

跟《黄帝内经》学养生

国医养生课
• 107 •

肝好

肝是人的血库
养好肝 气血足 不易老



人不老

中央保健会诊专家、国家级名老中医

CCTV 《中华医药》《健康之路》 **BTV** 《养生堂》特邀嘉宾

吴中朝 编著

中医名家数

55道养肝食谱 + 98个传世经验方

8个特效穴位 + 12种肝病家庭疗法

让你远离失眠、贫血、脂肪肝、高血压……

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



国医养生课 · 107 ·

跟《黄帝内经》学养生

肝好 人不老

吴中朝 / 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
HAIKUAN PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

肝好人不老 / 吴中朝编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 9

(国医养生课)

ISBN 978-7-5335-5115-5

I . ①肝… II . ①吴… III . ①柔肝-养生(中医)
IV . ① R256.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 189411 号

- 书 名 肝好人不老
国医养生课
- 编 著 吴中朝
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
- 印 刷 三河市兴达印务有限公司
- 开 本 710毫米×1020毫米 1/16
- 印 张 16
- 图 文 256码
- 版 次 2016年9月第1版
- 印 次 2016年9月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-5115-5
- 定 价 36.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

专题：《黄帝内经》教你肝病问题早发现 /14

第一章

养肝就是养气血，气血足人不老

中西医眼中不同的肝 /19

肝主疏泄，统调全身气机 /22

肝藏血，是人体血液的掌控者 /26

肝主升发，肝脏故障，累及五脏 /29

肝主筋，肝好才能行动灵活 /35

肝开窍于目，心明眼亮全靠它 /37

第二章

顺应天时养好肝

春养肝，让肝气如草木般欣欣向荣 /41

夏季养肝，要防肝气不足 /44

秋季养肝，先防肺燥 /46

冬季养肝，别补过了头 /48

怒伤肝，想要肝好就少发怒 /50

有闷气发出来，别让肝脏受憋屈 /53

适当流泪，能帮肝脏解压排毒 /55

会睡觉的人，肝血旺，身体好 /57

避免劳累，让肝放轻松 /60

第三章

吃对食物，肝血足，气色好

青色食物，养肝好帮手 /65

适当吃酸味可以柔肝养血 /67

药补不如食补，吃肝更补肝 /70

菠菜能滋阴平肝，防治高血压 /74

- 春天吃韭菜，帮助肝气升发 /77
- 芹菜能清肝热、降血压 /80
- 胃胀时可适当吃点橘子 /83
- 常食山药，肝肾双补 /85
- 山楂活血化瘀，还能清血脂 /89
- 肝火旺，烦躁易怒多吃苦瓜 /92
- 常喝蜂蜜水，可防治慢性肝病 /95
- 绿豆能帮助肝解毒 /97
- 吃醋也养肝 /99

第四章

12 味中药，让你气顺血足

- 枸杞子是清肝明目首选药 /103
- 决明子泡水喝，明目又降压 /107
- 菊花茶降压减脂，每天都能喝 /110
- 女贞子滋阴养肝，可治头晕目眩 /113
- 桑叶滋阴润燥，目赤头痛可用 /115
- 佛手让你拥有好心情 /118

- 玫瑰泡茶饮，让你不再郁闷 /121
- 生地滋阴熟地补血 /124
- 活用益母草，让女人跟痛经说再见 /126
- 阿胶补肝血，女人更娇媚 /130
- 香附疏肝理气，闭经、痛经都管用 /133
- 茵陈清热利湿，能退黄疸 /135

第五章

养肝最有效的八大穴位

- 常揉肝经，解肝郁、补肝血、排肝毒 /139
- 火气大时按按太冲穴 /141
- 口苦头痛目赤，就找行间穴 /144
- 按揉大敦穴，让你保持头脑清醒 /146
- 胸闷时揉揉章门穴 /148
- 每天揉期门穴，食欲好不腹胀 /149
- 常按肝俞穴，各种肝脏问题都能调治 /151
- 点按太溪穴，肝肾同治让身体强壮 /152
- 刺激三阴交穴，女性问题全解决 /154

第六章

动起来，让肝脏保持年轻态

- 每日三梳头，调出好气血 /159
- 勤做“嘘”字功，肝气不拥堵 /161
- 经常拉筋，筋舒则气顺 /162
- 早晚散散步，肝病不来找 /165
- 每天慢跑半小时，帮肝脏排毒 /167
- 唾液巧吞咽，生津养肝阴 /169
- 睛要常转，目灵则肝健 /171
- 两个太极动作，让你肝气顺心情好 /172
- 伸懒腰，激发肝脏功能 /174
- 拍拍手也能把肝养 /175

第七章

细节决定健康，生活中的养肝学问

- 早餐吃得好，不得脂肪肝 /179
- 细嚼慢咽，肠胃好了肝才好 /181
- 规律进餐，肝脏也需劳逸有度 /182
- 均衡饮食，可避免多种肝脏疾病 /183

多喝水能减少毒素对肝脏的损害 /185

零食有度，别给肝脏加负担 /187

辛辣食物伤肝要少吃 /188

频繁染发、美甲，可能患上肝炎 /190

肝恶风，风大的时候少出门 /192

是药三分毒，没病少吃药 /193

酒伤肝，别拿健康换感情 /197

饮茶不当也会损害肝脏 /200

六类伤肝食物要少吃 /202

第八章

12种常见病症从肝调理

眼干，视力下降，用枸杞茶降肝火 /207

抑郁不舒，甘麦大枣汤帮你解除 /210

补肝血，疏肝气，告别面色萎黄 /214

贫血是肝血不足，食物加按摩能补血 /217

肝郁头痛，试试柴胡和玫瑰 /221

心烦失眠，酸枣仁补血安神效果好 /223

脂肪肝常喝山楂决明茶 /227

舒畅的心情是防治乙肝的良药 /230

积极应对，别让肝硬化继续 /233

高血压也要从肝上找原因 /236

心情好，乳腺增生就能消 /239

痛经、月经不调，要疏肝养血 /244

附录：《黄帝内经》养肝智慧语录 /248

跟《黄帝内经》学养生

国医养生课
• 107 •

肝好



肝是人的血库
养好肝 气血足 不易老

人不老

中央保健会诊专家、国家级名老中医

CCTV 《中华医药》《健康之路》 **BTV** 《养生堂》特邀嘉宾

吴中朝 编著

中医名家数

55道养肝食谱 + 98个传世经验方

8个特效穴位 + 12种肝病家庭疗法

让你远离失眠、贫血、脂肪肝、高血压……

 海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



试读结束：需要全本请在线购买：www.cq100.com

《黄帝内经》中的养肝智慧 一人读，全家都受益的肝脏健康书

权威

中央保健会诊专家、国家级名老中医解读经典，指导实践，数十年行医经验倾囊相授。

简单实用

只有中医知道的养肝老偏方、经验方、小方法，自己动手做，花小钱防大病。

安全有效

用菜市场就能买到的食物养好肝，随时随地按按穴位就能让肝血充足，动动手脚就能让肝重回年轻。



扫码有惊喜



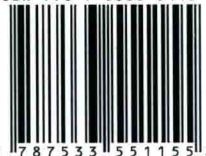
新浪微博

扫二维码，浏览更多图书。
网址：
<http://www.fjstp.com/>
微博：
<http://weibo.com/fjstp>
微信公众号：[fjstp1979](#)



上架建议： 生活 / 健康

ISBN 978-7-5335-5115-5



9 787533 551155 >

定价：36.00元

文通天下
WENTONGTIANXIA

国医养生课 · 107 ·

跟《黄帝内经》学养生

肝好 人不老

吴中朝 / 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCES & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

肝好人不老 / 吴中朝编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 9

(国医养生课)

ISBN 978-7-5335-5115-5

I . ①肝… II . ①吴… III . ①柔肝-养生(中医)
IV . ① R256.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 189411 号

书 名	肝好人不老 国医养生课
编 著	吴中朝
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号(邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷	三河市兴达印务有限公司
开 本	710毫米×1020毫米 1/16
印 张	16
图 文	256码
版 次	2016年9月第1版
印 次	2016年9月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5115-5
定 价	36.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

QIANYAN

眼睛干涩、视力下降、上火易怒、心情郁闷、面色萎黄、头发枯槁、胸闷痞塞、食欲不振、四肢无力……相信很多人正在被这些“小问题”困扰着，然而这看似平常的“小问题”，往往预示着你的肝脏出了问题，有些可能还是重大疾病的征兆。

作为五脏之一，肝肩负着重要使命。

从西医角度看，肝是人体最大的解毒器官，我们吃进的任何食物，都需要肝来解毒，各种营养的分解代谢也都少不了肝的参与。

从中医角度看，肝是我们身体的“血库”，肝有藏血并支配血液向全身输送的功能。肝不好，就会出现各种血证，如贫血、皮肤出血、月经不调等；肝主疏泄，统调着全身的气机，如果疏泄异常，人的情绪、消化、生殖等都会受到一定的影响……然而现代生活的快节奏、高压，以及不安全的饮食、不健康的生活习惯等，都在给我们的肝脏添加负担，如果不及时为肝减负，很容易让它功能下降，甚至引发各种病变。

生活中我们经常发现，同样年龄的人，有的格外显年轻，而有的很容易容颜渐衰，归根到底也与肝有着密切的关系。中医认为，

人的身体受着气血的滋养才能维持健康。气血充盈，五脏六腑、四肢百骸得到濡养，当然就能面色红润、头发乌黑、声音洪亮、行动敏捷；反之则老态尽显。而肝则是生养和调配气血的关键。所以，想要人不老，养好肝就显得格外重要。

关于五脏调养，《黄帝内经》给我们提供了许多理论，如“肝色青，宜食甘”“人卧血归于肝，肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄”等等。这些理论很多与现代医学有相通之处，为我们养肝护肝指明了方向。本书正是以此为指导，讲述了肝的作用及保养方法，涉及衣食住行各个方面，只要我们稍加留意，就能让肝气舒畅、肝血充盈，摆脱各种小病烦恼，预防大病的发生。

需要注意的是，中医养生治病讲究辨证论治、因人而治，书中涉及的一些中药及药方只作为养生及辅助调理疾病之参考，并不能代替医生治疗。患有疾病者，如需药膳调理，使用前要向医师咨询，不可擅用。

养生是一件需要长期坚持的事，也是一件需要随时随地留心的事，愿本书能为你养肝提供有益的参考，愿健康与你长伴。



专题：《黄帝内经》教你肝病问题早发现 /14

第一章

养肝就是养气血，气血足人不老

中西医眼中不同的肝 /19

肝主疏泄，统调全身气机 /22

肝藏血，是人体血液的掌控者 /26

肝主升发，肝脏故障，累及五脏 /29

肝主筋，肝好才能行动灵活 /35

肝开窍于目，心明眼亮全靠它 /37