

排毒养颜 吃出美丽



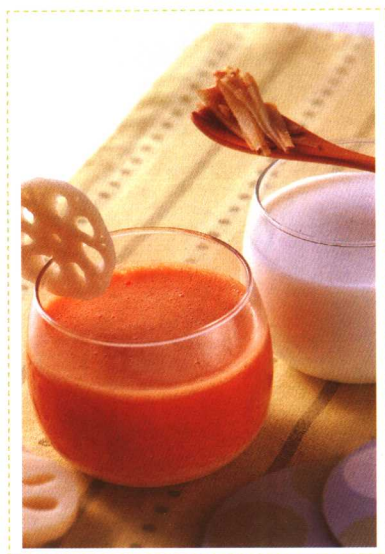
——中医师的养肝排毒美肤术——

肝好就漂亮

肝脏有解毒、排毒的功能
当你在花大钱保养肌肤时
不如正本清源做好肝脏保养
把毒素排光光
肌肤自然水当当

徐蔚泓 中医师◎著

辽宁科学技术出版社



排毒养颜 吃出美丽

徐蔚泓中医师◎著

©2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾尚书文化事业有限公司授权, 在中国大陆独家出版中文简体字版本。

著作权合同登记号: 06-2005 年第 69 号。

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

排毒养颜 吃出美丽 / 徐蔚泓著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.9

ISBN 7-5381-4501-X

I. 排… II. 徐… III. 肝—保健 IV. R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 067770 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 215mm × 196mm

印 张: 4

字 数: 96 千字

印 数: 6001 ~ 10000

出版时间: 2005 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 3 月第 2 次印刷

责任编辑: 伊 雪

封面设计: 缘 舒

版式设计: 缘 舒

责任校对: 李 雪 玉 宝 疏 敏

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

目录Contents

健康资讯站

1. 肝脏的神奇作用 05
2. 保护肝脏皮肤水当当 07
3. 穴道、脚底按摩保护肝脏 10
4. 方便有效的保肝食物 12
5. 治疗肝病的常用中药材 20

中医师调制养肝食疗方

养肝美颜方

- 换肤红白二仙饮 28
- 保湿润燥姜乳饮 29
- 战痘养颜五汁饮 30
- 百福更年驻颜饮 32
- 神仙驻颜延年茶 33
- 夏日养肝美颜茶 34
- 仙鹤瓜仁蜂蜜茶 36
- 太子容颜不老方 37
- 冬瓜海带豆瓣汤 39
- 雪豆蹄花汤 40
- 三白排骨汤 43
- 杏仁薏米粥 44
- 消肿美人瓜子汤 45
- 仙人指路粥 47
- 黑白珍珠粥 48
- 神临伊人百合粥 49

养肝白嫩方

- 发肤双美饮 50
- 三鲜嫩肤饮 51
- 白里透红饮 52
- 双花二子茶 55
- 黄金玉须茶 55
- 杞子莢肉葡萄茶 56
- 慈禧御香缥缈茶 57
- 葱白冬瓜鲤鱼汤 58
- 凤凰雪梨羹 60
- 雪羹汤 61
- 榛果润肤健脑粥 63
- 珍珠玛瑙落玉盘 64
- 神仙不老粥 65





养肝排毒方

- 青龙白虎饮 66
- 三色饮 69
- 凉血红绿饮 69
- 扫黄排毒茶 70
- 解毒蓝凤凰 72
- 忍冬决明茶 73
- 彩带伊人汤 75
- 百合翠玉羹 76
- 翠衣除烦汤 76
- 荷叶绿豆粥 79
- 醒酒护肝粥 79
- 神仙藿香粥 80

养肝活力方

- 活力大三元 82
- 活力二仙饮 83
- 活力四喜饮 84
- 四花茶 85
- 补气养血茶 86
- 桂圆姜枣茶 86
- 荷叶薏苡仁鸭肉汤 89
- 益气鳗鱼羹 90
- 苡蓉御补粥 93
- 养肝润脏粥 94
- 黑白神粥 95



肝脏的神奇作用

肝脏肩负着人体代谢、排毒、免疫的重责大任，
想要身体健康、精神焕发，非要好好保护肝脏不可！

肝脏是人体最大的实质性脏器，与心脏同有“人体枢纽”之称，与人的健康关系至为密切。肝脏在各种致病因素下均会发病。肝脏本身的损害能引起肝病，其他器官的疾患也可能损伤肝脏，肝脏的严重损伤同样也可以引起其他器官的病变，所以保护肝脏，避免肝病发生，对你我的健康与美颜有着极其重要的意义。

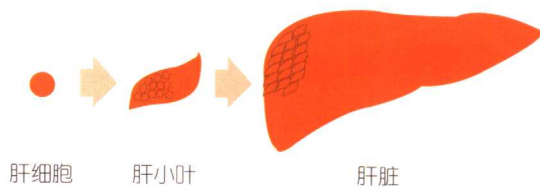
摄影 / 钟君贤

Model / 陈惠君

肝脏的结构与位置

肝脏大部分位于腹腔右上部，小部分在左上腹，宽20~30厘米，长15~20厘米。正常成人的肝脏男性1200~1500克，女性1000~1400克，占体重的1/50~1/40；胎儿和婴儿肝脏的左右叶相对比例较成人大，其重量是出生体重的1/20~1/6，这也是婴儿腹部隆起的原因。

肝脏内部有2500亿~3000亿个支持肝功能的小细胞，称为肝细胞，每50万个肝细胞则形成直径1~2毫米的小块，称为肝小叶，肝小叶又像砖块一样以特定方式排列组成肝脏，当肝脏受到各种病理因素刺激时，大量的肝细胞受损，肝小叶受到破坏，就会妨碍肝脏的功能了。



肝脏结构

肝脏是处理人体物质的“巨大化工厂”，它强大的生理功能可大致分为以下6种。

1 代谢功能：加工代谢摄取的食物（糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等），以供应其他脏器，并将多余部分贮存起来。

2 生物转化功能：生命和自然界之间不断的物质交换以及身体内各种成分的不断除旧更新，就是所谓的“新陈代谢”。人体新陈代谢过程中产生的生物活性物质和废物、毒素，包括药物，都要在肝脏中进行生物转化，也就是在肝脏内酶的参与下，对物质进行氧化、还原、水解和结合，增强水溶性，使物质变为低毒或无害物质排出体外，这就是肝脏被称为“解毒器官”的原因。

3 对胆汁酸和胆红素代谢的影响：胆汁的生成和分泌，胆汁酸的生成和排泄，胆红素的摄取、结合和排泄，都与肝脏有着极密切的关系。任何一个环节出了问题，都可能引起黄疸。

4 吞噬防御功能：肝脏是人体最大的网状内皮细胞吞噬系统，能够对各种抗原进行吞

噬、消除和改造，与人体免疫密切相关。

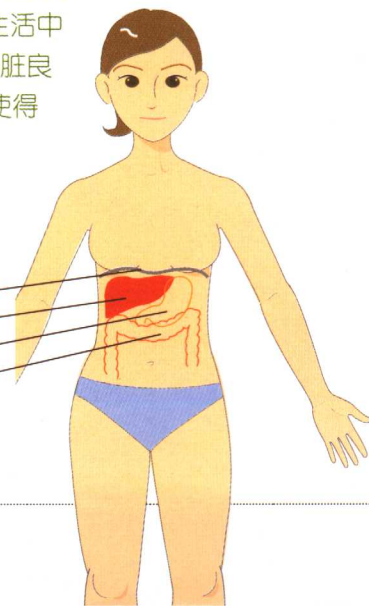
5 止血功能：我们都知道，血液中有使自己凝固的物质（凝血因子和纤维蛋白），它们就是在肝脏中合成的，所以许多严重的肝病患者，多死于大出血。

6 贮存血液的功能：经由肝动脉和门静脉进入肝脏的血液每分钟为1~1.5升，相当于心脏流出血液量的25%，其中70%由门静脉流入。当人体出现严重的外伤或胃肠大量失血时，肝脏中的血就会进入血管以补充其中的血容量，满足人体其他组织的需要。

由于肝脏具有其他器官无法比拟的再生能力和恢复能力，因此如何在日常生活中保护好肝脏，使得肝脏良好的机能能够维持，使得受损的肝脏能够修复不致坏死恶化，是非常重要的养生工程。

横膈
肝脏
胃
大肠

肝脏位置



保护肝脏皮肤水当当



与其花大价钱买化妆品保养肌肤，
不如正本清源，把肝保养好，皮肤自然水当当！

肝脏被称为“解毒器官”，所以一旦肝生病了，势必会影响它的生理功能，除了解毒排毒功能外，免疫功能和许多物质的代谢都会受到影响。

许多人一定有这样的经验，和平日身体状况相比，疲累、睡眠不足及月经期间，脸上讨厌的“违章建筑”特别容易冒出来，或是许多长期被皮肤问题困扰的人，均需要排毒护肝。除肝病影响胆汁的排泌，造成肤色与瘙痒的困扰外，还有就是维生素的吸收、代谢了。维生素的摄取除了供身体内脏、肌肉运作外，也是使肌肤美丽水嫩的重要因素。

维生素 A

维生素 A 是维持上皮组织正常机能的必需物质，它可以调节人体皮肤的角化过程，因此一旦肝生病，造成维生素 A 缺乏时，就会出现一系列的临床症状，如



皮肤干燥、粗糙、角化过度、鱼鳞病、寻常性痤疮等。

维生素 D

维生素 D 对于皮肤结核、斑秃、异位性皮肤炎均有较好的预防效果，在此特别值得注意的是，大家都知道维生素 D 的形成需要阳光照射在皮肤上，但皮肤上必须先含有油脂，这样紫外线的作用才能形成。因此，把皮肤上的油脂洗干净再晒太阳，恐怕效果就不佳了！



维生素 E

维生素 E 能增强皮肤毛细血管对低温的抵抗能力，改善皮肤的血液循环，维持肌肉和神经组织的正常机能，并可阻止和



减少维生素A氧化，具有抗氧化和防止皮肤过度角化的功能。



维生素B

B族维生素可展平皱纹，消除斑点和面部浮肿，其中B₁、B₆和B₁₂可减少色素和痤疮的形成。

维生素C

维生素C可提高机体对感染的抵抗力，有解毒和减轻色素沉着、防止皮肤老化的功效。



由上述可知，这些营养素对我们的肌肤有重大的影响。当患有肝病时，胆汁的分泌减少，脂溶性维生素吸收不良，不仅维生素A、维生素D、维生素E、维生素K容易缺乏，就连B族维生素和维生素C的吸收力都会减退。许多人一味地补充各种维生素，以为多吃就好，殊不知维生素在体内有其定量，过多也会造成疾病。

还有一些人为了治疗面部疱疹，经常使用一些药膏来治疗皮肤的粗糙、干燥、发痒，让皮肤很快地光滑、止痒，而且也变得白皙，

牛奶是维生素B₂的良好来源



因此这样迅速的效果容易让人产生依赖，却不知这类药膏含有肾上腺皮质激素，也就是一般人说的“类固醇”，这种药在短期内的确可以治疗过敏性皮炎，但长期使用会使得皮肤本身制造激素的功能衰退，造成恶性循环。

治病求源，解决肌肤的根本问题，应是爱护、保护肝脏，使其功能可以正常运作，而不是每日胡乱地吃下过量的维生素，造成身体更大的负担，更不能只依赖这些外用药膏和昂贵的化妆品。



脂溶性维生素摘要

种 类	主要作用	缺乏时症状与疾病	食物来源
维生素 A (retinol)	● 巩固皮肤和黏膜 ● 保护眼睛 ● 抗氧化	● 皮肤干燥、粗糙 ● 夜盲、干眼病 ● 寻常性痤疮	胡萝卜、黄绿色蔬菜、玉米、蛋黄、动物肝脏
维生素 D (calciferol)	● 促进钙吸收 ● 有助骨骼生长	● 牙齿或骨骼发育不良 ● 骨软化 ● 斑秃、湿疹	鲑鱼、鳕鱼、沙丁鱼、阳光、鱼肝油
维生素 E (tocopherol)	● 抗氧化 ● 改善皮肤血液循环 ● 防止皮肤过度角化 ● 维持肌肉神经组织机能 ● 强化细胞膜	● 皮肤炎 ● 落发及老化现象 ● 血液循环恶化 ● 产生过氧化脂质	植物油、胚芽、黄绿色蔬菜、豆类
维生素 K (menadione)	● 与凝血相关 ● 促进钙吸收	● 血细胞凝集延迟 ● 出血现象 ● 溶血现象	乳酪、黄绿色蔬菜、纳豆、蛋黄

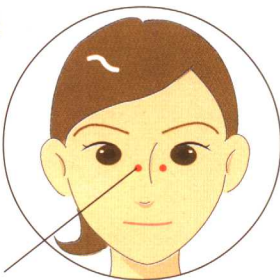
穴道、脚底按摩保护肝脏

日常生活中多做一些简单的按摩或保健操，
可以让你保肝又美肤。

清肝明目保健操

金光闪闪揉睛明：

用食指、中指指腹，稍用力按揉睛明穴36次（顺时针18次、逆时针18次）完毕后，两眼凝视正前方（稍昂头）30秒。



睛明

[穴位]睛明，目内眦角稍上方凹陷中

疏肝理气循章门：

先以双手大鱼际及掌根处附于同侧章门穴揉擦20次，再用全掌从乳房下至髂前上棘（腰部），上下斜擦20次，以热为度。

[穴位]章门，位于第11肋骨端

青龙翻腾气海游：

两掌垂叠，右掌在下，以掌根紧贴于气海穴上，顺时针揉腹36次，然后换手，左掌在下，逆时针揉腹36次。

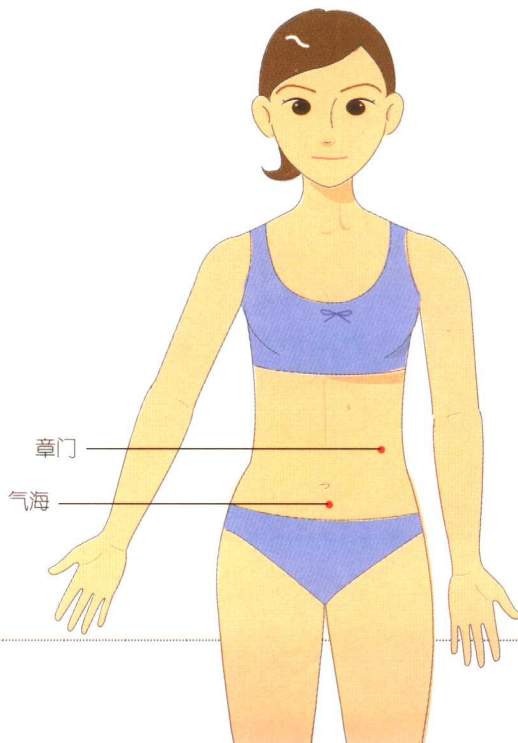
[穴位]气海，位于脐下1.5寸



大鱼际

肝肾同源擦腰骨：

以两手掌根抵于腰背侧约平12肋下，上下反复斜擦36次。



章门

气海

足底自我按摩保健

口苦、口臭、易生气：

[反射区]肝、胆及输尿管部位

[方法]先按压输尿管反射区10分钟，再按压肝、胆区15~20分钟。

头晕、腰酸、心悸、不易入眠：

[反射区]肝、胆、心及输尿管区

[方法]先按摩输尿管区10分钟，再按摩肝胆区15分钟，最后再按压心区约10分钟。

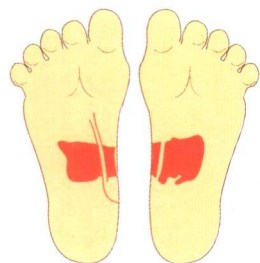
肝血不足、头晕眼花、皮肤干燥：

[反射区]肝、脾、胃、小肠、肾

[方法]先按压肝区10分钟，再按压脾区10分钟，然后依次是胃、小肠各10分钟，最后按摩肾区15~20分钟。

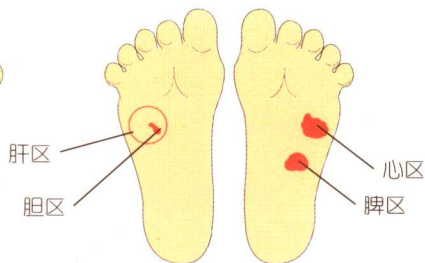
Tips 医师叮咛

脚底按摩简易又有效，但是记得要持之以恒。可在每次沐浴后或用自制的中药煎剂泡脚后，擦干，在脚底涂抹一些护肤油或凡士林，以按摩用的小木棒缓缓按压。按摩完毕后，服用一杯温开水，可帮助新陈代谢！



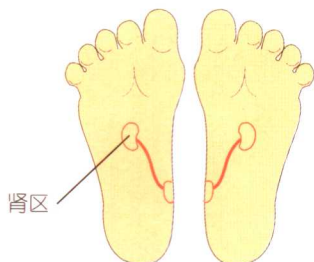
右脚 左脚

小肠反射区



右脚 左脚

心、肝、胆反射区



右脚 左脚

输尿管反射区



右脚 左脚

胃反射区

方便有效的保肝食物

抛开养肝药物，摄取有益肝脏的天然食物，
一样可以让肝脏永葆健康。

牛奶

牛奶自古有“美人酒”的称誉，除了含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分钙、磷、铁等，更含有烟酸、维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、胡萝卜素、生物素、叶酸等。牛奶的蛋白主要为磷蛋白、白蛋白和球蛋白，其中富含全部必需氨基酸。因为牛奶能全面地提供人体营养、热量，满足生长发育的需要，并能提高免疫力，特别是慢性肝炎患者的白蛋白偏低，而肝细胞的再生又需要较多蛋白的情形下，牛奶是非常适宜的补充品。当然，蛋白质的补充也不能过量，对慢性肝炎患者而言，每天饮用约200毫升牛奶是适宜的。

Point 使用须知

虽说牛奶的好处多多，但饮用时还有一些小技巧需要注意。

1. 煮法：温度不宜太高（煮沸），否则会使其中的养分遭到破坏。只要加热到85℃，保持90秒，就能杀灭多种致病菌，而且营养素不被破坏。

2. 饮用法：喝牛奶不宜空腹大口喝，因为奶中水分多，空腹喝入，在胃肠中停留时间短，不能与唾液适当地混合一下进入胃内，直接与胃酸接触，会形成一种不易吸收的酸性蛋白质脂肪块。所以正确的方法是小口饮用，同时要配合一些小饼干、面包等食物一同咀嚼饮用。



蜂蜜

蜂蜜性平、味甘。有补中护肝、润燥通便、杀菌解毒、养颜益寿的功效。根据研究资料证实，蜂蜜有保护肝脏、促进肝细胞再生、预防脂肪肝形成的作用。另外，蜂蜜中含有葡萄糖

(42%)、果糖(35%)、蛋白质、淀粉、脂肪及维生素(B₁、B₂、B₆、C、D、E、PP等)、抗生素等,其中鉴定出180多种营养物质对乙型肝炎有不同程度的营养和治疗作用。

Point 使用须知

1. 蜂蜜中的多种氨基酸、维生素在加热到97℃以上时,几乎完全被破坏,所以食用时不宜煮沸,也不宜用沸水冲服,最好用低于60℃的温开水冲服。

2. 避免食用生蜜,特别是夏季所产的生蜜。因为夏季野花众多,容易误食部分由野生植物花粉所酿的蜂蜜而引起中毒。



醋

醋可酸化肠道,抑制细菌生长、减少肠内毒素吸收,同时可降低血液pH值,有利血中氨的排出。中医认为醋除了作为肝经的药引子,更有活血散淤、解毒抗病毒的作用。特别值得一提的是,醋对胃酸有“调兵遣将”的作用,当肝病患者食欲减退时,它可明显地增加胃液分泌,帮助食物消化,从而增进食欲。

Point 使用须知

烹调用醋,千万不可用铜器装盛,因为醋会溶解铜,日久会引起“铜中毒”;也不宜过量、长期饮用,否则反而不利肝细胞的再生、修复。

茶叶

茶叶性凉、味苦甘,其防病治病的报道屡见不鲜,特别是其中丰富的锌含量(尤以绿茶中最多),为低锌的肝病患者,提供良好的需要量。另外茶中还含有多种维生素,特别是维生素C(每100克茶叶含量高达180毫克以上),高于一般蔬果,并含丰富矿物质和微量元素,这些维生素和微量元素大多具有促进抗体形成、保护肝细胞、促进肝细胞再生的作用。其中的茶多酚类(茶单宁)、麦角固醇、三萜皂苷、脂多糖、茶碱等成分,更具有



良好的防癌作用，所以在预防肝病的发生与恶化方面，茶为一良好的饮品。

Point 使用须知

喝茶有益健康，但应注意合理的饮茶方式。神经衰弱、消化性溃疡的肝病患者不宜多饮，更不宜饮浓茶，饭前及睡前不宜饮茶，隔夜及劣质茶不宜饮。一天饮量不宜超过1000~1500毫升。

薏苡仁（薏米）



薏苡仁性凉、味甘淡，是传统的药食两宜佳品，具有健脾除湿、排脓消肿、清热通淋、防癌抗癌等功效，特别适用于癌症、术后、放疗及化疗病人及脾胃虚弱、食欲不振、尿路感染者食用。近代实验研究更发现，它对免疫早期的脾脏抗原结合细胞有促进增生的作用。另外，其中所含的薏苡脂被认为是抗癌的有效成分，这对于平日的养肝护肝，或是防止慢性乙型肝炎转为肝癌，无疑是一味食疗、药疗的佳品。

Point 使用须知

薏苡仁中碳水化合物含量略低于稻米，蛋白质和脂肪是大米的2~3倍，更内含人体的必需氨基酸，所以对于乙型肝炎患者，特别是“脾虚湿盛”型，是非常良好的食品。

大豆

大豆有“植物肉”的美称，其性平、味甘，含蛋白质、脂肪、烟酸、维生素（B₁、B₂）等，有清热利水、解毒润肺、护肝除湿等功效。大豆中含有多种人体必需氨基酸及丰富的矿物质和卵磷脂，这些营养成分都是肝病患者康复的必需营养物。大豆加工后如豆浆、豆腐所含蛋白质等营养成分在人体的消化率达90%以上，深具保健与食疗的功效。

Point 使用须知

每粒大豆中含1.3%~2.1%的卵磷脂，而卵磷脂对肝脏具有保护作用，研究发现卵磷脂可保护肝脏不受酒精侵



害，从而有效降低酒精性肝硬化及酒精性脂肪肝的发病率，所以想要肝脏健康，除了戒酒之外，每日适量地饮用豆浆，可增强和恢复肝脏功能。

红薯

红薯中含有大量的糖、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，其中蛋白质的含量远超过稻米和面粉。特别是在粮食中含量较少的维生素C与胡萝卜素，在红薯中却很丰富，对于排便不利者有很好的帮助。

Point 使用须知

常吃红薯的人，大多有容易腹胀、放屁的经验，这是因为红薯内含气化酶和粗纤维，它可在胃肠道中产生大量的二氧化碳气体，使人腹胀、打嗝和放屁。预防和减少的好方法是将红薯“蒸透”，如此可将大部分气化酶破坏，

减少二氧化碳的产生，自然就不会成为人人躲避的“屁精”了。



燕麦

燕麦对于降低血中胆固醇、 β 脂蛋白和甘油三酯效果显著，所以对防治脂肪肝、肝炎后肥胖、动脉粥样硬化、高血压均有很好的效果。

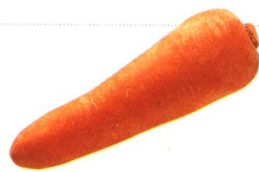


Point 使用须知

市售的许多燕麦都有完善的营养添加剂，日常食用时依然可以配合牛奶或豆浆等饮品一同食用，以增强它的保肝、护肝效果。

胡萝卜

胡萝卜性平、味甘，有降压、强心、抗炎、抗过敏的功效。其中所含维生素能维护上皮细胞的完整性和正常代谢功能，能使身体免遭细菌、病毒感染；另外，木质素是一种免疫能力很强的物质，可提高人体巨噬细胞的能力；其中的琥珀酸钾盐更具有降血压的作用。因此，对于肝病时的皮肤干燥症有良好的改善作用。



Point 使用须知

胡萝卜煮熟比生吃更富营养，因为胡萝卜具有结实的细胞壁，人体只能将不到1/4的 β 胡萝卜素转化成维生素A，煮熟后（最好加些油）则能将细胞壁破坏，人体就能吸收一半以上的 β 胡萝卜素了。

香菇

香菇性平、味甘，有益胃气的功效，近来常用于各种癌症、肝炎、肝硬化等疾病的食疗、病后和术后调养。它含有丰富的蛋白质和磷、钙、铁及多种维生素，特别是内含一般蔬菜所缺乏的麦角固醇和菌丝中的香菇多糖，是一种良好的保护肝食品。

Point 使用须知

由于慢性乙型肝炎多因基体免疫机能不全所致，所以临床上适用香菇多糖这类免疫增强药对乙型肝炎进行治疗，有



颇佳的效果。另外，对于慢性肝炎患者的疲乏倦怠、食欲不佳、腹胀及转氨酶升高等，其总有效率达68.7%，这可能与香菇对慢性肝炎患者T细胞与B细胞失调所引起的免疫功能紊乱具有调节作用有关。

冬瓜

冬瓜性凉微寒、味甘淡，有清热、解毒、利尿、润肺、除暑的功效。经常食用不仅可补充肝病患者缺乏的多种营养素，更能对急性乙型肝炎（湿热内蕴）的病人起到清热利湿、消疸退黄的作用，对肝硬化腹水的病人具有一定的利尿消肿功能。

Point 使用须知

冬瓜是瓜蔬中唯一不含脂肪的果品，且含钠量较低，所以可作为温和的利尿剂。冬瓜皮更是中医传统用作利尿、去湿、消肿的良药。

