

〔台湾畅销增订版〕



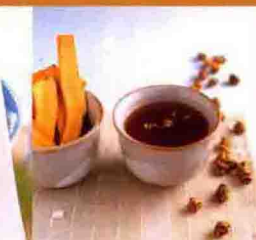
爱肝、损肝一线之隔，用对方法好肝自然来
庄雅惠的超简单汉方养肝法，让你轻松喝出健康肝
肝要多好，自己决定

肝的健康书

女人、男人一起看的



东方医学博士 庄雅惠 / 著



抽烟 喝酒 熬夜
一样能有好肝！



中国妇女出版社

女人、男人一起看的

肝的健康书

庄雅惠◎著



〔肝气郁结〕



〔肝气虚弱〕



〔肝阴不足〕



〔肝阳〕



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人、男人一起看的肝的健康书 / 庄雅惠著. — 北京:中国妇女出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5127-0653-8

I. ①女… II. ①庄… III. ①肝疾病—防治—基本知识 IV. ①R575

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第242094号

本书简体中文版权由台湾邦联文化事业有限公司正式授予北京凤凰千高原文化传播有限公司。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-7668

女人、男人一起看的肝的健康书

作 者: 庄雅惠 著

策划编辑: 张冬霞

责任编辑: 魏 可

版式设计: 陈 辉 邹红梅

封面设计: 艺 尚

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: <http://www.womenbooks.com.cn>

经 销: 各地新华书店

印 刷: 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本: 185×260 1/16

印 张: 8.25

字 数: 155千字

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0653-8

定 价: 32.80元

俗语说“肝不好，人生是黑白的”，一般人惧怕自己得肝病，一旦出现口苦烦躁、疲劳无力、脸色暗沉或蜡黄、眼睛模糊等症状，就以为是“肝脏”出了状况，即便肝功能测试结果均在正常范围内，仍然不相信“肝脏”是正常的！这都是因医学理论不够普及，造成民众不必要的恐慌。

随着大众传播普及化，大家均可从广播、电视及网络获得众多健康讯息，部分资讯会以植入性行销方式误导民众，宣称适合每个人的需求，然而当购买者出现不良副作用后，才知受骗上当，后悔莫及。所以想要自行服用养生中药，最好经由专业中医师为您评估，若无法得到正确指导，也应以温凉同补为原则，才不致偏于寒冷或过于燥热，达到养生而不伤身的效果。

错误保肝是门诊病患的常见病因。曾有位男性患者，为降低胆固醇、改善肝炎，以生冷食物为主食。食用2年后，胃炎复发，连夏天都四肢冰冷，因而领悟到不能常以寒冷饮食来退肝火，应在清热消脂的同时，以温暖的食物来保护胃肠道及四肢血流循环。

此外，未经医师指导，任意服用寒性草药、燥热药膳、活血中药、不明保肝成药等案例层出不穷、屡见不鲜。所以爱护您的肝，就要真正了解它，给它最需要的养分，不要时常伤害它，它就可以长长久久为您工作。

吃了带有毒性的药，就应同时服用解药，这是我多年来所推广的肝脏解毒法。“肝”最怕酒、烟、燥热食物及应酬、熬夜来摧残，会导致肝火上身继而引发燥热症状。因工作关系无法避免时，就应时时饮用清凉补气的药膳茶饮，或请中医师为您量身订制保肝茶包，时常排出火热毒，使肝能正常运作。

曾有一段时间，我因婚姻出状况，虽然自己是医师，仍免不了出现无法控制的肝气郁结症状，心情异常低落，常处于灰暗世界而无法自拔。在这段时间，父母、兄姐、宝贝儿女与知心好友的关怀和支持，化解了我心中的郁闷毒素，使我重新出发，挥洒出彩色靓丽的人生。若您现在正处于生命的黑暗期，或许您的疾病尚未受到控制，或许您的心灵受到创伤，相信我，您只要放开心胸，接纳要帮助您的家人与朋友，有一天，或许很多事情仍未解决，但您的内心一定会踩在彩虹的顶端！

最后，非常感谢彰化基督教医院消化系中心提供脂肪肝、肝硬化、肝肿瘤及肝癌的西医资料。并以我最喜爱的一段小语和大家一起共勉，希望因爱的同在，让我们的内心永远有靓丽的彩虹。

神未曾应许：天色常蓝，
人生的路途，花香常漫；
神未曾应许：常晴无雨，
常乐无痛苦，常安无虑。

神却应许：生活有力，
行路有光，做工得息，
试炼得恩助，危难有赖，
无限的体谅，不死的爱。

許雅惠



本书使用说明

① **茶饮、汤粥名称：**为本道茶饮或汤粥的中文名称，通常以主食材、主要的保肝药材或功效命名，使读者一看即明白。

② 功效：为本道茶饮或汤粥的主要功效，让读者可以清楚了解饮用或食用本茶饮或汤粥可产生的效果。

③ **适用对象:** 为本茶饮或汤粥适合饮用的对象。只要在其中所列的适用对象中, 或符合适用对象中的某一个症状就可以饮用, 以达到最佳效果。

④ **适用症状、饮食方法：**第一单元以适用症状分类，只要符合其中的几个症状就可以饮用。第二、第三单元则以饮用食用方法为主，让读者能清楚明白服用方法。

⑤ 材料：说明使用中药的种类及分量，使用的天数。第三单元汤粥食谱，材料区分成中药及一般食材。

⑥ 做法：做本道茶饮或是汤粥所需的详细制作、烹调步骤与方法。

⑦ 注意事项：依照个人体质、身体上的不适，给予增减中药或替代调味品的建议。

⑧ 养肝药材小解说：针对能帮助保肝的中药附上照片并深入解说其作用、保肝的原因及特殊的注意事项。



使用相关说明

- 每道茶饮或是汤粥中所标示的两、钱及克的分量均为实际的重量，包含不可食用部分如海鲜的壳、排骨的骨头等的重量。部分中药、生鲜食材及蔬菜请洗净后再料理。
- 中药计量换算：1 两=37.5 克；1 钱=3.75 克；食材计量换算：1 斤=600 克；调味料计量换算：1 大匙=15 毫升=3 小匙、1 小匙（茶匙）=5 毫升。
- 本书的茶饮及药膳设计已考量属性，以一般人能吃能喝为主。
- 本书茶饮设计的分量都是 1 人份为主，规划出可以饮用的天数。汤粥则以食用的人份为主。
- 第二单元提到的泡澡，若没有特别列出，请以下列为准照原则：一般人每周泡澡 3~4 次，每次以 20 分钟左右为宜，适宜水温为 30℃~40℃。但罹患心脏病、糖尿病、皮肤干燥或易过敏患者，水温不宜太高，每周 2~3 次，每次约 10 分钟为宜，泡澡后可喝杯温水及涂抹身体乳液，以免产生口干舌燥或皮肤干燥瘙痒的后遗症。

目录

PART1 汉方养肝基础篇

肝好身体好、人自然美

002 汉方保肝前必知的基础中医常识

中医的四大基本元素
认识和肝相关的中医名词

004 汉方的“肝”

认识——沉默的肝
中医“肝”的范围

006 肝好等于 10 个器官好

中医看 10 个器官和肝的关联
日常生活四大保健法

008 从眼睛看你的肝好吗

中医看眼睛和肝的关联
常出现的肝脏病症
日常生活保健法

011 从指甲看你的肝好吗

中医看指甲和肝的关联
肝好不好看指甲的样子
日常生活保健法

013 从筋脉看你的肝好吗

中医看筋脉和肝的关联
日常生活保健法

014 从胆看你的肝好吗

中医看胆和肝的关联
脸色发黄的原因
日常生活保健法

016 从消化系统看你的肝好吗

中医看消化系统和肝的关联
常出现的肝脏病症
日常生活保健法

018 从生殖系统看你的肝好吗

中医看生殖系统和肝的关联
常出现的肝脏病症
日常生活保健法

020 从内分泌看你的肝好吗

中医看内分泌和肝的关联
日常生活保健法

021 从神经及血压看你的肝好吗

中医看神经及血压和肝的关联
常出现的肝脏病症
日常生活保健法

024 从血液看你的肝好吗

中医看血液和肝的关联
常出现的肝脏病症
日常生活保健法

026 从精神情绪看你的肝好吗

中医看精神情绪和肝的关联
常出现的肝脏病症
日常生活保健法

028 肝不好，身体会告诉你

031 你有一副好肝吗

034 肝不好显现在身体的症状

035 天天养肝基础茶饮

补血养肝茶
柔筋明目茶、清凉养阴茶
水嫩红润茶
玫瑰逍遥饮、柴胡健胃茶
清肝退火茶、丹参利胆茶
阴阳调和茶、天麻去风茶

PART2 汉方护肝加强篇

六大损肝族解毒提案

044 不良生活习惯一样可以有肝好 影响肝的六大毒害

046 六大损肝族

048 解毒提案 1——烟酒不离手的烟酒族

049 烟酒族要多喝的五大解毒茶

薄荷解酒茶

七叶胆退酒茶、金线莲保肝茶

百合润肺茶

金银花解烟茶

052 烟酒族搭配生活养肝法

053 解毒提案 2——长期日夜颠倒的夜猫族

054 夜猫族要多喝的五大解毒茶

菊花安神茶

七叶胆消痘茶、决明子通畅茶

刺五加提神茶

天冬润肤茶

057 夜猫族搭配生活养肝法

058 解毒提案3——喜欢大鱼大肉、油炸、熏烤皆不忌的美食族

059 美食族要多喝的五大解毒茶

汉方油切茶

消胀解腻茶、强身排毒茶

解热消脂茶

健胃整肠茶

062 美食族搭配生活养肝法

063 解毒提案4——长期处在冷气房的空调族

064 空调族要多喝的五大解毒茶

沙苑补阳茶

党参暖胃茶、防风驱寒茶

温暖抗寒茶

黄芪防感茶

067 上班族搭配生活养肝法

068 解毒提案5——长时间汗流浹背的近火族

069 近火族要多喝的五大解毒茶

石斛明目茶

天冬解渴茶、黄精开胃茶

凉润美肤茶

麦冬定心茶

072 近火族搭配生活养肝法

073 解毒提案6——情绪不畅的郁闷火爆族

074 郁闷火爆族要多喝的五大解毒茶

身心喜乐茶

茉莉镇定茶、天麻降火茶

菊花舒压茶

玫瑰解忧茶

077 郁闷火爆族搭配生活养肝法

PART3 汉方肝病调养篇

五大肝病独门汉方养肝术

080 认识五大常见的肝病

082 调养肝病前必懂的中医观念

中医所谓的四大病气

认识和肝病相关的辨证

084 脂肪肝汉方调养法

西医观点看脂肪肝

中医观点看脂肪肝

086 针对脂肪肝患者推荐的饮食方

海带排骨汤

养肝消脂茶、桑叶去油茶

党参鱼片汤

荷叶燕麦粥

090 肝炎汉方调养法

西医观点看肝炎

中医观点看肝炎

092 针对肝炎患者推荐的饮食方

清凉排骨汤

龙胆清肝茶、清肝退火茶

仙草蛤蚧鸡汤

山药枸杞粥

096 肝硬化汉方调养法

西医观点看肝硬化

中医观点看肝硬化

098 针对肝硬化患者推荐的饮食方

洛神柔肝茶

太子参鲤鱼汤

养肝美颜汤

九孔清汤、红豆银耳汤

102 肝肿瘤汉方调养法

西医观点看肝肿瘤

中医观点看肝肿瘤

104 针对肝肿瘤患者推荐的饮食方

养肝消肿茶

苦茶油鸭

保肝蚬仔汤

牛肉清汤、郁金药浴包

108 肝癌汉方调养法

西医观点看肝癌

中医观点看肝癌

110 针对肝癌患者推荐的饮食方

益气养阴粥

垂盆草茶、清凉养肝茶

健脾养肝汤

绿豆排骨汤

114 附录一 认识自己的体质

116 附录二 中药材小档案



PART 1 汉方养肝基础篇



肝好身体好、人自然美





中医的 四大基本元素

汉方保肝前 必知的基础中医常识

要了解汉方保肝法前，有一些必须先懂的基本知识与中医概念，让你在研读后续内容时能更得心应手。

在西医营养学理论中，每天摄取均衡的六大营养素，是人体热能及细胞修复、成长的主要来源。而中医体系认为身体内的脏腑与经络，需要“阴、阳、气、血”等四大基本元素供应，唯有各司其职、各尽本分，才能使脏腑功能正常运行，维持健康。因此当肝的“阴、阳、气、血”其中一个虚弱不足，不仅会产生本身及相关器官的各种虚弱症状，同时因自我的防御力降低，成为各种病气及病菌入侵的好时机。



阴

【肝阴不足】



阴又称“阴液”“阴份”或“津液”，是体内清凉滋润液的总称，其中清稀如水的分泌液称为“津”，黏腻浓稠的分泌液称为“液”，均具有清凉镇定、滋养润滑及保湿等功效。若清凉液体分泌不良，皮肤或黏膜会产生干燥发红、脱屑干裂、瘙痒红肿、容易出血，小便量不多、排出不畅、颜色较深或味腥，大便干燥、坚硬难解等“肝阴不足”的干燥症状，是临床常见的病症。



阳

【肝火不足】



“阳”就是身体的一把火柱，具有温热身体及御寒保暖的功能。当阳火虚弱时，就表现出身体怕冷、手脚冰冷、四肢末梢肤色暗淡、指甲颜色变紫黑、容易失温等抗寒力降低现象。在肝的病理方面，因肝阳容易上升，产生“肝火过旺”的病症，极少出现“肝阳不足”证，因此在保肝方面，为避免上火，较少用燥热药物来补肝。

认识和肝相关的中医名词

肝火



肝火→主要是常熬夜、吃到燥热的食物、常生气所造成的，一般较通俗的说法就是火气大，长期未改善就会造成肝火过旺。

肝血



肝血→主要是从食物的营养而来，如果本身消化吸收不好、消耗过多或是遗传到地中海型贫血，就会造成肝血不足，进而引起肝血虚弱。

肝气



肝气→元气是在全身流通不息的，如果肝的气不顺畅，就会形成肝气郁结，肝气闷在哪里就会造成相关的器官闷、痛或是胀的症状。

肝阴



肝阴→是指清凉的保湿液，而和肝有关的器官，像是眼睛、大小肠及内分泌等的滋润液就是肝阴。若是肝阴不足，会出现一连串相关的症状，如眼睛干涩、便秘、尿少、月经量少或不来等。

肝风



肝风→中医认为肝和神经及肌肉系统都有关系，肝风是指像风吹过造成神经肌肉的痉挛、抽搐或抽动的现象，而最常提到的病症就是“肝风内动”，即是和神经、肌肉有关的疾病。



“气”指的是身体的元气，是脏腑能量的主要来源。任何组织器官的正常运作，都需要元气来推动，其他还包括组织器官的固定、不下垂（例如：眼袋、蝴蝶袖、胃下垂、膀胱下垂、肾下垂、子宫下垂等），体液或血液不随意流失（如：大量出汗、流口水、不由自主地流眼泪、子宫异常出血等），血液及元气运行不顺畅（包含有：局部疼痛、胀闷不舒服）。尤其当肝的元气循行不畅时，就容易出现“肝气郁闷”等异常的症状。



中医的“血”，包括西医的血液及血压的功能，除了具有提供氧气及营养素给全身细胞外，血液中的白细胞与各种抗体，更是提升免疫力的重要角色。在生理方面，肝具有储藏血液的功能，可以适当调节血量。而现代医学也认为，肝脏内的静脉窦就扮演调节血量的功能，当身体供血不足时，就会自动释放，使循环血量恢复正常。因此肝血虚弱不足时，就会出现疲劳无力、缺氧及相关器官功能失调的症状。

汉方的『肝』

中医所指的肝和西医是不完全相同的，养肝的方法包含更广泛，到底它包含哪些部位呢？利用图解方法，让你一看就明了！

认识——沉默的肝



在现代医学理论中，肝是人体最重要的解毒器官，无论是外来的食物、药物、毒物，或身体产生的代谢废物，大都由肝脏代谢分解成小分子，把可以吸收的营养成分变成身体能量，是细胞修复的主要来源。而无法吸收的代谢废物或毒素，则由肾脏排出体外，因此可称为解毒的主要器官，是身体重要的环保系统。

在抵抗力方面，肝脏负责制造部分抗体与蛋白质，以减少外来病原的伤害，是免疫系统的大将，它所制造的凝血因子、胆汁及激素，同时参与血液凝固、消化吸收及内分泌功能，因此把肝脏照顾好，就能增强抵抗力、强化解毒功能、促进新陈代谢、健全消化系统，是保持身体健康、养颜美容的不二法门。

而中医所说的肝，除了包括西医的肝脏功能以外，相关的还有眼睛、肌肉肌腱、妇科疾病、精神情绪障碍等，因此当肝所需的“阴、阳、气、血”供应量不足，或受外来的情绪刺激、病菌入侵，则容易产生中医所称的“肝火过旺”“肝气郁结”“肝血不足”及“肝阴不足”等症候群，此时若能以中医特有的清肝火、养肝血、滋补肝阴或疏肝解郁等方法来保肝，使肝的“阴、阳、气、血”充足与饱满，不仅可使肝的功能恢复正常，增强对外来病原的抵抗力，强化消化、内分泌及免疫等系统，更可使皮肤水嫩、眼睛明亮、精神舒爽，常保身体健康而少病痛。



中医『肝』的范围

中医的“肝”并非单指西医学的“肝脏”，还包含脏腑和经络体系，而与肝及肝经有关的器官、系统，包括有眼睛、指甲、筋脉、胆、消化系统、内分泌系统、血液、妇科、神经及精神情绪等，这些器官或系统，均需依赖“阴、阳、气、血”才能产生正常的生理功能。

【消化系统】

肝掌管全身气机（心理与生理功能）的正常运作，以通畅无阻碍为佳，当不开心、郁闷不舒坦，“疏泄”（疏通调整人体身心的功能）失常时，就会出现脾胃功能障碍及胆汁分泌不良等消化问题。

【血液】

肝具有储藏血液和调节循环血量的功能，当人体活动减弱时，部分血液则储藏于肝脏。而当活动加剧时，血液会从肝内适量排出，以增加循环血量，供应身体活动的需求。

【指甲】

“肝，其华在爪”，肝的好坏会表现在指甲上，所以从指甲的色泽，可以了解肝血与肝阴是否充足。若指甲颜色淡白、质地薄脆、容易剥离、断裂、表面凹凸不平、萎缩或变形，甚至不生长，这种营养不良的状态，则为“肝阴血不足”。

【神经及血压】

肝的部分功能代表神经系统及血压，中医认为，所有抽动性的疾病，都与“肝风”有关，例如，头痛眩晕、眼皮不停抽动、手脚不自主抖动、脸部肌肉异常抽搐、血压偏高。

【精神情绪】

中医认为肝具有疏通宣泄、安抚情绪的功能，长期抑郁或时常愤怒，是影响肝最大的内在病因，是门诊中常见的病症。

【内分泌系统】

肝的藏血功能也代表妇女性生理周期，因中医认为月经周期与肝血是否充盈关系密切，这与西医认为肝脏会制造激素的功能不谋而合。肝经循行至脖子会经过甲状腺，所以肝也掌管部分甲状腺的功能。

【胆】

胆汁由肝制造后，储存于胆囊，需要时则由胆囊分泌到小肠，帮助消化脂肪，促进正常消化功能，因此肝胆互相合作，才不易产生消化不良的症状。

【生殖系统】

因为肝经的路径经过生殖器官周围，所以生殖系统与乳房方面的疾病，亦与肝经有着密不可分的关系。

【筋脉】

“肝主筋”，任何筋脉问题，例如：手脚麻木、时常抽筋、肌肉紧绷、颈部僵硬、手足活动不灵活等，都因“肝阴血不足”而造成。

【眼睛】

“黄帝内经”上记载“肝主目，在窍为目”，认为肝掌管眼睛的功能，所以眼睛是肝的外在表现，出现眼睛布满血丝、红肿瘙痒、黄色眼屎，多为“肝火旺”。眼睛干燥酸涩、干眼症，则为肝的津液不足。若视力减退、眼睛模糊，则为“肝血虚弱”。

肝经路径

起于足背大拇指后，沿第一二足趾间，上行至内踝前，由小腿内侧上行至大腿内侧后，环绕外生殖器，进入腹腔，经胃部两侧进入肝脏与胆囊，再上行至肺，沿咽喉后侧进入鼻咽部，与眼睛相连系。由此分出二条路径，一条向下，环绕于口唇内侧；另一条则向上行，经前额部到达头顶。



10个器官好 肝好等于

中医认为肝的范围包含10个器官，养肝等同于保养了10个器官。同样的保养这些器官也是保肝。



中医看10个器官和肝的关联

“东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，肝主目，在窍为目，在味为酸，在志为怒，怒伤肝，酸伤筋”“肝藏血，主疏泄，主筋，五行则属木，其色为青”。以上这些记载，表示肝具有贮藏血液和调节循环血量，疏通调畅人体心理与生理的活动及滋养筋膜的功能。

人体组织器官是否有充分的血液供给，除了需要健全的心脏功能，也需要肝的调节与储藏血液的功能。当人体活动减弱时，部分血液则储藏在肝脏。而当活动加剧时，血液会从肝内适量排出，增加循环血量，以供身体活动的需求。而肝的藏血功能，也与妇女生理周期有密切关系。

当肝的“疏泄”无法正常运作时，容易出现情绪失常、脾胃功能障碍及胆汁分泌异常等气机不畅的病症，而主要病因和郁、怒关系密切，因长期的情绪抑郁与压力过大，容易导致疏泄失常而伤肝，而肝胆病患又常出现抑郁或急躁易怒等情绪改变，二者可互为因果或恶性循环。另外肝阴及肝血，有营养筋膜的作用，使其维持正常的收缩和松弛功能。肝的阴血充足，则筋膜强劲有力，伸缩灵活自如。

综合而言，肝胆系统疾病、血液疾患、心理疾病、肌腱筋膜疾病、消化障碍及月经失调等病，均属中医“肝脏”的范围，下面会深入说明如何借由养肝来保养这些和肝相关的器官。



日常生活

四大保健法

常见肝脏病症包括肝气郁结、肝血虚弱及肝阴不足等证，可因体质差异，选取适当药膳，适时调理，若无特殊“肝脏”疾病，则可轮流食用药膳以养生，或以下面4个保健法来保养肝脏。

保健法①——【掌擦肝俞穴至胃俞穴 (下背部)】

位置：第九胸椎到第十二胸椎，离脊柱约一寸半处。

功效：保肝利胆、健胃整肠。

方法：用手掌由第九胸椎到第十二胸椎来回推，至局部产生温热感。每天1~3次。

备注：由旁人协助较好操作。



保健法②——【按揉保肝区】

位置：手掌向上，食指第一节指骨内侧，及无名指第二节指骨内侧。

功效：清肝退火、除烦解热。

方法：以食指或中指指腹按揉保肝区各约1分钟。每天1~3次。



保健法③——【掌擦胁腹部】

位置：在乳房下到肚脐范围的肋骨区。

功效：促进局部血液循环，保肝利胆。

方法：用手掌由外往内摩擦乳房下到肚脐范围的肋骨区，从上到下，约1分钟。每天1~3次。



保健法④——【按揉阳陵泉穴及 三阴交穴】

阳陵泉穴

位置：小腿外侧，腓骨小头前下一寸处。

功效：行气止痛、解除痉挛、保肝利胆。

方法：以食指或中指指腹按揉穴点，每按5秒钟，休息1秒钟，直到出现酸麻、发胀、微微发热感，约1~3分钟，每天1~3次。



三阴交穴

位置：小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨后缘处。

功效：健脾利湿、调补肝肾，为消化、泌尿及生殖系疾病常用穴位。

方法：以食指或中指指腹按揉穴点，每按5秒钟，休息1秒钟，直到出现酸麻、发胀、微微发热感，1~3分钟，每天1~3次。

备注：因为会促进子宫收缩，所以孕妇不可按压此穴。

从眼睛看你的肝好吗

中医看眼睛和肝的关联

肝经起于足背大拇指后，向上巡行，最后沿咽喉后侧进入鼻咽部，与眼睛相连系。《灵枢·脉度篇》记载：“肝气通于目，肝和则目能辨五色矣。”认为肝掌管眼睛的功能。另外《素问·五脏生成篇》记载：“肝受血而能视。”表示肝血是否充沛，影响眼睛正常功能。“肝开窍于目，在液为泪”，表示当肝阴充足，就能化生为眼泪，具有滋润及保护眼睛的功效，使双眼明亮，炯炯有神，所以说眼睛是肝的外在表现。

《黄帝内经》说：“久视伤血。”表示长期用眼过度族群，如使用电脑、阅读书报、观看电视或打电动玩具的人，因长时间耗眼力，容易造成肝阴、肝血均不足，引起眼睛疲劳、干燥酸涩、视力模糊、夜盲等症状。

常出现的肝脏病症

视力减退、夜盲症、干眼症、飞蚊症、眼压高、针眼、过敏性结膜炎、眼睑炎、泪腺炎、虹膜炎、白内障、青光眼等常见的眼部疾病，通常会出现下列症状，西医检查也许不一定有器质性病变，但可提早预防。下面列出中医常见的肝脏病症及处理方法，可根据体质调理与治疗。

病症①【肝血虚弱】

出现症状：眼皮沉重、眼睛疲劳酸涩、流眼泪、视力减退及视力模糊。

处理方式：服用黄芪、枸杞、褚实子及桑葚来养血明目。



病症②【肝经风热】

出现症状：眼睛发红刺痒、流泪过多、眼屎呈黄白色，甚至流脓。

处理方式：可以服用菊花、薄荷、桑叶及金银花等药来去风清热。



病症③【肝火上冲】

出现症状：眼睛充血、布满红丝、胀痛不适、眼眶骨酸胀、头痛头晕。

处理方式：选用白茅根、夏枯草、蔓荆子等药来清肝降火、清凉退热、止血。

病症④【肝阴不足】

出现症状：眼睛分泌物黏稠、干涩刺痛、眼睛有异物感、瘙痒怕光等症状。

处理方式：服用石斛、女贞子及天冬等来清凉滋润。

病症⑤【气滞血瘀】

出现症状：玻璃体混浊、白内障、眼睛上出现一层白膜或青膜，以白膜较常见。

处理方式：服用丹参、赤芍、茺蔚子等药来活血化瘀、消肿、去除眼睛上的白膜或青膜。

一般眼部疾病均建议可以中西医结合治疗，中医会以针灸及中药内外同治，属于阴血不足的虚弱体质，以内服中药为主，针灸为辅；属于肝经风热及肝火上冲的实证，针灸、放血与服药同时并进，再配合适当休息，都会逐渐改善。若不及时治疗，持续恶化，就易出现伤害角膜结膜或视神经的病变。



日常生活保健法

减少用眼时间是最佳的保养方法。此外，每用眼 30 分钟，应闭目休息 3～5 分钟再继续工作，可减缓恶化速度。当眼睛疲劳、酸涩、流眼泪则可以用湿毛巾温敷眼睛，敷 5～10 分钟，促进血液循环。当眼睛出现红热酸胀不适时，则可以用冷毛巾敷眼睛，清凉退热止痛。

穴位按摩

和眼睛关系密切的穴位号称明目三穴，分别在鱼头、鱼腰、鱼尾，即是眉头、眉中、眉尾，只要出现 1 个症状就可以使用，没有症状也可以保养。

攒竹穴（又称眉头穴）

位 置：眉毛内侧的眉头处。

功 效：消除头胀痛及头晕、祛风止痛。

适应证：眼痒眼痛、眼睛红肿、视力减退、迎风流泪等眼部疾病、眼眶骨痛及眼皮震颤。

方 法：以食指或中指指腹按揉穴点，每按 5 秒钟，休息 1 秒钟，直到出现酸麻、发胀、微微发热感，1～3 分钟，每天 1～3 次。

鱼腰穴（又称眉中穴）

位 置：瞳孔直上，眉毛的正中心。

功 效：去风散寒、明目止痛。

适应证：眼痒眼痛、眼睛红肿、眼睛酸涩模糊、迎风流泪、近视远视等眼部疾病、头痛眩晕及眼眶骨痛。

方 法：以食指或中指指腹按揉穴点，每按 5 秒钟，休息 1 秒钟，直到出现酸麻、发胀、微微发热感，1～3 分钟，每天 1～3 次。

丝竹空穴（又称眉尾穴）

位 置：眉梢外端的凹陷处。

功 效：去风清热、散寒止痉、明目止痛。

适应证：头痛目眩、迎风流泪、眼睛红肿及眼睑跳动。

方 法：以拇指、食指或中指指腹按揉穴点，每按 5 秒钟，休息 1 秒钟，直到出现酸麻、发胀、微微发热感，1～3 分钟，每天 1～3 次。

眼点穴

位 置：手背向上，拇指关节靠近食指侧的横纹末端。

功 效：明目、去眼睛上的一层白膜。

适应证：各种眼睛疾病。

方 法：以拇指、食指或中指指腹按揉穴点，每按 5 秒钟，休息 1 秒钟，直到出现酸麻、发胀、微微发热感，1～3 分钟，每天 1～3 次。



日常生活保健法

茶饮



去风清热

镇定

止血

桑叶

菊花茶



养肝药材小解说

性味属甘、苦、平，作用于肝、肺，有清热明目及消除眼睛上一层白膜的功效，常用于眼睛红肿胀痛、眼中生翳膜、头痛头胀、迎风流泪等症，每天用量1~3钱。

适用对象：肝经风热

适用症状 眼睛发红刺痒、畏光、流泪过多、眼屎呈黄白色，甚至流脓。

材料：1~2天份

菊花3钱、桑叶2钱、木贼2钱、淡竹叶2钱、薄荷1钱、冰糖适量

做法：将全部药材分为4份，每次取1份装入茶布袋中，放入保温杯中，加250~300毫升滚水冲泡，焖5~10分钟，加入冰糖拌匀，即可代茶饮用，可回冲1次。

注意事项：排便不顺畅及大便干硬、便秘者加决明子3~5钱。消化不良、排便稀软者加紫苏2钱。

木贼

