

「遍请名家高人开坛传授养生之道
中医名家为您量身成就健康之路」

中医治疗乙肝好在哪？

提高抗病毒效果
副作用小
不用担心病情反弹
效果好，标本兼治

▲ 刘士敬 编著

刘士敬

肝病养生谈

生活护理 助肝脏修养
中医汉方保肝脏

顺应时节的四季养护肝脏法

肝病的饮食、运动、精神疗法

中国中西医结合学会
肝病专业委员会委员

全军中医内科学会理事
刘士敬 为您悉心讲授

世界图书出版公司

正本清源之瑰宝



《刘士敬：肝病养生》是刘士敬先生多年肝病研究心得的结晶，也是肝病防治领域的权威之作。

肝病防治领域的权威之作

肝病防治领域的权威之作

肝病防治领域的权威之作

肝病防治领域的权威之作

肝病防治领域的权威之作

肝病防治领域的权威之作

刘士敬

肝病养生



肝病防治领域的权威之作

肝病防治领域的权威之作

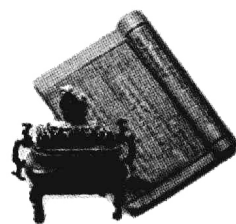
肝病防治领域的权威之作

刘士敬 肝病防治领域的权威之作

肝病防治领域的权威之作

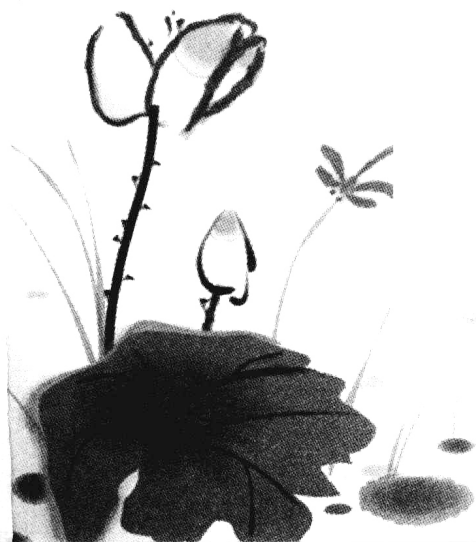


刘士敬



编著◎刘士敬
编者◎张靖 郭迎节 史玉娟

谈肝病养生



世界图书出版公司
西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

刘士敬谈肝病养生/刘士敬编著. —西安:世界图书出版西安公司,2010.7

ISBN 978-7-5100-2447-4

I. ①刘… II. ①刘… III. 肝疾病—中西医结合疗法 IV. ①R575

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第128937号

刘士敬谈肝病养生

编 著 刘士敬
编 者 张 靖 郭迎节 史玉娟
责任编辑 齐 琼
封面设计 范晓荣
版式设计 新纪元文化传播

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街85号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 陕西金德佳印务有限公司
成品尺寸 230×170 1/16
印 张 14.75
字 数 185千字

版 次 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5100-2447-4
定 价 29.00元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前言.....Qian Yan

肝病在我国各类疾病中的发病率较高，其类型一般包括病毒性肝炎、酒精性肝病、脂肪肝、肝硬化、肝癌等。肝病往往病程漫长，且治疗效果不佳，而又花费巨大，在这种情况下，中医养生学的干预，对于广大肝病患者来说就显得更加重要。

《黄帝内经》中《素问·四气调神大论》记载：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”意思是指，春夏应顺应生长之气以养阳，秋冬应顺从收藏之气以养阴。这是中医的整体观念在养生中的具体应用，是要人们适应自然规律，顺应四时阴阳消长的变化，从而使人体生理活动与自然界变化的周期同步，保持机体内外环境的协调统一。

根据“顺时摄养”的原则，春天是阳长阴消的开始，所以应该养阳。春天主生发，万物生发，肝气内应，养生之道在于以养肝为主。夏天是阳长阴消的极期，夏天主长，万物茂盛，心气内应，养生应以养心为主。秋天是阴长阳消的时候，所以要以养阴为主。秋天主收，万物收敛，肺气内应，养生应以养肺为主。冬天大地收藏，万物皆伏，肾气内应而主藏，养生应以养肾为主。对于广大肝病患者来说，平时日常生活、工作中，应注意从以下几个方面进行调养。

1. 精神调养上要神清气和，快乐欢畅，使人体气机宣畅，以顺肝之“主疏泄，调畅气机”的生理。故患者对病毒性肝炎疾病应有正确的认识。有肝炎，要重视，但不必过于

担心、害怕。毕竟以目前的医学水平，大多数肝炎患者病情可以得到很好的控制，不会影响正常的工作及生活。必要时还可结合郊游等室外活动，使人精神愉快，阳气畅达，忌忧思恼怒、郁郁不乐。

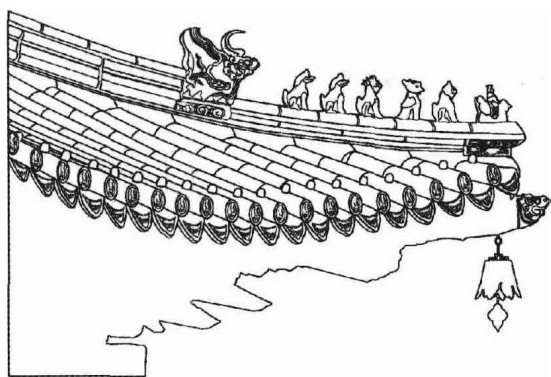
2. 起居上宜晚卧早起，无厌于日（不要怕阳光），要使气得泄（让汗出来）。因为夏天属阳，而阳主外，所以汗多，此时应多到户外活动。但中午暑热最盛时，可适时午睡，以避炎热，消除疲劳。

3. 饮食宜清淡，易消化。平衡膳食，做到寒温适中，少吃辛辣、酸涩之品，慎食生冷、油腻的食物。恣食生冷寒凉的食物，易伤脾胃阳气。注意不可有事没事就喝“凉茶”。同时，春夏气温高，细菌容易滋生，须注意饮食卫生。药膳调配中，可佐加薄荷、香薷、生姜之品，以顺春升、夏浮之气。

4. 房事有节，一方面要顺其自然，过适当的性生活，以顺肝主疏泄之性，可免因所欲不遂，气机郁滞。另一方面性生活消耗肾精，而消耗过度，会导致性机能减退，脏腑功能受损，因此应适当节制。

5. 进行适当体育锻炼，可以促进气血流通，使人筋骨强劲、脏腑功能健旺。锻炼应主要选在早上晨起后进行，要求运动量适度，做到“形劳而不倦”，并要循序渐进，持之以恒，以达到动形以养生的功效。

总之，中医养生，要以整体观念，天人合一为基本理念，适应自然规律，顺应四时阴阳变化，因时、因地、因人而制宜；特别是重视精神情志调养、饮食生活起居，在疾病防治中，往往有事半功倍的效果。本书从肝病患者的饮食、运动、精神、生活起居以及四季养护等多方面阐述了肝病调养的方式方法，文字简明扼要，通俗易懂，内容生动活泼，图文并茂，是广大患者难得的一本好书。



目 录

第一篇 “将军之官” 中医话说肝脏

- 第一讲 五脏中的唯一武官——肝 002
- 第二讲 肝与兄弟四脏的相互关系 005
- 第三讲 肝脏好不好，身体最知道 008
- 第四讲 常见肝病种类 009
- 第五讲 是谁惹的祸——剖析引发肝病的六大病因 022
- 第六讲 来自身体的信号——自检识肝病 028

第二篇 中医治肝病

- 第一讲 保肝护肝，中药本草显奇效 036
- 第二讲 中成药治乙肝，七项注意要知道 044
- 第三讲 拔罐——又一中医奇方 048
- 第四讲 肝病的按摩方 050

第五讲 针所不为，灸之所宜 057

第三篇 民以食为天——肝病的饮食疗法

第一讲 水果虽好，吃要适量 062

第二讲 小小蔬菜，对肝病患者大有裨益 071

第三讲 酸酸甜甜的诱惑 080

第四讲 吃好也能防治肝病 083

第五讲 肝病患者的营养食谱 095

第六讲 肝病患者如何选择补品 105

第七讲 保护肝脏，忌口多多 108

第八讲 五谷杂粮调养肝病 113

第四篇 生命在于运动——肝病的运动疗法

第一讲 三项运动，击退肝病 118

第二讲 肝病患者运动原则 120

第三讲 散步——肝病患者最佳的健身方式 123

第四讲 巧运动治肝病 126

第五讲 古老太极，强身健体 129

第五篇 精神护理解心结——肝病的精神疗法

第一讲 好心态击退肝病病毒 136

第二讲 消除精神紧张的妙方 139

- 第三讲 打坐冥想，净化心灵 142
- 第四讲 听听音乐舒缓心情 145
- 第五讲 如何克服心理障碍 147
- 第六讲 摆脱压力，让身心自由飞舞 150

第六篇 生活护理助休养——肝病的生活方式疗法

- 第一讲 中医保肝、养肝四原则 156
- 第二讲 慢性肝炎，三分治七分养 160
- 第三讲 肝病患者生活起居宜忌 165
- 第四讲 到室外去，阳光会使你更健康 169
- 第五讲 慢性肝炎的家庭调养及保健 171
- 第六讲 健康生活，平衡是关键 176
- 第七讲 定期消毒，保护家人健康 179
- 第八讲 轻松睡眠不可少 184

第七篇 顺应时节肝健康——肝病的四季养护法

- 第一讲 四季养肝要则 192
- 第二讲 顺时养生，春季养肝最重要 196
- 第三讲 春季养肝也须防“肝火” 201
- 第四讲 养生七要诀，轻松度夏季 203

第五讲 炎炎夏日的饮食妙方 205

第六讲 防秋燥，重养生 208

第七讲 秋季食养宜与忌 211

第八讲 肝病患者冬养原则 213

附录：乙肝，人们在用怎样的眼光看你



第一篇

『将军之官』

中医话说肝脏

本篇内容

第一讲 五脏中的唯一武官——肝

第二讲 肝与兄弟四脏的相互关系

第三讲 肝脏好不好，身体最知道

第四讲 常见肝病种类

第五讲 是谁惹的祸——剖析引发肝病的六大病因

第六讲 来自身体的信号——自识别肝病

《内经》认为：“肝者，罢极之本，魂之居也；其华在爪，其充在筋，以生血气，其味酸，其色苍，此为阳中之少阳，通于春气。”

第一讲

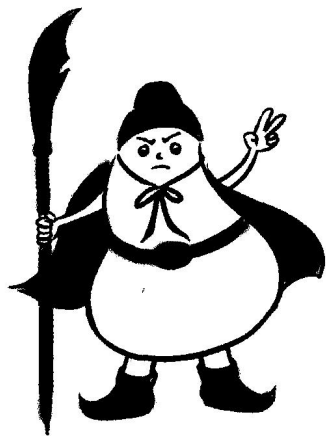
五脏中的唯一武官——肝

刘士敬

谈肝病养生

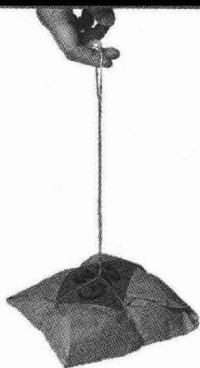
《黄帝内经》中记载：“心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。脾胃者，仓廪之官，五味出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。”祖国传统中医学为了说明五脏之间的相互关系，特把他们比做一个国家：心是君主，肺是宰相，脾是州长，肾是大臣。唯独肝脏与众不同，是个将军，五脏兄弟中的唯一武官。

古代打仗，将军一马当先，冲锋在前，士兵跟在后面，两军对阵，将军出阵，捉对厮杀。所以将军要由具有勇敢、坚定、果断性格的人担当。勇敢是不怕死，坚定是不背叛，果断是不犹豫。而肝则有刚强、倔犟、果敢的性格。



五脏中唯一武官——肝

有不少人认为，肝脏质地柔软，并不坚硬，为什么用刚强、倔犟来形容呢？其实，中医所说的脏与西医所说的脏有所不同，西医所言的肝脏是指肝脏本身，是柔软的、重约 1300 克的器官，而中医是指其功能，是肝脏的外在表现。





我国成年人肝脏的重量，男性为 1.4~1.8 千克，女性为 1.2~1.4 千克，占个人体重的 1/30~1/50。

肝的主要功能：主藏血、主疏泄

主藏血

中医有肝为“血海”的说法，形容其藏血之多。大家都知道，百川入海，而海从没有满溢的时候，不管向里面注入多少水，它仍是汪洋一片。用海来形容肝脏的藏血功能，也就是说肝脏中的藏血，是永远不会满溢的，血在肝里永远不会有盈余。血属阴性物质，所以中医在谈到肝的疾病和治疗特点时，常会说“阴常不足”。对于肝来说，怎么补阴也不为过，也就是说怎么补血也不会过多。

主疏泄

肝既然是藏血的仓库，那么就得起不时翻仓，以保证所藏物品的进出顺利。在肝的功能中，这种过程叫做“疏通”。肝血经过疏通，流到全身，同时也将疏通功能带到全身，所以肝的疏通对于全身都有影响。功能的外在表现属于“气”的表现。气的质量比较轻，能够上升，喜好活动。肝气具有疏通、上升、好动的功能，这种功能就叫做“疏泄”。

从五行来说肝属于“木”行。树木生长时喜欢将枝条伸展出去，肝也具有这样的特质，喜欢条达舒畅，不喜欢约束和抑制。肝的这种特征也归纳在主疏泄的功能里。肝的疏泄功能正常，人的心情就舒畅，



肝的气机不通畅，疏泄功能就会下降，导致心情郁闷；反过来，长期心情闷闷不乐，也会出现肝的疏泄功能障碍，引发各种疾病。可见，心情开朗，情绪积极，可以使肝的疏泄得到恢复，从而使疾病向好的方向发展。

肝在其他方面的生理或病理情形



促进消化

肝气的通畅带来脾胃的正常运作，使得脾的气机升降也正常，脾和胃有特殊的关系，两者互相协同、相互配合，脾气上升、胃气下降，形成了脾胃的消化运动。这种运动部分依赖于肝气的疏泄功能。同时肝的疏泄功能也使得胆汁的分泌和排泄有规律地进行，从而起到促进消化的作用。



调节性生理

肝对于女性的排卵和月经来潮、男性的排精等性生理活动具有调节作用。一方面，因为卵子、月经的产生必然要消耗血液，同样精子的产生和阴茎的勃起也要血液的支持，而肝是人体的血库，为人的各项生理活动提供血液；另一方面，性和生殖方面的功能取决于肾，而肝肾之间有着密不可分的关系，肝所藏的血和肾所藏的精都属阴，本质相同，它们之间可以相互影响和变化，所以肝也就参与到性生理中了。



促进血液运行

血液的运行是在经络中进行的。肝气疏通，保持经络通畅以后，血液的运行也能畅通无阻。心脏的搏动推动血液运行，心脏搏动消耗的血，也来自肝所藏的血。所以肝的藏血和疏泄功能对于血液循环也起到了促进作用。



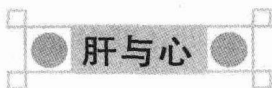
参与水液代谢

参与水液代谢的主要脏腑是肺、脾、肾。因为水 and 气运动的通道相同，都是全身的经络。由于肝的疏泄作用保障了气的运行通畅无阻，这样水的运行也就通畅了。而肝气通畅以后，带动了肺、脾、肾，使其各自的气也通畅了。肝就以这样的形式参与了水液代谢。

第二讲

肝与兄弟四脏的相互关系

中医认为，人体中的五脏不是孤立的，而是相互依存的，因此肝和心、肺、脾、肾等脏器都有联系。



精神活动方面

在某些精神因素所致的病变中，心肝两脏也经常互相影响，比如心悸、失眠等心血虚的症状常常与视物模糊、月经量少等肝血虚的症状同时出现；又如心悸、失眠等心阴虚的症状也常常和急躁易怒等肝阴虚的症状同时出现。

血的运行方面

心的主要功能是行血，肝的主要功能是藏血。心气充足，血液运行正常，到达肝的血也就多，肝所藏的血液也就充足。肝里藏的血充足了，就能够随时调剂给心，心得到血的滋养，也就能正常发挥功能。



反过来，心血不足，肝的仓库里就会空虚，肝血不足，提供给心的血也就少，心得不到血的滋养，心的功能也就会下降。

肝与肺

肝与肺的关系主要表现在气的升降方面。肺气降，肝气升，对于全身气的运行具有重要意义。一旦肺气不能正常下降，影响到肝，就会出现咳嗽时伴有胸胁胀满、隐痛，头晕或头痛，面红目赤等症状。一旦肝气生发太过，肺气下降太少，就会出现咳嗽或气喘，甚至出现咯血等症状。

肝与脾

✎ 消化功能方面

肝气能够调畅脾气，肝气通畅，脾的运化就健康。肝还能分泌胆汁，协助消化。

✎ 血液生化运行方面

在血液的生化方面，脾能生血，脾生血充分，肝藏的血就充足；在血的运行方面，脾可以约束血液不至于流出脉管，造成出血；血液保持在脉管里，那么肝藏血也就有了保障。总而言之，肝的功能越好，脾的功能也越好，肝脾的协同作用是血液正常产生和运行的重要保障。当肝有病而影响到脾，形成肝脾不和，则会出现精神抑郁、胸胁胀满、腹痛、腹泻等症状；脾虚导致血液产生减少或者出血过多，都可以引起肝血虚，出现视物模糊、头昏、耳鸣、手脚抽筋、面无血色等症状。

肝与肾

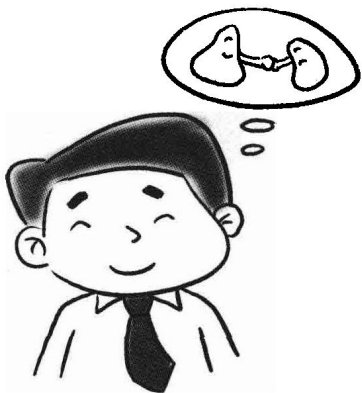
肝与肾的关系主要表现在精血互相生化，以及通利和收藏两个方面。

在精血互化上，肝是藏血的器官，肾是藏精的器官，精和血都是属阴的物质，因此相互之间可以转化。精可以转化成血，血也可以转化成精。正因为精血可以互相转化，

所以肝肾之间就产生了密切的联系。肝阴虚可以发展成肾阴虚，肾阴虚也可以发展成肝阴虚。肝的火气太旺会损伤肾阴，而肾阴不足则无力控制肝阴。肝血虚会引起肾精虚，肾精虚也可以引起肝血虚，出现头晕目眩、腰酸、耳鸣等症状。

肝主通利气机，肾主藏精，一通一藏，相辅相成。两者共同协调女性月经来潮和男性精液排泄的正常。肝肾的功能不协调，有可能出现女性月经量过多或量过少，或者闭经等病症；男性则会出现滑精、精或者阳强不泄等症状。

肝与肾，一通一藏，相辅相成



肝与胆

肝为将军，主谋略，但要做出决断，还要取决于胆，所以有“肝胆互济，勇敢乃成”的说法。胆汁是肝所分泌的，胆汁的排泄受肝的制约，而胆汁的正常排泄又有利于肝的功能发挥。肝气不通畅会影响胆汁的分泌和排泄，而胆囊的功能障碍也会导致肝气不通畅。因此口