

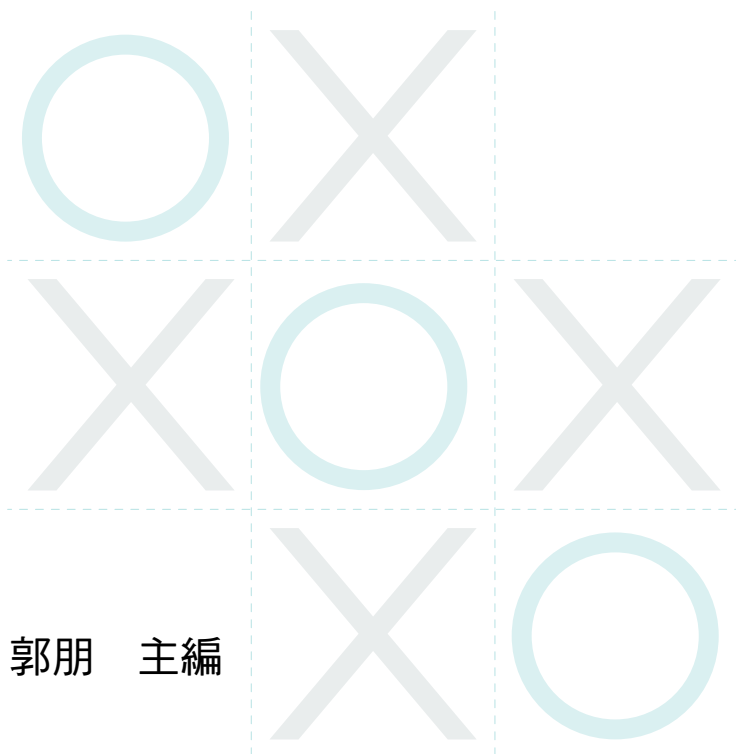
養肝

飲食

宜

忌

速查



郭朋 主編



前言

你知道嗎？

有時候，當你發現自己容易對家人、同事發脾氣，以為是沒有控制好情緒，或者脾氣壞，但其實是你的肝臟受損了，身體在提醒你該養肝護肝了。

現代人有很多不良習慣，如晚睡、吃快餐、不運動……加上生活、工作壓力大，每天都在增加肝臟的負擔，而生活中不以為意的飲食小習慣更是在緩慢地傷害着肝臟，如吃粥時配鹹菜，鹹菜鹽分太高，吃多了影響水鈉代謝；燜菜、炒菜時，喜歡放醬油，然而，調查發現，醬油的消耗量與肝癌直接相關……直到某一天，肝臟向你發出求救的信號。

如果放任肝臟求救的信號不管，不需要太久，肝臟就會發生不可逆轉的病變，給健康和生活帶來沉重的負擔。

其實，每個人有很多機會可以阻止這種傷害的發生。當你每天進餐時；當你不自覺地熬夜晚睡時；當你總是制定運動計劃，但從來不實施時；當你面對生活瑣事，不由自主地總是發脾氣時，想想你的肝臟，及時調整你的行為，就會為你的健康不斷加分。

瞭解肝臟，保護好肝臟，是保持健康身體、愉悅心情的保證。

全書從生活中最重要的飲食出發，選取了 105 種食物，分為 73 種宜吃食物，32 種忌吃食物。在宜吃食物中將每種食物的養肝功效、養肝妙招、搭配宜忌、食用人群等展現給你，讓你瞭解每種食物對肝臟健康的影響，以及如何吃；在忌吃的食物中，你可以瞭解為什麼此類食物不可吃，從而避免傷及肝臟。

本書還詳細介紹了日常生活中的傷肝食物，以及養肝護肝食物和吃法，並對常見的肝臟疾病，如慢性乙型肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝腹水、肝癌等進行了深入淺出的講解，並教給你預防、調養、護理的方法，讓你在飲食起居中輕輕鬆鬆保護好肝臟。

目錄

前言 2

這些毒素在侵蝕你的肝臟 12

第一章 認識肝臟

人體的排毒「工廠」— 肝臟 22

十大信號提醒你護肝 24

損肝的壞習慣 28

養肝的七大營養素 30

「四高」人群更要養肝 32



第二章 飲食宜忌速查



穀物和豆類 ▶



玉米 38	薏米 48
小米 40	芡實 50
麥麩 42	黃豆 52
燕麥 44	綠豆 54
黑米 46	赤小豆 56



各種發霉穀物 58
即食麵 58
油條 59
忌廉蛋糕 59



蔬菜類 ▶



胡蘿蔔 60	淮山 78
菠菜 62	雪耳 80
芹菜 64	木耳 82
薺菜 66	洋葱 84
莧菜 68	荸薺 86
茼蒿 70	西蘭花 88
香菇 72	豌豆苗 90
青瓜 74	捲心菜 92
南瓜 76	茄子 94



辣椒 96
生薑 96
葱 97
胡椒 97
韭菜 98
酸菜 98
泡菜 99
鹹菜 99



肉蛋類 ▶



豬肝 100 鴨肉 110
 雞肝 102 豬瘦肉 112
 鴨血 104 兔肉 114
 雞蛋 106 鵪鶉肉 116
 烏雞 108



皮蛋 118
 肉罐頭 118
 燻製肉類 119
 培根 119



水果類 ▶



蘋果 120 山楂 132
 梨 122 車厘子 134
 香蕉 124 梅子 136
 木瓜 126 李子 138
 荔枝 128 金橘 140
 檸檬 130 桑葚 142



西瓜 144
 榴槤 144
 柿子 145
 蜜瓜 145



乾果類 ▶



枸杞子 146 花生 156
百合 148 桂圓 158
黑芝麻 150 核桃 160
蓮子 152 栗子 162
紅棗 154



葵花子 164
黑瓜子 164
腰果 165
杏仁 165



水產品類 ▶



蛤蜊 166 黑魚 174
泥鰍 168 帶魚 176
鯽魚 170 三文魚 178
鱸魚 172



燻魚 180
魚子 180
鮑魚 181
蝦 181



其他類 ▶



蜂蜜 182 醋 190
牛奶 184 菊花 192
橄欖油 186 玫瑰花 194
豆豉 188 綠茶 196



醬油 198
巧克力 198
蜜餞 199
啤酒 199

第三章 肝病居家調養及食療

慢性乙型肝炎 202

認識乙肝 202

乙肝的種類 202

乙肝病毒攜帶者生活注意事項 203

乙肝患者最關心的十個問題 204

乙肝患者的家庭調養 206

特效食療方 207

脂肪肝 208

認識脂肪肝 208

脂肪肝的病因 208

易患脂肪肝的人群 209

脂肪肝需要治療嗎？ 209

脂肪肝患者的居家飲食調養指南 210

脂肪肝飲食四原則 210

特效食療方 211



酒精肝 212

認識酒精肝 212

酒精肝早期的五個表現 212

容易患酒精肝的人群 213

得了酒精肝怎麼辦 213

酒精肝患者調養期合理運動 214

酒精肝患者的居家飲食指南 214

特效食療方 215



慢性肝炎 216

認識慢性肝炎 216

引起慢性肝炎的常見因素 217

易患慢性肝炎的人群 217

慢性肝炎患者注意「七分養」 218

怎樣及早發現是否患了慢性肝炎 219

慢性肝炎患者別忘自我觀察 220

慢性肝炎患者居家飲食調養注意 220

特效食療方 221



肝硬化 222

認識肝硬化 222

如何判斷肝硬化的早期和晚期 222

肝硬化患者出現這些症狀要小心 223

肝硬化晚期治療 223

肝硬化患者要補充的營養素 224

肝硬化患者居家調養 224

特效食療方 225

肝癌 226

認識肝癌 226

肝癌患者治療期護理要點 227

肝癌患者恢復期居家調養要點 227

肝癌患者調養宜補充的營養素 228

特效食療方 229

藥物性肝炎 230

認識藥物性肝炎 230

常見引起藥物性肝炎的藥物種類 230

中藥對肝臟的傷害 231

藥物性肝炎患者的飲食及注意事項 232

特效食療方 233

附錄一：養肝護肝常見中藥 234

附錄二：中醫肝臟疾病名稱及證候 238



這些毒素在侵蝕你的肝臟

肝臟是人體最大的解毒器官，有強大的再生、代謝能力，每天要接受來自於身體及從外界攝入的毒素，這些毒素在慢慢侵蝕肝臟健康。

哪些人容易傷害肝臟

▶ 喜歡熬夜的人	經常熬夜，強迫身體保持清醒狀態，會使肝臟長期處於疲勞中，降低其抵抗力。
▶ 不吃早餐者	長期不吃早餐，肝內儲存的肝醣原就要被調用。長此以往，影響肝臟功能。
▶ 吃太多加工食品者	加工食品中的防腐劑、色素、人工甜味劑等食品添加劑的代謝會增加肝臟的負擔。
▶ 偏愛油炸食物者	攝入過多脂肪，不僅會增加肝臟代謝的負擔，還會增加患脂肪肝的危險。
▶ 喜歡吃燒烤或生魚片者	燒烤食物，尤其是燒烤的肉類中本身就含有大量的亞硝胺，長期食用易導致肝臟受損；生吃魚片極易感染肝吸蟲病，甚至引發肝癌。
▶ 暴飲暴食者	暴飲暴食既損害胃腸道的健康，也會導致體內自由基大大增加，增加肝臟負擔。
▶ 過量飲酒者	長期過量飲酒會降低肝臟淨化血液的能力，導致體內毒素增加，誘發肝臟損傷。

生活裏的亞硝胺

亞硝胺（Nitrosamine）是一種強致癌物，小劑量攝入就有致癌危險。某些食物中含有亞硝酸鹽和胺類，經過胃液、腸道消化，就會產生亞硝胺。

常見含亞硝胺的食物

生活中某些常見的食物，如啤酒、香煙，都含有亞硝胺，尤其是燻臘食品，含有大量的亞硝胺類物質。

警惕蔬菜中的亞硝酸鹽

部分新鮮蔬菜含有亞硝酸鹽，但含量並不多，如萵筍、菠菜、蘿蔔、芹菜、甜菜等，但這類蔬菜煮熟後，如果被微生物污染，其本身含有的硝酸鹽會在菌類的作用下轉變成亞硝酸鹽。

其他含亞硝酸鹽的食物

蔬菜儲存時間過長，不僅口感不好，當其發生腐爛時，還會導致其中的亞硝酸鹽含量增加，與進入體內產生胺類的物質，如與大豆、肉類等同吃，會形成亞硝胺。而亞硝胺對肝臟傷害很大，因此平時要注意不吃久放的蔬菜和隔夜菜。

肝臟受損的四大信號

一個健康的肝臟，發展到「傷痕纍纍」的肝臟，大概只需要6個月的時間。它會給你發送求救信號，及早瞭解，能避免肝臟受到更多傷害。

眼白發黃

如果發現眼白部分有發黃的跡象就要注意，很可能是肝臟受損的表現。

皮膚出現青紫色瘀傷

如果沒有磕碰，皮膚卻總出現被撞傷般的瘀傷，可能是肝臟出了問題。

臉色晦暗

面部出現了灰黑色，這是慢性肝炎的典型症狀。如果皮膚呈現灰黑色，要儘早去找醫生檢查。

非外傷出血

生活中要注意牙齦出血、鼻衄現象，如果刷牙時總是牙齦出血，而且沒有其他牙齦症狀，要及時去找醫生檢查。

傷肝食物搭配



火腿+菠菜



鹹菜+牛奶



醬油+蘿蔔



火腿+芹菜



鹹菜+肉



鹹菜+雞蛋

警惕食物裏的傷肝毒素——黃麴霉素

在生活中，還有一種霉菌毒素，對肝臟傷害也很大，那就是黃麴霉素。正常情況下，黃麴霉素很難被身體代謝出去，如果是非連續性地少量攝入，一般需要7天左右可以代謝掉，但如果連續攝入，或者一次攝入量過多，就有可能延長代謝時間，對身體造成傷害。

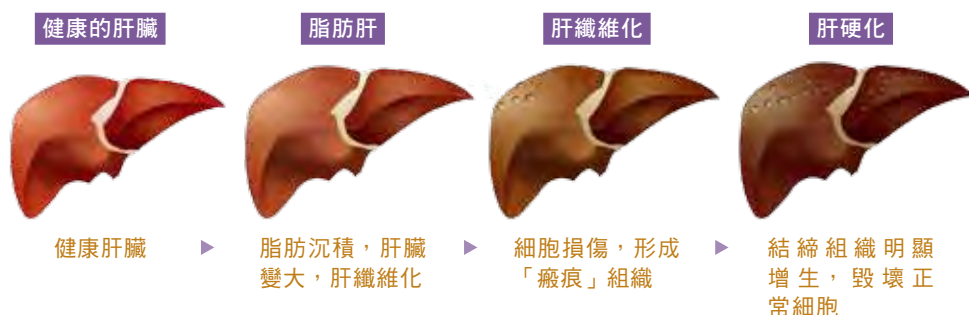
黃麴霉素的毒性比氰化鉀還大，而且攝入體內的毒素逐漸累積，會破壞肝功能，導致肝癌。

常見可能含黃麴霉素的食品

花生、核桃、大豆、大米、玉米、牛奶和乳製品，以及食用油中都可能出現黃麴霉素。正常情況下，這些食物都沒有黃麴霉素，但是富含油脂的食物發霉後，就會產生黃麴霉素，因此一旦食物發霉，尤其是穀物、大豆以及堅果類，千萬不要再食用。

肝臟損傷進程

肝臟的損傷最早是從肝細胞被破壞開始的。雖然肝臟是可再生器官，不過隨着病毒或者損傷肝細胞的因素逐漸深入，被破壞的肝細胞越來越多，就造成了肝損傷。伴隨着肝損傷程度的加深，肝臟本質也發生了變化。



在肝臟逐漸被損傷的進程中，即使發展到第三個進程——肝纖維化的階段，如果發現較早，能及時改變生活習慣，多攝入養肝護肝食物，肝臟還能恢復至健康狀態。

受損肝臟的飲食注意



忌辛辣食物

辛辣食物會刺激胃腸生濕化熱，濕熱夾雜，肝膽氣機失調，會增加肝臟的負擔。



忌過度攝取蛋白質含量高的食物

蛋白質的代謝需要肝臟的參與，過度攝入蛋白質，會加重肝臟負擔。



忌多食加工食品

經加工製作的食物中往往加入了防腐劑，這需要肝臟代謝，對保持肝臟健康不利。



戒酒

酒精會破壞肝細胞的正常酶系統，所以肝臟受損者，或者肝不好的人，最好戒酒。



適當攝入脂肪

過多攝入脂肪，會導致脂肪在肝臟內堆積，增加患脂肪肝的概率。



忌濫用藥物和補品

大多數藥物代謝是在肝臟完成的，濫用抗生素或補品，會加重肝臟負擔，加重肝細胞損傷。

好情緒是養好肝的保證

肝臟的健康與情緒有密切關係，肝不好的人很容易表現在情緒上，出現易怒、脾氣暴躁等，壞情緒激發體內激素分泌改變，又會對肝臟產生不良影響，形成惡性循環。保持良好的情緒對養肝非常有益。

保持良好的心態。生活中要調節心情，保持心情開朗，遇事多開解自己，否則會肝氣鬱結，導致肝火上升，加重肝臟不適。

肝臟不好的人可以多培養個人興趣愛好，在空閒時間多做自己喜歡的事，有助於保持心情愉悅。保持每週 3~5 次的 30 分鐘有氧運動，有助於內啡肽分泌，保持良好心情。

此外，肝臟不好的人每隔 3 個月或 6 個月要複查肝功能，及時掌握病情變化。

傷肝食物速查

餐桌上很多常吃的食物都可能傷肝，如果長期食用傷肝食物，就可能對肝臟造成損傷。這些食物或食物搭配都是日常生活中最常見的，卻想不到它們一直在偷偷傷害你的肝。



► 醃製肉類

臘肉、臘魚、火腿、培根（煙肉）、燻肉中都含有大量的亞硝酸鹽，亞硝酸鹽也是導致肝癌的重要誘因。日常儘量少吃這些醃製肉類。

► 鹹菜

鹹菜在醃製過程中會產生大量的亞硝酸鹽，進入體內會與吸收的蛋白質結合，生成亞硝胺，從而影響身體健康。研究發現，鹹菜醃製的第6天到第9天，其中所含亞硝酸鹽量最高。儘量

避免在這段時間內食用，可少醃幾天，或者多醃製些日子。



► 皮蛋

市售的皮蛋，在醃製過程中會含一定量的鉛。鉛的代謝也在肝臟，而且容易進入血液，引起鉛中毒。此外，鉛在人體內會取代鈣質，經常食用皮蛋，還會導致鈣質缺乏和骨質疏鬆。



► 酒

酒的主要成分是乙醇。

乙醇進入肝細胞後，會使肝內脂肪酸代謝發生障礙，氧化減弱，使中性脂肪堆積於肝細胞中而發生脂肪變性，最終導致脂肪肝形成。





► 葵花子

葵花子中含有大量的不飽和脂肪酸，多吃會消耗體內大量的膽鹼，可使脂肪較容易積存在肝臟，影響肝細胞的功能。

► 即食麵

即食麵中沒有什麼營養價值，只含有大量碳水化合物，而且也含有一定量的食品添加劑和防腐劑，經常食用會加重肝臟代謝和解毒功能的負擔。



► 大量甜食

大量甜食進入體內，轉化為葡萄糖。葡萄糖的代謝大部分也在肝臟內完成，過多甜食進入體內，會在短時間內導致肝醣原驟增，並容易轉為脂肪，加速肝臟對脂肪的儲存。

► 剩飯剩菜

剩飯剩菜，尤其是隔夜的綠葉蔬菜，其中含有大量的亞硝酸鹽，所以最好不要吃剩飯菜。做飯時，最好按需而做。



► 黃豆發酵品

豆瓣醬、黃醬、納豆等由黃豆發酵而成，其中含有豐富的蛋白質和有益菌群，對身體健康非常有益。不過，這些物質進入身體後，經過消化吸收會產生胺類，如果與含有亞硝酸鹽的食物同時食用，會形成亞硝胺，對肝臟造成傷害。

肝臟受損宜吃食物速查

肝臟受損後要及時查明原因，如是脂肪肝、酒精肝，應儘早改變生活習慣，並且在飲食上注意，戒煙戒酒，少吃油膩及高脂肪含量的食物，多吃養肝護肝食物。

► 白椰菜花



白椰菜花中含有豐富的維他命 C 和胡蘿蔔素，有強抗氧化作用，可加強血管壁彈性。其中豐富的維他命還可增強肝臟解毒能力，提高身體免疫力，增強體質。

► 捲心菜（椰菜）

含有豐富的維他命 C，有助於改善身體代謝，緩解肝臟負擔，還能防止肝臟內多餘脂肪堆積。但要注意捲心菜容易腐爛，買來後應儘早食用。



► 油菜



油菜是典型的十字花科蔬菜，含有黃酮類化合物和吲哚物質，能綜合幫助肝臟化解多種化學毒素和致癌物。常見的芥菜、生菜、紫甘藍等都是十字花科蔬菜，肝臟受損者平時可適當多食。

► 洋葱

洋葱含有豐富的硫化物，能促進肝臟產生谷胱甘肽，中和細胞中的自由基，起到解毒抗衰老作用。洋葱中還含有豐富的前列腺素 A，能降低外週血管阻力，降低血液黏稠度，可用於降低血壓、提神醒腦、緩解壓力、預防感冒。



► 大蒜

大蒜是富含硫化物的典型蔬菜，其中還含有豐富的微量元素硒，能參與血液的有氧代謝，清除毒素，減輕肝臟的解毒負擔。



► 葱

大葱味辛，性微温，具有发表通阳、解毒的功效。大葱含有挥发油、蒜素等，进入体内可降低胆固醇的堆积，促进肝脏产生谷胱甘肽，消除体内自由基，帮助肝脏减轻负担。



► 海带

海带中含有大量的膳食纤维和多糖成分，具有清除体内垃圾、净化血液的作用。海带含有丰富的牛磺酸，可降低血脂、血压，抑制动脉粥样硬化，降低体内脂肪含量，减轻肝脏压力。



► 紫菜

研究发现，紫菜等海藻类食物，所含化合物能减少身体对重金属的吸收，也有预防放射性物质对身体伤害的作用，有助于减轻肝脏负担。



► 芽菜

豆芽、豌豆苗及香椿芽，其中含有丰富的维生素和酶，能促进蛋白质、脂肪的分解，有效缓解肝脏负担。



► 浆果

常见的蓝莓、士多啤梨、树莓、无花果等浆果中，含有丰富的花青素、多酚等，有强效抗氧化作用，能帮助肝脏保护人体细胞免受自由基和氧化应激反应的攻击。



第一章

認識肝臟

肝臟為五臟中「將軍之官」，擔負着身體中氣、血、水液的疏泄。情緒、睡眠、飲食、藥物等，都會影響肝的健康。2012 年香港亞洲肝炎會公佈的數據顯示：目前，香港約有五分之一的乙肝病毒慢性感染者。因此，認識肝臟，養護肝臟勢在必行。

人體的排毒「工廠」——肝臟

肝臟是人體內以代謝功能為主的器官，食物中的碳水化合物、脂肪、蛋白質代謝都需要肝臟的參與，它是新陳代謝的重要器官。

一分鐘 測肝臟好不好

1. 經常感到疲乏、倦怠。
2. 面色黧黑，沒有光澤。
3. 經常出現食慾缺乏、厭惡油膩、噁心等症狀。
4. 小便發黃或帶茶褐色。
5. 面部、脖頸及上肢部位出現小紅點，即「蜘蛛痣」。
6. 眼白處有明顯的斑點。
7. 兩手無名指第二指關節掌面有明顯壓痛感。
8. 手掌表面，特別是大、小魚際部分和指端掌面的皮膚充血性發紅。
9. 自己輕輕按壓右肋部，有隱痛、脹痛等不適感。
10. 有爛蘋果味的口氣。

3~10 中，只要出現任何一項就表明肝臟受損。

肝臟裏的毒素代謝

肝臟是人體的「化工廠」，與人體的物質代謝和能量代謝關係密切。血液在肝臟中流動，輸入營養，也帶來毒素。肝臟在工作的时候，血液是流動的，雖然肝臟不斷地代謝毒素，但其他部位正常運轉中還會繼續產生代謝產物，所以血液裏一直都會存在一些毒素。

正常情況下，不要額外增加肝臟的負擔，如熬夜、酗酒等，否則不僅會令肝臟解毒功能受損，其他臟腑細胞也會加快老化，使血液中毒素的含量大大增加，這種毒性物質會使血液黏稠，令身體產生不適。

肝臟是身體中非常重要的代謝器官，一定要學會保護它。

不同時段的養肝方法

早上 7:00-9:00

清晨起來要清肝

喝一杯 50℃ 溫水
早餐最好不要吃醃製的鹹菜

9:00-15:00

不要給肝臟增加負擔

要時常站起來走一走
注意不要攝入傷肝食物

晚上 23:00-01:00

睡眠養肝

此時是養肝的最重要時刻
宜飽睡，最好別再用眼睛

15:00-18:00

給肝臟排毒一點助力

可適當休息 20 分鐘
喝一杯清肝護眼茶

養好肝 利五臟



肝與脾胃

脾胃主消化，受肝臟疏泄功能影響。肝臟受損，則容易導致食慾缺乏。



肝與腎

肝依賴於腎水滋養，兩者協調，對身體水液平衡起着重要作用。



肝與肺

肝氣疏暢順達，肺氣才能清肅暢順，若肝氣鬱結會阻礙肺氣肅降，易出現咳逆等症。



肝與心

心主血脈，為血液循環的中心，肝血充足，心血就旺盛，肝血不足則心血也虛弱。

自檢觸診肝臟很簡單

血液檢查、超聲波檢查等是檢查肝臟的最好方法，但是平時也可以通過自己觸診來大體判斷肝臟健康。

肝臟位於右上腹肋骨下，自己觸診時，可以仰臥，兩膝關節屈曲，使腹壁放鬆，深深吸氣，四指併攏，伸直指關節，沿着肋骨邊緣，大致平行地放在右側腹部輕輕按壓，如果感覺軟軟的，沒有摸到什麼，則表明肝臟大小正常，如果能摸到肋骨下有物，則表明可能有肝臟腫大的情況，宜儘早到醫院檢查。

保肝護肝 5 步驟

保持正常體重

肝臟內的脂肪會隨着身體的脂肪一起減少，所以應保持正常的體重。建議堅持每週 5 次、每次 30 分鐘左右的中等強度有氧運動。常見的中等強度有氧運動有：快走、慢跑、划船、爬坡和功率自行車等，鍛煉時以身體微微出汗為宜。

平和心態

肝臟與情緒密切相關，保持好情緒，盡力做到心平氣和、樂觀開朗，以使肝氣正常生發、順調。日常生活中可以培養點自己的興趣愛好，有助於調節情緒。

戒酒

研究發現，酒精性脂肪肝者，一般在戒酒後 10 天左右，肝內脂肪可明顯改善。

保證充足睡眠時間

肝膽從晚上 11 點（23 點）開始進行新陳代謝，這時進入夢鄉能讓肝臟進行自我修復，將不良影響降到最低。

別亂吃藥

生病用藥要做到遵醫囑，避免合併用藥，更不要在出現小病小痛時自行服用藥物，尤其是中西藥物混合服用。

十大信號提醒你護肝

肝臟是人體調節血液、新陳代謝的中心，與身體健康密切相關。當肝臟受損時，身體就會表現出求救信號。當這些症狀出現，就是身體提醒你該養肝了。

1 脾氣暴躁、情緒不穩定——肝鬱氣滯

如果發現自己脾氣暴躁，就有可能肝鬱氣滯了。肝臟負責維持人體能量向上、生發，這種狀態即「氣機調暢」。當情志不暢時，肝氣變得紊亂，就會表現出肝鬱氣滯的症狀。當肝臟氣機不調時，在情志上也會有表現，如脾氣暴躁、情緒不穩定等。

除了在情緒上，在胃腸方面也有表現：反胃欲吐、胃痛、腹痛、泄瀉等，還會表現為頻頻歎氣、胸脅脹痛。

導致肝鬱氣滯的原因多是精神受到刺激，或因精神創傷所致。

調理方法

- ▶ 調節情緒。情緒對肝臟健康影響非常大，經常保持愉悅的情緒，有助於保持肝臟健康。
- ▶ 飲食上要多食具有疏肝理氣作用的食物，如芹菜、茼蒿、番茄、蘿蔔、橙子、柚子、柑橘、香櫞、佛手等。

2 面色黃、口乾口苦——肝火旺盛

如果脾氣暴躁，還伴有面色黃、口乾口苦的症狀，這是肝火旺盛的表現。

面紅、目赤、頭漲頭痛、煩躁易怒、失眠、口乾、喜冷飲、尿黃便秘、舌質紅、舌苔黃；在視力上，會表現出視物模糊、眼紅、眼乾、分泌物多等，這些都是肝火旺盛之症。

肝火旺盛多是由於生活不規律、心情積鬱導致，所以在補充陰液的同時，還要調整生活作息，調整心情。

調理方法

- ▶ 改正不良的生活習慣。應戒煙限酒、早睡早起，每天儘量在晚上11點之前入睡；保持規律作息，休息日也不要熬夜。
- ▶ 在飲食方面，要忌食甘肥辛辣的食物，多吃清肝瀉熱的食物，如苦菜、苦瓜、油麥菜、芹菜、白菜、捲心菜、金針菜、油菜、絲瓜、番茄、豆芽、李子、青梅、山楂及柑橘等。

3 眼睛乾澀——肝血不足

眼睛乾澀、視物不清、面色蒼白、指甲無光澤，都是肝血不足表現。中醫認為，血液虧損、肝失濡養即會發生肝血不足。久視也會傷肝血，引起肝血不足。

調理方法

▶ 肝血不足常與腎陰虛同時出現，所以

養肝還宜益腎。養成良好的作息習慣，早睡養肝血；讓眼睛得到休息，業餘時間可多閉目養神。

▶ 在飲食方面，要多食有補血功效的食物，如豬紅、鴨血、雞肝、豬肝、菠菜、木耳、胡蘿蔔、紅棗、烏雞、枸杞子、黑糖等。

4 指甲易斷、半月形小——氣血不足

指甲上的半月形最能體現氣血，當氣血不足時，指甲便會暗淡、顏色發白、質地易碎，半月形也會迅速變小。

調理方法

▶ 保證充足的睡眠。兒童要保持 8~10 個小時睡眠；年輕人要保證 6~8 個小時睡眠；老年人也要保持至少六七

個小時的睡眠時間。每天飽睡，會令指甲上的半月形漸漸變大。

▶ 保持規律的有氧運動。堅持每週 5 次有氧運動，每次運動 30 分鐘以上。

▶ 多食補氣補血食物，如淮山、馬鈴薯、菠菜、莧菜、烏雞、豬肝、枸杞子等。

5 四肢無力、眼底出血——肝血虛或肝火旺

當出現四肢無力，面色蒼白，還伴隨着眼底出血、視物不清症狀時，可能是肝血虛或肝火旺。長期在電腦前工作，或睡眠質量不好，就會導致肝血虧虛的現象。

調理方法

▶ 肝血虛除了受不良生活習慣和生活不規律影響外，直接原因是由於身體

中供血不足和肝功能缺失，在多食用補血食物的同時，也可以在醫生指導下，煲湯或煮粥時加些中藥，如當歸、白芍等，也能起到較好的補肝血作用。

▶ 此外，食物方面還可以適當多食些動物肝臟，有助於補血。

6 額頭長痘——肝火上犯於肺

中醫理論認為，痘痘與肝臟關係「非同一般」。肝屬木，肺屬金。正常情況下，肺金剋肝木，但如果肝火亢盛，就會上犯於肺，出現肝火犯肺，肺功能受到影響，其滋養皮膚的功能降低，就會導致痘痘橫生。

調理方法

- ▶ 肝火上犯於肺，一方面要降肝火，另一方面要潤肺。生活中，要保持心態平和，心情舒暢，及時排解不良情緒，以防氣機鬱結。平時受了委屈，要及時疏導，也可以與家人、朋友聊

一聊，緩解心中鬱悶。

- ▶ 平時多吃綠色食物。綠色食物可疏肝解鬱，促進肝臟排毒，如菠菜、油菜、通菜、芥菜、茼蒿、青檸檬、蘋果等，這些食物中含有大量的維他命和膳食纖維，有助於疏肝解鬱。還可以多喝些玫瑰花茶，也有解毒、解鬱作用。
- ▶ 此外，還可以經常按揉太沖穴。太沖穴位於足背側，第一、二趾蹠骨連接部位中，每天洗浴後按揉5~10分鐘，可泄肝火，促進肝臟排毒。

7 乳腺脹痛、增生——肝氣鬱結

很多年輕女性到每個月的生理期那幾天或者前幾天，乳房就會脹痛，體檢時會發現有乳房增生情況，其實這都是肝氣鬱結的結果。中醫認為，肝經散佈於胸肋、轄乳頭，肝氣不調達，氣機鬱滯於胸，就會導致乳房脹痛。除此之外，還會表現出痛經、久婚不孕、經常歎息、煩躁易怒、舌苔薄白等症狀。

調理方法

- ▶ 將溫散、理氣、活血、止痛的中藥如當歸、乾薑、肉桂和有活血化痰、溫

寒散結作用的中藥打成粉，用生石膏調成糊狀，熱敷在患者乳房上，可在經前一週開始，每次30分鐘。

- ▶ 也可以將大黃、芒硝、紅花等消腫散結、止痛的中藥煮出藥汁，涼至40~50℃，將毛巾浸透於藥汁中，擰至半乾，熱敷乳房，每次10分鐘左右。
- ▶ 此外，每天臨睡前，搓熱雙手，用大魚際揉按乳房，方向為乳房內側至腋窩處。當然，最為重要的是要保持愉快的心情，這對肝氣的調達起着非常重要的作用。

養肝

飲食 宜 忌 速查

主編

郭朋

編輯

龍鴻波

美術設計

Nora Chung

排版

劉葉青

出版者

萬里機構・得利書局

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零一七年八月第一次印刷

版權所有・不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Teck Lee Book Store,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6471-2

本書繁體字版權由中國輕工業出版社授權出版

版權經理林淑玲 lynn1971@126.com



萬里機構



萬里 Facebook