

# 《养生要养肝》

## 图书基本信息

书名：《养生要养肝》

13位ISBN编号：9787122151636

10位ISBN编号：7122151638

出版时间：2013-1

出版社：化学工业出版社

作者：薛永东

页数：206

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

肝是身体健康的“将军”，平定“疾病内乱”离不开它。古人给每个脏腑都封了官，其中肝为将军之官，对此《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》中说：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”意思就是说，肝是人体中叱咤风云的大将军，有谋略、有韬晦。我们都知道将军是指挥千军万马、平叛战乱、维护一方平安的官员。将军在，国家得安；反之，国家将会面临诸多劫难。可以说一个国家能长治久安，将军是功不可没的。中医认为肝的主要生理功能包括两个方面，一是调畅气血，二是调畅情志。其中任何一个生理功能出现问题，都会扰乱肝对身体的防御能力，导致免疫力降低，出现身心不适症，严重的话还会患上疾病。中医五行理论认为肝属木。木，也就是树木，能凸显自然界的生机和活力。正是因为木之存在，每每到了春天，才会到处呈现出一片欣欣向荣之象。树木在温暖阳光的沐浴下，尽情地伸展着身体，无拘无束地向大自然敞开自己的怀抱。五行理论之所以将肝归属于木，是因为五脏中的肝和木一样也具有上述特性。当然，这并不是说肝也需要伸展、需要生长，而是指肝能舒张一身气机，也就是肝具有主疏泄之功。一身之气在肝主疏泄和肺主宣发肃降的作用下，携着血、津液，到达全身各处。如果肝功能失常，肝气郁结，气血的运行就会受到影响，导致气滞血瘀进而出现一些疾病，诸如冠心病、高血压、脑中风等。肝疏泄失常除了会波及身体健康，还会影响人的情绪，导致人急躁易怒、心中烦闷。可见，若想身心健康，就有必要对肝进行悉心呵护，使肝主疏泄的生理功能正常。肝主疏泄的生理功能正常，一身之气正常升发，血、津液随之而动，身体中的气血阴阳呈现出一派和谐之态势，自然健康不愁。基于以上原因，我们就要时时刻刻打好养肝护肝保卫战，让身体中的这位大将军无后顾之忧，能一心一意平定“疾病内乱”，保身体安康。当然，若想要把肝养好，使它充分发挥作用，保卫我们身体的健康，仅仅维持肝主疏泄的生理功能正常还是不够的，还应使肝能很好地调畅情志。中医认为肝主怒，也就是怒这种情志和肝的关系最大。倘若肝的生理功能状况异常，诸如肝郁不舒、肝中气血亏虚的话，患者就容易动怒。同时，倘若在日常生活中总是因为一些琐事而怒气萦怀的话，肝也会受到损伤。怒气不除，肝气也就郁住了，这和肝主疏泄的生理功能是相互违背的。为此应该呵护肝，以使其能有充沛的精力平定“疾病内乱”，还应保持气血充盈，情绪平和。肝气血充盈、气机舒畅对肝来讲必将受益无穷。肝得到气血的充分滋养，除了主疏泄、调畅情志的生理功能正常外，还有助于增强肝解毒的功能。中医认为肝是人体内最大的解毒器官，体内产生的毒物、废物、湿热毒气等都需要肝进行解毒。一旦肝的解毒能力下降，人体中的毒素就会长久不去，滞留在身体当中使人致病，诸如肝炎、肝癌等。从上面的分析中我们可以看出，肝这位大将军在维护身体健康中功不可没。为此我们一定要呵护好它，不让它受一点委屈，助它平定“疾病内乱”一臂之力。如何助肝一臂之力呢？下面我给大家提几点建议。第一，要了解你的身体状况。和其他脏腑一样，一旦肝的生理功能异常，也会有一定的症状表现。诸如眼睛干涩疼痛、头昏脑涨、胸闷不舒、疲劳乏力、食欲缺乏、烦躁易怒等。一旦出现上述身心不适症，就不能大意。建议大家及时进行相关检查，以防病情加重。倘若因为客观原因不能进行检查的话，建议大家多食用绿色和红色食材，这样有助于改善上述不适症。第二，肝郁不舒时不要乱服药。有的人出现身心不适症后，往往会自行购买相关药物。他们认为一些无关痛痒的小病吃点药就解决问题了，但这里我要告诉大家“是药三分毒”。这些毒素又要通过肝进行排解，这无疑就加重了肝的负担，时间长了自然会损伤肝。可见，上述做法不但对改善身心不适症无益，反倒有害。为此建议大家一旦出现了身心不适症，最好去看看医生，在医生诊疗后再服药，这样才能取得好的疗效。第三，运用饮食、运动及其他物理疗法精心呵护你的肝。对一些人来讲，身体出现不适了就去看医生可能也是不现实的，那么在这种情况下该怎么办呢？我建议通过食疗、运动、按摩、拔罐等进行调理。中医认为食物中的五色和五味均入不同的脏腑，其中青色和酸味食材入肝，为此在饮食中不妨增加上述两种食材的摄入量。对于如何摄入青色和酸味食材，本书进行了详细介绍，大家一看就懂。至于如何通过运动及其他物理疗法养肝护肝，此书中也给出了一些切实可行的方法，希望能帮助到大家。虽然养肝护肝任重而道远，但是，只要我们每天不遗余力，每天都能重视自己的身心健康，相信在我们的精心呵护下，肝必定好，身体必定安。 编著者 2012年冬

# 《养生要养肝》

## 内容概要

《养生要养肝》从中医的角度，将现代人关注的亚健康、养心、美颜、补肾、长寿、防病治病等健康问题与养肝相结合，从运动、起居、饮食、中药、经络等各个方面，详细叙述了养肝的重要意义和非常实用的养肝护肝方法。适合所有关注自身及家人健康的老百姓阅读参考。

# 《养生要养肝》

## 作者简介

薛永东，男，生于1949年，出身中医世家，主任医师，北京中医疑难病研究会专家委员会主任委员。薛氏先祖薛雪为清初名医，有《医经原旨》、《湿热论》等著作传世。薛氏名医薛梅苑、薛宝田均为清朝御医，医术精湛。薛永东教授的父亲薛世昌系原铁路总医院名老中医，为京城四大名医汪逢春的亲授弟子。薛永东教授自幼秉承家传，后进入北京中医学院(现北京中医药大学)深造，70年代跟随北京皮肤科名医赵炳南先生学习，后调入中国中医研究院(现中国中医科学院)，拜张兆云教授为师。2001年因在中医治疗疑难病方面疗效显著，被中国管理科学院授予“中华英模奖”。薛永东教授行医四十余载，将家传与师授相结合，针灸、推拿和中草药治疗综合运用，治疗内科、外科、妇科、皮肤科及小儿科疑难病，经验非常丰富，医道之精堪称一绝。执业医师资格编码：110106490501001。

## 书籍目录

### 第一章 养肝，30天后遇见健康快乐的自己

肝是管理人体气、血、水流通的“中央银行”

肝是五脏六腑的好兄弟，肝好五脏六腑才安

肝影响情绪受制于情绪，肝好心情才好！

肝好，吃嘛嘛香，身体倍儿棒！

投资养肝——30天内开启健康新旅程

### 第二章 邂逅养肝，从此赶走亚健康

测试：你是“亚健康”人群吗？

拿得起放得下，不让肝“憋屈”身体就不疲劳

戒烟限酒不伤害肝，有助干预亚健康

顺应节律安睡眠，睡好肝好免疫力强

胡萝卜，养肝改善体质的全能菜

酸枣仁养肝宁神，缓解亚健康时的“失眠症”

“N花茶”加减，养肝消脂的保健靓茶

老祖宗秘藏的“养肝气功”，全面狙击亚健康的不适症

办公室简易养肝健身法，畅通气血阻止亚健康的发展

背部养肝穴，疏肝安脏腑防治亚健康

### 第三章 肝好心情好，养肝是幸福人生的大计

少发怒是养肝调神的根本

多吃青色食物，养好肝心情棒

常食荠菜，养肝解困精神爽

梅花茶可舒肝，郁闷之气全扫光

子睡肝，午睡心，安排好午睡有益好心情

生气后按太冲，一腔怒火去无踪

心烦意乱肝火盛，按行间穴就有奇效

神秘的“脐疗”也可以用来养肝怡情

### 第四章 肝是美丽之基，女人养颜须养肝

女子以肝为先天，养好肝气色好

玫瑰花是疏肝美颜的“花中仙子”

砂仁橘皮粥，最适合疏肝养颜的保健靓粥

甘松粥，可行气疏肝的美容粥

菠菜炖猪血，舒肝顺气养肝血的美容菜

佛手菊花茶治气舒肝，美容养颜不可多得

白花蛇舌草煲鸡肝，养肝净血美容最相宜

千日红花茶清肝毒美容颜，常饮才能成就大美

金银花清肝养血，让你脸上无瑕

勿忘我养肝，还你美丽双眸

拔火罐疏肝气美容颜，只需记住几个要穴

爱美就来学学养肝小功法，养肝让美丽变得不再难

### 第五章 肝肾同源，男人养生先养肝

肝养“生”，肾养“藏”，生长收藏平衡才安康

拒绝五劳七伤，保肝养肾要牢记

枸杞子，养肝养肾的不二选择

乌梅疏肝且养肾，男人应常备

水中物应成为男人的最爱，肝肾同补一生幸福

宫廷秘方煮料豆（黑豆），柔肝补肾纠虚有方

何首乌入肴，肝肾同补身体壮

## 《养生要养肝》

秋吃栗子，让你肝舒肾好心情好  
饮食多些黑绿搭配，肝肾不累  
把情绪中的怒、恐解决掉，你的肝肾就不会出问题  
秘制菊花酒，男人的强肾保肝酒  
搓背上肝肾保健大穴，疏肝养肾做健康男人  
肝肾同养功，帮男人摘掉肾虚的帽子  
六味地黄丸，专家推荐的肝肾同养的经方  
每天推拿肝、肾经，养好肝肾不用愁  
第六章 颐养天年须肝好，养肝越早越好  
肝脏是生命的绿洲，越早保健寿命越长  
“女七男八”养生法，节律养肝到天年  
十二时辰养肝法，长寿积累在分分秒秒中  
“太极护肝功”，长寿者的必修功  
“五行蔬菜汤”集中养肝，人长寿  
谁说良药苦口，人参保命“孝心汤”  
脊背经常捏一捏，尽享天年病不生  
第七章 治病还是救命，养好肝就能防治很多病  
乌鸡四物汤补肝益气，能治诸多妇科病  
慢性胃肠病可靠肝来防，参枣当归牛肉汤养肝益气好帮忙  
女子月经不调，玫瑰花鸡蛋汤调好肝脏经顺畅  
贫血患者，猪肝枸杞淮山汤是最佳选择  
乳鸽天麻川芎汤，养好肝脏解头痛  
马齿苋杞枣汤，补肝益血助降压  
醋豆养肝有益平衡血糖  
夏枯草瘦肉汤平肝养肝防中风  
肝硬化，赤豆鲫鱼羹可以助调养  
红薯益肝可防治脂肪肝  
肝炎，茵陈汤加减防、治效果都很棒  
肝癌，山药扁豆粥可常吃延命  
附录 一寸光阴一寸金，30天养肝规划大奉送  
一天养肝饮水方案  
30天平衡饮食养肝方案  
30天运动平衡养肝方案

### 章节摘录

肝是管理人体气、血、水流通的“中央银行” 肝好心情才能舒畅，气血才能充盈，水液代谢才会正常，身体才能健康。这是因为肝具有主疏泄、藏血的功能，此外，还有助于三焦水道通畅。为此应重视养肝护肝。清代有一位非常有名的老中医叫魏玉璜，临床经验非常丰富，在乾隆年间曾编撰《续名医类案》，为后人所称道。这位临床经验非常丰富的医家，借鉴前人诊病经验，加上自己多年的临床诊病实践，提出了“肝为万病之贼”的理论。他认为肝是引发多种疾病的原因所在，为此有病先调肝疏肝往往会有神奇的效果。后来，清代另外一位也是比较有名望的医学大家也提出了相似的理论，他认为“凡病无不起于郁者”，不管是外感、内伤诸病都与“郁”相联系，为此疾病的发生与肝的关系最密切，诸病也需要从肝论治。当然，不仅仅是清代的医家认识到肝对于防治疾病的重要性，其实早在元代人们就已经认识到了这一点。元代有一个叫朱丹溪的医学家，他就曾提出“治病需要破郁”的理论。所谓的“郁”，自然指的就是肝郁。那么，肝究竟有何重要作用，为何值得古今医家如此煞费苦心进行研究呢？这实际上源于肝藏血、主疏泄、通水道的生理功能。肝主藏血。可以说肝就是我们身体当中的血库，这个血库是有闸门的。当我们活动的时候，肝血向外布散；当我们上床休息的时候，血就会回归到肝中进行贮存。肝中的藏血一部分用于滋养其他脏腑，一部分则用于维持自身的生理功能。当人活动时，肝就将自身所藏的血输送到周身各处，以维持生命和脏腑器官的各项生理活动。可以说，气血就是身体中的千军万马，蓄势待发，随时供肝派遣。气血充盈，各个脏腑器官得以充分滋养、温煦，上下团结一致，就可以有效抵御邪气的干扰，保卫机体，捍卫健康。肝中藏血除用于维持其他脏腑的功能活动外，也会用于养肝、护肝，维持肝正常的各项生理功能。肝藏血的功能正常，目才能视，足才能行，掌才能握。这是因为根据中医理论，肝主目、肝主筋。眼睛、筋等均需要肝血的滋养，若是肝中藏血不足，自然这一系列和肝息息相关的生理功能就会受到不同程度影响，患者会出现眩晕眼花、视力减退、视物不清、身体乏力、手足麻木等症，严重的话还会患上中风。对于女性来讲，若是肝血亏虚，还会出现月经不调、闭经甚至不孕。从上面的分析中，我们可以得出肝血不能虚的结论。一旦肝血虚了，肝的各项生理功能会受到影响不说，还会波及其他脏腑，严重危及身体健康。下面我们来接着了解一下肝主气机。俗话说“人活一口气”，这里的“气”一般来讲有两层意思，一个是志气、志向，另一个就是运行在我们身体当中、维持脏腑功能活动的实实在在的气。一身之气通过升降运动维持脏腑活动。气的升降活动需要多种脏腑器官的参与，这其中就包括肝，也就是说肝具有主疏泄的功能。五行中肝属木，木具有向上及其向四周伸展之性，不喜欢受到抑制。肝也具有这个特性，具体就表现在对气的疏泄上。肝气疏泄正常，则血随气而行，气血就不会瘀滞；肝疏泄正常，可调节气的升降出入之间的平衡，为此可促进脾气上升、胃气下降，有利于脾胃健康；肝气疏泄正常，则有利于情绪的舒畅。此外，还有利于水湿排出体外。可见，肝主疏泄关乎血的通畅，关乎情绪的平和，关乎水湿的去留。为此，保持肝正常疏泄是非常有必要的。当然，这里大家还应了解到这样一点，保持肝正常疏泄并不仅仅指的是肝可以正常舒畅气机，还包括肝不能疏泄太过。若是肝疏泄太过的话，过于旺盛的肝气就会化火，这也是不利于肝的健康。下面再来了解一下肝对周身水液代谢的作用。气具有温煦、推动作用，为此气可行水摄津，推动水液运行。因为肝具有主疏泄的功能，可影响一身之气的布散，所以，肝的疏泄失职、气机失调，还会使水液的输布排泄出现障碍，致水湿停留于人体某些部位。水湿停留过多就成了“饮”。“饮”累积过多，在热邪的作用下就会进一步变得黏稠，于是就成了痰。痰进一步发展，就成了有形的物质，诸如身体里面的硬疙瘩就是痰在热邪的作用下，进一步恶化转变成的痰核，西医里面将其称为脂肪瘤。脂肪瘤恶化，就成了癌，可危及生命。去年，我曾经诊治过一位姓姜的先生。他自述痰比较多，经常吐，可是总也吐不完，仿佛肚子里面已经被痰占据了一样。这不仅影响到了他的身心健康，也为日常生活带来了诸多不便。我诊断为肝失疏泄，于是为他开了一些疏肝理气的药物，吃了两个多月就有了效果。可见，对于肝失疏泄导致的问题，还需要从养肝、舒肝着手。到此为止，我已将肝的主要生理功能介绍给大家。对于肝的主要生理功能，我们可以归为三点，即主血、主疏泄、促进水液代谢。不管是哪一个生理功能，都关乎气血的充盈、通畅，关乎周身的健康状况，关乎生命质量的高低、寿命的长短。为此我们应呵护好肝，以益寿延年。下面我介绍两个呵护肝的方法，一个是经常吃点枸杞，另一个是经常揉腹。 P2-4

## 《养生要养肝》

### 编辑推荐

肝藏血，肾藏精，精血同生，肝好则肾安。肝易动难静，一旦病变，容易累及其他脏腑，引发其他健康问题。因此，要想身体健康，养肝是必须的。不妨从薛永东编著的《养生要养肝》开始，仔细了解一下你的身体状况，尝试一些养肝的方法，掌握一些养肝的诀窍，这将使你受益终生。



## 《养生要养肝》

### 精彩短评

- 1、很好，是养肝类，今年最通俗的书，养生可以看，专业的话就算了。
- 2、作者是用心在写，对没有中医学常识的又希望通过简单的代茶饮，以及食疗有很大的帮助。
- 3、买给父母看, 养生保健
- 4、这本书里专家介绍的护肝方法非常好，很实用。
- 5、比较喜欢这样的养生书，学学知识，就是这次到货太慢了，等了好多天，从来没有这么久，看来当当现在太火爆了，售后要加强
- 6、这二本是值得参考！不错
- 7、讲解的简单易懂，挺实用的一本书。
- 8、实用性强，里面有很多不错的保养方法
- 9、一本有用的养生书
- 10、1、废话太多，一篇起码有半面子都是废话。2、大家买这本书都是要看你怎么保健的具体方法，比如说你告诉我哪个哪个穴位，根本没告诉我穴位在哪，配个图比你废话那么多强多了。
- 11、试过上面的方子煮着吃
- 12、内容简单易懂。比较好
- 13、非常好很喜欢 书的质量也非常好
- 14、不错，有前看头。
- 15、养肝书里面这本的评价最好了，跟着就选择了这本，呵呵，不错
- 16、正版印刷质量不错
- 17、还没有细看，但觉得不错！
- 18、学习全在应用，用得上就是学会了。
- 19、养生保健的书应该多读，年轻时就该多注意身体，身体是人的本钱
- 20、家里老人边看边学习
- 21、内容还是很实用的，可一看。
- 22、这个很不错，值得一看。建议大家买来看看
- 23、肝脏有些不好，买来自己看的

# 《养生要养肝》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)