

# 《刘士敬谈肝病养生》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年07月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510024474

## 编辑推荐

### 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。

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肝病养生，内容包括：中医汉方保肝脏；生活护理助肝脏修养；顺应时节的四季养护肝脏法；肝病的饮食、运动、精神疗法等。

## 内容简介

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。

## 作者简介

刘士敬 中医博士，主任医师，解放军302医院中西医结合肝病科主任，从事中西医结合临床和研究工作20余年，有丰富的临床经验。兼任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，《中西医结合肝病杂志》编委，中华中医药学会中成药分会委员等职。主要从事

## 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

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——自检识肝病

### 第二篇 中医治肝病

第一讲 保肝护肝，中药本草显奇效

第二讲 中成药治乙肝，七项注意要知道

第三讲 拔罐——又一中医奇方

第四讲 肝病的按摩方

第五讲 针所不为，灸之所宜

第三篇 民以食为天——肝病的饮食方法

第一讲 水果虽好，吃要适量

第二讲 小小蔬菜，对肝病患者大有裨益

第三讲 酸酸甜甜的诱惑

第四讲 吃好也能防治肝病

第五讲 肝病患者的营养食谱

第六讲 肝病患者如何选择补品

第七讲 保护肝脏，忌口多多

第八讲 五谷杂粮调养肝病

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

第二讲 肝病患者运动原则

第三讲 散步——肝病患者最佳的健身方式

第四讲 巧运动治肝病

第五讲 古老太极，强身健体

第五篇 精神护理解心结——肝病的心理疗法

第一讲 好心态击退肝病病毒

第二讲 消除精神紧张的妙方

第三讲 打坐冥想，净化心灵

第四讲 听听音乐舒缓心情

第五讲 如何克服心理障碍

第六讲 摆脱压力，让身心自由飞舞

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

第二讲 慢性肝炎，三分治七分养

第三讲 肝病患者生活起居宜忌

第四讲 到室外去，阳光会使你更健康

第五讲 慢性肝炎的家庭调养及保健

第六讲 健康生活，平衡是关键

第七讲 定期消毒，保护家人健康

第八讲 轻松睡眠不可少

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

第二讲 顺时养生，春季养肝最重要

第三讲 春季养肝也须防“肝火”

第四讲 养生七要诀，轻松度夏季

第五讲 炎炎夏日的饮食妙方

第六讲 防秋燥，重养生

第七讲 秋季食养宜与忌

## 第八讲 肝病患者冬养原则

### 附录：乙肝，人们在用怎样的眼光看你

#### 在线试读部分章节

#### 第一讲 五脏中的唯一武官——肝

《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，仓廩之官，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。

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。

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，那么就得起时不时翻仓，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。第一讲 五脏中的唯一武官——肝 《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，仓廩之官，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。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。

**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。 P2-4 .....

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)