循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

明醫館中醫診所
YIN-YANG CHINESE MEDICAL CENTRE

明醫館中醫診所
李趣瑩中醫師

中醫養肝有辦法

明 中醫診所
YIN-YANG CHINESE MEDICAL CENTRE

你是肝健之人嗎？

- **病：**
  脂肪肝、肝炎、高膽固醇症、高血脂
- **症狀：**

1. 常常口苦口臭
2. 心煩易怒，情緒起伏大
3. 失眠，耳鳴
4. 容易眼干澀，眼白偏黃
5. 皮膚黃，容易長斑，易衰老
6. 身體常見莫名的瘀青
7. 容易胸悶、胸痛
8. 容易腹脹，消化不良
9. 女士：月經不順，易長肌瘤，纖維瘤
   男士：性功能欠佳

明 中醫診所
YIN-YANG CHINESE MEDICAL CENTRE

有約4個症狀

↓

肝臟求救的信號

明 中醫診所
YIN-YANG CHINESE MEDICAL CENTRE

肝的生理功能

西醫

- 製造蛋白質、膽汁、膽固醇及脂肪代謝
- 製造凝血因子
- 解毒功能
- 儲存維他命及礦物質

明 中醫診所
YIN-YANG CHINESE MEDICAL CENTRE

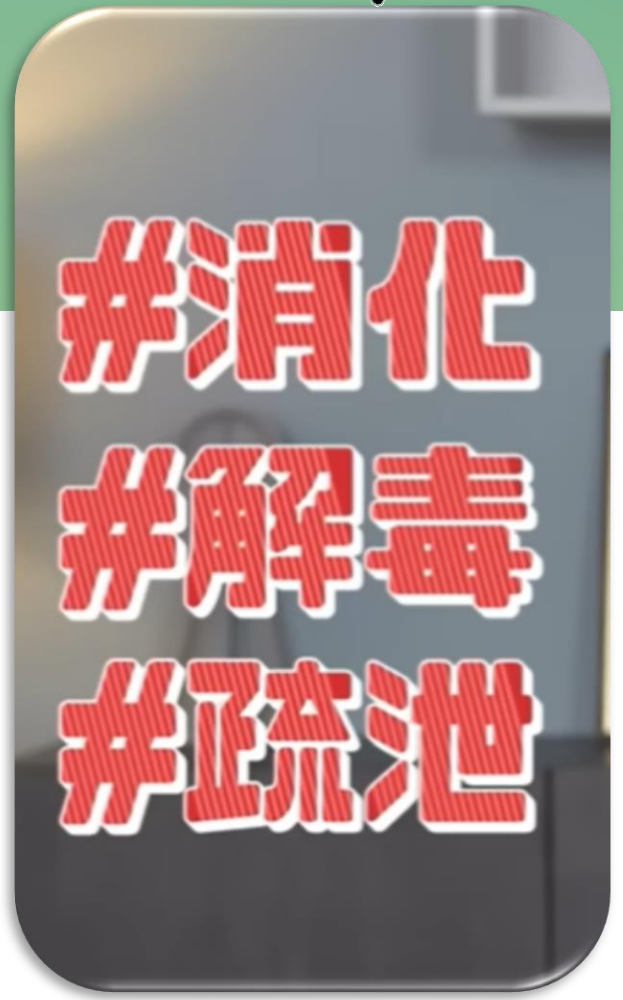
肝的生理功能

中醫

- 主疏泄 - 包含了精神情緒、消化，以及與氣、血、水的流通
- 主藏血 - 包括了血液的儲藏及調節
- 肝膽相表裏，開竅於目，在體合筋，其華在爪
- 五行屬木，應春，五味入酸，五色為青

原因

1. 常常口苦口臭 - *肝熱薰蒸膽汁,上溢咽喉*
2. 心煩易怒，情緒起伏大 – *氣機疏泄失利,*
3. 失眠，耳鳴 – *肝腎虧虛*
4. 容易眼干澀，眼白偏黃 – *肝血不足, 膽汁薰蒸(黃疸)*
5. 皮膚黃，容易長斑，易衰老 – *肝腎虧虛, 氣血運行不暢, 面部色素沉著*
6. 身體常見莫名的瘀青 – *肝製造凝血因子功能障礙*
7. 容易胸悶、胸痛 – *脂肪代謝失常, 易發冠心病*
8. 容易腹脹，消化不良 – *肝郁脾虛, 影響消化功能*
9. 女士：月經不順，易長肌瘤，纖維瘤 / 男士：性功能欠佳 –*肝郁,肝腎虧虛*



明 中醫診所
YIN-YANG CHINESE MEDICAL CENTRE

養肝就是養壽

養 肝 八 法

明 中醫診所
YIN-YANG CHINESE MEDICAL CENTRE

第一法：食療

- **多食綠色的蔬菜水果**

- 綠色食物屬木，比類於肝，有養肝、補肝、排毒功效，不僅有助於提升免疫力、更可調整脾胃。

- 加上綠色食物富含血液合成主要營養，如維他命A、B6、C、K、葉酸等。維他命有益於肝代謝活性，幫助排毒，係養肝最佳營養。

明 中醫診所
YIN-YANG CHINESE MEDICAL CENTRE

芹菜

- 味甘，性寒，入肺、胃、肝經，
- 清熱利尿、解毒消腫、清肝熱、降血壓
- 增加膽汁分泌，有助分解脂肪，預防脹氣，減輕肝臟負擔。

明醫館中醫診所
YIN-YANG CHINESE MEDICAL CENTRE

韭菜

- 性溫、味辛微甘、入心肝、腎經，
- 具有補腎益胃, 壯陽補虛，散寒，增強人體的脾胃之氣。
- 促進肝臟分解毒素、幫助消化
- ***春天吃有助肝氣升發***

韭菜在中醫中又有「起陽草」、「長生草」的美譽，最宜人體陽氣的生發。

春天的韭菜順應春天的生發之機，吸收天地精華，養肝陽的效果是最好的。

《李時珍》也認為其「葉熱根溫，功用相同，生則辛而散血，熟則甘而補中，乃肝之菜也」，是說韭菜是補肝的最佳菜蔬。

菠菜

- 性涼味甘，入肺、腸、胃經，有助疏肝氣、清胃火，適合春季護肝。
- 葉酸能預防心血管疾病。葉綠素有解毒功效。

西蘭花

- 性涼、味甘；可补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃；
- 含有豐富的抗壞血酸，增強肝臟的解毒能力，提高機體免疫力。能減低患肝癌及非酒精類脂肪

青椒

- 性溫
- 辣椒素有助促進脂肪新陳代謝，防止脂肪積存；
- 葉綠素夠淨化血液，有助排毒。

- **補肝菠菜湯**
- 材料：菠菜300g、豬潤100g、清雞湯200ml、生薑2~3片
- 做法：

1. 菠菜洗淨，豬潤洗淨切厚片；

2. 把3碗水(約750ml)煲滾，加入少量油、菠菜、清雞湯；

3. 水再滾後加入豬潤，熄火用湯餘溫將豬潤片浸幾分鐘至熟，最後調味即成。

- **功效：**
  清熱除煩、生津止渴、養肝明目、利腸通便、解酒毒熱毒、促進胰腺分泌。

奇異果

- 富含維他命C、抗氧化的PQQ成分，可以解毒保肝、消脂、幫助消化、穩定血糖
- 性涼，不要空腹食用，以免造成腸胃不適。

青瓜

- 清熱降火、美容養顏、通腸潤便的功效
- 其性涼，改善肝臟的吸收能力，促進肝臟排毒

其 他

大蒜

- 能夠幫助肝臟進行代謝作用，解毒又殺菌，清除體內壞菌與病毒，促進膽汁分泌，直接提高肝機能。減輕肝臟負擔。

- 建議飲酒前或是每天生吃1～2片大蒜，能夠有效預防肝機能低下。

薑黃素

- 是一種有益肝臟的黃色色素，有超強抗氧化物質，抗衰老。揮發油成分。可強化免疫力，修復肝細胞、抑制發炎、賦活肝細胞，讓肝細胞恢復元氣，可以達到預防肝病及提升肝功能的功效。

- 促進酒精分解，讓肝臟分泌更多膽汁酸的功能。有助改善脂肪肝的情況。

第二法：茶療

茶療 4款

1. 菊花杞子茶
2. 茵陳蒿茶
3. 山楂決明子茶
4. 玫瑰薄荷茶

菊花杞子茶

菊花：清肝明目，益壽駐顏

枸杞子：滋補肝腎 益睛明目

決明子：清肝明目 促進代謝

材料： 菊花6g 枸杞子3g 決明子3g

做法：500cc熱水浸泡，焗10分鐘後服，每周2-3次

功效：疏肝解郁，緩解情緒壓力，有助失眠，改善心情

茵陳蒿茶

茵陳：
清熱利濕 利膽退黃

白芍：
養血柔肝 緩急止痛

梔子：
瀉火除煩 清熱利濕

柴胡：
疏肝解郁 疏散退熱

紅棗：
養血安神

材料：茵陳蒿6g 白芍3g 山梔子3g 柴胡3g 紅棗3顆

做法：600cc熱水浸泡，焗10分鐘後服

功效：清肝降火，化濕解毒，有助改善黃疸、熬夜、脂肪肝、飲太多酒的虛損

注意事項：偏寒涼，體質虛寒人士，1周1次

山楂決明子茶

山楂：化瘀消積，調脂、降血壓

決明子：清熱平肝，潤腸通便

材料：山楂6g 決明子3g

做法：600cc熱水浸泡，焗10分鐘後服，

功效：降脂降壓，清肝通便，有助改善脂肪肝，高血壓，幫助消脂減肥

注意事項：偏寒涼，體質虛寒人士，1周1次

玫瑰薄荷茶

玫瑰：緩和情緒、紓解抑鬱，具有消除疲勞，
補血氣，改善血液循環的功效

薄荷：性味辛涼，歸肺、肝二經，
發散清熱、疏肝解鬱。

材料：玫瑰2-3朵 薄荷1-2片

做法：600cc熱水浸泡，焗10分鐘後服，

功效：疏肝解郁，有助改善失眠，面部色斑

注意事項：偏寒涼，體質虛寒人士，1周1次

第三法：

休息適時，不熬夜

- 11pm – 3:am

- 肝膽經氣血循行時間，休息適時，可以最大程度修復肝臟

明 中醫診所
YIN YANG CHINESE MEDICAL CENTRE

第四法:穴位按摩

太沖穴

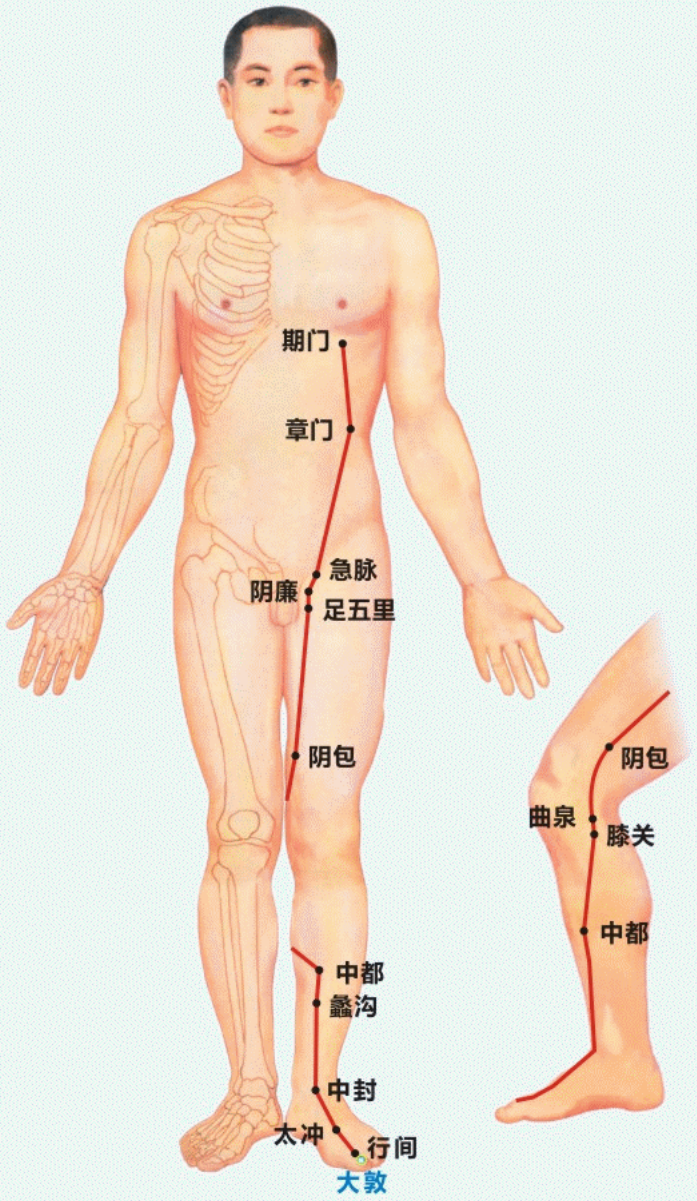
期門穴

章門穴

足厥阴肝经

大敦
行间
太冲
中封
蠡沟
中都
膝关
曲泉
阴包
足五里
阴廉
急脉
章门
期门

01点-03点



太沖穴：
在足背側，當第1跖骨間隙的後方凹陷處

期門穴：
在胸部，當乳頭直下，第6-7肋間隙，
章門穴：
前正中線旁開4寸，側腹部第十一肋游離端下方

做法：按摩 3 分鐘，微痠脹感

功效：疏肝理氣，清肝瀉火，解除壓力，安定焦慮

明 中醫診所
YIN-YANG CHINESE MEDICAL CENTRE

第五法：
拍打肝膽經

膽經：
下肢外側部

肝經：
下肢內側部

做法：膽經 (外側) 上而下， 肝經 (內側) 下而上，適當用力，
來回約10次， 每日1-2次

功效：刺激穴位，調節臟腑，強化體質，提升自癒力

第六法：飲食得宜

- **不過量進食油炸、高脂肪、高熱量食物**
  不良飲食習慣漸對肝臟形成負擔。脂肪代謝失常，演變成脂肪肝，肝纖維化情況加劇，引致肝硬化，嚴重者更有可能惡化成癌症。

- **不亂吃來路不明的東西、草藥偏方**
  絕大多數的藥物，不論是中藥、西藥、草藥、補藥、偏方或保健食品，服用後都要經過肝臟代謝，如果藥物有肝毒性或是服用量太多，就會傷害肝臟。

明醫館中醫診所
YIN-YANG CHINESE MEDICAL CENTRE

第七法：戒煙酒

- 酒精經肝，排解代謝，長遠飲用過量酒精，損害肝臟，容易造成酒精性肝病，例如肝硬化、脂肪肝（酒精削弱了肝的代謝脂肪功能）。若不多加保護和治理，隨時變成肝癌。
- 吸菸造成全身性的危害，損害肝臟

明 中醫診所
YIN-YANG CHINESE MEDICAL CENTRE

第八法：
維持好心情

明
中醫診所
YINYANG CHINESE MEDICAL CENTRE
強肝健體
豐盛人生
~ 完