

## 百病从肝治：肝脏保健方法汇总(收藏)(图)

【阿波罗新闻网 2016-11-26 讯】

肝是人体非常重要的器官，既排毒也藏血，中医有百病从肝治的说法，本文介绍肝脏和人体健康的各方面关系，以及保养方法。

在西医的眼里，肝脏是一个代谢系统，一个重要脏器，就像是人体的一个化工厂，它掌管著糖、脂肪、蛋白质的解毒、代谢，人体大部分的新陈代谢和有毒物质的转化，所以它也是最易污染的部门。在中医的眼里，肝脏是一个部位，它有两大功能，一是主疏泄，二是主藏血。

肝主疏泄，所谓疏泄就是让你能够疏通、畅达，比如说人生气了，时间久了，肝气郁结，就影响脾胃的运化功能，也就是消化功能就差，所以人生气了就不想吃饭。肝主藏血，肝脏不只管藏血，还管调节全身气血运行，管血液分配，比如说人在运动的时间，肝脏就把血液分配到四肢，女性朋友生理期前，肝脏就把血液分配到血海，即冲脉，那个时候肝脏的血液少了，柔韧性格就下降了，所以女性朋友总有那么几天会脾气不好。



### 一、肝与情绪的关系

肝主怒，怒伤肝，肝血太重，就容易造成面红耳赤，头晕，头疼，这种就是肝火旺的表现，长期睡眠不足，会造成肝火越来越旺，表现为情绪暴躁，爱发脾气，所以说人的充足睡眠可以养肝，可以使情绪能够达到非常好的境界。反过来调整好自己的情绪，也利于养肝。



“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝藏”。“肝藏血，血舍魂”，“肝者，将军之官，谋虑出焉”，因此肝参与精神志活动。

### 二、肝与眼睛的关系

“肝开窍于目”，眼睛也是肝脏的“窗口”。眼睛经常发花、眼角干涩、看不清东西，除了视力下降引起的问题，也可是肝脏功能衰弱的先兆。凡非外伤引起的视力下降均与肝气血虚有关，如果肝脏湿热重，眼睛表现浑浊而黄，如果肝火很旺，眼睛表现红甚至发炎，如果肝气亏，看书稍久就容易疲劳，进一步亏下去，便成近视眼了。反过来眼睛太过疲劳，用眼不当也会影响到肝脏。



肝的经脉上联于目系，目的视力，有赖于肝的疏泄和肝血的营养。泪从眼出，故肝在液为泪。道医赋予了“肝”更广范的意义，肝主筋，其华在爪，主要是由于筋膜有赖于肝血的滋养，爪为筋之馀，四肢抽搐、角弓反张、牙关紧闭、目珠斜视和上窜等症状均与肝密切相关。

### 三、肝与心的关系

心主血脉，肝主藏血；心主神志，肝主疏泄，调畅情志。故心与肝的关系，主要表现在血液和精神、情志方面。

#### 1、血液方面

心主血，推动血液在经脉内运行不息；肝藏血，贮藏血液并调节全身各脏腑组织器官的血量分布。心肝两脏相互配合，共同维持血液的正常运行，只有血液充盈才心有所主，肝有所藏。

#### 2、精神和情志方面

心主神志，为五脏六腑之大主，精神之所舍；肝主疏泄，调畅情志。精神和情志活动，均以血液为物质基础，而心肝两脏在血液运行方面关系密切。故心肝两脏共同调节人的精神、情志活动。

心与肝相互影响，心肝阴血不足，往往互相影响。临床上表现为心慌，心悸，面色不华，舌质浅淡，脉细无力，头晕目眩，妇女月经量少，失眠多梦等。

### 四、肝与胆的关系

肝与胆互为表里，生理关系同样非常密切。

肝主疏泄，胆主通降。胆汁的正常排泄，依靠肝的疏泄功能，而肝脏功能失常，势必影响胆汁的分泌和排泄。反之，胆汁排泄不畅也会影响肝的疏泄。从功能上看，胆囊也是肝脏的好帮手，肝脏分泌的胆汁储存在胆囊内，一旦我们开始进食，胆囊就开始收缩，于是胆汁流入肠道、帮助脂肪的消化。



肝与胆确实是一对“荣辱与共”的器官。肝病常常影响胆，胆病也常波及肝，有肝病的人更容易患上胆结石，另一方面，胆结石、胆道蛔虫或肿瘤，也会使细菌“逆流而上”，引起肝脏乃至全身感染。

### 五、肝与脾的关系

肝与脾主要是疏泄与运化，生血与藏血的关系。脾的运化有赖于肝气的条达，而肝的疏泄、藏血，又需脾胃化生精微来供养。若脾失健运，生血乏源，可致肝血不足，若肝气郁结，疏泄失职，影响脾胃升降，运化失司，引起消化功能下降，食欲不振，可致“肝脾不和”；若脾胃湿热，上蒸肝胆，使肝胆疏泄不利，可以引起黄疸。由此可见肝病可传脾，脾病可及肝，它们是互相影响的。

## 六、肝与肾的关系

肝与肾主要是藏血与藏精的关系。肝藏血，肾藏精，肝肾同源，精血互生。肝血须要依赖肾精的滋养生化，肾精又须肝血化精不断地补充，两者相互依存，相互资生。若肾阴不足、肝失滋养可引起肝阴不足、肝阳偏亢的所谓“水不涵木”的症状；反之，肝阳久亢，消烁阴精，亦可加重肾阴虚损，出现头痛、眩晕、腰膝腿软，尿浊或水肿等症。这种关系主要表现在女子月经生理和男子排精功能。



## 七、肝与肺的关系

肝藏血，肺藏气，肝气与肺气上下阴阳升降，以维持人体气机的正常升降运作，气血的运行，虽有心脏主管，但须有肺主治节及肝主疏泄作用的制约，两脏对全身气血的运行起著一定的作用。



肝肺是相互影响的。如气机升降失常：肝气郁结，气郁化火，肝火灼肺，肺失清肃，常见胁痛，易怒，咳逆，咯血等肝火犯肺(木火刑金)的症候。反之，肺失清肃，燥热下行，亦可影响及肝，肝失条达，疏泄不利，则在咳嗽的同时，出现胸胁引痛胀满，头痛头晕，面红目赤等。

养肝可以按摩哪些穴位？

大敦穴、太冲穴、三阴交穴、两肋。

护肝保健操：

- ①揉大敦穴：盘腿端坐，赤足，用左手拇指按压右足大敦穴（足大趾甲根部外侧），左旋按压15次，右旋按压15次，然后用右手按压左足大敦穴，手法同前。
- ②按太冲穴：盘腿端坐，用左手拇指按太冲穴（足背第一、二趾骨之间）沿骨缝的间隙按压并前后滑动，20次，然后用左手按压右足大敦穴，手法同前。
- ③揉三阴交穴：盘腿端坐，用左手拇指按压三阴交穴（内踝尖上3寸，胫骨后缘处），左旋按压15次，右旋按压15次，然后用右手按压左三阴交穴，手法同前。
- ④推搓两肋法：双手按腋下，顺肋骨间隙推搓至胸前两手接触时返回，来回推搓30次。本保健操有养肝护肝，增强肝的功能和降血压的作用。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：99健康网

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2016/1126/841539.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]