

肝之中醫保健

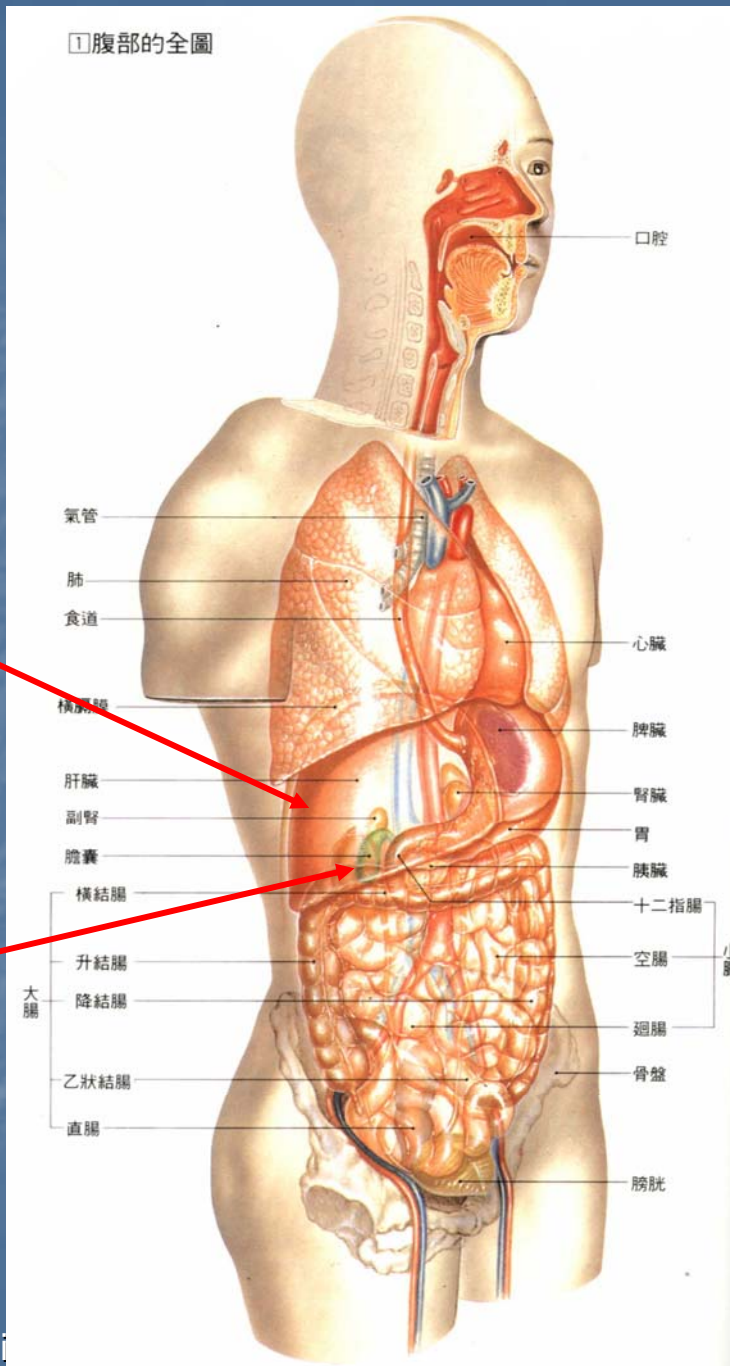
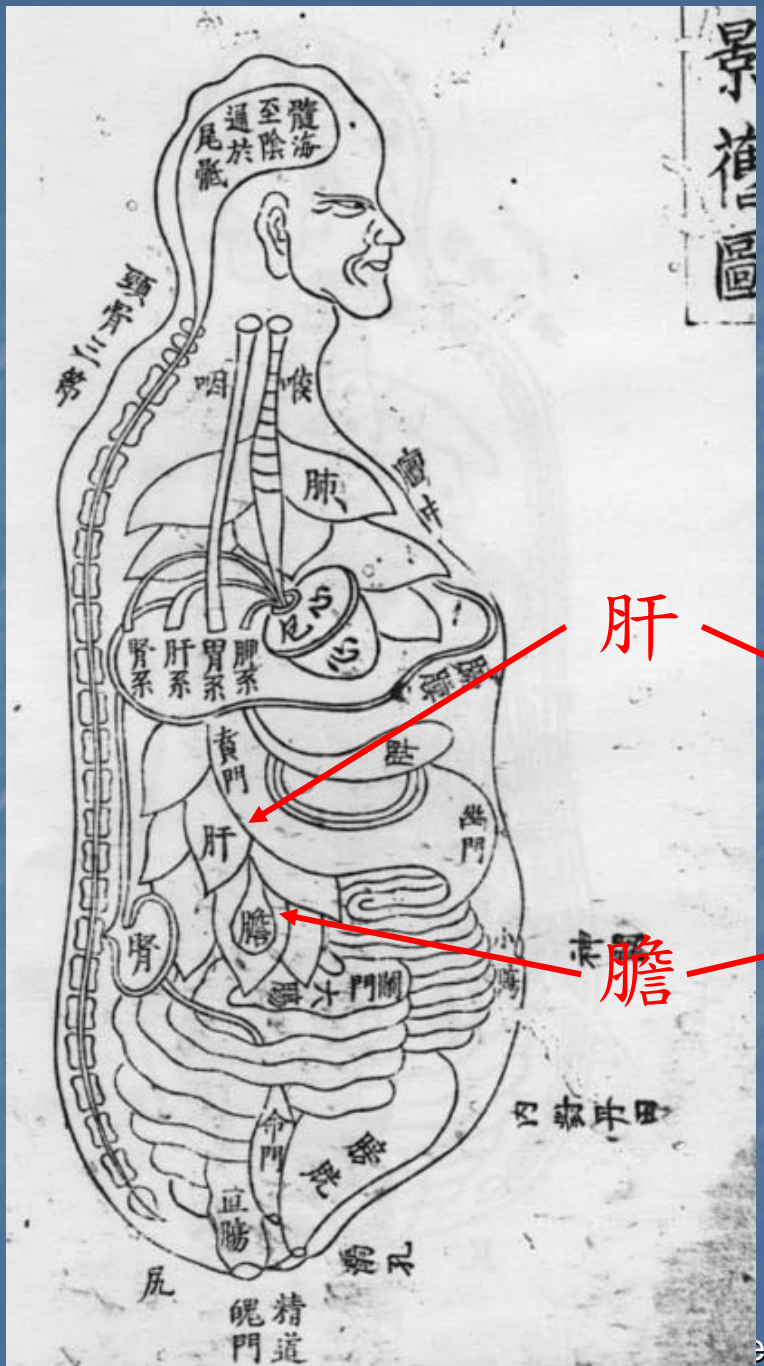
中國醫藥大學附設醫院

針灸科

黃頌儼 醫師

肝之形態結構

- 《類經圖翼》
 - “肝者……其臟在右脅、右腎之前，並胃、著脊之節九椎。”
- 《難經集注》
 - “肝者，據大葉言之，則是兩葉也，若以小葉言之，則多葉矣。”
- 其描述與現代解剖學記載基本一致。
 - 肝位於膈下，借鑷狀韌帶分成大的肝右葉和小的肝左葉。
 - 整個肝臟由約50萬個肝小葉所組成。
 - 肝的大部分位於右季肋（右脅）部。

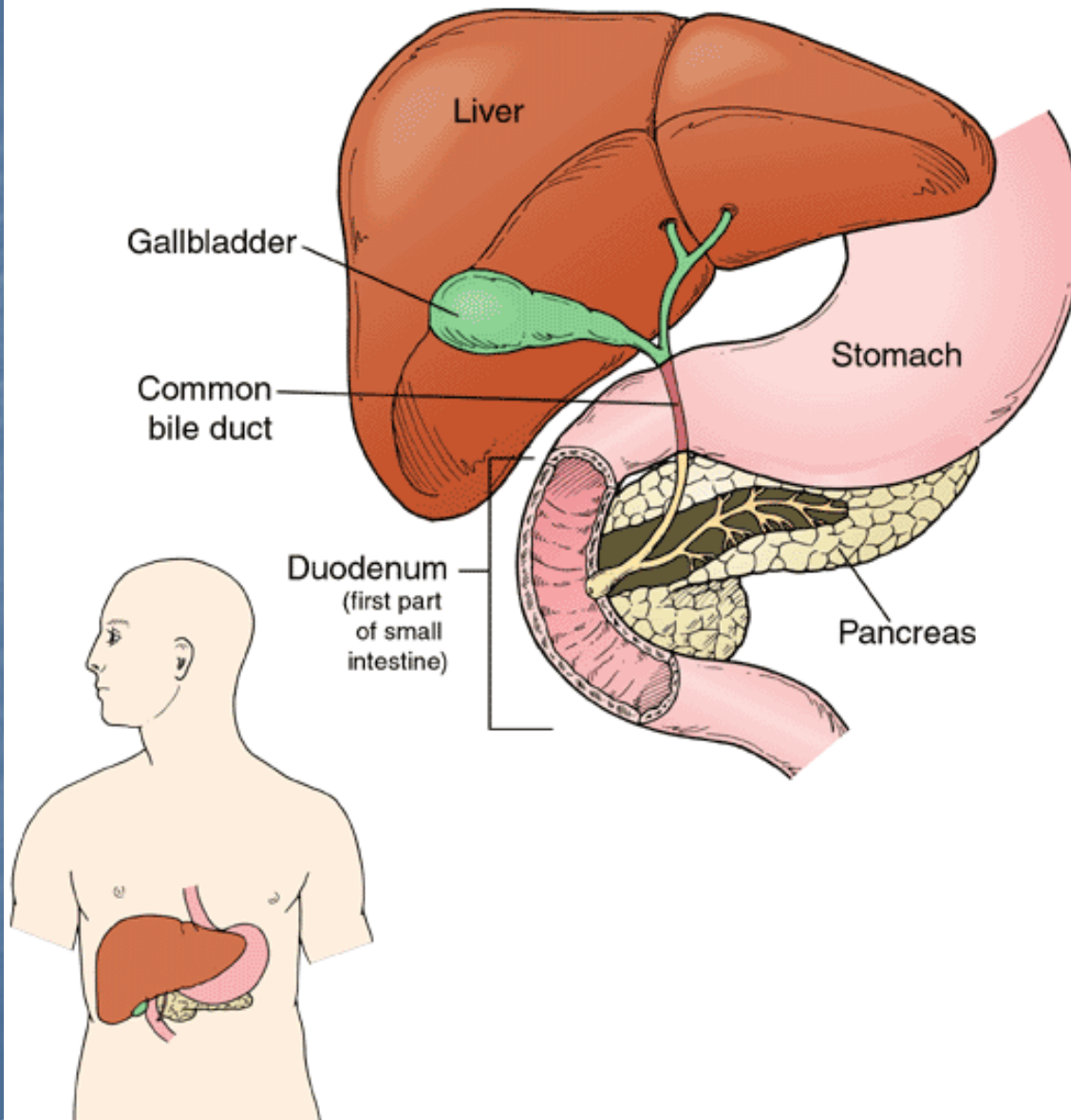


古代與現代對肝臟之認識

肝

膽

Liver, Gallbladder, and Pancreas



現代醫學肝臟解剖圖

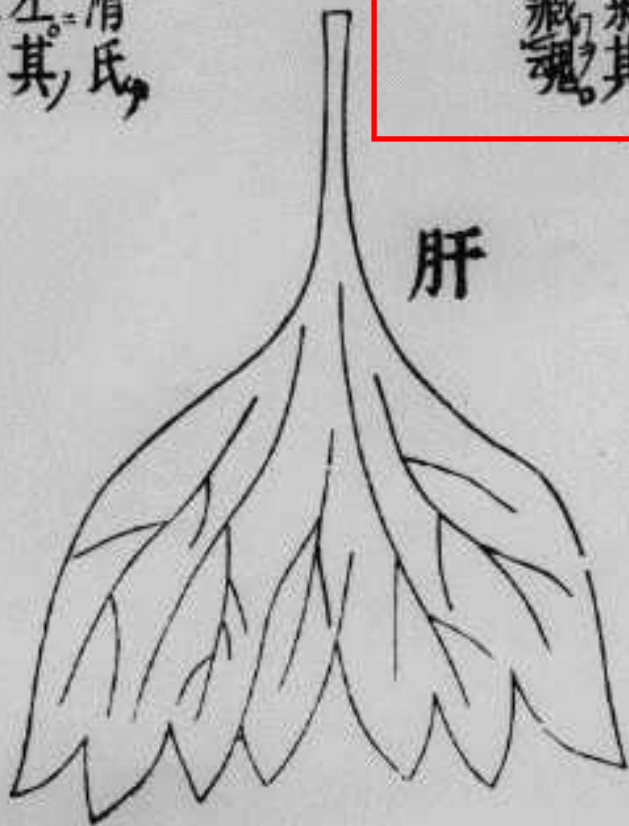
肝之古圖與生理功能

肝者將軍之官。謀慮出焉。

○肝居膈下。上着脊之九椎。下是經常。多血少氣。其合筋也。其榮爪也。王藏魂。開竅於目。其系上絡心肺。下亦無竅。

○難經曰。肝重二斤四兩。左三葉。右四葉。凡七葉。○刺

禁論曰。肝生子左。○滑氏曰。肝之為藏。其治在左。其藏。在右脇。右腎之前。並胃着脊之第九椎。



肝之生理功能

- 肝藏血。
- 肝主疏泄。
 - 舒暢情志。
 - 疏通氣血和水道。
 - 分泌膽汁，幫助消化。
- 肝開竅於目。
- 肝主筋，其華在爪。
- 肝藏魂。



與肝相關之臟腑經脈

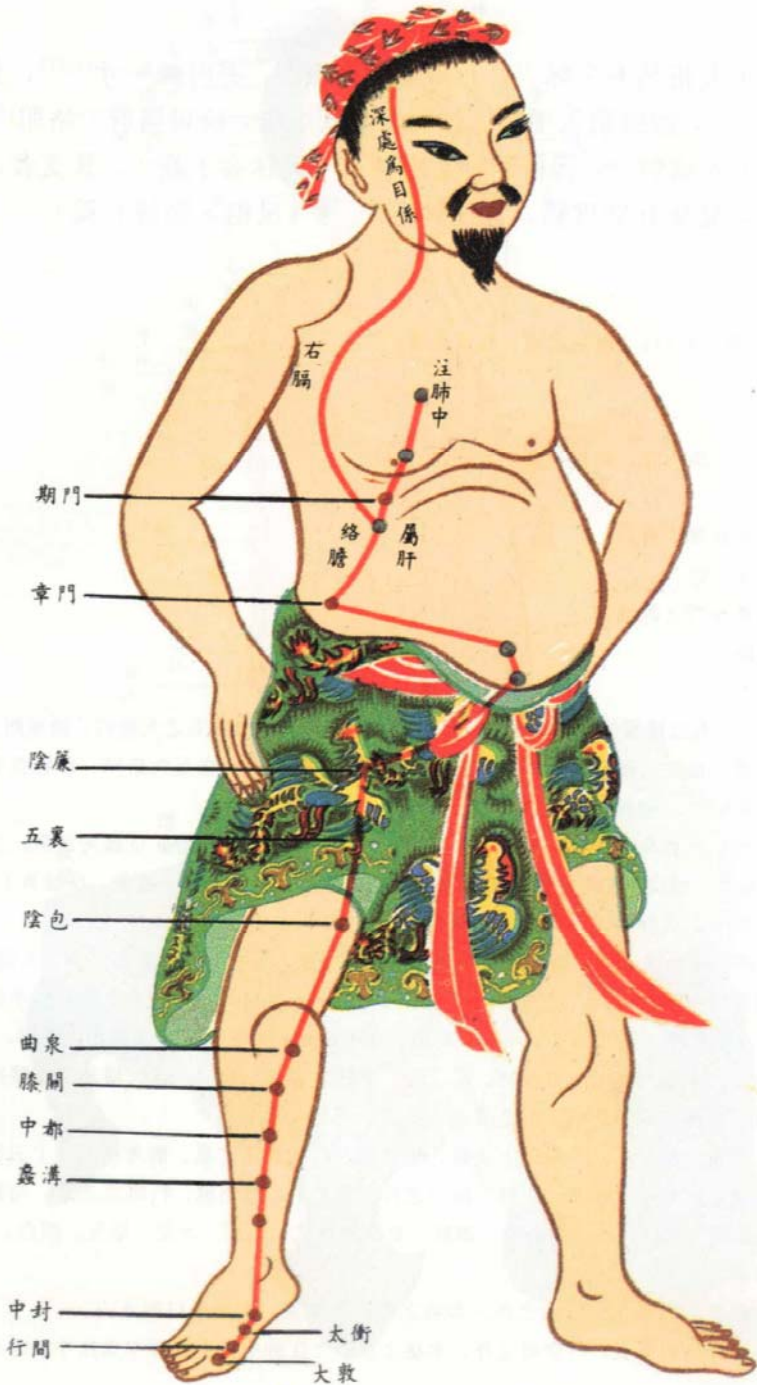
- 膽。
- 足厥陰肝經。
- 足少陽膽經。



足厥陰肝經古圖

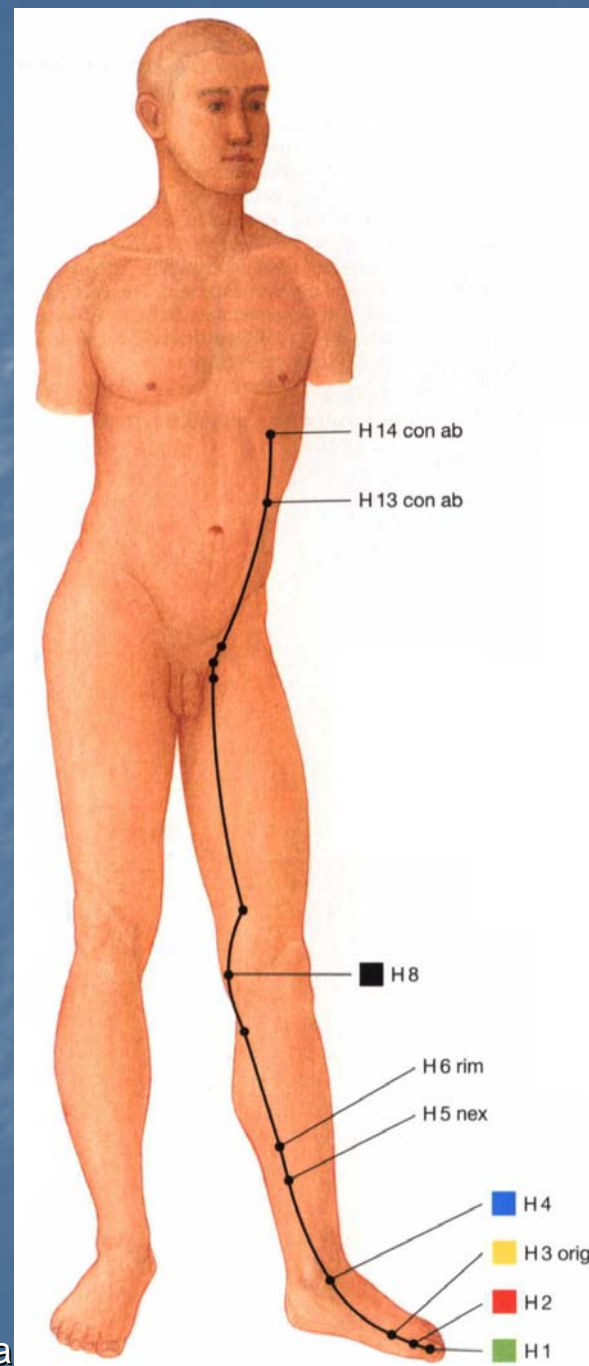
足厥陰肝經之圖

凡一十三穴
左右共二十六穴



足厥陰肝經穴簡介

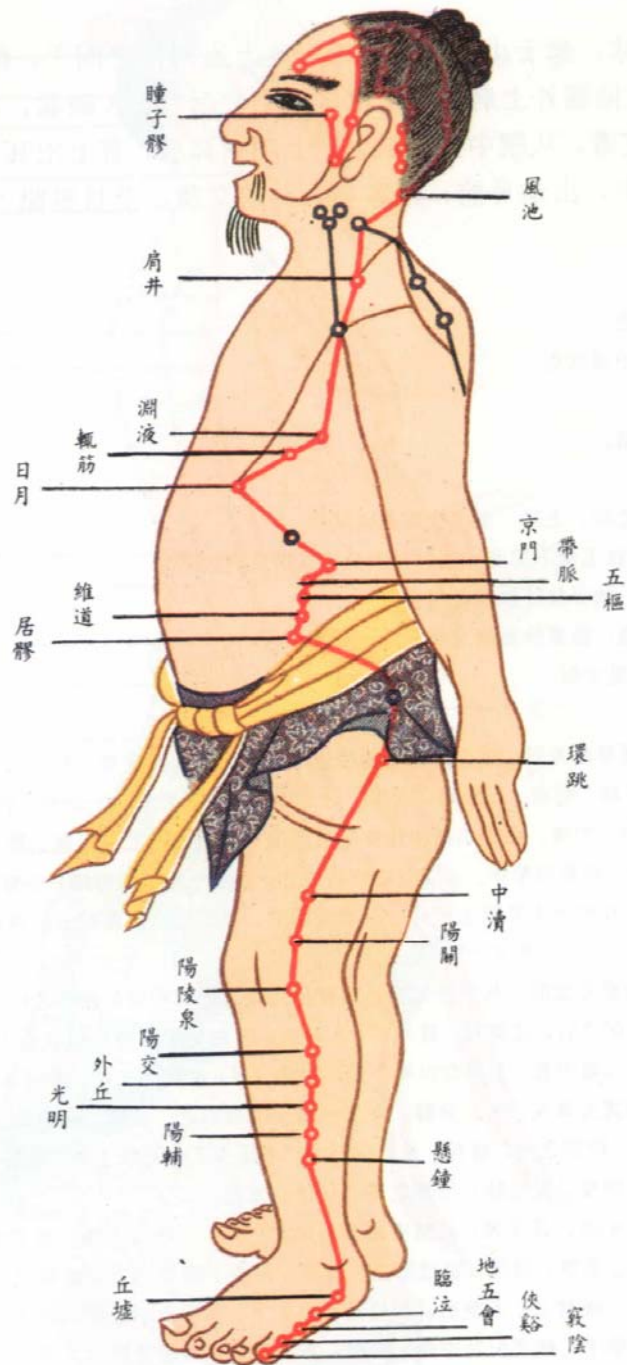
- 本經一側14穴（左右兩側共28穴）。
- 其中12穴分布於下肢內側，其餘2穴配列於腹部及胸部。
- 首穴大敦，末穴期門。
- 主治泌尿生殖系統病症、神經系統病症、**肝膽病症**、眼病及本經脈所經過部位之病症。



足少陽膽經古圖

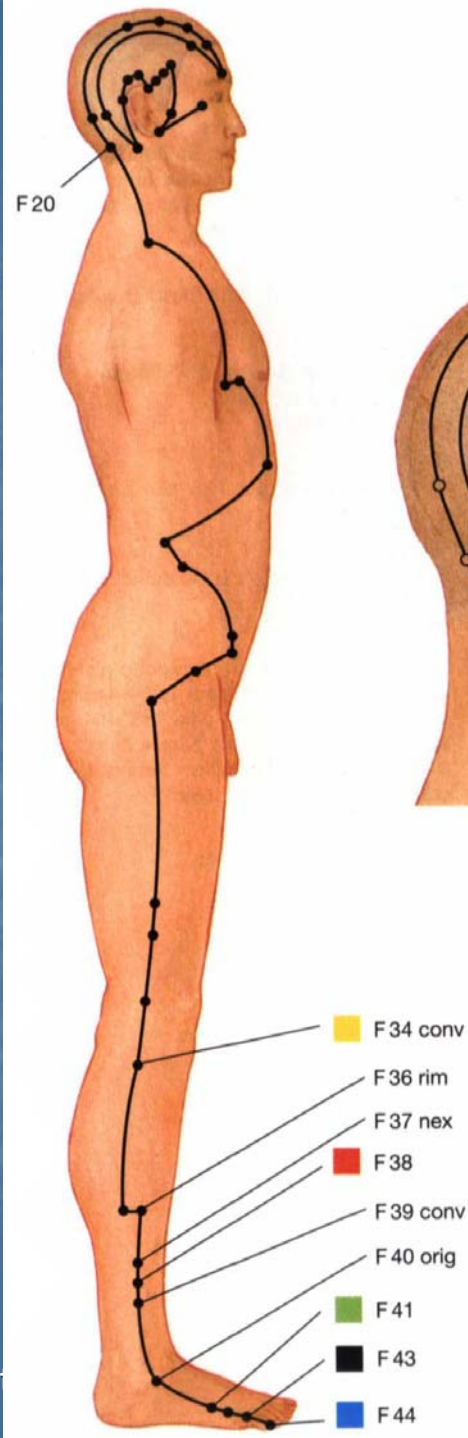
足少陽膽經之圖

凡四十三穴
左右共八十六穴



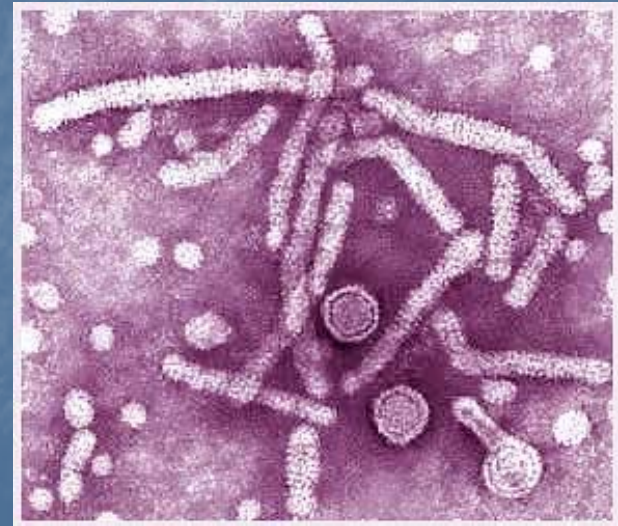
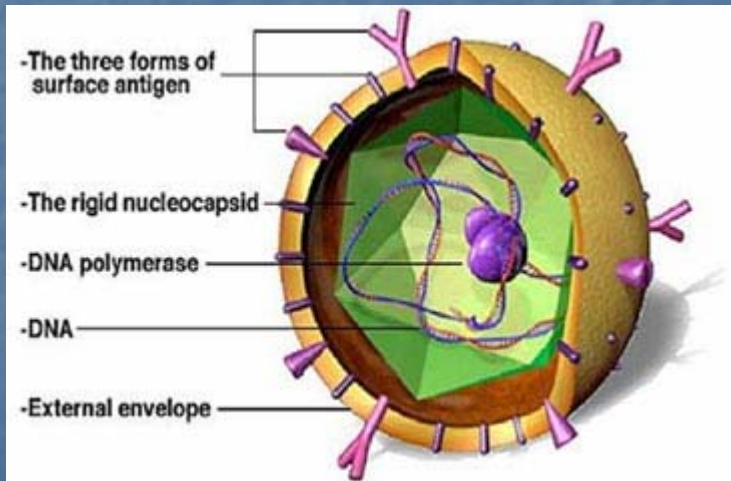
足少陽膽經穴簡介

- 本經一側44穴（左右兩側共88穴）。
- 其中15穴分佈於下肢的外側面，29穴在臀、側胸、側頭等部。
- 首穴瞳子膠，末穴足竅陰。
- 主治胸脅、**肝膽病症**、熱性病、神經系統病症和頭側部、眼、耳、咽喉病症，以及本經脈所經過部位之病症。



國人常見之肝膽疾病

- 病毒性肝炎
 - A、B、C型肝炎
- 酒精性肝炎
- 藥物性肝炎
- 脂肪肝
- 肝硬化
- 肝腫瘤



正常的肝臟與生病的肝臟

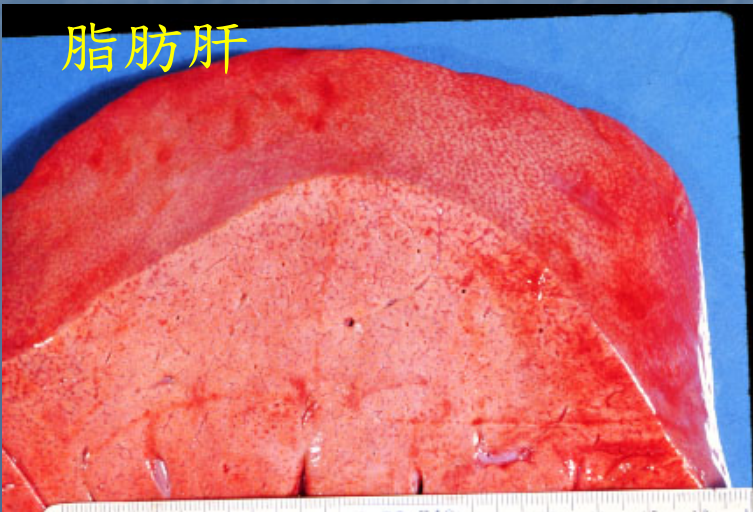
正常肝臟



肝硬化



脂肪肝

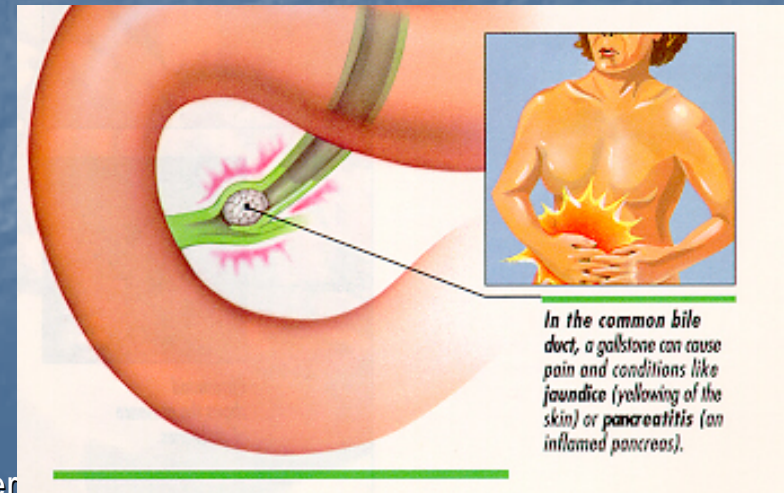
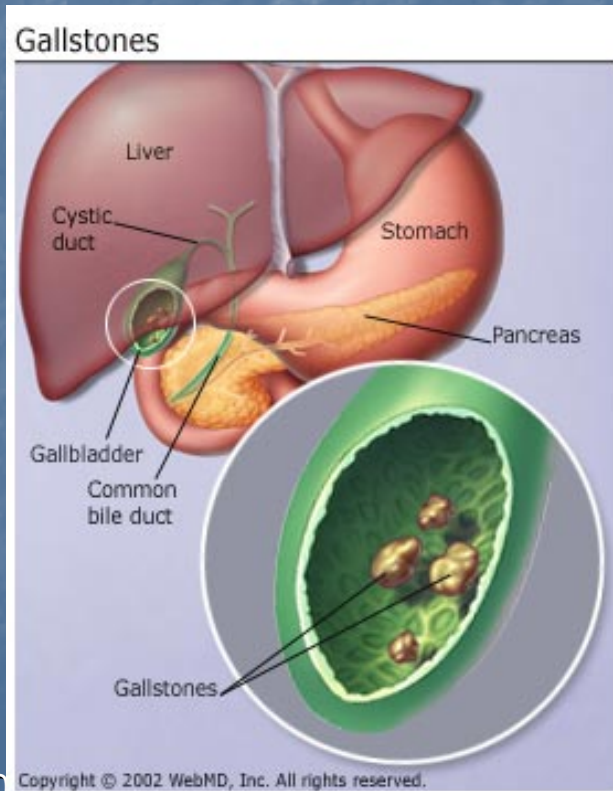
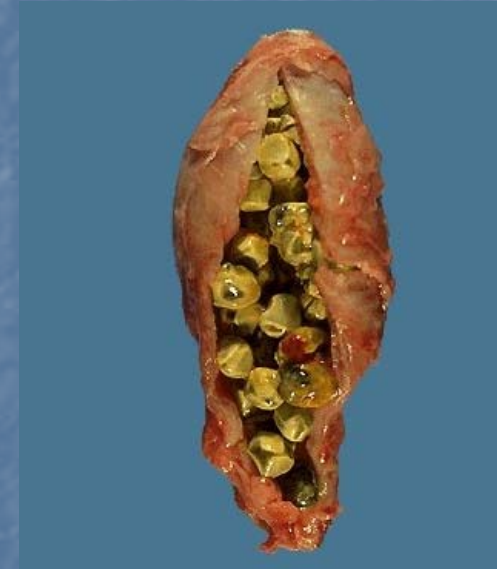


肝腫瘤



國人常見之肝膽疾病

- 膽結石
- 膽囊炎



藥物性肝炎

■ 原因

- 口服、注射或接觸藥物而引起的肝炎，有的是直接傷害肝細胞，有的是藥物引起的毒性代謝產物過多而造成膽管阻塞，嚴重會併發猛爆性肝炎。
- 常見引發藥物包括抗肺結核藥、治療灰指甲的抗黴菌用藥、具有止痛效果的乙醯胺酚類藥物。
- 近來也常傳出不明減肥藥致肝炎個案。

■ 症狀

- 黃疸、腹水、凝血異常、肝昏迷、手抖。

■ 致死率

- 8%，若併發猛爆性肝炎則為50%以上。

■ 治療

- 除保持電解質平衡等療法外，嚴重者需洗肝或換肝。

服用不明藥物導致 肝炎案例



喝減肥茶女郎肝昏迷

- 國內再傳疑似服用減肥茶致猛爆性肝炎的嚴重個案，一名二十一歲的張小姐，花了一萬二千元從電視購物頻道購買了減肥產品，連續一個月三餐飯前泡水喝，上月中旬出現嚴重黃疸及肝昏迷到林口長庚醫院就診，經洗肝後救回一命。
- 林口長庚醫師指出，因排除她感染B、C型肝炎，推斷應為藥物引發，高度懷疑與減肥產品有關。
- 出處：蘋果日報，2005/08/16。

吃保肝食品 竟讓肝炎惡化

- 肝病有國病之稱，國內約有三百萬名B型肝炎帶原者、C肝患者也有近五十萬人。
- 一項最新調查顯示，八成七的肝病患者都有服用中草藥或保肝丸，甚至認為中草藥比較沒有副作用。但醫師指出，來路不明的中草藥常含類固醇，保肝不成反而易引發猛爆性肝炎。
- 很多黑藥丸含類固醇
- 肝病患者亂服用中草藥或保健食品，引發猛爆性肝炎個案層出不窮，藝人石英即是其一，因本身即為B肝帶原者，服用親友推薦的保肝健康食品，讓肝炎惡化，最後靠兒子捐肝才救回一命。
- 出處：蘋果日報，2005/08/16。

草藥解毒 反爆猛爆性肝炎

- 西方國家近來流行的排毒觀念，其實早在華人社會流傳甚久，各類解毒產品也十分風行，且醫師發現，國人普遍喜用草藥、偏方產品來解毒，往往毒沒解掉，反而引發猛爆性肝炎(新聞、網站)等嚴重副作用。
- 台大醫學院內科教授許金川指出，人體內的毒素多半經肝臟分解，若肝無法完全分解毒素，會出現許多症狀，如臉色暗沈、皮膚變差等；此時應速就醫診治，而非自行使用所謂「解毒產品」，以免反增加肝臟的負擔，更易出問題。
- 他舉例，像之前換肝的藝人石英，就是因B肝帶原，聽人介紹，吃了「保肝」的保健食品，結果引發猛爆性肝炎，必須緊急換肝；以往也曾有癌症(新聞、網站)病人聽信偏方，食用蜈蚣、蛇膽等解毒，以為能清毒治癌，後來也都造成猛爆性肝炎。
- 出處：聯合新聞網，2006/1/5。

平日保肝之道



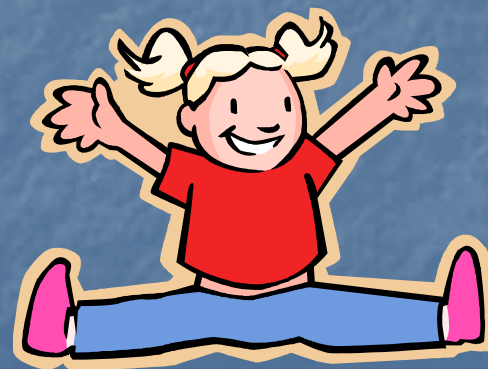
充分的休息

- 作息有時，充份休息，避免熬夜及過度疲勞。
- 每天最少有八個小時的睡眠時間。
- 最好每晚十一點到凌晨三點這段時間讓身體處於熟睡狀態。
 - “中醫經脈理論”：這段時間為人體經脈之氣運行到“肝經”及“膽經”的時候。
 - 此時若能充分休息，對於肝臟機能的恢復有很好的效果。



保持情緒穩定

- 中醫說“過怒傷肝”，故勿讓自己脾氣暴躁、易怒，或過度緊張及憂鬱。
- 保持心情舒暢、樂觀人生，避免情緒過於緊張。



正常的飲食

- 用餐時採公筷母匙或同桌分食，中菜西吃。
- 養成良好衛生習慣。
- 勿自行亂服藥物或亂吃補藥，以免增加肝臟負擔。
- 不抽煙、喝酒。



適度的運動

- 每星期至少運動三次，每次持續三十分鐘左右。
- 運動的功效
 - 幫助血液循環，促進新陳代謝。
 - 調節神經系統功能。
 - 有助於腦部分泌腦內啡，可以適度緩解壓力，也有助於對抗憂鬱的情緒。



枸杞菊花茶

■ 材料

- 枸杞子、菊花、蜂蜜或冰糖少許。

■ 作法

- 枸杞子適量，加菊花少許，兩者比例以喝時感覺不苦為原則。
- 用沸水沖泡加蓋待涼後，可加少許蜂蜜或冰糖，喝完可以再回沖。



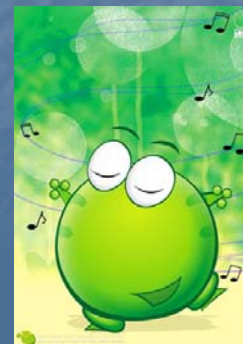
綠豆茶

■ 材料

- 綠豆、冰糖。

■ 作法

- 取綠豆適量加水煮沸，取其清液，加冰糖少許，即可飲用。
- 或用綠豆泡沸水約5-10分鐘，取上清液加冰糖少許亦可。



烏梅山楂飲

■ 材料

- 烏梅、山楂、甘草各10克。

■ 作法

- 上述材料加水1公升煮沸去渣，當茶飲用。
- 可加冰糖或蜂蜜少許。



銀耳紅棗湯

- 材料
 - 銀耳（即白木耳）、紅棗。
- 作法
 - 上述材料加適量的水煮熟後，依個人喜好加入適量冰糖或蜂蜜。
- 功效
 - 養陰潤肺、益胃生津、補虛損。
- 主治
 - 肺熱咳嗽、口渴、便秘。
 - 本品含多醣，能刺激淋巴細胞轉化，增強巨噬細胞吞噬能力，提高免疫功能，間接抑制腫瘤生長。
 - 含豐富的磷，對大腦皮質和神經系統有調節作用，鉀、鈣對心臟維持正常收縮非常重要。



枸杞子蒸蛋

■ 枸杞子

- 滋養肝腎，益精補血，降血脂，保肝抗脂肪作用。

■ 雞蛋

- 養血，補五臟，清熱解毒。

薏仁綠豆湯

- 薏苡仁
 - 健脾益氣，清利濕熱。
- 綠豆
 - 清熱解毒，消暑利尿、消癰腫。



茵陳蛤蜊湯

- 茵陳
 - 清熱利濕，保肝利膽，降血脂。
- 蛤蜊
 - 清熱滋陰，化濕利水。
- 臨床中醫治肝方劑
 - 茵陳蒿湯
 - 茵陳五苓散



玉米鬚燉蚌肉

- 玉米鬚
 - 利水消腫，降壓利尿。
- 蚌肉
 - 清熱滋陰，化濕利水。



黃耆山藥粥

- 黃耆
 - 補氣生血，增強代謝和免疫力，有很好的保肝作用。
- 山藥
 - 健脾益腎補肺，含消化酵素，滋補身體助消化。



玫瑰花茶

■ 功效

- 行氣解鬱，活血止痛。

■ 主治

- 肝胃氣痛症、月經不調、經前乳房脹痛、跌打傷痛。



甘麥大棗茶

- 功效
 - 和中緩急、寧神安躁。
- 主治
 - 婦人臟躁證，症見精神恍惚、悲痛欲哭、不能自主。
- 甘草
 - 益氣補中，清熱解毒，緩急止痛。
- 浮小麥
 - 養心除煩、斂汗、益氣、除熱。
- 大棗
 - 補中益氣，養血安神。



絞股蘭（七葉膽）



珍珠草



保肝DIY-2

常用保肝穴位介紹



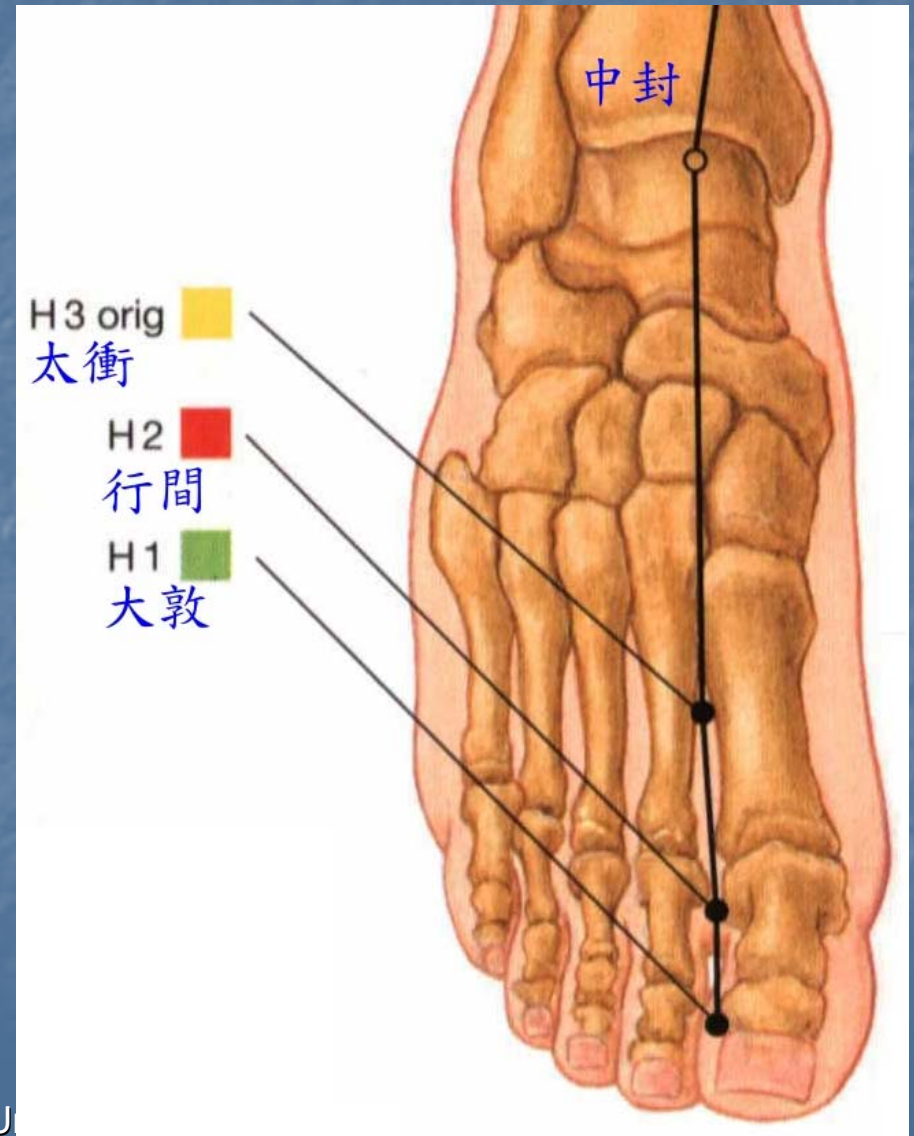
太衝 Taichong LR3

■ 定位

- 足背第一、二蹠骨結合部之前方凹陷中。

■ 功能

- 泄肝火，清頭目，行氣血，化濕熱，寧心安神。



太衝 Taichong LR3

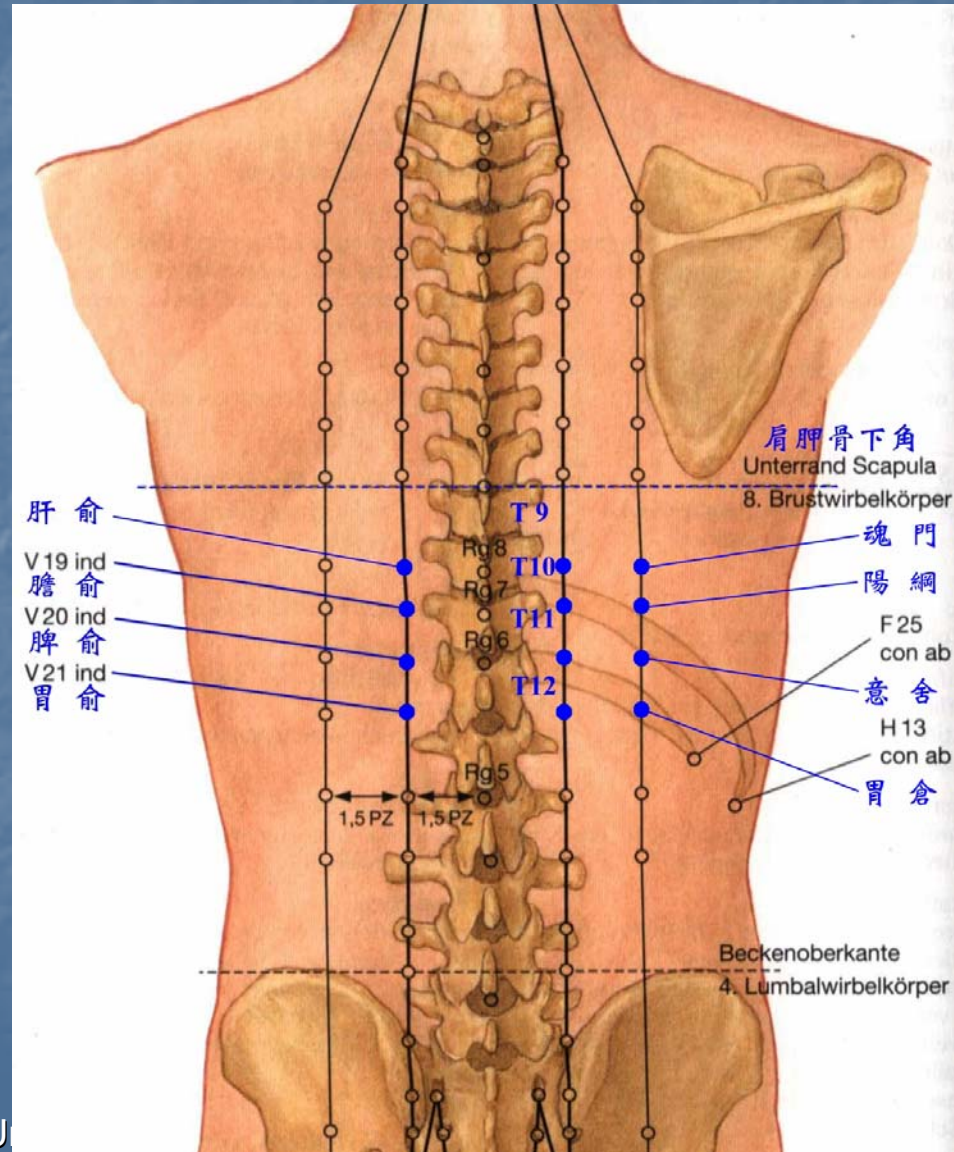
■ 主治

- 頭痛，驚癇，失眠。
- 目眩，視物不清，目赤腫痛。
- 疝氣，崩漏，遺尿，便秘。



肝俞 Ganshu BL18

- 部位
 - 背部第九椎下，兩旁去脊各一寸五分（右側深部內為肝臟）。
- 取穴法
 - 正坐，在第九椎之下，去脊各一寸五分，即筋縮旁一寸五分。



肝俞 Ganshu BL18

■ 主治

- 肝臟及膽囊病症，如急慢性肝炎、膽囊炎、黃疸、脅痛、胃病。
- 目赤、夜盲、青光眼、視網膜出血、視神經萎縮。
- 脊背痛。

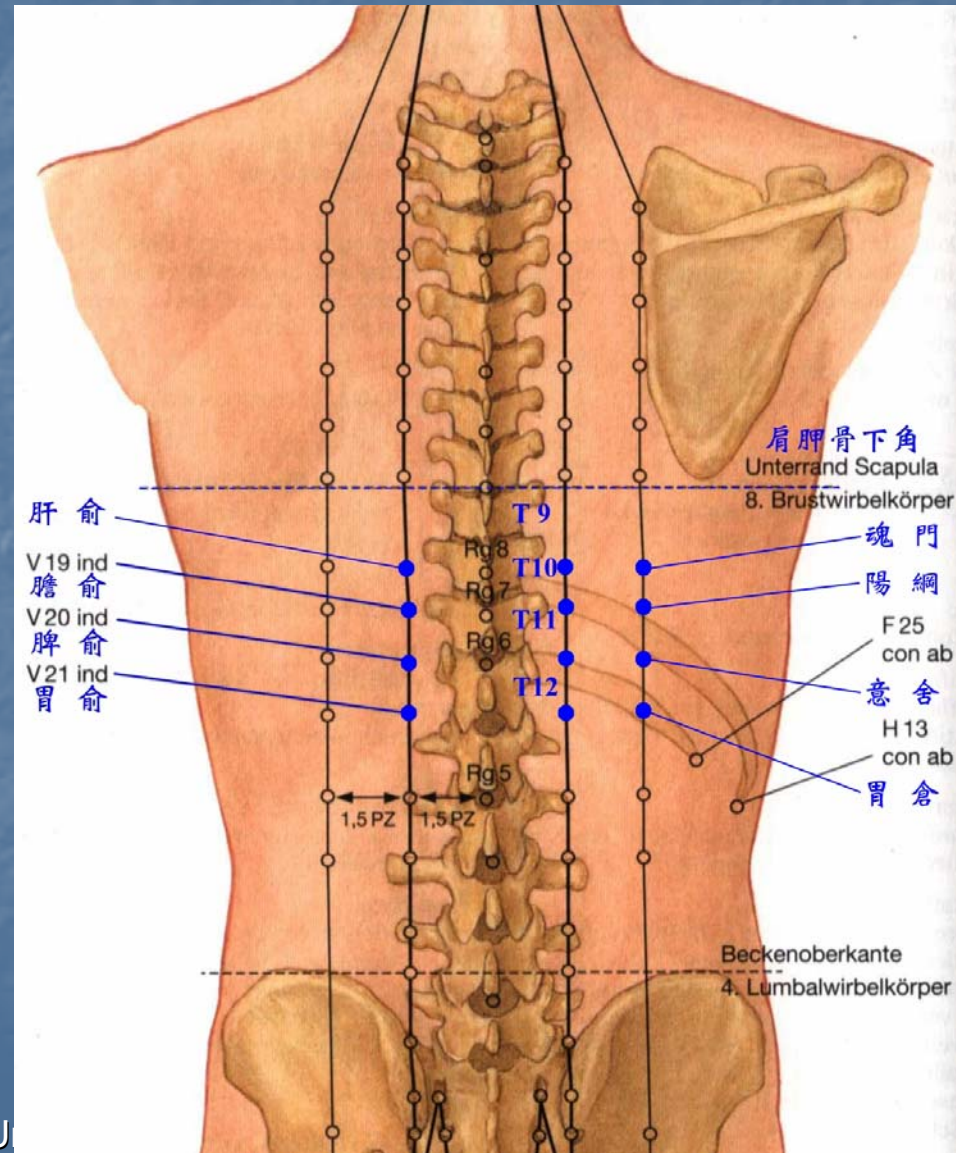
膽俞 Danshu BL19

■ 部位

- 背部第十椎下，兩旁去脊各一寸五分。

■ 取穴法

- 正坐，在第十椎之下，去脊一寸五分，即中樞旁一寸五分。



膽 俞 Danshu BL19

■ 主治

- 口乾苦、咽痛嘔吐、翻胃食不下。
- 心腹脹滿。
- 目黃、胸脅痛不能轉側。

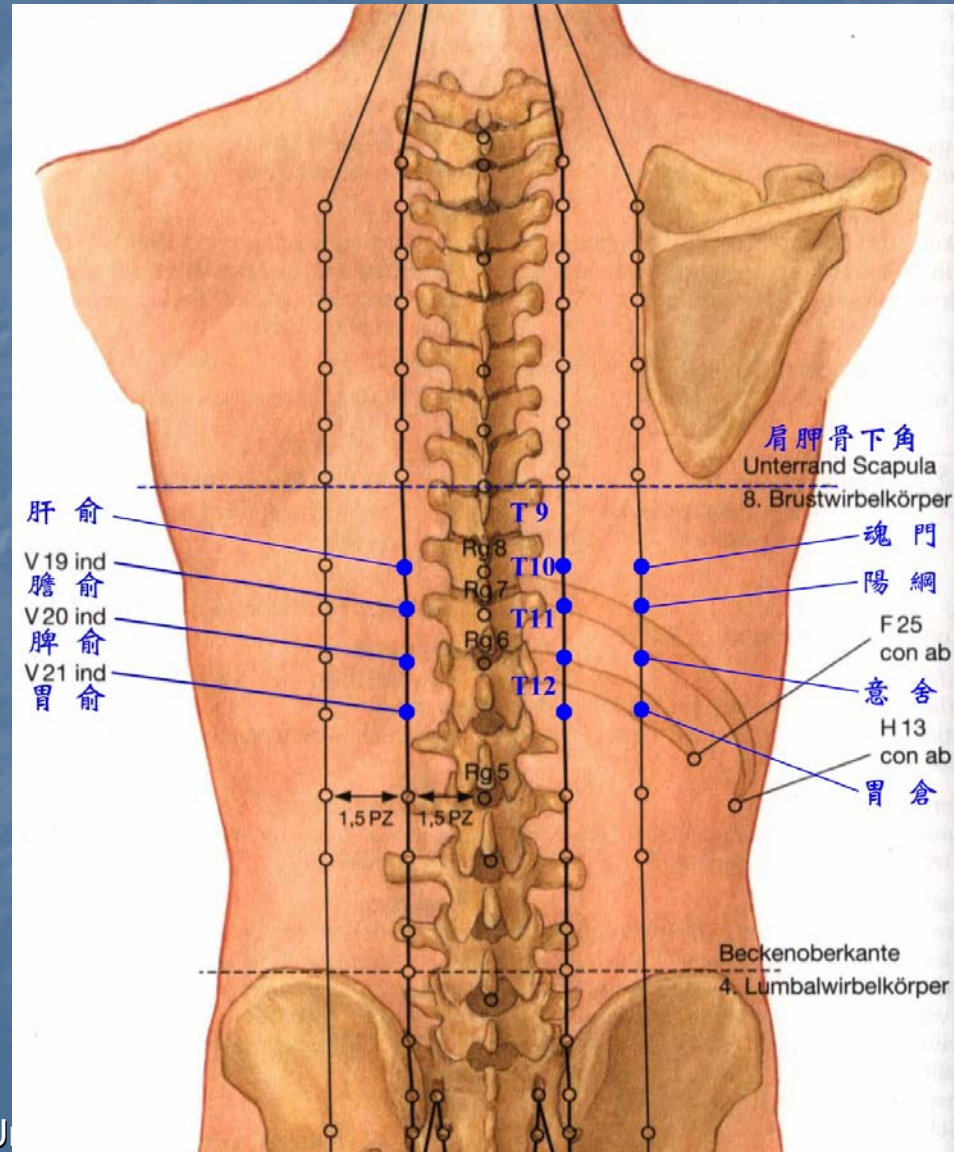
脾俞 Pishu BL20

■ 部位

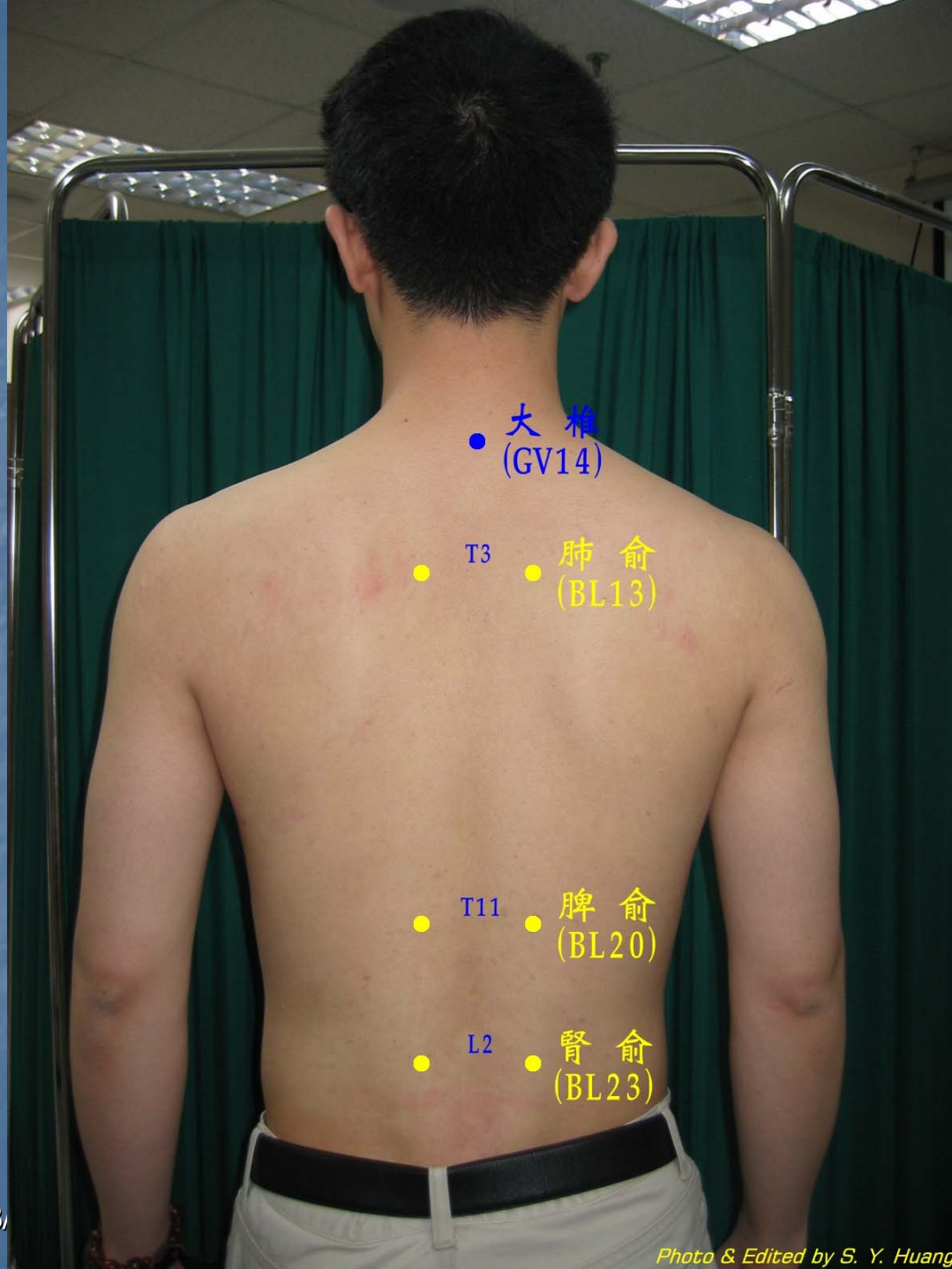
- 背部第十一椎下，兩旁去脊各一寸五分。

■ 取穴法

- 正坐，在第十一椎下去脊各一寸五分，即脊中穴旁各一寸五分。



脾俞 Pishu BL20



脾俞 Pishu BL20

■ 主治

- 脅下滿、痞癖積聚、黃疸。
- 腹脹滿、吐食、不食、飲食不化或食倍多。
- 身體羸瘦、泄痢、體重四肢不收。
- 糖尿病、胃下垂、肝炎。

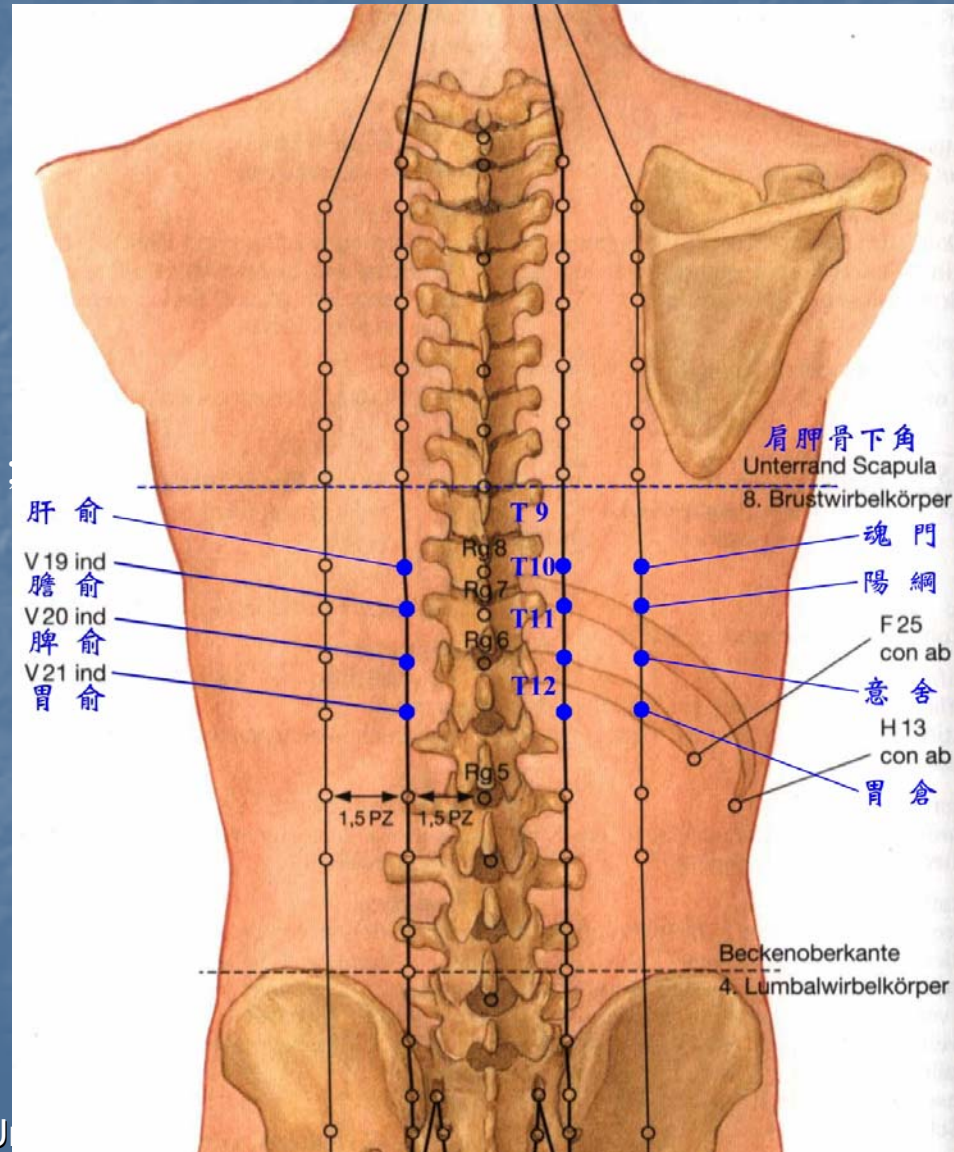
胃俞 Weishu BL21

■ 部位

- 背部第十二椎下，兩旁去脊各一寸五分。

■ 取穴法

- 正坐或俯臥，按取第十二椎下正中旁開一寸五分。



胃俞 Weishu BL21

■ 主治

- 胃寒、胃脘痛、腹脹、腸鳴、完穀不化。
- 口吐清水、翻胃嘔吐、不進飲食、噎膈、多食羸瘦、腹痛、泄瀉。
- 胃痛，胃潰瘍，胃下垂。

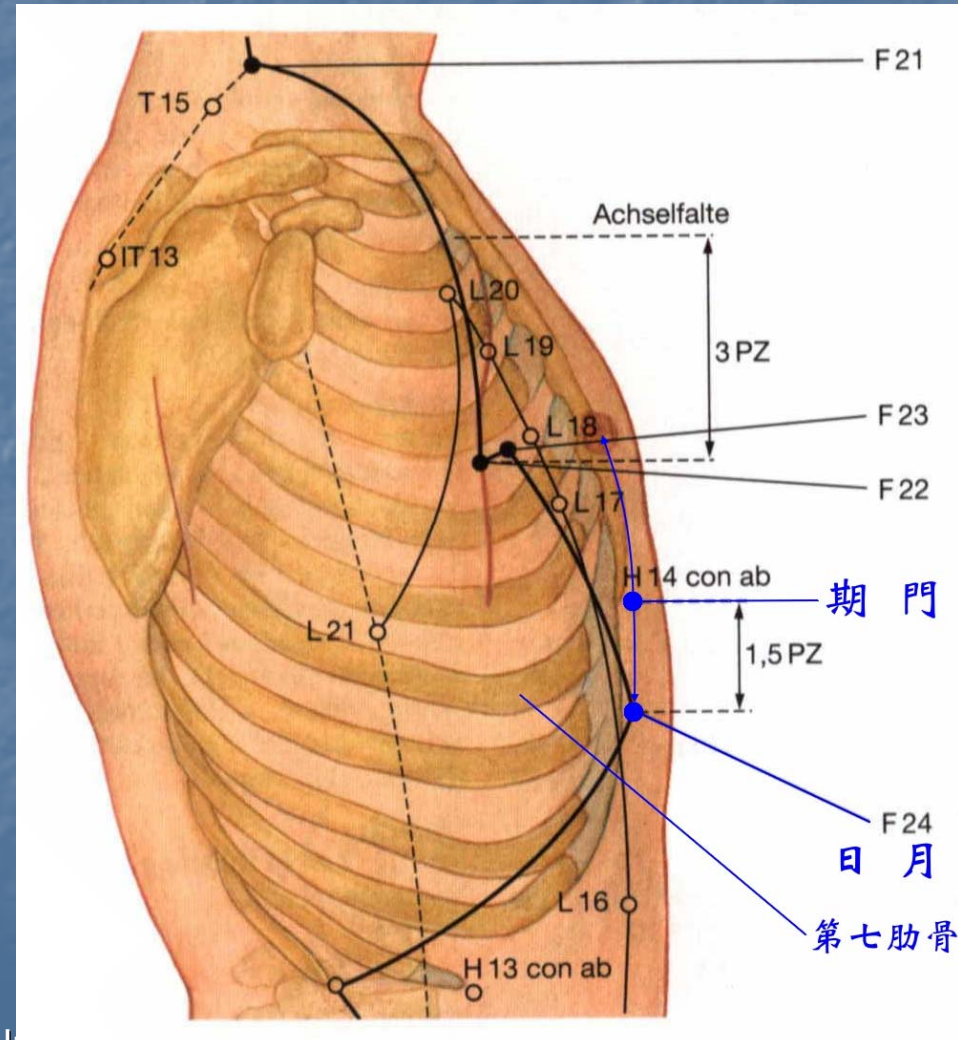
日月 Riyue GB24

■ 部位

- 在上腹部，乳頭直下，第7肋間隙，前正中線旁開4寸。

■ 取穴

- 仰臥，從乳頭往下先取二肋端是期門穴。
- 從期門穴再下五分，即是本穴。



日月 Riyue GB24

■ 主治

- 肝臟疾病。
- 脅肋疼痛、嘔吐，吞酸，呃逆，胃十二指腸潰瘍。
- 肋間神經痛，膈肌痙攣。

期門 Qimen LR14

■ 穴位

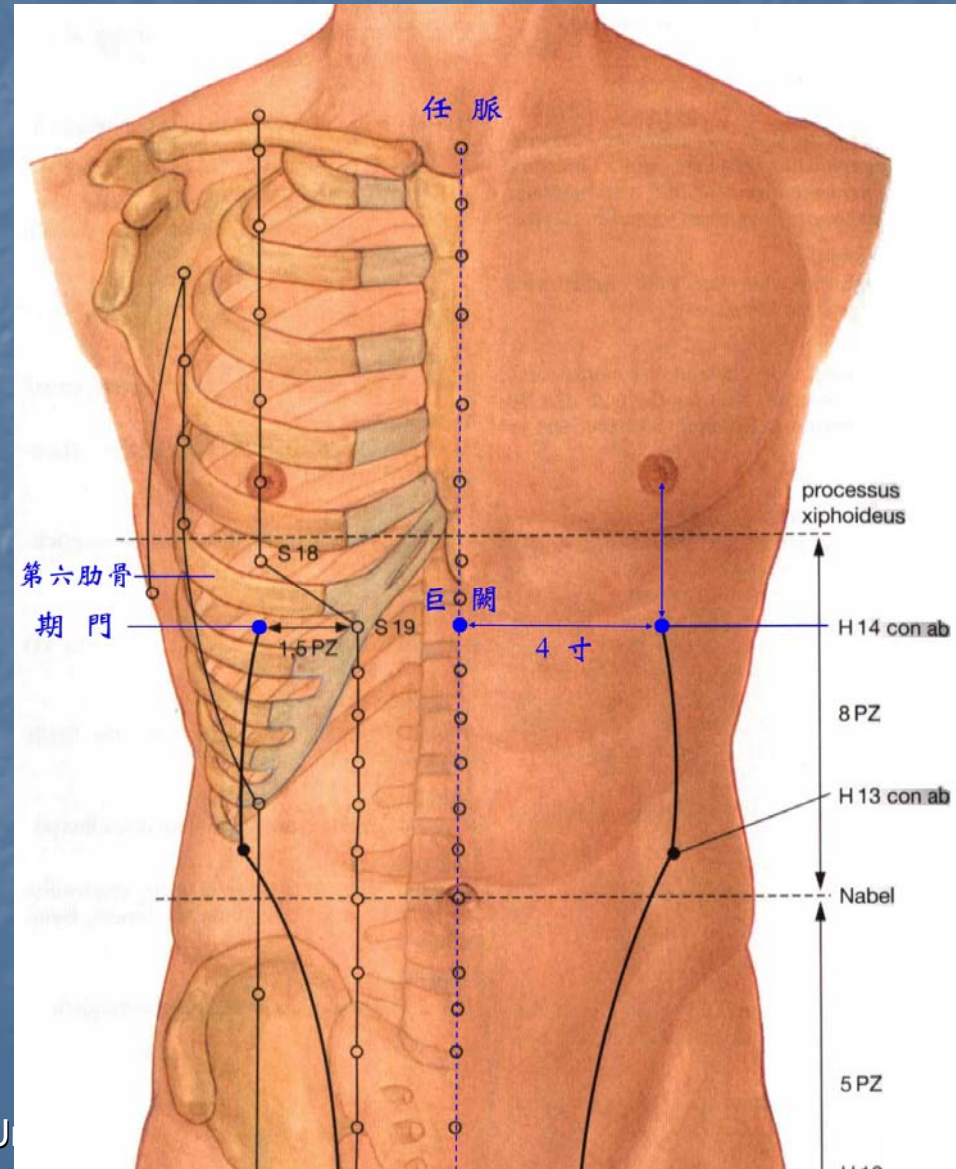
- 任脈旁開四寸，第六肋骨間隙。

■ 功能

- 疏肝和脾，理氣活血。

■ 主治

- 胸脅滿，腹脹，嘔逆吐酸，肋下積聚。



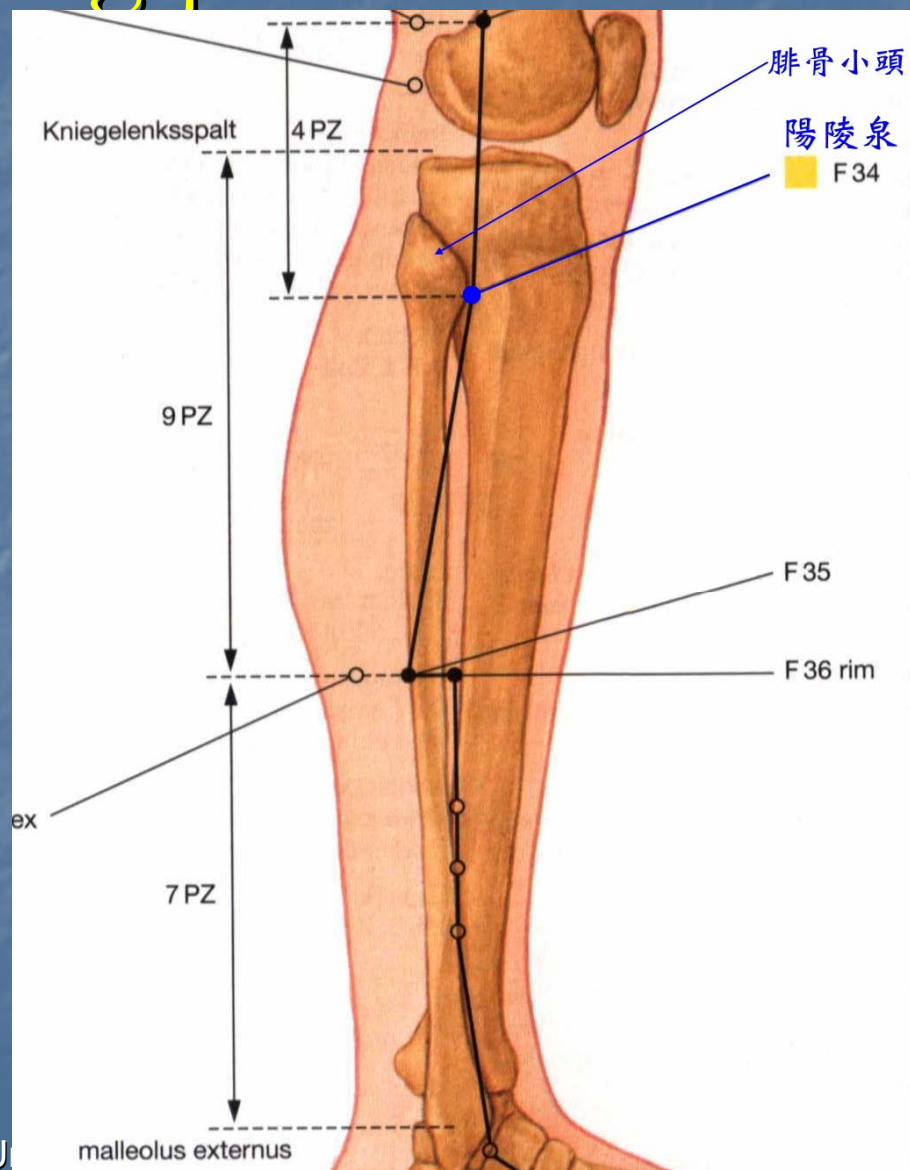
陽陵泉 Yanglingquan GB34

■ 部位

- 在小腿前外面的上部，當腓骨下頭前下方的凹陷處。

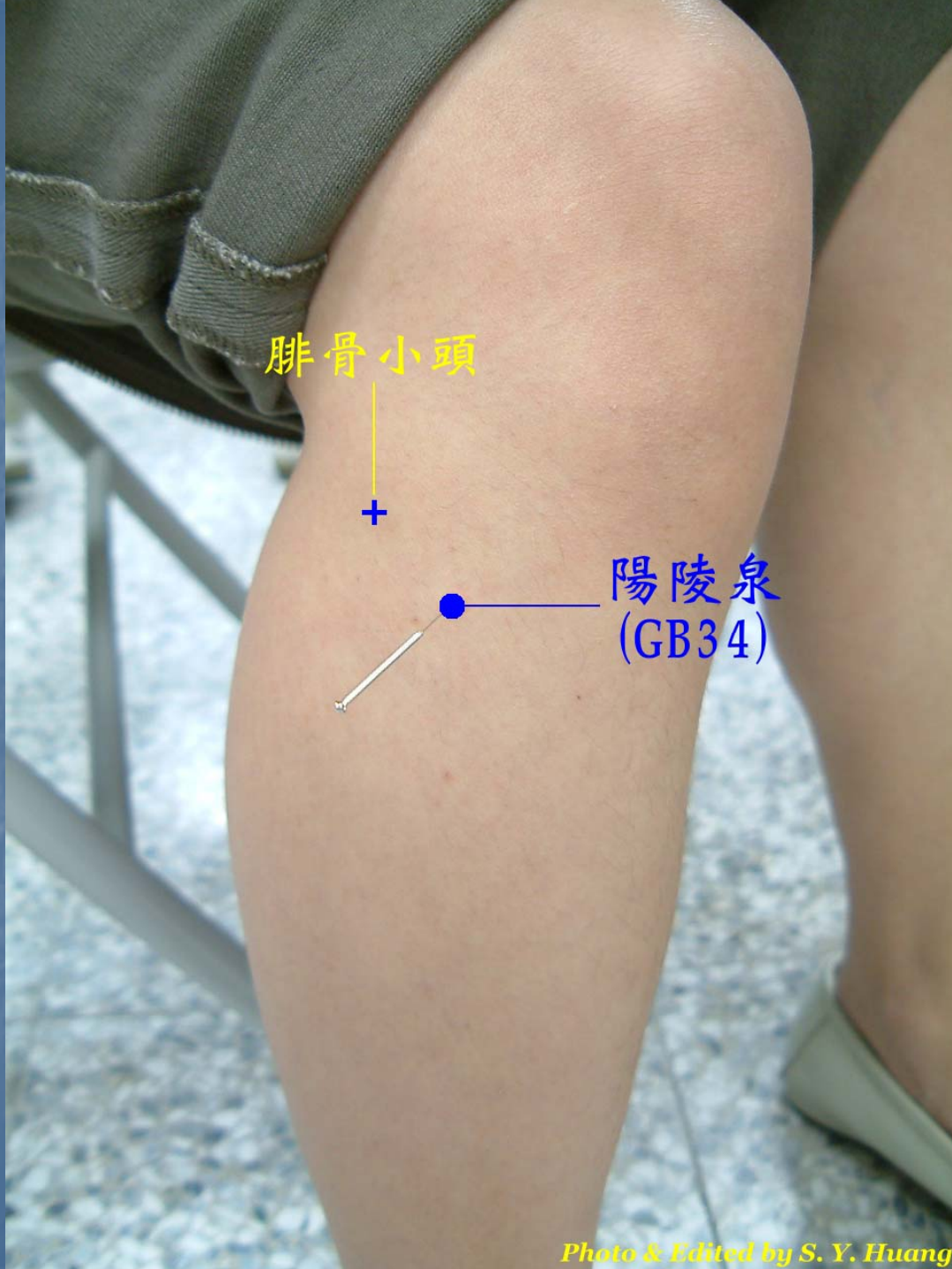
■ 取穴

- 正坐屈膝垂足。
- 當膝下一寸，傍約二寸五分。
- 腓骨上端隆起之微前方凹陷中。



陽陵泉 Yanglingquan

GB 34



陽陵泉 Yanglingquan GB34

■ 功用

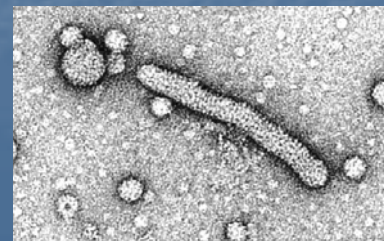
- 有舒肝利膽、清泄濕熱、強健腰腿作用。

■ 主治

- 膽管炎，高血壓，肋間神經痛，肝炎，膽囊炎。
- 半身不遂，膝部紅腫疼痛。
- 坐骨神經痛，腰骶部疼痛。
- 脅肋痛，神經衰弱。

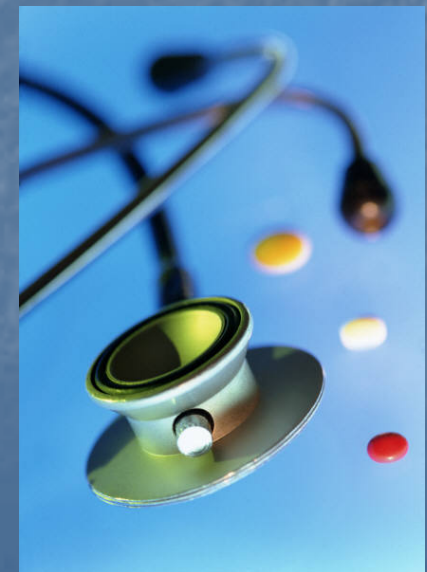
肝炎患者應注意事項

- 初次發現患有B型肝炎者，儘快請醫師診治，六個月後再複查一次，以確定肝炎病毒表面抗原（HBsAg）是否消失或證實成為慢性帶原者。
- 肝病痊癒後應照醫師囑咐繼續定期追蹤肝功能（GOT, GPT）及胎兒蛋白（AFP），並接受腹部超音波檢查。
- B型肝炎帶原者應避免捐血給別人，盥洗用具和家人分開使用。



肝炎患者應注意事項

- 孕婦在產前如為B型肝炎帶原者，嬰兒出生後二十四小時內須注射免疫球蛋白，避免感染。
- 不將咀嚼過的食物餵哺嬰兒或用口觸及嬰兒食具及食物。



肝炎患者日常生活保健

- 避免食用油炸、爆炒的食物，如：香腸、臘肉、油條、花生等。
- 多吃新鮮蔬菜和水果，有益肝臟的健康。
- 飲食清淡，烹調得法，勿食太鹹、太油膩的食物。
- 不亂服來路不明的偏方或成藥。
- 多休息，避免太過勞累或熬夜。
- 保持情緒穩定，避免怒氣傷肝。
- 不抽煙、不喝酒。
- 注重飲食及飲水衛生。
- 無B肝抗體者要接受疫苗接種，並避免可能的傳染途徑。



謝謝大家參與，
祝大家健康愉快！

黃頌儼 醫師

中國醫藥大學附設醫院針灸科

地址：404台中市北區育德路2號

E-mail：d8461@www.cmuh.org.tw

