

# 肝的中医养生保健

现代生理学认为：肝脏属于消化系统，是人体重要的器官，无肝脏的人一天就会死亡。肝脏具有贮藏营养、消化、消毒等功能，几乎参加人体内所有物质的新陈代谢过程，兼化解毒物及药物。例如：蛋白质的新陈代谢主要在肝内完成。食物的蛋白质进入身体後，不能立刻使用，必须由肝脏将它分化为适合人体需要的蛋白质，当人体组织需要时，再行分解，由血液输送出去；还有脂肪质，经消化後，先进入肝脏，再进行分解，将多余的储存起来，当人体需要时，储存於皮下的皮下脂肪由肝脏分解，变成血糖供给人体应用。碳水化合物也通过肝脏代谢，碳水化合物进入身体後，通过消化及吸收，转化成血液中的血糖，透过血液输送给身体的各部分。食物、药物及细菌产生的毒素，通过肝脏的解毒，即变为无毒物质，经肾脏排泄出体外。肝脏如果患病，人体便会出现疲倦、食欲不振、面色泛黄等徵状。

中医学认为：肝是人体五脏之一，五行中属于木，色青，藏血，主动，主升，主疏泄，性刚强，在志为怒，在液为泪，在体合筋，在窍为目，其华在爪，酸味入肝，五季应春。

中医以树木的特性比喻肝脏，肝就象树木：在春天萌发生长，舒畅条达，充满生机。树木色青，病与肝相关时，也以青色为辨别。

中医认为肝的生理特性表现为：肝是刚脏，以血为体，以气为用，体阴而用阳。古人将肝比喻为将军，指肝性动而急疾，“主谋虑”而防御外侮，故遇病时每呈现积极的代偿反应，表现少虚多实的病症。其特性类似将军的刚强躁急、好动不静之性格。即肝具有刚性，肝病变，特别是肝气太过时，肝气易动易亢，人亦易急躁发怒。肝属脏又藏血，所以说肝体为阴，但肝易动、易躁、易亢奋，肝阴不足时，阴不敛阳，则阳亢风动而为本虚标实之证。所以说肝体阴而用阳。

肝的特性还有喜条达而恶抑郁，肝属木，木应大自然的春生之气，宜保持柔和、舒畅、升发、条达，既不亢奋也不抑郁的充和之象，才能维持正常的生理功能，抑郁则会影响生理功能。所以肝与春气相应，春季万物复苏，欣欣向荣，有利于肝气的升发、调畅。而肝的病变，在春季，得自然界少阳之气的资助，可以逐渐好转。

肝脏有藏血功能，中医有“肝为血海”以及“人卧血归肝”之说，这点与现代生理学的观点是一致的，人体有大量的血液在肝脏，当人运动或应急的时候，肝脏的血就会补充到血液循环中去，而静止之时，部分血又回归肝脏，特别是晚上休息之时，血液要流经过肝脏进行代谢排毒。由於肝脏调节血量的功能，对血液的疏泄有一定的影响力，所以肝又主疏泄。肝的疏泄功能是血液运行的一种表现，疏泄是建立在肝贮藏血液的基础上，只有充足的血量储备，肝才能有效地进行血液调节。

## 肝藏血的功能影响两方面：

1. 肝藏血不足：肝血不足，则分布到全身其他部位的血液减少，不能满足身体的生理需要，因而产生肢体麻木，月经量少，甚至闭经等病症。
2. 肝不藏血：可以导致各种出血，如吐血、咯血、衄血、崩漏等病症。

## 肝主疏泄的功能可以影响以下几个方面：

1. 调节情志活动：除了心主情志，肝的疏泄也影响情志，如果肝脏疏泄功能正常，即气机畅调，使人气血平和，五脏协调，精神开朗，心情舒畅。如果疏泄不够，则导致人体气机阻滞不畅，不但出现胸胁乳房胀闷疼痛，同时还可以出现抑郁寡欢，闷闷不乐，情绪低落，多疑善虑等病理现象。如果疏泄太过，则情志亢奋，出现“肝火亢盛”之头痛头胀，面红目赤，急躁易怒，甚至卧不能寐等症状。

2. 促进消化吸收：虽然脾胃主管消化功能，但也需要肝脏疏泄功能辅助。胆汁的生成排泄依赖肝脏，肝脏疏泄正常，气机畅调，胆道通畅，胆汁可以顺利排入消化道帮助消化。如果肝的疏泄失职，胆汁分泌和排泄异常，常会出现口苦、呕吐黄水、黄疸、胸胁胀痛、食欲减退等病症。
3. 促进气、血、水液的正常运行：气、血、水等物质在人体内处于不断运行的状态，气是血和水液的运行动力，气的运行叫气机，肝的疏泄影响气机的调畅，肝的疏泄正常，气机的出入升降才能正常。若肝的疏泄功能失职，令气机不畅，气的运行发生障碍，可以出现气滞不行的病理变化，出现胸胁乳房胀痛等症状。疏泄失常则气滞，血液循环欠通利，气滞则血瘀，可以出现胸胁刺痛，肿块聚积，月经不调等病理症状。气机不畅还影响三焦水道的通利，使水液的输布、代谢、排泄出现障碍，导致水湿停留在人体某些部位，留而为饮，凝而成痰，痰瘀互结，可以形成痰核、瘰。如果水湿停留于胸腹腔，则形成胸水和腹水。

**肝脏还有其他的附属功能**，就是 “在志为怒，在液为泪，在体合筋，在窍为目，其华在爪”。

1. 肝在志为怒：是指 “怒” 这种情志与肝的生理和病理相关，怒是一种不良的刺激，可使气血上逆，阳气升泄。大怒易造成肝的阳气升发太过，故有 “怒伤肝” 之说。而当肝的阴血不足时，肝的阳气升泄太过，则稍受刺激，即易发怒。
2. 肝开窍于目，在液为泪：是指肝的经脉上联于眼，肝的阴血供应眼睛的生理需要，眼睛视力依赖肝血提供营养和肝气的疏泄。 “肝气通于目”，肝与目的关系非常密切，肝的功能是否正常，往往可以从目的状态反映出来，例如：如果肝血不足，则令双目干涩，视物昏花或夜盲；如果肝经湿热，则见风火赤眼、目赤；如果肝经风热，则可见目赤痒痛、羞明怕风；如果肝火上炎，则令目赤生翳；如果肝阳上亢，则头目眩晕；如果肝风内动，则可见目斜上视。
3. 肝在体合筋，其华在爪：这里的筋，不但有狭义的筋，应该也包括了广义的筋。广义的筋其实包括除了骨以外的软组织，如肌肉、肌腱、筋膜、筋络、关节囊、关节软骨等。筋的正常生理功能是协助骨运动，运动时则需要大量的血液供应，而运动时全靠肝脏提供血液，如肝脏有问题，无法随时调节血量，筋就容易产生病变。如果肝血亏损，不能供给筋以充足的营养，则筋的活动能力就会减退，在病理情况下，如果肝血不足，血不养筋，可出现肢体麻木、屈伸不利、筋脉拘急、手足震颤等症。筋病日久，还会内传于肝，引起肝病。所以，肝在体合筋。爪即人的指甲和趾甲，乃筋的延续，中医称 “爪为筋之余”，爪也为肝所主，依赖肝血的滋养。肝血的盛衰可以影响爪甲的荣枯。如肝血充足，则爪甲坚韧明亮，红润光泽；若肝血不足则爪甲软薄，甚至变形脆裂，从爪甲的面貌就可以看出肝脏的盛衰。

## 常见肝病

**肝炎**是较普遍的病症，是由过滤性病毒引起的，它们可分为甲型、乙型和非甲乙型三种。进食含有肝炎病毒的不洁食物，例如未经煮熟的贝壳类食物，就容易染上甲型肝炎。乙型肝炎和非甲乙型肝炎的传染途径，主要靠血液和身体的分泌物传染，身体的分泌物包括精液、唾液及大小便。目前尚没有药物能够杀死肝炎的过滤性病毒，现有药物只能帮助肝脏作新陈代谢，纯属辅助性质。

**肝硬化**是由于肝细胞的广泛坏死，经过新陈代谢的复元过程，产生纤维组织，即疮疤，这些代之而起的组织较为硬，甚至改变肝脏的形状和位置，形成肝硬化。肝细胞大量死亡的原因一般是肝脏过劳和慢性肝炎，饮酒过多是硬化的重要原因之一。硬化的并发症如内出血、腹水、肝昏迷等。患上肝硬化的人并没有明显的病徵，除非透过抽取肝细胞进行活体检查，否则临床上的一些肝功能检查也不能发现肝硬化，所以人们不容易发觉是否患上肝硬化。肝硬化的人容易患上肝癌。

**肝癌**是仅次于肺癌的第二号癌症杀手，由于肝癌难发现，所以当病况发展到病徵出现时，多已到後期，此时癌细胞的扩散已很快，多数药石无灵。肝硬化和肝癌有时会出现腹水，肝癌的情况更甚，连足部也出现水肿的现象。如果有人貌似瘦削，但却有个大“啤酒肚”，加上足部有水肿的迹象，他可能就是腹水而非脂肪。

中医所讨论的肝病不完全等於西医所说的肝病，中医认为：肝的病变主要反映在肝疏泄功能失常，气机逆乱，精神情志变异，消化功能障碍，以及肝经循行部位经气受阻，或肝不藏血，全身及筋脉失养等方面。可以诊断为与肝相关的临床症状有：精神抑郁、或急躁易怒、胸胁少腹胀痛、巅顶头痛、头晕目眩、肢体震颤、手足抽搐、月经不调、睾丸疼痛等。肝病的辨证有虚证、实证和虚实夹杂之证，临床上以实证居多。

肝病实证多数由情志所伤，气机郁结，肝失疏泄，或气郁化火，气火上逆，或寒邪、火邪、湿热之邪侵犯肝脏及肝经所致。临床主要有肝郁气滞、肝火炽盛、热极生风、肝经湿热、寒滞肝脉诸症。

肝病虚证多因久病失养，失血或他脏病变，使肝阴、肝血不足所致。临床有肝血虚、肝阴虚、阴虚动风、血虚生风等症。

肝病虚实夹杂证多因长期肝肾阴虚，肝阳上亢甚至化风而成，临床主要有肝阳上亢、肝阳化风证。

由于肝胆相表里，肝病可及胆，例如肝胆湿热证。胆病的临床表现有口苦、黄疸、胆怯、易惊等。

肝病不同的病证：

### （一）肝血虚证：

是指因为血液亏损，肝失濡养所表现的虚弱证候。多因为脾胃虚弱，化源不足，或因失血过多，或因久病重病，失治误治，伤及营血所致。临床症状有面色无华、头晕眼花、视力减退或夜盲、或见肢体麻木、关节拘急、手足震颤、肌肉蠕动、或妇人月经量少、色淡、甚则闭经、爪甲不荣、面色无华、舌淡、脉细等症状。肝血虚证者多有体弱、失血等病史，以眩晕、视力减退、经少、肢麻手颤等与血虚证的症状共见为辨证主要依据。

### （二）肝阴虚证：

是指阴液亏损，肝失濡润，阴不制阳，虚热内扰所表现的虚热证候。多由于情志不遂，气郁化火，耗损肝阴，或热病后期，阴液受损，以致肝失濡养，头目、筋脉失润，阴不制阳，虚热内扰。临床表现主要有头晕眼花，两目乾涩，视力减退或夜盲，或胁肋隐痛灼热、面部烘热或两颧潮红，或手足蠕动，口咽乾燥，五心烦热，潮热盗汗，舌红少苔乏津，脉弦细数等症状。故本证以头晕、目涩、胁痛

等与阴虚症状共见为辨证的主要依据。

评论：肝血虚证与肝阴虚证都属于肝病的虚证，均有头晕眼花、视物模糊等表现。但肝血虚证的病理为血虚失养，并无热象，常，面色无华、爪甲不荣、经少、肢麻手颤、肌肉蠕动等症状；而肝阴虚证的病理为阴虚，故阴虚内热表现较为明显，常见两目乾涩，胁肋隐痛灼热，潮热盗汗，颧红、手足蠕动等症状。

### （三）肝郁气滞证：

是指肝失疏泄，以气机郁滞为主要表现的证候，又叫做肝气郁结证，简称肝郁证。多因精神刺激，情志不遂，郁怒伤肝，或其他原因引起的肝失疏泄所致。临床表现主要为情志抑郁，易怒，胸闷善太息，胸胁少腹胀满疼痛，走窜不定；或咽部异物感，吐之不出，吞之不下；或颈部瘰疬，或胁下肿块；妇女可见乳房作胀疼痛，月经不调，痛经；舌苔薄白，脉弦等症状。本证病情轻重多与情绪变化的关系密切，及情志抑郁或易怒，胸胁或少腹胀痛等为辨证的主要依据。

### （四）肝火炽盛证：

是指火热炽盛，内扰於肝，气火上逆所表现的实热证候，又名肝火上炎证。多因情志不遂，肝郁化火，或因火热之邪内侵，肝经气火上逆所致。临床主要表现为头晕目眩，头目胀痛，痛如刀劈，面红目赤，急躁易怒，耳鸣如潮，甚至突发耳聋，或见失眠，恶梦纷纭，或胁肋灼痛，吐血，衄血，口乾口苦，小便短赤，大便秘结，舌红苔黄，脉弦数等症状。故本证以头目胀痛，急躁易怒，耳鸣，胁肋灼痛等与火热症状共见为辨证的主要依据。

### （五）肝阳上亢证：

是指肝肾阴亏於下，肝阳亢扰於上所表现的证候。多因肝肾阴虚，不能制约肝阳，以致亢逆於上；或长期郁怒焦虑，气郁化火，内耗阴血，阴不制阳所致。临床表现主要为眩晕耳鸣，头目胀痛，面红目赤，急躁易怒，失眠多梦，头重脚轻，腰膝酸软，舌红少津，脉弦细数等症状。故本证以眩晕耳鸣，头目胀痛，头重脚轻，腰膝酸软，舌红绛，脉细数等为辨证的主要依据。

评论：肝火炽盛证与肝阳上亢证，均有头晕耳鸣，头目胀痛等症状，但肝火炽盛证纯属火热过盛的实证，兼有发热口渴，便乾尿黄，舌红脉数等症状；而肝阳上亢证为肝肾阴虚，虚阳上亢的虚实夹杂证，以头重脚轻、腰膝酸软等上盛下虚的症状为特点。

### （六）肝风内动证：

凡是在病变过程中出现以眩晕、麻木、抽搐、震颤等为主要症状的，均可以称为肝风内动证。根据病因病性和临床表现的不同，常再分为肝阳化风证、热极生风证、阴虚动风证和血虚生风证等。

#### （1）.肝阳化风证：

是指肝阳上亢，肝风内动所表现的证候，多因肝肾之阴过度耗损，阴不制阳，阳亢日久而化风所致。临床表现主要表现为在肝阳上亢证候的基础上，出现眩晕欲仆，步履不稳，头痛如掣，项强头摇，肢体震颤，手足麻木，语言不利等症状，若突然昏仆，口眼歪斜，半身不遂，舌强不语，则为中风。故本证以眩晕，肢麻震颤，头胀痛，面赤，甚至昏仆，口眼歪斜，半身不遂为辨证的主要依据。

#### （2）.热极生风证：

是指邪热炽盛，扰动肝风所表现的证候。多因热邪亢盛，燔灼肝经，热陷心包所致。临床表现为高热口渴，烦躁谵语或神昏，颈项强直，两目上视，手足抽搐，角弓反张，牙关紧闭，舌质红绛，苔黄燥，脉弦数等症状。本证在卫气营血辨证中归属血分证，临床症状以高热、神昏、抽搐为辨证的主

要依据。

### (3).阴虚动风证：

是指肝阴亏损、虚风内动所表现的证候。多因外感病後期，阴液亏损；或内伤日久，阴液亏虚，筋脉失养所致。临床表现为手足震颤、蠕动，或肢体抽搐，眩晕耳鸣，口燥咽乾，形体消瘦，五心烦热，潮热颧红，舌红少津，脉弦细数等症状。故本证以眩晕，手足蠕动震颤与阴虚内热症状共见为辨证的主要依据。

### (4).血虚生风证：

是指肝血亏虚，虚风内动所表现的证候。多因久病血虚，或急慢性失血，而致营血亏虚，筋脉肌肤失养所致。临床表现主要为眩晕，肢体震颤，麻木，手足拘急，肌肉润动，皮肤瘙痒，爪甲不荣，面白无华，舌质淡白，脉细或弱等症状。故本证以眩晕，肢麻震颤，手足拘急，肌肉润动，皮肤瘙痒等与血虚症状共见为辨证的主要依据。

### (七).寒滞肝脉证：

是指寒邪侵袭，凝滞肝经所表现的实寒证候，又名寒凝肝经证、肝寒证、肝经实寒证。多因感受外寒，寒凝肝经经脉所致。临床主要表现为少腹冷痛，并牵及阴部，睾丸坠胀疼痛，或阴囊收缩引痛，或巅顶冷痛，得温则减，遇冷痛增，兼见形寒肢冷，舌淡苔白润，脉沉紧或弦紧等症状。故本证以少腹、前阴、巅顶冷痛，与实寒证共见为辨证的主要依据。

### (八).肝胆湿热证：

是指湿热内蕴，肝胆疏泄失常所表现的湿热证候。多因感受湿热之邪，或嗜食肥甘，酿生湿热；或脾胃运纳失常，湿浊内生，湿郁化热，湿热壅滞肝胆所致。临床主要表现为胁肋胀痛，或胁下有痞块，口苦纳呆，厌食油腻，呕恶腹胀，大便不调，小便短赤，舌红苔黄腻，脉弦数或弦滑数；或兼见发热或寒热往来，或面目俱黄，黄色鲜明，或阴部瘙痒、湿疹，或睾丸肿胀热痛，或带下黄稠臭秽等症状。若临床以阴痒、带下黄臭为主要表现者，又称为肝经湿热下注证。故本证以胁肋胀痛，或身目发黄，或阴部瘙痒，或带下黄稠臭秽等症状与湿热症状共见为辨证的主要依据。

### (九).肝火犯肺证：

是指肝火炽盛，上逆犯肺，肺失肃降所表现的实热证候。多因郁怒伤肝，气郁化火；或邪热内蕴，肝火炽盛，上逆犯肺；或邪热蕴肺，咳甚牵引胸胁，影响肝气升发，郁而化火犯肺所致。临床主要表现为胸胁灼痛，急躁易怒，头晕头胀，面红目赤，口苦口乾，咳嗽阵作，痰黄粘稠，甚则咯血，舌红苔薄黄，脉弦数等症状。故本证以胸胁灼痛，急躁，咳嗽痰黄，或咯血等与实热症状共见为辨证的主要依据。

### (十).肝胃不和证：

是指肝气郁结，胃失和降所表现的证候，又称肝气犯胃证或肝胃气滞证。多因情志不舒，肝气郁结，横逆犯胃，胃失和降所致。临床主要表现为胸胁、胃脘胀满疼痛，走窜不定，呃逆暖气，吞酸嘈杂，不思饮食，情绪抑郁，善太息，或烦躁易怒，舌淡红，苔薄黄，脉弦等症状。本证发作与情志有关，以胸胁胀痛、情志郁闷或易怒等症状为辨证的主要依据。

### (十一).肝郁脾虚证：

是指肝失疏泄，脾失健运所表现的证候，又称肝脾不调证。多因情志不遂，郁怒伤肝，肝失条达，横乘脾土；或饮食劳倦伤脾，土反侮木，肝失疏泄所致。临床主要表现为胸胁胀满窜痛，善太息，情

志抑郁，或急躁易怒，食少腹胀，便溏不爽，或肠鸣矢气，或腹痛欲便，泻后痛减，或大便秘结不调，舌苔白，脉弦或缓等症。故本证以胸胁胀痛，情志抑郁，腹胀，便溏等为辨证的主要依据。

## (十二).肝肾阴虚证：

是指肝肾阴液亏虚，虚热内扰所表现的虚热证候。多因情志内伤，化火伤阴；或久病不愈，阴液亏虚；或因温热病久，阴津被劫所致。临床表现主要为头晕目眩，耳鸣如蝉，健忘失眠，胁痛，腰膝酸软，口燥咽干，低热或五心烦热，颧红，男子遗精，女子月经量少，舌红少苔，脉细数等症。可见本证以腰酸胁痛，眩晕耳鸣，遗精，经少等症，与虚热症状共见为辨证的主要依据。

## 肝脏和治肝病常用中药：

补肝阴：山茱萸、枸杞子、地黄、五味子、何首乌、阿胶、沙苑、蒺藜、白芍

敛肝气：酸枣仁、乌梅、木瓜、龙骨

疏肝气：柴胡、香附、木香、佛手

破肝气：三棱、枳实、青皮

散肝风：钩藤、桑叶、菊花、薄荷

散肝热：草决明、夏枯草、野菊花、青蒿

凉肝血：生地、赤芍、紫草、侧柏叶、白茅根、槐花、熊胆

破肝血：桃仁、莪术、五灵脂、血竭、鳖甲、归尾、益母草

泻肝经湿热：龙胆草、连翘、土茯苓

肝火头痛：羚羊角、龙胆草、黄芩、丹皮

肝气郁结胁痛：柴胡、白芍、当归、丹皮、枳壳、香附

肝阴虚胁痛：沙参、当归、白芍、枸杞子、川楝子

肝风痰涌胸闷：竹沥、枳实、半夏

肝气犯胃吞酸：苏梗、黄连、吴萸

肝风上亢眩晕：天麻、钩藤、牡蛎、珍珠母、石决明

肝肾阴虚眩晕：菊花、何首乌、枸杞子、龟板、熟地

阴黄肝脾肿大：三棱、莪术、鳖甲

肝风手足抽动：钩藤、石决明

肝肾阴虚虚热：龟板、鳖甲（ 龟板补肾，滋阴降火；鳖甲镇肝，养阴潜阳 ）

肝郁胃寒胃脘痛、胁痛：良姜、香附（ 良姜行气分、入脾胃，除寒平呕；香附行血分、入肝，理气开郁 ）

肝胆经湿热：龙胆泻肝汤（ 龙胆草、黄芩、山栀子、木通、车前子、泽泻、当归、生地、甘草、柴胡 ）治肝胆经实火湿热，胁痛、口苦、目赤、耳聋及淋浊、带下等症。

肝肺热风温咳嗽：桑叶、菊花（ 桑叶入肝达肺，长於散风；菊花入肺达肝、偏於清热 ）

肝郁火旺：丹皮、山梔子（丹皮入血分，清热凉血退蒸；山梔入气分，清热泻火除烦）

肝肾阴亏腰膝酸软须发斑白：女贞子、旱莲草（女贞子益肝补肾，明目乌发；旱莲草入肾补精，强阴黑发）

肝经阴虚目疾及肝火头痛：菊花、枸杞子（菊花散风热，清肝明目；枸杞子补肝肾，填精明目）

肝逆上冲，胃失和降呕吐：旋覆花、代赭石（旋覆花味咸性温，化痰止咳，下气平噎；代赭石味苦性寒，平肝镇惊，降逆止呕）

肝脾湿热，吞酸胁痛：黄连、吴茱萸（黄连苦寒，入脾清热燥湿；吴茱萸辛温，入肝散寒浊）

肝热气滞痛经、胃脘痛：川楝子、元胡（川楝子偏寒，行肝之气分，疏肝泻热；元胡偏温气香，行肝之血分，理血中气滞）

入肝经中药分析：

△菊花：辛、甘、微苦、凉，有疏风、散热、清肝明目、解毒消肿的作用。还有扩张血管、降血压、降血脂、降低局部毛细血管的通透性，扩张冠状动脉，增加冠脉血流量等作用。

菊花配夏枯草：平肝泻热，养血明目。治肝火上炎之目赤肿痛，头晕目眩及肺热喘咳等证。

菊花配钩藤：外散风热，内清肝火。治上焦有热及肝火上炎之头痛头晕、目赤肿痛、风热头痛等。

菊花配枸杞子：上清头目，下补肝肾。治肝肾不足或肝阳上亢、肝风上扰之头痛、头晕、目眩、视物昏花等证。

菊花配石决明：石决明镇降，平肝潜阳，清热明目，加菊花疏风热清肝，合治肝火上炎之目赤肿痛，肝阳上亢之头痛眩晕。

菊花配青箱子：治肝阳上亢，肝胆有热之目赤肿痛，视物不清，头晕目眩等证。

菊花配决明子：决明子清肝明目而又益肾，菊花平肝除风热，合治肝火上炎或风热之目赤肿痛。

菊花配天麻：天麻平肝木，养肝血而息肝风，菊花清肝泻热，合用治肝阳上亢之头痛眩晕，肝风内动之抽搐，小儿热痉等证。。

菊花配白蒺藜：治疗肝经有热，肝火上攻之目赤肿痛，目生翳膜。如加蝉蜕、决明子效果更好。

菊花配牡丹皮：可以清热凉血、清肝明目，治疗肝经有热，肝火上炎之目赤肿痛，头晕目眩，以及外感风热，热重不退等证。

菊花配蒲公英：菊花清肝明目，蒲公英养肝又清泻肝热。合用治肝火上炎之目赤肿痛，以及肝经郁热所致之疮 等证。

△桑叶：苦、甘、寒，入肝经、肺经。有降血糖、降血压、利尿、扩张毛细血管，改善微循环等作用。

桑叶配黑芝麻：桑叶清肝、凉血而明目，黑芝麻补肝益肾以培根本。合治肝肾阴虚火旺，以及老年人之两目昏花、头晕目眩。

桑叶配丹皮：桑叶善疏风热、清肝明目，丹皮凉血清热，透阴分之伏火。二者合用，外刀解肌表之风热，内可清肝经郁热，阴分伏热，可用于阴虚火旺之人外感风热，郁热不退，五心烦热，以及外感风热引动肝热，气火偏旺所致之头晕头痛，胸胁灼痛，目赤肿痛等证。

△柴胡：苦、微寒，入肝、胆、心经。解热作用强，有降低血管通透性、降血压、抗炎、镇痛等

作用。

柴胡配黄芩：柴胡和解退热，透发半表半里之邪，使之从表解；黄芩清热泻火，清泄半表半里之邪，使之从内泄。可以治疗口苦、咽乾、目眩之少阳证。另外，柴胡还善疏肝解郁，黄芩善清肝胆气分之热，二药合用，又能清肝泄胆，疏解肝胆之热，使气机畅顺，气行痛止。可治肝胆郁热内盛之发热、口苦咽乾、肝胃不和、胃肠功能失调、湿热黄疸等证。

柴胡配连翘：柴胡轻清疏泄，外能解表内疏肝郁，连翘轻扬宣散，能泄肝胆及三焦之热邪而凉血解毒。二者合用，用於肝胆有热之胁痛口苦，发热等证，或兼风热在表者。亦可以用於肝郁不舒、肝阳上亢之头痛、目眩、高血压等疾病的治疗。

柴胡配枳壳：柴胡解郁而升清阳，行於上；枳壳宽中消积而降浊，行於下，二药合用，一升一降可以疏肝郁和脾胃，理气机，治疗中焦阻滞，肝胃失和，肝气郁结，气机不利所导致之胸胁满闷，腹痛腹胀，呃逆、纳呆等证。

柴胡配龙胆草：柴胡疏肝解郁，升肝胆清阳；龙胆草大苦大寒，泻肝经湿热及肝胆实火。二药合用，能除肝胆湿热与郁滞。治疗肝火上升或湿热郁滞肝胆所致之胸胁苦满，两肋胀痛，目赤肿痛，阴囊肿痒，口苦耳聋等证。

柴胡配延胡索：柴胡疏肝理气，延胡索活血化瘀，行气止痛，二药合用气血同治。用於肝气郁结、血瘀下焦之经闭经痛，慢性盆腔炎等证。

柴胡配茵陈：柴胡疏肝解郁，茵陈清利湿热，利胆退黄。二者合用，治疗湿热郁滞肝胆以及肝郁不舒之胸胁胀痛，临床治疗慢性肝炎、肝炎後综合症多有二药。还可加海金沙、金钱草、车前子、郁金等治疗胆囊炎、胆石症。（金钱草清利肝胆湿热，利胆排石。郁金入肝经血分，活血行血止痛。）

△夏枯草：苦、辛、寒，入肝胆经。有降血压、利尿、降低血糖、免疫抑制作用。

夏枯草配石决明：夏枯草苦寒泄热，能祛肝风、行肝气，清肝火。石决明咸寒重镇，平肝潜阳，大补肝阴。二药合用，对肝阳上亢或肝火上炎诸证效果较好，临床常用於治疗高血压症、高血压脑病，以及暑天暴发火眼等证。

夏枯草配黄芩：夏枯草善清泄肝胆之郁火，畅利气机；黄芩清泄上焦热邪又可燥湿。二药合用，可治疗上焦火热致病的诸证，以及肝阳上亢、肝火上炎等证。现代多用於高血压病的治疗。此外，夏枯草还可宣肺除痰，黄芩善清肺热，二者合用又可用於肺热喘息，咳嗽痰多等证。

夏枯草配桑寄生：夏枯草去肝经实火，桑寄生补益肝肾，养血润筋。二药合用治疗肝阳上亢之头晕目眩，血压升高，四肢麻木等证。

夏枯草配蒲公英：夏枯草行肝气而开郁结，蒲公英甘寒，化毒热，解火郁而散结聚，兼有疏肝行滞气的作用。二者合用，增强清肝行滞、散结解毒的作用，可以治疗肝胆热毒，湿热郁结之黄疸，肝经实热上炎之目赤肿痛、咽喉肿痛；以及乳房肿块、乳、疔疮、痰核瘰等证。

夏枯草配白芍：夏枯草清泄肝胆之郁火，白芍养血和营，敛肝阴而平肝火。二者合用养肝阴而清肝热，治疗肝血虚、肝阳上亢之头痛目眩，目赤肿痛等证。

夏枯草配钩藤：二药合用有平肝清热、止痛的作用，加黄芩更好，治疗肝经有热、肝阳上亢之头痛眩晕等证，确能降血压。

夏枯草配半夏：夏枯草善清泄肝胆之郁火而畅气机；半夏降逆化痰和胃，二者配合，可以清肝和胃除痰，治疗肝火旺盛、肝胃失和，或痰热内扰，遏阻中焦之头晕目眩，口苦纳呆，心烦，胸胁疼痛等证。还可治疗肺气郁闭，木火刑金之咳嗽喘息证，也可用于失眠治疗。

夏枯草配浙贝母或牡蛎：浙贝母开泄清火、散结化痰；牡蛎平肝潜阳、消痰散结。合用可清泄肝胆之火，消痰散结，治疗痰火郁结之痰核、瘰、乳、疮肿等证。

夏枯草配地龙或槐花：可以治疗肝火肝阳上亢之头晕目眩、头痛、高血压等证。

△龙胆草：苦、寒，入肝胆经。可保肝，促进胆汁及胃液分泌，对多种细菌及某些皮肤真菌有抑制作用，还有降低血压、利尿、抗过敏，以及镇静、抗炎、松弛骨骼肌的作用。

龙胆草配栀子、柴胡：龙胆草泻肝火，清胆热；栀子、柴胡疏肝散郁。合用治疗湿热阻滞肝胆所致之胸胁疼痛胀满、口苦、耳聋、阴肿、带下等证。

龙胆草配茵陈：龙胆草燥湿清热、泄肝木而利胆；茵陈燥湿利胆而消黄，兼利尿作用。合用清热利湿、舒肝解郁，治疗湿热郁结之黄疸、腹满作痛、恶心、口苦、头痛目眩、食欲不振等证。

龙胆草配当归：龙胆草清泄肝胆热邪；当归为血中气药，补心肝之血虚，又能活血止痛。二者合用，泻肝火而补肝阴，治疗肝胆实火之头痛目眩，肝胆湿热之黄疸、胁痛胀满、口苦等证。

龙胆草配大黄：龙胆草专泻肝胆之实热，除下焦之湿热，大黄荡涤肠胃有形之积滞，也能泄无形之热邪。二者合用，清泄肝胆实火，除肠胃之伏火积热，治疗肝胆郁热上炎之胸胁疼痛、口苦耳聋、目赤肿痛，肝胆湿热交蒸之黄疸，胃肠积热之口臭咽乾、食欲不振、腹胀便秘，火盛、血热妄行之吐血、衄血等证。

龙胆草配芦荟：二者均降肝经实火，合用增强功效，用于肝经有热、肝火上炎之头痛头晕、眼花耳鸣、烦躁失眠等证。亦可以用于肝风上旋之惊悸抽搐以及小儿高热之抽搐等证。

## 中医治疗肝病：

现代医学的肝病属于中医学的“黄疸”、“急黄”、“瘟黄”、“胁痛”、“症积”等证。

肝炎的发生，病邪主要是湿热毒邪，清热利湿是治疗肝炎的主要法则。当湿热病毒侵犯人体，因各人体质的不同而出现不同的转归，阳旺的人多从热化，形成热重于湿的病证；而阴盛之体则多从阴化而形成湿重于热之病证。热重于湿者，治以清热利湿，芳香和中，凉血解毒。药物如茵陈、虎杖、焦山栀、白茅根、制大黄、田基黄、一枝黄花、黄芩、藿香、蛇舌草、蒲公英等，发热加麻黄、连翘、大青叶；便溏不爽加黄芩、大腹皮；呕恶加黄连、竹茹、姜半夏；便秘改用生大黄，便通改用制大黄。湿重于热者，治以化湿清热，旋运中焦，药物如藿香、茵陈、佩兰、苍术、厚朴、土茯苓、木通、砂仁等，发热加黄芩、淡豆豉；恶心欲呕加川连、苏叶；腹胀小便短少加大腹皮、枳壳、蛇舌草、鬼针草等。湿热为病毒，故解毒尤重要，治疗必须在清热化湿的基础上加重解毒药，例如一枝黄花、对生草、蛇舌草、田基黄、蚤休、半枝莲、蒲公英等。肝藏血，当湿热郁蒸，气机阻塞，气阻则血瘀，故在清热利湿的前提下应辨证选用凉血活血之品，例如白茅根、郁金、制大黄、泽兰、益母草、赤芍等。

肝炎初起，症状常见发热、头痛、口乾、精神倦怠、疲乏乏力、头晕、尿黄等，宜急以银花、连翘、薄荷、桔梗、牛蒡子、竹叶、菊花、荆芥、黄芩等解表清里；燥渴者加玄参、寸冬、花粉、石膏等；衄血者加生地、丹皮、白茅根、侧柏叶等；湿重者加茵陈、黄柏、滑石、厚朴、木通等；毒重者加板蓝根、蚤休、花粉、紫草、鱼腥草、蒲公英、紫花地丁等；有寒热往来，两胁疼痛，口苦咽乾，目眩等症状者加柴胡、白芍、郁金等。如面见浮黄，食欲不振或厌油，口乾苦，则应兼顾肝脾，药用

柴胡、白芍、茵陈、梔子、连翘、黄芩、白术、枳实、佛手、建曲、麦芽、山楂等。热重者加黄柏、黄连；睡眠不好或有神经症状者加石决明、龙齿、珍珠母、胆草、枣仁、寸冬、五味子、茯苓、菖蒲等；如肾水不足以滋养肝脏者加生地、淮山、续断、麦冬、杜仲、女贞子、沙参、芡实等。由於熟地碍胃，枸杞、菟丝子助阳，使用时宜慎重。如果肝部肿大，隐隐作痛者，酌加郁金、桃仁、丹皮、红花、泽兰、生地、当归、甲珠、土鳖、田七、枳壳等。如肝硬化、腹水者，酌加甘遂、大戟、芫花、大黄、琥珀、丑牛、郁金、田七、莪术、三棱、沉香、土鳖、甲珠、滑石等攻邪。

慢性肝炎的病人，经过不同的治疗方法长期治疗，容易出现阴虚内热的现象，例如肝区胀痛、或出现灼热感、腹胀、食欲一般、大便偏结、口乾口苦、舌赤或红、苔少薄黄、脉弦或弦细等。治疗必须滋阴兼疏肝，药物采用一贯煎加味：生地、沙参、麦冬养肝阴，枸杞、当归补肝血，川楝子疏肝气，白芍、郁金增强补肝疏肝之效。

若患者 赋素弱，阳气不充，肝炎时出现阳虚之证，以无黄疸型及慢性肝炎患者中也常见。症见胁下隐痛，绵绵不已，胸腹不舒，情绪抑郁，头晕目眩，懈怠乏力，不耐疲劳，四末不温，脉象沉迟或沉而无力。治疗用温肝：桂枝、制附片、吴萸、黄耆、白芍、香附、生姜、大枣、甘草等。阳虚甚者，桂枝改为肉桂，生姜改为乾姜，胁痛甚者酌加金 、元胡，兼脾虚者加参、术。兼肾阳虚者加右归丸。（右归丸：熟地、肉桂、制附子、山茱萸、山药、杜仲、枸杞子、菟丝子、当归、鹿角胶等）

慢性肝炎肝郁已久，肝络瘀阻，多为正虚邪恋，治疗不可过於破血伐肝，伤肝正气，而应善於调气化瘀。气调瘀则去，络通邪自消。宜在疏肝理气药中加桃仁、丹参、赤芍、元胡、路路通、丝瓜络、山楂等活血通络之品。