

中醫認為肝病肇因於肝氣鬱滯、血瘀、 肝膽濕熱

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

中醫認為肝病肇因於肝氣鬱滯、血瘀、肝膽濕熱等

◎記者李叔霖／專題報導 2011/07/30

傳統中醫對肝病很早就有所認識，只是名詞各有不同。中西醫師廖桂聲表示，中醫對肝炎的病理、病機，多半認為是肝氣鬱滯、肝膽濕熱、氣滯血瘀、肝腎陰虛等所致，甚至患者還可能會出現黃疸的症狀，像這種情況多屬於B型肝炎引起的抗體所造成的傷害。

廖桂聲醫師指出，肝氣鬱滯者，通常是急性肝炎期或去邪未盡、疏達失調，促使病邪滯留在肝臟內，結果就造成肝氣鬱滯，當肝臟發炎時，肝細胞浮腫容易促使膽汁排泄功能不佳，最後可能會導致消化不良、胃腸蠕動失調，結果自然就發生肝氣鬱滯。

廖桂聲醫師進一步指出，肝膽濕熱者，「證因脈治」，黃疸症皆生於熱，尤以膽火居多，因為膽熱的關係，膽汁滿溢出於外，通常是以漸滲於經絡，然後身目俱黃。中醫也認為，肝氣之鬱，肝膽濕熱多是肝藏血而不藏水，外來之水多，則肝閉而不受，結果移水於脾胃、膀胱等器官或系統，結果因為這些器官或系統都不能容納下，於是惡性循環就

因此而發生，濕氣復返而入肝，入肝後就生黃疸。

廖桂聲醫師認為，氣滯血瘀者，多半是氣不出血，所以敗血，血不華色，所以色敗。如果從現代醫學來看，急性肝炎的基本病理改變是肝細胞壞死。當然，在不同的階段，有不同的改變，也就是中醫所說的「濕熱證」。當肝細胞腫大，導致肝內微小血管發生改變時，更易促成肝細胞的壞死，以及影響肝細胞的再生，這就是中醫所說的「氣滯血瘀」的現象。

肝腎陰虛者，傳統中醫有肝腎同源的說法存在，認為黃疸可由肝及腎影響。肝腎陰虛者多半出現較晚，病位較深，病情也較嚴重。患者常出現頭暈、腰痠背痛、性機能障礙、代謝亢進等顯著症狀，像這種情況就是所謂的肝腎陰虛。

要保養肝臟健康，讓肝功能正常運作是一件相當重要的事情。中西醫師廖桂聲表示，保肝的方法相當多，但有七項基本原則一定要做到，例如保持樂觀人生、要有休息時間、三餐營養均衡、不可輕易迷信偏方、輕鬆的經常做運動、防止意外的感染、定期追蹤肝功能指數等皆是不可偏廢的保肝原則。

廖桂聲醫師指出，中醫認為，「怒則傷肝」，因為肝功能跟情緒有很大的關係，所以要保持樂觀人生；飯後休息是強化肝臟的最好方法，飯後三十分鐘，應該要讓自己安靜休養，充分的休息時間可大量吸收營

養成分，同時可避免過度勞累。

以傳統中醫的觀點來說，晚上十一點至凌晨一點，血行在膽；凌晨一點至三點，血行在肝。所以肝膽功能不好的人，應盡量在十一點前就寢，最好不要超過一點，如果是必需輪流值夜班工作的上班族，最好考慮一下職業跟健康孰輕孰重。

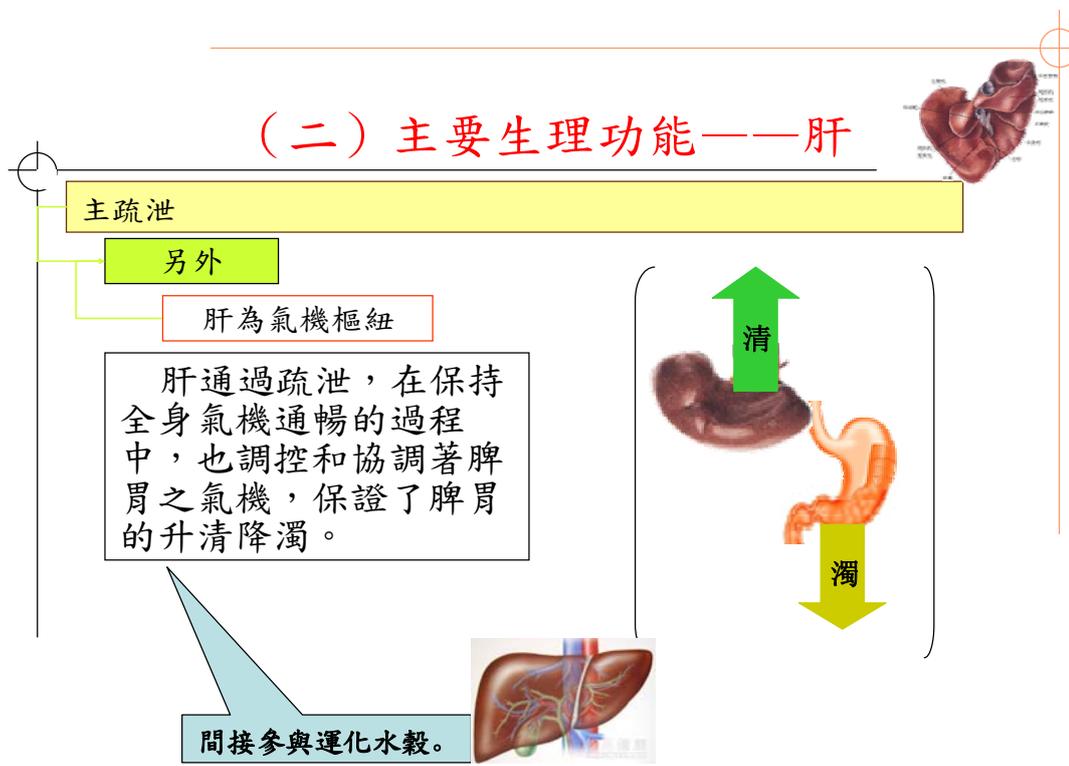
注意營養均衡也是很重要的一環，養成定時定量攝取營養食物的習慣，多吃綠色蔬菜、水果、地瓜，對排便順暢、減少肝臟負擔等，都有相當大的幫助；不可輕易迷信偏方也是保肝原則之一，如果吃下太多人參雞、當歸鴨、十全大補湯等滋補強壯類藥膳，將可能出現「火上加油」的情形，因為這些東西會使體質更亢奮，且高熱量的食補可能會損害到肝臟。

廖桂聲醫師強調，人體過度勞累是保肝的大忌，所以輕鬆的經常做運動才是維護肝臟健康的方法，像是多去戶外走路或散步，可以增加肝臟的新陳代謝，促使較多的氧氣通過血液，當血液循環變好時，可讓腸胃分泌更多消化液，同時供應肝臟製作膽汁以助消化。

除此之外，防止意外的感染事件，除預防注射外，最重要的就是要防止感染，例如避免輸血、穿耳洞、刺青、打針、針灸、紋眉、共用牙刷、共用刮鬍刀等皆是；定期進行肝功能指數檢查也是很重要的一環，建議民眾應該每年接受一次抽血檢驗，已罹患肝病者應服從專科

醫師指示，耐心地持續服藥，如此，就能幫助做好保肝的動作。

引用網站:台灣新生報 www.tssdnews.com.tw



人生彩色或黑白肝是關鍵

台灣新生報

◎記者李叔霖／專題報導

引言：

民眾耳熟能詳的一句廣告詞：「肝若不好，人生是黑白，肝若好，人生是彩色。」的確，肝病長期以來一直威脅著人們的身體健康，所以就有一些補肝、養肝的藥品或健康食品應運而生；但服用這些藥品或

食品，對肝臟健康來說真有幫助嗎？

肝病的惡化進程是長期的，從肝炎、肝纖維化、肝硬化、肝癌，這樣的疾病發展過程需要幾十年的時間，所以罹患肝癌的患者大部分都是老年人。

要維護肝臟的健康，就必須從年輕時代開始長期保養，如此才能保有一個健康的肝。

根據統計，約有九成曾感染 B 型肝炎的人，其中約有四成六的人有肝硬化的趨勢。**中西醫師廖桂聲表示**，「保肝利膽」為重要的健康守則，因為肝癌患者的血清和病理組織切片中，有八成的患者被證實有 B 型肝炎病毒的表面抗原，若從中醫的角度來看，避免「過勞」已成維護身體健康的首要工作。

廖桂聲醫師指出，中醫認為，人體肝臟是一個很重要的器官，因為重要又不會發出警訊，肝炎就常常被形容為隱藏的殺手。**古籍《黃帝內經》有云：「肝者，將軍之官，謀慮出焉。」又認為：「肝者罷極之本。」罷，音義均同「疲」，罷極，就是勞困的意思，因為肝主筋，筋主運動，所以中醫可以把肝比喻成運動，如果過度勞累，只會白白增加肝臟大量的負荷，因此，避免過勞對肝的健康很重要。**

慢性肝炎在台灣其實相當普遍，大部分的人都是從急性肝炎拖到慢性肝炎，甚至是肝硬化、肝癌。患者大多會有口苦、咽乾、疲倦、目黃、

口臭、多夢等症狀，如果是症狀輕微者，只能由儀器檢查得知，但病情嚴重者，包括肝硬化、肝脾腫大、水腫（腹水）、婦女月經異常、女性白帶淋漓等症狀時就必須趕快接受治療。

中醫認為，肝跟情緒有很大的關係，所以才有愉悅舒暢是肝德，憂鬱愁怒是肝病的說法存在，也說明了「怒則傷肝」的中醫原理，因為太過憤怒容易損傷到肝臟，這點跟現代醫學所謂的免疫功能下降的論點頗為一致。不過，治療慢性肝炎應以扶正去邪為主，絕不能夠長期服用寒涼草藥，否則當病毒清除能力不足時將損傷到肝功能。