


图书在版编目 (CIP) 数据
养肝就是养寿 / 王淼编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5576-4825-1
I . ①养… II . ①王… III . ①柔肝—基本知识 IV .
① R256.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 040795 号

责任编辑: 王朝闻
责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢
天津市西康路35号 邮编 300051
电话 (022) 23332369 (编辑室)
网址: www.tjkjcs.com.cn
新华书店经销
北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 16 字数 200000
2018年6月第1版第1次印刷
定价: 39.80元

目 录

第一章 肝脏失常，生命失灵

- 肝是统领气血的领袖 \ 2
- 人体解毒，肝脏最为关键 \ 4
- 肝连阴器，肝伤则性伤 \ 6
- 肝脏不好，女人受伤 \ 7
- 女人显老，肝脏问题及时找 \ 9
- 女人有异味，肝火惹的事 \ 11
- 肝气郁结，不孕症找上你 \ 13
- 肝经气血不足，眼睛容易近视 \ 15
- 肝火太盛，气血上冲 \ 17

第二章 是什么，让你的肝脏伤痕累累

- 肝脏的四喜四恶 \ 20
- 思虑过度狠伤肝 \ 21
- 房事无度狠伤肝 \ 24
- 久视眼劳狠伤肝 \ 25

熬夜不睡狠伤肝 \ 27

服药不当狠伤肝 \ 29

怒火太旺狠伤肝 \ 31

饮酒无度狠伤肝 \ 35

久坐久行狠伤肝 \ 37

劳累非常狠伤肝 \ 39

饮食不当狠伤肝 \ 40

第三章 自己做体检，肝病早发现

眼睛不正常，可能肝也不正常 \ 44

肤发黄，脸色暗，怕是肝病来犯 \ 47

食欲不振又恶心，小心肝脏有恙 \ 49

肝掌，蜘蛛痣，肝病的主要标志 \ 51

酒量突降易疲劳，可能肝病来找 \ 53

尿黄像浓茶，快去做检查 \ 55

持续发热恶寒，当心肝脏病变 \ 56

口苦口臭，可能是肝脏不好受 \ 57

第四章 吃对喝对，肝病自己消退

喝对白开水，排毒护肝脏 \ 62

茶喝对，肝脏不受罪 \ 66

零食少吃，多吃则伤肝脏 \ 69

正确食醋，提高肝脏排毒功能 \ 71

养护好肝脏，来一盘时令蔬菜 \ 75

这样做，能把酒精伤害大大降低 \ 77

选好下酒菜，减轻肝伤害 \ 79

烧烤加啤酒，伤肝没商量 \ 81

第五章 护肝要护胆，胆好肝才好

肝胆相照，胆好肝才好 \ 84

吃对喝对，胆不受罪 \ 85

情志失调，胆病来找 \ 87

吃火锅要当心招来胆囊炎 \ 88

不吃早饭，过分素食，小心胆结石 \ 90

饭别吃太饱，觉别睡太晚 \ 93

第六章 四季养肝有讲究，一年都要护好肝

春季养肝，心须静而身需动 \ 96

春季进补，来几款补虚明目养肝汤 \ 98

春季饮食宜清淡，别让肝火太旺 \ 100

菠菜：春季养肝的蔬菜之王 \ 103

夏季易伤肝，保养是关键 \ 106

夏季肝火旺，做好灭火工作 \ 108

夏季长痘痘，肝火惹的祸 \ 111

秋燥伤肝肺，养肺护肝须同行 \ 113

秋季不可盲补，养肝“收”着来 \ 115

冬季养肝，重在助阳防寒 \ 117

女人冬季须注意补气血 \ 121

冬季进补，要肝肾同补 \ 122

第七章 湿热伏中损肝胆，祛湿排毒寿命长

肝胆湿热，务必当心 \ 128

泡脚通经络，排毒泻湿火 \ 129

茵陈蒿汤，清热利湿退黄疸 \ 130

龙胆泻肝汤，清利肝经湿热 \ 132

加味菊花茶，平肝降火除油腻 \ 133

玫瑰柴果茶，退热疏肝平肋痛 \ 135

玫瑰疏肝茶，柔肝醒脾平肋痛 \ 137

加味芦荟粥，清除肝热缩毛孔 \ 138

菊花延龄膏，清除湿热驻容颜 \ 140

夏枯草膏，清泻肝火散郁结 \ 142

三花酒，疏肝解郁祛黄斑 \ 143

第八章 打通肝胆经，养肝很轻松

头晕是气血虚，可常按这些穴位 \ 146

大敦穴，帮你养肝的要穴 \ 148

肝脾肾同补，就找三阴交 \ 149

按摩背部穴位，化解无形“梅核气” \ 150

足少阳胆经：调理气血，提升身体阳气 \ 152

食欲减退，按揉足三里和阴陵泉穴 \ 156

按揉内关穴，轻松远离抑郁症 \ 158

按摩太冲穴，肝气郁结即可消 \ 160

按摩曲泉穴，清肝又祛湿 \ 161

第九章 简单速效小偏方，肝病烦恼一扫光

猪肝枸杞淮山汤，还贫血患者健康 \ 164

花草茶，清肝明目效果佳 \ 166

护养肝脏不吃药，只需一点点甘草 \ 168

几味排毒中药：润肺补血养肝又净心 \ 169

多喝决明子，清肝明目，润肠通便 \ 171

青色益肝胆，“青梅茶”是首选 \ 173

绿豆，清热解毒，调气肝脏 \ 175

玫瑰枣膏，疏肝解郁，舒畅情绪 \ 177

葱花木耳，消除耳聋耳鸣 \ 179

着急上火中耳炎，就饮金银菊花茶 \ 181

葛花蜂蜜茶，解酒有良效 \ 182

第十章 脂肪肝的日常防治及家居调养

忽视脂肪肝，是在拿肝脏开玩笑 \ 186

了解病因，才能有效预防脂肪肝 \ 189

透过蛛丝马迹，及早发现脂肪肝 \ 191

远离脂肪肝，要有好习惯 \ 194

科学运动，避免脂肪堆积成病 \ 195

实效小验方，对症治疗脂肪肝 \ 196

第十一章 肝炎的日常防治及家居调养

预防肝炎，首先要了解肝炎 \ 200

肝炎早知道，及早做治疗 \ 203

肝炎患者的饮食原则 \ 205
几味中草药，护肝有良效 \ 207
简易食疗方，实用又护肝 \ 208

第十二章 酒精肝的日常防治及家居调养

饮酒无度，当心酒精肝找上门 \ 214
请对酒精肝重视起来！ \ 216
酒精肝的预防及日常保健 \ 218
实用食疗方，修复酒精肝 \ 220

第十三章 肝硬化的日常防治及家居调养

远离诱因，才能远离肝硬化 \ 224
肝硬化征兆，务必早知道 \ 226
肝硬化患者的饮食调养 \ 228
预防肝硬化最好的食物 \ 231
赤豆鲫鱼汤，肝硬化患者就吃它 \ 233

第十四章 肝肿瘤的日常防治及家居调养

战胜肝癌关键在于“心力量” \ 236
别让不良情绪杀了你 \ 238
拉伸筋骨抗癌功 \ 239
肝癌实用中药方 \ 240
肝癌患者特效食谱 \ 242