

# 慢病防治从肝入手！养肝要做好5件事

暴怒则伤肝，养护好肝脏，先从修身养性做起。平时排除各种妄念，保持规律生活和睡眠，不要熬夜、嗜酒。

“中医有‘百病从肝论治’的说法”，湖北省中医院肝病科副主任医师黄大伟表示，这是因为，肝属木，主疏泄、主藏血、主筋，其生理特性为“刚脏”，喜条达而恶抑郁。临床工作中发现，如果人体肝脏不舒（运转不畅），就会滋生很多慢病。

### 消化系统疾病。

中医常讲“肝胆相照”，意思是说，肝为脏，属阴，主里；胆为腑，属阳，主表，胆汁来源于肝之余气，胆汁正常排泄及发挥作用，全依赖于肝的疏通排泄功能。肝疏泄功能正常，则胆汁能正常地分泌和排泄，有助脾胃消化吸收。如果肝气郁结，则可影响胆汁分泌和排泄，导致脾胃消化吸收障碍，会出现胁痛、口苦、消化不良、黄疸等表现，时间一长可能导致慢性肝病、慢性胃炎、慢性胆囊炎等疾病。

### 肥胖、脂肪肝等代谢性疾病。

代谢类疾病主要与痰、湿、瘀、积等有关，与肝、脾、肾三脏功能关系密切。虽然人体水液代谢主要由肺、脾、肾等共同完成，但肝主疏泄，能调畅三焦气机，促进肺、脾、肾等脏腑功能，协助其调节水液代谢。如果肝失疏泄会使脾肺肾气运化不利，导致水湿泛

滥。容易出现水肿，如肝硬化腹水、前列腺增生、小便不利等疾病。

### 慢性眼病。

肝开窍于目，目即眼睛，又称“精明”。《黄帝内经》说“肝受血而能视”，肝的经脉与目相连。“目，肝之外候也”，视力强弱与肝有直接关系。泪为肝之液，肝血不足则视物模糊或夜盲；肝阴亏损则两目干涩，视力减退；肝火上炎，则目赤肿痛（如急性结膜炎）；肝经风热或肝经不足，则眼睛迎风流泪。

### 妇科疾病。

肝主疏泄，是保障机体气血运行等多种生理功能发挥正常的重要条件。“肝为女子先天”，肝失疏泄，气机不调，必然影响气血运行。如气机阻滞会出现胸胁、两乳或腹部刺痛，甚至引起腹内包块、肿块；同时，血脉不通还会引起痛经、闭经，甚至不孕症。临床上常见的女性乳腺增生，就是由肝经不畅引发。因为肝经布于乳房两侧，肝气郁结，经络不畅，时间一长就会结成块，诱发乳腺疾病。

### 失眠、抑郁等精神心理疾病。

心主神志，肝主疏泄，皆可调节精神情志。“肝主谋虑”，肝疏泄功能正常，就能“勤快地”调节情志，人就精神愉快、心情舒畅；反之，当肝气瘀滞时，容易出现抑郁、多愁善感、头晕头痛、失眠等健康问题。当然，任何

事物过犹不及，若疏泄太过，也可能出现不适，比如过度兴奋、烦躁易怒、惊恐等。

### 高血压、高血脂、中风等常见气类疾病。

诸风掉眩，皆属于肝。中医认为，肝主气机升降，肝气升降过度，会造成肝风上动，引起高血压。肝阳上亢，会加重精神心理疾病，也可引发出血、中风、昏厥等。

黄大伟表示，对于以上几类常见慢病，都可从肝入手调治，但由于个体差异，需要医生结合具体病情辨证施治。对于普通人来说，建议日常做好五件事，养护好肝脏。

### 运动养肝。

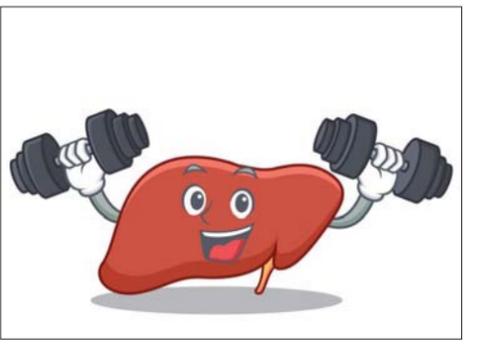
“人体勤劳于形，百病不能成”。过度劳累容易导致劳伤，即久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋。颈椎病、肥胖等多种慢病与不运动有很大关系。建议大家练习气功、太极拳、五禽戏等，强身健体，改善肝功能。

### 饮食养肝。

《黄帝内经》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”平时要注意饮食和营养的平衡，不能偏颇；多吃些粗粮、新鲜蔬果、薯类、豆类等。

### 修身养肝。

暴怒则伤肝，养护好肝脏，先从修身养



性做起。平时排除各种妄念，保持规律生活和睡眠，不要熬夜、嗜酒。

### 静心养肝。

如静坐、瑜伽，有利保持神气清静、心理平衡。五脏安和，则对预防疾病、延年益寿有很大好处，反之就会导致情志内伤，诱发各种心理疾患。

### 按摩养肝。

按摩大墩、太冲等穴位也有助养护肝脏。大墩位于大脚趾指甲根外侧，每天用大拇指指腹对此穴位按摩3分钟，直到局部出现酸胀感为宜；太冲穴位于足背侧第一、二趾跖骨连接部位之间的凹陷处。建议每天用大拇指按压，并前后滑动20次。

**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
Xinsheng Zhu, DDS, PhD  
牙科矫正专家  
703-786-1909  
儿童及成人牙齿矫正  
采用金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)  
接受多种正牙保险和分期付款  
Invisalign certified  
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所  
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026  
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151

**Ellicott City, EZ Dental**  
施庆宏 牙医诊所 周末门诊  
DMD, MS  
\*波士顿大学牙科博士  
\*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士  
\*美国牙科学会会员  
\*20年牙科临床经验  
\*上海口外主治医生、讲师  
主治  
\*成人小孩牙齿保健  
\*补牙拔牙  
\*根管治疗  
\*牙冠牙桥  
\*各类假牙  
\*牙科急诊  
特点  
\*全新设备  
\*严格消毒  
\*精心诊治  
\*自费优惠  
\*接受多种保险  
\*免费咨询  
443-546-3403  
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042

**眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com  
\*纽约医学院M.D.  
\*著名的 New York Eye and Ear infirmiry 住院医生  
\*美国眼科专家文凭  
\*Holy Cross Hospital 眼科主任医生  
一流医院，一流医术，一流设备，一流医护  
●无刀激光白内障手术  
●近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入  
●青光眼、视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤  
●糖尿病和高血压眼底检查  
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)  
●定制和验配普通/隐形眼镜

**罗迅妍 疼痛康复科**  
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation  
●福建医科大学毕业  
●纽约州立大学研究生  
●国家卫生总署 Fellow  
●国家康复医院住院医生  
●宾州大学附属医院住院医生  
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生  
主治：脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗  
接受各种医疗保险及车祸工伤保险  
预约电话：301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

**裴万征 妇产科**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com  
聚有十多年临床经验  
诊所手术  
○子宫内腺清除术：根治经血过多  
○子宫镜结扎输卵管，不须开刀  
○松弛阴道收紧术，改善性功能  
○痔疮切除、乳房肿物切除  
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔  
○微创腹腔镜手术：子宫及子宫肌瘤切除，不须开刀  
●妇科泌尿：治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多  
●盆腔整形手术：修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛  
○产前检查，高危妊娠护理，无痛分娩、接生  
○妇科年检，各种妇科疑难病症  
○不孕症查治，人工受孕，再接通结扎后的输卵管  
○设有最先进 3D 彩色 B 超：检查胎儿和妇科  
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

**MOCH 血液，肿瘤专科门诊**  
Montgomery Oncology Care and Hematology  
●美国临床肿瘤学会会员  
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师  
●美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow  
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师  
主治：乳癌，肺癌，大肠癌，胃癌，肝癌，胰腺癌，头颈肿瘤，肾癌，前列腺癌，膀胱癌，宫颈癌，卵巢癌，淋巴瘤，骨髓瘤等 各种癌症及各种血液病  
王冬梅 医师  
DongMei Wang, M.  
预约电话 (301) 424-9723 (301) 337-8116  
地址：9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内，Metro 及 66,40,43 号公车可达

**樊薇 Wei Fan MD 内科医师**  
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病，健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。  
具有多年临床经验，认真负责，耐心周到，个体化精细诊疗。  
接受各种保险及自费，全面接受新病人  
●美国内科学会专科文凭  
●美国内科学会会员  
●Shady Grove Hospital 主治医师  
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师  
预约电话：240-690-4114 或 301-299-3039  
地址：2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

**精神心理专科 郑三君 医师**  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist  
★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师  
主治：忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法，最安全、有效、先进药物疗法。  
公民入籍英文免试证明 司法协助  
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)