

認識肝炎 之中醫照護

三、參考文獻

李榮榮(2018)・重症肝炎病例報告・台北市中醫醫學雜誌, 24(1), 59-61。

陳建宏(2018)・肝炎中醫獨特療法(初版)・漢珍。

廖述賢(2021)・熱血中醫教你養好肝(初版)・晶冠。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：(07)615-0011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：(07)615-0022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：(07)559-9123



本著作權非經製作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21*29.7cm 2025.01印製 2024.07修訂 HA-8-0024(3)



義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

肝臟不僅是個「沈默」的器官，肝炎本身更是個隱藏的「殺手」；因此，日常生活中，應對肝臟疾病要有基本的認知，才能找出「治肝」及「保肝」之法則，而在台灣地區感染肝炎的民眾甚高，所以，慢性肝炎又號稱「國病」。維護肝臟健康並不難，只要具備正確保肝知識並能隨時警覺身體發出的危險訊號，即能做好肝臟的健康管理。

一、養生保健之道

中醫所謂保肝養肝，是改善身體環境，以維持正常的疏通調節功能、增強對抗疾病能力、減輕肝臟負擔。

(一)勞逸結合：充足的休息，適度活動，以不使自己感到疲勞為原則，方可減輕肝臟負擔，為肝臟輸送更多的營養，從而促進肝細胞再生和肝功能恢復。

(二)謹慎用藥：用藥治療要注意不要增加肝臟負擔，除非必須用藥，否則不應濫用保肝藥物及對肝臟有害藥物。

(三)遠離酒精為害：肝功能異常會使人體對酒精代謝能力降低，而且酒精的代謝產物會破壞肝細胞。

(四)及時就醫診治：定期驗血及超音波檢查，

對於病情的追蹤及中醫處方用藥亦有幫助。

- (五)飲食適宜：平時應少量多餐，攝取以新鮮、易消化、高蛋白、高碳水化合物、高纖食物為主，如鮮魚、瘦肉、蛋白、新鮮蔬果等。
- (六)飲食禁忌：因肝病對膽汁分泌障礙造成脂類及脂溶性維生素吸收不良，故不能過食油膩、高脂食物，及避免辛辣、刺激性食物，如油炸、咖啡、茶等。

二、自我穴道安摩

(一)三陰交穴：

位於腿部內踝上 3 寸(4 橫指)的位置，肝、脾、腎三經交會的地方，具有養肝血、補脾氣、滋腎陰作用。



(二)陽陵泉穴：

位於小腿外側，腓骨小頭前下方凹陷處，具疏肝利膽、清利濕熱功效。



(三)太衝穴：

位於腳背大拇指和第二趾交界處向後，腳背最高點前凹陷處，具調解肝氣疏泄作用。



(四)以上穴位皆以指腹按壓，每日2~3次，按壓3~5分鐘至酸脹感即可。