

从中医理论探讨肝病的饮食养生

★ 曾晖 刘朝霞 宋高峰 (江西省南昌市第九医院 南昌 330002)

关键词:肝病;饮食;养生

中图分类号:R 247.1 文献标识码:A

临床所见肝病,如慢性病毒性肝炎、肝硬化、脂肪肝等,往往久治难愈,病程较长,素有“三分治,七分养”的说法。如何正确地选择饮食,对此类患者来说尤为重要。笔者结合中医脏腑、四气、五味等理论对肝病患者的饮食调护做简要探析。

1 脏腑理论

人体是以脏腑为中心的有机整体,脏腑之间相生相克,一个脏腑发生病变常会影响到其它脏腑的功能,因此饮食调补时应协调脏腑之间、整体与局部之间的关系,恢复机体相互之间的生理平衡。《金匱要略》曰:“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”,即是说肝脏的病变常会影响脾胃的健运,因此肝病患者治疗肝病的同时须当照顾脾胃,多食红枣糯米粥、山药粥、薏苡仁粥等对脾胃有益的食物,而少食或禁食肥猪肉、牛油、羊油等油腻食物及辣椒、大蒜、花椒等辛辣刺激之品,过冷过热的食物也尽量少食;肝为心之母,子能令母实,临床如见肝之阴血不足者,在补肝的同时亦可兼用养心之品,如:小麦大枣粥、桂圆肉等;肝火旺盛者在泻肝火的同时应多食泻心火的食物,如:莲子粥、竹叶茶、灯心粥、荷叶冬瓜汤、萝卜汁绿豆汤等,正所谓“实则泻其子”;肾为肝之母,肝肾同源,精血互化,肝之阴血不足者亦可用滋水涵木法,而多食补肾之品,如:海马、燕窝、紫河车、黑大豆、胡桃肉、黑芝麻、海参、猪肾等。

中医亦强调“以脏补脏”的脏器疗法。动物脏器为血肉有情之品,能产生“同气相求”的效果,在防治疾病,调补虚损,强壮体质等方面有着药物所不及的作用。对于肝病日久而阴血不足者可多食动物的肝脏,如鸡肝、猪肝、鸭肝来养肝明目。

2 四气理论

四气,又称四性,指食物所具有的寒、热、温、凉四种不同的性质。“寒者热之,热者寒之”,这一中医治病的基本原则也适用于肝病患者的饮食调护,火热内盛之病而服温热食物,犹如负薪救火,愈演愈烈;阴寒疾病而食寒凉之品,则犹如雪上加霜,火上浇油。肝体阴而用阳,为刚脏,主升主动,临床多火

热之证。肝病患者若见口苦、咽干、烦躁、面红目赤、脾气急躁、小便黄赤、大便结硬等火热症状,宜少食温热之品,如:辣椒、花椒、生姜、香菜、大蒜、高粱、酒、牛肉、狗肉、羊肉、鸡肉、猫肉、虾蟹等;而宜吃寒凉之品,如:番茄、莲藕、苦瓜、马齿苋、竹笋、海带、西瓜、甜瓜、香蕉、猪肠、冬瓜、黄瓜等。

3 五味理论

《灵枢·五味篇》曰:“五味各走其所喜,谷味酸,先走肝”。酸味可加强肝脏的功能,对于肝病患者可适当多食酸味食物,如:番茄、山楂、橙子、石榴、乌梅、荔枝、葡萄、芒果、木瓜、马齿苋、橄榄、柠檬等。《素问·脏气法时论》曰:“肝苦急,急食甘以缓之”;“肝欲散,急食辛以散之”。肝主疏泄,喜条达而恶抑郁,若肝气郁结,可食甘味食物以缓之,如:粳米、甘蔗、小麦、木耳、蘑菇、百合、梨、黄鱼、泥鳅、猪肉、猪肺、鸭蛋、苹果、豆腐等;可食辛味食物以散之、行之,如:芹菜、佛手、生姜、香菜、油菜籽等。《灵枢·五味篇》曰:“肝病禁辛”。肝气不足的患者,临床当禁食辛味,以免发散耗气。五味虽能治病,但亦可致病,切忌偏嗜和过度,过则为害。

4 辨证施食

在饮食上中医也强调辨证,根据病者不同的证型而给予相应的饮食,即为辨证施食。辨证施食的原则是:“寒者热之、热者寒之、虚则补之、实则泻之”。临床对于肝病患者的饮食,医者也应在辨证的基础上加以指导,如:阳黄的患者多为湿热所致,故应以清淡饮食为主,少食辛辣炙烤及油腻之品,同时可用黄瓜薏苡粥、泥鳅炖豆腐、清炒马齿苋等食疗法加强清热利湿;阴黄的患者多为寒湿所致,饮食应以温性为主,少食寒凉之品,同时可用栀子干姜粥、茵陈干姜粥等食疗,以强中散寒,利湿退黄;肝火上亢者多食绿豆、苦瓜等寒凉食品;肝血不足者可多食阿胶、糯米粥、桂圆等养血之品。

总之,对肝病患者除正规、系统的药物治疗外,更应注重日常饮食方面的调护。

(收稿日期:2008-10-20)