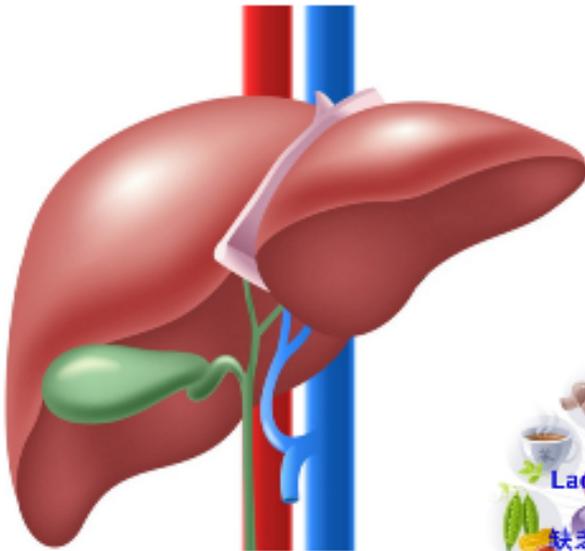


Liver & Gallbladder Facts

肝胆的信息



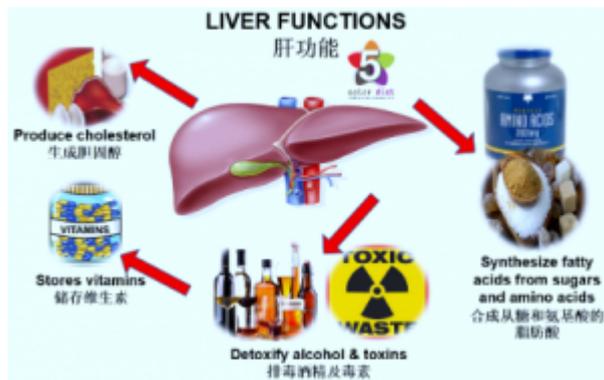
Causes Of Liver & Gallbladder Toxicity

肝胆毒素的原因

In Chinese Medicine, your liver and gall bladder are paired. Therefore, the liver & gall bladder have to support each other's immunity. 中医认为，肝脏和胆囊属表里关系。因此，肝脏和胆囊必须辅助彼此的免疫力。



肝脏的信息



我们的肝脏是解毒的主要器官，它可以从体内过滤药物、营养素和毒素，产生胆汁来帮助消化脂肪，并从血液中去掉有毒胆红素。不健康的饮食和不良的生活方式会使肝脏过度劳累并使肝脏负

荷过重，使其无法有效地处理毒素和脂肪，并可能导致肝脏问题如脂肪肝、肝炎等。它可能会增加肥胖、心血管疾病、慢性疲劳、头痛、消化问题、过敏和许多其它健康问题的风险。

在西方医学中，肝脏被认为是一种腺体，在人体中发挥重要作用，包括储存维生素，生产胆固醇，及将糖和氨基酸合成脂肪酸。作为解毒器官，肝脏将有毒物质如代谢废物，药物和酒精分解为无毒或低毒性的物质，然后送往肾脏排出体外。

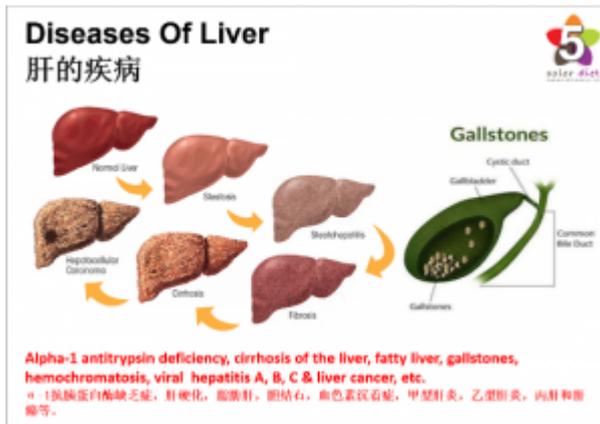
肝病的风险因素



- **年龄**：在美国，肝癌发病的平均年龄为63岁。男性比女性更容易患上肝癌，比例为2比1。
- **黄曲毒素**：这些是由真菌制成的致癌物质，会污染小麦，玉米，大豆，大米和某些类型的坚果。被污染的食物通常是因为被储存于潮湿，温暖的环境中，在温暖和热带国家更为常见。长期接触黄曲毒素是一种主要的肝癌风险因素，尤其是对乙型肝炎病毒[HBV]或丙型肝炎病毒[HCV]的感染者。
- **酒精滥用**：酒精滥用是肝硬化的常见原因，会增加一个人的肝癌风险。

- **同化类固醇**：运动员用于增加力量和肌肉质量，长期使用同化类固醇（雄性激素）可能会略微增加患上肝癌的风险。可的松类固醇如氢化可的松，地塞米松和泼尼松不具有相同的风险。
 - **砒霜**：通过饮用水（某些井中的污染物）长期暴露于天然存在的砒霜会增加患某些形式的肝癌的风险。
 - **肝硬化**：当肝细胞受损并被瘢痕组织取代时，就会发生肝硬化。肝硬化患者患肝癌的风险会增加。在大多数情况下（在美国有高达90%的病例），患有肝细胞癌（HCC）的人患有潜在的肝硬化。肝硬化有几种可能的原因。除了酒精滥用和慢性乙型肝炎病毒（HBV）或丙型肝炎病毒（HCV）的感染，非酒精性脂肪性肝炎（NASH，一种脂肪肝病常见于很少或根本不饮酒但肥胖的人），某些类型的遗传代谢病和自体免疫性疾病也可引起肝硬化。
 - **糖尿病**：患有糖尿病也会增加患肝癌的风险。
- 前用于X射线测试的化学品）会增加患肝血管肉瘤的风险。
- **代谢性疾病**：某些类型的遗传代谢性疾病可导致肝硬化及增加患上肝癌的机率。遗传性血色素沉着病（多余的铁质会积聚在整个身体包括肝脏的一种铁超载疾病），酪氨酸血症（高水平的氨基酸酪氨酸）， α 1-抗胰蛋白酶缺乏症，迟发性皮肤卟啉症（血红素合成的缺乏），糖原贮积病和肝豆状核变性（高水平铜在肝脏中）是一些可以损害肝脏并增加一个人的肝癌风险的罕见疾病。
 - **肥胖**：肥胖可能会增加患上肝癌的机会，通常是通过非酒精性脂肪性肝炎（NASH）的发展，而最终导致肝硬化。
 - **种族**：在美国，亚裔美国人和太平洋岛民的肝癌发病率最高。美国的白人患肝癌的风险最低。乙型肝炎病毒（HBV）或丙型肝炎病毒（HCV）的慢性感染是最常见的肝癌风险因素。这些感染将导致肝硬化。乙型和丙型肝炎病毒都可以通过共用受已污染的针头（如吸毒），无保护的性行为或分娩等方式在人与人之间传播。它们也可以通过输血传播。

最常见的肝病类型



阿拉吉歐徵候群

● α-1抗胰蛋白酶缺乏症

自身免疫性肝炎

胆道闭锁

硬化

肝脏囊性疾病

脂肪肝病

半乳糖血症

胆结石

吉尔伯特综合症

血色病

肝癌

怀孕期间肝病

新生儿肝炎

原发性胆汁性肝硬化

原发性硬化性胆管炎

卟啉症

雷氏综合症

结节病

中毒性肝炎

● 1型糖原贮积病

酪氨酸

病毒性肝炎A□B□C

威尔逊病

2004年英国肝病统计数据

根据英国的国家统计数据，肝病在2004年被列为第五大常见死因。

Statistics Of Liver Diseases In United Kingdom in 2004
2004年英国肝病统计数据



	World	Africa	The Americas	Eastern Mediterranean	Europe	South-East Asia	Western Pacific
Lung cancer	1 448	27	354	34	401	164	558
Stomach cancer	913	38	89	25	182	78	521
Colon and rectal cancers	1 080	32	257	23	409	106	293
Liver cancer ★	632	65	38	13	67	64	386
Cervix cancer	489	95	95	15	81	180	73
Breast cancer	1 100	72	310	54	326	154	184
Prostate cancer	605	77	236	13	180	46	54
Lymphomas and multiple myeloma	479	56	182	39	113	91	79
Leukaemia	375	20	68	28	86	72	181
Other cancers	5 187	234	874	228	1 214	773	979
All sites (excluding non-melanoma skin cancer)	11 434	716	2 394	479	3 858	1 726	1 166

中医理论为肝脏信息



中医认为，肝藏血，主疏泄，关系着人体气机的调畅，从而气血和平，性情舒畅，舒缓消化，调经和胆汁的分泌。肝主筋。其华在爪，开窍于目，肝血充足，筋强力壮，爪甲坚韧，肝脏可将有害毒素转化，通过结肠或肾脏排出。肝脏及胆囊是人体主要的自洁器官。

通过摄取正确的食物来源和草药以确定您所体验的肝胆失衡，有助于自然消除肝胆的有毒物质并改善肝胆健康的方法之一。我们体内的排毒系统都有优先次序，因为每个器官都需排毒或毒素会扩散到其它器官。建议遵循[排毒系统的优先顺序.....](#)

中医认为，肝失衡与以下各种因素有关:

- ☐1) 肝血虚
- ☐2) 肝血瘀滞
- ☐3) 肝通道冷滞
- ☐4) 肝火
- ☐5) 肝胆湿热
- ☐6) 肝气郁结
- ☐7) 肝风

☐8) 肝阳上升

☐9) 肝阴虚

一般饮食建议为肝胆健康



选择正确的饮食是改善肝胆健康的一种方式。

模式	描述
肝胆毒素的因素	酒精，遗传（血色素沉着症和α-1抗胰蛋白酶缺乏症），油腻食物，重金属，药物，肥胖，代谢综合症（如：糖尿病，高血压和高胆固醇等），营养缺乏（例如：维生素A、D、E、K和蛋白质等），吸烟，压力，寄生虫和病毒等。
肝胆毒素的症状	腹痛，愤怒，便秘，深色尿，抑郁，腹泻，头晕，乏力，头痛，消化不良，失眠，黄疸，关节疼痛，月经问题，肌肉痉挛，恶心，视力不佳，眩晕和呕吐等。
肝胆毒素与健康问题有关	过敏，贫血，眼睛问题（例如：白内障，青光眼和视力不佳等），胆囊问题（例如：胆结石，瓷胆囊，胆囊息肉和胆囊癌等），肝炎，高血压，高胆固醇，月经失调，神经衰弱，肥胖，睡眠问题，压力和关节虚弱或肌肉无力等。
推荐食物来源以改善肝胆健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 在传统中医理论中，摄入绿色水果和蔬菜有助于肝脏健康，如：洋葱、芦笋、牛油果、西兰花、球芽甘蓝、芹菜、包心菜、九菜、黄瓜、青苹果、绿豆、青包心菜、青葡萄、青洋葱、青梨子、青灯笼椒、密瓜、芥兰、奇异果、绿叶蔬菜、韭葱、玻璃生菜、豌豆、酸柑、羊角豆、香菜、青豆、菠菜、豆芽、西洋菜、小青瓜等。 ● 在传统中医理论中，摄入橙色或黄色水果和蔬菜有助于脾胃和肝脏健康，如：杏子、哈密瓜、胡萝卜、葡萄柚、黄色奇异果、柠檬、柑、芒果、油桃、橙、黄灯笼椒、木瓜、桃子、柿子、黄梨、南瓜、玉蜀黍、黄番薯、柑橘、黄苹果、黄甜菜、黄梨子、黄马铃薯、黄番茄、黄西瓜、黄冬瓜等。 此外，也可摄取酸味的食物来源，如：苹果醋、柠檬、山楂、枇杷果、菠萝、梅子、柚子和食醋等。 ● 饮食应包含蛋白质10-20%，复合碳水化合物20-30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜50%以上☐
避免或减少摄入量的食物以改善肝胆健康	酒精饮料，咖啡因饮料，碳酸饮料，冷生食（例如：冰镇饮料，生肉，沙拉或白色/棕褐色和棕色水果和蔬菜），油炸或油腻食品，内脏，加工食品，盐，酸或辛辣食品和糖等。 <ul style="list-style-type: none"> ● 体质寒凉者需多摄取深绿色的食物因为这些食物具有温的能量，这将有助于提高您的能量水平。 ● 过量摄入橙色或黄色水果和蔬菜可能会导致皮肤发黄。 ● 适度摄取具有酸的食物对于那些有水肿的人群因为这些食物可能会导致水肿。 ● 避免吸烟和压力☐

饮食建议为肝血虚



肝脏储存血液，因此血液不足很容易影响到肝脏。肝开窍于目，所以当肝血不足时，眼睛会因缺乏营养，而视力减退。肝与全身筋膜的弛张收缩活动有关。当肝血不足使肌腱失去养分时，就会出现肌肉无力，痉挛和肌张力过高等症状。肝其华在爪，当指甲没有被肝血滋养时，指甲就会变得很脆弱。

模式	描述
肝血虚的因素	<p>一般是由血虚引起的，包括因外伤，手术，月经出血而引起的失血及血液生成不足或慢性营养不良。</p> <p>对于女性，肝血亏虚与肝郁气滞有关。当肝气郁结时，气机不畅，影响脾的功能，干扰脾脏正常运化营养物质，使肝脏需求不足，从而导致肝血亏虚。</p> <p>肾气或肾精不足导致的肝血虚，因为肾在气血的生成过程中起到重要的作用。</p> <p>肝阴不足导致的肝血亏虚，如帕金森氏症。</p> <p>肝血是血液的一个分类，它来源于胃，脾，肺，命门，心脏。如果这些器官的功能不良，会影响肝脏的血液供应。如果饮食中营养不良，也会引起肝血不足。</p> <p>饮食中摄入蛋白质不足或饮食习惯不良，可以削弱脾脏的功能，脾虚则生化血液不足，从而肝脏不能贮藏足够血液，导致肝脏不能滋养筋脉和眼睛。</p>
肝血虚的症状	<p>眼睛问题：视力模糊，眼睛干涩，“飞蚊症”，色盲；面部：表情呆滞，面色及口唇苍白；四肢：麻木；月经：稀少，痛经或闭经；肌肉：抽筋，痉挛和无力；指甲：易裂，苍白及枯萎。</p> <p>舌头：两边淡白。严重者，舌边呈橙色。</p>
肝血虚与健康问题有关	<p>贫血，眼疾：白内障和夜盲症，高血压，营养不良，月经失调及神经衰弱等。</p>
推荐食物来源以改善根肝血虚有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类：杏仁，黑芝麻，黑豆，腰果，鹰嘴豆，中国杏仁，蚕豆，芸豆，红豆，芝麻，葵花籽，味噌和豆豉等。 ● 水果：苹果，杏，牛油果，莓类，樱桃，椰子，枣，无花果，枸杞，葡萄，龙眼，荔枝，桑椹，炖水果和特别是深绿色/橙/黄红/黑/紫及蓝色水果等。 ● 谷物：熟的全麦，苡米，烤大麦，糙米，荞麦，中国蕙仁，糯米，小米，燕麦，藜麦和麦糠。 ● 草药和香料：党参，当归，大蒜，人参，姜，高丽参，洋葱，香菜，姜黄和小麦草等。 ● 肉类和海鲜：动物肝脏及肾脏，鸡肉，贝类，章鱼，牡蛎，红肉，深海鱼（如：三文鱼和金枪鱼）等。 ● 蔬菜类：苜蓿芽，洋葱，甜菜根，蘑菇，胡萝卜，玉米，蒲公英叶，青豌豆，芥兰，韭葱，欧洲防风根，南瓜，香菇，菠菜，地瓜，果脯，小麦草，芋头根，芋头和特别是深绿色/橙/红黄/黑/蓝紫色蔬菜等。 ● 其他：糖蜜，妈蜜酵母和茶（如：党参，当归，姜，人参，姜黄，薰衣草花和玫瑰花蕾）等。 ● 饮食应包含蛋白质仅20-30%，复合碳水化合物30-40%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜30-40%
避免或减少摄取量的食物以改善根肝血虚有关的身体失衡	<p>酒精，咖啡因饮料，碳酸饮料，巧克力，生冷食物（如：冰镇饮料，生肉，沙拉或白色/棕褐色和褐色的水果和蔬菜），乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油炸或油腻食品，加工食品和精制糖（如：饼干，蛋糕和糕点）等。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 过量的维生素C对（不超过3,000毫克）。 ● 避免吸烟和压力。

饮食建议为肝血瘀滞



肝血郁结通常会出现以下一种或多种症状：肋骨的侧边和周围感到剧烈的疼痛；固定刺痛的头痛；痛经，月经不调；紫色或棕色的经血；症积肿块；肝脏或脾脏肿大。肝脏能控制经血；下焦郁结会表现为经血深色（棕紫色）或有凝块。经期量多和经期延长也可能是瘀血的迹象。

模式	描述
肝血瘀滞的因素	<p>禀赋。 分娩时大量失血。 摄入过多寒凉的食物，如冰镇饮料，沙拉或白色/棕褐色水果和蔬菜。在月经前一周或月经期间最好不要服用寒性食物。 经闭不通。 腹部手术。 宫内节育器。 长期肝气郁结。 外伤性损伤或手术。</p>
肝血瘀滞的症状	<p>腹痛，经血暗红有凝块，少腹胀痛，腹股沟疼痛，流鼻血，经期腹痛，爪甲及口唇青紫及腰部刺痛等等。 舌：舌质紫带暗点。</p>
肝血瘀滞与健康问题有关	<p>肝脾肿大，月经紊乱，或某些器官肿大。</p>
推荐食物来源以改善根据肝血瘀滞有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类：坚果和种子：杏仁、黑豆、腰子、奇亚籽、中国杏仁、亚麻子、银杏果、芸豆、松子、南瓜子、红豆、核桃、大豆、核桃和豆豉等。 ● 水果类：杏、香蕉、柑橘类水果、山楂果、柠檬、芒果、木瓜、桃子、李子、葡萄干、酸枣、特别是极大多数绿色/橙色和黄色的水果等。 ● 谷类：菠菜、苜蓿、苜蓿、小米米和小米等。 ● 新鲜和香料：蒜、罗勒、牛蒡、韭菜、芹菜、大蒜、生姜、甘草、荷叶、洋葱、肉豆蔻、香菜、迷迭香、鼠尾草、薄荷、姜黄及白胡椒等。 ● 肉类和海鲜：鳕鱼、鲑、鳕、鱼、水母、海狗和海参等。 ● 蔬菜类：芦笋、黑木耳、西兰花、球芽甘蓝、胡萝卜、芹菜、中国萝卜、茄子、海带、韭菜、蘑菇、南瓜、海藻、菠菜、芋艿、芋头、日本黄瓜，特别是极大多数绿色/橙色和黄色的蔬菜等。 <p>其它：红糖、橄榄油（如：芥花籽油、荷荷籽油、橄榄油和红花油）、醋和茶（如：菊花、绿茶、薰衣草和玫瑰花露）等。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 饮食应包含蛋白质仅10%，富含碳水化合物和淀粉低糖及煮熟蔬菜40-60%。
避免或减少摄取量的食物以改善根据肝血瘀滞有关的身体失衡	<p>酒精，所有坚果和种子，除了以上推荐食物来源，咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白色/棕褐色及橙色的蔬果）、乳制品（例如：黄油、奶酪、鸡蛋和牛奶，除了酸奶）、油炸或油腻食物、谷类（如：糙米和小米）、加工食品、精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）、红肉、盐、辛辣食物和西红柿等。 过量的维生素C（不超过3,000毫克）。 ● 避免吸烟和压力。</p>

饮食建议为寒凝肝脉



寒邪侵袭肝经引起的寒滞肝脉。由于肝经绕着阴器；冷会收缩，这将引阴器的收缩和疼痛。外寒的侵入（加重了肝气郁结）。

模式	描述
寒凝肝脉的因素	外部寒邪侵入经脉（如：天气及空调）。 也有因内部因素引起，如阳虚与寒性食物（如：冰镇饮料，沙拉或白色/棕褐色水果和蔬菜）。 寒凉可以导致血液凝滞，凝滞不通则疼痛。
寒凝肝脉的症状	恶寒，少腹部坠胀感，刺痛难忍，头痛，腹泻或便溏，对于女性，膀胱及阴道周围下腹部疼痛，男性：少腹胀痛，严重者疼痛波及到腹股沟或睾丸周围，口不渴或喜热饮，尿液呈白色等。 舌：舌质淡白，舌润滑苔白膩。
寒凝肝脉与健康问题有关	闭经（月经停止），寒湿凝滞型月经失调，疝及不孕不育等。
推荐食物来源以改善根寒凝肝脉有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类，坚果和种子：杏仁、豆腐、中国杏仁，红豆和核桃等。 ● 水果类：黑枣、櫻桃、柑橘类水果、葡萄柚、山楂果、枇杷、红枣、橘子、橘皮，特别是极大多数绿色/橙色及黄色的水果等□ ● 谷类：大麦、荞麦、中国薏仁和白米等。 ● 草药和香料：罗勒、葛缕子籽、豆蔻、小茴香、茴香、大蒜、生姜、辣根、芥末籽、胡椒、薄荷叶和姜黄等。 ● 肉类和海鲜：所有鱼类。 ● 蔬菜类：朝鲜蓟、芦笋、甜菜、西兰花、球芽甘蓝、包菜，胡萝卜、花椰菜、芹菜、中国韭菜、中国萝卜、百合、海带、芥菜、洋葱、南瓜、海藻、地瓜、萝卜、西洋菜、马蹄、小麦、芋头，日本黄瓜，特别是极大多数绿色/橙色及黄色的蔬菜等□ ● 其它：黑金糖蜜、橄榄油和茶（如：洋甘菊、菊花、生姜、茉莉花、奶薊、薄荷叶、玫瑰花蕾和藏红花）等。 ● 饮食应包含蛋白质仅10%，复合碳水化合物30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40-60□□
避免或减少摄取量的食物以改善根寒凝肝脉有关的身体失衡	<p>酒精、所有坚果和种子，除了以上推荐食物来源、咖啡因饮料、碳酸饮料、奶酪、巧克力、生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品，酸奶除外、油炸或油腻食物、谷类（如：糙米和小米）、加工食品、生蔬菜汁、精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）、红肉、盐、辛辣食物和西红柿等。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 避免吸烟和压力。

饮食建议为肝火



长期处于生气，压抑愤怒或沮丧的状态，会导致气滞，形成热。食用过量的酒精，油炸食品，肉类也容易引起肝热。特别是如牛肉和羊肉的肉类，这些食物会造成更热的能量。

模式	描述
肝火的因素	酒精中毒。 摄入过多油腻和辛辣的食物。 长期肝气郁结。 吸烟。
肝火的症状	易怒，口苦，便秘，尿黄，头痛，失眠，目赤耳鸣等 舌：舌质红，舌苔黄。
肝火与健康问题有关	急性肝炎，酒精中毒，慢性肝病病情发展所致热象，结膜炎，耳部感染，胆囊炎，胆结石，高血压，甲状腺功能亢进，长期肝气郁结导致脾气暴躁和神经衰弱等。
推荐食物来源以改善根肝火有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类，坚果和种子：豆腐，绿豆，豆制品，味噌酱，豆豉和酸奶等。 ● 水果：苹果，香蕉，中国梨，猕猴桃，芒果，梨，西瓜，特别是绿色/橙色和黄色水果等。 ● 谷物：大麦，中国薏仁，小米，燕麦，大米和小麦等。 ● 草药和香料：桑叶和薄荷叶。 ● 肉类和海鲜：黑鸡肉，蛤蜊，螃蟹和牡蛎，鸡蛋等。 ● 蔬菜：芦笋，苜蓿芽，芝麻菜，鳄梨，竹笋，西兰花，卷心菜，花椰菜，芹菜，黄瓜，茄子，海带，生菜，马齿苋，白萝卜，紫菜，菠菜，瑞士甜菜，西红柿，马蹄，西洋菜，日本黄瓜，特别是绿色/橙色和黄色蔬菜等。 ● 其他：茶（例如：菊花，绿茶，荷叶，桑叶和薄荷叶等）。 ● 饮食应包含蛋白质10%，复合碳水化合物30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40-60%。
避免或减少摄取量的食物以改善根肝火有关的身体失衡	酒精，咖啡因饮料，碳酸饮料，巧克力，柑橘类水果，油炸或油腻食品，加工食品，辛辣草药（例如：罗勒，辣椒，肉桂，丁香，大蒜，生姜，辣根，韭菜，洋葱，青葱等），红肉，虾，辛辣食物和醋等。 ● 避免吸烟和压力。

饮食建议为肝胆湿热



这种状态是肝脏中热量和脾脏中湿度的组合。脾脏必须有湿度才能表现出这种状态。肝脏和胆囊通道中的湿度因阻碍肝气的流动而导致肝气郁结。这导致了季肋部和胸部的膨胀/疼痛。然后肝气侵入胃部，导致恶心，呕吐，食欲不振和腹胀等症状。湿气的积聚阻碍胆汁的流动而引起黄疸。湿热会导致低等级的持续发烧。这湿气会流到下焦里留着，并引起如阴道分泌物和瘙痒或阴囊疼痛/肿胀和发红等症状。

脾虚（不规律的饮食习惯，过量食用冷食和生食，缺乏蛋白质的饮食，过度思考或精神紧绷）。长时间的肝气郁结（过度的情绪烦恼，压抑的愤怒等）会导致肝热，这将会和潮湿结合而阻碍肝脏和胆囊。外湿热的侵入在热带地区很常见，但在温带气候中不常见。

模式	描述
肝胆湿热的因素	摄入过多的冷食或生食或饮料。 情绪压力。 天气炎热潮湿。 过量饮酒，摄入过量奶制品，油腻食品，垃圾食品，辛辣食物及肉类 进食过快或精神压力。 服用太多药物。
肝胆湿热的症状	厌恶油腻食物，口苦，泻下急迫，尿深黄色，消化系统问题，黄疸，食欲不振，恶心呕吐等。 舌：舌质红，苔厚腻。
肝胆湿热与健康问题有关	急性肝炎，湿疹，胆囊炎，胆结石，疱疹，高胆固醇，雷诺氏病，睾丸疼痛和阴道有分泌物等。
推荐食物来源以改善根肝胆湿热有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类，坚果和种子：赤小豆、杏仁、豆腐、豆芽、中国杏仁、绿豆、风信子豆、莲子、大豆、味噌和豆豉等。 ● 水果类：香蕉、蔓越莓、柠檬、枇杷、柿子、西瓜，特别是极大多数绿色/橙色及黄色的水果等 ● 谷类：苡米、大麦、中国薏仁、小米、大米、黑麦和全麦等。 ● 草药和香料：桑叶和薄荷叶。 肉类和海鲜：鸭和所有鱼类。 ● 蔬菜类：苜蓿芽、苋菜叶、芝麻菜、芦笋、竹笋、苦瓜、小白菜、西兰花、包菜，花椰菜、胡萝卜、大白菜、芹菜、黄瓜、茄子、海带、生菜、莲藕、蘑菇、豌豆、马齿苋、萝卜、菠菜、瑞士甜菜、西红柿、马蹄、西洋菜、冬瓜、茭白，日本黄瓜，特别是极大多数绿色/橙色及黄色的蔬菜等 ● 其它：椰子油、亚麻子油、橄榄油和茶（如：中国薏仁、菊花、菊花叶、绿茶、桑叶和薄荷叶）等。 ● 饮食应包含蛋白质仅20%，复合碳水化合物20-30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜50%
避免或减少摄取量的食物以改善根肝胆湿热有关的身体失衡	酒精、碳酸饮料、咖啡因饮料、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉，沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋和牛奶，酸奶除外）、油炸或油腻食物、加工食品、辛辣的香料（如：罗勒、甜椒、辣根、肉桂、丁香、大蒜、生姜、辣根、韭葱、洋葱、青葱、姜黄）、红肉、精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）、盐、虾、辛辣的食物等。 避免进食速度太快或服食过多药物 ● 避免吸烟和压力。

饮食建议为肝气郁结



这是一种非常常见的状态。拥有广泛的症状，通常会根据个人的压力量成比例地进行波动。这个人有的时候会有忧郁症和恶化的身体症状，但是有的时候这些症状会有所改善。女性在经前的期间会更容易出现与郁结有关的问题，因为此时的血液被收集在子宫中，气血水平也正在减少。长时间的肝气郁结会诱发肝血瘀滞。情绪不和谐，特别是压抑的愤怒，怨恨，烦恼，长期以来，都会损害了肝气的循环。

模式	描述
肝气郁结的因素	<p>抑郁症。 环境污染，如空气污染，重金属等， 摄入过热及辛辣食物。 睡眠习惯不良 精神压力。 久坐。</p>
肝气郁结的症状	<p>腹部胀痛，易怒，焦虑，抑郁，胸部胀满，沮丧，消化不良，烦躁不安，经前期综合症，易叹气及肋痛不舒等。 舌：正常。</p>
肝气郁结与健康问题有关	<p>闭经（月经停止），慢性疲劳，抑郁症，女性不孕症，胆结石，胃炎，肝炎，高胆固醇，肝癌，月经问题，神经官能症，气胸，雷诺氏病和精神压力等。</p>
推荐食物来源以改善根肝气郁结有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类，坚果和种子：杏仁、豆腐、中国杏仁，红豆和核桃等。 ● 水果类：黑枣、樱桃、柑橘类水果、葡萄柚、山楂果、枇杷、红枣、橘子、橘皮，特别是极大多数绿色/橙色及黄色的水果等 ● 谷类：大麦、荞麦、中国薏仁和白米等。 ● 草药和香料：罗勒、葛缕子籽、豆蔻、小茴香、茴香、茴香、大蒜、生姜、辣根、芥末籽、胡椒、薄荷叶和姜黄等。 ● 肉类和海鲜：所有鱼类。 ● 蔬菜类：朝鲜蓟、芦笋、甜菜、西兰花、球芽甘蓝、包菜，胡萝卜、花椰菜、芹菜、中国韭菜、中国萝卜、百合、海带、芥菜、洋葱、南瓜、海藻、地瓜、萝卜、西洋菜、马蹄、小麦、手头，日本黄瓜，特别是极大多数绿色/橙色及黄色的蔬菜等 ● 其它：黑金糖蜜、橄榄油和茶（如：洋甘菊、菊花、生姜、茉莉花、奶蓟、薄荷叶、玫瑰花蕾和藏红花）等。 ● 饮食应包含蛋白质仅10%，复合碳水化合物30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40-60
避免或减少摄取量的食物以改善根肝气郁结有关的身体失衡	<p>酒精，所有坚果和种子，除了以上推荐食物来源、咖啡因饮料、碳酸饮料、奶酪、巧克力、生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品，酸奶除外、油炸或油腻食物、谷类（如：糙米和小米）、加工食品、生蔬菜汁、精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）、红肉、盐、辛辣食物和西红柿等。 ● 避免吸烟和压力。</p>

饮食建议为肝风



肝风，也称为肝风内动，多由肝肾阴虚血亏，血不养筋，不能制约肝阳而肝阳亢奋无制所致，造成极度阴/阳和气/血的不平衡所引起的内风。其结果是肝气的不稳定运动，肝气表现是以动态或缺乏动态为特征的，例如震颤和抽搐或瘫痪。

模式	描述
----	----

肝风的因素	高热引起体内肝阴不足（如：天气炎热及建筑工地和厨房等工作环境过热）。 长期肝阴亏虚。
肝风的症状	抽搐，昏厥，头晕，头痛，肌肉痉挛，项强，肢体僵硬，颤抖，抽搐和眩晕等。 舌：舌质暗红苔黄厚。
肝风与健康问题有关	高血压，骨关节炎，帕金森氏病，高热抽搐，精神压力，中风，破伤风和眩晕等。
推荐食物来源以改善根肝风有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类、坚果和种子：豆腐、中国杏仁、绿豆、莲子、红豆、黄豆、味噌酱和豆豉等。 ● 水果类：中国梨、蔓越莓、枸杞、柠檬、橄榄、柿子、西瓜和特别是极大多数绿色/橙色/黄色/白色/棕褐色及棕色的水果等 ● 谷类：大麦、中国薏仁、小米、白米、黑麦和全麦等。 ● 草药和香料：党参、绿茶、荷叶、桑叶、薄荷叶和橘皮等。 ● 肉类、家禽和海鲜：鸡肉和鱼肉。 ● 蔬菜类：苜蓿芽、苋菜叶、芝麻菜、芦笋、竹笋、花椰菜、包菜、菜花、白菜、胡萝卜、芹菜、中国菠菜、茄子、海带、葛根、茼蒿、百合、莲藕、豌豆、蘑菇、马齿苋、白萝卜、菠菜、瑞士甜菜、番茄、西洋菜、白木耳和特别是极大多数绿色/橙色/黄色/白色/棕褐色及棕色的蔬菜等 ● 其它：茶（如：中国薏仁、菊花、菊花叶、绿茶、金银花、桑叶、薄荷叶和橘皮）等。 ● 饮食应包含蛋白质仅10%，复合碳水化合物30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40-60
避免或减少摄取量的食物以改善根肝风有关的身体失衡	<p>酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、奶酪、巧克力、柑橘类水果、乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶，酸奶除外）、油炸或油腻的食物、花生、腌菜、加工食品、辛辣的草药（如：罗勒、甜椒、辣椒、肉桂、丁香、大蒜、姜、辣根、韭菜、洋葱、青葱）、红肉、盐、虾、辛辣食物和醋等。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 避免吸烟和压力。

饮食建议为肝阳上亢



这既是过量又是不足的状态。过量的是肝阳上亢和热，不足的通常是肝阴虚与肾阴虚。在五行理论中，它意味着水不涵木。肝火旺盛与肝阳上亢之间的区别：肝火旺盛是一种真正的过量的状态，它会产生多余的火，使体内的液体变干而导致干燥的迹象，如便秘，眼红，量少又暗色的尿液，味觉苦等。肝阳上亢没有完整的热迹象，因为它的过量是因不足造成的。

模式	描述
----	----

肝阳上亢的因素	情绪紧张。请参阅肝气郁结。 肝血亏虚。 肝脉寒凝。 肝阴虚。 消化不良，营养不足或饮食习惯不良。
肝阳上亢的症状	易怒，口咽干燥，目眩，头痛，体内燥热，失眠，烦躁，紧张，突发性耳聋耳鸣等 舌：舌质红，以两边更红。若由肝血不足所致则舌质淡白。若因严重肝肾阴虚所致则舌红无苔。
肝阳上亢与健康问题有关	贫血，血压问题，慢性肝病，眼病，高血压，月经失调，闭经，神经衰弱及中风等。
推荐食物来源以改善根肝阳上亢有关的身體失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类，坚果和种子：杏仁、豆腐、中国杏仁，红豆和核桃等。 ● 水果类：黑枣、樱桃、柑橘类水果、葡萄柚、山楂果、枇杷、红枣、橘子、橘皮，特别是极大多数绿色/橙色及黄色的水果等 ● 谷类：大麦、荞麦、中国薏仁和白米等。 ● 草药和香料：罗勒、葛缕子籽、豆蔻、小茴香、茴香、大蒜、生姜、辣根、芥末籽、胡椒、薄荷叶和姜黄等。 ● 肉类和海鲜：所有鱼类。 ● 蔬菜类：朝鲜蓊、芦笋、甜菜、西兰花、球芽甘蓝、包菜，胡萝卜、花椰菜、芹菜、中国韭菜、中国萝卜、百合、海带、芥菜、洋葱、南瓜、海藻、地瓜、萝卜、西洋菜、马蹄、小麦、芋头，日本黄瓜，特别是极大多数绿色/橙色及黄色的蔬菜等 ● 其它：黑金糖蜜、橄榄油和茶（如：洋甘菊、菊花、生姜、茉莉花、奶薊、薄荷叶、玫瑰花蕾和藏红花）等。 ● 饮食应包含蛋白质仅10%，复合碳水化合物30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40-60
避免或减少摄取量的食物以改善根肝阳上亢有关的身體失衡	<p>酒精、所有坚果和种子，除了以上推荐食物来源、咖啡因饮料、碳酸饮料、奶酪、巧克力、生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品，酸奶除外、油炸或油腻食物、谷类（如：糙米和小米）、加工食品、生蔬菜汁、精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）、红肉、盐、辛辣食物和西红柿等。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 避免吸烟和压力。

饮食建议为肝阴虚

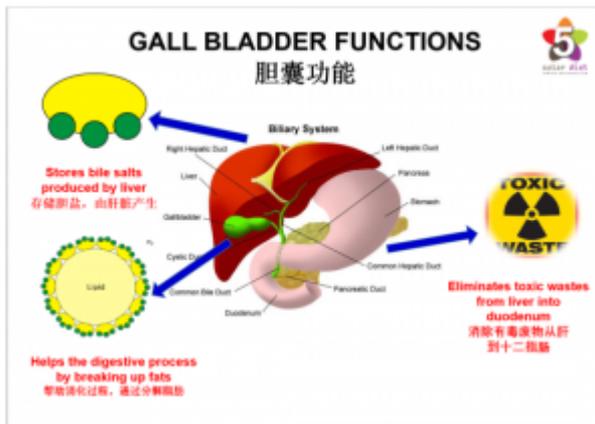


肝阴虚证常见于慢性病，50岁以上的人或阴虚体质的人群。当肝阴太弱而无法滋养其口腔和支撑头部，气的流动和血液循环时，便会出现头晕，头痛，视力模糊和眼睛干燥和疲倦等症状。如果肝阴太弱而无法滋养肌腱时，关节则会变僵硬，膝盖会变弱。肝阴虚经常伴随肝血虚。在阴和血都不足的情况下，他们将无法容纳灵魂，传播气和调节血液，因此多梦，忧郁症，月经不调和疲倦感都可能出现。

模式	描述
----	----

肝阴虚的因素	情志因素，如忧郁或悲伤。 过度运动或体力消耗。 频繁高烧。 在女性，多次分娩。 肾精和肾阴不足。 长期肝血亏虚如：月经过多。
肝阴虚的症状	烦躁，视力模糊或视力障碍，便秘，抑郁症，眼睛干涩，皮肤干燥，疲劳，手足心热，少腹疼痛，失眠，雀盲，盗汗，烦躁，腹股沟和睾丸疼痛等等。 舌：舌质红少苔或无苔（或白苔或薄黄苔）。
肝阴虚与健康问题有关	白内障，肝炎，高胆固醇血症，高血压，肝癌，神经衰弱及夜盲症等。
推荐食物来源以改善根肝阴虚有关的身體失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类：所有坚果和种子、豆腐、豆芽、赤豆、绿豆、味噌和豆豉等。 ● 水果类：苹果、香蕉、椰子、葡萄、甜瓜、桑椹、桃子、梨、李子、石榴、葡萄干，特别是极大多数白色/棕褐色及棕色的水果等 ● 谷类：大麦、中国薏仁、小米、燕麦、小麦和白米等。 ● 草药和香料：西洋参、虫草、党参、桑叶和小麦草等。 ● 肉类和海鲜：所有海鲜和白肉。 ● 蔬菜类：甜菜、黑木耳、包菜，胡萝卜、芹菜、海带、莴苣、百合、莲藕、蘑菇、南瓜、海藻、菠菜、菜豆、地瓜、西红柿、小麦草、白木耳、日本黄瓜，特别是极大多数白色/棕褐色及棕色的蔬菜等 ● 其它：黑金糖蜜、蜂蜜、妈蜜、咸味酱、适度摄取乳制品（如：鸡蛋、牛奶，除了酸奶）、健康油（如：杏仁油、亚麻籽油、橄榄油）和茶（如：中国薏仁、桑叶和薄荷叶）等。建议经常饮用水、果汁和汤 ● 饮食应包含蛋白质10-20%，多摄取复合碳水化合物如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40%
避免或减少摄取量的食物以改善根肝阴虚有关的身體失衡	<p>酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、柑橘类水果、泡菜、辛辣香料（如：罗勒、辣椒、肉桂、丁香、大蒜、生姜、辣根、韭葱、洋葱、青葱、姜黄）、红肉、虾、辛辣的食物和醋等。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 避免吸烟和压力。

胆囊的信息



胆囊位于腹部右侧，肝脏的下方，呈梨形，空腔结构。它的主要功能是储存和浓缩胆汁，胆汁是由肝脏分泌的棕黄色消化酶。胆汁有助于消化和分解脂肪，将代谢的废物从肝脏排入十二指肠，十二指肠是小肠的一部分。

当胆囊不起作用或胆管堵塞时，可引起一些症状，如发烧或颤抖，恶心，呕吐，排便的变化，尿液深，腹部中部或右上部疼痛等。

胆囊疾病的风险因素



● **种族和地理**：在美国，墨西哥和拉丁美洲人以及美洲原住民患胆囊癌的风险最高。他们也比其他种族群体的成员更容易患胆结石。非裔美洲人的风险最低。在全世界，胆囊癌在印度，巴基斯坦，中欧和南美洲的国家中比在美国更为常见。

● **女性**：在美国，女性患上胆囊癌的机率是男性的3到4倍。胆结石和胆囊炎是胆囊癌重要的风险因素，并且女性比男性更常见。

● **年龄大**：胆囊癌主要发现于老年人中，但是年轻人也可能的到。患者诊断出胆囊癌的平均年龄为72岁。大多数患有胆囊癌的人都于65岁或以上时被发现。

● **胆管异常**：胰脏是另一种通过导管将液体排入小肠以帮助消化的器官。该导管通常在进入小肠时与胆总管相遇。有些人会出现缺陷，就是在这些导管相遇的地方，胰液会向后（回流）流入胆管。这种向后的流动也会阻碍胆汁快速流出胆管。患有这些异常的人患上胆囊癌的风险较高。科学家们还不确定风险的增加是由于胰液引起的损害还是由于胆汁不能快速流过导管而导致胆汁本身被损坏。

● **胆总管囊肿**：胆总管囊肿是充满胆汁的囊沿着胆总管，也就是从肝脏和胆囊携带胆汁到小肠的

管。（这与胆总管有关。）囊肿可以随着时间而变大，并且可能含有多达1至2夸脱的胆汁。囊壁内的细胞通常具有癌前病变的区域，会随着时间而逐渐变为胆囊癌。

● **家族史**：大多数的胆囊癌还没有被发现于有该家族史的人群中。家族中有胆囊癌的病史似乎增加了一个人患上这癌症的机会，但风险仍然很低，因为这是一种罕见的疾病。

● **胆结石**：胆结石是胆囊癌最常见的风险因素。胆结石是卵石状的胆固醇和其他物质在胆囊中形成，会引起慢性炎症。患有胆囊癌的5人中有4人在被诊断时都患有胆结石。但是胆结石非常常见，而胆囊癌很少见，特别是在美国。大多数患有胆结石的人都没患过胆囊癌。

● **胆囊息肉**：胆囊息肉是胆囊内壁的表面凸出来的生长物。一些息肉由胆囊壁中的胆固醇沉积物形成。其他可能是小肿瘤（癌性或非癌性）或是由炎症引起。大于1厘米（几乎半英寸）的息肉比较可能是癌症，因此医生通常建议胆囊息肉是该尺寸或更大的患者必须切除胆囊。

● **肥胖**：患有胆囊癌的患者比没有这种疾病的人更肥胖或超重。肥胖也是胆结石的风险因素，这可能有助于解释这一切的联系。

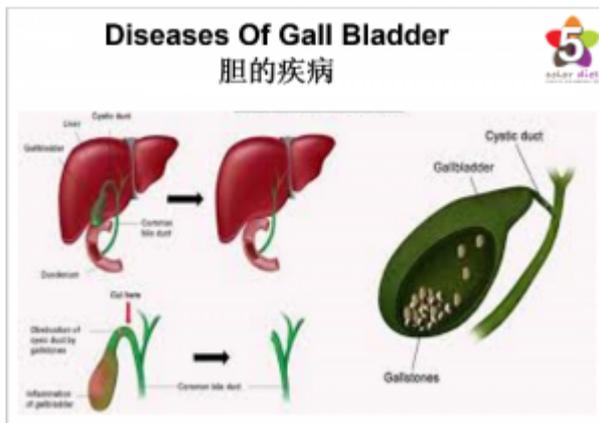
● **陶瓷样胆囊**：陶瓷样胆囊是胆囊壁被钙沉积物覆盖的疾病。它有时发生在长期的胆囊炎症（胆囊炎）后，这可能是由于胆结石所引起的。患有这种疾病的人患上胆囊癌的风险较高，可能是因为这两种情况都与炎症有关。

● **原发性硬化性胆管炎**：原发性硬化性胆管炎（PSC）是胆管炎症（胆管炎）导致的瘢痕组织所形成（硬化）的疾病。患有原发性硬化性胆管炎（PSC）的人患上胆囊癌和胆管癌的风险增加。发炎的原因通常都不知道。许多患有原发性硬化性胆管炎（PSC）的人也患有溃疡性结肠炎，一种炎症性肠病。

● **伤寒**：长期感染沙门氏菌（导致伤寒的细菌）的人和伤寒携带者比未感染的人更容易患上胆囊癌。这是因为此感染可引起胆囊炎症。伤寒在美国非常罕见。

● 其他可能的风险因素：研究发现其他因素也可能会增加胆囊癌的风险。这些包括吸烟，暴露于橡胶和纺织工业中所使用的化学品中，暴露于亚硝酸胺等。

一些常见的胆囊问题

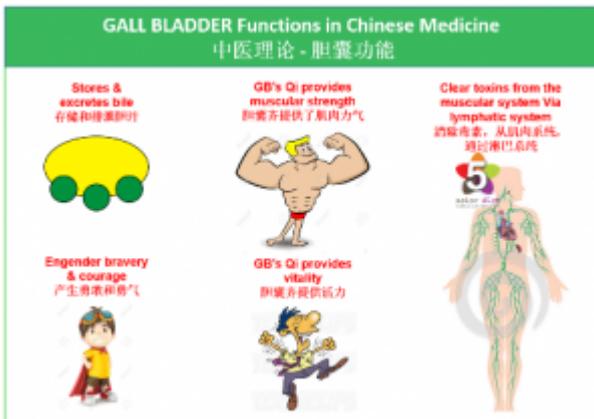


胆总管感染（胆总管结石）。
功能失调的胆囊或慢性胆囊疾病。
胆囊脓肿。
胆石性肠梗阻。
胆囊息肉。
胆囊结石（也称为胆石病）。
发炎的胆囊（胆囊炎）。
胆囊穿孔。
陶瓷样（钙化）胆囊。
胆囊癌等。

胆囊癌是世界上第20位最常见的癌症，在2012年中确诊的新病例估计为178,100例。拥有胆结石是造成胆囊癌的原因。与胆结石相关的炎症降低了胆汁排出胆囊的速度。胆结石还可以直接作用于阻断胆汁的通过或对周围的表面粘膜造成直接的机械刺激。

Rank 排名	Country 国家	Age-standardized rate per 100,000 (World) 年龄标准化率为每100,000人（世界）
1	Chile 智利	9.7
2	Bolivia 玻利维亚	8.1
3	Korea 韩国	6.5
4	Laos 老挝	4.8
5	Japan 日本	4.7
6	Nepal 尼泊尔	4.3
7	Bangladesh 孟加拉国	4.2
8	Czech Republic 捷克共和国	4.1
9	Ecuador 厄瓜多尔	4.0
10	Peru 秘鲁	4.0
11	Slovakia 斯洛伐克	4.0
12	Slovenia 斯洛文尼亚	3.9
13	Argentina 阿根廷	3.3
14	Uruguay 乌拉圭	3.3
15	Croatia 克罗地亚	3.1
16	Thailand 泰国	3.0
17	Poland 波兰	2.9
18	Hungary 匈牙利	2.9
19	Algeria 阿尔及利亚	2.9
20	China 中国	2.8
21	Columbia 哥伦比亚	2.8
22	State of Palestine 巴勒斯坦国	2.8

中医理论为肝脏信息



中医认为肝胆和胆囊属表里关系。当肝脏和胆囊受到损害，将削弱脾、胰、胃的功能，这些器官对保证正常消化功能起到至关重要的作用，如果肝脏和它分泌的胆汁正常，也会关系到小肠功能的发挥。一旦多种器官受损，将表现出许多不同的症状。因此，肝脏和胆囊必须辅助彼此的免疫力。

据中医理论认为勇气和胆量主要取决于胆的功能，当胆虚弱时，表现为做事犹豫不决，胆小，容易气馁。此外，胆囊功能正常和胆气能提供肌肉力量和增强体力，它与淋巴系统共同清除肌肉代谢中产生的毒素，从而减轻肌肉的疼痛和疲劳，胆囊具有储存和排泄胆汁的功能。

中医认为，胆失调与以下各种因素有关：1) 胆虚

2) 肝胆湿热。

饮食建议为胆虚



缺乏胆囊可能是先天性的疾病，它实际上描述了一个个体的性格或个性。缺乏胆囊可能是由于童年伤害，虐待，压抑愤怒或总是被嘲笑等一些创伤性的童年经历所造成的。缺乏胆囊也可能是严重的血液不足而引起的。通常与肝血不足互相结合。严重的血液不足将可能导致恐惧（尤其是晚上睡觉时）和缺乏勇气。血与阴是空灵（魂）的根源。

模式	描述
胆虚的因素	遗传。 营养不良。 长期肝血不足。 童年精神创伤。
胆虚的症状	视力模糊，冷漠，头晕，易惊，恐惧，失眠，缺乏自信，勇气和主动性，紧张，决断力差，易叹息，乳房肿胀，胆怯，眩晕和睡眠后早醒，下肢肌肉筋脉无力，若胆虚没有得到改善，会导致肝郁气滞。 舌：舌质淡白或正常。
胆虚与健康问题有关	眼部问题，缺乏自信心，营养不良，睡眠问题，压力，关节肌肉无力等，如果胆虚没有得到改善，会导致肝郁气滞，将形成胆结石。
推荐食物来源以改善根胆虚有关的身体的失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类：杏仁，黑芝麻，黑豆，腰果，鹰嘴豆，中国杏仁，蚕豆，芸豆，红豆，芝麻，葵花籽，味噌和豆豉等。 ● 水果：苹果，杏，牛油果，莓类，樱桃，椰子，枣，无花果，枸杞，葡萄，龙眼，荔枝，桑椹，炖水果和特别是深绿色/橙/黄红/黑/紫及蓝色水果等。 ● 谷物：熟的全麦，苋米，烤大麦，糙米，荞麦，中国薏仁，糯米，小米，燕麦，藜麦和麦糠。 ● 草药和香料：党参，当归，大蒜，人参，姜，高丽参，洋葱，香菜，姜黄和小麦草等。 ● 肉类和海鲜：动物肝脏及肾脏，鸡肉，贝类，章鱼，牡蛎，红肉，深海鱼（如：三文鱼和金枪鱼）等。 ● 蔬菜类：苜蓿芽，洋葱，甜菜根，蘑菇，胡萝卜，玉米，蒲公英叶，青豌豆，芥兰，韭葱，欧洲防风根，南瓜，香菇，菠菜，地瓜，果脯，小麦草，芋头根，芋头和特别是深绿色/橙/红黄/黑/蓝紫色蔬菜等。 ● 其他：糖蜜，妈蜜酵母和茶（如：党参，当归，姜，人参，姜黄，薰衣草花和玫瑰花蕾）等。 ● 饮食应包含蛋白质仅20-30%，复合碳水化合物30-40%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜30-40
避免或减少摄取量的食物以改善根胆虚有关的身体的失衡	<p>酒精，咖啡因饮料，碳酸饮料，巧克力，生冷食物（如：冰镇饮料，生肉，沙拉或白色/棕褐色和褐色的水果和蔬菜），乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油炸或油腻食品，加工食品和精制糖（如：饼干，蛋糕和糕点）等。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 过量的维生素C对（不超过3,000毫克）。 ● 避免吸烟和压力。

饮食建议为肝胆湿热

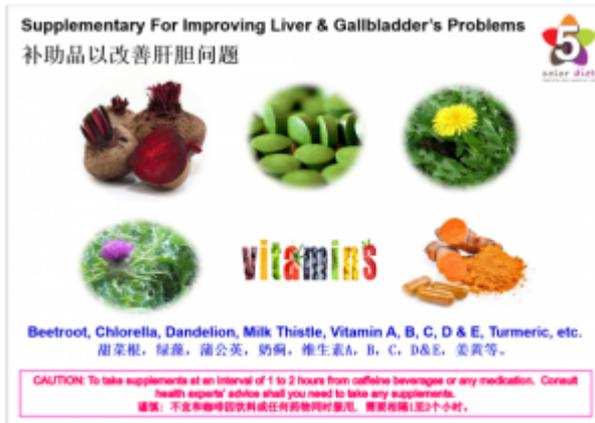


这种状态是肝脏中热量和脾脏中湿度的组合。脾脏必须有湿度才能表现出这种状态。肝脏和胆囊通道中的湿度因阻碍肝气的流动而导致肝气郁结。这导致了季肋部和胸部的膨胀/疼痛。然后肝气侵入胃部，导致恶心，呕吐，食欲不振和腹胀等症状。湿气的积聚阻碍胆汁的流动而引起黄疸。湿热会导致低等级的持续发烧。这湿气会流到下焦里留着，并引起如阴道分泌物和瘙痒或阴囊疼痛/肿胀和发红等症状。

脾虚（不规律的饮食习惯，过量食用冷食和生食，缺乏蛋白质的饮食，过度思考或精神紧绷）。长时间的肝气郁结（过度的情绪烦恼，压抑的愤怒等）会导致肝热，这将会和潮湿结合而阻碍肝脏和胆囊。外湿热的侵入在热带地区很常见，但在温带气候中不常见。

模式	描述
肝胆湿热的因素	摄入过多的冷食或生食或饮料。 情绪压力。 天气炎热潮湿。 过量饮酒，摄入过量奶制品，油腻食品，垃圾食品，辛辣食物及肉类 进食过快或精神压力。 服用太多药物。
肝胆湿热的症状	厌恶油腻食物，口苦，泻下急迫，尿深黄色，消化系统问题，黄疸，食欲不振，恶心呕吐等。 舌：舌质红，苔厚腻。
肝胆湿热与健康问题有关	急性肝炎，湿疹，胆囊炎，胆结石，疱疹，高胆固醇，雷诺氏病，睾丸疼痛和阴道有分泌物等。
推荐食物来源以改善根肝胆湿热有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类，坚果和种子：赤小豆、杏仁、豆腐、豆芽、中国杏仁、绿豆、风信子豆、莲子、大豆、味噌和豆豉等。 ● 水果类：香蕉、蔓越莓、柠檬、枇杷、柿子、西瓜，特别是极大多数绿色/橙色及黄色的水果等[] ● 谷类：苡米、大麦、中国薏仁、小米、大米、黑麦和全麦等。 ● 草药和香料：桑叶和薄荷叶。 肉类和海鲜：鸭和所有鱼类。 ● 蔬菜类：苜蓿芽、苋菜叶、芝麻菜、芦笋、竹笋、苦瓜、小白菜、西兰花、包菜，花椰菜、胡萝卜、大白菜、芹菜、黄瓜、茄子、海带、生菜、莲藕、蘑菇、豌豆、马齿苋、萝卜、菠菜、瑞士甜菜、西红柿、马蹄、西洋菜、冬瓜、茭白，日本黄瓜，特别是极大多数绿色/橙色及黄色的蔬菜等[] ● 其它：椰子油、亚麻籽油、橄榄油和茶（如：中国薏仁、菊花、菊花叶、绿茶、桑叶和薄荷叶）等。 ● 饮食应包含蛋白质仅20%，复合碳水化合物20-30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜50[]
避免或减少摄取量的食物以改善根肝胆湿热有关的身体失衡	酒精、碳酸饮料、咖啡因饮料、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉，沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（如：黄油、乳酪、鸡蛋和牛奶，酸奶除外）、油炸或油腻食物、加工食品、辛辣的香料（如：罗勒、甜椒、辣椒、肉桂、丁香、大蒜、生姜、辣椒、韭葱、洋葱、青葱、姜黄）、红肉、精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）、盐、虾、辛辣的食物等。 避免进食速度太快或服食过多药物[] ● 避免吸烟和压力。

补助品以改善肝胆问题



草药：洋蓟叶，甜菜根，小球藻，蒲公英，奶蓟，五味子提取物，黄芩，螺旋藻和姜黄等。

氨基酸，维生素和矿物质：α-硫辛酸，肉碱，赖氨酸，蛋氨酸，维生素A B C D E 镍，硒和锌。

注意：

❶) 不宜和咖啡因饮料或药物同时服用，得相隔2个小时。

❷) 如果您需要服用任何补品，请咨询健康专家的建议，特别是如果您怀孕，哺乳或有任何健康问题。

替代疗法以改善肝胆问题



运用足浴做肝胆系统的排毒。使用天然材料如草药和食物如上述推荐食物来源以给予跟身体失衡相关的每个模式。

- 每周运动3至5次，每次最少30分钟有助于促进血液循环和代谢并维持健康的免疫系统。
- 每日冥想1至2次有助于安神、平复情绪失衡和减轻压力等。