



媒體報導

日期： 2013年5月

資料來源： Baby Magazine 親子雜誌 - 健康專題 - 第108-109頁

標題： 養肝的王道 - 睡眠

資料由基督教家庭服務中心-銅鑼灣中醫健康中心註冊中醫師劉秀華女士提供

健康專題

養肝的王道
睡眠

劉醫師強調，只要把肝臟調養好，自然就能有效預防肝病、排毒和清肝火，以下提供的養肝方法都不難做的嘍！

1 11pm上床睡覺
每晚丑時即凌晨一時至三時是血液運行至肝經的時間，如果想有效讓肝把舊血淘汰，生成新鮮血，就要在子時即晚上十一時至凌晨一時入睡，才能在丑時進入深度睡眠，讓肝發揮最好的排毒和調節氣血功用。

2 免太操勞
多休息補充體力，在精神上和體力上都避免太疲累，如果常常處於勞累的狀態，就會令肝血損傷，愈累愈虧。

3 保持心境平和
情緒會直接影響肝的健康，抑鬱暴怒的情緒會有害肝臟，而舒暢柔和的情緒則有益肝臟，所以劉醫師提醒大家若遇上煩憂的事情，就理性地安排時間處理它，如果解決不的話就學習放下吧，不要一直耿耿於懷，最終傷害了自己。

4 少煙少酒
不要攝入這些對健康無益的東西，以減輕肝臟的負擔。

5 多飲花茶
花茶例如玫瑰花、合歡花、桂花、菊花等，不但美味解渴，更有助疏利肝氣，平和情緒。

6 適當的檢查及調理
中醫強調「治未病」的治療原則，縱使現代肝臟疾病的病徵不明顯，但從以上提到的的中醫肝臟功能失調的症候，及早找中醫以中醫藥調理，配合適當的驗血和做影像檢查，將可避免到病情嚴重的地步才發現有肝病。

護肝湯水！跟著煲！

清肝解毒茶

材料
雞骨草 15克
決明子 10克
菊花 10克
玉竹 10克
冰糖 適量

做法
全部中藥用四碗水浸泡三十分鐘後，用大火煲滾再轉中火煲三十分鐘，然後加入冰糖，待冰糖溶解後即成。

功效：清肝降火解毒，適合經常熬夜，睡眠不足人士。

安神解鬱湯

材料
淮小麥 30克
酸棗仁 20克
合歡花 20克
百合 20克
大棗 五粒
瘦肉 適量
鹽 少許

做法
全部中藥用六碗水浸泡三十分鐘，加入已滾水的瘦肉後用大火煲滾再轉細火煲六十分鐘，然後加鹽調味即成。

功效：疏肝解鬱安神，適合失眠人士。

滋肝養血湯

材料
龜板 30克
地黃 20克
北沙參 15克
麥冬 15克
杞子 10克
青皮 6克
瘦肉 適量

做法
全部中藥用八碗水浸泡三十分鐘，加入已滾水的瘦肉後用大火煲滾再轉細火煲九十分鐘，然後加鹽調味即成。

功效：滋肝養血，適合肝血不足人士。

108 親子雜誌 234 · MAY 2013

親子雜誌 234 · MAY 2013 109

劉醫師強調，只要把肝臟調養好，自然就能有效預防肝病、排毒和清肝火，以下提供的養肝方法都不難做的嘍！

1) 11pm 上床睡覺

每晚丑時即凌晨一時至三時是血液運行至肝經的時間，如果想有效讓肝把舊血淘汰，生成鮮血，就要在子時即晚上十一時至凌晨一時入睡，才能在丑時進入深度睡眠，讓肝發揮最好的排毒和調節氣血功用。





2) 免太操勞

多休息補充體力，在精神和體力上都避免太疲累，如果常常都處於勞累狀態，就會令肝血損件傷，愈累愈虧。

3) 保持心境平和

情緒會直接影響肝的健康，抑鬱暴怒的情緒會有害肝臟，而舒暢柔和的情緒則有益肝臟，所以劉醫師提醒大家若遇上煩憂的事情，就理性地安排時間處理它，如果解決不到的話就學習放下吧，不要一直耿耿於懷，最終傷害了自己。

4) 少煙少酒

不要攝入這些對健康無益的東西，以減輕肝臟的負擔。

5) 多飲花茶

花茶例如玫瑰花、合歡花、桂花、菊花等，不但美味解渴，更有助疏利肝氣，平和情緒

6) 適當的檢查及調理

中醫強調「治未病」的治療原則，縱使現代肝臟疾病的病徵不明顯，但從以上提到的中醫肝臟功能失調的症候，及早找中醫以中醫藥調配合適當的驗血和做影像檢查，將可避免到病情嚴重的地步才發現有肝病。

護肝湯水跟著煲

「清肝解毒茶」

功效: 清肝降火解毒，適合經常捱夜，睡眠不足人士。

材料: 雞骨草 15 克
決明子 10 克
菊花 10 克
玉竹 10 克
冰糖 適量

做法: 全部中藥用四碗水浸泡三十分鐘後，用大火煲滾再轉中火煲三十分鐘，然後加入冰糖，待冰糖溶解後即成。

「安神解鬱湯」

功效: 疏肝解鬱安神，適合失眠人士。

材料: 淮小麥 30 克
酸棗仁 20 克





合歡花 20 克

百合 20 克

大棗 5 粒

瘦肉 適量

鹽 少許

做法: 全部中藥用六碗水浸泡三十分鐘，加入已氽水的瘦肉後用大火煲滾再轉細火煲六十分鐘，然後加鹽調味即成。

「滋肝養血湯」

功效: 滋肝養血，適合肝血不足人士。

材料: 龜板 30 克

地黃 20 克

北沙參 15 克

麥冬 15 克

杞子 10 克

青皮 6 克

瘦肉 適量

做法: 全部中藥用八碗水浸泡三十分鐘，加入已氽水的瘦肉後用大火煲滾再轉細火煲九十分鐘，然後加鹽調味即成。

- 完 -

