

《肝炎、肝硬化、肝癌》沈默器官 肝苦誰人知

桃園廖桂聲中醫診所 院長廖桂聲

◎ 記者李叔霖／專題報導台灣新生報

案例 1:

42 歲男性，證券業，100.12.20 初診

主訴：100.12.17 健檢發現肝指數(ALT)偏高，約 1000+
HBV carrier 平時工作壓力大，運動少，每日需長時間坐著
工作，約 6-7 小時。平時肩、頸、背、腰痠痛，近日加重。
時常晚睡，眠差難入睡。白睛有血絲，黑眼圈，下眼瞼淡紅，
鞏膜無黃。時常眼乾燥、口乾舌燥，大便成形，日一行質可，
但有痔瘡，患者自行服用消痔丸，小便色淡黃。神疲倦怠，
易流汗，濕冷。

診斷：慢性 B 型肝炎急性發作(證型：濕熱疫毒，熱重於濕，
耗氣傷津)

治則：清利肝經溼熱，養陰益氣

案例 2:

患者為 60 歲女性，C 型肝炎病史 32 年，初始症狀輕微不影響生活功
能，未長期定期追蹤。患者於民國 98 年開始於本院看診，肝功能指
數維持在穩定狀況，AST 平均 40 U/L 以內，ALT 平均 60 U/L 以內。

患者於 100 年五月中旬罹患重感冒，隨即出現下列症狀，包括倦
怠、納差、頭暈、身重、口淡、口乾、胸悶，患者於 5/21 回本院抽
血檢驗後發現 AST/ALT 為 324/510 U/L。西醫診斷為慢性 C 型肝炎之
急性發作，中醫診斷為肝鬱脾虛，濕阻中焦之證型。故採用疏肝解

鬱，健脾和胃之法治療。治療三次之後，上述症狀皆顯著改善，AST/ALT 降回 32/60 U/L。

前言：

肝是沉默的器官，容易被民眾所輕忽，直到發現罹患肝病的時候，通常病情都已發展到一個階段，所以一談到肝病，人人都會聞之色變，如果從傳統中醫的角度來看，中醫認為，肝病的病因相當地錯綜複雜，但可以從發展過程和臨床證候作來研判，進而看出肝病的根本問題所在。

有別於西醫的說法，中醫認為，外感六淫外邪、情緒內傷、勞後傷形、形寒飲冷、抽菸或喝酒等因素，都可能導致肝受損，久而久之，自然就可能罹患肝病。如果不小心罹患肝病的話，平常應從各方面做好保肝措施，同時積極地接受正規治療，以免讓人生色彩蒙上一層陰影。肝病常到病情嚴重後才被發現，因此肝臟被稱為沉默的器官。中西醫師廖桂聲表示，雖然肝臟初期受損時沒有太多明顯的症狀，所以容易讓民眾所忽略，但傳統中醫從病因來觀察，發現外感六邪、情緒內傷都可能誘發肝病，這也讓民眾可以及早有所警覺。

廖醫師指出，從外因來看，肝病的外因為外感六邪，六邪包括風邪、寒邪、暑邪、濕邪、燥邪、火邪等，中醫認為，肝病可由感染而造成，

因此，當外感六邪變化過度時往往容易造成病毒流行，所以肝病受到外感六邪等氣候變化所影響，稍一不慎就會讓人體致病。

廖桂聲說，從內因來看，肝病的內因為情緒內傷，中醫認為，如果人的情緒起伏過大的話也會傷身，因此，中醫有所謂怒傷肝、喜傷心、思傷脾、悲傷肺、恐傷腎的說法，其中，「怒傷肝」指的是太過憤怒容易損傷到肝，也就是說，發脾氣對肝不好，不管是憤怒、大怒、暴怒、盛怒、狂怒等情緒反應，都可能影響到肝的健康，民眾不可不慎重以對。

廖桂聲強調，還有一種稱為不內不外因，也就是在內因、外因之外的致病因素，這方面的因素包括勞後傷形、形寒飲冷、抽菸或喝酒等也可能傷肝。勞後傷形指的是因為過度勞累，以致於損傷到身體機能而致病；形寒飲冷指的是吃太多冰冷的食物，最後導致身體受寒而致病。抽菸、喝酒也會傷肝，以抽菸來說，抽菸對肝臟實在是沒有任何好處，因為人在抽菸的時候，血液中的尼古丁濃度會持續增加，這些尼古丁需要肝臟進行解毒，所以會造成肝的負擔；傳統中醫還有酒疸的說法，意思是指飲酒過度將促使肝細胞受損。此外，隨便服用來路不明藥物或偏方也會加重肝的負擔，如果民眾未經醫師診斷，自行長期服用成藥或偏方的話，很可能會引起藥物中毒性肝炎。

廖桂聲醫師強調，肝為人體臟腑之一，傳統中醫對肝有「肝藏血」的說法，這個說法指的是肝臟與血的關係非常密切，古籍《黃帝內經》有云：「肝者，以生血氣。」意思就是描述肝的功能，對照西醫的說法，西醫認為，胚胎在第六個禮拜的時候，肝臟已開始製造血球，而且肝臟含血量約占全體所含血液總量的三分之一或四分之一，也因此，肝為人體含血量最多的臟器，也跟肝藏血的說法相對應。

怒易傷肝放下心頭無名火

◎記者李叔霖／專題報導 台灣新生報 2012年10月20日

除了飲食宜忌之外，肝病患者也需要注意其他的生活保健法。中西醫師廖桂聲表示，最好的保肝之道應該是多方面進行，因此，除了飲食之外，民眾也應學會控制情緒、不要過勞、戒除菸酒、運動健身、定期檢查等，由此可見，保肝不容易做得徹底，但只要持之以恆做下去，還是能夠達到預期的目標。

廖醫師指出，從傳統中醫的角度來看，中醫認為，憤怒容易傷肝，所以民眾要學會制怒，但每個人都有七情六慾，有時遇到不如意的事，難免都要發點脾氣，甚至把不高興的情緒表現在臉上，只是這樣一來就可能會影響到肝的健康，反而得不償失。

廖醫師指出，傳統中醫認為，肝主疏泄，每當情志內傷之時，往往促使氣機鬱滯，影響肝的條達疏泄，因此，建議當民眾要發脾氣的時候，

應適當地控制自己的情緒，或是轉移注意力來忘了當下的憤怒，或是學會制怒、以理服人，千萬不可放縱心頭無名火，以免隨意動怒傷肝。每個人都要避免過度勞累，最好要有充分的休息時間，原則上，飯後休息是保肝的好方法。另外，從中醫觀點來看，夜間十一點到凌晨一點，血行在膽，凌晨一到凌晨三點，血行在肝，因此，肝膽功能不好的人，應盡量在十一點前就寢，最好不要超過一點。

戒菸、戒酒也是有肝病的人要做到的一件事，因為酒對正常肝臟來說，少量是良酒，過量卻是毒酒，更何況是有肝病的人，如果長期大量飲酒往往容易損傷到肝，所以一旦肝臟有病，最好滴酒不沾比較妥；抽菸可能引起膽汁逆流，對胃、十二指腸皆有害，也可能促使肝病的療程延長，而且香菸所含尼古丁需要肝臟來解毒，無形中造成肝的負擔。

廖桂聲醫師強調，要保肝，有一種運動最簡單、最適當，也很容易進行，這種運動就是走路，也就是散散步，散步可望增加肝的新陳代謝、促進血液循環，同時散步後也不會讓人太過於勞累，相當適合做為保肝的運動。

最後一項生活保健措施相當地重要，那就是每年必須定期抽血檢查一次，以便定期追蹤肝功能指數，這樣就能夠知道自己的肝到底健不健

康，以及平常的保肝措施做得好不好，甚至於還能夠了解有沒有達到預期的保肝效果。

忌辛辣少油炸 避免燥火動肝

◎記者李叔霖／專題報導台灣新生報 2012 年 10 月 20 日

對肝病患者來說，有些食物可以多吃，有些食物卻是少碰為妙。中西醫師廖桂聲表示，從傳統中醫的角度來看，中醫認為，肝病患者飲食有宜忌，也就是要注意食養、忌口的問題，這兩者對患者來說都是很重要的一件事，因為對病情可能會有所影響。

廖醫師指出，中醫認為，所食之味，有與病相宜，也有與身相害，如果能得宜則益，如果得害則成疾，也就是說，多吃某些食物有利於人體機能恢復，而避免吃下某些食物可望減少對病情的影響。

忌口是為了防止病情惡化或發生不良副作用所採取的一種措施。

廖醫師指出，肝病患者應忌食辛辣類刺激物，包括辣椒、胡椒、咖哩等食物皆是；酒精、咖啡、濃茶、檳榔等刺激性食物也應少碰比較好；發霉的米、存放過久的醃菜、不新鮮的食物千萬不要吃；含有防腐劑、焦黑類、煙燻類、燒臘類等食物也以少吃為原則；少吃油煎類、油炸類等食物，以避免燥火動肝、損耗肝陰，進而加重病情。

除此之外，建議肝病患者應注意營養均衡，以及養成定時定量攝取適當營養的好習慣，可以多吃綠色蔬菜或水果，對排便順暢、減少肝的

負擔都有相當大的好處。中醫常建議肝病患者可多吃黃豆、綠豆、豆芽菜等食物，因為這些食物對肝有益處，也是肝所需的主要補給原料。另外，傳統中醫認為，蛤蜊、蚬仔、蓮藕、冬瓜、海參、木耳、金針花等食物，也是對肝病患者有好處的食物，這些食物可以幫助患者做好肝病保健，因此，患者可以多吃這些食物。

中醫說法著手，當肝的疏泄失常，以致於氣血不順、經絡阻滯的時候，用藥可酌加疏肝理氣的中藥材，以幫助肝氣能夠順利疏達，這類藥物多以鬱金、川棟子、柴胡、白芍、佛手柑、陳皮、檳榔、木香、厚朴、香附、青皮、枳實、枳殼等中藥材為主，這類藥物能保肝、改善肝內微循環，以及防止血瘀形成。

廖桂聲醫師指出，滋補肝腎法適用於肝腎陰虛的肝病患者身上，這類患者通常生活緊張忙碌、精神壓力大、晚上經常失眠等，治宜補肝腎、護陰柔肝，這類藥物多以沙參、蘆竹根、五味子、麥門冬、天花粉、石斛、女貞子、旱蓮草、何首烏等中藥材為主。

活血化瘀法可望增強吞噬細胞的作用、活躍肝內微循環、降低肝纖維化等，這類藥物多以赤芍、澤蘭、川七、桃仁、牡丹皮、紅花、當歸等中藥材為主；健脾益氣法是根據中醫所謂「肝木克脾土」的說法，所以必須顧護脾胃、健脾益氣，這類藥物多以黨參、山藥、黃耆、蒼

朮、茯苓、白朮、扁豆、黃精等中藥材為主，能健脾益氣、抑制病毒、改善肝功能等。

內服中藥、外用針灸增療效

◎記者李叔霖／專題報導 台灣新生報 2012年10月20日

傳統中醫認為，針灸療法也可以用來治療肝病。中西醫師廖桂聲表示，針灸療法是主要的中醫療法之一，透過在一定穴位進行針刺或艾灸，有助於調整人體經絡、腑臟、氣血等功能，進而起到治病的目的，所以除了服用中藥處方之外，針灸療法可以輔助治肝病，以便增加療效。

廖醫師指出，針灸治肝病，可望達到消炎止痛、改善肝功能、增強人體抗病機能、調整臟腑功能、利膽退黃、調節免疫機能、促進消化吸收、增強物質代謝、利尿消腫等，所以針灸療法也適用於治療肝病，不過，根據臨床治療經驗，肝病單用針灸療法仍有困難及侷限性，通常是內服中藥、外用針灸，以便提高療效。

廖桂聲醫師舉例指出，譬如肝功能已受損的患者，可以取肝俞、膽俞、太沖、三陰交等穴位；嘔吐、胃口差的患者，可以取內關、足三里、合谷等穴位；有失眠問題的患者，可以取神門、內關等穴位。

肝俞穴位於人體的背部脊椎旁，第九胸椎棘突下，左右二指寬處；膽俞穴位於人體的背部，當第十胸椎棘突下，左右二指寬處；太沖穴位於

在腳拇趾與食趾間，往上約一·五公分凹陷處；三陰交穴位在小腿內側，足內踝上緣三指寬，在踝尖正上方脛骨邊緣凹陷處。

內關穴位在手掌之手腕橫紋中間，朝手肘方向二寸處；足三里穴取穴需先正坐，然後讓大腿、小腿成直角，這個穴位在小腿外側凹陷區，膝蓋直下三寸處，可屈膝或平臥取穴；合谷穴位在拇指、食指合攏後肌肉的隆起處；神門穴位在手腕橫紋內側，約在腕關節凹陷處。

值得注意的是，進行針灸療法的時候，應注意針具消毒、防止暈針發生，治療時應由中醫師施針。

表 5 有關調節免疫的肝炎中藥
作用 現代藥理 中藥

清熱利濕法

- 降低 GOT、GPT
- 降低 ZTT、TTT
- 抑制抗原（病毒），清除抗原

疏肝利膽法 增強肝臟代謝、抑制免疫

連翹、蒲公英、敗醬草、龍膽草、山梔子、黃芩、黃連、黃柏、大黃、虎杖、穿心蓮、苦參根。

柴胡、甘草、乙金、川棟子、金錢草、雞內金

活血化癥法

- 抑制免疫
- 抑制膠原、纖維增生
- 促進肝門靜脈循環

大黃、丹參、川七、澤蘭、赤芍、莪朮、三稜。

滋補肝腎法

- 增強免疫（提高免疫功能）
- 合成白蛋白
- 抗肝損傷、促進再生細胞

生地黃、天麻、靈芝、女貞子、旱蓮草、黃精、五味子、別甲、枸杞子、熟地黃、玄參。

健脾益氣法

- 增強免疫功能（T 淋巴細胞）
- 促進消化功能
- 利尿
- 誘生干擾素，抗肝損傷

黨參、黃耆、白朮、茯苓、蒼朮、白茅根、玉米鬚、人參（鬚）

打拚賺錢肝愛顧 黃疸是急性肝炎警兆

台灣新生報

更新日期:2011/09/07 00:27 【記者李叔霖／台北報導】

導】

肝不健康，除影響生活品質外，也很可能發展為嚴重的肝病。中西醫師廖桂聲表示，倘若民眾處於壓力過大的生活環境中，易促使人體肝臟所承受的壓力遠超乎民眾的想像。因此，除了錢要賺之外也應顧好身體，當發現黃疸時，代表身體已出現異常狀態，患者的皮膚或眼白會變黃，甚至於可能已患有急性肝炎！

廖桂聲醫師指出，台灣是肝炎流行區，成人的感染率約為百分之九十，所以慢性肝炎、肝硬化等肝病的預防、診斷及治療是非常重要的。很多人雖有肝炎，卻往往不知情，一直等到肝炎惡化時才發現，這時已經晚了一步，所以民眾對肝炎不可不慎。

廖桂聲醫師進一步指出，急性肝炎患者大多數都會出現黃疸，顏色鮮明如橘黃，同時患者小便呈茶褐色，同時伴有身體衰弱或乏力、口渴發熱、胸部苦滿、胃口差、噁心嘔吐、大便秘結或糞便顏色呈灰白稠狀等，有點類似膽道阻塞，初期中醫治療應以利濕、清熱解毒、疏肝健脾為治療原則，早治早好。

值得注意的是，大多數慢性肝炎都是從急性肝炎拖久了才逐漸演變成慢性肝炎，甚至肝硬化、肝癌。患者經常會有口苦口臭、咽喉乾躁、精神疲倦、眼睛變黃、經常做夢等症狀，如果症狀輕微者，只能由檢查數據得知，但病情嚴重者就比較容易看出來。

病情嚴重的患者通常會出現肝硬化、肝脾腫大、水腫或腹水、脅肋脹痛，婦女甚至會有月經異常、白帶淋漓等症狀。中醫療法上，治慢性肝炎應以扶正去邪為主，切勿長期胡亂服用寒涼草藥，否則到時候患者身體會對病毒產生清除能力不足的現象。

免疫力差的人相對較容易感染肝炎。廖桂聲表示，提高人體免疫力是防治肝炎的不二法門，簡單來說，民眾要多休息、少熬夜、不勞累、適當的運動，同時必須注意補充含蛋白質，但若為肝硬化、肝癌有腹水時，補充蛋白質必須受限。平常可用保肝養生方進行保肝、利膽。

廖醫師指出，肝炎可以說是最常見的「本土性國病」，治肝炎就要保肝、利膽，最好能在中醫、西醫雙重結合治療下，遠離肝炎陰影。原則上，保肝就是促進肝細胞再生，抑制肝細胞受損，進而改善免疫力，縮短病程；利膽就是促進膽汁分泌，提升免疫力來對抗病毒、排除病毒。

廖桂聲舉例，如綿茵陳一兩、白茅根二兩，用水煎服，加少許紅棗調味，有解熱、利膽、抗病毒，以及保肝的作用；此外，柴胡根五錢、金錢草三錢、山梔子三錢、鬱金三錢、秦艽三錢等，加水一千毫升煎至剩一百毫升即可，具有解熱、利膽保肝等作用。

	急性酒精性肝病	病毒性肝炎	藥物性肝炎	中毒性肝炎
流行病學	長年大量飲酒史	接觸史，輸血史	明確服藥史	接觸親肝毒物史
年齡	中老年多	兒童青壯年多	無差別	無差別
起病	大量飲酒後，嘔吐厭食等腸胃症狀明顯。	全身毒血症狀多明顯，腸胃症狀突出。	症狀輕微，可伴食慾不振、嘔嘔腹瀉。停藥後恢復快。	急性:起病急，嘔嘔腹瀉等消化障礙。 慢性:疲勞，食慾不振，肝區痛，少黃疸。
肝腫大	明顯增大。	不超過肋下3CM	常見	常見

AST	明顯增加	增加	輕微增加	正常或升高
ALT	小於 AST	大於 AST	明顯升高	正常或升高
甘油三酯	明顯升高	多無變化	多無變化	多無變化
AHAg or AHAb	+	-	-	-
HBsAg	-	+/-	-	明顯異常
病理	脂肪肝，肝 細胞壞死	肝細胞壞 死、單核細 胞浸潤	脂肪變性， 肝小葉中心 性壞死	肝細胞壞死， 肝細胞變性
治療	戒酒後好轉 快	對治療反應 慢， 有其自然過 程	停藥後恢復 快， 再給藥時肝 功能異常可 重現	對治療反應快

肝炎無特效藥療法 可借助中藥護功能

台灣新生報

更新日期:2010/06/02 00:07 【記者李叔霖／台北報

導】

透過中藥調理，也可以保護肝炎患者的肝功能。中西醫師廖桂聲表示，從現代醫學觀點來看，正確的飲食方式可補充營養、改善體質、提高抗病能力和防病治病的作用，所以重視「養生保健」，利用藥膳飲食來保護肝功能，進而刺激膽汁分泌及腸道的正常活動，有助恢復肝功能。

廖醫師指出，西醫認為，肝炎並沒有特效的藥物療法，所以醫師除了告訴患者生活應規律，常休息，不要太勞累之外，所能做的其實相當有限，但傳統中醫則不這麼認為，古籍《黃帝內經》有云：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五蔬為充。」已簡單地指出飲食與健康的關係。

廖桂聲醫師進一步指出，藥能使人的肝臟細胞減少進一步受到損傷的機會，並協助患者在疾病早期時有抗病力，對肝炎病情將可望有所改善，如七葉膽茶、人參花茶、山芋麻根方等皆是有益的藥膳。七葉膽所含成分能夠保肝，需準備七葉膽一、二公克，將其放入茶杯中用熱開水沖泡，然後悶五到十分鐘即可飲用。

人參花茶能提高人體肝臟適應力，可作為預防慢性肝炎調養劑，需準備人參花七枚、北黃耆三錢、黃水茄三錢、生白朮三錢。做法：將上

述藥材放入鍋子裡，加適量的水，然後用文火煎成汁，取汁加紅糖少許即可飲用。

山苧麻根方對行肝經濕熱所引起的急慢性肝炎有所助益，需準備山苧麻根一、二兩、柴胡三到五錢、生甘草兩錢。做法：加水適量，煎好即可服用。若民眾有興趣者，可用藥膳茶飲來保養肝臟，但最好先向中醫師諮詢比較好，如此才知適合個人體質的用法、用量。

廖桂聲 中西醫師

桃園廖桂聲中醫診所 院長 文章常見於常春月刊、自由時報、聯合報、中國時報、台灣日報、中華日報等報章雜誌，並擔任廣播節目醫藥主講，曾著有「自然免疫養生」（書泉），此書榮獲中華民國傳統醫學會，第二屆傳統醫學「通俗醫學類」優良著作品獎

火炭母草偏方想治腳痠 猛爆性肝炎上身

自由時報

更新日期:2010/03/04 04:11



記者謝鳳秋／台中報導

台中縣一名 80 歲林老先生服用火炭母草藥膳治腳痠 2 天，全身黃疸，出現猛爆性肝炎症狀被送醫治療，因無肝炎病史，西醫推測和服用火炭母草有關；中醫認為，此草不致於如此，可能是特殊體質或誤拔其他植物有關。

林老先生的兒子說，父親因椎間盤突出開刀 2 次後，常感覺雙腳痠痛、無力，日前朋友到家中探望，介紹可服用台語俗稱「冷飯藤」的火炭母草藥膳改善。家人因而到路邊採摘，和排骨一起燉煮給老先生食用，沒想到吃 2 天後，出現沒食慾、全身虛弱無力、皮膚愈來愈黃的症狀，嚇得趕緊送醫檢查。

豐原醫院腸胃科主任何明印指出，老先生患有高血壓、[糖尿病](#)，到醫院時，全身泛黃，意識不清，抽血檢驗後發現，病患的黃疸指數超過 36.7 mg/dL（正常值 0.2 至 2.2 mg/dL），肝功能指數更超過 5000（正常值小於 40），已達「猛爆性肝炎」診斷標準，有生命危險。

何明印表示，臨床行醫 20 多年，很少遇到黃疸指數這麼高的病患，因肝臟受損非常嚴重，一度發出病危通知，所幸經過 2 週住院治療後，黃疸指數下降至 5.3，肝功能指數漸漸恢復正常，已出院返家休養。

「火炭母草」生於田野、溪邊、路邊和濕地上，性微寒、味甘、無毒，具有通經止血、消腫利尿、清熱解毒的功效，全草可治跌打、閃、挫等症狀。理論上，服用不致於對肝臟造成這麼大的傷害，可能是老先生屬特殊體質，也可能是路旁植物受到污染等原因造成。林煥欽提醒民眾，不要隨便服用民間偏方及中草藥，或許草藥本身無毒，但藥品來源或體質等因素都可能造成不良反應，危害健康。