

一提及肝病，大家都會聯想到國病——肝炎那種由 A、B、C、D、E、F 至 G 等，或其他病毒感染、酒、藥物所引起肝發炎的疾病。但往往在門診時，客人會問後學說：「某位中醫師說我的肝不好，結果肝功能檢查一切正常，這是怎麼一回事？」原因在於中醫師當然是以中醫的觀點來診斷疾病，它的臟腑辨證，病位在「肝」，也算是肝病的一種，而不是這顆肝臟器質上出了病變；這裡的「肝」有著不同於「Liver」的領域範疇，不只包含了「Liver」這一器官，還包括眼睛、血、精神情緒、筋、爪等，只因當時西醫的「Liver」來中國時被翻譯成「肝」，造成二者被混為一談，以致民眾與醫者間有了認知上的差距，實則這二者並非是可以完全劃上等號的，所以此肝非彼肝！

要了解中醫的「肝」病，必須先知道中醫對「肝」的生理定義，一旦不是正常生理，那就是病理了，也就是「肝」・病・了。以下細說之：

一、主疏泄

1、調暢氣機

肝的生理之一，在調暢全身的氣機，升降出入的平衡協調作用，並推動血和津液運行。若疏泄功能減退，會有氣機不暢的病理變化，這時人會出現鬱鬱寡歡、胸脅、兩乳或少腹脹痛不舒，尤其現代人精神壓力很大，往往會有這種「肝氣鬱結」的症狀，這時「柴胡疏肝湯」、「逍遙散」就很適合；反之肝的升發太過，容易使情緒上揚、激動、生氣、暴躁易怒，頭目脹痛、面紅目赤，甚至吐血、咳血。這些往往在高血壓、甲狀腺亢進、顱腦疾病等患者身上看得到，就是「肝氣上逆」，化火成「肝火上炎」，甚者「肝陽上亢」、「肝風內動」。所以我們常常聽到的「肝火太旺」或「大動肝火」，就是以上所說的，它並不是發熱，而是指脾氣不好、易怒。這時要疏肝、清肝、平肝、甚至要熄風。方子可從「柴胡疏肝湯」、「小柴胡湯」、「龍膽瀉肝湯」、「天麻鉤藤飲」到「鎮肝熄風湯」等。

2、促進脾胃的運化功能

肝的疏泄功能與脾的升清、胃的降濁有密切關係。若肝的疏泄功能異常，會影響脾升清的功能，在上則為眩暈，在下則為飧泄；影響胃的降濁功能，在上則為嘔逆噯氣，在中為脘腹滿脹痛，在下則為便秘。前者稱「肝氣犯脾」，後者稱「肝氣犯胃」。方可選「半夏天麻白朮湯」、「痛瀉要方」及「逍遙散」。這類的疾病往往在一直趕、忙、工作壓力大、情緒不穩定、容易緊張的人身上看得到。

二、主藏血

肝藏血是指肝有貯藏血液和調節血量的生理功能。傳統認為，食用動物肝臟具有補血作用，而與現代營養學發現肝臟富含鐵質不謀而合。

大家一定有聽過，很多中醫師都勸人最好在晚上十一點以前要睡覺，因為子、丑時是膽、肝的循行時間，此時休息，「臥則歸肝」，也就是休息時血液就順著肝的門脈，靜脈回到肝臟，這時是養陰血最佳的時刻，皮膚也會變得 較好。

陽入陰就叫作「寐」，如果晚上不睡（不寐），陽無法入陰，陽氣浮越，會反過來灼傷陰血，第二天起來就會很疲倦，頭脹痛，眼睛乾乾澀澀的，疲憊不堪，中醫調肝為「罷（ㄅㄞˋ）極之本」，意思是「肝」的生理功能失去平衡了，功能降低，人就會感到很疲憊；頭脹痛是「肝陽上亢」的現象；眼睛乾澀則有「肝陰虧損」了，所以這時要清肝、平肝和滋潤。可以用「加味逍遙散」做基礎，或「龍膽瀉肝湯」加「八味地黃湯」。

三、肝的在志、在液、在體、在竅

1、在志為怒

肝在志為怒，怒是人在情緒激動時的一種情志變化。所以常聽到氣到吐血、嘔血的，這是有依據的，因為大怒會造成肝的陽氣升發太過，所以「怒傷肝」，因此修養，除了是門學問外，也是保肝的方式之一，可以減少得「肝」病的機率。

2、其液在?、在竅為目

中醫說：「肝開竅於目」，雖然眼睛為十二經絡所通過，但為肝臟的開竅器官。目前隨著電腦的流行，長期盯著螢幕看的人愈來愈多，往往會用眼過度，而輻射的熱能也會加速眼睛濕度的蒸耗，容易造成「肝陰不足」，兩眼乾澀，可以用「杞菊地黃湯」、或「一貫煎」。也可菊花、枸杞（比例=1：4）當保養茶食用。而在「風火赤眼、肝經濕熱」的情況下，眼睛紅赤，容易流淚，眼睛分泌物多，不妨採用張步桃老師提供的桑葉、菊花、淡竹葉等煮沸，蒸薰眼睛(以不燙傷眼為度)，療效不錯的。

3、在體合筋

筋是筋膜，附著在骨而聚集在關節，是聯結關節、肌肉的一種組織。若是肝的陰血不足，筋失所養，可以出現手足振顫、肢體麻木、屈伸不利，甚則癱瘓等症狀。這些在中風、帕金森症、低血壓症、頸椎病、嚴重貧血等會看得到，「四物湯」、「補肝湯」是代表方。而平常最常見的，就是抽筋，這也與肝血不夠有關係，可用「芍藥甘草湯」來鬆弛平滑肌。

4、其華在爪

爪即是爪甲，包括指甲和趾甲。肝血的盛與衰，可影響爪甲的榮與枯，所以肝血不足，爪甲會軟而薄，甚者變形脆裂。常見的如灰指甲、富貴手等。

綜合以上，當中醫說肝不好時，它有可能是「肝氣鬱結」、「肝氣上逆」、「肝火上升」、「肝陽上亢」、「肝風內動」、「肝氣犯脾」、「肝氣犯胃」，「肝經濕熱」、

「肝陰不足」、「肝血不足」、「肝腎陰虛」....等等，真正去了解肝的生理病理，不難發現中醫也有很多「肝」病的，不是只有肝炎而已。而看到脅痛、脅脹、少腹痛、腹脹、眩暈、抽搐、口苦、多怒、梅核氣、疝氣、黃疸、灰指甲、富貴手..等，別懷疑，它們通通有可能是「肝」・病・了，所以當中醫師告知您的肝不好時，不見得是肝功能異常，它可能有另外的含義在呢。