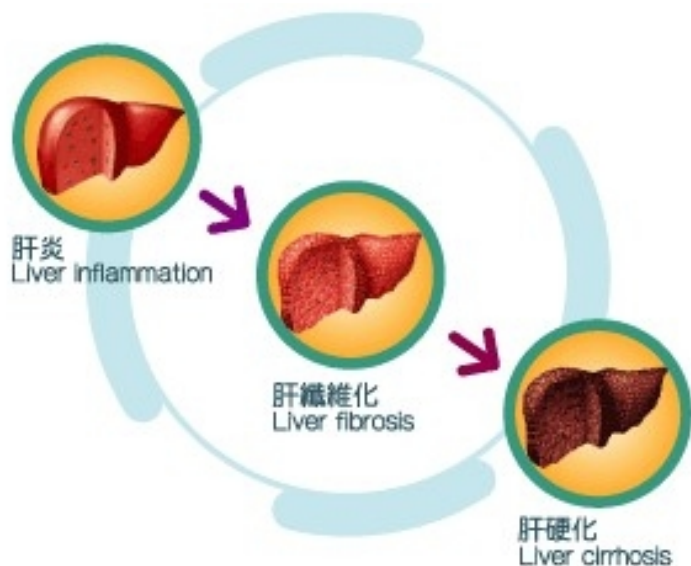


肝炎的中醫預防 與日常保健



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

中醫門診

一、肝炎養生保健之道

1. 保持精神舒暢：降低情緒緊張、憂鬱發怒。
2. 適當運動及充分休息：盡早就寢，晚上 11 點到凌晨 3 點是肝臟調理的時間，作息正常可讓肝臟休養生息。
3. 勿抽煙、喝酒：肝功能異常會降低對酒精的代謝能力。
4. 勿濫服藥物：肝臟是藥物代謝的主要器官，也是最容易遭受到藥物的損害。
5. 定時就醫診治：定期驗血及超音波檢查，對於病情的追蹤及中藥處方用藥都會有幫助。

二、飲食注意事項

【禁忌】

1. 少吃油炸醃漬物，如：香腸、臘肉、油條、花生。刺激性飲料，如：咖啡、可樂、濃茶。油膩食物，如：肥肉。
2. 避免不必要的打針、輸血及亂服成藥，以免增加肝臟代謝負擔。
3. 避免攝食不新鮮或發霉的穀類，花生或豆類。因為易產生黃麴毒素，是肝臟的致癌因子。



【宜食】

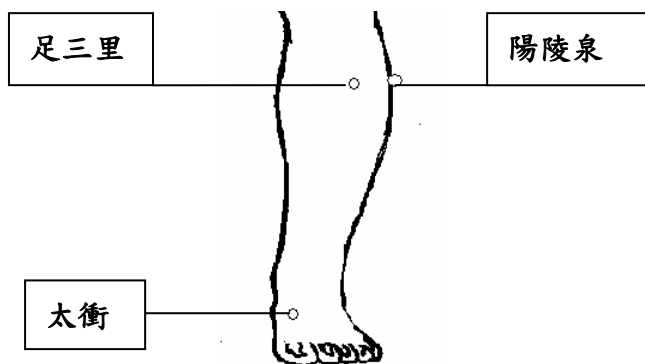


1. 飲食有節，採少量多餐，均衡營養、高蛋白、高纖維素和低脂肪。
2. 宜清淡飲食，多補充維生素 A 胡蘿蔔素，綠色蔬果及酸性食物，例如：蛤蠣、蓮藕、紅蘿蔔、花椰菜、菠菜、木耳等。
3. 足夠的鐵質可以增強身體的免疫功能。
4. 烹調以清淡為主，避免碳烤、煙燻的烹調方式。



三、穴位按摩保健

在太衝(足大指與第二指間肌肉豐厚處)、陽陵泉(足膝下外側腓骨小頭前下凹陷)、足三里(足膝蓋外側延脛骨往下四指幅距離)等穴位，早晚按摩 2 次，每個穴位按摩 5-10 分鐘。



～高醫中醫部關心您～

諮詢專線(07)3121101 轉 6401

參考文獻

陳榮洲(2003)·中醫內科證治學·台北：弘祥出版社。

制訂：99/11；修訂：102/09.104/10；審閱：106/03.108/05/02