

浸大中醫藥學院十周年院慶系列

《中華醫藥》與浸會大學中醫藥學院合辦

下次刊出：4月20日

乙型肝炎（以下簡稱乙肝）是由乙肝病毒引起的一種以肝臟炎症性病變為主的傳染病。2008年的一項報道指香港大學醫學院內科學系根據多年來為本港市民免費檢測肝炎發現，約9%至10%的人帶有乙肝病毒，但只有約三成知道自己帶病毒，以全港人口推算，即約有60萬人攜帶乙肝病毒，當中約兩成半至四成人更會在40至60歲前演變為肝癌或肝硬化。治療的關鍵是在病人仍未肝硬化或肝癌前服藥控制，以減輕乙肝的危害。

# 乙型肝炎的 中醫治療與調理

香港浸會大學中醫藥學院高級講師 黃賢樟



## 一、中醫對乙肝的認識

中醫學認為濕熱疫毒之邪侵入人體是乙肝發病的內因，身體正氣不足，臟腑功能失調為乙肝發病的內因。外邪侵入雖然是發病的重要條件，但人體正氣的不足亦在發病中起着重要的作用，兩者缺一不可。如濕熱疫毒久留體內，可導致氣血瘀阻，經絡不通，最終造成肝脾腎受損，部分人會演變為肝硬化或肝癌。因此，中醫治療乙肝時，不僅着眼於「祛邪」，直接清除濕熱疫毒之邪，即清除乙肝病毒，還注重「扶正」，扶助人體正氣，通過增強人體的免疫力來清除病毒，要注意調理氣血臟腑功能，治療臟腑虛損，強調要「治未病」，未病先防，有病早治，早治防變，是一種較全面的治療方法。

## 二、中醫治乙肝的方法

中醫學治療乙肝，主要採用中藥治療的方法，並可輔助使用藥膳治療、針灸推拿等方法，同時注意飲食、情志、起居的調理。

## （二）中藥藥膳治療

### 1. 茯苓赤豆薏米粥

茯苓20克、薏苡仁100克、赤小豆50克、白糖少許。  
先將茯苓加水煎煮30分鐘，去渣取汁，再將浸泡後的赤小豆、薏苡仁加茯苓汁共煮粥，至赤小豆、薏苡仁爛熟，加白糖，一日內分二至三次進食。  
乙型肝炎患者屬濕熱或濕氣重者均可用。

### 2. 杞棗煲蛋羹

杞子20克、大棗6-10枚、雞蛋1-2隻，加適量清水同煮，待蛋熟後去殼取蛋（可去除蛋黃），可加適量冰糖，再煮片刻即成。分兩次食蛋飲湯。  
能益氣補血，可用於乙型肝炎、早期肝硬化屬虛證的患者。

### 3. 靈芝銀耳羹

靈芝小的一隻，大的半隻，銀耳一朵，冰糖若干，雞蛋清一個。  
靈芝洗淨加水慢火煮成汁，銀耳溫水泡脹去雜質。將靈芝汁、銀耳上籠蒸1-2小時，然後溶化冰糖加入雞蛋清，



▼用茯苓赤小豆薏米煮粥 食有助乙肝患者清熱祛濕

▼茯苓

▲赤小豆

▲薏米



▲綿茵陳

### 2、辨病治療

即針對乙型肝炎的共性（所有乙肝患者均有的共同特點）來用藥治療。通常每位患者既有其個性，又有該病的共性，故辨證論治與辨病治療可配合應用。如患者症狀不明顯，無證可辨，但實驗室檢查已有異常者，則可單用辨病治療的方法。  
辨病治療可選用已經過臨床研究或／及中藥藥理研究顯示，對乙型肝炎病毒及其肝損害有治療作用的中藥來進行治療。例如：  
（1）抑制或清除乙肝病毒：可選用白花蛇舌草、葉下珠、虎杖、重樓、半枝蓮、土茯苓、土茵陳、板藍根、仙鶴草、夏枯草等。

▼丹參



攪勻去泡沫，再蒸片刻即可。一日內分二至三次進食。

可用於濕熱型以外的各類型肝炎患者，能補肝腎、益脾胃、提高免疫力。

### 4. 冬蟲夏草茶

冬蟲夏草5克、杞子15克，洗淨同入鍋中，加水適量，濃煎30-40分鐘即成。每日一劑，代茶頻服。  
能平補肝腎，改善肝功能，調整免疫功能，可用於虛證的乙型肝炎患者。

### 5. 海參豬肉餅

水發海參100克、豬肉120克、冬菇30克、雞蛋一個、調料適量。  
海參、冬菇泡發洗淨，焯熟。豬肉剁成肉末，加適量生粉、白糖、鹽、雞蛋拌勻後煎成肉餅，再加工上海參、冬菇燜至湯汁收濃時，淋上麻油、醬油，勾芡即成。  
能養肝補血，強壯補腎。可用於乙



▼靈芝

▼銀耳

▲靈芝銀耳羹可提升免疫力

## （四）飲食、情志、起居的調理

### 1、飲食宜忌

★以易消化及富含蛋白質、維他命、礦物質的食物為宜，宜食新鮮瓜果、蔬菜及適量的魚肉、瘦肉；烹調食物多用蒸、煮、燉、燉的方法，食量隨其自然而不強求，保持營養均衡。  
★嚴格禁酒。  
★少吃加工食物及高脂肪、高膽固醇食物。烹調少用煎炸、少用辛辣刺激調味品，少飲濃茶、咖啡。

### 2、情志調攝

正確對待疾病，保持心情舒暢，樹立戰勝疾病的信心，擺脫抑鬱、煩躁、緊張

、失望等不良情緒。

### 3、勞逸適度

肝炎急性期、活動期，轉氨酶升高，以及乏力、黃疸、食欲差等症狀明顯者應臥床休息為主，並宜限制性生活，以免加重肝臟負擔。症狀減輕，肝功能接近正常時可適當活動，但以活動後不疲勞為度。

### 4、防止外感

乙型肝炎病人因抵抗力降低而易患感冒、支氣管炎、肺炎、泌尿系統感染、皮膚感染等，使肝炎病情加重，故要注意氣候變化，及時增減衣服，注意起居和個人衛生，少到公共場所活動。

## 中醫治乙肝療效穩定少副作用

### 中醫藥治療的適用範圍

經多年的臨床與實驗研究，顯示中醫藥在乙型肝炎的治療中可發揮如下的作用：

- \*能改善或消除患者不適的症狀。
- \*能改善肝功能，包括肝酵素、黃疸（膽紅素）指標，蛋白代謝指標等。
- \*能抑制乙肝病毒。
- \*能改善肝纖維化的情況，並在一定程度上可減低肝硬化及肝癌發病率。
- \*如能恰當地選用藥物，注意其用量與療程，則其治療乙肝引起的副作用較少，療效較穩定。

乙型肝炎的活動期及恢復期，有肝

功能異常者均可用中醫藥治療，至於肝功能已恢復正常，但E抗原及/或HBV-DNA仍陽性，有不適症狀者，仍可用中醫藥治療。如僅是HBsAg陽性，E抗原及HBV-DNA均陰性者，則可視患者的經濟能力，有無不適症狀等來決定是否仍用中醫藥治療，或是等待對HBsAg更有效的藥物出現後再進行治療。但需定期覆查肝功能、乙肝病毒學指標、超聲波、肝纖維化指標、AFP等。

### 使用中藥治療時需注意的事項

\*宜由有經驗的註冊中醫師進行診治，不宜自行服藥，宜定期覆診，以觀察服藥後的反應。



▲板藍根

▲半枝蓮

▲夏枯草

## （一）中藥治療

中醫師會在中醫理論的指導下，運用「辨證論治」或「辨病治療」的方法來處方用藥。

### 1、辨證論治

是指根據乙型肝炎患者不同的體質，不同的臨床表現等因素，將其劃分為不同的證型，然後分別採取不同的處方藥物來治療，即針對每位乙型肝炎患者的個性來用藥治療。例如：

- （1）肝膽濕熱型：治以清利濕熱，涼血解毒，方用茵陳蒿湯加味。
- （2）肝鬱脾虛型：治以疏肝解鬱，健脾和中，方用逍遙散或柴芍六君子湯加減。
- （3）肝腎陰虛型：治以養血柔肝，滋陰補腎，方用一貫煎或滋水清肝飲加減。
- （4）脾腎陽虛型：治以健脾益氣，溫腎扶陽，方用附子理中湯合五苓散，或四君子湯合金匱腎氣丸加減。
- （5）瘀血阻絡型：治以活血化瘀，散結通絡，方用血府逐瘀湯或膈下逐瘀湯加減。



▲生地

▲黨參

▲黃芪



▼紅棗

▼枸杞子

▲杞子紅棗煲雞蛋羹 補益氣血

## （三）針灸推拿治療

針灸時可根據患者的病情分別選用合谷、肝俞、脾俞、足三里、期門、章門、中脘、三陰交、大椎、天樞、氣海等穴位進行針刺、貼膠、灸灸等。  
推拿則每天可用手指按揉內關、合谷、足三里、中脘等穴位，每穴按揉120~180次，可改善睡眠及消化功能。  
也可用雙手手掌交替摩擦腕腹部或丹田，繞臍做圓周運動（右下腹→右上腹→左上腹→左下腹），每早起床及臨睡前各一次，每次10分鐘，可改善肝臟及消化功能。

在以上三類中醫治療乙型肝炎的方法中，辨證論治及辨病治療、針灸治療是主要的治療方法，需由註冊中醫師進行；藥膳治療及推拿治療是輔助的治療方法，亦需在註冊中醫師的指導下進行。

### 編者按：

香港浸會大學中醫藥學院建院十周年，中華醫藥版邀請學院合作，推出院慶中醫藥文章系列，由學院專家、教授親自撰寫，內容包括中醫對常見及專科疾病的治療，如柏金遜症、抑鬱症、糖尿病、乙肝、感冒、腰痛等；更有中醫藥抗衰老、中藥辨識、養生等精采內容。「系列」每逢星期一隔周刊出（雙周刊），敬請讀者留意。

- \*一般情況下，不宜使用對肝有損害的中藥、西藥及中成藥。
- \*注意中藥的用藥量，包括每一次的用量，以及整個療程的總用量均要適當，不宜過量。要遵循醫囑用藥。
- \*注意中藥的合理搭配及交替應用。尤其是在治療乙肝期間，又再出現其他疾病的時候。
- \*慢性乙肝治療的療程較長，要堅持治療，不宜半途而廢。
- \*活動期病人應定期進行化驗、覆查等，以便及時了解病情，有助於治療方案的調整，即使病情相對穩定，也需堅持定期覆查，以便及早發現變化。
- \*用藥可有適當的間歇，如完成療程後，可在醫師的指導下適當停藥若干時間。

## 為健康減減壓

壓力是無形的東西，它可以影響人的情緒和生活，甚至引發精神病和影響生理健康。壓力無人能夠避免，我們只能學習面對和處理它，從而保障身心健康。

### 壓力來自哪裡？

壓力可以來自生活上任何一方面，包括家庭、朋友、健康、工作、生活上的轉變，可說避無可避。如果能夠適應壓力，好好舒緩它，身心自然感到舒暢。但若未能成功減壓，則可能影響情緒，導致精神緊張，甚至失眠，嚴重時更有可能引發精神病。而長期的壓力可能使血壓上升，對心血管健康不利，所以學習減壓實在非常重要。

### 發掘屬於你的減壓方法

你可能會說「講就容易，做就難」！要心情舒暢又確實並非說說就成，因為每人面對的問題都不同，而每人的個性亦有差異，根本難以用一條公式去幫所有人化解壓力。你不妨參考一下以下貼士，可能有助你在受到困擾時能更好地適應壓力！

- 1、專心做運動  
將精神集中在運動上，可令思想無暇糾纏於煩惱當中。與其他一起運動，亦能增加樂趣和歡笑。而運動令身體疲累，可使晚上較易入睡。
- 2、進食碳水化合物  
注意均衡飲食，每天三餐應進食適量的複合碳水化合物，例如全麥麵包、糙米、澱粉質類蔬菜（如馬鈴薯、芋頭、香蕉等），有助保持血糖穩定，有利控制情緒。
- 3、培養興趣嗜好  
培養消閒興趣，讓精神有所寄託，無暇不斷思索煩惱，自然較容易淡化壓力的影響。
- 4、掌握工作技能  
很多人的壓力都來自工作，如能學懂編排好工作的次序，掌握工作所需的技能，處理好人際關係，將有助工作順利地完成，來自工作的壓力自然也可隨之減少。
- 5、勇於傾訴心事  
與人傾訴是非常好的減壓良方，可是有些人會感到羞於啟齒。其實每人都會遇到困難而產生壓力，向別人說出自己的困難和感受，絕對不是一件值得羞恥的事，反而勇於面對自己的不足，向別人尋求協助才是真正值得佩服的事情呢！

## 「剛覺的問題」(1)

剛剛過了春分，大自然一片更新的景象。每年的三月二十一日定為「國際睡眠日」，這一項全球性的活動是由國際精神衛生組織和神經科學基金會於2001年發起的，理由是當天正是「春分」，一年中的晝夜分野開始變化了，日照的時間漸長而黑夜則漸漸短，寓意着季節的變化、晝夜交替的規律都與人的日常生活息息相關，以此來提醒世人注意睡眠的重要性的睡眠質量的關注，亦象徵着睡眠是受到身心、環境及季節性的影響。

每個人平均每天睡八個小時，相當於一生中的三分之一時間，但是萬一弄糟了這三分之一的時間，卻會大大影響其餘三分二的生活品質。

睡眠其實不只是「休息」咁簡單，根據專家指出睡眠正好是每人自我修補調節的時間，其中包括進行新陳代謝、提高免疫力、恢復體力、增強學習及記憶力；這樣的說法正正跟中醫的「子午流注」學說互相吻合。依據「子午流注」的解釋就是每天的子時及丑時（即晚上十一時至凌晨三時）正是肝膽兩條經脈極為旺盛行經的時間，這四個小時必須停下來休息一番，好使肝膽兩個臟腑自我修補。

的確肝臟是人體內最大的器官、最大的化工廠，經過一天的辛勞，理應有恰當的調適才可應付另一天的工作。

黃施博 註冊脊醫、註冊中醫



芹菜紅棗魚尾湯

季節食療

## 血壓高吃芹菜

芹菜是一種香辛蔬菜，是家常蔬菜且具有一定位藥理和治療價值。  
芹菜有水、旱兩種，性能相近，尤以旱芹質高。芹菜性味甘、涼，無毒，入肺、胃、肝經，含揮發油、甘露醇、環己六醇、煙酸等，有利尿鎮痛、理胃中濕濁、除心下煩熱的功能。  
《神農本草經》說芹菜「止血養精，保血脈益氣，令人肥健嗜食」。芹菜適用於高血壓、頭暈頭痛、婦女月經不調、赤白帶下、小便不利等症。現在醫學認為，芹菜降血壓、降血脂的作用良好。

芹菜營養豐富，除蛋白質、碳水化合物、鈣、磷、鐵含量較高外，還含有維生素A原、維生素C、維生素P、煙酸等，其中蛋白質含量比一般瓜果蔬菜高1倍，鐵含量為番茄的20倍左右，對人體健康十分有益。芹菜因含鐵較高，所以也是缺鐵性貧血患者的保健食品。  
芹菜含胡蘿蔔素和維生素比莖莖多，丟棄十分可惜，為去掉苦味，可先用開水燙一下再做湯、菜。

利用芹菜降血壓的食譜：

### 芹菜紅棗煲魚尾湯

每次用芹菜200~400克，紅棗50~100克，鯪魚尾一條（先用鹽焗煎黃）滾熟出味食用。

### 鮮芹蘋果汁

能降血壓、平肝、鎮靜、解痙、和胃止吐、利尿。適用於眩暈頭痛、顏面潮紅、精神易興奮的高血壓患者。  
用鮮芹菜250克，蘋果1~2個。將鮮芹菜放入沸水中燙2分鐘，切碎與蘋果果絞汁，每次1杯，每日2次。

### 芹菜根燉荸薺

常用有降壓、安神、鎮靜功效。  
用芹菜根60克，荸薺6個，芹菜根和荸薺放入沙鍋內燉水飲用。芹菜榨汁加糖少許，每日當茶飲也有降壓療效。  
芹菜一年四季都有上市，春季更為鮮嫩，血壓血脂高的人們不妨多食一些。