

## 手掌紅是不是一定肝有病？

最近有很多朋友看見自己手掌有些比別人紅，擔心自己會否患有「肝掌」。首先，我們先瞭解一下「肝掌」是甚麼。「肝掌」指手掌大拇指和小指的根部的大小魚際處皮膚出現片狀充血，或是紅色斑點、斑塊，加壓後變成蒼白色。從名字就可以看出來這種體徵的確是與肝臟疾病存在一定關係的。「肝掌」雖然為慢性肝炎、肝硬化等的重要標誌之一，但也可見於少數健康人，所以若然出現類似「肝掌」的情況則不用太緊張，但依然應注意作息、均衡膳食，切勿掉以輕心。

另外請注意出現「肝掌」都不一定有西醫學的「肝病」。臨床上往往見到不少健康人發現手掌心發紅就慌裏慌張地以為自己得了「肝病」，但各項檢查顯示無肝病，且肝功能也正常。西醫學研究顯示，例如體內雌激素分泌增多，並超過了肝臟的滅活能力也會導致「肝掌」的出現。因此對於出現「肝掌」而又非常擔心的朋友，應當先予西醫朋友診斷，結合病史、體格檢查、肝功能、乙肝兩對半、丙肝、肝膽胰脾彩超等多項檢查後並經過綜合分析判斷，然後才能作出正確的結論。

就中醫學而言，兩手掌大小魚際處，膚色紅赤，壓之退色，皮膚變薄者則稱為「朱砂掌」，又名「紅斑掌」；古代文獻《靈樞》曰：「掌中熱者，腹中熱，掌中寒，腹中寒。」《銅人圖》曰「胃中寒，則手魚際之絡多青，胃中熱，則手魚際之絡赤。」雖然未有診斷出「肝病」，但中醫講求「未病先防，既病防變」，所以我們可以用以下介紹的湯水以作預防調養之用，而常見的證型有「肝火犯胃」、「肝腎陰虛」、「瘀血鬱阻」、「肝鬱濕困型」。

### (1) 肝火犯胃型

手掌大小魚際膚色鮮紅，頭痛目眩，口苦脇痛，心煩易怒，胃納不佳，面色紅，眠少多夢，口乾舌燥，或見齒齦出血，小便黃赤，舌絳紅少津，脈弦數。

#### 瀉火護肝湯

材料：夏枯草 5 錢，黃豆 2 兩，龍牙白合 8 錢，蓮藕 1 斤，丹皮 3 錢，生薏米 1 兩，馬蹄 6-10 個，無花果 6-10 個，蜜棗 4 粒，瘦肉半斤。

製法：先將瘦肉出水，再將所有材料放入煲中，加水適量，以大火煲滾後轉文火煲約 45 分鐘即可。

功效：清熱瀉火，健胃護肝。

## (2) 肝腎陰虛型

手掌大小魚際膚色鮮紅，低熱或午後潮熱，頭暈耳鳴，形體消瘦，面色灰暗，失眠多夢，口乾舌燥，或見小便黃赤，舌質紅而瘦小，舌苔少或無苔，脈細數。

### 護肝花膠煲老鴿

材料：花膠 4 兩，百合 8 錢，蓮子 5 錢，丹皮 2 錢，山藥 5 錢，杞子 6 錢，生薑 2 片，黑棗 4 粒，無花果 4 粒，老鴿 1 隻

製法：(1) 先將花膠預先浸透發開，用清水洗乾淨，切成塊狀，放入滾水中煲兩小時，瀝乾水，備用；(2) 老鴿切洗乾淨、去毛及內臟，備用；(3) 生薑刮皮，切兩片；紅棗去核，備用(4) 瓦煲內放入適量清水，先用猛火煲滾，然後放入以上材料，改用中火繼續煲四小時左右，加入少許鹽調味，即可飲湯食用。

功效：滋陰固腎，涼血養肝

## (3) 瘀血鬱阻型

手掌大小魚際膚色暗紅，面色黧黑，兩脇下或見刺痛，夜間加重，口乾口苦，脈沉弦或弦澀，舌質暗紅，或見瘀點，少苔，舌下脈絡怒張。

### 田七燉烏雞

材料：田七片 2 錢，玉竹 1 兩，烏雞 1 隻，蔥、薑適量

製法：烏雞剖好洗淨，斬大件，氽水後備用；薑去皮切片後將所有材料放入燉盅內，燉 3 小時後加入少許鹽調味，即可飲湯食用。

功效：活血化瘀養肝

## (4) 肝鬱濕困型

手掌大小魚際膚色暗紅，兩脇下脹痛，口苦痰多，或伴有睡眠不安，心煩不寧或時寐時醒，苔滑黃膩，脈細滑。

### 綿茵陳赤小豆飲

材料：綿茵陳 1 兩、赤小豆 1 兩、合歡花 3 錢、蜂蜜適量。

製法：將以上材料浸洗乾淨，加水適量，煎水代茶飲用。

功效：疏肝利濕。

我們中醫常說「三分醫，七分養」。所以除了以湯水以作幫助之外，平日應自我特別注意飲食適宜，均衡飲食，嚴防暴飲暴食，並忌煙酒及辛辣動火之品，最後要注意精神及生活起居的調養，暢情志。