

这样的人就是肝型

看起来很有主心骨， 其实很单纯

容易产生压力，性格直率，
不擅长控制感情，视力低下，
眼睛容易疲劳。

肝型是五种体质类型中与自主神经系统的关系最密切，也最容易为感情所左右的类型。因为很容易感受到较大的精神压力，所以总是烦躁易怒，甚至迁怒于他人。或者在心情沮丧的时候，会做出很多的感情用事，比如说，突然痛哭流涕，突然取消约会等等。

肝型对应的五行是“木”。在这个类型中，有很多人的性格都像树木一般耿直坦率，因此非常容易感到外界压力的影响。树木在生机勃勃地生长过程中，不断地从土壤中吸取水分，不断地向上向外扩散枝叶，以便充分地吸收阳光，保持旺盛的生命力。拥有这样体质的人与成长期的儿童一样，拼命汲取能量和营养，同时具有排斥压迫的特性。

在充满压力的社会中，这种类型的人却出人意料的多。平时，他们把工作和私生活的行程都安排得满满的，很受周围人的信赖。在外人的眼中他们也是十分积极进取的人。正因为如此，他们经常感到巨大的压力，一个人独处时常常感到身心俱疲，因此，可能偶尔会向自己身边最亲近的人突然大发脾气。这样的人，肯定是属于肝型的。

在这种类型的人当中，如果表现出体力充沛、食欲旺盛、思想强势等特征的话，大多都属于肝脏功能过剩，有烦躁易怒的倾向。而另一方面，如果表现出来的特征是看起来体力较差但其体质不错的话，有可能属于肝脏机能不足，平时身体状况可能还比较稳定，一旦身心平衡遭到破坏，很容易因为一些琐事而过度担心，进而导致体力丧失。此外，因为工作关系经常使用电脑而导致每天用眼过度，时常熬夜的白领，肝脏的负担也会有所增加，需要引起注意。

提高肝脏机能是消除压力的捷径

肝脏是贮藏体内血液的器官，不过中医所说的肝脏和西医所说的肝脏多少有些歧义。其实，如果肝脏功能出现状况，即使去医院做血液检查也未必就能检测出异常，所以需要您自己多多注意。

肝脏具有促进“气（生命活动最基本的能量）”和“血（除了血液之外，还包括肉体的器官组织和贮存的营养物质）”在体内进行循环的作用。以此为肌肉输送营养，保证人体能够进行灵活的运动，同时能够改善视力，保证自主神经系统的精神活动顺利进行。此外，肝脏还与人的情绪、眼睛、指甲、肌肉（肌肉纤维）、体液中的泪液等有着密切联系。

肝脏的功能归纳起来有以下几点：

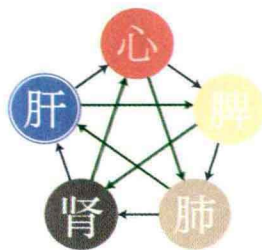
- 贮藏血液
- 促进新陈代谢、排毒和营养分配
- 与眼睛关系密切
- 滋养肌肉、肌腱、指甲
- 保护心脏
- 与肾脏一同工作
- 抑制脾脏功能

与其去医院接受检查，不如从时间上和精神上努力培养有张有弛、疏密有序的生活习惯，因为保持健康规律的日常饮食生活更为重要。在此，特别希望您能够保证良好的睡眠质量，因为血液是在深夜 23 点至凌晨 3 点这段时间内流回肝脏并接受净化的，所以为了让您的肝脏在第二天能够正常地工作，请尽量使它每天都能得到充分的休息。

中医芳香疗法会使用酸味的物质像柑橘系、菊科的精油来进行治疗，以此改善人体的气血循环，缓解自主神经系统的精神疲劳。通过中医芳香治疗，不仅能够帮您消除压力和减缓身体酸痛，还能让您获得轻松愉快的生活方式。

肝是心之母，肾之子，脾脏之监督

中医是一门平衡医学，身体的不适症状既可能是某个脏器出现了问题，也可能是因为与其他器官之间的平衡遭到了破坏，因此需要根据具体情况采取适当的改善对策。



[肝和心]

肝脏和心脏都具有管理人体精神方面的功能，以及协调体内血液的作用。如果因为精神压力导致肝脏调节血液的功能衰弱，会引起心脏供血不足。进而引发肝脏储血功能下降导致血液循环进一步恶化，从而影响营养物质输送至全身器官。因此，治疗时须选用能够同时补充肝脏和心脏内的血液循环，滋润身心的精油，例如佛手柑精油和罗马洋甘菊精油等。

[肝和脾]

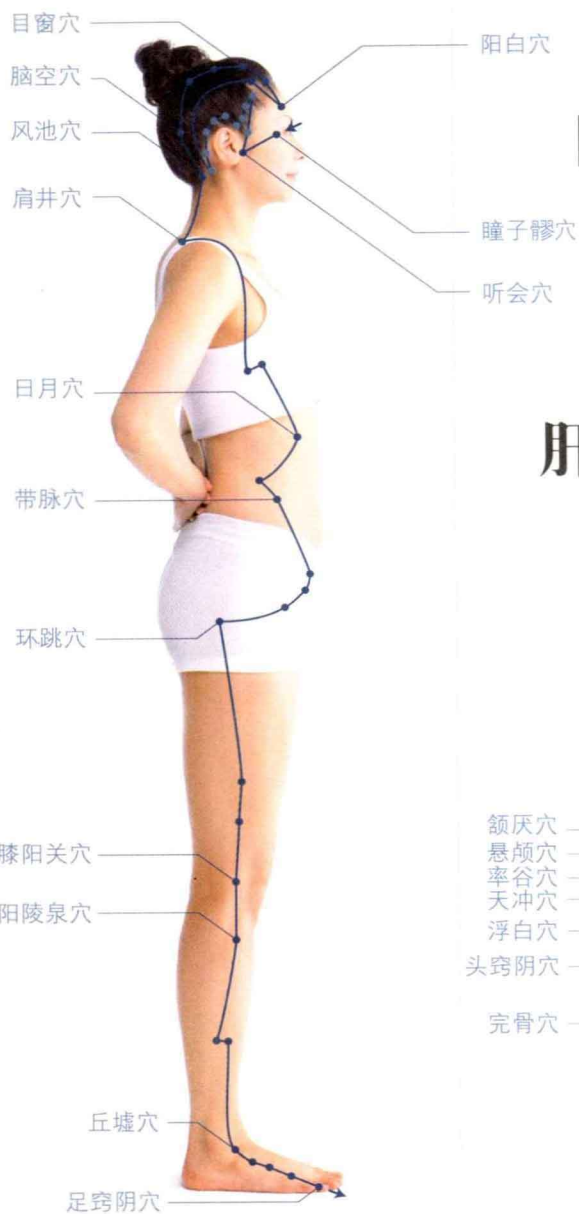
肝脏具有改善“气血”流动的作用，能够促进脾脏发挥消化吸收，向全身输送营养物质，进而提升肝脏本身的机能。肝脏如果出现异常会直接影响到脾脏，导致人体的消化吸收无法顺利进行。代表性的病例，就是由于精神压力过大引起的胃痛和腹部咕噜咕噜作响。佛手柑精油和甜橙精油可以在补肝的同时，补充脾脏的动力。

[肝和肺]

肺具有抑制肝脏的“气”功能过分兴奋以及抗压的功效，正是因为这种关系才使肺具有调节“气”机能的作用。如果因为愤怒或者紧张导致肝脏机能异常兴奋的话，会引起肺机能的低下，进而引起发烧、多痰、咳嗽、胸部和腹部烧痛等症状。可以使用德国洋甘菊精油和佛手柑精油来帮助消除肝火，祛除肺热。

[肝和肾]

肝血滋养肾精（生命能量），肾精反过来又能养肝。因为“肝肾同源”，如果因为精神压力过大导致肝脏功能受损，进而造成肝血不足，肾脏难以储存精气，这个时候，就需要使用罗马洋甘菊精油和德国洋甘菊精油等，帮助肝肾重获滋润。



【胆经】

肝 型的经络

“气血”的循环之道



【胆经】

此经络从外眼角开始，位于头部的穴位尤其多，对其进行刺激能够有效去除紧张和压力。与“肝经”具有表里关系，在脚尖处相连。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>