

常 / 见 / 病 / 居 / 家 / 调 / 养 / 系 / 列

专家支招肝病**合理用药** **健康饮食** **生活调养**



肝病

饮食用药调养

戴德银 黄茂涛 代升平 主编

肝病预防与调养的健康枕边书

帮你应对各种类型的肝病

- 详细解读肝病发病原因、易感人群、常见症状
- 科学指导各型肝病常用中成药、方剂、西药
- 特别提示肝病合理饮食、生活宜忌、居家调养
- 精心遴选防治肝病的简易实用食疗药膳方



化学工业出版社

常 / 见 / 病 / 居 / 家 / 调 / 养 / 系 / 列

肝病 饮食用药调养

戴德银 黄茂涛 代升平 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书详细介绍了常见肝病的中西医防治原则和措施，包括中西药治疗、药膳调养、饮食原则和食谱主辅料、烹饪与服法、功效、适用人群和搭配等。全书共收录治疗肝病的中西成药制剂100余种，药膳和食疗食谱300余个。内容丰富，新颖实用，可操作性强。适合基层医师、肝病患者及其家属阅读参考。

图书在版编目（CIP）数据

肝病饮食用药调养/戴德银，黄茂涛，代升平主编.
北京：化学工业出版社，2016.4
（常见病居家调养系列）
ISBN 978-7-122-26093-2

I.①肝… II.①戴…②黄…③代… III.①肝疾病-
食物疗法 IV.①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第013113号

责任编辑：李少华	装帧设计：尹琳琳
责任校对：边 涛	
出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）	
印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司	
710 mm×1000mm 1/16 印张11½ 字数205千字 2016年5月北京第1版第1次印刷	
购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）	售后服务：010-64518899
网 址：http://www.cip.com.cn	
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。	

本书编写人员名单

主 编 戴德银 黄茂涛 代升平

副 主 编 卢海波 王 尧

编写人员（按姓氏笔画排序）

王 尧 仇晓峰 方宏洋 正 莉

卢海波 叶奕兰 史小英 代升平

代升华 冯早明 朱 艳 刘 英

刘 蓉 刘亚红 刘馨馨 汤 敏

李 东 李 红 李 青 李 卓

肖代兰 何恩福 闵 敏 沙 皖

张 刚 张 燕 张慧萍 张德云

陈路佳 赵 艳 胡 露 胡文利

钟 梁 夏志强 唐 超 陶 熹

黄茂涛 曹亚玲 彭志红 彭海骏

窦艳玲 谭 惠 戴德银

主 审 冯怀志 黄 鹏

前言

肝脏疾病是一个全球性的健康问题。仅乙型病毒性肝炎表面抗原(HBsAg)携带率就达2%~20%；全世界约1/3人口即20亿人有既往或持续感染乙肝病毒(HBV)的血清学证据。全球有3.5亿慢性HBV感染者，其中约15%~25%将死于HBV相关的终末期肝硬化或肝癌，每年约100万人死于急慢性HBV感染。若将甲型、丙型、丁型、戊型、庚型等病毒性肝炎，以及肝癌、肝性脑病、肝内胆汁淤积、酒精性肝病(炎)、脂肪肝和肝硬化加在一起，防治肝病所需的人力、物力和财力，无论对国家的财政支出，还是公民健康状况和经济承受能力，都是严峻的挑战。

然而，肝脏疾病，包括病毒性肝炎、肝癌等，都是可防可治的。就目前而言，大约有1/3的肝病经科普教育、改变不良的生活方式和饮食习惯是可以预防的；有1/3的肝病如能早期诊断、早期治疗是可以治愈的；另外1/3的肝病通过合理而有效的综合治疗，则可减轻患者痛苦、提高生存(生活)质量，并使生命延长。

本书介绍了肝脏的一般常识，如肝脏的基本形态、位置、结构及生理功能，肝脏为什么容易患病，诱发肝病的不良生活方式等。比较详细地介绍了病毒性肝炎(特别是乙型、甲型病毒性肝炎的急性、慢性、淤胆型和重型肝炎)、肝癌、肝性脑病、肝内胆汁淤积、酒精性肝病(炎)、脂肪肝、肝硬化的中西医防治原则和措施，包括中西成药、方剂治疗、药膳调养、饮食原则和食疗食谱主辅料、烹饪与服法、功效、适用人群和搭配等。

抗击肝炎，预防在先。2014年，全国新生儿3次乙肝疫苗全程接种率已达95%，4岁以下儿童乙肝表面抗原携带率已下降至0.32%，总体新发乙肝病毒携带者数已明显下降。然而因乙肝病毒感染导致肝硬化、肝癌死亡人数会继续增加，并将在2050年左右达高峰。为此，我国应加强肝病科普教育，规

范对所有病毒性肝炎综合防治落到实处。

我国目前仍面临 760 万丙肝病毒感染者及 456 万丙肝患者的严峻挑战。有 76% 的受访医师认为，病人对丙肝认识不够，甚至错误；有 37% 的受访医师发现，病人不知道丙肝是可治愈的；30% 的受访医师认为，病人没有认识到丙肝不治疗的后果。丙肝早期规范化治疗率仍很低，乙肝一线药物使用率不足四成；我国有关肝病的治疗指南、医保政策和药品价格还有待完善，综合防治肝病仍任重道远。

防治疾病用药不在名贵，而在对症；营养不在丰富，而在均衡！全书共收录防治肝病的 100 多种中西成药，方便读者查询和参考。书中收录的药膳和食疗食谱（主辅料多为大众化品种）300 余方可降低普通人群的肝病发生率，对已患肝病的患者有辅助治疗作用，或营养支持，或缓解症状、减轻痛苦而提高生存（生活）质量。药食同源，食疗和药膳是祖国宝贵传统文化遗产之一，也是现代养生的重要内容。愿本书为从事肝脏疾病防治工作的基层医务工作者、患者本人及其亲属起到抛砖引玉的作用，为提高中华民族的整体健康素质和水平贡献微薄的力量！

临床主任药师 戴德银

2016 年 1 月

目 录

第一章 肝脏病常识	1
一、肝脏的基本形态、位置、结构及生理功能	1
1. 肝脏基本形态 [1]	
2. 肝脏位置 [1]	
3. 肝脏基本结构 [1]	
4. 肝脏血管 [1]	
5. 肝管系统 [2]	
6. 肝淋巴管与肝淋巴结 [2]	
7. 肝神经支配与肝血流情况 [2]	
8. 肝脏功能 [2]	
9. 肝脏的脂蛋白与胆固醇代谢 [2]	
二、肝脏为什么容易患病	4
三、诱发肝脏疾病的不良生活方式	4
1. 诱发病毒性肝炎的不良生活方式 [4]	
2. 与肝癌有关的不良生活方式 [4]	
3. 与脂肪肝有关的不良生活方式 [5]	
4. 酒精性肝病 (炎) 相关不良生活方式 [5]	
5. 与肝内胆汁淤积相关的不良生活方式 [5]	
6. 诱发肝硬化的不良生活方式 [5]	
7. 诱发肝性脑病的不良生活方式 [6]	
四、如何早期发现肝脏疾病	6
1. 肝脏触诊 [6]	表现 [6]
2. 常见几种肝脏疾病的临床	
第二章 病毒性肝炎	7
一、病毒性肝炎简介	7
二、病毒性肝炎防治原则	7
1. 急性肝炎治疗原则 [7]	
2. 慢性肝炎治疗原则 [8]	
3. 淤胆型肝炎的治疗原则 [8]	
4. 重型肝炎治疗原则 [8]	
5. 肝炎后肝硬化治疗原则 [9]	
6. 病毒性肝炎预防措施 [9]	
三、乙型病毒性肝炎	11

1. 西医识乙型病毒性肝炎 [11]	4. 用于乙型病毒性肝炎的西药 [14]
2. 中医识乙型病毒性肝炎 [11]	
3. 临床表现 [12]	5. 乙型病毒性肝炎用中药 [16]
四、甲型病毒性肝炎 17	
1. 西医识甲型病毒性肝炎 [17]	表现 [17]
2. 中医识甲型病毒性肝炎 [17]	4. 甲型病毒性肝炎用西药 [18]
3. 甲型病毒性肝炎的临床	5. 甲型病毒性肝炎用中药 [19]
五、病毒性肝炎饮食原则 21	
1. 急性病毒性肝炎饮食原则 [21]	4. 急性肝炎恢复期食谱 [21]
2. 急性肝炎发病初期食谱 [21]	5. 慢性肝炎饮食原则 [22]
3. 急性肝炎发病1 ~ 2周食谱 [21]	
六、急慢性肝炎食疗药膳方 22	
1. 黄花菜粥 [22]	22. 黑木耳肝片菜汤 [29]
2. 田基黄粥 [22]	23. 香菇猪蹄花菜 [29]
3. 茵陈粥 [23]	24. 猪蹄炖海带 [30]
4. 五味子糯米粥 [23]	25. 金针菇肝片菜汤 [30]
5. 薏苡仁土茯苓粥 [23]	26. 香菇肉片菜汤 [30]
6. 荸荠鸡蛋粥 [24]	27. 金针菇豆腐菜汤 [31]
7. 陈皮瘦肉粥 [24]	28. 黑木耳烧豆腐 [31]
8. 夏枯草瘦肉粥 [24]	29. 黄花菜肝蛋汤 [31]
9. 赤小豆薏药粥 [24]	30. 泥鳅豆腐菜汤 [32]
10. 蒲公英茵陈粥 [25]	31. 赤小豆鲤鱼汤 [32]
11. 菠菜鸡血旺 [25]	32. 赤绿豆饭 [32]
12. 苦瓜肝片 [25]	33. 荸荠馄饨 [33]
13. 荸荠炒肝片 [26]	34. 荸荠羊奶 [33]
14. 荸荠汤 [26]	35. 山楂糕 [33]
15. 荸荠蒸蛋 [26]	36. 香菇蹄筋 [33]
16. 荸荠烧茄子 [27]	37. 章鱼烧猪蹄 [34]
17. 胡萝卜猪肝汤 [27]	38. 玉米须煮蚌肉 [34]
18. 菠菜猪肝汤 [27]	39. 茵陈炒田螺 [34]
19. 豌豆尖炒猪肝 [28]	40. 红参蒸鲫鱼 [35]
20. 莴笋叶猪血旺 [28]	41. 陈香乳鸽 [35]
21. 黑木耳鲫鱼菜汤 [29]	42. 茵陈牛肉 [35]

43. 车前草郁金煮水鸭 [36]	57. 板蓝根鸡汤 [41]
44. 虎杖红桃蒸墨鱼 [36]	58. 何首乌猪肝 [41]
45. 鸡骨草煮鱼头 [37]	59. 首乌归杞炖鸡 [42]
46. 田基黄炖猪肝 [37]	60. 蒲公英绿豆鸡汤 [42]
47. 猪肝木芙蓉花 [37]	61. 茵陈党参茯苓鸡 [42]
48. 苡仁淡菜煲冬瓜 [38]	62. 香菇参鸡汤 [43]
49. 鱼腥草拌莴笋 [38]	63. 五香参鸡 [43]
50. 马齿苋豆芽猪肝 [38]	64. 五莲果糯米鸡 [43]
51. 山楂麦芽蒸鲫鱼 [39]	65. 五参苡仁鸡 [44]
52. 红豆茵陈汤 [39]	66. 香菇烧鸭 [44]
53. 五枣糖花生 [39]	67. 五药菇骨头汤 [44]
54. 五芡莲神骨汤 [39]	68. 田基黄鸭汤 [45]
55. 茵陈鸡汤 [40]	69. 田基黄山药鸭汤 [45]
56. 大青叶鸡汤 [40]	70. 二黄鸡汤 (肝炎康复汤) [45]

第三章 肝癌食疗与用药

47

一、西医识肝癌	47
1. 病因 [47]	5. 诊断要点 [48]
2. 临床表现 [47]	6. 鉴别诊断 [49]
3. 临床分期 [48]	7. 预后 [49]
4. 并发症 [48]	8. 防治措施 [49]
二、中医辨证论治肝癌	50
三、西药治疗肝癌	50
1. 肝动脉栓塞化疗 (TAE) [50]	4. 磁吸附多柔比星疗法 [51]
2. 无水乙醇瘤内注射 [51]	5. 生物工程药物治疗 [51]
3. 联合或序贯化疗 [51]	
四、中医药治疗肝癌	51
(一) 常用方剂	51
1. 复方鳖蟾半枝莲丹参汤 [51]	6. 复方牡蛎白花蛇舌草汤 [52]
2. 复方知柏山萸杜仲汤 [51]	7. 复方参芪莲舌汤 [52]
3. 复方夏枯草牡蛎苡仁汤 [52]	8. 复方参芪鳖金汤 [52]
4. 复方莪棱蛭肝癌散 [52]	9. 复方参芪甲牡汤 [53]
5. 复方扁归丹半枝莲汤 [52]	10. 复方归参汤合用定坤丸 [53]

11. 复方首乌鳖甲白花蛇舌草汤 [53]	14. 复方术苓芍蒲公英汤 [53]
12. 复方归慈莲白花蛇舌草汤 [53]	15. 复方参芪术苓苡仁汤 [53]
13. 复方白术水红花子汤 [53]	16. 复方知柏莱苓山药汤 [54]
	17. 肝癌外用贴 [54]
(二) 常用中成药	54
五、肝癌药膳调养	54
1. 归芪参首乌鸡汤 [54]	10. 陈香莪术蒸乳鸽 [57]
2. 八味猪肝 [55]	11. 猕猴桃根炖肉 [58]
3. 缓解肝癌猪骨汤 (九味骨汤) [55]	12. 鸡蓉山药羹 [58]
4. 十一味鸡肝 [55]	13. 八宝人参汤 [58]
5. 九味薯排 [56]	14. 病后补虚汤 [59]
6. 半边莲糖茶 [56]	15. 土茯苓乌龟汤 [59]
7. 郁金草煮水鸭 [56]	16. 泥鳅猪肝薏苡仁汤 [59]
8. 茯苓香菇鸭 [57]	17. 四物汤蒸鸡肝 [60]
9. 莪青香十味蒸鸭 (十味蒸鸭) [57]	18. 香菇枸杞山药粥 [60]
	19. 香菇苡仁十味粥 [60]
	20. 嫩玉米枸杞粥 [61]
六、肝癌辅助食疗	61
1. 肝癌与相关不良生活饮食方式 [61]	2. 辅助抗癌防癌食品简介 (名录) [62]
七、肝癌辅助食疗食谱	62
1. 清蒸香菇茄 [62]	12. 扁豆螺肉汤 [66]
2. 苦瓜炒肉丝 [62]	13. 赤豆螺肉汤 [66]
3. 干煸苦瓜青椒 [63]	14. 胡萝卜煲田螺肉 [66]
4. 萝卜枸杞玉米粥 [63]	15. 豆腐鳅鱼汤 [67]
5. 嫩玉米香菇粥 [63]	16. 鳅鱼牛奶饮 [67]
6. 香菇猪肝汤 [64]	17. 荸荠菜叶猪肝 [67]
7. 木耳炒肝片 [64]	18. 荸荠豆芽豆腐汤 [68]
8. 枸杞怀山猪肝粥 [64]	19. 荸荠肉包 [68]
9. 赤小豆犀鸭粥 [65]	20. 番茄花椰煲蚌肉 [68]
10. 姜橘鲫鱼羹 [65]	21. 木耳豆腐肉片 [69]
11. 田螺肉萝卜汤 [65]	22. 香菇肉片菜汤 [69]

- 23.软炸鲨鱼条 [69]
- 24.芦笋鳅鱼汤 [70]
- 25.海参香菇鸭 [70]
- 26.草菇炒鹅肝 [70]

- 27.枣灵芝煲乌龟 [71]
- 28.灵芝炖猪蹄 [71]
- 29.松茸鲍鱼汤 [72]
- 30.虫草炖鸭 [72]

第四章 肝性脑病食疗与用药————73

一、西医识肝性脑病	73
1.临床表现与诊断要点 [73]	
2.防治措施要点 [74]	
二、中医辨证论治肝性脑病	74
三、肝性脑病常用西药	74
四、肝性脑病常用中成药	76
五、肝性脑病药膳调养	77
1.枸杞炖羊脑 [77]	
2.合欢花蒸猪肝 [77]	
3.柏子仁蒸肝心 [78]	
4.猪脊髓煲莲藕 [78]	
5.核桃仁煲蚕蛹 [78]	
6.蜂蜜桑椹膏 [78]	
7.肝芹煲红枣 [79]	
8.珍珠草猪肝汤 [79]	
9.田基黄煲鸡蛋 [79]	
10.石菖蒲煲鸡蛋 [80]	
11.菖蒲茵陈蚬肉汤 [80]	
12.菖蒲茵陈鸡汤 [80]	
13.菖蒲鸡肝汤 [81]	
14.芪参猪脑汤 [81]	
15.鱼头猪肝人参汤 [81]	
16.薏苡仁肝脑汤（粥）[82]	
17.当归香菇肝脑汤 [82]	
18.归尾鱼头豆腐汤 [82]	
19.三七鱼头黑木耳汤 [83]	
20.川丹参木耳鱼头豆腐汤 [83]	
六、肝性脑病饮食原则	84
七、肝性脑病食疗食谱	85
1.黑莓汁 [85]	
2.草莓汁 [85]	
3.猕猴桃汁 [85]	
4.红葡萄汁 [85]	
5.肝蓉菠菜汤 [86]	
6.核桃仁鸡肝 [86]	
7.马齿苋鸡肝汤 [86]	
8.鳙鱼头烧豆腐 [87]	
9.豆腐烧木耳 [87]	
10.鲫鱼豆腐汤 [88]	
11.香菇藕骨汤 [88]	
12.翡翠脑花 [88]	
13.胡萝卜炒猪肝 [89]	
14.胡萝卜猪蹄汤 [89]	
15.虾仁菜汤 [89]	
16.黑木耳猪脑花汤 [90]	
17.香菇炖猪脑花 [90]	
18.马齿苋拌猪肝 [90]	

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 19.菜豆肝片 [91] | 26.木耳荸荠鱼汤 [93] |
| 20.花椰菜肝片 [91] | 27.菠菜鸡血脑花汤 [93] |
| 21.洋葱肝片 [91] | 28.藕骨鱼汤 [94] |
| 22.莴笋 (莴苣) 肝片 [92] | 29.山药鱼头汤 [94] |
| 23.黄豆猪蹄汤 [92] | 30.芋头蒸鲫鱼 [94] |
| 24.豆芽豆腐肝片汤 [92] | 31.香菇骨鱼汤 [95] |
| 25.鲫鱼豆腐木耳汤 [93] | |

第五章 肝内胆汁淤积食疗与用药—————96

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 一、西医识肝内胆汁淤积 | 96 |
| 二、中医识肝内胆汁淤积 | 96 |
| 1.病因病机 [96] | 3.治疗原则 [97] |
| 2.辨证论治 [97] | |
| 三、临床表现 | 97 |
| 四、肝内胆汁淤积常用西药 | 98 |
| 五、肝内胆汁淤积常用方剂 | 98 |
| 1.肝内胆汁淤积方剂 [98] | 2.肝内胆汁淤积中西医新方 [100] |
| 六、肝内胆汁淤积常用中成药 | 100 |
| 七、药膳调养 | 100 |
| 1.茵陈蒿鸡汤 [100] | 8.赤芍丹芪老鸭汤 [103] |
| 2.茵陈板蓝根炖猪骨 [101] | 9.茵陈赤白芍炖猪蹄 [103] |
| 3.大小蓟茵陈蒿肝片汤 [101] | 10.茵陈金钱公英苡仁粥 [103] |
| 4.山药山楂炖骨汤 [101] | 11.赤芍当归板蓝根炖田螺 [104] |
| 5.鸡骨草糖饮 [102] | 12.茵陈郁金粉蒸肝片 [104] |
| 6.马鞭草茵陈汤 [102] | 13.金龙鱼清肝祛瘀汤 [104] |
| 7.柴胡金钱草炖猪骨 [102] | |
| 八、肝内胆汁淤积食疗食谱 | 105 |
| 1.香菇藕骨汤 [105] | 7.灵芝泥鳅汤 [107] |
| 2.马兰蕺菜萝卜丝 [105] | 8.香菇独蒜鲫鱼汤 [107] |
| 3.糖醋胡萝卜丝 [105] | 9.沙拉双脆 [107] |
| 4.烧拌春笋 [106] | 10.三丝青笋卷 [108] |
| 5.香蕈薤白骨头汤 [106] | 11.丝瓜肝片汤 [108] |
| 6.香菇独蒜肝片汤 [106] | 12.苦瓜炒肝片 [108] |

第六章 酒精性肝病（炎）食疗与用药———— 110

一、西医识酒精性肝病（炎）	110
二、中医识酒精性肝病（炎）	111
三、酒精性肝病（炎）常用西药	112
四、酒精性肝病（炎）中医药治疗	112
1. 常用方剂 [112]	2. 常用中成药 [113]
五、酒精性肝病（炎）药膳调养	114
1. 葛芪豆腐菜汤 [114]	6. 菊花蜜（饮）[116]
2. 葛芪鸡肫汤 [115]	7. 绿豆芡实骨头汤 [116]
3. 葛花香鱼汤 [115]	8. 荷叶芡实苡仁粥 [117]
4. 酸菜鱼头葛粉 [115]	9. 萝卜香菇苡仁粥 [117]
5. 葛芪龙胆解毒粥 [116]	10. 葛根香菇芡实粥 [117]
六、酒精性肝病（炎）饮食原则	118
七、酒精性肝病（炎）食疗食谱	119
1. 普洱茶 [119]	17. 海带绿豆炖猪骨 [124]
2. 青果酸梅汤 [119]	18. 青果炖螺肉 [124]
3. 荸荠汁（包、饺）[120]	19. 青果香菇骨头汤 [124]
4. 萝卜荸荠汁 [120]	20. 鸡肫葛粉汁 [124]
5. 杨梅荸荠汁（饮）[120]	21. 香菇蚌肉炖猪骨 [125]
6. 淡豉葱白豆腐汤 [121]	22. 柠檬汁（饮、粥）[125]
7. 萝卜甘蔗汁（饮）[121]	23. 胡萝卜荸荠粥（汁）[125]
8. 红枣沱茶饮 [121]	24. 青果萝卜骨头汤 [126]
9. 胡萝卜菊花饮 [121]	25. 豆腐鲜鱼汤 [126]
10. 草莓山楂汁 [122]	26. 葱豆香菇粥 [126]
11. 酸梅萝卜汁 [122]	27. 萝卜丝鲫鱼汤（羹）[127]
12. 西瓜大蒜汁 [122]	28. 鸽蛋裙边 [127]
13. 山楂蜂蜜饮 [122]	29. 泥鳅烧豆腐 [127]
14. 香菇木耳菜汤 [123]	30. 豆豉鱼 [128]
15. 茅根甘蔗汁（饮）[123]	31. 酸萝卜鱼头汤 [128]
16. 甘蔗苡仁冬瓜汤 [123]	

第七章 脂肪肝食疗与用药 130

一、西医识脂肪肝	130
二、中医识脂肪肝	130
三、临床表现	131
四、脂肪肝辅助用西药	131
五、脂肪肝常用中成药	132
六、脂肪肝药膳调养	134
1. 山楂普洱茶 [134]	6. 健脾降脂粥 [135]
2. 山楂荷叶饮 [134]	7. 血脂宁粥 [136]
3. 荷丹荞麦粥 [134]	8. 麦芽红曲粥 [136]
4. 荷叶萝卜粥 [135]	9. 桑葛降脂粥 [136]
5. 山楂胡萝卜山药粥 [135]	10. 荷叶山楂血旺汤 [137]
七、脂肪肝饮食原则	137
八、脂肪肝食疗食谱	138
1. 山药燕麦蒜粥 [138]	19. 相思莴苣拌香干 [145]
2. 山药小米蒜粥 [138]	20. 什锦小菜 [145]
3. 芋头粳米蒜粥 [138]	21. 洋葱洋姜拌香干 [145]
4. 燕麦藕粥 [139]	22. 蒜泥青花茄 [146]
5. 葱玉菜粥 [139]	23. 凉拌豇豆 (嫩荚) [146]
6. 泡苦蕒 (糖醋蕒白) [139]	24. 赤豆南瓜汤 (粥) [146]
7. 泡洋葱 [140]	25. 绿豆冬瓜汤 [147]
8. 泡蕒头 [140]	26. 五谷香蕒粥 [147]
9. 泡大蒜 [141]	27. 凉拌三丝 [147]
10. 泡洋姜 [141]	28. 怪味蒜薹 [148]
11. 腌红皮萝卜 [142]	29. 拌合菜 (九合菜) [148]
12. 泡鲜藕 [142]	30. 木耳烧豆腐 [149]
13. 独蒜藕骨汤 [143]	31. 马兰头蒜泥 [149]
14. 蕒白香菇鲫鱼汤 [143]	32. 蕒菜蒜泥 [149]
15. 萝卜大蒜骨头汤 [143]	33. 刺苋菜蒜泥 [149]
16. 胡萝卜香菇蕒白骨头汤 [144]	34. 马齿苋蒜泥 [150]
17. 萝卜丝拌芹菜豆干 [144]	35. 蒜苗洋葱豆腐干 [150]
18. 萝卜丝拌菠菜豆干 [144]	

第八章 肝硬化食疗与用药———— 151

一、西医识肝硬化 151

1. 临床表现与诊断要点 [151]
2. 防治要点 [152]

二、中医辨证论治肝硬化 152

1. 早期肝硬化 [153]
2. 晚期肝硬化 [153]

三、临床表现 154

四、肝硬化常用西药 154

1. 抗纤维化药物 [154]
2. 保肝降酶降脂药物 [154]

五、肝硬化常用中成药 155

六、肝硬化药膳调养 157

1. 怀山龙眼炖甲鱼 [157]
2. 香菇龙眼炖甲鱼 [158]
3. 香菇龙眼炖鳊鱼 [158]
4. 香菇归尾炖猪蹄 [158]
5. 夏枯草煲猪蹄汤 [158]
6. 当归生姜羊肉汤 [159]
7. 枸杞红枣煲鸡蛋 [159]
8. 益肝药膳 [159]
9. 保肝药膳 [160]
10. 鸡骨草煲田螺 [160]

七、肝硬化食疗饮食原则 160

八、肝硬化食疗食谱 161

1. 糯米麦片骨粥 [161]
2. 玉米须煲蚌肉 [161]
3. 青果煲萝卜 [162]
4. 洋葱炒鸡肝片 [162]
5. 木耳茭白番茄汤 [162]
6. 香菇木耳骨汤 [162]
7. 红豆冬瓜煲乌鱼 [163]
8. 大蒜蒸西瓜 [163]
9. 大蒜炖乌鱼 [163]
10. 香菇海参炖骨 [164]
11. 红枣香菇炖骨 [164]
12. 松茸海参炖骨 [164]
13. 木耳海参鱼汤 [165]
14. 芡实老鸭菜汤 [165]
15. 薏苡仁炖老鸭 [165]
16. 虫草炖老鸭 [165]
17. 香菇苡仁炖老鸭 [166]
18. 薏苡仁鲫鱼汤 [166]
19. 香菇鳊鱼汤 [166]
20. 香菇薤白骨头汤 [167]

参考文献 168

第一章 肝脏病常识

一、肝脏的基本形态、位置、结构及生理功能

1. 肝脏基本形态

肝脏是人体最大的消化腺，具有分泌胆汁、储存肝糖原和解毒等重要功能。肝脏一般呈红褐色，质地柔软。成人肝脏重量相当于体重的2%，新生儿肝重占体重的5%。中国成年男性肝重相当于体重的2%（平均约1154克），女性平均约1053克；最重的肝脏可达2000克左右，胎儿和新生儿肝体积相对较大，可占据腹腔容积的一半以上。肝脏绝对重量以26～40岁者最重，以后逐渐减轻。中国人平均肝脏的径线为长25.8厘米，宽15.2厘米，厚5.8厘米。

2. 肝脏位置

肝脏主要位于右季肋区和腹上区，小部分在左季肋区。肝大部分为肋弓所覆盖，仅在腹上区右（左）肋弓间露出并直接接触腹前壁。当腹上区或右季肋区遇暴力打击或肋骨骨折时，可引起肝破裂。肝的位置会伴随呼吸运动而改变，平静呼吸时升降范围2～3厘米，女性及儿童的肝脏略低；站立及吸气时肝脏稍下降，仰卧和呼气时则肝脏稍上升。深呼吸或腹式呼吸时肝脏升降变化会更明显。

成人肝上界位置正常情况下，如在肋弓下触及，可认为是病理性肝肿大；幼儿肝下缘位置较低，露出到右肋下一般属正常情况，但应排除有无其他病变或疾病因素。

3. 肝脏基本结构

根据肝脏外形自然沟裂，可分为左叶、右叶、尾状叶和方叶。左外叶和右后叶各自有一横的段间裂，将其分为上段和下段，肝左静脉位于左外段间裂内。尾状叶由一纵向的段间裂分为左、右两段，分别属于左半肝、右半肝。临床医生根据肝动脉和肝管在肝内分布的情况，以正中裂（主裂）将肝分为左叶肝（左半肝）、右叶肝（右半肝），再以肝裂分为左内侧段、左外侧段、右前段和右后段。每个肝段还可进一步分为两个区。

4. 肝脏血管

肝脏血管包括入肝血管和出肝血管。入肝血管又称为肝门血管系，包括肝固有动脉和门静脉；出肝血管称为肝静脉系。





5. 肝管系统

肝管系统分为肝内和肝外两部分。肝内部分起自肝小叶内相邻细胞的毛细胆管，亦称为毛细肝管，依次汇合成小叶间胆管、肝段肝管、肝叶胆管。肝外部分包括肝左、右管，肝总管，胆囊，胆囊管和胆总管。胆总管止于肝胰壶腹（Vater 壶腹），与胰管共同汇合开口于十二指肠降部。

6. 肝淋巴管与肝淋巴结

肝内淋巴来源于肝内组织间隙，由小叶间的毛细淋巴管吸收成为淋巴，肝内淋巴中会有大量的蛋白质。胸导管内的淋巴 $1/5 \sim 1/2$ 来自肝。

肝淋巴管一般分为浅、深两层。

肝脏中重要淋巴管有肝膈面淋巴管、肝脏面浅淋巴管和肝脏面深层淋巴管。

7. 肝神经支配与肝血流情况

肝的神经来自腹腔交感神经的分支及右膈神经，通常肝胆系统接受交感神经与副交感神经双重支配，肝血管则由交感神经支配其收缩，以调节血流量。故肝与胆囊病变引起的右肩部放射性疼痛一般认为是右膈神经传入的。切割、穿刺、烧灼肝并不因此产生疼痛感觉，而肝肿大或牵拉肝（纤维囊）或腹膜形式的韧带，则可引起肝区疼痛。

肝血供量大。肝脏血供量相当于人体总血量的 14% 左右。成人肝每分钟血流量 1500 ~ 2000 毫升。门静脉是肝的功能性血管，占肝血供的 $3/4$ 。肝动脉是肝的营养性血管，占肝血供的 $1/4$ ，其压力较门静脉高 30 ~ 40 倍。相对而言，门静脉对维持肝脏功能的作用比肝动脉更为重要。

8. 肝脏功能

肝脏是人体最大的腺体，具有导管系统，可将其分泌物排出，故又称为外分泌腺。同时肝脏又具有内分泌腺的性质，富含血窦，肝细胞产生的许多物质直接释放入血液中，影响和调节机体的代谢与生理功能（活动）。肝细胞一面紧邻毛细胆管，另一面紧邻血窦，不论毛细胆管和血窦，均为长而有腔的管道系统。肝脏是新陈代谢最旺盛的器官，在肝内的生化反应达 500 种以上，主要是由于肝内有 700 多种酶。肝内富含吞噬细胞，能吞噬和清除血中的异物，是机体防御系统的主要组成部分。此外，胚胎时期肝还有造血功能，正常成人肝虽不参与造血，但仍具有这种潜在能力，在某些病理状态下，肝脏可恢复一定的造血功能。

9. 肝脏的脂蛋白与胆固醇代谢

包括肝脏在内的血浆中脂类（质）有三酰甘油（俗称甘油三酯，TG）、磷脂（PL）、胆固醇（Ch）、游离脂肪酸（FFA）。血浆中的胆固醇又分游离胆固醇

