

●脂肪肝有何危害 ●哪些人易患脂肪肝 ●引起脂肪肝的常见原因有哪些 ●为什么脂肪肝要早诊断早治疗 ●脂肪肝患者为何肝功能异常 ●肥胖与脂肪肝有何联系 ●脂肪肝与肝硬化及肝癌有何关系 ●老年人怎样从饮食上预防脂肪肝 ●脂肪肝的治疗原则是什么 ●治疗脂肪肝主要依靠保肝药物吗 ●脂肪肝能彻底治愈吗 ●大黄是如何抗脂肪肝的 ●枸杞子是如何抗脂肪肝的 ●海带为何能降血脂



中年保健养生

防病治病有问必答系列

脂肪肝



主编 谢英彪

ZHONGNIAN BAOJIAN
YANGSHENG
FANGBING ZHIBING
YOUWEN BIDA XIUE



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

中年保健养生 防病治病有问必答系列

脂肪肝

主 编 谢英彪
副主编 蔡 鸣 李合理 桂素琴
编 者 朱敏为 蔡树涛 李瑶卿
施南华 羨 葵 谢 让
周凤兰 沈维英 蔡 林
蔡冬蓉 杨其仪 蔡正时
白 萍 章巧萍 桑 叶
杨瑞珍 廖 雯



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

中年人的人生已经过半,脂肪肝这一人类的天敌也开始盯上了这一群体。本书以问答形式介绍了脂肪肝的基本知识和预防常识,重点介绍了脂肪肝的中西医防治方法、饮食调理方法、起居调治方法、运动疗法和精神调补方法。本书是一部全面反映脂肪肝防治新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁而明了。本书具有科学性、实用性和可读性强的特点,适合具有高中以上文化程度广大中年读者。

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝/谢英彪主编. —上海:同济大学出版社,
2009. 1

(中年保健养生 防病治病有问必答系列)

ISBN 978-7-5608-3859-5

I. 脂… II. 谢… III. 脂肪肝—防治—问答
IV. R575.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 150827 号

中年保健养生 防病治病有问必答系列

脂肪肝

主 编 谢英彪

责任编辑 辜 翔 责任校对 徐春莲 封面设计 陈益平 插图 罗 希

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 江苏句容市排印厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 12.5

印 数 1—4 100

字 数 250 000

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-3859-5

定 价 28.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前言



中年期大致从30~60岁,是以躯体和心理从成熟到衰老的变化的标志来划分这一年龄阶段的,是由青年向老年过渡的阶段,也是人生的鼎盛时期。中年人一方面在事业上处于成熟和上升时期,另一方面在体质和生理功能方面却处于减退和下降时期。因此,中年人具备一定的保健养生、防病治病知识是有益的。

由于中年人事业繁忙,对自己的身体健康往往有所忽视,甚至无暇顾及,以至于一些常见病症不能被及时发现、早期诊断,这就使某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等的病情日趋加重或发生突变。中年人担负着工作与家庭的重任,对自己的一些轻微病痛或身体不适往往并不介意。其实,中年人的生理功能正由盛转衰,生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等正在下降,心、脑、肺、肾等脏器的功能也在不知不觉地逐渐减退。步入“多事之秋”的中年人容易患各种疾病,症状却常常容易被忽视或因工作繁忙而被掩盖,因而不易做到早期发现和治疗。中年人由于在社会和家庭中所处的特殊地位,不得不担负起沉重的担子。繁忙、急躁、烦恼、焦虑等所积蓄起来的紧张和疲劳,常常成为疾病的诱发因素。中年人满以为可以用自己的精力、体力来克服这些紧张和疲劳,但这并不能消除疾病,相反积劳成疾,常常诱发各种疾病的发生。

医学专家认为,中年人要合理增加营养,加强体育锻炼,无论是脑力劳动者还是体力劳动者,势必耗费较多的蛋白质及各种维生素,若不及时补充营养,身体就会一天天垮下去。因此,要科学合理地安排一日三餐;荤素搭配,粗细粮搭配,酸碱搭配,多食新鲜蔬菜、水果;每天至少要抽出半小时来锻炼身体,以有氧运动为好,如慢跑、散步、登山、跳舞、游泳、打太极拳、习剑等。中年人要改变一切不健康的生活方式,如吸烟酗酒,高糖、高脂肪的摄入及娱乐无度等。此外,减少不必要的应酬,学会张弛有度、有规律地生活。中年人要学会生活“优选法”,一举多得,事半功倍。如尽可能地骑车或步行上班;在音乐声中做家务,在娱乐活动中广交朋友,排遣寂寞、烦恼和忧愁,达到身心舒畅。中年人要尽可能除掉烦恼和忧伤,保持乐观开朗的情绪。有了烦恼忧愁,不要闷在心里,可找一二个知己一吐为快,也可通过听音乐、养花、赏鱼、集邮、剪报、逗鸟、

下棋、旅游等乐而忘忧,保持心理平衡,须知,心情愉快是保持健康的第一要素。

很多老年性疾病,不是到了老年之后才发生的,而是从中年时期就出现老年病的早期症状。如果从中年起就重视预防、保健,到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。有感于中年人加强自身保健的重要性,我们组织相关临床医生和养生保健专家,针对中年人的一些常见病、多发病,集体编写了这套《中年保健养生 防病治病有问必答》系列丛书,该丛书包括《高血压病》、《应对更年期》、《高脂血症》、《脂肪肝》、《骨质疏松症》、《失眠》、《慢性疲劳综合征》、《性功能减退》、《健康与美容杀手:便秘》和《防癌抗癌》十个分册,较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益,受益匪浅。

最后祝愿每一位中年朋友都能身体健康,家庭幸福,生活快乐,事业有成。

谢英彪

2008年8月

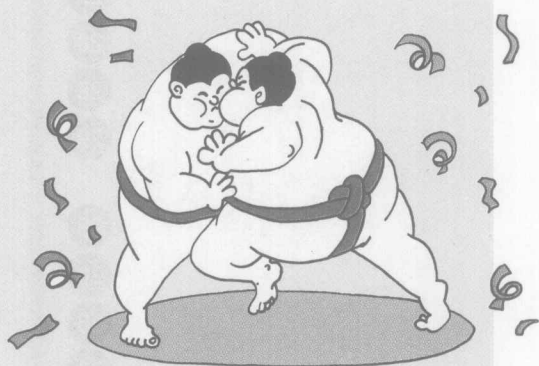
目录



前言

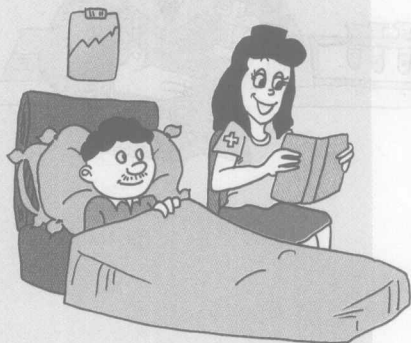
一、认清脂肪肝的危害

- 3 1. 为什么保护肝脏很重要
- 3 2. 什么是脂肪肝
- 4 3. 什么是单纯性脂肪肝
- 4 4. 什么是肥胖性脂肪肝
- 6 5. 什么是酒精性脂肪肝
- 7 6. 什么是妊娠急性脂肪肝
- 8 7. 什么是药物性脂肪肝
- 9 8. 什么是营养失调性脂肪肝
- 10 9. 什么是糖尿病性脂肪肝
- 11 10. 什么是肝炎后脂肪肝
- 12 11. 脂肪肝有何危害
- 13 12. 哪些人易患脂肪肝
- 14 13. 中医如何认识脂肪肝



二、脂肪肝原因知多少

- 19 1. 引起脂肪肝的常见原因有哪些
- 19 2. 脂肪肝是怎样形成的
- 20 3. 哪些因素促进脂肪肝形成
- 21 4. 脂肪肝有哪几种表现类型
- 21 5. 引起脂肪肝的危险因素有哪些
- 22 6. 减肥手术是否会引起脂肪肝
- 23 7. 营养不良是否会引起脂肪肝



23

8. 用药不当是否会引起脂肪肝

24

9. 外科手术和全胃肠外营养可引起脂肪肝吗

三、症状与诊断

27

1. 脂肪肝是怎样分型和分期的

27

2. 为什么脂肪肝要早诊断、早治疗

28

3. 急性脂肪肝有哪些临床表现

28

4. 慢性脂肪肝有哪些临床表现

29

5. 脂肪肝的病因及肝内脂肪积聚程度与其临床表现有关吗

29

6. 肝炎后脂肪肝有何临床表现

30

7. 妊娠期急性脂肪肝有何临床特征

30

8. 如何诊断脂肪肝

30

9. 为什么 B 超成了脂肪肝的首选诊断方法

31

10. 为什么脂肪肝要做 B 超检查

31

11. 血清纤维化指标测定对诊断脂肪肝的价值

32

12. CT 检查对脂肪肝的确诊有何价值

33

13. 磁共振(MRI)和肝动脉造影对脂肪肝的确诊有何价值

33

14. 影像学检查诊断脂肪肝准确可靠吗

34

15. 什么是确诊脂肪肝的主要方法

34

16. 医学上对肝活检的认识如何

35

17. 脂肪肝的实验室检查有哪些

35

18. 脂肪肝患者常做的肝功能检查有哪些

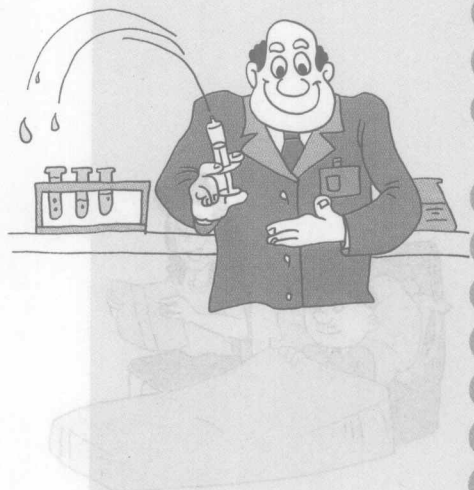
38

19. 脂肪肝患者为何肝功能异常

38

20. 如何早期发现脂肪肝

38



21. 如何对脂肪肝进行病理学评估

四、脂肪肝与相关病症

- 43 1. 脂肪肝常与哪些疾病合并存在
- 43 2. 什么是脂肪性肝炎和肝纤维化
- 44 3. 什么是脂肪性肝硬化
- 44 4. 脂肪肝与肝硬化及肝癌有何关系
- 45 5. 高脂血症与脂肪肝有何关系
- 46 6. 糖耐量异常和糖尿病与脂肪肝有何关系
- 46 7. 溃疡型肠结核与脂肪肝有何关系
- 47 8. 肥胖与脂肪肝有何关系
- 47 9. 肝脂肪瘤与脂肪肝有何关系
- 48 10. 肝脂质沉积症与脂肪肝是一回事吗

五、脂肪肝重在预防

- 51 1. 脂肪肝如何预防
- 52 2. 中、老年人怎样从饮食上预防脂肪肝
- 53 3. 孕妇如何预防脂肪肝
- 53 4. 乙肝患者怎样预防脂肪肝
- 54 5. 如何预防中毒性脂肪肝
- 54 6. 如何预防药物性脂肪肝
- 55 7. 全胃肠营养患者如何预防脂肪肝
- 55 8. 外科手术患者如何预防脂肪肝
- 56 9. 如何预防病毒性肝炎所引起的脂肪肝



六、脂肪肝的中西医防治

1. 脂肪肝的治疗原则是什么
2. 治疗脂肪肝需要注意哪些问题
3. 如何治疗糖尿病性脂肪肝
4. 如何治疗药物性脂肪肝
5. 脂肪肝患者使用降血脂药物有何好处
6. 哪些脂肪肝患者需要服用降血脂药物
7. 如何用药物辅助治疗脂肪肝
8. 益肝灵为何能治疗脂肪肝
9. 安妥明有何降脂作用
10. 如何使用非诺贝特进行降脂
11. 胆碱对脂肪肝有何治疗作用
12. 蛋氨酸能防治脂肪肝吗
13. 肌醇有何去脂作用
14. 维丙胺有何护肝功效
15. 抗脂肪肝素为何能治疗脂肪肝
16. 肝乐有何降脂作用
17. 三磷腺苷和辅酶 A 能防治脂肪肝吗
18. 如何治疗肝炎合并脂肪肝
19. 如何用非处方药物保肝
20. 维生素 C 及其衍生物能改善脂肪肝吗
21. 维生素 E 对治疗脂肪肝有何作用
22. 治疗脂肪肝主要依靠保肝药物吗
23. 检查出了脂肪肝就得服用降血脂药物吗
24. 脂肪肝伴有转氨酶升高就需要服用降酶药物吗

59

59

60

60

61

62

62

63

64

64

65

66

66

67

67

67

68

68

69

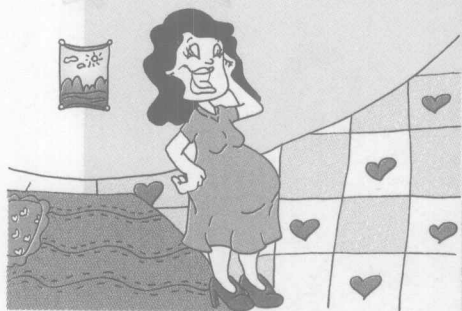
70

71

72

72

72



- 73 25. 脂肪肝伴有转氨酶升高不能多活动吗
- 73 26. 慢性病毒性肝炎合并肥胖性脂肪肝抗病毒治疗最重要吗
- 74 27. 脂肪肝能彻底治愈吗
- 74 28. 无症状性脂肪肝不需要治疗吗
- 74 29. 为什么防治脂肪肝刻不容缓
- 75 30. 为什么脂肪肝患者不能盲目用药
- 76 31. 中医如何治疗脂肪肝
- 77 32. 治疗脂肪肝可选用哪些中成药
- 79 33. 中医如何保肝、养肝
- 81 34. 中药能降脂吗
- 82 35. 绞股蓝是如何抗脂肪肝的
- 82 36. 螺旋藻是如何抗脂肪肝的
- 83 37. 三七是如何抗脂肪肝的
- 84 38. 大黄是如何抗脂肪肝的
- 85 39. 丹参是如何抗脂肪肝的
- 85 40. 虎杖是如何抗脂肪肝的
- 86 41. 蒲公英是如何抗脂肪肝的
- 87 42. 柴胡是如何抗脂肪肝的
- 88 43. 茵陈是如何抗脂肪肝的
- 88 44. 泽泻是如何抗脂肪肝的
- 89 45. 人参是如何抗脂肪肝的
- 90 46. 何首乌是如何抗脂肪肝的
- 91 47. 冬虫夏草是如何抗脂肪肝的
- 92 48. 灵芝是如何抗脂肪肝的
- 93 49. 枸杞子是如何抗脂肪肝的
- 94 50. 决明子是如何抗脂肪肝的



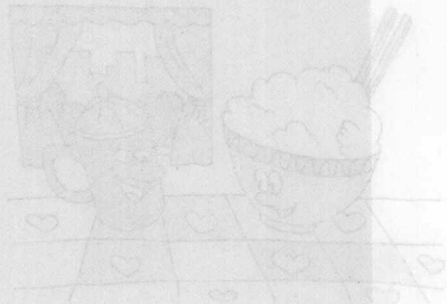


- 94 51. 银杏叶是如何抗脂肪肝的
- 95 52. 蒲黄是如何抗脂肪肝的
- 96 53. 女贞子是如何抗脂肪肝的
- 97 54. 陈皮是如何抗脂肪肝的
- 97 55. 荷叶是如何抗脂肪肝的
- 98 56. 海藻是如何抗脂肪肝的
- 99 57. 花粉是如何抗脂肪肝的
- 99 58. 黄精是如何抗脂肪肝的
- 100 59. 甘草是如何抗脂肪肝的
- 100 60. 治疗脂肪肝的常用内服方剂有哪些
- 101 61. 治疗脂肪肝的常用药膳有哪些
- 103 62. 按摩疗法是如何抗脂肪肝的
- 104 63. 如何针灸治疗脂肪肝
- 104 64. 如何磁穴治疗脂肪肝

七、饮食调理脂肪肝

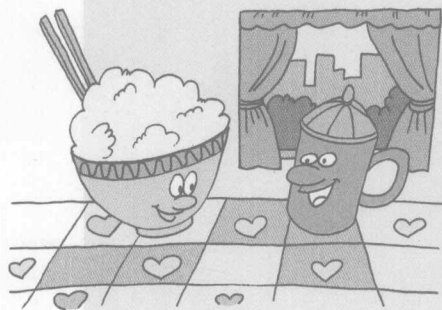
- 107 1. 为什么说脂肪肝的食疗很重要
- 107 2. 脂肪肝的饮食治疗原则是什么
- 108 3. 营养失调性脂肪肝患者在饮食上要注意什么
- 109 4. 酒精性脂肪肝患者在饮食上要注意什么
- 109 5. 肝炎后脂肪肝患者在饮食上要注意什么
- 110 6. 脂肪肝患者吃哪些食物为宜
- 111 7. 脂肪肝患者如何节制饮食
- 111 8. 脂肪肝患者为什么要节制饮食
- 112 9. 脂肪肝患者如何合理吃糖

- 114 10. 脂肪肝患者如何合理摄取脂肪性食物
- 114 11. 脂肪肝患者如何看待食物中的胆固醇
- 115 12. 高蛋白饮食对于脂肪肝的康复有何好处
- 115 13. 膳食纤维与脂肪肝有何关系
- 116 14. 为何脂肪肝患者的维生素不可少
- 117 15. 哪些食品富含预防脂肪肝的维生素
- 117 16. 多饮水对脂肪肝患者有何好处
- 118 17. 肥胖性脂肪肝患者吃水果多多益善吗
- 118 18. 脂肪肝患者不宜吃哪些食物
- 119 19. 脂肪肝患者应该全吃素食吗
- 119 20. 脂肪肝患者吃菜为什么不能多放油
- 120 21. 脂肪肝患者为什么要多吃蔬菜和水果
- 120 22. 脂肪肝患者如何做好饮食调控
- 121 23. 为什么瘦肉也不宜多吃
- 122 24. 为何称大蒜为降脂佳蔬
- 123 25. 洋葱有何降脂作用
- 123 26. 萝卜有何祛脂功效
- 124 27. 芹菜有何降脂清肝功效
- 125 28. 黄瓜为何成为脂肪肝患者的桌上常菜
- 125 29. 香菇防治脂肪肝价值如何
- 126 30. 海带为何能降血脂
- 127 31. 黑木耳对脂肪肝有何防治作用
- 128 32. 山楂有何降脂护肝作用
- 128 33. 苹果有何祛脂保肝作用
- 129 34. 大豆对脂肪肝有何食疗价值
- 130 35. 为什么说燕麦是防治脂肪肝的廉价食品





- 131 36. 常食麦麸为何能防治脂肪肝
- 131 37. 花生有何降脂功效
- 132 38. 马齿苋是如何抗脂肪肝的
- 133 39. 魔芋是如何抗脂肪肝的
- 134 40. 生姜是如何抗脂肪肝的
- 135 41. 核桃仁是如何抗脂肪肝的
- 135 42. 大枣是如何抗脂肪肝的
- 136 43. 脂肪肝患者为何应常吃玉米
- 137 44. 茶叶对脂肪肝有何治疗作用
- 138 45. 牛奶为何是降脂常用饮品
- 139 46. 防治脂肪肝的米粥有哪些
- 140 47. 防治脂肪肝的汤羹有哪些
- 141 48. 防治脂肪肝的菜肴有哪些
- 142 49. 防治脂肪肝的主食有哪些
- 143 50. 防治脂肪肝的饮料有哪些
- 144 51. 防治脂肪肝的果菜汁有哪些



- 149 1. 脂肪肝如何进行生活调养
- 149 2. 脂肪肝患者为什么饭后不要立即喝茶
- 150 3. 防治脂肪肝有何措施
- 151 4. 如何调养脂肪肝
- 152 5. 脂肪肝患者如何自我护理
- 152 6. 为什么脂肪肝患者不宜吸烟
- 153 7. 沐浴疗法是如何抗脂肪肝的
- 154 8. 脂肪肝看不看无所谓吗

八、起居调治脂肪肝

- 154 9. 脂肪肝根本不可能治愈吗
- 155 10. 为什么说脂肪肝不等于肝硬化
- 155 11. 为什么说脂肪肝不是病毒性肝炎
- 156 12. 为什么孕期脂肪肝不容忽视
- 156 13. 脂肪肝只是因为营养过剩吗

九、脂肪肝患者动起来

- 161 1. 运动调养适用于哪些类型的脂肪肝
- 161 2. 如何让运动为肝脏减脂
- 162 3. 脂肪肝患者为什么要坚持运动锻炼
- 163 4. 为什么有氧运动能健身降脂
- 164 5. 哪些脂肪肝患者对待运动要慎重
- 164 6. 增加运动能预防肥胖性脂肪肝吗
- 165 7. 脂肪肝患者运动调养前为何要进行健康检查
- 166 8. 脂肪肝患者运动前要做何检查
- 166 9. 脂肪肝患者如何控制运动量
- 167 10. 脂肪肝患者做运动适宜持续多长时间
- 168 11. 脂肪肝患者适宜何种运动方式
- 168 12. 脂肪肝患者步行有何好处
- 169 13. 脂肪肝患者做半分钟骨盆减肥操有何好处
- 169 14. 脂肪肝男性患者做腹部保健操有何好处
- 169 15. 脂肪肝患者游泳有何好处
- 170 16. 脂肪肝患者登山有何好处
- 170 17. 脂肪肝患者爬楼梯有何好处
- 171 18. 脂肪肝患者骑自行车有何好处
- 171 19. 脂肪肝患者打羽毛球有何好处





- 172 20. 脂肪肝患者踢毽子有何好处
- 172 21. 脂肪肝患者跳舞有何好处
- 172 22. 脂肪肝患者跳绳有何好处
- 173 23. 哪些因素可导致运动减肥无效
- 174 24. 气功疗法对脂肪肝患者有何作用
- 175 25. 如何做疏肝导气功
- 175 26. 如何做强肝功
- 175 27. 如何做舒肝动静功
- 176 28. 如何做简易疗肝功
- 176 29. 脂肪肝患者运动时需要注意哪些问题

十、精神调补治脂肪肝

- 181 1. 脂肪肝如何进行精神调养
- 181 2. 脂肪肝对心理健康有何危害
- 181 3. 脂肪肝患者如何进行心理及行为修正治疗
- 182 4. 酒精性脂肪肝如何进行心理治疗
- 182 5. 什么是节食心理疗法
- 183 6. 什么是脂肪肝的行为疗法
- 183 7. 脂肪肝患者存在哪些不良行为
- 184 8. 如何纠正脂肪肝患者的不良行为
- 184 9. 肥胖性脂肪肝行为疗法的基本原理是什么
- 185 10. 肥胖性脂肪肝行为疗法有哪些基本要素
- 185 11. 如何对肥胖性脂肪肝患者实施行为疗法

一、认清脂肪肝的危害

