



荣树图书策划工作室
RONGSHU TUSHU CESHU GONGZUOSHI

★★★★★告别同“肝”共苦的日子★★★★★

GANBINGKANGFU JI 肝病康复及 家庭护理

JIATINGHULI

- 全身倦怠感日趋严重
- 食欲不振，有恶心感觉
- 持续性微热，或并发畏寒
- 注意力不容易集中
- 酒量突然减少
- 脸色晦暗失去光泽
- 皮肤呈黄疸色、或觉搔痒
- 尿液变为啤酒色
- 便秘，便色灰白
- 心窝处感到胀闷
- 右上腹部闷痛
- 黑斑增加
- 四肢麻痹、口臭

主编◎张昌欽 张世蔚

13 种征兆预示肝脏疾病

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

肝病康复 及 家庭护理

GANBING KANGFU JI JIATING HULI

编 著 ● 张昌钦 张世蔚



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病康复及家庭护理 / 张昌钦, 张世蔚编著. —北京:
人民军医出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5091-1825-2

I. 肝… II. ①张…②张… III. ①肝疾病—康复②肝疾病—护理
IV. R575.09 R473.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 077845 号

策划编辑: 崔晓荣

文字编辑: 刘新瑞

责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 中国农业出版社印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 15.25 字数: 248 千字

版、印次: 2008 年 6 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 32.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

肝病病人如何进行自我调养和家庭护理，是病人及其家属普遍关心的问题。本书从肝脏的一般概况、肝病的诊断和治疗、肝病的生活安排、肝病膳食调养、肝病的家庭护理和心理护理以及肝病的运动锻炼这六个方面进行了通俗精彩的阐述，力求做到内容翔实、言简意赅、科学实用、贴近生活。本书适合临床与保健人员、肝病病人及其家人阅读。

前言

肝病严重影响着我国人民群众的生活质量和家庭幸福。目前,病毒性肝炎病源基本得到了控制,发病率明显下降,但脂肪肝、酒精性肝病、药物性肝病等其他肝脏疾病的发病率却在逐渐上升,成为严重威胁人类身体健康的疾病。肝病治疗固然很重要,但以科学的方式进行自我调养和家庭护理也不容忽视,因为肝病的养护既与临床治疗效果相关,也直接影响了病人的康复进程。

肝病病人如何进行自我调养?家人如何对肝病病人进行家庭护理?就这些肝病病人和家人所关心的问题,我们编写了《肝病康复及家庭护理》一书。本书从肝脏的一般概况、肝病的诊断和治疗、肝病的生活安排、肝病膳食调养、肝病的家庭护理和心理护理、肝病的运动锻炼这六个方面进行阐述,力求做到内容翔实,言简意赅,科学实用,贴近生活,希望本书成为肝病病人及其家人的好帮手。

有13种征兆预示肝脏疾病,感兴趣的朋友不妨结合自己的情况加以对照,如果有几种症状同时存在,经过营养调整或休息后,症状依然没有消除,便应怀疑是否患有肝病,要尽快就医检查,以免贻误病情。

- (1) 全身倦怠感日趋严重。
- (2) 食欲缺乏,有恶心感觉。
- (3) 持续性低热,或并发畏寒。
- (4) 注意力不容易集中。
- (5) 酒量突然减少。
- (6) 面色晦暗失去光泽。
- (7) 皮肤呈黄疸色或觉瘙痒。
- (8) 尿液变为啤酒色。
- (9) 便秘,便色灰白。

(10) 心窝处感到胀闷。

(11) 右上腹部闷痛。

(12) 黑斑增加。

(13) 四肢麻痹、口臭。

世界卫生组织(WHO)曾通过对人类健康与长寿因素的考察和研究之后,提出:“每个人的健康与长寿,60%取决于自己,15%取决于遗传因素,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候环境的影响。”可见生活方式对身体健康和疾病康复的影响是十分重要的。

要想身体健康,远离包括肝病在内的所有疾病的困扰,就要养成健康的生活方式,即应在日常生活中做到如下这些。

心态平和:保持健康的心理状态是防治心身疾病的重要措施之一。

起居规律:日常生活要有规律,每天定时睡觉、起床;一日三餐定时定量;注意劳逸结合。

合理的膳食:饮食品种多样化,膳食结构科学合理,做到不挑食、不偏食。

适量运动:有氧运动是提高机体免疫力,避免疾病发生和促进疾病康复的有效方法,要做到适量运动,循序渐进,持之以恒。

讲究卫生:如勤洗手、勤洗澡、勤换衣,戒烟、限酒等。

还应经常学习一些养生保健知识,这对养成健康的生活方式,防治疾病都是十分有益的。

无病不知有病苦,有病方知无病乐,切莫让今天的疏忽成为明天的遗憾。最后寄语亲爱的读者朋友和所有热爱生活、珍视生命的人们:

不要执着于过去,也不要专注于未来,活在当下!

张昌钦

2007年9月 于武汉

目 录

第一部分 走近肝脏神奇的世界

- 一、肝是任劳任怨的好“劳模” /4
- 二、祖国医学话肝脏 /6

第二部分 呵护不周同“肝”共苦

- 一、肝炎病毒五兄弟的“自白” /10
 - 1. 与“吃”密不可分的甲型和戊型肝炎 /12
 - 2. 浓墨重彩谈乙肝 /15
 - 3. 丙肝为祸不可小瞧 /17
 - 4. 助纣为虐的丁型肝炎 /19
- 二、当代流行“富贵病”——脂肪肝 /20
- 三、应酬之风带来“酒精肝” /24
- 四、“治”不偿失患药肝 /25
- 五、肝硬化逆转难 /28
- 六、穷凶极恶的癌中之王 /30
- 七、伏魔勿忘擒帮凶 /32
- 八、如何挡住病魔施虐的脚步 /34
- 九、巧借慧眼识肝病 /38
- 十、肝病治疗和用药常识 /41
 - 1. 肝炎用药，你知多少 /43

2. 肝病病人如何安全用药 /44

3. 莫入乙肝治疗的误区 /46

4. 肝病常见问题解答 /49

第三部分 肝病生活巧安排

一、肝病重治更宜养 /57

1. 乙肝病人的“三大纪律，八项注意” /58

2. 对付脂肪肝的18招 /60

3. 肝硬化的饮食调配 /62

4. 肝癌病人的生活提示 /63

二、细节决定肝病疗效 /64

1. 肝病病人应该怎样吃 /65

2. 肝炎饮食“宜”和“忌” /68

3. 安睡是一剂“良药” /72

4. 肝病害怕灰色心情 /74

三、四季调肝有学问 /76

1. 春季养肝 /77

2. 夏季保肝 /80

3. 秋季护肝 /84

4. 冬季补肝 /86

第四部分 巧用膳食调肝病

一、肝病饮食疗法的现代观点 /90

二、肝病病人所需的各种维生素和微量元素“藏”在哪些食物中 /92

三、肝病病人怎样吃水果喝牛奶 /94

四、一年四季养肝举措 /95

五、肝病要会吃 /100

1. 急性肝炎饮食要分期而异 /101

2. 科学安排乙肝病人饮食 /108

3. 慢性肝病该吃些什么 /111
4. 适用于不同肝病的养生汤膳 /116
5. 脂肪肝的营养原则 /122
6. 脂肪肝病人如何自养自疗 /124
7. 肝硬化的饮食策略 /126
8. 丰富多样的肝硬化食疗滋补方 /129
9. 肝癌的中西医食疗观 /135
10. 肝癌的辨证施膳 /138

第五部分 肝病护理——从家里到心理

- 一、走上康复路——肝炎病人家庭护理 /146
 1. 没有规矩不成方圆——急性和慢性肝炎的家庭护理原则 /147
 2. 洞悉机明——乙肝病人护理中的要求 /150
 3. 心细如发——肝炎小儿的家庭护理 /154
 4. 举轻若重——肝炎病毒携带者的保健意识 /155
- 二、抢夺先机——肝硬化病人的家庭护理和调养 /156
 1. 细节决定成败——肝硬化病人的护理要点 /158
 2. 有备无患——肝硬化并发症的应对举措 /160
 3. 康复路上的红灯——肝硬化病人的禁忌 /161
- 三、与“癌王”PK——肝癌家庭护理更重要 /162
 1. 小处不可随便——肝癌的自我护理和临床护理 /165
 2. 切莫大意失荆州——肝癌病人的压疮护理 /167
 3. 敲好边鼓——肝癌的手术护理 /168
- 四、为肝脏减肥——脂肪肝的家庭护理和预防 /170
- 五、未雨绸缪——肝病常见症状的家庭对策 /172
 1. 肝炎病人恶心呕吐的治疗和护理 /172
 2. 肝病病人头晕乏力的治疗和护理 /172
 3. 肝病病人肝区疼痛的护理 /172
 4. 肝病病人便秘的护理 /173
 5. 肝病病人腹泻的护理 /173
 6. 肝病病人失眠的护理 /174

六、面面俱到——肝病护理无小事 /174

1. 筑起防火墙——肝炎病人的家庭成员自我防护措施 /176
2. 百密勿一疏——家庭中隔离和消毒 /178
3. 有矛必有盾——杀灭肝炎病毒的若干有效方法 /179

七、心里舒服肝才舒服——肝病的心理护理 /181

1. 肝病身心调护法之自疗 /182
2. 肝病身心调护法之乐疗 /183
3. 肝病身心调护法之心疗 /185
4. 另类肝病的不良心理及对策 /186

第六部分 体育疗法除顽疾

一、怎样养成良好的运动习惯 /193

二、家庭按摩健肝法 /195

三、走步慢跑驱肝疾 /198

四、肝病者适用的太极拳 /199

1. 太极拳对神经系统的影响 /200
2. 太极拳对肝脏血管系统的影响 /201
3. 太极拳对新陈代谢方面的影响 /201

五、确有疗效的瑜伽运动 /202

1. 瑜加强肝健身操 /204
2. 瑜伽护肝养生操 /208

六、相得益彰的动静锻炼法 /211

1. 调身 /211
2. 调息 /217
3. 调心 /218

七、将保肝运动进行到底 /219

1. 肝炎病人的强肝操 /221
2. 肝病的放松疗法 /222
3. 运动疗法可逆转脂肪肝 /224
4. 肝硬化病人能参加锻炼吗 /229
5. 肝癌病人的康复锻炼法 /231

第一部分

走近肝脏神奇的世界

肝脏是人体重要的器官，那么，究竟肝脏位于身体的什么地方，有什么结构，和哪些器官相邻，它的血液供应和微细结构是什么样子，下面我就带您走近肝脏神奇的世界，揭开肝脏世界神秘的面纱，一一解答这些问题。

大家知道，我们的身体，除掉头和四肢，就剩下躯干了。而躯干里面就装藏有各种器官。在躯干中间，有一片厚膜的隔墙，叫做“横膈膜”，它把躯干分为上下两个腔洞：上面的腔洞叫做“胸腔”，里面藏有心脏、肺、大动脉等；下面的腔洞叫做“腹腔”，就是腹部，里面藏有肝脏、胰腺、肾、输尿管、膀胱、大肠、小肠，女性还有子宫、输卵管、卵巢等器官。

肝脏位于腹腔的右上方，其大部分位于右季肋部和上腹部，小部分位于左季肋部。成人肝的上界一般在锁骨中线与第5肋的交点处。肝大部分为肋弓所覆盖，仅在上腹部左、右肋弓之间露出3~5厘米，贴靠腹前壁，所以，正常时在右肋缘下不易触及肝下界。

随着人的呼吸和体位的改变，肝脏的位置也会稍有变化。通常平静呼吸时升降可达2~3厘米，吸气时稍下降，呼气时则略抬高。医生给病人触诊检查肝脏的时候，要求病人配合做腹式深呼吸，就是利用这种方法来了解肝脏是否肿大、质地如何。如果成人肝上界的位置正常，而在右肋缘下触及肝脏，则为病理性肝大、小儿肝脏下界正常时可低于肋弓。一般正常人的肝脏为橡皮样柔软的组织，当患有肝炎、肝硬化、肝癌时，肝脏就肿大、变形、质硬，有经验的医生一摸便会发现异常。

肝脏是人体中最大的腺体，也是最大的实质性脏器。我国成年人的肝脏重量占体重的1/40~1/50。男性为1230~1450克，女性为1100~1300克。在胎儿和新生儿时，肝的体积相对较大，可达体重的1/20。中国人的肝脏的长径为25厘米、阔径为15厘米。

肝脏有丰富的血液供应，看上去呈现棕红色，质软而脆。肝右端圆钝厚重，左端窄薄呈楔形。肝脏由镰状韧带分为左、右两叶；有上、下两面，前



后左右四缘。下面略凹，邻接附近脏器，此面有略呈H形的左右纵沟及横沟，右侧沟窄而深，沟前部有肝圆韧带，左纵沟阔而浅，前部有胆囊窝容纳胆囊，后部有下腔静脉窝通过下腔静脉。横沟内有门静脉、肝动脉、肝管、神经及淋巴管出入称为肝门。

如果以肝内血管和肝内裂隙来划分，可将肝脏分为五叶、四段：即左内叶、左外叶、右前叶、右后叶和尾状叶。左外叶又分为左外叶上、下段，右后叶又分为右后叶上、下段。

肝的邻近脏器：左上膈面邻近心包和心脏。右上膈面邻近右胸膜腔和右肺，因此肝右叶脓肿如侵蚀膈面则会波及右胸膜腔和右肺。肝左叶邻近腹部食管前方，左叶下面接触胃前壁，方叶以下接触幽门，右叶下面的前缘接触结肠右曲，中部近肝门处邻接十二指肠上曲，后边接触右肾和右肾上腺。肝脏的下面是胆囊，无论中医还是西医都认为，这两者关系非常密切，所以，我们常用“肝胆相照”来形容它们之间的“亲密关系”。

肝脏被许多韧带固定于腹腔内，这样它才不会因身体活动和体位变动而受到撞击损伤。肝脏表面被灰白色的“衣服”——肝包膜包裹着。

肝脏的血液供应 $\frac{3}{4}$ 来自门静脉， $\frac{1}{4}$ 来自肝动脉。要知道，肝脏有着三套重要和复杂的管道系统：一是动脉系统，二是门静脉系统（虽然其他脏器也有动静脉系统，但肝脏的动、静脉间有丰富的肝窦，这是其他器官没有的），三是胆管系统（由肝细胞合成的胆汁经由胆管系统排出）。

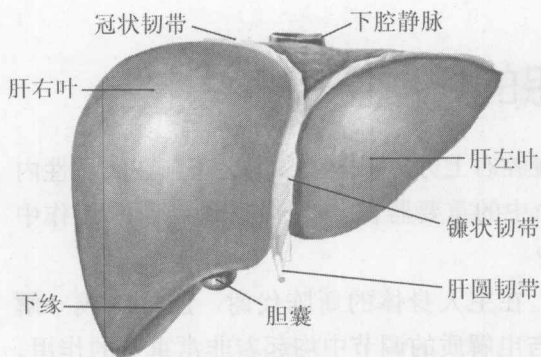
肝脏的双重血液供应是肝脏发挥独特的功能作用的物质基础。肝动脉含有来自心脏的动脉血，主要供给氧气，门静脉收集消化道的静脉血主要供给营养。

肝脏的重量仅占人体重量的2.5%，而血液供应却占心脏搏出血液量的25%。这就保证了肝脏的代谢库或“化工厂”的功能运行。

肝脏血液供应非常丰富，肝脏的血容量相当于人体总量的14%。成人肝每分钟血流量1500~2000毫升。肝血管受交感神经支配。

肝动脉是肝脏的营养血管，内含丰富的氧和营养物质，供给肝脏的物质代谢，其血流量占肝全部血流量的20%~30%，压力较门静脉高30~40倍。门静脉是肝的功能血管，其血量占肝血供的70%~80%，压力较低，其血液富含来自消化道及胰腺的营养物质，当流经肝窦状隙时，即被肝细胞吸收，再经肝细胞加工，一部分排入血液供机体利用，其余暂时贮存在肝细胞内，以备需要时利用。

门静脉由脾静脉和肠系膜上静脉汇合而成。门静脉还与腔静脉间存在侧支吻合，正常情况下，这些吻合支是不开放的。由于上述血管间的联系，当肝脏



肝(前面观)

某些病理因素(如肝硬化)导致门静脉循环障碍时,血流受阻,可引起脾脏淤血肿大。当侧支循环大量开放时也会出现某些部位的病变,如致食管静脉淤血曲张,甚至破裂出血;如通过直肠静脉丛形成门静脉和下腔静脉吻合,可致此处静脉丛破裂导致便

血,如通过脐周静脉丛形成门静脉和上、下腔静脉吻合,门静脉高压时,可出现脐周静脉怒张。

自从发明显微镜以后,使我们知道“细胞”是人体最小的单位,人体由约60兆个细胞所组成。形状功能相同的细胞,集合在一起就成为“组织”,如神经组织或肌肉组织等。几个功能或目的相同的组织结合起来,就成为“器官”,如胃、肝脏、心脏等。而几个功能目的相同的器官组织组合起来就成为“器官系统”,如食管、胃、小肠、大肠集合起来,专门执行与消化有关的工作,就叫做“消化系统”。

在显微镜下可以看到,肝脏是由大约50万个“肝小叶”组成的。每个肝小叶的直径为1~2.5毫米,中央静脉贯穿其中。在中央静脉周围非常整齐、有序、辐射状排列着许多由肝细胞组成的“肝细胞板”,其间为肝窦。

肝细胞很小,直径只有0.02~0.03毫米大小,它的形态呈多角形。如果把肝细胞放在电子显微镜下放大几千倍,可以清楚地看到肝细胞的外面有一层膜,叫做“细胞膜”,其内为细胞质,中间有细胞核。

在肝细胞周围的肝窦内及其间隙有4种重要的间质细胞:肝窦内皮细胞,库普弗细胞(有吞噬功能),与肝相关淋巴细胞,肝星状细胞(被激活后可形成肝纤维化)。

别看肝细胞很小,人体的许多重要功能,如物质代谢、解毒功能、生产胆汁、防御作用等,都是由它们完成的。

特别提醒: 肝脏是人体内脏最大的器官。当右腹上部以及右季肋区如受到暴力打击或肋骨骨折时,可导致肝脏破裂。

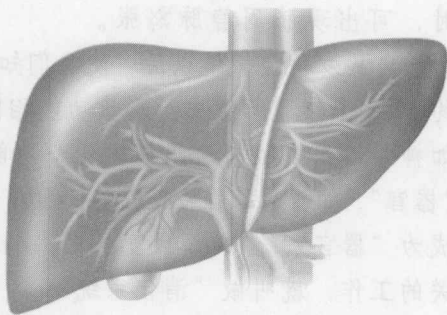


一、肝是任劳任怨的好“劳模”

我是肝脏，就住在主人您的腹腔右上方，胃之上、膈之下，在实质性内脏中我可是最大的一个，是您生命中的重要器官之一。在日常生活和工作中您可曾想到过我的作用和重要性？

要知道我担当的功能可多了。在主人身体的新陈代谢 胆汁生成 解毒 凝血、免疫 热量产生及水与电解质的调节中均起着非常重要的作用。所以说，我是人体内的一个巨大的“化工厂”，这个美名可不是吹嘘来的，是辛苦实干得来的。

在生命功能中，人体所有细胞每时每刻都在把葡萄糖氧化成水和二氧化碳，通过利用这一反应所释放出的能量，来维持日常生命活动的需要。那么，血中葡萄糖从哪里来？告诉您吧，是我这个“肝脏化工厂”的“糖原车间”在完成葡萄糖→糖原→葡萄糖的转换工程。当吃完饭后血糖升高



时，我就会把多余的葡萄糖合成稳定的肝糖原储存在我的仓库里，当人体活动需要大量葡萄糖时，我再把肝糖原转化为葡萄糖供细胞利用，始终调控并维持血糖动态平衡，防止血糖过高和过低。

人体的好多重要蛋白质也是在我的“蛋白车间”合成的，比如清蛋白（白蛋白）、球蛋白、凝血因子Ⅰ（纤维蛋白原）、凝血因子Ⅱ（凝血酶原）等。如果我的这一工程出现故障，人就会出现低血浆蛋白性水肿、凝血障碍性出血等严重病症。

中性脂肪的合成和释放、脂肪酸分解、酮体生成与氧化、胆固醇与磷脂的合成、脂蛋白合成等均在我的“脂肪车间”内进行。

我的肝细胞还能不断地生成胆汁酸和分泌胆汁，在24小时内可制造约1 000毫升胆汁，排入十二指肠，促进脂肪消化、吸收，并有利于脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收。当我的功能明显受损时，可由于维生素A缺乏而发生夜盲或皮肤干燥综合征等。人体新陈代谢产生的一些有害物质，相当一部分也是在我这里经过生化代谢转化成了无毒的物质，比如蛋白质—氨基酸代谢产生的氨对人体是有害的，我把它合成尿素，

经肾脏排出体外。

可以说我是任劳任怨的好“劳模”。下面具体总结一下我的六大功能，证明我这个“劳模”当之无愧。

第一，代谢功能。

(1) 糖代谢：饮食中的淀粉和糖类消化后变成葡萄糖经肠道吸收，肝脏将它合成肝糖原贮存起来；当机体需要时，肝细胞又能把肝糖原分解为葡萄糖供机体利用。

(2) 蛋白质代谢：肝脏是人体清蛋白惟一的合成器官； γ -球蛋白以外的球蛋白、酶蛋白及血浆蛋白的生成 维持及调节都要肝脏参与；氨基酸代谢如脱氨基反应 尿素合成及氨的处理均在肝脏内进行。

(3) 脂肪代谢：脂肪的合成和释放 脂肪酸分解 酮体生成与氧化 胆固醇与磷脂的合成 脂蛋白合成和运输等均在肝脏内进行。

(4) 维生素代谢：许多维生素如维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D 和维生素 K 的合成与储存均与肝脏密切相关。肝脏明显受损时会出现维生素代谢异常。

(5) 激素代谢：肝脏参与激素的灭活，当肝功能长期损害时常出现性激素失调。

第二，胆汁生成和排泄：胆红素的摄取 结合和排泄，胆汁酸的生成和排泄都由肝脏承担。肝细胞制造 分泌的胆汁，经胆管输送到胆囊，胆囊浓缩后排放入小肠，帮助脂肪的消化和吸收。

第三，解毒作用：人体代谢过程中所产生的一些有害废物及外来的毒物毒素、药物的代谢和分解产物，均在肝脏解毒。

第四，免疫功能：肝脏是最大的网状内皮细胞吞噬系统，它能够通过吞噬隔离来消除入侵和内生的各种抗原。

第五，凝血功能：几乎所有的凝血因子都由肝脏制造，肝脏在人体凝血和抗凝两个系统的动态平衡中起着重要的调节作用。肝功能破坏的严重程度常与凝血障碍的程度相平行，临床上常见有些肝硬化病人因肝功能衰竭而致出血甚至死亡。

第六，其他功能：肝脏参与人体血容量的调节 热量的产生和水、电解质的调节。如肝脏损害时对钠 钾 铁 磷等电解质调节失衡，常见的是水钠在体内潴留，引起水肿、腹水等。

厚着脸皮摆完了功劳，我要提醒主人，正因为我是人体的“生化中心”，所以我也最怕外来的生物化学“恐怖袭击”。



主人小的时候喜欢在校门外买乱七八糟的东西吃，吃进了“甲型肝炎病毒”，它攻击、破坏了我的肝细胞，发生了“黄疸性肝炎”。幸好我和体内免疫系统联合，制造了抗甲肝抗体，才彻底消灭了这种“侵犯者”。

可是前几年，主人接受不正规输血或血液制品，以及随便去卖血和血浆时传染了乙型肝炎和丙型肝炎，它们在搞破坏，主人却没有察觉。这样长期发展下去会导致我得急性肝炎、慢性肝炎，甚至发生肝硬化、肝癌。

主人至今还经常喝酒，乙醇（酒精）也是化学物质，而且我对酒精相当敏感。每日饮白酒 80~150 克，连续 5 年即可造成肝损伤；大量饮白酒在 20 年以上，40%~50% 的人会发生酒精性肝硬化。如果已经感染了肝炎病毒的人是绝对不应饮酒的。

另外，霉变的花生、玉米等带有黄曲霉毒素，均有致癌作用。这些生物化学物质进入人体，直接攻击肝细胞，诱发肝细胞发生癌变。

我的主人啊，我并不娇气，也不是无病呻吟。为了我也为了您自己的健康，请一定要保护好肝脏。善待好您的肝脏，这是保障生命功能正常运行的基础，也是生活质量优劣的决定因素。没有健康的生活是没有质量的生活。

特

提醒：肝脏的作用很大，最令人惊叹的是能自行修复损伤。即使只有一小部分能够工作，仍然能够正常地运作。例如：将肝切除 2/3 以后，仅仅经过数周，肝脏功能便可逐步恢复，甚至代偿能力不逊于当初。但是肝脏的再生能力也是有限的，一旦破坏面积或程度超过了极限，肝功能便出现了障碍，麻烦便随之而来，后悔也来不及了。总之，肝在身体中的地位和作用无可替代，我们应该重视保肝护肝知识，并清楚认识到肝脏的功用，因为呵护肝脏非小事，这在防病保健康方面有着重要的价值。

二、祖国医学话肝脏

祖国医学所说的肝，比西医所说的“肝”概念更广泛更复杂，它不仅是指解剖意义上的“肝脏”，更重要的是一个功能活动系统。它就像中央空调调控系统，负责管理身体气、血、水的流通。而人的情绪、睡眠、饮食甚至药物，均会影响肝的疏泄功能。例如人的精神、情志活动等都涉及祖国医学中“肝”的功能范围，所以，很早就有“怒则伤肝”“肝属木，木喜



条达”之说。

祖国医学理论认为，肝的主要生理功能是主藏血和主疏泄。

肝藏血的含义主要有两个方面。

(1) 调节血量：当人体处于相对安静的状态时，部分血液回肝而藏之，当人体处于活动状态时，则血运送至全身，以供养各组织器官的功能活动，故有“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静血归于肝脏”之说。在《黄帝内经·素问》篇中也提到：“人卧则血归于肝”。以传统医学观点看来，晚上11时至凌晨3时，血液流经肝、胆，此时应让身体得到完全休息，否则肝的修复功能会受到影响。若肝藏血功能失调，则血液逆流外溢，可出现呕血，衄血，月经过多，崩漏等出血性疾病。

(2) 滋养肝脏本身：肝脏要发挥正常生理功能，其自身也需要有充足的血液滋养，若肝血不足，则出现眩晕眼花，视力减退，视物不清。而且肝脉与冲脉相连，冲为血海，主月经，当肝血不足，冲脉受损，女子出现月经不调，量少色淡，甚至经闭。

主疏泄即肝气宜泄，肝气是指肝的功能。疏泄是“疏通”“舒畅”“条达”之意，也就是说，在正常生理状态下，肝气具有疏通、条达的特性，这一功能主要体现在以下几个方面。

(1) 疏通气机：气机即气的升降出入运动。机体的脏腑、经络、器官等活动，全赖于气的升降出入运动。而肝的生理特点又是主升，主动的，所以，这对于气机的疏通、畅达、升发无疑是一个重要的因素。肝的疏泄功能正常，则气机调畅，升降适宜，气血和调，经络通利，脏腑器官功能正常。

如果肝的疏泄功能异常，则可出现两个方面的病理现象：一是肝的疏泄功能减退，即肝失疏泄，则气机不畅，肝气郁结，出现胸胁、两乳或少腹等某些局部的胀痛不适。若“木不疏土”（肝属木，脾属土）还可出现肝胃（脾与胃相表里）不和等症，可见食欲缺乏，腹痞满等脾胃功能失常之症状。

因气行则血行，气滞则血瘀，进而出现癥积、痞块，妇女则可出现经行不畅，痛经、闭经等。

(2) 对情志的影响：肝性如木，喜条达舒畅，恶抑郁，忌精神刺激。故