

崔花顺 编著

乙肝 脂肪肝 康复养生

YIGAN ZHIFANGGAN
KANGFU YANGSHENG

系列丛书
之叁

上海科学技术文献出版社



乙 肝 脂 肪 肝 康 复 养 生

YIGAN ZHI-FANGGAN KANGFU YANGSHENG

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

乙肝 脂肪肝康复养生 / 崔花顺编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5439-3626-3

I. 乙… II. 崔… III. ①乙型肝炎-康复②脂肪肝-康复③乙型肝炎-食物养生④脂肪肝-食物养生 IV.
R512.609 R575.509 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 094185 号

责任编辑: 胡德仁

乙肝 脂肪肝康复养生

崔花顺 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本 890×1240 1/32 印张 8.5 字数 170 000

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000

ISBN 978-7-5439-3626-3

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

《康复养生系列丛书》

编委会名单

总策划 胡德仁

主 编 白 皋

副主编 孙炜华 周士琴 沈 红

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 穗 纪 军 孙炜华

李淑芳 肖元春 沈 红

初 瑞 周士琴 季雷娟

黄 欣 崔花顺

前言

QIAN YAN



随着时代的变迁,疾病谱的改变,许多疾病需要长期治疗,有的甚至需要终身治疗。在看病打针服药以后,还有个康复的过程。其间,怎样的养生保健对疾病的康复有利,病人及其家属往往疑惑多多。一份调查显示,病人从出门到看病大约需要2个小时(路程远的不算),其中大部分时间在等待之中。在门诊高峰时段,病人接受的门诊时间仅为几分钟,医生只能做到诊断、开药,没有过多时间与病人进行交流。因为缺乏具体指导,大多数病人处于康复养生保健的盲区,甚至存在许多认识上的“误区”。临床上,常常有病人问医生:某某食品,我能吃吗?某某运动,我能参加吗?而要讲解这些有关疾病康复的相关知识,怎能是一二句话就能解决得了的呢?

病人在患病以后,非常渴望知道更多的相关知识,知道的越多,依从性就越好,疾病控制或恢复得也越好。这些知识不仅仅是原则,还要把原则变成具体的做法,有实用性、可操作性。如果能在疾病治疗过程中,或在病后恢复期,或在慢性疾病病情稳定期及预防疾病时期,注意养生保健,对于提高和巩固疗效、尽快康复、预防疾病复发或并发症的发生,促进身体健康都有重要意义。所谓养生,通俗地讲,就是保养身体。从中医学角度而言,其内容和方法包括很广,除药物外,凡有益于身体健康,如饮食、文娱、体育活动,还有艺术欣赏、性情陶冶等无所不包。

为了介绍有关疾病的康复养生保健知识,上海科学技术文献出版社组织了有关方面的专家、学者出版了这套《康复养生系列丛书》,共10个分册,所选的都是常见病、多发病,它们是:糖尿病、高血压、高血

康复养生

乙肝 脂肪肝



YIGAN ZHIFANGAN KANGFU YANSHENG

2

脂、肥胖症、骨质疏松症、哮喘病、冠心病、乙肝 脂肪肝、痛风 类风湿关节炎、更年期和前列腺疾病。全书不仅以问答的形式,通俗易懂地解答了病人在疾病康复期间的有关问题,还详细介绍了在心理调适、运动锻炼、饮食宜忌等方面的具体操作方法。这些方法简单易学,行之有效,并力求病人或其家属可自行操作。有些方法虽然对疾病康复非常有效,如针刺、灸法等,但因要由医生施治,非病人可自我进行,故不予收入。

三年前,上海科学技术文献出版社出版了一套“挂号费丛书”,为常见病、多发病的病人及家属对该病的来龙去脉、诊断、治疗、护理、预防等诸多疑问进行了详尽解释,今之“康复养生系列丛书”则为其姐妹篇,对相关疾病在治疗过程中或疾病康复期的养生保健释疑解惑。我们坚信,只要通过正确的方法养生保健,慢性病病人也完全有可能与正常人一样生活、学习和工作。

拥有健康,是人类永恒的追求。愿本套丛书的出版,能为人类健康和病人的康复,尽些绵薄之力。

编 者





目 录

MI U U

前言	(1)
乙型肝炎	
乙肝养生保健知识篇	(1)
一、何谓病毒性肝炎	(1)
二、病毒性肝炎的传染途径有哪些	(1)
三、何谓乙型病毒性肝炎	(1)
四、乙型病毒性肝炎有哪些临床症状	(1)
五、乙肝病毒是怎样进行传播的	(2)
六、哪些人最容易被感染上乙肝	(2)
七、妈妈患了乙肝,胎儿应怎样进行预防	(3)
八、怎样看肝功能化验单	(3)
九、怎样看“两对半”化验单	(8)
十、何谓“大三阳”	(9)
十一、何谓“小三阳”	(9)
十二、乙肝病人为何需定期进行复查	(10)
十三、哪些人可以注射乙肝疫苗	(10)
十四、乙肝病人应怎样进行自我调理	(11)
十五、乙肝病毒表面抗原携带者应怎样进行调养	(13)
十六、乙肝病人出院后应怎样进行调养	(14)
十七、慢性乙肝病人应怎样进行自我康复	(15)
十八、乙肝病人应怎样预防乙肝并发症	(16)
(一)何谓肝硬化	(16)



康复养生

乙肝 脂肪肝



(二)肝硬化会有哪些临床症状	(16)
(三)肝硬化病人应怎样进行自我调理	(16)
(四)何谓肝癌	(18)
(五)肝癌有哪些临床表现	(18)
康复养生保健篇	(20)
一、心理养生疗法	(20)
(一)乙肝病人为什么要进行自我心理调节	(20)
(二)慢性乙型肝炎病人常有哪些心理障碍	(21)
(三)乙肝病人应怎样进行心理调节	(22)
(四)瑜伽为什么能帮助您进行调节心理	(24)
(五)自我心理调节需注意哪些问题	(25)
二、运动养生疗法	(26)
(一)何谓运动养生疗法	(26)
(二)运动与乙肝病人免疫有哪些关系	(27)
(三)乙肝病人运动养生需遵守哪些原则	(27)
(四)乙肝病人应怎样掌握运动强度	(29)
(五)乙肝病人应怎样进行运动养生	(29)
(六)乙肝病人运动养生有哪些常用处方	(30)
(七)乙肝病人运动养生时应注意些什么	(42)
三、按摩养生疗法	(43)
(一)什么是按摩养生疗法	(43)
(二)乙肝病人按摩养生有哪些常用手法	(44)
(三)乙肝病人应怎样进行按摩养生	(47)
(四)按摩养生有哪些禁忌	(56)
四、沐浴养生疗法	(56)
(一)熏洗养生法	(56)
(二)足浴养生法	(58)

乙肝 脂肪肝 康安养生



单方成药效验篇 (62)

一、乙肝病人服用单方、中成药需注意哪些问题 (62)

二、乙肝有哪些中医分型 (63)

三、乙肝有哪些效验单方 (63)

(一) 急性乙型肝炎 (63)

(二) 慢性乙型肝炎 (67)

四、乙肝有哪些效验中成药 (69)

五、饮食养生疗法 (80)

(一) 什么是饮食疗法 (80)

(二) 什么是药膳疗法 (80)

(三) 药膳疗法应注意哪些问题 (81)

(四) 为什么说药食同源 (82)

(五) 药食同源的食物有哪些 (83)

(六) 什么是金字塔饮食结构 (83)

(七) 什么是急性病毒性乙型肝炎的合理饮食结构 (84)

(八) 急性病毒性乙型肝炎应怎样辨证择膳 (86)

(九) 什么是慢性乙型肝炎的合理饮食结构 (87)

(十) 慢性乙型肝炎应怎样辨证择膳 (90)

(十一) 什么是儿童乙型肝炎的合理饮食结构 (91)

(十二) 什么是老年人乙型肝炎的合理饮食结构 (92)

(十三) 什么是肝炎后肝硬化的合理饮食结构 (93)

(十四) 改善肝功能或减轻乙肝症状的食物有哪些 (95)

(十五) 改善肝功能或减轻乙肝症状的膳食用药有哪些 ... (108)

药膳食疗经验方选编 (119)

菜肴 (119)

饭粥 (136)

羹汤 (143)

康友养生

乙肝 脂肪肝



酒 疗	(154)
茶 饮	(155)
膏 糖	(161)
花 果	(163)
蜜 疗	(165)
醋 疗	(169)
糕 饼	(172)
粉 剂	(173)
点 心	(173)

脂肪肝

脂肪肝养生保健知识篇	(175)
一、何谓脂肪肝	(175)
二、脂肪肝有哪些临床症状	(175)
三、妊娠期急性脂肪肝有哪些临床表现	(176)
四、如何诊断脂肪肝	(176)
五、引起脂肪肝的原因有哪些	(177)
六、为什么说脂肪肝正在威胁着年轻人	(177)
七、脂肪肝病人需纠正哪些不良行为	(178)
八、怎样能早期发现脂肪肝	(179)
九、人们应怎样预防脂肪肝	(180)
十、患了脂肪肝为何不能乱用药	(180)
十一、中医调治脂肪肝有哪些方法	(180)
十二、脂肪肝病人应怎样进行饮食调理	(182)
十三、脂肪肝病人应怎样合理饮水	(183)
十四、脂肪肝病人应怎样进行自我保养	(183)
十五、脂肪肝病人应怎样进行体育锻炼	(184)
十六、肝炎后脂肪肝病人能参加体育锻炼吗	(185)



十七、脂肪肝主要有哪些并发症	(186)
康复养生保健篇	(187)
一、心理养生疗法	(187)
(一)脂肪肝病人为什么要进行心理调节	(187)
(二)脂肪肝病人心理养生有哪些原则	(187)
(三)脂肪肝病人应怎样进行心理养生	(191)
(四)脂肪肝病人心理养生需注意哪些问题	(192)
二、运动养生疗法	(193)
(一)何谓运动养生疗法	(193)
(二)脂肪肝病人应怎样进行运动养生	(194)
(三)运动对脂肪肝病人会起到什么作用	(195)
(四)脂肪肝病人运动养生有哪些常用处方	(195)
(五)运动养生适宜哪些脂肪肝病人	(203)
(六)运动养生有哪些禁忌证	(203)
三、按摩养生疗法	(204)
(一)什么是按摩养生疗法	(204)
(二)脂肪肝病人按摩养生有哪些常用手法	(204)
(三)脂肪肝病人按摩养生有哪些常用处方	(204)
(四)脂肪肝病人按摩养生需注意哪些问题	(209)
单方成药效验篇	(210)
一、脂肪肝病人服用单方、中成药时需注意哪些问题	(210)
二、脂肪肝有哪些中医分型	(211)
三、脂肪肝有哪些效验单方	(211)
四、脂肪肝有哪些效验中成药	(217)
五、饮食养生疗法	(220)
(一)什么是饮食疗法	(220)
(二)什么是药膳疗法	(220)

康复养生

乙肝 脂肪肝



(三)药膳疗法应注意哪些问题	(220)
(四)为什么说药食同源	(220)
(五)药食同源的食物有哪些	(220)
(六)什么是金字塔饮食结构	(220)
(七)饮食治疗主要适用于哪些类型的脂肪肝	(220)
(八)常用水果含热量知多少	(221)
(九)什么是脂肪肝的合理饮食结构	(221)
(十)脂肪肝病人应怎样辨证择膳	(224)
(十一)防治脂肪肝的食物有哪些	(225)
药膳食疗经验选编	(246)
菜肴	(246)
饮粥	(248)
羹汤	(251)
茶饮	(251)
花果	(259)
参考文献	(260)



乙肝养生保健知识篇

YIGAN YANGSHENG BAOJIAN ZHISHIPIAN



一、何谓病毒性肝炎

病毒性肝炎是由于一些嗜肝性的病毒侵入人体后,引起肝功能损害,出现上腹部饱胀、食欲减退、乏力、肝脏肿大、黄疸等症状的一种全身性传染病。肝炎可由多种病因引起,病毒引起的最为常见。病毒性肝炎按病原可分为甲型、乙型、丙型、丁型、戊型、庚型等。按病情可分为急性、慢性和重型。按临床有无黄疸又可分为黄疸型和无黄疸型,黄疸以直接胆红素为主的又称为瘀胆性肝炎。

二、病毒性肝炎的传染途径有哪些

病毒性肝炎的传染途径分为两种,一种是通过胃肠道传播,即由于受到粪便污染的食物和水源传染,如甲肝和戊肝。它们虽然症状上与乙型肝炎相类似,但康复后会产生免疫能力,而且无长期危害(戊肝病毒对孕妇有较大危害)。另一种是通过密切接触、输血和血制品以及母婴传播,如乙肝、丙肝、丁肝和庚肝。

三、何谓乙型病毒性肝炎

乙型病毒性肝炎是由乙肝病毒引起、通过血液与体液传播、以肝脏损害为主的传染性疾病。临床表现多样化,容易发展为慢性肝炎和肝硬化,少数病例可转变为肝癌。

四、乙型病毒性肝炎有哪些临床症状

(1) 无症状乙肝病毒携带者:没有明显的临床症状,且肝功能正常。





(2) 急性乙型肝炎：一般潜伏期为 60 天左右，前驱期症状大多不明显。通常没有发热，一般症状有乏力、厌食、尿色加深、腹胀、腹泻或便秘、肝脏肿大压痛，与普通肝炎相同。通常无黄疸，血清丙氨酸氨基转移酶（旧称谷丙转氨酶）和门冬氨酸氨基转移酶（旧称谷草转氨酶）上升较为缓慢，但恢复也很慢。病程较甲型肝炎为长，一般至少需要 3 个月或更长的时间才可恢复正常。

(3) 慢性乙型肝炎：早期慢性乙型肝炎的临床症状基本与急性期相似，以后随着病情的发展，病人可以出现面色灰黑、皮肤痤疮、肝肿大且质地较硬、脾肿大、皮肤黏膜有出血倾向、蜘蛛痣、肝掌等体征。

(4) 重症肝炎：乙肝病毒导致的重症肝炎以亚急性重症肝炎为多见，临床上常见在一段时间的乏力、厌食、恶心等肝炎症状后，突然出现严重的出血倾向，如皮下瘀斑、瘀点、消化道出血（主要表现为黑便），黄疸明显加深，同时伴有神智改变，如嗜睡、昏迷或狂躁等。

(5) 其他系统表现：乙肝病人还可以出现一些肝外表现，如动脉炎、皮疹、脉管炎、肾小球肾炎、关节炎、皮肤炎等。

五、乙肝病毒是怎样进行传播的

2

乙肝病毒是通过被感染的血液和其他体液如精液和唾液等来传染。主要传播方式包括：

- (1) 怀孕和分娩婴儿；
- (2) 性接触；
- (3) 使用受感染的血液或血液制品；
- (4) 注射和针刺疗法针头的重复使用；
- (5) 使用血液透析仪。

六、哪些人最容易被感染上乙肝

是否被传染乙肝，与接触被感染的血液或其他体液的数量以及所含的病毒数量有关。





感染乙肝的高危人群包括:

- (1) 乙肝高发区的儿童,通常在出生和婴儿期被感染;
- (2) 被感染者的家庭成员(特别是配偶);
- (3) 具有接触病毒危险的专业人员;
- (4) 免疫功能较差的人员;
- (5) 静脉注射药物者和血液透析仪使用者。

七、妈妈患了乙肝,胎儿应怎样进行预防

在我国有1亿以上人口感染乙肝病毒并发病,目前控制乙肝病毒传染的有效途径是接种乙肝疫苗。婴儿出生后接种乙肝疫苗可有效预防乙肝病毒的后天感染。但孕期母亲感染乙肝病毒,等到婴儿出生后再接种乙肝疫苗则为时已晚。接近分娩时孕妇感染乙肝病毒,所生婴儿50%受感染,怀孕前后3个月孕妇已感染乙肝病毒,所生婴儿69%受感染。那么如何阻断乙肝病毒的母婴垂直传播呢?

目前开展的乙肝疫苗接种是在新生儿出生后24小时内接种第一针(30微克或10微克),在出生后1个月和6个月分别接种第二针、第三针,每次为10微克。父母乙肝表面抗原均为阳性的婴儿,第一针接种剂量必须为30微克,且同时注射高价免疫球蛋白一支。但此种方法只能预防新生儿产时或产后的感染,不能阻断乙肝病毒母婴垂直传播。

目前国内外学者一致认为,妊娠后期对孕妇接种乙肝疫苗不仅可阻断宫腔内胎儿被乙肝病毒感染,同时对预防婴儿产时、产后感染依然有效,并且对母婴的健康和分娩无影响。

八、怎样看肝功能化验单

肝功能检验是肝病病人最重要的检查之一。通过肝功能检查可了解肝脏有无损伤,此外,肝功能检查还常用于健康查体以及监测手术、放、化疗和长期服药者肝脏损伤状况等。现重点介绍与乙肝关系





密切的几项指标及相关临床意义。

(一) 血清丙氨酸氨基转移酶(ALT)

【正常参考值】 $<40\text{U/L}$ (赖氏法)

【临床意义】

(1) 判断肝损伤程度 丙氨酸氨基转移酶是判断肝损伤的一个很灵敏的指标,只要有千分之一的肝细胞被破坏,血清丙氨酸氨基转移酶的含量就会升高1倍。

(2) 肝病的诊断和监测 一般而言,血清丙氨酸氨基转移酶 $>400\text{U/L}$ 时,大多数可诊断为肝炎;急性乙肝时,血清丙氨酸氨基转移酶的升高、降低常与病情轻重相平行;在乙肝恢复期,丙氨酸氨基转移酶往往是最后降至正常的酶,因此是判断乙肝是否恢复的良好指标。但是在重症肝炎和肝硬化晚期,由于肝细胞大量坏死或纤维化,丙氨酸氨基转移酶仅轻度升高或正常,这往往是肝坏死的一种前兆。

(二) 血清门冬氨酸氨基转移酶(AST)

【正常参考值】 $<40\text{U/L}$

【临床意义】

(1) 门冬氨酸氨基转移酶和丙氨酸氨基转移酶同时测定是对乙肝病人常同时测定的两个指标。由于门冬氨酸氨基转移酶在肝细胞中存在的位置较“深”,因此,门冬氨酸氨基转移酶的持续升高往往是肝损伤加重的征兆。

(2) 门冬氨酸氨基转移酶/丙氨酸氨基转移酶比值对判断乙肝的转归有特殊的价值。正常时,两者比值约为1.15;急性乙肝时,门冬氨酸氨基转移酶/丙氨酸氨基转移酶 <1 ,且前4周呈连续下降趋势;重症肝炎、肝硬化时,门冬氨酸氨基转移酶/丙氨酸氨基转移酶 >1 。



(三) 血清碱性磷酸酶(ALP, SKP)

【正常参考值】

1~2岁: <500U/L

12~15岁: <750U/L

成人: <150U/L

【临床意义】

(1) 黄疸的鉴别 诊断阻塞性黄疸时, ALP多超过正常上限5倍。若血清ALP持续低于正常上限2倍, 则阻塞性黄疸的可能性较小; 而肝性黄疸ALP只轻度升高, 一般不超过正常上限的2~3倍。

(2) 鉴别原发性肝癌 原发性肝癌血清ALP可明显升高, 在无黄疸肝脏疾病的病人血中发现有ALP升高, 应警惕有无肝癌的可能。

(四) 血清 γ -谷氨酰基转移酶(转肽酶, γ -GT)

【正常参考值】<50U/L

【临床意义】

(1) 肝胆疾病的诊断和鉴别诊断 γ -GT是肝胆疾病中阳性率很高的指标, 在胆道疾病, 如胆石症、胆道炎症时, γ -GT在疾病的早期就明显升高; 在肝脏疾病, 如乙肝、肝硬化时, γ -GT一般中度升高。

(2) 排除药物因素 服用某些药物, 如抗癫痫药、抗抑郁药、解热镇痛药以及酗酒等也可引起血清 γ -GT升高。

(五) 血清乳酸脱氢酶及其同工酶(LD, LDH)

【正常参考值】

LD总活性: 109~245U/L。LD同工酶: LD1 24%~34%, LD2 35%~44%, LD3 19%~27%, LD4 0%~2%。

【临床意义】这是诊断和鉴别诊断心、肝、骨骼肌疾病的常用指标。LD有LD1、LD2、LD3、LD4、LD5五种同工酶, 正常成人血清含