

7大策略让你乙肝阳转阴

★★★★★斩过七关 战胜乙肝★★★★★

乙肝转阴 过七关

YIGANZHUANYIN
GUO7GUAN

编著◎王强虎

- ★揭开乙肝转阴本质，细说乙肝发病原因、症状及表现
- ★让你轻松应对乙肝，使乙肝快速转阴
- ★从药物到食疗，各种方法一应俱全，乙肝转阴可操作性强
- ★方法简单易学，人人可做乙肝康复医生
- ★乙肝转阴在于早发现、早治疗，了解病情，避免错过治疗时机



乙肝转阴过七关

YIGAN ZHUANYIN GUOQIGUAN

编者 王强虎



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

北 京

图书在版编目(CIP)数据

乙肝转阴过七关/王强虎编著. —北京:人民军医出版社,2008.7
ISBN 978-7-5091-1901-3

I. 乙… II. 王… III. 乙型肝炎—诊疗 IV. R512.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 085006 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:王月红 责任审读:张之生

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址: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](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:14.5 字数:147千字

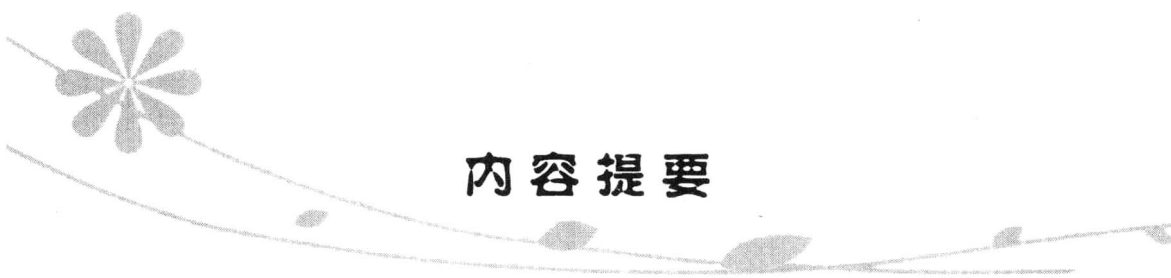
版、印次:2008年7月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:29.80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

本书围绕乙肝患者所关心的阳转阴的问题,深入浅出地介绍了乙型肝炎的基本知识,着重介绍了能促使乙肝阳转阴的饮食、起居、心理与运动、自我经穴按摩与用药以及乙肝的预防等内容,给乙肝患者提供了一个养治、康复和用药的多种方法。本书能够解决乙肝患者最主要的困惑,解决患者最迫切的问题,是广大患者及其家属非常实用和理想的科普读物。

前言

慢性乙型肝炎(简称乙肝)的治疗一直是医学界的一个难题。乙肝具有传染性强,传播途径复杂,流行面积广,发病率高,危害性大,治疗难度大等特点。据统计,我国目前已有乙肝病毒携带者1亿多人,由于乙肝还可发展为肝硬化、肝癌,直接威胁着人们的生命安全,因此,抓紧对乙肝患者的预防与治疗促进其转阴极为重要。日常生活中也经常有人问,乙肝到底能不能转阴,怎样转阴?乙肝转阴到底有没有可能?

其实,许多人对乙肝转阴的认识还有一个误区。一般来说乙肝转阴分为3个层次:①HBVDNA转阴;②HBeAg转阴,HBeAb出现;③HBsAg转阴。HBsAg转阴是最理想的目标,但对于绝大多数患者来说,即使给予目前最有效的药物,HBsAg的转阴率也不到10%。不过我们可以退而求其次,实现HBVDNA和HBeAg的转阴,因为一旦达到这一目标,病情一般能长期稳定。

严格意义上讲,目前还没有能够使乙肝完全转阴的特效药,而要促使乙肝转阴,必须从增强自身免疫力做起,而增强自身免疫力牵涉到乙肝患者生活的各个方面。那么,当务之急,乙肝患者需要认真地提高对乙肝的认识,积极配合医生的治疗,保持良好的心态,学会各种保健自疗方法,提高生活质量,控制乙肝病情的发展,同样有可能达到乙肝转阴以至疾病康复的目的。即使不能完全康复,也不会因乙肝病毒的存在而对身体健康造成大的伤害,也许经过5~10年以后,人类能够彻底攻克乙肝。

王强虎

2008年3月于西安

目 录

第1关 了解肝脏,认识乙肝病毒与乙肝 (1)

- 肝脏的位置与结构 / 1
- 肝脏是人体最大的“化工厂” / 2
- 中、西医中肝脏概念相同吗 / 4
- 乙型肝炎(HBV)是怎么一回事 / 5
- 乙肝为什么被称为“隐形杀手” / 6
- 慢性乙肝与肝硬化、肝癌有无关系 / 7
- 乙肝与脂肪肝有无关系 / 8
- 肝脏功能与睡眠关系密切 / 9
- 什么情况下要怀疑患了乙肝 / 10
- 皮肤发痒宜防感染乙肝 / 11
- 眼部征兆预示肝病 / 12
- 不可忽视的乳晕征兆 / 13
- 乙肝患者易忽视的症状 / 13
- 莫把乙肝当感冒 / 15
- 乙肝的临床诊断要点 / 17
- 什么是乙肝病毒携带者 / 19
- 乙肝病毒感染分期 / 21
- 什么是肝功能检查 / 22
- 乙肝患者肝功能正常也不可大意 / 23
- 转氨酶升高并非全是乙肝惹的祸 / 24
- 什么人需要定期进行肝穿刺检查 / 26

何谓乙肝“两对半” / 27

如何给两对半检查“对号入座” / 28

莫把“大、小三阳”与病情轻重划等号 / 29

乙肝患者定期进行健康复查时的注意事项 / 31

第2关 重新学吃,乙肝转阴从饮食做起..... (33)

促进乙肝阳转阴的食物 / 33

牛奶 / 34

苦瓜 / 36

西瓜 / 37

西红柿 / 38

蜂蜜 / 40

灵芝 / 41

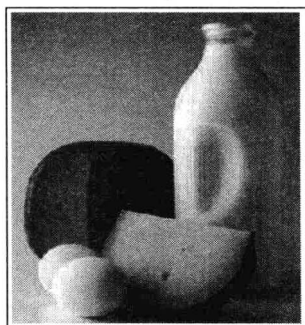
蘑菇 / 43

橘子 / 44

大枣 / 45

香蕉 / 47

绿茶 / 48



妨碍乙肝好转的食物 / 50

酒 / 50

蛋黄 / 52

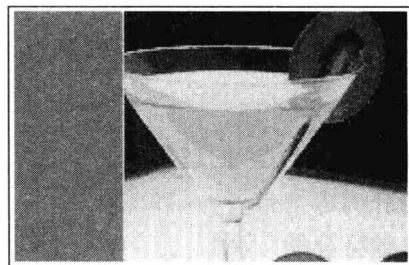
狗肉 / 53

大蒜 / 54

生姜 / 55

螃蟹 / 56

松花蛋 / 57



药粥治病安全又方便 / 59

药粥食材首选粳米 / 60

如何科学配制药粥 / 61

熬制药粥的注意事项 / 63

乙肝患者日常宜喝的转阴药粥 / 64

茵陈退黄粥 / 65

郁李仁粳米粥 / 65

绿豆木耳粥 / 66

苡苓粳米粥 / 67

柳叶大枣粥 / 67

虎杖甘草粥 / 67

苡麦木瓜粥 / 68

山药扁豆粥 / 68

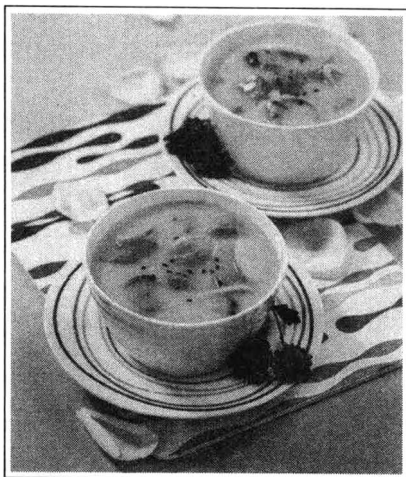
茯苓大枣粥 / 69

鸭肉苡仁粥 / 69

黄芪苡仁粥 / 70

猪肝补肝粥 / 71

决明粳米粥 / 71



乙肝患者食用转阴粥时的注意事项 / 72

乙肝患者日常宜喝的转阴汤羹 / 73

大枣花生汤 / 73

山药桂圆甲鱼汤 / 73

山杞甲鱼汤 / 74

羊肉萝卜羹 / 75

鲤鱼小豆羹 / 75

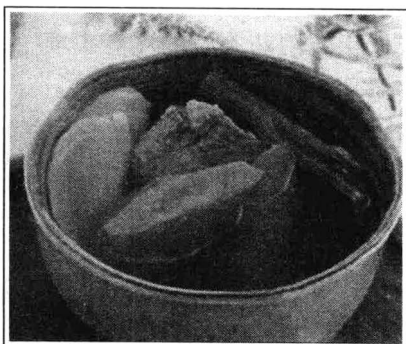
玉米须蚌肉汤 / 76

灵芝瘦肉汤 / 76

泥鳅豆腐汤 / 77

蘑菇豆腐汤 / 78

鲫鱼小豆羹 / 79



乙肝转阴汤的科学配制 / 80

乙肝伴血脂升高者宜喝的转阴汤 / 81

冬瓜海带汤 / 82

海带木耳汤 / 82

百合芦笋汤 / 83

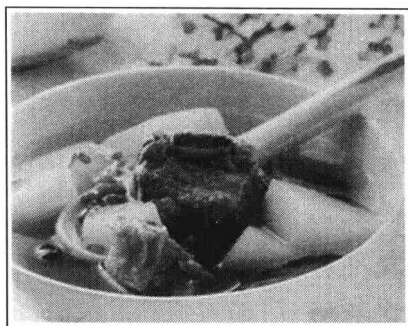
山楂鲤鱼汤 / 84

虫草洋参鸡汤 / 85

赤豆牛肉汤 / 86

山药莲子甲鱼汤 / 87

山药桂圆甲鱼汤 / 88



现代药茶的概念与作用 / 89

慢性乙肝患者宜常喝的药茶转阴方 / 90

茵陈大枣茶 / 91

茵陈玉米须茶 / 92

茵陈大黄茶 / 93

鲜柳树叶茶 / 94

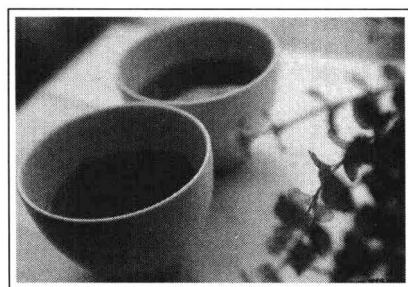
茵陈栀子茶 / 95

椰子生地茶 / 96

五味降酶茶 / 96

橘子荸荠茶 / 97

龙井玫瑰茶 / 97



乙肝患者饮用转阴药茶时的注意事项 / 99

制作药茶时选用药材的禁忌 / 99

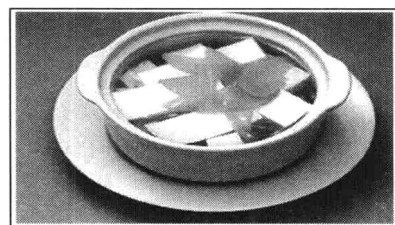
乙肝转阴宜用的四大药膳 / 100

金针精猪肉 / 101

蘑菇嫩豆腐 / 102

茯苓山药饼 / 102

五香槟榔末 / 102



乙肝患者营养平衡的三个注意 / 103

醋也有助于乙肝转阴 / 105

乙肝患者要了解用醋的“三个原则” / 107

- 乙肝患者饮食要强调“七个少” / 108
- 肝病患者常需“三种维生素” / 109
- 乙肝患者不可缺少 B 族维生素 / 110
- 乙肝患者需要补充“五种微量元素” / 111
- 乙肝患者饮食强调“五多” / 112
- 乙肝患者饮食方式的“四宜四忌” / 113
- 乙肝患者食后需要“四个行动” / 116
- 乙肝患者食用海鲜时的“三个注意” / 118

第 3 关 心理与运动,乙肝转阴一个都不能少 (119)

- 乙肝患者最大的心理阴影是自己 / 119
- 多数肝病患者有抑郁倾向 / 121
- 如何帮助肝病患者调节负性情绪 / 123
- 乙肝患者克服心理障碍七法 / 125
- 乙肝患者要学会正确对待别人歧视 / 127
- 乙肝患者莫过于担心传染给他人 / 129
- “内观静养”是促进肝病转阴的好方法 / 130
- “笑”能改善肝病患者症状 / 132
- 学会“移情易性”,有利疾病康复 / 133
- 音乐是乙肝患者解郁的好方法 / 134
- 科学运动对乙肝转阴有促进作用 / 136
- 乙肝患者运动的“三个”特别注意 / 137
- 乙肝患者最好多练太极拳 / 139
- 甩手运动有助于乙肝患者康复 / 141
- 春天放风筝最宜于肝病患者 / 142
- 养肝功最宜于乙肝患者练习 / 143
- 步行应成为乙肝患者的首选运动 / 145

第 4 关 学会经穴自疗,促进乙肝阳转阴 (147)

- 何谓经络? 经络真的存在吗 / 147
- 经络系统是如何组成的 / 149

- 十二经脉在人体是如何分布的 / 150
人体“奇经八脉”的循行与作用 / 151
经络在乙肝防治上有什么作用 / 152
肝与足少阳胆经有关 / 153
肝与足厥阴肝经有关 / 155
肝与足少阴肾经有关 / 157
穴位究竟是什么——众说纷纭的说法 / 158
穴位疗法对疾病十分有效 / 160
穴位的临床分类 / 161
防治乙肝的穴位 / 162

足三里 / 163

阳陵泉 / 164

太冲 / 165

行间 / 166

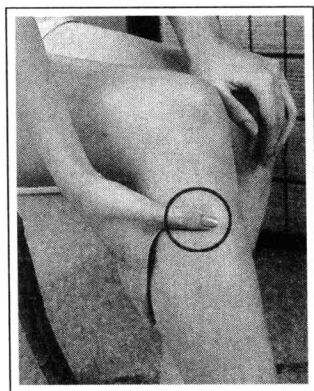
期门 / 166

中脘 / 167

肝俞 / 168

涌泉 / 170

神阙 / 171



- 循经自我按摩有益于乙肝转阴 / 171
乙肝患者肝区揉按的两种方法 / 172
乙肝患者按摩治疗的N个注意 / 173
乙肝患者搓足底有保健作用吗 / 174
乙肝患者艾灸保健的三种操作方法 / 176
乙肝患者保健常用艾灸处方 / 177
乙肝患者艾灸保健操作注意事项 / 178

第5关 科学起居,养成保养转阴的好习惯 (180)

- 乙肝患者重视起居胜似吃药 / 180
乙肝患者要注意休息与工作 / 181

- 乙肝患者科学睡眠两注意 / 182
节欲有利于乙肝转阴 / 183
乙肝患者便秘坏处多 / 185
饭后躺下休息对肝有好处 / 186
乙肝患者吸烟要不得 / 187
常练书画有益于乙肝转阴 / 188
乙肝调养不可忽视垂钓的作用 / 189

第6关 学会用药,使乙肝病毒无处可逃 (191)

- 中医的“肝肾同源”是什么意思 / 191
中医对乙肝治疗是如何辨证分型的 / 192
中西医结合治疗乙肝的优点 / 193
乙肝治疗在于科学使用药物 / 194
急性乙肝与慢性乙肝的用药 / 195
乙肝治疗短期目标与长期目标 / 196
如何正确服药才不伤肝 / 196
乙肝治疗要以抗病毒为中心 / 199
盲目用保肝药干扰肝病的治疗 / 200
乙肝抗病毒治疗应具备三个条件 / 201
乙肝患者如何正确使用胸腺素 / 202
乙肝患者如何使用促肝细胞生长素 / 203
秋水仙碱(COLC)与抗肝纤维化 / 204
常用的治疗乙肝的中成药 / 205
 甘草甜素片 / 205
 鸡骨草片 / 206
 精制大黄片 / 207
 灭澳灵 / 207
 齐墩果酸片 / 208
 护肝宁片 / 208
 护肝片 / 208

舒肝丸 / 209

木香顺气丸 / 209

板蓝根 / 209

垂盆草冲剂 / 210

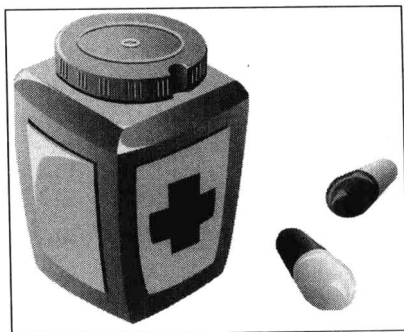
复肝康冲剂 / 210

灵芝冲剂 / 211

蚂蚁乙肝宁 / 211

乙肝宁冲剂 / 212

大黄廕虫丸 / 212



乙肝患者使用中成药的注意事项 / 213

第7关 乙肝病毒感染的预防..... (215)

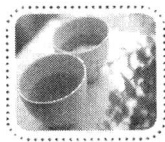
乙肝患者家庭的N种消毒方法 / 215

预防乙肝传播的三个注意 / 217

注射乙肝疫苗能有效预防乙肝病毒 / 218

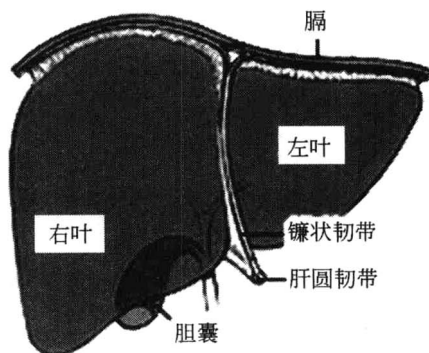
第 7 关

了解肝脏，认识乙肝病毒与乙肝



肝脏的位置与结构

肝脏大部分位于右肋弓处，小部分位于左肋弓处，贴于膈的下方。因为肝脏有丰富的血液供应，所以新鲜肝脏呈棕红色，质软而脆。肝



肝脏的结构

大部分被肋弓所覆盖,所以,正常时手不易触及肝脏,但有一小部分人肝脏位置下垂,则可于肋缘下触及肝下缘。

在儿童期,肝脏位置较成人略低,肝下缘在肋下1~2cm处;少年期后,在肋下不易触及。肝脏的位置可随体位及呼吸变化改变,站位和吸气时肝脏下移1~2cm,而仰卧位和呼气时则有所上升。

肝脏呈楔形,右端圆钝,左端扁薄,可分为上、下两面,前、后两缘,左、右两叶,成人肝脏重约1400克(男性1500克左右,女性1300克左右),占体重的1/50~1/30。



肝脏是人体最大的“化工厂”

肝脏是人体最大的消化腺,具有分泌胆汁,参与糖类、蛋白质、脂肪代谢以及解毒和免疫等重要功能。

(1)肝脏的代谢功能:一是肝脏参与糖的代谢。食物中的淀粉消化后变成葡萄糖经肠道吸收,肝脏将它合成肝糖原储存起来;当机体需要时,肝细胞能把肝糖原分解为葡萄糖供机体利用。二是肝脏参与蛋白质代谢。肝脏是人体白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。

三是肝脏参与脂肪代谢。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。四是肝脏参与维生素代谢。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关系密切，肝脏明显受损时会出现维生素代谢异常。五是肝脏参与激素代谢。肝脏参与激素的灭活，当肝脏长期受到损害时可出现性激素失调。

(2)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，经胆囊浓缩后排放入小肠，帮助脂肪的消化和吸收。

(3)肝脏的解毒作用：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。

(4)肝脏的免疫功能：肝脏是最大的网状内皮细胞吞噬系统，它能够通过吞噬、隔离消除入侵和内生的各种抗原。

(5)肝脏的凝血功能：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。肝脏被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患者因肝衰竭而致出血，甚至死亡。除此之外，肝脏还参与人体血容量的调节，热量的产生和水、电解质的调节。如肝脏损害时钠、钾、铁、磷等电解质调节失衡，常见的是水、钠在体内滞留，引起水肿、腹水等。



中、西医中肝脏概念相同吗

西医所说的肝的概念和传统中医肝的概念是完全不同的。西医讲的肝脏(liver)是一个解剖学上的单位。肝脏是深藏在人体右腹腔深部膈的下面,具有解毒、合成、代谢、排泄及调整血液量功能的一个器官。而中医学所说的肝,比西医所说的概念更广更复杂一些,它不仅是指解剖学上的肝脏,更重要的是一个功能活动系统,是一较抽象的概念,如人的精神情志活动等都涉及中医肝的功能范围。同样,中医肝病概念也有别于西医所指的肝脏病,中医肝病的范围是以肝与胆的功能失调和其经络循行部位所引起的病症为主,主要是一组病症概念,由于中医肝胆生理功能上的特性及经络循行部位的复杂性,决定了其所涉及的病症很广。例如,某些眼科疾病在中医诊疗时,医生常说是肝火上炎、肝肾阴虚、肝血不足等,有些患者则以为自己的肝脏出了问题,但这往往不属于西医肝病的范畴。因而,两者间的概念不能混淆。

我们平日讲的乙型肝炎是指西医学上所讲的肝脏被病毒侵入引起的感染。有乙型肝炎的患者容易有“肝火旺”的症状,但有“肝火旺”症状的人不一定就有肝炎。要了解肝脏的功能是否正常或有无肝炎病毒的感染,必须抽血检查才能得知,而非靠主观判断。相反的,要了