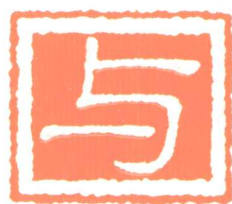


中华脂肪肝网 隆重推荐
WWW.ZHZFG.COM



中医调养

脂肪肝饮食

营养学者 中医名家 联袂奉献

主编 王兴国 白长川

脂肪肝不仅是肝脏的毛病，更是全身性的代谢性疾病。

本书力争在尽量广和深的层面上为脂肪肝患者提供西药治疗之外的综合治疗措施，涵盖饮食、运动、戒烟、减肥、保健品、中药、药膳、针灸、按摩及其他传统医学养生方法。

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

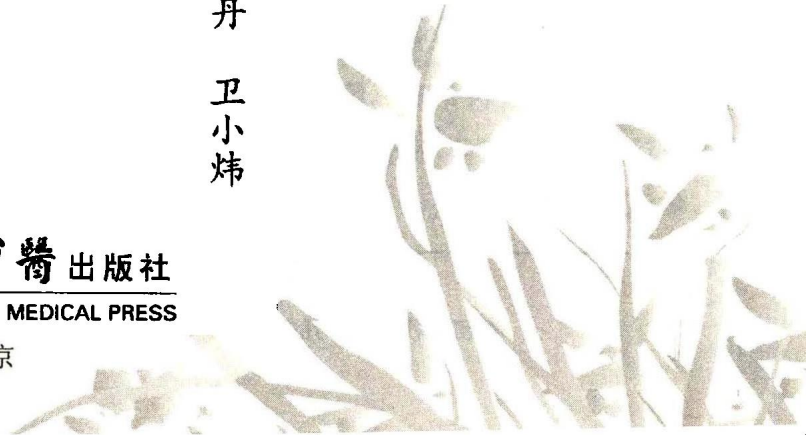
ZHIFANGAN YINSHI YU ZHONGYI TIAOYANG
脂肪肝饮食与中医调养

主 编 王兴国 白长川
编 者 阎 超 李 雪 张 丹 卫小炜

 **人民军医出版社**

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪肝饮食与中医调养/王兴国, 白长川主编. —北京: 人民军医出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5091-1983-9

I. 脂… II. ①王…②白… III. ①脂肪肝—食物疗法 ②脂肪肝—中医治疗法 IV. R247.1 R259.755

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 110886 号

策划编辑: 王 华

文字编辑: 秦伟萍

责任审读: 周晓洲

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

印刷: 京南印刷厂

装订: 桃园装订有限公司

开本: 710mm×960mm 1/16

印张: 11 **字数:** 135 千字

版、印次: 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500 册

定价: 22.00 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

本书为脂肪肝患者提供了大量药物之外的保健措施和治疗建议。这些措施及建议主要包括：日常饮食指南（第三章）、限制饮酒（第三章）、减肥指南（第三章）、运动指南（第四章）、中医调养（第六章）、保健品指南（第七章），既继承了传统医学理论（包括药膳相关理论），也彰显了现代营养学及脂肪肝临床研究的精华。本书适合脂肪肝患者及其家属阅读参考。



前言

顾名思义，脂肪肝就是肝脏里的脂肪太多了。正常肝脏里有一定量的脂肪，占4%~5%，如果脂肪超过5%就是脂肪肝，这是很传统的概念。传统的概念还认为脂肪肝的主要危害是发展成肝纤维化和肝硬化，如何避免和治疗肝纤维化和肝硬化一直是脂肪肝治疗的重点。不过，近年来的研究业已证实，脂肪肝不仅仅是肝脏的疾病，更是全身性（代谢性）疾病。脂肪肝与肥胖、糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化等有密切关系，实际上，脂肪肝与这些慢性病之间存在着共同的发病基础——胰岛素抵抗综合征。胰岛素抵抗综合征也称为“代谢综合征”，包括肥胖、心脑血管疾病、糖尿病、脂肪肝、痛风等一系列与代谢异常相关联的慢性病。最新的研究还发现，脂肪肝可能是胰岛素抵抗综合征中较早表现出来的问题，具有一定的预警作用。所以，通常情况下，得了脂肪肝就意味着身体的代谢出了问题，并且意味着容易患上述几种严重的慢性病。脂肪肝的最大危害也许不是肝纤维化和肝硬化，而在于与之伴发的心脑血管疾病和糖尿病等。据调查，脂肪肝患者最后死于心脑血管疾病比无脂肪肝的人高3~5倍。

因此，对于脂肪肝患者来说，仅仅关注和防治肝纤维化和肝硬化是不够的，更要关注和防治这些经常与脂肪肝伴发的严重慢性病，即防治胰岛素抵抗综合征。而胰岛素抵抗综合征的发生与生活方式不科学密切相关。这意味着脂肪肝患者仅仅采用保肝治疗是远远不够的，还必须采

取综合措施，包括饮食、养生、运动、减肥、戒酒等生活方式“治疗”。这也是我们写本书的初衷。

因为没有特效药物，脂肪肝必须采取综合治疗措施，必须改变不健康的生活方式。脂肪肝治疗效果的好坏不取决于哪种“好”的药物，而取决于综合措施的“综合”程度或生活方式的改进程度。对于脂肪肝的治疗，目前提倡的是一种新理念，即不仅仅是肝脏病科医生，相关科室如内分泌、心血管、营养科、康复科，甚至有时还需要心理医生共同参与。本书力争在尽量广和深的层面上为脂肪肝患者提供西药治疗之外的综合治疗措施，涵盖饮食、运动、戒酒、减肥、保健品、中药、药膳、针灸、按摩及其他传统医学养生方法。

本书引用大量权威数据和研究资料，主要有《亚太地区非酒精性脂肪性肝病诊断与治疗共识》，中华医学会 2006 年 2 月发布的《酒精性脂肪性肝病诊疗指南》，中国营养学会发布的《中国居民平衡膳食宝塔(2007)》、《中国高血压防治指南》2005 年版有关饮酒的建议，卫生部 2007 年 11 月 20 日《全民健康生活方式行动倡议书》，日常活动的能量消耗数值，运动项目的能量消耗数值，常见食物中膳食纤维含量表，常见的植物化学物质在日常食物中的存在，17 种对脂肪肝患者有益的日常食品，18 种对脂肪肝治疗有益的中药材，脂肪肝药膳配方 85 例，10 余种对脂肪肝患者有益的保健食品，中医关于脂肪肝的辨证分型及治疗方法，减肥的有效方法等。在此对提供这些资料的机构和作者一并表示感谢。

编 者

2008 年 4 月



目 录

第一章 带您读懂主要术语 / 1

脂肪肝诊疗指南 / 1

脂肪 / 1

肝脏 / 2

脂肪肝 / 2

酒精性脂肪肝 / 2

非酒精性脂肪肝 / 2

脂肪肝倾向 / 2

脂肪性肝炎 / 3

肝纤维化 / 3

肝硬化 / 3

肝癌 / 3

B 超 / 3

肝活检 / 4

转氨酶 / 4

高脂血症 / 4

代谢综合征 / 4

肝区疼痛 / 5

饮食结构 / 5

低脂饮食 / 5



减脂食物/5

少量饮酒/5

中医养生/6

有氧运动/6

运动量/6

减肥/6

富贵病/7

营养不良/7

肝主疏泄/7

药膳/7

春季养肝/7

推拿/8

针灸/8

保健食品/8

第二章 带您认识脂肪肝/9

脂肪肝悄然流行/9

什么是脂肪肝/10

为什么会得脂肪肝/12

脂肪肝是怎样发生的/17

诊断脂肪肝应该做哪些检查/20

脂肪肝有什么危害/22

脂肪肝如何治疗/25

有关脂肪肝认识的常见误区/27

第三章 日常饮食指南/33

脂肪肝患者的营养原则/33

脂肪肝患者的饮食结构/44

脂肪肝的日常食物选择/47

最值得推荐的17种日常食品/52

脂肪肝与饮酒/63

脂肪肝与减肥/65

脂肪肝并发症的饮食营养要点/70



脂肪肝的饮食误区 / 73
第四章 运动指南 / 77
适合脂肪肝的运动形式 / 78
适合脂肪肝的运动量 / 80
运动注意事项 / 86
卫生部推荐“日行一万步” / 87
第五章 中医说肝 / 89
有关肝脏的基本中医理论 / 89
中医对脂肪肝的认识 / 95
第六章 中医调养 / 97
方剂精选 / 97
巧用单味药材 / 102
药膳精选 / 110
汁饮方 10 例 / 114
按摩保健 / 131
针灸 / 135
气功 / 145
第七章 保健品指南 / 153
大豆卵磷脂 / 153
维生素 E / 156
维生素 C / 157
鱼油 / 158
茶多酚 / 159
牛磺酸 / 161
白藜芦醇 / 162
螺旋藻 / 163
银杏叶提取物 / 164
其他保健（食）品 / 165

第一章

带您读懂主要术语

书是用来阅读的，而本书更适合“使用”。

“工欲善其事，必先利其器。”有了顺手好用的工具，干起活儿来会得心应手，事半功倍。至于读书，尤其是涉及专业问题的图书，扫清了术语的障碍，对文义的理解便会流畅自如，会使枯燥的阅读变成一种享受。本章为您简明解释了书中容易造成阅读困难的术语。

◎ 脂肪肝诊疗指南

中华医学会肝病学分会脂肪肝和酒精性肝病学组组织国内有关专家，在参考国内外最新研究成果的基础上，按照循证医学的原则，分别制定了《非酒精性脂肪性肝病诊疗指南》（2006年2月修订）和《酒精性脂肪性肝病诊疗指南》两部重要规范化文件，成为我国诊疗脂肪肝的标准。本书的写作亦参考该指南。

◎ 脂肪

脂肪即三酰甘油，是人体所需要的一种营养物质，在人体内有着重要的生理功能，然而，脂肪量过多或者脂肪代谢出了障碍，则可引起严重的健康问题，肥胖、心血管疾病、某些肿瘤以及脂肪肝等都与之有关。



◎ 肝脏

肝脏是人体最大的化工厂，承担着消化、解毒、分泌等一系列重要生理功能。我们一日三餐摄入的营养物质必须依靠肝脏进行加工、处理，才能顺利地被身体利用；另一方面，肝脏也是人体内最主要的解毒器官，体内产生的废物、吃进去的毒物、药物等也必须依靠肝脏进行解毒。也许正是因为肝脏承担着繁重的工作，肝脏疾病才会如此普遍。

◎ 脂肪肝

在体内，肝脏主导着脂肪的消化、吸收、转运、氧化等重要过程。不过，肝脏处理脂肪也并非总是游刃有余，一旦肝脏摄取和转运脂肪的过程发生了障碍，就会造成脂肪在肝脏内堆积，肝脏反受其害。正常人肝组织中含有少量的脂肪，其重量占肝重量的 4%~5%。如果肝内脂肪堆积过多，超过肝重量的 5%，即可称为脂肪肝。

◎ 酒精性脂肪肝

在临床上，将长期饮酒（而不是偶尔饮酒）所致的脂肪肝称为酒精性脂肪肝。该种脂肪肝在戒酒之后有可能很快好转。

◎ 非酒精性脂肪肝

在临床上，将没有过量饮酒病史的脂肪肝称为非酒精性脂肪肝（其规范命名应为非酒精性脂肪性肝病）。该种脂肪肝与酒精性脂肪肝类似，但危害较小。需要说明的是，非酒精性脂肪肝亦与饮酒有关。

◎ 脂肪肝倾向

这并不是一个规范的临床医学概念，在中华医学会肝病学分会 2006 年制定的《酒精性脂肪性肝病诊疗指南》和《非酒精性脂肪性肝病诊疗指南》中甚至找不到这个名词。一般在体检时使用，意指根据 B



超所见，不够脂肪肝的诊断标准，但具有得脂肪肝的高度可能。也有人称之为“肝脏脂肪浸润”。

◎ 脂肪性肝炎

有 20%~40% 的脂肪肝会发展成脂肪性肝炎，即不仅是肝脏脂肪沉积过多，而且肝脏有炎症，其最常见的表现是轻度的转氨酶升高。显然，脂肪性肝炎是脂肪肝的加重。

◎ 肝纤维化

一部分（有统计显示为 25% 或更多）脂肪肝会发展成肝纤维化，即纤维结缔组织在肝脏过度沉积。此为纤维增生的结果，其进一步发展则可导致肝硬化。

◎ 肝硬化

少部分（有统计显示为 8% 或更少）脂肪肝会发展成肝硬化，这是一种常见的慢性、进行性、弥漫性肝病，以肝功能损害和门静脉高压为主要表现，晚期常出现消化道出血、肝性脑病、继发感染等严重并发症。

◎ 肝癌

目前的研究表明，脂肪肝不是肝癌的危险因素，通俗地说，脂肪肝一般不会导致肝癌。肝癌是常见的恶性肿瘤，而且是癌症中恶性程度很高的一种。

◎ B 超

B 超是检查人体脏器疾病的常用手段，具有经济、迅速、准确、无创伤等优点。目前被认为是诊断脂肪肝的首选检查方法。虽然有很多专家反对仅根据 B 超检查结果就作出脂肪肝诊断，但实际上，绝大部分脂肪肝是根据 B 超检查诊断的。



◎ 肝活检

从诊断疾病的角度出发，肝活检无疑是确诊脂肪肝的最好方法——经皮肤从肝内抽取少量的肝组织，直接在显微镜下观察脂肪是否过多。也正因为如此，肝活检被很多医生看成是诊断脂肪肝的“金标准”。然而，这是一种有创伤的检查，会对肝脏构成轻微的损害，所以并不常用。

◎ 转氨酶

转氨酶（通常检查的是丙氨酸转氨酶，即 ALT）主要存在于肝细胞内。当肝细胞受到损害时，转氨酶便会释放到血液里，使血清转氨酶升高。所以转氨酶升高说明肝细胞受损。脂肪肝可以造成转氨酶升高，这通常是脂肪肝进一步发展至脂肪性肝炎的信号。不过，脂肪肝患者伴有转氨酶升高有些时候并不是脂肪肝引起的，而是由其他原因（如肝炎、饮酒、剧烈运动、感染、药物）所致。

◎ 高脂血症

人体血液中所含的脂肪、胆固醇等，统称为“血脂”，临床化验检查血脂包括总胆固醇、三酰甘油、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇等。血脂过多也是脂肪代谢紊乱所致，由此不难理解为什么高脂血症（俗称高血脂）经常与脂肪肝同时发生。当脂肪肝患者合并高脂血症时，应使用降血脂药物进行治疗。

◎ 代谢综合征

代谢综合征是一组与心脑血管病相关的多种代谢异常的综合征，表现为血脂、血压、血糖、血黏度异常及肥胖和脂肪肝。这些疾病有共同的病理基础，即胰岛素抵抗。因为脂肪肝经常作为代谢综合征的一部分出现，所以也被视为患心脑血管系统疾病的“预警”。一旦患上



脂肪肝，则具有患心脑血管疾病的高度危险。

◎ 肝区疼痛

肝区疼痛一般是指右季肋部疼痛（胀痛或隐痛）。虽然脂肪肝也会引起轻微的肝区疼痛，但更多的时候是由其他疾病所致。脂肪肝患者出现肝区疼痛时，应及时检查以排除其他更为复杂的肝脏疾病。

◎ 饮食结构

与人们通常的认识不同，在解决任何饮食营养问题（包括脂肪肝）时，营养学专业人员的更看重的不是某些单个的食物，而是整个饮食结构。饮食结构指的是各类食物之间的比例搭配，更深入的解释则与蛋白质、脂肪和糖类之间的比例以及各种维生素、矿物质的含量有关。

◎ 低脂饮食

由于脂肪肝实际上是体内脂肪代谢紊乱的结果，所以控制饮食中的脂肪摄入就成了当务之急。少吃含脂肪多的食物以减少脂肪的摄入量即低脂饮食。专业的解释是，每日饮食中脂肪供能占 20%~25%或更少。

◎ 减脂食物

一般认为菌藻类食物如木耳、蘑菇、海带等，以及山楂、魔芋、洋葱、大蒜、豆制品等食物具有降低血脂的作用，对脂肪肝的康复有利。

◎ 少量饮酒

根据《中国高血压防治指南》2005 年修订版的建议，每日饮酒量应为少量。男性饮酒精不超过 30 克，即葡萄酒 100~150 毫升（2~3 两），或啤酒 250~500 毫升（250~500 克），或白酒 25~50 毫升（0.5~1 两）。女性则减半量。不提倡饮高度烈性酒。又据世界卫生组织（WHO）对饮酒的最新建议，饮酒越少越好。考虑到脂肪肝的发生与饮酒的密



切关系，一般主张脂肪肝患者要戒酒。

◎ 中医养生

一般指传统医学中除药物、针灸等常用临床疗法之外的保健方法，涵盖衣食住行、食疗、推拿、运动、情志等诸多方面，是传统医学中的宝贵财富，尤其是对脂肪肝、动脉硬化等慢性疾病具有重要价值。

◎ 有氧运动

指氧气消耗比较大或主要需要有氧代谢提供能量的运动，通常意味着运动强度比较大或运动时间比较长的运动，如长跑、游泳、球类运动、快走、登山、健身操、跳舞。一般认为有氧运动对减脂和减肥是必需的，脂肪肝患者需要进行有氧运动。

◎ 运动量

在坚持有氧运动的前提下，减脂效果主要并不取决于运动形式，而取决于运动量。换言之，不管什么运动项目，运动量要足够大才行，运动量过小，能量消耗太少，减脂肪的效果就不理想。运动量大小主要由运动强度、运动持续时间和运动频率三个因素决定，显然跑步比走路、跑1小时比跑半小时、每周跑5次比每周跑2次的运动量要大。另外，运动量与体重也有关系，不难理解的是，同样跑1000米，体重80千克的人比体重60千克的人要消耗更多的能量。

◎ 减肥

通过“少吃”和“多动”相结合的方法，可以使身体内的脂肪减少，体重下降，这对缓解脂肪肝来说至关重要。值得注意的是，那些可以使体重快速下降的减肥方法通常减的主要是水分而不是脂肪，所以对脂肪肝的益处较小或者没有。



◎ 富贵病

“富贵病”通常指糖尿病、高血压、冠心病、动脉硬化、肿瘤、肥胖、脂肪肝等慢性疾病，其中脂肪肝最为典型。在过去生活水平很低的时候，脂肪肝非常少见，即使有也多数是严重营养不良所致。随着改革开放、生活水平的提高，脂肪肝已经成为一种发病率很高的慢性疾病，它的发生与营养过剩有密切关系。

◎ 营养不良

营养不良，尤其是蛋白质缺乏，即饮食中肉、蛋、奶、豆制品等高蛋白食品严重不足，也可以引起脂肪肝。目前严重缺乏蛋白质已经非常少见，但由于节食减肥过度造成营养不良并导致脂肪肝的情形，仍有报道。

◎ 肝主疏泄

中医认为肝具有维持全身气机疏通畅达，通而不滞，散而不郁的生理功能。所以有“肝喜条达而恶抑郁”的说法。这说明肝对全身气机、乃至整个机体有重要的调节作用。肝主疏泄对肝病的治疗和保健有重要的指导价值。

◎ 药膳

简单地说，就是把中药材和日常食物有机地组合在一起，“治”“养”兼顾的一种传统方法，在中医养生中具有重要地位，在民间被广泛应用。

◎ 春季养肝

传统医学认为，肝在五行中属木，通于春气。春为四季之始，阳气始发，内孕生升之机，春气内应于肝，肝气升发能启迪诸脏，五脏安定而生机不息。故一般认为，春季是补肝养肝的最佳季节。



◎ 推拿

推拿或（按摩）疗法是传统医学治疗疾病的经典方法之一，其理论基础是经络腧穴学说，基本方法是用手在人体皮肤、肌肉、穴位等部位施行各种手法推拿，作用是调节人体的生理，激发身体固有的愈合潜力，以改善病理状况。

◎ 针灸

针灸是传统医学治疗疾病的经典方法之一，其原理是通过针刺或艾灸，刺激人体的一定部位，调节经络脏腑、气血阴阳，达到防病治病的目的。针灸疗法分为针刺疗法和艾灸疗法两大类。针刺疗法又根据用针的不同型号及用途分为体针针刺、耳针针刺、鼻针针刺、手针针刺及足针针刺等数种，针灸疗法则包括艾炷灸、艾卷（艾条）灸、温针灸、温灸器灸等。肥胖症、高脂血症、脂肪肝等常用的针灸疗法，主要有体针、耳针、温针灸等。

◎ 保健食品

在学术上，保健食品是指那些除具有一般食品特性（提供能量和营养素）外，还具有特定功能（如提高免疫力、降血脂等）的食品。在法律上，保健食品是指经过卫生部或食品药品监督管理局审批认证并获准使用专用标志的食品。消费者购买保健食品时务必认准专用标志。