

俗语讲：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。希望本书能够有助于建立珍惜健康的观念，能使更多的患者燃起快乐生活的信心和希望，共同努力来战胜肝脏疾病。



■ 轩宇鹏◎编著

肝病

百科全书

国内知名保健医师精心打造
肝病日常防治养生宝典

我的健康我做主 做自己的保健医生

GanBing
BaiKe DaQuan



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

肝病患者健康生活指导

■ 轩宇鹏◎编著



肝病

百科大全

我的健康我做主 做自己的保健医生

GanBing
BaiKe DaQuan



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病百科全书/轩宇鹏编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2010.3

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4783 - 2

I. 肝… II. 轩… III. 肝疾病 - 防治 IV. R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 035053 号

-
- 出 版 者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)
- 发 行 者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001
- 印 刷** 北京市兆成印刷有限责任公司
- 规 格** 787 × 1092 毫米 16 开本
- 印 张** 21.5
- 字 数** 370 千字
- 版 次** 2010 年 5 月第 1 版
2010 年 5 月第 1 次印刷
- 定 价** 28.80 元
-

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



FOREWORD

前言

肝脏是人体最大的消化腺，被喻为“人体最大的化工厂”，它承担着消化、代谢、解毒等重要功能。在人体的所有器官中，肝脏是一个比较脆弱的器官，容易受到各种肝炎病毒的侵袭。长期营养不良、药物使用不当、酒精过量甚至中毒时，都会导致肝脏功能发生障碍。

但由于肝脏是一个“忍辱负重”的脏器，即使出现一点小毛病，也不会有明显的症状表现出来，很容易被人忽视。然而，等人们一旦发现肝脏有异常时，病情往往已经变得很严重了，再行就医，就颇为艰难。所以说，生病并不可怕，可怕的是我们对疾病的无知，我们只有懂得了肝病是如何产生的，才能把肝病对身体的危害降到最低。

肝病的主要临床症状有：上腹胀痛或不适，恶心，厌油腻，食后胀满或有黄疸，口干，大便或干或溏，小便黄，或有低热，头昏耳鸣，面色萎黄，无华等。常见的肝病有急慢性病毒性肝炎、肝硬化、中毒性肝炎、脂肪肝和肝癌等。

每个人都希望自己健康，但疾病有时却是我们无法掌控的。一旦发现自己患了肝病也不要紧张，更不要情急乱投医。要听从医生的安排，在医生的帮助下选择适合自己的治疗方案。我们应该认识到，肝病是可以预防的，而且急性肝炎是完全可以治愈的，早期发现早期治疗，是阻断肝炎向慢性化发展的重点。

为了帮助肝病患者早日摆脱病魔的困扰，重新充满活力地投身于工作、学习、生活之中，我们编写了这本《肝病百科大全》。

本书共分为七篇，通过通俗易懂的语言，介绍了肝脏的秘密、引发肝病的“元凶”、肝病的危害、日常细节里的养肝哲学、肝病食疗法发展观、肝病患者要养成良好的运动习惯、情绪与肝脏的特殊关系、肝病患者正确用药常识、肝病的预防与护理等，详细地叙述了肝病保健的基本常识和预防、治疗的方法。本书不仅仅是肝病患者的必备读物，也是一本很实用的工具书。

俗语言：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。希望本书能有助于建立珍惜健康的观念，能使更多的患者燃起快乐生活的信心和希望，共同努力来战胜肝脏疾病。

编 者



CONTENTS

目 录

第一篇 健康宣言

——让肝脏回归健康

第一章 认识肝脏——走近肝脏的神奇世界

第一节 探索肝脏的秘密	3
和肝脏见见面	3
关于肝脏的结构组成	4
认识一下肝脏的左邻右舍	5
肝脏功能大盘点	5
川流不息的肝脏血流	6
记得为肝脏“减负”	7
第二节 和肝病握握手	8
认识肝病及其分类	8
引发肝病的“元凶”	8
肝病的易患人群	9
出现哪些症状应立即去医院检查	10
肝脏不舒服的原因	11
肝病检查的项目	12

肝功能检查要因人而异	12
皮肤发黄是肝病的危险信号	13
第三节 正确认识肝脏疾病	14
肝脏疾病有哪些	14
病毒性肝炎有哪几种类型	15
甲肝——病从口入	15
乙肝——威胁全民健康的杀手	16
丙肝——沉默的疾病	18
丁肝——有缺陷的帮凶	19
戊肝——喜欢“接近”青少年的疾病	19
脂肪肝——文明的富贵病	20
药肝——是药三分毒	21
酒精肝——且莫贪恋杯中物	22
肝硬化——不再是肝病的终点	23
肝癌——凶恶的生命杀手	24
第四节 揭秘肝病的传染性	25
病毒性肝炎的传播途径	25
乙肝病毒传染性强吗	27
与婴儿感染乙肝病毒有关的因素	27
为何乙肝病毒传播的主要途径是性传播	28
无黄疸性肝炎有传染性吗	29
如何防治戊型肝炎传播	29
肝硬化传染吗	30
第五节 例数肝病的几大危害	31
肝病常见的并发症知多少	31
慢性肝病与糖尿病	32
乙肝的并发症有哪些	32
酒精性肝炎有哪些并发症	34
肝病为何会合并胆道感染	35
脂肪肝危害大检举	35



肝硬化的并发症有哪些	37
肝硬化带来的危害	38
肝炎可并发血液系统疾病	39
肝病对神经和消化系统的危害	39

第二章 婚育物语——“肝”美人生有爱相伴

第一节 肝病患者婚恋物语	41
热恋对象患有乙肝怎么办	41
亲吻会感染乙肝病毒吗	42
肝病患者能结婚吗	42
乙肝表面抗原阳性者能结婚吗	43
甲肝患者能结婚吗	43
肝病患者适宜结婚的情况	44
警惕“蜜月肝炎”	44
预防“蜜月肝炎”专家支招	45
第二节 肝病患者的“性”福人生	45
高尚的性爱观是肝病患者的“良药”	45
肝病患者能享受“性”福吗	46
肝病患者性生活的注意事项	47
性而有节，健康长寿	47
肝硬化患者能进行性生活吗	48
夫妻中有一人为肝病患者怎样避孕	48
第三节 肝病患者孕产知识	48
可以怀孕的肝病患者	49
肝病患者不适合怀孕的情况	49
肝炎妇女能否怀孕	49
肝炎男性能否生育	50
乙肝病毒携带者能否生育	50

肝炎对妊娠的影响	50
普查乙肝病毒指标有益母婴	51
妊娠期患病毒性肝炎的防治	52
肝病孕妇应提前入院待产	52
肝病孕妇安全度过分娩期的建议	53
乙肝孕妇分娩方式的选择	53
肝病患者产后应注意的问题	54
肝炎患者能否哺乳	54

第二篇 养生之道

——开启智慧养生之门

第一章 日常生活——细节决定肝脏健康

第一节 日常细节里的养肝哲学	57
防治肝病，从健康生活方式做起	57
肝病患者要养成良好的生活习惯	59
起居有规律	60
肝炎患者应避免的七大生活方式	60
肝炎患者生活中八项注意	62
肝炎患者在家休息时的注意事项	63
在家调养不可用脑过度	64
肝炎患者不宜长时间看书、看电视	64
轻松做到健康、工作两不误	65
正确的休息方式有益健康	65
抓住安睡这剂“良药”	65
肝病患者午休的好处	67
肝病患者洗澡的注意事项	67



饮食烹调的注意事项	68
肝炎患者饭后不宜百步走	69
灰色心情要不得	69
盲目用药的危害	71
吸烟对肝脏的危害	72
大便通畅, 促进健康	72
患了肝病能外出旅游吗	73
肝病患者旅途中适宜的饮食	73
16 个护肝小妙招	74
第二节 因人而异话养肝	75
慢性肝病患者的日常护理细节	75
乙肝患者的日常注意细节	76
乙肝表面抗原携带者的日常注意细节	77
乙肝表面抗原携带者要注意劳逸结合	78
脂肪肝患者生活宜有规律	79
脂肪肝患者睡眠护理细节	79
肝硬化患者日常调护的细节	80
三大可控因素让你远离肝癌	81
肝炎病毒携带者的保健常识	82
肝病孕妇日常注意事项	83
老年人应如何养肝	84
肝炎患者妊娠期饮食调养	85

第二章 四季养生——顺应天时保健康

第一节 生发之春——万物荣升宜养肝	87
春季养生之道	87
春季注意护理肝脏	88
肝病患者春季养生秘诀	88

春季应注意劳逸结合	89
春季养肝重睡眠	90
肝病患者的春季饮食调理	91
春季心理调适很重要	91
第二节 养长之夏——天地气交慎护肝	92
夏季养生之道	92
夏季保肝原则	92
肝病患者夏季饮食调养	94
夏季注意多饮水	95
饮食卫生不可忽视	95
夏季晨练时间要适当	96
心静自然凉	96
第三节 内收之秋——敛气宁志以护肝	97
秋季养生之道	97
秋季护肝原则	97
肝病患者秋季“四防”	99
秋季养生需防燥	99
秋季老人如何护肝	100
秋季，健身好时节	101
秋季养生，从“心”开始	101
第四节 藏伏之冬——祛寒就温巧护肝	102
冬季养生之道	102
冬季保肝原则	103
冬季应注意劳逸结合	103
冬季进补有讲究	104
冬季补肝的注意要点	105
春节期间的保肝原则	107
冬练勿早起	107
调整心情好睡觉	108



第三篇 饮食调理

——颐养肝脏改“膳”之道

第一章 科学饮食——外调内养促健康

第一节 饮食调养新概念	111
肝病饮食疗法发展观	111
因何说药食同源	112
食疗在运用中的几个观点	113
饮食对肝病的作用	114
你知道膳食宝塔吗	114
肝脏与四季五味有关吗	115
了解肝病的饮食文化观念	116
第二节 日常饮食有学问	116
肝病患者的平衡膳食要求	117
如何保持营养平衡	117
饮食失宜对肝脏的影响	118
护肝怎样吃	118
肝病患者饮食注意事项	120
高蛋白食物好处多	120
维生素的重要性	121
维生素存在于哪些食物中	122
对症选择营养品	122
正确喝牛奶有益肝脏	123
肝病患者要限制油腻煎炸食品	123
肝病患者怎样吃水果	124
能增强免疫力的食品	125
蔬菜怎样吃才能获得好营养	125

肝病患者饮茶指南	126
肝病患者宜喝的饮料	127
肝病患者能食醋吗	128
补肝宜吃豆类制品	128
肝病患者不宜多吃的食品	129
肝脏最害怕的食品	130
适量吃肝可强肝	130
运动前后要注意饮食	131
第三节 对症饮食益肝脏	131
甲肝患者饮食注意事项	132
乙肝患者饮食调养	132
老年人患乙型肝炎的饮食调理	134
慢性肝炎的饮食调理	135
脂肪肝患者的营养原则	135
儿童脂肪肝的饮食调理	137
肝硬化患者的饮食调理	137
肝硬化患者的营养原则	138
肝癌患者的饮食原则	139
肝癌患者的饮食注意事项	141
肝炎合并糖尿病的饮食调理	141
有溃疡病的肝炎患者饮食调理	142
第四节 顺应天时的饮食养生秘籍	143
春季饮食调养	143
专家推荐春季养肝粥	143
春季饮食以养肝为主	144
“苦夏”饮食护肝方	145
秋天饮食注意事项	146
秋季养肝喝点蜂蜜水	147
秋季养肝润燥食物	147
冬季进补勿盲目	148



冬季饮食调养“三宜”	148
冬季肝病患者养肝食谱	149

第二章 辨证选食——餐桌上的护肝“灵药”

第一节 粮谷类——保养肝脏的基础食物	151
大米——人间第一补物	151
小米——帮你远离脂肪肝	152
麦麸、玉米——防治脂肪肝的佳品	152
甘薯——健脾益气的佳品	152
大豆——绿色的牛乳	153
赤小豆——具有高营养的保健品	153
黑豆——补益肝肾的佳品	153
薏苡仁——保肝护肝的特效品	154
第二节 蔬菜类——大自然赋予健康的礼物	154
菠菜——保护肝脏的勇士	154
芥菜——减肥祛脂的佳蔬	155
菜花——肝脏解毒好帮手	155
莴笋——低糖低脂的食疗佳品	155
西红柿——营养丰富的佳蔬	156
黄瓜——治疗肝病的佳蔬	156
冬瓜——清热利尿的消肿佳品	157
洋葱——蔬菜中的“皇后”	158
菌藻类——美味的食疗佳品	158
第三节 动物类——优质蛋白质的主要来源	159
家畜、家禽肉——少吃但不可不吃	159
鲫鱼——营养丰富而全面	160
海鱼——祛脂保肝宜常食	160
泥鳅——水中人参	161

奶类——护肝不可缺少的饮品	161
蛋类——最理想的全营养物质	162
第四节 果品类——酸酸甜甜的护肝品	162
苹果——养护肝脏首选佳果	162
香蕉——最温柔的滋润	163
梨——清心润肺助消化	164
葡萄——酸甜可口的护肝佳果	164
橘子——解毒防癌最佳选择	164
西瓜——天然白虎汤	165
李子——解毒保肝养容颜	165
花生——补中益气益肝脏	166
芝麻——体积小作用大	166
红枣——常食红枣益健康	167
第五节 享受美食——养肝护肝美味佳肴	167
肝病患者养肝食谱	167
脂肪肝患者养肝食谱	170
肝硬化患者养肝食谱	172
肝癌患者一日食谱	173
适用于不同肝病的养生汤	174
常见益肝饮品	175

第四篇 合理运动

——打造健康的基石

第一章 正确运动——抓住健康的金钥匙

第一节 有关运动的若干问题	179
盘点运动的好处	179



缺乏运动会引起哪些疾病	180
进行运动的实践经验	181
肝病患者能否进行体育锻炼	182
肝病患者进行运动的原则	183
运动宜在医师指导下进行	183
重视体育锻炼的科学性	184
你了解运动养生疗法吗	184
如何掌握休息及活动量	185
第二节 正确运动为健康加分	185
肝病患者的运动要讲究科学性	186
肝病患者在运动中的注意事项	186
肝病患者要养成良好的运动习惯	187
运动量的控制	188
肝炎患者的运动指导	188
运动时间的把握	189
运动强度的把握	189
运动应选择合适的天气	190
运动要因时而异	190
运动前的准备工作	191
运动结束后的注意事项	191

第二章 运动处方——选对运动事半功倍

第一节 运动处方有讲究	192
制订运动处方的原则和要求	192
运动处方包括的内容	193
散步——肝病患者的最佳运动处方	193
有效运动从慢跑开始	195
养生保健太极拳	196

修身养性练气功	197
养生护肝的瑜伽运动	198
第二节 运动处方要因人而异	201
因人而异选运动	201
肝炎患者的强肝操	201
肝炎患者的自我按摩	202
乙肝患者传统运动疗法	203
游泳可治脂肪肝	204
有益脂肪肝的散步疗法	206
脂肪肝患者的运动原则	206
肝硬化患者运动的好处	207
肝硬化患者运动的基本原则	208
有助肝癌患者的康复运动	208

第五篇 平和心境

——健康肝脏从“心”开始

第一章 美好心情——呵护肝脏的“无价之宝”

第一节 情绪与肝脏的特殊关系	213
情绪影响肝脏健康	213
使肝病康复的秘诀	214
对疾病要树立正确的认识观	214
精神因素对免疫系统的影响	215
笑是带来健康的春风	215
第二节 管好情绪益肝脏	216
学会疏导内心不良情绪	216