

健

健康一家人书系

康



护肝 就这么容易

——给家人最好的护肝保健书

◎ 主编 石永革 ◎

实用——本书详解数百个实用的护肝小方法

有效——书中护肝知识皆经过实践证明，有良好的保健效果

轻松——一册在手，就能轻轻松松摆脱肝病的困扰

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

生

活

健康一家人书系

护肝

就这么容易

——给家人最好的护肝保健书

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

护肝就这么容易——给家人最好的护肝保健书/石永
革主编. —北京:人民军医出版社, 2010. 8

(健康一家人书系)

ISBN 978-7-5091-3880-9

I. ①护… II. ①石… III. ①肝疾病—防治 IV.
①R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 155010 号

策划编辑:崔晓荣

文字编辑:刘丹

责任审读:黄棚兵

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)51927290; (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·装:北京洲际印刷有限责任公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:18 字数:171 千字

版、印次:2010 年 9 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:29.00 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



本书分饮食、生活起居、运动和用药等方面，用简洁凝练的文字介绍了数百个经典的养肝护肝的方法，内容实用。相信在本书的帮助下，读者能轻松摆脱肝病的困扰，真正体会到：护肝，就这么容易！

前言

QIANYAN



日常生活中，人们对肝脏的养护和认识大都停留在“吃肝补肝”、“吃药减肥保肝”等粗浅的层面上。其实，不管通过哪种方法养肝护肝都是有讲究的。

从科学保肝护肝的角度看，饮食有学问、运动有技巧、用药更有讲究。例如，在患了感冒等日常小病时，人们常常自己买药治疗，殊不知不同药物对肝病患者的肝脏有不同程度的损害。再如，有的肝病患者为了养护肝脏，往往会买很多养肝的药物，大把大把地服用，其实这也是一种错误的做法，因为是药三分毒，护肝药是药，盲目服用也会有毒性，会增加肝脏分解药物的负担。因此，在日常生活中养成科学、谨慎的用药习惯十分必要。

谈到护肝，人们常常会遇到这样的情况：除了急性和有传染性的肝病患者不得不卧床静养外，大部分肝病患者都没能进行科学合理的治疗。其实，对于大多数没有传染性、肝病病情不严重的患者来说，只要掌握了护肝养肝的方法和窍门，并在日常生活中稍加注

意，逐渐形成良好的生活习惯，不用花费过多的时间就能轻松摆脱肝病所带来的困扰。正是基于这种理念，我们策划推出了这本《护肝，就这么容易》。

“简单、易懂、实用”是本书的最大特点，它从饮食养肝、生活护肝、运动健肝、情志调理、医药治肝等几个方面，介绍了数百个养肝护肝的生活小绝招，每个绝招仅 300 多字，内容简短凝练且可操作性强。读者可随时翻看，并依据个人实际情况任意选取参考。

相信在本书的帮助下，读者能轻松摆脱肝病所带来的困扰，真正体会到：“护肝，就这么容易！”

编者

2010 年 5 月

目 录

CONTENTS

【第一篇】

饮食,护肝的第一要求

一、护肝,从改变饮食习惯做起 / 3

肝病饮食的原则 / 3

细嚼慢咽也养肝 / 4

健康饮食防肝病 / 4

补充蛋白可护肝 / 5

高蛋白饮食可治肝硬化 / 6

肝病患者应注意补硒 / 6

营养元素治肝病不可少 / 7

脂肪肝患者的饮食细节 / 8

脂肪肝患者应合理饮食 / 8

果糖过量宜致脂肪肝 / 9

少食多餐,预防脂肪肝 / 10

不挑食,远离脂肪肝 / 11

吃饭八分饱 / 11

少吃宵夜,防脂肪肝 / 12

轻度脂肪肝患者如何吃 / 12

老年脂肪肝患者如何吃 / 13

肝病患者秋季饮食需知 / 13

肝病患者冬季如何饮食 / 14

肝炎患者的烹调要求 / 14

肝病患者需防营养过剩 / 15

低铁饮食有助修复肝细胞 / 16

乙肝患者的饮食要求 / 16

老年肝硬化患者的饮食方法 / 17

肝硬化患者不宜食用生、冷、硬食物 / 17

产妇应适当进补 / 18

肝炎合并糖尿病患者的饮食要求 / 19

乙肝患者如何买汤料 / 19

二、会喝，才不伤肝 / 21

清肝开胃调味品——醋 / 21

护肝佳饮——牛奶 / 22

抗癌佳饮——酸奶 / 23

清热解酒的佳饮——绿茶 / 23

护肝降火佳饮——玫瑰花茶 / 24

肝病患者的禁饮品——果汁 / 25

养肝护肝佳饮——红糖水 / 25

预防肝癌佳饮——咖啡 / 26

肝病患者的劲敌——酒 / 27

脂肪肝的“始作俑者”

——啤酒 / 27

解酒护肝佳品——螺旋藻 / 28

肝病康复后的“喝酒不伤肝法” / 29

酒后护肝佳品——热汤面 / 30

三、餐桌上的“亲肝”食物 / 31

肝脏细胞康复助力——卵磷脂 / 31

护肝佳品——玉米 / 32

能帮肝脏瘦身佳品——荞麦面 / 33

肝病患者的营养佳品——薏苡仁 / 33

食疗佳品——粳米 / 34

护肝食疗药膳——大豆 / 35

肝病患者的食疗佳品——赤小豆 / 35

肉豆蔻，食物中的保肝药 / 36

养肝的佳品——绿豆 / 36

护肝防癌的守卫——番茄 / 37

抗癌的上等佳品——香菇 / 38

护肝味美食品——紫菜 / 39

清热利湿防肝佳品——冬瓜 / 40

去脂降压佳品——海带 / 40

保肝防癌佳品——笋 / 41

护肝保健佳品——莴苣 / 42

护肝野菜佳品——芥菜 / 43

春季吃“苦”能养肝 / 43

保肝降脂的好帮手——黑木耳 / 44

- 清肝润肺——银耳 / 45
- 保肝抗癌佳品——橘子 / 45
- 能促进肝细胞再生的食物——山药 / 46
- 能消灭肝癌细胞的佳品——胡萝卜 / 47
- 护肝降酶佳品——苜蓿 / 47
- 保肝促消化佳品——地瓜 / 48
- 护肝安神佳品——牡蛎 / 48
- 维护肝脏血管壁弹性的“功臣”——核桃 / 49
- 夏季养肝佳品——西瓜 / 50
- 可预防脂肪肝的佳品——黑加仑 / 50
- 保肝的营养佳品——蓝莓 / 51
- 治肝损伤佳品——猕猴桃 / 51
- 肝癌的埋葬者——葡萄、苹果 / 52
- 护肝解毒助免疫的佳品——凤梨 / 53
- 护肝美容佳品——木瓜 / 53
- 可滋补肝肾的佳品——枸杞子 / 54
- 肝病患者的食疗佳品——大枣 / 54
- 能缓解肝脏血流不畅佳品——核桃仁 / 55
- 肝病患者的理想选择——蜂蜜 / 56
- 蜂蜜泡蒜能护肝 / 56
- 能助乙肝患者康复的药膳 / 57
- #### 四、认清伤肝食物“真面目” / 59
- 黄曲霉素,伤肝的元凶 / 59
- 肝病患者不宜过多食用动物肝脏 / 60
- 快餐也会伤肝 / 61
- 伤肝易上火的食物——羊肉 / 61
- 肝病患者应远离的食物——毛蚶 / 62
- 危害肝脏的元凶——大闸蟹 / 63
- 肝硬化患者不宜吃鱼 / 63
- 吃生食易得肝吸虫病 / 64
- 食用大蒜的利与弊 / 65
- 肝炎患者慎用食品——生姜 / 66
- 冬季吃辣易伤眼和肝 / 66
- 可加重肝脏代谢的食品——腊肉 / 67
- 好吃却伤肝的食品——泡菜 / 67
- 肝病患者应适量食用的食品——葵花籽 / 68
- #### 五、居家养肝“私房菜” / 69
- 茵陈熬粥护肝脏 / 69

- 水果熬粥保肝脏 / 70
- 能护肝的枸杞粥 / 70
- 枸杞麦冬炒蛋丁 / 71
- 枸杞配菜养肝脏 / 71
- 肝硬化患者的汤粥美食 / 72
- 肝硬化患者的卤煮美食 / 73
- 蔬菜做菜理肝气 / 73
- 豆腐好吃又养肝 / 74
- 红豆牛肉搭配可护肝 / 75
- 三七鳖甲炖瘦肉 / 75
- 何首乌炖鳖 / 76
- 酱炒田螺养肝脏 / 76
- 鲜鱼做菜保肝脏 / 77
- 多食泥鳅也养肝 / 78
- 灵芝黑豆汤的护肝功效 / 79
- 参归肉汤可补肝 / 80

【第二篇】

保肝,从生活中的细节做起

一、不可不知的肝病常识 / 85

- 了解“肝功能不全” / 85
- 什么是肝功能检查 / 86
- 肝功能检查的具体项目 / 87
- 肝功能检查采血最佳时间 / 88
- 出现黄疸应查肝脏 / 88
- 什么是肝穿刺检查 / 89
- 肝穿刺时应注意什么 / 89
- 什么是尿二胆检查 / 90
- 转氨酶为什么会升高 / 91
- 转氨酶升高不一定是肝病 / 91
- 肝病病情加重,转氨酶会升高 / 92
- 正确认识澳抗 / 93
- 全面了解乙肝 / 93
- 相似的乙肝与丙肝 / 94
- 丙肝的传播途径 / 95
- 哪些人群容易患丙肝 / 95
- 了解丁型肝炎 / 96
- 老年肝炎有什么特点 / 97
- 什么是“蜜月肝炎” / 97
- 脂肪肝的征兆 / 98
- 脂肪肝应早发现、早治疗 / 99
- 肥胖易致脂肪肝 / 99
- 什么是肝癌 / 100
- 哪些肝病易发生癌变 / 101
- 肝癌的主要表现 / 101

二、生活中如何保肝 / 103

切断病毒的传播途径 / 103

生活中的误区 / 104

养肝应放慢生活的节奏 / 105

肝病患者应防天气变化 / 105

春季养肝很重要 / 106

夏季护肝莫着凉 / 106

秋季更应护好肝 / 107

肝区疼痛不一定是肝炎 / 108

黄褐斑与肝脏的联系 / 108

口腔异味可能是肝病作怪 / 109

养肝护肝先睡好 / 110

用眼过度易伤肝 / 111

生物钟对肝脏的影响 / 112

肝炎患者应常测腹围 / 112

生活用品如何消毒 / 113

怎样选择消毒剂 / 113

小心纸币上的 HbsAg / 114

蚊虫叮咬应警惕 / 115

蚊子可复制丙肝病毒 / 116

小心输血输出肝炎 / 116

孕妇应防戊型肝炎 / 117

肝炎患者能过性生活吗(一) / 118

肝炎患者能过性生活吗(二) / 118

沐浴液可使婴儿肝受损 / 119

学生更应防肝病 / 119

肝炎患者应防脂肪肝 / 120

脂肪肝——从预防开始 / 121

肝癌的日常护理 / 121

肝病患者伴发呃逆如何处理 / 122

腹部胀气怎么办 / 123

肝昏迷应注意什么 / 123

肝硬化变脐疝应小心处理 / 124

正确看待乙肝病毒携带者 / 125

出国者担忧的澳抗阳性 / 125

为什么乙肝易复发 / 126

对乙肝病毒有效的消毒剂 / 127

乙肝患者的排泄物如何消毒 / 128

如何预防乙肝反复发作 / 128

乙型肝炎并非“病从口入” / 129

乙肝患者应防水肿 / 130

孕妇患有肝病怎么办 / 131

巧打“第一针” / 131

小儿肝炎应谨慎 / 132

提高免疫力防乙肝 / 133

不要谈“乙肝”色变 / 134

预防乙肝,创建美好家庭 / 134

慢性乙肝患者易并发血小板减少症 / 135

哪些患者不宜怀孕 / 136

女性患者应如何避孕 / 136

多种疫苗能同时接种吗 / 137

肝病患者不宜化妆纹眉 / 138

乙肝患者忌美甲 / 138

旅游中应防甲肝 / 139

预防甲肝应注意 / 139

高压氧治疗法可治肝病 / 140

【第三篇】

怒大伤肝,心情对肝病影响巨大

一、心情直接影响肝病病情 / 145

肝病患者稳定情志好处多 / 145

肝病患者宜调养情志 / 146

乙肝患者需增强自我保健意识 / 146

肝病患者应怎样调节情绪 / 147

肝病患者如何消除心理障碍 / 148

肝病患者应保持平和心态 / 148

肝病患者应注重心理保健 / 149

如何呵护肝病患儿的心灵 / 149

怎样帮助青年肝病患者疏导情绪 / 150

关注中老年肝病患者的心理变化 / 151

急性肝炎患者的心理关怀 / 151

帮助慢性肝炎患者调节情绪 / 152

对重症肝炎患者的心理治疗 / 153

乙肝患者如何解决交际难题 / 153

肝癌患者应如何面对病情 / 154

二、情志养肝十二招 / 155

好心情也能养肝 / 155

微笑疗肝法 / 156

乐观精神帮助战胜病魔 / 157

静心养肝效果好 / 157

“老小孩”养肝方法 / 158

阅读助您养肝 / 159

寄情书画利于养肝 / 159

养肝也需“雅”、“渲”、“和” / 160

肝病患者的色彩疗法 / 161

肝病患者的自然疗法 / 161

花香能辅助治疗肝病 / 162

欣赏音乐治肝病 / 163

【第四篇】

锻炼,肝病患者的养“身”之道

一、护肝,也是需要锻炼的 / 167

女性患者应控制体重 / 167

预防肝病从散步开始 / 168

脂肪肝患者如何运动 / 169

脂肪肝患者的运动误区 / 169

小心运动中的损伤 / 170

常见的运动损伤 / 171

怎样避免运动损伤 / 171

跑步时脚跟先着地 / 172

锻炼中应注意保暖 / 173

预防肌肉酸痛有诀窍 / 173

冬季锻炼最好选择在室内 / 174

老年患者宜提腹护肝 / 175

老年患者运动时护好腰 / 175

拍拍打打治肝病 / 176

深呼吸把病气排出去 / 177

二、能护肝的慢运动方式 / 179

适合肝病患者的健身运动 / 179

上班族的养肝运动 / 180

走路疗肝有妙招 / 181

起床前做足护肝功 / 181

静心养肝功 / 182

午后强肝操 / 183

坐着做操养肝脏 / 183

扭腰收腹健肝操(一) / 184

扭腰收腹健肝操(二) / 185

强肝健体头部操 / 186

肩部伸拉操 / 186

护肝腰部操 / 187

扭胯踢腿操 / 188

收腹护肝操 / 188

养肝呼吸操 / 189

扎好马步做家务 / 190

让树帮你来疗肝 / 191

踢腿运动护肝脏 / 191

张嘴转颈养肝脏 / 192

爬坡散步护肝脏 / 193

伸懒腰养肝法 / 193

养肝宜刮鼻咽唾液 / 194

以手代脚的养肝运动 / 196

身体抖一抖,百病绕着走 / 195

【第五篇】

理疗,中医帮你防治肝病

一、理疗,肝病治疗好帮手 / 199

穴位按摩,肝病治疗的好助手 / 199

按摩治疗脂肪肝的原理是什么 / 200

按摩疗法治疗脂肪肝的优势 / 200

推拿辅助治疗肝硬化腹水的原理 / 201

揉捏耳部能疏肝消疲 / 202

按摩手部也能护肝 / 202

按摩中的注意事项 / 203

二、常见的理疗护肝方法 / 205

锻炼握力可养肝 / 205

肝病理疗新方法:超短波和热辐射疗法 / 206

常见保肝按摩三法 / 207

揉腹能平息肝火 / 208

按摩足三里、大椎护肝 / 208

肝经按摩可护肝 / 209

点按太冲穴能清肝火 / 210

肝硬化患者常见按摩法 / 211

颈腰按摩养肝法 / 211

疏肝理气按摩法 / 212

脂肪肝穴位按摩操(一) / 213

脂肪肝穴位按摩操(二) / 214

脂肪肝穴位按摩操(三) / 215

乙肝推拿小方法(一) / 216

乙肝推拿小窍门(二) / 217

乙肝直接灸疗法 / 217

针刺法辅助治疗肝病胁痛(一) / 218

针刺法辅助治疗肝病胁痛(二) / 219

针刺法辅助治疗黄疸型乙肝(一) / 220

针刺法辅助治疗黄疸型乙肝(二) / 220

【第六篇】

用药,肝病患者的必知常识

一、肝病用药的方法 / 225

了解肝病的分类 / 225

乙肝需要治疗多久 / 226

乙肝治疗需遵医嘱 / 227

乙肝患者不宜中途换医 / 228

什么是乙肝疫苗抗体 / 228

医护人员更易患乙肝 / 229

什么是药物性肝炎 / 229

什么是甲肝 / 230

什么是“小三阳” / 231

儿童肝病患者的用药特点 / 231

妊娠期肝病如何用药 / 232

黄疸持续不退时如何处理 / 233

转氨酶长期不降的处理方法 / 234

常用护肝药物有哪些 / 234

了解缓解肝脏炎症的药物 / 236

降酶药物的分类 / 236

退黄疸药物保肝利胆 / 237

了解免疫促进剂 / 238

常见的免疫抑制剂的种类 / 239

干扰素的分类 / 240

选择护肝药的方法 / 240

多联药物治疗乙肝 / 241

恩替卡韦可治疗慢性乙型肝炎 / 242

替比夫定可治疗乙型肝炎肝硬化 / 243

哪些脂肪肝患者不需服药 / 243

二、用药禁忌须牢记 / 245

治肝炎忌滥用清热解毒药 / 245

肝病患者应如何用药 / 246

肝病患者应了解各种中西药的毒性 / 247

肝病患者常见的错误用药知识 / 248

脂肪肝患者需慎用降脂药 / 248

保健品也“伤”肝 / 249

保肝,应避免药物伤害 / 250

乙肝患者不宜多种药物同服 / 250

乙肝患者需要终身服药吗 / 251

咖啡与退烧药不宜同时食用 / 252

盲目服用中草药易伤幼儿肝功

能 / 252

服用壮骨关节丸易伤肝 / 253

六味地黄丸并非人人适用 / 254

三、疗效独特的中草药 / 255

能增强肝脏免疫力的中药 / 255

能抵御脂肪肝的常见中药 / 256

冬虫夏草的疗肝作用 / 257

常服山豆根能保肝 / 257

垂盆草能养肝 / 258

黄芩的护肝效果 / 259

常服丹参治肝好处多 / 260

常服柴胡可护肝 / 260

灵芝, 肝炎患者的保健佳品 / 261

猪苓能促进肝细胞再生 / 262

五味子能降低转氨酶 / 263

能抗炎利胆的三七 / 263

连翘, 肝病患者的首选 / 264

板蓝根护肝效果好 / 265

服用白术能保护肝细胞 / 265

党参, 护肝良药 / 266

肝病患者常服地黄好处多 / 267

甘草, 肝病治疗常用药 / 267

何首乌, 解毒护肝好药材 / 268

田基黄的肝病治疗效果 / 269

大黄, 肝病的防治剂 / 269

常服黄芪可保肝 / 270

吃马兰头补肝效果好 / 270

常见治疗乙肝的偏方、药茶 / 271

第

一

篇

饮食,护肝的第一要求