

战胜乙肝的最佳方案

怎么治，乙肝才能好
如何养，乙肝不复发



别慌！我是 乙肝战士

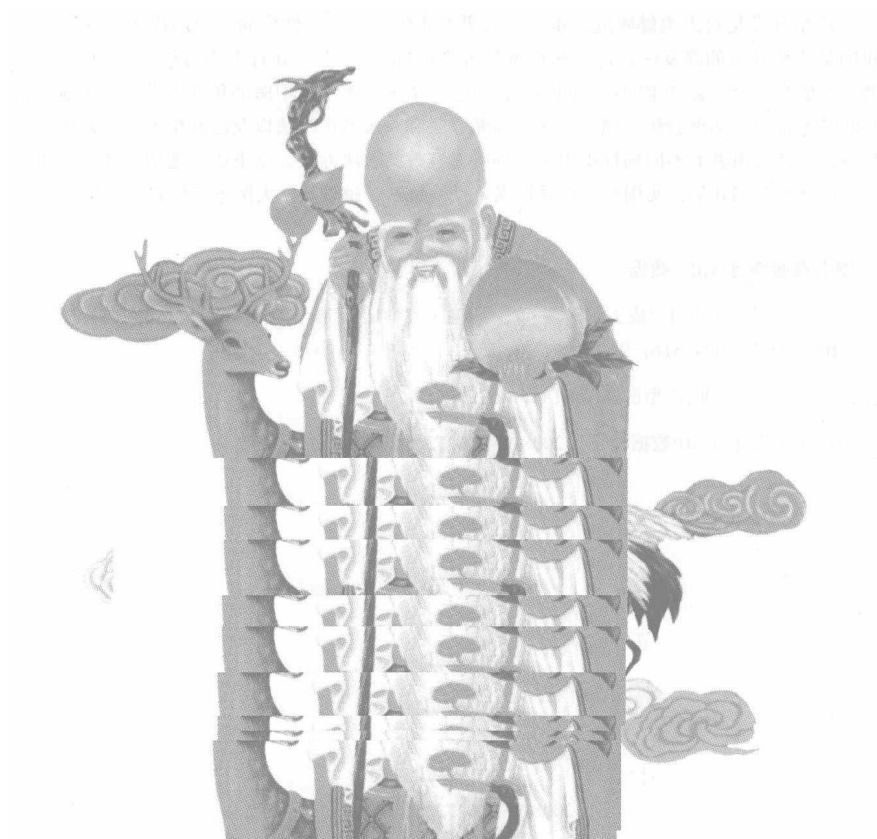
成去病 著

- 我们每个人身上本来就百药齐全，一旦你学会了正确使用人体，就能激发“自疗”的潜能，把乙肝从我们的身体里彻底驱除出去。
- 只要严格按照书中的一招三式去做，即便是肝癌，也能战胜。



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



别慌! 我是乙肝战士

BIE HUANG WO SHI YIGAN ZHANSHI

成去病·著

重庆大学出版社

内容提要

乙型肝炎是对人类健康危害很大、后果严重的一种传染性疾病,目前尚无特殊手法遏制。我国是乙型肝炎的高发区,乙肝病毒携带者高达1亿人以上,并且平均每年以200万人的速度递增,已成为一个日益严重的社会问题。针对这一情况,本书从中医的角度出发,系统地介绍了乙肝的基本常识、病理分析、预防办法、诊断方法和中医特色疗法以及乙肝患者的日常保健、生活禁忌,并针对患者的不同病征提出了多种行之有效的解决办法。全书语言通俗易懂,叙述引人入胜,说理与案例并举,实用性、指导性强兼具,是乙肝患者及广大医务工作者的理想读物。

图书在版编目(CIP)数据

别慌!我是乙肝战士/成去病著. —重庆:重庆大学出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5624-3161-9

I. 别… II. 成… III. 乙型肝炎—防治 IV. R512.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第062736号

别慌!我是乙肝战士

成去病·著

责任编辑:张立武 方春光 版式设计:李辉林

责任校对:任卓惠 责任印制:赵 晟

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆华林印务有限公司印刷

*

开本: 720×970 1/16 印张: 16 字数: 178 千 插页: 4开1页

2008年5月第1版

2008年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-3161-9

定价: 28.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

治疗乙肝的关键在于养肝

不少乙肝朋友都在大医院进行过治疗，也接受过一些名医的诊治，可病情还是反复发作。这使大家非常头疼，甚至感到恐惧。其实，药是好药，医生也是好医生，这就像父亲是好父亲，母亲也是好母亲，但好父亲和好母亲不一定是好夫妻一样，好药和好医生并不一定适合你。直接说吧，乙肝之所以久治不愈，在很大程度上是由我们自己造成的——乙肝并不是大家想象中那样反复无常，而是我们不懂得如何养肝。

众所周知，人的疾病的产生与五脏六腑密切相关，而各种情绪的产生都与五脏直接相连，如果情绪失调，就会影响五脏。所以，我国传统医学的开山之作《黄帝内经》认为，“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”，心“在志为喜”，肝“在志为怒”，脾“在志为思”，肺“在志为忧”，肾“在志为恐”。如果不善于控制情绪，就会引起气机升降失调，“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，忧则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结”。气机一乱，就会影响脏腑的正常功能，进而生百病。

现代人为生计忙忙碌碌，工作压力大，遇事不顺心就容易发火，晚上回到家还余怒未消，影响食欲。睡在床上后，还思来想去，结果就失眠。长期下去，会明显感到肝区不适。这就是我们常说的“怒则

伤肝”。打针吃药后，遇事还是继续发火，然后又吃药治疗，结果成了蚂蚁回家——走老路。如此反反复复，病情被迫加重。五脏俱为一体，一脏功能不能正常运转，势必引起其他脏腑功能紊乱。肝脏出了问题，心、脾、肺、肾的正常功能也随之会出现毛病。这也是一些肝病患者胸闷心慌、食欲不振、呼吸不畅等症状产生的原因。

治疗乙肝首先得养“神”，善于控制情绪。凡事应好好商量，不焦不躁，暂时不能解决的，动肝火也没用。下属或同事没有解决好的，大家共同想办法妥善解决。结果既做好了事，又团结了人，利人利己，皆大欢喜，何乐而不为呢？如果遇事不顺就火冒三丈，既伤肝又伤人。不利人也不利己，像这样买猪头钓鱼虾的赔本生意，咱不做。控制情绪，就是修复受损的细胞；包容别人，就是善待自己。

疾病的产生还与生活方式息息相关，正如《黄帝内经》所说的“春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用”。人和宇宙万物一样，是禀受天地之气而生、按照四时的法则而生长的，如果不能顺应自然规律，就会生病。

为工作、为家庭、为孩子，大家睡三更，起五更，恨不得将一周七天掰成十天用；疲于应酬，饭局酒局就像赶流水席，美酒佳肴，暴食暴饮，酒醉方散……该休息不能休息，该吃饭时不能吃饭，不该吃的却吃……逆生活规律而行，忽视了对身体的呵护。长此以往，五脏六腑不能承受“生活之重”，于是，脆弱的肝脏第一个跳出来反对，“肝气内变”，肝病不请自来。

此外，治疗乙肝还要养“形”。如何“养形”呢？《黄帝内经》告诉我们，“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，生活要继续下去，但流水席一样的酒局要少赶，家人也少操心；营养要跟上，但“三高”

的饮食结构要改变，荤素搭配，少荤多素，或半荤半素；工作还得干好，但不兴疲惫之师，努力改变工作方法，提高工作效率，多争取点时间享受天伦之乐，尽可能多休息。坚持合理锻炼，如刺激经络——《黄帝内经》认为，“五脏有疾，当取之十二原”——以协调五脏六腑，提高免疫力。五脏一平衡，百病绕道行。

改变不良的生活方式，就是改善肝脏功能；正确生活，就是造福全家人。

如此一来，不免会牺牲一些“功名利禄”，有的朋友难免为此懊恼。可是，当你伤心自己的鞋子不够时髦的时候，却不曾想有些人已经连脚都没有了。

其实，坚持治病养肝，治养结合，仍然可以寿比彭祖，长命百岁。只是，人们常常将简单的问题复杂化了，不免让人有些遗憾。

成去病

2008年3月

目 录

第一章 乙肝就是纸老虎

大多数疾病的产生都是我们用错了身体的结果。一旦我们错误地使用了身体，身体便会通过疾病的形式把它的反抗表达出来。如果肾有了问题，往往会通过头发或腰说话；如果一个人经常崴脚，其实是胆经淤塞所致。因此，我们要学会倾听身体的声音，而不是“头痛医头，脚痛医脚”。

1. 如果您的生命遭遇了乙肝·····	2
2. 遇见它，不是你的错·····	5
3. 乙肝就是纸老虎·····	8
4. 慢性病，没什么大不了的·····	14
5. 肝癌也不该命绝·····	15
6. 恐惧是我们身体的最大敌人·····	19
7. 和乙肝轻松赛跑的诀窍·····	23

8. 左手中医，右手西医·····	25
●急性肝炎，西医轻松治疗7天好·····	26
●重型肝炎这样治·····	27
●慢性乙肝最好用中医·····	27
●民间秘方，信还是不信·····	29
●这些药，你一定要慎用·····	31
9. 中西医结合，为我们的生活买下双重保险·····	36
10. 坚信科学，更坚信人体有不可思议的自愈能力·····	37
11. 重要的不是病，而是福寿绵长·····	40
12. 爱是如来佛·····	42
13. 心肝宝贝，快乐起来·····	44

第二章 带病也能寿彭祖

疾病和健康是人体的一双孪生儿女。它是老天派来提高我们体质的魔鬼。有时候，为了从根本上解决问题，我们甚至要学会适当地生点小病，这是生命适应自然、寻求长久发展作出的自我调适，由此我们可以避免陷入更大的灾难。所谓长寿，不是说人体百毒不侵、一辈子从不生病，而是说在与疾病的博弈中身体能够运筹帷幄、从容不迫，即使暂时无法把它彻底歼灭，也能够迅速制订出对策，让它无法再兴风作浪。一旦你掌握了这种诀窍，那么带病也可以安然走到天年，尽享生命的法喜。

1. 带病仍能寿彭祖·····	48
2. 不气不愁，活到白头·····	51
3. 慢下来，更健康·····	53
4. 健康生活，从好习惯开始·····	55
● 没心没肺，能吃能睡，肝脏不累·····	56
● 酒不多沾，肝脏自安·····	57
● 从此不抽烟，快乐似神仙·····	58
● 粗茶淡饭，病毒完蛋·····	60
● 饭后睡一睡，活到一百岁·····	62
● 三天吃只羊，不如洗脚再上床·····	63
● 适量运动，健康一生·····	64

第三章 食中自有灵芝草 饮食与疾病防治

生病了就一定要吃药吗？医生也不是万能的，与其把希望全寄托在医疗上，不如多花点心思调理生活。食中自有灵芝草，仙方何必四处找？民以食为天，药以食为本，其实大多数疾病都可以通过改善饮食得到有效的治疗。尤其是对身体虚弱的人来说，食疗更是首选的绿色治疗方案。求医不如求己，治疗不如食疗，食物才是最好的医药。

1. 药疗不如食疗·····	70
2. 发挥天然食物的功效·····	72

3. 摸清食物的脾气——巧辨“四气五味”	75
4. 别让她肝肠寸断——哪些东西不能吃	78
5. 四季养肝——顺乎天道的饮食方式	81
6. 这样吃，和急性肝炎说拜拜	84
7. 慢性肝炎的14种吃法	87
8. 十大排毒食物	93
9. 天下第一粥——粳米粥	97
10. 生泥鳅是勇猛的“救火英雄”	99
11. 牛奶是最天然的美食	101

第四章 五脏和谐，清福自来

慢性病就好比一把铁制的菜刀，需要我们做的，不是三天两头磨刀——往医院跑，而是如何进行日常保养，从根本上使刀不再生锈，让慢性病不再复发，用句医学术语来说，就是“三分治，七分养”。

1. 慢性病，三分治，七分养	104
2. 气血畅通，一身轻松	106
3. 五脏和谐，清福自来	109
4. 一个篱笆三个桩，肝脏有病脾胃帮	113
5. 老子英雄儿好汉，肾水充足肝亦健	116
6. 左肝右肺，亲兄热弟	119

7. 肝胆相照，惺惺相惜·····	122
8. 用“心”呵护·····	126

第五章 经络是最环保的特效药

大家不必羡慕观音菩萨那法力无边的净水瓶，我们自身也有和观音菩萨一样的宝贝，它照样取之不尽，用之不竭，而且法力无边，能让我们亲手掌握一生的幸福——这就是经络。

1. 经脉是人体取之不尽、用之不竭的良药·····	130
2. 经络是最环保的良药·····	132
3. 运用之妙，贵在坚持·····	134
4. 捏脊柱有奇效·····	136
5. 耳是福气根，越摸越长生——耳部穴位按摩健肝法·····	140
6. 弹指一挥间，五脏得平安——手部穴位按摩健肝法·····	143
7. 养树护根，养人护脚——足部穴位按摩健肝法·····	147
8. 足阙阴肝经是肝脏最忠诚的侍卫·····	150
9. 没事敲脾经，救肝更救命·····	153
10. 敲胆经，排积虑，理肝胆·····	156
11. “出气筒”——按太冲穴最解气·····	159
12. 膻中穴，让心宽起来·····	162
13. 常按足三里，胜吃老母鸡·····	165

第六章 求医不如求己

我们每个人身上本来就百药齐全，只要我们学会了正确使用人体，就可以将这些“药物”的功效最大化地发挥出来，让我们拥有了健康一生的福气，从此我们终于可以从容地面对各类疑难杂症了，健健康康过完幸福美满的一生。

1. 跟医生交心可以，但不能完全交身168
2. 慢性病其实更适合自己治.....170
3. 《般若波罗蜜多心经》是激发人体自愈能力的法宝.....172
4. 用音乐给肝脏洗澡.....175
5. “呼”、“吸”之间，打造完美肝脏.....178
6. “千斤坠”——《黄帝内经》教给我们的法宝.....182
7. “独脚功”调肝胆.....184
8. “摇头功”治乙肝十分有效.....187
9. “狮子摆尾”——向动物学习智慧.....190
10. 太极的妙用——5分钟学会护肝秘籍.....192
11. 肚脐眼也会饿——脐疗的妙用.....194
12. 刮痧和拔罐——家人可以帮你治.....196

第七章 从明天起，做一个幸福的人

从明天起，做一个幸福的人。喂马，劈柴，周游世界。从明天起，关心粮食和蔬菜。我有一所房子，面朝大海，春暖花开。陌生人，我也为你祝福。愿你有一个灿烂的前程，愿你有情人终成眷属，愿你在尘世获得幸福。

1. 我们也是正常人·····	202
2. 爱，从不抛弃众生·····	206
3. 战胜乙肝，相信未来·····	209
4. 从明天起，做一个幸福的人·····	212
参考文献·····	214
附录一 抗乙肝日记·····	215
附录二 本书常用穴位指南·····	227

第一章

乙肝就是纸老虎

大多数疾病的产生都是我们用错了身体的结果。一旦我们错误地使用了身体，身体便会通过疾病的形式把它的反抗表达出来。如果肾有了问题，往往会通过头发或腰说话；如果一个人经常崴脚，其实是胆经淤塞所致。因此，我们要学会倾听身体的声音，而不是“头痛医头，脚痛医脚”。

1. 如果您的生命遭遇了乙肝

生病不可避免，不生病只是我们的最大愿望。所以，我们要懂得如何生病，这样才能把疾病对我们身体的危害降到最低：既不能浅治辄止、养痍为患；也不能掉以轻心，把小病酿成大病；更不能讳疾忌医，以致病入膏肓，无药可救。为了健康，有时我们甚至要学会适当地生点小病，以提高人体防御疾病的能力。

我们肉眼看到的世界通常不是世界本身，而是世界在我们眼中的折射：看到车窗外的树向后倒退，不过是车在向前奔跑；看见坚固的冰，不过是凝结的水。所以我们不能孤立地、片面地观察事物，见山是山，见水是水，也不能“只见树木，不见森林”，更不能“一叶障目，不见泰山”。而是要透过现象看本质，用普遍、联系的观点看待它，找出它们之间的联系，探究它形成的原因，找出正确的解决之道，这就是生活的智慧。

生病也需要智慧。每个人都会生病，但疾病究竟是怎么得来的？为什么有些人能够迅速康复，有些人却久治不愈？为什么有些人的病当时好了，没过几年就再度复发，一命呜呼？除去本身的体质强弱、治疗方案的合适与否外，根本的原因就是没有找到疾病的根源所在。俗话说：“拨人拢心，治病治根。”只有找到了生病的源

头,才能切断疾病的“活水”,把病毒从我们的身体中彻底驱逐出去。

生病不可避免,不生病只是我们的最大愿望。所以,我们要懂得如何生病,这样才能把疾病对我们身体的危害降到最低:既不能浅治辄止、养痍为患;也不能掉以轻心,把小病酿成大病;更不能讳疾忌医,以致病入膏肓,无药可救。为了健康,有时我们甚至要学会适当地生点小病,以提高人体防御疾病的能力。

大多数疾病的产生都是我们用错了身体的结果。一旦我们错误地使用了身体,身体便会通过疾病的形式把它的反抗表达出来。如果肾有了问题,往往会通过头发或腰说话;如果一个人经常崴脚,其实是胆经淤塞所致。一个人的身体就像恋爱中的女孩,通常喜欢正话反说,所以我们要学会倾听身体的声音,而不是“头痛医头,脚痛医脚”。

如果您的生命遭遇了乙肝,也不应该过于恐慌,而应该用智慧去对待它,分析它,找出病毒滋生的原因,改变它形成的环境,从而从根本上控制它,战胜它。

■ 求医问答录 ■

重庆万州 张□*问:

我对乙肝病有些好奇,它到底是如何产生的呢?

※为保护患者朋友的隐私,特略去本书所有“求医问答录”中相关患者朋友的“名”,只保留其“姓”。

成去病答：

除了遗传和被传染外，中医认为，产生乙型肝炎的主要因素有：不良情绪、不洁饮食、酗酒、滥用有损肝脏药物、过度疲劳等。这些原因使得人体的邪气过盛，正气虚弱，抗病能力降低。种种邪气积于肝脏，久而郁结，积湿生热，淤血内生，损害了肝细胞，影响肝功能和其他脏腑功能的正常化，从而诱发乙肝。

重庆万州 张□问：

从相反的角度来说，是不是注意改变以上那些不良生活方式，就可以防微杜渐，避免乙肝的产生？

成去病答：

事实正是如此。如果注意日常预防，不但不会产生乙肝，其他病也很难产生。《黄帝内经》上说“不治已病治未病”，讲的就是这个道理。