



绿袖健康书系
LÜXIU JIANKANG SHUXI

脂肪肝 居家疗法

ZHIFANGGAN JUJIA LIAOFA

主编 张学彦 赵勇华



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中国医药出版社
CHINA MEDICINE PRESS

脂肪肝 居家疗法

主编 陈伟 副主编 王卫



中国医药出版社
CHINA MEDICINE PRESS

● 绿袖健康书系列

脂肪肝居家疗法

ZHIFANGGAN JUJIA LIAOFA

主 编 张学彦 赵勇华



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪肝居家疗法 / 张学彦, 赵勇华主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.8
(绿袖健康书系列)

ISBN 978-7-5091-4085-7

I. ①脂… II. ①张…②赵… III. ①脂肪肝—防治 IV. ①R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 156584 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 王月红 责任审读: 黄栩兵

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) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.75 字数: 155 千字

版、印次: 2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 27.00 元

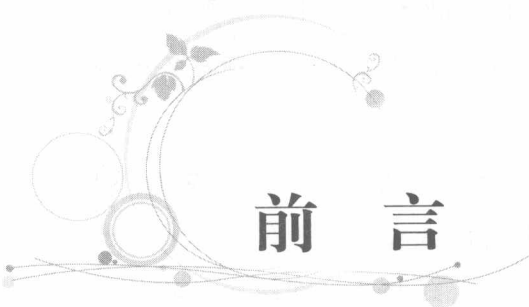
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

编者将深奥的医学原理寓于生动形象的语言之中，从肝的作用及意义讲起，深入剖析了脂肪肝的病因、临床表现、检查、中医治疗、西医治疗、饮食疗法、运动疗法等方面的内容，以及与代谢综合征之间的关系，纠正脂肪肝防治过程中的种种误区，在广和深的层面上为读者提供西药之外的综合治疗措施。本书配有多幅插图，深入浅出、生动幽默，使读者在轻松愉快的氛围中获得医学知识，使本书既可供脂肪肝患者及家属阅读参考，又可供科普爱好者细细品读。



前言

随着人们生活水平的提高和饮食结构的变化,目前脂肪肝已成为我国常见的肝病之一,是仅次于病毒性肝炎的第二大疾病。肥胖、酒精中毒和糖尿病是脂肪肝的三大病因,其发展可分为“四步曲”:单纯性脂肪肝→脂肪泻肝炎→脂肪性肝纤维化→脂肪性肝硬化。一般而论,如果合理采取以饮食、运动、生活调养等综合治疗手段,脂肪肝预后较好。然而,在现实生活中很多人认为“脂肪肝不算病,治不治疗无所谓”。殊不知,患了脂肪肝,就预示着5种危险——肝脏代谢异常、肝功能受到一定损害、慢性肝细胞纤维化和肝硬化的可能、全身各组织器官的功能衰退、寿命缩短。

脂肪肝与代谢综合征之间有着密切的关系。1998年,世界卫生组织(WHO)专家组将肥胖伴有高血压、高血糖、血脂异常等代谢障碍的临床综合征命名为代谢综合征。由于以上几种疾病有一个共同的特点,即胰岛

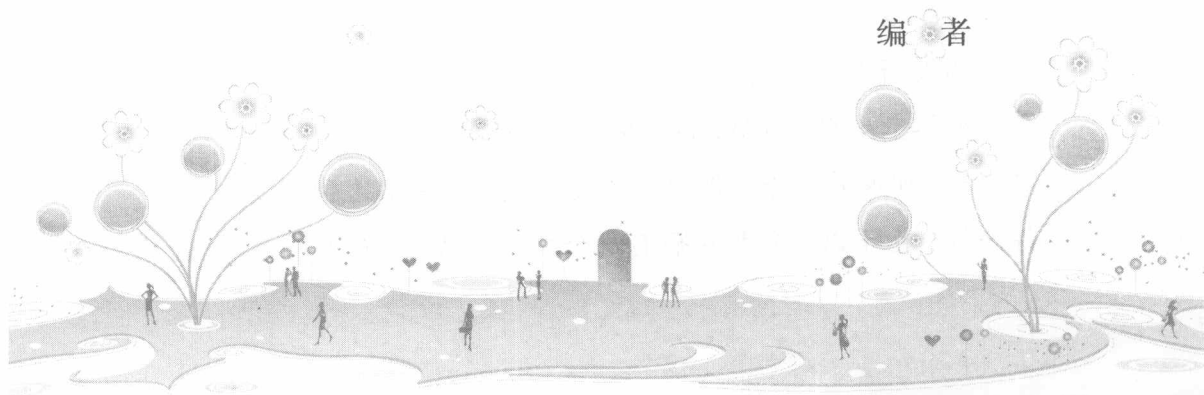
素抵抗，所以又称为胰岛素抵抗代谢综合征。代谢综合征的主要原因是肥胖，是动脉粥样硬化的重要促进因素，继续发展会引发心绞痛、心肌梗死、脑梗死等致命性疾病。

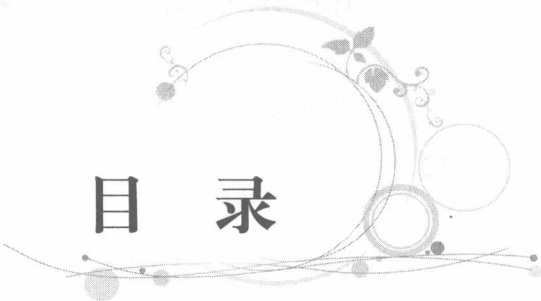
脂肪肝与上述疾病之间存在着共同的发病基础，即胰岛素抵抗，因此，脂肪肝的危害并不仅仅限于肝脏本身，而是以胰岛素抵抗为中心环节的代谢综合征的组成部分，甚至是代谢综合征的一个重要的预警信号。它们之间相互影响，互为因果关系。因此，对于脂肪肝必须做到早期防治、早期控制。因为缺乏特效药物，所以防治脂肪肝必须采取综合治疗的方式。本书正是从这一需要出发，尽量用通俗形象、简明易懂的语言全面讲解脂肪肝防治方面的知识，并配有很多插图，以帮助读者理解发病和防治原理，增加阅读兴趣。

应该强调的是，本书旨在明病、说理，使读者了解脂肪肝的来龙去脉，对疾病有一个正确的认识。患了脂肪肝，应该到医院进行正规治疗，本书中的一些适合居家使用的疗法应该在专业医师指导下应用。

如果本书能够对您正确地理解肝脏和肝病有帮助，那将是编者最大的欣慰。

编 者





目 录

第 1 章 认识肝脏，认识脂肪 / 001

第一节 人体内最大的化学加工厂——肝 / 002

一、肝的位置和毗邻 / 002

二、肝的结构 / 003

三、肝的功能 / 006

（一）物质代谢 / 006

（二）其他功能 / 008

第二节 不必“谈脂色变”——什么是脂肪 / 012

一、脂类大家族 / 012

二、脂类在体内的分布及血脂 / 013

（一）脂类的分布 / 013

（二）血脂 / 014

第三节 肝与脂类代谢 / 015

一、脂肪代谢 / 015

二、磷脂和胆固醇代谢 / 017

第2章 脂肪肝的概念、病因及发病机制 / 019

第一节 脂肪肝的概念 / 020

一、什么是脂质代谢异常 / 020

二、什么是脂肪肝 / 021

第二节 脂肪肝的病因及发病机制 / 023

一、病因 / 023

(一) 酗酒 / 023

(二) 肥胖 / 026

(三) 高脂血症 / 027

(四) 糖尿病 / 030

(五) 营养不良 / 030

(六) 其他 / 031

二、分类及发病机制 / 031

(一) 病因分类和病理分类 / 031

(二) 发病机制 / 035

第3章 脂肪肝的临床表现和诊断 / 039

第一节 脂肪肝的临床表现 / 040

一、肝的临床表现 / 040

(一) 症状 / 040

(二) 脂肪肝与肝纤维化及肝硬化 / 041

二、肝外表现 / 042

第二节 脂肪肝的检查 / 043

一、肝病检查常用项目 / 043

(一) 肝功能检查 / 043



(二) 血清胆红素检查 / 046	
二、影像学检查 / 047	
(一) B 超检查 / 048	
(二) CT 检查 / 048	
三、肝穿刺活检 / 048	
(一) 肝活检适应证 / 049	
(二) 肝活检禁忌证 / 049	
(三) 注意事项 / 049	
(四) 术前准备 / 050	
(五) 肝活检操作程序 / 050	
(六) 肝活检应用价值 / 050	
(七) 肝活检并发症 / 051	
四、脂肪肝检查所见 / 051	
(一) 实验室检查 / 051	
(二) 影像学检查 / 052	
第三节 脂肪肝的诊断 / 054	

第 4 章 脂肪肝的饮食治疗 / 055

第一节 脂肪肝的治疗方法及防治误区 / 056

一、脂肪肝的治疗原则 / 056

- (一) 病因治疗 / 056
- (二) 饮食疗法 / 057
- (三) 运动疗法 / 057
- (四) 药物治疗 / 057

二、药物介绍 / 058

- (一) 调脂药 / 58
- (二) 抗氧化、抗脂质过氧化和肝细胞保护药 / 064



三、判断脂肪肝好转有疗效的指标 / 067

四、脂肪肝防治误区 / 067

- (一) 脂肪肝不是什么“大病”，不用治疗 / 067
- (二) 脂肪肝是全身性疾病，需要多吃药 / 068
- (三) 瘦人不会得脂肪肝 / 069
- (四) 肝功能异常者应多吃动物肝脏 / 069
- (五) 慢性肝炎合并肥胖性脂肪肝抗病毒治疗最为重要 / 069

五、儿童脂肪肝的防治 / 070

第二节 脂肪肝饮食疗法 / 071

一、饮食治疗原则 / 071

- (一) 控制总热能的摄入 / 071
- (二) 高质量的蛋白质 / 072
- (三) 控制糖类的摄入 / 072
- (四) 控制脂肪和胆固醇 / 073
- (五) 充足的维生素 / 073
- (六) 补充矿物质和膳食纤维 / 073
- (七) 注意饮食禁忌 / 073

二、饮食结构与饮食习惯 / 074

- (一) 营养要素 / 074
- (二) 饮食结构 / 081
- (三) 脂肪肝饮食细则 / 083
- (四) 健康的饮食习惯 / 085
- (五) 控制体重，合理减肥 / 086

三、病毒性肝炎合并脂肪肝的饮食调养 / 088

- (一) 适量热能 / 088
- (二) 充足的蛋白质 / 089
- (三) 适量脂肪 / 090
- (四) 适量糖类 / 090
- (五) 充足维生素 / 091



- (六) 充足矿物质 / 091
- (七) 适当水分 / 092
- (八) 适当的膳食纤维 / 092

第5章 脂肪肝中医调养 / 093

第一节 中医对肝脏及脂肪肝的认识 / 094

一、中医对肝的认识 / 094

- (一) 主疏泄 / 094
- (二) 主藏血 / 096
- (三) 在体主筋、其华在爪、开窍于目 / 096
- (四) 与胆相表里 / 097
- (五) 与春气通应 / 097

二、中医学理论的基本特点 / 097

- (一) 整体观念 / 097
- (二) 辨证论治 / 098

三、中医对脂肪肝的认识 / 099

- (一) 痰瘀互结证 / 100
- (二) 肝郁脾虚证 / 100
- (三) 湿热内蕴证 / 100
- (四) 气滞血瘀证 / 100
- (五) 肝肾阴虚证 / 101

四、具有抗脂肪肝作用的单味中药 / 101

- (一) 山楂 / 101
- (二) 决明子 / 102
- (三) 川芎 / 103
- (四) 丹参 / 103
- (五) 何首乌 / 104



(六) 泽泻 / 105

(七) 虎杖 / 105

(八) 柴胡 / 106

(九) 茵陈 / 107

(十) 大黄 / 107

(十一) 半夏 / 108

(十二) 蒲公英 / 109

(十三) 绞股蓝 / 109

(十四) 枸杞子 / 110

(十五) 黄芪 / 110

(十六) 三七 / 111

(十七) 蒲黄 / 112

(十八) 姜黄 / 112

五、具有抗脂肪肝作用的中成药 / 113

第二节 脂肪肝中医疗法 / 114

一、食疗食谱 / 114

二、药膳验方 / 120

(一) 药茶 / 120

(二) 药饮 / 123

(三) 药粥 / 126

(四) 药膳 / 129

三、外治疗法 / 130

(一) 按摩疗法 / 130

(二) 穴位敷贴 / 131

(三) 穴位熏洗 / 132

(四) 其他疗法 / 132



第6章 脂肪肝运动疗法及生活调养 / 135

第一节 脂肪肝运动疗法 / 136

一、运动疗法的益处 / 136

二、运动疗法的实施 / 138

(一) 运动类型 / 138

(二) 运动量 / 141

(三) 注意事项 / 141

(四) 适应证和禁忌证 / 143

三、运动疗法与减肥 / 143

第二节 脂肪肝生活调养 / 144

心理与康复 / 144

(一) 生活规律、起居有常 / 146

(二) 保证睡眠、注意休息 / 148

(三) 顺应气候, 四季保养 / 149

第7章 脂肪肝与代谢综合征 / 153

第一节 脂肪肝、代谢综合征和“死亡四重奏” / 154

一、代谢综合征 / 154

(一) 发现历史 / 154

(二) 诊断标准 / 155

二、非酒精性脂肪肝与代谢综合征互为因果 / 155

第二节 饮食调养 / 157

一、脂肪肝并发高血压 / 157

(一) 高血压概述 / 157

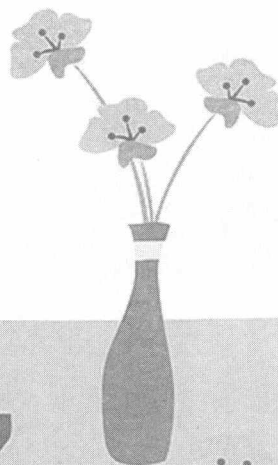
(二) 高血压的诊断和分级 / 158

- (三) 脂肪肝并发高血压的饮食原则 / 160
- 二、脂肪肝并发冠状动脉粥样硬化性心脏病 / 162
 - (一) 冠状动脉粥样硬化性心脏病概述 / 162
 - (二) 临床表现 / 162
 - (三) 冠状动脉粥样硬化性心脏病的治疗 / 163
 - (四) 脂肪肝合并冠状动脉粥样硬化性心脏病的饮食原则 / 164
- 三、脂肪肝并发糖尿病 / 165
 - (一) 糖尿病概述 / 165
 - (二) 脂肪肝合并糖尿病的特点和治疗原则 / 167
 - (三) 脂肪肝合并糖尿病的饮食原则 / 168
- 四、脂肪肝并发痛风 / 169
 - (一) 什么是痛风 / 169
 - (二) 痛风患者饮食调养的意义 / 171
 - (三) 脂肪肝合并痛风的饮食原则 / 172
 - (四) 痛风饮食的食物分类 / 174



第 1 章

认识肝脏，认识脂肪



第一节 人体内最大的化学加工厂——肝

一、肝的位置和毗邻

肝位于人体右上腹部，人体的整个右上腹都被肝占据着。肝外观呈楔形，分为左、右两叶，右叶厚而宽大，左叶薄而窄小。成年人肝体积约为 258mm （长） $\times 152\text{mm}$ （宽） $\times 58\text{mm}$ （厚），重 $1\,200\sim 1\,500\text{g}$ ，是人体最大的消化腺，也是人体最大的器官。虽然肝前面有肋骨的保护，但是无论是动物肝还是人的肝脏，质地都柔软而脆弱，受到外力冲击容易破裂，而引起腹腔内的大出血。

我国成年男性肝重 $1\,230\sim 1\,450\text{g}$ ，成年女性肝重 $1\,100\sim 1\,300\text{g}$ ，占体重的 $1/50\sim 1/40$ 。胎儿和新生儿的肝相对较大，重量可达体重的 $1/20$ ，肝体积可占腹腔容积的 $1/2$ 以上。

肝的上方是膈肌，膈肌是将胸腔和腹腔分离开来的肌肉。肝右叶的邻居是结肠，中部的邻居是十二指肠，右叶后部的邻居是右肾上腺和右肾。肝左叶的邻居是胃，左后方有食管经过（图 1-1）。

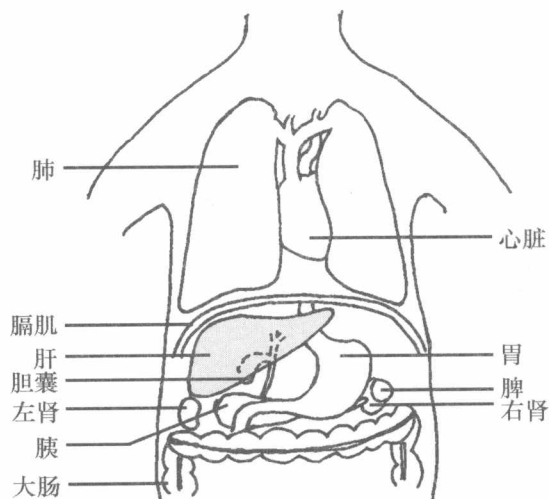


图 1-1 肝脏的左邻右舍