

全民保健系列丛书

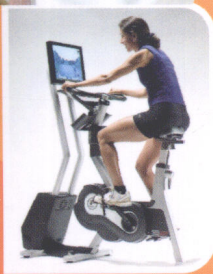
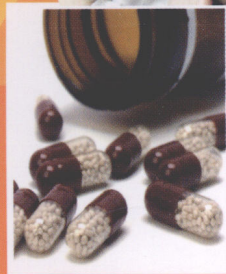
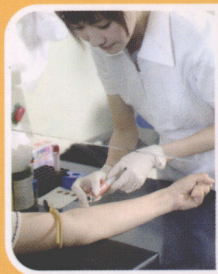
肝脏

保健手册

Gan Zang Bao Jian Shou Ce

■ 编著：蔡 鸣

- ◎ 肝脏的作用是什么
- ◎ 为什么保护肝脏很重要
- ◎ 中医如何保肝、养肝
- ◎ 病毒性肝炎是如何传播的
- ◎ 急性肝炎如何饮食调养
- ◎ 慢性肝炎如何饮食调养
- ◎ 肝炎患者如何排毒
- ◎ 病毒性肝炎患者有哪些禁忌
- ◎ 肝硬化患者能吃海鲜吗
- ◎ 酒精性肝病如何药物治疗
- ◎ 脂肪肝患者吃哪些食物为宜
- ◎ 如何让运动为肝脏减脂



中国人口出版社

全民保健系列丛书

肝脏

保健手册

Gan Zang Bao Jian Shou Ce

■ 编著：蔡 鸣

州大学图书馆
藏书章



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝脏保健手册 / 蔡鸣编著. —北京: 中国人口出版社, 2010. 6

(全民保健系列丛书)

ISBN 978-7-5101-0463-3

I. ①肝… II. ①蔡… III. ①肝疾病-防治-手册
IV. ①R575-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第103491号

肝脏保健手册

蔡鸣 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京国人传媒印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	3.125
字 数	90千字
版 次	2010年7月第1版
印 次	2010年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0463-3
定 价	40.00 元(共5册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkchs.net
电子信箱	rkchs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

第一章 肝脏保健养生

1. 肝脏的部位及生理结构如何..... 001
2. 肝脏的作用是什么..... 002
3. 肝脏对人体的贡献是什么..... 003
4. 为什么保护肝脏很重要..... 004
5. 引起肝功能损害的常见原因有哪些..... 005
6. 肝脏的“天敌”有哪些..... 006
7. 为什么男人的肝脏易受伤..... 007
8. 如何保护肝脏..... 008
9. 养肝护肝吃什么..... 009
10. 肝病患者为何不要迷信保肝药..... 010
11. 春季养肝的药粥有哪几种..... 011
12. 中医如何保肝、养肝..... 012

第二章 肝病的防治

13. 什么是肝炎..... 014
14. 病毒性肝炎是如何传播的..... 015
15. 肝炎病毒污染过的物品如何消毒..... 016
16. 什么叫“大三阳”和“小三阳”..... 016
17. 怎样预防乙型肝炎发展成为肝硬化..... 017
18. 甲肝为什么不需要过多用药..... 018
19. 乙肝“大三阳”如何治疗..... 019
20. 丙型肝炎有哪些治疗方法..... 020
21. 如何治疗肝炎合并脂肪肝..... 021
22. 具有保肝作用的药物有哪些..... 022
23. 中医如何治疗急性黄疸型肝炎..... 023
24. 中医如何治疗急性无黄疸型肝炎..... 024
25. 中医如何治疗慢性病毒性肝炎..... 025

26. 急性肝炎如何饮食调养.....	027
27. 慢性肝炎如何饮食调养.....	028
28. 肝炎患者不宜常吃多吃的食物有哪些.....	029
29. 慢性肝炎患者宜选用的药茶有哪些.....	031
30. 肝炎患者为何要保持良好睡眠.....	032
31. 肝炎患者细嚼慢咽有什么好处.....	034
32. 肝炎患者如何排毒.....	035
33. 为什么肝炎患者忌长时间看书、看电视.....	036
34. 病毒性肝炎患者有哪些禁忌.....	037
35. 肝炎患者在不同时期如何安排活动.....	038
36. 肝炎患者如何做健肝操.....	039
37. 肝炎患者进行体育疗法要注意什么.....	040
38. 肝炎患者如何练习气功.....	041
39. 肝炎患者如何进行日光浴.....	042

第三章 肝硬化的防治

40. 什么是肝硬化.....	043
41. 引起肝硬化的原因有哪些.....	044
42. 肝硬化的临床表现有哪些.....	045
43. 如何预防肝硬化.....	046
44. 西医如何治疗肝硬化.....	047
45. 中医如何治疗肝硬化.....	048
46. 如何用中成药治疗肝硬化.....	052
47. 肝硬化患者如何家庭护理.....	053
48. 肝硬化患者的饮食原则是什么.....	054
49. 肝硬化患者能吃海鲜吗.....	056
50. 肝硬化腹水患者的饮食如何安排.....	056
51. 肝硬化患者宜选用的药茶有哪些.....	058
52. 肝硬化患者如何练习内运命门功.....	059



53. 肝硬化患者在家中发生呕血怎么办..... 059

第四章 酒精性肝病的防治

54. 什么是酒精性肝病..... 061
55. 酒精性肝病为什么重在戒酒..... 062
56. 酒精性肝病如何药物治疗..... 063
57. 中医如何治疗酒精性肝病..... 064
58. 酒精性肝病患者应如何调养..... 065

第五章 脂肪肝的防治

59. 脂肪肝从何而来..... 067
60. 什么是肥胖性脂肪肝..... 068
61. 什么是妊娠急性脂肪肝..... 069
62. 脂肪肝有何危害..... 070
63. 哪些人易患脂肪肝..... 071
64. 中医如何认识脂肪肝..... 072
65. 脂肪肝如何预防..... 073
66. 如何治疗糖尿病性脂肪肝..... 074
67. 如何治疗药物性脂肪肝..... 075
68. 如何用药物辅助治疗脂肪肝..... 076
69. 脂肪肝能彻底治愈吗..... 077
70. 中医如何分型治疗脂肪肝..... 078
71. 治疗脂肪肝的常用中药方剂有哪些..... 079
72. 按摩疗法是如何治疗脂肪肝的..... 080
73. 脂肪肝的饮食治疗原则是什么..... 081
74. 营养失调性脂肪肝患者在饮食上要注意什么..... 082
75. 酒精性脂肪肝患者在饮食上要注意什么..... 083
76. 脂肪肝患者吃哪些食物为宜..... 083

77. 脂肪肝患者如何合理吃糖.....	084
78. 脂肪肝患者如何合理摄取脂肪性食物.....	085
79. 适量饮水对脂肪肝患者有何好处.....	086
80. 治疗脂肪肝的常用药膳有哪些.....	087
81. 脂肪肝患者如何自我护理.....	089
82. 如何沐浴消除脂肪肝.....	090
83. 如何让运动为肝脏减脂.....	092
84. 哪些脂肪肝患者运动时要慎重.....	092

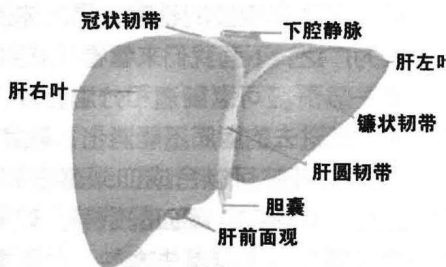
第一章 肝脏保健养生

001

肝脏的部位及生理结构如何

肝脏是人体中最大的腺体，也是最大的实质性脏器，肝脏主要位于右季肋部和上腹部。我国成年人的肝脏的重量，男性为1230~1450克，女性为1100~1300克，占体重的1/50~1/40。在胎儿和新生儿时，肝的体积相对较大，可达体重的1/20。中国人的肝长径、阔径为25厘米×15厘米。

因为肝脏有丰富的血液供应，所以肝脏呈棕红色，质软而脆。肝右端圆钝厚重，左端窄薄呈楔形，有上、下两面，前、后、左、右四缘。上面隆凸贴于膈，由镰状韧带分为左、右两叶；下面略凹，邻接附近脏器，此面有略呈H形的左右纵沟及横沟，右侧沟窄而深，沟前部有肝圆韧带，右纵沟阔而浅，前部有胆囊窝容纳胆囊，后部有下腔静脉窝通过下腔静脉。横沟内有门静脉、肝动脉、肝管、神经及淋巴管出入称为肝门。肝的大部分位于右季肋部和上腹部，小部分位于左季肋部。肝上界与膈穹隆一致，成人肝的上界一般在锁骨中线交于第5肋水平。肝大部分为



肋弓所覆盖，仅在腹上部左、右肋弓之间露出3~5厘米，贴靠腹前壁，所以，正常时在右肋缘下不易触及肝下界。

由于肝上面借冠状韧带连于膈，故当呼吸时，肝可随膈的运动而上下移动，升降可达2~3厘米。腹上部以及右季肋区如受到暴力打击或肋骨骨折时，可导致肝脏破裂。

肝的邻近脏器为左叶上面膈邻近心包和心脏。右叶上面膈邻近右胸膜腔和右肺，因此肝右叶脓肿有时侵蚀膈面而波及右胸膜腔和右肺。右叶后缘内侧邻近食道，左叶下面接触胃前壁，右叶下面前边接触结肠右曲，中部近肝门处邻接十二指肠。后边接触肾和肾上腺。

肝以肝内血管和肝内裂隙为基础，可分为五叶、四段：左内叶、左外叶、右前叶、右后叶尾叶；左外叶又分为左外叶上、下段，右后外又分为右后叶上、下段。肝脏被许多条韧带固定于腹腔内，肝脏表面被灰白色的肝包膜包裹着。肝脏的血液供应3/4来自门静脉，1/4来自肝动脉。门静脉的终支在肝内扩大为静脉窦，它是肝小叶内血液流通的管道。肝动脉是来自心脏的动脉血，主要供给氧气，门静脉收集消化道的静脉血主要供给营养。

002



肝脏的作用是什么

肝脏是人体重要的器官，是人体最大的消化腺，其结构复杂，功能极为广泛。下面我们来看看肝脏到底都有哪些功能。

第一，肝脏可以制造和分泌胆汁，帮助脂肪消化。如果没有肝脏，咱们吃进去的脂肪不能消化，就会导致经常性腹泻和消瘦。

第二，肝脏可以合成血浆蛋白和多种人体所必需的蛋白质，如白蛋白、球蛋白、凝血酶原等。如果肝组织严重受损，血液中白蛋白严重减少，可以发生水肿，严重者可殃及生命；也可能由于凝

血酶原等凝血相关蛋白质过少，伤口出血不止，或内脏大出血而致命。

第三，肝脏可以贮存和释放糖分和某些维生素，像蓄水池一样，随时维持血液中的浓度。否则人就会周身无力，出汗或陷入昏迷状态。

第四，肝脏具有防御和解毒功能，各种有毒物质（吸入的有害气体、人体新陈代谢产生的有毒物质等）均在肝脏解毒，再经肾脏（小便）排出体外。另外，必要时肝脏还可以有一定的造血功能，制造血液成分。因此，可以说肝脏在维持生命中所起作用之大是其他脏器不可比拟的，做好肝脏保健对我们一生的健康是至关重要的。

003



肝脏对人体的贡献是什么

人体的肝脏是一个很耐劳的器官。肝脏与心脏一样，是支撑生命大厦的重要支柱之一，因为它拥有生命离不开的生理功能，所以人们一直把心肝并称为“宝贝”。

肝脏是体内物质代谢和生物转化的工厂，也是机体重要的免疫器官。在肝脏中发生的生物化学反应多达500种以上。肝脏是体内碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素合成代谢的重要器官，通过各种复杂的酶促反应而运转，一旦肝脏细胞受损停止工作或由于酶促反应的异常，则会导致各种疾病。

肝脏又是人体主要的解毒器官，环境毒素、病原微生物、代谢产物的分解去毒、灭活，都需要通过肝脏来完成，同时肝脏的位置决定了它是一个内脏血流的过滤器，是肠道免疫系统的第二道防线，起着生物过滤的作用。由于肝脏发挥着许多重要的生理功能，才使人体内环境保持一定的平衡状态，维护人体正常的生命状态。



为什么保护肝脏很重要

肝脏是人体重要的消化、代谢和解毒器官。肝脏在脂肪的消化、吸收、分解、合成与运输等过程中，都具有重要的作用。肝脏能分泌胆汁，以促进脂肪的消化和吸收。肝脏能利用葡萄糖和某些氨基酸合成脂肪、胆固醇和磷脂，这是血中胆固醇和磷脂的主要来源。从消化道吸收的三酰甘油，在肝细胞内进行同化，然后运至脂肪组织内贮存。人在饥饿的时候，贮存的脂肪又被动员到肝脏中来，进行分解代谢，这就是人在饥饿的状况下逐渐消瘦的原因。

人到中年，系统功能下降，免疫力降低，肝脏也到了容易出毛病的时候。但中年时逢事业当头，疲劳过度，应酬频繁，吃喝无度，大腹便便，肝脏负担之重可想而知。从临床上看，脂肪肝多发于40~60岁的中年人，常为隐匿性发病，对中年健康构成相当大的威胁。尤其是营养过剩导致的中年肥胖性脂肪肝，近些年发病率大幅上升，令人警醒。目前的饮食结构已发生很大变化，但保健意识严重滞后。吃过多的动物脂肪、植物油和碳水化合物，让许多人肥胖起来，但直到健康普查时，才突然得知患上了脂肪肝。

中年健康尤需保养肝脏，而保肝的重点正是脂肪肝的预防和治疗。专家告诫，一旦发现轻度脂肪肝，首先要分析病因并予以根除，例如开阔心胸、平衡膳食、运动、戒酒、慎用药、少接触化学毒物等。大多数药物都是在肝脏中解毒，并由肝脏排出体外。有肝脏病的患者，对于有肝肾毒性的药物要十分谨慎，必须在医生指导下合理用药。

(1)感染：在感染因素中最常见，也是大家最熟悉的就是一型肝炎病毒，包括甲、乙、丙、丁和戊型肝炎病毒，感染这些病毒后可以(也可以不)患相应的病毒性肝炎，其中甲、戊两型肝炎为急性肝炎，为粪—口途径传播，即通常所说的“病从口入”。这两型肝炎很少转变为慢性，预后比较好。乙型和丙型肝炎是由肠道外途径传播的，以血液途径最多见。在我国，通过母婴垂直传播的乙型肝炎比例很高，可能超过所有慢性乙型肝炎病例的80%。另外，一些不良生活习惯，如多个性伴侣、静脉药瘾等也是传播包括慢性乙型和丙型肝炎在内的多种感染病的重要因素。细菌感染、寄生虫感染等也会损害肝脏，但相对于病毒而言，机会要少得多。

(2)药物性肝炎：现在使用的药物品种越来越多，医生和患者对药物的依赖也越来越重，尤其是滥用药物的问题日趋严重，在这种背景下，药物性肝损害的比例不断上升。当然有些特殊疾病的治疗，如恶性肿瘤的化疗、器官移植后的抗排斥治疗、抗结核治疗等，这些治疗药物目前还不能因为药物具有不良反应而不用，但要做到及早发现包括药物性肝炎在内的各种不良反应，并尽早治疗，因此主张在可预测的情况下给予预防性的保肝药物。

(3)酒精性肝炎：酗酒绝对是对自己不负责任的行为，因为酒精对肝脏的损害是很严重的，损害的后果包括酒精性肝炎、酒精性脂肪肝、酒精性肝硬化，不过酒精与肝癌的关系不是非常明显。

(4)自身免疫性肝炎：这种肝炎女性多见，可能是全身自身免疫性疾病的表现之一，除了有肝损害外，还有其他器官的炎症。自身免疫性肝炎的症状轻重不一，关键是要获得正确的诊断，然后采取相应的治疗，因为部分患者是需要使用激素的，因此要慎重诊治。

(5)脂肪肝：脂肪肝是可以预防和治疗的。

(6)其他原因：原发和继发的肝脏肿瘤、心功能不全导致肝脏淤血、某些先天性肝脏疾病、静脉高价营养等，都可以造成不同程度的肝损害，这些肝损害的早期表现往往是丙氨酸氨基转移酶或胆红素的升高，不祛除病因，肝脏的损害会进一步加重，所以也是需要引起重视的。

006



肝脏的“天敌”有哪些

(1)病毒：位列肝脏“天敌”之首，它们常将患者拖入肝炎、肝硬化、肝癌的死亡之路。

(2)药物：根据调查资料显示，因药物引起的肝损害约占住院病人的10%。即使那些看似安全的中草药，也可能因误用或滥用而给肝脏埋下隐患。据统计，有600多种化学药物可能引起肝损伤，如降脂药、抗结核药、抗生素等。

(3)污染：包括蔬菜、瓜果的农药残留；水源污染，如一些化学有毒物质对饮用水的污染；熏烤食物及变质食物，如烂姜、长芽的土豆等；环境污染，如沙尘、汽车尾气等。这些污染虽然可能在短时间内不至于造成危害，但长期慢性毒害作用的积累会使肝脏受到损害。

(4)肥胖：如果肝脏内脂肪含量占到10%以上，即可引起肝受损，医学上称之为脂肪肝。进一步恶化下去就是肝硬化。所以我们不可忽视肥胖之害，它不仅仅威胁到成年人，也会威胁儿童。据专家报告，“胖墩儿”的脂肪肝发病率高达80%。

(5)酒精：酒多伤身，这是人们普遍明白的道理。当然，首先倒霉的还是肝脏。因为酒精本身就具有肝毒性，足以伤害肝脏。而酒精性脂肪肝是最早出现的征兆，只需豪饮几天便可以形成，接着导致“纤维化”再变成酒精性肝病，最终发展到不可逆的肝硬化甚至

肝癌。

(6)恶性情绪：中医云：“忧伤脾，怒伤肝。”人在情绪剧烈波动时，体内激素分泌失去平衡，导致血液循环障碍，影响肝的血液供应，使肝细胞因缺血而死亡。

007



为什么男人的肝脏易受伤

男人最好以酒为友，动辄豪饮。“口福”是享了，肝脏却在酒精的“浸泡”中备受侵害，叫苦不迭。一天喝超过60克的酒精，就是硬生生想让自己的肝成为泡酒的原料。肝损伤还与什么时候喝酒、怎样喝有关。如周末不吃东西独自饮酒，与那些饮酒量相同，但和朋友一起饮酒的人相比，肝脏更易受到损伤。

一些食品和瓜果蔬菜受到农药、化肥和其他有害物质的污染，会给肝脏带来严重威胁。男性比女性更容易忽视生活细节，他们宣扬“不干不净吃了没病”，这只是暂时的，自有身体跟你算总账的一天。

现在的男人们普遍缺乏运动，过剩的脂肪向身体中部堆积，就差要以“救生圈”大小来衡量成功程度了。殊不知过剩的脂肪令肝脏不堪重负，首当其冲，什么叫脂肪肝？就是肝细胞被脂肪塞满而失去了正常的功能。

如果你觉得他辛苦，想给他补补，强身健体、均衡营养，弄得他营养药、补药天天不离口。殊不知，“是药三分毒”，肝脏首当其冲，长期过量服药，难免危及肝脏健康。那些看似安全的药物，也会因误用或滥用而给肝脏埋下隐患。





(1)接种疫苗：防范肝炎病毒侵袭，除了注意饮食卫生之外，最有效的手段是去接种甲、乙型肝炎疫苗。隔三年测一下抗体水平和乙肝感染指标。然后考虑是不是进行加强免疫。

(2)均衡食物：不要暴饮暴食或常饥饿，这种饥、饱不匀的饮食习惯，会引起消化液分泌异常，导致肝脏功能的失调。所以，饮食要保持均衡，食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例；尽量少吃辛辣食品，多吃新鲜蔬菜、水果等。

(3)多喝水：多喝水可补充体液，增强血液循环，促进新陈代谢，多喝水还可以促进腺体，尤其是消化腺和胰液、胆汁的分泌，以利消化、吸收和废物的排除，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

(4)让男人也有腰：适度运动既可以削减超标体重、防止肥胖，消除过多脂肪对肝脏的危害，又能促进气体交换，加快血液循环，保障肝脏能得到更多的氧气与养料。至于锻炼项目，当以体操、散步、慢跑、骑车、游泳等较温和的运动为宜。

(5)春季少吃醋：春季肝气旺盛，所以容易出现脾胃虚弱病症，多吃酸味食物，会使肝功能偏亢。所以饮食调养要保持均衡，食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等保持相应的比例。同时还要保持五味不偏，尽量少吃酸、辣食品。饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。

(6)规律三餐：如果进餐的时间间隔太久，会使胆汁停滞在胆囊内，容易导致胆结石或肝、胆的炎症。身体里的蛋白质一旦不足，需要消耗的话就只得动用肝脏里有限的蛋白质了。夜间肝脏活动减弱，如果临睡前吃得太多对肝脏也是有害的。

(7)少饮酒：肝脏代谢酒精的能量是有限的，多饮酒会伤肝。据医学研究表明，体重60千克的健康人，每天只能代谢60克酒精，若超过限量，就会影响肝脏健康，甚至危及生命。

(8)心情舒畅有助于肝健康：乐观使人健康。由于肝喜舒恶郁，故生气发怒易导致肝脏气血淤滞不畅而成疾。要想肝脏强健，首先学会制怒，即使生气也不要超过3分钟，要尽力做到心平气和、乐观开朗、无忧无虑，从而使肝火熄灭，肝气正常生发，顺调。

(9)适量运动：多做户外活动，如散步、踏青、打球、打太极拳等，既能使人气血通畅，促进吐故纳新，强健身体，又可以怡情养肝，达到护肝保健之目的。

009



养肝护肝吃什么

食补菜单维生素A和胡萝卜素与眼睛功能正常关系密切。维生素A最丰富的食品是动物肝脏，还有蛋黄和全脂奶。植物性食品中的胡萝卜素可在体内转变成维生素A。富含胡萝卜素的食物有：芥蓝、绿菜花、菠菜、油麦菜、胡萝卜、南瓜、杧果、柑橘、番木瓜等。

B族维生素有养护眼睛的作用。富含B族维生素的食品有：鸡蛋黄、牛奶、酸奶，动物的肝、肾、心及瘦肉、大豆、红豆、绿豆、燕麦、全麦食品、酵母等。

钙和锌等矿物质也不可少。含锌丰富的食品是贝类和软体类海鲜以及动物运动部位的瘦肉，黑芝麻、西瓜子、榛子和核桃等。奶制品、豆腐、豆腐干等含钙高。虾皮、海米、芝麻酱之类含钙量极高，但一次只能吃一点点，故而起的作用不大。

维生素C、维生素E等抗氧化营养素也有维护眼睛功能正常的作用。维生素C的来源是各种新鲜蔬菜、柑橘、山楂、鲜枣、猕猴桃

和草莓等。维生素E的来源是各种新鲜坚果、豆类、粗粮、小麦胚芽油、玉米胚油、葵花子油和大豆油等。

葡萄中含有的天然生物活性物质、维生素和纤维素，对肝脏不好的患者十分有益。其作用如下：①葡萄中所含的多酚类物质是天然的自由基清除剂，具有很强的抗氧化活性，可以有效地调整肝脏细胞的功能，抵御或减少自由基对它们的伤害。②葡萄中含有丰富的葡萄糖及多种维生素，对保护肝脏、减轻腹水和下肢浮肿的效果非常明显，还能提高血浆白蛋白，降低转氨酶。葡萄中的葡萄糖、有机酸、氨基酸、维生素对大脑神经有兴奋作用，对老年肝炎患者并伴有神经衰弱和疲劳有改善效果。③葡萄中的果酸还能帮助消化、增加食欲，防止肝炎后脂肪肝的发生。

010



肝病患者为何不要迷信保肝药

调查发现，平时服用保肝药消耗掉了患者至少2/3的医药费，而且大多数患者没有应用抗乙肝病毒药物。长此以往，就容易产生药物的不良反应，加之疲劳、饮酒等，致使病情加重，变得更加复杂难治。

治疗慢性乙肝、丙肝以抗病毒药为主，以保肝药为辅，但大多数情况下只需用抗病毒药物即可，无须加用保肝药，没有证据证明抗病毒药和保肝药双管齐下，会比单用抗病毒药有效。任何药物都需要肝脏代谢和降解，用太多的保肝药只会增加肝脏的负担，有时甚至还会诱发药物性肝炎。肝脏病用药是有严格的临床指征的，适合别人的药不一定适合你用。因此一定要和医生密切配合，任何不遵医嘱的用药都是极其危险的。

