



最新肝病治疗咨询 最全养肝知识指导



保肝护肝

不可不知^的

300个细节

石赞 | 编著



BAOGANHUGAN
BUKE BUZHI DE
300 GE XILIE



中西医结合 构建保肝护肝最佳生活方式

肝病本身并不可怕，可怕的是忽略生活中的保养与防治

权威专家倾情推介  肝病患者的福音

中国妇女出版社

中国居民膳食指南(2016) 中国居民平衡膳食宝塔(2016)

保肝护肝

不可不知

300个细节

张颖 编

中国居民膳食指南(2016)
中国居民平衡膳食宝塔(2016)



中国居民膳食指南(2016) 中国居民平衡膳食宝塔(2016)

中国居民膳食指南(2016) 中国居民平衡膳食宝塔(2016)

中国居民膳食指南(2016) 中国居民平衡膳食宝塔(2016)

中国居民膳食指南(2016)

保肝护肝

不可不知的

300个细节

石赞 | 编著

BAOGANHU GAN
BUKE BUZHI DE
300 GE XIJIE



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

保肝护肝不可不知的 300 个细节/石贇编著. —北京:中国妇女出版社,
2010.6

ISBN 978-7-5127-0006-2

I. ①保… 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 065532 号

保肝护肝不可不知的 300 个细节

作 者:石 贇 编著

责任编辑:宋 昱

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号

电 话:(010)65133160(发行部)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市通州富达印刷厂

开 本:170×240 1/16

印 张:17

字 数:240 千字

版 次:2010 年 6 月第 1 版

印 次:2010 年 6 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5127-0006-2

定 价:26.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

前言

目前，肝病已经成了危害人们健康的一种常见疾病。在每年的传染病报告中，病毒性肝炎的发病率和死亡率都占据首位。由于人们饮食习惯的不合理，脂肪肝和酒精肝的发病率也逐年升高，甚至连儿童患脂肪肝的比率也越来越大。

肝脏是人体的“化工厂”，对营养物质的代谢、机体的排毒都起着非常重要的作用，因此肝脏病变往往会累及人体的其他脏腑。而且肝炎是一种顽症，目前还没有根治的办法，所以对待肝病人们应该谨慎，注意做好预防。

虽然肝病对人们的健康有着很大的影响，但是这种疾病也并不像人们想象中的那么可怕，有些人谈“肝炎”色变是没有必要的。得了肝病以后，最重要的就是进行科学的治疗和保养。在治疗方面要完全按照医生所说的去做，并且听从医生的嘱托，改掉不健康的生活方式和饮食习惯，这样肝病就可以得到很好的控制。肝病像糖尿病、高血压等疾病一样，只要控制得好，就不会对身体产生太大的影响，所以有“肝病三分在治、七分在养”的说法。

要做好肝病的养护，首先就要从生活起居做起。要注意卫生情况，避免被肝炎病毒感染。感染肝炎病毒的人都是因为卫生细节没有处理好，因此把好卫生这一关，就会大大降低病毒的感染几率。此外还要特别注重休息。现代人得肝病很大程度上跟生活压力大、休息不好有关系，所以合理安排

工作强度，提高睡眠质量也是养肝护肝不可缺少的步骤。

肝病患者还需要在饮食上加以特别的护理，健康人为了防止肝病的发生也要注重饮食的调整。随着人们生活水平的提高，鱼、肉、蛋、奶等高蛋白、高脂肪食物成了餐桌上的主角，这是很不健康的饮食方式。俗话说“鱼生火、肉生痰，白菜豆腐保平安”，在人们的饮食中，应该以谷物和蔬菜为主要食物，肉类和乳类等高蛋白食品应该适量食用。如果过多摄入高蛋白、高脂肪的食物，就会加重肝脏的负担，最终导致肝病。

要想很好地保肝护肝，运动也是必不可少的。生命在于运动，而现代人的工作和生活方式却离运动越来越远。人若缺少运动，什么病都会找上门来，肝病也不例外。所以，人们在生活中应该合理地安排运动的时间，调整机体的健康，也为肝脏做好养护工作。

药物也是影响肝脏健康的一个重要因素。“是药三分毒”，药物的毒性一般都会对肝脏有一定的影响。因为肝脏是人体的代谢中心，药物的毒性都是通过肝脏来消除的。如果毒性过大，超过了肝脏的负荷，就会对肝脏造成损伤，从而诱发肝病。所以人们在养生的时候一定要注意药物的摄入，不可随意吃药，也不要有病乱投医，什么药都去尝试，否则对肝脏是非常不利的。

肝脏还是与情志关系密切的脏腑。当肝脏出现病变时，往往会出现相应的情绪改变，连患者本人也无法控制。反过来，如果情绪不稳定，也会影响肝脏的功能，久而久之导致肝病的发作。所以肝病患者平时也要做好情绪的管理，培养乐观积极的心态，对肝病的防治也很有好处。

本书中向读者介绍的300个保肝知识，就是从以上几方面出发，告诉人们怎样从生活的各个细节做好肝脏的养护工作。只要合理地安排生活，就能避免疾病的发生，肝病就会得到控制，人们的生活也会越来越健康、精彩。

目录

第一章 生活起居的细节

充足睡眠最养肝	002
乙肝患者为什么会出现失眠	003
肝病患者为什么会出现夜间抽筋	004
勤梳头能养肝	005
眼泪有可能传播乙肝	005
检查眼球来判断肝病情况	006
凭尿液和粪便的颜色可判断肝病情况	007
防肝病，饭前便后洗手不能忽视	008
肝炎患者的衣物如何清洗	008
防肝炎一法：微波炉处理食物	009
防治肝病，重视干洗剂的毒性	010
防治肝病，餐具清洗不得马虎	011
洗掉果蔬上的农药可防治肝病	012
当心电话机污染传播肝病	012
小心洗牙洗出乙肝	013

防治肝病，不能随意焚烧垃圾	014
当心旧书报传肝病	014
钞票可以传播肝炎病毒	015
柏油路上晒粮食是隐患	016
防治肝病，重视蟑螂的危害	017
当心蚊子传播肝炎	017
警惕寄生虫致肝癌	018
不良居室装潢有害肝脏	019
硝基化合物可损害肝脏	020
氯乙烯能引起肝损害	021
多氯联苯、多溴联苯可致肝病	021
农药污染可致肝病	022
不能忽视霉菌污染致肝病	023
去医院看病需注意防肝病	024
网吧里要小心乙肝病毒	025
易忽视的厨房污染源可导致肝病	025
肝癌患者发热须知	026
手掌的红色斑点可能是肝病的预兆	027
以车代步使脂肪肝“缠”上白领	028
一周内也要让肝休息两日	029
控制工作量对防治肝病非常重要	029
“电脑一族”应保养好肝	030

第二章 日常饮食的细节

改善急性肝炎乏力症状的食疗	034
急性病毒性肝炎胁肋胀痛的食疗	035
急性肝炎热毒炽盛者宜吃的食物	035
改善急性黄疸型肝炎便秘的饮食方法	036
儿童病毒性肝炎的饮食调理	037
妊娠合并肝炎患者的饮食调养	038
肝病患者食欲不振的应对方法	039
老年性肝炎的特征及饮食调理	040
得了轻度脂肪肝，怎么吃	041
“澳抗”阳性小儿疳积可用的食疗	041
肝病伴胃肠炎患者应注意的饮食问题	042
肝炎患儿应有的饮食习惯	043
肝病患者并发口腔溃疡可用哪些食疗	044
老年肝病患者应如何补充含锰食物	045
肝病血锌低的儿童用的食补	046
肝硬化的高蛋白低钠饮食配膳的方法	047
丙肝患者要限制铁质的大量吸收	048
核酸疗法适合于肝病患者	048
降低转氨酶的食疗方法	049
食欲不振或反胃小心肝病	050
规律的生活就从早餐开始	051
急性肝炎应掌握饮食治疗的原则	052
爱发脾气的肝病患者应常吃保肝健脑食品	053

青少年学生“澳抗”阳性者如何合理膳食	053
肝昏迷患者的饮食治疗要点	054
肝病患者风寒头痛应如何食疗	055
肝病患者伴有慢性咳嗽时的食疗方	056
肝病出现鼻衄者可用的食疗	057
肝病伴经常性便秘如何食疗	058
肝病女患者兼有闭经时的食疗	059
肝病兼有糖尿病可用哪些食疗	060
病毒性肝炎合并脂肪肝怎样食疗	061
护肝保眼应注意的饮食问题	062
病毒性肝炎患者应常吃促进钙吸收的食品	063
肝硬化时要限制动物性脂肪的摄入	064
肝硬化患者要限制胆固醇的摄入量	065
肝硬化患者要限制水钠摄入	066
肝硬化患者不宜“多粗少精”	067
肝病患者注意伏暑的饮食调理	067
肝病患者秋令时节的饮食要清淡	068
冬春季节，肝病患者需注意饮食调摄	070
肝病最常用的清热解毒食品	071
冬天吃辣贪多伤肝	072
冬季养肝多食酸味	073
食物的五味对人体有何影响	074
肝病患者别吃碱馒头	074
重视食物的酸碱性有利于肝病的养护	075
肝炎慢性期应用素油烹调	076
肝病患者如何合理食醋	077

肝病患者不可过量食糖	077
燕麦是预防治疗脂肪肝的好食品	078
常食花卉粥对治疗肝病的好处	079
花粉可作为肝病患者的养生食品	080
西瓜皮治肝病	081
多吃菜花，肝癌不发	081
芦笋真的可以抗癌吗	082
表皮有黑斑的烤红薯不要吃	083
多吃蘑菇可以预防肝病	083
吃大蒜真的会伤肝吗	084
发菜是肝病患者的食疗佳品	085
适当吃点野菜对肝病有好处吗	086
黄瓜是肝病患者的佳蔬良药	087
肝病需吃碱性食品时首选是海带	088
韭菜有益肝脏	089
以深绿色蔬菜为主的肝病膳食组配	090
“红、黄、绿、白、黑”让保肝饮食五彩缤纷	091
肝病患者不必忌姜	092
肝病患者适当吃点鱼有好处	092
以鱼为主的均衡膳食方法	093
预防病毒性肝炎慎食甲壳类水产品	094
防止孩子患肝病，少吃螃蟹为妙	095
动物肝脏对肝病的食疗作用	096
肝病患者要合理食用大豆及豆制品	097
肝病以豆制品为主的膳食搭配方法	098
肝炎病人吃鸡蛋不能吃蛋黄吗	099

肝病恢复期吃鸡肉补，还是喝鸡汤补	100
肝病患者选畜肉有说道	101
以肉为主的均衡膳食的组合方法	101
肝病患者要提倡荤素搭配着吃	103
猪肚四神汤是慢性肝病的养生佳品	103
防治肝病，不可吃田鸡	104
吃烤羊肉串不利于肝病的恢复	105
肝病患者，毛蚶吃不得	106
多食油炸煎烤食物，小心患肝病	106
防治肝病远离洋快餐	107
肝病患者不要吃麻辣烫	108
含铝的食物要少吃	108
患肝病后不宜暴饮暴食	109
肝病患者饮食不宜过饱	110
肝病患者不宜经常吃过烫的食物	111
不能强迫肝病患儿多进食	111
营养不良也会诱发脂肪肝	112
科学饮水也是爱肝脏的表现	113
不宜长期饮用“纯净水”和“矿泉水”	113
防治肝病，小心水源污染	114
肝病患者运动后不宜吃冷饮	115
常饮含香精色素的饮料可致肝病	115
肝病患者如何喝饮料	116
酒桌上更易感染肝炎	117
怎样饮酒不易伤害肝脏	118
突然酒量变差了应先检查肝脏	119

肝炎病人及其恢复期后都应忌酒	119
饮酒后吃什么可以保护肝脏	120
过量饮酒加感冒药可能导致急性肝坏死	121
饮酒别忘了多吃饭	122
喝啤酒小心“啤酒病”	122
喝酒脸红者更易患肝癌	123
以热为主的肝炎患者宜饮绿茶	124
肝病患者喝“纯水”要谨慎	125
肝病患者要注意补水的时段性	125
肝炎病人怎样饮用牛奶	126
肝病患者以乳制品为主的膳食组配	127
酸奶对肝病的好处	128
常吃蜂蜜能改善肝脏功能	129
水果对肝病的食疗作用	130
病毒性肝炎病人不能吃太多水果	131
肝炎、肝硬变患者宜常吃鲜梨	131
患肝炎最好多吃葡萄	132
孩子吃太多橘子会增加肝脏负担	133
经常吃果菜能预防肝癌吗	134
不洁甘蔗可招致肝病	134
肝病患者吃猕猴桃有益	135
护肝，红枣不能少	136
肝病患者常见的饮食误区	137
肝病患者的禁忌食物	138
合适的烹调方法能提高食物营养利用率	139
保肝食疗中要防止维生素丢失	140

肝炎病人补充维生素需常吃的食物	141
肝病患者运动前后应注意饮食卫生	142
肝病患者在旅途中应注意的饮食问题	142
木质菜板如何消毒才能防止传染肝病	143
肝病患者不宜多吃的食物	144
肝病患者常用的补气食品有哪些	145
肝病患者主要的补血食品有哪些	146
病毒性肝炎的饮食治疗要点	147
肝硬化患者的饮食治疗要点	148
肝硬化患者在家吃些什么好	149
肝病患者饮食中如何注意防癌	150
富含纤维素的食物具有抗癌功效	151
吃含防腐剂的食品患肝病的几率大	152
肝病患者宜食富含天然抗氧化剂的食物	152
婴幼儿饮食不要过早成人化以免伤肝	153
不要忽视孩子食霉变食物致肝病的危害	154
让孩子远离腌制熏制的食物可防治肝病	155
肝病小儿患厌食症的预防措施	155
肝病患者宜补充赖氨酸	156

第三章 体育、文娱、休闲的细节

肝病患者运动要循序渐进	160
肝硬化患者能外出旅游吗	160
肝硬化患者为何要适当活动	161
肝病患者为何要注意休息	162

肝炎患者应怎样休息	163
适用于肝病患者的代表性运动	164
肝硬化患者可以参加文体活动吗	165
乙肝患者娱乐要适当	165
养花对肝硬化患者有好处吗	166
对肝硬化患者有益的花卉有哪些	166
书画对肝硬化患者有好处吗	167
肝病患者的音乐疗法	168
气功疗法最保肝	169
花香能缓解肝病	169
色彩疗法对肝病恢复效果好	170
日光浴可缓解肝病	171
春天常练“养肝功”	172
坚持散步对肝硬化患者有好处	173
动静结合保护肝脏	174
肝病患者饭后适宜的运动	175
甩掉脂肪肝，贵在坚持运动	176
运动给脂肪肝患者带来健康美丽	177
运动的有氧与无氧	177
每天运动 30 分钟利于降脂	178
脂肪肝患者运动疗法前需做的检查	179

第四章 日常用药的细节

小心乙肝也披上“感冒”的外衣	182
服保肝药不应超过 3 种	182

乙肝疫苗多长时间起效	183
吃药不当会引发药物性肝炎	184
初次治疗乙肝选药应注意什么	185
乙肝疫苗失效如何补种	185
意外感染乙肝病毒如何处理	186
甲肝不需要过多用药	187
哪些人需要注射甲肝与乙肝疫苗	187
肝病患者需要谨慎使用中药	188
乙肝治疗忌过度用药	189
乙肝病毒指标转阴慎停药	190
“澳抗”阳性者在吃药上应注意的问题	191
幽门螺杆菌感染与肝病的关系	192
脂肪肝患者应慎用降脂药	193
不可盲目相信“解酒护肝”药	194
重视人生第一针——乙肝疫苗	194
治疗乙肝须从抑制病毒入手	195
肝脏病治疗的用药常识	196
脂肪肝怎样进行药物治疗	197
婴儿吃成人的退烧药易患肝病	198
不要让孩子服用过量的药物以免伤肝	198
婴幼儿长时间服用激素类药物会伤肝	199
服用过期药品会伤肝	200
药和酒同用会伤肝	200
拉米夫定服药宜忌	201
拉米夫定耐药怎么办	202
打了乙肝疫苗就不会得乙肝了吗	202

肝硬化患者可随便应用利尿剂吗	204
叶酸抗肝癌	204
防肝癌, 食灵芝	205
螺旋藻有益肝病	206
肝病宜用绞股蓝	206
肝病患者适合吃什么参	207
如何用黄芪来保肝	208
虫草对肝病有治疗作用吗	209
芳香精油保护肝脏	210
婴幼儿滥用抗生素会导致肝病	211
婴幼儿慎用含樟脑成分的药物	211
干扰素对肝病的治疗	212

第五章 日常护理与保健的细节

“乙肝包转阴, 无效退款”不可信	214
不要被“专治乙肝的神医、名医”忽悠	214
“基因疗法”治疗乙肝有陷阱	215
节假日肝病保健更需常记心头	216
肝炎患者出院后自我保养	217
中老年人如何正确预防甲型肝炎	218
家庭留治的甲肝患者是否应隔离	219
肝区不适的六个原因	219
腹部发胀或腹积水是肝硬化吗	220
通过皮肤和口臭的异常判断肝病	221
治疗便秘以减轻肝脏的负担	221