

中医防治 慢性病系列

肝病

主 编 邢文阁 于海鹏 杨岚岚

中华人民共和国医师编号: 110120000021307 110120000021289

近年来我国慢性病发病人数快速上升，目前确诊者已达2.6亿人，死亡人数占总死亡人数的85%。慢性病严重危害脑、心、肾等重要脏器，易造成伤残，增加了社会和家庭的负担。

中医对慢性病的防治有着系统的理论知识和丰富的经验，其完善的理、法、方、药体系，形成了防治慢性病的优势。



第四军医大学出版社

国家养生保健图书出版资质出版社

中医防治
慢性病系列

肝病

主	编	邢文阁	于海鹏	杨岚岚
编	者	刘方	王海涛	郭秀英
		司同国	李勇	刘婧媛

第四军 安

图书在版编目(CIP)数据

肝病/邢文阁, 于海鹏, 杨岚岚主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2013.1

(中医防治慢性病系列)

ISBN 978 - 7 - 5662 - 0291 - 8

I. ①肝… II. ①邢… ②于… ③杨… III. ①肝病—中医治疗法 IV. ①R259.75

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第310642号

Ganbing

肝病

主 编 邢文阁 于海鹏 杨岚岚

责任编辑 汪 英

执行编辑 魏 瑾

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路17号(邮编:710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 万裕文化产业有限公司

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本 720 × 1000 1/16

印 张 12

字 数 160千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5662 - 0291 - 8/R · 1162

定 价 26.00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

前 言

近年来我国慢性病发病人数快速上升，目前确诊者已达 2.6 亿人，死亡人数占总死亡人数的 85%，疾病负担占总疾病负担的 70%。慢性病严重危害脑、心、肾等重要脏器，易造成伤残，影响劳动能力和生活质量，且医疗费用极其昂贵，增加了社会和家庭的经济负担。

2012 年 5 月 21 日，卫生部等 15 个部门联合发布的《中国慢性病防治工作规划（2012—2015 年）》（卫疾控发〔2012〕34 号）中提出：“十二五”时期是我国加强慢性病防治的关键时期，要采取有力有效措施，尽快遏制慢性病的高发态势。

慢性病控制的关键在于防危险因素、防发病、防严重疾病、防疾病严重后果、防疾病复发，因此早诊、早治至关重要。中医对慢性病的防治有着系统的理论知识和丰富的经验，其完善的理、法、方、药体系，形成了防治慢性病的优势。

中医在整体观念指导下，全面动态地把握人体的生理病理，注重阴阳平衡，脏腑协调，形神统一，天人相应；注重人体内部整体恒动及与自然、社会 and 环境的和谐生存状态，形成整体调节的治疗理论与实践，从而确定疾病相应的治疗原则和方法。

中医在治未病方面有其独特的特点，包括“未病先防”“既病防变”“瘥后防复”，倡导早期干预，截断病势，在养生、保健、治疗与康复等方面采用早期干预的理念与方法，可以有效地实现维护健康、防病治病的目的。

此外，针对慢性病病程长、多脏器损害的特点，中医药具有简、便、验、廉、安的特点，能够更好地发挥整体调节、综合干预的优势，更适合脏腑功能减退、代谢功能较差、罹患慢性病的广大人群。

总之，中医治疗慢性病理论与实践具有一定的优势，疗效可靠，毒副作用小，费用相对低廉，特别是注重人体功能的整体调节，激发人体的抗病能力和康复能力，有利于对病因复杂的慢性病的综合治疗与康复。大力推广和应用中医防治慢性病的适宜技术和方法，对控制慢性病具有重要意义。

为此，我们组织国内多位专家编写了《中医防治慢性病系列》丛书。本套丛书从中医入手、从细节入手，用通俗易懂的语言全面揭示慢性病病人患病的秘密及防治方法。

《肝病》分册重点强调了“保健康，肝病防御很重要”的肝病预防方法，“五谷杂粮调养肝脏显疗效”的肝病中医食疗方法，“古老太极，打出好肝来”的肝病中医运动方法，以及“顺时而养，远离肝病的绝妙小招”的日常生活中的保肝护肝小诀窍。相信本书一定会成为读者了解肝病、防治肝病的良师益友。

目 录

第一章 揭开肝病的神秘“面纱”

世界卫生组织调查显示，肝病已经成为威胁人类生命健康的一大杀手，每年因肝病死亡者约 30 万人，其中乙肝病人占 2/3。每年用于防治肝病的费用和直接经济损失已升至 500 亿元，严重影响着人们的身体健康和社会经济的发展。肝脏是人体内最为重要的消化器官，但由于我们缺乏科学的认识，常常无休止地加重肝脏的负担，从而引发各种肝脏方面的疾病，因此我们必须了解肝脏在我们生命中扮演的角色，才能调动我们呵护肝脏的意识。

- ◆ 认识心“肝”宝贝 /3
- ◆ 肝脏是防御解毒，抗病杀菌的人体卫士 /4
- ◆ 肝脏有着独特的再生能力 /5
- ◆ 不可忽视肝脏维持人体运转的功能 /6
- ◆ 肝硬化会传染吗 /8
- ◆ 消灭病毒，才能滋肝养身 /9
- ◆ 乙肝与肝硬化，仅一步之遥 /10
- ◆ 劳累，令肝脏崩溃的杀手 /11
- ◆ 肝与兄弟四脏的相互关系 /12
- ◆ 病毒性肝炎有哪些类型 /15

第二章 远离肝病，需要做好防御工作

肝病是一种传染性极强的疾病，也是不好治愈的疾病，因此只有充分

地做好防御工作，才能避免病毒的侵袭，肝病预防意味着在肝病萌芽状态就将其遏制住，使身体不被乙型肝炎病毒侵袭，保证健康的身体状况。上医治未病，预防胜治疗，预防肝病显然比治疗肝病更加容易、更加有价值。

- 心理调节，胜过灵丹妙药 /19
- 保健康，肝病防御很重要 /21
- 警惕，肝炎病毒也能“潜伏” /24
- 防传染，了解病毒性肝炎的传播途径 /26
- 关爱家人，肝炎病人如何家居护理 /28
- 巧看乙型肝炎标志物 /30
- 免疫力低更应该加强自身防御 /31
- 打好预防针，才能行得万年船 /33
- 哪类人群容易被病毒性肝炎“盯上” /35

第三章 吃喝小诀窍，养肝大学问

俗话说：“五谷皆食，粗细都吃，食不厌杂，适可而止，七八分饱，青春不老。”中国人自古讲究吃，古人主张通过吃达到养生的功效，也不无道理。食疗是中国人比较推崇的治病法则，中医饮食十分的讲究，尤其是肝病病人，中医强调，肝病病人饮食要有节制，不可暴饮暴食，也不可过度节食，营养均衡，才是治病之道，进补有进补的规则，喝茶有喝茶的讲究，饮食得当才能百病不生。

- 肝病病人的营养误区与食疗原则 /39
- 科学饮食让你的肝脏更“年轻” /41
- 肝硬化病人的食疗指南 /42
- 肝病病人吃水果也有讲究 /45
- 小小蔬菜，对肝病病人大有裨益 /47
- 饭吃“八分饱”，肝脏更逍遥 /51
- 肝病病人进补需要注意的事项 /55
- 酒是肝病病人的“催命鬼” /57

- ◆ 五谷杂粮调养肝脏显疗效 /59
- ◆ 肝病病人药膳调养大观园 /63
- ◆ 脂肪肝病人的药膳食疗 /68
- ◆ 肝病病人喝茶有讲究 /70

第四章 适当的运动，让肝脏“动起来”

生命之美在于它时时刻刻都处于运动之中，运动中的生命是充满阳光的、积极的，是一种昂扬向上的生活姿态，不经常运动的生命是枯萎的，运动不仅能够增强我们自身的体质，释放我们体内的生命能量，而且能让我们感受到生命的意义，肝病病人多参加运动可以在灰暗中发现阳光的色彩、新鲜的空气、雨后的小路，使他们的心境变得开阔，找到生命的真谛。

- ◆ 肝病病人运动调养有原则 /75
- ◆ 运动疗法增强脂肪肝病人的生命活力 /77
- ◆ 八段锦，养肝强体好运动 /78
- ◆ 气功，调神养肝身体健 /80
- ◆ 古老太极，“打出”好肝来 /81
- ◆ 慢跑，经济、简单的肝病疗法 /84
- ◆ 不要小瞧了散步的魅力 /86
- ◆ 肝病康复初期，不妨简单练习卧位运动 /89

第五章 肝病治疗，感受中医的魅力

中国医学博大精深，有着悠久的历史文明，中医看病通过“望、闻、问、切”。结合人体、生命和宇宙，顺应着大自然与人体的关系找出病源所在。中医治病旨在最大限度地提高病人自身的免疫力，充分发挥人体的内部作用，达到抗病治疾的目的。古老中医对肝病有着独特的见解，因此能够针对肝病的不同特性，抓住肝病病理的特点，为病人排忧解难，赶走病魔的折磨，走上肝病恢复的道路。

- ◆ 中医对肝病的辨证认识 /93

- ✧ 保肝护肝，中药本草显奇效 /95
- ✧ 中成药治乙肝，需要注意七项事宜 /99
- ✧ 肝病病人的中药滋补 /102
- ✧ 常见肝病的中药疗法 /103
- ✧ 中医提醒，中草药也有保质期 /105

第六章 自然疗法，让你的肝脏“青春无限”

一些人患了肝病之后，终日心情低落、陷入无边的痛苦深渊之中，中这强调，肝病病人最大的敌人是自己，肝气郁结病毒就会在体内肆意地滋长，相反保持乐观积极的心态，是抵抗病痛良药。我国传统上有很多治疗肝病的自然之法，比如拔罐、按摩、针灸。抽出闲暇的时间沐浴阳光，放慢一下自己繁忙的脚步，听一听优美的音乐，感受鸟语花香的自然魅力，为自己创造一个舒适的环境，都能够有效地排除身上的毒素，达到养肝、护肝的目的。

- ✧ 拔罐养肝，中医奇方 /109
- ✧ 按摩也是治疗肝病的一种方法 /111
- ✧ 针所不为，灸之所宜 /116
- ✧ 在舒缓的音乐中畅想 /119
- ✧ 享受日光浴带来的不一样的感觉 /121
- ✧ 让看书写画带你走进神奇的世界 /122
- ✧ 芳香宜人让你的疲劳顿消 /124
- ✧ 环境也能帮你疗肝 /126
- ✧ 排除毒素，一身轻松 /129

第七章 是药三分毒，用药需谨慎

古人云：“是药三分毒”，每个人的病因不同，体质不同，因此选用的药物也不尽相同。肝炎病毒是一种十分顽固的病毒，我们无法通过食疗、心疗和体疗来完全去除病毒，这时候我们就不得不选用药物，但是每一种药

物都有他的特性，因此我们使用的每一种药物都有引发病源性疾病的可能，这就要求我们一定要谨慎选择，按剂量去服用，不滥用、不贪多，遵医嘱服，善于辨证施治就能收到药到病除的预期效果。

- ❖ 非处方药，不可乱吃 /133
- ❖ 肝病病人最想了解的保护肝药物 /134
- ❖ 病人最了解的抗病毒药物 /138
- ❖ 干扰素的临床效果如何 /139
- ❖ 虚假广告，十面埋伏 /141
- ❖ 合理用药，治病之道 /142
- ❖ 正确服药，药效更容易发挥 /144
- ❖ 警惕，远离这些伤肝的药物 /145
- ❖ 准妈妈正确用药，拥有健康宝宝 /147
- ❖ 肝病病人的养肝免疫调节剂 /149

第八章 了解肝病小常识，让你多活几春秋

每一种病都有其相应的发病原因，发病之前身体都会发出相应的警告，要想预防肝病，必须对这一疾病的常识有所了解。肝病发病之前很多病人都会出现乏力、皮肤发黄、牙龈或是鼻子经常性地出血，这都是身体亮起的红灯，需要引起我们的警惕，另外很多人患了肝病之后常常为婚育而烦恼。专家指出，只有了解肝病的常识，才能及时采取措施，防患于未然，顺时而养，关注肝脏才能拥有健康的身体。

- ❖ 查找肝病“恋”上你的真正原因 /153
- ❖ 如何确定自己患了肝病 /156
- ❖ 顺时而养，远离肝病的绝妙小招 /162
- ❖ 乙肝病毒携带者如何走出认识误区 /165
- ❖ 如何消除对乙肝病毒携带者的歧视 /168
- ❖ 优质的睡眠，有助于肝细胞的恢复 /170
- ❖ 肝病病人能长时间看电视吗 /172

- 牙龈或鼻出血与肝炎病情有关系吗 /173
- 肝区疼就一定是肝病的前兆吗 /174
- 皮肤发黄是肝病的危险红灯 /175
- 走出婚育阴影，肝病病人婚姻路上不全是红灯 /177
- 房事过度，肝病病人的“性福杀手” /180

第一章

揭开肝病的神秘『面纱』

世界卫生组织调查显示，肝病已经成为威胁人类生命健康的一大杀手，每年因肝病死亡者约 30 万人，其中乙肝病人占 2/3。每年用于防治肝病的费用和直接经济损失已升至 500 亿元，严重影响着人们的身体健康和社会经济的发展。肝脏是人体内最为重要的消化器官，但由于我们缺乏科学的认识，常常无休止地加重肝脏的负担，从而引发各种肝脏方面的疾病，因此我们必须了解肝脏在我们生命中扮演的角色，才能调动我们呵护肝脏的意识。

认识心“肝”宝贝

人体内，我们常说的“五脏”，除了我们熟知的心、肺、胃及肾以外，还有一个极其重要的实质性器官——肝脏。了解肝脏在人体中的位置，以及肝脏在我们生命运动中担负的角色，才能正确地养肝、保肝。

肝脏位于右上腹，分为左右两叶。外面的肋骨像篱笆一样把它保护起来。大部分肝被肋弓所覆盖，仅在腹上区、右肋弓间露出并直接接触腹前壁，肝上面则与膈及腹前壁相接。所以，正常状态下在右肋缘不易触及肝下界，但在剑突下可触及 2~4 厘米。如果成人肝上界的位置正常，而在右肋缘下可触摸到肝脏，则为病理性肝大，可通过触诊大致判断肝脏肿大的程度。由于肝上面借冠状韧带连于膈，因此呼吸的时候，肝可随膈的运动而上下移动，升降可达 2~3 厘米。肝脏也是十分脆弱的器官，如果腹上部以及右季肋区在受到暴力打击或肋骨骨折时，很有可能会导致肝脏破裂。

肝脏是人体中最大的腺体，也是最大的实质性器官。正常情况下，肝呈红褐色，质地柔软。据统计，我国成人肝的重量，男性为 1157~1447 克，女性为 1029~1379 克，最重可达 2000 克左右，占个人体重的 1/50~1/30。肝的长、宽、厚约为 25.8 厘米、15.2 厘米、5.8 厘米。

肝脏主要由肝细胞和肝间质细胞（包括肝星状细胞、吞噬细胞、肝窦内皮细胞、胆管上皮细胞）组成。肝脏的主要功能是由占其中 60% 的肝细胞完成的。肝脏的其他细胞也各司其职，使肝脏处于一个有效的功能状态。

《黄帝内经》中记载：“心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。脾胃者，仓廪之官，五味出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。”这就是说我们的内脏好比是一个国家，心是君主，肺是宰相，脾是州长，肾是大臣。而肝脏却与众不同，肝脏是人体内唯一一个武将。古代行军打仗，总是有一个一马当先的将军，只有将军拥有果敢的性格，才能鼓舞士气，而肝就具有刚强、倔强、果敢的性格。

肝脏就如一个血库一样，蕴藏着人体所需的血液，肝脏中的藏血，是永远不会满溢的，血在肝里永远不会有盈余。血属阴性物质，所以中医在谈到肝的疾病和治疗特点时，常会说“阴常不足”。同时肝还具有调节血量的作用，当我们处于工作状态的时候，身体所需的血液就会增加，血液则由肝脏运送到经脉，以供身体各个组织的需要；当我们休息的时候，就会减少对血液的需求，这时候部分的血液就会流入肝脏储存起来。

肝对于女性的排卵和月经来潮、男性的排精等性生理活动都具有调节作用，我们都知道女性月经期需要消耗大量的血液，同样精子的产生和阴茎的勃起也需要血液的支持，由此看来，肝对于人体的生理活动具有十分重要的意义。

肝脏是防御解毒，抗病杀菌的人体卫士

在机体代谢过程中，门静脉收集从腹腔流来的血液，血中的有害物质及微生物抗原性物质，将在肝内被解毒和清除。肝脏经过氧化、还原、水解、结合等过程，把这些有害成分变成易溶于水、惰性大、无毒的物质，再经尿液或大便排出。

肝脏解毒主要有以下四种方式：

调节作用

我们进食的食物，在小肠中消化之后，消化产物通过小肠绒毛而进入血液或淋巴中（血管和淋巴管是相通的），所以小肠壁上毛细血管中的血液含有大量的单糖和氨基酸，以供身体所需。

排毒作用

血液从消化道带来的有毒物质，如蛋白质在大肠中经细菌分解而生成的有毒成分，在肝中可经氧化等过程而减轻毒性，一些药物如磺胺类药在肝中可和乙酰辅酶 A 结合而随尿排出。一些重金属如汞，以及来自肠道的细菌，可随胆汁分泌排出。

蓄积作用

某些生物碱、吗啡等可蓄积于肝脏，然后肝脏逐渐小量释放这些物质，以减少中毒过程。人体中约有 95% 的维生素 A 都是在肝中储存的。维生素 D、E、K 和维生素 B 中的硫胺、烟酸、核黄素、叶酸以及 B₁₂ 等也是在肝中储存的。此外，红细胞破坏后遗留的铁也是以铁蛋白的形式储存于肝脏中。

吞噬作用

如果肝脏受损，人体就易中毒或感染，肝细胞中含有大量的库普弗细胞，这种细胞具有清除微生物、内毒素和调节免疫反应等作用。

肝脏有着独特的再生能力

肝脏是一个具有强大再生能力的器官。在受到有害因素侵袭时，损伤的肝组织可以通过代偿机制将被破坏的肝细胞清除，同时再生出新的肝细胞和其他细胞成分，快速恢复肝脏的结构和功能。

古希腊神话中有关于普罗米修斯的故事。传说是他从天上盗取火种，给人间带来了光明和温暖，然而他的行为却惹恼了万神之首宙斯，于是被宙斯囚禁于高加索山上，每日白天承受着大鹰啄食肝脏的痛苦，但是夜里他的肝脏就恢复成原来的样子。他在高加索山上日复一日的忍受着无边的痛苦，最后，赫拉克里斯射死了大鹰，把他救了出来。这个关于普罗米修斯的神话，虽然只是一个神话，但是我们可以从中看出，肝脏的代偿能力是很强的。

通常一个健康成人只需保留整个肝脏体积的 25%，就能维持正常生活。正常人的肝脏被切除 30%~40%后，可在 6 个月之内恢复正常。儿童的肝脏再生能力更旺盛，老年人再生能力会有所减退。肝脏强大的再生能力为肝外科手术和活体肝移植创造了条件，奠定了良好的基础。

医学实验证明，小白鼠的肝脏被切除 75%以后，手术后第 2~3 天剩余的 30%肝组织即增加至原重量的 70.6%，1~2 周恢复至 93%，3~4 周后迅速修复到原来的重量，恢复之后的小白鼠活的十分健康。同样的情况狗需要 8 个周，经手术切除的肝癌病人至今生存 10 年以上者不乏其人。肝脏移植后存活 5 年以上的病人，在国外已有不少报道。由此可见，肝脏具有其他器官无法比拟地旺盛的再生和恢复能力。

不可忽视肝脏维持人体运转的功能

人体的肝脏一般在 1250 克左右，是人体的内脏里最大的器官，被誉为“人体最大的化工厂”，而肝脏的每个最小活动单位——肝小叶，犹如化工厂里的一个小小的“车间”，在这个化工厂里每时每刻都有各种催化酶的参与，进行着各种各样的生物化学反应。

肝功能有两层意思，一是指肝脏的生理功能，即解毒、代谢、分泌胆汁、造血、储血和调节循环血量、免疫防御功能等；另一方面是指医院检验科里的医学检验项目，包括胆红素、白蛋白、球蛋白、转