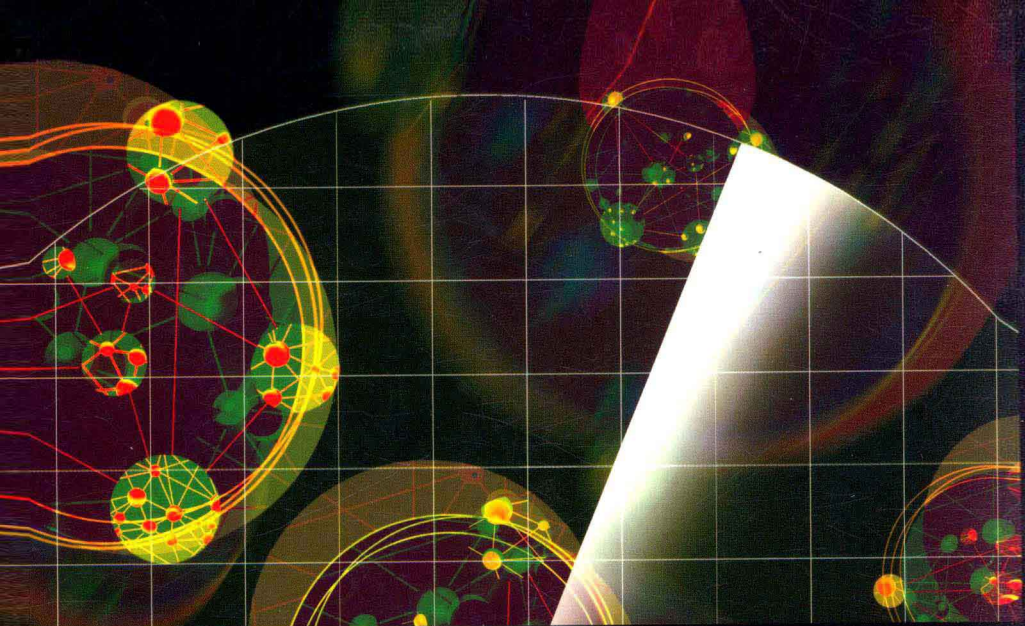


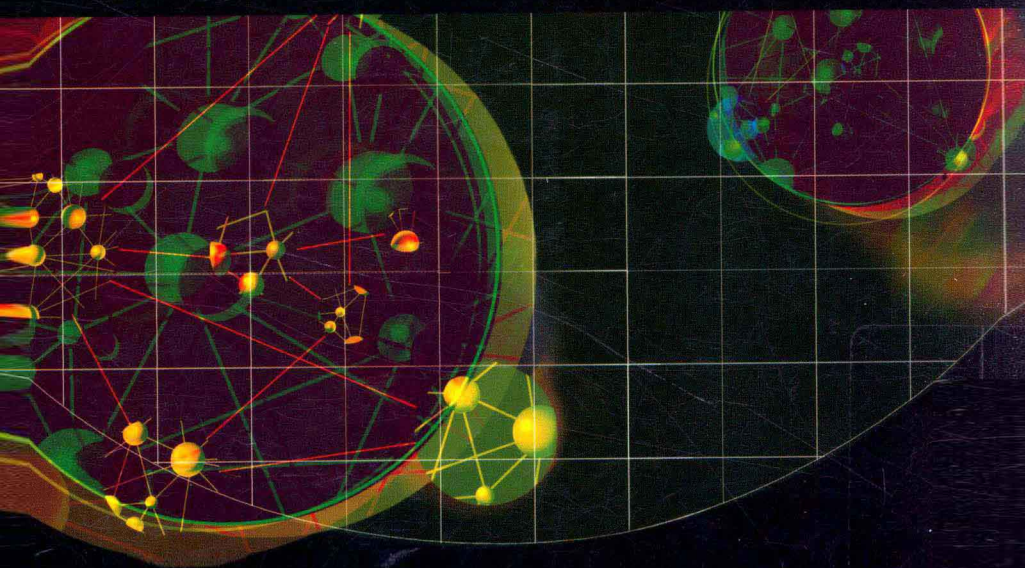


肝臟病家庭療法



神奈川衛生短大教授 成田昌道 監修

■造成肝臟損害的原因不外乎病毒、酒精及藥物三種。本書內容除了概略介紹肝臟病的型態外，並指導您如何在日常生活中遠離危險因子，及如何養肝及強肝的方法，使讀者能精力充沛地活躍於工作崗位上。■



國家圖書館出版品預行編目資料

肝臟病家庭療法／成田昌道 修著，歡樂工作坊
編譯 -- 初版. -- 臺北市：桂冠，1999 [民 88]
面：公分. -- (私房診所・家庭醫療)

ISBN 957-730-163-0 (平裝)

1.肝-疾病

415.53

88010131

私房診所◆家庭醫療

肝臟病家庭療法

監修 --- 成田昌道

編譯 --- 歡樂工作坊

發行 --- 桂冠圖書有限公司

地址 --- 台北市 106 新生南路三段 96-4 號

電話 --- 02-22193338 02-23631407

購書專線 --- 02-22186492

傳真 --- 02-22182859-60

郵政劃撥 --- 0104579-2 桂冠圖書股份有限公司

登記證 --- 局版台業字第 1166 號

印刷廠 --- 成陽印刷廠

裝訂廠 --- 欣亞裝訂公司

初版一刷 --- 1999 年 8 月

電腦編號 --- 42963

本書若有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換

ISBN 957-730-163-0 定價 --- 新台幣 200 元

私房診所◆家庭醫療

肝臟病家庭療法

監修——成田昌道 神奈川衛生短大教授

編譯——歡樂工作坊

前言

提起肝臟病，以往一般人總認為是因喝酒過度所引起的，可是近年來，隨著醫學技術的進步，才瞭解引起肝臟疾病的要因有很多種，而飲酒只不過是衆原因之一而已！

其中還有一種是由病毒所感染的病毒性肝炎，目前已被發現的種類有A型、B型、C型、D型、E型等五種。其中，造成醫學界最大困擾的即是B型肝炎病毒。在台灣約有八〇%的人，在孩童時期就已接觸過B型肝炎病毒，其中二五%不幸為病毒纏身，成為終身帶原者，其餘七五%幸運成功地將病毒趕出體外，且產生具保護性的抗體。

政府有鑑於此，於是自民國七十五年七月起，全面展開B型肝炎疫苗的接種，其成效也陸續在新生兒中展現。

肝臟原本為一韌性極佳的內臟器官，極不容易遭到破壞，可是，一旦讓肝臟發生障礙的話，在治療上可就要大費周章了，所以，如何具備正確的知識實是身為廿一世紀國民的重要課題。

造成肝臟損傷的原因不外乎是病毒、酒精及藥物三種，本書內容除了概略介紹肝臟病的病態外，並指導您如何在日常生活中遠離危險因子，以及如何護肝及強肝的方法，使大家都能永遠精力充沛地活躍於第一線的工作上！

目錄

前言／3

第一章 肝臟的構造和肝臟病的症狀及檢查／19

●肝臟的構造

- (1) 人體最重要的內臟器官——肝臟／20
- (2) 肝臟是人體的綜合化學工廠／22
- (3) 處理酒精和有害物質的大工廠／24
- (4) 製造膽汁／25
- (5) 耐性強，凡事默默耕耘……／26

●廿一世紀的國民病

- (1) 肝臟病是僅次於三大疾病後的重病／28
- (2) 肝臟障礙的第一要因為肝炎病毒／30

(3) 酒精乃肝臟的大敵／33

(4) 注意藥物對肝臟的影響／34

(5) 肝硬化為肝臟病的最後結局？／35

● 肝功能的檢查

(1) 查明肝臟異常的種種檢查法／38

(2) 有異常現象時須接受更精密的檢查／43

● 勿忽視危險信號

(1) 早上會無力起床嗎？／45

(2) 食欲不振、噁心想吐等不僅是胃腸疾病／46

(3) 早上請在鏡子前檢查眼球（與黃疸有關）／47

(4) 早上上廁所時請注意尿液和糞便的狀況／48

(5) 檢視胸、腹、手掌的紅色斑點／49

(6) 男性的女性化現象↓肝功能的降低？／51

(7) 肚子發脹↓腹水積存↓肝硬化？／52

(8) 右上腹劇烈疼痛為急性肝炎和膽結石？／53

(9) 皮膚的異常、口臭的異常／55

第二章

維護肝臟的一日生活術／65

- (10) 指甲形狀一旦形成鼓槌形就危險了／57
- (11) 突然酒量變弱與肝臟有關／58
- (12) 女性的生理不順疑有肝臟障礙／60
- (13) 肝臟病的自我檢查法／62

●早晨的注意要點

- (1) 規律的一天從早餐開始／66
- (2) 爲提升早餐的食欲預做準備／68
- (3) 治癒便秘↓可減輕肝臟的負擔／70
- (4) 考慮如何縮短通勤時間／72

●白天的注意要點

- (1) 養成均衡的飲食習慣／74
- (2) 飯後休息一個小時／76

●晚間的注意要點

(1) 酒量的安全範圍／78

(2) 宜訂一週兩天為休肝日／80

(3) 正確的飲酒方式才能維護肝臟的健康／82

● 返家後的注意要點

(1) 返家後消除疲勞的方法／84

(2) 養成隨時洗手的衛生習慣／86

● 維護肝臟的生活術

(1) B型肝炎會經由接吻和性交傳染／88

(2) 女性比男性更易轉變為肝硬化／90

(3) 酒和香菸是致命的殺手／92

(4) 不要亂服成藥／94

(5) 斷絕母子感染的B型肝炎疫苗／96

(6) 斷絕B型肝炎水平感染的方法／98

(7) 增強抵抗力是對付感冒的不二法門／101

(8) 一旦罹患肝臟病要懂得急流勇退／104

● 肝臟病相關的Q & A／106

第三章 維護肝臟之飲食生活的重點／113

● 強肝的飲食生活

- (1) 基本上要攝取高蛋白質和高能量的飲食／114
- (2) 利用四群分數來決定飲食內容／117
- (3) 攝取含均衡氨基酸的蛋白質食物／122
- (4) 多攝取植物油（必須脂肪酸）／124

● 良質蛋白質的食譜

- (1) 瘦肉比生魚片更理想／127
- (2) 良質的魚肉蛋白質和脂肪／130
- (3) 一天一個蛋，以半熟為宜／133
- (4) 將乳製品納入菜餚中／136
- (5) 常備一些大豆製品／139

● 提高肝臟功能的飲食生活

- (1) 一天的蔬菜攝取量應為三〇〇公克／141

- (2) 食物纖維可吸收毒性、治療便秘／143
- (3) 儘量活用蔬菜來料理／145
- (4) 宿醉醒來禁止再喝酒／147
- (5) 喝酒時勿忘配點小菜／149
- (6) 利用乳製品來製作甜點／151
- (7) 一杯新鮮果汁有益肝臟／153

●保護肝臟之飲食生活的注意事項

- (1) 正確選配外食菜單／155
- (2) 加強調理工夫以增進食欲／157
- (3) 正視食品添加物所隱含的危害／159
- (4) 夏天容易食物中毒／160
- (5) 脂肪攝取過多→肥胖→肝病／162

●肝臟病食

- (1) 急性肝炎初期→食欲不振和噁心／164
- (2) 急性肝炎恢復期→食欲恢復時／166
- (3) 慢性肝炎→預定接受醫院治療時／167

(4) 肝硬化↓浮腫和意識障礙時／169

(5) 脂肪肝↓需注意酒精的攝取量和過度肥胖／171

● 保護肝臟之飲食生活的Q & A／173

第四章 有助於肝臟病患的運動及經穴療法／177

● 防治肝臟病之運動的注意事項

(1) 增加體力以增強肝臟的功能／178

(2) 運動必須量力而為／180

(3) 運動量的自我管理／182

● 強肝的訓練法

(1) 提高肝臟功能的呼吸法／184

(2) 預防肝病的體操／189

(3) 促進血液循環的骨盤調整健康法／191

(4) 一天三〇分鐘的八段錦太極拳／193

(5) 瑜伽有益血液循環／196

● 防治肝臟病的穴道療法

- (1) 何謂經穴和經絡？／200
 - (2) 家庭可利用的經穴刺激法／202
 - (3) 按壓即可得知肝臟是否異常／260
 - (4) 對慢性肝炎有效的經穴／206
 - (5) 對食欲不振有效的經穴／207
 - (6) 對便秘有效的經穴／208
 - (7) 對肥胖者有效的經穴／209
 - (8) 對宿醉有效的經穴／210
 - (9) 對身體倦怠有效的經穴／211
- ### ● 防治肝臟之針灸療法的Q & A／212

第五章

對肝臟病有效的中藥、藥草和食品／215

● 對肝臟病有效的中藥

- (1) 符合體質、症狀的中藥／216

(2) 陰、陽、虛、實的分辦法／219

(3) 肝臟病的診斷／221

(4) 用陶製茶壺來煎服／223

(5) 對肝炎十分有效的小柴胡湯／226

(6) Q & A (五味子和棗子)／230

(7) Q & A (高麗人參)／231

(8) 對恢復疲勞、食欲不振有效的中藥／233

(9) 三黃瀉心湯、黃連解毒湯／235

(10) 對便秘有效的各種中藥／236

● 對肝臟病有效的藥草

(1) 對肝臟病、眼睛疲勞有效的千里光／240

(2) 防治肝炎的羅漢柏／241

(3) 對肝炎、黃疸有效的茵陳蒿／243

(4) 對強肝、解毒有效的升麻／244

(5) 對肝臟病有效的豬母乳／245

(6) 對肝臟性、黃疸、慢性肝炎有效的蒲公英／246

- (7) 對肝炎、黃疸有效的山鼠麴草／247
- (8) 對膽結石有效的楸／248
- (9) 對撞傷、腰痛、黃疸有效的梔子／249
- (10) 對肝臟病、蓄膿症有效的藁耳／250
- (11) 能強化利尿、腎、肝功能的明日葉／251
- (12) 對健身、便秘有效的決明／252
- (13) 對宿醉、肝臟不佳有助益的李子、山李、桃子／253
- (14) 對宿醉、便秘、利尿有效的柿子／255
- (15) 對肝臟障礙有效的高麗人參／257
- (16) 具強肝效果的熊膽／259
- (17) 對肝臟病有效的枇杷葉療法／260

● 對肝臟病有效的食品

- (1) 有利肝臟病的民間療法之王——梅乾、梅酒／263
- (2) 有利膽效果的蜆肉精／265
- (3) 能提高新陳代謝的薏米茶／266
- (4) 可恢復疲勞的枸杞茶／267

- (5) 具解毒作用的甘草茶／268
- (6) 能調節身體功能的青汁健康法／269
- (7) 具強化肝臟功能的糙米食品／272
- (8) 對肝臟有效的土常山蔓／275
- (9) 對消除疲勞、增進食欲有益的健康酒／278
- (10) 歐美廣為流傳的民間藥／281
- (11) 能消除疲勞、整腸健胃的蘆薈／284