



中华医学会肝病专家教你

肝病

专家
支招

排忧
解难

生活
调养

畅享
幸福

生活调养



看看你得了肝病没有？怎样预防乙肝？

肝病患者生活中有哪些禁忌？乙肝复发怎么办？

肝病患者适合吃哪些食物？卵磷脂有保肝作用吗？

脂肪肝患者食疗降脂怎么吃？

中药治疗肝病需要把握哪些原则？

展玉涛 主编

首都医科大学附属北京同仁医院消化科副主任医师、硕士生导师

卫生部海峡两岸医药卫生交流协会消化病学专业委员会主任委员

中华医学会肝病专业委员会脂肪肝和酒精性肝病学组委员

全国重型肝病及人工肝血液净化攻关协作组委员

北京市中西医结合学会肝病专业委员会委员



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



图书在版编目 (CIP) 数据

肝病生活调养100招 / 展玉涛 主编. - 青岛: 青岛出版社, 2011.11

(名医名家进社区)

ISBN 978-7-5436-7323-6

I. ①肝… II. ①展… III. ①肝疾病—防治—问题解答 IV. ①R575-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第119133号

《肝病生活调养100招》编委会

主 编: 展玉涛

编委会: 孟新华 牛东升 李青凤 刘红霞 石艳芳 张 伟 安 鑫
张 静 石 沛 石玉琳 樊淑民 王 娟 高 杰 石艳婷
季子华 吉新静 徐开全 杨慧勤 张辉芳 李军艳 陈进周

书 名 肝病生活调养100招

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-68068026 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 逢 丹

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

插 画 火鸟工作室

摄 影 刘志刚 刘 计

装帧设计 水长流文化发展有限公司

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

开 本 16开 (710毫米×1010毫米)

印 张 9.5

书 号 ISBN 978-7-5436-7323-6

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 医疗保健类

中华医学会专家教你

肝病 生活调养

专家
支招

排忧
解难

生活
调养

畅享
幸福

招

展玉涛 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

前言

目前，随着生活水平的提高，人们对健康知识的需求日益增加。“无病早预防，有病早治疗，防止伤病残”，已经成为广大人民群众最关注、最现实的社会问题。

为了解决人民群众对健康知识的强烈渴求，我们精心组织名医名家编写了名医名家进社区丛书。本套丛书的服务宗旨就是让广大读者了解正确的医学概念，学习简单实用的健康基础知识，从而为自身的健康保驾护航。

名医名家进社区丛书是一套宣传医学科普知识的通俗读物，为了保证本套丛书的质量，特别选定了各个医学领域的知名专家，以保证图书的权威性和科学性。

在内容的选择、语言的修饰、插图的编排等方面，本套丛书将专业知识转化为读者所能接受的知识，以问答的形式架起一座名医与读者沟通的桥梁，让读者全面了解相关的医学知识，从而有效预防疾病、积极配合疾病的规范治疗。

《肝病生活调养100招》是其中的一本。该书从肝病调养的角度出发，从读者最为关心的问题入手，以问答的形式，通过认识肝病、生活调养、饮食调养、中医调养四部分内容详细回答了读者最为关心的肝病方面的问题，如肝病有哪些征兆、乙肝复发怎么办、肝病患者适合吃哪些食物、推拿疗法如何治肝病等。同时，为了方便广大读者进行无障碍的阅读，我们特别对肝病的常用术语、概念、临床症状、并发症、病因、诊断等也都作了通俗易懂的解释。

本书不仅适合临床医生、肝病患者和家属阅读，还可作为广大人民群众提高自我保健能力的科普读物。



目录 CONTENTS

第1章 认识肝病

第1招：你知道肝脏有哪些功能吗	8
第2招：测试你的免疫力	10
第3招：看看你是否得了肝病	11
第4招：肝病有哪些征兆	13
第5招：哪些人最容易患乙肝	15
第6招：哪些乙肝需要治疗	17
第7招：怎样预防乙肝	19
第8招：对乙肝的认识有哪些误区	20
第9招：你真的患上肝癌了吗	22
第10招：肝癌有传染性吗	23
第11招：脂肪肝的形成与哪些因素有关	25



第2章 生活调养

第12招：肝病患者要注意什么	28
第13招：肝病患者秋冬季如何进补	29
第14招：肝病患者戒烟忌酒，势在必行	31
第15招：良好的睡眠有益于肝脏	32
第16招：肝病患者应多休息	34
第17招：转手腕运动能强健肝脏	35
第18招：肝病患者应如何进行性生活	36
第19招：肝病后阳痿怎么办	37
第20招：肝病患者服用药物要谨慎	38
第21招：对付乙肝，你准备好了吗	39
第22招：乙肝患者在生活上有何禁忌	41
第23招：乙肝转阴，怎样防反弹	43
第24招：乙肝复发怎么办	45
第25招：家中有肝炎患者应怎样消毒	46
第26招：生活方式与脂肪肝有什么关系	48
第27招：运动防控脂肪肝	50
第28招：如何预防药物性肝病	52



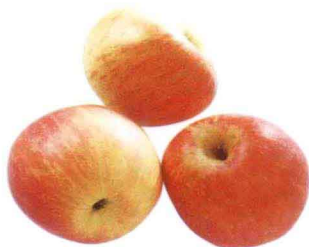
第3章 饮食调养

第29招：肝病患者必补的三种维生素·····	54
第30招：硒是肝脏健康的基石·····	56
第31招：精氨酸可以保护肝脏的健康·····	57
第32招：牛磺酸，肝病患者的健康良药·····	58
第33招：卵磷脂有保肝作用吗·····	59
第34招：哪些食物有保肝作用·····	60
第35招：肝病患者适合吃哪些食物·····	62
第36招：适合肝病患者的烹调法·····	64
第37招：合理摄入优质蛋白质有益肝脏健康·····	66
第38招：吃鸡蛋可保护肝病患者的肝脏·····	68
第39招：大豆及其制品能保护肝脏·····	69
第40招：养护肝脏多吃牛奶及乳制品·····	70
第41招：肝病患者春季喝粥能养肝·····	71
第42招：肝病患者吃碳水化合物类食物莫过量·····	73
第43招：红薯能帮助肝病患者润肠排毒·····	75
第44招：肝病患者怎样限钠·····	76
第45招：肝病患者慎食含某些食品添加剂的食物·····	77
第46招：肝病患者不能食用烧烤、油炸食品·····	78
第47招：肝病患者在不同时期如何进行饮食调养·····	80
第48招：肝病食疗的常见误区·····	81
第49招：肝病患者的饮食注意事项·····	82
第50招：肝病患者须知的富含营养物质的食物表·····	83
第51招：肝病患者不能吃哪些蔬菜·····	85
第52招：哪些蔬菜能抗肝癌·····	86
第53招：苦瓜对低热口渴的肝病、肝癌患者有益·····	87
第54招：南瓜能增强肝肾细胞的再生能力·····	88
第55招：西葫芦有预防肝肾病变的作用·····	89
第56招：常食醋能防治肝病·····	90
第57招：大蒜保肝强肝·····	91
第58招：多吃对肝脏有益的水果·····	92
第59招：肝病患者可常吃梨·····	94



C O N T E N T S

第60招：乌梅能增强肝脏功能·····	95
第61招：保护肝脏多吃葡萄·····	96
第62招：西瓜对肝病患者有益·····	97
第63招：肝病患者如何吃水果·····	98
第64招：蜂蜜有益肝脏·····	99
第65招：茶叶对肝病具有保健作用吗·····	100
第66招：肝病患者春季多喝茶·····	101
第67招：饮食调养急性肝病·····	102
第68招：乙肝患者需补充哪些营养·····	103
第69招：适合乙肝患者常喝的汤·····	105
第70招：脂肪肝患者饮食应注意什么·····	107
第71招：脂肪肝患者适宜吃泥鳅·····	109
第72招：脂肪肝患者食疗降脂怎么吃·····	111
第73招：肝硬化患者的饮食原则·····	112
第74招：肝病患者宜多食有益于清除体内毒素的食物·····	114
第75招：肝硬化患者吃鱼要慎重·····	115
第76招：如何防治肝癌·····	116
第77招：不要吃出肝癌来·····	118
第78招：怎样预防黄曲霉毒素对肝病患者的影响·····	119
第79招：肝癌手术后如何进行饮食调养·····	120
第80招：妊娠合并肝病患者的饮食调养·····	121
第81招：肝病合并糖尿病患者如何进行饮食调理·····	123
第82招：肝病患者在节日期间应注意什么·····	125



C O N T E N T S

第4章 中医调养

第83招：中药治疗肝病需要把握哪些原则·····	128
第84招：中药治疗肝病应注意什么·····	129
第85招：中药真的没有副作用吗·····	130
第86招：治疗慢性肝病的药膳·····	131
第87招：治疗肝病的药膳常用哪些食物·····	134
第88招：治疗肝病的药膳常用哪些药材·····	135
第89招：可以治疗肝病的膏药疗法·····	137
第90招：针灸法如何治疗肝病·····	138
第91招：拔罐如何治疗肝病·····	139
第92招：自我按摩治肝病·····	140
第93招：推拿疗法如何治疗肝病·····	141
第94招：巧按穴位防治肝病·····	142
第95招：小运动强肝脏·····	144
第96招：清热解毒法对乙肝患者有哪些益处·····	145
第97招：黄疸性肝病常用的简易方药有哪些·····	146
第98招：哪些中药能有效延缓肝纤维化·····	147
第99招：按摩治疗肝硬化·····	148
第100招：肝病的调养药膳·····	149
附录：穴位位置表·····	150



第一章

认识肝病

在人体的器官中，肝脏就像是一个精妙的解毒工厂，对保证人体健康有重要作用。我国是病毒性肝炎的高发区，病毒性肝炎和各种原因所致的慢性肝病、肝硬化等正严重威胁着人们的健康。要积极有效地防治肝病，就要先充分地认识它、了解它。

- 你知道肝脏有哪些功能吗
- 测试你的免疫力
- 看看你是否得了肝病
- 肝病有哪些征兆
- 哪些人最容易患乙肝
- 哪些乙肝需要治疗
- 怎样预防乙肝
- 对乙肝的认识有哪些误区
- 你真的患上肝癌了吗
- 肝癌有传染性吗
- 脂肪肝的形成与哪些因素有关

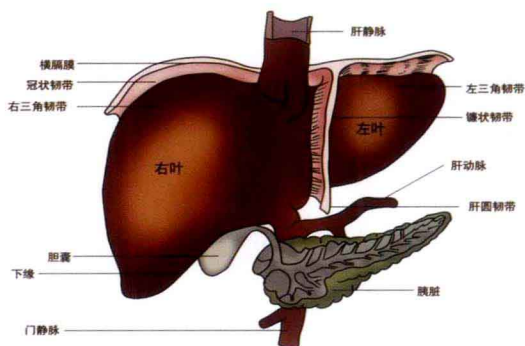
第 1 招

你知道肝脏有哪些功能吗

肝脏是人体一个巨大的“化工厂”，它具有重要的功能。

胆汁生成和排泄

有助于脂肪消化和吸收的胆汁就是由肝细胞制造和分泌，然后经胆管输送到胆囊，胆囊浓缩后排入十二指肠的。肝脏承担着胆红素的摄取、结合和排泄，以及胆汁酸的生成和排泄。



强大的免疫功能

由于肝脏是人体内最大的网状内皮细胞吞噬系统，能够通过吞噬、隔离和消除入侵机体及机体内部的各种抗原，因而其免疫功能很强大。

代谢功能

1. 蛋白质代谢：作为人体内白蛋白唯一的合成器官，肝脏还能够生成、维持及调节除了 γ 球蛋白以外的酶蛋白、球蛋白及血浆蛋白。

2. 维生素代谢：许多维生素的合成与储存都与肝脏有着十分密切的关系，例如维生素A、B族维生素、维生素D、维生素K等。如果肝脏损伤较明显，身体就会出现维生素代谢异常的不良反应。

3. 糖代谢：肝脏能够将饮食中的淀粉和糖类消化后变成的葡萄糖合成为肝糖原，然后贮存起来；当机体需要时，肝细胞就会将贮存的肝糖原分解为葡萄糖供机体利用。

4. 激素代谢：激素对机体的代谢、生长发育有调节作用，而有些激素需依赖肝脏合成与分泌的蛋白质结合，进而在机体循环中运转。

5. 脂肪代谢：肝脏在脂类的消化、吸收、分解、合成及运输等代谢过程中均起重要作用，因此肝脏出现问题，脂肪代谢就会出现紊乱，影响人体健康。

凝血功能

人体的大部分凝血因子都是由肝脏制造的，它能够平衡人体凝血和抗凝两个系统的动态平衡，如果肝功能破坏严重，很可能导致患者因凝血因子不足而引起出血，甚至死亡。

解毒作用

人体在代谢过程中不可避免会产生一些有害毒素，这需要肝脏来解毒。此外，外来的毒物、毒素、药物的代谢和分解产物也离不开肝脏。

其他

人体血容量的调节，热量的产生和水、电解质的调节都需要肝脏的参与。肝硬化时可出现水肿、腹水等表现。

小知识

■ 你知道肝病有哪些类型吗

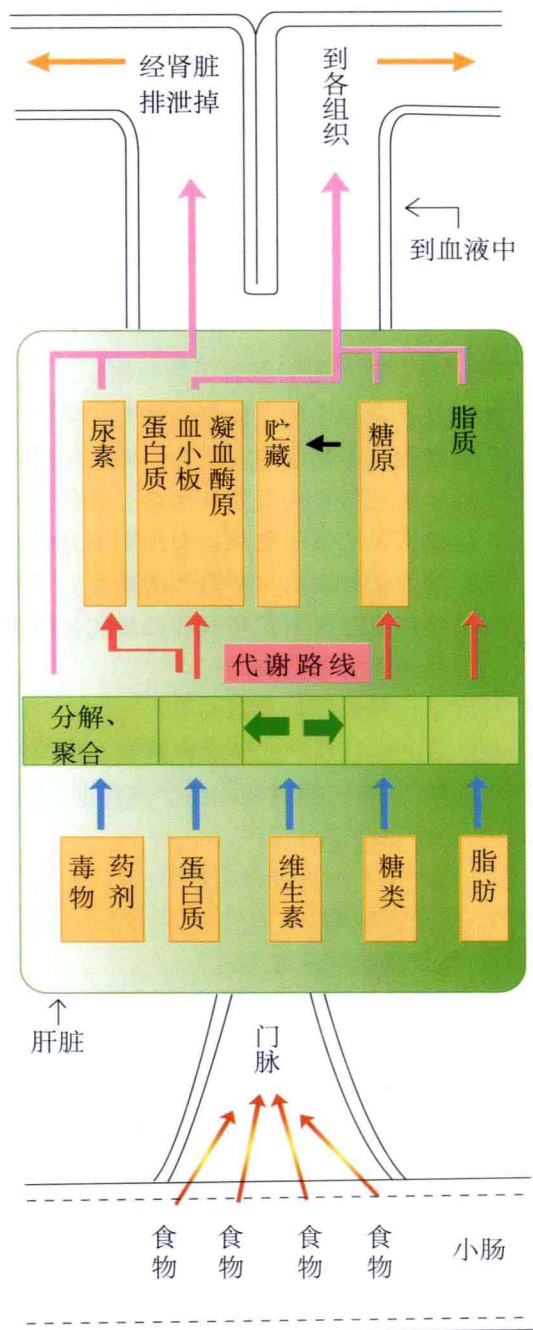
肝病主要包括病毒性肝病、肝硬化、原发性肝癌、药物性肝病、酒精性肝病、肝脏肿瘤、遗传性肝病、肝脏代谢性疾病、肝脏血管性疾病等。

临床上的肝病，通常以病毒性肝病为主。这种肝病是由于不同类型的肝炎病毒感染引起的，因而又被分为甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝及庚肝等。

其中，乙肝是最具潜在致死性的疾病之一，全世界每年至少有100万人是由于乙型肝炎病毒感染而死亡的。特别是我国，每年因乙肝及相关疾病死亡的人数将近30万。

按照发病速度及严重程度，乙肝又被分为急性乙肝、慢性乙肝、重症型乙肝、淤胆型乙肝等。

肝脏的功能



第 2 招

测试你的免疫力

对于很多免疫力很差的人来说，生病如同家常便饭，一不小心就会感染细菌，引发疾病；相反，另一些人则有较强的抵抗力。你的免疫力如何？

以下测试有助于我们了解自己免疫力的强弱程度，从而采取科学的方式增强自己的免疫力，以抵抗肝炎病毒的侵扰。

用“是”或“否”回答下列问题：

1. 你是否能经常进行体育锻炼？
2. 你是否从不被小事所烦扰，即使一点点的时间你也能坦然休息？
3. 你是否经常食用蔬菜和水果，春冬两季还补充维生素？
4. 你是否是个善于交际且有很多朋友的人？
5. 你的爱情或家庭生活是否很满意、很幸福？
6. 你是否有呼吸新鲜空气和散步的习惯？
7. 你是否有节制地饮酒？
8. 你是否每天都喝足量的水？
9. 你认为保证自己的体形很重要，是吗？
10. 是不是冬天的时候你的手脚常常被冻伤？
11. 你是否经常感冒？
12. 你是否一生病就得吃药？
13. 你是否吸烟？
14. 你是否生活在城市里？
15. 你外出一般都乘坐公共交通工具，是吗？
16. 你是否在一个大集体里工作？
17. 你是否经常加班且家务活也很繁重？
18. 你是否多数时间都是在温暖的房间里度过的？

根据你的回答，开始统计分数：1~9题，回答“是”的得1分，“否”的0分；10~18题，回答“否”的得1分，“是”的不得分。

■ 1~6分：你的免疫力几乎为零，需要增强抵抗力。

■ 7~12分：你的防卫系统已经出现了问题，所以要尽快改变目前的生活方式和饮食习惯，如可以多呼吸新鲜空气，或多吃些富含维生素的瓜果蔬菜，并经常补充各种维生素等。

■ 13~18分：你的免疫力很强，疾病绕着你走，即使有点不舒服，也容易恢复。

第 3 招

看看你是否得了肝病

肝病是一种生活中极为常见且较难治愈的疾病。由于肝病症状不明显，因此极易被忽视，从而延误病情。

什么是肝病

肝病是由病毒感染、药物中毒、酗酒、各种理化因素等引起的肝脏功能性和器质性病变，严重者可以引起全身各系统的功能障碍，甚至威胁生命。肝病并不是某一种病，而是发生在人体肝脏部位的各种疾病的统称。根据发病原因，肝病可分为两大类：一是先天遗传性，二是后天获得性。其中常见的肝病主要包括病毒性肝炎、脂肪肝、酒精性肝病、药物性肝病等。

肝病的种类

种 类	病 症	
先天遗传性	肝豆状核变性——铜代谢障碍	
	遗传性血色病——铁代谢障碍	
	糖原累积症——糖代谢障碍	
后天获得性	非感染性	脂肪肝
		酒精性肝病
		原发性或继发性肝癌
		药物性肝损伤
		肝血管瘤
		肝囊肿
		自身免疫性肝病
	感染性	病毒性肝炎
		细菌性肝脓肿
		阿米巴肝脓肿
		血吸虫性肝病
		华支睾吸虫病
		肝结核

病毒性肝炎的分型

甲型病毒性肝炎：是指由于感染甲型肝炎病毒（HAV）而引起的一种传染性疾病。根据临床症状的不同，可以将本病分为急性无黄疸型和急性黄疸型两种。

乙型病毒性肝炎：是指由于感染了乙型



肝炎病毒（HBV）而引发的一种传染性肝病。按照不同的临床症状，通常可将本病分为急性、慢性、淤胆型和重型乙型肝炎等几种不同的类型。乙肝是最具潜在致死性的疾病之一，全世界每年至少有100万人是由于乙型肝炎病毒感染而死亡的。特别是我国，每年因乙肝及相关疾病死亡的人数将近30万。

丙型肝炎：是指由于感染了丙型肝炎病毒（HCV）而引发的一种肝病。按照是否出现明显的临床症状，可将其分为无症状型和显性症状型。

丁型肝炎：是指由于感染了丁型肝炎病毒（HDV）与乙型肝炎病毒（HBV）等嗜肝DNA病毒共同引发的一种全身性传染性肝病。

戊型肝炎：是指由于感染了戊型肝炎病毒（HEV）感染而引起的一种急性传染病。

另外，根据临床表现可分为急性黄疸型肝炎、急性无黄疸型肝炎、淤胆型肝炎和肝衰竭四种类型。

测试一下你有没有肝病

我国是病毒性肝病的高发区，做好肝病的防治非常重要。那么，如何能较早期地发现肝病，以便及时就诊治疗呢？一般来说，当你出现下列某几种情形时，就要引起足够的重视了。

1.手掌表面，尤其是指端表面及大小鱼际部分的皮肤充血性发红。

2.手掌整个掌面有暗红色或紫色斑点，或者呈金黄色。

3.无名指的第二指关节面有比较明显的压痛感。

4.面色暗黑，没有光泽。

5.全身皮肤的表面有红色小点，周围有红丝，用力按压红点中心时，四周的红丝消失，停止按压后红丝又复现。

6.突然出现神疲力乏、精神倦怠、两膝酸软等症状，但又没有很明显的诱因。

7.突然出现消化道症状，如腹胀、呕吐、厌油、食欲不振、恶心、泄泻或便秘等。

8.身体的右肋部位有时会有胀痛、隐隐作痛、刺痛或灼热感。

9.皮肤、巩膜、小便呈浓茶色或黄色。

10.眼睛的巩膜上有很明显的斑点。

11.用火柴棒轻压耳郭相应的肝反射区，疼痛较其他部位要明显。

12.腹壁上青筋暴露明显，腹部显得有些膨隆。

13.小便短少，下肢水肿或者全身浮肿。

14.口中常有一种类似烂苹果的气味（一般多见于酮症酸中毒，肝病中若出现多为晚期）。

当出现症状怎么办？

当发现上述症状时，不要慌张，首先要到医院里做正规的检查以检测自己的身体状况，如有必要，及时就医。



第4招

肝病有哪些征兆

与很多疾病一样，肝病也是有征兆的，如果能及时发现症状，并采取积极有效的措施，对肝病的治疗和康复是非常有利的。平时应该加强对肝脏的保护意识，一旦出现问题就应及早就医，避免一拖再拖，导致病情恶化。

▶ 恶心呕吐

肝脏是人体的“化学加工厂”。当食物经胃肠吸收到肝脏后，肝脏将其转化为人体自身的蛋白质、脂肪和糖。若肝脏受到破坏，吃进的食物不能被正常地进行“加工”，肝病患者就会出现恶心、呕吐及食欲不振等症状。



▶ 食欲下降

肝病病变导致肝脏出现胆汁淤积的现象，从而影响肝脏对脂肪的消化、吸收，进而引发患者出现食欲不振的症状。

▶ 身体乏力

食欲下降导致能量供应不足，以及肝细胞受损引起的葡萄糖代谢紊乱，会导致肝病患者体内的乳酸积蓄在肌肉内，引发肌肉疼痛及乏力现象。

此外，肝细胞病变也会影响胆汁的循环，从而减少肠道对维生素的吸收，也会引发乏力症状。

▶ 腹部出现多种问题

如腹痛、腹胀、腹泻等，当肝脏发生充血、肿胀，肝功能受损，由于肝脏病变致使胆汁和消化酶减少，都会引发这些问题，因此持续出现腹痛、腹胀、腹泻的症状时要多加注意。

▶ 皮肤发黄

肝脏出现问题导致肝细胞功能减退，使得血液中的胆红素浓度升高，致使皮肤发黄或巩膜发黄。



▶ 鼻孔、牙龈出血

肝脏病变会降低胆汁酸的合成，导致脂溶性维生素的吸收发生障碍，使得体内的维生素K不足，从而导致凝血因子合成减少，引起凝血障碍。这时，患者就会出现鼻孔、牙龈出血的症状。



▶ 大小便异常

肝病患者的二便可能会发生异常。不同的肝病表现不同，黄疸性肝炎患者小便的颜色变黄；阻塞性黄疸患者大便则往往变浅，甚至呈灰白色。肝硬化患者如果出现消化道出血可能会出现柏油状大便，快速大量出血可出现暗红色大便。

▶ 发热恶寒

急性病毒性肝炎在初期还可能会出现发热恶寒的症状，一般持续1~3天后体温恢复正常；尤其是儿童患者，通常会出现明显的发热、头痛、腹痛症状。

▶ 暗适应能力下降

肝脏疾病可能会导致维生素A缺乏，引起人体的暗适应能力下降，严重的甚至出现夜盲症。

▶ 水肿

严重肝病患者如肝硬化患者会出现腹水、下肢明显水肿，甚至还会出现全身水肿，小便短少。

▶ 身上有红点

全身皮肤表面会有周围发散着红丝的红点，轻轻按压红点时，四周的红丝会消失，停止按压后红丝又复出。医学上称之为蜘蛛痣。

小知识

■ 肝病恶化有哪些征兆

1. 高度疲乏，以致生活基本不能自理。
2. 食欲不振，饮食非常少。
3. 腹胀严重，特别是在夜间，患者常常会坐卧不安，彻夜难眠，气喘发憋。
4. 患者有明显的出血倾向，如齿龈出血、皮肤黏膜有出血点等。
5. 下肢浮肿，颜面胖肿，腹围增加，出现腹水。

第 5 招

哪些人最容易患乙肝

由于老人、孕妇、孩子对病毒的抵抗力比较弱，因而相对于青壮年健康人来说，这三类人最易感染病毒，如果接触到肝炎病毒，也最容易患上肝病，尤其是乙肝。因此，这三类人群更需要多加注意。

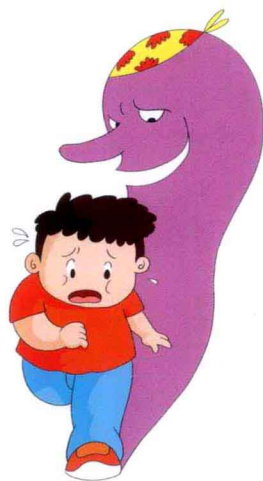
老人

随着年龄的增长，当人年老之后，其身体的各个内脏器官的功能也会因此退化，尤其以肝脏功能的退化最为明显。

肝脏功能的退化主要表现在三个方面：

1. 肝脏的血流量减少，其吸收营养、代谢物质和清除毒素的能力也相应减退。
2. 肝细胞出现不同程度的老化，肝脏损伤后，肝脏的恢复能力下降。
3. 肝脏制造的免疫蛋白减少，导致老年人对病毒的免疫功能下降。

基于这些原因，老年人常常是肝病（尤其是乙肝）最易感染的人群之一。



儿童

虽然和成年人比起来，儿童肝脏血供丰富，肝细胞再生能力强，但由于其身体发育不完全，免疫系统也还不成熟，对入侵的肝病病毒不能及时清除，同时还容易产生免疫耐受。因此，儿童很容易感染肝炎病毒，特别是乙肝病毒，而且感染乙肝病毒很容易成为慢性携带者。

