

养肝就是养健康

肝好身体好，百病不来找，保肝保健康，关键靠自身



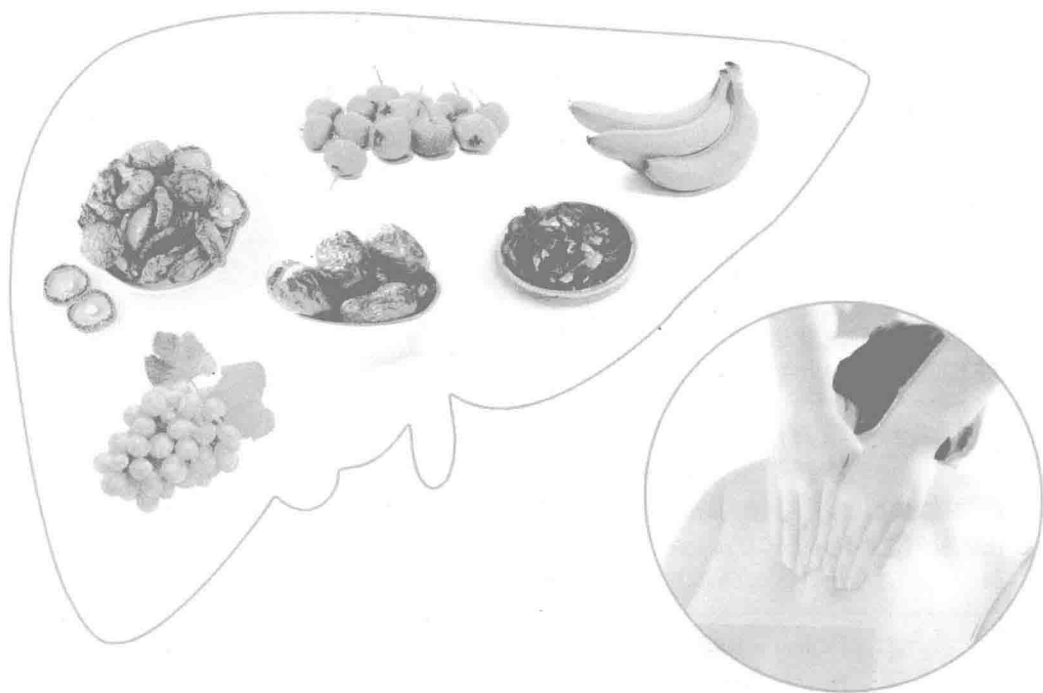
王 静◎编著

肝是人体的代谢解毒，合成，分解，排泄器官，肝不好，百病生
养肝不求人，自己养养肝

 江苏凤凰科学技术出版社

养肝就是养健康

肝好身体好，百病不来找，保肝保健康，关键靠自身



王 静 编著

肝是人体的代谢解毒，合成，分解，排泄器官，肝不好，百病生
养肝不求人，自己养养肝

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养肝就是养健康 / 王静编著. — 南京: 江苏凤凰
科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5537-4700-2

I. ①养… II. ①王… III. ①柔肝 IV. ①R256.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116839 号

养肝就是养健康

编 者	王 静
责任编辑	刘 强 孙连民
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	北京建泰印刷有限公司

开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	206 千字
版 次	2015 年 7 月第 1 版
印 次	2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4700-2
定 价	35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

前言

FOREWORD

肝病，是一种在日常生活中极为常见的疾病，它影响着数以万计中国人的健康，据最新统计，我国肝病患者有近 1.2 亿人，且有详细数字显示，我国每年各类病毒性肝炎患者和携带者呈逐年增加态势，每年有近 100 万新发病人群，每年因肝硬化、肝癌死亡人数多达 40 万人，我国卫生部最新公布的疾病发生率数字表明，肝病发病率位居疾病榜首。

肝病究其原因与我们日常生活中的不良习惯有着密切联系，饮食、饮水不洁，生食肉食或是生猛海鲜都可能造成肝病，而酒精肝、脂肪肝不用深究，一看名字便知其元凶是谁。但随着人们对于健康意识的提高，越来越多的人开始关注自身健康，如何养肝成为人们迈向健康的第一步。要想更好地预防肝病，还得合理健康饮食，养成良好作息。对高危人群进行预警指标监测也非常有必要，肝炎病毒标志阳性者无论有无症状出现，都最好能定期检查。日常生活中，人们对于乙肝的慢性化、肝硬化和肝癌有着过分忧虑和恐惧。一旦查出问题，便情绪低落、忧愁焦虑，并且有苦不敢对人言。但是就康复而言，只有拥有良好心态才有利于肝病好转。总之，对疾病轻松而不轻视的态度，会帮助病人获得最佳的治疗效果，尽早从肝病中康复。



《养肝就是养健康》这本书将详细而全面地阐述了肝脏的相关知识，综合了目前对不同类型肝病诊疗的最新进展，提出营养保健及心理保健的具体措施，为患者和读者指引了方向。本书内容丰富新颖，说理深入浅出，文字通俗易懂，集科学性和可读性于一体，自始至终贯彻“治心为上，治病为下，医患配合，百病可除”的思想，编者从专业和日常生活的各个角度说明肝脏的重要性，肝脏也通过不同的方式向人们传递预警信号，让我们在日常生活中不得不多加注意。本书通过居家调养、心理调适、运动保健、日常饮食等简便实用的方法来养肝护肝，本书可以说是一本关于肝病患者日常饮食的实用宝典。

最后，作为编者衷心希望此书能为肝病患者及其家属提供帮助，为您的健康尽一点心意。

编 者

2015年5月

目录 CONTENTS

第一章 熟悉肝脏与肝病——认识肝病的第一步

和肝脏见见面	2
关于肝脏的结构组成	4
记得为肝脏“减负”	5
认识一下肝脏的左邻右舍	6
引发肝病的“元凶”	7
胆囊与肝病的关系	9
脾脏与肝病的关系	10
黄疸与肝炎的真实关系	11
肝区痛、肋下不适,肝病特征性表现	14

第二章 检查防治——对付肝病的必要手段

肝功能检查要因人而异	16
肝病患者要做的检查项目	17
如何诊断自身免疫性肝炎	19



心电图检查对肝炎患者的临床意义	20
肝穿刺的检查方法	21
什么是“两对半”	23
肝病患者需要做腹部 CT 吗	24
胃镜检查必不可少	25
乙肝病毒的 DNA 检查	27
慢性肝病,定期复查很关键	28
肝功能的检查	29
慢性重症肝炎诊断标准是什么	30
甲型肝炎的诊断	31
酒精肝需要做哪些检查	33
乙肝携带者平时的检查事项	34
7 种方法,早期发现肝癌	35
Ⅱ级预防,早发现早处理	37
防治肝病,宜从健康生活方式做起	39
家庭预防肝炎的常用方法	41
预防病毒性肝炎的关键	42
肝炎常见的主要治疗手段	45
妊娠期患病毒性肝炎的防治	47
甲型病毒性肝炎的预防	49
丙型肝炎感染的预防	50
肝癌有哪些预防措施	51
早发现、早治疗,击退肝癌不是梦	53
中医药治疗肝癌的方法和作用机制	56
中医如何治疗慢性肝炎	58
病毒性肝炎、肝硬化常用的中药验方有哪些?	60
中医治疗肝炎的其他方法	66

第三章 合理用药——确保肝病治疗的效果

一定要使用正规的、合法的中成药	68
根据病情需要,合理选择用药	69
不宜给孩子注射疫苗的多种情况	70
不要随着广告乱求医	72
肝病患者打嗝不容小视	73
养肝肾,切忌乱用药物和保健品	74
肝病患者忌用药太多	75
药物性肝病,是药三分毒	76

第四章 肝病食疗大道理

肝癌要补泻兼顾	78
慢性乙肝的消化损害	80
慢性乙肝重点治湿热	81
体质不同,食疗方各异	84
什么药材必不可少	87
药者食也,食者药也	90
药膳搭配有禁忌	92
饮食与服药禁忌	94
胆病的食疗总则	96

第五章 药取专长祛病恙

茵陈——必不可少第一药	100
-------------------	-----



芍药——养肝滋阴用处多	102
柴胡——肝经胆经之圣药	104
丹参——治血全能是冠军	106
白术——效比人参更对证	108
香附——血中气药最难得	110
枳壳——次水果是好药材	112
豆蔻——芳香宜人祛秽湿	114
郁金——专治肝经气血通	116
人参——分辨品种很重要	118
党参——提高身体免疫力	121
当归——煎煮方法要记清	123
黄芪——补气护肝抗病毒	125
三七——改善肝脏微循环	127
黄精——道藏养生神仙方	129
甘草——调和药食不能少	131
地黄——保肝抗炎抗放射	133
山药——大补中焦准药奇	135
杜仲——补肝强肾调免疫	137
龟甲——培补阴血退虚热	139
鳖甲——软坚散结滋阴血	141
百合——爽口美味也防癌	143
栀子——清热利胆除烦闷	145
紫草——保肝清胆抗病毒	147
茯苓——健脾渗湿且安神	149
陈皮——补泻升降多功能	151
红花——入血分一专多能	153
桃仁——桃红四物总相宜	155

川芎——活血清除自由基	157
肉苁蓉——西北名药补元气	159
枸杞子——促进肝细胞再生	161
何首乌——养肝生血降血脂	163
鱼腥草——清热解毒好时鲜	165
垂盆草——利湿退黄又降酶	167
金钱草——清肝利胆排沙石	169
大青叶——鲜品妙用祛火毒	171
白茅根——清化瘀热退黄疸	173
女贞子——恢复肝功促转阴	175
玉米须——各种肝病都适宜	177
丝瓜络——通络活血祛风湿	179
玫瑰花——和血平肝好茶饮	181
五味子——擅长降低转氨酶	183
鸡内金——杂料善用功效神	185
冬虫夏草——补药极品	187
白花蛇舌草——治癌抗炎	189

第六章 营养元素,护肝补什么

蛋白质	192
脂肪	195
糖类	198
食物纤维	200
维生素 A	201
维生素 D	203
维生素 E	205



维生素 K	207
维生素 B ₁	209
维生素 B ₂	211
维生素 B ₆	213
维生素 PP	215
维生素 B ₁₂	217
叶酸	219
泛酸	221
生物素	223
维生素 C	225

第七章 详知慎选,区别选择保健品

维生素 E	228
维生素 C	230
茶多酚	232
牛磺酸	234
螺旋藻	236
白藜芦醇	238
大豆卵磷脂	240



第一章

熟悉肝脏与肝病—— 认识肝病的第一步





和肝脏见见面

我们从来到这个世界开始，就被赋予了太多的爱和关怀，它来自社会、来自家庭、来自亲人、来自友人，在这爱的海洋中，我们又常常忽略了那些给予我们爱的人。而人体的器官，更是赋予了我们最无私的爱，我们是否在意过它们呢？尤其是忠心耿耿、默默付出的“劳模”——肝脏，你有关注过它吗？对它你又了解多少呢？

肝脏主要位于右季肋区和腹上区，大部分肝脏被肋弓所覆盖，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。从体表投影看，肝上界在右锁骨中线平第5肋骨，右腋中线平第6肋骨处；肝下界与肝前缘一致，起自肋弓最低点，沿右肋弓下缘左上行，至第8、第9软肋骨结合处离开肋弓，斜向左上方，至前正中线，到左侧至肋弓与第7、第8软肋骨之结合处。一般认为，成人肝上界位置正常的情况下，如在肋弓下触及肝脏，则多为病理性肝大。幼儿的肝下缘位置较低，露出到右肋下一般都属于正常情况。

成人的肝脏重量相当于体重的2%。据统计，我国成人正常的肝脏重量为1200~1600克，占体重的1/40~1/50，小孩约占体重的1/20。但由于胎儿期肝内造血，新生儿期肝脏可在肋下2~4厘米，6~8岁仍可在肋下触及。肝脏最重可达2000克左右，肝的长、宽、厚约为25.8厘米、15.2厘米、5.8厘米。肝右叶上方与右胸膜和右肺底相邻；肝左叶上方和心脏相连，小部分与腹前壁相邻；肝右叶前面部分和结肠相邻，后叶与右肾上腺和右肾相邻；肝左下方和胃相邻。



肝的位置常随呼吸的变化而改变，通常平静呼吸时升降可达 2 ~ 3 厘米，站立及吸气时稍有下降，仰卧和吸气时则稍升。医生在给患者肝脏触诊检查时，要患者做呼吸配合就是这个道理。正常肝脏呈红褐色，质地柔软。

熟悉肝脏在人体中的位置及形态结构，目的是为了更好的认识肝病，以便加强各种肝病的自我康复治疗。特别是慢性肝病，需要患者长期调养，因此保护肝脏尤为重要。



关于肝脏的结构组成

关注健康的你，仅仅和肝脏见见面一定不能满足你强烈的好奇心，你一定还想知道肝脏更多的特征，那就让我们来看一看肝脏的结构组成吧。

肝脏被镰状韧带分为左、右两叶。右叶大而厚，左叶小而薄。按照新的分叶方法将肝脏分为：左内叶、左外叶、右前叶、右后叶及尾状叶。肝脏下面有连成“H”形的两条纵行沟和一条横行沟。横行沟为肝门，是门静脉、肝动脉和肝管以及神经、淋巴管的出入处；右纵行沟前方为胆囊，后方为下腔静脉；左纵行沟前方为圆韧带，后方为静脉韧带及静脉导管的遗迹。肝脏的表面有一薄层致密的结缔组织构成的被膜。被膜深入肝内形成网状支架，将肝实质分隔成许多具有相似形态和相同功能的基本单位，称为肝小叶。人类肝脏约有50万个肝小叶。肝小叶呈多角棱柱体，约1毫米×2毫米大小，小叶的中轴贯穿一条静脉，称为中央静脉。肝细胞以中央静脉为中心呈放射状排列，形成肝细胞索。肝细胞索相互吻合成网，网眼间有窦状隙和血窦。肝细胞间的管状间隙形成毛细胆管。因此，我们可以说肝小叶是由肝细胞、毛细胆管、血窦和相当于毛细淋巴管的窦间隙（狄氏间隙）所组成。肝细胞为多角形，直径为20~30微米。肝细胞核呈圆形，位于细胞的中央，其内有一个或多个核仁。电子显微镜下细胞质可显示各种细胞器和包含物，如线粒体、高尔基体、溶酶体、内质网、糖原、脂滴和色素等。细胞核内有染色质，由螺旋结构的脱氧核糖核酸（DNA）和蛋白质组成。

记得为肝脏“减负”

肝脏是人体内脏中最大的器官，它在人体新陈代谢、胆汁生成、解毒、凝血、免疫、热量产生及水与电解质的调节中都起着非常重要的作用。肝脏的功能如此强大，同时也是特别脆弱的。就像是漩涡中的岛屿容易受到水流冲击和破坏一样，肝脏也是人体的多事之处。

由于肝脏质地脆弱，受到外力打击时容易破裂；而且肝脏是人体的解毒器官，每当人体从外界摄入毒性物质，或由体内产生的毒素都会经过它来承担解毒功能；消化系统中大部分器官的血液要由它汇集回流，人体血液循环系统在某些特殊情况下，例如急性大失血，循环血量不足时，就需要它把平时储存的血液大量地输出用来维持提供热量、蛋白质、维生素、胆汁等物质，真可谓“重任在肩”。

因此，只有拥有健康的肝脏，未来才会更美好。保护肝脏，时刻为它减负减压，让肝脏一身轻松地为你作贡献，只有这样，健康才会伴你一生。



认识一下肝脏的左邻右舍

俗话说：“远亲不如近邻”而肝脏也有自己的“邻居”，并且和这些“邻居”关系非常密切，相互作用，相互影响。究竟肝脏有哪些“邻居”呢？让我们去“拜访”一下吧！

肝的邻近脏器有：右叶上面与膈相连，与右胸膜腔和右肺相邻，所以，肝右叶脓肿有时会侵蚀膈面而波及右胸膜腔和右肺；右叶后缘内侧邻近食管；左叶上面也与膈相连，与心包和心脏相邻；左脏面与食管、胃、胰相邻；尾状叶左后方为腹主动脉，左叶下与幽门接邻；右叶下面前边邻接结肠右曲；中部近肝门处邻接十二指肠；后边接触肾和肾上腺。肝脏有病时会影响这些器官的功能，同样，这些器官的病变也会侵犯肝脏。