

专家指导

养生保健 / 强身健体 / 自我调控

XINBAN
GANBING
LIAOFA YU
YOUXIAO SHILIAO

新版 肝病

疗法与有效食疗

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

健康医疗馆 ONE

新

版

肝病

疗法与有效食疗

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

新版肝病疗法与有效食疗 / 膳书堂文化编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2017

(健康医疗馆)

ISBN 978-7-5439-7440-1

I. ①新… II. ①膳… III. ①肝疾病—治疗②肝疾病
—食物疗法 IV. ① R575.05 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 126245 号

责任编辑: 张 树 李 莺

助理编辑: 杨怡君

新版肝病疗法与有效食疗

膳书堂文化 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

四川省南方印务有限公司印刷

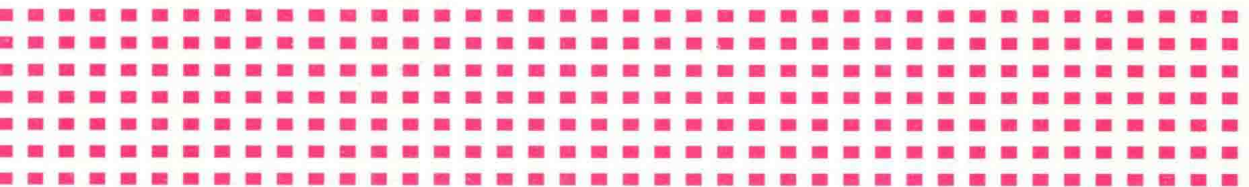
开本 700 × 1000 1/16 印张 9 字数 180 000
2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7440-1

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。



前言

健康医疗馆



肝脏是人体最重要的新陈代谢器官，当肝脏长期受到病毒的侵害，肝功能遭受破坏，就会引起一系列新陈代谢障碍，从而发生各种肝脏疾病。肝病的危害不仅仅限于肝脏本身，它还会引起其他多种疾病，如消化性溃疡、胆汁性肾病等。不仅如此，其对患者心理上的打击也是十分沉重的。一些肝病患者往往因罹患此病而变得抑郁消沉、精神萎靡，失去了积极生活的勇气。

俗话说“病来如山倒，病去如抽丝”，患者需要明白与病魔作斗争是一个长期的过程，一定要有坚定的信心、顽强的意志，然后再接受系统的专业治疗，进行科学调养。唯有通过坚持不懈地治疗，才能控制疾病，最

终恢复健康。

为了帮助广大肝病患者早日摆脱病魔的困扰，再次充满活力地投身于工作和生活中，我们精心搜集了各方面的医学资料编撰了此书。该书系统全面地介绍了有关肝病的常识、肝病对健康的威胁等知识，重点介绍了适合肝病患者自我调养和自我治疗肝病的简便方法，这其中包括饮食疗法、运动疗法、气功疗法、太极拳疗法、按摩疗法、发泡疗法、塞鼻疗法、针灸疗法、敷贴疗法、热熨疗法、矿泉疗法、园艺疗法等。本书内容通俗易懂，具有很强的科学性、实用性和可读性，是一本治疗、预防肝病的理想科普通俗读物，对肝病患者将大有裨益。

唯愿通过编者的努力能够为您的

康复带去一缕希望之光，助您早日登上健康的彼岸。

需要指出的是：本书所介绍的治病方例和方法只能作为医学科普知识

供读者参考使用，尤其是一些药物剂量不具有普遍适应性。因此，建议读者在考虑应用时要先征询专业医生的意见，然后再进行施治，以免发生危险。





目录

Contents



Part 1

上篇 疾病常识与预防

1

肝脏是人体重要器官，它所承担的任务非常繁重，但其中主要任务是代谢作用。人类的生命就是靠体内不断地进行新陈代谢而得以维持。

疾病常识.....	2	肝炎黄疸是怎样形成的.....	22
了解肝脏的位置和结构.....	2	哪些方法可以检查黄疸病.....	23
肝脏有哪些主要功能.....	3	什么叫“尿三胆”.....	24
肝病有哪些种类.....	9	病毒性肝炎临床类型有哪些.....	25
肝病的自测.....	10	病毒性肝炎有哪些主要的	
肝病患者为何身体会发冷.....	11	临床表现.....	27
肝病患者为何容易疲倦.....	13	老年性病毒性肝炎有何特点.....	29
肝病会影响到患者的性能力吗.....	14	甲型肝炎的传播途径是什么.....	30
肝病为何会影响免疫功能.....	15		
肝病患者为何会出现止血困难.....	16		
肝病会造成贫血吗.....	18		
肝炎早期症状有哪些.....	19		
肝炎患者血液检查有哪些内容.....	20		





乙型肝炎的传播途径有哪些····· 31	检查血中胆固醇和胆固醇酯
丙型肝炎的传播途径有哪些····· 33	有何意义····· 52
丁型肝炎的传播途径有哪些····· 35	血清蛋白电泳分析有什么意义····· 53
戊型肝炎的传播途径有哪些····· 36	血清絮浊试验有什么意义····· 54
哪些因素容易诱发乙肝····· 37	
什么是乙肝“两对半”····· 38	肝病的预防····· 56
如何正确看待乙肝····· 39	适于家用的肝炎病毒消毒方法
乙肝患者应持什么样的治疗态度·· 40	有哪些····· 56
如何解读乙肝表面抗原阳性····· 41	怎样注射乙肝疫苗····· 57
如何解读乙肝化验指标····· 41	怎样检查乙肝病毒是否彻底消灭·· 57
哪些因素导致乙型肝炎慢性化····· 42	乙肝病毒携带者如何定期复查····· 58
如何正确认识乙肝的传染性····· 43	乙肝病毒携带者需要吃药吗····· 58
如何定义乙肝病毒携带者····· 44	乙肝病毒携带者怎样隔离····· 58
如何理解 GOT/GPT 的比值判断 ··· 45	乙肝病毒携带者的性生活应该
如何解读血浆白蛋白和球蛋白的	注意什么····· 59
比值变化····· 46	没有症状的乙肝病毒携带者
如何解读症状轻重与指标升降····· 47	如何预后····· 59
如何解读肝炎后胆红素增高症····· 48	降酶药能不能治肝炎····· 60
检测甲胎蛋白有什么意义····· 49	出现“三高”该怎么办····· 61
检测碱性磷酸酶有什么意义····· 50	怎样休息有利于肝炎康复····· 61
检测血清 γ -GT 有何意义 ····· 51	肝炎恢复期有哪些保养原则····· 62
凝血酶原测定有何意义····· 51	慢性肝炎患者有哪些自我监护要点 63

肝病患者一方面要进行药物治疗，另一方面，合理的营养物质能够修复受损的肝细胞，科学合理的饮食也是肝病患者恢复健康的重要保证。

饮食宜忌.....66

哪些食物对肝脏保健有益..... 66

哪些食品是肝病患者不宜多吃的... 67

哪些饮食是肝炎患者应忌口的..... 68

哪些食物特别适于慢性肝炎..... 69

肝病患者不宜吃得太饱..... 70

为什么主张肝病患者吃高蛋白质

饮食..... 71

肝病患者可以吃洋快餐吗..... 71

肝病患者能不能吃西瓜..... 72

肝病患者在什么情况下不能喝茶... 73

长期饮用矿泉水有利于肝病患者吗 74

高糖及高热量饮食适于肝炎患者吗 74

防肝病忌生吃海鲜..... 75

多吃水果对肝炎患者有好处吗..... 75

肝炎患者喝酒害处大..... 76

饮食保健.....77

肝炎食疗与药疗的关系..... 77

肝炎患儿的饮食必知原则..... 78

老年肝炎患者饮食必知原则..... 79

重症肝炎患者饮食原则..... 80

肝病患者的食物烹调时的要点..... 81

肝病患者营养品的选择..... 82

肝病患者该如何吃醋..... 82

肝炎患者怎样补充蛋白质..... 83

肝炎患儿怎样补充蛋白质..... 84

肝炎患者怎样吃鸡蛋才科学..... 85



肝炎患者的饮料选择·····	85	板蓝根怎么治病毒性肝炎·····	91
肝炎患者应该如何饮用牛奶·····	86	香附怎么治病毒性肝炎·····	91
饮食疗法·····87		枸杞怎么治病毒性肝炎·····	92
香菇怎么治甲型肝炎·····	87	首乌怎么治病毒性肝炎·····	92
金针菇怎么治甲型肝炎·····	87	桃仁怎么治病毒性肝炎·····	92
口蘑怎么治肝炎·····	88	鸡蛋怎么治急性黄疸型肝炎·····	92
甲鱼怎么治肝炎·····	88	猪胆怎么治急性黄疸型肝炎·····	93
鲫鱼怎么治肝炎·····	88	牛胆怎么治黄疸型肝炎·····	93
鲤鱼怎么治肝炎·····	88	乌龙茶怎么治脂肪肝·····	93
鳊鱼怎么治肝炎·····	89	荷叶怎么治脂肪肝·····	93
带鱼怎么治乙型肝炎·····	89	绞股蓝怎么治脂肪肝·····	93
黄鱼怎么治乙型肝炎·····	90	玉米芯怎么治脂肪肝·····	93
鸡肉怎么治肝炎·····	90	芹菜怎么治脂肪肝·····	94
栗子怎么治慢性肝炎·····	90	豆奶怎么治脂肪肝·····	94
茭白怎么治慢性肝炎·····	91	党参怎么治脂肪肝·····	94
苦瓜怎么治慢性肝炎·····	91	冬虫夏草怎么治脂肪肝·····	94
		葛花怎么治脂肪肝·····	94



随着科学技术的发展，越来越多的物理疗法被应用于患者的康复保健之中，物理因素的应用，可增强食欲，促进体力的恢复，加速患者的康复。

运动疗法96	按摩疗法106
脂肪肝的运动疗法..... 96	慢性肝炎的按摩疗法..... 106
乙肝的运动疗法..... 98	肝纤维化的按摩疗法..... 107
	肝肿大的按摩疗法..... 107
气功疗法100	肝硬化的按摩疗法..... 108
肝病的气功疗法 100	酒精性肝硬化的按摩疗法..... 109
太极拳疗法103	发泡疗法110
太极拳简介..... 103	发泡疗法简介..... 110
肝病的太极拳疗法..... 104	病毒性肝炎的发泡疗法..... 112



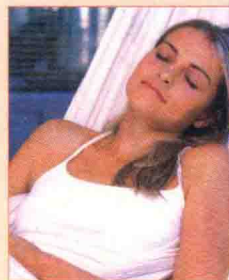
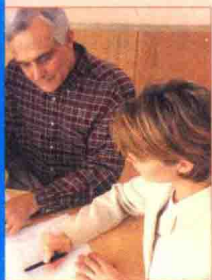
乙型肝炎的发泡疗法·····	113	热熨疗法·····	123
黄疸型肝炎的发泡疗法·····	113	热熨疗法简介·····	123
		肝硬化腹水的热熨疗法·····	124
塞鼻疗法·····	115		
塞鼻疗法简介·····	115	矿泉疗法·····	125
病毒性肝炎的塞鼻疗法·····	115	矿泉疗法简介·····	125
		矿泉的分类·····	125
针灸疗法·····	117	矿泉疗法的分类·····	128
病毒性肝炎的针灸疗法·····	117	禁忌证与注意事项·····	129
急性病毒性肝炎的针灸疗法·····	120	早期肝硬化的矿泉疗法·····	130
急性黄疸型肝炎的针灸疗法·····	120	慢性肝炎的矿泉疗法·····	130
肝功能异常的针灸疗法·····	120		
		园艺疗法·····	131
敷贴疗法·····	121	园艺疗法简介·····	131
慢性肝炎的敷贴疗法·····	121	园艺疗法的功效·····	132
肝硬化的敷贴疗法·····	122		



P Part 1

上篇 疾病常识与预防

肝脏是人体重要器官，它所承担的任务非常繁重，但其中主要任务是代谢作用。人类的生命就是靠体内不断地进行新陈代谢而得以维持。





疾病常识

肝脏是人体重要器官，它所承担的任务非常繁重，但其中主要任务是代谢作用。人类的生命，就是靠体内不断地进行新陈代谢而得以维持。

了解肝脏的位置和结构

肝脏是体内最大的实质性脏器。成人的肝脏大约重 1.2 ~ 1.5 千克，占人体重量的 1/50 ~ 1/30；婴儿肝脏的重量与体重之比较成人为大，为 1/20 ~ 1/16。肝脏的重量虽然只占体重的一小部分，但却是重要的生命器官，缺一不可。脾脏手术后，人仍然能生存，而失掉了肝脏，生命就会立即土崩瓦解。

肝脏占据人体右上腹的大部及左上腹的部分，表面有韧带固定于腹腔内，并与周围器官相连接，肝脏的上

面紧贴横膈，下面有两条纵沟和一条横沟，像一个大写的英文字母“H”，将肝分成右叶、左叶、尾叶和方叶四个部分，其中左叶占肝的 1/5，右叶较大，占肝脏的 4/5，尾叶和方叶实为右叶之分叶。所以，临床一般将肝分成左右两叶。肝脏的上界约在右锁骨中线第五或第六肋间，下缘伸展到肋的边缘。用手触到的主要是肝脏的下缘。正常情况下，成人肝脏的下缘不超出肋弓，但在剑突下多可触及，一般不超过 2 ~ 4 厘米。

人类的肝脏外形为不规则的楔状，呈红褐色，柔软而脆，易破裂。肝脏表面由灰白色的肝包膜包裹着，切开肝脏时，可以在切面上看到无数个比针尖略大的小红点，这些就是肝脏的基本单位——肝小叶。每个肝小叶几乎包括组成肝脏的各个部分，好像一个“小肝脏”，人的肝约有 50 万个肝小叶。

在显微镜下，可以看到“小肝脏”



的微细结构。每个肝小叶之间有少许纤维组织分隔。肝小叶中央有一条血管叫中央静脉，中央静脉周围的肝细胞，有秩序地排列成条索状称为肝索，这些肝索形如车轮之辐条，都以放射状排列。

构成肝脏的肝细胞，是维持肝脏各种生理功能的主要部分，人的肝脏大约由 25 亿个肝细胞组成。

肝细胞分泌出来的胆汁，在肝细胞间隙中通过，这间隙就是毛细胆管，再由小叶间胆管汇集成较大的胆管，最后经肝胆管、总肝管流入肝脏下方的胆囊，也可直接由总胆管进入十二指肠。

肝脏是人体唯一接受双重血液的器官，即同时接受肝动脉和门静脉的血液，肝动脉将富含氧气的血运入肝脏，门静脉（由胃肠、脾、胰等静脉汇集而成，进入肝脏分枝到每个肝小叶）把来自消化道的各种营养物质和

有害物质输入肝脏，经肝脏加工处理后，进入全身循环。

肝脏有哪些主要功能

肝脏是人体重要器官，它所承担的任务非常繁重，但其中主要任务是代谢作用。人类的生命，就是靠体内不断地进行新陈代谢而得以维持。只要任何一个器官发生故障，代谢出现紊乱，便会破坏人体的健康。所以，除每种内脏器官自身的机能健全外，整个身体的机能也需要相互协调，才能保持旺盛的生命力，强体健魄。而主管调整器官功能协调的就是肝脏，所以说它是器官功能的调节中心。除此之外，肝脏每天还要做许多工作，而且工作性质非常复杂，这一点只要从腹部脏器的血液汇集于肝脏这一现象就可想象出来了。

健康宝典

巧吃水果治肝炎

肝炎患者都有共同的特点，就是腹胀、恶心、乏力，不适、厌油，严重的还会出现黄疸、发热等症状。这些症状会使患者不思饮食，变得消瘦。因此，合理的饮食对肝炎患者非常重要，而食用水果是肝炎康复过程中所必需的。

肝炎患者要注意低脂肪饮食，多吃富含各种维生素的食物，如新鲜的蔬菜和水果。除了能补充维生素 C 外，水果还可以促进食欲，增加食量，有利于肝炎的康复。无论哪种肝炎患者，都可首选橘子、橙、桃子、葡萄、山楂等含有较多维生素 C 的水果。同时，患者还应选择含 B 族维生素较多的水果，如芒果、瓜类等。食用水果时，要定时定量，以午休后、晚餐前为宜。



1 中间代谢

人类和动物为了生存下去，必须从体外摄取各种物质，在处理后排出自用的体内废物，亦即进行所谓的新陈代谢。

例如，我们吃下去的食物，最后可以转化成热量，而体内无用的代谢废物可以排泄出来。出于生存需要，必须进行同化和异化作用，这些作用主要都在肝脏中进行。物质在体内产生化学变化的过程叫作中间代谢。

2 糖的代谢

当我们吃米饭、芋薯类、面类或者白糖等糖类食品时，会在小肠内分解出葡萄糖，一部分葡萄糖转变为能源被使用，多半会在肝脏内变为糖原而加以贮存。肝脏同时也可从蛋白质或脂肪中制造糖原。

当我们进行运动时，由于血液中

的葡萄糖被大量消耗，肝脏就可以把糖原变成葡萄糖。

肝脏不但利用食物中的葡萄糖，还可以利用由肌肉运动产生的丙酮酸、乳酸、甘油及某种氨基酸来制成糖原贮存起来。必要时，肝脏可把糖原转变成葡萄糖，把它燃烧成二氧化碳和水而放出能量。

成人肝脏的重量约在 1.2 千克左右，贮存于其中的糖量占 6% ~ 10%，即 70 ~ 120 克。

由于有这么多的东西贮存在肝脏中，所以我们在没有食物可吃时，人体还可短时间维持某种程度的活动。这当然是因为身体可以把肝脏中的糖原转变成葡萄糖而产生能量的缘故。

我们运动时所需的能量是贮存在肌肉中的糖原在变成焦性葡萄糖酸时产生出来的。这种焦性葡萄糖酸在氧气不足的情况下会变成乳酸。在氧气供应充足的情况下，焦性葡萄糖酸会氧化而放出能量，产生二氧化碳和水排出体外。

在焦性葡萄糖酸的氧化过程中，维生素 B₁ 作为一种辅酶而发生作用。但是在肝脏发生障碍时，维生素 B₁ 不能充分发挥作用，所以肝病患者因不能得到充分的能量，以致精神萎靡，容易疲劳。

3 糖脂肪的代谢

肝脏的重要功能之一就是脂肪的代谢。从小肠吸收脂肪，有许多部分并不经由门脉，而是由淋巴管进入静脉。

脂肪这种营养素含有很多的热量，它所含的热量是同质量蛋白质和糖类的2倍。

脂肪的主要成分是脂肪酸和甘油，食物中的脂肪在消化之后被分解为脂肪酸和甘油，然后被吸收。由肝脏制造分泌出来的胆汁可帮助消化脂肪。

胆汁可以活化胰脏分泌出来的脂肪酶，促进它对脂肪的消化。被酶分解出来的脂肪酸和甘油可以再合成人体所特有的脂肪。

这样合成的脂肪进入静脉血液后，被运往身体各部位贮存起来，它可以保护组织或作为能量的来源。

肝脏本身也可以贮存脂肪，人体



健康小卫士

脂肪肝常识

正常人肝的总脂肪量占肝重量的5%，若总脂肪量超过肝重量的5%，即脂肪肝。通常情况下，大约有25%的人可发生脂肪肝。

健★康★早★知★道

年轻的脂肪肝患者为什么增多？

年轻的脂肪肝患者增多的原因主要可以归为三点：一是一些青壮年应酬多，饮食习惯不好；二是缺少系统的锻炼；三是“小胖子”有所增多，导致因为肥胖引起的脂肪肝年轻患者增多，肝病医生在接诊时甚至还遇到过高中生脂肪肝患者。

内有占体重2%~5%的脂肪，其中2/3是磷脂类，此外中性脂肪占1%，胆固醇约占0.5%。

酗酒者容易发生脂肪肝。因为喝多了酒，会使中性脂肪的量增加而发生脂肪肝。即使动物摄入大量酒精以后，肝中三酰甘油的含量也会增加，从而导致症状加重。

肝中所含的磷脂类是运送中性脂肪到血液中和运送脂肪到身体末梢时所必需的物质。

正常时肝中所含的脂肪量占3%~5%，但在有脂肪肝时可达20%~30%，此时许多肝细胞被脂肪所取代，肝脏呈黄色。

4 蛋白质的代谢

在蛋白质代谢方面，肝脏以分解吸收的氨基酸为原料，合成白朊、球



肌及纤维肌原等身体所必需的各种蛋白质，这些都是人体内构成各组织的细胞的增殖、新生、发育等所需要的营养成分。

食物中的蛋白质在胃和小肠中消化分解成氨基酸，这些氨基酸经由门脉进入肝中，在此转变为人体的蛋白质。由肝脏制造出来的蛋白质约有一半是酶蛋白。在生物迅速而正常的代谢过程中，酶是不可缺少的物质，肝脏是调节血清蛋白质浓度的控制室，血清蛋白质中的球蛋白、白蛋白、纤维蛋白原等物质都是在肝脏中合成的。肝脏功能发生障碍以致机能衰退



患了脂肪肝到底预示着什么呢？

第一种预示 肝脏代谢异常。一般来说，营养过剩形成的脂肪肝是一种良性肝病，如果波及的肝细胞不多，患者常常没有特异性的症状。但是，脂肪肝反映出的肝脏代谢异常，却有可能影响其他器官的正常工作而产生严重的疾病。脂肪肝是各种肝毒性损伤的早期表现。

第二种预示 肝脏功能受到了一定的损害。脂肪肝使肝内合成的磷脂和血浆脂蛋白减少，长此以往将会影响神经和血管功能，并引起记忆力衰退和动脉硬化。

第三种预示 存在慢性肝细胞纤维化和肝硬化的可能。有人担心脂肪肝会变成肝癌，其实脂肪肝与肝癌并无直接关系，但如果同时罹患病毒性肝炎，或者继续嗜酒无度，则有可能迅速形成肝硬化。研究显示，70%的肝硬化最终会演变为肝癌，肝硬化因此被认为是一种癌前状态。

第四种预示 全身各组织器官的功能衰退。肝脏脂肪堆积，使肝脏合成白蛋白的能力下降，而白蛋白是维持组织器官功能的重要蛋白质。白蛋白低下的人，食欲极差，疲乏无力，易患多种疾病。

第五种预示 寿命缩短。不同病因所致的脂肪肝及其并发症，都会对患者的生命产生或轻或重、或近或远的影响。例如，肥胖症和糖尿病并发脂肪肝，患者虽无性命之忧，但生命质量却大打折扣。调查发现，90岁以上的长寿老人，可有心脑血管疾病、肺部疾病、肾脏疾病，唯独少见肝脏疾病。可见，肝脏的健康，对人的寿命影响直接而深刻。