生活智慧掌中宝 15

养生必护肝

YANGSHENGBIHUGAN

生活智慧编委会⊙编著



专家为你推荐的养生护肝经

14 种养肝护肝的高效食材
33 道药膳助你拥有健康肝脏
24 大保肝名穴荟萃

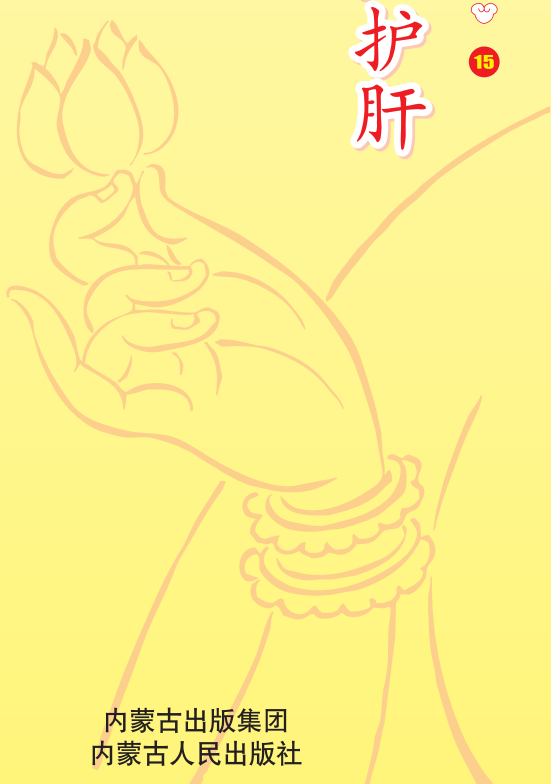
内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

生活智慧掌中宝 15

养生必护肝

生活智慧编委会◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

目录 Contents





☐测测你患肝病的概率有多大..... 5
☐脂肪肝程度自我检测..... 6

第一章
你对肝脏了解多少

☐认识肝脏..... 8
解毒..... 8
加工、转化与贮藏营养素..... 9
制造胆汁..... 9
处理多余的激素..... 9
☐肝脏总是“默默无闻”..... 10
☐影响肝脏健康的因素..... 11
病毒侵害..... 11
细菌感染因素..... 12
寄生虫侵害..... 12
自身免疫性因素..... 12
不良的饮食习惯..... 12
化学制剂对肝脏的损害..... 13
☐肝脏疾病的预警信号..... 15



第二章
日常饮食补养肝脏

☐保养肝脏要把好“病从口入”这道关 20
忌三餐并作两餐吃..... 20
忌早餐马虎了事..... 20
进食高热量食品不要过多..... 21
少吃加工食品..... 21
尽可能购买天然、无污染的食品 ... 21
不要忽视主食..... 21
☐高效补养肝脏的食物..... 22
冬瓜..... 22
薏仁 23
红小豆 24
大豆 25
西红柿 26
山药 27
南瓜 28
猕猴桃 29
香菇 30
鲤鱼 31
蛤蜊 32
海带 33



鸭肉 34
山楂 35
□养肝护肝的营养素推荐..... 36
大麦苗粉..... 36
啤酒酵母..... 37
姜黄..... 37
卵磷脂..... 38
蜂胶..... 39
螺旋藻..... 39
甲壳素..... 40
牛磺酸..... 41
生物素..... 41
□养肝护肝的中药推荐..... 42
苦参 42
赤芍 43
鳖甲 43
虎杖 44
茵陈 44
人参 45
当归 45
茯苓 46
甘草 46
冬虫夏草 47
丹参 47
白花蛇舌草 48
柴胡 48
三七 49
灵芝 49
枸杞子..... 50
白术..... 50
蒲公英..... 51
菊花..... 51
□专家推荐的保肝药膳..... 52
虎杖甘草粥 52
干姜茵陈煎 52
当归羊肉粥 52
淮山薏仁龟汤 53
桂心粥 53
桂圆枸杞小米粥 53
蚕豆橘叶双皮剂 54
萸肉粥 54
鸽杞黄芪粥 54
田基黄煮鸡蛋 55
益脾饼 55
猪皮枸杞红枣汤..... 55
枸杞子草鱼汤 56
蒲公英蚌肉汤 56
养肝明目粥..... 56
枸杞子地骨皮酒 57
何首乌粥 57
茯苓芝麻核桃糊 57
人参小米粥 58
玉竹猪心汤 58
枸杞子百合汤 58
芝麻桑葚糯米粥 59
白菊花枸杞子方 59
灵芝核桃粥..... 59
赤芍银耳冻 60





茯苓荷叶小米粥 60
枸杞子荸荠煲 60
鳖甲软坚汤 61
白花蛇舌草茶 61
参杞茶 61
柴胡舒肝饮 62
灵芝茶饮 62
薏仁百莲粥 62

第三章 家庭按摩养生护肝法

☐按摩的常用手法 64
按法 64
揉法 64
摩法 64
推法 64
击打法 65
擦法 65
滚法 65
☐按摩的常用工具 66
☐对症按摩保肝名穴 67
期门 67
百会 67
天柱 68
完骨 68
风池 69



巨阙 69
大陵 70
曲泉 70
足三里 71
肓俞 71
肝俞 72
脾俞 72
胃俞 73
大肠俞 73
肾俞 74
大巨 74
合谷 75
阴交 75
关元 76
中脘 76
天枢 77
劳宫 77
神门 78
太冲 78

第四章 生活起居养肝护肝法

☐保证充足的睡眠 80
☐适当进行日光浴 81
☐进行合理的运动 82
☐芳香精油保护肝脏 88
☐谨防便秘 90
☐控制烟酒摄入量 92
☐气功疗法最保肝 93

需要全本请访问 www.ertongbook.com

测测你患肝病的概率有多大

1.过去精力充沛，现在却变得没精打采不爱活动，周身无力，爱睡觉，总是疲倦不堪的样子。
A.是（2分） B.有一点（1分）
C.否（0分）

2.一向消化正常，最近在食欲减退的同时，大便不成形，便色变白。
A.是（2分） B.有一点（1分）
C.否（0分）

3.眼白部分呈黄色，甚至黏膜、皮肤也发黄，并有瘙痒现象。
A.是（2分） B.有一点（1分）
C.否（0分）

4.平时进食好，不偏食，近日内食欲明显减退，不想吃肉或油腻大的菜肴，伴有恶心呕吐。
A.是（2分） B.有一点（1分）
C.否（0分）

5.腹部膨隆，腹壁皮肤紧张而发亮，脐周围静脉突起、屈张。
A.是（2分） B.有一点（1分）
C.否（0分）

6.小便颜色变深，呈浓茶色或浓黄豆油色。有时尿液渗入土后，仍在地面留有黄色痕迹。
A.是（2分） B.有一点（1分）
C.否（0分）

7.在不发烧的情况下，出现不明原因的关节疼痛。
A.是（2分） B.有一点（1分）
C.否（0分）

8.面部尤其是眼眶周围色素沉着，手掌纹理和皮肤折皱处也可见色素沉着。
A.是（2分） B.有一点（1分）
C.否（0分）

9.手掌发红，大小鱼际（即手掌两侧边缘）及手指末端的指肚呈斑状发红状态。
A.是（2分） B.有一点（1分）
C.否（0分）

自测结果：

7分及以下（安全）
虽然症状不突出，但仍有可能患肝病，应定期做肝功能检查。

8～14分（不安全）
你可能已患有肝病，应马上到医院进行检查。

15分及以上（危险）
你患肝病的可能性很大，应马上去医院确诊。

脂肪肝程度自我检测

1.超声波检查诊断为脂肪肝。
A.是（2分） B.不一定（1分）
C.不是（0分）

2.肝功能异常。
A.是（2分） B.不一定（1分）
C.不是（0分）

3.化验提示患高血脂。
A.是（2分） B.不一定（1分）
C.不是（0分）

4.患糖尿病或处于高血糖临界值。
A.是（2分） B.不一定（1分）
C.不是（0分）

5.喜欢口味重的食物。
A.是（2分） B.不一定（1分）
C.不是（0分）

6.超过标准体重。
A.是（2分） B.不一定（1分）
C.不是（0分）

7.经常吃夜宵。
A.是（2分） B.不一定（1分）
C.不是（0分）

8.经常饮酒。
A.是（2分） B.不一定（1分）
C.不是（0分）

9.疲劳不易恢复。
A.是（2分） B.不一定（1分）
C.不是（0分）

10.经常晚上9点后进晚餐。
A.是（2分） B.不一定（1分）
C.不是（0分）

11.对外界刺激敏感。
A.是（2分） B.不一定（1分）
C.不是（0分）

12.经常睡眠不足。
A.是（2分） B.不一定（1分）
C.不是（0分）

自测结果：

5分及以下 (安全)

此时你是安全的，但应注意保持良好的生活习惯。

6～14分 （不安全）

现阶段受脂肪肝的影响不明显，但也不能大意。

15～19分 （注意）

此时要特别注意了。脂肪肝的主要病因是高血脂，如果出现血脂异常就不能大意了。

20分及以上（危险）

此时患脂肪肝的概率很高，最好到正规医院进行全方位的检查。

养你对肝脏了解多少



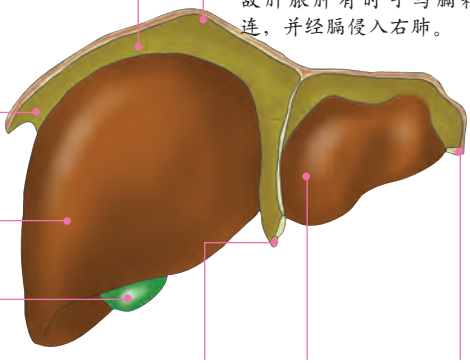




认识肝脏
肝脏总是“默默无闻”
影响肝脏健康的因素
肝脏疾病的预警信号
……

认识肝脏

肝脏外形呈不规则楔形，分为左、右两叶。上面突起浑圆，与膈肌接触，下面较扁平，朝向左下方，邻接腹腔一些重要脏器，故又叫脏面。肝上界约在身体表面右侧第5肋间；肝下界正常情况下在肋缘下摸不到，而小孩多可在肋缘下触及。肝脏有一定的活动度，可随体位的改变或呼吸而上下移动。



肝脏结构图

据估计，在肝脏中发生的化学反应有500种以上，被喻为人体内的“化工厂”。在动物身上进行的实验证明，动物在完全切除肝脏后即使给予相应的治疗，最多也只能生存50多个小时，说明肝脏是维持生命活动的一个必不可少的重要器官。那么，肝脏到底有哪些功能呢？

解毒

肝脏是人体的主要解毒器官，它可保护机体免受损害。血液中含

有所吸入的空气、废水、烟雾和化学物品中的毒素和一切进入身体内的化学毒素，包括各种酒类及药物，都将会在肝内被解毒或清除。

加工、转化与贮藏营养素

▶ 脂肪。食物中的脂肪消化吸收后的一部分进入肝脏，然后再转变为人体的脂肪而贮存起来。饥饿时，贮存的脂肪可先被运送到肝脏，然后进行分解。在肝内，部分脂肪可水解为甘油和脂肪酸，甘油可通过代谢途径转化为糖被利用，而脂肪酸可完全氧化为二氧化碳和水给人体提供能量。

▶ 蛋白质。肝脏是合成血浆中蛋白质的主要场所，由于血浆蛋白可作为人体其他组织中蛋白的更新之用，所以肝脏合成血浆蛋白的作用对维持机体蛋白质代谢有重要意义。

▶ 维生素。肝脏是维生素A、维生素C、维生素D、维生素E、烟酸、叶酸等多种维生素贮存和代谢的场所。

肝脏能将胡萝卜素转化为维生素A，并加以储存；维生素C在肝内可促进肝糖原的形成；肝脏可将维生素K转变为止血所必需的凝血物质；B族维生素在肝内经过转化后，参与各种物质代谢；维生素D在肝内转化后，可以促进人体对钙的吸收。

▶ 糖类。食物中的淀粉或糖经小肠黏膜吸收后，会随血流到达肝脏，在肝内转变为肝糖原而贮存，随时供给身体所需。当劳动、饥饿、发热时，血液中糖大量消耗，肝细胞就会把肝糖原分解为葡萄糖进入血液循环，送到全身各组织。

制造胆汁

胆汁中含有胆酸与胆红素。由胆固醇合成的胆酸可以促进肠吸收脂肪与脂溶性维生素。此外，胆汁还可将肝脏处理后的有毒物质、废弃物经由肠道排泄至粪便中，最后再排出体外。

处理多余的激素

正常情况下血液中各种激素都保持一定含量，多余的激素经肝脏处理会失去活性。

肝脏总是“默默无闻”

如果我们的心脏“扑通扑通”地跳个不停，或是呼吸困难，喘不过气来，就知道大概是心脏出了问题；如果胃不好的话，我们会因胃痛而觉得不舒服或是呕吐。可是，肝脏是感觉不到痛的，即使像急性肝炎这种严重情况，或是明显出现黄疸症状，肝脏也不会痛。肝脏发生癌变时，即使癌细胞占据了大部分的肝脏，也几乎不觉得痛，而且也可以和正常人一样进食。

当我们去做血液检查时，即使被告知肝脏不好，也会觉得莫名其妙，这是因为我们的机体根本不觉得痛，即使得了慢性肝炎也是痛觉并不明显。另外，肝硬化、出现黄疸或是肚子积满水浮肿起来时，才会发现“已经这样严重了。”肝癌中也有伴随疼痛出现的罕见例子，这通常是在癌细胞已经非常强大，快要突破肝脏的膜或是已经穿破的时候。除了这种例子以外，通常即使肝脏恶化也不觉得痛或是不舒服。

肝脏被称为“沉默的器官”，原因也缘于此，恶化了也不会痛，没有症状出现。不过，反过来说，这其实正是肝脏可怕的地方。由于肝脏的好坏无法由这种自觉疼痛的症状来判断，因此希望大家要定期接受检查，而肝脏曾经发生过病变的人，此后更要相当注意，一定要定期接受检查。

另外，肝脏的再生能力很强。如果肝脏的一部分有了毛病，可以切下来三分之一左右，肝脏仍然能够继续活动，而且在几个月内，又可以恢复到原来的大小。也就是说，细胞会继续繁殖，修补好被切掉的那部分。人体内除了肝脏，没有任何一个器官具有这种再生能力。



↑肝脏被称为“沉默的器官”，即使出现病症也不会感觉到痛。

繁殖出来的肝细胞是由蛋白质所形成的，而细胞的活动之源——酶也是蛋白质，因此，大量摄取蛋白质可以增加细胞、强化肝脏。可见，要强化肝脏，最重要的就是摄取营养均衡的饮食，同时要记得在蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质等的营养素中，尤其要重视蛋白质的摄取。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

影响肝脏健康的因素

病毒侵害

常见的引起肝脏损害的病毒包括甲、乙、丙、丁、戊型肝炎病毒及EB病毒、巨细胞病毒等。病毒感染除可直接损伤肝细胞外，还可通过机体的免疫反应引起肝细胞的损害。

甲型和戊型肝炎病毒

甲型肝炎病毒和戊型肝炎病毒可经粪便及不洁食品传播，引起急性肝炎，还可通过污染水源、食物等引起暴发流行。

乙型肝炎病毒

乙型肝炎病毒主要经血液传播或母婴传播，引起乙型肝炎。其临床表现呈多样性，从无症状带病毒至急性肝炎、慢性肝炎、重症肝炎等。

丙型肝炎病毒

丙型肝炎病毒主要经血液传播。大多不出现病痛症状，仅表现单项谷丙转氨酶升高、长期不降或反复波动。

丁型肝炎病毒

丁型肝炎病毒是一种缺陷病毒，必须在乙型肝炎病毒辅助下才能复制。乙型肝炎合并丁型肝炎病毒感染时常使病情加重，甚至发展为重症肝炎。

EB病毒

EB病毒是一种疱疹病毒，在人群中感染非常普遍，主要经唾液传播，偶尔可见经输血传播。EB病毒感染可引起传染性单核细胞增多症，表现为发热、咽痛、淋巴结肿大、脾脏肿大及伴有转氨酶升高的肝脏炎症改变。肝脏受累程度一般较轻，可见肝肿大和黄疸。个别病例可出现严重肝炎及大量肝细胞坏死。

巨细胞病毒

巨细胞病毒也是一种疱疹病毒，可经口腔、生殖道、胎盘、输

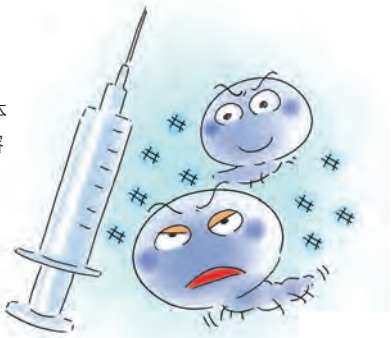
血、器官或骨髓移植等多种途径传播。宫内感染可导致流产、死产，出生的病儿可发生黄疸、肝脾肿大及中枢神经系统症状。

细菌感染因素

细菌感染可引起肝脏非特异性炎症反应、胆汁淤积、肝脓肿和肉芽肿病变。肺炎球菌、伤寒、副伤寒沙门菌及大肠杆菌等感染可引起肝脏非特异性炎症和淤胆。结核和麻风可导致肝脏肉芽肿病变。细菌性肝脓肿常见的致病菌为大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、厌氧菌等。胆道感染或身体其他部位的化脓性病变可直接或经血液传播到肝。细菌侵入肝脏后，引起炎症反应，进而形成小脓肿。小脓肿逐渐扩大，互相融合形成大的脓肿。

寄生虫侵害

有一些寄生虫能够寄居于人体的肝脏，引起肝脏病变。例如，溶组织内阿米巴是一种原虫，可引起人体阿米巴病。其包囊经口进入肠道后分裂为小滋养体，小滋养体可凭借其溶解破坏的能力，随血流进入门静脉系统，到达肝脏。



↑保肝护肝应严防寄生虫感染。

自身免疫性因素

人体的自身免疫反应也可导致肝脏损伤，这既可以是全身系统性疾病的一部分，也可以仅表现为单独的肝脏病变。系统性红斑狼疮就是一种常见的累及全身多个系统的自身免疫性疾病。此外，类风湿性关节炎、多发性肌炎、硬皮病、结节性多动脉炎等全身系统性免疫病均可累及肝脏。

不良的饮食习惯

肝脏是体内物质代谢的重要器官，饮食不当可使肝脏的代谢功能发生障碍，引起肝脏病变。例如，长期或过量饮酒可造成严重的肝



↓肥胖者应多吃一些蔬菜和水果，改变高热量的饮食习惯。

损害，使肝脏反复发生脂肪变性、坏死和再生，最终导致肝纤维化和肝硬化。酒精中含有的乙醇能降低肝内的谷胱甘肽，使氧自由基活性增加，加重肝损害。乙醇还可损害肝细胞的细胞器、细胞膜和细胞骨架，使肝细胞变性坏死，在此基础上伴发炎症。另外，乙醇还能通过抑制一些炎症介质的氧化，干扰其降解，使炎症介质堆积，加重了急性肝炎的发生。反复的炎症可导致肝纤维化，并最终发展为肝硬化。

除饮酒外，摄入热量过多、肥胖也可导致肝脏损害。热量摄入过多，脂肪在肝细胞内贮积，可引起脂肪肝。约半数的肥胖者可发生脂肪肝。肝内脂肪的贮积往往与体重成正比，控制体重可使脂肪肝得到改善。

化学制剂对肝脏的损害

肝脏是体内药物、毒物的主要代谢场所。许多药物、毒物可引起各种各样的肝脏损害。药物可引起急慢性肝炎、脂肪肝、肝内胆汁淤积、硬化性胆管炎、肝血管变性、肝硬化和肝肿瘤等。



←预防药物中毒也是保护肝脏的一个有效途径。

矿产品、工业生产过程中的产物以及自然界中存在的各种亲肝毒物都可引起不同程度的肝细胞坏死、脂肪变性、肝纤维化、肝硬化和癌变。与药物性肝病不同，除肝损害外，它们还可引起明显的全身性、多器官性中毒的现象。

护肝保肝小课堂

护肝保肝日常禁忌

忌生活不规律

十分病，三分用药，七分保养。因此，充足的睡眠、均衡的营养、规律的生活，对护肝保肝至关重要。

忌饮酒

酒精中的杂醇油和亚硝胺可使肝脂肪变性和致癌，因此护肝保肝应该避免饮酒，以免肝脏受损。

忌恼怒

中医学认为，郁怒伤肝，肝气郁结，久结成癖，因此恼怒为肝病致病因素之一。

忌吸烟

烟草中含多种有害物质，能损害肝功能，抑制肝细胞生长和修复，因此，日常护肝应戒烟。

忌过度疲劳

肝为人体重要的代谢器官，如果人体过度劳累，就容易导致肝功能失常，出现营养失调、疲乏无力等现象，应注意休息。

忌乱用化学药物

很多人认为经常吃一些对肝脏具有护理效果的药物就可以起到保肝护肝的作用了，其实这是一种非常错误的观点。俗话说，是药三分毒，很多的药物对肝肾都有损害，不仅对保肝没有多少效果，反而往往会弄巧成拙，损害到肝脏。

忌悲观

日常护肝要避免出现悲观心理，应时时保持愉快的心情，用豁达的心态对待周围的人和事，这样才有助于维持肝脏的健康。



↓保持愉快的心情有助于维持肝脏的健康。

肝脏疾病的预警信号

医学界常将肝病称为“隐形杀手”，当觉得肝脏及相关部位不适时，一定要及时到医院检查。虽然肝病不容易早期发现，不过一些小症状还是可以自我检测的，再搭配定期的体检，就可以将恶性肝病发生的概率降到最低。

▶眼白充血。许多人认为，眼白上出现血丝是由疲劳所致，但若没有过度用眼，眼白却出现充血症状时，可能是肝功能不佳的信号。

▶眼白及鼻子周围发黄。血液中若含过多的胆汁，就会反应在眼白上，鼻子周围皮肤也会相应地呈现出黄色，这就是所谓的黄疸，表示肝、胆功能运作不顺，需要进一步检查。

▶脸色泛青。脸色有点泛青、眉间或太阳穴青筋暴露的人，很可能肝脏出现了问题。这是因为，当肝的净化血液功能无法顺畅进行时，血液就会呈现出黏稠、混浊状，导致血流不畅，使表面皮肤发青。

▶鼻头发红。喝醉酒的人鼻头常常是红红的，这是因为人体内的脏器为了分解酒精使血液滞留在肝脏中，导致微血管扩张而引起的。所以应酬时发现自己鼻头已经变红就应停止饮酒，以免给肝脏造成过大的负担。

▶肝区不适。如果常无故感觉肝区不适，如胀痛、闷痛或轻微不适，需立即到医院就诊，很可能是因为肝脏周围有炎症、肝脏水肿、肝脏表面的包膜紧张等原因造成的。

▶指甲经常断裂。若指甲经常无故断裂，则表示有贫血倾向。其中最可能的原因是肝功能不佳，导致血液中的养分不足。

▶无缘由的胃痛。若常有胃痛症状发生，却又不明原因，除非经过医生诊断确实是胃的问题，否则也有可能是肝出了问题。肝癌同样会引起“胃痛”，胆道癌也会有类似症状，千万不能掉以轻心。

▶经常腹胀。腹胀也可能是由肝脏问题引起的，可表现为胀气、肠鸣、肛门排气过多及消化不良等症状。主要原因为肝脏出现问题时消化功能减退，肠道运动功能失调，导致胃肠道积气过多而出现胀气。

▶舌背静脉曲张。将舌头卷起时如果能清楚地看到舌背的两条粗大静脉，且静脉呈现紫黑色、鼓胀、扭曲状时，就要小心有血液循环障碍的问题了。导致此问题的疾病很多，肝病就是其中一种，因此养成观



↑头疼、恶心、发冷等。



↑厌食。



←身体长期处于疲劳状态。



↑小便颜色变深。



↑眼白、手及胸部发黄。

需要全本请访问 www.ertongbook.com