



常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbingjiatingjianbianziliaocongshu

脂肪肝

简便自疗

主编 傅关孺 谢英彪

Zhifanggan
Jianbianzilio

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

脂肪肝简便自疗

ZHIFANGGAN JIANBIAN ZILIAO



主编 傅关孺 谢英彪
编著 陈四清 高运军 姚同康
王雁君 傅 蓉 金世玲
夏 竹



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝简便自疗/傅关孺,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2007.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-0286-2

I. 脂… II. ①傅…②谢… III. 脂肪肝-防治-问答 IV
. R575.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 020049 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:路弘 责任审读:余满松
闫树军

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:9.125 字数:185千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:20.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

主编简介



傅关孺 1984年毕业于安徽中医学院，1990年研究生毕业于甘肃省兰州医学院，获硕士学位。现任安徽省铜陵市中医院胃肠病科主任、副主任医师，安徽省中医药学会肝胆内科专业委员会委员。从事中西医结合消化内科工作20余年，擅长诊治各种胃炎、溃疡病、结肠炎、脂肪肝及消化科疑难杂病。发表学术论文10余篇，获国家中医药管理局科技进步3等奖1项。



谢英彪 现任南京中医药大学三附院教授、主任医师。兼任国际药膳食疗学会副会长并兼任江苏分会会长，南京养生康复学会主任委员，南京自然医学会常务理事，江苏省科普作家协会理事，南京科普作协副理事长。擅长诊治胃肠道病及疑难杂病。已出版专著8部，科普著作百余部，获优秀图书奖、科技进步奖16项。



编辑热线: 010 51927288

编辑邮箱: xrc999@126.com

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



内

容

提

要

本书以问答形式简要介绍了脂肪肝的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍适合读者自我调养和自我治疗脂肪肝的简便方法,并对脂肪肝防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映脂肪肝自我治疗和调养新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁而明了。具有科学性、实用性和可读性强的特点。不仅适合脂肪肝患者的自我治疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

《常见病家庭简便自疗》丛书编委会

主 编	谢英彪	游国龙		
副主编	杨家强	侯 俊		
编 委	谢英彪	游国龙	杨家强	侯 俊
	丁义山	毛荣康	叶 辉	孙剑秋
	刘孔江	刘欢团	陈大江	林傲梵
	杭柏亚	周建中	黄建魁	秦洪云
	唐暮白	曹树平	傅关孺	夏崇才

前

Preface 言

俗话说：“久病成良医。”患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对某些常见病和慢性病有了一定的认识和了解，为自我保健、自我治疗打下了基础。然而，个人的积累毕竟有限或失于片面，为了能使患者获得更全面、更科学的自我保健、自我治疗的知识和技能，我们力邀各科专家，倾情奉献这一套《常见病家庭简便自疗》丛书。

本丛书包括《高血压病简便自疗》、《血脂异常简便自疗》、《糖尿病简便自疗》、《脂肪肝简便自疗》、《感冒简便自疗》、《头痛简便自疗》、《消化性溃疡简便自疗》、《便秘简便自疗》、《痔简便自疗》、《疲劳综合征简便自疗》、《失眠简便自疗》、《前列腺炎与前列腺增生简便自疗》、《关节炎简便自疗》、《骨质疏松症简便自疗》、《肩周炎简便自疗》、《颈椎病简便自疗》、《腰腿痛简便自疗》、《妇科病简便自疗》、《男科病简便自疗》、《脱发简便自疗》共 20 分册。各分册均包括患者须知、导医解读、自我调养、自我治疗、走出误区、防患未然六部分，依次介绍了相关疾病的热点、难点问题，传递了专家的权威观点，给您提供一个关心自己、关爱家人健康的平台。在这套丛书中，您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的基本方法等内容；在这里您可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗



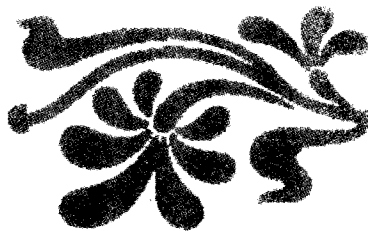
和许多简便实用的非药物治疗法，并在日常生活中予以实践。此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然，我们也会提醒您在什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。

现在越来越多的人在采用自疗方法。但是，自疗中的误区应当引起大家的注意。其实，不管是到医院看病，还是在家服药自疗，都要讲究科学用药，才能真正治好病。自我药物治疗只适用于症状轻微、病因明确单一的疾病，病因复杂、病情重笃时切不可贸然用药，不然酿成大“疾”则后悔晚矣。

本丛书是一套老百姓买得起、读得懂、学得会、用得上的家庭医疗自助全书，是广大读者及慢性病患者解决看病贵、看病难的良师益友。可教您和家人有病早知道，有病早就医，小病自己治，大病少花钱，无病早预防。最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！

谢英彪 游国龙

2006年8月



录

Contents

Part 1 患者须知

- 为什么说保护肝脏很重要 / (3)
- 什么是脂肪肝 / (4)
- 什么是肥胖性脂肪肝 / (7)
- 什么是酒精性脂肪肝 / (9)
- 什么是妊娠急性脂肪肝 / (12)
- 什么是药物性脂肪肝 / (14)
- 什么是营养失调性脂肪肝 / (16)
- 什么是糖尿病性脂肪肝 / (19)
- 什么是肝炎后脂肪肝 / (20)
- 脂肪肝有何危害 / (22)
- 哪些人易患脂肪肝 / (24)
- 导致脂肪肝的主要原因有哪些 / (26)
- 血脂异常与脂肪肝有何关系 / (29)
- 溃疡型肠结核与脂肪肝有何关系 / (30)
- 肥胖人為何多伴有脂肪肝 / (31)
- 病毒性肝炎和脂肪肝有何关系 / (32)
- 脂肪肝与肝硬化有何关系 / (33)
- 脂肪肝从何而来 / (35)
- 中医如何认识脂肪肝 / (36)

Contents

Part 2 导医解读

- 为什么脂肪肝要早诊断早治疗 / (41)
- 脂肪肝有无症状 / (42)
- 如何诊断脂肪肝 / (44)
- 为什么 B 超成了脂肪肝的首选诊断方法 / (45)
- 为什么脂肪肝要做 B 超检查 / (45)
- 血清纤维化指标测定对诊断脂肪肝的价值 / (46)
- 磁共振和肝动脉造影对脂肪肝的确诊有何价值 / (47)
- 什么是确诊脂肪肝的主要方法 / (48)
- 医学上对肝活检的认识如何 / (48)
- 哪些脂肪肝患者须通过肝穿刺明确诊断 / (49)
- 脂肪肝的实验室检查有哪些 / (51)
- 脂肪肝患者常做的肝功能检查有哪些 / (52)
- 脂肪肝患者为何肝功异常 / (55)
- 如何早期发现脂肪肝 / (56)
- 脂肪肝易误诊 / (58)
- 如何对脂肪肝进行病理学评估 / (59)
- 如何用药物辅助治疗脂肪肝 / (60)
- 水飞蓟宾为何能治疗脂肪肝 / (61)
- 氯贝丁酯有何降脂作用 / (62)



- 如何使用非诺贝特进行降脂 / (63)
- 胆碱对脂肪肝有何治疗作用 / (64)
- 蛋氨酸能防治脂肪肝吗 / (66)
- 肌醇有何去脂作用 / (67)
- 维丙胺有何护肝功效 / (67)
- 抗脂肪肝素为何能治疗脂肪肝 / (68)
- 二异丙胺有何降脂作用 / (69)
- 三磷酸苷和辅酶 A 能防治脂肪肝吗 / (70)
- 如何治疗肝炎合并脂肪肝 / (71)
- 各种类型脂肪肝如何治疗 / (72)
- 中医如何治疗脂肪肝 / (73)
- 治疗脂肪肝可选用哪些中成药 / (75)
- 中药能降脂吗 / (80)
- 脂肪肝能彻底治愈吗 / (82)

Part 3 自我调养

- 如何调养脂肪肝 / (85)



友情提示：为什么饭后不要立即喝茶 (86)

- 脂肪肝患者如何自我护理 / (87)
- 防治脂肪肝有何措施 / (88)

Contents

- 如何让运动为肝脏减脂 / (90)
- 为什么说脂肪肝的食疗很重要 / (92)
- 脂肪肝的饮食治疗原则是什么 / (93)
- 营养失调性脂肪肝患者在饮食上要注意什么 / (94)
- 酒精性脂肪肝患者在饮食上要注意什么 / (95)
- 肝炎后脂肪肝患者在饮食上要注意什么 / (96)
- 脂肪肝患者吃哪些食物为宜 / (97)
- 脂肪肝患者如何节制饮食 / (98)
- 脂肪肝患者如何戒酒 / (99)
- 脂肪肝患者如何合理吃糖 / (101)
- 脂肪肝患者为什么要多吃蔬菜和水果 / (103)
- 脂肪肝患者为什么要坚持运动锻炼 / (104)
- 脂肪肝患者为什么要定期体检 / (105)
- 如何呵护脂肪肝并发症患者 / (105)
- 脂肪肝如何进行精神调养 / (106)
- 脂肪肝如何进行生活调养 / (107)

4 自我治疗

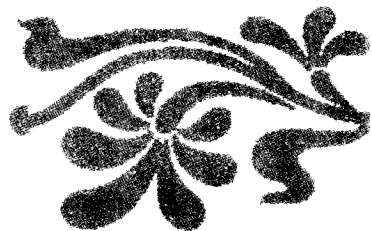
- 如何用非处方药物保肝 / (111)
- 维生素 C 及其衍生物能改善脂肪肝吗 / (112)
- 维生素 E 对治疗脂肪肝有何作用 / (113)



- 脂肪肝患者如何做好饮食调控 / (115)
- 脂肪肝患者如何合理摄取糖类 / (117)
- 脂肪肝患者如何合理摄取脂肪性食物 / (118)
- 脂肪肝患者如何充分利用食物蛋白质 / (119)
- 为何脂肪肝患者的维生素不可少 / (121)
- 膳食纤维与脂肪肝有何关系 / (122)
- 海产品对防治脂肪肝有益吗 / (123)
- 脂肪肝患者为何要适当多吃富含蛋氨酸的食物 / (123)
- 为何称大蒜为降脂佳蔬 / (124)
- 洋葱有何去脂作用 / (127)
- 萝卜有何去脂功效 / (129)
- 芹菜有何降脂清肝功效 / (130)
- 黄瓜为何成为脂肪肝患者的桌上菜肴 / (131)
- 香菇防治脂肪肝价值如何 / (132)
- 海带为何能降血脂 / (134)
- 黑木耳对脂肪肝有何防治作用 / (135)
- 调味品——生姜为何能成为降脂食物 / (136)
- 山楂有何降脂护肝作用 / (137)
- 苹果有何祛脂保肝作用 / (139)
- 大枣对血脂有何调节作用 / (140)
- 大豆对脂肪肝有何食疗价值 / (141)
- 为什么说燕麦是防治脂肪肝的廉价食品 / (143)

Contents

- 常食麦麸为何能防治脂肪肝 / (144)
- 花生有何降脂功效 / (146)
- 魔芋能治疗脂肪肝吗 / (147)
- 脂肪肝患者为何应常吃玉米 / (150)
- 茶叶对脂肪肝有何治疗作用 / (152)
- 花粉对脂肪肝有何作用 / (154)
- 荷叶有何降血脂作用 / (155)
- 为何称螺旋藻为降脂护肝新秀 / (156)
- 海藻有何祛脂作用 / (157)
- 牛奶为何是降脂常用饮品 / (158)
- 决明子有何降脂作用 / (160)
- 为什么说绞股蓝是治疗脂肪肝的新药 / (160)
- 银杏叶可治疗脂肪肝吗 / (161)
- 三七有何祛脂功效 / (162)
- 为何称生大黄为祛脂良药 / (163)
- 丹参对脂肪肝有何治疗功效 / (164)
- 虎杖治疗脂肪肝有何作用 / (165)
- 蒲黄为何能降低血清胆固醇 / (166)
- 蒲公英对减轻肝的脂肪变性有何作用 / (167)
- 柴胡有何保肝护肝降脂作用 / (167)
- 茵陈有何降酶护肝降脂作用 / (168)
- 泽泻有何抗脂肪肝功效 / (169)



- 为什么说人参对血脂有双向调节作用 / (170)
- 为什么说何首乌可治疗脂肪肝 / (172)
- 冬虫夏草对血脂有何调节作用 / (173)
- 灵芝对脂肪肝有何治疗作用 / (174)
- 枸杞子对脂肪肝有何治疗作用 / (175)
- 黄精有何降脂作用 / (176)
- 甘草有祛脂保肝作用吗 / (177)
- 女贞子有何护肝祛脂功效 / (177)
- 防治脂肪肝的茶饮有哪些 / (178)
- 防治脂肪肝的米粥有哪些 / (182)
- 防治脂肪肝的汤羹有哪些 / (187)
- 防治脂肪肝的菜肴有哪些 / (192)
- 防治脂肪肝的主食有哪些 / (198)
- 防治脂肪肝的饮料有哪些 / (204)
- 防治脂肪肝的果菜汁有哪些 / (207)
- 沐浴疗法对脂肪肝有何作用 / (208)
- 按摩疗法对脂肪肝有何作用 / (210)
- 运动疗法对脂肪肝有何作用 / (211)
- 为什么有氧运动能健身降脂 / (214)
- 运动疗法适用于哪些类型的脂肪肝 / (215)
- 哪些脂肪肝患者对待运动要慎重 / (217)
- 脂肪肝患者运动前要做何检查 / (218)

Contents

- 脂肪肝患者如何控制运动量 / (219)
- 脂肪肝患者做适宜运动持续多少时间 / (220)
- 脂肪肝患者适宜何种运动方式 / (222)
- 男性脂肪肝患者步行有何好处 / (223)
- 脂肪肝患者做半分钟骨盆减肥操有何好处 / (224)
- 男性脂肪肝患者做腹部保健操有何好处 / (224)
- 脂肪肝患者游泳有何好处 / (225)
- 脂肪肝患者登山有何好处 / (226)
- 脂肪肝患者爬楼梯有何好处 / (226)
- 脂肪肝患者骑自行车有何好处 / (227)
- 脂肪肝患者打羽毛球有何好处 / (228)
- 脂肪肝患者踢毽子有何好处 / (228)
- 脂肪肝患者跳舞有何好处 / (229)
- 脂肪肝患者跳绳有何好处 / (230)
- 如何针灸治疗脂肪肝 / (230)
- 如何磁穴治疗脂肪肝 / (231)
- 脂肪肝对心理健康有何危害 / (231)
- 脂肪肝患者如何进行心理及行为修正治疗 / (232)
- 肥胖性脂肪肝如何进行心理治疗 / (233)
- 酒精性脂肪肝如何进行心理治疗 / (237)
- 什么是节食心理疗法 / (238)