

三奇堂 养生与健康丛书
SAN QI TANG

王京京 编著

养生护肝法

YANG SHENG HU GAN FA

脂肪肝人群必读

ZHI FANG GAN REN QUN BI DU

中国协和医科大学出版社

三奇堂 养生与健康丛书
SAN QI TANG

养 生 护 肝 法

——脂肪肝人群必读

王京京 编著

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生护肝法：脂肪肝人群必读/王京京编著. —北京：中国协和医科大学出版社，2005.7

(三奇堂养生与健康丛书)

ISBN 7-81072-700-1

I. 养… II. 王… III. 脂肪肝-防治-普及读物
IV. R575.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 058387 号

养生护肝法——脂肪肝人群必读

编 著：王京京

责任编辑：左 谦 谢 冰

出版发行：中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址：www.pumcp.com

经 销：新华书店总店北京发行所

印 刷：北京丽源印刷厂

开 本：850×1168 毫米 1/32 开

印 张：5.25

字 数：75 千字

版 次：2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

印 数：1—7000

定 价：12.00 元

ISBN 7-81072-700-1/R·693

(凡购本书，如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题，由本社发行部调换)

三奇堂养生与健康

编写委员会

(以姓氏笔画为序)

王 晓 刘清华 李海杰 杨峻山

图 娅 罗仁才 索茂荣 袁 钟

高远秋 解 真 戴葵阳 郝晋东



序

21 世纪是一个以人为本，以人的健康为本，健康的养生为本的新世纪。健康是人生第一财富，社会第一资源，健康又是小康社会、和谐社会的基础。但健康不是靠治病得来的，因为治病是下游，事倍功半，健康要靠养生获得，养生是上游，“上医治未病”，事半功倍。

研究表明：1 元钱的预防投入可以节省医药费 8.95 元。临床经验表明又可相应地节省重症抢救费约 100 元。更重要的是预防使自己少受罪，儿女少受累，造福全社会，何乐而不为呢？

目前我国居民健康成本增长很快，已远超过国民经济增长及居民实际收入增长速度，成为制约人民生活水平改善的重要因素。

2001 年，我国卫生资源消耗为 6 140 亿元人民币，占当年 GDP 6.4%，因病、因伤残，过早

死亡造成国民经济损失 7 800 亿，占 GDP 8.2%，合计 14.6%。2004 年，上述两项均已突破 8 000 亿元，总数超过 16 000 亿元。而据研究，科学生活方式即养生预防不用花多少钱，既可以使各种慢性病患率总体上下降一半左右，也可以使健康寿命延长 10 年，而且生活质量大大提高，因此养生对国民健康和整个社会具有无可估量的积极意义。

人的生老病死犹如花开花落，春夏秋冬一样，本是自然界的美丽循环。但死的方式却有两种：一是自然凋亡，即无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。另一种是病理死亡，即提前死亡，中年得病，肉体病痛，精神折磨，身心煎熬，人财两空。美国一项报告指出：医疗技术可以减少 10% 的过早死亡，而养生预防可以减少 70% 的过早死亡。因此，养生是当代人求得健康长寿的最科学、最可行的途径。

21 世纪的新健康观念是：健康快乐一百岁，天天都有好心情。健康的内容是：六十以前没有病；八十以前不衰老；轻轻松松一百岁，快



快快乐乐一辈子。

世界卫生组织提出：在人的健康因素中，父母遗传占 15%，环境占 17%，医疗条件占 8%，而个人的生活方式占 60%。因此，健康的钥匙就在自己手里，最好的医生就是自己，最大的敌人也是自己。

在个人生活方式的 60 分中，合理膳食占 17 分。正与我国古代传统医学所说的：“药疗不如食疗，食疗不如心疗”，不谋而合。

养生方法林林总总，但心理平衡最为关键，也就是天天都有好心情。

好心情是指什么呢？就是好心加好情。好心是爱心、善心和真心，好情是友情、亲情和爱情。研究表明：爱心使人健康，善心使人美丽，真心使人快乐，友情使人宽容，亲情使人温馨，爱情使人幸福。有了好心和好情，人的精神面貌、免疫力、抵抗力、代偿力就处于最佳状态。心灵高尚了，心理就平衡，生理就稳定，病理就不发生，什么病都少，即使生病了，也能很快痊愈。

要让养生科学走出殿堂，像“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，就必须插上科普这一翅膀，而且要深入浅出，让百姓喜闻乐见。

具体就是三个“一”：一看就懂，一懂就用，一用就灵。既平白易懂又有可操作性，又是经过实践证明行之有效的。三个“近”：贴近百姓，贴近生活，贴近实践。三个“字”：信、达、雅。既科学严谨，又文笔流畅，充满文采，才能使人爱不释手。

中国协和医科大学出版社以高度的社会责任感，邀请各家，群策群力，写出一系列的高起点、高水平的养生丛书，这些丛书都有三个“一”，三个“近”和三个“字”的特点，成为我国建设科普百花园中的一朵耀眼的鲜花。

我期望这枝鲜花越开越鲜艳。为人民健康多做贡献。

国际科学与和平周和平使者

中国老年保健协会心血管委员会主任委员

洪昭光



前 言

人类的繁衍发展，生活的幸福美满，皆依赖于身体的健康。随着人民生活水平的不断提高，人们对保健知识的需要日益迫切。为了让广大民众对普遍发生的疾病有一个科学的认知，我们编写了这套科普丛书。本册主要对脂肪肝的形成、危害、类型作以分析，并根据中医理论对脂肪肝的预防、诊断、治疗以及保健进行了科学的论述。

本书面向大众群体，力求在科学的基础上寓教于乐。本书中的“阿‘肝’正传”一章，以详尽的写实手法，系统介绍了肝脏这一重要的人体器官。“借我一双慧眼吧”、“劝君少尽一杯酒”两章，前者是提示人们注意自我检

查，后者向大家揭示酒对肝脏的极大危害。而“不可一日无此君”讲的是我们所熟悉的茶，以此帮助大家了解饮茶对肝脏的保护作用。作者在书中提醒广大脂肪肝病人：作为大自然的一份子，应该顺应自然规律，遵循劳逸适度的原则，既不能过于安逸，也不能过度疲劳，身体是不可以透支的。

本书编写过程中，查阅并参考了近年来出版的部分脂肪肝专著中的资料，具体参考书目列于本书正文之后，在此，一并向各位作者表示感谢。另外，由于资料的收集范围以及本书作者的水平有限，谬漏之处，敬请读者批评指正。

编 者



目 录

阿“肝”正传

“人体化工厂”	(1)
正常的肝脏中含有脂肪吗	(2)
什么是脂肪肝	(3)
脂肪肝如何分类	(3)
脂肪肝有哪些危害	(6)
脂肪肝的七大元凶	(10)
哪些人容易患脂肪肝	(14)
关注孩子的肝	(18)

借我一双慧眼吧

脂肪肝的“高危人群” (22)

慧眼识肝 (23)

解铃还需系铃人

脂肪肝治疗“四项基本原则” (26)

常用西药 (26)

中医治疗方法 (27)

脂肪肝拒绝盲目减肥 (28)

脂肪肝用药须谨慎 (29)

乐 园

树立自信 (35)

环境调节 (35)



自我鼓励	(36)
语言调节	(36)
注意转移	(37)
能量发泄	(38)
倾诉	(38)
倾听音乐	(39)
选择色彩	(39)
调节光线	(39)

劝君少尽一杯酒

信陵君因酒丢性命	(41)
诗仙诗圣因酒早亡	(42)
酒能助兴，亦能铸病	(44)
愈演愈烈“来自酒的威胁”	(46)
“人体化工厂”因酒不堪重负	(47)
戒酒吧，为了善待你的宝贝	(49)

不可一日无此君

- “清晨一杯茶，饿死卖药家” (52)
- “湖光山色闲中趣，怡情养性理
护肝” (55)
- 护肝抗癌——绿茶 (58)
- 降脂减肥——乌龙茶 (59)
- 开郁行气——花茶 (59)
- 解酒消食——普洱茶 (61)
- 清肝明目——菊花茶 (62)
- 脂肪肝保健茶配方精选 (64)

成也饮食，败也饮食

- 大吃大喝，饱了口福，伤了肝 (70)
- 不吃不喝，瘦了身材，肥了肝 (71)
- 脂肪肝“瘦身方案” (72)



寓医于食 (84)

中华药膳有奇功 (102)

劳逸应适度

节欲保精养护肝

“食色，性也” (120)

纵欲催人老、房劳促短命 (121)

脂肪肝病人切记房事有节 (122)

行房有度、节欲保精 (124)

生命在于运动

走出“肝病必须卧床休息”

的误区 (128)

体育运动要因人而异 (129)

选择适宜的运动项目	(130)
选择适宜的运动时间	(130)
做有效运动	(131)
运动应循序渐进	(132)

外练筋骨皮，内练一口气

太极拳	(135)
静养功	(136)

和“啤酒肚”说拜拜

参考文献



阿“肝”正传

“人体化工厂”

肝脏是人的一个重要器官。成人的肝脏一般重 1 200 ~ 1 600 克，约 3 斤。虽然只占人体体重的 1/40，但您可别认为它“无足轻重”。

肝脏首先是一个消化器官。我们吃下去的食物，被消化成营养从小肠吸收后，经过门静脉运送到肝脏。在肝脏中进行一系列的生化代谢，组成我们人体所需要的蛋白质、糖和脂肪，再经过血液循环运送到全身各处去。有人非常形象地把肝脏比喻成人体内的一个“化工厂”，事实确实如此。现在已经知道的在肝脏中进行的生化代谢就有 500 多种，未知的可能就更多了。

