

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 李其忠 黄琴峰

常见肝胆疾病的 中医预防和护养

主编 王育群 执行主编 张 玮

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

 复旦大学出版社

R257.73
20141
沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 李其忠 黄琴峰

常见肝胆疾病的 中医预防和护养

主编 王育群 执行主编 张 玮

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见肝胆疾病的中医预防和护养/王育群主编. —上海:复旦大学出版社,2013. 10
(复旦·养生. 沪上中医名家养生保健指南丛书)
ISBN 978-7-309-09816-7

I. 常… II. 王… III. ①肝疾病-中医治疗法②胆道疾病-中医治疗法 IV. R259.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 137573 号

常见肝胆疾病的中医预防和护养

王育群 主编

责任编辑/贺琦

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 5.375 字数 128 千

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09816-7/R · 1315

定价:15.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

弘揚名家養生之道

服務人民健康事業

賀《上海中醫名家養生保健指南》出版

陳凱先

二〇一三年
九月

弘扬中华文明精髓
发展中国特色养生

贺《沪上中医名家养生保健指南》出版

汤钊猷



二〇一三年
九月

健康来自科学的生活方式

复旦大学海洋学院海洋科学教授 杨秉璋

2013.9.

沪上中医名家养生保健指南丛书

编委会

主 任 王生洪

副 主 任 黄鼎业 项伯龙 江晨清

总 主 编 施 杞

执行总主编 李其忠 黄琴峰

委 员 (按姓氏拼音排序)

陈湘君 陈以平 黄琴峰 李其忠

李祥云 林钟香 刘福官 马贵同

施 杞 唐汉钧 王育群 吴银根

徐振晔 朱炜敏

丛 书 策 划 汤传明 翟浩成 石德响

常见肝胆疾病的中医预防和护养

编委会

主 编 王育群

执行主编 张 玮

编 委 （按姓氏拼音排序）

蔡国芳 陈云飞 杜慧慧 纪翠霞

李青梅 李 莹 刘一博 秦书敏

王 磊 王俐琼 王 妍 王 奕

王雨稼 王育群 邢练军 姚 旭

岳维芸 张 波 张海燕 张 玮

周希祺



Foreword

序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵,是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话,说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书,本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖,也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号,是德高望重的著名中医学家、上海市名中医,在中医临床上积累了丰富的经验;两位执行总主编也都有着深厚的中医学术功底和科普著作编著经验;各分册主编都是具有几十年临床经验的中医资深专家,在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们也感到,由于优质医疗资源的缺乏,每次门诊人数较多,而无法给病人解答更多的疑问,在防病和自我保健上也无法讲深讲透,因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中,他们结合现代医学知识对疾病进行分析,更重要的是把中医千百年来实践和知识穿插其中;既考虑权威性,又考虑大众化;既继承了中医名家的经验,又奉献了自己



的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中既有大量的食疗知识,又有简单的草药使用,还有一些健身方法,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中能给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

王生洪

2013年10月



Foreword

序 2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切企盼中医药学各专业领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医药学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患者疾病的可愈性,以增强其战胜疾病的信心;医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养,重视患者在疾病防治过程中的主体作用;医生应该设法解除患者的消极情绪,以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰,即便是不甚明了医理的人,也没有不听从的。时隔两千多年,《黄帝内经》的这段话语,依然是我们医生责无旁贷的天职



所在。

本系列丛书各分册主编，均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情，组织相关团队，历经年余，几易其稿，其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致，绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书共计 12 分册，内容遍及中医内科、中医外科、中医妇科、中医肿瘤、中医骨伤科、中医耳鼻咽喉科等。每分册以常见病证为篇名，首先简要介绍疾病概况，包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。其次着重介绍养生指导，包括发病前预防和发病后养护两部分：前者针对常见病证的发病原因，如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等，提出预防该病证的具体措施与方法；后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等，提出有针对性的护养措施，如药物护养、情志护养、起居护养、饮食护养、运动护养、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则通俗易懂，深入浅出；侧重养生，突出实用；力求权威性与大众化结合，做到以中为主，中西并述。

上海中医药大学老教授协会会长 施杞

2013 年 10 月



Preface

前言

肝胆疾病的养生是中医养生的重要环节,对于预防疾病的复发、促进疾病的康复、延缓疾病进展有着重要的意义。基于目前中医养生领域鱼龙混杂的局面,本书编写力求在内容上实用性和科学性兼具,并汇集了目前常用及有效治疗肝胆疾病的中医养生方法,荟萃了沪上长年从事于肝胆疾病中医药研究的专家点评,希望为肝胆类疾病的患者、及其家属提供有价值的参考意见。

本书共分两章。第一章为肝脏疾病,包括病毒性肝炎、肝纤维化、肝硬化、脂肪肝、自身免疫性肝病等常见肝脏疾病。第二章为胆道疾病,包括胆石病、胆道感染、原发性硬化性胆管炎、肝胆蛔虫病等常见胆道疾病。两章中每一个病种均按疾病概况、养生指导(包括发病前预防、发病后养护)的顺序阐述,养生保健内容涵盖生活起居、日常饮食、情志调节、药膳调治、穴位按摩、气功功



法等方面,全面介绍常见肝胆疾病的中医养生方法。

本书内容丰富,集广大长期从事肝胆疾病中医药研究学者的经验,体现了中医养生在肝胆疾病防治中的多途径特色疗法,弥补了既往肝胆疾病中医养生书籍中的空白,且实用简便又有利于患者持续调养。本书中医养生强调天人合一、阴阳平衡、身心合一的理念,强调防治常见肝胆疾病应注重整体观念及辨证论治,体现人体整体功能的统一,以及与自然环境的统一,与社会环境的统一,从而达到防治疾病,强身保健的作用。

“精雕玉琢,大器方成”。本书在整个编写、修改、统稿到最后审校完成的过程中,得益于各位专家严谨求真的态度和锲而不舍的努力,历经数次修改方才成稿。本书的出版发行,将指导肝胆疾病患者的养生保健,起到预防常见肝胆疾病发生,提高患者临床疗效及生活质量的作用。

王育群

2013年10月



Contents

目 录

第一章

肝脏疾病..... 1

第一节 病毒性肝炎..... 1

急性病毒性肝炎..... 1

慢性病毒性肝炎..... 5

重症肝炎..... 11

第二节 肝纤维化..... 14

第三节 肝硬化..... 19

肝炎后肝硬化..... 19

酒精性肝硬化..... 23

脂肪性肝硬化..... 31

胆汁性肝硬化..... 34

心源性肝硬化..... 37

第四节 肝硬化常见并发症..... 41

肝内胆汁淤积..... 41

门静脉高压症..... 44

肝肾综合征..... 48

腹水..... 53



	肝性脑病	57
第五节	脂肪肝	60
	非酒精性脂肪肝	60
	酒精性脂肪肝	64
第六节	中毒性肝病	66
	药物性肝病	66
	中毒性肝病	73
第七节	自身免疫性肝炎	78
	自身免疫性肝炎	78
	原发性胆汁性肝硬化	81
第八节	肝脏感染性和寄生虫性疾病	84
	肝脓肿	84
	血吸虫病	87
	华支睾吸虫病	90
	肝棘球蚴病	93
	肝结核	96
	肝梅毒	100
	伤寒性肝炎	102
第九节	肝脏血管性疾病	106
第十节	肝脏代谢性疾病	113
	肝豆状核变性	113
	Reye 综合征	115
	肝卟啉病	117
	肝糖原储积病	119
	肝淀粉样变性	123
	半乳糖血症	125
	类脂质沉积病	128
	血色病	131
第十一节	肝源性糖尿病	134

第二章

胆道疾病..... 137

第一节 胆石病..... 137

胆囊结石..... 137

胆管结石..... 139

第二节 胆道感染..... 142

急性胆囊炎..... 142

慢性胆囊炎..... 144

急性梗阻性化脓性胆管炎..... 150

第三节 原发性硬化性胆管炎..... 152

第四节 肝胆蛔虫病..... 155