

刘安祥 编著

养肝多一点，用药少一点，身体好一点

常见病保健丛书

养肝

就这么简单

本书将现代人关注的肝脏疾病与亚健康、养心、美颜、补肾、长寿、防病治病等健康问题相结合，从运动、起居、饮食等各个方面，详细叙述了养肝的重要意义和非常实用的养肝护肝方法。本书适合所有关注自身及家人健康的读者阅读和参考。



- 丰富、实用的护肝小方法
- 养肝知识可靠，保健效果良好
- 一本在手，轻松摆脱肝脏疾病



YANGGAN JIU ZHEME JIANDAN



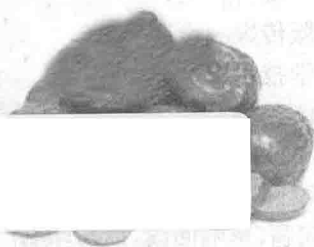
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

刘安祥
编著

常见病保健丛书

养肝

就这么简单



YANGGAN JIU ZHEME JIANDAN



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养肝就这么简单/刘安祥编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2014. 8

(常见病保健丛书)

ISBN 978-7-5337-6352-7

I. ①养… II. ①刘… III. ①肝疾病-防治
IV. ①R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 119456 号

养肝就这么简单

刘安祥 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 徐浩瀚 翟巧燕 黄 轩
责任校对: 程 苗 责任印制: 廖小青 封面设计: 胡椒设计

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330

印 制: 北京建泰印刷有限公司 电话: (010)89580799
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16 印张: 18 字数: 264 千
版次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6352-7

定价: 26.80 元

版权所有, 侵权必究



前言

众所周知，我国的肝病患者很多，脂肪肝、酒精肝、甲肝、乙肝、肝硬化、肝癌等一直困扰着我们。有调查显示，每 12 个人中，就有一个是肝病患者。所以，怎样才能保护、照顾好肝脏，成为许多人迫切想知道、弄明白的一件事情。

要想养肝，就要先认识我们的肝脏。现代医学认为，肝脏是人体中最大的消化腺，也是人体新陈代谢最旺盛的器官。肝脏含有 1 000 余种酶，可进行 500 多种生化反应，是机体代谢的中枢，因而被誉为人体内的“化工厂”。

肝脏具有解毒功能，通过氧化、还原、分解、结合和脱氨等作用，将外源性毒素或内源性的代谢废物转变为无毒的产物；肝脏又是机体的一道保护屏障，入侵肠道的微生物和肠道吸收的毒素是由肝脏处理的，如果肝脏功能受损，机体随时都可能受到肠源性病菌和毒素的伤害；肝脏同时还制造消化系统所需要的胆汁。大部分的肝脏疾病都会有黄疸的症状，这是由于肝脏无法继续将胆红素排出而在体内累积所致。

在中医学中，肝是“将军之官”，被喻为人体中的将军。一国的将军能够深谋远虑，指挥千军万马，与外敌抗争，运筹帷幄，保家卫国。而人体中的将军，一样也能抵御邪气的干扰，保卫我们的机体，不让病邪入侵。当人体遭受外敌侵略时，这个将军就会指挥千军万马奔赴边疆，保卫身体这个国家。它不仅可以攘外，还会安内，要是国家内部有了叛军，它就会调动兵马，将叛军驱除，维持国家内部的安宁。

肝脏的功能如此之多，一旦有病，人体健康就会受损，百病就会滋生。因此，生活中注意养肝就显得尤为重要。





养肝就这么简单

为了帮助大家解决养肝方面的疑难问题，我们编著了本书。本书从现代人的生活习惯出发，用通俗的语言重点阐述了肝脏的功能及各种肝脏疾病的表现，讲述了如甲肝、乙肝、脂肪肝、酒精肝、肝硬化等肝病的一般常识、用药原则以及家庭护理方法。另外，还介绍了四季养肝、饮食养肝、情绪养肝、运动养肝等保健方法。真正做到了，让没有肝病的读者拥有一个更加健康、强壮的肝，让患有肝病的读者脱离病痛折磨，养出一个健康的肝！相信在本书的帮助下，读者能轻松摆脱肝病的困扰。

编 者





目 录

第一章 养肝，从认识肝脏开始



第一节 认识肝脏，防患于未然

002

人体最大的实质性器官——肝脏	/ 002	肝脏会产生哪些疾病	/ 008
保肝，拥有健康好身体	/ 003	肝病检查包括哪些内容	/ 009
肝脏对人体的巨大作用	/ 003	肝病的基本症状	/ 010
肝脏的“左邻右舍”	/ 005	各类肝病的潜伏期	/ 011
肝病易患人群	/ 006	小测验：你是否有患肝病的	
抗病毒，肝病治疗的关键	/ 007	危险因素	/ 011
肝病是怎么产生的	/ 007		



第二节 认识肝脏疾病

013

甲肝——病从口入的疾病	/ 013	脂肪肝——文明社会的富贵病	/ 025
乙肝——威胁健康的“杀手”	/ 015	药物性肝病——“是药三分毒”	/ 029
丁肝——与乙肝同在	/ 018	酒精性肝病——喝出来的肝病	/ 030
丙肝——不会说话的杀手	/ 020	肝硬化——危及生命的“恶魔”	/ 033
戊肝——“偏爱”青少年的疾病	/ 023	肝癌——癌中之王	/ 036



就这么简单



第三节 肝病会带来哪些危害

040

肝病对身体的危害	040	脂肪肝会引起各种疾病	046
肝病常见的并发症	041	肝硬化的并发症	048
慢性肝病与糖尿病	043	乙肝的并发症	049
肝病为何会合并胆管感染	043	酒精性肝炎的并发症	051
肝病对神经与消化系统的损害	044	潜伏在乙肝病毒携带者	
肝炎可引发血液系统病	045	体内的肝癌	052



第四节 走出误区，正确看待肝病

053

肝区疼痛就是肝炎吗	053	肝病可以遗传	056
得了肝硬化就没救了	054	达到“小三阳”就不用治疗了	057
得了乙肝，无法工作	054	出现黄疸就是肝炎吗	058
得过甲肝后就终身免疫了	055	肝病患者不能结婚	058
不能接触乙肝病毒携带者	055	脂肪肝患者可以随意减肥	059
常饮好酒就不会患“酒精肝”	056	总感觉疲倦就是患了肝病	059

第二章

养肝，防治细节需牢记



第一节 生活中的养肝细节

062

保证健康的生活方式	062	优质睡眠的好处	065
劳逸结合，规律起居	063	洗澡的注意事项	065
喝水的重要性	063	电脑一族如何保护肝脏	066
冰箱也能成为“隐形杀手”	064	肝病患者勿长时间看电视	067





周末为肝“放个假”	067	防止便秘和感冒	070
家中消毒，大家健康	068	勤梳头也养肝	070
小心网吧里的乙肝病毒	069	先洗手，再吃饭	071



第二节 养肝，因人而异

073

急性乙肝患者日常养肝	073	肝炎患儿日常养肝	076
慢性肝病患者日常养肝	073	乙肝孕妇如何养肝	077
肝硬化患者日常养肝	074	乙肝孕妇妊娠期注意事项	077
老年肝病患者日常养肝	075	药物性肝炎患者日常养肝	078
肝癌患者如何养肝	076	甲肝患者日常养肝	078



第三节 警惕肝病的危险信号

079

肝炎患者会出现的一些症状	079	出现黑便要警惕	083
黄疸颜色与肝炎的关系	079	肝癌患者与发热	084
肝病恶化的“蛛丝马迹”	080	“肝臭”的预警	085
什么是“蜘蛛痣”和“肝掌”	081	牙龈或鼻出血与肝病病情有关吗	085
如何在早期发现脂肪肝	082	出现“腹水”是怎么回事	086
什么是“肝病面容”	083		

第三章

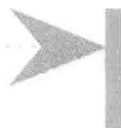
顺应时节，四季养肝



第一节 春，万物初生宜养肝

088

养肝，就要顺应四季	088	春季养肝准则	089
-----------	-----	--------	-----





养肝就这么简单

春季，饮食调理不可少	/ 090	春季，防治“肝火”是关键	/ 092
实用春季养肝保健法	/ 090	春季养肝的黄金食疗方	/ 093
春季，养肝要防天气变化	/ 091		



第二节 夏，天地气交慎护肝

094

“苦夏”对肝病患者的影响	/ 094	夏季，肝病患者饮水要讲究	/ 097
夏季养肝有法则	/ 095	夏季，晨练时间要适当	/ 098
夏季，肝病患者饮食要得当	/ 096	适宜夏季的护肝佳品	/ 098



第三节 秋，宁静内收更护肝

100

中老年人秋季护肝需注意	/ 100	秋季护肝，多喝蜜，少吃姜	/ 102
秋季，健身锻炼好时节	/ 101	肝病患者秋季“四防”	/ 103
预防“秋燥”是关键	/ 102	秋季养肝黄金食方	/ 104



第四节 冬，祛寒留温巧护肝

106

养精蓄锐，冬季养生之道	/ 106	冬季，饮食调养有“三宜”	/ 109
冬季保肝先护胃	/ 107	冬季滋补，不可盲目	/ 109
冬季贪辣最伤肝	/ 107	冬季晨练无需早起	/ 111
春节，养肝护肝有诀窍	/ 108	冬季多食“酸味”食物	/ 111





第四章 饮食，养肝的第一要素



第一节 改变你的饮食习惯

114

食疗对肝病患者的意义	/ 114	肝病患者如何烹调食物	/ 117
平衡膳食是食疗的关键	/ 115	细嚼慢咽也能防肝病	/ 118
肝病与食物的五味	/ 115	吃饭只吃八分饱	/ 118
肝炎患者如何食疗	/ 116	低铁饮食，修复受损的肝细胞	/ 119
如何从食物中摄取营养素	/ 116	荤素搭配，吃出健康	/ 119



第二节 各型肝炎患者的饮食原则

121

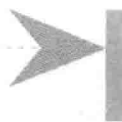
肝病患者总的饮食原则	/ 121	乙肝合并肠功能紊乱患者的	
慢性乙肝患者的饮食原则	/ 123	饮食原则	/ 130
脂肪肝患者的饮食原则	/ 123	肝癌患者的饮食原则	/ 131
老年乙肝患者的饮食原则	/ 125	肝病合并胆管感染患者的	
酒精性脂肪肝患者的饮食原则	/ 126	饮食原则	/ 133
肝炎合并冠心病患者的饮食原则	/ 127	肝病合并糖尿病患者的饮食原则	/ 134
肝硬化患者的饮食原则	/ 128	妊娠合并乙肝患者的饮食原则	/ 134
肝病合并高血压患者的饮食原则	/ 129	肝炎合并溃疡病患者的饮食原则	/ 135
肝昏迷患者的饮食原则	/ 130	儿童肝病患者的饮食原则	/ 136



第三节 常见养肝、伤肝食物

137

养肝类	/ 137	玉米——辅助治疗糖尿病	/ 138
卵磷脂——有助于修复肝细胞	/ 137	红小豆——让你远离脂肪肝	/ 138





养肝就这么简单

甘薯——有效防治肝癌	138	甲鱼——导致病情恶化	150
冬瓜——预防脂肪肝	139	羊肉——伤肝又上火	150
薏苡仁——护肝特效药	140	腊肉——加重肝脏代谢	151
菠菜——“保肝卫士”	140	动物肝脏——暗藏的毒素	151
香蕉——增加抗病能力	141	蛋黄——加重肝脏负担	152
花椰菜——肝脏解毒高手	141	油炸食物——增加肝胆代谢	152
海带——补脂护肝	142	姜——引发肝细胞病变	152
番茄——减少肝癌的发生率	142	泡菜——开胃却伤肝	153
苜蓿——护肝又降酶	143	扁豆——导致肝性脑病	153
橘子——解毒又防癌	143	葵花子——导致肝硬化	154
黑木耳——抵制癌细胞	144	大蒜——导致肝病复发	154
醋——清肝又开胃	145	沙丁鱼——诱发消化道出血	155
苹果——护肝首选	145	毛蚶——引发甲肝	155
银耳——保肝强体	146	臭豆腐——引发肝坏死	156
莴苣——减轻肝脏负担	147	快餐——肝病并发症的诱因	156
泥鳅——肝病患者的食疗佳品	147	松花蛋——含有对肝脏	
核桃——预防肝脏血管硬化	148	不利的铅	156
猪肉——强身又健体	149	发芽的土豆——增加肝毒素	157
螺旋藻——解酒护肝佳品	149	大闸蟹——诱发肝昏迷	157
伤肝类	150	糖——致使肝病并发糖尿病	157



第四节 会喝，才不会伤肝

158

酒——肝病患者的“死对头”	158	牛奶——护肝佳品	159
果汁——肝病患者的禁品	159	酸奶——减轻肝脏负担	160
隔夜菜汤——易致肝癌	159	热汤面——酒后护肝佳品	160



第五节 私房菜，让你居家又养肝

/ 162

养肝菜肴 / 162

益肝茶饮 / 174

保肝汤粥羹 / 168

第五章 怒伤肝，别让心情坏了肝



第一节 情绪对肝脏的影响

/ 180

情绪不佳影响肝脏健康 / 180 乐观面对肝脏疾病 / 182

灰色心情只会加重病情 / 181 肝喜条达 / 182



第二节 管理情绪，情志养肝

/ 184

“雅”“宣”“和”疗肝法 / 184 音乐疗法，缓解焦躁情绪 / 189

避免四种不良情绪 / 184 闻花香，消除疲劳 / 190

培养乐观的心态 / 185 日光浴，让你身心舒畅 / 191

消除紧张的情绪 / 186 练书画，感受艺术之美 / 193

克服悲观失望的情绪 / 187 读书，开阔心胸 / 193

调适自卑心理 / 187 避免治疗中的盲目心理 / 194

色彩疗法，养肝护肝 / 188



第三节 因人而异的心理调节

/ 195

肝病患者如何进行心理调节 / 195 急性肝病患者的心理调节 / 196





养肝就这么简单

慢性肝病患者的心理调节	/ 196	肝癌患者的心理调节	/ 201
重症肝病患者的心理调节	/ 197	儿童肝病患者的心理调节	/ 202
乙肝患者的心理调节	/ 198	妊娠期乙肝患者的心理调节	/ 203
脂肪肝患者的心理调节	/ 199	小测验：你目前的心理状态	/ 203
肝硬化患者的心理调节	/ 200		

第六章 运动，选对方法事半功倍



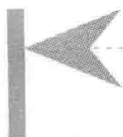
第一节 护肝运动有讲究 / 206

肝病患者能否运动	/ 206	运动前后的饮食注意事项	/ 210
肝病患者的运动原则	/ 207	肝炎患者忌“饭后百步走”	/ 211
运动应选择合适的天气	/ 208	肝病患者如何避免运动损伤	/ 211
适合肝病患者的运动方式	/ 208	运动前的准备活动不可少	/ 212
运动的时间要适当	/ 209	运动后注意事项	/ 212



第二节 动一动，养肝更有效 / 214

午后强肝操	/ 214	慢跑，最实惠的祛病法	/ 221
走步，安全实用的护肝运动	/ 214	树也能帮你养肝	/ 222
坐着也能养护肝	/ 215	气功，使肝功能恢复正常	/ 223
走路养肝有妙方	/ 217	张嘴转颈养肝脏	/ 224
瑜伽，养生又护肝	/ 217	太极拳，一开一合养肝	/ 224
适合慢性肝炎患者的瑜伽动作	/ 218	拍拍打打治肝病	/ 225
深呼吸，把病气排出来	/ 221		





第三节 因人而异的锻炼法

236

肝病不同，运动方式也不同	/ 236	老年肝病患者如何锻炼	/ 238
上班族肝病患者的养肝保健法	/ 236	肝硬化患者如何运动	/ 238
脂肪肝患者如何运动	/ 237	肝癌患者的康复锻炼法	/ 239

第七章 药到病除，对症用药养护肝脏



第一节 肝病患者常用药

232

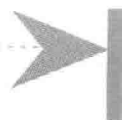
肝炎用药知多少	/ 232	缓解肝炎的常见药	/ 237
常用护肝药的种类	/ 233	慢性乙肝的药物治疗	/ 237
降酶药物的种类有哪些	/ 234	治疗乙型肝炎肝硬化的药物	/ 238
常用的免疫调节剂	/ 235	肝病患者常用的辅助护肝药	/ 239



第二节 正确的用药常识

242

肝病治疗，关键在合理用药	/ 242	切勿滥用清热解毒药	/ 246
重视“人生第一针”——乙肝疫苗	/ 243	肝病患者妊娠后用药需谨慎	/ 247
如何选择保肝药	/ 244	儿童肝病患者如何用药	/ 247
肝病患者服药需慎重	/ 244	脂肪肝患者慎服降脂药	/ 248
乱吃药易引发药物性肝炎	/ 245	甲肝患者无需用药过多	/ 248
不可盲目相信“解酒保肝药”	/ 246	如何正确看待新药	/ 249
		六味地黄丸不是人人都适用	/ 249





养肝就这么简单



第三节 经典中草药，护肝更持久

251

常用中草药对肝脏的毒副作用	/ 251	中药滋补要有针对性	/ 255
治疗肝病的中药如何分类	/ 252	常见中草药方剂	/ 256
如何合理利用中药治肝病	/ 254	肝病患者服用单方药、中成药	
能增强肝脏免疫力的中草药	/ 254	的注意事项	/ 259



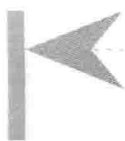
第三节 常用治疗肝病的中草药

260

黄芩——解毒利胆	/ 260	白术——保护肝细胞	/ 264
丹参——疏肝解郁	/ 260	人参——增强机体抗病能力	/ 265
柴胡——解表和里，护肝降酶	/ 261	当归——降低肝脏受损度	/ 265
灵芝——肝病患者的保健佳品	/ 262	桃仁——改善肝脏微循环	/ 265
猪苓——促进肝细胞再生	/ 262	马兰头——养肝效果好	/ 266
茵陈——防止肝细胞坏死	/ 263	五味子——降低转氨酶	/ 266
甘草——增强肝脏的解毒能力	/ 263	山豆根——减轻肝脏损害	/ 267
连翘——护肝首选药	/ 264	冬虫夏草——改善肝功能	/ 267

附录：有关肝病的医学名词缩写

/ 269



第一章

养肝， 从认识肝脏开始





养肝就这么简单

第一节

认识肝脏，防患于未然



人体最大的实质性器官——肝脏

我们常说的“五脏”，除了我们熟知的心、肺、脾及肾外，还有一个最大的实质性器官——肝脏。



要有效地预防肝病，首先就要对肝脏有一个正确的了解。要了解肝脏在体内的位置，知道肝脏在生命运动中起了哪些作用，如何保护肝脏不被病毒及有害物质侵犯，患了肝病之后如何治疗和调养。

肝脏是人体最大的实质性器官。我国成年人肝脏的重量，男性为 1.4~1.8 千克，女性为 1.2~1.4 千克，占个人体重的 1/50~1/30。

因为肝脏有丰富的血液供应，所以呈棕红色，质软。肝的大部分位于右季肋部，小部分经剑突下达左季肋部。肝的大部分为肋弓所覆盖，仅在上腹部左、右肋弓之间露出 3~5 厘米，紧贴腹前壁，所以，正常时在右肋缘下不易触及肝下界，但在剑突下可触及 2~4 厘米。如果成人肝脏上界的位置正常，而在右肋缘下可触到肝脏，则为病理性肝肿大，医生通过触诊可大致判

