

乙肝

简便自疗与调养

YIGAN JIANBIAN ZILIAO YU TIAOYANG

主编 刘俊 瞿祥

本书分为上、中、下三篇，上篇带您认清乙肝的“真面目”；中篇讲述了乙肝的简便自疗方法，特别有“名医验方治乙肝”的内容，真正起到不出门就能看“名医”，达到自我治疗的目的；下篇通过对乙肝患者的生活调养，使乙肝病毒灰飞烟灭。



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



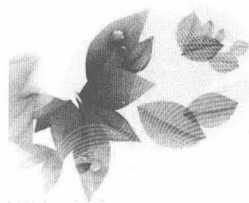
乙肝

简便自疗与调养

YIGAN JIANBIAN ZILIAO YU TIAOYANG

主 编 刘 俊 瞿 祥

副主编 蒋盛昶 陶冶平 许 磊



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

乙肝简便自疗与调养 / 刘俊, 瞿祥主编. -- 北京: 人民军医出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5091-8079-2

I. ①乙… II. ①刘… ②瞿… III. ①乙型肝炎—中医疗法 IV. ①R259.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 281455 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 张颖 刘新瑞 责任审读: 王三荣

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

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8201

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12.25 字数: 180 千字

版、印次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4000

定价: 28.00 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



内容提要

乙肝不仅威胁着我们的身体健康，而且影响我们的心理健康。本书分为上、中、下三篇，上篇带您认清乙肝的“真面目”，中篇讲述了乙肝的简便自疗方法，下篇介绍乙肝患者的日常调养。其中，乙肝的简便自疗是重中之重，详细介绍了单方、名老中医经验方、穴位按摩、中成药、食疗等简便而实用的方法，便于读者参考应用。本书实用性与科学性较强，真正起到不出门就能看“名医”，达到自我治疗的目的。本书内容丰富，通俗易懂，可供乙肝患者及家属和医务人员参考、借鉴。



致读者的信

我国是乙肝大国，也是肝癌大国，对于乙肝的防治是一项相当艰巨的任务。笔者近几年在临床工作中也治疗了很多乙肝患者，尽管不是全部治愈，但至少控制了临床症状，减轻了患者痛苦，保护了肝脏，得到了患者的好评。但受地域、时间等客观条件的影响，真正正确认识，系统治疗的乙肝患者毕竟是少数。因此，在人民军医出版社编辑的盛情邀请下，编写这本《乙肝简便自疗与调养》。

起初，我觉得目前有很多关于乙肝的科普类书籍，没有必要再出版与之相类似的书籍。但是当我在图书城翻看相关书籍后才发现，尽管这些书对于病因、病机、注意事项、预防等都讲得比较详细，但对于治疗，特别是系统地、综合地自我治疗指导叙述较少，或者非医学专业读者难于读懂。有些虽然通俗易懂，但选用的治疗方法比较复杂，内容繁多，一些食疗中的食材难于找到，一些药粥的治疗中用到很多中药，我亲自尝试，本来粥是很美味的食物，结果加上中药熬煮后口感极其不好，难于咽下，可行性太差。因此，在繁忙的临床工作之余，抽出了部分时间着力写作，尽管水平有限，但力求科学、简便、易懂、实用。

为了更好地为读者服务，我特意增加了“名医验方治乙肝”的相关内容，精选在全国或地方享有盛誉的名医治疗乙肝的经验，以便读者不出门即可轻松“看病”吃药，真正做到“照方自疗”。

书中也介绍了我自己在临床工作中运用的得心应手的经验，比如用薏苡仁熬粥治疗各型乙肝以及肝癌。记得我的一个乙肝同乡患者，肝功能酶学升高，谷丙转氨酶 605U/L，经过保肝、干扰素等药物治疗半年无效，我告诉他每天早上将 60 克薏苡仁熬粥当早餐，同时开了调理脾胃的中药进行治疗，经过半年的调理后肝功能恢复正常。

我曾接诊一位肝癌患者，在某医院诊断为原发性肝癌，并有局部转移多发病灶，该院告知患者最长存活不会超过3个月。而我在中医辨证论治中药方治疗的同时，嘱咐她每天服用60克薏苡仁。到目前为止，患者已坚持服药1年半。这些都是活生生的成功案例。我觉得将这些简单、经济、有效的经验公布出来，对乙肝患者是一大益处，我也仅仅只能做到这一点了，更多的还是乙肝患者要自己重视和注意日常生活的调理。若疾病发展到晚期，即使是华佗再世也救不了这么多患者啊！

本书虽早已成稿，但作为一本关系到生命健康的医学书籍，应该具备科学性和实用性。因此，按照我的原则，并没有马上交稿，而是打印了几份，给了身边乙肝的朋友，“测试”书的科学性与实用性。第一位读者是我的同事，为乙肝大三阳患者，该患者谷丙转氨酶362U/L，谷草转氨酶300U/L，以前肝功能异常在我这里服用中药后已转为正常。此次由于近1个月熬夜且应酬较多，因此出现了肝区疼痛，化验肝功能后才发现肝血清酶明显升高。因为是同行，我把打印稿交给他，要他自己按照书中所述的相关内容，自己给自己治疗。半个月后，他拿着化验单高兴地来到我诊室，说是完全按照书中的内容，自己给自己开方治疗。他告诉我他采用陈仁贵治疗乙肝的经验方：黄芪30克，鸡骨草30克，白术20克，板蓝根20克，败酱草20克，丹参20克，木香20克，柴胡15克，枳壳15克，白芍15克，茯苓15克。由于转氨酶升高，所以按照加减方法，加用了虎杖30克，垂盆草30克，茵陈30克。服药半个月后，复查肝功能转氨酶均小于100U/L，肝区疼痛消失，因此准备用薏苡仁煮粥巩固治疗。

有了一次成功之后，我暗自欣慰，之后又将此书介绍给了几位老患者，他们对我提出的“实验”都表示愿意。在这几例中，其中有一位乙肝病毒携带者，因为肝功能及B超等均正常，因此选择薏苡仁煮粥当早餐，同时注意生活方式，改变了以前熬夜、吃夜宵的不良习惯。坚持一段时间后他告诉我精神较前明显好转，此后一直坚持食用薏苡仁粥和保持良好的生活习惯。有一位也是“大三阳”患者，在其他医

院治疗服用贺普丁（拉米夫定）2年后转为“小三阳”，但是因为经济原因停用了，结果现在又成了“大三阳”。他看了这本书后选择了周信有治疗乙肝的经验方原方：柴胡9克，茵陈20克，板蓝根15克，苦参20克，当归9克，丹参20克，莪术9克，党参9克，炒白术9克，黄芪20克，女贞子20克，茯苓9克。同时配合食用薏苡仁粥，平时以鸡骨草煮水代茶饮用。经过3个半月的治疗后复查HBV-DNA提示滴度明显降低了，“两对半”转为了“小三阳”，并将上方中药研成粉末，装胶囊服用，同时继续坚持服用薏苡仁粥和鸡骨草茶。这种治疗方法不仅费用低，而且取得了满意的疗效，全家人都非常感激我。

或许会有读者问我，“中医不是讲究辨证论治吗？如果我随意挑选其中的一个方子会不会都有效果呢？”我告诉他，中医确实是讲究辨证论治，不同的人同样的疾病会有不同的治疗方法。中医治病同样有一个基本方，在这个基本方的基础上，再根据每个人不同的表现，增减几味中药。但起决定作用的是基本方，这个基本方是从中医病因、病机中总结分析出的一个治疗大体方向，而我所选的都是临床上颇有建树的临床名家，讲述的都是这些名家们总结了自己几十年的经验后辨证、辨病创出治疗乙肝的基础方，怎会没有效果呢？

作为一名临床医师，在医院里我们全心全意为患者治病解惑，但毕竟精力有限，服务人数有限。因此经过精挑细选编成本书，且经过多例患者的治疗后取得了很好的疗效，这也让我放心这本书的科学性与实用性，也希望能造福更多的乙肝患者，让他们走出困境。限于水平有限，书中若有不妥之处，恳请读者校正。

编 者

2015年1月



contents 目录

上篇 乙肝的“真面目”——乙肝的基本常识

揭开乙型肝炎病毒的神秘面纱	2
乙型病毒性肝炎是这样的	4
如何早期发现乙肝	5
如何检查乙肝	6
乙肝患者常需要定期做的相关检查	7
手把手教您读懂乙肝“两对半”	8
手把手教您读懂HBV-DNA	11
手把手教您读懂肝功能	12
给乙肝患者细说B超结果	15
乙肝患者会出现哪些不适症状	17
“大三阳”患者的不适症状	19
注意乙肝给我们的外在“信号”	21
乙肝会有哪些危害	23
乙肝疾病的传播途径	24
乙肝经过性传播的风险有多大	25
注意！乙肝恶化的前兆	27
“乙肝—肝硬化—肝癌”是否是乙肝患者的 必然宿命	28
如何预测慢性乙肝感染者发生肝癌的风险	29
乙肝患者原发性肝癌的四级预防	30



乙肝的传染性危害社会公众是错误的观念	33
生活中如何预防乙肝	36
治疗乙肝勿受广告影响	37
警惕乙肝治疗中的陷阱	39
慢性肝炎治疗要三“选”而后行	41
教您杀灭乙肝病毒的简易家庭消毒方法	42
您想知道的乙肝疫苗相关问题	43
接触乙肝病毒后如何进行乙肝疫苗的预防接种	45
哪些人群必须接种乙肝疫苗	46
接种了乙肝疫苗相当于进了“保险箱”吗	47
乙肝免疫球蛋白的那些事儿	48
预防乙肝，从新生儿做起	50
接种乙肝疫苗必须了解的知识！	51
我国制定的与乙肝相关的法律法规	53
免疫球蛋白在预防母婴传播中需要说明的问题	54
早产儿别忙着接种乙肝疫苗	55
父婴也可以传播乙肝	56
再说乙肝父母的孕育	58
乙肝患者生活中的常见误区	61
慢性乙肝病毒携带者是否需要治疗？	
如何治疗？	62
治疗乙肝过程中常见的误区	64
降酶药是“治标不治本”	67
抗乙肝病毒药物使用的指征	69
使用干扰素常见的不良反应及其处理措施	71
乙肝患者的用药常识	74



击破“乙肝作弊药物”的骗局	76
乙肝患者最忌讳的生活习惯	78
熬夜是乙肝患者的“慢性自杀”	80
吸烟是乙肝病情恶化的“催化剂”	81

中篇 命运掌握在自己手中——乙肝的简便自疗

单枪匹马攻乙肝	84
单方一味，尽显神奇	84
薏苡仁治乙肝	85
猪苓治乙肝	88
灵芝治乙肝	89
五味子治乙肝	91
垂盆草治乙肝	93
苦参治乙肝	94
鸡骨草治乙肝	97
田基黄治乙肝	98
名医验方治乙肝	100
周信有治疗乙肝的经验	100
吕兰凯治疗乙肝的经验	104
陈仁贵治疗乙肝的经验	105
张林治疗乙肝的经验	107
余应生治疗乙肝的经验	109
孙定隆治疗乙肝的经验	110
刘烨治疗乙肝的经验	112





李致新治疗乙肝的经验	113
张心海治疗乙肝的经验	116
常占杰治疗乙肝的经验	117
张琪治疗乙肝的经验	119
吴德兴治疗乙肝的经验	123
董建华治疗乙肝的经验	125
中成药治乙肝	128
用于乙肝的中成药	129
用于湿热郁结型乙肝的中成药	129



- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 乙肝解毒胶囊 | 130 |
| 2. 乙肝舒康片 | 131 |
| 3. 肝兴复软胶囊 | 131 |
| 4. 双虎清肝颗粒 | 132 |
| 5. 肝苏颗粒 | 132 |
| 6. 茵栀黄颗粒 (胶囊) | 132 |
| 7. 青叶胆片 | 133 |
| 8. 五酯胶囊 | 133 |
| 9. 灭奥灵片 | 133 |



用于肝郁脾虚的中成药	134
------------------	-----



- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 肝络欣丸 | 134 |
| 2. 乙肝扶正胶囊 | 135 |
| 3. 健肝灵胶囊 | 135 |
| 4. 乙肝健片 | 136 |
| 5. 复方树舌片 | 136 |
| 6. 柴胡舒肝丸 | 136 |
| 7. 香砂六君丸 | 137 |
| 8. 灵芝胶囊 | 137 |
| 9. 云芝肝泰胶囊 | 138 |





用于瘀血阻络的中成药	138
------------------	-----



1. 安络化纤丸	138
----------------	-----

2. 复方鳖甲软肝片	139
------------------	-----

3. 复方鳖甲软肝片	139
------------------	-----

4. 肝复乐片	140
---------------	-----



按揉穴位治乙肝	140
按揉足三里治乙肝	140
按揉太冲治乙肝	142
按揉三阴交治乙肝	144
按揉阳陵泉治乙肝	146
饮食疗法治乙肝	148
日常菜肴治乙肝	148
常吃水果治乙肝	155
药茶巧妙治乙肝	162
家庭熬粥治乙肝	164
美味药汤治乙肝	165

下篇 对乙肝患者的调养——使乙肝病毒灰飞烟灭

乙肝患者的心理调养	170
乙肝患者常见的心理问题	171
乙肝患者的心理治疗	175
乙肝患者日常生活习惯的调养	178
乙肝患者致命的不良习惯	178



防治乙肝的良好生活习惯	179
乙肝患者的运动调养	180
运动的意义所在	180
乙肝患者的运动原则	181
乙肝患者适宜做的运动项目	182

上篇

乙肝的“真面目” ——乙肝的基本常识

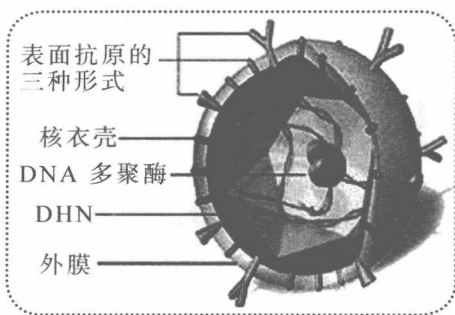




揭开乙型肝炎病毒的神秘面纱

我们所说的乙型肝炎是由于乙型肝炎病毒侵犯了人体引起的一系列病理生理反应。那么这个让人谈之色变的乙型肝炎病毒到底是什么呢？下面，我们就来揭开它神秘的面纱。

乙型肝炎病毒（hepatitis B virus）简称乙肝病毒，是指引起人类急、慢性肝炎的 DNA 病毒。根据目前所知，乙肝病毒就只对人和猩猩等灵长类动物有易感性，可引发乙型病毒性肝炎。完整的乙肝病毒呈颗粒状，1965 年由丹娜发现，因此也称为丹氏颗粒。其直径为 42 纳米，乙肝病毒结构图示如下图。



乙肝病毒之所以鼎鼎大名，与它的特殊性有很大关系。

◇**乙肝病毒具有顽强的抵抗力**：它对热、低温、干燥、紫外线、一般浓度的化学消毒剂都能够耐受；在零下 20℃ 能存活 20 年，在 30 ~ 37℃ 下可存活 6 个月，在超过 37℃ 时可存活 7 天，在 55℃ 时可存活 6 小时。大家平日里常用的消毒剂，如乙醇（酒精）、来苏儿、碘酒等根本不能杀死它们，所以家里若有乙肝患者不要用这些消毒剂来消毒。但是，乙肝病毒怕高热，如加热到 100℃，只要 10 分钟就可使其失去传染性。乙肝病毒对 0.5% 过氧乙酸（一种强氧化剂，可以杀死它们）非常敏感，3% 漂白粉、0.2% 苯扎溴铵（新洁尔灭）也可用来杀灭乙肝病毒。

◇**乙肝病毒具有明显的嗜肝性**：乙肝病毒也叫嗜肝病毒，是因为它侵入人体后就要专门进攻肝，钻入肝细胞，在那儿定居并繁衍后代。据研究，这是因为在肝细胞表面有一种乙肝病毒的“受体”，接受乙肝病毒。大量乙肝病毒集中



在肝细胞内，不断地繁殖、复制，成熟的乙肝病毒被释放出肝细胞，又侵入其他健康的肝细胞，这样不断复制、不断侵袭，最终诱发肝细胞的免疫损伤。

◇乙肝病毒具有轻度的“泛嗜性”：虽然乙肝病毒有嗜肝性，但它还有一定的“泛嗜性”。所谓“泛嗜性”，就是乙肝病毒偶尔也会侵犯除了肝之外的器官和组织，比如胆管上皮细胞、肾小管的细胞、胰腺的细胞、胃黏膜细胞、血液中的单核细胞等，因而乙肝病毒有时也可以引起上述部位的疾病，如乙肝病毒相关性糖尿病、乙肝病毒相关性肾炎、乙肝病毒相关性胃病、乙肝病毒相关性血液病等。但是这些“泛嗜性”侵害并不是必然发生，大多数感染乙肝病毒的人不发生“泛嗜性”损害，所以说，它是轻度泛嗜性。

◇乙肝病毒具有严格的种属特性：也就要说乙肝病毒主要是侵犯人类和其他灵长类动物。到目前为止，只有人类、黑猩猩、长臂猿、狒狒易于感染乙肝病毒，其他动物一般不会感染乙肝病毒。虽然在吸血昆虫体内可以查到乙肝病毒的踪迹，但只是暂时“寄居”而已，一般不会对它们体内复制和增殖。人们常接触的动物，如鸡、马、牛、羊、猪、狗等都不能传播乙肝病毒。

◇乙肝病毒感染的慢性化特点：我国现有乙肝病毒携带者约1.2亿人，他们都是乙肝病毒的慢性感染者。研究发现，这些人几乎都是在胎儿期或幼儿期感染乙肝病毒的，经过十几年乃至几十年乙肝病毒依然存在他们体内，尽管不发病，但是，他们仍然可以不断地向外界传播乙肝病毒，是重要的乙肝传染源。

◇乙肝病毒具有变异性：科学家们发现乙肝病毒是最容易变异的病毒之一。所谓变异，就是乙肝病毒的基因突变，变异也是病毒为了自己的生存所采取的“策略”，如果有强有力的抗乙肝病毒药物进入人体内，必然要对乙肝病毒构成生命威胁，为了抵抗药物的作用，它们就使自己发生“变异”来对付药物，使药物失去效力。乙肝病毒变异的特性给诊断和治疗带来了许多不便之处。

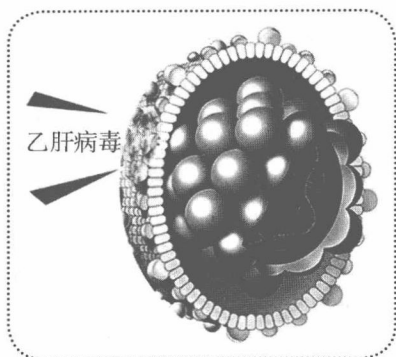
◇乙肝病毒本身对肝的非致病性：看到这里，你可能会糊涂了，乙肝病毒明明有嗜肝性，专门损害肝，怎么又对肝没有致病性了？乙肝病毒确实对肝没有直接的毒性作用。事实证明，我国大量的乙肝病毒携带者，体内虽有大量乙肝病毒，但并没有发生肝炎。如果说乙肝病毒能直接损伤肝细胞，那么这些无症状的乙肝病毒携带者就不存在了，就都是乙肝患者了。原来乙肝的发病，是由于人体自身的免疫细胞参与，如果免疫细胞不参与，乙肝病毒就不会致人



发生肝损伤(后文我们将详细介绍)。

◇**乙肝病毒的致癌性**：现在已经肯定，乙肝病毒是致肝癌的重要因子，80% ~ 90% 的肝癌患者既往都感染过乙肝病毒。有人观察发现，有 20 年乙肝

病毒感染史者，有 5% ~ 10% 的发生癌变，癌变的原因是乙肝病毒的 x 基因整合到肝细胞基因上，发生了突变，导致肝癌。人们最为关心的也是乙肝病毒致癌问题，特别是无症状乙肝病毒携带者，最怕癌变。其实，大多数肝癌都是在慢性肝病，特别是肝硬化的基础上发生的。乙肝病毒携带者的肝基本上没有炎症，更没有肝硬化，一般不会直接癌变的，大家不必忧心如焚。



乙型病毒性肝炎是这样的

乙型病毒性肝炎，简称乙肝，是一种由乙肝病毒感染机体后所引起的疾病。如前面所讲，乙型肝炎病毒是一种嗜肝病毒，主要存在于肝细胞内并损害肝细胞，引起肝细胞炎症、坏死、纤维化。

乙型病毒性肝炎分为急性和慢性两种。急性乙型肝炎在成年人中 90% 可自愈，而慢性乙型肝炎表现不一，分为慢性乙肝病毒携带者、慢性活动性乙型肝炎、乙肝肝硬化等。我国目前乙肝病毒携带者为 7.18%，其中约 1/3 有反复肝损害，表现为活动性的乙型肝炎或者肝硬化。随着乙肝疫苗的推广应用，我国乙肝病毒感染率有所下降，5 岁以下儿童的乙肝病毒携带率仅为 0.96%。

乙型肝炎感染呈世界性流行，不同地区乙肝感染的流行强度差异很大。据世界性卫生组织报道，全球约 20 亿人曾感染过乙肝，其中 3.5 亿人为慢性感染者，每年约有 100 万人死于乙肝感染所致的肝衰竭、肝硬化和原发性肝癌等。

我国于 2006 年进行的乙型肝炎流行病毒调查结果表明，我国 1-59 岁人群乙肝病毒表面抗原携带率为 7.18%，其中 5 岁以下儿童的乙肝病毒携带率仅为