

肝病怎么吃

GANBING

ZENME CHI

《健康大讲堂》编委会

主编

科学、实用的自我保健全书

食材+药材+中医调养

对症食疗



大白菜

润肠排毒、清热除烦

护肝功效

●大白菜中含有丰富的膳食纤维，能润肠、刺激胃肠道蠕动，帮助消化，还可清热、促进体内毒素排出，进而保护肝脏

●大白菜中所含的维生素C能提高肝脏的抗病能力，还有助于肝细胞的修复和再生

●大白菜含有微量元素钼，可防癌抗癌，降低肝癌的发病率

养生必养肝
饮食需把关

134道保肝“私房菜”，
让美食和保肝同步



[土豆稀饭]

补充维生素，增强机体免疫功能，通便抗癌



[莴笋炒什锦]

凉血解毒、保肝防癌，调节酸碱平衡



[萝卜炒菠菜]

保肝明目、清火解毒，改善患者贫血的症状



[凉薯糙米饭]

提高肝脏的解毒能力，有效预防肝癌、脂肪肝

50种轻松养肝明星食材！

西红柿

生津止渴、凉血平肝、防癌抗癌

绿豆

清热解毒、利水消肿，有效清除体内毒素

牡蛎

清热除湿、益胃生津，有效降血脂、降血压



情志养肝法+运动保肝法

14种常见肝病对症
详解，让你护肝不
再迷茫！

畅销
升级版

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

30种护肝药材+30道调养药膳
轻松助你养好肝



[莲子百合红豆米糊]

养肝健体、清心安神、增强机体免疫力，预防肝腹水、病毒性肝炎等肝脏疾病

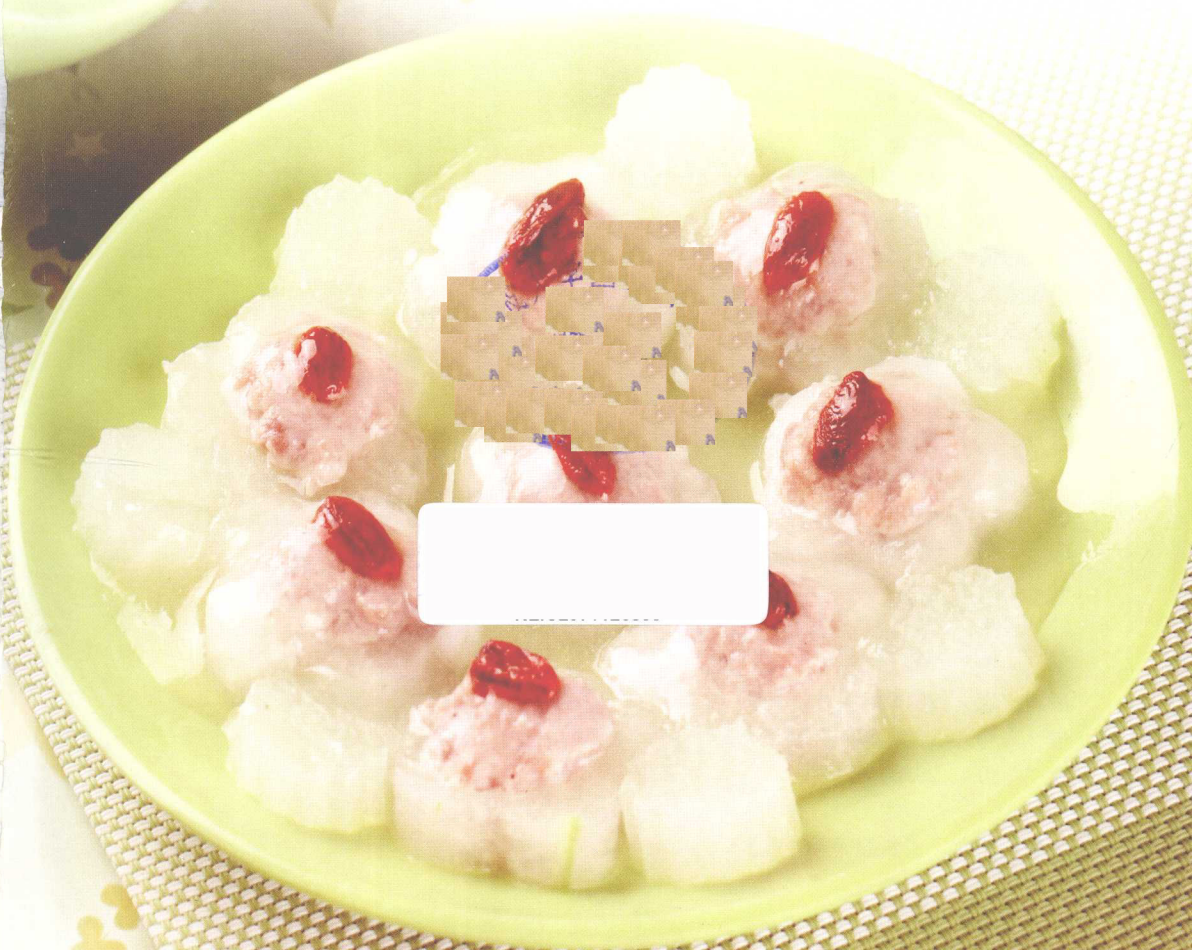


[百合]

百合性平，味甘，可润肺清热、宁心安神，对心情抑郁引起的肝脏损伤有食疗功效

肝病怎么吃

《健康大讲堂》编委会 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

肝病怎么吃 / 《健康大讲堂》编委会主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5388-8405-0

I. ①肝… II. ①健… III. ①肝疾病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 146968 号

肝病怎么吃

GANBING ZENME CHI

主 编	《健康大讲堂》编委会
责任编辑	徐 洋
策划编辑	成 卓
封面设计	伍 丽
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
	电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
	网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm×1020 mm 1/16
印 张	15
字 数	200 千字
版 次	2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8405-0/R·2497
定 价	29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言



PREFACE

自古以来人们对肝脏的重要性有较为明确的认识。中医理论认为，肝为人体精气之源、脏腑之根，是“将军之官”。在西医中，肝脏是人体的代谢中心，它不仅具有消化解毒、藏血舒筋的功能，而且对人的情绪、精神状态有着关键性的影响。肝脏一旦出现病变，必然对人体其他组织的功能造成损伤，甚至引起多脏器功能衰竭，严重地威胁着人们的健康。

百病由肝生，养生先养肝。肝脏是身体中重要的器官，且容易受损，加之人们往往对肝脏的认识和养护停留在表面，使得肝病成为一种常见、令人生畏的病症。其实肝病远没有我们想象的那么可怕，它的发生与日常饮食、生活习惯有着密切的联系。因此，养成健康的生活习惯、科学合理地安排膳食，对预防肝病的发生和缓解病症具有重大的意义。

本书共四章。第一章向读者介绍了肝病的基础知识，主要包括肝病的类型、食疗对养护肝脏的重要性以及肝病患者的饮食宜忌等，帮助读者对肝病形成一个较为全面的认识。第二章针对14种常见的肝病，对其典型病症进行介绍，并提出相对合理的饮食建议，同时针对相应的病症列出宜忌的食物表，向读者重点推荐6道精美的调养食谱，帮助肝病患者对症调理，达到更好的食疗效果。第三章精选50种常见的养肝食材，对这些食材的养肝功效逐一进行解析，并推荐相关的养肝食谱，营养又美味，让养肝变得更加轻松、有趣。第四章则从药膳养肝的角度，介绍30种常见的药材，结合每种药材的养肝功效和食用禁忌，推荐精美的养肝护肝药膳，以方便读者选择适合自身的药膳。此外，本书还在附录部分为读者介绍了一些简单可行的护肝运动和中医护肝小妙招，力求通过饮食、生活、运动等多种方式全面地养护和调理我们的肝脏。

另外，本书在“关注‘掌厨’”栏目里还额外推荐了多种养肝食谱和药膳，为读者提供更多选择。您只需下载“掌厨”APP或扫描书中的二维码，就可轻松观看膳食的制作视频，轻松地打造属于您的私房养肝秘籍。

最后，希望读者可以通过本书对肝脏调理有一个科学的认识，吃出健康，达到养肝护肝的目的，并祝愿所有肝病患者早日康复。

Part 1

肝，将军之官 ——养生必养肝



◎了解我们的心“肝”宝贝.....	002
肝脏的生理结构.....	002
肝脏的生理功能.....	002
肝病主要有哪些类型.....	003
什么原因会导致肝病.....	004
肝脏报警的各种信号.....	005
肝病自测.....	006
日常生活中如何保护肝脏.....	007
◎重视食疗，轻松养肝.....	009
肝病患者食疗的重要性.....	009
掌握平衡膳食金字塔，轻松养肝.....	010
肝病患者饮食禁忌.....	011

肝病的饮食营养误区.....	014
◎肝病患者的饮食黄金原则.....	016
规律饮食、饭吃八分饱.....	016
愉悦进食、细嚼慢咽.....	016
均衡膳食.....	017
控制热量的摄入.....	017
高蛋白饮食.....	017
控制脂肪的摄入.....	018
补充甲硫氨酸.....	018
清淡饮食、多喝水.....	018
高维生素饮食.....	019
糖类摄入应适当.....	019

Part 2

对症食疗 ——14种常见肝病怎么吃



◎甲型病毒性肝炎.....	022
甲型病毒性肝炎患者宜吃食物一览表....	023
甲型病毒性肝炎患者忌吃食物一览表....	025
西瓜绿豆粥.....	026
香菇鸡肉饭.....	026
黄花菜鲫鱼汤.....	027
薏米核桃粥.....	027
南瓜子小米粥.....	028
石榴银耳莲子羹.....	028
甲型病毒性肝炎食疗方荟萃.....	029

◎乙型病毒性肝炎.....	030
乙型病毒性肝炎患者宜吃食物一览表....	031
乙型病毒性肝炎患者忌吃食物一览表....	033
黑豆芝麻豆浆.....	034
芦笋鲜蘑菇炒肉丝.....	034
鱼香金针菇.....	035
小麦红米地瓜粥.....	035
芝麻香芋饺子.....	036
鸡肉包菜汤.....	036
乙型病毒性肝炎食疗方荟萃.....	037

◎丙型病毒性肝炎.....	038
丙型病毒性肝炎患者宜吃食物一览表....	039
丙型病毒性肝炎患者忌吃食物一览表....	041
五色菠菜卷.....	042
山药麦芽鸡汤.....	042
芝麻香煎西葫芦.....	043
肉末木耳.....	043
糙米燕麦饭.....	044
猴头菇玉米排骨汤.....	044
丙型病毒性肝炎食疗方荟萃.....	045
◎中毒性肝炎.....	046
中毒性肝炎患者宜吃食物一览表.....	047
中毒性肝炎患者忌吃食物一览表.....	049
薏米绿豆汤.....	050
梨藕粥.....	050
灵芝红枣瘦肉汤.....	051
鲜鱿鱼炒金针菇.....	051
粉蒸茄子.....	052
鱼腥草红枣茶.....	052
中毒性肝炎食疗方荟萃.....	053
◎肝结核.....	054
肝结核患者宜吃食物一览表.....	055
肝结核患者忌吃食物一览表.....	057
凉薯糙米饭.....	058
鸭肉蔬菜萝卜卷.....	058
浇汁草鱼片.....	059
茼蒿黑木耳炒肉.....	059
慈姑炒藕片.....	060
香蕉葡萄汁.....	060
肝结核食疗方荟萃.....	061
◎酒精肝.....	062
酒精肝患者宜吃食物一览表.....	063
酒精肝患者忌吃食物一览表.....	065
燕麦五宝饭.....	066

牛肉炒冬瓜.....	066
山药蒸鲫鱼.....	067
牛肉海带汤饭.....	067
木耳炒山药片.....	068
山楂果茶.....	068
酒精肝食疗方荟萃.....	069
◎脂肪肝.....	070
脂肪肝患者宜吃食物一览表.....	071
脂肪肝患者忌吃食物一览表.....	073
干贝蛋炒饭.....	074
黄瓜酿肉.....	074
淡菜萝卜豆腐汤.....	075
土豆稀饭.....	075
马蹄银耳汤.....	076
山药南瓜羹.....	076
脂肪肝食疗方荟萃.....	077
◎肝硬化.....	078
肝硬化患者宜吃食物一览表.....	079
肝硬化患者忌吃食物一览表.....	081
西红柿炒冬瓜.....	082
蛤蜊小白菜汤.....	082
南瓜馒头.....	083
草莓樱桃苹果煎饼.....	083
木瓜杂粮粥.....	084
莴笋玉米鸭丁.....	084
肝硬化食疗方荟萃.....	085
◎良性肝肿瘤.....	086
良性肝肿瘤患者宜吃食物一览表.....	087
良性肝肿瘤患者忌吃食物一览表.....	089
酿冬瓜.....	090
西红柿炒扁豆.....	090
肉丝包菜炒面.....	091
山药芝麻糊.....	091
绿豆薏米饭.....	092

滑炒鸭丝	092
良恶性肿瘤食疗方荟萃	093
◎肝囊肿	094
肝囊肿患者宜吃食物一览表	095
肝囊肿患者忌吃食物一览表	097
莴笋炒什锦	098
海带丝拌土豆丝	098
核桃仁黑豆浆	099
糙米豌豆杂粮饭	099
菠菜胡萝卜蛋饼	100
火龙果银耳糖水	100
肝囊肿食疗方荟萃	101
◎肝炎合并糖尿病	102
肝炎合并糖尿病患者宜吃食物一览表	103
肝炎合并糖尿病患者忌吃食物一览表	105
鲫鱼苦瓜汤	106
榛子小米粥	106
黄瓜拌玉米笋	107
脆皮冬瓜	107
木耳拌豆角	108
凉拌木瓜	108
肝炎合并糖尿病食疗方荟萃	109
◎肝炎合并肾病	110
肝炎合并肾病患者宜吃食物一览表	111
肝炎合并肾病患者忌吃食物一览表	113
黄瓜水果沙拉	114

丝瓜瘦肉粥	114
西红柿炒白菜	115
醋熘西葫芦	115
白芍鸭肉烧冬瓜	116
香菇薏米粥	116
肝炎合并肾病食疗方荟萃	117
◎肝炎合并高血压	118
肝炎合并高血压患者宜吃食物一览表	119
肝炎合并高血压患者忌吃食物一览表	121
紫苏烧鲤鱼	122
茶树菇核桃仁小炒肉	122
香菇蒸鸽子	123
红枣桂圆小米粥	123
鸡蓉玉米面	124
菠菜豆腐汤	124
肝炎合并高血压食疗方荟萃	125
◎妊娠合并肝炎	126
妊娠合并肝炎患者宜吃食物一览表	127
妊娠合并肝炎患者忌吃食物一览表	129
白萝卜炖鹌鹑	130
苹果梨香蕉粥	130
鸡丝凉面	131
雪菜虾仁炒饭	131
木耳炒鸡片	132
牛奶薄饼	132
妊娠合并肝炎食疗方荟萃	133

Part 3

养肝“私房菜” ——吃对50种食物养好肝



荞麦	136
小米燕麦荞麦粥	136
薏米	137
薏米莲子红豆粥	137

粳米	138
豇豆粳米粥	138
玉米	139
蜂蜜玉米汁	139

黄豆	140	兔肉	158
凤爪黄豆补血汤	140	兔肉萝卜煲	158
绿豆	141	草鱼	159
玉米须薏米绿豆汤	141	茶树菇草鱼汤	159
山药	142	牡蛎	160
山药黑豆粥	142	白菜牡蛎粉丝汤	160
黄瓜	143	黑木耳	161
黄瓜苹果汁	143	蒜薹木耳炒肉丝	161
冬瓜	144	香菇	162
莲子心冬瓜汤	144	香菇魔芋汤	162
莲藕	145	紫菜	163
红枣莲藕炖排骨	145	西红柿紫菜蛋花汤	163
胡萝卜	146	海带	164
西蓝花胡萝卜粥	146	海带绿豆汤	164
红薯	147	西瓜	165
红薯炖猪排	147	西瓜西红柿汁	165
茄子	148	木瓜	166
青豆烧茄子	148	木瓜草鱼汤	166
西红柿	149	猕猴桃	167
西红柿炒洋葱	149	香蕉猕猴桃汁	167
芹菜	150	葡萄	168
黄瓜芹菜汁	150	葡萄苹果汁	168
包菜	151	苹果	169
豆腐皮枸杞炒包菜	151	芹菜胡萝卜苹果汁	169
莴笋	152	橘子	170
莴笋烧豆腐	152	橘子马蹄蜂蜜汁	170
大白菜	153	银耳	171
白菜冬瓜汤	153	双米银耳粥	171
鸡蛋	154	蜂蜜	172
豌豆苗鸡蛋汤	154	胡萝卜蜂蜜汁	172
猪瘦肉	155	苦瓜	173
山楂黑豆瘦肉汤	155	苦瓜豆腐汤	173
鸡肉	156	花生	174
鸡肉包菜米粥	156	花生红米粥	174
鸭肉	157	莲子	175
银耳鸭汤	157	扁豆莲子鸡汤	175

鲫鱼	176
茼蒿鲫鱼汤	176
燕麦	177
奶香燕麦粥	177
黑芝麻	178
黑芝麻核桃粥	178
洋葱	179
鸭蛋炒洋葱	179
山楂	180
猴头菇山楂瘦肉汤	180

梨	181
胡萝卜梨汁	181
带鱼	182
马蹄带鱼汤	182
菠菜	183
胡萝卜炒菠菜	183
南瓜	184
南瓜木耳糯米粥	184
香蕉	185
香蕉奶昔	185

Part 4

调理有妙方 ——最常见的30种养肝药材



冬虫夏草	188
虫草山药排骨汤	188
党参	189
党参猪脾粥	189
黄芪	190
黄芪粥	190
五味子	191
菟丝子五味子茶	191
丹参	192
丹参黄芪枸杞茶	192
灵芝	193
灵芝莲子百合粥	193
白术	194
白术党参猪肘汤	194
甘草	195
白芍甘草茶	195
何首乌	196
何首乌黑豆煲鸡爪	196

地黄	197
生地党参瘦肉汤	197
金银花	198
金银花绿豆汤	198
枸杞	199
红枣枸杞米糊	199
茯苓	200
土茯苓核桃瘦肉汤	200
决明子	201
决明子红枣枸杞茶	201
当归	202
当归马蹄粥	202
白芍	203
白芍茶	203
陈皮	204
陈皮红枣茶	204
红豆	205
红豆南瓜粥	205

红枣	206	佛手	212
薏米红枣荷叶粥	206	佛手薏米粥	212
核桃仁	207	百合	213
核桃木耳粳米粥	207	莲子百合红豆米糊	213
杜仲	208	阿胶	214
杜仲桂枝粥	208	桂圆阿胶红枣粥	214
菟丝子	209	鱼腥草	215
菟丝子茶	209	鱼腥草炖鸡蛋	215
桑葚	210	石斛	216
桑葚粥	210	石斛麦冬煲鸭汤	216
西洋参	211	芦荟	217
西洋参瘦肉汤	211	蜂蜜芦荟茶	217

◎附录1 情志养肝方法

怒伤肝，养肝别发怒	218
青色食物，养出绿色心情	218
睡眠好、心情棒、肝舒畅	219
聆听音乐，调节情绪	220
书画艺术，修养身心	220
静心安神，养肝护肝	221
乐观开朗，微笑人生	221

◎附录2 运动保肝之道

散步	222
养肝保健操	222
太极护肝功	223
护肝腰部操	223

◎附录3 中医护肝妙招

穴位养肝法	224
足浴养肝法	230

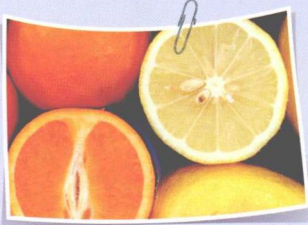
Part

1

肝，将军之官 ——养生必养肝

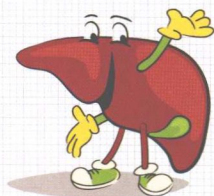
《素问·灵兰秘典论》曰：“肝者，将军之官。”肝，主藏血，主疏泄，有贮藏和调节血液的功能，是管理人体气、血、水流通的“中央银行”。中医中一向有“养生必养肝”之说，肝健康，五脏六腑才能安。

然而，不良的生活和饮食习惯，都会损害肝脏健康，导致多种肝脏疾病的生发。尽管肝病很常见，但是也易被人忽视，究竟哪些因素可能导致肝病的发生？肝脏出现问题后会有哪些症状？如何自测肝脏是否健康？在饮食疗法中，肝病患者又有哪些宜与忌？如何避免饮食误区造成的不良后果？如何选择科学合理的饮食原则？诸如此类的问题，都会在接下来的内容当中一一作答。



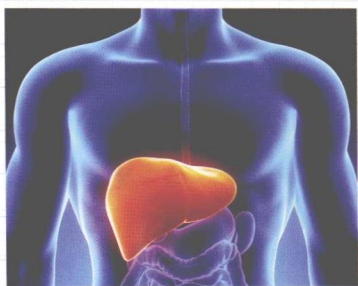
了解我们的心“肝”宝贝

了解肝脏和肝病，明确肝病的致病原因和症状，并根据身体表现自测肝脏的健康状况，最终都是为了在生活中更好地保护我们的肝脏，让养肝成为一种生活习惯。



-----●●● 肝脏的生理结构 ●●●-----

肝脏是身体内以代谢功能为主的一个器官，在体内起着去氧化、储存肝糖、促进分泌性蛋白质的合成等作用。正常肝脏体积约为：长径25厘米×上下径15厘米×前后径16厘米。一般成年男性的肝平均重1342克，女性1234克，约占体重的五十分之一。胎儿和新生儿的肝相较于成人，占自身体重的比重要大，约占体重的二十分之一。肝脏是人体内脏中最大的器官，“深藏”于右胸腔深部，在右侧横膈膜之下。肝右叶上方与右胸膜和右肺底相邻；肝左叶上方与心脏相连，小部分与腹前壁相邻；肝右叶前面部分与结肠相邻，后叶与右肾上腺和右肾相邻。



肝的上面隆凸，称膈面，朝向前上方，与膈穹窿相适应，能随呼吸运动而上下移动。膈面借镰状韧带将肝脏分为左右两部分，即左叶和右叶，右叶大而厚，左叶小而薄。肝的下面凹凸不平，称为脏面，朝向后下方，与腹腔器官相邻。脏面的中部有H形的两条纵沟和一条横沟。左侧纵沟的前部有肝圆韧带，为胚胎时期的脐静脉闭锁的遗迹；右侧纵沟的前部容纳胆囊，后部紧接下腔静脉。

-----●●● 肝脏的生理功能 ●●●-----

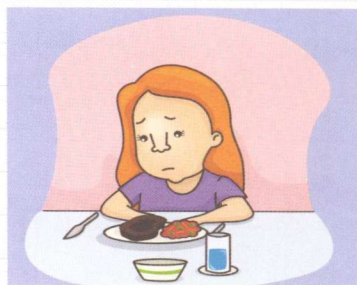
中医认为“肝主藏血、疏泄、排毒”，这就说明肝脏具有藏血、疏泄、排毒的功能，这在西医理论中也是成立的。如肝脏的储血、造血、调节循环血量这一功能，就是中医说的“肝主藏血”。下面就来介绍肝脏的几大生理功能。

（1）排毒功能。有毒物质（包括药物）绝大部分在肝脏里被处理后变得无毒或低毒。在肝病晚期，肝脏的解毒功能减弱，体内有毒物质就会堆积，这不仅使肝脏受损加

重，还会损伤其他器官。

（2）代谢功能。肝脏的代谢功能包括分解代谢、合成代谢和能量代谢三种。人体每天摄入的各种营养物质在胃肠内进行初步消化吸收后被送到肝脏，在肝脏里被分解，如脂肪被分解为脂肪酸，蛋白质被分解为氨基酸等。分解后的物质又会在肝脏内合成为人体所需要的蛋白质、脂肪和一些特殊的糖类，转化为能量。

（3）分泌胆汁的功能。肝分泌胆汁的功能与中医理论中“肝主疏泄”的原理有相通之处，肝细胞生成胆汁，由肝内和肝外胆管排泌并储存在胆囊，进食时胆囊会自动收缩，通过胆囊管和胆总管把胆汁排泄到小肠，以保持正常的消化、吸收功能。如肝失疏泄，影响到脾胃的升降和胆汁的排泄，就会出现消化功能异常的症状，如食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻等，中医称为“肝胃不和”或“肝脾不调”。



（4）储血、造血、调节循环血量的功能。中医理论中有“肝主藏血”的说法，这也就是西医中所说的肝脏具有储血、造血、调节循环血量的功能。可以说，肝脏是人体的血库，且这些藏血一部分用于滋养其他脏腑，一部分用于维持机体的生理功能。

（5）肝脏再生的功能。肝脏的再生功能实际上是一种代偿性增生能力，是肝脏对受到损伤的细胞修复和代偿反应。肝脏有强大的再生功能，切除70%~80%肝脏的动物，经过4~8周时间的修复，剩余的肝脏就能再生至原来的肝脏重量。

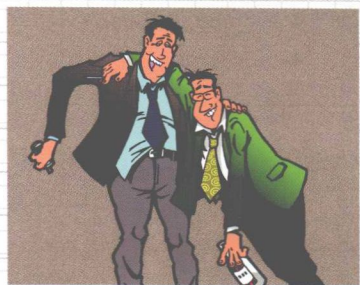
-----●●●肝病主要有哪些类型●●●-----

肝脏是人体维持生命活动的一个必不可少的重要器官，肝脏发生病变对生命的威胁是巨大的。在日常生活中，肝病有很多种，按照发病机理，可以将其划分为病毒性肝病和非病毒性肝病两种。

病毒性肝病，指由不同种类的肝炎病毒引起的以肝脏病变为主的传染病。日常生活中，最常见的是甲、乙、丙、丁、戊型病毒性肝炎。病毒性肝病具有传染性，有传染面广、传染源复杂的特点，尤其是乙肝病毒的感染率非常高，仅中国境内乙肝病毒的感染率在病毒性肝炎中就多达50%以上，而乙肝病毒表面抗原携带率也接近10%。每年因肝病死亡的人中，绝大部分是因为肝炎病毒的感染。

非病毒性肝病，是指包括免疫、遗传、代谢等多种病因所导致的肝脏疾病，常见的

有：①因长期大量饮酒（嗜酒）所致的肝脏损伤性疾病——酒精性肝病，如酒精肝；②由化学毒物（如磷、砷、四氯化碳等）、药物或生物毒素所引起的肝炎或肝脏病变——药物或毒性肝病，最常见的为中毒性肝炎；③由于体内对某种物质新陈代谢不良所导致的肝病——新陈代谢异常性肝病；④由各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变——脂肪性肝病，如脂肪肝。导致肝细胞的脂肪含量增加的原因可包括：酗酒、糖尿病、血脂肪过高、体重过重等。



什么原因会导致肝病

肝病的发生不仅仅是某一方面的原因造成的，它是多种因素累积并逐渐发生变化的结果，尤其是不良的生活习惯，会加重肝脏的代谢负担，让肝脏受损，发生病变。

（1）饮酒过量。酒精是肝脏的最大天敌，过量饮酒会增加肝脏疏泄毒素的工作量。经研究发现肝脏损害的程度与摄入的酒精含量成正比，酒精摄入量越多对肝脏的损害越大，常见于酒精性肝硬化。

（2）不良的饮食习惯。饮食不卫生或者饮食不规律，饥一顿饱一顿，都会影响身体抵抗力和肝的功能。

（3）过度劳累。诸如繁重的体力劳动与脑力劳动，都会使机体长期处于超负荷状态，导致机体抵抗力下降而诱发肝脏病变。

（4）不注意个人习惯和卫生。与他人共用食具、修面用具、牙刷、盥洗用具等，都会给病毒的产生和传播创造机会。



（5）长期熬夜。凌晨1点到3点是养肝血的最佳时间。此时机体进入深度睡眠，对肝脏的养护作用最强。否则，就会引起肝血不足，使肝脏受损。所以，成人应该在23点前睡觉，以保证睡眠质量。

（6）滥用损害肝脏的药物。肝炎病程长，有些患者为了缩短康复时间，盲目服用多种药物，导致肝脏受损，加重病情。如红霉素、四环素、利福平、甲基多巴、磺胺类、甲氨蝶呤、胺碘酮、糖皮质激素等药物。退热止痛药如扑热息痛、阿司匹林等对肝脏也

有毒性。

(7) 部分全身性传染病可侵犯肝脏。如细菌性传染病中的伤寒、EB病毒等，都可能引起血清转氨酶升高或其他肝功能异常。

(8) 经常接触有毒物质。由于日常工作或活动需要，经常接触黄磷、砷、铅、苯、四氯化碳、氯仿等有毒物质，或喷雾清洁剂、杀虫剂、涂料等化学物品，或长期处于吸烟环境中，均易引发肝病。

此外，营养不良、遗传、创伤、精神刺激、母婴传播等因素也可能引发肝病。



肝脏报警的各种信号

肝功能衰退或者肝脏病变会出现各种信号，如果不及时发现并治疗就会延误病情。当出现以下情况中的一点或者几点时，就应当引起注意，及时去医院检查是否有肝脏疾病。



(1) 面色晦暗。患病情况下的面色晦暗不同于太阳晒黑的面色，它主要以暗淡而无光泽度且伴有严重的黑眼圈为主，其中大多数为慢性乙肝的早期症状。

(2) 肝区不适。在所有的肝病症状中，肝区不适较有特异性，大多是由肝病引起的。肝区不适往往都与肝肿大压迫肝包膜有密切的关系。主要表现在：右上腹或右背部疼痛，且疼痛程度不一，有时会有胀痛、钝痛或针刺样痛感，活动时加剧，且时间不一，左侧卧位时疼痛减轻。

(3) 出现肝掌、蜘蛛痣。在大拇指和小指根部的大小鱼际处皮肤上出现了片状充血，或是红色斑点、斑块，加压后变成苍白色，就是常说的肝掌，它是慢性肝炎、肝硬化的重要标志。肉眼可见痣体周围的毛细血管扩张，呈放射状排列，就是常说的蜘蛛痣。一定意义上，蜘蛛痣是肝脏功能衰竭的警示灯。肝掌、蜘蛛痣都会随肝功能的好坏变化而减轻、消失或增长。

(4) 出血倾向。如肝功能减退，会使凝血因子合成减少，从而出现肝病出血现象。如牙龈出血、胃肠道出血、痔疮出血等，且出血时难以止住。

(5) 食欲减退，恶心厌油。肝脏的主要功能之一就是分泌胆汁，而胆汁中的胆盐对脂肪的吸收消化起着重要作用。一旦肝脏受到损害，影响到分泌胆汁的功能，就会引起食

欲不振、恶心厌油等症状。

(6) 发热。发热也是肝病典型的早期症状。尤其是急性黄疸型患者早期常有发热的现象，多在 $37.5\sim 38.5^{\circ}\text{C}$ ，高热者少见，一般持续3~5天。

(7) 尿黄如茶。肝炎病毒导致肝细胞破坏，从而影响胆红素的代谢，使胆红素进入血液增多，经尿液排出体外较平时增加，故尿色加深。尿的颜色越黄，说明肝细胞破坏越重，病情好转，尿色也会逐渐恢复正常。

(8) 疲乏无力。肝病早期往往容易出现四肢无力、精神不足等症状。这是由于肝炎患者食欲不振，消化吸收功能出现障碍，导致人体能量不足。此外，由于病毒导致肝细胞破坏，使得肝脏制造和储存的糖原减少，也会出现此类症状。

(9) 眼睛、皮肤变黄。白眼球和皮肤变黄的现象也叫黄疸，是肝炎中最易被发现的病变。形成黄疸时皮肤和黏膜就会呈现黄色，最明显的是眼白（白眼球）、皮肤变黄。

如果人体出现了以上某些症状，那就说明肝给人体发出了预警信号，这时候就应该引起重视，及早就医，做好防治工作。



肝病自测

当体内的某个器官出了问题，身体上常常会有一些比较明显的改变，这就使得我们可以通过体表或身体的不良反应，了解到肝脏的健康情况。在日常生活中，我们怎样自我判断自己的肝脏是否受损了呢？不妨看看下面几点表现。

(1) 突然出现食欲不振、厌油、呕吐、泄泻、腹胀或便秘等消化道症状。

(2) 右肋部伴有隐痛、胀痛、刺痛或灼热感。

(3) 右侧颈静脉怒张。

(4) 巩膜和皮肤发黄。

(5) 小便呈浓茶色，并且小便短小。

(6) 手掌表面呈金黄色，特别是大、小鱼际部分和指端掌面的皮肤充血性发红或整个掌面有暗红色或紫色斑点。

(7) 面色黑而缺少光泽和生气。

(8) 两手无名指第二指关节掌面时常会伴有明显的压痛感。



(9) 无明显诱因而突然感到神疲力乏、精神倦怠、腰膝酸软等。

(10) 下肢明显水肿，甚至全身水肿等。

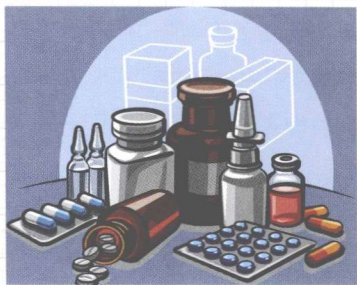
(11) 轻轻按压两耳郭相应的肝点区，有节状隆起，且疼痛较其他部位明显。

(12) 全身皮肤表面可见散在性的四周有脚（红丝）的红点，用一带尖的物体轻轻按压红点中心时，四周的红丝可消失，停止按压后红丝又出现。

(13) 触及肝脏表面可感觉到不平整、结节感，压痛明显。

(14) 腹部膨胀感，腹壁上青筋暴露明显，腹壁静脉曲张。

如果有以上症状，就可能是肝脏出了问题，这时候就要引起重视，及时寻医就诊。当然，对肝病的最最后诊断还要依赖于医院的理化检查。



●●● 日常生活中如何保护肝脏 ●●●

肝病的形成和日常生活中不良的生活习惯有着密切的关系。除去遗传、传染因素，大多数的肝脏疾病都是“熬”出来的。工作、学习压力过大，常常使人精神疲劳，加上缺少睡眠，长此以往，肝脏就会受到损害。一般而言，最好的养肝方式就是遵从正确的饮食习惯和良好的生活习惯。

日常养肝建议：

(1) 作息规律，保证充足睡眠。中医学认为，一天之中人的睡眠有两个时间段最重要。一是午时，即上午11点到下午1点；二是子时，即晚上11点到凌晨1点。这4个小时也是骨髓造血的时间，流经肝脏的血液最多，有利于肝功能的修复。如经常过度劳累、熬夜，会导致人体的免疫力变差，病毒最容易侵入体内，容易感染肝病。



是骨髓造血的时间，流经肝脏的血液最多，有利于肝功能的修复。如经常过度劳累、熬夜，会导致人体的免疫力变差，病毒最容易侵入体内，容易感染肝病。

(2) 定期体检，注射疫苗。体检可以让我们知道自己的身体状况。如果肝功能正常，最好注射传染性肝病疫苗，注射疫苗期间也要做一次肝功能5项检查，疫苗注射完毕后要检查是否有抗体。肝脏的相关检查有肝功能、乙肝系列、丙肝抗体、肝脏的B超、甲胎