

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

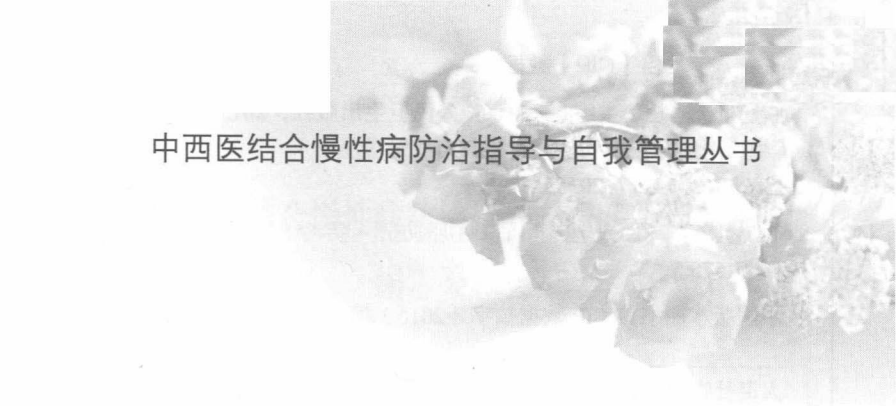
# 脂肪肝

主编 池晓玲



人民卫生出版社

自我管理丛书  
中西医结合  
慢性病防治指导与



中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

# 脂 肪 肝

主 编 池晓玲

副主编 谢玉宝 萧焕明

编 委 (以姓氏笔画为序)

池晓玲 萧焕明 谢玉宝

人民卫生出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

脂肪肝 / 池晓玲主编 . — 北京 : 人民卫生出版社 , 2015  
( 中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书 )  
ISBN 978-7-117-20353-1

I. ①脂… II. ①池… III. ①脂肪肝 - 防治  
IV. ①R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2015 ) 第 037972 号

人卫社官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

## 脂 肪 肝

主 编: 池晓玲

出版发行: 人民卫生出版社 ( 中继线 010-59780011 )

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 4

字 数: 56 千字

版 次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20353-1/R · 20354

定 价: 16.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

( 凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换 )

# 《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

## 编 委 会

总 主 编 陈达灿 杨志敏 邹 旭 张忠德

副总主编 李 俊 杨荣源 宋 莘 胡学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 刘旭生

刘鹏熙 池晓玲 许尤佳 许银姬

李 达 李 俊 李 艳 杨志敏

杨荣源 吴焕林 何羿婷 何焯根

邹 旭 宋 莘 张忠德 张敏州

陈文治 陈达灿 陈 延 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄清明 黄清春 黄 燕 黄穗平

梁雪芳



## 出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有所有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书共32种,目前已经出版13种。丛书各分册均包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食

宜忌速查”、“医患互动空间”五个模块。其中，“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识；“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法，包括运动、饮食等，同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识，旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行；“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案，而这些方案疗效较好，均来自于临床名家大家；“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物；“医患互动空间”根据广大病友意见，系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点，收载了全国六大区治疗该疾病的权威专家，以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”，实为慢性病患者和亚健康人群的良好良师益友。

由于医药学知识不断发展变化，加之患者体质千差万别，书中可能存在一些疏漏或不足之处，恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议，以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2014年12月



# 国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠。而目前医学未能胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例已经高达 83.35%。其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的重大问题。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程上都负有不可推卸的责任。

“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效

结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

邓铁涛  
2013.9.29.





# 前 言

---

脂肪肝是一种营养失调性疾病,它与膳食失衡、营养过剩、酗酒、饮食无度、久坐少动、体态肥胖、滥用药物、遗传等因素密切相关。研究表明,脂肪肝是全身代谢综合征在肝的一种疾病表现形式,是一种独立的肝脏疾病,它具有与各种肝病相似的肝细胞炎症、肝纤维化、肝硬化和肝癌的发展与恶化终点。近年来,脂肪肝已从欧美向亚洲蔓延,正在从老年人向青壮年,甚至向儿童蔓延。2004年3月,中国脂肪性肝病防治网公布我国大中城市脂肪肝患病率已达城市居民的10%,脂肪肝已经成为我国肝病领域中的新挑战,加强对脂肪肝患者的健康指导,对其进行积极的预防与治疗已是刻不容缓。

本书将详细介绍脂肪肝的相关知识,彻底改变脂肪肝不是病、不需要治疗的错误观念,正确引导大众认识脂肪肝的危害,让人们学会分析脂肪肝的病因,自觉远离诱发脂肪肝的环境,

积极改变不良生活方式,做到早发现、早诊断,建立以改变不良生活方式、调整不合理饮食习惯为主的治疗观念,并充分发挥中医中药在脂肪肝预防、保健、治疗方面的优势,特别是中医药膳食疗、中医按摩及养生调养方法等,指导患者进行全方位、综合干预等防治,培养患者形成慢性病自我管理意识与脂肪肝多维立体的管理方法。

此外,本书还呼吁广大医生和患者重视脂肪肝,特别强调脂肪肝的危害并不仅仅限于肝本身,而是与代谢综合征关系密切,因此在诊疗过程中要兼顾各种代谢性疾病,关注血糖、血脂、血压、尿酸等指标,做到兼病兼治,综合防治,减少并发症。

本书适合脂肪肝患者或高危人群去了解脂肪肝的基本知识,更新对脂肪肝的一些旧观念,端正忽视该病的态度,从中找到适合患者自身的克服脂肪肝的个体化调治方案。对于临床接诊脂肪肝的肝病专科、消化科或全科医生,也希望本书能成为日常诊疗工作中的实用助手。

本书在编写过程中虽已尽职尽责,并经资深



专家审定,但仍可能存在错误与缺憾,恳请读者批评指正。

编 者

2014年10月

# 目 录

---

## 一、基础知识导航

- (一) 什么叫脂肪肝? ..... 1
- (二) 如何判断自己是否患有脂肪肝? ..... 1
  - 1. 怎样诊断脂肪肝? ..... 1
  - 2. 怎样发现脂肪肝? ..... 2
- (三) 脂肪肝与哪些因素有关? ..... 3
  - 1. 不合理的膳食结构 ..... 3
  - 2. 不良的饮食习惯 ..... 4
  - 3. 嗜酒 ..... 4
  - 4. 多静少动的生活方式 ..... 4
  - 5. 精神萎靡,生活散漫 ..... 5
  - 6. 有肥胖相关疾病的家族史 ..... 6
- (四) 哪一类中医体质人群容易患脂肪肝? ..... 6
  - 1. 痰湿质自我诊断 ..... 6

2. 湿热质自我诊断 .....	6
3. 气郁质自我诊断 .....	7
4. 瘀血质自我诊断 .....	7
5. 阴虚质自我诊断 .....	7
(五) 脂肪肝有哪些危害? .....	8
1. 引起消化系统疾病 .....	8
2. 引起动脉粥样硬化和心脑血管疾病 .....	8
3. 影响性功能 .....	9
4. 影响视力 .....	9
5. 影响凝血机制 .....	9
6. 造成维生素缺乏 .....	10
7. 诱发肝硬化和肝癌 .....	10
(六) 脂肪肝的分期及就诊提示 .....	10
1. 脂肪肝的分期 .....	10
2. 脂肪肝就诊提示 .....	12

## 二、个人调理攻略

(一) 饮食调理 .....	15
1. 调养原则 .....	15
2. 药膳配方 .....	18
(二) 运动调理 .....	32

1. 坚持适当的体育运动 .....	32
2. 体育运动要因人而异 .....	32
3. 选择适宜的运动项目 .....	33
4. 选择适宜的运动时间 .....	34
5. 做有效的运动 .....	34
6. 运动应循序渐进 .....	35
7. 运动方式 .....	36
<b>(三) 自我按摩方法 .....</b>	<b>41</b>
1. 揉按消脂法 .....	41
2. 摩腹消脂法 .....	41
3. 腹式呼吸法 .....	42
4. 举腿消脂法 .....	42
5. 转臂消脂法 .....	42
6. 自我穴位按摩 .....	42
<b>(四) 心理调护 .....</b>	<b>43</b>
1. 树立自信 .....	44
2. 环境调节 .....	44
3. 自我鼓励 .....	44
4. 注意转移 .....	45
5. 倾听音乐 .....	45
<b>(五) 脂肪肝患者应该做哪些检查? .....</b>	<b>45</b>

- (六) 别走进脂肪肝治疗的误区 .....47
1. 脂肪肝不算病, 看不看医生无所谓 .....47
  2. 脂肪肝不会逆转, 无法治愈 .....48
  3. 治疗脂肪肝就是靠吸脂减肥,  
大把吃药 .....48
  4. 治疗脂肪肝就是要降血脂、  
降酶保肝药联合服用 .....48
  5. 脂肪肝伴转氨酶升高者应卧床休息,  
不能多活动, 还应隔离治疗 .....49
  6. 脂肪肝患者可食疗, 吃水果越多越好 .....50
  7. 合并慢性乙型肝炎或丙型肝炎的  
脂肪肝患者不需要治疗脂肪肝 .....50

## 三、名家防治指导

- (一) 西医治疗 .....53
1. 治疗原则 .....53
  2. 常用药物 .....54
- (二) 中医治疗 .....56
1. 分型治疗 .....56
  2. 中成药 .....58
  3. 验方便方 .....59

4. 中医外治法 .....	60
(三) 错误生活方式的纠正 .....	64
1. 健康理念疏导 .....	64
2. 行为矫正 .....	64
3. 运动疗法 .....	65
4. 四季养生调养、二十四节气养生调养 .....	66
(四) 健康膳食指导 .....	66
1. 控制热量摄入 .....	66
2. 限制碳水化合物的摄入 .....	68
3. 限制脂肪的摄入 .....	69
4. 提高蛋白质摄入 .....	70
5. 补充维生素、矿物质和膳食纤维 .....	72

## 四、药食宜忌速查

(一) 应慎用的药物 .....	75
1. 抗微生物药 .....	75
2. 抗肿瘤药 .....	76
3. 解热镇痛抗炎药与抗痛风药 .....	76
4. 麻醉用药、神经系统药和治疗精神障 碍药 .....	76
5. 代谢及内分泌系统药 .....	76



6. 其他西药 .....	76
7. 中药 .....	77
(二) 宜食食物 .....	79
1. 玉米 .....	79
2. 燕麦 .....	79
3. 枸杞子 .....	79
4. 香菇 .....	80
5. 生山楂 .....	80
6. 鸽肉 .....	80
7. 兔肉 .....	81
8. 芹菜 .....	81
9. 荷叶 .....	81
10. 番茄 .....	81
11. 海参 .....	81
12. 蛤蜊 .....	82
13. 黄精 .....	82
14. 茶叶 .....	83
(三) 忌食食物 .....	83
1. 猪肥肉 .....	84
2. 猪脑 .....	84
3. 鹅肉 .....	84