

肝病居家调养

保健
百科



主编：田建华（主任医师，中国心血管疾病专业委员会委员）

张 伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

赠

· 精美挂图 ·

JINGMEI GUATU

肝病防治调养家庭必备
慢性病，三分靠治七分靠养！
肝病，听听专家怎么说……

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

保健
百科

居家调养



主编：田建华（主任医师，中国心血管病专业委员会委员）

张 伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主编：田建华 张 伟

编委：张仲源 王达亮 土荣华 凌 云 宋璐璐

贾民勇 周建党 牛林敬 易 磊 李 婷

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病居家调养保健百科 / 田建华, 张伟主编. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5375 - 5749 - 8

I. ①肝… II. ①田… ②张… III. ①肝疾病 - 防治
IV. ①R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 046981 号

肝病居家调养保健百科

田建华 张 伟 主编

出版发行：河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编：050061)

印 刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1 / 16

印 张：19

字 数：220 千字

版 次：2013 年 5 月第 1 版

2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

前言

肝脏是人体最重要的器官之一。中医学认为，肝主藏血，肝如同“血库”一般，能够贮藏一定的血液，以供人体活动所需，发挥其濡养脏腑组织、维持相应功能作用。《素问·五脏生成》云：“故人卧血归于肝，肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”肝除藏有一定的血液外，还具有依据机体之需，调节循环血量作用：当机体处于休息、睡眠状态时，机体所需血量减少，部分血液回流入肝，并贮藏起来；而当人体在工作、剧烈活动时，机体所需血量增加，血液则由肝脏输送到经脉，以供全身各组织器官所需。而且，肝藏血能使血液收摄于经脉之中，不致溢出脉外而出血。这充分说明人体各部位之所以能正常有效地工作，是因为肝脏在随时通过血液对它们进行补给和调节，生命活动的一切才因此而展开。

健康是财富，养肝很重要。然而，由于现代人的不良生活习惯，如“食不厌精”、暴饮暴食、饮酒过量、起居失常、劳累过度、用药不当等因素的影响，肝脏病变已成为影响人们正常工作和生活的一项重大疾病。据统计，我国每年新增肝病患者 200 多万，因肝病而死亡的人数高达





30多万。甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝、肝腹水、肝硬化、脂肪肝、肝癌、酒精肝等的不期而至，甚至有的还结伴而行；肝病医疗费用居高不下，让广大肝病患者苦不堪言。那么，如何才能让广大患者用最实惠、最健康的办法，及早远离肝病的折磨呢？

为此，我们特组织了部分专家和临床医务工作者，以居家调养为基础，立足于养肝护肝；以防病治病为目的，以生动多样的形式，融知识性、科学性、实用性、趣味性为一体，编写了这本《肝病居家调养保健百科》。在这本书中，我们就各类肝病的症状、病因、危害、如何寻医问诊、防治、患病后的生活误区等为你做了一一说明。我们还在以生活中常见肝病为主线的基础上，为你准备了各类肝病的日常食养食疗、运动养生、经络理疗、针灸按摩、日常保健、中药调理等各类疗方，并将这些疗方进行有机整合。让你在日常生活中做到无病防病，有病则通过食疗、药疗等一体化治病模式将肝病化之于无形。

翻开本书，这里有专家的贴心指导，这里有全面的保健方案，这里有实用的防治妙招，有不花钱的养生智慧，这里有你居家防治肝病的方方面面、点点滴滴。《肝病居家调养保健百科》是你的私人保健医生，是你的贴心护士！

编 者

目 录

第一章 肝病，不可不知的“肝苦”

第一节 常识：肝病寻医问诊不可不知 / 002

肝——人体的“化工厂” / 002

肝病患者选择医院有“考虑” / 007

肝病患者应端正就诊态度 / 007

重视求医前的准备事项 / 009

怎样正确回答医生的询问 / 011

什么是“小三阳” / 012

“小三阳”有哪些最新观点 / 013

何为“大三阳”，它有哪些危害 / 014

“大三阳”患者不适合哪些工作 / 014

肝硬化是绝症吗 / 015

肝癌传染吗 / 016

肝病患者自报病情有技巧 / 016

慢性肝病患者要选择最佳治疗时机 / 018

肝病患者怎样办理住院手续 / 019

肝病患者出院时的注意事项 / 020





肝病患者可以过性生活吗 / 021

肝病患者可以怀孕吗 / 022

甲肝会遗传给胎儿吗 / 023

甲肝产妇可以给婴儿哺乳吗 / 024

乙肝会导致胎儿畸形吗 / 024

乙肝孕妇发病需要抗病毒治疗吗 / 026

第二节 症状：不同疾病不同表现 / 027



脂肪肝：全身乏力、食欲不振等 / 027

甲肝：起病类似“感冒”症状 / 029

乙肝：厌油、呕吐 / 030

丙肝：术后显乏力，头晕 / 031

肝硬化：腹水、朱砂掌等 / 033

酒精性肝炎：体重骤减 / 035

药物性肝炎：用药4周内出现皮疹 / 036

肝癌：消瘦乏力、下肢水肿等 / 037



第三节 危害：肝病让身体不能承受之重 / 040

危害总论：严重影响生活质量 / 040

别不当回事儿，脂肪肝的六大危害 / 041

千万不可忽视，酒精肝的四大危害 / 043

肝硬化是常见的慢性肝病 / 044

一线之隔，肝硬化变肝癌 / 045

乙肝发病具有家族聚集性 / 046

乙肝病发，并发症接踵而至 / 048





第四节 病因：稽查“元凶”黑名单 / 051

找病因，肝病从何而来 / 051

诱发脂肪肝的四大因素 / 052

甲型肝炎病毒引发甲型肝炎 / 054

乙肝病毒，让你染上乙肝 / 056

丙肝，远离“传播途径”是关键 / 058

肝硬化：七大诱因要避免 / 059

酒精性肝炎：四大诱因不可不防 / 061



第五节 防治：拒绝肝病不再难 / 064

治疗脂肪肝的五大原则 / 064

要趁早，脂肪肝分期防治 / 065

肝病患者要认清自己的病情 / 067

科学减肥调治脂肪肝 / 069

甲肝防治“三部曲” / 071

预防甲肝传播的八项措施 / 071

甲肝预防，夏季是重点 / 073

慢性乙肝防治：三分药、七分调 / 074

乙肝病毒携带者的处理原则 / 074

重型乙肝患者的治疗原则 / 075

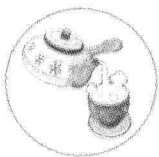
无症状乙肝病毒携带者的诱发因素 / 077

乙肝防治是一场持久战 / 078

乙肝患者一定要会看化验单 / 078

丙肝预防：切断经血传播途径 / 080





- 判断肝硬化的六大依据 / 083
- 熟知肝硬化的常见并发症 / 084
- 肝硬化防治：诊治要趁早 / 085
- 肝硬化晚期的诊治 / 088
- 了解酒精性肝病的分类 / 090
- 酒精性肝病的防治宜忌 / 090
- 药物性肝炎的治疗原则 / 091
- 药物性肝炎的防治宜忌 / 092
- 肝癌预防要遵循的四项原则 / 094



第六节 误区：迈出肝病“红灯区” / 096

- 误区 1：不能与乙肝病毒携带者进行接触 / 096
- 误区 2：没有不适，胡乱用药 / 096
- 误区 3：控制到“小三阳”就不用治疗了 / 097
- 误区 4：患上乙肝就不能参加工作了 / 097
- 误区 5：烟酒过量一定会得肝癌 / 098
- 误区 6：孕妇出现黄疸就是肝病 / 099
- 误区 7：孕妇氨基转移酶升高就是患了肝病 / 099
- 误区 8：乙肝病毒携带者治不治疗无所谓 / 099
- 误区 9：得了肝硬化就没有救了 / 100
- 误区 10：过度恐惧病毒变异不敢用药 / 100



第二章 食养食疗，健康又受用的祛病妙法

第一节 专家指导：食解肝毒的“黄金法则” / 102

食疗，肝病患者居家调养之本 / 102

- 平衡膳食，肝病患者的饮食原则 / 103
- 控制脂肪，肝硬化患者的饮食原则 / 105
- 营养均衡，乙肝患者的饮食原则 / 107
- 不宜偏食，慢性乙肝患者的饮食原则 / 108
- 补充矿物质，乙肝女性怀孕时的饮食原则 / 109
- 饮食合理，肝癌患者的饮食原则 / 111
- 少量多餐，肝病患者呃逆的饮食原则 / 113
- 忌吃辛辣，肝炎患者黄疸时饮食原则 / 114
- 忌食油腻生冷，肝炎并发肠功能紊乱的饮食原则 / 115
- 碳水化合物要适量，肝炎并发胃溃疡的饮食原则 / 115
- 多高蛋白少高脂肪，肝炎并发冠心病的饮食原则 / 116
- 严控食盐的摄入量，肝炎并发高血压的饮食原则 / 118
- 补充维生素，肝病合并胆道感染的饮食原则 / 119
- 脂肪肝饮食调养的九大事项 / 121

第二节 科学进补，营养素是最好的“防御剂” / 123

- 维生素 A——具有保肝，防癌变的功能 / 123
- B 族维生素——推动体内物质代谢，维护肝功能 / 124
- 维生素 C——可以提高肝脏酶的活性 / 124
- 维生素 E——具有抗氧化作用，并加速脂肪代谢 / 125
- 脂肪——提供热量，有助肝病康复 / 126
- 蛋白质——修复肝细胞的必需物质 / 126
- 糖类——肝糖原可以保障肝脏的良好机能 / 127

第三节 美味水果，消除肝病任你选 / 128

- 葡萄：阻止血栓、保护肝脏 / 128





李子：泻肝调热、调治慢性肝炎 / 129

西瓜：乙型肝炎的“良药” / 130

梨：润肺护肝“多汁果” / 131

山楂：开胃益肝，治疗黄疸型肝炎 / 132

大枣：提高免疫力、防治肝炎 / 133

第四节 翠绿蔬菜，调剂肝病效果好 / 135



胡萝卜：补肝明目的“小人参” / 135

冬瓜：清利湿热、补充肝炎患者营养 / 136

西红柿：修复肝细胞、保护肝细胞 / 137

海带：减少脂肪在肝内积存 / 139

黑木耳：降低血凝，防止血栓形成 / 140

菠菜：保护肝细胞，适宜肝炎患者 / 141

莴笋：坚筋骨、明耳目的“千金菜” / 142

苦瓜：养血益气、调治肝腹水的“君子菜” / 144

菜花：增强肝脏解毒能力的“天赐良药” / 145



第五节 五谷杂粮，调剂肝病保健康 / 147



玉米：防治脂肪肝的“珍珠米” / 147

大米：强阴明目的调肝佳品 / 148

小米：理脾健肝的调肝主食 / 150

大豆：防止肝功能异常的佳食 / 151

赤小豆：促消化、消水肿的“心之谷” / 152

花生：修复肝脏血管的“长生果” / 153



第六节 猪牛鸡鱼，调剂肝病个个好手 / 155

猪肉：补中益气、调治肝炎 / 155

牛奶：富含蛋白质，有利修复肝脏损伤 / 156

鸡蛋：含有卵磷脂，抗肝功能氧化 / 157

带鱼：富含镁元素，具有补肝养血的功效 / 158



第七节 科学配餐，因人因病各有侧重 / 160

脂肪性肝炎患者对症配餐 / 160

病毒性肝炎患者对症配餐 / 161

肝硬化患者对症配餐 / 162

酒精性肝炎患者对症配餐 / 164

药物性肝炎患者对症配餐 / 165

肝癌患者对症配餐 / 167



第三章 运动化解肝毒，举手投足间的养生智慧

第一节 健康必修：运动应“循规蹈矩” / 170

谨遵医嘱，肝病患者运动有讲究 / 170

动静结合，肝病患者运动要适当 / 171

两个基本点：循序渐进、持之以恒 / 171

肝病患者，不宜剧烈运动 / 172

肝病患者，运动时间要限定 / 173

肝病患者，运动以前要准备 / 174





肝病患者，运动以后要放松 / 174

肝病患者，运动前后注意饮食 / 175

肝病患者，户外运动看天气 / 176



第二节 运动清单：一招一式都调剂肝毒 / 177

散步，闲庭信步驱肝病 / 177

慢跑，既经济又简单的肝病疗法 / 178

立位运动，强身健体益肝病 / 179

坐位运动，调养肝病要安神 / 180

卧位运动，肝病康复初期用 / 182

太极拳，静心调息养肝病 / 183

气功调肝的常用方法 / 184

有氧运动：促脂肪分解，调治脂肪肝 / 186



第三节 运动专题：养肝八段锦解毒又健身 / 187

八段锦：保肝健肝见奇效 / 187

两手托天理三焦 / 187

左右开弓似射雕 / 188

调脾理肝需单举 / 190

五劳七伤往后瞧 / 191

摇头摆尾祛心火 / 192

两手攀足益肝筋 / 193

攢拳怒目增气力 / 194

背后七颠百病消 / 195





第四章 经络理疗，献给肝病患者的无价之宝

第一节 肝经：土生土长的调肝“大药” / 198

位置：肝经的循行路线 / 198

常见肝病的按摩方法 / 199

肝经调肝解毒的方法 / 200

肝经调肝解毒的适应证 / 200

第二节 针灸调肝 / 201

瘀血积停，疏肝理气 / 201

肝胃不和，疏肝健胃 / 202

湿热郁蒸，清热利湿 / 203

肝肾阴虚，滋养肝肾 / 203

治疗肝病，穴位敷贴有方法 / 204



第五章 调解肝毒，中医善治肝病

第一节 用药须知，解肝毒的常识 / 208

对症用药调肝毒 / 208

脂肪肝常用的中药 / 209

中药的配伍禁忌 / 211

中西药配伍禁忌 / 212





第二节 护肝有方，汤饮、茶酒由你选 / 214



桃仁藕汤 / 214

猪肝黄芪汤 / 214

鸭肝杏仁汤 / 214

黄花泥鳅汤 / 215

柴胡茵陈汤 / 215

金钱山楂汤 / 215

虎杖五味子汤 / 215

绵黄芪舌草汤 / 216

黄芩鳖甲汤 / 216

米醋鲜骨汤 / 216

薏苡仁汤 / 217

茵陈蒿白藓皮汤 / 217

二术汤 / 217

健脾分消汤 / 217

地黄沙参汤 / 217

首乌参茶 / 218

菊花龙井茶 / 218

板蓝根茶 / 218

红花马鞭草茶 / 218

菊花枸杞酒 / 219

白芍桂花酒 / 219



第三节 护肝名方，中医八大验方等着你 / 220

验方 1：活血解毒清热方 / 220

验方 2: 疏肝健脾汤 / 221

验方 3: 犀泽汤 / 222

验方 4: 疏肝解毒汤 / 222

验方 5: e 抗转阴方 / 222

验方 6: 化肝解毒汤 / 223

验方 7: 复肝汤 / 224

验方 8: 抗原汤 / 225

第四节 西药, 治疗肝病的速效药 / 226

肝病患者常用的 7 种护肝药 / 226

5 种退黄疸药的特点与用法 / 227

3 种降酶药的特点与用法 / 229

肝病患者缓解炎症类药物 / 230

肝病患者的养肝免疫调节剂 / 233

抗乙肝病毒干扰素的表现与宜忌 / 235

第六章 日常保健, 解肝毒细节定成败

第一节 适时监测, 时刻关注你的肝 / 238

肝病患者需要检查哪些项目 / 238

肝炎患者应该经常抽血检查 / 239

肝炎患者是否需要常做 B 超检查 / 240

乙肝确诊的检查项目 / 240





肝硬化要了解的常规检查 / 242

明白肝癌检测的方法 / 245

第二节 经营健康，精致生活 / 247

起居有规律，肝脏不生病 / 247

劳逸结合，肝脏也不“受累” / 247

优质的睡眠，护肝的使者 / 248

适当午休，有助肝细胞恢复 / 249

经常洗手，将病菌阻于口外 / 250

肝病患者洗澡有哪些注意事项 / 251

肝病患者的饮食应如何烹调 / 251

肝病患者与水的不懈情缘 / 252

肝病患者饮茶有讲究 / 253

便秘和感冒是肝病患者的的大敌 / 254

肝病患者能长时间看电视吗 / 255

吸烟、喝酒、吸毒是肝病的大敌 / 256

脂肪肝患者小心进入“减肥”误区 / 257

肝病患者应定期复查 / 258

肝病患者宜保持口腔清洁 / 258

家属忌与肝病患者共用生活用品 / 259

肝病患者忌过度劳累 / 259

肝病患者忌长途旅行 / 260

应知常用的肝炎病毒消毒法 / 260

肝病患者忌文身、文眉 / 261

肝炎患者用过的餐具宜消毒 / 262