

家庭保健使用手册 中医进补必备宝典

中医养肝护肝

寻找健康密码 让您多活20年的智慧

易磊 满江◎编著

速查手册

升高肝糖原，减轻肝细胞变性

五味子



五味子

冬虫夏草



冬虫夏草

抗肝纤维化

促进肝细胞再生，抑制肝炎病毒

甘草



甘草



柴胡

柴胡

抗脂肪肝和抗肝损伤

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

家庭保健使用手册 中医进补必备宝典

中医 养肝护肝 速查手册

易 磊 满 江◎编著

寻找健康密码

让您多活20年的智慧

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养肝护肝速查手册 / 易磊, 满江编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2013. 1
ISBN 978 - 7 - 5375 - 5688 - 0

I. ①中… II. ①易… ②满… III. ①柔肝—手册
IV. ①R256.4 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 001175 号

中医养肝护肝速查手册

易磊 满江 编著

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: 北京中创彩色印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

印张: 18

字数: 250 千字

版次: 2013 年 4 月第 1 版

2013 年 4 月第 1 次印刷

定价: 29.00 元

前言

肝脏不但是人体内最大的内脏器官，也是最大的消化器官，并且还是人体内最大的解毒器官。它位于腹部右上方，承担着维持生命活动的重要功能，主要负责分泌胆汁，储藏动物淀粉，调节蛋白质、脂肪和碳水化合物的新陈代谢以及解毒、造血和凝血等。

如果没有肝脏的代谢，食物中的营养物质就无法变成人体所需的养分，那么人体内大大小小的器官就会无法生存；如果没有肝脏的解毒功能，体内产生的毒物、废物以及由肠道吸收的有毒物质就无法转化成无害物质排出体外，人体的各组织和器官就会被毒素所淹没，整个机体就完全无法运行……

日常生活中，我们可以觉察到各种肝部疾病正渐渐地侵蚀人们的健康，且来势越来越“凶猛”，乙型肝炎、甲型肝炎、丙型肝炎、肝硬化、脂肪肝、酒精肝、肝癌……这些疾病不仅影响了我们的正常工作，更让我们无法尽情享受生活中的各种乐趣。对于本应美丽如花的女性，更是由于肝脏无法正常为身体排毒，而导致脸色晦暗、色素沉淀，皮肤毫无光泽，从而心情黯淡，生活黯然……

所以，肝脏的保养护理和肝部疾病的治疗同等重要。个人病情还要结合实际情况而定，任何疾病只有早预防、早发现、早治疗，才能维护健康之根本。《中医养肝护肝速查手册》立足于肝

脏的中医养护和肝病的中医治疗两个方面。从养护角度来看，本书以居家养肝护肝为切入点，为您详尽介绍了肝脏的基本知识、饮食养肝护肝法、穴位按摩快速养肝护肝法、中药补肝护肝法、不同肝病的防护与治疗以及居家养肝护肝的生活细节；从治疗角度来看，本书从如何看病求医的基本常识出发，立足患者，从不同年龄的肝病患者和不同并发症肝病患者两个角度，穿插说明饮食、用药、用穴的原则，以及采用食疗、药疗和经穴疗法改善患者病情、恢复健康的方案。

中医认为，肝为“将军之官”，一旦肝病缠身，护卫健康的“将军”没了，身体就如城池沦陷轰然倒塌。做主健康，养肝、护肝、调治肝病，《中医养肝护肝速查手册》是您最贴心的“家庭医生”。

编 者

目 录

第一章 识——身体肝苦你最该知

第一节 搞清楚：肝脏失常，生命失灵 / 004

肝：将军之官，谋虑出焉 / 004

主藏血：肝中寒邪导致四肢冰凉 / 005

主疏泄：气机郁滞导致胀痛及血淤 / 006

肝与心：肝血不足导致心烦、失眠 / 007

脾运化失职，肝疏泄失常 / 008

肝与肺：肝郁化火导致咳喘、胸痛 / 009

肝与肾：肝血不足导致头晕、耳鸣 / 010

第二节 弄明白：日常那些伤肝事儿 / 012

酒伤肝，过量饮酒是拿健康当儿戏 / 012

胖伤肝，肥胖是诱发肝病的根源 / 013

劳伤肝，不堪重负积劳成肝疾 / 013

怒伤肝，怒则气上导致头晕目眩 / 014

药伤肝，中草药不是养肝“放心药” / 015

第三节 需重视：女人更要养肝养气血 / 016

经血月月见，健康经不住“细水长流” / 016

保护好肝脏，切实避免子宫病变 / 018

发为血之余，气血不足早生白发 / 019

母乳喂养好，不缺乳养肝是关键 / 020

第二章 食——吃对喝对，肝病慢慢减退

第一节 主食粥菜茶酒，养肝各有所长 / 024

主食：面饼饺子来得快，边享美食边护肝 / 024

粥：早晚一碗粥，养肝护肝何须愁 / 027

菜：吃对保肝菜，营养多多防“肝害” / 035

茶：日饮一杯茶，肝病防治不复发 / 040

酒：过犹不及，恰到好处能护肝 / 043

第二节 气血为本，女人的食物养肝方 / 046

滋肝阴养肝血，多吃酸性食物 / 046

春季养肝，女性多吃青色食物 / 047

养肝菜谱，推荐给你的四道养肝方 / 050

鸡全身是宝，日常养肝多喝鸡汤 / 052

多茶少酒，养好肝，健康跟你走 / 055

第三节 养肝护肝，患肝病别把“吃”当小事 / 057

肝病患者的饮食应如何烹调 / 057

肝病患者饮食应荤素搭配 / 058

肝病患者与水的不解情缘 / 059

肝病患者适量饮茶有学问 / 060

儿童肝病患者：高低细软各不同 / 061

老年肝病患者饮食保健的原则 / 062

第三章 穴——不可不知的经穴养肝法

第一节 一学就会，教你快速取穴用穴 / 066

找穴就是找反应，神奇的“高升点” / 066

经不舍穴，穴不离经，“大药”长在经络上 / 068

不用尺子量，身体上自有寻穴的标尺 / 069

四肢乃诸阳之本，养生要穴集散地 / 071

第二节 练、按、揉、敲：养肝四字诀 / 072

练：经络健肝操，补益肝气健康自然来 / 072

按：养肝循经用穴，身体自有大药在 / 074

揉：养肝护肝揉腹部，手到郁气除 / 076

敲：落下老寒腿，敲肝经把健康找回来 / 078

第三节 特别出击：女人养肝的五要穴 / 080

三阴交穴：女性健康的“万能穴” / 080

后溪穴：白领女性养肝美容的“秘密武器” / 082

阳池穴：体寒女养肝还救美的“秘药” / 083

涌泉穴：办公室女性轻松缓解负面情绪 / 085

太冲穴：平息肝火的一剂“良药” / 086

第四章 药——中药补肝护肝法

第一节 肝病常用本草速查速用 / 090

板蓝根：多用于病毒性肝炎 / 090

甘草：养肝护肝防止肝损伤 / 090

五味子：加强肝脏功能的恢复 / 091

何首乌：适用于肝肾不足而头晕等 / 091

白术：广泛运用于肝的保护 / 091

当归：补血壮体，益气养肝 / 092

决明子：清热平肝，明目益睛 / 095

芝麻：滋阴养血，护肝益精 / 096

覆盆子：补肝明目，养筋活血 / 098

荠菜：平肝明目，凉肝止血 / 099

人参：改善免疫力，增加肝内物质代谢 / 099

第二节 气血为本：本草益肝养出花样女人 / 101

玫瑰花：和血平肝，宽胸散郁 / 101

阿胶：润燥补血，滋阴养肝 / 103

第三节 宜与忌，护肝养肝用药需谨慎 / 105

是药三分毒，服肝药别太相信自己 / 105

姿势有讲究，站着服药效果更好 / 107

对症用药，虚寒温热水温各不同 / 108

注意事项，肝病患者安全用药心中有数 / 108

第五章 治——不同肝病的防护与治疗

第一节 脂肪肝，肥胖是罪魁祸首 / 112

发现趁早，认识脂肪肝的预警信号 / 112

弄清真相，脂肪肝发生的四大病因 / 113

预防趁早，脂肪肝不声不响致百病 / 115

治疗趁早，程度越低治疗越容易 / 117

把握治疗脂肪肝的五大基本原则 / 119

脂肪肝，个性化治疗延年益寿 / 121

脂肪肝常用本草单药及中成药 / 122

饮食养肝，患者调养九项要注意 / 124

运动护肝，先药后动是铁律 / 125

脂肪肝患者谨守科学“减肥” / 126

合理膳食走出脂肪肝减肥误区 / 128

阻止肝脏发福的15个自疗妙招 / 129

第二节 酒精肝，摒弃有害生活方式是关键 / 130

酒精性肝病多无明显症状 / 130

酒精性肝病发生的原因 / 130

酒精性肝病的分类 / 131

酒精性肝病的治疗原则 / 132

第三节 甲肝，起病类似“感冒”症状 / 133

巧识细辨，莫将甲肝当感冒 / 133

甲肝的易感人群及传播途径 / 134

认清小儿甲肝的预警信号 / 135

追根溯源，甲肝复发缘由多 / 136

治疗甲肝三部曲 / 137

预防甲肝传播的八条措施 / 137

炎夏预防甲肝应做的工作 / 138

第四节 乙肝，流行最广泛的传染病 / 140

乙肝传染性强、危害严重 / 140

警惕乙肝的十大并发症 / 141

乙肝的常见症状与自诊 / 144

乙肝的易感人群及传播途径 / 145

了解急性乙型肝炎的4种类型 / 146

识别慢性乙型肝炎的两种类型 / 147

乙肝诊断必做的检查项目 / 149

乙肝患者应学会看化验单 / 150

	急性、慢性乙型肝炎治疗应把握黄金法则 / 151
	无症状乙肝病毒携带者的处理原则 / 152
	妊娠乙肝患者：补充维生素、矿物质 / 153
	慢性乙型肝炎：忌烟酒，不偏食 / 154
	哪些人群须接种乙肝疫苗 / 155
	哪些人群不必或禁用乙肝疫苗 / 156
	接种乙肝疫苗须采用正确方法 / 156
	哪些因素会影响疫苗的接种效果 / 157
	乙肝患者不宜与家人一起用餐 / 158
第五节	丙肝，病毒性肝炎家族另一成员 / 159
	揭秘丙肝，例说感染之源 / 159
	丙肝的易感人群及传播途径 / 160
	丙肝，一个“沉默的杀手” / 161
	干扰素：治疗丙肝好选择 / 163
	丙肝传播，切断血传播途径 / 164
第六节	肝炎，滥用药物是罪魁祸首 / 167
	药物性肝炎及其临床表现 / 167
	引起药物性肝炎的药物 / 168
	药物性肝炎的治疗原则 / 168
	治疗肝炎的常用偏方推荐 / 169
	肝炎患者：把住嘴，饮食有宜忌 / 173
	肝炎患者用过的餐具宜消毒 / 174

第七节 肝硬化，并非不治之症 / 175

肝硬化的特点及症状 / 175

导致肝硬化的七大原因 / 177

判断肝硬化的六大依据 / 179

肝硬化可能出现的并发症 / 180

肝硬化及其并发症的危害 / 182

肝硬化患者的常规检查 / 183

早期肝硬化的诊断与治疗 / 186

晚期肝硬化的诊断与治疗 / 189

晚期肝硬化的三种基本治疗 / 191

肝硬化患者：补充适量营养素 / 192

治疗肝硬化常用偏方推荐 / 194

第八节 肝癌，早期预防格外重要 / 197

肝癌的四种基本分型与特点 / 197

肝癌常见的六大常见病症 / 198

肝癌的几种常见致病因素 / 199

肝癌的早期、中期、晚期诊断 / 200

不可不知的肝癌检测方法 / 201

治疗肝癌的四种常见措施 / 202

肝癌患者：饮食、忌口要“合理” / 202

预防肝癌不可不循的四要则 / 204

第九节 饮食指导：肝病并发症患者怎么吃 / 206

并发腹胀患者：选用食物有宜有忌 / 206

- 并发高血压患者：限钠补钾重平衡 / 206
- 并发冠心病患者：避免高脂肪一马当先 / 207
- 并发失眠患者：应遵循的5个要点 / 208
- 并发呃逆患者：饮食以清热、少食为先 / 209
- 并发肠功能紊乱患者：控制饮食是关键 / 209
- 并发黄疸患者：促进肝细胞恢复 / 210
- 并发胆管感染患者：控脂肪补维生素、糖类 / 211
- 并发胃溃疡患者：烹调、脂肪、糖“三合理” / 212

第十节 看病求医：肝病患者须知常识 / 214

- 选医院：肝病医院选择要注意三点 / 214
- 重效果：肝病患者求医前重“七忌一看” / 215
- 选时机：免疫清除期是最佳时机 / 217
- 述病情：回答医生询问，实事求是最关键 / 219
- 说病症：简明扼要，最利于医生治疗 / 219
- 办手续：肝病患者如何办住院手续 / 221
- 多注意：出院了这些事依旧不能忽视 / 222

第六章 调——家居护肝细节不可不知

第一节 养护趁早，可能患上肝病的信号 / 226

- 双目呆滞，说明肝脏气血不足 / 226
- 耳朵结节无光，防止肝脏生变 / 226

指甲无“半月”，气血不足寒气重 / 226

黄疸，尿黄如茶要当心肝炎 / 227

疲乏无力、食欲下降：肝在“诉苦” / 227

要警惕，肝病的“五色”预警信号 / 228

第二节 四季调养，不同季节肝病防治不同 / 230

因时而异：养生的基本原则 / 230

春养肝：养肝护肝春季最当时 / 231

春季应注意“肝火”的上扬 / 232

养肝护肝，春季要注意天气变化 / 233

炎热夏季，养肝护肝自有章法 / 236

饮食得当，养肝护肝吃对健康100分 / 238

饮水有方，夏季养肝如何给身体“浇水” / 239

秋季养肝，这些法则不可不知 / 239

防止秋燥，养肝护肝有妙招 / 241

冬季养肝，把好“春节”这个关 / 242

冬季肝病患者养生忌“盲目” / 243

第三节 运动调养，肝病患者的日常保健 / 245

肝病患者运动应谨遵“守则” / 245

不同肝病患者应选择不同的运动方式 / 246

肝病患者运动应选择合适的天气 / 246

肝病患者运动前后的饮食注意 / 247

肝病患者运动前准备活动的安排 / 248

散步，肝病患者的最佳运动项目 /	249
慢跑，肝病患者不花钱的疗治良方 /	250
气功，肝病患者的健康“保护神” /	252
太极拳，护肝慢运动也有快疗效 /	253
八段锦，养肝治病的8个具体训练 /	253
肝病患者练立位的六大基本要领 /	257
肝病患者坐位运动“十步走” /	258
乙肝患者康复期的8种卧位运动 /	259
肝病患者运动后的注意事项 /	261
第四节 情志调养：肝病患者消除不良心理 /	262
肝病患者宜克服自卑心理 /	262
肝病患者消除心理疲劳 /	263
肝病患者排除恐惧心理 /	263
肝病患者消除紧张情绪 /	264
肝病患者宜克服盲目心理 /	265
儿童肝病患者的调理指导 /	266
青少年肝病患者的调理指导 /	266
中年肝病患者的调理指导 /	267
老年肝病患者的调理指导 /	267
第五节 别想歪了：走出肝病防治误区 /	269
误区一：肝病患者都不能结婚 /	269
误区二：肝病患者都不能怀孕 /	269

误区三：乙肝患者不能参加工作了 / 270

误区四：“小三阳”就可以不治疗了 / 271

误区五：生活用品和乙肝患者共用无妨 / 271

误区六：得了肝硬化就没救了 / 272