

肝病

饮食养生宝典

—— 每天学点养生学 快乐增寿几十年 ——

🌿 养护多一点 病痛少一点 日常多用心 身体好开心 🌿

樊蔚虹◎编著



明明白白我的肝，疾病离我远一点，拒绝盲目用药，我的健康我做主
穷根溯源，居安思危，一本书教你摆脱肝病困扰

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

肝病

——每天学点养生学 快乐增寿几十年——

樊蔚虹◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病饮食养生宝典/樊蔚虹编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5612 - 4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 254365 号

肝病饮食养生宝典

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 19.25

字 数 280 千字

版 次 2013 年 5 月第 1 版

2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5612 - 4

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



第一章

认识肝脏——了解肝病

* 第一节 肝脏，人体的化工厂

003

肝脏在人体的位置	003
肝脏的结构是怎样的	003
肝脏，人体的化工厂	004
肝脏，人体最大的分泌腺	006
肝脏有再生功能吗	006
肝脏是如何为人体保暖的	007
中医对肝脏的认识	007

* 第二节 肝病家族，盘点肝病的家庭成员

008

病毒性肝炎的概念	008
药物性肝炎的概念	009
酒精性肝病的概念	010
脂肪肝的概念	011
什么是甲型肝炎	011
什么是乙型肝炎	012
什么是原发性肝癌	013
什么是肝硬化	014



❁ 第三节 病因解析，谁在伤害你的心“肝” 015

肝炎是由什么病毒引起的	015
易导致甲肝发生的环境	016
伤肝的罪魁祸首	016
引发肝炎的乙肝病毒	018
长期大量饮酒易毒害肝脏	019
盲目减肥易导致肝病	020
引起肝硬化的因素	021
乙型肝炎与年龄、性别、职业的关系	023
肝癌的主要发病原因	023

❁ 第四节 临床表现，身体的疾病信号 024

如何早期发现肝炎	024
出现黄疸就意味着肝炎吗	025
各类肝炎的潜伏期有多长	025
乙型肝炎有哪些基本特征	026
肝炎患者为何会出现肝区疼痛	027
甲型肝炎患者会出现哪些症状	028
脂肪肝患者会出现哪些症状	028
肝病面容是怎么回事	029
肝掌意味着什么	030
视力下降意味着肝病吗	030
肝硬化的早期症状	031
肝炎患者为何常出现疲倦乏力	032



酒精性肝病的症状	032
肝癌的主要症状	033

❁ 第五节 病情诊断，揭开肝病真面目

035

常见肝功能检查的项目	035
肝炎抽血查什么	036
皮肤和血管变化进行肝病自我诊断	037
化验能否确定是何种肝炎	038
如何看肝功能化验报告单	039
肝病的 B 超检查	040
肝病的 CT 检查	040
肝病的胃镜检查	041
两对半检查有何意义	041
甲胎蛋白诊断肝癌的标准	042
肝炎的心电图检查	043
如何做肝穿刺检查	044

第二章

饮食调理——吃出健康凸显美丽

❁ 第一节 养肝的饮食原则

047

食疗，肝病调养的根本	047
------------------	-----



养成以素为主，饭吃八分饱的习惯	048
脂肪肝的饮食调养原则	049
肝病患者的饮食烹调原则	051
饮食合理，肝癌患者的饮食原则	052
荤素搭配，取长补短	053
少吃油腻煎炸之品	054
慢性肝病的饮食指南	055
肝病患者吃水果的六种方法	056

* 第二节 养肝的营养素

058

卵磷脂	058
牛黄酸	058
蛋白质	059
膳食纤维	059
B 族维生素	060
维生素 E	060
硒	061

* 第三节 养肝的明星食材

062

蔬菜类	062
菠菜	062
韭菜	066
芹菜	070
生菜	074
茼蒿	077
卷心菜	081
青椒	085
黄花菜	088
胡萝卜	091
山药	096
莲藕	100
番茄	103



香菇	107	苦瓜	124
金针菇	110	芦笋	128
南瓜	114	洋葱	132
冬瓜	117	黑木耳	136
黄瓜	121		
肉类	140		
猪肝	140	鲫鱼	179
猪血	144	黄鱼	183
鸡肉	148	带鱼	188
鸭肉	152	草鱼	192
兔肉	156	鱿鱼	195
羊肉	160	甲鱼	199
鸽肉	164	牡蛎	203
鹌鹑	168	海参	206
鲈鱼	171	泥鳅	210
鲤鱼	175		
水果	214		
芒果	214	大枣	230
苹果	217	橘子	233
西瓜	221	猕猴桃	237
香蕉	223	葡萄	239
梨	227		



第四节 亦食亦药的养肝药膳

243

酒精性肝病可选用的食疗药膳方	243
酒精性肝病出现脾大的食疗药膳	245
肝硬化并发血小板减少的食疗药膳	248
肝硬化并发白细胞减少的食疗药膳	249



病毒性肝炎兼其他并发症的食疗药膳	250
急性病毒性肝炎的食疗药膳	253
慢性病毒性肝炎的食疗药膳	256
肝癌的药膳食疗偏方	259
脂肪肝的食疗药膳	263
肝病兼有糖尿病的食疗药膳	265
肝病出现鼻衄者的食疗药膳	267

第三章

日常养生——小细节成就肝脏健康

第一节 科学起居，规律生活养出好肝脏 271

肝炎患者要注意休息	271
肝病患者如何改善睡眠	272
幽雅的环境对肝病患者的益处	273
肝病患者应养成定时排便的习惯	274
勤梳头能养肝	275
不良居室装潢有害肝脏	276
适当午休，有助肝细胞恢复	277
肝病患者洗澡的注意事项	278
肝脏也需要“双休日”	279
肝病患者要保持乐观情绪	280



❁ 第二节 远离不良习惯，呵护你的心肝宝贝 281

肝病患者忌长时间看电视	281
肝病患者为何必须戒烟	282
乙肝病毒携带者在生活中要劳逸结合	282
肝炎患者在家休养为何要限制脑力	283
肝病患者忌长途旅行	284
肝病患者忌纹身、纹眉	284
为什么要忌发怒	285
肝病患者不宜过度纵欲	285
防治肝病，餐具清洗不得马虎	286
上网吧要当心	287

❁ 第三节 四季养肝，关怀肝脏每一天 288

春季气候对肝病的影响	288
春季，养肝护肝好时节	288
肝病患者春季如何进补	289
清淡，肝病患者夏季饮食原则	291
肝病患者如何注意心理调适	292
肝病患者秋季“四防”	292
肝病患者秋季如何进补	293
合理起居，肝病患者冬季养生原则	294
肝病患者冬季如何进补	295



第一章 认识肝脏

——了解肝病





第一节

肝脏，人体的化工厂



肝脏在人体的位置

肝脏在人体的右上腹部（医学上也叫右季肋区）。正常成年人的肝脏被右侧肋骨覆盖，在肋缘下触不到肝脏，如果在肋缘下摸到了肝脏则提示肝脏增大，当发生肝炎、脂肪肝、早期肝硬化时，都可以出现肝脏增大。而儿童肝脏的下边界较右侧肋缘低，新生儿肝脏下边界可以在右侧肋缘下1~3厘米，因此，幼儿在肋缘下能触到肝脏一般属于正常情况。由于肝脏绝大部分均被肋骨、肋间结构及横膈所掩蔽，从而受到保护，但当右上腹部遭受打击或肋骨骨折时可导致肝脏破裂。



肝脏的结构是怎样的

肝脏的表面有一层薄而致密的、由结缔组织构成的薄膜，这种薄膜深入肝脏内部形成一个网状的支架，将肝脏分隔为许多形态与功能都类似的“小房间”，叫做肝小叶。这样的组织在人的肝脏中约有



150 万个。肝小叶约有 1 毫米 × 2 毫米大小，呈多角棱柱体形状；一条静脉贯穿在小叶的中轴上，这条静脉就是中央静脉。肝细胞以中央静脉为中心呈放射状排列，形成肝细胞索；肝细胞索之间又相互连接成网状，网眼中有窦状隙和血窦；肝细胞之间的管状间隙形成毛细胆管。可以说，肝小叶是由肝细胞、毛细胆管、血窦和相当于毛细淋巴管的窦间隙所组成的。



肝脏，人体的化工厂

有些医学常识的人都知道，肝脏被视为消化系统的一部分，是人体最重要的消化器官之一。

事实的确如此，人体一切物质的代谢都离不开肝脏，其中就包括人们所吃食物的代谢。以中国人的主食淀粉为例，当人们进食后，消化系统会将淀粉分解成葡萄糖，葡萄糖经肠道吸收之后，肝脏就将它合成肝糖原，并贮存在肝脏中。



当人体因为劳动或运动等需要能量时，肝细胞又会将肝糖原分解为葡萄糖，并释放到血液中，由血液将这些葡萄糖带到需要能量的组织器官，如肌肉、大脑等。可见，人体对糖类的代谢必须在肝脏的参与下，才有可能实现。

其实，食物中所含有的脂肪、蛋白质等物质，都需要肝脏的帮助，才有可能被人体



消化、吸收、利用。众所周知，肝细胞可以分泌胆汁，并将胆汁贮藏在胆囊中，当胃肠道中出现脂肪类食物时，胆囊会将胆汁排入肠道，帮助脂肪的消化。

虽然肝脏在人体消化系统中占重要地位，但如果就此认为肝脏只具有消化功能，那就大错而特错了。原因很简单，因为肝脏还具有很多其他重要功能，而这些功能对于生命的存在，同样是不可或缺的。这些功能包括。

（1）肝脏有造血的功能

在胚胎时期的肝脏具有造血功能，正常人的肝脏一般不参与造血，但仍具有这种潜在能力，在某些病例状态下，肝可以恢复一定的造血功能。

（2）肝脏同时还承担着激素代谢的作用

正常情况下血液中各种激素都保持一定的含量，多余的经肝脏处理失去活性。

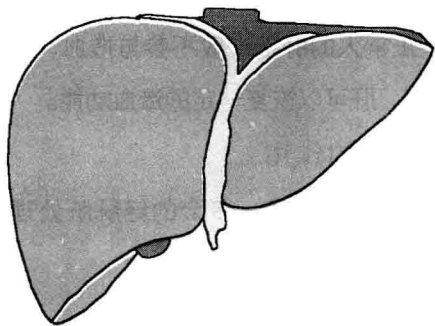
（3）肝脏具有极强的再生和恢复能力

肝脏是人类腹腔中最大的器官，成年人的肝脏一般重 1500 克，每分钟流经肝脏的血流量为 1000 毫升以上。然而，若将肝脏切掉一半，或者当受到严重的创伤，残留的正常肝细胞仍然能够从事正常的工作。正常成年人肝脏的细胞是一种长寿命细胞，平常极少见分裂增殖。但在肝受损伤后，特别是肝部分切除手术后，残余的肝细胞迅速出现活跃的分裂增殖，可以看做是肝脏损伤后的一种修复与适应性代偿反应，使丢失的肝团块、细胞群及其功能得到恢复。若肝肿瘤施行大部分或部分肝切除后，其再生生理因病变情况而异，一般可在半年内恢复到肝正常体积。但 40 岁以后，肝脏的再生能力就会减弱，这与机体的代谢能力是一致的。肝再生能力受肝脏内外诸多因子的调控，在肝受损害或部分切除后，有关因子的量发生变化，它们通过肝细胞相应的受体作用于肝细胞，启动和促进或者移植肝细胞的增殖。



肝脏，人体最大的分泌腺

肝脏的分泌功能前文已有论述，胆汁就是由肝细胞分泌并贮存于胆囊之中的。肝脏还可以分泌一些免疫球蛋白和一些激素等物质。



总之，肝脏的功能是非常多、非常重要的，人体各种物质的代谢、胆汁的生成、热量的产生、解毒等，都离不开肝脏。而肝脏的免疫功能，肝脏对水和电解质的调节以及激素的灭活等，同样是极为重要的功能。所以，有人

曾经说过，一个人能否长寿，是否健康，首先取决于这个人是否有一个健康的肝脏。这句话是非常恰如其分的。



肝脏有再生功能吗

肝脏经历了正常的生长过程后，进入成熟阶段，其分裂增殖的能力随之隐藏下来，在某种原因如肝叶切除、肝细胞炎症坏死等造成肝细胞缺失后，活跃的分裂增殖重新出现，表现出强大的再生生长反应，直到原有肝脏重量恢复，这种增生反应才停止。

但是肝脏再生的必需条件是存留的肝细胞必须是正常的，并且具有



分裂增殖能力，肝脏再生的能力还受残存肝脏的质量、疾病的性质、营养状况、患者的年龄等因素影响。并发肝硬化者再生能力差；急、慢性肝脏疾病有肝细胞坏死时一般都有肝细胞再生；在暴发性肝衰竭时肝细胞有再生，但同时新生的肝细胞不成熟，短期尚不能行使正常的功能。酒精性肝病及非酒精性脂肪肝患者的肝细胞再生则受到抑制。



肝脏是如何为人体保暖的

肝脏担负着各种物质的中间代谢环节，而且肝脏在进行各种活动时，都会产生一定的热量，这些热量对维持人体体温的恒定有着重要的作用。据研究，肝脏可提供人体所需能量的15%。

白天时，由于人体的肌肉几乎都处于活动状态，能产生大量的热量，因此足以维持人体所需；但到了晚上情况就大不一样了，由于肌肉的活动非常少，此时维持体温所需的热量，大部分必须得靠肝脏来提供了。因此说，肝脏除了解毒之外，还有重要的保暖作用。



中医对肝脏的认识

中医对脏腑的认识，不仅针对实质脏器，更重要的是从生理学、病理学观点认识的。《黄帝内经》中讲，肝主疏泄、主筋爪、藏血，肝开窍于目，与肝胆相表里。

人情绪的好坏与肝脏的功能有关。肝与脾、胃也休戚相关。肝血