

[最新图文版]

护肝 就这么 容易

刘维鹏◎主编

实用——本书详解数百个实用的护肝小方法

有效——书中护肝知识皆经过实践证明，有良好的保健效果

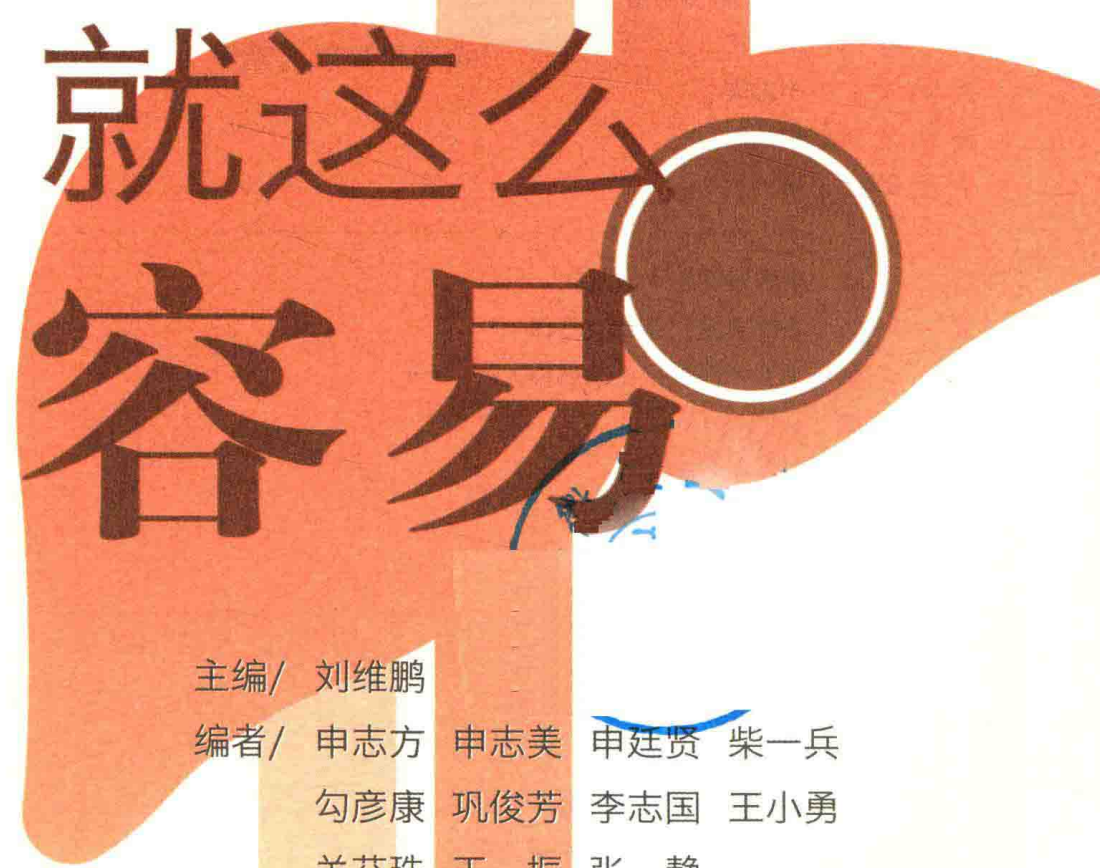
轻松——一册在手，就能轻轻松松摆脱肝病的困扰



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

[最新图文版]

护肝 就这么 容易

A large, stylized illustration of a liver in shades of orange and red, positioned behind the title text. The liver has a prominent dark brown circular area representing the gallbladder.

主编/ 刘维鹏

编者/ 申志方 申志美 申廷贤 柴一兵

勾彦康 巩俊芳 李志国 王小勇

关芬珠 王 振 张 静



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

护肝就这么容易 / 刘维鹏主编. -- 修订本. -- 北京 : 中国科学技术出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-5046-7431-9

I. ①护… II. ①刘… III. ①肝疾病—防治 IV. ①R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 057547 号

策 划 编 辑 崔晓荣
责 任 编 辑 黄维佳
装 帧 设 计 李志国
责 任 校 对 龚利霞
责 任 印 制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 科学普及出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发 行 电 话 010-62103130
传 真 010-62179148
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720mm × 1000mm 1/16
字 数 170 千字
印 张 16.5
版、印 次 2017 年 4 月第 2 版第 1 次印刷
印 装 北京盛通印刷股份有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-7431-9 / R · 2018
定 价 39.90 元

(凡购书本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

内容提要

编者从饮食、生活起居、情绪管理、理疗、运动和用药等方面介绍了数百种护肝养肝的实用方法，并对肝病治疗用药的常识和禁忌给读者做了普及和提醒。其特点是“简单、易懂、全面、实用”。相信在本书的帮助下，读者能够轻松摆脱肝病困扰，真正体会到：护肝，就这么容易！

前言

肝脏在代谢和多项职能中都发挥着主要作用，还具有解毒功效。正是因为这样，肝脏很容易受到各种疾病的侵犯，比如劳累、酗酒、药物、病毒感染等都有可能引发肝病。据调查，肝病在全世界都流行广泛，但是仍然有许多人对肝病常识知之甚少。

针对这种令人担忧的情况，本书专家从科学、实用的角度出发，为您详细介绍了肝病的基本常识、常规检查、常见误区，还从生活习惯、情绪、饮食、运动、理疗、用药等方面教您全方位防治肝病。

肝病可以分为病毒性和非病毒性，其中以乙肝和脂肪肝最为常见。肝病的早期症状通常不明显，都是类似面色晦暗、脸色发黄、蜘蛛痣等不能引起人们重视的表现。因此，充分了解肝病的基本常识和征兆，做好预防工作尤为重要。

肝病与人们的日常生活习惯息息相关，熬夜、睡眠不足等看似微不足道的小事都会影响肝功能，久之就有可能引发难缠的肝病。本书专家从生活各个细节着手，教您养成良好的生活习惯，从容护肝治肝。另外，还针对各种常见病症讲述了一些应对方法。

医学专家经过调查表明，人在情绪低落的时候身体免疫力会下降，对肝病的影响尤为深重。暴躁、抑郁的情绪不但会损害肝

脏，还会加重病情、影响治疗。因此，想要维持肝脏健康应该先从心理上进行调节，才能达到事半功倍的护肝治肝效果。

不良的饮食习惯会让人们在不知不觉中加重肝脏负担，甚至患上肝病。由此可见，合理饮食、均衡营养对健康非常重要。本书专家贴心为您讲述了维护肝脏健康的饮食原则，还为您区分了常见食物和饮品对肝脏的不同作用。

运动被公认为是强身健体、辅助治疗的最佳选择，肝病同样适用。但肝病患者与其他患者情况不同，忌讳大量运动。对此，本书专家为您介绍了肝病患者运动的注意事项，并且教您一些简单实用的养肝方式。动静结合，双重护肝。

理疗传承了中医几千年的精髓，能从根本上调节人体功能，不会对肝脏产生任何副作用，而且效果较佳。本书专家以护肝治肝为出发点，为您推荐了多种理疗方法，按摩、针刺，应有尽有。

治疗肝病，用药马虎不得，稍有不慎就会起到反面作用。所以，本书专家详细阐述了各种常见肝病症状的用药原则及一些常见的西药。另外，还为您列出了对肝脏百利而无一害的中草药，帮您安全护肝治肝。

本书涵盖护肝治肝的各个方面，内容丰富，语言通俗易懂，方法简便易行。不用怀疑，专家教您护肝就是这么容易。

编 者

目 录

【第一章】

关于肝，您了解多少

一、了解肝病常识 / 3

肝脏的功能 / 3

肝病的主要症状 / 4

肝病的危害 / 4

肝区疼痛不等于肝炎 / 5

肝病的主要分类 / 5

甲肝的基本常识 / 6

真实的乙肝 / 6

被误解的澳抗 / 7

慧眼识乙肝与丙肝 / 8

了解丙肝 / 9

丁肝，预防为主 / 10

药物性肝炎 / 10

黄褐斑又称肝斑 / 11

肝硬化常识 / 12

转氨酶升高原因多 / 13

全面了解脂肪肝 / 15

透视酒精肝 / 16

老年肝炎的特征 / 17

解读“蜜月肝炎” / 17

令人谈之色变的肝癌 / 18

正解“肝功能不全” / 20

肝功能检查全面讲解 / 20

尿二胆检查 / 22

慎重对待肝穿刺检查 / 23

什么是乙肝“两对半” / 24
 乙肝“大三阳”和“小三阳”
 的区别 / 25
 高压氧治疗法可治肝病 / 25

二、全方位预防肝病 / 27

口腔异味可能是肝病 / 27
 肥胖者易患脂肪肝 / 28
 黄疸不可忽视 / 28
 “小三阳”须及时治疗 / 29
 甲肝最“钟情”的人群 / 30

乙肝并发症 / 30
 脂肪肝的并发症 / 31
 喝酒更易伤肝脏的人群 / 31
 过度节食也有可能导致脂肪
 肝 / 33
 成年人易患乙肝 / 33
 慎重对待小儿肝炎 / 34
 医护人员更易患乙肝 / 34
 孕妇应防戊型肝炎 / 35
 输血也要防肝炎 / 36

【第二章】

这样护肝很实用

一、生活中如何防治肝病 / 39

酒精肝的误区 / 39
 充足睡眠对肝好 / 40
 慢节奏生活可以养肝 / 41
 饭后躺一小时对肝脏有好处 / 41
 生物钟密切关系肝脏 / 42
 透过眼睛看肝脏 / 42
 春夏秋冬护肝法 / 43

肝病患者需注意天气变化 / 44
 肝病传染渠道 / 45
 生活用品常消毒 / 46
 沐浴液可损伤婴儿肝脏 / 47
 学生也应预防肝病 / 47
 出国者不需担忧澳抗阳性 / 48
 肝炎可能演变为脂肪肝 / 49
 肝病患者发热的处理方法 / 49
 肝病患者出血的处理方法 / 50

肝病患者伴发呃逆的处理方

法 / 51

肝硬变脐疝马虎不得 / 51

如何处理腹部胀气 / 52

肝炎影响性生活吗 / 53

消灭脂肪肝于无形 / 54

如何预防甲肝 / 55

肝昏迷的注意事项 / 56

日常护理肝癌的方法 / 57

乙肝并非从口入 / 62

乙肝患者预防水肿很重要 / 63

乙肝患者需常测腹围 / 63

慢性乙肝患者易并发血小板减少症 / 64

如何预防乙肝复发 / 64

不宜同时接种多种疫苗 / 65

警惕蚊子叮咬 / 66

肝病患者不宜过度爱美 / 67

有些乙肝患者不宜怀孕 / 68

女性患者可以这样避孕 / 68

孕妇患乙肝如何处理 / 69

新生儿“第一针”需重视 / 70

有效杀死乙肝病毒的消毒剂 / 70

纸币消毒很必要 / 71

如何消毒乙肝患者的排泄物 / 72

二、全面防治乙肝 / 58

生活中对乙肝的错误认识 / 58

乙肝病毒携带者不可怕 / 59

从容看待乙肝 / 59

预防乙肝, 创造美好生活 / 60

自我保健意识不可少 / 61

提高免疫力可防乙肝 / 61

【第三章】

肝病与情绪密切相关

一、情绪影响肝病 / 75

情绪稳定有利治疗 / 75

肝病患者应注重心理保健 / 76

肝病患者应消除心理障碍 / 77

肝病患者应保持心态平和 / 77

肝病患者调情养志的方法 / 78
 呵护急性肝炎患者的心理 / 78
 帮助慢性肝炎患者调情养志 / 79
 鼓励重症肝炎患者树立信心 / 80
 解决乙肝患者的交际难题 / 80
 给予肝癌患者生存希望 / 81
 呵护肝病患儿的心灵 / 82
 疏导青年肝病患者的情绪 / 82
 关注中老年肝病患者的心理 / 83

二、调情养志小妙招 / 84

 乐观帮助战胜病魔 / 84

 好心情防治肝病 / 85
 静心养肝法 / 85
 微笑疗肝法 / 86
 针对老人的养肝法 / 87
 阅读养肝法 / 87
 书画养肝法 / 88
 “雅”“渲”“和”养肝法 / 89
 花香辅疗肝病法 / 89
 音乐治肝法 / 90
 肝病自然疗法 / 90
 肝病色彩疗法 / 91

【第四章】

饮食，让肝脏重新焕发活力

一、饮食习惯要良好 / 95

 健康饮食可以防肝病 / 95
 细嚼慢咽有助于养肝 / 96
 肝病饮食讲原则 / 96
 补充蛋白可以护肝 / 97
 营养元素帮助治肝病 / 98
 肝病患者秋冬饮食注意事项 / 99

 肝病患者应低铁饮食 / 100
 肝病患者补硒尤为重要 / 100
 脂肪肝患者应合理饮食 / 101
 预防脂肪肝的饮食细节 / 102
 轻度脂肪肝患者饮食也需重视 / 104
 老年脂肪肝患者更应注意饮食 / 105

过量果糖易致脂肪肝 / 105
肝炎患者饮食要求 / 106
肝炎患者营养过剩有害健康 / 106
肝炎合并糖尿病患者该怎样饮食 / 107
肝硬化患者食用生、冷、硬食物会加重病情 / 108
老年肝硬化患者应如何饮食 / 108
产妇进补不能盲目 / 109
乙肝患者的饮食原则 / 109
复合维生素可以帮助肝细胞正常工作 / 110
乙肝患者买汤料有讲究 / 111

二、常见的护肝食物和饮品 / 112

增加肝脏康复能力——卵磷脂 / 112
促使肝细胞活化再生——大豆 / 113
护肝食疗药膳——赤小豆 / 113
清热护肝——绿豆 / 114
护肝开胃——玉米 / 114
修复受伤肝脏——鸡蛋 / 115
消炎粮食——荞麦面 / 116
保肝补气——粳米 / 117
润肝防癌——薏苡仁 / 117
强化肝血管弹力——核桃 / 118

护肝保肾——冬瓜 / 119
养肝去脂——番茄 / 119
护肝排毒——笋 / 120
消灭癌细胞——胡萝卜 / 121
护肝降酶——苜蓿 / 121
保肝健脾——山药 / 122
抑制癌细胞增殖——地瓜 / 122
护肝助消化——茼蒿 / 123
养肝健胃——野菜 / 124
护肝易吸收——紫菜 / 125
养肝降压——海带 / 125
保肝降脂——黑木耳 / 126
缓解肝区疼痛——香菇 / 127
清肝润肺——银耳 / 128
护肝解毒助免疫——凤梨 / 128
护肝美容——木瓜 / 129
治疗肝损伤——猕猴桃 / 129
天然养肝良药——西瓜 / 130
营养保健——蓝莓 / 130
保肝抗癌——橘子 / 131
有效预防肝病——葡萄、苹果 / 131
预防脂肪肝——黑加仑 / 132
滋补肝肾——枸杞子 / 133
养肝益血——大枣 / 133
养肝和胃——蜂蜜泡蒜 / 134
护肝安神——牡蛎 / 134

补中护肝——蜂蜜 / 135
 帮助乙肝患者康复的药膳 / 135
 养肝护肝——红糖水 / 136
 护肝佳饮——牛奶 / 137
 抗癌佳饮——酸奶 / 137
 清热解毒——绿茶 / 138
 护肝降火——玫瑰花茶 / 138
 解酒护肝——螺旋藻 / 139
 预防肝癌——咖啡 / 140
 肝病康复后喝酒不伤肝的小窍门 / 140
 酒后护肝——热汤面 / 141

三、这些食物和饮品很伤肝 / 142

伤肝的元凶——黄曲霉毒素 / 142
 增加肝脏负担——快餐 / 143
 危害肝脏——泡菜 / 143
 加重肝脏代谢——腊肉 / 144

伤肝易上火——羊肉 / 144
 易伤眼和肝——冬季吃辣椒 / 145
 破坏肝脏功能——地沟油 / 145
 肝病患者应适量食用——葵花籽 / 146
 肝病患者不宜过量——动物肝脏 / 146
 肝病患者应远离——毛蚶 / 147
 加重肝炎患者病情——大闸蟹 / 147
 肝炎患者慎食——生姜 / 148
 易致肝吸虫病——生食 / 148
 肝硬化患者不宜食用——鱼 / 149
 不利乙肝患者恢复——大蒜 / 149
 肝病患者的禁饮品——果汁 / 150
 肝病患者的天敌——酒 / 151
 易致脂肪肝——啤酒 / 151

【第五章】

运动，护肝之道

一、护肝，从基础做起 / 155

散步可以预防肝病 / 155

女性患者控制体重治肝病 / 156
 脂肪肝患者运动指导 / 156
 如何避免运动损伤 / 157

常见的运动损伤 / 158

预防肌肉酸痛的小诀窍 / 159

老年患者运动小心腰 / 160

深呼吸,排病气 / 161

小动作也可以治肝病 / 162

跑步也要讲技巧 / 162

锻炼时不能忽略保暖 / 163

冬季最好在室内锻炼 / 163

呼吸养肝操 / 169

爬坡散步护肝法 / 170

刮鼻咽唾液也有养肝功效 / 171

头部强肝健体操 / 171

张嘴转颈养肝操 / 172

肩部伸拉养肝操 / 172

触树护肝法 / 173

腰部护肝操 / 174

收腹护肝操 / 174

扭腰收腹健肝操 / 175

扭胯踢腿养肝操 / 176

踢腿护肝操 / 176

伸懒腰护肝法 / 177

扎好马步做家务护肝法 / 178

全身抖动护肝法 / 178

以手代脚养肝法 / 179

二、护肝保健操推荐 / 165

肝病患者的健身操 / 165

静心养肝功 / 166

起床前做护肝功 / 166

走路疗肝有讲究 / 167

午后强肝操 / 168

坐姿养肝操 / 169

【第六章】

中医理疗防治肝病

一、理疗治肝相关知识 / 183

穴位按摩也可治疗肝病 / 183

按摩治疗脂肪肝的原理 / 184

按摩保健需要注意什么 / 184

按摩疗法治疗脂肪肝有优

- 势 / 185
- 揉捏耳部可以疏肝消疲 / 185
- 按摩手部有护肝功效 / 186
- 推拿辅助治疗肝硬化腹水的原理 / 187
- 二、常用的中医理疗方法 / 188**
- 锻炼握力有助于养肝 / 188
- 常见养肝按摩三种方法 / 189
- 按摩颈腰养肝法 / 190
- 按摩肝经护肝法 / 190
- 揉腹平息肝火法 / 191
- 按摩足三里、大椎护肝法 / 191
- 肝病胁痛针刺辅疗法 / 192
- 脂肪肝穴位按摩操 / 193
- 点按太冲穴清肝火法 / 195
- 疏肝理气按摩养肝法 / 196
- 常见肝硬化按摩法 / 196
- 乙肝推拿法 / 197
- 黄疸型乙肝针刺辅疗法 / 198
- 乙肝针灸疗法 / 199
- 超短波和热辐射疗法 / 200

【第七章】

肝病用药必知常识

- 一、肝病用药 / 205**
- 乙肝治疗时间看病症 / 205
- 乙肝治疗遵从医嘱才科学 / 206
- 乙肝患者换医治疗有害无益 / 207
- 如何应对黄疸持续不退 / 207
- 如何处理转氨酶长期不降 / 208
- 儿童肝病患者用药注意事项 / 209
- 妊娠期肝病患者用药注意事项 / 209
- 不是所有脂肪肝患者都需服药 / 210
- 常用护肝药物 / 211
- 护肝药的选择方法 / 212
- 退黄疸药物 / 212

缓解肝脏炎症的药物 / 213

降酶药物 / 214

治疗肝病的免疫促进药 / 214

治疗肝病的干扰素 / 216

乙肝疫苗抗体 / 216

联合疗法治乙肝 / 217

恩替卡韦治疗慢性乙型肝炎 / 218

替比夫定治疗乙型肝炎肝硬化 / 218

二、肝病的用药禁忌 / 220

咖啡与退热药同时食用损害肝脏 / 220

壮骨关节丸损害肝细胞 / 221

六味地黄丸不能乱吃 / 221

盲目服用中草药损伤幼儿肝功能 / 222

保健品也“伤”肝 / 223

解酒药其实也伤肝 / 223

肝病患者应禁服的西药 / 224

肝病患者不宜服用的中药 / 224

保肝，应避免药物伤害 / 225

肝病患者用药须知 / 226

肝病患者需要了解各种中西药的毒性 / 226

肝病患者常见用药误区 / 227

治肝炎慎用清热解毒药 / 228

脂肪肝患者不可盲目用降脂药 / 228

乙肝患者多种药物同服伤肝 / 229

乙肝患者需坚持治疗 / 230

三、中草药护肝出奇效 / 231

增强肝病患者免疫力的中药 / 231

辅疗脂肪肝的中药 / 232

护肝解毒——山豆根 / 233

护肝退黄疸——垂盆草 / 233

护肝利胆——黄芩 / 234

护肝降酶——柴胡 / 234

护肝抗病毒——板蓝根 / 235

护肝补气益血——党参 / 236

护肝补中——甘草 / 236

补肝消炎——马兰头 / 237

降酶绝佳——丹参 / 238

降低转氨酶——五味子 / 238

抗炎利胆——三七 / 239

滋阴清热——地黄 / 240

抗肝炎病毒——何首乌 / 240

改善肝功能——冬虫夏草 / 241

保护肝细胞——白术 / 242

促进肝细胞再生——猪
苓 / 242

保肝又治肝——黄芪 / 243

治疗肝病良药——田基
黄 / 243

治疗肝病上选——连翘 / 244

治疗多种肝病——大黄 / 244

治疗各种肝炎——灵芝 / 245

常见的治疗乙肝偏方和药
茶 / 246

第

一

篇

关于肝，您了解多少

社会中有数以亿计的人患有肝病或携带肝病病毒，专家认为，这种危害性极大的疾病，应以预防为主。因此，本章将为您全面讲解肝病的基本常识和相关检查，还为您分析了肝病的先兆及易患肝病的人群等，帮助您对肝病产生正确的认知，为预防肝病做充足的准备。

就这么容易

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com