



中医养生重点专科名医科普丛书

总主编 肖臻 郑培永

主编 张玮 王俐琼

龙华中医

# 肝谈病

中医养生的原理和方法



本书由国家中医药临床研究基地、国家中医药管理局中医养生重点学科、上海中医药大学附属龙华医院专家编写。

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

· 中医养生重点专科名医科普丛书 ·

总主编 · 肖臻 郑培永

# 龙华中医肝病谈

主 编 张 玮 王俐琼

副主编 王 磊 李 莹

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 妍 刘一博 许笑宇

沈天白 张 波 陈云飞

中国中医药出版社

· 北 京 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

龙华中医谈肝病 / 张玮, 王俐琼主编. —北京: 中国中医药出版社, 2018.10

( 中医养生重点专科名医科普丛书 )

ISBN 978 - 7 - 5132 - 5100 - 6

I . ①龙… II . ①张… ②王… III . ①肝病 ( 中医 ) — 中医临床 — 经验 — 中国 — 现代 IV . ① R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 153332 号

---

## 中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

廊坊市三友印务装订有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 6.5 字数 91 千字

2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5100 - 6

定价 30.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 ( 010-64405510 )

版权专有 侵权必究

中华优秀传统文化是中华民族突出优势，而中医学是“中华民族的瑰宝”，是“打开中华文明宝库的钥匙”，“凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康理念及其实践经验”，博大精深，简便廉验，已成为中华文化软实力的代表。为了推进中医药文化的普及，增进中国人民乃至世界人民的健康，我们特别编撰了《中医养生重点专科名医科普丛书》。

本丛书一共分为8本。其中，《龙华中医谈养生》最为重要，具有提纲挈领的作用。此书对中医养生的精髓做了详尽的介绍，具体从中医养生的概念和特点、中医养生学发展简史、中医养生学的基本理论、中医养生的基本原则、五脏养生、情志养生、体质养生、环境与养生、起居作息与养生、睡眠养生、饮食养生、气功养生、针灸经络养生、药物养生、因人养生等方面，论述了中医养生的脉络发展、基本原理与基本方法，既有理论的探索，更注重对大众健康养生方法的指导。

另外7本分别是《龙华中医谈心病》《龙华中医谈肝病》《龙华中医谈肺病》《龙华中医谈肾病》《龙华中医谈脑病》

《龙华中医谈肿瘤》《龙华中医谈风湿病》。这7本书均采用问答体例，重在说明具体各科疾病诊疗过程中应注意的问题，如各科疾病的特征、发病机理、辅助检查资料的解读、西医基础治疗、临床治疗中常见的问题及处理、日常中医养生的方法与注意事项等，偏重实用，重在解决具体问题。

全套丛书既有宏观论述，又有微观内容，理论联系实际，选材精练，专业严谨，对大众养生健康具有较高的参考价值。对于书中的不足之处，欢迎大家提出宝贵的意见和建议，以便再版时进一步完善。最后，希望本套丛书的出版，能使大家强身健体，延年益寿。

肖 臻 郑培永

2018年8月



## 内容提要

---

肝脏是人体最大的消化器官，肝脏的功能正常与否，直接影响着人们的健康和生活质量，中医药在防治肝胆疾病方面有着独特的优势。

本书由上海龙华医院肝病科临床医生编撰，充分考虑了广大肝胆病患者和人民群众对于多种肝胆病防治知识的迫切需求，内容涵盖了肝胆的位置、结构、生理功能，肝胆病的分类与特点，肝胆病的常见症状，常见肝胆病的检查、诊治及预防要点，对肝有损害的药物和食物，食疗，外治，起居调护，运动调护，心理调护等方面。这些内容基本来源于临床一线搜集筛选的精华信息，对临床医生、广大肝胆病患者以及普通大众都有较大的参考价值。



<b>第一章</b>	<b>肝胆的位置、结构、生理功能</b> .....	1
	1. 肝脏的位置、大小、形状是怎样的.....	1
	2. 肝脏的结构是怎样的.....	1
	3. 什么是肝小叶.....	2
	4. 肝脏的生理功能有哪些.....	2
	5. 胆囊的位置与功能是什么.....	2
	6. 胆汁的产生和作用.....	2
	7. 肝脏是如何解毒的.....	3
	8. 中医认为肝的功能是什么.....	3
	9. 中医“肝”与西医“肝”的区别是什么.....	4
<b>第二章</b>	<b>肝病的分类与特点</b> .....	5
	1. 人们常说的“肝病”分为哪几种类型.....	5
	2. 肝炎都会传染吗.....	5
	3. 乙肝“三部曲”是什么.....	6
	4. 什么是脂肪肝.....	6
	5. 什么是代谢综合征.....	7
	6. 脂肪肝会发展为肝硬化吗.....	7
	7. 什么是酒精性肝病.....	8
	8. 什么是药物性肝病.....	8

9. 什么是自身免疫性肝病? 分为哪几种类型 .....	8
10. 肝囊肿是肿瘤吗 .....	9
11. 体检发现肝脏明显肿大, 说明什么 .....	9
12. 体检发现肝脏明显缩小, 说明什么 .....	9

### 第三章

<b>肝胆病的常见症状 .....</b>	<b>11</b>
1. 有肝区不适就一定是有肝病吗 .....	11
2. 眼睛和皮肤发黄就是肝炎吗 .....	11
3. 为什么肝病的患者常有眼睛干涩和视物模糊 .....	12
4. 为什么说“肝胆相照” .....	12
5. 为什么说肝主筋 .....	12
6. 肝火旺就是有肝病吗 .....	12
7. 小便发黄是肝病吗 .....	13
8. 恶心呕吐都是胃病引起的吗 .....	13
9. 食欲不振都是消化不良吗 .....	13
10. 蜘蛛痣是怎么回事 .....	14
11. 肝掌是什么 .....	14
12. 肝臭是什么 .....	14
13. 慢性肝病患者的脸色如何 .....	14
14. 为什么肝硬化患者会吐血 .....	15
15. 为什么肝硬化患者会出现蛙腹 .....	15
16. 为什么肝衰竭的患者会有皮肤瘀斑瘀点 .....	15
17. 急性肝炎会有哪些临床表现 .....	15
18. 急性乙肝会发展为慢性乙肝吗 .....	17
19. 什么是肝衰竭? 肝衰竭有哪些临床表现 .....	17
20. 如何判断肝衰竭的预后 .....	17
21. 人工肝是什么 .....	18
22. 胆囊炎有哪些临床表现 .....	18



常见肝胆病的检查 .....	21
1. 肝功能检查包括哪些项目 .....	21
2. 什么是谷丙转氨酶 (ALT)? 谷丙转氨酶升高说明什么 .....	22
3. 什么是谷草转氨酶 (AST)? 谷草转氨酶升高说明什么 .....	22
4. 谷丙转氨酶 (ALT) 和谷草转氨酶 (AST) 升高不一致, 有什么意义 .....	22
5. 什么是黄疸 .....	23
6. 胆红素升高说明什么 .....	23
7. 血清胆碱酯酶有什么意义 .....	24
8. $\gamma$ -谷氨酰转肽酶升高 ( $\gamma$ -GT) 有什么意义 .....	24
9. 肝病患者为什么也要查血糖 .....	25
10. 血胆汁酸升高有什么意义 .....	25
11. 白蛋白与肝病有什么关系 .....	26
12. 乙肝表面抗原是什么 .....	26
13. 什么是“大三阳”和“小三阳” .....	26
14. 如何区分急性乙肝和慢性乙肝 .....	27
15. 甲肝抗体阳性就是甲肝吗 .....	27
16. 丙肝抗体阳性就是丙肝吗 .....	27
17. 戊肝抗体阳性表明是戊肝吗 .....	27
18. 血清电解质检查包括哪些项目? 为什么要检查血清电解质 .....	28
19. 为什么腹部B超要求空腹 .....	29
20. 甲胎蛋白 (AFP) 升高表明是肝癌吗 .....	29
21. 什么是甲胎蛋白异质体? 有什么意义 .....	29
22. 免疫球蛋白有什么临床意义 .....	30
23. 与肝脏肿瘤相关的肿瘤指标有哪些 .....	30
24. B超检查主要查什么 .....	31
25. MRCP是什么检查? 能对哪些疾病做出诊断 .....	31
26. 什么是肝穿刺 .....	31

27. 做肝穿刺有什么临床意义.....	32
28. 哪些患者需要做肝穿刺.....	33
29. 哪些患者不可做肝穿刺.....	34
30. 肝穿刺需要注意哪些事项.....	34
31. 慢性肝病患者定期复查哪些项目.....	34
32. 什么是腹穿? 做腹穿有什么意义.....	35
33. 哪些患者需要做腹穿.....	35

## 第五章

<b>常见肝胆病诊治及预防要点.....</b>	<b>37</b>
1. 急性乙肝的传播途径主要有哪些.....	37
2. 引起急性甲肝和急性戊肝的病因有哪些.....	37
3. 如何避免急性肝炎病毒.....	38
4. 如何预防肝硬化.....	38
5. 酒精性肝病的病因是什么.....	39
6. 引起脂肪肝的病因有哪些.....	39
7. 什么是急性胆囊炎.....	40
8. 什么是慢性胆囊炎.....	40
9. 什么是胆石病.....	41
10. 什么是心源性肝硬化.....	41
11. 什么是重症肝炎.....	41
12. 什么是原发性胆汁性胆管炎/肝硬化 (PBC).....	42
13. 什么是自身免疫性肝炎.....	42
14. 什么是门脉高压症.....	43
15. 腹水的成因及诊断要点.....	43
16. 为什么服用核苷类抗病毒药时不能擅自停药.....	44
17. 乙肝疫苗如何使用.....	44
18. 为什么说肝纤维化是可逆的.....	45
19. 什么是肝肾综合征.....	45

20. 什么是中毒性肝病.....	45
21. 什么是肝脓肿.....	46
22. 什么是血吸虫病.....	47
23. 什么是肝吸虫病.....	48
24. 什么是肝包虫病.....	48
25. 什么是肝胆蛔虫病.....	49

## 第六章

<b>对肝有损害的药物和食物.....</b>	<b>51</b>
1. 哪些抗生素可能导致肝损害.....	51
2. 如何防止“药物性肝损害”.....	51
3. 长期服用中药会导致肝损害吗.....	52
4. 抗结核药对肝脏有损害吗.....	52
5. 感冒药会引起肝损害吗.....	52
6. 肝硬化患者应禁忌哪些食物.....	53

## 第七章

<b>食疗.....</b>	<b>55</b>
1. 急性肝炎患者如何饮食调养.....	55
2. 慢性肝炎患者应该如何调理饮食.....	56
3. 肝纤维化患者如何饮食调养.....	57
4. 肝硬化腹水患者如何限制盐的摄入量.....	58
5. 肝硬化患者如何饮食调养.....	58
6. 肝硬化患者适合何种药膳.....	59
7. 肝硬化腹水的患者适合什么药膳.....	59
8. 门脉高压症患者如何饮食调养.....	60
9. 如何调整膳食结构, 预防发生脂肪肝.....	60
10. 服用利尿剂应注意什么.....	61
11. 酒精性肝硬化患者该如何调养.....	61
12. 什么是合理饮酒.....	62

13. 如何解酒护肝 .....	63
14. 肝病患者的饮食禁忌是什么 .....	64
15. 为什么肝病患者不宜吃甲鱼 .....	64
16. 肝病患者可以进补吗 .....	65
17. 胆石症患者有什么饮食宜忌 .....	65
18. 急性胆囊炎患者该如何饮食调养 .....	65
19. 如何预防慢性胆囊炎 .....	66
20. 慢性肝病的患者适合什么样的药粥调理 .....	67
21. 肝病患者可以喝茶吗? 哪些茶适合肝病患者 .....	68
22. 小黄疸的患者适合什么样的茶饮方 .....	69
23. 为什么肝硬化的患者不宜高蛋白饮食 .....	69
24. 肝硬化患者可以吃保健品吗 .....	69
25. 慢性乙肝患者可以吃膏方调养吗 .....	69
26. 自身免疫性肝炎患者该如何饮食调养 .....	70
27. 肝源性糖尿病患者该如何饮食调养 .....	71
28. 如何预防肝吸虫病 .....	71
29. 肝豆状核变性的患者该如何饮食调养 .....	72
30. 有治疗肝胆蛔虫病的食物自疗方吗 .....	72

## 第八章

外治 .....	73
1. 肝病患者宜按摩哪些穴位 .....	73
2. 急性胆囊炎发作时如何止痛 .....	74
3. 平时可以做穴位敷贴疗法吗? 如何制作 .....	74
4. 腹胀怎么办 .....	74
5. 哪些推拿保健方法可以预防胆石症发作 .....	75
6. 肝胆蛔虫病的外治自疗法是什么 .....	75

<b>第九章</b>	<b>起居调护</b> .....	77
	1. 为何熬夜伤肝.....	77
	2. 慢性肝病患者起居调养原则是什么.....	77
	3. 为什么肝病患者夜晚11点以前要就寝.....	78
	4. 慢性肝病患者可以与配偶同房吗.....	78
	5. 为什么说“肝病七分靠养”.....	79
	6. 中医为什么强调春季养肝.....	80
	7. 心源性肝硬化患者生活中应该注意什么.....	80
<b>第十章</b>	<b>运动调护</b> .....	81
	1. 肝硬化患者可以运动吗? 如何把握运动的强度.....	81
	2. 肝硬化患者可以工作吗.....	81
	3. 脂肪肝患者应该进行哪些运动? 强度如何.....	82
	4. 肝炎发作时可以锻炼身体吗.....	82
	5. 门脉高压症患者在日常生活中应注意什么.....	83
	6. 什么是“养肝功法”.....	83
	7. 肝源性糖尿病患者如何安排运动.....	84
<b>第十一章</b>	<b>心理调护</b> .....	85
	1. 肝硬化是不治之症吗.....	85
	2. 慢性肝炎患者如何保持乐观心态.....	86
	3. 为什么说调摄情志是慢性肝病治疗的重要环节.....	86



## 第一章 肝胆的位置、结构、生理功能



### 1 肝脏的位置、大小、形状是怎样的

肝脏是人体最大的器官，位于右上腹，隐藏在右侧膈下和肋骨深面，绝大部分肝被肋弓所覆盖。肝的位置常随呼吸改变，通常平静呼吸时升降可达2~3cm，站立及吸气时稍下降，仰卧和呼气时则稍升。医生在给成人患者触诊肝脏时，常要患者做呼吸配合，一般情况下，右侧肋缘下无法触及肝脏下缘，如在肋弓下触及肝脏，则多为病理性肝肿大。肝脏是人体最大的消化腺，成人的肝重量相当于体重的2%，平均约重1.5kg。

### 2 肝脏的结构是怎样的

正常肝近似葫芦形，呈红褐色，质地柔软。肝的上面称膈面，朝向前上方。膈面借镰状韧带将肝脏分为肝左、右两叶，右叶大而厚，位于右侧腹部，紧邻胸壁，左叶小而薄，位于剑突下。肝的下面凹凸不平，称为脏面，朝向后下方，与腹腔器官相邻。脏面的中部有H形的两条纵沟和一条横沟。左侧纵沟的前部有肝圆韧带，为胚胎时期的脐静脉闭锁的遗迹；右侧纵沟的前部容纳胆囊，后部紧接下腔静脉。横沟即肝门，肝固有动脉、门静脉、肝管、淋巴管及神经等由此进入肝脏。



### 3 什么是肝小叶

肝小叶是肝脏的基本单位，呈多面棱形，长约2mm，宽约1mm。人的肝小叶间结缔组织较少，故小叶分界不明显，每个肝小叶中央有一条中央静脉，肝板、肝血窦、窦周间隙及胆小管以中央静脉为中轴，共同组成肝小叶的复杂立体构型。

### 4 肝脏的生理功能有哪些

肝脏是人体最大的消化腺，被称为人体的“化工厂”。肝内进行的生物化学反应达500种以上，其主要生理功能包括：①代谢功能。糖类代谢、氨基酸代谢、脂类代谢、激素代谢等。②胆汁生成和排泄。胆红素的摄取、结合和排泄，胆汁酸的生成和排泄都由肝脏承担。肝细胞制造、分泌的胆汁，经胆管输送到胆囊，胆囊浓缩后排放入小肠，帮助脂肪的消化和吸收。如果没有胆汁，食入的脂肪约有40%从粪便中丢失，而且还伴有脂溶性维生素的吸收不良。③解毒作用。人体代谢过程中的有毒、有害的废物及外来的毒物、毒素、药物的代谢和分解产物，均在肝脏解毒。④免疫功能。肝脏是人体重要的免疫器官，它通过吞噬与隔离来消除入侵和内生的各种抗原。⑤凝血功能。肝脏合成各种凝血因子，肝脏在人体凝血和抗凝的动态平衡中起到重要的作用。

### 5 胆囊的位置与功能是什么

胆囊位于人体右侧肝脏后方（肝的胆囊窝）内，与肝脏紧密相邻，形态类似梨形的囊袋构造。胆囊自身不能合成和分泌胆汁，只能浓缩和储存胆汁，另外还有分泌黏液和排空胆汁的作用。胆汁由肝脏产生，经肝管排出，未进食时贮存在胆囊内，胆囊腔的容积40~70mL。

### 6 胆汁的产生和作用

胆汁主要由肝细胞生成，成人每日分泌量800~1000mL。胆汁是一种消化液，主要成分为胆固醇、磷脂、胆盐，有乳化脂肪的作用，但不含有消化

酶。胆盐或胆汁酸可作为乳化剂，使脂肪乳化成微滴，分散于水溶液中；胆汁酸还可与脂肪酸结合，形成水溶性复合物，促进脂肪酸的吸收。总之，胆汁对于脂肪的消化和吸收具有重要意义。

## 7 肝脏是如何解毒的

肝脏对来自体内和体外的许多非营养性物质如各种药物、毒物以及体内某些代谢产物，具有生物转化作用，通过新陈代谢将它们彻底分解或以原形排出体外。这种作用也被称作“解毒功能”。

某些毒物经过生物转化，可以转变为无毒或毒性较小，易于排泄的物质；但也有一些物质恰巧相反，会出现毒性增强（如假神经递质形成）或溶解度降低（如某些磺胺类药）的现象。肝脏的生物转化方式很多，一般水溶性物质常以原形从尿和胆汁排出；脂溶性物质则易在体内积聚，并影响细胞代谢，必须通过肝脏一系列酶系统作用将其灭活，或转化为水溶性物质，再予排出。

## 8 中医认为肝的功能是什么

中医理论认为，肝的主要生理功能是主藏血和主疏泄。

主藏血的含义包括：①调节血量。肝有贮藏血液和调节血量的功能，当人体处于休息或情绪稳定时，部分血液回肝而藏之，当人体处于活动状态时，肝就排出其所储藏的血液，运送至全身，以供养各组织器官的功能活动，故有“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏”之说。若肝藏血功能失调，则会引起血虚或出血的症状，若肝血不足，不能濡养于目，则两目干涩昏花，或为夜盲；若不能藏血，则可出现呕血、衄血、月经过多、崩漏等出血性疾病。②养阴制阳。肝脏要发挥正常生理功能，其自身需要有充足的血液滋养，保持肝体柔和。另一方面，血属阴，可制约肝的阳气，使之勿升动太过。只有肝之藏血充沛，阴血不亏，方可使肝的升动之性既冲和条达，又不至于亢逆为害，从而维持正常的疏泄功能。否则，肝的阴血不足，不能制约肝的阳气升动，则易导致肝用太过出现由肝阳上亢、肝火上炎引起的眩晕眼花、两目干涩、视物不清等症状。





肝主疏泄，是指肝具有疏通、调畅全身气机的生理作用，主要体现为：

①疏调气血。肝的疏泄功能正常，则气机调畅，升降适宜。而“肝属木，木气冲和调达，不致遏郁，则血脉得畅”。气为血之帅，气行则血行，所以气血和调，经络通利，脏腑器官功能正常。如果肝的疏泄功能异常，则可出现胸胁、两乳或少腹等某些局部的胀痛不适，以及经行不畅、痛经、闭经等。

②调畅情志。肝属木，喜条达舒畅，恶抑郁，忌精神刺激，《素问·举痛论》所说的“百病生于气也”就是对情志所伤影响气机的调畅而言的。肝主疏泄，调畅气机，促进血液运行，进而发挥调节情志的作用。故肝疏泄正常则气机调畅，气血和调，人的精神愉快心情舒畅；若肝失疏泄则肝不舒，气机不畅，精神抑郁，出现郁闷不乐，抑郁难解，或开泄太过，阳气升腾而上，则出现心烦易怒等。反之，过度的精神刺激，又常常是导致肝失疏泄的重要原因。所以有“怒伤肝”及“肝喜条达而恶抑郁”的论述。

③疏泄胆汁。胆汁的形成是“借肝之余气，溢入于胆，积聚而成”，所以肝主疏泄促消化的作用也表现于胆汁的分泌和排泄上。若肝失疏泄，胆道不利，则影响胆汁的正常分泌与排泄，出现胁痛、食少、口苦、呕吐黄水或黄疸等症。

## 9 中医“肝”与西医“肝”的区别是什么

中医学关于肝的含义十分广泛，认为肝主疏泄，主藏血。肝在五行中属木，主动主升。肝为魂之处、血之藏、筋之宗。肝开窍于目，主筋，其华在爪，在志为怒，在液为泪等。因此，中医讲的“肝”既涵盖了实质器官的消化方面的功能，又包括了精神情志、循环系统和运动系统的功能，是心、大脑、神经、脾胃等脏器的整体观念。西医讲的肝，只指实质性的肝脏器官，并不包括其他系统器官的功能。所以中医讲的“肝”和西医讲的“肝”有着本质的区别，西医的“肝”是人体内最大的功能复杂的腺体，主要分泌胆汁帮助消化，并且可贮存糖原，合成血浆白蛋白、纤维蛋白原、血浆球蛋白，还具有吞噬血中异物及细菌的功能，并可分解进入血中的有毒物质，所以肝脏是一个消化和解毒的重要器官。而中医讲的“肝”，是消化、神经和循环等系统的综合功能，不能和具体的解剖学上的肝脏混为一谈。