

东方保健
系列

陈理书 张云鹏 编著

家庭自然疗法 · 肝胆病



上海远东出版社

东方保健系列

家庭自然疗法·肝胆病

陈理书 张云鹏

上海遠東出版社

·东方保健系列·

家庭自然疗法·肝胆病

策 划/ 贺锡廉 潘家新
编 者/ 陈理书 张云鹏

责任编辑/ 江小英
装帧设计/ 盛文刚
版式设计/ 李如琬
责任制作/ 晏恒全
责任校对/ 周立宪

出 版/ 上海远东出版社
(200336) 中国上海市仙霞路 357 号
发 行/ 新华书店上海发行所
上海远东出版社
排 版/ 南京展望照排印刷有限公司
印 刷/ 昆山市亭林印刷厂
装 订/ 昆山市亭林印刷厂

版 次/ 2000 年 12 月第 1 版
印 次/ 2000 年 12 月第 1 次印刷
开 本/ 787×1092 1/32
字 数/ 112 千字
印 张/ 6.75
印 数/ 1-8000

ISBN 7-80661-214-9

R·6 定价:8.80 元

图书在版编目(CIP)数据

家庭自然疗法,肝胆病 / 陈理书,张云鹏著.-上海:
上海远东出版社,2000

(东方保健系列)

ISBN 7-80661-214-9

I.家... II.①陈... ②张... III.①肝疾病-疗法
②胆道疾病-疗法 IV.R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 74519 号

出版说明

随着我国医疗制度改革不断深化,养生保健已成为人们关注的热点,防病治病日渐深入社区和家庭。鉴此,我们专门约请著名医学专家与学者,及时编写了“东方保健系列”。

“东方保健系列”专为千千万万个家庭的实际需求而精心设计。专家们将丰富的临床经验与普通家庭的现实条件相结合,力求实用易行,安全有效,表达通俗平白,操作一目了然。

“东方保健系列”由“中草药家庭治疗”(10册)、“图解家庭按摩治疗”(12册)和“家庭自然疗法”(12册)三个子系列构成,将中华传统医学富有特色的精华融入现代家庭,为各种常见病、多发病及疑难杂症的治疗,提供既有效又经济的多种选择。

“东方保健系列”追求生命的真正健康,并不拘泥于有病治病。据世界卫生组织的一次全球性调查显

示:真正健康者仅占 5%,有病者占 20%,而 75%的人处于一种似病非病,介于疾病与健康之间的亚健康状态。“东方保健系列”将帮助处于亚健康状态的朋友,建立健康的生活方式,提高家庭生活的质量,使自己真正健康,充满活力。

健康是现代人的共同追求。21 世纪,应该善待生命,善待自己,善待家人。“东方保健系列”愿成为家庭医疗保健的好顾问。

2000 年 12 月

前 言

随着现代医学科学的发展,人类已经征服了过去认为是不治之症的急性传染病,例如天花已经绝迹,麻疹也即将消失。然而,令人不安的是,病毒性肝炎、肝硬化、肝癌和胆管疾病的发病率,仍居高不下,给人们的身心健康和国家经济带来了危害和损失。从目前来看,对大多数肝胆疾病的治疗,仍无特效的药物和方法,因此,从自然疗法着手,防治肝胆疾病,就显得极为重要。

当今,全球掀起了“回归自然”的热潮,这是人类从生活实践活动中得出的真谛。自然疗法的根本出发点是:“认识自然、顺和自然、效法自然、达于自然”,也就是效法大自然的规律,充分利用有利的自然环境、多种因素、一切物质和信息,以调理平衡的方式恢复人的自然之性,激发人体抗御疾病的能力,为主要应用目的。所谓“自然疗法”是与化学药物治疗法,相对而言,与现代西方医学的治疗方法,有所不同。





最近,编者应远东出版社所约,撰写《家庭自然疗法·肝胆病》。全书分概论与肝胆病自然疗法两大部分。概论是基础部分,是为广大读者理解肝胆病自然疗法服务的;肝胆病自然疗法是概论的发展与延伸。在肝脏病中重点介绍了乙型病毒性肝炎、肝纤维化与肝硬化、脂肪肝、肝癌等 11 个病;胆管病则列胆囊炎、胆结石、胆囊癌,共 14 个病。在每个疾病中,设食物疗法、运动健身法、心理调节法、其他疗法四个栏目。在食物疗法一栏中,有饮食原则的指导,肝病饮食疗法新观念、推荐一些保肝健脑的食疗,防癌、抗癌食物简介,一日食谱举例,特别提供了针对性很强,有实用价值的 130 首食疗药膳选方。在运动健身法中,强调“动静结合、运动自然、活动适度,因人而异”的原则,内容有体操、有太极拳、有八段锦、有按摩。方法简便,不求一律,边学边练,互学互助,适用于家庭中进行。心理调节法中,主要提出认知疗法、音乐移情法、转移注意法、以喜胜忧法、合理解释法、心理护理法,如何营造良好的精神氛围,以及举实例进行开导法等。以上诸法,在具体运用时,可以前后互参,择优采纳。其他疗法则着重阐述自然药物在肝胆病中的应用,提出解毒调控免疫方、降脂理肝汤、扶正抗癌汤、清胆汤等 18 首作者临床经



验方,无私地奉献给读者作参考;也适当地介绍一些新的成就。

本书具有科学性、针对性、通俗性、实用性的特点,内容既简明,又新颖。在肝胆病诊断上,扼要地介绍了现代医学的新方法;在防治肝胆病方面,围绕自然疗法进行重点阐述。可供城乡广大读者阅读,亦可供基层医务人员参阅。

编 者

二〇〇〇年十月二十六日于

上海市中西医结合医院

目 录

第一章 概论

- | | | |
|----|-----|-----------------|
| 1 | 第一节 | 肝胆系的解剖 |
| 3 | 第二节 | 肝胆系的生理 |
| 5 | 第三节 | 肝脏的生物化学 |
| 6 | | 一、糖代谢 |
| 7 | | 二、蛋白质代谢 |
| 9 | | 三、脂肪代谢 |
| 10 | | 四、维生素代谢 |
| 11 | | 五、激素代谢 |
| 12 | 第四节 | 肝脏与免疫 |
| 14 | 第五节 | 肝功能试验 |
| 14 | | 一、肝功能试验的临床价值与评价 |
| 15 | | 二、肝功能试验举要 |





15	(一) 胆红素代谢测定
18	(二) 蛋白质代谢测定
21	(三) 糖代谢测定
21	(四) 脂类代谢测定
22	(五) 酶代谢测定
25	三、如何选择肝功能试验

第二章 肝胆病的自然疗法

28	第一节 甲型病毒性肝炎
29	一、饮食疗法
29	(一) 杜绝祸从口入
30	(二) 急性期清淡适口为好
30	(三) 恢复期适当增加蛋白质
30	(四) 甲型病毒性肝炎多吃糖好不好
31	(五) 甲型病毒性肝炎食疗选方
33	二、运动健身法
33	(一) 甲型病毒性肝炎以静为主， 静中有动
33	(二) 床上康复健身法
35	三、心理调节法
35	(一) 来势汹汹不必怕
36	(二) 孕妇患甲型病毒性肝炎会传 染给婴儿吗



36	(三) 克服无所谓态度
37	四、其他疗法
37	(一) 消毒与洗手
37	(二) 清解活血方(作者经验方)
38	第二节 乙型病毒性肝炎
38	一、饮食疗法
38	(一) 肝病饮食疗法新观念
39	(二) 哪些食物可以补充维生素
40	(三) 乙型病毒性肝炎食疗选方
41	二、运动健身法
41	全身健身法
43	三、心理调节法
43	(一) 化验单阳性不必吓一跳
46	(二) 母婴传播怎么办
49	四、其他疗法
49	(一) 解毒调控免疫方(作者经验方)
49	(二) 能调节肝炎患者免疫功能的 中药
50	第三节 丙型病毒性肝炎
51	一、饮食疗法
51	(一) 禁酒是丙型病毒性肝炎的首 要措施
51	(二) 保肝健脑食品
52	(三) 丙型病毒性肝炎食疗选方
54	二、运动健身法



54	(一) 增进食欲按摩法
55	(二) 腹胀按摩法
56	三、心理调节法
56	(一) 询医开知法
57	(二) 转移注意法
58	四、其他疗法
58	解毒凉血方(作者经验方)
58	第四节 慢性肝炎
59	一、饮食疗法
59	(一) 慢性肝炎饮食宜多样化
59	(二) 慢性肝炎的辨证饮食
60	(三) 慢性肝炎食疗选方
63	(四) 慢性肝炎患者每天膳食怎样 搭配
65	(五) 慢性肝炎兼有胃肠道疾病如 何调理
66	二、运动健身法
66	(一) 十八式太极拳
71	(二) 三点说明
71	三、心理调节法
71	慢性肝炎的精神调养
72	四、其他疗法
72	慢肝乙方(作者经验方)
73	第五节 肝纤维化与肝硬化



73	一、饮食疗法
73	(一) 三高混合性饮食
74	(二) 怎样补充蛋白质食品
75	(三) 肝纤维化与肝硬化食疗选方
77	二、运动健身法
77	(一) 肝纤维化肝硬化保健按摩法
78	(二) 酒精性肝硬化按摩法
78	(三) 宽胸顺气按摩法
78	(四) 散步逸游
79	三、心理调节法
79	(一) 保持情绪乐观
79	(二) 肝纤维化和肝硬化的可逆性
80	四、其他疗法
80	(一) 软坚护肝方(作者经验方)
80	(二) 解毒消痞散(作者经验方)
81	第六节 肝硬化腹水
81	一、饮食疗法
81	(一) 肝硬化腹水的饮食基本要求
82	(二) 肝硬化腹水食疗选方
87	二、运动健身法
87	(一) 以静为主,静中寓动
87	(二) 整体放松功
88	三、心理调节法
88	(一) 音乐移情法
89	(二) 从两个实例看预后



90	四、其他疗法
90	(一) 扶正逐水方(作者经验方)
90	(二) 化瘀逐水散(作者经验方)
91	第七节 脂肪肝
91	一、饮食疗法
92	(一) 调整三大营养物质分配
93	(二) 糖尿病脂肪肝的饮食原则
93	(三) 酒精性脂肪肝的发病与食疗
95	(四) 营养性脂肪肝的食疗
98	(五) 脂肪肝饮食宜忌
99	(六) 脂肪肝与合理饮水
100	二、运动健身法
100	(一) 运动健身法对脂肪肝的选择原则
100	(二) 运动健身法对脂肪肝的禁忌原则
101	(三) 方法
102	三、心理调节法
102	脂肪肝的认知疗法
103	四、其他疗法
103	降脂理肝汤(作者经验方)
104	第八节 肝囊肿
105	一、饮食疗法
108	二、运动健身法
108	(一) 肝穴按摩法

108	(二) 护肝法锻炼
109	三、心理调节法
109	以喜胜忧法
109	四、其他疗法
109	疏肝益肾汤(作者经验方)
110	第九节 肝海绵状血管瘤
111	一、饮食疗法
111	肝海绵状血管瘤食疗选方
113	二、运动健身法
113	保肝法锻炼
115	三、心理调节法
115	静志安神排忧虑
115	四、其他疗法
115	化瘤汤(作者经验方)
116	第十节 细菌性肝脓肿
117	一、饮食疗法
117	(一) 细菌性肝脓肿饮食原则
117	(二) 细菌性肝脓肿食疗选方
119	二、运动健身法
119	(一) 急性期卧床休息
119	(二) 缓解期自我虚静
120	三、心理调节法
120	综合资料,合理解释
121	四、其他疗法
121	(一) 清肝消肿汤(作者经验方)





121	(二) 解毒护肝汤(作者经验方)
122	第十一节 原发性肝癌
123	一、饮食疗法
123	(一) 不同的食物对人体产生不同的效果
123	(二) 原发性肝癌饮食的选择
124	(三) 原发性肝癌主要症状的食疗
126	(四) 原发性肝癌食疗选方
129	(五) 原发性肝癌四个“不”
131	二、运动健身法
131	肝癌病人怎样进行运动健身
131	三、心理调节法
131	(一) 肝癌病人的心理康复
133	(二) 肝癌病人的心理护理
134	四、其他疗法
134	扶正抗癌汤(作者经验方)
135	第十二节 胆囊炎
136	一、饮食疗法
136	(一) 急性胆囊炎、慢性胆囊炎急性发作时的饮食原则
136	(二) 根据食物的属性选择食物
137	(三) 胆囊炎食疗选方
141	二、运动健身法
141	(一) 慢性胆囊炎按摩法
142	(二) 防治胆囊炎便秘按摩法