

现代中医保健丛书

总主编 王坤根

副总主编 陈勇毅 施仁潮 曹建

肝胆病中医保健

编著 陈一江 竹剑平

人民卫生出版社

现代中医保健丛书
肝胆病中医保健

编 著：陈一江 竹剑平

出版发行：人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址：(100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail：[pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷：北京人卫印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：8.625

字 数：193千字

版 次：2000年1月第1版 2000年1月第1版第1次印刷

印 数：00 001—5 000

标准书号：ISBN 7-117-03659-1/R·3660

定 价：14.00元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

目

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

录

肝胆及肝胆病概说	1
肝脏位于人体何处.....	1
为什么说肝脏是人体化工厂.....	2
中医为什么称肝是“将军之官”.....	3
胆囊大就一定胆子大吗.....	4
胆囊做哪些工作.....	5
中医为什么称胆是“奇恒之腑”.....	6
什么是病毒性肝炎.....	6
什么是肝硬化.....	10
什么是脂肪肝.....	10
什么是药物性肝炎.....	11
什么是酒精性肝病.....	12
肝病的并发症和合并症有哪些.....	13
什么是胆囊炎.....	15
什么是胆石症.....	16
什么是胆囊息肉.....	17
什么是胆总管囊肿.....	17
胆病与其他疾病的关系怎样.....	18
肝胆病是怎样发生的	20
饮食因素——病从口入.....	20

情志因素——多气生病	21
性别因素——好发女性	22
自然因素——外邪侵袭	23
传染因素——重要条件	24
寄生虫因素——害人虫	25
劳逸因素——过度成害	26
体质因素——变化根据	27
怎么知道得了肝胆病	29
怎样看面色了解肝胆病	30
怎样看舌头知道肝胆病	31
怎样看眼睛知道肝胆病	32
怎样看手知道肝胆病	34
怎样看耳朵知道肝胆病	36
怎样看鼻子知道肝胆病	37
怎样看嘴唇了解肝胆病	37
怎样看肚脐了解肝胆病	38
怎样看体形了解肝胆病	39
怎样看排泄物知道肝胆病	39
怎样听声音、嗅气味知道肝胆病	40
怎样通过自我感觉了解肝胆病	40
怎样通过脉象知道肝胆病	41
怎样按肌体了解肝胆病	42
怎样正确对待化验结果	45
肝胆病中医调养与保健	48
肝胆病如何进行饮食调养	48
饮食原则	48
调养方法	50

饮食禁忌	54
注意事项	55
肝胆病如何进行精神调养	55
肝胆病如何进行起居调养	57
肝病的起居调养	57
胆囊病的起居调养	58
肝胆病怎样使用饮食疗法	60
急性肝炎的饮食疗法	60
急性肝炎怎样选用菜肴	62
生炒土豆丝	62
春芽烘蛋	63
凉拌茄子	63
鲜菇烧豆腐	63
藕丝炒韭菜	64
酱炒螺蛳	64
菠菜豆腐汤	65
菠菜煮猪肝	65
胡萝卜炒猪肝	65
翡翠春笋	66
凉拌芹菜	67
泥鳅炖豆腐	67
栗子猪肉汤	67
苦瓜炒肉丝	67
雪羹汤	68
黄花鱼煮大蒜头	68
急性肝炎怎样选用药膳	68
茵陈炒田螺	68

玉米须炖蚌肉	69
车前草鸡骨草炖鱼头	69
马齿苋炒黄豆芽	70
大青叶煲猪肝	70
红参蒸鲫鱼	70
鲤鱼陈皮煲	71
急性肝炎怎样选用药茶	71
芹菜蜜汁	71
西瓜蕃茄汁	72
蜂蜜马齿苋汁	72
山楂麦芽饮	72
茵陈姜糖茶	72
陈皮红枣饮	73
急性肝炎怎样选用药粥	73
茵陈粥	73
玉米蘑菇糊	73
赤小豆山药粥	74
蒲公英粥	74
紫茄子粥	74
栀子仁粥	74
山楂糕	75
慢性肝炎饮食疗法	75
慢性肝炎怎样选用菜肴	76
香菇菜心	76
无花果煲猪肉	76
豇豆炒肉丝	77
黄花菜炖泥鳅	77

鳝鱼干丝	78
芽菜炒肉松	78
猪骨头炖萝卜	78
鹤鹑肉片	79
芽黄牛肉丝	79
荔枝鳊鱼	80
菇笋蒸鳊鱼	80
黑豆炖猪肉	81
豆瓣火腿鸡丝羹	81
章鱼炖仔鸡	82
海参炖鸭肉	82
银鱼炒蛋	82
葱油鲈鱼	83
酥烧鲫鱼	83
炆虾仁	84
拆烩鱼头	84
菇笋鸡片	84
慢性肝炎怎样选用药膳	85
黄芪山药羹	85
当归烧仔鸡	85
南瓜根炖牛肉	86
杜仲腰花	86
人参爆鸡片	86
枸杞炖乌骨鸡	87
虫草炖鸭	87
参芪鸭条	88
枸杞肉丝	88

玉竹炖鱼头	89
首乌当归鸡	89
慢性肝炎怎样选用药茶	89
荠菜饮	89
马齿苋饮	90
五味子红枣饮	90
丝瓜蜜饮	90
夏枯草红枣汤	91
桑葚汁	91
慢性肝炎怎样选用药粥	91
垂盆草粥	91
甜瓜蒂粥	92
芍药粥	92
木耳粥	92
豆蔻馒头	92
红豆麦片粥	93
芡实糕	93
脂肪肝的饮食疗法	93
脂肪肝怎样选用菜肴	94
芦笋炒肉丝	94
鱼茸豆腐羹	95
鸡茸玉米	95
凉拌黄瓜	96
芹菜豆腐干丝	96
鲜茄汁豆腐	97
白菜炖粉丝	97
韭菜猪血汤	98

凉拌蒿菜	98
葱炒番薯丝	99
炒包心菜	99
虾皮丝瓜	99
腐皮烩鸡丁	100
糖醋番茄	100
脂肪肝怎样选用药膳	100
鸡冠花蛋汤	100
茯苓鲫鱼汤	101
决明子炒田鸡	101
脂肪肝怎样选用药茶	101
红枣饮	101
三花减肥茶	102
山楂荷叶茶	102
脂肪肝怎样选用药粥	102
茯苓粉粥	102
藕粥	102
山楂神曲粥	103
杏仁陈皮粥	103
莱菔粥	103
肝硬化饮食调养方法	104
肝硬化怎样选用菜肴	106
白油冬笋	106
鳝鱼丝羹	106
油炸鲮鱼	107
糟炒鲤鱼片	107
肉末炒茄子	108

鸡粒烩冬茸	108
冬瓜火腿汤	109
洋葱豆腐干	109
香酥牡蛎	109
三冬炒牛肉	110
醋汁花生	110
海带烧肉	111
雪笋黑鱼汤	111
霉干菜蒸鲑鱼	112
鲞煎毛豆	112
瓜姜鱼片	112
胡桃炖龟肉	113
田螺鸭	113
萝卜丝鲫鱼汤	114
香椿豆腐	114
肝硬化怎样选用药膳	115
土茯苓熬龟汤	115
鲫鱼黄芪汤	115
何首乌鲤鱼汤	116
菠菜炖鸡	116
贝母蒸甲鱼	117
归参鳝鱼羹	117
赤豆焖鲤鱼	117
补骨脂炖猪腰	118
桂圆炖甲鱼	118
砂仁鲫鱼	119
肝硬化怎样选用药茶	119

苦瓜饮·····	119
白茅根饮·····	120
泥鳅粉冲茶·····	120
红饭豆饮·····	120
肝硬化怎样选用药粥·····	121
桃仁粥·····	121
猪肚粥·····	121
蚕豆糕·····	121
胆囊炎饮食调养方法·····	122
胆囊炎怎样选用菜肴·····	123
糖醋萝卜·····	123
香菜炒肚丝·····	124
番茄炒蛋·····	124
青豆烩鸭羹·····	125
酱爆南瓜·····	125
凉拌芥菜·····	125
莴笋三丁·····	126
香菇拌蒿菜·····	126
梨炒鸡肉·····	127
蒜泥薤菜·····	127
蘑菇银耳豆腐·····	127
青蟹烩腐衣·····	128
胆囊炎怎样选用药膳·····	128
枸杞麦冬蛋丁·····	128
补益鸽肉汤·····	129
枸杞炖乌骨鸡·····	129
杞菊炸鸡肝·····	130

黄芪山药羹·····	130
胆囊炎怎样选用药茶·····	130
玉米须茶·····	130
荸荠饮·····	131
山楂饮·····	131
胆囊炎怎样选用药粥·····	131
萝卜籽粥·····	131
苡仁莲子粥·····	132
胆石症饮食调养方法·····	132
胆石症怎样选菜肴·····	132
冬菜豌豆·····	132
糖醋海带·····	133
核桃肉炒鸡花·····	133
肝胆病的外敷疗法·····	142
急性肝炎外敷疗法·····	142
敷脐降酶法·····	142
发泡退急黄方·····	143
苦丁香散·····	143
苦虎散·····	143
茵陈敷脐方·····	143
慢性肝炎外敷疗法·····	144
强肝方·····	144
软肝方·····	144
敷脐疗慢肝方·····	145
慢肝贴脐疗法·····	145
敷脐利水法·····	145
肝硬化外敷疗法·····	146

消积方·····	146
软肝贴敷方·····	146
肝硬化贴敷疗法·····	147
鲫鱼贴脐疗法·····	147
敷脐通水法·····	148
脂肪肝外用疗法·····	148
冬瓜外洗方·····	148
金芷散·····	148
大金膏·····	149
胆囊炎外敷疗法·····	149
栀子膏·····	149
栀黄散·····	150
阳黄散·····	150
胆石症外敷疗法·····	151
发泡疗法·····	151
解痉止痛膏·····	151
雄鸡外敷方·····	152
肝胆病的单验方·····	152
急性肝炎怎样选用单验方·····	152
慢性肝炎怎样选用单验方·····	156
肝硬化怎样选用单验方·····	161
脂肪肝怎样选用单验方·····	163
胆病的单验方·····	165
胆石症怎样选用单验方·····	177
其它胆囊疾病怎样选用单验方·····	182
肝胆病中成药·····	186
肝病的中成药·····	186

胆病的中成药·····	196
防治肝胆病的气功·····	199
肝病怎样分型练功·····	199
怎样选用防治肝胆病气功功法·····	201
肝胆病按摩疗法·····	226
气功按摩·····	226
保健按摩·····	228
肝胆病的预后、护理和预防·····	244
肝胆病的预后·····	244
肝病的预后·····	244
肝病的护理·····	245
胆囊病的护理·····	249
肝病的预防·····	255
胆囊病的预防·····	261

肝胆及 肝胆病 概说

现代中医保健丛书

肝脏位于人体何处

有些病人一有上腹部疼痛就以为是肝炎发作，自我惊慌，胡乱就医，其实这些人并不知道人体肝脏的部位究竟在何处。为使这些病人真正了解肝炎的概念，还必须得从肝脏的解剖知识谈起。

肝脏是人体的一个十分重要的器官，也是人体最大的实质性脏器，重约 1200~1500 克，约占成人体重的 2%~3%，婴儿肝脏所占体重的比例，较成人为大，可达 4%~5%。

肝脏位于人体的右上腹部和左上腹部，但大部分位于右上腹，约为肝脏的 3/4，所以肝炎病人常出现的上腹部疼痛是在右边，医生在诊断时也常用手触叩右上腹部，来判断肝脏的肿大情况及质地软硬程度。

正常肝脏外观呈红褐色，质地柔软而脆，受外力打击时容易破裂。肝脏的比重为 1.05，略大于水。

肝的上界与膈的位置一致，约在右锁骨中线第 5 肋间，可随呼吸上下移动。肝的下界平右肋缘，一般不超出肋缘，但 4~5 周岁以下的儿童，多可在肋缘下触及，一般不超过 2~4 厘米。

肝脏可分为左右两叶，右叶比左叶大。表面靠韧带固定于

腹腔内，并且与周围器官相邻接。肝的左边是胃，下边是胆囊、肾脏和部分横结肠。

为什么说肝脏是人体化工厂

肝脏的生理功能非常复杂，素有“人体化工厂”之称，里面不停地进行着化学反应，归纳起来主要有以下几个方面：

代谢功能

食物在胃肠消化吸收后，经静脉到达肝脏，几乎所有营养物质都由肝脏进行代谢。

糖代谢 肝脏可以把来自胃肠的糖类转变为葡萄糖，一部分直接进入血液循环供人体利用，大部分储存于肝脏内。当饥饿、运动缺氧造成的体内血糖减少时候，肝内储存的糖就进入血液，维持血糖的正常水平。肝脏也可以把一小部分蛋白质和脂肪转变成葡萄糖供身体利用。

蛋白质代谢 肝脏不仅能储存大量的蛋白质，而且还能制造多种蛋白质，包括白蛋白、球蛋白、纤维蛋白原以及凝血酶原等。白蛋白主要由肝脏生产，因此当肝脏有严重病变时，白蛋白明显减少，白蛋白和球蛋白的比例发生倒置，当白蛋白在血清中降到3%以下时，往往会出现水肿和腹水。蛋白质被消化后变成氨基酸，进入肝脏后转变成氨，然后合成尿素经小便排出。肝脏有严重疾病时，清除氨的能力降低。氨是一种有毒的物质，氨中毒时可造成神经系统的代谢障碍，叫做肝昏迷。

脂肪的代谢 肝脏对脂肪的吸收和代谢也起重要作用。从小肠吸收的脂肪，由肝脏摄取并进行代谢，然后通过氧化产生热量。肝脏也能储存少量脂肪，饮食中脂肪较多，那么肝脏中储存的脂肪也较多；肝脏还会把糖转变成脂肪藏起来，如果吃

了较多可以转化为糖的食品，就会被肝脏转化成脂肪，然后储存起来。脂肪代谢紊乱，尤其是肝脏内脂肪储存过多，可以引起肝功能损害，严重时肝细胞发生萎缩。

排泄的功能

胆汁的排泄 肝脏每天合成和排泄胆汁约 800~1000 毫升，胆汁排泄的多少与体力活动、自主神经的功能、饮食及药物等因素有密切关系。某些药物可经过肝脏分泌，并随胆汁排出，所以在治疗胆道疾病时可作为首选药物。

胆红素的排泄 肝脏在胆红素的代谢中起着重要的作用，包括肝细胞对血液中游离的胆红素的摄取、结合和排泄三个过程。任何一个过程发生了障碍，都可以使胆红素积聚于血液中，出现黄疸。

解毒功能 肝脏是人体的主要解毒器官，它把直接由体外来的有毒物质和由肠子吸收入血液的毒物，转变为毒性较小或无毒的物质。主要通过结合、氧化，暂时将毒物在肝脏内储存或者由肝细胞吞噬等方式达到解毒的目的，也可以通过分泌胆汁，从肠道排出毒素，以保护人体不受毒物的损害。

凝血功能 凝血酶原和纤维蛋白原是血液凝固过程中不可少的物质，这些物质全都是肝脏制造的，肝脏损害严重的病人，血液中凝血酶原和纤维蛋白原等凝血物质的含量往往减少。因此带有明显的出血倾向，如鼻出血、牙龈出血、皮下出血、消化道出血等。

中医为什么称肝是“将军之官”

中医认为，肝是人体五脏之一，也是人体最重要的脏器之一，位于右季肋部，胆附其下，两者通过经脉的络属互为表里。中医学的经典著作《黄帝内经》把肝比做“将军之官”，