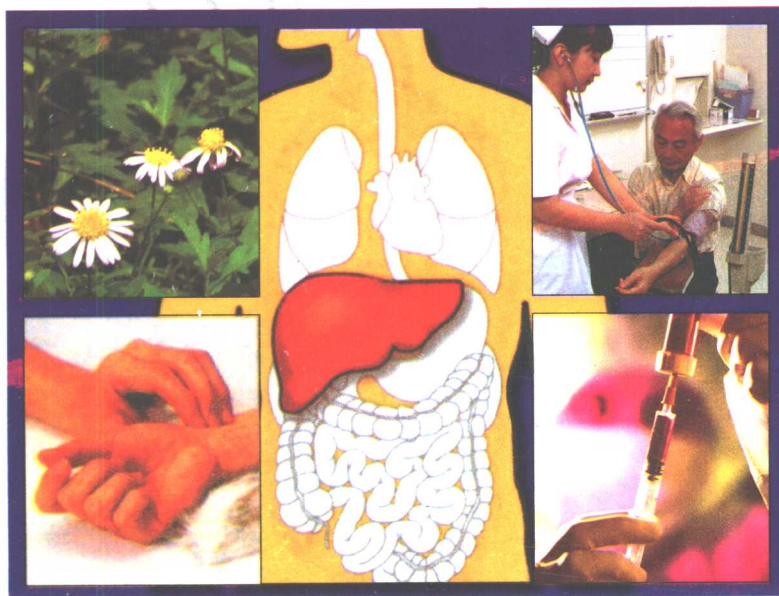


健康大师 **DIY**

十大慢性病中西医防治与自我调养康复方法

肝病中西医 双效自疗手册



章健/著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

由于肝脏的强大代谢功能，使得肝硬化早期症状具有相当的隐匿性，造成诊断上的困难，延误治疗时机。本书特别强调肝炎、肝硬化的症状，提醒读者高度防范此两大“冷面杀手”。

健康大师 DIY

肝病中西医 双效自疗手册

◎章 健/著 ◎蔡克信 林宏任/校订

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书中文简体字版，经台湾旺文社股份有限公司正式授权辽宁版权代理公司代理，由辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记 06-2002 第 165 号

版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

健康大师 DIY/肝病中西医双效自疗手册/章健著.
沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002. 10
(健康系列丛书)
ISBN 7-5381-3719-X

I. 健... II. 章... III. 肝疾病—中西医结合疗法
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 052447 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 朝阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 137 千字

印 张: 7

印 数: 1~7000

出版时间: 2002 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

版式设计: 于 浪

封面设计: 李若虹

责任校对: 李 敏

定 价: 16.00 元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lkzxb@mail.lnpgc.com.cn

邮购咨询电话: 024-23284502

http://www.lnkj.com.cn

前言

肝病的种类很多，有肝炎、肝硬化及肝癌等。在肝炎之中，又可以分为甲型、乙型、丙型、丁型、戊型肝炎及其他类型的肝炎。所有的肝病，都会给人体健康带来极大的危害，尤为严重的是，当肝炎久治不愈后，有的病人会逐渐引起肝硬化的发生，而肝硬化的最终结局往往是肝癌。

依中国人的情况而言，肝炎的发病率长期居高不下，以常见的甲型和乙型肝炎病毒来说，感染率分别高达 71.11% 和 59.8%。换言之，每 100 个人之中，就有 71.11 人遭到了甲型肝炎病毒的感染；有 59.8 人受到乙型肝炎病毒的感染。毫无疑问，这个数字是十分可怕的！

在对各种肝病的防治中，应以肝炎的防治为重点，因为肝炎的发病率高，有传染性，治疗不当会引起肝硬化、肝癌等其他肝病。

近年来，医学界对于肝病的治疗效果取得了显著进步，尤其是中医对于肝病的治疗效果，已获得世界各国的认可，逐渐成为肝病治疗中的重要手段。

然而，也必须看到，肝病的治疗不是一件容易的事情，无论是用中医还是用西医治疗，都需要患者本人的配合，否则，疗效是难以保证的。这就得要求患者对于肝病有一个较为全面的认识，知道在治疗过程中应该注意的一系列问题，并积极、主动地配合医生的治疗。如此方可获得较好的疗效，避免肝病的恶化。

非常遗憾的是，很多人由于对肝病知识了解得不够，导致了治疗效果的不理想，迁延为慢性疑难性肝病，甚或引起肝癌的发生。这种情形的出现是令人十分痛惜的。

为此，我们编著了这本《健康大师 DIY——肝病中西医双效自疗手册》，目的是在于使广大读者全面了解肝病知识；使肝病患者掌握中西医治疗肝病的方法，并能正确实行之；并使肝病患者学会现今在肝病治疗中备受瞩目的自然疗法。

鉴于肝病的种类繁多，内容复杂，因此本书只介绍最常见的肝炎、肝硬化；对于肝癌，将在本套丛书的癌症分册中介绍；对于几种少见的肝病，本书将专列一章简要介绍。

概括本书的特点主要包括：①语言通俗，内容丰富。力求用浅显易懂的语言文字，全面介绍肝炎、肝硬化的发病原因、机理、症状、诊断、预防、治疗、调养及患者在饮食起居上应该注意的一系列问题；②重点突出了中医疗法与自然疗法，包

括经络锻炼法、穴位按摩法、饮食疗法、气功疗法等内容。通过这些内容的介绍,可以使肝病患者在进行药物治疗之余,自己能够有针对性地采用这些没有副作用的自然疗法,有助于尽快消除病痛之苦;③内容翔实可靠。本书的取材不仅限于作者在临床工作中的经验,更参阅了众多具有权威性的文献,对于存在疑问的一些报道,一概未予选入。

总之,希望读者在阅读本书之后,能够对肝病有一个清晰的认识,并能按照书中的要求去做,尽快消除肝病,恢复健康。

鲁 序

随着人类的社会发展,经济、生活水平的提高,人们对健康亦已日益关注;世界卫生组织(WHO)提出了21世纪人人享有健康的目标,这已成为世界各国医学界努力的方向。

然而,要达到这一目标的要求是相当困难的,虽然现代医疗技术已取得了长足的进步,医疗水平也在日新月异地发展,但人类所面临的疾病不仅没有减少,反而却越来越多,越来越难以治疗,究其原因无外乎以下几种因素:1. 由于生活水平的提高,人们的饮食结构发生了极大变化,食肉多而食蔬菜少,人们往往进食了超出身体所需要的热量,由此带来的结果是所谓“文明病”的泛滥,如糖尿病、高血压、冠心病等,这些疾病均与饮食因素关系密切。2. 由于工业的发展,人类所生活的环境已受到极大污染,工业废气、废水、汽车废气等,使现在的人群难以呼吸到新鲜的空气,喝不上干净的水;加上农药的大量使用,使得人体所受到的毒害远胜于昔日,这种情况导致的疾病如癌症、哮喘等越来越多。3. 由于现代社会生活节奏加快,人际关系复杂,人们所承受的思想压力极其沉

重，由此而造成人们精神上的紧张，亦可以引起一系列疑难杂症，如性功能障碍、更年期障碍症候群等，均与精神因素有关。4. 一些较为“传统”的疾病如肝病、胃病、肾病等，往往是由于病毒、病菌感染所致，这些疾病并未过多受益于现代医学的发展，因为迄今为止人类尚未发明能杀死病毒的药物。而一些抗菌药已产生抗药性。

以上这些因素并非是孤立存在的，它们往往同时并存，相互促进，由此而导致现代社会各种疾病的层出不穷。

现代社会的疾病不仅多，而且难治，这已是众所皆知的事实，原因亦不难理解，因为现代社会的致病因素如饮食、环境污染、精神因素等，往往是日积月累之下导致人体疾病的产生，因而这些疾病往往具有慢性化的特征，一旦发病之后，身体器官往往已产生了极大的损害，要想完全恢复健康，绝非是一朝一夕之事。这就如同古人所说的“病来如山倒，病去如抽丝”，因此，在现代社会中，要想变得健康、祛除疾病，仅靠医生的治疗已嫌不足，尚需要普通人群对各种疾病的相关知识有必要的了解，以便于患者在漫长的治疗康复过程中，既能配合医生的治疗，同时也能够进行自我监护、自我调养乃至自我治疗。

《健康大师 DIY》的作者正是基于上述考虑，选择了危害

人类健康的多种疾病，每一病种编辑一册，从疾病的发生、机理与预防，到中西医的检查与治疗；从各种行之有效的自然疗法，到各种疾病的自我调养，均作了详尽介绍。尤为可贵的是，这套丛书以广大普通人群所能接受的语言文学，把原本深奥、复杂的医学理论通俗化，使一般非医学专业人士从中既可了解到医学知识，又能利用其中所提供的方法来预防、治疗疾病，作者之用心可谓良苦。

这套丛书科学规范，有理有据，集科学性、实用性、通俗性于一身，是近年来不多见的医学普及性读物。鉴于各位作者均从事于繁忙的临床医疗及科研工作，能于百忙之中抽出时间编著这样一套丛书贡献于世，可谓善事。

作者诸君均毕业于北京中医药大学研究所，与我师生之情多年，勤奋好学、学风严谨、品学兼优。从事于临床医疗工作后仍保持着兢兢业业的优良作风，孜孜不倦地为广大患者排忧解难，实属难能可贵。作为老一辈的医学工作者，看到诸君以这样一套高品质的著作造福于人类，心中万分喜悦，愿以作序，并祝他们在今后的人生中，为人类的健康做出更大的贡献。

北京中医药大学研究生部主任
博士生导师 鲁兆麟教授

黄 序

医学科学的发展与进步，带给世人有目共睹的巨大成就，以往常见的瘟疫、霍乱、伤寒、天花、肺结核、血吸虫病等疾病，随着现代抗菌药、疫苗及其他化学药品的发明，已纷纷被人类所征服，现在已较少出现，也不再是中国人的主要死亡原因。

但医学的进步毕竟是有限的，在一些疾病被克制的同时，现代仍有相当多，甚至更多的疾病在困扰着广大人群，且较以往的疾病更加难以治疗，如本套《健康大师 DIY》所辑的疾病，基本上都属于现代社会的多发病、疑难病，现代医学迄今还没有太好的治疗手段。探究这些疾病为什么难治，我想与现代社会不同于以往的结构有关，这些疾病与现代社会中的环境污染、饮食欧化、精神紧张、运动过少等因素，关系密切，很多疾病是在上述因素的综合作用下而产生的，病理机制十分复杂，治疗所涉及的层面亦相当广泛。

鉴于现代医学对一些现代疾病的治疗乏力，国内医学界很自然地将目光投向具有几千年历史的中医中药，经过几十年研

究与运用，形成了独具中国特色的中西医结合疗法，并获得了极高的治疗效果。

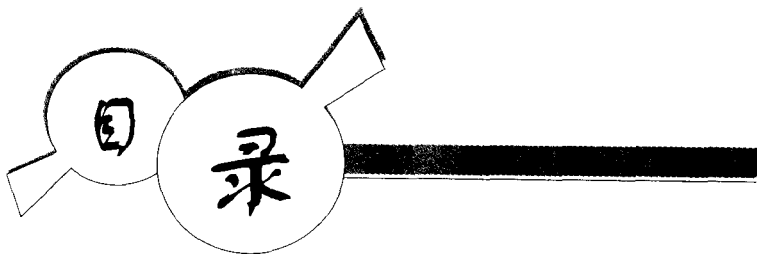
所以，我十分欣喜地看到这套《健康大师 DIY》的问世，它以一病一册的方式详尽介绍了现代社会常见疾病的有关知识，既有疾病的基本原理，又有中西医的诊断与治疗；既包括患者自己可以施行的自然疗法，又指出了患者在疾病调养与康复中所应遵循的原则、方法及注意事项等。全书内容丰富，语言通俗，所载治疗、调养方法翔实可靠。相信这套丛书的出版，将给那些深受疾病困扰的读者带来惊喜与希望。各位作者均为高学历的医学专门人才，能在繁忙的临床工作之余，为广大民众编著这么一套健康的自助性丛书，实属可敬。我以先睹为快，并乐而为之序。

北京中医药大学中西医结合基础专业
博士生导师 黄启福教授

作者简介

章 健

黄山人。北京中医药大学中西医结合硕士。临床上善于治疗脾胃病症,出版过多部中医临床著作及论文,现服务于北京中医药大学,兼任北京科技出版社中医部编审。



前 言	/1
鲁 序	/1
黄 序	/1
作者简介	/1



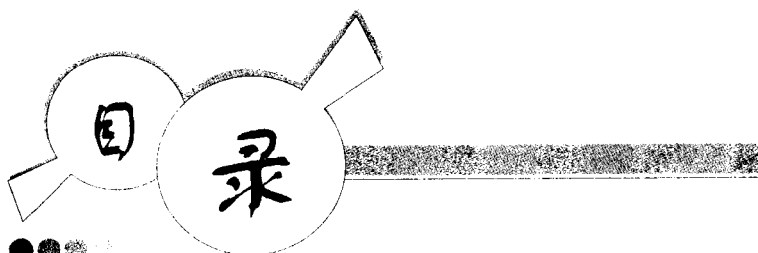
第 1 章 肝病的基本知识	/1
肝脏的结构与功能	/2
肝病的种类与病因	/5
肝病的症状与诊断	/12
肝病的发展趋向	/25



第 2 章 肝病的预防	/31
肝炎的预防	/32
肝硬化的预防	/36



第 3 章 肝病的西医治疗	/39
肝炎的西医治疗	/40
肝硬化的西医治疗	/45



●●●●●
第4章 肝病的中医治疗 /49

中医对肝病的认识 /50

肝病的中医辨证治疗 /51

名医治疗肝炎、肝硬化的方法 /60

常用于治疗肝病的单方、验方 /66

肝炎、肝硬化中药外治法 /74

治疗肝病的中药煎煮方法 /80

中药、西药合用治疗肝病及注意事项 /86

●●●●●
第5章 肝病的自然疗法 /95

自然疗法的概念及对肝病的疗效 /96

饮食疗法 /100

经络锻炼法 /118

穴位按摩法 /123

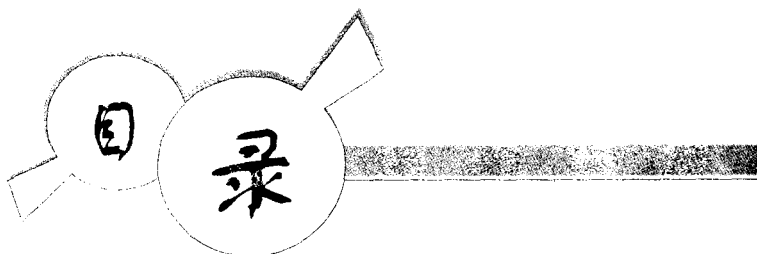
针灸疗法 /125

气功疗法 /128

气候疗法 /135

●●●●●
第6章 肝病患者的饮食起居 /141

肝病的饮食调养 /142



- 肝病患者的情志调节 /147
- 肝病患者的婚育与性生活 /148
- 肝病患者日常生活的宜忌 /152
- 肝病患者的休息 /159
- 肝病患者的体育锻炼 /161
- 肝炎病毒污染过的物品消毒 /165
- 对肝病病情的自我评价 /166



第 7 章 罕见肝病的治疗与调养 /169

- 脂肪肝 /170
- 肝脓肿 /178

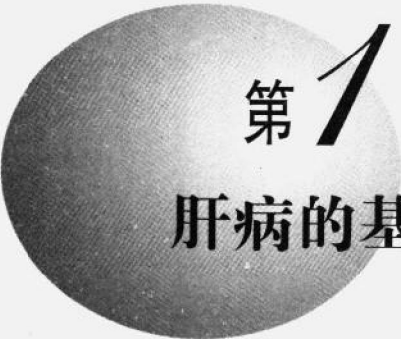


第 8 章 迈向健康快乐的人生 /183

- 常见对肝病的误解与对策 /184
- 肝病的防护知识问答 /189
- 结 语 /194



附 录 人体穴位经络图 /197



第1章

肝病的基本知识

了解并掌握肝病的基本知识，是正确防治肝病的第一步，也是一个基本要求。肝病的基本知识包括：肝脏是个什么样的脏器？它有什么功能？肝病的种类与病因有哪些？肝病的症状、诊断及发展趋势如何？对于这些基本知识的了解，不仅是患者的需要，即便是健康人，也应加以注意。

只有在了解肝病基本知识的基础上，一般读者才能在肝病的防治中采取主动，这就如同《孙子兵法》中所说的，知己知彼，百战不殆。所以，希望读者千万不要忽视这些基本知识。

肝脏的结构与功能



◆ 肝脏是人体最大的实质性脏器

一般说来，读者对于肝脏的外观并不陌生，人们常吃的猪肝与人类的肝脏极为相似。

肝脏位于人体右上腹腔中，外形是不规则的楔形，外观呈红褐色，质软而脆。正常情况下，肝脏重约 1500 克，其下缘一般不超过右侧肋骨，因此，在正常情况下，健康成人的肝脏从右肋下缘是摸不到或刚可触及的。

肝脏的表面有一层薄而致密的膜，这层膜不仅包绕整个肝脏，而且还深入到肝脏内部，将肝脏内的实质分隔成许多不规则的单位，医学上将这些不规则的单位称为“肝小叶”，人的肝脏约包括 50 万个肝小叶。

从肝脏外观呈红褐色这一点上，就不难理解肝脏的血液供应是十分丰富的，这与肝脏的功能密切相关，以下将论及这一点。

以上简略地介绍了肝脏的外形构造。事实上，肝脏内部的微观构造十分复杂、精巧，当然也具有相当的专业性。