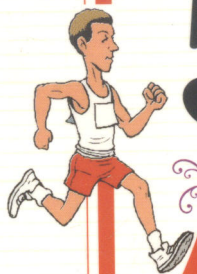


肝对咱们多重要，你我大家都知道，
是否懂得保护“她”，肝病医生来回答，要使肝脏没有病，保肝知识起作用。

{5分钟家保系丛
庭健列书}



5分钟

每天付出5分钟，保肝尽在掌握中

保肝

5FENZHONGBAOGAN

林 青/主编

家常饭菜可以保肝吗？
饮茶喝汤可以保肝吗？什么环境适合保护肝脏？
养护肝脏的方法又有哪些？
想了解，请找5分钟！



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

5 FENZHONGBAOGAN

{5分钟 家庭保健丛书}

5分钟

每天付出5分钟，保肝尽在掌握中

保肝

林 青/主编



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

5 分钟保肝/林青主编. —北京:人民军医出版社,
2007.4

(5 分钟家庭保健系列丛书)

ISBN 978-7-5091-0850-5

I. 5… II. 林… III. 肝疾病—预防(卫生)—基本知识
IV. R575.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 037376 号

策划编辑:石永青

文字编辑:王会军

责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部),51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部),66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷、装订:北京市业和印务有限公司

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:8 字数:122 千字

版、印次:2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:16.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252

主 编：林 青

特邀专家：石有林

编 写 组：王会军 陶大新 石凤菊
李玉霞 邢延国 贾丽娜
石长青 李桂英 石振广

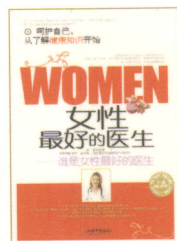
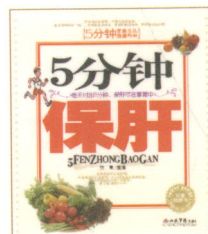


家庭保健系列丛书：

- ☆5分钟护心
- ☆5分钟养胃
- ☆5分钟保肝
- ☆5分钟增寿
- ☆5分钟培养超级宝宝
- ☆5分钟让宝宝远离疾病
- ☆女性最好的医生



[家庭保健系列丛书]



策划编辑/石永青

装帧设计/纸衣裳书装·孙希前
13911236075

订购热线/13901330812

010-51927300转8754

销售分类:科普

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

内 容 提 要

基于当今社会人们健康理念的更新，基于对人体肝脏保护意识的增强，编者精心撰写出这本肝脏保健的实用型书籍。本书从食物、生活、运动、保健、心理、中药、敷贴、药膳、药茶、药酒和肝病护理等十一个方面，详细介绍和解说如何利用“五分钟”的时间，在日常生活中开展肝脏的自我保健。重点从百姓生活饮食着手，详尽叙述了人们生活中不可或缺的菜蔬、瓜果等大众食品所蕴含的保肝功效，以及药膳、药茶、药酒的家庭制作和适用范围，并从运动排毒和心理调节的角度，介绍了如何通过适当的运动和积极的心理调节对肝脏进行保护。全书用朴素生活化的语言，让科学的道理和实用可操作的保肝策略，更加贴近我们的日常生活。知识原理与可行的操作紧密融合，是本书的显著特点，适于广大群众和肝病患者阅读参考。



5分钟保肝

1

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

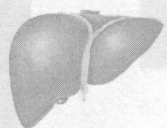
前言

拥有一个强健的体魄是我们每个人的心愿。然而，在生活节奏不断加快的现代社会，人们在忙碌事业的同时却忽视了身体这个事业的本钱。现代生活中，肝病已成为严重威胁人类身体健康的疾病。

我们通常把肝脏的各类疾病统称为肝病，其中，发病率较高的有肝炎、肝硬化、脂肪肝、肝癌……我国是肝病多发地区，根据流行病学调查，我国乙型肝炎（乙肝）病毒携带者已占总人口的10%，全国有近1.3亿乙肝表面抗原携带者，1300万慢性乙肝患者，每年约有30万人死于肝硬化和肝癌。

早在两千多年前，我们的医学先贤就提出了“上工不治已病治未病”（高明的医生更重视预防疾病）的训诫。直到今天，我国仍把“预防为主”作为卫生工作的基本方针之一。

本书就是从预防和保健的角度，重点介绍了5分钟日常饮食保肝法、5分钟药膳保肝法、5分钟药茶保肝法、5分钟药酒保肝法、5分钟运动保肝法、5分钟保健娱乐保肝法、5分钟日常生活



5 FENZHONG BAOGAN

5分钟
家庭保健
系列丛书

2

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

保肝法、5分钟中药保肝法、5分钟心理保肝法以及5分钟了解各类肝病的护理法。

本书语言通俗易懂，集知识性、科学性、实用性于一体，是您克病制胜的好帮手，只要您在每天忙碌的生活中，抽出5分钟来了解这些知识，疾病将会离你越来越远，健康将会长伴您一生！

编者

2007年1月



5分钟保肝

1

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

5分钟保肝

目 录

5分钟日常食物保肝法

冬瓜保肝	2
马兰草保肝	2
海带保肝	3
黑木耳保肝	3
香菇保肝	4
胡萝卜保肝	5
苜蓿保肝	7
莴苣保肝	7
西瓜保肝	8
西红柿保肝	9
大枣保肝	10
山楂保肝	11
刺梨保肝	12
蜂蜜保肝	13

5分钟日常生活保肝法

睡眠保肝	16
排毒保肝	18

幽雅环境保肝	19
--------------	----

5 分钟运动保肝法

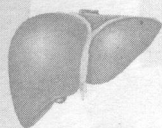
散步保肝	26
慢跑保肝	27
游泳保肝	28
太极拳保肝	29
气功保肝	30

5 分钟保健娱乐保肝法

足部按摩保肝	36
耳压保肝	42
推拿保肝	47
日光浴保肝	53
色彩保肝	53
鲜花保肝	54
音乐保肝	56

5 分钟心理保肝法

情志调养保肝	60
好心态保肝	60
克服障碍保肝	61
稳定情绪保肝	63
五心保肝	64



5 分钟
家庭保健
系列丛书

2

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

5 FENZHONG BAOGAN

心理保健保肝	65
--------------	----

5 分钟中药保肝法

当归保肝	68
冬虫夏草保肝	69
人参保肝	69
党参保肝	71
地黄保肝	72
甘草保肝	73
何首乌保肝	75
黄芪保肝	76
白术保肝	78
连翘保肝	80
板蓝根保肝	81
山豆根保肝	81
垂盆草保肝	82
黄芩保肝	83
柴胡保肝	84
五味子保肝	85
三七保肝	86

5 分钟敷贴保肝法

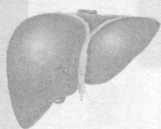
山甲保肝散	90
毛茛保肝膏	90
秦艽保肝方	91



5 分钟保肝

3

每天付出5分钟
健康尽在掌握中



5分钟

家庭保健丛书

4

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

5 FENZHONG BAOGAN

三黄保肝散	91
陈皮平肝散	92
麝香保肝膏	92
加味益肝散	93
梔黄保肝膏	93
甘遂保肝方	94
麻黄保肝散	94
千金子保肝膏	95
太子参软肝膏	95
松香保肝膏	96
甘硝保肝方	96
阿魏保肝膏	97
莪术保肝膏	97
五味保肝膏	98

5分钟药膳保肝法

一、药粥保肝	100
莲子保肝粥	100
黄芪保肝粥	100
党芪保肝粥	101
陈皮保肝粥	102
菊花保肝粥	102
龟肉保肝粥	103
白茯苓保肝粥	103
百合保肝粥	104

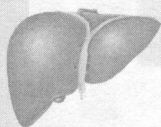


5分钟保肝

5

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

金橘保肝粥	104
沙参保肝粥	105
菱角保肝粥	105
腐竹保肝粥	106
二、药汤保肝	107
玉米须保肝汤	107
牛膝杜仲保肝汤	107
杞地白芍保肝汤	108
当归羊肉保肝汤	109
附肉保肝汤	109
泥鳅保肝汤	110
蚬肉保肝汤	110
猪髓保肝汤	111
鲤鱼保肝汤	111
陈皮赤豆保肝汤	112
绿豆藕仁保肝汤	112
莲子田螺保肝汤	113
鸭跖瘦肉保肝汤	114
胡子鲶绿豆保肝汤	114
三、菜蔬保肝法	115
萝卜酸梅保肝汤	115
番茄牛肉保肝汤	115
萝卜炒猪肝	116
紫茄保肝饭	116
玉米油保肝菜	117



蛤蜊保肝蛋	117
红烧鲤鱼保肝鱼	118
姜鳅保肝豆腐	119
豆蔻保肝鱼	119
萝卜保肝鱼	120
草菇保肝菜	120
姜汁保肝菇	121
口蘑保肝肉片	122
肚尖保肝菇	122
番茄保肝瓜	123
苦瓜保肝马兰头	124
苦瓜保肝蛋奶	124
苦瓜保肝鸡翅	125
美味保肝五丝	126
番茄保肝肉	127
荔枝保肝鹌鹑	127
佛手保肝山药	128

5分钟药茶保肝法

佛手山楂保肝茶	130
猕猴桃保肝茶	130
山楂荷叶保肝茶	130
红枣保肝茶	131
枸杞菊花保肝茶	131
过路黄保肝茶	132



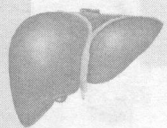
5分钟保肝

7

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

5 FENZHONG BAOGAN

大青叶保肝茶	132
柴胡茅根保肝茶	132
鸡骨草保肝茶	133
龙胆草保肝茶	133
茵陈香薷保肝茶	134
莲草保肝茶	134
板蓝根保肝茶	134
马鞭草保肝茶	135
藿香保肝茶	135
黄瓜皮保肝茶	136
柳树叶保肝茶	136
灵芝甘草保肝茶	136
川芎甘菊保肝茶	137
白茅根保肝茶	137
车前草保肝茶	137
代赭石保肝茶	138
金银花藤保肝茶	138
五味子保肝茶	138
三花保肝茶	139
西洋参保肝茶	139
十大功劳保肝茶	140
芫花叶保肝茶	140
冬苋菜保肝茶	140
党参粳米保肝茶	141
木耳大枣保肝茶	141



5 分钟药酒保肝法

5 分钟
家庭保健
系列丛书

8

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

山萸保肝酒	144
菊花保肝酒	144
多味保肝酒	145
麦冬保肝酒	146
双麻保肝酒	146
参萸保肝酒	147
桑椹保肝酒	147
首乌枸杞保肝酒	148
杜仲木瓜保肝酒	148
牛膝川芎保肝酒	149
桂花白芍保肝酒	149
天麻保肝酒	150
续断保肝酒	150
康壮保肝酒	151
首乌地黄保肝酒	152
檀香枸杞保肝酒	152
地黄沉香保肝酒	153
平补保肝酒	153
鹿骨枳壳保肝酒	154
黄芪石斛保肝酒	154
花蜜保肝酒	155



5分钟保肝

9

每天付出5分钟
健康尽在掌握中

5分钟掌握各类肝病护理法

小儿肝炎护理法	158
妊娠期肝炎护理法	159
黄疸不退护理法	160
脂肪肝护理法	162
酒精性肝炎护理法	164
药物性肝炎护理法	165
急性肝炎护理法	166
慢性乙肝护理法	168
慢性丙肝护理法	169
大小三阳护理法	171