

魏雅君 夏 梦 主编

肝脏保卫战

THE HEALTH BIBLE

SIX

6

健康微宝典



北京市人口和计划生育宣传教育中心策划

弘医堂百位名医联合编写

汇聚弘医堂百年中医养生精髓，覆盖全家人所有健康问题

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

6

健康微宝典

肝脏保卫战
——脂肪肝

魏雅君 夏 梦 主 编

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

序 言

愿更多人养成健康生活方式

为了更好地学习和贯彻北京市卫生和计划生育委员会印发的卫生计生工作要点，北京市人口和计划生育宣传教育中心本着立足人民群众、真正为人民群众着想的原则，在北京市各个区县多次举办“幸福家庭大讲堂”系列健康讲座，通过四季养生、糖尿病、高血压等健康主题，为广大群众传播健康知识，并为当地百姓义诊。“幸福家庭大讲堂”系列讲座开展两年来，每到一处都受到当地群众的热烈欢迎。有感于群众在听讲座时认真记录笔记，并在讲座结束后向专家咨询问题而不舍离去，北京市人口和计划生育宣传教育中心决定以“幸福家庭大讲堂”的讲座内容为基础，结合更专业的中医养生内容，做一套适合男女老少一家人养生保健的健康系列丛书，更好地服务百姓，普及民众健康知识。

北京市人口和计划生育宣传教育中心联合北京弘医堂中医医院、北京国医堂中医医院、北京国医堂中医研究院的百余位京城国医、教授、专家、医师、学者为本套丛书编写内容，本套丛书

更得国医大师王琦、魏雅君、骆斌、裴永清、牛建昭、洪秀清、王振海、李秀敏、傅景华、崔洪博、李建国、刘维芳等众位德高望重的名医圣手审校指正，他们都是平均70岁以上高龄的中医大师，在繁忙的出诊、教学、研究等工作之余，义务逐字逐句不分昼夜地精修、审定书稿，在此对这些医德高尚、德艺双馨的京城中医老师们表示诚挚的感谢和衷心的致敬，凝聚了京城百位百年中医养生精髓的《健康微宝典》套书应运而生。

《健康微宝典》系列共20册，涵盖男性常见病、女性常见病、中老年人常见病、小儿常见病等，详细阐述各种疾病的成因和防治方法，是全家人都能看的健康书，也是老百姓每家必备的养生保健套装。不仅能让患者更了解自己的身体和治疗方法，还能作为健康知识普及书，让人们逐渐养成健康的生活方式——这才是真正的“治未病”。

作为《健康微宝典》的编委会，我们不敢奢望本套书能让13亿中国人都拥有健康的生活方式，但我们期望在党中央的领导下，在北京市卫生计生委的指导下，能让更多的人强化健康意识，关爱自己、家人和社会，为增强民族体质、共建和谐社会尽一份力量。

本书精要

The book essence.....

随着人们生活水平的提高以及生活方式的改变，脂肪肝已成为我国发达地区和富裕阶层最常见的肝病，普通成人脂肪肝患病率高达 10%~30%。

本书详细介绍了脂肪肝的形成原因、危险因素、临床症状、如何诊断、怎样治疗及自我调养和预防措施等知识。书中以简洁易懂的形式阐述，使读者对脂肪肝有一个较为全面的认识：对脂肪肝既不必恐惧，也不要轻视，从生活的点点滴滴做起，就能远离脂肪肝，保持身心健康。



目 录

contents.....

第一章

“小心肝”可不仅是昵称：认识脂肪肝 ... 001

- ◆ 哪里是你的肝区 002
- ◆ 肝的作用是什么 003
- ◆ 脂肪肝已经是第二大肝病 004
- ◆ 脂肪肝与亚健康 006
- ◆ 细腻亚脂肪肝与“三高” 008
- ◆ 脂肪肝与心血管疾病 008
- ◆ 脂肪肝的类型 009
- ◆ 脂肪肝的分度与分期 010
- ◆ 脂肪肝的常识与术语 011
- ◆ 脂肪肝认识的常见误区 013

第二章

脂肪肝并不是胖子的专利：诊断脂肪肝 ... 015

- ◆ 易患脂肪肝主要人群 016
- ◆ 脂肪肝和体型胖瘦 017

◆ 如何自查脂肪肝倾向	018
◆ 确诊脂肪肝的医学检查	018
◆ 学会看肝功能检验单	019
◆ 脂肪肝的B超诊断	021
◆ 别错看了脂肪肝的无症状	021

第三章

脂肪肝病因逐个数：对症治疗脂肪肝 023

◆ 脂肪肝的常见病因	024
◆ 脂肪肝的发病机制	025
◆ 脂肪肝与年龄的关系	026
◆ 糖尿病人与脂肪肝	026
◆ 脂肪肝与烟酒	027
◆ 病毒性肝炎与脂肪肝	028
◆ 妊娠期脂肪肝的诱因	028
◆ 脂肪肝与滥用药物	029
◆ 孩子也有脂肪肝	030
◆ 脂肪肝患者能怀孕吗?	031

第四章

富贵病先要管住嘴：脂肪肝的饮食 033

◆ 脂肪肝患者的饮食结构	034
◆ 脂肪肝的日常食物选择	035

◆ 值得推荐的日常食品	036
◆ 脂肪肝患者怎样吃水果	037
◆ 脂肪肝是否要滴酒不沾	038
◆ 脂肪肝患者怎样喝茶	039
◆ 适合脂肪肝患者的烹调方法	040
◆ 脂肪肝并发症的饮食营养	041
◆ 脂肪肝的饮食误区	042

第五章

有计划的生活为肝脏减负：运动与调养 ... 043

◆ 自己到底胖不胖	044
◆ 从均衡营养开始	045
◆ 警惕看不见的脂肪	045
◆ 选择科学的运动	046
◆ 运动的注意事项	048
◆ 告别错误的减肥方法	048
◆ 停止雪上加霜的熬夜	050
◆ 护肝要学会合理用药	050
◆ 保持积极开朗的态度	051

第六章

本虚标实：中医眼里的脂肪肝 053

◆ 有关肝脏的基本中医理论	054
---------------------	-----

◆ 中医对脂肪肝的认识	054
◆ 治疗脂肪肝的常用方剂	055
◆ 单味药材保养脂肪肝	057
◆ 自己制作药膳和果蔬汁饮品	059
◆ 脂肪肝的按摩保健	063

第七章

给健康加油：脂肪肝与保健品

◆ 大豆卵磷脂	066
◆ 维生素E	066
◆ 维生素C	067
◆ 茶多酚	067
◆ 牛磺酸	068
◆ 白藜芦醇	068
◆ 螺旋藻	069
◆ 银杏叶提取物	070

第一章

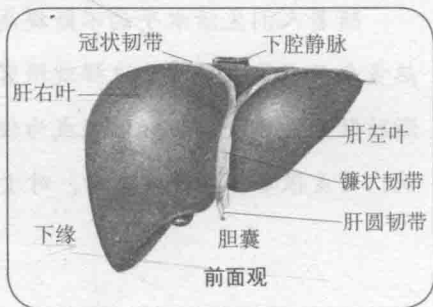
“小心肝”可不仅是昵称： 认识脂肪肝

随着人们生活水平的不断提高，饮食结构中的高脂肪、高热量食品也越来越多，这样就很容易诱发一种“富贵病”——脂肪肝。目前，脂肪肝已经成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，可是很多人却并不在意，对于脂肪肝也缺少全面的认识。

哪里是你的肝区

我认为肝脏好比勤奋的化工厂，因为它是人体内最大的内脏器官，它承担着维持生命的重要功能。为了方便大家更进一步了解肝脏，在这里我给朋友们说说肝脏究竟在我们身体的哪个位置。肝脏位于人体的右侧下胸部和上腹部，是人体中最大的消化腺，也是人体内脏里最大的器官。质地柔软，呈红褐色 V 字形，表面被胸部左侧的肋骨掩盖，所以在正常情况下我们是摸不到肝脏的。成人肝脏的重量相当于人体的 2%，平均在 1.5 公斤左右。从体表投影可以看出，肝的上界分布在右锁骨中线的第 5 根肋骨和右腋中线平第 6 根肋骨的位置；肝下界与肝前缘一致，从肋弓最低点开始，沿右肋弓下缘向左上行，到第 8 根和 9 根肋软骨结合处离开肋弓，斜着向左上方，到前正中线，从左侧到肋弓与第 7 根和第 8 根软骨结合的地方。而肝的位置会随着呼吸的变化而发生改变，平静呼吸时升降幅度在 2~3cm，呼气和仰卧时稍微有所上升，而吸气和站立时则稍微下降。这就是为什么医生在对患者肝脏进行触诊检查时，经常让患者呼吸配合的原因了。

肝上面的凸起叫做隔面，会伴随着呼吸的运动而上下移动。隔面借助镰状的韧带将肝脏分成了两部分，



即左叶和右叶。左叶偏小较薄，而右叶则偏大而厚。肝的下面凹凸不平，称为脏面，紧挨着腹腔器。脏面的中部有一条横沟和两条纵沟，呈现为H形。在左侧纵沟的前部有肝圆韧带，是胚胎时期遗留下来的脐经脉闭锁；右侧纵沟的前部用来容纳胆囊，后部则紧接下腔静脉。横沟叫肝门肝固有动脉、淋巴管、肝管、门静脉、及神经等由横沟进入肝脏。

肝的作用是什么

我为什么要说肝脏是人体最勤奋的化工厂呢？因为肝脏对于来自人体自身和体外的很多非营养物质，比如药物、毒物以及体内产生的代谢产物，都具有生物转化作用。它通过新陈代谢将这些非营养物质排出体外，或者彻底分解。肝脏每时每刻都在催化酶的作用下，参与人体内几乎所有的代谢活动。其实肝脏有很多的生物转化方式，例如脂溶性物质容易聚集在体内，影响细胞的正常代谢，就要通过肝脏的酶系统作用把它们灭活，或者将其转化成可以溶于水的物质，然后排出。而肝脏的生物化学反应可分为四种形式：

1. 氧化作用。例如乙醇在肝内会氧化成乙醛、乙酸，进而会氧化成二氧化碳和水。
2. 还原作用。某些药物或者有毒物质如氯霉素等在还原作用下进行转化，三氯乙醛会在体内还原为三氯乙醇，从而失去其催眠作用。

3. 水解作用。肝细胞内水解酶的种类有很多种，可以将普鲁卡因等多种药物或者毒物水解。

4. 结合作用。使药物或毒物与甘氨酸、葡萄糖醛酸、谷胱甘肽、3'-磷酸腺苷-5'-磷酸硫酸（PASA）、乙酰辅酶A（乙酰化）等结合。是肝脏生物转化最重要的方式。

正常人的血胆红素中15%~20%来自肝内非血红蛋白的亚铁血红素以及骨髓未成熟红细胞破坏，又名旁路胆红素，是亚铁红素代谢的一个支流。在肝细胞对胆红素的摄取、结合和排泄过程中，如果任何一个环节发生障碍，都会增加血胆红素的含量，从而引起黄疸。胆红素在进入肝细胞后会与胞浆内的Y和Z蛋白结合，从而防止向外弥散。新生儿生理性黄疸就是由于新生儿肝细胞中的Y蛋白浓度比较低，仅仅是成人的4%~21%这个原因所造成的。



脂肪肝已经是第二大肝病

相信大家对脂肪肝这个名词其实并不陌生，相对于“肝炎”、“肝癌”这样让人谈虎色变的疾病来说，大家往往会以相对轻松的态度说起。其实，这是一种错误的认知。在现代医学中，脂肪肝已经被称为肝病的第二大杀手。

脂肪肝，如果通俗地理解，就是肝细胞内的脂肪堆积过多而造成病变。我们正常的肝脏，脂肪含量约占肝重的3%~5%，如果脂肪含量超过肝脏重量的10%，就属于脂肪肝。这样的病变形

成原因很多，而由于不良生活习惯或其他原因，脂肪肝的发病率一直呈现出上升趋势。

在这里，我们必须认识到——脂肪肝是一种严重威胁我们健康的疾病，如果长期得不到有效的治疗，很容易逐步发展为肝硬化，甚至是肝癌。

一般来说，脂肪肝的形成有一个缓慢渐进的过程，而初期的症状表现具有隐匿性，所以，很难引起人们的重视，但是，随着脂肪肝的病情发展，其危险又是巨大而广泛的。

主要表现在：

导致肝硬化、肝癌；

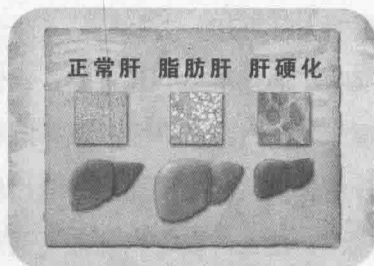
诱发高血压；

诱发或加重糖尿病；

降低人体免疫力；

脑病脂肪肝综合症；

对消化系统造成损伤。



不过，医学上通常把脂肪肝看作一种常见的临床现象，而不是一种独立的疾病。脂肪肝的临床表现也视情况不同，轻者无症状，重者病情凶猛。

一般而言，脂肪肝属可逆性疾病。早期诊断并及时治疗常可恢复正常。

脂肪肝与亚健康

“亚健康”这个词我认为大家一定不陌生，那么亚健康与脂肪肝之间存在着怎样的关系呢？在医学界中，将介于健康状态和患病状态两者之间的状态称为“亚健康”。导致人们身体出现亚健康状态的因素其实有很多，而脂肪肝却堪称罪魁祸首。肝脏中的很多功能，如代谢、解毒等，均由于肝细胞大多数是被脂肪占据而大打折扣。“亚健康”的一般症状表现为：失眠、疲劳、恶心、呕吐、消化不良、胃口差，饮食稍有不慎就会出现腹泻；经常出现牙龈出血、流鼻血以及不同程度上的贫血；更可怕的是，脂肪肝患者机体的免疫功能一般比较低，人体中的激素代谢也相对紊乱，女性人群表现为月经不调或者闭经，而男性表现为性功能减退及乳房发育。那么试想一下，如果脂肪肝长期以来都得不到有效的治疗，就会引起肝硬化，使肝纤维化，多脏器功能都会衰退，严重的甚至会导致机体的死亡。所以，当我们的身体中出现上述某种“亚健康”症状的时候，首先要针对脂肪肝这个病症进行检查，以便我们尽早治疗。

中医学认为，人体的健康标志是阴阳的平衡，如果阴阳平衡被打破，人体就处于“亚健康状态”，如果阴阳严重的不平衡，就会患上真正的疾病。

“亚健康”其实还有一些早期的心理表现，大家可以通过以下十点表现来进行判断，如果处于心理亚健康状态，我建议你调

整好自己的心态，做到不害怕、不忽视。

早期的十大心理亚健康信号：

1. 性格孤僻，平时喜欢独来独往，不愿意和陌生人接触，甚至找借口远离陌生人。

2. 以自我为中心，固执己见，不管做什么事情，都只会按照自己的想法进行。

3. 精神疲乏，做什么事都精力不足，犯困，常常借喝酒来提起精神。

4. 感情脆弱，经常回忆往事，情绪恍惚不定，时冷时热，爱唠叨。

5. 面临突发事件，不能正确思考，思维迟钝，慌乱无主。

6. 缺少理智，性情急躁，遇到事情容易感情用事，不听他人劝告。

7. 记忆力下降，办事效率低，优柔寡断，做事磨蹭，一拖再拖。

8. 常觉得空虚乏味，对事业没有创新思维，竞争意识差。

9. 自卑，一个人时经常叹气，远离外面的精彩世界，经常会感觉自己落伍了。

10. 反应不正常，一方面想将众人置身于外，对于身边发生的事情视而不见；另一方面对人际关系十分敏感，总觉得身边的朋友或者家人对自己不好，和自己过不去。

细腻亚脂肪肝与“三高”

也许你常听身边的亲朋好友说谁谁谁有“三高”，你可能还知道“三高”指的是“高血压”、“高血脂”、“高血糖”，而“三高”和脂肪肝之间也有着不可小觑的关系，你知道吗？

正常人的血压会随着人体内外环境的变化有个波动的范围。年龄增长的同时，血压水平也会随之升高。高血压大致可以分为两类：原发性高血压和继发性高血压。高血压产生的一个重要原因就是血脂和胆固醇过高，使血液的黏稠度增加，血流速度过慢。而血脂过高，还会引起动脉粥样硬化、冠心病等危害人体健康的疾病。大家都知道肝脏、脂肪等组织可以进行甘油三酯的合成，在脂肪组织中贮存，如果脂肪中的甘油三酯含量过高就会堆积在肝脏内，从而形成脂肪肝。引起高血糖的一个重要原因便是营养过剩，促使蛋白质、糖类、脂肪等摄入量过高，继而使身体肥胖，诱发脂肪肝。

脂肪肝与心血管疾病

你也许不知道，心血管疾病和肝脏相关的死亡率相同，是常见的死亡原因之一，仅次于癌症，是心脏血管和脑血管疾病的统称。其发病原因有很多种，如吸烟、高血压、血液黏稠、血管壁