

提升肝功能的

100条规则

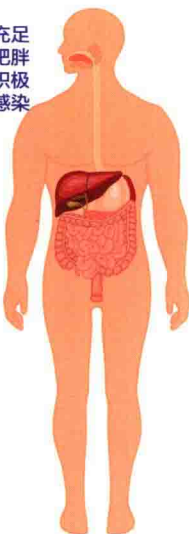
从日常饮食、居家调养、心理调适、运动保健入手
教您容易实践的养肝法

护肝食物



睡眠充足
消除肥胖
心态积极
避免感染

是养护肝脏的有效方法



「健康大讲堂」编委会
—— 主编

科学保护 肝功能

● 专家解读有关肝功能的问与答
● 调整日常生活
● 选对方法, 提升肝功能

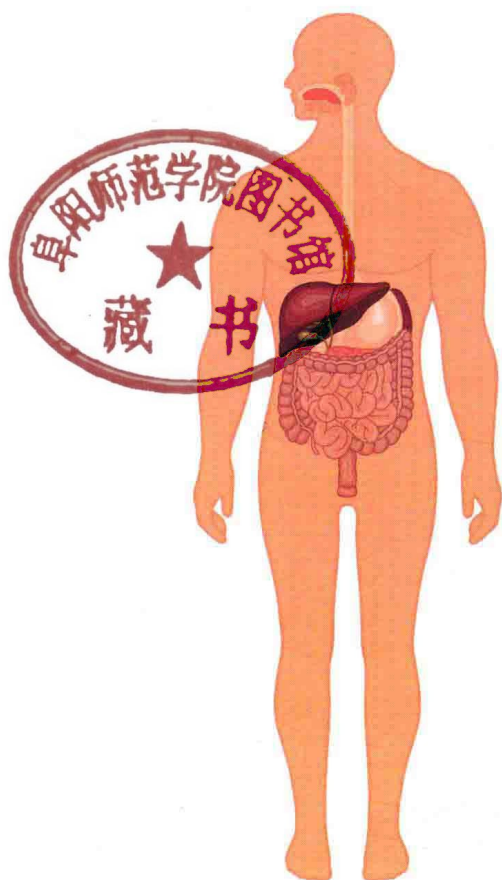
肝功能不好的人脸色差、容易老, 还易患病
经常熬夜、易怒、暴饮暴食、滥用药物、嗜烟酗酒……
都在无形中损伤肝脏
经常锻炼手的握力
可以养护肝脏
适当午睡
肝脏就能得到
更好的休息



提升**肝功能**的

100条规则

“健康大讲堂”编委会 主编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

提升肝功能的 100 条规则 / “健康大讲堂” 编委会
主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5335-5195-7

I . ①提… II . ①健… III . ①肝疾病 - 防治 IV .

① R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 289721 号

书 名	提升肝功能的100条规则
主 编	“健康大讲堂” 编委会
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	710毫米 × 1020毫米 1/16
印 张	14
图 文	224码
版 次	2017年3月第1版
印 次	2017年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5195-7
定 价	35.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

天门冬氨酸氨基转移酶（AST，以下简称谷草转氨酶）和丙氨酸氨基转移酶（ALT，以下简称谷丙转氨酶）数值正常，代表肝脏很健康；只有经常喝酒的人，才需要担心肝脏的健康问题；没有肝炎，就可以放心了；经常熬夜易伤肝……

小心！诸如上述不尽正确的认识，有时候反而让我们在无意间做出更多伤害肝脏的行为。

肝脏作为人体容易劳累的器官，由于没有敏感的痛觉神经，对一些“小的损伤”没有明显的感觉，也被称为“沉默的器官”。与此同时，肝脏的代偿能力很强，只要还有30%的肝组织在起作用，就可以维持日常生活，故肝脏又被称为“顽强的器官”。然而，这种“沉默”和“顽强”往往导致人们忽视肝脏健康问题，而当人们感觉肝区疼痛或不适时，肝脏疾病往往已进展为中晚期，且已错过最佳的治疗和干预时间。

所谓，防患于未然。对肝脏这一“沉默而顽强的器官”，从根本上提升肝功能，提高肝病的防范意识，才是远离肝病的有效途径。

在日常生活中，究竟我们该如何判断自己的肝功能是否正常？怎样通过身体的不适表现判断是肝脏损伤，还是其他健康问题？如何利用饮食、运动和生活，全面提升肝脏功能？怒大伤肝，如何进行心理调适养护肝脏？怎样才能预防脂肪性肝病（简称脂肪肝）、病毒性肝炎？……所有与肝脏有关的健康问题、保健常识与方法，本书都有详尽的解答，一次满足您各方面的需求！

养肝就是养命！从了解肝脏重要性的那一刻起，努力改变饮食和生活习惯，您会有意想不到的收获！



CONTENTS 目录

第1章 有关肝功能及肝脏各项数值的问与答

——专家为您解答肝脏健康状况

- 002 肝脏有哪些功能
- 003 为什么说“肝藏血”
- 004 “肝主疏泄”只是为了调畅情志吗
- 006 “肝者，罢极之本”指的是什么
- 007 什么是肝功能检查
- 009 接受肝功能检查为什么要空腹
- 010 哪些人群需要定期进行肝功能检查
- 011 肝功能检查的各项数值是多少才是正常的
- 013 AST和ALT是什么？偏高时常代表什么
- 014 γ -谷氨酰转肽酶的数值高，到底说明什么
- 015 总胆红素升高，就有患肝病的风险吗
- 016 检查结果中的“总蛋白”代表什么
- 017 我们经常听到的甲肝、乙肝和丙肝是什么
- 019 什么是“乙肝两对半”
- 022 肝功能检查异常但没有具体临床表现，可以不去医院吗
- 023 怎样自测肝脏是否健康
- 024 用药物能够降低偏高的肝功能检查数值吗
- 026 常见的肝脏疾病有哪些
- 027 罹患肝病时，会出现哪些症状
- 028 从外表可以看出肝脏疾病是否恶化了吗
- 029 什么是脂肪肝

- 030 为什么并不嗜酒却得了脂肪肝
- 031 肝功能不好的人会得糖尿病，是真的吗
- 032 肝脏疾病会不会遗传
- 033 孕妇有肝炎会遗传给胎儿吗
- 035 与肝病患者一起生活会被传染吗

第2章 提升肝功能的75条特效规则

——藏在日常生活里的养肝经

30 条提升肝功能饮食特效规则

- 038 规则1 根据体重和活动量摄取总热量，预防肥胖和脂肪肝
- 041 规则2 一天三餐规律，能够提高肝功能
- 043 规则3 每天坚持吃早餐，减轻肝脏负担
- 044 规则4 午餐应营养丰富，为肝脏补充元气
- 047 规则5 常吃青色食物，帮肝脏“减负”
- 048 规则6 饮食多黑绿搭配，保肝又养肾
- 050 规则7 粗细搭配着吃，有助于清除肝内脂肪
- 052 规则8 优质蛋白质能够修复肝脏，可多吃豆类、鱼类和蛋类
- 055 规则9 补充维生素C，提高抗氧化能力，保护肝脏
- 057 规则10 多吃叶类蔬菜，预防便秘和减轻肝脏的负担
- 059 规则11 菌菇类食物能促进脂质代谢，可经常摄取
- 060 规则12 多吃花菜、卷心菜等十字花科蔬菜，能排肝毒
- 061 规则13 常食海带、紫菜等海藻类食物，促进肝脏代谢
- 062 规则14 进餐时，不妨先吃蔬菜，最后吃饭

-
- 064 规则15 只吃“一茶碗”饭，降低脂肪肝的发生率
 - 066 规则16 在外就餐时，宜多选择蛋白质食物和蔬菜
 - 067 规则17 甜食要在饭后吃，尽量选择低糖低脂食品
 - 068 规则18 低糖饮食避免肥胖和脂肪肝
 - 070 规则19 食用畜禽肉时要去除多余脂肪，鱼肉则要保留
 - 072 规则20 橄榄油、芝麻油等植物油能够去除多余脂肪
 - 074 规则21 高血压是肝脏的大敌，饮食一定要减盐
 - 076 规则22 多吃醋，开胃健脾还有助于养肝
 - 077 规则23 每天喝些牛奶、酸奶，保护肝脏
 - 078 规则24 多喝温开水，促进肝脏代谢和排毒
 - 080 规则25 喝酒伤肝，各种酒精类饮品都要少摄入
 - 082 规则26 睡前最好不要吃宵夜，以免加重肝脏负担
 - 083 规则27 不吃生、冷、硬的食物，减轻肝脏负担
 - 084 规则28 油腻、辛辣、刺激食物易加重肝火，不宜多吃
 - 086 规则29 忌腌制、烟熏及烘烤食物，以免加重肝脏代谢负担
 - 088 规则30 盲目进补伤肝，切勿过度进食保健品

15 条提升肝功能运动特效规则

- 090 规则31 根据自己的实际情况制订运动计划
 - 093 规则32 每周至少运动3~4次，每次至少运动30~45分钟
 - 094 规则33 出现不良反应要暂停运动
 - 095 规则34 每天早起做深呼吸，有助于排出“病气”
 - 096 规则35 经常锻炼手的握力可养护肝脏
 - 098 规则36 经常拍拍打打，可促进血液循环、增强免疫力
 - 099 规则37 每天抖抖身体、踢踢腿，有效缓解肝脏压力
 - 100 规则38 日常多扎马步，简单提升肝功能
-

-
- 102 规则39 睡前起后仰卧起坐，能够帮助燃烧脂肪
 - 103 规则40 经常散步能够使肝功能得到改善
 - 105 规则41 跑步时脚跟先着地，可起到较好的锻炼效果
 - 107 规则42 打打太极拳，养好肝脏健康又长寿
 - 109 规则43 简易护肝操，对提升肝功能特别有效
 - 112 规则44 工作间隙伸伸懒腰也能达到养肝的效果
 - 114 规则45 老年人常做提腹运动，可使肝脏受益

10 条提升肝功能生活特效规则

- 116 规则46 提升肝功能，应放慢生活节奏
- 118 规则47 适当午睡，让肝脏也得到休息
- 120 规则48 23点前进入睡眠，抓住肝脏排毒的黄金时间
- 122 规则49 常用温水洗澡，促进血液循环、提升肝功能
- 124 规则50 养成良好的卫生习惯，切断病毒的传播途径
- 126 规则51 过劳伤气血，保肝护肝一定要注意劳逸结合
- 127 规则52 戒烟能够预防肝炎，宜早不宜迟
- 128 规则53 用眼过度很伤肝，眼睛保养很重要
- 130 规则54 积极预防感冒，避免损伤肝脏
- 131 规则55 没病少吃药，过度服药也伤肝

9 条提升肝功能情绪控制特效规则

- 132 规则56 怒大伤肝，少发怒是养护肝脏的根本
 - 133 规则57 拿得起放得下，别让肝“憋屈”
 - 134 规则58 静心安神好处多，每天静坐30~60分钟
 - 136 规则59 多与人交往、沟通，谨防抑郁伤肝
 - 138 规则60 培养兴趣爱好，修身养性自然“肝”好
-

- 140 规则61 学会释放压力，不让肝脏受累
- 142 规则62 养肝还需适时、适度宣泄不良情绪
- 144 规则63 沐浴自然，感受大自然的美好
- 146 规则64 用色彩装点生活，既利于心情又利于休息

11 条提升肝功能汉方特效规则

- 148 规则65 经常揉捏耳部，能疏肝气、消除疲劳
- 149 规则66 学会腹部按揉，对平息肝火有帮助
- 150 规则67 每天推拿肝经，可有效增强肝脏功能
- 152 规则68 脊背捏一捏，排出肝毒自然气血通畅
- 155 规则69 生气时刺激太冲穴，能清肝火、消怒气
- 157 规则70 按摩足三里穴，可补肝益气、通经活络
- 158 规则71 中医拔罐，能疏肝养颜
- 160 规则72 巧用“脐疗”法，可以调畅气血、养肝怡情
- 161 规则73 玫瑰花、枸杞、人参，提升肝功能的三大法宝
- 163 规则74 用动物肝脏煲药膳，可有效提升肝功能
- 165 规则75 常饮绿茶、花茶，可清肝养血、美容养颜

第3章 防治肝脏疾病的25条特效规则

——选对方法，治肝病更有效

- 168 规则76 忌酒是肝病患者必须遵循的准则
- 170 规则77 肝病患者切忌熬夜
- 172 规则78 护肝药物切不可乱用，对症、适量是关键

-
- 173 规则79 黄疸持续不退时，应保持良好心态，及时治疗
- 175 规则80 病毒性肝炎患者，要遵循科学的饮食原则
- 177 规则81 病毒性肝炎患者应避免使用具有肝毒性的药物
- 179 规则82 乙肝治疗需遵医嘱，不宜频繁换医
- 181 规则83 并非所有乙肝都适合使用干扰素
- 183 规则84 治疗乙肝，不可忽视中药
- 186 规则85 慢性肝炎患者应注意进行早期抗纤维化治疗
- 188 规则86 发现药物性肝病应在医生指导下停药，排查损害肝脏的药物
- 190 规则87 中毒性肝炎，应及时、积极治疗
- 191 规则88 脂肪肝患者饮食宜“一适两低”
- 192 规则89 减肥是治疗非酒精性脂肪肝的重要方法
- 194 规则90 酒精肝的预防和治疗同等重要
- 197 规则91 糖皮质激素对自身免疫性肝炎多有良效
- 198 规则92 食管静脉曲张的肝硬化患者应避免进食粗糙、坚硬的食物
- 200 规则93 控制蛋白质的摄入量，防治肝性脑病
- 202 规则94 肝炎合并糖尿病，合理控制血糖很重要
- 204 规则95 肝炎合并肾病，必须全面调养、避免感染
- 205 规则96 肝炎合并高血压，选对调养方法是关键
- 207 规则97 妊娠期肝病应积极治疗，并加强胎儿监护
- 209 规则98 儿童肝病，需全面护理、注意生活细节
- 211 规则99 老年肝病患者应以卧床休息为主
- 213 规则100 肝癌，培补正气是关键

第1章

有关肝功能及肝脏各项数值的问与答

——专家为您解读肝脏健康状况



不知道从什么时候起，肝癌、脂肪肝、酒精肝等成了大家熟悉，但却不愿谈及的话题。然而，肝癌、脂肪肝的发生率却并没有因人们的担忧而减少。要想提升肝功能，远离肝脏疾病的困扰，就必须了解有关肝脏的基础知识。



肝脏有哪些功能

肝脏具有解毒、代谢、分泌胆汁、调节血容量、免疫防御以及再生等功能

肝脏功能

解毒功能

外来的或体内代谢产生的有毒物质随肝动脉、肝门静脉进入肝脏，并经过肝细胞解毒后变成毒性较小或溶解度大的物质，随胆汁或尿液排出体外。

代谢功能

包括合成代谢、分解代谢和能量代谢。人每天摄入的蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质等营养物质在胃肠内初步消化吸收后被送到肝脏，在肝脏内被分解，或合成为肝糖原、血浆蛋白等物质。

分泌胆汁

肝细胞能不断地生成胆汁酸和分泌胆汁，并储存在胆囊，进食时胆囊会自动收缩，通过胆囊管和胆总管把胆汁排泄到小肠，以帮助消化、吸收食物中脂质。

造血、储血和调节循环血量的功能

胚胎期，肝脏是主要造血器官，成人造血工作则主要是骨髓在进行，但肝脏仍有造血功能。肝内可贮存一定量的血液，当机体失血时，肝内静脉窦会排出血液以补偿循环血量的不足。

免疫防御功能

肝脏是最大的单核吞噬系统。肝血窦表层的肝巨噬细胞能吞噬血液中的异物、细菌及其他颗粒物质，也参与调节免疫、炎症反应及基质修复等。

肝脏再生功能

肝脏的再生功能实际上是一种代偿性增生，是肝脏对受到损伤的细胞修复和代偿反应。如切除70%~80%肝脏的动物，剩余的肝脏最终能再生至原来的肝脏重量。



为什么说“肝藏血”

无论从中医还是西医的角度来说，肝脏都具有储血和调节循环血量的功能

中医说“肝藏血”

◎贮藏血液

《黄帝内经·素问·五脏生成》云：“故人卧血归于肝，肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”肝如同“血库”一般，能够贮藏一定的血液，以供人体活动所需，发挥其濡养脏腑组织、维持相应功能的作用。

◎调节血量

肝具有依据机体之需，调节循环血量的作用：当机体处于休息或睡眠状态时，机体所需血量减少，部分血液回流入肝并贮藏起来；当人体在工作或剧烈活动时，机体所需血量增加，血液由肝脏输送到经脉，以供全身各组织器官所需。

◎收摄血液，防止出血

肝藏血能使血液收摄于经脉之中，不致溢出脉外而出血。

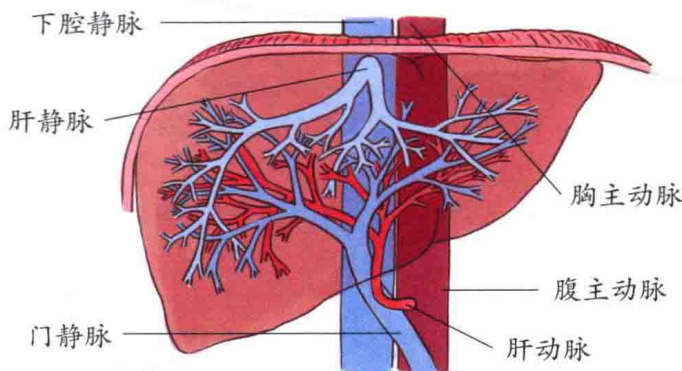
西医说“肝藏血”

◎造血

胎儿时肝脏为主要造血器官，至成人后造血工作由骨髓取代，但在某些病理情况下肝脏仍可恢复造血功能。另外，几乎所有的凝血因子都由肝脏制造。

◎血量丰富

肝脏血液供应非常丰富，成人休息状态时每分钟流经肝脏的血液高达1500~2000毫升，占心排血量的25%~30%。肝脏供血较为独特，由门静脉与肝动脉双重供血。门静脉主要汇集肠系膜上静脉和脾静脉的血流，正常情况下，可为肝脏供应60%~70%的血液；肝动脉是肝脏的营养血管，将直接来自心脏的动脉血输入肝脏，为肝脏提供30%~40%的血量。肝脏血流受神经、体液和肝血窦内压力等因素调节，但以肝动脉血供调节为主，正常时与门静脉血供呈负相关。





“肝主疏泄”只是为了调畅情志吗

“肝主疏泄”不仅能调畅情志，还能调畅气机、促进脾胃运化和调节生殖功能

调畅情志

肝主疏泄

气血正常运行

情志活动正常

肝失疏泄

◎疏泄不及

郁郁寡欢、性情抑郁、沉默寡言、喜太息、悲观失望等。

◎疏泄太过

烦躁易怒、面红目赤、头胀头痛、失眠多梦、坐卧不宁等。

调节气机

肝主疏泄

气机调畅

血、津液运行正常

肝失疏泄

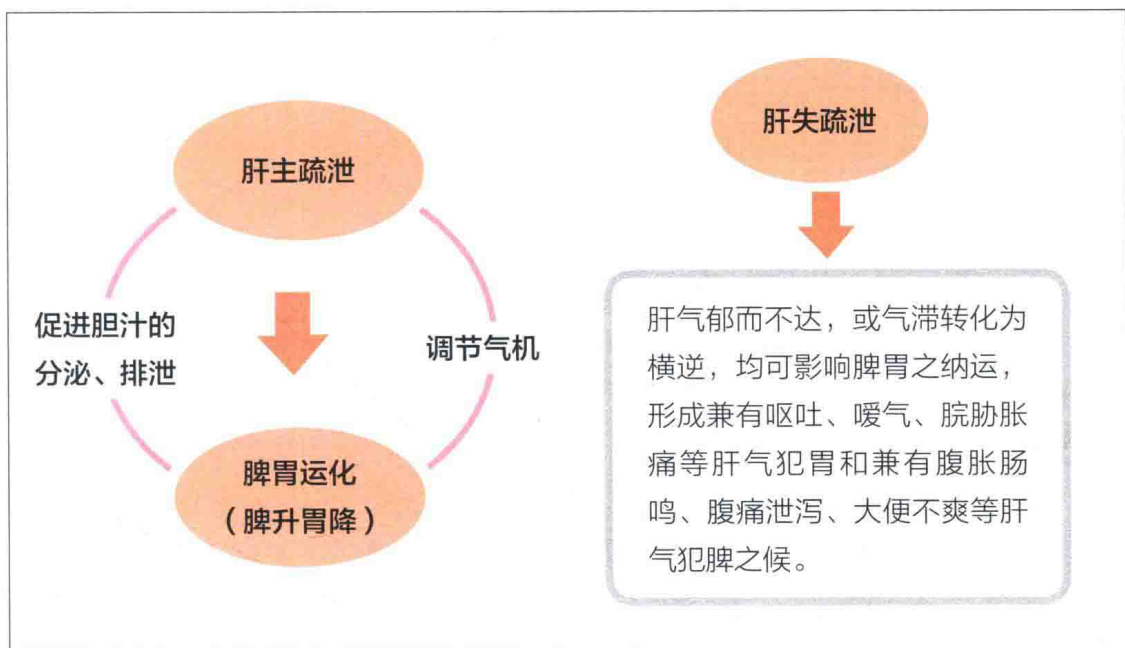
◎疏泄不及

“肝气郁结”：情绪低落，善太息，抑郁，胸胁、肝区、乳房等部位出现胀闷不适。

◎疏泄太过

“肝气上逆”：急躁易怒，头目胀痛，胃脘胀痛，痛泻频作，呕吐或呃逆，甚则引发呕血、咯血等，或猝然昏仆之“气厥”。

促进脾胃的运化



调节生殖功能

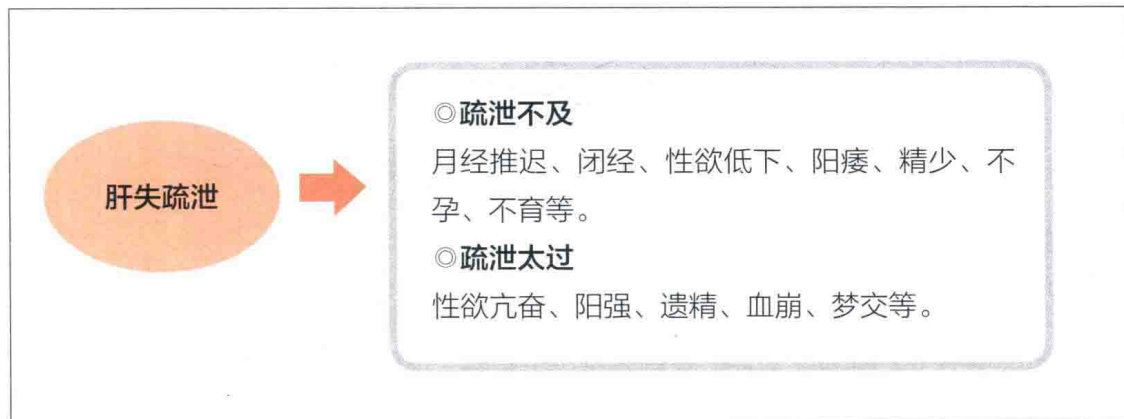
肝主疏泄，能影响男子排精、女子排卵以及月经来潮。

◎ 调理冲任

冲任二脉与足厥阴肝经相通，隶属于肝。冲为血海，任主胞胎。女子以血为本，以肝为先天。

◎ 调节精室

肝之疏泄与肾之闭藏相反相成，协调平衡，使精室开合有度，精液排泄有节。





“肝者，罢极之本”指的是什么

肝为罢极之本，是指肝是人体力量强大并能耐受疲劳的根本

肝为“罢极之本”的主要表现

肝属“木”，木曰曲直，筋主屈伸，同气相求。

人体关节的曲伸、肢体的运动，由乎筋之弛张，筋之运动而形成的曲伸，类同“木曰曲直”之性，故筋之功能与肝有关。

肝主藏血，为人体耐受疲劳提供物质基础。

血对人体具有极为重要的营养和滋润作用，它循行于脉道之中，不断地为全身各脏腑组织器官提供丰富的营养，以维持其正常的生理活动。人体血液生成后，一部分通过血液的输布被各脏腑组织器官直接利用，另一部分则贮藏于肝。肝脏可根据机体活动的需要来调节人体各部分的血量。

肝主筋，是人体耐受运动性疲劳的组织基础。

筋，即筋膜，其附于骨而聚于关节，是连结关节、肌肉，主司运动的组织，包括现代医学的肌腱、韧带等。人之运动，由乎筋力，筋之充养，源于肝血，因而肝血充足，则筋力强健，运动灵活，且能耐受疲劳。

肝藏魂，对人体耐受疲劳具有调节作用。

肝藏血，血舍魂。魂的活动有赖肝血的供养，若肝血充足，则魂得其养且有所藏，可使人体休作有时，弛张有度，对解除活动后的疲劳，恢复精神和体力，维持人体长期、持久的功能活动是非常必要的。

肝主疏泄，为人体耐受疲劳营造有利的内环境。

就人体运动过程而言，肝主疏泄的功能正常，首先有助于脾胃化生气血，为机体运动提供充足的能量。其次，可使周身气机调畅，筋脉通畅。再次之，可使人体较好地协调自身的情志活动，有利于机体对运动刺激做出积极的、适当的反应。