

轻松逆转 脂肪肝

吕文良 ■ 主编

金盾出版社

轻松逆转脂肪肝

主 编

吕文良

副主编

张建珍 张婷婷 闫 洁

编著者

李 楠	杨 佼	李娟梅	刘明坤
陈宇征	张莎莎	李 川	赵慧慧
左 草	杨广栋	徐晨光	赵 辉

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

全书共分为八章,第一、二章简要介绍肝脏的解剖结构、生理功能、脂肪肝的概念、发病原因、类型、诊断及预后等基本知识;第三章至第八章详细介绍脂肪肝的防治措施,包括西医治疗,中医治疗,饮食调养,运动疗法,生活调护和精神调摄等举措。本书患者读之可以知病养病,医者读之可以知病治病,达到医患互通轻松逆转脂肪肝的目的。

图书在版编目(CIP)数据

轻松逆转脂肪肝/吕文良主编. — 北京:金盾出版社,
2016.6

ISBN 978-7-5186-0675-7

I. ①轻… II. ①吕… III. ①脂肪肝—诊疗 IV. ①R575-5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 290127 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

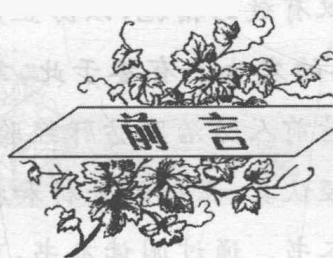
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12.25 字数:254千字

2016年6月第1版第1次印刷

印数:1~3000册 定价:37.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



随着人们生活水平的提高,生活方式和饮食结构的改变,脂肪肝的发病率也呈上升趋势。我国脂肪肝的发病率在近 20 年增长迅速且呈低龄化趋势,在上海、广州和香港等发达地区,成年人脂肪肝患病率在 15% 左右。如能早期发现和治疗,脂肪肝是可以完全治愈的,但如不积极治疗,部分患者可能会发展为肝纤维化或肝硬化。此外,脂肪肝还与 2 型糖尿病及心脑血管疾病的发生发展有密切的关系,给人们的健康带来严重危害。因此,如何防治脂肪肝显得尤为重要。

80% 的脂肪肝患者无明显症状,常在健康体检时发现,但可在较短期内发展为不可逆的肝损害,部分患者甚至已经发展为脂肪性肝炎、肝纤维化乃至肝硬化,仍无任何症状;另一方面,体重过重和肥胖者发生脂肪肝常提示为恶性肥胖,后者与糖耐量异常、高脂血症和高血压统称为“死亡四重奏”。由于此类患者常并发致命性心脑血管疾病,因此对于无症状或症状较轻的脂肪肝患者,应引起

高度重视,积极采取有效的措施,以防止脂肪肝的进展和减少心脑血管疾病的发生。有鉴于此,笔者以传统中医理论为指导,在总结前人防治脂肪肝经验的基础上,结合自己的临床经验,经认真、系统的分析和提炼,编写了《轻松逆转脂肪肝》这本书。通过阅读本书,可以使读者更加清楚地认识脂肪肝及其防治方法,只要认真做好饮食、运动、生活起居及情志各个方面的保健工作,并采取切实有效的防治方法,就能够轻轻松松防治脂肪肝。

全书共分为八章,第一、二章介绍了肝脏的解剖结构、生理功能、脂肪肝的概念、发病原因及机制、类型、诊断及预后等;第三至第八章详细介绍了脂肪肝的中西医结合治疗及饮食、运动、生活、情志等方面的保健调养方法,防治脂肪肝的具体措施等,患者读之可以知病养病,医者读之可以知病治病,达到医患互通的目的。

本书内容全面新颖,方法详细实用,文字通俗易懂,是指导人们预防和治疗脂肪肝的良师益友,适合广大群众,尤其是脂肪肝病人及其家属阅读。同时,对基层医务人员及临床医师也具有一定的参考价值。

由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,敬请广大读者提出宝贵意见。

中国中医科学院广安门医院 吕文良



目 录

第一章 认识肝脏	(1)
一、肝脏的解剖结构	(1)
二、肝脏的生理功能	(4)
(一)胆汁分泌功能	(4)
(二)代谢功能	(4)
(三)凝血功能	(8)
(四)免疫功能	(9)
(五)解毒功能	(9)
(六)血液调节功能	(9)
三、中医学对肝脏的认识	(9)
第二章 脂肪肝相关知识	(11)
一、什么是血脂	(11)
二、脂质的组成及功能特点	(11)
(一)脂肪的生理功能	(12)
(二)类脂的生理功能	(13)
三、常见脂肪肝的类型及发病特点	(14)
(一)酒精性脂肪肝	(14)
(二)肥胖性脂肪肝	(17)
(三)肝炎后脂肪肝	(19)



(四)急性妊娠期脂肪肝	(20)
(五)营养失调性脂肪肝	(21)
(六)药物性脂肪肝	(23)
(七)糖尿病性脂肪肝(代谢性脂肪肝)	(23)
(八)高脂血症性脂肪肝	(25)
四、脂肪肝的病因与发病机制	(26)
五、脂肪肝的流行病学调查	(29)
六、脂肪肝的诊断	(30)
(一)查找病因	(30)
(二)临床表现	(31)
(三)血液生化检查	(34)
(四)声像学检查	(42)
(五)肝活体组织学检查	(45)
七、脂肪肝的诊断要点	(46)
八、脂肪肝的预后	(47)
第三章 脂肪肝的西医治疗	(49)
一、治疗原则和注意事项	(49)
(一)治疗原则	(49)
(二)注意事项	(56)
二、脂肪肝的西药治疗	(57)
(一)常用的减肥及治疗脂肪肝药物的分类	(58)
(二)药物减肥及治疗脂肪肝的危害	(60)
三、治疗脂肪肝的药物	(61)
(一)降脂类药物	(61)



(二)护肝祛脂类药物	(66)
(三)其他类药物	(68)
第四章 脂肪肝的中医治疗	(74)
一、脂肪肝的中医辨证治疗	(74)
(一)中医对脂肪肝的认识	(74)
(二)中医治疗大法	(75)
(三)中医辨证治疗	(77)
二、脂肪肝的中成药治疗	(103)
(一)中成药的家庭保管	(103)
(二)选择中成药的方法	(104)
(三)常用中成药	(105)
三、常用治疗脂肪肝的中草药	(112)
(一)中药降脂作用	(112)
(二)常用治疗脂肪肝的中草药	(114)
白芍	(114)
白术	(114)
槟榔	(115)
苍术	(116)
草豆蔻	(117)
柴胡	(118)
车前草	(118)
川楝子	(119)
川芎	(119)
大黄	(120)
丹参	(121)
莪术	(122)
法半夏	(123)
茯苓	(124)
甘草	(126)
瓜蒌	(127)
海浮石	(127)
厚朴	(128)
虎杖	(128)
怀山药	(129)



鸡内金	(130)	延胡索	(136)
莱菔子	(131)	薏苡仁	(137)
牡蛎	(131)	茵陈	(137)
木香	(132)	郁金	(138)
三棱	(133)	泽兰	(139)
山楂	(133)	栀子	(140)
水蛭	(134)	枳实	(141)
丝瓜络	(135)	胆南星	(142)
香附	(135)	竹茹	(143)
四、脂肪肝的针灸治疗	(144)		
(一)经络的作用	(144)		
(二)针刺疗法的作用	(145)		
(三)体针治疗	(147)		
(四)耳针治疗	(157)		
(五)灸法治疗	(161)		
五、脂肪肝的按摩治疗	(168)		
(一)按摩对脂肪肝的治疗作用	(168)		
(二)按摩治疗禁忌证	(169)		
(三)按摩手法介绍	(170)		
(四)脂肪肝按摩疗法	(175)		
六、脂肪肝的拔罐疗法	(180)		
(一)火罐疗法	(180)		
(二)药罐疗法	(185)		
(三)拔罐治疗注意事项	(187)		



七、脂肪肝的敷贴疗法	(187)
(一)热敷法	(188)
(二)泥敷法	(189)
(三)药物敷贴法	(190)
八、脂肪肝的传统锻炼疗法	(196)
(一)意拳站桩法	(196)
(二)易筋经法	(198)
(三)太极拳疗法	(201)
第五章 脂肪肝的饮食调理	(204)
一、脂肪肝的饮食营养治疗原则	(204)
二、脂肪肝患者的营养需求	(208)
(一)蛋白质	(208)
(二)糖类	(211)
(三)脂类	(212)
(四)维生素	(213)
(五)矿物质	(219)
(六)膳食纤维	(223)
三、为脂肪肝患者推荐的食物	(224)
(一)谷类	(224)
燕麦	(224)
荞麦	(225)
玉米	(226)
(二)蔬菜和菌类	(227)
四棱豆	(227)
魔芋	(228)



轻松逆转脂肪肝

平菇	(229)	木耳菜	(245)
香菇	(229)	苋菜	(245)
草菇	(230)	莴笋	(246)
鸡腿菇	(231)	空心菜	(246)
南瓜	(232)	生菜	(247)
苦瓜	(232)	芹菜	(248)
冬瓜	(233)	芦荟	(249)
黄瓜	(234)	猴头菇	(250)
黄花菜	(234)	口蘑	(251)
西红柿	(235)	银耳	(251)
菜花	(236)	黑木耳	(252)
茄子	(237)	竹荪	(253)
仙人掌	(238)	洋葱	(253)
蕨菜	(238)	土豆	(254)
金针菇	(239)	山药	(255)
竹笋	(240)	莲藕	(256)
蒜苗	(241)	莲子	(256)
绿豆芽	(241)	白萝卜	(257)
韭菜	(242)	胡萝卜	(258)
圆白菜	(243)	红薯	(258)
芦笋	(244)		
(三)豆类及乳品类	(259)		
酸奶	(259)	豆腐	(260)

目 录



豆浆 (261) 黄豆 (264)

牛奶 (262) 赤小豆 (266)

奶酪 (263) 蚕豆 (267)

芸豆 (263)

(四)肉禽蛋类 (267)

蚕蛹 (267) 蛇肉 (271)

鹌鹑蛋 (268) 鸡肉 (272)

鹿肉 (269) 鸡蛋 (273)

乌鸡 (269) 驴肉 (273)

鸽肉 (270) 兔肉 (274)

蜗牛 (271) 猪蹄 (275)

(五)水产品类 (275)

鲑鱼 (275) 甲鱼 (282)

虾 (276) 海带 (283)

胖头鱼 (277) 鲫鱼 (284)

石花菜 (277) 海蜇 (284)

鳙鱼 (278) 海参 (285)

鲨鱼 (279) 带鱼 (286)

三文鱼 (280) 鳕鱼 (287)

平鱼 (280) 草鱼 (287)

田螺 (281) 蛤(贝壳) (288)

鲈鱼 (281)

(六)调味品 (288)



轻松逆转脂肪肝

蜂蜜	(288)	橄榄油	(292)
巧克力	(289)	色拉油	(292)
芝麻	(290)	大蒜	(293)
醋	(290)	辣椒	(294)
菜子油	(291)	大葱	(295)
(七)水果类	(296)		
芒果	(296)	桑葚	(302)
猕猴桃	(297)	大枣	(302)
山楂	(297)	橙子	(303)
石榴	(298)	香蕉	(303)
木瓜	(299)	柚子	(304)
阳桃	(300)	梨	(304)
杨梅	(300)	苹果	(305)
橘子	(301)		
四、为脂肪肝患者推荐的食疗方	(305)		
地黄鸡	(305)	黄芪鲫鱼粥	(308)
黄芪白鸡汤	(306)	扶正祛邪枣	(308)
黄鳝里脊汽锅汤	(306)	泥鳅豆腐汤	(309)
黄芪当归乳鸽汤	(306)	枸杞莲子山药粥	(309)
虫草甲鱼汤	(307)	鸡肫汤	(309)
山药粥	(307)	黄连泥鳅粉	(310)
冬瓜草鱼汤	(307)	茵陈红豆汤	(310)
		山药饼	(310)



三仙鸡汤 (311)	鹿角胶粥 (316)
茵陈五味蛋 ... (311)	姜糖蛇蜕膏 ... (316)
桑葚茶 (311)	当归生姜猪
龙眼洋参饮 ... (312)	蹄汤 (317)
百合鸡蛋黄 ... (312)	活血止痛饼 ... (317)
八宝粥 (312)	山楂粥 (318)
莲子百合煲	虫草粟米粥 ... (318)
瘦肉 (313)	绞股蓝粥 (318)
薏米粥 (313)	龙眼玫瑰粥 ... (319)
清蒸甲鱼 (313)	茵陈莱菔子
砂仁鲫鱼 (314)	粥 (319)
当归芝麻薏	百合大米粥 ... (319)
仁膏 (314)	薏仁赤豆粥 ... (320)
胡椒蛋 (314)	佛手粥 (320)
莲子狗鞭粥 ... (315)	白术枣 (320)
菟丝子粥 (315)	荷叶粥 (321)
羊骨粥 (316)	茯苓饼 (321)
五、常见脂肪肝的食疗细则 (321)	
(一)肥胖合并脂肪肝的饮食细则 (321)	
(二)糖尿病性脂肪肝的饮食细则 (325)	
(三)酒精性脂肪肝的饮食细则 (327)	
第六章 脂肪肝的运动疗法 (328)	
一、运动疗法治疗脂肪肝的机制 (329)	
二、运动方式的分类 (333)	



三、治疗脂肪肝的有氧运动	(334)
四、不宜做运动的疾病和情况	(341)
五、运动减肥及运动治疗脂肪肝的误区	(342)
六、不利于治疗脂肪肝的运动	(345)
七、运动治疗脂肪肝失败的原因	(346)
八、肥胖女性及月经期的运动	(347)
第七章 生活调护——劳逸结合起居有常	(350)
一、脂肪肝的日常生活调护	(350)
二、脂肪肝的洗浴疗法	(355)
(一) 矿泉浴疗法	(355)
(二) 日光浴疗法	(357)
(三) 沙浴疗法	(358)
(四) 森林浴疗法	(359)
(五) 药浴疗法	(360)
三、脂肪肝的药茶疗法	(361)
山楂荷叶茶	(361)
川芎茶	(362)
菊花龙井茶	(362)
降压茶	(362)
人参茶	(362)
红花茶	(362)
安神茶	(363)
葱姜茶	(363)
驱火散热茶	(363)
丹参茶	(363)
石菖蒲茶	(363)
大黄茶	(364)
山药茶	(364)
双子茶	(364)
杜仲茶	(364)
槐花茶	(364)
玫瑰茉莉茶	(365)
绞股蓝茶	(365)



菊花茶	(365)	荷叶茶	(366)
决明子茶	(365)	郁金茶	(367)
葛花茶	(366)	橘皮茶	(367)
菊楂决明饮	(366)	柴胡茅根茶	(367)
山楂茶	(366)	茯苓茶	(367)
第八章 精神调摄——心情舒畅七情和合			
一、音乐疗法	(369)		
二、舞蹈疗法	(370)		
三、赏花疗法	(370)		
四、幽默疗法	(371)		
五、防治心理危机	(372)		
六、放松疗法	(374)		

脏上面与膈膜紧贴,隆凸,朝向斜上方,肝缘状韧带把肝脏上面分成左、右两部,肝脏下面凹凸不平,朝向后下方,与胃、十二指肠、胆囊、结肠肝区相毗邻,在靠近中部有“H”形的两条纵沟和一条横沟。横沟称肝门,有肝管、门静脉、肝固有动脉、淋巴管及神经等出入。左纵沟名为左矢状裂,前有肝圆韧带,后有静脉韧带,右纵沟名为右矢状裂,较宽阔,它的前半部容纳胆囊,后半部内有下腔静脉通过,称腔静脉窝,窝的上部有两条大的肝静脉注入下腔静脉,又称肝静脉门,窝的下部有一些小的肝静脉注入下腔静脉,称门静脉第三肝门。

部位时,肝脏的上界在右侧肋骨下缘第五肋间,通过叩诊便可发现其上界。一般情况下,在上腹部触不到肝脏下缘,但有一部分人的肝脏位置下垂,则可于肋缘下触及肝



第一章 认识肝脏

一、肝脏的解剖结构

肝脏位于腹腔右上部并占据上腹的一部分,小部分位于左上腹部和左季肋部,呈楔形。肝脏是人体最大腺体,红褐色,质软而脆,右端厚而钝圆,左端扁薄,肝脏分为上、下两面,前后两缘,左右两叶。成年人肝脏重约 1 400 克(男性 1 500 克左右,女性 1 300 克左右)占体重的 $1/50 \sim 1/30$ 。肝脏上面与膈肌紧贴,隆凸,朝向前上方,肝镰状韧带把肝脏上面分成左、右两部,肝脏下面凹凸不平,朝向后下方,与胃、十二指肠、胆囊、结肠肝区相毗邻,在靠近中部有“H”形的两条纵沟和一条横沟。横沟称肝门,有肝管、门静脉、肝固有动脉、淋巴管及神经等出入。左纵沟名为左矢状裂,前有肝圆韧带,后有静脉韧带;右纵沟名为右矢状窝,较宽阔,它的前半部容纳胆囊,后半部内有下腔静脉通过,称腔静脉窝,窝的上部有三条大的肝静脉注入下腔静脉,又称第二肝门;窝的下部有一些小的肝静脉注入下腔静脉,故又称第三肝门。

卧位时,肝脏的上界在右侧锁骨中线第五肋间,通过叩诊便可发现其上界。一般情况下,在上腹部触摸不到肝脏下缘,但有一少部分人的肝脏位置下垂,则可于肋缘下触及肝