

常见病
预防与调养丛书

changjianbing

yufang
yu tiaoyang congshu

脂肪肝

预防与调养

主编 郭力 李廷俊

图书出版单位

医药出版社

| 常见病预防与调养丛书 |

脂肪肝 预防与调养

主编 郭力 李廷俊

ZHIFANGGAN
YUFANGYUTIAOYANG

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪肝预防与调养 / 郭力, 李廷俊主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.9

(常见病预防与调养丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3162 - 6

I . ①脂… II . ①郭… ②李… III . ①脂肪肝—防治
IV . ① R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 017070 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市宏达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 9.75 字数 276 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3162 - 6

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《脂肪肝预防与调养》编委会

主 编	郭 力	李廷俊		
编 委	于 欣	方勇文	白雅君	刘 榕
	张 丽	张 琦	张久慧	张国富
	李凤芝	肖 伟	周 晨	赵 丽
	赵鹏飞	徐小惠	徐云杰	董海涛
	谢丹丹	谢新彬		

内容提要

本书共六章，详细介绍脂肪肝的病因、症状、危害、预防及调养方案，具体内容包括：脂肪肝预防措施，饮食调养方案如主食方、菜肴方、汤羹方、果蔬汁方、药粥、药茶，运动调养，中医外治调养如按摩、拔罐、刮痧、艾灸、敷贴，药物调养。本书从各方面综合考虑，提供实用的解决方案，既有效又安全，且管用。

“爱心小贴士”从医生的角度，以一问一答的方式针对读者关心的预防、治疗以及生活中的注意事项等方面的疑问给出解答，方便读者找到适合自己的预防及调养方案。

本书主要是向脂肪肝患者及关心健康人群提供一些脂肪肝预防与调养的常识，是脂肪肝患者及其家庭预防与调养的必备参考书。

远离疾病，做自己的健康管家

我们每个人都希望自己健康长寿，然而“人吃五谷杂粮而生百病”，生老病死是客观的自然规律。在日常生活中，经常会有各种疾病找上门来，干扰我们的生活，甚至剥夺我们的生命。其实，生病就是疾病在生长！如果想要阻止疾病的生长，首先得知道生病的原因是什么，据此而预防疾病，调养身体。

从营养学的角度而言，人生病的原因可分为两大类：第一，各种细菌和病毒的入侵，比如感冒、流行病等；第二，不良生活方式导致的疾病，比如高血压、糖尿病等。无论是哪种原因，疾病都会导致人体细胞异常，继而发生各种不同的症状。从中医学的角度分析，人之所以会生病，主要有两方面原因：一是人自身抵抗力的下降——正气不足，二是外界致病因素过于强大——邪气过盛。在疾病过程中，致病邪气与机体正气之间的盛衰变化，决定着病机的虚或实，并直接影响着疾病的发展变化及其转归。

“未雨绸缪”，“未晚先投宿，鸡鸣早看天”，凡事预防在先，这是中国人谨遵的古训。“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能达到“治病十全”的“上工之术”。

中医学历来重视疾病的预防。一是未病养生，防病于先：指未患病之前先预防，避免疾病的发生，这是老百姓追求的最高境界。二是欲病施治，防微杜渐：指在疾病无明显症状之前要采取措施，治病于初始，避免机体的失衡状态继续发展。三是已病早治，防止传变：指疾病已经存在，要及早诊断，及早治疗，防其由浅入深，或发生脏腑之间的传变。另外，还有愈后调摄、防其复发：指疾病初愈，正气尚虚，邪气留恋，机体处于不稳定状态，脏腑功能还没有完全恢复，此时机体或处于健康未病态、潜病未病态，或欲病未病态，故要注意调摄，防止疾病复发。要想拥有健康的身体，就要学会预防疾病，做到防患于未然。

鉴于此，我们组织编写了“常见病预防与调养丛书”，本丛书以“未病

应先防，患病则调养”的理念，翔实地介绍了临床常见病的病因、病症和保健预防、调养等，帮助人们更加具体地了解常见疾病的相关知识。让广大读者远离疾病，做自己的健康管家！

“常见病预防与调养丛书”目前推出了临床常见病——糖尿病、高血压、高脂血症、肥胖症、脂肪肝、冠心病、妇科疾病、妊娠疾病、产后疾病、乳腺疾病、月经疾病、小儿常见病等疾病的预防与调养，未来还将根据读者需求，陆续出版其他常见病的预防与调养书册，敬请广大读者关注。

编者

2016年8月

近年来由于生活水平提高,饮食结构变化,生产自动化程度提高,劳动强度明显降低,人群体力活动减少,平均体重持续上升,以及预防保健措施相对滞后,致使脂肪肝的发病率呈现逐年上升的趋势,且发病年龄越来越小。目前脂肪肝已经成为危害人们身心健康的一种常见病、多发病。肝脏是人体内最大的“化工厂”,它承担着消化、解毒、分泌等重要功能。正常情况下,肝组织会一方面吸收体内的游离脂肪酸,将其“加工”成甘油三酯。另一方面,要以脂蛋白形式将甘油三酯送到血液里,使它成为人体活动的重要能源。一旦肝脏在转运过程中发生障碍,脂肪就会在人体肝脏内聚积,超过一定的聚积限度,就会产生脂肪肝。

脂肪肝是一种可逆性的疾病,一般来说预后较好,一旦发现有了脂肪肝,就应在单纯性脂肪肝的时期进行干预,此时最简单、最有效,决不能置之不理。目前脂肪肝已经成为现今生活方式、健康状态的“晴雨表”,有效预防与调养脂肪肝,是一种具有积极意义的自我保健方式。脂肪肝的预防与调养应从祛除病因开始,戒酒、减少高热量食物的摄入、加强运动。

由于目前脂肪肝尚缺乏明确的特效疗法,更显出预防和调养的重要性。本书重点在预防及调养,内容包括:肝脏与脂肪肝基础知识、脂肪肝的预防、脂肪肝的饮食调养、脂肪肝的运动调养、脂肪肝的中医外治调养、脂肪肝的药物调养。本书从各方面综合考虑,提供实用的解决方案,既有效又安全,且管用。能及时给读者正确的指导和建议,让读者坐在家中就能做到预防疾病的发生,得了病能及时进行调养,就可以做到少花钱、省时、省力,又能缓解病痛甚至治好疾病。

“爱心小贴士”从医生的角度,以一问一答的方式针对读者关心的预防、治疗以及生活中的注意事项等方面的疑问给出解答,方便读者找到适合自己的预防及调养方案。

本书可供脂肪肝患者、临床医师、中医师、基层医务人员和关心健康的人群阅读参考。

由于编者水平有限,敬请广大读者多提宝贵建议,以便及时修订与完善。

第一章

认识肝脏与脂肪肝 1

第一节 肝脏基础知识 / 3

- 一、肝脏的解剖结构 / 3
- 二、西医对肝脏功能的认识 / 5
- 三、中医对肝脏功能的认识 / 9

第二节 脂肪肝基础知识 / 10

- 一、脂肪肝的概念 / 10
- 二、西医对脂肪肝病因的认识 / 11
- 三、中医对脂肪肝病因的认识 / 17
- 四、脂肪肝的症状 / 18
- 五、脂肪肝的西医分型 / 20
- 六、脂肪肝的中医分型 / 23
- 七、脂肪肝的危害 / 24

第三节 脂肪肝的检查 / 26

- 一、抽血化验 / 26
- 二、B超检查 / 30
- 三、CT检查 / 32
- 四、磁共振 (MRI) 检查 / 33
- 五、肝穿刺活检 / 34

第二章

脂肪肝的预防 39

第一节 脂肪肝的高危人群 / 41

- 第二节 脂肪肝的早期征兆 / 45
- 第三节 脂肪肝的预防原则 / 47
 - 一、科学合理的饮食结构 / 47
 - 二、限制饮酒 / 54
 - 三、坚持中等运动量的体育锻炼 / 57
 - 四、慎用损肝药物 / 58
 - 五、定期体检 / 65
 - 六、改变不良生活习惯 / 68

第三章

脂肪肝的饮食调养 75

- 第一节 脂肪肝的饮食调养原则 / 77
- 第二节 脂肪肝的饮食调养措施 / 80
- 第三节 脂肪肝患者宜常吃的食物 / 87
- 第四节 脂肪肝患者药膳调养方 / 98
 - 一、主食调养方 / 98
 - 二、菜肴调养方 / 103
 - 三、汤羹调养方 / 114
 - 四、果蔬汁调养方 / 123
 - 五、药粥调养方 / 125
 - 六、药茶调养方 / 135

第四章

脂肪肝的运动调养 155

- 第一节 脂肪肝患者运动调养的重要性 / 157

- 第二节 运动对脂肪肝调养的作用 / 158
- 第三节 脂肪肝患者运动调养须知 / 159
 - 一、运动调养的适宜人群 / 159
 - 二、运动调养的个体化要求 / 160
 - 三、运动调养的注意事项 / 163
- 第四节 脂肪肝患者安全有效的运动方法 / 166
 - 一、步行 / 166
 - 二、慢跑 / 168
 - 三、爬楼梯 / 170
 - 四、跳绳 / 171
 - 五、跳舞 / 172
 - 六、游泳 / 173
 - 七、骑自行车 / 175
 - 八、球类运动 / 177

第五章

脂肪肝的中医外治法调养 179

- 第一节 按摩 / 181
- 第二节 拔罐 / 190
- 第三节 刮痧 / 198
- 第四节 艾灸 / 201
- 第五节 敷贴 / 204
 - 一、热敷法 / 204
 - 二、泥敷法 / 205
 - 三、药物敷贴法 / 206

第一节 西药调养 / 213

- 一、保肝药 / 213
- 二、血脂调节药 / 220
- 三、抗氧化剂及生物膜保护剂 / 227
- 四、减肥药 / 232
- 五、胰岛素增敏剂 / 235

第二节 单味中药调养 / 238

- 一、单味中药调养脂肪肝的作用机制 / 238
- 二、常用调养脂肪肝的中药 / 239

第三节 复方中药调养 / 254

- 一、脾气虚弱型脂肪肝 / 254
- 二、肝经湿热型脂肪肝 / 259
- 三、肝郁气滞型脂肪肝 / 266
- 四、肝肾阴虚型脂肪肝 / 272
- 五、痰湿内阻型脂肪肝 / 276
- 六、痰瘀交阻型脂肪肝 / 283
- 七、气血瘀阻型脂肪肝 / 286

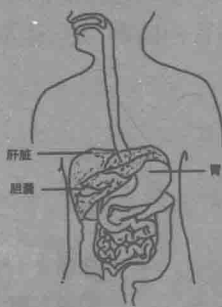
第四节 中成药调养 / 289

- 一、中成药的选择方法 / 289
- 二、常用专科专用中成药 / 290
- 三、脂肪肝综合治疗中成药 / 293

第一章

认识肝脏与
脂肪肝

◆ 肝脏基础知识 ◆
◆ 脂肪肝基础知识 ◆
◆ 脂肪肝的检查 ◆



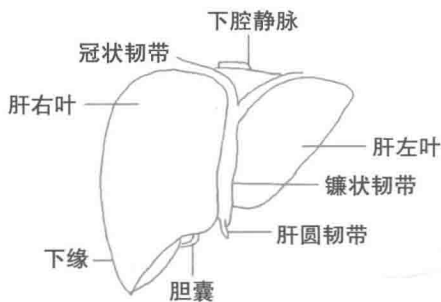
一、肝脏的解剖结构

要想有效地预防脂肪肝，想知道患了脂肪肝如何治疗与调养，就要对肝脏有一个正确的了解。肝脏是人体中最大的腺体，也是最大的实质性脏器。

◎ 肝脏的形态

我国成年人肝脏的重量，男性为 1154 ~ 1446.7 克，女性为 1028.93 ~ 1378.85 克，约占体重的 1/40 ~ 1/50。胎儿和新生儿时期，肝脏的体积相对较大，可达体重的 1/20。肝脏的长径、宽径、厚径分别约为 25.8 厘米、15.2 厘米、5.8 厘米。

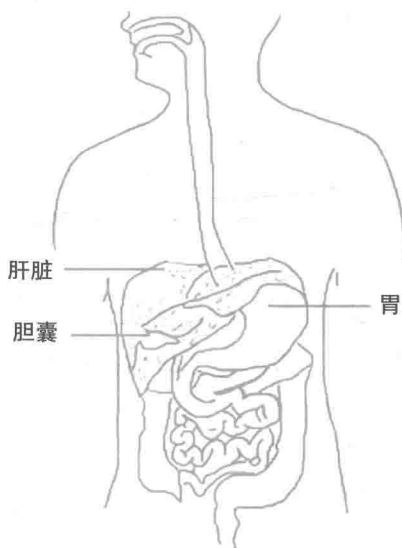
肝脏呈棕红色，质软而脆。肝右端圆钝厚重，左端窄薄呈楔形，有上、下两面，前、后、左、右四缘。肝的上面隆凸，被肝镰状韧带分为较大的肝右叶和较小的肝左叶。肝下面有左右两条纵沟，中间有一条横沟，三条沟形成“H”形，是肝下面肝分叶的标志。横沟内有肝动脉、门静脉、肝管、淋巴管和神经通过。



正常肝脏的形态

◎ 肝脏的位置

肝脏位于人体的右上腹，大部分在季肋区，充满腹腔圆顶的全部空间，小部分超越前正中线而达左季肋区的左上腹部。肝脏的上界在右锁骨中线上交于第五肋间，下界除在剑突下方的部分突出肋弓之下中，靠腹前壁之外，右下界与右肋弓一致。故在正常情况下，成人的肋缘下一般不能触及。由于肝借韧带连于膈，故当呼吸时，肝可随膈肌的运动而上下移动。肝脏的位置也会因体位改变和个人体型不同而略有差异。儿童肝脏位置略低于成年人，正常儿童肝脏可低于肋弓下缘1~2厘米，少年期后在肋下就不易触及肝脏了。



肝脏在腹腔器官的位置关系

◎ 肝脏的邻里关系

肝的邻近脏器为左叶上面膈邻近心包和心脏，右叶上面膈邻近右胸膜腔和右肺，因此，肝右叶脓肿有时侵蚀膈面而波及右胸膜腔和右肺。右叶后缘内侧邻近食道，左叶下面接触胃前壁，左叶下接触幽门，右叶下前边接触结肠右曲，中部接近肝门处邻接十二指肠。后边接触肾和肾

上腺。

肝以肝内血管和肝内裂隙为基础，可分为五叶、六段，即左内叶、左外叶、右前叶、右后叶、尾叶；左外叶又分为左外叶上、左段间裂、下段，右后叶又分为右后叶上、右段间裂、下段。肝脏被许多条韧带固定于腹腔内，表面被灰白色的肝包膜包裹着。

◎ 肝脏的血液供应

肝脏有丰富的血液供应，肝脏的血管包括入肝血管和出肝血管。入肝血管即血液流入肝脏的血管，包括肝动脉和门静脉；出肝血管即血液流出肝脏的血管，叫肝静脉。流入肝脏的血液 25% 来自肝动脉，75% 来自门静脉。

(1) 肝动脉 肝动脉由腹腔内的腹主动脉发出，是来自心脏的动脉血，是肝脏的营养血管，主要供给氧气。而门静脉是由起源于腹腔脏器的一些静脉血管汇合而成，终支在肝内扩大为静脉窦，它是肝脏的功能性血管，收纳胃肠道、胰腺及脾脏的静脉血，富含来自胃肠道吸收的营养物质，主要供给肝脏营养物质。

(2) 肝静脉 肝静脉起源于肝小叶，逐渐汇合成较大的分支，最后汇合成肝静脉。血液从肝静脉进入下腔静脉，通过下腔静脉流向心脏。

二、西医对肝脏功能的认识

肝脏是人体重要的器官之一，具有非常复杂的生理、生化功能。从胃肠吸收的物质几乎都要进入肝，肝几乎参与了人体所有物质的代谢，如蛋白质、糖类、脂质、胆红素、胆汁酸、维生素、激素，同时在调节水电解质平衡、凝血、解毒及免疫功能等方面有着重要作用，被比作是人体内最大的“化工厂”。简而言之，肝脏的功能受损，人的健康就会受损，所以爱护我们的肝脏，是预防脂肪肝的关键。

◎ 代谢功能

人们每日摄入的食物中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和