

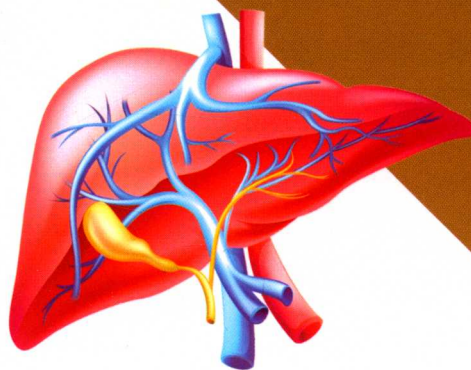
健康中国行

系列丛书

(引进版)



结合中西医创新疗法，
介绍肝病防治之道，
制定有效康复计划。



肝病

中西医治疗与调养

章健◎著

标本兼治“看肝病”

告别肝病，还你健康！

认识肝病，了解肝脏健康状况。

掌握健康主动权
为您解读功防肝病的新
方法，培养好你的后天
之本，快乐生活。



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

健康中国行 系列丛书

台湾旺文社·授权出版

肝病

中西医结合治疗与调养



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病中西医治疗与调养 / 章健著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2016.2

(健康中国行系列丛书)

ISBN 978-7-5101-4131-7

I. ①肝… II. ①章… III. ①肝疾病—防治 IV.

①R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 022655 号

版权登记号: 01-2015-7899

肝病中西医治疗与调养

章健 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市兴国印务有限公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	6
字 数	300 千字
版 次	2016 年 2 月第 1 版
印 次	2016 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-4131-7
定 价	24.80 元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前

言

肝病的种类很多，有肝炎、肝硬化及肝癌等。在肝炎之中，又可以分为甲型、乙型、丙型、丁型、戊型肝炎及其他类型的肝炎。所有的肝病，都会给人体健康带来极大的危害，另一方面，当肝炎久治不愈后，会逐渐引起肝硬化的发生，而肝硬化的最终结局往往是肝癌。

依中国人的健康情况而言，肝炎的发病率长期居高不下，以常见的甲型和乙型肝炎病毒来说，中国人的感染率分别高达 71% 和 59%。换言之，每 100 个人中，平均就有 71 人遭到了甲型肝炎病毒的感染；平均有 59 人受到乙型肝炎病毒的感染。毫无疑问，这个数字是十分可怕的！

在对各种肝病的防治中，应以肝炎的防治为重点，因为肝炎的发病率高，有传染性，治疗不当会引起肝硬化、肝癌等其他肝病。

近年来，医学界对于肝病的治疗效果取得了显著进步，尤其是中医对于肝病的治疗效果，已获得世界各国的认可，逐渐成为肝病治疗中的重要手段。

然而，也必须看到，肝病的治疗不是一件容易的事情，无论是用中医还是用西医治疗，都需要患者本人的配

合，否则，疗效是难以保证的。这就要求患者对于肝病有一个较为全面的认识，知道在治疗过程中应该注意的一系列问题，并积极、主动地配合医生的治疗。如此方可获得好的疗效，避免肝病的恶化。

非常遗憾的是，很多人由于对肝病知识的了解不够，导致了治疗效果的不理想，迁延为慢性疑难性肝病，甚或引起肝癌的发生。这种情形的出现是令人十分痛惜的。

为此，我们编著了这本《肝病中西医结合治疗与调养》，目的在于使广大读者全面了解肝病知识；使肝病患者掌握到中、西医治疗肝病的方法，并能正确实行之；使肝病患者学会现今在肝病治疗中备受瞩目的天然疗法。

鉴于肝病的种类繁多，内容复杂，因此本书只介绍中国人最常见的肝炎、肝硬化；对于肝癌，将在本套丛书中的癌症分册中介绍；对于几种少见的肝病，本书将专列一章简要介绍。

概括本书的特点主要包括：语言通俗，内容丰富。力求用浅显易懂的语言文字，全面介绍肝炎、肝硬化的发病原因、机转、症状、诊断、预防、治疗、调养，及患者在饮食起居上应该注意的一系列问题；重点突出了中医疗法与自然疗法，包括经络锻炼法、穴位按摩法、饮食疗法、气功疗法等内容，通过这些内容的介绍，可以使肝病患者在进行药物治疗之余，自己能够有针对性地采用这些没有不良反应的自然疗法，有助于尽快消除病痛之苦；内容翔实可靠。本书的取材不限于作者在临床工作中的经验，更参阅了众多具有权威性的文献，对于存在疑问的一些报道，一概未予选入。

总之，希望读者在阅读本书之后，能够对肝病有一个清晰的认识，并能按照书中的要求去做，尽快地消除肝病，恢复健康。

序

一

随着人类社会的发展，经济、生活水平的提高，人们对健康亦已日益关注；世界卫生组织（WHO）提出了 21 世纪人人享有健康的目标，这已成为世界各国医学界努力的方向。

然而，要达到这一目标的要求是相当困难的，虽然现代医疗技术已取得了长足的进步，医疗水平也在日新月异地发展，但人类所面临的疾病不仅没有减少，反而越来越多，越来越难以治疗，究其原因无外乎以下几种因素：①由于生活水准的提高，人们的饮食结构发生了极大变化，食肉多而食蔬菜少，人们往往进食了超出身体所需要的热量，由此带来的结果是所谓“文明病”的泛滥，如糖尿病、高血压、冠心病等，这些疾病均与饮食因素关系密切；②由于工业的发展，人类所生活的环境已受到极大污染，工业废气、废水及汽车废气等，使现在的人们难以呼吸到新鲜的空气；加上农药的大量使用，使得人体所受到的毒害远胜于昔，这种情况导致的疾病如癌症、哮喘等越来越多；③由于现代社会生活节奏加快，人际关系复杂，人们所承受的思想压力极其沉重，由此而造成人们精神上的紧张，亦可以引起一系列疑难杂症，如性功能障碍、更年期障碍

综合征等，均与精神因素有关；④一些较为“传统”的疾病如肝病、胃病、肾病等，往往是由于病毒、病菌感染所致，这些疾病并未过多受益于现代医学的发展，因为迄今为止人类尚未发明能杀死病毒的药物。而一些抗菌药已产生抗药性。

以上这些因素并非孤立存在的，它们往往并存，相互促进，由此而导致现代社会各种疾病的层出不穷。

现代社会的疾病不仅多，而且难治，这已是众所周知的事实，原因亦不难理解，因为现代社会的致病因素如饮食、环境污染、精神因素等，往往是日积月累之下导致人体疾病产生的，因而这些疾病往往具有慢性化的特征，一旦发病之后，身体器官往往已产生了极大的损害，要想完全恢复健康，决非是一朝一夕之事。这就如同古人所说的“病来如山倒，病去如抽丝”，因此，在现代社会中，要想获得健康、祛除疾病，仅靠医生的治疗是远远不够的，还需要患者对相关疾病知识有必要的了解，以便于患者在漫长的治疗康复过程中，既能配合医生的治疗，同时也能够进行自我监护、自我调养乃至自我治疗。

本丛书的作者正是基于上述考虑，选择了危害人类健康的多种疾病，每一病种编辑一册，从疾病的发生、机转与预防，到中西医的检查与治疗；从各种行之有效的自然疗法，到各种疾病的自我调养，均作了详尽介绍。尤为可贵的是，这套丛书以广大普通人群所能接受的语言文字，把原本深奥、复杂的医学理论通俗化，使一般非医学专业人士从中既可了解到医学知识，又能利用其中所提供的方法来预防、治疗疾病，作者之用心可谓良苦。

这套丛书科学规范，有理有据，集科学性、实用性、通俗性于一身，是近年来不多见的医学普及性读物。鉴于各位作者均从事于繁忙的临床医疗及科研工作，能于百忙之中抽出时间编著这样一套丛书贡献于世，可谓善举。

作者是毕业于北京中医药大学的研究生，勤奋好学、学风严谨、品学兼优，与我师生多年，勤奋好学、学风严谨、品学兼优。他们从事于临床医疗工作后仍保持着兢兢业业的优良作风，孜孜不倦地为广大患者排忧解难，实属难能可贵。作为老一辈的医学工作者，看到这样一套高品质的著作造福人群，心中万分喜悦，愿以作序，并祝他们在今后的人生中，为人类的健康做出更大的贡献。

北京中医药大学原研究生部部长
北京中医药大学原各家学说教研室主任
博士生导师 鲁兆麟 教授

序

二

医学科学的发展与进步，带给世人有目共睹的巨大成就，以往常见的瘟疫、霍乱、伤寒、天花、肺结核、血吸虫病等疾患，随着现代抗菌药、疫苗及其他化学药品的发明，已纷纷被人类所征服，现在已较少出现，也不再是主要死亡原因。

但医学的进步毕竟是有限的，在一些疾病被克制的同时，现代仍有相当多，甚至更多的疾病在困扰着广大人群，且较以往的疾病更加难以治疗，如本套丛书所介绍的疾病，基本上属于现代社会的多发病、疑难病，现代医学迄今还没有太好的治疗手段。探究这些疾病为什么难治，我想与现代社会不同于以往的结构有关，这些疾病与现代社会中的环境污染、饮食欧化、精神紧张、运动过少等因素关系密切，很多疾病是在上述因素的综合作用下而产生的，病理机制十分复杂，治疗所涉及的层面亦相当广泛。

鉴于现代医学对一些现代疾病的治疗乏力，国内医学界很自然地将目光投向具有几千年历史的中医中药，经过几十年研究与运用，形成了独具中国特色的中西医结合疗法，并获得了极高的治疗效果。

所以，我十分欣喜地看到这套丛书的问世，它以一病一册的方式详尽介绍了现代社会常见疾病的有关知识，既

有疾病的基本原理，又有中西医的诊断与治疗；既包括患者自己可以施行的自然疗法，又指出了患者在疾病调养与康复中所应遵循的原则、方法及注意事项等。全书内容丰富，语言通俗，所载治疗、调养方法翔实可靠。相信这套丛书的出版将给那些深受疾病困扰的患者带来惊喜与希望。各位作者均为高学历的医学专门人才，能在繁忙的临床工作之余，为广大众编著这么一套健康自助性丛书，实属可敬。我已先睹为快，并乐而为之序。

中西医结合专家

北京中医药大学教授

黄作福

目录

CONTENTS

第一章 肝病的基础知识 1

第一节 肝脏的构架与功能 2

一、肝脏是人体最大的实质性脏器 2

二、肝脏：人体的化工厂 2

第二节 肝病的种类与病因 3

一、肝炎的概念与病因 4

二、肝硬化的概念与病因 5

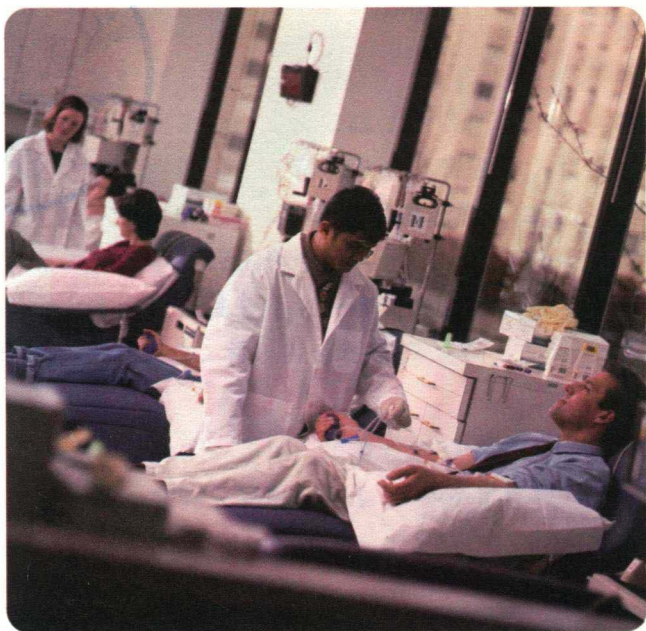
三、其他肝病的简单介绍 7

第三节 肝病的症状与诊断 13

一、肝炎的症状 13

二、肝炎的诊断 14

三、肝硬化的症状 17



第四节 肝病的发展趋向 21

一、肝炎的发展趋向 22

二、肝硬化的发展趋向 27

第二章 肝病的预防 29

第一节 肝炎的预防 30

一、甲型肝炎的预防 30

二、乙型肝炎的预防 31

三、其他几种肝炎的预防 31

四、服用中草药预防肝炎 32

第二节 肝硬化的预防 33

第三章 肝病的西医治疗 35

第一节 肝炎的西医治疗 36

- 一、急性肝炎 36
- 二、慢性肝炎 37
- 三、西医治疗慢性活动性肝炎使用的药物 38
- 四、猛爆性肝炎 41

第二节 肝硬化的西医治疗 42

- 一、一般治疗 42
- 二、药物治疗 43
- 三、对肝硬化腹水的治疗 43
- 四、对肝硬化上消化道出血的治疗 45

第四章 肝病的中医治疗 47

第一节 中医对肝病的认识 48

第二节 肝病的中医辨证治疗 49

- 肝病的辨证与施治 50

第三节 名医治疗肝炎、肝硬化的方法 56

第四节 常用于治疗肝病的单方、验方 56

- 治疗肝病常用的单方、验方 58

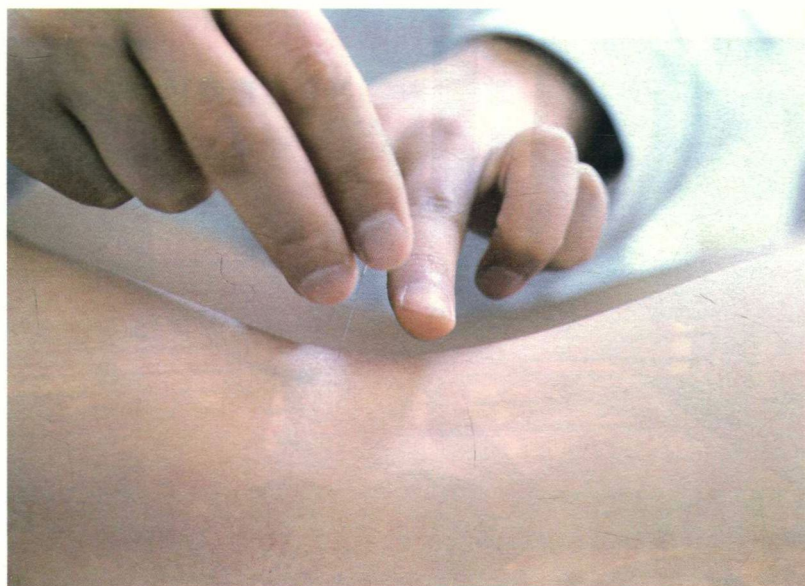
第五节 肝炎、肝硬化中药外治法 64

- 一、吹鼻法 66
- 二、发泡法 66
- 三、湿敷法 67

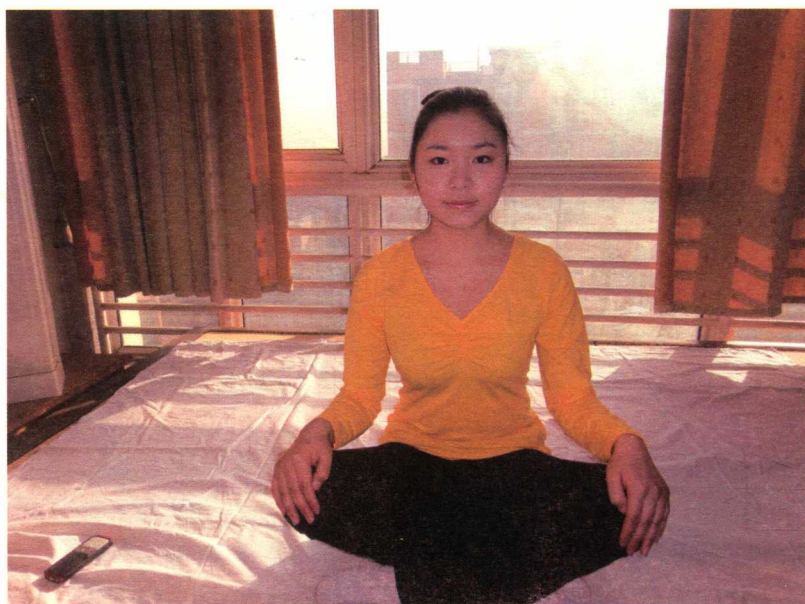
四、敷脐法	67
五、涂搽法	69
六、敷贴法	69
第六节 中药、西药合用治疗肝病及注意事项	70
一、中西药合用的可能性	71
二、中西药合用治疗肝病的规律	71

第五章 肝病的其他疗法 77

第一节 自然疗法的概念及对肝病的疗效	78
一、自然疗法是没有任何毒副作用的疗法	78
二、其他疗法是肝病患者康复的重要方法	80
三、其他疗法在肝病治疗时应注意的事项	80
第二节 饮食疗法	81
一、肝炎患者的饮食改变及其应对	82
二、肝炎患者的饮食中应注意的问题	84
三、肝病宜经常食用的单味食物介绍	88
四、肝病患者常用药膳介绍	91
第三节 经络锻炼法	97
一、选择合适的经络	98
二、治疗肝病的经络锻炼方法	98
第四节 穴位按摩法	102
一、治疗肝病常用穴位定位	102
二、穴位按摩治疗肝病的方法	103
第五节 针灸疗法	104



一、湿热郁蒸	106
二、肝胃不和	106
三、肝肾阴虚	106
四、淤血停积	108
第六节 气功疗法	109
一、练功前应注意的地方	109
二、治疗肝病的几种常用功法	110
第七节 古人留给我们的运动四宝	115
一、五禽戏	115
二、八段锦	116
三、易筋操	116
四、太极拳	117



第八节 气候疗法 118

一、常用气候介绍 118

二、应用气候治疗肝病的方法 119

第六章 肝病患者的饮食起居 123

第一节 肝病的饮食调养 124

一、肝病（肝炎肝硬化）所需营养成分 124

二、肝病（肝炎肝硬化）的饮食调养原则 126

第二节 肝病患者的情志调节 128

第三节 肝病患者的婚育与性生活 129

一、肝病患者的婚育 129

二、肝病患者的性生活 129

第四节 肝病患者日常生活的忌宜	131
一、对肝病康复有利的生活习惯	131
二、对肝病康复不利的生活习惯	133
第五节 肝病患者的休息	135
第六节 肝病患者的体育锻炼	137
肝病患者体育锻炼的方法及注意事项	137
第七节 肝炎病毒污染过的物品的消毒	139
第八节 对肝病病情的自我评价	140

第七章 脂肪肝的治疗与调养 143

一、脂肪肝是如何形成的	144
二、脂肪肝的类型	144
三、脂肪肝的临床表现	145
四、脂肪肝对身体的影响	146

