

饮食宜忌·气功·按摩·针灸

专家方案·科学疗法

专家指导——饮食宜忌、保健调养、健身防治。
特效疗法——饮食疗法、运动疗法、气功疗法、太极拳疗法、按摩疗法、发泡疗法、塞鼻疗法、针灸疗法、敷贴疗法、热熨疗法、矿泉疗法、音乐疗法、园艺疗法、心理疗法。

XINBAN GANBING

TEXIAO LIAOFA

膳书堂医疗馆 one

新版

主编 柏顺

肝病

特效疗法



中国医药出版社

新版

膳书堂医疗馆 one

肝病

饮食宜忌 · 气功 · 按摩 · 针灸

特效疗法

专家方案

科学疗法

主编/柏 顺



中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

新版肝病特效疗法/柏顺主编. —北京: 中国画报出版社, 2008.4

(膳书堂医疗馆, 第1辑)

ISBN 978-7-80220-258-0

I.新… II.柏… III.肝疾病—疗法 IV.R575.05

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第033029号

新版

肝病特效疗法>>>>>>>>>>>>

出版人：田 辉

主 编：柏 顺

责任编辑：刘晓雪

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

策划制作： 騰書堂 文化

监 印：敖 晔

发行部电话: 88417417 (兼传真) /68469781

总编室电话: 88417359(兼传真)

网 址: <http://www.zghbchs.com>

电子信箱: cp-ph1985@126.com

经 销：各地新华书店经销

印 刷：北京威灵彩色印刷有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/24

印 张: 35印张

字数：600千字

插图: 1600

版次：2008年4月第1版

印 次：2008年4月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-80220-258-0

定 价：99.00元(全5册)



如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！

序

现代社会中，随着生活水平的提高、物质文明的发展，肝病的发病率也开始直线上升，严重危害着人们的身体健康，给患者的正常工作和生活都带来了极大的不便和困扰。许多患者千方百计地求医问药，力图早日战胜病魔，再度恢复健康，却可能没有收到良好的疗效，于是有些患者开始变得抑郁消沉、精神萎靡，提不起积极生活的劲头了。

为了帮助患者早日摆脱病魔的困扰，再次充满活力地投身于工作生活之中，本书编者特地搜集了各方面的医学资料，以图文并茂、通俗易懂的形式，向读者介绍了国内外多种最流行、最有效的肝病特效疗法，其中包括饮食疗法、运动疗法、气功疗法、太极拳疗法、按摩疗法、发泡疗法、塞鼻疗法、针灸疗法、敷贴疗法、热熨疗法、矿泉疗法、音乐疗法等。

俗语说：病来如山倒，病去如抽丝。由此可见，与病魔作斗争是一个长期的过程，首先需要患者有着坚定的信心、顽强的意志，然后经过耐心的治疗调养，才能够最终痊愈；肝病作为一种对人体危害极大的顽固性疾病，需要患者采取科学有效的治疗方式，坚持不懈地进行治疗，才能够最终恢复健康，这也正是本书编写的初衷所在。

此外，需要指出的是：本书所介绍的治病方例和方法只能作为医学科普知识供读者参考使用，尤其是一些药物剂量不具有普遍适应性。因此，建议读者在考虑应用时需征询专业医师的意见进行施治，以免发生危险。

唯愿通过编者的努力能够为您的康复带去一缕希望之光，助您早日登上健康的彼岸。

上篇 疾病常识与防治措施

疾病常识

肝脏是人体重要器官，它所承担的任务非常繁重，但其中主要任务是代谢作用。人类的生命，就是靠体内不断地进行新陈代谢而得以维持。

如何解读肝脏的位置和结构·····	14
肝脏有哪些主要功能·····	15
肝病有哪些种类·····	21
肝病的自测·····	22
肝病患者为何身体会发冷·····	23
肝病患者为何容易疲倦·····	25
肝病会影响到患者的性能力吗·····	26
肝病为何会影响免疫功能·····	27
肝病患者为何会出现止血困难·····	29
肝病会造成贫血吗·····	30
肝炎早期症状有哪些·····	32
肝炎患者血液检查有哪些内容·····	33
肝炎黄疸是怎样形成的·····	35
哪些方法可以检查黄疸病·····	36
什么叫“尿三胆”·····	38
病毒性肝炎临床类型有哪些·····	39
病毒性肝炎有哪些主要的临床表现·····	42
老年性病毒性肝炎有何特点·····	44
甲型肝炎的传播途径是什么·····	45
乙型肝炎的传播途径有哪些·····	46
丙型肝炎的传播途径有哪些·····	48





丁型肝炎的传播途径有哪些	51
戊型肝炎的传播途径有哪些	52
哪些因素容易诱发乙肝	53
什么是乙肝“两对半”	53
如何正确看待乙肝	55
乙肝患者应持什么样的治疗态度	56
如何解读乙肝表面抗原阳性	57
如何解读乙肝化验指标	57
哪些因素导致乙型肝炎慢性化	58
如何正确认识乙肝的传染性	59
性行为会传染乙肝吗	60
如何定义乙肝病毒携带者	61
如何理解GOT/GPT的比值判断	62
如何解读血浆白蛋白和球蛋白的比值变化	63
如何解读症状轻重与指标升降	64
如何解读肝炎后胆红素增高症	65
检测甲胎蛋白有什么意义	66
检测碱性磷酸酶有什么意义	67
检测血清 γ -GT有何意义	68
凝血酶原测定有何意义	69
检查血中胆固醇和胆固醇脂有何意义	70
血清蛋白电泳分析有什么意义	71
血清絮浊试验有什么意义	72

饮食宜忌

大部分肝病都是“吃”出来的，因为饮食不当、不洁而患病。因而，肝病患者在治疗的同时一定要把握饮食的宜和忌。本节将为您介绍这些内容。

哪些食物对肝脏保健有益	74
-------------	----

CONTENTS 目录

哪些食品是肝病患者不宜多吃的·····	75
哪些饮食是肝炎患者应忌口的·····	77
哪些食物特别适于慢性肝炎·····	77
肝病患者不宜吃得太过·····	79
为什么主张肝病患者吃高蛋白饮食·····	79
肝病患者可以吃洋快餐吗·····	79
肝病患者能不能吃西瓜·····	81
肝病患者在什么情况下不能喝茶·····	81
长期饮用矿泉水有利于肝病患者吗·····	82
高糖及高热量饮食适于肝炎患者吗·····	83
防肝病忌生吃海鲜·····	84
多吃水果对肝炎患者有好处吗·····	84
肝炎患者喝酒害处大·····	85

饮食保健

肝病治疗，重在饮食调养。通过了解治疗肝病的一些饮食保健原则和方法，可以有效地配合常规治疗，巩固疗效。

肝炎食疗与药疗有什么样的关系·····	86
肝炎患儿的饮食有哪些必知的原则·····	87
老年肝炎患者的饮食有哪些必知原则·····	88
重症肝炎患者的饮食有哪些原则·····	90
肝病患者的食物在烹调时有何讲究·····	91
肝病患者应该如何选用营养品·····	92
肝病患者该如何吃醋·····	92
肝炎患者怎样补充蛋白质·····	93
肝炎患儿怎样补充蛋白质·····	95
肝炎患者怎样吃鸡蛋才科学·····	95
肝炎患者的饮料有何讲究·····	96
肝炎患者应该如何饮用牛奶·····	97



防治与调养

肝病是严重威胁人身体健康和影响人们生活质量的疾病,因此,平时我们就要做好防治工作,如果不幸罹患了肝病也不要慌张,系统地接受专业治疗,科学调养。

适于家用的肝炎病毒消毒方法有哪些·····	98
怎样注射乙肝疫苗·····	100
怎样检查乙肝病毒是否彻底消灭·····	100
乙肝病毒携带者如何定期复查·····	101
乙肝病毒携带者需要吃药吗·····	101
乙肝病毒携带者怎样隔离·····	101
乙肝病毒携带者的性生活应该注意什么·····	102
没有症状的乙肝病毒携带者如何预后·····	103
降酶药能不能治肝炎·····	104
出现“三高”该怎么办·····	104
怎样休息有利于肝炎康复·····	104
肝炎恢复期有哪些保养原则·····	105
慢性肝炎患者有哪些自我监护要点·····	107



下篇 特效疗法

PART
2

饮食疗法

饮食疗法,简称食疗,是指应用具有药理作用的食物防治疾病,保健强身的一种方法。

香菇怎么治甲型肝炎·····	110
金针菇怎么调治甲型肝炎·····	110
口蘑怎么治肝炎·····	110

CONTENTS 目录

甲鱼怎么治肝炎·····	111
鲫鱼怎么治肝炎·····	111
鲤鱼怎么治肝炎·····	111
鳊鱼怎么治肝炎·····	111
带鱼怎么治乙型肝炎·····	112
黄鱼怎么治乙型肝炎·····	112
鸡肉怎么治肝炎·····	112
栗子怎么治慢性肝炎·····	113
茭白怎么治慢性肝炎·····	113
苦瓜怎么治慢性肝炎·····	113
板蓝根怎么治病毒性肝炎·····	114
香附怎么治病毒性肝炎·····	114
枸杞怎么治病毒性肝炎·····	114
首乌怎么治病毒性肝炎·····	114
桃仁怎么治病毒性肝炎·····	114
鸡蛋怎么治急性黄疸型肝炎·····	115
猪胆怎么治急性黄疸型肝炎·····	115
牛胆怎么治黄疸型肝炎·····	115
乌龙茶怎么治脂肪肝·····	115
荷叶怎么治脂肪肝·····	115
绞股蓝怎么治脂肪肝·····	115
玉米芯怎么治脂肪肝·····	116
芹菜怎么治脂肪肝·····	116
豆奶怎么治脂肪肝·····	116
党参怎么治脂肪肝·····	116
冬虫夏草怎么治脂肪肝·····	116
葛花怎么治脂肪肝·····	116



PART

2





运动疗法

运动疗法，是指利用器械、徒手或患者自身力量，通过某些运动方式，使患者获得全身或局部运动功能、感觉功能恢复的训练方法。

脂肪肝的运动疗法..... 117

乙肝的运动疗法..... 119

气功疗法

气功可以提高人体的免疫力，增强体质，增强气功锻炼，可使机体内部调节功能加强，从而得以用自身的力量杀灭肝炎病毒，恢复健康。

肝病的气功疗法..... 121

太极拳疗法

太极拳是中华武术宝库中的一朵奇葩，它历史悠久，源远流长，是独具民族特色，能够健身防身、治病延年和陶冶情操的体育项目，倍受广大群众的喜爱。

太极拳简介..... 124

肝病的太极拳疗法..... 125

按摩疗法

按摩可以使患者肌肉放松、皮肤毛细血管扩张，促进新陈代谢，提高肌肉耐力，促进消化道蠕动以增加食欲，提高免疫能力。

慢性肝炎的按摩疗法..... 127

肝纤维化的按摩疗法·····	128
肝肿大的按摩疗法·····	128
肝硬化的按摩疗法·····	129
酒精性肝硬化的按摩疗法·····	130

发泡疗法

中药发泡疗法是用对皮肤有刺激性的药物贴于穴位或患部，使局部充血起泡，从而达到治疗效果的一种方法。

发泡疗法简介·····	131
病毒性肝炎的发泡疗法·····	132
乙型肝炎的发泡疗法·····	133
黄疸型肝炎的发泡疗法·····	133

塞鼻疗法

祖国医学的塞鼻疗法，是将药物塞入鼻中以治疗多种疾病的一种方法。

塞鼻疗法简介·····	135
病毒性肝炎的塞鼻疗法·····	135

针灸疗法

针灸疗法源于中医。它通过针刺、灸、按摩、激光、电刺激等方式刺激机体的穴位，从而促进机体的“气”在经络中循环、流动。

病毒性肝炎的针灸疗法·····	137
急性病毒性肝炎的针灸疗法·····	140

急性黄疸型肝炎的针灸疗法·····	140
肝功能异常的针灸疗法·····	140

敷贴疗法

敷贴是将药物敷于体表特定部位以治疗疾病的方法，属外治疗法中行之有效的一种。

慢性肝炎的敷贴疗法·····	142
肝硬化的敷贴疗法·····	143

热熨疗法

热熨疗法是用一些中草药或其他传热的物体，加热后用布包好，放在人体一定的部位上，作来回往返或旋转的移动而进行治疗的一种方法。

热熨疗法简介·····	144
肝硬化腹水的热熨疗法·····	145

矿泉疗法

矿泉疗法是指利用矿泉水内服外用，以此达到防治疾病目的的一种方法。本疗法起源于远古时期。

矿泉疗法简介·····	146
矿泉的分类·····	146
矿泉疗法的分类·····	150
禁忌证与注意事项·····	151
早期肝硬化的矿泉疗法·····	152
慢性肝炎的矿泉疗法·····	152

音乐疗法

音乐疗法又称为心理音乐疗法。自上世纪40年代起,人们已逐渐将音乐作为一种医疗手段。

肝炎的音乐疗法·····	155
肝癌的音乐疗法·····	156

园艺疗法

园艺疗法是人们从事园艺活动,如农耕种养、栽花种草等使患者身体康复的一种辅助治疗方法。临床实践证明,从事园艺活动有益于肝病患者早日恢复健康。

园艺疗法简介·····	158
园艺疗法的功效·····	159

心理疗法

祖国医学一直强调情感致病因素,现代医学已逐渐认识到很多致病因素是心理活动破坏了体内各系统平衡所致,因此有必要对心理疗法给予足够重视。

慢性肝病的心理疗法·····	163
----------------	-----



上篇 疾病常识与防治措施

肝脏是人体重要器官，它所承担的任务非常繁重，但其中主要任务是代谢作用。人类的生命，就是靠体内不断地进行新陈代谢而得以维持。

疾病常识

jī bìng cháng shí

肝脏是人体重要器官，它所承担的任务非常繁重，但其中主要任务是代谢作用。人类的生命，就是靠体内不断地进行新陈代谢而得以维持。



如何解读肝脏的位置和结构

肝脏是体内最大的实质性脏器。成人的肝脏大约重1.2~1.5千克，占人体重量的1/50~1/30；婴儿肝脏的重量与体重之比较成人为大，约为1/20~1/16。肝脏的重量虽然只占体重的一小部分，但却是重要的生命器官，缺一不可。脾脏手术后，人仍然能生存，而失掉了肝脏，生命就会立即土崩瓦解。

上面紧贴横膈，下面有两条纵沟和一条横沟，像一个大写的英文字母“H”，将肝分成右叶、左叶、尾叶和方叶四个部分，其中左叶占肝的1/5，右叶较大，占肝脏的4/5，尾叶和方叶实为右叶之分叶。所以，临床一般将肝分成左右两叶。肝脏的上界约在右锁骨中线第五或第六肋间，下缘伸展到肋的边缘。用手触到的主要是肝脏的下缘。正常情况下，成人肝脏的下缘不超出肋弓，但在剑突下多可触及，一般不超过2~4厘米。

人类的肝脏外形为不规则的楔状，呈红褐色，柔软而脆，易破裂。肝脏表面由灰白色的肝包膜包裹着，切开肝脏时，可以在切面上看到无数个比针尖略大的小红点，这些就是肝脏的基本单位——肝小叶。每个肝小叶几乎包括组成肝脏的各个部分，好像一个“小肝脏”，人的肝约有50万个肝小叶。

在显微镜下，可以看到“小肝脏”的微细结构。每个肝小叶之间有少许纤维组

肝脏占据人体右上腹的大部及左上腹的一部分，表面有韧带固定于腹腔内，并与周围器官相接。肝脏的



织分隔。肝小叶中央有一条血管叫中央静脉，中央静脉周围的肝细胞，有秩序地排列成条索状称为肝索，这些肝索形如车轮之辐条，都以放射状排列。

构成肝脏的肝细胞，是维持肝脏各种生理功能的主要部分，人的肝脏大约由25亿个肝细胞组成。

肝细胞分泌出来的胆汁，在肝细胞间隙中通过，这间隙就是毛细胆管，再由小叶间胆管汇集成较大的胆管，最后经肝胆管、总肝管流入肝脏下方的胆囊，也可直接由总胆管进入十二指肠。

肝脏是人体唯一接受双重血液的器官，即同时接受肝动脉和门静脉的血液，肝动脉将富含氧气的血运入肝脏，门静脉(由胃肠、脾、胰等静脉汇集而成，进入肝脏分枝到每个肝小叶)把来自消化道的各种营养物质和有害物质输入肝脏，经肝脏加

工处理后，进入全身循环。

、肝脏有哪些主要功能

肝脏是人体重要器官，它所承担的任务非常繁重，但其中主要任务是代谢作用。人类的生命，就是靠体内不断地进行新陈代谢而得以维持。只要任何一个器官发生故障，代谢出现紊乱，便会破坏人体的健康。所以，除每种内脏器官自身的机能健全外，整个身体的机能也需要相互协调，才能保持旺盛的生命力，强体健魄。而主管调整器官功能协调的就是肝脏，所以说它是器官功能的调节中心。除此之外，肝脏每天还要做许多工作，而且工作性质非常复杂，这一点只要从腹部脏器的血液汇集于肝脏这一现象就可想象出来了。

J ian kang bao dian 健康★宝★典

巧吃水果治肝炎

肝炎病人都有共同的特点，就是腹胀、恶心、乏力、不适、厌油，严重的还会出现黄疸、发烧等症状。这些症状会使病人不思饮食，变得消瘦。因此，合理的饮食对肝炎患者非常重要，而食用水果是肝炎康复过程中所必需的。

肝炎病人要注意低脂肪饮食，多吃富含各种维生素的食物，如新鲜的蔬菜和水果。除了能补充维生素C外，水果还可以促进食欲，增加食量，有利于肝炎的康复。无论哪种肝炎患者，都可首选橘子、橙、桃子、葡萄、山楂等含有较多维生素C的水果。同时，患者还应选择含维生素B较多的水果，如芒果、瓜类等。食用水果时，要定时定量，以午休后、晚餐前为宜。



1 中间代谢

人类和动物为了生存下去，必须从体外摄取各种物质，在处理后排出自用的体内废物，亦即进行所谓的新陈代谢。

例如我们吃下去的食物，最后可以变成血肉或转化成能量，而体内无用的代谢废物可以排泄出来。出于生存需要，必须进行同化和异化作用，这些作用主要都在肝脏中进行。物质在体内产生化学变化的过程叫作中间代谢。

2 糖的代谢

当我们吃米饭、芋薯类、面类



或者白糖等糖类食品时，会在小肠内分解出葡萄糖，一部分葡萄糖转变为能源被使用，多半会在肝脏内变为糖原而加以贮存。肝脏同时也可从蛋白质或脂肪中制造糖原。

当我们进行运动时，由于血液中的葡萄糖被大量消耗，肝脏就可以把糖原变成葡萄糖。

肝脏不但利用食物中的葡萄糖，还可以利用由肌肉运动产生的丙酮酸、乳酸、甘油及某种氨基酸来制成糖原贮藏起来。必要时，肝脏可把糖原转变成葡萄糖，把它燃烧成二氧化碳和水而放出能量。

成人肝脏的重量约在1.2千克左右，贮藏于其中的糖量约占6%~10%，即70~120克左右。

由于有这么多的东西储存在肝脏中，所以我们在没有食物可吃时，人体还可短时间维持某种程度的活动。这当然是因为身体可以把肝脏中的糖原转变成葡萄糖而产生能量的缘故。

我们运动时所需的能量是贮藏在肌肉中的糖原在变成焦性葡萄糖酸时产生出来的。这种焦性葡萄糖酸在

