

Zenyang Shi Zhifanggan Nizhuan

怎样使 脂肪肝逆转

● 吕文良 主编 ●

金盾出版社

怎样使脂肪肝逆转

主 编

吕文良

副主编

张建珍

编著者

吕文良	张建珍	王少丽	陈兰羽	李 樯
吕伯人	张 瑜	程 容	田永萍	蒋耀芬
朱 斌	刘 稼	蒋 瑜	何天有	李 炜



金 盾 出 版 社



本书由中国中医科学院广安门医院肝病专家吕文良博士主编。全书共分十三章,在简要介绍脂肪肝相关知识的基础上,着重阐述了使脂肪肝逆转的治疗方法,包括运动疗法、饮食疗法、针灸疗法、按摩疗法、敷贴疗法、药茶疗法、中药疗法、西药降脂疗法、生活及精神调摄疗法等。其内容丰富,方法实用,通俗易懂,适合脂肪肝患者及家人阅读,更可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

怎样使脂肪肝逆转/吕文良主编. —北京:金盾出版社,2008.1
ISBN 978-7-5082-4820-2

I. 怎… II. 吕… III. 脂肪肝-治疗 IV. R575.505

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178033 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:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京大天乐印刷有限公司

装订:蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12 字数:300 千字

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—8000 册 定价:21.00 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)

前言



脂肪肝属临床常见病、多发病,也是时髦病、富贵病,更是难治病。脂肪肝或早或晚必然会给患者带来肉体的痛苦,严重影响生活质量。脂肪肝如果不能得到及时有效的控制,则可能会发展为脂肪性肝炎、肝纤维化和肝硬化,丧失肝功能甚至死亡。饮酒、肥胖、高血脂是其主要发病原因。所以,脂肪肝是目前和以后相当长一段时间临床重点防治的疾病之一。

由于脂肪肝的严重程度未必与其临床表现一致,部分患者甚至已发展为脂肪性肝炎、肝纤维化和肝硬化,仍无任何临床表现,往往不能引起人们的警觉。因此,对于在健康体检中发现的无症状或症状较轻的脂肪肝患者,即使肝功能酶学指标正常也应高度重视,并积极采取有效治疗措施,以防止脂肪肝发展和减少并发心脑血管疾病。对于脂肪肝的治疗并非都须服用去脂护肝药物,去除病因、合理饮食、增加运动、纠正不良行为,以及治疗伴有的其他疾病常常比使用去脂护肝药物更为有效和重要。药物在脂肪肝的治疗中仅起辅助作用,不能滥用或长期服用,以免增加胃肠道负担和肝脏损害,造成不良后果。对于急性脂肪肝应高度重视,积极组织抢救,以减少患者的致残率和病死率。

作者经过长期的临床实践证实,治疗脂肪肝,使已发生脂肪变的肝脏组织逆转,应发挥祖国传统中医药学的优势,采用内治与外治结合,治标与治本兼顾,治疗与调养并重,多种疗法综合运用,才能控制脂肪肝的发展,并逐步逆转康复。为了警示广大群众重视脂肪肝的预防,指导已患脂肪肝者如何进行治疗,我们编写了《怎样使脂肪肝逆转》一书,希望广大读者能从中受益。

本书介绍了脂肪肝的发病原因、临床表现及诊断方法,重点阐述了目前比较成熟的逆转脂肪肝的治疗手段,主要包括运动疗法、饮食疗法、中西药治疗、针灸疗法、按摩疗法、拔罐疗法、敷贴疗法、沐浴疗法及传统锻炼疗法等。要使脂肪肝逆转,就应遵循“合理膳食,控制体重,适量运动,慎用药物”的十六字方针。切记! 切记!

本书介绍的各种治疗方法力求内容科学详尽、方法简便实用、文字通俗易懂,使其不仅是家庭自我防治脂肪肝的必备读物,更可供基层医务人员参考。由于存在患者个体差异和病情轻重程度不一,对病情较重者应去医院就诊。

在本书的编写过程中,我们参考了许多公开发表的资料,在此谨向有关作者表示衷心的感谢。

吕文良



目 录

第一章 概 述

一、肝脏的解剖结构	(1)
二、肝脏的生理功能	(3)
三、中医学对肝脏生理功能的认识	(8)
四、脂质的组成及功能特点	(8)
五、血脂的组成	(10)
六、脂肪肝的分型	(10)
七、脂肪肝的病因病机	(12)
八、常见脂肪肝的发病特点	(15)
(一)酒精性脂肪肝	(15)
(二)肥胖性脂肪肝	(18)
(三)肝炎后脂肪肝	(20)
(四)急性妊娠期脂肪肝	(21)
(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	(24)
(八)高脂血症性脂肪肝	(26)
九、脂肪肝的流行病学调查	(26)



十、脂肪肝的诊断	(27)
十一、脂肪肝的预后	(42)
十二、脂肪肝的治疗原则	(43)

第二章 运动是使脂肪肝逆转的法宝

一、运动疗法治疗脂肪肝的机制	(52)
二、中医学对运动疗法的认识	(55)
三、运动方式的分类	(56)
四、有氧运动是治疗脂肪肝的好方法	(56)
五、不宜做运动的疾病和时间	(63)
六、走出运动减肥及治疗脂肪肝的误区	(64)
七、不利于治疗脂肪肝的运动	(66)
八、运动治疗脂肪肝失败的原因	(67)
九、肥胖女性及月经期的运动	(68)

第三章 科学饮食是使脂肪肝逆转的关键

一、营养全面是治疗脂肪肝的物质条件	(71)
(一)蛋白质	(71)
(二)糖类	(75)
(三)脂类	(76)
(四)维生素	(77)
(五)无机盐	(82)
(六)膳食纤维	(86)



二、脂肪肝患者的营养补充原则·····	(87)
三、常用的有益于治疗脂肪肝的食物·····	(90)
(一)谷类·····	(90)
(二)蔬菜类·····	(93)
(三)豆类及乳品·····	(120)
(四)肉禽蛋类·····	(126)
(五)水产品类·····	(133)
(六)调味品类·····	(144)
(七)水果类·····	(150)
四、脂肪肝的食疗原则·····	(158)
五、脂肪肝的食疗方·····	(160)
六、不同类型脂肪肝的饮食疗法·····	(175)
(一)肥胖合并脂肪肝的饮食疗法·····	(175)
(二)糖尿病性脂肪肝的饮食疗法·····	(178)
(三)酒精性脂肪肝的饮食疗法·····	(180)

第四章 脂肪肝逆转的中药疗法

一、中医学对脂肪肝的认识·····	(181)
二、治疗法则·····	(182)
三、辨证治疗·····	(184)
四、脂肪肝的中成药治疗·····	(206)
(一)中成药的家庭保管·····	(206)
(二)选择中成药的方法·····	(207)
(三)治疗脂肪肝的常用中成药·····	(208)
五、治疗脂肪肝的单味中药·····	(218)



- (一) 中药的降脂作用..... (218)
- (二) 常用治疗脂肪肝的中草药..... (219)

第五章 脂肪肝逆转的针灸疗法

- 一、经络的作用 (248)
- 二、针刺疗法 (249)
 - (一) 针刺疗法对脂肪肝的作用..... (249)
 - (二) 体针治疗..... (250)
 - (三) 耳针治疗..... (261)
 - (四) 针刺疗法的注意事项..... (264)
- 三、灸法 (265)
 - (一) 灸法治疗脂肪肝的作用机制..... (265)
 - (二) 艾灸治疗..... (265)
 - (三) 灸法治疗的注意事项..... (270)
- 四、针灸取穴方法 (271)

第六章 脂肪肝逆转的按摩疗法

- 一、按摩对脂肪肝的治疗作用 (280)
- 二、按摩治疗的禁忌证 (281)
- 三、常用按摩手法 (282)
- 四、脂肪肝按摩治疗 (285)



第七章 脂肪肝逆转的拔罐疗法

- 一、火罐疗法 (290)
- 二、药罐疗法 (294)
- 三、拔罐注意事项 (296)

第八章 脂肪肝逆转的敷贴疗法

- 一、热敷法 (297)
- 二、泥敷法 (298)
- 三、药物敷贴法 (299)

第九章 脂肪肝逆转的沐浴疗法

- 一、矿泉浴疗法 (305)
- 二、日光浴疗法 (306)
- 三、沙浴疗法 (308)
- 四、森林浴疗法 (308)
- 五、药浴疗法 (310)

第十章 脂肪肝逆转的药茶疗法

- 一、药茶的特点 (311)
- 二、常用药茶方剂组成 (311)



第十一章 脂肪肝逆转的西药疗法

- 一、常用减肥及治疗脂肪肝的药物分类 (317)
- 二、药物减肥及治疗脂肪肝的弊端 (319)
- 三、治疗脂肪肝的药物 (320)
 - (一)降脂类..... (320)
 - (二)护肝祛脂类..... (325)
 - (三)其他药物..... (326)

第十二章 脂肪肝逆转的生活及精神调摄疗法

- 一、生活调摄 (332)
 - (一)休息好..... (332)
 - (二)不滥用药物..... (334)
 - (三)不饮酒..... (334)
 - (四)不吸烟..... (334)
 - (五)远离射线和有毒物质..... (335)
 - (六)不劳累..... (335)
 - (七)保持大便通畅..... (335)
 - (八)生活规律..... (335)
 - (九)腹部保暖..... (336)
 - (十)节制房事..... (336)
 - (十一)保持营养全面充足..... (336)
 - (十二)不宜用电吹风..... (336)



(十三)忌过食.....	(336)
(十四)注意用品消毒.....	(337)
二、精神调摄	(338)
(一)音乐疗法.....	(339)
(二)舞蹈疗法.....	(340)
(三)赏花疗法.....	(340)
(四)幽默疗法.....	(341)
(五)防治心理危机.....	(342)
(六)放松疗法.....	(343)

第十三章 脂肪肝逆转的传统锻炼疗法

一、养生站桩法	(346)
二、易筋经	(347)
三、太极拳疗法	(350)
四、传统疗法的注意事项	(352)

附 表

附表1 35~44岁男性建议每日摄入能量与运动耗 能量表.....	(354)
附表2 45~54岁男性建议每日摄入能量与运动耗 能量表.....	(356)
附表3 55~64岁男性建议每日摄入能量与运动耗 能量表.....	(358)



- 附表 4 65 岁及以上男性建议每日摄入能量与运动
耗能量表..... (360)
- 附表 5 35 ~44 岁女性建议每日摄入能量与运动耗
能量表..... (362)
- 附表 6 45 ~54 岁女性建议每日摄入能量与运动耗
能量表..... (364)
- 附表 7 55 ~64 岁女性建议每日摄入能量与运动耗
能量表..... (366)
- 附表 8 65 岁及以上女性建议每日摄入能量与运动
耗能量表..... (368)
- 附表 9 常见运动项目热能消耗表 (370)
- 附表 10 100 克食物可提供的热能..... (370)



第一章 概 述

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;肝脏是人体最大的腺体,红褐色,质软而脆,右端厚而钝圆,左端扁薄,分为上、下两面,前后两缘,左右两叶,成人肝脏重约 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;窝的下半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,仅有一少部分人肝脏位置下垂,则可于肋缘下触及肝下缘。

在儿童期,肝脏位置较成人略低,肝下缘在肋下 1~2 厘米处,少年期后,在肋下不易触及。肝脏的位置可随体位及呼吸变化有一定改变,站位和吸气时肝脏下移 1~2 厘米,而仰卧位和呼气时则有所上升。



肝脏的血管:进入肝脏的血管为肝固有动脉和门静脉,由肝门入肝;出肝血管为肝静脉,在腔静脉窝处注入下腔静脉。

肝脏的最基本结构是肝小叶,小叶中央是中央静脉,单层肝细胞索围绕中央静脉呈放射状排列;肝窦壁上有星状的枯否细胞,具有吞噬能力,属网状内皮系统。肝小叶间是由结缔组织组成的汇管区,其中有肝动脉、门静脉的小分支和小胆管。肝细胞之间是毛细胆管,肝细胞将胆汁直接排泄到毛细胆管内。在肝窦一面的肝细胞膜上有很多微绒毛,伸向肝细胞与肝窦壁间的狄氏间隙内,与肝窦内血液之间进行物质交换。

肝脏是人体最大的腺体,也是体内新陈代谢的中心站。它是维持人体正常生理活动的重要器官,也是体内物质代谢最为活跃的器官,被称为人体内的一个巨大“化工厂”。在消化、吸收、排泄、生物转化、免疫及各类物质的代谢中均起着十分重要的作用。此外,肝脏的血流极为丰富,约占心输出量的四分之一,每分钟进入肝脏的血流量是1000~1200毫升,可以有效地调节血容量及水、电解质平衡。

在结构上,肝脏由实质细胞和非实质细胞组成。肝细胞是肝惟一的实质性细胞,也是肝内含量最多、体积密度最大的细胞群,进行着各种复杂而精细的代谢活动,主要包括生成与分泌胆汁,调节糖代谢的动态平衡,合成脂质与分泌血浆脂蛋白,调节胆固醇的代谢,合成尿素、血清蛋白、凝血因子、酶和其他蛋白质,以及对药物及其他外来物质的代谢与解毒等。非实质细胞包括肝窦周围存在的肝星状细胞(HSC),枯否细胞(KC),窦内皮细胞(SEC)等,它们在体内脂质的转运、代谢及排泄中也起着相关的生理作用。

肝脏是脂类代谢的中心,能合成和储存各种脂质,以供应肝脏和全身的需要。正常人每100克肝脏湿重含脂质4~5克,主要用于构成生物膜的脂质双层结构,其中磷脂占50%以上,三酰甘油占20%,游离脂肪酸(free fatty aci, FFA)占20%,胆固醇占7%,



其余为胆固醇酯等。在正常肝组织内,仅储存维生素 A 的肝星状细胞(hepatic stellate cell, HSC)的胞浆内含有少量脂滴,而肝细胞由于其脂质的合成与排泄保持动态平衡,一般并无脂质堆积,偶见于营养良好者肝小叶内有散在性肝细胞脂滴存在。

当肝脏脂肪代谢功能发生障碍,致脂类物质的动态平衡失调,脂肪在肝细胞内蓄积过多,脂质含量超过肝脏湿重的 5%,或肝组织切片光镜下每单位面积见 1/3 以上肝细胞有脂滴存在时,称为脂肪肝。病理状态下,肝细胞内异常蓄积的脂质主要为三酰甘油,其他脂类成分、糖原含量、蛋白质及水分也相应增加,但磷脂/胆固醇酯比例常下降。由于脂代谢酶的遗传性缺陷而导致类脂在单核巨噬细胞系统异常沉积的类脂质沉积病不属于普通脂肪肝的范畴。此外,丙型肝炎、Wilson 病、自身免疫性肝病等虽也可引起明显的肝细胞脂肪变性,但根据惯例一般也不称为脂肪肝。

二、肝脏的生理功能

肝脏的生理功能主要包括有分泌胆汁功能,代谢功能,凝血功能,免疫功能,解毒功能和血液调节功能等。

1. 分泌胆汁功能

肝细胞每天可分泌胆汁 600~1 200 毫升,经胆管流入十二指肠,以帮助消化脂肪,同时吸收脂溶性维生素 A、维生素 E 及维生素 K 等。肝细胞生成胆汁酸的量,取决于肝肠循环返回肝脏的胆汁酸的量,返回的胆汁酸多则合成少,返回少则合成多,以补充在粪便中损失的胆汁酸。

2. 代谢功能

食物消化吸收后的营养物质经门静脉系统进入肝脏,进行代谢,主要包括以下几个方面:

(1)蛋白质的代谢:进入肝脏的氨基酸,大部分在肝内合成蛋



白质,也进行脱氨、转氨等。肝脏是合成血浆蛋白的主要场所,除自身蛋白质外,血浆中的蛋白质大多数与肝脏有关,如清蛋白、铁传递蛋白,结合珠蛋白,某些凝血因子(包括凝血酶原,纤维蛋白原,凝血因子Ⅳ、Ⅴ、Ⅶ、Ⅹ等),抗胰蛋白,血浆铜蓝蛋白等。肝脏还是体内惟一合成尿素的器官,蛋白质或氨基酸分解及肠道腐败作用而产生的氨,在肝内转变为尿素,由尿排出,解除氨毒。

(2)糖类的代谢:血糖进入肝脏后,可氧化供能。肝脏是葡萄糖生成和储存器官,肝脏通过肝糖原的合成与分解、糖异生作用来调节血糖的浓度,以保证全身糖的供应。肝脏是胰岛素及胰高血糖素等的作用部位,几乎是胰高血糖素对糖类调节的惟一部位。

(3)脂类的代谢:肝脏是脂类代谢的中心(主要器官),包括脂类的消化吸收、运输、分解代谢和合成代谢,都与肝脏有密切关系。并能合成和储存各种脂类,不仅供应肝脏自身,而且供应全身的需要。吸收入血液的部分脂肪进入肝脏被转化为体脂而储存。脂肪动员时,储存的体脂先被输送至肝脏,再分解利用。在肝内,中性脂肪可水解成甘油和脂肪酸。肝脏还是体内合成磷脂和胆固醇的主要场所,胆固醇是合成类固醇激素的中间物质,同时又可转变为胆酸盐排入肠道,或直接分泌入胆汁而排出体外。肝脏还通过分泌到胆汁内的胆酸来调节肠管对脂类的吸收。

①肠腔内脂肪的消化吸收。脂肪消化主要在小肠中进行。食物中的脂肪几乎全部属长链脂肪酸,因胆汁盐微团的掺入和小肠蠕动的搅拌而形成微胶粒。在肠微绒毛膜上,胰酯酶催化脂肪分子内甘油1位酯键水解,生成脂肪酸和二酯甘油,后者继续水解生成脂肪酸、一酰甘油和胆固醇。这些消化产物能通过微绒毛的细胞膜而进入黏膜细胞,留下胆盐用于微胶粒的重合成或在回肠末端重吸收经门静脉入肝。

②细胞内脂肪乳糜微粒的再合成。长链脂肪酸分解出来的脂肪酸和一酰甘油被黏膜上皮吸收,借细胞内的脂肪酸结合蛋白输