

富贵病自然疗法丛书

脂肪肝 的自然疗法

主编 陆健敏

饮食调养 耳针疗法

▼手足疗法 拔罐疗法

刮痧疗法
敷贴疗法

按摩疗法

▼ 沐浴疗法
饮水疗法

▼ 娱乐疗法 心理疗法

上海科学技术文献出版社

> > > > > > > > > > > > >



脂肪肝 的自然疗法

主编 陆健敏

士信

✱

图书在版编目 (C I P) 数据

脂肪肝的自然疗法/陆健敏主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 6

(富贵病自然疗法丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3159 - 6

I. 脂… II. 陆… III. 脂肪肝 - 自然疗法 IV. R575.505

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 071587 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 钱 祯

脂肪肝的自然疗法

主编 陆健敏

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 6.875 字数 172 000

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3159 - 6/R · 890

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

脂肪肝的自然疗法

主 编	陆健敏		
副主编	陈 斌		
编 者	陈惠中	胡 兵	王敏春
	王文富	陈璠庆	陈晓清
	徐 锋	陈 斌	陆健敏

前 言

脂肪肝,是肝内脂肪蓄积过多的病症,可由肝脏疾病引起,也可见于多种疾病,因而是一种常见病、多发病。近年来,脂肪肝的患病人数正随着医疗诊断技术的改进、生活水平的提高、劳动强度的降低、生活方式的改变(特别是饮食结构的改变)以及各种疾病的影响而日益增多,尤其是肥胖性脂肪肝、肝炎后脂肪肝、糖尿病性脂肪肝更为常见。据北京的有关调查,脂肪肝的发病率为10.2%,其中50~60岁为脂肪肝的高发年龄段,而且男性多于女性;上海地区脂肪肝的发病人数,随着肥胖人数的增加而呈急剧上升趋势,据对有关人员的调查,脂肪肝的发病率高达12%,其中30~50岁的青中年脂肪肝为11%。更为严重的是,儿童脂肪肝的发病率有增加的趋势。我国曾对单纯肥胖儿童40例(平均年龄为9岁)经B超普查,脂肪肝发病率为38%;据意大利媒体报道,72例肥胖儿童(平均年龄为9岁),脂肪肝发病率为53%。目前,脂肪肝已成为当代“富裕型疾病”(俗称“富贵病”)之一。众所周知,脂肪肝对人体的危害很大。当肝内细胞被大量脂肪浸润,成为肝细胞变性的脂肪肝时,必然会使肝脏正常功能发生改变,影响机体对脂类的吸收而发生障碍,使人体能量代谢发生紊乱,由此降低机体对致病菌、病毒的防御能力;脂肪肝初期的病变是单纯性脂肪变性(即局灶性脂肪肝和弥漫性脂肪肝等),如得不到积极有效的治疗,就会进一步引发肝细胞炎症,即脂肪性肝炎。对此,如不加以治疗或调养,就会发展成

为脂肪性肝纤维化,重度肥胖所致脂肪肝患者中,约有 1/4 患者会合并肝纤维化;肝纤维化继续发展,则将导致脂肪性肝硬化。近年来,随着酒精性肝病和非酒精性肝病的增多,脂肪性肝硬化已占我国肝硬化病因的第二位。更严重的是,肝硬化可发展成肝癌(过量饮酒是引起肝癌的重要因素)。据最新资料报道,酒精性脂肪肝演变为肝癌的发生率高达 90%,是原发性肝癌的原因之一。综上所述,脂肪肝对人体的危害是如此之大,应引起我们的足够重视。

回归大自然,是现代人生活的一种追求。提倡广泛运用自然物质,充分激发人体自然活力来防病治病的“自然疗法”,是当前医疗保健中的一种新趋势。脂肪肝的“自然疗法”,就是从提高患者的心理素质、改善不利环境因素着手,即用健康的心态来调整人的自然之情,通过自然环境以调理人和自然之情,用正确的饮食方式以恢复人的自然之疾,用气功体疗以达人的自然疗能,用针灸推拿等以恢复人的自身气化等,是一种不用化学药物和医疗仪器来防治疾病的方法。我国传统医学——中医学,是世界上自然疗法的主要支柱,完美而集中地体现了自然疗法的精髓,它包括食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、针灸疗法、按摩疗法、气功疗法、运动(体育)疗法、心理疗法、娱乐疗法、起居疗法等,它们各具特点、简单易学、方便实用、疗效确切。这些自然疗法,寓饮食、运动、娱乐及各种健身治疗于一体,对于稳定脂肪肝病情,促进其康复,提供了一条切实可行的有效途径。

本书共分八个部分叙述,包括脂肪肝的基本知识、脂肪肝的饮食调养、脂肪肝的针灸疗法、脂肪肝的按摩疗法、脂肪肝的气功疗法、脂肪肝的运动疗法、脂肪肝的心理行为治疗以及附录,其中以二至七部分为重点内容。书中介绍的各种自然疗法,具有取材方便、简单易行、无痛无创伤、无毒副作用、经济实用等特点,脂肪肝

患者如能根据病情,坚持使用合适的方法,一定会收到良好的防治效果。本书既适用于广大脂肪肝患者及其家属阅读,对基层医务人员也有一定的参考价值。

本书所编集的资料,主要来自国内外有关书刊、杂志,为许多学者辛勤劳动的成果,在此一并表示感谢。因编者水平有限,书中难免有错误和不足,恳请广大读者批评指正。

陆健敏

2007年于南京

目 录

一 脂肪肝的基本知识	001
1. 肝脏的结构及其在人体的位置	001
2. 中医对肝脏功能的认识	002
3. 西医对肝脏功能的认识	003
4. 人体脂类的分类及其生理功能	005
5. 血脂的生理功能	006
6. 脂肪肝的概念	008
7. 脂肪肝的发病情况	012
8. 脂肪肝的中医分型	014
9. 脂肪肝的西医分型	014
10. 脂肪肝对人体的危害	015
11. 脂肪肝的临床表现	017
12. 脂肪肝的诊断	018
13. 脂肪肝的中医治疗原则	020
14. 脂肪肝的西医防治原则	022
15. 脂肪肝的预防	024
16. 脂肪肝的预后和转归	025
17. 酒精性脂肪肝的概念	027
18. 酒精性脂肪肝的病因	027
19. 酒精性脂肪肝的临床诊断特点	028
20. 酒精性脂肪肝的治疗特点及预后	029
21. 妊娠急性脂肪肝的概念	029

22. 妊娠急性脂肪肝的病因及发病机制	030
23. 妊娠急性脂肪肝的诊治特点及预后	031
24. 儿童脂肪肝的概念	033
25. 儿童脂肪肝的病因	033
26. 儿童脂肪肝的诊断特点	034
27. 儿童脂肪肝的预防、治疗特点及预后	035
28. 肥胖症的概念	036
29. 肥胖者易患脂肪肝的原因	037
30. 肥胖性脂肪肝的诊断特点	038
31. 肥胖性脂肪肝的防治特点	038
32. 药物性脂肪肝的概念	039
33. 药物性脂肪肝的发病机制	040
34. 药物性脂肪肝的诊断和防治特点	040
35. 肝炎后脂肪肝的概念	041
36. 肝炎后脂肪肝的发病原因	042
37. 肝炎后脂肪肝的诊断和防治特点	042
38. 营养失调性脂肪肝的概念	044
39. 营养不良性脂肪肝的病因	044
40. 营养不良性脂肪肝的诊断和防治特点	045
41. 高脂血症的概念	046
42. 高脂血症与脂肪肝的关系	046
43. 高脂血症性脂肪肝的诊疗特点	047
44. 糖尿病性脂肪肝的概念	048
45. 糖尿病性脂肪肝的病因	049
46. 糖尿病性脂肪肝的诊断和防治特点	049
二 脂肪肝的饮食调养	051
(一) 脂肪肝患者的饮食宜忌与注意事项	051
1. 脂肪肝患者的饮食调养原则	051

2. 脂肪肝患者的饮食宜忌	054
3. 酒精性脂肪肝患者的饮食注意事项	056
4. 儿童脂肪肝患者的饮食注意事项	057
5. 肥胖性脂肪肝患者的饮食注意事项	058
6. 肝炎后脂肪肝患者的饮食注意事项	060
7. 营养失调性脂肪肝患者的饮食注意事项	061
8. 高脂血症性脂肪肝患者的饮食注意事项	061
9. 糖尿病性脂肪肝患者的饮食注意事项	062
10. 脂肪肝患者宜选用的奶、鱼、肉类食品	063
11. 脂肪肝患者宜选用的蔬菜类食品	065
12. 脂肪肝患者宜选用的菌类、副食品等	067
13. 脂肪肝患者宜选用的五谷杂粮	070
14. 脂肪肝患者宜选用的果类食品	073
15. 脂肪肝患者忌选用的动物类和植物类食品	074
(二) 脂肪肝的辨证饮食调养	075
1. 治疗脾气虚弱型脂肪肝的饮食调养方	075
2. 治疗肝经湿热型脂肪肝的饮食调养方	077
3. 治疗肝郁气滞型脂肪肝的饮食调养方	078
4. 治疗肝肾阴虚型脂肪肝的饮食调养方	080
5. 治疗痰湿内阻型脂肪肝的饮食调养方	082
6. 治疗痰瘀交阻型脂肪肝的饮食调养方	082
7. 治疗气滞血瘀型脂肪肝的饮食调养方	084
(三) 抗脂肪肝药食兼用品的饮食调养	085
1. 治疗脂肪肝的茶叶方	085
2. 治疗脂肪肝的荷叶方	087
3. 治疗脂肪肝的山楂方	088
4. 治疗脂肪肝的魔芋方	089
5. 治疗脂肪肝的海带方	090

6. 治疗脂肪肝的苜蓿方	091
7. 治疗脂肪肝的人参方	092
8. 治疗脂肪肝的银杏叶方	093
9. 治疗脂肪肝的螺旋藻方	094
10. 治疗脂肪肝的马齿苋方	095
11. 治疗脂肪肝的枸杞子方	095
12. 治疗脂肪肝的何首乌方	096
13. 治疗脂肪肝的绞股蓝方	097
14. 治疗脂肪肝的冬虫夏草方	098
(四) 抗脂肪肝食品的饮食调养方	099
1. 治疗脂肪肝的竹笋方	099
2. 治疗脂肪肝的萝卜方	100
3. 治疗脂肪肝的芹菜方	101
4. 治疗脂肪肝的黄瓜方	102
5. 治疗脂肪肝的洋葱方	103
6. 治疗脂肪肝的荠菜方	104
7. 治疗脂肪肝的番茄方	105
8. 治疗脂肪肝的海、河鱼方	106
9. 治疗脂肪肝的苹果方	108
10. 治疗脂肪肝的香菇方	109
11. 治疗脂肪肝的蘑菇方	109
12. 治疗脂肪肝的黑木耳方	110
13. 治疗脂肪肝的玉米方	111
14. 治疗脂肪肝的花生方	112
15. 治疗脂肪肝的大豆方	113
16. 治疗脂肪肝的绿豆方	114
17. 治疗脂肪肝的麦麸方	115

三 脂肪肝的针灸疗法	117
1. 针灸疗法的去脂减肥作用及注意事项	117
2. 治疗脂肪肝的单穴针刺方	119
3. 治疗脂肪肝的多穴针刺方	121
4. 治疗脂肪肝的主配穴针刺方	124
5. 治疗肝气郁结型肥胖症性脂肪肝的针刺方	125
6. 治疗肝气郁结型肥胖症性脂肪肝的耳针方	126
7. 治疗脾虚湿阻型肥胖症性脂肪肝的针灸方	127
8. 治疗脾虚湿阻型肥胖症性脂肪肝的耳针方	127
9. 治疗胃肠实热型肥胖症性脂肪肝的针刺方	128
10. 治疗胃肠实热型肥胖症性脂肪肝的耳针方	129
11. 治疗肝郁气滞型肥胖高脂血症性脂肪肝的针刺方	131
12. 治疗肝郁气滞型肥胖高脂血症性脂肪肝的耳针方	131
13. 治疗痰湿困脾型肥胖高脂血症性脂肪肝的针灸方	132
14. 治疗痰湿困脾型肥胖高脂血症性脂肪肝的耳针方	132
15. 治疗肝肾阴虚型肥胖高脂血症性脂肪肝的针刺方	133
16. 治疗肝肾阴虚型肥胖高脂血症性脂肪肝的耳针方	133
17. 治疗肝气犯胃型肥胖胆囊炎性脂肪肝的针刺方	134
18. 治疗肝气犯胃型肥胖胆囊炎性脂肪肝的耳针方	134
19. 治疗脾虚湿阻型肥胖胆囊炎性脂肪肝的针灸方	135
20. 治疗脾虚湿阻型肥胖胆囊炎性脂肪肝的耳针方	136
21. 治疗肝胆湿热型肥胖胆囊炎性脂肪肝的针刺方	136
22. 治疗肝胆湿热型肥胖胆囊炎性脂肪肝的耳针方	137
四 脂肪肝的按摩疗法	138
1. 按摩疗法的去脂减肥作用和基本手法及注意事项	138
2. 治疗脂肪肝的常用按摩方法	141
3. 治疗脂肪肝等慢性肝病的按摩方法	142

4. 脂肪肝等慢性肝病的胸腹部按摩法的操作步骤	143
5. 治疗脂肪肝等慢性肝病的腹部按摩法	143
6. 防治脂肪肝等慢性肝病的命门按摩法和擦背疗法	144
7. 防治脂肪肝等慢性肝病的脚心按摩法	145
8. 防治脂肪肝等慢性肝病的背撼疗法	145
五 脂肪肝的气功疗法	147
1. 气功疗法防治脂肪肝的作用及注意事项	147
2. 治疗脂肪肝等肝病的内养功的操作方法及要求	149
3. 治疗脂肪肝等肝病的太极内功的操作方法及要求	150
4. 治疗脂肪肝等肝病的放松功的操作步骤及注意 事项	152
5. 松身功对脂肪肝防治有益	153
6. 龙游功对脂肪肝防治有益	153
六 脂肪肝的运动疗法	155
1. 运动疗法对脂肪肝的防治作用及注意事项	155
2. 脂肪肝患者运动治疗的适应证与禁忌证	157
3. 脂肪肝患者运动治疗锻炼处方的个体化要求	158
4. 脂肪肝患者步行的好处及方法	159
5. 脂肪肝患者慢跑的要点及注意事项	161
6. 脂肪肝患者爬楼梯锻炼的作用及注意事项	163
7. 脂肪肝患者跳绳锻炼的作用及注意事项	164
8. 防治脂肪肝的跳舞等运动的作用及注意事项	165
9. 防治脂肪肝的广播操的操作步骤	166
10. 防治脂肪肝的降脂健美操的操作步骤	170
11. 防治脂肪肝的五禽戏的操作步骤	171
12. 防治脂肪肝的易筋经的操作步骤	174

13. 防治脂肪肝的八段锦的操作步骤	177
14. 防治脂肪肝的简化太极拳的操作步骤	180
七 脂肪肝的心理行为疗法	186
1. 脂肪肝患者的不良心理表现及心理调养	186
2. 脂肪肝患者克服心理障碍的一些方法	187
3. 脂肪肝患者自我调节精神的几种方法	188
4. 脂肪肝患者常见的不良行为及其纠正方法	190
八 附录	192
(一) 与脂肪肝有关的常用实验室检查正常值	192
(二) 常见高脂肪食物(详见表 8-3)	196
(三) 常见高胆固醇食物(详见表 8-4)	197
(四) 常用治疗脂肪肝的中草药制剂	198
(五) 常用降脂和去脂西药(详见表 8-5)	200



脂肪肝的基本知识

1. 肝脏的结构及其在人体的位置

肝脏是人体的实质性器官,为体内最大的腺体。胎儿和新生儿的肝脏相对比成人大,出生时约 120~130 克,占体重的 5%,在肋缘下可以摸到 1~3 厘米,质地柔软,边缘圆钝;当长到 5 岁时,肝重约 650 克,占体重的 3%~4%,肋缘下仅有少数可摸到,均在 1 厘米以内,7 岁以后,则很少在肋下可摸到。成人肝脏重 1 200~1 600 克,我国成年女性肝脏平均重量为 1 234 克,成年男性肝脏平均重量为 1 340 克,相当于体重的 2%。

肝脏的结构复杂,其表面包有一层浆、膜(称为被膜),由致密的胶原纤维和较多的弹力纤维组成。在肝门处增厚并沿着肝门管道伴同血管、胆管进入肝实质,构成肝支架,又将肝脏分成许多具有相似形态和相同功能的基本单位,称肝小叶。成人肝脏由 50 万~100 万个肝小叶组成,为多棱柱体,大小为 1 毫米×2 毫米,其中有 1 条中央静脉通过,单排的肝细胞即肝板(在横断面上称肝细胞索),肝细胞以中央静脉为中心呈放射状排列,形成肝细胞索。肝细胞索相互吻合成网,网眼间有窦状隙和血窦。肝细胞间的管状隙,形成毛细血管网。由此看来,肝小叶是由肝细胞、毛细血管网、血窦和相当于毛细淋巴管的窦间隙所组成。

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line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。

2. 中医对肝脏功能的认识

中医认为,肝脏为五脏之一,居于右胁部,是人体重要而且是最大的脏器,与胆相表里,其阴阳属性为阴中之阴,又称厥阴。其功能为主疏泄、主藏血、主筋华爪,开窍于目以及主藏魂,司生殖等。

(1) 主疏泄 肝脏有疏通、畅达、宣泄的功能。其表现为:①调达气血,肝主疏泄,可调达气血,能保证各个脏腑活动正常的进行。若肝气郁抑、气机不畅,则气滞血瘀。②舒畅情志,如肝气疏泄功能正常,则气血和平,肝脏功能协调,五志安和,就能保持正常的情志;如肝气亢奋,则可见失眠多梦、头痛头胀、目眩头晕等;如有外界的精神刺激(特别是郁怒),常可引起肝的疏泄功能异常,出现肝气瘀结、气机不调等病变,古人曰“暴怒伤肝”,“肝喜条达而恶抑郁”即为此意。③健运脾胃、促进消化,如肝失疏泄,可影响脾胃的消化,除出现胸胁胀痛、急躁易怒等肝气抑郁症状外,还可出现消化功能不良的病变,如暖气呕恶、腹胀腹泻等症状,即“肝胃不和”、“肝脾不和”也。④通利三焦,肝主疏泄、调畅气机,还有通利三焦、疏通水道之功效。如肝失疏泄,则气机不畅、瘀血阻滞、经脉不利,以致血液不行,导致水肿、腹水等症状。

(2) 藏血 《素问·五藏生成篇》曰:“故人卧血归于肝,肝受血而能视,足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能摄。”肝脏有贮藏血液和调节血量的功能。当人在休息和睡眠时,机体的需血量减少,大量的血液便贮存于肝;当人活动时,机体的需血量增加,肝脏就将贮藏的血液排出,以供机体的需要。如肝血不足,肝不藏血,就会出现易倦乏力、不耐劳累、双目干涩、视物昏花,以及呕血、便血、鼻出血等症状。

(3) 主筋华爪 筋膜,指联络关节、肌肉、专司运动的组织。

肝主筋,指筋膜有赖于肝血的滋养。“爪为筋之余”,肝血的盛衰,影响到筋、爪。如肝血足,则筋强力壮,爪甲坚韧,运动正常;若肝血不足,则血不养筋,筋弱无力,爪甲软而薄,枯而色灰。

(4) 开窍于目 《灵枢·脉度》曰:“肝通气于目,肝和则目能辨五色矣。”如肝血不足,则有视物模糊、夜盲等;肝火上炎,则目赤肿痛等。

(5) 与胆相表里肝的疏泄功能可直接影响胆汁的分泌、排泄。疏泄正常,则胆汁能循常道而行;反之,则可造成上逆或外溢,形成病变,如出现口苦、黄疸等。

3. 西医对肝脏功能的认识

西医认为,肝脏是维持人体生命活动的一个不可缺少的重要器官,它可比喻为人体最大的综合性化工厂和仓库。肝脏,既是人体新陈代谢最重要而又非常活跃的器官,具有调节器官功能,起协调的作用(被称为器官功能调节中心);同时还是一个重要的内分泌器官,在参与代谢、解毒、免疫、造血与凝血、产生热量和在水、电解质调节中,均起着非常重要的作用。肝脏的功能,可概括如下。

(1) 代谢功能 肝脏参与糖、蛋白质、脂类、维生素、酶类、激素、电解质和微量元素等的代谢过程,它包括:①肝脏是维持恒定血糖的主要器官。人们进食谷类后,谷类中的淀粉在消化道内分解为葡萄糖,被吸收后首先进入肝脏,肝脏迅速将葡萄糖合成糖元贮存起来,使血糖浓度降到正常;而当空腹运动,血糖浓度下降时,肝脏就将贮存的肝糖元迅速分解成葡萄糖,进入血液,以供机体利用。②肝脏利用氨基酸重新合成各种蛋白质(如血浆中的清蛋白、部分球蛋白以及凝血过程中所需的纤维蛋白及凝血酶元等),随着血流输送到身体各组织,维持生命的生理活动;肝脏还能将氨基酸合成脂肪和葡萄糖,维持体内的蛋白质平衡。③肝脏是人体脂类代谢的主要器官。在脂类的消化、吸收、分解、合成、运输等代谢过