

健康就在掌控之中◎我的健康我把握

脂肪肝危害人类健康，但脂肪肝如能早期诊治，可使其完全恢复正常。如果任其发展，则可发生脂肪性肝炎、肝硬化以及相关并发症。由于目前没有治疗脂肪肝的特效药物，防治脂肪肝这类现代都市病，只有通过饮食、运动、起居、自我治疗等措施才有可能有好的疗效。而这些综合措施需要全面贯彻，否则脂肪肝就是治好了也有可能复发。因此，脂肪肝病人一定要了解主动参与治疗的重要性，千万不要以为单纯依靠花钱买药就可求得健康。

六招 祛除脂肪肝

编著/王强虎

LIUZHAO
QUCHUZHIFANGGAN

本书从饮食、运动、起居与心理、正确用药、经穴按摩、针灸拔罐六个方面介绍了脂肪肝的中西医治疗和预防知识以及适合读者自我调养和自我治疗的简便方法

ISBN 7-5091-1813-1

六招

LIUZHAO

QUCHU ZHIFANGGAN

祛除脂肪肝



编著 王强虎

北京人民军医出版社 北京 100046 电话: (010) 21852370

作者: 王强虎

编辑: 王强虎

地址: 北京市 100046 电话: (010) 21852370

电话: (010) 21852370

电话: (010) 21852370

电话: (010) 21852370

http://www.jmqq.com

北京人民军医出版社 北京 100046 电话: (010) 21852370

电话: (010) 21852370

电话: (010) 21852370

电话: (010) 21852370

电话: (010) 21852370

电话: (010) 21852370

北京人民军医出版社

北京人民军医出版社 北京 100046 电话: (010) 21852370

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

六招祛除脂肪肝/王强虎编著. —北京:人民军医出版社,2008.3

ISBN 978-7-5091-1613-5

I. 六… II. 王… III. 脂肪肝—诊疗 IV. R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 024673 号

策划编辑:崔晓荣 闫树军 文字编辑:谭百庆 责任审读:张之生

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8166

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:12 字数:183千字

版、印次:2008年3月第1版第1次印刷

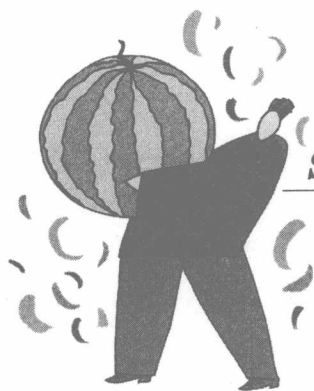
印数:0001~6000

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

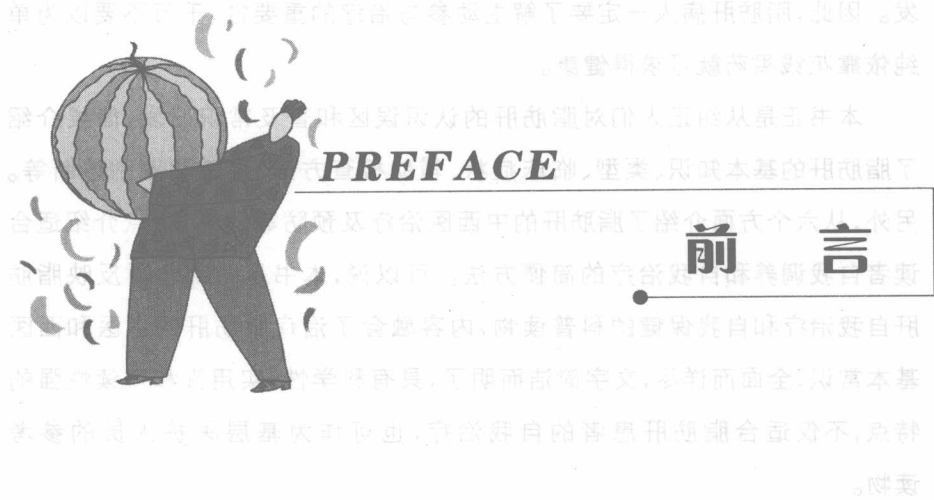
人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



SUMMARY

内容提要

本书简要介绍了脂肪肝的类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断等基本知识,着重从饮食、运动、起居与心理、正确用药、经穴按摩、针灸拔罐6个方面介绍了脂肪肝的中西医治疗方法和预防知识,以及适合读者自我调养和自我治疗的简便方法。本书是一部全面反映脂肪肝自我治疗和自我保健的科普读物,内容全面而详尽,具有科学性、实用性和可读性强的特点,不仅适合脂肪肝患者的自我治疗,也可作为基层医护人员的参考读物。



别以为脂肪肝不是病

近年来,脂肪肝这一“富贵病”在我国发病率明显上升,有人曾在白领人群中做过一次调查,脂肪肝的检出率已超过10%,其中30~40岁的男性是脂肪肝患者大军中的“主力”,可以占到全部脂肪肝患者的1/4。更让人揪心的是不少医院甚至查出了许多儿童脂肪肝患者,也就是说脂肪肝发病已呈现低龄化趋势。但是,随着人群脂肪肝检出率的增高,加之没有更好的治疗方法,相当多的人对脂肪肝对健康的影响不以为然,总认为脂肪肝至多算是一种亚健康状态,而不是真正的疾病,根本无需治疗。当然,也有许多脂肪肝患者曾长期就诊于医院,尝试了不少治疗脂肪肝的药物,但就是不见好转,因而悲观地认为脂肪肝不可能治愈。那么脂肪肝究竟是不是病?要不要治疗呢?

科学的回答是:脂肪肝严重危害人类健康,及早对其进行科学规范地诊治,患者才可以完全恢复正常。如果任其发展,则可引发脂肪性肝炎、肝硬化以及相关并发症。由于目前没有治疗脂肪肝的特效药物,防治脂肪肝这类现代都市病,只有通过饮食、运动、起居、自我治疗等措施才有可能有好的疗效。而这些综合措施需要全面贯彻,否则脂肪肝就是治好了也有可能复

发。因此,脂肪肝病人一定要了解主动参与治疗的重要性,千万不要以为单纯依靠花钱买药就可求得健康。

本书正是从纠正人们对脂肪肝的认识误区和普及常识出发,简要介绍了脂肪肝的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断等。另外,从六个方面介绍了脂肪肝的中西医治疗及预防等知识,重点介绍适合读者自我调养和自我治疗的简便方法。可以说,本书是一部全面反映脂肪肝自我治疗和自我保健的科普读物,内容融会了治疗脂肪肝的中医和西医基本常识,全面而详尽,文字简洁而明了,具有科学性、实用性和可读性强的特点,不仅适合脂肪肝患者的自我治疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

胡耀武

作者

2007-08-28 于西安





目 录

(1)	引言：您为什么是脂肪肝	(1)
(1)	肝脏的位置与结构	(1)
(2)	肝脏是人体最大的“化工厂”	(2)
(3)	什么是脂肪肝	(3)
(4)	脂肪肝是健康的隐形杀手	(4)
(4)	脂肪肝能引起什么疾病	(4)
(6)	儿童同样能患脂肪肝	(6)
(7)	十个胖子八个脂肪肝	(7)
(8)	营养异常同样可造成脂肪肝	(8)
(8)	喝酒喝出来的脂肪肝	(8)
(9)	脂肪肝患者饮多少酒较安全	(9)
(10)	常见的几种慢性疾病易并发脂肪肝	(10)
(11)	药物因素与环境因素能引发脂肪肝	(11)
(12)	要重视脂肪肝的治疗	(12)

(1)	引言：您为什么是脂肪肝	(1)
(1)	肝脏的位置与结构	(1)
(2)	肝脏是人体最大的“化工厂”	(2)
(3)	什么是脂肪肝	(3)
(4)	脂肪肝是健康的隐形杀手	(4)
(4)	脂肪肝能引起什么疾病	(4)
(6)	儿童同样能患脂肪肝	(6)
(7)	十个胖子八个脂肪肝	(7)
(8)	营养异常同样可造成脂肪肝	(8)
(8)	喝酒喝出来的脂肪肝	(8)
(9)	脂肪肝患者饮多少酒较安全	(9)
(10)	常见的几种慢性疾病易并发脂肪肝	(10)
(11)	药物因素与环境因素能引发脂肪肝	(11)
(12)	要重视脂肪肝的治疗	(12)



脂肪肝的临床表现有哪些	(13)
脂肪肝的危险信号有哪些	(14)
脂肪肝患者肝功能为什么异常	(14)
脂肪肝的临床检查诊断方法	(15)
急性脂肪肝和慢性脂肪肝	(16)

第1招 饮食是祛除脂肪肝最佳方法 (17)

脂肪肝患者首先要管住自己的嘴	(17)
脂肪肝患者的饮食原则	(22)
治疗脂肪肝最有效的方法是食疗	(23)

萝卜	(24)	紫菜	(33)
山楂	(24)	螺旋藻	(33)
橘子	(26)	香菇	(34)
牛奶	(26)	洋葱	(35)
玉米	(27)	生姜	(35)
黄豆	(28)	绿茶	(36)
灵芝	(29)	芹菜	(36)
(1) 绿豆	(30)	大蒜	(37)
(1) 燕麦	(30)	苹果	(38)
(5) 鱼类	(31)	马齿苋	(39)
(6) 蘑菇	(31)	魔芋	(39)
(4) 黑木耳	(32)	核桃仁	(41)
(4) 海带	(33)	大枣	(41)
(8) 常用的治疗脂肪肝的果蔬汁	(43)		
(7) 山楂酸奶汁	(43)	大蒜萝卜汁	(45)
(8) 萝卜消脂汁	(43)	苹果萝卜汁	(45)
(8) 番茄酸奶汁	(44)	苹果芹菜汁	(46)
(9) 大蒜牛奶汁	(44)	苹果酸奶汁	(46)
(01) 橘子海带汁	(45)	毛豆红糖汁	(46)
(11) 芹菜消脂汁	(45)		



常用治疗脂肪肝的药茶方	(47)		
145 股蓝山楂茶	(48)	157 大黄消脂茶	(54)
145 股蓝决明茶	(48)	157 决明消脂茶	(54)
145 荷叶山楂茶	(49)	157 金橘萝卜茶	(55)
145 荷叶葛花茶	(49)	157 三七消脂茶	(55)
148 芝麻消脂茶	(49)	157 银杏消脂茶	(55)
149 丹参黄精茶	(50)	157 枸杞女贞茶	(55)
148 陈皮决明茶	(50)	157 虫草银杏茶	(56)
148 陈皮姜黄茶	(51)	157 丹参山楂茶	(56)
148 陈皮红花茶	(51)	157 香菇蒲黄茶	(56)
148 陈皮青皮茶	(52)	157 泽泻乌龙茶	(56)
154 橘叶消脂茶	(53)	157 泽泻虎杖茶	(57)
158 绿豆菊花茶	(53)	157 玉米红糖茶	(57)
绿豆大黄茶	(54)		
常用治疗脂肪肝的降脂粥	(58)		
148 红花红枣粥	(59)	157 蒲黄沙苑粥	(63)
158 大黄红枣粥	(59)	157 齿苋蒲黄粥	(64)
158 银杏叶消脂粥	(60)	157 芹菜粳米粥	(64)
156 三七山楂粥	(60)	157 银鱼消脂粥	(64)
178 绿豆陈皮粥	(61)	157 股蓝消脂粥	(65)
陈皮枸杞粥	(61)	157 牛奶红枣粥	(65)
158 人参枸杞粥	(61)	157 螺旋藻消脂粥	(65)
158 首乌芹菜粥	(62)	157 人参黄精粥	(66)
158 海带豆粉粥	(62)	157 玉米山楂粥	(66)
158 首乌粳米粥	(62)	157 泽泻山楂粥	(67)
158 虫草蜂蜜粥	(63)		
常用治疗脂肪肝的汤羹	(67)		
149 首乌鲤鱼汤	(68)	157 牡蛎冬瓜汤	(69)
158 齿苋红枣汤	(69)	157 海带冬瓜汤	(70)
157 荷叶山楂汤	(69)	157 黑豆山楂汤	(71)
荷叶陈皮汤	(69)	157 木耳红枣汤	(71)



141 蘑菇萝卜羹	(72)	142 山楂核桃羹	(73)
142 绿豆蒲黄羹	(72)	143 海带首乌羹	(73)
143 番茄山楂羹	(72)	144 核桃芝麻羹	(74)
144 苹果山楂羹	(73)	145 人参核桃羹	(74)
145 常用防治脂肪肝的家常菜	(74)	146 陈皮牛肉	(80)
146 蒜头海带	(75)	147 盐渍虎杖	(80)
147 凉拌苜蓿	(75)	148 陈皮豆腐	(80)
148 蒜汁齿苋	(76)	149 蘑菇豆腐	(81)
149 番茄鱼片	(76)	150 蘑菇腐竹	(81)
150 番茄荸荠	(77)	151 木耳芹菜	(81)
151 番茄丝瓜	(78)	152 蘑菇冬瓜	(82)
152 蘑菇笋尖	(78)	153 蘑菇萝卜	(82)
153 苜蓿豆腐	(79)	154 橘味海带	(79)
154 脂肪肝患者为什么忌喝水不足	(83)		
155 脂肪肝患者要注意补水的时段性	(84)		
156 喝磁化水有益于防治脂肪肝吗	(85)		
157 脂肪肝患者食用脂类宜忌	(86)		
158 防治脂肪肝注意选择用油种类	(86)		
159 优质蛋白质食物有益于脂肪肝	(87)		

第2招 运动能有效防治脂肪肝 (89)

160 脂肪肝患者首要的是迈开自己的腿	(89)		
161 运动治疗脂肪肝的原则	(90)		
162 脂肪肝伴转氨酶升高——运动能降	(93)		
163 哪类脂肪肝患者不宜参加运动	(93)		
164 脂肪肝患者运动准备宜忌	(94)		
165 运动的有氧与无氧	(94)		
166 适合脂肪肝患者的最佳运动项目	(95)		
167 慢跑	(96)	168 步行	(97)



爬楼梯	(98)	冬泳	(101)
跳绳	(98)	钓鱼	(103)
太极拳	(100)		
第3招 正常起居与健康心理是治疗脂肪肝的保证 (104)			
0℃天气出现对脂肪肝不是好事			(104)
起居有规律,少患脂肪肝			(105)
要想不患脂肪肝,勤劳第一关			(106)
脂肪肝的大忌——劳逸太过			(107)
快速过度减肥无益于脂肪肝			(108)
大便通畅有助于脂肪肝恢复			(109)
性生活能影响到脂肪肝			(110)
脂肪肝伴肝功不正常为什么要减肥			(111)
脂肪肝患者不能忽视科学睡眠			(112)
良好的心理有益于调养脂肪肝			(113)
吟诗赏画能避免脂肪肝患者抑郁			(115)
听听音乐,有益于脂肪肝			(116)
第4招 正确用药使脂肪肝轻松痊愈 (118)			
治疗脂肪肝的两大基本原则			(118)
能降脂祛除脂肪肝的常用中药			(119)
荷叶	(120)	决明子	(127)
茯苓	(120)	银杏叶	(128)
黄芪	(121)	陈皮	(128)
绞股蓝	(122)	冬虫夏草	(129)
三七	(122)	蒲黄	(129)
泽泻	(123)	女贞子	(130)
人参	(124)	茵陈	(131)
党参	(125)	大黄	(131)
何首乌	(125)	丹参	(132)
枸杞子	(126)	虎杖	(133)





(10) 柴胡	(134)	(80)	舒肝丸
(1) 脂肪肝患者临床用药原则	(135)		
脂肪肝患者宜补充的维生素	(135)		
补钙有益于脂肪肝的治疗	(137)		
(1) 补锌有益于脂肪肝的治疗	(137)		
(1) 补卵磷脂有益于脂肪肝的治疗	(138)		
(8) 补深海鱼油有益于脂肪肝的治疗	(138)		
(6) 脂肪肝用药不宜过多过杂	(138)		
(5) 脂肪肝的中医辨证治疗	(139)		
(8) 怎样合理选择降血脂的药物	(140)		
(6) 治疗脂肪肝的中成药有哪些	(141)		
(10) 越鞠丸	(141)		舒肝丸
(11) 逍遥丸	(142)		木香顺气丸
(8) 脂必妥片	(142)		香砂枳术丸
(8) 东宝肝泰片	(142)		绞股蓝总苷片
(3) 血脂康胶囊	(143)		香砂六君子丸
(8) 龙胆泻肝丸	(143)		

第5招 自我经穴按摩能防治脂肪肝 (146)

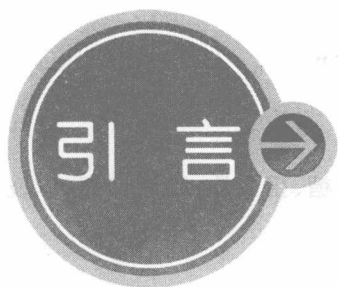
(8) 何谓经络? 经络真的存在吗	(146)		
(9) 经络系统的组成	(147)		
(7) 经络在脂肪肝防治上的应用	(148)		
(8) 肝与足少阳胆经有关	(149)		
(8) 肝与足厥阴肝经有关	(150)		
(9) 肝与足少阴肾经有关	(151)		
(9) 穴位究竟是什么——众说纷纭的说法	(152)		
(10) 穴位疗法对疾病十分有效	(154)		
(1) 牢记穴位的基本刺激法——指压法	(155)		
(1) 防治脂肪肝的穴位位于什么地方	(155)		
(3) 足三里	(156)	(2) 阳陵泉	(157)
(3) 肝俞	(156)	(2) 胆俞	(157)



太冲	(157)	中腕	(159)
行间	(158)	肝俞	(160)
期门	(158)	涌泉	(161)
脂肪肝经穴治疗前请勿吸烟	(162)		
循经全身按摩对脂肪肝患者大有益处	(163)		
肝区揉按法有益于脂肪肝康复	(164)		
脂肪肝患者按摩治疗注意事项	(164)		
脂肪肝患者搓足底能降脂吗	(165)		
第 6 招 针灸拔罐可治疗脂肪肝	(167)		
针刺对脂肪肝有治疗作用吗	(167)		
针刺治疗脂肪肝的疼痛能否忍受	(168)		
针灸治疗脂肪肝原则	(169)		
艾灸治疗脂肪肝有没有效果	(169)		
艾灸治疗脂肪肝的特点	(170)		
脂肪肝患者艾炷直接灸的方法	(170)		
脂肪肝患者艾炷间接灸的方法	(171)		
脂肪肝患者艾条灸的方法	(172)		
脂肪肝灸疗操作宜忌	(173)		
日常拔罐法的作用机制	(174)		
脂肪肝的拔罐的部位与方法	(175)		
脂肪肝患者拔罐时注意事项	(176)		
参考资料	(176)		



产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过...



“飞工外”的大量本人量推刊



... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过...

... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过...

您为什么是脂肪肝



肝脏的位置与结构

... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过...

... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过... 产如味过...

肝脏大部分位于右肋弓处，小部分位于左肋弓处，贴于膈的下方。因为肝脏有丰富的血液供应，所以肝脏呈红褐色，质软而脆。肝大部分为肋弓所覆盖，正常时用手不易触及。

肝脏为红褐色，质软而脆，呈楔形，右端圆钝，左端扁薄，可分为上、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 1/50~1/30。

肝脏位于腹腔右上部并占据上腹的一部分，仰卧位时，肝脏的上界在右侧锁骨中线第 5 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，但有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，肝下缘在右肋下 1~2 厘米处，少年期后，





在右肋下不易触及。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。



肝脏是人体最大的“化工厂”

肝脏是人体最大的消化腺,具有分泌胆汁,参与糖、蛋白质、脂肪代谢,以及解毒和免疫等重要功能。



1. 代谢功能

(1)糖的代谢:饮食中的淀粉和糖类消化后变成葡萄糖经肠道吸收,肝脏将它合成肝糖原储存起来;当机体需要时,肝细胞又能把肝糖原分解为葡萄糖供机体利用。

(2)蛋白质代谢:肝脏是人体白蛋白唯一的合成器官; γ -球蛋白以外的球蛋白、酶蛋白及血浆蛋白的生成、维持及调节都要肝脏参与;氨基酸代谢如脱氨基反应、尿素合成及氨的处理均在肝脏内进行。

(3)脂肪代谢:脂肪的合成和分解、脂肪酸分解、酮体生成与氧化、胆固醇与磷脂的合成、脂蛋白合成和运输等均在肝脏内进行。

(4)维生素代谢:许多维生素,如维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D 和维生素 K 的合成与储存均与肝脏密切相关。肝脏明显受损时会出现维生素代谢异常。

(5)激素代谢:肝脏参与激素的灭活,当肝功长期损害时可出现性激素失调。



2. 胆汁生成和排泄 胆红素的摄取、结合和排泄,胆汁酸的生成和排泄都由肝脏承担。肝细胞制造、分泌的胆汁,经胆管输送到胆囊,胆囊浓缩后排放入小肠,帮助脂肪的消化和吸收。

3. 解毒作用 人体代谢过程中所产生的一些有害废物及外来的毒物、毒素、药物的代谢和分解产物,均在肝脏解毒。

4. 免疫功能 肝脏是最大的网状内皮细胞吞噬系统,它能通过吞噬、隔离和消除入侵和内生的各种抗原。

5. 凝血功能 几乎所有的凝血因子都由肝脏制造,肝脏在人体凝血和抗凝两个系统的动态平衡中起着重要的调节作用。肝功破坏的严重程度常与凝血障碍的程度相平行,临床上常见有些肝硬化患者因肝脏功能衰竭而致出血甚至死亡。

除此之外,肝脏还参与人体血容量的调节,热量的产生和水、电解质的调节。如肝脏损害时对钠、钾、铁、磷等电解质调节失衡,常见的是水钠在体内滞留,引起水肿、腹腔积液等。



什么是脂肪肝



生活中我们发现,许多自认为很健康的人走进“B超”室,捧出的报告单上却是这样的结论:“脂肪肝”。那么,什么是脂肪肝呢?如果因各种原因使肝脏脂肪



代谢功能发生障碍,致使脂类物质代谢失调,脂肪在肝组织细胞内储积,就会产生脂肪肝。也就是说脂肪肝实际上就是过量的脂肪在肝脏里面,脂肪在肝内合成增强,分解减弱,同时向肝外移出减少。当脂肪含量超过肝重的5%,或组织学上单位面积中有1/3以上肝细胞脂肪变时,就被诊断为脂肪肝。不过脂肪肝是一种常见的临床现象,而非一种独立的疾病,其临床表现轻者无症状,重者病情凶猛。一般而言,脂肪肝属可逆性疾病,早期诊断并及时进行有效治疗可彻底治愈。



脂肪肝是健康的隐形杀手

目前,脂肪肝已经成为威胁人类健康的隐形杀手。有关统计资料显示,随着人们生活水平的提高,我国人群脂肪肝发病率较前几年有明显升高,尤其是在大中城市人群以及某些职业人群(如白领、高级知识分子、出租车司机等)中更是如此。然而,尽管发病率上升,媒体对脂肪肝也有大量报道,但是由于脂肪肝常常并无明显症状,因此,很多人对脂肪肝防治的重视程度明显不够。临床医生也发现,临床中的脂肪肝患者,他们大多数都是在健康体检中,或因其他疾病就诊时才发现。由于临床上对脂肪肝没有很好的治疗方法,有很多人还认为得了脂肪肝没什么大碍。其实脂肪肝会使人免疫功能下降,而且脂肪肝是肝纤维化、肝硬化的前期阶段,与肝炎、肝硬化、肝癌关系密切。

据欧美学者统计,脂肪肝的发病率约占总人口的10%;约50%的肥胖症患者和糖尿病患者及约57%的长期嗜酒者伴随脂肪肝。临床研究表明,在肥胖和糖尿病所致的非酒精性脂肪肝中,10年内肝硬化和肝病相关死亡的发生率分别为20%和12%;酒精性脂肪肝的预后则更差,大约40%的酒精性脂肪肝合并酒精性肝炎,多数患者死于肝衰竭和肝硬化。脂肪肝现已成为挑战人类健康的危险因素。



脂肪肝能引起什么疾病

早期脂肪肝,肝功能正常,症状也不明显,只是偶有口臭。但一旦脂肪侵入