

肝脏保健与调养

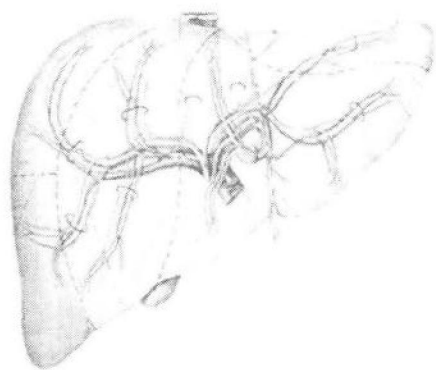
熊登晃 编著

 中国医药科技出版社

肝脏保健与调养

熊登晃 编著

献给所有追求高质量生活的人们



献给一亿二千万乙肝表面抗原阳性者

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

图书在版编目 (CIP) 数据

肝脏保健与调养/熊登晃编著. —北京：中国医药科技出版社，2003.3

ISBN 7-5067-2689-0

I. 肝… II. 熊… III. ①肝疾病-诊疗②肝疾病-食物疗法 IV. R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 007085 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

北京市平谷区早立印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 $787 \times 1092 \text{mm}^{1/32}$ 印张 $3\frac{1}{2}$

字数 69 千字 印数 1—4000

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

定价：6.00 元

本社图书如存在印装质量问题，请与本社联系调换（电话：62244206）

前 言

十年前，我的一位年轻农民朋友不幸患上了肝硬化，他到处求医问药，但病情仍不见好转。忧愁和恐惧时刻陪伴着他，他当时非常想了解自己的病情。在一个寒冷的夜晚，他在家人的陪同下步行二十里路来到我家，向我借去一本一千余页的大本的内科学教材，打算回家阅读。不久就听说他去世了。我想，他没有也无法读懂那本专业化的内科学教材！

当我着手写这本书时，我忆起了这件事，这对我完成本书无疑是个极大的鞭策。成千上万的肝病患者一定也像我的农民朋友一样，渴望了解肝病的知识。

肝脏的功能广泛而复杂，肝脏本身既坚强又脆弱。肝病的发病率甚高，在世界范围内仅乙型肝炎表面抗原携带者就有 2.8 亿人之众，了解肝脏的保健与调养知识，对于他们的康复确实非常重要。

而且时代不同了，今天人们比已往任何时候都更加关注自己的健康。医患关系也发生了重大的变化，大多数地方不再缺医少药，病人也可以选择医生了。医生对病人隐瞒病情于事无补，让病人多了

解些疾病知识反而会更有利于治疗和康复。但是，医学早已演变成庞大的专业体系，非专业人士想要了解医学的任何一个细小的分枝都非常不易。

在一定程度上解决这种需要了解和难以了解的矛盾，是我写作这本科普小书的希望所在。

假若我的那位农民朋友在他更年轻的时候能了解养肝护肝的知识，他就可能不会患上肝硬化病。假若他患病后有一本适合他读的书，让他能及时了解相关知识，找到合适的医院和合适的医生，并及时积极地配合治疗，他也就不会英年早逝。

本书将用通俗浅显的文字，让读者尽快地了解肝脏及其疾病、了解肝脏保健及其养生；从而达到强身健体、延年益寿和提高生活质量的目。

编著者

2003.1.28

目 录

第一章 了解肝脏 / 1

第一节 肝脏的模样 / 1

一、肝脏的位置 / 2

二、肝脏的形状 / 3

三、肝脏的结构 / 5

第二节 肝脏的作用 / 5

一、帮助消化 / 5

二、参与代谢 / 6

三、维系血液循环 / 8

四、解毒祛邪 / 10

五、增强抗病力 / 11

第二章 肝脏其实很脆弱 / 12

第一节 引起肝脏病的原因 / 12

一、您是危险人群吗? / 13

二、病毒的侵袭 / 15

三、酒精的破坏 / 17

四、药物的毒性 / 18

五、其他因素 / 19

第二节 肝脏病的常见症状 / 20

第三节 肝脏常见病治疗简介 / 23

一、病毒性肝炎 / 23

二、酒精性肝病 / 35

三、药物性肝病	/ 40
四、脂肪肝	/ 45
五、肝硬化	/ 49
六、肝癌	/ 60
第四节 慢性肝病导致的其他疾病	/ 67
第三章 肝脏保健与养生	/ 69
第一节 保健	/ 69
一、适度运动	/ 70
二、平衡和卫生饮食	/ 72
三、戒香烟少饮酒	/ 77
四、不滥用药物	/ 79
五、接种乙肝和甲肝疫苗	/ 80
六、避免接触毒物	/ 82
七、及时处理疫点	/ 84
八、预防医源性感染	/ 86
九、乙肝表面抗原阳性者的保健	/ 86
第二节 养生	/ 87
一、动静相宜	/ 88
二、保养精神	/ 89
三、疏肝利胆	/ 90
四、食补方法	/ 92
附录 1 常用实验室检查正常值	/ 96
附录 2 肝脏病就医指南	/ 100

第一章 了解肝脏

正如机器的许多重要零件都深藏在外壳内一样，人体的许多重要器官也都深藏在胸腔和腹腔内。藏在胸腔内的主要器官有心脏和肺，藏在腹腔内的主要器官有肝、胃、肾、肠等。肝脏与脑、心、肺、肾一样都是人体不可缺少的最重要的器官，但他的功能却比心、肺、肾更多样、更复杂。他在人体内承担了繁重的工作任务，为了表彰他的丰功伟绩，医生出身的西班牙帕罗恩市市长在市内为他树立了纪念碑。人体内的器官非常紧密地联系在一起并各司其职。肝脏有病会累及其他器官，人体的健康有赖于肝脏的健康；同样地，其他器官有病也会累及肝脏，肝脏的健康也有赖于人体的健康，可谓相互依存，牵一发而动全身。如果我们想了解肝脏的疾病，想学会肝脏的保健和养生方法，就应该首先了解肝脏是个怎样的器官，它的作用是什么？

第一节 肝脏的模样

人与动物的区别主要在于脑的思维，许多脏器的形状和颜色其实相差不远；人的肝脏与我们常见

的猪、犬、羊等动物的肝脏外形、颜色、质地都非常相似。

一、肝脏的位置

胸部与腹部之间由一块叫做膈肌的肌肉分隔开，肝脏就位于右腹之上膈肌之下。呼吸活动、身体的屈伸都会使肝脏的位置发生一定程度的改变。肝脏的位置与性别、年龄、胖瘦有一定关系；矮胖型人的肝脏是横位，医生触诊时不易触及；瘦长型人的肝脏呈直位，医生在右上腹部容易摸到。

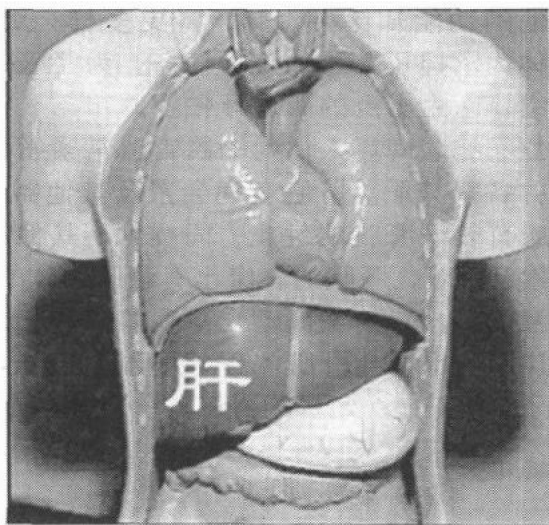


图1 肝脏被器官环绕，紧贴肝脏上面的为膈肌，膈肌之上有心肺，肝脏右下方为横结肠，左下方为胃。

肝脏的右顶部与右肺靠近，右侧后面与十二指肠、胆囊、横结肠等靠近；肝脏的左侧上面与心脏、左肺底部相邻，左侧后面与食管、胃、胰等脏器相邻。

二、肝脏的形状

肝脏呈楔形，红褐色，质实而脆，易受暴力损伤破裂。成人男性肝脏平均重 3 斤，女性平均重 2.6 斤，是人体内最大的器官。肝脏被镰状韧带分为左右两叶，右叶厚而钝圆，左叶扁薄。在肝脏的下面，肝管、门静脉、肝动脉分支出入的地方叫肝门。

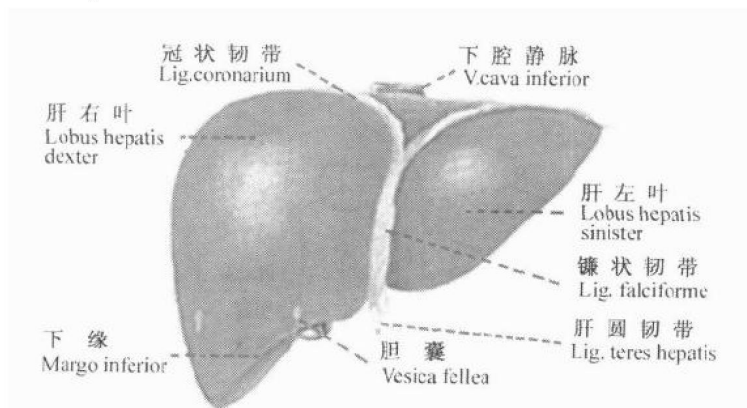


图 2 肝脏被中间白色的叫做镰状韧带的组织分为左右两部分，右边厚而钝圆，左边扁而浅薄。

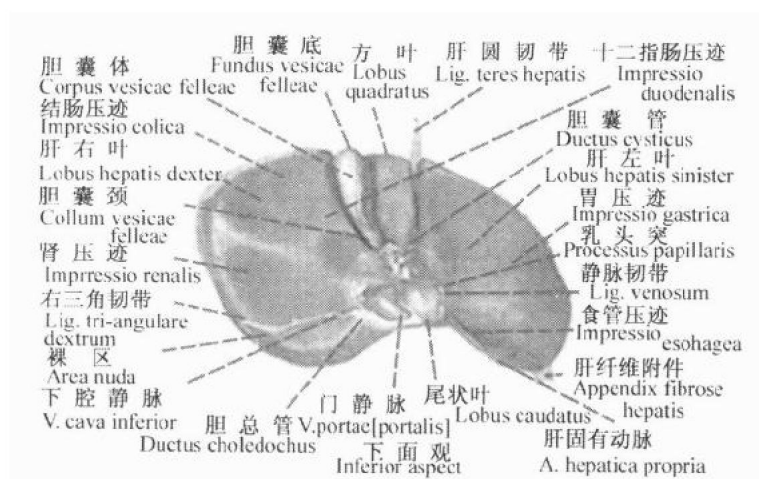


图 3 图中间浅色部分叫肝门，肝管、门静脉、肝动脉分枝从此出入。

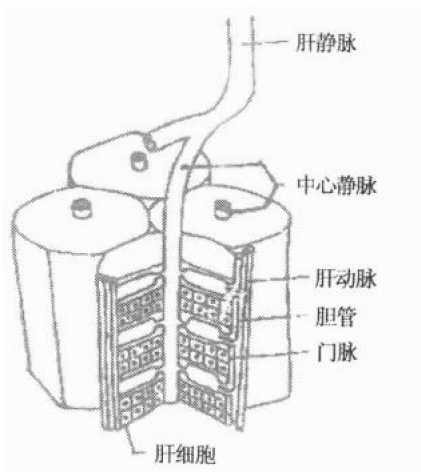


图 4 图中的多角棱状体叫肝小叶，肝小叶由肝细胞组成，图中有 4 个肝小叶。

三、肝脏的结构

肝脏由肝小叶组成，肝小叶为肝脏的基本结构和功能单位，其形状为多角棱状体。肝脏约有 50 万个肝小叶，肝小叶之间以少量结缔组织分隔。肝小叶又主要由肝细胞构成，肝细胞约占肝小叶体积的 75%。人称肝脏为人体的化学工厂，化学工厂的化学产品就主要由肝小叶制造。

第二节 肝脏的作用

前面提到肝脏为人体的化学工厂，可见其在人体物质代谢中处于中心地位。它具有贮存、合成、分解、转化、解毒、分泌、排泄各种物质的复杂的功能和作用，这种功能和作用使得我们不能不珍视我们的宝贝肝脏。

一、帮助消化

我们每天所吃的食物中，都含有脂肪，如果用猪油炒菜或直接进食肥肉，则脂肪更多。几乎每个人都有呕吐的经历，当胃里的东西呕光后，就呕浅黄色的苦水，这种苦水就是肝脏分泌的胆汁。胆汁虽然使你呕吐时难受，但却是人体不可缺少的好东西。胆汁对脂肪在肠中的消化吸收起极大的促进作

用。胆汁为什么会对脂肪在肠中的消化吸收起积极作用呢？原来胆汁里含有胆汁酸，胆汁酸能激活胰脏分泌的脂肪酶；而脂肪酶直接参与脂肪的消化吸收，维生素 A、D、E、K 的吸收也离不开脂肪酶的帮助；如果没有胆汁酸，脂肪酶就发挥不了作用。肝脏就是通过这个途径帮助消化的。如果肝脏遭到破坏，分泌胆汁的功能就要减退，人就会出现消化不良、怕油厌食等不良症状。

二、参与代谢

人要生长、要活动、要维持身体内各种组织细胞的功能就离不开新陈代谢，就要每天摄入足够的糖、脂肪、蛋白质等能量物质，糖、脂肪、蛋白质由一日三餐中的鱼、肉、蛋、饭、面、馍提供。人们需要这些能量物质就像汽车需要汽油一样，汽车没有汽油不能行驶，人没有能量物质就不能生长和活动。汽车通过汽油的燃烧提供动力，人通过对糖、脂肪、蛋白质的代谢提供动力。肝脏在这种代谢中起着非常关键的作用。

那么，肝脏在机体代谢中究竟发挥了一些什么重要作用呢？

(1) 肝脏能将从食物中得来，经消化道吸收的单糖转变成糖原，并贮藏起来以备人体急时之用；当机体需要时，肝脏马上把糖原分解成葡萄糖，通过血流带到全身，供机体各种组织利用，为各种组

织提供能量。贮藏在肝脏里的糖原的量是一定的，约为 75 ~ 100 克，饥饿二天后，肝内糖原全部用完。这时，肝脏将成糖氨基酸等原料加工成葡萄糖，供全身重要组织利用，为人在饥饿状态下保存性命进行着无私的斗争。人体血液内葡萄糖的浓度也是一定的，不能多，也不能少，肝脏参与调节这种既不能多也不能少的平衡。我们的手脚运动所需的能量是由一种叫做焦性葡萄糖酸的物质氧化时释放出来的，在氧化过程中，维生素 B₁ 起着重要作用。肝功能发生障碍时，维生素 B₁ 不能发挥这种作用。所以，肝脏有病的人，因肌肉得不到足够的能量，常精神不振、极易疲劳。

(2) 大家知道，人有胖瘦之分，胖人就是脂肪多，特别是皮下脂肪多。人的脂肪太多固然不好，但人没有脂肪却万万不能。脂肪是人体重要的能量物质。它所含能量（热量）是等重量糖和蛋白质的两倍；如果我们把脂肪比作汽油的话，那么它也是高标号的汽油。脂肪作为一种缓冲材料，时刻保护着人体的各种组织和器官。一个瘦骨嶙峋的人，肯定难以承受外力的打击，那怕是轻微的打击。肝脏理所当然地参与了脂肪这一重要能量物质的代谢，并主要体现在加工和运输两个方面。说来真是神奇，肝脏居然可以把甜甜的糖加工成脂肪。脂肪在血管里的流动不是一件简单的事，它需要肝脏为其提供交通工具才能进行。一个经常吃不饱穿不暖的人，一定会很瘦，为什么会瘦呢？因为在饥饿时，

肝脏会及时提取消耗脂肪，把脂肪变成酮体，再由酮体供应身体热量和动力，人体的脂肪减少了，怎么会不瘦呢？

肝脏本身也贮藏有少量脂肪，约占肝脏总重量的3%~5%。经常酗酒的人，肝脏中性脂肪会增多而导致脂肪肝。此时，肝脏脂肪含量可达20%~30%，许多肝细胞被脂肪取代，肝脏充满脂肪，变成黄色，使其正常功能大受影响。

(3) 肌肉的主要成分是蛋白质，肝脏能合成人体需要的多种蛋白质，同时也能将蛋白质进行分解。人的血液里含有多种不寻常的蛋白质，有球蛋白、酶蛋白和白蛋白等，大都由肝脏产生。它们个个神通广大：球蛋白可产生强大的免疫力，对抗随时可能危害人体的病原微生物，预防各种疾病。酶蛋白更是了得，可促成多种多样的生化反应，没有酶的参与，人体内的很多正常代谢就不能进行，没有人体的代谢就不可能有人的生命活动。肝脏功能受损时，血浆中白蛋白合成不足，当白蛋白降低到一定水平时，会出现腹水，这种腹水称为肝腹水。

肝脏还能将蛋白质分解成氨基酸。氨基酸进一步变成氨后，肝脏把其合成尿素。肝脏是人体清除氨的毒性，并合成尿素的惟一器官。

三、维系血液循环

血液的主要成分是红细胞。在娘肚子裡的胎儿

的肝脏可生成红细胞；不过，小孩出生后这一功能随之终止，骨髓造血代替了肝脏造血。成人后，骨髓因疾病不能造血时，肝脏和脾义不容辞地代替骨髓造血。

血液中存在着相互制约的两个系统，一个叫做血凝系统，一个叫做纤溶系统。血凝系统有促使血液凝固的作用，纤溶系统的作用则相反，它使血液不凝固。假设血液中只有血凝系统，那么血液会凝聚成块状，不会流动；假设血液中只有纤溶系统，那么血管破裂后就会流血不止。这两个系统相反相成，保持血液在血管里的畅通。凝血系统通过凝血因子起作用，绝大多数凝血因子由肝脏合成；纤溶系统通过纤溶素原起作用，纤溶素原也在肝内合成。凝血因子的降解和激活，都在肝脏内发生。如果肝脏有病，肝功能受损，机体就会出现出血倾向，轻轻的碰撞，就有可能出现大面积的瘀块，小小的损伤，就有可能出血不止。

肝脏里总是储备着一定量的血液。血液不是我们想象的均匀地分布在身体的各部位，而是根据需要在分配上有所侧重。如短跑等剧烈运动时，骨骼肌需要更多的血液供应，血流量需相应增加；此时，内脏血管收缩，肝脏血流量减少以保证骨骼肌血流量的增加。当我们进食饱餐后，食物急需消化吸收，胃肠道需要大量的血液供应，此时胃肠血流量相应地增加，肝脏血流量减少。此种调节作用，同样有赖于肝脏的正常，有赖于肝脏内的一定量的

血液储备。

四、解毒祛邪

人体摄入的食物并不是所有的都对人体有益，一些不利的成分，则由肝脏负责清除。肝脏经过氧化、还原、水解、结合等办法，把这些有害成分变成易溶于水、惰性大、无毒的产物，再经尿或大便排出。

肝脏解毒的另一方面，也是最重要的一方面，是对药物和农药等毒物的代谢。我们使用药物时，毫无疑问是取其治疗作用，但任何药物都或多或少地存在着对人体有害的副作用。肝脏在人体祛除药物副作用的斗争中发挥着至关重要的作用，从而最大限度地避免药物伤害人体。喷洒农药时经皮肤吸收的农药，误食、投毒、自杀等经胃肠道吸收的农药都要经肝脏解毒。肝脏是人体无私的卫士，经常与侵入机体的毒物厮杀，这种厮杀往往累及肝脏自身，表现出了肝脏大无畏的自我牺牲精神。

可悲的是，人类发明了太多的药物和毒物，使肝脏时常力不从心，难以招架，不时被毒物所害。随着药物种类的不断增多，因药引起的肝病的发生率也大幅度提高，“不是国军无能，实在是共军太利害”。