



临床一线专家教你如何织就一张养肝大网

养肝护肝 全攻略

李兴广 主编

● 肝炎、脂肪肝、肝纤维化、肝硬化、肝癌……
一本书教你各种肝病的防与养，做自己生活的王者

● 合理膳食、适量运动、充足睡眠……
用行动去终结肝病，远离脂肪肝

识 调 食 动 养 防

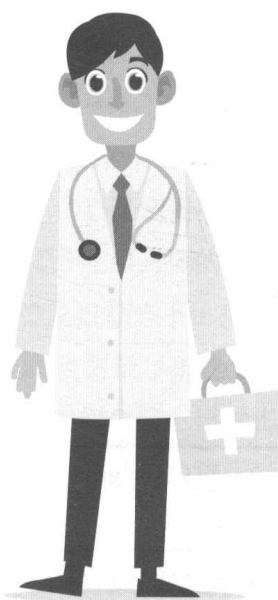


化学工业出版社



养肝护肝 全攻略

李兴广 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

养肝护肝全攻略 / 李兴广主编. —北京: 化学工业出版社, 2019.3

ISBN 978-7-122-33928-7

I. ① 养… II. ① 李… III. ① 肝疾病-防治
IV. ① R575

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第029756号

责任编辑: 傅四周
责任校对: 王 静

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京京华铭诚工贸有限公司

装 订: 三河市振勇印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张12 字数181千字 2019年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 售后服务: 010-64518899

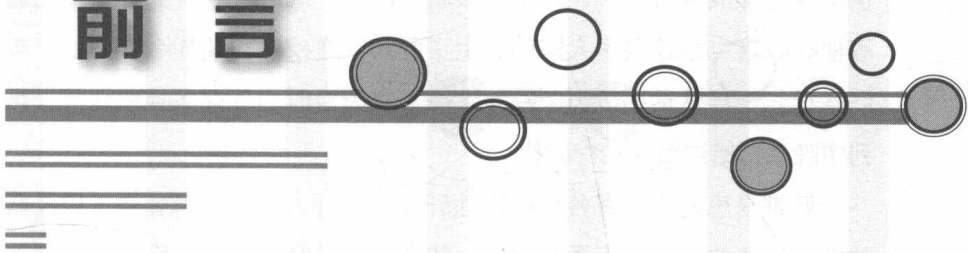
网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

前言



肝脏是人体的第一大消化腺，在人的生命活动中起着重要作用，它在人体这座工厂里运筹帷幄，“从事着”生物合成、生物转化、解毒等工作，不仅参与蛋白质、脂类及糖类（碳水化合物）等物质的代谢，也参与药物、酒精及毒物的体内代谢过程。同时，肝脏也是各种致病因子或疾病常侵袭的器官，如异常代谢物、药物、微生物等均可造成肝脏损伤。

“心肝宝贝”是人们用来形容自己心爱之物的一个词，这也间接反映了肝脏对人体的重要性，是它点燃了人类的生命之火，因为人类是不能在无肝状态下生存的。

我国最早的医学典籍《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》中有“肝者，将军之官，谋虑出焉”的论述，将肝比作一个胆识超群的将军，是身体的统帅，负责谋划、思虑，管理和指挥身体各器官的运作。因此，牵一发而动全身，肝气舒则目清神明，肝气郁则心浮气躁。

肝脏健康的女性皮肤细腻气色好，肝脏健康的男性精力充沛点子多，肝脏健康的老人腿脚灵活疾病少……相反，如果肝脏受损，还会累及其他器官，各种疾病就会慢慢找上你，让人生平添许多烦恼，令生活质量严重下降。

2010年世界卫生组织将每年的7月28日定为“世界肝炎日”，目的是为了引起全世界人民对肝脏的保护意识。不过，肝脏自身却是个任劳任怨的沉默器官。它不像肠道那么“张扬”，只要出问题就会上吐下泻；

也不像胃那般“娇气”，稍不舒服就会出现“烧心”、疼痛、食欲不振等症状。这也导致很多人即使患上了肝病，在疾病初期却毫无症状，难以察觉，一旦感觉不适到医院就诊时，常因为时间延误而导致病情发展到中晚期，错过最佳治疗时机。

肝脏易患的疾病有各种病毒性肝炎（甲肝、乙肝、丙肝等）以及脂肪肝，这些疾病如果不及时治疗，就会发展成肝纤维化、肝硬化以及被称为“癌中之王”的肝癌等更严重的疾病，最终危及生命。此外，肝脏的很多疾病属于传染性的，如甲肝、乙肝等，如果不注意预防，一个人得病可能会传染给全家。

生活小细节关系人生大健康。引起肝脏疾病的危险因素很多，其中最主要的是生活方式，如高脂饮食、酗酒抽烟、熬夜、缺乏锻炼、不注意卫生等。所以，要想肝脏好，生活规律不可少。

人的肝很珍贵，千万不要让你的肝脏在日常生活中默默受损。

本书从肝脏的基本常识入手，详尽介绍了肝脏易发的各种疾病及预防和治疗措施，从饮食、运动、用药安全等方面入手，特别着重于日常的养护和预防，是一本看得懂、用得上的养肝护肝攻略，是一本肝脏的自我修养指南，让你在日常工作和生活中编织出一张保护肝脏的大网，在人生的健康大道上越走越宽广。



第一章 识——读懂肝脏保健康

/1

- 肝脏：身体里的“将军之官”2
- 肝脏的组织结构——由大量肝小叶组成.....5
- 强大的代谢和解毒功能，肝好人不老.....8
- 慧眼识病——肝脏容易患的疾病.....12
- 病毒性肝炎——传染性较强.....13
- 酒精性肝炎——酗酒的代价.....18
- 药物性肝损伤——药物的不良反应.....20
- 脂肪肝——肝细胞脂肪蓄积过多.....23
- 肝硬化——各种慢性肝脏疾病的晚期表现.....27
- 肝癌——癌中之王.....31
- 肝性脑病——肝病引发的神经精神异常综合征.....35
- 肝衰竭——严重的肝病症候群.....37
- 大病都有小信号，肝脏出问题会有哪些“蛛丝马迹”？39
- 确诊肝脏疾病，要做哪些检查？44

第二章 调——理顺肝脏百病消

/51

- 肝脏也有爱与恨，这些生活习惯最损肝.....52
- 要想肝脏好，动静结合少不了.....62
- 充足睡眠养肝脏.....63

抗炎护肝药物切勿盲目使用，不遵医嘱很危险.....67

肝病也需“心药”医，要学会心理自我调节.....70

第三章 食——吃对了养肝保命

/73

养护肝脏的饮食禁忌，吃出健康是关键.....74

拒绝“重口味”，低盐饮食更放心.....79

顺应自然养肝气，肝病患者的四季食疗要点.....81

肝病患者不宜坚持“素食主义”.....82

对症食疗事半功倍，肝病患者不同时期的营养原则.....84

肝性脑病患者的饮食原则.....86

量入为出，让你轻松搞定膳食平衡.....87

从饮食方面预防便秘和腹泻.....89

注意补充营养素，护肝养肝别“输”在吃上.....90

肝病患者运动前后要注意饮食调配.....92

面对食欲减退，肝病患者如何做？.....93

饮茶，要注意时间和方式.....94

食之有道，有益肝脏的常见食材.....95

第四章 动——体育健身促进肝脏活力

/107

肝病患者运动要坚持“四个原则”.....108

通过心率来掌握运动强度.....110

顺应节气和温度，择“季”而动好处多.....112

好肝是这样“炼”成的——不同肝病患者的运动禁忌.....114

慢跑——有氧运动益健康.....118

散步——姿势不对影响效果.....119

太极拳——适合老年患者练习.....120

第五章 养——健康肝脏全家总动员 /121

肝病患者如何处理婚姻和性生活.....122

药到病自除，肝病患者日常用药注意事项.....124

“春夏养阳，秋冬养阴”，老中医的养肝护肝经.....126

节假日勿忘保肝.....129

按摩穴位，轻轻松松护肝.....130

第六章 防——专科医生的肝病预防建议 /133

预防肝炎的“六脉神剑”134

家里有人患乙肝，其他人如何预防被传染？139

肝炎患者能否怀孕？141

妊娠期患上乙肝怎么办？143

母亲罹患肝炎，能否继续母乳喂养？144

乙肝患者有没有必要打乙肝疫苗？145

意外暴露情况下如何接种乙肝疫苗？146

当心！瘦身减肥速度太快也伤肝.....147

如何预防肝炎复发？148

经常在外面就餐，如何做好肝病预防？150

肝炎患者在哪种情况下能正常工作？152

如何预防肝癌？153

如何预防肝硬化？155

第七章 护——脂肪肝的食疗与用药 /157

别把轻度脂肪肝不当回事，延误治疗很危险.....158

非酒精性脂肪肝如何用药.....160

识

读懂肝脏保健康

肝脏是人体内部最大的内脏器官，也是最大的消化腺体，人失去了肝脏不能存活。它具有分泌胆汁、参与物质代谢、合成凝血物质、调节血容量、解毒及免疫防御等功能，在胚胎时期还有造血功能，因此对人体健康起着重要作用。

肝脏患病早期大多没有明显症状，发展到中晚期就会表现出多种多样的并发症，如身体的凝血功能变弱、长时间感觉身体疲劳乏力、全身出现水肿等。

肝脏：身体里的“将军之官”

◇ 人体最大的内脏器官

中医典籍《黄帝内经》按照当时朝廷的职务划分将人体的内脏器官进行了“人文化”的职务排名：“心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。膻中者，臣使之官，喜乐出焉。脾胃者，食廩之官，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。三焦者，决渎之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。凡此十二官者，不得相失也……”按照这一形象的排名，肝脏在十二大脏器中的地位仅次于君主和相傅，是身体的统帅，负责谋划、思虑，管理和指挥身体各器官的运作。

《黄帝内经》中对肝脏在身体里的地位排名相当精准，现代医学也证实，肝脏是人体内部最大的内脏器官，也是最大的消化腺体，人失去了肝脏不能存活。它具有分泌胆汁、参与物质代谢、合成凝血物质、调节血容量、解毒及免疫防御等功能，在胚胎时期还有造血功能，因此对人体健康起着重要作用。

◇ 具有强大的再生能力

在古希腊神话中，普罗米修斯为了解除人类没有火种的困苦，不惜触犯天规，勇敢地盗取天火，从而给人类带来光明和智慧。结果惹恼了天神宙斯，宙斯派人将他用粗大沉重的铁链锁在高加索山的峭壁上，并派出一只凶狠的鹫鹰每天用尖利的嘴巴啄食他的肝脏。奇怪的是，普罗米修斯的

肝脏被鸢鹰吃去多少，不久就又重新长出多少。这个肝脏可以再生的事例，并不是“神话”里独有的，我们普通人身上也有。

与身体其他器官相比，肝脏有一个比较特殊的生长机制：它是一种具有很强再生能力的器官。当肝脏受损后，肝细胞就会不断地尝试修复受损的部位，这就是为什么肝移植可以只用捐献者一部分肝脏就可成功的原因。实验证明，把老鼠的肝切掉一半后，老鼠仍能照常进食且健康地活着，检查其肝功能指标往往正常。经手术切除75%肝脏的老鼠于3周后便能恢复原状。

肝脏的再生功能还表现为：受损的肝组织剩余细胞表现为增生，而不是代偿性肥大。肝脏再生过程受到精确的调控，一旦达到与自身相适应的理想体积，肝细胞的复制就会受到抑制。因此，一些肝病发展到晚期的患者，通过健康的活体肝脏移植手术可以重获生机。在手术完成后，经过一段时间的休养，肝脏的体积有机会恢复到原先的90%以上。而对于肝脏捐献者也是这样，一般经过3~6个月后，原先捐出去的那部分肝脏就会长出来。如果捐赠人不饮酒、不吸毒，或者没有患过严重的传染病，即使一个60岁人的肝脏也可以移植给一个18岁的年轻人。

不过，肝脏的修复功能并不是可以无限制地使用下去，如果肝脏长期反复出现损伤（比如酗酒或长时间服用伤肝药物等），最终会导致肝脏的“动能”消耗殆尽，一次轻微的损伤可能成为“压垮骆驼的最后一根稻草”，导致肝脏疾病爆发出来。

◇ 患病早期无明显症状

肝脏患病早期大多没有明显症状，发展到中晚期就会表现出多种多样的并发症，如身体的凝血功能变弱、长时间感觉身体疲劳乏力、全身出现水肿等。

引起肝脏损害的因素很多，但肝脏对这些因素不具有相应的反应性，因为肝脏有再生功能，所以很多肝脏疾病在早期没有明显的临床症状，且很容易被大多数人忽视，只有到医院检查时才会发现。比如，原发性胆汁性胆管炎的一些最常见症状（眼睛发痒、疲劳和眼干），就很容易被忽视。只有到了肝病的晚期阶段，患者才会注意到与肝硬化相关的特定症

状，包括恶心、体重减轻、肿胀、意识混乱、皮肤和眼睛变黄等表现。

肝脏虽然有再生功能，但也不会“永葆年轻”。即使排除了各种损害因素，肝脏的功能在老年阶段也会开始下降。

人体各器官正常情况下衰老退化时间表

器官	开始退化年龄	器官	开始退化年龄
大脑	20岁	乳房	35岁
肺	20岁	骨骼	35岁
肝脏	70岁	肌肉	30岁
心脏	40岁	味觉器官	60岁
肾	50岁	皮肤	25岁
牙齿	40岁	前列腺	50岁

肝脏的组织结构

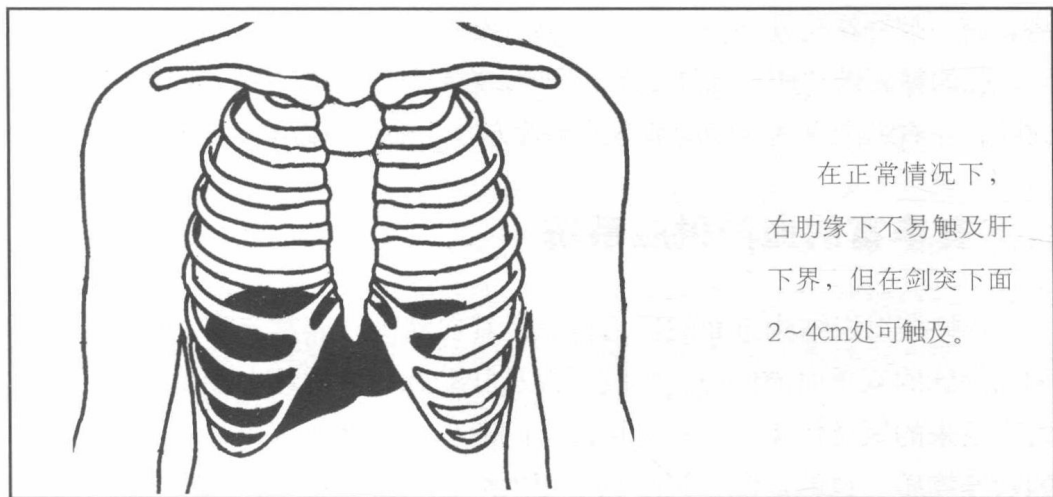
——由大量肝小叶组成

◇ 肝脏位于人体的右上腹

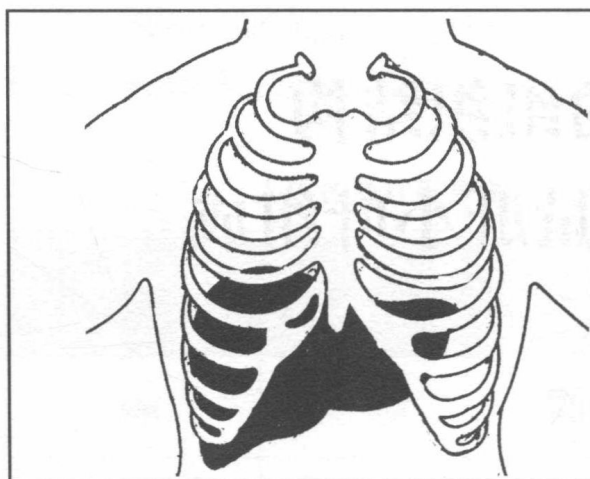
正常的肝脏因为有丰富的血液供应，颜色为红褐色，质脆而软，受到暴力打击时容易造成破裂，引起大出血。

肝脏的大部分位于右季肋区和腹上区，小部分位于左季肋区。大部分被肋弓所覆盖，仅在腹上区左、右肋弓间部分与腹前壁接触。成人在右肋弓下缘不能触及肝，但在剑突下2~4cm可触及。小儿的肝脏相对较大，常可在右肋弓下1.5~2.0cm内触及，等长大到7岁以后，在右肋弓下也难以触及。

一般情况下，如果在肋缘下1cm处能摸到肝脏，即表示肝大。引起肝大的原因很多，主要有肝脏本身的疾病，如脂肪肝、肝炎、早期肝硬化、肝癌等，一些全身性疾病也伴有肝大，如败血症、伤寒、全身性红斑狼疮等。



在正常情况下，
右肋缘下不易触及肝
下界，但在剑突下面
2~4cm处可触及。



如果成人肝上界的位置正常，而在右肋缘下可触摸到肝脏，则为病理性肝大，可通过触诊大致判断肝大的程度。

按照肝脏与体重的比例，新生儿时期约占体重的 $\frac{1}{18}$ ，成年时期约占体重的 $\frac{1}{50}$ 。我国成年人的肝脏质量男性为 $1.4 \sim 1.8\text{kg}$ ，女性为 $1.1 \sim 1.3\text{kg}$ 。

◇ 肝脏的形状很特殊

肝呈不规则的楔形，右端圆钝厚重，左端窄薄呈楔形，有上、下两面，前、后、左、右四缘。肝的下面凹凸不平，与腹腔脏器相邻，故称为脏面。脏面上有一“H”形的沟，即两条呈矢状位的纵沟和一条冠状位的横沟。横沟称为肝门，长约 5cm 。左纵沟的前部有肝圆韧带，为胎儿时期脐静脉闭锁后的遗迹；左纵沟的后部有静脉韧带，是胎儿时期静脉导管的遗留产物。右纵沟的前部为胆囊窝，里面容纳胆囊；右纵沟的后部为腔静脉沟，有下腔静脉经过。

肝的脏面借“H”形沟可分为四叶，左纵沟右侧为右叶，左纵沟左侧为左叶，左右纵沟之间在横沟前方的称为方叶，横沟后方的为尾状叶。

◇ 有丰富的血液供应系统

肝脏在组织结构方面的显著特点是其血液供应非常丰富，具有肝动脉和门静脉的双重血液供应。肝脏可以从肝动脉的体循环中接受由肺及其他组织运来的氧及代谢产物；又可以从门静脉的血液获取大量由消化道吸收的营养物质。也就是说，门静脉主要供给肝脏营养物质，肝动脉提供氧以

满足肝脏对氧的需要。

肝脏也有两条输出的通路，除了经由肝静脉与体循环相联系之外，还可以通过胆道系统与肠道相连，使得一些肝内代谢产物和有助消化作用的物质及有毒物质或解毒产物可以随胆汁的分泌而排入肠道，并可随粪便排出体外。

肝表面覆盖着致密的结缔组织被膜，并富有弹性纤维，被膜表面大部分有浆膜覆盖。肝脏由大量的肝小叶组成，肝小叶是肝的基本结构和功能组成单位。肝小叶呈多棱柱体，长约2mm，宽约1mm，成人肝脏约有50万~100万个肝小叶。

◇ 肝脏的左邻右舍多

肝脏周围有很多“邻居”，这些“邻居”也都大有来头，在人体内充当着重要的角色。肝左叶上面是心包和心脏，右叶上面是右胸膜腔和右肺。右叶后缘内侧接近食管，右叶下面接触胃前壁。方叶下面又与幽门接触。中部近肝门处邻接十二指肠，后边接触肾和肾上腺。肝脏与周围这些邻居可谓是“一损俱损”，肝脏出问题时就会影响这些相邻的器官，同样，当周围的器官生病时，肝脏也难以独善其身。

不过，邻居再多，关系也有亲疏远近。在诸多的邻居中，肝脏与位于其下端的胆囊关系最为密切，用成语“肝胆相照”来形容其关系再贴切不过。肝细胞在一天内能不间断地分泌胆汁，并将其储存在胆囊中。人体进食后，胆囊中储存的胆汁从胆囊中分泌出来，再经过胆总管流入十二指肠，促进小肠对脂肪性食物的消化和吸收。人体如果没有了胆汁，摄入体内的脂肪会有大约40%从粪便中白白流失，还会引起脂溶性维生素的吸收不良。胆汁为黄色，主要是因为其含有胆红素的缘故。衰老红细胞中的血红蛋白被破坏后，会生成一种黄色的色素，这就是胆红素。进入肠道中的胆红素，一部分被再吸收，作为生成红细胞的原料而被再利用，同时将肝脏解毒后的代谢废物经肠道排泄至体外。当进入肠道内的胆管被结石或肿瘤阻塞时，胆汁就不能顺利流入肠道，于是胆汁中的胆红素返流入血，皮肤和巩膜就会出现黄染，这就是医学上所说的“黄疸”。

强大的代谢和解毒功能， 肝好人不老

人的生命活动是依靠机体内不断地进行新陈代谢而维持的，作为人体最大的消化腺，肝脏是人体内物质代谢最为活跃的器官。

维持人体的能量主要来源于三大物质：蛋白质、脂肪和糖类（碳水化合物），而肝脏是这三大类物质的主要代谢场所。肝脏能够巧妙地将它们进行加工处理，进行各种复杂的分解和重新合成，以此来满足人体的各种需求。

◇ 蛋白质代谢

蛋白质不但是组成人体最重要的成分，也是构成肝脏各种组织细胞的基本物质。肝脏含有大量催化各类代谢反应的特殊蛋白质——酶类，这种特殊的蛋白质是肝脏发挥它的各种重要功能的物质基础。由消化道吸收的氨基酸在肝脏内进行蛋白质合成、脱氨、转氨等作用，合成的蛋白质进入血液循环供全身组织需要。

肝脏合成蛋白质的能力很强，每天可合成蛋白质约50g，其中80%以上进入血液循环。肝脏除了合成蛋白质外，还可合成与分泌90%以上的血浆蛋白。几乎所有的球蛋白（ γ -球蛋白除外）、血浆白蛋白均由肝脏合成。同时肝脏也参与某些蛋白质的分解代谢，蛋白质代谢的最终产物也由肝脏进行处理。肝脏将氨基酸代谢产生的氨合成尿素，经肾脏排出体外。

◇ 糖类的代谢

糖类是机体的能源和储存物质，肝脏对糖类的代谢主要通过肝糖原的