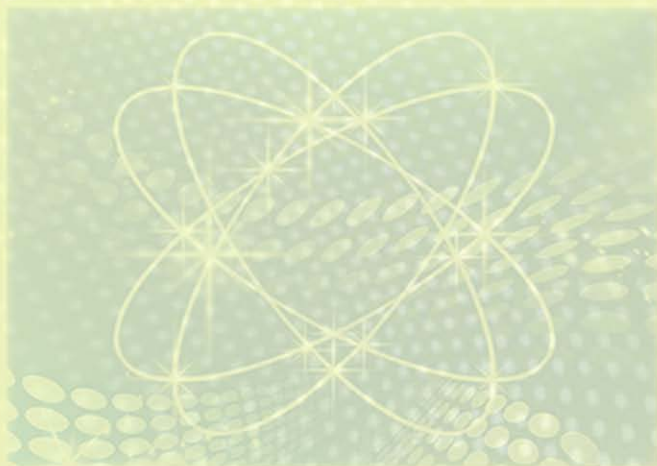


脂肪肝绿色疗法

王强虎 丁殿利 主编



人民军医出版社

常见病家庭绿色疗法丛书

脂肪肝绿色疗法

ZHIFANGGAN LYUSE LIAOFA

主 编 王强虎 丁殿利
编 者 问媛媛 王华丽 宋伟丽
杜玄静 邱高翔 王银存
赵丹青 赵 阳 王丽娜



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪肝绿色疗法/ 王强虎, 丁殿利主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.6
(常见病家庭绿色疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-8399-1

I. ①脂… II. ①王…②丁… III. ①脂肪肝—中医治疗法 IV. ①R259.755

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第088758号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 汪东军 陈 娟 责任审读: 周晓洲

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) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10 字数: 165千字

版、印次: 2015年6月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

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

内容提要

编者首先介绍了饮食对脂肪肝患者的重要性，脂肪肝患者应有效地控制不健康的饮食方法，其次介绍了适当运动、科学起居，以及中医经络针灸、拔罐、单味中药等实用降脂方法。本书内容通俗易懂，方法简便实用，取材便利，疗效确切，无不良反应，适合于脂肪肝患者及基层医务人员阅读。

前 言

随着生活水平的提高，人们越来越重视自身的卫生保健和一些慢性疾病的自我祛除，而中医非药物治疗法被称为“绿色疗法”，一直以来深受人们喜爱。可以说绿色疗法是医学宝库中一颗璀璨的明珠，是广大科技工作者和疾病作斗争的过程中，经过长期实践探索出来的各式各样的非药物医疗方法。绿色疗法这门新兴的世界医学，简单易学，不受任何条件限制，不需要掌握高深的理论，只要通过实践，即可投身于绿色疗法这门绿色医学之中。绿色疗法集中西医理论、民间医疗于一体，具有全科医学的优越性，对人体无任何毒副作用。

现代药物以其疗效显著、使用方便主导着疾病的治疗，但毋庸讳言“是药三分毒”。如抗肿瘤药物在杀伤肿瘤细胞的同时，也杀伤了正常的细胞，抗生素在杀菌消炎的过程中同样会引起抗药性增加。药物治疗的潜在危害严重影响人类的健康。科学家还发现，药物不仅导致各种药源性疾病，而且还有可能加重与人体相关的疾病。而绿色疗法却突破了现代医学这一缺陷，强调对疾病进行整体调理，多病同治，特别是对久病未愈的奇难怪病和顽疾有其独特疗效。

更为重要的是绿色疗法能开发调动人体自身潜能，能将人体潜在的自控力和调节力转换为治病的能量去战胜疾病，能调整和增强人体自身免疫力，将体内有害的物质和毒素排出体外，达到治疗疾病的目的，实现其他医学想要实现而无法实现的治疗效果。目前医学界有识之士正把眼光转移到天然疗法的研究上。迄今，绿色疗法的研究正席卷全球，天然疗法也已登上了世界医学舞台，被称为绿色医学的绿色疗法已被越来越多的人所认识和青睐。

本书是《常见病家庭绿色疗法丛书》之一。作者在书中详细阐述了心理、按摩、运动、饮食、拔罐、药枕、敷贴、沐浴、点穴、艾灸、起居等绿色疗法。为了使读者对脂肪肝防治知识有更多的了解，本书在编排方式和内容方面力求通俗易懂，方法简便实用，取材便利，疗效确切，无不良反应，适合于脂肪肝患者及基层医务人员阅读，是脂肪肝患者手中必备之宝典。作者水平有限，书中如有不妥及错误之处，敬请谅解。

编 者

2014年5月于古城西安

目 录

一、把关饮食降血脂	1
脂肪肝患者首先要管住自己的嘴	1
脂肪肝患者饮食不宜过饱	1
脂肪肝患者饭后不宜饮茶	1
脂肪肝患者不宜吃过多水果	2
脂肪肝患者宜低脂饮食	2
脂肪肝患者忌过量吃蛋黄	2
脂肪肝患者不宜多吃瘦肉	3
脂肪肝患者忌用鸡汤进补	3
脂肪肝患者忌过量吃猪肝	3
脂肪肝患者忌过量吃黄油	4
脂肪肝患者忌吃动物内脏	4
脂肪肝患者不应绝对禁忌食用动物油	4
脂肪肝患者忌过量喝啤酒	5
脂肪肝患者的饮食原则	5
脂肪肝患者为什么忌喝水不足	6
脂肪肝患者要注意补水的时段性	6
脂肪肝患者食用脂类宜忌	7
防治脂肪肝宜选择用油	8
食物治疗脂肪肝是最有效的方法	9
萝卜	9
山楂	9
橘子	10
牛奶	10
玉米	11
黄豆	12





脂肪肝绿色疗法

灵芝	12	洋葱	17
绿豆	13	生姜	17
燕麦	13	绿茶	18
鱼类	14	芹菜	18
蘑菇	14	大蒜	19
黑木耳	15	苹果	20
海带	15	马齿苋	20
紫菜	16	魔芋	21
螺旋藻	16	核桃仁	22
香菇	16	大枣	22
常用的治疗脂肪肝的果蔬汁	23		
山楂酸奶汁	24	大蒜萝卜汁	25
萝卜消脂汁	24	苹果萝卜汁	26
番茄酸奶汁	24	苹果芹菜汁	26
大蒜牛奶汁	25	苹果酸奶汁	26
橘子海带汁	25	毛豆红糖汁（一）	26
芹菜消脂汁	25	毛豆红糖汁（二）	27
治疗脂肪肝的药茶治疗方	27		
股蓝山楂茶	28	大黄消脂茶	33
股蓝决明茶	28	决明消脂茶	33
荷叶山楂茶	28	金橘萝卜茶	33
荷叶葛花茶	29	三七消脂茶	34
芝麻消脂茶	29	银杏消脂茶	34
丹参黄精茶	29	枸杞女贞茶	34
陈皮决明茶	30	虫草银杏茶	34
陈皮姜黄茶	30	丹参山楂茶	35
陈皮红花茶	31	香菇蒲黄茶	35
陈皮青皮茶	31	泽泻乌龙茶	35
橘叶消脂茶	32	泽泻虎杖茶	36
绿豆菊花茶	32	玉米红糖茶	36
绿豆大黄茶	33		





治疗脂肪肝的降脂粥	36		
红花红枣粥	37	蒲黄沙苑粥	40
大黄红枣粥	37	齿苋蒲黄粥	41
银杏叶消脂粥	37	芹菜粳米粥	41
三七山楂粥	38	银鱼消脂粥	41
绿豆陈皮粥	38	股蓝消脂粥	42
陈皮枸杞粥	39	牛奶红枣粥	42
人参枸杞粥	39	螺旋藻消脂粥	42
首乌芹菜粥	39	人参黄精粥	43
海带豆粉粥	39	玉米山楂粥	43
首乌粳米粥	40	泽泻山楂粥	44
虫草蜂蜜粥	40		
治疗脂肪肝的消脂汤羹	44		
首乌鲤鱼汤	44	蘑菇萝卜羹	48
齿苋红枣汤	45	绿豆蒲黄羹	48
荷叶山楂汤	45	番茄山楂羹	48
荷叶陈皮汤	45	苹果山楂羹	48
牡蛎冬瓜汤	46	山楂核桃羹	49
海带冬瓜汤	46	海带首乌羹	49
黑豆山楂汤	47	核桃芝麻羹	49
木耳红枣汤	47	人参核桃羹	49
有益于脂肪肝防治的家常菜	50		
蒜头海带	50	陈皮牛肉	54
凉拌苜蓿	50	盐渍虎杖	55
蒜汁齿苋	51	陈皮豆腐	55
番茄鱼片	51	蘑菇豆腐	55
番茄荸荠	52	蘑菇腐竹	56
番茄丝瓜	53	木耳芹菜	56
蘑菇笋尖	53	蘑菇冬瓜	56
苜蓿豆腐	53	蘑菇萝卜	57
橘味海带	54		





脂肪肝患者宜补充的维生素	57
补钙有益于脂肪肝的治疗	58
补锌有益于脂肪肝的治疗	59
补卵磷脂有益于脂肪肝的治疗	59
补深海鱼油有益于脂肪肝的治疗	60

二、经常运动可降脂

61

脂肪肝患者首要的是迈开自己的腿	61
宜于脂肪肝患者的最佳运动项目	61

慢跑	62	钓鱼	67
步行	62	甩手	67
爬楼梯	63	登山	68
跳绳	64	健身球	68
太极拳	65	擦颈甩臂操	69
冬泳	65		

运动治疗脂肪肝的原则	69
脂肪肝患者运动宜适度不疲	70
脂肪肝患者运动宜动静结合	70
脂肪肝患者运动宜有张有弛	71
脂肪肝患者运动宜因人而异	71
脂肪肝患者运动宜长久坚持	71
脂肪肝患者运动宜有规律	72
脂肪肝伴转氨酶升高适当增强锻炼	72
不宜参加运动的脂肪肝患者	72
脂肪肝患者运动准备宜忌	73
脂肪肝患者运动的有氧与无氧	73

三、科学起居莫忽视

75

0℃天气出现对脂肪肝不是好事	75
起居有规律，少患脂肪肝	75
要想不患脂肪肝，勤劳是第一关	76





脂肪肝的大忌——劳逸太过	76
快速过度减肥无益于脂肪肝	77
大便通畅有助于脂肪肝恢复	77
性生活能影响到脂肪肝	78
脂肪肝伴肝功能不正常为什么要减肥	78
脂肪肝患者不能忽视科学睡眠	79
良好的心理有益于调养脂肪肝	80
吟诗赏画能避免脂肪肝患者的抑郁	81
听听音乐，有益于脂肪肝	82
四、经络针灸有奇效	84
何谓经络？经络是否存在	84
人体经络系统是怎样组成的	85
经络在脂肪肝防治上的应用	86
穴位究竟是什么	87
穴位疗法对疾病十分有效	88
什么是针灸	89
针灸对脂肪肝是否有治疗作用	90
针灸治疗脂肪肝疼痛能否忍受	91
针灸治疗脂肪肝的三大原则	91
艾灸治疗脂肪肝的特点	92
艾灸治疗脂肪肝有没有效果	93
脂肪肝患者艾炷直接灸的方法	93
脂肪肝患者艾炷间接灸的方法	94
脂肪肝患者艾条灸的方法	95
脂肪肝灸疗操作宜忌	98
脂肪肝针灸治疗常用处方	98
牢记穴位的基本刺激法——指压法	100
按摩防治脂肪肝的穴位所在部位	101
脂肪肝经穴治疗前请勿吸烟	105





五、按摩拔罐与刮痧	106
循经全身按摩对脂肪肝大有益处	106
肝区揉按法有益于脂肪肝康复	106
脂肪肝患者按摩治疗注意事项	107
脂肪肝患者搓足底经穴是否能降脂	107
日常拔罐法的作用机制	108
脂肪肝的拔罐的部位与方法	110
拔罐需要配用的材料	112
脂肪肝患者拔罐时注意事项	115
防治疾病常用的拔罐工具	115
脂肪肝拔罐常用处方	116
什么是刮痧	117
刮痧疗法的特点	118
现代刮痧使用的器具	119
刮痧常用的介质	121
刮痧疗法的种类	122
脂肪肝刮痧疗法常用处方	124
六、降脂其他外治法	125
穴位贴敷的历史与发展	125
脂肪肝穴位贴敷疗法注意事项	127
脂肪肝穴位贴敷疗法作用原理	127
脂肪肝穴位贴敷疗法常用处方	128
脂肪肝足浴疗法常用处方	129
脂肪肝药浴疗法常用处方	130
脂肪肝耳穴贴压法疗法的原理	131
脂肪肝耳穴贴压法疗法处方	132
七、单味中药能降脂	133
荷叶	133
茯苓	134
黄芪	134
绞股蓝	135





三七	135	冬虫夏草	141
泽泻	136	蒲黄	141
人参	137	女贞子	142
党参	138	茵陈	142
何首乌	138	大黄	143
枸杞子	139	丹参	144
决明子	140	虎杖	144
银杏叶	140	柴胡	145
陈皮	141		



一、把关饮食降血脂

脂肪肝患者首先要管住自己的嘴

脂肪肝患者首先要管住自己的嘴。生活水平的提高和饮食结构的变化让脂肪肝这一“富贵病”在我国发病率明显上升，且 30—40 岁的男性患脂肪肝的比例明显偏大。过量饮酒、大鱼大肉等不良生活习惯是脂肪肝形成的主要元凶之一。脂肪肝患者选择食品时，要根据自身的体质、年龄、季节及病情症状、临床应用反应，根据其经济条件和客观条件，加以调配。慢性脂肪肝患者会出现各种症状，可在辨证论治的前提下选用不同食谱。至于如何选择得更精确，应尽可能地征求药膳师的指点，从而达到药疗与食疗相得益彰的目的。

脂肪肝患者饮食不宜过饱

脂肪肝患者进餐不宜过饱。因为过多的食物，特别是高蛋白、高脂肪食品，较难消化，本身就使脂肪酸进入肝脏增多，同时会使腹部胀满不适。晚餐过饱危险性更大，因为入睡后血液的流速较缓慢，当晚餐进食脂肪较多时，血脂就会大大升高，极容易沉积在血管壁或肝脏。所以，专家建议，脂肪肝患者应采取少食多餐的方法，每日吃 4～5 餐，每餐以八分饱为宜。

脂肪肝患者饭后不宜饮茶

专家提出，饭后饮茶的习惯是错误的。因为饭后立即饮茶，茶水会冲淡胃液，影响胃内食物的正常消化。茶水中含有的单宁酸还会促使胃内的物质凝固，影响蛋白质的吸收，从而增加胃的负担。对此，医生建议，在饭后 1 小时内最好不要饮茶，应待饭后 1 小时胃内食物消化得差不多时再饮用茶水，这样对消化功能也





不会产生太大的影响。还有一点要特别提醒，酒足饭饱后喝茶，不利于脂肪肝的预防。因为茶叶中含有的大量鞣酸能与食物中的蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，这种蛋白质能使肠道蠕动减慢，容易造成便秘，增加有毒物质对肝的毒害作用，从而引起或加重脂肪肝。

脂肪肝患者不宜吃过多水果

对于肥胖性脂肪肝患者来说，吃水果多多益善吗？新鲜水果富含水分、维生素、纤维素和矿物质，经常食用无疑有益于健康。然而，水果的保健作用并非越多越好。因为水果含有一定的糖分，长期过多进食可导致血糖、血脂升高，甚至诱发肥胖。因此肥胖、糖尿病、高脂血症和脂肪肝患者不宜过量吃水果。脂肪肝患者应时刻考虑膳食热量过剩可能对健康带来的危害，应尽可能选用苹果、梨等含糖量低的水果，且量不能太多，必要时以萝卜、黄瓜、西红柿等蔬菜代替水果，尽量在餐前或两餐之间饥饿时进食水果，以减少正餐进食量。

脂肪肝患者宜低脂饮食

什么是低脂饮食呢？即进食含脂类物质尤其是三酰甘油、胆固醇较少的食物，这种结构的饮食被称之为低脂饮食。生活中强调低脂饮食是针对一些特殊的群体。例如中老年人群及脂肪肝患者血中三酰甘油、胆固醇已超过正常需要量，若想尽可能减轻脂肪肝对机体的危害，就必须调整膳食结构，选择低脂饮食。目前市场上的一些无脂食品并不意味着此食品不含能量。一般来说脂类含量低或不含脂类的食品，其糖类的比重也相应会高一些。多吃糖类后产生的多余热量也会促使机体合成脂肪。因此就算有些食品标签上是“无脂”，也不可以随意吃。

脂肪肝患者忌过量吃蛋黄

脂肪肝患者能吃蛋黄吗？这个问题恐怕是许多脂肪肝患者遇到的问题。虽然蛋黄含营养成分较多，但脂肪肝患者食用蛋黄不利于身体的康复。因为蛋黄中含有大量的胆固醇，而胆固醇需在肝内进行代谢。而患有脂肪肝的人一般多伴有肝功能异常，如果过量吃蛋黄，会增加肝的负担，不利于肝功能的恢复。因此，脂肪肝患者忌过量吃蛋黄。而蛋清中含有胆碱、蛋氨酸等具有阻止脂肪在肝内堆积、





贮存的作用，有利于肝功能的恢复，所以脂肪肝患者以食用蛋清为宜。

脂肪肝患者不宜多吃瘦肉

社会上广泛流传这样一种观点，认为肥肉脂肪中含有大量饱和脂肪酸，对人体有害，常食肥肉会使人发胖，会引发体内血清胆固醇升高，从而引发脂肪肝、动脉粥样硬化、脑出血等心血管疾病。因此，很多人只吃瘦肉，不吃肥肉。瘦肉脂肪中的饱和脂肪酸低于肥肉的含量是无疑的，但不能笼统地讲瘦肉都是低脂肪的。食疗专家对各种动物肉的脂肪进行测定，以 100 克为单位测量其脂肪含量：兔肉为 0.4 克，牛瘦肉为 6.2 克，羊瘦肉为 13.6 克，而猪瘦肉却高达 28.8 克。因此若把猪瘦肉作为日常膳食结构中主要的食物来源，同样会影响脂肪肝、动脉粥样硬化的康复。

脂肪肝患者忌用鸡汤进补

许多体弱多病者或处于疾病恢复期的患者都习惯喝鸡汤补身体，脂肪肝患者也不例外。但食疗专家提醒人们，脂肪肝患者若盲目以鸡汤进补，反而会加重病情。因为鸡汤中含有一定量的脂肪，患有脂肪肝的患者多喝鸡汤会促使血胆固醇进一步升高，可引起动脉硬化、冠状动脉粥样硬化等疾病。高血压病患者经常喝鸡汤，除引起动脉硬化外，还会使血压持续升高。鸡汤中还含有较多的嘌呤，会导致高尿酸血症，从而会引起痛风病。肾功能较差的患者也不宜多喝鸡汤，鸡汤内含有丰富的含氮浸出物，会增加肾的排泄负担。患有消化道溃疡的脂肪肝患者也不宜多喝鸡汤，鸡汤有较明显的刺激胃酸分泌的作用，对患有胃溃疡的人，会加重病情。

脂肪肝患者忌过量吃猪肝

猪肝是一种营养丰富的食物，也是大多数人所喜欢食用的食物。但为了避免猪肝对人体造成的不良影响，食疗专家提醒，猪肝虽好却也不宜多食。因为一个人每天从食物中摄取的胆固醇不应超过 300 毫克，而每 100 克新鲜猪肝中所含的胆固醇竟高达 400 毫克以上，所以脂肪肝患者、高血压病和冠心病患者都应少食。另外由于肝内维生素 A 含量丰富，过量食用可引起维生素 A 中毒。





脂肪肝患者忌过量吃黄油

黄油是将牛奶中的稀奶油与脱脂乳分离后，使稀奶油成熟并经搅拌而成的。方法是对牛奶或稀奶油进行剧烈的搅动，使乳脂肪球的蛋白质膜发生破裂，乳脂肪便从小球中流出。失去了蛋白质的保护后，脂肪和水发生分离，它们慢慢上浮，聚集在一起，变为淡黄色。这时候，分离上层脂肪、加盐并压榨除去水分，便成为日常食用的黄油，也叫“白脱”。

黄油的主要成分是脂肪，其含量在 80% 左右，剩下的主要是水分，基本不含蛋白质。牛奶中的脂溶性营养成分都存在于乳脂肪当中，包括维生素 A、维生素 D、少量的维生素 K 和胡萝卜素等。但是，黄油中含有大量饱和脂肪酸和胆固醇，而钙的含量则比较低，营养价值要低于全脂牛奶和奶油。在食用方法上，黄油一般很少被直接食用，通常用于做饭时的食物辅料。所以，想减肥和患有脂肪肝的人忌过量摄入。

脂肪肝患者忌吃动物内脏

大多数人有偏爱吃动物内脏的习惯，常认为“以脏养脏”，即所谓“吃什么补什么”“吃脑补脑”“吃肝补血”“吃腰补肾”。然而，动物内脏（肝、肾、肚肠、脑等）大多属于高胆固醇食物，比其他食物的胆固醇含量高出好多倍。因此，为了避免摄入过多的胆固醇，高脂血症者应严格限制进食动物内脏，脂肪肝伴有冠心病、高血压病、糖尿病的人更应少食。

脂肪肝患者不应绝对禁忌食用动物油

虽然脂肪肝患者要少吃动物油（如牛油、羊油等），但并非绝对禁止。比如少量食用猪油，对脂肪肝患者的健康也有一定的促进作用。因为猪油中含有一种叫花生四烯酸的物质，它能降低血脂水平，并可与亚油酸、亚麻酸合成具有多种重要生理功能的前列腺素。另外，猪油中还含有一种能延长寿命的物质叫 α -脂蛋白，它可以预防冠心病和心血管病，植物油中则没有这两种物质。所以食疗专家说，为了您的健康，大可不必完全忌讳动物油，只要食用适量同样有益于人的健康。生活炒菜时也可将猪油与植物油混合用。总之，饮食切忌偏食，荤素合理搭配的均衡膳食才是科学的进食方式。





脂肪肝患者忌过量喝啤酒

啤酒素有“液体面包”之称，可使人获得丰富的维生素和酵母。尽管啤酒中乙醇含量仅为4%~12%，但其90%以上要经肝代谢、解毒。乙醇和乙酸代谢生成的乙醛，对肝细胞具有直接毒性，可导致肝细胞坏死或变性，同时也影响肝对蛋白质、糖原、脂质、胆红素、激素、药物等代谢的功能。脂肪肝、恢复期肝炎、病毒性肝炎等患者，肝功能刚刚恢复时，对乙醇代谢所需要的各种酶的活性还较低，分泌量也少。脂肪肝所致的肝炎治愈后，肝功能恢复正常还需半年以上，因此，即使少量饮酒，也会使本来就有实质损害的肝受到打击，从而导致疾病的复发和加重。所以，肝功能恢复正常的脂肪肝患者，也应少饮或不饮啤酒。

脂肪肝患者的饮食原则

结构合理、均衡饮食是营养素调养脂肪肝的基本原则。调整膳食结构，坚持以植物性食物为主，动物性食物为辅，能量来源以粮食为主的传统方案，可以防止西方社会“高能量、高脂肪、高蛋白质、低纤维”膳食结构的缺陷，从而防止热量过剩，预防肥胖、糖尿病、高脂血症以及脂肪肝、胆石症等相关疾病的发生。

总之，脂肪肝患者要坚持：低热能，即不超过标准体重热能要求；低脂肪，烹调方式以蒸、氽、拌、煮为主；高蛋白，尽可能选用一些优质蛋白的原料；适量糖类、高纤维素，选用含糖量低、纤维素丰富的蔬菜；多维生素，选用含维生素B、维生素C丰富的荤素食物与水果；少盐，忌刺激性的调料；食物品种多样化。

肥胖性脂肪肝要在保证营养的前提下，应适当减少脂肪、糖类的摄入，宜用植物油并限制高胆固醇食物的摄入。如能坚持一年，则可减重5~10千克，肝脂肪沉积也随之消退。但饮食减肥须适当控制，因为过度限制饮食也会导致脂肪性肝炎和肝纤维化。减肥幅度在初始阶段不应超过体重的10%~25%，每日摄入1000~1800千卡热量的食物，时间约为1年。对于效果不明显者，可改用低热能饮食疗法，每日再减少约1/3总热量。

营养不良性脂肪肝应以高蛋白、高热量、高维生素及低纤维素饮食为宜。酒精性脂肪肝终身戒酒是关键，同时摄入高蛋白、高热量、高维生素食物，以纠正营养不良。脂肪摄入不宜超过总热量的15%~20%，并减少多价不饱和脂肪酸的摄入。对于糖尿病性脂肪肝应给予低热量、低脂肪、高纤维素饮食。合并肾病者

