

阐述调理之法 为您生活增添活力

教你认识肝病，提供保护肝脏的生活方法中的宜与忌和饮食生活的宜与忌，是肝病患者不可不读的实用健康书。

护肝 养生宜忌



讲述养生之道 为您健康指引道路

家庭养生宜忌丛书

危害肝脏的主要原因是滤过性病原体、酒精、药物等。本书教你认识肝病，提供保护肝脏的生活方法中的宜与忌和饮食生活的宜与忌。介绍对肝病相当有效的运动养生宜与忌等等，是肝病患者不可不读的实用健康书。

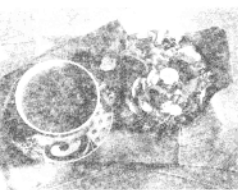
田洪江 / 编著

中国戏剧出版社

K161

88

家庭养生宜忌丛书



养生宜忌

护肝



田洪江 〇 编著

中国戏剧出版社

讲述养生之道 为您健康指引道路
阐述调理之法 为您的生活增添活力

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之步的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

图书在版编目 (CIP) 数据

护肝养生宜忌/田洪江编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2006.12

(家庭养生宜忌丛书)

ISBN 978-7-104-02494-1

I. 护... II. 田... III. ①家庭保健—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146775 号

护肝养生宜忌

田洪江 编著

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电话: 58930242 (发行部)

传真: 58930242 (发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京金马印刷厂

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 288

字数: 3920 千

版次: 2007 年 5 月北京第 1 版 第 5 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02494-1

定价: 396.00 元 (全二十册)

版权所有 违者必究

健康白区 养生护照

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等。所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的一种科学理论和方法。养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈，但我们也可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。

基于此，我们广泛听取了诸如医药专家、营养学家等的意见和建议，并在通过大量有关健康的调查、分析和总结基础上，组织专家富有针对性地编写了这套“家庭养生宜忌丛书”，包括《蔬菜养生宜忌》《水果养生宜忌》《野菜养生宜忌》《杂粮养生宜忌》《药膳养生宜忌》《本草养生宜忌》《四季养生宜忌》《茶饮养生宜忌》《水产品养生宜忌》《肉禽蛋乳养生宜忌》《护肝养生宜忌》《健胃养生宜忌》《保肾养生宜忌》《太极养生宜忌》《瑜伽养生宜忌》《孕妇饮食宜忌》《产后饮食宜忌》《减肥瘦身宜忌》《滋补强身宜忌》《中老年养生宜忌》。如果一套书是一本奔向健康的护照，那么一本书就是一次次通关的签证，一套书形成的是一个对病魔的战场，那么一本书就是以膳食作为基础性材料，构建的一道“健康的马其诺防线”。

虽然我们没有摆出为健康清理门户的姿态，以“疗治”的身份去冲锋陷阵；虽然我们没有秉持防患于未然的战略理论，吹响“预防”的冲锋号，但我们本着“健康神圣不可侵犯”的决心和气魄精

心布阵,取料便捷、出身寒门的“怪名”,按图索骥、招之即来的“采集加工”;冲锋陷阵、本色不改的“性味”与“营养成分”;步步为营、层层设防的“附方”和“养生食谱”,他们各自忠于职守,又互相联结,众志成城,相信在拿到这些签证的时候,健康护照就指日可待了!

“路漫漫,其修远兮,吾将上下而求索”,一份责任让我们从容出发,一份信心让我们在健康之路上坚定前行,但,我们需要你的支持、鼓励和指正!祝愿广大读者健康快乐!

编者

目 录

第一章 认识肝病宜与忌

认识肝病 52 宜	1
肝病者宜知肝脏的功能	1
宜知引起肝炎的原因	2
宜知病毒性肝炎临床的分类	3
宜知病毒性肝炎流行的特点	4
宜知病毒性肝炎的预防	4
宜知病毒性肝炎的临床表现	5
宜知慢性肝炎的常见病因	5
宜知自身免疫性肝炎的分类	6
宜知得肝炎后细胞的改变	7
宜知肝炎与性病的关系	7
宜知肝病病人为什么要化验血脂	9
宜知丁型肝炎有何临床特点	10
宜知什么叫肝病面容	10
宜知冬季儿童乙肝的防御	11
宜知小儿慢性肝炎的表现	11
宜知小儿肝炎的特点	12
宜知肝脏 B 超的正常值	12
宜知乙型肝炎的自然病程	13
宜知乙肝病毒传播方式	14
宜知乙肝患者宜知怎样避孕	14
宜认识乙肝的七大误区	15
宜正确认识治疗乙肝的效果	16

宜知乙型肝炎慢性化的因素	17
宜知肝硬化病人的皮肤改变	18
宜知肝硬化不是生命的句号	19
宜知肝硬化有哪些并发症	19
宜知肝硬化的临床表现	20
宜知酒精性肝炎的临床表现	21
宜知酒精性肝病的病理诊断标准	22
宜知酒精性肝病的主要危险因素	23
宜知饮酒、肝炎与肝癌关系密切	24
宜知甲型肝炎是如何传播的	25
宜知什么是“肝炎后综合征”	26
宜知甲型肝炎病毒是如何致病的	26
宜知病毒性肝炎的肝外表现	27
宜知怎样诊断丁型肝炎	28
宜知患丁型肝炎后果	28
宜知何为病毒性丁型肝炎	29
宜知怎样确诊庚型肝炎	29
宜知易患甲肝的五类人群	30
宜知儿童最易患甲肝	30
宜知转氨酶增高并非都是肝炎	31
宜知肝炎后阳痿怎么办	32
宜知肝炎的定义	33
宜知丙肝的临床表现特征	34
宜知自身免疫性肝病的表现	34
宜知什么叫大三阳	35
宜知什么样的人容易患乙肝	36
宜知小儿肝炎的早期警报	37
宜知自身免疫性肝炎有几种类型	38
宜知自身免疫性肝炎有何特点	38
宜知自身免疫性肝炎的临床表现	39

认识肝病 43 忌	40
忌不知慢性肝炎的病因	40
忌不知得了肝炎后的诸多症状	41
忌认为肝区痛就是得了肝炎	41
忌忽视肝炎危害	42
肝炎患者旅游度假忌不知怎样防范	43
忌不知小儿患肝炎的特点	44
忌不知妊娠期间患了肝炎该怎么办	45
肝病患者忌不知自我疗养意义	46
忌认为肝区痛就都是肝病	46
肝病患者忌不知常便秘怎么办	47
忌不知三种病毒	48
忌不知肝炎恶化预兆及并发症	48
忌不知肝炎恶化预兆及并发症	49
忌不知怎么预防病毒性肝炎	50
忌不知慢性重型肝炎预后标志	51
忌不知怎样判断肝炎是否治愈	52
忌不知病毒性肝炎流行的情况	53
忌不知庚型肝炎的临床特点	54
忌不知急性病毒肝炎各种症状	55
忌不知接种乙肝疫苗时的注意事项	56
忌认为乙肝疫苗是万能的	57
忌认为肝硬化病人会出现脾肿大	58
忌不知肝炎的预防	58
忌不警惕肝硬化的发生	59
忌不知肝硬化要定期做胃镜检查	60
忌不知肝硬化病人为何面色晦暗	61
忌不知肝硬化的自我保健	61
忌不知肝硬化发展的四个阶段	62
忌不知乙型肝炎的发病机制	63
忌不知甲型肝炎病毒是如何致病的	64



忌不知如何早期发现病毒性肝炎	64
忌不知肝炎病人会有肝区疼痛	65
忌不知肝炎病人为什么会发热	65
忌不知各类肝炎潜伏期	66
忌不知丁型肝炎的传染源	66
忌不知戊型肝炎何时传染性最强	67
忌不知庚型肝炎有什么临床特点	67
忌不知庚型肝炎的病情是否严重	67
忌不知庚型肝炎是否能治愈	68
忌认为乙肝病毒阴转就是好事	68
忌不知慢性乙肝的由来和后果	70
忌不知乙肝病毒如何引发肝炎	71
忌不知最易患脂肪肝的六种人	72

第二章 肝病日常生活宜与忌

肝病日常生活 13 宜	74
宜知肝硬化病人起居饮食	74
宜知吸烟加重慢性丙型肝炎活动	74
肝病患者宜知饮酒伤肝	75
宜知肝炎病人多听音乐好	76
宜知乙肝治到啥时才算好	77
肝病患者宜做运动保健	78
宜知冬季肝病多为放纵饮食所致	78
宜知早睡亦能护肝	79
宜知热吻是否会传染乙肝	80
宜知饭后静坐能养肝	80
肝病球迷看世界杯宜悠着点	81
宜知美甲不当易得肝炎皮肤病	82
宜知 20% 的酗酒者易罹患脂肪肝	84

肝病日常生活 13 忌	84
忌不知家中有肝炎患者消毒方法	84
忌不知乙肝患者可以正常工作	85
忌不知乙型肝炎影响结婚生育	87
男性肝炎患者做爱忌任性	87
忌不知肝病与情绪有关系	88
忌不知秋游野炊可能会染肝炎	88
忌不预防肝病从嘴巴开始	89
忌不知用钱不当染肝炎	91
忌不知乙肝与工作的关系	93
肝病忌长时间看书及电视	94
忌不知炎夏易引发肝病	94
忌不知炎热酷暑易致肝损伤	96
忌拔牙不小心染肝病	97

第三章 肝病养生饮食宜与忌

肝病养生饮食 49 宜	98
肝病患者宜知饮食营养原则	98
宜知儿童病毒性肝炎如何饮食调养	99
宜知急性肝炎治疗的饮食原则	99
宜知老年肝炎患者如何饮食调养	100
肝病患者宜选择的蛋白质食物	101
肝病患者宜食海参	101
肝炎患者宜饮用牛奶	102
肝病患者宜多吃西瓜	102
肝病患者宜食红枣	103
肝炎患者宜食海鲜类食物	103
肝病患者宜食发菜	104
肝病患者宜食核桃仁	104
得了肝炎宜多吃葡萄	105

肝炎患者宜少食罐头	105
肝炎病人宜吃花生	106
肝脏病人宜少食肉汤	106
肝硬化患者宜少吃鲜美春笋	107
宜知吃番茄可轻松抗乙肝	107
肝病患者宜食大豆及豆制品	108
肝病患者宜食猕猴桃	108
泡菜腌菜肝病少吃为宜	109
秋季肝病患者宜食梨	110
肝病患者宜知如何合理食醋	110
肝病患者宜食红枣	111
肝病患者宜食糙米	112
肝病患者宜食小麦	112
肝病患者宜食玉米	112
肝病患者宜食泥鳅	113
肝病患者宜食甘薯	113
肝病患者宜食黄鳝	114
肝病患者宜食薏米	114
肝病患者宜食大豆	114
肝病患者宜食黑豆	115
肝病患者宜食韭菜	115
肝病患者宜食菠菜	115
肝病患者宜食芹菜	116
肝病患者宜食胡萝卜	116
肝病患者宜食香菇	117
肝病患者宜食丝瓜	117
肝病患者宜食山药	117
肝病患者宜食银耳	118
肝病患者宜食洋葱	118
肝病患者宜食生姜	119
肝病患者宜食豆腐	119

肝病患者宜食鸡肉	119
肝病患者宜食羊肝	120
肝病患者宜食兔肉	120
肝病患者宜食鲫鱼	120
肝病患者宜食鲤鱼	121
肝病养生饮食 14 忌	121
忌不知肝癌病人饮食原则	121
肝病患者忌食猪肝	123
肝炎患者忌食过多糖及肥肉	124
忌认为肝炎病人吃鸡蛋不好	124
肝炎患者忌食水鱼	125
肝炎病人忌食螃蟹	125
肝炎病人忌饮浓茶	126
忌认为肝炎愈后就可饮啤酒	126
肝炎病人忌食甲鱼	127
肝炎病人忌多吃糖和罐头	127
肝炎病人忌吃大蒜	128
肝病患者忌吃碱馒头	128
肝病患者忌饱餐	129
患肝病忌多吃黄瓜	130

第四章 肝病治疗用药宜与忌

肝病治疗用药 38 宜	131
宜知肝炎的治疗原则	131
宜知如何治疗肝炎肝硬变	131
宜知怎样治疗重型肝炎	133
宜知肝硬化常做哪些化验检查	135
宜知甲肝主要治疗原则	135
宜知乙肝指标转阴时慎停药	136
宜知肝炎病人的水果疗法	137

宜知颜色有利于治疗肝病	138
宜知慢性迁延性肝炎的中医治疗	138
宜知肝纤维化的中医药治疗	139
宜知春季保肝护肝、中医清法治疗	140
宜知中医治疗肝区疼痛	141
宜知乙肝致胁痛腹胀的中医治疗	143
宜知慢性肝炎的治疗	144
宜知自身免疫性肝病的诊断	146
宜知胆汁淤积的诊断与治疗	147
宜知药物性肝病的预防与治疗	149
宜知药物性肝病的诊断	150
肝病患者宜常服白花蛇舌草	151
肝病患者宜常服栀子	152
肝病患者宜常服大黄	152
肝病患者宜常服龙胆草	153
肝病患者宜常服虎杖	153
肝病患者宜常服黄芪	154
肝病患者宜常服黄柏	154
宜知乙肝疫苗联合用药可治乙肝	155
宜知肝炎的抗病毒治疗	156
宜知肝炎的拔罐疗法	157
宜知乙肝的中医药治疗	158
宜知脂肪性肝病的治疗	159
宜知脂肪肝需综合治疗	160
宜知脂肪肝的治疗原则	161
宜知酒精性肝病中医辨证治疗	162
宜知化痰逐瘀治疗酒精性肝病	162
宜知肝脓肿的治疗	164
宜知细菌性肝脓肿的治疗措施	165
宜知肝片吸虫病的治疗	166
宜知丙肝的防与治	166

肝病治疗用药 18 忌	168
肝炎患者忌不知如何安全用药	168
忌不知乙肝治疗的几个误区	169
忌不知乙肝难治在何处	172
忌不知治疗肝病的几个误区	173
忌不知有些中药也可引起肝炎	174
忌不知乱吃药易得药物性肝病	175
忌不知导致肝脏损害的药物	176
忌不知肝病病人为何要作肝穿刺	178
忌不知隐源性肝炎的处理	179
孕妇忌不知要不要吃护肝药	186
忌不知慢性肝炎的预后	187
忌不知慢性乙型肝炎为何难治	187
忌不知治疗酒精性肝病的单味中药	188
忌不知酒精性肝病中药方剂	189
忌不知华支睾吸虫病的预后	191
忌不知甲肝不需过多用药	191
忌不知老年肝炎的预后	192
忌谨防老人药物性肝损害	192

第五章 护肝养生食谱药膳

丝瓜大米粥	194
山药米仁粥	194
胡萝卜大米粥	194
茯苓粉粥	195
桑杞车前粥	195
赤小豆薏米粥	195
羊骨红枣大米粥	195
竹沥粥	196
甘薯大米粥	196

菊花决明子粥	196
鸭肉薏仁粥	197
茵陈粥	197
黄芪苡仁粥	197
苡苓梗米粥	197
薏麦木瓜赤豆粥	198
梅花粥	198
赤豆三米粥	198
苓枣粥	198
金橘栗子粥	199
虎仗甘草粥	199
桃仁粥	199
羊肉粟米粥	199
鲫鱼赤豆汤	200
黑鱼黑豆汤	200
鲫鱼黄芪汤	200
山药莲子甲鱼汤	201
龙井玫瑰花茶	201
葱拌柚皮	201
凉拌橘皮丝	201
香枣汤	202
蚕豆炖牛肉	202
山药白扁豆	202
鲫鱼羹	202
茯苓包子	203
柚子鸡	203
甲鱼山楂汤	203
陈皮牛肉	204
葛根蜇头荸荠汤	204
五香槟榔末	204
玉米须蚌肉汤	205

茯苓山药煎饼	205
泥鳅炖豆腐	205
蜆肉茵陈汤	205
荸荠煎	206
鸡蛋田基黄	206
黄花菜汤	206
三白西瓜汁	206
黄芪山药羹	207
玫瑰花茶	207
山楂荷叶茶	207
鸡骨草田螺汤	207
白茅根瘦肉汤	208
丹参茶	208
山楂首乌汤	208
玉米须赤豆汤	208
薏米赤豆汤	209
猪苓鲫鱼汤	209
黄花菜煮泥鳅	209
归参三七炖子鸡	209
爆炒鸡肝	210
红焖蛇肉	210
银耳莲子羹	210
丹参烧田鸡	210
炖甲鱼	211
贞杞瘦肉汤	211
淮杞桂圆炖水鱼	211
桃仁麦枣粥	211
淮山桂圆炖甲鱼	212
鲜紫珠草鸡蛋	212
虫草雄鸭	212
枸杞薏砂羊肉煲	212

女贞枸杞瘦肉汤	213
茵陈车前饮	213
山楂布渣叶神蜜糖	213
蒜头甲鱼	213
车前茵陈公英	214
泥鳅豆腐	214
猪肝绿豆粥	214
决明了粥	214
枸杞粥	215
核桃炒韭菜	215
炒鸡肝	215
芹菜炒鸡蛋	216
香菇炒油菜	216
海带焖豆腐	216
山药银耳羹	217
番茄炒鸡蛋	217
洋葱炒肉片	218
红烧黄鳝	218
葱白烧海参	218
丝瓜瘦肉汤	219
芝麻拌兔肉	219
山药炖羊肉	220
清炖鲤鱼	220
土豆蘑菇炖小鸡	220
清炖泥鳅	221
泥鳅炖豆腐	221
黑豆炖猪肉	221
海参瘦肉汤	222
西红柿鸡蛋汤	222
菠菜猪肝汤	223
鲤鱼汤	223
鲜蘑瘦肉汤	223