



名醫指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



肝胆疾病 调治精选

- 多部肝胆疾病调治主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

肝胆疾病调治精选



编著◎林 青 张雪真 谢英彪 张 昌 张世蔚 李 军
魏振满 张文瑾 李安信 李清亚 王晓慧 夏之岷
崔丽华 石法武 王永怡 张玲霞 李志群 孙文兵
陆健敏 杨亚娟 王 晋 裴素萍 林 宁 杨运高



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝胆疾病调治精选/林青等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-2988-3

I. 肝… II. 林… III. ①肝疾病—治疗②胆道疾病—治疗 IV. R575.05

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第198888号

策划编辑:崔晓荣 **焦健姿** **文字编辑:**谢秀英 **责任审读:**李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址: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)51927300-8166

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:10.25·彩页4面 **字数:**178千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

定价:99.00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

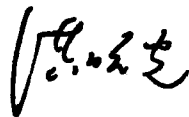
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

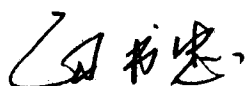
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Li Shuchun' (李书春), written in a cursive style.

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《5分钟保肝》 / 1
- 2 《教您防治肝胆病》 / 7
- 3 《肝病康复及家庭护理》 / 15
- 4 《肝炎患者之友》 / 21
- 5 《胆囊炎患者吃什么好》 / 27
- 6 《肝炎、肝硬化及肝癌治疗的误区》 / 37
- 7 《肝硬化防治专家门诊186问》 / 43
- 8 《防治肝硬化门静脉高压症》 / 53
- 9 《肝病的饮食调养》 / 63
- 10 《肝胆病食疗补养》 / 73
- 11 《肝硬化药膳治疗》 / 77
- 12 《养肝饮食指南》 / 85

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 / 95

- 1 糖尿病防治精选系列 / 95
- 2 高血压防治精选系列 / 95
- 3 高血脂防治精选系列 / 95
- 4 冠心病防治精选系列 / 96
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 96
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 96
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 97

- 8 乙肝防治精选系列 / 97
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 97
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 98
- 11 传染病防治精选系列 / 98
- 12 杂病自疗精选系列 / 99
- 13 关节病防治精选系列 / 99
- 14 痛风防治精选系列 / 99
- 15 男科病防治必读系列 / 100
- 16 女性常见病防治必读系列 / 100
- 17 两性健康百事通系列 / 101
- 18 失眠防治精选系列 / 101
- 19 人生百忧解系列 / 101
- 20 学当家庭医生系列 / 102
- 21 百病外治精选系列 / 102
- 22 意外防范与救治系列 / 103
- 23 家庭护理须知系列 / 103
- 24 安全用药指南系列 / 104
- 25 生活中的金点子系列 / 104
- 26 老年保健必读系列 / 104
- 27 健康妙招系列 / 105
- 28 小知识大健康系列 / 105
- 29 养生长寿精要系列 / 105
- 30 养生功法系列 / 106

- 31 亚健康必读系列 / 106
- 32 饮食健康与安全系列 / 107
- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 107
- 34 美容护肤妙招系列 / 108
- 35 健美瘦身妙招系列 / 108
- 36 眼保健精选系列 / 108
- 37 不孕不育防治精选系列 / 109
- 38 十月怀胎指南系列 / 109
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 110
- 40 专家教您带宝宝系列 / 110
- 41 教子走上成才路系列 / 110
- 42 儿童病防治必读系列 / 111
- 43 中医入门一本通系列 / 111
- 44 中医名家经验医案系列 / 112
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 112
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 112
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 113
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 113
- 49 特种医学防护系列 / 114
- 50 灾害医学必读系列 / 114
- 51 青年心理健康指导系列 / 115

(二) 自选视频目录 / 116

附录 全国综合医疗机构一览表 / 119

5分钟保肝

5 FENZHONG BAOGAN

主编◎林青



1

内容提要

基于当今社会人们健康理念的更新，基于对人体肝脏保护意识的增强，编者精心撰写出这本肝脏保健的实用型书籍。本书从食物、生活、运动、保健、心理、中药、敷贴、药膳、药茶、药酒和肝病护理等十一个方面，详细介绍和解读了如何利用“五分钟”的时间，在日常生活中开展肝脏的自我保健。重点从百姓生活饮食着手，详尽叙述了人们生活中不可或缺的菜蔬、瓜果等大众食品所蕴含的保肝功效，以及药膳、药茶、药酒的家庭制作和适用范围，并从运动排毒和心理调节的角度，介绍了如何通过适当的运动和积极的心理调节对肝脏进行保护。全书用朴素生活化的语言，让科学的道理和实用可操作的保肝策略，更加贴近我们的日常生活。知识原理与可行的操作紧密融合，是本书的显著特点，适于广大群众和肝病患者阅读参考。

目录

5分钟日常食物保肝法

冬瓜保肝
海带保肝
香菇保肝
苜蓿保肝
西瓜保肝
大枣保肝
刺梨保肝

马兰草保肝
黑木耳保肝
胡萝卜保肝
莴苣保肝
西红柿保肝
山楂保肝
蜂蜜保肝

5分钟日常生活保肝法

睡眠保肝
幽雅环境保肝
散步保肝
游泳保肝
气功保肝

排毒保肝
5分钟运动保肝法
慢跑保肝
太极拳保肝

5分钟保健娱乐保肝法

足部按摩保肝
推拿保肝
色彩保肝
音乐保肝

耳压保肝
日光浴保肝
鲜花保肝

5分钟心理保肝法

情志调养保肝
克服障碍保肝
五心保肝

好心态保肝
稳定情绪保肝
心理保健保肝

5分钟中药保肝法

当归保肝
人参保肝

冬虫夏草保肝
党参保肝

地黄保肝
何首乌保肝
白术保肝
板蓝根保肝
垂盆草保肝
柴胡保肝
三七保肝

甘草保肝
黄芪保肝
连翘保肝
山豆根保肝
黄芩保肝
五味子保肝

5分钟敷贴保肝法

山甲保肝散
秦艽保肝方
陈皮平肝散
加味益肝散
甘遂保肝方
千金子保肝膏
松香保肝膏
阿魏保肝膏
五味保肝膏

毛茛保肝膏
三黄保肝散
麝香保肝膏
梔黄保肝膏
麻黄保肝散
太子参软肝膏
甘硝保肝方
莪术保肝膏

5分钟药膳保肝法

一、药粥保肝

莲子保肝粥
党芪保肝粥
菊花保肝粥
白茯苓保肝粥
金橘保肝粥
菱角保肝粥

黄芪保肝粥
陈皮保肝粥
龟肉保肝粥
百合保肝粥
沙参保肝粥
腐竹保肝粥

二、药汤保肝

玉米须保肝汤
杞地白芍保肝汤
附肉保肝汤
蚬肉保肝汤
鲤鱼保肝汤

牛膝杜仲保肝汤
当归羊肉保肝汤
泥鳅保肝汤
猪髓保肝汤
陈皮赤豆保肝汤

绿豆藕仁保肝汤
鸭跖瘦肉保肝汤

三、菜蔬保肝法

萝卜酸梅保肝汤
萝卜炒猪肝
玉米油保肝菜
红烧鲤鱼保肝鱼
豆蔻保肝鱼
草菇保肝菜
口蘑保肝肉片
番茄保肝瓜
苦瓜保肝蛋奶
美味保肝五丝
荔枝保肝鹌鹑

莲子田螺保肝汤
胡子鲶绿豆保肝汤

番茄牛肉保肝汤
紫茄保肝饭
蛤蜊保肝蛋
姜鳅保肝豆腐
萝卜保肝鱼
姜汁保肝菇
肚尖保肝菇
苦瓜保肝马兰头
苦瓜保肝鸡翅
番茄保肝肉
佛手保肝山药

5分钟药茶保肝法

佛手山楂保肝茶
山楂荷叶保肝茶
枸杞菊花保肝茶
大青叶保肝茶
鸡骨草保肝茶
茵陈香薷保肝茶
板蓝根保肝茶
藿香保肝茶
柳树叶保肝茶
川芎甘菊保肝茶
车前草保肝茶
金银花藤保肝茶
三花保肝茶
十大功劳保肝茶
冬苋菜保肝茶
木耳大枣保肝茶

猕猴桃保肝茶
红枣保肝茶
过路黄保肝茶
柴胡茅根保肝茶
龙胆草保肝茶
莲草保肝茶
马鞭草保肝茶
黄瓜皮保肝茶
灵芝甘草保肝茶
白茅根保肝茶
代赭石保肝茶
五味子保肝茶
西洋参保肝茶
芫花叶保肝茶
党参粳米保肝茶

5分钟药酒保肝法

山萸保肝酒

多味保肝酒

双麻保肝酒

桑椹保肝酒

杜仲木瓜保肝酒

桂花白芍保肝酒

续断保肝酒

首乌地黄保肝酒

地黄沉香保肝酒

鹿骨枳壳保肝酒

花蜜保肝酒

菊花保肝酒

麦冬保肝酒

参萸保肝酒

首乌枸杞保肝酒

牛膝川芎保肝酒

天麻保肝酒

康壮保肝酒

檀香枸杞保肝酒

平补保肝酒

黄芪石斛保肝酒

5分钟掌握各类肝病护理法

小儿肝炎护理法

黄疸不退护理法

酒精性肝炎护理法

急性肝炎护理法

慢性丙肝护理法

妊娠期肝炎护理法

脂肪肝护理法

药物性肝炎护理法

慢性乙肝护理法

大小三阳护理法

教您防治肝胆病

JIAO NIN FANGZHI GANDANBING

主编◎张雪真 谢英彪

编著◎(以姓氏笔画为序)

张庆坤 张雪真 陈金宜 林中德

翁如山 黄聿柔 黄建魁 黄俊

谢英彪 赖传福



2

内容提要

为了普及防治肝胆疾病知识，作者以通俗易懂的语言介绍了肝胆病基础知识，肝炎、肝硬化、酒精性肝病、胆囊炎、胆石症等常见肝、胆病的临床表现和防治方法。着重推荐了家庭适用的西医、中医及中西医结合治疗方法，如敷贴治疗、药浴治疗、按摩治疗、针灸方治疗、拔罐治疗、饮食治疗、运动治疗、心理治疗等。本书是肝胆病患者在医师指导下，进行家庭调养和治疗的科普读物，其中的许多方法特别适合患者及其家属自我掌握和实施。

