



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



脂肪肝

防治精选

- 多部脂肪肝防治主题书、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

脂肪肝防治精选



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

脂肪肝防治精选/王强虎等编著.——北京:人民军医出版社,2009.10

(名医指路跨媒体丛书·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-3013-1

I. 脂… II. 王… III. 脂肪肝—防治 IV. R575.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第168249号

策划编辑:王 华 焦健姿 秦新利 文字编辑:王久红 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) 51927288

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:13 字数:225千字

版、印次:2009年10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

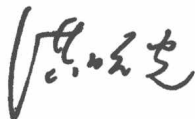
序 一

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，是人类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的资源。健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福。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，目前这是我国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的探索提供了一条新路，而且对满足广大患者对健康知识的迫切需求，提升广大人民群众的健康素养，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



2009年9月13日

人民军医数字书苑组织机构一览表

高级顾问

吴孟超院士 黎介寿院士 黄志强院士
俞梦孙院士 樊代明院士 刘志红院士

编辑部

总 策 划	齐学进	湛佑祥	赵 博		
副总策划	姚 磊	曾 星	杨越朝	巩怀俊	张文举
	贾万年	张肖苏	秦新利	唐 泽	赵景明
选题策划	姚 磊	秦新利	陆忠尉		
图书编辑	王 敏	范晨芳	郭伟疆	黄建松	秦素励
	张怡泓	王显刚	丁 震	焦健姿	崔晓荣
	崔玲和	王 琳	张利峰	郭 颖	郭 威
	高爱英	白 琳	于 哲	路 弘	侯平燕
	马 莉	张 田	吴 磊	孙丰年	郝 涛
	高玉婷	杨 淮	王海燕	杨德胜	张伏震
	任海霞	于 岚	王 华	王 群	李玉梅
	那 琨	郝文娜	徐卓立	杨小玲	曾小珍
技术编辑	任崇波	闫 蜜	林思涵	陈 伟	李 旭
	邱丽英	张 帆			
网站编辑	宁 柯	王清海	沈德生	柴光霞	
数据库编辑	张文举	李 焱	张 玉	李 娜	张晓梅
美术编辑	成智颖	于春华	吴朝洪	白亚萍	黄 旭
	周晓冰	马 英	牛 君	蔡丽丽	路慧娟
加工审校	于晓红	刘新瑞	陈 娟	赵晶辉	池 静
	韩 志	秦伟萍	王久红	黄维佳	
激光排版	王新红	张莉琼			
印装工艺	陈琪福				

宣传推广部

宣传策划 营销推广

徐敬东
胡仲清
金 岩
孙绍芝
张建国
卢万花

杨建军
王 宁
刘翠平
许 静
朱志祥
郝鹏飞

丁亚红
张金龙
鲍 辉
王 娜
闫 鹏
朱 恺

李 琴
赵 静
陈明辉
王 群

杨守堂
杨辛荣
潘晓冬
张晶晶

总目录

- 1 《六招祛除脂肪肝》 / 1
 - 2 《脂肪肝简便自疗》 / 7
 - 3 《防治脂肪肝的有效办法》 / 15
 - 4 《脂肪肝中医治疗和调养》 / 23
 - 5 《美味药膳消除脂肪肝》 / 29
 - 6 《用果蔬祛除您肝脏的脂肪》 / 39
 - 7 《5分钟保肝》 / 47
 - 8 《脂肪肝防治专家谈》（第2版） / 53
 - 9 《脂肪肝饮食与中医调养》 / 107
- 附录A 全国综合医疗机构一览表 1**
- 附录B 名医指路·跨媒体丛书书目 32**
- 附录C 名医指路·光盘使用说明 34**
- 附录D 名医指路·阅读卡使用说明 42**

六招祛除脂肪肝

LIUZHAO QUCHU ZHIFANGGAN

编 著◎王强虎



1

内容提要

本书简要介绍了脂肪肝的类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断等基本知识，着重从饮食、运动、起居与心理、正确用药、经穴按摩、针灸拔罐6个方面介绍了脂肪肝的中西医治疗方法和预防知识，以及适合读者自我调养和自我治疗的简便方法。本书是一部全面反映脂肪肝自我治疗和自我保健的科普读物，内容全面而详尽，具有科学性、实用性和可读性强的特点，不仅适合脂肪肝患者的自我治疗，也可作为基层医护人员的参考读物。

目录

引言：您为什么有脂肪肝
 肝脏的位置与结构
 肝脏是人体最大的“化工厂”
 什么是脂肪肝
 脂肪肝是健康的隐形杀手
 脂肪肝能引起什么疾病
 儿童同样能患脂肪肝
 十个胖子八个脂肪肝
 营养异常同样可造成脂肪肝
 喝酒喝出来的脂肪肝
 脂肪肝患者饮多少酒较安全
 常见的几种慢性疾病易并发脂肪肝
 药物因素与环境因素能引发脂肪肝
 要重视脂肪肝的治疗
 脂肪肝的临床表现有哪些
 脂肪肝的危险信号有哪些
 脂肪肝患者肝功能为什么异常
 脂肪肝的临床检查诊断方法
 急性脂肪肝和慢性脂肪肝

第1招 饮食是祛除脂肪肝最佳方法

脂肪肝患者首先要管住自己的嘴
 脂肪肝患者的饮食原则
 治疗脂肪肝最有效的方法是食疗
 萝卜
 山楂
 橘子
 牛奶
 玉米
 黄豆
 灵芝
 绿豆
 燕麦
 鱼类
 蘑菇
 黑木耳
 海带
 紫菜
 螺旋藻
 香菇
 洋葱

苹果
 马齿苋
 魔芋
 核桃仁
 大枣
 常用的治疗脂肪肝的果蔬汁
 山楂酸奶汁
 萝卜消脂汁
 番茄酸奶汁
 大蒜牛奶汁
 橘子海带汁
 芹菜消脂汁
 大蒜萝卜汁
 苹果萝卜汁
 苹果芹菜汁
 苹果酸奶汁
 毛豆红糖汁
 常用治疗脂肪肝的药茶方
 股蓝山楂茶
 股蓝决明茶
 荷叶山楂茶
 荷叶葛花茶
 芝麻消脂茶
 丹参黄精茶
 陈皮决明茶
 陈皮姜黄茶
 陈皮红花茶
 陈皮青皮茶
 橘叶消脂茶
 绿豆菊花茶
 绿豆大黄茶
 大黄消脂茶
 决明消脂茶
 金橘萝卜茶
 三七消脂茶
 银杏消脂茶
 枸杞女贞茶
 虫草银杏茶
 丹参山楂茶
 香菇蒲黄茶
 泽泻乌龙茶
 泽泻虎杖茶

玉米红糖茶

常用治疗脂肪肝的降脂粥

红花红枣粥

大黄红枣粥

银杏叶消脂粥

三七山楂粥

绿豆陈皮粥

陈皮枸杞粥

人参枸杞粥

首乌芹菜粥

海带豆粉粥

首乌粳米粥

虫草蜂蜜粥

蒲黄沙苑粥

齿苋蒲黄粥

芹菜粳米粥

银鱼消脂粥

股蓝消脂粥

牛奶红枣粥

螺旋藻消脂粥

人参黄精粥

玉米山楂粥

泽泻山楂粥

常用治疗脂肪肝的汤羹

首乌鲤鱼汤

齿苋红枣汤

荷叶山楂汤

荷叶陈皮汤

牡蛎冬瓜汤

海带冬瓜汤

黑豆山楂汤

木耳红枣汤

蘑菇萝卜羹

绿豆蒲黄羹

番茄山楂羹

苹果山楂羹

山楂核桃羹

海带首乌羹

核桃芝麻羹

人参核桃羹

常用防治脂肪肝的家常菜

蒜头海带

凉拌苜蓿

蒜汁齿苋

番茄鱼片

番茄荸荠

番茄丝瓜

蘑菇笋尖

苜蓿豆腐

橘味海带

陈皮牛肉

盐渍虎杖

陈皮豆腐

蘑菇豆腐

蘑菇腐竹

木耳芹菜

蘑菇冬瓜

蘑菇萝卜

脂肪肝患者为什么忌喝水不足

脂肪肝患者要注意补水的时段性

喝磁化水有益于防治脂肪肝吗

脂肪肝患者食用脂类宜忌

防治脂肪肝注意选择用油种类

优质蛋白质食物有益于脂肪肝

第2招 运动能有效防治脂肪肝

脂肪肝患者首要的是迈开自己的腿

运动治疗脂肪肝的原则

脂肪肝伴转氨酶升高——运动能降

哪类脂肪肝患者不宜参加运动

脂肪肝患者运动准备宜忌

运动的有氧与无氧

适合脂肪肝患者的最佳运动项目

慢跑

步行

爬楼梯

跳绳

太极拳

冬泳

钓鱼

第3招 正常起居与健康心理 是治疗脂肪肝的保证

0℃天气出现对脂肪肝不是好事
起居有规律，少患脂肪肝
要想不患脂肪肝，勤劳第一关
脂肪肝的大忌——劳逸太过
快速过度减肥无益于脂肪肝
大便通畅有助于脂肪肝恢复
性生活能影响到脂肪肝
脂肪肝伴肝功不正常为什么要减肥
脂肪肝患者不能忽视科学睡眠
良好的心理有益于调养脂肪肝
吟诗赏画能避免脂肪肝患者抑郁
听听音乐，有益于脂肪肝

第4招 正确用药使脂肪肝轻 松痊愈

治疗脂肪肝的两大基本原则
能降脂祛除脂肪肝的常用中药

荷叶
茯苓
黄芪
绞股蓝
三七
泽泻
人参
党参
何首乌
枸杞子
决明子
银杏叶
陈皮
冬虫夏草
蒲黄
女贞子
茵陈
大黄
丹参
虎杖

柴胡

脂肪肝患者临床用药原则
脂肪肝患者宜补充的维生素
补钙有益于脂肪肝的治疗
补锌有益于脂肪肝的治疗
补卵磷脂有益于脂肪肝的治疗
补深海鱼油有益于脂肪肝的治疗
脂肪肝用药不宜过多过杂
脂肪肝的中医辨证治疗
怎样合理选择降血脂的药物
治疗脂肪肝的中成药有哪些

越鞠丸
逍遥丸
脂必妥片
东宝肝泰片
血脂康胶囊
龙胆泻肝丸
舒肝丸
木香顺气丸
香砂枳术丸
绞股蓝总苷片
香砂六君子丸

第5招 自我经穴按摩能防治 脂肪肝

何谓经络？经络真的存在吗
经络系统的组成
经络在脂肪肝防治上的应用
肝与足少阳胆经有关
肝与足厥阴肝经有关
肝与足少阴肾经有关
穴位究竟是什么——众说纷纭的说法
穴位疗法对疾病十分有效
牢记穴位的基本刺激法——指压法
防治脂肪肝的穴位位于什么地方
足三里
阳陵泉
太冲
行间
期门
中脘

肝俞

涌泉

脂肪肝经穴治疗前请勿吸烟

循经全身按摩对脂肪肝患者大有益处

肝区揉按法有益于脂肪肝康复

脂肪肝患者按摩治疗注意事项

脂肪肝患者搓足底能降脂吗

第6招 针灸拔罐可治疗脂肪肝

针刺对脂肪肝有治疗作用吗

针刺治疗脂肪肝的疼痛能否忍受

针灸治疗脂肪肝原则

艾灸治疗脂肪肝有没有效果

艾灸治疗脂肪肝的特点

脂肪肝患者艾炷直接灸的方法

脂肪肝患者艾炷间接灸的方法

脂肪肝患者艾条灸的方法

脂肪肝灸疗操作宜忌

日常拔罐法的作用机制

脂肪肝的拔罐的部位与方法

脂肪肝患者拔罐时注意事项

参考文献

脂肪肝简便自疗

ZHIFANGGAN JIANBIAN ZILIAO

主 编◎傅关孺 谢英彪
编 著◎陈四清 高运军 姚同康
王雁君 傅 蓉 金世玲
夏 竹



2

内容提要

本书以问答形式简要介绍了脂肪肝的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识，重点介绍适合读者自我调养和自我治疗脂肪肝的简便方法，并对脂肪肝防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映脂肪肝自我治疗和调养新成果的科普读物，内容融会中西而详尽，文字简洁而明了。本书具有科学性、实用性和可读性强的特点，不仅适合脂肪肝患者的自我治疗，也可作为基层医护人员的参考读物。

