



国医大师 **李济仁**
亲自主审

怎么吃 养肝护肝

【舌尖上的中医系列】



王惟恒 李艳 编著

肝脏是人体主要的**解毒器官**
养护好肝脏关乎一生健康

精选养肝护肝、治疗肝病的食疗妙方
正确饮食，巧用食疗养肝护肝



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



国医大师 **李济仁**
亲自主审

怎么吃 养肝护肝

【舌尖上的中医系列】

王惟恒 李艳 编著

肝脏是人体主要的解毒器官
养护好肝脏关乎一生健康

精选养肝护肝、治疗肝病的食疗妙方
正确饮食，巧用食疗养肝护肝

 **人民军医出版社**
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

养肝护肝怎么吃 / 王惟恒, 李艳编著. —北京: 人民军医出版社, 2015.4

(舌尖上的中医系列丛书)

ISBN 978-7-5091-8314-4

I. ①养… II. ①王…②李… III. ①肝疾病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065282 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 卢紫晔 责任审读: 张宇辉

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) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 6.5 字数: 139千字

版、印次: 2015年4月第1版第1次印刷

印数: 0001—3800

定价: 19.50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



系列丛书

舌尖上的中医 吃出来的健康

《舌尖上的中医系列丛书》

丛书编委会

主 编 王惟恒 李 艳

副主编 强 刚 胡顺强

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 君 王晓瑛 王惟恒 李 艳

吴延义 汪 文 陆霞英 胡 芳

胡顺强 柳丽霞 黄 芳 强 刚

谭洪福



内容提要

- ◇肝脏是人体主要的“解毒器官”，养护好自己的肝脏关乎人的一生健康。
- ◇本书由多位中医专家联合编写，国医大师李济仁教授亲自主审。
- ◇详细介绍了不良饮食习惯对肝脏的损害、养肝护肝怎样吃、吃什么等日常食养方法，以及针对防治多种肝脏疾病的饮食疗法，并精选出100余首养肝护肝、治疗各种肝脏病症的食疗妙方。
- ◇全书融知识性、可读性、实用性为一体，是最适合咱百姓养生保健的健康科普书。



舌尖上的中医
系列丛书

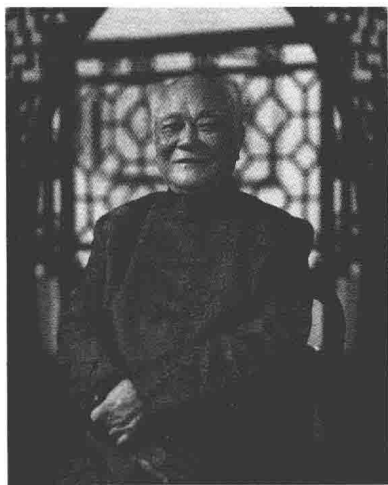
舌尖上的中医 吃出来的健康

养肝护肝



养肝护肝重食养
妙治百病保安康

国医大师序



祖国的医学手段，最早就有导引、按跷、针刺、药酒及汤液，后世及今，用到最多的就是汤药了。病从口入，亦可从口去，这也是当今中医临床的主干道。《舌尖上的中医》追寻的就是这个主干道，暂且称之为“吃道”。这个系列的中医药科普书命题很好，既体现了科学性，也反映了中医之精髓。“神农尝百草……一日而遇七十毒”，讲的既是中医的发源史，也提示舌尖之上，大道存焉。丛书旨在引导广大读者从这些中医知识中，得到有益的养生保健知识。

具体讲讲，咱百姓的日常生活是离不开食物的，民以食为天嘛。但千万不要以为食物只有营养作用，只是维护正常的生理需要而已，从而小看了它们。很多日常食物本身就有非常重要的调理、治疗功效！中医很早就非常重视食疗之道。如《神农本草经》，是世界上第一本药物学专著。书中将可以多服、久服却不伤身的食物、药物命名为上药、君药，列为“上品”。《黄帝内经·五常政大论》也



说：“大毒治病，十去其六……无毒治病，十去其九。”这里的“无毒治病”，主要是指用寻常食物治病，也有预防为主的意思。中医的最终目的是服务于广大百姓的健康生活，作为中医师，如果能使更多的百姓朋友们了解食物的这些作用，合理地通过食物调理达到防病治病的效果，则善莫大焉！

这套丛书的编写好就好在既强调了重要中草药在食疗食养中的应用，更突出介绍了防病治病的日常食物调理，充分倡导了“吃道”。这既是中医的食养之道，也是中医的治疗之道。通过中医养生的角度，告诉大家：吃得不得法容易得什么病，吃什么可以防病，怎样吃可以治病。

中医来自民间，同样必须服务于大众。众位编者均来自中医医疗单位和中医院校，具有丰富的临床经验。很高兴能为这套丛书担当学术顾问，为大家做点实事。

新安李济仁



癸巳年仲冬

国医大师李济仁简介



李济仁生于1931年。皖南医学院教授，附属弋矶山医院主任医师，首批“全国500名老中医”，首批国家名老中医学术经验继承人指导老师，首批中国百年百名中医临床家，首批享受国务院特殊津贴的专家，国家级非物质文化遗产“张一帖内科”代表性传承人，2009年被授予“国医大师”荣誉称号。精擅内科、妇科疑难杂症，尤擅痹病、痿病、肿瘤等顽疾治疗，著有《济仁医录》《痿病通论》《痹证通论》《新安名医考》《大医精要·新安医学研究》等专著。



系列丛书

舌尖上的中医 吃出来的健康

养肝护肝



养肝护肝重食养
妙治百病保安康

前言

众所周知，肝脏与心脏一样，是支撑“生命大厦”的重要支柱之一，肝脏拥有生命离不开的生理功能，所以人们一直把心脏和肝脏并称为“心肝宝贝”。因此，维护健康，追求长寿就必须注重养肝护肝。

中国是一个“肝病大国”。调查显示，每12个中国人中，就有一个人患有肝病。在我们身边，近些年来，患上脂肪肝、酒精肝、甲肝、乙肝、肝硬化，甚至肝癌等肝病的人也越来越多。怎样才能保护好我们的肝，成了不少人迫切想知道的事。

我们知道，肝脏是人体的代谢中心，肝脏一旦发生病变，势必会影响到机体的各种功能。一方面，机体需要足够的营养物质来修复受损的肝细胞，另一方面，如果饮食不当“吃”得“不对头”，又会加重已受损的肝细胞的负担，因而肝病患者合理饮食十分重要。但目前许多肝病患者对日常生活中如何吃喝、如何进行康复食疗却不甚清楚，而科学合理的饮食是保证肝病患者康复的关键。

本书分“肝脏护养篇”和“肝病食疗篇”两大部分。“肝脏护养篇”阐述了不良饮食习惯对肝脏的损害，重点介绍了养肝护肝怎样吃、吃什么等日常食养方法；“肝病食疗篇”介绍了针对防治多种肝脏疾病的饮食疗法，精选了100余首养肝护肝、治疗各种



肝脏病症的食疗妙方。本书内容丰富，通俗易懂，融知识性、可读性、实用性为一体，不仅适用于各级中医师、中西医结合临床医师、健康教育工作者阅读参考，更适用于广大肝病患者和家属，以及关注养生保健的普通大众学习。

王惟恒

甲午年初春



舌尖上的中医 吃出来的健康

养肝护肝



养肝护肝重食养
妙治百病保安康

目 录

上 篇 肝脏护养篇

	你必须精心呵护的“将军之官”——肝	002
	认识我们的肝脏：肝是人体的“生命塔”	002
	明白一个道理：“保护肝脏，就是珍惜生命”	004
	养肝护肝，从源头上保障“舌尖上的安全”	005
	肝脏经不起“酒精考验”	006
	霉变食物是导致肝癌的“首恶”	008
	含亚硝酸盐的食物是肝脏的“克星”	010
	烟熏和烘烤食物是伤肝的“危险分子”	011
	高脂肪及高糖食品是伤肝不见血的“隐形杀手”	011



吃好喝好，让肝成为伴君一生的“常康将军”	012
----------------------------	-----

肝脏喜欢“吃”什么	012
-----------------	-----

养肝护肝美食大排档	018
-----------------	-----

下 篇 肝病食疗篇



肝病患者怎么吃——摆脱肝病，食疗为先	080
--------------------------	-----

不可忽视食疗对肝病康复的作用	080
----------------------	-----

肝病食疗的8项基本原则	081
-------------------	-----

肝炎病人这样吃才好	085
-----------------	-----



病毒性肝炎食疗怎么吃	085
------------------	-----

肝炎黄疸，食疗首重茵陈	088
-------------------	-----

退黄不妨吃点“草”，草药价廉疗效好	092
-------------------------	-----

转氨酶升高，食疗有妙招	103
-------------------	-----

慢性乙肝，抗病毒饮药茶	109
-------------------	-----

扶正保肝，餐桌上的治乙肝良方	112
----------------------	-----



脂肪肝食疗怎么吃	119
----------------	-----

脂肪肝食疗这样吃才好	119
------------------	-----



用饮食疗法为“肥胖”的肝脏“减肥” 120

 肝硬化食疗怎么吃 126

 肝癌食疗怎么吃 137



舌尖上的中医 吃出来的健康

上 篇

肝脏养护篇





上篇

养肝护肝



你必须精心呵护的“将军之官” ——肝



认识我们的肝脏：肝是人体的“生命塔”

我们祖先把肝脏命名为“将军之官”。《内经》说：“肝者，将军之官，谋虑出也。”将军，是古代统帅军队的将领；谋虑，即谋划，考虑，深谋远虑，是指肝脏好比统帅军队的将领，具有深谋远虑，全面策划的能力。我们的人体就如同一个国家，没有统帅强大军队的“将军”，外敌难拒，疆土不安，国乱难治，甚至会国家灭亡——肝脏在人体中正是承担着这样的使命。

肝脏是人体一个非常重要的器官，是人体各种物质进行加工、转化、利用、储存以及毒素排泄的重要场所，可以说是日理万机，负担沉重，功能强大。没有肝脏，人不能活。因此，肝脏又被称为人体的“生命塔”，可见保护好肝脏至关重要。

咱们不妨先来对肝脏作一个大概的了解。肝脏位于人体的右上腹部，生长在被肋骨保护起来的位置。人的肝脏大约有25亿个肝细胞，重1500克也就是1.5公斤。正常成年人的肝脏多数摸不到。肝脏外形犹如三角形，质地柔软，表面有一层包膜，分布有许多神经，当受到炎症侵袭或肿大时，就会感到肝区不适或疼痛。

肝是人身体内以代谢功能为主的一个重要器官，并有去氧化、储存肝糖、分泌蛋白质的合成等功能。肝脏也制造消化系统中之胆汁，同时又有解毒功能，故有“人体化工厂”之称。

肝脏具有代谢功能，可以将我们吃进去的馒头、米饭转变成糖原或脂肪储存起来，所



以当你吃得太多就会“发福”；可以将肉、鸡蛋、牛奶等蛋白质消化分解进而加工成人体白蛋白等，供应全身各器官的需要；可以对有害物质进行加工处理解毒。比如，将吸进人体的烟、喝进去的酒和药品以及肠道内细菌产生的毒素进行无害化处理。肝脏还是多种维生素合成和储存的场所。肝脏受到损害时，会导致维生素合成不足。维生素A缺乏导致夜盲症，维生素K合成不足容易发生出血。肝脏是激素代谢的重要器官，肝脏受损后，体内的雌激素灭活障碍，“雄性雌化”可出现蜘蛛痣、肝掌、男性乳房发育、阳痿、睾丸萎缩等。

中医说“肝主疏泄”，这种疏泄功能可促进胆汁的生成和分泌。肝脏在24小时内制造胆汁约1升，经胆管运送到胆囊，再排入肠道，以促进脂肪在小肠内的消化和吸收。胆汁是脂溶性维生素所必需的物质，也是脂肪在小肠吸收不可缺少的成分。肝疏泄正常，气机调畅，胆道畅通，胆汁方能顺利排入消化道，以起到帮助消化的作用。所以清代名医唐容川在《血证论》中说：“木（指肝脏）之性主于疏泄，食气入胃，全赖肝木之气疏泄之，而水谷乃化。”若疏泄失职，胆汁分泌和排泄异常，常出现黄疸、口苦、呕吐黄水、胁肋胀痛、食欲减退等症。

“肝主藏血”，具有储藏血液和调节血量的功能。人体的血液由脾胃消化吸收来的水谷精微所化生。血液生成后，一部分运行于全身，被各脏腑组织器官所利用，另一部分则流入到肝脏而储藏之，以备应急的情况下使用。肝之藏血不足，血液虚少，则分布到全身其他部位的血液减少，不能满足身体的生理需要，因而产生肢体麻木，月经量少，甚至闭经等；若肝不藏血，则可导致各种出血，如吐血、咯血、衄血、崩漏等。现代医学认为，肝脏可合成凝血因子，是凝血和止血的必需蛋白质，凝血因子合成减少时，可发生牙龈出血、鼻衄甚至消化道大出血。

肝就像一个中央银行，负责管理身体“三大货币”（气、血、水）流通。情绪、睡眠、饮食甚至药物等，均会影响肝的疏泄功能。在中医看来，肝掌管着疏调人体气机和周身气、血、水正常运行的功能。从某种意义上讲，肝还参与机体免疫。肝脏的免疫功能在人的生活中不可或缺，不仅可以产生应对细菌、病毒等病原微生物的抗体，而且自身就具有吞噬功能，可以吞噬和清除来自血液、消化道的病原体。



动物实验显示，没有肾脏，动物可以靠人工肾长时间生存，甚至于动物可以靠体外循环在没有心脏的情况下长时间生存，唯独不能没有肝脏，完全切掉肝脏的动物存活时间超不过72小时。肝脏如此重要，我们有什么理由不去精心呵护它呢？！



明白一个道理：“保护肝脏，就是珍惜生命”

“保护肝脏，就是珍惜生命”。因为肝脏是维持生命活动一个不可缺少的重要脏器。前述使我们已然知晓，肝脏是“人体最大的化工厂”，作为人体最大的消化腺，具有复杂的生理功能，不仅承担着对外源性和内源性毒物解毒的功能，还承担着体内糖、脂肪、蛋白质的合成和代谢功能。肝还与血液和血液循环密切相关，许多生物化学过程和药物代谢活动都在肝脏中完成。肝脏在复杂的解毒和代谢合成过程中会产生大量的自由基和过氧化物，这些体内有毒物质如果不能及时清除，就会对肝脏细胞器和细胞膜产生破坏作用，造成肝脏的损伤。

肝脏担负的工作任务多、负担重，既是化工厂、生产中心，又是“污物处理站”，很容易受到伤害，从这个意义上讲，肝脏确实是一个“多灾多难之地”。人体外来的或体内代谢产生的有毒物质，均必须经肝脏解毒变为无毒的或溶解度大的物质，随胆汁或尿液排出体外。我们的舌尖如果不知管控，无疑会给“多灾多难”的肝脏“雪上加霜”。

单说肝炎病毒就有甲型、乙型、丙型、丁型、戊型5种，巨细胞病毒、EB病毒等也都造成肝脏损害，就连麻疹、水痘也可伤及肝脏。常见的药物性肝炎比比皆是，虚假广告、假冒伪劣药品、保健品未能治病，却能致病。所谓的“纯中药”，号称无任何毒副作用，不知惹出来多少麻烦。“是药三分毒”这是中国的老话，还是很有道理的。

特别值得关注的是近年来发病率激增的“酒精肝”“脂肪肝”。中国是礼仪之邦，热情好客，接风喝、送行喝、求人办事喝、答谢别人喝、庆功喝、融洽关系喝、亲朋好友团聚喝、过年过节更要喝……酒桌上吃、旅途中吃、逛街吃、看电视吃、工作一天下班了回



家得大吃……吃喝够了，吃喝的也多了、累了，怎么办，或看电视，或倒头大睡，舒坦、幸福、美！结果呢，胖了、发福了、将军肚起来了，高血脂、高血糖、高血压。“高人”多了，肝脏不堪重负、苦不堪言。酒精肝、脂肪肝实际上都是不良生活方式病，是吃出来的病，喝出来的病。我们千万不能因为管不住嘴，让舌尖上的一时享受给“多灾多难”的肝脏“雪上加霜”了！

上篇

养肝护肝



养肝护肝，从源头上保障 “舌尖上的安全”

肝脏是人体的代谢中心，因此也最容易受食物中一些不良代谢产物的“毒害”。对于肝脏来说，很多食物有助于肝细胞功能的修复，但也有些食物可能是肝脏的“敌人”，不仅不利于肝脏的健康，而且还会损害肝脏功能，如果长年累月地摄入这些食物，总有一天会令我们的肝脏不堪重负。

清代医家黄宫绣说得好：“食物入口，等于药之治病同为一理，合则于脏腑有益，而可却病卫生；不合则于人脏腑有损，而即增病促死。”养肝护肝，首重食养。哪些食物吃了于肝有益，哪些食物吃了于肝有害，一定要心中明了。对那些可能于肝不利的食物，要少吃；而对已明确掌握的损肝伤肝食物则绝对不吃，这就需要牢牢把握好“舌尖上的安全阀”，千万不能吃错了！

为让大家提高警惕，谨防舌尖上的隐患，我们列举了5类严重损害肝脏的食物，把它们的“面目”张榜公布如下。



肝脏经受不起“酒精考验”

酒在人们头脑中的概念是千差万别的。诗人说酒是灵感的源泉；商人视酒为招财进宝的玉液、公关的媒介；朋友干杯时说酒增进了感情和友谊，以至于喝酒成了社交的一种主要手段。无论是谈生意还是朋友聚会，似乎少了酒就少了一种意境，甚至还有人常用喝酒的多少来评定交情的深浅，于是你一杯我一杯，非得拼个“无醉不归”才肯罢休。然而就其化学本质来说，酒乃是一种主要含酒精的饮料，其本身就是一种合法的麻醉剂。平时，小剂量饮酒对大脑能起兴奋作用，酒精可经肝脏分解、解毒和排泄。如大量饮酒（每天大于80克），则对大脑起抑制作用，对肝脏也会产生毒性，引起酒精性肝病。

我们不妨举个例子：32岁的小吕凭着出色的业绩很快成为一家建筑企业分公司经理。他有着能喝800毫升白酒的实力。一天三四顿豪饮的应酬让他喝酒上瘾，一餐不喝就难受，很快喝垮了健康的身体，因胃出血送医院急诊，最终被确诊为酒精性肝硬化。

酒精肝患者有明显的行业特点，平时应酬多的人员中，30-45岁男性是该病的高危人群。很多中青年男性在腹部B超中检出肝脏光点密集，大部分是酒精性脂肪肝。现在更离奇的是：有些企事业单位甚至将酒量好作为招聘人员的一个前置条件，连一些刚出校门的大学生也提早接受“酒精考验”。

我们知道，各种酒都有不同含量的酒精，酒精进入人体后只有10%自肠胃排出，90%则在肝脏中代谢。肝脏是受酗酒危害最大的器官。饮酒后，酒精在肝细胞内的乙醇脱氢酶的作用下转化为乙醛，它对肝细胞具有毒害作用，破坏肝细胞膜，不但使肝细胞变得“千疮百孔”，还可导致肝细胞肿胀，并影响肝脏代谢，使脂质过氧化，从而引起肝脏病理性改变。其发展过程为酒精性脂肪肝——酒精性肝炎——酒精性肝硬化。

酒精进入人体后，大部分需经肝脏代谢，所以，对肝脏危害最大。肝脏对酒精的代谢缓慢，喝50毫升白酒，肝脏需代谢46个小时，喝100毫升需代谢92个小时，喝150毫升需代谢138个小时，喝250毫升需代谢230个小时。如果从不间歇，长期饮酒，肝脏根本没有“喘息”的机会，对肝脏的危害是可想而知的。