

养肝、伤肝一线之隔

肝病权威——武警总医院 北京301医院医师、营养师教你如何养肝



养生先养肝

养肝就是养命

一本能从20岁读到90岁的肝脏健康书

李立 · 营养专家 主编

医师编号: 1998981101101081

院营养科主任

王伟岸 · 肝病专家 主编

中华人民共和国医师编号: 2011049811008525

武警总医院消化内科副主任医师

特约编审

杜仞鹏

北京301医院消化科医学博士

王磊

武警总医院营养科博士, 主治医师

施英瑛

武警总医院消化科医学硕士, 主治医师

肝好的人容易老、浑身病、活不好

调养 · 日常饮食 · 运动疗法 · 穴位按摩 · 四季养肝

只有医生知道的超有效养肝秘方, 让你彻底远离肝病隐患

肝好的 女人不长斑, 面色红润身材好, 减肥不反弹
男人百病不侵不易老, 养好肝才能补好肾

养肝就是养命

一本能从20岁读到90岁的肝脏健康书

李卉 武警总医院营养科主任

王伟岸 武警总医院消化内科副主任医师

主编

图书在版编目 (CIP) 数据

养肝就是养命 / 李卉, 王伟岸主编.

— 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5390-5162-8

I. ①养… II. ①李… ②王… III. ①柔肝 IV. ①R256.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 178155 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014251 图书代码: D14132-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ[®]

责任编辑 / 孙开颜

特约编辑 / 张耀强 安莎莎 张雪

养肝就是养命

李卉 王伟岸 / 主编

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京嘉业印刷厂

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 16

字 数 200 千

版 次 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 978-7-5390-5162-8

定 价 35.00 元

赣版权登字-03-2014-224 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

第一章 养肝·识

肝不好到底表现在哪些方面



六大救命信号预示着你的肝可能出问题 / 015

眼睛干涩、呆滞，多半是肝血不足惹的祸 / 015

指甲易断、“月牙儿”小，当心！你可能气血不足了 / 017

高血压患者要高度关注自己的肝脏健康 / 019

四肢无力、眼底出血，不是肝血虚弱就是肝火过剩 / 020

关节酸痛、经常抽筋，除了补钙，还要补肝血 / 022

脸色发黄、口干口苦，肝在向你诉苦 / 024

认识人体的中枢命脉——肝 / 025

肝为人体先天之本，养命先养肝 / 025

人体的排毒“工厂”——肝脏 / 027

管理人体气、血、水流通的“中央银行”——肝脏 / 030

肝不好，亚健康找上门 / 033

五脏是兄弟，肝好才能五脏安 / 036

轻松看懂各类医嘱和药品说明书：与肝相关的中医名词 / 038

别让不在意的事伤了你的肝 / 043

酒是“双刃剑”，小酌强身、喝多了很伤肝 / 043

“夜猫子”们注意了，经常熬夜要及时补充肝血 / 047

抽烟伤肺更伤肝，抽烟后吃点动物血来排毒 / 049

胖人先胖肝，体重超标的人要小心“脂肪肝” / 052

经常加班，累到不行？适时小憩一会把精神补回来 / 054

愤怒的时候，伤的不只是感情还有肝 / 056

第二章 养肝·调

肝好全在平时养，
养好肝脏百病消



生活细节：要想肝好活百岁，生活就要有规律 / 061

- 早餐吃得好，精神一整天 / 061
- 日常饮食是最安全的养肝保健方法 / 064
- 青色食物，给你好心情 / 065
- 冰激凌很解暑，也很伤肝 / 068
- 零食千万不能多吃 / 070
- 保持排泄通畅，为肝脏减负 / 073
- 每天泡泡脚，养肝祛疲劳 / 076
- 勤俭虽好，不过发霉的食物还是别吃了 / 079
- 晚上，请把时间让给肝脏来排毒吧 / 081
- 可怕！频繁染发竟然患上“药肝” / 083
- 纤纤玉手上的美甲也在伤害你的肝 / 084
- 养肝护肝，饮茶也有讲究 / 086

心情靓肝脏好：美丽的心情养出健康的肝 / 088

- 怒大伤肝，保持肝脏健康切忌动怒 / 088
- 比车、比房、比票子，不如比比谁更健康 / 090
- 拿得起、放得下，不让肝“憋屈” / 092
- 生闷气很伤肝，不良情绪要及时释放 / 093
- 眼泪是排毒养肝的良方，流泪眼泪也无妨 / 095
- 饭后闭目养神，给肝脏解压 / 097
- 怡神养神，保持平和的心态 / 099

第三章 养肝·动

运动是最健康的养肝方式



运动养肝：不住院，不花钱，动动手脚就能养好肝 / 103

肝病患者运动时应遵循这些原则 / 103

肝病患者运动前后的注意事项 / 105

散步，防治肝病的最佳运动 / 107

慢跑，小动作有大疗效 / 111

深呼吸，把病气排出体外 / 114

太极拳，动作虽慢，疗效却很快 / 117

上班族养肝护肝应这样做 / 119

伸伸懒腰也能护肝 / 123

养肝抗衰老，常咽唾液 / 125

经络穴位：经常按按这些穴位，肝不痛了、身体好了 / 128

脸色发黄，按揉行间穴 / 128

肝火旺，想发怒，赶紧按按太冲穴 / 130

经常按揉足三里，疏肝理气效果好 / 132

三阴交穴，养肝护肝的大穴 / 134

后溪穴，肝气不正、颈椎不好的人可以试试 / 136

经常敲打肝经，治疗老寒腿 / 139

肝不好，每天揉揉小腹，疏解体内郁气 / 141

第四章 养肝·补

吃对了养肝保命，
吃错了伤肝伤身



养肝须知的补益食物 / 145

- 枸杞：养肝明目，还能增强免疫力 / 145
- 阿胶：补血养肝效果佳 / 147
- 菊花：清肝明目的“大将” / 148
- 决明子：降压明目又益肝 / 150
- 黑芝麻：乌发亮发要靠它 / 151
- 三七：清热平肝“金不换” / 152
- 桑叶：清泄肝肺好帮手 / 154
- 玫瑰：疏肝理气解经痛 / 155

养肝，这些食物不宜多吃 / 157

- 方便面：肝脏的麻烦制造者 / 157
- 腌制食品：高盐的危险品 / 158
- 甜食：披着甜蜜外衣的杀手 / 160
- 烧烤、麻辣烫：吃着过瘾却很伤肝 / 161
- 瓜子：含有大量不饱和脂肪酸 / 163
- 松花蛋：过量食用会导致铅中毒 / 164
- 鹅肝：并不是吃什么补什么 / 166
- 大鱼大肉：吃多了脂肪肝就会找上你 / 167
- 鱼生：好吃但不能贪吃，当心肝吸虫病找上你 / 169

第五章 养肝·男女

男人、女人都逃不开的
养生活题



女人这样养肝不易老 / 173

肝不好，月经不调，生的宝宝身体也不好 / 173

准妈妈，需要肝血的滋养 / 176

哺乳伤肝，肝好才能给宝宝提供充足的奶水 / 178

肝脏好，才能避免子宫病变 / 180

内分泌失调易衰老，肝供血不足是病源 / 182

女人想要皮肤水润不显老，肝好很重要 / 183

是药三分毒，平时保养好身体少吃药 / 184

女人常吃这些，养肝更养颜 / 187

玫瑰花，疏肝养颜的“花中仙子” / 187

菠菜炖猪血，疏肝顺气养肝血 / 188

砂仁橘皮粥 / 190

肝肾同源，男人养生先养肝 / 193

肝肾同养，男人补肾先补肝 / 193

拒绝伤肝伤肾的“五劳七伤” / 195

男人肝好，神清气爽精神足 / 196

肝藏血，肝血常补才能常新 / 198

黄疸，尿黄如茶，当心肝炎找上你 / 199

饮料喝多了易得脂肪肝，试着多喝些水吧 / 200

男人养肝吃这些，肝肾同补精神足 / 203

第六章 养肝·四季

不同季节不同的
养肝养命方



春季是养肝的最佳时机 / 209

春季是养肝的最佳季节 / 209

春季这样养肝，让肝火不上扬 / 210

夏季养肝要遵循章法 / 213

夏季养肝需注意的问题很多 / 213

夏季养肝饮食很重要 / 216

秋季养肝不可不知的法则 / 218

秋季养肝要牢记这几点 / 218

秋季养肝小妙招，让你安然度过“多事之秋” / 220

冬季临近春节，一定要养好肝 / 222

春节期间养肝注意事项 / 222

冬季进补，不能一味“盲补” / 224

第七章 养肝·肝病调养

肝科医生的肝病
调养公开课



定期做肝脏检查，肝病早知道， 早调养 / 229

每年一次肝脏检查 / 229

健康检查的数值你了解多少 / 230

脂肪肝：都是肥胖惹的祸 / 233

西医这样看脂肪肝 / 233

中医这样看脂肪肝 / 235

肝病专家为脂肪肝患者推荐的饮食方 / 237

肝炎：最常见的肝部疾病 / 238

西医这样看肝炎 / 238

中医这样看肝炎 / 239

肝病专家为肝炎患者推荐的饮食方 / 241

肝硬化：治疗不当可能会危及生命 / 243

西医这样看肝硬化 / 243

中医这样看肝硬化 / 244

肝病专家为肝硬化患者推荐的饮食方 / 246

肝肿瘤：一定要定期做检查 / 247

西医这样看肝肿瘤 / 247

中医这样看肝肿瘤 / 248

肝病专家为肝肿瘤患者推荐的饮食方 / 249

肝癌：早期预防很重要 / 250

西医这样看肝癌 / 250

中医这样看肝癌 / 251

肝病专家为肝癌患者推荐的饮食方 / 252

养肝、伤肝一线之隔

肝病权威——武警总医院 北京301医院医师、营养师教你如何养肝



养生先养肝

养肝就是养命

一本能从20岁读到90岁的肝脏健康书

李立·营养专家 主编

医师编号: 1998981101101081

院营养科主任

王伟岸·肝病专家 主编

中华人民共和国医师编号: 2011049811008525

武警总医院消化内科副主任医师

特约编审

杜四鹏 北京301医院消化科医学博士

王磊 武警总医院营养科博士, 主治医师

施英瑛 武警总医院消化科医学硕士, 主治医师

肝不好的人容易老、浑身病、活不好

调养 · 日常饮食 · 运动疗法 · 穴位按摩 · 四季养肝

只有医生知道的超有效养肝秘方, 让你彻底远离肝病隐患

肝好的

女人不长斑, 面色红润身材好, 减肥不反弹

男人百病不侵不易老, 养好肝才能补好肾

试读结束: 需要全本请在线购买 www.ertongbook.com

江西科学技术出版社

ZTD
紫图

养肝就是养命

一本能从20岁读到90岁的肝脏健康书

李卉 武警总医院营养科主任

王伟岸 武警总医院消化内科副主任医师

主编

图书在版编目 (CIP) 数据

养肝就是养命 / 李卉, 王伟岸主编.

— 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5390-5162-8

I. ①养… II. ①李… ②王… III. ①柔肝 IV. ①R256.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 178155 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014251 图书代码: D14132-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ[®]

责任编辑 / 孙开颜

特约编辑 / 张耀强 安莎莎 张雪

养肝就是养命

李卉 王伟岸 / 主编

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京嘉业印刷厂

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 16

字 数 200 千

版 次 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 978-7-5390-5162-8

定 价 35.00 元

赣版权登字-03-2014-224 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



呵护好你的“心肝宝贝”

如今生活节奏比较快，人们的身体和精神都承受着巨大的压力，抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯使得现代都市人长期处于亚健康的边缘。没有人会在意平时的这些习惯会对肝脏造成多大的伤害，那是因为我们并没有真正了解肝脏。

人们常说，“心肝宝贝”，可见肝脏对于人体健康非常重要。肝脏被誉为人体的“将军之官”，它在人体新陈代谢过程中起着非常重要的作用，负责帮助人体调节气血水液，维持人体代谢正常，肝脏还有藏血、防止意外出血的作用。同时，肝脏还是人体的排毒工厂，吃进去的有毒物质，有损肝脏的药物，体内产生的毒素、废物等都必须依靠肝脏来解毒。

中医讲，百病之源，根在肝脏。肝不好，人就容易“生病”。如果肝脏代谢不正常，人体所需养分得不到及时供应，身体中的各个器官都无法正常工作。本应明亮清澈的眼睛会由于肝血不足而干涩呆滞，本应光滑坚韧的指甲也会变得干枯变形，就连女人们的“好朋友”也不能如期而至。如果肝藏不住血，凝血功能无法发挥作用，身体就会意外“流血”：鼻血不止、眼底出血，有的时候吐痰也会夹杂着血丝。如果肝脏无法正常排毒，毒素就会滞留在体内，再美的女人也会变成“黄脸婆”，再强壮的男人也会萎靡不振，垂头丧气。

如果不想生病，首先要保护好肝脏。从这个意义上说，养生先要养

肝，养肝就是养命。

正如人们常说的，肝脏是个“沉默的器官”，它不像肠胃，吃少了会饿，吃多了又会撑，吃错了还会上吐下泻；也不像肺，快跑几步都要气喘吁吁；更不像心脏，芝麻点儿小事也会心烦意乱。它只知道不停地工作，即使出了“毛病”也不言语一声儿。

肝脏具有非常强的再生能力，即便只剩下三分之一，也还能正常工作，而且会快速恢复到原来的大小。有人说，既然如此，当肝脏受到损伤的时候，我们大可以把坏了的部分切掉。但是，不要忘了，肝脏只会默默地工作，不会轻易让你发觉它的异常。有时甚至要等到肝炎、肝硬化等肝病症状出现的时候，人们才会发现自己的肝出了问题，这时病情已经非常严重，甚至都已经危及到生命了，因此，养肝也就是在养命。

想要养好肝首先应该了解肝。本书在第一章中详细介绍了人体的中枢命脉——肝脏，提醒我们六大预示着肝脏可能出问题的救命信号，以及平时最容易伤肝的事情。肝脏养护非常讲究，生活中的方方面面都必须注意。至于我们在生活中应该注意哪些细节，如何运动才能养肝，怎样按摩养肝，第二、三章做了相应说明。爱护肝脏还要知道什么能吃，什么不能吃，什么应该多吃，什么应该少吃，本书第四章细述养肝应该怎么吃。男女身体条件各不相同，养护肝脏的方法自然要有所区分，第五章教给我们男女各不相同的养肝方法。一年之中，寒热温凉的气候变化影响着我们的身体生理功能的发挥，顺应四时调整自己的生活，养肝才能见成效，第六章讲述了春夏秋冬养肝护肝需要遵循的原则。最后一章从中西医不同角度对五大类常见肝脏疾病进行了分析，告诉读者如何在日常生活中养肝保命。

幸福的生活需要健康的身体做支撑，一个身体不健康的人根本就谈不上幸福。希望大家从今天起好好爱护我们的“心肝宝贝”。

第一章 养肝·识

肝不好到底表现在哪些方面



六大救命信号预示着你的肝可能出问题 / 015

眼睛干涩、呆滞，多半是肝血不足惹的祸 / 015

指甲易断、“月牙儿”小，当心！你可能气血不足了 / 017

高血压患者要高度关注自己的肝脏健康 / 019

四肢无力、眼底出血，不是肝血虚弱就是肝火过剩 / 020

关节酸痛、经常抽筋，除了补钙，还要补肝血 / 022

脸色发黄、口干口苦，肝在向你诉苦 / 024

认识人体的中枢命脉——肝 / 025

肝为人体先天之本，养命先养肝 / 025

人体的排毒“工厂”——肝脏 / 027

管理人体气、血、水流通的“中央银行”——肝脏 / 030

肝不好，亚健康找上门 / 033

五脏是兄弟，肝好才能五脏安 / 036

轻松看懂各类医嘱和药品说明书：与肝相关的中医名词 / 038

别让不在意的事伤了你的肝 / 043

酒是“双刃剑”，小酌强身、喝多了很伤肝 / 043

“夜猫子”们注意了，经常熬夜要及时补充肝血 / 047

抽烟伤肺更伤肝，抽烟后吃点动物血来排毒 / 049

胖人先胖肝，体重超标的人要小心“脂肪肝” / 052

经常加班，累到不行？适时小憩一会把精神补回来 / 054

愤怒的时候，伤的不只是感情还有肝 / 056

第二章 养肝·调

肝好全在平时养，
养好肝脏百病消



生活细节：要想肝好活百岁，生活就要有规律 / 061

- 早餐吃得好，精神一整天 / 061
- 日常饮食是最安全的养肝保健方法 / 064
- 青色食物，给你好心情 / 065
- 冰激凌很解暑，也很伤肝 / 068
- 零食千万不能多吃 / 070
- 保持排泄通畅，为肝脏减负 / 073
- 每天泡泡脚，养肝祛疲劳 / 076
- 勤俭虽好，不过发霉的食物还是别吃了 / 079
- 晚上，请把时间让给肝脏来排毒吧 / 081
- 可怕！频繁染发竟然患上“药肝” / 083
- 纤纤玉手上的美甲也在伤害你的肝 / 084
- 养肝护肝，饮茶也有讲究 / 086

心情靓肝脏好：美丽的心情养出健康的肝 / 088

- 怒大伤肝，保持肝脏健康切忌动怒 / 088
- 比车、比房、比票子，不如比比谁更健康 / 090
- 拿得起、放得下，不让肝“憋屈” / 092
- 生闷气很伤肝，不良情绪要及时释放 / 093
- 眼泪是排毒养肝的良方，流泪眼泪也无妨 / 095
- 饭后闭目养神，给肝脏解压 / 097
- 怡神养神，保持平和的心态 / 099