

● 每天学一点健康知识丛书

怎么做 才能不 伤肝

ZENMEZUO
CAINENGBU
SHANGGAN

生活智慧掌中宝·健康知识一本通

本书将解开媒体对肝病的误解，为读者提供科学防护肝病的方法，让石悦◎编著
读者做到对肝病的安全防护、科学认识与正确护理。



NLIC 2970680300



✓ 科学安全

✓ 贴心实用

✓ 内容全面



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

◎ 每天学一点健康知识丛书

怎么做 才能不

ZENMEZUO
CAINENGBU
SHANGGAN

伤肝



石悦◎编著



NLIC 2970680300

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎么做才能不伤肝 / 石悦编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5384-5125-2

I. ①怎… II. ①石… III. ①肝-保健-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第004192号

怎么做才能不伤肝

编 著 石 悦
出 版 人 张瑛琳
选题策划 刘洪峰
责任编辑 隋云平 张 卓
封面设计 天之赋
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 190千字
印 张 13
版 次 2011年4月第1版
印 次 2011年4月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635185

网 址 www.jlstp.net

印 刷 北京市通州富达印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5384-5125-2

定 价 19.80元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话:0431-85635185

要由香港，代以好景的出位主面了，"养代十，代代三"要需商刊

。所映的关青商刊已些一箱了5自要

以何西京公什。衣世院意我需需香患商刊墨食为第日，思强系生

去，酒映的野合个，一需需对商患的5自强并要需，却以何不西京公什，却

或去由日，一需需对商患的5自强并要需，却以何不西京公什，却

。我烟要出对商患的5自强并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

再会不古思会并要需，却以何不西京公什，却

肝脏是人体最重要的器官之一，它独自承担着人体的解毒和代谢功能，如果人们平日里不加注意，它一旦发生病变，后果就不堪设想。

据不完全统计，目前，肝病已经成了危害人们健康的一种常见疾病。在每年的传染病报告中，病毒性肝炎的发病率和死亡率都占据首位。由于人们饮食习惯的不合理，脂肪肝和酒精肝的发病率在逐年升高，甚至连儿童患脂肪肝的比率也越来越大。可见，健康的生活对于预防和保护肝脏是多么的重要。

在我国有大量受肝病困扰的人，而在众多肝病中，尤以乙型肝炎为主。据统计，我国约有13%的人都是乙肝病毒携带者，这些肝病患者除了会遭受各种歧视外，由于肝病多为慢性疾病，因此大多数肝病患者的生活质量也因肝病受到了极大影响。

虽然肝病对人们的健康有着很大的影响，但是这种疾病也不像人们想象的那么可怕，而一些人谈“肝病”色变，更是没有必要。得了肝病以后，最重要的就是进行科学的治疗和保养。在治疗方面要完全按照医生所说的去做，并且听从医生的嘱托，改掉自己不健康的生活方式和饮食习惯，这样肝病就可以得到很好的控制。

肝病需要“三分治，七分养”，除了医生给出的建议以外，患者也需要自己了解一些与肝病有关的知识。

生活起居、日常饮食是肝病患者最需要注意的地方。什么东西可以吃，什么东西不可以吃，都要根据自己的患病状况做一个合理的判断。在这一点上，不能盲目地听信别人，看到别人吃什么有效果，自己也去效仿，这样很可能会导致病情更加严重。

对肝病患者来说，除了日常饮食需要注意以外，各种保健也要做好。做好保健工作，无非就是为了阻止肝病恶化或者保证肝病在痊愈后不会再次复发。

运动对于肝病患者也是不可缺少的。生命在于运动，有统计数据称，70%的肝病患者就是因为缺乏运动，才导致此类疾病找上门的。尤其是现在，人们的生活条件得到了改善，很多人整天大吃大喝，却不怎么运动，导致脂肪肝的发病率很高。

除了运动以外，心情的调节也非常重要。俗话说，笑一笑，十年少。人的心情一好，就可以抵御很多病痛，甚至可以抵抗很多疾病。很多肝病患者在得知自己生病后，难免会心情低落，这对于病情的恢复没有好处。只有心情开朗，身心愉快，才能抵御疾病，让健康重回身边。

本书涉及的一些知识和细节目的在于引导读者正确地对待肝病和身边已经患了肝病的朋友与家人。当然，最重要的是，读者要根据自己的实际情况来判断哪些知识可以帮助自己，以便“对症下药”。



目 录

CONTENTS

第一章

养肝护肝怎么吃

得了轻度脂肪肝，怎么吃	002
几款保健茶，调理养护肝脏	002
适合肝病患者食用的几款粥	004
肝病患者可多食用的几种蔬菜	006
小提示：多喝白开水，益于养肝	008
几款适合乙肝患者的保健养生汤	009
携带乙肝病毒小儿长期痞积的食疗方	012
改善病毒性肝炎患者乏力的食疗方	012
吃火锅易得甲肝	013
小提示：吃野生灵芝可以防治肝癌	014
改善急性病毒性肝炎胁肋胀痛的食疗方	014
病毒性肝炎持续高烧宜吃的食物	015
改善急性黄疸型肝炎便秘的饮食方法	015

儿童病毒性肝炎的饮食调理	016
应对肝病患者食欲不振的饮食方法	017
小提示：多吃蘑菇可以预防肝病	017
肝病患者患咳嗽时的饮食调理	018
流鼻血的肝病患者的饮食调理	019
适合并发糖尿病的肝病患者吃的几款食物	020
花生——保肝护肝的常见食品	021
肝病患者应该经常食用的几种菌类	022
小提示：西瓜皮可治肝病	023
几种适合乙肝患者食用的豆类	024
肝病患者宜吃的几种水果	025
鸡蛋是肝病患者最宜吃的营养品	028
肝病患者度夏好伙伴	030
胡萝卜和酒同吃可能吃出肝病	032
小提示：适当吃点野菜对肝脏有好处	032
注意摄取益肝的微量元素	033
肝病患者应该注意的饮食禁忌	034
可帮助肝病患者清毒的几类食物	037
霉变食品会带来肝癌隐患	038
肝病患者选择饮料的注意事项	039
小提示：预防肝病，少喝含糖饮料	040
肝病患者冬季养生应常吃酸	041
分清食物的酸碱性有利于养护肝脏	042
多食韭菜有益于肝脏	042
“红黄绿白黑”搭配出肝脏的健康	043
110	式育育内源源胡胡炎用封善商封总善总
210	商育育33宜款高款封火用封善商
210	式育育内源源火用封善商封总善总

第二章

日常保健怎么做

肝癌患者应该怎样补充营养	046
感染肝炎的妊娠女性的饮食调理	047
感染肝炎的老年患者的饮食调理	047
小提示：乙肝患者不应摄取过多的碳水化合物	048
肝病伴有胃肠炎患者的日常生活保健	049
肝炎患者应该戒酒	049
小儿肝炎病人恢复期应注意的饮食问题	050
小提示：患肝病的口腔溃疡患者应该怎么吃	051
老年肝病患者应注意锰元素的补充	052
患肝病且缺锌的小儿的饮食调节	053
肝硬化患者应注意食用高蛋白和低钠食物	053
小提示：易怒的肝病患者宜吃保肝健脑食品	054
丙肝患者要限制铁质的吸收量	055
核酸疗法可以使肝病得到缓解	055
降低肝病患者转氨酶的食疗方法	056
小提示：保肝护肝从规律的早餐开始	057
急性病毒性肝炎的饮食治疗方法	058
肝昏迷患者的饮食调理	059
经常便秘的肝病患者的饮食调理	060
小提示：肝病女患者出现闭经时的饮食调理	060
病毒性肝炎合并脂肪肝的患者的饮食调节	061
病毒性肝炎病人应注意钙的补充和吸收	062
小提示：缺钙会导致肝病患者夜间抽筋	063
肝癌患者发热时需注意的事项	063



肝病患者需要戒烟	064
肝病患者应注意调节情绪，少发怒	065
小提示：不良居室装潢有害肝脏	065
肝病患者应该避免长时间看电视	066
肝病患者不宜久居空调房	066
肝病患者可以适量饮咖啡	067
小提示：肝炎患者应警惕产生低血糖	068
肝病患者应注意调整肠道菌群	068
乙肝患者应该注意不要过度劳累	069
乙肝患者应适当食用复合维生素片	069
肝病患者饭后适宜小憩片刻	070
小提示：小感冒也会使肝病复发	070
肝病患者节假日应不忘保健	071
拥有健康肝脏的几个小妙招	072
肝炎患者出院后的自我保养	073
小提示：几招帮助中老年人预防甲肝	074
肝病患者需注意的秋季保健方法	075
家中肝病急救知识要点	076
小提示：几个小技巧区别乙肝和感冒	077
导致脂肪肝的几大因素	077
按摩可以改善肝脏功能	078
老年人更需要注意保肝护肝	079
小提示：盲目减肥容易导致肝病	080
090	090
100	100
200	200
300	300
400	400

第三章

用药注意什么

服用保肝护肝药物不应超过 3 种	082
治疗乙肝应注意耐药性	082
乙肝疫苗的起效时间有讲究	083
如何进行乙肝疫苗的补种	084
因意外感染乙肝病毒的处理方法	084
患甲肝用药要注意的问题	085
小提示：警惕吃药不当引发肝炎	085
需要注射甲肝、乙肝疫苗的人群	086
肝病患者需要谨慎使用中药	087
乙肝治疗不宜过度用药	088
乙肝患者病毒指标转阴停药需谨慎	089
“澳抗”阳性者吃药应注意的问题	089
脂肪肝患者慎服降脂药	090
小提示：解酒护肝药未必可靠	091
抑制病毒是治疗乙肝的第一步	091
治疗肝病的用药常识	092
药物治疗脂肪肝的方法	093
不要让孩子服用过量的药物以免伤肝	094
小提示：药和酒同吃易伤肝	094
服用拉米夫定的注意事项	095
肝病患者宜补充赖氨酸	096
肝硬化患者应谨慎服用利尿剂	096
绞股蓝宜用于抗肝病	097
肝病患者适合吃西洋参	098
小提示：肝癌患者应多食用含叶酸的食物	098



黄芪可以起到保肝护肝的作用	099
幼儿滥用抗生素会导致肝病	100
干扰素有益于治疗肝病	100
需谨慎服用的七类伤肝药	101
“虫草”有利于养肝护肝	101
怎样对付乙肝耐药性	103
小提示：不能使用干扰素的几类乙肝患者	104
如何提高干扰素的治疗效果	104
治乙肝不要盲目相信“转阴”药	106
几种适合乙肝患者的联合用药方法	107
几种不宜进行抗病毒治疗的情况	108
小提示：螺旋藻有益肝脏	108
乙肝患者不能盲目服用感冒药	109
女性乙肝患者忌服避孕药	110
乙肝患者应该按时、按疗程服药	110
小提示：长期服避孕药和减肥药易得脂肪肝	112

第四章

自我监测怎么做

肝病征兆不容忽视	114
肝癌的自我检测	114
自我检查肝病的症状	115
牙龈出血有可能是肝病在作怪	116
小提示：熊猫眼、嘴唇紫黑是乙肝加重的“迹象”	116
食欲不振或反胃可能是肝病作祟	117
眼球和皮肤黄，可能是得了肝病	117
慢性乙肝患者需要终身监测	118

丙肝如何预防和检测	119
脂肪肝的症状及自我检测	120
手掌的红色斑点可能是肝病的预兆	120
小提示：肝区不适的 6 个原因	121
喝酒易脸红者需警惕肝癌侵袭	122

第五章

心理保健注意什么

肝病患者心情不好易加重病情	124
肝病患者不要轻视心理保健问题	124
乙肝心理治疗的必要性	125
乙肝心理治疗需要注意的方法	126
不良心态会让肝硬化患者病情更严重	126
小提示：肝硬化患者心理调节的方法	127
影响肝硬化失代偿期患者的心理变化	128
肝硬化患者自我保健的要点	129
肝病患者须克服悲观情绪	129
小提示：良好的心态可抑制病情发展	130
乙肝患者应该战胜的几种心态	131
几种有利于肝炎患者的情绪发泄方法	132
帮助乙肝患者“灭火”的几种方法	133
乙肝患者需要家人的安抚	133



第六章

护肝做什么运动

- 肝病患者运动要循序渐进 136
- 适宜肝病患者做的几个舒缓运动 136
- 乙肝患者每天应该做适当的运动 137
- 肝病患者应根据不同病症选择不同的运动 138
- 肝病患者锻炼过程中应注意的问题 140
- 保肝护肝勤做起床操 141
- 肝病患者应该常打太极拳 142
- 小提示：乙肝患者打太极拳需注意的问题 142
- 肝病患者应常做的保肝护肝按摩操 143
- 肝硬化患者适宜做短途旅游 145
- 做适当运动对肝硬化患者有好处 145
- 运动之余要注意休息 146
- 肝硬化患者可适当参加一些有益身心的活动 147
- 乙肝患者不可放纵娱乐 147
- 养花对肝硬化患者有好处 148
- 小提示：几种对肝硬化患者有益的花 148
- 肝硬化患者应常练习书法 149
- 气功疗法最保肝 149
- 足疗法可缓解肝病病情 150
- 春天常练“养肝功” 151
- 小提示：肝病患者应常做日光浴 151
- 坚持散步对肝硬化患者有好处 152
- 肝病患者饭后适宜做的运动 153
- 甩掉脂肪肝，贵在坚持运动 154
- 小提示：运动的有氧与无氧 155

每天运动 30 分钟, 降脂又健康	155
脂肪肝患者运动疗法前需做的检查	156
几个适合肝病患者练习的太极拳招式	157
肝炎患者适合练桩功	158
小提示: 饭后闭目养神有助于护肝	160
急性肝炎患者静养期间可做床上运动	160
肝炎患者夏日的最佳运动——步行	161
不适合运动的脂肪肝患者	162
小提示: 酒后运动最易伤肝	163
脂肪肝的有氧运动疗法	164
慎用“暴走”给肝脏减肥	164
初春健走是适合乙肝患者的运动	165
甲肝治愈半年可参加运动	165
乙肝孕妇注意劳逸结合	166
乙肝患者秋冬运动注意防感冒	166
小提示: 脂肪肝患者忌做缺氧运动	167

第七章

如何抗纤维化

防止肝纤维化是治疗肝病的第一步	169
常用的抗纤维化药物	170
抗肝纤维化的药物应具备的功能	172
抗肝纤维化中药辨证偏方	173
抗纤维化可以阻止乙肝病变	175
抗肝纤维化中药复方汤剂	175
肝纤维化治疗的基本原则	177



第八章

并发症怎么预防与护理

- 180 乙肝患者更要警惕肝源性糖尿病 180
- 181 急性肝炎恢复期会出现的几种并发症 181
- 182 乙肝并发脂肪肝不能仅靠药物治疗 182
- 183 小心肝炎后肝硬化 183
- 184 小提示：肝炎痊愈后也可能出现高胆红素血症 184
- 184 肝病患者需谨防肝癌 184
- 185 病毒性肝炎患者可能会并发荨麻疹 185
- 186 乙肝患者易患心肌炎 186
- 187 乙肝患者易并发肾病 187
- 188 乙肝患者容易得再生障碍性贫血 188
- 189 小提示：乙肝病毒易引发关节炎 189
- 189 肝病患者不可不重视急性胰腺炎 189
- 190 慢性肝病不得不防结节性多动脉炎 190
- 191 丙肝患者极易感染冷球蛋白血症 191
- 192 肝病患者易患维生素缺乏症 192
- 193 干燥综合征也是乙肝并发症 193
- 193 小提示：精神神经系统病变也会找上乙肝患者 193

肝胆不甜水 肝胆之志



第一章

养肝护肝怎么吃

肝胆不甜水 肝胆之志

肝胆不甜水 肝胆之志

肝脏是人体最大的消化器官，因此饮食与肝脏的关系更密切。只有合理搭配饮食、均衡营养，才能保证肝脏的正常运行，保证身体的健康。对已患肝病的人来说，在饮食方面更应该注意。吃得好可以促进病情好转，吃不好自然会加重病情。所以，无论是对已患肝病还是未患肝病的人来说，都应该特别注重保肝护肝的饮食原则。

肝胆不甜水 肝胆之志

肝胆不甜水 肝胆之志

肝胆不甜水 肝胆之志

得了轻度脂肪肝，怎么吃

现代人因为饮食结构和生活规律等问题，患脂肪肝的比例非常高。轻度的脂肪肝对于人体的影响是不大的，通过饮食的调节和控制，就可以使肝脏重新恢复健康。

肝有了问题，不宜食用太过油腻的食物。

要想控制脂肪肝，必须注意饮食的清淡。因为过多的油脂会给肝脏带来负担，加重病情。轻度脂肪肝患者每天的油脂摄入量要有严格的控制，但并不是说不能吃肉，而是应该少吃，一般保持每餐食肉量在100克以下。喝汤也应该多喝清淡的，避免喝肉汤或油脂含量较高的汤。

此外，多吃蔬菜、粗粮也有助于体内油脂的消化和代谢，使肝脏内沉积的脂肪减少，促进肝脏恢复健康。

几款保健茶，调理养护肝脏

肝病患者忌油腻，宜喝茶。但是，茶的品种太多，想选择也不是容易的事情。下面就介绍几种对肝病患者有益的保肝健肝茶，由于这几款茶比较简单，所以即使在家，也可以动手做。

决明子茶

决明子20克，以文火炒至微黄，加沸水冲泡，当茶饮用即可。决明子茶能祛风、清肝明目、润肠通便。对肝火较旺、虚火上炎、头痛、大便燥结的肝病患者更加有效。

金银花茶

金银花10克，沸水冲泡即可。此茶帮助疏肝解毒、清热利咽，可辅助治疗病毒性慢性肝炎、急慢性扁桃体炎、牙周炎等病。对喉咙肿痛、感冒患者也有效。

陈皮姜茶

陈皮20克，干生姜片10克，甘草5克，绿茶5克，加沸水冲泡，去渣饮汁即可。此茶具有解渴消暑、祛风保肝、止咳化痰、健胃消食的保健功能，特别适合厌恶油腻的咳嗽者服用。