

家庭保健康复丛书
JIATING BAOJIAN KANGFU CONGSHU

孟建华 白建乐 张 富/主编

帮您改善 肝功能



倾听临床医学专家的专业指导
简单、有效、省时、省力养护您的肝



健康
靠自己

衣、食、住、行全方位专家方案，
为您的健康保驾护航！

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

家庭保健康复丛书
JIATING BAOJIAN KANGFU CONGSHU

帮您改善 肝功能

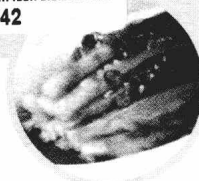
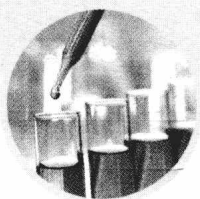
孟建华 白建乐 张 富/主编



倾听临床医学专家的专业指导
简单、有效、省时、省力养护您的肝



NLIC2970848742



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主 编 孟建华 白建乐 张 富
副主编 苏春芝 白海燕 贾文文 孔令希
编 委 成 立 刘新发 李玲玲 徐伟超 陈分乔
王石红 霍永利 周宏伟 余妙华 康 欣

图书在版编目(CIP)数据

帮您改善肝功能 / 孟建华, 白建乐, 张富主编. --
石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 8
(家庭保健康复丛书)
ISBN 978-7-5375-5393-3

I. ①帮… II. ①孟… ②白… ③张… III. ①肝疾病
—防治 IV. ①R575

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第200533号

帮您改善肝功能

出版发行 / 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 韩 翊

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 770×1000 1/16

印 张 / 20

字 数 / 290千

版 次 / 2012年09月第1版

印 次 / 2012年09月第1次印刷

定 价 / 32.00元



健康是福，但有很多人难以享受到健康带来的幸福，究其原因
是部分人健康知识的匮乏。为了普及健康知识，帮助您建立起健康
的观念，满足您改善脏器功能的渴求，我们组织各科专家编写了这
套丛书。

本丛书共5册，包括《帮您改善心功能》《帮您改善肺功能》
《帮您改善胃功能》《帮您改善肝功能》《帮您改善肾功能》，分
别向读者介绍了相应脏器的基本知识，患病的症状、检查方法，如
何从药物治疗、生活调养、饮食保健、食疗、按摩、运动等几个方
面改善脏器的功能，其方法简单、有效、省时、省力。通过此书，
读者可以了解疾病的康复知识，提高在康复过程中解决实际问题的
能力，并发挥自己的主观能动性，从而更好地控制病情，阻止其向
更坏的方向发展，以提高生活质量。

本丛书内容丰富，通俗易懂，无阅读障碍，既适合广大患者及
家属阅读，也是基层医务人员的理想参考书，还可作为大众的自我
保健读物。希望这套书能给脏器功能不良者带来福音，使其从中受
益，这是我们最大的心愿。

由于笔者水平所限，不当或疏漏之处在所难免，敬请读者批评
指正，以便再版时改正。

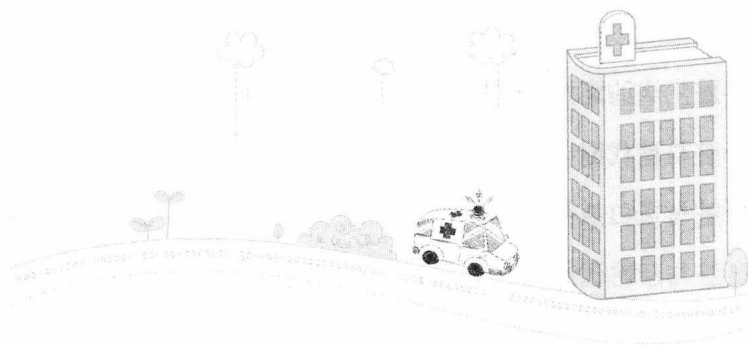
编 者



帮您认识肝脏

肝脏的形态和位置	/ 001
肝脏的大体解剖	/ 001
肝脏由哪些结构组成	/ 002
肝小叶的组成	/ 002
肝脏的血液供应	/ 003
肝脏的血液循环	/ 003
肝脏的生理运动	/ 003
肝脏的生理功能	/ 004
胆汁是如何形成的	/ 004
胆汁的成分及作用	/ 005
肝脏生成的胆汁如何排入肠道	/ 005
肝脏与糖代谢	/ 006
肝脏与蛋白质代谢	/ 006
肝脏与脂肪代谢	/ 006
肝脏与维生素代谢	/ 007

肝脏与激素代谢	/ 007
肝脏的解毒功能	/ 007
肝脏的防御机能	/ 008
肝脏的造血功能	/ 008
肝脏部分切除后有再生恢复能力吗	/ 009
中医所说的“肝”是什么	/ 009
中医认为肝有哪些生理特点	/ 011
肝与脾的关系	/ 011
肝与胆的关系	/ 012
肝与肾的关系	/ 013
肝与心的关系	/ 014
肝与肺的关系	/ 015

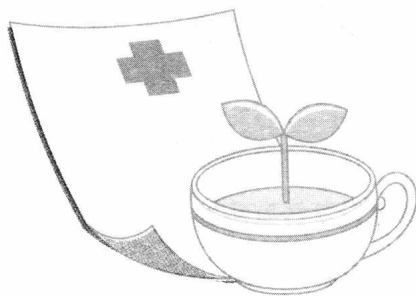




肝脏功能检查

什么是肝功能检查	/ 016
目前常见的肝功能检查有哪些	/ 016
影响肝功能检查准确性的因素有哪些	/ 017
查肝功能前需要注意什么	/ 017
反映肝细胞损伤的检查项目	/ 018
反映肝脏分泌和排泄功能的检查项目	/ 018
反映肝脏合成贮备功能的检查项目	/ 019
反映肝脏纤维化和肝硬化的项目	/ 020
反映肝脏肿瘤的血清标志物	/ 020
肝炎患者检查血清谷丙转氨酶的意义	/ 020
肝炎患者检查血清谷草转氨酶的意义	/ 021
肝炎患者测定血清胆红素的意义	/ 021
肝炎患者为什么查血胆固醇和胆固醇酯	/ 022
肝病患者为什么要测定乳酸脱氢酶 (LDH)	/ 022
肝病时为什么要测定血清胆碱酯酶 (ChE)	/ 023

肝炎患者是否都要做B超检查	/ 023
慢性肝炎患者做胃镜检查有何意义	/ 023
CT在肝炎诊断中的必要性	/ 024
什么是肝活检	/ 024
为什么要进行肝穿刺	/ 024
肝穿刺损伤严重吗	/ 025
肝功能的检查需要综合评估	/ 025





疾病介绍篇

了解肝炎	/ 026
甲型肝炎	/ 064
乙型肝炎	/ 074
丙型肝炎	/ 106
丁型肝炎	/ 110
戊型肝炎	/ 113
庚型肝炎	/ 115
药物性肝炎	/ 119
自身免疫性肝炎	/ 122
胆汁淤积型肝炎	/ 124
酒精性肝炎	/ 126
脂肪肝	/ 129
肝硬化	/ 131
肝癌	/ 138
肝性脑病	/ 148
肝肾综合征	/ 150
肝囊肿	/ 151



饮食调养篇

肝病患者的自我疗养	/ 153
肝病患者饮食原则	/ 154
肝病患者为什么要禁酒	/ 157
肝病患者宜喝的饮料	/ 158
肝病患者能否喝茶	/ 160
肝病患者每天应喝多少水	/ 161
肝炎患者营养与饮食疗法	/ 161
养肝的食物	/ 164
肝炎患者日常饮食中如何预防肝癌	/ 165
肝病患者可吃但不宜多吃的食物	/ 166
肝脏疾病食疗护养	/ 166
肝病患者如何选用营养滋补食品	/ 168
肝病患者为什么应该常吃水果	/ 169
肝病患者吃水果要注意什么	/ 169
肝炎患者急性期的饮食应注意什么	/ 170
肝炎患者慢性期的饮食应注意什么	/ 170

肝炎患者恢复期饮食应注意什么	/ 171
为什么肝病患者宜吃高蛋白饮食	/ 171
肝病患者怎样补充蛋白质	/ 172
肝病患者运动前后的饮食保健	/ 172
肝炎患者不宜饮食过饱	/ 173
肝炎患者应采用低脂肪饮食	/ 173
肝病患者能否食用动物肝脏	/ 174
肝炎患者忌盲目进补	/ 174
为什么肝炎患者要多吃新鲜蔬菜和水果	/ 175
蜂蜜有利于肝病患者康复	/ 175
肝病患者与食用菌	/ 176
膳食纤维在肝病患者中的作用	/ 176
肝病患者应科学地饮用乳制品	/ 177
肝病患者应有选择地食用水产品	/ 178
肝病与微量元素	/ 179
补充微量元素的原则	/ 179
肝炎患者如何补充维生素	/ 180
肝病患者最宜吃的食物	/ 181
具有解毒和护肝等功效的食品	/ 187
甲型肝炎有哪些饮食宜忌	/ 190
乙型肝炎有哪些饮食宜忌	/ 192

丙型肝炎有哪些饮食宜忌	/ 193
丁型肝炎有哪些饮食宜忌	/ 193
戊型肝炎有哪些饮食宜忌	/ 194
药物性肝炎有哪些饮食宜忌	/ 194
自身免疫性肝炎有哪些饮食宜忌	/ 195
淤胆型肝炎有哪些饮食宜忌	/ 196
酒精性肝炎有哪些饮食宜忌	/ 197
肝硬化有哪些饮食宜忌	/ 199
肝癌有哪些饮食宜忌	/ 203
脂肪肝有哪些饮食宜忌	/ 203
肝性脑病有哪些饮食宜忌	/ 205
肝囊肿有哪些饮食宜忌	/ 206
肝炎合并糖尿病该如何调理饮食	/ 206
肝炎合并妊娠如何安排饮食	/ 206
肝炎并发脂肪肝如何安排饮食	/ 208
肝炎合并脂肪肝患者的饮食调养	/ 208
肝炎合并高血压患者的饮食调养	/ 209
肝炎合并胃溃疡患者的饮食调养	/ 209
肝炎合并冠心病患者的饮食调养	/ 210
肝炎合并慢性肾炎患者的饮食调养	/ 211
肝炎合并肾衰竭患者的饮食调养	/ 212

儿童病毒性肝炎的饮食调养	/ 213
老年肝炎患者的饮食调养	/ 214
肝病患者一日食谱	/ 215
肝癌患者食谱	/ 219
养肝药膳举例	/ 220



生活调理篇

肝病患者在生活中要注意的问题	/ 232
肝病患者必须要休息好	/ 239
情绪对肝病患者的影响	/ 243
与肝病患者在一起生活要注意的问题	/ 257
肝炎患者不能盲目运动	/ 260
肝炎患者的注意事项	/ 262
要关注肝炎患者病情发展	/ 267
肝病患者四季如何养肝	/ 270
导致肝炎产生不良后果的因素有哪些	/ 272

戊型肝炎患者注意事项	/ 273
如何估计自己的肝病是否发生了恶化	/ 273
在结核病治疗中要注意保护肝脏	/ 274
有规律地生活对脂肪肝患者有重要意义	/ 275



按摩篇

肝病患者按摩的保健作用	/ 276
慢性肝炎按摩方法	/ 277
肝硬化按摩方法	/ 280
肝纤维化肝硬化保健按摩法	/ 280
酒精性肝硬化按摩法	/ 280
宽胸顺气按摩法	/ 281
肝区揉按法	/ 281
点穴法	/ 282
脂肪肝按摩方法	/ 282
胆汁淤积型肝炎如何进行按摩治疗	/ 283

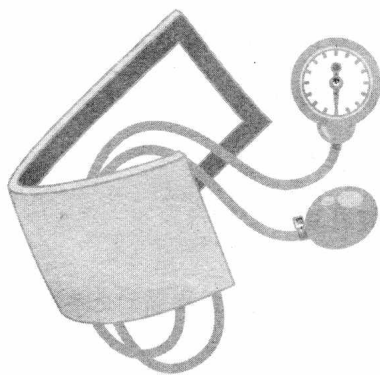




运动调养篇

运动对肝病患者有何意义	/ 284
肝病患者的运动原则	/ 284
哪些运动适合肝病患者	/ 285
脂肪肝患者如何进行锻炼	/ 285
脂肪肝患者运动需注意什么	/ 285
慢性肝炎患者做运动需注意的问题	/ 286
稳定期慢性肝病患者可练太极拳	/ 287
什么样的肝病患者可以游泳	/ 288
肝炎患者外出旅行应注意什么	/ 289
老年肝炎患者的体育锻炼	/ 290
得了肝炎应休息多长时间才能恢复工作	/ 290
慢跑对肝病患者有益处	/ 291
肝硬化患者的活动量	/ 291
肝病患者宜练健肝功	/ 292

肝病患者宜丑时疗肝功	/ 293
肝病患者宜未时强肝功	/ 294
养肝功	/ 294
经常做散步运动可使肝炎患者病情减轻	/ 295
肝病保健运动处方	/ 297
慢性肝病患者不宜做哪些运动和锻炼	/ 298
辅助治疗慢性肝病的腹式呼吸	/ 298
放松操	/ 299
附录：肝病常用医学名词缩写	/ 300
参考文献	/ 303



帮您 认识肝脏



肝脏的形态和位置

正常肝脏外观呈红褐色，质软而脆。肝脏形态右侧钝厚而左侧偏窄，一般左右径（长）约25厘米，前后径（宽）约15厘米，上下径（厚）约6厘米。上面突起浑圆，与膈肌接触，下面较扁平，与胃、十二指肠、胆囊和结肠相邻。肝上界与膈肌的位置一致，约在右侧第5肋间；肝下界一般不超过肋弓，正常情况下在肋缘下摸不到，有时在剑突下可触及，但一般不超过3厘米，而小儿多可在肋缘下触及。腹上部以及右季肋区如受到暴力打击或肋骨骨折时，可导致肝脏破裂。



肝脏的大体解剖

肝是人体最大的实质性腺体器官，肝右端圆钝厚重，左端窄薄呈楔形。肝有上、下两面，前、后、左、右四缘。上面隆凸贴于膈，由镰状韧带分为左、右两叶；下面略凹，邻接附近脏器，此面有略呈H形的左右纵沟及横沟，左侧沟窄而深，沟前部有肝圆韧带，右纵沟阔而浅，前部有胆囊窝容纳胆囊，后部有下腔静脉窝通过下腔静脉。横沟内有门静脉、肝固有动脉、肝管、神经及淋巴管出入称为肝门。