

热爱生命丛书·主编 石大真

肝病患者的饮食及保养

胡步虚 著

陕西人民出版社

(陕)新登字 001 号

责任编辑:张孔明

封面设计:秦 生

版式设计:田慧君

热爱生命丛书

肝病患者的饮食及保养

胡步虚 著

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 陕西省印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 4.875 印张 82 千字

1995 年 11 月第 1 版 1995 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-224-03857-1/C·88

定价:5.20 元

《热爱生命丛书》序

执著于生命

如果说生命是“一”，那么财富、权势、地位，那么智慧、爱情……以及您能想到的一切，便是它后面无数个零，无限的远景……

缘于生命，一切方有意义。

我们每一个人的存在，都是所谓生命的一个永久的奇迹。

如果说，一个人的文化是修养，一个民族的修养是文化，那么，健康仅是一个人的修养，生命则是一种文化，也就是我们这个世界。而人仅仅成为生命链索的一环，生命的链索是无穷无尽的，它通过人，从遥无的混沌伸向遥远的渺茫。

在高低贵贱、崎岖不平的人世间，永恒的公平唯有生命，通过时间的隧道，我们所有人均平等地站在生命面前。

生命千古事，识之为俊杰。

因而，我们都曾难为过生命，我们赋予了它太沉重的内容，生命艰难地为我们消化、溶解太多的生离死别、悲欢离合，与我们人类自身相比，生命的形象陡然高大、无畏。

正如植物的生命是从它的绿叶上显露出来一样，人们的生命是从各自的生活中显现出来。

但生命又不等同于生活，因为生命在生活之中，而生活又是在不断的连续之中；也不等同于生存，因为生命的全部奥秘就在于为了生存而放弃生存。有虽存犹亡，更有虽亡犹存，所以，我们须努力按照自己的意愿去使用生命。否则，活着本身就是一种荒谬。

事实上，生命无时不在以它独有的言辞向我们诉说自己独特的消息，我们应时不时地倾听和理解，并不能强求它有固定的模式和范畴。艰涩、酸楚、痛苦原不属于生命的色彩，但实际上我们的生命又饱含、浓缩了多少无奈的情怀，我们渴望生命光彩华丽的乐章，可我们的生命又恰似三月的天气，在转瞬间狂暴又平静。对生命的感觉来自于我们每天都目睹的死亡。在没有超越生命的大限，还没

有从痛苦中真正解脱之前，找到并把握生命的意义即是幸福，而人之幸福，全在于心之幸福，所以我们生命的源泉在我们每个人的心灵深处，生命无悔，心灵无悔，心灵之生命才是生理生命的体现和积淀，生命最长的人并不是活得时间最多的人。生命固然至尊，但并不是冥顽不化，坚固不变，而是可以从生命之中创造新的生命。

世世代代，生生不已，生命的本质就是执著。我们一直试图通过执著的努力，求得一套崭新的、完美的、准确的、易懂的好书来帮助您专注于自己的生命。因为，知识的积累到了今天，一方面渐趋专一，一方面融会贯通，生活常识亦专精细分为分门别类，如果您在一处稍有疏漏，您甚至无法正确描述自身身体、情绪上的某些反应，您会经常心急如焚地面对许多始料不及……

经过无数次的筛选、斟酌，终于能将这一套《热爱生命丛书》奉献给您，同时，惴惴不安，因为热爱生命是人类永恒的主题曲，我们不奢望能吟唱出最华彩的乐章，只求无愧苦心。

对于生命，我们的思绪太多、太多，我们

永远抱着无限的敬意，年事愈高，愈觉无数个零前的那个“一”有它崇高的意义；经天历日，更见精华。《热爱生命丛书》如能给您一份真切、实在的关心与帮助，即足矣……

石人王

谨致于1995年2月

目 录

一、肝炎病是怎样得的？	(1)
二、患了肝炎病后您应该怎么办？	(2)
三、当今肝炎病居高不下的社会因素有哪些？	(4)
四、患急性黄疸型肝炎的患者饮食该怎样 调理？	(5)
五、慢性肝炎病人吃什么好？	(7)
六、肝硬化腹水患者的饮食应该怎样安排？	(10)
七、肝硬化大出血后恢复期患者的饮食应 怎样调理？	(14)
八、肝硬化患者的日常生活起居保健应注 意些什么？	(15)
九、脂肪肝是怎样发生的？	(17)
十、怎样通过饮食、锻炼减轻脂肪肝？ ...	(18)
十一、肝炎病人如何对待性生活？	(21)
十二、肝炎病人为什么不能饮酒？	(22)
十三、肝炎病人如何调整好自己的情绪？	(25)

- 十四、肝病患者是否适宜于练气功？ … (28)
- 十五、饮茶对肝炎病人有什么益处？ … (31)
- 十六、为什么肝炎病人食姜宜谨慎？ … (35)
- 十七、吃红枣对肝炎病人保健有什么益处？
…………… (37)
- 十八、吃豆腐对肝炎病人有什么良益之处？
…………… (39)
- 十九、有益于肝病恢复的食疗药膳方都有哪些？ …… (41)
- 二十、肝病患者服用补药须注意什么？
…………… (55)
- 二十一、肝病患者如何煎服自己的汤药？
…………… (62)
- 二十二、肝炎病人家庭应准备哪些常用药？
…………… (66)
- 二十三、肝炎病人为什么不宜使用皮质类
激素药？ …… (67)
- 二十四、肝病患者饮用“纯水”对身体有
什么好处？ …… (68)
- 二十五、肝病患者饮用什么饮料好？ … (71)
- 二十六、肝病患者适宜参加哪些体育锻炼
项目？ …… (74)
- 二十七、肝病患者的养生十宜法是什么？
…………… (82)
- 二十八、音乐疗法对肝病患者有何益处？

.....	(87)
二十九、书画疗法对肝病患者的养生保健 有何益处？	(89)
三十、笑疗是有益于肝病患者开心的 “钥匙”	(92)
三十一、足浴为什么对肝病患者有益？	(95)
三十二、无益于肝病患者的饮食及饮食习 惯有哪些？	(97)
三十三、与肝病患者谈谈如何保护好“精”、 “气”、“神”的问题	(99)
三十四、药粥对肝病患者的养生保健有何 益处？	(102)
三十五、制怒，肝病患者的警灯	(115)
三十六、肝病患者如何对待自己的牙床出 血、鼻子出血？	(116)
三十七、肝病患者食用蔬菜、水果时应注 意些什么？	(117)
三十八、肝病患者为什么容易患感冒？	(120)
三十九、如何预防肝胆系统的结石？	(121)
四十、疲劳，肝病患者早期发病的信号！	(124)
四十一、肝病患者如何过好春节？	(126)

四十二、哪些保健治疗仪器对肝病养生 康复有益?	(128)
四十三、微量元素在肝病治疗中的作用 是什么?	(129)
四十四、肝病患者家属应如何护理好肝 病患者?	(136)
四十五、肝病患者日常礼仪都应注意些 什么?	(139)
四十六、患了肝炎病应该进行哪些项目 检查?	(141)
结束语.....	(146)

一、肝炎病是怎样得的？

病毒性肝炎在我国及亚洲地区均为一种常见病、多发病，其发病机制复杂、病程长、缠绵难愈、易反复。久治不愈或失治、误治很容易转化为慢性肝炎、肝硬化，特别是病毒性乙型肝炎还易转化发生癌变。据统计资料表明，我国约有近 10% 的人口被肝炎病毒所感染，其中以乙型肝炎者居多。每年约有 10—15 万病人死于肝癌，可见病毒性肝炎对人民身体健康的危害之大，波及之广，严重地危害着广大民众的身体健康。

那么病毒性肝炎是怎样得上的呢？许多患过肝炎病的患者和正在患病的患者对此并不十分了解，只大概知道是被什么病毒传染上了。是什么病毒呢？是可恶的肝炎病毒。肝炎病毒是产生传播肝炎的根源，一年四季皆可发生，以春、夏、秋季为多。肝炎病毒在病原学上可分为五种，即甲型肝炎病毒 HAV、乙型肝炎病毒 HBV、丙型肝炎病毒 HCV、丁型肝炎病毒 HDV 和戊型肝炎病毒 HNV。肝炎病毒可通过多种途径侵犯机体，其直接传播污染物是这

些病人的粪便、尿液、唾液、汗液、精液、乳汁、餐具等，其间接传播途径有触摸、亲吻、空气、卧具、水源等。

当我们健康人因为不注意其自己的生活卫生环境，直接或间接地接触了以上病人的排泄物及污染后的各种用具，加之自身体内免疫机能低下时，即可被以上病毒感染，引发为肝炎病。由于感染病毒的种类不同，因而经过化验检查后，由医生诊断为急性甲型肝炎或急性乙型肝炎、或丙型肝炎、或甲乙重叠感染等等。肝炎病就是通过以上所述而得的。

以上所述的这五种病毒性肝炎，既有它们的共性，又各自有其“独立”的特性。甲型肝炎病毒的特点是潜伏期短，呈散发或暴发性流行，夏秋季节发病率较高，易感染人群面广，恢复痊愈快、病愈后可终身不再感染。乙型肝炎病毒的特点是发病机制复杂，病程长，缠绵难愈，往往在不知不觉中感染、发展与加重，血液制品最易传播此病。病毒性丙型肝炎的特点是潜藏深，病毒繁衍复制快，主要是通过血液与水源传播，输血后最易感染。丁型肝炎病毒的特点是只能在感染了乙型肝炎的病毒体内复制，主要通过输血、性接触和静脉注射毒品传播。戊型肝炎病毒往往与乙肝、丙肝重叠感染。

二、患了肝炎病后您应该怎么办？

当您由于身体不适或在体检中被查出患有肝炎

病时应该怎么办呢？首先自己要搞清楚是患了什么类型的病毒性肝炎，各项检查指数异常值是多少（因为不同类型的病毒性肝炎在治疗原则和用药上还是有不同区别的）。是急性的还是慢性的，首先要做到自己心中有数，不要惊慌。然后根据病情的轻重缓急，由医生决定是住院治疗还是门诊治疗。若住院治疗就请亲属立即收拾简单必用的衣物及洗漱用具，住院去治疗，尽可能减少自己对家庭的再次污染。住院后将其居室内用过的被褥用消毒液泡过洗净，然后在阳光下曝晒，开窗换气，让新鲜空气流通，以彻底消毒。若不需住院治疗，则必须采用分餐制，在家庭条件允许的条件下最好采取分屋、分床居住。各人洗漱衣被卧具单独分开，勤开门窗，勤换空气，少串门闲谈，夫妻之间暂停性生活，及时就诊按医嘱服药，经过一个阶段的治疗，病就会很快痊愈的。痊愈的标准是什么呢？那必须是经过两次以上的化验各项指数完全正常，自我症状感觉良好，无任何不适，方可为痊愈。若化验虽正常，但自我感觉不好，尚不能掉以轻心，一定要连续治疗，一直到自我症状彻底消失才行。在肝炎痊愈后的三个月到半年之内，尽量不参加剧烈的体育运动和重体力劳动，让肝脏得到充分的休养，这样就避免了许多肝炎病患者经常碰到的一个问题，那就是肝炎化验痊愈了为什么肝区部位还老是经常隐隐疼痛，其根本原因就是在肝炎痊愈后，肝脏功能尚未恢复

到病前最佳状态。

三、当今肝炎病居高不下的社会因素有哪些？

我们生活在大千社会之中，社会上的许许多多因素都时时刻刻影响着我们人类的健康，有有益的因素，也有不利的因素，就拿肝炎病来说，不利的因素是什么呢？首先是传统的聚餐制。自古到今：中华民族有一个好客的习惯，每逢亲友相会，远方来客必要以酒席待之，认为菜上的道数越多越丰富，才越能体现出主人的诚意，宾朋好友不问身体是否健康只管频频相劝进酒吃菜，健康的人与非健康的人同吃一席，由筷子到夹菜，再由菜入口，口水中的病毒涎液通过筷子这个“桥梁”，将病毒分布到各位吃客的菜盘之中，进行直接的交叉感染。这种大吃大喝聚餐制对病毒性肝炎的传播流行起到了推波助澜的作用。这是当今肝炎病居高不下的主要社会因素之一。

其次，由于我们的国情财力尚较为薄弱，许多医院还不能做到一人一针一管，加之有些消毒设备压力不过关，导致医源性感染、器械感染（手术、针灸、口腔操作）等等。这也是导致肝炎病的一个社会因素之一。

再则，由于我们在宏观上的宣传教育的深度和广度都还很不够，国民对病毒性肝炎对人体的危害认识还很肤浅，尤其是那些感染程度较轻，并且自

身症状感觉又不很明显的患者，总认为自己能吃能喝就不会有什么病。其实不然，在能吃能喝的背后隐藏着许多疾病，有的甚至是很危险的。一旦病情加重发展才去就医，这些都是导致肝炎病居高发展的社会因素。

要彻底解决和根治病毒性肝炎的流行传播，绝非医药卫生部门一家的责任和义务。首先要动员社会的力量，加大宣传的力度和广度，使广大民众对此病的传播途径、危害影响、社会因素有一个深刻细致的了解，从思想上树立起预防为主的战略观念，从具体事宜上落实防治细则和实施计划，提倡采取既卫生，又干净，又节约的分餐制，强化卫生器械的消毒，断其传播之根源。要及时接种各种防治肝炎的疫苗，打一场全民防治病毒性肝炎的“人民战争”，让肝炎病毒无处藏身，把它消灭在强大社会正气因素之中。在健康的天平上，一边是预防，一边是保健，预防工作做得好发病率就低，保健工作做得好疾病就痊愈得快。

四、患急性黄疸型肝炎的患者饮食该怎样调理？

众所周知，水能行舟，也能覆舟。食能养人，也能害人。古人言：“安身之本，必资于食，不知食宜，则不足以存生。”任何疾病都有它的特点和禁忌之处，祛除疾病既要靠医药，也要靠饮食调理。调理得当，食助于药则如同老虎添翼，力增效强；食碍

于药则如同“绊脚之石”，药效减半。那么患了急性病毒性黄疸肝炎的患者饮食该吃什么为宜呢？

首先传统医学上认为，急性黄疸型肝炎的主要病因病机是湿热内蕴，蒸熏肝胆，以致肝气被遏，失其疏泄，外溢发黄，使巩膜及全身皮肤发黄。黄疸是肝炎病中的主要症状之一，也是区分急慢性肝炎的标志之一。患了急性黄疸型肝炎以后，主要症状首先反映在消化系统方面，出现口苦恶心、纳差厌油、发热乏力、肝区疼痛或不适，巩膜皮肤发黄，小便深黄如浓茶色，肝脾不同程度肿大。一派中医所说的湿热征象，与现代医学所指的炎症是异曲同工。此时若再进食辛辣刺激性食物，如胡椒、辣椒、大蒜、牛羊肉等温热性食物，则如同火上浇油，会加重病情。特别是儿童及青少年，在患了急性黄疸型肝炎以后以不吃巧克力、桔子、麻辣锅巴等小食品为好。因为这些小食品一为性热，二有碍于脾胃吸收，不利于疾病的恢复，提醒年轻的家长要注意。热病用寒药，寒病用热药，这是治病的基本原则。饮食也基本同其道理一样，对急性黄疸型肝炎在饮食上应以甘凉清淡、富有营养易于消化的食品为辅，可给予半流饮食，多进食大米稀粥，青菜汤、冬瓜汤、苦瓜汤、黄瓜汤、豆腐汤、瘦肉等。水果品种中以食梨为最佳。梨具有清热祛火、清肺养阴之功，其次为苹果、西瓜，它们具有利小便之功。以上粥汤均性平甘凉，具有清热泻火利尿退黄的辅助医疗作

用,对急性黄疸型肝炎的病人来说食之非常有益。以清热利湿,消炎解毒的药物治疗为主导,辅助以甘凉清淡,富有营养的食品,在药食的共同作用下,疾病是会很快痊愈的,特别是急性病毒性甲肝,一次彻底痊愈后可达到终身免疫的作用。

综上所述,对急性黄疸型肝炎患者的饮食调理以祛湿排黄、通利“水道”为其主要指导依据。小便通利,则黄疸排泄有道、湿热皆从此处排矣,湿去热清毒解,则肝病痊愈矣。

五、慢性肝炎病人吃什么好?

慢性肝炎是由病毒、药物或失治、误治以及其他诸多原因引起的肝细胞损害性病变,亦可由急性肝炎演化而来。目前,乙型肝炎病毒感染是一个重要的病因,约占本病的40—50%,一般认为病程超过6个月以上不愈者即称为慢性肝炎。根据组织学特征,慢性肝炎又可分为慢性迁延性和慢性活动型两类。慢性迁延性多为非进行性疾病,其病变以肝脏轻度肿大、表面光滑、充血较急性期减轻,肝细胞肿胀变性,但坏死不明显为特征。主要症状可见有轻度的食欲不振、疲乏无力、腹胀便溏、肝区触及疼痛,或兼见有黄疸等。慢性活动型肝炎则是进行性疾病,其病变以肝脏体积增大,表面不光滑,提示有一定程度的纤维化,肝小叶周围有程度不等的肝细胞灶状、片状或碎屑样和桥形坏死为特征。主