

Ganbing De Yinshi Tiaoyang

肝病的

饮食 调养

Ganbing De Yinshi Tiaoyang

副主编

陈惠中

陈斌

主编

陆健敏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

肝病的饮食调养

GANBING DE YINSHI TIAOYANG

主 编 陆健敏

副主编 陈惠中 陈 斌



人 民 军 医 出 版 社

Peoples Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

肝病的饮食调养/陆健敏 主编. 陈惠中、陈斌副主编. —北京:
人民军医出版社, 2002. 5

(常见病饮食调养丛书)

ISBN 7-80157-495-8

I. 肝… II. 陈… III. ①肝疾病-诊疗②肝疾病-食物疗法
IV. R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 007663 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

潮河印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:9.375 字数:232

2002 年 5 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数:0001~4000 定价:20.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书是由资深专家撰写的一本科普读物,内容共分七章。第一章叙述了肝病的一般医学知识,从中、西医的角度介绍了各种类型肝病的发病原因,发病率,危害性,诊断标准和治疗原则,并具体介绍了肝病的实验室检查及影像学诊断意义。第二章至第七章依次详细阐述了肝病常见临床表现的饮食调养;病毒性肝炎的饮食调养;脂肪肝的饮食调养;肝硬化的饮食调养;肝癌的饮食调养;肝病常见严重并发症的饮食调养,包括贫血、胆道感染、胃及十二指肠溃疡、上消化道出血、乙型肝炎病毒相关性肾炎、肝肾综合征、肝源性糖尿病、肝性脑病等饮食调养。最后附录有肝病常用化验检查正常值。

本书内容丰富,通俗易懂,使用方便,安全可靠。可供肝病患者及家属随时查找和应用,是广大肝病患者及家庭的良师益友,并可供医护人员工作中学习参考。

责任编辑 姚 磊

编 者

何 怡 沈梅芳 陈晓清 徐 峰
童湘生 马丽军 陈 斌 陈惠中
陆健敏

前 言

在我国,病毒性肝炎、脂肪肝、肝硬化及肝癌等肝病,十分常见,其发病率与死亡率一直居高不下。据 1992~1995 年我国卫生部统计:全国甲型肝炎病毒的感染率为 80.9%,乙型肝炎病者的感染率为 57.6%,乙肝、丙肝病毒的携带率分别为 9.8%和 3.2%。由此推算,我国约有 9.7 亿人已感染肝炎病毒,6.9 亿人已感染或正在感染乙型肝炎病毒,其中 1.2 亿人携带乙型肝炎病毒。目前我国有乙型肝炎患者 3 000 万余人,每年新发病人数约有 900 万,丙型肝炎病毒感染者也有 3 000 万左右,而乙肝、丙肝急性患者中约有 50%~70%的患者已经或将转变为慢性肝炎,其中有 20%最终可转变为肝硬化甚至肝癌而死亡。所以,病毒性肝炎是危害我国人民健康的主要疾病之一,其发病率与死亡率已跃居传染病的首位。脂肪肝的平均人口发病率约为 10%,肥胖者与 II 型糖尿病患者的脂肪肝发病率为 50%,嗜酒者的脂肪肝发病率约为 57.7%,50 岁以上者的发病率约为 24.46%。以往被认为中老年人发病率高的脂肪肝,已经向中青年甚至 20 岁左右的年轻人袭来,以 30 多岁人群居多,其发病率可达 20%~30%。发生脂肪肝的原因很多,其中饮酒或经常饮酒的人特别容易发生脂肪肝,而酒精性脂肪肝患者转变为肝癌的发生率较高,据统计可高达 90%。我国是世界上肝癌高发地区之一,年发病率高 于 0.1‰;肝癌死亡率极高,占我国癌症死亡率的第三位,其中男性标准化死亡率接近 0.15‰,女性约为 0.06‰。我国每年约有 11 万人死于肝



癌,其中男性8万,女性3万,占全世界肝癌死亡人数的45%。目前,每年死于各种肝病的患者达30万人以上。这些惊人的数字,说明肝病不仅每年给国家造成数百亿元的经济损失,而且形成劳动力的严重锐减,给人们的生命财产和身心健康带来极大的危害。然而,至今为止,对肝病的治疗仍无特效的药物和方法,肝病的饮食调养,在增强免疫功能或改善机体内环境方面可取得独到的疗效,对肝病的治疗与康复更显得十分重要。

本书内容,包括肝病的一般医学知识、肝病常见临床表现的饮食调养、病毒性肝炎的饮食调养、脂肪肝的饮食调养、肝硬化的饮食调养、肝癌的饮食调养、常见肝病并发症的饮食调养及肝病常用化验检查正常值等八个部分。全书内容丰富、通俗易懂、使用方便、完全可靠,不仅可供临床医生指导肝病患者的饮食,而且可使肝病患者及其家属随时查找与应用,希望本书能成为广大肝病患者的良师益友。

本书所介绍的资料,是诸多作者的辛勤劳动成果,在此表示深切的感谢。因笔者水平有限,书中难免有差错和不足,恳请读者批评指正。

陆健敏

于南京

目 录

第 1 章 肝病的一般医学知识	(1)
1. 肝脏的结构与功能	(1)
2. 中医对肝脏功能的认识	(2)
3. 肝病发病基础	(3)
4. 中医对肝病的认识	(6)
5. 肝病的常见种类	(9)
6. 肝病患者的自我保健	(11)
7. 病毒性肝炎的发病率与危害性	(13)
8. 病毒性肝炎的一般预防措施	(16)
9. 病毒性肝炎患者的自我保健	(18)
10. 诊断病毒性肝炎的主要内容	(20)
11. 西医治疗病毒性肝炎的原则	(21)
12. 中医治疗病毒性肝炎的原则	(22)
13. 病毒性肝炎患者的饮食调养原则	(24)
14. 甲型肝炎的预防措施	(26)
15. 甲型肝炎的特异性诊断	(27)
16. 甲型肝炎的西医治疗	(28)
17. 甲型肝炎的中成药治疗	(28)
18. 乙型肝炎的预防措施	(29)
19. 乙肝病毒标志物的内容	(31)
20. 检测乙肝表面抗原和乙肝表面抗体的临床意义	(32)
21. 检测乙肝病毒 e 抗原与乙肝病毒 e 抗体的临床 意义	(33)
22. 检测乙肝病毒核心抗体的临床意义	(34)



23. 乙肝病毒的其他检测指标及其临床意义	(35)
24. “大三阳”与“小三阳”的临床意义	(37)
25. 常见乙型肝炎标志物组合及其临床意义	(38)
26. 乙型肝炎的西医治疗	(39)
27. 乙型肝炎的中医药治疗	(41)
28. 丙型肝炎的预防	(42)
29. 丙型肝炎的特异性诊断	(43)
30. 丙型肝炎的西医治疗	(45)
31. 丙型肝炎的中医药治疗	(46)
32. 儿童肝炎的发病率及危害性	(46)
33. 儿童肝炎的预防特点	(48)
34. 儿童肝炎的治疗特点	(49)
35. 老年人病毒性肝炎的发病率与危害性	(51)
36. 妊娠期肝炎的发病率及危害性	(52)
37. 妊娠期肝炎的治疗特点	(54)
38. 妊娠期肝炎患者的自我保健	(56)
39. 酒精性肝病的发病率与危险性	(57)
40. 酒精性肝病的诊断	(59)
41. 酒精性肝病的治疗	(60)
42. 脂肪肝的发病病因	(61)
43. 脂肪肝的诊断	(64)
44. 脂肪肝的治疗	(65)
45. 肝硬化的发病病因	(66)
46. 肝硬化的诊断	(68)
47. 肝硬化的西医治疗原则及常用方法	(70)
48. 肝硬化的中医治疗原则及常用方法	(73)
49. 肝癌的发病率和危害性	(75)
50. 肝癌的预防	(76)
51. 检测肝癌标志物的临床意义	(78)



52. 检测肝功能及乙肝抗原抗体系统的临床意义	(80)
53. 各种影像检查对诊断肝癌的意义	(80)
54. 肝癌的西医治疗原则及常用方法	(83)
55. 肝癌的中医治疗原则及常用方法	(87)
56. 肝癌患者的自我保健	(89)

第2章 肝病常见临床表现的饮食调养

(92)

(一) 纳呆

(92)

1. 纳呆的饮食调养原则	(92)
2. 食滞胃脘纳呆患者的饮食调养方	(93)
3. 肝气犯胃纳呆患者的饮食调养方	(94)
4. 脾胃虚寒纳呆患者的饮食调养方	(95)
5. 湿热内蕴纳呆患者的饮食调养方	(96)
6. 胃阴不足纳呆患者的饮食调养方	(97)

(二) 恶心呕吐

(98)

1. 恶心呕吐的饮食调养原则	(98)
2. 肝气犯胃恶心呕吐患者的饮食调养方	(99)
3. 湿热犯胃恶心呕吐患者的饮食调养方	(99)
4. 脾胃虚寒恶心呕吐患者的饮食调养方	(100)
5. 饮食停滞恶心呕吐患者的饮食调养方	(102)
6. 胃阴不足恶心呕吐患者的饮食调养方	(102)

(三) 腹胀

(103)

1. 腹胀的饮食调养原则	(103)
2. 气滞腹胀患者的饮食调养方	(104)
3. 食滞腹胀患者的饮食调养方	(105)
4. 湿热腹胀患者的饮食调养方	(106)

(四) 黄疸

(107)

1. 黄疸患者的饮食调养原则	(107)
2. 阳黄患者的饮食调养方	(108)



3. 阴黄患者的饮食调养方	(111)
(五)腹水	(112)
1. 腹水患者的饮食调养原则	(112)
2. 气滞湿阻腹水患者的饮食调养方	(114)
3. 寒湿困脾腹水患者的饮食调养方	(115)
4. 湿热蕴结腹水患者的饮食调养方	(116)
5. 肝脾血淤腹水患者的饮食调养方	(118)
6. 脾肾阳虚腹水患者的饮食调养方	(119)
7. 肝肾阴虚腹水患者的饮食调养方	(120)
(六)肝脾肿大	(120)
1. 肝脾肿大患者的饮食调养原则	(120)
2. 湿热蕴结肝脾肿大患者的饮食调养方	(122)
3. 气滞血阻肝脾肿大患者的饮食调养方	(123)
4. 淤血内结肝脾肿大患者的饮食调养方	(124)
5. 正虚淤结肝脾肿大患者的饮食调养方	(125)
第3章 病毒性肝炎的饮食调养	(127)
(一)急性肝炎	(127)
1. 急性肝炎的饮食调养原则	(127)
2. 治疗急性无黄疸型肝炎的饮食调养方	(128)
3. 治疗急性黄疸型肝炎的饮食调养方	(130)
(二)慢性肝炎	(132)
1. 慢性肝炎的饮食调养原则	(132)
2. 治疗湿热中阻型慢性肝炎的饮食调养方	(134)
3. 治疗肝郁脾虚型慢性肝炎的饮食调养方	(136)
4. 治疗肝肾阴虚型慢性肝炎的饮食调养方	(137)
5. 治疗淤血阻络型慢性肝炎的饮食调养方	(139)
6. 治疗脾肾阳虚型慢性肝炎的饮食调养方	(141)
(三)淤胆型肝炎	(142)



1. 淤胆型肝炎的饮食调养原则	(142)
2. 治疗肝郁气滞型淤胆型肝炎的饮食调养方	(143)
3. 治疗湿热蕴结型淤胆型肝炎的饮食调养方	(144)
4. 治疗淤血停积型淤胆型肝炎的饮食调养方	(146)
5. 治疗脾虚血亏型淤胆型肝炎的饮食调养方	(147)
6. 治疗寒湿阻遏型淤胆型肝炎的饮食调养方	(147)
(四)重型肝炎.....	(148)
1. 重型肝炎的饮食调养原则	(148)
2. 治疗热毒炽盛型重型肝炎的饮食调养方	(150)
3. 治疗热陷心包型重型肝炎的饮食调养方	(151)
4. 治疗湿浊内阻型重型肝炎的饮食调养方	(152)
5. 治疗血热妄行型重型肝炎的饮食调养方	(153)
6. 治疗气阴两虚型重型肝炎的饮食调养方	(154)
7. 治疗湿热蕴结型慢性重型肝炎的饮食调养方	(155)
8. 治疗肝肾阴虚型慢性重型肝炎的饮食调养方	(155)
9. 治疗脾肾阳虚型慢性重型肝炎的饮食调养方	(156)
10. 治疗寒湿中阻型慢性重型肝炎的饮食调养方	(157)
(五)儿童病毒性肝炎.....	(157)
1. 儿童病毒性肝炎的饮食调养原则	(157)
2. 治疗儿童病毒性肝炎的饮食调养方	(159)
(六)老年人病毒性肝炎.....	(161)
1. 老年人病毒性肝炎的饮食调养原则	(161)
2. 治疗老年人病毒性肝炎的饮食调养方	(163)
(七)妊娠期病毒性肝炎.....	(165)
1. 妊娠期病毒性肝炎的饮食调养原则	(165)
2. 治疗妊娠期病毒性肝炎的饮食调养方	(168)
(八)慢性乙型肝炎病毒携带者.....	(169)
1. 慢性乙型肝炎病毒携带者的饮食调养原则	(169)
2. 治疗慢性乙型肝炎病毒携带者的饮食调养方	(171)



第4章 脂肪肝的饮食调养	(173)
1. 脂肪肝的饮食调养原则	(173)
2. 治疗肝郁气滞型脂肪肝的饮食调养方	(175)
3. 治疗气滞血淤型脂肪肝的饮食调养方	(176)
4. 治疗痰湿内阻型脂肪肝的饮食调养方	(177)
5. 治疗脾气虚弱型脂肪肝的饮食调养方	(178)
6. 治疗肝肾阴虚型脂肪肝的饮食调养方	(180)
7. 治疗肝经湿热型脂肪肝的饮食调养方	(182)
8. 治疗痰淤交阻型脂肪肝的饮食调养方	(183)
9. 治疗脂肪肝的大豆方	(184)
10. 治疗脂肪肝的绿豆方	(186)
11. 治疗脂肪肝的玉米方	(186)
12. 治疗脂肪肝的麦麸方	(187)
13. 治疗脂肪肝的花生方	(188)
14. 治疗脂肪肝的芹菜方	(189)
15. 治疗脂肪肝的荠菜方	(190)
16. 治疗脂肪肝的苜蓿方	(191)
17. 治疗脂肪肝的洋葱方	(191)
18. 治疗脂肪肝的西红柿方	(193)
19. 治疗脂肪肝的马齿苋方	(194)
20. 治疗脂肪肝的山楂方	(194)
21. 治疗脂肪肝的苹果方	(195)
22. 治疗脂肪肝的海鱼方	(196)
23. 治疗脂肪肝的海带方	(197)
24. 治疗脂肪肝的茶叶方	(198)
25. 治疗脂肪肝的绞股蓝方	(200)
26. 治疗脂肪肝的人参方	(201)
27. 治疗脂肪肝的枸杞子方	(201)



28. 治疗脂肪肝的何首乌方	(202)
29. 治疗脂肪肝的泽泻方	(203)
30. 治疗脂肪肝的大黄方	(204)
31. 治疗脂肪肝的姜黄方	(204)
第 5 章 肝硬化的饮食调养	(206)
1. 肝硬化的饮食调养原则	(206)
2. 治疗肝郁脾虚型肝硬化的饮食调养方	(209)
3. 治疗肝脾血瘀型肝硬化的饮食调养方	(211)
4. 治疗湿热蕴结型肝硬化的饮食调养方	(213)
5. 治疗肝肾阴虚型肝硬化的饮食调养方	(215)
6. 治疗脾肾阳虚型肝硬化的饮食调养方	(217)
第 6 章 肝癌的饮食调养	(221)
1. 肝癌的饮食调养原则	(221)
2. 治疗肝癌手术后的饮食调养方	(223)
3. 治疗肝癌放疗后的饮食调养方	(223)
4. 治疗肝癌化疗反应的饮食调养方	(225)
5. 治疗肝气郁结型肝癌的饮食调养方	(226)
6. 治疗肝血瘀阻型肝癌的饮食调养方	(226)
7. 治疗肝淤脾虚型肝癌的饮食调养方	(227)
8. 治疗湿热淤结型肝癌的饮食调养方	(228)
9. 治疗热毒伤阴型肝癌的饮食调养方	(229)
10. 保肝抗癌的饮食调养方	(229)
11. 治疗肝癌的饮食调养方	(230)
12. 治疗肝癌的大蒜方	(231)
13. 治疗肝癌的薏苡仁方	(232)
14. 治疗肝癌的山楂方	(233)
15. 治疗肝癌的茶叶方	(233)



16. 治疗肝癌的蟾蜍方	(234)
17. 治疗肝癌肝区疼痛的饮食调养方	(235)
18. 治疗肝癌黄疸的饮食调养方	(236)
19. 治疗肝癌腹胀的饮食调养方	(237)
20. 治疗肝癌腹水的饮食调养方	(237)
21. 治疗肝癌出血的饮食调养方	(238)

第7章 肝病常见严重并发症的饮食调养..... (240)

(一)贫血等..... (240)

1. 贫血的饮食调养原则	(240)
2. 治疗肝肾不足型贫血的饮食调养方	(241)
3. 治疗脾胃虚弱型贫血的饮食调养方	(242)
4. 治疗脾肾阳虚型贫血的饮食调养方	(243)
5. 白细胞减少症的饮食调养原则	(244)
6. 治疗肝肾阴虚型白细胞减少症的饮食调养方	(245)
7. 治疗心脾不足型白细胞减少症的饮食调养方	(245)
8. 治疗脾肾阳虚型白细胞减少症的饮食调养方	(246)
9. 血小板减少症的饮食调养原则	(247)
10. 治疗实热证型血小板减少症的饮食调养方	(248)
11. 治疗虚热证型血小板减少症的饮食调养方	(249)
12. 治疗气虚证型血小板减少症的饮食调养方	(249)
13. 治疗血虚证型血小板减少症的饮食调养方	(250)
14. 治疗阳虚证型血小板减少症的饮食调养方	(251)

(二)胆道感染..... (251)

1. 胆道感染的饮食调养原则	(251)
2. 治疗肝郁气滞型胆道感染的饮食调养方	(252)
3. 治疗肝胆湿热型胆道感染的饮食调养方	(253)
4. 治疗脓毒炽盛型胆道感染的饮食调养方	(253)

(三)胃及十二指肠溃疡..... (254)



1. 胃及十二指肠溃疡的饮食调养原则	(254)
2. 治疗肝气犯胃型胃及十二指肠溃疡的饮食调养方 ...	(255)
3. 治疗脾胃虚寒型胃及十二指肠溃疡的饮食调养方 ...	(256)
4. 治疗脾虚血淤型胃及十二指肠溃疡的饮食调养方 ...	(257)
(四)上消化道出血	(257)
1. 上消化道出血的饮食调养原则	(257)
2. 治疗胃热壅盛型上消化道出血的饮食调养方	(259)
3. 治疗肝火犯胃型上消化道出血的饮食调养方	(259)
4. 治疗脾虚气弱型上消化道出血的饮食调养方	(260)
5. 治疗阴虚血热型上消化道出血的饮食调养方	(261)
(五)乙型肝炎病毒相关性肾炎	(262)
1. 乙型肝炎病毒相关性肾炎的饮食调养原则	(262)
2. 治疗风寒犯肺型乙型肝炎病毒相关性肾炎的饮食 调养方	(263)
3. 治疗湿热蕴结型乙型肝炎病毒相关性肾炎的饮食 调养方	(263)
4. 治疗脾肾阳虚型乙型肝炎病毒相关性肾炎的饮食 调养方	(264)
5. 治疗肝肾阴虚型乙型肝炎病毒相关性肾炎的饮食 调养方	(265)
(六)肝肾综合征	(265)
1. 肝肾综合征的饮食调养原则	(265)
2. 治疗湿热蕴结和泛逆心肝型肝肾综合征的饮食 调养方	(267)
3. 治疗肝郁气滞和水湿内阻型肝肾综合征的饮食 调养方	(267)
4. 治疗脾肾阳虚和寒水泛逆型肝肾综合征的饮食 调养方	(268)
5. 治疗肝肾阴竭和阴阳离脱型肝肾综合征的饮食	



调养方	(269)
(七)肝源性糖尿病.....	(269)
1. 肝源性糖尿病的饮食调养原则	(269)
2. 治疗上消型糖尿病的饮食调养方	(270)
3. 治疗中消型糖尿病的饮食调养方	(271)
4. 治疗下消型糖尿病的饮食调养方	(272)
(八)肝性脑病.....	(272)
1. 肝性脑病的饮食调养原则	(272)
2. 治疗热扰心神型肝性脑病的饮食调养方	(273)
3. 治疗痰热壅盛型肝性脑病的饮食调养方	(274)
4. 治疗阴虚阳亢型肝性脑病的饮食调养方	(275)
5. 治疗阴阳两竭型肝性脑病的饮食调养方	(275)
附录 肝病常用实验室检查正常值.....	(277)