

ZHIFANGGAN HUANZHE YISHIZHUXING

吕文良◎主编

医食住行

脂肪肝患者



金盾出版社

脂肪肝患者医食住行

主 编

吕文良

副主编

张建珍 李娟梅 闫 洁 张婷婷

编著者

杨 佼 陈宇征 李 檣 刘明坤

张莎莎 赵慧慧 李 川 杨广栋

徐晨光 左 草

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书涉及脂肪肝患者生活中的各个方面。“医”回答与脂肪肝相关的医学基础知识、预防措施、临床检查及中西医药物治疗等；“食”介绍与脂肪肝密切相关的饮食营养常识及常用降血脂食物和食疗方等；“住”提醒脂肪肝患者居家生活的注意事项；“行”则告知脂肪肝患者如何进行日常活动、体育锻炼方法。其内容不仅科学，而且实用有效，所有内容都与脂肪肝患者联系紧密，适合指导脂肪肝患者进行正确的治疗及健康科学地生活。

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝患者医食住行/吕文良主编. —北京：金盾出版社，2014.5

ISBN 978-7-5082-9068-3

I. ①脂… II. ①吕… III. ① 脂肪肝—防治 IV. ①R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 307376 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11.75 字数:225 千字

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:29.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



脂肪肝属临床常见病、多发病，因其病因复杂多样，是目前和以后相当长一段时间临床重点防治的疾病之一。笔者在长期临床实践中体会到，对脂肪肝的防治应发挥祖国传统中医药学的优势，采用内外合治、整体治疗、多种疗法综合运用方法，才能使患者的病情得到快而稳的缓解和康复。为此，我们编著了《脂肪肝患者医食住行》一书。本书系统地介绍了该病的基础理论、诊断及治疗方法，使患者读之可以知病养病，医者读之可以知病治病，达到医患互通的目的。

由于脂肪肝的严重程度未必与其临床表现一致，部分患者甚至已发展为脂肪性肝炎、肝纤维化和肝硬化，仍无任何临床表现；另一方面，体重过重和肥胖者发生脂肪肝常提示为恶性肥胖，后者与糖耐量异常、高脂血症和高血压统称为“死亡四重奏”。由于这类患者极易并发致命性心脑血管疾病，因此对于在健康体检中发现的无症状型或症状较轻的脂肪肝患者，即使肝功能酶学指标正常也应高度重视，积极采取有效治疗措施，以防止脂肪肝进展和减少心脑血管疾病的发生。对于脂肪肝的治疗并非都要服用保肝去脂药物，去除病因、合理饮食、增加运动、纠正不良行为，以及治疗并存的

其他疾病往往比服用去脂保肝药物更为有效和重要。药物在脂肪肝的治疗中仅起辅助作用,脂肪肝患者不能单纯依靠药物,也不能滥用或长期服用多种药物,以免增加胃肠道负担和损害肝脏,造成不良后果。

对于脂肪肝患者的饮食问题,要重视三点。首先是饱腹感,所谓饱腹感就是吃饱的感觉,不能一味地少吃,使胃肠处于饥饿状态,这对治疗不利;其次要注意脂肪肝患者同样需要糖、脂肪、纤维素、蛋白质等营养素,因此要采用健康的饮食,不能因噎废食,不能怕糖、怕脂肪、怕水;最后注意饮食营养一定要全面。这是科学治疗脂肪肝的基础。

本书在阐述脂肪肝病因、临床表现及诊断方法的基础上,重点介绍目前比较成熟的治疗脂肪肝的多种手段和方法。为节省篇幅,对有争议或疗效不太确切的一些西医治疗手段(如趋铁疗法)未做介绍。而合理膳食,控制体重,适量运动,慎用药物是治疗脂肪肝的十六字方针,切记切记!

本书叙述的各种治疗方法,科学实用,文字通俗易懂,不仅是家庭必备的自我预防和治疗脂肪肝的参考书,还可供医务人员阅读。

在本书的编写过程中,我们参考了许多公开发表的著作,在此,对有关作者表示衷心的感谢。

吕文良



目 录

第一章 脂肪肝相关基础知识	(1)
一、肝脏的解剖结构	(1)
二、肝脏的生理功能	(3)
三、中医学对肝脏的认识	(9)
四、脂质的组成及功能特点	(9)
五、血脂的概念	(11)
六、脂肪肝	(12)
(一)脂肪肝的发病原因	(12)
(二)常见脂肪肝的类型及发病特点	(13)
(三)脂肪肝的发病机制	(22)
(四)脂肪肝的流行病学调查	(24)
(五)脂肪肝的诊断	(25)
(六)脂肪肝的预后	(36)
第二章 医——脂肪肝患者必知的医药常识	(38)
一、脂肪肝治疗概述	(38)
(一)治疗原则	(38)
(二)治疗注意事项	(45)
二、脂肪肝的中医辨证治疗	(47)
(一)中医对脂肪肝的认识	(47)



(二)中医治疗大法	(48)
(三)中医辨证分型治疗	(50)
三、脂肪肝的中成药治疗	(75)
(一)选择中成药的方法	(75)
(二)常用专科专用中成药	(76)
绞股蓝总苷片	(77)
(胶囊)	(76)
决明降脂片 ...	(76)
轻身消胖丸 ...	(76)
健脾降脂冲剂 ...	(77)
强肝液	(77)
通泰胶囊	(77)
月见草油胶丸 ...	(77)
降脂灵片	(78)
血脂康	(78)
化滞柔肝颗粒 ...	(78)
壳脂	(78)
(三)脂肪肝综合治疗中成药	(79)
柴胡舒肝丸 ...	(79)
加味道遥丸 ...	(79)
茵莲清肝合剂 ...	(79)
中华肝灵胶囊 ...	(80)
茵陈五苓丸 ...	(80)
复方益肝灵片 ...	(80)
肝舒乐颗粒 ...	(80)
当飞利肝宁	(80)
(胶囊)	(80)
肝炎康复丸 ...	(81)
护肝宁片	(81)
利肝康片	(81)
肝福颗粒	(81)
护肝片	(82)
利肝隆片	(82)
清肝利胆胶囊 ...	(82)
肝达康片	(82)
强肝丸	(83)
复方益肝丸 ...	(83)
慢肝养阴胶囊 ...	(83)
茵胆平肝胶囊 ...	(83)
四、单味中草药治疗脂肪肝	(84)



(一)单味中药治疗脂肪肝的作用机制	(84)
(二)常用治疗脂肪肝的中草药	(85)
白芍	(85)
白术	(85)
槟榔	(86)
苍术	(87)
草豆蔻	(88)
柴胡	(88)
车前草	(89)
川楝子	(90)
川芎	(91)
大黄	(91)
丹参	(92)
莪术	(93)
法半夏	(93)
茯苓	(94)
甘草	(95)
瓜蒌	(96)
海浮石	(97)
厚朴	(97)
虎杖	(98)
淮山药	(98)
鸡内金	(99)
莱菔子	(100)
牡蛎	(100)
木香	(101)
三棱	(102)
山楂	(102)
水蛭	(103)
丝瓜络	(103)
香附	(104)
延胡索	(104)
薏苡仁	(105)
茵陈	(105)
郁金	(106)
泽兰	(106)
栀子	(107)
枳实	(107)
胆南星	(108)
五、脂肪肝的针灸治疗	(109)
(一)针刺治疗	(109)
(二)灸法治疗	(123)



六、脂肪肝的按摩治疗	(129)
(一)按摩治疗脂肪肝的机制和禁忌证	(130)
(二)按摩手法介绍	(131)
(三)脂肪肝按摩疗法取穴与操作	(136)
七、脂肪肝的拔罐疗法	(141)
(一)火罐疗法	(141)
(二)药罐疗法	(145)
(三)拔罐治疗注意事项	(147)
八、脂肪肝的敷贴疗法	(148)
(一)热敷法	(149)
(二)泥敷法	(150)
(三)药物敷贴法	(151)
脂肪肝散	寒湿脂肪肝外
方一	敷方
脂肪肝散	旱莲草汁
方二	脂肪肝方
杜仲膏	瘀血脂肪肝
轻症脂肪肝	方
膏	吴茱萸止痛
重症脂肪肝	膏
膏	泽兰外敷方
暖肝散	脐疗方
热敷散	
九、脂肪肝的西药药物治疗	(157)



(一)常用减肥和治疗脂肪肝的药物分类	(158)
(二)药物减肥及治疗脂肪肝的危害	(159)
(三)降脂类治疗脂肪肝药物	(160)
(四)护肝祛脂类治疗脂肪肝药物	(166)
(五)有助于治疗脂肪肝的其他药物	(168)
第三章 食——脂肪肝患者的饮食调养	(174)
一、营养全面是治疗脂肪肝的物质条件	(174)
(一)蛋白质作用及需要量	(174)
(二)糖类作用及需要量	(177)
(三)脂类作用及需要量	(179)
(四)维生素作用及需要量	(180)
(五)无机盐作用及需要量	(185)
(六)膳食纤维作用及需要量	(188)
二、脂肪肝的营养治疗原则	(189)
三、有益于治疗脂肪肝的食物	(193)
(一)谷类	(193)
燕麦	(193)
荞麦	(194)
玉米	(195)
(二)蔬菜与菌菇类	(196)
四棱豆	(196)
魔芋	(197)
南瓜	(197)
苦瓜	(198)
冬瓜	(199)
黄瓜	(200)
黄花菜	(200)
西红柿	(201)
菜花	(202)
茄子	(203)



仙人掌	(204)	山药	(217)
蕨菜	(204)	莲藕	(217)
竹笋	(205)	莲子	(218)
蒜苗	(206)	白萝卜	(219)
绿豆芽	(207)	胡萝卜	(219)
韭菜	(208)	红薯	(220)
圆白菜	(208)	鸡腿蘑	(221)
芦笋	(209)	平菇	(222)
木耳菜	(210)	香菇	(222)
苋菜	(211)	草菇	(223)
莴笋	(211)	金针菇	(224)
空心菜	(212)	猴头菇	(225)
生菜	(212)	口蘑	(225)
芹菜	(213)	银耳	(226)
芦荟	(214)	黑木耳	(227)
洋葱	(215)	竹荪	(228)
土豆	(216)		
(三)豆类及乳制品类	(228)		
豆腐	(228)	蚕豆	(233)
豆浆	(229)	酸奶	(234)
芸豆	(230)	牛奶	(234)
黄豆	(231)	奶酪	(235)
红小豆	(232)		
(四)肉禽蛋类	(236)		



蚕蛹	(236)	蛇肉	(240)
鹌鹑蛋	(237)	鸡肉	(241)
鹿肉	(237)	鸡蛋	(241)
乌鸡	(238)	驴肉	(242)
鸽肉	(239)	兔肉	(243)
蜗牛	(239)	猪蹄	(243)
(五)水产品类	(244)		
鱿鱼	(244)	甲鱼	(251)
虾	(245)	海带	(252)
胖头鱼	(246)	鲫鱼	(253)
石花菜	(246)	海蜇	(253)
鳝鱼	(247)	海参	(254)
鲨鱼	(248)	带鱼	(255)
三文鱼	(248)	鳊鱼	(256)
平鱼	(249)	草鱼	(256)
田螺	(249)	蛤	(257)
鲈鱼	(250)		
(六)调味品类	(257)		
蜂蜜	(257)	橄榄油	(261)
巧克力	(258)	色拉油	(261)
芝麻	(259)	大蒜	(262)
醋	(259)	辣椒	(263)
菜子油	(260)	大葱	(264)
(七)水果类	(265)		



芒果	(265)	桑葚	(270)
猕猴桃	(266)	大枣	(271)
山楂	(266)	橙子	(271)
石榴	(267)	香蕉	(272)
木瓜	(267)	柚子	(272)
杨桃	(268)	梨	(273)
杨梅	(269)	苹果	(273)
橘子	(269)		

四、脂肪肝的食疗 (274)

(一) 食疗的原则 (274)

(二) 脂肪肝食疗方 (276)

地黄鸡	(276)	粥	(279)
黄芪白鸡汤 ...	(276)	鸡肫汤	(280)
黄鳝里脊汽锅		黄连泥鳅粉 ...	(280)
汤	(276)	茵陈红豆汤 ...	(280)
黄芪当归乳鸽		山药饼	(281)
汤	(277)	三仙鸡汤	(281)
虫草甲鱼汤 ...	(277)	茵陈五味蛋 ...	(281)
山药粥	(277)	桑葚茶	(282)
冬瓜草鱼汤 ...	(278)	龙眼洋参饮 ...	(282)
黄芪鲫鱼粥 ...	(278)	百合鸡蛋黄 ...	(282)
扶正祛邪枣 ...	(278)	八宝粥	(283)
泥鳅豆腐汤 ...	(279)	莲子百合煲瘦	
枸杞莲子山药		肉	(283)



薏米粥 (283)	绞股蓝粥 (289)
清蒸团鱼 (284)	龙眼玫瑰粥 ... (289)
砂仁鲫鱼 (284)	茵陈莱菔子
当归芝麻薏米	粥 (290)
膏 (284)	百合大米粥 ... (290)
胡椒蛋 (285)	薏米赤豆粥 ... (290)
莲子狗鞭粥 ... (285)	佛手粥 (291)
菟丝子粥 (286)	赤小豆鲤鱼
羊骨粥 (286)	汤 (291)
鹿角胶粥 (286)	玉米须冬葵赤
姜糖蛇蜕膏 ... (287)	豆汤 (291)
当归生姜猪蹄	白术枣 (292)
汤 (287)	荷叶粥 (292)
活血止痛饼 ... (288)	茯苓饼 (292)
山楂粥 (288)	
虫草粟米粥 ... (288)	
(三)脂肪肝药茶方 (293)	
山楂荷叶茶..... (293)	葱姜茶 (294)
川芎茶 (293)	祛火散热茶 ... (295)
菊花龙井茶..... (293)	丹参茶 (295)
降压茶 (294)	石菖蒲茶 (295)
人参茶 (294)	大黄茶 (295)
红花茶 (294)	山药茶 (295)
安神茶 (294)	双子茶 (296)



杜仲茶	(296)	葛花茶	(297)
槐花茶	(296)	菊楂决明饮 ...	(298)
玫瑰茉莉茶 ...	(296)	山楂茶	(298)
绞股蓝茶	(297)	郁金茶	(298)
菊花茶	(297)	橘皮茶	(298)
决明子茶	(297)	柴胡茅根茶 ...	(298)
五、常见脂肪肝的食疗细则	(299)		
(一)肥胖合并脂肪肝的饮食治疗	(299)		
(二)糖尿病性脂肪肝的饮食治疗	(302)		
(三)酒精性脂肪肝的饮食治疗	(304)		
第四章 住——脂肪肝患者的安居生活常识	(305)		
一、居住环境与健康	(305)		
(一)理想的住宅环境	(305)		
(二)不良居住环境因素与改善措施	(307)		
二、四季着装要点	(309)		
三、生活与情志调摄	(313)		
(一)生活调摄	(313)		
(二)情志调摄	(318)		
四、脂肪肝的洗浴疗法	(324)		
(一)矿泉浴疗法	(325)		
(二)日光浴疗法	(326)		
(三)沙浴疗法	(328)		
(四)森林浴疗法	(328)		
(五)药浴疗法	(330)		



第五章 行——脂肪肝患者的运动常识	(331)
一、运动疗法是治疗脂肪肝的法宝	(331)
(一)脂肪肝运动疗法机制	(332)
(二)运动方式的分类	(336)
(三)脂肪肝患者适宜有氧运动	(337)
(四)不宜运动的情况	(345)
(五)运动减肥与运动治疗脂肪肝的误区	(346)
(六)不利于治疗脂肪肝的运动	(348)
(七)运动治疗脂肪肝失败的原因	(350)
(八)肥胖女性及月经期的运动	(350)
二、脂肪肝的传统锻炼疗法	(353)
(一)意拳站桩法	(353)
(二)易筋经	(355)
(三)太极拳疗法	(358)
三、运动疗法的注意事项	(359)



第一章 脂肪肝相关基础知识

一、肝脏的解剖结构

肝脏位于腹腔右上部并占据上腹的一部分,小部分位于左上腹部和左季肋部,呈楔形;肝脏是人体最大腺体,红褐色,质软而脆,右端厚而钝圆,左端扁薄,肝脏分为上、下两面,前后两缘,左右两叶,成人肝脏重约 1 400 克(男性 1 500 克左右,女性 1 300 克左右)占体重的 $1/50 \sim 1/30$ 。肝脏上面与膈肌紧贴,隆凸,朝向前上方,肝镰状韧带把肝脏上面分成左、右两部,肝脏下面凹凸不平,朝向后下方,与胃、十二指肠、胆囊、结肠肝区相毗邻,在靠近中部有“H”形的两条纵沟和一条横沟。横沟称肝门,有肝管、门静脉、肝固有动脉、淋巴管及神经等出入。左纵沟名为左矢状裂,前有肝圆韧带,后有静脉韧带;右纵沟名为右矢状窝,较宽阔,它的前半部容纳胆囊,后半部内有下腔静脉通过,称腔静脉窝,窝的上部有三条大的肝静脉注入下腔静脉,又称第二肝门;窝的下半有一些小的肝静脉注入下腔静脉,故又称第三肝门。

卧位时,肝脏的上界在右侧锁骨中线第五肋间,通过叩诊便可发现其上界。一般情况下在上腹部触摸不到肝脏下