

常见食材，吃出健康，远离肝病！



肝病 中医食养方

● 115种养肝食材

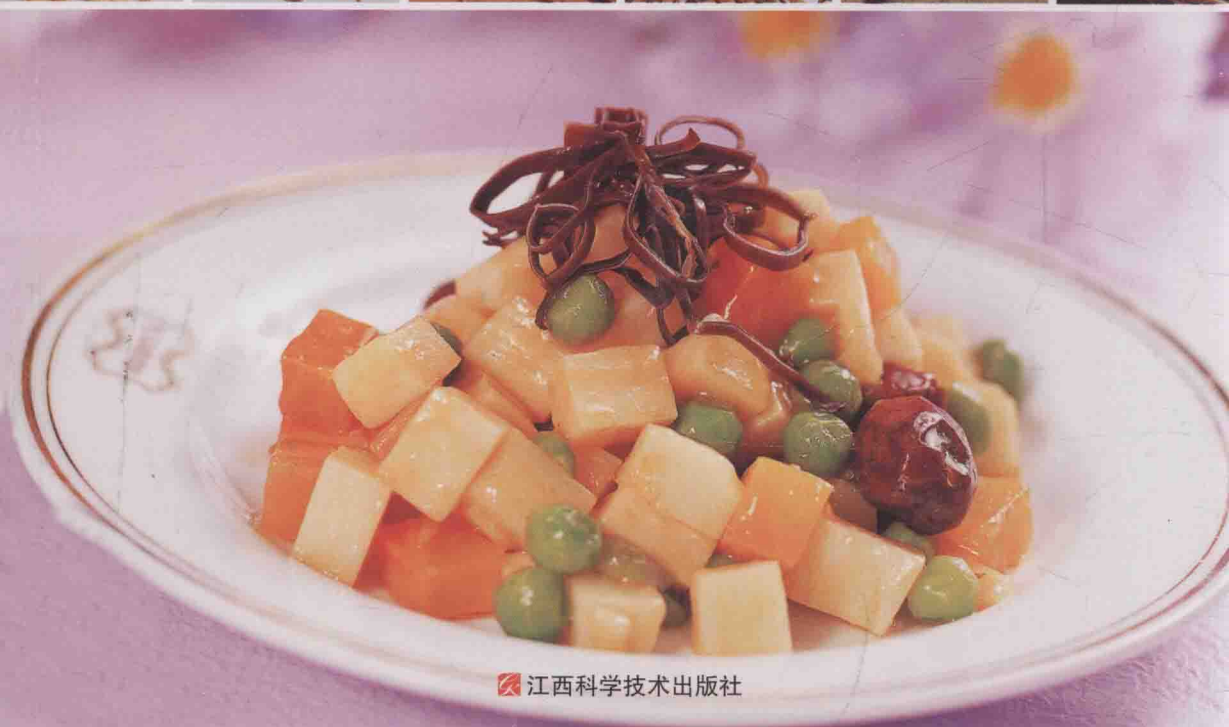
● 43种养肝药材

总策划 杨建峰

● 安全的食疗菜谱

● 专业的营养指导

主 编 柴瑞震



家庭保健必备手册

肝病 中医食养方



总策划 杨建峰
主 编 柴瑞震



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病中医食养方 / 柴瑞震主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5390-4883-3

I. ①肝… II. ①柴… III. ①肝疾病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第283185号

国际互联网 (Internet) 地址:

[http: //www.jxkjcs.com](http://www.jxkjcs.com)

选题序号: ZK2013153

图书代码: D13065-101

肝病中医食养方

柴瑞震主编

出 版 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
印 刷 北京新华印刷有限公司
总 策 划 杨建峰
项目统筹 陈小华
责任印务 高峰 苏画眉
设 计  松雪图文 王进
经 销 各地新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 260千字
印 张 16
版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-4883-3
定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2013-178

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

目录



Part 1



我们为什么会患肝病

肝脏的位置及功能

肝脏的位置	010
西医理解的肝脏功能	010
中医理解的肝脏功能	011

伤肝因素

伤肝因素一：环境污染	012
伤肝因素二：过量饮酒	012
伤肝因素三：七情郁结	012
伤肝因素四：肥胖	012
伤肝因素五：滥用药物	013
伤肝因素六：生活不健康	013
伤肝因素七：病毒	013
伤肝因素八：滥用偏方	013

肝病的早期症状

症状一：全身乏力、发热，伴有食欲减退、厌油、恶心、呕吐、上腹不适、腹胀等 等症	014
症状二：尿色加深呈浓茶样	014
症状三：发热、持续性微热，或并发恶寒，并排除其他感染	014
症状四：疲乏无力，懒得动	015
症状五：面部、眼眶周围皮肤晦暗、发黄、无光泽，夹杂有“钞票纹”，即毛细血 管扩张症状	015
症状六：雌性激素增高，出现蜘蛛痣	015
症状七：肝区疼痛	016
症状八：眼珠发黄，眼球发涩	016
症状九：皮肤变得敏感，出现瘙痒症状	016
症状十：鼻孔、牙龈出血	016



Part 2



庞大而可怕的肝病家族

急性病毒性肝炎

甲肝	018
戊肝	022

慢性病毒性肝炎

乙肝	026
丙肝	030
丁肝	034

酒精性肝病

酒精性脂肪肝	038
酒精性肝炎	042

酒精性肝硬化	046
酒精性肝纤维化	050

其他常见肝病

脂肪肝	054
肝硬化	058
原发性肝癌	062
药物性肝炎	066
肝性脑病	070
肝血管瘤	072
肝囊肿	074
肝纤维化	076

Part 3



常见养肝食材

补气补肝类

牛肚	080
牛肉	081
猪腰	082
鸡肉	083
鹅肉	084
鸽肉	085
鲫鱼	086

鲈鱼	087
泥鳅	088
莲藕	089
莴笋	090
香菇	091
粳米	092
玉米	093
红薯	094
山药	095



黄豆	096
花生	097
橘子	098
荔枝	099

补血补肝类

牛筋	100
猪肝	101
鸡肝	102
带鱼	103
黑木耳	104
胡萝卜	105
菠菜	106
茼蒿	107
花生	108
桂圆	109

温补肝阳类

狗肉	110
虾	111
核桃	112
韭菜	113

滋补肝阴类

猪蹄	114
猪肉	115
兔肉	116
乌鸡	117

鹅肉	118
鸽肉	119
鸭肉	120
鸡蛋	121
海参	122
蛤蜊	123
豆腐	124
银耳	125
黑豆	126
黑芝麻	127
枸杞子	128
梨	129
葡萄	130
桑葚	131
牛奶	132
蜂蜜	133

清肝泻火类

西红柿	134
包菜	135
绿豆芽	136
黄豆芽	137
黄花菜	138
白菜	139
油菜	140
芹菜	141
黄瓜	142
苦瓜	143



目录 contents

芦笋	144
绿豆	145
小米	146
猕猴桃	147
苹果	148
西瓜	149
香蕉	150
李子	151
石榴	152
醋	153

利湿护肝类

田螺	154
海蜇	155
扁豆	156
包菜	157
洋葱	158
冬瓜	159
薏米	160
红小豆	161

疏肝理气类

白萝卜	162
韭菜	163
芹菜	164
荞麦	165
大蒜	166
橙子	167

柚子	168
乌梅	169

活血散结类

油菜	170
海带	171
牡蛎	172
黑豆	173
核桃	174
山楂	175

增强肝脏免疫力类

南瓜	176
生菜	177
荠菜	178
花菜	179
竹笋	180
芦荟	181
茭白	182
金针菇	183
猴头菇	184
魔芋	185
猪血	186
鹌鹑	187
燕麦	188
草莓	189
芒果	190
黑加仑	191



蓝莓.....	192
红枣.....	193
鱿鱼.....	194
青鱼.....	195
银鱼.....	196

黄鱼.....	197
鲤鱼.....	198
草鱼.....	199
酸奶.....	200

Part 4



常见养肝中药材

补气补肝类

灵芝.....	202
西洋参.....	203
党参.....	204
人参.....	205
黄芪.....	206
白术.....	207
甘草.....	208
五味子.....	209

清肝泻火类

板蓝根.....	210
决明子.....	211
菊花.....	212
金银花.....	213
茵陈.....	214
马齿苋.....	215
大黄.....	216
黄芩.....	217

连翘.....	218
生地黄.....	219
垂盆草.....	220

利湿护肝类

芡实.....	221
茯苓.....	222
柴胡.....	223
土茯苓.....	224

滋补肝阴类

鳖甲.....	225
女贞子.....	226
黄精.....	227
天门冬.....	228

温补肝阳类

冬虫夏草.....	229
天麻.....	230
鹿茸.....	231



补血活血类

益母草	232
阿胶	233
何首乌	234
熟地黄	235
丹参	236
白芍	237
赤芍	238

川芎	239
三七	240
牛膝	241
当归	242

增强肝脏免疫力类

猪苓	243
杜仲	244

Part 5



心情好 + 运动好 = 肝脏健康

情绪与肝病的关系

情绪波动为什么会影响肝脏健康	246
肝病患者应怎样调节情绪	247
青少年肝病患者应怎样疏导情绪	248
对急性肝炎患者的心理护理	249
如何呵护肝病患儿的心灵	249
肝癌患者应如何面对病情	250
对重症肝炎患者的心理治疗	250
如何调节慢性肝炎患者的情绪	250

几种简易的养肝运动

瑜伽	251
太极拳	252
散步	252
慢跑	253
快走	253
骑自行车	254
踢毽子	254
跳绳	255
爬楼梯	255
跳舞	256
打羽毛球	256

家庭保健必备手册

肝病 中医食养方



总策划 杨建峰
主 编 柴瑞震



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病中医食养方 / 柴瑞震主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5390-4883-3

I. ①肝… II. ①柴… III. ①肝疾病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第283185号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2013153

图书代码: D13065-101

肝病中医食养方

柴瑞震主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4883-3

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2013-178

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

目录



Part 1



我们为什么会患肝病

肝脏的位置及功能

肝脏的位置	010
西医理解的肝脏功能	010
中医理解的肝脏功能	011

伤肝因素

伤肝因素一：环境污染	012
伤肝因素二：过量饮酒	012
伤肝因素三：七情郁结	012
伤肝因素四：肥胖	012
伤肝因素五：滥用药物	013
伤肝因素六：生活不健康	013
伤肝因素七：病毒	013
伤肝因素八：滥用偏方	013

肝病的早期症状

症状一：全身乏力、发热，伴有食欲减退、厌油、恶心、呕吐、上腹不适、腹胀等 症状	014
症状二：尿色加深呈浓茶样	014
症状三：发热、持续性微热，或并发恶寒，并排除其他感染	014
症状四：疲乏无力，懒得动	015
症状五：面部、眼眶周围皮肤晦暗、发黄、无光泽，夹杂有“钞票纹”，即毛细血 管扩张症状	015
症状六：雌性激素增高，出现蜘蛛痣	015
症状七：肝区疼痛	016
症状八：眼珠发黄，眼球发涩	016
症状九：皮肤变得敏感，出现瘙痒症状	016
症状十：鼻孔、牙龈出血	016



Part 2



庞大而可怕的肝病家族

急性病毒性肝炎

甲肝.....018

戊肝.....022

慢性病毒性肝炎

乙肝.....026

丙肝.....030

丁肝.....034

酒精性肝病

酒精性脂肪肝.....038

酒精性肝炎.....042

酒精性肝硬化.....046

酒精性肝纤维化.....050

其他常见肝病

脂肪肝.....054

肝硬化.....058

原发性肝癌.....062

药物性肝炎.....066

肝性脑病.....070

肝血管瘤.....072

肝囊肿.....074

肝纤维化.....076

Part 3



常见养肝食材

补气补肝类

牛肚.....080

牛肉.....081

猪腰.....082

鸡肉.....083

鹅肉.....084

鸽肉.....085

鲫鱼.....086

鲈鱼.....087

泥鳅.....088

莲藕.....089

莴笋.....090

香菇.....091

粳米.....092

玉米.....093

红薯.....094

山药.....095



黄豆	096
花生	097
橘子	098
荔枝	099

补血补肝类

牛筋	100
猪肝	101
鸡肝	102
带鱼	103
黑木耳	104
胡萝卜	105
菠菜	106
茼蒿	107
花生	108
桂圆	109

温补肝阳类

狗肉	110
虾	111
核桃	112
韭菜	113

滋补肝阴类

猪蹄	114
猪肉	115
兔肉	116
乌鸡	117

鹅肉	118
鸽肉	119
鸭肉	120
鸡蛋	121
海参	122
蛤蜊	123
豆腐	124
银耳	125
黑豆	126
黑芝麻	127
枸杞子	128
梨	129
葡萄	130
桑葚	131
牛奶	132
蜂蜜	133

清肝泻火类

西红柿	134
包菜	135
绿豆芽	136
黄豆芽	137
黄花菜	138
白菜	139
油菜	140
芹菜	141
黄瓜	142
苦瓜	143



目录 contents

芦笋	144
绿豆	145
小米	146
猕猴桃	147
苹果	148
西瓜	149
香蕉	150
李子	151
石榴	152
醋	153

利湿护肝类

田螺	154
海蜇	155
扁豆	156
包菜	157
洋葱	158
冬瓜	159
薏米	160
红小豆	161

疏肝理气类

白萝卜	162
韭菜	163
芹菜	164
荞麦	165
大蒜	166
橙子	167

柚子	168
乌梅	169

活血散结类

油菜	170
海带	171
牡蛎	172
黑豆	173
核桃	174
山楂	175

增强肝脏免疫力类

南瓜	176
生菜	177
芥菜	178
花菜	179
竹笋	180
芦荟	181
茭白	182
金针菇	183
猴头菇	184
魔芋	185
猪血	186
鹌鹑	187
燕麦	188
草莓	189
芒果	190
黑加仑	191



蓝莓.....	192	黄鱼.....	197
红枣.....	193	鲤鱼.....	198
鱿鱼.....	194	草鱼.....	199
青鱼.....	195	酸奶.....	200
银鱼.....	196		

Part 4



常见养肝中药材

补气补肝类

灵芝.....	202
西洋参.....	203
党参.....	204
人参.....	205
黄芪.....	206
白术.....	207
甘草.....	208
五味子.....	209

清肝泻火类

板蓝根.....	210
决明子.....	211
菊花.....	212
金银花.....	213
茵陈.....	214
马齿苋.....	215
大黄.....	216
黄芩.....	217

连翘.....	218
生地黄.....	219
垂盆草.....	220

利湿护肝类

芡实.....	221
茯苓.....	222
柴胡.....	223
土茯苓.....	224

滋补肝阴类

鳖甲.....	225
女贞子.....	226
黄精.....	227
天门冬.....	228

温补肝阳类

冬虫夏草.....	229
天麻.....	230
鹿茸.....	231



补血活血类

益母草	232
阿胶	233
何首乌	234
熟地黄	235
丹参	236
白芍	237
赤芍	238

川芎	239
三七	240
牛膝	241
当归	242

增强肝脏免疫力类

猪苓	243
杜仲	244

Part 5



心情好 + 运动好 = 肝脏健康

情绪与肝病的关系

情绪波动为什么会影响肝脏健康	246
肝病患者应怎样调节情绪	247
青少年肝病患者应怎样疏导情绪	248
对急性肝炎患者的心理护理	249
如何呵护肝病患儿的心灵	249
肝癌患者应如何面对病情	250
对重症肝炎患者的心理治疗	250
如何调节慢性肝炎患者的情绪	250

几种简易的养肝运动

瑜伽	251
太极拳	252
散步	252
慢跑	253
快走	253
骑自行车	254
踢毽子	254
跳绳	255
爬楼梯	255
跳舞	256
打羽毛球	256