

# 3招不得 脂肪肝

## 不要让药赖上你

展玉涛 主编

北京同仁医院主任医

委员会委员

中华人民共和国执业医师编码：110110000011226

## 别拿脂肪肝不当回事儿

易诱发冠心病、高血压、糖尿病、胆结石……放任不管，小心拖成肝硬化！肝病博士后展玉涛医师为您献上只有医生知道的脂肪肝预防调理方案  
终结脂肪肝，看这本就够了！


# 3招不得 脂肪肝

## 不要让药赖上你

展玉涛 主编

北京同仁医院主任医师，中华医学会肝病委员会委员



 江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

3 招不得脂肪肝：不要让药赖上你 / 展玉涛主编. —南京：江苏凤凰科学技术出版社，2014.9

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3489-7

I. ① 3… II. ① 展… III. ① 脂肪肝—防治  
IV. ① R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 155910 号

## 3 招不得脂肪肝：不要让药赖上你

---

主 编 展玉涛  
责任编辑 谷建亚 董 玲  
助理编辑 李莹肖  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编：210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

---

开 本 718mm × 1 000mm 1/16  
印 张 16  
字 数 300 000  
版 次 2014 年 9 月第 1 版  
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3489-7  
定 价 39.80 元

---

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

随着人们生活水平的提高和生活方式的转变，脂肪肝已经成为我国发达地区和富裕阶层最常见的肝病，普通成人脂肪肝患病率高达 10%~30%。

如果能在早期发现和治疗，脂肪肝是可以完全治愈的。但如果不积极预防、治疗，一味拖延下去，脂肪肝高危人群就有可能转化为脂肪肝患者，部分患者可能会发展为脂肪性肝炎、肝纤维化和肝硬化，甚至是肝癌。

此外，脂肪肝还会参与 2 型糖尿病以及心脑血管疾病的发生与发展，给身体健康带来严重危害，因此对脂肪肝的预防和调理千万不能掉以轻心。

肥胖是脂肪肝出现的最常见原因。减肥是肥胖性脂肪肝的主要疗法，管住嘴、迈开腿是减肥的关键。饮酒是引起脂肪肝的第二大原因，戒酒是治疗酒精性脂肪肝最直接也最有效的方法。

在忙碌的时代，我们需要停下忙碌的脚步，去思考如何让自己保持健康，拥有舒适的生活方式，才能在接下来的日子里享受快乐、过有意义的人生。从现在开始，让我们从饮食、运动、生活习惯方面做起，有效预防、缓解脂肪肝，不要让药赖上你！



# 目录

- 肝是我们人体的“大将军” / 12
- 什么是脂肪肝 / 14
- 脂肪肝的程度如何划分 / 15
- 你属于脂肪肝高危人群吗 / 16
- 易诱发脂肪肝的生活方式 / 18
- 掌握这 3 招，不要让药赖上你 / 19

## 第一招 饮食

## 玩转厨房， 好吃不胖更健康

- 一日三餐，你吃对了吗 / 22
- 均衡摄取 7 种营养素 / 24
- 喝多少酒不会伤到肝 / 26
- 吃对下酒菜，减少酒精伤害 / 29
- 喝酒这些事，你必须知道 / 34
- 如何缓解宿醉 / 35
- 不吃油更健康吗 / 36
- 油：每天摄入 25 克就够了 / 37
- 糖：多食用淀粉多糖类 / 38
- 盐：每天摄取 3~6 克最好 / 39

通过体重判断自己所需热量 / 40  
多吃绿色食物，肝好心情棒 / 42  
五色蔬菜是每日菜谱必选 / 43  
一碗清爽汤，大便顺畅不复胖 / 44  
加工和烹调方法，你选对了吗 / 47  
这几种烹调方式最健康 / 48  
巧补营养素，降低内脏脂肪 / 50  
小食材，大养肝 / 58

### 谷薯类

毛豆 防止脂肪蓄积 / 58  
纳豆 纳豆激酶，促进新陈代谢 / 60  
玉米 膳食纤维丰富，促进排毒减肥 / 62  
黄豆 皂甙物质可促进脂肪代谢功能 / 64  
豆腐 抗氧化，提高肝脏解毒能力 / 66  
绿豆 植物甾醇可降低肝脏内的胆固醇 / 68



- 黑豆 花青素可净化体内环境，减少脂肪 / 70  
红豆 膳食纤维可消除体内多余的脂肪 / 72  
燕麦 不饱和脂肪酸有助于减少肝脏脂肪 / 74  
红薯 丰富的膳食纤维可减少脂肪堆积 / 76

## 蔬菜类

- 卷心菜 低卡路里，帮助吸附内脏脂肪 / 78  
胡萝卜 养肝、改善体质的全能菜 / 80  
白萝卜 消化酵素，减少皮下脂肪堆积 / 82  
香菇 富含的钾能有效地减少胆固醇 / 84  
黑木耳 多糖能够抑制胆固醇的沉积 / 86  
芹菜 膳食纤维丰富，避免脂肪堆积 / 88  
竹笋 能有效地吸附进食的油脂 / 90  
洋葱 洋葱精油可降低体内胆固醇含量 / 92  
黄瓜 膳食纤维能加速胆固醇的排出 / 94  
辣椒 辣椒素可以帮助燃烧体内脂肪 / 96  
冬瓜 葫芦巴碱对抗脂肪肝的效果不错 / 98  
番茄 降脂的辅助剂 / 100  
魔芋 抑制胆固醇升高，饱腹感强 / 102  
山药 减少皮下脂肪堆积 / 104  
绿豆芽 纤维素能减少脂肪堆积 / 106

## 水果类

- 橘子 有清除肝脏脂肪作用的肌醇含量最多 / 108  
柚子 热量低、含糖量少 / 110  
木瓜 水果中的护肝将军 / 112  
葡萄 滋阴养肝的好食物 / 114  
苹果 帮助清除体内垃圾 / 116  
香蕉 排除毒物，减轻肝脏负担 / 118  
山楂 降低血脂和血胆固醇 / 120  
大枣 降低血清胆固醇，保护肝脏 / 122

## 肉蛋、水产类

- 瘦猪肉 促进肝细胞功能的恢复和再生 / 124
- 乌鸡 促进血液循环, 保护肝脏健康 / 126
- 海带 可抑制胆固醇的吸收 / 128
- 带鱼 烟酸能避免体内脂肪堆积 / 130
- 酸奶 让内脏脂肪燃烧得更猛烈 / 132

## 其他

- 低脂奶 饭前饮用 200 毫升, 打造易瘦体质 / 134
- 核桃仁 保持血液流畅, 保护肝脏 / 136
- 花生 预防血管堵塞, 保护肝脏健康 / 138
- 大蒜 抑制胆固醇的形成 / 140
- 姜 抑制肠胃对脂肪的吸收 / 142
- 醋 提高肝脏的解毒能力 / 144
- 绿茶 茶多酚和茶碱可增强脂肪分解能力 / 146

## 你可能没听说过的养肝秘方 / 148

- 陈醋蜂蜜腌枸杞 预防脂肪在肝脏中的沉积 / 148
- 玫瑰花茶 疏肝美颜的“花中仙子” / 148
- 砂仁橘皮粥 疏肝养颜的保健靓粥 / 149
- 乌鸡四物汤 补肝益气, 能治诸多妇科病 / 150
- 秘制菊花酒 男人的强肾保肝酒 / 150
- 五行蔬菜汤 养肝护肝, 延缓衰老 / 151
- 苹果烧酒 抑制脂肪的吸收和生成 / 151
- 菊花枸杞茶 促进血液循环, 清肝明目 / 152
- 桑葚枸杞菊花茶 降低血脂, 养肝益肾 / 152
- 杞菊养肝乌龙茶 促进新陈代谢, 养肝去脂 / 153
- 决明子绿茶 调节肠胃, 排毒养肝明目 / 153
- 菊花罗汉果茶 清热润肺、养肝 / 154
- 党参枸杞茶 补肝、益气血 / 155
- 梅花玫瑰柠檬草茶 疏肝理气 / 156
- 三花行气茶 疏肝行气、降脂减肥 / 156



- 菊花绿豆粥 清热解毒、护肝明目 / 157  
陈皮柚汁饮 补中缓肝，理气消食 / 157  
槟榔炖甲鱼 抑制肝脾结缔组织增生 / 158  
荷叶豆浆 避免脂肪在肝脏的堆积 / 159  
芍药花茶 柔肝疏肝 / 160  
薄荷菊花枸杞天麻茶 疏肝理气 / 160  
菊槐茉莉清火茶 清肝泻火 / 161  
玫瑰茄玫瑰花茶 促进脂质排出 / 162  
乌龙金银花茶 减少脂肪堆积 / 163  
玫瑰柠檬草茶 疏肝解郁 / 163  
花叶减脂茶 消脂减肥 / 164  
陈皮车前草茶 减轻肾脏负担 / 165  
山楂果茶 减少脂肪堆积 / 165  
勿忘我菊花茶 促进脂肪燃烧 / 166  
决明子荷叶茶 减肥降脂，抑制胆固醇增加 / 166  
参芪陈皮茶 改善血液循环，减脂 / 167

## 28 天营养餐单打败脂肪肝 / 168



## 第二招 运动

# 控制脂肪肝， 其实就是控制脂肪

- 预防脂肪肝，运动最有效 / 178
- 哪种运动效果最好 / 179
- 30 分钟快走减脂法 / 181
- 4 : 2 呼吸步行减脂法 / 182
- 双脚踢水养肝法 / 184
- 笔记本伸展操，减少腹部脂肪 / 185
- 分腿深蹲，改善便秘 / 186
- 捏掐游泳圈燃脂法 / 188
- 拉拉锁减肥操，增加能量消耗 / 191
- 转体椅子操，坐着也能瘦 / 192
- 神奇的深呼吸减肥法 / 194
- 画圈步行法，消除精神压力 / 196
- 鳄鱼式瑜伽，击退腹部赘肉 / 197
- 地板游泳减脂操 / 200
- 每天 3 个 5 分钟减脂法 / 202
- 效果惊人的瘦腿法 / 203

### 第三招 生活

## 打造燃脂的生活习惯

- 燃烧脂肪的作息表 / 206
- 睡眠好，肝脏才会好 / 208
- 抬高腿睡午觉，肝好气血足 / 210
- 打造绿色的环境有助于养肝 / 211
- 你不可不知的戒烟八法 / 212
- 少发怒是养肝调神的根本 / 214
- 生气后按太冲，怒火去无踪 / 217
- 心烦意乱，就按行间与合谷 / 219
- 半身浴燃烧肝脏脂肪 / 221



粗盐摩腹，加速新陈代谢 / 222  
今天你刷舌苔了吗 / 223  
手掌发红可能是肝病的信号 / 224  
刺激劳宫穴，泻肝火、除瘀血 / 226  
按摩头部护肝法 / 228  
旋转手腕，挽救肝脏衰弱 / 230  
轻柔转耳，优化肝脏功能 / 232  
刺激期门穴，预防宿醉 / 234  
刺激背部穴位，减轻肝脏负担 / 236  
魔芋温湿布健肝法 / 239  
转大拇脚趾，刺激末梢血管 / 242  
按压足根部，优化血液循环 / 244  
听音乐，让你的肝脏放松 / 246  
一天饮水养肝方案 / 247  
拒绝五劳七伤 / 248  
肝功能体检数据怎么看 / 249

**附录：常见食物热量表 / 251**


# 3招不得 脂肪肝

## 不要让药赖上你

展玉涛 主编

北京同仁医院主任医师，中华医学会肝病委员会委员



 江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

3 招不得脂肪肝：不要让药赖上你 / 展玉涛主编. —南京：江苏凤凰科学技术出版社，2014.9

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3489-7

I. ① 3… II. ① 展… III. ① 脂肪肝 - 防治  
IV. ① R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 155910 号

## 3 招不得脂肪肝：不要让药赖上你

---

主 编 展玉涛  
责任编辑 谷建亚 董 玲  
助理编辑 李莹肖  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编：210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

---

开 本 718mm × 1 000mm 1/16  
印 张 16  
字 数 300 000  
版 次 2014 年 9 月第 1 版  
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3489-7  
定 价 39.80 元

---

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

随着人们生活水平的提高和生活方式的转变，脂肪肝已经成为我国发达地区和富裕阶层最常见的肝病，普通成人脂肪肝患病率高达 10%~30%。

如果能在早期发现和治疗，脂肪肝是可以完全治愈的。但如果不积极预防、治疗，一味拖延下去，脂肪肝高危人群就有可能转化为脂肪肝患者，部分患者可能会发展为脂肪性肝炎、肝纤维化和肝硬化，甚至是肝癌。

此外，脂肪肝还会参与 2 型糖尿病以及心脑血管疾病的发生与发展，给身体健康带来严重危害，因此对脂肪肝的预防和调理千万不能掉以轻心。

肥胖是脂肪肝出现的最常见原因。减肥是肥胖性脂肪肝的主要疗法，管住嘴、迈开腿是减肥的关键。饮酒是引起脂肪肝的第二大原因，戒酒是治疗酒精性脂肪肝最直接也最有效的方法。

在忙碌的时代，我们需要停下忙碌的脚步，去思考如何让自己保持健康，拥有舒适的生活方式，才能在接下来的日子里享受快乐、过有意义的人生。从现在开始，让我们从饮食、运动、生活习惯方面做起，有效预防、缓解脂肪肝，不要让药赖上你！



# 目录

- 肝是我们人体的“大将军” / 12
- 什么是脂肪肝 / 14
- 脂肪肝的程度如何划分 / 15
- 你属于脂肪肝高危人群吗 / 16
- 易诱发脂肪肝的生活方式 / 18
- 掌握这3招，不要让药赖上你 / 19

## 第一招 饮食

## 玩转厨房， 好吃不胖更健康

- 一日三餐，你吃对了吗 / 22
- 均衡摄取7种营养素 / 24
- 喝多少酒不会伤到肝 / 26
- 吃对下酒菜，减少酒精伤害 / 29
- 喝酒这些事，你必须知道 / 34
- 如何缓解宿醉 / 35
- 不吃油更健康吗 / 36
- 油：每天摄入25克就够了 / 37
- 糖：多食用淀粉多糖类 / 38
- 盐：每天摄取3~6克最好 / 39



通过体重判断自己所需热量 / 40  
多吃绿色食物，肝好心情棒 / 42  
五色蔬菜是每日菜谱必选 / 43  
一碗清爽汤，大便顺畅不复胖 / 44  
加工和烹调方法，你选对了吗 / 47  
这几种烹调方式最健康 / 48  
巧补营养素，降低内脏脂肪 / 50  
小食材，大养肝 / 58

### 谷薯类

毛豆 防止脂肪蓄积 / 58  
纳豆 纳豆激酶，促进新陈代谢 / 60  
玉米 膳食纤维丰富，促进排毒减肥 / 62  
黄豆 皂甙物质可促进脂肪代谢功能 / 64  
豆腐 抗氧化，提高肝脏解毒能力 / 66  
绿豆 植物甾醇可降低肝脏内的胆固醇 / 68

