

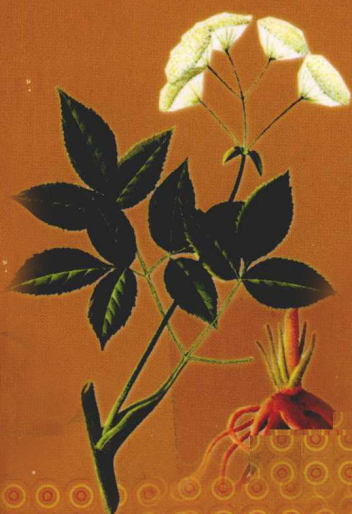
ZHONGYI
中医调补系列丛书
TIAOBU XILIE CONGSHU

肝病的

中医
调补

GANBING DE
ZHONGYI TIAOBU

范德兰 魏冬梅 主编



湖北科学技术出版社

 HONGYI
中医调补系列丛书
TIAOBU XILIE CONGSHU

肝病的 中医 调补

GANBING DE
ZHONGYI TIAOBU

范德兰 魏冬梅 主编

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝病的中医调补/范德兰,魏冬梅主编. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2010. 11

(中医调补系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5352 - 4607 - 3

I. ①肝… II. ①范… ②魏… III. ①肝疾病—
中医治疗法 IV. ①R259.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 208593 号

策 划: 谭学军

责任编辑: 谭学军 王小芳

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉中科兴业印务有限公司

邮编: 430071

880 × 1230 1/32 开 5.875 印张

96 千字

2010 年 11 月第 1 版

2010 年 11 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



【一、认识肝病】

1. 肝脏的解剖位置在哪里？ // 2
2. 肝脏的生理功能有哪些？ // 3
3. 肝病包括哪些类型？ // 4
4. 肝脏疾病的常见病因有哪些？ // 5
5. 肝病的基本证候有哪些？ // 7
6. 肝功能检查前应注意什么？ // 15
7. 肝功能检查的内容有哪些？ // 15
8. 肝功能检查正常指标有哪些？ // 17
9. 什么是乙型肝炎“大三阳”和“小三阳”？ // 18
10. 什么是病毒性肝炎及传播途径？ // 19
11. 什么是病毒性肝炎的临床分型和发病机理？ // 21
12. 什么是黄疸及辨证分型？ // 21
13. 什么是慢性肝炎及辨证分型？ // 22
14. 什么是胁痛及辨证分型？ // 23
15. 什么是积聚？ // 24
16. 积聚的辨证分型有哪些？ // 24
17. 什么是鼓胀？ // 25
18. 鼓胀的辨证分型有哪些？ // 26
19. 什么是肝厥（肝昏迷）及辨证分型？ // 27
20. 什么是肝着（慢性乙型肝炎）及辨证分型？ // 28
21. 什么是肝癖（非酒精性脂肪性肝病）及辨证分型？ // 29
22. 什么是肝积（肝硬化）及辨证分型？ // 29

23. 什么是肝病? // 30
24. 原发性肝癌的病因病机有哪些? // 31
25. 原发性肝癌的辨证分型有哪些? // 32
26. 为什么肝病病人有明显的出血倾向? // 33
27. 什么是肝掌和蜘蛛痣? // 33

【二、肝病的精神调补】

1. 为什么说肝病患者精神调养非常重要? // 36
2. 肝病患者可能会经历哪些情绪变化? // 36
3. 肝病患者如何调节不良情绪? // 37
4. 肝病人群存在哪些心理健康问题? // 38
5. 应对肝病患者心理问题常用的几种方法? // 38
6. 治疗肝病的过程中会出现怎样的心理及行为? 有何危害? // 39
7. 肝病患者如何处理药物治疗与心理治疗的关系? // 41
8. 肝病患者如何正确认识疾病? // 42
9. 肝病患者如何选择音乐放松心情? // 43
10. 肝病合并抑郁的原因是什么? // 43
11. 肝病合并抑郁的危害有哪些? // 44
12. 肝病合并抑郁的治疗应注意什么? // 45
13. 肝病患者怎样调节睡眠? // 45
14. 肝病患者如何调理常见的睡眠障碍? // 47
15. 家庭生活中如何对肝病患者应用心理疗法? // 48
16. 怎样警惕肝病患者出现肝昏迷症状? // 49
17. 肝病患者出现阳痿应怎样进行心理调节? // 49

【三、肝病的饮食调补】

1. 病毒性肝炎患者的饮食调养原则是什么？ // 52
2. 影响肝脏健康的饮食习惯有那些？ // 52
3. 为什么主张肝病患者吃高蛋白饮食？ // 54
4. 病毒性肝炎患者应怎样补充蛋白质食物？ // 54
5. 肝病患者为何要少吃油腻煎炸食物？ // 56
6. 肝病患者多吃鱼有什么好处吗？ // 57
7. 肝炎患者吃鸡蛋不能吃蛋黄吗？ // 57
8. 肝病患者如何合理食用大豆及豆制品？ // 58
9. 肝病患者长期食用味精有害吗？ // 59
10. 肝性昏迷患者为何要严格控制蛋白质？ // 59
11. 肝硬变患者的食疗原则是什么？ // 60
12. 慢性乙肝病人选择什么样的饮食？ // 61
13. 肝病患者不宜多吃的食品有哪些？ // 62
14. 乙肝病人饮茶应注意哪些问题？ // 63
15. 乙肝病人吃水果要注意什么？ // 63
16. 乙肝病人饮用牛奶要注意什么？ // 64
17. 肝病患者饮食有何禁忌？ // 65
18. 慢乙肝患者饮食选择应注意哪些问题？ // 66
19. 肝病患者食用动物肝脏合理吗？ // 66
20. 肝病患者为什么不宜大量吃糖及高热量的食物？ // 67
21. 中老年肝病患者如何讲究饮食调理？ // 67
22. 重症肝炎患者饮食调养中应注意些什么？ // 68

23. 原发性肝癌如何进行饮食调养？ // 69
24. 肝性脑病的饮食原则是什么？ // 69
25. 肝囊肿患者的饮食调养方法有哪些？ // 70
26. 如何预防脂肪肝？ // 70
27. 儿童病毒性肝炎如何进行饮食调养？ // 71
28. 肝病病人适宜吃动物油还是植物油？ // 72
29. 肝病病人吃植物油应注意什么？ // 72
30. 肝病患者如何注意夏季的饮食调理？ // 73
31. 肝病合并糖尿病在秋季如何进行饮食调理？ // 74
32. 吃甲鱼对肝炎患者有疗效吗？ // 76
33. 老年肝炎患者补充蛋白质时要注意什么？ // 76
34. 春季养肝应选择什么食物？ // 77
35. 春季如何去肝火？ // 77
36. 肝病患者为什么不宜食蒜？ // 78
37. 肝硬化腹水患者为什么要控制食盐量？ // 78
38. 出现酒精性脂肪肝该怎么办？ // 79
39. 冬瓜皮可以为肝脏减肥吗？ // 79
40. 肝病患者可以常食银耳吗？ // 79
41. 大黄可以治疗脂肪肝吗？ // 80
42. 脂肪肝患者如何服用制首乌？ // 80
43. 脂肪肝患者如何服用决明子？ // 80
44. 秋季吃菠菜可以补肝吗？ // 81
45. 肝病患者伴有胃病时在饮食上应注意什么？ // 81
46. 肝虚的患者在饮食上如何调养？ // 81

- 47. 慢性肝炎患者如何预防营养过剩? // 82
- 48. 如何在饮食上养肝补脾? // 82
- 49. 肝炎患者不宜吃螃蟹吗? // 82
- 50. 肝炎患者吃绿豆有什么好处? // 83
- 51. 急性肝炎患者的饮食原则是什么? // 83
- 52. 重型肝炎患者的饮食原则是什么? // 83
- 53. 中年人护肝应吃什么? // 84
- 54. 食用菌对肝病有什么好处? // 84
- 55. 葡萄对乙肝患者有什么好处? // 84
- 56. 吃红豆对肝腹水有益吗? // 85
- 57. 肝病患者怎样吃柑橘才科学? // 85
- 58. 肝炎患者可以吃羊肉吗? // 86
- 59. 为什么说肝病患者饮用酸奶比鲜奶好? // 86
- 60. 急性肝炎的食疗方有哪些? // 87
- 61. 酒精性肝病的食疗方有哪些? // 87
- 62. 肝硬变的食疗方有哪些? // 88
- 63. 肝癌的食疗方有哪些? // 89
- 64. 脂肪肝的食疗方有哪些? // 90

【四、慢性肝病的中药调治】

- 1. 慢性肝病中药调治的原则是什么? // 92
- 2. 肝病患者冬季如何进行中药进补? // 93
- 3. 中西医结合如何治疗慢性乙型肝炎? // 94
- 4. 为什么患有慢性肝炎的病人禁忌乱用药物, 特别是中草药? // 95



5. 选择何种容器煎煮中草药？ // 95
6. 如何正确煎煮中草药？ // 95
7. 中药与西药能一起服用吗？ // 96
8. 各种不同症型的肝病有何表现，如何通过食物及药物进行调治？ // 97
9. 中药如何治疗脂肪肝？ // 99
10. 如何辨证治疗脂肪肝？ // 100
11. 酒精性肝炎的转归如何？是否可用中药治疗？ // 101
12. 湿热较重患者为什么不能过早使用滋补药品？ // 102
13. 为什么说疏肝理气药不宜久用？ // 102
14. 如何正确使用木香顺气丸？ // 103
15. 为什么说龙胆泻肝汤在调节肝脏功能时，可治疗全身其他疾病呢？ // 104
16. 为什么说逍遥丸在调节肝脏功能时，可治疗全身其他疾病呢？ // 105
17. 为什么说杞菊地黄丸在调节肝脏、肾脏功能时，可治疗全身其他疾病呢？ // 106
18. 血府逐瘀汤在调节肝脏功能时，还可治疗全身其他疾病么？ // 106
19. 为什么说一贯煎在调节肝脏功能时，可治疗全身其他疾病呢？ // 107
20. 一贯煎与逍遥散同为疏肝理气药，如何正确使用？ // 108
21. 柴胡疏肝散有何功效，如何正确使用？ // 109
22. 四磨汤有何功效，如何正确使用？ // 109
23. 大黄廑虫丸有何功效？ // 109
24. 黄疸病的治疗原则是什么？ // 110
25. 黄疸病的症型有哪些？如何辨证施治？ // 110
26. 黄胆病人（阳黄证）如何进行穴位贴敷？ // 112

- 27. 鼓胀的辨证分型及中医调治有哪些? // 112
- 28. 中药外敷腹部治疗鼓胀的有哪几种方法? // 114
- 29. 益气健脾、活血化淤药治疗早期肝硬化有何作用? // 114
- 30. 肝硬化合并胸、腹水及水肿如何选用泻下药? // 115
- 31. 为什么说云南白药是肝硬化合并食道静脉曲张病人家庭必备药? // 116
- 32. 积聚的辨证分型有哪些? 如何调治? // 117
- 33. 为什么说扶正固本、活血化淤、软坚散结的中药是中医药防治肝肿瘤等的主要药物? // 119
- 34. 为什么说疏通化纤法能防止慢性肝病的迁延? // 120

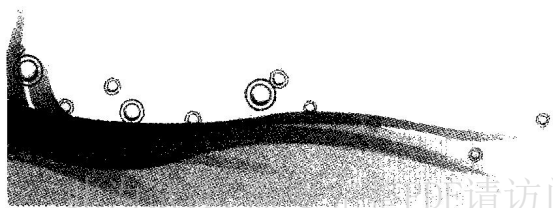
【五、肝病的手法调治】

- 1. 手法按摩治疗肝病的作用机理是什么? // 122
- 2. 哪些肝病可以行手法按摩? // 122
- 3. 哪些肝病不适合手法按摩? // 122
- 4. 手法按摩应注意什么? // 123
- 5. 按摩过程中可能出现哪些异常情况, 怎么预防处理? // 124
- 6. 穴位按摩治疗肝病的方法有哪些? // 125
- 7. 肝肿大、疼痛时应按摩哪些穴位? // 126
- 8. 肝肿大出现低烧时应按摩哪些穴位? // 126
- 9. 肝硬化患者怎样进行保健按摩? // 127
- 10. 按摩对慢性肝炎有益处吗? 如何按摩? // 128
- 11. 保护肝脏的按摩运动有哪些? // 129
- 12. 足部反射区疗法对肝病的作用是什么? // 129
- 13. 揉腹破肝郁的方法是什么? // 131

14. 护肝的保健操怎么做呢? // 132
15. 肝病患者发生便秘时怎样进行腹部按摩和穴位按压? // 133
16. 乙肝患者按摩哪些部位可起到保健作用? // 133
17. 中医按摩为什么可以治疗脂肪肝? // 134
18. 按摩哪些穴位可以治疗脂肪肝? // 134

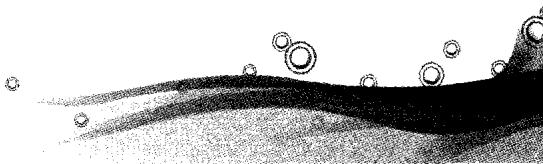
【六、肝病患者的起居调养】

1. 春季肝病养护要注意什么? // 138
2. 夏季肝病养护要注意什么? // 139
3. 秋季肝病养护要注意什么? // 139
4. 冬季肝病养护要注意什么? // 140
5. 肝病患者的居住环境有哪些要求? // 141
6. 肝病患者有哪些情绪特点? // 141
7. 肝病患者如何调控情绪? // 142
8. 肝病患者能工作吗? // 142
9. 肝病患者能熬夜吗? // 143
10. 肝病患者能吸烟、饮酒吗? // 144
11. 肝病患者能劳累吗? // 145
12. 肝病患者的性生活有哪些禁忌? // 145
13. 慢性乙肝患者是否可以结婚、怀孕? // 146
14. 乙肝妈妈能给宝宝母乳喂养吗? // 146
15. 肝炎患者在起居方面要注意什么? // 147
16. 哪些生活细节会毁坏肝脏的健康? // 147
17. 年轻乙肝患者治疗应注意什么? // 148

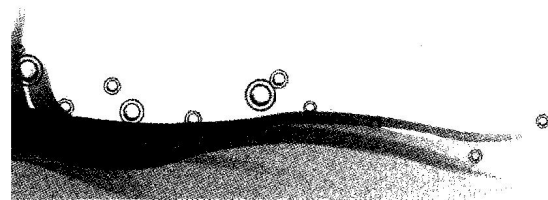


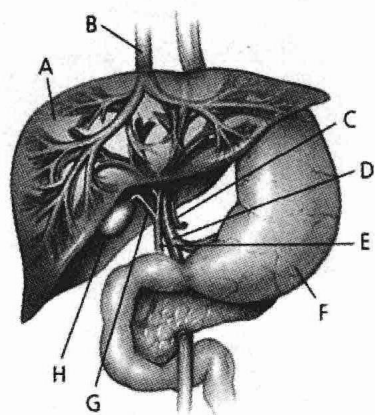
18. 老年肝病患者症状加重怎么办? // 148
19. 肝病患者蛋白质缺乏会怎样? // 148
20. 吸烟是否会加重肝病? // 149
21. 牙龈出血与肝病有关吗? // 149
22. 怎样安排肝病患者的休闲活动? // 150
23. 肝病患者为什么容易失眠? // 151
24. “以肝养肝”的说法科学吗? // 151
25. 肝癌与生活方式有什么关系? // 151
26. 肝病患者为何不要靠近环境污染物? // 152
27. 乙肝患者为何要警惕上腹不适? // 152
28. 乙肝患者如何养胃? // 152
29. 肝病患者为何容易便秘? // 153
30. 肝病患者如何预防便秘? // 153
31. 肝病患者可以口服避孕药吗? // 154
32. 肝病是否会导致月经异常? // 154
33. 夏天如何保护肝脏? // 154
34. 高温会加剧肝脏的负担吗? // 155
35. 肝病患者冬季如何预防感冒? // 155

【七、肝病的运动调护】

1. 肝病患者可以运动吗? // 158
 2. 肝病患者适当运动有哪些好处? // 158
 3. 肝病患者是多运动好还是少运动好? // 159
 4. 适合肝病患者的锻炼项目有哪些? // 159
- 

5. 各种类型肝病患者应该怎样选择运动? // 160
6. 肝病病人不能做什么样的体育运动? // 161
7. 春季肝病患者应该如何运动? // 161
8. 夏季肝病患者应该如何运动? // 162
9. 夏天肝病患者最佳的运动时间是什么时候? // 163
10. 肝病患者如何根据自身病情选择最佳的散步方法? // 163
11. 为何有些肝病患者不宜饭后散步? // 165
12. 肝病患者如何根据自己的病情选择合适的运动项目? // 165
13. 肝病患者练习太极拳有哪些好处? // 166
14. 肝病急性期患者如何选择运动方式? // 167
15. 肝病患者为何有时在运动后会感觉不适? // 167
16. 肝病恢复期患者能游泳么? // 168
17. 肝病患者适合旅游么? // 168
18. 肝病患者如何正确控制运动量? // 168
19. 肝病患者休养为什么要少看电视? // 170
20. 什么样的运动可以让肝病患者宽胸顺气? // 170
21. 练护肝功有什么作用? 如何正确练习护肝功? // 170
22. 肝病患者如何做到动静相宜? // 171
23. 肝病患者运动时要注意什么? // 171
24. 肝病患者康复期应注意什么? // 172
25. 肝病患者运动前后应注意哪些饮食卫生? // 172
26. 肝病患者能过性生活么? // 173
27. 在日常生活中可通过哪些简单活动提高自身免疫力? // 173

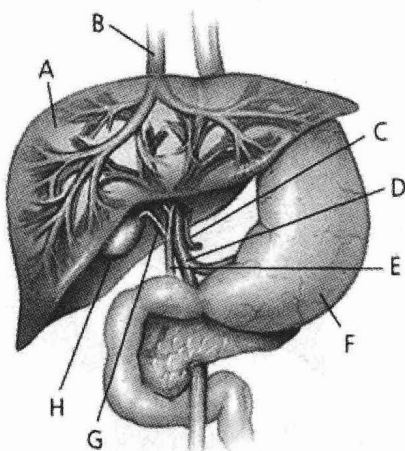




认识肝病



肝脏的解剖位置在哪里？



肝脏呈楔形，是人体最大的腺体，肝的血液供应十分丰富，呈红褐色，质软而脆，易受外力冲击而破裂。我国成人肝的重量，男性为1230~1450g，女性为1110~1300g，约占体重的2%~5%，胎儿和新生儿的重量及体积相对较大，约占体重的5%。

肝大部分位于右季肋区和腹上区，小部分位于左季

肋区。肝前面大部分被胸廓所掩盖，仅在腹上区的左、右肋弓之间与腹前壁接触。

肝的上界与隔穹隆一致，其右侧最高点在右锁骨中线与第五肋的交点处；左侧在左锁骨中线与第五肋间隙的交点处。肝下界，在右侧与右肋弓一致，在腹上区，肝下缘可低于剑突下约3cm。因此，成人在右肋弓下不能触及肝。3岁以下健康幼儿，由于腹腔的容积较小，而肝体积相对较大，肝下缘常低于右肋弓下1~2cm，到7岁以后，在右肋弓下已不能触及。

肝的脏面在右叶从前向后分别邻接结肠右曲、十二指肠、右肾和右肾上腺；左叶下面与胃前壁相邻，后上部邻接食管腹部。



肝脏的生理功能有哪些？

中医认为：肝的主要生理功能是主疏泄和主藏血。

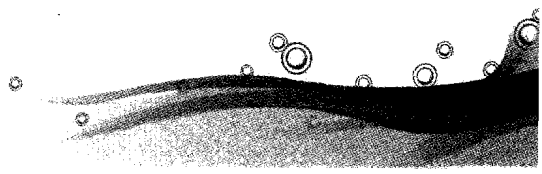
(1) 主疏泄：肝主疏泄，指肝具有疏通、调达、升发的特性，有调畅人体全身气机的功能。气机，即气的升降出入运动。如气的升降出入运动协调平衡，称作“气机调畅”。肝主疏泄的功能对于气机的调畅起着重要的调节作用。肝的疏泄功能表现在以下几方面：

① 协调气血运行：肝主疏泄直接影响气机的调畅和气血的运行。疏泄功能正常则气血和调；疏泄功能异常，一方面表现为疏泄不及，另一方面表现为疏泄太过。疏泄不及使气机郁结，气滞血淤，出现胸肋、两乳胀痛、刺痛，癥征积结块等症；疏泄太过令肝气上逆，可见面红目赤，烦躁易怒，甚或呕血吐血。

② 促进消化吸收：肝的疏泄功能正常，是保持脾胃升降协调的重要条件。肝失疏泄，可致脾胃升降失常。脾气不升则腹胀、纳呆、泄泻、眩晕；胃气不降则呕逆、嗳气、脘腹胀痛。肝的疏泄还调节着胆汁的分泌与排泄，帮助脾胃对食物消化吸收。肝气郁结，胆汁失于排泄，则胸肋苦满，甚或出现黄疸。

③ 调节精神情志：精神情志与肝的疏泄功能密切相关。肝的疏泄正常，气机调畅，气血和调，则精神愉快，心情舒畅；肝失疏泄，则精神抑郁，沉闷不乐，多愁善感；肝升泄太过，则烦躁易怒，失眠多梦。

④ 调理冲任二脉：冲脉为血海，其血量主要靠肝的疏泄来调节；任脉为阴脉之海，与肝经脉相通。肝的疏泄影响着冲任二脉的通利



协调。肝失疏泄，冲任失调，则经行不畅，引发痛经、闭经、带下、不孕等。

(2) 主藏血：肝藏血，指肝具有储藏血液和调节血量的功能。肝贮藏血液，即可濡养自身，制约肝的阳气升腾，勿使过亢，又可防止出血。肝还能调节人体各部分的血量分配，当活动剧烈或情绪激动时，肝就把贮藏的血液向外输布；而安静休息及情绪稳定时，外周的血液需用量相对减少，部分血液便归藏与肝。肝藏血功能失常，可致血液亏虚或血液妄行，引起肝血虚或呕血等出血症状。

3 肝病包括哪些类型？

常见的肝病种类有病毒性肝炎、脂肪肝、酒精肝、肝硬化、肝癌、自身免疫性肝炎、药物性肝炎等。病毒性肝炎包括甲、乙、丙、丁、戊型肝炎。乙型病毒性肝炎（简称“乙肝”）对健康危害最大，也最常见。

据有关资料统计：我国有乙肝病毒携带者 1.3 亿，每 10 个人中

就有一个人感染了乙肝病毒，但并不是每个感染病毒的人都会成为乙肝患者，仅有 5% 的人发展成乙肝患者，这与患者感染的病毒数量、毒力、感染方式等因素密切相关。每个人的身体素质、免疫反应状态，也在乙肝病情和病程的转归上起着重要作用。所以患者感染乙肝病毒后

