

肝病自助 66招养好肝

解放军638医院中西医结合肝病科主任
主任医师，中医博士

刘士敬◎著

吃——医食同源，吃对食物胜过吃药
动——合理运动可增强身体免疫力，抵抗病毒侵袭
心态——好心态可为身体加筑一道保护屏障，抵御疾病侵袭
生活起居——规律的生活和休息是肝病恢复的保障
四季养肝——按照四季的特点调治肝病，效果事半功倍



肝病的自助疗法

刘士敬 66招养好肝

◎ 著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝病的自助疗法 / 刘士敬著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5384-4726-2

I. ①肝… II. ①刘… III. ①肝疾病-防治 IV. ①R575

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第071043号

肝病的自助疗法

著 者 刘士敬
出 版 人 张瑛琳
特约编辑 张 靖 郭迎节 史玉娟
选题策划 孙 默
责任编辑 隋云平 孙 默
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 260千字
印 张 17.5
印 数 1-8000册
版 次 2011年3月第1版
印 次 2011年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4726-2
定 价 26.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻版必究

序 言

要健康就要养好肝

如果用“人手一册”来形容畅销书的程度，那么，肝脏也是极度畅销的，因为每个人的身体中都有肝脏的位置。心脏、肾脏、肺、胃等都是肝脏的好兄弟，人称“五脏”。在五个兄弟中，毫不吹嘘地说，肝脏是最默默无闻的一个，每时每刻每秒都在辛勤工作，就算遭遇了挫折，也毫无怨言，而且，肝脏的自理能力更是超级强，就算被切除一部分，照样工作生活两不误，如果人们对肝脏稍微照顾点儿，它还会慢慢复原。其他的不说，就以上两点，足以给肝脏评个“吃苦耐劳”奖。

但不要以为这样就可以肆无忌惮地伤害肝脏，正因为肝脏是这样勤勤恳恳、默不作声，所以，总会使人们忽略了它的健康，一旦发现异常时，往往病情就严重了。因此关爱肝脏就等于为健康加分。随着社会的发展，人们在拥有更多的同时，也失去了很多东西，譬如健康，虽然好吃的食物确实美味，但大鱼大肉也带来了高血脂、肥胖，这些都成为肝脏的负担。人们收入提高的同时，应酬也增多了，推杯换盏间使得酒精摄入过量，也给肝脏带来巨大危害。同时，社会压力增加，烦心事一件接着一件，对于性喜舒达的肝脏而言，也是一个致命伤。在多种困难的阻击下，肝脏变得伤痕累累。

当然，不生病或永远健康，只是我们的主观愿望。肝脏病了，我们也不要惊慌失措。有句古语叫“亡羊补牢，为时未晚”，也就是说，一旦知晓了事情的严重性，尽快补救还是来得及，能挽回一些损失的。当肝脏向我们发出疾病的信号时，应关注并及时治疗是最佳的解决方案。

本书分为七篇共66招来阐述肝病的日常防治方法。主要从误区、运动、饮食、心理、四季防治、生活起居等几个方面论述。

祖国医学认为“医食同源”，食物既是维持生命活动的重要物质，又有防治

疾病的功效。合理的饮食可以改善肝脏的代谢功能，促进肝内营养物质的贮存、运转和调节，有利于损伤肝细胞的修复和再生。同时补充营养成分，增强免疫功能，提高机体的抗病能力。

此外，规律的生活和休息时，肝病恢复的保障，在急性肝病期、慢性肝病活动期、肝病晚期及存在并发症时必须休息，必要时绝对卧床休息。

好的心态与适量的运动也有利于肝病的恢复保健，巨大的压力与负面情绪不仅是肝脏的敌人，更是身体健康的重要威胁，保持好心态能够为身体加筑保护屏障，避免外界不良因素的侵袭。同时，适量的运动也可增强身体免疫力，抵抗病毒侵袭。

一年四季，季节不同，防治肝病的方法也不尽相同。按照四季的特点调治肝病，将取得事半功倍的效果。

我本人是解放军302医院中西医结合科主任，多年来积累了丰富的临床经验，更致力于肝病知识的推广与普及。通过这本书，希望读者能正确认识肝病，走出对肝病的认识误区，科学理性地对待与防治肝病。让肝病患者不会因为害怕被人知道而讳疾忌医，因此而耽误病情。希望通过此书能为广大肝病患者与读者建立起正确的认识和珍惜健康的观念。肝病并不可怕，只要树立正确的观念，并掌握相关的防治方法，击破肝病这个梦想就不会遥远。

刘士敬

2010.11.10

目 录

➔ 第一章 了解肝脏，探秘肝病世界

肝脏是人体最大的腺体，它在人的代谢、胆汁生成、解毒、凝血、免疫、热量产生及水电解质的调节中均起着非常重要的作用，是人体内一个巨大的“化工厂”

亲兄热弟，话说肝病兄弟们·····	12
身体这些情况，提示可能存在肝炎·····	23
肝硬化，难道可怕如恶魔·····	28
善待肝脏，要打有把握之战·····	31

➔ 第二章 防治两手抓，两手都要硬

肝病给人们的健康造成了极大威胁，社会上对于肝病治疗的宣传五花八门，患者们往往处于很迷茫的状态，有的甚至无法确定自己是否需要治疗，也不知什么样的治疗更加适合自己，导致虚假广告满天飞，真是害人不浅。

六大因素，导致乙肝时好时坏·····	36
降服脂肪肝，中药显奇效·····	38
六原则治疗酒精性肝病·····	40
药物治疗，乙肝患者如何选·····	43
进攻乙肝阵营，用药也要有“章程”·····	50
乙肝治疗，需量体裁衣、量力而行·····	56

治乙肝，中医显奇效·····	63
抗病毒治疗，乙肝患者的福音·····	68
征服肝硬化的“三板斧”·····	73
二级预防，切断肝癌连接线·····	78
保护肝脏，人人参与·····	81
慢性肝炎，三分治，七分养·····	85

第三章 跳出陷阱，远离肝病误区

市场上关于肝病治疗的药品广告，五花八门，形形色色，用以欺骗、误导已深受乙肝病痛折磨的患者，昧着做人的基本道德和良心，诈骗经济本已非常困难的病人，误导肝炎病人的治疗，有的甚至造成病人死亡。远离误区，找对治疗方案，才能对症养好肝。

脂肪肝会癌变，难道是谣传·····	91
肝硬化患者，别把打嗝不当回事·····	94
肝囊肿到底是不是肿瘤·····	98
肝癌患者，换肝也不是万全之策·····	101
黄疸并非都是肝炎·····	106
三阳转阴就能判断疗效好坏吗·····	109
肝炎具有传染性，并非都那么回事儿·····	112
胃部不适，也要警惕乙肝病毒作祟·····	115
转氨酶升高，并非都是肝病惹的祸·····	118



第四章 “食”全“食”美， 肝脏也会心花怒放

日常饮食都要经肝脏加工方能进一步代谢。因此，食疗也是治疗肝病的一种方式，是广大读者自己可以操作的简单方便的方式，食材就在身边，既解决了温饱问题又可以顺便治疗疾病，何乐而不为呢？

人体必需的6种营养素和8种非必需营养素·····	121
水果虽好，吃要适量·····	124
小小蔬菜，肝病患者的福音·····	131
由洋快餐联想到的脂肪肝高发·····	139
肝硬化患者，绝对素食不可取·····	143
街头小吃吃不得·····	147
肝病患者，也要“食”全“食”美·····	150
肝病患者的营养食谱·····	155
五谷杂粮调养肝病·····	163
酸甜苦辣的饮食诱惑·····	167
补品虽好，吃要适度·····	170
呵护肝脏，忌口多多·····	173

➔ 第五章 降魔也要好助手，运动疗法除顽疾

研究表明，卧床时出入肝脏的血流量比站立的时候应少40%，这样有利于肝脏的营养和修复，但当症状缓解，黄疸消退，疾病进入恢复期时，应“动静结合”而开始散步、做操或做家务劳动等，以活动不出现疲劳，微微出汗为标准。还需循序渐进地增加运动量，因为运动可增加食欲，使人精神饱满，心情舒畅，对肝病的恢复有利。

三项运动击退肝病·····	178
生命在于生生不息地运动·····	180
肝炎患者的运动原则·····	182
运动前后四注意·····	185
散散步，保护肝·····	188
古老太极，强身健体·····	191

➔ 第六章 释放心压力，捕获好心情

乐观与淡泊是心理养生的两大法宝。乐观是心理养生的不老丹。乐观是一种积极向上的性格和心境。它可以激发人的活力和潜力，解决矛盾，逾越困难；淡泊。淡泊是心理养生的免疫剂。淡泊的心态使人始终处于平和的状态，保持一颗平常心，一切有损身心健康的因素，都将消失。

乙肝患者怎样缓解心理压力·····	199
好心情，好睡眠·····	202
冥想，倾倒心理垃圾·····	212
消除精神紧张的妙方·····	215

10招提高免疫力，打造舒畅心理·····	218
乙肝患者怎样进行心理调养·····	221
肝病患者，远离这些情绪恶魔·····	223

第七章 呵护周全，与“肝”同乐

肝病患者的生活应顺从人体生物钟的节拍，吃饭、睡眠、学习、休息、适量工作和活动，都要有一定规律，按部就班，养成习惯。生活有序，在大脑皮层就会形成相应的条件反射，以保证内脏器官有条不紊地工作，促进肝脏功能复常。

5个贴心提醒，让您安心度假日·····	228
养成这些习惯，让病毒远离·····	232
健康生活，平衡是关键·····	236
灿烂阳光，最佳的“消毒剂”·····	240
轻松睡眠，舒适起床·····	242
治疗肝炎，家庭防护很关键·····	245
定期消毒，为全家筑起“防火墙”·····	248
肝病患者生活起居宜忌·····	253
慢性肝炎的家庭调养及保健·····	255
肝病患者——起居有常，立卧适度·····	259

➔ 第八章 健康肝脏，四季调养有学问

肝病患者冬季由于本身抵抗力低下，就要格外注意营养和保健，不但要保暖，还要加吃一些增强机体免疫功能的保健药品，还要减少在人群嘈杂的公共环境中活动，以防止上呼吸道感染如感冒的发生，同时避免慢性肝病的复发和加重。

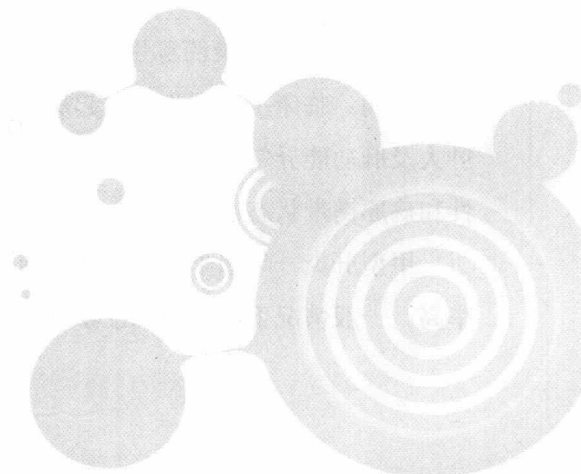
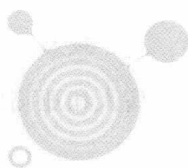
肝病患者，四季养肝要则·····	263
春季，养护肝脏的最佳时节·····	266
阳春三月，养肝也需防肝火·····	268
炎炎夏日，肝病患者也能轻松度夏·····	270
防秋燥，重养生·····	273
肝病患者冬养原则·····	277

PART 1

了解肝脏，探秘肝病世界



肝脏是人体最大的腺体，它在人的代谢、胆汁生成、解毒、凝血、免疫、热量产生及水电解质的调节中均起着非常重要的作用，是人体内的一个巨大的“化工厂”。





亲兄热弟，话说肝病兄弟们

肝虽然是坚强有韧性的器官，并非就百毒不侵，一旦肝功能受损，仍是会引发全身的不适应症，因此，掌握一些肝病的基本知识，是预防和维护肝健康的必要手段。

病毒性肝炎大家庭：甲乙丙丁戊庚六兄弟

12

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的，依据肝炎病毒的不同，所引起的肝炎名称也不同。不同的肝炎病毒有着不同的结构、大小，对外界的抵抗力不同，感染人的途径也不同。病毒与病毒之间并没有明显的相互影响，就像互不相识的两个侵略者，一同侵入同一个村庄，烧杀抢掠，各取所需。主观上互不相识，客观上互为狼狈。而机体只对感染过的病毒产生识别和免疫力，而未感染过的病毒仍然可以长驱直入。

甲型肝炎

甲型病毒性肝炎简称甲型肝炎，是由甲型肝炎病毒（HAV）引起的一种急性传染病。临床上表现为急性起病，有畏寒、发热、食欲减退、恶心、疲乏、肝肿大及肝功能异常。部分病例出现黄疸，无症状感染病例较常见，一般不转为慢性和病原携带状态。

甲型肝炎一年四季均可发病，但常有明显的季节性，夏、秋及早春季节发病率高。一般情况下，呈周期性暴发流行，传染源是急性期病人和亚临床感染者。

多为生活接触传播。甲型肝炎病毒通常随粪便排出体外，故粪—口途径是甲型肝炎的主要传播途径，即通过消化道感染甲型肝炎病毒而患病。当人们饮用或食用被甲肝病毒污染的水或食物、蔬菜时，就可能被感染。夏、秋季时，大量水产品上市，食用未煮熟的毛蚶等引起发病率上升，这说明甲型肝炎病毒的流行与它的环境有很大关系。

甲型肝炎病毒在水生贝类里能存活3个月左右，在流行季节里，对本病扩散具有重要意义。潜伏期内的饮食、保育、卫生人员和爱喝生水、吃生贝类者，都是引起非季节性广泛流行的重要条件。可见甲型肝炎与“生”有关。在甲型肝炎流行期间，要严防“病从口入”，养成良好的卫生习惯，严格消毒生食，尽量少吃生食，可避免患上甲型肝炎。但大多数情况下是，分散的小规模流行。

乙型肝炎

乙型肝炎病毒性肝炎简称乙型肝炎，是由乙型肝炎病毒（HBV）引起，通过血液与体液传播，具有慢性携带状态的传染病，临床表现多样化，容易发展成为慢性肝炎和肝硬化，少数病例可转变成原发性肝细胞癌。

▲盘点乙肝的传染途径

（1）乙型肝炎之所以令人感到烦恼，主要是因为其传染性强，而且不易治愈。现代医学研究表明，乙型肝炎病毒能够通过血液、精液、唾液、泪液、汗液和乳汁等各种体液排至体外，通过血液或血制品传播、母婴围产期传播、日常生活接触传播3种主要途径传染易感者。

血液或血制品传播：其中医源性感染占首位。注射针头、手术器械，尤其是输血和血制品，可使乙型肝炎病毒侵入体内。所以，乙型肝炎病毒主要传播途径是“病从血入”。

（2）母婴围产期传播：母婴传播常是HBsAg家庭聚集性的起因。母亲受乙型肝炎病毒感染后，尤其HBeAg（+）和HBV-DNA（+）时，婴儿受染十分常见，以产道感染最为常见，且婴儿期感染又常易演变为HBsAg持续携带者。在HBsAg（+）母亲的子女中，HBsAg检出率可达30%~40%；而HBsAg（-）母亲



的子女HBsAg检出率低于10%。前者显著高于后者。

(3) 日常生活中，与乙肝病毒携带者血液暴露传播的几率极小，所以，根本不必过于担心。拥抱、喷嚏、咳嗽、食物、饮水、共用餐具和水杯、无血液暴露的接触一般不传染。经吸血昆虫（蚊、臭虫等）传播未被证实。

至于性接触，只要做到洁身自好，以及与乙肝病毒携带者发生性接触时避免体液接触（如使用安全套），也无须过分担心感染危险。另外，需要指出的是，对于从未感染过乙肝病毒的人，使用乙肝疫苗是可靠的保护手段。

▲易感染乙肝的6类人群

(1) 母婴传播是乙肝传染的一个重要途径。很多女性乙肝病毒携带者可能一生都不会发病，但会传染给下一代。另外，孩子在幼年时期很容易被携带乙肝病毒的父母传染。如果母亲有生育计划，并发现自己携带乙肝病毒，一定要先控制好，再考虑要孩子，以免传染给下一代。

(2) 儿童肝脏相对成人来说，血供丰富，肝细胞再生能力强，但免疫系统不成熟，对入侵的肝炎病毒不能及时清除，且容易产生免疫耐受。因此，婴幼儿感染乙肝后，容易成为乙肝病毒携带者，尤其是有肝炎家族史的小孩。

(3) 孕妇比一般妇女更易患乙肝，其主要原因是由于妊娠后，胎儿生长发育所需大量营养全靠母体供应，造成孕妇的肝脏负担大大加重，抗病能力也随之明显下降。

(4) 老年人身体各内脏器官的功能都会发生退化，其中肝脏改变亦很明显。首先是肝血流量减少，肝脏吸收营养、代谢物质和清除病毒的能力也相应减退；其次是肝细胞出现不同程度的老化，肝脏损伤后，肝脏的恢复能力下降，同时全身免疫功能下降。因此，老年人也是乙肝的易感人群。

(5) 喜欢在路边卫生条件不好的小店就餐的人、因病需要输血或血制品的人或性生活不检点的人常易患乙型肝炎。

(6) 长期嗜酒者，可导致肝损伤，极易引起酒精性脂肪肝、酒精性肝炎，甚至于酒精性肝硬化。因肝脏是酒精代谢的主要器官，长期酗酒可导致脂肪浸润、肝细胞炎症、变性，引起肝功能异常，易感染乙肝。

特别提示 认识“大小三阳”

包括乙型肝炎表面抗原（HBsAg）和表面抗体（抗-HBs）、乙型肝炎e抗原（HBeAg）和e抗体（抗-HBe）、乙型肝炎核心抗体（抗-HBc）。理论上应该查三对，因为乙型肝炎核心抗原仅存在肝细胞核内，在血清中检测不出来，所以，只有查抗-HBc。这就是人们常说的“两对半”，也叫做“乙型肝炎五项”。这五项中任何一项阳性，都表示有过乙型肝炎病毒感染。其中，HBsAg、HBeAg、抗-HBc是乙型肝炎病毒在体内复制的指标，此三项均阳性俗称“大三阳”；而HBsAg、抗-HBe、抗-HBc三项呈阳性，俗称“小三阳”。



丙型肝炎

丙型肝炎由丙型肝炎病毒（HCV）感染所致，丙型肝炎主要由血液、体液传播，占输血后肝炎的70%。丙型肝炎病毒携带者在我国较乙肝病毒携带者较少，在健康人群中，抗丙型肝炎病毒HCV阳性率为0.7%~3.1%。

丙型肝炎的流行病学、临床特点与乙型肝炎相似。HCV为含脂质外壳的球形病毒，具有囊膜和刺突结构，主要在肝细胞内复制。研究还发现，HCV有一个多变异性特点，在同型各株间，甚至同一患者不同时期病毒亦有差异。但由于丙型肝炎病毒在血液中数量极少，故目前还不能用电镜观察到此病毒颗粒。

丙肝通常被称为“沉默的疾病”。由于肝脏的巨大代偿能力，大部分人感染丙肝病毒后，没有任何症状，只有偶然体验时发现，或者可能很多年后，出现不适症状时才发现。

约85%的人在感染丙肝病毒后会发展成慢性肝炎。当病毒侵犯肝脏的时候，人的体内会引发一系列免疫反应，以抵抗感染。如果不予治疗，就会发展到一种更为严重的情况——肝硬化，还有少部分人会发生肝癌。肝脏的损害程度可以通过肝脏活检来评估。



丁型肝炎

丁型肝炎由丁型肝炎病毒（HDV）感染所致，丁型肝炎病毒是一种缺陷病毒，必须在乙肝病毒感染的基础上，才能复制，以慢性患者与携带者为主，慢性肝病患者肝组织中，丁肝病毒抗原检出率为5.33%~19.70%。其临床表现及传播途径与乙型肝炎相似，有报道重叠感染者能使原有的乙肝病情加重，故应引起重视。

戊型肝炎

戊型肝炎与甲型肝炎相同，也是从消化道感染，但其传染性比甲型肝炎低，不如甲肝那样常见，所以，大多数人对其不甚了解。

▲可呈多种传播方式

(1) 日常生活接触的传播，通过被污染的手和用具，或直接与口接触传播；

(2) 水传播：水源被粪便污染所致；

(3) 食物污染：带有HEV的粪便污染食物，特别是未煮熟就吃了的蔬菜或壳类水产品；

(4) 媒介的传播：苍蝇和蟑螂可充当传染媒介，使食物受到污染。

戊肝病毒持续存在至转氨酶恢复正常。感染后，第7日（即转氨酶升高前5~14日），胆汁中戊型肝炎病毒RNA即为阳性。机体感染戊肝病毒后2~3周出现保护性的中和抗体；3~6周后达高峰。该抗体可保持终生。故人在一生中只得一次。需要警惕的是：如果孕妇感染了戊肝病毒，有可能发生严重黄疸。

己型肝炎

己型肝炎的病原尚未确定和公认，缺乏特异性诊断方法，仍主要采取排除法。临床上排除甲型、乙型、丙型、丁型、戊型、庚型等六种肝炎病毒及巨细胞病毒（CMV），EB病毒感染的情况下，方可考虑乙型肝炎的诊断。

己肝的治疗主要根据临床表现类型，采用中西医结合的方法，对症和综合治