

乙型肝炎 转阴 治疗与调养

YIXING GANYAN
ZHUANYIN ZHILIAO
YU TIAOYANG

王强虎 主编

金盾出版社

要 點 容 內

乙型肝炎 转阴治疗与调养

主 编 王强虎

副主编 江 琪

编 著 王水龙

张麦昌

王 莹

王 栋

李麦婷

李西江

王 振

李省阁

李粉婷

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍了乙型肝炎的基础知识。详细阐述了乙型肝炎的临床表现、检验指标、诊断与治疗,以及促进乙型肝炎病毒转阴和康复的方法,包括中药治疗、西药治疗、药粥治疗、药茶治疗、蔬果汁治疗、针灸治疗、运动疗法、身心调整、生活起居、科学饮食及饮食调养等。本书科学实用,通俗易懂,适合广大肝病患者及其家人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

乙型肝炎转阴治疗与调养/王强虎主编.--北京:金盾出版社,2011.3

ISBN 978-7-5082-6653-4

I. ①乙… II. ①王… III. ①乙型肝炎—康复②乙型肝炎—药物治疗 IV. ①R512.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 192464 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:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京三木印刷有限公司

装订:北京三木印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.25 字数:192 千字

2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:19.00 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

乙型肝炎被世界卫生组织(WHO)列为全球第九大引起死亡的疾病。长期以来,乙型肝炎犹如高悬在人们头顶上的死亡之剑。我国是个乙型肝炎大国,其发病数位居法定传染病的第一位,仅慢性乙型肝炎病毒感染者达1.2亿。慢性乙型肝炎病程迁延,如得不到及时的治疗,将发展为肝硬化甚至肝癌,严重危害患者健康。

日常生活中也经常有人问,乙型肝炎到底能不能康复,病毒能不能转阴。其实慢性肝炎的治疗原则是,强调三分药治,七分调理,精神要愉快,生活要有规律,注意合理安排饮食,用药不能过滥,换药不能过勤,一定要在有治疗肝炎经验的医师指导下进行系统规范的治疗。只有如此,患者才有可能康复。对于乙型肝炎病毒转阴到底有没有可能,其实许多人对乙型肝炎病毒转阴的认识存在误区。一般来说乙型肝炎病毒转阴分为几个层次:一是乙型肝炎病毒脱氧核糖核酸(HBV-DNA)转阴。二是乙型肝炎e抗原(HBeAg)转阴。三是乙型肝炎病毒表面抗原(HBsAg)转阴。乙型肝炎表面抗原转阴是最理想的目标。但对于绝大多数患者来说,即使给予目前最有效的药物,而且还需经过半年以上的系统治疗,乙型肝炎病毒表面抗原的转阴率也不到10%。不过我们可以实现乙型肝炎病毒脱氧核糖核酸和乙型肝炎病毒e抗原的转阴,因为只要达到了这一目标,病情一般就能长期稳定。

从严格意义上讲,目前还没有能够使乙型肝炎完全康复或使病毒全部转阴的特效药,而要促使乙型肝炎病毒转阴,只有从增强患者自身的免疫力做起,而增强自身免疫力涉及到乙型肝炎患者生活的各个方面。那么,当务之急,是乙型肝炎患者需要认真地提高对乙型肝炎的认识,积极配合医生治疗,保持良好心态,学会各种自我保健方法,提高生活质量,控制乙型肝炎病情的发展,同样有可能达到乙型肝炎病毒转阴乃至完全康复的目的;即使不能完全康复,也不会因乙型肝炎病毒的存在而对身体造成太大的伤害。可以断言,不需很长时间,也许只经过5年或者10年以后,人类就能够彻底攻克乙型肝炎。

本书宗旨就是为解决乙型肝炎患者最主要的困惑和解答患者最迫切需要知道的问题,望各位读者读到本书后从中受益。由于作者水平有限,不当之处,敬请批评指正。

王强虎



目 录

CONTENTS

一、全面认识乙型肝炎

- (一) 乙型肝炎的基础知识 (1)
1. 肝脏在人体内的位置 (1)
 2. 肝脏的形态 (2)
 3. 肝脏的功能 (3)
 4. 乙型肝炎的常见症状与体征 (5)
 5. 病毒性肝炎的分型 (6)
 6. 乙型肝炎定义 (7)
 7. 乙型肝炎病毒标志物的含义 (8)
 8. 乙型肝炎被称为隐形杀手 (9)
 9. 慢性乙型肝炎与肝硬化、肝癌有无关系 (9)
 10. 乙型肝炎与脂肪肝有无关系 (10)
 11. 肝脏功能与睡眠关系密切 (11)
 12. 肝性脑病是乙型肝炎的常见并发症 (11)
 13. 肝肾综合征 (12)
 14. 急性上消化道出血与乙型肝炎的关系 (13)
 15. 糖代谢障碍是乙型肝炎的常见并发症 (13)
 16. 乙型肝炎的先兆 (14)
 17. 中医学认为肝开窍于目 (15)
 18. 乙型肝炎患者易忽视的症状 (15)



乙型肝炎转阴治疗与调养

19. 莫把乙型肝炎当感冒 (16)
20. 乙型肝炎的临床诊断要点 (18)
21. 乙型肝炎病毒携带者 (19)
22. 乙型肝炎病毒感染分为三期 (21)
- (二)乙型肝炎的检查方法和指标 (21)
 1. 肝功能检查 (21)
 2. 肝功能检查指标 (22)
 3. 乙型肝炎患者肝功能正常也不可大意 (24)
 4. 丙氨酸转氨酶(ALT)升高并非全是乙型肝炎
惹的祸 (24)
 5. 乙型肝炎“两对半” (27)
 6. 给“两对半”检查“对号入座” (28)
 7. “大三阳”和“小三阳”的临床意义 (29)
 8. 不能把“大小三阳”与病情轻重画等号 (29)
 9. 乙型肝炎患者定期进行健康复查的注意事项 (31)
 10. 乙型肝炎患者家庭的消毒方法 (32)
 11. 注射乙肝疫苗能有效预防乙型肝炎病毒
感染 (34)

二、乙型肝炎康复科学用药

- (一)西医对乙型肝炎的对症治疗用药 (35)
 1. 乙型肝炎治疗在于科学使用药物 (35)
 2. 急性乙型肝炎与慢性乙型肝炎的用药 (35)
 3. 乙型肝炎治疗的短期目标与长期目标 (36)
 4. 正确服药不伤肝 (37)
 5. 乙型肝炎治疗要以抗病毒为中心 (39)



6. 盲目用保肝药干扰乙型肝炎的治疗	(40)
7. 降酶药物可能会掩盖乙型肝炎病情真相	(40)
8. 单纯丙氨酸转氨酶降低未必是好事	(41)
9. 使用降酶药物应注意的事项	(41)
10. 长期服用“保肝药”增加肝脏负担	(42)
11. 乙型肝炎抗病毒治疗应具备三个条件	(43)
12. 乙型肝炎患者正确使用胸腺肽	(44)
13. 乙型肝炎患者正确使用促肝细胞生长素	(44)
14. 秋水仙碱(COLC)与抗肝纤维化	(45)
15. 乙型肝炎“大三阳”的治疗	(46)
16. 乙型肝炎“大三阳”的治疗有没有特效药	(47)
(二) 中医对乙型肝炎的辨证治疗用药	(48)
1. 中医的“肝肾同源”是什么意思	(48)
2. 中医对乙型肝炎治疗的辨证分型	(49)
3. 中西医结合治疗乙型肝炎的优点	(49)
4. 常用于治疗乙型肝炎的中成药	(50)
鸡骨草片	(50)
天澳灵	(51)
护肝宁片	(51)
护肝片	(52)
舒肝丸	(52)
板蓝根冲剂	(52)
灵芝冲剂	(53)
甘草甜素片	(53)
精制大黄片	(54)
齐墩果酸片	(54)
木香顺气丸	(55)
垂盆草冲剂	(55)
复肝康冲剂	(55)
蚂蚁乙肝宁	(56)
乙肝宁冲剂	(57)
大黄蛰虫丸	(57)
健肝乐冲剂	(58)
五仁醇胶囊	(59)
乙肝解毒胶囊	(59)
乙肝扶正胶囊	(60)



乙型肝炎转阴治疗与调养

猪苓多糖注射液 ... (60)	
5. 乙型肝炎患者使用中成药的注意事项 (60)	
6. 治疗乙型肝炎的常用中草药 (61)	
板蓝根 (61)	熟地黄 (81)
茵陈 (62)	何首乌 (81)
金钱草 (62)	枸杞子 (82)
梔子 (63)	沙参 (82)
黄芩 (64)	五味子 (83)
黄柏 (65)	女贞子 (83)
龙胆草 (66)	桑椹 (84)
败酱草 (67)	麦冬 (84)
金银花 (67)	玉竹 (85)
蒲公英 (68)	丹参 (86)
山豆根 (69)	郁金 (86)
连翘 (70)	桃仁 (87)
鱼腥草 (70)	红花 (88)
大黄 (71)	柴胡 (88)
黄芪 (73)	枳实 (89)
党参 (75)	陈皮 (90)
人参 (76)	青皮 (91)
白术 (77)	佛手 (91)
黄精 (78)	茯苓 (92)
山药 (79)	猪苓 (92)
薏苡仁 (79)	泽泻 (93)
三七 (80)	白花蛇舌草 (93)



三、良好心态是乙型肝炎患者康复的保证

1. 心理健康的标准 (94)
2. 乙型肝炎患者最大的心理阴影是自己 (96)
3. 多数乙型肝炎患者有抑郁倾向 (98)
4. 乙型肝炎患者抑郁情绪的调节 (99)
5. 乙型肝炎患者克服心理障碍七法 (100)
6. 乙型肝炎患者四季如何调节心理 (101)
7. 乙型肝炎患者要学会正确对待别人的歧视 ... (104)
8. 内观静养是促进乙型肝炎康复的好方法 (105)

四、科学饮食促进乙型肝炎患者康复

- (一) 人体的六大营养物质 (107)
 1. 维持生命的维生素 (107)
 2. 无机盐须从食物中摄取 (108)
 3. 食物中的糖类 (108)
 4. 了解食物中的蛋白质 (110)
 5. 脂类是人的主要能源 (111)
 6. 水是价廉的营养素 (112)
- (二) 乙型肝炎患者饮食宜与忌 (112)
 1. 乙型肝炎患者如何做到营养平衡 (112)
 2. 乙型肝炎患者总的饮食营养原则 (114)
 3. 不同乙型肝炎患者的饮食有何差异 (115)
 4. 能促进乙型肝炎患者康复的十种食物 (117)

牛奶 (118)	西红柿 (120)
西瓜 (119)	蜂蜜 (121)



乙型肝炎转阴治疗与调养

灵芝.....	(121)	大枣.....	(124)
蘑菇.....	(123)	香蕉.....	(124)
橘子.....	(123)	绿茶.....	(125)
5. 能妨碍乙型肝炎好转的六种食物	(125)		
酒类.....	(126)	生姜.....	(128)
蛋黄.....	(127)	螃蟹.....	(128)
狗肉.....	(127)	松花蛋.....	(129)
6. 药粥治病安全又方便	(129)		
7. 科学配制药粥	(130)		
8. 熬制药粥的注意事项	(131)		
9. 有益于乙型肝炎患者的常用药粥	(131)		
莱菔子粥.....	(132)	艾叶粳米粥.....	(137)
薏苡仁粥.....	(132)	沙参粳米粥.....	(137)
茵陈退黄粥.....	(133)	人参茯苓粥.....	(137)
绿豆木耳粥.....	(133)	山楂苡仁粥.....	(138)
柳叶大枣粥.....	(133)	柏子松子粥.....	(138)
虎杖甘草粥.....	(133)	当归桃仁粥.....	(138)
苡麦木瓜粥.....	(134)	黄芪芝麻粥.....	(139)
山药扁豆粥.....	(134)	荠菜藕节粥.....	(139)
茯苓大枣粥.....	(134)	茯苓枣仁粥.....	(140)
鸭肉苡仁粥.....	(135)	黄芪阿胶粥.....	(140)
黄芪苡仁粥.....	(135)	阿胶糯米粥.....	(140)
猪肝补肝粥.....	(135)	茵陈栀子粥.....	(141)
山楂麦芽粥.....	(136)	公英粳米粥.....	(141)
山楂陈皮粥.....	(136)	郁李仁粳米粥.....	(141)
薤白粳米粥.....	(136)	鸡内金粳米粥.....	(142)



马齿苋薏仁粥····· (142)	马齿苋粳米粥····· (142)
10. 乙型肝炎患者食用药粥注意事项····· (143)	
(三) 促进乙型肝炎患者康复的汤羹····· (143)	
1. 食物滋补汤羹的养生作用····· (143)	
2. 乙型肝炎患者常用汤羹的科学配制····· (144)	
3. 乙型肝炎患者日常宜喝的汤羹····· (145)	
大枣花生汤····· (146)	山药甲鱼汤····· (149)
山桂甲鱼汤····· (146)	冬瓜海带汤····· (149)
山杞甲鱼汤····· (146)	海带木耳汤····· (150)
羊肉萝卜汤····· (147)	百合芦笋汤····· (150)
鲤鱼小豆汤····· (148)	山楂鲤鱼汤····· (151)
灵芝瘦肉汤····· (148)	山药莲子汤····· (151)
泥鳅豆腐汤····· (148)	山药桂圆汤····· (152)
蘑菇豆腐汤····· (149)	虫草洋参鸡汤····· (152)
(四) 促进乙型肝炎病毒阳转阴的药茶····· (152)	
1. 现代药茶的概念与作用····· (152)	
2. 现代药茶的种类和剂型····· (153)	
3. 服用药茶的注意事项····· (155)	
4. 制作药茶选用药材的禁忌····· (156)	
5. 有益于乙型肝炎患者康复的药茶····· (157)	
生地蜂蜜茶····· (157)	椰子生地茶····· (160)
生地鲜藕茶····· (158)	五味降酶茶····· (160)
山楂神曲茶····· (158)	麦冬郁金茶····· (161)
茵陈大枣茶····· (158)	郁金佛手茶····· (161)
鲜柳树叶茶····· (159)	香附枳实茶····· (161)
茵陈栀子茶····· (159)	金橘萝卜茶····· (162)



乙型肝炎转阴治疗与调养

- | | |
|------------------|-------------------|
| 黄柏蜂蜜茶····· (162) | 枸杞莲心茶····· (171) |
| 党参大枣茶····· (162) | 沙参蜂蜜茶····· (171) |
| 黄芪麦冬茶····· (163) | 生地百合茶····· (171) |
| 参枣红糖茶····· (163) | 生地丹皮茶····· (172) |
| 肉桂冰糖茶····· (163) | 三草降酶茶····· (172) |
| 茵陈橘皮茶····· (164) | 公英元胡茶····· (172) |
| 茵陈茅根茶····· (164) | 金钱草蜂蜜茶····· (173) |
| 蜂蜜三马茶····· (164) | 茵陈玉米须茶····· (173) |
| 马兰白糖茶····· (165) | 白花蛇舌草茶····· (174) |
| 葛根蜂蜜茶····· (165) | 黑木耳红糖茶····· (174) |
| 香橼橘皮茶····· (165) | 蜂蜜五味子茶····· (174) |
| 香附郁金茶····· (166) | 板蓝根甘草茶····· (175) |
| 苦参蜂蜜茶····· (166) | 山豆根蜂蜜茶····· (175) |
| 大黄银花茶····· (166) | 鸡骨草红枣茶····· (175) |
| 陈皮山楂茶····· (167) | 刺五加蜂乳茶····· (176) |
| 二皮郁金茶····· (167) | 山豆根甘草蜂 |
| 玫瑰金橘茶····· (168) | 蜜茶····· (176) |
| 黄芪姜枣茶····· (168) | 龙胆草蜂蜜茶····· (176) |
| 雪梨鲜藕茶····· (168) | 银柴胡蜂蜜茶····· (177) |
| 麦冬乌梅茶····· (169) | 银花板蓝根茶····· (177) |
| 山药山楂茶····· (169) | 黄芪火麻仁茶····· (177) |
| 甘蔗玉竹茶····· (169) | 夜交藤蜂蜜茶····· (178) |
| 香橼佛手茶····· (170) | 土茯苓郁金茶····· (178) |
| 大黄橘皮茶····· (170) | 大青叶贯众茶····· (178) |
| 麦冬莲心茶····· (170) | 浮小麦大枣茶····· (179) |



(五)促进乙型肝炎患者康复的药膳 (179)

大枣鸡蛋饼..... (180)	枸杞山药蒸鸡..... (184)
马齿苋包子..... (180)	仙人掌炒牛肉..... (184)
金针精猪肉..... (181)	桂圆肉煮鸡蛋..... (185)
蘑菇嫩豆腐..... (181)	枸杞叶炒猪心..... (185)
归参炖母鸡..... (182)	山药茯苓包子..... (186)
玉竹茯神饼..... (182)	黄芪陈皮炖牛肉 ... (186)
芝麻补肾糕..... (182)	黄芪山药炖乳鸽 ... (187)
山药薏苡仁饭..... (183)	归参桂圆炖乌鸡 ... (187)
玉竹猪心荸荠..... (183)	

(六)促进乙型肝炎患者康复的蔬菜水果汁 (188)

1. 果蔬汁宜选用营养型的水果和蔬菜 (188)	
2. 果蔬颜色与维生素含量有关 (189)	
3. 促进乙型肝炎患者康复的果蔬汁 (190)	
莴苣汁..... (191)	鲜纯芒果汁..... (195)
葡萄汁..... (191)	鲜杨梅汁..... (196)
白萝卜汁..... (191)	鲜青木瓜汁..... (196)
复合山楂汁..... (192)	鲜橙汁..... (196)
番茄芹菜汁..... (192)	鲜桃柿子汁..... (197)
蒲公英豆汁..... (193)	番茄苹果汁..... (197)
复方竹笋汁..... (193)	杨梅苹果汁..... (198)
芦笋番茄汁..... (193)	西瓜桃子汁..... (198)
苹果芹菜汁..... (194)	茴香黄瓜汁..... (199)
银花公英汁..... (194)	洋葱黄瓜汁..... (199)
鹤草白茅汁..... (194)	芒果汁..... (200)
鲜纯樱桃汁..... (195)	菠萝胡萝卜汁..... (200)



乙型肝炎转阴治疗与调养

- 橙子胡萝卜汁…… (201) 葡萄杏菠萝汁…… (201)
4. 乙型肝炎患者饮食要强调“七个少” …… (202)
5. 乙型肝炎患者宜常补充四种维生素 …… (203)
6. 乙型肝炎患者要适当补充三种微量元素 …… (204)
7. 乙型肝炎患者饮食强调“五多” …… (204)
8. 乙型肝炎患者饮食方式的“四宜五忌” …… (205)
9. 乙型肝炎患者食用海鲜的“两个注意” …… (208)

五、运动可促进乙型肝炎患者康复

- (一) 科学运动对乙型肝炎患者康复有促进作用 …… (210)
- (二) 乙型肝炎患者运动的三个特别注意 …… (210)
- (三) 乙型肝炎患者运动要知道的“两个原则” …… (212)
- (四) 乙型肝炎患者的运动“六宜” …… (213)
- (五) 乙型肝炎患者运动的“一防与两忌” …… (215)
- (六) 乙型肝炎患者日常的运动方法 …… (216)
1. 甩手运动 …… (217)
2. 步行锻炼 …… (217)
3. 爬行锻炼 …… (218)
4. 赤脚行走 …… (220)
5. 手跑健身 …… (221)
6. 捏脊通督 …… (222)
7. 拳砸命门 …… (223)
8. 推背通经 …… (224)
9. 腹式呼吸 …… (224)
10. 太极拳 …… (225)
11. 呼吸操 …… (227)



12. 太极尺	(227)
13. 养肝功	(228)
14. 保健球	(230)
15. 八段锦	(231)
16. 易筋经	(235)

六、自我经穴按摩能促进乙型肝炎患者康复

1. 按摩	(242)
2. 按摩能增强人体的免疫力	(243)
3. 点穴疗法	(243)
4. 经络	(244)
5. 经络系统的组成	(246)
6. 十二经脉在人体的分布	(247)
7. 人体奇经八脉的循行与作用	(247)
8. 经络在乙型肝炎防治上的作用	(249)
9. 肝与足少阳胆经有关	(250)
10. 肝与足厥阴肝经有关	(251)
11. 肝与足少阴肾经有关	(252)
12. 穴位	(252)
13. 穴位疗法对疾病十分有效	(254)
14. 穴位的临床分类	(255)
15. 防治乙型肝炎穴位的分布	(256)
足三里	(257)
阳陵泉	(258)
太冲	(258)
行间	(259)
期门	(260)
中脘	(261)
肝俞	(261)
涌泉	(262)



- 神阙…………… (263)
16. 循经自我按摩有益于乙型肝炎患者康复 …… (263)
17. 乙型肝炎患者肝区揉按的两种方法 …… (264)
18. 乙型肝炎患者按摩治疗的注意事项 …… (265)
19. 乙型肝炎患者搓足底有保健作用 …… (265)
20. 乙型肝炎患者足底按摩强身健体保健法 …… (266)
21. 乙型肝炎患者日常生活保健六法 …… (268)

七、科学起居,促进乙型肝炎患者康复

1. 乙型肝炎患者重视起居胜似吃药 …… (274)
2. 节欲有利于乙型肝炎患者康复 …… (274)
3. 乙型肝炎患者便秘坏处多多 …… (275)
4. 乙型肝炎患者饭后躺下对肝有好处 …… (276)
5. 乙型肝炎患者吸烟要不得 …… (277)
6. 婚检乙型肝炎抗原阳性者的对策 …… (277)
7. 乙型肝炎患者如何过好性生活 …… (278)
8. 乙型肝炎患者的生育原则 …… (279)
9. 母亲是乙型肝炎抗原阳性者母乳喂养的
办法 …… (280)