

健康直通车

总主编 朱庆生

百病饮食心理运动调护丛书

JIAN KANG ZHI TONG CHE

BAI BING YIN SHI XIN LI YUN DONG TIAO HU CONG SHU

肝炎肝硬化

调 养 与 护 理

主编 周大桥 熊益群

关爱生命 关注健康

养生保健从这里开始

中国中医药出版社

畅销
第五版

百病饮食心理运动调护丛书

肝炎肝硬化调养与护理

主 编 周大桥 熊益群
副主编 高 辉 李之清 吴国庆
编 委 (按姓氏笔画为序)
刘心亮 刘华华 刘和平
杨道锋 陆定波 汪厚祥
夏 秦 晏雪生 徐绍钢
曾秀琴

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

肝炎肝硬化调养与护理/周大桥、熊益群主编. —北京: 中国中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-968-3

I. 肝… II. ①周… ②熊… III. ①肝炎-保健-基本知识 ②肝炎-护理-基本知识 ③肝硬化-保健-基本知识 ④肝硬化-护理-基本知识 IV. R575.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 09984 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号 易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京泰锐印刷有限责任公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 195 千字

印 张: 10.625

版 次: 2005 年 1 月第 5 版

印 次: 2005 年 5 月第 2 次印刷

册 数: 3001—6000

书 号: ISBN 7-80089-968-3/R·965

定 价: 14.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW.CPTCM.COM

愿人人拥有健康

(代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调养护理角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》（80种）。上述图书一经面市便得到了如潮的好评，一位读者曾说：就是再耐心的专家，也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆，许多品种多次重印，同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功，收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识，也鉴于医学科学的不断发展，我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订，现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前，在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助，能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩！

中国中医药出版社
2005年1月

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识

和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密围绕疾病的康复，合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理，是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说，“三分治病，七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”，正确合理的膳食，不仅是维持人体生命活动的物质基础，它对疾病的康复也有极大的促进作用，故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要，以什么样的心理去面对疾病，用何种情绪去感染患者以利康复，如何以科学的运动疗法去配合药物治疗，这也是大有学问的。因此，加强这方面知识的宣传普及，也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识，我们自 1997 年开始，组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套 50 本，并以此为教材，于 1998 年 10 月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动，收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈，我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36 种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下，树立起疾病防治及调护新概念，密切医患配合，使疾病早日痊愈！

编 者
1999 年 4 月

目 录

一、肝炎、肝硬化的基础知识

1. 人的肝脏有什么功能? (1)
2. 肝炎是怎么回事? (3)
3. 肝炎有多少种? (5)
4. 病毒性肝炎分几型, 各有何特点? (6)
5. 乙型肝炎病毒 (HBV) 是如何感染发病的? (10)
6. 为什么食毛蚶等海鲜会感染甲型肝炎? (12)
7. 什么是乙型肝炎病毒 (HBV) 基因型, 有何意义? (13)
8. 慢性乙型肝炎的复发有哪些诱因? (16)
9. 丙型肝炎是怎么得的? (17)
10. 甲型、戊型肝炎病毒有何特征, 怎样杀灭这些病毒? (18)
11. 乙型、丙型、丁型肝炎病毒有何特征, 怎样杀灭这些病毒? (19)
12. 您知道肝炎病毒也可以引起“非肝炎的症状”吗? (20)
13. 如何正确看待乙肝病毒血清标志物的检验结果? (23)

-
14. 何为“大三阳”、“小三阳”，“小三阳”就一定比“大三阳”好吗？ (28)
 15. 病毒性肝炎有潜伏期吗，各型是否都一样？ (29)
 16. 为什么说“HBsAg 健康携带者”的说法是不妥当的？ (30)
 17. 肝硬化是怎样形成的？ (32)
 18. 中医的肝与西医的肝是一回事吗？ (33)
 19. 什么是阴黄，什么是阳黄？ (34)
 20. 什么是鼓胀？ (36)
 21. 什么是癥积？ (37)
 22. “情志”也能致病吗？ (38)
 23. 肝炎都传染吗？ (40)
 24. 肝炎会遗传吗？ (41)
 25. 病毒性肝炎发病与年龄有关系吗，如何调适？
..... (42)
 26. 病毒性肝炎发病与性别有关系吗，如何调适？
..... (44)
 27. 病毒性肝炎发病与季节有关系吗，如何调适？
..... (45)
 28. 在什么情况下应警惕自己可能患上了肝炎，
怎么办？ (46)
 29. 肝炎患者何时可恢复工作，出现哪些情况不宜上班？ (48)
 30. 肝炎患者调养中怎样复查？ (49)
 31. 如何估计自己的病情是否恶化了？ (50)
 32. 影响乙肝康复的因素有哪些？ (51)

-
33. 有规律地生活对肝病患者有什么重要意义? (53)
34. 充足的睡眠对肝病患者有什么特殊意义? (54)
35. 肝病患者为什么要保持大便通畅? (55)
36. 肝炎患者能长期看书、看电视吗? (57)
37. 家庭中几个成员都患了乙肝是怎么回事? (58)
38. 病毒性肝炎患者在家如何消毒隔离? (59)
39. 为什么乙肝患者不能大量吸烟? (61)
40. 乙肝表面抗原携带者日常生活中应注意什么?
..... (63)
41. 乙肝表面抗原阳性的人能否结婚? (65)
42. 乙肝病毒标志物阳性者结婚应注意什么? (66)
43. 病毒性肝炎患者或病毒携带者如何过性生活?
..... (67)
44. 携带乙肝表面抗原的妇女能否怀孕生育? (69)
45. 患肝炎的妇女能否怀孕生育? (70)
46. 患病毒性肝炎的妇女怀孕后应该怎么办? (71)
47. 病毒性肝炎孕妇在分娩前后应注意什么? (73)
48. 不同性别的肝炎患者对后代的影响一样吗? (74)
49. 乙肝患者或病毒携带者能给婴儿喂奶吗? (75)
50. 慢性乙型肝炎患者如何正确家庭保健? (76)
51. 丙肝患者或丙肝抗体阳性的母亲能给婴儿喂
奶吗? (78)
52. 夫妻中一方为肝炎患者是否要避孕, 如何避
孕? (79)
53. 肝炎患者如何预防肝硬化? (80)
54. 肝炎、肝硬化患者如何防癌变? (82)

55. 肝炎、肝硬化患者如何防感染? (83)
56. 肝炎后肝硬化患者何时需住院治疗? (85)
57. 肝炎患者什么时候才能恢复工作? (86)

二、肝炎、肝硬化患者的饮食调理

58. 为什么要辨证食疗? (88)
59. 脾胃气虚有何表现? 如何食疗? (89)
60. 胃阴虚有何表现? 如何食疗? (90)
61. 脾虚湿困有何表现? 如何食疗? (91)
62. 湿热中阻有何表现? 如何食疗? (91)
63. 肝郁脾虚有何表现? 如何食疗? (93)
64. 肝肾阴虚有何表现? 如何食疗? (94)
65. 脾肾阳虚有何表现? 如何食疗? (96)
66. 你知道急性病毒性肝炎有哪些食疗粥吗? (97)
67. 病毒性肝炎合并脂肪肝患者怎样合理饮食? (99)
68. 有哪些食疗方适合肝硬化腹水患者? (101)
69. 肝炎患者能否进补, 如何食补, 进补时应注意什么? (105)
70. 为什么要供给肝炎患者高蛋白饮食, 如何补充, 应注意什么? (107)
71. 肝病患者食用蚂蚁有益吗? (109)
72. 肝病患者为何要多吃富含维生素的食物? (111)
73. 肝病患者食用黄芪好不好? (112)
74. 肝炎患者常吃红枣有益吗? (113)
75. 冬虫夏草对肝病患者有何作用? (114)
76. 饮茶有益于肝炎吗, 如何饮用? (115)
77. 毛蚶还能不能吃? (116)

-
78. 肝炎患者为何要禁酒? (117)
79. 大量吃糖是否有益于肝炎康复? (118)
80. 什么情况下肝炎患者要少吃蛋白质饮食? (119)
81. 大蒜对肝病患者有什么益处? (120)
82. 肝炎患者能多吃罐头食品吗? (122)
83. 肝病患者能不能多吃味精? (123)
84. 肝炎患者能不能吃泡菜和腌菜? (124)
85. 肝炎患者要禁油吗, 适宜吃动物油还是植物
油? (125)
86. 多食猪肝能“以脏补脏”吗? (126)
87. 为何猪肝不宜与维生素 C 同吃? (127)
88. 肝炎患者多吃食用菌好不好? (128)
89. 肝炎患者应如何调配饮食, 应注意些什么? (129)
90. 脂肪肝患者应如何合理饮食? (131)
91. 您知道强肝食谱及其烹调方法吗? (132)
92. 日常生活中哪些主食最适宜于肝病患者? (134)
93. 菜油、麻油是肝病患者最适宜用的油吗? (135)
94. 多吃醋对肝炎患者有何作用? (136)
95. 肝病患者如何选择适宜的蔬菜? (137)
96. 肝病患者如何选择适宜的瓜果? (139)
97. 肝病患者如何选择适宜的家禽蛋? (140)
98. 肝病患者如何选择适宜的家禽肉? (142)
99. 肝病患者食用鸡蛋时应注意些什么? (143)
100. 如何选择适宜肝病患者的动物肉食? (144)
101. 肝硬化腹水病人要禁盐吗, 如何控制食盐
量? (146)

-
102. 肝炎患者饮牛奶有益吗, 饮酸奶好还是鲜奶好? (147)
103. 肝炎病人如何饮用牛奶, 饮牛奶时应注意些什么? (148)
104. 肝炎患者要多吃水果吗, 吃水果时应注意些什么? (150)
105. 肝炎病人如何食用蜂蜜? (151)
106. 硒与肝病有什么关系? (152)
107. 哪些食物含硒量较高? (154)
108. 锌与肝有什么关系, 哪些食物含锌量较高? (154)
109. 如何选择适宜于肝病患者的水(海)产品? (155)
110. 为什么食疗是肝病病人疗养的有效方法? (158)
111. 肝炎患者忌用(或少用)的食物有哪些? (159)
112. 老年肝炎病人日常饮食应注意什么? (160)
113. 急性肝炎转氨酶升高者吃什么有利于降酶? (161)
114. 急性黄疸型肝炎患者吃什么有利于退黄? (163)
115. 急性病毒性肝炎患者的饮食要注意些什么? (164)
116. 急性病毒性肝炎患者如何补充营养? (165)
117. 肝炎患者服用人参、西洋参好不好? (166)
118. 什么样的饮食适宜于急性肝炎出现恶心呕吐者? (167)
119. 什么样的饮食适宜于急性肝炎胁痛者? (169)

-
120. 什么样的饮食适宜于急性肝炎失眠者? (170)
121. 慢性肝炎腹胀者如何进行饮食调养? (172)
122. 肝炎患者为什么会厌食, 吃些什么可调理? ... (172)
123. 慢性肝炎患者用哪些食疗方对降酶有辅助作用? (173)
124. 何为慢性肝炎蛋白代谢异常, 如何从饮食上
进行调理? (174)
125. 慢性肝炎恢复期患者如何从饮食方面进行调
养? (175)
126. 淤胆型肝炎患者的饮食有哪些宜忌? (177)
127. 淤胆型肝炎患者吃些什么有利于康复? (178)
128. 肝炎患者出现皮肤瘙痒吃些什么有利于改善
症状? (180)
129. 重症肝炎患者的营养原则是什么? (181)
130. 重症肝炎患者的饮食应注意些什么? (183)
131. 重症肝炎高度黄疸者吃些什么样的饮食有益
于改善症状? (184)
132. 重症肝炎患者出现腹水时什么样的饮食有辅
助治疗作用? (186)
133. 重症肝炎后期余毒内蕴、正气亏虚者怎样进
行饮食调养以辅助治疗? (188)
134. 重症肝炎合并肝性脑病前驱症状者吃些什么
较好? (189)
135. 肝硬化患者如何摄入营养? (191)
136. 肝硬化患者的饮食应注意些什么? (192)
137. 肝硬化腹水患者饮食原则是什么? (193)

138. 肝硬化肝脾肿大者吃些什么有利于肝脾回缩? (198)
139. 肝硬化脾功能亢进有衄血者宜常吃些什么? ... (200)
140. 肝硬化阴虚者吃些什么好? (201)
141. 肝硬化门脉高压症者有什么表现, 宜吃些什么? (201)
142. 肝硬化合并上消化道出血者如何合理饮食? ... (202)
143. 肝硬化合并胃炎者如何进行饮食调理? (203)
144. 肝炎、肝硬化合并胆道感染、胆石症者宜吃些什么? (204)
145. 肝炎、肝硬化合并糖尿病者宜进什么样的饮食? (206)
146. 门脉高压症手术后有哪些近期、远期并发症, 如何进食有利于康复? (209)
147. 影响干扰素疗效的因素有哪些, 其副作用是什么, 饮食上应如何配合? (210)
148. 乙肝病毒携带者的肝脏到底有没有损伤, 饮食上应注意什么? (212)
149. 妊娠合并肝炎的饮食调养原则是什么? (213)
150. 早期妊娠反应同时又患乙肝时宜吃些什么? ... (215)
151. 妊娠晚期患乙肝者宜吃些什么? (217)

三、肝炎、肝硬化患者的劳逸调摄

152. 乙肝表面抗原阳性者生活中如何注意劳逸结合? (220)
153. 肝炎患者怎样休息? (221)
154. 急性肝炎患者如何掌握休息和活动的尺度? ... (222)

155. 慢性肝炎患者怎样合理安排休息和活动？	
.....	(224)
156. 肝硬化患者如何掌握活动与休息的尺度？	 (225)
157. 老年肝炎患者体育锻炼的原则是什么？	 (226)
158. 气功治病的原理是什么？	 (227)
159. 肝炎、肝硬化患者能否练气功，有何作用？	... (228)
160. 气功治疗肝炎、肝硬化有何道理？	 (229)
161. 哪些气功适宜于肝病患者？	 (230)
162. 肝炎病人如何选择功法？	 (231)
163. 如何根据肝炎的中医辨证分型选择练功方 法？	 (232)
164. 肝炎、肝硬化患者如何掌握练功基本方法？	... (234)
165. 肝炎、肝硬化患者练气功应注意些什么？	 (238)
166. 肝炎、肝硬化患者如何学练内养功？	 (239)
167. 肝炎、肝硬化患者如何学练放松功？	 (241)
168. 肝炎、肝硬化患者如何学练六字诀气功？	 (244)
169. 肝炎、肝硬化患者如何学练八段锦？	 (246)
170. 肝炎、肝硬化患者如何学练太极拳？	 (249)
171. 肝炎、肝硬化患者如何学练调平补泻功？	 (251)
172. 肝炎、肝硬化患者练气功有何效应和反应？	... (253)
173. 如何对待练功过程中的幻觉？	 (254)
四、肝炎、肝硬化患者的心理调适	
174. 心理因素对慢性乙型肝炎康复有影响吗？怎 么办？	 (257)
175. 为什么肝病患者多情绪抑郁，如何调适？	 (259)

176. 为什么肝病患者多容易“发火”，如何调适？ (260)
177. 如何认识“肝主疏泄”？ (261)
178. 肝炎患者以什么样的态度对待疾病有利于康复？ (264)
179. 为什么说良好的婚姻有利于肝炎患者的康复？ (265)
180. 肝炎、肝硬化患者的亲友应如何正确对待患者？ (266)
181. 用人单位、招生单位、未婚对象应如何正确对待乙肝病病毒标志物阳性者？ (267)
182. 肝炎、肝硬化患者宜信巫还是信医？ (269)
183. 为什么肝病患者用药总乐于跟着广告走，有什么坏处，应如何正确对待？ (270)
184. 如何调理鼓胀病人的情志？ (271)
185. 肝炎患者终日担忧发展为肝硬化对病情有何负面影响，应如何正确对待？ (272)
186. 肝炎、肝硬化患者终日担忧痛变对病情有什么负面影响，应如何正确对待？ (274)

五、肝炎、肝硬化的其他康复手段

187. 急性黄疸型肝炎如何选用敷贴法以利退黄？ ... (277)
188. 急性黄疸型肝炎如何用涂搽法帮助退黄？ (278)
189. 慢性肝炎肝功能异常者如何选用敷贴法？ (278)
190. 慢性肝炎不同症状如何选用敷贴法？ (279)
191. 慢性肝炎患者如何自我按摩？ (280)
192. 淤胆型肝炎如何按摩？ (281)