



肝病的 居家疗法



〔日〕成田昌道 编著 沈季幸 译

要想摆脱疾病的困扰，
就从日常生活的点滴做起。
本书介绍肝病症状，
教您如何在日常生活中避开致病的危险因素，
提出保护、增强肝脏机能的方法。
让贴心的保健顾问与您偕行！

W 世界图书出版公司



肝病的 居家疗法



[日] 成田昌道 编著 沈季幸 译

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

肝病的居家疗法/(日)成田昌道编著;沈季幸译.
上海:上海世界图书出版公司,2004.7
(世图生活资讯网)
ISBN 7-5062-6805-1

I. 肝... II. ①成... ②沈... III. 肝疾病-疗法
IV. R575.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 054901 号

本简体字版系由汉湘文化事业股份有限公司授权出版

肝病的居家疗法

[日]成田昌道 编著 沈季幸 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

南京理工出版信息技术有限公司照排

上海信老印刷厂印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话:59157745)

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:210 000

2004 年 7 月第 1 版 2005 年 12 月第 3 次印刷

印数:11001-14200

ISBN 7-5062-6805-1/R·89

图字:09-2004-303 号

定价:15.00 元

前 言

过去,肝病一直被认为是喝酒引起的疾病。然而,近年来由于医学发达,发现喝酒只不过是形成肝病的原因之一,其他还有多种致病的要因。

其中一种是由滤过性病原体感染的病毒性肝炎,目前在日本的B型肝炎带原者大约有300万人、非A非B型的带原者则有300~500万人。值得庆幸的是,B型肝炎的疫苗已经问世,跨出了预防疾病的一大步。不过,现在还未研究出非A非B型的疫苗。

因此,肝炎及肝病仍然被视为“21世纪的国民病”,每个人都应该正确的认识肝脏方面的疾病。

肝脏是一个有忍辱负重性能的脏器,即使有了小毛病,也不会有显著的症状表现出来,所以容易被一般人忽视。等到大病造成,再作医疗已经很困难,因而被认为是相当难缠的疾病。甚至不少正值壮年期的人,也因为肝病的侵袭而形成工作上的障碍,严重地影响到原来的生活。

危害肝脏的主要原因是滤过性病原体、酒精、药物等。本书不仅介绍肝病的症状,更教你如何在日常生活中避开致病的安全因子,介绍保护、增强肝脏的方法。

编著者

目 录

第一章 认识肝脏与肝病

■ 肝脏的构造

- 1 人体最大的关键脏器——肝脏 / 3
- 2 维护身体健康的综合化学工厂 / 5
- 3 处理酒精、有害物质的大工厂 / 7
- 4 制造胆汁输送到肠子 / 8
- 5 正因为耐力强、坚忍不拔的特性…… / 9

■ 成为 21 世纪的国民病

- 1 仅次于三大成人病的重大疾患 / 11
- 2 肝脏障碍的第一要因是肝炎病毒 / 13
- 3 酒精是肝脏的大敌 / 15
- 4 服用药物也需顾及肝脏 / 16
- 5 肝硬化是肝病的终点吗？ / 17

■ 别忽略危险信号

- 1 每天早晨能够毅然决然起床吗？ / 20
- 2 食欲不振或反胃不见得是胃肠疾病 / 21
- 3 早晨在镜子前检查眼球 / 23
- 4 早餐后如厕请留意尿液和粪便的颜色 / 24
- 5 胸部、腹部和手掌是否有红色斑点？ / 25
- 6 男性的女性化现象是肝机能低下？ / 27
- 7 腹部发胀或腹积水是肝硬化 / 28
- 8 右上腹部难过是急性肝炎、胆结石？ / 29
- 9 皮肤的异常和口臭的异常 / 30
- 10 指甲的颜色、形状是太粗、太圆都有危险 / 32

- 11 突然酒量变差了应先检查肝脏 / 34
- 12 女性生理不顺就有肝脏障碍的嫌疑 / 35
- 13 自我检查肝病的症状 / 37

■ 特别报道

- 希腊神话“巨人普罗米修斯的悲剧” / 10
- 肝硬化所引起的病态 / 29
- 指甲是营养状态的指标 / 33
- 无月经的种种原因 / 35
- 关于肝病的两件新闻 / 36

第二章 保护肝脏的生活术

■ 早上的注意事项

- 1 规律的生活就从早餐开始 / 41
- 2 费点心思让早餐更好吃 / 43
- 3 治疗便秘以减轻肝脏的负担 / 45
- 4 选择上下班的方法 / 47

■ 中午的注意事项

- 1 摄取均衡的饮食 / 49
- 2 饭后当只牛——休息一个小时 / 51

■ 夜晚的注意事项

- 1 日本酒 57.6 克以内属于安全范围 / 53
- 2 一个星期有两天的休肝日 / 55
- 3 这种饮酒方式比较不会伤害肝脏 / 58

■ 回家后的注意事项

- 1 回家后该如何消除疲劳? / 60
- 2 注重卫生——养成洗手的习惯 / 62

■ 保护肝脏的生活术

- 1 接吻、性行为也会传染 B 型肝炎 / 64
- 2 女性比男性容易肝硬化 / 66

3 想要早点死的话,请多多抽烟又喝酒 / 68

4 别任意服用成药 / 71

5 B型肝炎疫苗预防母子感染 / 73

6 B型肝炎——预防水平感染 / 75

7 培养抵抗力 / 77

8 患肝病者应调整生活形态 / 79

■ 患肝病时的日常知识问答篇 / 81

■ 特别报道

麦片加米饭治好了便秘 / 46

肝炎后的神经衰弱 / 48

肝病呈现西高东低型的气压配置 / 57

肝脏受过伤就不能再喝酒吗? / 67

香烟与人体医学 / 69

酒精降低了药效 / 72

B型肝炎疫苗可由患者捐血来供应原料 / 76

战胜B型肝炎 / 78

实行几率颇高的肝脏移植手术 / 84

第三章 保护肝脏的饮食生活重点

■ 强化肝脏的饮食生活

1 高蛋白质和高热量的饮食是基本的…… / 87

2 以四群点数法来斟酌饮食内容 / 90

3 摄取氨基酸均衡的蛋白质 / 94

4 植物油(必需脂肪酸)胜过动物油 / 96

■ 优质蛋白质的食谱

1 多吃瘦肉少吃肥肉 / 98

2 鱼肉的蛋白质和脂肪成分 / 101

3 一天一个半熟的蛋容易消化 / 104

4 在菜肴里添加牛奶和乳制品吧! / 107

- 5 经常准备大豆和大豆制品吧! / 110

■ 帮助肝脏功能的饮食生活

- 1 蔬菜的理想摄取量是一天三百克 / 112
- 2 食物纤维吸收毒性治疗便秘 / 115
- 3 在烹调方面多多使用蔬菜 / 117
- 4 宿醉的早晨不可再喝酒 / 119
- 5 边吃东西边喝酒 / 121
- 6 使用乳制品来做小点心 / 123
- 7 用鲜果汁慰劳肝脏 / 125

■ 日常饮食的注意事项

- 1 在外用餐时选择菜单的方法 / 126
- 2 费心烹调出能够激起食欲的菜肴 / 128
- 3 尽量少使用食品添加剂物 / 130
- 4 注意夏季中毒 / 132
- 5 脂肪摄取过剩——肥胖是肝病的危险因子 / 133

■ 肝病饮食

- 1 急性肝炎初期→食欲不振、想吐的时候 / 135
- 2 急性肝炎恢复期→产生食欲的时候 / 137
- 3 慢性肝炎→经由定期检查所发现 / 138
- 4 肝硬化→浮肿、意识障碍的时候 / 139
- 5 脂肪肝→当心酒精和肥胖 / 141

■ 保护肝脏的日常饮食问答篇(蚘、肝、酒、药) / 143

■ 特别报道

小心“毒蘑菇” / 132

标准体重的计算方法 / 134

第四章 对肝病有效的运动和穴道

■ 预防、治疗肝病的运动注意事项

1 培养体力以使肝脏强健 / 149

2 我行我素的运动最恰当 / 151

3 自己掌握运动量 / 154

■ 强化肝脏的训练法

1 提高肝功能的呼吸法 / 156

2 预防肝病的体操 / 160

3 调整骨盆可以消除瘀血 / 163

4 每天打 30 分钟的八段锦太极拳 / 166

5 促进血液循环的瑜伽 / 169

■ 预防、治疗肝病的穴道疗法

1 穴道和经络 / 173

2 在家里可以采用的穴道刺激法 / 175

3 只要压压看就知道是否有毛病 / 177

4 对慢性肝炎有效的穴道 / 180

5 对食欲不振有效的穴道 / 182

6 对便秘有效的穴道 / 184

7 对肥胖、食欲过盛有效的穴道 / 185

8 对宿醉有效的穴道 / 186

9 对全身倦怠有效的穴道 / 188

■ 预防、治疗肝病的针灸疗法问答篇(针和灸的要点) / 190

第五章 对肝病相当有效的中药、药草、食品

■ 对肝病有效的中药

1 适合体质和症状的中药 / 195

2 阴、阳、虚、实的辨认法 / 197

3 肝病的迹象——胸胁胀痛 / 199

4 用陶壶煎药并趁热服用 / 201

5 治疗肝炎功效颇大的小柴胡汤 / 204

6 问与答(五味子和枣) / 208

- 7 问与答(人参) / 209
- 8 对疲劳和食欲不振有效的中药 / 210
- 9 三黄泻心汤、黄连解毒汤 / 212
- 10 治疗便秘的各种中药 / 214

■ 治疗肝病的药草

- 1 上山采集药草吧! / 216
- 2 治疗肝病、眼睛疲劳:日光槭 / 218
- 3 预防、治疗肝炎:日本罗汉柏 / 219
- 4 对肝炎、黄疸极有效:茵陈蒿 / 220
- 5 强肝、解毒:野菜升麻 / 221
- 6 对任何肝病都有效:马齿苋 / 222
- 7 对肝病、黄疸、慢性肝炎有效:蒲公英 / 223
- 8 对肝炎、黄疸有效:山萩 / 224
- 9 对胆结石有效:野梧桐 / 225
- 10 对跌打损伤、腰痛、黄疸有效:梔子 / 226
- 11 治肝病、蓄脓症:苍耳 / 227
- 12 强健身体、治疗便秘:决明子 / 228
- 13 针对宿醉、肝脏功能不佳:李子、杨梅、桃子 / 229
- 14 解酒、利尿、治便秘:柿子 / 231
- 15 消除肝脏毛病:人参 / 233
- 16 有强肝效果:熊胆 / 235
- 17 对肝病有疗效:枇杷叶 / 236

■ 治疗肝病的食品

- 1 治疗肝病之王:梅肉精、梅子酒 / 239
- 2 有利胆效果:蜆精 / 241
- 3 提高新陈代谢:薏米茶 / 242
- 4 有效恢复疲劳:枸杞茶 / 244
- 5 解毒甚强:甘草茶 / 245

- 6 调整体能:青汁 / 246
- 7 强化肝脏:糙米 / 249
- 8 消除疲劳、增进食欲:健康酒 / 252
- 9 药草茶:芳香药草 / 254
- 10 消除便秘、调整胃肠:芦荟 / 257

特别报道

- 中药的“瞑眩作用” / 202
- 病毒性肝炎有希望了 / 215
- 蒺藜和生姜的热敷法 / 237

第一章

认识肝脏与肝病

REN SHI GAN ZANG
YU GAN BING

肝脏的构造 · 1 ·

人体最大的关键脏器——肝脏

随着平均寿命的延长,预防成人病的知识也跟着急速扩展。对于有三大成人病之称的“癌”、“心脏病”、“脑中风”,更是寄予高度的关心。

然而,有关肝脏方面的正确知识却不多见。这或许是因为肝脏的功能运作相当复杂,却又意外地顽强吧!

◆ 确定肝脏的位置

究竟,肝脏位于人体的何处呢? 它就在腹腔右上方,横膈膜的下面。

健康的肝脏,和牛、猪的肝脏并没两样,多是富含血液如同海绵般的柔软。一旦患了肝炎、肝硬化、肝癌等病变,它就会肿大、变硬,甚至触摸腹部也能察觉到异状。

◆ 人体最大的脏器

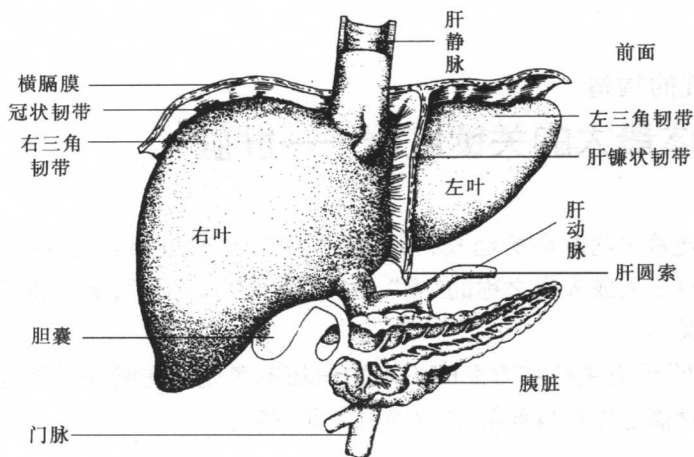
肝脏是内脏之中最大的。成年男子的肝脏平均重量约为1.2~1.5千克,女子则平均为1千克。约占体重的1/40~1/50。

这个重达1千克以上的肝脏,由3000亿个肝细胞组成,在肝细胞之中活动的酵素也有2000种之多。一般人喝酒之后,隔天早上会感到昏昏沉沉的,就是因为这些酵素分解酒精的缘故。

◆ 一分钟内有一升以上的血液流经

普通的脏器多有把氧气从心脏运来的动脉,和流回心脏的静

脉通过;但是肝脏还多了一条门脉。该门脉由腹部内脏的微血管会合而成,把含有从消化系统吸收的营养送往肝脏。



肝脏的名称

也就是说,经由门脉以及自腹大动脉分支进入肝脏的肝动脉,每分钟约有 1 500 毫升的血液流进肝脏。肝脏的各种功能,都以促使由肝动脉和门脉流进的血液能充分普及,并且供给肝细胞氧气与营养为大前提。

一定数目的肝细胞,形成称作肝小叶的圆形集合细胞,其缝隙之间布满动脉、静脉和胆管以输送营养、氧气与其他物质。

肝脏的构造 · 2 ·

维护身体健康的综合化学工厂

心脏是体内血液循环的原动力,胃肠则是消化食物吸收养分的器官;那么,肝脏究竟具有什么功能呢?

在此把复杂的肝脏机能粗略地分为4种。

- ① 合成蛋白质。
- ② 分解养分并加以贮存。
- ③ 过滤从体外、体内侵入的有害物质。
- ④ 制造胆汁。

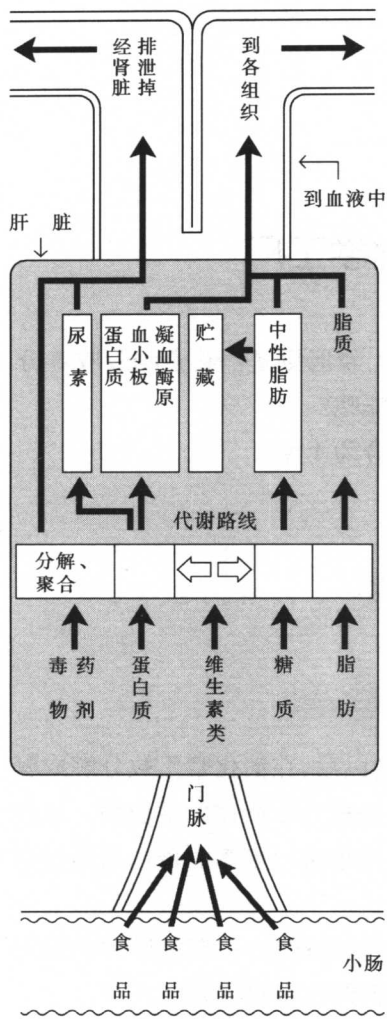
◆ 合成蛋白质

鱼、肉等的蛋白质来源进入体内以后,在消化管里被分解成氨基酸,经由门脉运送到肝脏,在那里合成人体所需的蛋白质。从肝脏流出的血液便将蛋白素、球蛋白、纤维蛋白素等的蛋白质输送到各脏器。

这种蛋白质代谢是肝脏最重要的功能之一,若是肝硬化而无法制造足够的蛋白质,将会出现手脚浮肿、腹水等症状。

◆ 分解养分并且加以贮存

我们吃进的米、面等糖质,被肠子吸收之后运到肝脏,转成肝糖储存起来。肝糖因应需要分解成葡萄糖,作为维持肝脏功能的热量,并且释放到血液中,成为人体活动力的能源。



肝脏的功能

此外,如果摄取大量的糖类、脂肪,会在肝脏转化成中性脂肪储存起来,必要时分解为脂肪酸,作为能量来源。

倘若肝脏的功能不佳,热量来源不足,将呈现低血糖状态而感到全身倦怠,甚至形成意识障碍。

◆ 储存并且补给维生素、矿物质

肝脏具有储存、合成维生素,再送到身体各部位的功能。也能贮藏铁、铜等矿物质。

◆ 分解处理激素并调节激素量

肝脏也帮忙分解脑下垂体激素、性激素,以及调节体内的激素量。