

自己的肝自己救

——积极饮食疗法

韩 维◎编著



“沉默的巨人” 肝脏，堪称体内功能最强大的化学工厂。它韧性十足，一旦产生病变却往往缠绵难愈。

“积极饮食疗法” 利用中药药膳以及食疗方综合而成的特殊饮食法，无不良反应，快速见效，让你早日向肝病说bye bye!

北京科学技术出版社

自己的肝自己救

积极饮食疗法

韩 维 编著

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

自己的肝自己救——积极饮食疗法/韩维编著. - 北京: 北京科学技术出版社, 2004. 9

ISBN 7 - 5304 - 2944 - 2

I. 自… II. 韩… III. 肝疾病 - 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064706 号

自己的肝自己救

作 者: 韩 维
责任编辑: 邬扬清
责任校对: 黄立辉
责任印制: 张继茂
封面设计: 樊润琴
版式设计: 贾 晖
出 版 人: 张敬德
出版发行: 北京科学技术出版社
社 址: 北京西直门南大街 16 号
邮政编码: 100035
电话传真: 0086 - 10 - 66161951(总编室)
0086 - 10 - 66113227(发行部)
0086 - 10 - 66161952(发行部传真)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com
网 址: www.bkjpress.com
经 销: 新华书店
印 刷: 三河市海波印务有限公司
开 本: 880mm × 1230mm 1/32
字 数: 85 千
印 张: 5.25
版 次: 2004 年 9 月第 1 版
印 次: 2004 年 9 月第 1 次印刷
印 数: 1—6000

ISBN 7 - 5304 - 2944 - 2/R · 735

定 价: 13.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前 言

一位科学家说：“人类的肝脏是宇宙。”人的肝脏重量为 1100 ~ 1500 克，由 2500 亿个肝细胞构成，能在瞬间进行 500 多种化学处理，是巨大的化学工厂。即使用现在最先进的科技手段，也无法制造出任何一个类似一个肝细胞功能的工厂。

肝脏对于身体健康十分重要，但看看我们的生活环境，生活质量在不断提高，而我们的肝脏却在受难。

利用中药治疗肝病，正在渐渐成为发展趋势。现代医学也认可中药治疗肝病的效果，目前正在广泛进行这方面的科学分析。

柴胡制剂是经常用来治疗慢性肝炎的中药，这是一种由柴胡生药与其他几种生药集合的总称，其代表为小柴胡汤与大柴胡汤。一旦患上肝炎，细胞膜陆续遭到破坏，进而引起细胞死亡。柴胡制剂能保护受伤的细胞





膜，防止细胞死亡，同时也有抑制发炎的作用，这些基础的研究结果都已经发表。柴胡能提高免疫力，保护肝细胞免受病毒的入侵。

柴胡或甘草等生药配合能提高免疫力，增加肝细胞修复再生的功能，若再加上食物疗法与中药并行，更能提高中药的药效，这样就无需担心肝病了。

利用中药治疗肝病，同时进行日常饮食生活的指导，是肝病养护的重要基础。我们将在本书内为各位介绍一种独特的治疗法——积极饮食疗法。不少临床病例证明，利用中药，并辅之以积极饮食疗法，对治疗肝病是有很好的效果的。

总之，患病是自己身体的事情，也要靠自己才能治好。仅靠医生无法完全治好你的病，更重要的是要靠自己的力量。医生只是一个领航员而已。希望本书能对为肝病所苦，或是担心自己可能患上肝病的读者有所帮助。

最后，祝各位身体健康！



目 录

第一章 肝脏概论

第一节 人体的化学工厂——肝脏	3
一、肝脏的构造	3
二、肝脏的功能	5
第二节 人体发出的肝病讯号	10
一、肝脏是“沉默的脏器”	10
二、肝功能出现障碍时发出的讯号	11
第三节 肝脏障碍与各种肝病	17
一、急性肝炎	17
二、慢性肝炎	19
三、肝硬化	20
四、肝癌	21
五、酒精肝	21
六、脂肪肝	22





七、药物性肝障碍	23
第四节 肝病诊断的各项检查	24
一、现代医学进行的各项检查	24
二、肝功能的各项血液检查	25
三、肝功能的尿液检查	30
四、调查与乙型肝炎有关的抗原、抗体	31
五、其他检查	32
第二章 中药治疗肝病	
第一节 正确认识中医中药	37
一、需要耐心治疗的中药世界	37
二、中药没有不良反应吗	38
三、中药的显效时间	39
第二节 中医的独特诊断法——切诊	41
第三节 中药治疗慢性肝炎	44
一、柴胡剂简介	44
二、柴胡剂与其他中药“合方”	46
第四节 中药治疗肝硬化	50
一、利用组合治疗肝硬化	50
二、肝硬化治疗的临床病例	51
第五节 中药对肝癌的预防与治疗	54
一、有效预防肝癌的中药	54



二、中药预防与治疗肝癌的效果	55
第三章 酒与肝脏	
第一节 酒对肝脏的不良影响	61
一、正确认识酒精对人体的影响	61
二、酒精肝	63
三、被酒伤害的肝脏	65
第二节 醉酒与肝障碍	66
一、不同的酒对肝脏的不同影响	66
二、酒醉与血中酒精浓度	67
三、别上酒的当	69
第三节 与酒相处的秘诀	71
一、寻找适合自己的饮酒方式	71
二、木醋可防“恶醉”	73
三、利用酒进行脂肪肝的自我诊断	73
四、酒精中毒的自行检查	74
第四节 关于“下酒菜”	77
一、关于“下酒菜”的错误认识	77
二、正确利用“下酒菜”	78
第四章 养肝护肝之道	
第一节 利用饮食保护肝脏	83
一、中国饮食的特点及其对肝脏的保护作用	83

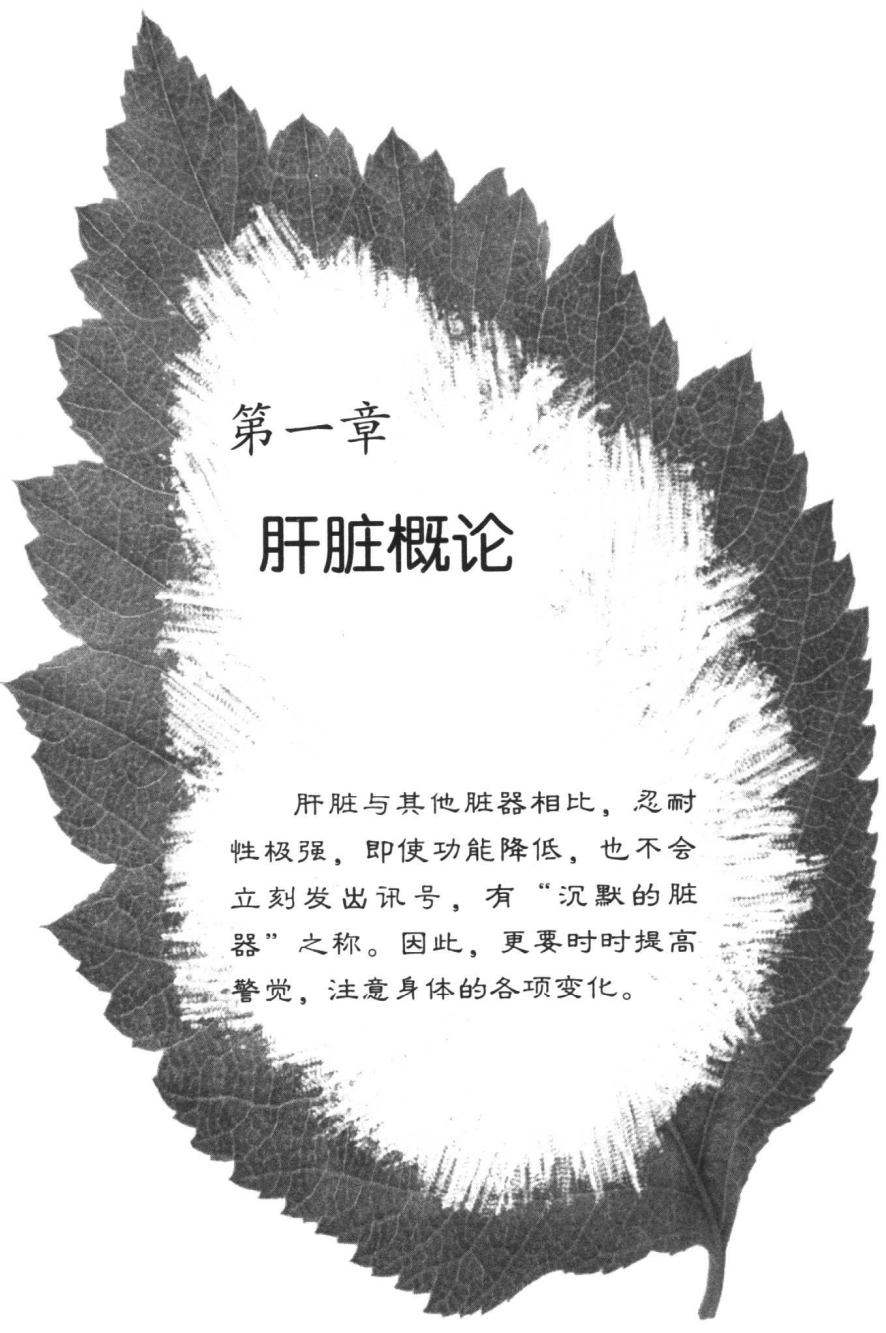




二、“医食同源”	84
第二节 蛋白质的摄取	89
一、蛋白质的摄取与代谢	90
二、日本饮食文化精妙组合	95
第三节 大豆	96
一、物美价廉的大豆制品	96
二、女性应多吃大豆	99
三、日式味噌	100
四、纳豆——臭不可闻的营养品	102
五、抑制脂肪吸收、促进脂肪分解的大豆 皂角苷	104
六、大豆含有极其丰富的能预防脂肪肝的 胆碱	105
七、大豆的三种配食方法	106
第四节 活鱼的强肝效果与食用	108
一、鱼类对肝细胞的修复作用	108
二、鱼类中蛋白质的作用	110
三、具有减盐作用的鱼类有效成分	112
第五节 肉类的选择与食用	115
一、鸡肉的选择与食用	115
二、猪肉、牛肉的选择与食用	118



第六节 蔬菜、菌类与海藻的多种功效	121
一、蔬菜、菌类与海藻的多种功效	121
二、能储藏在肝脏中的蔬菜维生素与矿物质	122
三、蔬菜或海藻中所含的食物纤维	123
四、食物纤维治疗便秘	125
五、对急性肝炎及初期胆囊炎有效的艾蒿	127
六、香菇与木耳	128
第七节 “积极饮食法”	130
一、“积极饮食法”简介	130
二、药用人参	131
三、田七	133
四、灵芝	135
五、枣子	136
六、黑芝麻	137
七、薏仁	139
八、珍珠钙——牡蛎	140
附录	
●治疗肝病使用的中药方剂·药食事典	145
●积极饮食法使用的功能性神农食品复合体	154



第一章

肝脏概论

肝脏与其他脏器相比，忍耐性极强，即使功能降低，也不会立刻发出讯号，有“沉默的脏器”之称。因此，更要时时提高警觉，注意身体的各项变化。



第一节 人体的化学工厂——肝脏

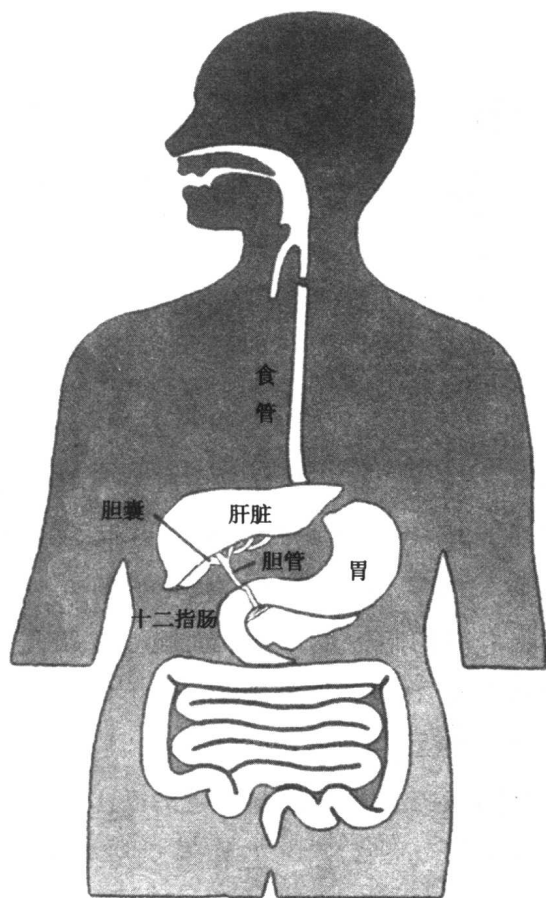
一、肝脏的构造

人体有心、肺、肝、肾等许多脏器，其中最大的脏器就是肝脏。成年人肝脏的重量，男性为 1230 ~ 1450 克，女性为 1100 ~ 1300 克，占体重的 $1/40 \sim 1/50$ ，颜色为新鲜猪肝般的暗红色，质软而脆。在胎儿和新生儿时，肝的体积相对较大，可达体重的 $1/20$ 。中国人的肝长径 $\times$ 宽径为 25 厘米 $\times$ 15 厘米。

肝脏位于横隔膜的正下方，胃的右上方，即心窝上方到右上腹附近（图 1）。

如图所示，肝右端圆钝厚重，左端窄薄呈楔形，有上、下两面，前后左右四缘。上面隆凸贴于膈，由镰状韧带分为左、右两叶；下面略凹，邻接附近脏器，此面





人体最大脏器：肝脏，一瞬间进行
500 种化学处理，是巨大的化学工厂

图 1 生物体的巨大化学工厂——肝脏



有略呈“H”形的左右纵沟及横沟。右侧沟窄而深，沟前部有肝圆韧带；右纵沟阔而浅，前部有胆囊窝容纳胆囊，后部有下腔静脉窝通过下腔静脉。横沟内有门静脉、肝动脉、肝管、神经及淋巴管出入，称为肝门。

一般的脏器，血液都是由动脉流入，由静脉流出。但肝脏除了静脉动脉外还有一种称为门脉的血管。流入肝脏血液的 $\frac{1}{4}$ 是从肝动脉流入，而剩余的 $\frac{3}{4}$ 则是通过门脉进入。肝脏是由约五十万个直径 1 毫米、长 1.5 毫米的肝小叶组合而成的，而肝小叶又由一种名叫格利森囊的细胞串连而成。

肝动脉、门脉细分后通过格利森囊，到达各自的肝小叶处。血液接触到肝细胞时，肝脏就发挥代谢解毒功能，之后血液便各自注入肝小叶的中心静脉。同时，肝细胞分泌出的胆汁，也会通过毛细胆管到达肝小叶外侧的格利森囊，然后汇合通过胆管由肝门流出。

也就是说，如果说肝小叶是化学工厂，那么格利森囊就是其中的疏通管线。

二、肝脏的功能

肝脏是人体内最大的消化腺。也是体内新陈代谢的





中心站。肝脏的作用大致分为代谢与代谢调节、解毒作用、胆汁的排泄三种，其中最重要的作用就是代谢。

（一）肝的代谢作用

除了脂肪之外，胃肠吸收的营养几乎都是通过门脉运送到肝脏，并在此进行代谢。大部分的脂肪先经由淋巴结、管进到血液中，然后再由肝动脉运送到肝脏，也是在肝脏内进行代谢。肝脏并非将所有代谢物质都释放到血液中，像糖原、维生素、蛋白质等都会储存起来，在必要时释放到血液中。此外，也会对体内有害物质加以解毒，使其容易排出体外。

1. 肝与糖代谢 人类饮食以糖类的比例最多，约占总热量的一半以上。米饭是中国人的主食，充分咀嚼后会产生甘甜味。淀粉是糖类，除米饭之外，其他的糖类物质还包括麦、豆类、芋类、砂糖及蜂蜜等。这些糖类物质在消化道中经由酶分解为葡萄糖，通过门脉进入肝脏。全身血液中流动的葡萄糖经常维持在 3~4 克，被吸收的葡萄糖会在肝脏内变成糖原储存起来。

葡萄糖是人体的热量原，肝脏慢慢将糖原转化为葡萄糖释放到血液中，因此能维持正常的血糖值。通常，断食 3~4 日不会降低血糖，遇到紧急状况时，也可由



脂肪或氨基酸制造葡萄糖和糖原。但肝脏功能发生障碍时，消化吸收的葡萄糖代谢为糖原的能力就会降低，因此会被直接释放到血液，造成血糖增高，尿液中能检测出糖。

2. 肝与蛋白质的代谢 肝脏对蛋白质的代谢具有重要的作用。

蛋白质是由二十多种氨基酸所构成，酶将蛋白质分解成为氨基酸，被肝脏吸收。

由消化道吸收的氨基酸在肝脏内进行蛋白质合成、脱氨、转氨等作用，合成的蛋白质进入血循环，供全身器官组织需要。肝脏是合成血浆蛋白的主要场所，由于血浆蛋白可作为体内各种组织蛋白的更新之用，所以肝脏合成血浆蛋白的作用对维持机体蛋白质代谢具有重要意义。肝脏将氨基酸代谢产生的氨合成尿素，经肾脏排出体外。所以肝病时血浆蛋白减少和血氨可以升高。

3. 肝与脂肪代谢 食物中的脂肪，在消化器官中由酶使之变成甘油及脂肪酸被消化掉。这时，由肝脏排泄的胆汁酸（胆汁主要成分）能够消化吸收脂肪。此外，脂溶性的维生素 A、D、E、K 等的吸收也与此有关。甘油和一部分的脂肪酸通过门脉运送到肝脏。

肝脏分解脂肪酸，合成磷脂和胆固醇。磷脂和胆固

