



保肝护肝 101

小窍门



橡树国际健康机构 / 编著

中国妇女出版社

目前，慢性肝炎已成为严重危害人民健康的常见传染病，在每年的传染病法定报告当中，病毒性肝炎的发病率和死亡率均占首位。我国是一个发展中国家，同时也是一个“肝炎大国”，全世界乙肝病毒携带者约3亿人，我国就有1.3亿人。

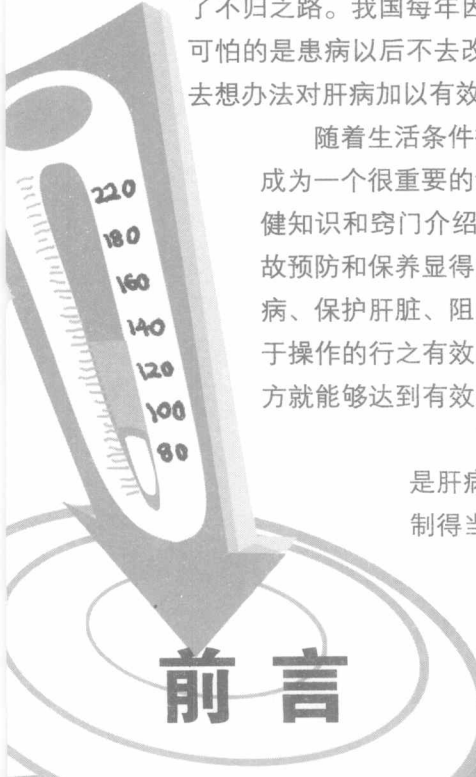
肝脏在人体中起着“化工厂”的作用，在人体营养物质代谢、生物转化和排毒等方面都扮演了重要角色。肝脏一旦受到损伤就会逐渐影响到其他的内脏器官。例如，肝脏的代谢功能发生障碍，那么消化系统就不能够顺利地工作，势必会影响人体对营养的吸收和利用；肝脏的受损会影响胆汁的分泌，胆管和肾脏同样会受到影响。尤其是慢性肝炎病毒侵袭了肝脏，就会有20%的乙肝患者及50%~60%的急性丙肝患者发展成为慢性肝炎患者，而慢性肝炎如果不能得到很好地控制就会发展为肝硬化甚至肝癌和肝功能衰竭。

在临床实践中，很多人都了解慢性肝炎病毒是如何“吞噬”肝细胞，破坏人体肝脏的全过程，也看到了有些慢性肝炎患者缺少肝脏保护意识致使病情加重而走上了不归之路。我国每年因肝病控制不当导致死亡约40万人。其实，肝病并不可怕，可怕的是患病以后不去改变错误的养生观念，不去改变不合理的生活饮食习惯，不去想办法对肝病加以有效地控制。

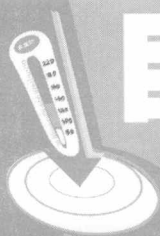
随着生活条件得到改善，人们最关注的莫过于健康问题，如何保护肝脏已成为一个很重要的话题。基于这一认识，我们深感有责任将慢性肝炎的自我保健知识和窍门介绍给广大的患者朋友。目前，尚无治疗慢性肝炎的特效药物，故预防和保养显得尤为重要。本书针对肝病患者的实际情况，告诉人们预防肝病、保护肝脏、阻止病情恶化的101个小窍门。书中的小窍门都是在生活中易于操作的行之有效的良方，通过坚持用药、自我按摩、饮食、运动以及一些偏方就能够达到有效控制病情的目的。

“了解你的肝脏，控制病毒的复制，防止病情进一步恶化”是肝病防治工作最终极的目标，其中的关键词是“控制”，只要控制得当，肝病患者也会获得健康和长寿！

——橡树国际健康机构



前言



目录

饮食小窍门

护肝“快乐茶”	2
保肝护肝“美味靓粥”	4
10 种护肝蔬菜可多吃	5
养生汤——“带毒”者延年益寿	7
肝病患者饮食注意事项	10
炎夏时令“四瓜”保健康	12
护肝营养疗法 6 注意	14
美食中的禁忌	16
大闸蟹——肝炎患者不宜食用	18
食物中的“清毒高手”	20
木瓜护肝的 5 大法宝	22
花生——护肝之宝	23
肝炎患者选择饮料有诀窍	24
茶汤粥为肝脏“充电”	26
6 款护肝药膳疗效显著	29
萝卜——春季疏肝美食	31
蘑菇——护肝当仁不让	33
豆类——乙肝患者应经常食之	35
水果——乙肝健康伴侣	37

鸡蛋——肝病患者理想的营养品	39
家常“肝宝”——山楂	41

运动小窍门

运动——分文不花防肝病	44
步行有助于平息肝火	45
给肝炎患者的“特殊处方”	46
拒绝“肝”扰,运动先行	47
掌握护肝运动的“火候”	49
床上体操养护你的肝	50
“六字功”养护你的肝	52
太极拳帮助肝病患者恢复健康	54
按摩保肝小窍门	55
物理疗法治疗乙肝	57
肝病足疗法	58
针刺法辅助治疗乙肝	59
乙肝艾灸疗法	65
乙肝拔罐疗法	67
乙肝推拿小窍门	68

用药小窍门

常见乙肝用药错误	74
使用干扰素须个体化	76

谨慎服用 7 类伤肝药	78
养肝护肾的冬虫夏草	79
怎样预防耐药发生	81
4 招对付乙肝耐药	83
抗乙肝病毒的拉米夫定	84
拉米夫定耐药处理方法	85
干扰素治疗需注意的问题	86
如何提高干扰素的治疗效果	88
乙肝抗病毒之误区多多	89
治乙肝:抗病毒才是聚焦点	91
有的乙肝患者不宜抗病毒治疗	93
肝炎患者服药的“安全防线”	94
正确选择 4 种核苷类药物	95

抗纤维化小窍门

防止肝纤维化是治肝的第一步	100
常用的抗纤维化药物	101
抗肝纤维化中药辨证偏方	103
抗肝纤维化中药复方剂	106

阻止病情恶化小窍门

3 点阻止乙肝转为肝硬化	110
4 招防止乙肝复发	111

阻断乙肝恶化的三部曲	113
警惕肝病恶化的前兆	114
须知:哪些食物会使肝病恶化	115
吃香菇可防乙肝恶化	116

预防传染小窍门

挑战乙肝“防”先行	118
远离乙肝的 3 招必杀计	119
生活中消毒有 6 法	120
7 道“栅栏”阻断传染的脚步	121
出游后,拒绝带乙肝回家	123
小心网吧里的乙肝病毒	124
钱其实很“脏”	124
肝炎家庭调理 123	126
洗牙警惕染上乙肝	127

日常保健小窍门

护肝请多练“嘘嘘功”	130
男士护肝:细节+行动	131
平衡肝病的养与治	133
请给肝脏也“放个假”	135
乙肝保养“经验谈”	136
肝炎秋季保健:一调二适三节	137

乙肝患者出院后的守则	139
节假日护肝 3 个原则	141
肝病患者需补钙	142

心理调适小窍门

护肝——精神、治养两手抓	144
练放松功调节你的情绪	145
乙肝患者多关“心”	147
心情糟,肝脏也跟着遭殃	148
患者建立牢固的“心理长堤”	150
家属应安抚患者的心态	151
消灭肝火以“清”为贵	153
养肝 4 大心法战胜“心魔”	154

偏方护肝小窍门

鱼腥草煎剂	158
化郁理气汤	158
疏肝理脾汤	158
丹参茵陈汤	158
鳖甲当归散	159
鳖甲大蒜汤	159
猪肝西瓜皮汤	159
鸡内金绿豆散	159

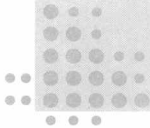
山楂玉米须龟板汤	160
丹参鳖甲汤	160
泥鳅粉	160
豆腐炖泥鳅	160
茄子粥	161
玉米须汤	161
玉米须茵陈汤	161
麦苗汤	161
大田螺汤	161
甜瓜蒂散	162
猪板油	162
枸杞麦冬炒猪肉	162
麦芽茵陈橘皮饮	163
败酱草汁炖豆腐	163
西瓜皮茅根小豆饮	163
大黄麦芽汤	163
荆根豆腐汤	163
葶苈柳叶汤	164
红枣汤	164
木瓜粉	164
鹅不食草猪肉汤	164
舒肝化淤粥	165
茄子粥	165
猕猴桃粥	165
生地粥	165
鲜地耳草煮鸡蛋	166

甲鱼山药桂圆汤	166
黄豆白菜干汤	166
南瓜散	166
蜂蜜猪胆汁	167
黄鳝芦根汤	167
当归炖母鸡	167
海带荔枝核汤	167
丹参田鸡汤	168
须蚌肉汤	168
茅根柳叶板蓝根饮	168
葡萄糖茶	168
大枣汤	168
山楂西瓜汁	169
山药山楂柳枝汤	169
蜂王浆蜂蜜合剂	169
珍珠草猪肝汤	169
芹菜蜂蜜饮	169
泥鳅汤	170
柴胡食醋饮	170
黄芪灵芝炖猪肉	170
米醋炖猪骨	170
二草茶	171
柳枝饮	171
鸡骨草田螺汤	171
大枣花生冰糖饮	171
陈醋泡梨	172

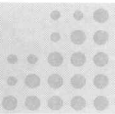
猪肉蘑菇汤	172
猪肉夏枯草汤	172
胡萝卜缨汤	172
四草大黄汤	172
抗原汤	173
大黄甘草汤	173
乙肝宁	173
肝脾汤	174
愈肝方	174
清肝活血汤	174
实脾消毒汤	174
 附录:人体穴位图	 175

饮食 小窍门

很多人患慢性乙肝都与长期营养失调有关。虽然营养不良不是导致肝病的主要原因，但是如果你身体的营养充足合理的话，被肝炎病毒损害了的肝细胞就能够得到及时修复，并且生成新的肝细胞。因此，全面、科学、合理的饮食是治疗肝病的一个不可或缺的内容。



护肝“快乐茶”



决明子茶

决明子 20 克。以文火炒至微黄，加沸水冲泡，当茶饮用即可。决明子茶能祛风、清肝明目、润肠通便，对肝火较旺、虚火上炎、头痛、大便燥结的肝病患者更加有效。

金银花茶

金银花 10 克，加沸水冲泡即可。此茶能疏肝解毒、清热利咽，可辅助治疗病毒性慢性肝炎、急性和慢性扁桃体炎、牙周炎等病，对喉咙肿痛、感冒也有效。

陈皮姜茶

陈皮 20 克。干生姜片 10 克，甘草 5 克，绿茶 5 克，加沸水冲泡，去渣饮汁即可。此茶具有解渴消暑、祛风保肝、止咳化痰、健胃消食的保健功效，特别适合有厌油腻、咳嗽症状者服用。

枸杞茶

枸杞 10 克，加热水冲泡，当茶饮用即可。枸杞茶能滋肾、养肝、润肺、明目、强壮筋骨、改善疲劳，适于肝肾亏虚、病后体虚、老年体衰者饮用，对长期使用计算机而引起眼睛疲劳的人尤为适宜。

柿 茶

柿饼 3 个，冰糖 5 克，绿茶 3 克，将柿饼加冰糖用 500 毫升水煮烂，去渣取汁用以泡茶服用。此茶可理气顺肝、益脾健胃。

盐 茶

绿茶 3 克，食盐 1 克。用开水冲泡 5 分钟后饮用，每日数次。此茶可明目清肝、消炎、化痰降水。

菊 茶

绿茶 2 克，干菊花 2 克。用开水冲泡，饭后半小时食用。此茶可清肝明目、清热解毒、镇痛止咳、降脂防衰。

粥 茶

绿茶 6 克，粳米 100 克。将粳米用开水冲泡的茶汁煮粥饮用。此茶可清肝解毒、和胃消积，用于治疗消化不良等症。

蜜 茶

绿茶 3 克。用开水冲泡，待茶水凉后加蜂蜜 3 毫升，半小时饮用 1 次。此茶可生津止渴、养血养肝、润肺益肾，适用于口渴、慢性肝炎、脾胃不和、便秘等症。

莲 茶

绿茶 2 克，莲子 10 克，红糖 10 克。莲子浸泡好后加糖用水煮烂，再冲茶饮用。此茶有健胃、益肾、保肝之功效。

山楂茶

干山楂 3 克，冰糖适量。干山楂用开水冲泡，5 分钟后加少量冰糖饮用，

每天冲饮3次，可清肝解毒。

奶 茶

将半杯牛奶加1克食盐加半杯水煮沸，然后用其冲泡砖茶2克，饭后饮用。此茶有消除脂肪肝、健胃、化食、除胀、提神明目的功能。

保肝护肝“美味靓粥”

枸杞粥

原料：枸杞30克，大米100克。

制法：先将大米放入适量清水煮成半熟，然后加入枸杞，煮熟即可食用。

功效：补肝益肾，养血，益睛明目。肝炎患者服用此粥，有保肝、护肝、促进肝细胞再生的功效。

山药薏米粥

原料：鲜山药250克，薏米、糯米各150克。

制法：将鲜山药削皮，切成颗粒，同薏米、糯米一起煮粥。早晚食用。

功效：具有健脾润肺、清毒保肝、消渴润肠的功效。

银耳枸杞粥

原料：枸杞30克，粳米60克，银耳10克，冰糖30克。

制法：将银耳隔夜泡发后，同枸杞、冰糖、粳米一同入锅，加适量清水，煮沸后用文火煎熬约2小时，至银耳煮烂即可。

功效：此粥有滋阴益气、凉血止血、生津润燥的功效，适合慢性肝病患者服用。

甘薯粥

原料：甘薯（番薯、甜薯）100 克，粳米 100 克。

制法：甘薯洗净后切块，加水和粳米煮粥食用。

功效：此粥味甜，有助消化、退乙肝黄疸、治湿热黄疸的功效。

薏苡仁土茯苓粥

原料：薏苡仁、土茯苓各 30 克，粳米 100 克。

制法：薏苡仁、土茯苓、粳米淘洗干净；土茯苓用纱布包好，与薏苡仁及粳米一齐放入沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，用文火熬 30～45 分钟，取出土茯苓即可食用。每次 1 小碗，每日 1～2 次。

功效：该粥具有清肝除湿、健脾的功效。

10 种护肝蔬菜可多吃

蔬菜不仅富含维生素，而且还含有大量的纤维素、果酸、无机盐等，这些物质是乙肝患者恢复过程中必不可少的营养成分。下面列举部分蔬菜，以供乙肝患者选用。

大蒜

大蒜属百合科植物，性辛、温，味辣，刺激性比较强。乙肝患者不宜生

吃，最好熟用。大蒜中富含维生素 C、维生素 A、维生素 B₁ 等，其提取物具有抗病毒、抗菌、软化血管等作用。

西红柿

西红柿属茄科植物，性平、味酸微甘，含有丰富的蛋白质、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂ 及胡萝卜素、脂肪、无机盐、烟酸。西红柿具有清热解毒、凉血平肝的功效，生食熟用均可。

黄 瓜

黄瓜性寒、味甘，富含戊糖、蛋白质、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸。其纤维素具有帮助肝脏排毒，促进肠道毒素排出和降胆固醇的作用。黄瓜中所含的丙醇二酸可以抑制糖类物质转化为脂肪，尤其适合脂肪肝的防治。

荠 菜

荠菜为十字花科植物，性平、味甘，富含维生素 C 以及 B 族维生素、胡萝卜素、烟酸及无机盐。荠菜可缩短凝血时间，具有止血的功效。野生荠菜更适合于慢性肝病患者的鼻出血、牙龈出血等症。

空心菜

空心菜又名蕹菜，味甘、性平，富含蛋白质、脂肪、无机盐、烟酸、胡萝卜素等，具有解毒、保肝、清热凉血等作用，是乙肝患者可以经常食用的蔬菜。

包 菜

包菜又称作圆白菜、卷心菜、甘蓝，性平、味甘，含有丰富的维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂ 以及胡萝卜素、维生素 E，是乙肝患者理想的保肝蔬菜，而且生吃对治疗胃及十二指肠溃疡有效。

黑白双耳

黑木耳和白木耳性平、味甘，富含胶原蛋白、脂肪、蛋白质、多糖，可帮助乙肝患者排毒、益胃养血，具有滋养肝脏的作用。

胡萝卜

胡萝卜性微温，味甘、辛，含有丰富的胡萝卜素，并且含有挥发油。胡萝卜极富有营养，能够健胃消食，生熟均可食用，有提高肝病患者维生素 A 水平的功效，可间接预防癌变的发生。

百合

百合性平、味甘，富含蛋白质、脂肪、脱甲秋水仙碱，有益气补中、益肺止咳的功效，并可软坚安神。百合特有的秋水仙碱具有抗肝纤维化和肝硬化的作用，常食可防治肝硬化。

冬瓜

冬瓜性微寒、味甘，富含蛋白质、各种维生素、腺嘌呤、烟酸。冬瓜皮可利尿消肿；冬瓜子可消痈肿，化痰止咳；冬瓜肉可清热止渴，并可解鱼蟹之毒，具有保肝、护肝的功效。

养生汤——“带毒”者延年益寿

乙肝病毒携带者日常生活中应注意饮食合理，只有重视饮食调养，才能提高自身免疫力、改善肝脏功能，“带毒”照样可以延年益寿。不妨试试下列