



权威 + 实用 + 丰富 + 典藏 = 第一范本



肝病

田建华 牛林敬 / 编著
(主任医师 中医专家)

GANBING
FANGZHI TIAOYANG
DIYI FANBEN

防治调养



预防，治疗，保健，
肝病防治调养，到底应该怎么做？

偏方？验方？秘方？
有效才是硬道理，省钱才是软实力！

第1 范本



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

肝病

田建华 牛林敬 / 编著
(主任医师 中医专家)

GANBING
FANGZHI TIAOYANG
DIYI FAN BEN

防治调养

第 1 范本



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病防治调养第一范本 / 田建华, 牛林敬编著. - 北京: 人民
军医出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5091-6916-2

I. ①肝… II. ①田… ②牛… III. ①肝疾病 - 防治
IV. ①R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 232601 号

策划编辑: 崔晓荣 **文字编辑:** 王 方 黄维佳 **责任审读:** 王三荣

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927288

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 19 **字数:** 250千字

版、印次: 2013年11月第1版第1次印刷

印数: 00001 - 10000

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

编者从肝病防治调养的角度出发，依照“气血为本，养生必护肝”“食物养肝，把厨房变药房”“运动调肝，做对运动护肝百分百”“药物治肝，谨遵医嘱是关键”“对症论治，肝病调治因人而异”“日常护理，养肝护肝重在起居”的顺序，教你认识肝的功能、辨别肝病信号、了解肝病的病因、解除肝病困惑，从而让人们增强防病意识，最终远离肝病。之后，从食疗、运动、药物、对症论治、日常护理五个方面对肝病进行了调治说明，力求解决“肝病怎么办”的问题。本书少说教，重实用，调养为重，防治结合，期待实现肝病防治与调养双赢。

前言 Foreword



前言

中医学认为，肝为解毒平叛的“将军之官”，肝主疏泄，是全身气机升降与调畅的中心，同时还是贮藏和调节血液的重要器官。现代医学认为，肝是人体内最大的消化腺，是体内物质能量代谢的中心站。肝脏能供给机体能量，让人们能精力充沛地完成每天的工作；能贮藏和燃烧体内的脂肪，控制体形；还能够氧化、还原、分解体内的毒素，吞噬不小心吃入体内的细菌，是人体最大的解毒器官。既如此，人们不仅要问，肝“病”了会怎么样呢？

肝病是指发生在肝脏的病变，常见的有乙肝、甲肝、丙肝、肝硬化、脂肪肝、酒精肝、肝癌等多种肝病，其危害不容忽视。以最为常见的乙型肝炎为例，我国是名副其实的“乙肝大国”，现有慢性乙型肝炎患者约3 000万人，每年死于乙肝后肝硬化者就超过了40万人，其中，80%以上的肝硬化、肝癌等严重疾病，都是由乙肝发展而来的。究其原因，中医学认为，体质下降、饮酒、食积、郁闷、过食肥甘厚味等，都可能引起肝功能发生病变。

为了有效预防肝病，治疗肝病，做好肝病患者的日常保健工作，帮助肝病患者早日摆脱病魔的折磨，早日健康地投入到正常工作、学习、生活中，我们广泛听取一线肝病专家的建议，精心编写了《肝病防治调养第一范本》。本书立足于肝病患者，以肝病保健为基础，紧扣肝病的



养护、肝病的治疗，将肝病患者的疑惑，用通俗易懂的语言为读者一一做了讲解，以让患者了解肝病的常见症状、病因、肝病的危害及防治重点、饮食调理、心理调节、生活细节、运动保健等。

少说教，重实用，谨遵医嘱，但别太依赖医生。本书要做的、能做的就两件事：认识肝病，力求让你远离肝病；教你如何防治肝病，力求让你走出肝病调治误区，改善肝病病况。

《肝病防治调养第一范本》，我们和您在一起。

编 者

2013年9月

目录 Contents



目录

第1章 气血为本，养生必护肝

※ 肝功能关键词 / 2

主疏泄，肝气上逆头目胀痛眩晕 / 2

主藏血，肝脏失常生命就失灵 / 3

肝助心：肝血不足则心烦、失眠 / 3

肝助脾：肝气郁结则食欲缺乏 / 5

肝助肺：肝郁化火则咳喘、胸痛 / 7

肝助肾：肝血不足则头晕、耳鸣 / 8

※ 辨别肝病信号 / 10

信号1：体——筋力不健阴血不足 / 10

信号2：窍——头目眩晕肝阳上亢 / 10

信号3：液——迎风流泪肝经湿热 / 11

信号4：华——爪甲软薄肝血不足 / 11

信号5：志——怒发冲冠肝气上逆 / 12

※ 莫做伤肝事儿 / 13

用眼过度，看得过久耗伤“肝血” / 13

疲劳过度，累得厉害肝毒不堪重负 / 13

心情不好，肝气郁滞没了食欲 / 14

久坐不动，肝疏泄不畅胸闷气短 / 15

过度饮酒，酗酒伤肝“喝出血” / 16





大量吸烟，烟不离口伤肝祸首 / 17

过度肥胖，“将军肚”或有脂肪肝 / 19

大量吃药，吃补药小心“肝区疼痛” / 19

※ 解除肝病困惑 / 20

困惑1：肝病患者都不能结婚吗 / 20

困惑2：肝病患者都不能怀孕吗 / 20

困惑3：乙肝病毒携带者需要隔离吗 / 21

困惑4：乙肝患者一样能参加工作吗 / 22

困惑5：达到小三阳就可以不治疗吗 / 22

困惑6：可以和乙肝患者共用生活用品吗 / 23

困惑7：患了肝硬化就彻底没救了吗 / 23

困惑8：乙肝表面抗原阳性患者如何婚育 / 24

困惑9：“大三阳”“小三阳”者如何面对婚育 / 25

困惑10：肝病患者避孕要注意什么 / 25

困惑11：肝病患者如何避免“性福杀手” / 26

困惑12：如何预防“蜜月”肝炎 / 26

困惑13：父婴间也会传播乙肝病毒吗 / 27

困惑14：甲肝孕妈妈会传给胎宝宝吗 / 27

困惑15：阻断父婴传播乙肝病毒有哪些方法 / 28

困惑16：孕期患乙肝，可继续妊娠吗 / 29

困惑17：怀孕中晚期患了肝炎怎么办 / 29

困惑18：孕妇肝功能异常需要终止妊娠吗 / 30

困惑19：肝穿刺会不会影响孕妇及胎儿健康 / 30



困惑20: 胎儿畸形与乙肝病毒关系大吗 / 31

困惑21: 肝病孕妇用药有哪些讲究 / 31

第2章 食物养肝，把厨房变药房

※ 饮食原则 / 34

肝病患者饮食的一般原则 / 34

儿童肝病患者的饮食原则 / 36

老年肝病患者的饮食原则 / 37

肝病患者失眠的饮食原则 / 38

肝病患者腹胀的饮食原则 / 39

肝病患者呃逆的饮食原则 / 39

肝病胆管感染的饮食原则 / 39

肝炎出现黄疸时的饮食原则 / 41

肝炎合并胃溃疡的饮食原则 / 42

肝炎合并冠心病的饮食原则 / 43

肝炎合并高血压的饮食原则 / 45

肝病患者饮食烹调原则 / 46

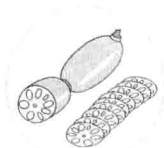
肝病患者饮食应荤素搭配 / 47

肝病患者饮水的学问 / 47

肝病患者的餐具宜消毒 / 49

※ 宜吃食物 / 50

谷豆类 / 50



蔬菜类 / 55

瓜果类 / 66

肉蛋类 / 73

调味类 / 76

饮品类 / 78

※ 忌吃食物 / 80

蔬菜类 / 80

肉蛋类 / 82

调味类 / 84

其他类 / 87

※ 养肝食谱 / 90

保肝汤 / 90

保肝羹 / 93

护肝粥 / 94

保肝面 / 98

保肝菜 / 101

保肝茶 / 107

保肝酒 / 110

第3章 运动调肝，做对运动护肝百分百

※ 运动须知 / 114

运动应抬头“看天色” / 114



能否运动肝功能说了算 / 114

运动应谨遵“守则” / 115

运动时间要恰当 / 117

运动前宜做准备活动 / 117

运动应因人而异 / 117

运动前后的饮食宜忌 / 118

运动后的注意事项 / 119

运动保健的最佳形式 / 120

※ 运动有方 / 121

散步，保肝的最佳运动项目 / 121

慢跑，不花钱的护肝良方 / 122

养生功，肝脏的健康“保护神” / 124

太极拳，慢运动有快疗效 / 125

八段锦，养肝治病的运动妙方 / 126

勤练立位运动有助于护肝 / 132

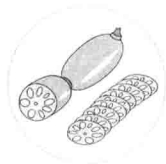
常练坐位运动有利于保肝 / 132

第4章 药物治疗肝，谨遵医嘱是关键

※ 用药有讲究 / 136

滥用保肝药危害多 / 136

安全用药的注意事项 / 136



宜正确看待新药 / 138

须在专科医生指导下用药 / 139

服药的最佳姿势 / 140

服药时的水温有讲究 / 141

打针不能代替吃药 / 141

※ 用药百宝箱 / 143

常用的8种护肝药 / 143

常用的辅助护肝药 / 145

缓解炎症类药物 / 148

常用的免疫增强药 / 149

养肝免疫调节药 / 151

4种降酶药 / 154

6种退黄疸药 / 155

利胆、退黄疸药 / 157

两大类药物应忌用 / 159

17种常用中药 / 160

增强免疫功能的中药 / 166

敷贴保肝药 / 167

第5章 对症论治，肝病调治因人而异

※ 甲肝 / 170

莫将甲肝当感冒 / 170



甲肝的易感人群及传播途径 / 171

小儿甲肝的预警信号 / 171

甲肝复发缘由多 / 172

治疗甲肝三步曲 / 173

预防甲肝传播的8条措施 / 174

炎夏预防甲肝应做的工作 / 175

※ 乙 肝 / 177

乙肝的传染性及危害性 / 177

乙肝的易感人群及传播途径 / 178

了解急性乙肝的4种类型 / 179

识别慢性乙肝的2种类型 / 180

把握乙肝流行、传播的特点 / 182

分清乙肝“大三阳”“小三阳” / 183

乙肝的常见症状与自诊 / 184

巧看乙肝病毒标志物 / 185

乙肝诊断必做的检查项目 / 187

乙肝患者应学会看化验单 / 189

急、慢性乙型肝炎的治疗原则 / 190

选择治疗乙肝的黄金时期 / 191

什么是乙肝病毒携带者 / 192

哪些因素易致无症状乙肝病毒携带状态 / 193

无症状乙肝病毒携带者的处理原则 / 194



无症状乙肝病毒携带者转归情况 / 194

重型乙肝的治疗原则 / 195

慢性乙型肝炎患者的饮食原则 / 196

妊娠并发乙肝的饮食原则 / 197

乙肝并发肠功能紊乱的饮食原则 / 199

乙肝患者不宜与家人一起用餐 / 200

抗乙肝病毒干扰素的表现与宜忌 / 200

乙肝患者康复期的8种卧位运动 / 201

哪些人群须接种乙肝疫苗 / 203

哪些人群不必或禁用乙肝疫苗 / 203

接种乙肝疫苗须采用正确方法 / 204

哪些因素会影响疫苗的接种效果 / 205

乙肝疫苗接种后有效期为5年左右 / 206

哪些因素会导致疫苗注射失败 / 206

警惕乙肝的十大并发症 / 207

乙肝治疗须打一场持久战 / 209

谨防“蜜月”性乙肝偷袭你 / 210

“大三阳”患者找工作须注意 / 210

须正确对待乙肝患者 / 210

※ 丙肝 / 212

揭开丙肝感染的来龙去脉 / 212

丙肝的易感人群及传播途径 / 213



丙肝的危害比乙肝更凶险 / 214

干扰素是治疗丙肝的良好选择 / 216

预防丙肝主要依赖切断传播途径 / 217

※ 脂肪肝 / 220

脂肪肝不声不响致百病 / 220

认识脂肪肝的预警信号 / 222

脂肪肝发生的四大病因 / 223

程度越低治疗越容易 / 225

治疗脂肪肝的基本原则 / 227

个性化治疗延年益寿 / 228

脂肪肝患者的饮食原则 / 230

结合病情坚持运动养肝 / 231

脂肪肝常用的4种非处方用药 / 232

脂肪肝常用本草单药及中成药 / 234

阻止肝发福的15个自疗妙招 / 235

脂肪肝患者谨遵科学“减肥” / 236

合理膳食走出脂肪肝减肥误区 / 237

※ 酒精肝 / 239

酒精性肝病多无明显症状 / 239

哪些因素易致酒精性肝病 / 239

酒精性肝病有哪些类型 / 240

酒精性肝病的治疗原则 / 241



※ 药物性肝炎 / 242

药物性肝炎及其临床表现 / 242

引起药物性肝炎的药物 / 242

药物性肝炎的治疗原则 / 243

药物性肝炎的预防措施 / 244

※ 肝硬化 / 245

什么是肝硬化 / 245

肝硬化的病因 / 248

肝硬化的判断依据 / 250

肝硬化的并发症 / 251

肝硬化的危害 / 252

肝硬化的常规检查 / 253

早期肝硬化的诊断与治疗 / 256

晚期肝硬化的诊断与治疗 / 259

晚期肝硬化的基本治疗 / 261

治疗肝硬化的中医偏方 / 262

肝硬化患者的饮食原则 / 264

※ 肝癌 / 267

警惕肝癌的报警信号 / 267

肝癌的常见致病因素 / 269



肝癌的三期诊断方法 / 269

预防肝癌宜遵四要则 / 270

肝癌患者的饮食原则 / 271

第 6 章 日常护理，养肝护肝重在起居

※ 起居须知 / 274

肝病患者宜保持口腔清洁 / 274

肝病患者洗澡的注意事项 / 275

便秘和感冒是肝病的天敌 / 276

肝病患者忌过度劳累 / 276

肝病患者忌长途旅行 / 277

肝病患者家属日常生活应注意 / 277

必知的常用肝炎病毒消毒法 / 277

起居有规律不伤肝 / 278

劳逸结合让肝好好休整 / 279

优质的睡眠是护肝的使者 / 279

肝病患者宜适当午休 / 280

养成经常洗手的习惯 / 281

缓解肝压力宜排毒 / 282