第一图书网, tushu007.com

<<肝功能提高书>>

图书基本信息

书名：<<肝功能提高书>>

13位ISBN编号：9787506043229

10位ISBN编号：750604322X

出版时间：2011-11

出版时间：东方出版社

作者：主妇之友社

译者：李巧丽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书主要提醒您要重视肝脏、提高肝功能。
因为肝脏是进行代谢、解毒、分泌胆汁的“化工厂”，所以它直接决定着人体的健康。
又因为肝脏是“沉默的脏器”，所以肝脏的健康更容易被忽视。
本书以图文并茂的方式生动有趣地讲述了如何通过做动作、自制健康饮食、穴位刺激等方法改善肝功能。
这些方法简单、实用、易操作。

作者简介

作者：(日本)主妇之友社 译者：李巧丽

书籍目录

序言　消除对肝脏的担心，快乐地度过每一天
第一章 了解肝脏的功能和肝脏疾病
　结构与作用
　　肝脏是进行代谢、解毒和分泌胆汁的人体“化工厂”
　肝病的原因和种类
　　病毒等导致肝炎发展成为肝硬化和肝癌
　病毒感染
　　肝病有7成是由肝炎病毒感染所致
　饮酒
　　大量饮酒易患肝病
　NASH
　　肥胖是病因，易导致脂肪肝，要控制三种食物
　肝炎的预防和改善
　　从重新审视5种生活习惯开始
　自觉症状
　　如果有相应的症状，请及时就医
　请教一下，大夫！
简单的问题Q&A
　Q 吃药有时也会导致肝功能障碍吗？

　A 因药而异。
不要服用医生处方以外的药物。

第二章 了解肝脏检查和数值
　健康体验
　　每年检查一次肝脏
　血液检查
　　理解检查项目与数字表示的意义
　尿检
　　与其他检查一起检查肝细胞损伤
　图像诊断
　　拍摄肝脏影像，有助于发现和诊断疾病
　腹腔镜和肝脏活体组织检查
　　直接检查组织，以作出最终判断
第三章 纠正饮食生活，提高肝功能
　营养平衡
　　不要偏食，适量摄取各种营养素和食材
　饮食基础
　　一日三餐要规律
　能量
　　了解必要量，通过体重变化进行判断
　蛋白质
　　每天摄取动物性和植物性蛋白质60~80g
　脂质
　　每天40g为宜，不要摄取过多！

盐分
用海带鱼汤稀释酱油减少盐分
维生素、矿物质、抗氧化物质
不要挑食，要吃蔬菜、水果、肉、海产品
膳食纤维
是肝病的大敌，为了预防便秘也要积极摄取
选择食材
使用应季食材自制菜肴
请教一下，大夫！
简单的问题Q&A
Q 有造成肝脏负担的食物吗？

A 要特别注意食品添加剂和残留农药等。

酒和烟
要禁酒禁烟，酒和烟对肝脏都有毒害
请教一下，大夫！
简单的问题Q&A
Q 没有食欲，怎么办才好？

A 不用着急，想办法激发食欲。

饮食的注意事项
采用应对并发症的饮食
第四章 自制健康饮食增强肝功能
纳豆酱
大酱能够抑制GOT、GPT值的升高！

豆芽
丰富的维生素和蛋白质提高肝功能
蚬子汤
汤汁中的各种成分可改善肝功能异常
陈醋蜂蜜腌枸杞
氨基酸可预防脂肪在肝脏中的沉积
芦荟粉、库拉索芦荟调味汁
有望治疗肝炎，每天餐桌上都要有芦荟
鸡汤
对宿醉立见成效，参鸡汤是药效成分的宝库
糙米海带汤
强化肝功能，防止脂肪堆积
茶叶鲣鱼干
鲣鱼干+酱+茶的三重效果养肝
梅干红酒
梅干中的柠檬酸可消除酒精危害
酸味黑豆
提高精气，促进血流

煮西瓜汁
瓜氨酸能够排除毒素使体内恢复健康
胡萝卜皮茶
1天3次，连皮一起饮用，提高肝脏功能
地瓜汁
消除便秘，改善肝功能！

梅醋饮料
活化肝脏功能，防止宿醉
醋拌卷心菜汁
擦碎拌醋的卷心菜也能提高肝功能
紫苏汁
抑制过度的免疫反应，缓解肝炎
芝麻纳豆
击退肝脏活性氧，预防脂肪肝
第五章 用刺激穴位和做动作提高肝脏功能
刺激手掌区域
出现红色斑点，要画圈按揉
手掌的穴位刺激
一天三分钟按揉手心
转手腕运动
按压穴位旋转手腕，使肝功能正常化
摆臂体操
1天20~40次，摆臂击退脂肪肝
转耳
通过刺激全身的中枢——耳朵，提高肝功能
刺激背部穴位
能够消除肝脏背面的僵硬，解除疲劳
魔芋温湿布
刺激腹部和背部，活化解毒功能
刺激腹部穴位
喝酒的时候按压，预防宿醉和醉后身体不适
转大拇脚趾
优化全身血液运行，提高肝功能
足跟的穴位刺激
每天按压，肝脏和其他脏器会变得健康
转体体操
每天20分钟，恢复衰弱的肝脏功能
走圆圈
适度运动促进血液运行，消除压力
半身浴
轻松活化新陈代谢，燃烧肝脏脂肪
抬高腿睡午觉
抬高腿，将更多血液送入肝脏
第六章 用中药和健康食品提高肝脏功能
中药 五苓散
利尿，对肝硬化也有效

中药 柴胡桂枝汤
对体力中等程度的人的肝炎有效
中药 桂枝茯苓丸
轻松治愈难治的慢性肝炎的名药
中药 补中益气汤
消除因肝炎引发的倦怠感，恢复衰弱的体力
中药 三黄泻心汤
饮酒前服用，能够预防宿醉
健康食品 洋蓟浓缩精华
促进脂肪代谢，强化肝功能
健康食品 褐藻糖胶
海藻的黏液成分可改善肝功能
健康食品 发酵姜黄
抗氧化作用提高，对预防脂肪肝也有效
健康食品 香菇菌丝体精华
有助于提高免疫力，预防肝硬化和肝癌
健康食品 乳铁传递蛋白
没有副作用，预防感染丙肝病毒
健康食品 粪链球菌
提高肠内免疫力，改善肝功能
健康食品 发酵田七与蘑菇菌丝体精华
相乘效果强化肝脏，提高免疫力
请教一下，大夫！
简单的问题Q&A
Q 患了肝病不能运动吗？

A 不，可以进行适度运动消除压力。

第七章 重新看待与酒的关系，慰藉肝脏
适当的饮酒量
了解不给肝脏造成负担的酒精量
预防饮酒过量①
混着喝酒易导致饮酒过量
预防饮酒过量②
饮酒时一定要吃小菜
推荐的下酒菜①
选择高蛋白、高维生素的菜肴作下酒菜
推荐的下酒菜②
鸡蛋作下酒菜帮助分解酒精
推荐的下酒菜③
毛豆防止宿醉、预防肝硬化
要少吃的下酒菜
不要多吃富含油脂成分的下酒菜
饮酒时的注意事项①
服药时饮酒很危险
饮酒时的注意事项②
醒酒的酒“百害而无一利”

消除宿醉
　喝水出汗，吃东西能消除宿醉
推荐您在出现宿醉的早晨食用的护肝菜肴

章节摘录

版权页：插图：肝脏功能一旦减弱，有害物质无法排出，会循环到大脑等部位，使我们的生命陷入危险状态。
肝脏为了预先避免这种危险，拥有大量预备细胞，因此肝脏个体很大。
肝脏的自我再生能力也很惊人。
如果被手术切除75%~80%，四个月后还会复原到原来的大小，功能也能恢复。
即使患了肝病，肝细胞逐渐被损坏，肝脏仍然几乎没有自觉症状地进行着代谢和解毒，其原因就是肝脏具有优异的预备能力和再生能力。
因为这种“忍耐的坚韧”，肝脏被称为“沉默的脏器”。
正是因为如此，当出现自觉症状时，肝病已经相当严重了。
这一点从以下数据中可见一斑：因眼球和皮肤发黄的“黄疸”这一自觉症状而注意到患了肝病的人占整体肝病患者的30%，另外70%的人是在体检等中偶然发现患有肝病的。

编辑推荐

《肝功能提高书》嗜烟酗酒、暴饮暴食、滥服药物……都在损伤你的肝脏功能。
现在开始通过美食、简单穴位刺激、运动……提高你的肝功能吧。
嗜好烟酒、身体肥胖肝脏负担过重？
也许你没有察觉到肝脏在痛苦地呻吟因为肝脏是“沉默的脏器”！
请重新审视生活方式平衡膳食、适量运动、提高肝功能！
——肝功能提高书告诉你提高肝功能的智慧与秘诀。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com