

## <<护肝就这么容易>>

### 图书基本信息

书名：<<护肝就这么容易>>

13位ISBN编号：9787509138809

10位ISBN编号：7509138809

出版时间：2010-9

出版时间：人民军医出版社

作者：石永革 编

页数：272

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>

## <<护肝就这么容易>>

### 前言

日常生活中，人们对肝脏的养护和认识大都停留在“吃肝补肝”、“吃药减肥保肝”等粗浅的层面上。

其实，不管通过哪种方法养肝护肝都是有讲究的。

从科学保肝护肝的角度看，饮食有学问、运动有技巧、用药更有讲究。

例如，在患了感冒等日常小病时，人们常常自己买药治疗，殊不知不同药物对肝病患者的肝脏有不同程度的损害。

再如，有的肝病患者为了养护肝脏，往往会买很多养肝的药物，大把大把地服用，其实这也是一种错误的做法，因为是药三分毒，护肝药是药，盲目服用也会有毒性，会增加肝脏分解药物的负担。

因此，在日常生活中养成科学、谨慎的用药习惯十分必要。

## <<护肝就这么容易>>

### 内容概要

《护肝就这么容易：给家人最好的护肝保健书》从饮食、生活起居、运动和用药等方面，用简洁凝练的文字介绍了数百个经典的养肝护肝的方法，内容实用相信在《护肝就这么容易：给家人最好的护肝保健书》的帮助下，读者能轻松摆脱肝病的困扰，真正体会到：护肝，就这么容易。

## <<护肝就这么容易>>

### 作者简介

石永革 现任濮阳市第三人民医院呼吸内科主任、主任医师，濮阳市医学会呼吸系统疾病分会副主任委员，新乡医学院临床医学专业毕业、大学本科。

从事内科临床工作20余年，临床经验丰富。

擅长诊治呼吸系统疾病如急性上呼吸道感染、各种肺炎、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿、肺心病、各型肺癌、肺结核、胸膜炎、气胸及内分泌代谢系统疾病和各型糖尿病与急慢性并发症（糖尿病酮症酸中毒、高渗性昏迷、各种感染、心脑血管并发症、胃病、肾病、眼底病变、周围神经病变）、甲状腺疾病（甲亢、甲减、甲状腺肿大）、高脂血症、肥胖、代谢综合征等。

参编医学专著三部，在省级以上医学杂志发表论文20篇，获省、市级科技成果二等奖各两项。

擅长糖尿病健康教育，举办糖尿病健康教育讲座156其日，受益患者达2万余人。

# <<护肝就这么容易>>

## 书籍目录

第一篇 饮食，护肝的第一要求一、护肝，从改变饮食习惯做起肝病饮食的原则细嚼慢咽也养肝健康饮食防肝病补充蛋白可护肝高蛋白饮食可治肝硬化肝病患者应注意补硒营养元素治肝病不可少脂肪肝患者的饮食细节脂肪肝患者应合理饮食果糖过量宜致脂肪肝少食多餐，预防脂肪肝不挑食，远离脂肪肝吃饭八分饱少吃宵夜，防脂肪肝轻度脂肪肝患者如何吃老年脂肪肝患者如何吃肝病患者秋季饮食需知肝病患者冬季如何饮食肝炎患者的烹调要求肝病患者需防营养过剩低铁饮食有助修复肝细胞乙肝患者的饮食要求老年肝硬化患者的饮食方法肝硬化患者不宜食用生、冷、硬食物产妇应适当进补肝炎合并糖尿病患者的饮食要求乙肝患者如何买汤料二、会喝，才不伤肝清肝开胃调味品——醋护肝佳饮——牛奶抗癌佳饮——酸奶清热解毒的佳饮——绿茶护肝降火佳饮——玫瑰花茶肝病患者的禁饮品——果汁养肝护肝佳饮——红糖水预防肝癌佳饮——咖啡肝病患者的劲敌——酒脂肪肝的“始作俑者”——啤酒解酒护肝佳品——螺旋藻肝病康复后的“喝酒不伤肝法”酒后护肝佳品——热汤面三、餐桌上的“亲肝”食物肝脏细胞康复助力——卵磷脂护肝佳品——玉米能帮肝脏瘦身佳品——荞麦面肝病患者的营养佳品——薏苡仁食疗佳品——粳米护肝食疗药膳——大豆肝病患者的食疗佳品——赤小豆肉豆蛋，食物中的保肝药养肝的佳品——绿豆护肝防癌的守卫——番茄抗癌的上等佳品——香菇护肝味美食品——紫菜清热利湿防肝佳品——冬瓜去脂降压佳品——海带保肝防癌佳品——笋护肝保健佳品——茼蒿护肝野菜佳品——荠菜春季吃“苦”能养肝保肝降脂的好帮手——黑木耳清肝润肺——银耳保肝抗癌佳品——橘子能促进肝细胞再生的食物——山药能消灭肝癌细胞的佳品——胡萝卜护肝降酶佳品——苜蓿保肝促消化佳品——地瓜护肝安神佳品——牡蛎维护肝脏血管壁弹性的“功臣”——核桃夏季养肝佳品——西瓜可预防脂肪肝的佳品——黑加仑保肝的营养佳品——蓝莓治肝损伤佳品——猕猴桃肝癌的埋葬者——葡萄、苹果护肝解毒助免疫的佳品——凤梨护肝美容佳品——木瓜可滋补肝肾的佳品——枸杞子肝病患者的食疗佳品——大枣能缓解肝脏血流不畅佳品——核桃仁肝病患者的理想选择——蜂蜜蜂蜜泡蒜能护肝能助乙肝患者康复的药膳四、认清伤肝食物“真面目”黄曲霉素，伤肝的元凶肝病患者不宜过多食用动物肝脏快餐也会伤肝伤肝易上火的食物——羊肉肝病患者应远离的食物——毛蚶危害肝脏的元凶——大闸蟹肝硬化患者不宜吃鱼吃生食易得肝吸虫病食用大蒜的利与弊肝炎患者慎用食品——生姜冬季吃辣易伤眼和肝可加重肝脏代谢的食品——腊肉好吃却伤肝的食品——泡菜肝病患者应适量食用的食品——葵花籽五、居家养肝“私房菜”茵陈熬粥护肝脏水果熬粥保肝脏能护肝的枸杞粥枸杞麦冬炒蛋丁枸杞配菜养肝脏肝硬化患者的汤粥美食肝硬化患者的卤煮美食蔬菜做菜理肝气豆腐好吃又养肝红豆牛肉搭配可护肝三七鳖甲炖瘦肉何首乌炖鳖酱炒田螺养肝脏鲜鱼做菜保肝脏多食泥鳅也养肝灵芝黑豆汤的护肝功效参归肉汤可补肝第二篇 保肝，从生活中的细节做起一、不可不知的肝病常识了解“肝功能不全”什么是肝功能检查肝功能检查的具体项目肝功能检查采血最佳时间出现黄疸应查肝脏什么是肝穿刺检查肝穿刺时应注意什么什么是尿二胆检查转氨酶为什么会升高转氨酶升高不一定是肝病肝病病情加重，转氨酶会升高正确认识澳抗全面了解乙肝相似的乙肝与丙肝丙肝的传播途径哪些人群容易患丙肝了解丁型肝炎老年肝炎有什么特点什么是“蜜月肝炎”脂肪肝的征兆脂肪肝应早发现、早治疗肥胖易致脂肪肝什么是肝癌哪些肝病易发生癌变肝癌的主要表现二、生活中如何保肝切断病毒的传播途径生活中的误区养肝应放慢生活的节奏肝病患者应防天气变化春季养肝很重要夏季护肝莫着凉秋季更应护好肝肝区疼痛不一定是肝炎黄褐斑与肝脏的联系口腔异味可能是肝病作怪养肝护肝先睡好用眼过度易伤肝生物钟对肝脏的影响肝炎患者应常测腹围生活用品如何消毒怎样选择消毒剂小心纸币上的HbsAg蚊虫叮咬应警惕蚊子可复制丙肝病毒小心输血输出肝炎孕妇应防戊型肝炎肝炎患者能过性生活吗（一）肝炎患者能过性生活吗（二）沐浴液可使婴儿肝受损学生更应防肝病肝炎患者应防脂肪肝脂肪肝——从预防开始肝癌的日常护理肝病患者伴发呃逆如何处理腹部胀气怎么办肝昏迷应注意什么肝硬变脐疝应小心处理正确看待乙肝病毒携带者出国者担忧的澳抗阳性为什么乙肝易复发对乙肝病毒有效的消毒剂乙肝患者的排泄物如何消毒如何预防乙肝反复发作乙型肝炎并非“病从口入”乙肝患者应防水肿孕妇患有肝病怎么办巧打“第一针”小儿肝炎应谨慎提高免疫力防乙肝不要谈“乙肝”色变预防乙肝，创建美好家庭慢性乙肝患者易并发血小板减少症哪些患者不宜怀孕女性患者应如何避孕多种疫苗能同时接种吗肝病患者不宜化妆纹眉乙肝患者忌美甲旅游中应防甲肝预防甲肝应注意高压氧治疗法可治肝病第三篇 怒大伤肝，心情对肝病影响巨大一、心情

## &lt;&lt;护肝就这么容易&gt;&gt;

直接影响肝病病情肝病患者稳定情志好处多肝病患者宜调养情志乙肝患者需增强自我保健意识肝病患者应怎样调节情绪肝病患者如何消除心理障碍肝病患者应保持平和心态肝病患者应注重心理保健如何呵护肝病患儿的心灵怎样帮助青年肝病患者疏导情绪关注中老年肝病患者的心理变化急性肝炎患者的心理关怀帮助慢性肝炎患者调节情绪对重症肝炎患者的心理治疗乙肝患者如何解决交际难题肝癌患者应如何面对病情二、情志养肝十二招好心情也能养肝微笑疗肝法乐观精神帮助战胜病魔静心养肝效果好“老小孩”养肝方法阅读助您养肝寄情书画利于养肝养肝也需“雅”、“渲”、“和”肝病患者的色彩疗法肝病患者的自然疗法花香能辅助治疗肝病欣赏音乐治肝病第四篇 锻炼，肝病患者的养“身”之道一、护肝，也是需要锻炼的女性患者应控制体重预防肝病从散步开始脂肪肝患者如何运动脂肪肝患者的运动误区小心运动中的损伤常见的运动损伤怎样避免运动损伤跑步时脚跟先着地锻炼中应注意保暖预防肌肉酸痛有诀窍冬季锻炼最好选择在室内老年患者宜提腹护肝老年患者运动时护好腰拍拍打打治肝病深呼吸把病气排出去二、能护肝的慢运动方式适合肝病患者的健身运动上班族的养肝运动走路疗肝有妙招起床前做足护肝功静心养肝功午后强肝操坐着做操养肝脏扭腰收腹健肝操（一）扭腰收腹健肝操（二）强肝健体头部操肩部伸拉操护肝腰部操扭胯踢腿操收腹护肝操养肝呼吸操扎好马步做家务让树帮你来疗肝踢腿运动护肝脏张嘴转颈养肝脏爬坡散步护肝脏伸懒腰养肝法养肝宜刮鼻咽唾液身体抖一抖，百病绕着走以手代脚的养肝运动第五篇 理疗，中医帮你防治肝病一、理疗，肝病治疗好帮手穴位按摩，肝病治疗的好助手按摩治疗脂肪肝的原理是什么按摩疗法治疗脂肪肝的优势推拿辅助治疗肝硬化腹水的原理揉捏耳部能疏肝消疲按摩手部也能护肝按摩中的注意事项二、常见的理疗护肝方法锻炼握力可养肝肝病理疗新方法：超短波和热辐射疗法常见保肝按摩三法揉腹能平息肝火按摩足三里、大椎护肝肝经按摩可护肝点按太冲穴能清肝火肝硬化患者常见按摩法颈腰按摩养肝法疏肝理气按摩法脂肪肝穴位按摩操（一）脂肪肝穴位按摩操（二）脂肪肝穴位按摩操（三）乙肝推拿小方法（一）乙肝推拿小窍门（二）乙肝直接灸疗法针刺法辅助治疗肝病胁痛（一）针刺法辅助治疗肝病胁痛（二）针刺法辅助治疗黄疸型乙肝（一）针刺法辅助治疗黄疸型乙肝（二）第六篇 用药，肝病患者的必知常识一、肝病用药的方法了解肝病的分类乙肝需要治疗多久乙肝治疗需遵医嘱乙肝患者不宜中途换医什么是乙肝疫苗抗体医护人员更易患乙肝什么是药物性肝炎什么是甲肝什么是“小三阳”儿童肝病患者的用药特点妊娠期肝病如何用药黄疸持续不退时如何处理转氨酶长期不降的处理方法常用护肝药物有哪些了解缓解肝脏炎症的药物降酶药物的分类退黄疸药物保肝利胆了解免疫促进剂常见的免疫抑制剂的种类干扰素的分类选择护肝药的方法多联药物治疗乙型肝炎恩替卡韦可治疗慢性乙型肝炎替比夫定可治疗乙型肝炎肝硬化哪些脂肪肝患者不需服药二、用药禁忌须牢记治肝炎忌滥用清热解毒药肝病患者应如何用药肝病患者应了解各种中西药的毒性肝病患者常见的错误用药知识脂肪肝患者需慎用降脂药保健品也“伤”肝保肝，应避免药物伤害乙肝患者不宜多种药物同服乙肝患者需要终身服药吗咖啡与退烧药不宜同时食用盲目服用中草药易伤幼儿肝功能服用壮骨关节丸易伤肝六味地黄丸并非人人适用三、疗效独特的中草药能增强肝脏免疫力的中药能抵御脂肪肝的常见中药冬虫夏草的疗肝作用常服山豆根能保肝垂盆草能养肝黄芩的护肝效果常服丹参治肝好处多常服柴胡可护肝灵芝，肝炎患者的保健佳品猪苓能促进肝细胞再生五味子能降低转氨酶能抗炎利胆的三七连翘，肝病患者的首选板蓝根护肝效果好服用白术能保护肝细胞党参，护肝良药肝病患者常服地黄好处多甘草，肝病治疗常用药何首乌，解毒护肝好药材田基黄的肝病治疗效果大黄，肝病的防治剂常服黄芪可保肝吃马兰头补肝效果好常见治疗乙肝的偏方、药茶

## <<护肝就这么容易>>

### 章节摘录

肝细胞变性坏死及球蛋白的合成，对免疫功能的调节也有很好的作用。

以上三种药品在停药后都会出现反跳现象，患者可在医生的指导下适当延长服用时间，以免病情进一步发展。

联苯双酯也是其中之一，它可以降低肝细胞膜对丙氨酸氨基转移酶的渗出，还可以排除体内毒素。它的短期降酶效果很好，对于慢性肝炎轻度或者无黄疸的慢性肝炎患者有很好的治疗作用，值得注意的是，对于有黄疸症状的慢性肝炎或活动性肝硬化的患者应慎用此药，联苯双酯的远期疗效不是很稳固。

服用熊去氧胆酸，可干扰小肠吸收胆酸和鹅去氧胆酸，使血液流通不受阻碍，从而起到利胆的作用。

慢性肝炎、肝硬化患者可选用此药，效果佳。

苦黄注射液，也可称做“灭菌注射液”，它可有效清除患者体内毒素，达到利湿退黄的保肝护肝作用。其中大黄、柴胡等都是其主要成分。

茵栀黄注射液，是一种清热、解毒、退黄的药物，可有效地促进酶在肝脏的分泌，帮助肝脏对胆红素摄取、排泄顺利进行，可减少肝细胞坏死程度，帮助肝细胞的修复和再生。

患者注射后可使肝脏内毒素顺利排出体外，并杀死细菌，对黄疸型肝炎患者有很好的治疗作用。

## <<护肝就这么容易>>

### 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>