

<<常见肝病的180个宜忌>>

图书基本信息

书名：<<常见肝病的180个宜忌>>

13位ISBN编号：9787509148631

10位ISBN编号：7509148634

出版时间：2011-6

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎

页数：164

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>

<<常见肝病的180个宜忌>>

内容概要

王强虎编著的《常见肝病的180个宜忌》以宜与忌的形式正反对照编写，介绍了乙型肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌以及酒精性肝病、药物性肝病的防治对策。

读者可以从中了解食物、药物、运动和中医穴位按摩对常见肝病的防治和调养方法。

本书内容重点突出，观点鲜明，有利于读者理解、记忆和应用。

《常见肝病的180个宜忌》是一本肝病患者必备的保健养生读物，也是一本肝病康复的普及图书。

<<常见肝病的180个宜忌>>

作者简介

王强虎

陕西华县人，主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任。

先后发表论文20余篇，出版著作50余部，近700万字，其主要著作不但畅销于大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

<<常见肝病的180个宜忌>>

书籍目录

- 1 宜了解肝脏在人体内的位置
- 2 宜了解肝脏的功能
- 3 忌混淆中、西医肝的概念
- 4 宜知肝炎的症状与体征
- 5 宜知肝肾综合征
- 6 宜知病毒性肝炎的分类
- 7 宜知乙肝的概念
- 8 宜知乙肝病毒标志物的确切含义
- 9 宜知多数乙肝病人日常是没有症状的
- 10 忌将慢性乙肝与肝硬化、肝癌划因果
- 11 宜知乙肝有可能合并脂肪肝
- 12 宜知睡眠与肝功能有关系
- 13 宜知急性上消化道出血与乙型肝炎有关系
- 14 宜知糖代谢障碍是乙型肝炎的常见并发症
- 15 宜知可能患乙肝的信号
- 16 宜知皮肤发痒有可能由乙肝引起
- 17 宜知肝脏有病可反应于眼
- 18 乙肝患者忌忽视的症状
- 19 忌将乙肝当感冒
- 20 宜知乙肝的临床诊断要点
- 21 宜知乙肝病毒携带者的含义
- 22 宜知乙肝病毒感染的分期
- 23 宜知什么是肝功能检查
- 24 宜知肝功能检查的指标
- 25 乙肝患者肝功正常也忌大意
- 26 忌将转氨酶升高与乙肝画等号
- 27 宜知肝穿刺检查的意义
- 28 宜科学了解乙肝“两对半”
- 29 “两对半”检查“对号入座”宜综合分析
- 30 宜知“大三阳”和“小三阳”的临床意义
- 31 忌将“大小三阳”与病情轻重画等号
- 32 乙肝患者宜定期复查
- 33 乙肝患者宜知家庭消毒方法
- 34 宜知注射乙肝疫苗能有效预防乙肝
- 35 乙肝患者宜知最大的心理阴影是自己
- 36 肝病患者宜防抑郁倾向
- 37 宜了解克服心理障碍的七种方法
- 38 宜知春季调节心理的方法
- 39 宜知夏季调节心理的方法
- 40 宜知秋季调节心理的方法
- 41 宜知冬季调节心理的方法
- 42 宜正确对待别人的歧视
- 43 宜知内观静养法能养肝
- 44 宜知“笑”是改善肝病症状的良方
- 45 宜知“移情易性”有利于疾病康复

<<常见肝病的180个宜忌>>

- 46 宜知音乐能疏肝解郁
- 47 宜知练书画可养肝
- 48 乙肝患者忌营养失衡
- 49 乙肝患者宜知的饮食营养原则
- 50 宜知不同乙肝患者饮食有不同
- 51 宜知有益于乙肝康复的十一种食物
- 52 宜知妨碍乙肝好转的七种食物
- 53 乙肝患者饮食宜知“七个少”
- 54 乙肝患者忌缺B族维生素
- 55 乙肝患者饮食宜“三多”
- 56 乙肝患者饮食方式的“四宜四忌”
- 57 乙肝患者食后宜坚持“四个行动”
- 58 食用海鲜宜坚持“三个注意”
- 59 宜知适当运动对乙肝康复有促进作用
- 60 运动宜坚持“三个注意”
- 61 运动宜坚持“两项原则”
- 62 乙肝患者的运动“六宜”
- 63 运动前宜准备“两个内容”
- 64 乙肝患者运动的“一防与两忌”
- 65 宜知运动过度的身体信号
- 66 宜知甩手运动能养肝
- 67 宜知步行锻炼能养肝
- 68 宜知爬行锻炼能养肝
- 69 宜知赤脚行走能养五脏
- 70 宜知跳舞娱乐能养肝
- 71 宜知垂钓能养肝
- 72 宜知弈棋能养肝
- 73 宜知捏脊通督能养肝
- 74 宜知推背通经能养肝
- 75 宜知腹式呼吸能养肝
- 76 宜知练太极拳能养肝
- 77 宜知练呼吸操能养肝
- 78 宜知养肝功有助于疾病康复
- 79 宜知抖空竹能养肝
- 80 宜知放风筝能养肝
- 81 宜知保健球能养肝
- 82 宜常按足三里穴
- 83 宜常按阳陵泉穴
- 84 宜常按太冲穴
- 85 宜常按行间穴
- 86 宜常按期门穴
- 87 宜常按中腕穴
- 88 宜常按肝俞穴
- 89 宜常按涌泉穴
- 90 宜用药物贴敷神阙穴
- 91 乙肝患者宜学会肝区揉按两种方法
- 92 宜知的足底按摩肝病康复法

<<常见肝病的180个宜忌>>

- 93 宜知左右拍耳能养肝
- 94 宜知轻松捶背能养五脏
- 95 宜知梳头发通经能养五脏
- 96 宜知日常运目能养肝
- 97 宜知护胸擦胸能养五脏
- 98 宜知摩腹能养肝助消化
- 99 宜重视乙肝患者的起居
- 100 乙肝患者宜科学安排休息与工作
- 101 乙肝患者宜做到睡眠“两注意”
- 102 乙肝患者忌纵欲
- 103 乙肝患者忌便秘
- 104 饭后躺下休息宜于养肝
- 105 乙肝患者忌吸烟
- 106 乙肝患者宜做园艺活动
- 107 肝病患者宜做口生津液练习
- 108 肝病患者宜常练习叩齿
- 109 肝病患者宜练习耳鸣天鼓
- 110 宜知“肝肾同源”
- 111 宜了解中医对乙肝的辨证分型
- 112 宜知中西医治疗乙肝各有优缺点
- 113 宜知乙肝治疗科学用药很重要
- 114 宜知急性乙肝与慢性乙肝的用药原则
- 115 宜知乙肝治疗的短期目标与长期目标
- 116 宜知正确服药不伤肝的方法
- 117 忌乙肝治疗不以抗病毒为中心
- 118 忌盲目用保肝药干扰肝病的治疗
- 119 宜知降酶药物可能掩盖病情
- 120 忌治肝病单纯降低转氨酶
- 121 宜知使用降酶药物的注意事项
- 122 宜知长期用“保肝药”会增加肝脏负担
- 123 宜知乙肝抗病毒治疗应具备三个条件
- 124 宜知治疗乙型肝炎“大三阳”的方法
- 125 宜知乙型肝炎“大三阳”治疗没有特效药
- 126 宜知什么是脂肪肝
- 127 忌忽视脂肪肝对健康的影响
- 128 宜了解脂肪肝能引起的疾病
- 129 宜知肥胖可引起脂肪肝
- 130 宜知营养异常可引起脂肪肝
- 131 宜知药物因素可引起脂肪肝
- 132 宜知饮酒能引起脂肪肝
- 133 宜知疾病因素能引起脂肪肝
- 134 宜知环境因素能引起脂肪肝
- 135 忌不及时治疗脂肪肝
- 136 忌忽视脂肪肝的表现
- 137 宜知脂肪肝的治疗原则
- 138 宜知脂肪肝的检查诊断方法
- 139 忌忽视脂肪肝的危险信号

<<常见肝病的180个宜忌>>

- 140 宜知脂肪肝有急性与慢性之分
- 141 宜知脂肪肝患者的饮食原则
- 142 宜知防治脂肪肝的有效食物
- 143 脂肪肝患者忌吃的食物
- 144 宜知脂肪肝患者的营养治疗原则
- 145 脂肪肝患者宜补充的维生素
- 146 脂肪肝患者食用脂类宜忌
- 147 脂肪肝患者补充蛋白质宜忌
- 148 脂肪肝宜采用运动疗法
- 149 脂肪肝伴转氨酶轻度升高宜适当运动
- 150 哪些脂肪肝患者忌运动
- 151 脂肪肝患者运动准备宜忌
- 152 脂肪肝的大忌——劳逸太过
- 153 脂肪肝患者忌过快减肥
- 154 脂肪肝患者忌便秘
- 155 脂肪肝患者宜注意性生活的影响
- 156 宜知良好的心理有益于调养脂肪肝
- 157 宜知脂肪肝患者临床用药的原则
- 158 宜知如何选择降血脂西药
- 159 宜知糖尿病引起的脂肪肝的治疗
- 160 宜知药物性脂肪肝的治疗方法
- 161 宜知脂肪肝伴肝功不正常以减肥疗法为主
- 162 宜知脂肪肝患者使用降血脂药物有何好处
- 163 宜知哪些脂肪肝患者需要服用降血脂药物
- 164 宜知治疗脂肪肝宜用哪些中成药
- 165 宜知常用的能防治脂肪肝的中药
- 166 宜知原发性肝癌的早期信号
- 167 宜知原发性肝癌的早期预防方法
- 168 宜知酒精性肝病临床综合信号
- 169 宜知肝硬化的临床综合信号
- 170 宜知肝硬化晚期症状
- 171 宜知肝血管瘤临床综合信号
- 172 宜知肝硬化可引起的并发症
- 173 宜知肝硬化的分类
- 174 宜知肝硬化的严重程度
- 175 宜知肝硬化病人生活禁忌
- 176 肝硬化病人宜知的养生方法
- 177 宜知肝硬化病人的一般护理
- 178 宜知原发性肝癌临床综合信号
- 179 宜知肝癌患者的早期症状
- 180 宜知肝癌患者的中、晚期症状

<<常见肝病的180个宜忌>>

章节摘录

版权页：插图：脂肪肝可引起内分泌严重紊乱，从而可明显影响性功能。

由于肝脏对雌激素的灭活作用减弱，雌激素经胆汁排泄减少，故血中雌激素含量增高，雄激素含量相对降低。

雌激素与雄激素的比例失调，对于男性而言，可引起性欲减退及阳痿。

医学专家也观察发现，脂肪肝和肝硬化病人性欲减退、阳痿现象是较为普遍的。

所以说，脂肪肝患者过度纵欲不仅耗伤元气，损害肝肾，产生诸如疲倦、腰酸腿软、食欲缺乏、头晕耳鸣、失眠健忘等并发症，而且对于肝功基础本来较差的患者来说，还可以诱发新的疾病，给患者造成心理上的更大负担，加重肝病的程度。

一般来说当谷丙转氨酶显著升高，全身乏力时应禁止任何性活动，包括自慰行为。

因为有资料证明，一次性生活付出的能量，相当于参加100米短跑比赛消耗的能量。

这样大的体力消耗，对于需要休息的脂肪肝病人是极为不利的。

恢复期患者可有节制地进行性生活，但不宜过频，时间也不宜过长，以次日不感疲劳为度。

脂肪肝及肝硬化患者受病情影响，一般性欲都比较淡漠，此时不应勉强，而应顺其自然，当肝病获得控制后，性功能可相应改善。

患脂肪肝的妇女应避免服用避孕药，因避孕药中的雌激素必须在肝脏内分解灭活，这样会加重肝脏负担。

便秘对脂肪肝患者极为不利。

因为粪便在肠道内滞留时间过长，有害物质的产生和吸收就会增加，给肝脏解毒功能增加了负担，同时对肝细胞也会造成损害。

过多的毒素还能通过血液进入大脑，损害中枢神经系统，这是肝硬化病人易发生肝性脑病的原因之一。

因此，脂肪肝患者应适量进食一些富含纤维素的食物，如芹菜等，养成良好的生活习惯，保持大便通畅。

必要时，可用乳果糖、大黄苏打片帮助排便。

冰糖炖香蕉是民间常采用的通便治疗法：取香蕉2只去皮放入盘中，加冰糖适量，隔水蒸透，每日服2次，连服7日即可，具有清热润燥，润肠通便的功效。

此方适用于脂肪肝患者防治便秘，因为香蕉性寒，因此需要蒸熟使用。

<<常见肝病的180个宜忌>>

编辑推荐

《常见肝病的180个宜忌》：读出健康智慧，活出精彩人生。
最好的医生是自己，最好的治疗是预防。

<<常见肝病的180个宜忌>>

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>