

<<肝病的自助疗法>>

图书基本信息

书名：<<肝病的自助疗法>>

13位ISBN编号：9787538447262

10位ISBN编号：7538447261

出版时间：2011-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘士敬 编

页数：279

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>

<<肝病的自助疗法>>

内容概要

吃—医食同源，吃对食物胜过吃药

动—合理运动可增强身体免疫力，抵抗病毒侵袭

心态—好心态可为身体加筑一道保护屏障，抵御疾病侵袭

生活起居—规律的生活和休息是肝病恢复的保障

四季养肝—按照四季的特点调治肝病，效果事半功倍

<<肝病的自助疗法>>

作者简介

刘士敬，解放军302医院中西医结合肝病科主任。

中西医结合科主任医师，中医博士。

中国中西医结合肝病术委会委员。

主要从事中西医结合诊治各类肝病，尤其对病毒性肝炎的诊治具有丰富的临床经验和显著疗效。

根据中医理论和现代医学研究成果，他倡导并积极使用中西医结合多联疗法治疗病毒性肝炎，取得重要进展。

<<肝病的自助疗法>>

书籍目录

- 第一章 了解肝脏，探秘肝病世界
 - 亲兄热弟，话说肝病兄弟们
 - 身体这些情况，提示可能存在肝炎
 - 肝硬化，难道可怕如恶魔
 - 善待肝脏，要打有把握之战
- 第二章 防治两手抓，两手都要硬
 - 六大因素，导致乙肝时好时坏
 - 降服脂肪肝，中药显奇效
 - 六原则治疗酒精性肝病
 - 药物治疗，乙肝患者如何选
 - 进攻乙肝阵营，用药也要有“章程”
 - 乙肝治疗，需量体裁衣、量力而行
 - 治乙肝，中医显奇效
 - 抗病毒治疗，乙肝患者的福音
 - 征服肝硬化的“三板斧”
 - 二级预防，切断肝癌连接线
 - 保护肝脏，人人参与
 - 慢性肝炎，三分治，七分养
- 第三章 跳出陷阱，远离肝病误区
 - 脂肪肝会癌变，难道是谣传
 - 肝硬化患者，别把打嗝不当回事
 - 肝囊肿到底是不是肿瘤
 - 肝癌患者，换肝也不是万全之策
 - 黄疸并非都是肝炎
 - 三阳转阴就能判断疗效好坏吗
 - 肝炎具有传染性，并非都那么回事儿
 - 胃部不适，也要警惕乙肝病毒作祟
 - 转氨酶升高，并非都是肝病惹的祸
- 第四章 “食”全“食”美，肝脏也会心花怒放
 - 人体必需的6种营养素和8种非必需营养素
 - 水果虽好，吃要适量
 - 小小蔬菜，肝病患者的福音
 - 由洋快餐联想到的脂肪肝高发
 - 肝硬化患者，绝对素食不可取
 - 街头小吃吃不得
 - 肝病患者，也要“食”全“食”美
 - 肝病患者的营养食谱
 - 五谷杂粮调养肝病
 - 酸甜苦辣的饮食诱惑
 - 补品虽好，吃要适度
 - 呵护肝脏，忌口多多
- 第五章 降魔也要好助手，运动疗法除顽疾
 - 三项运动击退肝病
 - 生命在于生生不息地运动
 - 肝炎患者的运动原则

<<肝病的自助疗法>>

运动前后四注意

散散步，保护肝

古老太极，强身健体

第六章 释放心压力，捕获好心情

乙肝患者怎样缓解心理压力

好心情，好睡眠

冥想，倾倒心理垃圾

消除精神紧张的妙方

10招提高免疫力，打造舒畅心理

乙肝患者怎样进行心理调养

肝病患者，远离这些情绪恶魔

第七章 呵护周全，与“肝”同乐

5个贴心提醒，让您安心度假日

养成这些习惯，让病毒远离

健康生活，平衡是关键

灿烂阳光，最佳的“消毒剂”

轻松睡眠，舒适起床

治疗肝炎，家庭防护很关键

定期消毒，为全家筑起“防火墙”

肝病患者生活起居宜忌

慢性肝炎的家庭调养及保健

肝病患者——起居有常，立卧适度

第八章 健康肝脏，四季调养有学问

肝病患者，四季养肝要则

春季，养护肝脏的最佳时节

阳春三月，养肝也需防肝火

炎炎夏日，肝病患者也能轻松度夏

防秋燥，重养生

肝病患者冬养原则

<<肝病的自助疗法>>

章节摘录

版权页：(3) 日常生活中，与乙肝病毒携带者血液暴露传播的几率极小，所以，根本不必过于担心。

拥抱、喷嚏、咳嗽、食物、饮水、共用餐具和水杯、无血液暴露的接触一般不传染。经吸血昆虫（蚊、臭虫等）传播未被证实。

至于性接触，只要做到洁身自好，以及与乙肝病毒携带者发生性接触时避免体液接触（如使用安全套），也无须过分担心感染危险。

另外，需要指出的是，对于从未感染过乙肝病毒的人，使用乙肝疫苗是可靠的保护手段。

易感染乙肝的6类人群（1）母婴传播是乙肝传染的一个重要途径。很多女性乙肝病毒携带者可能一生都不会发病，但会传染给下一代。

另外，孩子在幼年时期很容易被携带乙肝病毒的父母传染。如果母亲有生育计划，并发现自己携带乙肝病毒，一定要先控制好，再考虑要孩子，以免传染给下一代。

（2）儿童肝脏相对成人来说，血供丰富，肝细胞再生能力强，但免疫系统不成熟，对入侵的肝炎病毒不能及时清除，且容易产生免疫耐受。因此，婴幼儿感染乙肝后，容易成为乙肝病毒携带者，尤其是有肝炎家族史的小孩。

（3）孕妇比一般妇女更易患乙肝，其主要原因是由于妊娠后，胎儿生长发育所需大量营养全靠母体供应，造成孕妇的肝脏负担大大加重，抗病能力也随之明显下降。

（4）老年人身体各内脏器官的功能都会发生退化，其中肝脏改变亦很明显。首先是肝血流量减少，肝脏吸收营养、代谢物质和清除病毒的能力也相应减退；其次是肝细胞出现不同程度的老化，肝脏损伤后，肝脏的恢复能力下降，同时全身免疫功能下降。因此，老年人也是乙肝的易感人群。

（5）喜欢在路边卫生条件不好的小店就餐的人、因病需要输血或血制品的人或性生活不检点的人常易患乙型肝炎。

（6）长期嗜酒者，可导致肝损伤，极易引起酒精性脂肪肝、酒精性肝炎。甚至于酒精性肝硬化。因肝脏是酒精代谢的主要器官，长期酗酒可导致脂肪浸润、肝细胞炎症、变性，引起肝功能异常，易感染乙肝。

<<肝病的自助疗法>>

编辑推荐

《肝病的自助疗法》：征服肝硬化的“三板斧”五个贴心提醒，让您安心度假日五谷杂粮调养肝病运动前后四注意散散步，保护肝古老太极，强身健体10招提高免疫力，打造舒畅心理打坐冥想，倾倒心理垃圾

<<肝病的自助疗法>>

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>