

## <<怎么做才能不伤肝>>

### 图书基本信息

书名：<<怎么做才能不伤肝>>

13位ISBN编号：9787538451252

10位ISBN编号：7538451250

出版时间：2011-4

出版时间：石悦 吉林出版集团，吉林科学技术出版社 (2011-04出版)

作者：石悦

页数：193

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>

## <<怎么做才能不伤肝>>

### 前言

前言 肝脏是人体最重要的器官之一，它独自承担着人体的解毒和代谢功能，如果人们平日里不加注意，它一旦发生病变，后果就不堪设想。

据不完全统计，目前，肝病已经成了危害人们健康的一种常见疾病。

在每年的传染病报告中，病毒性肝炎的发病率和死亡率都占据首位。

由于人们饮食习惯的不合理，脂肪肝和酒精肝的发病率在逐年升高，甚至连儿童患脂肪肝的比率也越来越大。

可见，健康的生活对于预防和保护肝脏是多么的重要。

在我国有大量受肝病困扰的人，而在众多肝病中，尤以乙型肝炎为主。

据统计，我国约有13%的人都是乙肝病毒携带者，这些肝病患者除了会遭受各种歧视外，由于肝病多为慢性疾病，因此大多数肝病患者的生活质量也因肝病受到了极大影响。

虽然肝病对人们的健康有着很大的影响，但是这种疾病也不像人们想象的那么可怕，而一些人谈“肝病”色变，更是没有必要。

得了肝病以后，最重要的就是进行科学的治疗和保养。

在治疗方面要完全按照医生所说的去做，并且听从医生的嘱托，改掉自己不健康的生活方式和饮食习惯，这样肝病就可以得到很好的控制。

肝病需要“三分治，七分养”，除了医生给出的建议以外，患者也需要自己了解一些与肝病有关的知识。

生活起居、日常饮食是肝病患者最需要注意的地方。

什么东西可以吃，什么东西不可以吃，都要根据自己的患病状况做一个合理的判断。

在这一点上，不能盲目地听信别人，看到别人吃什么有效果，自己也去效仿，这样很可能会导致病情更加严重。

对肝病患者来说，除了日常饮食需要注意以外，各种保健也要做好。

做好保健工作，无非就是为了阻止肝病恶化或者保证肝病在痊愈后不会再复发。

运动对于肝病患者也是不可缺少的。

生命在于运动，有统计数据称，70%的肝病患者就是因为缺乏运动，才导致此类疾病找上门的。

尤其是现在，人们的生活条件得到了改善，很多人整天大吃大喝，却不怎么运动，导致脂肪肝的发病率很高。

除了运动以外，心情的调节也非常重要。

俗话说，笑一笑，十年少。

人的心情一好，就可以抵御很多病痛，甚至可以抵抗很多疾病。

很多肝病患者在得知自己生病后，难免会心情低落，这对于病情的恢复没有好处。

只有心情开朗，身心愉快，才能抵御疾病，让健康重回身边。

本书涉及的一些知识和细节目的在于引导读者正确地对待肝病和身边已经患了肝病的朋友与家人。

当然，最重要的是，读者要根据自己的实际情况来判断哪些知识可以帮助自己，以便“对症下药”。

## <<怎么做才能不伤肝>>

### 内容概要

肝脏是人体最重要的器官之一，它独自承担着整个人体的解毒和代谢功能，如果人们平日里不注意，一旦它发生病变，其后果不堪设想。

对肝病来说，防重于治，养重于医，对于肝病患者而言，学会自我管理是非常重要的。

《怎么做才能不伤肝》是适合随身携带的健康知识读本，注重科学性、实用性与可读性，切身为肝病患者着想，提出能够为肝病患者解决实际问题的健康护理方案。

## <<怎么做才能不伤肝>>

### 书籍目录

第一章 养肝护肝怎么吃得了轻度脂肪肝，怎么吃几款保健茶，调理养护肝脏适合肝病患者食用的几款粥肝病患者可多食用的几种蔬菜小提示：多喝白开水，益于养肝几款适合乙肝患者的保健养生汤携带乙肝病毒小儿长期疳积的食疗方改善病毒性肝炎患者乏力的食疗方吃火锅易得甲肝小提示：吃野生灵芝可以防治肝癌改善急性病毒性肝炎肋肋胀痛的食疗方病毒性肝炎持续高烧宜吃的食物改善急性黄疸型肝炎便秘的饮食方法儿童病毒性肝炎的饮食调理应对肝病患者食欲不振的饮食方法小提示：多吃蘑菇可以预防肝病肝病患者患咳嗽时的饮食调理流鼻血的肝病患者的饮食调理适合并发糖尿病的肝病患者吃的几款食物花生——保肝护肝的常见食品肝病患者应该经常食用的几种菌类小提示：西瓜皮可治肝病几种适合乙肝患者食用的豆类肝病患者宜吃的几种水果鸡蛋是肝病患者最宜吃的营养品肝病患者度夏好伙伴胡萝卜和酒同吃可能吃出肝病小提示：适当吃点野菜对肝脏有好处注意摄取益肝的微量元素肝病患者应该注意的饮食禁忌可帮助肝病患者清毒的几类食物霉变食品会带来肝癌隐患肝病患者选择饮料的注意事项小提示：预防肝病，少喝含糖饮料肝病患者冬季养生应常吃酸分清食物的酸碱性有利于养护肝脏多食韭菜有益于肝脏“红黄绿白黑”搭配出肝脏的健康……第二章 日常保健怎么做第三章 用药注意什么第三章 自我监测怎么做第五章 心理保健注意什么第六章 护肝做什么运动第七章 如何抗纤维化第八章 并发症怎么预防护理

## <<怎么做才能不伤肝>>

### 章节摘录

版权页：决明子具有清肝火和通便的双重功效，因此对于因肝炎引发的便秘疗效极佳；粳米可以提高病人的机体免疫力，对于清肝热也有一定的作用；冰糖能够养阴生津，能够在一定程度上缓解因高热产生的津液缺乏症状。

因此本方对于急性肝炎引发的便秘疗效良好。

蘑菇银耳焖豆腐鲜蘑菇100克，银耳50克，豆腐100克。

将蘑菇洗净，削去根部黑污；银耳用清水浸发后去蒂，豆腐切小块。

将油倒入锅中，烧热后把豆腐炸至微黄；加少量清水，下银耳、蘑菇，文火煮沸，焖一小会儿；之后加入盐、糖、味精等调味。

蘑菇具有镇静和通便的作用，尤其对于治疗肝热产生的便秘效果更佳；银耳能够养阴润肺，有效缓解体内津液亏虚的症状；豆腐是保肝的佳品，同时也具有一定的清热作用，对于便秘的症状有辅助治疗作用。

以上食材加在一起，彼此相互作用，对于便秘有良好的治疗效果。

儿童体质娇弱，因此患肝炎的几率较其他人更高。

儿童的肝炎以甲型肝炎为主，乙型次之。

大部分儿童都有脾胃虚弱的症状，因此患肝炎之后，饮食更加难以调理。

以下两款食疗方，对于儿童肝炎的调理效果较好。

绿豆粳米粥绿豆、粳米各25克，葡萄糖1匙。

将绿豆、粳米洗净，一同下锅，加水2碗，用大火煮沸后改用小火煮至豆烂粥稠；然后加葡萄糖1匙，即可食用。

绿豆有清肝热的作用，能够使肝病得到一定的缓解；粳米补脾和胃，能够很好地调理小儿的消化系统。

此方对于小儿肝炎恢复期的治疗效果不错。

## <<怎么做才能不伤肝>>

### 编辑推荐

《怎么做才能不伤肝》：生活智慧掌中宝，健康知识一本通。

《怎么做才能不伤肝》将解开媒体对肝病的误解，为读者提供科学防护肝病的方法，让读者做到对肝病的安全防护、科学认识与正确护理，

<<怎么做才能不伤肝>>

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>