

<<肝病居家调养及食疗>>

图书基本信息

书名：<<肝病居家调养及食疗>>

13位ISBN编号：9787539033167

10位ISBN编号：7539033169

出版时间：2008-5

出版时间：养生堂慢性病保健课题组 江西出版社集团，江西科学技术出版社（2008-05出版）

作者：养生堂慢性病保健课题组 编

页数：179

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>

## <<肝病居家调养及食疗>>

### 内容概要

肝病人群不断增多，医疗费用居高不下，此时，肝病患者们都渴望一本值得信赖的、真正实用的贴身专业保健图书。

为此，我们邀请医学专家主笔，精心设计栏目，描绘插图，无数遍查证医学典籍，锻造文字，才将这本集主动预防、积极治疗、居家调养于一体的生活保健著作推荐给广大肝病患者，让它成为您身边随叫随到的贴心家庭保健师。

心贴心的自我测试，肝病患者可随时随地了解自己的身体状况；通俗易懂的肝病常识，解开了肝病的种种迷思；方方面面的饮食调养方法，矫正患者不良的饮食习惯，实现药疗、食疗一体化的治病模式；科学合理的用药常识，使肝病患者彻底走出“恨病乱吃药”的误区；详尽的起居生活调养策略，让肝病患者活得更轻松；7个特别关注，点击肝病患者最关注的悬疑；40种天然食物的解析，让肝病患者吃出健康，吃出滋味。

## <<肝病居家调养及食疗>>

### 书籍目录

一 肝病的基础知识认识肝脏沉默的肝脏肝病的致病因素肝病有哪些自觉症状肝病的种类治疗肝病的注意事项西医的“肝”和中医的“肝”是一回事吗特别专题：解开肝脏移植的迷思乙肝和甲肝的检测乙肝患者须抓住时机进行治疗、肝癌预防三部曲肝癌程序自测表远离脂肪肝特别专题：哪些人需要注射甲肝与乙肝疫苗二 日常饮食调养三 用药常识四 起居生活调养

## <<肝病居家调养及食疗>>

### 章节摘录

一、肝病的基础知识  
沉默的肝脏我们如果一颗心脏“扑通扑通”剧烈地跳个不停，或是呼吸苦难，喘不过气来，就知道大概是心脏出了问题；如果胃不好的话，我们会因胃痛而觉得不舒服或是呕吐。可是，肝脏是感觉不到痛的，即使像急性肝炎这种严重情况，或是明显出现黄疸症状，肝脏也不会痛。

肝脏长癌时，即使癌细胞占据了大部分的肝脏，也几乎不觉得痛，而且也可以和正常人一样进食。当我们去做血液检查时，即使被告知肝脏不好，也会觉得莫名其妙，这是因为我们的机体根本不觉得痛。

了慢性肝炎也是一样。

另外，肝硬化、出现黄疸或是肚子积满水浮肿起来时，才会发现“已经这样严重了。”

肝癌中也有伴随疼痛出现的罕见例子，这通常是在癌细胞已经非常强大，快要突破肝脏的膜或是已经穿破的时候。

除了这种例子以外，通常即使肝脏恶化也不觉得痛或是不舒服。

肝脏被称为“沉默的器官”，原因也缘于此，恶化了也不会痛，没有症状出现。

不过，反过来说，这其实是肝脏可怕的地方。

由于肝脏的好坏无法由这种自觉疼痛的症状来判断，因此希望大家要定期接受检查，而肝脏曾经恶化过的人，此后更要相当注意，一定要接受检查。

另外，肝脏的再生力很强。

如果肝脏的一部分有了毛病，可以切下来三分之一左右，肝脏仍然能够继续活动，而且在几个月内，又可以恢复到原来的大小。

也就是说，细胞会继续繁殖，修补好被切掉的部分。

人体内除了肝脏，没有任何一个器官具有这种再生能力。

繁殖出来的肝细胞是由蛋白质所形成的，而细胞的活动之源——酶也是蛋白质，因此，大量摄取蛋白质可以增加细胞、强化肝脏。

因此，要强化肝脏，最重要的就是摄取营养均衡的饮食，同时要记得在蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质等的营养素当中，尤其要重视蛋白质的摄取。

据说，在美国，如果因肝脏不好而住院，不管什么原因，院方都会让病人每天吃一块五厘米厚的牛排。

可见肝脏不好的人，必须要大量摄取蛋白质，而且这些蛋白质的质量一定要很好才行。

所谓质量很好的蛋白质，是指接近由人体氨基酸所组成的蛋白质，如牛肉、猪肉等含有这种蛋白质，当然鱼肉也可以。

## <<肝病居家调养及食疗>>

### 编辑推荐

《肝病居家调养及食疗》科学权威的专家指导，详尽解析居家自疗方案，图文并茂的活泼语言，经济实用的食疗便方。

推荐给广大读者：心贴心的自我测试，肝病患者可随时随地了解自己的身体状况。

通俗易懂的肝病常识，解开了肝病的种种迷思。

方方面面的饮食调养方法，矫正患者不良的饮食习惯，实现药疗、食疗一体化的治病模式。

科学合理的用药常识，使肝病患者彻底走出“恨病乱吃药”的误区。

详尽的起居生活调养策略，让肝病患者活得更轻松。

7个特别关注，点击肝病患者最关注的悬疑。

40种天然食物的解析，让肝病患者吃出健康。

吃出滋味。

15种单方独味疗方，有效减轻肝病患者的不良反应。

24大保肝穴位的自助按摩，对症治疗各种肝病。

<<肝病居家调养及食疗>>

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>