

<<乙肝脂肪肝康复养生>>

图书基本信息

书名：<<乙肝脂肪肝康复养生>>

13位ISBN编号：9787543936263

10位ISBN编号：7543936267

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：崔花顺

页数：260

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>

## <<乙肝脂肪肝康复养生>>

### 前言

随着时代的变迁，疾病谱的改变，许多疾病需要长期治疗，有的甚至需要终身治疗。在看病打针服药以后，还有个康复的过程。

其间，怎样的养生保健对疾病的康复有利，病人及其家属往往疑惑多多。

一份调查显示，病人从出门到看病大约需要2个小时（路程远的不算），其中大部分时间在等待之中。

在门诊高峰时段，病人接受的门诊时间仅为几分钟，医生只能做到诊断、开药，没有过多时间与病人进行交流。

因为缺乏具体指导，大多数病人处于康复养生保健的盲区，甚至存在许多认识上的“误区”。

临床上，常常有病人问医生：某某食品，我能吃吗？

某某运动，我能参加吗？

而要讲解这些有关疾病康复的相关知识，怎能是一二句话就能解决得了的呢？

病人在患病以后，非常渴望知道更多的相关知识，知道的越多，依从性就越好，疾病控制或恢复得也越好。

这些知识不仅仅是原则，还要把原则变成具体的做法，有实用性、可操作性。

如果能在疾病治疗过程中，或在病后恢复期，或在慢性疾病病情稳定期及预防疾病时期，注意养生保健，对于提高和巩固疗效、尽快康复、预防疾病复发或并发症的发生，促进身体健康都有重要意义。

所谓养生，通俗地讲，就是保养身体。

从中医学角度而言，其内容和方法包括很广，除药物外，凡有益于身体健康，如饮食、文娱、体育活动，还有艺术欣赏、性情陶冶等无所不包。

## <<乙肝脂肪肝康复养生>>

### 内容概要

随着时代的变迁，疾病谱的改变，许多疾病需要长期治疗，有的甚至需要终身治疗。在看病打针服药以后，还有个康复的过程。

其间，怎样的养生保健对疾病的康复有利，病人及其家属往往疑惑多多。

本书不仅以问答的形式，通俗易懂地解答了病人在疾病康复期间的有关问题，还详细介绍了在心理调适、运动锻炼、饮食宜忌等方面的具体操作方法。

这些方法简单易学，行之有效，并力求病人或其家属可自行操作。

## &lt;&lt;乙肝脂肪肝康复养生&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 乙型肝炎 乙肝养生保健知识篇 一、何谓病毒性肝炎 二、病毒性肝炎的传染途径有哪些 三、何谓乙型病毒性肝炎 四、乙型病毒性肝炎有哪些临床症状 五、乙肝病毒是怎样进行传播的 六、哪些人最容易被感染上乙肝 七、妈妈患了乙肝, 胎儿应怎样进行预防 八、怎样看肝功能化验单 九、怎样看“两对半”化验单 十、何谓“大三阳” 十一、何谓“小三阳” 十二、乙肝病人为何需定期进行复查 十三、哪些人可以注射乙肝疫苗 十四、乙肝病人应怎样进行自我调理 十五、乙肝病毒表面抗原携带者应怎样进行调养 十六、乙肝病人出院后应怎样进行调养 十七、慢性乙肝病人应怎样进行自我康复 十八、乙肝病人应怎样预防乙肝并发症 (一) 何谓肝硬化 (二) 肝硬化会有哪些临床症状 (三) 肝硬化病人应怎样进行自我调理 (四) 何谓肝癌 (五) 肝癌有哪些临床表现 康复养生保健篇 一、心理养生疗法 (一) 乙肝病人为什么要进行自我心理调节 (二) 慢性乙型肝炎病人常有哪些心理障碍 (三) 乙肝病人应怎样进行心理调节 (四) 瑜伽为什么能帮助您进行调节心理 (五) 自我心理调节需注意哪些问题 二、运动养生疗法 (一) 何谓运动养生疗法 (二) 运动与乙肝病人免疫有哪些关系 (三) 乙肝病人运动养生需遵守哪些原则 (四) 乙肝病人应怎样掌握运动强度 (五) 乙肝病人应怎样进行运动养生 (六) 乙肝病人运动养生有哪些常用处方 (七) 乙肝病人运动养生时应注意些什么 三、按摩养生疗法 (一) 什么是按摩养生疗法 (二) 乙肝病人按摩养生有哪些常用手法 (三) 乙肝病人应怎样进行按摩养生 (四) 按摩养生有哪些禁忌 四、沐浴养生疗法 (一) 熏洗养生法 (二) 足浴养生法 单方成药效验篇 一、乙肝病人服用单方、中成药需注意哪些问题 二、乙肝有哪些中医分型 三、乙肝有哪些效验单方 (一) 急性乙型肝炎 (二) 慢性乙型肝炎 四、乙肝有哪些效验中成药 五、饮食养生疗法 (一) 什么是饮食疗法 (二) 什么是药膳疗法 (三) 药膳行法应注意哪些问题 (四) 为什么说药食同源 (五) 药食同源的食物有哪些 (六) 什么是金字塔饮食结构 (七) 什么是急性病毒性乙型肝炎的合理饮食结构 (八) 急性病毒性乙型肝炎应怎样辩证择膳 (九) 什么是慢性乙型肝炎的合理饮食结构 (十) 慢性乙型肝炎应怎样辩证择膳 (十一) 什么是儿童乙型肝炎的合理饮食结构 (十二) 什么是老年人乙型肝炎的合理饮食结构 (十三) 什么是肝炎后肝硬化的合理饮食结构 (十四) 改善肝功能或减轻乙肝症状的食物有哪些 (十五) 改善肝功能或减轻乙肝症状的膳食用药有哪些 药膳食疗经验方选编 参考文献

## <<乙肝脂肪肝康复养生>>

### 章节摘录

乙肝养生保健知识篇 一、何谓病毒性肝炎 病毒性肝炎是由于一些嗜肝性的病毒侵入人体后，引起肝功能损害，出现上腹部饱胀、食欲减退、乏力、肝脏肿大、黄疸等症状的一种全身性传染病。

肝炎可由多种病因引起，病毒引起的最为常见。

病毒性肝炎按病原可分为甲型、乙型、丙型、丁型、戊型、庚型等。

按病情可分为急性、慢性和重型。

按临床有无黄疸又可分为黄疸型和无黄疸型。

黄疸以直接胆红素为主的又称为瘀胆性肝炎。

二、病毒性肝炎的传染途径有哪些 病毒性肝炎的传染途径分为两种：一种是通过胃肠道传播，即由于受到粪便污染的食物和水源传染，如甲肝和戊肝。

它们虽然症状上与乙型肝炎相类似，但康复后会产生免疫能力，而且无长期危害（戊肝病毒对孕妇有较大危害）。

另一种是通过密切接触、输血和血制品以及母婴传播，如乙肝、丙肝、丁肝和庚肝。

三、何谓乙型病毒性肝炎 乙型病毒性肝炎是由乙肝病毒引起、通过血液与体液传播、以肝肝损害为主的传染性疾病。

临床表现多样化，容易发展为慢性肝炎和肝硬化，少数病例可转变为肝癌。

四、乙型病毒性肝炎有哪些临床症状 （1）无症状乙肝病毒携带者：没有明显的临床症状，且肝功能正常。

（2）急性乙型肝炎：一般潜伏期为60天左右，前驱期症状大多不明显。

通常没有发热，一般症状有乏力、厌食、尿色加深、腹胀、腹泻或便秘、肝脏肿大压痛，与普通肝炎相同。

通常无黄疸，血清丙氨酸氨基转移酶（旧称谷丙转氨酶）和门冬氨酸氨基转移酶（旧称谷草转氨酶）上升较为缓慢，但恢复也很慢。

病程较甲型肝炎为长，一般至少需要3个月或更长的时间才可恢复正常。

（3）慢性乙型肝炎：早期慢性乙型肝炎的临床症状基本与急性期相似，以后随着病情的发展，病人可以出现面色灰黑、皮肤痤疮、肝肿大且质地较硬、脾肿大、皮肤黏膜有出血倾向、蜘蛛痣、肝掌等体征。

<<乙肝脂肪肝康复养生>>

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>