第一图书网, tushu007.com

<<保肝保健康>>

图书基本信息

书名：<<保肝保健康>>

13位ISBN编号：9787513211420

10位ISBN编号：7513211426

出版时间：2012-10

出版时间：中国中医药出版社

作者：卢秉久，郑佳连　编著

页数：158

字数：146000

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

前言

根据中医理论，五脏中肝脏属木，在疏泄气机、调畅情绪、食物消化、男女生殖等方面发挥了重要作用。
由于现代生活节奏的加快以及工作压力的增大，很多人产生了各种各样的心理问题，甚至是出现了亚健康状态，而这些与肝脏关系密切。
现代医学认为，肝脏是人体内最重要的器官之一，不仅在物质代谢方面与全身组织器官密切相关，还具有分泌、排泄和生物转化等许多的重要功能。
肝脏系统疾病在我国是常见病、多发病，仅乙肝病毒携带者就有1．3亿左右，其中部分会发展为慢性肝炎、肝硬化甚至肝癌。
另外，由于生活水平的提高、饮食结构的改变、含酒精饮料的大量摄入以及药物的滥用，脂肪肝、酒精性肝病和药物性肝病的发病率也迅速上升，成为危害人民身体健康的常见病，如何来保护我们的肝脏成为了热点。
希望在本书中，您可以了解到一些您想了解的关于肝脏的知识！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是养肝保肝的实用说明书。
全书从认识肝开始，分别从中西医的角度说明了肝的特点和功能，从五脏和谐才能延年益寿的角度说明了中医理论中肝与其他脏腑的密切关系，并告诉读者，一旦肝出现问题或发生疾病，会有哪些症状与征兆，身体会发出怎样的警报。
之后，书中重点介绍了如何运用简便易行的手段来养肝、保肝，分别讲解了养肝护肝怎么吃、最简单易学的运动、经络、外疗等养肝法、从精神情志方面如何调养肝脏，以及在日常生活中，有哪些应该掌握的养肝、保肝细节，在保肝的同时，如何保养与肝关系最密切的胆等知识。
本书简明清晰，一学就会，一本在手，保肝不愁。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

卢秉久，教授，辽宁中医学院附属医院主任医师、教授；并担任感染科肝病科主任。
从事医教研工作30年，在急慢性肝病，血液病，风湿病等中西医治疗方面取得了较好的疗效。
在国内外期刊及学术会议上发表相关论文60余篇，主编《中西医结合肝硬化研究》、《百年百名中医临床家丛书——王文彦》等专著6部。

第一图书网, tushu007.com

<<保肝保健康>>

书籍目录

第一章 保肝保健康，中医和您谈肝
一、西医眼中的肝
1. 肝脏的位置——承上启下
2. 肝脏功能——身体里的化工厂
3. 肝脏分叶与分段——放射分布
4. 肝脏血管——双重供养
5. 肝管系统——分分又合合
6. 肝脏的邻居
二、中医和您同“肝”共苦
1. 肝体阴而用阳
2. 肝属木
3. 肝主疏泄——动力的源泉
4. 肝主藏血——血液的调度
5. 肝喜条达而恶抑郁
6. 肝主升发
7. 在体合筋——足得血而健步
8. 其华在爪——掌得血而能握，指得血而能摄
9. 在志为怒一大动“肝”戈，既伤己又伤人
10. 在液为泪
11. 与春气相通应——春天得意也容易生病
12. 在窍为目——五轮学说，一眼将您看穿
13. 肝的经络分布
第二章 五脏和谐，延年益寿
一、肝与心的关系——君臣同心，国泰民安
二、肝与脾的关系——磕磕碰碰，大局为重
三、肝与肺的关系——升升降降，互帮互助
四、肝与肾的关系——一荣俱荣，一损俱损
1. 精血同源
2. 藏泄互用
3. 阴阳互滋互制
4. 同居下焦，共寄相火
五、肝与胆的关系——肝胆相照，荣辱与共
第三章 肝病察言观色早发现
一、指甲干脆易折一缺少肝“油”的润滑
二、睡眠不好一水少火在烧
三、心灵的窗户起了雾——肝血足则目明
四、口唇青紫——血瘀的危机
五、血脂异常——小心你的心肝宝贝
六、脸色青暗——肝病的尾巴露出来了
七、耳鸣——水与火盛衰的象征
八、胁肋胀痛——气得我肝儿疼
九、乏力、倦怠——能量不足，肝病及脾的标志，
十、恶心、食欲不佳——肝病及胃的标志
十一、步履蹒跚是必然的吗
十二、声声叹息——肝脏不能帮我们分忧了

十三、嗓子眼儿里卡住的“痰”——梅核气
十四、将军肚——肝脏好辛苦
十五、一“泻”千里——肝和脾的战争
十六、话说每月那几天——肝是女子后天之本
十七、掉头发、腹泻、黏膜溃疡——小心自身免疫性疾病这个隐形杀手
十八、满身酒气，难于散去——肝脏代谢酒精的能力在悄悄地下降
十九、肝掌——肝脏的危机在增长
二十、蜘蛛痣——令人担忧的小红花
二十一、肝功能变化——细说肝病的因与果
1. 转氨酶
2. 反应胆汁淤积的标志物
3. 肝脏合成能力
二十二、糖尿病——并非“都是胰岛惹的祸”
第四章 养肝护肝怎么吃？
会吃才是硬道理
一、益肝食物，肝心情愿
1. 丝瓜——肝硬化患者的软肝小卫士
2. 佛手——养肝护肝效如佛助
3. 山楂一脂肪肝患者的圣果
4. 橘皮——疏肝去痰的妙药
5. 乌梅一养肝阴的奇果
6. 红枣一养血补肝真“粥”到
7. 枸杞——想像它一样红润吗
8. 陈醋——降你血脂没商量
9. 大蒜——肉类的最佳拍档
10. 甜食一让肝“欢喜”让肝“忧”
11. 龙眼肉——养眼养肝两不误
12. 山药——和谐五脏的能量棒
13. 酸奶——补肝又健脾
二、肝硬化患者的私房菜
1. 西红柿山楂炖牛肉
2. 丝瓜瘦肉汤
3. 蛋仔鸡片时蔬粥
4. 清炖鲫鱼汤
三、脂肪肝患者的私房菜
1. 泽泻降脂茶
2. 芹菜胡萝卜汁
3. 陈醋芥末拌木耳
4. 绿豆薏苡仁粥
四、男士解酒保肝的私房菜
1. 葛花汤
2. 冰糖梨汁
3. 蜂蜜柚子茶
4. 香蕉酸奶
五、女士补血养颜的私房菜
1. 当归枸杞熟地黄粥
2. 红豆糯米糕

3. 冰糖炖山楂
4. 阿胶红糖枣包
第五章 养肝四联法
一、八常养肝法——小动作有大道理
1. 头常梳——理才能顺
2. 齿常叩——补肾精以养肝血
3. 津常咽——生津液以养肝阴
4. 耳常掸——耳鸣的自我疗法
5. 睛常转一目灵则肝健9客
6. 腹常运——气通则百通
7. 肢常伸——筋舒则肝气条达
8. 肛常提——办公一族治疗便秘的最有效方法
二、经络养肝法——最便宜的养肝宝招
1. 大敦穴——清肝明目就按他
2. 太冲穴——我的出气筒
3. 行间穴——有火就朝“行间”发
4. 足三里——强壮要穴，调治脾胃
5. 肝经——敲打肝经治大病
三、运动养肝法——动一动，全身筋骨好轻松
1. 散步——长寿的捷径
2. 慢跑——多种疾病的痊愈秘诀
3. 太极拳一抗击肝病的法宝
4. 瑜伽——调理肝脏，慢生活
四、足疗养肝法——由外而内的肝脏呵护
1. 慢性肝炎
2. 肝硬化
3. 胆囊炎与胆石症
第六章 精神养肝法
一、平和心态——肝病的妙方
二、平息自己的脾气——发怒是拿别人的错误惩罚自己
三、生闷气值得吗——疏肝先抒情，情逸肝自舒
四、肝郁患者的妙药——晨起面对镜子自娱自乐
五、慢性乙肝患者——善待自己，消除自卑
六、肝癌患者——积极乐观，以提高生存质量，进而延长寿命
七、肝硬化患者——善待自己，善待他人，肝功能必能改善
第七章 细节决定肝健康，生活中的保肝学问
一、把持住自己的酒杯——干杯，肝悲
二、防腐剂——肝脏不欢迎你，管住口
三、美丽的搭配——五色食物皆养肝
1. 绿色食物养肝
2. 红色食物养心
3. 黄色食物养脾
4. 白色食物养肺
5. 黑色食物养肾
四、把持住自己的药匣子——千万不要乱吃药
五、洗牙、美容、输血——可能染上肝炎病毒
六、肝病患者的黄金睡眠时间

七、睡前的最后一件事和早晨醒后的第一件事
八、肝病患者咋护理
九、肝病患者的夫妻生活
十、肝病妈妈照样生出健康宝宝
十一、闲情逸致，顾护正气
十二、乙肝疫苗，最便宜的预防手段
十三、食品卫生，永远都不容忽视
十四、定期检查——知己知彼，百战不殆
十五、您了解自己的家族史吗
第八章 保护肝胆，肝胆同治
一、侠肝义胆，肝病胆病总相随
二、别看胆囊小，功能很重要
三、4F人易得胆固醇结石
1. fema1e(女性)
2. forty(四十岁以上)
3. fine(健康且食欲旺盛)
4. fat(肥胖)
四、说说胆囊息肉
1. 什么是胆囊息肉
2. 如何分辨胆囊息肉的类型
3. 胆固醇性息肉是如何形成的
4. 被诊断为胆囊息肉应该怎么办
5. 胆囊息肉会恶变吗
6. 胆囊息肉可能出现哪些症状
五、胆儿小与肝胆有关
六、肝病胆病鉴别要点——位置和范围
七、肥肉也要适当吃几片——预防胆囊疾病

章节摘录

1. 肝脏的位置——承上启下　肝脏的位置在人体的右上腹部，隐匿在右侧膈下和季肋深面，左外叶横过腹中线而达左上腹，呈不规则的楔形，右侧钝厚而左侧扁窄，基本与胃相对称，也就是我们常说的肝区。
事实上，肝的体积较大，从右肋部一直延伸过上腹正中，大部分被肋弓覆盖。
一般来说，成年人肝脏的位置偏高，不容易触摸到，而幼儿的肝下缘位置较低，露出到右肋下一般均属正常情况。
　从体表投影看，肝上界在右锁骨中线第5肋骨、右腋中线平第6肋骨处。
肝下界与肝前缘一致，起自肋弓最低点，沿右肋弓下缘左上行，至第8、9肋软骨结合处离开肋弓，斜向左上方，至前正中线，到左侧至肋弓与第7、8肋软骨结合处。
一般认为，成人肝上界位置正常的情况下，如在肋弓下触及肝脏，则多为病理性肝肿大。
　肝脏的位置并不是固定的，肝脏上缘与膈相邻，所以常随呼吸运动而被膈推动下移。
肝脏的位置表现为吸气时稍下降，呼气时则稍上升，通常平静呼吸时升降可达2—3cm。
因此，医生在给患者进行肝脏触诊检查时，常需要受检者深呼吸来配合，从而更易对肝脏的硬度、形态作出判断。
另外，站立时由于肝脏的自身重力，上下的位置与平卧时也稍有不同。
　2. 肝脏功能——身体里的化工厂　肝是人体中最大的消化腺，是新陈代谢最旺盛的器官，担负着极其重要而复杂的功能，如脂肪、糖类及蛋白质的代谢和储存，调节血液中的物质的浓度，分泌胆汁，解毒等。
肝内所进行的生物化学反应有500多种，如此多的代谢活动，主要靠肝内含有的数百种酶的作用。
人体的肝脏一般在1250克左右，是一个重要的器官，人不能离开肝脏而存活。
肝脏几乎参与体内的一切代谢功能，所以被人们称为“物质代谢的中枢”、体内最大的“化工厂”。
这不仅不过分；也只表达了肝脏的一部分功能而已。
现将肝的主要功能分述如下：　解毒中心　肝脏能吸收人体内的毒物或将机体代谢过程中产生的有毒物质转变成为无毒或毒性较小的物质，加速其排泄，以保护机体免受毒害，维持正常生理功能。
当肝脏受到损害时，肝脏的解毒功能下降，便可出现中毒症状。
肝脏的解毒作用是通过以下三种途径完成的：　变质作用：某些物质经过肝脏的作用后，即失去原来的性质，变为无毒。
　氧化作用：某些物质经过肝脏时，经氧化而失其毒性。
　结合作用：肝内的有机酸或无机酸与毒物结合，使之失去毒性称为结合作用。
这是肝脏解毒功能中最广泛的一种。
多种毒物均可经过此种作用而失去其毒性。
　肝脏还可将氨基酸代谢产生的大量有毒的氨，经肝细胞内的线粒体和内质网上有关酶的作用，形成无毒的尿素，经肾脏排出体外。
　能量供应站　人体摄取的食物经肠道吸收其营养物质，再通过血液循环进入肝脏，在肝脏内经过加工改造变成人体需要的物质，这一系列的化学改造过程包括糖类、蛋白质、脂肪与维生素的代谢。
　蛋白质代谢：由消化道吸收的氨基酸在肝脏内进行蛋白质合成、脱氨、转氨等过程，合成的蛋白质进入血循环供全身器官组织需要。
肝脏是合成血浆蛋白的主要场所，由于血浆蛋白可作为体内各种组织蛋白的更新之用，所以肝脏合成血浆蛋白的作用对维持机体蛋白质代谢有重要意义。
肝脏将氨基酸代谢产生的氨合成尿素，经肾脏排出体外。
所以肝病时血浆蛋白减少、血氨可能升高。
　糖代谢：单糖经小肠黏膜吸收后，由门静脉到达肝脏，在肝内转变为肝糖原而贮存。
一般成人肝内约含100克肝糖原，仅够禁食24小时之用。
肝糖原在调节血糖浓度以维持其稳定中具有重要作用。
当劳动、饥饿、发热时，血糖大量消耗，肝细胞又能把肝糖原分解为葡萄糖进入血液循环，所以患肝

病时血糖会有异常。
　脂肪代谢：肝脏是脂肪运输的枢纽。
消化吸收后的一部分脂肪进入肝脏，以后再转变为体脂而贮存。
饥饿时，贮存的体脂可先被运送到肝脏，然后进行分解。
在肝内，中性脂肪可水解为甘油和脂肪酸，此反应可被肝脂肪酶加速，甘油可通过糖代谢途径被利用，而脂肪酸可完全氧化为二氧化碳和水。
肝脏还是体内脂肪酸、胆固醇、磷脂合成的主要器官之一。
　维生素代谢：肝脏在维生素的贮存、吸收、运输、改造和利用等方面具有重要作用。
　P3-5

编辑推荐

现代医学认为，肝脏是人体内最重要的器官之一，不仅在物质代谢方面与全身组织器官密切相关，还具有分泌、排泄和生物转化等许多的重要功能。
肝脏系统疾病在我国是常见病、多发病，仅乙肝病毒携带者就有1．3亿左右，其中部分会发展为慢性肝炎、肝硬化甚至肝癌。
另外，由于生活水平的提高、饮食结构的改变、含酒精饮料的大量摄入以及药物的滥用，脂肪肝、酒精性肝病和药物性肝病的发病率也迅速上升，成为危害人民身体健康的常见病，如何来保护我们的肝脏成为了热点。
　希望在卢秉久、郑佳连编著的《保肝保健康》中，您可以了解到一些您想了解的关于肝脏的知识！

第一图书网, tushu007.com

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