

<<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，倾倒地心理垃圾

<<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>