

<<脂肪肝中医治疗和调养>>

图书基本信息

书名：<<脂肪肝中医治疗和调养>>

13位ISBN编号：9787509121474

10位ISBN编号：7509121477

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医出版社

作者：王东，谢英彪 著

页数：184

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>

<<脂肪肝中医治疗和调养>>

前言

有人把肝脏比作是人体内最大的“化工厂”，这是很有道理的。因为肝脏承担着消化、解毒、分泌等重要功能，我们一日三餐吃进去的营养物质都要依靠肝脏进行加工，才能提供人体生命活动的能量需要。

除了物质代谢外，肝脏还是人体内最大的解毒器官，体内产生的毒物、废物，吃进去的毒物、有损肝脏的药物等也需要肝脏来解毒。

简而言之，肝脏的功能受损，人的健康就会受损。

随着国人生活水平的提高和饮食结构的变化，脂肪肝这一“富贵病”的发病率明显上升，其中，30—40岁的男性是脂肪肝患者大军中的“主力”，约占脂肪肝患者的1/4。

更让人揪心的是不少医院甚至查出了十四五岁的小脂肪肝患者。

这都是由不良生活方式引起的现代疾病，嗜酒、高脂肪高蛋白高热量饮食、临睡前加餐等均是发病因素，加之平时又缺少锻炼，使体内营养过剩，最后导致脂肪肝病发生。

令人担忧的是，有相当一部分脂肪肝患者不是忽视治疗，就是过分依赖于药物。

其实，少吃多动、注意锻炼等才是防止脂肪肝的良药。

脂肪肝是不良生活方式引发的后天性疾病，是可以预防的。

要从年轻时做起，从日常生活做起，养成良好的生活习惯，了解一些自我保肝的科普知识。

肝保健有一个十六字要诀：“合理膳食，控制体重，适量运动，慎用药物”。

做到这些，不仅可以拒绝脂肪肝，还可以将肥胖症、高血压、高血糖等富贵病拒之门外。

我们编写《脂肪肝的中医治疗和调养》的目的正是希望人们从生活的方方面面关注肝脏健康，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，打造良好的生活环境，培育健康的生命，以提高生命的质量。

本书从对脂肪肝的认识谈起，主要介绍了脂肪肝的中医治疗、饮食、起居、运动、精神调养等方面的内容，是一本适合大众阅读的中医保健读物。

<<脂肪肝中医治疗和调养>>

内容概要

《脂肪肝中医治疗和调养》从对脂肪肝的认识谈起，主要介绍了脂肪肝的中医治疗、饮食、起居、运动、精神调养等方面的内容，内容丰富，通俗易懂，科学实用，操作性强，是一本适合大众阅读的中医保健读物，可供广大群众，特别是脂肪肝患者阅读参考。

<<脂肪肝中医治疗和调养>>

作者简介

王东，于1982年毕业于陕西中医学院本科。

现任深圳市第三人民医院（原东湖医院）重症肝病科副主任、市中西医结合肝病委员会委员、执业医师考官、硕士研究生导师。

主要从事肝脏病的中西医临床及科研工作，对各种肝脏病，尤其对重型肝炎的诊疗有丰富的临床经验及扎实的基础理论知识。

参编学术专著多部。

谢英彪，南京中医药大学三附院教授、主任医师、名医馆内科专家。

从医45年，擅长诊治内科疑难杂病及胃肠病。

兼任国际药膳食疗学会副会长及江苏分会会长、江苏省科普作家协会常务理事、南京科普作协副理事长等职。

主编出版专著20部、科普著作百余部。

获“全国百名中医药科普专家”、“全国突出贡献科普作家”称号。

<<脂肪肝中医治疗和调养>>

书籍目录

1 认识脂肪肝什么是脂肪肝什么是单纯性脂肪肝什么是肥胖性脂肪肝什么是酒精性脂肪肝什么是妊娠急性脂肪肝什么是药物性脂肪肝什么是营养失调性脂肪肝什么是糖尿病性脂肪肝什么是肝炎后脂肪肝脂肪肝对人体的危害易患脂肪肝的人脂肪肝中三酰甘油增多的原因内源性三酰甘油合成途径脂肪肝类型引起脂肪肝的危险因素减肥手术会引起脂肪肝营养不良会引起脂肪肝用药不当会引起脂肪肝外科手术和全胃肠外营养可引起脂肪肝脂肪肝的病理分型和分期2脂肪肝要早诊断与早治疗急性脂肪肝的临床表现慢性脂肪肝的临床表现肝炎后脂肪肝的临床表现妊娠期急性脂肪肝的临床特征脂肪肝的诊断B超是脂肪肝的首选诊断方法脂肪肝患者常做的肝功能检查早期发现脂肪肝什么是脂肪性肝炎和肝纤维化什么是脂肪性肝硬化脂肪肝与肝硬化及肝癌的关系3血脂与脂肪肝的关系3糖耐量异常和糖尿病与脂肪肝的关系溃疡型肠结核与脂肪肝的关系肥胖与脂肪肝的关系肝脂肪瘤与脂肪肝的关系脂肪肝的预防孕期脂肪肝不容忽视小儿也要预防脂肪肝预防病毒性肝炎引起的脂肪肝老年人要从饮食上预防脂肪肝预防药物性脂肪肝预防中毒性脂肪肝2 脂肪肝的中医治疗中医对肝脏的认识中医保肝、养肝中医学对脂肪肝的认识脂肪肝与中医药治疗脂肪肝的治疗法则从舌觉异常辨治脂肪肝肝胆湿热型脂肪肝的中医治疗肝气郁结型脂肪肝的中医治疗肝脾气虚型脂肪肝的中医治疗肝郁脾虚型脂肪肝的中医治疗肝肾阴虚型脂肪肝的中医治疗肝火上炎型脂肪肝的中医治疗脾虚湿困型脂肪肝的中医治疗湿热中阻型脂肪肝的中医治疗痰浊内阻型脂肪肝的中医治疗痰湿内阻型脂肪肝的中医治疗痰瘀阻络型脂肪肝的中医治疗寒湿内阻型脂肪肝的中医治疗气滞血瘀型脂肪肝的中医治疗脾肾阳虚型脂肪肝的中医治疗脾胃虚弱型脂肪肝的中医治疗气血两虚型脂肪肝的中医治疗肝血虚型脂肪肝的中医治疗, 肥胖性脂肪肝的中医治疗高脂血症与脂肪肝的证治异同考辨脂肪肝治宜活血化瘀健脾补肾6加味四逆散对脂肪肝患者降脂作用明显绞股蓝抗脂肪肝螺旋藻抗脂肪肝三七抗脂肪肝大黄抗脂肪肝丹参抗脂肪肝虎杖抗脂肪肝蒲公英抗脂肪肝柴胡抗脂肪肝茵陈抗脂肪肝泽泻抗脂肪肝人参抗脂肪肝何首乌抗脂肪肝冬虫夏草抗脂肪肝灵芝抗脂肪肝枸杞子抗脂肪肝决明子抗脂肪肝银杏叶抗脂肪肝蒲黄抗脂肪肝8女贞子抗脂肪肝马齿苋抗脂肪肝山楂抗脂肪肝魔芋抗脂肪肝生姜抗脂肪肝核桃仁抗脂肪肝大枣抗脂肪肝陈皮抗脂肪肝荷叶抗脂肪肝海藻抗脂肪肝花粉抗脂肪肝黄精抗脂肪肝甘草抗脂肪肝治疗脂肪肝的常用中成药治疗脂肪肝的药茶针刺治疗脂肪肝灸法治疗脂肪肝按摩对脂肪肝的治疗作用脂肪肝的捏脊方法脂肪肝的拔罐疗法脂肪肝的热敷法泥敷治疗脂肪肝药物敷贴治疗脂肪肝药浴治疗脂肪肝3脂肪肝的饮食调养脂肪肝的饮食调养很重要脂肪肝的饮食治疗原则营养失调性脂肪肝患者的饮食安排酒精性脂肪肝患者的饮食安排肝炎后脂肪肝患者的饮食安排脂肪肝患者吃哪些食物为宜脂肪肝患者要节制饮食脂肪肝患者要节制饮酒脂肪肝患者要合理吃糖脂肪肝患者要合理摄取脂肪性食物脂肪肝患者要正确看待食物中的胆固醇脂肪肝患者要充分利用食物蛋白质膳食纤维与脂肪肝的关系脂肪肝患者的维生素不可少哪些食品富含预防脂肪肝的维生素多饮水对脂肪肝患者的好处脂肪肝患者不宜吃的食物脂肪肝患者吃菜不能多放油脂脂肪肝患者要多吃蔬菜和水果脂肪肝患者如何做好饮食调控瘦肉也不宜多吃调养脂肪肝患者的粮食豆类食品能防治脂肪肝13大蒜对脂肪肝患者的调养作用14调养脂肪肝患者的瓜果调养脂肪肝患者的根茎类蔬菜调养脂肪肝患者的菌类食物调养脂肪肝患者的水果调养脂肪肝患者的干果调养脂肪肝患者的海产品牛奶为何是降脂常用饮品茶叶对脂肪肝的治疗作用调养脂肪肝患者的米粥调养脂肪肝患者的汤羹调养脂肪肝患者的菜肴调养脂肪肝患者的主食调养脂肪肝患者的饮料调养脂肪肝患者的果菜汁4 脂肪肝的起居调养保护肝脏很重要15脂肪肝的生活调养如何调养脂肪肝脂肪肝患者的自我护理脂肪肝患者不宜吸烟热水浴抗脂肪肝治疗脂肪肝的矿泉浴治疗脂肪肝的日光浴治疗脂肪肝的沙浴治疗脂肪肝的森林浴5 脂肪肝的运动调养运动治疗脂肪肝有氧运动能健身降脂运动疗法适用于哪些类型的脂肪肝有些脂肪肝患者对待运动要慎重脂肪肝患者运动前要做检查脂肪肝患者要控制运动量脂肪肝患者做运动的适宜时间脂肪肝患者适宜的运动方式脂肪肝患者步行有好处脂肪肝患者做半分钟骨盆减肥操有好处脂肪肝男性患者做腹部保健操有好处脂肪肝患者游泳有好处脂肪肝患者登山有好处17脂肪肝患者爬楼梯有好处脂肪肝患者骑自行车有好处脂肪肝患者踢毽子有好处脂肪肝患者跳舞有好处脂肪肝患者跳绳有好处1气功疗法对脂肪肝患者的作用脂肪肝患者做疏肝导气功1脂肪肝患者做强肝功脂肪肝患者做疏肝动静功脂肪肝患者做简易疗肝功脂肪肝患者的运动注意事项6 脂肪肝的精神调养脂肪肝患者的精神调养脂肪肝对心理健康的危害肥胖性脂肪肝患者的心理治疗酒精性脂肪肝的心理治疗脂肪肝患者的节食心

<<脂肪肝中医治疗和调养>>

理疗法脂肪肝患者的行为疗法脂肪肝患者存在的不良行为纠正脂肪肝患者的不良行为18肥胖性脂肪肝
行为疗法的基本原理肥胖性脂肪肝行为疗法的基本要素肥胖性脂肪肝患者行为疗法的实施

<<脂肪肝中医治疗和调养>>

章节摘录

1 认识脂肪肝 什么是脂肪肝 脂肪肝, 又称脂肪性肝病和肝内脂肪变性。它是一种病变主体在肝小叶, 以肝细胞脂肪变性为主的临床病理综合征。脂肪肝可以是一个独立的原发性疾病, 但更多的是一些全身性疾病累及肝脏的表现, 肥胖症、酒精中毒和糖尿病为脂肪肝的三大病因。

在正常情况下, 肝脏只含有少量的脂肪, 占肝脏重量的4%~7%。据国内报道, 正常成年人摄入成分良好的膳食时, 肝脏的脂肪含量占肝脏重量的3%~5%。正常人每100克肝湿重含4~5克脂类, 其中磷脂占50%以上、三酰甘油占20%、非酯化脂肪酸占20%、胆固醇约7%, 余为胆固醇酯等。当肝细胞内脂质蓄积超过肝湿重的5%, 或组织学上每单位面积达1/3以上肝细胞脂变时, 称为脂肪肝, 这是一种常见的临床病症。除中性脂肪增加为主外, 其他脂类成分、糖原含量、羟脯氨酸、肝脏蛋白质及水分也相应改变。由于脂代谢酶的遗传性缺陷而导致的脂肪酸、胆固醇或类脂复合物在肝脏等处沉积, 则不属于普通脂肪肝的范畴。

<<脂肪肝中医治疗和调养>>

编辑推荐

《脂肪肝中医治疗和调养》从舌觉异常人手，辨证施治肝胆湿热型、肝气郁结型、肝脾郁结型、肝火上炎型、肝肾阴虚型、气血两虚型、痰淤内阻型等各种脂肪肝，介绍了治疗脂肪肝的中药以及针灸、捏脊、拔罐、热敷、药物敷贴、药浴、泥敷等方法，并从饮食、起居、运动、精神方面给读者全面指导。

<<脂肪肝中医治疗和调养>>

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>