

<<刘士敬谈肝病养生>>

图书基本信息

书名：<<刘士敬谈肝病养生>>

13位ISBN编号：9787510024474

10位ISBN编号：7510024471

出版时间：2010-7

出版时间：世界图书出版公司

作者：刘士敬

页数：227

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>

## <<刘士敬谈肝病养生>>

### 前言

肝病在我国各类疾病中的发病率较高，其类型一般包括病毒性肝炎、酒精性肝病、脂肪肝、肝硬化、肝癌等。

肝病往往病程漫长。

且治疗效果不佳，而又花费巨大，在这种情况下。

中医养生学的干预，对于广大肝病患者来说就显得更加重要。

《黄帝内经》中《素问·四气调神大论》记载：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。

”意思是指，春夏应顺应生长之气以养阳。

秋冬应顺从收藏之气以养阴。

这是中医的整体观念在养生中的具体应用，是要人们适应自然规律，顺应四时阴阳消长的变化，从而使人体生理活动与自然界变化的周期同步，保持机体内外环境的协调统一。

## <<刘士敬谈肝病养生>>

### 内容概要

中医养生，要以整体观念，天人合一为基本理念，适应自然规律，顺应四时阴阳变化，因时、因地、因人而制宜；特别是重视精神情志调养、饮食生活起居，在疾病防治中，往往有事半功倍的效果。本书从肝病患者的饮食、运动、精神、生活起居以及四季养护等多方面阐述了肝病调养的方式方法，文字简明扼要，通俗易懂，内容生动活泼，图文并茂，是广大患者难得的一本好书。

## <<刘士敬谈肝病养生>>

### 作者简介

#### 刘士敬

中医博士，主任医师，解放军302医院中西医结合肝病科主任，从事中西医结合临床和研究工作20余年，有丰富的临床经验。

兼任中国中西医结合学会肝病专业委员会委员，全军中医内科学会理事，《中西医结合肝病杂志》编委，中华中医药学会中成药分会委员等职。

主要从事

## &lt;&lt;刘士敬谈肝病养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 “将军之官” 中医话说肝脏 第一讲 五脏中的唯一武官——肝 第二讲 肝与兄弟四脏的相互关系 第三讲 肝脏好不好，身体最知道 第四讲 常见肝病种类 第五讲 是谁惹的祸——剖析引发肝病的六大病因 第六讲 来自身体的信号——自检识肝病

第二篇 中医治肝病 第一讲 保肝护肝，中药本草显奇效 第二讲 中成药治乙肝，七项注意要知道 第三讲 拔罐——又一中医奇方 第四讲 肝病的按摩方 第五讲 针所不为，灸之所宜

第三篇 民以食为天——肝病的饮食方法 第一讲 水果虽好，吃要适量 第二讲 小小蔬菜，对肝病患者大有裨益 第三讲 酸酸甜甜的诱惑 第四讲 吃好也能防治肝病 第五讲 肝病患者的营养食谱 第六讲 肝病患者如何选择补品 第七讲 保护肝脏，忌口多多 第八讲 五谷杂粮调养肝病

第四篇 生命在于运动——肝病的运动疗法 第一讲 三项运动，击退肝病 第二讲 肝病患者运动原则 第三讲 散步——肝病患者最佳的健身方式 第四讲 巧运动治肝病 第五讲 古老太极，强身健体

第五篇 精神护理解心结——肝病的心理疗法 第一讲 好心态击退肝病病毒 第二讲 消除精神紧张的妙方 第三讲 打坐冥想，净化心灵 第四讲 听听音乐舒缓心情 第五讲 如何克服心理障碍 第六讲 摆脱压力，让身心自由飞舞

第六篇 生活护理助休养——肝病的生活方式疗法 第一讲 中医保肝、养肝四原则 第二讲 慢性肝炎，三分治七分养 第三讲 肝病患者生活起居宜忌 第四讲 到室外去，阳光会使你更健康 第五讲 慢性肝炎的家庭调养及保健 第六讲 健康生活，平衡是关键 第七讲 定期消毒，保护家人健康 第八讲 轻松睡眠不可少

第七篇 顺应时节肝健康——肝病的四季养护法 第一讲 四季养肝要则 第二讲 顺时养生，春季养肝最重要 第三讲 春季养肝也须防“肝火” 第四讲 养生七要诀，轻松度夏季 第五讲 炎炎夏日的饮食妙方 第六讲 防秋燥，重养生 第七讲 秋季食养宜与忌 第八讲 肝病患者冬养原则

附录：乙肝，人们在用怎样的眼光看你

## <<刘士敬谈肝病养生>>

### 章节摘录

插图：肝硬化是具有广泛肝细胞损害以及纤维组织增生的疾病。

临床表现以肝脾肿大为主。

有的则有腹水。

本病大多继发于慢性肝炎、血吸虫病、疟疾，或久泻、久痢之后，此病与长期饮酒、饮食不节、劳欲过度 and 情志抑郁等因素有关系。

肝硬化是各种原因所致的肝脏慢性、进行性的弥漫性改变。

其特点是一种病因或数种病因反复、长期损伤肝细胞。

导致肝细胞变性和坏死。

广泛的肝细胞变性坏死后。

肝内结缔组织再生，出现纤维组织弥漫性增生。

同时肝内肝细胞再生，形成再生结节，正常肝小叶结构和血管形成遭到破坏，形成假小叶。

引起肝硬化的病因很多，下面就介绍诱发肝硬化的元凶。

一般来说。

乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒以及乙型肝炎病毒与丁型肝炎病毒的重叠感染。

都可能经由慢性活动性肝炎阶段而引发肝硬化。

从具体的肝病上来看，丙型肝炎比乙型肝炎更容易出现慢性化，因此，它也更容易引发肝硬化。

而丁型肝炎则会使肝脏受到的损害增大，从而导致肝硬化的发生。

需要注意的是，甲型肝炎病毒和戊型肝炎病毒一般不会引发肝硬化。

## <<刘士敬谈肝病养生>>

### 编辑推荐

《刘士敬谈肝病养生》：最权威的养生专家最新的健康概念最科学的保健方法最佳的生活方式一本大众迫切需要的健康书遍请名家高人开坛传授养生之道中医名家为您量身成就健康之路中医治疗乙肝好在哪?提高抗病毒效果副作用小不用担心病情反弹效果好，标本兼治中医汉方保肝脏生活护理助肝脏修养顺应时节的四季养护肝脏法肝病的饮食、运动、精神疗法

<<刘士敬谈肝病养生>>

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>