

<<保肝护肝101个小窍门>>

图书基本信息

书名：<<保肝护肝101个小窍门>>

13位ISBN编号：9787802036802

10位ISBN编号：7802036801

出版时间：2009-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：橡树国际健康机构

页数：178

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>

## <<保肝护肝101个小窍门>>

### 前言

目前，慢性肝炎已成为严重危害人民健康的常见传染病，在每年的传染病法定报告当中，病毒性肝炎的发病率和死亡率均占首位。

我国是一个发展中国家，同时也是一个“肝炎大国”，全世界乙肝病毒携带者约3亿人，我国就有13亿人。

肝脏在人体中起着“化工厂”的作用，在人体营养物质代谢、生物转化和排毒等方面都扮演了重要角色。

肝脏一旦受到损伤就会逐渐影响到其他的内脏器官。

例如，肝脏的代谢功能发生障碍，那么消化系统就不能够顺利地工作，势必会影响人体对营养的吸收和利用；肝脏的受损会影响胆汁的分泌，胆管和肾脏同样会受到影响。

## <<保肝护肝101个小窍门>>

### 内容概要

乙型肝炎病程较长，如果控制不好容易发展为肝硬化，甚至肝癌。

目前已成为严重威胁人类健康的世界性疾病，也是我国当前流行最为广泛、危害性最严重的一种传染病。

此病的预后全在于病人是否能正确面对，因为肝炎病毒虽然大多数不能完全清除，但却是可以控制的，经过正规的抗病毒治疗和科学的生活调理，病情可以得到有效控制，减少发展为肝硬化、肝癌的机会。

## <<保肝护肝101个小窍门>>

### 书籍目录

饮食小窍门 护肝“快乐茶” 保肝护肝“美味靓粥” 10种护肝蔬菜可多吃 养生汤——“带毒”者延年益寿 肝病患者饮食注意事项 炎夏时令“四瓜”保健康 护肝营养疗法6注意 美食中的禁忌 大闸蟹——肝炎患者不宜食用 食物中的“清毒高手” 木瓜护肝的5大法宝 花生——护肝之宝 肝炎患者选择饮料有诀窍 茶汤粥为肝脏“充电” 6款护肝药膳疗效显著 萝卜——春季疏肝美食 蘑菇——护肝当仁不让 豆类——乙肝患者应经常食之 水果——乙肝健康伴侣 鸡蛋——肝病患者理想的营养品 家常“肝宝”——山楂运动小窍门 运动——分文不花防肝病 步行有助于平息肝火 给肝炎患者的“特殊处方” 拒绝“肝”扰，运动先行 掌握护肝运动的“火候” 床上体操养护你的肝 “六字功”养护你的肝 太极拳帮助肝病患者恢复健康 按摩保肝小窍门 物理疗法治疗乙肝 肝病足疗法 针刺法辅助治疗乙肝 乙肝艾灸疗法 乙肝拔罐疗法 乙肝推拿小窍门 用药小窍门 常见乙肝用药错误 使用干扰素须个体化 .....抗纤维化小窍门阻止病情恶化小窍门附录：人体穴位图

## <<保肝护肝101个小窍门>>

### 章节摘录

慢性乙肝或乙肝综合征（乙肝已痊愈，只遗下若干轻微症状）的患者，只要肝功能正常或接近正常，且经过一段时间的观察，病情一直较稳定，就可以参加一定量的体育锻炼。

一定量的运动有助于减轻慢性乙肝患者常有的神经官能性症状，如神经过敏、失眠或情绪低落等。

还能帮助乙肝患者活跃腹腔血液，减轻肝脏淤血，增进食欲，改善消化和吸收功能等。

乙肝患者的锻炼方法最好以按摩、打太极拳或其他比较缓慢的运动为宜。

乙肝患者每次运动的时间不要过长，不要强调运动量，应该在疲劳出现之前结束运动，也就是以微微出汗为标准，千万不可等到大汗淋漓的时候再停下来，这样反而适得其反。

因为乙肝患者的耐力较差，如果过度劳累，就极易发生低血糖、肝脏过度代谢等不良症状。

所以，乙肝患者每天运动的时间（气功和散步等运动项目不包括在内）不要超过半小时，可在上、下午分别进行1次。

同时要注意循序渐进，在逐渐适应的基础上逐步增加活动量。

可是，如果检查身体时发现肝肿大，但是没有乙肝临床的任何表现和其他症状，最好暂停运动一个月，只做较轻的运动，诸如散步、做体操、打太极拳等，同时密切监控自己的身体情况和运动后的反应。

经过一个月的密切监控，如果复查后一切良好，其肝大小恢复到正常范围，运动量就可以循序渐进地增加。

## <<保肝护肝101个小窍门>>

### 编辑推荐

《保肝护肝101个小窍门》针对肝病患者的实际情况，告诉人们预防肝病、保护肝脏、阻止病情恶化的101个小窍门。

<<保肝护肝101个小窍门>>

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>