

《六招祛除脂肪肝》

图书基本信息

书名：《六招祛除脂肪肝》

13位ISBN编号：9787509116135

10位ISBN编号：7509116139

出版时间：2008-3

出版社：人民军医出版社

作者：王强虎

页数：177

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《六招祛除脂肪肝》

内容概要

《六招祛除脂肪肝》简要介绍了脂肪肝的类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断等基本知识，着重从饮食、运动、起居与心理、正确用药、经穴按摩、针灸拔罐六个方面介绍了脂肪肝的中西医治疗方法和预防知识，以及适合读者自我调养和自我治疗的简便方法。

《六招祛除脂肪肝》

作者简介

王强虎，主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任，先后发表论文20余篇，出版著作50余部，近700万字，其主要著作不但畅销于大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区。让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

《六招祛除脂肪肝》

书籍目录

引言：您为什么是脂肪肝肝脏的位置与结构肝脏是人体最大的“化工厂”什么是脂肪肝脂肪肝是健康的隐形杀手脂肪肝能引起什么疾病儿童同样能患脂肪肝十个胖子八个脂肪肝营养异常同样可造成脂肪肝喝酒喝出来的脂肪肝脂肪肝患者饮多少酒较安全常见的几种慢性疾病易并发脂肪肝药物因素与环境因素能引发脂肪肝要重视脂肪肝的治疗脂肪肝的临床表现有哪些脂肪肝的危险信号有哪些脂肪肝患者肝功能为什么异常脂肪肝的临床检查诊断方法急性脂肪肝和慢性脂肪肝第1招 饮食是祛除脂肪肝最佳方法脂肪肝患者首先要管住自己的嘴脂肪肝患者的饮食原则治疗脂肪肝最有效的方法是食疗萝卜山楂橘子牛奶玉米黄豆灵芝绿豆燕麦鱼类蘑菇黑木耳海带紫菜螺旋藻香菇洋葱生姜绿茶芹菜大蒜苹果马齿苋魔芋核桃仁大枣常用的治疗脂肪肝的果蔬汁山楂酸奶汁萝卜消脂汁番茄酸奶汁大蒜牛奶汁橘子海带汁芹菜消脂汁大蒜萝卜汁苹果萝卜汁苹果芹菜汁苹果酸奶汁毛豆红糖汁常用治疗脂肪肝的药茶方股蓝山楂茶股蓝决明茶荷叶山楂茶荷叶葛花茶芝麻消脂茶丹参黄精茶陈皮决明茶陈皮姜黄茶陈皮红花茶陈皮青皮茶橘叶消脂茶绿豆菊花茶绿豆大黄茶大黄消脂茶决明消脂茶金橘萝卜茶三七消脂茶银杏消脂茶枸杞女贞茶虫草银杏茶丹参山楂茶香菇蒲黄茶泽泻乌龙茶泽泻虎杖茶玉米红糖茶常用治疗脂肪肝的降脂粥红花红枣粥大黄红枣粥银杏叶消脂粥三七山楂粥绿豆陈皮粥陈皮枸杞粥人参枸杞粥首乌芹菜粥海带豆粉粥首乌粳米粥虫草蜂蜜粥蒲黄沙苑粥齿苋蒲黄粥芹菜粳米粥银鱼消脂粥股蓝消脂粥牛奶红枣粥螺旋藻消脂粥人参黄精粥玉米山楂粥泽泻山楂粥常用治疗脂肪肝的汤羹首乌鲤鱼汤齿苋红枣汤荷叶山楂汤荷叶陈皮汤牡蛎冬瓜汤海带冬瓜汤黑豆山楂汤木耳红枣汤蘑菇萝卜羹绿豆蒲黄羹番茄山楂羹苹果山楂羹山楂核桃羹海带首乌羹核桃芝麻羹人参核桃羹常用防治脂肪肝的家常菜蒜头海带凉拌苜蓿蒜汁齿苋番茄鱼片番茄荸荠番茄丝瓜蘑菇笋尖苜蓿豆腐橘味海带陈皮牛肉盐渍虎杖陈皮豆腐蘑菇豆腐蘑菇腐竹木耳芹菜蘑菇冬瓜蘑菇萝卜脂肪肝患者为什么忌喝水不足脂肪肝患者要注意补水的时段性喝磁化水有益于防治脂肪肝吗脂肪肝患者食用脂类宜忌防治脂肪肝注意选择用油种类优质蛋白质食物有益于脂肪肝第2招 运动能有效防治脂肪肝脂肪肝患者首要的是迈开自己的腿运动治疗脂肪肝的原则脂肪肝伴转氨酶升高——运动能降哪类脂肪肝患者不宜参加运动脂肪肝患者运动准备宜忌运动的有氧与无氧适合脂肪肝患者的最佳运动项目慢跑步行爬楼梯跳绳太极拳冬泳钓鱼第3招 正常起居与健康心理是治疗脂肪肝的保证0 天气出现对脂肪肝不是好事起居有规律，少患脂肪肝要想不患脂肪肝，勤劳第一关脂肪肝的大忌——劳逸太过快速过度减肥无益于脂肪肝大便通畅有助于脂肪肝恢复性生活能影响到脂肪肝脂肪肝伴肝功不正常为什么要减肥脂肪肝患者不能忽视科学睡眠良好的心理有益于调养脂肪肝吟诗赏画能避免脂肪肝患者抑郁听听音乐，有益于脂肪肝第4招 正确用药使脂肪肝轻松痊愈治疗脂肪肝的两大基本原则能降脂祛除脂肪肝的常用中药荷叶茯苓黄芪绞股蓝三七泽泻人参党参何首乌枸杞子决明子银杏叶陈皮冬虫夏草蒲黄女贞子茵陈大黄丹参虎杖柴胡脂肪肝患者临床用药原则脂肪肝患者宜补充的维生素补钙有益于脂肪肝的治疗补锌有益于脂肪肝的治疗补卵磷脂有益于脂肪肝的治疗补深海鱼油有益于脂肪肝的治疗脂肪肝用药不宜过多过杂脂肪肝的中医辨证治疗怎样合理选择降血脂的药物治脂肪肝的中成药有哪些越鞠丸逍遥丸脂必妥片东宝肝泰片血脂康胶囊龙胆泻肝丸舒肝丸木香顺气丸香砂枳术丸绞股蓝总苷片香砂六君子丸第5招 自我经穴按摩能防治脂肪肝何谓经络？经络真的存在吗经络系统的组成经络在脂肪肝防治上的应用肝与足少阳胆经有关肝与足厥阴肝经有关肝与足少阴肾经有关穴位究竟是什么——众说纷纭的说法穴位疗法对疾病十分有效牢记穴位的基本刺激法——指压法防治脂肪肝的穴位位于什么地方足三里阳陵泉太冲行间期门中脘肝俞涌泉脂肪肝经穴治疗前请勿吸烟循经全身按摩对脂肪肝患者大有益处肝区揉按法有益于脂肪肝康复脂肪肝患者按摩治疗注意事项脂肪肝患者搓足底能降脂吗第6招 针灸拔罐可治疗脂肪肝针刺对脂肪肝有治疗作用吗针刺治疗脂肪肝的疼痛能否忍受针灸治疗脂肪肝原则艾灸治疗脂肪肝有没有效果艾灸治疗脂肪肝的特点脂肪肝患者艾炷直接灸的方法脂肪肝患者艾炷间接灸的方法脂肪肝患者艾条灸的方法脂肪肝灸疗操作宜忌日常拔罐法的作用机制脂肪肝的拔罐的部位与方法脂肪肝患者拔罐时注意事项参考资料

《六招祛除脂肪肝》

章节摘录

第1招 脂肪肝能引起什么病： 早期脂肪肝，肝功能正常，症状也不明显，只是偶有口臭。但一旦脂肪侵入到肝细胞的细胞质里去，患者转氨酶就会增高，肝功能就会受到影响，并出现疲乏无力、食欲不振等症状，如果继续发展下去，就有可能形成下列疾病：

1. 肝硬化和肝癌 脂肪肝长期得不到治疗会引起肝细胞缺血坏死，从而诱发肝纤维化和肝硬化等多种严重肝病。如果脂肪长期在肝内过度蓄积，就会造成被脂肪浸润的肝细胞肿胀，其他肝细胞受压迫，代谢受影响，而变形坏死；一旦肝脏纤维增生及假小叶形成，就成为肝硬化。据目前国内资料统计，脂肪肝纤维化发生率约为25%，近8%的患者最后发展为肝硬化。一旦发生肝硬化，其预后与门脉性肝硬化相同，即可出现腹腔积液，消化道静脉曲张，消化道大出血。个别患者会发生脂肪栓塞，甚至出现急性重症肝炎或暴发性肝衰竭而危及生命。部分肝硬化患者会转化为肝癌。临床统计数字显示，脂肪肝患者并发肝硬化、肝癌的几率是正常人的150倍。同时，由于脂肪肝患者机体免疫力相对较低，感染甲、乙型肝炎的机会也明显高于正常人。
2. 胃肠消化功能下降 脂肪肝直接影响胃肠道的消化功能，导致消化不良、食欲减退、厌食，进食后常感到腹胀、恶心，脂类代谢障碍等。长期食欲缺乏，会使人精神不振，神经衰弱，皮肤干枯，面色暗淡，严重影响工作和学习。
3. 心脑血管疾病 脂肪肝患者常伴有高血脂、高胆固醇等状态，血液黏稠度增大，血管壁黏膜变性，血管腔变小，血管失去原有的弹性，而血流缓慢易形成血栓，最终导致血管壁增厚变硬，形成动脉粥样硬化。心脏因此得不到充足的血液供应，从而引发心脏缺血、心肌痉挛、心绞痛或心肌梗死。如果脑部血管供血不足或破裂则引起脑梗死、脑卒中。
4. 视力退化 中医认为“肝开窍于目”，眼之所以能视物，有赖于肝气之疏泄和肝血的濡养。肝功能是否正常，常常在眼睛上有所反应。脂肪肝患者在视觉上常表现出：眼前突然一片黑，看不见周围的物体，片刻后恢复；读书时眼睛容易疲劳；看不清远处的物体；眼睛干涩；视力下降等。
5. 维生素缺乏 科学研究证明，当肝脏负荷过重时，就会影响维生素B族的合成。而维生素B族的功能恰恰就是帮助机体正常代谢脂肪，当缺乏维生素B族时，脂肪通常会渗入到人体细胞里，继而会出现肥胖、冠心病、糖尿病等相关病症。

《六招祛除脂肪肝》

编辑推荐

脂肪肝危害人类健康，但脂肪肝如能早期诊治，可使其完全恢复正常。如果任其发展，则可发生脂肪性肝炎，肝硬化以及相关并发症。由于目前没有治疗脂肪肝的特效药物，防治脂肪肝这类现代都市病，只有通过饮食、运动、起居、自我治疗等措施才有可能有好的疗效。而这些综合措施需要全面贯彻，否则脂肪肝就是治好了也有可能复发。因此，脂肪肝病人一定要了解主动参与治疗的重要性，千万不要以为单纯依靠花钱买药就可求得健康。

《六招祛除脂肪肝》

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:www.tushu000.com