

目 录

养肝就是养命

一本能从20岁读到90岁的肝脏健康书

呵护好你的“心肝宝贝”

第一章 养肝·识 肝不好到底表现在哪些方面

六大救命信号预示着你的肝可能出问题

眼睛干涩、呆滞，多半是肝血不足惹的祸

指甲易断、“月牙儿”小，当心！你可能气血不足了

高血压患者要高度关注自己的肝脏健康

四肢无力、眼底出血，不是肝血虚弱就是肝火过剩

关节酸痛、经常抽筋，除了补钙，还要补肝血

脸色发黄、口干口苦，肝在向你诉苦

认识人体的中枢命脉——肝

肝为人体先天之本，养命先养肝

人体的排毒“工厂”——肝脏

管理人体气、血、水流通的“中央银行”——肝脏

肝不好，亚健康找上门

五脏是兄弟，肝好才能五脏安

轻松看懂各类医嘱和药品说明书：与肝相关的中医名词

别让不在意的事伤了你的肝

酒是“双刃剑”，小酌强身、喝多了很伤肝

“夜猫子”们注意了，经常熬夜要及时补充肝血

抽烟伤肺更伤肝，抽烟后吃点动物血来排毒

胖人先胖肝，体重超标的人要小心“脂肪肝”

经常加班，累到不行？适时小憩一会儿把精神补回来

愤怒的时候，伤的不只是感情还有肝

第二章 养肝·调 肝好全在平时养，养好肝脏百病消

生活细节：要想肝好活百岁，生活就要有规律

早餐吃得好，精神一整天

日常饮食是最安全的养肝保健方法

青色食物，给你好心情

冰激凌很解暑，也很伤肝

零食千万不能多吃

保持排泄通畅，为肝脏减负

每天泡泡脚，养肝祛疲劳

勤俭虽好，不过发霉的食物还是别吃了

晚上，请把时间让给肝脏来排毒吧

可怕！频繁染发竟然患上“药肝”

纤纤玉手上的美甲也在伤害你的肝

养肝护肝，饮茶也有讲究

心情靓肝脏好：美丽的心情养出健康的肝

怒大伤肝，保持肝脏健康切忌动怒

比车、比房、比票子，不如比比谁更健康

拿得起、放得下，不让肝“憋屈”

生闷气很伤肝，不良情绪要及时释放

眼泪是排毒养肝的良方，流流眼泪也无妨

饭后闭目养神，给肝脏解压

怡神养神，保持平和的心态

第三章 养肝·动 运动是最健康的养肝方式

运动养肝：不住院，不花钱，动动手脚就能养好肝

肝病患者运动时应遵循这些原则

肝病患者运动前后的注意事项

散步，防治肝病的最佳运动

慢跑，小动作有大疗效

深呼吸，把病气排出体外

太极拳，动作虽慢，疗效却很快

上班族养肝护肝应这样做

伸伸懒腰也能护肝

养肝抗衰老，常咽唾液

经络穴位：经常按按这些穴位，肝不痛了、身体好了

脸色发黄，按揉行间穴

肝火旺，想发怒，赶紧按按太冲穴

经常按揉足三里，疏肝理气效果好

三阴交穴，养肝护肝的大穴

后溪穴，肝气不正、颈椎不好的人可以试试

经常敲打肝经，治疗老寒腿

肝不好，每天揉揉小腹，疏解体内郁气

第四章 养肝·补 吃对了养肝保命，吃错了伤肝伤身

养肝须知的补益食物

枸杞：养肝明目，还能增强免疫力

阿胶：补血养肝效果佳

菊花：清肝明目的“大将”

决明子：降压明目又益肝

黑芝麻：乌发亮发要靠它

三七：清热平肝“金不换”

桑叶：清泄肝肺好帮手

玫瑰：疏肝理气解经痛

养肝，这些食物不宜多吃

方便面：肝脏的麻烦制造者

腌制食品：高盐的危险品

甜食：披着甜蜜外衣的杀手

烧烤、麻辣烫：吃着过瘾却很伤肝

葵花籽：含有大量不饱和脂肪酸

松花蛋：过量食用会导致铅中毒

鹅肝：并不是吃什么补什么

大鱼大肉：吃多了脂肪肝就会找上你

鱼生：好吃但不能贪吃，当心肝吸虫病找上你

第五章 养肝·男女 男人、女人都逃不开的养生话题

女人这样养肝不易老

肝不好，月经不调，生的宝宝身体也不好

准妈妈们，需要肝血的滋养

哺乳伤肝，肝好才能给宝宝提供充足的奶水

肝脏好，才能避免子宫病变

内分泌失调易衰老，肝供血不足是病源

女人想要皮肤水润不显老，肝好很重要

是药三分毒，平时保养好身体少吃药

女人常吃这些，养肝更养颜

玫瑰花，疏肝养颜的“花中仙子”

菠菜炖猪血，疏肝顺气养肝血

砂仁橘皮粥

肝肾同源，男人养生先养肝

肝肾同养，男人补肾先补肝

拒绝伤肝伤肾的“五劳七伤”

男人肝好，神清气爽精神足

肝藏血，肝血常补才能常新

黄疸，尿黄如茶，当心肝炎找上你

[饮料喝多了易得脂肪肝，试着多喝些水吧](#)

[男人养肝吃这些，肝肾同补精神足](#)

[第六章 养肝·四季 不同季节不同的养肝养命方](#)

[春季是养肝的最佳时机](#)

[春季是养肝的最佳季节](#)

[春季这样养肝，让肝火不上扬](#)

[夏季养肝要遵循章法](#)

[夏季养肝需注意的问题很多](#)

[夏季养肝饮食很重要](#)

[秋季养肝不可不知的法则](#)

[秋季养肝要牢记这几点](#)

[秋季养肝小妙招，让你安然度过“多事之秋”](#)

[冬季临近春节，一定要养好肝](#)

[春节期间养肝注意事项](#)

[冬季进补，不能一味“盲补”](#)

[第七章 养肝·肝病调养 肝科医生的肝病调养公开课](#)

[定期做肝脏检查，肝病早知道，早调养](#)

[每年一次肝脏检查](#)

[健康检查的数值你了解多少](#)

[脂肪肝：都是肥胖惹的祸](#)

[西医这样看脂肪肝](#)

[中医这样看脂肪肝](#)

[肝病专家为脂肪肝患者推荐的饮食方](#)

[肝炎：最常见的肝部疾病](#)

[西医这样看肝炎](#)

[中医这样看肝炎](#)

[肝病专家为肝炎患者推荐的饮食方](#)

[肝硬化：治疗不当可能会危及生命](#)

[西医这样看肝硬化](#)

[中医这样看肝硬化](#)

[肝病专家为肝硬化患者推荐的饮食方](#)

[肝肿瘤：一定要定期做检查](#)

[西医这样看肝肿瘤](#)

[中医这样看肝肿瘤](#)

[肝病专家为肝肿瘤患者推荐的饮食方](#)

[肝癌：早期预防很重要](#)

[西医这样看肝癌](#)

[中医这样看肝癌](#)

[肝病专家为肝癌患者推荐的饮食方](#)

图书在版编目 (CIP) 数据

养肝就是养命/李卉, 王伟岸主编.

--南昌: 江西科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5390-5162-8

I. ①养… II. ①李… ②王… III. ①养肝 IV. ①R256.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第178155号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcbs.com>

选题序号: ZK2014251 图书代码: D14132-101

丛书主编/黄利 监制/万夏

项目策划/设计制作/紫圖圖書ZITO®

责任编辑/孙开颜

特约编辑/张耀强 安莎莎 张雪

养肝就是养命

李卉 王伟岸/主编

出版发行 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京嘉业印刷厂

经销 各地新华书店

开本 787毫米×1092毫米 1/16

印张 16

字数 200千

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号 978-7-5390-5162-8

定 价 35.00元

赣版权登字-03-2014-224 版权所有 侵权必究
(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)