

<<乙肝转阴过七关>>

图书基本信息

书名：<<乙肝转阴过七关>>

13位ISBN编号：9787509119013

10位ISBN编号：7509119014

出版时间：2008-7

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎 编

页数：220

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>

## <<乙肝转阴过七关>>

### 内容概要

本书围绕乙肝患者所关心的阳转阴的问题，深入浅出地介绍了乙型肝炎的基本知识，着重介绍了能促使乙肝阳转阴的饮食、起居、心理与运动、自我经穴按摩与用药以及乙肝的预防等内容，给乙肝患者提供了一个养治、康复和用药的多种方法。

本书能够解决乙肝患者最主要的困惑，解决患者最迫切的问题，是广大患者及其家属非常实用和理想的科普读物。

## <<乙肝转阴过七关>>

### 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。

## &lt;&lt;乙肝转阴过七关&gt;&gt;

## 书籍目录

第1关 了解肝脏，认识乙肝病毒与乙肝 肝脏的位置与结构 肝脏是人体最大的“化工厂” 中、西医中肝脏概念相同吗 乙型肝炎（HBV）是怎么一回事 乙肝为什么被称为“隐形杀手” 慢性乙肝与肝硬化、肝癌有无关系 乙肝与脂肪肝有无关系 肝脏功能与睡眠关系密切 什么情况下要怀疑患了乙肝 皮肤发痒宜防感染乙肝 眼部征兆预示肝病 不可忽视的乳晕征兆 乙肝患者易忽视的症状 莫把乙肝当感冒 乙肝的临床诊断要点 什么是乙肝病毒携带者 乙肝病毒感染分期 什么是肝功能检查 乙肝患者肝功能正常也不可大意 转氨酶升高并非全是乙肝惹的祸 什么人需要定期进行肝穿刺检查 何谓乙肝“两对半” 如何给两对半检查“对号入座” 莫把“大、小三阳”与病情轻重划等号 乙肝患者定期进行健康复查时的注意事项

第2关 重新学吃，乙肝转阴从饮食做起 促进乙肝阳转阴的食物 牛奶 苦瓜 西瓜 西红柿 蜂蜜 灵芝 蘑菇 橘子 大枣 香蕉 绿茶 妨碍乙肝好转的食物 酒 蛋黄 狗肉 大蒜 生姜 螃蟹 松花蛋 药粥治病安全又方便 药粥食材首选粳米 如何科学配制药粥 熬制药粥的注意事项 乙肝患者日常宜喝的转阴药粥 茵陈退黄粥 郁李仁粳米粥 绿豆木耳粥 苡苳粳米粥 柳叶大枣粥 虎杖甘草粥 苡麦木瓜粥 山药扁豆粥 茯苓大枣粥 鸭肉苡仁粥 黄芪苡仁粥 猪肝补肝粥 决明粳米粥 乙肝患者食用转阴粥时的注意事项 乙肝患者日常宜喝的转阴汤羹 大枣花生汤 山药桂圆甲鱼汤 山杞甲鱼汤 羊肉萝卜羹 鲤鱼小豆羹 玉米须蚌肉汤 灵芝瘦肉汤 泥鳅豆腐汤 蘑菇豆腐汤 鲫鱼小豆羹 乙肝转阴汤的科学配制 乙肝伴血脂升高者宜喝的转阴汤 冬瓜海带汤 海带木耳汤 百合芦笋汤 山楂鲤鱼汤 虫草洋参鸡汤 赤豆牛肉汤 山药莲子甲鱼汤 山药桂圆甲鱼汤 现代药茶的概念与作用 慢性乙肝患者宜常喝的药茶转阴方 茵陈大枣茶 茵陈玉米须茶 茵陈大黄茶 鲜柳树叶茶 茵陈栀子茶 椰子生地茶 五味降酶茶 橘子荸荠茶 龙井玫瑰茶 乙肝患者饮用转阴药茶时的注意事项 制作药茶时选用药材的禁忌 乙肝转阴宜用的四大药膳 金针精猪肉 蘑菇嫩豆腐 茯苓山药饼 五香槟榔末 乙肝患者营养平衡的三个注意 醋也有助于乙肝转阴 乙肝患者要了解用醋的“三个原则” 乙肝患者饮食要强调“七个少” 肝病患者常需“三种维生素” 乙肝患者不可缺少B族维生素 乙肝患者需要补充“五种微量元素” 乙肝患者饮食强调“五多” 乙肝患者饮食方式的“四宜四忌” 乙肝患者食后需要“四个行动” 乙肝患者食用海鲜时的“三个注意”

第3关 心理与运动，乙肝转阴一个都不能少 乙肝患者最大的心理阴影是自己 多数肝病患者有抑郁倾向 如何帮助肝病患者调节负性情绪 乙肝患者克服心理障碍七法 乙肝患者要学会正确对待别人歧视 乙肝患者莫过于担心传染给他人 “内观静养”是促进肝病转阴的好方法 “笑”能改善肝病患者症状 学会“移情易性”，有利疾病康复 音乐是乙肝患者解郁的好方法 科学运动对乙肝转阴有促进作用 乙肝患者运动的“三个”特别注意 乙肝患者最好多练太极拳 甩手运动有助于乙肝患者康复 春天放风筝最宜于肝病患者 养肝功最宜于乙肝患者练习 步行应成为乙肝患者的首选运动

第4关 学会经穴自疗，促进乙肝阳转阴 何谓经络？ 经络真的存在吗 经络系统是如何组成的 十二经脉在人体是如何分布的 人体“奇经八脉”的循行与作用 经络在乙肝防治上有什么作用 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 穴位的临床分类 防治乙肝的穴位 足三里 阳陵泉 太冲 行间 期门 中腕 肝俞 涌泉 神阙 循经自我按摩有益于乙肝转阴 乙肝患者肝区揉按的两种方法 乙肝患者按摩治疗的N个注意 乙肝患者搓足底有保健作用吗 乙肝患者艾灸保健的三种操作方法 乙肝患者保健常用艾灸处方 乙肝患者艾灸保健操作注意事项

第5关 科学起居，养成保养转阴的好习惯 乙肝患者重视起居胜似吃药 乙肝患者要注意休息与工作 乙肝患者科学睡眠两注意 节欲有利于乙肝转阴 乙肝患者便秘坏处多 饭后躺下休息对肝有好处 乙肝患者吸烟要不得 常练书画有益于乙肝转阴 乙肝调养不可忽视垂钓的作用

第6关 学会用药，使乙肝病毒无处可逃 中医的“肝肾同源”是什么意思 中医对乙肝治疗是如何辨证分型的 中西医结合治疗乙肝的优点 乙肝治疗在于科学使用药物 急性乙肝与慢性乙肝的用药 乙肝治疗短期目标与长期目标 如何正确服药才不伤肝 乙肝治疗要以抗病毒为中心 盲目用保肝药干扰肝病的治疗 乙肝抗病毒治疗应具备三个条件 乙肝患者如何正确使用胸腺素 乙肝患者

<<乙肝转阴过七关>>

如何使用促肝细胞生长素 秋水仙碱 (COLC) 与抗肝纤维化 常用的治疗乙肝的中成药 甘草甜素片 鸡骨草片 精制大黄片 灭澳灵 齐墩果酸片 护肝宁片 护肝片 舒肝丸 木香顺气丸 板蓝根 垂盆草冲剂 复肝康冲剂 灵芝冲剂 蚂蚁乙肝宁 乙肝宁冲剂 大黄虫丸 乙肝患者使用中成药的注意事项第7关 乙肝病毒感染的预防 乙肝患者家庭的N种消毒方法 预防乙肝传播的三个注意 注射乙肝疫苗能有效预防乙肝病毒

## <<乙肝转阴过七关>>

### 章节摘录

第1关 了解肝脏，认识乙肝病毒与乙肝慢性乙肝与肝硬化、肝癌有无关系一般来说，患了急性乙肝可以恢复，不会演变成肝硬化和肝癌，不过有少数乙肝患者长期不愈，渐渐发展成为肝硬化，最终极少数病例发展为肝癌。

根据研究发现，肝硬化中75%~80%是由慢性乙肝发展来的。

国外有报道慢性乙肝表面抗原携带者发生肝癌的危险性比非携带者高200倍以上。

95%以上的原发性肝癌患者是由慢性乙肝表面抗原携带者演变而来的。

为什么少数乙肝患者，能够出现原发性肝癌的不良转变呢？

其机制目前尚未完全清楚。

有人认为，既然乙肝病毒是罪魁祸首，那么防治乙肝将有利于减少肝癌的发生，持不同意见的科学家则认为，肝癌发生的因素非常复杂，乙肝病毒只是始动原因。

因为许多人感染了乙肝病毒，但发展成肝硬化、原发性肝癌的人仅仅是少数。

因为原发性肝癌的发生除了病毒的原因之外，食物中的黄曲霉素，饮水中的亚硝酸胺含量过多，密切接触某些金属如铝、铅、镉等，都与肝癌的发生有关系。

另外，肝癌的发生亦与机体的免疫有关。

正常情况下人体内的细胞经常发生突变，可能形成癌细胞，但人体的免疫系统有清除这些细胞的能力，一般不发生癌症。

当人体免疫力降低时，就容易发生癌变。

故增强体质，增强人体的免疫力，也是预防肝癌发生的重要方面。

## <<乙肝转阴过七关>>

### 编辑推荐

《乙肝转阴过七关》能够解决乙肝患者最主要的困惑，解决患者最迫切的问题，是广大患者及其家属非常实用和理想的科普读物。

揭开乙肝转阴本质，细说乙肝发病原因，症状及表现让你轻松应对乙肝，使乙肝快速转阴从药物到食疗，各种方法一应俱全，乙肝转阴可操作性强方法简单易学，人人可做乙肝康复医生乙肝转阴在于早发现，早治疗，了解病情，避免错过治疗时机

<<乙肝转阴过七关>>

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>