

# 保护肝脏要规避不良习惯

王睿林

肝脏是人体非常重要的器官,养好肝脏,让其发挥应有的功能,对身体健康至关重要。

肝脏具有合成、代谢、解毒、防御等功能,相当于人体的“化工厂”。合成是指肝脏负责合成白蛋白、凝血因子等人体必需物质;代谢是指肝脏负责代谢糖、脂肪、蛋白质等物质带来能量;解毒是指肝脏将机体代谢过程中产生的有害物质转化为无毒或者溶解度大的物质排出体外;防御是指肝脏所包含的大量吞噬细胞能够抵御细菌等外界物质侵入人体。当肝脏出现问题时,肝功能将受到不同程度的影响。由于肝脏是人体最大的消化腺,最常见的表现是食欲下降,并伴有疲劳、感冒等症状。

哪些不良习惯会影响肝脏健康?  
过量饮酒。酒类饮品中所含的乙醇对肝脏细胞有直接的损伤作用。长期大量饮酒,会逐渐发展为脂肪肝,进一步导致肝硬化。

对有慢性肝病的患者来说,戒酒是第一位的。

熬夜。熬夜是常见的不良习惯。不管是中医还是西医,都不建议熬夜。夜间,肝脏本应休息以进行细胞修复,熬夜则让这一状态不能完成,久而久之必然损伤肝脏功能,也就是中医所说的熬夜伤肝。很多职业需要夜班,这种情况下,可以采取一些措施,尽量减少熬夜对肝脏的损伤,如防寒保暖,减少机体热量消耗,同时食用养肝护肝、药食同源的食物,如枸杞菊花水、银耳莲子粥等。此外,在熬夜的前后几天,避免饮酒、食用辛辣刺激油腻的食物,避免高强度的运动锻炼,最大程度减少熬夜对肝脏的影响。

生气。生气对肝脏也是有影响的,中医称为“怒伤肝”。因为生气时人体保持高度紧张兴奋状态,肝脏小动脉血管会出现紧张收缩,影响肝脏正常血流量,导致肝脏供血供氧减少,从而影响肝脏正常发挥功能。

劳累。劳累也会伤肝,中医讲“劳则气耗”。在过于疲劳的状态下,人体产生的大量乳酸等物质,需要通过肝脏来代谢。一旦这些物质超出了肝脏负荷,肝脏的正常功能就会受到影响。

因此,要避免伤肝行为,让肝脏在轻松愉快的状态下工作。

常见的肝病有病毒性肝病、酒精性肝病、代谢性肝病、药物性肝病、自身免疫性肝病等。病毒性肝病以乙肝居多,另外还有丙肝、甲肝、戊肝等。随着生活条件的提高,酒精性肝病和代谢性肝病发病率越来越高。酒精性肝病是过量饮酒导致的。代谢性肝病比如脂肪肝,是人们没有控制好饮食或饮食不合理造成的。药物性肝病主要是因为使用了伤肝药物。自身免疫性肝病是因为免疫系统不能识别自身组织器官,对肝脏发动攻击,形成了自身免疫性肝病。

中医强调人与自然相应,其中的一个重要内容就是养生要与四季相应,养肝也是如此。中医认为四季的简要特点是“春生夏长,秋收冬藏”,人体的状态也应该与自然“生长收藏”保持一致。《黄帝内经》认为,“夏三月”应该“夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外”。意思是夏天时可以睡得略晚一些,仍然需要早一点起床;不要因为夏天过于炎热而不进行正常活动;调整因夏天天气闷热带来的不良情绪,让人的精神像自然界万物一样茂盛生长、蓬勃向上,从而使身体生长之气得以顺畅,不良气机得以调节。这样才能保证肝脏健康。在此基础上,规避容易影响肝脏的不良习惯,注意作息规律,运动有度,饮食合理,就是对肝脏的保护,也会在最大程度上减少或避免肝脏疾病的发生。

(摘自《人民日报》)

## 长期吃太饱 不只会变胖

写『食物日记』帮你管住嘴

很多时候,胃已经饱了,但它告诉大脑,控制住手和嘴时,大概率已是20分钟后。这期间,又不知不觉吃下不少食物。你是否有过这种“不知不觉吃太饱”的经历?经常吃太多,会让身体发生什么变化呢?今天就来详细说说。

### 使身体超负荷运载

吃太多,最直接的影响是胃被撑大,占据腹腔内更多空间,可能会挤压其他内脏,引发腹胀、恶心、呕吐等表现。

间接影响是,身体多个消化器官不得不超负荷运载。

首先是撑大的胃,加上过多胃液,可能影响食管下端开关,致胃酸反流入食管,引起胃灼热。

其次是胰腺和肝脏,不得不分泌更多胰岛素、消化酶和胆汁来促进食物消化。

最后是肠道,不仅要分泌更多消化液,还不得不吸收过量营养,肠道菌群也得加大工作量。

此外,还有研究发现,吃过多高脂肪、高能量食物后,会增加悲伤、紧张和烦恼情绪。

这些变化都可能影响睡眠,有些食物在餐后还会提升体温,导致睡眠质量下降。

常吃太饱,除短期痛苦和不适,更严重的是身体长期负担,如增加冠心病、非酒精性脂肪肝等疾病发生率。吃太多导致的肥胖还会通过增加体内炎症、损害血管内皮功能等机制,使老年人认知功能下降速度更快。

### 六个方法帮你管住嘴

如何管住嘴?几个小建议供大家参考。

了解最可能引发自己吃太多的食物,减少接触或找到可替代品。但要注意,并非一下子完全不接触,如多吃大量冰淇淋,突然决定再也不吃,会产生被剥夺爱好的感觉,更易陷入暴饮暴食。

多吃富含膳食纤维和水分的食物。这类食物更易产生饱腹感,这样吃其他食物的机会自然而然就少了。

细嚼慢咽。通过细嚼慢咽,多给大脑一些时间,让它第一时间知道已经饱了。

记录自己每餐的食物和情绪变化。通过“食物日记”,可做到自我监控,也有利于发现暴饮暴食的触发食物或者触发因素,更快地找到解决方法。

尽量按时吃饭。保持良好饮食习惯,避免太饿导致暴饮暴食。

找到其他解压方式。尽量减轻生活中的压力,并且找到其他可释放压力、舒缓情绪的方法,避免情绪性暴饮暴食。但如果暴饮暴食比较严重,或产生了食物成瘾,建议尽快向专业机构求助。

### 乏力多梦心烦

## 应对季节病有方法

据浙江老年报 进入夏天,很多人会出现神疲乏力、不思饮食、眩晕心烦、胸闷心悸、精神不振,甚至失眠多梦、多汗低热等表现,让人非常困扰。为什么在这个季节许多人会感觉不舒服?专家表示,以上这些症状,都是“暑湿困脾”的表现。

什么是暑湿?《时病论》记载“暑湿者,每逢春夏之交,日长暴暖,忽然眩暈、头疼、身倦、脚软,体热食少,频欲呵欠,心烦自汗是也。”《杂病源流犀烛》有云“暑湿,脾胃虚弱病也。”说明暑湿与脾胃有关,多见于体质较弱及脾胃功能欠佳者,多因暑湿之气外侵,困阻脾胃,或暑热耗伤正气,脾失健运所致。

另一方面,天气热出汗多,人体津液流失相对较快,气随津液出,人往往容易气阴不足。所以常常还会出现口渴少津,口干多饮,饮水不能缓解的症状。

预防暑湿的关键在于增强身体素质,起居饮食。要多参加体育活动,注意保护脾胃,不食或少食油腻、难以消化的食物。保证适宜睡眠时间,劳逸结合。

进入夏季后,要时常注意空气的温度和湿度,做好防暑降温、降温工作,尽可能地避免中暑现象的发生。对于已经发生暑湿的患者,绝不可贪凉露宿,以防风感冒,加重病情。

### 游泳后肩膀发出声响

## 三种泳姿更易导致“游泳肩”

据浙江老年报 天气炎热,游泳消暑健身的人多了。但游泳后,一些人会出现左肩关节隐隐疼痛的情况。浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)康复医学科钱雪旗主治医师提醒,要警惕“游泳肩”的发生。“游泳肩”也叫肩夹击症候群,是指在游泳时由于肩部过度运动导致的肩部损伤。

泳姿不正确、游泳时间过长,都会让肩袖处于过度运动状态。钱雪旗表示,自由泳、蝶泳和仰泳更易出现“游泳肩”,蛙泳会好一些,蛙泳的基本姿势确定了其肩部活动的范围小于其他游泳姿势。

如何预防?首先,一定要掌握所学泳姿的规范和标准。其次,游泳前必要的热身是减少“游泳肩”发生的重要一环,游泳前做些肩部伸展练习,可以拉开关节和韧带,增加肩部的柔韧性。

游泳强度建议不要过大,每次游泳以1小时为宜,中途可适当休息。在游泳过程中,一旦出现肩部不适,要避免再做类似动作,减少运动量,如果不适应加重,则要及时就医。



## 三伏贴是不是“智商税”

中医师解答冬病夏治“灵魂拷问”



近日小暑,从中医来讲,这是一年中自然界阳气最为旺盛的时节,也是冬病夏治的好时机。

近日,网友纷纷提出“三伏贴是不是‘智商税’?”“冬病夏治就是贴三伏贴吗?”“什么毛病一定等到夏天再来看?”“每个人都适合冬病夏治吗?”等一系列问题。带着这些问题,记者采访浙江省中医院针灸科副主任中医师陈姗。

### 有助调理虚寒体质

三伏贴是不是“智商税”?陈姗笑着摇头:“当然不是。”

陈姗表示,冬病夏治是中医利用自然界天时来治病防病、增强体质的一种方法。中医历来有“春夏养阳,秋冬养阴”理念,这是基于天人相应观点,指导人们在春夏两季养护和增进阳气。

每年三伏天,中医通过外贴膏药、艾灸等方法来治疗一些冬季好发的疾病,调理虚寒体质,可以达到事半功倍的效果,这种治病方法称为冬病夏治,外贴膏药的方法称之为三伏贴。

### 三伏天效果更佳

从广义来说,“冬病”一是指秋冬好发疾病,如哮喘、慢性支气管炎等;二是指虚寒体质的人抵抗力差,常年有过敏性鼻炎、哮喘、天气变化时易感冒,遇寒遇冷易腹泻、关节痛等。

因此,冬病夏治治疗方式是多样化的,既有常见三伏贴,也有三伏针、三伏灸、穴位注射、中药熏药、中药内服、夏季膏方等。

陈姗表示,通过这些方法,可调理虚寒体质,增强机体免疫力,冬病、虚寒性疾病随之发作减少、症状减轻。

“冬病”一年四季可治,但三伏贴效果更好,能充分发挥“得气”,即更加有效刺激穴位的作用。但陈姗强调,其中一些治疗方式,如针刺,操作技术要求高,一定要到正规医院接受治疗。艾灸虽然可以自己在家进行,但一定要遵医嘱,不可随意而为。

### 几类人不宜开展

陈姗还提醒,冬病夏治并非人人适合。

比如,不适合湿热体质。简易的判断方法是观察分泌物和舌苔,如果痰或鼻涕为黄色,且比较黏稠,舌质发红且舌苔干燥,或舌苔黄腻,就不适合做冬病夏治贴敷。相反,如果分泌物为白色且较稀,舌淡红,舌苔薄白者则属于虚寒体质,比较适合。对于热证的患者,即关节热痛、发热、不怕凉反怕热等病人,当慎用或忌用贴敷法。

冬病夏治也不适合瘢痕体质、虚弱怕痛、支气管扩张、正在感冒发烧及血糖不达标的糖尿病患者。

瘢痕体质患者可能出现皮肤起泡、痛痒难忍的状况;长期咳嗽,甚至有咯血病史的人,最好先到正规医院做肺部CT检查,如确认是支气管扩张,最好不做贴敷;疾病急性发作期的患者,敷贴后会加重病情;糖尿病患者如血糖未能很好控制,皮肤一旦破损则很难愈合。

此外,有严重心脑血管疾病、肝肾疾病、恶性肿瘤及严重过敏体质和部分皮肤病患者都不适合冬病夏治。

## 普通人群是否易感?重点人群如何防范?

——专家解答猴痘热点问题

新华社记者 顾天成 董瑞丰 蒯娟

近期,全国多地接连监测发现猴痘病毒感染病例,猴痘病例有所增加。我国疾控机构高度重视,加强了入境人员、重点人群监测、医疗机构监测等,及时报告疫情,持续开展风险评估。

普通人群是否易感?重点人群如何防范?有哪些公众需要了解的猴痘防治科学知识?国家疾控局近日组织专家接受新华社记者采访,解答相关热点问题。

### 生活接触传播风险低

“猴痘主要通过密切接触传播,特别是性接触传播。生活接触传播风险比较低,普通人群接触猴痘病毒机会很低。”中国疾控中心卫生应急中心副主任、研究员施国庆介绍,目前已排查发现性接触以外的其他密切接触人员300多人,没有发现感染者。猴痘是由猴痘病毒感染导致的人兽共

患病毒性疾病,猴痘病毒主要通过破损的皮肤或黏膜进入人体。根据世界卫生组织报告,2022年5月份以来的猴痘疫情,感染人群基本是有男男性行为人群及他们的关联人群。

施国庆表示,从我国内地6月份报告调查的106例病例情况来看,101例为男男性行为人群,96例在发病前21天内有明确男男性接触史。目前猴痘疫情主要在高危人群间通过性接触传播。通过广泛宣传普及防治知识,提高公众防护意识,及时有效采取预防措施,能极大程度减少感染风险,有效控制疫情扩散。

### 防控重在及时发现与隔离治疗

部分公众关心如何有效防控猴痘。对此,施国庆介绍,猴痘防控主要策略是加强宣传教育和综合干预,加强多渠道监测,特别是及时发现与隔离病人,追踪管理密切接触者。专家表示,对于猴痘疑似病例和确诊病例,应及时转运至医疗机构进行隔离治疗,如临床症状明显好转,可转为居家隔离治疗。居家隔离治疗期间,单人单间居住,避免与家人密切接触,做好污染物消毒,非必要不外出。

对于经疾控机构判定的密切接触者,虽不需要集中隔离,但要重点做好自我健康监测,期限为最后接触病例之日起21天。自我健康监测期间可正常生活与工作,须避免与他人发生性接触,避免捐献血液等。同时,坚持每天做好体温测量和症状监测,出现不适症状应当及时前往医疗机构就诊。

在预防措施方面,专家明确,猴痘疑似病例和确诊病例外出时须戴口罩;国内猴痘疫苗正在研发中,尚无可用于预防猴痘的疫苗;目前从境外回国不需要提供猴痘核酸阴性证明。

### 出现这些症状及时就医

“感染猴痘病毒后的主要症状为发热、皮疹、疱疹、淋巴结肿大,皮疹、疱疹可能会瘙痒。”北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾讲,如果发现自身出现不明原因的发热、疱疹或淋巴结肿大,或是近期与类似患者有过密切接触,应及时就医并告知接诊医生接触史和暴露史。

李侗曾讲,从临床情况看,大多数猴痘病例为轻型、普通型,是可以自愈的,需要住院治疗的比例约为6%。对于绝大多数免疫功能正常的人群,感染后可获得较持久免疫力,通常不会再次感染。

在治疗方面,治疗方法主要为对症支持治疗和防治继发感染。如发烧时,使用退烧药物,多补充液体;痘疱疹破裂后,用碘伏、酒精等擦拭消毒,防止继发感染。如果没有继发细菌感染,疱疹多数可痊愈,但疱疹较大、较深的,若就医治疗不及时会留下疤痕。

## 小心!手足口病非孩子『专利』

据广州日报 日前,一对情侣一瘸一拐互相搀扶着来到广州医科大学附属第一医院皮肤科门诊求医。接诊的皮肤科主任医师黄卫宁仔细检查发现他们的手、脚上有成片水泡。详细问诊后,黄卫宁了解到,他们不光是手脚长满水泡又痒又痛,还伴有低烧。综合检查结合和症状,他们被确诊患上手足口病。

听到这消息,他们很纳闷:难道不是湿疹吗?手足口病不是儿童才会得吗?已经三十岁出头的成年人怎么也会得这种病?

进一步了解到,广医一院皮肤科医生得知,原来这对情侣中的女性患者是位老师,长期跟孩子们待在一起。据她回忆,前阵子自己班里陆陆续续有不少因发烧或确诊发现手足口病的孩子请假。医生判断,这可能就是让她感染病毒的原因,而她的男朋友则很可能是被她传染到的。

“手足口病的传播途径以密切接触及呼吸道飞沫传播为主,饮用或吃了被病毒污染的水和食物都有可能被传染。”黄卫宁表示,引起手足口病最常见的柯萨奇病毒CV-A16和肠道病毒EV-A71,也同样可以让成年人受到感染并引起传播。她提醒,每年手足口病高峰期,虽然主要“中招”的多是孩子,但照顾孩子的大人们不注意预防,同样也可能“中招”。

“所以,在照护小患儿的同时,大人也要警惕,做好防护避免被传染。”据黄卫宁观察,近期前来广州医科大学附属第一医院皮肤科门诊就诊的手足口病患者中,就有好几例年轻家长或教育机构工作人员。

据介绍,手足口病一般症状较轻,多数人发病时往往先出现发烧症状,同时或是在1~2天后手掌心、脚掌心出现斑丘疹和疱疹(疹子周围可见发红),口腔黏膜出现疱疹、溃疡,而且疼痛明显。部分患者可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐和头疼等症状。少数病情严重的可并发脑炎、脑膜炎、心肌炎、肺炎等,不及时治疗可危及生命。

因此,黄卫宁提醒,成年人在照护患有手足口病的孩子的时候,千万不要忽略个人卫生和防护,要做到勤洗手、注意清洁和消毒,不要与患儿共用毛巾、被褥等生活用品,室内要注意通风,出现发热、出疹等症状后,要及时就诊,确诊后要居家护理治疗,避免传染给他人。