

专家教你怎样保肝护肝



中国是个“肝病大国”，调查显示，每12个中国人里，就有一个人有肝病。在我们身边，近些年来，患上脂肪肝、酒精肝、甲肝、乙肝、肝硬化甚至肝癌等肝病的人也越来越多。怎样才能保护好我们的肝？本报邀请中医专家告诉您怎样养肝护肝，以期对您有所帮助

脂肪不是肝脏的敌人

看着身边得脂肪肝的人越来越多，不少人都以为脂肪是肝脏的大敌。实际上，不管有没有脂肪肝，脂肪都是肝脏必不可缺的营养，少了它，肝脏就没法正常工作。专家说：“有些患者查出脂肪肝后就开始只吃蔬菜和水果，这是很大的误区。”即使得了脂肪肝，也不用彻底与肉类告别。营养专家说，要养肝护肝，每天吃的食物中，脂肪和蛋白质的比例最好分别占20%，剩下的60%为碳水化合物，也就是主食等。肝脏需要脂肪，但不代表需要过多的脂肪，所以瘦肉、低脂牛奶、虾等低脂食物是首选。

肝脏爱“吃”糖

大部分人都不知道，糖是保护肝脏的重要物质。每克葡萄糖能提供人体所需要能量的70%左右，如果一个人长时间处于缺乏能量的状态，就会影响肝脏功能。糖还能合成一种叫肝糖原的物质，储存在肝脏中，可以防止摄入体内的毒素对肝细胞的损害。除糖尿病患者外，普通人可以按体重计算每天自己应该吃多少糖。每公斤体重摄取1克糖，60公斤重的成年人每天可摄取的糖不应超过60克。

维生素A抗肝癌

研究表明，维生素A能保护肝脏，阻止和抑制肝脏中癌细胞的增生。它能使正常组织恢复功能，还能帮助化疗病人降低癌症的复发率。专家说，人体每天需要摄入的维生素A为：男性800微克，女性750微克，千万不要超过3000微克，以免损害肝脏。番茄、胡萝卜、菠菜、动物肝脏、鱼肝油及乳制品中都含有大量维生素A。

B族维生素是肝脏“加油站”

B族维生素就像体内的“油库”，它能加速物质代谢，让它们转化成能量，不仅能给肝脏“加油”，还能修复肝功能，防止肝脂肪变性，进而起到预防脂肪肝的作用。爱喝酒的人尤其要多补充点B族维生素，因为有研究表明，B族维生素能增强肝脏对酒精的耐受性，从而起到护肝作用。

维生素E是护肝新武器

研究表明，维生素E将成为治疗非酒精性脂肪肝的新武器。麦芽、大豆、植物油、坚果类、绿叶蔬菜中，都富含维生素E。专家建议，健康人每天摄入12毫克维E即可，相当于2匙葵花油，杏仁、核桃、花生等坚果共30~50克。如果患有肝病，每天则至少需要补充100毫克，才能满足肝脏需要。

此外，专家指出，除了营养，肝脏最需要的还有好的睡眠：肝胆在晚上11点开始进行新陈代谢，这时进入梦乡能让肝脏进行自我修复，将不良影响降到最低。

(王文)

心血管疾病春季易“抬头”

研究表明，心脑血管病每年有两个发病高峰期，即每年的11月至第二年的1月(秋冬季)和每年的3月至4月(冬春季)。这两个高峰期是由于季节转换、冷空气活动频繁造成的。

现在正是第二个心脑血管病高峰期到来的时候，所以，专家提醒广大中老年朋友应对此给予重视。

心脑血管病的发生既有血液黏稠、血脂增高等血液病变的原因，又有血管内皮功能紊乱、血管痉挛、动脉硬化等血管病变的原因。

春季气温不稳定，乍暖还寒，人体受到频繁交替的冷暖气流的刺激，尤其是中老年人普遍存在血液或血管的病变，所以对气温的变化更为敏感，也更容易导致心脑血管病的发生或再发。

因此，专家建议：中老年朋友不仅应该在春季做好防寒保暖的措施，还要坚持服用一些能够降低血液黏稠度、保护血管的药物，以防心脑血管病的发生。

春天如何保养你的心血管？

一、要起居有规律。在春天到来之时，人体阳气渐趋于表，皮肤舒展，末梢血液供应增多，汗腺分泌也增多，身体各器官负荷加大，中枢神经系统却产生一种镇静、催眠作用，肢体感觉困倦。这时千万不可贪图睡懒觉，它不利于阳气升发。为了适应这种天气转变，在起居上应早睡早起，经常到室外活动。

二、要养精蓄锐。人的精神活动必须顺应天气的变化。人体受季节影响最大的时候是过渡季节，尤其是冬春之交的春天。有些人对春天



天气的变化无法适应，易引发精神病。现代医学研究表明，不良的情绪易导致肝气郁滞不畅，使神经内分泌系统功能紊乱，免疫功能下降，容易引发精神病、肝病、心脑血管病、感染性疾病。

春天应注意情志养生。保持乐观开朗的情绪，以使肝气顺达，起到防病保健的作用。阳春三月是万物始生的季节，此时要力戒动怒，更不要心情抑郁，要做到心胸宽阔，

豁达乐观；身体要放松，要舒坦自然，充满生机。

三、要注意经常锻炼。入春以后要适应阳气升发的特点，加强运动锻炼，可以到空气清新的大自然中去跑步、打拳、做操、散步、打球、放风筝等，让机体吐故纳新，使筋骨得到舒展，为一年的工作学习打下良好的基础。实践证明，春季经常参加锻炼的人，抗病能力强、思维敏捷、不易疲劳、办事效率高。

四、要注意保暖。春天到来，天气转暖，致病的细菌、病毒等随之生长繁殖，因而流行性感冒、麻疹、流行性脑膜炎、猩红热、肺炎等传染病最容易发生。“春捂秋冻”就是顺应气候的养生保健经验。如果衣着单薄，稍有疏忽就易感染疾病，危及健康。患有高血压、心脏病的中老年人，更应注意防寒保暖以预防中风、心肌梗死等病的发生。

(龙儿)

孩子“春捂”有讲究

病。

“捂”过度也有害

说“春捂”好，贵在讲究适度，如人们平时说的“要想小儿安，常受三分饥和寒”，这便是度。如果孩子整天处于衣被过厚、保暖过度的情况下，得不到锻炼，就会影响身体耐受力的形成，抗寒能力下降，不能适应天气变化，也容易引起感冒等疾病。

“春捂”有讲究

1.穿衣“下厚上薄”

古代的养生家指出，春天衣着宜“下厚上薄”。现代医学研究表明，人体的下部血液循环较上部差些，易受到寒冷空气的侵袭。因此，在乍暖还寒的早春二月，应当注重对孩子下部尤其是腿脚的保暖，以免感受风寒。

2.把握好时机

春季天气多变，时有寒潮过境，在冷空气来临前的一到两天，妈妈要适当给孩子增添衣物。恰到好处的“捂”，可将感冒、消化不良等病拒之门外。

3.根据气温高低及时加减衣服



面对时而春风和煦、时而冷风阴雨的天气变化，妈妈应及时为孩子加减衣服。当昼夜温差大于8℃时就需要“捂”，为孩子添加衣服，以免受寒。随着气温的回升，不能减衣太快，待气温持续回升后，也要

再多捂7天左右，体弱的孩子应持续14天，让孩子的身体逐渐得到调节，以适应天气的变化。当气温持续在15℃以上且相对稳定时，就可以不捂了。

(春寒)

装上心脏起搏器 这些事不可做

随着医学技术的进步，不少心律不正常的人安装了心脏起搏器。这个小巧的设备，能让心脏病患者享受正常人的生活。但是，您不能认为安装了心脏起搏器，就可以一劳永逸，高枕无忧了。在一些特殊场合，您仍然要提高警惕。

哪些场合要远离

高、低频电器工作时会抑制起搏器发射脉冲，使起搏器停止工作，所以，患者不要靠近工作中的电磁理疗仪、电气烧灼仪等，补牙不宜用电钻，不宜做频谱或电磁波等理疗。

磁场会破坏起搏器的正常工作。患者应远离强磁场，如电磁机、雷达站、变压器及磁共振检查等。半导体收音机的喇叭上有磁铁，不能将其放在紧靠起搏器皮囊的身体上，而应放在相距20厘米以外的地方。

大部分家用电器不会影响起搏器，如电视、空调、电暖器、电风扇、微波炉、洗衣机等均可正常使用。

哪些事情要注意

起搏器植入3个月后，才能固定在心内膜上，为了避免起搏器导线脱位，术后1个月内睡眠时，应采取平卧位或左侧卧位；术后3个

月内，应避免装起搏器一侧的上肢剧烈活动，避免高举手臂，但日常活动如洗漱、吃饭等轻微活动是没有任何问题的。

安装起搏器3个月后可在体力允许的条件下，可以进行游泳、跑步、跳舞、外出旅行等活动。旅行时不要忘记带上起搏器识别卡，以便出现问题时，当地医生能了解您的情况。

手机对心脏起搏器有干扰作用，因此，不要将手机放在离起搏器很近的口袋里，如果起搏器安置在右胸，则应在左侧拨打或接听手机。

此外，用手机通话时，一定要离起搏器10厘米以上，每次通话时间不要过长，尽量别超过30秒。

(王健)

健康超市

本栏目由医药卫生工作部主办
刊登内容：药品、保健品、
医疗器械、健康信息
订版电话：0394-8166126