

老人春季如何養肝

人老不祇表現在體態容貌上，身體各內臟器官都會起變化，其中肝臟改變亦很明顯。

首先肝血流量減少。男過25歲女過20歲後，肝臟循環血流量平均每年要下降0.3%—1.5%。60歲時的肝內血流量約比20歲時減少40%—50%。血液是護肝養肝的基礎，血流量的減少標誌肝內血液循環功能的下降，肝臟吸收營養、代謝和清除毒素的能力也相應減退。

研究表明，人在60歲後肝細胞數量隨年齡增長而明顯銳減。85歲時的肝細胞僅是40歲左右肝臟細胞的50%。肝細胞還出現雙核、多核、胞體固縮、核染色體變性等老化現象，肝臟趨向硬變，重量明顯下降。90歲老人肝臟的平均重量祇有30歲左右青年人肝重的51.8%。

老年人的肝臟代謝功能比青年人要明顯減退。對蛋白質、脂肪的代謝和解毒功能的測試平均要下降40%以上。肝臟內具有吞噬入侵異物和微生物的枯否細胞的功能平均要下降67%。

人老肝亦老，這種變化常是潛移默化、不被自身察覺的。然而從人體肝臟的整個功能和一般肝功指標來看，都在正常範圍之內。這裏祇是提醒人們，要注意肝臟生理變化和自然

衰老的過程。生活中要學會保護肝臟，而不要為肝臟增加負擔或添病。不隨便濫用藥，禁忌烟酒，注意全面營養，不吃生冷食品，按時用餐，消化功能差時採取少量多餐。減少臥床時間，避免飯後看電視坐着不動，注意動靜、勞逸結合，促進食欲，增強體質是老年人保肝的自我療養有效的方法。

多飲水 初春寒冷乾燥易缺水，多喝水可補充體液，增強血液循環，促進新陳代謝，多喝水還有利於消化吸收和排除廢物，減少代謝產物和毒素對肝臟的損害。

少飲酒 初春時節，寒氣較盛，少量飲酒有利於通經、活血、化淤和肝臟陽氣之升發。但不能貪杯過量，因為肝臟代謝酒精的能力是有限的，多飲必傷肝。

飲食平衡 食物中的蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素、礦物質等要保持相應的比例；同時保持五味不偏；盡量少吃辛辣食品，多



吃新鮮蔬菜、水果；不暴飲暴食或饑飽不勻。

心情舒暢 由於肝喜疏惡鬱，故生氣發怒易導致肝臟氣血淤滯不暢而成疾。首先要學會制怒，盡力做到心平氣和、樂觀開朗，使肝火熄滅，肝氣正常生發、順調。

適量運動 在春季進行適合時令的戶外活動，如散步、踏青、打球、打太極拳等，既能使人體氣血通暢，促進吐故納新，強身健體，又可怡情養肝，達到護肝保健的目的。

服飾寬鬆 寬鬆衣帶，披散頭髮，形體得以舒展，氣血不致淤積。肝氣血順暢，身體必然強健。

大蒜咋吃最護心

韓國慶北國立大學食品科學與生物技術學院的研究者發現：發芽的大蒜比新鮮大蒜含有更多的有益心臟健康的抗氧化劑。

人們將大蒜用於藥用用途已經有了數千年的歷史，食用大蒜或服用含有大蒜提取物的營養補充劑通常被認為是降低膽固醇、血壓水平和患心臟病風險的一種天然方式。由於其他一些研究顯示，發芽的豆類和谷物其抗氧化的活性會有所增加，因此研究者希望查明這一結論是否也適用於發芽的大蒜。

研究人員通過實驗發現：發芽五天的大蒜的抗氧化活性要強於新鮮的大蒜。此外，發芽的大蒜還含有不同的代謝產物，這就表明它生成了不同的物質。發芽大蒜的提取物在實驗室條件下還能保護細胞免受某些類型的損害。

有些病能看出來



身體不同部位顯現的一些特徵可能預示着健康有問題。美國《男性健康》雜誌最新載文，刊出經科學證實的“看出來的10個疾病信號”，提醒人們（特別是男性）關注自身健康。

腿短上半身長——心臟病危險增大
英國布里斯托爾大學喬治·史密斯博士及其同事對2512名威爾士居民進行了15年的調查發現，在上半身長度相同的情況下，同齡人腿長每短半英尺，其冠心病風險就會增加10%。

腰圍大於臀圍——心臟病和2型糖尿病危險更大

美國康奈爾大學臨床醫學教授理查德·斯坦完成的一項研究發現，蘋果型身材男性比梨型身材的人心臟病危險更大。美國糖尿病協會會長克萊斯托弗·蘇戴克表示，有聖誕老人般圓肚子的人，2型糖尿病風險也大。

耳垂正中出現深折痕——當心心臟病
多項研究表明，耳垂有折痕的人群，心臟病發病率更高。醫生目前尚不清楚其具體機理，但是如果發現這一現象，最好去醫院檢查一下心臟健康狀況，發現問題及時治療。

角膜外緣出現白色環——高血壓
美國新奧爾良市眼科專家莫妮卡博士表示，角膜外緣白色環也稱“老年環”。但三四十歲的男性若出現這種跡象，則表明血脂可能偏高，最好盡早上醫院查查血脂情況。

眼睛布滿血絲——阿司匹林過量
睡眠不足、哭泣、眼中異物、眼疾等都可能導致雙眼充血。然而，阿司匹林過量也會導致眼睛布滿血絲。莫妮卡博士表示，阿司匹林減緩凝血是問題的關鍵，所以服阿司匹林也應徵求醫生建議。

指甲下出現木屑狀小出血點——當心心內膜炎

佛吉尼亞州急救專家埃德蒙·奇特伍德博士表示，指甲下出現的小出血點可能是感染性心臟內膜炎的癥狀，這與小血管血凝塊有關。如果指甲下出血點并非外傷所致，最好上醫院查一查具體原因。

在正常光線下，面部皮膚和眼睛發黃——當心肝炎

國際肝炎基金會專家薩爾瑪·泰爾博士表示，黃疸是肝炎的一大明顯癥狀。大多數肝病患者發現疾病時，往往肝臟已經嚴重受損，甚至為時已晚。因此，發現面部或眼睛發黃，切不可掉以輕心，應該立刻看醫生。

大黑痣或變色痣——黑色素瘤危險大
明尼蘇達大學醫學院臨床皮膚病學教授斯蒂芬·韋伯斯特博士表示，黑色素瘤是男性最常見的皮膚癌。男性最好每月查一次身體上黑痣的異常變化。最常用的檢查方法是ABCD法則，即不對稱、邊緣不規則、顏色多樣和直徑6毫米以上。

陰囊一側墜脹或墜痛、腫大——精索靜脈曲張

休斯敦貝勒醫學院男性生殖醫學與外科醫學專家拉裏·利普舒爾茨博士表示，精索靜脈曲張癥狀包括：睪丸大小異常變化、睪丸不適、雄激素下降、很多情況下還會導致精子質量下降，甚至影響生育力。因此，男性應經常自檢私處，發現這些癥狀應盡快就醫。

腦門寬腦袋圓——睡眠呼吸暫停風險大

凱斯西儲大學醫學博士馬克·漢斯表示，寬腦門圓腦袋的人，氣道相對更短，更容易發生睡眠呼吸暫停。該病會導致全身乏力、記憶力減退，甚至性功能受損。因此，發現此類問題應及時就診。

深色蔬菜益骨骼



美國辛辛那提兒童醫院研究人員對325名3.8~7.8歲的學齡前兒童進行了為期4年的追蹤調查，記錄他們在日常生活中的食物種類與熱量、鈣質攝取情況、身高、體重、活動力與看電視的時間。

結果顯示，多吃深綠色與深黃色的蔬菜，最能幫孩子減少體內脂肪，增加骨密度。研究人員分析認為，可能是這些蔬菜裏高含量的鹼性礦物質(比如鉀離子)可以幫助骨骼發育。另外，研究人員並不建議吃太多精緻的肉食，主要是其中的鈉離子過高，脂肪含量也過高，雖然可增加骨密度，却也增加了脂肪。

哪些食物算粗糧

在這個注重養生的大時代，吃粗糧的好處已經被大多數人認可。但是不要以為，吃粗糧就是喝雜糧粥、吃水煮麥片、啃玉米棒子和地瓜。其實，不同人群，粗糧的選擇種類和烹飪方法都有講究，否則，吃粗糧不但起不到預期的保健作用，還可能危害到健康。

粗糧一般指大米和面粉以外的糧食，如玉米、高粱、小米等，與“細糧”相對。粗糧主要包括谷類中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麥、蕎麥、麥粒以及各種雜豆類，如黃豆、青豆、赤豆、綠豆等。

一般有如下三類：谷物類：玉米、小米、紅米、黑米、紫米、高粱、大麥、燕麥、蕎麥/麥粒等。

雜豆類：黃豆、綠豆、紅豆、黑豆、青豆、芸豆、蠶豆、豌豆等。

塊莖類：紅薯、山藥、馬鈴薯等。

不宜吃粗糧的七類人群：
胃腸功能差的人群。胃腸功能較弱的人群，吃太多食物纖維對胃腸是很大的負擔。

缺鈣、鐵等元素的人群。因為粗糧裏含有植酸和食物纖維，會結合形成沉澱，阻礙機體對礦物質的吸收。

患消化系統疾病的人群。如果患有肝硬化食道靜脈曲張或是胃潰瘍，進食大量粗糧易引起靜脈破裂出血和潰瘍出血。

免疫力低下的人群。如果長期每天攝入的纖維素超過50克，會使人的蛋白質補充受阻、脂肪利用率降低，造成骨骼、心臟、血液等臟器功能的損害，降低人體的免疫能力。

體力活動比較重的人群。粗糧營養價值低、供能少，對於從事重體力勞動的人而言營養提供不足。

生長發育期青少年。由於生長發育對營養素和能量的特殊需求以及對於激素水平的生理要求，粗糧不僅阻礙膽固醇吸收和其轉化成激素，也妨礙營養素的吸收和利用。

老年人和小孩。因為老年人的消化功能減退，而孩子的消化功能尚不完善，消化大量的食物纖維對於胃腸是很大的負擔。而且營養素的吸收和利用率比較低，不利於小孩的生長發育。

魚類天然抗抑鬱

工作壓力大，精神狀態不佳，煩惱事一件接一件甚至讓人出現抑鬱傾向？通過飲食可以進行調節。

英國《每日郵報》網站建議，不妨多吃些魚類，以包含豐富蔬菜、魚類著稱的地中海式飲食可以調節情緒，減輕精神壓力。

地中海式飲食因為具有預防心臟疾病作用，很早就被推薦為健康飲食。現在，研究者們發現了這種飲食方式的一個新作用——幫助情緒低落者改善精神狀態。

胃藥腸藥別混用

“肚子不舒服”時，大家常常分不清楚到底是胃不舒服，還是腸道不適，這時如果不去醫院就診確定病因，就隨意買來胃腸道藥物，或者單純聽從他人的推薦服藥，很可能面臨一定的風險。

首先，大家可根據主要癥狀，初步判斷是胃還是腸的問題。如果腹部不適伴有上腹痛、惡心、嘔吐、燒心、反酸、噯氣等，多是胃出了問題，如胃潰瘍、急慢性胃炎、功能性消化不良等。如果腹痛伴隨腹瀉、腹脹，多是腸道問題，如急慢性腸炎、腸易激綜合徵等。

慢性胃炎、胃潰瘍導致的燒心、反酸可用鋁碳酸鎂(達喜)、硫糖鋁、氫氧化鋁等非處方藥緩解，惡心、嘔吐可用多潘立酮(嗎丁啉)進行治療。明確細菌感染所致的腸炎，可遵醫囑用抗生素治療；有持續嘔吐或明顯脫水，則需要補充葡萄糖及電解質；有腹瀉癥狀可用蒙脫石散(思密達)等藥物。

動態血壓監測更準

美國預防服務工作組日前發布相關聲明稱，動態監測血壓更準確。

聲明中，專家比較了3種測血壓方法的準確度：辦公室血壓測量(通用電子血壓計)、動態血壓監測和家庭血壓測量。動態血壓監測是在24~48小時的正常活動過程中，每20~30分鐘測量一次。最終發現，動態血壓監測更準確，應作為診斷的“確認參考標準”。

美國紐約州立大學醫學中心教授邁克爾·韋伯表示，有研究表明，出現白大衣高血壓(因見到醫護人員，測血壓時



偏高)者，雖然有時在家庭血壓監測中正常，但同樣面臨着心血管疾病的風險，需要用更精確的手段測量血壓，排除或確診高血壓。工作組專家建議，40歲及以上成年人每年應進行血壓篩查，特別是那些血壓處於正常範圍偏高者和超重、肥胖者。