

# 肝臟是人體“化工廠” 養肝就是養命

肝臟是人體最大的代謝器官，我們吃進去的食物都需要肝臟進行合成、分解。但肝臟也是很容易“生病”的器官，日常養護十分重要。

## 肝臟是人體“化工廠”

肝臟的主要生理功能大概有1500多種，它是人體的“化工廠”，會合成蛋白質、酶和各種身體所需的物質。肝臟也是人體最大的消化器官，會通過肝細胞分泌膽汁幫助人體的消化功能。肝臟還有儲備功能，存儲維生素、脂肪、糖等人體必需的能量和物質。

## 肝臟“出錯”概率高

幹的活越多，“出錯”的概率就越大，肝臟功能多、任務重，是一個容易“生病”的器官。大家最熟知的就是肝炎，除甲肝、乙肝、丙肝、戊肝等病毒性肝炎外，還有酒精性肝炎、脂肪性肝炎、藥物性肝炎、自身免疫性肝病等。

## 養肝就是養命

如果肝臟代謝不正常，人體所需的養分得不到及時供應，身體各個器官都無法正常工作：本應明亮的眼睛會由於肝血不足而幹澀呆滯，本應光滑堅韌的指甲也會幹枯變形。如果肝臟無法正常排毒，毒素就會滯留在體內，再美的女人也會變成“黃臉婆”，再強

壯的男人也會萎靡不振。要想身體好，首先要保護好肝臟，這就是中醫所說的“養肝就是養命”。

肝臟出現病理變化，第一就是肝氣鬱結，表現為總是心情不好、愛嘆氣。這時出去轉一轉，調整下心情，可能就會好轉。如果不重視，就會造成血瘀，導致病情加重。醫生在臨床用藥時，除了會給患者開些舒肝藥外，還會用點活血藥，以緩解病情。

肝臟對脾胃的功能也有很大影響。肝氣不足會影響消化功能，胃功能不正常，食物就無法消化，人總會感覺腹脹。此時，可在醫生的指導下，服用舒肝和養胃的中藥。平時還可以多走動，讓氣機運行起來，活躍肝氣。

另外，肝氣不正常會影響脾，導致肝鬱脾虛，出現腹痛、腹瀉等問題，脂肪肝就屬於脾虛。此時，可在醫生指導下服用疏肝健脾的藥物。

## 重視肝臟的日常調養

晨起動一動 古人講“聞雞起舞”，可見晨起鍛煉對身體大有裨益。早晨是肝氣最活躍的時候，此時可以走一走，動一動，將氣機調動起來，將肝臟功能



調整到最佳狀態。如果老睡懶覺，肝臟功能也會受到影響，人也沒力氣。

飲食有度 養護肝臟可吃一些含維生素、蛋白質豐富的食物，比如新鮮的果蔬。前提是一定要控制食用量，若攝入的熱量太高，消耗不了，也會得肝病。

定時活動 感覺疲勞時，伸個懶腰，活動活動筋骨，就可以讓氣血活躍起來。偶爾騎車下班，看似簡單的活動，却都是養肝的好方法。

按摩穴位 可以每天敲敲膽經，膽經位於身體外側，用雙手握拳稍微用點勁敲打左右大腿外側各50次。敲膽經能加速膽汁分泌，提升人體的吸收能力，且同時具有調理情志、緩解緊張情緒等作用。

## 芹菜六大藥用功效



芹菜中含有較多的黃酮類化合物，尤以葉中含量豐富，具有降血壓、降血脂、保護心血管和增強機體免疫力的作用。

經常吃些芹菜，對於補充身體所需要的營養，維持正常的生理機能，增強人體抵抗力，都大有益處。尤其是在寒冷乾燥的天氣，人們往往感到口幹舌燥、氣喘心煩、身體不適，經常吃些芹菜有助於清熱解毒、祛病強身。

肝火過旺、皮膚粗糙者及經常失眠、頭痛的人可適當多吃些芹菜。

芹菜含有揮發性的芳香油，香味誘人，吃芹菜對增進食欲，幫助消化、吸收大有好處。

芹菜含有豐富的纖維，有較強的清腸作用，能帶走腸內有害於人體的物質，甚至使致癌成分排出體外。所以，芹菜被當做是減肥、美容的佳品。

由於芹菜富含礦物質，所以處於生長發育期的少年兒童以及孕婦、正在哺乳期的婦女，更宜多吃芹菜，以增加體內的鈣和鐵。

## 胖子也會營養不良

人們一般認為，祇有在食物短缺地區才會有人營養失衡，但你知道嗎？肥胖超重也是營養不良的一種。國際食物政策研究所的研究人員指出，全球1/3的人處於營養失衡狀態，營養失衡問題遍布各個國家。

與我們大多數人認知不同的是，越來越常見的成人肥胖癥也被視為另一種形式的營養失衡。2010年~2014年，肥胖癥的發病率在每一個國家都呈上升趨勢，而全球範圍內每12名成年人中就有1人患有2型糖尿病。

肥胖人往往偏好高脂、高熱量食品，使體內某些營養過多，而某些身體必需營養又吸收太少。但很多人對肥胖的第一反應就是營養過剩，選用“饑餓法”減少營養吸收，控制肉食、魚類、蛋白質攝入，讓身體變瘦。但這極易造成蛋白質缺乏，引起一系列蛋白質缺乏疾病，如動脈硬化、免疫力低、易疲勞等癥狀。

除了通過肥胖超重判斷是否營養不良，還可以通過以下方法：

從飲食方面看是否存在營養攝入不足。每天能否吃到肉類、魚類或禽類，每周能否至少兩次吃到豆類或蛋類；每天能否吃到半斤果蔬；每日是否喝4杯以上液體(水、茶、果汁或牛奶)。

從體重變化及攝入量看是否存在營養不良。輕度營養不良，近3個月內體重丟失5%或食物攝入為正常需要量的50%~75%；中度營養不良，近2個月內體重丟失5%或前一周食物攝入為正常需要量25%~50%；重度營養不良，近1個月內體重丟失5%，或體重指數(BMI)<18.5。

要補足營養，首先要多運動，可以促進食欲及胃腸活動。其次，增加蛋白質、水和蔬果的攝入；水能增加食欲，通調二便。最後，學會調節自己的情緒，積極檢查與治療牙齒疾病，盡量選用對胃腸影響較小的藥物。

## 孕婦生活中如何防輻射

在科技如此發達的時代，各種電器的發明，讓人類的生活更便利，也更有效率，但是這些用品所產生的電磁波却可能對身體有害，尤其是孕婦，更要留意胎兒的安全，遠離電磁波帶來的傷害：

**手機** 手機對人體的傷害與否，至今仍具爭議性。為了避免胎兒受影響，孕婦在妊娠早期應盡量少使用手機。建議在接聽手機時，盡量佩戴免持聽筒，最好長話短說。除此之外，在按鈕撥機至接通及按鈕接聽時，是電磁波最強的時刻，最好先離身體遠一點，之後再拿近接聽。

**微波爐** 微波爐也是電磁波偏高的產品，有研究結果表明，離微波爐15厘米處磁場強度最低為100毫倫，最高達到300毫倫。質量的微波爐祇有在門縫周圍有少量的電磁輻射，30厘米以外就基本檢測不到了。但如果微波爐密封不好，輻射洩漏，就會對

人體造成傷害。

**吹風機** 使用吹風機時，盡量不要貼近頭部。

**電腦** 建議懷孕初期的3個月，孕婦應盡量少接觸電腦。準媽媽在操作電腦時不要離得太近、時間也不要太長，應該隔一段時間就走動一下。

**復印機** 使用復印機時，與機器保持30厘米的距離即可。

生活在到處是輻射的環境裏，孕婦難免會擔心是否影響胎兒的健康，其實，準媽媽們也不必太恐慌，以下幾個方法可以減輕輻射線的傷害：

多攝取維生素C。

多喝牛奶。

多吃增強免疫力的食物。

減少使用電器的時間。準媽媽們也不必矯枉過正，完全不碰觸任何電器產品，祇要樹立正確的觀念，在使用時保持距離，並減少使用時間，就能安全度過懷孕期。

## 工作壓力大中風風險高

一項最新研究分析發現，工作壓力大的人，中風風險會更高。

研究人員對共涉及近14萬人的6項研究展開了分析，這些人年齡在18歲~75歲之間，研究人員依據從業者對工作的掌控程度、工作的努力程度，以及工作的心理要求(包括時間壓力、精神負擔和工作過程中的配合壓力)等因素，將所有的工作分為4類。所謂壓力大的工作，是指心理要求高但掌控力較弱的工作，比如護士和護理助手；壓力小的工作指心理要求較低而掌控力較強的工作，比如自然科學家和建築師。在對工作壓力和中風風險的對比結果發現，從事高壓力工

作的人比從事低壓力工作的人患中風的風險高22%，女性群體這一數字則高達33%。其中，工作壓力大的人出現缺血性中風的風險甚至比工作壓力較低的人高58%。

研究人員認為，工作壓力會催生一些不健康的生活習慣，如喝酒、抽煙、缺乏運動、飲食習慣差等，工作壓力也會增加心血管病風險，如身體質量指數高、葡萄糖代謝異常及血糖水平異常等，這些也都是中風風險因素，增加中風的幾率。因此，研究人員建議，雇主應該想辦法降低員工的工作壓力，比如給予他們更靈活的工作時間。

## 辦公室藏着“健康暗器”

你知道嗎？辦公室裏隱藏着許多不為人知的健康風險。

### 日光燈

日光燈不但會讓你的皮膚顯得蠟黃，還可能傷害皮膚。紐約州立大學石溪分校調查發現，某些辦公室使用的節能日光燈，可能造成與紫外線一樣的皮膚傷害。建議最好避免近距離使用日光燈，或加裝玻璃罩，提高安全性。

### 手機、鍵盤、鼠標

有想過為什麼會年年感冒、生病嗎？美國亞利桑那大學微生物學教授格爾巴說，辦公桌(特別是鍵盤、鼠標和手機)的細菌數是馬桶座的400倍，應定期給手機、鍵盤及鼠標消毒，預防感染。

### 同事

同事之間的競爭往往是一個重大的壓力來源。根據調查顯示，83%的員工會因工作壓



力而感到焦慮。這種壓力甚至可能成為健康殺手，壓力大的員工患心臟病或中風的幾率要比一般人高出五成。建議，因同事問題而感到心力交瘁的人，可試着與當事人討論造成壓力的原因，並請教主管如何解決問題。

**椅子** 大家都知道久坐辦公椅可能傷害背部，但即使選擇其他坐姿也不一定好。調查發現，坐健身球辦公的人，患背痛的比例更高。建議坐得時間過久時，可選擇站着辦公。

## 腳底受涼百病生

保健專家提醒，在冬季這段時間，要注重日常保健，注意保暖，慎防“寒從腳下起”。

傳統中醫學認為，人體的頭、胸、腳這三個部位最容易受寒邪侵襲。俗話說“寒從腳下起”，腳離心臟最遠，血液供應慢而少，抵禦寒冷的能力較差。一旦足部着了涼，容易導致抵抗力下降，引起感冒、腹痛、腰痛、婦女痛經等癥狀。

足部的保暖方法很多。除了穿着保暖性能好的鞋襪外，平時還要注意多活動腳部，如參加跑步、競走、散步等運動。

“睡前燙燙腳，勝似吃補藥”。晚上睡覺前，用熱水燙一燙腳，既能御寒又能有效地促進局部血液循環，增加足部的營養供給，保持皮膚柔軟，消除下肢的沉重感和全身疲勞。同時，熱水對大腦皮層也是一種良好的刺激，有利於促進睡眠。此外，如果所泡洗的熱水，加入中草藥甘草、芫花煎劑，可防止凍瘡；加入浮萍、麻黃煎劑，有利於水腫的消退。

## 老年人健康三寶

**刮痧板** 可以作用于皮膚、經絡、穴位和病變部位，把阻滯在人體內的病理代謝產物通過皮膚排泄出來。配合刮痧油等來加強效果更佳。有出血、危重病癥的患者慎用。

**足浴桶** 腳是人的第二心臟。每晚準備一深桶水，以水能浸到小腿一半以上為原則。泡腳水不能太熱，否則，容易引起心、腦、腎臟等重要器官供血不足，還會使角質層乾燥、皸裂。泡腳時間掌握在20分鐘左右。

**按摩器** 平時可用來按摩身體酸痛處，可以有效緩解酸痛感。

## 五類眼病易致盲

隨着科技進步和醫學水平的提高，人們的健康意識逐步提升，諸多傳統的致盲性眼病被攻克了，與年齡、代謝相關的疾病發病率迅速增長，新的眼部疾病譜以及新的挑戰也隨之而來。致盲性眼部疾病譜可用5種顏色來代表：

### 紅——糖尿病視網膜病變

與眼睛血管相關的疾病都可納入到紅色，如高血壓引起的視網膜中央動脈阻塞、靜脈阻塞、眼底出血，特別是糖尿病引起的視網膜病變導致的眼底出血、血管病變尤其應早診治。

### 紫——病理性近視

近視眼如果發展成高度近視，眼軸拉長，會給眼睛造成病理性損害。這時，眼睛上會出現葡萄腫，所以用紫色來代表這一不可逆的致盲性眼病。

### 藍——青光眼

青色代表藍，青光眼急性發作時表現為眼睛脹痛、劇痛、眼壓高。數據顯示，70%~80%的青光眼不疼不癢，在不知不覺中就能把視力奪走，被稱為視力“小偷”，是不可逆的致盲性眼病。

### 黃——老年黃斑變性

人到了一定年紀看東西扭曲變形，以為是老花眼，沒有引起關注，等發現是得了老年黃斑變性再去治療時，可能已經失去了很好的幹預機會。

### 白——白內障

白內障是與年齡相關的疾病，白內障可通過手術恢復視力。