

# 肝損傷隱匿 你應該注意

肝臟是人體最大的內臟，具有解毒、物質代謝、分泌膽汁、免疫防禦、調節血容量等重要生理功能，是人體內的“巨型化工廠”。由於肝臟問題起病隱匿，且臨床表現不明顯，很多人沒有在早期足夠重視，容易造成嚴重後果。

## 六大傷肝行為多數人中招

據資料顯示，有24%肝細胞癌由脂肪性肝炎發展而來；酒精肝誘發肝纖維化、肝硬化，肝硬化轉化為肝癌的比例高達70%；42.6%的肝癌患者是由慢性病毒性肝炎發展而來。飲食不健康、缺乏鍛煉、作息不規律等不良習慣致損因素潛伏性強，必須引起警惕。

**過量飲酒** 過量飲酒會降低肝臟淨化血液的能力，導致體內毒素增加，誘發肝臟損傷及多種疾病。另外，酗酒還容易導致肝臟中毒，誘發肝炎。長期過量飲酒則容易導致肝硬化。

**吃藥太多** 有多種藥物及其代謝產物容易引起肝臟損害，導致藥物性肝炎（簡稱藥肝）。

**加工食物攝入過多** 很多加工食物中添加了多種化學合成的防腐劑、色素、人工甜味劑等。這些添加成分含有各種人體較難分解的化學物質，進入人體後會增加肝臟解毒負擔，誘發肝臟損傷。

**吃半生不熟、燒焦、發霉的食物** 研究發現，半生不熟的海鮮、貝類常帶有細菌和寄生蟲，一旦發生急性胃腸炎、痢疾，容易導致肝病惡化，甚至誘發肝昏迷。發霉的食物含有黃曲霉毒素，具有很強的致癌性。燒焦的食物和高溫植物油中則含有苯并芘這類強致癌物。

**睡眠不足** 睡眠過程中，人體會進入自我修復模式，經常熬夜既能導致睡眠不足，身體抵抗力下降，

又會影響肝臟夜間的自我修復。

**愛發脾氣 生氣時**，人體會分泌一種神經遞質，作用于中樞神經系統，使血糖升高，脂肪酸分解加強，血液和肝細胞內的毒素相應增加。

## 保肝六要訣常記心頭

專家提醒，養肝護肝，養成健康的生活方式比你遇到最高明的專家重要1萬倍。

**節制飲酒不貪杯** 飲酒需節制，不可貪杯。聚餐應酬時如飲酒過量，也要記得事後趕緊給肝臟“解酒消毒”。

**合理用藥不盲目** 當身體感覺不適時，切忌盲目購買并服用藥物，應在正規醫生的指導下正確用藥；對於需要長期服用藥物者，建議定期進行肝功能檢查，及時了解肝臟健康狀況。

**遠離毒物不大意** 除了酒精和藥物以外，我們身邊還潛伏着數不勝數的傷肝“毒物”，滲入到了日常生活中的方方面面，比如香烟霧中的苯并芘、受潮糧食中的黃曲霉毒素、加工食品中的添加劑、蔬果中殘留的農藥等。保護肝臟，可千萬別忽略了這些傷肝“毒物”。

**規律作息少熬夜** 根據中醫理論，晚上11點前睡覺有利于肝膽功能的修復，凌晨1-3點進入深度睡眠可養肝排毒。養成規律作息的習慣，盡量避免熬夜，有益肝臟健康。

**舒暢心情少生氣** 中醫認為肝有疏泄作用，喜舒暢而惡抑鬱。要養肝，應舒暢心情少生氣，讓肝氣正常生發、順暢而長保健康。

**均衡營養要保證** 在生活中，一些難以控制或難以發現的情況，依然損害着我們的肝臟，比如飲用水



中的抗生素不知不覺進入身體，看上去優質的米粉可能是用被黃曲霉毒素污染的大米制成等。因此，我們不但要避免傷肝的因素，還應通過均衡的營養，提升肝臟的機能，增強肝臟抗損傷的能力。

日常膳食應注意葷素搭配、種類多樣，全面攝取身體所需的營養素，特別是蛋白質、多種維生素和礦物質，可提高身體整體生理機能，營養肝細胞，增強肝細胞功能；此外，要保護肝臟健康，還應增強肝細胞的抗氧化和抗炎能力，以對抗各種肝損傷因素帶來的傷害，如適當補充維生素C、維生素E等。中醫有一古方“芍藥甘草湯”，調和肝脾，現代研究證明，該方中所含甘草酸、芍藥苷具有抗氧化、抗炎及增強肝細胞功能的功效，同時發現原花青素和蘿卜硫苷也是卓效的護肝成分，其抗氧化和抗炎功效能夠有助於阻抗肝臟中的自由基。多種植物營養素的有效組合，能夠達到養肝護肝的功效。

## 放鬆十大好處



放鬆對身體健康大有益處。無論何時，採取任何有效的放鬆方式，如讀書、散步、跑步，或者冥想等，都會產生超出我們想象的健康功效。美國《赫芬頓郵報》日前刊文，盤點了放鬆的十大健康功效。

**保護心臟** 壓力會導致血壓升高、心臟病發作和出現其他心臟問題的風險大大升高。有研究顯示，壓力對心臟的危害同傳統的心臟病風險因素相差無幾，如高血壓、糟糕飲食和缺少運動。因此，通過放鬆身心，減輕壓力，有助於保護心臟。

**降低患感冒的風險** 卡內基·梅隆大學心理學教授謝爾登·科恩研究發現，長期壓力超過1個月，但不到6個月，使人得感冒的風險翻倍。研究顯示，壓力會降低人體對抗炎癥的能力。因此，放鬆減壓也會降低得感冒的風險。

**增進記憶** 通過小鼠實驗發現，長期壓力會損傷大腦前額皮質，該部位涉及到抽象思維和認知分析。之前對小鼠的另一項研究發現，壓力驟增會對大腦涉及記憶和學習的中心部位產生損傷。還有一些研究發現，壓力會增加大腦特定蛋白質的數量，很可能加重認知障礙癥狀。

**降低中風風險** 2007年劍橋大學一項研究發現，能很好處理壓力事件的人，中風風險降低24%。2011年一項研究對和工作相關的壓力進行了分析，發現中高階層的男子中，心理壓力導致中風風險升高10%。

**免遭抑鬱侵擾** 據《時代》周刊報導，研究顯示，長期壓力會殺死海馬體的腦細胞，甚至使新的腦細胞無法生成，海馬體被認為是大腦中感情和記憶中心的部分。一個人體內如果壓力激素皮質醇長期存在，則會降低血清胺和多巴胺的含量，這就會導致抑鬱的出現。

**有助更好地做決定** 當人們處於壓力之下時，不利于把問題考慮清楚。2012年一項研究發現，壓力確實能改變人們對風險的權衡，使人們在面臨重大抉擇時無法做出正確的決定。

**保持身材苗條** 壓力會使人難以抗拒美食的誘惑。壓力激素皮質醇會使人胃口大開。因此放鬆減壓，也會使人輕易抵禦高脂高糖食物的誘惑，從而有助保持身材。

**減少粉刺出現** 壓力會增加皮膚分泌油脂，阻塞毛孔，進而導致粉刺出現。牛皮癬的出現也和壓力有關。先前的研究發現，如果病人定期冥想，牛皮癬消失得更快。

**保持性愛心情** 金賽性研究所研究人員發現，壓力會扼殺30%男性的性欲。

**有助對抗乳腺癌** 放鬆不僅會延遲乳腺癌的發展，而且也能加速乳癌康復。2003年一項研究發現，壓力會導致一名女性今後患乳腺癌的風險翻倍。

## 每天一萬步早亡風險低

英國牛津大學流行病學家發現一種簡單方法可顯著降低生病與死亡風險，即每天步行10000步。增加步行數，不必局限于健身房，把走路融入日常生活反而更利于堅持，如帶寵物散步，每天在小區逛逛或午休時散步等。

這項為期15年的追蹤調查選取了3000名男女參與者，他們在研究之初的平均年齡為58.8歲。他們在身上攜帶了計步器，以收集每天的步行數據。分析結果顯示：長期久坐的人如果每天步行

數增至10000步，他們因為各種原因而死亡的風險會下降46%。即使步行數不到1萬，身體也受益。每天步行數增至3000步，每周5天，也會讓疾病死亡率下降12%。在研究期內，步行數越少死亡率越高，而步行數增加，死亡率會逐級下降。

發表在《公共科學圖書館期刊綜合》上的這項研究表明：多走路能讓人活得更長且能預防疾病，運動應被視為延長壽命的有益方式。

## 放支架後停藥當心心梗

52歲的張先生因“突發胸痛2小時”就診，做心電圖後，醫生考慮他為“急性下壁心肌梗死”，通過心內科胸痛綠色通道收入院。急診冠狀動脈造影檢查顯示，他的右冠狀動脈近段支架內100%狹窄，經介入治療後開通血管。

醫生詢問張先生得知，他既往有高血壓、糖尿病病史，規律服用降糖及降壓藥物。4個月前，他就曾因“不穩定心絞痛”住過院，放了一個支架。出院後，張先生規律服用阿司匹林、氯吡格雷進行抗血小板聚集治療。不久後，他間斷出現燒心癥狀，醫生讓他加用胃黏膜保護劑等藥後，癥狀仍沒有緩解，于是他在1個月前自行停用阿司匹林及氯吡格雷，接下來就出現了這次心梗。

很多患者放支架後，認為血管已經開通，完全“治好了”，不願堅持服藥，出現類似的危險情

況。這個案例提醒我們要注意以下幾點。

首先，在冠狀動脈介入治療後的1年~1年半的時間內，為防止支架內狹窄，患者需規律服用阿司匹林和氯吡格雷，聯合進行抗血小板聚集治療。擅自停藥可能再次引起血管狹窄，十分危險。在介入治療1年或1年半時，醫生會根據患者的具體病情決定是否停用氯吡格雷，而阿司匹林若無其他情況需終身服用。

其次，如果服用抗血小板藥物治療期間，出現牙齦出血、皮下出血及消化道癥狀，應及時到醫院就診，并在醫生指導下加用改善癥狀的藥物。如果消化道出血等癥狀較重，也應在醫生的指導下服用抗血小板聚集的藥物，而不是擅自停藥。

最後，出現心梗癥狀時，應及時就診，並如實告訴醫生病情，便于治療。

## 棉簽掏耳朵也會很受傷

很多人覺得耳垢（耳聾）是耳朵分泌出來的多餘垃圾，應該時時清理乾淨，但事實上，耳垢不但不臟，還具有抗菌、保護耳道的作用，經常清理反而不利。

自己拿棉簽、掏耳器掏耳垢的不良後果很多。比如，太用勁可能會造成外耳道皮膚破損。旁人不小心推下你的胳膊，你的手臂不受控制把小棒子用力推向裏面，戳穿耳膜等。就算操作完全正確，也可能會把在往外爬的耳垢又推回去了，事實上祇會有少量耳垢被粘上棉簽、掏耳棒而帶出來。

平時游泳或是洗澡時耳朵進水，即使暫時聽不到也別用棉簽。建議把頭歪向一邊，跳幾下，讓水自動流出來，完成這個動作後，祇要拿點紙巾吸幹外耳道的水分就可以了。

正確掏耳朵的方法應該做到



以下兩點：

最好用棉棍，輕輕在外耳道轉動，然後耳朵朝下，則耳聾可自行出來；盡量做到不用指甲、鐵簽等尖銳物掏耳。

不要形成挖耳習慣而頻繁挖耳，一般應一周左右一次；但在灰塵較多的地方或有“油耳”的人可適當短一點，可根據自己情況掌握。但是如果長期不掏耳朵，可能會形成耳聾堵塞，這時應到醫院用專門器械取出，取出後堅持用滴耳劑滴耳2-3天預防感染。

## 人體健康晴雨表

**看“體重”** 體重迅速增多或者急劇下降，都會對健康不利。因此，把體重控制在一定範圍裏特別重要。

**看“食欲”** 食欲是身體健康的晴雨表。當您的食欲突減、食量下降時，必須要請大夫查清原因。當然，食欲陡然亢進亦是異常表現。

**看“睡眠”** 每人都有自己的生物鐘。假如長期改變生活節奏，則會改變內分泌，造成神經紊亂，造成睡眠障礙。

**看“脾氣”** 自己是否常常無端地發脾氣，如果是，則可能是由病患所導致。通常來講，高血壓、胃病、肝炎等均會導致煩躁不安，令人容易動輒發脾氣。

**看“顏色”** 即大、小便的顏色。不同質量的食物，排出的糞便也會呈不同顏色。當便裏混雜血液或者黏液，說明胃腸道出了毛病；如果大便呈瀉青般黑黏稠狀，說明消化道出血；大便如果是白色，也許是患了膽道病患。

## 烤熟紅薯皮暖胃

紅薯由于澱粉含量高，脂肪含量低，飽腹感較強，可以代替一部分主食。而紅薯皮也含大量生物鹼，難以被腸胃吸收，食用後會刺激腸胃，引起腸胃不適的癥狀，因此被人們所拋棄。

但紅薯皮烤熟之後，可以護胃暖胃，消食健脾，治療胃部疾病。自己在家可以將買回來的生紅薯洗淨，放入鍋中蒸熟，熟的紅薯可以連皮一起吃。另外對於胃部不適的人群來說，取100克紅薯皮，用小火炒至焦酥，加入鹽、蔥、姜末等調味品即可食用。每周兩次，連吃三周，可改善胃酸過多引起的泛酸癥狀。

## 蘋果醋養生功效

隨着人們的保健養生意識越來越強，日常的飲食就更加注意營養。而蘋果醋，這種保健食物也受到了很多人的喜愛。在這裏，要為大家總結的是蘋果醋的功效作用和食用方法，一起來了解了解吧。

### 蘋果醋的功效與作用

有護膚保養的作用。醋本身就含有大量的維生素抗氧化劑，可以殺菌、淡化黑色素、迅速消除老化角質，改善男人的皮膚。

蘋果醋可使人體內過多的脂肪轉移為體能消耗，并促進人體糖和蛋白質的代謝，故能控制和調節體重，使您的身體更加健康。

蘋果醋中所含的豐富有機酸，可以促進人體內糖代謝，使肌肉中的疲勞物質乳酸和丙酮等被分解，從而消除工作上的疲勞。

那麼，蘋果醋應該怎麼食用呢？

### 蘋果醋的食用方法

直接飲用。  
加冰塊或混合沙冰飲用，口感清爽。  
與其橙汁混合飲用，風味獨特，而且營養更加豐富。

做水果沙拉的時候加入適量蘋果醋，不但口味口感更好，而且有助於水果中的維生素、微量元素等的吸收。

將一茶匙蘋果醋及一茶匙蜜糖加入半杯溫水內，調勻飲用。每天一次，最好在飯後飲用，蘋果醋亦可用作沙津醬或調味料。

蘋果醋加蛋。將一祇生雞蛋連殼浸在一瓶蘋果醋內兩天，然後攪勻，將蛋衣撈起丟掉。每天喝一茶匙（加蜜糖），可補充鈣質。但是孕婦不要經常飲用。