

# 三伏调养 防范肝扰

肝脏是人体中最大的腺体,也是最大的实质性脏器,其主要功能是进行糖的分解和贮存、参与营养物质的代谢、分泌胆汁、解毒及免疫防御机能等。从中医的角度来看,肝脏是五脏之一,是调畅全身气机、调畅情绪、帮助消化、储藏血液、调节血量的重要器官。需要防范的是,夏季肝病患者病情容易加重,主要与以下几方面有关:

**饮食。**肝病患者抵抗力相对较低,而夏季炎热出汗较多,容易导致电解质

紊乱,出现乏力、头晕等不适,易加重病情。高温的气候环境,会使肝病患者体内唾液、胃酸和胆汁的分泌减少,而肝病患者本身消化功能欠佳,夏季如饮食不干净或过度贪凉,更易出现食欲减退、厌油、恶心、呕吐等症状,甚至腹痛、腹泻等急性胃肠炎表现。胃肠道的不适均会加重肝脏的负担,影响肝脏的代谢和排毒,不利于肝病的恢复。

**情绪。**慢性肝病患者的心理问题尤须关注。我国慢性肝炎患者较多,因病程长、治愈率低、易进展为肝硬化甚至肝癌,具有一定传染性,且需长期服药等特点,容易给肝病患者造成心理负担,从而影响情绪。从中医角度来说,肝脏最主要的生理功能之一就是“肝主疏泄”,是指肝具有调畅全身气血经络、帮助胆汁疏泄、促进脾胃消化、调节情志活动等功能。若肝的疏泄功能正常,则心情爽朗、精神愉快、气流畅通。但夏季炎热的天气容易使人情绪波动,中医理论认为“怒伤肝”,若不自我调节,经常出现急躁、易怒、烦闷等“肝气郁结”“肝火旺盛”等表现,不仅影响肝病的调养和恢复,同时也会出现口苦、腹痛、腹胀、失眠等症状,严重者甚至抑郁。

**睡眠。**夏季日照时间长,很多人会不自觉地晚睡甚至熬夜,而熬夜会增加糖原、蛋

白质分解及乳酸的产生,加重肝脏代谢负担。慢性肝病患者若经常熬夜,持续睡眠不足,身体疲劳,就会引起肝脏血流相对不足,导致抵抗力下降,使受损的肝细胞难于修复,造成肝病复发或加重。

俗话说“肝病三分治疗,七分保养”,肝病患者在夏季学会科学养肝很重要。

**科学健康的饮食。**注意营养均衡,补充适量的蛋白质和维生素,以低盐、低脂、易消化及清淡饮食为主,避免贪凉、不洁饮食及辛辣刺激食物。食材上要减酸增甘,平时可用白萝卜煮水喝,多吃菠菜、黄花菜、黑木耳、木瓜、橙子、柚子等食物。

这里推荐一些养肝代茶饮:选用大麦、荞麦、玫瑰花、白菊花、绿梅花、合欢花、青皮、陈皮、香橼皮、佛手等其中1-2种泡茶喝,每天分次频服,亦可服用中成药,如柴胡疏肝散、逍遥丸等,均有助于疏肝理气。

**推荐食疗方:**枸杞大枣小米粥:枸杞20克,大枣10枚,小米适量,加水煮粥即可食用。适合头晕、目涩、疲乏、腰膝酸软、遗精等症者,亦适用肝气虚的慢性肝病患者常服。

**当归芍药排骨汤:**当归3-5克,白芍10克,生姜5克,排骨适量,煮汤饮。当归补养肝血,白芍养血柔肝止痛,适合慢性肝病患者出现气血不足表现,如腹部隐痛、

面色苍白、疲乏、眩晕、耳鸣、视力下降、肌肉痉挛、女性月经量少等。

**避免饮酒。**酒精可以直接损伤肝细胞,加重肝病的进展。酒精与乙型和丙型肝炎病毒有协同作用,即使摄入正常量的酒精,也会加速肝纤维化的进程。

**慎用肝损药。**肝病患者所有的药物均需在医生指导下使用,避免使用有肝损风险的药物以及保健品。

**戒躁戒怒。**尝试有兴趣的事物,培养广泛的爱好,如听悠扬的音乐、看优美的图画、书法等,将不良情绪转移于有意义的活动中;配合按摩穴位养肝护肝,如按揉足三里、三阴交、太冲穴等;适当运动,如散步、慢跑、打太极拳和八段锦等,以不劳累为度,有助于放松心情、疏理肝气。

**充足高质量睡眠。**注意多休息,避免过度劳累和熬夜,睡好子午觉,即中午午时1点左右睡20-30分钟,夜间子时23点入睡,此时正是养护肝脏的好时机。肝病患者在夏季每天睡眠时间至少8小时以上,同时保证较好的睡眠质量,这样才能有效降低身体疲劳感,利于肝脏的修复。

(据《生命时报》)

## 七种食物帮身体降温

酷暑天,一味贪凉,可能导致寒气入体,累积新疾。美国健康网站为大家推荐了7种能帮人体“降温”的食物。

**苹果。**富含维生素、纤维素和胡萝卜素等营养成分的苹果,单个热量还不到100卡路里,其中所含纤维会减缓消化速度,有助产生饱腹感。

**甜菜。**甜菜好闻又好看,热量低且营养丰富。一杯甜菜汁仅含有75卡路里和3克蛋白质。此外,甜菜还含有人体必需的维生素和矿物质,如镁、铁和维生素B等。喝甜菜根汁不仅有助于降低血压,还易于被人体消化,甜菜中的纤维素可以促进肠道蠕动,有助提升食欲。

**彩椒。**一个中等大小的甜椒含有37卡路里和2.5克纤维素,还有钾、钙、维生素A和维生素C等营养物质。彩椒中发现的辣椒素具有抗炎作用,还能降低患心血管疾病的风险。吃彩椒能增强人体免疫力。

**黑莓。**一杯黑莓含有大约60卡路里和7克纤维素,而且黑莓中的维生素C含量是蓝莓的两倍。它不仅有助增强免疫系统、保持心血管健康、降低高血压,还能改善人体对饮食中铁的吸收。

**芹菜。**伏天多喝水是保证健康的前提,而芹菜含有95%的水分,可以帮助你减轻“饮水负担”,还有清热解毒的功效。芹菜当中含有丰富的膳食纤维,有润肠通便的好处,还可以有效控制血压。

**黄瓜。**黄瓜因其具有清热解毒、健脑安神的功效,被称为夏天的“明星蔬菜”之一。它含有97%的水分,还能提供大量维生素C、E和纤维素。黄瓜中富含的纤维素还有助于促进人体肠道运动,能起到减肥的功效。

**秋葵。**秋葵富含维生素A和钙、磷、铁等微量元素,是一种含有丰富纤维素的绿色蔬菜。一杯秋葵仅含有50卡路里和4克膳食纤维。(综合)

## 做饭老出错 当心或患病



国际阿尔茨海默病协会报告显示,全球每隔3秒就多一位患者,这种疾病会使患者逐渐失去过往几十年的记忆。而且,该病远不止夺走记忆,进展至后期将剥夺一个人的生活自理能力,并伴随人格改变、情绪失控等精神症状,需要专人24小时照护,给家人带来沉重的精神和经济负担。

阿尔茨海默病协会认证专家斯宾塞·克罗尔表示,老年痴呆是一种进行性疾病,患者自身往往毫无察觉,身边人却能慢慢感知到。如果家中老人以往烧得一手好菜,现在却不能按步骤做菜,或经常忘了放盐或重复放盐,或错将糖当盐,使用变质的食物,使菜难以下咽,就要引起重视了。因为从买菜、切菜到烹饪、装盘,是一个多步骤协调的复杂过程,

而老年痴呆患者由于认知功能、记忆和判断能力逐渐下降,无法集中注意力,按照既定计划、步骤完成这么繁杂的过程,或需要更长时间才能完成。如果不加以干预,随着时间推移,患病老人由于饭菜不可口,嗅觉、味觉逐渐受损,家人抱怨等,自信心备受打击,会出现不敢做饭、吃得少,甚至丧失兴趣、不愿吃饭等问题。

目前,医院收治的大部分阿尔茨海默病患者基本上都是中晚期,干预难度很大,效果也不理想。所以,家人一旦发现老人做菜时常出错,有明显的记忆力减退、性格突变、思维不顺畅等情况,一定要尽早就医,做个老年痴呆症量表检测,判定是否出现老年痴呆的早期症状,以便及早干预治疗。(综合)

## 下完雨如何做个蚊不叮

及时清理积水 墙角床底撒药 少穿黑色衣服

近期全国各地降雨量增多,积水会让蚊虫的繁殖量大大增加,种群数量快速上升。日前,北京市疾控中心与市气象服务中心联合首次发布北京“蚊虫叮咬指数”,提示雨后10天是蚊虫叮咬风险高峰期。

世界上的蚊子有2000多种,我国约有140多种。蚊虫散播的疾病达80多种,包括疟疾、丝虫病、乙型脑炎、登革热等传染病,引发脑炎、出血热、肝炎、关节炎等。世界卫生组织称蚊子是“世界上最致命的动物之一”,在地球上,再没有哪种动物比蚊虫对人类有更大的伤害。夏季雨后如何防蚊、灭蚊有“六要”。

**一要清除蚊虫滋生地。**蚊子的一生有卵、幼虫、蛹、成虫4个时期,整个“蚊生”2周左右。我们常见的是蚊子的成虫期,其余3个时期均在水中生活。白纹伊蚊喜欢生活在干净的水中,多在屋里屋外的瓶瓶罐罐等小型积水中,淡色库蚊则多生于污水附近。因此,防蚊灭蚊的关键是减少蚊虫滋生场所,从源头上减少蚊虫数量。方法是要及时清理雨后积水,检查清理易储水的垃圾如玻璃瓶、空罐等。对于下雨时可贮水容器,应加盖或倒放,花盆底及花瓶里的水应至少每周清倒或更换一次;水渠内的垃圾及落叶

应尽早清除,以防淤塞。

**二要避其所好,对症设防。**蚊子喜欢躲在阴暗潮湿的地方,家里如果有蚊虫,可针对屋内墙角、天花板、床底和座椅背后、桌脚下、楼梯间、水槽下、阴沟等喷洒杀虫剂;伊蚊(又叫花斑蚊)最喜欢停在黑色衣服上,所以大家尽量在炎热的夏天穿颜色比较浅的衣服。

**三要勤于做好清洁卫生。**饭后,碗筷不要直接丢入水槽便了事,因为未洗净的牛奶杯或者粘有面酱的盘子会招来更多蚊子,一定要及时清洗。

**四要做好个人防护。**在室外工作时应穿长袖长裤,或在皮肤上涂防蚊油。白天,晚上睡觉应挂蚊帐、点蚊香,使用电蚊拍、捕蚊灯等物理方法防止蚊虫叮咬。

**五要“以毒攻毒”。**使用含有避蚊胺、避蚊酯或派卡瑞丁等成分的驱蚊产品,长时间有效。风油精一直是蚊子的克星,因为其成分中含有樟脑油,驱蚊效果较好。蚊香、杀虫气雾剂都能驱赶或杀灭蚊子,按照产品说明正确使用即可。

**六要发病时及时就医。**平时要多留意身体状况,凡是疑似因为被蚊子叮咬而突然发热,出现全身肌肉、骨骼和关节疼痛以及皮疹等症状,应当及时前往医院进行检查,明确诊断,及时治疗。(综合)

## 睡眠质量差 不妨多运动

发表在《英国运动医学杂志》上的一项研究表明,每周运动量达到或超过推荐量,可能会抵消睡眠质量差对健康造成的严重危害。

研究结果显示,睡眠质量最差和锻炼最少的人死于心脏病、中风和癌症的风险最大。研究人员据此认为,这两种活动之间可能存在某种关联。为了在更深层次探究这一问题,研究人员提取了参与英国生物库研究的志愿者的健康信息。他们利用这些数据,对参与者每周正常的身体活动水平进行观测。

世卫组织运动指南提示,每周最佳运动量是150分钟中等强度活动,或超

过75分钟的高强度身体活动。根据不同身体活动强度,参与者被分为三组:高强度组、中等强度组和低强度组,然后根据睡眠类型、睡眠时间、失眠、打鼾和白天的嗜睡情况,研究人员又对他们的睡眠质量进行评估。

经过长达11年的跟踪监测,研究人员发现,没有中高强度以上体育活动且睡眠不好的人,比那些体力活动较多、同时睡眠得分较高的人,全因死亡的风险要高出57%。并且这些人死于各种心血管疾病、癌症和肺癌的风险也高出很多。但令人欣喜的是,对于那些睡眠得分不高但体力活动得分较高的人来说,这种风险几乎消失了。

研究人员得出结论:“身体活动水平达到或超过世卫组织推荐的运动量,或可消除睡眠质量差带来的伤害。”(综合)