

早防早筛 一起呵护“小心肝”

春季阳气生发,万物始生,一片生机。中医学认为,春季属木,木遇春而旺,人体中肝属木,肝脏对应正是春季,因此,春季养生应以顺应阳气自然生发舒畅为特点,以养肝为第一要务。

昨天是第24个“全国爱肝日”,今年的宣传主题是“早防早筛,远离肝硬化”。随着年龄增长,肝脏逐渐衰老,长期熬夜、高脂饮食、酗酒、服药、病毒感染等也会加重肝脏代谢负担,使血液中的毒素堆积,引起肝脏功能受损,诱发肝脏疾病。



保护肝脏 从日常做起

管住嘴 迈开腿

脂肪肝常常伴随着肥胖症、高血压、糖尿病等慢性病,改善膳食结构和加强体育锻炼是关键措施。少吃油腻、辛辣刺激等食物,不吃加工食品,多吃些水果和蔬菜,保证均衡的饮食。注意饮食卫生,不喝生水,也不要生食海鲜,如蛤、蚝以及贝类等容易受到甲型肝炎病毒感染。

戒烟限酒

酒精中的主要成分乙醇经过乙醇脱氢酶的催化作用变成乙醛,乙醛通过肝脏代谢容易引起肝功能受损,引起酒精性肝炎,甚至发展成肝硬化。

不熬夜

成年人正常的睡眠时间为8小时,正常应该是从22点左右开始上床睡觉,凌晨1至3点进入深睡眠状态,这个时间是养肝血的最佳时间。长期熬夜导致过度疲劳者,身体容易进入一种氧化应激状态,使体内自由基数量增多,增加肝病发病率。

不乱吃药

用药时要遵医嘱。服用多种药物容易产生药物交互作用,影响肝脏代谢能力。避免长期或大量使用有肝毒性的药物,慎用保健品。

接种疫苗

除了不健康的生活习惯和饮食,感染甲肝、乙肝等肝炎病毒也会造成严重的肝脏损伤。预防病毒性肝炎,接种疫苗是目前的主要手段。

重视体检

普通人群定时检查乙肝抗体滴度,必要时补充接种疫苗;对于肝炎病毒携带者人群,如乙肝病毒携带者,建议定期复查;慢性肝炎人群需遵医嘱进行抗病毒治疗,监测肝功能,避免其他伤肝的行为加重肝功能损害。

疏肝理气 喝花茶



玫瑰枣茶

材料:干玫瑰花10粒,大枣3颗。
做法:大枣去核,切成小块。300毫升纯净水煮开冲泡10分钟,温饮。
功效:玫瑰花可起到条畅气机、改善气血运行不畅、养肝疏肝的作用,搭配大枣能够补气补血,驱散余寒,起到暖胃护肝、养肝的作用。

杞菊养肝乌龙茶

材料:菊花适量、枸杞20克、乌龙茶5克。
做法:开水冲泡,加盖稍泡片刻后即可饮用。
功效:滋补肝肾、疏风明目。



金银花茶

做法:取少许金银花,将其干品放入杯中,用沸水冲泡,晾凉。用冰糖或蜂蜜水调味。
功效:有清肝明目、清热解毒、平肝凉血、补血养血、抗病毒、加强防御机能等作用。



养肝小动作

◆ 轻压眼睑

肝主目,养肝首先养目。眼睛干涩,代表肝的精血不足;迎风流泪,则代表肝的收敛功能不足。闭目降气,食指轻压眼睑,揉搓到眼珠发热发胀,燥怒平息。

◆ 转动眼球

固定远方一个大型物体为目标。从左到上到右再到下再回到左,完成一个大圆圈。记住保持头部不动,就眼球动。顺时针各10圈后,缓解眼疲劳。

◆ 转动颈部

工作1小时后转动脖子,轻轻拍打颈部肌肉,缓解肌肉疲劳,改善大脑血氧供应。头脑瞬间清醒很多,对缓解神经衰弱也有一定效果。

(区卫健局供稿)

