

动物肝脏不宜多吃

肝脏就像一个巨大的“化工厂”，食物、水等都会通过消化吸收进入血液，然后再由血液运送到肝脏进一步分解代谢。如果动物饮用了不洁净的水源，或过量服用某种药品、重金属等污染物，就有可能沉积在肝脏中。但肝脏营养丰富，因此应适量食用，注意烹调方法。不要天天吃，每次摄入量不超过25克。一定要去超市购买有检验检疫标志的产品，烹调前要彻底清洗，用流水冲洗2~3遍。一定要彻底做熟，不要过度追求嫩滑的口感，不要吃还带着血水的动物肝脏。

嗜酒如命戒酒难?周五来听专家支招吧

心理健康大讲堂关注酒瘾



本报济南1月26日讯(记者 陈晓丽)“感情深，一口闷;感情浅，舔一舔”，在酒桌上不少人不顾身体状况，一杯接一杯。本周五(1月30日)本报和省精神卫生中心主办的健康大讲堂之心理健康系列讲堂邀请山东省精神卫生中心心理专家原伟教授开讲“饮酒与酒精依赖”。广大读者可于当天下午2点到山东新闻大厦四楼舜华堂参加。本报开通免费“抢座”热线96706120。到场可免费获赠精美生命周刊《健康服务手册》。

春节已逐渐临近，亲朋好友团聚，喝酒的场合也越来越多，“酒逢知己千杯少”，

不少人喝酒过量导致身体严重不适，甚至进了医院。如何才能健康饮酒，既能用酒表达自己的心情，同时又不会伤害身体呢?本报和省精神卫生中心主办的健康大讲堂将邀请知名心理专家原伟教授为大家讲述饮酒时的注意事项，以及饮酒与酒精成瘾之间的关系。

据专家介绍，随着生活方式的改变，现在酒精成瘾的人群也越来越多。据统计调查显示，在18周岁以上人群中，我国酒精成瘾人群可占到4%-5%的水平。而在推崇酒文化的山东，这一比例高达5.32%，酒精滥用的人已经比较常见。

酒瘾通常被认为是一种不良习惯，甚至被斥为“自找的”、“品行不端”。殊不知，酒瘾是一种精神疾病。造成酒精成瘾的因素非常多，例如个人性格、遗传因素、家庭氛围、地域文化等。专家表示，频繁酗酒会对身体健康造成严重危害，影响肝脏、胰腺、肠胃等多种脏器健康，同时还会增加医疗费用支出。不仅影响到整个家庭，还会引起诸多社会问题。

为此，1月30日(本周五)下午2点，本报生命周刊健康大讲堂特邀省精神卫生中心心理专家原伟开讲，讲座的题目是《饮酒与酒精依赖》。省精神卫生中心主任原伟多年来一直从事心理治疗与精神病学临床治疗和研究工作，尤其擅长抑郁症、焦虑症、酒精依赖、药物依赖、精神分裂症、躁狂症等精神疾病的临床诊治。

目前，免费“抢座”热线已经开通，广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名，或者给生命周刊官方微信平台发送报名信息。到场的读者，将获得本报制作精美、内容丰富的生命周刊《健康服务手册》。活动现场，专家还将现场解答读者的提问。

专家简介:

原伟，山东省精神卫生中心主任医师，致力于心理治疗与精神病学的研究和临床治疗。同时担任山东省药物依赖治疗中心主任、中国药物滥用防治协会理事、中华医学会精神医学分会物质依赖学组委员，中国酒精滥用与酒依赖防治专业委员会委员，《精神医学杂志》编委。擅长抑郁症、焦虑症、酒精依赖、药物依赖、精神分裂症、躁狂症等精神疾病的临床诊治。

病榻札记

十年间 中风魔鬼三次袭我

济南 刘厚智

2004年夏，我离退休还有半年，有天早上我忽然说不出话了，以为天太热中暑，心想着过一阵就能好。不料到第二天时右侧胳膊腿都不好使了，这才去了医院，经检查是脑血栓，打了吊瓶好得很快。

第二次中风简直是噩梦。在2010年，也是夏天，我在做早饭时头脑里突地“咯噔”一下，腿就站不住了，到中午时更严重了，门诊医生只开了一盒“疏通通”，在小诊所打吊针，打到第三天，越来越严重，人架着也一点不能走了，还是回到医院住了院。回家后听医生建议，又请大夫天天来家针灸了三个月，此时半身不遂已经成形了。我开始了从早到晚天天筋疲力尽地锻炼，腿重似千斤，即使走一小步都要用极大的力气。

2012年一天，我正在锻炼，忽地左腿拿不动了，到晚上脱衣时手又不会解开扣子了。有了前两次的经验，赶快去医院，核磁共振检查确诊后，挂上吊瓶，很快恢复到这次病前的状态。不过医生讲“栓”的地方很危险，虽然感觉好些了也不让活动，连吃饭时坐起护士长看到都要喝止。

出院后我又重新开始继续锻炼，主要就是散步，通过锻炼，现在生活基本能自理，在小区内住处附近走走，走远点要有人保护跟着。行立不稳，手脚不便，其他的什么也不能干，家里有时家务再忙我也无法帮手，久而久之人难免就有些边缘化了。

我不厌其烦地唠叨这些，为的就是给中老年朋友提个醒。

首先是希望有高血压的朋友一定要坚持吃降压药，每晚睡前必吃阿司匹林。最近电视上有专家讲有的阿司匹林是垃圾，他是在强调要买大厂生产的质量好的阿司匹林。

再就是切记一旦出现中风征兆应该马上去医院，千万不可耽误。专家强调发病三四个小时内溶栓最好，千万不可错过最佳治疗时间，时间稍长血栓部位的脑细胞就会缺氧死亡。我二次中风就是延误了，去医院不及时，耽误诊治才造成今天这样的后果，若最初门诊看时就能注射上有力的溶栓药，那就大不一样了，事已至此说什么也白搭了。

据报道眼下“三高”人群正在递增，所以要给大家一点忠告，就是生活饮食起居一定注意要有规律，不暴饮暴食不酗酒，要管住嘴迈开腿。

我住院时，有个三十来岁的年轻人已经住院一个来月，他就是在酒桌上当场脑血栓的。还有个老头特别爱好打麻将，这次就是连续打了很长时间直接“挂”在麻将桌上，真太可怕了!

论说这些方面我本来都很注意，还一直坚持锻炼，住院后医院都要对患者身体作全面检查，每次医生都说基本都正常，血液各项指标也正常，血压也不是很高，怎么会中风的?想来可能是因我性格使然，自己这些年来终日郁郁难以排遣，几成抑郁症，按中医理论，长时期抑郁会导致气滞血淤而引发中风。看来还是应该有个好心态过日子才行，此时后悔也晚了，希望中老年朋友千万注意引以为戒，把心态放平和尽量愉快地去面对生活。

感冒受凉会引发心梗

保健心脑血管，老人冬天别任性

本报记者 陈晓丽

有人说，对于老人来说“冬天是道坎儿”。寒冷季节，我们身体的外周血管也会在低温的刺激下收缩，导致血压升高，心脑血管这时可能就会供血供氧不足，引起一系列的病症，例如急性心梗、脑梗、心绞痛等。对于本身血液黏稠度较高，血管老化的老年人来说，更是如此。每年冬季，省城各大医院都会面临心脑血管疾病患者治疗的高峰，包括慢性发作的住院治疗以及急性发作的抢救等。

感冒、腹泻也是心梗诱因

19日上午，75岁的张大爷因为胸部疼痛，在孩子的陪同下，急匆匆赶到济南市中心医院急诊科。经过心电图检查，被诊断为急性心肌梗死。通过紧急介入手术治疗，张大爷终于转危为安。“急性心肌梗死是心血管疾病中的急危重症，也是冬季多发病，患者一旦发生急性心梗，短时间内就会危及生命。”济南市中心医院心内科副主任医师关玉庆表示。

与此同时，在山东省千佛山医院心内二科病房一共有35张病床，现在已经超负荷运转。了解心脑血管疾病的相关知识，能帮助大家更好地预防和减少发病几率。因此，本报采访了山东省千佛山医院心内二科主任闫素华、济南市中心医院心内科副主任医师关玉庆、济南市中医医院脑病科主任中医师李春红。

除了寒冷引起的血管收缩外，感冒受凉也会诱发心脑血管疾病。主要是由于感冒期间，身体抵抗力下降，发烧、病毒感染、剧烈而长期的咳嗽都可能成为心脑血管疾病的诱发因素。因此，在冬季，做好保暖工作非常重要。



但这并不意味着要求很高的室内温度，如果是使用空调，一般把温度调节在23度左右就可以了。否则室内外温度相差过大，对身体会造成太大的反差刺激。

此外，肠胃受凉也是心脑血管疾病的危险因素。在我们的肠道内，分布着迷走神经，主管着呼吸和消化系统等。当我们肚子疼和腹泻的时候，肠道内的迷走神经出现反射，张力增高，引起血流减缓，血压降低，心跳也会放缓，心脏和大脑就会由于供血不足，导致病人发生晕厥等风险。

晚饭后是锻炼的最佳时间

不少人喜欢早起锻炼，专家提醒，其实晚饭后才是最佳锻炼时间，尤其是到植物较为密集的公园、山上锻炼时。由于呼吸作用原理，大部分植物是白天吸收二氧化碳、释放氧气，而晚上吸收氧气、释放二氧化碳。因此，傍晚是空气中含氧量较高的时候，适宜锻炼。对于中老年人来说，可以选择慢走、打太极等有氧运动，适合任何季节，对血管也有益。

同时，为了保护肠胃，冬季应多吃温热的食物，尽量避免或者减少寒凉食物的摄入，例如绿豆粥、凉性水果等等。对于中老年人来说，冬季吃水果应注意温热，例如可用热水烫一烫，以减少刺激。在饮食方面，应以富有营养和新鲜清淡为原则，多吃蛋类、瘦肉、青菜，而忌食肥甘辛辣之物，如肥肉、油炸物、酒类、辣椒等。中医认为肥甘辛辣的食物能生痰助火，因此患高血压病、脑动脉硬化症的人应当慎用。

保持良好的心态与愉悦乐观的心情是预防的关键步骤，对心脑血管疾病的患者来说精神调养也是不容忽视的。心情舒畅、情绪稳定对于预防心脑血管疾病的发作和减轻发作次数十分重要。“老年人一定要注意控制情绪，很多像心梗、脑溢血病例都是因为情绪太激动引起的”，专家表示，“老年人更适合清心养性，平时可以看看书、喝喝清茶，对身体都很好。”

此外，老年人的血黏度较高，血液在血管中流动比较缓慢，加上较硬、较脆，缺少弹性，特别是脑部血管较细，一旦血液流动受阻，很快

就会形成脑血栓。老年人在清晨去厕所时，如果蹲得时间过长，会导致全身血液流通不畅，从而引起大脑供血供氧不足。因此，建议老年人清晨如厕时，应改蹲式为坐式，时间不能太长，大便时不可太用力。

不可用保健品代替药物治疗

对于心脑血管疾病等慢性病，不少市民更倾向于选择保健品，尤其是在非急性发作期。闫素华说，例如为了防止血栓，患者需要定期服用阿司匹林药物，但是传言纳豆中含有抗凝成分，所以门诊中常常有患者咨询，能否用纳豆或者纳豆类保健品代替药物，纳豆确实有部分抗凝作用，但是远远达不到治疗的作用。患者还是应该根据医生建议按时服用药物，食物只能起到部分辅助作用，保健品的作用更难以确定。

同时，虽然可能不同患者是同一种疾病，但是由于病情、年龄、全身健康状况等因素差异，每位患者的治疗方案也有所区别。“比如都是高血压，但是有人心跳偏快，有人偏慢，这样服用的药物就会差别很大。”因此，专家提醒，药物因人而异，患者不能盲从“病友”服药。

如果医生制定了治疗方案，患者最好不要随便更换治疗办法，“特别是对于一些慢性病，一些病人吃两天药觉得没有很大效果就不吃了，换来换去的吃很多种药。其实一些药是用于缓慢调节身体的，效果过猛反倒对身体不好，只要坚持按时服用就好。”此外，每位患者的药物也不是一成不变的，在治疗过程中，应根据医生建议定期复查，以便根据情况随时调整治疗方案。