

喝最烈的酒，熬最晚的夜 是时候呵护你的“小心肝”了！

熬夜K歌、喝酒、夜宵是夏季丰富夜生活的标配，但放纵之后对身体的伤害真的只要“一次就好”。经常熬夜、饮酒对肝脏造成附和，久而久之导致脏腑机能紊乱，疾病丛生，小编为大家梳理了护肝的几条建议。

护肝六个关键点：运动、腰围、咖啡、糖分、咖喱、欧米伽3脂肪酸

1. 离开沙发动起来。让运动成为习惯是护肝的关键。近期一项研究显示，护肝不仅要安排更多的锻炼，更关键的是要避免久坐。

2. 让腰围瘦下来。保持适度腰围比体重正常更关键。研究显示，女性腰围超过35英寸(89厘米)、男性腰围超过40英寸(102厘米)，患重度非酒精性脂肪肝的风险大大升高。

3. 咖啡喝起来。咖啡或许是最好的护肝“补品”。研究发现，每天喝几杯咖啡有助于减轻肝脏纤维化程度，这是肝脏发炎引发病变的第一个阶段。另外，脱咖啡因咖啡以及花草茶对保持肝脏健康也有益处。

4. 糖分摄取减下来。果糖被认为伤肝最深，不过新鲜水果中所含的果糖对肝脏健康是有益的，要注意减少其他食物来源中的果糖摄取量，并要少吃果脯。

5. 咖喱吃起来。咖喱粉中含有姜黄素，研究发现，姜黄素能够延缓非酒精性脂肪肝以及其他肝病所造成的伤害。

6. 欧米伽3脂肪酸补起来。研究显示，欧米伽3脂肪酸对肝脏健康有益。其动物性食物来源包括野生三文鱼、鲱鱼以及沙丁鱼，植物性食物来源包括奇亚籽、亚麻仁和大麻籽，核桃以及大豆等。

吃肝能补肝≠能治肝病 “三高”人群最好少吃

中医有“以形补形”的说法，“吃肝补肝”就是其中一种。那么，如果吃肝脏真的有养肝补肝的作用，肝病患者是否应该多吃呢？广州市第一人民医院南沙医院中医科主任中医师唐梁表示，动物肝脏可以补血、补肝、明目，但认为吃肝脏



可以治疗肝病却是一个误区。

唐梁表示，很多人会错了意，乱吃肝脏来治疗肝病。实际上，肝病患者，多数都表现为湿热瘀阻，需要清除肝胆湿热，而不是需要吃肝脏来养肝、补肝，“这些疾病依靠多吃肝脏不可能治好，反而可能会加重病情。”

酒精肝患者最该戒酒

酒精对肝脏的损伤是一个长期、缓慢的过程，在相当长一段时间内，可能没有任何症状和表现。随着疾病的发展，可能会出现乏力、食欲减退、腹胀、肝区隐痛或不适等非特异性症状。如果疾病继续发展到肝硬化阶段，就可能会出现腹水、消化道出血等症状。如果短期内大量饮酒，可能导致酒精性肝炎，患者可能会出现全身皮肤发黄、严重乏力、食欲减退、出血甚至昏迷。

酒精性脂肪肝一般预后良好，戒酒后可完全恢复。若不戒酒，就可能发展到酒精性肝硬化、肝功能衰竭。如果发生肝硬化，那么每年约有1%—2%的几

率发生肝细胞癌。如果到了肝硬化阶段还不戒酒，就会出现严重危及生命的并发症。

注：怎么计算酒精摄入量？

摄入的酒精量(克)=饮酒量(毫升)×含酒精浓度(%)×0.8(酒精密度)。

比如，喝2两56度白酒，酒精的摄入量=100毫升×56%×0.8=44.8克；啤酒酒精度一般为3.4%—3.8%，如果喝一瓶750毫升的啤酒，以酒精度3.8%算，那么摄入的酒精量=750毫升×3.8%×0.8=22.8克。

男性日均摄入酒精量大于40—60克(相当于2—3两白酒)，女性大于20克(相当于1瓶啤酒)，持续时间大于10年，大部分人都会发展为酒精性肝病。

防肝病 洗完的筷子小头最好朝上

筷子用久了会有些裂缝、小毛刺，这样难免有食物残渣残留上面。一旦筷子上的食物残渣发霉了，即使100℃的消

毒柜也束手无策。所以建议洗完的筷子小头朝上大头朝下，让它晾干，否则在筷子篓里潮湿加上炎热就很容易发霉，进而感染黄曲菌，分泌黄曲霉毒素，而黄曲霉毒素是诱发肝炎的重大因素之一。

学好中医这十招 肝好你也好

方法一：叩头

功效：力道适中地叩击头部，能够鼓动肝胆经的气血运行，同时可振奋一身阳气。

方法二：梳头

功效：梳头不仅可刺激局部血液循环，还可刺激肝胆经的穴位，理肝气、益肝血。对于慢性肝病伴有偏头痛、眩晕、耳鸣等症状的患者，常叩头、梳头，尤为有效。

方法三：弯腰与扩胸

功效：通过活动侧腰部的动作，可起到疏通肝胆经络气血的作用，扩胸运动通过充分舒展胸部，能帮助肺部吸入清气、吐出浊气，与腰部动作相配合，有利于肝胆之气的畅通。

方法四：击掌

功效：人体的各个脏器组织在双手掌部有其对应的反射点，通过击掌刺激双手掌，可以起到调节周身气血的作用。

方法五：浴手

做法：取习惯体位，排除杂念，心静神凝，耳不旁听，目不斜视，意守丹田，两手合掌由慢到快搓热。

功效：慢性肝病患者常常存在肝气郁滞、瘀血阻络的情况，气滞血瘀导致阳气不能达四末，所以很多人会有手足不温、四肢怕凉的症状，通过击掌、浴手这样的动作，不仅可以调节全身气血运行，还可以改善手部血液循环，从而减轻手部的局部症状。

方法六：搓耳

功效：肝胆互为表里，慢性肝病患者常有肝胆湿热的表现，如胁肋胀痛、腹胀厌食、小便短赤等，刺激耳郭穴位，能够疏肝胆湿热。

方法七：搓面

功效：头面部分布着众多穴位，如迎香穴(鼻翼外缘鼻唇沟中)、四白穴(目下一寸当眶下孔部位)等，用温热的手部揉搓面部，还可改善慢性肝病患者的消化道症状。肝开窍于目，因此眼睛的病变常常反映肝脏的情况。刺激眼周的穴位，改善眼部气血流通，也可以反作用于肝脏经脉，护肝养肝。

方法八：搓颈

功效：按摩两穴位能够治疗头痛、眩晕、中风、颈项强痛等一切由肝风内动而产生的病症。

方法九：缩唇呼吸

功效：缩唇呼吸能够改善机体通气状态、锻炼呼吸肌。通过锻炼肺脏，也可以预防相关并发症的出现。

方法十：散步

功效：悠闲地散步是慢性肝病患者可以选择的科学、合理的活动方式。散步时气血随之环布周身，能够显著改善气血瘀滞的情况，同时，散步时沐浴阳光或举目远眺，能养肝明目、调畅情志。

如何远离热射病

中暑可以分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑，热射病属于重症中暑最危急的状况。由于患者体温过高，热射病除了会造成严重的中枢神经系统损害，往往还伴有多器官、系统受累，比如：急性肝损伤、急性凝血功能障碍、横纹肌溶解、急性肾衰、呼吸衰竭，甚至是不可逆的中枢损害。

北京市朝阳医院截至8月4日(周六)，一周共收治了7位热射病患者，其中两位不幸去世，其他5位在ICU监护治疗。其中一位热射病患者是厨师。早晨8点开始在厨房工作，此后出现了头晕、恶心的症状，但只喝了口水便继续工作，直到中午12点左右“一头栽

倒”。朝阳医院急诊科ICU主管、副主任医师张达说，这位患者在感觉自己身体不适的时候，就应该停下来，吹吹电扇，补充水分，休息一下。一般只要休息二三十分钟，就能缓过来。减轻了症状，可能就不至于发展成热射病了。

如何避免罹患热射病？张达建议，高温高湿的天气尽量减少在户外停留的时间，如果不得不在高温高湿且相对密闭的空间内工作的话，一旦感觉到头晕、恶心、胸闷等症状，就需要停下来休息20分钟左右，选择一个通风、阴凉的地方让身体降温，同时补充淡盐水或矿物质饮料，待身体恢复后，再继续工作。

张达建议，遇到热射

病患者要迅速送往医院，在送往医院的途中，可采取一些措施帮助患者降温，比如立即转移至阴凉通风处，解开衣服用凉水或酒精擦拭患者身体，用冰袋(甚至可以用雪糕、冰棍)等置于患者的头部(面部以外的部分)、腋下和大腿根等位置。在这个过程中，由于患者意识不清楚，张达不建议给患者喂水和饮料，容易引起呛咳、误吸，造成肺炎。

此外，相对于温度，“热指数”是衡量是否容易中暑的科学指标。热指数大于41时，热射病发病率增高，热指数大于54时，极易发生热射病。苹果手机用户可以在手机自带的App“天气”中查看热指数。

