



本报记者 杨茜
通讯员 王蕊 许紫莹
沈文礼

42岁的陈真(化名)连续三年被体检出了脂肪肝,“无症状,就是没事。”她照样继续航工作,不忘吃吃喝喝。

56岁的王伟(化名)看到“酒精性肝损伤”五个字时,不甚在意,一日两顿酒,赛过活神仙。

几年后的他们会有什么改变呢?陈真体重飙升,患上了代谢综合征;王伟脸色灰暗,已经确诊为肝硬化。

别看肝脏是一个“沉默的器官”,受到损伤有时也“不痛不痒”,但当我们每天一点一点增加它的负担,等它真正“咆哮”起来,后果不可逆。

3月,春意焕发。《黄帝内经》记载:“春夏养阳,秋冬养阴。”而眼下,正逢春季养生最佳之际,重在调肝养神、顺应春令之阳气开发舒畅。今天正好是“全国爱肝日”。如何科学有效地爱护肝肝,且听中西医专家的分享和科普。

春江暖,养阳肝为先

早睡、戒酒、运动、愉悦是养肝要点

脂肪肝成我国第一大肝病 肥胖、酒精和药物是三大伤肝因素

《中国脂肪肝防治指南》显示,我国成人脂肪肝患病率达到12.5%~35.4%,患者人数接近2亿。脂肪肝现已成为我国第一大肝脏疾病。

浙大二院感染性疾病科副主任唐翠兰主任医师分析,因为生活条件的优化和生活方式的改变,超重甚至肥胖人群与日俱增,所以患上脂肪肝的概率也成倍增加。“脂肪肝不是独立存在的疾病,它与高血压、高血脂、糖尿病甚至是冠心病等是相关联的。脂肪肝是代谢综合征的一个表现。”

30多岁的王凯(化名),IT从业者,1.75米,72公斤,看上去很挺拔匀称,BMI也在正常范围内。可是他每年体检都显示有脂肪肝,在后续进一步的检查中发现,他的肝脏已经出现了纤维化,转氨酶的数据也偏高。这已经属于肝硬化的前期了。“不能单从外表来断定一个人是否健康,肌肉和脂肪含量都有一定比例,缺一不可。”唐翠兰建议大家在关注形体的同时,检测一下人体成分,做到有的放矢。

50多岁的老孙(化名),已经第N次戒酒失败了。

他是个“包租公”,不愁吃穿,也不乱花钱,唯一的爱好——喝酒,深入骨髓。从十多岁开始,他就养成了每天喝一瓶白酒的习惯,持续了近40年。当初被确诊为“酒精性肝硬化”时,他试过自己戒酒,也去专科医院进行药物干预,甚至强制戒断过,结果都是“复喝”。脾气暴躁,家人无奈。

“这样的患者在病房里特别多,中老年为主,基本上都是长年累月地喝酒,酒精成瘾了,完全戒断是很难的。不过,30多岁的年轻人有戒酒成功的,所以还是要早介入。”唐翠兰介绍。除了酒精,药物对肝脏的伤害也不容忽视,包含了中西药。在朋友的推荐下,70岁的老陈(化名)用土三七泡了药酒,每天喝一小杯,心里是越喝越美。没想到一个月的时间,他吃不下饭,肚子胀,到医院一检查,医生说:“再晚点来看,你就是肝硬化了。”

杭州市西溪医院院长黄劲松主任医师特别提到,近期季节交替,感冒频发,很多人都擅自服用药物。“感冒症状严重,到医院一检查肝功能,受损了,这就属于药物性

肝损伤。反复的炎症刺激都会不利于肝脏。”

春季养阳肝为先 养肝指南请收好

浙大一院中医科副主任范小芬副主任医师介绍,在中医五行生克制化理论中,肝属木,脾胃属土,五行生克制化中,木能克土,因此当肝脏出现问题时,会直接影响到脾胃的运化。“现在女孩子都喜欢美甲,其实肝具备身体天然的美甲功能。“肝其华在爪”,意思是指肝脏的精气、肝血充足与否,可以通过指甲的色泽和形态来判断。范小芬说,肝好指甲就会红润有光泽,质地坚韧;如果指甲有竖纹,没有光泽,容易变薄变脆,一碰就断,很有可能肝血不足。

另外情志、睡眠等也可以反映肝脏早期病变。“女子以肝为先天”,肝脏对于女子来说非常重要。“现代女性常见的月经失调、乳腺结节、乳腺增生、甲状腺相关疾病等都被认为与肝的疏泄功能异常相关。”

按照中医“四季侧重”的养生原则,春季补五脏应以养肝为先。

范小芬总结出了一份养肝指南。

春季饮食宜省酸增甘。也就是多吃些味甘的食物,如小米、山药、大枣等,因甘味入脾,可以补益人体脾胃之气。少吃酸味食物如乌梅、酸梅等。

早春适当吃温通阳气的食物,如韭菜、洋葱、芋头、卷心菜、香菜、生姜、葱、大蒜、胡椒粉等;晚春推荐的食物有菠菜、菜心、芹菜、莴笋、蘑菇、藕、百合、山药、豌豆、眉豆、牛肉、鸡肉、鹌鹑蛋等。

春天最好也不要吃太多容易上火的食物,比如油炸、煎炸、燥热的食物,否则很容易诱发肝火旺盛。不要吃霉变食物,霉变食物会诱发肝癌。戒烟戒酒。

作息规律,不熬夜。保证充足的睡眠是养肝血的最好办法。要让肝“休息”好,建议在晚上11点前入睡,超过11点睡觉就会伤肝胆之气、耗肝阴肝血。现代研究表明,睡眠时进入肝脏的血流量比站立时多数倍,有利于增强肝细胞功能,提高解毒能力。因此不要熬夜、切不可通宵玩乐。

在春季保持心情舒畅和适当的运动量,更有利于机体适应春季的生发之象。可以经常伸伸懒腰,做一些瑜伽等柔软而使肢体极度伸展的运动,可舒展形体,畅通血脉,有助于吐故纳新、行气活血。推荐“五禽戏”,调畅肝气。

保持心情愉悦。有些人性格很急躁,有些人唉声叹气、愁眉苦脸,肝气生发的阳春三月若凡事都着急、抑郁,就会出现胃口差、胁肋部胀痛、胸闷等不适。所以要控制情绪,调整好心态,可以多听音乐,陶冶情操,让心胸开阔舒畅。

福利

自2005年开始,杭州市西溪医院每年举办3·18全国爱肝日惠民义诊活动,连续十九年打造全国爱肝日“金名片”项目。而今年除了大型义诊外,还联合潮新闻·钱江晚报送出30份贴心的护肝大礼,每份大礼包括免费体质分析监测+量身定制的7帖养肝茶饮。有需要的赶紧扫一扫旁边的二维码为你的小心肝抢一份健康福利哦。

