

面色异常查查肝脏

中国中医科学院西苑医院中西医结合专业主任医师 王江河

面色萎黄 又黄又煞白，叫面色萎黄。肝病患者面色变黄，大多是因为肝功能代谢异常，导致胆红素代谢障碍，出现皮肤色素的沉淀所致，通常从上半身开始，比如眼睛，然后逐渐扩散到全身皮肤，严重者眼睛和皮肤会出现蜡黄的表现。所以，在观察自己皮肤时发现皮肤的颜色和往常有所不同，并且皮肤的状态比较差，要及时给自己的身体做个检查。

面色晦暗 不少慢性肝炎，特别是肝硬化患者的面色是黧黑晦暗的，不排除是内分泌失调，皮肤色素沉着，或者是由于持续、反复的黄疸，胆绿素在皮肤沉着所致。

面色黧（lǐ）黑 如果看着脸色像糊了一层锅底灰一样，这可能是肝硬化很重的面色了，还可能患有肾病、尿毒症等。此时就建议必须到医院做进一步检查，做相关治疗了。

保护肝脏很简单，只需做到这4个一点：

少喝一点 酒精对肝脏没有任何好处，别过了嘴瘾，坏了肝脏。

小心一点 吃东西小心一点，用药小心一点。别吃霉变的食物，别过量吃药，别随便吃药，在医

生指导下吃药。

规律一点 包括规律的作息、充足的睡眠、均衡的饮食、适当的运动，还有良好的心态。

重视一点 肝病来得如此隐蔽，肝癌又如此凶险。因此，一定要及时接种乙肝疫苗，做好定期体检，早发现早处理，才是应对肝病最好的办法。



扫码关注人民日报健康号
@中医肝病王江河主任



近日，北京清华长庚医院副院长、心血管中心主任张萍教授当选2022年度“首都最美巾帼奋斗者”。

张萍教授是我国心律失常专家，牵头建设了首个中国正常成人心电图数据库，在国内率先建立了晕厥与心脏性猝死高危人群的管理体系，建立了国内最大的遗传性心律失常临床与遗传学数据库。在疫情期间，为保证急性心肌梗死患者得到及时救治，联合清华大学研发了全球首款智能隔离转运手术舱。图为张萍（右）为患者进行治疗。

韩冬野报道

■ 声音

就医无堵点，防疫有温度。

——近日，北京明确规定医院不得拒绝无48小时核酸阴性结果患者进入，同时明确3岁以下婴幼儿可免于核酸查验，仅查验陪诊人员核酸。北京日报评论说。

希望各地都能对新出现的问题反应迅速，迅速理顺相关政策，做到真正方便广大民众出行及工作办事。

——近日，北京市朝阳区多处取消街头和社区内的核酸检测点，然而，北京各个工作场所、商场超市继续要求48小时核酸阴性证明，这让市民不得不顶着寒风在仅有的几个核酸点排队一两个小时做核酸。资深媒体人胡锡进评论说。

用真相剥掉谣言的“毒外皮”。

——近日，有网友拍摄在家中用橘子汁做抗原检测，结果显示“两道杠”的视频，这让不少人产生恐慌，甚至不敢吃橘子了。北京日报评论说。

要在心智上建立起对“假科普”的“免疫力”。

——近日，有不少人在朋友圈看到了一张“新冠吃药顺序图”，广州中医药大学第三附属医院急诊科曾远峰表示，若患者有发烧等症状，除了布洛芬、泰诺等常用药物，图上的大多数药品都没必要在家中预先准备。中国青年报评论说。

手术一千台不如一篇SCI？别以职称论文论英雄。

——获奖选手直接认定中级职称、金牌获得者可享超岗聘用……日前，湖南省人社厅通知，对全省职业技能大赛获奖者给予优先评职称等奖励，唯能力不唯论文。中国青年报评论说。

网售处方药实名制，关键是做实电子处方。

——《药品网络销售监督管理办法》自2022年12月1日起施行。办法要求对处方药网络销售实行实名制，并按规定进行处方审核调配。新京报评论说。

心理咨询师几千元“速成”，解忧成忽悠？

——当前，各式各样的心理咨询师培训合格证被“包装”成“从业资格证”，拿证上岗当心理咨询师只需几个月就能“速成”。人民网评论说。

冬吃白萝卜能养胃

中日友好医院中医消化科主任医师 王微

冬季吃些白萝卜，可促进胃肠蠕动，帮助消化，消除便秘，增加食欲。白萝卜含有木质素，有助于吞噬癌细胞，可以帮助消灭胃肠道内的有害成分，保护胃肠。

此外，白萝卜中还含有淀粉酶等，可帮助分解食物中的淀粉，促进对食物的消化吸收。

冬天可以用羊肉炖白萝卜。羊肉可驱散寒冷、温暖心胃，还能补气益血、滋养肝脏、改善血液循环，但羊肉吃多了容易上火，如果有清凉作用

的白萝卜一起炖着吃，不仅化痰、泻火，而且还能解油腻，让营养互补。

准备白萝卜500克，羊肉250克，酱油30克，白糖50克，葱15克，姜15克，大茴香2个，植物油50克，料酒、盐、味精各适量。


做法：1.将羊肉洗净，切成5厘米方块，用热水焯一下捞出，沥水备用；2.将萝卜切成5厘米方块，用热水焯一下，汤水备用；3.铁锅内放50克油，油热至七成时，放白糖，用铲子不断搅拌至糖冒泡时放肉翻炒，待肉均

匀上色后，放酱油50克，同时放葱段、姜片、大茴香；4.盖锅盖炖5分钟后放入温水，用大火烧开后，放料酒，改为文火炖。待肉六成熟时，将萝卜倒锅内放盐，将肉和萝卜炖烂熟时，放味精出锅装碗即可。




扫码关注人民日报健康号
@中医消化科王微

■ 健康提示



**气短乏力：
喝碗四君子汤**

扫码关注人民日报健康号
@呼吸科教授刁宏



**缓解腰痛：
当归和附子煎煮**

扫码关注人民日报健康号
@疼痛骨伤专家白志强

北京市房山区中医医院中医专业主任医师刁宏：气短乏力，提不起精神，一定要收藏好这个小药方——四君子汤，每天喝一碗，帮你改善脾气虚弱、湿气重的问题。

四君子是指党参、白术、茯苓、甘草，这四味药洗净后煮水40分钟，每天喝一碗坚持一个月后，症状能得到很大缓解。

北京市第一中西医结合医院外科副主任医师白志强：腰间盘突出，当归、附子这两味药或许都可帮助缓解腰痛、屁股疼、腿脚麻木。当归味甘，性温，能行气活血、疏通经络；附子味甘，性大热，具有补火助阳、散寒止痛的功效。这两味药一通一补，可祛除体内的寒湿。不过需由专业中医师来辨证，在专业医师指导下用药。