

3月18日

近些年,随着人们生活水平的提高,高蛋白、高脂肪食物充当 了餐桌的主角, 熬夜加班成了生活的常态, 出门开车坐车多、走路 运动少,凡此种种不健康生活方式日益威胁着肝的健康。3月18日 一度的全国爱肝日,今年的主题是"生活需要爱心,也需要 爱肝"。可见,爱肝、护肝已超越了传统的疾病预防,上升为一种

肝脏究竟对人体有哪些作用?生活中应该如何爱护肝脏?著名 肝病专家、解放军302医院肝硬化诊疗二中心主任陈国凤,对此作



## 专家教你

# 怎样与肝脏做朋友

戴 欣

### "保肝在平时"

兵法有云:"知己知彼,百战不殆。"陈国凤 主任说,对于肝脏,只有了解了它的特点,认识 了它的功能, 无恙时才能做到保养得法, 生病时 也不至于病急乱投医。

肝脏是人体新陈代谢最旺盛的器官, 具有解 毒、代谢、分泌胆汁、免疫防御等功能,有"人 体化工厂"之称。这个"工厂"无时无刻不在进 行着复杂的"加减"程序,承担着"生产加工中 心"和"污物处理处"的责任。一方面,它把人 体每天吃进去的馒头、米饭、肉、鸡蛋、牛奶等 转变成糖原或脂肪或蛋白质"存起来";另一方 面,它又通过一定的排泄把人体不需要的、有毒 的物质"排出去"。

此外,因肝脏具有超强的代偿能力,比如切 除2/3,仅仅剩下1/3仍可以正常工作,所以即使 平时肝脏已处于亚健康状态,也不容易被觉察, 并且很多情况下肝脏损伤具有不可逆性。

这些都凸显了"爱肝在日常""护肝在平时"

的重要性。

### 警惕"祸从口入"

陈主任说,很多疾病实际上是"吃出来" 的,爱护肝脏要管好自己的嘴,并牢记两大法宝。 法宝一:饮食有度。

生活中酗酒、摄入过多营养容易导致酒精 肝、脂肪肝,这些都是老生常谈。而有些不健康 生活习惯却不易引起重视。比如我们平时吃的火 锅,就存在增加肝脏负担的可能,火锅本身的 "麻"、"辣"、"烫"特性对肝脏具有刺激性;此 外,涮肉时,不知不觉中吃下许多未煮熟的肉, 增加了肝的消化负担。

法宝二:不乱吃药。

生活中常有这样一些人: 迷信保健品所谓的 "调理"功效,热衷壮阳药、减肥药、美容药等。 殊不知,"是药三分毒","调理"的结果是药物之 间相互作用对人体产生了副作用,直接伤及肝脏。

不久前,来302医院就诊的张华(化名)就是 这样的例子。貌美的张华因不满日渐花白的头 发,自己购买何首乌生吃,令她意外的是头发没 变黑,整个人却变黄了。咨询医生后,她才得知 "恶补"何首乌产生了药物副作用,更让她目瞪口 呆的是,她被诊断得了药物性肝炎。

陈主任分析说,不能在不明药理、药性的情 况下胡乱吃药,如果需要,一定要遵从医嘱。

陈主任特别强调,近些年,滥用药物引起的 肝脏损伤有不断上升的趋势, 尤其是滥用抗生 素、保健品等。

当我们的肝脏有异常时,它会主动发出诸如 信号其实是在提示我们要有防范和治疗措施了。

最简单的做法就是去医院检查肝功能。但在 检查中,1-2次肝功能检查中转氨酶偏高还不能确 定肝脏有了问题,还需要持续地检查。

如果检查后被诊断为简单的肝脏损伤,这时 科学地进行修复即可。倘若是严重的肝病,就要 进一步明确是哪种因素引起的,是病毒性传染引 起的,还是药物引起的,抑或是自身免疫引起的

般来说,常规的肝病治疗是相似的。如注 意休息,饮食上宜清淡,戒酒,谨慎吃药等。但 针对不同病因,具体的治疗又各有侧重,比如针 对"酒精肝", 戒酒就成为最起码、最重要的治疗 要求,甚至要求"滴酒不沾"。如果是滥用美容、 壮阳等功效的保健品引起的肝损伤,则避免再吃 这类药就成为首要治疗方法。如果是病毒性感染

最后,陈主任进一步补充说,不良情绪也会加 重肝病病情。恢复肝脏健康,还要做到"不焦 虑"、"不恐惧"、"不易怒",注重精神调理,保持

### 肝脏异常"慌不得"

身体疲乏无力、肝区有疼痛、出现肝掌等信号。 对此, 陈主任指出, 肝脏释放出这一系列的预警

引起的肝病,则要进行抗病毒治疗。

## 链接▶▶▶

## 五个护肝小窍门

不喝酒。能不喝酒就不喝,能少喝就少喝,即使到了非喝不可的 地步, 也是点到为止。

吃新鲜食物。尽量吃新鲜的蔬菜、瓜果、牛奶等。腌制的咸菜、 油炸食品尽量少吃。只吃自家腌制的时间比较短的腌菜,尽量不吃街 边烧烤、凉拌菜等。吃火锅尽量选择单人的,避免过于麻、辣、烫。

戒怒减压。中医认为"怒伤肝",若情绪不好,要学会"移情移 性"。在工作中遇到不开心的事,下班马上回家;生活中遇到不开心 的事,出门散散步。工作劳逸结合,因为劳累会加重肝脏负担。 生病先吃中药。慎用对肝脏有损害的药物。

饮食原则。高维生素、高蛋白、低脂肪、低糖。

医脱新语

### H型高血压成脑卒中罪魁

## 补充叶酸降风险

大量研究显示,血中同型半胱氨酸(Hcy)升高,是中国居民卒中高 发的罪魁祸首之一,也是导致高血压病人发生脑卒中的最大帮凶。在中国 3亿高血压患者中,50%至80%的人为H型高血压,其脑卒中的发生风险相 当于正常人群的10至28倍。在近日举行的"H型高血压诊断与治疗专家 共识"沟通会上,与会专家表示,补充叶酸能够使Hcy下降20%,进而使脑卒 中风险下降25%。

为了强调 Hcy 的重要性,北京大学第一医院心血管病研究所副所长 李建平说,2008年中国学者开始将这种"伴有同型半胱氨酸水平升高" 的高血压命名为"H型高血压",这种高血压是最容易发生脑卒中的高血 压,"H"一语双关,既指高血压,又指Hcy升高。在所有研究中,使用 叶酸片进行规范治疗, 相比单纯使用降压药, 能够多降低脑卒中发生危 险21%。H型高血压人群使用这种叶酸片获益更大。

中国高血压联盟副主席、北京大学人民医院教授孙宁玲说, 大量研 究表明, 0.8个单位的叶酸片与依那普利组方来降低同型的半胱氨酸作用 是最强的,而且是最安全的。另外,固定的复方跟自由的联合用药相 比,患者的依存性和效果更好,符合"一口水、一片药,安全有效"的 慢病长期用药原则。

多位心脑血管领域专家表示,所有的高血压患者都应该进行血液Hcy 的检测,空腹血浆Hcy≥10μmol/L即为超标。H型高血压 患者除进行一般高血压患者的生活方式干预外, 应该尽可能

多地摄入富含叶酸的食物,包括动物肝脏、绿叶蔬菜、豆 类、柑橘类水果、谷类等。因为正常的饮食摄入很难获取每 天0.4毫克以上的叶酸,所以对于H型高血压患者来说,药 物治疗应该作为首选。



## 健康互联网

## 《2016中国中产阶层睡眠指数白皮书》发布 八成以上人群患睡眠障碍

珏 晓文/图

最新数据显示,中国有失眠症状者的比例达46.58%,疑似失眠患者 达15.02%; 4.79%的人群需长期服用安眠药方可入睡; 82%的人患有睡眠 障碍,失眠症严重影响人类身心健康。

在近日举行的"健康+"梦想论坛上,《2016中国中产阶层睡眠指数 白皮书》发布。与会专家共同呼吁,在追寻事业梦想的同时,更要关注 自己的睡眠与健康问题。 据悉,参与此次中产阶层睡眠指数调研的人数高达1300万。专家表

示,睡眠不佳已导致身心健康和社会问题——18.7%的人记忆力减退; 16.94%的人有精神问题倾向; 4.71%的人有影响交通安全问题, 其中1/4 的人有发生重大人身伤亡事故的风险。

分析参与此次调研的人群发现,三四线城市的人群更关注睡眠, 上、广等一线城市的人群则对事业、工作等赋予了更多关注。

与此同时,宝宝的睡眠也引起人们关注。研究表明,宝宝睡眠质量 决定未来,0到3岁是宝宝的黄金成长期,保证12小时金质睡眠,对大脑 良好发育及未来智商、情商的发展至关重要。

创新工场董事长李开复围绕"健康与睡眠"并结合自己患病以及病 愈后的生活感悟,提出了早睡自然醒、坚持午睡、少喝咖啡、多运动等 助眠建议。他认为企业家和中产阶层群体首先应该是健康人群,必须要 有健康的体魄。



地图图图 八十二 为由至 五爱 万心 妈妈 祝亲 金制 质 睡 承

## |健∥康∥资∥讯

### 阜外医院(视频)学院成立

本报电(胡洋、宣男)国家心血管病中心、 中国医学科学院阜外医院日前成立阜外医院(视 频)学院。该学院由阜外医院学术委员会进行学 术指导,24小时医学频道作为主要协作方提供技 术支持。

据介绍,阜外(视频)学院将面向全国心血 管临床和科研工作者,以互联网方式进行视频教 学,采用录播或直播,并结合线下培训的方式, 传播规范的心血管病学和相关学科知识。课程来 源包括阜外医院举办的进修医生课程、医院组织 的国际或国内会议、教学疑难病例讨论、继续教 育培训项目和手术视频等。

## 股骨头坏死救助项目启动

本报电(王丽) 2016年中央财政支持社会组 织示范项目"站立计划——中西部贫困地区青壮 年股骨头坏死肢残人救助项目"近日在北京年轮 中医骨科医院启动。

据介绍,2015年该项目启动以来,已救助贫 困地区股骨头坏死肢残者100人。今年,"站立计 划"项目再次获得中央财政支持100万元,北京年 轮中医骨科医院将与中西部各省残联、肢协对 接,寻找和筛查适合救助的股骨头坏死肢残患 者,经项目组委会审核确定后,将其纳入救助范 围。今年该项目计划再对100名患者实施救助。

## 健康报发起"关爱震颤人群"活动

本报电(马佳)在《健康报》创刊85周年纪 念活动上,由健康报社发起,相关热心公益的企 业参与,"关爱震颤人群"项目同步启动。

据介绍,震颤是一种由于老龄化神经性衰退 导致的疾病,65岁以上发病率为10.5%。此类震颤 患者没有具体病因, 也无药物及其他有效治疗手 段,长期的手部抖动使其进食非常不便,须借助 医疗硬件才可改善甚至较大程度恢复其生活质量。

## 美顺新知

## 中药美容并非万无一失

近年来,中药美容方兴未艾。事实上,中药 美容如果使用不当,不仅起不到美容目的,反而 会损害健康。

中药美容是通过服用或者外用中药美容试 剂来治疗或养护肌体的一种美容方法。一般来 说,由于中药美容主要是通过一些天然的动植物 和矿物成分来调理机体,对人体的副作用相对较 小,所以,很多人认为中药美容是一种既安全又 有效的美容方法。

有关专家表示,中药美容虽然整体而言其药

理作用比较温和,然而,在现在经常用到的美容 护肤药物中,也有一些中药成分刺激性很强,容 易引发毒性反应和变态反应。因此,如果不慎重 对待中药美容,片面认为中药无毒副作用,在不 明白药理药性的情况下经常使用中药美容,有可 能会因为过量使用或者食用方法不当给人体带来 不良影响。中药美容并非绝对无害,没有相关中 医知识的人,一定要在专业医师或者美容师的指 导下科学适量用药,才能避免不必要的身体伤 害,达到预期的美容效果。

# 神秘的药引子有何奇妙作用?

中学时学过鲁迅文章《药》,其中有老 栓以被砍头的革命者的血为药引子为其 儿子小栓治疗肺痨的情节。《父亲的病》中 也提到怪异的药引子,"蟋蟀一对要原 配"、"平地木十株"、"败鼓皮丸"、"经霜三 年的甘蔗"。后来翻阅《红楼梦》,提及宝 钗服用冷香丸,遍采春夏秋冬四季的白花 之蕊,尽集雨水、白露、霜降、小雪四时的 雨、露、霜、雪为药引。这些奇异的药引子 描述,诱发人们无数的好奇。药引子是什 么? 它在中医范畴里真正作用是什么?

"药引"一词来源于宋朝。当时和剂 局、惠民局等官办药局将中药制作成丸剂 等易于携带的成品。遇到病人,结合病人 的特点,分别添加适合病人的药物,其中被 添加的药物就被视作引经药。宋朝之后, 由于历朝并没有将和剂局与惠民局这个制

度延续下来,成药就渐渐没有人使用了。 明清以来,用药方式已逐渐恢复成了以汤 药为主的传统模式,但"药引"这个说法却 还是延续了下来,不过概念发生了变化。

《串雅内编》指出:"外感葱白汤下,内 伤米汤下,痰病姜汤下,火病白水下,余可 类推。"有的甚至一方数引,随证应用,药 引子在处方中的作用实有画龙点睛之妙, 也体现了中医文化之博大精深。后来又 出现了一种新情况,即有的医生认为,每 方必加一味药引,如没药引此方就没效 果。而有人认为,这有点自我私利性,是 推卸责任的故弄玄虚。

现在中医如何应用药引呢? 首先是 增强疗效:治疗风寒感冒的中成药,用热 乎的姜汤送服能增强疏散风邪的作用;或 吃完药喝上一碗热稀粥,既暖胃又发汗,

都能增强药物的疗效;健脾胃助消化的中 药汤剂,常放入大枣;产后淤血多,常会用 到生化汤或生化丸,最好用红糖送服,以 增强补血散寒、祛淤的功效。其次是直达 病处:服用治疗肾虚的中药或中成药,如 六味地黄丸、左归丸、大补阴丸等,最好用 淡盐水送服。

中医认为,盐味咸,可引药入肾,作为 药引能帮助药物直达病变处,更好地发挥 补肾的作用。在中药汤剂中,还有些特定 的"引经药"。如头晕脑涨等头部不适,常 用荷叶、菊花;病位在胸部,常用桔梗、瓜 蒌;在两侧胁肋常用柴胡、青皮;在腰部常 用杜仲、川断;在上肢常用桂枝、桑枝;在 下肢常用牛膝、木瓜,都能使药效"瞄准" 病变处。此外,药引可以缓解"毒性":清 热解毒药药性寒凉容易伤胃,含贝壳矿石

类的中药较难消化,都需要用米汤送服, 可减少药物对胃肠的刺激,顾护胃气。服 用甘遂、大戟等有毒或烈性药物时,常常 用红枣做药引,以缓解毒性。

药引的种类繁多,但以单味药为多。 例如桔梗开宣肺气,引药上行,上焦病变 多用;牛膝补肾强筋,引药下行,下焦病证 可投;治太阳经病用羌活、防风;阳明经病 用升麻、葛根;少阳经病用柴胡;喉咽病用 桔梗;上肢病用桑枝;下肢病用牛膝等等, 临证验之,多有裨益。

药引子的选用,主要依据疾病的性 质,另外与当地的饮食习性、用药习惯、风 土人情等因素亦有关联。其实药引子没 那么神秘,它是中医学中独特的配伍形 式,能引导诸药直达病所,适应病情的

需要,以更好发挥临床疗效。 (作者为北京朝阳区中医医院医师)

中华传统医药漫谈