



俗话说，一年之计在于春，春季是万物勃发的季节，适宜的起居饮食对一年的精气神都至关重要。春季也是多发病的季节，因此要更加注意科学饮食、合理膳食。

民间常说“春季是肝脏的开胃季”，因为在春季，气温升高，春雨滋润，万物复苏，人体也开始进入活跃的状态。在这个时期，肝脏承担着促进新陈代谢、排泄废物以及调节人体内部平衡的重要功能。此外，春季也有清明、谷雨等传统节气，人们在这些节气里会吃一些帮助肝脏排毒、调理身体的食物，如苦瓜、青菜、豆腐、薏米、小麦等，因此春季被认为是肝脏的开胃季。本文就来给大家介绍，怎样吃才是满足春季肝脏的“开胃餐”。

绿茶和咖啡可降低女性患肾癌风险



肾癌是肾细胞癌的简称，发病率仅次于前列腺癌和膀胱癌，占泌尿系统肿瘤的第三位，近年来在我国呈逐年上升趋势。近期，日本东京大学和日本癌症研究中心等研究小组在《科学报告》杂志发表的一项前瞻性队列研究表明，饮用绿茶和咖啡可明显降低女性的肾癌患病风险。

研究小组以10.2万名40岁到69岁的居民为研究对象，根据饮食摄取频率调查问卷的回答，将绿茶和咖啡的饮用各分为5组，进行平均约19年的追踪，分析这些因素与肾癌患病风险的关系。

结果显示，与不饮用绿茶的女性相比，每天饮用5杯以上绿茶的女性，肾癌患病风险降低55%，并呈负相关，饮用越多，风险越低；与不饮用咖啡的女性相比，每天饮用1到2杯咖啡的女性，肾癌患病风险降低62%，但未见明显的负相关。此外，男性饮用绿茶和咖啡均未见与肾癌的患病风险有显著关联。

研究人员认为，绿茶中所含儿茶素和茶黄素的抗癌效果，已在细胞和动物的研究中得到证实，或许女性肾癌患病风险降低与此有关。而肾癌在患病风险上的性别差异，则与性激素的分泌不同有关。性激素中的雌激素具有抑制癌细胞增殖的功能，已有研究表明，绿茶的摄取与雌激素代谢之间存在一定的关系。

（据《科技时报》）

护肝之计在于春 哪些食物有益于护肝？

肝需要哪些营养？

肝脏需要足够的蛋白质、碳水化合物和脂肪来支持它的正常功能。此外，它也需要一些关键的营养素，如维生素A、维生素B12、叶酸、铁和硒等。

蛋白质是肝脏的重要组成部分，可以帮助肝脏修复和再生受损的细胞；碳水化合物和脂肪是肝脏的主要能量来源，可以帮助肝脏维持其正常代谢；维生素A对于肝脏健康非常重要，因为它可以帮助肝脏代谢脂肪和蛋白质；维生素B12可以协助肝脏制造红细胞，帮助维持肝脏的正常功能；叶酸对于肝脏代谢蛋白质和维生素非常重要；铁是一个关键的矿物质，对红细胞的生产和肝脏的正常功能都有帮助；硒则是一个重要的抗氧化剂，可以帮助减少肝脏受到自由基的损伤。

春季常吃哪些食物护肝？

- 苦味食物：**苦瓜、黄芩、枸杞子等具有清热解毒的作用，适量食用可以促进胆汁分泌，帮助肝脏排毒。
- 黑木耳：**黑木耳中含有大量的铁和蛋白质，有助于促进肝脏的代谢和修复。
- 红枣：**红枣中含有丰富的维生素C和胡萝卜素，有助于调节肝脏功能，增强免疫力。
- 茶叶：**茶叶中含有茶多酚，有助于促进肝脏的代谢和排毒，同时茶叶也有缓解疲劳的作用。
- 大蒜：**大蒜中含有丰富的硫化物，可以帮助肝脏排毒，还有预防心血管疾病的作用。
- 紫菜：**紫菜具有丰富的维生素B1、B2、B12和叶酸等营养成分，可以帮助调节肝脏功能，促进代谢。

除了以上食物外，春季注意保持饮食清淡，多吃水果和蔬菜也是对肝脏有益的。

为什么护肝要多吃『苦』？

那么，苦味食物护肝的营养学原理又是什么？苦味食物可以帮助护肝，包括苦瓜、苦菜等。这些食物含有丰富的生物活性化合物，如黄酮类、黄酮醇类、苦素、异硫氰酸盐等。这些生物活性化合物具有抗氧化、抗炎、解毒等作用，可以减轻肝脏对有毒物质的负担，增强肝脏的代谢能力，从而保护肝脏健康。例如，苦瓜

- 1. 苦瓜：**这是一种含有苦味成分的蔬菜，富含维生素C、蛋白质、矿物质等营养成分。
- 2. 苦菜：**苦菜富含丰富的黄酮类、黄酮醇类等营养成分，具有抗氧化、抗炎、解毒等作用，对肝脏健康有益。
- 3. 菊花：**菊花含有丰富的黄酮类和抗氧化物质，可促进肝脏代谢和排泄功能。

其中，苦瓜是一种常见的蔬菜，因为最容易买到，也有许多不同的做法，所以深受老百姓欢迎，也被誉为“润肺排毒佳品”。它对肝脏的保护作用主要表现在以下方面：

- 1. 促进胆汁分泌。**苦瓜中含有苦瓜素和草酸等成分，可以促进胆汁分泌，有助

可以降低血糖和血脂，提高肝脏的解毒能力；莴笋(略有苦味，可归类到苦味食物)可以促进肝脏的新陈代谢，有助于细胞的修复和再生。

当然，苦味食物并不能完全护肝，肝脏健康还需要平衡的饮食和健康的生活方式。如限制饮酒、戒烟、适量运动、控制体重等都是保护肝脏健康的重要措施。

- 于排毒和消化。
- 2. 降低血脂和血糖。**苦瓜中含有山奈酚等活性成分，可以降低血脂和血糖，有助于预防肝脏脂肪变性和糖尿病等疾病。
- 3. 抗氧化。**苦瓜中含有丰富的维生素C和多酚类物质，具有很强的抗氧化作用，可以帮助肝脏排毒，减少自由基的伤害。
- 4. 清热解毒。**苦瓜中的苦味成分可以清热处理毒，有利于肝脏的清除功能，帮助排出体内的毒素和废物。

值得注意的是，苦瓜虽然有很多护肝养肝的好处，但苦瓜性寒凉，不适宜太多食用，容易损伤脾胃。所以，适量食用苦瓜即可享受它的益处。（据《北京青年报》）

体检查出的“结节”一定会发展为癌症吗？

正值第29届全国肿瘤防治宣传周，肿瘤相关话题成为关注焦点。近些年，不少人在体检中被查出“结节”，一些人还为此提心吊胆，担心有癌变风险。到底什么是结节？结节一定会发展为癌症吗？如何防治结节？记者就此进行了采访。

结节检出率呈上升趋势

山西太原市民白先生最近做了一次体检，体检报告显示甲状腺有结节。“一下就懵了，不知道结节是个啥。”白先生找周围人问了一圈，有人说结节没大事儿，十个人里八个有结节，也有人说结节一不小就是癌，得赶快做手术切了。“好几天心里都不踏实，准备去医院挂号问一问。”

近年来，像白先生这样查出有结节的人不少。近日，美年健康集团发布了其2022年度体检大数据蓝皮书，其中显示，肺结节检出率达54%，甲状腺结节检出率47%、女性乳腺结节检出率为31.5%。爱康集团一份关于武汉市体检人群的健康报告显示，从2019版到2023版报告，乳腺结节的检出率增加了12.77%。

记者采访多位专家了解到，体检报告上的“结节”并不是疾病名称，而是一种影像学的描述性术语，仅仅代表通过影像检查在身体上看到了“小团块”，而组织增生、炎症、良性或恶性肿瘤，都可能是造成“小团块”的原因，近年来结节的检出率确实呈现上升趋势，但这一现象存在多方面原因。

“随着现在生活节奏加快、生活压力加大，一些人形成了不健康的生活方式，比如晚睡晚起、暴饮暴食、运动不足、睡眠不好等，加上人口老龄化的因素，使得一些结节和恶性肿瘤的发病率持续上升。”中国医学科学院肿瘤医院乳腺外科副主任医师、中国医学科学院肿瘤医院山西医院乳腺外科主任齐立强说。

大众体检意识增强也是结节检出率提升的重要原因。齐立强说，过去人们大多有了明显症状才去就医，现在随着健康意识不断提升，越来越多的人积极参与体检和癌症早筛，也就有越来越多的疾病在早期被发现。

此外，检出率提升也与检测水平提高有关。中国医学科学院肿瘤医院山西医院胸外科主任康建红说，近年来CT、B超等检测仪器的精密度日渐提高，医生的经验也不断增长，使得更小的结节也能被检出。

很多人体检发现结节后，会联想到癌症，那么结节一定会发展为癌症吗？多位受访专家告诉记者，只有极少数结节会被确诊为癌症，绝大多数时候都无需过于忧虑。一种说法是，在大多数情况下，结节和癌症之间的距离，就像是小学生考虑“上清华还是上北大”这么远。

记者了解到，包括肾、肝脏、卵巢、子宫在内的各个器官都有可能发现结节，但实际检查中，有三大结节最为常见，分别是甲状腺结节、乳腺结节、肺结节。

中国医学科学院肿瘤医院头颈外科主任医师、中国医学科学院肿瘤医院山西医院头颈外科主任李德志说，从临床实际情况来看，B超检查下来可能有20%

结节一定会发展为癌症吗？

至30%的人 would 检出大大小小的甲状腺结节，而在这些检出结节的人群中，最终确诊为癌的概率可能在2%至4%。

齐立强表示，根据国家癌症中心的统计，2020年我国乳腺癌新发病例数约42万例，而乳腺结节的检出无法实现完全的统计，但实际来看检出结节的患者最后确诊为癌的比例非常小，可能100个人里有1个或者不到1个。

康建红表示，随着检查精度的提升，越来越多肺结节在很小的时候就被发现，都是比较早期的，没有必要特别紧张，一般在8毫米以下的结节都以随访观察为主，如果大小或者成分有变化再做处理。

结节不可怕 正确预防和治疗是关键

近年来，因其多发性、年轻化，结节频频登上社交媒体热榜，很多人关注到情绪对结节的影响，一些网友留言调侃：“别人生气我不气，气出结节无人替。”

记者了解到，对于结节的发病机制，目前还没有完全明确，很多结节和恶性肿瘤的发生都受多重因素的影响，如遗传、激素水平、饮食、生活习惯等。多位专家都谈到，健康的生活方式对于预防疾病十分重要。“生活规律、注重睡眠、科学饮食、戒烟戒酒、多多锻炼，让身体和心理都维持一个比较健康的状态，是预防疾病的有效方式。”康建红说。

定期体检有助于及时发现早期潜在疾病，便于尽早采取措施。专家们建议，45岁以上成年人应当每年做一次肺部CT检查，最好是薄层CT扫描；40岁以上女性每年做一次乳腺彩超，每两年做一次乳腺钼靶检查；普通人群最好每年检查一次甲状腺。

结节和肿瘤的治疗应当交给专业

人士。李德志等专家表示，一旦体检查出结节，应当首先找一位专业的医生，让医生来判断结节是良性还是恶性、应当如何处理，“该观察的观察，该手术的手术”，在专业指导下开展相应治疗。

（据新华社太原4月18日电）



适当运动 赶走“春困”

气候日渐转暖，人体的新陈代谢变得旺盛，耗氧量不断增加，导致大脑供氧量减少，就会使人感到困倦、疲乏、头昏欲睡，这是一种暂时的生理现象，也就是我们常说的“春困”。对付“春困”，我们可以通过规律睡眠、调整饮食、健身运动等方法解决。

运动为何能赶走“春困”？这是因为，运动能有效地改善人体的生理机能，使身体呼吸代谢功能增强，加速体内循环，从而为身体提供更多的含氧量，使大脑清醒，赶走疲劳，消除困倦。消除“春困”的运动项目很多，最好选择有氧运动，如快走、慢跑、体操、打球、太极拳、骑自行车、游泳等都是非常好的提神运动。

参加运动时，尽量选择户外。春天，在阳光照射的树林、江河湖水边，空气中富含负氧离子，这种负氧离子会使人体血液中含氧量增加，有利于血氧输送、吸收和利用，具有促进人体新陈代谢，提高人体免疫力，增强人体机能，调节机体功能平衡的作用。需要注意的是，在正式运动前应做一下热身，压压腿、扭扭腰，活动下关节，使人体慢慢进入运动状态。运动结束后，要做一下整理运动，以避免运动后产生疲劳。另外，春季风大，气温不稳，要注意天气变化和保暖。

（据《大众卫生报》）

手心总冒汗或是这种病在作怪

出汗是再正常不过的了，但有时出汗过多，就有可能是病。

“手汗症”这个听起来既熟悉又陌生的疾病，困扰着很多人的生活。患者发病时手上汗流成河，不分季节、不管地点，说来就来。久而久之，一些患者可能变得性格怪异，有自卑感，不敢握手、不敢聚会，拒绝社交。一旦手汗发作，70%的人 would 同时发生脚汗，30%的人伴发脸汗，5%的人还会发生头汗。据调查统计，年轻人手汗症发病率约为2.8%，常见于少年和青少年，一般8岁至12岁起病，30岁以前症状最为明显，先天家族遗传占25%。“手汗症”是因为交感神经过度兴奋，造成手掌汗腺过度泌汗。根据多汗的程度，可将“手汗症”分为3级，轻度：手掌潮湿；中度：手掌出汗时湿透一张手帕；重度：手掌出汗时成汗滴状，有时候还可以顺着手指流下来，会给人们的工作、学习和生活带来困扰。

“手汗症”是不治之症，不少医院的镇痛门诊就可以治疗。镇痛门诊会通过CT引导穿刺针从胸背部穿刺至胸4肋脊头前缘胸交感神经节，再用射频针高温毁损胸4交感神经，以达到控制手汗的目的。

（据《北京青年报》）

带状疱疹 诊疗有了“新武器”



带状疱疹是由“水痘一带状疱疹病毒”引起的感染性皮肤病，会引发患者剧烈疼痛。即便病愈，仍会出现后遗症神经痛，严重影响生活质量。近年来，随着高频超声、功能磁共振、重组疫苗等“新武器”出现，带状疱疹诊断与防治也有了明显的进步。

高频超声

带状疱疹的诊断以往只有依赖典型的临床表现，如呈单侧分布的红斑水疱及阵发性神经痛。但部分患者临床表现不典型，如仅仅只有神经痛，不出现红斑、水疱等皮损表现，临床上极易误诊为阑尾炎、冠心病等，甚至延误治疗。而高频超声可观察皮肤的表皮、真皮、皮下组织及皮神经结构，尽早为带状疱疹的诊断提供可靠依据。

功能磁共振

借助功能磁共振研究发现，急性期带状疱疹患者存在大脑功能活动和脑血流灌注的改变，而带状疱疹后遗症神经痛与额中回、额下回、颞下回脑区的功能异常密切相关。这为预防和治疗带状疱疹后遗症神经痛提供了新的思路。

重组带状疱疹疫苗

重组带状疱疹疫苗是预防带状疱疹最有效的措施。目前我国使用的重组带状疱疹疫苗主要接种对象为50岁以上的成年人，接种两剂疫苗后可以提供90%以上的保护效力，保护时长达10年以上。免疫功能低下人群是带状疱疹的高危人群，如器官移植患者、艾滋病患者，以及正在接受或准备接受免疫抑制治疗的肿瘤患者等，应积极接种重组带状疱疹疫苗。

（据《家庭医生报》）

人到中年当心腿窝突出

人到中年之后，容易有三处“突出”，分别是肚腩突出、椎间盘突出和腿窝突出。前两个“突出”大多数人都很熟悉，但腿窝突出相对就比较陌生。

所谓腿窝突出，医学上称为腘窝囊肿，是一种常见的膝关节疾病，多见于中老年人。患者初期并无明显不适感，当肿物增大，导致膝关节胀痛，膝盖不能伸直，不能完全下蹲；压迫到血管时，会产生下肢水肿、肌肉酸痛；压迫到神经时，会造成相应区域的感觉及活动异常。

之所以会形成囊肿，往往是由于膝关节内的软骨或半月板出了问题，关节腔内滑膜出现炎症，造成关节腔内有一定积液，对关节造成压力，并选择膝关节后方薄弱的腘窝释放。

腘窝囊肿很少会自然消失。对于一般较小，且不影响功能也没有疼痛的囊肿，可以采用保守治疗，定期随访即可。当腘窝囊肿较大或有明显的合并症时，通常对患者日常生活影响较大，建议手术治疗。腘窝囊肿传统手术方法切口大、瘢痕长、伤口恢复较慢、极易发生关节粘连，并且还易复发。对比而言，关节镜手术只需在膝关节处切几个小口，将关节镜伸入囊肿内，彻底清理囊壁，同时处理膝关节的半月板损伤、膝关节游离体等退变，囊肿复发的概率明显降低，创伤及切口较小，患者更易恢复。（据《生命时报》）