

# 春季养肝=给身体“重启”

中医养生理论中认为“春季养肝”。肝脏在春季如何通过科学调理实现“重启”？江苏省中医院感染科副主任医师徐祥涛，结合中医传统理论与现代医学研究，为不同人群提供春季养肝指南。

## 春季是调肝黄金期 情绪舒畅是首要任务

徐祥涛指出，“春季是肝气最活跃的时期，也是调理肝脏功能的黄金窗口期。”中医认为，肝脏与春天同属五行中的木，肝脏的主要功能是疏泄，即疏通气血，促进气机调畅，这与春天万物生长发芽的季节特性相呼应。

中医理论还指出，五味中的酸味也属木，适当食用酸味食品可以滋阴养血，有助于滋补肝脏。在五色中，青色同样属木，

食用绿色蔬菜和种植绿植都有助于养肝。春天正是踏青游玩的好时节，不仅有利于情绪舒畅，也符合中医的天人相应理论，对养肝大有裨益。

无论健康人群还是肝病患者，徐祥涛强调保持良好的情绪是养肝的首要任务。“我们常说‘动了肝火’，中医认为肝是‘将军之官’，主怒，愤怒的情绪使得‘将军’过于‘激动’，不



利于健康，出现肝火的表现。”他解释道。

自身免疫性肝病患者中女性居多，他建议可以通过音乐疗愈、散步社交等方式缓解焦虑。肝硬化失代偿期患者更需警惕情绪波动，激动情绪可能引发消化道出血等严重并发症。

## 慢性肝病适量运动 肝硬化需“静”养

生活起居方面，徐祥涛建议早睡早起，避免擅自服用营养品和补药，包括自行采摘的草药和药酒。如有需要，应在医生指导下使用。中老年人者可练习八段锦。经常练习八段锦对五脏六腑都有益。

此外，通过敲打肝胆经上的穴位、泡脚和按摩足底的涌泉穴等方法，有助于肝经气血通畅。

慢性肝病患者应进行适量运动，避免过度劳累。肝硬化患者应减少剧烈和重体力活动。“肝硬化患者的并发症如出血、感染、肝肾综合征和肝性脑病，常与感染有关，感染可能诱发或加重这些并发症。中医有云‘风为百病之长’，说的是感染的危害。常见的感染部位包括呼吸道和消化道，因此要避免受凉，保持饮食清洁卫生，避免食用隔夜或隔顿的饭菜，以及未彻底清洗的瓜果蔬菜。”

徐祥涛表示，肝病患者应避免熬夜。无论是病毒性肝炎（如乙肝、丙肝）、肝硬化还是自身免疫性肝病的患者，过度劳累都是不可取的。子丑时辰（23时至3时）是肝胆经运行关键期，建议此时保持深度睡眠。正处于疾病发作期的患者尽量卧床休息，并且采取右侧卧位。中医也有句话叫“卧则血归于肝”，现代医学也证明，当人平躺特别是右侧卧位时，肝脏的血液供应比站立时能增加大约40%，这有利于促进肝脏炎症损伤的修复。中西医在这个观点上是相通的。（据《扬子晚报》）

## 科学养肝怎么吃？中医智慧给出答案

徐祥涛表示，健康人和肝病患者都应保持饮食清淡、营养均衡，避免过量摄入。特别是肝病患者，应避免饮酒，适量摄入牛奶、瘦肉、瓜果蔬菜等。他还特别提及，有研究表明饮用咖啡或茶有助于降低脂肪肝、肝硬化和肝癌的风险。

他建议脂肪肝患者日常饮食中蛋白质、碳水化合物和脂肪的比例应为6:3:1。如果需要减重，应减少精制粮食，

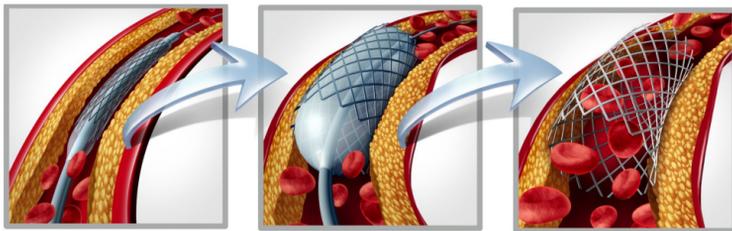
如大米白面的摄入，用粗纤维来替代。慢性肝病患者的整体肝功能处于代偿期，建议这部分人群的饮食要清淡，可以适当增加蛋白质的摄入，同时要减少饮酒。

对于患者是否能食用“发物”，“关于‘发物’，中医典籍中有所提及，但至今没明确定义，也没具体列出哪些食物属于‘发物’。古代提到的‘发物’多指容易引起外感性疾病或过敏性疾

病的食物。”徐祥涛表示，肝病虽然是一种慢性病，会反复发作，但它的本质与其他慢性病不同，因此并不特别强调“发物”的概念。

对于失代偿期肝硬化患者应避免食用刺激性食物，避免“硬、烫、冷、辣”，以防刺激胃部，增加出血风险，还应严格低脂低盐饮食。但“低脂”不代表“无脂”，保持必需脂肪摄入以促进维生素吸收。

# 血管里的斑块 能缩小吗



日常生活中，有一个看不见的健康隐患常常隐藏在我们身边，它就是血管内部的斑块。但是，这些斑块从哪里来？如果已经长出了斑块，能消除吗？又该如何应对？

损伤，为斑块的形成提供了“肥沃土壤”；长期吸烟更是一种危险因素，它不仅改变体内脂质代谢，使得斑块原料增多，还能影响血压，造成血管壁损伤；此外，家族中如果有人患心血管疾病，那么你也可能有更高的斑块风险。

## 哪些因素易导致血管长斑块？

斑块由脂质、结缔组织及血液中其他固体成分组成，黏附在血管壁上。但它的形成并非一朝一夕，而是多种因素综合作用的结果。

不健康的饮食习惯，比如高脂饮食，不仅为斑块提供了“建材”，还持续刺激血管壁，让各种脂质和其他物质越积越多，形成斑块；高血压和高血糖这两个“无声杀手”也在幕后推波助澜，使得血管壁受到更多的压力和

## 早期发现血管斑块很重要

一直以来，人们普遍认为血管斑块一旦形成就无法逆转。然而，近年来的科学研究和医学进步开始颠覆这一旧观念。

有研究团队随访了1529名有斑块的人，6年后，8%的人斑块完全消失。这是为什么呢？原来他们有几个共同点：不吸烟、年轻，且低密度脂蛋白和纤维蛋白原水平较低。此外，他们还有一个特点，都是早期亚临床斑块患者，即还未出现临床症状。可见，定期进行超声等心血

管健康检查，早期发现血管斑块，及时干预很重要。通过综合干预措施，包括调整生活方式、进行药物治疗以及定期医学监测，血管斑块的大小确实可以得到控制。

## 如何预防血管长斑块？

虽然斑块并非完全无法逆转，但不长斑块肯定是更好的，有什么预防措施吗？

合理膳食，包括增加新鲜蔬菜、全谷物、粗杂粮等纤维摄入，减少饱和脂肪，减少烹饪、调味品用盐（包括食盐、酱油及酱制品），控制胆固醇、碳水化合物摄入、避免摄入反式脂肪等措施；保持运动，比如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。习惯于久坐不动的人进行身体活动时应从低强度、短时间开始，循序渐进；戒烟、限酒、控制体重、保持良好睡眠。

此外，对于糖尿病和高血压患者来说，还需要控制好血压、血糖。（据《燕赵都市报》）

## 鼻腔涂点凡士林防过敏

花粉不仅存在于户外，它们还可能搭着衣物、头发或是宠物的便车，悄无声息地侵入我们的室内空间。因此，回家后及时更换衣物、洗澡、清洁鼻腔，是减少室内花粉浓度的有效手段。

除了外出时戴口罩和眼镜，花粉过敏者还可尝试其他的防护措施。如在鼻腔内涂抹一层凡士林，它就像一道隐形的屏障，能阻挡部分花粉的入侵。此外，适量饮用蜂蜜水，也能帮助缓解过敏症状。蜂蜜中含有的微量花粉，长期食用可逐渐提高身体对花粉的耐受性。（据《辽宁老年报》）

在日常饮食中，多摄入富含维生素C和抗氧化物质的食物，如柑橘类水果、草莓、菠菜等，可以增强免疫力，减轻过敏症状。同时，应避免辛辣、油腻、刺激性食物，以免加重身体不适。

李阳建议，可以下载花粉预报的手机软件，实时掌握花粉浓度的变化；使用空气净化器，有效过滤室内空气中花粉颗粒；佩戴智能手环，监测过敏症状变化等。这些现代科技的小帮手，能够为花粉过敏者带来更多的舒适和安心。（据《辽宁老年报》）

## 挑战新生儿外科手术“天花板”

自治区人民医院西夏分院首例新生儿胸腔镜食管成形术顺利完成

本报讯（记者 李莹）日前，自治区人民医院西夏分院新生儿重症监护室（NICU）接诊一名刚出生2小时的新生儿，患儿喂养困难、严重呛咳，新生儿科急诊完善相关检查后高度怀疑食管闭锁。新生儿MDT团队立即开展团队协作，经放射科副主任医师张涛仔细阅片后明确诊断为先天性食管闭锁，麻醉科、小儿外科及新生儿科讨论后制定详细手术方案。

在患儿出生后20小时，麻醉科医生为患儿实施精准麻醉，小儿外科特聘专家李鹏教授带领团队成功实施“胸腔镜下食管气管瘘修补+胸腔镜下食管成形术”，该手术要求术者需凭借毫米级的器械操控精度，在薄如蝉翼的食管壁与重要血管神经之间“穿针引线”，是新生儿外科手术的天花板。术中出血量不足2毫升。术后在NICU周晶主任团队精心管理下，患儿顺利康复，术后1周顺利经口进食，目前恢复良好，将于近日出院。

小儿外科主任尚凡晶介绍，患有该疾病的患儿不能经口喂养，必须尽快完成手术治疗，出生后反复呛咳，吸入性肺炎是术前术中和术后管理的难点。目前最先进的手术方式是胸腔镜下微创治疗，但新生儿胸腔空间极小，远端食管发育不良，加之吸入性肺炎的存在，对新生儿管理和新生儿麻醉有极大的挑战。

该手术是西夏分院新生儿外科MDT团队开展的第一例新生儿胸腔镜食管成形术，这项技术突破体现了我院新生儿外科团队在新生儿危重症救治方面的重大进步。西夏分院儿童医疗中心通过整合新生儿科、麻醉科、放射科等多学科资源，构建起覆盖诊断、手术、监护的全链条救治体系，为先天性消化道畸形患儿开辟生命绿色通道。

## 诺如病毒流行 专家支招科学防治

新华社北京电 春季气温回暖，诺如病毒感染进入高发期。专家提示，预防诺如病毒感染需从手卫生、饮食安全、环境消毒等多环节入手，感染后切勿滥用抗生素，科学应对是关键。

中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞指出，诺如病毒感染后，患者以呕吐、腹泻为典型症状，常伴随恶心、腹痛、发热等。病毒传播途径广泛：食用被污染的食物、接触患者排泄物、吸入含病毒的气溶胶等均可“中招”。其高变异性和短暂无免疫期，导致人群易反复感染。

预防诺如病毒感染怎么做？北京市疾病预防控制中心研究员张代涛说，个人与家庭成员在日常生活中要保持良好的手卫生，注意饮食卫生，做好居家环境清洁消毒，定期开窗通风。此外，要保持健康生活方式，规律作息、合理膳食、适量运动，以增强身体对病毒的抵抗力。

专家强调，诺如病毒感染属于自限性疾病，一般2至3天后可自行康复。特殊岗位从业人员如厨师、育婴员及外卖快递员等，感染诺如病毒后不要带病上岗。

## 留意身体发出的这些预警信号

不久前的一天凌晨，在黑龙江省老年病医院重症监护病房（ICU）门外，45岁的李女士攥着父亲的病危通知书陷入迷茫：“上周他说只是有点儿累，怎么突然就心衰了？”黑龙江省老年病医院ICU副主任林岩松说：“其实，每一个住进ICU的老年患者，身体或多或少发出过预警信号。”在日常生活中，老年人要留意这几个身体发出的预警信号。

经常喊“累”要当心 “乏力或浑身没劲儿可能是心功能下降、贫血、甲状腺功能减退甚至肿瘤的早期信号。”林岩松提醒，如果老年人连续两周出现不明原因的疲劳，特别是伴随夜间阵发性呼吸困难、下肢水肿时，需警惕心衰。

起夜次数多要关注肾功能 夜尿增多或尿量减少不一定是衰老的表现，还可能是肾功能减退的信号。林岩松介绍，他曾接诊过的一名老年患者每晚起夜4至5次，子女以为是前列腺问题，到医院检查才发现，患者的肌酐值已达尿毒症期。

腹痛不一定是胃病 常有糖尿病患者将酮症酸中毒引起的腹痛误以为是胃病，延误诊治，导致多器官衰竭。当腹痛伴意识模糊、呼吸加快时，必须立即就医。

头晕可能是身体在报警 如果老年人出现突发性眩晕伴单侧肢体麻木，子女需及时带其就医检查，及时干预，以免发生脑梗死等严重后果。

老年人发热别大意 老年患者因免疫功能衰退，可能不会表现出典型的炎症反应，有些肺炎患者的体温仅为37.8摄氏度，但呼吸频率已达32次/分（正常为12次/分至20次/分），这是非常危险的代偿状态。（据《辽宁老年报》）

## 他汀类降脂药都必须睡前吃？

睡前服用他汀类降脂药，可以在夜间身体合成胆固醇能力最强的时候，达到药物浓度高峰。但所有他汀类的降脂药都必须睡前服用吗？答案是：不一定。

胆固醇主要在肝脏合成，其中参与过程的一种叫羟甲基戊二酰辅酶A（HMG-CoA）还原酶的物质，具有昼夜节律，活性在中午最低，夜间最高。因此，胆固醇的合成便也就有了节律性：夜间合成能力最强。

他汀类药物主要是通过抑制HMG-CoA来阻碍肝内胆固醇的合成，从而发挥降脂作用。由于大多数的他汀类药物半衰期较短，为了获得好的用药效果，通常建议患者在睡前服用。这样，可以在夜间合成胆固醇能力最强的时候，达到药物浓度高峰。

但是，也有两个特别的“他汀”，那就是阿托伐他汀以及瑞舒伐他汀。

上述这两种药物活性更强、作用更持久。有研究发现，对于这两者，不同时间服药的疗效并无明显差异。所以，这两种药物，其实是可以任意固定时间服用，且不受进食影响，应由医生根据患者情况制定用药方式。（据《北京青年报》）

## 湿气太重身体发臭

口臭、腋下臭、脚臭等不仅影响社交，还反映了身体的健康状况。中医素有“久湿人臭”的说法，认为这些异味往往与体内湿气密切相关。



口臭。从临床来看，脾胃湿热及寒湿困脾均可引起口臭。日常如果饮食不节，如过食辛辣、油腻、刺激性食物，容易导致脾胃积热，与体内湿气相互交结，形成脾胃湿热。脾胃湿热熏蒸，浊气上逆，就会引起口气臭秽。这类人群还常伴有口干口苦、牙龈肿痛、胃脘灼热、大便干结或黏滞不爽等症状。另外，过食生冷或外感寒湿之邪，损伤脾胃，则会导致寒湿困脾。脾失健运，水湿内停，浊气不能正常下降，反过来上泛于口，也会出现口气异味，多为酸腐味，可伴有食欲不振、腹胀、口淡不渴、肢体困重等表现。

腋下臭。肝胆湿热、脾虚湿盛均可引起腋下臭。肝主疏泄，调节气机和情志。如果情志不畅，肝郁化火，或外感湿热之邪侵犯肝胆，可导致肝胆湿热。腋下是足少阳胆经的循行部位，肝胆湿热循经上蒸，就会使腋下汗液分泌增多，并且气味异常。这类人群常伴有肋肋胀痛、口苦咽干、头晕目眩等症状。脾胃虚弱者，运化水湿功能失常，会导致水湿内生，泛滥肌肤。当湿邪积聚在腋下时，影响局部的气血运行和汗液排泄，从而产生异味。这类人群常伴有神疲乏力、食欲不振、腹胀便溏等脾虚症状。

脚臭。湿热下注、脾虚湿蕴可引起脚臭。外界湿邪侵入人体，蕴而化热，湿热之邪下注于足部。足部皮肤长时间处于潮湿温热的环境中，为真菌等微生物的滋生提供了条件，从而引发脚气，出现足部瘙痒、水疱、糜烂、脱屑，同时伴有难闻的气味。另外，当脾胃虚弱，水湿运化无力，下注于足部，就会导致足部多汗、潮湿，湿气积聚，容易产生异味。这类患者除了脚臭外，还可能有足部皮肤发白、肿胀，以及全身乏力、食欲不振等表现。

中医认为，湿气重着黏滞，会阻碍气机运行，损伤脾胃功能、影响气血生成，对身体十分不利。因此，医生需要提醒的是，如果身体异味严重或伴有其他不适症状，应及时就医，明确病因，进行针对性的治疗。（据《生命时报》）



春天，万物复苏，踏青赏花的好时光即将到来。然而，对于花粉过敏的人群而言，这个季节却充满了挑战。花粉过敏者应尽量避免接触过敏原，如花粉、尘螨、动物毛发等。陆军军医大学陆军特色医学中心（大坪医院）急诊医学科主任李阳提醒，