

不易察觉的肝损伤，你注意到了吗？

肝脏是人体最大的内脏，具有解毒、物质代谢、分泌胆汁、免疫防御、调节血容量等重要生理功能。据统计，全国有3亿人存在不同程度的肝损伤。由于肝脏问题起病隐匿，且临床表现不明显，很多人没有在早期足够重视，容易造成严重后果。

- 发肝脏损伤及多种疾病。另外，酗酒还容易导致肝脏中毒，诱发肝炎。长期过量饮酒则容易导致肝硬化。
- 2、吃药太多。有多种药物及其代谢产物容易引起肝脏损害，导致药物性肝炎。
- 3、加工食物摄入过多。很多加工食物中添加了多种化学合成的防腐剂、色素、人工甜味剂等。这些添加成分含有多种人体较难分解的化学物质，进入人体后会增加肝脏解毒负担，诱发肝脏损伤。
- 4、吃半生不熟、烧焦、发霉的食物。研究发现，半生不熟的海鲜、贝类常带有细菌和寄生虫，一旦发生急性胃肠炎、痢疾，容易导致肝病恶化，甚至诱发肝昏迷。发霉的食物含有黄曲霉素，具有很强的致癌性。烧焦的食物和高温植物油中则含有苯并芘这类强致癌物。
- 5、睡眠不足。睡眠过程中，体会进入自我修复模式，经常熬夜既能导致睡眠不足，身体抵抗力下降，又会影响肝脏夜间的自我修复。
- 6、爱发脾气。生气时，体会分泌一种神经递质，作用于中枢神经系统，使血糖升高，脂肪酸分解加强，血液和肝细胞内的毒素相应增加。

保肝六要诀常记心头

- 安利纽崔莱营养与健康研究中心提醒，人们要达到养肝护肝的目的，养成健康的生活方式非常重要。
- 节制饮酒不贪杯 饮酒需节制，不可贪杯。聚餐应酬时如饮酒过量，也要记得事后赶紧给肝脏“解酒消毒”。
- 合理用药不盲目 当身体感觉不适时，切忌盲目购买并服用药物，应在正规医生的指导下正确用药；对于需要长期服用药物者，建议定期进行肝功能检查，及时了解肝脏健康状况。
- 远离毒物不大意 除了酒精和药物

以外，人们身边还潜伏着数不胜数的伤肝“毒物”，渗入了日常生活中的方方面面，比如香烟烟雾中的苯并芘、受潮粮食中的黄曲霉素、加工食品中的添加剂、蔬果中残留的农药等。保护肝脏，可千万别忽略了这些伤肝“毒物”。

规律作息少熬夜 根据中医理论，晚上11点前睡觉有利于肝胆功能的修复，凌晨1-3点进入深度睡眠可养肝排毒。养成规律作息的习惯，尽量避免熬夜，有益肝脏健康。

舒畅心情少生气 中医认为肝有疏泄作用，喜舒畅而恶抑郁。要养肝，应舒畅心情少生气，让肝气正常生发、顺畅而长保健康。

均衡营养要保证 日常生活中，人们不但要避免伤肝的因素，还应通过均衡的营养，提升肝脏的机能，增强肝脏抗损伤的能力。日常膳食应注意荤素搭配、种类多样，全面摄取身体所需的营养素，特别是蛋白质、多种维生素和矿物质，可提高身体整体生理机能，营养肝细胞，增强肝细胞功能；此外，

要保护肝脏健康，还应增强肝细胞的抗氧化和抗炎能力，以对抗各种肝损伤因素带来的伤害，如适当补充维生素C、维生素E等。中医有一古方“芍药甘草汤”，调和肝脾，现代研究证明，该方中所含甘草酸、芍药苷具有抗氧化、抗炎及增强肝细胞功能的功效，同时发现原花青素和萝卜硫苷也是卓效的护肝成分，其抗氧化和抗炎功效能够有助于阻抗肝脏中的自由基。多种植物营养素的有效组合，能够达到养肝护肝的功效。

全新养肝护肝产品 安利纽崔莱养藏牌善衡片上市

安利公司旗下国际营养保健补充食品领导品牌纽崔莱宣布，2015年9月，其在中国上市的一款全新养肝护肝产品——纽崔莱养藏牌善衡片。纽崔莱养藏牌善衡片是安利全球研发团队从中医药理论出发，以现代科学方法进行机制研究和临床试验所开发的

一款改善化学性肝损伤的产品。据悉，化学性肝损伤，包括药物、黄曲霉素、酒精等造成的肝脏问题是仅次于肝炎的发病因素。

据中国保健协会预测，中国膳食补充剂未来将以年均10%增长，有望超过日本成为世界第二大消费国。鉴于中国是肝脏问题大国，养肝护肝品类将增速猛烈。据业内人士表示，仅广州地区2015年第一季度的养肝护肝产品消费量就是2014年底的6倍之多，市场潜力巨大。安利带来的国际巨头强大的研发实力及中西结合的科学验证机制，预计将会带来养肝护肝市场的强力洗牌。

安利研发团队从中医传统的养肝古方“芍药甘草汤”为灵感，利用现代生物学模型进行筛选和科学认证，最终在从中、西医两方面证明，以白芍甘草为主要成分，再加入从葡萄籽中提取的原花青素，以及从特殊筛选的西兰花品种中提取的萝卜硫苷，经科学配比可以有效改善化学性肝损伤，维护肝脏健康。

六大伤肝行为多数人中招

据资料显示，我国有24%肝细胞癌由脂肪性肝炎发展而来；酒精肝诱发肝纤维化、肝硬化，肝硬化转化为肝癌的比例高达70%；42.6%的肝癌患者是由慢性病毒性肝炎发展而来。饮食不健康、缺乏锻炼、作息不规律等不良习惯致损因素潜伏性强，必须引起警惕。

1、过量饮酒。过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力，导致体内毒素增加，诱

多|元|补|养·护|肝|益|健

纽崔莱养藏牌善衡片

养藏护肝 善衡合一



纽崔莱养藏牌善衡片 国食健字G20141040 保健功能：对化学性肝损伤有辅助保护功能。
适宜人群：有化学性肝损伤危险者。不适宜人群：少年儿童、孕妇、乳母、高血压患者、低血钾患者。本品不能代替药物。粤食健广审（文）第2015050382号。

缺牙，不能一拖再拖

不少人患了病一拖再拖，到病情恶化时才想到治疗，缺牙也是如此，总得拖到情况糟糕时才去看牙医。

海南拜尔口腔医院接诊过一名老伯，他总想着在退休前多挣一些钱，这期间，他的牙齿掉了几颗，牙疼折磨了

老人好几年，吃不好睡不好。近两年，牙齿一颗又一颗脱落，现在连门牙也掉了。此次该老伯走进海南拜尔口腔医院，来做种植牙，希望新的一年有新气象。

长期牙齿缺失会影响人的健

海南拜尔口腔医院

24小时咨询热线：0898-36351111

官网：www.hnbyer.com

地址：海口市龙昆南路白坡里336号(南大桥下白坡里公交站旁)

(琼)医广[2015]第11-16-02号

扫描二维码
在线咨询



康。拜尔口腔医院首席种植牙专家徐连来教授表示，牙齿缺失会形成偏侧咀嚼习惯，长期以往会出现咬合紊乱。长期牙齿缺失，会影响邻牙健康，使相对的牙齿伸长，与相邻牙齿之间产生嵌塞，缺牙、空隙两侧的牙齿，失去支撑会向空隙处倾斜，导致牙齿发生紊乱，形成缝隙、移位、扭曲，造成食物嵌塞等问题。因长期缺牙，牙齿骨缺乏咀嚼力量刺激发生萎缩，给后续种植牙操作增加难度，影响修复效果。牙齿一旦缺失，最好尽快到口腔专科医院进行检查做修复准备，保证口腔健康。

拜尔种植专家提醒，牙齿缺失要尽快进行修复，以免增加治疗难度。

(晓琢 符文君)
牙齿缺失咨询预约热线：0898—36351111

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

由于日常生活和工作节奏不断加快，许多人会出现不同程度的心理问题。海南省安宁医院专家提醒，无论什么人，只要在心理方面(意外事故、精神刺激、心理创伤、人际矛盾等方面)长期出现障碍，都应及时求教于心理医生。

海南省安宁医院院长陈大强表示，近几年来，省安宁医院连续开展巡回义诊和精神卫生健康教育宣传活动，普通人群心理健康知识和精神疾病预防知识知晓率已大大提高，群众主动获取精神卫生知识的积极性也有所提高，消除歧视，理解、接纳、关爱精神病患者的良好社会氛围正在形成。未来的防治任务任重而道远，我们将认真贯彻落实省政府《关于进一步加强全省精神卫生工作的指导意见》，组织实施精神卫生防治工作，希望社会各界、广

关爱精神病人，从不歧视开始

大群众继续支持和配合，使精神病患者得到及时回归社会。

海南省安宁医院简介

海南省安宁医院(海南省精神卫生中心)系海南省卫生和计划生育委员会直属公立医院，是一所省级精神卫生行业的权威性公共卫生机构和精神病专科医院，担负着全省精神卫生的预防、医疗、康复、教学、科研、心理咨询、戒毒治疗，精神疾病司法鉴定、劳动能力鉴定、精神残疾鉴定以及对全省各县市精神卫生防治机构的技术指导等任务。

该院地处海口市南海大道，交通便利，环境宜人，病房宽敞明亮，整齐干净，服务周到，生活方便。医院拥有省内最强的技术力量和先进的诊疗设备。开展精神科、医学心理科、

儿童康复科、神经内科、精神康复科、心理测试等诊疗服务，收治精神分裂症、偏执性精神障碍、心境障碍(躁狂症、抑郁症)、神经症(如：焦虑症、强迫症、恐惧症、疑病症、神经衰弱、躯体化障碍)及其他心理障碍、睡眠障碍、应激相关障碍、分离性障碍(癔症)、脑器质性精神障碍、癫痫及其所致精神障碍、精神发育迟滞、精神活性物质所致精神障碍、药物依赖、酒依赖、孤独症、儿童多动症、老年痴呆、内科疾病等患者。采用药物治疗、物理治疗、心理治疗、认知、行为矫正治疗、工娱、生活社交技能康复训练等先进的综合治疗技术，使患者尽早康复，回归社会。

咨询电话：66988629
急救电话：66890120

(小可 黄胜)