

# 人到中年 好心态是护肝良药

■ 本报记者 徐晗溪

人到中年，爱情、事业、家庭都稳定了下来，健康却开始走下坡路了，很多的器官都在逐渐衰退。很多中年男性最怕肾虚，却忽略了保肝和护肾同样重要。那么人到中年，应该如何养肝呢？近日，记者就此采访了海南医学院中医院副院长冯志成。

## 要学会释放负面情绪

中医里的“养肝”所指的“肝”，并不完全对应现代医学解剖学中的肝脏，而是传统中医保健五脏学说中的“肝”，其主要功能包括藏血摄气、疏泄开阖、调畅情志等，养肝即是对睡眠、排泄、情绪、运动等功能的调节。

“人到中年，无论生活还是工作，要学会释放这些负面情绪。”冯志成说，如果肝的功能失常，人体气血运行便会紊乱，引发消化不良、高血压等疾病。同时，中年男性面对事业家庭双重压力，精神压抑，容易造成肝气不疏、郁结，从而导致烦躁、易怒、焦虑等诸多心理问题。

冯志成认为，养肝的关键在于疏肝解郁，如果没有“肝病”，可采用运动与调节情绪的方式舒缓肝气。比如遇到不开心的事情，可以向朋友倾诉，可以唱歌排遣。但是，宣泄也要有个度，凡事过犹不及，如果一味地追求发泄，易导致肝火旺盛，反而不利于健康。

## 年过四十要查肝

冯志成表示，肝脏是人体最重要的代谢、解毒器官。许多物质和营养素都是在肝脏这个代谢中心进行合成、分解、转化或者储存，被喻为人体内的“化工厂”，没有肝脏的代谢，我们吃进去的东西是无法吸收的。

往往过了40岁的人常有如下困扰：经常感觉疲惫不堪，甚至一觉醒来还是全身倦怠；有时好像是肠胃不适，腹胀腹疼；面对山珍海味也食欲欠佳；累了或气候变化，肝区隐隐作痛等。其实这时候，就应考虑肝脏是不是出问题了。

冯志成建议，人到中年，最好每年做一次体检，很多疾病可以通过体检发现端倪，早治疗有利于病情控制与身体恢复。尤其是高危人群，如40岁以上的男性、曾有乙肝感染的患者、有肝癌家族史的人群以及得了慢性肝炎却没有控制好病情的人士，一定要定期参加体检。

## 养肝小锦囊

### 养肝「四忌」

#### 第一“忌”：熬夜失眠最伤肝

肝脏是我们健康的根基，因为休息能增加肝血流量，激活肝脏细胞。现代医学研究证实，睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的7倍。流经肝脏血流量的增加，有利于增强肝细胞的功能，提高解毒能力。晚上熬夜，非常不利于肝脏解毒。

#### 第二“忌”：情绪压抑易生郁

进入中年，调节好情绪也是养肝的关键。从中医的角度来看，怒伤肝的基本原理是因气不顺而生郁，久而伤肝，不可不防。

#### 第三“忌”：饮酒无度

肝脏是人体最重要的血液净化和解毒中心，承担着解毒和净化血液的功能。酗酒不仅使肝

脏解毒功能受损，别的脏器细胞也会加快老化，使体内毒素在血液中含量大大增加，这种大分子毒性物质会使血液粘稠，血流缓慢，最后停滞在人体的毛细血管中。

一般人每天喝白酒最好不要超过三两，度数不要太高。另外，需要注意的是，用药不当也伤肝。酒后千万别乱吃药，特别是常见的感冒药，若在酒后服用则易发生药物性肝损害，与酒精一道造成“双重伤肝”。

#### 第四“忌”：运动过激耗伤阴血

中年人运动应量力而行，最好选择一些温和的项目，如游泳、慢跑、爬山、骑单车等有氧运动；而且运动强度和时间也要有节制，不宜太过激烈或单次时间持续过久。

中医讲“肝为阳脏，体阴用阳”，太过激烈的运动，易过于耗伤阴血，对肝脏的伤害不言而喻。

(徐晗溪整理)



## 养肝食疗方

针对如何养肝，海南省中医院治未病中心主任主治中医师王珊推荐了几种食疗方。

### 推荐食谱：

#### 1. 灵芝鸡肉粥

材料：灵芝20克，鸡肉150克，大米300克，猴头菇50克、盐、香油各适量；

做法：将灵芝切片与大米洗净后入锅一起煮成粥；将鸡肉处理干净后切片，焯水备用，用干淀粉、香油、盐拌匀腌制，而后用清水冲洗干净；猴头菇洗净后入沸水中焯一下捞出备用；大米煮沸成粥后将猴头菇、鸡肉放入锅中继续煮，调入盐，滴入香油即可。

#### 2. 决明子菊花茶

材料：决明子20克，菊花15克，蜂蜜适量，水500克；

做法：将决明子、菊花与水一起煮沸，待花茶水放凉后加入蜂蜜调味即可。

#### 3. 玄参地黄瘦肉汤

材料：玄参20克，地黄20克，瘦肉100克，水1000克；

做法：瘦肉切片焯水备用，玄参、地黄洗干净后与瘦肉一起入砂锅加水上火煲，待水开后关火慢煲一小时。

(徐晗溪整理)

## H 健康生活

■ 本报记者 徐晗溪

什么是扁平苔藓？口腔里还能长藓吗？虽然口腔扁平苔藓是一种常见的口腔黏膜疾病，但是患者总会觉得有些恐慌。

海口市人民医院（中南大学湘雅医学院附属海口医院）口腔医学中心口腔黏膜病科副主任医师杜永秀表示，口腔扁平苔藓与人们常说的手癣、脚癣不一样，它不是由真菌引起的“癣”，一般不具有传染性，原本好发于更年期女性，但现代人生活压力比较大，越来越多的年轻女性也会罹患此病，由于目前对于口腔扁平苔藓尚无特效的根治方法，应引起重视。

### 舌头有白色条纹竟是扁平苔藓

“我除了长过智齿外，从未有过口腔疾病，怎么就得扁平苔藓？”近日，在海口市人民医院口腔医学中心口腔黏膜病科，一位26岁的女性被确诊为口腔扁平苔藓。据了解，该女士前段时间食用过一些辛辣食物，口腔里的“溃疡”持续了一个多月。

“刷牙用牙膏都痛，我现在只能用儿童牙膏刷牙。”该女士告诉记者，她吃东西时口腔有刺痛感，并且右边舌腹（舌头靠上的一面叫“舌背”，靠下的一面叫“舌腹”）有白色条纹，来医院做了切片才知道自己是得了扁平苔藓。

“口腔扁平苔藓是一种很常见的慢性皮肤病黏膜疾病，全口部位都有可能涉及，最常见的是双颊、牙龈，以及舌黏膜等处，症状为白色网状条纹，若及时、规范治疗，绝大多数口腔扁平苔藓是不会发展为口腔癌的。”杜永秀说，该病的发病机制尚未完全明确，目前的研究表明，其发病与精神因素（如疲劳、焦虑、紧张）、免疫因素、内分泌因素、感染因素、微循环障碍因素、微量元素缺乏以及某些全身疾病（糖尿病、感染、高血脂、消化道功能紊乱）有关。

杜永秀提醒，口腔有三个危险区域：舌缘舌腹（舌头的边缘和舌头下方的一面），口角三角区（以嘴角为顶点，向后方画一个小三角形的区域），软腭复合体（软腭以及周边的组织）。日常生活中，

发现这三个区域出现异常，一定要高度重视，及早到口腔专科医院检查。

### 压力大易引发病变

“现代女性工作压力比较大，本来扁平苔藓常见于更年期女性，但越来越多的年轻女性也开始罹患此病。”杜永秀表示，人体是一个有机整体，局部的病变往往与其他脏腑的病变相关连，扁平苔藓属湿热蕴结、灼血伤络、心肾不交、气滞血瘀之症，精神压力大、疲劳、睡眠不足、女性月经来潮可诱发或加重此病。

“其实罹患口腔扁平苔藓不必太紧张，虽然不能根治，但是一般无症状者也无需治疗，定期观察即可。”杜永秀说，对于病情较重、发生溃疡或糜烂者，可采用局部和全身治疗，如局限的糜烂性病变可局部封闭、局部激素超声雾化吸入、或局部用溃疡膏或溃疡散等，也可全身给予免疫调节剂、中医中药等治疗。

尽管目前还没有根治扁平苔藓的方法，但杜永秀表示，只要患者保持良好轻松的心态，避免生气，生活规律，加强锻炼，限制烟酒及刺激性食物（辣椒、生葱、生蒜等），多吃新鲜的蔬菜和水果，注意口腔卫生，定期复查，有局部刺激因素的应首先去除刺激因素（不良修复体、牙石、软垢等），治疗慢性病灶等就可以使疾病处于稳定状态，对生活和工作没有影响，部分患者经治疗后还可以恢复正常。



### 护牙小常识

1. 刷牙时间不能少于2分钟。每天至少两次，每三个月换一次牙刷。

2. 口腔癌是最致命的癌症之一，人们常常会忽略口腔肿块或起泡，这有可能会导致口腔癌等严重问题。因此，无论那些迹象有多么微小，一旦发现就要及时就医。

3. 过量运动也会引起牙齿问题。过于剧烈或大量的运动可能导致脱水，削弱唾液预防口腔疾病的功能。长此以往，蛀牙、细菌堆积的风险会增大，而且许多运动饮料含有意想不到的糖类和酸类物质，这些都可能会破坏牙釉质。

(徐晗溪整理)

## H 病历档案

急产导致宫腔内压力过强  
孕妇羊水栓塞危及生命

■ 本报记者 孙婧

744小时，整整1个月，33岁的三亚产妇小槐，因为羊水栓塞历经呼吸循环衰竭、肾功能衰竭、肝功能衰竭、失血2000多毫升……在医务人员的治疗、护理下，终于脱离危险。

今年5月2日，小槐被家人送往三亚市人民医院妇产科准备生产。作为初产妇，一般要经历24小时的产程，然而仅仅2小时，小槐就顺利地生下了一名健康婴儿。

产妇家属高兴之际，接生的医务人员反而忧心忡忡。半小时后，还在产床上的小槐突然烦躁起来，说头晕、看不清楚，胸口憋闷。

“病人当时口唇呈紫绀，四肢冰凉，无法测出血压，虽然阴道流血不多，但始终不凝固。”检查结合症状，该院妇产科主任代雾虹诊断，小槐遭遇了羊水栓塞，诱因就是急产导致宫腔内压力过强，导致羊水逆流进入产妇血液。

羊水栓塞是产科领域当中最严重的急症，发病率约为万分之四，死亡率高达80%以上。然而小槐的羊水栓塞症还合并呼吸循环衰竭和多脏器功能衰竭，引发弥散性血管内凝血症状，患者多次大出血并陷入昏迷，医务人员多次组织多学科会诊，联合实施抢救，小槐仍反复出血。

“我从医三十多年救治无数羊水栓塞患者，但肝肾功能同时出现衰竭的不超过3人。”代雾虹说，种种突发情况，为抢救增加了许多风险。

最终在患者家属支持下，院方为小槐实施了切除子宫手术，术后转入重症医学科密切观察。整整1个月，小槐没有一滴尿液、无法进食一口饭，只能在护士的帮助下移动身体。直到近日，她才脱离了生命危险。

“医务人员和患者及其家属坚持施救治疗，医院多科合作，才创造了这次生命的奇迹。”代雾虹说，看着小槐一日接一日好转，所有人都松了一口气。

## H 海南省肿瘤医院特约科普

我国青少年儿童近视率呈上升趋势  
加强户外运动可防近视

我国青少年近视率居高不下，已逐渐成为影响青少年儿童健康的主要公共卫生问题之一。据悉，我国近视人数位居世界第一，近视人口总数超过4.5亿，近视已成为重要的健康问题。

海南省肿瘤医院科教部主任丛丽丹表示，近几年我国青少年儿童近视呈现出发病率高、程度深和低龄化趋势。学龄期儿童、青少年课业繁重，眼睛超负荷工作，户外活动时间过少，手机、掌上电脑等电子产品的普及，眼睛工作量空前增加，再加上不合理、不科学的用眼习惯，久而久之，近视眼不断加重。据了解，高度近视眼底病变已成为成人盲和视力损伤的主要原因。

“近视的原因非常复杂，是基因遗传和环境因素共同作用的结果。”丛丽丹说，最新的科学研究表明，户外活动时间过少和近距离用眼过多是导致儿童近视发生的最主要环境影响因素。预防孩子近视，首先要从家长开始行动，家长“重治疗、轻预防”的错误理念导致了青少年近视人群基数的累计增加。

丛丽丹建议，青少年儿童要加强户外体育锻炼，纠正不良用眼习惯，坚持做眼保健操，保证充足睡眠，饮食中增加含维生素A、D、钙镁的膳食。有不适症状要及时就医，另外每天沐浴大自然光线2小时以上，可以有效降低近视发生风险。

## H 健康百科

煎药少用生自来水

在中药的煎煮过程中，无论是药材浸泡还是煎煮都要用到水。以前人们最常用的水有井水、江河水及自来水等，现在人们在城市里主要以自来水为主。专家指出，使用水管中的自来水直接煎药并不合适。

自来水大多是江河水经过过滤、澄清、消毒等处理后，再通过水管输送到各家各户。一般添加漂白粉（主要成分是次氯酸钙）消毒，并且消毒后水中还需要保持一定浓度的氯（0.5-1毫克/升），所以我们能在自来水中闻到较大的氯味。虽然氯杀灭了自来水中大量的细菌，使其达到了饮用标准，但在自来水中却增加了次氯酸、氯化物等强氧化剂。同时自来水管以铁质管道居多，因此自来水中的铁离子含量也较高，其中Fe<sup>3+</sup>具有较强的氧化性。如果煎药时直接用自来水来，有可能会将中药的某些有效成分，如黄酮、生物碱、氨基酸、不饱和油脂、维生素等受到破坏，甚至可能产生有害的化学成分，影响疗效。

专家建议，在使用自来水煎药前，先对自来水进行加热沸腾处理，这样自来水中大量的氯将随水蒸气蒸发掉，氧化性随之下降，然后待自来水冷却后再用来浸泡、煎煮中药，这样药效会更佳。条件允许的家庭，可直接用桶装水煎药。

(生命时报)



服务读者需求  
改善读者体验

欢迎扫描

关注海报读者俱乐部