

# 保护肝脏要规避不良习惯

肝脏是人体非常重要的器官，养好肝脏，让其发挥应有的功能，对身体健康至关重要。

肝脏具有合成、代谢、解毒、防御等功能，相当于人体的“化工厂”。合成是指肝脏负责合成白蛋白、凝血因子等人体必需物质；代谢是指肝脏负责代谢糖、脂肪、蛋白质等物质带来能量；解毒是指肝脏将机体代谢过程中产生的有害物质转化为无毒或者溶解度大的物质排出体外；防御是指肝脏所包含的大量吞噬细胞能够抵御细菌等外界物质侵入人体。当肝脏出现问题时，肝功能将受到不同程度的影响。由于肝脏是人体最大的消化腺，最常见的表现是食欲下降，并伴有疲劳、感冒等症状。

## 哪些不良习惯会影响肝脏健康？

过量饮酒。酒类饮品中所含的乙醇对

肝脏细胞有直接的损伤作用。长期大量饮酒，会逐渐发展为脂肪肝，进一步导致肝硬化。对有慢性肝病的患者来说，戒酒是第一位的。

熬夜。熬夜是常见的不良习惯。不管是中医还是西医，都不建议熬夜。夜间，肝脏本应休息以进行细胞修复，熬夜则让这一状态不能完成，久而久之必然损伤肝脏功能，也就是中医所说的熬夜伤肝阴。很多职业需要夜班，这种情况下，可以采取一些措施，尽量减少熬夜对肝脏的损伤，如防寒保暖，减少机体热量消耗，同时食用养肝护肝、药食同源的食物，如枸杞菊花水、银耳莲子粥等。此外，在熬夜的前后几天，避免饮酒、食用辛辣刺激油腻的食物，避免高强度的运动锻炼，最大程度减少熬夜对肝脏的影响。

生气。生气对肝脏也是有影响的，中医称为“怒伤肝”。因为生气时人体保持高度

紧张兴奋状态，肝脏小动脉血管会出现紧张收缩，影响肝脏正常血流量，导致肝脏供血供氧减少，从而影响肝脏正常发挥功能。

劳累。劳累也会伤肝，中医讲“劳则气耗”。在过于疲劳的状态下，人体产生的大量乳酸等物质，需要通过肝脏来代谢。一旦这些物质超出了肝脏负荷，肝脏的正常功能就会受到影响。

因此，要避免伤肝行为，让肝脏在轻松愉快的状态下工作。

常见的肝病有病毒性肝病、酒精性肝病、代谢性肝病、药物性肝病、自身免疫性肝病等。病毒性肝病以乙肝居多，另外还有丙肝、甲肝、戊肝等。随着生活条件的提高，酒精性肝病和代谢性肝病发病率越来越高。酒精性肝病是过量饮酒导致的。代谢性肝病比如脂肪肝，是人们没有控制好饮食或饮食不合理造成的。药物性肝病主要是因为使用了伤肝药物。自身免疫性肝病是

因为免疫系统不能识别自身组织器官，对肝脏发动攻击，形成了自身免疫性肝病。

中医强调人与自然相应，其中的一个重要内容就是养生要与四季相应，养肝也是如此。中医认为四季的简要特点是“春生夏长，秋收冬藏”，人体的状态也应该与自然“生长收藏”保持一致。《黄帝内经》认为，“夏三月”应该“夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外”。意思是夏天时可以睡得略晚一些，仍然需要早一点起床；不要因为夏天过于炎热而不进行正常活动；调整因夏天天气闷热带来的不良情绪，让人的精神像自然界万物一样茂盛生长、蓬勃向上，从而使身体生长之气得以顺畅，不良气得以调节。这样才能保证肝脏健康。在此基础上，规避容易影响肝脏的不良习惯，注意作息规律，运动有度，饮食合理，就是对肝脏的保护，也会在最大程度上减少或避免肝脏疾病的发生。

来源：人民日报

## 三宜三忌过三伏

三伏天，处在小暑与处暑之间，往往是一年中最热且又潮湿、闷热的时段。那么，三伏天如何正确养生呢？

### 三伏养生有三宜

宜纳凉

三伏天纳凉时最好吹自然风，使用风扇、空调时，不宜对着头部和脸部吹，使用空调时26—28摄氏度最适宜，空调风不要直吹身体，防止感冒和鼻塞，同时也不宜整晚开空调。

宜静心

夏季炎热，心态宜平静，所谓心静自然凉。早上起床时，通过静坐来调节身体机能，达到平复心态、畅通气血、通经活络的功效。

宜早睡

作息要规律，睡觉不宜晚于23点。睡前洗个热水澡，热水泡脚有调和气血和养肾的功能，睡姿应以“卧如弓”、右侧卧为佳。

### 三伏养生有三忌

忌长时间吹空调

长时间吹空调会导致身体气血运行受阻，很容易感冒、头痛、鼻塞，同时对于颈椎或者腰不好的人群，容易导致颈部痉挛、后背酸痛等。

忌贪吃冷饮

吃冷饮过多容易导致肠胃受寒，引起腹胀、腹痛、腹泻等。

忌出汗后受凉

大量出汗后因身体缺水，很多人会猛喝冷水来解渴，但这样容易导致身体低渗性脱水，出现“水中毒”现象。大汗后立即冲冷水澡，会引起皮肤血管收缩，皮肤血流量减少，回心血量突然增加，增加心脏负担，导致憋闷。

来源：人民日报

## 入伏宜做『轻汗运动』



图片来源网络

随着仲夏来临，天气也越来越闷热和潮湿，运动后身体上出汗的黏腻有时会让人望而却步。在潮湿而炎热的夏日，“轻汗运动”也许是个不错的选择。

许多人觉得出汗越多，运动效果越明显，其实不然。国家体育总局科研所专家表示，身体是否容易出汗，以及出汗的量，与环境湿度有关，比如不同的冷热刺激，身体当时的状态、姿势、衣着、情绪、皮肤的温度、血流量、血流速度等也是影响出汗的因素。夏天容易出汗，而且出汗量远大于冬天，这是由于环境温度的不同造成的。影响出汗量多少的还有遗传因素、性别和年龄等的差异。人体汗腺的活跃度不同，一般女性的汗腺比男性多，但男性的汗腺比女性活跃。另外，同性间的个体差异也很大，有些人液体较多，汗腺比较活跃，运动时出汗就会越多，反之出汗就少。

总之，出汗不是判断运动是否达到效果的标准，判断运动是否有效，应依据运动目的，对采用的运动方式、运动时间和运动强度、机体的适应情况进行综合评估而定。运动时，机体产生的热量是安静时的十几倍，热量产生了，就需要散出去，尤其热量产生后，会让皮肤的血管舒张，血流速度加快，导致出更多的汗。只要达到了一定的运动量，不管是否出汗都有锻炼效果。

比起一些人“暴汗”的剧烈运动，一些“轻汗运动”更适合在酷暑进行锻炼。

### “轻汗运动”推荐

瑜伽：在常温下练习瑜伽一般都不会出汗，因为瑜伽是非常缓慢的舒展动作，并且要配合深而长的呼吸，不像其他运动那样激烈，所以一般来说只会微微有些出汗。

游泳：在24摄氏度的水中游400米，体重轻550克，主要是人体水分的流失。因此游泳时也会出汗，但是在运动过程中，汗液会被池水洗掉，运动完身体也会变得轻松凉爽。

滑冰：在炎热的夏天，室内滑冰能够快速降温，踏上冰场的那一刻就进入了冰雪天地，让人感受到凉爽，人们也能在夏天尽情享受冰雪运动的魅力。

太极拳：可以选择在早晨或者傍晚雾气渐消时，去公园等空气清新的户外场所打上一套太极拳，神清气爽。

来源：中国体育报

## 夏季腹泻高发 不一定是吃坏肚子

不少人在夏季会遇到腹泻的情况，但是腹泻的原因却有很多，其中常见的有菌痢和食物中毒。那么，该如何区分是哪种原因引起的腹泻呢？

菌痢是由细菌引起的肠道感染，常见的致病菌有沙门氏菌和艰难梭菌。菌痢的传播途径主要是摄入被致病菌污染的食物或水，同时也可通过接触患者的粪便被传染。

相比之下，食物中毒是由于摄入受污染的食物或水而引起的疾病。常见的病原体包括沙门氏菌、艰难梭菌、大肠埃希菌等。与菌痢不同，食物中毒的症状通常较为急性，包括腹痛、恶心、呕吐和腹泻。病情一般持续较短的时间，为几小时到几天，通常不伴随着发热和脱水等症状。

那么，如何区分菌痢和食物中毒呢？症状起始时间食物中毒的症状通常出现较快，一般在食用受污染的食物后几小时内就会出现，而菌痢的症状则会有一定的潜伏期，通常需要1-3天甚至更长时间才会出现。

病程时长食物中毒的症状通常持续时间较短，不超过几天，而菌痢的病程较长，可能持续一周甚至更久。

伴随症状菌痢常伴随有发热、脱水、腹部绞痛等症状，而食物中毒通常不伴随发热和脱水，症状主要集中在胃肠道。

无论是菌痢还是食物中毒，防范措施都非常重要。以下是一些建议：

注意食品安全夏季是细菌滋生的季节，特别是高温天气下，细菌繁殖更快。因此，在烹饪和食用食物前，一定要注意食品的清洁与煮熟程度，避免食用生或半生的食物。

## 健康知识

饮食卫生保持良好的个人卫生习惯，饭前便后要彻底洗手，避免食用没有保质期或过期的食品，尽量选择可靠的食品来源。

避免污染储存食物时要注意避免交叉污染，生食与熟食要分开保存，妥善处理剩余的食物。

及时就医如果出现腹泻或其他相关症状，特别是持续时间较长或病情严重的情况，建议及时就医。医生可以通过检查粪便样本等来判断腹泻的原因，并制订相应的治疗方案。

同时，还有许多不同原因可以导致腹泻，以下是一些常见原因：

大肠杆菌大肠杆菌是常见的肠道细菌，其中一些菌株可以引发食物中毒或感染。其中特殊的大肠杆菌毒素产生菌(如致病性大肠杆菌)可以引起腹泻，通常伴随着腹痛、发热和呕吐。

沙门氏菌沙门氏菌是引起沙门氏菌感染的常见病原体，通过从受污染的食物或水摄入感染人体。感染后会引发腹泻、腹痛、发热和呕吐等症状，严重时可能会导致败血症。

阿米巴原虫阿米巴原虫是一种寄生虫，可以引发阿米巴痢疾。该疾病主要通过摄入被感染的食物或水源而传播，患者会出现腹泻、腹痛和便血等症状。

腺病毒腺病毒是一类常见的病毒，感染可引起呼吸道和肠道疾病。肠道感染时，腹泻是常见症状之一，伴随着发热、恶心和呕吐。

此外，还有其他细菌(如志贺菌、弯曲杆菌)、病毒(如诺如病毒、轮状病毒)和寄生虫(如蛔虫)等也可以引起腹泻。如果出现腹泻和相关症状，最好就医咨询，医生可以根据症状和必要的检查来确定腹泻的病因，并制订合适的治疗方案。

来源：大河健康报

## 游泳谨防隐性溺水

在炎热的夏季，最凉爽的事情莫过于游泳了。但是，对于游泳的危险性，许多人只停留在溺水可引起窒息，少有人知道隐性溺水的危害。那么，什么是隐性溺水呢？

隐性溺水：是指水呛入肺中影响肺泡的气体交换，并导致肺水肿，患者出现呼吸急促、痰多、湿啰音和痰鸣音等表现。隐性溺水往往容易被忽视，如果没有及时得到正确的诊治，可能会影响患者的心肺功能。因此，如果孩子在游泳后出现疑似肺炎症状，记得在就医时一定要及时告知医生孩子有游泳的经历，因为此时除了考虑肺炎，还要考虑隐性溺水的可能性，避免因未及时明确诊治而导致严重后果。

那么，带孩子游泳需要注意哪些事项呢？

### 1.游泳前的注意事项

确保孩子身体健康：患有某些疾病，如心脏病、高血压、肺结核、中耳炎、皮肤病及各种传染病，以及感冒发烧或外伤等的孩子不要游泳。

游泳前做好热身运动：游泳前做些伸展运动，把全身肌肉、关节活动开，让身体适应下水后的状态。下水前用冷水泼洒一下身体各部位，使身体适应水温，防止抽筋，避免下水后意外事故的发生。

过饱或饥饿时不要游泳：游泳前注意孩子饮食，不宜空腹游泳，也不宜过饱游泳。如果吃得过饱，食物易压迫气管造成窒息。游泳时体能消耗比较高，如果是空腹状态，则易造成虚脱。可在游泳前半小时让孩子适量吃些食物，做到不饿和不饱胀。

带好游泳装备：游泳前根据需要准备好游泳设备，如



图片来源网络

专业的泳衣、泳帽、浮板、救生圈、泳镜、鼻夹、耳塞等物品。做好各项保护措施，减少意外发生。

### 2.游泳时的注意事项

不要到水情不明的场所游泳：尽量到正规游泳馆游泳，提前检查好水深，确保孩子在水中能站起来。如果在室外如河流、水塘、海边等游泳，一定要先了解当地水情，不要到深水区、激流区、危险区域等游泳。

游泳过程家长必须全程监护：游泳时，家长不要让孩子离开自己的视线，并要随时观察孩子的身体反应，注意孩子的动向。出现以下溺水迹象时，家长宁愿判断错误也要立刻把孩子带离水面：①头在水中，嘴巴在水面上；②眼神涣散；③闭眼；④头发遮挡额头或眼睛；⑤身体直立，双腿僵硬；⑥动作像在爬楼梯；⑦头后仰张大嘴呼吸；⑧过度换气或喘息；⑨翻身脸朝下；⑩只游不动等。

来源：科普中国

避免在水中嬉打闹：儿童在水中嬉打闹易导致呛水，家长应及时观察并询问孩子有没有水呛进喉咙、鼻子或者耳朵，如果有水进入耳朵，应及时将水引出，避免发生中耳炎。

游泳时间要适当：儿童每次游泳时间不宜过长，最好控制在1小时左右。小宝宝体力有限，不能长时间待在水中，适宜的游泳时间是10至15分钟，最长不超过30分钟。

### 3.游泳后的注意事项

保持身体干燥，避免感冒：孩子游泳后，要及时用浴巾擦干身体和头发，避免着凉感冒。

及时洗澡，换穿干净衣服：泳池的水含氯等化学药剂，还有一些病菌。因此，游泳后要尽快洗澡，清洁皮肤和头发，换上干净、透气性好的衣服。

及时洗眼、刷牙漱口、清理耳朵：戴泳镜可以较好地避免眼睛和水接触，游泳后最好用生理盐水或人工泪液冲洗眼睛，防止细菌感染。游泳时水常进入口腔，可能带入细菌等，故游泳后要及刷牙漱口、清洁口腔。游泳时戴上防水耳塞可以防止耳道进水，游泳后要及检查和清理耳道积水，避免发炎。

及时补水，注意休息：游泳后，身体有一定的水分和电解质流失，需及时喝糖水补充，但不要立即进食，以免出现消化不良、胃肠不适。游泳后要注意休息，放松心情，避免剧烈运动和过度疲劳。

炎热的夏天是游泳的高峰期，也是事故的频发期。生命并非儿戏，痛快纳凉的同时，一定要重视安全问题！

来源：大河健康报

## 百香果柠檬茶



图片来源网络

材料：柠檬、百香果、小青橘、蜂蜜。

步骤：1.准备一些柠檬、百香果、小青橘。  
2.挖出百香果的果肉，把柠檬和小青橘切块。  
3.将上述材料混合到一起，并根据个人口味加入适量蜂蜜。  
4.搅拌均匀后腌制一小时。  
5.分装进小盒子里冷冻，或装进瓶子里随用随取(温水或冰水冲饮)。

来源：洛阳晚报



美味宝典