

健康课堂

# 如何呵护肝脏 咱厝医生有话说



本期嘉宾

**王龙宗** 晋江市中医院脾胃肝病科负责人、副主任医师。2005年毕业于广州中医药大学，为国家级著名肝病专家李芹教授师承弟子，晋江市中医院“李芹名医工作室”学术经验传承人；晋江市中医院脾胃肝病科黄伟荣主任医师学术继承人。擅长运用中西医结合治疗各种消化系统疾病、肝病及疑难病、危重病，尤其在中医药治疗各种慢性肝病、肝纤维化、慢性萎缩性胃炎或不伴肠化、肝硬化等方面有较深研究。

在快节奏的现代生活中，肝脏作为我们体内的重要解毒器官，承担着繁重的工作。然而，许多人对于如何保护肝脏却知之甚少，甚至存在一些误解。今天，本报健康记者将带你一起探索那些打破认知的护肝冷知识，让你的护肝之路更加科学有效。本期健康课堂，我们特邀晋江市中医院脾胃肝病科负责人王龙宗为大家讲解。

## 肝脏的预警信号

肝脏，这个默默无闻的英雄，常常因为缺乏痛觉神经而被我们忽视。但你知道吗，肝脏没有痛觉神经不等于不会痛。虽然肝脏本身没有痛觉，但当它受到损害，肝包膜受到牵拉时，我们会感受到剧痛。然而，等到这种疼痛出现时，肝脏往往已经肿大至正常体积的1.5倍，错过了最佳治疗时机。

那么，如何提前捕捉到肝脏的预警信号呢？晨起尿液颜色深于啤酒色、右侧卧位睡眠时易惊醒、突然厌恶油腻食物、护肤品吸收效率下降……这些看似不起眼的症状，都可能是肝脏在向我们发出求救信号。如果出现两条以上症状，建议及时进行肝功能检查，切勿掉以轻心。

## 充足的睡眠很关键

你知道吗，肝脏是人体唯一能够再生的器官。这一惊人的再生能力让我们在面临肝脏损伤时拥有了更多的希望。据研究显示，即使切除70%的肝脏，它也能在3周内恢复到原体积的90%。但这并不意味着我们可以肆意挥霍肝脏的健康。

肝脏的再生需要满足一定的条件：优质蛋白、维生素B12及充足的睡眠。这些营养物质是肝脏再生不可或缺的基础。然而，当肝脏进入肝硬化阶段时，其再生能力将完全丧失。因此，保护肝脏、预防肝硬化是我们每个人的责任。

## 相关链接

### 日常护肝小贴士

- 护肝不仅仅是一项医学任务，更是我们日常生活中的一项重要职责。** 以下是一些简单实用的护肝小贴士，希望能为你的健康之路提供助力。
- 均衡饮食：**多摄入富含维生素和矿物质的食物，如绿叶蔬菜、水果、全谷物等。同时，减少油腻、辛辣、刺激性食物的摄入，以减轻肝脏负担。
- 适量运动：**保持适量的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，有助于促进血液循环和新陈代谢，提高肝脏的解毒能力。
- 充足睡眠：**保证每天7-8小时的充足睡眠，有助于肝脏的修复和再生。避免熬夜、过度劳累等不良生活习惯。
- 定期体检：**定期进行肝功能检查，及时发现并处理肝脏问题。对于存在肝脏疾病家族史的人群，更应提高警惕。
- 保持心情愉悦：**长期的精神压力和抑郁情绪会对肝脏造成不良影响。因此，保持心情愉悦、积极面对生活也是护肝的重要一环。

## 节气养生

# 雨水节气吃出健康

近日，雨水节气来临，气温逐渐回升，空气湿度增加，冷暖空气交替频繁，天气变化无常，如何在雨水节气里吃出健康，成为许多人关注的焦点。为此，本报记者采访了晋江市医院中医科负责人吴志平，为大家带来雨水节气饮食指南。

### 吃山药大枣 有助于养脾胃

“雨水节气，脾胃最容易受到湿气的困扰，因此，加强对脾胃的养护显得尤为重要。”吴志平指出，食疗是调养脾胃的有效手段之一。山药是此时节的佳选，它含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃的消化吸收，是一味平补脾胃的药食两用之品。无论是脾阳亏还是胃阴虚，都可以适量食用山药来调养。此外，大枣也是养胃健脾的好帮手，它含有糖类、蛋白质、脂肪、有机酸等多种营养物质，对大脑有补益作用，还能补中益气、养血安神。



### 吃豆腐荠菜 有助于清热祛火

“春季气候转暖，风多物燥，人们常会感到皮肤、口舌干燥。此时，多吃新鲜蔬菜可以有效补充水分和营养。”吴志平介绍，豆腐作为春季的时令蔬菜，具有清热祛火的功效。它含有丰富的维生素C和能分解体内亚硝胺的酶，有助于抗癌防癌。同时，豆腐中的纤维素还能防止便秘，清肠排毒。而荠菜则是药食两用的野菜，被誉为“护生草”。它含有多种营养物质，能增强机体免疫功能、降低血压、健胃消食。中医认为，荠菜性味甘平，具有明目、清凉、解热、利尿等功效，非常适用于雨水节气食用。

### 适当吃菠菜韭菜 有助于身体健康

“春季是万物复苏的季节，也是吃蔬菜的好时节。豆芽、香椿、蒜苗、豆苗和莴苣等春笋类蔬菜，不仅口感鲜嫩，而且营养价值极高。”吴志平说，菠菜作为春季的佳蔬，对解毒和防春燥颇有好处。它含有丰富的维生素和矿物质，能养血、止血、敛阴、润燥。而韭菜则是春季的“壮阳草”，具有健胃提神、强肾补阳的功效。在这个时节，适量食用韭菜，可以让人精神焕发、充满活力。

除了以上提到的食材，吴志平还建议，对于那些需要滋补调养的人来说，这个季节可以用西洋参、龙眼肉、党参和黄芪等中药材炖鸡或瘦肉，以增强体质、提高免疫力。

雨水节气，通过合理的饮食调养，我们可以有效养护脾胃、清热祛火，解锁春季新滋味。

# 春季运动 这些事你做对了吗



在这个充满生机的季节，很多人都走出家门，通过运动释放压力、放松心情。然而春季运动有诸多讲究，如何科学运动才能达到强身健体的效果？泉州市营养健康协会专家委员、泉州医高专附属人民医院副主任医师陈宜阳提醒，春季运动需循序渐进，避免过度劳累和受伤。

### 运动要多样化

“新春后马上投入高强度运动，容易造成肌肉拉伤、关节扭伤等运动损伤。”陈宜阳表示，由于假期中人们生活作息和饮食规律改变，身体机能处于相对松弛的状态，突然间就进入高强度运动，容易对身体造成一定伤害，因此节后运动时要根据自身情况，循序渐进增加运动强度和运动时间，让身体有一个适应的过程。

运动可从低强度的有氧运动开始，如散步、慢跑、骑自行车、瑜伽等，每次运动20至30分钟，每周3至5次，待身体适应后再逐渐增加运动强度和运动时间。“快步走是不错的运动方式。”陈宜阳说道，所谓快步走就是走的时候感觉到呼吸速度和心跳明显加快。这是最简单最优良的身体活动，对身体有诸多好处。

日常生活中，建议每天快走6000步，就相当于瑜伽40分钟，太极拳60分钟，骑自行车、打乒乓球和跳舞40分钟，打网球、篮球和

羽毛球30分钟，慢跑和游泳25分钟。如果坚持有规律步行，有助于提升耐力、舒缓压力、改善睡眠。

陈宜阳提醒，运动前要做好充分的热身活动，如快走、动态拉伸等，帮助身体快速进入运动状态，减少运动损伤风险。运动后也要进行拉伸放松，缓解肌肉疲劳，促进身体恢复。

### 注意搭配饮食

合理饮食搭配对运动效果也十分关键。陈宜阳建议，运动前后要适当补充碳水化合物和蛋白质，如全麦面包、香蕉、鸡蛋、牛奶等，为身体提供能量，促进肌肉恢复。同时，要注意控制饮水量，避免暴饮暴食，保持饮食均衡。

此外，大家要注意膳食纤维的补充，增加绿色蔬菜摄入的比例和种类。多吃生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等，除了摄入膳食纤维，还有助于摄取多种维生素。烹饪青菜时尽量不要切碎，吃的时候一定要细嚼慢咽，更有助于消化。

“睡眠不足会影响身体恢复和运动效果，每天应保证7至8小时的睡眠时间。”陈宜阳说，运动是一个长期的过程，不要急于求成，要保持积极的心态，享受运动带来的乐趣。

此外，运动时要注意选择合适的运动装备，如舒适的运动鞋、运动服装等，避免因装备不合适而导致运动损伤。同时，运动过程中若出现胸闷、头晕、关节疼痛等不适症状，应立即停止运动，并寻求专业人士的帮助。

## 健康问答

### 如何检查脂肪肝

**读者：**脂肪肝怎么检查？  
**晋江市中医院健康管理中心：**脂肪肝的检查通常涉及两个方面。

首先，通过血清学检查来评估。这包括抽取血液样本，检测其中的脂肪含量，如血脂、甘油三酯和胆固醇等关键指标。若胆固醇或甘油三酯水平升高，则可能意味着患脂肪肝的风险显著增加。

其次，影像学检查也至关重要。这主要利用B超、CT或核磁共振等技术，以直观观察肝脏的脂肪化程度。通过影像学检查，医生可以观察到肝脏体积是否增大，以及超声在肝脏内的衰减情况。脂肪对超声的衰减是脂肪肝的一个重要特征。

结合血清学和影像学的检查结果，医生能够准确判断患者是否患有脂肪肝，并评估其严重程度。这些检查对于脂肪肝的早期诊断、制定治疗方案及监测病情变化具有不可替代的作用。因此，定期进行脂肪肝检查对于维护肝脏健康至关重要。

## 专家医讯

### 本周六省级专家坐诊 市中医院爱国楼门诊部

**本报讯** 日前，记者从晋江市中医院获悉，2月22日（星期六）8:00—12:00和14:30—17:30，福建省妇幼保健院中医妇科的权威专家许金榜教授将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊，为广大患者提供专业的医疗服务。

据悉，许金榜教授是主任医师、医学博士、美国得克萨斯大学博士后、硕士生导师，担任中国优生优育协会中西医结合工作委员会委员等多项职务，是福建省中医生殖专科联盟的发起人和福建省临床重点专科中医妇科学术带头人。他长期从事中西医结合妇科临床、科研和教学工作，拥有丰富的诊疗经验和深厚的学术造诣，擅长中西医结合治疗各种妇科疾病。

许金榜教授将在晋江市中医院爱国楼门诊部二楼201诊室（地址：晋江市梅岭街道新华街392号）接诊。患者可通过电话预约（0595-85674310）或关注晋江市中医院公众号进行在线预约挂号。

温馨提醒：为了让许金榜教授更全面地了解您的病情，前来就诊的患者请携带以往的病历、检查报告和体检报告等相关资料。

### 陈埭镇阿梅中心幼儿园 开展别样游园活动



**本报讯** 近日，晋江市陈埭镇阿梅中心幼儿园举办“春日启航 灵蛇献瑞”活动。当天，小主持人开场后，该园园长送上新年祝福，表达对新学期的期待。大班幼儿进行舞龙表演，矫健的身姿配合激昂鼓点，将现场气氛推向高潮。

在游园活动中，小朋友踊跃参与民俗、游戏、美食体验区的各类活动；在龙舞瑞彩、灵蛇舞动、品尝汤圆等项目里，感受传统文化，收获欢乐。小朋友每完成一个游戏就能获得印章，集齐印章可换神秘礼物。另外，小朋友身着汉服或红衣在满是灯笼、福字的校园穿梭，尽显新学期活力。

此次活动，不仅让小朋友感受到传统文化的魅力，也为新的成长旅程开启了美好的篇章。

### 安海镇第三中心幼儿园 开展消防演练活动

**本报讯** 为进一步加强幼儿园安全工作，增强师生的消防安全意识，提高师生的应急疏散能力，近日，晋江市安海镇第三中心幼儿园开展消防应急疏散演练活动。

演练前，各班老师通过视频、图片、实操等多种方式，结合绘画、儿歌等方式对幼儿进行消防安全知识教育，并详细告知幼儿演练过程中的安全注意事项及让幼儿了解正确的火灾逃生方法和路线，确保在紧急情况下能够迅速、有序地撤离。

随着一阵急促的警报声响起，消防演练正式拉开帷幕。各班教师迅速反应，按照应急预案的疏散路线，组织幼儿用湿毛巾捂住口鼻，弯腰低姿有序撤离教室。在老师们的引导下，孩子们冷静、有序地从安全通道疏散到户外空旷的场地。

此次活动，不仅增强了大家的消防安全意识，还让孩子们对消防安全有了更深入的了解。

# 萌娃变身 护眼小卫士



“哇，原来眼睛藏着这么多秘密。”“妈妈，以后看电视时间不能太久，会近视。”……近日，一场别开生面的“萌娃化身小小眼科医生”活动在爱尔眼科（安海店）精彩上演，吸引了20余组亲子家庭参与。通过聆听爱眼知识、小医生角色扮演等，让小朋友在玩乐中学习了相关的护眼知识。

活动刚开始，爱尔眼科医生用通俗易懂的语言向小朋友讲解了眼睛的复杂构造，把眼睛比作一台精密的“相机”，让小朋友轻松理解了这个人体的重要器官的奇妙之处。随后，该医生又深入浅出地介绍了如何科学爱眼、护眼，包括保持正确的读写姿势、控制用眼时间、增加户外活动等产品，还特别提醒小朋友要减少电子产品的使用时间。

随后的实践环节，小朋友穿上白大褂，化身“小医生”。在视力检查区域，“小医生”对照视力表，认真地为同伴检查视力，一边指着视力表，一边模仿医生的口吻询问：“能看清这一行吗？”被检查的“小患者”也积极配合，认真回答。遇到不太会操作的地方，“小医生”会主动向现场的专业医生请教，在轻松愉快的氛围中，大家都掌握了基本的视力检查技巧。

验光测试区域同样热闹非凡，在医生的悉心指导下，“小医生”小心翼翼操作验光仪，专注记录数据，认真完成每一次检测。

另外，色盲辨别环节将活动推向高潮。爱尔眼科医生拿出色彩丰富的色盲检测图，让小朋友快速辨认图案。“这是什么图案？”当同伴准确说出答案时，现场响起欢呼；若出现辨别困难，大家便围在一起热烈讨论，积极向医生请教。在此环节中，小朋友不仅了解了色盲相关知识，更深刻认识到保护眼睛的重要性。

随着活动接近尾声，备受期待的奖牌证书颁发环节正式开始。当小朋友从工作人员手中接过奖牌和证书时，

家长们纷纷举起手机，记录下这一珍贵瞬间。

活动结束后，家长们赞不绝口。家长林晓激动地说：“这次活动太有意义了！孩子以前总是不注意用眼卫生，参加活动后，懂得了好多护眼知识。活动组织得特别好，环节紧凑、讲解生动，孩子玩得开心，学得也扎实。”家长张斌表示：“能让小朋友在实践中学习，这种方式太棒了。感谢晋江经济报亲子驿站工作人员的付出，希望以后能多举办这样的活动。”