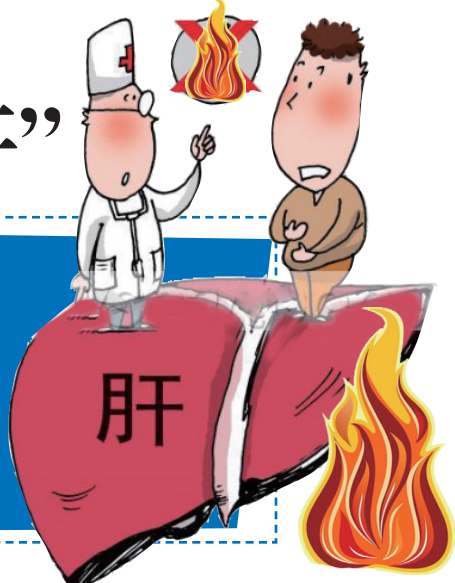




夏日脾气大,易伤“小心肝”



今日女报 / 凤网记者 李诗韵 实习生 周鹏程 通讯员 胡翠娥

肝炎,这是一种人们并不陌生的疾病。有人说,肝炎就像是一场身体的“感冒”,并无大碍。可是,这样的一场“感冒”却被世界卫生组织称为“无声的疫情”——据中国疾病预防控制中心统计,目前,我国有 9000 万乙肝病毒感染者,760 万丙肝病毒携带者。病毒性肝炎位居传染病发病之首,其中乙肝占有肝炎病例的 80%。而我国每年因乙肝所致直接经济损失至少 5000 亿元。

伤害肝脏的元凶各异,可你一定不知道,有种高温下的肝脏危机叫做“情绪伤害”。大热天,时常勃然大怒也可能破坏你与肝脏的“感情”噢!

中医说 |

怒伤肝,夏季得当心“情绪伤害”

专家名片



张涛 (湖南中医药大学第一附属医院肝病中心副主任医师)

中医经典古籍《素问·举痛论》云:“百病皆生于气。”情绪变化和五脏六腑联系紧密。

“如果情绪上出了问题,就容易产生各种疾病,而经常生气发火的人,肝脏就容易受伤。”湖南中医药大学第一附属医院肝病中心副主任医师张涛介绍,“怒伤肝”、“思伤脾”、“悲伤胃”,这是中医学里的“情志病”。

张涛介绍,肝病主要分为两大类,第一类是慢性肝病,例如乙肝等疾病;第二类则是由于情绪直接造成的肝伤害。从中医角度分析,肝主疏泄,能调畅气机,情绪调控与肝有密切关系。

根据“七情内伤”致病的中医理论,其中“怒”、“郁”等情志病最伤肝,尤其对中老年人,尤为明显。大怒之后,中老年人往往会出现头痛眩晕、耳聋耳鸣、眼红肿痛、烦躁易怒、失眠等症状,甚至吐血、晕厥死亡。另外,除了“怒伤肝”,“郁伤肝”也是需要引起重视的。人进入老龄后,一方面罹患慢性疾病、承受病痛的几率会越来越高,另一方面因与子女分居、亲友亡故、地位改变、经济困难等因素,加重了老年人的孤独、寂寞、无用、无助感,若持久或强烈的情志刺激,“肝气”不疏通、畅达,最终将会导致“肝气郁结”。

链接 |

肝病“少儿化”,滥用药、不洁亲吻是罪魁祸首

今日女报 / 凤网 (实习生 周鹏程 通讯员 姚家琦)“接诊肝病患者 47837 人次,其中,0—3 岁婴幼儿 32095 人次,4—6 岁学龄前儿童 1881 人次,6 岁以上学龄期儿童 7222 人次……”在湖南省儿童医院发布的 2016 年最新收治肝病患者数据中,有一组这样的惊人数字,肝病“少儿化”问题日益严峻。

“儿童肝脏疾病发病率的上升,与家长的健康意识和医学检测技术的提高有关。而滥用药已成为儿童肝脏损伤的杀手。”该院肝病中心主任李双杰介绍,任何药物都有可能引起肝脏损伤,尤其值得家长注意的是退烧药及抗生素,这两大

类药物大多数都会引起肝脏损伤,必须严格遵从医嘱服用,规范用药。

此外,常常亲吻孩子也是使得孩子患上肝病的一大原因。据悉,EB 病毒全称为 Epstein-Barr 病毒,95% 以上的成人携带有该病毒。根据血清学调查,我国 3—5 岁儿童 EB 病毒感染率高达 90% 以上,亲属间的亲吻是主要传播途径。李双杰表示在门诊接诊过程中,由 EB 病毒感染引起的感冒、发烧、传染性单核细胞增多症等疾病的患儿中,有 30—50% 出现肝脏损伤。而在医院住院患儿中,EB 病毒感染引起肝脏损伤的,约占住院患儿总数的 1/4。

专家帮帮忙 >>

预防“情绪伤肝”,中医送你 12 字“药方”

那么,我们该如何防治“情志病”伤肝呢?张涛认为,应遵循“未病先防、既病防变,防重于治”为原则。

首先,“未病先防”。针对有慢性病基础或具有情志病易发因素的人,要充分调动主观能动性增强体质,保持情绪顺畅,顺应自然,做到平和心态,把得失看淡,自然“云淡风轻”;另外,养成良好的饮食生活习惯,适当运动。按中医子午流注:子时(23 点至 1 点)属胆经,丑时(1 点至 3 点)属肝经,故肝

脏在 23 时至 3 时再生兴盛,23 时前应卧床休息,有利肝脏功能的休养与恢复。同时,尽量避免食用辛辣刺激性食物以及煎炸烧烤等易上火食物。另外,每天定时定量的运动,可以提高身体的抵抗力。除此之外,适当的食疗调节也很重要。针对一些具有“肝火旺”倾向的偏阳质体质的人,要通过一些清热解毒祛肝火的粥或茶,调节机体阴阳平衡,平肝泻火,从而使人体肝火平复。

其次,“既病防变”。针对已经患有“情志病”的人,要根据病源来对症下药。情志疏导、积极与人沟通、分散注意力等都有助于缓解病情。而在饮食上,建议用玫瑰花、

陈皮、橘皮泡饮,中药复方配合服用柴胡舒肝散等。

最后,“防重于治”。有位老大爷因为作息时间混乱,每餐还要喝上二两白酒,导致脾气暴躁易怒,表现为头晕胀痛,面红目赤,口苦口干……这样的情况下,我们就得先改变他的习惯。在情志上做疏导、调整作息时间,建议晨起适度锻炼、戒酒,饮食较前清淡,多配合吃富含钾离子的食物(如香蕉、橘子、葡萄、石榴等),多食用含其他微量元素丰富的食物(如牛奶、芹菜、粗粮、胡萝卜等)。平时也要以菊花茶泡饮,中药复方配合服用丹栀逍遥丸,经上述治疗病情好转。

【养生堂·小科普】

夏季如何给宝宝正确洗澡

文 / 湛灿云 (湖南省儿童医院新生儿一科)

夏季多汗,有一种老观念认为,不要经常给宝宝洗澡。但实际上,宝宝的皮肤也会接触到外界的尘埃和细菌,而宝宝每 1 平方厘米的皮肤上,就有 100—250 个排汗的汗腺,这些汗腺排出的体内污垢也需要及时清除,所以学会正确地给宝宝洗澡特别重要。

1. 动作要轻柔。平时需要对皮肤进行保护和润滑,避免摩擦和外力作用导致表皮破损,洗澡和抚触力度以皮肤不要发红为准。

2. 尽量保留皮脂。新生儿在出生后皮脂腺分泌速度迅速降低,

洗浴时要尽量保留皮脂。0~3 岁的婴儿一般一天洗一次澡,早产儿可以 2 天洗一次。

3. 沐浴用品的选用。出生仅一个月的新生儿使用的沐浴用品不能对眼睛有刺激性。为预防“红屁股”,除了减少清洗次数、保持屁股干燥外,婴儿应使用中性和皮肤表面的正常菌落。

4. 沐浴后擦润肤品。为保持婴儿皮肤的高含水量,就需要减少经表皮的水分流失,应选择注重保湿功效的润肤品。

OTC 国药准字 Z45022017

葛洪[®]桂龙药膏 调五脏 治病补身

急病用猛药, 慢病用补药, 补药之中属膏方



葛洪牌桂龙药膏,精选 28 味野生中药,久熬成膏分入五脏,药材好药力强,入口即溶易吸收,方中三爪龙、狮子尾等入心经,青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经,老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经,五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经,黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经,祛风湿止疼痛,活经络补气血,温肾阳调五脏,用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病
扫描二维码 关注五脏健康道



葛洪桂龙药膏以下药房有售:

众泽堂大药房
岳麓区咸嘉湖路 656 号众泽堂大药房 (省肿瘤医院后门旁)
平和堂药号:
黄兴中路 88 号 (五一广场) 平和堂商厦
岳麓大道 57 号 (奥克斯广场) 负一楼华润万家超市
芙蓉区八一一路 1 号阿波罗广场一楼
岳麓大道 57 号平和堂商场一楼
韶山北路 488 号平和堂商厦负二楼

体验热线 400-750-8800

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用
广西邦琪药业集团有限公司
【禁忌】孕妇及小儿忌用;【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物;其余内容详见说明书。 桂药广审(文)第 2016030030 号