

## 调节饮食辨证养肝

春季饮食总的应遵循“省酸多甘”原则养肝。此外，又将肝病患者分为不同的体质，不同的体质辨证饮食来达到调养肝脏的目的，常见有以下几种：

**■ 肝火上炎型** 这种体质患者大多表现为心烦、易怒、头痛、头晕、眼睛发红、牙痛或牙龈红肿、耳鸣、口苦、小便黄、大便干等症状。饮食应以柔润之品调之，中医称“全阴以养阳”，食以雪梨、芹菜、苦瓜、野菜之类清肝泻热；此外，平时可饮绿茶、菊花茶、莲子心茶以清肝火。

**■ 肝阴不足型** 这种体质患者大多表现为手脚心热、潮热盗汗、口干咽燥、胁肋隐痛、头晕耳鸣等症状，则为“肝阴虚”，应多喝养阴的鱼汤、甲鱼汤、海参汤，切勿饮酒，忌食辛辣、羊肉等助火之品。其次，可顺应春升之气，尤其早春仍有冬日余寒，可选吃韭菜、魔芋、大头菜、芥菜、香菜等性微温味微辛食品以阳中求阴。

**■ 肝郁脾虚型** 这种体质患者大多表现为身倦乏力、食少腹胀、两胁胀痛、大便稀溏等。春季进补则应“省酸增甘，以养脾气”，意为少吃酸味多吃甘味的食物以滋养肝脾两脏。甘味入脾，最宜补益脾气，脾健又有助于肝气。性温味甘的食物首选谷类，如糯米、黑米、高粱、粟米、燕麦；蔬果类，如刀豆、南瓜、扁豆、红枣、核桃、栗子等；肉鱼类，如牛肉、猪肚、鲫鱼、花鲤、鲈鱼、草鱼等。人体从这些食物中吸取丰富的营养素，可使养肝与健脾相得益彰。

## 调节动静活动养肝

万物吐翠的春天，正是采纳自然阳气养肝的好时机，适量运动可以帮助肝气的生发，不仅可促进血流通畅，使肝脏有足够的氧和营养物质供应，而且可以加速新陈代谢，起到保肝作用。各人应根据自身体质状况，选择适



宜的锻炼项目。静可选择练习气功，静息坐下或站定，全神关注在呼吸调节中，慢慢地用鼻子吸气、吐气，可以缓和神经肌肉，平衡自律神经系统。简单的深呼吸可以排除体内积热，让身体重新获得能量。另外，可适当地做些有氧锻炼，如游泳、做操、打太极拳等。要使活动得到收益，须持之以恒，这样不仅使肝脏得到滋养，体内的其他脏器及心灵都得到滋养。但慢性肝病的患者不适应剧烈运动。

## 调畅情志怡情养肝

中医认为“怒伤肝”，生气发怒易导致肝脏气血淤滞不畅而成疾。尤其春季肝气旺盛，情志不畅易怒易郁，要想肝脏强健，要淡泊名利、心平气和、

宁静致远，乐观开朗，学会制怒，从而使肝火熄灭，肝气正常生发、顺调。如遇到不快的事首要戒怒，如无法控制应及时进行宣泄，可防肝气郁结。但宣泄时间不宜超过3到5分钟。

## 调整药物“三因”养肝

药物养肝是春季养肝的重要组成部分，中医学有“天人相应”的理论，春主生发之气，天人相应，适时调用药物有益健康。春季可因人因地因时进行药物养肝。

## ■ 因人

如素体阳气偏虚的人，往往会出现头昏、体倦、畏寒、郁郁不乐、胆怯等症，这是肝气不升和升而不及时的肝虚症，至春季得大自然之助症情可稍愈，若调养得当，病则愈于

春。宜进温热益气药物，如补中益气丸、金匮肾气丸等，忌用苦寒药物。肝旺之人则不然，其人能冬不能夏，遇到春升之气，会重其疾，可药用杞菊地黄丸、生脉饮、牛黄上清丸清肝药物。

## ■ 因地

春季药物根据各地区不同气候，合理选用温、热、凉、平和益气、利血、养阳、补阴调养脏腑的药物。通常，对无病及个人体质情况差异不大者，北方进补，宜选辛、甘之品，兼以温补，如人参、熟地、当归、黄芪等，用以帮助春阳升发，保护阳气。南方气候暖湿，常春雨绵绵，宜兼顾健脾利湿之品，如党参、茯苓、白术、薏苡仁。春暖花开后，则可进凉补之品，如玉竹、生地、沙参等。

**■ 因时** 春季，是肝脏易发病季节，肝病患者大多伴发着不同的症状。若遇头晕目眩、视物模糊之时，常用枸杞子、菊花、苍术、白蒺藜等养肝明目之品；如有胁肋胀痛，频繁叹气之时，可用地骨皮、柴胡、白芍、川楝、地黄、黄精、枸杞子等柔肝理气之品；若见五心烦热，口干舌燥之时，可用麦门冬、沙参、生地、枸杞等滋阴养肝肾之品。

一年之计在于春，肝病患者要顺应春季阳气萌发与肝性条达的特性，调摄精神情志，注意饮食起居，合理搭配膳食，科学养肝护肝，为一年的身体健康打下基础。

(新民)

## 绝经后妇女甘油三酯高 小心发生脑卒中

心脑血管病是主要的死亡病因，如心肌梗死及脑卒中，如能及早防止可大大延长寿命。血脂紊乱对动脉粥样硬化的起因及发展起关键作用。但是具体到血脂中哪一个脂质或脂蛋白与动脉粥样硬化有关，其结果却往往不一致。如美国国家胆固醇教育计划中，他们标准的血脂测定仅包括总胆固醇(TC)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)及低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)3项。所以结果一般是TC及LDL-C高，HDL-C低引起动脉粥样硬化。有人归纳45篇研究结果，脑卒中仅与45岁以下的TC有关。近来的一些研究认为，缺血性脑卒中与血脂指标仅有轻度关系，可能



因仅测上述3个指标或仅测男性对象。而另一个“妇女健康研究”的报告则认为，TC及LDL-C对将来发生卒中有显著关系，但他们未测甘油三酯(TG)。最近研究认为，TG是卒中的独立危险因子。今年4月出版的《卒中》杂志发表了一篇全面测定各种脂质及脂蛋白指标与卒中关系的研究，认为绝经后的妇女，TG才是独立的危险因子。与一般想象相反，TC及LDL-C却无关。

他们从1993~1998年开始的美国“妇女健康行动(WHI)”，对82591例50~79岁绝经后妇女的“激素及生物指标预示卒中(HaBPS)研究”中取得资料，前瞻性平均随访7.9年。此期间发生缺血性脑卒中972例。他们用巢式(或称嵌入型)病例对照方法，选年龄等相似的无卒中者972例作对照，将最初参加研究时的血标本测定了全套血脂(TC、LDL-C、HDL-C、TG)及脂蛋白[LDL、HDL、极低密度脂蛋白(VLDL)粒子数及大小、中密度脂蛋白(IDL)粒子数及脂蛋白(a)]。

分析结果发现，TG差别最大，卒中发生率在浓度最高者几乎较最低者增加1倍，其他IDL粒子、LDL粒子、VLDL-TG、VLDL粒子、VLDL大小、LDL大小及TC/HDL-C比也有差别，但不如TG。出人意料的是TC、LDL-C及脂蛋白(a)却无显著差别。TG最高与最低的比值比(OR)为1.96(95%CI1.46~2.10)。其他一些也有显著意义的指标因技术原因在常规中不作，所以最重要的是TG。

至于男性或年轻人中TG与卒中的关系尚不清。有人对17篇55000例作荟萃分析，发现甘油三酯在妇女及男性中增加心血管病机会各为76%及32%。男女差别的原因不明。

对我们来说，更应重视TG高，有时化验室会报告血清像牛奶，此时应从膳食改善及药物两方面把它降下来。因血脂紊乱要靠实验室测定，不像肥胖及高血糖、高血压等容易发现，所以要定期体检检测血脂，尤其是妇女，发现TG升高要及时采取措施，切莫等闲视之。

(家庆)

## 三四月份心血管病高发期 3招保护措施

专家提醒，三四月份天气忽冷忽热，是心血管疾病高发期，爱美的同时，也别忽视血管健康。

## 养血管：多吃两个果

很多人因为血脂高或怕胖，坚决不吃脂肪、不摄入胆固醇，而这却是导致血管营养供应不足的主要原因。胆固醇跟我们亦敌亦友，血管是人体的“水渠”，胆固醇担负着维护渠道——血管壁的重要使命。

每天吃几个大杏仁对养护血管很有帮助。坚果的脂肪含量为44%~70%，但大部分都是不饱和脂肪酸，有利于提高血液中“好”胆固醇(高密度脂蛋白胆固醇)，降低“坏”胆固醇

(低密度脂蛋白胆固醇)，对防治冠心病、动脉粥样硬化等有作用，建议每周吃50克坚果。

春季水果丰富，味甜水分足，也是血管的润滑剂。橙子等柑橘类水果中富含维生素P(生物类黄酮)，是种天然抗氧化剂，能维持微血管的正常功能。另外，水果中富含果胶，有助于降低胆固醇。

## 通血管：喝好3杯水

平时要养成手边放杯水的好习惯，而且要注意喝水的3个特殊时间：早晚一杯水，深夜补水。

睡前半小时喝350~500毫升温开水，对降低血液黏稠度，预防血栓很有帮助。清晨

起床后易发生生理血压升高现象，也要喝杯温开水，减轻心血管负担。

除了早晚喝水，很多老年人半夜起床比较多，要在床边放杯水，半夜起来喝一口。心肌梗死多发生在午夜两点左右，这个时间补水也很重要。

## 护血管：春困别贪睡

睡眠对心脏的养护很有益，但春困时节可不要贪睡，每天睡6~8小时刚合适。很多人“越睡越想睡，睡得很头疼”，会造成血液流动缓慢，血栓形成的危险性增加。有研究表明，睡眠超过10小时，心血管疾病发生率会增加1倍，因中风而丧命的可能性会高出3.5倍。

(健时)

## 自制最简单的八个止牙痛妙方

牙痛怎么办？牙痛起来很要命，试试以下8种方法，看哪种对你有效。

1. 取大蒜适量捣烂，温热后敷在痛点上，可缓解牙髓炎、牙周炎以及牙痛等症状。

2. 把味精与温开水按1:50的比例化开后，口含味精溶液一会儿再吐掉。这样连续几次，坚持两天后牙痛就会消失。

3. 牙痛的时候可以切一小片生姜咬在痛处，必要的时候可以重复使用。

4. 取白胡椒10克研成末，加白酒调成糊状，分4次放入牙洞内。

5. 取蜂房适量，加纯酒精适量，点火燃烧，待蜂房烧成黑灰时，用手指蘸灰涂于患牙，一般4~5分钟可止痛。

6. 取生猪油、新棉花各少许，用棉花裹猪油烤热，咬在牙痛处片刻，1次1换，反复数次。

7. 取六神丸1~2粒，碾碎置于患齿牙龈上5~10分钟，每天1次，一般不超过3次。

8. 取白酒100克放入杯中，再加食盐10克，搅拌，等食盐溶化后烧开。含上一口在疼痛的地方(不要咽下去)，牙痛会立即止住。

(大洋)

