

# 五脏有“五怕” 预防有办法



**肝脏怕胖** 肥胖容易引起脂肪肝,严重者会引发肝纤维化,继而发展为肝硬化、肝癌。

**预防:** 少吃油腻、煎炸的食物,每天保证6-8个小时的睡眠,戒除熬夜等陋习,限制饮酒量。肝脏是人体最大的解毒器官,大多数药物都需要经肝脏代谢,由此引起的药物性肝损害发生率也很高,故不要擅自用药。

**心脏怕累** 过度劳累是心脏的头号大敌,长期作息不规律,以及压力过大、抑郁或情绪波动、肥胖、大量抽烟喝酒等,都可能引发冠状动脉粥样硬化斑块破裂,导致血栓形成等急性病变,从而发生猝死。

**预防:** 每天应保证充足的睡眠时间和良好的心态,饮食宜清淡,戒烟限酒,适量运动。有心血管疾病者,要坚持规范用药,定期体检及做心脏专项检查,30-45岁的人群每年做1次,45岁以上者每年2次。

**胃怕生冷** 胃一旦受到冷空气或

冷食的刺激,会收缩痉挛,出现胃部绞痛、腹泻等不适,还会影响消化液分泌,引起消化不良。

**预防:** 养成三餐规律、每餐八分饱、细嚼慢咽的饮食习惯,还要注意保证营养均衡,蛋白质的摄入不可减少,要适当吃些鱼类、瘦肉、鸡肉、蛋、奶制品、豆制品;夏季最好吃些绿豆汤、百合粥等,既能防暑清热,又能解毒开胃。

**肺怕环境差** 肺对环境的要求很高,清新的空气是它的最爱。在空气污浊、烟味弥漫的环境内,肺就会慢慢变得脆弱。

**预防:** 每天主动喝6-8杯水,尤其是早晨起床后的一杯水最为重要;饮食上多吃些富含维生素的果蔬,多吃些滋阴清热的食物,如银耳和梨。另外,戒烟很关键,烟性属“火”,最易灼伤肺之津液。

**肾怕熬夜和憋尿** 长期熬夜、工作压力大、爱喝浓茶和咖啡的人,肾脏最容易出问题。而憋尿对健康危害很大,尤其对肾脏。

**预防:** 注意劳逸结合,如出现长期贫血、腰痛等症状,及早就医。不管有无尿意,都应增加排尿次数,最科学的做法是每小时排1次尿。

博恩

## 多活动手指 防老年痴呆

老年痴呆不仅严重影响生活质量,还会给家庭及社会带来沉重的经济负担和精神压力。不过,大家也不必为此谈虎色变,老年痴呆症还是可以预防的,主要从饮食和生活习惯入手。

**减少糖、盐、油的摄入** 如果长期大量摄入糖、盐、油,老年后就容易患老年痴呆症。因此,日常饮食应以清淡的食物为主,少吃含糖、盐、油多的食物,尤其是老年人。

**多吃富含胆碱的食物** 研究发现,乙酰胆碱有增强记忆力的作用,乙酰胆碱的缺乏是人们患老年痴呆症的主要原因之一。而乙酰胆碱都是由胆碱合成的,因此,老年人应多吃一些富含胆碱的食物,如豆制品、蛋类、花生、核桃、鱼类、肉类、燕麦、小米等。

**勤动脑** 老年痴呆主要是大脑功能退化而引发记忆障碍,人的思维能力也是“用进废退”,大脑接受的信息越多,脑细胞就越发达,越有生命力。因此,老年人应经常进行一些脑力活动,如下棋、看书、思考等,让大脑不停运动。

**多活动手指** 活动手指可以给脑细胞以直接的刺激,对延缓脑细胞的衰老有很大的好处,从而预防老年痴呆的发生。老年人可通过打算盘、手转健身球、练习双手空抓、练书法、弹奏乐器等方式来运动手指。

**多散步** 老人不适宜剧烈运动,但也不能不运动,选择一些较为缓和的运动,如散步、太极等,既能强身健体,又能预防老年痴呆。同时,散步有助于平静情绪和改善短期记忆,有益大脑健康。

湘潭市第五人民医院老年康复科 主治医师 谷丽

## 巧吃早餐 白发变黑

只因比别人多吃了一口自制的黑芝麻早餐,年过半百的武汉知名中医李新建教授,不到三个月的时间,满头白发变得乌黑发亮,精力充沛。与此同时,脸色也越来越红润有弹性,行走健步如飞,感觉怎么也不像62岁。

出于对中医食疗的痴迷,李教授耗费了6、7年时间,发现了这一天然的黑发食疗方,奇迹就这样出现了。他看到有白发、少白头、两鬓早白困扰的朋友,就忍不住向他们推荐这个方子,使用最快的两、三个月就能见效。使用者无不惊奇!

李教授公开了他的配方,希望有条件的朋友可以试着制作:黑豆15g、阿胶8g、黑芝麻10g、枸杞10g、淮山药8g、黑桑葚5g、红枣8g、益智仁7g、黄精15g、覆盆子15g、百合5g、蛹虫草粉5g,用小钢磨打碎成粉,每天早上熬粥食用。

李教授参考了无数古方、偏方,这个方子既补气血、益肾养发,又补虚润燥、调和肠胃,对中老年人头晕、耳鸣、齿松、脱发、便秘也大有好处。中医讲“肾主骨生髓,其华在发”、“发为血之余”。一个人头发的好坏能直接反映肾脏、气血的亏盈。因为肾藏精,精能化血,精血旺盛,则毛发壮而润泽。他将医圣张仲景著《金匮要略》的“肾气丸方”和《本草纲目》记载的“三黑汤”、《和剂局方》记载的“乌髯

膏”等中医名方进行加减。去除其有副作用或补益过旺的首乌、人参,加入红枣、山药、枸杞、黄精、虫草等药食同源、气血双补的成份,制成了益肾黑发、润燥不上火的“黑发早餐”食疗方。

据消费者反映,喝上“黑发早餐”精力充沛、中午不犯困,并且食用方便,一冲就行。现在都市人工作忙碌,很多人表示,反正也是吃早餐,不如吃黑发早餐。中医食疗,药食同源的五谷草本精华,吃早餐生黑发。不少人手上、脸上的色斑淡了,连耳鸣、头晕的毛病也改善了。

**好消息:** 目前此方已通过有关部门认证,命名为“黑发早餐”,指定由专业科研公司加工生产,不用熬煮,一冲即食,畅销全国。



前100名打进电话可享受半价体验! 全市仅限300盒,售完为止!

买5盒赠1盒 买10盒赠5盒  
免费咨询 400-6858-766  
咨询热线: 0731-88193683

本版协办  
湘潭市第五人民医院  
xiangtan city of the fifth people's hospital  
门诊预约电话:0731-52875017  
老年科咨询热线:0731-52875097  
网址:http://www.xtswww.com/  
地址:湘潭市北二环路10号

张医生信箱

### 排查脑卒中 为什么要做心脏彩超?

张医生:

我最近因头晕去医院检查,医生诊断为“短暂性脑缺血发作”,除了建议我做头部CT以外,还要我做颈动脉和心脏彩超检查,请问有必要吗?

长沙读者 陈先生

陈先生:

长沙市第三医院神经内科副主任医师毛新发回复,“短暂性脑缺血发作”被称为“小卒中”,属于神经内科的急症,发病后2-7天内是脑梗塞的高风险期。医生建议的几项检查都很有必要。

首先,连接心脏和颅内动脉的是颈部动脉,如果颈部动脉中存在“动脉粥样硬化斑块”(如同水管中的铁锈或污垢),一旦这些斑块脱落,就会顺着血流进入脑动脉,造成脑动脉堵塞,引起脑梗塞。此外,颈部动脉的管腔如果狭窄到一定程度或闭塞,大脑也将因得不到足够的血液供应而出现脑缺血。而颈动脉彩超可以尽早发现这些问题,及时处理。

其次,房颤、房室间隔缺损等疾病都容易在心腔内产生血凝块,这些血凝块一旦脱落,可能会顺着血流进入脑动脉,造成动脉堵塞,引起脑梗塞。因此,心脏彩超检查也是很有必要的。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题,请联系本版责任编辑。  
邮箱:57042518@qq.com  
电话:0731-84326251

健康卡通



### 玉米久煮抗衰老

一项研究表明,在所有主食中,玉米的营养价值和保健作用是最高的,而且加热时间越长的玉米,抗衰老作用越好。所以,喜欢吃玉米的朋友不妨煮一锅玉米粥,既能喝粥暖身,又能抗衰老,一举两得。

图/文 赵国明