

春季养肝，睡比吃重要

“医生，我爸爸这两天情况怎么样？”时间已是中午12时30分，小吴等医生顾慧华上午问诊结束后走进诊室。顾慧华是浙江大学医学院附属杭州市西溪医院肝病专家，杭州市名中医，有36年的肝病诊疗临床经验。看到一脸焦急的小吴，她安慰道：“这会治疗才刚刚开始，我还没有办法给你一个比较明确的预判，但我可以告诉你，现在医学在不断进步，得了肝癌后五年十年一直跟着我的病人也不在少数。”

顾慧华提醒小吴：“肝病有很强的家族性，但由于他不重视体检，发现已经太晚了。所以，你要注意，千万别走你爸爸的老路。”而顾慧华担心小吴，还有一个非常重要的原因：现在得肝病的年轻人越来越多，熬夜是最伤肝的坏习惯之一。

70%以上肝病者习惯熬夜

顾慧华在门诊病人中做过一个不完全统计，70%以上的人做不到晚上10时前睡觉，能做到的绝大多数是上了50岁的人，年轻人大多数习惯在半夜12时以后才睡。

“我有一个病人，只有20多岁，是乙肝病毒携带者，之前定期复查都

蛮好的。真的就一周的时间，为了赶一个项目，每天熬到凌晨一两时才睡，然后人就一直觉得很累，胃口也不太好，结果检查发现，肝功能已经不好了。幸运的是，我给他用上保肝降酶的药半个月后，各项指标恢复正常。但这件事是很危险的，如果不幸变成爆发性肝炎，肝衰竭是会危及生命的。”说到最后一句时，顾慧华特地提高了音量。

小心坏情绪跟熬夜联手“爆肝”

前不久，#熬夜“爆肝”的年轻人到底在干啥#话题冲上了热搜，顾慧华提醒小吴：“经常跟熬夜联手‘爆肝’的‘帮凶’就是坏情绪。”

很多人认为情绪对身体的损伤不会很大，其实不然，生活中不如意的事情要占到80%，而这些不如意的事情容易引起暴躁、抑郁、紧张等，而这些负面情绪如果不能及时的释放，容易在体内产生有害物质，而这些有害物质会刺激肝脏细胞，容易引起肝气郁结、肝火过旺，从而影响到肝脏健康。

顾慧华说，有些肝病患者，尤其是乙肝患者，在得知自己患了此病后就变得焦虑、抑郁，为了瞒着领导和同事，连请假上医院检查都不敢，就

怕自己生病的事被发现。这里必须再强调一下：乙肝病毒是通过血液传播的，一般的生活接触不会传染，并且现在母婴阻断技术已比较成熟，可以成功阻止病毒由妈妈传给下一代。

春季养肝，早睡早起存正气

中医认为“正气存内，邪不可干”。在顾慧华看来，晚上好好睡觉是最有效也不花钱的存正气之法，而熬夜则会大大损耗正气。肝病患者如此，健康人群亦是如此。

“作为一个中医，我是比较注意养生的，年轻的时候就很少熬夜，但要做一个好医生得不断学习和研究，因此有时也不得不为之，可我只要连续熬夜一周，接着肯定会感冒。现在年纪大了，已经不敢熬夜了，我最近几年就基本没感冒。”顾慧华的“现身说法”让小吴如获珍宝。

春天是养肝的季节，春分之后昼长夜短，更应早睡早起抓住夜晚的黄金睡眠时间来养护肝脏。另外，规律生活，节制饮食，特别是不抽烟、不喝酒，可以保护肝脏少受损伤。而得了肝病也不用慌张，规范治疗，定期复查，阻止肝病恶变的进程。

(据《钱江晚报》)

健康养生

清明时节防病养生，这些问题要注意

清明节就要到了，随着气温升高，人们的活动开始增多。不过，这个季节对一些人来说也爱招病，在身体动起来的同时，要多多关注自己的健康问题。

身体要动起来

临近清明，体内肝气逐渐达到最旺，要以“生发阳气，调肝健脾”为养生要点。可穿着宽松衣服，多到空气清新之处，如公园等地慢走、打拳、做操，选择动作柔和的锻炼方式活动，使阳气增长。

运动量不宜过大

春季养生可多晒太阳，活动筋骨，增加抵抗力。需要注意的是，不宜做运动量太大的活动。特别是平时

活动较少的人群，做运动需要量力而行，运动量不宜过大。老年人活动时，心率应控制在可以承受的范围。

注意预防这些病

【高血压】现在正是乍暖还寒，温差较大的时候，加之雨水增多，人的血管容易痉挛，人体血压也容易因为波动而升高，继而导致脑血栓、脑溢血、心肌梗死等恶性并发症。因此，高血压患者需根据气候变化及时增减衣服，预防因气候变化带来的血压波动。

【花粉过敏症】时值暮春也是花粉过敏症多发的时期。有花粉过敏症的人出门一定要做好防护，尽量避免去花木多的地方，出门最好戴口罩。

【皮肤病】这个季节是皮肤病的多发期，如皮肤过敏、荨麻疹等，患

了皮肤病，应该及时就诊。医生会采用口服药和局部外涂药膏的方法。此外，预防也很重要。容易发生过敏的人，可以采取远离过敏原、慎用化妆品、注意个人卫生等方式预防。

多食清淡蔬果

清明时节，多食清淡新鲜的蔬菜水果以清补肝脾，如芹菜、木耳、荠菜、香椿、苦菊等应季的野菜。有些地方，清明时节还保留着禁火吃冷食的习惯，但是脾胃弱的人不宜吃冷食。

清明过后雨水增多，尤其是南方，气候潮湿，容易产生疲倦嗜睡的感觉，这就是“春困”。而甜腻性食物有助湿作用，餐后更容易使人产生和加重“春困”的感觉，应避免吃甜腻食物。

(据人民网)

寻医问药

大爷老犯“老寒腿”，原是下肢粥样硬化

66岁的钟大爷近几年来时常感到腿部关节疼痛，但因为常规体检各项指标都挺好，他认为是年纪大导致的“老寒腿”，并未放在心上。最近，钟大爷感觉左小腿疼痛加重，湖南省第二人民医院心血管内科副主任医师丰庆春给钟大爷做体检发现，其左

侧足背动脉显著减弱，左下肢皮温下降，皮肤粗糙，皮色发白。经左下肢动脉彩超检查，确认左侧腘动脉狭窄竟然达到99%，确诊为“左下肢闭塞性动脉粥样硬化”，需尽快进行介入手术治疗。丰庆春询问了解，钟大爷是个“老烟枪”。周围动脉粥样硬化

的发病原因除与年龄、性别（男性大于55岁，女性大于65岁）相关外，与抽烟有极大的关系。抽烟可以直接导致严重动脉粥样硬化，如同时还合并高血压、糖尿病等情况，该病发病率更高、病情进展更快、病情严重程度更重。

(据《大众卫生报》)

健康提醒

春暖花开时 当心花粉过敏

阳春三月，春暖花开，随着气温逐渐回暖，人们也纷纷走出家门踏青，感受着大自然的美好。但是在赏花的同时，也有不少小伙伴被花粉带来的过敏所困扰，过上了“一把鼻涕一把泪”的日子。

春季，是花粉过敏的“小高峰”，主要是杨树、柳树、榆树、松树等树木花粉所引起的。近日，湖南中医药大学第二附属医院呼吸内科和皮肤科便来了不少“花粉过敏症”患者。

据该院呼吸内科副主任医师彭素娟介绍，春季万物复苏，空气中弥漫的花粉是一大过敏原，容易引发花粉过敏性鼻炎和吸入性过敏。前者引发皮肤出现红斑、瘙痒、丘疹等症状，后者则会引发以花粉过敏性鼻炎、花粉过敏性哮喘和花粉过敏性结膜炎等一系列表现，包括流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒等症状。除此之外，还可能伴有眼睛痒、嗓子痒、严重喘息等。

要是发现自己是花粉过敏“高危”人士，该怎么有效的预防呢？彭素娟建议，可以从以下四个方面做起：

一是避开直接接触。容易花粉过敏的人，应在花粉过敏季节尽量减少外出踏青、或去花草较多的公园，更不要随便去闻花草。开窗通风应选择清晨或雨后，室内尽量不要放置一些开花植物。二是做好个人防护。外出时应佩戴口罩和全封闭眼镜，尽量不要露出脸部、皮肤、脖子以及手腕，也可以在鼻前涂抹阻隔剂。三是勤换衣物。此外，外出回家后应洗脸、冲洗鼻腔、洗澡，去除身上附着的花粉，避免引起过敏现象。在清洗衣物的过程中也要佩戴好手套，避免双手接触到衣服从而引起皮肤过敏。四是常备治疗药物。当发现过敏症状时，应及时就诊，选择合适的药物服用或涂抹。常见的治疗药物有：糖皮质激素鼻喷剂、减充血剂、抗组胺药等。

此外，彭素娟提醒，春天预防过敏性疾病，日常生活习惯也很重要。生活压力大、免疫力下降也是过敏症状的诱因，应建立健康的生活方式和饮食习惯，按时起居，科学锻炼，多吃蔬菜水果，保持良好的情绪，能有效的降低过敏的发生率。

(据湖南中医药大学第二附属医院公众号)