



# 调理情绪，保护肝脏健康

## 肝脏的作用是什么？

肝脏是人体重要的器官，具有多种功能，包括代谢、解毒、贮藏、合成等功能。肝脏能够将人体摄入的营养物质转为脂肪、糖、氨基酸，维持人体的正常代谢；肝脏能够将人体内的有毒物质清除掉，并排出体外；肝脏能够储存大量营养物质，以供人体所需；肝脏能够合成血浆蛋白、胆汁等一些重要物质。

## 肝脏和情绪之间有什么关系？

肝脏和情绪之间有着密切的关系，两者相互影响、相互促进、相互依存。

### 1. 相互影响

肝脏出现疾病问题，对人体的情绪会产生一定的影响，导致情绪不稳定，变得焦虑、易怒；同样，不良的情绪问题也会影响肝脏健康，加重肝脏负担，进而影响其正常功能。

### 2. 相互促进

肝脏健康对于情绪的调节有一定的促进作用，同样，良好的情绪也有助于促进肝脏的健康。情绪稳定、心态好的人，通常会有健康的生活习惯，这对于人体肝脏健康的保护十分有利。

### 3. 相互依存

肝脏和情绪都需要人体内足够的营养物质和能量提供支持，例如，充足的蛋白质、维生素B有助于保持肝脏的正常功能，而

肝脏作为人体重要的器官之一，与情绪有着密切的关系。情绪的波动会对肝脏产生直接的影响，长期的负面情绪状态会损伤肝脏，而良好的情绪状态则有助于维持肝脏的健康。

这些对于情绪调节也非常有利，所以，两者之间又是互相依存的关系。

## 情绪不佳对肝脏有什么影响？

长期情绪不稳定，或者是不正常表达自己的情绪，例如，该哭的时候没有哭，该笑的时候不会笑，该生气的时候努力隐藏，该表达的时候怯懦语塞，这一点点的积累，直到引出负能量，此时，肝就不会正常工作了，极易出现各种问题。

### 1. 肝郁气滞

情绪和肝脏之间关系密切，若长期处于焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪状态中，可能会导致肝郁气滞，那么，肝脏就无法发挥其正常功能，排毒、新陈代谢等也会变得不正常。

### 2. 肝病

情绪出现较大的波动，对自身的激素水平有较大的影响，影响肝功能。长期存在负面情绪，比较容易导致肝功能异常，进而引起肝病，如脂肪肝、肝硬化等。

### 3. 免疫力下降

长期的情绪不稳定，容易导

致肝功能紊乱，进而影响人体免疫力，当免疫力下降之后，人体的抵抗力也会随之下降，从而非常容易生病。

## 如何调理情绪，保护肝脏健康？

### 1. 良好的生活习惯

充足的睡眠、合理的饮食和适度的运动是维持情绪稳定和保持肝脏健康的关键。每天保持足够的睡眠时间，保证休息充足。肝脏的排毒时间在晚上1点至3点，所以，建议晚上11点之前睡觉，最晚不超过12点，以帮助修复肝损伤，恢复肝功能。同时，保持规律的饮食习惯，摄入均衡的营养，减少高脂肪、高糖和高盐的食物摄入。肝脏不好的人可以多吃一些富含维生素C的蔬菜、水果，以提高肝脏免疫力。此外，进行适量的有氧运动，如散步、慢跑等，都能有效减轻压力和焦虑情绪，保护肝脏。

### 2. 学会释放情绪

肝脏出现问题会影响心情，而情绪出现问题也会影响肝脏健康，所以，一定要学会释放情绪，积极寻找适合自己的方式来释放

情绪。可以通过与亲友倾诉、写日记、绘画或参加心理咨询等方式来舒缓压力。

### 3. 建立良好的人际关系

人际关系对于情绪的调节起着重要的作用，与亲友、家人保持良好的沟通和互动，能够得到更多的支持和理解，缓解负面情绪的困扰。此外，参加社交活动、加入兴趣小组或志愿者组织等，也能够扩大社交圈子，增加快乐感，有助于保护肝脏健康。

### 4. 学会应对压力

面对生活和工作中的压力，学会合理应对是保护肝脏健康的关键。通过制定合理的目标和计划、学习有效的时间管理、培养解决问题的能力等方式来减轻压力。此外，可以尝试一些放松技巧，如深呼吸、温水泡脚或按摩等，来缓解紧张情绪，保护肝脏健康。

### 5. 按摩

从脚背处，沿着脚缝向脚趾的方向用力推，最好能产生酸痛感，每天按摩脚部50次，可以帮助疏通肝气，或者直接到专业的中医馆疏通经络，这样可以减小肝脏的疏泄压力。

情绪和肝脏健康之间存在着密切的关系，让我们从今天开始，关注情绪健康，关爱肝脏，拥抱健康生活。

广西中医药大学第一附属医院  
韦璐莹

# “以旧换新”，带你了解人工关节置换术



随着人工关节集中批量采购的实施，人工关节置换术从昂贵的“万元时代”进入了真正为老百姓所接受的“千元时代”，大大减轻了关节病患者在人工关节置换中的治疗负担。人工关节置换主要用于治疗严重的终末期关节疾病，缓解关节疼痛，矫正畸形，重建受损的关节表面，以获得无痛、稳定和功能性关节。随着我国人口老龄化程度的不断加深，大量股骨头坏死、骨关节炎、类风湿性关节炎等患者需要更换人工关节。

## 人工关节的使用寿命是多久？

随着医学的发展，第四代人工关节假体采用先进的仿生设计与生物相容性材料，精密的制造工艺，使现代人工关节的使用寿命能够基本满足当下老年人的需求。大多数

研究表明，常见的膝关节假体系统能使用超过20年。一项研究表明，膝关节置入20年后，96%的假体仍然功能完好。

## 人工关节置换术后会痛苦吗？

早年，由于手术技术的不成熟和疼痛管理的不完整，一些患者在手术后可能会出现严重疼痛，尤其是在运动过程中。因此，许多患者可能会因为他人的疼痛经历而对手术产生恐惧。但近年来，随着医疗标准的不断提高，围手术期管理的提高，术后镇痛、止血、抗凝等药物的合理应用，尤其是快速康复技术的应用，关节置换手术已经从过去的“大手术”转变为现在的“微创、出血少、恢复快”的常规手术。绝大多数患者对术后疼痛体验非常满意，基本实现了“无痛”感。

## 什么人建议开展关节置换术？

关节置换手术适应证：老年患者的骨关节炎、类风湿性关节炎、创伤性关节炎晚期、一些骨肿瘤患者。

通过观察临床关节科就诊治疗的患者病情，发现大多数患者入院的主要症状就是关节疼痛，活动时加剧，休息时改善；还有一些患者

在长时间坐着或早上醒来时感到疼痛，轻微活动后症状减轻；疼痛可能与天气变化、潮湿和降温等因素有关。随着时间的推移，如果骨关节炎变得非常严重，关节软骨受到严重损伤，很容易导致双膝关节畸形，从而影响关节的正常功能，最常见的膝关节症状可能表现为内翻或外翻畸形。

## 什么程度需要换关节？

当然，这并不意味着只要出现上述症状，就需要更换关节！对于早期骨关节炎患者，可以采用保守的治疗方法，如保温、外贴治疗、口服葡萄糖胺治疗等。对于中期患者，关节腔内注射透明质酸钠或富血小板血浆注射也可以有良好的治疗效果。对于体力劳动中期患者，经评估，胫骨高位截骨也可用于护膝治疗。

## 关节置换术后效果怎么样？

总的来说，人工关节置换手术效果非常好，可以缓解关节疼痛，纠正关节畸形。同时，人工关节置换手术可以通过植入人工关节假体代替病变关节来达到恢复关节功能的目的。因此，人工关节置换手术可以极大地提高患者的生活质量。人工关节作为一种器官替代品，不

可避免地会面临磨损和失效的问题，但现代人工关节假体已经能够实现良好的长期存活率。目前，膝关节置换和髋关节置换是人工关节置换术中最常见的两类手术，其十年的成功率已经超过90%，更有80%以上的患者可以正常使用植入的假体长达20年以上，甚至可伴随其一生。人工关节置换术后，患者可以恢复正常的工作生活和社交活动。除了医生认为不可能或不建议的激烈对抗活动外，患者还可以选择性地参加自己喜欢的各种运动，如跑步、游泳、羽毛球、高尔夫、自行车、骑马、舞蹈、太极等。

需要注意的是，关节置换手术的恢复期很快，一般两天内可以借助助行器在地面行走。当然，完全康复也与一个人的体质、饮食、环境和功能锻炼密切相关。功能锻炼是决定关节功能恢复速度的重要因素，术后康复锻炼千万不能偷懒！同时，要加强营养补充（主要是高蛋白饮食、维生素等）。家人应密切观察伤口是否潮湿或暴露，并听从医嘱进行严格的功能锻炼、穿弹力袜、服用抗凝血药物等治疗。

玉林市博白县人民医院 卜波