

记得这些春节护肝建议

混合饮酒加重肝脏负担

肝脏是人体最大的消化器官,承担着合成、代谢和解毒等至关重要的功能,但肝脏受损时总是令人难以察觉,一旦出现疼痛等症状时,往往为时已晚。新春佳节期间,亲朋好友相聚一堂,各种美食琳琅满目,觥筹交错间,我们更应该记得爱护自己的肝脏。

受访专家

徐春军

首都医科大学附属北京中医医院党委委员
工会主席 原副院长
中华中医药学会肝胆病分会主任委员

饮酒：适量为宜

建议尽量不饮酒，确需饮酒时，可通过以下方式减少酒精对肝脏的损伤。

避免空腹饮酒：饮酒前吃一些蛋白质含量高的食物，如肉类、牛奶、豆制品等，可以减缓酒精吸收速度。



控制饮酒量：不建议饮酒，成年人若饮酒，应限量，不劝酒，不酗酒。成年人一天饮用酒精量建议不超过15克，相当于啤酒450毫升、葡萄酒150毫升、低度白酒50毫升，高度白酒30毫升。

增加饮水量：饮酒过程中喝水可以帮助稀释酒精浓度，加快新陈代谢，减轻肝脏负担。



避免混合饮酒：不同种类的酒，酒精含量和成分不同，混合饮用容易加速酒精的吸收，增加肝脏负担。

慢慢饮用：放慢饮酒速度，让肝脏有足够的时间代谢酒精。



饮食：营养均衡

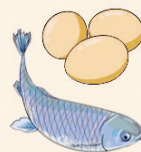
为了维持肝脏的良好运作，合理的饮食习惯对于保护肝脏健康不可或缺。

减少油腻食物的摄入：肝脏代谢脂肪的能力有限，过多的脂肪无法及时被代谢掉，会在肝脏堆积，逐渐形成脂肪肝。



尽量避免吃宵夜：在正常的三餐饮食之外添加宵夜，会增加能量摄入，容易导致超重或肥胖，进而影响人体代谢。

保证营养均衡：适当选择富含优质蛋白质的食物（如鱼、瘦肉、鸡蛋等），这些食物提供的必需氨基酸有助于修复肝脏细胞；摄入含有丰富维生素C的食物（如柑橘类水果、草莓、绿叶蔬菜等）可以提高肝脏的抗氧化能力，保护肝脏免受自由基损伤。



生活方式：健康作息与管理情绪

假期保持良好的生活习惯对于维持整体健康和促进肝脏功能尤为重要。

减少熬夜，保证充足睡眠：夜晚是肝脏排毒的最佳时间，长期熬夜会影响肝细胞的正常代谢，尽量在晚上11点前入睡，给肝脏足够的休息时间。

避免久坐，适当运动：运动不仅促进身体新陈代谢，提高免疫力，还能帮助肝脏分解和排出体内的有害物质。

及时调整情绪，保持心理健康：长期的情绪波动可能影响肝脏功能，保持心情愉悦和平和的心态对肝脏健康有益。

可根据个人身体状况，携带必要的常备药物，以备不时之需。

合理使用药物和保健品：盲目使用药物和保健品会给肝脏增加额外负担，应遵循说明书和医生指导，以保护肝脏免受潜在损害。

节后应逐步调整作息

新华社北京2月1日电(记者顾天成)春节假期,人们日常生活规律有所打乱,加上熬夜、饮食油腻等因素,容易“睡不好”“睡不够”。对此,医学专家表示,假期也要注重调整作息。

“懒觉虽美,但晚起可能打乱生物钟,节后难以调整状态。”北京大学人民医院睡眠医学科副主任董霄松建议,公众春节假期也要尽量保持规律作息,每日睡眠时间控制在7至8小时。

北京中医药大学教授贺娟表示,即使守岁也不建议通宵不睡。如果熬一整宿,对于体弱、睡眠不好的群体身体负面影响较大。“胃不和则卧不安”,晚间减少过多摄入高能量饮食也对入眠有益。

“冬季室温过低易受寒,过高则影响睡眠。建议室温保持在20℃至

22℃,儿童和老人可适当调高。”董霄松说,盖厚被子可能影响呼吸,降低睡眠质量,应选择合适厚度的被子。此外,冬季可适当增加活动量,保持室内通风。

有网友已经在担忧,春节过后上班状态难以调整转换。对此,专家表示,春节后困倦多因作息不规律、饮食油腻、缺乏运动。节后应逐步调整作息,增加运动,避免高热量食物,以恢复精神状态。

睡眠质量差的表现包括入睡困难、睡眠浅、早醒、多梦等,白天可能出现疲倦、注意力不集中、记忆力减退等情况。董霄松建议,若长期存在这些问题,应及时就医。自行长期服用褪黑素助眠不可取,因为褪黑素长期使用可能干扰自身分泌,应在医生指导下服用,杜绝不当使用、滥用。

近日,眼科专家、复旦大学上海医学院眼科学与视觉科学系主任孙兴怀为大众科普假日期间应该如何有效保护眼健康。

孙兴怀介绍,如今看手机、抢红包、打麻将、看电视剧等已构成了大多数人春节的生活模式。他提醒,为了“用眼健康”,大家一定要控制电子产品的使用时间,观看电子屏幕要适时休息,建议看屏幕20分钟后,抬头远眺20英尺(5米)外20秒以上,即“20—20—20”口诀;其次春节期间大家作息通常不规律,充足的睡眠有助于减轻眼睛疲劳;另外,在做好保暖的情况下,最好可以做到每天进行户外活动。

孙兴怀表示,合家欢乐、辞旧迎新的时刻总有美食与美酒相伴,合理健康饮食也很重要,重视营养均衡对于眼健康的作用。需要注意的是,中老年朋友们多发的眼科慢性疾病在这个时段容易出现高发和反复。如青光眼、眼底出血等致盲性疾病尤其要注意日常护理;上班族容易多发视疲劳和干眼等,症状加剧时可适当使用人工泪液类滴眼液产品;小朋友们容易多发眼外伤和屈光不正加剧等,应注意户外玩耍安全和用眼时间。

李秋莹 周孙榆
据人民网(来源:中国新闻网)

如何做好『用眼健康』