春季吃哪些食物有益于护肝?

民间常说"春季是肝脏的开胃 季",因为在春季,气温升高,春雨滋 润,万物复苏,人体也开始进入活跃 在这个时期,肝脏承担着 促进新陈代谢、排泄废物以及调节 人体内部平衡的重要功能。此外, 春季也有清明、谷雨等传统节气,人 们在这些节气里会吃一些帮助肝脏 排毒、调理身体的食物,如苦瓜、青 菜、豆腐、薏米、小麦等,因此春季被 认为是肝脏的开胃季。今天就来给 大家介绍,怎样吃才是满足春季肝 脏的"开胃餐"。

肝需要哪些营养?

肝脏需要足够的蛋白质、碳水 化合物和脂肪来支持它的正常功 能。此外,它也需要一些关键的营 养素,如维生素A、维生素B₁、叶 酸、铁和硒等

蛋白质是肝脏功能的重要组 成部分,可以帮助肝脏修复和再生 受损的细胞:碳水化合物和脂肪是 肝脏的主要能量来源,可以帮助肝 脏维持其正常代谢;维生素A对于 肝脏健康非常重要,因为它可以帮 助肝脏代谢脂肪和蛋白质;维生素 B12可以协助肝脏制造红细胞,帮 肝脏代谢蛋白质和维生素非常重 要;铁是一个关键的矿物质,对红 细胞的生产和肝脏的正常功能都 有帮助;硒则是一个重要的抗氧化 剂,可以帮助减少肝脏受到自由基 的损伤。

春季常吃哪些食物护肝?

以下是春季养肝护肝的一些食

苦味食物:苦瓜、黄芩、枸杞子 等具有清热解毒的作用,适量食用 可以促进胆汁分泌,帮助肝脏排毒。

黑木耳:黑木耳中含有大量的 铁和蛋白质,有助于促进肝脏的代

红枣:红枣中含有丰富的维生 素C和胡萝卜素,有助于调节肝脏 功能,增强免疫力。

茶叶:茶叶中含有茶多酚,有助 于促进肝脏的代谢和排毒,同时茶



大蒜:大蒜中含有丰富的硫化 物,可以帮助肝脏排毒,还有预防心 血管疾病的作用。

紫菜:紫菜具有丰富的维生素 B₁、B₂、B₁₂和叶酸等营养成分,可以 帮助调节肝脏功能,促进代谢。

除了以上食物外,春季注意保 持饮食清淡,多吃水果和蔬菜也是 对肝脏有益的。

为什么护肝要多吃"苦"?

那么,苦味食物护肝的营养学 原理又是什么? 苦味食物可以帮助 护肝,包括苦瓜、苦菜等。这些食物 含有丰富的生物活性化合物,如黄 酮类、黄酮醇类、苦素、异硫氰酸盐 等。这些生物活性化合物具有抗氧 化、抗炎、解毒等作用,可以减轻用 脏对有毒物质的负担,增强肝脏的 代谢能力,从而保护肝脏健康。例 如,苦瓜可以降低血糖和血脂,提高 肝脏的解毒能力;莴笋(略有苦味, 可归类到苦味食物)可以促进肝脏 的新陈代谢,有助于细胞的修复和

当然,苦味食物并不能完全护 肝,肝脏健康还需要平衡的饮食和 健康的生活方式。如限制饮酒、戒 烟、适量运动、控制体重等都是保护 肝脏健康的重要措施。

常见的苦味食物,你吃过几种?

以下是一些常见的苦味食物:

苦瓜:这是一种含有苦味成分 的蔬菜,富含维生素C、蛋白质、矿 物质等营养成分 苦菜:苦菜富含丰富的黄酮类、

黄酮醇类等营养成分,具有抗氧化、 抗炎、解毒等作用,对肝脏健康有

菊花:菊花含有丰富的黄酮类 和抗氧化物质,可促进肝脏代谢和 排泄功能。

其中,苦瓜是一种常见的蔬菜 因为最容易买到,也有许多不同的 做法,所以深受老百姓欢迎,也被誉 为"润肺排毒佳品"。 它对肝脏的保 护作用主要表现在以下方面:

促进胆汁分泌。苦瓜中含有苦 瓜素和草酸等成分,可以促进胆汁 分泌,有助于排毒和消化。

降低血脂和血糖。苦瓜中含有 山奈酚等活性成分,可以降低血脂 和血糖,有助于预防肝脏脂肪变性 和糖尿病等疾病。

抗氧化。苦瓜中含有丰富的维 生素 C 和多酚类物质, 具有很强的 抗氧化作用,可以帮助肝脏排毒,减 少自由基的伤害。

清热解毒。苦瓜中的苦味成分 可以清热解毒,有利于肝脏的清除 功能,帮助排出体内的毒素和废物

值得注意的是,苦瓜虽然有很多 护肝养肝的好处,但苦瓜性寒凉,不 适宜太多食用,容易损伤脾胃。所 以,适量食用苦瓜即可享受它的益 (北京青年报 李永进)

注射"水光针"后做好补水修复

水光针的基本原理是注射时 直达皮肤的真皮层,将营养成分注 人真皮层中,避免像一些涂抹的化 妆品那样不能够被充分吸收,只能 起到皮肤表面保湿的作用。

什么是水光针?

水光针在注射完之后,通常会 让皮肤变得水润光亮,因而得名水 光针。中胚层治疗法,也就是水光 针可以很好地解决营养物质不能 够直达皮肤内部的问题。我们平 常说的水光针是指相关的水光产 品,其实更准确地说水光针主要是 指一种注射方法,完整名称叫做 "水光注射技术",在注射时需要专 业人员,通过专门的仪器,水光枪 将需要注射的美容针剂注射到皮 肤的真皮层中。

中胚层是在表皮和真皮层之 间,它是我们平时所使用美容产品 对其进行吸收的关键所在,也是皮 肤内部存储胶原蛋白的地方。很 多人对水光针有误解,认为一针水 光针能抵1000片面膜,这样理解是 有偏差的。因为水光针是通过皮 肤的真皮层输入营养物质,能够起 到保持水分的作用,增加皮肤的弹 性及水润程度,所以在某些角度上 来说水光针的功效比面膜好多了。

水光针的疗效有哪些?

超强补水。水光针可以针对皮 肤进行超强的补水,使皮肤增加吸 收的水分,激活细胞的再生机能,修 复皮肤当中一些枯萎的细胞。

可以淡化黑色素和色斑。打 完水光针后可以有效将黑色沉淀 物和色斑淡化掉,使得肌肤光嫩白

有效改善肌肤衰老。肌肤衰 老的表现通常是松弛、下垂、毛孔 粗大、皮肤暗淡等。针对衰老的情 况,水光针能够起到独特的改善作 用,如果按照疗程来治疗会达到最

除此之外,水光针还能够消除 表情纹以及其他的真皮断裂纹,使 得皮肤细胞在补水的同时还能够 有着紧实的效果。所以水光针也 被称为少女针,就是因为其注射完 之后会像少女般的肌肤一样。

打完水光针之后的注意事项: 治疗后8小时内不洗脸。8小 时之后24小时内用凉水或纯净水

天内不用彩妆(包括防晒霜)。 做好补水修复,前三天早晚

一贴医用面膜,随时用补水喷 雾。3天后至7天内每天一贴面 膜(补水面膜即可)补水喷雾随时

三天清淡饮食,避免食用辛辣 刺激生冷寒凉海鲜牛羊肉和色素 浓的食物。

三天内不汗蒸、蒸桑拿,不做 剧烈运动。

(大河健康报 白书雅)

预期寿命将增至81.3岁!

想健康长寿记住"五项准则"

日前,中国疾病预防控制中心 一项研究显示,到2035年,国人的 预期寿命或将增长到81.3岁,将实 现国家提高预期寿命的目标。牢 记下面5项长寿准则,让您乐享健

健康饮食。多吃一些天然食 物,少吃一点人类加工的食品。超 加工食物,是指工业化生产,并且 添加了至少5种以上添加剂的食 物,通常就是糖、稳定剂、保鲜剂、 防腐剂、色素等。它们通常都是高 糖、高脂、高热量的食品。典型代 表有:各种含糖饮料、面包蛋糕、薯 片、糖果、汉堡等。常吃"超加工食 品",会改变DNA染色体,老得更 快!已有大量研究表明,不健康饮 食是促使细胞加速衰老的一个重 要因素

增加运动。运动就是最好的 老年人经常运动,可以 持续地保持腿部肌肉的力量,延缓 肌肉及其骨量的丢失,还可以改善 心肺和血管功能,维持健康体重, 降低跌倒风险,提高生活质量。同 时可调解心理的平衡,可以缓解压 力,减少孤独感,使身体更灵活,思 维更敏捷,而且可以降低全因死亡 风险35%。老年人最好选择散步、 慢跑、游泳等和缓项目,适度量力。

作自知律。遵循自然, 养成良 好生活习惯。养生讲究"顺应自 然",生活细节和长寿有关

吃饭就吃饭,该睡觉就睡觉,该娱 乐就娱乐,只有这样,才能吃得好, 睡得香,玩得开心,越活越精神; 个人,如果作息混乱,吃饭不规律, 经常熬夜,晚睡晚起,精神状态只 会越来越萎靡,就会有睡眠问题出 现,生活也会过得一团糟。

良好情绪。情绪不好,再多养 生都是徒劳。长寿的老人绝大多 数都是心胸开阔、心大乐观、不计 较的人。很少发现一个长寿的老 人是一个性情急躁、遇事大发脾 气、斤斤计较的人。我们要明白, 脾气发出去了,就收不回来了,而 且只会伤人伤己,对谁都没好处。 所以,我们都要学会控制自己的脾 气,最好不要生气动怒。此前一项 针对7万多名志愿者进行了最长 30年的追踪随访发现,最乐观的-部分男性平均寿命延长了11%,女 性延长了15%。乐观的人活到85 岁及以上的几率更大。

定期体检。很多疾病,早发现 都能治愈。定期体检对于长寿来 说非常重要,只有定期体检才能够 发现自己身体中的小毛病,及时治 疗才不会酿成大病,毕竟对于大多 数的人来讲,由于很多疾病在最早 期无法及时发现,所以只能够通过 体检才能够明确身体状况。此外, 体检也能督促自己及时改变不健 康的生活习惯。

(老年生活报 鲁 洋)

感冒莫忽视

近期正处于季节交替时节,各 种上呼吸道感染疾病发病率陡增, 流感也处于高发期。根据就诊患者 疾病分布,发现病毒性心肌炎发生 率较高,有些患者甚至发展为重症 暴发性心肌炎。患者中,占比较大 的是青壮年人群,发病凶险,危害极 大。很多患者及家属比较困惑:-个小小的感冒怎么就发展为心肌炎

病毒、细菌等均可引起心肌炎

心肌炎由多种病原体及各种自 身免疫性疾病引起,是一种心肌非 缺血性的炎性疾病。全球每年发病 人数约为180万例,发病率为百万 分之一。心肌炎的病因较多,最常 见的是病毒感染,但其他致病微生 物如细菌、真菌和立克次体等均可

临床上所说心肌炎通常指的是 病毒性心肌炎。多种病毒都可以引 起心肌炎,比如柯萨奇病毒、腺病 毒、流感、新冠病毒等

近3年来,新冠病毒和流感病

或诱发致命心肌炎

毒导致的心肌炎患者较多。各种病 毒感染后除了直接损害心肌外,还 可因机体为了清除病毒而产生的免 疫反应造成心肌的损伤。

病毒性心肌炎尚无特效药物

轻症心肌炎患者可能无明显 表现。如果感冒或胃肠炎后出现 心脏不适如心慌、胸闷、胸痛或心 跳有间歇或不齐,要警惕心肌炎可 - 日有上述症状, 不要拖延, 立即到相应医院就诊,以免延误诊

重症患者可能出现乏力头晕、 眼黑、憋喘、咳白色或粉红色泡沫 痰、无法平躺等症状,甚至可出现突 发心跳与呼吸骤停。

目前病毒性心肌炎尚无特效

药物,主要以对症支持治疗为主。 -旦有上述症状,应听从医生建 议,立即卧床休息,避免剧烈运动、 熬夜、劳累等,感冒后试图通过运 动出汗的方法并不可取。医生会 根据病情给予营养心肌等药物治 疗,如出现心脉讨快,会根据具体

情况给予相应抗心律失常药物。 如因心跳过慢导致晕厥或低血压 等,会根据情况给予临时起搏器或 其他器械支持治疗,帮助度讨急性 危险期

多数患者经过一段时间休息及 对症治疗后能够较好地痊愈,但仍 有一部分患者发生暴发性心肌炎甚 至猝死。

心肌炎暂时没有特异性治疗 手段。据统计,患有心肌炎的青壮 年约占20%。因此,预防心肌炎的 发生尤其重要。当工作强度较大、 近期劳累及熬夜较多时,一定要把 工作与生活节奏放慢下来,充分休 -旦出现感冒等不适症状时, 更要及时就诊,必要时请假休息, 保证充足睡眠、适当饮水,及时补

建议进食清淡、易消化的食物, 如小米南瓜粥;补充优质蛋白,如食 用蒸蛋羹、鱼肉等;多吃一些富含维 生素C的水果,如橙子、西红柿、苹 果等,促进疾病康复。

(大河健康报 赵香梅)