

这些“养生”方式,肝脏并不领情

□ 冯尧伟

秋意渐浓,朋友圈的养生风潮再度袭来。保温杯泡枸杞、饿肚子养肝、顿顿水煮青菜、各类护肝保健品轮番上阵。不少人自我感觉身体状态尚可。可拿到的体检报告,令人大跌眼镜:脂肪肝赫然在列,转氨酶悄悄升高。

五大养肝误区,正在伤害你的肝

误区一:保温杯泡枸杞,人人都适合

枸杞是药食同源的滋补佳品,有助于益精明目,但其性滋腻,并非人人适用。养生讲究辨证,若体质不合,反而加重负担。日常泡水建议每天5-10克即可。若舌苔厚腻、腹胀便溏、湿气偏重,长期大量饮用易助痰湿,增加肝脏代谢压力。

误区二:红酒活血,小酌可养肝

“红酒养肝”之说流传颇广,但事实是,任何含酒精的饮品都需经肝脏代谢,其产物乙醛会直接损害肝细胞,诱发炎症和脂肪堆积。现代医学已明确指出,酒精无安全剂量可言。想护肝,最佳选择是滴酒不沾。

误区三:吃素就能给肝脏减负

查出脂肪肝后,有人选择完全戒肉,三餐水煮菜,以为这样能让肝“休息”。但长期极端素食反而可能导致“素食型脂肪肝”。肝脏运输脂肪需依赖载脂蛋白,而其合成离不开优质蛋白。若蛋白质摄入不足,脂肪运不出去,便堆积在肝内。护肝饮食的关键在于控油控糖,

而非戒肉,鱼、蛋、奶及豆制品应足量摄入。

误区四:靠护肝片补救熬夜与应酬

不少人习惯“补救式养生”,熬夜聚餐后吞几片护肝片,以为能抵消伤害。但护肝类制剂属药物,多数成分仍需肝脏代谢,健康人长期服用只会徒增肝脏负担。某些药物还可能造成转氨酶短暂假性正常,掩盖真实病情。

误区五:酵素排毒茶,能清肝减脂

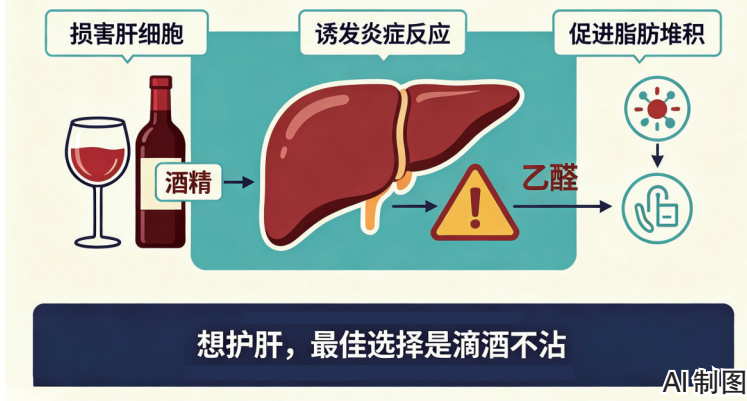
市面上的“排毒茶”“减脂酵素”常被误认为能帮肝排毒,但肝脏本就是人体最大的解毒器官,无需外力辅助。所谓“排毒”多含泻药或利尿成分,腹泻只是排出水分,与清肝无关。长期使用会扰乱肠道菌群、引发电解质紊乱,甚至导致药物性肝损伤,得不偿失。

中医四型对症食养

脂肪肝属中医“肝癖”“胁痛”范畴,常见有四种证型。辨证准确,食疗方有助调理;辨证失当,反倒越吃越偏。需强调的是,茶饮食疗仅作辅助,不可替代规范诊疗。

红酒不能养肝

酒精进入肝脏后会增加肝损伤风险



痰浊内阻型:多见肥胖体沉、腹胀苔腻。适宜食用茯苓陈皮冬瓜瘦肉汤,助健脾化湿。肾功能不全或常腹泻者慎用。

湿热蕴结型:口苦口黏、心烦苔黄。推荐冬瓜赤小豆汤,清淡利湿,并严格戒酒、戒甜食及宵夜。

肝郁脾虚型:压力大、情绪郁闷、胁肋胀满、便溏或干。宜食玫瑰山药小米粥。孕妇及月经量过多者禁用玫瑰花。

痰瘀互结型:病程久、舌色偏暗,不宜自行活血,需中医面诊辨证。可酌情在医师指导下饮用玫瑰山楂陈皮茶。

(作者系河南省中医院老年病科副主任医师)

总为钱发愁,大脑会悄悄老化?

□ 王明宇



月底对着账单发愁、为生计辗转难眠的时候,很多人都会有这种感觉:记性变差、反应变慢,连作个简单决定都要纠结半天。

一项发表于《老龄化创新》、跨越半个多世纪的人群研究,为这种日常感受提供了科学佐证:成年后长期陷入财务困境的人,不仅中年时认知能力更易下滑,到了晚年,大脑萎缩的程度也会更为明显。为钱发愁这件事,究竟是如何一步步影响大脑的?

当大脑被金钱焦虑占满

我们可以把大脑想象成一台电脑,注意力、记忆力、决策力都是它的运行内存。当你长期为钱发愁,“要不要省钱”“这笔钱够不够”“下个月怎么办”的念头,就会变成后台常驻的高耗电程序,悄无声息地吃掉大半内存。留给日常工作、学习、情绪调节的算力自然就少了。你会变得更容易分心,更难控制脾气,作决策也更短视。这种状态短期看只是状态差,

但如果长年累月持续下去,大脑长期处于高负荷的焦虑运转中,损伤就会慢慢累积。这也解释了为什么长期被生计困扰的人,常常显得精力不够用。

慢性压力损伤大脑结构

如果说短期的缺钱只是让大脑“变卡”,那持续十几年、几十年的财务困境,就可能实实在在地改变大脑的结构。这背后的推手,是慢性压力。

当我们长期处于生计焦虑中,身体会持续分泌皮质醇这类压力激素。短时间的皮质醇升高,能帮我们应对危机,但长期居高不下,就会诱发全身的低度慢性炎症。这些炎症随血液循环到达大脑,慢慢损伤神经元,破坏神经细胞之间的连接。

大脑就像一颗饱满的核桃,长期的炎症和压力会让它的“果肉”慢慢萎缩,原本的空腔(脑室)就会随之变大,这正是研究中观察到的真实现象:长期低收入的人群,晚年脑室体积明显更大,脑实质萎缩,这是大脑加速衰老的典型信号。

更值得注意的是,对于本身携带阿尔茨海

默病易感基因的人,或童年家境本就贫寒的人来说,成年后的长期经济压力无异于雪上加霜,大脑会更为脆弱。而在传统家庭角色中承担主要经济压力的男性,受影响往往也更显著。除了压力本身,困境中更容易出现的吸烟、酗酒等不良习惯,也会进一步加速大脑损伤。

真正伤脑的是长期内耗

经济压力人人有,难道都会伤脑吗?

其实不然,一时的手头紧、几个月的低谷期,并不会给大脑留下不可逆的伤害。真正危险的,是长年累月的生计焦虑,以及随之而来的情绪内耗、作息紊乱和不健康的解压方式。

对普通人而言,我们或许无法立刻改变经济状况,但可以主动减少压力对大脑的损耗。例如,做好基础的财务规划,减少反复纠结带来的内耗;坚持规律的有氧运动,这被公认为最划算的健脑处方,既能改善脑循环,也能帮助身体代谢压力激素;保证充足的睡眠,给大脑足够的时间修复损伤,避免焦虑与熬夜形成恶性循环。

(作者系山西医科大学第一医院神经外科主治医师、中国医师协会健康传播工作委员会委员)