

二维码视频食疗书



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃对食物, 养好肝 / 胡维勤主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5372-6644-4

I. ①吃… II. ①胡… III. ①肝疾病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150449号

吃对食物, 养好肝

CHIDUI SHIWU, YANGHAO GAN

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 李齐新

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 15

字 数 210千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言

PREFACE

肝脏是人体内最大的消化腺，也是体内新陈代谢的中心站。据估计，在肝脏中发生的化学反应有500种以上。肝脏的主要功能是进行糖的分解和贮存糖原，参与蛋白质、脂肪、维生素和激素的代谢，帮助人体解毒，制造凝血因子，调节血容量及水电解质平衡等。

中医理论认为，肝主疏泄，能够使全身的气机顺畅，脏腑和经络之气运行畅达。此外，肝还有藏血的作用，使人体能够贮藏充足的血液，调节血量，防止出血。《黄帝内经·素问·五脏生成》说：“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”

但在快节奏的现代生活中，很多人无意或无奈中养成了对肝有损伤的生活习惯。长时间坐在电脑前，看电视，或者长时间看书，都是久视，会造成用眼过度。“肝开窍于目”，久视很容易使肝血不足，导致肝的疏泄条达无力而郁结。升官发财，喝酒应酬，在很多现代男士追求事业发展的过程中不可避免。而酒的湿热之性，很容易乱了人的心性，损害肝脏。当今，各种肝病患者越来越多，且成年年轻化发展趋势，养肝护肝刻不容缓。

本书就是告诉读者如何通过食疗来养好肝。第一章介绍了肝脏的基础知识。第二章列举了常见的养肝食材，详细介绍其基础营养素的含量、养肝说法、食用建议、特别提醒以及有效的食材组合，并推荐了两款养肝菜肴，轻轻松松把肝养。第三章介绍了13种常见肝病，包括每种肝病的高发人群和饮食原则，针对每种肝病都相应列举了两款有效食疗方，帮助读者改善不适之症，恢复健康。最后在第四章主要介绍了一些健康生活疗法，有中医理疗法、运动养肝法以及精神养肝法。

希望读者通过本书的学习，能对肝病有个全面的了解，这样在克服肝病的道路上才能做到游刃有余，积极调理肝病，拥有健康体魄。

目录 CONTENTS

Part1 走近人体的将军之官——肝脏

认识我们的肝脏.....	12
容易忽视的日常伤肝事儿.....	14
留意这些症状，为肝脏把关.....	17
改变饮食习惯，保护肝脏.....	20

Part2 食材巧养肝，健康自己说了算

燕麦.....	24
冬瓜燕麦片沙拉.....	25
香蕉燕麦粥.....	25
荞麦.....	26
薏米荞麦红豆浆.....	27
荞麦豆浆.....	27
小米.....	28
红糖小米粥.....	29
杂菇小米粥.....	29
粳米.....	30
小麦粳米粥.....	31
胡萝卜粳米粥.....	31
玉米.....	32
苦瓜玉米粒.....	33
松仁豌豆炒玉米.....	33
薏米.....	34
山药薏米桂圆粥.....	35
薏米红薯糯米粥.....	35
绿豆.....	36

海带绿豆汤.....	37
绿豆燕麦红米糊.....	37
黑豆.....	38
荷叶小米黑豆豆浆.....	39
酱香黑豆蒸排骨.....	39
黄豆.....	40
五香黄豆香菜.....	41
韭菜黄豆炒牛肉.....	41
花生.....	42
栗子花生瘦肉汤.....	43
花生米芸豆炒腊肉.....	43
桂圆.....	44
桂圆炒虾球.....	45
桂圆炒鸡蛋.....	45
核桃仁.....	46
核桃花生猪骨汤.....	47
核桃蒸蛋羹.....	47
黑芝麻.....	48
核桃黑芝麻枸杞豆浆.....	49

CONTENTS



黑芝麻拌莴笋丝.....	49
枸杞	50
枸杞拌蚕豆.....	51
冰糖枸杞蒸香蕉.....	51
红枣	52
红枣枸杞蒸猪肝.....	53
红枣芋头汤.....	53
菠菜	54
肉丝扒菠菜.....	55
菠菜炒鸡蛋.....	55
茼蒿	56
蒸茼蒿.....	57
茼蒿香菇炒虾.....	57
白菜	58
口蘑烧白菜.....	59
蒜汁蒸白菜.....	59
上海青	60
上海青素炒面.....	61
上海青苹果柠檬汁.....	61
芹菜	62
干煸芹菜肉丝.....	63
核桃仁芹菜炒香干.....	63
花菜	64
糖醋花菜.....	65
草菇花菜炒肉丝.....	65
山药	66
西红柿炒山药.....	67
山药酱焖鸭.....	67

茭白	68
茭白炒荷兰豆.....	69
小白菜炒茭白.....	69
白萝卜	70
蒸白萝卜肉卷.....	71
榨菜炒白萝卜丝.....	71
胡萝卜	72
胡萝卜鸡肉茄丁.....	73
胡萝卜玉米沙拉.....	73
扁豆	74
扁豆西红柿沙拉.....	75
鱼香扁豆丝.....	75
芦笋	76
芦笋炒莲藕.....	77
芦笋炒鸡柳.....	77
莴笋	78
蒜苗炒莴笋.....	79
凉拌莴笋条.....	79
洋葱	80
洋葱腊肠炒蛋.....	81
洋葱炒鱿鱼.....	81
红薯	82
小米蒸红薯.....	83
拔丝红薯莲子.....	83
冬瓜	84
冬瓜烧香菇.....	85
姜丝蒸冬瓜.....	85
苦瓜	86

目录 CONTENTS

玉米苦瓜煎蛋饼.....87

苦瓜甜橙沙拉.....87

黄瓜.....88

黄瓜炒木耳.....89

腊鸭腿炖黄瓜.....89

南瓜.....90

咖喱鸡丁炒南瓜.....91

南瓜炒卤肉.....91

莲藕.....92

莲藕炒秋葵.....93

老干妈孜然莲藕.....93

西红柿.....94

开心果西红柿炒黄瓜.....95

西红柿青椒炒茄子.....95

香菇.....96

香菇豌豆炒笋丁.....97

栗子焖香菇.....97

黑木耳.....98

乌醋花生黑木耳.....99

五花肉炒黑木耳.....99

银耳.....100

葡萄干菠萝蒸银耳.....101

红薯莲子银耳汤.....101

猴头菇.....102

猴头菇香菇粥.....103

猴头菇煲鸡汤.....103

猪瘦肉.....104

猪肉炖豆角.....105

酱香回锅肉.....105

猪蹄.....106

南乳花生焖猪蹄.....107

可乐猪蹄.....107

猪肝.....108

猪肝鸡蛋羹.....109

酱爆猪肝.....109

猪腰.....110

彩椒炒猪腰.....111

当归炖猪腰.....111

牛肚.....112

西芹湖南椒炒牛肚.....113

红烧牛肚.....113

牛肉.....114

草菇炒牛肉.....115

豌豆炒牛肉粒.....115

乌鸡.....116

蒸乌鸡.....117

枸杞木耳乌鸡汤.....117

鸡肝.....118

软煎鸡肝.....119

银耳鸡肝粥.....119

鸭肉.....120

彩椒黄瓜炒鸭肉.....121

小炒腊鸭肉.....121

草鱼.....122

草鱼干贝粥.....123

菠萝炒鱼片.....123

鲤鱼.....124

清香蒸鲤鱼.....125

CONTENTS



豆瓣酱烧鲤鱼.....	125
鲫鱼	126
香芋煮鲫鱼.....	127
鲫鱼豆腐汤.....	127
鲈鱼	128
满堂彩蒸鲈鱼.....	129
豆腐烧鲈鱼.....	129
带鱼	130
豆瓣酱烧带鱼.....	131
带鱼烧白萝卜丝.....	131
泥鳅	132
酱炖泥鳅鱼.....	133
花生瘦肉泥鳅汤.....	133
虾仁	134
鲜虾葫芦瓜.....	135
酱爆虾仁.....	135
蛤蜊	136
蛤蜊炒丝瓜.....	137
蛤蜊蒸鸡蛋.....	137
田螺	138
田螺烧肉.....	139
香辣田螺鸡.....	139
牡蛎	140
韭黄炒牡蛎.....	141
姜葱生蚝.....	141
海参	142
桂圆炒海参.....	143
海参炒时蔬.....	143
海蜇	144

黑木耳拌海蜇丝.....	145
老虎菜拌海蜇皮.....	145
石榴	146
石榴银耳莲子羹.....	147
柳橙石榴汁.....	147
李子	148
李子果香鸡.....	149
酸甜李子饮.....	149
香蕉	150
草莓香蕉奶糊.....	151
牛油果香蕉奶昔.....	151
西瓜	152
西瓜草莓汁.....	153
猕猴桃西瓜汁.....	153
苹果	154
黑椒苹果牛肉粒.....	155
牛肉苹果丝.....	155
猕猴桃	156
猕猴桃蛋饼.....	157
蚕豆猕猴桃杏仁奶.....	157
橘子	158
橘子红薯汁.....	159
橘子香蕉水果沙拉.....	159
荔枝	160
荔枝鸡球.....	161
红枣荔枝桂圆糖水.....	161
梨	162
芒果梨丝沙拉.....	163
梨子糊.....	163

目录 CONTENTS

葡萄.....	164
哈密瓜葡萄汁.....	165
金珠葡萄.....	165
桑葚.....	166
草莓桑葚奶昔.....	167
桑葚乌鸡汤.....	167
乌梅.....	168
乌梅红枣茶.....	169
乌梅甘草姜汤.....	169
山楂.....	170
山楂豆腐.....	171
山楂菠萝炒牛肉.....	171
草莓.....	172
草莓樱桃苹果煎饼.....	173
草莓土豆泥.....	173
豆腐.....	174
干贝茶树菇蒸豆腐.....	175
虾仁豆腐羹.....	175
牛奶.....	176
牛奶蒸鸡蛋.....	177
牛奶莲子汤.....	177
蜂蜜.....	178
桂花蜂蜜蒸萝卜.....	179

蜂蜜香蕉奶昔.....	179
灵芝.....	180
灵芝素鸡炒白菜.....	181
猪蹄灵芝汤.....	181
五味子.....	182
莲子五味子鲫鱼汤.....	183
核桃枸杞五味子饮.....	183
菊花.....	184
明目菊花蒸茄子.....	185
菊花枸杞蜜枣参茶.....	185
茵陈.....	186
金钱草茵陈茶.....	187
茵陈炖鸡.....	187
马齿苋.....	188
马齿苋蒜头皮蛋汤.....	189
蒜蓉马齿苋.....	189
芡实.....	190
芡实炖老鸭.....	191
芡实百合香芋煲.....	191
柴胡.....	192
玫瑰柴胡苹果茶.....	193
柴胡枸杞羊肉汤.....	193

Part3 常见肝病的饮食调养方案

甲肝.....	196
栗子燕麦豆浆.....	197

草莓油桃苹果汁.....	197
乙肝.....	198

CONTENTS



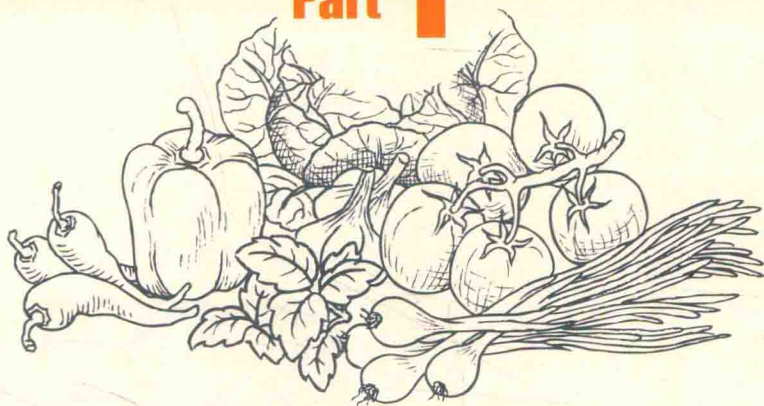
蚕豆炒蛋.....	199	胡萝卜丝炒豆芽.....	211
凉拌油豆腐.....	199	紫米芡实粥.....	211
丙肝	200	药物性肝炎	212
蒜香西蓝花炒虾仁.....	201	鲜虾炒白菜.....	213
干煸芋头牛肉丝.....	201	包菜木瓜柠檬汁.....	213
丁肝	202	肝囊肿	214
松仁丝瓜.....	203	山药冬瓜萝卜汁.....	215
柠檬胡椒虾仁.....	203	胡萝卜猕猴桃汁.....	215
戊肝	204	肝纤维化	216
西红柿炒包菜.....	205	蒸肉末酿苦瓜.....	217
虾仁炒豆角.....	205	嫩南瓜核桃沙拉.....	217
脂肪肝	206	肝血管瘤	218
扁豆薏米排骨汤.....	207	麦芽山楂鸡蛋羹.....	219
虾皮蚝油焖冬瓜.....	207	丹参山楂三七茶.....	219
肝硬化	208	原发性肝癌	220
冬菇玉米须汤.....	209	桂圆枸杞蒸甲鱼.....	221
西芹藕丁炒姬松茸.....	209	白酒蒸蛤蜊.....	221
酒精性肝炎	210		

Part4 有益肝脏健康的生活疗法

肝脏疾病的对症中医理疗法.....	224
运动养肝疗法.....	228
精神养肝法.....	233
附录1 肝病患者常见问题解答.....	235
附录2 常见的肝病防治误区.....	237
附录3 治疗肝病的常用药物及用药指南.....	239



Part 1



走近人体的将军之官——肝脏

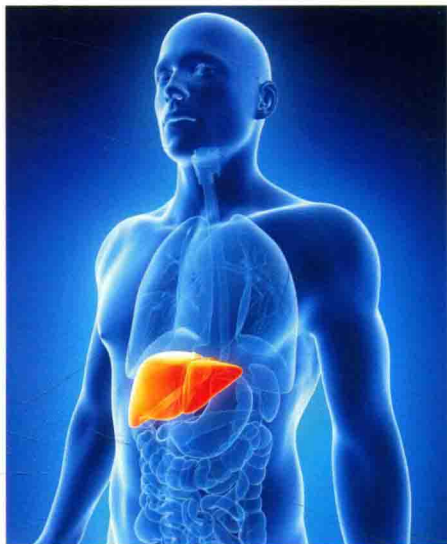
随着人们对养生的日渐重视，对于肝脏的认识也越来越多深刻。人们都知道，肝脏是人体内用于“排毒”“解毒”的器官，在保证人体健康方面起着至关重要的作用，但在当今社会，各种肝脏疾病却越来越严重地威胁着人们的健康。本章主要介绍与肝病相关的常识，指导读者如何识别肝病症状、调整饮食习惯，从而更好地远离肝病。

认识我们的肝脏

肝脏是人体物质代谢的主要器官之一，对维持机体的正常生理活动具有重要作用。要防治肝脏疾病，首先就要认识我们的肝脏，了解肝脏的构造和功能。

■ 肝脏的位置

肝脏呈不规则的楔形，右侧钝厚而左侧扁窄，由许多条韧带固定在腹腔内，表面被灰白色的肝包膜包裹着，深藏于人体右腹腔深部，横膈膜下面。肝脏体积较大，占据了几乎全部的右季肋区、大部分腹上区和小部分左季肋区。大部分肝脏被肋弓所覆盖，仅在腹上区、右肋弓间有部分露出并直接接触腹前壁。因为有充足的血液供应，肝脏呈棕红色，质软而脆。作为人体最大的内脏器官，成年人的肝脏重量约占体重的1/50~1/40，体积为25厘米×15厘米×16厘米左右。



以肝内血管和肝内裂缝为基础，可将肝脏分为“五叶四段”，即左内叶、左外叶、右前叶、右后叶、尾叶，左外叶又分为左外叶上下段，右后叶又分为右后叶上下段。肝脏左叶上面膈邻近心包和心脏；右叶上面膈邻近右胸膜腔和右肺；右叶后缘内侧邻近食道；左叶下面接触胃前壁；方叶下接触幽门；右叶下面前边接触结肠右曲；中部近肝门处邻接十二指肠；后边接触肾和肾上腺。

肝脏的位置并不是固定不动的，这是由于肝脏上缘与膈相邻，所以当人体呼吸时，肝脏可随呼吸运动而被膈推动下移。其位置表现为吸气时稍下降，呼气时稍上升，通常平静呼吸时升降可达2~3厘米。另外，由于肝脏自身的重力，人站立时与平卧时其位置也稍有不同。

■ 肝脏的主要功能

肝脏是体内新陈代谢最旺盛的器官，其血流量极为丰富，约占心输出量的1/4，每分钟进入肝脏的血流量为1000~1200毫升。实验证明，动物在完全摘除肝脏后最多只能生存

50多个小时，这说明肝脏是维持生命活动必不可少的重要器官。肝脏的主要功能是进行蛋白质、脂肪、碳水化合物、激素的代谢，解毒，分泌胆汁，免疫防御，以及造血、储血和调节血循环量等。

代谢功能：包括合成代谢、分解代谢和能量代谢。人每天摄取的食物中含有丰富的营养物质，经过胃肠初步消化吸收后，就通过血液循环进入肝脏，经过肝脏的分解作用，转化成为葡萄糖、氨基酸、脂肪酸等物质。这些分解后的物质又会在肝脏内被合成为人体所需要的蛋白质、脂肪和一些特殊的碳水化合物或能量物质等，以供应全身。经过这个过程，从食物中摄入的营养物质就变成了人体的一部分。

解毒功能：肝脏是人体的主要解毒器官，其解毒方式主要有四种：①化学方法：如氧化、还原、分解、结合和脱氧作用，其中结合作用是肝脏解毒的最重要方式，通过肝内的有机酸或无机酸与毒物结合，生成新的物质而失去毒性。如有毒的氨在肝脏内被合成无毒的尿素，并随尿液排出体外。②分泌作用：一些重金属如汞，以及来自肠道的细菌，可随肝脏中的胆汁分泌排出。③蓄积作用：某些有毒的生物碱（如土的宁、吗啡）进入人体后，可先被蓄积于肝脏，肝脏逐渐少量释放这些物质，以降低其对身体的毒害。④吞噬作用：细菌、染料及其他颗粒性有毒物质，可被肝脏的网状内皮细胞（枯否细胞）吞噬。

分泌胆汁：肝细胞制造、分泌的胆汁经胆管输送并储存在胆囊。进食时胆囊会自动收缩，通过胆囊管和胆总管把胆汁排泄到小肠，以帮助脂肪的消化和吸收。

免疫防御功能：肝脏里有一种为数不少的细胞，叫做“库普弗细胞”，它既是肝脏的卫士，也是全身的保护神。进入血液的外来分子，尤其是颗粒性的抗原物质，一旦经过肝脏，就会被这种细胞吞噬、消化，或经过初步处理后交给其他免疫细胞进一步清除。

造血、储血和调节血循环量：新生儿的肝脏有造血功能，长大后就不再造血，但由于血液通过两根血管流入肝脏，同时经过另一根血管流出肝脏，因此肝脏的血流量很大，血容量相应也大。当人体静止休息尤其是躺卧时，大部分血液流回肝脏，这时肝脏就像一个“血池”，储存着大量血液；当其他器官需要时，肝脏就可拿出一部分血液为其所用，如发生了消化道大出血，血液容量急剧下降，心、脑、肾经受不住缺血，这时肝脏就能帮上大忙。

■ 中医说肝脏

中医认为肝主升发、疏泄、藏血，与东方、风、木、春季、青色、酸味等有着一定的内在联系，其性“喜条达”而“恶抑郁”。肝在体合筋，其华在爪，在志为怒，开窍于目，在液为泪，能调畅全身气机，促进人体的消化和气、血、水的正常运行，并与人的情志活动有关。肝为“刚脏”，“体阴用阳”，即是说肝是一个极其复杂的内脏，肝阴、肝血易虚，而肝阳易亢，所以又有“肝气、肝阳常有余，肝阴、肝血常不足”的说法。因此，了解一些肝的特性，在日常生活中对其进行适度的养护，就显得尤为重要。

容易忽视的日常伤肝事儿

肝脏是人体的“化工厂”，需要帮助人体过滤很多垃圾和有害物质，因此，肝脏在这个过程中也会受到不同程度的伤害。要想保护肝脏，就要重视生活中的细节，尽量避免伤害肝脏的因素。

■ 过量饮酒

饮酒是伤肝的最重要因素之一。由于白酒、啤酒、红酒甚至米酒都是有一定度数的，也就是说含有一定量的酒精。度数越高的酒，其酒精含量就越高，对于肝脏的伤害也就越大。在摄入体内的酒精中，90%需要在肝脏内进行代谢，肝脏在代谢酒精的过程中会导致肝细胞坏死。饮酒造成肝损害，主要取决于两个方面：一是饮酒年限，二是每次所饮酒量的多少。如果一次大量饮酒，就会杀死大量肝细胞；如果长期大量饮酒或酗酒，就会严重伤害肝脏，导致酒精性脂肪肝、酒精性肝炎甚至酒精性肝硬化。



◎长期大量饮酒或酗酒，会严重伤害肝脏，导致酒精性肝疾病。因此，正常人要节制喝酒，肝病患者应忌酒。

■ 肥胖

肥胖对肝脏也有一定的伤害。单纯的肥胖就常会导致肝脏疾病。很多肥胖的人常会伴有肝功能损害、肝炎、脂肪肝等。因为人体无法消耗的脂肪，在肝周围堆积，最终使正常大小的肝脏，因为脂肪而变得肥胖，失去正常的功能。所以，肥胖对于肝脏的伤害不容小觑，过于肥胖的人要注意适当减重。

■ 滥用药物

“是药三分毒”，某些药物会干扰细胞代谢，伤害肝脏功能。比如具有酶诱导剂作用的药物会加速药物本身以及其他药物的代谢，从而产生更多的毒性产物，聚积在肝脏内伤害肝细胞；而具有酶抑制剂作用的药物会增加其他药物的浓度，从而增加他们的毒性，使其在肝脏内积聚，伤害肝细胞。

■ 用眼过度

中医讲“久视伤肝”，肝的精血充足，肝气调和，眼睛才能发挥视物辨形的功能。这是因为眼睛受肝脏提供的血液和阴津的滋养，如果过度用眼，自然要耗损过多的肝血，伤害肝脏。所以，要保护肝脏，适度用眼也是很重要的。

■ 过度疲劳

肝脏是人体最重要的解毒器官，疲劳所产生的有毒物质需要在肝脏中代谢。过度疲劳产生大量的有毒物质，而且浓度很高，对于肝脏的伤害是非常大的。如果长期过度疲劳，肝脏就要长期分解、代谢高浓度的有毒物质，很容易导致肝细胞死亡，伤害肝脏，引发肝病。

■ 久坐不动

不仅“久视伤肝”，其实久坐也伤肝。人体的关节、肌腱、韧带都属于肝系统，是肝脏赖以疏泄条达的结构基础和重要通道。现代社会中，很多人由于工作的原因在电脑前、汽车里一坐就是半天，也有许多人在电视机前一坐就是一晚上，这样会令关节肌腱韧带僵硬，失去柔韧灵活，从而导致肝疏泄条达系统内的通道不畅通。

所以，我们经常会觉得，越是坐着，越是不运动，人就会越是郁闷或脾气暴躁。因此，为了肝脏健康，最好要避免久坐不动。

■ 过度服药

药物是用来治疗疾病的，对于肝病来说，有很多西药、中药都具有很好的疗效。因此，有些人为了健康，往往将各种营养药、补药、治疗用药当成饭来吃。这种过度服药的状况很容易伤害肝脏。

有调查显示，由于红霉素、阿司匹林、利福平等常用药所引起的肝脏疾病患者大约占到肝病住院患者的10%左右。另外，中草药的服用也要适量，木薯、艾叶、毛冬青、苦杏仁、北豆根等中草药服用剂量大时，可能引起黄疸、肝区疼痛和肝功能损害。



◎ “是药三分毒”，过度服药很容易伤害肝脏，因此，肝病患者要酌情服用药物。

■ 七情郁结

人有七情六欲，在日常生活中难免会有喜怒哀乐，这些情绪如果过度，就会伤害肝脏。肝气郁结会导致肝脏血液流通不畅，解毒负担加重，最终会伤害肝细胞和肝功能。七情郁结不仅会损伤肝脏，还会导致失眠、抑郁、头痛、烦躁易怒、腹部胀满、胸胁胀痛、内分泌紊乱、经期异常、乳腺癌等疾病。

■ 怒极伤肝

中医讲“心主喜、肝主怒、肺主悲、脾主思、肾主恐”，肝“喜条达、主疏泄”，所以很多脾气暴躁的人往往肝脏不好。在现实生活中，总有很多人经不起激愤情绪的冲击，导致肝气横逆、肝阳暴涨，从而损害肝脏。怒气伤肝会导致肝气郁滞、食欲减退；重者会面色苍白、四肢发抖甚至昏厥、死亡。怒气不仅伤肝，还有可能诱发高血压、心脏病等疾病。

■ 总是吃快餐

快餐有很多优点，省时省力、方便快捷，甚至有的还很美味。但是，快餐也有很多缺点，如脂肪含量高、多油、多盐，甚至很多快餐的卫生情况很差，食材不够新鲜健康。所以，经常吃快餐会摄入过多的油、盐、脂肪，导致肝脏负担加重；吃卫生情况不佳的快餐还有被传染乙肝的可能性。因此，快餐不能常吃，即使要吃快餐，也尽量选择味道相对清淡、食材比较新鲜、卫生情况良好的。

■ 冬季长期吃辣

冬季天气寒冷，人们普遍食欲大开，尤其喜欢吃辣的食物。在寒冷的冬季吃一些辣的食物确实能够温中祛寒、暖身和胃，但是，如果吃辣过多或长期吃辣就容易伤害肝脏健康。中医认为，辛入肺，过多的辛辣食物会让肺气偏胜，肺气偏盛就会对肝脏造成损伤。另外，长期大量吃辣会导致上火，还会伤害到眼部健康，甚至会引发干眼症、结膜炎等眼部疾病。



◎适当吃辣有助于暖身和胃、驱寒，但是不能过多或长期吃辣，这样很容易伤害肝脏健康。

留意这些症状，为肝脏把关

肝脏本身没有痛觉神经，所以我们无法直接感知到来自肝脏的“疼痛”。但由于肝脏与全身多种生理功能息息相关，身体的很多部位都可以向我们传达肝脏的健康状况。

■ 食欲减退、恶心厌油

食欲减退、恶心厌油是大多数肝炎患者都会出现的症状，尤其是黄疸型肝炎患者身上表现得更严重。这是因为分泌胆汁是肝脏的重要功能之一，胆汁是一种消化液，有乳化脂肪的作用，可使脂肪乳化成许多微滴，有利于脂肪的消化。人体内的胆汁约有75%由肝细胞生成，肝脏一旦患病，肝细胞分泌胆汁的功能就会降低，从而影响脂肪的消化，所以患者会出现厌油症状。

另外，患肝病时还会导致胃肠道充血、水肿、蠕动减弱，出现胃肠功能紊乱等症状，影响患者对食物的消化和吸收，因而出现食欲减退、恶心厌油等症状。勉强进食后腹部出现饱胀感，有的还会出现上腹不适、呕吐、腹泻、体重减轻等症状。

■ 持续性发热，并排除其他感染

急性黄疸型肝炎患者早期常有发热症状，体温多在 $37.5\sim 38.5^{\circ}\text{C}$ ，一般持续3~5天，而无黄疸型肝炎者发热远远低于黄疸型肝炎者。急性无黄疸型肝炎发热一般为低热，高热者少见，并表现出怕冷、头晕头痛、周身不适、食欲减退等类似感冒的症状。急性重型肝炎体温在24小时内急剧上升，可出现高热。

肝炎患者发热主要是肝细胞发生炎症、坏死，激活中性粒细胞、单核细胞释放致热源，刺激下丘脑体温调节中枢。同时，肝功能损害使肝脏解毒功能降低，不能及时清除某些代谢产物，也可引起发热。

■ 尿黄如茶色

人体的红细胞的平均寿命是120天，当它死亡后会破裂释放出血红蛋白，经过一系列的分解代谢后变成一种橙黄色的物质，即胆红素。胆红素有毒性，在肝脏中进行代谢后最终随粪便和尿液排出体外。

肝病患者由于肝细胞被破坏，影响胆红素的代谢，使胆红素进入血液的量增多，经尿液排出体外较平时增加，故尿色加深。尿的颜色越黄，说明肝细胞破坏越严重，若病情好转，则尿色逐渐恢复正常。