

都市白领健康（三）

周永梅 编著

目 录

免疫力调养（续）	1
四季保健方法	1
破坏免疫力的杀手	39
大气污染与文明病	39
环境激素	40
居室杀手氡气	43
滥用抗生素	45
过量注射疫苗	46
人体内的“癌基因”	49
“生活方式癌”	50
长期熬夜损伤免疫力	51
开灯睡觉	52
美容可能致癌	53
运动过量削弱免疫力	55
减肥不当	55
洗澡过多会洗掉皮肤抵抗力	57
繁忙男士易出现健康滑坡	57
白领丽人最易累出的毛病	59
不良性格与情绪导致高血压	61
抑郁症与肿瘤	63
沙发薯条文化危害	65
肥胖儿童抵抗力差	66
口腔不洁危害免疫力	67
饮酒与心血管疾病	69
吸烟祸害大	70
营养不良	74
晚餐吃得多易患冠心病	75

吃甜食过多会降低免疫力	76
生吃会损害健康的食物	76
吃宵夜不利健康	78
慎用色素	79
八大杀手催人早衰	80
六种错误的保健观念	81
压力管理.....	83
压力与人体健康	83
我们承受的压力	92
消除压力的方法	107
避免产生压力的想法和行为	115

免疫力调养（续）

四季保健方法

SARS 防护完全指南

春夏预防非典日常生活要点

春季是呼吸道传染疾病多发季节，受气候影响容易引发某些呼吸道传染病的局部流行。春季预防这类疾病的主要方法有：

1．保持良好的个人卫生习惯。打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手。洗手后，用清洁的毛巾和纸巾擦干，不要共用毛巾。

2．注意均衡饮食、适量运动、充足休息、稳定情绪和避免吸烟，根据气候变化增减衣服，增强身体的抵抗力。

3．保持办公室和居所的空气畅通，经常打开窗户，使空气流通。勤打扫环境卫生，勤晒衣服和被褥等。保持空调设备的良好性能，并经常清洗隔尘网。

4．经常进行户外活动，呼吸新鲜空气，增强体质。

5．结合自身情况，可适当服用一些抗病毒和预防流行性感冒的药物。

6．尽量不到医院探视高烧不退或肺炎病人，如果一定要探视时必须戴医用口罩，出现症状时要及时就医。

7．避免前往空气流通不畅、人口密集的公共场所。由于呼吸道疾病都可以通过空气传播，故咳嗽、随地吐

痰都能传染病菌 ,因此人群密集的地方往往是致病的“ 高危地带 ”。

立夏以后 ,天气将变得越来越热 ,有些人认为 ,病毒在夏天高温下就会降低活力。对此 ,专家指出 ,认为温度一高就会自然杀死病毒的观点是没有科学依据的 ,应该继续做好 “ 非典 ” 预防工作 :

1 .夏天不是安全期。一些群众认为 ,夏天一到 ,在高温下病毒的活力就会降低 ,其实这是一种错误的观点。夏天流行的病毒也很多 ,呼吸道、肠道流行病也很多。

2 .要特别注意防治消化道疾病。越来越多的证据表明 ,非典也可以通过消化道来传播。在香港 ,65%的非典患者有腹泻。在夏季到来之际 ,要特别注意饮食卫生。

3 .及时清除垃圾 ,杀灭苍蝇幼虫。蚊子不会传播非典病毒。不过 ,苍蝇有可能通过消化道传播病毒。潘教授提醒广大居民 ,要及时清除垃圾 ,对粪便做无害化处理 ,对未能及时彻底清除的孳生物 ,要用有机磷杀虫剂杀灭。

4 .注意通风。因为通风可以把病毒稀释到最低浓度。进入夏季后 ,空调的使用频率上升 ,因此要注意及时清洗过滤网 ,开空调时 ,要注意间断通风。在一些单位和大型活动场所 ,最好停开中央空调。

5 .要勤洗手。因为夏季手沾污物的机会增多 ,所以通过消化道传播的可能性大大增加。同时 ,卫生间也要加强消毒 ,但是对一般房间则不宜过多消毒。

6 .尽量穿长袖上衣和长裤 ,减少皮肤在外裸露的时间。

7 .尽量减少空调使用时间 ,在空调运行期间要经常开窗通风 ,同时要注意定期清洗空调过滤网。

8. 对于游泳馆、浴池等公共场所，应该严格做好日常消毒，加强卫生管理。

食补抵御非典

非典的肆虐，使人们的生活突然发生了变化，并对自己的生活习惯有所反思，我们的营养是不是有什么问题？我们该补些什么？怎样才能增强自身的免疫力？非常时期，合理的营养，平衡的膳食对抵御非典是十分必要的。

人体免疫力的高低受多种因素影响，其中营养因素起着十分重要的作用。

蛋白质是机体免疫防御功能的物质基础，参与免疫组织和器官的构成。含蛋白质较丰富的食物包括瘦肉、鱼虾类、奶类、蛋类和豆类，此时适当地增加这些优质蛋白质是很有必要的。

维生素 A 对于维持呼吸道和胃肠道粘膜的完整性及粘膜表面抗体的生成等具有重要作用，可以抵御致病菌的侵袭。含维生素 A 丰富的食物有：动物肝脏、奶油、蛋黄、鱼肝油、禽蛋等；绿色、黄色或红色的蔬菜水果，如菠菜、空心菜、胡萝卜、红心红薯、南瓜、柑橘和柿子等。

维生素 C 是人体免疫系统所必需的，能抑制新病毒的合成，有抗病毒作用。维生素 C 的主要来源是新鲜蔬菜和水果，如柿子椒、番茄、菜花、柑橘、山楂、猕猴桃等。

维生素 E 在一定剂量范围内能促进免疫器官的发育和免疫细胞的分化。含维生素 E 丰富的食物有植物油、坚果、豆类等。

微量元素硒是一种抗氧化剂，硒缺乏可降低机体的

抗感染能力。富含硒的食物有普通面粉、糙米、大麦、鱼、虾、海藻、动物肝脏及肾脏等。

适当地增加一些有药用价值的食品，如甲鱼、百合、山药、薏仁、大枣、黑芝麻、海带、乌梢蛇、蝮蛇，这些食品有助于提高人体的免疫力。

非典时期的体育锻炼

体育锻炼可以提高机体的免疫力，防御外来病原体的侵入是人人皆知的道理。但是，过度运动或者不适当的运动又可以导致机体的免疫力下降，甚至出现某些伤病，这也是客观事实。在目前国内一些地区出现“非典”疫情的特殊时期，如何通过体育锻炼这个手段来达到强身的目的呢？

1. 选择合适的体育锻炼场地：由于“非典”的主要传播途径是呼吸道传播，因此在体育锻炼时应该选择通风好、环境好的户外场地。一些封闭式的健身俱乐部由于通风不好，空气滤过能力有限，每个锻炼的人占有空间过小，不是理想的锻炼场所。即使在户外场地，也要观察是否通风良好，在场地周围有没有裸露的垃圾堆等。

2. 选择合适的锻炼方式和运动量：在目前这个非常时期，正常人群是指没有接触“非典”病人和疑似病人，不处在隔离区，没有“非典”症状的人群。这个人群是一个数量上相当庞大的队伍，主要锻炼的目的是强身，提高免疫力，避免“非典”的发生。由于这个队伍每个人的情况有不同，因此必须要选择适合于自己的锻炼方式和运动量。在这个阶段，运动方式最好是选择自己所熟悉的，运动量也不要过大，否则效果会适得其反，原则上户外活动的方式都可以采用，比如爬山、跑步、跳绳、球类、器械等。

从运动医学角度看，运动是指有一定负荷量的活动，如果运动没有负荷量，便起不到运动的作用。比如饭后散步，不能算运动，至多只能起到陶冶心情的作用。虽然每个人的体质不同，能够承担的负荷量也不同，但每个人都可以根据自己的情况定出符合自己的运动量来。从目前强身的目的出发，每个人的运动量不宜过大，衡量的标准有几个：一是根据脉搏，每个人在活动时的脉搏每分钟应控制在最大预测心率（ $220 - \text{年龄}$ ）的 60 - 70% 这个范围内；二是根据出汗情况，在活动后应该是有微汗或少量出汗，不能大汗淋漓；三是肌肉有轻度酸痛，但经过晚间睡眠后第二天能恢复正常；四是运动后有一定的疲劳感觉，但不影响夜间睡眠，第二天疲劳恢复。

对于处在隔离区，但又没有“非典”症状的人群，也应该根据条件进行一定量的活动。如果隔离在室内，不能外出，没有户外条件，可以在开窗的条件下做一些徒手的运动，如原地跳跃、俯卧撑、仰卧起坐、室内快走或在窗前面对新鲜空气做一些深呼吸的运动。

对患“非典”康复期的患者，如果还在卧床阶段，可以在床上进行一些小量的活动。比如主动屈伸各个关节，做深呼吸，试图对上下肢肌肉进行主动收缩，练习腰部力量等。由于病刚好，身体虚弱，因此活动量更加需要控制好。等可以下床时，首先是下地行走，由慢到快，由少到多，逐渐加量。有利于深呼吸的活动要多做，以利于肺的再扩张。

3.“非典”时期不要过度运动：在这个非常时期，最要紧的是不能过度运动，目前的情况不合适进行大运动量训练。大运动量训练，过度疲劳不仅容易导致机体

抵抗力的下降，而且容易造成伤病。有一些老年人，喜好爬山，认为山上空气好，锻炼又有强度，对身体有好处。但是，从运动医学的角度看，爬山对老年人并非是一项合适的运动。由于老年人的心肺常常处于满负荷状态，有的甚至在心肺功能的代偿期，本身已经有潜在的疾病，这样的身体条件如果做一些负荷过大的运动，常会导致严重的后果。

一线医护人员膳食营养原则

专家提出，在非典特殊时期一线医护人员的营养供给应遵循均衡营养、保障各种营养素充足供给的原则，并注意预防脱水，合理安排工作制度和用餐次数。建议每日食物选择原则是：

均衡营养，食物多样。水果、蔬菜各五百克；蛋类一至二个；奶类二百五十至五百克；豆制品五十至一百克；鱼及畜禽肉类五十至一百五十克；主食类三百至五百克。——预防脱水。鉴于目前气温逐渐升高，加之医护人员采取的防护措施（防护服、口罩），使汗液排泄增多，容易出现不同程度的脱水。建议应根据脱水程度，适量补充电解质饮料（以运动饮料为宜），一般夏季每日饮水量应为 1500 毫升左右。

保证充足的能量供应及合理的能量来源。建议三大营养素供能比例为蛋白质 14-16%；脂肪 25-30%；碳水化合物 50-60%。

专家还建议：每日补充复合维生素一片、维生素 C100-200 克、维生素 E100 克；合理安排工作制度和用餐次数；必要时服用调节免疫或缓解疲劳的保健食品或中草药制品。

非典型肺炎病区医护人员个人防护措施

由于非典型肺炎有较强的传染性，可通过近距离空气飞沫、病人分泌物传播，卫生部日前提出，要综合做好预防院内感染发生的各项措施，医务人员要增强体质，注意劳逸结合，避免过度劳累，提高抵抗疾病的能力。

具体的防护措施如下：

医护办公室通风换气，保持室内空气流通。

医护人员进入病区必须戴 12 层棉纱口罩，4 小时应更换；进入病房均需穿隔离衣、戴手套、工作帽和鞋套。

医护人员在每次接触病人后立即进行手的消毒和清洗。手消毒可用 0.3% 至 0.5% 碘伏消毒液浸泡或擦拭手部 1 至 3 分钟，洗手应采用非接触式的洗手装置。

进行近距离操作时，除做好上述防护外，应戴防护眼镜。

医护人员在进入、离开病区时，要注意呼吸道及粘膜防护。

中医防治非典方案

专家们认为，非典型肺炎属于中医“热病”范畴，病因是感受疫毒时邪，病位在肺。其基本特点为：热毒痰瘀，壅阻肺络，热盛邪实，湿邪内蕴，耗气伤阴，甚至出现气急喘脱的危象。在此基础上，专家根据所针对的不同人群以及地区气候特点，分别对易感人群的预防、不同类型和不同病期患者的治疗提供了指导性意见。

其预防方案是在实施“社区综合性预防措施（试行）”的基础上，建议参考使用以提高人群对非典型肺炎的抵抗力为目的的中医预防措施：

一般健康人群服用的中药处方一：鲜芦根二十克、银花十五克、连翘十五克、蝉衣十克、僵蚕十克、薄荷六克、生甘草五克，水煎代茶饮，连续服用七至十天。

处方二：苍术十二克、白术十五克、黄芪十五克、防风十克、藿香十二克、沙参十五克、银花二十克、贯众十二克，水煎服，一日两次，连续服七至十天。

处方三：贯众十克、银花十克、连翘十克、大青叶十克、苏叶十克、葛根十克、藿香十克、苍术十克、太子参十五克、佩兰十克，水煎服，一日两次，连续服用七至十天。

与非典型肺炎病例或疑似病例有接触的健康人群在医生指导下服用的中药处方：生黄芪十五克、银花十五克、柴胡十克、黄芩十克板蓝根十五克、贯众十五克、苍术十克、生苡仁十五克、藿香十克、防风十克、生甘草五克。水煎服，一日两次，连续服用十至十四天。

非典病人康复后的饮食

非典病人康复出院后，应继续保证合理充足的营养摄入。具体应做到以下几点。

1. 保证每日一定的主食摄入量，即大米、小米、面粉等碳水化合物的总摄入量应占总能量的 55% ~ 60%。

2. 每日摄入足量的优质蛋白，包括 1 ~ 2 个鸡蛋，250 ~ 500 毫升牛奶或酸奶，150 ~ 200 克瘦肉或鱼、海产品，50 ~ 100 克豆类制品。

3. 每日吃 2 ~ 3 个新鲜水果，品种不限；保证 500 克、两种以上的蔬菜。

4. 每日饮水 6 ~ 8 杯。

5. 每日适量补充维生素和微量元素。从膳食中补充。含维生素 A 的食物主要有动物肝脏、蛋黄、番茄、胡萝卜、红薯等。含维生素 D 的食物有蛋黄、牛奶等。含维生素 B1 的食物有粗粮、豆类、花生、瘦肉、动物内脏及干酵母等。含维生素 B2 的食物包括蛋黄、河蟹、鳝鱼、

口蘑、紫菜等。含叶酸的食物有动物肝脏、水果、蔬菜、麦麸等。含维生素 B12 的食物有肉、乳及动物肝脏。含维生素 C 的食物主要是新鲜蔬菜水果。服用适量的维生素和微量元素合剂的药物。

6. 每日烹调用油 3 汤匙左右，避免食用不洁净的食物和辛辣、刺激的调味品。

防非典与抗感冒——27 种自然疗法

流行感冒的症状与非典相当类似，实际上，正确地运用预防流行感冒病毒侵袭的方法，也可在很大程度上防止非典的感染。请看下列方法：

1. 多摄取液体。如果有发烧症状，补充液体可避免引起虚脱。此外，当你太虚弱而无法进食时，液体能够提供所需的养分。淡汤及果菜汁等很好，尤其是甜菜汁及胡萝卜汁，这两者皆含丰富的维生素及矿物质。少量糖分能提供必需的葡萄糖，但服用过量的糖会引起下痢。此外，饮用含糖的汽水时，也应先稀释，并让气泡散失，以免气体在胃内形成，使你更恶心。

2. 服用维生素 C。维生素 C 好比体内的清道夫，能消除各式垃圾，包括病毒。它可缩短感冒持续时间，可能从 7 天减到 2~3 天。维生素 C 也可能缓解咳嗽、打喷嚏及其他症状。补充维生素 C 更简便的方法即喝果汁。柳橙汁、葡萄柚汁及小红莓汁都是维生素 C 的来源。

3. 摄取锌。使用锌口含片能缩短感冒时间至 4 天左右。锌也能大幅度地缓解症状，如喉咙干痒。但勿超过医师建议的用量，高剂量的锌可能导致中毒。

4. 使用止痛药。阿司匹林等能减轻经常伴随感冒而来的发烧、头痛及身体酸痛等症状。每 4 小时服用 2 片。由于感冒症状经常在下午及傍晚时最显著，因此最好在

此期间用药。

5. 小孩勿服用阿司匹林。21 岁以下的感冒患者，勿服用任何含阿司匹灵的药物，以免引发雷氏症候群，这是一种有致命性的神经疾病。

6. 服用感冒药。感冒有多种成药，无需医生的处方。有些可专治某种症状，而有些药则适用于各种症状：

（1）若想减轻感冒引起的全身酸痛或发烧，可服用阿司匹林，但 21 岁以下的人禁用。如患某些病毒感染（例如流行性感冒或水痘）的小孩服用阿司匹林，可能会提高雷氏症候群的患病机会，此病相当罕见，是发生在脑及肝的疾病，有致命性。小孩需注意的感冒药还包括那些含阿司匹林的各种感冒片。

（2）若想止住打喷嚏，停止流鼻涕、流眼泪，可服用抗组织胺，此物阻止体内释放引起这些症状的组织胺。但要注意，抗组织胺经常引起嗜睡，因此最好睡前使用，或至少当你不需开车或不需集中注意力时使用。

（3）若想疏通鼻塞，可使用消塞剂。

（4）鼻腔喷液或滴液，对鼻塞也有效。但使用不能超过 2 天。过度使用会导致反效果，使鼻腔再度严重受阻。

（5）若想缓解咳嗽，可用咳嗽糖浆或喉糖。

（6）口含片也有治咳效果。许多口含片含局部麻醉剂，能稍微麻痹喉咙，有镇咳作用。

（7）薄荷脑或樟脑擦剂有纾解及冷却作用，也可减轻充塞现象，使你呼吸较顺畅。

7. 注意其他成药。感冒成药或许能提供暂时的缓解。例如，那些含抗组织胺的药物，能止住你的鼻涕。但需小心，这些药能将症状压抑到让你误以为感冒复原了。

提前恢复原来的日常活动，以至引起感冒复发或严重的并发症。

8. 用盐水漱口。喉咙痛痒常伴随流行性感而来，用盐水漱口能减轻喉咙不适，并将聚积的分泌物冲掉。将 1 茶匙盐溶入 1 品脱（约 470cc）的温水中。这浓度近似体内组织的 pH 值，非常缓和舒适。因为它含大量的钠，最好不要吞咽此溶液。

9. 服用口含片。口含片（喉糖）也能帮助润喉，并且，当你食欲不振时，口含片还可以提供一些热量。

10. 增加空气湿度。提升卧房内的湿度将有助于减轻咳嗽、喉咙痛或鼻腔干燥的不适。使用湿气机可能也有缓解胸部闷塞或鼻塞的症状。

11. 经常润滑鼻孔。如果你不断地擤鼻涕，可能会觉得鼻子疼痛。可用凡士林经常润滑鼻孔，以减少刺激。

12. 热敷。流行性感冒的特征之一是肌肉酸痛、无力。可用热敷袋来缓解肌肉不适。

13. 热水泡脚。你若有头痛或鼻塞的症状，可将脚泡在热水中或许有帮助。

14. 呼吸新鲜空气。确保你所在的病房里经常有新鲜空气流通，但避免使用通风设备，并穿上暖和且合身的衣服，以免着凉。

15. 搓背。搓搓背部可能有助于活化免疫系统，以抵抗流行性感。搓背使患者感到舒服。

16. 吃清淡食物。在感冒严重期间，你可能没有食欲。但当你准备从流质的食物转移成较固态的食物时，应着重于温和的淀粉质食物。土司面包不错。香蕉、苹果泥、白干酪、熟米、烤马铃薯、熟麦片等都不错。

17. 喝鸡汤。这个民间常用的老方法已是不争的事

实。一杯热鸡汤有助于打通鼻塞。可能是因为它的气味或口感，热鸡汤似乎含有某种额外的成分，以增加鼻腔粘液的流动。

18．待在家中。流行性感冒是传染性很高的疾病，有如野火燎原。因此最好放下工作，待在家里，至少等到体温恢复正常一天后再出门。若是小孩感冒，则应待完全复原后，才能上学。

19．多休息。卧床休息是必要的，因为这使你体内的能量能专注于抵抗病毒感染。身体虚弱的期间，若仍到处走动，将减低你的抵抗力，并容易招致并发症。

20．避免参加派对。当你生病时，参加派对或其他娱乐聚会，可能会耗尽体力，包括你的免疫系统，使感冒逗留更久。最好等感冒过后再参加亲友的聚会。

21．保持乐观。对身体克服感冒的能力应持乐观态度，这样有助于促进免疫系统的活力，譬如将你自己带入完全放松的状态之后，想象一股白色的龙卷风正打通你堵塞的鼻窦，或是有一群迷你的清洁工正用一桶又一桶的消毒剂清除病菌。

22．保暖身体。用衣物将自己裹暖以御寒。如此使免疫系统可舒适且专心地抵抗感冒，而无需分散能量御寒。

23．散步。温和的运动可改善血液循环，帮助免疫系统产生抗体。可在室内轻跳弹簧垫 15 分钟，或快速走半小时。但激烈的运动需有节制，以免体力耗尽。

24．勿抽烟。抽烟加重喉咙的不舒适，它也干扰抗感染的纤毛活动，纤毛好比微小的手指，能将肺与喉咙里的细菌扫出。因此，假使你无法剔除戒烟习惯，至少感冒时需暂停。

25. 漱盐水。早、午、晚，或很难受时，将1茶匙盐泡入1杯温水中，可用盐水漱喉咙，以缓解不适。

26. 洗热水澡。作个热呼呼的蒸气浴有助于疏通鼻塞。或煮沸一壶水，用大毛巾在头顶及热水上搭个棚，吸入热蒸气直到冷却。如此也滋润干燥的喉嘴，以缓解咳嗽。

27. 涂些凡士林。可用棉花在鼻子周围及鼻孔附近涂些凡士林，以润滑擤鼻过度的干涩。

免疫力修炼小贴士

免疫力太强不利非典防治

如果病毒很凶，患者免疫力又太好，可能会和病毒“硬碰硬”，激发病毒产生强烈作用，导致更严重的症状。在临床治疗时，常用到一些抑制免疫的激素，而病人的病情有所好转，这都说明，对非典这种传染病来说，很可能免疫力太强会导致病情更加严重。因此，免疫力并非越强越好。对免疫力而言，“调节”比“增强”更有科学性。要调节人体免疫功能，通过药物并不可取，而适当补充营养素一般不会发生不良副作用。

四季润肺养生法

春季尤重肝肺保养

根据中医学的理论，春季养生，尤须注意肝和肺的保养。中医认为，肝是刚脏，易于横逆侵犯他脏；肺是娇脏，易受他脏侵犯。按照五行学说，木(肝)、火(心)、土(脾)、金(肺)、水(肾)，依次相生，相隔相克，保持着动态平衡的生理机制。如果由于气候、情志、饮食等因素，造成某脏生理机能的太过或不及，就会破坏这种动态平衡，出现疾病。

《红楼梦》中的林黛玉每至春分时节，屡发咳嗽、

痰血之疾，就是由于黛玉多愁善感，自幼犯有肺癆宿疾之故。时值春升之际，再加上情怀郁结，易造成肝气郁结，横逆犯肺，引起痰血，治用疏肝清肺方药才能奏效。

迁延性肝炎、慢性肝炎，每到春季，多有复发，成为活动性、迁延性慢性肝炎；有支气管扩张的宿疾，也多由于冷暖无常，引起复发咯血。还有哮喘病，人们往往只注意秋冬季节易于发病，而忽视了春季也是好发的季节。一方面，由于乍暖犹寒的气候，易于受凉；另一方面，在这春暖花开季节，各种花粉也易于引起过敏而诱发。

春季保养肝肺，重在肝的条达，肺的清肃。就是要减少或避免使肝木偏亢、肺金受灼的因素。除了防寒保暖外，还要留意饮食宜忌，劳逸的结合，情志的安定等。

在饮食上，不宜食用“发”的食品，如笋、鸡等。春季正是冬笋、春笋相继上市的时节，笋味鲜美，人多喜食。但它性寒，滑利耗气。《本草从新》说：“虚人食笋，多致疾也。”人有痼疾，其气多虚。食笋更耗其气，因虚而益虚，易于发病。每见食笋引起咳嗽，导致咯血、哮喘的复发。鸡能动风助肝火。春季正值肝阳上升时节，食鸡就易动风助肝火，引起肝木偏亢，每多导致迁延性、慢性肝炎及高血压等病的复发。可多食些柔肝养肺的食品，如荠菜，益肝和中；菠菜，利五脏，通血脉；山药，健脾补肺；淡菜，益阴，可以滋水涵木。

立春之后可以服一些适时的滋补品，如银耳，甘平，无毒，能润肺生津，益阴柔肝。春升之际，常服银耳，可以收到柔肝养肺的效果。据现代科学研究，银耳多糖具有治癌防癌的功效，能促进肝脏蛋白质的合成。还有人们熟悉的菊花茶，菊花能疏风清热，有平肝、预防感