

# 小心！ 喝出来的肝炎

□本报记者 白莹

今天是我国第14个乙型肝炎防治宣传日。肝炎是危害全球的疾病，亚洲国家发病率较高，随着我国国力增强、科技水平的提升以及人们健康意识的增强，高危人群大多规律接种乙肝疫苗，使我国的乙肝感染率从原来的10%降至目前的7%。但肝炎年发病率未见减少，到底是什么原因？我告诉你肝炎能“喝”出来，你信吗？让我们听北京康复医院胃肠康复中心主任医师魏秀芹说说。

记者：喝酒是怎样引起肝炎的？

魏秀芹：肝脏是人体最大的消化器官，酒的主要成分是乙醇，乙醇经胃及小肠吸收，乙醇由肾和肺排出至多占总量的10%，90%在肝脏代谢、分解。过量饮酒，乙醇本身及其代谢产物（乙醛、乙酸）对肝细胞有明显的毒性作用，直接和间接导致肝细胞变性造成细胞膜损伤。

记者：到底喝多少酒，喝多长时间就能导致酒精性肝炎？

魏秀芹：一方面与饮酒量、酒龄有关：引起酒精性肝病的酒精量是每天男性大于等于40g/d，女性大于等于20g/d连续5年；或2周内有大量饮酒史，折合酒精量大于80g/d。酒精量的换算公式：酒精量(g) = 饮酒量(ml) X 酒精含量(%) X 0.8。但小于上述摄入量，也可发生酒精性肝病。另外还和饮酒方式有关，如一次大量饮酒比小量分次饮用危害大；单纯饮酒不进食或同时饮用多种不同的酒容易发生酒精性肝病。

还有遗传的原因：严重嗜酒者中三分之二不发生酒精性肝病，且发病者中仅20%至30%患

者终极可发展成肝硬化，酒精中毒及酒精肝的易感性与遗传有关。

另外一个原因是性别原因：女性对酒精较男性敏感，女性嗜酒者患急性和慢性酒精相关疾病较男性多见，比男性更易发生酒精性肝病，其原因可能有两方面：其一是女性均匀体重比男性低，且体内所含水分相对较少，而含脂肪较多，因此，饮等量酒精，女性血中酒精浓度较男性高。

再有就是与营养相关：营养不良，蛋白质缺乏时，酒精毒性可能起协同作用。在营养充足的情况下，饮酒在一定范围内不会引起肝损害。

最后就是肝炎病毒感染：患有乙型和丙型肝炎的患者长期饮酒可增加酒精性肝病的严重性。

记者：“喝”出肝炎后饮食应注意什么？

魏秀芹：酒精性脂肪肝患者需要摄入高能量、高蛋白、富含维生素的饮食，以纠正并存的营养不良。要严格限制脂肪的摄入，脂肪的热量以占总热量的15%至20%为宜，膳食应富含不饱和脂肪酸和必需氨基酸。再有就是戒酒，对不能戒酒者，应减少深海鱼油等多不饱和脂肪酸的过量摄入。以免加剧酒精性肝损伤。

记者：酒精性肝炎能治吗？怎么治？

魏秀芹：能治，方法有以下几种：一是戒酒，完全戒酒是最主要和最基本的治疗措施。二是营养支持，酒精性肝炎患者均处于营养不良状态，补充营养和电解质是治疗的关键环节。三是对症治疗。四是其他药物治疗。



本期专家

北京康复医院胃肠康复中心主任 魏秀芹

## 要强身健体 按这几个穴位试试

□汪宗

在中医看来，人体带有与生俱来的长寿“按钮”，即通过推拿按摩某些穴位，达到强身健体的目的。让我们一起来看一看都有哪些穴位吧。

**关元穴。**将手放在脐下，四横指处即是关元穴。中医认为，关元穴具有培元固本、补益下焦的功效，通过按摩、振动和艾灸这个穴位，能强身健体、益寿延年。古人将关元称为“人身元阳交关之处”，老子则称之为“玄之又玄，众妙之门”。现代研究表明，刺激关元穴能产生调节内分泌的功效，让身体的代谢成倍增加。并且，这种调节是双相的，即让亢进的机能减退，让减退的机能增强。因此，按摩、艾灸关元普遍适用于泌尿生殖系统、内分泌代谢病的治疗，如肾虚、宫寒不孕、痛经、糖尿病等。健康人每晚睡前用手指按揉关元穴，对身体极有好处。

**合谷穴。**合谷穴位于虎口的位置。在中医的《四总穴歌》里，有“面口合谷收”一句，就是说颜面及口腔的毛病都可以用合谷治疗，其实，合谷的作用远不止如此。研究表明，通过刺激合谷穴，能让身体的免疫机能大大增强，具体而言是使血中的白细胞吞噬能力明显增强，战斗力增加3倍。免疫力增强了，人得病的几率就下降了，身体自然就强壮了。因为穴位在手上，取穴方便，平时自己就可以左右手互相按揉，让体质增强。

**内关穴。**西医称心脏是人体血液循环的中枢，中医则认为“心主神明”，心是脏腑中的君主，可见心的地位多么重要。心强大了，人体自然强壮。早在3000多年前，古人就认识到了内关穴具有保护心脏的功效。内关位于腕上三指，是心包经上的穴位，为何强心不按心经的穴位，

而要按心包经的穴位呢？中医认为，心包是替心得病的脏器，因此，治疗冠心病、高血压等心血管疾，缓解心绞痛、胸闷心悸、失眠等症状，都可以按揉此穴。

**足三里。**俗话说“人是铁饭是钢”，这和中医常说的“脾胃是后天之本”是相通的。没有了胃肠道的消化能力，五谷杂粮就不能转化为人体的气血，强身健体就无从谈起。足三里位于膝盖外下四横指，它具有调理脾胃、补中益气、疏风化湿、扶正祛邪的功能。现代医学研究证实，针灸刺激足三里穴，可以增强胃肠蠕动，提高多种消化酶的活力，增进食欲，帮助消化，所以民间有“常灸足三里，胜吃老母鸡”一说。另外，足三里在健脑、改善心功能、调节内分泌方面，也都有效果。平时按揉或艾灸此穴，对保健大有裨益。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃魔芋可减肥



魔芋所含的葡甘聚糖可延长胃排空，让人保持饱腹感，不会频繁进食，减少热量摄入，所以，需要减肥的人可多吃魔芋。

#### 脾胃虚吃南瓜



《本草纲目》记载南瓜“性温，味甘，入脾胃经”，中医认为南瓜有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的功效，对脾胃虚弱有很好的食疗效果。

### 红灯

#### 头道茶不要喝



因为现代茶叶在种植、加工、包装的过程中难免会受到农药、化肥、尘土等物质的污染。头道茶其实是洗茶的水，应尽快倒出后再冲入开水，这样泡出的茶水才是最卫生的茶。

## 98岁老中医专治“膝关节病”

李大爷关节疼痛7-8年，严重时疼痛、僵硬、有积水，蹲不下，站不起，坐下起不来，下蹲特别困难，上下楼斜着身子走，拍片诊断为膝关节退行性变，滑膜炎，骨质增生，半月板后角损伤，关节腔内有积水，长期靠打封闭吃中药缓解症状，做过小针刀，关节镜，都没有好转，原来拄着拐杖还能走，现在拄拐也不行了，医院建议换关节，听朋友介绍“百灵奇草神贴”效果好，就买了10盒，没想到用了几天就有好转，一个多疗程就扔掉了拐杖能自己走远路了，现在还不到两个月，蹲起、伸屈、活动的利索了，对比使用前磁共振片骨刺没了，关节表面长出厚厚的软骨，至今没复发感叹以前花费有数万元不如百灵奇草神贴几百元之妙！



50g、鱼腥草 50g，威灵仙 50g等...磨成粉，加入芝麻油中，熬制成膏，窖藏49天，摊于布上，贴在患处，不管病情有多重，病史有多久，大都能立竿见影。

采用穴位综合疗法，经络就能迅速打通，疼痛当晚就能缓解，一周炎症消除，不肿不疼，一个月左右软骨逐渐修复，滑膜恢复正常，可轻松上下楼，做家务，像正常人一样生活。良心产品，让你不花冤枉钱！本品不脏、不流、不易过敏！一张膏药二两金，祖传秘方赛黄金”真是名符其实 一疗程 20天需用药 6-15盒！

骨科热线：010-56223909 59148366

销售地址：北京市惠民阳光药店（南三环洋桥西万寿公园东门）；天保堂药房（地坛西门对面27路总站向西200米路南，2号线安定门A出口）

近年98岁的国医大师谭永海对此方进行了深入研究，终有良药“百灵奇草神贴”问世。方曰：天麻 30g、石斛 30g、半夏 40g、黄柏