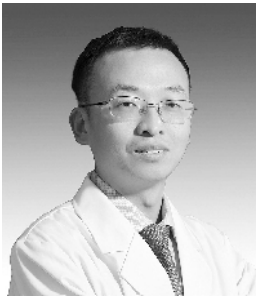


健康日历



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 中医诊疗康复科副主任医师 赵宏波

肝癌是我国病死率较高的恶性肿瘤之一，每年约有42.2万人死于该病，占全球肝癌死亡病例数的53.9%。数据显示，我国原发性肝癌5年生存率只有14%，其中很重要的原因是因为肝癌早期没有症状，很多人发现时就已经到了疾病晚期，所以对慢性肝病的患者，一定要加强早期随访和治疗，积极预防肝癌的发生。今天是第二十一个“全国爱肝日”，今年的主题是：“爱肝护肝、防治结合、遏制肝炎”。



全国爱肝日

春季宜养肝 好心情最关键

□本报记者 陈曦

情绪致病 最易伤肝

春季树木抽枝发芽，万物生长。在中医里，春季的气候特点与人体肝脏有关联，春天在五行中属木，而人体五脏之中的肝也属木。首都医科大学附属北京康复医院中医诊疗康复科副主任医师赵宏波介绍，若能在春季好好调养肝脏，可提高人体的抵抗力，有效预防许多与肝脏相关的疾病。那么，春季该如何养肝护肝呢？

保持好心情是养肝的关键

那么，如何保持肝的疏泄功能正常，使肝气调达。我们也有很多方法可以参考。

陷入不良情绪中。运动时，随身听听轻音乐，对于情绪的舒缓，同样大有裨益。

最好的“情绪良药”就是自己

“心情舒畅，气血调和不生大病，生病了也容易好。”正所谓“人逢喜事精神爽”“苦闷忧愁睡多”。人在高兴的时候，由于头脑和身心都被当前的事物占据了，对于事情负面方向感觉比较麻木，不敏感。而在悲观消极的时候，对于事情积极的方面感觉麻木，而对消极的方面更为敏感，所以想到的都是事情的负面。心情抑郁的时候，不建议自己独处，而是应该多与人交流，向亲人、朋友倾诉。

及时就诊

还有，如果以上方法均不能有效调畅肝气，改善身心不适等症状。这个时候，就需要到医院就诊，找专科医生进行诊断、治疗。从中医角度来看，中医调畅肝气的药物有很多，但究其根本，还是要结合舌苔、脉象，进行辨证论治，根据证型，合理使用中药。

如果患者肝气不舒症状较为轻微，也可以在医生指导下使用中成药治疗，常用的中成药包括：逍遥丸、加味逍遥丸、柴胡疏肝丸、疏肝和胃丸等。

情绪不良容易引起多种疾病，甚至是严重疾病，给人们的生活、工作，都带来了巨大困扰，及时调达肝气，尤其是在春季，纠正不良情绪，对于预防疾病、促进恢复、提高免疫力，都至关重要。

适当运动

运动可以促进大脑多巴胺分泌，尤其是在天气较好，阳光明媚的时候，运动有助于让人保持心情舒畅。同时，运动也可以分散一部分注意力，让人不会长久

【健康红绿灯】

绿灯

胆固醇高多吃红薯



红薯含8%的膳食纤维，大多是可溶性的，通便功能很强。红薯中还含有抑制胆固醇的成分，对胆固醇的预防作用明显高于其他食物，胆固醇高的人，多吃点红薯有益身体健康。红薯不宜生吃，因为细胞膜未经高温破坏，淀粉难以消化，同时，红薯含“气化酶”，食之过多，会出现腹胀、烧心、打嗝等不适，因此一定要蒸煮或烤熟再食用。

5招缓解静脉曲张



避免穿紧身的衣服；控制体重，如果超重的话会增加身体的负担，使静脉曲张更加严重；不要提重物，重物会增加身体对下肢的压力，不利于缓解静脉曲张的症状；避免高温，高温易使血管扩张，从而加重病情；睡觉时用毛巾或被子垫在脚下，抬高患肢，这样的话就可以方便血液回流。

红灯

蛋白质摄入过量也伤肾



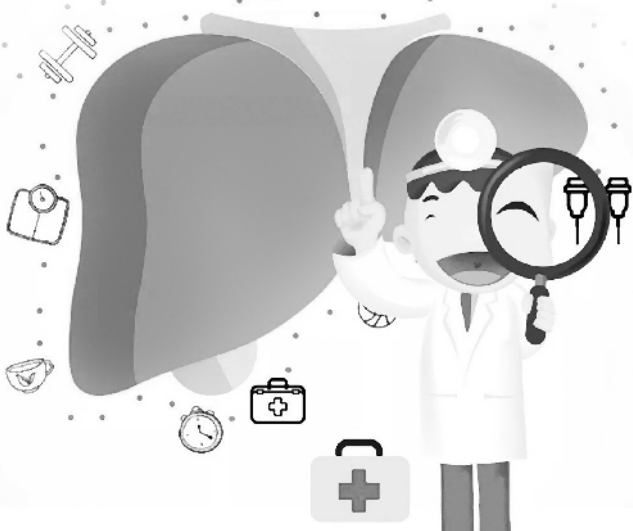
随着生活水平的提高，很多人经常是大鱼大肉地吃着，殊不知，这种习惯很容易伤肾，因为鱼、肉等食物富含蛋白质，经常过量摄入这些高蛋白食物，就会使肾脏超负荷。另外，经常吃得过咸也对肾脏不利。摄入盐过多容易导致血压增高，使肾脏无法维持正常的血液流量，从而引发疾病。

带妆运动更易长痘



为了展现美丽的一面，一些人运动时也要“带妆”上阵。皮肤科医生提示，带妆运动，容易生暗疮。因为运动时汗水和油脂分泌较旺盛，如果脸部仍然盖有粉底液、BB霜等化妆品，便会塞住毛囊，容易导致发炎，甚至生暗疮。尤其是跑步、高温瑜伽等运动更要卸妆后再进行。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院



房山区城管执法局

党建引领 政企融合 积极开展电力安全“护线”行动

·广告·

为确保房山地区输电线路运行安全，保障地区电力供应，近日，房山区城管执法局、长阳镇、国网北京市电力公司房山供电公司等多部门联合检查组，积极开展电力安全“护线”行动。

“护线”联合检查组先后来到长阳地区两个输电铁塔，实地检查了输电线路运行情况，排查了可能存在的安全隐患，同时要求供电方在平时的工作中要加强电力设施运行维护工作，加大电力设施及通道安全巡查力度，保障电网运行安全。

据了解，此次电力安全

“护线”行动是“护线”联合党总支开展的一次现场活动。“护线”联合党总支由房山区城管执法局、区域城管委、公安局、园林绿化局、国网北京市电力公司房山供电公司等单位共同成立，在街道、乡镇下设多个联合党支部。以输电线路保障为主线，以党建引领、党员带头、政企融合为思路，对输电线路隐患进行源头治理，营造

各单位、各支部分工明确、融合联动的工作氛围，全面开展电力安全“护线”联合保障活动，确保房山地区输电线路运行安全。

接下来，“护线”联合党总支将进一步加强党建引领作用，继续开展电力安全“护线”行动，对重点线路进行联合保障，发现线路隐患及时反馈，同时依据《电力法》《电

力设施保护条例》等法律法规，对整改不力、屡教不改的企业进行行政处罚，全力保障公共安全和公共利益，保障居民用上安全电、放心电。此外，“护线”行动将走进社区、工地，积极开展电力保护宣传教育，让施工单位、普通百姓了解电力方面相关知识，避免破坏电力设施，有效预防事故的发生。

(李安琦)