

# 食疗得当能帮肝脏“纤体减肥”

每年体检季,很多人都发现自己有脂肪肝。在我国,脂肪肝发病比例接近30%,中老年人的患病率较高,但现在已出现年轻化趋势。医学研究提示,脂肪肝与饮食密切相关,那么,吃出来的肝脏“肥胖”,有没有办法把它“吃回去”?在专家们看来,食疗得当,还真能帮肝脏“纤体减肥”。

## 过量吃水果或会诱发脂肪肝

很多人或许知道,脂肪肝跟高脂饮食、过度饮酒有关。可你知道吗,水果吃太多,也会诱发脂肪肝。

浙江省杭州市西溪医院脂肪肝肥胖诊疗中心的王媛媛副主任医师就接诊过这一类患者。有人因为减重,饿了就吃水果,结果反而从轻度脂肪肝“吃”成了重度脂肪肝;有人因为想改善便秘而大量吃水果,不料也吃出了脂肪肝。

王媛媛表示,水果有补水、补充膳食纤维等诸多好处,然而,作为水果的热量来源——糖类,常常被人忽视了。而过量摄入的果糖,正是引发脂肪肝的罪魁祸首。医学研究发现,果糖在体内最主要的代谢场所就是肝脏。果糖进入肝脏进行代谢,一部分会变成能量,还有一部分会变成脂肪储存起来。时间一长,留在肝脏中的脂肪越来越多,就会形成脂肪肝。

那么,水果吃多少合适呢?《中国居民膳食指南》(2022版)中推荐,每天的摄入量为200—300克,大概相当于一个大苹果或一个中等大小的橙子。

## 食疗可消除脂肪肝病因

在广东省名中医、中山大学附属第一医院中医科主任医师陈泽雄看来,合理饮食对脂肪肝的防治有重

要的意义,“患了脂肪肝,先别害怕和担心,不如积极尝试食疗,把吃出来的毛病‘吃’回去”。

中医认为,部分食物具有防治脂肪肝、改善营养代谢的功效。具体来说,有右肋肋(即腋下至胸骨处的右侧胸部)不适、容易上火的患者可适当多吃茼蒿、番茄、芥菜等,能起到清热凉肝的功效;口臭便秘、过食油腻的患者可适当多吃萝卜、冬瓜、丝瓜、芹菜、黄瓜、山楂果等富含维生素、纤维素的蔬果,能起到清火泄热、利小便的功效;体虚的脂肪肝患者可适当多吃鸡肉、兔肉、牛肉、脱脂牛奶、豆浆等低脂类高蛋白食物,能起到补益肝肾、益气养血的功

效。药膳进行调理。

**党参小米粥** 取党参、茯苓各10克,扁豆20克,加水适量先煮30分钟,然后加入小米100克,小火煮成粥。此粥对改善精神萎靡、食欲不振等有一定效果。

**山楂鲫鱼汤** 取生山楂30克,鲫鱼一条,枳实10克,生姜及水适量,煮熟后喝汤,有活血行气的功效。

**葛花茶** 取葛花15克,丹参10克,苦丁茶4片,加水适量,煮沸后改用小火再煮30分钟,取汁当茶饮。此茶尤其适用于长期饮酒者。(摘编自《现代快报》《广州日报》)



山楂鲫鱼汤

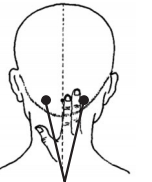
## 穴位按摩

### 三种调理方法缓解颈部凉痛

最近一段时间,寒潮频繁来袭,部分人出现颈部发凉、酸胀、疼痛等不适。这是因为,寒冷刺激皮肤,容易导致气血运行不畅、经络不通、肌肉失衡,从而出现颈部凉痛感。在这,给大家推荐三种调理方法。

#### 按摩风池穴

风池穴位于颈部后,从颈部两侧大筋的外侧往上推,一直推到推不动的地方,在枕骨下方,平行于耳垂下缘处即为该穴。按摩方法为:用双手的大拇指向外侧揉按风池穴2分钟即可。



风池穴

双手擦颈 动作要领为:双手手掌交叉放于颈部,左右擦颈,擦到颈部皮肤微微发热后,按住颈部不动,保持2—3分钟。

#### 中药热敷

取羌活、川芎、艾叶三味药各20克。把三味药放到热敷包内,用水浸泡10分钟后拧干水分,放到蒸锅内加热。将加热后的药包(温度以手背皮肤感觉不烫为宜)直接敷在颈部。(中国中医科学院中医门诊部中医针灸科主任医师 文碧玲)

## 食疗药膳

### 梅渍小番茄 健胃消食



热辣辣的火锅,暖烘烘的滋补炖汤……太过油腻的食物吃多了,不仅容易上火,还会影响胃口。今天推荐的这款梅渍小番茄,有生津止渴、健胃消食、增进食欲的功效,既可当餐前开胃小食,也可当餐后解腻水果。

准备小番茄10—15个(按食量增减),雪碧300毫升,话梅6颗,柠檬1个,黄冰糖20克。将小番茄洗净切十字刀口,倒入沸水泡一分钟,剥皮备用。锅中倒入雪碧、话梅、黄冰糖煮至汤汁变色,关火放凉,然后将汁水倒入已剥皮的小番茄中,最后加入5—6片柠檬即可。(广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏)



浙江宁波奉化的张传甫日前度过了自己的百岁生日。上周,老寿星去了医院体检,结果显示,各项生理指标都很正常,医生连连夸赞:“百岁老人这身体比年轻人还健康。”

张传甫有三个孩子,两年前,他决定搬回老家独自养老。每天早晨6点多起床,只要天气不太冷,张传甫都会用冷水冲个凉,这是他坚持多年的习惯。只要天气好,饭后他



都会到村里散步半小时,早晚各一次,上午散步回家后会看看书。平时兴致来了,还喜欢涂鸦作诗。他一生好学,书桌上摆着《史记》《唐诗300首》等书籍,一本《现代汉语词典》已经被他翻烂了。

除了洗冷水澡,张传甫还有个坚持多年的习惯——每天都要吃鱼。以前他住在城里,买不到奉化本地的小溪鱼,便会买点小黄鱼,用菜籽油把鱼两面煎黄,然后放点雪菜做

成上汤小黄鱼。回到老家后,能经常吃到小溪鱼,张传甫觉得很满足。

最近因为天气越来越冷,张传甫担心饭菜口感不好,便提前给自己操办了10桌百岁寿宴,礼金分文不收。办酒这么大的事,从邀请宾客到酒水菜肴的安排等,都是他一手打理的。张传甫的记忆力非常好,亲朋好友来给他祝寿,他一个个都能说出姓名、岁数和辈分。(浙江宁波 卓建青)

## 早起冷水浴,每天都吃鱼

除了洗冷水澡,张传甫还有个坚持多年的习惯——每天都要吃鱼。以前他住在城里,买不到奉化本地的小溪鱼,便会买点小黄鱼,用菜籽油把鱼两面煎黄,然后放点雪菜做

成上汤小黄鱼。回到老家后,能经常吃到小溪鱼,张传甫觉得很满足。

## 手脚冰凉爱出汗是咋回事

问:大约从入秋天气转凉后,我总觉得手脚冰凉,却又动辄容易出汗,出完汗后更加怕冷,时常还会出现头晕等不适,种种不适严重影响生活。请问身体又冷又热是咋回事?应该如何调理?(湖北武汉 梁先生)

答:一般来说,出现这种又怕冷又出汗多的情况,多是由于脾肾阳气亏虚所致。中医认为,阳虚则生寒,所以会怕冷。阳

气亏虚,还会出现手脚心出汗多的情况。此外,体内阳气不足则无法推动气血运行,而大脑是人体位置最高的器官,气血无法到达,则易出现没精神、头晕等不适。想要调理这些不适,要注意脾肾同补。

饮食方面,可适当多进食鸡肉、羊肉、山药、当归等补益脾肾之品。食疗方面,可喝点当归煲鸡汤。取乌鸡半只,虫草花(干品)50克,陈皮3—5克,当归10

克,巴戟天15克,一起炖汤喝即可。此汤有温补脾肾、益气养血的功

效。此类人群还可艾灸神阙穴(肚脐中央)、气海穴(肚脐下两横指处)、关元穴(肚脐下四横指处)以温补脾肾。艾灸时,将点燃的艾条置于离皮肤2—3厘米处熏灸。每个穴位灸10—15分钟,1周艾灸2—3次即可。(广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德)

### 掐按关冲穴 清火开窍

天气渐寒,很多人家里都开了暖气或空调,加上穿得多,有些人会因为体内热量散发不畅,从而出现上火症状。此时,点按手部的清火穴非常有效。

一般来说,如果感觉眼屎多,是体内热毒上冲所致。此时,按摩关冲穴有泻热开窍、清利头目的功效。关冲穴位于无名指尺侧指甲根旁0.1寸处。按摩方法为:用另一只手的大拇指和食指,掐按该穴位即可。(摘自央视)



关冲穴