

# 这些最伤肝的坏习惯，一定要戒掉！

肝脏作为人体的重要器官，它维持着人体的正常运转，肝的健康对人体有着重大意义。对于生活与现代、习惯快节奏生活方式的人们来说，在工作的强度下，常常容易养成许多不良的生活习惯，在不知不觉的日积月累中许多习惯对肝脏造成重大伤害，了解哪些习惯是伤肝的罪魁祸首，然后加以纠正，保持身体健康，精神愉快。

## 1. 熬夜最伤肝

长期熬夜，等于剥夺了肝脏的“休息时间”。人在睡眠状态时，进入肝脏的血流量大增，促使肝脏细胞处于不断自我修复中，从而增强其解毒能力。

## 2. 爱生闷气

有研究发现，易怒易生气的人患肝病的可能性比一般人高达8倍！因为一旦生气，瞬间爆发出来时，会使得肝气横逆、肝血不通，即成为病。另外还有一种爱生闷气，不愿意沟通疏解，便会肝气郁结，

也产生疾病。因此要保持乐观情绪，多与他人聊天，少发怒，才能养肝护肝！

## 3. 饮酒伤肝

一是饮酒过度伤肝。有医生表示，男性每日酒精摄入量超过40克(相当于2两50°白酒)，女性每日超过20克(相当于1两50°白酒)就属于饮酒过度，如果连续3天以这个量饮酒便会损伤肝脏。二是肝脏进行酒精代谢时出现问题伤肝。这种情况与个人体质有关，当肝脏中“酒精代谢酶”不足时，酒精中的乙醇便无法快速代谢为水和二氧化碳排出体外，严重影响肝脏健康。

## 4. 睡前吃夜宵

一般来说，就寝3小时前吃晚饭较为理想。如果吃完宵夜酒足饭饱后马上睡觉，会导致睡眠中肝脏也在全面运转而无法休息，影响其代谢与排毒功能。如果在很晚的时间进食，应力求简单，比如喝

杯热牛奶等，总之一定要注意减轻肝脏负担。

## 5. 长时间开车、玩游戏的男性

每天长时间在电脑、手机前玩游戏，以及长期开车的驾驶人士，都存在用眼过度和久坐不动的情况。用眼过度不仅伤害眼睛，中医常说久视伤肝、久坐伤骨，对于这样的男性朋友，专家建议要多运动、多锻炼。

## 6. 早上起床后不及时排尿

体内排毒可以通过排尿、排汗、排便进行。早上起床之后尽快排尿，可以将累积一整夜的毒素及时排出体外，避免毒素滞留体内，导致肝脏“中毒”。

## 7. 抽烟习惯戒不掉

按理说，抽烟最伤的应该是肺，跟肝好像没有关系！但事实告诉我们，抽烟伤肝却是赤裸裸的事实。香烟中含有的尼古丁和焦油

也是由肝脏解毒的有害物质。这不会增加肝脏的工作量，还会导致末梢血管收缩从而使送往肝脏的血流量减少，给肝脏增加负担。而且代谢和解毒所需的维生素素类也会遭到破坏。

## 《养肝应该吃什么》

### 1. 养肝多吃大枣

大枣不但能够养颜美容，还有保肝护肝的作用。中医认为，枣能补中益气、养血生津。红枣泡水，可以养肝排毒。实验证明，每天给肝功能差的人喝大枣水，持续1周能增加人体血清蛋白，近而达到保肝排毒的功效。

### 2. 菊花

菊花清热解毒，养肝明目，能让人头脑清醒、双目明亮，特别对肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩有较好疗效。由于菊花性味清凉，又能平肝祛风，所以也是治疗头目风热的常用药。常用于外感风热而发生的头疼目痛，肝阳上升引起的头晕、目眩等症。

### 3. 草莓

对于肝火旺盛的人来说，草莓既能养肝，又是去肝火的高手。从中医角度讲，草莓性凉、偏酸甜，能养肝护肝，又因红色入心，可去心火。此外草莓是典型的浆果，维生素C的含量丰富，有助于人体吸收铁质，使细胞获得滋养。其含有的天然抗炎成分可以减少自由基的产生数量，以保持脑细胞的活跃，帮助提神醒脑。

### 4. 西红柿

茄科动物，性平，味酸微甘，富含蛋白质、脂肪、无机盐、烟酸、维生素C、维生素B1、维生素B2及胡萝卜素。具有清热解毒、凉血平肝之功效，生熟食用均可。

### 5. 核桃

含有高量的氨基酸精氨酸，可帮助肝脏生成解毒酶。核桃同时也含有丰富的谷胱甘肽和ω-3脂肪酸，这些有助于正常的肝脏自清洁。在食用核桃时要确保咀嚼充分再吞咽。

# 年轻人最常犯的健康坏习惯

从儿时懵懂的孩童到逐渐步入社会的青年，由于生活习惯转变、开始接触新环境、新工作，不同的挑战塑造年轻人都可能会有坏习惯，这些健康恶习可能一开始会觉得无伤大雅，但当多年累积，步入中年后的你或许便会开始后悔。

## 1. 熬夜

熬夜上网、打电动、追剧，没有足够睡眠是现代年轻人最常犯的坏习惯。根据研究，睡眠最充足的状态是至少8小时，当睡不够，隔日很容易精神不济、无法集中注意力、降低免疫系统，导致情绪暴躁易怒，事情也不顺利。试着维持早睡早起的习惯，你会发现每天都精神饱满。

## 2. 不擦防晒

长期暴晒会引起皮肤变黑、老化、以及引起皮肤细胞的DNA损伤，可能导致细胞突变变成皮肤癌。使用防晒产品可以减少紫外线照射皮肤的程度，降低患皮肤癌的风险。皮肤科医生其实建议，就算是在冬天，外出时间超过20分钟都需要擦防晒霜。正确的防晒习惯应该是出门就擦，无论是不是晴天。

## 3. 没有喝足够的水

很多年轻人不爱喝水，无色无味没有新鲜感，他们喜欢以咖啡、

饮料、啤酒取代人体水份的摄取，不过，这些液体并没办法有效帮助代谢肾脏毒素，也无法促进新陈代谢。专家建议，一个人每天至少要摄取2000c.c.的水量，当尿液颜色能维持在淡黄色，那才是最标准的状态。

## 4. 不吃早餐

虽然已经有大量文献说明吃早餐的好处，但年轻人通常还是因为麻烦、没有时间、快迟到等因素选择饿到中午再用餐，但跳过早餐可能会对身体造成严重后果，像是无法提振精神、缺乏开启生理机能的动能，营养也会缺乏。

## 5. 因小事踌躇不前

担忧表现不好、紧张、害怕没办法获得认同，年轻人常常因为涉世未深、缺乏经验而却步，但事实上，我们应该去深思，什么是重要的，什么又不是关键的，从长远的规划来看，许多烦恼其实根本不足挂齿。

## 6. 不懂得用时间淡化压力

不论是感情、课业、工作甚至人际关系，年轻人最常面临各种接踵而来的挑战。不过，他们通常没办法有效面对，无法用健康的方式看待，进而抑郁而成了忧郁症。事实上，与其用最激烈、激动的方式面对压力，不如用时间去淡化，转移注意力、换个生活重心，没有问

题是不能解决的。

## 7. 酗酒

几个好兄弟、好朋友相聚，当然总是免不了喝酒，不过，过量的饮酒不仅对健康有害，它会破坏免疫系统，让肝功能受损，还会因此导致高血压。也许除了喝酒，还能有更多别的计划，运动就是不错的选择。

## 8. 抽烟

一旦年轻人开始抽烟，很容易上瘾，要摆脱吸烟的习惯就很困难。一般上，男生较容易受到同侪压力而比女生更早染上烟瘾。美国一项调查显示，那些18岁以前开始吸烟者，成人后超过八成无法摆脱烟瘾，遗害终身。

吸烟除了人们所知道的容易导致肺癌外，也增加肺结核、心脏病、中风、下呼吸道感染等的概率。戒烟你能为自己健康做的最好的事情之一，但是你也知道戒烟是有挑战性的。那么，要怎么才能成功戒烟？以下这些经过验证的策略可以帮助你实现戒烟的目标。写下你的戒烟理由，列出你想戒烟的所有原因，它们可能包括：

- 改善您的健康
- 降低疾病的风险
- 不要将家人或朋友暴露在二手烟雾中
- 为你的孩子树立一个好榜样

## ·节省金钱

## ·消除香烟烟雾的残留气味

活动身体可以帮助分散你的注意力，减少烟瘾的强度。只需30分钟的中等体力活动就可以让你对香烟的渴望消失。可以的话，出去散步或慢跑。如果你被困在家中或办公室，可以尝试深蹲，弯曲膝盖，俯卧撑，跑步，或者上下楼梯几次，也可尝试做家务如吸尘或归档文书等工作。

## 9. 嗑药

在复杂的交友关系中，年轻人不免会误入歧途，接受酒肉朋友的诱惑或吸引，从而跌入吸毒这个大坑。毒瘾能误人一生，又不是容易能够戒除，专家建议，谨慎交友，能避免自我陷入毒瘾的泥沼中。(编者按：相较欧美社会，嗑药现象在华人社会很少见，但也须引以为戒。)

## 10. 不爱刷牙

许多年轻人很懒，他们不爱刷牙，没有使用牙线的习惯，长期熬夜又生活不正常的结果，是导致口臭、火气大的基本原因。牙科医师就说，保持清新口气可以增进人际关系，牙周病等老问题也能迎刃而解。

## 11. 睡觉不卸妆

不管是明天还要化妆而懒的卸妆，或是一到家倒头就睡忘了卸

妆，这是很多女孩经常发生的坏习惯，不洗脸卸妆的后果是堵塞毛孔、油线，还会导致眼睛发炎，当化妆品吸附一大堆外在脏脏污、分泌物时，只会让皮肤愈来愈烂。无论再怎么累，回到家中第一件事情就应该是卸妆。

## 12. 吃太多加工食品

现代年轻人大部份都是外食，在速食充斥、高脂肪高胆固醇的环境中，其实充满许多加工素材，这些物质长期累积会伤害健康，也会引发慢性疾病。如果可以，最好还是自己下厨，健康又省钱。

## 13. 爱吃宵夜

吃宵夜已经成为不少年轻人的陋习，有些人是因为工作，有些人是因为玩乐，睡前吃东西是个对健康很大的伤害，因为你无法代谢掉那些热量，新陈代谢也开始变得缓慢，专家就说，吃宵夜容易导致肥胖，连记忆力变差都有直接关系。

## 14. 花太多时间在萤幕上

毫无疑问，年轻人已经花了越来越多的时间在虚拟世界上，社群网站和影音网站已经占据他们的生活。

专家建议，我们应该制定一个合理的使用时间表，明确规定每天可以使用手机、手提电脑或iPad的时间段，多看看书、作运动、冥想，你会发现人可以不再受到局限。

**中華堂中醫館**

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科：**心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科：**面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合症、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容：**雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药：**针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

**首都中医针灸**

Capital Acupuncture & Herbal Care

**陈智松 博士**

预约电话：**301-820-2528**

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

www.chenmac.com

**医生专版**

中英文预约电话：**703-865-6276** 周一至周六

**北维精锐牙科中心**

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

**余璠 牙医博士**

Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务  
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com