夏天吃薏米山药煲汤养肝

中医建议，肝病患者要保持心情通达，忌饮酒

人体肝脏是非常重要的器官，一旦得病，非一朝一夕可以治愈康复，肝硬化更需要一个漫长的治疗过程。山川大药房常年应诊名中医郑亚夫特别解读肝硬化的治疗和调养。他认为，除了西医治疗，中医对慢性肝病的治疗和调理上起到了非常重要的作用。

专家顾问团QQ：892262844
郑亚夫坐诊时间：每周一全天

□记者 施美园

中西医结合治疗肝硬化能降低肝损伤程度

郑亚夫介绍，肝硬化的起病和病程经过缓慢，临床上分为“肝功能代偿期”和“肝功能失代偿期”。代偿期无特异性症状表现为消化不良，面、颈、上胸、背部及上肢有毛细血管扩张和蜘蛛痣。失代偿期的症状表现为腹腔积液、食管静脉曲张，脾肿大，脾功能亢进及各项肝功能检查异常等。其中，腹水是肝硬化晚期的标志。

“肝硬化是在慢性肝炎的基础上演变而成。”郑亚夫指出，气滞血瘀是其病理的主因，病机为“毒瘀互结，痹阻肝络”，“久病致虚”。

目前治疗肝硬化缺乏特效药物，主要采用综合治疗，包括促肝细胞再生、改善肝脏微循环、抗病毒、免疫调节等。对于早、中期肝硬化病人可以运用“软坚散结、扶正解毒”的方法抗肝纤维化，肝硬化腹水则可以利用中药敷脐疗法辅助治疗。

郑亚夫强调，肝硬化治疗应强调及早治疗和坚持长期。虽然纤维化、硬化的肝脏无法再逆转为健康肝脏，但是肝硬化病人通过积极的预防措施和中西医结合治疗，能降低肝损伤程度，使腹水、黄疸等症状消退，减缓硬化进程，预防癌变。

静养能提高肝脏自身免疫功能

“肝藏血却又赖以养，动则血行，静则血止。”郑亚夫认为，肝为阴脏，主动喜静，静养能提高肝脏自身免疫力。

正所谓“人卧血归于肝”。当机体剧烈活动或情绪激动时，肝脏把其所贮存的血向机体外围输送、分布，以供机体需要；当机体休息时，全身活动减少，机体外围血液需求量相对减少，部分血液归藏于肝，以达到养肝和恢复肝功能的目的。

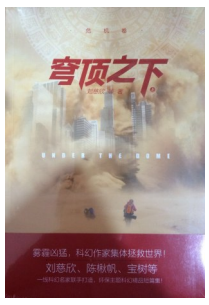
郑亚夫说，怒伤肝，烦躁的情绪变化，会刺激机体发生应激反应，使人体内分泌系统发生改变，可促使某些激素的合成、转变和分解，使肝细胞愈加受损。还有忧郁、思虑、悲伤等情绪也可导致肝气郁结。气滞则血瘀，致生淤积、肿块（肝硬化）；气滞疏不利，则津液不布，水道不输，致生膨胀（腹水），导致病情加重。郑亚夫提醒肝病患者一定要保持心情通达。

另外，肝硬化患者必须禁酒。因为肝脏几乎是酒精代谢、分解的唯一器官。酒精能抑制细胞所合成的糖蛋白和白蛋白的分泌排出，在肝细胞严重受损、肝脏本身已出现纤维硬化时，饮酒会加重肝脏负担，无疑是对肝病“落井下石”。

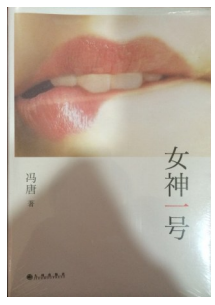
郑亚夫在这里为市民提供夏季养肝小秘方：用薏仁米和山药煲汤喝，有利于祛肝脾的湿气；用菊花和枸杞泡茶喝，有泻去肝火功效。此外，黑色类食品，如香菇、黑木耳等具有补肝肾、益精养血之效。

新华书店好书推荐

□记者 应玲菲



《穹顶之下》



《女神一号》

《校园三剑客》

该科幻合集收入《地火》（刘慈欣著）《扶桑之伤》（长铗著）《霾之二重奏》（宝树著）《白魔》（郑军著）《不见苍穹》（真著髓）等名家的短篇佳作，以环境保护为主题，融入作者对自然环境、人与自然的和谐关系的反思，发出环境危机下的呐喊。

作家冯唐曾说“尽管无数人写了无数小说，关于爱情、婚姻，但是似乎这些表象之上和之下，还有大坨的人性没被挖掘出来。”于是，就有了他的新作《女神一号》。该书讲述一个清华理科男海归创业、私奔、思考爱欲人性的故事。

此书是著名儿童文学作家杨鹏的新作，讲述“校园超人”杨歌、“生物少女”白雪、“电脑天才”张小开这三人探索各种神秘事物的故事。不管多么诡异的事情他们都能用科学的眼光来看待，一起出生入死破解各种谜团，一次又一次地拯救世界。

康美诺口腔医院 美牙课堂

暑期来临 孩子牙齿矫正莫耽误

□记者 施美园

暑期即将到来，我市各大口腔医疗机构又将迎来大量学生“患者”，他们多半是冲着牙齿矫正来的。康美诺口腔医院正畸科张耀伍医师说，自从高考、中考结束后，前来咨询牙齿正畸的学生和家长就多了起来，甚至有的学生考试之前就提前预约，考完第二天就来做矫正了。从目前该院的咨询情况看，不少家长对牙齿矫正的认识存在误区，建议家长有必要事先对牙齿矫正做一些了解。

牙齿矫正三个“黄金期”

张耀伍介绍，牙齿矫正有以下三个黄金阶段：

乳牙期（4—6岁）。主要适用于乳牙反牙合（地包天），早期矫治有利于上颌骨发育，预防恒牙反牙合。如果孩子有不良习惯，如伸舌、咬唇等，应及时纠正，预防错牙合的发生。

替牙期（7—11岁），如果发现孩子有面形异常和牙齿排列异常等情况。应及时到口腔科检查。如果是功能性或骨性错牙合畸形，那么，在这个阶段可以充分利用颌骨的生长潜能，通过促进或抑制颌骨的生长而达到矫正目的。

恒牙早期（11—16岁）。这时恒牙大多已萌出，牙弓发育已基本完成，牙齿也已基本定型。这个年龄阶段的孩子颌面部发育仍处于生长发育的快速期，矫正效果会更理想些。

矫正拔牙一般不会引起牙齿松动

鉴于少部分牙齿不齐的青少年在矫治的过程中需要拔牙，家长认为拔掉健康完好的牙齿很可惜，还担心拔牙后留出的空隙会使牙齿松动。

张耀伍表示，拔牙是留出一定的间隙让拥挤的牙齿排齐，使前牙向后向内收，这样可解决面形突变（即龅牙）的问题，同时利用拔牙间隙调整上下牙齿的咬合关系，恢复咀嚼功能。

一般情况来说，拔除牙齿以后不会引起其他牙齿松动。只是拔掉牙齿后，周围的邻牙因为失去与被拔牙齿之间的接触关系而产生向被拔牙齿空隙移动的趋势，一些人会感觉到牙齿像松动了一样，这其实是一个错觉。

牙齿矫正需选择正规机构

张耀伍建议，患者尽量选择到正规医疗机构和有资质的正畸医生来完成牙齿矫正。

牙齿矫正是个技术活。影响矫正效果的关键还在于正畸医生是否专业，是否能够结合“问题牙”各方面的情况制订适合患者的正畸方案。经验丰富的正畸专业医生会根据就诊患者的年龄、牙齿状况、病因，采用不同的、适合牙齿矫治的方法和手段，有针对性地进行科学设计。

据悉，暑假期间，康美诺口腔医院将开展上海九院正畸专家特需门诊，有需要的市民朋友可预约。

扫一扫
获取更多护牙知识

菇尔康 GUERKANG 菇尔康，浙江省灵芝专家
倡导健康养生新理念
灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌粉
浙江菇尔康生物科技有限公司
Tel 87035316 13626795758 615758