

关注  
全国爱肝日

## 春季养肝正当时

全是“肝”货，请查收！

# 海口医师送上“护肝指南”

3月18日是全国爱肝日，今年的宣传主题是“遏制肝硬化，远离肝癌”。如何做好肝疾病健康知识科普，强化肝病预防成为重要健康课题。对于肝炎肝病尤其是乙肝的预防，接种疫苗是重要手段，除此之外，医师建议，做好日常预防措施的同时，可以运用中医理论，从饮食起居、情志、经络等角度强化养肝护肝效果。

□南国都市报记者 王康景



扫码看视频

### 两年约26万海南居民免费接种乙肝疫苗

“乙肝是我们肝病中比较常见，发病率也比较高的病种，科学认知乙肝是防治的前提。”海南省疾病预防控制中心传染病预防控制所免疫规划室副主任医师曾小妹说，慢性乙肝大多没有明显症状，但长期发展下去，如果未及时治疗，可发展为肝硬化甚至是肝癌。

她介绍，乙肝病毒主要通过血液传播、性传播和母婴传播。日常学习、工作或生活接触比如握手、拥抱、一起工作、用餐和共用厕所等无血液暴露的接触，不会传染乙肝病毒。

对于健康人群而言，接种乙肝疫苗是预防乙肝最有效的方式。过去两年，海南均将免费接种乙肝疫苗纳入省级民生实事项目，已经为全省约26万名成年人免费接种乙肝疫苗，有效建立起人群免疫体系。

### 日常防护别马虎 规范检测与用药很重要

曾小妹介绍，预防乙肝，结合该病传播特点做好日常防护也很关键。比如不与他人共用剃须刀和牙刷；不去不正规的地方纹身、文眉、打耳洞、修脚等；皮肤或黏膜有

破损时，要避免接触乙肝患者的血液和体液等。

“对于怀疑感染乙肝病毒，担心自己是乙肝患者的人，要主动检测，规范治疗。”曾小妹说，有乏力、食欲减退、黄疸等疑似肝炎症状或易感染人群，应主动到正规医疗机构检查；如果已感染了乙肝病毒，应及时到肝病科或感染科等专业科室就诊，临床医生将根据患者个人情况评估是否需要抗病毒治疗。

她表示，大多数慢性乙肝患者需要长期服用抗病毒治疗药物，经过规范的抗病毒治疗，可最大限度抑制病毒复制，阻止肝硬化、肝癌的发生，同时治疗期间需定期体检，并接受医生的后续随访，以便监测治疗的效果，千万不可自行停药或随意换药。

### 舒情志、通经络 中医养肝护肝有妙招

“现在是春天了，我们五脏中的肝脏属木，和春天这个升发性的季节很对应，时下正是有利于养肝的时节。”海口市人民医院中医科主治医师梁美珍介绍，春养肝，在情志上需要戒发怒，让心情舒畅，这时候多去接触大自然，增加一些户外活动。

梁美珍首先从饮食起居进行分析，中医上讲肝主寐，很多失眠的病人与肝的健康状

况有关，因此不要过多熬夜，要尽量在晚上11点前睡觉。特别是一些本身就有肝病或者失眠问题的患者，不建议熬夜。

在饮食上，要少饮酒不酗酒，过度饮酒会导致酒精肝；春天“青色入肝”，建议多吃一些芽类食物，比如豌豆苗、韭菜等这类青色生发的食物。此外还有一些药食同源的材料，比如建议食用枸杞、菊花茶，有助于清肝火和明目，特别是肝气不畅的女性朋友，可以多喝些花茶，比如玫瑰花、茉莉花、洛神花等，有一定的疏肝作用。

在运动方面，梁美珍建议不同年龄段人群采取不同的运动方式，中老年朋友可以打八段锦、打太极，也可以多散步，年轻朋友可以快走、慢跑并适当打打球。

在外治方法上，她推荐尝试中医的疏通经络方法，越是情志不畅者越可能是肝经瘀堵，可以在白天多按摩太冲穴；用半握拳的拳头去敲击胆经（头部绕往身体侧面，并达到脚尖的一条长的经脉）；刮肝经（沿着大腿的内侧推刮），有助于疏通肝经瘀堵。

梁美珍说，一些人肝气郁结、肝火上升，伴有目赤，口干口苦，心情烦躁又失眠，可以尝试丹栀逍遥丸、柴胡疏肝散等疏肝解郁；肝火严重的可以根据情况使用龙胆泻肝片等；酸枣仁类则可以养肝血，助眠。

“可结合一些中成药来调理肝脏，但一定要谨遵医嘱。”她提醒，切勿擅自用药。

广告

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

富强 民主 文明 和谐

中华文明 生生不息

和谐 敬业

上海丰子恺旧居陈设

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

爱国 敬业

中华树大 福荫百姓

丰子恺旧居陈设

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台