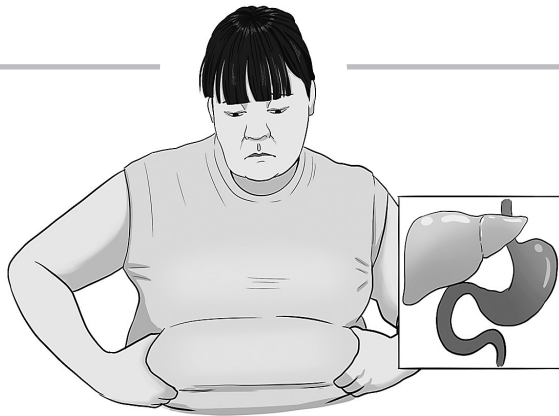


改掉坏习惯 逆转脂肪肝

很多老人查出脂肪肝后,第一反应就是购买各类护肝保健品、降脂补品,误以为吃药就能养肝护肝。老年脂肪肝大多不是“缺营养”,而是“营养过剩、代谢淤堵”。重油重糖、烟酒不忌、久坐不动、作息紊乱,才是脂肪肝反复加重的核心根源。



管住嘴 改善饮食

66岁的刘伟是典型的“嘴馋型”脂肪肝患者。退休后生活清闲,他平日最大的乐趣就是研究吃喝,偏爱红烧肉、油炸丸子、酱卤肥肉,各类糕点、含糖零食、甜粥甜点更是从不间断。长期不健康的饮食,让他体重暴涨、大肚腩凸显,体态愈发臃肿。

去年体检,刘伟查出中度脂肪肝。医生告知,他的病症是长期饮食不当所致,若持续放任,会引发肝损伤、高血脂、心脑血管疾病。后怕之余,刘伟彻底整改饮食习惯。他戒掉所有高脂、高糖、重口食物,三餐改为清蒸、水煮、清炒、凉拌的清淡做法,主食减半并替换为杂粮,日常多吃青菜、菌菇,搭配少量优质蛋白。同时坚持三餐规律、不吃宵夜、晚餐七分饱。坚持调理一年后,刘伟体重回落、肚腩消退,血脂恢复正常,中度脂肪肝彻底逆转痊愈。

戒烟酒 修复酒精性脂肪肝

71岁的周红光拥有五十多年烟酒史。常年烟酒不离身的陋习,让他面色暗沉、口苦乏力,身体疲惫,家人多次劝说戒烟戒酒,他都不以为然。直到

前年体检,周红光确诊轻度酒精性脂肪肝,肝功能指标异常,才知晓问题的严重性。

找准病根后,周红光清空家中所有烟酒,推掉所有酒局应酬。他依靠无糖口香糖、坚果、户外散步转移注意力,成功戒掉四十年烟瘾。同时搭配清淡饮食、多喝水、多吃护肝蔬果,加速身体代谢排毒。坚持半年,他口苦乏力、面色暗沉的问题彻底改善,精神状态大幅回升。一年后复查,肝功能全部正常,酒精性脂肪肝完全逆转。

勤运动 改善久坐型脂肪肝

64岁的吴丽红退休后常年居家静养,她每日久坐追剧、织毛衣、静坐闲聊,几乎不外出运动。长期久坐导致身体代谢迟缓,摄入的热量无法消耗,全部转化为脂肪淤积在腹部和肝脏,查出单纯性轻度脂肪肝。医生表示,她的脂肪肝是久坐不动、代谢停滞引发,无需吃药进补,坚持规律运动即可逆转。

吴丽红开启温和的规律运动养肝模式。她摒弃剧烈运动,每日清晨快走四十分钟,坚持饭后散步消食、舒展肢体,闲暇之余练习八段锦、太极,疏通经络、激活代谢。她坚守“饭后

不坐、久坐必动”的原则,杜绝长期躺卧静坐。长期坚持下,吴丽红腹部赘肉逐渐消减,身体代谢和气血循环大幅改善。仅仅八个月,她肝脏堆积的脂肪完全代谢,脂肪肝彻底痊愈,整个人精气神焕然一新。

守作息 修复劳损型脂肪肝

69岁的郑明亮饮食清淡、作息有度、坚持适度运动,却依旧查出轻度脂肪肝,这让他十分困惑。问诊后才得知,病根在于常年熬夜。退休后郑明亮作息彻底失控,每晚熬夜刷手机、打牌娱乐,常常凌晨一两点才入睡。夜间十一点至凌晨三点是肝脏排毒修复的黄金时段,长期熬夜会损耗肝血、紊乱肝脏代谢,造成脂肪淤积,形成劳损型脂肪肝。

找到问题根源,郑明亮立刻调整作息,制定严格的作息计划,每晚十点半放下电子产品,十一点前准时入睡,保证每日七至八小时充足睡眠,同时坚持午时小憩补养气血。他通过睡前泡脚、静坐安神助眠。坚持一个月后,他的睡眠质量大幅提升,晨起不再昏沉乏力,心绪愈发平和。一年后,郑明亮肝脏各项指标全部正常,劳损型脂肪肝康复。

脂肪肝 高发人群

脂肪肝并非肥胖人群专属,本质是肝脾失调、痰浊脂瘀堆积引发的代谢慢病,四类人群是脂肪肝高发群体。

饮食不节者 这类人群常年偏爱重油、重盐、高糖饮食,频繁食用油炸食品、肥肉、甜品,长期暴饮暴食、三餐不规律,还习惯饮酒助兴。过量肥甘食加重脾胃运化负担,水谷精微无法正常化生气血,滋生痰湿浊脂,淤积肝络,久而久之形成脂肪肝。

久坐少动者 长期久坐、缺乏运动,气血运行迟缓,代谢能力下降。摄入的热量、膏脂无法通过运动代谢排出,持续堆积脏腑,阻滞肝络气机,造成脂肪淤积肝脏。

情志失调者 长期焦虑易怒、思虑过重,会导致肝郁气滞、肝失疏泄;经常熬夜、昼夜颠倒,耗损肝血、损伤脏腑机能。肝脾气机失调,代谢循环受阻,痰浊血瘀阻滞肝脏,打破身体代谢平衡,诱发脂肪肝,也是瘦人患肝病的核心原因。

老年人群 随着年龄增长,老人脾胃运化、肝脏代谢功能逐步衰退,气血生成不足、排毒能力下降。加之常年陋习累积,体内痰湿淤堵日渐加重,脏腑自我净化能力减弱,相较于年轻人,中老年人脂肪肝发病概率更高,且更易反复发作、迁延难愈。

古代名人的陋习也伤肝

古人认为,脂肪肝并非肝脏局部病变,而是肝脾失调、痰浊血瘀郁结于肝的全身性代谢问题。

白居易嗜食膏粱厚味

白居易晚年闲居静养,常年肉食充足、膳食精致,极少粗食杂粮,久而久之体态丰腴、痰湿堆积。他诗文里多次记载自己晚年身重乏力、口苦困倦、肢体沉困,正是中医典型的痰湿淤

肝、肥气淤积,和现代饮食不当引发的“嘴馋型脂肪肝”如出一辙。

张岱久坐少动

明末文学家张岱晚年隐居避世,生活闲适安逸,极少劳作运动。他出身富贵,衣食无忧,日常以读书、品茶、闲坐、雅聚为主,常年久坐静养、疏于活动,饮食精致充足,身体代谢缓慢,气血循环不畅。古人所言“久坐伤

肉、肉积生痰、痰淤入肝”,正是久坐少动导致热量无法代谢、痰湿淤积肝脏的原理。

苏东坡嗜酒纵饮

北宋文学家苏东坡嗜酒,应酬小酌、独处小饮皆是常态。苏东坡天生肝脏偏弱、解酒能力差,父亲苏洵亦有不胜酒力、酒后体虚的问题,属于先天肝代谢不足。而苏轼常年饮酒无度,长期酒精浸润,导致肝脏持续受

损,晚年常感身体困重、肝胆失调、代谢紊乱,是典型的酒湿伤肝、肝郁淤积,对应现代酒精性脂肪肝。

常年饮酒导致酒精持续耗损肝体、淤堵肝气,虽苏轼心态豁达、偶尔运动抒怀,但长期酒毒堆积,依旧造成肝脏代谢失常。

古代文人大多常年挑灯夜读、熬夜伏案,熬夜伤肝、耗损肝血。 本报记者 李由