

市疾控中心专家提醒：

病毒性肝炎要注意规范治疗

肝炎病毒可分为甲、乙、丙、丁、戊型，各型病毒性肝炎临床表现相似，急性期以疲乏、食欲减退、肝肿大、肝功能异常为主，部分病例出现黄疸，慢性感染者症状轻微甚至无任何临床症状。8月9日，市疾病预防控制中心主任助理、免疫规划科科长、副主任医师刘景顺提醒广大朋友，有疑似病毒性肝炎症状或易感染人群应主动去到医疗机构检测，一旦确诊要规范治疗，切忌自行停药或轻信虚假广告。

据刘景顺介绍，甲肝和戊肝多为急性发病，如有不洁饮食史或病人密切接触史，并伴有疑似病毒性肝炎症状，如全身乏力、食欲减退、恶心呕吐、腹胀、肝区不适、尿色加深等，应尽快到医疗机构就诊检查。他建议易感染人群(如有输血、创伤性治疗、共用注射器、多性伴、器官移植、使用消毒情况不明的器具文身、文眉、修脚等行为的人员，艾滋病病毒感染者、乙肝和丙肝患者配偶或

立秋，预示着暑热渐退、秋季到来。专家认为，养生调理应从消暑清热逐渐向滋阴养肺过度，重点顺应阳气的敛降，避免身体的过度耗伤。

减辛增酸收肺气

立秋过后肺经当令，虽然此时伏热未尽，但大自然的阳气逐渐敛降，此时养生需顺势而为，应秋气之降。专家介绍，辛味发散泻肺气，酸味主收降肺气，诸如姜、葱、蒜、韭菜、辣椒、胡椒之品辛香宣散而泻肺伤阴，在立秋之后不宜多食，若仅作为配料，酌情少许亦无可。诸如乌梅、山楂、杨桃、苹果、柚子等酸甘生津之品可适当多食，有敛肺酸收之效，以使肺气平静。

调畅情志莫悲秋

立秋过后，调摄精神确是养生的要务。谁都想“安宁致远，心绪平静”，但情志调养并非单靠个人努力就能轻易做到。但愿远离家乡、在外打工的孩子别忘了多给家里的老父母打电话、发短信，捎去问候和关爱以减其秋思。同一屋檐下，老夫老妻之间亦当相互包容、相互扶持，子女和父母之间应当增加沟通和互动，互助互爱，共渡难关。

南方

所生子女)和肝脏生化检查不明原因异常者要主动到正规医疗机构进行乙肝和丙肝检查，了解自身感染状况，做到早发现、早诊断和早治疗。

刘景顺提醒所有病毒性肝炎患者应遵从医嘱，进行规范化治疗；同时应避免酗酒、吸烟、不合理用药等加重肝脏损害的行为。甲肝和戊肝绝大多数是急性病毒性肝炎，经及时规范治疗，多数患者半年内可完全康复，只有少数重症患者有肝衰竭危险。乙肝容易转为慢性，目前尚无有效药物可完全清除乙肝病毒，但经规范的抗病毒治疗，可最大限度抑制病毒复制，延缓和减轻肝脏损害，阻止肝硬化、肝癌及其并发症的发生，改善生活质量和延长生命。乙肝患者应树立信心、保持耐心，遵从医嘱，积极配合治疗，并坚持定期检查，以确保治疗效果。相反，任意选药、随意换药、自行停药，以及不按时复诊检查，均可能会引起病毒耐药、病情反弹或复发。

立秋，预示着暑热渐退、秋季到来。专家认为，养生调理应从消暑清热逐渐向滋阴养肺过度，重点顺应阳气的敛降，避免身体的过度耗伤。

炎热的夏天，许多人认为多运动、多出汗能让身体的毒素排出去。那么，不让身体出汗和多出汗对健康有影响吗？通过出汗能收到排毒的效果吗？

出汗是人体排泄和调节体温的一种生理功能，大致可分为温热性出汗、运动性出汗、精神性出汗和味觉性出汗四种类型。无论哪种出汗都是由于人体在一定的刺激下产生的体内温度升高。人体的神经中枢有自我调节功能，通过出汗来迅速调节体温，从而使体温维持恒定，可以说出汗是人体最有效的降温方式。

每个人的汗腺功能并不相同，散热的途径也不同，这就是有些人爱出汗而有些人不爱出汗的原因。只要出汗量在一个正常范围内就不必担心，但是如果出汗过多或者过少，就要考虑是否患某些内分泌系统疾病的可能性了。

有些人喜欢运动后大汗淋漓的感觉，于是在跑步机上挥汗如雨，而那些不愿运动的人会选择到汗蒸房蒸一蒸。

运动或者汗蒸的确能够加速血液循环、促进人体的新陈代谢。在大量排汗的过程中，机体的局部代谢产物，如尿素、乳酸、脂肪酸等随汗液排出体外，但是过度夸大出汗的排毒去湿作用也是不科

70%以上的疾病与情绪有关
赶跑伤身的7种情绪

日前与情绪有关的病已达到200多种，在所有患病人群中，70%以上都和情绪有关。如果您想不得病，就请做自己情绪的主人，赶跑伤身的7种情绪。

生气。“气死我了！”这是人们常挂在嘴边的一句话。从健康角度来讲，闲气、怨气、闷气、赌气和怒气这五种气，不仅让人心情变差，还会在身体里留下“不良记录”。生气时面色苍白、嘴唇发紫、手脚冰凉，天长日久，会导致免疫功能低下，脏器病变。特别是身体不好的老年人，在生气的时候血压瞬间上升，很容易出现脑溢血、心脏病和心肌梗死。

制怒剂，要发火前可以闭上眼睛，想象着面前挂着一幅“怒”字。“怒”就是奴隶自己的心，这时要给自己心理暗示，千

在诊断和治疗过程中切勿轻信过度宣传和虚假广告，以免造成病情延误和经济损失。丙肝也容易转为慢性，经过规范全疗程的抗病毒治疗，绝大多数患者可治愈。

刘景顺告诉记者，目前我国病毒性肝炎防控形势严峻，长期积累的慢性病毒性肝炎患者基数较大，急性病毒性肝炎时有发生，传播风险依然存在。所以，防治病毒性肝炎是全社会共同责任，需要部门密切协作和社会公众的理解、参与及支持。病毒性肝炎感染者在享有



出汗真的能排毒吗



学的，因为人体最重要的排泄解毒器官是肾脏和肝脏，通过出汗获得排毒的效果是微乎其微的。而且运动和汗蒸都要适量，过量出汗会造成脱水 and 电解质紊乱，对健康有害。

包军

70%以上的疾病与情绪有关

赶跑伤身的7种情绪

赶跑伤身的7种情绪

调查显示，“害怕失去工作”是男人最恐惧的一件事情。如果一直处于恐惧状态下，就会心慌心跳、呼吸急促、头脑混乱甚至晕厥。

消恐惧，恐惧是很正常的心理反应，不必有压力和负担。对于已经发生的恐惧事实，要设法冷静下来。想到事情最坏的结果并坦然面对。也可以先将自己恐惧的各种可能因素列举出来，学会直面它。

忧郁。性格内向、郁闷不畅、不善交往、遇事自解能力差……这是部分癌症病人的共同特点。长期处于忧郁状态，会导致过多的肾上腺素和皮质类固醇产生，加快人体衰老进程。不少老年人由于退休后儿女不在身边，在孤独和

万不能做情绪的奴隶。生气最好不要超过3分钟，气头上不盲目做决定。

悲伤。“对心脏危害最大的莫过于悲伤。”心血管科专家告诉记者，“茶饭不思”“借酒消愁”都是过于悲伤的表现。此时，人体交感神经系统分泌出大量的压力激素，会使动脉收缩，容易导致心脏病发作。当一个人悲伤时，往往呼吸急促甚至泣不成声，容易造成肺气的损伤。

抑悲灵：悲伤时可以试着强装笑脸，这种“心理假动作”有利于释放不良的情绪。或者用“愉快回忆法”，想想之前的一些快乐，转移注意力，而且悲伤时一定要和人交流。

恐惧、恐惧可能派生出很多种其他的情绪，比如紧张、焦虑、害怕、不安等。



天气炎热，出汗量增多，身体在流失水分的同时，也丢掉了不少维生素和矿物质，比如维生素B1、维生素B2、钾、钙、镁等。推荐大家每天吃一把豆，它们大多在夏天成熟，且富含B族维生素和矿物质，能有效补充从汗液里流失的营养物质。

豆类营养价值高

时下，各种鲜豆集中上市，比如毛豆、蚕豆、豌豆、荷兰豆、豇豆、四季豆、扁豆等。毛豆富含植物性蛋白质、钾、镁、B族维生素和膳食纤维等营养素，蛋白质、钾、镁含量分别高达13.1克/100克、478毫克/100克、70毫克/100克，在蔬菜中名列前茅。其他鲜豆的蛋白质含量为2.0%—8.8%，其中，豌豆和蚕豆的蛋白质含量分别高达7.4%和8.8%，在蔬菜中属于佼佼者，矿物质和B族维生素含量也要高于其他蔬菜。尤其值得一提的是，这些鲜豆所含蛋白质和大豆一样，属于优质蛋白质，吸收利用率高，这是其他蔬菜和谷物无法相比的。除此之外，绿豆、红豆等淀粉类干豆也在夏天上市，它们富含膳食纤维，B族维生素和矿物质含量较高，很适合天热时食用。

豆子吃法丰富多样

毛豆与花椒、大料等调料一起煮，滋味鲜美，是一道不错的凉菜；豇豆、四季豆等可以单独炒，也可以搭配蔬菜或肉类蒸煮炖炒，常见的菜品有蚕豆烧牛肉、豌豆炒香菇、清炒荷兰豆、麻酱豇豆、干煸四季豆、扁豆炒肉丝等；蚕豆和豌豆碳水化合物含量较高，能量和毛豆相当，除了当蔬菜，还可以替代部分主食，和大米一起做杂粮饭，也可直接蒸熟吃；红豆、绿豆等淀粉类干豆煮汤、熬粥均可，还可以与大米一起煮红豆饭，能增加粗粮的摄入量。

需要提醒大家，鲜豆中含有皂素、植物血凝素等抗营养因子，摄入体内容易引起食物中毒，引发恶心、呕吐等胃肠症状；加热可以去除这些抗营养因子，所以只要将豆子彻底做熟，使其失去原有的绿色，就可以避免中毒。此外，鲜豆属于能量相对较高的蔬菜，烹调时要少放油，不要油炸，沸水焯一下后直接炒最好，少油少盐烹调。

小贴士

●绿豆，清热解暑

绿豆味甘性凉，有清热解毒作用，可降低胆固醇，保肝、抗过敏。绿豆尤其适合夏天食用，可以煮汤或熬粥，做成绿豆沙冰镇也可以；绿豆荷叶粥还可消水肿、去红肿、止痒子。

吃法：菊花绿豆浆。绿豆温水浸泡2小时，打浆，加入菊花茶即可。

●黑豆，补肾明目

黑豆具有消肿下气、润肺燥热、活血利水、祛风除痹、补肾益阴的作用；用于水肿胀满、黄疸浮肿、风痹痠疼、可解药毒，制风热而止盗汗，乌发黑皮以及延年益寿的功能。

吃法：醋泡黑豆。黑豆炒熟，用醋浸泡2天后即可食用。

●黄豆，年轻血管

黄豆可补脾，促进新陈代谢，对泻痢、腹胀等病症有辅助食疗作用。黄豆中的卵磷脂可以降低血液中的胆固醇，软化血管。是高血压、冠心病、动脉硬化、肥胖、糖尿病等患者的理想食品，还有助于延缓衰老。

吃法：双椒拌黄豆。黄豆煮熟、凉透，放入切碎的青红辣椒，加适量盐、醋即可。

谷传铃

可以给自已沏一杯绿茶，其中的茶氨酸有助平稳情绪，理清思路。

多疑。多疑的人往往感到孤独、寂寞、心慌和焦虑，特别是有些老年人，即便一点小事，也要琢磨猜忌很久。他们天天紧张不安，最终可能导致心理崩溃，也会因为寝食不安引起食欲不振和营养不良。

抗疑素：如果感到有多疑的情绪滋生，可以每天记录自己一个优点，这样有助于增强自信心，改善别人面对面沟通的能力，减少误解。

季节性失控。研究显示，在炎热的夏季，约有10%的人容易情绪失控，频发争执和摩擦；在冬季，抑郁患者会比平时多。这些情绪问题被统称为“季节性情绪失调”，对环境和气候格外敏感的人会产生焦虑或低落的情绪，严重的还会引起机体正常功能的衰退。

情绪阀：夏天时积极调整饮食起居，用跑步、游泳等运动方式转移负面情绪。冬天时多吃些蔬菜和水果，多参与户外活动，晒太阳，提高室内自然光线等，都有利于排解消极情绪。

友善片：80%的敌对情绪是能被克服的，试着将对方的优点放大，正视社会和职场规则，多想一点工作，少算计人际关系。当出现敌对情绪的苗头时，

综合

