

# “心肝宝贝”，你受伤了吗？

什么是肝损伤？如何保护肝脏免受损伤？  
肝脏作为人体最大的解毒器官，也是新陈代谢最旺盛的脏器。肝脏起到的作用巨大，本领超强，但是日常生活中，它却“超级能忍、痛感迟钝”，有时候肝细胞已经损坏70%，人体也未必能察觉到明显不适。那么应该如何保护好自己重要的“小心肝”呢？

什么是肝损伤？  
肝损伤是指肝脏受到外界各种因素的影响出现肝功能异常，或是肝脏的形态受到破坏。最直观的反应就是转氨酶升高或胆红素升高。

引起肝损伤的原因有哪些？

- 1.病毒性肝炎  
可因为各种不同的病毒感染引起，如甲、乙、丙、丁、戊型病毒性肝炎；另外4型疱疹病毒、巨细胞病毒、柯萨奇病毒等也可能引起肝脏损伤。
- 2.脂肪肝  
机体肥胖或患有代谢综合征时，过量脂质在肝脏沉积，最终导致肝损伤。
- 3.酒精肝

简单来说就是因为喝酒引发肝损伤。这是因为饮酒后乙醇可以在肝脏里面分解成乙醛，而乙醛对于肝细胞来说就是“最讨厌的东西”，引发程度不等的肝损害。

4.遗传性或自身免疫性肝病  
遗传性肝病不一定有显著的家族史，可以是对铁或铜代谢功能异常，也可以是胆管发育异常引起；而自身免疫性肝病就是免疫系统把肝脏细胞当成细菌病毒一并进行无差别攻击，进而出现肝损伤。

5.药物性肝炎  
药物及其代谢产物的直接或间接毒性，可以活化机体免疫，导致肝细胞受损，所以俗话说“是药三分毒”。

怎么才能知道肝脏已经受伤了？  
有很多慢性肝病患者可以长期无任何显著表现，但是当患者急性发作的时候可以出现如下症状：容易疲劳，皮肤、尿液、眼白发黄（俗称“三黄”），严重者有尿少、浮肿，甚至情绪明显异常、反应迟钝等，部分患者还会出现牙龈、鼻腔出血等表现。

当手掌出现了何种情况应警惕肝损伤？  
肝掌是肝病患者的表现之一，那么肝掌到底是什

么？肝掌是肝病患者手掌的大小鱼际出现片状或点状充血，并且颜色明显深于手掌其他部位，表现为粉红色，按压后此处会变为苍白色，松开又会恢复成粉红色，同样的表现也可出现在脚底。

怎么才能保护自己的“心肝宝贝”？  
对于肝损伤的预防，首先是减少和避免接触可能导致肝损伤的环境和因素，比如合理用药、戒烟戒酒、远离化学毒物和物理辐射等。

其次，日常要养成良好的饮食习惯，多吃养肝的食物，如新鲜的蔬菜水果，如番茄、芦笋、草莓、柠檬等。另外，一些蛋白质含量高的食物，如豆制品、瘦肉、牛奶等也可以多吃。

平时注意作息规律，早睡早起，适量运动，劳逸结合。  
最后，如出现上述提示肝脏已经受损伤的症状，应该及时到就近医院的感染科或肝炎门诊就诊，给予及时针对性的治疗，以免病情进一步恶化。

祝您拥有一颗健康的“小心肝”！

# 电脑、冰箱、手机……它们产生的电磁辐射会影响男性生育力吗

6月5日是世界环境日。  
电磁辐射是一种复合的电磁波，以相互垂直的电场和磁场随时间的变化而传递能量。

人体生命活动包含一系列的生物电活动，这些生物电对环境的电磁波非常敏感。

随着工业化进程的加快，生活方式的转变，人们接触电磁波的强度和时间与日俱增。

这种看不见、摸不着、可直接作用于机器或人体的电磁辐射，已成为危害健康的“隐形杀手”。

“电磁污染”也已成为继大气污染、水污染、固体废弃物污染和噪声污染之后的第五大污染。

电磁辐射有哪些

电磁辐射的源头包括两个方面：自然电磁辐射源和人为电磁辐射源。

自然电磁辐射源有雷电、太阳黑子活动、宇宙射线、太阳风暴等。

人为电磁辐射源有电脑、电视、音响、微波炉、电冰箱等家用电器；手机、传真机、通讯站等通信设备；高压电线以及电动机、电机设备等；飞机、电气铁路等；广播、电视发射台、手机发射基站、雷达系统等；电力产业的机房、卫星地面工作站、调度指挥中心等；应用微波和X线等的医疗设备等。

危害男性生育力

睾丸对电磁辐射较为敏感，持续而过量的电磁辐射能损伤睾丸。微波不仅能降低精子的活率，使生殖能力明显“滑坡”，而且还有可能诱发癌症。长期处于电磁辐射较高的环境中易使男性雄性激素水平降低，干扰男性性功能。

世界卫生组织发布的男性不育症诊断标准中的精液正常参考值，近20年来一降再降。2001年第4版到2011年第5版，精液量由大于2毫升降至大于1.5毫升，精子浓度由大于2000万/毫升降至大于1500万/毫升；精子活率由大于60%降至大于40%；精子存活率由大于75%降低到大于58%。精液参考值的下降，从侧面反映出全世界男性生育力在不断下降。

当然，男性不育症的病因很多，也很复杂，但其生殖功



能的下降与现代社会环境污染息息相关。环境污染有两个方面，一是化学污染，如环境雌激素、雾霾等，二是物理污染，如电磁辐射、噪音等，其中电磁辐射污染尤为重要。

日常防范有方法

那么，如何防范电磁辐射对身体的影响呢？

01

不要把家用电器摆放得过于集中，特别是电视、电脑、电冰箱不宜统统放在卧室里，以免自身暴露在超剂量辐射的危险中。另外，各种家用电器、办公设备、移动电话等都尽量避免长时间操作。想要孩子的男性，每天用电脑时间尽量不要超过4小时。

电视、电脑等有显示屏的电器设备可考虑安装电磁辐射保护屏，使用者还可佩戴防辐射眼镜。显示屏产生的辐射可能引起皮肤干燥，加速皮肤老化甚至诱发皮肤癌，因此在使用后应及时洗脸。当电器暂停使用时，最好不让它们

处于待机状态。

对各种电器的使用，应保持一定的安全距离。眼睛离电视荧光屏的距离，一般为荧光屏宽度的5倍左右；微波炉开启后要离开1米远。最好使用分离耳机和话筒接听电话。男士们不要将电子产品放在腿上或肚子上玩。

02

在办公室或家里养几盆仙人掌、仙人球等植物，这些植物具有增加空气含氧量、辅助抗辐射的作用。

03

饮食上，日常要多吃些胡萝卜、西红柿、海带、瘦肉、动物肝脏等富含维生素A、C和蛋白质的食物，加强机体抵抗电磁辐射的能力。还可以多食用黑芝麻、紫苜蓿、黑胡椒、辣椒、咖喱、生姜等，以增强免疫功能。每天多喝些绿茶也不失为一种好选择，绿茶中的茶多酚是抗辐射物质，可减轻各种辐射对人体的干扰。

**麦克莱恩“整疗”中医药针灸** 连锁诊所

网址(中英文): [www.HolisticAcupuncture.com](http://www.HolisticAcupuncture.com) 电话: [Info.Mc@HolisticAcupuncture.com](mailto:Info.Mc@HolisticAcupuncture.com)

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 中医门诊 中医养生 自费更加优惠

跨越4州7个诊所，十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航；  
遵循最新的临床科研实验证据，多方面整体预防治疗，做到专病治疗；  
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗；  
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合症、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773  
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

**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

www.chenmac.com

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。

**中华堂中医馆**

● 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、颈肩综合征、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, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com  
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

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  
● 原美国弗吉利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

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊  
\* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙  
\* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复  
\* 人工植牙  
\* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)  
\* Zoom! 冷光美白  
\* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)  
\* 全新严格牙科消毒设备