

## 健康课堂

## 新冠后出现肝损伤怎么办

最近，“新冠高峰后现肝损伤小高峰”登上微博热搜。新冠感染会影响肝功能吗？北京大学第一医院感染疾病科主任医师徐京杭进行了解答。

徐京杭认为，新冠感染本身可以直接造成肝损伤。在救治过程当中用药或者全身缺氧都可能会造成肝损害。出现肝损伤是可以逆转的，尤其是急性肝损伤，病情不严重，在肝脏修复以后就可以逆转。但是如果患者病情特别严重，或者肝损伤时间过长没

有及时干预，这时就不一定能逆转了。

肝损伤实现逆转，很重要的一点就是要及时发现，及时找到肝损伤的原因，去除致病因素。

肝损伤患者首先要明确病因，按照医生建议及时进行病因治疗，去除病因。在生活中要避免各种伤害肝脏的因素，如喝酒、熬夜、过于劳累、情绪的剧烈变化、滥用药物等。饮食上注意卫生，适当摄入新鲜蔬菜瓜果等也有助于保护肝脏。 刘旭

## 止咳化痰，网红糖水有用吗

把雪梨从顶部切开后，挖一个洞，再把川贝粉、冰糖、陈皮等各式各样的材料塞进梨里，炖后连汤带皮全部吃掉，可以缓解感冒后久咳不愈的症状。制作简单的“小糖水”正成为不少人追捧的食补方。那么“小糖水”到底有没有用？

北京市宣武中医院老年病科主任医师孟湧生介绍，从中医角度讲，选取适合的食材本身就可以起到滋补、润肺的功效。而且“小糖水”中一些水果含有丰富的维生素和其他微量元素，有助于病体恢复，如雪梨、金橘等水果就含有丰富的维生素，它们进入身体后会在一定程度提高人体的免疫力。

但在孟湧生看来，网上的某些搭配偏方难以保证效果，

对于流传的糖水食谱，需谨慎辨别，避免偏听偏信。“首先要选择可信度较高的发布来源，并在其中甄别选择一些较为经典的搭配，梨在中医甘寒之品，加梨可以清肺润肠，金橘有清理咽喉的作用，加金橘则可以针对咽喉不利的情况。”

“还有一些配方也要注意量的使用，如食谱常出现频率很高的红枣，确实有调和胃气、传导气血的作用，不少人认为它滋补且口感较好就过量多放，但其实红枣不宜过多，过量的红枣反倒会对胃肠道有刺激作用。”孟湧生说。

“在熬制这些食材时应尽量避免加糖或少加糖。”孟湧生提到，糖分摄入容易超标，会导致胃肠积食滞留。 岳佳仪

## 发现自己老年斑？试试常吃这些食物！

年纪大了，开始长老年斑了，不光影响容颜，据说还是身体机能不调的象征……怎么办？别着急，其实老年斑是可以通过合理的饮食调整来预防和延缓发生的。

深色蔬菜和一些水果是维生素C、维生素E和类胡萝卜素的良好食物来源。例如：苋菜、芥菜、苜蓿等深绿色蔬菜，胡萝卜、西红柿、南瓜、金针菜等红黄色蔬菜中类胡萝卜素含量较多；

鲜枣、酸枣、刺梨、沙棘、柑橘、猕猴桃等水果维生素C含量高；除了在植物种子和坚果中含

丰富的维生素E外，高等植物的叶子和其他绿色部分均含有维生素E。

此外，胡萝卜、芥菜头、菠菜、芹菜叶、金针菜等蔬菜中还含有较高的硒、锌等具有抗氧化功能的矿物质。

更进一步的研究还发现，深色蔬菜和水果中还含有有机硫化合物、类黄酮等具有抗氧化性能的植物化学物。

因此，有意识地经常吃一些富含抗氧化成分的蔬菜和水果，有利于延缓衰老、预防老年斑的出现。 周明珠

## 人到老年增加骨密度 还得用氨基软骨素

人体内的氨基软骨素是可以自身合成的，但是随着年龄的不断增长，氨基软骨素含量不断降低，且不再生成，常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象，不妨用上氨基软骨素吧！

为了帮助骨关节不适的读者朋友及家人，老年生活报康康商城限时团购海之圣博力氨基软骨素3瓶只需99元，由于此次优惠力度大产品数量有限，活动时间仅限7天，还望广大读者朋友抓紧时间报名申购，售完为止，谢谢您的合作和理解！不能到店的读者可免费邮寄货到付款！

黄金搭档益生菌粉，半价团购半年量，加1元再加送半年量，每天只需1块9，非常超值划算！

本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第251026-02996号

## 益生菌限时团购 每天只需1块9

随着年龄的增长，进入老年后，人体代谢功能就会降低，影响食物的吸收。此外，老年人食道蠕动和胃肠到排空速率减低，大便通过肠道时间延长，经常发生便秘，实际上是肠道内的有益菌逐渐减少甚至消失，腐败细菌则大量增加，容易导致肠道内菌群失衡。中老年人应及时补充益生菌，维持肠道微生态系统平衡。黄金搭档益生菌富含多种维生素及微量元素，帮助你把肠道活动起来，每天服用守护肠道健康，特别适合中老年人一年四季长期饮用。黄金搭档益生菌维护肠道有动力，健康添活力。

黄金搭档益生菌粉，半价团购半年量，加1元再加送半年量，每天只需1块9，非常超值划算！

本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第251026-02996号

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线:125,206,218,220,25,32,32,32,104海信立交桥南站下

乘车路线:225,232,314,125,206,218,220,25,32,104海信立交桥南站下

乘车路线:225,232,314,125,206,218,220