

出门少 运动少 吃得多 别在特殊时期“养肥”自己的肝

疫情期间,人们出门少、运动少、吃得多,如何控制和预防脂肪肝呢?

中医认为脂肪肝多与饮食不节、情志不遂、劳逸失劳、素体肥胖、久病体虚等相关。除了根据医生的医嘱合理运用一些药物控制脂肪肝,脂肪肝的居家调护还应该注意以下几点。

饮食管理



适当运动

饮食管理的目的是通过调整饮食量和平衡营养的摄取不同程度的改善血脂代谢的水平。摄食过量、暴饮暴食、摄入高热甜品等容易引起体内脂肪堆积,有规律的一日三餐,能量摄入比例应为 3:4:3。研究显示,人体一天中能量消耗曲线规律为,晨起及晚餐前达到高峰,清晨峰值后至晚餐前,持续高耗能,而晚餐后至第二天晨起前,会有一段较长的低耗能时间。所以一日三餐的能量摄入应当和能量消耗规律同步,而不是相悖。

适当运动对增强体质、延年益寿意义重大,在脂肪肝居家管理中地位尤为突出。中国成年人体重指数标准显示,BMI< 18.5 为消瘦,18.5< BMI< 23.9 为正常,24< BMI< 27.9 为超重,BMI≥28 为肥胖。控制体重,改善体重指数(BMI),使体重保持正常水平,是居家调护的目标。

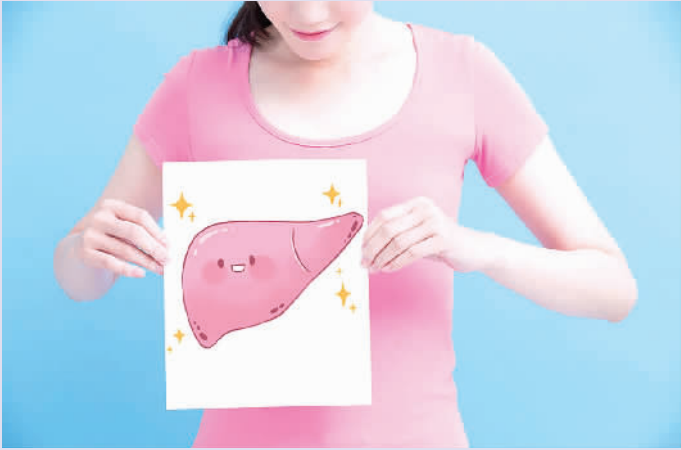
在家中进行适当的有氧运动如踢毽子、做广播体操、跳舞、跳绳等都是很好的选择。运动量以 30–60 分钟为佳。因为运动 20 分钟左右人体才开始以脂肪供能,所以最少应当运动 20 分钟。

具体运动流程可参考以下方案:

- 1、热身期。一般为 5–8 分钟,老年人可适当延长,这段时间应当做一些伸展性运动和轻度的大肌群活动。
- 2、锻炼期。一般为 15–30 分钟,老年人可适当缩短,肥胖患者可延长至 45 分钟。这段时间应该使心率达到目标心率的范围(目标心率≈170– 年龄,最高不超过 200– 年龄,低于 170– 年龄 5 次以上说明运动量不达标,高于 200– 年龄 5 次以上说明运动过量)。
- 3、冷却期。一般需要 5–8 分钟,这段时间可以做舒缓运动,防止血液在组织中堆积。

还有以下传统方法进行运动调护:

- 1、太极拳。太极拳历史悠久,派别众多,各种类型拳法不尽相同,



- 注重早餐及午餐的质量,避免晚餐摄入过多,不偏食、不挑食、不宵夜非常重要。俗话说:早餐要吃好,中午要吃饱、晚上要吃少。
- 推荐脂肪肝饮食原则主要有以下几点:
 - 1、高蛋白。健康人每天蛋白质需要量为(1.0–1.2g/kg)。过少或过多都不利于健康。
 - 2、保证适量能量。体重正常者,每日按 0.13MJ(30Kcal)/kg 供给, 体 重 超 重 者 推 荐 按 0.08–0.11MJ(20–25Kcal)/kg。
 - 3、低糖饮食。限制单糖和双糖的摄入。避免食用精制糖类、果酱、蜜饯(干枣、柿饼)、奶油蛋糕、甜点等含糖高的食物。水果尽量选择草莓、樱桃、生梨、西瓜等低糖水果。研究证明低聚果糖可减缓肝细胞炎症反应,降低血糖,脂肪肝患者可优先选择韭菜、芦笋、大蒜等富含低聚果糖的食物。主食也可适当选用燕麦、荞麦、全麦面包、山药等,避免糖类摄入过多。
 - 4、控制脂肪摄入量。尽量选择饱和脂肪酸,如橄榄油、菜籽油、茶油。避免或尽量少摄入含有反式脂肪的食物,如代可可脂、蛋糕、薯

- 片等。每日胆固醇的摄入量应<300 毫克。动物内脏、骨髓及鸡蛋蛋黄中富含胆固醇,平均每个鸡蛋黄含胆固醇 250–300 毫克,脂肪肝患者应控制蛋黄的摄入。
- 5、补充充足的维生素。适当摄入富含各 族 维 生 素 (维 生 素 A\B\C\D\E 等) 的食物,但不建议服用复合维生素片。
- 6、补充膳食纤维及各种矿物质。膳食纤维分为水溶性和非水溶性,富含水溶性纤维的食物主要有糙米、玉米、粗麦粉等杂粮和香菇、海带、木耳、魔芋及豆类等。非水溶性膳食纤维主要存在于植物的根、茎、叶及米糠中和麦麸中。

特别值得一提的是,除去饮酒因素,各类型单纯脂肪肝患者的日常调护要点基本相同。所以注意控制酒及酒精饮料的摄入是脂肪肝调护的重要组成部分,滴酒不沾是脂肪肝管理中关于饮酒的最佳的方案。

还需保证充足的饮水。中国居民膳食指南推荐,成年人每日饮水量为 1200 毫升,应选择白开水、矿物质水、淡茶水等,切不可用饮料、果汁、牛奶等代替饮水。



心理管理

良好的心理状态是 对 抗 疾 病 的 有 利 武 器, 在 脂 肪 肝 的 管 理 中, 保持心情愉快,及时调整坏情绪,学会避免情绪化进食造成病情加重,尤为重要。养成积极的行为习惯,学会抑制食欲的技巧,都是脂肪肝管理的好办法。

除上述,合并其他疾病的患者还要注意基础疾病的管理和治疗。新冠疫情逐渐控制,生活慢慢恢复正常,希望大家每天都拥有好身体和好心情。

(龙华医院 李 焱 邢练军)

【心理求助者简况】

男性,35 岁,在国内中部地区某城市出生长大,高中毕业后考入上海某高校,从此开始在上海求学、工作、生活。

【心理求助者口述】

我老家有一个老父亲,还有叔叔姑姑,本想把父亲接来上海住,但是老人已经习惯了家乡的生活,不愿意来。新冠肺炎疫情暴发后,虽然得知父亲及亲人都很安全,但他却仍然很焦虑,很忧心。即使遇到有趣的事情,也无法开心起来,心里总像笼罩着一层雾霾。为什么有这种心理现象?应该怎么处理?

【心理咨询师建议】

这种情绪应该属于轻度“幸存者罪恶感”。首先,你应该肯定自己是一个特别善良,有同理心的人,这是很棒的,应该给自己一个安慰。然后,你可以去看看自己能为家乡做些什么,让自己好受,也让别人好一些。

你可以把国家想成是一个人,这个人某些部位感染了,治疗也就开始了。整个过程,也许会有细胞新陈代谢,也调动了这个人对伤口处理方式,对问题的思考与反思。这样换来的,是整个身心的重生、成熟。而感染的细胞并未真正死亡过,它一直在延续。每一个判断,都在申明我是这具身体中的局限。每一个我知道的,都是一把锁;每一个我不知道的,就是一把钥匙。

对这世界万物完全没有需求的我,到底是怎样一个存在呢?我就只是“看着”,我要看见:无须任何代价,只有祝福。对任何“发生”去信任,随遇而安!你什么都不做,不说明什么,也不欠任何人。你若安好,便是晴天!

建议用冥想的方式来看见和处理这个情绪。跟着咨询师的指导语冥想:“我感觉到这一刻,体验到的是那种茫然的、沉重的,甚至有些挣扎无措的心情。我想,无论谁,在这种情况下也是难以在心理上独善其身的,像悬在空中气流中的飞机,是颠簸的。我想,如果是沿用这个比喻的话,就是试着努力把飞机开回来,安全着陆。无力感还是负疚感都是我们心里掠过的气流,用这部分的气流加入冥想中来,慢慢地飞一会儿试试。试着放下头脑的应该与否,想象这部分的情绪像气流一样,来来去去。”这次疫情是提醒着我们曾经的伤痛,给了我们成长的机会,老天爷给了全世界的人一个成长的机会,但过程,真的很不容易,有人为此失去了生命。但,这就是无常,生命的本来样貌,隐藏着爱的光明。

可以拿出纸写出印象最深刻的“帮不上忙”事件;进入感受,体验身体不舒服的那个点,可以用手触摸;找个合适的音乐,或者冥想来进行放松练习。

建议回去可以反复练习冥想放松,经常与亲人保持沟通,做些力所能及的爱心行动……

【心理求助者反馈】

当我从心理咨询师那得知这种情绪叫“幸存者罪恶感”时,我的焦虑、担心,仿佛被一只手抚开了心理雾霾。接着,我按照咨询师引导的方式每天做冥想,心情渐渐平复。我每天跟家人微信,了解他们在家情况,知道他们都很乖地宅在家里,我也能够安心去享受自己的生活了。

除了冥想之外,我的情绪里面还融合了无力感、背叛感、内疚感。这些是深藏在潜意识里面的,跟过往经历有关,到底是什么?却是我慢慢去探索的。但我非常感谢咨询师给我的引导和建议,真切地帮助到我去调整自己的情绪,可以安心度过当下的特殊时期,同时也努力为身处疫情中的同胞们做些力所能及的事情。

【心理咨询师结语】

对于普通公众来说,长期暴露在大量过于残酷的信息流之下,会不自觉地“卷入”被替代性创伤。简单说就是,仿佛身临其境,连心里受到的伤害也差不多。

一般来说,最容易被替代性创伤的,往往是那些比较善良、内心柔软,甚至有点天真的人,他们经常会伴有内疚、羞愧等“幸存者罪感”。如果你出现头晕、恶心、心脏难受等生理不适时,应该马上关上手机,做点其他事情或干脆睡觉。

如果你觉得自己看不了那么多文章、大脑处理不了那么多信息,但又不想坐在那里啥也不干,不妨试试下面几个办法:

- 1、减少对疫情数字的关注,只看值得信任的信息源,比如新华社、人民日报等官方报道。
- 2、和身边的人讨论可行的方案,用行动去压倒念头,减少无力感。
- 3、可以读书、看电影等等,而不是把宝贵的时间浪费在刷微信和假新闻上。
- 4、永远记着,只有拯救你自己,才能拯救别人。

(“心境港湾”心理咨询师志愿者团队成员 贺飞飞)

如何拨开疫情带来的焦虑等心理雾霾