



隋爱平医师  
Shady Grove 医院  
家庭医学科副主任  
乔治城大学医学院  
家庭医学科临床助理教授

# 非酒精性脂肪肝炎

非酒精性脂肪肝炎的特征为肝脏的炎症以及脂肪和纤维在肝脏中的积累。虽然同样的病变在酗酒者中也出现,但此病的患者却很少饮酒。具体的发病原因尚不明确,但非酒精性脂肪肝炎在糖尿病、肥胖和胰岛素抵抗的人群中多发。女性患者多于男性患者,好发年龄为40至60岁。病程多为慢性,对于每个患者来说其病程难以预测。大多数患者的肝病都不会十分严重,但少数患者会发生肝硬化。

**病因:**前面已经提到,此病的原因不明,但下列情况多与此病伴发:高血脂、糖尿病、肥胖、胰岛素抵抗、腹部手术,以及使用某些药物或接触某些毒素等。

**临床表现和诊断:**患者的临床

表现多种多样,包括疲倦、乏力、食欲不振、恶心、呕吐等。进一步病人可出现水肿、黄疸、皮肤瘙痒、腹部饱胀感等。诊断时医师会仔细询问患者的病史,并进行全面的体检。首先应当注意病人过去是否发生过肝炎,或者肝脏曾经遭受过其它损害,包括明确排除患者过去曾经有任何酗酒史。医师同时也会注意各种肝功能不良的临床表现,包括皮肤色素沉着斑点、蜘蛛痣、肝掌等。实验室检查包括肝功能检查,各型肝炎的抗原和抗体检查,进一步的辅助诊断方法包括超声波、CT扫描、核磁共振等等,但这些方法有时难于区别导致类似病变的其它疾病。确诊诊断需要进行肝脏活检。

**治疗:**目前还没有治愈此病的特异疗法。治疗主要着眼于改善伴发疾病,包括减肥、控制糖尿病和高血脂等。适当的饮食营养和身体锻炼也十分重要。当然必须完全禁止饮酒,尽管此病并非由酗酒所致。同时要慎用或禁用任何有肝脏付作用的药物。具体的诊断、治疗步骤应与您的医师仔细讨论后进行。

隋爱平医师目前担任 Shady Grove 医院家庭医学科副主任。电话:240-404-6423;电子邮件:peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址:604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。

# 初春远离花粉过敏

主讲:许立越医师

眼下已是春暖花开的时节,很多人赏花踏青回来后,脸上出现了红斑,有痒痒,并出现糠状鳞屑,最近因支气管哮喘、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、花粉症、荨麻疹、湿疹等过敏性疾病前往许医生诊所就诊的患者日渐增多。受大量增多的花粉的影响,过敏性疾病高发季节,为此,过敏体质者一定要注意防范。

春暖花开时节,空气中布满了花粉,飞扬的花粉微小的花粉颗粒从各种树、草、花等植物中飞散出来,隐藏在空气中,并随空气的流动到处游荡,是很强的过敏原,其含量随阴、晴、雨、风及气温、湿度的不同而不同。花粉是引起过敏性鼻炎、过敏性咽喉炎、过敏性咳嗽、哮喘等呼吸系统过敏性疾病的重要过敏源之一。对花粉过敏的患者机体中含有大量免疫球蛋白 IgE,花粉与之结合,使肥大细胞脱粒,释放出过敏介质组织胺,而组织胺又能使机体毛细血管通透性增加,引起粘膜水肿、腺体分泌增加,引起各种过敏症状,这种具有季节性特征的过敏性病症就是花粉症。过敏好发的位置多与身体黏膜组织有关,包括了眼、呼吸道、皮肤等部分细胞分裂较快及较常接触到外界刺激的位置,当花粉触及皮肤的时候,皮肤细胞发生变态反应,表现为红肿、风团、发痒、脱皮等皮肤过敏症状,当通过呼吸道吸入花粉时,呼吸道粘膜发生一系列变态反应,表现为阵发性鼻内发痒、连续打喷嚏、流大量鼻涕、鼻塞、眼痒、流泪、咳嗽、咽喉疼痛、头痛等等症状。表现为单纯的过敏性眼结膜炎,有眼痒、红肿、流泪等症状。随发病次数的增多,呼吸道症状逐年加重,病人会出现咳嗽、喘息、憋气,严重者可出现哮喘。

不要以为花粉过敏是小事,不会对身体产生什么恶劣影响,花粉过敏若不及时治疗,长期拖延不治,尤其是患花粉过敏的中老年人,由于他们的细胞免疫力本身就相对低下,一旦哮喘剧烈,血流加速,血压突然升高,很容易发生休克甚至猝死等后果。本病发作时间长短不仅取决于致敏花粉期的长短及致敏物在空气中存留的时间长短,还和风向、风力的变化有关,对于过敏体质的人来说,避免接触过敏原是最佳疗法。虽然花粉症主要的直接致敏原是花粉,比如对花粉过敏的人,可以尽量减少春秋季节出门的次数和时间,不去花粉比较集中的公园、郊区等场所,出门时可以戴口罩,并经常更换和清洗,这样就能对阻隔过敏原起到一定作用。还可以在花粉季节到来之前应用抗组胺药、肥大细胞膜稳定剂及皮质激素等进行预防。表现为鼻过敏症状者应用鼻用激素,伴哮喘者可经口吸入激素来预防。而最为有效的是脱敏治疗。脱敏治疗是变态反应病特异性疗法的一个重要组成部分,它的目的是中断发病环节,使变态反应不能发生,所以它是一个预防措施。

许立越医师的“过敏、哮喘及免疫”专科诊所,主治季节性过敏(花粉热等),风疹,麻疹/血管性水肿,湿疹,食物过敏,鼻窦炎,疫苗反应/过敏,药物过敏,昆虫叮咬过敏等各种过敏性疾病,接受多种医疗保险,欢迎和恭候诸位预约前往。电话:301-330-6983 地址:2401 Research Blvd, Suite 350, Rockville, MD 20850 (近 Shady Grove Adventist 医院)

## 《长今医话》暂停刊启事

因《长今医话》栏目主持人,“疑难病—北方老乡诊所”的谭成 医师赴中国大陆巡回讲学和度假一个月,故暂时停刊并特发启事以抱歉读者。回国期间诊所的一切事物处理由秘书赵娜小姐安排(202-413-5881)凡于邀5月1日以后看病的来诊朋友请电话301-251-8777。



## 哪些坚果让你吃了就会胖?

坚果富含蛋白质、油脂、矿物质和维生素,热量高、脂肪多,是特别好的增肥零食!而且常吃还有增强体质、预防疾病的功能,以下是坚果保健功能大剖析:

- 板栗:富含柔软的膳食纤维,可健脾胃、补肾强心,适合糖尿病人食用,栗子还能治肾虚和腰腿无力。
  - 杏仁:可抗老化、促进伤口愈合、解毒、清理疤痕和防止头发变灰等。
  - 榛子:可抗衰老,增加皮肤弹性。
  - 核桃:可抵抗衰老,调节激素分泌。
  - 腰果:有益于细胞更新,有利于皮肤光滑,头发生长,防治粉刺。
  - 葵花子:可抗衰老,解毒,防止脱发和头屑。
  - 芝麻:可防止头屑,指甲粗糙,防治白斑,粉刺和湿疹。
  - 松仁:具有降血压、防止动脉硬化、防止胆固醇增高而引起心血管病的作用。
  - 开心果:可降低胆固醇含量,减少患心脏病机会。
- 另外,尽量吃新鲜的坚果,少吃油炸和烤的。



中医、针灸师高忠梁具有38年临床经验,对顽病杂证的治疗能取得独特的疗效,其特点是“西医不能治的病,中医来治”。高中医师在大华府地区开设“高氏中医顽病诊所”。接受 CAREFIRST, UNITED HEALTHCARE, GREATWEST, PHCS, ONENET, M.D.IPA, OPTIMUM CHOICE, ANTHEM, NCAS, MAMSL, EMPIRE. 等大部分医疗保险及车祸保险。诊所特设中药房方便就诊者

电话:301-838-8559

WEB SITE: www.gaotcm.com

地址:14812 PHYSICIANS LANE, SUITE 261 ROCKVILLE MD 20850

# 春天到了,你是否应该减点肥了?

大部分人都有一个感觉,在冬天结束时,你称一下你的体重,都比秋天时增加一点。这可能与你冬天运动较少有关,但很大一部分人,也有此而肥胖起来了。因此,在春天开始之时,减轻一些体重,对你一生的健康都有好处。这不仅对你保持体形有利,更重要的是这对你整个身体都有好处,因为此时减肥能使得你得到春天排毒的效果,而且能排除很多生病的危险。

**减肥能平衡你的机体:**人体健康最重要的是机体的平衡。大部分疾病都是有机体失去平衡而发生的,因此保持平衡是人体防止疾病

的关键所在。中国医学的精华就是平衡阴阳,损其有余,补其不足。当你人体超重时,人体就会失去平衡。你的健康就会受到损害。将多余的体重减去,这是保持健康的重要部分。

**减肥是健康的需要:**很多人减肥为了漂亮,的确减肥是能够保持你的体形,但更重要的是减肥能够让你的身体更为健康,减少许多疾病对你的威胁。如高血压、糖尿病、心脏病等。

减肥是一项艰巨的任务,一般说来,体重增加都想减肥,但大部分人是越减越肥;或者有些人减肥都

减出毛病来了,最为常见的疾病是心肌缺血、眩晕、胃病及粉刺等。因此,减肥者一定要明确减肥的艰巨性和盲目性。减肥是一项长期的行为,不可能一下子达到目的。任何快速的减肥,最终反弹也快,有的会达到减一还二的地步。因此,一些腹泻减肥法、饥饿减肥,快速减肥方法是存在着一定的副作用,最后还会出现人体脏器的损害。如饥饿减肥法,就会使人体的胃受到损害,心肌会缺血等等。因此,较好的减肥方法是:保持营养平衡,增强人体代谢,加强运动,使人体达到一个健康的减肥。因此,减肥最关键的就是两

本专栏的目的是希望大家提高对健康的重视。故在此告诫大家:健康就是财富,关心自己的健康,就是珍惜自己的财富。希望读者能喜欢这个专栏。

点:一是少吃;二是运动。

针灸减肥是可通过针灸治疗抑制亢进的食欲,同时使胃肠收缩,容积减小,能够有效解除难以忍受的饥饿感。配合控制饮食的原则是:不饿不吃,饿了再吃,不吃主食,吃青菜及瘦肉,蛋类,吃到饱了即可,不吃甜食及肥肉、土豆、藕、粉条等。

运动是减肥的一个重要环节,这对保持能量摄入与支出平衡的是非常关键的。如果活动量大而吃得少,人就会日益消瘦,抵抗力下降;反之,如果吃得多吃得少,人就会渐渐发胖,也会大大增加慢性疾病的危险。对于成年人,如果您能坚持每天少吃一两口,并坚持多活动15分钟,您就能保持健康体重或减轻体重。

有话说:一年四季在于春。在春季,减去10磅,这对你是非常重要的,这不仅仅使你身材好看,更重要的是你减少了许多生病的危险。

朋友们,给自己提出一个春天减10磅的信念。相信你能做到,我们也会帮助你的。

## ·健康心得·

# 百走不如一抖

俗语云:“百练不如一走,百走不如一抖。”抖是我国传统的锻炼方法之一。首先,抖动时从容和缓,不急不躁,可避免激烈运动;抖动在室内室外均可,不受时间限制,什么时候想练都可以;此外,男女老少均适宜,对体弱多病者尤为适宜。

第一步:先做预备活动,身体直立站稳,双脚又开约1尺。平心静气半分钟。

第二步:双手叉腰,让腰向左、右扭转各30-60次,然后双臂前后摆动,用手背捶打左胯、后腰各30-60下。再一次摆动双臂,用左手掌捶打左肩头,右手背轻轻捶打右肩头,反之,用右手掌捶打右肩头,左手背轻轻捶打右后背,各20-30下。

第三步:身体恢复直立静止状态,双手下垂,微微摆动,双膝微微上下抖动100-150次,收住后做腹式呼吸15-20次。其做法是:用鼻孔吸气。用嘴呼出浊气,呼气时尽力收缩小腹,嘴唇噘成圆形。

最后,双手摩擦发热,上下摩擦脸面部数次,散步2-3分钟。您会感到全身心舒畅,头脑清爽。坚持不懈,必见功效,您不妨做做试试看。



# 常吃苹果七大绝妙好处

## 预防癌症

日本弘前大学的研究证实,苹果中的多酚能够抑制癌细胞的增殖。而芬兰的一项研究更令人振奋:苹果中含有的黄酮类物质是一种高效抗氧化剂,它不但是最好的血管清理剂,而且是癌症的克星。假如人们多吃苹果,患肺癌的几率能减少46%,得其他癌症的几率也能减少20%。法国国家健康医学研究所的最新研究还告诉我们,苹果中的原花青素能预防结肠癌。

## 强化骨骼

苹果中含有能增强骨质的矿物质元素硼与锰。美国的一项研究发现,硼可以大幅度增加血液中雌激素和其他化合物的浓度,这些物质能够有效预防钙质流失。医学专家认为,停经妇女如果每天能够摄取3克硼,那么她们的钙质流失率就可以减少46%,绝经期妇女多吃苹果,有利于钙的吸收和利用,防治骨质疏松。

## 维持酸碱平衡

70%的疾病发生在酸性体质的人身上,而苹果是碱性食品,吃苹果可以迅速中和体内过多的酸性物质(包括运动产生的酸及鱼、肉、蛋等酸性食物在体内产生的酸性代谢产物),增强体力和抗病能力。

## 抗氧化作用

美国康奈尔大学的研究小组把

老鼠的脑细胞浸到含有栎精和维生素C的液体中,发现脑细胞的抗氧化能力明显增强。同其他蔬菜水果相比,苹果里含有的栎精是最好的,而红苹果又比黄苹果和绿苹果好。所以,对于老年痴呆症和帕金森综合征患者来说,苹果是最好的食品。

## 降低血脂

日本果树研究所的人体试验表明,每天吃两个苹果,3周后受试者血液中的甘油三酯水平降低了21%,而甘油三酯水平高正是血管硬化的罪魁祸首。苹果的果胶进入人体后,能与胆汁酸结合,像海绵一样吸收多余的胆固醇和甘油三酯,然后排出体外。同时,苹果分解的乙酸有利于这两种物质的分解代谢。另外,苹果中的维生素、果糖、镁等也能降低它们的含量。

## 降血压

过量的钠是引起高血压和中风的一个重要因素。苹果含有充足的钾,可与体内过剩的钠结合并排出体外,从而降低血压。同时,钾离子能有效保护血管,并降低高血压、中风的发生率。英国著名药理学学家苏珊·奥尔里奇博士发现,苹果中所含的多酚及黄酮类物质能有效预防心脑血管疾病。

## 减肥

苹果会增加饱腹感,饭前吃能减少进食量,达到减肥的目的。

## 车祸专科医师

Board Certified in Chiropractic with Physical Therapy

先进物理治疗仪器	X-Ray 检查	针灸治疗	按摩治疗
----------	----------	------	------

**Dr. 廉相烈**  
\*毕业于美国 Logan College 脊椎治疗医学博士  
\*荣获实习医师最高荣誉奖  
\*撞击受伤专科文凭  
\*针灸专科文凭

**丰富经验处理车祸个案 给您完整详细医疗报告 以帮助您获取最大赔偿**

**接受多种 医疗保险**

**主治:**  
车祸受伤 运动受伤  
工作受伤 颈背扭伤疼痛  
肩膀疼痛 坐骨神经疼痛  
腰椎间盘突出

地址:438 N Frederick Ave Suite 475, 3-063 Gaithersburg, MD 20877(靠近 Sam's Club)  
门诊时间:周一至周五 8am-8pm 周六、周日可来电预约

电话:301-216-2222

## 梁氏中医针灸诊所

### 梁媿如中医师

中医妇科专家,积有30余年临床经验  
马里兰州针灸执照

**主治:**  
妇、内科各类疑难杂症、不孕症、子宫肌痛、闭经、功能性子宫出血、更年期综合症、乳腺增生、卵巢囊肿、产后病、盆腔炎及其它妇科疾病。消化系统疾病,神经功能失调,关节炎、内分泌疾病、心血管疾病、中风、过敏症等内科疾病。

接受医疗保险,欢迎免费咨询  
24小时预约电话,周一至周六开诊

电话:410-730-0762  
Email:tuliang@juno.com Web Site:www.tiruacupuncture.com  
11220 #A Snowflake Ct Columbia, Maryland 21044  
(位于 Howard County General Hospital 附近)