

手掌变成这样多是肝脏有问题

手和脚一样都能够反映出身体的健康状况,当我们手部出现一些异常变化时,就说明我们的身体存在一定的健康隐患,其中肝掌就是肝脏不好的表现,今天变来了解下肝掌有什么症状,怎样预防肝掌、肝掌饮食注意事项,希望大家都能远离这种疾病。

肝掌有什么症状

当你的手掌出现了下面这种变化时,一定要注意,因为这很有可能是肝脏出现了疾病所导致的。

肝掌生成的因素与肝功减退而致的体内雌性激素过多、肝部灭活作用降低有很大关系,因此肝掌会随肝功能好转而减轻或消失。

蜘蛛痣主要外观表现为:蜘蛛痣往往在面、颈、手、胸、臂、背等处出现,形态酷似蜘蛛,中心是一个小红点,周围放射出许多细小的红丝,整个直径约0.2~2厘米,也有少数人可发生在口、唇、耳等部位。

手掌上的蜘蛛痣和肝脏疾病有着密切的关系,可以说蜘蛛痣在一定意义上是肝脏功能衰竭的警示等,当出现蜘蛛痣时,表示我们的肝脏可能存在问题。

肝脏疾病会使肝细胞对雌激素的灭活能力降低,致使血液中雌激素增多,过多的雌激素有扩张小动脉的作用,即形成蜘蛛痣。因此,蜘蛛痣也随肝功能的好坏而减轻、消失或增长。

对于慢性肝病患者来说肝掌和蜘蛛痣一般会同时出来,因为二者的生成都与肝功减退有关。肝掌常出现在双手手掌两侧,少数情况下也会出现在脚底,而蜘蛛痣常出现在人体的往在面、颈、手、胸、臂、背等部位。肝掌与蜘蛛痣生成的直接原因都是由于肝功能受损后,体内雌激素的大量堆积,以致引起体内小动脉扩张而造成的,所以通过合理的治疗,肝功能恢复正常了,则肝掌与蜘蛛痣可同时消除。

如何预防肝掌

1、休息和营养

肝病患者急性期或炎症活动期宜卧床休息,病情好转后宜逐渐增加活动量,乙肝病毒携带者、慢性轻度乙肝以及静止期代偿性肝硬化患者可以适当参加一些体力活动,正常上班,作到劳逸结合。慢性肝炎患者饮食主张综合营养,少食糖类、动物脂肪和辛辣刺激物,多食蔬菜、豆制品、木耳、水果等。

2、坚决禁酒

有饮酒史者、爱好饮酒者,必须忌酒。

3、尽量避免使用对肝脏有害的药物

许多中西药物都对肝脏有损害,另外,即使是对肝脏损害不大的药物,也需在肝脏进行代谢,过多的药物会反复加重肝脏负担,加之肝炎病毒的破坏,肝脏的炎症肯定会加重。

肝掌饮食注意事项

肝掌常见于肝硬化患者,维持性血液透析的肝硬化患者,常伴有多种并发症,最常见和最突出的是营养不良,其严重影响到患者的生活质量。患者可以多吃以下食物补充身体所需营养。

1、菜花

多吃菜花还会使血管壁加强,不容易破裂。丰富的维生素C含量,使菜花可增强肝脏解毒能力,并能提高机体的免疫力,可防止感冒和坏血病的发生。制作凉菜不加酱油,如果偏好酱油的口味,可以少加生抽。

2、芝麻

味甘,性平。能补肝肾,益精血,润肠燥。芝麻可榨制香油(麻油),供食用或制糕点;种子去皮称麻仁,烹饪上多用作辅料。炒制时千万不要炒糊。

3、乌骨鸡肉

乌骨鸡有补虚劳羸弱,制消渴,适宜体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人。乌鸡连骨(砸碎)熬汤滋补效果最佳,可将其骨头砸碎,与肉、杂碎一起熬炖,最好不用高压锅,耐用砂锅熬炖,炖煮时宜用文火慢炖。

4、鸡腿菇

鸡腿菇蛋白质是维持免疫机能最重要的营养素,为构成白血球和抗体的主要成份。鸡腿菇的味道鲜美,营养丰富,但并非所有品种都可食用,而且不能食用的都有毒性。

板栗的营养价值 板栗泡酒的功效

【导读】

板栗的营养价值有哪些?板栗是一种常见的食物,糖炒板栗相比大家都吃过吧。那么,板栗的营养价值有哪些,板栗泡酒有什么功效?一起和6681小编来看看板栗的营养价值的介绍吧!



板栗的营养价值

板栗含有丰富的营养成分,包括糖类、蛋白质、脂肪、多种维生素和无机盐。每100克板栗含糖及淀粉62~70克,蛋白质5.1~10.7克,脂肪2~7.4克,碳水化合物40~45克。

生板栗维生素的含量可高达40~60毫克,熟板栗维生素的含量约25毫克。板栗另含有钙、磷、铁、钾等无机盐及胡萝卜素、B族维生素等多种成分。

吃板栗的好处

1、抗衰老

板栗中所含的丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质,能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病,是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。

2、小儿口舌生疮

板栗含有核黄素,常吃板栗对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。

3、老年人的食用佳品

板栗含有丰富的维生素C,能

够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功用,可以预防和治疗骨质疏松、腰腿酸软、筋骨疼痛、乏力等,延缓人体衰老,是老年人理想的保健果品。

4、益气健脾

板栗是碳水化合物含量较高的干果品种,能供给人体较多的热能,并能帮助脂肪代谢,具有益气健脾,厚补胃肠的作用。

板栗的食用方法

板栗的吃法多种多样,既可做糖炒板栗又可以鲜食、煮食、菜用,又可加工成各种食品。南方以栗做菜,多与肉炖食,为宴席佳肴,板栗乌骨鸡、板栗红焖羊肉、板栗炒鸡块、板栗炖猪蹄等家喻户晓,若列一个清单则可列出几十到上百道菜。

北方糖炒板栗,糯、香、甜,味美可口。将板栗去壳,用水煮极烂,加糯米粉和白糖,揉匀,入热屉中旺火蒸熟,出屉时撒上瓜子仁、松仁。本糕味香甜糯软,具有健脾益气养胃,强筋健骨补虚的功效,适用于年老体弱,腰膝酸软,不欲纳食等病症。取适量板栗粉加清水煮

熟为糊,调入白糖即可。板栗糊具有健脾胃,厚肠道的功效,对于小儿腹泻有良好的辅助治疗作用。

板栗泡酒的功效

生板栗含有丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质等,并有肾果之称。其性味甘温。是一种能药食两用之佳品。入药具有补肾强筋、养胃健脾、活血止血之功。

板栗在日常食用与入药使用时,多是以生食、煮食或炒存性后研末冲服;也可捣烂外敷用。至于用来泡酒饮用,其功效如何,还未见到这方面的临床报道。

泡酒的方法

1.用500克板栗和白酒1500毫升白酒浸泡,板栗香型白酒就可以,栗不用剥皮,洗干净晾干后切一个口放入白酒内就可以了。

2.封闭浸泡一个星期后发酵得差不多就可以喝了。体弱之人可长期服用,有益寿延年的作用。板栗酒是非常补的,只要长期坚持,不仅有壮阳的功效,还可以提神醒脑,对我们的生活习性非常有益。

3.板栗补肾,助阳,益脾胃。制成酒剂,借酒力而行药势,效力益佳。每次性交的时候都适合喝一杯,还可以长期喝,对性功能有很好的疗效。

板栗怎么去皮

1、硬物敲打法

将卖来的板栗装在一个比较厚的塑料袋中,在地上轻轻敲打,敲打5分钟左右,取出板栗,板栗的皮就会与栗肉脱离,轻而易举的可以剥出完整的板栗。

2、热水浸泡法

生板栗洗净后放入器皿中,加精盐少许,用滚沸的开水浸没,盖锅盖。5分钟后,取出板栗切开,栗皮即随板栗壳一起脱落,此法去除板栗皮,省时、省力。

3、冰箱冷冻法

板栗煮熟后将其冷却后放入冰箱内冷冻两小时,可使壳肉分离。这样栗衣剥起来既快,板栗肉又完整。

4、热胀冷缩法

用刀把板栗的外壳剥除,放入沸水中煮3~5分钟,捞出后立即放入冷水中浸泡3~5分钟,很容易剥去栗衣,且味道不变。

碧丽诗按摩中心 Bliss Reflexology

本中心高薪聘请有经验的按摩师擅长穴位按摩,有独特的手法,通过走经行络的点穴按摩手法,进而达到疏通全身经络,行气活血,祛病健身,养颜宜寿的目的。足底按摩,能显著刺激各部位反射区,使得血液循环畅通,排除积聚在体内的废物和毒素,能够使得新陈代谢作用正常运作,最终达到治疗效果。尤其对失眠有很大帮助。期待新老客户光临。

www.bliss-reflexology.com 240-386-8292

1331-E Rockville Pike, Rockville, MD 20852

(靠近半亩园, BestBuy 和 BMW 车行)



Coupon \$50.00/小时 全身按摩 Swedish, Deep Tissue 有效期2017年6月30日

Coupon \$40.00/小时 足底按摩 有效期2017年6月30日