

2019年年底，人类面临了一个非常强大的对手--新冠病毒，自新冠病毒爆发初期迅速席卷全球，令世界人民陷入无尽的悲痛和折磨中，好在我国政府迅速带领众多优秀的医护人员，舍己为人，投身于抗疫一线战疫中，在最短的时间内战胜了它。#爱乐养生#

尽管，新冠疫情依旧存在，但在爆发初期，如果没有那些医护人员的无私奉献，根本没有如今的平稳生活，如今防疫工作还在有条不紊的进行着。

在新冠疫情中涌现出了许多无私奉献的医护人员，就比如我们熟悉的李兰娟院士。

01

李兰娟院士：早晨是养肝“黄金期”，常吃3种早餐，对肝脏有好处

第1种：绿色食物

中医认为：“绿色入肝”，新鲜的绿叶蔬菜中含有较多的膳食纤维，多吃绿色食物能够提高肠胃蠕动和消化的功能，也能促进肝脏气血循环，有效减轻肝脏的负担和压力。

想要养护肝脏健康，早上不妨多吃一些绿色的食物，比如：油菜，菠菜，西兰花，青豆，娃娃菜，西葫芦等。

多吃绿叶蔬菜能够提高机体新陈代谢能力，加速体内毒物垃圾的排出，减轻肝脏的负担，修复受损的肝壁细胞。

第3种：含维生素的食物

维生素是身体中广泛存在的一种营养物质，肝脏作为机体最大的代谢解毒器官，有着“人体清洁工”的角色，肝脏除了代谢排毒之外，同时还能储存血液和调节血液，有关专家研究发现肝脏的解毒功能主要来自于维生素的帮助。

早餐多吃一些含维生素C和维生素B多的食物，能够提高肝脏解毒功能，预防病毒性肝炎和肝硬化的发生，保护肝脏健康。

2、右腹部疼痛

肝脏主要位于人体的右腹部，虽然肝脏上的痛觉神经分布少，但并不代表肝脏病变后一定不会出现疼痛感。

肝脏疾病发生后会出现明显的右腹部疼痛，多为隐痛和胀痛，疼痛感会随着病变部位体积的增大逐渐严重。

3、全身表现

肝脏作为身体中最大的代谢解毒器官，当肝脏发生病变后，排毒代谢的能力也会因此发生改变，进而引起全身相关症状，肝病早期症状为浑身乏力身体疲惫，晚期症状为全身黄，巩膜发黄，皮肤发黄，身体浮肿。

6、肝腹水

当腹部的液体聚积过多出现肝腹水时，说明肝脏已经发生严重病变，导致门静脉高压肝功能受损，肝腹水是肝病晚期非常典型的症状，一旦发展到这一步，再不及时治疗只会恶化为肝癌。

03

扩展延伸--得了肝癌可以治好吗？

医生表示：肝癌是有可能治愈的，但仅针对于极早期肝癌，其他类型的肝癌治愈概率极低。

主要是由于极早期的肝癌并没有出现相关转移，此时尽早进行手术，有一定概率实现根治性切除，对于早期肝癌，治愈概率相对较低，虽然肿瘤较小，但是部分早期肝癌周围可能发现微瘤栓，此时可能已出现相关转移，即使将原发部位进行根治性切除，但术后可能在其他部位出现复发、转移的病灶。