

肝脏是人体的重要器官，肝与胆相为表里，开窍于目，肝主藏血，主疏泄，有贮藏和调节血液的功能。生活中的不良习惯，常常会对肝脏造成伤害。春季养肝正当时，要注重调养。

最伤肝脏的5种行为：

1. **吸烟酗酒。**烟中的有害物质尼古丁和酒的代谢产物乙醇，是导致脂肪肝、酒精肝、肝癌等疾病的主要危险因素之一。

2. **胡乱吃药。**服用多种药物容易产生药物交互作用，影响肝脏代谢药物的能力，伤害肝脏。据统计，目前至少有600多种药物都会引起药物性肝病，特别是服用新药或是长时间吃药的人，都应定期检测肝功能。

3. **睡眠不足。**休息时间不足会引起肝脏血流相对不足，影响肝细胞的正常代谢。对于已经感染乙肝病毒的人来讲，已受损的肝细胞将难以修复，睡眠不足有加剧恶化的可能。

4. **抑郁易怒。**抑郁的人常有“肝气郁结”，易怒者则会导致肝气横逆、肝阳上亢。这两类不良情绪都会伤害肝脏。

5. **吃得油腻。**肝脏是脂肪运输的枢纽。吃太多油腻食品，容易导致脂肪代谢紊乱，使脂肪堆积于肝脏内形成脂肪肝。

肝脏受损的6个信号：

1. **脸色发黑。**肝脏对铁的代谢起着重要作用，日常肝脏内积蓄有铁成分。当肝细胞遭到破坏时，肝细胞内的铁元素会流入血管，

发的短信，不要点开陌生链接，看到此类信息，不管什么理由，应马上删除。

骗局五：冒充网络管理人员。骗子潜伏在社交软件、网络直播平台等，广撒网私信，以受害人涉嫌贩卖劣质口罩等防疫物品或者挪用涉疫物资等为由，要受害人尽快处理此事，否则封锁微信账号、银行账号，要求前往公安机关核查。然后，主动

将受害人的电话转接至所谓的“公安局”，以“清查资金消除嫌疑”为由实施诈骗。

警方提醒：骗子冒充相关单位管理人员的身份致电受害人，告知受害人已涉嫌各类“违法犯罪”，需尽快到“公安机关”处理，接到此类电话或短信要提高警惕，必要时及时报警。

徐鹏

摘编自《法治日报》