

## 今日专家

● 日照市中医医院肝胆胰脾外科主治医师 李钊



同学们,在我们的身体里,住着一个日夜不停工作的“超级英雄联盟”。今天,我们跟随日照市中医医院肝胆胰脾外科的李钊叔叔,一起走进这个神秘的世界,认识一下身体的四位“守护神”——肝、胆、胰、脾!

## 你好!“身体维修站”的超级工程师

李医生小时候和我们一样,会生病,怕打针。因为心疼妈妈在寒冬深夜带他看病时的辛劳,他立志学医,想要拥有让家人健康的“超能力”。

现在,李医生成了我们身体里的“高级修理工”和“拆弹专家”!他的工作酷极了:如果哪个器官不小心“破了个洞”,他就像工程师一样把它“缝合修补”好;如果身体里长了不好的东西(肿瘤),他就像电影里的男主角一样,屏住呼吸,精准地完成“拆弹”任务,保护我们的安全。

是不是听起来超级厉害?现在,就请李医生做我们的向导,开始探险吧!

嗨!小朋友们  
咱身体里住着  
英雄联盟

英雄们的烦恼!  
坏习惯是“大反派”

这四位英雄最怕什么呢?最怕我们的一些坏习惯!

“小石头”的袭击:不爱喝水、不吃早饭、老吃油炸食品,会让胆汁变得浓稠,像饱和的盐水一样析出结晶,最后在胆囊里变成“小石头”。

“脂肪肝”的入侵:如果把肝脏想象成一个房间,老是喝饮料、吃零食,多余的热量就会变成脂肪,把这个房间塞得满满的,让它无法正常工作,这就是“脂肪肝”。

坏习惯“黑名单”:

长期不吃早饭(胆囊抗议!)

沉迷游戏熬夜(肝脏“将军”需要休息!)

爱喝饮料、吃零食(胰腺和肝脏双双过劳!)

总是心情不好、爱生气(中医说“怒伤肝”!)

## 四大英雄登场!

## 看看谁在为我们打工

李医生把肝、胆、胰、脾这四个器官,比作一个配合默契的“英雄团队”。

## ◆ 1. 肝脏——劳模“化工厂”与“大内总管”

江湖名号:“沉默的英雄”

工作地点:腹部右上方

它可是我们体内最忙碌的“化学工厂”,24小时无休!

垃圾处理站:负责处理身体代谢产生的所有“垃圾”(毒素)。

能量加油站:把吃的米饭、面条变成“糖原”储存起来。等我们饿肚子或者运动时,它就立刻分解糖原,为身体充电!

营养合成师:它能合成蛋白质,帮忙长肌肉!所以爱吃鸡蛋、鱼肉的同学们,就是在给这位“合成师”提供好原料。

中医小智慧:

在中医看来,肝还是一位管理情绪的“将军”。如果你老是生气、郁闷,就像把将军关在了小黑屋里,他会“发脾气”,身体就会感觉不舒服。所以,保持开心,就是对肝脏“将军”最好的支持!

## ◆ 2. 胆囊——“浓缩精华”小管家

江湖名号:肝脏的“黄金搭档”

工作地点:紧紧贴在肝脏下面,像个“小葫芦”。

它可不是胆小鬼,它的胆子大着呢!

胆汁浓缩厂:肝脏每天生产的胆汁很稀薄,胆囊负责把水分吸收掉,把胆汁浓缩5—10倍,变得超级强力。

消化好帮手:当我们吃下油腻的炸鸡、薯条时,胆囊就会收缩,挤出浓缩胆汁,帮助消化脂肪。

健康警报:

一定要吃早餐!睡了一晚,胆囊里储存满了浓缩胆汁,吃早饭就像给这个“仓库”下了出货指令。如果长期不吃早饭,胆汁一直积压,就会慢慢形成“小石头”(胆结石)哦!

## ◆ 3. 胰腺——“深藏不露”的双面高手

江湖名号:“血糖管理员”“消化液大师”

工作地点:身体最核心的深处,被胃、脊柱等重重保护。

它是身怀两大绝技的“扫地僧”。

绝技一(外分泌):生产“超级消化液”(胰液),里面含有能分解米饭、肥肉、蛋白质的各种“消化酶”,是肠道消化的主力军。

绝技二(内分泌):向血液里分泌“胰岛素”,它就像一把“智能钥匙”,能打开我们身体细胞的大门,让血液中的糖分进去,为我们提供能量,从而稳定血糖。

## ◆ 4. 脾脏——免疫细胞的“训练营”

江湖名号:“隐形卫士”

工作地点:腹部左上方

它不像前三位那样参与消化,但它的工作同样至关重要!

血液过滤器:每天过滤350升血液,把衰老的血细胞和细菌等“坏家伙”清理出去。

免疫大本营:它拥有全身25%的淋巴组织,是免疫细胞的“训练基地”,不断为我们训练和输送“身体卫士”。

应急血库:它还能储存一部分血液,在我们需要时(比如运动时)释放出来。

## 行动起来!

## 做自己身体的“小卫士”

李医生为我们准备了一份超简单的“护身宝典”,请收好!

早餐宣言:每天吃早餐!最好能吃1—2枚鸡蛋,配上蔬菜和杂粮,给胆囊一个“开工”的信号。

饮水行动:多喝水!这相当于给身体的整个工厂来一次“大扫除”,能帮我们代谢废物冲走。

运动计划:每天饭后散步半小时,每周2—3次慢跑、游泳或打球,每次45分钟左右,能有效帮肝脏“减负”。

快乐秘籍:保持好心情!李医生说,好心情能分泌“快乐激素”,这就像给肝脏做了一次深度SPA,是“最天然的护肝药”!

身体求救信号灯:如果肚子疼,可以简单判断,右上方疼→可能是肝胆;正上方疼→可能是胃或胰腺;右下方疼→小心阑尾炎;皮肤、眼睛变黄→可能是胆汁堵住了。

记住,任何不舒服,都要第一时间告诉爸爸妈妈!

## 来自李医生的暖心寄语

李医生说,他最大的成就感就是用医术为病人带去希望。他就像一位修好了精密机器的工程师,无比开心。

他特别想对同学们说:“希望每一位‘小厂长’都能爱护自己的身体,按时吃饭,规律休息,适度运动,保持心情愉快。你们的身体是这个世界上最宝贵、最精密的‘机器’,值得用一生好好爱护!”

让我们从今天起,关心身体里的每一位“超级英雄”,用健康的生活习惯为它们加油鼓劲!

李医生提醒:脾脏质地比较脆,在摔倒或被撞到时容易受伤,大家运动时一定要注意安全!