

减肥还能减出脂肪肝? 你没听错!

吴桐

如今,“脂肪肝”已经成了越来越多年轻人体检报告上的高频词。可别认为这只是亚健康状态,不及时干预很可能发展成脂肪性肝炎、肝硬化,甚至肝癌。不光胖人要注意,营养不良、快速减重同样会被脂肪肝盯上。

脂肪肝盯上了“脆皮年轻人”

“伸个懒腰脖子扭了”“打个喷嚏腰间盘突出了”,20岁的年纪,60岁的身体,“脆皮年轻人”一词应运而生并在网络迅速走红。这些生病的原因虽然令人啼笑皆非,但一半是调侃,一半却是实情。

现代社会生活节奏快、工作压力大,年轻人步入职场,承担着房贷压力、生育压力、养老压力。长期久坐、低头伏案、睡眠不足、外卖快餐、内心焦虑是职场“标配”,导致颈椎病、腰椎病、脂肪肝等疾病“盯上了”年轻人。

目前脂肪肝已经取代病毒性肝炎成为全球第一大慢性肝病。研究表明,过去20年内国内脂肪肝的患病率为13%至43%,近年来每年新发比例约为4%,呈年轻化、逐年上升趋势。

脂肪肝可不只是亚健康

医学上将各种原因导致的肝脏中脂肪含量超过5%称为脂肪肝。脂肪肝的发病与高脂肪、高热量的膳食结构,喜食夜宵的饮食

行为,多坐少动的生活方式,经常熬夜的生活习惯密切相关。

由于早期无明显不适症状,许多人认为脂肪肝仅仅是一种亚健康状态,不必就医治疗。但非酒精性脂肪肝如果不及时进行干预治疗,部分患者可能会发展为脂肪性肝炎、肝硬化,甚至肝癌,必须引起重视。

中医学认为人是一个整体,脏腑之间相生相克,发病时互相影响,故脂肪肝病位在肝,但与脾、肾密切相关。

目前脂肪肝的西医疗法主要针对脂质代谢、胆汁酸代谢、糖代谢等方面,尚无特效治疗药物。

瘦人的脂肪肝打哪儿来的?

脂肪肝只有肥胖人群才会得吗?当然不是,肥胖人群确实比正常人群更容易患脂肪肝,但瘦人也会患脂肪肝。以下四种情况下瘦人也会患脂肪肝。

过度禁食、快速减重 短期内快速减重,过度禁食可造成脂肪分解短期内大量增加,从而使肝内丙二醛和脂质过氧化物大量增加,从而损伤肝细胞,导致脂肪肝。

营养不良 摄入不足或者消化功能障碍,造成营养不良,从而出现蛋白质缺乏,不能合成载脂蛋白,从而导致甘油三酯蓄积,形成脂肪肝。

用药不当 有些药物应用不当,会抑制蛋白质合成从而导致脂肪肝,比如:四环素、

嘌呤霉素、砷、铅、汞等。

糖尿病脂肪肝 糖尿病患者是引起脂肪肝的高危人群。其中约50%可发生脂肪肝,其中以成年人为主,其血浆胰岛素水平与血浆脂肪酸增高有关,容易造成脂肪肝。

这6类人最容易患上脂肪肝

饮食不节,过食肥甘 经常过食肥甘厚腻的食物,容易损伤中焦脾胃,中医学中脾主运化,主要指脾脏具有运化水谷精微物质的能力,有消化、吸收、运输、运送等生理功能,运化能力受损,可引起湿浊停聚,日久化热,湿热内蕴,阻于肝络导致脂肪肝。

饮酒过度,酿生湿热 过量饮酒亦会损伤脾脏,且酒本身蕴湿蕴热,故大量饮酒后导致湿热内蕴引起脂肪肝。

劳逸失度,久坐少动 现代工作环境常会导致劳逸失度,久坐少动,《黄帝内经》指出,“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,是谓五劳所伤。”运动过少,过于安逸,久坐会导致气血流通不畅,脏腑功能活动减弱,肝、脾、肾均受影响,导致脂肪肝的发生。

情志失调,失于疏泄 中医学中肝主疏泄,具有调畅情志的作用,现代社会生活压力较大,易引起情志失调,肝疏泄功能受损,气机郁滞,日久至血瘀、痰浊凝滞,最终导致脂肪肝。

素体肥胖,痰湿体质 这类人群常超重

或肥胖,痰湿内阻,日久可化瘀化火,蕴于肝脏导致脂肪肝。

久病体虚,正气不足 患有各种慢性病,久病体虚,肝、脾、肾功能减退,正气不足,痰浊气滞血瘀内阻导致脂肪肝。

喝喝茶帮肝脏消消脂

今天给大家介绍一款有助于消除脂肪肝的代茶饮,常用药物包括荷叶、决明子、白菊花、枸杞子、丹参等。

饮用方法 取上述药物适量,沸水冲泡,自然放凉至温度适宜引用,在喝去三分之一水时,可继续加入沸水,可加水3-5次,至味淡为止。如需加糖,不宜多加,能够矫味即可,可选用冰糖,也可以选用大枣,但忌用蜂蜜。

功效解析 荷叶具有清热利水祛湿之效,药理研究提示荷叶中含有的黄酮、生物碱具有明显调节血脂的作用。决明子具有清热明目,润肠通便之效,药理提示具有降压、降脂、抗炎、保护肝脏的作用。白菊花具有清肝明目、疏散风热之效,其所含黄酮类化合物可有效调节血脂、胆固醇。枸杞具有滋补肝肾,益精明目之效,药理研究可抑制肝内脂质合成,改善脂质代谢。丹参具有活血祛瘀,清心除烦,凉血消痈之效,药理研究具有降低甘油三酯作用。

注意事项 因代茶饮多具有渗泻之性,不宜久服。(摘自《北京青年报》)

久咳不愈或是百日咳 中医「同病异治」巧应对

据新华社电(记者 田晓航)近日,话题“百日咳再现”登上热搜榜,有网友表示“咳得停不下来”“咳得肋骨疼”。专家介绍,对于百日咳,中医治疗具有“同病异治”“个体化治疗”等特点和优势,严重的百日咳采取中西医结合治疗方式能够更快得到恢复。

根据国家卫生健康委办公厅、国家中医药局综合司印发的《百日咳诊疗方案(2023年版)》,百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病,主要通过呼吸道飞沫传播,人群普遍易感。

“百日咳又被中医称为‘顿咳’‘鹭鸶咳’‘疫咳’。”首都医科大学附属北京中医医院呼吸科主任医师周继朴说,在中医看来,百日咳的核心病机为外感时疫,内蕴伏痰,时邪与伏痰搏结,阻遏气道,肺气上逆而为病。因此,中医治疗的基本原则是泻肺清热,化痰降逆,临床分为初咳期、痉咳期、恢复期三期论治,多用中药汤剂治疗。

周继朴介绍,百日咳初咳期症状类似感冒,常用解表宣肺止咳药物;痉咳期症状主要为痉挛性咳嗽,即连续咳嗽不止并伴有鸡鸣样回音,此时痰热或痰火病因为突出,常用清热化痰、解痉降逆药物,如清肺热的黄芩、桑白皮、地骨皮,降气的苏子、葶苈子;恢复期则常用养阴润肺药物,如沙参、麦冬。

“中医治疗讲究辨证论治,具有‘同病异治’的特点,能够根据各人的不同体质实现个体化治疗。”周继朴说,百日咳病程可达2至3个月,甚至更长时间,经过治疗大部分患者1个月左右就可痊愈。当出现痉挛性咳嗽时,患者应及时就医以防加重甚至产生百日咳肺炎、百日咳脑病等并发症;病情严重时,中西医结合治疗能够让患者更快恢复。

专家提醒,预防百日咳重在维持身体免疫力不降低,例如,在季节变化时合理增减衣物,避免受凉;注意手卫生、居室通风,在传染性病原体较多的环境里注意清洗鼻腔,在人员密集的地方佩戴口罩。老人和孩子尤其要注意饮食有节,避免内热加重招致外感。

春季花粉过敏元凶往往不是“花”

浙江老年报记者 徐小翔 通讯员 吴玲瓏



睡梦中,你的大脑如何清理垃圾

据新华社电 当你甜蜜入梦时,大脑并没有闲着,正在进行一些重要的后勤维护工作,比如加强认知、巩固记忆等。一项近期发表在英国《自然》杂志上的研究就发现了睡眠中大脑进行垃圾清除的重要机制。

大脑在白天消耗能量和吸收营养物质时会产生大量垃圾,但此前人们并不清楚大脑具体如何清除这些垃圾。美国圣路易斯华盛顿大学的研究人员在小鼠实验中发现,它们脑部的神经元发挥着“清洁泵”作用,会协同放出电信号,生成有规律的脑电波,进而对整个大脑进行冲刷清洗,清除垃圾。

研究发现,小鼠大脑中的特定区域如果“关停”,会阻止该区域脑脊液的流动,这表明神经元产生脑电波是大脑清洁过程的重要组成部分。正是这些神经元“清洁泵”在为脑脊液流动和清除大脑中的垃圾碎片提供动力。脑电波越高,振幅越大,促使液体流动的能力就越强,类似人们洗碗时的强力冲洗。

研究者认为,如果在后续研究中掌握了管理这种神经元活动的的能力,或可为一些脑部疾病开创新的治疗方法,甚至可能延缓或预防阿尔茨海默病、帕金森病等神经系统疾病。此外,掌握这种“清洁机制”还有望帮助人们更高效睡眠,即使少睡也能保持健康。

新会柑花:绽放的安神药

据健康时报讯 春风三月柑花香。其实,柑花既是养生好物,也是一味好食材,营养丰富同时还具有镇静安神的作用。

新会柑花属于柑橘属植物的花卉,作为一种食用花卉,其营养丰富,含有大量的蛋白质、氨基酸、脂肪、维生素以及微量元素。

柑花富含和陈皮相似的挥发油,其中包括芳樟醇、桉烯、柠檬烯,βB月桂烯、“B罗勒烯”、B松油醇、顺BβB金合欢烯、香茅醛、反式B柠檬醛、异松油烯等多种萜类和醇类芳香性物质。这些物质不仅赋予了柑橘花特有的香气,也为其药用价值提供了基础。

柑花能够帮助健胃消食、止咳化痰,对于消化不良或者咳嗽痰多的人来说,是很好的食疗选择。此外,柑花还具有镇静安神的效果,可以帮助改善睡眠质量,缓解焦虑和紧张情绪。

近日,张女士从杭州太子湾公园爬到九曜山玩了一圈,没想到回来后过敏性鼻炎犯了。记者了解到,近期,浙江医院耳鼻喉科门诊三成左右患者都是因为过敏性疾病前去就诊。

该院耳鼻喉科科带头人倪海峰主任医师介绍,过敏性鼻炎是由于过敏体质人群接触过敏原后,在鼻腔产生的一系列黏膜过敏反应。花粉过敏引起的过敏性鼻炎一般症状发作呈季节性,也称花粉症,每年3月中下旬到5月上旬是发作高峰。

医生表示,春季花粉过敏的“元凶”其实往往不是观赏花,而是树木类、杂草类植物的花粉。这类花粉直径一般在30-50微米左右,质量非常轻,其中含有的油质和多糖物质被人吸入后,花粉过敏者身体的免疫系统会分泌IgE抗体与花粉对抗,引起过敏反应。

我国城市人群幽门螺杆菌感染耐药特征揭示

据科技日报讯(记者 叶青 通讯员 谭晓军 张蓝溪)近日,记者从广东省人民医院获悉,该院检验科主任、教授顾兵与诺贝尔生理学或医学奖得主巴里·马歇尔教授共同研究发现,中国城市人群幽门螺杆菌平均感染率为27.08%,明显低于此前以中国总人口估算的44.2%。相关研究成果近日发表在《柳叶刀·微生物》上。

当前,我国面临着严重的幽门螺杆菌感染耐药负担。为了解大规模人群的幽门螺杆菌感染率和耐药率,急需采用单一方法学,对健康人群进行幽门螺杆菌感染耐药现状的大规模筛查。研究团队创新采用胶囊取样线法,于2023年3月至11月选取全国26个省份52个城市共12902名健康个体进

行研究。研究发现,幽门螺杆菌感染率最高的年龄段是30-49岁。在耐药性方面,女性显著高于男性。其中,40-60岁年龄组对不同药品的耐药率普遍超过50.83%,对克拉霉素的耐药率为54.58%,对左氧氟沙星的耐药率为47.17%。

为何40-60岁年龄段对克拉霉素和左氧氟沙星的耐药率会增加?顾兵介绍,这可能是因为随着年龄增长,呼吸道和泌尿道感染易感性增加以及相应抗生素暴露增加。相较于男性,女性的耐药率较高可能与频繁使用这两种抗生素治疗妇科疾病有关。

此外,通过分析按省份划分的城市人群数据发现,幽门螺杆菌感染率在各省份之间

存在显著差异。“我们发现,在中国7个地理区域的城市人群中,华东地区的幽门螺杆菌感染率最高,东北、华北和西北地区感染率较高,华南和西南地区感染率较低,华中地区感染率最低。”顾兵分析,幽门螺杆菌感染率和抗生素耐药率在地区间的差异,可能与各地社会经济条件、卫生条件、医疗设施的获得性和抗生素使用实践不同有关。

顾兵认为,研究揭示了克拉霉素和左氧氟沙星的耐药率在中国城市人群中处于较高水平,强调了在中国城市人群中控制幽门螺杆菌感染耐药的重要性。这也表明在临床实践中,应用于基于药敏测试的幽门螺杆菌感染精准治疗方法,从而有效提高根除幽门螺杆菌感染的成功率。

锻炼不当要防“疲劳骨折”

据健康时报讯(记者 韩金)经常进行高强度运动训练的人群,要警惕疲劳骨折。北京朝阳医院骨科副主任医师张希诺告诉记者,“疲劳骨折”又称应力性骨折,源于身体某部位长期承受反复的小幅冲击或应力,使骨骼在不断损伤与修复的过程中,逐步累积微小裂缝,最终可能造成骨折。

“疲劳骨折”并不局限于老年人群体,各年龄段人士均应加强防范。特别是高强度锻炼人群,不当锻炼要特别留意。以前疲劳性骨折会发生在运动员等练习中,但近年来部分人盲目持续高强度运动,没有及时补充足够的营养,导致机体自我修复能力降低,运动产生冲击力,对骨头长期累月造成伤害而出现骨折。

此外,长期保持不良姿势,或是患有甲状腺功能亢进、慢性肝病等影响骨骼代谢疾病的人群也要警惕疲劳骨折。科学防治“疲劳骨折”,明确骨密度是一项重要筛查手段。广州中医药大学第三附属医院骨科主任医师万雷建议,每1-2年进行骨密度测试,特别是高风险人群需密切关注骨密度变化;年轻群体应坚持规律运动如有氧和抗阻训练;中老年人则需重视防护措施,在医生指导下针对骨质疏松病情在足量补充钙与维生素D基础上进行规范化抗骨质疏松治疗。

正确泡发木耳 需注意这些事项

据人民网电(记者 乔业琼)在各类蔬菜中,菌类是一种特殊的食材。而木耳作为菌类中的一种,是一个非常好的选择。那么,在日常生活中,如何正确泡发木耳?

一是彻底清洗。由于大多数木耳是自然风干的,褶皱里很容易存留灰尘,建议反复流水清洗两到三遍,最大限度清除木耳上的杂质和有毒物质。

二是温水泡发。在浸泡黑木耳前,应该先将木耳清洗干净,推荐用温水浸泡。需要注意的是,热水、开水浸泡不超过30分钟,冷水浸泡不超过2小时,冰箱冷藏泡发不超过4小时,泡发超过24小时的木耳建议不再食用。

如果木耳泡发不当,时间过久,可能会被椰毒假单胞菌污染。这种菌大量繁殖后,会产生一种剧毒的毒素——“米酵菌酸”。一旦人食用了含有这种毒素的黑木耳,可能会引发中毒,出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀、头晕、心悸等症状。重症者还可能出现黄疸、肝肿大、皮下出血、惊厥、抽搐、休克,甚至死亡。“米酵菌酸”这种毒素非常稳定,而且耐热性极高。这意味着一般的烹调方法根本无法破坏其毒性。即使黑木耳经过爆炒,毒素仍然存在,对食用者构成巨大威胁。

三是适量泡发木耳。泡发木耳和做饭一样,吃多少泡多少,泡多的木耳捞出后控干水分到滴水状态,再放到盆或者碗里用保鲜膜盖好,放入冰箱冷藏,但最好不要超过24小时。一旦感觉泡发的木耳已经发粘,即使没有任何异味,最好也舍弃不用。

