

特别关注

减肥不当能减出脂肪肝？ 你没听错！



6类人最易患上脂肪肝

饮食不节，过食肥甘 经常过食肥甘厚腻的食物，容易损伤中焦脾土，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，肝脏疏泄功能受损，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，日久可化燥化火，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。

喝杯茶帮肝脏消消脂

一款代茶饮有助于消除脂肪肝，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。

■**注意事项**：因代茶饮多具有渗泻之性，不宜久服。

□吴桐

瘦人的脂肪肝打哪儿来？

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。

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质

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。

生活保健

年纪轻轻长白头发？或是缺乏3种营养

突然发现自己有了很多白头发，先不要慌，不一定是因为你年龄到位了，也可能是因为营养不够。长白头发可能是缺乏3种营养素：

1. **蛋白质** 蛋白质是头发的重要原材料，组成头发的基本单元——角蛋白就是靠蛋白质来合成的。如果长期蛋白质摄入不足，就容易突然长白头发。不仅如此，像发质变差、毛糙、发黄，都跟蛋白质摄入不足有关。

2. **铜、锌、硒等微量元素** 铜、铁这些微量元素是黑色素的催化剂。黑色素是酪氨酸在酪氨酸酶的作用下形成多巴，再经过氧化之后形成的，因此酪氨酸酶的活性会直接影响这个过程的效率和结果。

而铜、锌这类微量元素，能够影响酪氨酸酶的活性，一旦这些微量元素不能充足供应，酪氨酸酶的活性就会降低，影



响黑色素的合成，就会出现白头发。

3. **B族维生素** 维生素B族参与了人体的新陈代谢，头发、指甲的生长都需要它们的帮助，同时还能保障黑色素细胞的正常活动。维生素B族缺乏，容易出现脱发、白发、头发干枯等问题。

当然，除了缺乏这些营养物质，还有很多原因也会导致白发增多，比如精神压力、遗传、身体疾病等。 □林茂

这样做黑发留得更久点

1. 饮食上保证种类丰富、营养均衡，补充头发生长所需营养素。
2. 减少熬夜，调整身体内分泌。
3. 尽量避免头发接受过多紫外线刺激。
4. 缓解压力，给头发留出更多生长空间。

有此一说

空气污染或致患乳腺癌几率增45%

英国科学家针对27项研究开展了一项回顾性分析，报告称，空气污染与乳腺癌和前列腺癌等癌症有关。长期暴露在空气中，人们患乳腺癌的几率会增加45%；患前列腺癌的几率会增加20%至28%。论文发表于《抗癌研究》杂志。

报告还指出，与未接触空气污染的人相比，暴露于空气污染中的人死于乳腺癌的风险增加了80%；死于各种类型癌症的风险增加了22%。最新研究负责人、英国著名乳腺外科医生科法·摩克贝尔教授表示，空气污染与吸烟、肥胖和酒精，都是重要的致癌风险因素。

报告指出，特别令人担忧的是颗粒物2.5 (PM2.5)，这种微小的污染物来自废气、制造



业、烹饪、香烟和电子烟，会导致炎症和氧化应激，这两者都是已知的致癌危险因素。此外，PM2.5还会破坏全身产生激素的腺体，这一点对乳腺癌和前列腺癌来说尤其不妙。

研究人员强调，与接触PM2.5有关的其他癌症包括胃、肺、膀胱、肠、卵巢和子宫癌。越来越多证据表明，电子烟会将PM2.5直接输送到肺部。

据《科技日报》

预防癌症

“心肺体适能”高 患九种癌的风险低

瑞典哥德堡大学临床科学研究所的儿科学家发现，年轻时心肺体适能良好，以后患上9种特定癌症的风险会降低，其中患消化道癌症的风险下降最明显，至少在男性中是这样。

心肺体适能是指一个人进行有氧锻炼的能力，如持续一段时间的跑步、骑车和游泳，甚至是爬楼梯。发表在《英国运动医学杂志》上的这项研究成果可用于公共卫生决策，以促进青年人多进行提高心肺体适能的体育活动。

该研究分析了107.8万名男



性，其中84117人(7%)在随后平均33年的监测期内至少有一个部位患上了癌症。

与在征兵时心肺体适能水

平较低的男性相比，心肺体适能水平较高的男性患直肠癌的风险降低了5%，患胰腺癌的风险降低了12%，患结肠癌的风险降低了18%，患头颈癌的风险降低了19%，患肾癌的风险降低了20%，患胃癌的风险降低了21%，患食管癌的风险降低了39%，患肝癌的风险降低了40%，患肺癌的风险降低了42%。

但需要注意的是，较高的心肺体适能也与患前列腺癌的风险增加7%和患恶性皮肤癌的风险增加31%之间存在着相关性。

□臧恒佳

应季饮食

水分高维生素C丰富 春天多吃草莓

又是一年一度草莓正当时的季节，各种不同品种的草莓纷纷上市，这个时节也正是吃草莓的最佳时候。草莓中含有哪些营养？

草莓中含有的水分最多，吃草莓可以补充体内的水分。同时，草莓中含有的维生素C非常丰富，每100克鲜草莓中维生素C的含量为50毫克，比柑橘中的含量还要高2-3倍。一般成年人每天维生素C的推荐需要量为75毫克，一天吃上几颗草莓，就可以满足机体对维生素C的需要了。

维生素C的作用多多，除防治坏血病，软化和保护血管，改善血液循环，提高机体免疫力外，还能促进铁吸收，可有助于预防贫血。



此外，草莓中还含有果酸、果胶，果酸能增进食欲，有助于消化；果胶可以促进肠道蠕动和分泌机能，促进脂肪和胆固醇代谢。

需要注意的是，草莓中含有一些草酸钙，对于草酸钙引起的尿路结石病人，注意少吃或不吃。 据《北京青年报》