

特别关注

脂肪是这样“占领”肝脏的

生活节奏加快、饮食结构改变,现代人的肝脏负担越来越重。数据显示,全球非酒精性脂肪性肝病(简称“脂肪肝”)发病率达30%以上。

我国一项纳入30个省份2017-2022年575万余名体检者的报告显示,脂肪肝发病率高达44.39%,且有年轻化趋势。那么,肝脏是怎么变胖的呢?

肝脏是“代谢工厂”

脂肪肝的形成并非一蹴而就,而是一个缓慢发展的过程。肝脏由很多微小的肝细胞组成,正常情况下呈深红色,表面光滑,质地柔软且带有一定韧度。

人体每天摄入的油脂、糖类被吸收后,会被分解转化成脂肪酸、甘油和葡萄糖,由肝脏负责加工,合成脂肪。

肝脏不保管脂肪

一般来说,肝脏只负责加工,没有保管的职责,合成的脂肪会坐上载脂蛋白的“转运车”,

通过血液、淋巴被送往其他有需要的细胞中存起来。正常情况下,载脂蛋白能保持运力平衡,肝脏含脂量仅为3%-5%。

脂肪堆积肝脏“长胖”

如果人体每天摄入过多高糖高脂食物,加上不爱运动,载脂蛋白“人手不足”,无法及时将大量脂肪送出去,就只能眼睁睁地看着肝脏越来越胖,最终形成脂肪肝。

轻中度脂肪肝能逆转

临床上,轻中度脂肪肝有逆转的可能。

可见,单纯性脂肪肝程度较轻,并不可怕,但不做超声等检查可能较难发现。很多人在不知情的情况下,不控制饮食、运动少,病情会不断进展,可能错失最佳治疗时机。

重度脂肪肝很难逆转

肝脏最初只是单纯“长胖”,属于轻度脂肪肝,脂肪约占肝脏重量的5%-10%,不会引发炎症,患者可能没有任何症状,需要通过超声检查确诊。

如果脂肪进一步积累,肝脏含脂量达到10%-25%,就属于中度脂肪肝,脂肪只进不出,肝脏会出现变性、周围纤维化。同时,肝



脏也在反抗脂肪,导致发炎、疼痛,造成脂肪性肝炎。此时,患者会有肝区轻微压痛或闷胀感。

在脂肪持续积累、反复炎症刺激下,肝脏含脂量达到25%以上,就进入了重度脂肪肝阶段,部分肝细胞出现坏死,造成肝小叶萎缩,纤维间隔形成,肝脏内纤维组织增生、加厚、变硬,逐渐进展为肝硬化。

此时,即使肝脏拥有强大的再生能力,也很难逆转,患者常面临持续且剧烈的肝区疼痛,以及上腹部闷胀,或伴有黄疸、蜘蛛痣和肝掌等症状。

如何给肝脏减负

避免高热量、高脂肪、低膳食纤维的饮食模式,少吃零食,不吃宵夜,以免热量过剩、脂肪堆积。

坚持运动,建议选择快走、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动,推荐每天30分钟中等强度有氧运动,每周5次,每周累计锻炼时间至少150分钟,或每天高强度有氧运动20分钟,每周3次。

超重肥胖人群至少要减少体重的5%,最好达到10%以上。

据《生命时报》

健康生活

睡不够七小时伤心

众所周知,睡不好伤身。既往一些研究就发现,睡眠不足或过多,都与心血管疾病有关。近日,一项研究再次证实,每天睡眠如不足7小时,心血管病及心血管死亡风险显著增加。所以,别再熬夜了,因为压缩睡眠时间是在透支健康。

该研究一共纳入9.2万名成年人,平均年龄为62.4岁,56.4%为女士。随访7年期间,共1万余人发生心血管病,1000余人死于心血管病。分析显示,与每天睡眠时长为7-9小时的人相比,每天睡眠不足7小时者的心血管病、心血管死亡、冠心病、心梗、心衰、房颤风险分别增加6%、29%、11%、14%、20%、15%。研究表明,一个健康人若长期睡眠不足,会出现异常心率模式。



那么,如何提高睡眠质量?专家建议,睡前可以进食一些有助于睡眠的食物,食用除橙子等柑橘类以外的新鲜水果,如香蕉、菠萝、樱桃等。吃坚果或玉米、燕麦片、全麦饼干等全谷物食物。但要注意的是,睡前不要食用巧克力,尤其是黑巧克力。上床后,要注意放松身心,可以想一些愉快的事情或听一些轻柔的音乐以促进睡眠,也可以通过深缓呼吸放松焦虑的情绪等。

据《保健时报》

穴位养生

揉揉“祛湿穴” 全身都舒服

湿气侵袭之下,精神状态黯淡无光,常常头昏眼花、疲惫乏力,日常活动也变得懒散,食欲大幅下降。水肿不断,体重悄然攀升,腰间赘肉渐生,令人烦恼不堪。

今天向大家介绍一个奇妙的祛湿良方,不用打针,不用吃药,只需一个祛湿穴位。

这个穴位便是——阴陵泉穴。它不仅能够有效驱除湿气,还能带来更多意想不到的好处。

中医认为,诸湿肿满,皆属于脾,湿气引百病。阴陵泉穴,便是调节脾脏功能,促进湿气排出的关键穴位。

阴陵泉,足太阴脾经输穴,在小腿内侧,位于胫骨内侧髁



下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。膝之内侧为阴,胫骨内侧髁高突如陵,髁下凹陷如泉,故名阴陵泉。

由穴名可知穴位功能,穴内经气如泉水之外流,具有健脾渗湿、益肾固精的功效,是临床上治疗脾虚湿邪为患的常用穴位。

阴陵泉是脾经的合穴,是脾经经气注入的地方,脾经经气在这里最为盛大。阴陵泉穴在五行中属于水,因此按揉阴陵泉可以有效泻“水”,辅助其他疗法祛湿。

操作方法 坐位屈膝,拇指置于阴陵泉,利用拇指指腹顺时针按揉阴陵泉穴,力度适中,按揉1分钟,随后进行半分钟的点按,直到感到酸胀为止。接下来,按照相同的步骤,但改为逆时针方向进行按摩,整个按摩过程大约持续10分钟。

为了效果好,建议每天早晨和晚上都进行这样的按摩,且两腿的穴位都进行按摩。

据《中国中医药报》

有此一说

气血不足 每天跪坐几分钟

行气活血 中医认为,人体之气,如果藏多用少,就能保持精力。一般情况下,人体气多集中在上半身,不易到脚底,但跪坐法可引血下行,将气血引到下半身,起到养气的功效。

从生理角度说,跪坐还能减少下肢供血,加速血液归肝、回心,方便心脏把血打到全身,濡养全身,让精力更为充沛。

疏通经络 跪坐时腿部正前方的肌肉紧绷,拉伸了循行于此处的足阳明胃经。足阳明胃经为多气多血之经,有疏通经络的作用。

调理脾胃 膝盖下方左右两侧各有一处凹陷,分别是犊鼻穴、足三里穴所在之处,是胃经的主要养生穴位。跪坐可以刺激人体的胃经、脾经、肝经,保持其通畅,调理脾胃。

拉伸脊柱 跪坐能保持脊柱中正,对脏腑的工作更有利,还有助于拉伸腿部及膝关节周围的肌肉,增强下肢柔韧性,改善血液循环。

此外,适当跪坐还是膝内翻、骨盆前倾等不良体态的矫正训练方法。

具体做法 开始跪坐前,脚踝较硬或脚趾容易抽筋的人,需先活动踝关节。在地上垫个稍软些的垫子,双膝并拢跪坐,脚跟并拢。脚跟无法并拢的人,可以把脚跟往两边分开。接着,臀部轻轻坐于脚掌或脚跟上,找到比较舒服的状态,但不要直接将全身重量压在脚跟后上。最后,慢慢向上延伸脊柱,利用大腿肌肉力量把上身撑起,保持上身端正挺拔,双臂自然下垂,手放于腿上。

据《环球时报》

应季养生

女性秋季皮肤干睡眠差咋调养



秋季气候干燥,皮肤也容易出现皱纹。这个季节,美容不能只靠润肤乳,下列药膳不妨试一试。

材料 莲花6克,藕粉8克,莲子粉10克。

做法 将莲花取瓣,洗净,切成碎末。取莲花粉、莲藕粉、莲子粉混合,盛入茶包内。将茶包置于茶壶中,冲入沸水,闷泡15分钟后饮用。

功效 益色驻颜,宁心安

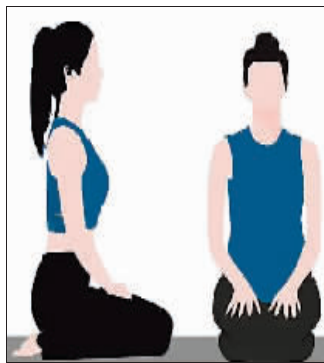
神,用于容颜憔悴衰老、湿热毒、烦躁失眠。

莲花味苦、甘,性凉,可凉血清心、散瘀止血、祛湿消风。

莲藕能散瘀血、生新血、养血生肌,可调治各类血症,对女性养颜、调经尤为有益。

莲子味甘、涩,性平,可补脾止泻、益肾涩精、养心安神,常用于脾虚久泻、遗精带下、心悸失眠。

据养生中国



椅子普及之前,古人多采用跪坐的姿势,正襟危坐、促膝长谈等成语皆因此而来。其实,在传统医学看来,这还是一种简单有效的养生导引术,有补气血、调脾胃等多种功效。

虽然跪坐已经退出了主流生活习惯,但每天抽些时间练习,对身体有一定的益处。