

年轻白领一族易招惹上脂肪肝

“三围人士” 贴秋膘要科学

□ 刘 慧

立秋已经有几天了，借着立秋的由头，年轻人给自己和朋友的聚餐找到了好借口，贴秋膘成为了人们生活中的一件乐事。然而，近期从首都医科大学附属北京佑安医院的门诊了解到，因脂肪肝就诊的患者，其年龄有低龄化、年轻化的趋势，人群集中在“三围”人群中，即回家围着电视、办公室围着电脑、出门围着汽车的“三围人士”，生活方式上大多是多吃少动，生活单一，而过度的贴秋膘更容易造成了脂肪的堆积。

生活好活动少脂肪肝找上身

首都医科大学附属北京佑安医院著名肝病专家孟庆华教授指出，肝脏是人体最大的消化腺，具有分泌胆汁、储存肝糖原及解毒等重要机能。在各种代谢中扮演及其重要的角色。脂肪的消化、吸收、氧化、转化及分泌等过程都离不开肝脏，若因各种原因使肝脏脂肪代谢功能发生障碍，致使脂类物质的平衡失调，脂肪在组织细胞内储积，其储积量超过肝重量5%以上，或在组织学上有50%以上肝细胞脂肪化，便可称为脂肪肝。目前，因肥胖、酒精中毒、糖尿病所致的脂肪肝已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，部分患者可因脂肪肝而发生脂肪性肝炎，甚至于肝硬化，继而导致生活质量下降和预期寿命缩短。

发病隐匿症状轻坚持体检早发现

谈到脂肪肝的临床症状，孟教授指出：脂肪肝是各种原因引起肝脂肪蓄积过多的一种



贴秋膘酸碱平衡更健康

注意酸碱平衡。贴秋膘要注意体内的酸碱平衡。正常人血液的PH值应呈弱碱性，一般情况下，人体可自动调节并平衡体内的酸碱关系。但是，如果大鱼大肉等酸性食物吃多了，超过了机体的耐受程度，就可使血液发生酸性偏移，容易使人患上高血压、高血脂、脂肪肝等，所以，忙于“贴秋膘”的时候，大家不要忘了多吃些时令蔬菜、水果，以及茶叶、豆制品、杏仁、栗子等碱性食物，以中和体内多余的酸性物质。

小心秋后发福，适当“贴秋膘”确实有助于恢复体力，因为经过苦夏之后，人们总觉得营养没跟上，应该补充补充。但是若吃得多，动得少的话，很容易秋后发福，所以，“贴秋膘”应根据个人身体状况进行。一般人可从日常饮食中得到足够的营养，不用刻意进补。而且，中医认为，立秋后是生津养阴的好时节，高脂肪并不利于养生；倒是豆芽、菠菜、胡萝卜、芹菜、小白菜、莴笋等蔬菜，营养丰富又不容易让人发胖，秋季可以多吃一点。

食补除秋燥。随着天气渐渐转凉，人们往往会出现不同程度的干燥感，故应吃些生津养阴、滋润多汁的食品，少吃辛辣、煎炸食品。中医认为，肺与秋气的关系十分密切，秋季应多吃有润肺生津作用的食品，如百合、莲子、杏仁等。杏仁是我国传统的润肺食物，按照中医学的理论，“杏仁性味苦、辛，入肺、脾、大肠经。辛则散神，苦则下气，润则通便，养颜，温则宣滞行痰。”

据中医古文献《药性论》记载，杏仁可以“治心下急满痛，除心腹烦闷，疗肺气咳嗽，上气喘促，入天门冬煎润心肺，可熬作汤养润声气”。文献指出，杏仁不但可以治心肺病患，对声带、咽喉也有保健功效，还可减缓咳嗽症状。

四注意科学防治脂肪肝

脂肪肝是由于多种原因引起的肝内脂肪蓄积过多的病理状态，孟庆华教授介绍了几种形成脂肪肝的原因及防治方法：

1. 营养过剩及肥胖者，要减少饮食的热量摄入。

2. 糖尿病、病毒性肝炎所致患者应从控制血糖、调整免疫，以促使脂肪代谢恢复正常，效果比较理想的产品如保肝久清胶囊等。

3. 酒精及酒精性脂肪肝要先戒酒，同时配合保肝治疗。

4. 营养不良者应补充蛋白质、维生素，并消除导致营养不良的各种因素。

患脂肪肝的部分患者可发展为脂肪性肝炎和肝纤维化，最后导致肝硬化，因此，必须对脂肪肝进行及早有效防治。

最后，孟教授强调指出，防治脂肪肝最好的办法就是调整饮食结构、适当增加运动、培养健康的生活方式。此外，重症脂肪肝患者最好还要在医生的指导下科学用药。

热点关注

长有夫妻相 需防“夫妻病”

□ 彭永强



其中的一方患上一种病，在不久的时间内，伴侣也患上了该病或者相似的病，在现代医学中，这种现象就叫做“夫妻病”。

“夫妻病”跟夫妻相一样，是有着一定的现实基础与科学原理的，这是因为，由于同在一个屋檐下，夫妻双方饮食习惯、作息习惯大抵相同，绝大多数的时间，吃的是同样的食物，呼吸的是同样的空气，居住的是同样的环境，因此，患某一种病的几率也就大抵相当。

常见的“夫妻病”当中，除性病、传染病等我们熟知的之外，还存在代谢性疾病、癌症、消化系统疾病以及骨关节疾病等。

代谢性疾病主要包括糖尿病、心血管病、脂肪肝和痛风等，夫妻双方之所以都会得上

此病，是与饮食和生活习惯等密切相关。譬如，很多同患糖尿病的夫妇，都喜欢吃甜食、味道较咸或者油腻的食物，大多数的食物油脂和热量都比较高，这样一来，就容易肥胖，最终导致血脂、血黏度异常、脂肪肝、高血压，甚至血糖较高，严重者会患上糖尿病。

夫妻双方之所以会同意癌症，主要是因为癌症也跟人的生活方式密切相关。消化系统疾病主要跟人的饮食习惯有着直接的联系。肺癌“唱妇随”的现象也越来越多，这是因为夫妻居住环境类似，承受着同样的致癌因素，如果丈夫吸烟的话，会因此增加患上肺癌的风险，而妻子作为二手烟的受害者，患病风险也随之增加。

消化系统疾病主要跟人的饮食密切相关，夫妻同吃一锅饭，因此，罹患胃病、肠病、肝病、胆病等消化系统疾病的危险也差不多。骨关节疾病主要包括退行性关节炎、颈椎病、腰椎病等，在临水上，夫妻双方同患骨关节病的例子较为常见，譬如，年近七十岁的赵大爷和老伴儿都患上了颈椎病，主要是因为两人经常坐在沙发上看电视且电视放置过高造成。

“夫妻病”虽然常见，但并不可怕，只要我们在日常生活中，夫妻双方互相监督，拒绝不好的饮食习惯及生活习惯，适当锻炼，远离“夫妻病”，共同享健康，就是很水到渠成的事儿。

消化系统疾病主要跟人的饮食密切相关，夫妻同吃一锅饭，因此，罹患胃病、肠病、肝病、胆病等消化系统疾病的危险也差不多。

骨关节疾病主要包括退行性关节炎、颈椎病、腰椎病等，在临水上，夫妻双方同患骨关节病的例子较为常见，譬如，年近七十岁的赵大爷和老伴儿都患上了颈椎病，主要是因为两人经常坐在沙发上看电视且电视放置过高造成。

“夫妻病”虽然常见，但并不可怕，只要我们在日常生活中，夫妻双方互相监督，拒绝不好的饮食习惯及生活习惯，适当锻炼，远离“夫妻病”，共同享健康，就是很水到渠成的事儿。

(上接第1版)

2005年，金春燮从县人大常委会副主任岗位退休后，担任县关心下一代工作委员会主任。他发现，很多孩子不了解历史。

“英雄就在我们身边，很多孩子却不知道。”金春燮说。这其中，有被敌人残忍杀害的中共江泽县委书记金春相和、以自杀表达和平意愿并给游击队留下大量子弹的日本共产党员伊田助男……而孩子们的一问三不知，像一把刀扎在他的心上。

一次下乡途中，金春燮来到中共东满地区特别委员会书记童长荣的墓前。这个不高的小土包，上面用二三十块石头围着，长满荒草。看到这一幕，他落泪了：“童长荣从安徽千里迢迢来到东北抗日，牺牲时只有27岁，如今却连个像样的纪念地都没有”。从那时起，金春燮就下定决心，要为牺牲在当地的抗日烈士修建墓碑。

江清是国家重点扶助的贫困县，修建纪念碑，最难的是缺资金。金春燮就一个个单位、一家家企业去筹集。“我替牺牲在这片土地上的600多位烈士谢谢你们了”，这是他每

次去筹钱时说的最多的一句话。

筹钱难，花钱就格外仔细。为了省钱，纪念碑的设计、施工，金春燮都自己干。为了使有限的资金多修几块纪念碑，光是离县城几百公里外的采石场，这些年金春燮就跑了100多趟。他当天去当天回，饿了在车上就白开水吃个面包。

烈士墓碑选址都在当年烈士牺牲或者战斗的地方，大多在山沟里，汽车进不去。找工人花钱也多，金春燮和工委的几位老同志就自己动手，干起了泥瓦匠的活。密林草丛中，他被蛇咬过，马蜂蜇过。

为了方便施工，他向原来的老部下借了一辆铲车，既用来干活，也当成进出山沟的交通工具，还能省下一笔车费。可铲车的驾驶室只能坐两人，金春燮二话不说，披上毛毯就坐在铲斗里。那时山沟里已经零下二十摄氏度。

2010年初，金春燮意外感染丙型肝炎，需要定期注射干扰素，这个过程非常痛苦。当时，正是修建童长荣烈士陵园最紧张的时候，为不耽误工期，金春燮晚上打干扰素，白天照

常到工地组织施工。食欲减退、浑身瘙痒、头发大把大把掉……13个月的痛苦煎熬，却没有影响一天工期。

有人问他：“你是不是不要命了？”金春燮回答说：“童长荣27岁就献出了自己的生命，和烈士相比，我这点算什么！”2011年6月，童长荣烈士陵园竣工。这时的金春燮体质

大降。

据了解，慢性病发生得越早，对身体健康的影晌就越大，尤其是儿童青少年正处于生长发育阶段，器官系统还未发育完善，慢性病对儿童的健康影响更为严重。如高尿酸血症，儿童青少年患高尿酸血症与成年人一样，可逐步发展为痛风、尿酸性肾病、肾结石、尿毒症。而且，由于儿童青少年肾发育不完全，更容易引起肾功能损害。

(魏文)

美术设计：李法明

七七事变是偶然事件吗？

抗战若干难点问题简释

新华社北京8月22日电 有日本学者认为，七七事变是“偶然事件”。当时，日本虽有侵华意图、有并吞中国的准备，但没有具体的作战计划。日本的战争假想敌是苏俄和美国，对于中国只是希望稳定东北建立满洲国，在其他地方则利用军阀割据的形势逐渐建立傀儡政权，实现控制。这纯粹是一种粉饰侵略、扰乱视听的谬论。

事实上，虽然日本提出以苏联和美国为首要假想敌，并确定了南北并进的方针，但前提条件都是要先打败中国。先征服中国，不仅可解除后顾之忧，更重要的是可以获得战争资源和作战基地。因此，日本在确定用兵计划时，始终把中国作为首要的侵略目标。

1936年上半年，作为日本准备全面侵华战争的重要战略性步骤，广田内阁决定加强日本中国驻屯军，扩大其编制，提高其地位，司令官由少将军衔升格为中将军衔，且由天皇直接任命的“亲补职”。新编成的日本中国驻屯军兵力由改编前的1771名增至5774名，兵力增加近3倍。1936年9月，日本中国驻屯军在非法侵占丰台后，即以中国军队驻地为目标，开始进行频繁的挑衅性军事演习。演习的次数由每月或半月一次，增加到三至五天一次；演习的时间由白天扩大到昼夜不停；演习用弹则由空包弹发展到实弹。10月26日至11月4日，日本中国驻屯军在北平西南郊举行秋季大演习，步兵、骑兵、炮兵、坦克协同配合，这是以夺取北平外围卢沟桥、宛平城等要点，最后攻占北平为目标的一次预演。1937年3月上旬至6月中旬，日本军部先后派出6批将校

级军官，前往中国华北、华中和东北地区，进行战略侦察，为策划全面侵华战争做准备。5月至6月，日本中国驻屯军在华北的军事演习进入紧张阶段，特别是驻丰台日军在卢沟桥一带的演习愈益频繁。日本从军事上步步进逼，蓄谋重演九一八事变的故技。

7月7日晚，日方后来虽得知失踪士兵已归队，却仍提出要城内中国驻军向西门外撤退，日军进至城内再行谈判的无理要求，复遭中方拒绝。日本挑起七七事变后，为达到速战速决的目的，迅速作出对华增兵决定。1937年7月15日至17日，日军参谋本部作出《形势判断》，制定《对华作战要领》和《在华北使用兵力时对华战争指导要领》，预定在三四个月内消灭中国中央政权。从七七事变后形势发展可以看出，卢沟桥事变不是偶然事件和局部冲突，而是日本大陆政策的必然发展和有计划、有准备的行动；卢沟桥事变也不是日本少数军人牵着军部、政府的鼻子走，而是天皇、政府和财阀的共同意志；其全面侵华的“有关出兵、作战事宜，无一不是依照圣命（天皇的命令）进行的”。

江清是国家重点扶助的贫困县，修建纪念碑，最难的是缺资金。金春燮就一个个单位、一家家企业去筹集。“我替牺牲在这片土地上的600多位烈士谢谢你们了”，这是他每

次去筹钱时说的最多的一句话。

筹钱难，花钱就格外仔细。为了省钱，纪念碑的设计、施工，金春燮都自己干。为了使有限的资金多修几块纪念碑，光是离县城几百公里外的采石场，这些年金春燮就跑了100多趟。他当天去当天回，饿了在车上就白开水吃个面包。

烈士墓碑选址都在当年烈士牺牲或者战斗的地方，大多在山沟里，汽车进不去。找工人花钱也多，金春燮和工委的几位老同志就自己动手，干起了泥瓦匠的活。密林草丛中，他被蛇咬过，马蜂蜇过。

为了方便施工，他向原来的老部下借了一辆铲车，既用来干活，也当成进出山沟的交通工具，还能省下一笔车费。可铲车的驾驶室只能坐两人，金春燮二话不说，披上毛毯就坐在铲斗里。那时山沟里已经零下二十摄氏度。

2010年初，金春燮意外感染丙型肝炎，需要定期注射干扰素，这个过程非常痛苦。当时，正是修建童长荣烈士陵园最紧张的时候，为不耽误工期，金春燮晚上打干扰素，白天照

大国技工的金牌之路

(上接第1版)

他的心愿是技能界几代人的期望。众所周知，要生产一流产品，就需要一流的工人，然而，学技术当工人当蓝领在我国并不被看好。

以“首金”焊接为例，尽管这个行业需求大，收入高，焊接学生未毕业就被一抢而空。

但由于常年在一一线从事工作很辛苦，家长都不愿意让自己的孩子干这一行。张友权是国家第一代焊接工人，他说：“我们要树立大国工匠的意识，必须培养高级焊工，年轻人要知道所有有梦想的年轻人”。

大学毕业后，因为热爱玉海龙成为了技术工人：“许多人都不喜欢当技工，原因还是工人的地位不高，待遇普遍偏低。我希望国家进一步提高技术工人地位和待遇，畅通技能人才职业发展道路。”

据了解，国家决定重奖本次世界技能大赛获奖选手：金牌获得者每人20万元，银牌获得者每人12万元，铜牌获得者每人8万元，优胜奖获得者每人3万元。

和焊接不同，汽车喷漆行业并不那么苦

笨重，而且收入很高。但是因为担心喷漆气体挥发性，对人体健康有害，很多人不愿意选择

这个行业。

汽车喷漆项目专家张小鹏介绍，在汽车喷漆项目的比赛上，最让他惊讶的是瑞士、瑞典、英国等国家派出的5名参赛选手居然是女孩，脱下工作服还很时尚，并且她们就是工厂的喷漆工人，这说明，在国外，汽车喷漆工人是年轻女性都能够接受的职业。现在到了我国青年解放思想的时候了，这个职业欢迎所有有梦想的年轻人”。

大学毕业后，因为热爱玉海龙成为了技术工人：“许多人都不喜欢当技工，原因还是工人的地位不高，待遇普遍偏低。我希望国家进一步提高技术工人地位和待遇，畅通技能人才职业发展道路。”

据了解，国家决定重奖本次世界技能大赛获奖选手：金牌获得者每人20万元，银牌获得者每人12万元，铜牌获得者每人8万元，优胜奖获得者每人3万元。

和焊接不同，汽车喷漆行业并不那么苦

笨重，而且收入很高。但是因为担心喷漆气体挥发性，对人体健康有害，很多人不愿意选择

汽车行业。

汽车喷漆项目专家张小鹏介绍，在汽车喷漆项目的比赛上，最让他惊讶的是瑞士、瑞典、英国等国家派出的5名参赛选手居然是女孩，脱下工作服还很时尚，并且她们就是工厂的喷漆工人，这说明，在国外，汽车喷漆工人是年轻女性都能够接受的职业。现在到了我国青年解放思想的时候了，这个职业欢迎所有有梦想的年轻人”。

大学毕业后，因为热爱玉海龙成为了技术工人：“许多人都不喜欢当技工，原因还是工人的地位不高，待遇普遍偏低。我希望国家进一步提高技术工人地位和待遇，畅通技能人才职业发展道路。”

据了解，国家决定重奖本次世界技能大赛

获奖选手：金牌获得者每人20万元，银牌获得者每人12万元，铜牌获得者每人8万元，优胜奖获得者每人3万元。

和焊接不同，汽车喷漆行业并不那么苦

笨重，而且收入很高。但是因为担心喷漆气体挥发性，对人体健康有害，很多人不愿意选择

汽车行业。

和焊接不同，汽车喷漆行业并不那么苦

笨重，而且收入很高。但是因为担心喷漆气体挥发性，对人体健康有害，很多人不愿意选择

汽车行业。

和焊接不同，汽车喷漆行业并不那么苦

笨重，而且收入很高。但是因为担心喷漆气体挥发性，对人体健康有害，很多人不愿意选择

汽车行业。