

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,脂肪在组织细胞内堆积,其储量超过肝重量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

病理状态,通常所说的脂肪肝主要指因肥胖、糖尿病和酒精等因素所致的慢性脂肪肝。这类脂肪肝多为隐匿性起病,因此缺乏典型的临床表现,常在体检或高血压、胆石症、冠心病等其他疾病就诊时发现。该病好发年龄在41~60岁,女性多于男性,但近年来,该病的发病年龄症状,少数患者会感到腹部不适,右上腹隐痛、乏力等,肝脏轻微肿大。约有4%的患者有脾大,8%的患者有蜘蛛痔及门静脉高压的体征,孟教授还特别强调:脂肪肝的临床表现与肝脏脂肪浸润的程度成正比,在肝内过多的脂肪被移除后症状可消失。伴随脂肪肝的发展,患者可由肝纤维化进展为肝硬化。

四种习惯易惹脂肪肝

孟教授提醒人们在日常生活中,有四种不良习惯容易招惹脂肪肝上身,一是不吃早餐。这会直接导致营养、能量摄入不足。然而上午的工作、学习往往又需要消耗大量能量,久而久之,就会引起营养不良和能量代谢紊乱,从而诱发或加重脂肪肝;二是不少中青年人为集中精力先处理完手头事情常错过正常饭点,这也会埋下脂肪肝隐患;三是早餐、中餐随便对付,特别看重回家吃的晚餐,有时加班太晚还会增加一顿夜宵。而长期在晚上进食高热量、高蛋白、高脂肪食物,又缺乏相匹配的运动,就会导致营养过剩,天长日久易形成脂肪肝;四是没有一段完整时间吃饭而在办公室或家里狂啃零食,以女性居多,虽然肚子饱了,但大量高热量、低营养食物入肚,也会导致热量累积、营养缺乏,从而引起脂肪肝趋于慢性状态。



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、痛风、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,秋季可以多吃一些。

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、大肠经。辛则散邪,苦则下气,润则通便养阴,温则宣滞行痰。”

长有夫妻相 需防“夫妻病”

□彭永强



在现实生活中,长有夫妻相的伴侣称得上随处可见,很多人将之视为缘分,或者作为夫妻双方恩爱幸福的标志。然而,拥有夫妻相的伴侣在享受恩爱之时,也应密切关注彼此的健康,需要谨防“夫妻病”。

所谓“夫妻病”,是指在现实生活中,夫妻

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患癌症,主要是因为癌症也跟人的生活方式密切相关。消化系统癌症主要跟人的饮食习惯有着直接的联系。肺癌“夫唱妇随”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。

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。日本在军事上步步进逼,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,却仍提出要城中国驻军向西门外撤退、日方进驻城内再行谈判的无理要求,遭遭中方拒绝。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,卢沟桥事变决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、作战的事宜,无一不是依照圣命(天皇的命令)进行的”。

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:“许多人们都不喜欢当技工,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。



据中医古文獻《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,可酥做汤养润声气”。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、酗酒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

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、肝病、胆病等消化系统疾病的风险也相差不多。骨关节疾病主要包括退行性关节炎、颈椎病、腰椎病等,在临床上,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的。

“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。

“英烈就在我身边,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汪清县委书记金相和、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,像一把利刀扎在他的心上。

一次下乡途中,金春燮来到中共东满地区特别委员会书记董长荣的墓前。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,“董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。

汪清是国家重点扶持的贫困县,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,金春燮和关工委的几位老同志就自己动手,干起了泥瓦匠的活。密林草中,他被蝗虫咬过、马蜂蛰过。

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二三十摄氏度。

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,正是修建董长荣烈士陵园最紧张的时候,为不误误工期,金春燮晚上打干扰素,白天照

很多人认为太阳镜颜色越深越好,这种观点是不正确的。太阳镜颜色深度一般用透射比(透光率)表示,指的是光线通过镜片后进入眼睛的总量与光线达到镜片的总量的比值,值越高透光性能越好,清晰度也就越高。

透射比分为三类,即:40%以上、40%~8%、8%~3%,对应名称分别为浅色太阳镜、遮阳镜和特殊用途太阳镜。太阳镜颜色太浅起不到遮挡光线的作用,过深则会影响视力,在开车或运动时可能会造成危险。遮阳镜在户外活动场所使用,可减少眼调节造成的疲劳或强光对眼睛的刺激。浅色太阳镜对光线的阻挡作用不如遮阳镜,但色彩丰富,有很强的装饰作用,特殊用途太阳镜有很强的遮挡阳光功能,常用于滑雪、爬山、海滩等光线强烈的野外,对于抗紫外线等指标有较高的要求。

镜片的安全性能:开车、滑雪等运动时配戴镜片应选用PC等抗冲击材料,标签或说明书上会有标识。

很多人感慨随着年龄增长记忆力越来越差,那记忆是怎么回事呢?

医学上记忆是指信息在脑内的储存和提取,包括编码、储存和提取三个基本过程。记忆可以分为工作记忆(对信息进行暂时性加工和储存)、情景记忆(有关生活情景的实况记忆)、语义记忆(对词语意义和一般知识的记忆)和内隐记忆(不需要有意识记而获得的记忆)。

一般认为记忆的存贮和提取过程发生在大脑的海马和内侧颞叶,与记忆密切相关的神经递质为乙酰胆碱,老年人随着年龄增长,大脑不同程度发生了一些老年性脑改变,严重的会发生脑萎缩,记忆储存和提取的物质基础发生了改变,不能对新学习的知识进行编码和储存,就会发生记忆力下降。所以,当老年人出现了严重的记忆力下降,其病理机制是脑器质性的改变,即脑萎缩或者脑的记忆神经递质减少了。但也有一些情况是正常的

北京慢性病呈低龄化

据北京市健康“白皮书”显示,2014年,北京市中小学生肥胖检出率为15.6%,比2013年上升了2.6%。而在肥胖学生中,高血糖检出率超6成(为66.6%),高血压检出率高达1/3(为30.7%),血脂异常总检出率超出4成(为43.2%),脂肪肝检出率为16%,高尿酸检出率为39.7%。同比某些数值已经超过了成人的检出率。北京市卫生计生委相关负责人近日表示,现在北京市慢病已呈低龄化趋势,部分儿童尤其是肥胖儿童患慢性病风险很高。

调查发现,与成人相同,膳食不均衡、久坐不运动等不良行为习惯,都是引发儿童青少年慢性病的主要原因。据2014年市疾控中心对36962名在校大、中学生开展的“青少年健康危险行为监测结果”表明:一半以上的学生每天体育锻炼一小时每周不足5天,中等强度的体育运动每周不足3天的学生占4成;

而有近1/3的学生每天看电视超过2小时,每天玩电子游戏超过4小时的学生近15%,通常每天上网超过2小时的学生有42.1%;每周3天以上吃快餐的学生有8.6%,不能做到每天吃早餐的学生有37.4%。专家认为,儿童、青少年的行为习惯是从小养成的,如果不从小养成良好的行为习惯,后期的干预的成功率将大降低。

据了解,慢性病发生得越早,对身体健康的影响就越大,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,由于儿童青少年肾脏发育不完全,更容易引起肾功能损害。

(续文)

美术设计:李法明

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:“董长荣27岁就献出了自己的生命,和烈士相比,我这点病算什么。”2011年6月,董长荣烈士陵园竣工。这时的金春燮体重从72公斤下降到60公斤。

董长荣烈士陵园面积270平方米。金春燮说,这象征着董长荣荣葬27岁的年轻生命献给抗日斗争和民族解放的神圣事业。“董长荣烈士生平碑”和“中共东满特委简介碑”长321厘米,象征董长荣烈士于1934年3月21日壮烈牺牲。

这些年,金春燮去的最多的地方就是烈士陵园。每次来到这些纪念碑跟前,他都会用手摸一摸,“纪念碑不是冰冷的石头,而是有灵魂的。它凝聚的是中华民族坚强不屈的革命精神和伟大追求。”

10年间,金春燮不仅把越来越多的纪念碑立在先烈当年浴血奋战的土地上,更是把对历史的尊重和对烈士的敬仰刻进了人们的心里。

(新华社长春8月22日电)

“夕阳照耀着延安的宝塔和庄严的古城,歌声回荡在延河之畔,莫耶深受感染,一气呵成写就歌词交给郑律成,郑律成很快完成了谱曲。首演之后,被定名为《延安颂》。”延安鲁艺文化园区管理办公室副研究员刘妮说。

首演时,郑律成亲自演唱了这首歌,莫耶激动得热泪盈眶。刘妮说,《延安颂》问世后,迅速传唱开来,影响很大。许多没有到过陕北的人听了这首歌,都对延安产生了向往。

“千万颗青年的心,埋藏着对敌人的仇恨。在山野田间长长的行列,结成了坚固的阵线……”延安革命纪念馆馆长、研究员张建儒说,《延安颂》是诞生于延安诸多反映抗战的歌曲中的代表作,是对延安作为民族精神“灯塔”地位的集中概括和反映。即使到了今天,在《延安颂》的歌声中,人们依然能够体会到当年全民族团结一心抵御外敌的慷慨悲壮,和“胜利必属于我”的坚定信念。

《延安颂》：“灯塔”延安的精神赞歌

嘹亮的抗战歌声

据新华社西安8月22日电 (记者陈晨)

“啊,延安!你这庄严雄伟的古城,到处传遍了抗战的歌声。啊,延安!你这庄严雄伟的古城,热血在你胸中奔腾!”77年前,一曲慷慨激昂的《延安颂》在陕北高原诞生,迅速在边区广为传唱并远播大江南北,成为无数爱国青年向往延安、奔向抗日前线的动员号令。

《延安颂》创作于1938年春天,那正是日寇铁蹄践踏神州,中华大地处于水深火热之际。当时的延安,虽地处西北一隅,却因中国

共产党倡导的抗日民族统一战线的巨大感召,成为全国爱国青年心驰神往之地,今天的延安革命纪念馆内,一张泛黄的老照片,记录了他们当年奔赴延安的场景。

大量热血青年的涌入,让延安这座小山城一时成为音乐之城,处处回荡着抗战救亡的歌声,也激发了女诗人莫耶和作曲家郑律成创作的灵感。莫耶曾回忆,一次延安城里开大会,散会时已是下午5时左右。他们走出山门外,爬上鲁艺所在的半山坡,放眼望见眼前一队队从城里出来走向山野田间的战友,歌声和口号声此起彼伏。郑律成眺望着动人的场面,对她说“给我写首歌词吧”。