



# 脂肪肝，不是胖子的“专利”

## 戒烟限酒是保护肝脏的重要措施

有一种疾病悄无声息地潜伏在无数人体内，它不问你的体重，不关心你的身材，只瞄准你那勤劳又沉默的肝脏——这就是脂肪肝。别以为这是胖子的专属标签，瘦人同样可能中招！

### ◎不只是“胖”那么简单

首先，让我们澄清一个误区：脂肪肝≠肥胖。虽然肥胖人群中的确脂肪肝发病率较高，但这不代表瘦子就能高枕无忧。脂肪肝，顾名思义，就是肝脏内脂肪含量超标。正常情况下，肝脏内会有少量脂肪，但一旦这些脂肪堆积过多，就会影响肝脏的正常功能，导致脂肪肝的发生。

一、脂肪肝的“隐形杀手” 脂肪肝的成因复杂多样，包括但不限于：(1)酒精摄入：长期大量饮酒，酒精在肝脏内代谢成乙醛，对肝细胞有直接毒性作用，导致脂肪沉积。(2)不良饮食：高糖、高脂肪、高胆固醇的饮食习惯，让肝脏不堪重负。(3)药物副作用：某些药物(如激素、抗生素)可能损伤肝脏，导致脂肪代谢异常。(4)代谢性疾病：糖尿病、高脂血症等，这些疾病本身就会影响脂肪代谢。(5)快速减肥：不合理的节食或快速减重，也可能导致肝脏脂肪堆积。

二、脂肪肝的“沉默性” 脂肪肝之所以被称为“沉默的杀手”，是因为它在早期往往没有明显的症状。你可能感觉自己吃嘛嘛香，身体倍儿棒，但实际上，肝脏已经在悄悄“变质”。只有当脂肪肝发展到一定程度，影响到肝脏功能时，才可能出现疲劳、食欲不振、右上腹不适等症状。而这时，往往已经错过了最佳治疗时机。

### ◎从轻度到重度

脂肪肝根据病情严重程度，可分为轻度、中度和重度。轻度脂肪肝通常可逆，通过改善生活方式和饮食习惯，可以逐渐恢复正常。但如果不加重视，脂肪肝可能进一步发展成中度甚至重度，这时不仅治疗难度增加，还可能引发一系列严重的并发症，如肝硬化、肝癌等。

一、轻度脂肪肝：敲响警钟 轻度脂肪肝时，肝脏内的脂肪含量刚刚超过正常范围，但尚未对肝脏功

能造成严重影响。这是身体给你的第一次警告，提醒你该调整生活习惯了。

二、中度脂肪肝：亮起红灯 当脂肪肝发展到中度时，肝脏内的脂肪含量已经相当可观，肝脏功能开始受到影响。这时，你可能会感到疲劳、腹胀、肝区不适等症状。如果再不采取行动，病情将进一步恶化。

三、重度脂肪肝：危机四伏 重度脂肪肝是脂肪肝的“终极形态”，肝脏内脂肪堆积严重，肝脏功能严重受损。此时，患者可能出现黄疸、腹水、肝性脑病等严重症状，甚至危及生命。更可怕的是，重度脂肪肝还可能发展成肝硬化、肝癌等致命疾病。

### ◎如何做到科学防治

一、生活方式调整：从“吃”开始 均衡饮食：减少高糖、高脂肪、高胆固醇食物的摄入，增加蔬菜、水果、全谷物等富含纤维的食物。适量运动：每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳等)，有助于消耗体内多余的脂肪。戒烟限酒：烟草和酒精都是肝脏的“天敌”，戒烟限酒是保护肝脏的重要措施。

二、药物治疗：辅助手段 对于病情较重的脂肪肝患者，医生可能会根据具体情况开具一些药物进行辅助治疗。但请记住，药物治疗只是辅助手段，生活方式的调整才是关键。

三、定期检查：早发现、早治疗 由于脂肪肝早期症状不明显，因此定期进行肝功能检查、B超等体检项目至关重要。这样可以及早发现脂肪肝的蛛丝马迹，及时采取措施进行干预。

### ◎预防胜于治疗

(1)健康体重：合理饮食，适量运动，保持体重在正常范围。(2)避免久坐：定期起身活动，防止脂肪堆积。(3)谨慎用药：避免滥用伤肝药物。(4)接种疫苗：预防病毒性肝炎，如接种乙肝疫苗。

脂肪肝，这个看似不起眼的“小毛病”，实则暗藏杀机。它不分胖瘦、不论年龄，只要你不注意生活方式和饮食习惯，就有可能成为它的下一个目标。因此，我们要时刻保持警惕，用科学的方法保护自己的肝脏。(据《现代保健报》)

# 经常跑步损伤关节？关键看是否“合脚”

有说法称，不要经常跑步，否则会导致关节损伤。

专家表示，这一说法过于武断。合理跑步不仅不会损伤关节，反而有助增强关节健康。跑步能促进关节软骨代谢，使其更具弹性，还能强化周围肌肉和韧带，从而增强关节稳定性。

导致关节损伤主要原因通常是体重过大、跑步姿势不正确、运动过度、忽视热身和放松，或穿着不合适的鞋子。如能采取科学跑步方式，逐步增加运动量、避免高强度跑步过量、选择合适跑鞋，就能大大降低关节受伤风险。但对于已有有关节问题人群，如膝关节炎或半月板损伤，应根据医生或物理治疗师建议调整运动方式。

(据科学辟谣)

# 学会三个方法 有助控制情绪

每个人都有发脾气的时候，学会控制情绪是成长的表现，今天就一起来学习控制情绪的三个方法。

设计一个“暂停按钮”。用手指轻轻抵住自己的嘴唇。感觉情绪马上就要爆发时，立刻做这个动作，让自己暂时什么都不要想，就像按下暂停按钮一样。

去跑一圈。生气就像身体里的燃料，需要释放出来，生气时跑一圈，把愤怒的能量释放出来。多做几次深呼吸。快速活动和放慢身体都对缓解情绪有较好效果，深呼吸可帮助转移注意力，重新控制情绪。(据《北京精神卫生》)

# 不想血管堵塞 会做“减法”很关键

保护血管健康，要学会给生活“做减法”。**精细食物要减量。**减少高热量、高胆固醇食物摄入，如红肉、动物内脏等。

**少发脾气多睡觉。**情绪稳定对于血管健康同样重要。同时，人体需要“自我恢复”的时间，尽量睡够7小时，让身体得到充分的休息和恢复。

**多喝白开水少饮料。**多喝白开水可以加速血液循环，降低血液黏稠度，预防血栓形成。不少饮料中含有大量糖分和添加剂，对血管健康不利。(据养生中国)

# 拔罐留印看颜色 并非越深毒素越多

有说法称罐印颜色深说明毒素多，其实在中医学理论中，罐印颜色更多预示的是寒、热、瘀等病邪。

**紫黑而色暗：**有瘀血或局部受寒较重。**呈散在性的紫点：**往往紫点深浅不一，一般提示为气滞血瘀之症。

**鲜红而艳：**一般提示阴虚或气阴两虚，阴虚火旺证也会出现。

**呈鲜红散在点：**通常在大面积走罐后出现，如在某穴及其附近集中，则提示此穴相关脏腑异常。

**局部皮肤出现水泡：**提示体内水湿之气较重。也有可能因为留罐时间过长造成出现水泡，属于操作失误造成。(据养生中国)

### ◎如何科学处理剩饭剩菜

一、剩饭处理 (1)炒饭：将剩饭做成炒饭，既解决了剩饭问题，又美味可口。但记得，炒饭也要尽快食用哦！(2)煮粥：将剩饭加入水中，煮成粥，既营养又易消化。

二、剩菜处理 (1)汤菜合一：将剩菜和汤一起煮，做成汤菜合一的菜肴，既丰富了口感，又减少了浪费。(2)蔬菜沙拉：将剩余的蔬菜，切成小块，加入沙拉酱，做成蔬菜沙拉，既健康又美味。(本报综合)



# 株洲有了首个“国脚”

## 荣子扬入选中国五人制足球国家队

本报讯(株洲晚报融媒体记者/温琳) 日前，记者从市足协获悉，株洲籍足球运动员荣子扬，被中国五人制足球国家队征召，他也成为株洲首个人选国家队的足球运动员。

荣子扬是从株洲走出的00后国家级健将足球运动员，2012年启蒙株洲狼腾青训，2014年加盟长春亚泰足球俱乐部，并逐步成长为该俱乐部梯队的中场核心。2016年，他曾被派往西班牙巴塞罗那马拉西亚青训营深造。

2017年，荣子扬入选了中国国少集训队，首次披上中国队的球衣，2018年再次入选。在2018年至2019年，他作为中场核心的长春亚泰梯队，两次获得U14中国青少年超级联赛亚军，两次足协杯亚军，和2018年冠军杯冠

军等。2022年，荣子扬就读湖南师大，2023-2024年代表青岛海逸湘师大队，参加中国足协五人制超级联赛。2024赛季，荣子扬表现出色，7轮比赛进7球，射手榜排名第四。他的优异表现也吸引了五人制足球国家队的关注。

近期，荣子扬被五人制足球国家队征召，目前已在香河国家足球训练基地集训，备战俄罗斯邀请赛和明年的亚洲杯。

“他也为株洲的足球小运动员做好了榜样，树立了目标。”荣子扬的启蒙教练谭杰表示，作为株洲首个“国脚”，他希望荣子扬戒骄戒躁，更加努力训练，在国家队展示自己的水平，在未来有个更出色的表现。



荣子扬近照。受访者供图

# 株洲产！烧植物油的机车“圈粉”欧洲



DE18机车走俏欧洲。通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体记者/陈驰 通讯员/贺莹) 11月19日，记者从市科技局获悉，近日，欧洲机车车辆租赁公司Northrail从中车株机旗下子公司福斯罗机车购买了10台DE18油电混合动力机车，以缓解斯堪的纳维亚地区日益加剧的机车短缺问题。这一订单，标志着福斯罗机车在欧洲市场的又一突破，DE18油电混合动力机车受到欧洲客户青睐。

DE18油电混合动力机车采用环保的HVO(氢化植物油)作为燃料，具备智能操作模式，拥有运行效率高、运营成本低和环境友好等优点，可使铁路运营商减少高达40%的温室气体排放。不仅如此，该机车还配备了

# 阴冷丝丝入骨

立冬过后，株洲的初冬渐渐拉开帷幕。但要说到极致，却还不是现在，冷空气会一次次地证明，天还会更冷。

就比如这几天，整个小雨霏霏，阴冷的感觉丝丝入骨。这样的感觉株洲往年冬天都有，这个冬天接下去的一段日子也将如此。

但转念想想，冷一点也是好的。冬天不冷，就好像等待到的人一样，总让人觉得心里空落落的。寒冷是冬天必须要经历的体验。等我们过完了冬天，体验过寒冷之后，才会更加觉得春天的温暖和美好。

还没来得及回暖，市气象台说，这个周末开始，株洲又要来一股冷空气，预计市区最低气温维持在10℃左右。

汪曾祺曾这样形容南方的冬天：“南方的冬天比北方难受，屋里不生火。晚上脱了棉衣，钻进冰冷的被窝里；早起，穿上冰凉的棉袄棉裤，真冷。”按照他的描述，我猜他说的南方，应该不是冬天也不太冷的广州、海南等地，而是包括株洲在内的长江中下游一带吧。这里冬天的冷，虽然不至于滴水成冰，但也足够让人穿上大棉袄也瑟瑟发抖了。

今天 阴天有小雨 10~15℃  
明天 阴天有小雨 10~15℃  
后天 阴天有小雨 11~16℃

风力：2~3级  
风向：北风  
(市气象台11月20日16时发布)

