

喝凉水也长肉?可能肝有问题

“吃的不多却老长肉”是不少胖子的困惑,其实,出现这种情况,除了遗传、体质等因素外,很有可能是肝脏出了问题。

本报记者 文婷



肝是脂肪的代谢中心

食物中的脂肪会在小肠内分解,在肝细胞内重新合成脂肪,然后以脂蛋白的形式运送到皮下贮存。

当人体需要脂肪供应能量时,皮下的脂肪再通过脂蛋白运回到肝脏,然后在肝内燃烧供能。

代谢异常是肥胖的罪魁祸首

一般情况下,肥胖是因为吃得多动得少。但有些人吃的不多却也很胖,这极有可能是肝出了问题。当肝脏受损,如饮酒、吸烟、熬夜等生活方式及某些营养素缺乏时,脂肪代谢就会紊乱,大量的脂肪会积聚

在体内,同时人体对脂肪的利用也产生障碍,肥胖和高血脂就产生了。脂类代谢异常时,也常常伴随着糖和蛋白质的代谢紊乱。但这两者都溶于水,所以不像脂肪肝那么容易通过B超检查出来。

节食伤肝更难减肥

节食会导致蛋白质和其它维生素、矿物质的缺乏,它们很多都是脂肪燃烧的酶,这种缺乏不但有碍脂肪的代谢,还会造成肝

脏的慢性损伤。所以节食不能真正减肥,反弹是迟早的事,吃营养均衡的膳食才是减肥的真正开始。

●延伸阅读

这些生活细节让肝长胖

一般来说,患上脂肪肝的人都会有一些不良的生活习惯,除了肥胖、过量饮酒、糖尿病这三大主要原因,还有一些不良生活习惯也会让肝长胖。

不吃早饭

不良的饮食习惯会扰乱人体代谢动态,为脂肪肝的发病提供条件。有的人不吃早饭,中饭潦草解决,把一天的吃饭任务都“压”到晚饭这一顿上,这本身就易使人发胖。哪怕一天进食的能量相等,不吃早饭会因为白天工作量大而存在营养不良,而晚上吃一顿高热量、高脂肪的大餐,

则会使营养物质不能利用而积聚,日久则成脂肪肝。

经常熬夜

中医认为肝胆在23时至次日凌晨3时最兴奋,各个脏腑的血液都经过肝,肝胆在此刻发挥其解毒作用达到最高峰,人在此时也应保证充足的休息。可如果经常熬夜,可能就会错过了肝脏的最佳工作期,身体里的毒素不能及时排出,就“攒”出了肝病。

爱喝酒

酒精对肝细胞有一定的毒性,它可以使脂肪酸的分解代谢

发生障碍,造成肝内脂肪酸堆积。同时酒精还可影响肝细胞对脂肪的代谢和利用,从而导致脂肪肝。75%~90%慢性嗜酒者有脂肪肝,而20%~30%的酒精性脂肪肝最终将发展为肝硬化,甚至肝癌。

不爱运动

久坐或不善于活动,甚至从不进行体育锻炼,体内大量热量和脂肪无法消耗,最后转化为脂肪,这些脂肪沉积于皮下时,表现为肥胖,积存于肝脏时,就导致脂肪肝。

记者 文婷

无偿献血走进乡镇街道

费县无偿献血再掀高潮

3月12日,临沂市无偿献血进乡镇街道工作在费县启动。献血首日,共有485人献血,献血量达129100毫升。

无偿献血走进乡镇街道

随着社会经济的发展,新农合、城镇医保等社会保障体系的健全,人民健康需求和临床治疗技术水平的不断提高,街头无偿献血已不能满足临床用血需求,血液供需矛盾日益突出,季节性、结构性缺血等现象时有发生。临沂是一个农业大市,乡镇人口多,加强乡镇(街道)无偿献血工作,稳步推进向农村延伸的步伐,对于健全无偿献血长效机制,促进乡镇(街道)文明建设,推动整个医疗卫生事业健康协调发展,确保临床用血充足与安全具有重要意义。

“为认真贯彻落实《中华人民共和国献血法》和《山东省实施〈中华人民共和国献血法〉办法》,实现关于无偿献血‘由街头动员向社区、学校、企业、农村动员的稳步转移’的要求,扎实推进我市无偿献血工作的持续健康发展,建立覆盖基层的献血服务网络,临沂市中心血站开启了无偿献血进乡镇街道活动。本次无偿献血进乡镇街道的首站是在费县。”临沂市中心血站有关工作人员称,本次无偿献血进乡镇街道活动得到费县有关部门的高度重视,对这次无偿献血活动进行动员部署,为活动的顺利开展提供了组织保障。

活动首日,485人踊跃献血

经过前期动员、宣传,费县各乡镇街道人员无偿献血热情高涨。“以前无偿献血要去街边的献血车,这次献血车开进了乡镇、社区,方便多了。”活动现场,在中山社区居委会工作的杨军说,这是他第六次献血了,以前献血车都是停在县城的部分广场,想去献血都要利用周末时间,这次献血车开进了乡镇、社区,方便了他献爱心。

“我们年轻人身体好,而且献血又不影响身体健康,还能帮助别人,何乐而不为呢?以后我还会继续献血。”杨军说,在他看来,献血既能帮助别人又对自己没有损害,是很好的献爱心方式,所以听说有这次活动后,就立即报名,和三个要好的同事一起参加了。

据了解,此次活动引发了费县新一轮的献血热潮,活动首日就有485人献血,献血量达129100毫升。由于本次活动一直持续到3月31日,目前全县各乡镇街道献血报名人数已超过3348人。

献爱心,巾帼不让须眉

除了在街道,各单位工作的上班族,在首日的献血中,还有很多自发前去的群众,费县东新村的李德英就是其中一个。

在一家装修公司打工的李德英说,只要知道有献血活动她就会踊跃报名,现在都已经不记得是第几次献血了。“前几天听到村里有人说有献血活动,我就赶紧打听了一下时间和地点,因为还有工作要做,所以我一大早就跑来献血了。”献完400毫升的血,李德英说,以前没有献血活动时她都会主动找流动献血车献血,这次有献血活动,她更要积极参加。

李德英说,以前到献血车献血时,发现献爱心的人以男士居多,而这次献血她发现有好多女人。“干工作我们女的不输给男的,献爱心也一样,我就是想尽自己一份力,献一点爱心。献血已经是我的一一个习惯了,以后我还会继续献血。”由于还有工作要干,献完血后李德英匆忙赶回了公司。

当天参加献血活动的还有很多人是首次献血的人,但爱心是无法用次数来衡量的,他们的举动也展现了真正的大爱和无私。

记者 刘婷



3月12日,费县群众在活动现场献血。

膝关节疼痛 腰间盘突出 椎管狭窄 专药专治

电话预订,带报进店,可享受买6送3,买10送6,买20送15,买30送25,另外买10盒以上,送专用护具;买20盒以上,送健康理疗服;望新老患者莫失良机!

膝关节病 久治不愈 云南有专方



“膝关节骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、游离骨、半月板损伤,足跟痛”等昔日难治之症,被云南“仙草奇方”轻松化解,仙草药力强大,急性发作期72小时就能见效。

笔者亲闻病友讲述:我患膝关节骨质增生,滑膜炎,上下楼关节疼痛,久坐站起时关节僵硬迈不动步,磁共振显示关节有积水,关节间隙狭窄,58岁就拉上了拐杖,吃药打封闭关节均无实质性效果,后来听人介绍【仙草骨痛贴】好用,就买了一疗程10盒试试,没想到用药两天就有减轻,一个月扔掉拐杖,大步行走,亲朋好友见了无不感到惊讶!

专家揭秘:【仙草骨痛贴】根据元代《十药神书》记载的云南民间奇方大胆创新,突破了由于关节软骨是无血管组织,口服药物无法进入病灶的医学难题,使受损软骨的每一个细胞都完全置于药物的全面滋养之中。患者只需按说明把产品贴敷上去,疼痛当晚就能减轻,数日炎症消除,坚持按疗程使用,软骨逐步修复,滑膜组织恢复正常!一个疗程18天,需10-12盒。

【仙草骨痛贴】是国家批准的专治膝关节病的准字号产品,不能包除百病,专治膝关节骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤等顽疾,良心药,用疗效说话,不怕病重,越重越管用,患者只要按疗程用药,治一个好一个,此药已被医药界称为“不流血的手术刀”。

“仙草活骨膏”速治“颈腰椎顽症”



在山东大家都知道从北京退休的云南中医大师侯廷翰,但凡有颈椎病压迫引起头晕、头痛,肩膀酸痛沉重,手臂发麻腿无力,腰椎间盘突出引起的腰痛,坐骨神经痛,大小腿及脚上出现酸麻胀痛的现象,当晚按穴位贴上侯教授研制的【仙草活骨膏】,第二天就有明显减轻,一个疗程症状几乎完全消失,三个疗程和正常人一样。

笔者在洪楼看到李老医生就说:“我患腰4-5间盘突出,腰5椎体滑脱增生,椎管狭窄,开始是腰疼,没多久臀部和腿脚也感到疼

麻,后来走不了20米就得停下休息,腿脚发凉,还易抽筋。没想到用【仙草活骨膏】18天,就能走二里路,才三个月,就全好了!现在还能出去旅游,真是感谢【仙草活骨膏】!”

专家揭秘:“仙草活骨膏”专门针对深层病因研制而成,该药内含大量生物活性酶,能快速直达病灶溶解突出髓核,消除水肿粘连钙化增生炎症,解除对神经的压迫,一般72小时就能感知神奇效果,两个礼拜症状就可完全减轻,一个月基本恢复正常生活,特别是拄拐杖坐轮椅的重症患者用后往往出人意料!良心药,用疗效说话,不怕病重,越重越管用,一个疗程18天,仅需10-12盒。患者只要按疗程用药,治一个好一个。