

脂肪肝不是胖人专属

三类人群要注意预防

本报讯(记者 刘涛)“医生,我体重在正常值范围,怎么会得脂肪肝?”40出头的陈先生不解地询问医生。5月12日,太原市第三人民医院感染性肝病及肿瘤科主任李文华表示,脂肪肝不是肥胖人群的“专属”,瘦人也可能得脂肪肝,其中,长期大量饮酒者、快速减肥者、营养过剩者这三类人群要特别注意预防。

陈先生拿着检查报告单着急地询问医生:“我体重在正常值范围,怎么会得脂肪肝?”“你平时喜欢喝酒吗?”李文华一针见血地说出问题所在,“肥胖的人其体脂指数比一般人高,其患

脂肪肝的几率要比普通人高,但这个病不是肥胖人群的‘专属’,有长期大量饮酒史的,一般饮酒超过5年,男性每天酒精摄入量超过40克,女性每天超过20克,可以定为酒精性脂肪肝,酒精通常有可能会引起脂肪肝,长期酗酒的人群多数患有脂肪肝。”

“脂肪肝是指肝脏内脂肪含量超过肝脏重量5%或肝细胞中有超过30%出现脂肪变性的一种病理状态。简单来说,就是肝脏内积累了过多的脂肪,影响其正常功能。”李文华说,根据病因的不同,脂肪肝可以分为酒

精性和非酒精性两大类。前者主要由长期大量饮酒引起,而后者则与代谢紊乱、肥胖、糖尿病等因素密切相关。据有关资料显示,脂肪肝发病率呈上升趋势,成为威胁人们健康的一大隐患。

“禁食、过分节食或其他快速减轻体重的措施,可引起脂肪分解短期内大量增加,消耗肝内谷胱甘肽,使肝内丙二醛和脂质过氧化物大量增加,损伤干细胞,易导致脂肪肝。”李文华提醒,因为减肥速度过快,让身体无法适应,可能会出现营养不良,当身体严重营养不良时,肝脏内载脂蛋白的合成

不足,这样就导致脂肪分解代谢不了,引起肝脏的脂肪堆积,进而形成脂肪肝。

此外,营养过剩者也容易患脂肪肝。李文华分析说,长期摄入过高热量以及过多的动物性脂肪、植物油蛋白质和碳水化合物,当机体摄入的营养物质超过机体所需热量和代谢需求时,剩余营养就可变成脂肪储存起来,诱发脂肪肝。

“并不是只有肥胖的人才得脂肪肝,大家应积极查明原因,及时应对,尽量避免发生脂肪肝。”李文华提醒。

养花种菜有益身心健康

园艺健康益处来自哪

在研究人员看来,园艺对健康的积极影响可能是通过以下四个途径实现的。

不知不觉间运动达标。很多园艺活动(如种植作物、除草、采摘果实、挖土等)都达到了中等强度体力活动的水平,能锻炼到心肺功能、肌肉力量以及平衡能力。

增加蔬菜水果摄入量。园艺活动会间接影响“园丁”的饮食偏好,让人吃更多的蔬菜水果。研究显示,园艺组每天摄入超过5种类型水果蔬菜的概率高达56%。

改善情绪与认知。直接接触自然可以帮助我们从认知疲劳中恢复过来,提升注意力,缓解焦虑、抑郁等情绪。

增加社交活动。无论是在花园、菜园或是阳台种植,总免不了跟周围邻居或有相同爱好的人交流经验、互相分享种植成果。

养花种菜注意潜在风险

听完专家解释,读者决定不再

阻拦父母去郊区种菜,而是开始考虑怎么帮父母更安全、更健康地在郊区种菜。对于老年人来说,种菜养花虽有益于健康,但过程中也有一些潜在风险。

首先要避免过度劳累。园艺工作虽然看似轻松,但弯腰、蹲下、提水等动作可能导致腰背疼痛或其他肌肉骨骼问题。建议在上午10时到下午2时之间做园艺活动,注意戴上遮阳帽,穿宽松但能遮蔽手脚的衣服。拎水、拎土等重活可以让家人帮忙,以免造成腰椎劳损。此外,弯腰和低头的时间别太长,以免引发低血压。

注意过敏风险。某些花粉、植物或肥料可能引起过敏反应,有过敏史的人应格外小心。

要预防摔倒。老年人进行园艺活动一定要注意周围环境,动作宁慢勿快,警惕摔倒的风险。

规避错误种植。在家中或阳台种植花草时,不能挑选影响居住环境的花草,有毒或带刺的植物最好不要种植。室内不宜种的植物有虎刺梅、水仙、滴水观音、仙人掌等。

据《快乐老人报》

科学锻炼让老人走得稳当

器,设定60拍/分钟(类似心跳节奏),然后跟着“嗒、嗒”声迈步。这些外源性节奏能帮忙“重启”大脑运动节律,让步幅变大。训练时,注意步子要尽量踩准节拍。

冻结步态 激光笔辅助锻炼

表现:在行走过程中突然出现“死机”状态,双脚有粘地感,转身像被按暂停键。冻结步态往往在转身、起步、狭窄空间及靠近目的地时发生。

改善方法:用激光笔在地面投射光点,让训练者想象“踩星星”,每次迈步都尽量对准光点。此外,平时还可多做坐姿踏步训练。具体方法是:坐稳后交替抬腿,膝盖尽量抬高,配合“1-2-1”的口令做抬腿训练,每天3组,每组做20次。

平衡障碍 三动作增强平衡

表现:站不稳、易后仰,平地走路也可能“花式摔倒”。

改善方法:平时经常练习以下3个动作,可有效改善平衡力。首先可以扶墙单腿站立。将一侧脚抬起站立,坚持10至30秒后换另一侧。如果难以保持平衡,可以手扶墙壁或椅子。还可以练习走钢丝。站立,移动一只脚迈步,移动脚脚跟向前触碰支撑脚脚尖,使前后脚保持在一条直线上,两脚交替移动向前走15至30秒。另外,还可以练习横着走。站立,两脚间距略宽于肩,脚尖始终指向正前方。一条腿向体侧迈步,另一条腿跟随迈步腿做并步动作,左右移动10至20次。

据《今晚报》

小碎步 跟着节拍器来迈步

表现:步幅很小,脚掌蹭地,走的时候两手不会自然摆动,走路的样子像是在“赶蚂蚁”。

改善方法:手机下载节拍器App(不会操作的老人可请年轻人帮忙下载),或购买机械或电子节拍

“艾”意满满 共享健康

本报讯(记者 刘志刚)近日,古交市桃园街道青山路二社区党群服务中心艾香氤氲,辖区居民手持亲手制作的艾草养生锤,伴随轻快的音乐跳起经络拍打操,把传统养生渗入日常生活。

“艾草团要裹紧实,这样捶打时才更趁手。”活动现场,社区工作人员耐心指导居民制作艾草养生锤。居民们将艾草填入棉布袋中团成圆球,用彩色棉线缠绕固定,一个个形似“棒棒糖”的艾草锤逐渐成形。随后,工作人员讲解实用保健技巧,“轻叩肩颈可疏通经络,睡前捶打足底能安神助眠……”在“艾锤经络拍打操”环节,居民们跟随节拍轻捶肩背,欢声笑语间,淡淡的草药清香在活动区飘散。据介绍,青山路二社区持续发挥党建引领作用,开展多样活动丰富社区居民的文化生活,将养生知识与手工制作融合,让居民们在动手实践中,感受传统文化的魅力,提升健康养生意识。