

脂肪肝愛找六類人

人體的肝臟是沒有脂肪細胞的，通常情況下，脂類物質在肝臟內和載脂蛋白結合形成脂蛋白，之後進入血液，成為血漿中蛋白質的主要組成部分。當這一過程不能順利進行時，不能有效結合的脂類物質就會沉積在肝細胞內，形成肝細胞脂肪樣變，即脂肪肝。

肝臟代謝的任何一個環節出現問題，都能導致脂肪肝。過多的脂質、過少的載脂蛋白、肝臟合成能力下降，都是脂肪肝形成的原因。一般來說，以下六類人群是脂肪肝的易發者，應高度重視：

太胖的人 當脂類物質過多時，肝臟載脂蛋白不足以結合全部的脂質，剩餘脂質沉積在肝細胞內形成肥胖性脂肪肝。這類脂肪肝在體重得到控制後，往往會逐漸好轉乃至消失。

愛喝酒的人 酒精性脂肪肝主要是肝臟合成功能下降所致。研究顯示，75%~95%的長期嗜酒者存在脂肪浸潤。每天飲酒80克~160克的人，酒精性脂肪肝的發生率比不飲酒人群增長5~25倍。

快速減肥的人 禁食、過度節食或其他快速減輕體重的措施都導致體內沒有足夠的糖用以分解功能，進而引起脂肪分解量短期內大量增加，肝臟“工作量”激增，損傷肝細胞，影響其脂蛋白合成，導致脂肪肝。

營養不良的人 營養不良導致體內蛋白質缺乏，不能形成足夠的載脂蛋白，脂類物質不能變成脂蛋白進入血液，故而沉積于肝細胞內，最終形成脂肪肝。

糖尿病患者 流行病學調查顯示，約有50%的糖尿病患者合并脂肪肝，50%~80%的患者合并肥胖，患者血漿胰島素水平與血

漿脂肪酸增高。脂肪肝既與肥胖程度有關，又與過度攝入脂肪或糖類有關。

藥物濫用者 肝臟擔負着分解藥物的作用，某些藥物或化學毒物如四環素、腎上腺皮質激素、嘌呤霉素、環己胺、吐根碱以及砷、鉛、銀、汞等也會傷害肝臟。需注意的是，降脂藥也可幹擾脂蛋白的代謝，長期濫用也會增加藥物性脂肪肝形成的幾率。

大部分的脂肪肝並沒有癥狀，往往由常規體檢發現。嚴重的脂肪肝可能出現類似肝炎的表現，出現食欲不振、疲倦乏力、惡心、嘔吐、肝區或右上腹隱痛等癥狀。一部分脂肪肝可合并一定程度的肝功能異常，查體表現為轉氨酶升高。需提醒的是，癥狀不明顯，并不代表脂肪肝對身體沒有傷害，任其發展，脂肪肝可能發展成為肝硬化，甚至肝癌。

女性補血 食療養出紅潤氣色



女性要氣血充足才會健康美麗，可是很多女性由于飲食或其他的飲食，導致氣血不足，面色萎黃。食療是補血最為經典的方法，下面一起來看看這10款食療補血方法。

羊肉粥 鮮羊肉250克，大米100克，蔥、姜、食鹽各適量。將羊肉洗淨、切片，與大米、蔥、姜、食鹽，以常規方法熬粥，至羊肉熟爛。

功效：補氣、養血、止痛。適用於氣血虧虛型痛經。

豬皮凍膠 豬皮1000克，黃酒250毫升，白糖250克。將豬皮洗淨後切碎，加適量水，用文火炖至汁液黏稠，加入白糖、黃酒即可。每日2次，用開水衝化後溫服。

功效：養血益陰，滋腎養肝。可治婦女血虛乏力，月經不調等癥，對腰腿酸痛者效果更佳。

益母草炒薺菜 鮮益母草3克，鮮薺菜30克，菜油適量。將鮮益母草、鮮薺菜洗淨切斷。把鐵鍋放在旺火上，倒入菜油燒熱，放入鮮益母草、鮮薺菜炒熟即可食用。1天兩次，服至血止。

功效：益母草有活血、破血、調經的作用；薺菜含薺菜酸，能縮短出血、凝血時間，從而達到止血的目的，對血淤型月經過多特別有效。

芝麻肝 豬肝250克，豆油1000克（實際消耗100克），芝麻100克，面粉50克，雞蛋2個，精鹽、蔥、姜各適量。將豬肝切成薄片，用精鹽、蔥末、姜末調好，蘸上面粉、芝麻、雞蛋汁，再在鍋內放入豆油，燒至七成熟，放入蘸上作料的豬肝，炸透即可出鍋裝盤，佐餐食用。

功效：養血益陰，滋補肝腎。但脾虛便溏或腹瀉者不適宜選擇此食療方案。

珠玉粥 生山藥100克，生薏苡仁100克，龍眼肉15克，粳米100克。先將薏苡仁和粳米煮熟，再將去皮搗碎的生山藥和龍眼肉放入同煮為粥。

功效：健脾益氣，雙補心脾，月經期食用，有助氣血恢復。

烏賊骨炖鷄 烏賊30克，當歸30克，雞肉100克，精鹽、味精適量。把雞肉切丁，當歸切片，烏賊骨打碎，裝入陶罐內加清水500毫升，精鹽適量，上蒸籠蒸熟，每日1次。一般3~5次可見效。

功效：烏賊骨有收斂止血的作用，當歸和雞肉都是補血佳品，所以對血虛型月經過多，頗具療效。

玉米須炖瘦肉 玉米須30克，瘦肉120克，精鹽適量，味精少許。將瘦肉切塊，與玉米須一起放入陶罐內，加水500毫升，上蒸籠加蓋清蒸至肉熟，加精鹽、味精，趁熱服用。

功效：玉米須有涼血止血的作用，民間常用來治紅崩，瘦肉能補血，兩者配合，故治血熱型月經過多，療效顯著。

當歸生姜羊肉湯 當歸30克，生姜30克，精羊肉500克。一同放入砂鍋內，加適量水，先用武火燒沸，再改文火炖至肉爛，調味後即可服用，每日一次，食肉飲湯。

功效：溫經散寒，補血調經，適用於血虛有寒之月經不調者服食調理。

荔枝幹炖蓮子 荔枝幹20粒，蓮子60克。將荔枝幹去殼和核，蓮子去心，洗淨後放在陶罐內加水500毫升，上蒸籠用中火煮熟服用。

功效：荔枝幹營養豐富，民間歷來認為是補品，能補血滋陰；蓮子的作用主要是補脾固澀，兩者合用，配伍恰當，因此常用來治療脾虛型月經過多。

吳茱萸粥 吳茱萸、生姜、蔥白各少量，粳米50克。將吳茱萸研為細末，用粳米先煮粥，待米熟後下吳茱萸末及生姜、蔥白，同煮為粥。

功效：補脾暖胃，溫中散寒，止痛止吐。適用於虛寒型痛經及脘腹冷痛、嘔吐吐酸。用量不宜過大，宜從小劑量開始。一切熱癥，實癥及陰虛火旺的病人忌服。

胃痛 喝湯可緩解

將50克香菜洗淨切段，10克生姜洗淨切片，然後和10克紅糖一起放入砂鍋，加水400毫升，用中火煮20分鐘即可，喝湯，每日1劑，分早晚兩次服。可治療胃痛。

香菜“性味辛溫香竄，內通心脾，外達四肢”，具有和胃調中的功效。由于香菜具有芳香的氣味，辛香升散，能促進胃腸蠕動，具有開胃醒脾的作用，對調節人的消化功能大有好處。生姜更是藥用價值很高的食物，可緩解胃部不適，防治反胃和嘔吐。除此之外，生姜還能促進血液循環，緩解由于受寒造成的胃痛，也就是胃部冷痛的癥狀。

但要注意，糖尿病及糖耐量異常患者不適合使用此方，且胃痛有很多原因，若經常胃痛應及時就醫，查明病因，早診早治。

生氣 惹來一身病



“百病生于氣”出自《黃帝內經·素問·舉痛論》，這裏的“氣”本義指人體“氣機”，具體來說有9種狀態，分別是“怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，勞則氣耗，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，思則氣結”，總稱“九氣為病”。其中，“怒”排在第一位，對人體氣機的影響最大，從這個角度來說，很多疾病的發生確實與生氣有關。

怒有兩種，一種是大怒，另一種是鬱怒。大怒可導致肝氣橫逆，氣體恣意亂行，嚴重時導致氣血上逆。有人生氣後，滿面漲紅，雙目紅赤，甚至會出現頭痛、頭暈的癥狀，就是大怒了。大怒時，氣血鬱積于頭部，可導致腦卒中；侵犯到胃部，可導致打嗝、呃逆、吃不下飯等癥狀，甚至嘔血；如果去“欺負”脾臟，可導致泄瀉。

鬱怒則是一種發不出的怒，也就是生悶氣，經常發生在性格內向的人身上。這容易使肝氣鬱積不能疏泄，導致長期、慢性的身體損傷，如月經不調、肝病等。

人們最好遠離怒氣，老年人尤其不要發怒，否則容易出現心腦血管意外的病癥，如腦卒中、心肌梗死等。特別是在陽氣升發的春、夏季節，人們更要注意制怒，否則怒氣容易逼陽上越，誘發疾病。遇到正在發怒的人，可以用“恐勝怒”、“喜解怒”等方法防止怒氣傷身，比如給生悶氣的人講個笑話、看場喜劇電影等。

愛生氣的人可以在飲食上有所選擇，多吃一些有助疏肝氣的綠色蔬菜、水果，如綠豆芽、芹菜、白菜、李子、青梅等；以及能去火的苦味食物，如苦瓜、苦菜、苦丁茶等。另外，可以經常到郊外活動一下，如踏青、爬山等。最重要的是，要及時進行自我心理調節，用《黃帝內經》所說的“恬淡虛無，真氣從之”勉勵自己，遇事寬容、豁達一些。

矮個子更易患心臟病

一項發表在《新英格蘭醫學雜誌》上的研究聲稱，你的個子越矮，那麼患上冠心病的風險就越高。

科學家們指出，身高每矮6.35厘米，罹患冠心病的風險就會相應增加13.5%。例如，相比身高1米68的人來說，一個1米5高的人患上冠心病的風險就提高了32%。研究團隊調查了超過6.5萬名患有心臟病的人和12.8萬名沒有心臟病的人的基因數據。

同時，研究人員還關注了與已知心臟病患病風險基因相關的基因，結果發現，較矮的人更傾向于擁有高膽固醇和脂肪水平的基因，而與高血壓、糖尿病或其他因素并無聯系。

萊斯特大學心臟病學教授尼爾什·薩瑪尼領導了這一研究。據他指出，關於身高和心臟病風險之間的關係，科學界在60多年前就已經知道。但這種關係究竟是不是由于社會經濟因素、環境因素或者營養因素導致，却并不清楚。他們猜測，較矮的

人是因為上述因素，所以身體較弱。

“身高在很大程度上受到遺傳的影響，在過去幾年有大量的研究已經確定了決定身高的基因。DNA不會因一個人的生活方式或者社會經濟條件而改變。因此，如果較矮的人身高直接與冠心病風險增加有關，那這些基因變異可能也與冠心病本身有聯系，這也正是我們發現的結果。”薩瑪尼補充說道。雖然許多生活方式，如吸煙等也會影響冠心病的發病風險，但該研究結果凸顯了這樣一個事實，即這一常見疾病的原因是非常複雜的。

薩瑪尼表示，“雖然這一研究結果目前沒有任何直接的臨床意義，但它能幫助我們更好、更全面地了解冠心病背後的生物機制之間的關係。”英國心臟基金會的副醫學總監杰裏米·皮爾森教授希望通過這一研究能夠進一步找出新的治療方法，以減少心臟和循環系統疾病的風險。

腰痛用艾葉蟹殼泡酒

艾葉30克，炒黃蟹殼30克，浸白酒500毫升，放置3日後用酒塗腰部，一日2~3次，連塗7~10天。

點評：慢性腰痛成因復雜，大多與腰部勞損、腰椎退行性改變等有關，久坐少動、過度勞累都容易誘發或加重腰痛。

艾葉性溫，能溫經通絡、祛寒逐濕、活血理氣，常用於月經不調、胎動不安、心腹冷痛、霍亂轉筋等。研究表明，艾葉有抗菌、鎮痛作用，民間常用艾葉煎湯熏洗治療關節炎疼痛。蟹殼為蟹科動物中華絳螯蟹的甲殼，其味咸，性寒，主要有破瘀消積作用，

主治瘀血積滯、脅痛、腹痛、乳癰、凍瘡等病癥。研究發現，蟹殼內含甲殼素、殼聚糖等成分，有止痛止癢、消腫化癥、生肌活血功能。白酒有活血、溫散、止痛之效。蟹殼經炒黃後，質地變疏松，經酒泡有效成分易浸出，能更有效地被皮膚吸收，故蟹殼一定要炒黃起泡後泡酒。

艾葉、蟹殼泡酒外用，能起到較好的舒筋活絡、化癥止痛、祛寒除濕之作用。本方對勞累引起的腰酸背痛，因寒濕引起的肌肉冷痛或關節痛，具有較好的活血、止痛效果，一般慢性腰痛者也可以試用。

被馬桶栓住的疾病

排尿問題常讓人覺得羞于啓齒，似乎不到嚴重影響生活的程度，就被“視而不見”。專家指出，這是導致膀胱過度活動癥(OAB)患者就診時間晚、癥狀重的重要原因之一。

膀胱過度活動癥是一種以尿急為特徵的癥候群，尿急、尿頻、夜尿、急迫性尿失禁為其四大核心癥狀。

與公眾所熟知的糖尿病等相比，膀胱過度活動癥對患者生活質量的影響更大、負擔更重；夜尿為其癥狀之一，還會顯著增加高血壓、心血管疾病等、卒中等心腦血管疾病的發生風險等。此外，有研究顯示，近1/3的65歲以上老年膀胱過度活動癥患者會發生摔倒，并因此引起髖部骨折等，約10%的髖部骨折患者會在1個月內死亡。

如何能夠盡早、快速識別膀胱過度活動癥？專家推薦使用OABSS進行自我評估。即選擇最近一周內最接近

平時的排尿狀況，針對4個問題分別評分。如果尿急得分≥2分，且總分在3分以上，就可診斷為該病；同時還可基于OABSS得分判斷癥狀的嚴重程度，3~5分屬於輕度，6~11分屬於中度；超過12分屬於重度。

和很多疾病一樣，膀胱過度活動癥患者接受治療越早，越有利于病情控制。因此，一旦發現評分屬於中度以上，就應盡早就診。在治療時，通常會采用藥物治療與行為訓練相結合的方式，包括膀胱訓練和盆底肌肉訓練。前者可通過延遲排尿、延長排尿間隔時間，逐漸使每次排尿量大于



300毫升，還可以通過定時排尿，減少尿失禁次數，進而提高生活質量；後者則通過增強盆底肌肉訓練，幫助人實現更長時間的憋尿。專家建議，有類似問題的患者，還可以通過寫排尿日記詳細記錄排尿狀況，有助于病情的監控和治療。