



# 年末加班族注意啦 身体健康最重要

## 脂肪肝 是因为吃了太多油脂吗?

有很多脂肪肝患者搞不懂,自己不胖,吃得很绿色,为什么会得脂肪肝呢?的确,脂肪肝在“胖子”身上更常见,脂肪肝也的确跟摄入有关,但是脂肪肝却不全是因为肥胖和饮食所导致。这里面有许多误解——

### 脂肪肝不等于油脂吃得太多

认为“脂肪肝就等于油脂摄入过多”是一种常见的望文生义。实际上,“脂肪肝”这个词是用来描述肝脏组织的病理状态的,全称是“肝细胞脂肪变性”,而体检时的超声、CT等看到的“脂肪肝”指肝脏弥漫性的脂肪变性的宏观表现。

肝细胞是脂肪代谢的关键场所,所以肝细胞进行脂肪代谢的各个环节出现问题,都可以出现脂肪堆积在肝细胞里,而不仅仅是因为摄入脂肪过多。

### “大肚子”不仅仅是脂肪惹的祸

近些年的医学研究认为,肥胖,尤其是“腹型肥胖”,与各种全身代谢问题有非常大的相关性,绝不仅仅是生活方式的问题。肥胖与代谢性疾病,很可能是一种互为因果关系的综合征,而脂肪肝,可能是其中脂肪代谢异常的结果。所以,胖子查出脂肪肝,还应该长期关注自己的血糖、血脂和血压。

### “喝”出来的脂肪肝

人饮酒后,酒精均要进入肝脏进行降解,大量的酒精分解的产物对肝细胞有明显的毒性。早期的肝损伤就可能表现为酒精性脂肪肝,俗称“酒精肝”。长期酗酒和短期暴饮都有这样的危害。持续的酒精损害还会导致酒精性肝炎、肝硬化、肝功能异常等,肝癌的风险也显著高于普通人。

### 药物也可导致脂肪肝

目前比较清楚的是,一些有肝脏副作用的药物,长期服用可能会导致脂肪肝,如常见的激素类药物,和抗心律失常药胺碘酮等。所以,如果不得不长期使用这种药物,医生会建议你定期复查肝功能,如果出现异常就会调整药物方案。

### “瘦子”也得脂肪肝

肝脏遭遇“饥饿”时会认为人体进入了“饥荒”状态,于是开始了“战时动员”,大量的储备脂肪,减少脂肪的分解和运出,以备不时之需。因此,对于长期营养不良、过度节食减肥的人,也会出现脂肪肝。所以,减肥的方法要科学合理,不能因为减肥就放弃必要的能量摄入,就不顾膳食平衡。(本报综合报道)



告诉你“我已经疲劳了”。

### 第二步:昏昏沉沉

这个阶段的人不但身上没劲儿,而且整个人都昏昏沉沉的,甚

至还会莫名沮丧。此时人体血液中的氧气浓度与血糖值持续下降,导致肌肉或内脏组织陷入氧气与营养不足的困境。

### 第三步:浑身酸痛

这时的人会觉得体力透支,早上不愿起床,肩膀、背部、腰部等总是酸痛疲倦,皮肤暗沉,暴瘦或肥

胖,焦躁易怒,有人还会拉肚子,体温低,睡觉磨牙。

### 第四步:开始得病

除了身上疼痛外,还会有青春痘、口腔溃疡、牙周病、胃炎、便秘与食欲不振等症,甚至还会轻度抑郁。

### 第五步:癌症潜伏

如果不重视疲劳的前四个阶段,任由其发展,40岁后大病就会不时缠身,颈椎病、胃病、冠心病等都可能找上门,甚至癌症也会悄悄侵袭你。

### 休息与运动是消除疲劳的关键

休息时要采取与工作相反的姿势,例如工作时多半站着的人,休息时就要坐或卧;老是伏案工作的人,休息时一定要站起来,手臂高举,借此松弛肩膀肌肉。此外,除了要坚持日常运动,还要有针对性地进行运动,哪儿觉得僵硬、发凉,就着重锻炼哪儿。

切不可自作诊断自我治疗,而是应及时就诊,让医生根据其情况,采用药物、食疗等综合措施,提高免疫力,增强体质,最终促进康复。

年末到来,各种总结、冲量,连续几日的加班下来,早上起床你是否感到特别疲惫,好像手脚都抬不起来,是生病感冒了吗?其实,你只是走入了亚健康圈——

### 加班加上慢性疲劳很伤身

每天都觉得很累吗,无论怎么休息都休息不够吗?早上起来有身体僵硬、酸痛的症状吗?或者头痛、失眠已经找上了你?慢性疲劳其实很像患上了感冒,所以,往往就会被女性所忽视,以为休息休息就没事了,或者随意吃两粒感冒药,事实上,慢性疲劳是一种非常危险的现代病。

如果突然开始有肌肉酸软无力、肩颈背部僵硬、经常性的头痛,你就需要检讨一下自己是不是太“拼”了,加班时间有没有过长?熬夜是不是太多?

### 疲劳到过劳死只需要5步

#### 第一步:打不起精神

这个阶段的人常觉得不如以往那么精神百倍。此时人体吸入的氧气量减少,血液中氧气浓度与血糖值下降。于是身体发出警戒,

## 健康之窗

### 隆冬时节一定要吃这6种蔬菜

#### 西葫芦

西葫芦的上市时间是10月到第二年2月。西葫芦富含膳食纤维,热量相对较低,消化速度较慢,饱腹时间也较长,因而可以防止冬日过量饮食。西葫芦中还含有胡萝卜素,有益抗癌和心脏病等疾病。

西葫芦是最好的面食搭配,它可以添加到各种面食中来食用,从而降低从食物中摄入的总热量,是瘦身爱美的女性不可多得的好蔬果!

#### 芹菜

芹菜是一月份的应季蔬菜,芹菜性微寒,味甘苦,无毒,富含蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、B族维生素、钙、磷、铁等,叶茎中还含有有效成分的芹菜苷、佛手柑内酯和挥发油等,由于它们的根、茎、叶和籽都可以当药用,故有“厨房里的药物”、“药芹”之称。

#### 南瓜

南瓜是从10月到第二年2月都有上市,南瓜是冬季蔬菜中“多才多艺”的一种,蒸烤、炒菜、煲汤均可。它鲜艳的橙色源于其富含的β胡萝卜素,这种强抗氧化剂有助于预防心脏病和癌症。南瓜所含果胶还可以保护胃胶道黏膜,免受粗糙食品刺激,促进溃疡愈合,非常适宜胃病者食用。南瓜所含成分能促进胆汁分泌,加强胃肠蠕动,帮助食物消化。

#### 菠菜

菠菜味甘性凉,利五脏,解酒毒,能润燥滑肠,养血止血,清肝除烦,生津止渴,养肝明目。

另外,菠菜中还含有丰富维生素E。维生素E是一种抗氧化剂,能阻止机体内氧化过程,有助长寿,因此多吃菠菜对延缓衰老有不可估量的作用。美国农业部一项最新实验表明,每天吃30克左右的新鲜菠菜,比喝3杯红葡萄酒的抗衰老效果还要好。

#### 西兰花

西兰花的上市时间是9月到第二年6月,冬天是吃西兰花的最好季节。除了富含维生素、矿物质、β-胡萝卜素等基本营养素外,西兰花中还含吲哚和葡萄糖异硫氰酸盐等成分,这些都助于清除毒素,减轻肾脏负担,促进新陈代谢。西兰花蒸着吃最好,保留更多营养。

#### 白菜

在中国北方的冬季,大白菜是餐桌上的常客。大白菜具有较高的营养价值,故有“百菜不如白菜”的说法。白菜其性微寒,有清热除烦、解渴利尿、通利肠胃、清肺热之效。冬天天气干燥,多吃白菜,可以起到很好的滋阴润燥、护肤养颜的作用。大白菜中的膳食纤维也很丰富,常吃能起到润肠通便、促进排毒的作用,对预防肠癌有良好的作用。

## 最危险的日子: 心脑血管病患者 过冬“五不得”!

寒冷,称得上心脑血管疾病的“导火索”,它既能刺激血管收缩,血压升高,使心肌耗氧量增加,加重心脏负担,还会使血管中的粥样斑块变得不稳定,严重时诱发心肌梗死、脑卒中等发生。因此,这个季节“三高”患者更要注意细节,从以下5个方面打好“血管保卫战”。

### 用药“停不得”

随着天气变冷,血管收缩,血压也可能跟着升高,除了密切监测血压,此时还应及时调整降压药的剂量,尽量将血压控制在安全范围以内。但要注意,调节药量必须遵医嘱,根据血压监测情况来进行,不要凭“感觉”自行增减。

### 运动“快不得”

天冷时节,慢跑、举重、跳高等需要爆发力的运动,可能使血压骤然升高,诱发心脑血管供血不足等。此时可以选择散步、打太极拳、瑜伽等温和的运动方式。此外,在早晚温差大、风大且寒冷的时间段老年患者最好不要出门,户外锻炼以阳光相对充足、气温较高时为宜,时间别太长。

### 口味“重不得”

天冷时很容易“管不住嘴”,禁不起火锅、涮肉等“大餐”的诱惑。因此,这时要格外提醒自己,少吃卤味、腌菜、咸菜等含盐高的食物;少吃红肉,用健康的鱼类等“白肉”替换,烹调时多用植物油;适当补充含钾丰富的食品,如土豆、茄子、海带、莴笋、冬瓜等,促使钠的排泄,调节血压。含钙丰富的乳制品、虾皮,以及绿色蔬菜等对心血管也有保护作用。

### 血管“冻不得”

对高血压患者来说,一定要早晚防寒,出门时戴好帽子、手套,以防冷空气突然刺激血管和神经;洗脸、刷牙可以用温水;晚上起夜时最好披件外衣保暖;洗澡前可以开会儿浴霸,温度上升后再沐浴。

### 做事“急不得”

心脏喜欢“慢半拍”,精神紧张、过度疲劳都会“伤心”。做事不要急功近利,不必事事追求完美;平常保证充足的睡眠和休息,如果思虑过多,晚上迟迟不睡,也可导致心跳过快、血压波动而诱发心脑血管意外。

## 康定银鑫汽车服务公司乔迁新址

丰田汽车专卖店专业销售进口丰田全系汽车、一汽丰田全系汽车

**主要销售车系:**  
 一汽丰田:兰德酷路泽、普拉多、皇冠、卡罗拉、花冠  
 原装进口丰田:兰德酷路泽、普拉多、三菱、帕杰罗、欧蓝德、劲炫、格兰迪、EVO  
 江铃:轻卡、皮卡、全顺、驭胜、宝威、陆风系列  
 江淮:瑞风、瑞鹰、和悦、同悦、悦悦

**为您推出丰田全车系 购车分期付款到银鑫**  
 本公司是甘孜州州级公务用车定点采购协议供应商

联系人:  
 陈先生(手机 15281571811)  
 吕女士(手机 15283628361)  
 曾女士(手机 18990482825)

**银鑫搬新家,三十万大奖送给您**

四川银鑫汽车服务有限公司康定公司于2014年1月搬迁至康定县南郊两岔路318国道4公里处正式营业。公司将以全新的技术、设施、高品质的服务继续为广大客户提供优质服务。公司于2014年4月16日起至2015年4月15日止开展为期一年的(银鑫搬新家,三十万大奖送给您)感恩、优惠活动。热忱欢迎您的积极参与,多拿大奖。

活动内容如下:  
 1、活动期间,客户车辆到我公司维修并产生消费,1次领取兑奖券1张。  
 2、客户凭兑奖券到公司兑奖处领取等值奖品,客户可每次兑奖,也可累计多次后兑奖。  
 3、1张兑奖券可兑人民币20元的奖品,2张兑奖券可兑人民币50元的奖品,3张兑奖券可兑人民币100元的奖品,10张兑奖券可兑人民币500元的奖品,100张兑奖券可兑人民币8000元的奖品,1000张兑奖券可兑人民币100000元的大奖(2014款全新江淮和悦轿车1辆的终身使用权)。  
 4、累计兑奖时,不足累计兑奖数规定时以累计兑奖规定下限执行。

本次活动的解释权归本公司所有。  
 四川银鑫汽车服务有限公司康定公司  
 2014年4月

**新公司地址:康定县南郊两岔路(318国道4公里处)**  
**电话:2838276、838966、13808099998**

## 经典甄选, 有您一款, 弘合汽车超市为您的爱车的起航

销售热线: 2817777 服务热线: 2828111  
 地址: 康定县驷马桥