

健康提醒

节后养肝护肝三步法则

第一步 学会选择食物

这些食物应少吃或避免

酒:最好滴酒不沾。酒精的代谢产物会直接损伤肝细胞,而且肝脏会优先代谢酒精,暂停分解脂肪,从而加重脂肪在肝内的堆积。

高糖食物与精制碳水化合物:包括含糖饮料、甜品、糕点等添加糖食品,以及白米饭、白面条、白面包等精制碳水化合物。

糖类中的果糖几乎全部由肝脏代谢,其在肝内代谢较葡萄糖更快,其代谢产物也更易参与脂肪生成,是肝内脂肪合成的重要原料。另外,所有的糖和精制碳水都会快速升高血糖,刺激胰岛素大量分泌,从而促进肝脏合成脂肪并抑制脂肪分解。

深加工食品:包括含有人造奶油、植脂末、代可可脂的零食,以及香肠、培根等加工肉类。这类食物通常含有大量饱和脂肪或反式脂肪,难以被人体代谢,增加肝脏负担。

同时,其加工过程中添加的防腐剂、增味剂等化学物质,会加重肝脏的解毒负担,并引发氧化应激反应,损伤肝细胞。此外,这类食品往往也是“隐形盐”的重灾区,高盐饮食会增加体内水钠潴留和代谢压力,建议每日食盐摄入量控制在5克以内。

这些食物要吃够

优质蛋白:摄入足量的鱼、虾、瘦肉、蛋、低脂奶及豆制品摄入。蛋白质是合成载脂蛋白的必需原料。载脂蛋白如同“运输船”,能将肝脏内的脂肪打包成“极低密度脂蛋白”,转运到身体其他部位消耗掉。

高纤维食物:保证足量蔬菜,特别是深色蔬菜,并用部分糙米、燕麦等全谷物替代精制白米。膳食纤维能增强饱腹感,延缓糖分吸收,稳定血糖和胰岛素。

健康脂肪:适量摄入坚果、橄榄油、牛油果等富含不饱和脂肪酸的食物,它们是天然的抗炎剂,能改善脂质代谢,减少脂肪肝伴随的慢性炎症状态。

水:保证每天饮用1.5至2升白开水或淡茶,避免任何形式的含糖饮料。充足的水分是维持所有代谢反应的基础。咖啡可适量饮用,但需要少放糖。

地中海饮食值得推荐

地中海饮食以蔬菜、全谷物、豆类、坚果为基础,优选橄榄油,适量摄入鱼类和禽肉,限制红肉和加工食品。这种模式被大量研究证实是预防和改善代谢性疾病的最佳饮食模式之一。

春节期间亲友团聚,丰盛的宴席、频繁的聚餐,多会摄入过多高油、高糖、高脂的食物,觥筹交错间饮酒更是难免。再加上赖床、熬夜等生活作息不规律的加持,往往会给我们的肝脏带来不小的负担,很容易悄悄堆积脂肪,埋下“脂肪肝”的隐患。

医生推荐节后养肝护肝的三步法则,减少肝脏脂肪堆积,先从餐桌“大扫除”开始。



第三步 制定养肝“小目标”

逆转脂肪肝是一场“持久战”,至少需要3至6个月的持续努力才能看到明显效果。

制订养肝计划:从每周戒掉一次含糖饮料或每天快走20分钟开始。

记录与鼓励:简单记录饮食和运动,看到自己的进步,获得正向反馈。

寻求支持:可寻求营养师、医生的专业指导,或与家人、朋友一起实践。

定期复查:建议每6至12个月定期检查肝功能、肝脏超声及代谢指标,跟踪改善情况,并在医生指导下调整方案。切勿追求快速见效而尝试极端

节食或不明成分的保健品,否则可能加重肝脏损伤。

过节放纵 拖累肝脏“过劳肥”

脂肪肝,医学上称为脂肪性肝病。导致脂肪肝的原因有很多种,而在我国以代谢性脂肪性肝病最为常见。脂肪肝离我们并不遥远,一项国内大规模体检研究为我们敲响了警钟:在接受常规体检的成年人中,平均每10个人里就有4人患有脂肪肝,更有1人患有重度脂肪肝。从单纯脂肪肝发展到脂肪性肝

第二步 为肝脏“减负”

控制热量

减重是逆转脂肪肝最明确的途径。每日制造约300至500千卡的热量缺口,可实现安全、持续的减重减脂。

超重/肥胖的代谢性脂肪性肝病患者:体重下降5%至7%可显著减少肝内脂肪含量;减重10%以上,部分脂肪性肝炎甚至早期纤维化也可能得到改善。

BMI正常的“瘦型”代谢性脂肪性肝病患者:减重3%至5%就能缓解脂肪性肝炎。

规律运动

饮食调整配合规律运动,是逆转脂肪肝的“黄金组合”。长期坚持规律的有氧运动和/或抗阻训练都能改善代谢功能障碍和减少肝脏脂肪含量。

有氧运动:每周至少150分钟中等强度有氧运动,如快走、骑车、游泳。中等强度的判断标准很简单——运动时心率达到最大心率的60%至70%,身体微微出汗,能说话但不能唱歌。这类运动能直接消耗身体热量,减少全身脂肪,进而减轻肝脏的脂肪堆积。

抗阻运动:每周2至3次力量训练,如深蹲、俯卧撑、弹力带练习。抗阻运动能增加肌肉量,而肌肉是身体的“耗能大户”,肌肉量提升后,基础代谢率会随之增高,从根本上改善代谢,减少肝脏脂肪含量。

改变生活方式

规律作息:告别春节熬夜守岁、追剧打牌的日子,尽量在23点前入睡,保证每晚7至9小时睡眠。生长激素等在深睡眠时分泌旺盛,有助于受损肝细胞的修复。熬夜则会扰乱代谢节律,加重肝脏脂肪堆积。

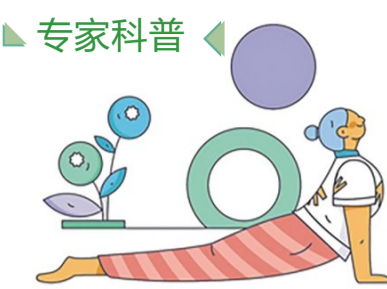
主动管理压力:长期压力会加重代谢紊乱,促进内脏脂肪的堆积,并加剧胰岛素抵抗。通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式进行压力管理,有助于整体代谢健康。

炎,进而可能走向肝纤维化、肝硬化,是一个长期渐进的过程。

春节期间的胡吃海喝、熬夜狂欢,正是加剧肝脏脂肪堆积的“加速器”。但值得庆幸的是,轻中度的脂肪肝(肝内脂肪含量占5%至25%)是完全可逆的。只要及时采取科学、持续的干预措施,就能有效减少肝脏内的脂肪沉积,恢复肝脏健康。

据北青网

专家科普



收心归位 三招告别腰酸背痛

春节长假已过,当喜庆的余温逐渐散去,你的身体是否也发出了“抗议信号”?颈肩僵硬、腰背酸痛、疲劳难消、精神涣散,这不仅仅是简单的“没休息好”,更是假期生活模式打破平衡后,身体结构与生物力学与内在节律的多重失调。医生为您定制了节后“康复三招”,从松筋到正念让身体满血复活!

筋柔

化解肌肉局部紧张与疼痛



通过对身体进行针对性松解,可以恢复肌肉筋膜的弹性与血液循环。

颈肩“救急”:用网球或筋膜球顶在墙与肩胛骨内侧缘(天宗穴区域)之间,缓慢上下左右滚动,寻找痛点并停留30秒,可有效松解“富贵包”周围紧张肌群。

腰背放松:采用“猫牛式”。跪姿,吸气塌腰抬头(牛式),呼气拱背低头(猫式),缓慢重复10次,温和活动整条脊柱。

温热通络法:将粗盐与艾叶混合,微波加热后(注意温度,避免烫伤)敷于酸痛的颈后或腰背部。热力配合艾叶的药性,能温通经络,散寒除湿,非常适合感觉身体“发紧发冷”的人群。

骨正

恢复整体力线与姿态

通过核心激活练习,重建正确的动作模式和身体姿态。

靠墙静站:背靠墙,脚跟离墙约一脚距离,臀、背、后脑勺贴墙,收下巴,想象头顶有绳向上拉。保持1至3分钟,每日数次。此动作能重建身体中轴感,纠正含胸驼背。

臀桥练习:仰卧屈膝,臀部发力将身体抬起呈一直线,在顶端夹紧臀部保持5秒,缓慢落下。重复15次,强化臀肌,分担腰椎压力。

步态改善:有意识地在步行时增大摆臂幅度,感受从脚后跟到脚趾的滚动发力。每天刻意进行10分钟“认真走路”,能有效协调全身运动链。

神凝

重建内在节律与能量



通过做伸展和调整呼吸,让紊乱的神经系统恢复平静与专注。

呼吸康复法:坐或躺,用鼻子吸气4秒,屏息7秒,用嘴缓慢呼气8秒,重复5个循环。此法能迅速激活副交感神经,平复焦虑,尤其适合睡前或工作间隙时进行。

工作间歇“微导引”:每工作1小时,花2分钟活动一下身体,坐直,双手十指交叉掌心向上,尽力向上推举,同时吸气,然后掌心向下,缓慢下按,同时呼气,配合呼吸,做5次,有升清降浊、醒脑开窍之效。

据新华网

有了甲状腺结节 还能吃海带和紫菜吗

不少人发现自己有甲状腺结节后,对含碘食物避之不及。有了甲状腺结节,到底能不能吃海带和紫菜?

甲状腺结节是指在甲状腺内的肿块,可以随着吞咽动作随甲状腺上下移动,是临床常见的一种疾病症状。临床上有多种甲状腺疾病,如甲状腺良性变、自身免疫甲状腺疾病以及甲状腺肿瘤等都可以表现为结节。

碘摄入量是影响甲状腺结节发病的重要因素之一,碘摄入量过高或者过低都可能导致甲状腺功能失常,出现甲状腺结节。碘摄入量过高会导致甲状腺功能减退症(俗称“甲减”)、自身免疫甲状腺疾病和甲状腺肿瘤;碘摄入量过低会导致地方性甲状腺肿等。因此,出现甲状腺结节的患者能否吃富含碘的食物不可一概而论,需要根据不同的疾病类型和病因来确定。

海带和紫菜都属于海藻类,是常见的海产品,含有丰富的矿物质,其中碘的含量尤其丰富。

对于甲状腺功能亢进的患者,碘摄入量过多会导致甲状腺功能减退的患者以及甲状腺肿瘤患者,应当少吃或不吃含碘丰富的食物。对于碘摄入量不足而导致甲状腺功能减退的患者,应当经常适量吃些含碘丰富的食物,以补充体内碘的不足,包括经常适量吃些紫菜和海带。据新华网



门牙前的“豁”真是嗑瓜子惹的祸? 多年来的困惑终于解开了

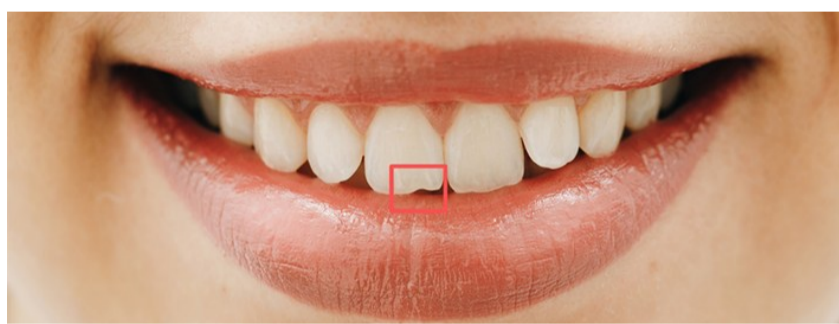
健康知多少

近期,坐在沙发上,与许久未见的亲朋好友聊天边嗑瓜子,似乎是大家都有过的经典场景。这时很多人都会谈及一个话题:

A:你门牙这个豁是嗑瓜子留下的吗?

B:是呀!你竟然也有!

那门牙上的这个“豁”,到底是怎么来的?又对牙齿会有什么影响呢?现在就解开大家心中的疑问。



门牙上的“豁”到底是怎么来的

很多人门牙上都有个“豁”,这种牙也被称为“瓜子牙”。长时间嗑瓜子的确会造成“瓜子牙”,但也不排除其他原因,比如一些外力导致的牙齿磨损等。虽然嗑瓜子本身似乎无害,但长期频繁地进行这一行为,确实可能会对牙齿造成严重损害。

瓜子的外壳坚硬,咀嚼时和牙齿接触的面

积却很小,因此施加在门牙切缘处的压强巨大,长时间用力咬开瓜子,不仅容易导致牙齿的磨损,还可能出现不规则的“凹坑”或裂纹。

特别是在长期不注意保护的情况下,这些损伤会逐渐加重,最终可能导致牙齿的崩裂或缺损。

如果注意到自己的牙齿有磨损或凹陷的

用牙齿开瓶盖 一项高危行为

比起嗑瓜子,还有一个非常危险的伤牙行为,十分容易被忽视。

瓶装饮料或啤酒几乎是聚餐餐桌上的标配。一些人手头没有开瓶器或者为了方便,就会直接用牙齿开瓶盖。如果你也经常这样做,请立刻马上停下,因为用牙齿开瓶盖的行为真的很危险,非常容易把牙齿弄坏。特别是开瓶

经,后果就严重了——可能需要做根管治疗,也就是把牙神经“抽”掉,这个过程不但疼痛,还挺费钱的!更惨的是,如果牙齿坏得特别厉害,根本没法修,那只能拔掉,再考虑种植牙或者做假牙,这可是一笔不小的开销。

所以,日常生活中一定要小心呵护我们的牙齿,它并没有想象中的那么“耐造”。

含糖饮料、碳酸饮料隐藏在餐桌上的“牙齿杀手”

碳酸饮料、果汁等饮品口感清爽,其中的甜味和气泡能带来的满足感无与伦比,很受年轻人和小朋友的喜爱。

但频繁饮用含糖饮料和碳酸饮料对牙齿的危害非常大,这些“快乐”水中含有大量的糖分和酸性成分,会促进口腔内细菌的滋生,从而加速牙齿的腐蚀和蛀牙的形成。

口腔中的致病细菌通常可以耐受酸性环

境,并且产生更多的酸性物质,这些酸性物质会腐蚀牙齿的表面,导致牙釉质的软化和脱矿。随着时间的推移,牙齿的表面会逐渐变得薄弱,形成蛀牙。蛀牙最初的症状通常表现为牙齿上出现黑斑,逐渐发展为疼痛和敏感。若不及时处理,蛀牙会加剧,导致牙齿的疼痛、感染,甚至牙齿的脱落。

吃吃喝喝,和亲朋好友聚在一起本该是最

开心的事。不过,要是嗑瓜子嗑得太猛,用牙齿开瓶盖或者饮料喝太多,可能会把牙齿“折腾”坏了。

为了能拥有健康的牙齿,在享受美食的同时,也要注意保护好口腔健康。如果牙齿出现什么不舒服,千万别拖着,早点去看牙医,及时解决,才能避免更大的麻烦。要知道,保护牙齿就是从这些小事做起。据科普中国网