

全国爱肝日：从肝硬化到肝癌只有“一步之遥”

3月18日是第24个“全国爱肝日”，今年的宣传主题是“早防早筛，远离肝硬化”。天津医科大学肿瘤医院党委书记、肝癌防治研究中心主任陆伟介绍，肝硬化与肝癌的发生有着密切的联系，虽然我国肝硬化患者数量呈现下降趋势，但基数仍然庞大，根据相关文献统计，我国大约有700多万肝硬化患者，如果这些患者不接受规范化的检测和治理，从肝硬化到肝癌，可能只有“一步之遥”。

认识肝硬化

陆伟介绍，肝硬化是一种常见的慢性进行性肝病，根据《中国肝硬化临床诊治共识意见》2023年统计显示，在所有肝硬化患者当中，乙型肝炎导致的肝硬化占71.1%，酒精性肝硬化患者占11.27%，丙肝

病毒导致肝硬化占8.1%，脂肪肝导致肝硬化占1.5%，此外胆汁淤积、代谢障碍、血液循环障碍、营养不良、血吸虫病等也会引起肝硬化。

据了解，肝硬化不仅会对肝脏造成损伤，还会引发一系列的并发症，比较常见的并发症包括腹水、食道胃底静脉曲张破裂出血、肝性脑病(肝昏迷)、肝肾综合征、肝癌等，威胁生命健康。

肝硬化是这样转变为肝癌的

陆伟表示，肝硬化导致大量肝细胞坏死，使得原有支撑肝组织的纤维支架塌陷，幸存的肝细胞生长受限，肝脏的血液循环系统也受到破坏，并且肝脏组织在持续受损、修复和再生的过程中肝细胞的DNA容易受到损伤，这就增加了异常细

胞增生和突变的风险，最终肝硬化转变为肝癌。此外，肝硬化的慢性炎症和纤维化环境，也会促进细胞异常增生和癌前病变的形成。

肝硬化积极治疗病情可逆

陆伟提示，肝硬化并非不可逆，对于早期肝硬化患者，根据病因不同，及时通过抗病毒药物治疗、戒酒、减肥及控制血糖等措施积极治疗，可以延缓或阻止肝纤维化的进展，部分患者甚至可以逆转肝纤维化，大大降低未来发生肝硬化和肝癌的风险。

积极有效地针对各种并发症进行干预是肝硬化治疗的关键。对于晚期肝硬化患者，可以通过内科、外科等联合手段进行干预，延缓病情恶化。例如可以适当应用一些

保肝护肝的药物修复受损肝细胞，促使肝细胞再生。对一些进行性加重的黄疸症状，可以用一些退黄的药物对症治疗，减轻肝功能进一步损伤。对于晚期部分符合条件的患者还可以进行肝移植手术。

要想早期发现注重“定期检测”

针对已经患有肝硬化的人群，定期进行实验室检测及影像学检查尤为重要。陆伟介绍，肝癌的高危人群包括各种病因导致的肝硬化人群，以及长期酗酒、患有乙型或丙型肝炎、存在家族遗传性肝癌史、患有脂肪肝等情况的人群。对于肝癌高危人群，建议每3至6个月做一次常规筛查。如果能做到早期发现，肝癌治疗效果可以有更好的提升，让患者获得长期生存。

来源：中国新闻网

专家建议：办公室人群应养成拉伸习惯

在国家体育总局群体司指导下，由国家体育总局体育科学研究所联合中国企业体育协会组织实施的“职工体质检测万里行”走进不同行业、不同工种，为广大职工送去健康服务，并提出了针对性运动建议。

项目负责人、国家体育总局科研所研究员王欢表示，办公室行政人员坐位前屈成绩较差和柔韧性不佳是一个值得重视的问题，坐位前屈成绩差意味着腰椎和髋部的柔韧性不足，可能会导致腰痛、关节问题及姿势不良。在工作间隙多做站立体前屈、弓箭步等简单易做的拉伸动作，有助于伸展肌肉和关节，提高柔韧性，还能缓解工作压力，提升心理健康。

王欢说，对身体后链拉伸，可以缓解腰背疼痛，从坐姿开始，屈髋屈体向前直臂支撑，一侧腿向前做弓步，同侧手臂向外上方打开并伸至最大限度，保持一段时间；旋转双肩向内收，手臂绕过身体下方后再次向外上方打开，回收手臂，屈肘下压，双臂还原至双手支撑的弓步状态，同时臀部后移，前脚脚跟着地，后脚脚尖着地，双腿伸直保持片刻，双手离地，上半身挺起，向上伸直双臂至最大限度，保持一段时间后，换另一侧重复。也可以对肩颈部、臀部、腰腹部、背部、大腿后侧、小腿后侧分别进行静态拉伸。

王欢提醒，为使柔韧性训练发挥最大作用，要注意呼吸模式，不要过度用力，拉伸到张力点即停止，每周3至5次，单次练习10到15分钟，选取适合自己的拉伸动作，每个动作15至30秒，放松、重复。建议训练前进行热身、动态拉伸，训练后进行静态拉伸。此外，适当借助泡沫轴、弹力带等工具，进行放松或负荷拉伸，瑜伽和普拉提等综合性运动能够帮助缓解疲劳、增强柔韧性和身体控制能力。

来源：中国体育报

这种营养丰富的“小众”主食，蛋白质可以媲美鸡蛋



图片来源于网络

按南北划分的话，我国居民在主食摄入上区别很大，北方人嗜面，南方人嗜大米。不过，有一个共同特点是主食比较单一，很多人粗杂粮吃得比较少。

精细主食吃太多且单一，容易出现能量过剩，维生素、矿物质缺乏，进而可增加患糖尿病、高血压、脂肪肝等多种慢性疾病的发生风险，所以，大家要有意识地让主食更丰富多彩一些。

这里给大家推荐一种营养全面的食物——藜麦。每100克藜麦含有14克蛋白质，6.4毫克维生素E，比燕麦、大米、小米和玉米的蛋白质和维生素E的含量都要高。

藜麦富含蛋白质

藜麦蛋白质含量在14%左右，约为大米的2倍，比鸡蛋还要高，其蛋白质的质量也很好。

从氨基酸组成的角度看，谷物蛋白通常缺乏赖氨酸、蛋氨酸和苯丙氨酸，而藜麦则富含这些氨基酸，因此藜麦中的蛋白利用率更高。对于素食人群，藜麦也

健康知识

是补充蛋白质的一个很好的选择。

藜麦富含多种维生素及矿物质

藜麦富含B族维生素，藜麦富含的矿物质有铁、镁、钙、钾、锌、锰等，其矿物质含量高于一般的谷物，尤其是铁含量丰富。

此外，藜麦还富含维生素E，其维生素E的含量是大米的30倍，而维生素E有助抗衰老。

藜麦适合糖尿病患者

食用藜麦后血糖水平变化更平缓。也有研究证实，规律性地食用藜麦有助减少二型糖尿病的发生。此外，藜麦富含膳食纤维和多不饱和脂肪酸，有助于调节血脂。

藜麦非常易熟

藜麦有多种颜色，市面上常见的是白色、黑色和红色。不同颜色的藜麦可以混着吃。白色最为常见，产量高，通常气味清淡，口感软糯，类似米饭，红藜麦和黑藜麦比较有嚼劲，质地比较硬，烹调需要更多的时间。

藜麦在烹调前可以用清水清洗2-3遍，处理好的藜麦非常易熟，一般水煮10-15分钟，待藜麦呈半透明状即可食用。

在搭配上，除单独食用外，还可以将藜麦和大米一起混合蒸米饭，可以做成藜麦蔬菜沙拉，或者用藜麦与其他粗粮一起煮粥食用。

藜麦价格不便宜

目前国产普通藜麦1斤的价格在10元左右，并不便宜，虽然比燕麦等粮食贵，不过从营养角度来看，还是比吃薯片、喝奶茶要划算，日常可偶尔吃一些藜麦，以丰富主食结构，或者作为礼物馈赠亲友，也是一种不错的选择。

来源：北京青年报

养生别忘养肾

肾为“先天之本”“生命之源”，与每个人的健康密不可分，其重要性不必多说。然而压力大、过度劳累等诸多因素易损耗人的肾气，从而导致肾气亏虚的发生，所以，养成良好生活习惯才是养肾的根本。

有哪些养肾护肾的生活小妙招？

1.饮食养肾
饮食适量、清淡，避免一次性摄入过多高蛋白、高脂肪食物；适当摄入黑豆、黑芝麻、桑葚、山药、枸杞等药食同源食物；定时适量饮水有利于肾脏排出代谢废物。

2.运动养肾
太极拳、八段锦、瑜伽、健步走等可促进周身及肾脏血液循环，有助于养肾。注意运动应适量，避免过度劳累。

3.睡眠养肾
充足的睡眠对于恢复肾气、保养肾气起着重要作用，应养成良好的作息习惯，避免熬夜。

4.御寒养肾
肾阳为一身阳气之本，寒为阴邪，易损耗肾阳而致病。养肾应“去寒就温，勿使气夺”，做好保暖工作，避免久处寒湿之地，减少寒凉食物摄入。

如何预防慢性肾脏病的急性加重？

1.避免诱发因素
注意防寒保暖，预防感冒等感染性疾病；保持充足的水分摄入，避免脱水；避免过度劳累和情绪波动。

2.加强自我管理
密切监测病情变化，如血压、尿量、蛋白尿、血糖等指标的变化，及时发现并处理异常情况。

3.避免使用肾毒性药物
避免使用对肾脏有损害的药物，如部分抗生素、解热镇痛药等。如有需要，请在医生的指导下使用。

慢性肾脏病如何识别？

1.观察尿液变化
正常尿液呈淡黄色，若出现红色、酱油色、浓茶色等，可能是肾病引起的血尿或血红蛋白尿；

排尿后可观察尿液中的泡沫，如果泡沫长时间不能消散，也可能是蛋白尿的表现；尿量过多或过少、夜尿增多可能是肾病的信号。

2.注意身体症状
肾病早期可能出现眼睑、面部、下肢等部位的水肿，晨起时尤其明显；

应定期测量血压，肾病可导致高血压，而高血压又可能加重肾脏损害；

肾病患者可能因贫血、电解质紊乱等原因出现乏力、疲劳等症状；部分患者可能会出现腰痛症状，尤其是肾盂肾炎等感染性疾病。

做哪些检查能够发现肾脏病？

1.尿常规检查
定期进行尿常规检查可以及时发现尿蛋白、尿红细胞等异常指标，为肾病的早期发现提供依据。

2.肾功能检查
通过检测血肌酐、尿素氮等指标可以评估肾脏功能状态，了解肾脏损害的程度。

3.肾脏B超检查
B超检查可以观察肾脏的形态、大小、结构等，有助于发现肾脏结石、囊肿等病变。

来源：人民网

甜食为何难以戒断？

高糖食物会刺激大脑中的奖励系统，激活神经元，释放大多巴胺。多巴胺的释放会让人产生愉快的感觉或奖赏的效果。

当我们吃糖时，大脑会想起上次吃糖时那种甜甜的味道，于是分泌多巴胺，并期待下次继续这样做。长此以往，我们吃同样的糖，就已经得不到同样的快乐了，需要吃更多的糖来获得相同的感受。这就是“多巴胺抵抗”，类似于胰岛素抵抗。

所以，仅靠意志力控制自己不吃糖，可能在短时间内有一定的作用，但很难长期坚持，这就是戒糖比较难的原因。

我们可以选择不含糖量的食物，逐渐从高糖食物慢慢转化到低糖食物。比如爱喝咖啡的人可以喝含糖、含奶咖啡，再慢慢转化到喝纯咖啡。

来源：养生中国

挖野菜注意了，当心食物中毒！



图片来源于网络

春季万物复苏，很多野菜纷纷“冒出了头”，不少汝州人喜欢出门挖野菜尝鲜。

近几年，每逢春季，误食野菜、野果等野生植物造成中毒的事件时有发生。野菜虽然鲜美，但千万要注意，有些野菜不要吃，可能有剧毒，一起来看具体案例吧。

采摘污水口处野菜导致食物中毒

湖北省宜昌市，刘大叔发现江滩一污水口的草丛中生长了很多野藜蒿，便采摘了一大袋子带回家，午饭时清洗后凉拌吃光。

当日14时许，刘大叔开始腹痛、拉肚子，有明显的脱水症状，家人忙将其送往医院。经检查，医生诊断其为食物中毒，病因与吃野菜有关。好在就医及时，对症治疗，已无大碍。



石龙芮

错把断肠草当金银花煲汤，中毒

广东韶关一对夫妇，误把断肠草当金银花采回家煲汤，结果两人全身发黑，陷入深

度昏迷，双双入了ICU。

断肠草，广泛分布于中国南方及东南亚地区。它全身有毒，尤其根、叶毒性最大，服食过量会对人体产生极大损害，甚至导致死亡。因花其形状与金银花近似，其根与五指毛桃相似，误食的情况时有发生。



断肠草

这5种野菜千万不要吃

1.容易发生误认的野菜不要吃

许多野菜本身就是药用植物，比如蒲公英、鱼腥草、马齿苋等。也有些野菜与有毒植物很像，容易误采误食中毒，严重的还会危及生命。因此，对不熟悉的野菜，不要采摘，不要吃，避免出现中毒等意外情况。

2.受污染的野菜不要吃

野菜虽好，但是也要科学采摘，特别是要留意周边的生长环境。路边生长的野菜容易受到污染，垃圾地上、不干净的路边的野

菜不要采。

3.久放的野菜不要吃

久放的野菜不但不新鲜，营养成分也会减少，味道会很差。

4.不要把野菜当主菜吃

野菜可以偶尔尝尝鲜，改善口味，但不宜天天吃、吃很多，更不能当主菜吃。例如，长期大量食用蒲公英可能导致胃肠道反应，包括腹泻、恶心和呕吐。

5.过敏体质的人不要吃

芥菜、香椿、马齿苋等野菜都是过敏性食物，食用后会增加人体对紫外线的吸收，吃完后晒太阳极易诱发日光性皮炎，过敏体质的人更容易中招。因此，此类人群应慎食野菜，尤其是外出旅游时或在日光下工作前最好不要吃。

即使没有明显光敏感的人，也要注意其食用量，并在食用后尽量避免阳光直射，或直接将其安排在晚餐时食用，吃完后还要多喝水，以加速身体排泄。如果你不确定自己是否为过敏体质，最好在食用前咨询医生。

食用野菜、野蘑菇中毒怎么办？

食用野菜、野蘑菇后有头晕、恶心、腹痛、腹泻等中毒症状时，应立即停止食用。用手指或其他工具及时进行催吐。并携带剩余野菜、野蘑菇等及时就医。

如果实在想吃时令菜，可以去正规农贸市场购买，以免误挖误食有毒植物。

木子

萝卜鲜虾饼



图片来源于网络

材料：
鲜虾10只、青萝卜200克、虾皮6克、面粉一勺、鸡蛋一个、盐、鸡精、食用油少许。

步骤：

- 将鲜虾洗净，剥仁，切丁，青萝卜洗净，切丝焯水，挤干水分，放入碗中。
- 加入虾皮、一大勺面粉，打入一个生鸡蛋，放盐、鸡精搅拌均匀。（可加一点点生抽调味，切忌加多色香）
- 平底锅加少许食用油，开小火，将搅拌均匀的食材分成一团团放入，整理成圆形饼状。
- 煎至表面金黄色，翻面，再至金黄色后即可食用。

来源：洛阳晚报

