如果说人体是一家不停运转的工厂，位于人体右上腹部、约两斤半重的肝脏就是“化工处理分部”，夜以继日承担着身体的代谢和解毒工作。虽然身兼要职，但肝脏也有累的时候。暴饮暴食、药物滥用、熬夜、酗酒……正在一点点剥夺着肝脏原本的工作能力。7月28日是世界肝炎日，今天我们为您细数伤肝的几大行为，教您一套肝脏养护方。

拒绝“肝”扰

8件事修复受伤的肝

肝炎怎样一步步变成肝癌?

世界卫生组织发布的数字显示，全世界一半以上的新发肝癌患者在中国。发表在《美国医学会杂志·肿瘤学》上的一篇报告，对肝癌的危险因素进行了梳理：排在第一位的是肝炎等病毒感染，其后是酗酒等行为的因素，过度肥胖等代谢因素，以及黄曲霉素暴露。

在我国，这4种危险因素的影响正在产生变化。病毒性肝炎及黄曲霉素导致的肝癌发病率出现下降；据疾病预防专家预测，酒精肝、脂肪肝最终发展为肝癌的比例，未来将会上升。

从肝炎到肝癌，中间只需要经过一步肝硬化。乙肝病毒是导致肝癌的最重要的凶手，这已经是广大科学家默认的事实。如果乙肝患者有抽烟喝酒、喜爱吃腌制食物的习惯，将会导致肝炎加速成为肝硬化。

但并不是每一个肝炎患者最终都会演变成为肝癌，这其中除了受个人因素，还有地区、种族的不同而有所不同。

从大数据来说，有10%到30%的乙肝患者经过5到10年后，会演变成为肝癌患者；肝硬化患者中有5%到10%经过5到10年之后，会演变成为肝癌患者。

5种“高危型”肝脏

除了病毒感染，下面这些生活方式也让你的肝很受伤。

脂肪肝

如果顿顿大鱼大肉，过多摄入高脂肪、高热量食物，过多的脂肪就会将肝细胞包围，使其无法从血液中获取营养，进而导致脂肪性肝炎。

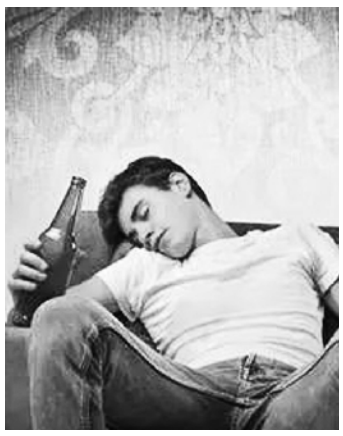
高危人群：男性大于40岁；女性大于50岁；腹型肥胖者。

酒精肝

酒精在肝脏被分解代谢，依次转化为乙醛、乙酸，最后分解成二氧化碳和水排出体外。

长期过量饮酒会让肝脏不堪重负,损害肝细胞,久而久之就会形成酒精肝，最后形成酒精性肝硬化。

药物肝（保健品肝）



药物性肝损伤是最常见和最严重的药物不良反应之一，重者可致急性肝衰竭甚至死亡。

《中国大陆药物性肝损伤发生率及病因学》显示，在我国引起肝损伤的最主要药物为各类保健品和传统中药、抗结核药、抗肿瘤药或免疫调整剂。

高危人群：有慢性病需要大量服药的人群；孕妇、儿童、老人以及本身就有肝脏病变的人。

熬夜肝

过度熬夜会让肝脏疲惫不堪，已经感染肝炎病毒的人群熬夜还会加重病情。

乙肝病毒侵入人体后，不会直接引起肝细胞损害，只是在肝细胞内吸收营养，同时复制、繁殖。复制病毒的“零部件”会引起免疫反应，造成肝细胞损伤、坏死。

情绪肝

竞争压力大、工作紧张，会让人们更容易愤怒、焦虑、抑郁，这些负面情绪会伤肝，导致肝功能失调。

美国杜克大学研究发现，爱生气、充满敌意和轻中度抑郁人群体内C反应蛋白（CRP）水平更高。《动脉硬化血栓血管生物学》杂志刊登以色列一项研究发现，CRP水平升高与肝炎和肝损伤关系密切。

8件事修复受伤的肝

戒酒

戒酒是目前最为有效的保护肝脏的措施，如果不得不喝，《中国膳食指南》建议，成年男女每天摄入酒精不得超过25克和15克。

不吃坏掉的食物

不要因为节俭或没注意食物发霉，就吃了坏掉的食物。发霉的食物会产生致癌物黄曲霉素，有极强的毒性，会造成肝细胞受损、变性甚至坏死，诱发肝癌。

不乱吃药

要做到遵医嘱服药，不要自行增加药量和用药种类。

国内最常见的伤肝用药行为是：同时吃多种感冒药（造成扑热息痛过量）；乱服中草药（过量或错误服药、轻信不靠谱的偏方）；滥用抗生素。

大家也不要盲目选择保健品、中药进行食补，尤其是成分不明、不清楚的。

睡不着也要到点就寝

成年人正常的睡眠时间应为6-8个小时，即使睡不着也应按时就寝，躺下静卧能增加肝脏40%的血流量，使肝脏得到更多血液、氧气、营养的供给，有利于肝细胞的修复和再生。

有意识地动一动

轻度脂肪肝患者主要选择以锻炼全身体力和耐力为目标的全身性低强度动态运动，比如慢跑、中快速步行、骑自行车、跳绳、游泳、跳舞、做广播体操。运动量以中等强度为宜，建议每周5次，每次30分钟以上。中、重度患者建议遵医嘱治疗。

定期查查肝功能

40岁以上的男性、曾感染病毒性肝炎者、长期服药、有肝癌家族史的人，一定要每年查肝功能。千万不要等表现出黄疸、肝掌等症状再检查，那时病情就已经很严重了。

控制蛋白质摄入

肝炎患者要保持摄入一定量的蛋白质，豆浆、鱼汤等都是不错的选择。但炎症急性发病期，不宜过多摄入蛋白质，以免加重肝脏负担。

维生素有助增强肝脏修复、解毒的功能，绿色蔬菜、水果、谷物、豆类、猪肝、鱼、乳制品等都可选择。

学会调整心情

让自己处于心平气和、乐观开朗的状态，好情绪能使气血调和、血液循环改善。

（午宗）

■生活资讯

全国学生资助管理中心发布预警

办理助学贷款勿轻信网贷平台

□本报记者 任洁

日前，有媒体爆料在网上搜索国家助学贷款官网时却进入网贷页面，网贷平台解释此为“词库误触发”导致的乌龙事件。就此，全国学生资助管理中心发布2019年第2号预警，提醒广大学生和家长不要盲目相信网上的借贷平台，如要申请国家助学贷款，请向户籍所在地的县级学生资助部门或就读高校咨询办理，以免误入非法骗局。

目前，针对家庭经济困难学生的国家助学贷款有两种模式，一种是校园地国家助学贷款，另一种是生源地信用助学贷款。国家助学贷款由政府主导，政策优惠，目的是帮助家庭经济困难学生顺利入学完成学业。贷款用于交纳上学时的学费和住宿费，本专科生每年最高可贷8000元，研究生每年最高可贷12000元，最长贷款期限为20年。

国家助学贷款利率为中国人民银行公布的当期基准利率，不上浮，学生上学期间的利息全部由国家承担。国家助学贷款是无抵押、无担保的信用贷款，没有任何额外的附加条件。承办国家助学贷款的银行都是正规的金融机构。

全国学生资助管理中心建议，高校新生和家长在申请贷款前，最好能先联系家庭所在地的县级教育局学生资助部门或就读高校，把政策咨询清楚后再办理，以免误入其他网贷。

新生入学后，一定要警惕各种非法“校园贷”“套路贷”“裸条贷”，警惕各种电信诈骗。碰到索要身份证号、银行卡号、手机验证码等信息的，要求缴纳费用或在ATM机和网上银行操作的，请一概不理，以防上当受骗。

丰台区市场监管局

“三步走”妥善处理网购投诉举报

互联网购物的蓬勃发展，给老百姓的日常生活带来了极大的便利，但与此同时，网购过程中存在的延迟发货、假冒伪劣商品、虚假宣传等问题，也使得网购投诉举报层出不穷。为进一步净化网购环境，维护消费者的合法权益，丰台区市场监督管理局消费者权益保护科“三步走” 妥善处理网购投诉举报。

第一步强化定向监管、及时预警。实地走访投诉举报量较大的网络经营企业，要求经营者严格按照《消费者权益保护法》《网络交易管理办法》等相关法律法规进行经营。制作下发电商购物提示单，张贴在社区、商超等人流量集中的地方，提示消费者理性消费、依法维权。

第二步强化积极调解、严厉查处。实行“接诉即办”，对投诉举报实行全时响应，实行“0.5+1+5”接诉即办机制，0.5小时转派诉求，1个工作日与投诉人联系确认诉求，5个工作日回复办理结果。

第三步强化行政约谈、处罚公示。丰台区市场监督管理局组织辖区60余家企业召开会议，分析近期消费投诉难点热点问题，通报相关投诉举报以及发现的违法问题，要求企业自查自纠和问题整改。

（毛军军）

贵州豫能新田煤矿

“抓实”班组夯基础

7月22日，笔者获悉，为发挥班组在安全生产中的作用，贵州豫能新田煤矿重点采取优化配置、盯紧施工和严格考核的措施，不断夯实完善班组建设，推动矿井安全生产。

优化班组配置。该矿精选具有学历的大学生、优秀党员、技术能手充实到生产班组，担任班长、副班长、技术岗位工和设备司机，实现关键生产岗位全覆盖，保证班组人员在学历、年龄、技术上达到最佳配置。

盯紧班组施工。采取安检员与跟班队长生产现场双盯措施，尤其对掘进、回采、调架、支护、喷浆等重点工程质量和标准严格要求，防止隐蔽工程和不安全因素出现，保证现场施工安全。

严格班组考核。要求每班生产班长根据当班职工贡献率大小进行打分，验收员对具体工作价值进行班组任务，并分配到职工身上，保证班组贡献与价值相匹配，真正用考核激励班组职工的积极性与主动性。

（余昂）