

随着生活水平的提高和饮食结构的变化，脂肪肝的患病率引发各方关注。在脂肪肝早期阶段，可能表现为无任何症状，看似“温和”，但它却是个“隐形的杀手”，不仅仅是肝脏，全身系统都会受到威胁。哪些因素更易导致脂肪肝？又该如何预防？



脂肪肝是什么？

脂肪肝是指由各种原因引起肝细胞内脂肪堆积过多的病变。一般而言，脂肪肝属可逆性疾病，早期诊断并及时治疗可恢复正常。轻度脂肪肝可无任何症状或仅有疲乏感，患者多于体检时偶然发现。中重度脂肪肝可有食欲不振、疲倦乏力、恶心、呕吐、体重减轻、肝区或右上腹隐痛等不典型的症状，部分患者可有肝大。发展为肝硬化的患者可出现腹水、消化道出血等严重并发症。

哪些因素更易导致脂肪肝？

脂肪肝不一定是因为摄入脂肪过多，脂肪在肝脏堆积才是导

致脂肪肝的主要原因。肝细胞是脂肪代谢的关键场所，如果肝细胞进行脂肪代谢的各个环节出问题，例如脂肪酸分解和转移障碍、脂肪合成过多、肝细胞中毒及营养不良等，都可能促使脂肪堆积在肝细胞里，从而导致脂肪肝。

肥胖 肥胖人群多有不良饮食和生活习惯，如喜爱进食高热量、高脂肪、低纤维食物，以及久坐少动等，导致脂肪摄入多而消耗少，大部分脂肪存储在皮下组织、内脏器官的周围。

酒精 酒精不仅能直接损害肝细胞，其代谢产物也能引起肝损伤。长期饮酒或短期内大量饮酒，都可引起酒精性脂肪肝。

糖尿病 糖尿病患者多有胰岛素抵抗，由于葡萄糖利用障碍、脂肪动员增加、代谢紊乱，

大量游离脂肪酸被运输到肝脏合成、代谢，过多的甘油三酯不能及时转运而沉积在肝内，从而引起脂肪肝。

营养不良 长期蛋白质摄入不足或患有消耗性疾病的患者，如肺结核、肿瘤等，也可能引起脂肪肝。

快速减肥 禁食、过分节食或其他快速减轻体重的措施可引起脂肪分解短期内大量增加，消耗肝内谷胱甘肽，使肝内丙二醛和脂质过氧化物大量增加，损伤肝细胞，导致脂肪肝。

妊娠 妊娠期脂肪肝，多在第一胎妊娠34—40周时发病。

如何减少肝脏脂肪？

管理体重 研究表明，减重

大于5%，可减轻肝脏的脂肪变性，减重7%—10%可使代谢性脂肪性肝炎消退，减重大于10%可改善肝纤维化，瘦掉的每一斤都算数。

坚持运动 在控制热量摄入的同时，建议每周进行总计150—240分钟的中高强度有氧运动，能有效减少2%—4%的肝脏脂肪。每次运动50分钟，每周运动3天，就可以很好地“驱逐”脂肪。骑车、慢跑、快走都可以，可利用各种碎片时间，见缝插针，贵在长期坚持。

此外，在治疗脂肪肝方面，也要多学科联合管理，比如对有糖尿病的代谢性脂肪性肝病患者，酌情使用他汀类药物，还需要时刻密切监测肝功能。

(周易成)

高招体检时间确定

检前三天建议清淡饮食

近日，北京教育考试院发布《北京市2026年普通高等学校招生体检考生须知》，全市高招体检将于3月2日至3月31日进行。体检由各学校或报名单位集中组织，请考生听从学校安排按时参加。体检场地实行封闭管理，谢绝家长陪同。

考生体检均在指定医疗机构进行，非指定的医疗机构为考生作出的体检结论无效。体检后，由各区高招体检指定医疗机构出具《北京市普通高等学校招生考生体格检查表》并送交考生报名单位。各报名单位收到该表后应将体检结果告知考生，并将体检表放入考生纸质档案中。

未在规定时间参加本区体检的考生，可于6月11日12:30—15:30到北京市体检中心马甸体检部进行补检。补检前，考生应关注北京市体检中心微信服务号提前预约（预约将提前两周开放）。补检时考生需携带身份证件、体检表（提前向报名单位领取）和体检费。

全市高招体检会诊时间为3月2日至3月31日期间，每周三13:30—15:30，地点为北京市体检中心一层会诊接待室。各高招体检指定医疗机构务必提前一天将会诊需求和学生相关体检信息报送至北京市体检中心专项业务科备案。会诊时，考生需携带高招体检医疗机构开具的会诊介绍信及本人身份证件或学生证。

查。考生应如实填写本人的既往病史。春季是呼吸道传染病高发季节，体检过程中建议考生佩戴口罩。在体检现场考生如对体检结果有异议，可通过带队老师向体检机构反映，由体检机构统一安排。

体检前一周，考生应尽量避免服用损肝药物及营养品，以免影响丙氨酸氨基转移酶结果。若病情需要不必强行停药，体检时需向医生讲明。体检前三天要规律作息，在保证营养的前提下建

议清淡饮食，避免剧烈运动，保证充足睡眠。

考生体检当日尽量穿宽松的衣服，以便穿脱，不要携带贵重物品，以免丢失。上午体检的考生当日早晨要禁食，下午体检的考生可进少量清淡早餐，在9时后禁食，可饮用少量白开水。因体检项目中含裸眼视力检查，视力不好的考生体检时最好戴框架式眼镜，避免因摘戴隐形眼镜带来不便。听力不好的考生如戴助听器，要提前向医生讲明。

□本报记者 任洁



草莓是一种低热量、低糖、高纤维的水果，适当食用可能有益血糖调节。草莓并不像大家想的那么脏，一般直接在大棚采摘的草莓用流水冲洗一下灰尘就可以吃。从超市购买的草莓可用加少许盐的水浸泡2—3分钟，再用清水冲洗后就能吃了。

冬天这样吃火锅更健康



吃火锅大部分人都会先涮肉，但从健康的角度来说，建议先涮菜。蔬菜中含有丰富的膳食纤维，可以增加饱腹感。建议先涮蔬菜菌菇：垫胃吸油，控制食欲。再涮豆制品：补充优质蛋白。然后涮肉：优选上脑肉、鱼肉、虾肉等脂肪含量较低的肉类。最后主食：可选红薯、山药等代替精制碳水。

红灯



口唇频发长泡，医学上叫做口唇疱疹，是常见的病毒感染，通常是由疱疹病毒中的单纯疱疹病毒1型所致。正常情况下，人体的免疫系统能够控制住它，但病毒依旧潜伏在身体内。免疫力相对低下时，病毒就会“活跃”起来，导致唇疱疹的发生。要注意的是，不可用手挤压水泡，这会使它们释放液体，导致唇部其他部位也被传染。

每天吃腊八蒜不建议超过3瓣



腊八蒜由大蒜腌制而成，含大蒜素、硫化物等活性成分，具有抗氧化、抗菌作用。但大蒜素刺激性较强，单日超过5颗可能引发胃酸过多、胃胀、口腔异味等问题。虽然经过腌制的腊八蒜，对肠胃的刺激性已有所降低，但过量食用仍可能引发胃肠不适。因此建议每日食用腊八蒜的总量控制在2—3瓣为宜。

丰台区市场监管局

·广告·

“丰铃行动”护航 预付消费更安心

充值时觉得优惠，回家一想就后悔——您是否也有过类似的预付消费经历？近日，丰台区的李女士就遇到了这样的烦恼。丰台区市场监管局落实“丰铃行动”，为李女士追回了全部款项。

原来，李女士在一家美容院一次性充值了7万元后，因家人建议和个人考虑，不久便萌生了退款的念头。美容院认为，自己是正常经营，服务随时可以提供，是顾客自己反悔，没有

理由退款。李女士拨打了市民热线投诉并要求退款。

工作人员分别倾听双方诉求后，疏导对立情绪。向商家详细解读《北京市单用途预付卡管理条例》，明确指出其中有关于“七日冷静期”的条款，同时也向消费者提示，维权并非单纯的情感诉求，是法律赋予的权利。经过耐心、细致的沟通与普法，这笔7万元的预付费全额退还消费者。

丰台区市场监管局提醒广

(徐金燕)