

千万不能这样吃鱼！伤肝又坏胆！

又到了冬令进补的时候，短视频平台上，一盘盘“晶莹剔透”的生鱼片，配上“鲜甜脆嫩，一口入魂”的解说词，刺激着人们追求新奇美食的欲望。但很少有人知道，这份“鲜美”背后，可能潜伏着一个致命威胁——肝吸虫(学名“华支睾吸虫”)。今天就带大家看清肝吸虫的真面目。



肝吸虫传播的“三步曲”

肝吸虫的传播离不开“三大宿主+一种习惯”，即第一、第二中间宿主和终宿主，还有生食淡水鱼的习惯。其完整的生命周期严格遵循“第一中间宿主(淡水螺)→第二中间宿主(淡水鱼)→终宿主(人/哺乳动物)”的顺序；而生食淡水鱼这一习惯起到了关键作用，帮助肝吸虫顺利从第二中间宿主进入终宿主。

第一步即在第一中间宿主体内孵化。肝吸虫虫卵经粪便排出体外，在水中被淡水螺吞食，在螺体内开始孵化，开启无性增殖。

第二步即在第二中间宿主体内结囊。每颗虫卵在螺体内经过无性增殖后，都会变成无数个尾蚴从螺体内逸出，尾蚴在水中遇到淡水鱼便迅速钻入鱼体内，每

条尾蚴都能在肌肉里发育成一颗囊蚴。

第三步即通过摄食侵入终宿主。待囊蚴在鱼体内发育成熟后，便迎来了最关键的一步：侵入终宿主。但这一步光靠它自己是完成不了的，必须有“贵人”相助。喜食生鱼片的人便充当了这个关键角色，为肝吸虫完成生活史，壮大种群数量做出了巨大“贡献”。

表面看上去晶莹剔透的生鱼片，在显微镜下并不一定干净，含有囊蚴的生鱼片进入人体消化道后，囊蚴在消化液的刺激下脱囊成为幼虫，幼虫沿肠道钻入肝胆管并在此定居，经过一个月发育为成虫开始产卵，肝吸虫一个完整的生活史就这样完成了。

鲜味下暗藏的“渐进式”伤害

感染初期1-2个月，部分人会出现腹痛、腹泻、乏力等胃肠道症状，若感染的虫不多也可能没有明显症状。随着成虫在胆管内长期寄生，会持续刺激胆管壁，导致胆管壁增生、胆管狭窄、胆汁淤积，进而引发慢性胆囊炎、胆结石。

肝吸虫成虫可在人体内存活20-30年，长期寄生会对肝脏和胆道系统造成持续性损伤，危害程度随感染时间和虫体数量递

增，最终会诱发胆管癌。在2009年，世界卫生组织下属机构国际癌症研究署将华支睾吸虫列为明确的致癌物。

面对肝吸虫这种累积式的伤害，我们既不要心存侥幸，也不必过度担心，去疾控机构或者医院的专科门诊做个粪便虫卵检测，就可以明确诊断。若感染了肝吸虫，在医生的指导下服用驱虫药即可药到虫除。

科学防治，守护“肝”净

除了人之外，在自然界还有其他吃鱼的各种哺乳动物，比如猫、狗等可以作为肝吸虫的终宿主，所以肝吸虫在自然界的分布也很广泛。预防肝吸虫的目的是保障人们的健康，所以与其把肝吸虫及其宿主从自然界中消灭，不如阻断肝吸虫侵入人体的这一环节。

最关键的措施就是管住嘴，

拒绝“生食诱惑”，肝吸虫不耐高温，只要煮熟就可以杀灭鱼肉中的囊蚴，做到真正的干净。同时提倡生熟厨具分开，让风险远离餐桌；其次是规范水产养殖业，从源头减少养殖鱼类的感染；最后是做好人畜粪便管理，防止虫卵污染水源。吃干净的鱼，做“肝”净的人，远离肝吸虫威胁！

据“中国疾控中心”微信公众号

冬至时节，绕开这些“自行应对”的健康误区

“冬天喝点酒、吃点辣祛寒御冷的做法是不科学的。”日前，中国中医科学院望京医院主任医师高峰在国家卫生健康委召开的时令节气与健康(冬至)新闻发布会上表示，饮酒后皮下毛细血管扩张，血液加速流向体表，短时间内面部和身体会发热、出汗，但热量会更快地从体表消散，反而容易受寒、感冒。

冬至节气之后，各地气候进入最寒冷的阶段，呼吸道疾病高发，也带来很多健康困扰，有人选择“自行应对”，存在不少误区，相关专家在会上进行了健康提示。

“不能靠吃辣祛寒御冷。”高峰补充解释，适当吃点辣可以增进食欲、促进发汗，但中医认为，辛辣易耗伤津液，引起口干咽燥、口腔溃疡、便秘等不适，对有慢性消化系统疾病人群，还可能诱发急性加重。

针对自行用药的患者，北京大学人民医院主任医师马艳良表示，如果是普通感冒，要对症治疗、安全用药。西药感冒药一般有两个成分，即减充血剂和抗过敏药，常见的是伪麻黄碱和扑尔敏。这两种药物组合可缓解鼻塞、打喷嚏、咳嗽、嗓子疼等症状。但伪麻黄碱会对血压和心脏产生一定影响，高血

压、心脏病患者要谨慎使用。

“还要注意的是，抗生素是不治感冒的，如阿莫西林、头孢菌素、左氧氟沙星等这类抗菌药物是针对细菌感染，而普通感冒大部分是病毒感染，抗生素对其无效，滥用反而会引起细菌耐药。”马艳良提醒，抗病毒药物也不能滥用，要在确诊流感48小时之内由医生开具处方使用。

“低温寒潮发生的时间往往与流感等呼吸道传染病流行季节重叠。本周我国流感活动水平出现下降，但总体仍处于高流行水平。”江苏省疾病预防控制中心主任医师霍翔提醒，从中国疾控中心发布的监测报告来看，流感病毒是我国急性呼吸道传染病主要流行的病原体，呼吸道合胞病毒、鼻病毒亦存在一定水平的活动。

“寒冷空气会刺激并损伤呼吸道黏膜，在短时间内大幅降低防御细菌、病毒的能力。”霍翔建议，公众应积极接种流感疫苗，有些地方已经面向中小学生和老年人提供免费流感疫苗接种，起到了保护效果。如果能达到较高的接种率，则人群的保护效果会更好。

据《科技日报》

每天吃点猪油 竟有助控制体重和慢性炎症



湖南农业大学猪与人类健康科研团队发现，适量摄入猪油可减少脂肪沉积和脂肪炎症。研究人员建议，成年人每天烹调用油量以25克至30克为宜，其中猪油的摄入量建议占一半左右。相关研究成果近日发表于《npj-食品科学》。

脂肪沉积引起的肥胖和脂肪炎症是2型糖尿病的重要发病基础。对比猪油、茶油和花生油，研究团队在小鼠身上模拟了人类少吃油的健康饮食模式(脂肪供能25%)。一个意外结果是，适量吃猪油的小鼠，比吃植物油的小鼠更“瘦”且炎症更轻。具体来说，与吃茶油的小鼠相比，吃猪油的小鼠总体脂肪少了近1/3(29%)；吃猪油的小鼠体内，加剧炎症的分子(如IL-6)更少，而缓解炎症的分子(如IL-10)和相关抗炎免疫细胞更多。这说明在控制总量的前提下，猪油可能比某些植物油更有助于控制体重和慢性炎症。

团队进一步揭示了猪油发挥益处的分子机制。通过非靶向代谢组学分析，团队发现摄入猪油可显著提升血清中牛磺胆酸的水平，而这一个关键分子正是连接饮食与代谢的核心“信使”。具体来说，猪油会在人体内“任命”一个叫牛磺胆酸的“特殊信使”，信使在血液里的数量也会增加。该“信使”一方面给脂肪细胞下令，加速分解脂肪变成能量；另一方面会在免疫细胞里发出安抚信号，让那些容易引发炎症的暴躁免疫细胞转变成温和维稳型，从而减轻脂肪组织内部的炎症。

研究人员建议，日常生活中可将猪油与植物油合理搭配食用，巧用猪油，因为其饱和脂肪酸与单不饱和脂肪酸比例均衡，且猪油口感好，炒同样的菜用油量可减少40%；控制富含高油酸的植物油摄入，将其脂肪供能控制在10%以内。

据“人民日报”微信公众号