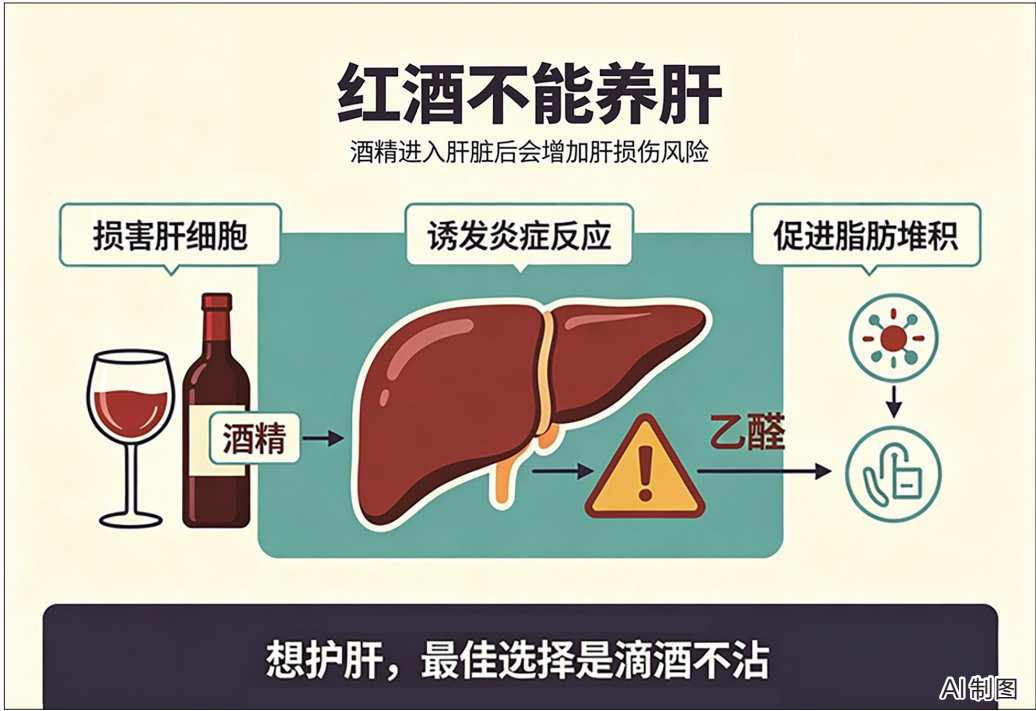


这些“养生”方式,肝脏并不领情



秋意渐浓,朋友圈的养生风潮再度袭来。保温杯泡枸杞、饿肚子养肝、顿顿水煮青菜、各类护肝保健品轮番上阵。不少人自我感觉身体状态尚可。可拿到的体检报告,令人大跌眼镜:脂肪肝赫然在列,转氨酶悄悄升高。

五大养肝误区,正在伤害你的肝

- 误区一:保温杯泡枸杞,人人都适合**

枸杞是药食同源的滋补佳品,有助于益精明目,但其性滋腻,并非人人适用。养生讲究辨证,若体质不合,反而加重负担。日常泡水建议每天5~10克即可。若舌苔厚腻、腹胀便溏、湿气偏重,长期大量饮用易助痰湿,增加肝脏代谢压力。
- 误区二:红酒活血,小酌可养肝**

“红酒养肝”之说流传颇广,但事实是,任何含酒精的饮品都需经肝脏代谢,其产物乙醛会直接损害肝细胞,诱发炎症和脂肪堆积。现代医学已明确指出,酒精无安全剂量可言。想护肝,最佳选择是滴酒不沾。
- 误区三:吃素就能给肝脏减负**

查出脂肪肝后,有人选择完全戒肉,三餐水煮菜,以为这样能让肝“休息”。但长期极端素食反而可能导致“素食型脂肪肝”。肝脏运输脂肪需依赖载脂蛋白,而其合成离不开优质蛋白。若蛋白质摄入不足,脂肪运不出去,便堆积在肝内。护肝饮食的关键在于控油控糖,而非戒肉,鱼、蛋、奶及豆制品应足量摄入。
- 误区四:靠护肝片补救熬夜与应酬**

不少人习惯“补救式养生”,熬夜聚餐后吞几片护肝片,以为能抵消伤害。但护肝类制剂属药物,多数成分仍需肝脏代谢,健康人长期服用只会徒增肝脏负担。某些药物还可能造成转氨酶短暂假性正常,掩盖真实病情。

误区五:酵素排毒茶,能清肝减脂

市面上的“排毒茶”“减脂酵素”常被误认为能帮肝排毒,但肝脏本就是人体最大的解毒器官,无需外力辅助。所谓“排毒”多含泻药或利尿成分,腹泻只是排出水分,与清肝无关。长期使用会扰乱肠道菌群、引发电解质紊乱,甚至导致药物性肝损伤,得不偿失。

中医四型对症食养

- 脂肪肝属中医“肝癖”“胁痛”范畴**,常见有四种证型。辨证准确,食疗方有助调理;辨证失当,反倒越吃越偏。需强调的是,茶饮食疗仅作辅助,不可替代规范诊疗。

痰浊内阻型:多见肥胖体沉、腹胀苔腻。适宜食用茯苓陈皮冬瓜瘦肉汤,助健脾化湿。肾功能不全或常腹泻者慎用。

湿热蕴结型:口苦口黏、心烦苔黄。推荐冬瓜赤小豆汤,清淡利湿,并严格戒酒、戒甜食及宵夜。

肝郁脾虚型:压力大、情绪郁闷、胁肋胀满、便溏或干。宜食玫瑰山药小米粥。

痰瘀互结型:病程久、舌色偏暗,不宜自行活血,需中医面诊辨证。可酌情在医师指导下饮用玫瑰山楂陈皮茶。

据中国科普网

警惕! 这些食物可能加了硼砂



AI制图

肉丸太过Q弹劲道,竟是非法添加了硼砂!近日,广东清远连州市市场监督管理局联合公安机关突击检查一家熟食店。店主为提升口感,竟将化工原料硼砂当作调料,店内肉丸、腐竹肉卷全部检出硼砂,涉事店主现已被移送公安机关。

非法添加硼砂,只为“美颜、保鲜、增韧”

硼砂,本是玻璃制造与陶瓷釉料中常用的工业原料,主要起降低熔点、增强光泽之效,兼作防腐剂使用。但自2008年起,国家相关部门已将其明确纳入首批《食品中可能违法添加的非食用物质和易滥用的食品添加剂名单》,严禁用于食品加工。

科学科普博主云无心说,不法分子在食品中添加硼砂,通常出于三种考虑:首先是为了“美颜”,比如将颜色暗淡的猪肉变得红润新鲜;其次是为了“保鲜”,让炎热天气里易腐的生鲜能存放更久;最后是为了“增韧”,让面条、饺子皮吃起来更爽滑有嚼劲。

硼砂对体会产生哪些危害

硼砂之所以致命,是因为进入人体后会在胃酸作用下变成硼酸。若长期误食含硼砂食品,硼酸不断在体内累积,会逐步侵蚀消化酶的活性,初期表现为消化不良、厌食和消瘦;若单次摄入过量,则直接触发急性中毒——腹泻、呕吐、红斑、休克、昏迷接踵而至。

硼属于体内受限微量元素,一旦超标便在各脏器内蓄积中毒。按剂量衡量,成人的中毒门槛为1~3克,致死临界为15克;而婴幼儿耐受性极低,2~3克便足以致命。

怎样辨别含硼砂的食品

农业农村部食物资源监测与营养健康评价团队首席科学家朱大洲提醒,日常饮食中,部分食物容易被非法添加硼砂,建议大家选择正规渠道,购买包装完整、带有配料表的预包装食品,对来源不明的散装食品提高警惕。

正常腐竹、粉丝呈自然黄白色,表面不发亮、手感干燥;添加硼砂的制品,颜色白得反常,不易掰碎,久煮不烂。

正常粽子的米粒为自然乳白色,煮熟后有淡淡米香,放置一两天就会变硬、发霉;添加硼砂的粽子,米粒异常发白,口感过分软糯,常温放置三五天也不变硬、不发霉。

正常面条煮熟易断,馒头隔天就发硬;添加硼砂的面条韧性强,久煮不易断,馒头放置两三天依旧松软,颜色过白,几乎没有麦香。

合格肉丸有嚼劲,煮熟会轻微膨胀,肉香明显;添加硼砂的肉丸,特别Q弹,色泽鲜亮,久煮不烂。

据《科普时报》

智齿都拔掉了为什么还痛? 没想到是牙龈癌在作祟

前段时间,刘先生因为右边智齿痛,去家附近的口腔诊所拔掉了智齿,但拔掉的地方一直很痛,并且在拔牙后的两周内断断续续地出血,诊所医生判断可能是拔牙后的并发症。

刘先生的爱人看他一直好不利索,说话、吃饭遭罪,嘴巴也张不大,建议他去浙江大学医学院附属第一医院口腔科看。为此,刘先生找到口腔科副主任余丹。余丹检查后发现,刘先生存在明显的张口受限,牙槽窝内可见溃烂,甚至已经出现下唇麻木等症状,建议进一步拍片并进行活检。

“右侧下颌骨已经被破坏了,并且已经累及下颌骨的神经还有肌肉。”余丹盯着CT眉头紧锁。随后的病理结果证实了她的判断——鳞状细胞癌,且已进展到局部晚期,肿瘤侵犯了周围神经与肌肉组织,这才导致刘先生出现下唇麻木和张口受限的症状。

由于肿瘤有4×5×3厘米大小,且侵犯周围组织,边界不清,余丹直言:“目前已经是局部晚期头颈恶性肿瘤,直接手术,很有可能切不干净,

预后不佳。”经过多学科会诊,专家组建议刘先生先进行新辅助化疗联合免疫治疗,待肿瘤缩小后,再行根治性手术切除。

经过3个周期的新辅助化免治疗,刘先生接受了右下颌骨恶性肿瘤的扩大切除术,并同期进行游离腓骨瓣重建下颌骨缺损,维持了下颌骨的形态和功能。经过精心护理,刘先生恢复良好,可以正常饮食与说话,面颊轮廓、表情自然,目前正在接受术后预防性放疗。

口腔科主任朱慧勇提醒,牙龈癌的发病与长期吸烟、饮酒、吃烫食等生活习惯有关,也和口腔内尖锐的残根、残冠、不良修复体反复摩擦刺激口内黏膜有关,长期的不良刺激可能会诱发细胞异常增生,久而久之,黏膜修复失衡,癌变风险陡增。“如果口腔内有创面,比如拔牙创口长期不愈合,要及时到正规医院就诊。”尤其是超过2周仍不愈合、边缘隆起、基底硬结或伴有出血、麻木、张口受限的溃疡,务必高度警惕,这可能是恶性肿瘤发出的信号。

据《浙江老年报》