

人体透视：从酒量看肝脏是否受损

如果曾经在酒席上“骁勇善战”的你发觉自己酒量直线下降、又或是在“大战四方城”的过程中突然眼冒金星、加班加点工作途中无来由地恶心想吐……千万不要掉以轻心！

肝脏负责人体解毒

作为消化系统中最大的消化腺,肝脏是人体重要的代谢器官,工作起来就像一座紧张有序的综合型化工厂。每天,人们摄入的食物都在肝脏里进行着重要的化学变化,这里更是蛋白质、胆固醇等物质的合成地。“肝脏相当于汽车的供油系统,汽车的供油出了问题,引擎自然无法开动;同样的,如果肝脏出了毛病,人体就会无精打采,没有力气。”专家表示。

专家介绍,肝脏不仅能把食物转化成能量,而且还是人

体解毒的总机关,具有化解细菌、酒精和其他毒素的功能。比如一些肠道寄生菌在分解时会释放出有毒的氨气,但肝脏会把氨气转化为尿素,排泄出体外。而酒精在体内的代谢也主要在肝脏中进行。在喝酒之后,一小部分酒精会随呼吸和流汗排出体外,剩下的大部分酒精在肝脏中被转化成乙醛,醉酒的症状正是由乙醛引起;不过,肝脏功能正常的话,乙醛会被进一步转化成乙酸,这就是酒精在肝脏中解毒的过程。

肝脏无痛感神经最易被忽视

专家表示,人体的肝脏每天担任着繁重的代谢任务,一旦人们过度酗酒或者从事大量消耗脑力、体力的活动,都会造成肝脏超负荷运作,身体出现异常反应。这些现象实际上就是肝脏对我们发出的信号。“本来酒精在人体内的代谢速率是有限度的,长期过量饮酒会对肝功能造成损害,久而久之,分解酒精的能力就会下降,出现酒量下降、容易喝醉的现象。而像打麻将这类娱乐活动特别消耗脑力,肝功能差的人能量供应跟不上,就容易头晕。”专家说。

据专家介绍,近年来肝硬化甚至肝癌患者出现年轻化的趋势,40岁左右的男性成为这两种肝脏疾病的“新宠”,“他们大部分属于事业型男士,面临的和社会和家庭压力都比较大,而且他们要频繁地出席各种应酬酒席,使肝脏长时

间超负荷,不知不觉就患上肝病。”

专家介绍,由于肝脏是人体内唯一没有痛感神经的器官,对病毒、酒精和药物的慢性破坏前期很难察觉,所以人们普遍忽视肝脏的日常保健。一般,肝病的加剧都是潜移默化地进行,等到感觉疼痛时,往往病情已经比较严重。



香料、速食品等也会增加肝脏负担

专家表示,除了要留意身体的这些警示信号外,肝脏疾病高危人群、肝病患者更应预防肝病发生。“这些人群最好滴酒不沾,同时应该保证晚上12时前入睡。”他认为,戒酒和保证睡眠是首当其冲两大必要条件。但同时他也无奈地指出,面对医生叮嘱,不少自控能力差的人很难做

到。专家建议,对于这样的人群,其家人和朋友应该共同监督,通过少喝酒、减少娱乐活动、督促其按时就寝等,使这类人群逐渐适应健康的生活方式。

另外,很多人一旦忙碌起来,喜欢下班买半成品甚至速食食品打发晚餐,但久而久之,非常容易造成营养失衡,从而导致

肝脏负担越来越大。因为不少速食食品,为了保鲜会含有不少剂量的防腐剂,尤其是熏制、腌制过的香肠、腊肉、烤鸭等,对于本身肝脏就不太好的人群而言是沉重负担。

除此,为避免肝脏增加负担,肝脏疾病的高危人群最好少食颜色漂亮的食物,因为很可能

此类食物添加了色素,过多的香料等也不利于肝脏正常运作。

值得提醒的是,很多年轻白领早上到了办公室第一件事情就是泡一杯香浓的咖啡,有的甚至一日要喝上三五杯提神醒脑,专家指出,咖啡里大量的咖啡因同样必须“途径”肝脏,喝得过多一样可以增加肝脏负担。

做梦有益健康？专家解说做梦的3大益处

解除疲劳,休整身体

疲劳就是人无论在体力活动和脑力活动以后,能源的耗竭,脑的能源主要是靠血液供给葡萄糖。体力和脑力活动需要的葡萄糖很多,如果从血液供给

的葡萄糖还满足不了它的需要,这个时候它就会动用身体的储备。利用身体储备的这个过程中就会产生一种乳酸。乳酸积累多了,是疲劳的一种生理

上、生化上的表现。睡眠就可以解除这种疲劳。睡着了,人的一切活动停止了,肌肉消耗也降低了,为了节能,体温也降低。

人在睡眠的时候,还有一个

整理信息,带来顿悟

大,只要你眼睛一扫,所有的刺激都会跑到你大脑里面去。当你睡眠的时候,脑子就会回放,一边回放,一边整理,然后根据不同的内容,分别把它放到脑子

不同的功能回路里边。

另外,大脑在夜间还有学习的功能。比如说西方很有名的一个奇案,侦探白天就百思不得其解,想不出来这个案子是怎么

调节心理

可见做梦是保持良好心态的一个必不可少的环节。

从精神分析心理学角度看,梦的意义就在于通过欲望的满足。不管你是高尚的人,还是卑微的人,我们的心灵的深层,都

做梦是人体一种正常的、必不可少的生理和心理现象。很多人觉得睡觉时候做梦使大脑得不到休息,是很不好的现象,但其实,适当的做梦对身体也有好处的。

功能,就是合成新的蛋白质。人体所需要的新蛋白质,多半都是在睡觉的时候合成。所以睡眠是解除疲劳与休整身体必不可少的。

发生的。结果他晚间做梦,梦出来是怎么回事,第二天按照他梦的提示,破了这个案子。像这种在夜间睡眠当中,梦有时候会带来顿悟,有时候会带来创新性。

望,却可以在梦中获得心理上的满足,调节心理平衡。

如果没有梦,那么大大小小的欲望就会让我们无法安睡了。即使我们在梦中感到不安焦虑,一样可以让做梦和睡眠两不误。

保健课堂

9种食物冰箱不宜存放

淀粉类食物

馒头、花卷、面包等淀粉类食物不能放进冰箱中,会加快其变干变硬的速度,如果短时间吃不了的话,可以将其密封好放进冷冻室中冷冻。

另外面包和饼干也不宜放在一起存放,这样一来面包中的水分会转移到饼干中,使饼干变软,面包反而变硬,对两者都不利。

鱼类

冰箱中的鱼不宜存放太久,家用电冰箱的冷藏温度一般为-15℃,最佳冰箱也只能达到-20℃,而水产品,尤其是鱼类,在贮藏温度未达到-30℃以下时,鱼体组织就会发生脱水或其它变化,如鲫鱼长时间冷藏,就容易出现鱼体酸败,肉质发生变化,不可食用。

药材

药材不宜放在冰箱里,药材放入冰箱内,和其他食物混放时间一长,不但各种细菌容易侵入药材内,而且容易受潮,破坏了药材的药性。

所以对一些贵重的药材,如人参、鹿茸、天麻、党参等,若需长期保存,可放在一个干净的玻璃瓶内,然后投入适量用文火炒至暗黄的糯米,待晾凉后放入,将瓶盖封严,搁置在阴凉通风处。

西红柿

西红柿经低温冷冻后,肉质呈水泡状,显得软烂,或出现散裂现象,表面有黑斑,煮不熟,无鲜味,严重的则腐烂。

黄瓜、青椒

黄瓜、青椒在冰箱中久存会出现变黑、变软、变味。黄瓜还会长毛发粘。因为冰箱里存放的温度一般为4℃至6℃左右,而黄瓜贮存适宜温度为10℃至12℃,青椒为7℃至8℃,因此不宜久存。

绿叶菜

绿叶菜放在冰箱里不仅叶片会更快腐烂,还可能由于酶和细菌的作用,生成有毒的亚硝酸盐。

香蕉

若把香蕉放在12℃以下的地方贮存,会使香蕉发黑腐烂。

鲜荔枝

若将荔枝在0℃的环境中放置一天,即会使其表皮变黑,果肉变味。

草莓

草莓储存在冰箱里,不仅果肉发泡、口感大打折扣,还容易霉变。

胃病最爱“盯”上6类人

加班熬夜族

工作压力大、精神紧张、经常加班熬夜,很容易导致胃酸分泌过多,引起胃部不适。

所以,加班族一定要保证睡眠,舒缓精神压力。可以在手边准备一些零食,如面包、饼干等,及时补充。

不吃早餐族

对于从来不吃早餐或不习惯吃早餐的人,胃分泌的胃酸没有食物可消化,会损伤食管、胃肠黏膜,不仅容易导致溃疡,还可能导致胆汁中的胆固醇沉积,诱发胆结石。

早餐不但要吃,还尽量要吃易消化、防刺激、多营养的食物。

天天吃撑族

饮食没节制,天天吃得“肚儿圆”,不仅会加重胃的负担,还会增加胰、胆等消化器官的压力,打乱消化系统的正常工作,引发一系列问题。

此外,饮食过量还可能导致超重,引发高血压、糖尿病、脂肪肝等代谢性疾病。因此,“吃啥啥香”的人要有意识地控制食量,增加运动量。

无辣不欢族

有的人即使胃部不适也离不了辣,结果导致胃遭罪。

其实,适量吃辣椒对身体有一定的益处,但如果本身有胃肠疾病又食辣过多,则会刺激胃肠黏膜,加重其充血、水肿,建议这部分人先让胃充分康复,再享受美食。

小病隐忍族

许多人对胃部隐痛、腹胀等症很不重视,能忍就忍、能拖就拖,实在不行吃片止痛药救急,更不愿去医院。

事实上,任何不适都可能是身体在报警,一定要及时就诊,避免把小病耽误成大病。

餐后运动族

为了加强锻炼,有的人吃完饭就赶着去健身、跑步等,如此“虐待”胃,可能导致内脏供血不足,影响消化功能。

建议饭后最好休息半小时以上再活动。

(本版稿件均据新华社)