

人体透视: 从酒量看肝脏是否受损

保健课堂

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呕吐……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。比如一些肠道寄生虫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，肝脏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，所以成为“重视盲区”。专家表示，中青年男士逐渐成为肝硬化、肝癌“新宠”，与肝脏超负荷娱乐、工作、喝酒等密不可分。

肝脏是人体的“生命塔”，



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

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品，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荷。

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当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

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。

整理信息，带来顿悟

自天我们经历很多事情，我们的大脑要时时地记录，时时地监控，时时地记录你周围所发生的一切。不管你有意识的，还是无意识的，特别是视觉信息量很

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

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。

调节心理

我们知道，如果前一天晚上做了好梦，第二天感到精力充沛，心情很安适。但如果做了噩梦，第二天心情也不愉快，会觉得没有睡好，就会心情焦虑、烦躁、爱发脾气，做事静不下心来。

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

收藏了太多太多愿意或能够说出口和不愿或不能说出口的欲望。这些几乎无穷无尽的欲望中，许多在现实生活中无法即时满足或根本不能满足。现实生活中未能或不能获得满足的欲

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。

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，如鲤鱼长时间冷藏，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坏，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、腹胀等症狀很不重视，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)