

健康视点

不合理吃素节食 不能避免脂肪肝

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

临床上，人们常常把脂肪肝与肥胖、过食肉类食物相联系，总认为经常吃素的人不会得脂肪肝。事实是否真的如此？海口市人民医院肝胆外科主任张健权近日接受记者采访时指出，很多人对脂肪肝的重视度还不够，存在很多认识误区和疑问。日常生活中，不合理吃素和节食，并不能摆脱脂肪肝的威胁。

22%的素食者会得脂肪肝

因父亲身患高血脂、高血压，40岁的刘先生在日常生活中一直吃素。上周单位体检时，患上轻度脂肪肝的结果让他傻了眼。刘先生感到非常不解，自己5年多来连鸡蛋都很少吃，早餐基本就是馒头白粥，中晚餐以青菜、豆制品和米饭为主。身高175厘米的刘先生身材清瘦，不清楚自己为何会患上脂肪肝？

26岁的欣欣，两年前为了拍一组漂亮的婚纱照，决定进行“无主食”减肥。平时她不吃米面等主食，肉类只选择脂肪含量低的海鱼，青菜也是少油水焯。前段时间公司体检时，她却收到中度“脂肪肝”的检验诊断。

为什么平时吃素，也不能幸免“脂肪肝”呢？张健权指出，所谓脂肪肝，是指充积于肝细胞内的脂肪含量超标。正常肝脏含脂肪约5%，超过10%，是轻度脂肪肝；若肝内总脂肪量占到肝重的30%以上就是中、高度脂肪肝。统计数据显

蛋白质不足会导致肝脏脂肪增多

很多人认为脂肪肝是胖子的专利，其实不然。张健权指出，虽然肥胖是引起脂肪肝的主要诱因之一，并不代表瘦

人就不会得脂肪肝。因为引起脂肪肝的因素很多，如营养不良或体内蛋白质不足，都会导致肝脏内脂肪聚集。

素食者为什么也会患上脂肪肝呢？因为素食者的主食大多是米面。米面等食物的主要成分是碳水化合



物。因为脂肪所含的碳和氢比碳水化合物多，在氧化时可释放出较多热量。因此，如果脂肪摄入少，必定会让人吃更多的主食。如果摄取了大量的碳水化合物，又不能变成糖原，就会在肝脏中通过磷酸甘油途径转变为脂肪。蔗糖、葡萄糖均有诱导“脂肪酸合成酶”的作用，这种作用甚至比脂类还要强得多。

此外，减肥者刻意减少食物摄取，当机体提取的总能量不能满足机体的能量需要时，脂肪酸会从脂肪组织中被释放出来，进入肝脏而被利用。但是，这种脂肪在肝脏中不易被分解，久而久之，堆积过多，就形成了脂肪肝。

总之，素食、节食后，一方面使体内分解进入肝脏的脂肪增多了，另一方面又会令肝脏合成不出足够的脂蛋白，令脂肪无法及时被运出，沉积肝内，造成了营养不良性脂肪肝。

健康饮食远离脂肪肝

医生提醒，素食、追求健康与长寿者要远离脂肪肝，应注意以下几点：

一般素食者：可采取早晚素食、中午小荤的饮食方式，或每周2-3天素食的饮食方式；

减肥者：膳食中应有一定量的产能营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物），尤其要保证蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素、必需脂肪酸、磷脂的供给；

限食追求长寿者：提倡每餐七八分饱。一般人每天需要摄入100-150克禽、肉、鱼、蛋，50-100克豆制品才能保证蛋白质的供应。吃素的人，因为不吃动物性食物，每天需要再多摄入50-100克豆制品，以弥补缺少肉类所损失的蛋白质。



多吃肥肉和海鲜， 小心查出“牛奶血”

■ 本报记者 王培琳

近年来，在医院日常体检中，越来越多的人被自己抽出的“牛奶血”吓一跳。“牛奶血”的具体表现是血液抽出来之后上面浮上厚厚一层白沫，如牛奶一般白。“牛奶血”在临床中的专业名词是乳糜血，简单讲就是“泛着浮油的血”或“有太多脂肪颗粒的血”。当血液中出现大量的脂肪颗粒，会导致血浆颜色呈乳白色或混浊状。

很多案例表明，生活中喜欢吃肉、动物内脏和动物油脂等，都会导致人体脂肪和能量集中摄入过高，造成高脂血症。这种高脂饮食对人体的危害巨大，也是心脑血管出现问题的罪魁祸首。

海南医学院附属医院中医科副主任医师袁勇说，尽管脂质对人体而言，是重要的能量来源，但像这样“富得流油”般的血液，必然会造成高脂血症。

健康人群的血液流淌得像清水一样快，但是过高的血脂容易导致脂肪颗粒在血管壁沉积，血管产生斑块、堵塞导致血流缓慢，使人体的血管出现或加速动脉粥样硬化，引发脑梗死、动脉瘤、冠心病等心脑血管疾病，情况严重者甚至有生命危险。

专家表示，血脂中最重要的成分是胆固醇和甘油三酯。一顿大餐、一次豪饮后，人们血液中的甘油三酯都有可能升高。在长期不良生活习惯的影响下，当人们血液中的脂肪颗粒过多，就会出现“牛奶血”症状。

“牛奶血”症状多发于50岁以上的人群。但是，由于人民生活水平的不断提高，食物多样化，“牛奶血”患者也越来越低龄化，甚至30出头的年轻人都会检查出“牛奶血”。一旦在抽血检查时，发现血液里有白色的乳糜状物，则意味着血脂已经相当高了，必须尽快就诊治疗。

袁勇建议，在日常生活中，人们要从饮食和运动等方面预防“牛奶血”的出现。

首先，应尽量减少肥肉、动物内脏的摄入，远离海鲜等胆固醇含量高的食物，少吃夜宵。食用油以植物油为主，尽量不食用动物油。多吃五谷杂粮以及蔬菜水果，同时少吃膨化食品，尽量少喝含糖饮料，多喝白开水。

其次，经常进行日常锻炼。年轻人可以多跑步，年纪大的人可以多散步，运动程度以微微出汗为好。多运动锻炼可以增加内脏的蠕动，从而使身体新陈代谢加速，保持身体健康。同时，要控制好体重。因为肥胖容易得各种肥胖病，若肥胖又有高脂血症，极易导致动脉粥样硬化疾病。

此外，要养成良好的生活习惯，不熬夜，不抽烟酗酒。因为酒精代谢所产生的热量，无法消耗将变成甘油三酯，对血脂升高会有很大影响。

加点中药材，熬碗养生粥



■ 本报记者 侯赛

夏季，很多人喜欢喝粥养生，绿豆粥、玉米粥、蔬菜粥都是日常餐桌上常见的粥品。海口市人民医院中医科主任王德表示，合理使用一些药食同源的中药材，不仅能把粥做出新意，更能为人们的健康加分。

年老体虚者喝黄芪粥

王德说，很多人都了解黄芪，它与人参一样，对于补气具有功效。若中老年人出现体能下降，工作繁忙后明显疲劳且不易恢复，可适当用中药材做成药膳补充体力。

在他看来，黄芪粥是一款值得推荐的粥品。中医认为，黄芪性味甘、微温，有增强机体免疫功能，保肝、利尿等作用。

黄芪粥做法简单，即用一两（50

克）黄芪煮水半个小时以上，让黄芪的有效成分完全煮出，然后丢弃黄芪，用煮好的黄芪水煮粥。至于煮粥所用的米可根据自己喜欢，既可选用粳米、大米，也可选用薏米，夏天还可以放点绿豆、莲心等，任意搭配粥里的内容。

提醒：年纪大、体虚者可常喝此粥。黄芪粥提气作用强，适宜早上喝，喝完之后，一整天都会精神十足。年轻健康者，则不必食用。

利水清热喝车前叶西瓜粥

车前草性味甘寒，具有利水、清

热、明目、祛痰的功效。西瓜可以清热祛暑，除烦止渴。西瓜与车前草叶片煮粥可以利水清热。

西瓜与车前草叶片煮粥的做法：准备粳米100克，车前叶50克，西瓜250克，葱一根，盐适量。先把车前叶

洗净，切成段，西瓜去皮去籽，待用。将粳米淘洗后放入锅内，加适量清水，置于武火上煮沸，改用文火继续煮，待米熟透时加入车前叶、葱段和精盐，再煮10分钟，调味，拌入西瓜瓤，即可食用。

提醒：西瓜是寒凉属性，脾胃虚寒、便溏腹泻者不宜多食。内伤劳倦，阳气下陷，肾虚精滑及内无湿热者，则慎服车前草。

荷叶粥清了解暑

王德建议，不妨给自己和家人煮一碗荷叶粥，米粒晶莹剔透，荷香与米香和谐地融合在一起，清谈碧绿的荷叶粥一定能让你感受到清凉。

中医认为，荷叶含有荷叶碱、莲碱等成分，具有清泻解热、降脂减肥及良好的降压作用。

王德表示，荷叶有干荷叶和鲜荷叶两种。如果是鲜荷叶，先用大米和少量糯米煮粥，煮到差不多时再放入鲜荷叶同煮，至粥变色即可。如果是干荷叶，得先用水泡软、洗净备用，也是用大米和少量糯米煮粥，米煮至开花后，将荷叶覆盖在粥上，焖约15-20分钟，揭去荷叶再煮沸片刻即可。

煮荷叶粥的窍门，就是适量放一点糯米，作用是让粥的口感更粘稠、清香。另外，荷叶粥里还可再放点绿豆，或者莲子、枸杞，根据自身的体情况，达到理想的养生功效。

跑步机上健身要注意安全

跑步一直是一种非常流行的大众健身运动，马拉松和跑步机是两种近年来很受欢迎的跑步方式。它们带来的健康益处肯定要大于风险，但如何保证安全也十分重要。

当天气情况欠佳时，很多人会选择用跑步机在室内运动。美国平均每年因跑步机事故死亡3人，有2.44万人因跑步机事故需要急诊治疗。

专家强调，跑步机就是用来跑步的，大多数跑步机事故发生在人们试图分散运动疲劳感时，例如在跑步机上看电视、看手机、发短信，甚至在跑带上“跳舞”……

在跑步机启动时最好将双腿分跨在跑步机两侧，待其运转稳定后再上去。此外，光脚在跑步机上运动不是明智选择，如果运动者突然停下来，跑带仍在移动，脚底容易因巨大的摩擦力受伤。此外，穿过于宽大的服装运动时，衣裤有被绞进跑步机部件的可能。

人们容易忽视的另一点是家中放置跑步机时，其四周应留有适当空间，谨防不慎摔倒时头部及身体因碰撞家具而受伤。

（新电）

夏季感冒多数是受凉所致

近期，许多地方气温飙升，很多病人感觉头疼、鼻塞、浑身酸痛无力。这种感冒，受凉是罪魁祸首。

空调的普及，使得原先夏天常见的风热感冒和中暑少了，而冬天才容易得的风寒感冒却明显增多，由于许多医生以及患者对夏天受凉尚缺乏足够的认识，致受凉感冒这一反季节病得不到及时有效的治疗，留下的后患也多。

夏天着凉的人大多是因一身大汗时进入温度很低的房间，皮肤毛孔一下子关闭造成的。而不管是热性感冒还是受凉，都需要辨证治疗，风热感冒要散热，受凉的要散寒。原先用来治疗冬季感冒的方法，现在基本可以拿来治夏天的受凉，目的都是为了散寒。

夏季感冒的预防其实很简单，首先就是要管住嘴，不要一天到晚贪食冰食冷饮，要注意清淡饮食，可以少食多餐，这样有助于消化，加快浊气的排出；其二是不要把室内温度降得过低，造成室内外的温差过大。最好室内温度控制在25-27℃之间，尤其是有老人和孩子的家庭。无论使用空调还是电风扇，都不要让凉风对着身体直接吹。

（桑久）

女性缺乏运动 易导致盆腔炎

缺乏运动锻炼，尤其是缺乏下腹部的运动锻炼：这在城市职业女性中最常见，她们往往本身就缺乏运动锻炼，再加上常常在办公室一坐就是一天，盆腔的血液回流长期不畅，慢慢就开始出现慢性盆腔充血，从而导致慢性盆腔炎的出现。

慢性盆腔炎的主要表现包括腰骶部疼痛或下腹痛、或因长时间站立，过劳，或经前期加重，重者影响工作。或有白带增多、月经紊乱、经血量多痛经、性感不快；输卵管阻塞、不孕等。日久或有体质虚弱，精神压力大、常合并神经衰弱。

盆腔炎的范围主要局限于输卵管、卵巢、和盆腔结缔组织常见的有以下类型：输卵管炎，输卵管积水与输卵管卵巢囊肿和慢性盆腔结缔组织炎。

（桑文）

男性小便刺痛 慎防尿道炎缠身

尿道刺痛，多是尿道炎征兆，日常男性遇到排尿异常如尿道刺痛症状一定要及早检查诊治，因为炎症细菌可在尿道扩散就会直接影响排尿，这便成为引起尿痛的主要因素之一。

男人小便刺痛是男科常见的一种症状，最明显的是尿道炎造成的小便刺痛。除了小便刺痛，尿道炎还有一些其他的症状，比如有烧灼感和排尿疼痛，少数有尿频尿道口略微发红。男性尿道炎病原体侵入尿道黏膜后，不断繁殖、破坏邻近正常组织结构引起前列腺炎、精囊炎、附睾炎、睾丸炎。患者晨起尿道口有少量黏液性分泌物或仅有脓膜口，或裤裆污秽及在小时时会

出现尿流分叉的现象。有些患者需要用用力挤压才能有分泌物从尿道口溢出。症状与淋菌性尿道炎相似，但程度较轻。

尿道炎的主要症状为：尿频、尿痛，急性炎症尿道会红肿、尿道炎分泌物有不正常。日常生活中，尿道炎预防大于治疗。

1、注意个人卫生。平时要注意个人卫生，防止细菌侵入和病菌感染。穿棉质内衣裤，避免紧身不透气的裤子，勤换内裤。不要用公共浴池、浴盆洗浴，不要坐在未经消毒的马桶上，不要与他人共用一条毛巾。

2、要多喝水多排尿。尿液滞留膀胱愈久，细菌的数量愈多。因此，解决尿道疼痛的最佳方法是多喝水

以冲走这引起发炎的细菌。如果尿液清澈，表示水分喝足够。如果尿液有颜色，表示喝水不够。

3、性生活前后上厕所。这能将阴道内的细菌冲掉。否则，细菌容易上行感染，引起尿道炎症。

（宗文）

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

怎样做好精神病人的家庭护理

精神病人的意外事件是指病人在精神症状或精神因素影响下，发生各种伤害或破坏事件，如自杀、自伤、伤人、纵火、毁物、触电、溺水、噎食、服毒、吞服异物等等。这些意外不但对病人本身具有极大危害性，也会造成社会性破坏，危及周围安全。因此，急性期病人一般以住院治疗为好，如因故无法住院需在家治疗的，家属必须了解、掌握精神疾病的基本知识，熟悉病人的病情并掌握其变化规律；注意观察病人的表现，做到心中有数。为了避免精神病患者出现意外状况，需了解一定的防护手段。

1、周围环境应有防护设备：不管是家庭或病房的防护设备，均应考虑到精神病人的特征，切莫让患者有机可乘。注意使病人远离危险的环境和物品，不要让其去阳台上，也不要让其靠近利器、电源、炉火等。

2、急性期患者的防护：急性期精神患者，发生意外事故的可能性很大。因而，在病症未获得趁早有效控制时，要倍加防护。患者兴奋冲动时，可用保护带将患者保护在床上，保护带不应扎得过紧或过松，过紧易伤及皮肤组织和妨

碍血液循环，过松则无法实现控制患者的目的。严格保管好药品，对有自杀倾向或欲逃跑的患者，应不让他们单独行动，外出时应有人看护。

3、熟练了解解救技术：抢救技术的成败关系到患者。突发的意外事故常常会危及患者的生命，护理人员必须熟练掌握人工呼吸、胸外心脏按压术等。若患者在家中发生意外事故，应呼吁急救中心或就近送医院抢救。

4、做好恢复期患者心理护理：常常为患者上卫生课，帮助他们不断提高对精神疾患的认识，了解长时间服药的重要性，帮助其疏泄心理上的困扰。根据病人的特点有针对性地进行说服、劝慰、开导，安排有规律的生活和较为丰富的有益活动，分散病人的注意力。加强生活护理，保证病人的饮食及睡眠质量。平时多与患者接触谈话，杜绝因态度不当而激怒患者。善于从谈话中发现隐患，可采用对策，避免意外事件的发生。

咨询医师：海南省安宁医院护理部主任、主管护理师 谢曼

（马珂 黄胜）