

体检人群请注意 别太小看脂肪肝

岁末年初是各种“年终盘点”的高峰期，近段时间以来为健康做“盘点”的体检人数明显增加，不少人通过体检报告发现自己有了脂肪肝。尽管如此，很多患者仍将脂肪肝视为“亚健康”状态，“脂肪肝不是病，没什么大不了”的态度，将体检报告扔在一边，置之不理。为此，专家呼吁，千万别太小看脂肪肝，其危害性不容小觑。

■ 为什么脂肪肝患者越来越多？

专家指出，脂肪肝不是一种独立的疾病，而是由诸多原因造成的。脂肪肝发病率的增加，与人们生活水平的提高和饮食结构的改变有着密切关系，营养失调、大量饮酒、糖尿病、肝炎、代谢和内分泌障碍等都可能引发脂肪肝。

目前，脂肪肝患者大多集中在30-60岁的中年人之间，并呈现低龄化趋势。不仅都市白领、司机、公务人员、企业精英等人群容易发生脂肪肝，越来越多年轻的小胖墩也成为脂肪肝攻击的对象。

很多患者的脂肪肝是通过体检查出来

的，由于脂肪肝症状不明显，患者对脂肪肝也就抱着“不疼不痒，治不治无所谓”的态度，不积极进行逆转，这就造成脂肪肝患者越来越多。

■ 脂肪肝的危害是全身性的

从昔日的“富贵病”到如今的“流行病”，公众的目光再一次聚焦在脂肪肝上，脂肪肝患者的数量随着国民生活水平的提高而日趋增加，脂肪肝所带来的严重危害也逐渐浮出水面。

专家强调，肝脏是人体最大的“清道夫”，如果大量脂肪在肝内长期沉积，不仅会损伤肝脏，还会严重影响体内营养代谢和解毒功能。

由此可见，脂肪肝一方面会导致肝硬化的产生，而肝硬化是不可逆转性疾病，是肝癌的前兆；另一方面，脂肪肝造成的血脂紊乱，总胆固醇和甘油三酯超标，会成为心脑血管疾病产生的诱因，一些不明真相的高血压、糖尿病、冠心病、动脉硬化都与脂肪肝有着千丝万缕的关系。所以，脂肪肝的危害是全身性

的，且具有打击面广、破坏性大的特点，可以说“步步惊心”。

■ 逆转脂肪肝使爱人免受“肝扰”

你的爱人因忙于工作，频繁应酬，长期饮食不规律，油腻食物摄入过多，就会成为脂肪肝的受害者。如果体检查出脂肪肝，一定不能让他再受“肝扰”，需要尽快帮助他逆转脂肪肝。

一般来说，通过改变生活习惯，少吃夜宵，不过度饮酒，合理膳食，增加运动，有助于延缓脂肪肝的发展。同时，当今科技的高速发展，也为脂肪肝逆转提供了一些新的思路。比如，通过选择一些“安全无毒、无副作用、无添加剂”的高科技产品，有利于恢复肝脏脂肪代谢平衡，清除肝脏多余脂肪。

脂肪肝的逆转过程需要有科学的逆转路线图来指导，比如，坚持1至2个月，总胆固醇、甘油三酯、高低密度脂蛋白等血液指标逐步改善；坚持2至3个月，转氨酶等肝功能趋于正常，脂肪肝得到逆转，肝/脾CT值有效升高；长期坚持，能维持脂肪代谢平衡，预防高血脂等心脑血管疾病，远离脂肪肝、肝硬化和肝癌。

如果您正为家人患有脂肪肝而忧心忡忡，请立即将关爱转化为行动，登录网站 www.zlfg.org.cn 或拨打免费咨询热线，或许能为您在解决脂肪肝的问题上带来惊喜！

脂肪肝小贴士：化学性肝损伤，是指由化学性肝毒性物质所造成的肝损伤。它包括：脂肪肝、酒精性脂肪肝、药物性脂肪肝等。

放化疗；更能及时清除放化疗难以杀灭的残存肿瘤细胞。有助于阻止肿瘤复发转移，延长生存期。肿瘤治疗一半靠药力，一半靠自身免疫力。由于肿瘤患者普遍存在免疫缺陷，进行综合有效的免疫治疗至关重要！早在20年前，欧美日等医疗发达国家就开始把免疫疗法贯穿肿瘤治疗始终，同时根据肿瘤免疫指标调整治疗方案，比单一采用化学药品治疗更科学。

上海中科医学与日本免疫治疗学会合作，于本周六和下周一上午9:30-10:30就“日本肿瘤免疫治疗最新进展”进行肿瘤免疫专题讲座，并赠送相关书籍，请提前预约！

地址：北京西路1701号静安中华大厦2楼(近静安寺)，电话：61700366、61700377。

《每天健康八步走》首发，是热爱健康的中老年读者不可或缺的健康大餐。该刊包含名医讲堂、名人养生、养生有道等200多个栏目，16开64页，信息量大，现在拨打400-710-2820电话申请，即可免费获赠该刊，给自己、给父母、给家人一份真诚关爱。为了提高本市中老年人身心健康，远离疾病，满足和丰富中老年人的精神文化生活，每天前500名打进电话并成功加入会员者即可获得全年免费杂志，同时还可获赠神秘西域天然罗布麻茶1盒。因赠阅名额有限，本期刊先向60岁以上老年朋友赠阅。立即拨打400-710-2820电话索阅。

第一个提出‘全产业链发展战略’的食品企业，中粮集团一直把保障食品安全，坚守产品品质作为企业发展的核心要素。在质量方面：我买网保证所有销售商品都为‘优选’商品；在食品保质期方面：坚持商品进出库原则为：保质期超过1/3的不进库，保质期超过2/3的不出库。”

干预肿瘤转移要抓早

肿瘤发生发展通常要10到15年，机体免疫保护功能远大于肿瘤扩散能力，但多数肿瘤患者会陷入过度治疗的误区，往往加速了肿瘤的扩散和转移。免疫疗法在欧美日占据着肿瘤治疗主导地位，是不能手术及中晚期患者“带瘤长期存活”的出路！

肿瘤有很高的转移潜能，常规治疗对进展或晚期肿瘤仍束手无策，多数患者死于耐药和转移。《癌症的免疫疗法》(ISBN978-7-81121-195-5 上海中医药大学出版社)指出：免疫疗法除考虑近期疗效外，更考虑远期疗效。它不仅能增加手术成功率；帮助顺利完成

动手打电话 健康期刊送到家

国内著名期刊《祝您健康·益寿》(增刊)免费赠阅。由凤凰出版传媒集团主管的《祝您健康》杂志创刊于1980年，是一本面向中老年读者的医学保健类科普期刊，曾多次荣获国家优秀期刊。2009年开始祝您健康杂志社倾力打造专业养生杂志《祝您健康·益寿》(增刊)，实行免费赠阅，受到全国各地老年朋友的推崇。

本期特邀健康教育专家万承奎教授撰稿

“爱我中华”全国摄影大展将于12月25日至27日在上海图书馆举行，展出的105组照片，展示了华夏儿女的风采，记录了祖国建设的成就。为庆贺新中国诞辰62周年而举行的本次大展，以“我的中华，我的一天”为主题，用组照形式选取某“一天”中有意义、有价值的镜头，从不同侧面、不同视角，反映各行各业、各族人民在中华大地上丰富多彩的生活。大展吸引了众多摄影家及摄影爱好者踊跃参与，收到来稿近千组，作者来自23个省市自治区。经评选，共有105组作品分获金质收藏、银质收藏、铜质收藏、优胜和入围奖。这些作品，关注民生、传递真情；视野宽阔、技巧娴熟。本次大展由上海烟草集团有限责任公司主办，获奖作品还将集结成册，留下永久的纪念。



媒体智库助阵中粮我买网上海站

12月14日，以探讨中粮我买网进驻上海的前景及未来规划为主题的我买网上海站媒体群策会在上海中粮君顶华悦俱乐部召开。中粮我买网是世界500强企业中粮集团旗下的食品类B2C电子商务网站，以“打

造专业的优质食品平台”为己任，秉承中粮集团一贯对食品安全的严格要求，提供有竞争力的价格，旨在让更多用户享受到更便捷的网络购物，吃上更放心的美食。中粮我买网在线营销部总监尚炎介绍道，“作为国内

疯狂促销、惊喜体验、贺岁活动、便民服务同步亮相

苏宁五角场超级旗舰本周开业

本周苏宁五角场店将整体开业，12月23号晚上17点开始，经过调整升级的苏宁五角场Expo超级旗舰将全新亮相。开业期间苏宁除年夜饭抽奖、跨年零点对折机、套购优惠等全市活动外，还单店追加促销资源推出开业专属礼品、专属折扣、专属服务以及新品的优先上市供货。

九品类上演暴折暴扣

五角场店开业当晚推出海量特价，

23日夜市17:00起，24日早市09:00起，苏宁特供海量特供超低特价机型热力抢购。共2300台海量特供4-7折劲爆机型限时抢先特惠；24日早市9点，苏宁赠节日礼品，前1000顾客可以领取暖手宝一套。购买大家电套餐的客户还能享受折上折和巅峰赠礼，满5000元让利500元再享9.5折；满8000元让利800元再享9.5折；满10000元让利1000元再享9.5折；满20000元让利2000元再享9.5折；满30000元让利3000元再享9.5折。套餐满10000元送32寸液晶一台；满30000元送16GiPad2一台；满40000元送iPhone4S一台（限量50台）；

此外，针对12月的总店庆和元旦促

销，苏宁商品研究部门和上游厂商针对广大消费者的需求，专项研发和定制了合计21款涵盖家电全品类的专供机型。如美的最新款15CM超薄机身、3级能效、采用新型环保冷媒的1.5P直流变频空调、先锋新款55寸大屏幕、采用LED背光技术的3D液晶电视、惠而浦具有12项节能技术达到一级能效、即开即洗功能的电热水器，三星采用Bada2.0操作系统、832MHz处理器、3.2寸触摸屏、仅售1498元超高性价比的智能手机S5380，摩托罗拉最新款采用Android2.3.5操作系统、双网双卡、3.5寸触摸屏的智能手机XT532，LG最新款时尚智能手机E510等众多产品。

全球高端新品齐亮相

12月23日晚，除五角场超级旗舰开业，长宁、浦东第一店、闵行第一店将联动惠卖。据客服中心统计，不少消费者已经提前打样挑选商品，其中数码产品的新品登陆、送礼打折成为消费者最关注的话题。

据苏宁数码事业部负责人介绍，索尼、佳能、尼康、三星、松下、奥林巴斯、卡西欧、富士等知名品牌的厂商，将与苏宁强强联手，共同拉开“年终促销回馈盛典”的序幕。

12月23日开始，苏宁各大门店将推出数十款年度热销特价单品，超低的价

TCL通讯发布12款新品

12月20日，TCL通讯于中国上海举行了“智汇领航——TCL智能云手机战略暨新品发布会”。本次发布会，TCL不仅明确提出智能云手机战略定位，还一举发布12款智能云终端。发布会上最引人注目的是，TCL一次性震撼推出12款智能云终端，其中包括10款智能云手机和两款平板电脑。除此之外，本次发布的明星产品——TCL光芒A998，为TCL通讯与搜狐深度定制产品，功能应用上汇聚了搜狗手机地图、搜狗输入法、搜狐拍客、搜狐微博和搜狐新闻等丰富应用。为了充分满足用户需求，TCL通讯与搜狐、新浪、网易、百度等互联网企业结成战略合作关系，实现深度合作，在智能云手机中内置大量当前热门移动互联网应用。TCL通讯CEO郭爱平认为：只有紧跟市场脉搏，充分整合研发技术优势，推出符合用户需求产品的企业才能够笑到最后。

中智推出国内第一款人力 资源服务移动应用软件

面对新时代和新生代白领员工，中智上海公司与时俱进，不断创新，投入到移动互联网平台APP应用的开发工作中，带来国内第一款人力资源服务移动交付平台——智点通。以移动互联终端应用为载体，整合丰富功能和实用信息，“智点通”支持多平台、多系统操作，可供全球用户免费下载。“智点通”分为专业版和大众版，分别针对企业HR及个人白领用户，提供包括人事服务数据、HR法律法规、实用财务报表、行业动态新闻；个人服务数据查询、人事服务指南、活动信息分享等服务。其中，在“智点通”“智库”模块的四金计算器里，可以方便清楚的了解和计算出个人和企业所缴四金的系数和金额。个税计算器则可以立即按照“税前”或“税后”金额，轻松地为境内外人士计算实际收入。如今，智点通iPhone、iPad、Android版本已正式上线，登录中智上海官方网站、App Store、安卓市场即可下载体验。

反流性食管炎需谨慎

很多人可能都有这样的经历，胃里酸性的胃液向上翻涌，引起下胸部烧灼不适感、咳嗽，在夜间发生甚至影响睡眠。“其实，这就是一种胃食管反流的现象。如果进一步发展，逐渐导致食管下段出现炎症，就是反流性食管炎。”长征医院普三科主任仇明教授介绍说，反流性食管炎的基本治疗主要是服用药物抑制胃酸分泌，但药物治疗主要目的是减低酸度，对食管动力、食管裂孔疝等结构性缺陷并无根本性治疗作用，难以获得根本上的长期满意疗效。随着腹腔镜手术的引入和发展，通过腹部4至5个5毫米至10毫米的“钥匙孔”，利用胃本身一部分组织在胃和食管交界部位构建一个“围脖”，增强这一部位的屏障功能，建立一个人工的防范胃酸反流的阀门。这种手术非常安全有效，超过95%的患者术后生活质量可得到明显提高。