

欧洲杯进行得热火朝天,熬夜看球、喝酒助兴、垃圾食品常伴,导致很多人白天出现昏昏欲睡、疲倦乏力,有的甚至“三高”加重等现象,切莫以为这只是熬夜看球的短期征兆。其实,也与我们的“健康之门”很有可能已被脂肪肝、酒精肝这个无形“杀手”攻破有关。

▶ 肝脏是人体的“健康之门”,一旦失守,不堪设想

最近正值欧洲杯进行得如火如荼之际,不少“铁杆”球迷几乎每晚都要熬夜享受足球,然后白天带着黑眼圈在公司里哈欠连连,精神萎靡。真可谓“痛并快乐着!”而对于很多球迷来说,啤酒、红酒,甚至白酒,以及烧烤是熬夜看球时的“不二法宝”。的确,冰爽的啤酒配上喷香的烧烤,欣赏着令人血脉膨胀的球赛,确实让人很快活。可是,很少有人注意到我们的身体,尤其是肝脏,也正承担着相应的“痛苦”。

肝脏是人体最大的消化腺,也是体内新陈代谢的中心站。它就像是人体的“健康之门”,对身体里的各种物质进行分解、氧化、合成,将有用的营养输送给人体,有害的物质则被排出体外。其承担着人体的解毒、代谢、免疫三大功能,一旦肝出了问题,引发的不止是肝炎、肝硬化等肝脏类疾病,还极有可能诱发

# 熬夜看球也会引发肝问题“后遗症”

糖尿病、冠心病、“三高”等其他疾病,可以说是肝脏一旦“城门告破”,将会殃及全身。

▶ 脂肪肝、酒精肝的危害远比很多人以为的更广泛、更严重

随着现代人生活水平的日益提高和面临的种种压力,大鱼大肉、过量饮酒、缺乏运动、加班熬夜等不良习惯已成为现代人的常态,由此也为脂肪肝、酒精肝的肆意蔓延提供了“温床”。脂肪肝、酒精肝及药物性肝损伤在医学界统称为化学性肝损伤,因其“不痛不痒”的体征往往被人忽视,得不到应有的重视。

在世界卫生组织(WHO)上海健康教育与健康促进合作中心脂肪肝防治科普教育基地揭牌仪式上举办的“保肝护肝中国行”专家讲座中,专家表示,如果把代谢综合征看成一棵大树的话,脂肪肝、酒精肝则是大树的一个枝干,其他枝干还包括高血压、高血脂症、高尿酸血症以及冠心病、动脉粥样硬化等心脑血管疾病。它们之间又相互影响,严重影响人体健康。

脂肪肝、酒精肝的形成是多方面的。首先,过量饮酒会加重肝脏负

担并致使肝细胞受损变性、坏死、纤维组织增生而致肝硬化。其次,如果饮食中摄入过多诸如烧烤、薯片等此类油腻食物,会增加肝脏的代谢负担,造成脂肪在肝脏过量堆积和肝细胞代谢动力不足,致使多余脂肪无法及时运出体外,增加肝脏负担。此外,晚上11点以后是肝脏排毒时期,如人体得不到及时休息,会引起肝脏血流相对不足,已受损的肝细胞难以修复并加剧恶化。由此可见,看球固然痛快酣畅,可肝却是“苦不堪言”啊!

▶ 熬夜看球,科学保健,守住自己的“门”

专家建议,如果一定要熬夜看球,切莫再贪杯,同时应做好防护措施,第二天合理补觉。更为关键的是倡导健康科学的保健方式,清除肝脏多余脂肪,恢复脂肪代谢平衡,不让“健康之门”失守!

【小贴士】

脂肪肝、酒精肝困扰7种人

从对脂肪肝、酒精肝患者的调查来看,容易发生脂肪肝、酒精肝的人,在生活习惯上存在许多共同之

处,这也是诱发脂肪肝、酒精肝的主要原因。如果你存在以下习惯或属于下列人群,那么,就应该及时进行健康检查,确诊是否患有脂肪肝、酒精肝:1.喝酒较多,经常应酬的人;2.身材偏胖,有将军肚的人;3.脑力劳动,久坐不动的人;4.饮食油腻,喜欢吃荤的人;5.以车代步,经常开车的人;6.挑灯熬夜,饮食没有规律的人;7.中老年人,肝功能变弱的人。

专家提醒人们,脂肪肝、酒精肝会造成肝脏的脂质代谢紊乱,给身体带来“七大危害”:1.增加肝脏负担,造成肝脏损害;2.促进动脉粥样硬化的形成;3. 伴发或加重“三高”;4.伴发或加重糖尿病;5.降低人体免疫和解毒功能;6. 造成机体消化系统的损伤;7. 形成脑病脂肪肝综合征。



世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心  
脂肪肝防治科普教育基地  
安立清·保肝卫士健康讲座  
浙江金诺康生物制药有限公司全力支持  
400-180-0808  
更多健康资讯: www.zfg.org.cn

灰指(趾)甲是高发性疾病,尤其参与公众活动多,爱修甲、美甲的人群更易感染。灰指甲变形、发黑(黄)让人难堪,还会蔓延传染,引发甲沟炎,皮肤病,甚至生殖器的感染。灰指甲顽固难治,患者选药,要认准国药准字。

您有灰指甲,请别灰心!贵州万顺堂的国药准字药品“伊甲牌复方聚维酮碘搽剂”,采用专利技术对真菌具有强大的杀灭能力,同时能软化角质层,有效增强药物的渗透,因此不包扎、不脱甲、不腐蚀、无痛苦,简单又方便。每天一次,形成长效药膜,治疗灰指甲有良效。请认准贵州万顺堂生产“伊甲牌复方聚维酮碘搽剂”谨防假冒!

经销地址: 南京东路第一医药商店、静安区各药房、四川北路各药房、徐家汇各药房、长宁:得各药房、闸北:平顺路 155#,卢湾:淮海路各药房、普陀:曹杨路 926#、浦东:上南路 1071#、养和堂各药房、惠南镇城东路 268#、杨浦:长海路 369#、宝山:牡丹江路各药店、友谊路 223#、闵行:江川路 242#、莘朱路 152#、松江:余天成各药店、嘉定:博乐路 205#、金山:卫零路 751#、奉贤:解放中路 20#、青浦:城中东路 266#、崇明:东门路 178# 等全市各大药房有售。

批准文号: 国药准字 H52020539 黔药广审(文) 2011070086 号 上海备案号: 2011年7月20日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话:60830537

世界卫生组织(WHO)统计显示,我国目前患有慢阻肺的人群高达4000万,每分钟有5个人死于慢阻肺,那么慢阻肺得到康复的有效途径是什么呢?由人民卫生出版社新出版的《器官纤维化基础及中医药防治》(ISBN978-7-117-09337-8/R 9338)一书指出:这是因为目前针对慢阻肺病传统治疗普遍使用支气管扩张剂(如氨茶碱)、激素、糖皮质激素等来对症治疗,以求缓解症状,

## “慢阻肺”与肺纤维化逆转

但无法对病根产生作用,导致疾病犯了治,治了再犯,越治越重,这些方法都是“治标不治本”。

医学界通过对人体细胞研究发现:慢性阻塞性肺病久治不愈的原因就是没有针对其病根——肺器官组织纤维化进行治疗,肺器官组织纤维化是一种病因复杂且病情多变的慢性疾病,涉及多通道、多靶点的

异常病变,是由于多种原因引起肺部炎症,形成肺泡持续性损伤、细胞外基质反复破坏、修复、重建并过度沉积,导致正常肺组织结构改变、功能丧失的一类疾病。所以,产生“慢阻肺”病的根本病因是因为人体肺器官组织纤维化,而通过“逆转肺器官组织纤维化”,是实现“慢阻肺病”康复的根本途径!

除皱拉皮 无痕眼袋 美白抗衰 祛斑 双眼皮 美鼻 美牙

# 微整形 微出面部年轻化

每年夏季,很多爱美人士会掀起一波微整形的“蓬头”。这群人都想通过微整形“让退休的青春重新上岗”,而深受她们欢迎的微整形分别为除皱抗衰、祛眼袋和高贵鼻。这些项目之所以受爱美人士的追捧,主要是因为它们均属于成熟的微整形项目,安全度较高,且能十分便捷地帮助爱美人士以健康的方式成功“减龄”。

除皱抗衰 让青春再飞

由于年龄增大,很多人面部形成不少深浅不一的皱纹,既无法单纯靠保养护肤去除和遮盖,且从健康角度出发,也不适合通过手术方式祛除。较合适爱美人士除皱的要数非手术的抗衰方式。

非手术的抗衰方式是一种组方系统,通过对人体状况及衰老程度的评估制定适合的组方,补充细胞营养、排除细胞毒素、改善细胞功能,调整身体各器官的营养和功能状态。通过抗衰老治疗后,不仅可让常见的鼻唇沟、鱼尾纹变浅,皱纹减淡,而且肌肤也会显得光滑亮泽,整个人会看起来顿时年轻好几岁。

祛除眼袋 不动刀变年轻

对于有文化底蕴且事业有成、家境富裕的中年女强人来说,除了皱纹烦恼以外,眼袋也是一大烦心事。明显的眼袋给人老态龙钟的感觉。不少爱美的女性都十分偏爱射频祛眼袋的方式。这种方式运用射频技术,刺激真皮层分泌更多的胶原质托起皮肤的支架,恢复皮肤的

弹性,同时还能将多余的水份及毒素通过淋巴管排出体外,恢复肌肉和细胞的紧张,从而达到较好去眼袋、眼睑浮肿的效果。另外,射频祛眼袋的方式安全性也较高,全程数码监控,光滑无痕,真正做到“不动刀就能变年轻”!

挺鼻梁双眼皮 重塑年轻高贵

东亚人的鼻翼两侧大多比较扁平,这种面部凹陷不仅让鼻子怎么也“挺”不起来,而且随着年龄的增长,脸颊的肉搭拉下来,形成并加深了鼻翼两侧的八字皱纹,给人苍老严肃的印象。其实,要让鼻子挺翘,完全可以使用微整形方式“填平”脸颊靠近鼻翼和嘴唇之间的三角形沟痕凹陷,从而丰满垫高整个鼻基底,让整个面部中部更有轮廓感,产生高贵、年轻的感觉。

同样,随着岁月的流逝,会导致眼部上睑皮肤逐步松弛下垂,不仅让眼睛没有了神采,而且给人疲惫的感觉。通过水晶线双眼皮技术能让你不用开刀,就拥有一对自然、迷人且恢复期短的双眼皮,从此眼睛变得更大更长更有神。

温馨提醒

要“青春”更要健康安全

进行微整形最首要的是安全,需要结合身体情况,并选择专业机构和医院。同时对中年人来说不适合大面积的手术美容,更适合不开刀、不流血、时间短、恢复快、不留痕迹、效果却明显的“微整形”技术。

一手房分类广告投放热线  
62775877 62779998  
以下均为代理,仅供参考,如有异议请咨询,广告具体内容可发至各房管局网站

聚源民品典当 绝当抛售  
典当企业 个人抵押借款  
60906100 18817336129 长宁区(5000)

厂房出租  
宝山顾村工业园区五层8000m²,有货梯,可分割价优  
18917196838李

松江新城 特快办公司 万办好后付款 电话:64688707

金山工业区 快速注册各类公司 特办一般纳税人 64682438 浦东外高桥保税区 64682438

工厂转让 浦东冷镇盒饭 工厂低价转让 证照齐全 13310143455周

出租 标准厂房 紫茸莘庄1462m² 64889139 61400068

厂房出租 喜地集团,千浦东新区多处建有标准厂房出租,可灵活分割,可享新区多种税收优惠政策 13801813886 15301665116 王先生

沪嘉回招商 诚信服务 优惠招商 www.hujia.com.cn 大木桥路138号小企业创业园320室 64223606 长宁路347号223室(近江苏路) 52377619 星洲路138号315室 55051856 海宁路1399号众昌金城大厦507室 63806578 浦东新区浦三路518号9楼402室近东方路 50398113 中山北一路1200号 61400068 嘉定总部:马陆镇嘉戍公路328号 59512976 59512321 59512486 市区总部:闸北区天目西路511号锦程大厦1906室 63176766 63543328

与上海隔江相望的 江苏海门市神舟科技高新区,经苏通大桥至虹桥机场仅需1小时,欢迎上海企业家来区征地办厂。 投资热线:13862846660冯

浦东11号线 阳光电梯房 送2万家电 19.8万/套 60970178

松江新城二次开发 3600元/m² 8.5折限时抢购 57632758

10万/套 不是首付 是全部 57403825

精品小户型 双轨道交通房 5号线、22号线 浦江南岸 拎包入住 有现房两周

上海城申置业有限公司 沪房地奉字(2004)第032502号

# 上海港华医院整形外科

美容外科 美容皮肤科 美容牙科 美容中医科  
沪医广[2011]第09-02-C316号 有效期至2011年9月2日至2012年9月1日止  
地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62807733