

健康 +

酷暑天还在“暴走” 脂肪肝真能一“走”了之吗？
专家：运动过量反而加重病情

吴瑞莲

酷暑天，白领林先生依旧“出门五分钟，流汗两小时”的“暴走生涯”，原因是前不久他被查出了轻度脂肪肝，期望于坚持“暴走”一个月减个十几二十斤，“短期作战”消灭脂肪肝。脂肪肝真能一“走”了之吗？



今年7月28日是第七个“世界肝炎日”，调查显示，中国成人脂肪肝患病率为12.5%~35.4%，脂肪肝已经取代病毒性肝炎成为我国居民第一大肝脏疾病。上海交通大学医学院附属仁济医院消化科副主任马雄教授提醒，合理运动可有效减少

肝内脂肪沉积，但过度激烈的运动不仅起不到治疗效果，还有可能加重病情。脂肪肝患者应在专科医生的指导下选择适宜的运动项目。

对于早期脂肪肝的康复，马雄教授认为，不是仅靠运动可以解决的。“不同病因引起的脂肪肝治疗方法有所不同，但大致都需要饮食、运动和药物三张处方综合治疗。”比如由糖尿病引起的脂肪肝治疗重点是先积极控制血糖，饮食调理为主，再适当选择有氧运动。酒精性脂肪肝患者的首要任务则是戒酒。对于那些有代谢综合征或身体肥胖的非酒精性脂肪肝患者而言，饮食和运动治疗显得尤为重要，特别是要增加日常运动强度，但也要循序渐进。

马雄教授指出，运动的能量主要来自脂肪的分解，可一旦运动量过大，人体就会释放大量游离离子脂

肪酸进入血液中，引起血脂骤然升高。所以无论是酒精性脂肪肝患者，还是非酒精性脂肪肝患者，如果没有运动习惯，突然加大运动量，会增加身体疲劳感，从而加重病情。

马教授强调，脂肪肝患者应该在医生的指导下，控制运动量和饮食量，才能更好地治疗脂肪肝。“由于以有氧代谢为特征的运动对脂肪肝患者降脂减肥、促进肝内脂肪消退的效果较好，可抑制甘油三酯的合成，并促进脂肪分解，因此从运动种类来说，建议选择有氧运动，如快步走、慢跑等，每次坚持20~30分钟，一周最少3次以上。”在马教授看来，无论选择哪种运动，关键是必须坚持锻炼，持之以恒才能有效果。另外，要从小运动量开始，然后逐步加大运动量，循序渐进达到适当的运动量，以增加体内脂肪的消耗。其

间要注意每周体重减少不能超过1公斤，因为体重下降过快会适得其反，可能加重肝脏的损害。

马教授特别提醒，经常喝酒、肥胖、患有乙肝的人，如果发现脂肪肝，即使是轻度的，也建议进一步检查肝纤维化、炎症等相关指标，定期监测肝脏的情况。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号或拨打新民健康会员中心热线

021-80261680

(10:00-17:00)



健康新视野

叶雪菲

肥胖也会“传染” 减肥应“私人订制”

你身边有“胖伙伴”吗？你知道肥胖也会“传染”吗？随着生活水平的提高，肥胖与超重已经成为威胁上海市民健康的一大隐患。复旦大学附属华山医院内分泌科主任医师杨叶虹教授表示，肥胖也会“传染”，相近的不良饮食、生活习惯会“传染”肥胖！而在夏天这个减肥季，减肥需要遵循个性化“私人订制”原则，才能获得适合自己的健康。

哈佛大学医学院曾做过相关研究，结果显示，在固定时间内，

如果调查对象的朋友变胖，那么他本人变胖的几率增加57%；如果调查对象的兄弟姐妹或配偶变胖，他变胖的几率将增加40%或37%。如果他有一个极其亲密的胖子朋友，他变胖的几率会增大3倍！

杨叶虹教授指出，环境因素、行为因素对肥胖的产生具有很大的影响。特别是饮食习惯，朋友间相互影响很大。比如身边有个胖朋友爱吃回锅肉，每次上馆子必点，你也会多多少少沾染上这个

习惯。再比如在家里做饭时，为了顾及肥胖者的口味，全家人也逐渐养成大鱼大肉的饮食习惯。“许多白白胖胖的‘夫妻相’很有可能就是由此而来的，”杨叶虹说道。

肥胖最主要的原因之一就是多吃少动，胖子通常不爱运动，常和胖朋友在一起，慢慢也会受影响。杨叶虹介绍，不少肥胖者喜欢静止性活动，比如看电视、打电脑、坐着聊天等。而在这些静止性活动的同时，很多人还喜欢吃零食。如果夫妻长期这样生活在一

起，彼此的肠道菌群互相感染也会导致影响，可能会进一步修饰自身基因。

对此，杨叶虹教授认为，行为治疗在减肥中十分重要。她建议，应学会如何慢吃饭，可选择与吃饭慢的朋友一起吃饭，减缓吃饭的速度，增加咀嚼率。还应尽量避免静止性活动，如果要看电视，可选择站着看。而真正需要进行减肥治疗的人群则应遵循个性化原则，听从医师建议采取“私人订制”的针对性治疗。

健康新知

吴瑞莲

“冬病”患者“夏治”时记得多运动、别贪凉

上周六迎来了二十四节气中的“大暑”，同时也进入“中伏”，不少市民便忙着扎堆“冬病夏治”，穴位贴敷、刮痧、拔火罐、针灸、艾灸……日前，在奉贤区海湾镇举办的第115期上海市社区健康大讲堂暨第47期新民健康周周讲上，上海市第一人民医院中医内科主任医师周萍表示，近年来，“冬病夏治”成了老百姓防病治病的新时尚。但她指出，中医讲究阴阳平衡，如果本身体内阳气

足够，或者属于湿热、阳亢体质，则不适宜跟风“冬病夏治”，否则会适得其反。另外，在冬病夏治期间应避免受凉，不宜大量服用寒凉、辛燥、肥甘滋腻食物，可以通过多运动来进一步增强体内阳气，巩固冬病夏治的效果。

周萍主任医师表示，人体阳气生于春长于夏，收于秋而藏于冬。在夏季，人体阳气达到高峰，借三伏最热之时对病人进行治疗，使虚阳恢复正常，就能有效

增强其抗病能力，减少冬天疾病的发生机会或减轻发病的症状。而慢性呼吸道疾病患者，如哮喘、老慢支、肺气肿等病人的病史往往比较长，由于疾病的反复发作，体质虚弱，表现为“虚实夹杂”。这类疾病在夏天相对缓解，可以集中力量强化阳气。

值得注意的是，在冬病夏治期间不宜进食生冷、海鲜、鱼虾、油腻或辛辣刺激的食品及冷饮，还应避免受凉，否则冬病

夏治的效果将大打折扣。周主任建议，“冬病”患者在“夏治”时可适当多运动。中医认为“动则生阳”，合适的运动能够增强人体阳气。但周主任提醒，夏天不宜剧烈运动，最好在清晨和傍晚较凉爽时进行室外运动，适宜运动量较小或适中的运动方式，如游泳、散步、慢跑、八段锦、太极拳等，但切忌过度锻炼，疾病急性期应暂停健身，以免加剧正气损耗，反而不利于养生。

健康问诊

叶雪菲

过量吃姜或至肝癌？吃坏姜危害更大

日前，“吃姜可能导致肝癌”的消息在朋友圈被大量转发，令不少人忧心忡忡。吃姜真的会导致肝癌吗？对此，上海市普陀区中心医院肿瘤科副主任医师梁芳表示，只要是新鲜的而不是发霉或腐烂的生姜，稍吃过量问题不大，如一天一杯姜茶肯定不过量。但坏姜产生的黄樟素等有害物质将会迅速增加，长期食用将会增加患癌的风险。

据了解，这个传言的出现主要源于美国FDA的一份研究，生姜中含有不利健康的成分——黄

樟素。该研究显示，在小鼠的饲料中添加0.04%~1%的黄樟素，150天到2年，可诱导小鼠产生肝癌。梁芳解释，生姜中含有少量黄樟素，是一种致癌物质，腐烂的生姜黄樟素含量升高，在小鼠饲料中添加黄樟素可导致小鼠发生肝癌。

但目前对黄樟素在生姜或腐烂的生姜中的含量并未有定论。梁芳介绍，黄樟素在大鼠口服试验的半数致死量是1950毫克/公斤，即如果有100只1公斤的大鼠吃黄樟素，吃到1950毫克就有50只老鼠死亡。如果按这个等剂

量计算人的半数致死量，按体重50公斤计算，要吃到将近97.5克即将近2两姜黄素才能达到半数致死，其换算成生姜估计是很大一个数目。因此可以推测，只要是新鲜的而不是发霉或腐烂的生姜，稍吃过量也问题不大。

虽然“吃姜可能导致肝癌”这个传言有一定依据和道理，但适量吃姜和癌症没有太大关系，并不会必然导致癌症的发生。如果因此就拒绝吃姜，未免有些矫枉过正。没有发霉的生姜所含的黄樟素很少，如果只是做菜放一

些，是远远不会达到《食用香料使用准则》中所规定的黄樟素在食品和饮料中最大限量为1毫克/千克的警戒线。

此外，梁芳提醒，生姜味辛，性微温，更适合于寒性体质服用。热性体质不适合吃姜，容易“上火”。阴虚火旺（五心烦热，潮热盗汗，口鼻干燥，心烦易怒等）的人群和内热较重（肺热燥咳，胃热呕恶，大便秘结，口舌生疮等）的人群都不适合吃姜。预防肝癌主要是改善不良的生活方式，健康饮食，预防好乙型肝炎等。

玩转健康圈

■7月26日上午10:00，上海交通大学医学院附属第九人民医院（瞿溪路500号）将在新门诊大楼二楼健康学堂（215室）由心内科解玉水医师带来“心脏‘房颤’能根治吗？”科普讲座。

■7月27日下午2:00，同济大学附属同济医院将在万里街道社区文化活动中心（富平路518号）由心内科副主任医师孙冰带来“学一点救命的心血管急救知识”科普讲座。