



节假日会餐,喜庆日宴会,适当饮酒助兴,能增加欢乐气氛,对健康也无大碍,但绝不能大量饮酒特别是酗酒,以免造成酒精肝或脂肪肝。  
春节过后,对于许多上班族来说,又是一轮好友欢聚、高朋满座的社交季节。北京友谊医院肝病中心主任贾继东博士提醒那些饮君子:喝酒一定要适量,以免造成酒精肝或脂肪肝。

## 节日应酬多 谨防脂肪肝

节假日喝酒一定要适量,以免造成酒精肝或脂肪肝。

### 聚餐应酬不要饮酒过度

目前,脂肪肝、酒精肝的发病率在我国逐年上升,而不良的生活方式使脂肪肝的发病人群呈现年轻化的趋势,这与近年来国人饮食结构中高脂、高热量的摄入关系极大,特别是公司白领和公务人员,由于工作繁忙、运动量少、应酬多和饮食不正常,成为脂肪肝病的易发人群。

### 什么是脂肪肝?

脂肪肝是指肝脏内的脂肪含量超过肝脏重量的5%。它是由不良生活方式引起的疾病,嗜酒、高脂肪高蛋白高热量饮食、临睡前加餐等均是发病因素,加之平时缺少锻炼,使体内营养过剩,最后导致脂肪肝的发生。

### 脂肪肝有哪些症状?

一般性轻度脂肪肝,人体无明显不适,中度以上至重度脂肪肝,患者会出现四肢乏力、右肩背疼痛腹胀,无缘无故感到乏力、头疼、口苦、口干、口臭、食欲不好、饭后腹胀、恶心、肝区不适、大便忽干忽稀等。出现上述症状应及时就医,B超是诊断脂肪肝最常用的方法。

### 如何预防脂肪肝?

1.戒酒,尤其是烈性酒。不仅要限制交际性



饮酒,更不要养成一个人单独饮酒的习惯;  
2.严格控制饮食,多吃低脂、低热量、高纤维、高维生素的食物,不吃或少吃动物性脂肪、甜食(包括含糖饮料)。多吃青菜、水果和富含维生素的食物以及高蛋白质的瘦肉、河鱼、豆制品等。不吃零食,睡前不加餐,防止营养过剩。  
3.增加体育锻炼,做到摄入与消耗的能量平衡。可进行游泳、慢跑(120步/分)等有氧运动,使心率达到100-160次/分,每周3-5天,每次持续20-30分钟,运动重在坚持。

### 如何给肝脏“减肥”?

脂肪肝也需要及时治疗,那么应该何时开始治疗?

目前对于脂肪肝尚无特效药物,一般也不需要药物治疗,病情严重的患者可在医生指导下用药治疗。此外,每天跑步,每小时至少跑6公里能减肥,体重减轻后,肝脏中的脂肪也会随之消减,肝功能可以恢复正常。治疗脂肪肝最简易的方法就是合理饮食与适度运动。慢跑、快走、骑自行车、上下楼梯、游泳等运动都能消耗体内热量,控制体重增长。  
(据新华网)

## 七种最坏饮食习惯

许多不良的饮食习惯会导致我们体重增加甚至引起消化疾病。美国《新闻周刊》的一篇文章列举了以下7种最差的饮食习惯,文章还告诉人们,最好的饮食方法就是坐在餐桌前聚精会神地吃饭。

### 1.在厨房吃东西

站在电冰箱或者炉子前,一边吃饭一边准备饭菜,常常会在无意中增加人体卡路里的摄入量,另外,吃剩菜所摄入的卡路里也会增加许多。“当一个勤俭节约的妈妈饭后清理餐桌时,她常常会想到‘将这么多鸡块扔掉是一件多么可耻的事情啊’。于是她就开始吃这些鸡块了。”美国营养协会发言人邦妮说。

### 2.吃东西太过匆忙

当研究人员要求参与者迅速吃下一大盘意大利面条时,他们发现这些人平均在9分钟之内摄入了646卡路里,而那些被要求慢慢享用美食的人,平均在29分钟之内摄入了579卡路里。此外,匆忙就餐还导致消化不良以及胃痛。

### 3.在工作时吃零食

工作时间吃零食,其实是人体不断摄入卡路里的过程。事实上,零食能够使人体摄入的卡路里迅速增加。

### 4.在昏暗环境中吃东西

美国加利福尼亚州立大学2002年的一项研究发现,那些热衷于暴饮暴食的人,往往喜欢在灯光昏暗的环境中就餐。研究人员认为,在吃饭的时候,昏暗的灯光会减少人们的害羞感。

### 5.吃东西嚼得太少

大量研究表明,充分咀嚼食物有助于消化并防止腹胀和胃痛。“当你未经充分咀嚼而吞下一大块食物时,这些食物就很难被充分分解。”邦妮说。因为,食物经过充分咀嚼后与唾液中的消化酶接触的面积就会增加。那么,怎样才算是充分咀嚼呢?一般来说,咀嚼25次使食物呈现糊状后再吞下,效果最好。

### 6.在餐馆里吃东西

大量研究表明,经常外出就餐与身体肥胖、脂肪增多以及其他非健康指数增高有着密切联系。美国孟菲斯大学的研究人员发现,那些每周外出就餐6次到13次的妇女,平均每天多摄入290卡路里的能量。

### 7.在屏幕前吃东西

无论是在电脑还是电视机屏幕前,边吃东西边长时间沉迷于网络或电视节目,将大大增加人们无意识饮食量。一些研究机构的研究人员发现,看电视是导致肥胖的一个危险因素,对于青少年尤其如此。一边吃东西一边看电视会带来双重危害:它会增加无意识饮食量并占用了那些用来消耗卡路里的活动时间。(据新华网)



## 脂肪肝有哪些临床表现及如何诊断?

□侯瑞芳(副主任医师)

脂肪肝是肝脂肪过多的一种病理状态。通常所说的脂肪肝,主要是指因肥胖、糖尿病和酒精等因素所导致的慢性脂肪肝。该病易发年龄为41岁-60岁,而且女性多于男性。病发后,多数患者无明显症状,少数患者有腹部不适、乏力等症状,肝脏通常为轻度肿大。

脂肪肝的临床表现与肝脏脂肪的浸润程度成正比,肝内过多的脂肪被移除后,症状即可消失。伴随脂肪肝的发展,可由肝纤维化发展为肝硬化。

一般来说,肝内脂肪量占肝重量的5%以上或有30%-50%以上的肝细胞脂肪变性,即可诊断为脂肪肝。但在临床中,一般不能以肝组织学的活检进行诊断,血液生化指标很难与脂肪肝的病变程度一致,因此,B超、CT、磁共振等影像学检测成为诊断脂肪肝的主要方法。

**B超检查:**脂肪肝在B超图像检测时有独特表现——高回声斑点,也称为“明亮肝”。肝脏轻度或中度肿大,B超可检测出其中30%以上的脂肪肝;肝脂肪含量达50%以上的脂肪肝,超声诊断敏感性可达90%。

**CT检查:**CT值的高低与肝脂肪的沉积量呈明显负相关,肝、脾CT值的比值可作为衡量脂肪肝程度的参考标准。CT对脂肪肝诊断的准确性优于B超。

**磁共振:**磁共振主要用于超声波及CT诊断较为困难者,特别是在局灶性脂肪肝与肝脏肿瘤难以进行鉴别时。

确诊脂肪肝的标准是肝穿刺活检组织细胞学检查,但对于肥胖患者不必进行肝穿刺诊断。

## 招聘启事

鹤壁市煤化机械厂是生产煤炭、冶金矿山所需的振动输送设备和煤质分析化验设备的专业厂家。因扩大生产规模现招聘以下人员:

### 一、招聘人员:

#### 1.总经理:(1人)

(1)具有大专以上学历,接受过领导能力的开发、战略管理、组织变革管理、经济法、财务等方面的培训。

(2)10年以上企业管理工作经验,至少5年以上相关职位工作经验。

待遇:年薪5万元~8万元(完成目标责任)

#### 2.总经理助理:(1人)

(1)具有大专以上学历,接受过战略管理、组织变革管理、项目管理、管理能力开发等方面的培训。

(2)5年以上相关行业行政管理工作经验,2年以上相关职位工作经验。

待遇:年薪3万元~5万元(完成目标责任)

#### 3.综合办主任:(1人)

(1)具有大专以上学历,接受过现代人力资源管理技术、劳动法规、财会知识和管理能力开发等方面的培训。

(2)3年以上人力资源管理和相关工作经验。

待遇:月薪1300元~1800元(完成目标责任制)

4.机械工程师(5人)、电气工程师(3人):

能独立完成项目的设计工作,有中级资格证。

待遇:月薪1500元~1800元

#### 5.网络管理员(3人):

具有大专以上学历,计算机专业,有一定工作经验者优先。

待遇:月薪800元~1200元

#### 6.销售经理(5人):

具有3年以上工业机械销售经验。

待遇:底薪1200元+提成

#### 7.营销策划(2人):

具有大专以上学历,营销、广告专业,有成功营销策划案例。

待遇:月薪800元~1200元

#### 8.销售业务员(10人):

具有高中以上学历,年龄25岁左右,身体健康,肯吃苦。

待遇:底薪800元+提成

9.铆工(5人)、焊工(10人)、机修工(2人)电工(2人):

具有中专以上学历,年龄22岁~30岁。技校、职业技术学院应届毕业生均可。

待遇:计件工资+奖金,保底工资不低于600元

### 二、报名时间:

报名时间截至2008年2月18日,报名时请携带个人简历、身份证、户口簿、毕业证(应届生为学生证)、一寸免冠照片两张、相关证件原件及复印件。

### 三、报名地点:

淇滨区兴鹤大街北段消防支队大门南(鹤壁市钰博机械制造有限公司);  
山城区铁西路15号(鹤壁市煤化机械厂)

### 四、联系方式:

(新区)3382996 (老区)2688923

联系人:李主任 13783048995

王部长 13903921928