



你知道吗

“吃饱有劲好减肥。”别以为这是一句戏言，要减肥减重，还真得科学合理安排好膳食。禁食、过分节食等一些快速减肥、快速降重的做法，或许会导致脂肪肝。

减肥减出脂肪肝

生下孩子8个月后，李女士为了快速恢复原先姣好的身材，上网搜罗后给自己制定了一套快速减肥方案：清汤寡水，拒绝主食，晚餐禁食。对自己“残酷无情”3个多月后，李女士不但形体恢复到怀孕前的样子，体重也降了15斤。然而，几个月后的一次例行体检，身体偏瘦的李女士却被查出了脂肪肝。

“胖子专利”的脂肪肝，怎么会降临到偏瘦的李女士身上？明明在减脂，脂肪肝为何反而上身？医生告诉李女士，脂肪肝不仅与胖瘦有关，也与代谢紊乱密不可分，脂肪肝形成的8种因素中，快速减肥就是其中之一。

当身体长期处于饥饿状态时，身体无法获得必需的能量和脂肪燃烧时所需要的活性氧化酶，身体就会自动调节，调

动其他地方的脂肪、蛋白到肝脏转化成能量来补充。大量的脂肪酸进入肝脏，加之机体缺少必要的酶和维生素，导致脂肪在肝脏内滞留，长此以往便形成了脂肪肝。

值得注意的是，年轻女性的脂肪肝发病率近年来呈快速增长态势，或许是因为女性追求“骨感美”，对减肥降重的期望值过高，对自己更“狠”、更“野蛮”——只素不荤，减餐减量，疯狂运动。需要告诫的是，这种过快过急的减肥降重危险程度很高。

脂肪肝危害被低估

说起脂肪肝，很多人会不以为然，不就是肝里多了点油水么。是的，正常人肝脏内只含有少量的脂肪，如甘油三酯、磷脂、糖脂和胆固醇等，其重量为肝重量的3%~5%。当超过5%肝细胞有脂肪变性时，就称为脂肪肝。脂肪肝作为第二大肝病严重威胁国人的健康，发病率不断升高，发病年龄日趋年轻化。

脂肪肝并不仅仅是肝里面有点油水那么简单，临床上将脂肪肝的病程发展分为单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、肝纤维化、肝硬化、肝癌。说白了，脂肪肝就是肝硬化、肝癌的前世今生。

研究证实，放任脂肪肝不管，10~15年内就能发展到不可逆的纤维化，约25%的单纯性脂肪肝可导致脂肪性肝炎，25%~50%的脂肪性肝炎可导致肝纤维化，15%~30%肝纤维化可导致肝硬化，20%~30%脂肪性肝硬化可进展为肝癌，导致肝病残疾和死亡。

科学减肥才是王道

拒绝“蛮干”，用科学的方法减肥，才能既甩掉身上多余的脂肪和赘肉，又防止引发脂肪肝。

合理减重。按照体重的总重量，半年内减重5%~10%为有效减重。每周减重不应超过1.6千克，如果超过，即属于减肥过度。

合理膳食。科学安排一日三餐，控制膳食热卡总量，减少能量摄入，饮食每日减少500~1000大卡热量。采用低糖低脂的平衡膳食，减少淀粉和含糖食物、饱和脂肪（动物脂肪和棕榈油等）、反式脂肪（油炸食品）的摄入，增加膳食纤维（豆类、玉米、蔬菜和水果等）含量，饮食定时定量摄入。

合理运动。运动尤其是有氧运动，可以提高人体新陈代谢，可以促进能量的消耗，避免机体能量过剩而转化为脂肪积聚，同时也可以使机体已积聚的脂肪得以分解，是最有效、最健康的减肥方法。运动宜循序渐进，避免疯狂运动对身体造成伤害。每周进行4~5次、每次半小时以上的有氧运动，如骑自行车、游泳、快走、爬山、健身操等，累计时间150~250分钟。每周进行2次阻抗运动，如举哑铃、俯卧撑等。

减肥既是意志力的考验，也是智慧的考验，效果可能会因人而异。减肥也需要科学合理，拒绝旁门左道，而不该减了肥胖丢了健康。

（邹争春）

几种实用助眠小窍门

生活向导

据英国睡眠委员会统计数据，70%的成年人每晚睡眠时间少于建议的8小时，这让肥胖、心脏病、高血压、抑郁症和糖尿病等疾病的患病几率大大增加。近日，英国《每日邮报》总结了一些实用的助眠小窍门，常睡不好的朋友可以参考。

睡前吃猕猴桃 中国台北医学大学研究人员要求失眠的志愿者在睡前一小时吃两个猕猴桃。四周后，志愿者们睡得更快、更香、更久。猕猴桃含有较高的叶酸和抗氧化剂，可能是助眠原因。

勤换床单 床单吸收汗液和身体分泌的油脂，也藏匿着脱落的皮肤细胞，这些都是尘螨的食物，而尘螨会引起过敏并扰乱睡眠。美国国家睡眠基金会进行的一项调查显示，71%的人在干净的床单上睡得更舒服。

戴琥珀色的眼镜 美国哥伦比亚大学研究人员要求失眠

症患者睡前2小时戴上琥珀色的眼镜，坚持一周。结果显示，他们的平均睡眠时间延长了30分钟。

多喝水 睡前喝水并不是晚上醒来的原因。事实上，醒来的原因更可能是轻度脱水，喉咙干渴难耐。

晚上九点洗个温水澡 洗温水澡会让血管扩张，散发热量，这有助于体温的调节，鼓励大脑生成褪黑素，促进睡眠。英国拉夫堡大学研究发现，与较早洗澡的人相比，晚上九点洗温水澡的人入睡更快，深度睡眠时间更长。

按摩面部 一项研究显示，睡前做20分钟面部按摩会使血压下降，增加嗜睡感。

工作期间靠着窗户 发表在《临床睡眠医学杂志》上的研究显示，坐在窗户旁边的上班族，比在封闭办公室工作的人平均每晚多睡46分钟。这是因为接触自然光有助于生物钟与昼夜节奏保持一致。

听古典音乐 一项研究显示，受试者在入睡前听45分钟古典音乐，坚持三周，入睡更快、睡得更好，且抑郁症状更少。

（赵鹏程）

《传染病及突发公共卫生事件报告和处置服务规范》答疑五

14.《规范》中要求开展应急接种和预防性服药，基层医疗卫生机构是否可以做出此类处置决定？

答：不可以。应急接种、预防性服药为一些疾病应急时所采取的药物性预防措施。基层医疗卫生机构是在上级疾病预防控制机构等指导下就相关工作提供协助，而如何开展应急接种和预防性服药都应由上级疾病预防控制机构等提出并经当地卫生计生行政部门批准后实施。

15. 基层医疗机构协助开展传染病和突发公共卫生事件的报告和处置，工作职责如何具体界定？

答：基层医疗卫生机构在本项服务中，必需做好传染病和突发公共卫生事件的发现、报告和管理；协助开展传染病和突发公共卫生事件的调查和处置。

16. 乡镇卫生院（村卫生室）和社区卫生服务中心（站）要配备专（兼）职人员，是否配备了人员就可以了？

答：必须符合以下要求。二级及以上医疗机构必须配备2名或以上专（兼）职人员，二级以下医疗机构至少配备1名专（兼）职

人员。

17. 很多地方试点了电子版传染病报告卡，是否是纸质版的传染病报告卡一样具备法律效力？

答：《全国传染病信息报告管理工作指南(2016版)》明确规定，各级各类医疗机构已实现传染病报告卡电子化的，符合《中华人民共和国电子签名法》，具备电子签名和时间戳视为与纸质文本具有同等法律效力，须做好备份工作，备份保存时间至少与纸质传染病报告卡保持一致。暂不符合条件的须打印成标准纸质卡片由首诊医生签名后保存备案。实现直接数据交换的医疗机构，电子交换文档（转换的XML文件）应当做好备份，保存时间至少与纸质传染病报告卡保持一致。首诊医生在诊疗过程中发现传染病病人及疑似病人后可通过电子病历、电子健康档案自动抽取符合交换文档标准的电子传染病报告卡。（完）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

喝酸奶有大讲究

酸奶，是大家常喝的一类饮品，能够补充蛋白质，促进肠道蠕动。一般我们会把酸奶当做零食，有的时候是在吃早饭的时候喝上一点。但喝酸奶也有讲究，如果走进了误区，不但起不到保健作用，还会对身体健康不利。

喝酸奶有哪些好处？

首先，喝酸奶可以提高免疫力。酸奶中含有益生菌，这种细菌可以“住”在你的消化道里，并有助于消除有害微生物，避免肠道或消化道受损。不仅可以改善肠道环境，提高免疫力，还可以同时提高某些消炎药的治疗效果。其次，喝酸奶促进消化。酸奶与牛奶相比，更易于消化和吸收，使得它的营养素的利用率有所提高。酸奶也不会像牛奶那样让人出现“乳糖不耐受症”。再次，喝酸奶可以预防骨质疏松。酸奶中维生素D的含量非常高，还含有大量的钙元素，两者结合在一起饮用，对于预防和治疗骨质疏松能起到事半功倍的作用。最后，喝酸奶防便秘。现代许多人工作压力大，生活又不规律，常常会导致便秘，预防便秘最简单的方式就是喝点酸奶。同时，酸奶可以增加饱腹感，因此常喝酸奶可以很好地控制食欲，起到减肥的功效，又可以补充蛋白质，强化肌肉。

喝酸奶应注意什么？

酸奶不可以随意搭配

需掌握八个要素

夏季控糖

致血糖升高。一般而言，糖尿病患者可选择游泳或餐后快走40分钟。

五是预防感冒。糖尿病患者夏天要当心感冒。室内大多使用空调，加上室内空气不易流通，容易引发感冒，尤其开着空调睡觉更易着凉。一旦发生感冒，即使是轻度感冒，也要及时治疗，切不可拖延，否则容易诱发肺炎。糖尿病患者不宜长期待在空调房间里。开空调后，室内外温差以5℃内为宜，同时经常开窗通风。

六是预防腹泻。糖尿病患者要注意夏季饮食卫生。在夏季，从冰箱中拿出的熟食要彻底加热后才能食用，以保证食品安全。否则，会引发急性胃肠炎。

七是勿忘护足。夏季，人体的脚汗较多，加上凉鞋的摩擦，容易发生足部破溃。一旦足部出现破溃，一定要引起重视，及时到医院治疗，千万不要自行换药，否则容易引起感染。

八是规范治疗。不管是服降糖药还是用胰岛素，都要求糖尿病患者进行规范治疗，保证血糖达到正常水平。

（陆菊明）

夏天，黄色依然是时髦焦点

流行前沿

黄色在今年夏天依然是时髦焦点，无论是充满夏日清新活力的樱草黄、明亮黄，还是明度相对较低、偏沉稳内敛的锡兰黄、姜黄，都明媚俏丽，充满正能量的感觉。

夏天本身就是色彩斑斓的季节，黄色在明星超模的身上出现的频率超级频繁。接下来，就看看明星身上到底有哪些的YellowColor。

初级搭配：小面积黄色

大面积的黄色确实很难驾驭，尤其是像亚洲人的黄皮肤，穿搭不好很容易变成黑美人，我们可以从小面积的黄色搭配开始，用黄色作为点缀。



用一个黄色的包包，作为全身搭配的亮点，是最简单的搭配选择。

中级搭配：半身黄色

说到黄色穿搭，那必定少不了黄色T恤。像这样外面搭一件牛仔外套，黄色与蓝色碰撞，小心机的用黄色吸引眼球。



黄色跟各种牛仔的颜色都很配。

高级搭配：全身黄色

接下来，再来说说整套搭配都是黄色的搭配。黄色的吊带连衣裙，明亮的颜色抢眼不说，还能尽显你的肤白貌美。



学会了黄色的搭配手法，赶快给自己入手一件黄色单品吧。

2018年度年报公示

年报时间：2019年1月1日至6月30日

年报倒计时2天

国家企业信用信息公示系统
http://www.gsxt.gov.cn

