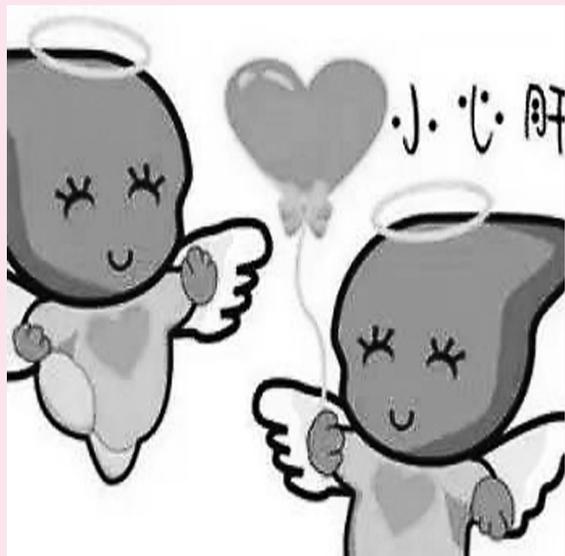


# 人的肝脏永远只有3岁

科学家揭示肝脏“永葆青春”的秘密

近日,一项研究通过分析多名死于20岁—84岁人群的肝脏后证实,无论处于多大年龄,这些人的肝细胞年龄几乎相同,均为3岁左右。研究结果表明,肝脏质量对身体的需求是通过不断更替肝细胞来调节的,即使在老年时期,也维持着这一过程,这对肝脏再生和癌症形成等方面都十分重要。



## 1 肝细胞更新,让肝脏能“永葆青春”

正因肝细胞具有更新、修复、再生的能力,才能持续与有毒物质打交道。同样,这也解释了为什么肝移植可以只用捐献者一部分肝脏的原因。

**制造和分泌胆汁** 肝脏将每天衰老的红细胞里血红蛋白中的血红素转变成胆红素,并分泌到胆汁中。

每日约有600毫升—1000毫升胆汁从肝脏持续分泌出来,由胆管流入十二指肠,帮助脂肪消化以及脂溶性维生素A、D、E、K的吸收。

一旦胆红素不能在肝脏正常产生和排出,就会堆积在

血液里,出现黄疸。

**代谢功能** 人类每天吃进大量食物,其中的蛋白质、脂肪、糖类以及维生素,必须先期到肝脏进行化学处理,变成人体需要的养分,再供生命活动所需。

**解毒功能** 肝脏是人体最大的解毒器官,它能保护机体免受损害,使毒物成为无毒或溶解度大的物质,随胆汁或尿排出体外,这是维持生命的重要功能。

不管是食物、药物,都不可避免地带有“毒性”,一旦肝脏解毒能力下降,后果不堪设想。

**吞噬或免疫功能** 肝脏是人体最大的防御系统,通过吞噬、隔离、消除入侵和内生种种致病原,从而保障健康。任何免疫能力的维持与提高,都必须靠正常的肝脏功能。

**凝血功能** 人们刮胡子或切菜时不慎弄伤皮肤,肝脏就会制造凝血因子,使伤口停止流血。肝脏是合成或产生许多凝血物质的场所。

**调节血液循环量** 正常时,肝内静脉窦可贮存一定量的血液,在机体失血时,从肝内静脉窦排出较多血液,以补偿周围循环血量的不足。

## 2 这些习惯给肝脏“减寿”

肝脏虽然可以“永葆青春”,但如果反复遭受以下损伤,能量就会耗竭,提前累垮,最终引发多种疾病。

**过度饮酒** 过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力,导致体内毒素增加,诱发肝脏损伤。另外,酗酒还容易导致肝脏中毒,诱发肝炎。

长期过量饮酒则容易导致肝硬化。每天饮用高浓度酒超过两杯(25毫升)就会伤肝。

**乱吃药** 多种药物及其代谢产物容易引起肝脏损害,导致药物性肝炎,包括抗生素、解热镇痛药、抗精神病药物等。

**睡眠不足** 熬夜最容易导

致肝病,睡眠过程中,人体会进入自我修复模式,经常熬夜既会导致睡眠不足,身体抵抗力下降,又会影响肝脏夜间的自我修复。

**抑郁爱怒** 中医认为,怒伤肝,肝有开发透泄功能,主管全身气机的舒畅。怒则郁滞不通,不通则百病始生。

临床上,头痛、眩晕、耳鸣、烦躁、失眠、精神恍惚等症屡见。大怒还会直接损害肝实质,破坏肝贮藏血液和调节血量的功能。

**暴饮暴食** 吃东西过多会增加胃肠负担,诱发脂肪肝。暴饮暴食既损害胃肠道健康,也容易造成体内自由基增加。

肝脏的关键作用是帮助人体对付自由基,排出毒素,净化血液。人体内的自由基越多,肝脏功能受损就越严重。

**偏爱油炸食品** 研究发现,吃油炸食品一个月即可导致肝脏发生明显变化,油脂和饱和脂肪酸的堆积会导致脂肪肝。

**吸烟** 当烟草中的自由基过多地进入人体,超过人体抗氧化自由基的清除能力时,可导致肝内组织氧化-抗氧化系统失衡,引起氧化应激发生,使细胞膜发生脂质过氧化,引起组织损伤、坏死、细胞增殖,甚至纤维化、癌变。

## 3 这些习惯可以养肝

**减肥降脂** 有脂肪肝的肥胖人群要注意调整饮食,以低脂饮食为宜,并以植物性脂肪为主,同时,应限制胆固醇的摄入量。每天坚持半小时中等强度的体育锻炼。

**不要大量服用保肝药** 保肝药对疾病只有辅助治疗作

用,治标不治本,只要是药物,吃多都会加重肝脏负担。

**吃动物肝脏要适量** 为了“补”肝,一些人会选择多吃动物肝脏,但这种做法并不可取。动物肝脏胆固醇含量较高,还可能含有毒素。肝病患者本就有肝损伤,如

吃动物肝脏过多,不仅不能护肝还伤肝。

建议日常饮食要控制肉食摄入,多吃能增强肝脏解毒功能的食物,如西红柿、黄瓜、苦瓜、胡萝卜等。

据《生命时报》

# 两年内为啥掉了8颗牙

竟是干燥综合征在作祟

今年37岁的王女士,两年内竟掉落了8颗牙,剩下的牙齿还有不少龋齿。近日,王女士在医院查出病因,原来王女士患上了干燥综合征。

## 两年内掉了8颗牙

王女士两年前就开始不明原因掉牙。两年内竟陆陆续续掉了8颗牙。剩下的牙,也有不少是黑黢黢的龋齿。王女士不得不在口腔门诊不停地补牙、安假牙,但仍然无法阻止牙齿脱落的进程。

日前,王女士因牙痛无法缓解到医院就诊,她无奈自嘲:“这两年掉的牙比7岁女儿换的牙都多。”

## 干燥综合征惹的祸

医生在详细询问情况后,王女士不仅有牙齿的问题,还经常口干、眼干、喝水多、尿频,怀疑她患有干燥综合征,建议去风湿免疫科检查,最终确诊她患有干燥综合征。

医生介绍,王女士的牙齿情况和普通的龋齿有些不同,在医学上称为“猖獗龋”,主要表现为牙齿逐

渐变黑,继而小片、小块脱落,不少人牙齿掉了但牙根还在。

正常的龋齿破坏会有一个过程,且并不容易反复和多发,但对这种速度之快,程度之严重的“猖獗龋”,就要考虑免疫系统的疾病,必须对原发病加以控制,龋齿的治疗才会有效。

## 这些症状要引起重视

干燥综合征是一种以侵犯泪腺、唾液腺等外分泌腺为主的慢性自身免疫性疾病。特别是中年女性更容易患上该病,它的表现不仅仅为口干、眼干,它还有皮肤干燥、瘙痒、皮疹、龋齿、关节疼痛等症状,干燥综合征除影响外分泌腺腺体外,还会影响内脏器官,如间质性肺炎、肾功能异常、合并淋巴瘤等。

专家提醒,市民偶尔出现口干、眼干并不能说明问题。不过,当口干、眼干持续3个月以上,就要引起重视了。特别是出现“欲哭无泪”、大量饮水并不止渴,吃饼干等干性食物,需要用水送服才能咽下时,就最好去医院就诊。

据《武汉晚报》



# 鱼会感染新冠吗

专家称,会被污染但不会感染

据厦门市海沧区应对新冠肺炎疫情工作指挥部发布的通知:渔民作业期间,每天开展1次核酸检测。渔民和渔货上岸后,立即到指定核酸检测点开展“人+物”同检。

厦门给鱼做核酸这一话题在微博引发网友热议——鱼会感染新冠吗?专家称,会被污染但不会感染。

此前,上海一女士团购抢到一条鲈鱼,后给鱼做了新冠病毒抗原检测,结果显示为阳性。也有上海市民发视频表示,对买的鱼进行新冠病毒抗原检测,结果也显示为阳性。

鱼为什么检测结果会呈阳性?这样的鱼到底还能不能放心食用?

专家称,新冠病毒抗原检测,检测的是新冠病毒膜外的蛋白,如果给鱼进行该测试后结果呈阳性,那么就说明这条鱼可能被新冠病毒污染了或者是出现了假阳性。采购的鱼在捕捞、宰杀、运输等各个环节,如果与新冠病毒感染者有密切接触,鱼就有可能被新冠病

毒所污染,但新冠病毒不可能感染鱼类。

不论是新冠病毒抗原检测,还是核酸检测,检测结果只能证明被测样本上有新冠病毒的膜外蛋白或者新冠病毒内的核酸。很多时候,新冠病毒在空气中暴露久了,虽然病毒表面膜蛋白和内部核酸还在,可以通过抗原检测和核酸检测出来,但是病毒已经失活,没有感染能力了。

从目前掌握的证据来看,感染新冠病毒的主要途径为:直接接触了新冠病毒感染者的呼吸道飞沫,或者手部接触了被新冠病毒感染者污染的物体,再由沾染病毒的手触摸了眼睛、口腔或者鼻腔黏膜。

据了解,在国务院联防联控机制召开的新闻发布会上,中国疾病预防控制中心研究员冯录召曾表示,目前,还没有发现通过食用食物,包括海鲜产品,经过人体消化道感染新冠病毒的证据。

据《科技日报》