

你的脂肪肝可能是熬夜“熬”出来的！别不当回事

你以为熬夜只是透支了睡眠？实际上，每一次熬夜都在加重肝脏脂肪代谢的负担。深夜刷剧或是被失眠困扰的你，可能正悄悄启动身体的“囤脂模式”！目前，代谢相关脂肪性肝病已超越病毒性肝炎，成为中国第一大慢性肝病，影响着超过三成的成年人群，而且患病率还在逐年增加。

脂肪肝是病吗？比你想象的更严重

很多人觉得脂肪肝只是“亚健康”状态，实则不然，脂肪肝可不是小问题。它并不是指脂肪包裹在肝脏上，而是脂肪在肝细胞内的过度蓄积，会使肝脏的血液供应、氧气供应、自身代谢受到持续影响。

代谢相关脂肪性肝病占脂肪肝病例的80%以上，是最为主要的类型。它是指在脂肪肝的基础上，合并至少一项代谢异常，包括肥胖、2型糖尿病或代谢紊乱（高血压、高血糖、血脂异常）。虽然大部

分患者处于相对良性的单纯性脂肪肝阶段，但倘若不及时干预，仍有20%—30%的代谢相关脂肪性肝病患者会进展为代谢相关脂肪性肝炎，出现肝细胞损伤与炎症反应，甚至引发肝纤维化、肝硬化，增加患肝癌等恶性肿瘤的风险。

什么人容易得代谢相关脂肪性肝病呢？

主要有三个因素：

遗传因素，有些人天生肝脏代谢脂肪的能力较弱；
长期高油高糖饮食；
缺乏运动、久坐不动、经常熬夜等不健康的生活方式。

熬夜如何损害肝脏健康？

1. 睡眠时间不规律，睡眠周期紊乱

肝脏是机体调节能量和糖脂

代谢的中枢器官，熬夜会打破正常生物钟节律、扰乱激素代谢、引发肝脏炎症反应等多种机制。干扰身体处理脂肪和糖的方式，导致脂肪在肝脏中堆积，增加脂肪肝的发病风险。

2. 睡眠时间不够

睡眠时长与脂肪肝患病风险之间呈现一种U型关系，睡眠时间小于6小时或大于8小时都可能增加患脂肪肝的风险。

3. 入睡时间晚

通常来说，在23点之后入睡即被视为晚睡。虽然睡觉晚不算严格意义上的熬夜，但长期晚睡会造成褪黑素分泌紊乱，从而打乱身体的生物钟和昼夜节律，也会增加机体代谢负担。

此外，熬夜时瘦素（抑制食欲激素）水平下降，胃饥饿素（刺激食欲激素）水平上升，使人更容易在

深夜暴饮暴食。熬夜的时候再来些奶茶、炸鸡、烧烤等高糖高脂的饮食，对肝脏健康更是雪上加霜。

如何减少熬夜带来的损伤？

如果不得不熬夜，我们怎样减少熬夜带来的损伤呢？

1. 合理补充睡眠

如果前一天熬夜了，可以在第二天的下午13—15点进行补觉，补觉时长以30分钟至1小时为宜，避免补觉过多影响第二天的夜间睡眠。但补觉还是难以完全缓解熬夜带来的伤害。研究显示，补觉能恢复一部分熬夜导致的认知功能下降，但对肝脏炎症指标、胰岛素抵抗等关键代谢指标的改善作用有限。

2. 保持健康的生活习惯

熬夜与脂肪肝患病风险升高

有关，这种影响在缺乏体力活动和中心性肥胖人群中更为明显。因此，拒绝久坐，适当锻炼，使自己的体重保持在正常范围，可以减轻熬夜对身体的伤害。

3. 科学选择熬夜加餐

虽然熬夜时进食属于不规律进食，可能会干扰生物钟节律。然而，完全不吃东西可能导致饥饿感影响睡眠或引发低血糖，所以熬夜时可以选择补充一些关键营养素，助力细胞修复与能量供应，缓解熬夜带来的不良影响：

富含维生素A、B、C的食物，预防视疲劳，维持身体代谢，如胡萝卜、橙子、香蕉、蓝莓、枸杞等；

富含蛋白质的食物，为身体熬夜提供持久能量，如无糖酸奶、原味坚果等；

轻度单纯性脂肪肝是完全可以改变生活方式逆转的！别再让不良生活方式成为生活的常态，改变不妨从今晚不熬夜开始。

高原反应救星——一文读懂葡萄糖的正确选择

当高原反应带来头痛、乏力、气短等不适时，葡萄糖常常被视为快速缓解症状的“能量补给”。市面上的葡萄糖产品琳琅满目，口服葡萄糖、葡萄糖胶囊……究竟该如何选择？不同类型的葡萄糖在应对高原反应时又有哪些差异？让我们深入了解，科学选择合适的葡萄糖产品。

一、口服葡萄糖：

便捷高效的“即时能量包”

口服葡萄糖通常以粉末状或液体形式存在，最大的优势在于即时性与灵活性。粉末状口服葡萄糖便于随身携带，当出现头晕、乏力等高原反应症状时，既可以直接含服，让葡萄糖通过口腔黏膜快速吸收；也可以溶解在温水中饮用，口感更佳，且有助于身体快速补充水分。液体形式的口服葡萄糖则更适合来不及冲泡的紧急情况，开盖即饮，能在短时间内为身体提供能量。

在剂量方面，建议遵循产品包装说明。一般来说，单次服用10—

20克（约1—2勺粉末）即可。但需注意，过量摄入可能导致血糖快速升高，引发不适。例如，在徒步高原途中感觉体力不支时，及时冲泡一杯口服葡萄糖水，能快速提升血糖水平，缓解因缺氧导致的身体疲劳，为后续行程补充能量。

二、葡萄糖胶囊：

便携精准的“能量小药丸”

葡萄糖胶囊是将葡萄糖制成便于吞咽的胶囊形式，其便携性和剂量精准性尤为突出。对于不习惯喝甜水或担心粉末受潮的人群，胶囊是理想选择。每粒胶囊的葡萄糖含量固定，服用时只需按照产品说明或医生建议的剂量吞服，无需额外用水冲泡，特别适合在户外活动、乘车等不方便饮水的场景下使用。

例如，在高原自驾游过程中，驾驶员可能不方便频繁停车冲泡葡萄糖水，随身携带葡萄糖胶囊，就能在感到困倦、缺氧时及时服用，快速提神醒脑，保障行车安全。不过，胶囊在体内的吸收速度

相对口服溶液稍慢，若急需快速补充能量，口服葡萄糖溶液会更合适。

三、选择葡萄糖产品的注意事项

1. 成分与质量：优先选择成分单一、纯度高的葡萄糖产品，避免购买添加大量香精、色素或其他成分的产品，减少不必要的身体负担。同时，注意查看产品保质期和生产厂家资质，确保产品质量安全。

2. 个体差异：不同人对葡萄糖的吸收和反应存在差异。部分人可能在服用葡萄糖后出现血糖波动较大的情况，因此首次使用时可从小剂量开始，观察身体反应。患有糖尿病等血糖调节异常疾病的人群，务必在医生指导下使用葡萄糖产品，防止血糖失控。

3. 辅助措施：葡萄糖补充剂虽能快速提供能量，但无法替代健康生活方式。在高原地区，仍需保持充足睡眠，让身体有时间适应低氧环境；避免剧烈运动，减少氧气消耗；合理饮食，多摄入富含优质蛋

白质（如瘦肉、鸡蛋）、碳水化合物（如米饭、面条）的食物，持续为身体供能。

四、高原反应的科学应对原则

需要明确的是，葡萄糖只是缓解高原反应症状的辅助手段，无法从根本上预防或治疗高原病。若出现严重的高原反应症状，如持续剧烈头痛、呼吸困难、意识模糊、心悸加重等，必须立即停止活动，转

移至海拔较低的区域，并尽快就医。医生会根据具体症状采取吸氧、药物治疗等专业措施，切勿仅依赖葡萄糖而延误病情。

在探索高原美景的旅程中，选择合适的葡萄糖产品能为身体提供及时的能量支持，但科学预防、正确应对高原反应才是保障健康的关键。提前了解自身身体状况，做好充足准备，让我们既能享受高原的壮丽风光，又能守护好自己的健康。



针灸师 王素华

Suhua Wang

二十多年西中医临床经验
积极主张个体化治疗
临床经验丰富

主治：

- 各种痛症
- 癌症放疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠、抑郁、焦虑、更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏、针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

保险：

- BlueCross BlueShield
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

全面接收新病人

1. 美国执照针灸师
2. 山西医科大学本科
3. 徐州医科大学硕士
4. 青岛大学附属医院工作十余年
5. 美国中医诊所工作七年

电话：240-268-9557 / 571-317-1697

网址：www.acusuhua.com 邮箱：suacu2021@gmail.com

地址：50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科： 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科： 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容： 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药： 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

中英文预约电话：
703-865-6276
周一至周五

3-100

93-106

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务

接受多种牙科保险及MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- * 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- * 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码X光片 (减少90%辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备