

■记者王艳

33岁的江女士是职场“白骨精”，长期吃素，身材苗条。没想到，在体检时被查出患有脂肪肝。江女士很纳闷：脂肪肝不是胖的人才会得吗？自己这么苗条，怎么就和脂肪肝扯上关系呢？

脂肪肝是第二大肝病

杭州市西溪医院教科科科长、主任中医师包剑锋教授介绍，脂肪肝是多种原因引起的肝脏脂肪蓄积过多的一种病理状态。已认定的脂肪肝发病原因有营养失衡、酗酒、肥胖症、糖尿病、慢性肝炎、用药不当或化学品中毒，以及急性妊娠期脂肪肝等。另外，熬夜、缺乏锻炼、忙于应酬，也是发生脂肪肝的高危因素。随着生活条件的日益改善，它正严重威胁着国人的健康，是仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。凶者可无临床症状，重者病情凶猛，病情反复者可诱发肝硬化、肝癌。

脂肪肝并非胖子的“专利”

有资料显示：30%~50%的肥胖症合并脂肪肝，但是脂肪肝并非胖子的“专利”，天天吃素，也可能会“饿出”脂肪肝。

包剑锋表示，相对来说，胖子患脂肪肝的风险更高，但门诊中体重指数正常的，甚至偏瘦的人查出脂肪肝也不少。尤其是在25~40岁的产后青年女性中，由于过度节食、快速减肥，患脂肪肝的人比例也很高。

她们一日三餐以水果、蔬菜、维生素片为主，过度节食，减肥速度过快，没想到却因为营养不良，成为“饿出”脂肪肝的高发人群。这是因为过度节食会导致肝脏内的载脂蛋白合成不足，影响肝脏的脂代谢，使脂肪在肝脏内沉积下来，形成营养不良性脂肪肝。除此之外，过度节食在短期内会出现体内脂肪快速分解的现象，加重损伤肝细胞，诱发脂肪肝。

脂肪肝是可逆性病变

脂肪肝早期常常没有自觉症状，只有乏力疲劳表现，但多数人

脂肪肝并非胖子专利

吃素减肥当心“饿出”病

并不会将乏力、疲劳感与脂肪肝联系起来。包剑锋提醒，若长时间疲劳乏力、肝区不适或隐痛、食欲降低、腹胀、恶心嗝气、腰膝酸软或者无力等症状，应意识到是一种肝脏警报。

脂肪肝是可逆性病变，早期诊断与及时的治疗一般可以恢复正常。

特别要提醒的是，患肥胖性脂肪肝的女性，在保证营养物质正常摄入量的前提下，应该适当减少脂肪、糖类的摄入，并避免过度限制饮食和快速减肥，否则不仅会给肝脏带来直接的损害，并可能产生电解质紊乱、高尿酸血症等不良后果。

一旦诊断出脂肪肝，应绝对戒酒，以免加速肝病的恶化。

均衡饮食合理运动，远离脂肪肝的威胁

不少读者认为：得了脂肪肝，就是因为脂肪太多了，以后只能吃素了。包剑锋建议，均衡饮食，粗细搭配，即使是脂肪肝患者也要适量补

充优质的蛋白质，每天保证摄入80~100克优质蛋白质，比如瘦猪肉、牛肉、鱼肉、蛋白、牛奶等。高蛋白饮食可以促进肝细胞功能的恢复和再生，可增加载脂蛋白，特别是极低密度脂蛋白的合成，有利于将脂质顺利运出肝脏，减轻脂肪肝。但要少吃肥肉和油炸食物，多吃新鲜蔬菜水果，每天建议喝2000毫升左右的水。

包剑锋同时提醒读者，合理运动，健康减重。减肥要明确目标，不同的人应该根据自己身高算出健康的体重范围，如果体重超标则可减至标准体重，反之则不需要减肥。减肥不可急于求成，而是要循序渐进。坚持有氧运动，推荐每天健行1万步或循序渐进的运动方式，逐步消耗体内脂肪。一般情况下，建议一个月减重4斤，平均每周减重1斤即可。

“是药三分毒”，任何药物进入体内都需要肝脏解毒，慎用对肝脏有毒性的药物。同时保持开朗的心情，少生气，少发怒，听听音乐，舒缓紧张的情绪。

特别提醒

日温差超过8℃仍要适当“春捂”

■沈冲

近期南方地区天气时晴时雨，温度忽高忽低，不少居民困惑到底该不该脱去冬装。气象专家提醒，俗语“春捂秋冻”。

有科学道理，一般来说日温差超过8摄氏度，居民最好还是要注意保暖，继续“捂”着。

气象专家郑蓉介绍，一般用日温差、日均气温来衡量是否需要“春捂”。当日温差超过8摄氏度时，就是需要继续“春捂”的信号。当然也不能一味地捂着，当日平均气温高于15摄氏度时，就可以“不捂了”，换上春装享受阳光。

健康资讯

违规验配角膜塑形镜 后果严重

青少年需谨慎选择

■帅才

近日，有媒体曝光了不法机构和组织违规开展角膜塑形镜验配一事，引发了诸多忧虑。角膜塑形镜到底该怎么验配？又要由怎样的机构和人员验配？专家指出，佩戴角膜塑形镜是控制近视非常有效的手段，但其验配需要到正规医疗机构，在专业眼科医师的指导下进行。

据中华医学会眼科学分会视光学组副组长、中南大学爱尔眼科学院博士生导师杨智宽教授介绍，青少年由于不适合接受近视手术，目前能够有效控制、延缓近视发展，避免孩子发展成为病理性的高度近视的安全方法之一，就是科学验配角膜塑形镜，也称角膜塑形术。角膜塑形镜减缓近视发展效率达50%~90%以上，优于普通框架眼镜。

北京大学医学部眼视光研究中心谢培英教授告诉记者，角膜塑形镜是一种第三类医疗器械，青少年选择验配角膜塑形镜，必须要去有医疗资质的地方，要有

医生在场。

爱尔眼科医院集团视光与小儿眼科事业部李晓柠博士说，一般情况下近视度数大于600度的患者以及8岁以下的儿童是不建议佩戴角膜塑形镜的。角膜塑形镜的验配、使用有着严格的标准。验配角膜塑形镜需要经过一系列多达十几项严密的检查，确定是否符合配戴条件。如眼睛有结膜、角膜、泪膜、眼睑等方面的异常，严重的糖尿病、类风湿性关节炎或其他全身性禁忌症等人群，不适合配戴角膜塑形镜。

谢培英说，眼压异常的青少年配了塑形镜可能出现严重的角膜上皮脱落、炎症反应，引起角膜感染甚至可能导致患者失明。

杨智宽提醒，青少年如果验配角膜塑形镜是在非医疗机构，或者验配时没有眼科医师在场，应立即停止使用，并尽快到正规、专业的眼科医疗机构进行检查，在医生的指导下不再使用或重新验配角膜塑形镜。如已发生不良反应，应及时配合医生进行治疗。

看屏幕时间过长 增儿童糖尿病风险

■张家伟

英国研究人员日前在英国《小儿疾病文献》期刊上报告说，儿童每天看电视、电脑等电子设备屏幕时间过长，与可能导致2型糖尿病的风险因素之间存在关联。

此前已有研究显示，看电子设备屏幕时间过长与成年人体重增加以及罹患2型糖尿病风险上升有一定关系。

伦敦大学圣乔治医学院学者领衔的这项研究覆盖了近4500名9岁至10岁英国小学生，对他们的新陈代谢水平和心血管疾病风险因素等进行评估，包括血脂、胰岛素抵抗、空腹血糖和体脂等方面的指标，并了解他们每天看电子设备屏幕的时间。

其中，约三分之一的小学生表示每天看电子设备屏幕的时间不到1小时，28%在1至2小时，13%在2至3小时，还有18%超过3小时。

结果显示，与那些每天仅看1小时或更短时间电子设备屏幕的儿童相比，每天看电子设备屏幕超过3小时的儿童在体重指数和胰岛素抵抗等方面的指标都要更高。胰岛素抵抗容易导致代谢综合征和2型糖尿病。研究人员说，不管是男孩还是女孩，幼年时减少看电子设备屏幕时间，或许有助降低罹患2型糖尿病的风险。不过，研究人员也表示，单凭这项研究结果还无法就看电子设备屏幕时间和儿童罹患2型糖尿病风险之间的关系得出确切结论。

健康警示

高度近视 忌头部剧烈活动

■记者王艳 通讯员张颖颖

日前，余杭的小宁和朋友们在杭州乐园尽情体验了过山车、旋转飞椅、海盗船等惊险刺激的高空游乐项目后，发现自己的眼睛有点不太对劲儿，右眼前总有黑影遮挡，并且眼睛转向哪儿，黑影就跟到哪儿。小宁到医院被诊断为“孔源性视网膜脱离”。

杭州市第一人民医院眼科丁文婷医生说，600度以上的近视通常被称为高度近视。高度近视容易发生视网膜变性和裂孔，同时也容易发生玻璃体液化和玻璃体后脱离，使其发生孔源性视网膜脱离的危险性增加。

小宁本来就有高度近视，平日常需要600度左右的眼镜矫正视力。在各类紧张刺激的高空游戏中，头部的剧烈晃动使得眼球内的玻璃体随之剧烈摇晃，视网膜上与玻璃体粘连紧密的部分容易在这种外力牵拉下发生裂孔，玻璃体对孔的边缘产生牵引，变性液化的玻璃体通过裂孔进入视网膜下导致神经上皮和色素上皮的分离就形成了视网膜脱离。

除了高度近视，容易发生孔源性视网膜脱离的其他危险因素还包括眼部外伤、手术创伤、眼内的炎症、胚胎发育异常、原发青光眼、缩瞳剂的使用以及家族性玻璃体视网膜疾病相关的综合征等。

孔源性视网膜脱离在发病早期多有眼前漂浮物、闪光感、黑影遮挡感等，随着脱离范围扩大，将出现不同程度的视力下降，直至仅存光感。孔源性视网膜脱离多需要通过手术才能使脱离的视网膜复位，极难自愈。如果任由其自然发展，会使脱离的范围逐渐扩大引起相应的视野缺损(黑影遮挡)，最终发生全视网膜脱离，视力急剧下降最终失明甚至眼球萎缩。

丁文婷提醒，有高度近视等危险因素者，建议定期到正规医院的眼科进行详细的眼部尤其是眼底检查，以便早期发现隐匿病变，并进行治疗。同时，需避免头部剧烈运动、外伤，及重体力劳动，合理作息、避免过度用眼。

视网膜脱离的部位、范围、时间均与预后密切相关，因此，一旦出现上述不适症状时，需尽快到眼科就诊。前往医院的途中尽量保持眼球制动，避免颠簸，以免造成脱离范围的进一步扩大。

健康专题

健康睡眠 远离慢病

人的一生当中，大约有1/3的时间是在睡眠中度过的，然而真正懂得睡眠重要性、懂得科学睡眠的人却很少。有了好的睡眠，才有健康的身体，认识和了解睡眠的知识对于拥有健康活力的人生至关重要。今天是“世界睡眠日”。今年的主题是“健康睡眠，远离慢病”。

睡眠不好危害身心健康

■记者王艳

健康的睡眠能让全身细胞尤其是脑细胞处于放松和休息状态。然而，世界卫生组织调查显示，全球约有29%的人存在各种睡眠问题，中国居民睡眠问题发生率高达33%。

杭州市第七人民医院院长、杭州市睡眠障碍诊疗中心主任张永华主任医师表示，无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足称为失眠。失眠表现为入睡困难(入睡时间超过30分钟)、睡眠维持障碍(整夜觉醒次数≥2次)、早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少(通常少于6小时)，同时伴有日间功能障碍。

失眠症是临床门诊中最常见的健康问题之一，其病因很多，包括临床常见的焦虑抑郁、打鼾暂停、不宁腿，还包括少见的发作性睡病、快速眼动期运动行为异常、致死性失眠症等，许多常见的帕金森病、痴呆、脑血管病、冠心病、高血压都合并明确的睡眠障碍问题。

打呼噜睡不够或有病

■记者王艳 通讯员应晓燕

正常情况下一个人晚上睡足8小时，第二天差不多会自然醒，也会觉得很精神。可是有很多人哪怕从头天晚上10点睡到第二天10点，睡上12个小时，甚至更久，但第二天仍然觉得昏昏沉沉、乏力，总觉得没有睡足，动不动就想睡觉。

浙江省立同德医院耳鼻喉科张艳艳主治中医师介绍，这些人群在熟睡时，多数伴有打呼噜症状，呼噜声较为响亮，有的甚至会呼吸暂停。长期打呼噜会让人白天感到疲劳，记忆力减退，更重要的是长期缺氧导致对机体各脏器的严重损害，可导致心律失常、血压增高、心肌梗死、脑溢血、内分泌紊乱及精神神经疾病等甚至发生猝死。肥胖的人群更容易发生

此情况。打呼噜的原因多为气道狭窄，身体肥胖等。气道先天发育异常、鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲、鼻甲肥大、腺样体肥大等，这些原因会造成鼻、咽喉处气道狭窄；晚上睡觉时神经兴奋性下降，肌肉松弛，而肥胖患者往往颈部沉积过多的脂肪并多伴有舌体肥大，这样更易造成气道在口咽部形成狭窄，从而引起睡觉时打呼噜。

张艳艳建议，打呼噜的人首先应通过减肥、改善睡眠体位(可侧卧)、多吃清淡食物，例如多吃蔬菜水果，少抽烟，不喝酒，早睡早起，体育运动等来减轻打呼噜症状。当尝试这些手段也无法改善打呼噜症状时，还可以在医生的指导下，选择配用呼吸机来治疗。

拥有好睡眠得有好习惯

■记者王艳

良好的睡眠有助于恢复精力与体力，武警浙江总队嘉兴医院失眠门诊袁天懿副主任医师告诉记者，失眠并不可怕，它与躯体疾病一样，积极预防失眠比治疗失眠更加重要。适当的户外运动，有规律的起居，乐观的心态，安静的睡眠环境等都有助于提高睡眠质量，让失眠远离我们。

袁天懿介绍，睡眠是人体的自然反应，是让大脑和身体休息的最好方式，困了就想睡觉，不需要强加人为控制。但因为个体不同，每个人需要的睡眠时间不一定相同。有的人需用10~12小时来睡觉，而有的人一天只睡3~4个小时就够了。对于前者来说，睡5~6小时就会产生失眠的感觉，但后者只要本人觉得睡够了，也能

自我按摩助睡眠

■记者王艳 通讯员应晓燕

中医认为失眠以七情内伤为主要病因，除了常规中西医药物治疗之外，浙江省立同德医院睡眠医学中心专家、针灸推拿科李新伟副主任中医师认为，采用自我穴位按摩的方法，也可以改善睡眠质量。建议对以下穴位进行自我按摩：

百会穴：在头部，后发际正中直上7寸，前发际正中直上5寸，即在两耳尖连线的中点处。

建议用手掌或指腹按摩头顶中央的百会穴，每次按顺时针方向和逆时针方向各按摩50圈，每日2~3次。

印堂穴：在额部，当两眉头之中间。印堂为经外奇穴。功效明目通鼻，宁心安神。印堂穴主治面部和神志疾病，如头痛、眩晕、鼻炎、失眠、健忘等。

建议中指的指腹置于眉中心印堂穴处，用指腹揉按穴位，用力适度，每天早晚各揉按一次，每次大约5分钟。

关元穴：在下腹部，前正中线，脐下3寸，即耻骨和肚脐连线



精神抖擞一整天。

如果某些因素突然改变，如劳累、睡眠环境不佳以及时差改变等，都会影响睡眠。有些人总觉得晚上没睡够，白天一有时间就补觉。这样一来，白天睡得越多，晚上反而越睡不着，因此，偶尔失眠轻易不要补觉。

另外，睡觉前不要让大脑处于兴奋思考状态。不要喝咖啡、烈酒，不宜剧烈运动、情绪激动或看刺激神经的电影。睡前也不要拿着手机到床上上网或看微信，否则，无论是内容还是光线的刺激，都会影响睡眠。

由下向上2/5处。关元穴是体的强壮要穴，对这个穴位进行针刺或者艾灸、按摩，能够治疗多种疾病，同时还具有强身健体的作用。

建议双手交叉重叠置于关元穴上，稍加压力，然后交叉之手快速度、小幅度地上下推动。注意不可以过度用力，按揉时局部有酸胀感即可，按摩至有热感。关元穴也可用艾条灸或者艾炷灸。

神门穴：位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。神门穴为治精神疾病和心脏疾病的要穴，主治心烦、失眠、健忘、痴呆、神经衰弱等。

建议拇指指腹置于神门穴上，稍加压力，有酸胀感，每次按揉5分钟，每日2~3次。

太溪穴：位于足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。太溪穴是肾经上的重要穴位，取太溪穴治疗有滋阴安神、益肾强腰的功效。

建议拇指指腹置于太溪穴上，稍加压力，酸胀感明显，每次按揉5分钟，每日2~3次。

拍卖公告

兹定于2017年3月28日下午14:00在杭州余杭区逸盛路115号五丰办公楼6楼会议室举行一场租赁权拍卖会，现公告如下：

一、**拍卖标的、起拍价及拍卖保证金**：
杭州余杭区逸盛路115号五丰办公楼3楼整层(建筑面积约417平方米)及五丰商务楼一楼西侧3间(建筑面积约117平方米)5年租赁权，建筑面积约417平方米，租金一年一付，先付后用，起拍价20万元/年，租金每年递增5%。 拍卖保证金5万元。

二、**拍卖方式**：有最高限价及保留价的增价拍卖。

三、**展示及咨询**：即日起至2017年3月27日9:30至15:00(节假日除外)在标的所在地展示，看样电话0571-89013459。

拍卖公司咨询电话:0571-85108026、13357192831

四、**报名时间**:2017年3月24日至3月27日15:00止
五、**报名方式**:意向竞买人携有效证件(单位:营业执照副本复印件、授权委托书、法定代表人和代理人身份证复印件并加盖公章;个人:身份证复印件并核对原件)向杭州余杭区逸盛路115号五丰办公楼704室(联系电话0571-89013459)提交报名材料,并在报名时间截止前缴纳拍卖保证金5万元(拍卖保证金缴纳账户:浙江省拍卖行有限公司;开户银行:农业银行杭州延安路支行营业部;账号:19036101040016242),报名人凭拍卖保证金收据办理竞买手续。

工商监督电话:86224204
浙江省拍卖行有限公司

东阳市白云兰国森食品商行遗失由东阳市市场监督管理局2016年3月25日核发的注册号为330783690171860的营业执照正、副本，声明作废。

东阳市大联立滨五金店遗失由东阳市工商行政管理局2011年12月19日核发的注册号为330783670030790的营业执照正本，声明作废。

长兴顺业煤炭有限公司遗失由长兴县工商行政管理局2015年9月7日核发的注册号为330522000145249的营业执照正、副本，声明作废。

长兴顺业煤炭有限公司遗失税务登记证正、副本，税号：浙税联字330522355405322，声明作废。

长兴顺业煤炭有限公司遗失组织机构代码证正、副本，代码号：35540532-2，声明作废。

长兴三鑫粉体材料有限公司遗失由长兴县工商行政管理局2013年1月5日核发的注册号为330522000005146的营业执照副本，声明作废。

缙云县好石头园林工程有限公司遗失税务登记证副本，税号：浙税联字331122313681441号，声明作废。

景宁畲族自治县汇丰汽车运输有限公司遗失由景宁畲族自治县市场监督管理局2016年3月29日核发的统一社会信用代码为913311277804780550的营业执照副本，声明作废。

绍兴旅程国际旅行社有限公司安吉分公司遗失由安吉县工商行政管理局2014年12月25日核发的注册号为330523000092830的营业执照副本，声明作废。

长兴大润生农业科技有限公司孝丰分公司遗失由安吉县工商行政管理局2016年9月20日核发的统一社会信用代码号为

91330523MA28CFDU2H的营业执照正本，声明作废。

吴小松遗失由庆元县工商行政管理局2014年3月19日核发的注册号为331126681067337的营业执照副本，声明作废。

绍兴市融策房产营销策划有限公司遗失由绍兴市越城区市场监督管理局2017年1月22日核发的统一社会信用代码为91330602MA289BF61P的营业执照副本1本，声明作废。

杭州兴耀建设集团有限公司遗失投保在中国平安财产保险股份有限公司浙江分公司保单号为11209611900300658285的浙江增值税专用发票，发票代码：3300161130，发票号码：07460136，声明遗失作废。

浙江弘发建设实业有限公司遗失由浙江省城乡和建设厅核发的、安全生产许可证、证书编号：(浙)JZ安许证字[2011]030616、正本、和付本6/2、6/4、6/6，声明作废。

杭州市上城区升瑞服饰商行不慎遗失企业税务登记证书，税号：3310221987091031221J，声明作废。

杭州腾略科技有限公司遗失由杭州市余杭区市场监督管理局2016年12月26日核发的统一社会信用代码为91330110MA28L07E11(1/1)的营业执照副本，声明作废。

杭州腾略科技有限公司不慎遗失企业公章、财务专用章、法人专用章各一枚，声明作废。

杭州富阳金满电子商务有限公司不慎遗失企业私章、财务专用章、合同专用章、发票专用章各一枚，声明作废。

杭州江东产业集聚区唐宝珠宝商行遗失由杭州市市场监督管理局江东分局2016年1月5日核发的注册号为330181699954714的营业执照正、副本，声明作废。

中国体育彩票排列3第1701期开奖公告				中国体育彩票排列3第17070期开奖公告			
开奖日期：2017年3月19日 本期浙江销售金额：1,202,756元 本期开奖号码：8 4 2				开奖日期：2017年3月18日 本期浙江销售金额：1,426,726元 本期开奖号码：3 3 3			
本期中奖情况				本期中奖情况			
投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计	投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	238注	1940元	352,500元	直选	558注	1940元	997,300元
组选3	03注	346元	6元	组选3	03注	346元	6元
组选6	024注	172元	18,330元	组选6	02注	172元	6元
合计	1703注	-	470,836元	合计	558注	-	997,300元
本期兑奖截止日为2017年5月18日，逾期弃奖处理。				本期兑奖截止日为2017年5月17日，逾期弃奖处理。			
金华集亿装饰设计工程有限公司注销公告 本公司股东(出资人)已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起30日内，未接到通知书的自本公告之日起45日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其没有提出要求。				绍兴裕鑫纺织有限公司解散清算公告 绍兴裕鑫纺织有限公司股东会于2017年2月27日决议解散公司，并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告之日起45日内，向本公司清算组申报债权。联系人：张行华，联系电话：18857501968，地址：绍兴市柯桥万达广场中心18幢50			
杭州邦妍服饰有限公司遗失增值税专用发票一份，发票号码：28126182，发票代码：3300153130，声明作废。				绍兴裕鑫纺织有限公司清算组 2017年3月21日			
遗失玉环县隆强机械厂税务登记证副本，浙税联字331021069234729，声明作废。							