

健康管理

每周250分钟运动改善脂肪肝

新华社东京电(记者 蓝建中)脂肪肝容易发展为肝炎和肝硬化等疾病。日本筑波大学研究人员最近发现,肥胖人士如果每周进行250分钟以上快走等有氧运动,即使不能减肥,肝脏的脂肪也会减少,从而改善脂肪肝症状。

筑波大学教授正田纯一率领的研究小组以169名30至69岁的非酒精性脂肪肝患者为对象进行了调查。这些患者的脂肪肝不是饮酒而是吃得过饱和运动不足等因素导致的。

研究人员根据这些患者每周进行快走等中高强度运动的时间,将他

们分成不到150分钟、150至250分钟和250分钟以上几组,调查他们运动3个月后非酒精性脂肪肝病是否有所改善。

结果显示,运动时间越长的组,内脏脂肪越少,特别是每周进行250分钟以上中高强度运动的组,肝脏中俗称“好胆固醇”的高密度脂蛋白胆固醇和抑制肝脏炎症的脂联素增加,肝脏内的铁蛋白和脂肪酸的过氧化物则减少。

铁蛋白具有结合铁和贮备铁的能力,以维持体内铁的供应和血红蛋白的相对稳定。但是,炎症、肝脏病变、恶性肿瘤等会使铁蛋白升高。脂

肪酸的过氧化物会对机体产生多种慢性危害。

这显示,中高强度运动具有改善肝脏内氧化反应过激以及炎症的效果。不过研究小组没有发现肝脏脂肪减少与体重减少之间的关系,这说明中高强度运动无需通过体重减少,就能减少肝脏脂肪蓄积并改善相关病态因子。

研究人员表示,本项研究提醒人们,即使没变瘦也应持之以恒运动。这一发现将成为制订脂肪肝治疗指导方针的基本数据。

相关论文已刊登在新一期的美国肝病研究学会《肝脏病学》杂志上。

生命不息 爱心不止

(上接第一版)100元,200元,500元……在集团计财部的一间办公室内,不间断地有人送来爱心款,一些人还随手将求助信息发到自己的微信群里。很多小冀以前从来没有见过,甚至没听过名字的同事也都献出了爱心,就连派驻矿山的同事也都关心关注着小冀的病情。几名远在矿山的同事感叹:“我们离公司最远,但这件事让我们觉得离公司很近。”就这样,点滴爱心迅速汇聚,短短两天内就筹到了善款43800元。小冀虽然没在捐助现场,但仍然被这股力量感动着、温暖着。

病床前,小冀的母亲手中捧着54800元现金,双泪止不住流出,母亲看看病床上的儿子,再看看前来探望的人们,似乎找到了许久未见的亲人,刚毅坚强的心一下子柔软下来,眼神中流露出的悲伤让所有在场的人为之动容。

有了这救命的钱,小冀的病情及时得到控制,挽回了一条命。这一年,他因病痛苦着,也因来自四面八方的关爱温暖着。

进入新的一年,小冀的身体稍有恢复,他坚持上班了。感受着他的积极向上、乐观面对工作生活的心态,4月里的这些天,同事们为他进行的第二次捐助又悄悄开始了。一条“爱心捐助小冀”的微信在计财部被频频转发,你100,他200……没有标准,没有要求,上至领导,下至普通职工,爱心的范围不断扩大,股份计财部、财务公司、融资租赁公司、保险代理公司、钢盛房地产公司等单位的职工都纷纷献出爱心,短短3天时间,爱心账户余额就超过5万元,且还在不断汇聚中。捐款的人当中,有他熟悉的,也同有未曾谋面的。还有不少同事送来各种营养品,电话里关切询问他的病情。捐助这几天正赶上出报表的日子,也是计财部最忙的时候,大家能在百忙之中再一次伸出援手,小冀说,那几天,他经常是含着眼泪工作的。

这两次的大恩,小冀不知该如何报答,夜深人静时,他都会认真浏览微信上的内容,为同事们的善言善举感动落泪。去年病重时,为了不给家里增加负担,他甚至有轻生的念头。小冀说,大家不仅救了他的命、他的家庭,更救了他残缺的心,收到了这么大的正能量,他更有勇气和力量与病魔斗争下去,更有理由、有信心地继续活下去,活一天就要活出一天的价值,努力工作,心怀感恩。

好在明年,小冀的药费就可以享受医保了,年费用两万元就够了。小冀得救了。

小冀是不幸的,间质瘤这种患病率十万分之一的疾病,偏偏落在了这个二十多岁的年轻人头上,令他和他的家庭遭受了如此巨大的创伤;但同时,他又是幸运的,自己身处这样一个温暖的大家庭,被这么多的爱包围着、温暖着。

上班路上,小冀头一次感到生命是如此美好,过去连走路的劲都使不上的他,现在已经可以从宿舍步行到单位上班了,他说,每当自己穿起这身蓝色的工装,都能深切感到,此生有幸能成为一名太钢职工是多么的幸福,多么的自豪。



(上接第一版)2006年她的小妹考上了研究生,爸爸微薄的退休工资供不起。“再去借钱吧,以后我们慢慢还。”丈夫恳切的话语萦绕在耳旁,一句话感动得她热泪盈眶。别人不理解,笑她丈夫笨,自己家里条件又不是很好,好蠢!每每这时,她的丈夫总是一脸憨笑:“一家人不说两家话。”听到这句话,她更加明白了尊老爱幼、相濡以沫对于家庭的意义。

孝顺父母是天经地义。2014年她父亲因患肾病住进了医院,丈夫接到电话后,心急如焚,火速赶往医院,还特意买了MP5放在父亲的床头,帮他消解解闷,父亲

平凡的生活

乐在眉梢,与病友闲谈时常夸找了个好女婿,得意地说:“女婿更比儿子亲。”

她和丈夫就是这样

十八年如一日照顾着彼此的家人。

她身上的慈母孝子的故事,还有很多……上孝父母,下育子女,在事业上相互扶持、互相鼓励,工作中她经常受到上级和同事好评。她是我们身边中国式传统妇女的楷模,值得我们学习效仿。

家庭是船,事业是帆,帆儿推动船行,船儿扬起风帆。她和丈夫正像千千万万的中华民族传统家庭一样,努力构建着一个幸福、和谐、励志的家庭。(东山矿供稿)

周末菜谱

麻酱菠菜

原料:菠菜250克,芝麻酱3大匙。

调料:冷开水约45毫升,酱油1大匙,芝麻油1小匙,醋1小匙,盐适量,白糖0.5小匙,大蒜4瓣,白芝麻少许。

做法:1.将菠菜择去老叶及根,洗净,切成两段。

2.大蒜去皮切碎成末;芝麻酱中分次加入少量的凉开水,用勺子朝一个方向撇开,再加入酱油、芝麻油、醋、盐、白糖,继续朝一个方向拌匀待用。

3.锅内放入适量的水烧开,下入菠菜,煮约半分钟,捞出放入冷水中过凉,挤干水分,团成小球放入碗中。

4.浇上调好的芝麻酱,放入蒜末,撒上白芝麻即可。



酸菜白肉

原料:带皮五花肉300克,东北酸菜约400克。

调料:大料2颗、干辣椒4个、大蒜3瓣、生姜1大片、大葱1段、料酒2大匙、白糖1小匙、盐适量。

做法:1.准备好原料,将五花肉洗净,除去表皮上的残毛;酸菜放入清水中稍洗一下,捞出挤干水分,将菜梗的部分片开,然后切成丝,干辣椒剪成段,大蒜去皮,葱切长段。

2.五花肉放入锅中,加入适量的水,放入蒜瓣、姜片、葱段、料酒、白糖、大料、干辣椒、盐,煮约30分钟,锅中放少许油,下入酸菜,五花肉煮至用筷子轻轻可插入肉中的程度即可关火,舀出晾凉(肉汤不要倒掉)。

3.将晾凉的肉切成大片。

4.将酸菜、五花肉与煮肉的汤一起倒入锅中,炖约20分钟即可。

◀ 驾车也谈“枝繁叶茂” 安宝玺作

售房

本人现有兴华街太钢丽日小区住房一套,三层,90平方米,双卧朝阳,客厅明亮,南北通透,欲出售,有意者请与常先生联系,电话:13513518550。

住房手续挂失

姚桂梅,不慎将太钢锦绣苑小区20栋4单元1号购房发票遗失,特此声明。

胡胜利,不慎将兴华街21号太钢清泉小区10栋6单元101号全部购房手续遗失,特此声明。

曹志勇,不慎将太钢同乐苑小区9栋1单元5号全部购房手续遗失,特此声明。

张卫东,不慎将尖草坪河园路79号太钢花园后宿舍(花北宿舍)1栋1单元7号住房证遗失,特此声明。

李勤,不慎将太钢锦绣苑小区6栋1单元7号购房发票遗失,特此声明。

就业失业证挂失

巩睿,不慎将大同路赵庄村一区31号的编号为:1401000411016428的就业失业证遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

钢运物流公司郭建忠,不慎将车牌号为:晋A52766的车辆出入证遗失,特此声明。

挂失

硅钢制品厂陈润龙,卡号:20201227

硅钢制品厂王丽萍,卡号:20201247

硅钢制品厂张旭勤,卡号:20201298

硅钢制品厂戴润萍,卡号:20201307

硅钢制品厂赵秀萍,卡号:20201340

硅钢制品厂孙荣强,卡号:20211895

硅钢制品厂赵喜明,卡号:20212167

硅钢制品厂范海风,卡号:20212177

硅钢制品厂程美英,卡号:20212197

硅钢制品厂孔祥爱,卡号:20212261

硅钢制品厂张俊先,卡号:20212617

硅钢制品厂刘玉生,卡号:20213451

硅钢制品厂黄志芳,卡号:20214037

硅钢制品厂毛勤平,卡号:20221345

硅钢制品厂党丽红,卡号:20221371

硅钢制品厂巩林泉,卡号:20213408

硅钢制品厂胡成,卡号:20219691

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。