

高邮市民文明行为10条

- 1.公共场所讲修养,不吸烟、不插队、不抢座、不大声喧哗、不说粗脏话。
- 2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
- 3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
- 4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒酗酒。
- 5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
- 6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地粪便。
- 8.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不破坏树木。
- 9.理性上网讲道德,不信谣、不造谣、不造谣、不诋毁中伤他人。
- 10.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不破坏文物。



今日高邮APP

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

全国爱肝日 | 五吃五不吃 肝会越来越越好

肝脏缺乏痛觉神经,是我们身体里最能“忍”的器官,即使出现病变也很难察觉,因此人们往往容易忽略肝脏健康,一般肝区疼痛说明疾病已经进入严重阶段。每年的3月18日是全国爱肝日,让我们行动起来,保护自己,呵护肝脏健康,遏制肝硬化、远离肝癌。

人民网 人民好医生

肝脏若不好, 身体有信号

肤色暗黄

肝不好会出现胆红素代谢障碍,使皮肤颜色变黄,从轻到重,皮肤由浅黄到深黄或棕色,呈现病态。

面容异样

脸部、躯干出现“蜘蛛痣”(中间有个小红点,周围毛细血管向外扩张,形似蜘蛛),影响外貌。

身体水肿

肝脏合成白蛋白能力受损,引发低蛋白血症,出现下肢水肿、腹胀(腹腔内出现腹水导致)等症状。

手部异常

手掌现红斑;如指甲增厚、纵向隆起、有白色带或甲板呈磨砂玻璃样不透明,近端呈粉状白色也要警惕肝脏问题。

食欲不振

肝脏功能受损时,胆汁分泌减少、代谢异常、毒素蓄积,影响消化功能,导致食欲不振、恶心、腹胀等症状。

容易出血

肝脏受损导致凝血因子合成减少,引起凝血障碍;病毒性肝炎使毛细血管脆性增加,易破裂出血。

男性体征变化

肝脏能灭活雌激素并合成性激素结合球蛋白,当肝脏受损,雌雄激素分泌异常,刺激乳腺增生。或出现乳房增大。



人民网 人民好医生

不良生活习惯, 肝脏“压力山大”

1 摄入霉变食物:

霉变坚果和粮食含强致癌物黄曲霉毒素,耐高温。进入人体后会严重破坏肝脏组织,长期摄入会损害肝功能,还可能引发肝癌。



2 过量饮酒:酒精90%经肝脏代谢转化成乙醛,是酒精性肝病的主因。轻度为酒精性肝炎或脂肪肝;重度为酒精性肝硬化、肝癌甚至肝癌。

3 滥用药物:肝脏参与药物代谢,过量或不当服用感冒药、退烧药、止痛药,以及滥用抗生素、保健品等,都有可能引发药物性肝损伤。

人民网 人民好医生

远离伤肝食物, 肝脏会更安康



1. 远离高糖高脂类

含糖饮料(奶茶、可乐)、蛋糕、薯条、炸鸡、肥肉等。

2. 远离加工腌制品

香肠、火腿、咸鱼、方便面、烧烤、火锅等。



3. 远离酒精及制品

白酒、啤酒、红酒、含酒精甜品(酒心巧克力)等。

4. 远离霉变食物类

发霉的花生、玉米、坚果等。



5. 远离高盐食物类

泡菜、酱菜、腊肉、加工零食等。

人民网 人民好医生

不良生活习惯, 肝脏“压力山大”

4 吸烟及被动吸烟:香烟中的尼古丁、焦油等有害物质,让肝脏氧化应激水平升高,引发炎症,破坏肝细胞,影响肝脏代谢功能。

5 慢性压力累积:长期压力让身体应激反应过度,皮质醇等激素大量分泌,让血糖升高,肝脏代谢压力增大,胆汁分泌异常,使功能受损。

6 重口味饮食:长期大量进食高糖、高油、高脂食物,会让过多热量转化为脂肪堆积在肝脏,形成脂肪肝。而过量的脂肪堆积还会导致肝细胞损伤,增加肝硬化、肝癌风险。



7 爱吃腌制食物:腌制食物多含硝酸盐,在人体合成亚硝胺,增加患胃癌、肝癌风险;烧烤类食物在加工过程中产生的多环芳烃、杂环胺等也是致癌物,加重肝脏代谢负担。

人民网 人民好医生

多吃护肝食物, 肝脏会更健康

01 优质蛋白类

鱼、虾、瘦肉、豆腐、鸡蛋、牛奶等。

02 优质脂肪类

核桃、杏仁、亚麻籽、橄榄油、牛油果等。

03 护肝蔬菜类

菠菜、西兰花、羽衣甘蓝、芦笋等。

04 护肝水果类

蓝莓、葡萄、柑橘类(橙子、柠檬)、苹果等。

05 护肝饮品类

绿茶、蒲公英根茶、红枣枸杞水等。

人民网 人民好医生

不良生活习惯, 肝脏“压力山大”

8 酷爱生鲜:不洁海鲜和贝类等,易被甲型肝炎病毒、戊型肝炎病毒感染,也可能有寄生虫虫卵。生食有甲型肝炎、戊型肝炎、肝吸虫病风险。

9 运动锻炼不足:缺乏运动时,会使新陈代谢减缓,脂肪分解代谢受阻,多余的脂肪在肝脏堆积,易诱发脂肪性肝病。

10 长期熬夜:深度睡眠后,肝脏的血流量会大幅增加,可以更高效地进行自我修复、解毒及代谢。但很多人有不良习惯,如长期加班、刷剧、打游戏……影响肝脏功能。

