

胆固醇与脂肪肝有关系吗？



这些年，脂肪肝的患者越来越多了，于是，经常在网上看到一些人发表有关预防脂肪肝的文章。近日，看到一篇关于瘦人也会患脂肪肝的文章，文章在列举导致脂肪肝的元凶时，也提到了高胆固醇饮食，高胆固醇饮食与脂肪肝有关系吗？

胆固醇是类脂，所谓类脂是指类似脂肪的物质，如甾醇、色素、维生素等，它们既不是单纯脂质，也不是复合脂质（如磷脂、糖脂等）故称为类脂质。它们与油脂有生源关系并存在于油脂中，具有油脂的物理特性。胆固醇与脂肪在结构上也不相同，脂肪酸

是由一条碳链构成，而胆固醇则由A、B、C、D四个环骈和而成，其中A、B、C是六元环，D为五元环。

脂肪肝是肝脏组织内脂肪堆积过多的一种病症，导致脂肪肝的原因很多，但因胆固醇而导致的脂肪肝从没有听说过，更没有见过。体内脂肪从何而来呢？一是脂肪摄入，二是体内合成，而合成脂肪的物质有糖类和蛋白质，由于体内对蛋白质有保护机制，故合成脂肪的主要原料是糖类。胆固醇虽然是类脂，但胆固醇不能合成脂肪，故肝脏内脂肪堆积与胆固醇无关。最后，我再简单说一说瘦人为什

么也会换上脂肪肝的事儿，首先脂肪代谢或能量转换均在肝脏内完成，而脂肪代谢或能量转换都需要维生素等营养素的参与，瘦人因其必需营养素缺乏而导致脂肪在肝脏内不能顺利代谢而成，减肥的人患上脂肪肝也是因为缺乏支持脂肪代谢的营养素，使得机体动员到肝脏的脂肪不能顺利代谢而堆积在肝脏导致的脂肪肝。故此，瘦人与减肥的人患上脂肪肝是营养不均衡导致的，即能量营养素相对过多，其它营养素又严重缺乏，致使脂肪在肝脏内堆积造成的，与胆固醇摄入多少没有关系。

走路姿势也暗藏健康危机？快看看你的走路姿势是否异常

我们每个人的走路姿势各有不同，但如果走路姿势突然出现了异常，迈不开步子，走路的速度变慢，膝盖不能打弯等，可能预示健康亮起了红灯。

如果出现了以下几种奇奇怪怪的走路姿势，请您尤其要注意。

01 拖把步

步态特点

走路步子不一样大，两条腿不是交替有节奏地向前迈，而是一条腿迈出去了，后边的腿无力，拖着跟上来。

身体预警

腰椎间盘突出

因为神经受到压迫，导致一侧腿部的肌肉力量不够。拖把步发展到严重的地步，可能会出现间歇性跛行，也就是走路一瘸一拐。

健康提示

首先 建议到神经外科就诊，进行排除诊断。

结合医嘱，可以考虑康复治疗和家庭照顾，日常生活中可以考虑睡硬板床休息，避免久坐，减轻腰椎负荷，尽量不要弯腰捡提重物。

注意保暖，防止受凉，量力而行，每天最好坚持步行40至60分钟。强度以走路后，稍微有疲惫感为度。注意不要过度疲惫，否则加重症状。

02 剪刀步

步态特点

步态特点脚尖朝内，迈步像在画圈，两条腿就像圆规一样。走路时膝盖会互相摩擦，甚至两腿完全交叉。

身体预警

脑血管病（如脑梗死、脑出血）、脊髓损伤、脑瘫造成神经功能受损，运动功能减退，影响肢体活动。

因为肌肉僵硬、力量不够，就容易出现这种画圈的步态。

健康提示

建议去神经外科或者神经内科就诊，进行明确诊断。

平时可以对僵硬的肢体进行按摩，做一做被动活动，用手帮着活动一下膝盖、脚踝等关节，预防肌肉萎缩和关节僵硬。

03 间歇性跛行

步态特点

休息时没有不适症状，但开始走路或走了一段路后，出现单侧或双侧腰酸腿痛、下肢麻木无力的情况；休息后不适感消失或减缓，但再次走路后，上述症状又会重复出现。

身体预警

可能是 腰椎管狭窄或 下肢动脉硬化闭塞症，也可能是 糖尿病。

患者如果倒着走比正着走舒服，骑自行车比走路舒服，走一段路就想蹲着往前弓背才舒服，蜷成一团比较舒服，应怀疑患上 腰椎管狭窄。间歇性跛行是此病的主要临床表现，因为椎管狭窄产生不同程度的肌力下降，进而导致走路功能障碍。

患者如果起身无困难，且可以直腰走路，很有可能是因为下肢血管发生了堵塞，要警惕 下肢动脉硬化闭塞症。出现症状时，下肢动脉血管堵塞程度可能达到70%以上。患者可能还会出现下肢凉、麻木等症状，严重时甚至会引发下肢溃疡、坏疽。

糖尿病人群也是间歇性跛行的高发人群，部分患者会因为糖尿病足出现跛行、疼痛等症状，严重时甚至需要截肢。

健康提示

建议去神经外科或者神经内科就诊，进行明确诊断。

04 慌张步态

步态特点

有人上了年纪后，走路变得小步快速，脚掌不离地，擦地而行，且身体向前倾，仿佛不能及时停步或转弯，要扑倒在地。

身体预警

帕金森病

这称为“慌张步态”或“小碎步”，可能预示患上了帕金森病。帕金森病属于 中枢神经系统变性疾病，多发于中老年人。

患者因全身肌肉僵硬、平衡协调能力差，出于自我保护，疾病早期会表现为走路时下肢拖沓，不敢大步流星，不自觉走小碎步，以缩短步幅的方式来保持身体平衡。

还有部分患者会出现“冻结步态”——走路过程中两只脚突然像被胶粘住、被磁铁吸住一样，无法起步，要静止在原地数秒，以后可能会长达几十秒甚至几分钟。

健康提示

随着病情发展，起步会越来越困难。早发现早治疗可以较理想地控制住帕金森病情，因此，中老年人如果出现慌张步态，一定要引起重视。尽早去医院就诊。

05 醉酒步

步态特点

没有饮酒，也未受药物影响，有人走路如醉汉一般，蹒跚不稳，东倒西歪。

身体预警

可能是 共济失调症 人体大脑、基节、小脑、前庭系统受到损害，会导致人体肢体不协调出现平衡障碍，常表现为醉酒步态。

健康提示

出现这种情况，患者日常容易摔跤，需要多加小心，及时到医院检查。

06 内八字

步态特点

走路内八字 身体预警

可能是骨关节炎

走路内八字，除了跟个人习惯有关之外，还可能因为患上了骨关节炎，且已发展到活动受限，应及时就医改善。

骨关节炎是一种 退行性病变，是 关节软骨退化损伤、关节边缘和软骨下骨反应性增生的结果。在骨关节炎发展过程中，很多

人的踝关节外翻。因此，在走路过程中除了速度缓慢之外，还容易呈现内八字，甚至会伴随 关节疼痛肿胀、晨僵、关节弹响等情况。

健康提示

建议尽早去骨科就诊。学习正确的走路姿势

抬头挺胸

正确的走路姿势首先要保持腰背挺直；其次，身体重心可以适当向前。姿态要注意两肩向后舒展，收起小腹；不要弯腰、低头，两眼平视前方，下巴微微前伸。在保持脊柱伸直的状态下走路，既可以保持颈椎正常的曲度，防止胸椎向前屈，还可以预防“手机脖”和驼背。

摆动胳膊

走路时，双臂可伴随身体自然摆动。摆动手臂也是十分重要的环节，手臂与腿的动作需要协调，左脚向前迈出时，右手向前摆；同理，右脚向前迈出时，左手向前摆。

步伐均匀

行走时，让脚后跟着先落地，身体重心先落在脚跟上，接着将身体重心再由脚跟通过脚掌向脚尖方向向前“滚”，最后到达脚尖，形成一个循环。迈的步子大小需要适当，步幅需要根据身高、下肢长度等因素因人而异，做到以舒适为度即可。

保护膝盖

走路时尤其要注意保护膝盖，每一步都需要运用大腿的力量，让大腿带动小腿，轻抬膝盖，让膝盖尽量在不受力的情况下行走。

脚尖朝前

脚尖朝向正前方，走起路来脚也要保持自然向前，注意不要迈“内八字”或“外八字”的步子。

走路姿势暗藏健康信号！

以上这6个异常步态

是身体发出警报了

需尽早就医。

全生中医针灸

中医内科 中医妇科

主治 3-002

北京中医药大学中医硕士
中国中医科学院中西医结合博士
美国乔治城大学医学院博士后
世界中医药联合会主任委员
3项国家专利，8部中医专著
30年行医经验

卢全生 博士
301-919-9898
301-340-1066

地址：416 Hungerford Dr, #300
Rockville, MD 20850

1. 各种关节疼痛、过敏、抑郁症
2. 心脑血管病：高血压、冠心病、高血脂、肥胖、中风偏瘫等
3. 肝炎肾炎、胃炎哮喘、癌症副作用
4. 不孕症、乳腺增生、月经不调、子宫肌瘤、卵巢囊肿等
5. 针灸美容，减肥

**中西结合，标本兼治
天人合一，综合治疗**

www.wholelifeherb.com

地址：5022 Dorsey Hall Dr, #101,
Elliott City, MD 21042

接受保险及车祸工伤

爱平诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

隋爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

**预约电话：
240-404-6423**

徐唯 医师
Wei Xu MD

Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师
原 Mercy-Mayo 和 衣阿华大学附属医院全科住院医师
Washington Hospital Center 移植外科 Fellow
George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业

主 治

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在 355 大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

中华堂 中医馆

● 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，为你争取权益。

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100
诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

**预约电话：
301-820-2528**

● 美国国家针灸学和中药学资格证书 (NCCAOM)
● 马里兰州执照针灸师
● 二十多年行医经验
● 北京中医药大学本科
● 中国中医科学院中西医结合硕士
● 新加坡国立大学医学院博士
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
● 20余篇著作
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

资深教育，传承中医精华，主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症，对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

www.chenmac.com

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr, #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

3-094

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险