

体重正常腰围不粗 悄无声息诱发慢病 隐匿性脂肪肝更要警惕

受访专家：首都医科大学附属北京佑安医院肝病中心三科主任 张晶
浙江大学医学院附属邵逸夫医院减重与代谢中心副主任 于卫华

本报记者 杨林宋

“看着不胖，怎么就查出了脂肪肝？”这是不少人拿到体检报告时的疑惑。长期以来，人们总把脂肪肝和肥胖画上等号，可现实却并非如此。

我国居民超重和肥胖率低于美国及部分欧洲国家，脂肪肝患病率却居高不下。中华医学会肝病学分会发布的《代谢相关脂肪性肝病防治指南（2024年版）》显示，我国成人脂肪肝患病率接近30%，在全球范围内最高，且增幅最大。

不胖的人也会得脂肪肝

首都医科大学附属北京佑安医院肝病中心三科主任张晶告诉记者，如今门诊中，体型看上去标准，甚至偏瘦的患者，查出脂肪肝的情况越来越常见。这些人从外表上看与肥胖无关，却成了脂肪肝的“隐形人群”。

天津医科大学团队开展的一项研究表明，我国脂肪肝患者中，非肥胖人群（体重指数小于27.5，体重指数算法为体重（千克）÷身高（米）的平方）占比达44.3%。上海交通大学团队发表的一项研究也显示，在810名体重标准的中国成人（体重指数小于23，男性腰围小于90厘米、女性腰围小于80厘米）中，代谢性脂肪性肝病患病率达到17.5%。

值得警惕的是，这类体型正常的脂肪肝患者，大多没有明显的肝区不适症状，不少人是在体检中做腹部超声，或血检发现转氨酶升高后，才确诊脂肪肝。如果不通过体检或专项检查，肝脏的病变很难被及时察觉，这



3月12日，首都医科大学附属北京佑安医院肝病中心三科主任张晶（中）为患者解读检查报告。牛宏超摄

给脂肪肝的早发现、早干预带来不小挑战。

两种隐形肥胖是“推手”

张晶解释，国人脂肪肝的高患病率，核心症结在于脂肪分布的特殊性，即脂肪更倾向于“藏起来”。以下两类“肥胖”均能以“正常外形”存在，却会大幅提升脂肪肝风险。

中心性肥胖藏隐患。中心性肥胖也叫腹型肥胖，与内脏脂肪堆积直接相关，是国人的典型肥胖类型。与欧美人全身性肥胖不同，中国人更易出现脂肪在腹部沉积，呈现四肢细、肚子大的体形。这类人群的体重指数往往处于正常范围，宽大的衣物又能遮盖腹部脂肪，从外形上很难判断肥胖问题。腹腔内堆积的内脏脂肪会通过胰岛素抵抗，释放大量游离脂肪酸进入肝脏，形成甘油三酯沉积，诱发脂肪肝。

肌少性肥胖易忽视。肌少症型肥胖则是另一类隐匿肥胖，指肌肉量显著减少的同时体脂超标，在中老年人

群中较为常见。肌少症本是衰老的结果，老年人随着年龄增长肌肉量会逐年减少，但如今不少年轻人因久坐不动、缺乏锻炼，也出现肌肉量不足问题。肌肉减少会导致脂肪比例相对上升，即使体重正常，也会因代谢能力下降引发肝脏脂肪堆积。

这两类隐匿肥胖的危害远不止脂肪肝，中心性肥胖可能引发胰岛素抵抗，增加高血脂、高血压、2型糖尿病的发病风险；肌少症型肥胖会降低身体代谢能力，加重肝脏负担，还会影响心肺和肌肉功能，且这类脂肪肝因发现晚，易从单纯性脂肪肝向脂肪性肝炎、肝纤维化甚至肝硬化发展，延误最佳干预时机。

四招应对脂肪肝

浙江大学医学院附属邵逸夫医院减重与代谢中心副主任于卫华表示，做好以下四件事，不仅能及时发现隐匿的脂肪肝，还能降低患病风险，轻度脂肪肝甚至能慢慢逆转。

定期检查。即便体重指数正常，也要关注腰围、体脂率、血糖、血脂、血压的变化，及时发现内脏脂肪堆积和代谢异常问题；高危人群，例如2型糖尿病患者、腰围超标者（男性大于90厘米，女性大于85厘米）、高血脂和高血压等代谢异常人群，以及多囊卵巢综合征、肌少症患者，需要定期做肝脏超声、肝酶、纤维化评估，通过肝纤维化4项指数（FIB-4）、肝脏弹性检测等判断肝脏状况。

健康饮食。控制总热量的摄入，每顿饭适量吃，避免暴饮暴食，减少高油、高糖、高脂、精加工食物的摄入；选择适配的膳食模式，并长期坚持，推荐地中海或江南饮食，适当多吃海鲜、新鲜果蔬，肥胖者可尝试轻断食，如16+8轻断食，即在8小时内吃完一天的食物，其余时间只喝水。

规律运动。建议每周运动3到5次，将有氧运动与抗阻训练相结合。抗阻训练能延缓肌肉流失、增加肌肉量；有氧运动则能有效燃烧脂肪。两者结合能兼顾减重与增肌，全面提升身体代谢能力。还要改掉久坐习惯，每隔一段时间起身活动，避免脂肪堆积，在运动的同时建议积极补充优质蛋白。

调整习惯。避免长期大量饮酒，减少酒精对肝脏细胞的直接损伤；规律作息、多喝水、不熬夜，让肝脏在夜间得到充分的休息和修复；保持平和的心态，减少精神压力，压力过大会影响身体的正常代谢，间接给肝脏带来负担。

吃春菜正当时

焯水去除草酸 趁鲜尽快食用

本报记者 刘静怡



随着气温回升，时令春菜集中上市。记者走访北京朝阳区多家连锁商超，香椿、豌豆尖、荠菜等春菜已摆上货架，品类丰富。不少线上买菜平台还推出了春菜专区：产于云南昆

明的蕨菜、产于广东中山的食用大黄菊、产于四川达州的红香椿芽等受到欢迎。

春菜的火爆，背后有多方面原因。上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟表示，一方面，随着生活水平提高，人们更渴望天然、原生态的健康食材。另一方

面，不同季节选择不同食材，本就是我国传统饮食习俗的一部分。在享受时令美味的同时，需注意以下几点：一是正规渠道购买。建议从正规商超或平台购买，避免在路边摊购买不认识或不熟悉的野菜。二是最好焯水。一些春菜草酸含量较

高，焯水不仅能去除草酸，还能改善口感，减少涩味。三是特殊人群需谨慎。肠胃功能较弱者、孕妇等敏感人群尽量少尝试或不尝试未曾吃过的野菜。四是趁新鲜尽快食用。春菜不宜久放，存放过久不仅营养流失，还可能产生更多亚硝酸盐。



近一段时间以来，“来华就医”成为全球互联网上的高频热词，不少外国博主在社交平台上表达他们在中国医院就诊的真实感受：又快、又好、又实惠。中国的医疗服务，缘何成了一张新名片？

中国医疗 凭实力“圈粉”

韩金序

贵州遵义医科大学附属医院副院长傅小云认为，外国人选择来中国就医，原因主要有三方面：一是中国诊疗水平已与国际顶尖接轨，甚至在一些领域实现领跑；二是中国医疗的公平性和可及性好，整体服务能力比较强；三是一些疾病用西医治疗，疗效不是太好，而我国传统医学能起到作用。湖南省肿瘤医院院长向华表示，我国的医疗优势是以人为本、以病人为中心，把医疗救治放在首位，把患者需求放在首位。

中国医疗“圈粉”全球，靠的是实打实的实力。数据显示，2025年，国内重点涉外医院全年接诊国际患者128万人次，较3年前增长73.6%。从“出国求医”到“来华治病”，这一现象的背后，是中国医疗的快速崛起，根源在于坚持人民至上、生命至上，坚定不移地走中国特色卫生与健康发展道路。

我们相信，带着温度的中国医疗，既能护好国人健康，也能以优质、共享的医疗服务助力构建人类卫生健康共同体，讲好健康中国的故事，让这张名片越擦越亮。

本期导读



权威医生在身边

02版
怎么喝春茶更养人

05版
岭南中医的食养智慧

06版
“没有围墙的养老院”更温暖

07版
八个信号说明肾病了