

第 医 线

人“饿”瘦了，肝却“肥”了？

专家：脂肪肝并非胖人专属，减肥不当反而致病

瘦的人也可能得脂肪肝

正常人的肝脏内含有少量脂肪，如甘油三酯、磷脂、糖脂和胆固醇等，一般为肝重量的3%至5%，当脂肪超过5%时，称为脂肪肝。通常，脂肪含量为肝脏重量的5%至10%被视为轻度脂肪肝，10%至25%被视为中度脂肪肝，超过25%被视为重度脂肪肝。随着饮食结构变化和生活方式改变，我国的脂肪肝患病率持续上升，目前成年人脂肪肝患病率在20%至30%，随着年龄增长，患病率有上升趋势。

“这种上升趋势反映了现代社会中普遍存在的不健康生活方式，如高热量饮食、缺乏运动等。脂肪肝的确在肥胖人群中更为常见，但并不意味着瘦的人不会得脂肪肝。瘦子患上脂肪肝的常见原因包括快速减肥、营养不良、长期吃素、过度饮酒等。”张宁萍告诉记者，如果人体较长时间处于饥饿状态，身体就无法获得必需的葡萄糖等能量物质及各种脂肪燃烧时所需要的氧化酶。为了弥补体内葡萄糖的不足，身体会将其他部位贮存的脂肪、蛋白质动员起来，通过肝脏这一“化工厂”转化为热量，造成肝脏内的原料(脂肪酸)大量堆积，形成脂肪肝。

同时，减肥不当导致营养元素摄入不足，从而影响人体内蛋白质及磷脂的合成，导致脂蛋白缺乏，一旦过量的甘油三酯超过

近日，宁波市一名29岁的女子吃素减肥却加重脂肪肝的新闻成为热点话题。这名女子体检查出轻度脂肪肝后，采取素食方式减肥，平时只吃水煮菜和蒸杂粮，半年成功减重5公斤，但轻度脂肪肝却变成了中重度脂肪肝。人“饿”瘦了，肝却“肥”了，这是为什么？对此，复旦大学附属中山医院消化科张宁萍副主任医师表示：“脂肪肝并非胖人专属，‘饿’出脂肪肝也绝非个案。”

脂蛋白转运能力，就会令脂肪在肝脏滞留，形成脂肪肝。

调整生活方式可“逆转”

很多时候脂肪肝并不影响正常生活，但它是一种进展性疾病，可转化为脂肪性肝炎、肝纤维化甚至肝硬化，最终可能导致肝癌。不过，得了脂肪肝也不用过度焦虑。一般而言，脂肪肝属可逆性疾病，早期诊断并及时治疗可恢复正常。

35岁的李女士喜欢喝奶茶，几乎每天一杯，加上平时工作忙碌、缺乏运动，体重逐渐增加，最终被查出患有轻度脂肪肝。当时她没太在意，认为喝奶茶是小事，得了脂肪肝也不会有什么大问题。大约一年后，她经常感到疲倦、没精神，有时胃口也不好。再次体检时，她被诊断为脂肪性肝炎(NASH)，肝功能也出现异常。医生告知如果继续放任不管，可能会发展为肝纤维化甚至肝硬化。

李女士这才意识到问题的严重性，决定改变自己。她戒掉了每天喝奶茶的习惯，改为喝水或无糖茶饮。同时，她开始控制饮食，减少高热量食品的摄入，每天坚持快走和做瑜伽，每周运动5次以上。经过半年努力，她的体重下降了8公斤，肝功能指标也恢复正常。去医院复查时，医生告诉她，脂肪性肝炎已经得到明显改善，肝脏基本恢复健康。

“即使是脂肪肝发展到脂肪性肝炎阶段，只要及时采取积极的生活方式干预，比如戒掉高糖饮品、加强运动，脂肪肝还是可以逆转的。这也提醒我们，日常生活中的一些小习惯可能会对健康产生重大影响，必须引起足够重视。”张宁萍说。

半年减重不超10%为宜

脂肪肝虽是常见病，但认知误区还是不少。比如，“瘦的人不会得脂肪肝”就是最大的误区。通常我们说的“瘦”，是指身体质量

指数即BMI正常的人群，然而这些人群“真瘦”还是“假瘦”要看腰围，如果有限的脂肪分布于腹部，依然是脂肪肝的高危人群。

第二个误区是“减肥一定能逆转脂肪肝”。张宁萍说，减肥是治疗脂肪肝的有效方法，但是不能过度减肥。应遵循科学合理的减肥方法，避免过度减肥或减重过快。按照体重的总重量，半年内减重5%至10%为有效减重。

减肥不是目标，目标是为了更健康。怎样才能科学有效地减肥但避免脂肪肝？

张宁萍说，首先是合理膳食，科学安排一日三餐，控制膳食热量总量，调整不良的饮食结构。适当摄入优质脂肪(如不饱和脂肪酸)，因为适当摄入脂肪有利于稳定血糖，不会引起胰岛素快速上升从而导致肝脏脂肪堆积增加；保证蛋白质的摄入，多吃高纤维食物，改善肠道健康；尽量少吃精白米面等精制碳水化合物及含糖食物；不饮酒或少饮酒；少吃煎炸和过分烹饪的食物；减少反式脂肪酸的摄入。其次是合理运动。有氧运动可以提高人体新陈代谢，促进能量消耗，避免机体能量因过剩转化为脂肪积聚，同时可以促进体内积聚的脂肪分解，是最有效、最健康的减肥方法。不过，运动也要量力而行、循序渐进，避免不当或过度运动对健康造成伤害。

本报记者 左妍

复旦大学迎4300余名本科新生

不少专业首次招生 学生“期待与大师相遇”

昨天是复旦大学本科生新生报到的日子。来自全国各地和全球40多个国家的4300余名2024级本科新生，开启了在复旦的求学生涯。特别值得关注的是，今年复旦不少专业首招学生。成为复旦人的第一天，这些学子们想说些什么？

两大“计划”

杨佳选、孙佳择是一对双胞胎，同时也是相辉学堂“相辉计划”新生。8月24日，兄弟俩兵分两路来到复旦大学：哥哥杨佳选乘车，弟弟孙佳择骑电动车。从青浦骑行两个小时抵达学校，当孙佳择看到复旦校门时，眼前一亮，感叹一句：“终于到家了。”

“数学是我俩最喜爱的学科，带给我们钻研精神、严谨态度、创新思维，适用于生活和学习的各个方面。复旦数学是我们的向往，希望在大学里可以继续钻研。”作为相辉学堂“相辉计划”的新生，两人对即将开始的课程充满期待，“听说我们的师资顶尖、同学实力强大，希望能早点上楼红卫、姚一隽等老师的课。”

张天泽是相辉学堂“香农计划”新生。他来自贵州，是布依族少年。作为相辉学堂“香农计划”的首席新生，早在入学前，他就做了功课。他说：“一生一策、一生一导、自由分流、本硕博贯通都吸引着我。学校配备学业导师答疑解惑，也在政策上给予极大自主权，可以根据自己的需要选择喜欢的内容。我期待与大师相遇。”

四大创新学院

今年还有复旦四大创新学院首次招生。薛亦乐是生物医药工程与技术学院的新生。有意思的是，她和朋友曾在1月份一起参加过创新学院的揭牌活动。“当今社会已经越过了‘从无到0’和‘从0到1’的创新，正处于‘从1到100’的创新阶段。”揭牌活动现场的一位复旦教授的演讲给她留下了深刻印象。在她看来，医药领域是民生关键，值得



■ 复旦大学新生报到，校内各学院摊位前人头攒动
本报记者 陶磊 摄

“从1到100”迈进。“生物医药工程是我向往的专业。”填报志愿前，薛亦乐参加了校园开放日咨询活动，和陈颀院士交流了解专业和方向。“用平和谦逊的心态，记住自己的初心，找到合适的方向。”她说。

柯涵是计算与智能创新学院的新生。为何选择计算与智能创新学院？她回答：“这个学院对于人工智能内部逻辑的挖掘、伦理的探究，既具有科技的理性色彩，又具有人文的魅力，与我心中的专业愿景十分契合。”展望在复旦大学的学习生活，她希望通过合作与探究，发掘人工智能背后的理论知识，探寻多种运用，期待在这里遇见更多志同道合的同学，结识更多“有趣的灵魂”。

肖佳成是集成电路与微纳电子创新学院的新生。他说：“我对芯片这种充满魅力的元件感到着迷。它是如何控制智能手机、计算机这些复杂系统的？我想寻求这类问题的答案。”

智能机器人与先进制造创新学院的新生叶皓诚，从高中时就对计算机和机器人感兴

趣，来大学报到时，他特别询问了学院课程设置的侧重点。“听说专业课中有很多与机械相关的内容，学生也会提早进入实验室进行科创研发。”对自己的动手实操能力有信心的他，非常期待尽快走进科研一线。

卓越班

今年还有卓越班的新生。白纾毓就是新闻学院望道新闻卓越班的新成员。校园开放日上，她对新闻学院的导师制、人民日报媒体老师教学很感兴趣。“我从小就对世界充满好奇。从事新闻业可以接触世界、记录世界，传递真相与正义，这是很有意义的事。”

复旦校园的热情、美丽的校园环境、辅导员姐姐和志愿者们的贴心引导，让白纾毓感到很温馨，有一种回家的感觉。在未来，除了要学好新闻专业知识、培养新闻素养外，她还希望拓展视频拍摄、剪辑等硬技能。“努力向上，度过愉快的4年生活。”

本报记者 张炯强

本报讯(记者 邵阳) 天桥脑科学研究院(TCCI)与国际顶尖学术期刊《科学》(Science)杂志日前联合宣布，推出一项AI驱动科学大奖，表彰全球范围内用人工智能技术推动各个领域科学研究并取得突破性进展的青年科学家。

据该研究院与《科学》杂志披露，此次评奖征集内容为1000字左右的论文，对象是全球利用人工智能相关技术在科研各领域取得重要突破的青年科学家(获得博士学位10年内)。大奖和优胜者得主将分别获得3万美元和1万美元的奖励，以及《科学》杂志数字版5年免费订阅，所有获奖论文将发表于《科学》杂志。

作为全球最大的私人脑科学研究机构之一，天桥脑科学研究院从2020年开始，每年与《科学》杂志合作举办一次脑科学高端国际论坛，主题涉及脑机接口、人工智能等前沿领域。今年11月，双方将首次在上海举办人工智能与精神健康国际学术论坛。

天桥脑科学研究院创始人雒芊芊表示，本次申报作品需要投稿一篇符合方向的千字论文，旨在用相对低门槛的形式鼓励更多青年科学家参与。“对于处于职业生涯早期的青年科学家来说，其最看重的是在《科学》这样的世界顶级学术杂志上发表论文，希望这次大奖能为一些人圆梦。”

研究院另一位创始人陈天桥告诉记者，AI科学家目前还远远不够，“AI驱动科学大奖”就是一张“英雄帖”；同时，研究院正在建设一个全面服务此类人才的社区，今后会通过科学交流、培训指导、资金支持等更多形式，持续招募、扶持有志于科学研究的AI人才。

『AI驱动科学大奖』发『英雄帖』

青年科学家征集千字论文

天桥脑科学研究院与《科学》杂志向