



干杯，肝悲。

昨日是全国护肝日
主题是“为了爱肝，我们戒酒一天”
爱肝不能只爱这一天
摒弃劝酒、往死灌的“酒文化”吧

- 酒精进入体内90%以上通过肝脏代谢，只有10%自肠胃排出。
- 男性每天喝白酒超过80克，女性每天喝白酒超过40克，连续10年可以导致肝硬化。
- 每天喝二两，对身体是有害的。
- 醉酒一次等于得一次肝炎！
- 乙肝病人最好滴酒不沾。

春季养肝护肝最适宜

春季万物复苏，既是一年中最美好的季节，也是百草发芽、百病发作的季节。因此，春季要注重养生，养生要注重养肝。肝脏具有调节气血，帮助脾胃消化食物、吸收营养的功能。

最爱喝酒国家中国第二

最近，有外媒评选出世界十大最爱喝酒的国家，排在第一位的是英国，而中国排第二，3~10位分别是俄罗斯、法国、厄瓜多尔、摩尔多瓦、韩国、乌干达、德国和澳大利亚。

中国人均年酒精摄入量为10.61升，其中男性每年喝下酒精13.68升。

怎样喝酒不伤身？

- 1.不要多种酒混饮；2.尽量避免喝药酒；3.尽量多吃蔬菜和豆制品；4.尽量小口慢喝；5.空腹切忌喝酒；6.喝白酒时多喝白开水；7.喝啤酒要多上厕所。

记者 邢进 实习生 谷长乐
(感谢郑州中心医院肝胆胰外科主任李学民)



FOUNDED IN 1957



中国国家跳水队·游泳队主赞助商



一晚1度电*

空调抢美的

关注!美的

仅此3天

3.23~3.25

即日起全面接受预订

预存100元订金即免费送礼

购机最高可抵3000元再加送大礼

更多活动详情请咨询美的空调专卖店或各大卖场美的空调专柜

注：*数据源于国家权威机构检测结果，以（26KB型）为例，不同机型耗电量有差异，其中“一晚”是指8小时睡眠时间使用ECO节能运行模式。