

明明很瘦,为什么血脂却高了

如果您很瘦,但血脂却异常,可能比胖人更危险。我们不能单纯以胖瘦来判断血脂水平的高低。

什么是血脂?

血脂是血浆中的中性脂肪(甘油三酯)和类脂(磷脂、糖脂、固醇、类固醇)的总称,广泛存在于人体中,是生命细胞基础代谢必需物质。其中,甘油三酯参与人体能量代谢,而胆固醇则主要用于合成细胞膜、类固醇激素和胆汁酸。

高血脂的危害

影响血脂高低的因素:

1. 外部原因:主要是因为过多摄入胆固醇与饱和脂肪成分高的食材,如动物脂肪和内脏器官、各种各样蛋类食品、鸡蛋黄、贝类、鲜奶油、无盐黄油、动物油等。

2. 内部原因:指身体因为基因遗传或病症等原因,造成身体生成的胆固醇上升,或是身体胆固醇新陈代谢出现异常。

瘦人高血脂的特点多为坏胆固醇【低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)】偏高,好胆固醇【高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)】却低于正常水平,因而更易患心脑血管疾病。

如何科学调理血脂?

针对高血脂的预防有三大“宝物”——合理膳食、规律性健身运动和降血脂药物。

合理膳食

总胆固醇和“坏”胆固醇偏高:限制食物中的胆固醇含量,控制在每天300

毫克以下,慎吃高脂食物。

单纯的“好”胆固醇偏低:适当补充富含欧米伽-3的食物,增加富含水溶性纤维的食物。

规律性健身运动

对机体的脂质代谢具有积极主动的影响,能提升蛋白酶的活性,加快脂类的运行、溶解和代谢,可选徒步、太极、跳舞、跑步、游泳、登山、骑单车、打球等健身运动,或每日以轻微出汗的速度快步走3000米。

降血脂药物

饮食搭配管控和适度健身运动没法处理高血脂的问题时,应在医师具体指导下服用降血脂药物。

如何科学防治?

1. 了解家族史:部分患者是有高脂

血症遗传病史的,高危人群要尽早筛查。

2. 学会自我减压:压力会引发肾上腺素——甘油三酯反应,提高低密度脂蛋白胆固醇水平。

3. 戒烟:流行病学研究发现,吸烟者总胆固醇水平比不吸烟者高10%~15%,以改善代谢。

4. 保证足够睡眠:睡前1小时避免打游戏,看影视作品等,尽可能远离手机。睡前进食,入睡后2小时最好不要吃东西,实在太饿可以吃些黄瓜、西红柿等低热量、饱腹感强的食物。

需要提醒的是,严格素食会造成低蛋白血症,因为蛋白缺乏会影响脂肪的正常运输,也可能引起高脂血症。

光明网

吃蜂蜜对人体有哪些好处?

蜂蜜是一种天然的美容佳品,它里面含有丰富的营养物质,对人体有很好的营养功效,在喝温开水的时候加入点蜂蜜,能起到排毒的功效。下面我们一起来了解一下蜂蜜的营养功效!

1. 提高免疫力

蜂蜜中的营养物质非常丰富,它含有人体需要的多种酶和矿物质,这些物质协同作用后,可以提高人体免疫力。

有动物实验显示,用蜂蜜喂小鼠,可以提高小鼠的免疫功能。在国外人们会用蜂蜜治疗感冒,咽喉炎,效果比较不错。

2. 促进长寿

蜂蜜促进长寿的机制较复杂,是对人体的综合调理,而非简单地作用于某个器官。

3. 改善睡眠

蜂蜜可缓解神经紧张,促进睡眠,并有一定的止痛作用。蜂蜜中的葡萄糖、维生素、镁、磷、钙等能够调节神经系统,促进睡眠。

用法:神经衰弱者,每晚睡前一匙

蜂蜜,可以改善睡眠。采自苹果花的苹果蜜的镇静功能较为突出。

4. 养肝解毒

蜂蜜有利于增加肝脏的解毒功能,而且还具有健脾、助消化的功效,由此可以帮助人们排除体内多余的毒素和垃圾。

5. 补充能量

补充能量,缓解疲劳使人们喝蜂蜜水的重要好处,因为蜂蜜水中含有丰富的果糖和蔗糖,这些物质降后能尽快转化成能量,可促进体力恢复,也能增强人类身体的抗疲劳能力,并能让身体的疲劳症状很快消失。

6. 抗菌消炎

优质蜂蜜在室温下放置数年不会腐败,表明其防腐作用极强。实验证实,蜂蜜对链球菌、葡萄球菌、白喉等革兰阳性菌有较强的抑制作用。

用法:在处理伤口时,将蜂蜜涂于患处,可减少渗出、减轻疼痛,促进伤口愈合,防止感染。

中国妇女报

石榴红似火 味美益处多

石榴堪称花中奇葩、果中珍品,花果皆美。石榴花色有红色、黄色、白色等,以火红色的最多,古人多喜栽种观赏。历代名家吟咏石榴的诗词甚多,形成了独具特色的石榴文化。李商隐在《茂陵》一诗中,已有“首看榴花遍近郊”的句子,可见唐代石榴的栽培已经很普遍。宋朝咏石榴的诗词也很多,如王安石的“浓绿万枝红一点,动人春色不须多”,诗中的“红一点”指的就是红色的石榴花。此外,种子众多的石榴还有多子多孙、子孙满堂、繁荣昌盛、和睦团结的象征意义,从古至今格外受人喜爱。

石榴果实美观鲜艳、营养丰富,不仅可以食用,亦能入药。《本草纲目》认为石榴有“止泻痢、崩中带下”之功,其实石榴的各个部分都有专长。石榴籽多汁水,甘甜养阴,生津止渴,故以止渴为长;石榴皮主收敛,酸涩苦平,故以止泻、止血为长;石榴花同其皮,以止带、止血为长;石榴根也常入药,有杀虫、涩肠止泻、清热止带之功。其中比较常用的是石榴皮,其次是石榴花,它们基本功效相同,皆有止渴、止泻、止血、止带的“四止”之功。

下面介绍3款石榴保健食疗方,请在医师指导下选用。

鲜石榴水

材料:鲜石榴2个。

做法:鲜石榴洗净后剥取其籽,捶碎置杯中,以开水浸泡过其面。晾凉后,一日含漱多次。



功效:消肿止痛,促进溃疡愈合。适用于扁桃体炎、咽喉痛及口腔溃疡等。

石榴开胃饮

材料:鲜石榴1个,生姜、茶叶各适量。

做法:将鲜石榴洗净,连皮带籽一起捣碎取汁。生姜洗净,切薄片入锅,加水上火煮开,然后将石榴汁倒入,待

其煮沸后加进茶叶,略煮一下,关火晾凉即可。

功效:健脾开胃,止泻止痢。适用于食欲不振、消化不良、呕吐、痢疾、久泻等。

石榴银耳汤

材料:鲜石榴1个,莲子20克,银耳、冰糖适量。

做法:银耳泡发,撕成小朵。石榴去皮取出石榴籽,备用。将银耳、莲子放入锅中,加1升水,煮开后小火慢煮半小时,等银耳、莲子熟透后,加入石榴籽,再煮15分钟,最后加入冰糖调味即可。

功效:滋阴润燥、生津止渴、补脾益肾。适合秋季口干咽燥、食欲不振者食用。

中国中医药报

夜宵怎么吃才更健康

吃夜宵是餐饮业重要的消费场景之一,夜宵怎么吃才更健康?经营者和消费者应该注意哪些事项?

首先,筑牢食品安全底线。夜宵最具代表性的两类食物,一个是凉菜,一个是烧烤,都是食源性疾病的高发品种。

高温高湿,微生物很容易繁殖,尤其是熟肉制品、豆制品风险较高。凉菜

最好现吃现做,或者放在冷藏设施中,且要注意避免交叉污染。如果卤肉、豆干、豆腐丝等表面发黏,建议不要食用。

烧烤容易出问题的多是肉类和水产,尤其是生蚝、毛蚶等贝类。它们属于滤食性动物,容易富集水中的致病微生物,比如副溶血性弧菌、诺如病毒等,导致急性胃肠炎。消费者不要贪图鲜嫩口感,一定要烤熟烤透再吃。

近几年南方沿海地区的特色“生腌”迅速走红,但生食水产有较大风险。腌制料包括白酒并不能确保杀灭致病微生物,特别是不能用淡水水产做“生腌”,存在寄生虫感染风险。

其次,夜间餐饮消费还应兼顾营养健康。最好是能有规划地安排夜宵。比如晚上约好去吃夜宵,可以考虑在午餐和晚餐时适当吃得清淡一点。吃夜

宵时也要适度自控,不要暴饮暴食。

最后,挑选夜宵要提前做功课,最好先到店里看一看整体环境卫生状况。享受美食的同时也不要忘记杜绝餐饮浪费,如果是多人结伴同行,可以每种美食只买一份进行分享。这样既可以品尝多种风味,还可以避免因口味不习惯造成浪费。

人民日报

烟草相关疾病治疗费用中男性占比为79.6%,女性占比20.4%

日前,新探健康发展研究中心在京发布《2023中国控烟观察——民间视角》报告。该报告是新探健康发展研究中心从2009年开始连续撰写的第十五份报告,分别从烟草流行状况及带来的经济负担、我国目前因吸烟导致的慢性非传染性疾病、我国控烟履约进程及推进健康中国行动之控烟行动的目标四大方面,系统性地分析和总结了我国2023年以来的控烟情况。

在报告交流会上,与会专家表示,如果不能快速有效遏制烟草流行等危险因素,中国居民慢性非传染性疾病的流行趋势难以改变。亟须加快全国无烟立法和有效执法,推动健康中国建设,筑牢健康根基。

10年间全球卷烟销量下降5.48%,中国卷烟销量增加38.8%

报告显示,2003年(54761亿支)相比,2023年全球卷烟销量(51761亿支)下降了5.48%。中国2003年卷烟销量是17595亿支,2023年增加到24427亿支,增加了38.8%。此外,中国卷烟销量占全球销量比重从2003年的31.73%上升到2023年的47.1%。

原中国疾病预防控制中心控烟办公室主任、新探健康发展研究中心副主任、研究员姜垣对此次报告进行解析时指出:“不论是从销量还是占比来看,在全球卷烟销量大幅度下降的趋势下,中国都是不降反升”。

此外,报告还显示,全球成人吸烟率从2007年的22.8%下降到2021年的17.0%。同期,在高收入国家下降了24%,在中低收入国家下降了28%。中国成人吸烟率在2010年的28.1%下降到2022年的24.1%,远低于全球中低

收入国家下降的平均水平。姜垣表示,可以看到,中国成人吸烟率比全世界平均水平高,下降速度慢,按照这个下降速度,到2030年成人吸烟率下降到20%难度较大。

数据显示,烟草使用带来沉重的经济负担和健康损害

吸烟到底有多么危害健康呢?据监测数据显示,中国居民近90%的死因是慢性非传染性疾病,死因顺位依次为心脑血管疾病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病,这些疾病的快速增长都和烟草流行相关。吸烟和二手烟暴露是慢性非传染性疾病的最主要的可预防的致病危险因素。

其中,心脑血管疾病是中国居民第一位死因。吸烟会损伤血管内皮功能,导致动脉粥样硬化改变,使血管腔变窄,动脉血流受阻,引发多种心脑血管疾病。吸烟还会和导致心脑血管疾病的其他危险因素产生协同作用。有充分证据说明,吸烟量越大,吸烟年限越长,疾病的发生风险越高。

《健康中国行动(2019—2030年)》相关预期目标是“到2022年和2030年,心脑血管疾病死亡率分别下降到209.7/10万及以下和190.7/10万及以下”。报告指出,由于老龄化及行为危险因素没有得到有效控制,中国居民的心脑血管疾病死亡率目前还处在上升阶段。2005年中国心脑血管疾病死亡人数为309万,2020年增长到458万,增加了48.22%。

癌症是中国居民的第二位死因。2024年国家癌症中心基于全国肿瘤登记及随访监测最新数据,在《国家癌症中心杂志》(JNCC)上发表了题为

《2022年中国癌症发病与死亡》的论文。数据显示,从2000年开始,我国每年癌症新增人数及死亡人数就已经多年稳居全球第一。

2022年,中国肺癌发病人数106.06万,死亡人数73.33万,分别占全球肺癌发病和死亡的42.42%和40.73%。肺癌的诱发原因涉及因素多种多样,烟草流行、大气污染、遗传基因等都是其易感因素,但烟草流行是肺癌最大的致病因素。中国控烟协会副会长、北京控烟协会常务副会长支修益介绍,肺癌分两种类型,按位置分是中心型、周围型肺癌,吸烟与周围型肺癌密切相关。按病理类型分,非小细胞肺癌和非小细胞肺癌,非小细胞肺癌跟吸烟的相关性高于95%。

除了健康方面的损害,报告指出,烟草虽然给政府带来税收,但烟草导致的直接及间接经济损失却不容小觑。2018年我国烟草相关疾病的经济负担总量为15214亿元,相当于同期GDP的1.7%,而同年烟草税收11556亿元。其中,直接经济负担为4492亿元,占总量的29.5%;间接经济负担为10722亿元,占总量的70.5%。

从性别构成来看,我国烟草相关疾病治疗费用中男性治疗费用占比为79.6%,女性占比为20.4%。

控烟筑牢健康根基,亟须加快全国无烟立法和有效执法

姜垣研究员特别强调:“实施全面保护的禁烟法律的地区减少了急性冠脉综合征、卒中和慢阻肺的住院人数,降低了吸烟相关疾病的死亡率。”

《北京市控制吸烟条例》自2015年6月开始实施,9年后北京市吸烟人口

减少了62.8万,室内工作场所和公共场所二手烟暴露率均有所下降。有研究分析,立法前后北京心脏病、卒中和慢阻肺住院数据(来源于北京市职工医保数据),法规实施后,观察到脑卒中住院率下降了5.4%,慢阻肺住院率下降14.7%,且长期趋势每年放缓3.0%。

2014年3月《深圳经济特区控制吸烟条例》生效,中国医学科学院对2012—2016年深圳市约1200万人口的发展情况进行了分析,发现无烟立法后,急性心肌梗死减少9%。出血性和缺血性卒中发病率每年分别下降7%和6%。

当前,我国尚无全国性的控烟法律法规。控烟法条散见于未成年人保护法、广告法、慈善法、基本医疗卫生与健康促进法等法律中。

支修益表示,肺癌的预防,控烟是最好、最经济的措施,最好的手段就是控烟立法,不是说一抽烟就得肺癌,而是由于吸烟,烟民就成了跟疾病相关的高危人群。做控烟工作,在二三十年以后相关疾病发病率下降才开始。

中国政法大学法治政府研究院教授、博士生导师王青斌,从法律和学者的角度介绍了我国无烟立法的进展和展望:“最近几年规范性文件规定控烟的数量比较多,有12个城市都是通过行政规范性文件,比如发一个红头文件来规范控烟的工作,规范性文件有一个致命的地方就是不能规定处罚,如果规定处罚是违法的,从控烟的角度来讲,最正式的、最合理的做法其实就是制定法规,而不是规章,更不用说规范性文件。下一步做控烟工作应该有一个确定的清晰目标,应当推动全国层面的控烟立法出台。”

中国妇女报

罹患糖尿病会加速大脑衰老

瑞典卡罗林斯卡医学院科学家开展的一项全面的脑成像研究表明,罹患2型糖尿病或处于糖尿病早期,会使患者的大脑“悄然”加速衰老。不过,研究团队也强调,健康的生活方式可能有助于预防这些疾病引起的神经系统变化。相关论文发表于近一期《糖尿病护理》杂志。

2型糖尿病是痴呆症的已知危险因素,但糖尿病及其早期阶段如何影响痴呆症人群的大脑衰老过程,至今仍是一个谜。最新脑成像研究表明,2型糖尿病和糖尿病前期都会导致患者的大脑加速衰老。

研究人员让31000多名40—70岁成年人接受了核磁共振成像脑部扫描。随后,他们利用机器学习技术来估算这些人的大脑年龄。结果显示,糖尿病早期患者大脑年龄平均比实际年龄衰老半岁;2型糖尿病患者大脑年龄比实际年龄衰老2.3岁;糖尿病控制不佳患者大脑年龄比实际年龄衰老4岁。

研究团队指出,这一现象表明患者偏离了正常的衰老过程,这可能是痴呆症的早期预警信号。不过,有锻炼习惯且大量吸烟或饮酒的参与者不太可能出现大脑加速衰老的情况。

科技日报

小心“三高”控不好,“三高”都来找! 肥胖人群要注意这几点

秋天,气温逐渐降低,昼夜温差大,“三高”患者容易出现血压升高、血糖波动和血脂升高的情况。另外,天气转凉后,人们胃口变好,进食较多肥甘厚味,也会加剧血压、血糖、血脂异常。

“三高”的危害不能忽视

在我国,“三高”有高患病率、高危险性的特点,许多患者没有明显症状,所以放任不管,其实没有症状不代表对身体没有危害,长期“三高”可能导致严重的并发症。

长期高血压会给身体带来哪些伤害?

长期高血压会损害心、脑、肾三大器官和全身血管,导致动脉硬化,动脉壁增厚变硬、弹性降低,可能引发出血性脑卒中、心肌梗死、肾衰等并发症,严重时可能危及生命。

长期高血糖会给身体带来哪些伤害?

长期血糖过高,会使得全身血管发生病变,可能导致脑卒中、冠心病等心脑血管疾病,还可能引起泌尿系统、生殖系统异常,引发肾功能不全、失明、糖尿病足等多种严重并发症。

长期高血脂会给身体带来哪些伤害?

血液里的类脂物质增加,堆积在血管内壁,久而久之会形成血管斑块,引起血管狭窄,不稳定的斑块破裂后会形成血栓,堵塞血管。

长期高血脂可能导致缺血性脑梗死、冠心病、心绞痛、心肌梗死、肾动脉狭窄、脂肪肝、脉管炎等并发症。

“三高”互相影响,害处叠加

“三高”有共同的发病基础,比如机体出现胰岛素抵抗,可能同时导致高血糖、高血压和高血脂。

在疾病的发展过程中,“三高”之间还可能互相加重。比如糖尿病患者影响到肾脏,可能加重高血压。如果血脂增高,可能加重高血糖的病情。因此,发现患有“三高”,要针对病因进行及时

控制。

减肥能逆转“三高”吗?

不一定。对于因肥胖问题引起的“三高”,可以用减肥的方法,并且减重量要达到一定程度,可能逆转“三高”。

研究显示,超重和肥胖的“三高”人群,减重10%~15%可以明显降低甚至逆转“三高”。

超重和肥胖的“三高”人群,即便是少量减重,也会对缓解“三高”有积极作用。

减重需在医生指导下进行,长期坚持,结合合理的饮食和体育锻炼。

如果在减肥之后体重反弹,“三高”也往往会随之反弹。减肥后要注意体重的维持,避免反弹。

维持健康先行。比如遗传因素和环境因素导致的“三高”,减肥没有明显效果,还需在医生指导下使用相应的药物治疗。

空腹运动,真的比饭后运动更燃脂吗?

一些研究发现,与进食后相比,空腹运动燃烧掉的脂肪更多一些,但这种方法不是人人都适合。比如糖尿病患者不宜空腹运动,糖尿病患者空腹运动易诱发低血糖,甚至引起低血糖昏迷。

对于“三高”合并有心脑血管疾病的患者,要注重运动的安全性,选择适合的项目和强度。

如何判断自己是否肥胖?

体重指数(BMI)是常用的判断肥胖的方法。我国健康成年人BMI的正常范围为18.5~23.9kg/m²。体重指数在24~27.9kg/m²区间为超重,体重指数≥28kg/m²为肥胖。体重指数=体重(千克)÷身高(米)的平方。

测腰围:腰围是衡量腹部脂肪蓄积程度(即向心性肥胖)的常用指标。一般来说按照亚洲人的标准,男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米,即为肥胖。

央视财经

中秋佳节,如何才能安心享用月饼?

中秋节是中国传统重要节日之一,月饼作为其标志性食品,不仅承载着团圆的寓意,也成为了人们餐桌上的美味佳肴。月饼好吃,也得注意健康先行。应急总医院消化内科兼感染性疾病科主任、主任医师刘晓川提醒大家,月饼具有高热量、高脂肪、高糖分等特点,食用时有诸多注意事项。

健康食用方式记住三点:

1. 精准计量,“份额制”与家人朋友分享

月饼虽小,热量却不容小觑。一个标准大小的月饼(约100克)热量相当于几碗米饭的热量,建议每日摄入量控制在1~2个为宜。如果家中月饼种类繁多,不妨采用“份额制”,将每个月饼切分为小块,与家人共享。另外,为了控制月饼的摄入量,

也可以提前规划好每天的饮食计划,将月饼作为其中的一部分进行合理分配。例如,可以在早餐或下午茶时间吃,并相应减少其他高热量食品的摄入量。

2. 慢品细尝,一块月饼可分多次食用

月饼的精髓在于其细腻的口感与丰富的层次。在享受这份美味时,不妨放慢节奏,细细咀嚼。同时,建议将一块月饼分多次食用,不仅可以延长满足感,还能有效避免一次性摄入过多热量,减轻胃肠负担。

3. 建议搭配绿茶或黑咖啡食用

为了平衡月饼高热量与高脂肪的特性,我们需要巧妙搭配其他食物。一杯清新的绿茶或黑咖啡,不仅能够解腻,还能促进消化。

北京青年报