



## 健康学堂

教你一招

# “两多四少”降甘油三酯

### 若坚持3个月后仍偏高可用药

人体的能量主要转化成甘油三酯储存起来,待需要时,身体可以直接分解甘油三酯来供给能量。甘油三酯虽然有很多功能,但如果过高也会引发多种疾病,对肝脏、心脏、脑部、胰脏等部位造成损害。

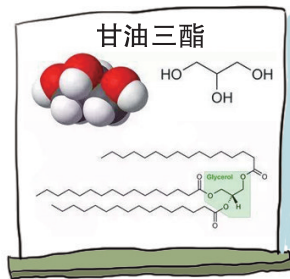
肝脏是代谢甘油三酯的重要脏器。如果摄入的甘油三酯过多,超出肝脏代谢的速度,甘油三酯就会堆积在肝脏中,最后形成脂肪肝。

如果血液中的甘油三酯过多,会堆积在动脉的内皮细胞上,使动脉血管堵塞,导致心脏供血不足,产生缺血、心绞痛、心肌梗死等症状,或引发脑部血管堵塞,导致脑中风。

血液中的甘油三酯过高可能会导致胰岛素抵抗,出现血糖无法被充分吸收的情况,于是血糖开始升高,引发高血糖。

对于控制和管理高甘油三酯血症,中华医学会心血管病学分会预防学组撰写的《动脉粥样硬化患者甘油三酯升高的管理中国专家共识》建议大家从日常生活方式着手,做到“两多四少”。

1.多摄入膳食纤维。膳



漫画:赵耀中

食纤维可在一定程度上降低由糖和其他碳水化合物所导致的甘油三酯水平升高。

2.多运动。运动有助调节血糖和胰岛素代谢,并降低肝脏甘油三酯和游离脂肪酸储备含量,而且肌肉会将甘油三酯作为能量进行分解。

3.少热量。无论是降低总热量摄入,还是通过运动消耗热量,均可降低体内的甘油三酯水平。

4.少吃糖。糖,尤其是果糖,可使血浆中甘油三酯水平轻度至中度增加。

5.少脂肪。当甘油三酯水平超过800毫克/分升时,限制摄入食物中的脂肪是降低甘油三酯最有效的方式。饱和脂肪酸相对于不饱

和脂肪酸,更容易导致高甘油三酯血症。建议患者日常不妨适当吃些鱼,其中的欧米伽3脂肪酸对降低甘油三酯有一定作用。

6.少酒精。饮用任何浓度的酒类都会升高体内的甘油三酯水平,研究表明,每周饮酒两次以上,会明显增加高甘油三酯血症的风险。

中国医学科学院阜外医院心律失常三病区主任医师唐闻建议,若患者检查时发现甘油三酯偏高,日常应坚持“两多四少”原则,3个月后进行复查,如果指标还是偏高,可在医生指导下用药物干预,以减少动脉硬化、冠心病等疾病的发生。

(人民网)

养生有方

### 一项新研究提示

## 坚持健康饮食可逆转心肌损伤

近日,《国际心脏病学杂志》发表一项新研究提示,不管是以不饱和脂肪、蛋白质,还是以碳水化合物为主的健康饮食,只要坚持食用6周,就能直接减轻心血管疾病风险人群的的心脏损伤和炎症。

这项研究由美国约翰·霍普金斯医学院和马萨诸塞大学医学院共同完成,研究人员分析了三种饮食习惯对高敏肌钙蛋白和C反应蛋白的影响。三种饮食习惯分别是:1.以不饱和脂肪为主的饮食习惯,即日常饮食以谷物为主,蔬菜、水果、肉类为辅;2.以蛋白质为主的饮食习惯,即日常饮食以肉、蛋、奶为主;3.以碳水化合物为主的饮食习惯,即以鱼类、坚果为主。

研究发现,只要烹饪方式健

康,这三种饮食都能减轻心脏损伤和炎症,并在6周内迅速起效。因此,研究人员认为,健康饮食对逆转心肌损伤有明显作用。

另外,研究发现,改变饮食中脂肪、蛋白质、碳水化合物的含量,并没有提供额外的好处。这说明,只要是少油、少盐、少糖的健康饮食,吃什么并不重要。

研究者还表示:“食用包含水果、蔬菜、瘦肉和丰富谷物的均衡饮食,限制含糖饮料和糖果,不仅会改善心血管危险因素,也减少了不健康饮食对心脏的伤害。”

因此,研究者强调,脂肪、蛋白质、碳水化合物的含量高或低不是损伤心脏的重要因素,饮食的总体健康状况才更关键。

(人民网)

### 加拿大滑铁卢大学专家:

## 语言能力越强 痴呆风险越低

新华社北京9月16日电 西媒称,加拿大滑铁卢大学研究人员进行的一项研究显示,语言学习能力更强的人患痴呆症的风险可能会更低。

据西班牙《阿贝赛报》网站9月14日报道,在这项研究中,科学家们分析了325名天主教修女的语言学习能力和健康状况,因此该研究又被称为“修女研究”。

滑铁卢大学的专家们说:“这项研究是独一无二的,它是一个自然的测试实验。在进入修道院之前,这些修女在童年和青少年时期的生活经历各不相同,而与此形成对比的是,修道院的成人生活非常相似。这有助于我们分析和评估早年生活因素对未来健康状况的影响,而

不必过多考虑其他因素,例如社会经济状况和遗传因素等,因为这些因素中有很多在人们成年后通常会因人而异。”

具体来说,研究人员发现,掌握四种或四种以上语言的修女中只有6%患有痴呆症,而仅掌握一种语言的修女中则有31%患有痴呆症。专家们说:“语言是人类大脑的复杂技能,在不同语言之间切换需要较高的认知灵活性。”

报道称,研究人员还分析了这些修女的106份笔迹样本,并将其与更广泛的研究结果进行了比较,发现书面表达能力也与患痴呆症的风险高低有关。例如,书面表达的想法越多,患痴呆症的风险越低。

## 啤酒肚发硬更危险

### 脂肪堆积严重 患高血压糖尿病风险高

啤酒肚是中年男性不请自来的“朋友”,很多人戏称其为“将军肚”,不以为意。但要警惕,一些人的啤酒肚与高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的高发率是有关联的。

不同的啤酒肚手感不同。一种是“水软型”,从侧面拍一下肚子,就像拍打一个水袋,会产生“水波纹”,手感偏软,这种啤酒肚的脂肪相对好减。另一种啤酒肚因皮下脂肪过厚,肚子比别人硬,这样的人心脑血管的发病率就比较高。

要减掉啤酒肚,关键是要控制热量摄入,改变饮食结构,多吃蔬菜、优质蛋白质、粗粮,含糖、碳水化合物过多的零食点心

尽量不吃。啤酒会促进食欲,很多人习惯边喝啤酒边吃高热量的下酒菜,容易引发肥胖。

此外,还要多运动。除了针对全身的常规运动,还要多做针对腹部、大腿等“核心肌群”的锻炼,如平板支撑或臀桥,减肚子的效果会好很多。需要提醒的是,不要等啤酒肚发硬时再努力减肥,要在有长啤酒肚倾向时就开始改变生活习惯。

女性不易长啤酒肚并不代表就可以掉以轻心。雌性激素倾向于将脂肪储存在臀部和腿部,这些部位的脂肪能在女性怀孕或哺乳时提供能量。当女性的臀部和腿部堆满了脂肪,就开始长肚子。(据人民网)

## 泡脚加点料 养生效果加倍

热水泡脚可以改善局部血液循环,驱除寒冷,促进代谢,达到养生保健的目的。在泡脚水中加入不同的“佐料”,会有不同的效果。

### 一、生姜

生姜味辛,性微温,能温经散寒。用生姜泡脚能温通经脉,有效改善微循环,缓解手脚冰冷症状,对风湿寒痹效果很明显。同时,生姜有解表散寒作用,可有效预防治疗轻症风寒感冒。

### 二、花椒

在中医看来,花椒可以温中止痛、祛湿散寒。用花椒水泡脚和用当归、红花泡脚有异曲同工之效,都能活血通络,使整个机体血脉畅通,浑身暖融融的。另外,花椒还是一种天然的消毒剂,用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气。

### 三、艾叶

艾叶味苦、性温、无毒,

具有回阳、逐湿寒、理气血、止血安胎等多种功效,也常用于针灸,因此被称为“医草”。艾草泡脚能够改善肺部功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。

### 四、白醋

白醋是一种很好用的泡脚材料。白醋加入温水后能较快地透过脚部皮肤被吸收,起到软化血管、促进血液循环的作用,适合调理高血压、高血脂、慢性疲劳综合征,还能软化角质。白醋有活血散瘀作用,经常泡脚可软化脚部皮肤角质层,改善粗糙情况,令皮肤光滑有弹性。

### 五、盐

经常用盐水泡脚能够起到杀菌消毒,防止脚气病的作用,还可以使足部的肌肤保持光滑清洁。

### 六、柠檬

生活中我们都知道柠

檬可以用来泡水喝,却想不到柠檬也是一种泡脚的好材料。柠檬味甘酸,性平,能生津解暑、和胃安胎。柠檬含丰富的柠檬酸、维生素C,可促进新陈代谢,有效缓解疲劳及延缓衰老。另外,经常用柠檬泡脚对脚气、鸡眼等脚部皮肤病也有一定疗效。

在了解完不同泡脚原料的好处之后,还有一些事情需要注意:首先,泡脚时间并非越长越好,应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。其次,泡脚温度因人而异。人的正常体温是36℃-37℃,泡脚的水温要比正常体温高出2℃-3℃,约为40℃。脚上茧较多的人,水温可适当高一点;小孩皮肤嫩,水温要低一点;糖尿病患者因为脚部皮肤不敏感,水温也要低一点,以免引起皮肤烫伤。第三,泡脚水量要够,让水到达小腿处最好,至少要没过脚踝。

(人民网)