

调血脂 夏季是个好时机



“夏天是调节血脂的有利季节。”因为一方面夏天人们消化液分泌减少，食欲减退，另一方面夏天蔬菜瓜果丰富多样，油腻食物摄入量自然就减少了。专家建议，高血脂患者不妨利用这个夏天，养成多吃新鲜蔬菜水果，少摄入高脂肪和高胆固醇食物的饮食习惯，从而有利于调节血脂。

口不渴也注意补水 体内缺乏水分会导致血液黏稠，而夏季出汗多，人体水分丢失大，所以及时补充水分尤其重要。补充水分有几个原则：晨起和睡前喝水很重要，以防止血液淤滞；要经常喝水，而不要等到有口渴的感觉时再喝，因为这时身体已经处于缺水状态了；运动时尤其要注意补水。

两拳头水果两拳头菜 降

血脂的饮食原则就是要少吃高脂肪、高热量和高胆固醇食物，多摄入水果、蔬菜。水果的摄入量一般每天约250~500克就可以了，大概两个成年人拳头大小的量是最合适的，品种则越多越好；各种新鲜蔬菜的摄入量也在500克左右，大概也是两个拳头大小。

周运动别超过5小时 天热时剧烈运动会使水分大量流失而对身体不利。一般每天运动的适宜时间是30~60分钟，每周最好保持在3~5次，每周不要超过5小时。以中低强度的有氧运动为好，即运动中稍微有疲劳感，但能连续说出完整句子。另外，运动时间最好选择在傍晚，避开高温时间段。

降血脂不只是少吃肉 一

提到高血脂人群在饮食上有什么要注意的，很多人都会回答“少吃肉，少吃油腻的食物”。甚至有些医生由于时间关系，也只能跟病人这样说。其实，高血脂并不是少吃肉这么简单。

中国中医科学院西苑医院心血管科主任徐浩介绍，针对不同类型的高血脂人群，饮食也要做不同的调整。

第一类是胆固醇和低密度脂蛋白偏高的患者。这类患者除了要少吃肉、少吃油腻的以外，还要注意少吃动物内脏以及蛋黄、蟹黄、鱼子等胆固醇和饱和脂肪酸含量较高的食物。

第二类是胆固醇不高但甘油三酯偏高的患者。这类患者在我国非常常见，日常饮食除了注意少吃油腻的以外，还要特别注意控制好主食以及甜食的摄入量。同时，这类人群也要注意减肥和控制体重，控制血糖，尽量戒酒。

第三类是高密度脂蛋白较低的患者。这类患者要特别注意加强运动，因为运动是明确具有升高高密度脂蛋白作用的。同时，可以选择适量的红酒，因为少量的红葡萄酒，可以有一定的调整血脂，包括升高高密度脂蛋白的作用。除此之外，对于高密度脂蛋白较低的患者来说，戒烟也是刻不容缓的，因为抽烟会损伤血管内皮，也会降低高密度脂蛋白。

据《健康时报》



近日，郾城区卫计委、漯河柳江医院天使减贫医疗服务队专家到商桥镇郭栗庄村开展义诊帮扶活动。 李洁琼 摄

健康资讯

常吃这些食物可以降血脂

茄子。茄子里面含有多种维生素，能够很好地降低胆固醇，防止动脉硬化、高血脂症和高血压的形成。

毛豆。毛豆里面含有大量的不饱和脂肪酸，能够有利于人体消耗过多的脂肪，降低血液中的胆固醇和甘油三酯，从而清除了血管壁上的脂肪化合物，具有降低血脂的功效。

燕麦。燕麦里面含有丰富的亚油酸，占不饱和脂肪酸的35%左右，里面含有丰富的维生素e，能够降低血浆中胆固醇的浓度，从而降低血脂。

胡萝卜。胡萝卜含有大量的钾元素，当钾进入血液之后会把血液中的油脂来进行乳化，从而清除了沉积在血管中的垃圾并且排出体外，具有改善微循环、增加血管弹性的功效。

菜花。菜花特别适合于高血脂的人群食用，另外还有多种微量营养素抑制癌细胞的发展。需要注意的是菜花里面的维生素属于水溶性的，为了避免营养成分的流失，最好是最佳的烹饪方式是用手撕开，避免长时间的炖煮。

大蒜。大蒜和生姜属于一种很好的防癌食物，里面含有的辣味素能够清除血管中的脂肪，具有很好地降低胆固醇的功效。

薏仁。薏仁具有降低血脂和血糖的功效，促进身体的新陈代谢，能够更好地改善水肿情况，清除体内的毒素。

饮食对于控制血脂很重要，为了自己的健康，建议慢慢改变自己的饮食习惯。

晚综

这6个血脂问题 你一定要知道

临床工作中，经常有患者咨询血脂的问题，现总结出大家最关心的几个，给出具体解答。

1. 血液黏稠就是血脂高吗？

解答：血液黏稠是老百姓对血脂增高的俗称，然而临床上并没有血液黏稠这个诊断。与其类似的概念是血液黏滞度，是一个反映血液流变学的指标，主要与血液中红细胞、血小板数量和变形能力有关。

2. 瘦人不易得高血脂吗？高血脂都是吃出来的吗？

解答：血脂中的甘油三酯大部分是从饮食中获得的。因此体形胖的人血脂更容易高，因为他们相对食欲好、摄入多而运动消耗少。但瘦人并不是一定血脂不高，血脂中的胆固醇大部分来源于内源性生成，所以胆固醇的升高并不完全与饮食有关，也与人的基因和个体差异有很大关系。瘦人即使摄入不多，而自身合成多的话也会造成血脂升高，特别是胆固醇升高。所以说高血脂也并不完全是吃出来的，也与基因



和个体差异有关。

3. 吃保健品能调脂吗？

解答：保健品不同于药品，没有明确的降脂作用。更多的可能是对正常人的预防作用。因此，当血脂增高时，还是应该遵照医嘱服用有明确降脂作用的药物。而对于降脂药物的副作用，大家不用过分担心。只要在医生指导下服用，并定期监测相关指标，就能安全服用。

4. 不同人群的降脂标准一样吗？

解答：我们在化验单上所

看到的正常值并不是针对所有人的，而是针对正常人群，也就是没有吸烟、肥胖等冠心病危险因素，没有高血压、糖尿病、脑血管病的人群。而对于已经存在上述疾病的人群，这样的正常值显然就不再适用。而是要根据具体情况，依照疾病的危险分层来确定血脂控制目标。

5. 烟民的降脂标准为何更严格？

解答：由于吸烟是冠心病的一个独立危险因素，而降脂标准是根据冠心病的危险分层来制订的。危险因素越多，患冠心病的可能性越大，因此，降脂要求也越严格。

6. 血脂正常后多久能停药？

解答：对于只是血脂高而没有其他危险因素的正常人，服用降脂药物在血脂正常后，在坚持合理膳食、适当运动等健康的生活方式基础上可以停一段时间降脂药物，定期复查血脂指标。而对于已经有冠心病、糖尿病、脑血管病或同时有高血压、吸烟、肥胖等多个危险因素的人来说，需要终身服用降脂药。 据《生命时报》

山楂煎槐花 消脂又健脾

常在外就餐、喝酒多、运动不足的现代人很容易患上高血脂。血中过量的脂质，其实是痰浊水湿，所以治疗应以健脾利湿化痰为主。在这里，推荐一款消脂饮，可调节脏腑的运化功能，适合高血脂患者饮用。

取山楂30克、槐花5克、荷叶15克、决明子10克，放入锅中，加水煎煮；先用大火煮开，再小火煮30分钟，待山楂将烂时，用勺将其碾碎，再焗10分钟；将汤汁倒出，加少量白糖调味，代茶饮。

方中，山楂味酸甘性微温，具有消食健胃、行气散瘀、化浊降脂的功效。现代药理研究发现，山楂含有一种解脂酶，能促进脂肪的分解消化，还可以扩张冠状动脉，增加血流量，降血脂、血压。槐

花味苦性微寒，凉血止血、清肝泻火，能有效降低肝、主动脉及血液中胆固醇含量。槐花含有的芸香苷是治疗高血压的辅助药物，能降低血管的脆性，预防中风。荷叶清暑化湿、升发清阳、凉血止血，常用于暑热烦渴、泄泻、鼻子出血、便血崩漏。决明子清热明目、润肠通便，可治疗目赤涩痛、羞明多泪、头痛眩晕、目暗不明、大便秘结。现代研究表明，决明子有降血脂血压等药理作用，但不可长期大量服用。

需注意的是，山楂含糖量较高，适于饱食及餐后服，不可空腹当食品用，糖尿病病人不可大量进食。另外，患者要保证膳食纤维的摄入，少吃动物肝脏和高脂肪食物。

据《生命时报》