



血脂为何降不下来

有些血脂高的人会发现,即便经过了治疗,血脂水平还是没有降下去。此时需要问自己3个问题。

1.生活方式改善了吗?

除了吃药,你的生活方式改善了吗?改善生活方式与服药同等重要,包括是否进行了运动,是否少吃动物内脏及肥肉,是否将体重减下来,是否还在饮酒,富含膳食纤维的食物是否摄入充足等。如果这些生活方式不改善,就相当于一边抽水,一边还往池子里注水,那池子里的水是很难抽干的。

2.坚持服用他汀了吗?

通过改善生活方式仍然很难控制血脂的人,可以在医生指导下服用药物。对于胆固醇高,如果需要吃药,首选他汀。降甘油三酯类,可以选择贝特类药物。需要注意坚持服药,不能吃几天停几天,更不能因为害怕副作用而擅自停药,或盲目使用一些偏方。

3.他汀选对了吗?

如果血脂很高,离目标值相差很多,应该选择降脂强度高的他汀,比如瑞舒伐他汀、阿托伐他汀。如果离目标值很近,可以选择降脂强度中等的他汀,比如匹伐他汀。如果选对了他汀仍然控制不好,可在医生指导下应用降脂针,比如依洛尤单抗、阿利西尤单抗。

据《医药养生保健报》

喝牛奶和喝水哪个更解渴?

口渴的时候,你的第一反应是不是喝水?但其实喝牛奶更解渴。

英国的一项研究显示,假定水的补水指数为1,真人对照测试发现,牛奶的补水指数为1.5,比水更高效。这是因为大量饮水后,肾脏会收到“多产生点尿液、排出多余水分”的指令,这样一来,水分很快就排出去了,解渴效果也大打折扣。而若饮品含有糖、蛋白质、脂肪等营养成分,或者含有钠、钾等电解质,比如牛奶、橙汁,胃的排空速率就会变慢,肾脏收到产生尿液的指令会变弱,也就是可以帮助我们减缓排尿,从而让水分在身体里保持更长的时间,起到更解渴的作用。

当然,并不鼓励大家用牛奶、橙汁替代水。希望大家养成良好的饮水习惯,小口高频次饮水,不要等到口渴时再猛灌。

据《中国妇女报》

奶茶和咖啡,哪个更让人失眠?



很多人喝茶睡得着、喝咖啡睡得着,但下午喝上一杯奶茶却失眠了,这是怎么回事呢?原来,奶茶不是简单的奶+茶。调查显示,市面上的奶茶一般都含有咖啡因,甚至一杯奶茶的咖啡因含量是一杯美式咖啡的2~3倍以上,当然更容易引起失眠了。不仅如此,若咖啡因摄入过量,或个人对咖啡因比较敏感,还可能引起兴奋、烦躁不安、失眠,甚至心动过速和心律失常等。

目前医学界普遍接受的咖啡因摄入量范围是:健康成年人一天不超过210~400mg(约1~2杯355ml美式咖啡)。但每个人的体质不一样,建议别喝太多,根据个人情况进行调整。

据《中国妇女报》



野菜正当时 别让吃鲜成吃“险”

据《科技日报》

进入二十四节气中的立夏,此时许多作物进入生长旺季并逐渐成熟,也是吃野菜的好时机。

然而,也有不少网友表示,野菜虽然营养丰富,但一些人吃了会对身体造成较大负担。那么在日常生活中,我们该如何辨别不同的野菜?野菜是否会被污染?怎么科学健康地食用野菜?带着这些问题记者采访了相关专家。

采摘前要先熟悉野菜特征

北京市农林科学院蔬菜研究所资深特菜专家张宝海在接受记者采访时表示,在日常生活中,可以供人们食用的野菜有很多种。

“以草本野菜为例,荠菜、蒲公英、苦碟子、刺菜、小根蒜等野菜比较常见;香椿、榆钱、木兰芽、柳芽、杨树吊等木本野菜也可以供人们食用。”张宝海说。

那么,究竟怎样才能辨别不同种类的野菜呢?

张宝海表示,首先要掌握一些野菜的典型特征,比如荠菜会开小白花、结很小的三角果;蒲公英的花是浅黄色,掀断它的叶片后会流出白色汁液。其次,要在专业人士或者比较有经验的人的带领下,熟悉各种不同野菜。

张宝海进一步说,一些能够识别植物种类的手机App,在清晰拍摄野菜独有特征的情况下,也可以起到辅助识别野菜的作用,但这种App也有一定的概率会报错,因此不能全信。

挖野菜需避开污染区域

一些人认为,野菜都是健康的、可食用的。事实真的如此吗?

张宝海表示,采集野菜时要考虑野菜生长环境。“其实,一些地方的野菜是不适宜人们采摘食用的。在车流量大的地方生长的野菜可能会积累铅等重金属元素;一些在人工林地里生长的野菜,可能会残留一些杀虫剂。”他说。

与此同时,张宝海说,采野菜的时候也要避开工厂、污水、公路、垃圾填埋场等附近区域,避免因误食被污染野菜对身体造成伤害。

“个人不建议大家户外踏青时,在公园、路边随意挖野菜,这一方面会破坏环境,同时也有可能误采有毒野菜。”张宝海说。

并非所有人都适合吃野菜

是否所有人都适合吃野菜呢?张宝海表示,这要在熟悉野菜特性的基础上,综合考虑自身状况,不能一概而论。老人、婴幼儿、孕妇、哺乳期妇女、过敏体质等人群尽量不吃或少吃野菜。“食用野菜重在尝鲜,不可贪多,更不可替代蔬菜。”他强调。

野菜烹调方式多样,不同口感和特性的野菜有不同的烹调手法。荠菜适宜做馅,蒲公英可以生吃,对于木兰芽、柳芽、杨树吊、泥胡菜等口感苦涩的野菜和一些微毒野菜,需要经汤漂、浸泡等环节后,确保安全才能食用。

在烹调野菜前,也要去除其腐烂部分,并充分清洗。如需购买野菜,可前往正规菜市场或超市购买新鲜野菜,避免在路边摊或者流动摊位购买。

食用野菜后如有不适,应及时催吐,并携带剩余野菜和呕吐物到医院就诊。在等待就医的过程中,可以适量饮用淡盐水或温水,补充体液。

如何保护听力

日常生活中,人们保护听力可以从以下方面入手。

1.避免噪音环境。常见的噪音环境有酒吧、KTV、饭店后厨、工厂车间等。经常处于这些环境中,可能会出现某个频率的听力损失,临床上称为噪声性耳聋。避免噪音环境,对听力是一种保护。

2.适当排解压力。突发性耳聋可能与熬夜、工作压力大、长期疲劳、睡眠不足等因素有关。人高度紧张时,耳部供血血管会急剧收缩,易导致缺血缺氧,造成耳聋。所以要适当排解压力,保证充足睡眠。

3.预防鼻部疾患。很多人都忽略了鼻病在耳病中的重要地位。鼻与耳经咽鼓管相连,如果患有变应性鼻炎、鼻窦炎等,引起咽鼓管功能异常,会造成不同程度的耳部症状,如耳闷耳鸣等。此外,鼻黏膜在寒冷干燥的环境下,容易产生鼻干、鼻痒、鼻塞、喷嚏等症状,进而影响耳部健康。所以要积极防治鼻部疾病。

据《老年日报》

羊肚菌淮山药排骨汤



材料:羊肚菌(干)15只,铁棍淮山药1条,排骨300g,生姜3片,陈皮1瓣(3人份)。

方法:羊肚菌清水冲洗一遍,用温水浸泡20分钟,浸泡羊肚菌的温水不要倒掉,后续用来煲汤。另用清水浸泡羊肚菌,然后用手轻轻挤压,可以把羊肚菌里面的沙弄出来,反复挤压后就干净了。保持手部干爽,或戴上手套,削铁棍淮山药的皮,然后切段备用,排骨洗净斩成小块后焯水备用。

把所有材料放入炖盅内,加入刚才浸泡羊肚菌的温水,再加适量清水,大火煮开后转小火煮约40分钟,加盐调味即可。

功效:健脾补胃。 据《广州日报》

老人慎做这些动作

1.快速转头 快速转头容易导致头痛、头晕,严重时甚至可能诱发心脑血管病急性发作、颈部骨折等。有高血压、颈椎病、骨质疏松等疾病的老人尤其要避免快速转头。

2.爬楼梯 老人身体肌肉减少,关节退化,平衡力也变差。据统计,在跌倒老人中,超过51%与爬楼梯相关。

3.弯腰取重物 这个动作容易造成“闪腰”、血压陡升。取重物时要“三步走”:第一步,先将身体向重物靠拢;第二步,屈膝、屈髋,用双手把物品拿稳;第三步,伸膝伸髋,把物品拿起来。

4.弯腰够脚面 年纪大了后做这个动作,对脊柱、骨骼、肌肉乃至血压都会造成不良影响。贸然做此动作,血压突然升高、肌肉拉伤、跌倒、骨折都有可能发生。

5.躯干扭转 老人背部肌肉力量下降,站着做这个动作,很容易造成腰背损伤,也可能摔倒。如果做这个动作,可以躺着或坐着进行。

6.倒着走路 老人平衡性、视力、反应能力等有所下降,倒走易引发意外。正常的快走就是最好的运动方式。

据《保健时报》