

蘋果是降脂首選食物

時常感到頭暈、頭痛、胸悶氣短、睡眠不好、容易忘事，還覺得手脚發麻、沉重，這可能是提醒你血脂偏高了，要注意控制了。

手背、指關節、肘關節、膝關節、臀部等部位出現黃色、橘黃色或棕紅色的結節、斑塊或疹子，有時候是手掌出現黃色或橘黃色的條紋，這提示血脂很高，可能是高脂血症。不過，血脂正常人有時也會在上眼皮內側出現“黃色瘤”。

胳膊肘、大腿、腳後跟等部位鼓起小腫瘡，表面光滑，大多是黃色，這可能是在提醒你膽固醇高了。腿肚子經常抽筋、刺痛也可能是血脂高了，可以去醫院做血脂檢查。

中老年人血脂高了，還可能在眼瞼周圍出現徵兆，長出黃色的疣，提示血脂已經很高了，需要盡早幹預。

血脂異常高時，血液中富含甘油三酯的脂蛋白會從毛細血管滲出，侵犯到眼睛的黃斑，從而影響視力，一般發生於嚴重的高脂血症患者。

高脂血症會引起脂肪肝，導致肝臟腫大，肝功能發生變化，食欲受到影響。因此，出現食欲不振也有可能是高脂血症引起的。

高脂血症有什麼危害

高脂血症會導致肝部功能損傷，長期高脂血症會導致脂肪肝，而肝動脈粥樣硬化後受到損害、肝小葉損傷

後，結構發生變化，而後導致肝硬化，損害肝功能。

高脂血症會導致高血壓，在人體內形成動脈粥樣硬化以後，會導致心臟功能紊亂，血管緊張素轉換酶會大量激活，促使血管動脈收縮，誘發腎上腺分泌升壓素，導致血壓升高。人體一旦形成高血壓，會使血管經常處於收縮狀態，而腦血管在硬化後內皮受損，導致破裂，形成出血性腦中風，而腦血管在栓子式血栓形成狀態下淤滯，導致腦血栓和腦栓塞。

高脂血症會導致冠心病，當人體由於長期高脂血症形成動脈粥樣硬化後，使冠狀動脈內血流量變小、血管腔內變窄，心肌注血量減少，造成心肌缺血，導致心臟病，形成冠心病。

高脂血症會危害冠狀動脈，形成粥樣硬化，大量脂類物質蛋白，在血漿中沉積移動，降低血液流速，並通過氧化作用酸敗後沉積在動脈血管內皮上，並長期黏附在血管壁上，損害動脈血管內皮，形成血管硬化。

怎樣生活才能降血脂

吃對食物 正確飲食有益降脂。三文魚等富含歐米伽-3脂肪酸的深海肥魚、魚油、堅果、大蒜、大豆和各種果蔬和豆類，以及全谷食物都有益降脂。還有研究發現，蘋果是降脂首選食物之一。每天吃兩個蘋果，堅持一個月，80%的患者膽固醇水平會顯著降低。



正確運動 積極運動有助提高好膽固醇水平，但最好選擇有節奏、全身性、長時間的中等強度有氧運動，如快走、慢跑、爬樓梯、游泳、騎自行車、跳廣場舞等。研究發現，堅持有氧運動3個月，可使總膽固醇降低9%，三酸甘油酯降低15%，高密度脂蛋白增加15%。

防止超重 身體超重或肥胖很容易引起血脂代謝紊亂，導致血脂水平升高。研究發現，肥胖或超重參試者積極減肥之後，其“壞膽固醇”水平也會隨之降低。美國馬裏蘭大學醫學院的研究發現，積極鍛煉、減輕體重可使血液中的甘油三酯水平降低20%~30%。

補劑降脂 適當補充大蒜補劑、歐米伽-3脂肪酸補劑、烟酸和可溶性纖維等，也有助於自然降血脂。而且這些補劑不會像真的大蒜那樣，帶來口臭的尷尬。

經常抽煙 會掉牙



英國伯明翰大學和德國人類營養學研究所一項新研究證實，經常吸煙的人，牙齒脫落的風險會顯著增加。

新研究涉及2.3萬多名參試者，研究人員評估了3個不同年齡組中吸煙、戒煙及牙齒脫落之間的關聯性。結果發現，吸煙與牙齒脫落之間的關聯性在年輕人中比中老年人體現得更明顯。與非吸煙者相比，男性吸煙者牙齒脫落風險高出3.6倍，女性吸煙者掉牙風險增加2.5倍。數據還顯示，煙癮越大，掉牙的風險也越高。

新研究負責人、英國劍橋大學的托馬斯·迪特裏希教授分析指出，牙齒缺失仍然是全球範圍內的重度公共衛生問題。在65~74歲人群中，自然牙齒全部脫落者約占30%。大多數牙齒脫落是齲齒或慢性牙周炎的結果。而且吸煙者的牙齒健康狀況存在一個假象，即牙齦可能看起來比實際狀況要健康，這是因為吸煙能遮掩牙齦出血（牙周炎的重要癥狀之一），從而進一步加大了牙周炎的風險。儘管戒煙可以很快降低此類風險，但這個過程需要至少10年時間。

研究人員稱，結果表明，牙病和繼發性牙齒脫落可能是吸煙危害健康的最明顯後果。這一結果也鼓勵更多吸煙者在肺病或肺癌等危及生命的疾病出現之前，盡早戒除煙癮。

心情不好 易便秘

常見的排便習慣有兩種，一是每天都在同一時間、同一地點排便，另一種是有便意時才會去排便。這兩種排便習慣哪種更健康？美國馬薩諸塞大學的研究者認為：排便的頻度取決於個人的生理狀況。普通人平均每天排便一次，大約1公斤的體重會釋放出5.2克重的排泄物，也就是一個體重為70公斤的人每天排便的重量為364克。

儘管每天排便一次是平均水平，但這並不意味著它就一定是正常範圍。胃腸病學家認為每天三次到每周三次都屬正常，祇要糞便的質地不是特別堅硬或鬆散即可。當排便習慣發生突然改變時，才應當引起人們的擔心。引起排便習慣發生變化的最常見原因是飲食和生活方式的改變。例如：大部分人由於假期生活方式改變，排便習慣也與平時不同。受前列腺素和孕酮兩種激素影響，女性在月經期也會造成一些排便習慣的改變。抑鬱癥等情緒問題也是便秘的一個常見原因。

研究人員認為：當談到排便習慣時，個人直覺是第一道參照物。祇要未造成疼痛或不適就無大礙。消化系統不停工作，短暫的停頓也在意料之中。但如果腹瀉或便秘超過一周，則需就醫了。

綠葉菜是營養寶庫

營養學家們一致認同，綠葉菜是營養的寶庫。它們熱量低，尤其富含維生素C、葉酸、維生素K等營養素。近日，美國《健康堡壘》網站對所有綠葉菜進行了營養排名。讓我們看看，誰是前兩名？

維生素C：第一名是甘藍菜；芥菜、蘿卜纒、小白菜并列第二

深綠色蔬菜是人們獲得維生素C的最主要來源。維生素C能提高免疫力，預防癌癥、心臟病、中風，保護牙齒和牙齦等，並能讓皮膚白皙。

葉黃素：第一名：甘藍菜；第二名：蒲公英

深綠色蔬菜都含有葉黃素，這種營養素能保護視力，並能阻止老年黃斑變性，同時對預防心臟病和中風也很有效。甘藍菜中葉黃素的含量，

是同樣重量菠菜中的7倍。

葉酸：第一名：蘿卜纒和芥菜；第二名：菠菜

葉酸是人體新細胞生成和保持的關鍵營養素，對孕婦和嬰兒非常重要。同時它還能預防心臟病、癌癥和貧血。

維生素K：第一名：甘藍菜；第二名：蒲公英

深綠色蔬菜通常都含有很高的脂溶性維生素K。這是一種很重要的凝血劑，同時還能強壯骨骼。人們都以為菠菜中維生素K很多，但仍祇有它們的1/3左右。

維生素A：第一名：甘藍菜；第二名：蘿卜纒

維生素A對保護視力作用重大。同時，它還對骨骼生長、生殖健康和皮膚健康很有用，並且能幫助免疫系統抗感染。

早發現癌生存率高

英國癌癥研究中心一項最新研究發現，如果能在早期得到診斷，癌癥患者的生存幾率會增加3倍。

新研究中，英國癌癥研究中心研究人員對英國乳腺癌、宮頸癌、膀胱癌、腸癌、子宮癌、皮膚癌、卵巢癌和睪丸癌患者生存率情況展開了調查。這些癌癥占英國所有癌癥病例的40%以上。結果發現，大約一半的患者在癌癥1期（癌癥僅限於一個器官）和2期（癌癥擴散至少臨近小部分組織）確診。另一半患者確診時為3期（癌癥已經擴散至腋窩淋巴結或胃部）和4期（癌癥已擴到骨頭、肝臟、大腦、肺臟或其他器官）。最終分析結果顯

示，在這8種常見癌癥中，如果能在癌癥1期（早期）確診，10年生存率能達到90%。相比之下，癌癥晚期（癌細胞擴散到骨骼、大腦、肺臟或其他重要器官）才確診的患者，10年生存率僅為25%，即患者生存期僅為5年。

最新調查數據顯示，由於診斷延誤，英國癌癥生存率比其他西方國家低10年。專家表示，其部分原因是患者因不了解癌癥早期癥狀而未能及時就醫，另一方面全科醫生錯過某些不明確的癥狀也是問題的關鍵。英國癌癥研究所專家薩拉·希奧姆博士表示，早發現、早治療，患者生存幾率也會大大提高。

枸杞泡水喝好處多

對於枸杞，人們的認識可能祇是停留於它可以補腎壯陽上，對於其他的就了解得不多，其實，枸杞還有着不錯的養生功效。下面專家來介紹一下枸杞泡水的功效。

抗衰老 枸杞子含有豐富的枸杞多糖、β-胡蘿蔔素、維生素E、硒及黃酮類等抗氧化物質，有較好的抗氧化作用。枸杞子可對抗自由基過氧化，減輕自由基過氧化損傷，從而有助於延緩衰老，延長壽命。

滋補肝腎 枸杞的性味甘平，中醫認為，它能够滋補肝腎、益精明目和養血、增強人們的免疫力。對於現代人來說，枸杞最實用的功效就是抗疲勞和降低血壓。此外，枸杞



能够保肝、降血糖、軟化血管、降低血液中的膽固醇、甘油三酯水平，對脂肪肝和糖尿病患者具有一定的療效。據臨床醫學驗證，枸杞還能治療慢性腎衰竭。

養肝明目 枸杞多糖對實驗性肝損傷有保護作用，可降低血清谷丙轉氨酶，促進肝損傷的修復。有實驗進行枸杞抗實驗性高血脂肪肝脂量效關係及毒性研究，實驗結果表明，枸杞子能抑制脂肪在肝細胞內沉積，並促進肝細胞新生。

心悸胸悶刮胸背

心在五行中對應“火”，火熱之邪最容易對心造成損傷，使人煩躁不安、心神不寧，有礙氣機通暢，進而導致心悸、胸悶等不適癥狀。另外，出汗過多，體力消耗過大，陽氣大量外泄，也容易出現心悸、胸悶。老年人心悸往往還會伴隨失眠、多夢、疲倦等癥。

心悸多因臟腑氣血陰陽虧虛、心神失養所致，治療當以補益氣血、調整陰陽為主，配合具有養心安神功效的藥物或食物，如蓮子、百合、酸棗仁、黨參、生地等。除了內服湯藥和食療外，刮痧也是個不錯的選擇。以正確的手法刮拭相應穴位，可有效增強心臟的自我調節功能，快速改善心悸、胸悶等癥狀。

具體方法有兩個，一是刮拭心臟體表投影區，二是刮拭心俞穴、天宗穴和至陽穴。

刮拭心臟體表投影區。首先在胸部正中胸骨處塗抹刮痧油（可用橄欖油代替），用刮痧板的一個角部向下傾斜45度，從胸部正中緩慢向下刮拭至臍中穴（兩乳頭連線中點）。然後在左前胸部塗抹刮痧油，用刮痧板的邊緣以小于15度的角度，從胸骨往體側方向刮拭。最後將刮痧板向下傾斜45度，從上往下刮拭左背部肩胛區。

刮拭心俞穴、天宗穴和至陽穴。在上背部塗抹刮痧油，將刮痧板向下傾斜45度，從上往下分別刮拭兩側的心俞穴（第5胸椎棘突下，左右旁開兩橫指處）、天宗穴（肩胛骨的正中處，左右各一）和至陽穴（兩肩胛下角連線中點處，即第7胸椎棘突下凹陷處）。

養生重在“養心”，保持神清氣和、心胸開闊，才有利於心臟健康。心悸患者應注意調節情志，防止大喜或大怒等過激情緒，規律作息，避免熬夜和過勞。

搖身念“呼”調脾胃

脾胃負責將食物中的營養物質和精華傳送給全身，滋養人體。中醫強調脾胃共調，這裏給您介紹兩招調節脾胃的導引方法。

第一招：搖身晃海

海，指的是胃。胃在人體就像水谷之海，吃的喝的全都收納。搖身晃海可以按摩脾胃，促進脾胃的運化功能。

首先，兩腿微微屈蹲，兩掌放在小腹，鬆腹含胸，稍稍低頭，有點駝背的感覺，整個身體放鬆。

然後，以腰腹為軸，上半身向右搖晃，兩掌隨之從小腹摩運到右斜肋部；上半身繼續搖晃，展體挺胸，兩掌從右斜肋部摩運到胸口。這個過程伴隨緩緩吸氣。

最後，上半身向左搖晃，兩掌隨之從胸口摩運到左斜肋部；上半身繼續搖晃，鬆腹含胸，兩掌摩運至小腹，回到動作的開始。這個過程伴隨緩緩呼氣。搖晃幾周後，再換逆時針方向。

這個動作的關鍵在於對脾胃的導引。向上搖晃時，展體挺胸，充分伸展腰腹；向下搖晃時，含胸鬆腹。一上一下，一鬆一緊，同時配合腹式呼吸，就像在給脾胃做體操。

第二招：理氣和中

首先，兩手掌相疊，掌根放在胸口處，從上往下推摩至肚臍以下，邊推摩邊口吐“呼”字氣息。

口吐“呼”字時，口唇撮圓，在口腔中形成一股中間氣流，氣息經撮圓的口唇呼出體外。祇吐氣，不發音，氣息勻長不要憋氣。吐字後用鼻吸氣，再將兩掌放在胸口處，重復上述動作。最後，兩掌相疊放在肚臍上，靜養片刻。

“呼”字訣與脾相應，可泄出脾胃之濁氣、健脾和胃。理氣和中的關鍵是氣息要和順，心境要恬淡。當吐氣無聲，耳不聞其聲時，人體神經體液的調節作用會加強，紊亂的脾胃功能便可得以整合。