

血脂是否高 不能凭感觉

如果血脂过多，容易造成“血稠”，在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块，这就是人们常说的动脉粥样硬化。这些斑块增多、增大，逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流可中断。这种情况如果发生在心脏，就易引起冠心病；发生在脑，就会出现脑卒中；如果堵塞眼底血管，将导致视力下降、失明；如果发生在肾脏，就会引起肾动脉硬化、肾功能衰竭；发生在下肢，会出现肢体坏死、溃烂等。此外，高血脂可引发高血压，诱发胆结石、胰腺炎，加重肝炎，

导致男性性功能障碍、老年痴呆等疾病。最新研究提示，高血脂可能与癌症的发病也有关。

一个人血脂是否正常，不能依靠自己的感觉，必须依靠化验，在一些报刊的宣传上，说出现一些症状就是高血脂，这是一种误导。

常出现头昏脑涨或与人讲话间隙容易睡着。早晨起床后感觉头脑不清醒，早餐后可改善，午后极易犯困，但夜晚很清醒。

脸黄疣是中老年妇女血脂

增高的信号，主要表现在眼睑上出现淡黄色的小皮疹，刚开始时为米粒大小，略高出皮肤，严重时布满整个眼睑。

腿肚经常抽筋，并常感到刺痛，这是胆固醇积聚在腿部肌肉中的表现。

短时间内在面部、手部出现较多黑斑（斑块较老年斑略大，颜色较深）。记忆力及反应力明显减退。

看东西一阵阵模糊，这是血液变粘稠，流速减慢，使视神经或视网膜暂时性缺血缺氧所致。

高血脂可以导致以上症状出现，但以上症状不是只有一种原因，其它疾病也可以引起，如头昏脑涨在休息不好的情况下就可以出现，患有神经官能症的人更是常见症状。所以，如果怀疑患了高血脂，确诊的方法就是化验。还要说明的是，高血脂的人大部分是没有任何症状的，很多人是在偶然的化验中发现的，因此，在定期体检时一定要不要忘记化验血脂。

还要注意，出现上述症状应到医院进行检查，确诊由何种原因引起，不要盲目用药。



老人吃饭容易走极端

老人营养不良的原因主要有以下几点：不爱吃、吃不动、营养失衡、药物作用。那么，针对这几大原因，老人应该怎样“合理地吃”呢？

不爱吃：老人味觉功能退化，经常没胃口，导致吃不下、吃不香。中国营养学会建议，老年人能量摄入量以每日1800至2000千卡为宜，吃得少就无法保证充足的营养。胃口不好的老人，要增加锌的摄取，多吃瘦肉、鱼、蛋、豆制品、核桃等。锌参与味觉素的合成，能增强味蕾机能。味蕾对汤类食物比对固体食物敏感，可适当喝些菜汤，多吃蛋羹等。饭菜温度要适宜，味蕾敏感的最佳温度为20至25摄氏度。多进行室外锻炼和力所能及的劳动，促进胃排空，增强饭前饥饿感，提高食欲。

吃不动：老人牙齿松动，吃不了硬的食物，进而保证不了营养的摄入。“吃不动”的老人要从牙齿和食物两方面下手。首先，老人的牙出现问题，要及时寻求牙医的帮助，牙齿脱落要及时镶补，不要抵触佩戴假牙。另外，老人应多选择

肉末、豆腐脑、菜泥、果汁等软烂、易嚼、易消化的食物。

营养失衡：许多老人存在偏食的问题，要么吃肉多吃菜少，要么“养生过度”，如认为吃粗粮好就顿顿粗粮等，让他们的营养失衡。其实，老人每天食用85克或以上的全谷类食物即可起到预防慢性病的作用，所以合理的饮食应该是粗细搭配，肉菜均衡：谷类食物每天吃300至500克，蔬菜和水果每天400至500克和100至200克，鱼、禽、肉、蛋等每天125至200克。其中粗粮比重不宜太大，并尽量在白天吃，以免影响消化。

药物作用：红霉素等抗生素有明显抑制食欲作用；某些中草药，如石膏、大黄、黄柏等苦寒败胃，熟地黄滋腻碍胃，也会抑制食欲；抗肿瘤药氮芥类可引起恶心、厌食。老人在服用这些药物期间，可以在医生的指导下服用健胃消食片和吗丁啉调理食欲。另外抗结核药物易引起转氨酶升高，从而影响食欲，服药期间要定期检查肝功，明显食欲变差时要寻求医生的帮助。

重物不过腰，轻物不过肩

扶腰揉背、步履蹒跚，这不是描写老年人，而是办公室里的年轻人。台湾《康健》指出，30岁左右的人约40%有腰椎退化现象，50岁以上约90%腰椎已退化。只有随时保持正确姿势，才能远离腰背痛。

走路时，昂首挺胸收小腹。台湾振兴医院骨科主任周温祥指出，站立或走路时弯腰驼背容易造成肌肉疲劳，迈步时要把着力点放在脚跟，然后沿着脚的外缘到脚趾，边走边留意让身体重心保持在骨盆，挺胸、微缩下巴，同时小腹也要微微往里缩。

搬物时，记得重物不过腰。搬任何东西，不要弯腰（背与大腿呈90度），要蹲下或屈膝搬起，以免增加腰椎负担。研究显示，弯腰提起1公斤的物品，腰椎就会承受5倍的力量，台湾万芳医院复健部主任

林伯威总结出了保护腰背的秘诀：搬举物品，重物不过腰、轻物不过肩。

背包时，包要紧贴着脊椎。周温祥建议背包重量不要超过3公斤，背包时仍要保持身体笔直。如果拎包过重，最好左右手轮流拎。斜挎包背的时候最好把包放在腹部，不要放在身体两侧。如果每天都必须背很重的东西出门，最好使用双肩背包，让背包紧贴着脊椎，平衡受力。

坐着时，脚下垫个小板凳。坐着办公或用电脑时尽量把椅子拉近桌面，避免身体前倾，增加脊椎负担。臀部要把椅子坐满，让腰背完全紧贴椅背，如果椅子太深，就放个靠垫在椅子上，腰能紧贴靠垫，并且两脚平放地上。如果身材较矮小，脚很难平放在地上，可在脚下垫个小板凳。

平菇盖小味美 香菇厚实味佳

“一荤一素一菇”是营养界公认的饮食绝配，这“一菇”指的就是蘑菇。金针菇选菌盖半球形的。买金针菇首先看颜色。新鲜的金针菇颜色均匀，无杂色，颜色灰白则说明已经老了或保存时间过长。其次要看形状和大小，长约12至15厘米、菌盖呈半球形的金针菇最新鲜，若菌盖长开，则说明是老金针菇。

平菇挑菌盖小的。挑选平菇要注意菌盖形态。新鲜平菇的菌盖水灵，边缘向内卷，菌褶紧实，排列整齐，没有开裂。不新鲜的平菇菌盖的边缘呈平散状，而且边缘不整齐、有

开裂。此外，直径在5厘米左右、菌盖大小长得均匀的平菇风味和质地为最佳。

香菇以菌盖厚实为佳。选鲜香菇首先看外表，新鲜的菌盖比较水灵，菌褶一片一片立着，不会倒塌，菌盖以厚实为佳。鲜香菇的菌盖是褐色的，颜色过白或如墨般过于浓重，都可能是次品。

杏鲍菇表面有光泽。杏鲍菇的菌盖为圆碟状，表面有光泽，平滑、干燥，肉质肥厚，直径以2至3厘米为佳，菌柄色泽洁白，这样的杏鲍菇口感最好。菌柄表面的纤维若过粗，说明太老，过细则太嫩，少了嚼劲。

炒菜控烟有四要

油脂在高温下会发生多种化学变化，而油烟是这种变化的最坏产物之一。那么，该如何减少炒菜时的油烟？中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红介绍以下几个方法：

要用新油炒菜。不要用煎炸或加热过的油脂炒菜。煎炸过的油脂，或者使用过一次已经混有杂质的油脂，烟点会明显下降，这就意味着炒菜油烟更多，对操作者的健康造成更大损害。

要早点放菜。炒菜时，在油烟还没有明显产生的时候，就把菜扔进去。室温的菜会让烹调油迅速降温，从而避免温度过高的问题。可以把一条葱丝扔进锅里，周围冒泡但颜色不变，就说明油温适合炒菜了。

锅底要厚。底太薄的炒菜锅因为温度上升过快，容易产生大量油烟。用厚底的炒菜锅就会延长温度上升的时间，故可以减少油烟。

开火同时要开抽油烟机，炒菜完成后继续开5分钟。很多家庭等到油烟大量产生才开抽油烟机，这样不仅厨房的清洁无法保障，人也会吸入大量油烟。

