

# 5个习惯让血脂飙升,很多人天天做



## 健康提醒

平时生活中挺注意,也没有大吃大喝,怎么一体检就查出“高血脂”?这是现实中很多人的“真实写照”。

其实,很多人的血脂“失控”都是无意识的,这5个习惯正让血脂飙升。

### 5个习惯,正让血脂飙升

#### 1.习惯一:不吃早餐

很多人认为少吃点、不吃早饭是不是血脂也能降低点?恰恰相反,不吃早饭反而会导致血脂悄悄升高。

2025年8月,《美国临床营养学杂志》上刊发的一项研究发现,经常不吃早餐与血脂异常风险显著相关,尤其会升高“坏胆固醇”低密度脂蛋白、甘油三酯,同时导致“好胆固醇”高密度脂蛋白下降,从而增加心血管疾病风险。

研究证实:保持规律的进餐时间,尤其是吃早餐,有助于维持健康的血脂水平,从而降低心血管疾病风险。

#### 2.习惯二:爱吃夜宵

《美国临床营养学杂志》的研究发现,吃夜宵也会导致“坏胆固醇”低密度脂蛋白、甘油三酯升高,“好胆固醇”高密度脂蛋白下降。

研究还发现:与规律吃早餐且不吃夜宵的人相比,有1个不良习惯(不吃早餐或吃夜宵)的人“坏胆固醇”水平每年增加0.016毫摩尔/升,有2个不良习惯的人“坏胆固醇”水平每年增加0.023毫摩尔/升。

为什么“不吃早餐”“吃夜宵”会升高血脂?因为身体有一个“生物钟”,除了帮助我们调节一天中的各种生理活动,还会影响代谢,这就包括血脂的调节。“不吃早餐”“吃夜宵”打破了这个生物钟的规律,影响身体正常的代谢,最终导致血脂异常。

#### 3.习惯三:吃油腻大餐

很多人平时日常没有大吃大喝,偶尔会有1—2次“放纵餐”,感觉这并不会影响血脂,事实上恰恰相反。2025年7月《营养生理学杂志》上的一项研究敲响了警钟:偶尔吃一顿油腻大餐,4小时后血脂会飙升、血管会变“硬”。

研究发现,吃高脂肪食物会导致餐后高脂血症,吃完油腻大餐短短4个小时后,不仅血脂飙升,损害全身血管功能让血管变“硬”,还会让大脑供血系统“罢工”,特别是中老年人更危险。

#### 4.习惯四:吃太多主食

很多人血脂悄悄升高主要和主食吃太多、摄入过量碳水化合物有关。如果摄入过

量的碳水化合物在体内也会转变为脂肪,沉积在皮下或者是内脏、血液当中。

一般来说,碳水化合物的摄入量是占到全天总能量的50%左右。如果喜欢吃甜食,也要注意血脂问题。因为甜食中所含有的饱和脂肪酸、反式脂肪酸等也会导致血脂增高。

#### 5.习惯五:爱喝饮料

《营养学杂志》上发表的一项研究显示,与含糖饮料喝得少的人(一个月不到1份,1份约360毫升)相比,饮用含糖饮料较多的人(每日多于1份)其平均“坏胆固醇”低密度脂蛋白、载脂蛋白B、甘油三酯、非高密度脂蛋白胆固醇、总胆固醇更高,而“好胆固醇”高密度脂蛋白则更低。

换句话说,爱喝甜饮料、把饮料当水喝的人,他们的血脂在悄悄“失控”。

### 科学降血脂,记住这5点

#### 1.多吃好脂肪,少吃坏脂肪

减少“坏脂肪”:严格限制饱和脂肪(红肉、全脂奶制品、黄油、棕榈油)和反式脂肪(油炸食品、糕点、人造黄油、包装零食),它们是升高“坏胆固醇”的主因。

增加“好脂肪”:适量增加不饱和脂肪的摄入,如橄榄油、牛油果、坚果(核桃、杏仁),以及深海鱼(三文鱼、金枪鱼)。

此外,日常还要增加摄入可溶性膳食纤维,它能有效降低胆固醇,如燕麦、大麦、豆类、苹果、柑橘类水果、胡萝卜等。

#### 2.选择优质的蛋白质和碳水

用白肉替代部分红肉:优先选择鸡胸肉、鱼肉等白肉,以及植物蛋白如豆制品(豆腐、豆浆)。

主食尽量搭配全谷物:多选用全谷物(糙米、全麦面包)、杂豆、薯类替代一部分精制白面,避免血糖骤升,有利于血脂控制。

#### 3.规律运动,每周150分钟

有氧运动为主:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳、骑自行车),运动时心率加快、微微出汗为宜。

增加力量训练:每周2次力量训练(如深蹲、俯卧撑、举哑铃),增加肌肉量能提升基础代谢。

#### 4.控制好体重,减小腰围

超重和肥胖,尤其是腹部肥胖,是血脂异常的重要推手。将体重指数(BMI)控制在18.5—23.9之间。建议男性腰围控制在90厘米以下,女性控制在85厘米以下。

#### 5.戒烟,尽量不饮酒

戒烟:吸烟会直接损伤血管内皮,加剧“坏胆固醇”的沉积,使血脂问题雪上加霜。所以,戒烟是降血脂必须的一步。

限酒:酒精会促进脂肪合成,升高甘油三酯。所以,能不饮酒就最好不喝。

(央视新闻微信公众号)

# 生命的源泉:肿瘤患者的饮食护理

## 健康关注

在与肿瘤抗衡的漫长过程中,医疗手段如手术、化疗、放疗等固然重要,但营养支持同样不可忽视。适当的饮食护理不仅能够帮助患者更好地耐受放、化疗,减轻副作用,还能提高患者生活质量,甚至影响治疗效果和疾病的预后。正如希波克拉底所言:“让食物成为你的药物,药物成为你的食物。”这句话在肿瘤治疗中显得尤为贴切,更体现出肿瘤患者饮食护理的重要性。

### 肿瘤与营养的密切关系

肿瘤是一种代谢性疾病,癌细胞会改变人体的代谢方式,与正常细胞争夺营养物质。这种现象被称为癌性恶病质,表现为食欲减退、肌肉丢失、体重下降和疲乏。据统计,约40%至80%的肿瘤患者会出现营养不良,而20%的肿瘤患者死亡因素是营养不良而非肿瘤本身。因此,肿瘤患者的饮食护理不是简单的补充营养,而是一场针对代谢异常的营养性治疗,需要制定可行性计划,根据患者的不同情况落实个体化实施方案。

### 肿瘤治疗期间的饮食策略

1.高蛋白、高热量饮食原则  
肿瘤患者能量消耗比常人增加10%至30%,蛋白质需要量增加30%至50%。优质蛋白质来源包括:鱼肉、禽肉、鸡蛋、奶制品、豆制品等。热量则可通过健康脂肪(如橄榄油、坚果、牛油果)和复合碳水化合物(如全谷物、薯类)来进行补充。肿瘤患者宜选择高蛋白、高热量饮食,以满足机体的需求量。

2.应对治疗副作用的饮食调整  
恶心呕吐:少食多餐,避免油腻、气味强烈的食物;尝试姜茶、苏打饼干等缓解恶心;及时清理呕吐物,保持进餐环境清洁。

口腔溃疡:选择软烂、温凉的食物(如果泥、蒸蛋、奶昔);避免酸、辣、粗糙食物改变味觉,用香料、柠檬汁调味;使用塑料餐具减少金属味;选择合适的漱口液,教会患者“鼓漱法”漱口方式,即漱口液含漱3至5分钟,让漱口液充分与口腔黏膜接触,促进溃疡愈合。

吞咽困难:制备泥状、糊状食物;调整进食姿势,小口慢咽;必要时置胃管营养管或肠外营养方式补充机体需要量。

3.食品安全不容忽视  
治疗期间免疫力下降,食品安全至关重要:食材彻底清洗;食物完全煮熟、生熟分开

处理,避免交叉污染;不吃生食、剩菜及未消毒的乳制品;餐前洗手,保持厨房清洁。

### 康复期的营养管理

治疗结束后,营养重点转向促进康复、预防复发。应建立均衡饮食模式,强调植物性食物为主:多吃多样化蔬果:不同颜色代表不同营养素,特别是富含抗氧化剂的深色蔬果;全谷物替代精制谷物:提供更多纤维、维生素和矿物质;限制加工肉类和肥肉:与多种肿瘤风险相关;补充适量健康脂肪:Omega-3脂肪酸(来自鱼类、亚麻籽)有抗炎作用;定期复查营养指标。

### 常见的饮食误区

误区一:“饿死肿瘤”  
极端节食或特定饮食法(如生酮饮食)不仅不能“饿死”肿瘤,反而会先消耗肿瘤患者的营养储备,降低机体免疫力。任何饮食调整应在医生的指导下进行。

误区二:盲目进补  
传统滋补品比如燕窝、人参等并非人人都适用,有些甚至可能与治疗方案相互作用。补充营养的原则应基于实际缺乏状况,而非非越多越好。

误区三:盲目信任“抗癌食物”  
没有单一食物能够抗癌,重要的是身体整体营养模式。将希望寄托于某种“超级食

物”,反而可能导致营养不均衡。荤、素、果、奶等机体均需。

### 营养支持的生理价值

科学饮食对肿瘤患者的价值远远超过营养供给本身。

生理层面:维持体重和肌肉量,促进治疗效果,减少治疗中断的发生。

心理层面:通过美味食物提升味觉感受,增强食欲,保持进食能力,增强生活自主意识。

社会层面:共同进餐维持社交功能,减少疾病带来的社会角色缺失的发生。良好的社会支持对疾病的预防和康复均有积极的作用。

肿瘤患者的饮食护理是一门学科,是机体的营养支持,也是心理的情感关怀。它需要医护人员专业知识指导,需要照护者精心准备,更需要患者自身的积极配合。每位患者都是不同的个体,饮食方案应当因人而异,根据治疗的不同阶段和身体状况的动态改变进行调整。建议在专业人员比如营养师、医护人员的指导下制定饮食计划,定期评估营养效果和身体的营养状况。在与肿瘤抗争过程中,医护人员应时刻提醒患者合理饮食的重要性。生命的源泉来自食物,通过科学饮食护理,不仅滋养身体,更守护着患者生命的尊严与质量。

(安徽理工大学第一附属医院 马点玉)

# 血液的“分身术”与“急冻休眠”

——一袋血背后那些不为人知的硬核科技

## 健康科普

在人类生命的漫长史诗中,血液,始终扮演着那位沉默而伟大的主角。它既是《黄帝内经》中“以奉生身,莫贵于此”的生命之浆,也是古希腊希波克拉底眼中决定性情的气质之源。当一位无偿献血者伸出手臂,让温暖的血液缓缓流出时,一个关乎生命的奇迹便已启程。这袋鲜血,并非简单地被存入“血库”这座冰箱,而是即刻开启了一段融合了现代科技与极致人文关怀的蜕变之旅,经历一场精妙的“分身术”与一场沉寂的“急冻休眠”,只为在最需要的时刻,送到需要的人身边,架起生命的“桥梁”,完成那份跨越千山万水的生命嘱托。

### 生命长河的馈赠与最初的仪式

这段旅程故事的起点是充满温度的。我们平时所说的“献血”,通常是指捐献全血。血液主要包括红细胞、白细胞、血小板和血浆。然而,很少有病人需要这所有的一切。

大出血的创伤者渴求红细胞的疾速驰援;血小板锐减的白血病患者,急需血小板的紧密支援;而烧伤或休克病人,则迫切需要用血浆来扩充血容量,稳定生命体征。于是,“一血多用,按需分配”成了现代输血医学的最高准则,这也催生了血液中心里那静默无声却又波澜壮阔的“分身术”。

### 庖丁解牛:现代科技下的精妙“分身术”

采集后的血液被送至成分制备部门,通过大容量低温离心机进行分离。由于红细胞、血小板和血浆的密度不同,在离心力作用下会自然分层:红细胞最重沉在最底层,血小板较轻聚在上层,血浆处于中间。分离完成后,工作人员通过专业设备将不同成分分别导入子袋,使一袋全血变成悬浮红细胞、病毒灭活冰冻血浆和浓缩血小板等不同成分。

这场“分身术”,堪比神话中的化身之法,让一份爱心不再是单一的选择,而是化作了无数份生命的希望,精准地奔赴不同的临床战场。

### 钢铁之躯:为生命之水锻造“隐形铠甲”

分离之后,并非所有成分都能立即投入使用。血浆,这片生命的培养基,虽已分离,

但仍潜藏着肉眼与常规检测难以完全穷尽的病毒风险(如乙肝、丙肝、艾滋病等)。为此,血站采用病毒灭活技术,其中最具有代表性的技术是“亚甲蓝光化学法”。医学技术人员将微量光敏剂注入血浆袋,经特定波长光照激活后,光敏剂能破坏病毒的遗传物质,使其失去复制能力,同时最大限度保留血浆蛋白的活性。

这项技术如同为生命之液穿上“隐形铠甲”,代表了预防为主的安全理念,是科技对生命的硬核守护。

### 时空旅者:低温世界的“急冻休眠”之术

血浆需在-50℃以下快速冷冻,形成玻璃态固体,然后在-18℃甚至更低的温度中长期保存。这样可将其保质期延长至1年,且避免损伤有效成分。

对于稀有血型(如“熊猫血”),则采用更深度的冷冻保存技术。红细胞加入甘油保护剂后,经程序降温存入-65℃至-196℃的液氮中,保存期可达10年。需用时经过专业复苏洗涤,仍能恢复携氧功能。这项技术为稀有血型者建立了宝贵的“生命银行”。

从离心分离到病毒灭活,再到深低温冷

冻,每一步都是人类智慧对生命规律的深刻理解和巧妙利用,是赋予血液第二次生命的硬核科技。

当临床医嘱抵达,这些经历了“分身”与“休眠”的血液成分,便开始复苏。冰冻血浆在37℃恒温水箱中轻柔融化,重现那抹动人的淡黄色;深低温冷冻的红细胞经过复苏洗涤,再次焕发生机。它们被贴上详细的身份标签,经过最后的核对,被庄严地放入专用运输箱,由专人专车护送,奔赴手术室、病房……

一袋血,可能让一位大出血的产妇转危为安,让一位肝衰竭患者获得生机,让一位血液病患者挺过感染。从献血者伸出手臂,到血液经过分离、检测、处理、保存,最终输注给患者,每一步都凝聚着科技的力量和人文的关怀。

这,便是一袋血背后不为人知的故事。它告诉我们,生命的温度,从未冷却;科技的使命,终是向善。每一次伸出手臂的馈赠,都在参与撰写一部关于生命与希望的壮丽史诗。

(天长市人民医院 刘金香)

## 新知台

### 日常美白护肤怎么做?

皮肤美白是很多人的追求之一,被晒黑后应该怎么办?护肤网红公式“早C晚A”到底是什么?美白化妆品又该怎么选?听听专家怎么说。

(人民网)

### 被晒黑后应该怎么办?

不要急着应用含美白功效的护肤品和面膜,正确做法是在适当的冷敷之后,使用温和修复、舒缓抗敏类型的保湿类产品,尤其注意不要用过热的水洗脸,避免加重晒伤的症状。

除此之外,多吃富含维生素C的新鲜果蔬,也能促进晒后的修复。等到皮肤不再敏感,恢复正常的状态之后,再考虑使用美白类化妆品。

### 护肤公式“早C晚A”到底是什么?

早C晚A是一种护肤思路,就是指早上使用含有维生素C(即VC、抗坏血酸)的产品,夜间使用含有维A醇(即VA、视黄醇)的产品。

它的护肤原理是白天应对光损伤,抵抗外界对皮肤的侵害。晚上修护光老化,集中抗老。

### 美白成分有哪些?

每个人的肌肤基础状况不同,建议根据自己皮肤的耐受情况选择合适美白成分的产品。

·化学美白成分:熊果苷、烟酰胺、光甘草定、苯乙基间苯二酚(俗称377)、抗坏血酸(俗称:维生素C)、抗坏血酸葡萄糖苷、3-邻-乙基抗坏血酸、抗坏血酸磷酸酯、凝血酸、甲氧基水杨酸钾、红没药醇等。

·植物美白成分:油溶性甘草提取物、构树叶提取物、母菊提取物等。

·物理美白成分:(表面遮盖、外观美白)二氧化钛、氧化锌、云母、滑石粉等。

### 美白化妆品怎么选?

·有国家审批下发的特字号批准文号,也就是“美白特证”。

·通过人体斑贴试验,确定为无潜在过敏原或刺激物的合格产品。

·宣称的美白功效有相关的文献和研究数据报告支持。

·除了要通过正规渠道购买美白产品之外,人体皮肤细胞更新的周期一般是28天左右,所以美白产品也要使用一段时间才会有明显效果。

投稿邮箱:czrb9012@163.com