

特别关注

# 从无肉不欢改成吃素 为啥仍未躲开“三高”

“从一个无肉不欢的人变得几乎只吃素，想不到体检的时候还是发现血压高、血脂高、血糖高。”58岁的朱先生想不通，为何听从朋友的建议，还是患上“三高”。

## 少吃肉依然躲不过“三高”

朱先生说：“上了年纪后，特别注意健康问题。近年来发现身边患有‘三高’的人越来越多。大家知道‘三高’容易引起心脑血管疾病，为了防止‘三高’，很多人建议我不要吃肉，但是想不通为什么尽量控制还是逃不过。”

在临床诊疗过程中，医生遇到很多和朱先生一样有疑问的患者。有些患者会觉得很奇怪，猪油吃多了会影响健康，但是为何以前经常吃猪油，患心脑血管疾病的人不多，现在大家很少吃猪油了，患心脑血管疾病的人却多了起来？

## 为啥现在心脑血管病增多

其实，患者出现这些疑问不奇怪。上世纪90年代以前，人们虽然常吃猪油，但是食物种类较为单一，摄入的总脂肪量并不高，并且体力劳动也不

少，热量消耗大，总能量摄入不高，患心脑血管疾病的人就不多。现在，随着生活水平提高，食品种类丰富，人们摄入的食品种类也在不断增加，肉吃得少、猪油吃得少，不代表其他食物也吃得少。高油高盐高糖食物，比如各种糕点甜食、含糖量高的水果、油炸食品、腌制食品、加工食品等，再加上生活方式改变，很多人的体力劳动减少，甚至没有运动习惯或运动量不够，热量很容易超标，导致脂肪在体内储存得越来越多，超重和肥胖增加，从而导致“三高”，增加心脑血管疾病风险。

## 慢性病发生的危险因素

想要防止“三高”、预防心脑血管疾病，健康的生活方式很重要。《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》指出，膳食不平衡的问题突出，成为慢性病发生的主要危险因素。高油高盐摄入在我国仍普遍存在，全谷物、深色蔬

菜、水果、奶类、鱼虾类和大豆类摄入普遍不足。同时，身体活动总量下降，能量摄入和消耗控制失衡，超重肥胖成为重要公共卫生问题，膳食相关慢性病问题日趋严重。

## 专家：这样吃肉更健康

专家建议，按照2016年中国居民平衡膳食宝塔和平衡膳食餐盘的结构，食物种类应该多样化、合理化，低盐低油少糖，少吃咸菜和腌制食品。预防心脑血管疾病不是不吃肉，而是不吃肥肉和内脏，多吃鱼肉、鸡肉等脂肪含量低的瘦肉。患有痛风的人，在不发病的情况下可以吃淡水鱼。适量补充蛋白质，但是蛋白质也不能摄入过度，不然会增加肝脏负担。有些人不吃米饭，却把瓜、豆、土豆、红薯、山药、藕等当做蔬菜吃，这些食物淀粉含量高，属于碳水化合物，也应该当做主食并与谷类搭配适量吃。

□张晓莉

家庭保健

## 蜜蒸柚皮祛痰止咳喘



“慢支炎”“慢阻肺”是老年人呼吸系统常见病，这类病多以咳嗽、气喘、痰多等为主症。这里给大家介绍一个有祛痰、止咳喘功效的方子。

取柚子皮1个，削去白髓，将皮切碎放碗中，加入适量蜂蜜（或饴糖）和少量热黄酒，锅中隔水蒸煮约15分钟左右，早晚各取一小勺温水送服，连服1周。此方可缓解慢支炎咳嗽及胸闷、胸痛等症状。 据《生命时报》

## 解决便秘 防重于治

便秘既要治疗，更要预防，防重于治。

顺气摩腹。入厕前可深呼吸，通过吸入自然界清气通畅气机，同时与摩腹相结合，以肚脐为中心，用手掌顺时针摩腹，可促进排便。

卯时排便。中医认为，卯时（5时-7时）大肠气血最为旺盛，推动大便蠕动的力最充沛，更易排泄。而且，人在经过一天的消化吸收后形成的食物残渣，经过一夜沉积皆存于肠内，应及时排出，更有利于身体健康。

养阴生津。便秘者入厕前可饮一杯蜂蜜水，起到润肠通便、益水以行舟的作用。现代研究也发现，蜂蜜可修复胃肠道黏膜，利于胃肠道消化蠕动，使食物残渣下行。

据《中国中医药报》

不妨一试

## 做口舌操改善打鼾



锻炼口腔、面部肌肉，有助于改善打鼾症状。每天锻炼半小时，一般坚持一个月就能看到效果。

舌头运动：舌头用力向前伸，向上顶上颚，尽力舔鼻尖，尽力舔下巴。

口腔运动：鼓腮，模仿“虎啸”的动作张大嘴，做吞咽动作。

友情提醒：头几天，得到锻炼的相关肌肉会有些酸痛。不同的动作可以交替进行，先从自己能做得到的动作开始。如果一开始一个动作坚持不了这么久，可以循环做。

□林义美

原来如此

## 抽血后胳膊一片青？多半是你“没压对”

相信您一定有过这样的抽血经历——抽血后在穿刺点周围一片淤青，甚至胀疼，又红又紫好几天都消不下去。不少人误以为是自己的血管太细，不好扎针造成的。事实上，抽血后出现皮肤淤青，多是由于拔针后没有及时、有效按压，导致静脉血管出血至皮下引起的。

压迫时间短。有些人因急于离开采血区域，或携带的随身物品较多，因此在抽血后，往往只按压几秒钟，看到表面不出血就不再按压。实际上，皮下血管上的针眼仍在出血，为了防止皮下出血应按压至少5分钟。

压迫位置不当或面积过小。采血时，针头刺入皮肤后会滑行一段距离再刺入血管。拔针后，很多人会只压

迫皮肤穿刺点，忽略了对主要出血点——血管壁穿刺点的压迫，导致血管穿刺点在深部组织出血，引起皮下淤血、皮肤淤青。采血后穿刺点的按压面积要足够。可用拇指指腹沿静脉走向压在穿刺处，其余四指握在肘关节上按压。

按压力度不当。按压力度过轻导致穿刺点压迫不完全，就不能达到有效止血效果。按压力度过大，会引起局部毛细血管破裂而产生淤血。

肘部没有伸直。屈肘按压会增加额外压力，并使皮肤穿刺点与血管上穿刺点相对位置发生变化，按压点随皮肤移动而远离穿刺点，血管穿刺点因未能有效受压而发生皮下渗血。

据《北京青年报》

疾病提醒

## 吃饭总咬舌头 或是脑病信号



舌头是人体比较灵活的部位，和牙齿“各司其职、互不干扰”，吃饭时一般不会咬到舌头。偶尔咬到舌头，可能是吃饭速度过快、注意力不集中引起的，这属于正常现象。此外，如果太过紧张、压力过大，或是身体疲劳、休息不足，神经系统可能无法控制好肌肉间的配合，也很容易咬到腮帮或舌头。

若隔三差五就咬到舌头，就要提高警惕了，这可能预示着脑梗死、脑中风、脑肿瘤等疾病的到来。舌头是由神经系统控制的，而控制舌头的神经位于脑部，当出现脑出血、中风、脑部肿瘤、脑梗塞等疾病压迫脑血管神经时，就会出现舌头的运动功能障碍，比如咬舌、语言障碍、舌头僵硬、舌头偏向一侧等症状。

总之，如果经常有咬到舌头的现象，一定要重视起来，及时到医院进行排查，早发现、早治疗，以免错过治疗脑部疾病的关键时期。

□初明

疑问医答

## 一觉醒来 脑袋为何嗡嗡响

读者张女士问：最近几年，我一直被脑鸣困扰，最早是睡觉后能听到脑袋左侧有很小的吱吱声，后来变为一觉醒来整个脑袋都有嗡嗡声。这是怎么回事？

医生解答：脑鸣患者常感觉自己脑内有奇怪的声音，比如机器声、雷鸣声、汽笛声等复杂声响，可能会以一种或多种形式夹杂出现，高低音调不同，一日发作多次或持续性发作，严重影响患者的日常生活。

脑鸣病因主要分为器质性和功能性两类。器质性原因主要与脑部血流异常运行所产生的真实声响有关。器质性原因主要包括：脑部疾病，如脑肿瘤、炎症、变性、脑萎缩、脑卒中、动脉

硬化及脑供血不足，特别是脑动脉血管狭窄；全身性疾病，如高血压、低血压、贫血、肾病、甲状腺功能亢进、糖尿病、高血脂等。

功能性疾病或身心疾病，如长期紧张、焦虑、工作压力大等也可造成脑鸣，这类病人多数缺乏体育锻炼，导致头颈部肌肉痉挛不能放松，过去常被诊断为“神经官能症”“神经衰弱”等，现在经临床心理评测，多数患者属于焦虑症、抑郁症或强迫症等。

老年人的脑鸣，多是由于脑动脉硬化等疾病所致，可伴随头晕、记忆下降等表现，特别是在用脑过多及劳累时发生；部分老人因紧张、压力等精神因素引起，可伴有颈部僵硬不适，或肩背

部不适。

被脑鸣困扰的患者，可咨询神经内科医生。如果是由于功能性原因导致的脑鸣，一般通过多运动、放松心情、休息等方式就可自行缓解。

据《生命时报》



## 与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱：59180151@qq.com。