

听听 大牌专家的降脂绝招

心脑血管是人体的生命之河,但作为“三高”之一的高血脂,已经开始慢慢阻塞这条生命之河的畅通。在我国,血脂异常患者达2.2亿人,由此诱发的心脑血管疾病,正以每年超过300万人的速度夺去人们的生命。怎样做才能把血脂维持在正常水平?本期,4位权威心脑血管专家谈谈他们的降血脂心得。

受访专家:

北京市心肺血管疾病研究所常务副所长、北京安贞医院副院长 周玉杰
北京安贞医院心内科主任医师 张维君
首都医科大学附属北京中医医院心血管科主任医师 刘红旭
上海瑞金医院高血压科主任医师 郭冀珍

周玉杰:下决心做三个改变

在周围人看来,周玉杰是个英俊潇洒的人。人到中年的他身体轻盈、步伐矫健,不像许多同龄男士一样肚子上挂着“游泳圈”。

周玉杰告诉记者:“我从30多岁开始下意识地改变原有的不良生活习惯,为了控制血脂,我下决心做出三个重大改变:戒烟、拒酒、坚持锻炼。十多年过去了,现在的我各项指标都在正常范围内。”

第一个改变是戒烟

很多人知道吸烟对肺不好,但很少有人知道,吸烟也毁坏心脏,破坏血脂平衡。研究发现,吸烟者的总胆固醇水平比不吸烟者高,同时吸入的一氧化碳进入血液,会降低好胆固醇,升高坏胆固醇。

“即使身为医生,深知吸烟的坏处如此之多,我的戒烟征程还是无比艰辛。几年前,我反反复复30次才把烟戒掉。”周玉杰表示,现在不仅自己不抽,也不让别人在他面前抽,坚决抵制二手烟。

第二个改变是拒绝饮酒

过量饮酒会造成能量过剩,导致肥胖,同时酒精会促进人体合成甘油三酯,增多坏胆固醇的分泌。长期大量饮酒,有些人会出现严重的高血脂。“不管什么场合,别人怎么劝,我都不会喝。”周玉杰说。

第三个改变是坚持锻炼

“每天有氧运动30分钟,是控制血脂的重要方法。”周玉杰介绍,有氧运动不是遛狗那么简单,最好去快走或慢跑。由于平时工作忙,周玉杰只能挤时间锻炼,出门能走路就不坐车,能爬楼梯就不坐电梯,除了门诊必须坐着外,查房、做手术、和别人谈话,他都是站着,“既能提高效率,又能消灭腹部脂肪”。

张维君:自创一套控血脂食谱

张维君是典型的贤妻良母,不仅对自己的饮食负责,还掌控着一家人的营养膳食。用饮食控制血脂,她很有一套。张维君指出,胆固醇高的食物要少吃,蛋黄每天早上只吃半个,鸡皮、鸭皮、动物内脏、鱿鱼等高胆固醇食物,一个月不宜超过一次。研究发现,葡萄皮和籽中含特殊成分,可提高好胆固醇,因此要多吃葡萄,并把皮和籽都吃了。还要常吃生葱生蒜,也有降脂作用。少喝糖分高的饮料,最好在家自制柠檬水和橙汁。

尽管张维君如此注意控制,她的血脂还是出现了异常,让她出乎意料。“绝经3年后的一次体检发现,我的胆固醇超标了,后来服药降血脂,半年后回归正常。”经查证,张维君明白了其中缘由。她表示,女性绝经前有雌激素的保护,血脂调节能力更强,而绝经后这层“保护衣”没有了,血脂代谢就容易发生紊乱。

这个经历促使张维君进行了一项1000人参与的研究,调查结果发现,女性绝经后,60%都有血脂异常,绝经早的比绝经晚的人胆固醇更容易高。张维君建议,女性在绝经后应更加注意饮食和运动。需要提醒的是,这个时期的血脂异常,单纯靠控制饮食是不行的,要在医生指导下服药,避免或延缓动脉硬化。

处于更年期的女性,血脂、血压、血糖都容易波动,要学会自我情绪疏导,常做运动,常晒太阳,规律饮食,睡前泡脚,平安度过这个阶段。

刘红旭:每天饭后走一走

“饭后百步走,能活九十九。晚饭后出去走走,对控制血脂很有帮助。”作为一名医生,平时工作十分繁忙,刘红旭常用饭后快走的方式锻炼身体,控制血脂。他说,很多人以“没时间”为由不去锻炼,还有人一周一次集中锻炼,都是不正确的做法。

刘红旭表示,中国人的饮食习惯一般是早饭凑合、中饭将就、晚餐丰盛。而美味的晚餐背后,往往存在热量过剩的健康隐患,再加上大多数人吃完晚餐后只是坐在沙发上看电视,为血脂增高、脂肪堆积提供了方便,让肥胖、脂肪肝、动脉粥样硬化悄然而至。因此,刘红旭建议晚饭后要运动,将多余的热量消耗掉,对控制血脂尤为重要。

晚饭后运动有益健康,但也要讲究时间。餐后半小时,血液集中流向胃部,从而造成其他器官的相对缺血,大脑相对缺血,就容易缺氧、犯困,因此不宜锻炼。刘红旭建议,晚餐后的运动最好安排在餐后40分钟后进行。

为了达到控制血脂的效果,餐后需保证运动量,才能将多余热量消耗掉,但也不能太激烈,否则可能诱发阑尾炎等胃肠道疾病。

刘红旭的运动心得是:运动要保证全身2/3的肌肉群都参与,持续时间40~60分钟左右,强度在中低等之间,让自己微微出汗。“饭后走一走,应该晚上走,最好经常走,健康天天有。”刘红旭说,餐后运动贵在坚持,每周至少4~5次。

郭冀珍:我从来不吃夜宵

郭冀珍是许多人的“长寿顾问”,因为在她的照顾下,她的母亲活到近100岁。30多年来,郭冀珍的血脂一直都正常,而让周围同事都羡慕的是,她的好胆固醇数量比标准要求的高,而坏胆固醇数量比标准要求的低。郭冀珍告诉记者,控制血脂,她有一个心得、一个宝。

“控制饮食,保持体重,是我维护血脂正常水平的心得。”郭冀珍说:“我和母亲一直保持清淡饮食,并且注意控制主食的摄入量,每天都在3~4两之间。我的体重也常年在115~120斤之间。”另外,郭冀珍还有一个习惯,就是从不吃夜宵,晚上睡前2~3个小时内她就不会再吃东西了。“如果上午10点或下午4点感觉有些饿了,我会吃几片低油的苏打饼干,而不会选择碳酸饮料、甜点等。”郭冀珍告诉记者,苏打饼干是控制血脂的法宝,不仅脂肪含量低,糖含量也低,利于控制血脂,养护胃肠功能。

郭冀珍还建议,大家不要给自己太多压力,工作和生活中的压力已经很多,自己要学会放松,保持平和的心态,这样才更利于控制血脂。

(时报)

