

近日,中国健康促进基金会联合中华预防医学会健康传播分会等专业机构,共同发布了《健康生活方式与胆固醇管理联合提示》,其中包含了胆固醇管理的七条健康建议。

别让胆固醇“拖累”健康

血脂异常是心血管疾病主要危险因素之一。我国居民血脂异常患病率明显升高。研究表明,降低血脂中的低密度脂蛋白胆固醇水平,可显著减少动脉粥样硬化性心血管疾病的发病及死亡危险。

罪魁祸首是“坏胆固醇”

血液中的低密度脂蛋白胆固醇,俗称“坏胆固醇”,与心脑血管疾病的发生密切相关。研究表明,“坏胆固醇”水平升高会损伤血管,使得脂蛋白胆固醇颗粒沉积于血管壁,在血管壁上形成脂质斑块,其逐渐增大,会导致脂质斑块在血管

壁沉积,进而引发冠心病和脑卒中等心脑血管疾病。

研究表明,低密度脂蛋白胆固醇每降低1mmol/L,动脉粥样硬化性心血管疾病发病率降低20%~23%。因此,绝大多数国家或地区的血脂管理指南均建议,控制低密度脂蛋白胆固醇水平应作为降低治疗的首要目标。

动脉粥样硬化性心血管疾病一级预防低危人群,低密度脂蛋白胆固醇理想水平为<2.6mmol/L,合适水平为<3.4mmol/L。我国18岁及以上居民平均低密度脂蛋白胆固醇水平为2.87mmol/L,与理想水平尚有差距。加强低密度脂蛋白胆固醇的管

理和控制,需要引起进一步关注。

定期测血脂,从中青年开始

管理胆固醇,首先要了解自己的胆固醇水平,定期检测血脂至关重要。建议年龄低于40岁的成年人每2~5年进行一次血脂四项(总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯)检测;40岁及以上的成年人每年至少进行一次血脂检测。有高血压、糖尿病、肥胖、吸烟、动脉粥样硬化性心血管疾病家族史等情况人群,应根

据个体化防治需求进行血脂检测。

配合使用心血管疾病风险评估系统,可有效预测10年内发生心血管病的概率。

控制能量摄入,科学管理体重

肥胖及超重人群心血管疾病风险较高。超重、肥胖者应控制能量摄入,使其低于身体能量消耗,以控制体重增长。通过减少每日食物总能量、改善饮食结构、增加身体活动,逐渐减少体重至理想状态,这有利于血脂控制和管理胆固醇。

改善膳食结构,防患于未然

合理膳食有助于胆固醇管理,降低动脉粥样硬化性心血管疾病风险。建议选择新鲜蔬菜、水果、豆类、坚果、全谷物和鱼类等食物;限制高胆固醇食物摄入;用不饱和脂肪代替饱和脂肪;避免摄入反式脂肪(酸);限制过多钠摄入(每日食盐不超过5克);碳水化合物摄入供给占每日能量的50%~55%。适量增加富含膳食纤维、植物甾醇、多不饱和脂肪酸的食物,也有助于胆固醇管理。

推荐量的中等或高强度身体活动也有助于降低心血管疾病风险。对于高脂血症人群,建议坚持有规律的运动,保持充足身体活动,减少久坐时间,以有氧运动为主,每周进行250~300分钟的中等至较高强度的有氧运动,并辅以多种形式的抗阻训练和柔韧性训练。

戒烟限酒,降低心血管病风险

建议成人及青少年远离烟草。生活中应避免二手烟暴露;吸烟者应尽早戒烟;避免饮酒。

规律身体活动,维持和改善心血管健康

推荐成人每周进行至少150分钟中等强度身体活动,或75分钟高强度身体活动,或等效的中等强度与高强度身体活动组合。对于无法达到上述推荐活动量的成人,低于

及时就诊,早干预

血脂异常人群应及时就诊,在医生指导下管理胆固醇。当生活方式干预不能达到降脂目标时,应遵医嘱进行药物干预和治疗,将低密度脂蛋白胆固醇控制在理想水平,可有利于心脑血管健康。(姬薇)

生活提示

中国民用航空局近日发布紧急通知,自6月28日起,禁止旅客携带无3C标识、3C标识不清晰或属于被召回型号(批次)的充电宝乘坐境内航班。你知道什么是3C认证吗?如何辨认真假3C标识?还有哪些物品不能带上飞机?

无3C标识充电宝禁止登机! 这些物品也需留意



什么是3C认证

3C认证(China Compulsory Certification,中国强制性产品认证)是国家为保障消费者人身安全、国家安全及生态环境而设立的强制性市场准入机制。根据法规要求,所有在中国境内销售的充电宝必须通过此项认证,未获认证产品禁止上市流通。该认证作为产品安全合规的基本门槛,主要验证电气安全、电磁兼容等核心指标,但不等同于产品质量认证。

如何辨认真假3C标识

立体视觉检测
正品3C标识采用特殊印刷工艺,在自然光线下呈现立体视觉效果:白色底板搭配黑色图案,从正面45度角观察时,菱形图案具有纵深感。若图案扁平无立体效果,则可能为假冒标识。
防伪码验证
正品标识背面印有唯一防伪码,消费者撕开标识表面后可见12位数字编

码。仿冒品通常无此编码,或重复使用编码。需注意,正品标识撕毁后无法复原,此特征可作为鉴别依据。

官方数据库查询

登录中国质量认证中心官网,通过“证书查询”系统输入产品制造商名称或防伪编码进行核验。系统显示“未找到证书”即表明产品未通过认证,查询结果具有法定效力。

有3C标识的充电宝,也不可在飞机上使用

今年以来,旅客携带的充电宝等锂电池产品在飞机上起火冒烟事件多发。需要注意的是,此次民航局新规,是禁无3C标识的充电宝“上”飞机,而在飞行过程中,即使是有3C标识、可以带上飞机的充电宝,也不得使用充电宝给电子设备充电。

飞机客舱属于增压环境,在飞机起降过程中,客舱压力是变化的,会从起飞前的1个大气压降到巡航时的约0.6个大气压,降落时再慢慢增加到1个大气压。在这种环境下使用充电宝,容易导致发热,增加自燃的概率。

航空禁运物品清单

- 危险品类**
爆炸品:烟花爆竹、信号弹等。
气体:压缩气体钢瓶、打火机燃料。
易燃液体:油漆、酒精饮料(超过70度)。
氧化剂:漂白粉、过氧化物。
锐器钝器
管制刀具、专业登山杖、超过6厘米的日用刀具等需托运。
特殊物品
液体物品:单件容器超过100ml的化妆品需托运。
火种:打火机、火柴禁止携带及托运。
电动平衡车:锂电池驱动的需满足特定容量限制。

禁运物品应急处理

若误带违禁品,可通过以下方式处理。
机场快递服务:全国大多数机场均设有快递点,可现场办理寄送。



行李寄存:短期寄存服务通常按天计费,适合返程取回。
自愿弃置:设置专门的违禁品回收箱。

此次民航新规的实施,标志着我国航空安全管理体系进一步完善。旅客出行前可通过航空公司官网或App查询最新安检指南,建议提前2小时到达机场办理托运手续,避免因违禁品处理耽误行程。
(据央视新闻)



科普进行时

最近,荔枝大量上市,很多人都喜爱食用。但近期有人因过量食用荔枝导致身体不适,甚至出现“荔枝病”。什么是“荔枝病”?吃荔枝有哪些注意事项?我们来看看。

荔枝这么甜,为啥吃多了容易低血糖?

“荔枝病”,通常与短时间或一次性大量食用荔枝(特别是未成熟的荔枝)有关,尤其是在空腹情况下食用。“荔枝病”会出现头晕、乏力、心慌、出汗、恶心、面色苍白等低血糖症状,严重时甚至危及生命。因此,有人把“荔枝病”称为“低血糖脑病”或“低血糖急性脑病综合征”。

荔枝这么甜,为什么会容易导致低血糖?
荔枝中含有次甘氨酸A(又称降血糖素A)和亚甲基环丙基甘氨酸(MCPG),这些物质通过抑制糖原生和脂肪酸代谢,干扰葡萄糖生成,容易导致低血糖。同时,短时间内大量进食荔枝,会迅速刺激胰岛素分泌,从而使血糖快速下降,如果进食大量荔枝的同时没有补充其他食物,很容易发生低血糖。儿童的血糖自我调节能力尚未发育完全,更容易发生低血糖。

如果发生了“荔枝病”,症状较轻时,应立即摄入葡萄糖水、白糖水或蜂蜜,不建议用牛奶、巧克力或饼干等食物用于急救;如果出现

四肢厥冷、血压下降、呼吸困难、意识模糊等重症迹象,需立即拨打急救电话或送到医院救治。

当然,也不必“谈荔枝色变”,只有同时满足“空腹+短时间内大量+未成熟荔枝”3个条件,且出现严重低血糖时才可能发生严重后果。

科学食用荔枝,需要注意以下几点:
避免空腹食用,尤其是未成熟的荔枝。

适量食用,成人每日摄入量不超过300克,大约10~15颗普通大小的荔枝,儿童减半,幼儿慎食。

特殊人群:营养不良、肝病或血糖调节异常的人群慎食,如糖尿病患者,尤其是注射胰岛素的患者。
(据《人民日报》海外版)



我的健康我做主

炎炎夏日,风油精、清凉油、藿香正气液等“国民解暑药”是许多家庭的夏季常备品。然而,这些看似日常的药品若使用不当,不仅无法发挥疗效,还可能引发健康风险。专家指出,需根据药物特性与症状对症用药,避免陷入使用误区。

“国民解暑药”使用须谨慎

夏季用药需遵循“对症、适量、避免禁忌”原则。清凉油、风油精侧重外治,藿香正气类主攻内调,三者均非“万能解暑药”。若症状持续或加重,应及时就医,避免延误病情。

清凉油与风油精:功效各异,禁忌需牢记

1. 成分与功效差异
清凉油以樟脑为核心成分,具有开窍醒脑的作用,尤其适用于缓解头晕、头痛、鼻塞及轻度中暑症状。其清凉感可刺激皮肤冷觉感受器,通过神经反射缓解不适。
风油精则含水杨酸甲酯,具有镇痛、



抗炎及消肿作用。临床主要用于缓解蚊虫叮咬引发的红肿瘙痒,也可局部涂抹改善伤风感冒引起的轻度头痛。

2. 禁忌人群

过敏体质者:两类药品均含植物精油成分,易引发皮肤烧灼感、疼痛甚至接触性皮炎。首次使用建议先在耳后局部测试。
皮肤破损者:烧伤、烫伤、溃疡等创面禁用,药物刺激可能加重疼痛并延缓愈合。

特殊人群:清凉油孕妇及哺乳期女性需慎用;风油精因含水杨酸甲酯,孕妇及3岁以下儿童禁用。
专家提醒,清凉油与风油精两者成分与功效高度重合,叠加使用会显著增加皮肤刺激风险,可能导致红斑、水泡等过敏反应。即使间隔使用,仍可能因药物蓄积引发不良反应,所以不建议叠加使用。

藿香正气类:非“万能解暑药”,需辨症使用

1. 中暑类型与用药原则

中医将中暑分为“阳暑”与“阴暑”,二者成因与治疗截然不同:



阳暑(热中暑):由高温暴晒或剧烈运动导致体内蓄热,表现为高热($\geq 40^{\circ}\text{C}$)、面红目赤、大汗淋漓、呼吸急促,严重时可能出现意识模糊或抽搐。此时禁用藿香正气类,其温热性质可能加重病情。

阴暑(寒湿中暑):因长期处于空调房、过量冷饮或冷水浴导致寒湿闭阻,症状包括无汗/冷汗、畏寒、肌肉酸痛、头晕恶心、腹胀腹泻。此类情况适用藿香正气类,可化湿和胃、解表散寒。

2. 适应症与禁忌症

藿香正气类药物的适应症为:头晕、恶心、呕吐、乏力伴低热,多见于夏季贪凉受寒或饮食不节者。若出现持续高热($> 38.5^{\circ}\text{C}$)、大汗淋漓或意识障碍,需立即就医,切勿自行用药。

夏季用药安全知识

- 1. 剂量与频次控制**
清凉油、风油精:外用涂抹为主,避免接触眼睛及黏膜。每日使用不超过3次,单次用量不宜过多。
藿香正气类:口服液剂型含乙醇,驾驶员或高空作业者需慎用;丸剂需整粒吞服,不可嚼碎。
- 2. 存储与有效期管理**
清凉油需避光保存,开封后有效期缩短至6个月;风油精因含挥发性成分,开瓶后需密封置于阴凉处。
藿香正气类口服液开启后需冷藏,24小时内用完;丸剂受潮易变质,发现霉斑应立即丢弃。
- 3. 特殊场景应对**
户外作业者:建议随身携带清凉油涂抹太阳穴,每2小时补涂一次;若出现阳暑症状,应立即转移至阴凉处,补充淡盐水并送医。
儿童中暑:3岁以下禁用风油精,可采用物理降温(如湿毛巾擦拭)并少量多次饮用口服补液盐。
(综合央视网、健康中国)

科学辟谣

牙膏管尾部颜色条黑色,代表该牙膏成分是有毒的化学成分?

这种说法毫无依据。牙膏管尾部的颜色条跟牙膏的成分并没有直接关系。

牙膏尾部的彩色标签仅仅是为了方便机器定位牙膏的尾部,基于这个位置进行切割封装。这个颜色条选取什么样的颜色,跟牙膏的成分无关。

其实,简单地对比一下市面售卖的各类型牙膏成分,谣言也能不攻自破。因为你会发现绿色、蓝色、黑色等颜色条的牙膏,其主要成分相差并不大。

作者:科学辟谣新媒体
审核:孙明轩 上海工程技术大学教授、中国科普作家协会会员
科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。