

## 中老年养生,从关注血脂开始

血脂检查如同灵敏的“预警器”,能提前发现潜在心血管疾病的发生风险,为预防和治疗心脏疾病提供关键依据。

### 血脂检查的指标

血脂检查主要包括总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)等指标。

**总胆固醇** 它是血液中含有胆固醇的总和,包括有益胆固醇和有害胆固醇。

**甘油三酯** 主要反映体内脂肪的代谢情况,其水平受饮食和生活方式的影响较大。

LDL-C 被称为“坏胆固醇”。它会在血管壁上沉积形成斑块,导致血管狭窄,增加心血管疾病的发生风险。

HDL-C 被称为“好胆固醇”。它有助于将胆固醇从血管壁运回肝脏进行代谢,从而减少血管壁上的胆固醇沉积,降低心血管疾病的发生风险。

### 如何维持健康的血脂水平

**合理饮食** 减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,增加不饱和脂肪的摄入,如橄榄油、鱼油等。同时,多吃富含膳食纤维的食物,如水果、蔬菜、全谷物等,有助于降低血脂水平。

**适量运动** 每周至少进行

150 分钟的中等强度有氧运动,如慢跑、游泳等,可以提高 HDL-C 水平、降低 LDL-C 水平。

**戒烟限酒** 吸烟会降低 HDL-C 水平,增加患心血管疾病的风险;过量饮酒会导致甘油三酯水平升高。

已经出现血脂异常的患者,除了采取生活方式干预,还需要在医生的指导下进行药物治疗。常用的降脂药物包括他汀类药物、贝特类药物等。这些药物可以有效降低血脂水平,减少心血管疾病的发生风险。

(摘自《大河健康报》4.10)

## 养肺妙招

**方法一:穴位按摩,激发肺经活力**

太渊穴,在手腕横纹外侧,寸脉位置,它是肺经的“原点”,对肺部健康起着关键作用。每天花3分钟,用手指轻轻按揉太渊穴,就如同给肺部做了一场温和的“深呼吸操”。这简单的操作,能有效增强肺部的防御能力,提高肺部对疾病的抵抗力。随时随地都能做,轻松又方便。

**方法二:呼吸锻炼,给肺泡“做保养”**

腹式呼吸法是一种简单又有效的呼吸锻炼方法。具体做法是:双手叉腰,用鼻子慢慢吸气,让肚子逐渐鼓起来,感受气息充满腹部;然后屏住呼吸3秒,再缓缓吐气。每天坚持练习腹式呼吸法,能让肺泡充分舒展,增强肺部的通气功能。

**方法三:食疗润肺,美味又养生**

1. 蜂蜜柚子茶:把柚子皮和蜂蜜一起煮水,制成好喝的蜂蜜柚子茶。柚子皮有理气化痰、润肺清肠的功效,蜂蜜能润燥止咳。在干燥的季节,来上一杯蜂蜜柚子茶,既能滋润喉咙,又能呵护肺部。

2. 杏仁百合粥:先将甜杏仁炒熟,再和鲜百合一起熬粥。甜杏仁能润肺止咳、润肠通便,鲜百合可以润肺清心、安神定志。这款粥口感软糯,还能为肺部健康助力。

要提醒的是,有些食物对肺部不太友好,像冰镇饮料、肥肉等“伤肺”食物,最好少吃。冰镇饮料会让肺部受寒,影响气血运行;肥肉容易生痰,会加重肺部负担。

(摘自《上海老年报》)



## 三种“网红”减肥法存隐患

4月3日,国家卫生健康委召开新闻发布会,针对有关“网红”减肥法是否科学的问题,与会专家、北京医院主任医师潘琦表示,以下三种减肥方法存在不少健康隐患:第一,不推荐生酮饮食减肥法;第二,营养粉代餐减肥法也不推荐,因为营养素不全面;第三,不推

温馨提示

## 这些物质有益甲状腺

为了维护甲状腺的健康,可通过调整饮食来摄入一些对甲状腺有益的营养素。

碘在甲状腺激素的合成和代谢过程中发挥着重要作用,能改善活性甲状腺激素的产生。适量摄入动物肝脏、蛋类、金枪鱼、小麦胚芽等富碘食物对甲状腺有益。

锌是维持甲状

腺激素平衡所必需的矿物质,锌缺乏可能导致甲状腺激素水平降低,适量摄入牛肉、牡蛎、南瓜子等富含锌的食物,有助于维持甲状腺激素的正常分泌,预防甲亢或甲减等疾病的发生。

酪氨酸是合成甲状腺激素的前体物质,增加酪氨酸含量有利于甲状腺激素的合成。适

## “饭后百步走”走不对反而伤身

伤害食道并囤积脂肪。

想要饭后更健康,不妨按照不同时间段进行调理。早饭后半小时,吃点富含维生素的水果,如猕猴桃、樱桃等,有助于补充营养;漱口、叩齿、转舌能保护牙齿,增强咀嚼能力;老人可以按摩膝关节,疏通胃经,或者用手指梳头,刺激头部穴位,帮助醒脑。

午饭后半小时,建议适量喝酸奶润肠通便,同时避免午餐过饱。午睡不宜过长,20至30分钟足够。如果阳光不太强烈,短时间晒晒后背,能

现代人普遍面临睡眠不足问题,其危害远不止于精神倦怠。最主要的危害是使人长期处于应激状态,免疫力持续受损,身体释放大量炎症因子,使得代谢性疾病、心脑血管病及精神疾病发生的风险悄然攀升。

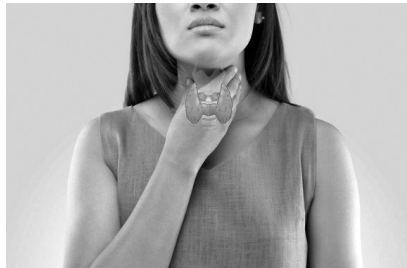
近日,一篇发表在国际运动科学期刊的研究表明,运动能为缺乏运动人群筑起抗炎防线。

专家提出,中老年群体的运动需以安全为前提。“可以优先选择低冲击的有氧运动,比如快走或游泳。一个星期坚持5次,每次坚持20至30分钟即可。”专家强调,每周2至3次,每次30至50分钟的“舞蹈+弹力带训练”也可以帮助提升身体协调性与柔韧度,但要注意避免耸肩、驼背或膝盖内扣等错误姿势。

对于更年期的女性,“太极+瑜伽”的组合相对舒缓,能有效减少对于交感神经的刺激,从而对睡眠起到一定的促进作用。

专家提醒,无论选在何时运动,睡前3小时应结束中高强度运动,避免神经过度兴奋影响睡眠质量。

(摘自《老年生活报》)



量摄入奶制品、鱼类、豆类、芝麻、核桃等富含酪氨酸的食物,有助于促进甲状腺激素的合成,维持甲状腺的正常功能。

(摘自《健康报》)

帮助身体合成维生素D,促进钙质吸收,预防骨质疏松。

晚饭后半小时,可以散步、泡脚、按摩。散步能促进血液循环,减少脂肪堆积。泡脚可养护肾经、肝经,尤其是脚底的涌泉穴,经热水刺激后,有助于缓解疲劳,补充肾气。泡脚后,双手掌心轮换按摩脚底,或者请家人轻轻捶背,有助于改善内分泌,安神助眠。

(据央视)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

缺乏运动人群更要适当运动

养生误区

## 微信转账借钱不还,电子借条法律认可吗

小红多次向小黄借款,小黄通过微信转账等方式向小红交付出借款项,经双方核算,小红于2024年6月1日通过微信确认欠小黄借款20000元尚未偿还,并通过“腾讯电子签”签订电子借条一份。此款至今未还。因此,小黄向天津市宝坻区人民法院提出诉讼请求,判令小红返还小黄借款20000元;本案诉讼费用由被告承担。

本案中小红向小黄借款,小黄通过微信转账方式向小红交付出借款项,双方形成民间借贷法律关系。小红未及时偿还借款,构成违约,应承担违约责任。关于借款金额,双方微信聊天记录截图及电子借条相符,确认小红欠小黄借款20000元,此款应予偿



还。于是,法院判决小红返还小黄借款20000元。

电子借条是通过电子方式签订的借款合同,是一种利用数字化技术创建、签署、存储和管理的电子化借贷凭证。根据我国民法典规定,合同的订立可以采用口头形式、书面形式或其他形式。电子借条作为以电子数据交换、形式能够有形地表现所载内容,并可以随时调取查用的数据电文,被视为书面形式。

### 法官提醒

电子合同签订的重点注

## 月嫂服务致婴儿烫伤,谁担责

近日,长沙市天心区人民法院审结了一起这样的案例。

5年前,陶某付费接受长沙一家家政公司的培训,成为一名专业的母婴护理师。3年前,陶某受雇来到刘女士家,照顾其刚出生的女儿小月30天。刘女士与陶某及家政公司签订服务合同,三方约定:刘女士支付9800元给家政公司;陶某提供30天的母婴护理等服务,获取报酬5500元。

服务期间,小月肚子胀气,陶某用毛巾包裹一个装有

## 在自家田地焚烧稻草引发火灾获刑

近日,湖南省新晃侗族自治县人民法院审结一起因焚烧稻草引发火灾的失火案,被告人杨某某犯失火罪,被判处有期徒刑2年,缓刑3年。

村民杨某某在自家田里焚烧稻草时,火势因风扩大,现场飞火将附近的干草、枯枝等可燃

## 被送养的子女是否能继承亲生父母遗产

杨某(女)与赵某(男)生前共育有三子两女,其中张某(在送养后改姓张)在两岁时被夫妻俩送给他人抚养。2015年赵某死亡,2024年杨某因病离世,留下20万元存款。杨某去世后,其子女因遗产分配问题产生分歧。其他继承人认为张某被送养后无继承资格,遂将其诉至吉林省长春市南关区人民法院,要求分割遗产。

经法院审理查明,张某虽自幼被送养,但她与亲生父母

被继承人褚某与前妻卫某育有一女小褚,小褚有二级肢体残疾,无独立生活能力,日常生活需要他人照料。后褚某与蒋某再婚,并与小褚一同生活,蒋某对小褚进行日常照料。褚某去世后留有一处房产,生前未订立遗嘱。蒋某诉至大连市甘井子区人民法院请求分割房产。在案件审理过程中,小褚表示愿意将其应继承份额全部赠与继母蒋某。

考虑到小褚的残疾状况可能影响其对放弃继承后果的准确判断,为了解小褚的真实生活状况和意愿,法院委托区残联对小褚的情况展开调查。残联工作人员深入社区、家庭,通过与小褚及其周边邻居交流,以及对其日常活动能力、经济来源等多方面情况的考察,形成调查报告。同时,法院委托区妇联指派残疾人权益代表人参与案件。权益代表人详细了解小褚作出该意思表示的背景、动机,确保其意思表示真实,未受欺诈、胁迫,无重大误解。

法院连同妇联、残联共同组织蒋某与小褚签订抚养协议,在协议中明确蒋某对小褚日常生活照料、医疗护理等具体责任,并约定了违约条款。蒋某同意为小褚设立房屋居住权,法院对该居住权予以确认。判决后,法院向妇联、残联致函,建议持续关注小褚生活状况,形成社会协同机制,为小褚的未来生活筑牢保障防线。

(摘自《法治日报》)

被告人杨某某过失引发火灾,危害公共安全,造成过火面积23.9717公顷(359.5755亩),其行为已构成失火罪。综合考虑其犯罪性质、情节、悔罪表现并参考所在社区意见,遂作出上述判决。

(摘自《人民法院报》)

## 认定张某有权继承杨某的遗产,并酌情判决张某继承遗产的10%。

这起跨越亲缘与法理的继承案件,不仅是一次公正的司法裁判,更是一堂生动的法治教育课。南关法院将持续发挥司法裁判的价值引领作用,让尊老爱亲的中华美德在法治土壤生根发芽,成为传承优良家风、弘扬社会正能量的生动载体。

(据人民网4.14)

多个部门协作调查,准确判断继承意愿