

◆ 科普知识

你的血脂还好吗？

据《中国血脂管理指南（2023年）》数据显示，我国成年人血脂异常总体患病率高达35.6%，哪些表现可能提示血脂异常呢？血脂一直降不下来会怎样？怎样才能稳住血脂呢？

晨起后有这4个表现你的血脂可能高了

晨起后有这4个表现你的血脂可能高了。

- 1、困倦乏力
经过一夜的睡眠，早上起床后，应精力充沛、神清气爽。但血脂高的人，血液黏稠度会增加，血液流通不畅，所以清晨起床后，仍会感到困倦、乏力、头脑不清醒，这种情况一般在早餐后可改善。
- 2、头晕头痛
血脂高同样会影响到脑部血液循环，可能会在早上起床后出现头晕、头痛。
- 3、胸闷气短
对于血脂高的人群来说，过多脂质沉积在血管壁上，影响了血液流动，可能会导致心肌缺血、缺氧，从而出现胸闷、气短。并且起床后，心脏对氧气的需求量增加，胸闷气短的症状可能会加重。
- 4、手脚易发麻
血脂高的人群，手脚容易因供血不足而出现发麻、沉重的现象。除了上述晨起后的症状，当血脂异常时，身体还可能会出现以下异常。

眼部异常
如突然视力模糊、角膜周围有不透明白环或出现黄瘤。
身体出现黄色结节
手背、指关节、肘关节、膝关节、臀部等部位出现黄色、橘黄色或棕红色的结节、斑块或疹子，或是手掌出现黄色或橘黄色条纹。

腿肚抽筋
腿脚经常抽筋、刺痛，补钙、休息并无好转时需警惕血脂偏高。
根据4个指标，可以将血脂异常分为：
● 高胆固醇血症（TC ≥ 5.2mmol/L）；
● 高甘油三酯血症（TG ≥ 1.7mmol/L）；
● 高低密度脂蛋白胆固醇血症（LDL-C ≥ 3.4mmol/L）；
● 低高密度脂蛋白胆固醇血症（HDL-C < 1.0mmol/L）。
这4个指标有一项及以上异常，即为血脂异常。

学会给自己减压
压力大时更容易出现“坏胆固醇”升高、“好胆固醇”降低的情况。
控制好体重
维持健康体重有利于血脂控制，建议腰围控制在男性≤85厘米、女性≤80厘米。

遵医嘱用药
如果通过改变生活方式无法改善血脂时，可以遵医嘱使用他汀类药物，或者联合用药来控制血脂。



血脂一直降不下来会怎样？

1、形成血栓
如果血脂一直降不下来，血液黏稠度就会增加，会更容易形成斑块。当斑块脱落，就会逐渐形成血栓，血栓形成在什么地方，就会给那个地方带来沉重“打击”，甚至有生命危险。

2、引发肾病
血脂一直降不下来，肾小球不能得到充足血液供应，会增加肾脏负担，时间久了，可能会引发比较严重的肾病。

3、加重糖尿病并发症
血脂上升的同时，合并糖尿病的患者，会更加容易引起并发症。

哪些人要重点关注血脂？

- 有动脉粥样硬化性心血管疾病史者。
- 高血压、糖尿病、肥胖、吸烟等动脉粥样硬化性心血管疾病高危人群。
- 有早发心血管疾病家族史者。
- 家族性高脂血症患者。
- 皮肤或肌腱黄色瘤，及跟腱增厚者。

血脂应多久测一次？

- 40岁以上人群，每2—5年检测血脂。
- 动脉粥样硬化性心血管疾病患者及其高危人群，应每3—6个月测1次血脂。
- 因动脉粥样硬化性心血管疾病住院的患者，应在入院时或入院24小时内检测血脂。

健康小贴士

晨起后有这4个表现，小心血脂高了：
困倦乏力、头晕头痛、胸闷气短、手脚易发麻。
血脂异常还有那些信号：
眼部异常、身体出现黄色结节、腿肚抽筋。
这样做，帮你稳住血脂：
戒烟戒酒、避免二手烟、每周至少3次运动、合理膳食、控制好体重、保持良好睡眠、学会给自己减压、遵医嘱用药。
(来源：科普中国)

这样做，帮你稳住血脂

戒烟、避免二手烟
完全戒烟和避免吸入二手烟，有利于预防动脉粥样硬化性心血管疾病，并升高“好胆固醇”的水平。
减少饮酒、戒酒
长期过度饮酒，会对脂肪代谢产生影响，容易使血脂增高，最好是不喝酒。如果喝酒，每周应摄入少于100克酒精含量的饮品。
每周至少3次运动
每周最好进行150—300分钟以上中等强度有氧运动，比如慢跑、健走、骑自行车等，也可以加上抗阻运动，比如举重、哑铃等。

注意：患有动脉粥样硬化性心血管疾病的人群应遵医嘱进行运动。
限制饱和脂肪酸及反式脂肪酸摄入
油脂摄入量每人每日控制在20—25克。
用植物油代替动物油、棕榈油等饱和脂肪酸。
避免反式脂肪酸摄入，如代可可脂巧克力、各种非天然奶油的蛋糕、反复油炸过的食物等。
食物胆固醇摄入量控制在每日300毫克以内。
多吃水果和蔬菜
增加水果、蔬菜、全谷物、薯类、膳食纤维及鱼类摄入，对血脂控制更有帮助。
保持良好睡眠
长期熬夜会导致睡眠不足，内分泌异常，从而诱发脂代谢紊乱等一系列问题，建议每天固定在23:00前入睡。

山东出台就业见习工作实施细则

为进一步规范和完善就业见习工作，不断提升就业见习工作管理科学化、规范化、制度化水平，近日，山东省人力资源和社会保障厅、省财政厅联合印发《山东省就业见习工作实施细则》（以下简称《细则》），《细则》从就业见习工作的组织管理、职责、组织实施、见习单位管理、见习人员管理、补贴发放、监督与管理6个方面进行了规范和细化。
《细则》明确，就业见习工作实行分级负责、属地管理。有见习意愿的高校2年内未就业高校毕业生和16—24岁登记失业青年均可报名参加，见习期限一般为3至12个月，其间由见习单位按月给予不低于同期当地最低工资标准的基本生活费，并缴纳工伤保险或办理人身意外伤害保险。符合条件的企事业单位、社会组织等用人单位可申请认定见习单位，申请流程实行全程网办，人力资源社会保障部门定期集中通过门户网站向社会公布。

《细则》进一步细化了就业见习补贴申领的标准和流程，对吸纳参加就业见习的单位，按当地最低工资标准的60%给予就业见习补贴，对年度内见习期满留用率达到50%及以上的单位，年度内所有完成见习人员的见习补贴标准提高10个百分点（不含剩余期限见习补贴）。就业见习补贴采取“先支后补”的方式，见习单位可按月、按季度或期满后申请就业见习补贴。对上一年度见习留用率达到50%及以上的单位，单位无需提供材料，次年年初将集中一次性发放差额补贴。
根据《细则》，符合条件的海外高校留学回国人员、港澳台高校毕业生同等享受就业见习补贴政策。
此外，《细则》还加强了对就业见习的监督管理，要求各级人力资源社会保障部门对就业见习工作的组织实施、制度执行、政策落实、见习实效、资金管理加大监管力度。



多件重量级国宝文物首展上海 “何以敦煌” 敦煌艺术大展即将对公众开放

9月18日，敦煌文化艺术品展览观众。“何以敦煌”敦煌艺术大展于9月20日在中华艺术宫（上海美术馆）开幕并对公众开放。

本次展览以“文物+复刻经典洞窟+壁画彩塑”为形式，从敦煌研究院调查大批极具代表性、极具稀缺性的一二三级珍贵文物及临本等，包括禁止出境文

物，以及多件首次赴上海展出文物，并1:1原真复刻莫高窟经典石窟群，让观众能够身临其境的“在上海，看敦煌”。

我国将启动延迟退休改革

近日，全国人大常委会会议表决通过了关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定。根据决定，从2025年1月1日起，我国将用15年时间，逐步将男职工的法定退休年龄从原60周岁延迟到63周岁，将女职工的法定退休年龄从原50周岁、55周岁，分别延迟到55周岁、58周岁。
这是职工法定退休年龄自上世纪50年代确定后，70多年来首次进行调整。
除延迟法定退休年龄外，决定将调整职工按月领取基本养老金最低缴费年限，从2030年起由15年逐步提高至20年，每年提高6个月。

在统一实施延迟退休基础上，决定允许职工达到最低缴费年限，可以自愿选择弹性提前退休，提前时间最长不超过3年，且退休年龄不得低于原法定退休年龄；也可以在单位与职工协商一致的前提下弹性延迟退休，延迟时间最长不超过3年。
延迟退休改革是一项系统工程，针对公众高度关切的民生问题，决定同时明确了健全养老保险激励机制、实施就业优先战略、保障超过法定退休年龄劳动者基本权益、健全养老托育服务体系等。决定还就大龄失业人员保障和特殊工种等提前退休作出专门规定。

党的二十届三中全会就实施渐进式延迟法定退休年龄作出明确部署。此次出台的实施方案是在综合考虑我国人口预期寿命、健康水平、人口结构、国民受教育程度、劳动力供给等因素基础上研究制定的。



为了中秋节的满月 月亮做了些什么

根据中国的历法，农历八月十五这天“望”之时，月亮称为“中秋”。
“望”即“满月”，月亮中会有一轮明月，它照亮了人们团圆和团聚的时刻。人们赏月、吃月饼、赏桂花、赏菊花，都是为了将自己的情感寄托在这轮明月之上。



明月几时有？把酒问青天。



你见过月亮吗？月亮做了些什么？



月球绕地球公转一周需要27.32天

因此，地球天空上的月相，随着这个周期往复循环着。



月球绕地球公转一周需要27.32天，月球绕地球公转一周需要27.32天，月球绕地球公转一周需要27.32天。

农历初一

月球位于地球和太阳之间，与太阳几乎同时出现



农历初七

月球绕地球公转约四分之一周期，被太阳照亮了一半



农历十五

月、地、日大致在同一直线上时，正是地球上的月圆之时



每个月的农历十五左右，天空上都是满月。



当月球位于地球和太阳之间时，月球被太阳照亮的那一部分，我们看不到，我们看到的月亮是“新月”。

农历二十三

月球绕地球公转约四分之三周期，满月去了大半



农历三十

月球绕地球公转一周，月亮又圆了，我们看到的月亮是“满月”。



“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。”古人的想象力真是浪漫。