



需要控制血脂的人，肉蛋应该怎样吃？

怎么控制饱和脂肪？

对于高血脂人群来说，需要控制膳食中的脂肪总量，还要控制饱和脂肪，主要有下面几个措施：

1. 烹调油不能用动物油，包括黄油、猪油、牛油、羊油等，也不要使用棕榈油、椰子油。
2. 饼干、曲奇、蛋糕、蛋挞、起酥面包等焙烤食品，薯片、锅巴、萨其马等零食，以及各种分层的酥皮点心和小吃，尽量少吃。
3. 选择低脂的奶类，少吃高档冰淇淋、高档雪糕，以及包巧克力皮的冷饮。因为要想让冰淇淋和雪糕足够好吃，就需要加入较多的全脂奶和奶油。
4. 避免肥肉，避免高脂肪的肉，少用肥肉糜，鸡鸭肉去皮。牛羊等反刍动物的脂肪，饱和脂肪比例特别大(室

国家卫健委今年发布的《高脂血症营养指南》，对血脂异常人群提出了8条建议。指南中提出，要“会看慧选”，聪明选择食物。有些朋友说，多吃蔬菜水果、不吃荤油、不吃煎炸食品、少盐少糖。但是《指南》中又要我们吃“充足的蛋白质”，又要我们限制胆固醇和饱和脂肪，这怎么吃啊？还能吃鸡蛋和肉吗？选择什么品种呢？

温下的凝固性很好)。猪肉的脂肪次之，鸡鸭肉中的饱和脂肪比例就更低一些(室温下半凝固)。特别需要提醒的是，猪颈肉、梅肉、雪花牛肉、肥羊片等，看似不是肥肉，其实都是超高脂肪的肉类。烤肉串要小心，因为其中基本上都是用脂肪较高的原料，或者肥肉瘦肉间隔穿在一起烤制，才会让人吃起来满嘴肉汁(其实是脂肪的汁)，感觉香浓过瘾。

5. 尽量少吃加工肉制品。加工肉制品是那些可以开袋即食、颜色粉红的熟肉制品，包括培根、熏肉、腌肉、香肠、灌肠、烤肠、火腿、午餐肉等。因为大部分产品的脂肪含量在百分之十几到二十几之间，比普通瘦肉高得多。

怎么控制膳食中的胆固醇？

1. 吃新鲜的禽蛋，避免加盐、加碱的蛋，以及不新鲜的卤蛋。
2. 限制胆固醇的量，或者选择低胆固醇含量的鸡蛋。每个鸡蛋黄大概相当于200毫克的胆固醇。因为还要留一点份额给瘦肉、鱼和奶(大概还需要100毫克)，所以，如果胆固醇不超标，只是甘油三酯超标，那么完全可以每天吃一个带黄的鸡蛋。
3. 限制动物内脏，避免多吃鱼子、蟹黄等胆固醇特别高的部位。虽然很多人特别害怕内脏中的胆固醇，其实部分海鲜的胆固醇含量和内脏的差距并不大。例如，按中国食物成分表(标准版)，100克猪肚、鸡心和猪肝中的胆固醇含量分别是165、194和288毫克。而基围虾、鲍鱼、螃蟹分别是181、242和267毫克，和动物内脏差异不大。
4. 控制吃肉和鱼虾的总量，选择胆固醇相对较低的品种。在肉类和鱼类中，不同品种的胆固醇含量差异很大，按中国食物成分表(标准版)，每百克猪小排、猪口条(猪舌)和牛舌的胆固醇含量分别为146、230和99毫克，而猪肘棒、鸡胸肉和牛里脊分别是65、65和44毫克。一般的规律是：原料肉的口感越香浓多汁，脂肪含量越高，胆固醇含量越高。



有种湿疹半年不消停

天气变得炎热，不少人的皮肤又开始痒痒了，有痒得难以入睡的，有痒得抓破了皮肤的。或许，都是因为这个原因引起的——特应性皮炎。特应性皮炎通常指的是人们所说的湿疹，也称为特应性湿疹。特应性皮炎怎么治？患者需要注意哪些事？

特应性皮炎有迹可循

特应性皮炎往往有遗传倾向，表现也多种多样，有的还可合并哮喘和过敏性鼻炎等疾病，往往为慢性。特应性皮炎相较于普通湿疹会复杂一些，但并不难判断，可以先问自己三个问题：湿疹是否超过半年？是否还伴有其他器官疾病？家族里是否也有人情况相同？如果超过两个器官受累，超过6个月存在湿疹，超过两个亲属存在过敏性疾病，就可以怀疑是特应性皮炎。这时就应该及时去医院进行进一步检查。

根据轻重程度治疗

特应性皮炎的表现多种多样，可以是非常轻微的湿疹，也可以是湿疹加上过敏性鼻炎、湿疹加上过敏性鼻炎哮喘，非常复杂。特应性皮炎的治疗方法，也需要根据严重程度来进行选择。如何判断特应性皮炎的严重程度呢？

轻度 皮疹面积小于3个手掌大小。以外用药物为主，比如一些激素类药膏、保湿润肤剂等，经过治疗后基本都可以康复。

中度 皮疹面积超过3个手掌面积，但不足10个手掌面积。除外用药物，还需要进行紫外线照射、抗组胺药、抗菌素等。

重度 皮疹面积大于10个手掌面积。对于重度特应性皮炎，相当于超过全身面积10%的，在使用外用药物、抗组胺药等的同时，还会使用免疫抑制剂和激素。

虽然经过治疗后病人症状消失，但一般还是建议再继续隔一天用一次药，或者每周使用两三次药物，比如每周星期三用一次，星期六用一次。

注意“衣食住行”

特应性皮炎患者有哪些需要注意？可用最简单的五个字来形容，就是衣、食、住、行、洗。

特应性皮炎患者往往皮肤比较干燥，比较敏感，尽量穿纯棉宽松的衣服；过敏的东西不吃；避免笨、甲醛对呼吸道产生刺激，家里也不建议养容易过敏的宠物，最好不要铺设地毯；最好不要去容易加重症状的场所；不要过度清洗，一天洗一次或隔一天洗一次，用40℃左右的温水，沐浴液使用偏酸性的，洗完后再用润肤露。

(据《快乐老人报》。作者：北京大学人民医院皮肤科主任医师 张建中)

下列证件
声明作废
·株洲云龙示范区爱加社会工作服务中心遗失52430291MJ573101L号民办非企业单位登记证副本

广告接待热线 28835396

送外卖途中遇女子落水，果断从10多米高的桥上跳下救人——湖南小伙在杭州纵身一跃，感动无数人！

“你安心养病、在这好好工作，有什么困难只管讲。”6月14日下午，在浙江杭州新华医院的病房里，传来一阵乡音，“我们都在关心你，为你感动！”来自桑植县委、县政府的干部，第一时间赶到杭州，慰问13日跳桥救人的外卖小哥彭清林。作为劳务输出大县，桑植县每年有超10万人口外出务工，1992年出生的彭清林来自该县走马坪白族乡凉水峪村。

10多米，他一跃而下

浙江杭州。6月13日下午1时许。彭清林像往常一样，骑着电动车送外卖。行驶到横跨钱塘江的西兴大桥上，突遇堵车。见有人群聚在桥栏杆边惊呼，他下车探头一看，有一女子在水中挣扎。“刚刚跳下去，现在很危险。”有人喊。“赶紧救人！”彭清林脑中只有一个念头。

桥面与水面落差高达10多米，又正值钱塘江涨潮期，水底情况也不清楚。如果跳下去，巨大的冲击力，可能危及自身安全。

彭清林再定睛一看，女子正在下沉，再不救，就没机会了。他迅速脱掉外套和鞋子，翻越栏杆，几次试探判断好落点后，纵身一跃，精准落到女子三四米远的地方。随后，凭借着自己的水性，拽着该女子全力送至水深只到

送医院，身体无大碍

救人当天，身体无异样的彭清林，照常上班。

“到第二天，感觉身体有点不舒服。”彭清林说，听从同事们的建议，他来到医院检查。得知救人英雄来到医院，院里迅速组织力量为其进行全面检查。

“虽然内脏没有受伤，但由于大冲击力造成压缩性骨折，需要住院7到10天。”浙江省新华医院副院长董雷介绍，从十几米的高度入水，强大的冲击力对身体造成巨大威胁，好在他双脚入水，只造成胸椎压缩性骨折，不需要外科手术治疗，“我们会持续观察他的身体状况，以最强医疗资源助他早日康复。”

大山里出生，为何水性这么好？

大腿的桥墩，使其暂时脱离危险。

此时，桥上有人扔下一个救生圈。彭清林取回救生圈给该女子，稍作歇息后，拉着她往岸边游。游到水中央，救援船赶到，在民警的配合下，彭清林将女子送上船。

“送她上了船，我脑子里就只想着这一单会不会迟到。”面对记者的回访，性格直爽的彭清林说，自己也不知道救人的视频会火，“当时凭借着对自己水性的信心，为了争取时间，没上船，游回了岸边。救援船还是先送人去医院要紧。”

浑身湿透回到桥上，他拧干衣服，骑着电动车继续送餐。这是当天上午接的最后一个单，此时，距离目的地还有十几公里。

跳江女子送到医院检查后显示，身体状况良好。

“村里有条河，小时候调皮，常去玩。自己也曾经溺水过，被人救起。”彭清林说，这是他第一次救人，跳下去还连呛了几口水，现在回想起来有点后怕，“水下万一有什么异物，很可能受伤。同时，入水的姿势也不太对，闪到腰了。”

“当我看到儿子跳水救人的视频，我差一点晕了过去。我儿子能救人一命，这是他的勇气。我为我的儿子感到自豪！”记者拨通彭清林父亲彭辉义的电话，他既为儿子担心又为他自豪。彭辉义一直在温州务工，儿子去年来到杭州跑外卖，两人虽同在浙江，但因为工作原因，见面的机会并不多。

彭清林获授“杭州好人” 外卖平台为其申请“免费上大学”名额



公安等单位在医院慰问外卖小哥彭清林。

为表彰跳桥救人小哥彭清林的英勇行为，14日下午，杭州市文明办为他颁发了“杭州好人”荣誉称号。

此外，当天下午，杭州公安授予彭清林一等治安荣誉奖章。杭州市见义勇为基金会授予彭清林“杭州市见义勇为积极分子”称号，确认了他见义勇为的行为，并颁发奖金3万元。

彭清林所在的外卖平台公司，也授予他“先锋骑手”称号和5万元现金奖励，并请到了“免费上大学”的名额，资助骑手提升自己。

(图文据《浙江日报》)



6月14日，桑植县委、县政府干部到病房慰问后，彭清林在接受媒体采访。 卓纯 摄

狂点赞，事迹感动全网

英雄的样子，不过是普通人披上了战袍。

湖南伢子大桥之上无畏跳下的身影，经过网络传播，迅速掀起热浪。从杭州，从他的家乡张家界，迅速火向全国。

“这才是真正的英雄”“平凡的人干不平凡的事”“如果再晚一分钟，就会错过救人时间，向你致敬”……从人民日报、央视等官媒，到数不清的自媒体，无数个十万+、百万+的点赞，都给予了这位普通的救人英雄彭清林。

各方的关心向彭清林涌来。其人住的医院将为其承担所有治疗费用，并配备最优秀的医生；当地不少市民纷纷到医院探望；杭州市上城公安为其申报了杭州市见义勇为积极分子荣誉称号，并颁发荣誉奖章及奖金；美团外卖平台给予彭清林先锋骑手荣誉称号和现金奖励，同时给予他免费阅读大学的名额……

“一个人，感动一座城。”杭州市民张奇瑞说，彭清林在危难关头，不顾个人安危，挺身而出，果断施救的义举，给杭州青年甚至是全国青年树立了一个好榜样，“正是因为不断涌现这样平凡的英雄，社会才充满了正能量。”

(图文据《湖南日报》)

评论

十二米的高度 十二分的侠勇和真善

惊天一跃，下水救人。十二米的高度，十二分的侠勇和真善。杭州外卖小哥彭清林，用惊险又暖心的一幕，震撼着社会的心灵，如潮水般的鲜花和掌声，他值得！

接受采访时他说：“这么高有点怕，但一看她快沉下去了，我一咬牙就下去了。我读小学的时候也溺水被人救过，知道陌生人的善意有多重要。大家都不容易，能帮的就帮。”他还说，自己并不是英雄，当时只是刚好遇到了施以援手而已。

“惊人一跳”之后，小哥受伤了。但他依然没把自己救人的义举，当成什么了不起的事，依然用最朴素的语调，说着最走心的话，在他心里，这不过是正常的“拔刀相助”而已。如此云淡风轻，与他此前的“惊人一跳”，形成了对比，让事情本身显得更加不凡，也在社会掀起阵阵涟漪，留下阵阵感动。

这世上哪有什么“超级英雄”，不过是一个个平凡的普通人勇敢地站出来。他们可能平时“不显山露水”，关键时刻冲了上去，就像是一束束微光，点亮的是整片星辰。

英雄应该有鲜花，榜样应当受表彰。此事发生后，社会也形成了一连串“善意联动”。治疗、重奖、被救者再三表达感谢，这些互动，进一步加大了此事的正向激励作用，将善意进一步放大与扩散。

不论是“最美妈妈”吴菊萍、“最美爸爸”黄小荣、“最美司机”吴斌，还是如今的彭清林，一个个平民英雄构筑起这座城市最深厚的道德底蕴，一次次的凡人善举点亮了这座城市最美之光。他们见义勇为的精神一脉相承，汇聚起社会正能量，扬起时代“最美范儿”。

(据《钱江晚报》)