

随着生活水平的提高，肥胖成为许多疾病的元凶。研究显示，血脂升高的发病率逐年升高。不少人都笑着说，血脂高是富贵病，胖人吃肉多，才容易导致血脂升高。但实际上生活中许多体型看起来正常的人，也被发现有血脂高的问题。那么我们出现哪些症状，就应该去医院查查自己的血脂是不是高呢？

血脂高是胖人的专利？

不论胖瘦 有5种情况都要查血脂

高血脂是怎么回事？

脂肪代谢或运转异常使血浆一种或多种脂质高于正常称为高脂血症。

高脂血症是一种全身性疾病，指血中总胆固醇（TC）和/或甘油三酯（TG）过高或高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）过低，现代医学称之为血脂异常。

血脂过多，容易造成“血稠”，在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块（就是我们常说的“动脉粥样硬化”，这些“斑块”增多、增大，逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流被中断，更可怕的是由高血脂引起的一系列心、脑、肾的损害。

该病对身体的损害是隐匿、逐渐、进行性和全身性的。

它的直接损害是加速全身动脉粥样硬化，因为全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧，一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会导致严重后果。

高脂血症是脑卒中、冠心病、心肌梗死、心脏猝死独立而重要的危险因素。



郜怡明 插图

出现5种情况要查一下血脂

症状。

经常感到乏力

如果你并不是经常干重活、累活，但是却时常感到乏力，比如说：走楼梯、爬二楼，就气喘吁吁，站着就想坐着，坐着就想躺着，那么此时你应该要注意了，很可能就是血脂高了。血脂高，血液变得粘稠，流动性就变差，为身体各处供能就不足或者减慢，很容易出现缺氧的状态，缺氧严重，身体就会出现乏力的



食欲不振

有时我们会感觉自己肚子饿，但是望着食物，就是没有什么想吃东西的欲望，这也就是我们说的食欲不振。引起食欲不振的原因有很多，但是长期性的食欲不振，要小心是血脂升高，引起的胃肠道消化不良，所以很多血脂高的人群，都容易出现纳差、便秘等症。

头晕 头胀

有研究表明，高血脂患者因为血管堵塞，出现头晕头胀的比例会增高，所以出现这种情况，不可忽视其中是否有血脂在作祟，血脂导致脑梗塞已经在生活中非常普遍了。

失眠

许多老年人都有失眠的问题，当然，这其中也不乏高血脂的“功劳”。心脏是我们人体非常重要的器官，血液从心脏泵出泵入，但是如果长时间患高血脂，血液粘稠，就会引发血管堵塞等疾病，大脑供氧不足就出现失眠等症状。

记忆力减退

记忆力和大脑相关联，虽然血脂高和大脑的问题看起来毫不相干，但是大量研究发现，血脂高的人群，更容易出现记忆力下降等症状和表现，这是由于血脂对于大脑细胞的氧化造成影响导致。

健康生活才能预防心脑血管疾病

世界卫生组织评估：高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、缺乏运动、精神压力大和家族直系亲属有患心脑血管疾病，这八大危险因素决定了血管的健康状况。我们要从诱因入手，积极预防：

定期检查血脂异常情况

建议：① 20岁以上、40岁以下人群，3—5年测一次血脂。
② 40岁以上男性和绝经后女性，如果从未出现过血脂异常，每年进行一次血脂检测。
③ 已有血脂异常的人群，应每3—6个月测量一次血脂。

定期测血压

没有高血压的成年人，每年至少测一次血压。高血压患者最好每天早晚都要测一下，做好血压监控。

科学运动 尤其推荐步行

坚持步行可以达到降胆固醇、降血压，以及减重的目的，另外步行还能加速血液循环。只要坚持步行一年以上，能有效延缓早期动脉硬化进展。

管住嘴非常关键

低脂、低盐、低胆固醇饮食，少吃糖和主食，适当吃些粗粮，多吃多食含维生素和纤维素较丰富的食物水果蔬菜。

摒弃不良生活习惯

戒烟戒酒、别熬夜，保证睡眠、调整恶劣情绪，保持心情愉悦，对心血管健康是非常有益的。

积极控制已患慢性病

在医生指导下控制糖尿病、高血压、高血脂等慢性病，尽可能将其保持在理想的水平上。（周娜）

丰台区市场监管局开展政府热线“接诉即办”培训

为进一步提高“政府热线”案件查办效率和市场监管效能，确保区局“接诉即办”工作的“响应率”“解决率”和“满意率”走在全市前列，近日，丰台区局原12315举报中心组织原工商所、原食药所主要负责人，部分业务科室相关负责人，及各单位具体承办投诉举报的工作人员，召开市民热线市场监管类投诉举报的办理培训会。

此次会议是市场监督管理局履职后，首次以区市场局监督管理局组织的大规模工作会议，区市场监督管理局主管此项工作的副局长田承山向各部门提出相关要求，切实把“接诉即办”工作当做大事、重要事，采取切实可行的措施，向严格的管理要办事质量、要履职效能，增强硬实

力、软实力和巧实力，以良好的作风、扎实的成效维护群众的合法权益。

区局12315举报中心围绕市场监管职能讲解了投诉举报的处理要求，重点强调了各类投诉举报处理的时限，对各单位上半年的投诉举报数据进行分析量化，为下半年各单位的投诉举报工作确定方向，并就复合申诉工作的注意事项、规范用语、回复技巧，申诉材料如何准备等进行了详细的演示和讲解，最后，就复杂疑难投诉举报处理中如何收集证据、回复要点、注意事项再次进行强调。综合排序走在全市市场监管系统和区政府职能部门系统的前列，展示新时代丰台市场监管工作的新气象新作为。（王聪）

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2019年7月31日

单位：元/公斤

品名	物美超市 甘露园店	幸福超市 白纸坊店	永辉超市 马家堡店	家乐福超市 姚家园店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 美欣店	京客隆超市 京源店	永辉超市 金域国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	9.98	8.90	9.98	9.98	9.98	13.00	13.36	9.98	10.65	0.4%
土豆/公斤	1.38	2.96	3.18	2.78	1.38	3.58	3.78	3.18	2.78	-2.5%
白萝卜/公斤	1.98	1.98	1.98	2.76	1.98	2.58	1.98	2.78	2.25	-4.0%
胡萝卜/公斤	1.98	2.96	2.78	2.76	1.98	2.58	4.58	2.78	2.80	-5.0%
大白菜/公斤		1.76		2.88					2.32	-2.5%
西红柿/公斤	5.16	3.96	3.98	3.98	5.16	3.98	4.58	3.98	4.35	13.7%
黄瓜/公斤	3.96	5.76	4.78	3.98	3.96	4.38	5.98	4.78	4.70	80.5%
葱/公斤	7.96	5.96	5.98	9.00	5.96	7.98	9.38	5.98	7.28	1.2%
姜/公斤	13.96	9.76	11.98	11.96	13.96	12.98	13.96	13.98	12.82	8.2%
蒜/公斤	13.96	13.76	9.98	13.98	13.96	12.98	13.98	13.98	13.32	10.4%
圆白菜/公斤	1.98	2.76	1.98	1.98	1.98	2.58	1.98	1.98	2.15	-17.3%
芹菜/公斤		3.98	3.98	3.96	4.76	3.38	3.96	5.98	4.29	4.5%
菠菜/公斤	5.90	7.98	11.98	13.96	5.90	9.96		11.98	9.67	19.2%
油菜/公斤	1.90	2.96	1.98	1.98	1.90	5.98	4.78	1.98	2.93	2.6%
富强粉/公斤（吉能）	3.96	3.18		3.36	3.96	3.98	3.96		3.73	2.8%
大米/公斤	5.76	5.24	4.78	4.28	4.78	10.00	5.56	4.38	5.60	14.4%
玉米面/公斤	7.76	3.74	4.78	11.60	5.76	2.98	4.78	5.38	5.85	8.3%
绿豆/公斤	7.76	9.98	7.98	11.80	7.76	13.80	13.98	9.38	10.31	8.6%
花生油/升（鲁花一级）	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	6.5%
香油/升		8.78	10.78	8.58		8.78	8.58	10.78	9.38	0.0%
香油/升	44.22	57.40	62.00	59.60	44.22	44.21	57.11	62.00	53.85	-5.8%
后厨袋/公斤	23.96	27.80	27.96	29.60	23.96	35.60	29.96	27.96	28.35	-1.1%
南荠袋/公斤		25.80	23.96	29.60	23.96	33.60	33.80	23.96	27.81	1.1%
五花肉/公斤	27.76	25.80	27.96	23.96	27.76	37.60	59.80	27.96	32.33	-14.6%
牛腩/公斤	51.96	57.60	49.96	99.80	39.96	90.00	75.60	87.96	69.11	16.4%
羊肉片/公斤	85.60	87.60	93.96	89.60	71.60	90.00	91.60	93.96	87.99	16.9%
鲤鱼/公斤	13.96	21.80	15.98	27.80	13.96	20.00	31.20	15.98	20.09	-6.4%
整鸡/公斤	17.96	11.98		25.98	17.96	29.60		19.96	20.57	-6.2%
鸡翅中/公斤	39.96	55.80	47.96	49.80	39.96	50.00	51.20	43.96	47.33	11.2%
鸡胸/公斤	21.96	25.80	21.96	21.98	21.96	31.60	23.80	23.98	24.13	12.2%
三元特品（袋）/243克	2.50	2.50		2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	0.0%
加碘盐（中盐）/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	16.60	6.98		17.20	16.60	13.60	15.40	12.90	14.18	0.0%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

公告

孙兴，身份证号110106196209012739；孙平，身份证号110106196808142754；周立春，身份证号230882197304154950，望尽快与北京团兴劳动与社会保险服务有限公司单位联系，配合办理劳动能力等级鉴定及解除劳动关系事宜。如自登报之日起30日内未与我单位联系，视同你放弃劳动能力等级鉴定及相关待遇。同时于2019年8月31日与你解除劳动关系并为你办理工伤减少。

联系电话：63369988-111 联系人：刘晓晨
2019年8月2日

解除劳动合同公告

孔令晖：因你自2018年10月26日转职工交流中心至今未交假条旷工未归。现依据《北京公共交通控股(集团)有限公司第三客运分公司劳动合同管理规定的实施细则》第四章第二十八条第二款规定，请你自公告发布之日起3日内回公司办理相关手续，逾期未至，将视为你主动与公司解除劳动合同。特此公告。

北京公共交通控股(集团)有限公司第三客运分公司