



芦笋

绿叶蔬菜

浆果

牛油果

豆类

每天吃2次豆焖饭有助于对抗炎症，

咖啡

柑橘类水果

西瓜

黑巧克力

这种甜食含有的黄酮类化合物能增加体内的抗氧化活性,从而减轻炎症。一些研究表明,存在于可可中的黄烷醇通过抗炎对血管起到保护作用。

草药和香料

橄榄油

多脂魚

菠 萝

这种美味的水果含有菠萝蛋白酶,这

茶

全谷物

核桃

发酵食品

发酵食品(如泡菜、味噌、豆豉和酸奶等)能通过改善肠道微生物群的多样性来减轻炎症。这类食品含有的益生菌能支持健康的肠道细菌生长。据研究结果显示,在10周内,平均每天摄入6份发酵食品的参与者的肠道微生物群多样性增加,4种免疫细胞的激活有所减少。此外,他们体内19种炎症蛋白的水平也下降了。

口服降脂药更常用

选择降脂药的讲究

甘油三酯高 贝特类药物能够显著降低甘油三酯,如非诺贝特、吉非罗齐等。除了降低甘油三酯外,非诺贝特还能提高“好胆固醇”——高密度脂蛋白胆固醇(HDL-c)的水平;吉非罗

单一用药效果不佳咋办

需要提醒大家,“合理用药”是防治疾病的关键和根本,高脂血症者要根据自身情况选择适合自己
的降脂药,遵医嘱服药,不可随便停药、换药。对于那些肝肾
功能不全的患者,在药物及
剂量选择上应特别谨
慎。同时,为了确保用药
的安全性和有效性,
大家要定期复查。
(据《北京青年报》)

肾脏的健康直接关乎全身机能。肾脏主要负责过滤代谢废物,调节水电解质平衡以及分泌激素调节血压等,默默帮人体清理身体垃圾。然而,肾脏受损伤时往往悄无声息,早期症状隐匿容易被忽视。控制基础病、合理饮食、养成良好的生活习惯等可以保护肾脏。长期熬夜、经常吃夜宵、憋尿入眠……这些睡前坏习惯可能正在一点一滴损害肾脏健康。

坏习惯一 长期熬夜吃夜宵

坏习惯二 饮水过量 憋尿入眠

坏习惯三 睡前剧烈运动

有人喜欢晚上跑步、健身，但睡前运动过于剧烈，会让交

坏习惯三 睡前剧烈运动

正确做法:睡前避免高强度运动,可选择瑜伽、拉伸、散步等温和运动,有助于提高睡眠质量;运动后若尿液变成浓茶色,应警惕横纹肌溶解,尽快就诊。

(资料图片)

关节炎 骨关节炎或类风湿性关节炎等慢性关节疾病也可能导致膝关节的稳定性下降,出现瞬间无力的情况。骨关节炎多见于老年人,而类风湿性关节炎则可发生于任何年龄段。

如果经常在走路时出现膝盖一“软”的情况,首先要考虑半月板损伤和髌骨软化。(据《辽宁老年报》)