

### 皮肤如果出现这五个信号,说明你的血脂高了!需提高警惕

血脂高的不算多的时候,我们可能会说:嗯,我的血脂有点高了。但是假如这个血脂高到一定的程度,就会变成一种病,这种病叫高脂血症。

高脂血症在没有出现并发症时,往往难以被人们发现。但是,脂质在血管内长时间沉积,引起动脉粥样硬化的同时,皮肤也会有相应的表现。

#### 血脂增高的5个身体信号

##### 1、身体皮肤表面出现黄色瘤

在皮肤的表面,可能会长出一些丘疹状的黄色结节,一般这种结节里面聚集了含有脂质的黄色瘤细胞。根据其形态和长出来的部位可以分成下面几种:

(1)长在跟腱、手、足背肌腱处,形状为卵圆形质的硬皮下结节,一般与皮肤粘连在一起,边界很清晰,这种有家族性发病的黄色瘤是肌腱黄色瘤。

(2)一般长在手掌上,呈橘黄色轻度凸起的扁平黄色瘤,是手掌黄色瘤。

(3)一般长在身体的手肘部、膝部、手指、腕部、脚踝、臀部等处的边界清楚的圆形结节,这种事结节性黄色瘤。

(4)丘疹性黄色瘤:还有一种小米粒大的棕黄色丘疹,有时候也可见于口腔黏膜处,属于丘疹性黄色瘤。

##### 2、手上的掌纹发生改变

如果有高脂血症,一般常常可以在双手手掌的中指根部掌纹见到有十字、井字、星状的变化。大概有94%的血脂增高和动脉硬化患者会出现这种掌纹的变化。

##### 3、耳垂出现褶皱

耳朵耳垂的前面部分的皮肤出现皱褶,使得耳垂皮肤不光滑平整,这种类似皱纹的皱褶深浅不一。据美国研究结果发现,74%的高血脂和冠心病人的耳垂都会有皱褶的出现。

##### 4、眼睛角膜出现老年环

有一些人的眼睛的眼角膜周围会出现一些白色或淡黄色的环形斑,另外因为角膜上是没有血管供给的,一般全部都是依靠细胞之间的营养渗透。角膜上的老年环一般都是表示此处存积的胆固醇与动脉硬化有关。

##### 5、眼睑部位出现睑黄瘤

有些人血脂高了后,眼睛上下眼睑内眦部位的皮肤上会出现呈椭圆形扁平黄色的隆起,一般都是对称发生,这种睑黄瘤也可在面、颈、躯干和肢体部位见到。出现这种情况的高血脂症患者,一般与动脉硬化有关。

血脂增高,这危害还是挺大的,有可能会造成动脉硬化,也有可能引发心脑血管等供血不足,还有可能诱发冠心病、糖尿病、脂肪肝,心梗、脑梗等等。

就算是轻度的血脂增高,也有可能增加血管内皮的损伤。所以血脂增高一定要重视起来。除了去医院看医生,进行一些治疗干预外,平时在饮食方面我们也可以注意控制。下面来说一说:控制血脂,从饮食开始吧。

#### 控制血脂,从饮食做起

我们可以从饮食的食物上来进行血脂的控制,按照红黄绿来区分,红色表示拒绝,不能吃的。黄色表示可以谨慎食用,绿色表示可以安心食用,按照颜色可以让你一目了然,也便于记忆。

红色食物主要就是以下这些,谨记一定要拒绝这一类食品:

含有很多动物性油脂的食物,譬如猪油、牛油、羊油等等;

动物类的脂肪部分食物,譬如肥肉、奶油、皮脂类的等等;

油炸、煎炸类的食物,譬如炸薯条、炸糕、油条等等;

椰子油、棕榈油、氢化奶油等制作的食物,譬如油炸薯片、方便速食面、奶油蛋糕之类的;

胆固醇含量过高的食物,譬如动物的内脏,肝、脑、腰子、心之类的,另外就是蟹黄、鱼籽、虾籽等等;

以上这些食品是高压线,不要碰。

黄色食物主要就是以下这些,这部分食物可以谨慎食用,少食一点:

富含油脂的种子类坚果食物,譬如花生、瓜子、腰果、核桃等等坚果,建议每天不超过一小把的量,20g以内为佳。

植物来源的烹调油,像家里用来炒菜的大豆油、花生油、葵花籽油、橄榄油啊玉米油之类的,建议就是每天每人大约就是25g~30g左右为佳。

绿色食物就是可以放心吃啦,主要就是下面这些:

富含水溶性膳食纤维的食物,如燕麦、大麦、富含果胶的水果之类的;

富含碘元素的食物,如海带、海藻类的食物;

富含镁的绿叶蔬菜,如空心菜、菠菜、苋菜、莴笋叶等等;

富含植物化学物质的食物,如香菇、木耳等等;

还有就是富含硫化化合物的食物,像洋葱、大蒜类的食物。

那么,控制血脂的第一步,就让我们从饮食开始吧。希望这一篇文章能够对你有帮助。

薛爱萍 摘

## 国家将逐步建立健全医疗保障待遇清单制度

新华社北京8月11日电(记者彭韵佳、沐铁城)日前,国家医保局会同财政部发布《关于建立医疗保障待遇清单制度的意见》,将以全面建成权责清晰、保障适度、可持续的多层次医疗保障体系为目标,逐步建立健全医疗保障待遇清单制度,公平适度保障人民群众基本医疗保障权益。

医疗保障待遇清单包含基本制度、基本政策以及医保基金支付的项目和标准、不予支付的范围。

在基本制度方面,意见明

确保障群众基本医疗需求的制度安排,包括基本医疗保险、补充医疗保险和医疗救助。各地在基本制度框架之外不得新设制度,地方现有的其他形式制度安排要逐步清理过渡到基本制度框架中。

基本政策主要包括参保政策、筹资政策、待遇支付政策等。其中,参保政策主要包括参保人群范围、资助参保政策等;筹资政策主要包括筹资渠道、缴费基数、基准费率(标准)等;待遇支付政策包括基本医疗保险、纳入清单管理的

补充医疗保险和医疗救助待遇支付政策。

值得注意的是,国家在基本医疗保障制度基础上,将统一制定特殊人群保障政策。地方不得根据职业、年龄、身份等自行新出台特殊待遇政策。

意见明确,各地原则上不得再出台超出清单授权范围的政策。对以往出台的与清单不相符的政策措施,由政策出台部门具体牵头,原则上3年内完成清理规范,同国家政策衔接。



优秀摄影作品选  
汾河鹭影

阎育红 摄

阎育红 摄



(周末美食汇)

## 打月饼

王娟

食材:1千克白面、食用油(胡麻油最好)、牛奶、白糖把面和好(擀面条的软硬即可)

将花生仁、核桃仁、瓜子仁、杏仁、芝麻五仁儿用胡麻油加红糖炒成油酥馅儿。烤箱提前预热。

和好的面醒二十分钟,足够。

将面揉匀,切成大小适中的剂子。继续均匀揉捏。擀成圆形片(不能太薄),中间放炒好的油酥馅儿,收口,轻压,再用擀面杖轻轻擀匀。大小正好能放进“月饼壳”里(里面抹点油)。用手掌按压,使之充分受力,让月宫、玉兔、桂花树清晰印在月饼上。

轻轻磕打“月饼壳”,使月饼从“壳”里脱出。

饼上下抹油,用干净的锥子在饼上扎六个眼儿。进微波炉烘焙。

20分钟后,“笨月饼”独特的香味儿弥漫开来,充满了我的厨房。

咬一口,有点小时候的味道。

还少点什么,是什么呢?

想起当年,姥爷用绿油油的香菜当做桂花树贴在玉兔旁边,栩栩如生。

### 房产手续挂失

陈利,不慎将其母李洁(已故)的太钢青楼宿舍X3-3-12的购房发票遗失,特此声明。

张根庆,不慎将太钢赵庄宿舍JG-1-15的购房发票遗失,特此声明。

郭春梅,不慎将其公公赵志泉(已故)的太钢同煦苑宿舍4-1-7的全套房产手续遗失,特此声明。

张志高,不慎将太钢新钢苑宿舍3-2-0302的购房发票遗失,特此声明。

易利华,不慎将其夫赵银娃(已故)的太钢同煦苑宿舍4-1-11的房产证遗失,特此声明。

郑海,不慎将其父郑元相(已故)的太钢青楼宿舍X3-5-5的购房收据遗失,特此声明。

张春荣,不慎将其母司秀英(已故)的太钢锦绣苑宿舍38-2-10的购房发票遗失,特此声明。

井荣兵,不慎将其父井德全(已故)的太钢兴华北西区宿舍X11-3-3的购房发票遗失,特此声明。

### 返厂单挂失

热连轧厂,不慎将传递单号:1801210,出门证编号:920123587的返厂单遗失,特此声明。

### 物资准运证挂失

粉煤灰综合利用有限公司不慎将车牌号为:晋A75664、晋AC7925、晋AHY208、晋ANH725共4辆车的物资准运证遗失,特此声明。

### 物资准运证押金条挂失

粉煤灰综合利用有限公司不慎将车牌号为:晋A7446X、晋AEY376、晋AME802、晋A293FW共5辆车的物资准运证押金条遗失,特此声明。

### 车辆出入证挂失

炼钢二厂李晋,不慎将车牌号:晋A9M121的车辆厂区通行证遗失,特此声明。

### 挂失

炼钢一厂常为博,卡号:12500296

炼铁厂张喜,卡号:09204606

不锈钢轧厂王锐,卡号:08301253

不锈钢轧厂关浩,卡号:08401299

型材厂郑宽利,卡号:09500241

钢管公司康贵,卡号:81401698

共享服务中心任俊峰,卡号:13900004

山西钢建安工程公司于虎子,卡号:30440460

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。