

1. **戒烟、避免吸入二手烟。**完全戒烟和有效避免吸入二手烟，有利于预防动脉粥样硬化性心血管疾病，并升高高密度脂蛋白胆固醇（俗称好胆固醇）的水平。

2. **每周至少进行3次运动。**每周进行150分钟以上中等强度运动，比如慢跑、健步走、骑自行车等，每次最好持续30分钟。本身有动脉粥样硬化性心血管疾病的人群遵医嘱进行运动。增加运动有助于调节血脂。除了达到一定运动强度外，需要坚持才能取得效果，“三天打鱼两天晒网”的运动方式不但不利于降血脂，还可能加重血脂异常，导致体内脂肪增长，体重增加。因此，一定要根据自身情况，选择一项适合自己的运动长期坚持。

3. **少吃饱和脂肪酸和反式脂肪。**合理膳食对血脂影响较大。要注意限制饱和脂肪酸及反式脂肪的摄入。油脂摄入总量每人每日控制在20~25克。用植物油这类不饱和脂肪酸代替动物油、棕榈油等饱和脂肪酸。避免反式脂肪的摄入。

4. **合理摄入食物胆固醇。**对于血脂高危人群和高胆固醇血症患者，应特别强调减少膳食胆固醇的摄入，将每天膳食胆固醇的摄入量控制在300毫克以内，相当于一个鸡蛋的量。

5. **多吃果蔬全谷物和鱼类。**日常饮食应增加水果、蔬菜、全谷物、薯类、膳食纤维及鱼类的摄入。

6. **减少饮酒或戒酒。**长期过度饮酒会对脂肪的代谢产生影响，尤其会发展为脂肪肝，肝脏对脂肪的代谢能力下降，也容易导致血脂增高。最好不喝酒或戒酒。

7. **每天规律入睡。**建议每天在23点前入睡。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。睡眠对保持血脂健康非常重要。

8. **学会给自己减压。**曾经有一项抽样调查发现，过去1年内在工作上遇到困难的人患血脂异常的风险更高。有工作压力的人更容易出现低密度脂蛋白胆固醇（俗称坏胆固醇）升高，而高密度脂蛋白胆固醇降低的情况。

9. **控制好体重。**维持健康体重（体重指数保持在20.0~23.9之间）有利于控制血脂。同时，建议控制腰围，男性腰围应小于85厘米、女性腰围应小于80厘米。

来源：“健康时报”微信公众号



钟瑾/绘