

# 深海鱼油到底能不能降血脂



胡大一著  
人民军医出版社友情推荐

健康指南

## 血脂天敌——烟与酒

世界卫生组织发布的四大健康基石中，烟酒占了一条，烟酒对于心血管疾病都有威胁。

先说吸烟对血脂的危害。吸烟会引起或加重血脂异常，吸烟者的血清总胆固醇水平显著高于非吸烟者。吸烟会降低血清“好胆固醇”（高密度脂蛋白胆固醇）水平，吸烟量越大，“好胆固醇”水平越低。吸烟还可以使血清甘油三酯水平升高。

及早戒烟可将其危害大为降低。研究表明，戒烟1年，发生冠状动脉粥样硬化危险性降低一半，血中“好胆固醇”的水平可增加至非吸烟者的水平。

需特别指出的是，长期的被动吸烟者，血脂也会出现异常。

再说喝酒对血脂的影响，这里说的喝酒准确地说应该是过量饮酒，过量饮酒可促进胆固醇和甘油三酯等血脂指标升高，加速动脉粥样硬化。

虽然少量饮酒（男性每天酒精量低于30克，女性打对折）有一定的活血作用，但并不主张靠少量饮酒来缓解动脉粥样硬化。30克的酒精量大家很难有一个量化的概念，这里提供一个经验的换算，30克酒精可折合成：60度白酒25克，或啤酒1斤，或威士忌125毫升，或红葡萄酒2至3杯。可能这些单位还是显得复杂，你可以这么把握，每天啤酒在一瓶之内，红酒以3两为度，若是白酒则1两足矣！

## 血脂益友：茶

茶不仅是一种饮料，还有比较强的保健功效。《神农本草》中记载“神农尝百草，日遇七十毒，得茶而解之”。可见在古代就已经知道茶有许

多治疗作用，因此常把茶当作药饮。

喝茶能降血脂，国内外已有大量报道。喝茶可降低人体血液中总胆固醇、“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇）和甘油三酯，同时可以增加“好的胆固醇”（高密度脂蛋白胆固醇），加速脂肪和胆固醇的代谢。

茶叶品种繁多，加工方式多样。其中，绿茶是未经发酵的茶，所含各种营养素、维生素和微量元素等比经发酵加工的红茶多，在调节血脂代谢、防止动脉粥样硬化的作用方面也被认为优于红茶。

## 高脂血症患者体力锻炼的形式

健康状况良好，又无冠心病的高脂血症患者，应该进行经常性运动，如慢跑、骑自行车、打球、爬山、游泳等中等强度的运动。

对于合并冠心病的高脂血症患者，应该在医师指导下根据病情进行适当的体育锻炼，如医疗体操、太极拳、散步、跳舞等，规律的中低等强度的运动不但可以预防心肌梗死的发生，而且对冠心病的恢复可起到重要作用。其运动量应怎么掌握呢？除了我们常说的量力而行、循序渐进之外，我们可以遵循一个尺度：掌握在最高心率的50%以下。

例如：某人60岁，患有冠心病，最大心率220-60=160，医生建议50%的运动强度，即运动时心率控制在80次/分钟以内。

不稳定冠心病患者如出现心绞痛频繁发作，或休息时亦有疼痛，难以控制的明显的心律失常，静息时气短、心慌、水肿，合并有严重的高血压病等，不适宜进行体育锻炼。

## 高脂血症患者的饮食控制

合理膳食是改善生活方式的重要方面，是防治高脂血症和心血管病的基础。对于防治高脂血症来讲，应强调低脂饮食，不吃肥肉和猪油，少用黄油，饮用低脂奶，用鱼油或不饱和油烹调以代替饱和脂肪。具体的标准为：

肉、鱼、禽类：总共小于每日3两，其中，鱼每周不少于2次。

奶制品：无脂或1%的低脂牛奶及其制品，至少每日半斤。

蛋类：每周2个。

水果：中等大小每日1-2个。

蔬菜：8两到1斤。

谷物、大米和大豆：每日4-6两，选择全麦、豆类食物，少吃精制食品、油炸食品和糕点，可偶尔吃低脂和水果等甜食。

## 深海鱼油能降血脂吗

很早以前科学家们便发现，生活在邻近北极的爱斯基摩岛上的当地土著，冠心病发病率很低。进一步研究揭示，这些以渔猎为主的人们，多以海鱼为主要食物。所以，学者们联想到食鱼可能有预防冠心病的作用，鱼的这种作用可能与其能降低血脂有关，后来的研究也证实，鱼油尤其是深海鱼油有微弱的降血脂作用。所以，国内外已利用鱼油制作成降脂药品，如多烯康、脉络康及鱼烯康等，作为一种降脂药物使用。还有不少人将深海鱼油作为降脂保健品服用，甚至有人从大洋彼岸购买回来作为时尚礼品馈赠亲朋好友。

鱼油中含有哪些物质具有降脂作用呢？这是目前许多人关注的话题。

实际上，鱼油的主要成分是多价不饱和脂肪酸，以二十碳烯酸和二十二碳己烯酸为主。当服用这两种多价不饱和脂肪酸的量较大时，具有降低甘油三酯的作用。但应该提醒大家的是，市面上可买到的深海鱼油，不论是国外进口的，它们所含的二十碳己烯酸和二十二碳己烯酸量都不是很高，如果只按说明书的剂量服用这种深海鱼油，一般不会产生明显的降低血脂作用。

而且，深海鱼油产品质量悬殊，现今世界各地销售的鱼油保健产品质量欠稳定，甚至严重氧化。被氧化的鱼油进入人体易导致过多自由基产生，而自由基是机体衰老和诸多疾病之源。所以你在购买鱼油的时候一定要买正规厂家的产品。

含量为200~300毫克的食物称为高胆固醇食物，高胆固醇血症的患者应尽量少吃或不吃高胆固醇的食物。我们日常生活中常见高脂食物有猪油、植物油、猪肉（肥肉、猪皮）、牛肉；动物内脏（肾脏、心脏、肝脏、脑等）；腌肉、汉堡包、热狗、香肠；果仁类（榛子、松子仁、核桃仁、芝麻、西瓜子、腰果等）；鸡蛋黄、黄油、奶油、蛋糕、冰激凌等；糖果类；炸薯片、炸鸡腿等油炸类食物及零食；虾子、虾皮、蟹黄、蚌、牡蛎、鱿鱼、乌贼鱼、蚬肉、凤尾鱼等也是高脂肪、高胆固醇食品。全脂牛奶含有一定量的胆固醇。

(5)每100克食物中胆固醇含量为100~200毫克的食物称为中度胆固醇食物，如草鱼、鲫鱼、黄鳝、甲鱼、猪排、鸡肉等。

## 全素饮食的利与弊

目前血脂异常患者存在着两种极端倾向：高危患者缺乏忧患意识，不坚持甚至根本就不进行调脂治疗，也不运动，而且还大块吃肉，问及原因，说得很壮烈：人这一生如果不吃饱吃好，活着还有什么意思。这种无视生命航道是否通畅，只求嘴上痛快的“美食至上主义者”，往往就是胆固醇最喜欢暗算的对象。

还有一些仅仅只有血脂的轻度增高、没有其他冠心病危险因素的低危患者却很紧张，什么也不敢吃，不吃鸡蛋，不吃油和肉，生怕“祸从口入”。事实上，饮食治疗是指均衡饮食，通过饮食调整来达到降低血脂的目的，切断血脂的来源，但不是完全不进食含胆固醇的食物，这样长期下去会导致营养不良、贫血。你只要记住什么都吃，什么都不要多吃，高胆固醇食物偶尔吃，饭吃八分饱即可。

# 七亿大单面临夭折，乔莉在公司岌岌可危



崔曼莉著  
陕西师范大学出版社友情推荐

职场小说

2008年春节刚过，石家庄晶通宾馆的一个大包间内，正举行着一场宴会。

宴会的主人王贵林刚刚给何乘风与汪洋出了一道难题——他不打算把晶通电子七个亿的改制资金用在技术改造上，可技术不改，企业最终是死路一条，他询问两位CEO：谁能够帮他再搞到七个亿，谁就是这笔大单的主人。

七个亿！何乘风看着王贵林，他们只是外企，不是银行。不等汪洋开口，何乘风抢先笑道：“王厂长，君子一言？”

“驷马难追！”王贵林伸出了酒杯。

汪洋也伸出了酒杯：砰！三只玻璃杯在空中发出清脆的声响！

晚宴在十一点左右才结束，乔莉抑制着内心的激动。天啊！七个亿啊！就算拿不下这笔大单，她也可以在里面学到不少东西！她很想和陆帆交流交流，但是陆帆的表情很冷淡，乔莉也不想表现得过于幼稚，只得强装平静，坐在一旁。

车到了酒店。何乘风与欧阳贵已经先到了大堂。陆帆快步上前，“何总、欧总。”

“你和安妮连夜回北京，”何乘风沉声说，“明天销售例会只召集主要销售，我们的时间很紧了。”

陆帆点了点头。欧阳贵拉着长长的下巴，脸色铁青，“你转告琳达、BTT从虚打转为实打，要不惜代价，想办法签单！”

“是，”陆帆说，“那我们收拾行李，两位晚安。”

乔莉问，“弗兰克，我们现在就走？”

陆帆看了看表：“现在是十二点，如果我们三点到北京，还有四个小时可以休息。”

“那七个亿……”

陆帆皱起眉，乔莉连忙闭上嘴，再也不敢多问了。她飞快地跑回房间，收拾好行李。乔莉本以为要大干一场，却没想到饱餐一顿后，就什么都不知道了。

而陆帆一整夜，心情都恶劣极了，王贵林的话，毁掉了销售数字本季度的所有希望。

第二天的销售会议一直开到了下午才结束。乔莉明知此时去找陆帆有些不妥，但她实在按捺不住，给陆帆打了个电话。

电话没有人接，她干脆去他的办公室找他。陆帆知道她为什么而来，但这时他没有一点精力去照顾她的情绪了。

“我，我想问问晶通电子。”

“欧总还没回来，”陆帆三言两语地说，“你先看看其他客户。”

“其他客户？”乔莉吃了一惊。

“对！”陆帆觉得直压不住心头的烦躁，整整一天，他都在对付那帮老销售，“当时分给你的除了晶通电子，不是还有几家大客户吗？你马上和他们联系，看看他们有什么需求。”

乔莉把“他们很烂”的话咽了回去。当初为了晶通电子，陆帆把所有销售不要的客户都分给了她，乔莉有些恼怒：你现在叫我联系他们，有用吗？！

陆帆见她神情暗怒，不由心中一软。他柔声说：“你不用着急，可以先看一看，晶通电子要等欧总回来，还有，你也可以找点国企改制的资料研究研究。”

乔莉机械地点点头。陆帆又说：“这些天我会非常忙，你有事

可以找云海，或者随时给我电话

和邮件。”说完陆帆起身离开了。

乔莉觉得自己被抛弃了。

晶通电子到底怎么了？

乔莉心中一沉，她猛地意识

到，只要晶通电子还有一线希望，她就还能在赛思中国混下去，但是，这个时间并不长，她必须抢在这个不靠谱的希望彻底破灭之前，打破零的纪录。否则，按销售的规矩来说，她再过几个月卖不出东西，恐怕公司就得让她直接滚蛋了。

何乘风和欧阳贵一前一后回到了公司，再没提石家庄。而销售部所有的销售，都铆足了劲儿拼命冲数字。销售们彼此心照不宣，马上就要到季度总结了，丢了晶通电子，再拿不出一个像样的成绩单，这麻烦恐怕就不是陆帆能扛的事情了。所有的人都努力着，乔莉也不例外，只不过，到了季度结束，乔莉又拿了一半工资，再度成为赛思销售部唯一的零销售。

乔莉决定改变策略，除了继续和客户保持联系，也开始在网上更新简历，和猎头保持沟通。她面试了几家公司，但是都没有太大的进展。

乔莉电脑屏幕上Outlook窗口一动，一封新邮件显示出来。乔莉怔了一下。

该来的终于来了。

邮件前半部分是薇薇安上报给施蒂夫的报告，其中说：由于销售团队的误导，我们在晶通电子项目上投入了大量资金和人力，却没有取得任何回报。这使得我们的市场投入回报低于公司的全球平均水平。

最后，是施蒂夫的批示，并发给了陆帆，同时转发给了何乘风、欧阳贵、乔莉：我要求你的团队对此做出解释。

解释？怎么解释，乔莉漠然地笑了。父亲的警告清晰地在耳边响起：“这件事情干成了是大功一件，你不可居功，这样，老板才会让你坚持做完；如果做不成，

他会把责任全部推到你头上。所以，不管成败，你都要紧紧拉住他，到时候，就算是你错他也有部分责任，你才能躲过一劫。”

乔莉不禁佩服父亲的深谋远虑，她已经做好了最坏的打算：大不了不干了！

这时，电话响了，她拿了起来，居然是陆帆，“我这段时间很忙，没有多问你的情况，你要好好安排你的工作。我下周四回来，到时候我们好好谈一谈。”

从今天到下周四，还有九天时间，这很可能是乔莉在赛思中国最后的日子了。

转眼三天过去了，乔莉一早来到公司，刚刚坐下，电话铃响了。她拿起来“喂”了一声，“安妮。”男人顿了一下，“我是施蒂夫。你什么时候有时间，我找你有点事情，”施蒂夫的口气十分温和，“上午十点？”

“好的，”乔莉答应着。

电话断了，乔莉还有点回不过神来。施蒂夫！他怎么会屈尊找她一个小销售谈话？

这是她第二次踏入这间办公室。乔莉暗自感慨：第一次她在这张办公桌前的谈话不足十分钟，就决定了她留在赛思中国的命运，从前台转为秘书，又从秘书转为销售。

坐在桌子里面的施蒂夫笑容可掬：“晶通电子的邮件你看了吗，你觉得弗兰克他们会怎么解释？”

“这，”乔莉笑了笑，“他们会给出一个合理的解释吧。”

“是吗？”施蒂夫耸了耸肩膀，佯装吃惊，“你是负责晶通电子的销售，不管这个解释是什么，公司的损失，总要有人来承担吧。”

“是的，”乔莉点点头，“那真是没办法。”

施蒂夫有点吃惊了。他觉得

不可能有人真为老板卖命，他打量着乔莉，看来没有实际的好处，她是不会向自己表明态度的。想到这儿，他笑了，“如果销售部把这个责任交给你来承担，我认为这不公平。”

“公司谁都知道，晶通电子，其实是何乘风在主导，陆帆和整个销售部在配合，你只是名义上负责这个项目。但现在出了问题，他们就把所有的责任推在你的身上，这是不规范的。”

他紧接着又说：“何总在石家庄峰会的时候去了美国，曾经向总部说明过你的情况。总部对你印象深刻，觉得你年轻，同时，也觉得你没有经验。”

乔莉大吃一惊，如果这话是真的，那晶通电子的责任，自己要一背到底了。“安妮，你有没有想过，‘施蒂夫打量着她，慢慢地，’你现在的销售业绩是零，如果你因为这件事离开赛思中国，谁会聘用一个零销售的销售？”

乔莉看着施蒂夫，“那，施总，您有什么建议？”

“我有个朋友，”施蒂夫说，“他在新达集团下面一家子公司当总经理，他说想要买一批新产品，新达集团好像在你的名下吧？怎么样，我找个机会约他。”

“好好，”乔莉打死也不想到，施蒂夫叫她来，居然是为了帮她，“谢谢施总。”

施蒂夫看着，笑了，“我帮你，也是站在工作的角度。”他笑着加重了语气，“我不过是不忍心，看见一个职场新人，被人当枪使，使完了，就像一个垃圾，随时要被扔出去！”

乔莉的表情僵硬了，施蒂夫最后一句话，像一根刺，深深地扎伤了她的心。她真的那么可笑吗，在赛思中国，乔莉不过是一个垃圾式的小炮灰？