



如何预防血管长斑变硬

在我们的日常生活中,有一个看不见的健康隐患正在悄悄向我们靠近,它就是血管内部的“斑块”。虽然不像感冒那样立刻引起我们的注意,但它们却默默地影响着我们的健康,甚至可能威胁到生命。

你可能会问,这些斑块从哪里来?如果我们的血管已经长出了斑块,又该如何应对?

别担心,这篇文章将为你揭晓答案。我们会分享一些科学且实用的方法,帮助你预防和对抗血管中的斑块,保持血管的健康和通畅。

哪些因素容易导致血管长斑块

斑块由脂质、结缔组织及血液中其他固体成分组成,黏附在血管壁上。它的形成,并非一朝一夕,而是多种因素综合作用的结果。

那么,是什么让我们的血管变成了斑块的温床呢?这些斑块是如何在我们毫不知情的情况下悄悄“搭建”起它们的“家园”的?

一个调查发现,年龄、吸烟状态、性别、空腹血糖水平等可以明显增加颈动脉斑块的风险。同时遗传家族史也是动脉斑块公认的危险因素。

不健康的饮食习惯,比如高脂饮食,不仅为斑块提供了“建材”,还持续刺激着血管壁,让各种脂质和其他物质越积越多,形成斑块。

高血压和高血糖这两个“无声杀手”也在幕后推波助澜,它们使得血管壁受到更多的压力和损伤,为斑块的形成提供了“肥沃土壤”。

长期吸烟更是一大杀器,它不仅可以通过改变体内脂质代谢,使得斑块原料增多,还能影响血压和造成血管壁损伤。

当然,个人的基因也在幕后悄悄地发挥作用。如果你的家族中有人患有心血管疾病,那么你也可能有更高的风险。

有了这些危险因素的人,可以说是斑块形成的高危人群,需要提前做好预

防措施。因为斑块的危害不容小觑。它们不仅仅是血管里的“堵塞物”,更是心脏病、脑卒中等严重疾病的“前兆”。当斑块增大或脱落,可能会导致血流不畅,甚至完全堵塞,引发严重的健康危机,有可能导致人猝死。

如何预防血管长斑块

虽然斑块并非完全无法逆转,但是如果不得那肯定是更好的,那么有什么预防措施吗?

要合理膳食,包括增加新鲜蔬菜、全谷物、粗杂粮等纤维摄入,减少饱和脂肪,减少烹饪、调味品用盐(包括食盐、酱油及酱制品),控制胆固醇、碳水化合物摄入、避免摄入反式脂肪等措施。

要保持身体运动,可以采用快走、慢跑、游泳、骑自行车、广场舞等形式。但习惯于久坐不动的人开始进行身体活动时应从低强度、短时间开始,循序渐进。

要戒烟、限酒、控制体重、保持良好的睡眠,这些都有关键。

对于已经有糖尿病和高血压的患者来说,还需要控制血压、血糖。总之,面对血管中的斑块,我们不应该感到无助。通过积极的生活方式改变,适当的医疗干预,以及定期的健康检查,我们完全有能力减少斑块的风险,保持血管的健康和通畅。

蘑菇有哪些健康价值

经常听到身边人聊天,谈到食物的营养时,会说“四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如一条腿的”。这里的“一条腿”,指的就是蘑菇。小小蘑菇真的这么神奇吗?它究竟有哪些健康价值?



蘑菇属于蔬菜中的菌菇类,和其他种类的蔬菜不同,蘑菇属于真菌,而不是植物,在营养上也有一定的区别。

除了上面提到蘑菇里面的几丁质有助于减肥外,蘑菇本身的热量并不高,脂肪含量也低,膳食纤维还丰富。所以只要不油炸、爆炒,蘑菇本身也是有利于减肥的。

不仅如此,蘑菇的突出营养优势还包括:

1. 维生素D
维生素D可以促进钙的吸收,但大

多数天然食物中的维生素D并不高,靠晒太阳让皮肤合成限制因素太多,因此国人普遍缺乏维生素D。

蘑菇是极少数含有维生素D的天然食物,大多数蘑菇中每100g大约含有不到50IU(IU国际单位,维生素D1 μg=40IU),但和每天400IU的需求量相比,还是差得有些远。不过,给蘑菇“晒太阳”能大大提高里面维生素D的含量。我们可以在购买后,选择阳光充足的中午,晒上0.5~2小时,维生素D2的含量就很可能达到400IU以上。

2. B族维生素

蘑菇是B族维生素的良好来源,B族维生素对于能量代谢、细胞的生长等基础生命活动都至关重要。

蘑菇中的维生素B2、烟酸、泛酸和叶酸含量较高。举例来说,每100g鲜蘑菇中,维生素B2的含量为0.35mg,烟酸含量更是高达4.0mg;而鲜香菇同样每100g含有0.34mg的维生素B2和8.0mg的烟酸。以B族维生素含量突出的粗杂粮为例,每100g玉米的维生素B2为0.11mg,烟酸为1.8mg,比鲜蘑菇和草菇都要低不少。

值得注意的是,很多蘑菇是以干制品的形式出现在市场上,虽然它们的营养素含量确实很高,但由于在日常生活中的食用量并不大,并且在烹调前需要水发处理,这一过程中水溶性营养素的损失也相对较大,这就使得实际摄

入的营养打了折扣。

因此,在享受这些美味食品的同时,我们也需要关注到营养素的流失问题,以便更科学地规划饮食。

3. 钾

蘑菇中的钾含量确实相当可观。每100g新鲜蘑菇中的钾含量普遍在100mg至1000mg之间,但不同品种的蘑菇,钾含量差别较大。

举例来说,口蘑每100g含有高达3106mg的钾,这一数值在蘑菇类食材中相当突出,也是所有天然食物中钾含量最高的。而我们平时经常吃的鲜香菇,每100g里只有20mg,别说是蘑菇界垫底,在整个蔬菜界也排在后面。

整体来说,大部分蘑菇的钾含量还是很“抗打”的。因此,对于那些需要补充钾元素的人来说,蘑菇无疑是一个优质且丰富的来源。



来源:科普中国

朔州市公安局朔城分局拾遗扣押车辆处理的公告

朔州市公安局朔城分局在历年执法办案过程中,依法扣押、拾遗了一批车辆。经我局办案部门多方调查,至今仍有部分车辆所有人不明,长时间无人认领,导致无法处置。

根据《公安机关办理刑事案件程序规定》《公安机关办理行政案件程序规定》《山西省公安机关涉案财物管理规定》等相关法律法规规定,现对以下车辆(详见附件)进行公告,请车辆合法所有人自公告之日起三个月内持有效证明材料到我局进行认领,逾期无人认领,我局将按照无主财物依法予以处置。

特此公告

朔州市公安局朔城分局
2024年4月18日

序号	车辆类型	车牌号码	品牌	车身颜色	车架号
1	面包车	晋BQY677	五菱宏光	银灰	LZWACAGA6A2083601
2	轿车	晋A27YM6	大众	白色	LFVBA11J843010582
3	厢式货车	晋FBW702	时代牌	白色	LVBV3JBB1DE267998
4	越野车	晋BG9693	奇瑞	蓝色	涂改
5	轿车	晋F05309	大众帕萨特	黑色	LSVCD49F532321084
6	轿车	无牌	现代索纳塔	白色	LBESCCBKX3X039459
7	轿车	无牌	大众帕萨特	黑色	涂改
8	越野车	陕AU9S02	吉普牌	黑色	1e4rjfbg0cc126282
9	轿车	晋FU0119	昌河北斗星	银色	涂改
10	越野车	晋HUE677	传祺牌	白色	LMGHA1G51J1015023
11	轿车	晋A971KQ	别克君越	黑色	LSGWL52D73S176636
12	越野车	晋BA8052	现代途胜	黑色	LBEJMB29X143926
13	面包车	晋FQ2552	五菱宏光	白色	LZWACAGA774187897
14	轿车	晋FJH880	别克凯越	黑色	LSGJW52P97H025294
15	越野车	晋FKB789	众泰	银色	LJ8H2A5B3AB027242
16	越野车	无牌	大众	银灰色	WVGEH35N9BW538020
17	越野车	晋FFQ198	沃尔沃	银色	涂改
18	轿车	晋F94491	现代	白色	LBEADAF9C9GX026515
19	货车	晋A762BL	跃进牌	蓝色	涂改
20	叉车	无牌	无牌	黄色	无
21	装载机	无牌	无牌	黄色	无
22	轿车	晋D3F406	大众帕萨特	黑色	涂改
23	轿车	晋BHQ413	别克君越	黑色	LSGJS52UX6H133892
24	三轮车	晋FA2967	隆鑫牌	红色	无
25	轿车	晋F50238(临时牌照)	雪佛兰科鲁兹	灰色	无
26	越野车	晋FM8228	现代	银色	LBEJMBJB86X044698
27	越野车	晋AF5868	丰田汉兰达	银色	涂改
28	越野车	无牌	三菱帕杰罗	蓝色	涂改
29	越野车	晋KN8229	丰田红杉	白色	涂改
30	面包车	无牌	五菱宏光	银色	LZWACAGA494169098
31	轿车	无牌	本田雅阁	黑色	无
32	越野车	无牌	哈弗	黑色	涂改
33	轿车	无牌	奥迪A6	黑色	LFVBA24B0Y3009801
34	轿车	晋F69865	雪佛兰	红色	无
35	轿车	无牌	夏利	蓝色	LFPX2ACA565B79606
36	轿车	无牌	大众速腾	银色	LFV211K1B3027388
37	轿车	陕K50468	奥拓	红色	涂改
38	面包车	晋F68925	五菱宏光	银灰	涂改
39	轿车	无牌	尼桑	黑色	LGBG12E037Y076008
40	越野车	晋F87888	奔驰	黑色	WDCBF71E27A331638
41	轿车	晋E67835	力帆	黑色	LV2ABA26C0501514
42	面包车	晋H37121	五菱宏光	银色	涂改
43	面包车	晋ACN717	五菱宏光	银色	LZWACAGA581015712
44	越野车	晋ASU841	奇瑞	蓝色	LVVDC11B37D089540
45	面包车	晋F09252	五菱宏光	银灰	涂改
46	轿车	晋F25068	大众捷达	白色	涂改
47	面包车	晋F06260	五菱宏光	银色	LZWACAGA881116730
48	轿车	晋BN6088	大众普桑	黑色	无
49	轿车	晋HA7972	大众捷达	白色	涂改

序号	车辆类型	车牌号码	品牌	车身颜色	车架号
50	轿车	晋HA1332	大众普桑	黑色	LSVAF033062035897
51	轿车	晋F13982	大众桑塔纳	黑色	LSVAADB00YA015073
52	越野车	晋BJF826	三菱	银灰	无
53	轿车	赣B41156	大众桑塔纳	黑色	LSVJN133252171567
54	轿车	晋FZ1182	夏利	银灰	LFPX1APA5A5A83514
55	面包车	晋F14803	昌河	白色	涂改
56	面包车	晋AD0285	昌河	蓝色	涂改
57	越野车	晋F20346	吉普牌	蓝色	涂改
58	轿车	晋F03190	雪铁龙	白色	涂改
59	轿车	晋FZ9633	大众桑塔纳	黑色	LZWACAGAXA1173677
60	面包车	无牌	五菱宏光	银色	LZWACAGA2A4150621
61	越野车	无	尼桑	黑色	涂改
62	轿车	无牌	大众桑塔纳	黑色	涂改
63	轿车	无牌	大众桑塔纳	黑色	LSVAF033252092620
64	货车	无牌	五菱宏光	银色	涂改
65	轿车	无牌	现代索纳塔	黑色	涂改
66	货车	无牌	时代牌	白色	LVAL2PBBX8J036547
67	轿车	无牌	大众桑塔纳	黑色	LSVTN13388N685418
68	面包车	无牌	长安	银灰	无
69	越野车	无牌	三菱帕杰罗	白色	无
70	面包车	无牌	五菱宏光	银色	无
71	轿车	无牌	夏利	黑色	LFPX2ACA7B5B42518
72	轿车	无牌	大众捷达	白色	LFV2A11G973188784
73	轿车	无牌	大众桑塔纳	黑色	涂改
74	轿车	无牌	大众桑塔纳	黑色	涂改
75	轿车	无牌	大众桑塔纳	黑色	LSVACFB03XB085407
76	轿车	无牌	夏利	红色	LFPX1ACA975B26735
77	轿车	无牌	奥迪A6	黑色	LFVBA14B433015863
78	轿车	无牌	大众桑塔纳	黑色	无
79	面包车	无牌	五菱宏光	白色	涂改
80	轿车	无牌	大众桑塔纳	黑色	涂改
81	轿车	无牌	大众桑塔纳	黑色	涂改
82	越野车	无牌	吉普	白色	涂改
83	轿车	无牌	雪铁龙	白色	LDC121B29X0004752
84	轿车	无牌	夏利	红色	LDC121B29X0004752
85	轿车	无牌	奥迪A100	黑色	无
86	轿车	无牌	奇瑞	白色	LVVDA11A86D120583
87	面包车	无牌	五菱宏光	银色	涂改
88	皮卡	无牌	长城	银色	涂改
89	轿车	无牌	大众捷达	黑色	涂改
90	面包车	晋F9M100	东风牌	灰色	LVZX22K63CA453263
91	面包车	无牌	五菱宏光	银色	LZWACAGA8A7031437
92	轿车	晋F1227D	大众捷达	黑色	涂改
93	面包车	晋FFC352	长安牌	银色	LS4BAB3F88C061098
94	面包车	无牌	五菱宏光	银色	涂改
95	货车	晋AX028M	江铃牌	白色	LEFYECG22DHN84438
96	货车	无牌	东风福瑞卡	白色	LEGAX2A136H8001770
97	货车	冀EYA596	捷顺·城际版	白色	涂改
98	货车	无牌	骏铃牌	白色	LVBV3JBB6CE107789