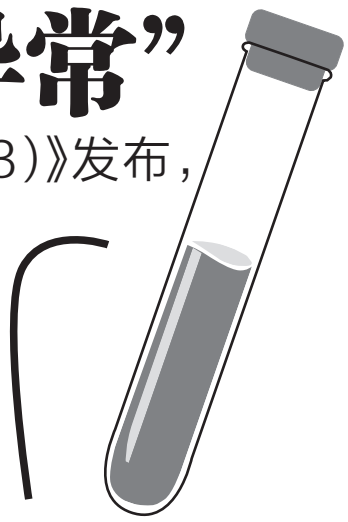
海峡都市报 报料：智慧海都 95060
2023年4月11日 星期二 责编/苏韶华 美编/唐昊 校对/凌美

警惕！近三成中小学生“血脂异常”

医生提醒，要重视“坏胆固醇”的危害；《中国血脂管理指南（2023）》发布，明确将血脂检测列入中小学体检常规项目



N海都记者 林宝珍

近日，最新的《中国血脂管理指南（2023）》发布，与旧版的《中国成人血脂异常防治指南（2016年修订版）》相比，新版《指南》做了重大调整，增加和修订了很多内容，其中特别明确：“血脂检测应列入小学、初中和高中体检的常规项目。”

此举引起很多家长关注：血脂异常不是属于“成人和老年人的病”吗？学生也会血脂异常吗？我们请福建省级机关医院心内科的林建珍副主任医师来解答相关的疑问。

血脂异常不是成年人“专利”

据悉，2012—2013年的一项研究，调查了全国7个省、自治区、直辖市93所中小学16434名6~17岁儿童、青少年，血脂异常的总体检出率为28.5%。

2014年北京市儿童青少年血脂水平，与10年前相比均明显升高。

医生提醒，血脂异常不是成年人的“专利”，已成为一个日益突出的现象，需要引起警惕！

据介绍，血脂主要有总胆固醇（包括低密度脂蛋白和高密度脂蛋白）和甘油三酯、类脂（如磷脂），其中被称作“坏胆固醇”的低密度脂蛋白胆固醇水平，是血脂异常指标的主要指标，容易在全身动脉包括冠状动脉壁上形成斑块，逐渐导致动脉血管狭窄或者斑块破裂，导致包括冠心病、脑卒中等动脉粥样硬化性心血管疾病，而它是我国城乡居民第一位死亡原因。因此低密度脂蛋白胆固醇是我们需要干预的首要靶点。

哪些原因引起青少年血脂异常

1.膳食不合理：《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》显示：我国家庭烹调用盐、用油的平均摄入仍然较高。在外就餐成为普遍饮食行为，调查发现前十位常购买的菜肴多为油炸食物、动物类菜肴。含糖饮料销售量逐年上升，儿童青少年含糖乳饮料和饮料消费率在30%和25%以上，明显高于成人，3~5岁儿童糖供能比高达4.8%，应引起足够注意。而全谷物、深色蔬菜、水果、摄入不足。

2.缺乏运动：根据世界卫生组织《青少年身体活动不足的全球趋势》报告，若以每天至少1小时中等运动量为基础，全球超过80%的青少年运动量不足，全球每5名青少年中，就有4人运动量不足，且影响健康。2016年11~17岁在校男生身体活动不足发生率达80%~84.9%，女生85%~89%，运动的缺乏是重要的一环。

青少年如何预防血脂异常？

对于儿童血脂异常，生活方式是血脂异常治疗的基础，其中包括运动和饮食。

1.合理的饮食：提高营养素养，清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食，养成健康饮食行为。做到一日三餐，定时定量、饮食规律。在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。不喝或少喝含糖饮料，更不能用含糖饮料代替水。禁止饮酒和喝含酒精饮料。

2.规律的运动：根据2020年世界卫生组织《身体活动和久坐指南》的建议，儿童和青少年一周中平均每天至少要有60分钟中等到剧烈的身体活动，以有氧为主，如跑步、打球、跳绳等。每周至少3天进行增强肌肉和骨骼的活动，如平板支撑、单杠、哑铃等。限制久坐的时间，每天静坐时间不超过2小时，尤其是屏幕娱乐时间。

如果经过生活方式改变后血脂仍未达标，可在专科医师指导下药物干预。

哪些学生需要筛查血脂

对下列情况的儿童及青少年建议进行血脂筛查：

1.一级或二级亲属中女性＜65岁或男性＜55岁有心肌梗死、心绞痛、脑卒中、CABG、支架置入、血管成形术、猝死。

2.父母总胆固醇≥6.2mmol/L或有已知的脂质异常病史。

3.有皮肤黄瘤或腱黄瘤或脂性角膜弓。

4.有糖尿病、高血压、肥胖（2~8岁）或超重（12~16岁）或有吸烟行为；对于怀疑家族性高胆固醇血症的对象应进行血脂异常基因筛查。

出游准备不足 多人意外被困

救援队提醒市民，户外活动注意做好防护，不要走未开发线路

N海都记者 林涓
实习生 林叶清

春日正好，不少市民选择出行游玩，或是钓鱼或是登山。但也有不少市民在游玩中意外被困。救援人员提醒市民注意做好防护，不要走未开发线路，确保自身安全。

不了解潮汐情况 两人钓鱼被困孤岛

近日，星光救援队接到110指挥中心勤务通告，在福州金辉淮安半岛闽江与乌龙江分叉分水岭处的丁字坝处，有两人因涨潮被困请求救援。

经过电话联系，星光救援队很快确认了两名被困者的准确位置，成功将他们安全转移到岸边。

“他们来金辉淮安半岛附近钓鱼，因不了解江水的潮汐情况而导致被困。”救援队副队长王海滨告诉记者，淮安半岛分水岭丁字坝位置特殊，水一涨就会形成一个孤岛，若困在其中，很难撤回。“前一阵子有两位外地人到岛上打卡，结果江水涨潮，无奈被困。当时的情况比这次还危险，水涨到膝盖位置，人已经有点站不稳了。”

王海滨表示，此次救援难度主要在于抢时间，因为江水上涨速度很快，有20多米深，而且水流湍急，如果再晚十分钟，江水涨到膝盖位置，被困人员就有可能因为站不稳而摔入水中。

两位市民钓鱼被困

未携带照明工具 四名游客被困鼓山

近日，福建省登山协会山地救援队接110指挥中心警务通告：有游客在鼓山指路牌3210位置迷路被困，请求搜救。

大约两小时后，救援队员找到了被困的一男三女，这四名游客除了些许失温，身体无其他不适。

救援队员介绍，当天下午，这四人从福州的磨溪出发，路上遇见后结伴前行，试图穿越到鼓岭，不承想迷路被困了，“更为危险的是，这四人竟然没有携带照明工具就去登山”。

救援人员提醒市民，春天开展户外活动时要避开“裸游”——路线不熟、准备不足、计划不做；“独行侠”——另辟蹊径，闯到景区外；“掌上游”——网上查攻略，跟着手机去爬山；“户外当花园”——临时起意，乘兴而去的误区。同时注意做好防护，不要走未开发线路，确保自身安全。

海峡都市报 分类广告 2023年4月11日
0591-87811583

收购邮票
诚信收购邮票，纪念钞等13400577737

搬家服务
老牌好日子833 575 78拆装家具
祥安搬家87505080家具空调安装

声明公告
严圣皓遗失大名城（福清）房地产开发有限公司开具的福建省增值税普通发票1份，代码035002000105，号码05456750，声明作废。
福建省水利水电勘测设计研究院南平分院遗失财务章（编号：2200279）一枚，现声明作废。
福建省水利水电勘测设计研究院南平分院
2023年4月10日

拍卖公告
受委托，兹定于2023年4月19日下午14:30在闽侯县青口凤凰西方财富酒店十一楼会议室公开拍卖以下标的五年期租赁权：1、尚干日用品商店（原尚干沐雨森林），面积约76㎡（保证金：40000元，参考价：78000元/年）；2、尚干供销大楼（原服装店）面积约76㎡（保证金：40000元，参考价：78000元/年）；3、尚干供销大楼（原电器店），面积约76㎡（保证金：40000元，参考价：78000元/年）；4、尚干安德鲁森，面积约33㎡（保证金：15000元，参考价：29500元/年）；5、供销大楼尚干超市（旺客隆超市）一、二层面积共计约1770㎡（保证金：30万元，参考价：586000元/年）；6、尚干综合第一门市部（美的），面积约226㎡（保证金：8.3万元，参考价：163600元/年）；7、尚干综合第一门市部（电子商务服务站），面积约96㎡（保证金：35000元，参考价：69200元/年）；8、闽侯县宏屿综合店（分销处），面积约278㎡（保证金：14000元，参考价：26800元/年）；9、闽侯县禄家分销处，面积约357.3㎡（保证金：600元，参考价：1200元/年）。上述标的以现场看样为准。有意竞买者应于2023年4月18日下午17时前将竞买保证金存入指定帐户（户名：福建正工拍卖有限公司；开户行：福建海峡银行福州江滨支行；帐号：100058075210010001）以到帐时间为准并持汇款凭证与有效证件到我司办理竞买登记手续。看样时间：2023年4月17日、18日（报名看样需提前一天告知）；看样地点：标的物所在地；公司地址：福州市仓山区江滨西大道193号东部办公区7号楼316室；联系电话：0591-88030129、13705047735
福建正工拍卖有限公司 2023年4月11日

郑乐怡遗失福建省福州建筑工程职业中专学校2020届建筑装饰专业学生证学号20030600823声明作废
福建省宗教研究会遗失福建省民政厅核发的社会团体法人登记证书副本，代码51215929-3，声名作废，特此公告。 2023年4月11日
房秋明（身份证号：510623198408283213）遗失爆破作业人员许可证编号3504000202393，有效期至2017年6月24日，单位：福建海峡科化富兴建设工程有限公司，声明作废。
原名罗梦倩，现更名罗羿淋，身份证号350124199309285081，特此声明。

认尸启事
2023年04月08日，荆溪派出所在闽侯县荆溪镇永丰村文山里小区旁的大腹山山上一小竹林里发现一尸体，该尸体已经白骨化（性别无法辨别），上穿黑色茄克，下身黑色裤子，目前死者身份信息不明。若有线索，请联系荆溪派出所翁警官，联系电话22612820。

体彩开奖公告

中国体育彩票超级大乐透第23039期开奖公告
开奖日期：2023年4月10日
本期出球顺序：24+34+26+02+30 07+06
本期开奖号码：02+24+26+30+34 06+07
本期全国销售金额：368190696元。
本期使用第2套摇奖球。
本期一等奖出自：山东（基本1注 追加1注），贵州（基本1注）。
869785636.84元奖金滚入下期奖池。
下期一等奖派奖奖金15000000元。
下期二等奖派奖奖金5000000元。
固定奖派奖奖金余额576312095元。
本期兑奖截止日为2023年6月9日，逾期作弃奖处理。
开奖信息查询网站：https://www.lottery.gov.cn

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	2注	10000000元	20000000元
追加	1注	8333333元	8333333元
二等奖	7注	8000000元	56000000元
追加	1注	6666666元	6666666元
三等奖	74注	231241元	17111834元
追加	42注	66137元	2777754元
四等奖	427注	10000元	4270000元
追加	242注	52909元	12221378元
五等奖	1681注	3000元	5043000元
追加	993注	10000元/5000元	6150000元
六等奖	5767注	1000元	17280000元
追加	3327注	3000元/1500元	8316000元
七等奖	13468注	500元	6040400元
八等奖	81092注	300元/150元	13553350元
九等奖	192237注	200元	38444600元
六等奖追加	112241注	200元/100元	14264040元
七等奖追加	306911注	100元	30631100元
八等奖追加	1188581注	100元/50元	120589600元
八等奖	6839992注	50元	10258635元
八等奖追加	4029917注	15元/7.5元	3862790元
九等奖	7699238注	5元	38496190元
九等奖追加	4514442注	5元/2.5元	11420765元
合计	一	一	1666055219元

注：派奖规则详见中国体彩网《关于开展2023年超级大乐透派奖活动的公告》。

中国体育彩票福建31选7第23090期开奖公告
开奖日期：2023年4月10日
本期开奖号码：01+02+09+10+11+17+27 05
本期出球顺序：11+09+02+27+10+01+17 05

投注方式	本地中奖注数	单注奖金
任选一	76注	3元
任选二	505注	22元
任选三	640注	126元
任选四	80注	906元
任选五	8注	8000元
任选六中六	0注	840000元
任选六中五	34注	100元
任选六中四	519注	10元
猜单双一单	0注	76元
猜单双二单	0注	13元
猜单双三单	0注	4.5元
猜单双四单	0注	3元
猜单双五单	0注	4元
猜单双六单	75注	9元
猜单双七单	0注	46元
猜单双全单	0注	610元
猜单双全双	0注	1225元

本期销售金额：944818元。
1653083元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年6月9日，逾期作弃奖处理。
第23091期开售时间：2023年4月10日20:10:00。止售时间：2023年4月11日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7第23090期开奖公告
开奖日期：2023年4月10日
本期开奖号码：01+02+09+10+11+17+27 05
本期出球顺序：11+09+02+27+10+01+17 05

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	1注	27844元
三等奖	31注	1200元
四等奖	59注	200元
五等奖	1757注	20元
六等奖	15575注	6元

本期销售金额：741270元。
597980.41元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年6月9日，逾期作弃奖处理。
第23091期开售时间：2023年4月10日20:10:00。止售时间：2023年4月11日20:00:00。

中国体育彩票福建22选5第23090期开奖公告
开奖日期：2023年4月10日
本期开奖号码：03+15+17+19+22
本期出球顺序：15+19+03+22+17

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	2注	14644元
一等奖	140注	50元
二等奖	2425注	6元

本期销售金额：103752元。
本期特等奖出自：厦门3502091512门店（1注），宁德3509040221门店（1注）。
0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年6月9日，逾期作弃奖处理。
第23091期开售时间：2023年4月10日20:10:00。
止售时间：2023年4月11日20:00:00

中国体育彩票排列3（福建省）第23090期开奖公告
开奖日期：2023年4月10日 本期开奖号码：5 8 5

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	14070注	188注	1040元
组选3	19873注	284注	346元
组选6	0注	0注	173元

本期全国销售金额47326172元，本省（区、市）销售金额676600元。
7725747.12元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年6月9日，逾期作弃奖处理。
第23091期开售时间：2023年4月10日21:10:00。止售时间：2023年4月11日21:00:00。

中国体育彩票排列5第23090期开奖公告
开奖日期：2023年4月10日 本期开奖号码：5 8 5 9 7

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	99注	100000元	9900000元
合计	99注	–	9900000元

本期全国销售金额：18279210元。
1618561198.44元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年6月9日，逾期作弃奖处理。
开奖信息查询网站：https://www.lottery.gov.cn
福建省体育彩票管理中心