

中医养生俱乐部

春季养生警惕“三高”

随着大众生活消费水平的提高，“三高”成为街谈巷议最多的健康话题，“三高”指高血压、高血脂和高血糖，也称“富贵病”，是导致心脑血管病的罪魁祸首。春季养生警惕“三高”，中医专家认为，除了生活调节、减肥减重、正规服药外，三高人群的中医药组方调理也很重要，如果您想了解更多三高的调理方法，可通过中医养生俱乐部的会员热线400—117—5180咨询。



中药组方调理你的身体

民营企业主苗先生今年56岁，近三年体重噌噌地往上长，他感叹自己应酬多没有办法，有时候中午还在酒桌上，晚上的饭局就已经约好了。上个月去医院做了个体检，结果显示他的甘油三酯1.78、总胆固醇6.15、高密度脂蛋白1.30、低密度脂蛋白3.48，看着化验结果，他知道自己已经步入了三高人群行列，再不注意的话，将来发生糖尿病、中风、心梗、脑梗的几率远远高于普通人。

中医专家建议苗先生，除了遵医嘱正规服药外，一些有调理作用的组方也可以经常使用。（注：成品组方，不可随意配制）

1. 槐花山楂茶

【配料】槐花、山楂、红枣、枸杞、

菊花、冰糖

【专家点评】

山楂 健脾开胃、消食化滞、活血化痰；

槐花 清热解毒、凉血润肺；

红枣 补中益气、养血安神；

枸杞 滋补肝肾、益精明目；

菊花 散风清热、平肝明目。

【功效】

具有降血压、降血脂、养血安神、健脾益胃之功。适合高血脂症、冠心病、动脉粥样硬化等慢性疾病的保健治疗。工作忙、压力大、应酬多、生活无规律的年轻人也可饮用。

【用法用量】

上午、中午、晚上与正餐间隔30分钟左右均可饮用，每次1包。

2. 山楂荷叶茶

【配料】山楂、荷叶、枸杞子、菊

花、金银花、冰糖

【专家点评】

山楂 健脾开胃、消食化滞、活血化痰；

荷叶 清热利水、健脾助胃、散瘀止血；

枸杞 明目安神、祛风治虚、延年益寿；

菊花 散风清热、平肝明目；

金银花 清热解毒、凉散风热。

【功效】

达到健脾开胃、消食化积、清热解毒的目的。减肥消脂甚佳，可降脂健脾、排毒养阴，帮助消化，清理脂肪，代谢身体中超负荷运转的废物，对身体起到很好的调整作用。体重偏重或肠胃负担过重的人，需要减肥，和担心堆积脂肪的人群，非常适合饮用此茶，达到降脂和减肥的目的。

【用法用量】

上午、中午、晚上与正餐间隔30分钟左右均可饮用，每次1包。

运动养生也是一剂良药

在正规服用降压、降脂和降糖药，维持合理饮食和常规治疗的前提下，中医认为，运动也是防治“三高”的一剂“良药”。建议“三高”人士选择中低强度的有氧运动。中医认为：运动可以使肌肉组织更多地利用脂肪酸，改善脂质代谢。长期运动，可以提升肌肉被激活的胰岛素受体数量，促进细胞对葡萄糖的转运和利用，降低血糖。此外，运动还可以调整自主神经功能，有利于降低血压。另外人体内血压、血脂、血糖三者之间相互影响，其中以糖尿病引发的“三高”症状占患者的绝大部分。

导医短信

有问题拨打会员热线400-117-5180提问

中医养生俱乐部 为你导医

由于版面有限，导医栏目每次只能选登部分读者的提问。如果读者有更多疑问，欢迎加入现代快报中医粉丝会群(324991352)，我们将不定期组织专家在线答疑。不方便上网的读者，也可通过会员热线400-117-5180提问。

血压压差大咋回事

56岁女性，去年发现有高血压，之后一直药物治疗。但很长一段时间压差大，高压能到120多，低压只有60多，经常感到头晕。请问医生，压差大是怎么回事？头晕是不是跟这有关？还需要做哪些检查？

南京明基医院内科主任李新：血压压差大可能是动脉硬化，特别是老年人需要注意。一般情况下，高压、低压的压差为40~50mmHg，而压差超过50mmHg以后往往提示患者动脉内存在粥样硬化斑块。头晕可能与动脉硬化有关，建议到医院做个动脉硬化检测。

专家门诊时间：
周二、周四上午。

脾虚型肥胖如何治疗

30岁女性，身高不到1米6，体重64公斤，去减肥被告知是脾虚型肥胖，请问医生有这种肥胖吗？如果是脾虚造成的肥胖，该如何减肥？

南京明基医院中医科主任周春祥：确实是有脾虚型肥胖的，一般表现为疲乏无力、大便较稀、胃口不香、易疲劳等，女性还会表现为白带增多。可以从两个方面去治疗，一是食疗，饮食上可以多食山药、莲子等；二是到医院找医生开药方进行药疗。

专家门诊时间：
周二全天，周四、周六上午半天。

患上咽炎老有黄色的痰

30岁女性，有咽炎多年，时常有黄色的痰，但不咳嗽。特别是睡觉醒来，痰会堵在嗓子里。吃过一些中成药，但效果不明显。请问还要做什么检查？经常有黄色的痰是不是说明有严重的感染？

南京明基医院耳鼻喉科主任马纪清：建议做一个纤维喉镜检查，操作时间短，基本上无痛苦。有黄色的痰可能是鼻咽感染。

专家门诊时间：
周一、周三、周六上午半天。

通讯员 王云 李娜
现代快报记者 李鑫芳

养生藏经阁

拨打400-117-5180加入中医养生俱乐部 经典养生图书优惠购

养生保健怎能少了书籍的指导，但长期以来，市场上的养生保健书籍鱼龙混杂，不少内容自相矛盾，甚至违背科学。上周，中医养生俱乐部特别推出了经典养生图书优惠购活动后，受到了读者的关注，本期中医养生俱乐部的经典养生图书优惠购活动继续进行。会员如果对下列图书感兴趣，可以拨打400-117-5180咨询换购详情。如果您还不是会员，那快报名入会吧，多种经典养生图书任你选。



《图解艾灸养生大全》(全三卷)

本书采用易学、易懂、便于阅读的图解方法编写。每一个艾灸方都有详细的讲解，同时配以人体穴位图与艾灸操作图，通过图文对照，即使不懂经穴养生，也能在近乎“手把手”的指导下为自己、家人、朋友进行艾灸，让健康尽在您的掌握之中。

书店价：680元/套
换购价：299元/套(仅限5套)



《神农本草经》图文注释版 全2册

配以真实图片相互对应，一目了然。本书系统地总结了我国秦汉以前的药学知识和用药经验，至今仍是研究中药和方剂的最重要的经典文献之一。

书店价：560元/套
换购价：269元/套(仅限5套)



《中华食疗》精装收藏版 (四册一套)

食疗疗法，实际上是各种病人设计合理的膳食。两千多年前的《黄帝内经·素问》曾说：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷物果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”可见，我们的祖先早已明白食疗的重要性。

书店价：198元/套
换购价：89元/套(仅限3套)



《黄帝内经》(全四册)

作为一部流传久远的古代传统医学经典，自问世以来，其独特的“中国式”的养生理论一直被广泛应用至今。

书店价：1260元/套
换购价：599元/套(仅限5套)



《本草纲目》(全四册)

以诸种版本中最完整的金陵本为蓝本，共选入单药1800余种。描述了药物的形态、药性、药理等内容，并依次排列注解、辨疑、正误、四气五味、主治、附方等项，以阐明药物的产地、特征、性质等。

书店价：598元/套
换购价：289元/套(仅限5套)



《中华养生宝典》精装收藏版(四册一套)

收录了古今最行之有效、最具有实用价值的养生功法以及食疗、食补的妙方，并结合现代一些有科学依据的食疗理论和养生保健常识，向读者提供抗衰老、青春永驻以及祛病延年的秘诀。

书店价：198元/套
换购价：89元/套(仅限3套)