

中医养生俱乐部

在近些年各地的居民健康体检中，“血脂异常”成为检出率最高的健康隐患。无论男女这一项异常指标均“高居榜首”。高血脂会带来各种健康风险，它是脑卒中、冠心病、心肌梗死、猝死的危险因素，也是促进高血压、糖耐量异常、糖尿病的重要危险因素。科学降脂，除了生活调节、减肥减重、正规服药外，中医药组方调理也很重要，如果您想了解更多降脂的调理方法，可通过中医养生俱乐部的会员热线400—117—5180咨询。

本版撰文 张弛

居民健康体检 血脂异常最多

降血脂单靠吃素可不行

吃素不一定能降血脂

发现自己血脂高，有人就寄希望于吃素来改善。事实上，只靠吃素，并不一定能降血脂。相反，长期吃素反而有可能造成身体内的糖、脂代谢异常。朱先生不到50岁，在一次单位例行体检中发现高血脂。为了尽快降脂，朱先生“戒肉”4个月，一日三餐只吃青菜、米饭。虽然过着“苦”日子，但4个月后复查，甘油三酯仍然明显偏高，其他几项血脂指标也没有预期下降得明显。这让张先生非常无奈。医生说，人体影响血脂合成和代谢

的因素相当复杂，特别是在机体已经出现胰岛素抵抗、脂肪代谢失衡的情况下，单纯控制肉类和胆固醇的摄入，可能造成代谢紊乱，进一步升高血脂。对血脂高的人来说，少荤多素才是比较合理的饮食结构。平时多吃一些蔬果、粗粮和豆制品，少吃甜食、饮料等高糖食物，同时尽量避免一切肥肉、动物内脏和动物油等。如果单纯饮食控制3个月还没有明显效果，或血脂中度增高，要及时到医院诊治。

餐前快走降血脂

除了饮食，运动降脂哪种方式最有效呢？有研究发现，餐前快走10分钟者要比餐前休息的人血脂降低30%以上。快步行走时能量消耗增加，就会燃烧体内贮存的脂肪，而在休息时则会从血液中提取膳食脂肪来补充脂肪贮存库。

快步行走最好在餐前2小时进行，因为这时食物已经从胃中排空，心脏的负担下降了，而且不用担心饱餐后运动会造成胃下垂及肠套叠。一般来说，速度控制在10公里/小时，时间保持在20—30分钟之内即可。

试试槐花山楂茶

科学降脂，除了合理饮食运动、遵医嘱正规服药外，朱先生还被建议使用一些有调理作用的中医药组方（注：成品组方，不可随意配制），比如槐花山楂茶。据介绍，槐花是药食同源的食物，其性味苦，微寒，无毒，具有清热解毒、凉血润肺等作用。槐花泡茶具有降血压降血脂的

功效。朱先生说，槐花山楂茶的配料都是各种食材，比如槐花、山楂、红枣、枸杞、菊花、冰糖，所以喝得也比较放心。如果你想了解更多关于槐花山楂茶的信息，或者其他有降脂功效的中医药组方，欢迎通过中医养生俱乐部的会员热线400—117—5180咨询。

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，欢迎拨打会员热线400—117—5180提问。

高眼压引起眼睛充血

问：我有一朋友在和我聊天时突然说他眼睛模糊了，我抬头看去只见他双眼充满血丝，过半小时后症状就好了，我想请问专家是什么原因？

答：如果年轻人出现这种情况，且没有用眼很多等诱因，应考虑为一过性的干眼导致的视物模糊和眼睛充血。其次，结膜充血急性炎症，有分泌物也会影响视物清晰度，此外还有一过性的高眼压引起眼睛充血和视物模糊。建议你朋友到医院做相关检查。建议你去看江苏省中医院看眼科魏伟主任的专家门诊，时间：周四全天，周五上午。

排卵期出血要补充孕激素

问：过去月经一直比较规律，最近两个月出现月经中期出血现象，出血量不多，有时候就几滴，通常第二天结束，到正常月经期时又来月经了，请问这是怎么回事？

答：根据你所述症状，判断你可能属于排卵期出血、黄体功能不全，可以到院进行检查后，在后半期适当补充孕激素，但必须在医生的指导下进行。建议你去看南京市中医院妇科于红娟主任的专家门诊。时间：周二下午，周三、周四上午

慢性丹毒要如何治疗

问：我是在3月份，脚趾处发现有点肿，最后脚面处，有个红包，到医院说是丹毒，开的中药外敷，当时毒没有出来，现在我又到别的医院去看，说什么毒气到骨神经里，现在平均一个月复发一次，请问该怎么办？

答：如果是丹毒的话，平均每个月复发一次，就是慢性丹毒，治疗方法很多，西医的方法主要是抗菌消炎，像链球菌感染，无论口服还是静脉用药，以头孢、青霉素之类的药使用居多，效果较好，反复发作可能有耐药性，可以换红霉素类的药。当然也可以外敷或做理疗。中医的方法一般是清热利湿解毒，辩证论治。可以用金黄散外敷。建议你去看江苏省中西医结合医院主任医师陶迪生专家门诊。时间：周一、三、六上午，周四下午。

活动预告

春夏之交 我们一起关注胃肠健康 中医养生俱乐部第二场讲座5月开讲啦

快拨打400-117-5180报名吧，入会还能享好礼

父母双方都有溃疡，孩子患病几率达50%以上

在上个世纪80年代初期，压力和生活方式等被视为导致胃溃疡的主要原因。但之后幽门螺杆菌（HP）被发现。大量研究表明，超过90%的十二指肠溃疡和80%左右的胃溃疡，都是由HP感染所致。检测HP感染常用的方法就是呼气试验，但有患者发现呼气试验有碳

13和碳14两种，不知如何选择。医生说，碳13和碳14，所用材料不同，所以价格有差异，碳14呼吸试验每次95元，碳13每次250元。做呼气试验时，会先吃一种药物，含碳14的药物有微量的放射性，而且半衰期比较长；而碳13就没有这方面的顾虑，所以碳13呼气试

验检查也适用孕妇和小孩。目前大医院用的应该都是碳13。其实这两种检查的结果是一样的。

除了HP感染，胃溃疡也受遗传因素影响，父母一方有溃疡，孩子患溃疡几率有30%，如果父母双方都有，孩子患病几率达50%以上。

喝粥养胃、少食多餐未必就对

如果有胃溃疡，有些人会想到要少食多餐。然而，新的研究表明，食物进入胃内，本身对胃黏膜就是一种刺激，不仅促使胃肠蠕动加快，而且会使胃酸及胃蛋白酶分泌增加，对溃疡病的愈合无益。目前主张溃疡病人的饮食注重的是定时、定量，避免饥饿和饱餐。

考虑到粥细软、易消化，粥也是一些胃病患者的首选。事实上，

这种观点并不全面。相比油炸食物、不发酵的饼、面条、煮玉米、蒸窝头等，粥是细软、易消化的，但喝粥并不利于消化吸收。原因是，喝粥不用慢慢咀嚼，不能促进口腔液腺的分泌，而唾液中的淀粉酶可帮助消化，再者粥水分多，稀释了胃液，加速了胃的膨胀，使胃运动缓慢，不利于消化吸收。若喜欢喝热粥，其温度对胃的刺激也是不利

的。因此胃病患者不宜天天喝粥，而应选择易消化吸收的饮食，细嚼慢咽，促进消化，才更有益。

特别提醒

你平时用什么方式养胃？你的养胃方式正确吗？不妨到活动现场来，让专家帮你点评一下。了解更多活动详情快拨打400—117—5180咨询吧。

“

中医养生俱乐部的第二场讲座，5月8日要开讲啦。这次专家将与大家一起聊聊春夏之交的肠胃健康以及日常养胃中的常见误区。中医养生俱乐部的会员现在起即可通过400-117-5180报名预约座位。如果您还不是会员，也欢迎通过400-117-5180报名入会。在中医养生俱乐部，你可以找到志同道合的朋友，见到一号难求的名医，参与形式多样的中医主题活动，说不定还能成为幸运会员，领回电子艾灸仪。