

## 齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博  
漱玉平民大药房



### 大篷车进社区主讲“治未病”，你问我答与专家面对面

# 喝酒和暴饮暴食最易引发“三高”

本报7月23日讯(见习记者 刘晓 实习生 王宇澄) 18日,齐鲁晚报大篷车开进漱玉平民大药房张店潘南路店,开展“治未病”之三高(高血压、高血糖、高血脂)养生讲座,给市民讲解“三高”发病原因,普及养生之道。当日8点,便有市民早早的来到了活动现场。“一听大篷车要来了,我6点就吃了饭搬着马扎在这等着了。听说这一期讲‘三高’的一些防治知识,正好我有点高血压、高

血糖,也来听听专家的一些建议。”家住嘉和乐园小区的李慧珍老人说。据悉,“三高”目前已经成为引发慢性病的重要因素之一。据漱玉平民大药房工作人员介绍,我国目前患高血压、血脂异常、糖尿病的人数分别为1.6亿、1.6亿和2300万。并且,“三高”还呈现出“年轻化”的趋势。“糖尿病、高血压和血脂异常以及与之相关的心血管疾病的源头就是不健康的生

活方式,虽说现在人们的生活水平提高了不少,但质量降低了。挑食的越来越多,再加上大量的添加剂的出现,人们生活压力的日益增大,暴饮暴食,烟酒摄入过多,都是‘三高’的主要致病因素。”漱玉平民大药房的专家介绍道。在活动现场,漱玉平民大药房专家与前来参加活动的市民互动频繁,“你问我答”的方式更是深受广大市民欢迎。“这样讲出来之后,

不止我自己知道了如何防治,大家也都听明白了,倘若应用到生活中确实效果明显,引起别人的注意,那么参与进来的人也就越来越多。”已经76岁的刘祥治老人说。据了解,大篷车将于近期适时推出一系列养生讲座,每期选择不同主题,而漱玉平民的工作人员除了给市民讲各类疾病的发病和治疗方法外,还会延续以往传统,为市民免费进行高血压、气血循环检测以供其参考。

相关链接

## 市民交流 “养生经”

在与市民的互动环节中,漱玉平民大药房主讲人还鼓励市民与大家分享自己的养生经验。常先生今年72岁,身体硬朗,苍颜华发,他血压、血脂、血糖指数均正常。他分享说:“我饮食很清淡,生活习惯好,每天都在固定的时间休息、起床。平时我也很注意调节自己的心情,保持心情舒畅,经常和自己的朋友聊天。”

专家提醒

## 参与活动 需防忽悠

今年72岁的巩先生是今天讲座上的活跃分子,积极与主持人互动,与周围市民交流。讲座结束时,巩先生讲述了自己参加某药店的健康讲座,结果不慎被骗取了1500元钱的经历。漱玉平民大药房负责人唐小保也提醒市民,目前的确存在一些不良企业以健康讲座为幌子向市民推销药品的情况,市民一定要谨慎辨别,谨防被骗。

## 多数市民只知病来用药挡

### 平时注意合理饮食,不能让身体长期处于亚健康

在“治未病”之三高(高血压、高血糖、高血脂)养生讲座现场,有50余名市民前来听课。其中,有近八成市民患有“三高”,不合理的饮食和精神压力过大成为致病主因。专家提醒,“三高”重在防范,要注意良好的日常生活习惯。

本报见习记者 刘晓  
实习生 王宇澄

## 很多病是吃出来的

在活动现场,不时有市民提出“三高”应该如何吃药治疗,但很少有市民向专家提出如何防范“三高”的发生。

“我这几天血压和血糖都有点高,降压降糖的药也一直吃着,我问一下还有什么更好的治疗药物吗?有时候血压高了就眩晕,眼睛也难受,希望有什么作用大的药物治疗一下。”家住张店金乔小区王秀莲老人问道。

据了解,现场有不少市民询问治疗药物的事情,而且市民相互之间还推荐起治疗“三高”的一些药物。但专家提醒,要防患于未然。“一个人一个体质,一种药物不是人人都适合,况且我们不能等到病发生了,我们再去吃药治疗,而应该未雨绸缪,将疾病扼杀在摇篮里。”漱玉平民大药房专家说。

据悉,现在的市民大都是在疾病发生之后才去医院治疗,却忽略了前期的一些预防措施。“身体好的时候,谁去医院查?很多病都是吃出来的。”王秀莲说。这样的说法,也在不少市民中得到了印证。

“有的市民都不知道‘未病’是什么,就更不用谈怎么防范了。不管什么疾病,最重要的就是提前防范,而不是等到发生了再去医治。”漱玉平民大药房专家说。



市民在现场边听边记。  
实习生 王宇澄 摄



市民在活动现场听取“治未病,防三高”相关知识。 实习生 王宇澄 摄

## 亚健康为“三高”源头

据悉,“未病”就是我们通常所说的“亚健康状态”,处于亚健康状态的人,虽然没有明确的疾病,但却出现精神活力和适应能力的下降。

据漱玉平民大药房专家介绍,“亚健康”是一种临界状态,是一些心身疾病的源头。“如果这种状态不能得到及时纠正,非常容易引起高血压、高血脂、高血糖、冠心病等一些慢性疾病的发生。

除此之外,也会引起心理障碍,注意力不集中,失眠等精神心理疾病。”漱玉平民大药房专家说。

专家提示,可以对照下面的问题进行一下自测。

第一,是否经常便秘,脸上长斑,长痘,皮肤灰暗?第二,是否经常头痛、头晕,失眠多梦,记忆力下降,反应迟钝,注意力不集中,肢体麻、胀、痛,步态不稳等?第三,是否有心慌、胸闷、胸口痛,有

时是左上肢及背部痛,进一步会出现上楼或劳动出气困难,严重时可能会有绞痛感等。第四,精神压力大,烦躁、焦虑易激怒、情绪低落,悲观,厌世,不愿与外界接触。第五,脱发、斑秃、早秃,每次洗发都有一大堆头发脱落。

“如果出现上面任何一条,那你就要注意调整自己的生活习惯了,无论是饮食、作息等都要规范起来,才能防患于未然。”专家说。

## 放松心态为防治之首

在讲座中,专家除了介绍“三高”的发病原因,还向市民介绍了一些防治“三高”的“法宝”。

据了解,“三高”防治的方法主要有:合理膳食,多食用粗粮及瓜果蔬菜,限盐少油;坚持适量运动,戒烟限酒;保持心态平衡、心情愉悦。“但是舒展心态,却是一切调节饮食和运动的前

提,须要最先做到。”漱玉平民工作人员唐小保介绍说。

针对“亚健康”状态下的人容易出现“过劳死”的情况,专家也提醒,夏季气温高,人们容易心情烦躁,如果碰到高度刺激,如熬夜、发脾气等应激状态,就容易出现猝死,所以,一定要注意防暑降温,注意补充维生素C保持良好的心态。

同时,讲座中还着重介绍了,防治“三高”的“三五七法则”,即“三高”、“五低”、七分饱。此处的“三高”指的是饮食要侧重高纤维、高新鲜、高植物蛋白;“五低”指的是,饮食要注意低脂肪、低胆固醇、低盐、低糖、低酒精;“七分饱”就是说吃饭不要过量,并要注意细嚼慢咽。

## 日常养生 用好各“色”蔬果

夏季大批各“色”蔬果的上市,也为市民提供了更多的选择。但您知道不同颜色的蔬果会有不同的养生功效吗?

红色蔬果能够增强抵抗力,保护心脏。主要有红辣椒、番茄、苋菜、苹果、西瓜、山楂等。

绿色食物中含有丰富的叶酸和钙。叶酸已被优生学家证实为防止胎儿神经管畸形(如无脑、脊柱分裂等)的“灵丹”之一。而绿色蔬果中的钙比牛奶还要多。

黑色食物含有丰富的微量元素和维生素,能补肾养肾。

橙色食物能起到保护眼睛、骨骼和免疫系统健康的作用。如柑橘、胡萝卜、白薯、杏、哈密瓜、芒果、木瓜、南瓜等。

紫色食物中含有花青素,具有防血管硬化的功效,可阻止心脏病发作和血凝块形成引起的脑中风。主要有黑草莓、樱桃、茄子、李子、紫葡萄等。