

高膽固醇症 隱形的健康威脅

阿利博士報你知！



推薦

促進新陳代謝-
薰衣草香茶



薰衣草香茶

融合了多種天然草本成分，每一杯都是對自己的一次照顧。促進新陳代謝的關鍵在於丹蔘的丹酚酸A、菩提葉富含的生物類黃酮和維他命C、以及金萱，都是我們的重要幫手。而想要保持輕盈，使排便順暢是首要任務！決明子以其內含的大黃酚和大黃素著稱，正是這個目標的好夥伴。最後，對抗夏日，就讓七葉膽和薰衣草來幫忙退火降火氣。

這個夏天，讓臻品植萃陪伴您，用一杯好茶，退火降火氣，溫和調理、有感養生！一起迎接更健康的夏天吧！



促進新陳代謝

薰衣草香茶

NT\$300

2g/10入(盒裝)



臻品誌專屬購物金
\$50
線上商店結帳輸入
優惠碼：C50
滿\$500即可使用

隨著飲食日益西化和生活壓力增加，高膽固醇血症已成為一個隱形的健康威脅，且可能導致動脈粥樣硬化、心臟病和中風等嚴重健康問題。高膽固醇的主要風險因素包括不健康的飲食習慣、缺乏體育運動、吸煙及遺傳因素。值得擔憂的是，許多患者在初期往往無明顯症狀，這使得早期診斷和治療顯得尤為重要。

然而，正因為長期膽固醇偏高的人多數沒有明顯身體不舒服，常常讓人誤以為不需要積極進行治療。專家指出，當「壞膽固醇(低密度脂蛋白)」水平過高時，血管的提前老化和退化過程可能已經悄悄開始。並且，血液中的膽固醇其實有三分之二來自身體自己產生，而非經由飲食引起，因此對於已積極調整飲食但仍然百固醇偏高的朋友，在定期血液檢查之外，也需依照醫生建議進行適當治療。

在中醫裡，高膽固醇不僅是單一的病症，而是與整個身體的不平衡狀態相關，因此治療會著重在調整體質、清除內臟的濕熱或痰濕，並根據個體的不同症狀和體質選擇合適的草藥。如濕熱體質者可能用荷葉、金銀花等清熱解毒的草藥；腎陰虛者則用如何首烏、麥冬等滋養陰液的草藥。



陳育利

臻品中醫院長

臻品中醫診所
掃描加入我們的健康行列

線上
客服



更多
文章



1. 均衡攝取六大類食物：全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類、油脂與堅果種子類。
2. 應少吃油炸、油煎或油酥的食物與肥肉、雞皮等，並減少反式脂肪酸含量高的氫化油脂攝取，如含烤酥油的糕餅、西點與速食。
3. 避免膽固醇含量高的食物，如內臟類（肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等，以及帶殼海產類（牡蠣、文蛤、鮑魚）、章魚、魷魚等。並多吃深海魚類，如：鮭魚、鯖魚、鮪魚等。
4. 蛋黃以每週 2~3個為宜，包含烘焙食品及蛋類菜餚，如：蛋糕、蛋塔及蛋花湯等。
5. 少用以下油脂：豬油、牛油、雞油、奶油、酥油、椰子油、棕櫚油。
6. 多使用好油來烹調食物。如：橄欖油、芥花油、葵花油、花生油等。
7. 多選用高纖維的食物，如：蔬菜、水果及燕麥、糙米等全穀類。
8. 避免攝取過多精緻糖類食物及飲料，建議多攝取堅果種子類如：腰果、開心果、夏威夷豆或瓜子等。
9. 戒酒、多運動，有助提升高密度脂蛋白，俗稱好膽固醇，並降低低密度脂蛋白（壞膽固醇）水平，促進心血管健康。

有許多人會在得知膽固醇偏高時選擇保健食品作為保養方式，例如紅麴、魚油等，但近日發生小林製藥的紅麴保健品中檢驗出不該存在的成分，不僅引發大眾對紅麴產品的關注，也讓保健品的使用再次成為熱門話題。

保健產品百百種，阿利博士建議大家在使用保健品前先諮詢您的醫師，也檢視自己的身體、有沒有需要保健食品，以及要用多少量、用多久，並且先抽血檢驗、看看保健食品使用前後、身體健康有無差異，這樣的把關、就如同使用中西藥物一樣的嚴謹，自然就能收到保健食品的好處、更能保持健健康了。

臻品檀萃 養生茶專門店

台中市大墩7街117號

0800-006986

臻品誌

月刊 No.15

經痛 的預防與保養

小倫醫師教你如何改善



小倫醫師提醒：

若是屬於繼發性痛經，即因婦科疾病如子宮內膜異位症或盆腔炎等引起的痛經，建議尋求醫師診治，因為只有治療疾病才能緩解痛經。在平日的生活中，女性朋友可以結合以上方法來預防和保養身體，減輕痛經帶來的不適。

小倫 中醫師
臻品中醫主任



經痛是許多女性常見的生理現象

其症狀除了下腹悶痛，也可能伴隨著腰酸背痛、噁心、嘔吐、頭痛等症狀，嚴重時可能導致面色蒼白、出冷汗等情況。

從西醫角度來看，痛經主要分為原發性痛經和繼發性痛經兩類。原發性痛經指的是沒有器質性病變的痛經，常見於年輕女性。其可能原因包括內分泌失調、前列腺素過多導致子宮收縮過強，使得子宮肌層缺血缺氧，從而引發疼痛。而繼發性痛經則與婦科疾病有關，如子宮內膜異位症、盆腔粘連、盆腔炎等。

中醫認為痛經是由經絡氣血不暢、臟腑功能失調或情志不暢等因素引起的。因此，預防和保養痛經的方法可以從以下幾個方面著手：

調整食材

避免食用寒涼食物，如冰淇淋、冷飲、寒性蔬果等，以免導致子宮受寒，加重痛經。

選擇溫性食材，如薑、肉桂、黑糖、薑黃等，有助於暖宮活血。

保持飲食均衡，適量攝取蔬菜、水果、肉類和全穀類食物。



適當運動

規律運動，如瑜伽、太極拳、慢跑等，有助於改善血液循環，減輕痛經。

月經期間避免劇烈運動或過度勞累，尤其不宜下水游泳。



情緒管理

保持心情舒暢，避免過度壓力和情緒波動，因為緊張和壓力可能會加重痛經。



穴位按摩

按摩三陰交、血海、太沖等穴位，有助於緩解痛經。



中藥材輔助

泡腳：選擇具有暖宮祛風作用的草藥，如艾葉、大風草等。

飲茶：如玫瑰花茶（可添加紅茶葉及些許黑糖），其富含維生素C和鐵質，且有助於行氣活血。



適當休息

確保充足睡眠，睡眠不足可能會加重痛經，尤其是導致腰腿酸痛。

月經期間避免過度勞累，保持適當休息。

