

积极有效降血脂

什么是心脑血管问题

心脑血管问题也被称为“富贵病”，常与“三高”（高血压、高血脂、高血糖）相伴随。

血脂高的表现

经常性头晕：血液循环不畅通容易产生脑部缺氧，因此更容易引起头晕。

胸闷：心肌细胞有不同程度的缺血、缺氧等引起。

乏力：心脑血管问题会导致心脑血管供血不足，周围组织供血不足，出现疲乏无力的问题。

四肢麻木：心脑血管问题容易让血液流通的速度变慢，肢体末梢出现供血不足现象，也就会经常出现手脚麻木。

气短：主观上有空气不足或不能呼吸的感觉，而客观上就会出现呼吸频率和深度以及节律的变化。

嗜睡：心脑血管问题会导致脑组织出现缺氧、缺血现象。久而久之会影响大脑正常功能的发挥，出现打瞌睡等表现。

产生心脑血管问题的原因

吸烟：许多证据表明香烟烟雾中的一氧化碳被吸入人体后，会直接损伤血管内皮细胞，触发动脉中央硬化。而心绞痛人群如果吸烟，会加重对血液和氧的需求，还会直接引发心绞痛发作。

酗酒：长时间喝酒容易导致心脏、肝脏问题，对身体造成一定的伤害。

心脑血管的日常保健

适当休息：劳动过度会使血管收缩，血压升高，不仅会破坏我们的血管，而且对我们的身体也有影响。我们应合理劳动和适当休息。

心情愉悦：要保持愉快的心情，因为一个好的心情是成功的一半，有一个好心情，可以使问题得到缓解。

缺乏运动：久坐是现代人的普遍现象，体力劳动逐渐减少，导致很多人缺乏时间和条件去进行活动，再加上交通逐渐发达，无论是开车还是乘坐地铁、公交，都会降低人的活动量。很多人运动量是严重匮乏的，摄入的热量没有途经消耗就容易堆积成脂肪，同时缺乏运动还会使身体的血液循环受阻，容易产生心脑血管问题。

均衡饮食：食盐摄入量多会引起肾脏的负担，因此平时应减少食盐的摄入，每日摄入量不高于6克为宜。

饮食上应该多食用清淡可口的食物，以含丰富的维生素及纤维素的食物为主，如水果、大枣、胡萝卜、白菜、芹菜等。合理饮食，避免肥胖，少吃高胆固醇和高饱和脂肪酸的食物。蛋黄、动物内脏等要少吃。

参考资料：家庭医生在线网：《心脑血管的养生秘笈，这5大保养重点应牢记》
《科普中国》；王静.老年心脑血管疾病患者心理问题分析及护理[J].名医,2020(02):188.
以上内容仅用于科普知识，不用于产品宣传，请理性阅读。

999元 心脑血管新年健康卡

服务热线：400-707-8558

6盒臻通集+6盒三七

日常价
¥1242

7种植物
降血脂发明专利



御芝林牌臻通集胶囊
规格：0.4g/粒x60粒/盒
市场价：1498元/盒

正宗文山有机三七
一款有执行标准的药用三七粉



御芝林牌三七超微饮片
规格：2g/袋x30袋/盒
市场价：199元/盒（御芝林大药房有售）

6盒臻通集+6盒蜂胶

日常价
¥1182

7种植物
降血脂发明专利



御芝林牌臻通集胶囊
规格：0.4g/粒x60粒/盒
市场价：1498元/盒

御芝林蜂胶
坚持只用一级品



御芝林牌蜂胶紫苏籽油软胶囊
规格：0.5g/粒x60粒/盒
市场价：288元/盒

活动规则：1、限实收和余款，不能使用红包和余券； 2、与金福卡、金禄卡、金寿卡、金禧卡的会员折扣不同享；
3、套组可重复购买，不限量； 4、满2000元及以上可参与常规返券。

活动时间：2021年12月17日-12月18日 / 12月30日-12月31日

注：本刊中所有活动消费满200元免费送到家，不满需付15元包装运输费；赠品数量有限，售完随机更换同等价值其它商品。

本活动最终解释权归御芝林所有