



“三高”的预防，诊治和调理

科工专医疗健康系列讲座 第一讲

【科工专报道】2021年2月28日下午1时，正逢“喜鹊登枝开门喜，春花烂漫大地春”新春之际，美国华人科学家工程师专业人士协会（以下简称：科工专）拉开了医疗健康讲座第一幕。讲座的主题是“三高”- 高血压，高血脂，高血糖，是近年来人们一直非常关注的话题。而且，这次我们有幸邀请到来自 Weiss Memorial Hospital 的主任医生 Dr. James Mo (莫矜) M.D., 以及来自西北大学研究助理教授杨朔博士，“强强联手”来和大家一起聊。



（讲座小组成员：陈育蘭，周坚刚，杨朔，莫矜）

美国华人科学家工程师专业人士协会会长 Stanley 周博士致辞时谈到为什么科工专会在今年推出这个系列讲座？一是在抗疫期间，人们普遍对医疗保健预防疾病方面的知识开始重视；二是科工专协会里大部分科学家们都已人到中年，深感到有这个需要。周会长同时也谈到科工专在今年的工作安排中，将为社区华人提供更多的资讯和专题讨论。

这次讲座由科工专理事陈育蘭策划并主持，由科工专全权承办。并获得大芝加哥地区浙大校友会，美亚健康协会，雅美教育文化中心等机构的协助。非常感谢朋友们的大力支持！



首先登场的是有着丰富临床经验的莫矜医师。他在芝加哥地区行医 20 多年，擅长各种常见病及慢性疾病的诊断及治疗，在业界口碑及医德医品俱佳。他详细介绍“三高”的定义和演变，形成及对人类的危害，诊断标准，药物治疗及不同治疗手段的效果。最后，他特别强调要积极预防，不能听之任之。莫医生讲座这头话音才落下，观众朋友们中的问题就纷纷出笼了。反响非常热烈，让我们觉得这类讲座确实是对大家有帮助。

糖尿病人自身管控

戒烟酒，足部保健，改善生活习惯
营养均衡，控制体重，加强运动
控制血压，血脂
密切注意肾功能的变化
尽量减少病毒感染，如每年注射流感疫苗

The Best Medicine is The Least!

何为“高血压”？

收缩压（高压）
舒张压（低压）

血压的分期 (staging)

血压分类	收缩压	条件	舒张压
正常	低于 120	并且	低于 80
高血压前期	120-139	或者	80-89
高血压第 1 阶段	140-159	或者	90-99
高血压第 2 阶段	160 或更高	或者	100 或更高
高血压第 3 阶段 (极高危)	高于 180	或者	高于 110

高血脂症的治疗

1. 他汀类 - 目前主流治疗方式 (e.g. Lipitor)
原理：增加胆固醇的利用，增加HDL的合成，降低VLDL合成从而降低LDL，甘油三酯；提高HDL。
缺点：肝脏转氨酶 (SGOT/SGPT) 增高，有得肌炎的风险

2. 胆固醇吸收抑制剂
原理：作用在肠道 (e.g. Ezetimibe)
胆酸螯合剂 (Bile Acid Sequestrants)
原理：增加肠道脂肪排泄
缺点：恶心，肝功能异常



紧接着，现在西北大学从事癌症科研的杨朔博士，更从营养健康管理学的角度入手。全方面分析，并娓娓道来这些健康问题的产生，是与体内毒素积累过多息息相关，又和摄入营养的不均衡缺乏脱不了干系。所以她提出“滋养+排毒”的理论，同时建议像深海鱼油-OMEGA-3，卵磷脂等保健品是可以降低低密度脂蛋白和甘油三酯，从而达到预防和缓解高血脂症状。杨博士先后在天津医科大学药学院任教7年，南开大学生命科学院任教2年。从事健康管理师有5+年经验。

吃五谷杂粮，哪有不生

- 吃五谷杂粮，吃的是什么？
- 宏量营养素：蛋白质，脂肪，糖
- 微量元素：矿物质，多种维生素
- “老辈人吃不到五谷杂粮会生病，现代大多数人只专注宏量营养素的摄取了：宏量营养的不均衡+微量营养素的缺乏”
- 为什么有的面包饺子不动道？为
 - 植物/养殖的动物/人都有“毒素”
 - 现代水果蔬菜里面的营养
 - 貌似我们吃的很好，但是
- 生病？
 - 食物里：20%杂质，<2%毒素。饮食习惯，某些毒素会越积累越多

多长时间就应该做一次身体健康大

- 每天注意排毒顺利；
- 每周一次轻断食日；
- 每2-3个月健康重整一次
 - 排肠毒：纤维素，益生菌，运动，水，蛋白等
 - 排肝毒：奶蓟（水飞蓟）精华，花椰菜精华，绿茶精华，姜黄素等
 - 排脂毒：奥米加-3，卵磷脂，VC等
 - 世卫组织统计：135种疾病中，有106种和缺钙有关
 - 奶制品，蛋黄，鱼类，虾皮，大豆等含钙高

身体里到底

- 气毒：外来（呼吸）+内
- 汗毒：皮肤是排毒器官之一
- 宿便：汉代《论衡》：谷
- 脂毒：大鱼大肉，血脂升
- 尿毒：肝/肾是排毒器官
- 血毒：吃的太多太杂得有
- 痰毒：肺是排毒器官，排

营养调理和养生 (以心脑血管问题)

- 保肝护肝
- 改善血管弹性
- 降低低密度脂蛋白和甘油三酯
- 降低血液同型半胱氨酸水平
- 对抗自由基，防止血管炎
- 补充辅酶Q10，增加心肌营养
- 综合调理心脏和血管功能
- 良好的睡眠与运动习惯
- 均衡免疫

两个多小时不知不觉地过去了，讲座接近尾声。听完专家们的传授，感慨万千！正所谓“把握好健康，才能把握未来”。衷心期盼我们科工专会员及家人，还有科工专的朋友们事业有成，家庭和美，越来越健康，越来越年轻！由于时间有限，不能回答在线的每一位观众的问题。经征询两位专家的同意，将他们的联系方式在这里公布，以便您有需要进一步想和他们联系：

Harmony Medical & Wellness Center
莫矜医生 M.D.,M.S.
 (Family Practice, USCIS Immigration Exam, Auto & Work Injury, Physical Therapy, School & Physical Exam)
 4600 N. Magnolia Ave, Suite #D,
 Chicago, IL 60640
 Phone: 773-989-1885

免费为科工专提供咨询服务

- 杨朔
- Cell 267-265-3360
- 微信: syoung668
- Email: syoung668@yahoo.com





美国华人科学家工程师专业人士协会
Association of Chinese-American Scientists and Engineers

特别感谢周坚刚会长亲自承担了这次讲座的技术支持工作，使我们的讲座顺利进行！谢谢！再次感谢两位专家百忙之中，义务为大家普及了医学健康方面的知识！也再次感谢这次讲座的主办方 – 美国华人科学家工程师专业人士协会为我们搭建了这么好的一个平台。再次谢谢各位朋友的积极参与！2021年科工专将继续医学保健系列讲座，敬请关注，下次再见！

科工专宣传部

3/4/2021