

題目：中醫教您防治三高症（高血脂、高血糖、高血壓）

中醫師 陳茂祥主講

時間：中華民國 99 年 05 月 16 日（星期日）下午 3 時 30 分

地點：台中市英才路 600 號 文化中心 B1 演講廳

題綱：

一、前言：（一起做暖身呼吸操）

1. 摘錄 乾隆皇帝、中南海健康秘笈、中醫養生之道等六則養生要訣。
2. 現代人健康二大殺手：
3. 溫世仁、郭台成億萬富豪，英年早逝的啓示：
4. 疾病之因：
5. 上工治未病，預防勝於治療：
6. 中醫養生之道：

二、認識三高症：（一起做全身關節運動）

1. 三高症是代謝症候群，是老年人慢性病之一：
2. 三高症的定義：3. 三高症的病因：
4. 三高症的症狀：5. 三高症的後遺症：

三、三高症的預防：（一起做全身按摩）

1. 飲食有節：(1) 三餐健康飲食法 (2) 預防三高症飲食法
(3) 保持體內腸與血液乾淨。
2. 起居有常：(1) 順應四季養生 (2) 順應生理時鐘養生。
3. 不妄作勞：(1) 不超過體能工作 (2) 不長期疲勞工作。
4. 養身在動：(1) 養成運動習慣 (2) 做適合自己體力運動。
5. 養心在靜：(1) 養成放鬆調息習慣 (2) 節能養生。
6. 知足少慾：(1) 凡事正面思考 (2) 淡泊名利。

四、三高症的治療：（一起做放鬆操）

1. 找出病因，辨証論治：
2. 從飲食、運動、起居、心理、藥物來治療：

五、結論：（一起做經絡拍打）

1. 健康是生命中最大財富、預防勝於治療。
2. 藥即是毒、預防疾病靠自己。
3. 三萬金贈言、長壽之道：
4. 生命如蜜：

