

把健康隐患“吃回去” 五类体检异常的中医食疗方

拿到体检报告时，不少人会被三高前期、结节、动脉硬化等字眼困扰。这些临界值异常或者身体的“隐忧”，在中医看来却是身体发出的预警信号，多与气血不畅、脏腑失调等相关，此时如果用食疗调理，是“治未病”的最佳时机。针对常见的五类体检“隐忧”，推荐对应的中医食疗方，帮您把健康隐患“吃回去”。



三高前期： 清利痰湿，管好“入口关”

三高前期多因“痰湿内盛、脾胃运化失常”形成，食疗关键在“化湿浊、调代谢”，忌高油高糖（防痰湿堆积）。

推荐食疗：冬瓜海带糙米饭 冬瓜100克（利水消脂）、海带50克（软坚散结）、糙米50克，蒸熟拌匀。冬瓜含丙醇二酸，能抑制脂肪合成；糙米保留膳食纤维，可延缓血糖上升，适合每周吃3~4次。

代茶饮：玉米须10克、山楂5克煮水，玉米须利水降浊，山楂活血化瘀，辅助调节血脂血压。

结节类： 疏肝散结，忌郁忌滞

乳腺结节、甲状腺结节、肺结节等在中医同属“癥瘕”范畴，多因肝气郁滞、痰瘀互结所致。食疗关键在“疏肝理气、化痰散结”，忌辛辣刺激（防加重内热）、生冷黏腻（防痰湿堆积）。

推荐食疗：陈皮海带排骨汤 陈皮10克（理气化痰）、海带30克（软坚散结）、排骨200克，慢炖1小时。陈皮助肝气疏泄，海带含天然碘元素且能软化结节，适合无甲亢病史的患者每周吃2~3次。

搭配茶饮：玫瑰花3克、山楂5克煮水，玫瑰花疏肝解

郁，山楂活血化瘀，化解结节形成的“气滞血瘀”土壤。

囊肿类： 柔肝养肾，利水渗湿

肝囊肿、肾囊肿多与“肝肾阴虚、水湿内停”相关，中医认为“肝喜柔恶刚”，食疗需“养阴柔肝、利水渗湿”，避免熬夜、饮酒（防伤肝阴）。

推荐食疗：枸杞山药甲鱼汤 枸杞15克（养肝补肾）、山药20克（健脾）、茯苓20克（利湿）、甲鱼半只（滋阴潜阳），加清水炖至肉烂。甲鱼为“滋阴圣品”，配合枸杞补肝肾之阴，山药健脾防湿停，适合囊肿伴口干、眼干者。

日常小食：每天吃5~6颗桑椹干，桑椹能“滋肝肾之阴，充血脉之液”，从根本上改善内脏，尤其是肝的“濡养不足”。

心率异常： 调补心气，忌“情志过激”

心动过速多属“心阴不足、虚火扰心”，心动过缓多为“心阳不振、气血亏虚”，二者均需“养心气、调血脉”，忌大悲大喜（防扰动心神）。

心动过速食疗：百合莲子银耳羹 百合15克（清心安神）、莲子10克（固肾养心）、银耳10克（滋阴润燥），煮烂后加少许冰糖。百合入心经，能缓解“虚火上炎”导致的心悸、烦躁，适合心率快伴失眠者。

眠者。

心动过缓食疗：黄芪桂圆小米粥 黄芪10克（补气升阳）、桂圆5颗（养血安神）、小米50克，煮粥食用。黄芪补心气，桂圆助血行，能改善心阳不足导致的心率慢、乏力，晨起食用最佳。

动脉硬化： 清瘀通脉，忌“肥甘厚味”

动脉硬化属“瘀血阻络”，与“过食肥甘、痰湿内生”密切相关，食疗需“清热化痰、活血化瘀”，严格控制动物内脏、油炸食品（防痰湿加重）。

推荐食疗：黑木耳芹菜炒百合 黑木耳10克（活血通脉）、芹菜200克（清热平肝）、百合10克（养阴润燥），少油快炒。黑木耳被称为“血管清道夫”，芹菜含芹菜素能降血压，三者搭配可改善血管弹性，每周吃3次为宜。

代茶饮：山楂荷叶茶（山楂5克、荷叶3克），山楂活血化瘀，荷叶清利痰湿，适合血脂偏高、动脉硬化早期人群。

中医食疗的核心是“顺体质、调脏腑”，体检报告里的“隐忧”看似复杂，实则能通过日常饮食“四两拨千斤”。需注意，食疗需坚持1~3个月方能见效，若症状加重或指标异常明显，仍需及时就医。

长沙市中医医院星沙院区
健康管理中心 宋亚妮

这种日常早餐， 可悄悄降“坏胆固醇”

如果体检发现胆固醇偏高，很多人会紧张，但在干预手段中，饮食调整往往是更基础也更可持续的一步。研究发现，一种非常常见的食物——燕麦，可能对降低低密度脂蛋白胆固醇（LDL，也就是“坏胆固醇”）有一定帮助。

一项发表于《自然通讯》上的研究，对66名代谢综合征人群进行了观察。这类人群通常伴随高血压、高血糖、肥胖或血脂异常，属于心血管疾病的高风险人群。研究分别设计了短期和长期两种饮食方式：短期组在两天内三餐以燕麦为主，随后恢复原有饮食；长期组则是在6周内每天用一餐燕麦替代部分主食。

结果显示，仅两天的“高强度燕麦饮食”，低密度脂蛋白胆固醇平均下降约10%。而在之后恢复正常饮食的阶段，一部分人的指标仍维持在较低水平，提示这种改变可能具有一定持续效应。

燕麦之所以有这样的作用，关键在于其中富含β-葡聚糖。这是一种可溶性膳食纤维，可以在肠道中帮助减少胆固醇吸收，并促进其代谢。同时，它还能延缓胃排空，让血糖更平稳，增强饱腹感，有助于控制食欲和体重，从多个方面支持心血管健康。

不过，这并不意味着要“顿顿吃燕麦”。研究中的高强度饮食方式并不适合长期坚持，更现实的做法是把燕麦作为日常主食的一部分，比如早餐规律食用。相比短期冲击，长期稳定更重要。

需要提醒的是，增加膳食纤维要循序渐进，否则可能引起腹胀不适。对麸质敏感或乳糖不耐人群，应选择无麸质燕麦。如果不习惯吃燕麦，也可以通过豆类、水果等补充可溶性膳食纤维。

国家公共营养师 齐欣悦

荔枝正当季 吃选有讲究

荔枝正当季，鲜红诱人，常见品种有挂绿、妃子笑、桂味、三月红、玉荷包、糯米糍等。荔枝营养较为丰富，每100克果肉含蛋白质0.7克、脂肪0.6克、糖类13.3克，还含有钙、磷、钾、镁以及多种维生素、果胶和有机酸等成分。不仅可以直接鲜食，还常被用于制作菜肴，如荔枝鸡片，或与鸡肉、虾等搭配做成沙拉，风味独特。

从中医角度看，荔枝有健脾益胃、补气养血、益颜安神等作用，对改善失眠健忘也有一定帮助。但荔枝性温且含糖量较高，食用需适量。若空腹大量食用，可能因其中成分影响血糖调节，引发低血糖反应，严重时甚至诱发“荔枝病”。同时，过量食用还可能导致口干舌燥、便秘，甚至引发咽喉肿痛、牙龈不适等“上火”表现。

挑选荔枝时可注意三点：一看颜色，新鲜荔枝多为红中带绿或浅红带暗红，若果皮发黑或褐变，说明已不新鲜；二看果皮，鳞片较大且排列规则、手感略软有弹性的，成熟度较好；三闻气味，新鲜荔枝有清香味，若出现酸味或酒味则不宜购买。

食用方面，应避免食用未成熟荔枝，也不宜空腹吃，建议在饭后半小时食用，以减少对肠胃刺激并避免血糖波动。根据膳食指南，成人每日水果摄入量为200~300克，约合荔枝10~15颗，若当天还摄入其他水果，应相应减少。儿童为“荔枝病”高发人群，每次不宜超过5颗。孕妇也应控制在100~200克以内，以免血糖升高影响胎儿。患有慢性扁桃体炎或处于炎症期的人群，同样应减少食用。

沅江市农业农村局 曹涤环

低碳水还是低脂？

营养专家：吃对，比少吃更重要

低碳水还是低脂？最新研究给出了更清晰的答案：相比单纯控制碳水或脂肪的“量”，吃什么样的食物，对心脏健康更关键。

一项发表于美国心脏病学会期刊的研究显示，无论是低碳水还是低脂饮食，如果以优质食物为主，都有助于降低心脏病风险；反之，即便控制了碳水或脂肪摄入，但食物质量较差，反而可能增加风险。

研究人员对近20万名参与者进行了长达30多年的随访，其中约2万人发展为冠心病。通过分析饮食记录、血液指标和健康数据，研究比较了不同类型低碳水和低脂饮食对

心血管健康的影响。

结果发现，以全谷物、豆类等优质碳水为主，同时搭配植物来源的脂肪和蛋白质，这类“高质量饮食”可使冠心病风险降低约15%。而那些虽然标榜低碳水或低脂，但富含精制碳水（如白面包、精制面食）以及动物性食物的饮食模式，则与更高的心脏病风险相关。

进一步分析还发现，坚持高质量饮食的人群，其高密度脂蛋白（“好胆固醇”）水平更高，而甘油三酯水平更低，这种血脂结构更有利于心血管健康。

这项研究也提示，过去围绕“低碳水”和“低脂”的争论，可能忽略了更核心的问

题——饮食质量。单纯看宏量营养素比例，而不关注食物来源，很容易得出片面的结论。

当然，这是一项观察性研究，无法直接证明因果关系，同时饮食数据依赖自我报告，存在一定误差。此外，研究人群以医疗从业者为主，其饮食结构与普通人群可能存在差异。

尽管如此，这项研究仍提供了重要启示：真正有益心脏的，并不是简单减少某一类营养素，而是整体饮食结构的优化。多选择全谷物、豆类、蔬果等植物性食物，减少精制碳水和过多动物性食物摄入，才是更稳妥、可持续的健康路径。

国家公共营养师 董璇