

## 中医养生

小课堂③

在快节奏的现代生活中,“四高”问题——高血压、高血糖、高血脂、高尿酸血症,正日益成为威胁职工健康的隐形杀手。近日,由广东省总工会主办的“名医进基层 健康南粤行”全省工会百场中医养生健康讲座走进广州番禺电缆集团有限公司。广州中医药大学教授陈凯佳受邀带来一场题为《“四高”的中医康养》的健康科普讲座,为职工送上可操作、易坚持的健康管理方案。

# 防治“四高” 中医康养有“道”

■专家:广州中医药大学教授陈凯佳 整理:全媒体记者林婷玉

## 治痛风:国医茶饮有良方

众所周知,“三高”即高血压、高血脂、高血糖,而“四高”则将高尿酸血症(痛风一定是高尿酸血症,但高尿酸血症未必是痛风)纳入其中。四者皆是人体代谢异常而产生,常并存且相互影响。

陈凯佳介绍,针对高尿酸血症,国医大师邓铁涛常以白茅根、木瓜、老桑枝三味药,让病人煎水当茶饮治疗痛风等关节肿痛症状;玉米须泡茶能同时降尿酸和血糖;百合含微量秋水仙碱,既能缓解关节疼痛,又能助眠,可蒸食或煲汤;车前草煮冬瓜更是天然的降尿酸食疗方。

## 降血脂:多吃蔬果谷物促代谢

针对高脂血症,陈凯佳表示,职工体检首次发现血脂处于临界值,优先通过调整生活方式,如通过减肥改善代谢、减少动植物油脂摄入、多吃蔬菜水果和全谷物;避免剧烈运动,选择慢跑、快走等有氧运动促进气血循环,避免盲目服用汀类等降血脂药物,可能损伤肝肾功能。“推荐邓老八段锦作为导引疗法,通过调身、调息、调心结合,改善体质、调理颈椎、腰椎;玫瑰花+山楂泡茶可以疏肝解郁、消食,葛根茶也能起到平和降血脂,对颈椎病有益。”

## 稳血压:健康饮食规律作息

如何日常防治高血压?陈凯佳建议,以限盐、戒烟、规律作息为主。如避免高油、高糖食物,少吃快餐和外卖;坚持散步、慢跑等有氧运动;戒烟限酒,吸烟会损伤血管,导致血压升高。在调护方面,痰湿质患者建议多喝除湿汤茶,如五花茶(木棉花、葛花、扁豆花、槐花、鸡蛋花)、山楂荷叶茶;阴虚质患者可喝清火凉茶,如杞子菊花茶,如大便干结用决明子(不可长期饮用)开水冲泡代茶饮,起到滋阴作用。阴虚体质经常口燥咽干,用“五汁饮”(梨、荸荠、甘蔗或鲜藕、鲜麦冬、鲜芦根)有养阴止渴功效;内热较重而便秘者,可选用玄参、生地、麦冬、石斛、西洋参煎汤代茶饮。红丝线猪瘦肉煮水可辅助预防和治理高血压。

## 控血糖:遵循“手掌法则”

针对糖尿病患者饮食控制,陈凯佳给出了食疗指导意见。她表示,要遵循“手掌法则”,主食摄入量不超过一个拳头,蛋白质类相当于两个掌心大小,油脂不超过一个拇指第一节,蔬菜适量多吃,水果不超过一个拳头(选择低糖果);避免稀饭、老火汤等流质食物,此类食物易导致血糖快速升高;严格控制总热量,避免含糖饮料、糕点。



■陈凯佳(右一)在讲座中。

单位供图

## 康养问答

问:家族中有高血压、高血脂患者,是否一定会患病?如何预防?

陈凯佳:高血压、高血脂具有家族遗传倾向,但并非遗传病,通过后天调整生活方式可有效降低发病风险。建议保持低盐、低脂饮食,规律运动,控制体重,戒烟限酒,定期体检,早发现、早干预。

问:工作中遇到同事突发头晕、头痛,疑似血压升高,该如何处理?

陈凯佳:首先询问对方是否空腹(若为低血糖,可及时补充糖水和食物);若排除低血糖,且头晕症状较严重,应立即送往就近医院急诊,切勿自行给对方服用降压药,以免延误病情。心脑血管疾病突发需及时抢救,万不可掉以轻心。

问:糖尿病患者皮肤瘙痒该如何处理?

陈凯佳:首先需控制好血糖,这是基础;其次可使用祛风止痒的药物缓解症状,必要时在医生指导下使用胰岛素;日常注意皮肤保湿,避免搔抓,防止皮肤破损引发感染。

问:降血脂时,高密度脂蛋白和低密度脂蛋白同时下降,该怎么办?

陈凯佳:低密度脂蛋白降低是好事,只要高密度脂蛋白不低于正常标准,就无需过度担心。这种情况可能是调理尚未到位,继续坚持饮食控制和适度运动,一段时间后可复查血脂,观察指标变化。

问:上班时,总感到冬天脚冷该如何养生调理?

陈凯佳:脚冷主要有两种情况。一是阳虚、阳气不足,可通过艾灸腹部的关元穴、气海穴补充阳气,也可用少量艾叶、花椒、生姜煮温水泡脚(泡脚时间不宜过长),达到暖脚补阳的效果;二是上热下寒,多由中焦阻滞导致阳气不通,可艾灸脚底的涌泉穴,将上焦的火引至下焦,改善脚冷同时又易上火的情况。

问:针对睡眠不佳的职工朋友,有哪些推荐的饮食调理方法?

陈凯佳:现在很多人因社会压力大,会出现睡不着、早醒等睡眠问题。推荐两种容易获取的食材,一是百合,适合心神不宁、睡眠不佳的人群,可煲汤或做菜食用,能起到助眠作用;二是酸枣,新鲜酸枣上市时可购买食用,其对睡眠有很好的辅助效果。



提醒

## 35岁前戒烟最好 能完全逆转吸烟危害

在生活中,你是否曾听过这样的说法:“都抽了这么多年烟,现在戒还有意义吗?”其实,无论多少岁,戒烟这件事永远不会晚。到底多少岁戒烟最好?其实,无论在哪个年龄戒烟,都能让你的身体受益。

### 35岁前戒烟

研究表明,在35岁前戒烟的个体能够避免大多数吸烟所带来的健康风险,与从未吸烟者的寿命差距仅为1.2年。年轻时戒烟不仅能恢复心肺功能,还能显著降低罹患心血管疾病和癌症的风险。数据显示,有52.8%的35岁戒烟者将获得至少一年的额外寿命,36%的人甚至能多活8年或以上。

### 35~55岁戒烟

即便到了中年,戒烟仍然能带来巨大的健康回报。45岁戒烟者与未戒烟者相比,平均多活5.6年;55岁戒烟者也可多活3.4年。此外,45岁至54岁戒烟的人群,其全因死亡率比未戒烟者减少了约66%。这个阶段戒烟,可以显著减轻心血管系统的负担,降低中风和呼吸系统疾病的风险。

### 60岁以上戒烟

许多老年人可能认为戒烟为时已晚,但研究表明,即便在60岁以上戒烟,依然能够改善生活质量并延长寿命。

数据显示,65岁戒烟者平均能多活1.7年,而75岁戒烟者也可获得0.7年的额外寿命。数据显示,即便是晚年戒烟者,仍有14.2%的人能多活一年以上。此外,戒烟还可以减少老年人患慢性阻塞性肺病(COPD)、中风、癌症的风险,让他们享受更健康、更有活力的晚年生活。

所以,戒烟时间越早越好,35岁前戒烟几乎能完全逆转吸烟的健康危害,恢复到与从未吸烟者接近的状态,戒烟永远不嫌晚。

(来源:科普中国)



保健

## 常吃“抗性淀粉”食物 肝脏和肠道都受益

近日,上海交通大学发表的一项新研究提醒,每天适度摄入“抗性淀粉”可减少30%的肝脏脂肪,但不同人对这一反应存在差异,其中肠道菌群起着重要的调控作用。抗性淀粉藏在哪些食物里?北京营养师协会理事、中国注册营养师顾中一表示,很多天然食物中都含有抗性淀粉,比如以下几种:

**谷粒或豆类** 如糙米、藜麦、燕麦、坚果、各种豆类。这类食物消化速度慢,仅部分能被人体吸收。日常生活中,可以将全谷类或豆类与大米搭配来吃,比如做成杂豆饭、杂粮饭,既有利于代谢,又营养美味。

**放凉的米饭等回生淀粉** 回生淀粉即淀粉类食物经蒸煮后,在低温(4摄氏度左右)下冷却回生形成的淀粉。生活中常见的有晾凉的米饭、馒头、面包、意大利面等,这类食物可以重新加热后食用,仍可以保留部分抗性淀粉。

**玉米片、土豆粉、红薯粉条** 各种粉类食品在制作时,会经历加热糊化以及冷却时的老化回生,抗性淀粉含量比较高。抗性淀粉更耐消化,所以这些食物的血糖指数都比较低。

**冷却的土豆** 煮熟或烤熟的土豆冷却后,抗性淀粉含量比较可观,可以切小块,跟鸡蛋、金枪鱼或鸡肉等拌着吃。

**未成熟的香蕉、木瓜** 尚未完全成熟的香蕉、芒果、木瓜、豌豆、玉米中抗性淀粉含量较高。像青木瓜可以用来做菜,切丝后加泰式酸辣汁做成沙拉。

(来源:生命时报)