

# 一键入冬？收好这份“暖心”食谱

俗话说药补不如食补，对于心脑血管的日常养护，巧妙运用餐桌上的“药材”，既能满足口腹之欲，又能起到平和持久的调理作用。应对突然来临的降温，中医医生就来跟大家分享一些有助于维护心脑血管健康的“暖心”食谱。

## 活血化瘀 血管的清道夫

心脑血管疾病的核心病机之一便是“血瘀”，即血液运行不畅，脉络瘀阻。以下这类食材能活血、散结、通络，如同为血管做日常的“大扫除”。

### 山楂——化瘀消食的“红珍珠”

山楂性微温，味酸、甘。归脾、胃、肝经。  
山楂不仅是消食导滞的佳品，尤其擅长消化油腻肉食之积，其活血化瘀的功效更为历代医家所推崇。《食鉴本草》指出它能“化血块，气块，活血”。现代研究表明，山楂所含的黄酮类化合物、有机酸等成分，能扩张冠状动脉，增加血流量，降低血清胆固醇及甘油三酯，对高血压、高血脂、冠心病有明确的辅助治疗作用。

**山楂茶** 取干山楂片10克，决明子5克（捣碎），一同冲泡，代茶饮。此茶兼具活血、降脂、通便之效，非常适合饭后饮用。

**山楂粥** 稳米100克煮粥，待粥快熟时，加入山楂干15克或鲜山楂果5颗（去核），再煮10分钟即可。可作早餐，温和而持久。

不过需要注意的是，山楂酸度较高，胃酸过多、胃溃疡患者慎用；孕妇不宜多食，因其有收缩子宫的作用。

### 黑木耳——素中之荤的“血管卫士”

黑木耳性平，味甘。归肺、胃、肝、大肠经。  
中医认为黑木耳能补气养血、润肺止咳、活血止血。其富含的木耳多糖具有显著的抗凝血、抗血小板聚集、降低血液黏稠度、抗动脉粥样硬化的作用。它就像一位温柔的清道夫，既能疏通血管，又不会过度耗伤正气。

**木耳炒山药** 黑木耳与山药同炒，一黑一白，一活血一补气，是心脑血管病人理想的日常小炒。

**红枣木耳汤** 黑木耳、红枣各适量，加水炖煮至软烂，加少许冰糖。此汤补血养血的功效更佳，适合兼有血虚证者。

### 大蒜——温通散结的“抗生素”

大蒜性温，味辛。归脾、胃、肺经。大蒜能行滞气、暖脾胃、消瘀积。其辛辣气味来源于大蒜素，研究表明，大蒜素能降低总胆固醇和低密度脂蛋白（“坏”胆固醇），提高高密度脂蛋白（“好”胆固醇），并能抑制血小板聚集，降低血液黏稠度。

**食用小窍门：**  
在炖肉、炒菜时加入几瓣大蒜，不仅能去腥增香，更能取其温通之性。可将大蒜捣成泥，暴露在空气中氧化片刻，待生成更多大蒜素后，用于调味。

醋能散瘀血、消食积、解毒。中医认为“酸入肝”，肝主疏泄，调畅气机，从而间接促进血液循环。用醋炮制食物，有软化血管、降低血压之效。

**醋泡黑豆或花生** 将炒熟的黑豆或生花生米浸泡于陈醋中，一周后即可食用，每日食一小勺，是民间广为流传的保健方。

## 滋阴养血 身体的润滑剂

秋冬燥邪当令，易耗伤人体津液，导致阴血亏虚。阴血是构成血液和滋养身体的基础物质，一旦不足，血液便会变得浓稠，运行受阻。滋阴即是增水行舟。

### 山药——平补三焦的“神仙之食”

山药性平，味甘。归脾、肺、肾经。  
山药能健脾、补肺、固肾、益精，气阴双补。它上能补益肺气，中能健运脾胃，下能滋补肾阴，且性质平和，不寒不燥，补而不腻，是平补之佳品，非常适合脾胃虚弱、气阴不足的老年人长期食用。

**山药粥** 最简单有效的吃法。将山药去皮切块，与粳米同煮为粥，可作为每日主食。

**清蒸山药** 洗净后直接蒸熟食用，能最大程度保留其原汁原味和营养成分。

**炖汤** 在炖煮鸡汤、排骨汤时加入山药，能使汤品更富营养，补益效果更全面。

### 百合——清心安神的“润肺佳品”

百合性微寒，味甘。归心、肺经。  
百合能养阴润肺、清心安神。对于秋冬季因干燥导致的干咳、皮肤干燥，以及因心阴不足引起的虚烦惊悸、失眠多梦、神思恍惚有极好的缓解作用。心脑血管患者常伴有焦虑、失眠，百合尤为适宜。

**百合银耳莲子羹** 经典的滋阴安神甜品。银耳、百合、莲子同煮，煮后加冰糖调味。每晚食用一小碗，有助于改善睡眠。

**西芹百合** 一道清爽的炒菜，百合的润与西芹的纤维相结合，利于通便降火。

### 黑芝麻——补益精血的“乌发之王”

黑芝麻性平，味甘。归肝、肾、大肠经。  
黑芝麻能补肝肾、益精血、润肠燥。它富含不饱和脂肪酸、维生素E和卵磷脂，这些成分对延缓血管老化、保持血管弹性、润泽肌肤、缓解老年人肠燥便秘非常有益。中医认为“发为血之余”，其乌发功效也正是源于其卓越的补血能力。

#### 食用小窍门：

一定要碾碎后食用，因为整粒的黑芝麻难以被消化吸收。可以购买黑芝麻粉，或自己将黑芝麻炒熟后研磨，每日一勺，加入牛奶、粥或酸奶中。



## 温阳散寒 体内的小太阳

在滋阴的同时，需要适当的温阳食材来充当“发动机”，推动气血在经脉中顺畅运行，从而抵御外寒，防止寒凝血瘀。

### 生姜——解表散寒的“厨房良药”

生姜性微温，味辛。归肺、脾、胃经。

生姜能解表散寒、温中止呕、温肺止咳。其辛温之性，能畅通气血，驱散寒邪。早晨阳气初生之时，服用生姜最能激发人体阳气。

**红糖姜枣茶** 生姜3-5片，红枣5颗掰开，红糖适量，一同煮沸后代茶饮。是秋冬驱寒暖胃、预防感冒的经典茶方。

**作为调味品** 炒菜、炖汤时多放几片姜，不仅能去腥，更能起到温中散寒的作用。

### 肉桂——引火归元的“温阳高手”

肉桂性大热，味辛、甘。归肾、脾、心、肝经。

肉桂能补火助阳、散寒止痛、温通经脉。它是温补肾阳、引火归元的重要药材。对于肾阳虚衰所致的畏寒肢冷、腰膝冷痛、夜尿频多，以及寒凝经脉所致的胸痹（心绞痛）、腹痛有很好的效果。

**肉桂苹果茶** 苹果切块，与肉桂棒一同煮水，酸甜中带有温暖，非常适合下午饮用。

**肉桂粉** 在炖肉、煮咖啡、烘焙或煲汤时撒上少许肉桂粉，能增添风味，更能温暖下焦，促进循环。

### 羊肉——温补气血的“血肉有情之品”

羊肉性温，味甘。归脾、肾经。

羊肉是秋冬温补的首选肉类，能益气补虚、温中暖下。它补益的力量比植物性食材更强，能直接补充气血，温通经脉。

**当归生姜羊肉汤** 出自医圣张仲景的《金匮要略》，是温经散寒、活血养血的顶级药膳。取羊肉500克，当归20克，生姜30克，一同炖煮至肉烂。此汤特别适合阳虚畏寒、血虚腹痛者，但体质偏热、舌苔黄腻者不宜。

据北京青年报

（文/北京市鼓楼中医医院）

## 最新一期“科学”流言榜

## 这几个真相，你需要知道

### 流言：喝咖啡、碳酸饮料伤骨头

**真相：**虽然有研究指出，咖啡中的草酸可能影响钙吸收，咖啡因会增加尿钙流失，但关键在于“量”。研究发现，正常人每天喝2杯咖啡（含咖啡因约200mg），患骨质疏松的风险与不喝咖啡的人没有显著差异，只要不是过量饮用，无需过度担心。至于“碳酸饮料致骨质疏松”的说法，是因为有观点认为磷会导致钙流失。其实，磷是人体必需的营养素，也是骨骼健康的“好搭档”，缺了磷骨骼同样会变脆弱。况且，碳酸饮料中的磷含量很低，一罐330ml可乐型饮料含磷约33mg，远低于1两瘦猪肉（189mg/100g）、1两豆腐或1个鸡蛋（130mg/100g）的含磷量。成年人每天磷的推荐摄入量为720mg，最高耐受量达3500mg，所以，

每天喝1-2罐碳酸饮料，摄入的磷几乎可以忽略不计。

不过为了健康考虑，大家需要注意两点：一是尽量选择无糖的咖啡或碳酸饮料，以减少糖分的摄入；二是日常补水最好以白开水为主。

### 流言：长期服用降压药血管会变脆

**真相：**长期服用降压药不会使血管变脆，让血管变脆的“真凶”是高血压，而不是药物。

血管变脆通常是指动脉硬化，随着年龄增长，人体血管会逐渐硬化，失去弹性，脆性增加，若高血压长期得不到控制，还会加重动脉硬化。所以，降压药不仅不会导致血管变脆，相反，部分降压药还能延缓动脉硬化加重，保护血管和心脏。

### 流言：Wi-Fi路由器放卧室会致癌

**真相：**这种说法没有依据。Wi-Fi路由器工作时产生的辐射属于非电离辐射，这类辐射能量很低，不会破坏人体细胞或DNA，也不会导致癌症。路由器在正常使用的情况下产生的辐射量不会对人体健康造成影响。会损伤DNA以及致癌的辐射是电离辐射，它们主要存在于X光、CT检查以及核反应堆周围等场景中。但即便是电离辐射，只要每年接受的辐射剂量控制在一定范围内，也是安全的。

总之，路由器无论是放在卧室还是客厅，都不会对健康产生影响，更不会导致癌症之类的疾病。如果仍然不放心，也可以在睡觉时关闭路由器。

北京市科协、北京科技记者编辑协会发布