



高血压是多种心脑血管疾病最主要的危险因素，最新调查显示，我国现有约2.45亿高血压病患者，其流行已成为我国重要的公共卫生问题，积极有效地防治高血压刻不容缓。

在高血压的临床治疗中，生活方式干预是降压治疗的基本措施，也是药物治疗的前提条件。生活方式干预主要包括健康膳食、戒烟限酒、保持理想体重、合理运动、改善睡眠、保持心理平衡等方面。其中，健康膳食占据很重要的地位。

中医药具有简、便、验、廉的特点，且不良反应少。许多中药既是治病良药，又可以作为食物食用，具有“药食同源”的特点，而将高血压进行辨证分型来选择相应的药物进行食疗，是针对高血压前期、高血压病的有效干预方法，患者可以根据专业医生的辨证诊断，确定证型后针对性地服用。

**1. 肝阳上亢证：**眩晕耳鸣，头痛且胀。面红目赤，急躁易怒，肢麻震颤，腰膝酸软，心悸健忘，失眠多梦，遇劳、恼怒加重。

菜品：宜以偏凉性食物为佳，如萝卜、芹菜、紫菜等。少吃辛辣及易上火食物，如辣椒、葱蒜等。

粥品或汤品：绿豆海带粥、牡蛎鲫鱼汤、枸杞猪肝瘦肉汤。

## 高血压患者如何食养？中医来支招

作者：李凌云

茶饮：枸杞菊花茶、决明子茶、夏枯草茶。

**2. 瘀血阻窍证：**眩晕时作，头痛如刺。面色黧黑，口唇紫暗，肌肤甲错，健忘，心悸失眠，耳鸣耳聋。

菜品：忌食寒凉，肥甘厚味之物，适量食用黑木耳、生姜、洋葱、红葡萄酒、黑豆等食物。

粥品或汤品：香附粳米粥、生姜萝卜汤、郁金猪肝汤、当归生姜羊肉汤。

茶饮：红花玫瑰茶、红糖姜茶、山楂茶。

**3. 痰浊上蒙证：**视物旋转，头重如裹。胸闷作恶，呕吐痰涎，脘腹痞满，纳少神疲。

菜品：宜饮食清淡，忌肥甘厚味之物，多食用冬瓜、薏苡仁、扁豆、赤小豆、白菜。

粥品或汤品：红豆薏米粥、茯苓芡实粥、陈皮淮山粥。

茶饮：陈皮茯苓茶、荷叶茶、薏米茶。

**4. 气血亏虚证：**眩晕，动则加剧，遇劳则发。神疲懒言，乏力自汗，面色无华，唇甲淡白，心悸少寐。

菜品：忌食生冷，宜吃性平偏温、有补益作用的食物，适量食用红枣、龙眼肉、黑芝麻等食物。

粥品或汤品：乌鸡枸杞红枣汤、黄芪

党参当归炖鸡汤、人参鱼胶鸡汤，五指毛桃太子参炖鸡汤。

茶饮：桂圆红枣茶、生姜红糖茶、人参酸枣仁茶。

**5. 肝肾阴虚证：**头晕目眩，耳鸣如蝉，久发不已。健忘，两目干涩，视力减退，胸部隐痛，腰膝酸软，咽干口燥，少寐多梦。

菜品：少吃辛辣及易上火食物，适量服用淮山药、黑枸杞、生蚝、甲鱼、猪腰等食物。

粥品或汤品：胡桃枸杞粥、山药银耳百合粥、生地海参炖乌鸡、虫草淮山炖鸭肉。

茶饮：冬虫夏草茶、桑葚茶、枸杞茶。

这些食疗方药能在一定程度上调理患者体质，在高血压患者的日常调养中能发挥一定积极作用，并不能代替药物治疗疾病。许多高血压患者对服用降压药的依从性欠佳，轻信“降压药一旦开始服药就要吃一辈子”、“降压药物损伤肝肾功能”等谣言，对某些食疗偏方深信不疑。即使自身血压并未达标，患者擅自停药，导致血压控制不佳，最终诱发因高血压所致的急性心脑血管病事件。因此高血压病患者切记不要擅自停药、减药。

除了中药食疗，高血压患者还要养成健康的饮食习惯。

1. 食物品种要丰富多样：每天保证谷薯类、蔬菜、水果、畜禽鱼蛋奶、大豆、坚果的摄入，每天尽量吃至少12种食物，每周不少于25种。合理调整膳食中碳水化合物、蛋白质和脂肪提供的能量比例。

2. 蔬菜、奶制品摄入充足：蔬菜富含的维生素、膳食纤维等营养成分，可促进大肠蠕动，起到防止便秘的作用，推荐每天摄入不少于500克的新鲜蔬菜，其中深色蔬菜占比要达到一半以上。乳蛋白是优质蛋白质的重要来源，鼓励每天摄入300毫升以上的奶或相当量的奶制品。

3. 规律足量饮水：定时喝水，每天2000毫升左右，优先选用白开水，也可饮用柠檬水、淡茶、苏打水，应避免过量喝浓茶、咖啡、冷饮等。

4. 油盐要限量：应选择少盐少油的烹饪方式，尤其是有高尿酸血症及痛风的人群，每天食盐摄入量不能超过5克，每天烹调油不超过30克。减少油炸、煎制、卤制等烹饪方式，不宜食用腊制、腌制或熏制的食品。

李凌云

广西壮族自治区南溪山医院 副主任  
医师

肺结节是指肺部影像上各种大小、边缘清楚或模糊、直径小于等于3厘米的局灶性圆形致密影。肺结节的性质有多种可能，包括良性结节、恶性结节以及感染性或炎性结节等。良性结节通常生长缓慢，不会扩散到其他部位，大多数不需要特殊处理；恶性结节则可能是肺癌的表现，具有侵袭性和转移性；感染性或炎性结节则是由细菌、病毒或其他病原体引起的。肺结节的病因可能包括长期吸烟、空气污染、职业暴露、遗传因素等。恶性结节的成因通常与吸烟、家族病史、既往肺部疾病等有关；感染性或炎性结节则可能与感染、自身免疫性疾病等有关。

基于此，当体检发现自己有肺结节的时候，检查报告标记大于8毫米的结节需及时就医，完善评估，必要时手术；而更多见的是小于8毫米的结节，无需过度担心，定期复查监测即可。总体而言，肺结节的恶性概率一般在1%—5%。

对于小于8毫米的结节，在复查之前，也可以采用一些日常保健手段。

## 遇见肺结节，不要慌

作者：李涌涛 李成辉

**1. 金银花茶。**金银花具有清热解毒、消炎退肿的功效。《本草正》记载：“其性微寒，善于化毒。故治痈疽肿毒，疮癤，杨梅，风湿诸毒，诚为要药。毒未成者能散，毒已成者能溃。”现代研究显示，金银花在抗炎、解毒、抗病原微生物、免疫调节、保肝、降血脂、止血、提高免疫作用等方面均显示出药理活性。金银花茶适用于感染性结节或炎性结节。金银花药性甘寒，泡水代茶饮时可适当添加甘草、陈皮。

**2. 蒲公英。**蒲公英具有清热解毒、消肿散结、利尿通淋的功效。《本草正义》记载：“蒲公英，其性清凉，治一切疗疮、痈疡、红肿热毒诸证，可服可敷，颇有应验。”现代药理研究提示其具有抗肿瘤、抗炎、保肝利胆、抑菌、抗氧化、调节免疫等多重作用功效。蒲公英用以泡水、煎汤、煮粥均可，适用于感染性结节或炎性结节，药性苦寒，使用时可适当添加陈皮、黄芪、大枣等，调和药性。

**3. 猫爪草。**猫爪草具有化痰散结，

解毒消肿的功效。现代药理研究提示猫爪草具有抗炎、抑菌、抗氧化、保肝等药理活性。猫爪草常与夏枯草搭配使用，后者具有清肝泻火、明目、散结消肿的功效，两者组合，可用于各种结节的治疗。药性苦寒，长期使用需要搭配太子参、黄芪、陈皮、甘草等。

**4. 牡蛎。**牡蛎具有多种功效，不仅软结散结，还能敛阴潜阳、化痰止咳、止汗涩精、制酸止痛、重镇安神等。《本草纲目》记载：“化痰软坚，清热除湿，止心脾气痛，痢下，赤白浊，消疝瘕积块，癭疾结核。”现代药理研究发现牡蛎及其有效成分具有抗氧化、抗肝损伤、镇静、抗惊厥、抗癫痫、镇痛、增强免疫、抗肿瘤、抗氧化、抗衰老、抗胃溃疡等作用，牡蛎多糖具有降血脂、抗凝血、抗血栓等作用。牡蛎的食疗通常为研末或煎汤，可用米汤送服。

**5. 浙贝母。**浙贝母具有清热化痰止咳、解毒散结消痞的功效。现代药理研究发现，浙贝母具有镇咳祛痰、平喘、抗炎、抗菌、镇痛、抗氧化、抗癌、抗肿瘤

等药理作用。浙贝与枇杷叶、瓜蒌等共用，止咳化痰效果卓著；但浙贝母也可用于肺结节、甲状腺结节等的散结治疗上。浙贝母常与半夏、陈皮等搭配，煎汤使用，适用于痰湿型结节。

肺结节的预防治疗，除了使用药物外，避免感染、戒烟、减少各种刺激气体的吸入等也非常重要。中医强调的“正气存内，邪不可干”，则需要我们增强锻炼，保证睡眠，以得到更好的免疫力，也就是“打铁还需自身硬”。而必要的复查和监测，专业医师的咨询，也是肺结节处理中不可缺少的环节。

李涌涛

梅州市五华县中医医院放射科主治医师，广东省科普作家协会食药同源健康专委会委员

李成辉

广东省中医院内科副主任医师，广东省科普作家协会食药同源健康专委会常委兼副秘书长