

医务工作者书写营养健康真谛

——2025年『吃动平衡 健康体重 全民行动』主题征文选登

瓷碗里的剁辣椒还在滋滋冒油,蒸汽混着花椒香扑在脸上——这是我前四十年最熟悉的生活气息。作为土生土长的湖南人,餐桌上没有红油泼过的小炒黄牛肉,饭碗里不堆得冒尖的白米饭,就像京剧少了锣鼓点。直到去年体检单上“空腹血糖7.8mmol/L”的数字砸下来,家族遗传的糖尿病终于在我40岁这年拉响警报,医生指着化验单说:“再这么吃下去,下一张就是胰岛素处方单。”

辣椒罐里的危机

改变来得比想象中更艰难。第一顿尝试少放辣椒的晚餐,我对着清炒苦瓜扒拉两口就撂了筷子。婆婆心疼地端出偷藏藏的剁辣椒,红通通的色泽像磁石般吸住眼球,那是刻在味蕾里的“瘾”。最煎熬的是周末,儿子吵着要吃爷爷做的麻辣香锅,我忍不住伸筷去夹;镜中那个腰围三尺二的油腻中年妇女,脖颈处已经冒出浅浅的黑棘皮,那是胰岛素抵抗的危险信号。

一次社区医院的营养讲座上,PPT放出广府人“一茶两点三小菜”的饮食结构,紫砂锅内的无花果炖瘦肉,汤色清亮,年少时嫌不如湖南腊肉下饭,此刻却突然理解了那份“镬气”之外的智慧。营养科医生敲着讲台说:“岭南人讲究‘不时不食’,夏季用赤小豆

糖尿病患者饮食突围战

□张迪

祛湿,秋冬以芡实固肾,这种顺应时令的饮食哲学,恰恰暗合了现代营养学的血糖调控原理。”

砂锅慢炖里的血糖密码

第一个改造的菜是我最爱的红烧肉。按照营养科医生的《岭南食材替换手册》,我把湖南做法里的冰糖换成陈皮丝,老抽减量三分之二,又学着广府人在砂锅里铺层竹蔗——当五花肉在陈皮香气咕嘟作响时,蒸汽掀开的刹那竟闻到了清远茶楼的味道。最神奇的是配菜:以往必放的油面筋换成了客家酿苦瓜,把鱼肉馅塞进青苦瓜段时,婆婆笑我“比绣花还仔细”,却没注意到我称量肉馅时特意用了食物秤:每100g鱼肉馅含蛋白质18g,脂肪仅4g,比传统猪肉馅少了60%的饱和脂肪酸。

改变在舌尖留下清晰的刻度。在第7次用潮汕鱼饭替代腊味合蒸时,我惊讶地发现,配着菜脯粒吃的巴浪鱼饭,咸鲜里竟透出海水的清甜。更意外的是餐后2小时血糖:以往吃辣炒香干配白米饭,血糖会飙升到11mmol/L以上,而这天用客家杂粮粥(糙米+薏米+芡实)配清蒸鲈鱼,血糖仪上那个红色预警的数字终于退到了安全线边缘。

从灶台到梯田的能量平衡

真正体会“吃动平衡”,是在

参加营养专家组织的客家农耕体验之后。在梅县的梯田上,老农教我们用木杵捶打客家糍粑,我抡了10分钟就气喘吁吁,额头上的汗珠滴进装着艾草糍粑的竹筛里——这种用艾草汁和糯米粉做的点心,比湖南糯米糍粑少了50%的精制糖。老农蹲在田埂上擦汗:“我们客家人祖祖辈辈吃杂粮粥下田,你看哪个老汉有啤酒肚?”他掀起衣角露出结实的腹肌,沟壑间还沾着新翻的泥土。

受此启发,我在阳台搭起微型“梯田”:泡沫箱里种着广东菜心和赤小豆,每天清晨浇水成了固定功课。当亲手摘下的菜心在滚水里焯烫时,我学会了广府人“炆菜心”的技法——水沸后加几滴橄榄油和盐,保持蔬菜翠绿的同时锁住膳食纤维。此外,以往吃完晚饭就瘫在沙发上,现在每天跟着视频做客家养生操,八段锦里的“两手攀足固肾腰”,竟和插秧动作有异曲同工之妙,3个月下来腰围缩了8厘米。

瓦罐里的代际传承

上个月女儿生日,我们家破天荒没做麻辣香锅,而是用潮汕砂锅炖了锅“四神汤”。当芡实、莲子、茯苓在砂锅里翻滚时,我讲起祖边渔户用海鲜粥替代夜宵的故事,小家伙扒拉着碗里的虾仁问:“妈妈,为什么他们的鱼饭不用辣椒腌?”我指着汤里的芡实

说:“因为大海的鲜味比辣椒更珍贵呀。”那天他破天荒地没要可乐,而是捧着瓦罐喝了2碗汤。

体检报告像岭南的春天带来惊喜:空腹血糖6.1mmol/L,BMI从28.5降到24.1,连困扰我多年的高血脂也趋于正常。我们开始学做广府早茶,把叉烧包改成了红米肠配灼菜心,上次家庭聚会时,远房表妹盯着我们家的菜谱惊叹:“这哪是湖南嫂子的手艺,分明是西关茶楼的老师傅!”

此刻窗外落雨大,水浸街,砂锅里的眉豆排骨汤正咕嘟作响,飘出的陈皮香混着雨水的清新。我知道,那个捧着辣椒罐不肯放手的湖南妹子,已经在岭南饮食的智慧里完成了蜕变。就像营养专家说的:“健康不是剥夺美味,而是用更智慧的方式与食物和解。”当瓷勺舀起她得软烂的芡实,我尝到的不仅是食材的本味,更是与遗传基因抗争的勇气和对生命更深的敬畏。

(作者单位:南方医科大学口腔医院)



一个“江西老表”的广式健康觉醒

□曾霞

作为一个无辣不欢的“江西老表”,2020年考研选择广州纯粹是为了满足吃货的野心。在我的认知里,“好吃”等于“够辣够味”。直到第一次喝到广州的老火汤——清澈的汤底飘着2片瘦肉,没有辣椒却鲜得我舌头打颤。这场味蕾的“文化冲击”,彻底颠覆了我对美食的认知。

在江西老家,我们的餐桌上永远少不了三样:辣椒、腌菜和重油。妈妈总说:“没有辣椒怎么下饭?”而广州同事的饭盒里,白灼菜心、清蒸鱼、老火汤的搭配让我暗自嘀咕:“这能吃得下饭?”直到体检报告亮起红灯,我才开始认真思考两种饮食方式的差异。

记得初到广州时,我被早茶桌上的“阵仗”吓了一跳:六个人点八样点心,每样只尝一两件,配着热茶慢聊。这与我在老家“大碗吃饭、大口吃肉”的饮食习惯截然不同。

同。更让我惊讶的是,这些看似吃不饱的广州同事,个个精神抖擞,身材匀称。

我的健康启蒙老师是楼下肠粉店的老板辉哥。有次看我狼吞虎咽吃完两份重辣肠粉,他笑着递来一杯普洱茶:“后生仔,食七分饱最舒服。食辣系刺激,但日日刺激个胃,边个顶得顺?”辉哥教会我广式饮食的黄金法则:1.小份多样:一盅两件,营养均衡;2.辣椒适量:品食材本味;3.适时饮茶:帮助消化。三个月后,我惊喜地发现,体重轻了5斤,皮肤变好了,脸上也不再长痘了。

在江西老家,“运动”意味着专门抽时间去健身房,在越秀区老巷子里,我发现了广州人“吃动平衡”的奥秘。买菜即健身:阿姨们宁愿多走两个街口,也要买到最新鲜的菜;饮茶带散步;老人家喝完早茶必定去公园行个圈;楼梯信仰:

很多老广坚持“能走楼梯绝不坐电梯”。

我的健身教练阿杰就是典型广州仔,他说:“我哋唔使刻意健身,行路饮茶、买菜煮饭,已经够运动量。”这彻底颠覆了我对运动的认知——原来健康可以这样融入生活。

现在的我,学会了“赣粤融合”的健康模式:把江西炒粉的油减半,加入广式虾仁和菜心;用蒸代替炒,辣椒在主料变成调味点缀;学会煲汤,给老家的父母寄去五指毛桃汤料包。最让我自豪的是,去年回家乡时,我用广式理念给父母设计了一套“改良版”饮食运动方案:把红烧肉内的肥肉部分换成梅菜扣肉;每餐加一道时令青菜;饭后一起散步聊天代替看电视。半年后,父亲的高血压改善了,母亲也说关节不像以前那么痛了。

五年的广式生活,让我这个

“江西老表”既保留了吃辣的快乐,又学会了清淡的智慧。现在回老家吃饭,我会主动要一碗白米饭配清炒时蔬,再佐以少许辣椒酱——这才是真正“食得咸鱼抵得渴”。广州教会我的不仅是美食,更是一种可持续发展的健康哲学:尊重食材,量力而食,吃动平衡。

(作者单位:广州市天河区疾病预防控制中心)



四时膳动相调和 身心通达至妙境

□张绮雪

秋分·沙参玉竹老鸭汤：

桂雨敲窗的润燥篇

记忆里的秋天,总是带着舒爽的风。每当到了秋分那日,院子里的桂花树便突然全开了。我总是喜欢捡起落下的桂花给祖父收着。这个时候祖父会从中药铺里买回沙参,和祖母说:“今年老家亲戚送的乌鸭格外肥硕,配这玉竹正好。秋燥伤肺,老鸭得选3年以上的,性凉而不寒,最合《内经》‘燥者濡之’的理。”

汤煲了3个时辰,整个屋子都弥漫着浓浓的香气。看着祖父从厨房端出来的老鸭汤,我好奇地问:“爷爷,为什么秋天要喝这么清的汤?”祖父撇去汤面的油星,看沙参在沸水中舒展如莲,说:“就像秋天的树要掉叶子,人的肺也要卸下夏天的暑气。这汤里的甘润,是给肺叶解暑气。”桂花香飘进屋子里,全家人品尝着祖父做的沙参玉竹老鸭汤,仿佛窗外的云朵都变得柔软起来,整个身体都舒缓了,舒服极了!



一碗美味佳肴沙参玉竹老鸭汤,南方秋日的暑气开始消散,这个时候我最爱去爬山。想起以前祖父常说:“秋高气爽,正是强筋健骨的时候。”秋日登高,深入山林,呼吸着清新的空气,配合深长的呼吸吐纳,既能增强肺活量,又能控制体重。真正的体重管理和养生,是让身体自己学会与四时平衡,而不仅仅只靠节食挨饿。”



尾章：

想着一些老中医前辈说的:“中医的最高境界,是让人忘记自己在养生。”就像粤菜里的“不时不食”,不是刻意地约束,而是将《黄帝内经》的智慧,熬成了晨起的一碗粥,午间的一盅汤,暮时的一盏茶。

作为一名医护人员,在祖父的熏陶下,我也开始深入学习把养生法则渗透到生活的方方面面,滋养着我的生活和日常,让自己更有精力在城市的快节奏

科学体重管理 圆梦幸福家庭

□肖辉云

30岁的小琳,工作稳定,丈夫疼爱体贴,生活看似美满,但紊乱的月经周期让她想要孩子的愿望变得遥不可及。由于长期喜爱喝奶茶和吃各种甜食,逐渐攀升的体重不仅影响了她的外貌与自信,更让她的备孕之路格外艰辛。在广州医科大学附属妇女儿童医疗中心,不孕门诊医生给她下了诊断“原发性不孕、多囊卵巢综合征、肥胖”并告诉她,肥胖严重影响了她的身体,想怀孕必须先减重。面对这样的困境,小琳意识到必须进行科学体重管理,才能圆梦幸福家庭。

成功减重 好事降临

经不孕门诊医生转诊,小琳来到临床营养科。营养医生详细了解小琳近期的饮食摄入情况,发现她日均摄入热量近3000千卡(远超推荐量),体成分的脂肪率高达40%,平时基本不活动。考虑到前期小琳摄入量太大,突然减到常规减肥控制量的1000千卡会难以接受,营养科医生帮小琳制定了个体化餐单,初期能量控制为原摄入量的50%(1500千卡)。“不要给自己太大压力,减肥是需要循序渐进的,第一步先把奶茶、夜宵戒掉,动起来,只要坚持就会看到效果。”小琳在营养医生的鼓励下,努力抵御着蛋糕、奶茶的甜蜜诱惑,全面调整饮食、作息时间,同时进行哑铃操、快步走等锻炼。

改变从来不易。第一个月,小琳经历了严重的“戒糖反应”:烦躁、注意力不集中,甚至头痛。路过奶茶店,熟悉的甜香差点让她破功。丈夫为小琳设计了专门的“避糖路线”,上下班尽量避开奶茶店、蛋糕店,每天陪着小琳一起吃粗粮、做运动。在营养师的指导下,小琳学会了“挑食”:用玉米、全麦面包代替蛋糕,在主食前先吃“过水蔬菜”延缓升糖,用柠檬水或花茶代替奶茶。

三个月后,小琳的体重从81公斤降至68公斤,感觉身体轻盈了不少。最惊喜的是,半年未见的朋友——月经终于来了。检查显示,妇科内分泌功能明显改善。营养科医生又将小琳的能量摄入量调至1200千卡,适当增加高强度运动。

半年后,小琳的体重降到了58公斤,减肥成功!在减肥的第9个月,小琳早餐时突然恶心、呕吐,看着验孕试纸上的两条红杠,她喜极而泣,这一切多亏了营养医生的耐心指导和丈夫的贴心支持。

甜蜜烦恼 怀孕遇上妊娠糖尿病

成功怀孕的喜悦没多久就被新的挑战冲淡,孕24周口服葡萄糖耐量检查,服糖后1小时,2小时血糖都超标了,“妊娠期糖尿病”让小琳手足无措。

“别担心,绝大部分的妊娠期糖尿病通过饮食、运动就能控制。”产科医生将小琳转诊到“妊娠期血糖及体重管理多学科诊疗门诊(MDTP)”。在糖尿病团队医生、营养医生和糖尿病专科护

士的联合指导下,只需半日小琳就掌握了妊娠糖尿病饮食和运动技巧,又收获了个体化营养餐单,悬着的心终于放了下来。遵循着糖尿病管理,小琳又一次成功实现了孕期体重增长、血糖控制和宝宝出生体重三项达标。

听到宝宝啼哭的那一刻,小琳深感庆幸,孕育之路有幸遇到了专业的医护团队为自己保驾护航。

产后哺乳与减重的平衡术

生完宝宝后,小琳看着体重秤上“65kg”又发愁了,妈妈说哺乳要多喝汤水,但上面的一层油让她不由担心体重飙升;如果像孕前那样严格控制饮食,又怕母乳不够。小琳再一次来到营养门诊,医生说:“别太担心,母乳喂养的过程中就伴随着身体的自然恢复,足够的母乳需要足量的能量摄入,不要过度控制。”医生给的产后饮食摄入量比孕晚期还略多,增加主食和优质蛋白,还指导了减脂小技巧,如鸡鸭去皮再做,

喝汤前先撇油,利用碎片时间适当活动。产后42天复查,小琳的体重已自然回落至62公斤;产假结束上班时,小琳体重完全回复至孕前,又穿上了孕前同尺码的衣裤靓丽出街。最让她自豪的是,纯母乳喂养的宝宝长得结实,她的血糖指标也全部恢复正常。

回顾这段旅程,小琳常想:科学体重管理不仅给了她做母亲的机会,更教会了她如何真正爱惜自己的身体。(作者单位:广州医科大学附属妇女儿童医疗中心)

春分·陈皮红豆沙：

檐下听竹的疏肝课

年岁迁替,记忆常新。每当天气回暖的时节,我总会记得小时候,祖父在春分时节晒陈皮的模样。老宅的青石板上,他铺一方粗麻布,将十年陈的新会陈皮摊开,让初醒的阳光吻过油室细密的纹路。“春气通于肝,肝气太旺易克脾土。”他握着我稚嫩的手抚过陈皮,语调轻得像檐角的风,“这陈皮啊,能帮肝气找条温和的路走。”

转眼祖父已经过世多年,但每年春分时节,母亲都会依着祖父传下的食单,给我们做陈皮红豆沙。她依样将陈皮泡软切丝,与红豆同入砂锅。蒸汽氤氲中,我仿佛看见祖父的影子在陶罐上

晃了晃——当年他也是这样笑着,用木勺搅开翻滚的豆沙:“《黄帝内经》说‘肝苦急,急食甘以缓之’,红豆可缓和肝气过旺,陈皮的行气作用有助于缓解肝郁气滞。除春燥、降虚火。”

红豆的甜,就像是给春天的急躁脾气敷的软毛巾。每当小时候嘴里吃着陈皮红豆沙,绵密的豆沙滑过舌尖,窗外的竹林正沙沙作响,心情顿时舒畅起来。我望着浮光跃金的汤色笑了——原来有些智慧,早已随陈皮的香、红豆的甜,渗进了血脉里。

而在这个万物复苏的季节,祖父常说:“人要动,不动则气滞。”于是祖父总会在清晨带着我

去家附近的小溪边快步行走或骑自行车。他说春天是排毒的好时机,适量有氧运动可以疏通经络,促进代谢,把冬天积攒的脂肪慢慢化掉。



八笺》所言“动以养阳,汗以宣滞”的道理,辰时(上午7:00~9:00),披薄裳负喧而立,让初阳透背以启足太阳膀胱经。继而行“三蹲三起”之术——深蹲时舌抵上颚,气沉丹田,如老树盘根;起身时提肛收腹,若白鹤振翅。加之波比跳与开合跳则如急雨打窗,每三十数为一候,三候罢则微汗沁体。此时胃经当令,阳气借运动蒸腾而上,如釜底加薪,助脾胃腐熟水谷。

小暑·荷叶蒸鸡：

暑夜摇扇的养阳方

春天我们吃着甜甜的陈皮红豆沙,时令来到小暑夜,荷叶蒸鸡成了夏日里经典的味道。小时候,祖母总会从菜市场收回来一些荷叶,新鲜荷叶的清气裹着水汽扑面而来,像突然闯入的一场骤雨。祖父总会从菜市场收回来一些荷叶,新鲜荷叶的清气裹着水汽扑面而来,像突然闯入的一场骤雨。

蒸鸡时,祖母将红枣嵌进鸡腿间隙,年幼的我好奇地问:“奶奶,为什么夏天还要吃鸡肉?”祖父一旁回答:“就像暴雨后要晒被子,暑湿天更要给脾胃搭把手。鸡肉的温,借荷叶的清,一升一降间,阳气就归了位。”柴灶火旺,荷

叶在笼屉里发出细微的脆响,像极了童年祖母摇蒲扇的声音。起笼时,荷叶的碧色染透了鸡皮,那感觉好像有风吹过胃里。原来古人说的“食气入胃,散精于肝”,不过是暑夜一碗带着草木香的蒸鸡,是劳作后最熨帖的温补。

工业文明的一步发展,现代都市人已经不太需要进行高强度的农活和劳作,每到夏天,都市白领们总揣着一股减肥的热情,在祖父传承的四季养生食单的加持下,我也循着博大精深中医医学,在业余时间开始顺时运动,没想到短时间取得了减重15斤的成效,甚为舒心!我遵循着《遵生

围炉夜话的藏精录

我碗里添了块鸡肉:“你爸爸小时候贪凉,我总给他煮这个,比什么减肥药都灵。”

炉火映照着三代人笑出的细纹——原来《内经》“冬藏”的智慧,藏在胡椒的辛、猪肚的韧、鸡肉的暖里,藏在围炉共食时,那些关于寒与暖、补与泄的絮语中。

冬日寒冽,病冷越要动,不然而气凝滞,百病生。于是冬日我又会把自己藏在都市的健身房之中,通过椭圆机、跑步机、登山机等设备,做有氧运动训练,提升身体的基础代谢率,让身体保持活力,不至于因摄入多、消耗少而发胖。

忙碌的快节奏中,自然增加运动频次的每一天。我想如果每个人都能关注时令变化,顺应四时规律,调理脾胃,与四时共频,合理饮食,加强运动,学会用舌尖丈量四季,用胃肠感知阴阳,吃应季的菜,走当令的路,就可以在时光的棋盘上,稳稳地称出生命的平衡,做一个舒适、轻盈、精力饱满的现代人。

(作者单位:南方医科大学口腔医院)