

HUM道医·护心饮食疗法

——心为君主之官，护心就是护神

作者：东至龚金发（北斗星） 日期：2026年5月 类别：HUM道医 / 饮食疗法 / 老年慢病 关键词：心脏·护心饮食·君主之官·心藏神·HUM七维

摘要

道医说：心为君主之官，神明出焉。心不只是泵血的肌肉，它是意识的居所，情志的中枢。现代医学说：心血管疾病是全球第一死因，每年夺去1800万人的生命。两种语言，指向同一个紧迫性——心，不能等。本文整合现代心脏营养学与HUM七维度框架，为普通人和老年慢病患者，提供一份简单可行的护心饮食方案。

一、心在HUM七维度的位置

道医说：

心藏神。

神，是意识的居所。

HUM说：

心，

不只是D1物质维度

的一块肌肉，

它是D4意识维度

最重要的物质接口。

HeartMath研究所发现：

心脏产生的电磁场，
是大脑的六十倍，
延伸到体外一到两米。

你的情绪状态，
先影响心场，
心场再影响大脑，
再影响全身。

心不只在胸腔里。
它在你的整个场域里。

道医说：
苦味入心。
长期悲苦、愤怒、
焦虑——
心，先受伤。

护心，
从D4意识安定开始，
落地到D1饮食。

二、现代医学怎么看心

心脏，

每天跳动十万次,
泵出七千升血液,
从不休息。

它最怕三件事：

慢性炎症、
氧化应激、
胰岛素抵抗。

这三件事，
都和吃什么，
直接相关。

心血管疾病的信号：

胸闷、气短、
心跳不规律、
容易疲惫、
手脚发凉。

发现这些，
先看医生，
再调饮食。

三、护心超级食物

第一类:深海鱼

鲑鱼、沙丁鱼、
鲭鱼、金枪鱼。

富含Omega-3,
EPA和DHA,
降低甘油三酯,
减少心脏炎症,
预防心律不齐。

每周两到三次,
是心脏最喜欢的礼物。

道医对应:
咸味入肾,
肾水上济心火,
心肾相交,心才安。

第二类:深色浆果

蓝莓、草莓、
覆盆子、黑莓。

花青素，
是大自然最强的
心血管保护剂——
降低血压，
改善动脉弹性，
减少氧化损伤。

每天一小碗，
坚持一个月，
收缩压可下降
四到六毫米汞柱。

第三类：绿叶蔬菜

菠菜、羽衣甘蓝、
西兰花、芝麻菜。

富含维生素K1，
硝酸盐转化为
一氧化氮(NO)，
扩张血管，
降低血压，
改善血流。

老年人每天一碟,
是最便宜的
护心处方。

第四类:坚果与种子

核桃、杏仁、
亚麻籽、奇亚籽。

核桃含Omega-3,
直接护心。

亚麻籽含木酚素,
降低LDL胆固醇。

奇亚籽含膳食纤维,
稳定血糖血脂。

每天一小把核桃,
心脏多跳十年。

第五类:特级初榨橄榄油

地中海饮食的核心。

单不饱和脂肪酸,

多酚类抗氧化物,
降低LDL,
升高HDL,
减少动脉硬化。

每天一到两勺,
炒菜、凉拌、
直接喝都可以。

道医对应:
甘味养脾,
脾统血,
脾健则血行顺畅。

第六类:大蒜与洋葱

大蒜含大蒜素,
降血压、降血脂、
防止血栓形成。

洋葱含槲皮素,
抗炎护血管,
降低心脏病风险。

每天半个洋葱,

一两瓣大蒜,

道医叫它:

通阳散结。

现代叫它:

抗炎护心。

第七类:发酵食品

泡菜、纳豆、

无糖酸奶、味噌。

肠道菌群失衡,

是心血管疾病的

独立风险因素。

修复肠道,

就是修复心脏。

纳豆激酶,

有溶解血栓的作用,

是东方最古老的

护心食品之一。

第八类:黑巧克力

可可含量

七十五%以上。

黄烷醇,

改善血管内皮功能,

降低血压,

让心脏血流更顺畅。

每天两到三小块,

不多,

恰到好处。

四、千万别碰的食物

第一禁:反式脂肪

人造黄油、

起酥油、

部分氢化植物油,

见于饼干、蛋糕、

油炸快餐。

反式脂肪,

升高LDL,
降低HDL,
直接引发动脉硬化。

没有安全剂量。

标签看到

"部分氢化"四个字,
放回去。

第二禁:精制糖与含糖饮料

可乐、果汁饮料、
甜点、糖果。

果糖直接在肝脏
转化为甘油三酯,
升高血脂,
损伤心血管。

柏格医生说:
糖, 比脂肪,
更危险。

第三禁:超加工食品

香肠、培根、
罐头肉、速食面。

高钠升血压，
亚硝酸盐损伤
血管内皮，
磷酸盐钙化动脉。

每吃一次，
动脉老一岁。

第四禁：精制植物油

大豆油、玉米油、
葵花籽油。

高Omega-6，
促进全身炎症，
心脏首当其冲。

换成橄榄油、
牛油果油、
椰子油。

第五禁：过量酒精

酒精升血压，
引发心律不齐，
损伤心肌。

心脏病患者，
没有安全剂量的酒精。

第六禁：高钠食品

腌制食品、酱料、
各种调味包。

高钠直接升血压，
血压每升高
十毫米汞柱，
心脏病风险
增加百分之二十。

道医说：
过咸伤心。
《黄帝内经》早有记载。

五、HUM七维度护心方案

D1物质维度：

吃护心食物，
远离六类禁忌，
保持健康体重。

D2能量维度：

每天步行三十分钟，
心率达到
"能说话但不能唱歌"，
激活心脏自我修复。

D3信息维度：

更新信念程序——
"我老了，心脏不好了"
这句话，比高血压更危险。
换成：
"我的心脏，
每天都在修复自己。"

D4意识维度：

HeartMath研究证实：
真实的感恩与爱，

让心脏进入
相干振动状态，
HRV显著提升，
血压自然下降。

每天早上，
想一件让你
真心感激的事，
停留三分钟。
这是最强的护心练习。

D5灵魂维度：

研究显示：
有强烈使命感的人，
心脏病发病率
低百分之二十三。

活得有意义，
心脏跳得更久。

D6量子场维度：

孤独，
使心脏病风险
增加百分之二十九。

深度的人际联结,

催产素分泌,

血管舒张,

心脏获得保护。

每周和真正在乎的人,

认真聊一次。

D7超弦维度：

清晨静坐,

HUM原音共振,

让心脏的节律,

与宇宙最深的节律,

重新对齐。

六、老年人的简易护心日程

晨起：

温水一杯,

静坐,

感恩三分钟。

早餐：

燕麦粥,

一把核桃，
一把蓝莓。

午餐：

深海鱼一份，
清炒绿叶蔬菜，
一勺橄榄油。

下午：

两小块黑巧克力，
绿茶一杯。
散步三十分钟。

晚餐：

七分饱，
洋葱大蒜入菜，
饭后慢走。

睡前：

深呼吸三次，
回忆今天
一件好事。
让心，带着温暖入睡。

小结

心,

每一刻都在为你工作。

它不需要你做很多。

只需要:

不给它添麻烦,

给它需要的燃料,

让它感受到爱。

道医说:

心主神明。

你内心安定,

心脏就安定。

今天,

吃一把核桃,

感谢一个人,

静坐十分钟。

你的心,

会记住这一天。

归一。

免责声明：本文属于HUM道医文化与营养科普，不替代正式医疗诊断。心脏病患者请务必配合心内科医师，在专业指导下调整饮食与生活方式。

HUM全维统合医学 · 2026 Blogger: gongjinfa.blogspot.com · Substack: gongjinfa.substack.com
