

不发烧不感冒,为何一查就有炎症

慢性低度炎症会持续损伤血管、肠道黏膜,教你如何靠吃抗炎

不少人觉得“炎症”离自己很远:没有发烧、红肿,应该就没事。其实,炎症是身体的一种正常防御反应,遇到感染或受伤时,它会像报警器一样启动,帮助身体应对问题。值得注意的是,长期熬夜、压力大、久坐,再加上高糖、高油、过度加工的饮食习惯,可能让身体长期处在慢性低度炎症状态,免疫系统持续轻微激活,释放少量炎症因子,像体内文火慢烧,不会高热红肿,但持续损伤血管、肠道黏膜等组织。此时,与其寻找“神奇食物”,不如从每天都绕不开的吃饭开始调整。

慢性低度炎症可能有哪些表现

慢性炎症不像急性炎症那样来势明显,很多时候不会让人立刻感到疼痛或发热。有人可能只是觉得容易疲劳、精神不振、睡不好,或者肠胃反复胀气、大便粘腻;有人在体检中发现某些指标异常。如果长期不舒服,特别是反复腹痛、腹泻、便血、体重明显变化,应该及时就医,而不是只靠忌口或“排毒”。

正因为慢性低度炎症没有一个人人相同的“脸”,日常管理更需要回到稳定、可持续的生活方式。饮食,就是其中最容易下手的一环。

为什么要尝试抗炎饮食

我们肠道里住着很多微生物,合起来叫肠道菌群。可以把它们理解为一群长期同住的“小居民”:你吃什么,也是在给它们准备什么口粮。饮食会影响肠道菌群的组成和代谢活动,而肠道菌群又与人体免疫调节和炎症相关过程存在联系。

如果每天都是甜饮料、油炸零食、加工肉和精制白面,饮食容易越来越单一;反过来,蔬菜、豆类、全谷物等食物更丰富,肠道里的“小居民”也能接触到更多样的食物来源。抗炎饮食并不能替代药物治疗,但它能帮助我们把餐桌变得更均衡,为身体和肠道提供更友好的日常环境。

什么是抗炎饮食

说得通俗一点,抗炎饮食不是“只吃



用全谷物替代精制谷物,6周内即可有效降低全身炎症水平。组图/人民日报



姜黄、生姜、大蒜、肉桂、八角、黑胡椒等,不但能为食物增香增色,有助减盐,其中的植物化学物还可以起到不错的抗炎效果。

链接

少吃两口,除了抗炎还能抗衰

其实,有一个常常被低估的抗炎方法:每顿饭少吃几口。不用额外花钱买滋补品,不用抽出大把时间做运动,只需要稍稍管住嘴,每餐都留一点点余地,就能减轻身体的代谢负担,逐步降低慢性炎症水平,让整体状态在不知不觉间悄悄变好。

2026年5月,耶鲁大学医学院研究人员在《自然》子刊《自然·衰老》刊发的一项研究发现,连续2年适当少吃、适度控制热量摄入,能够有效抑制身体慢性炎症、逆转多个核心衰老特征。

研究发现,持续2年每天少吃14%的热量(约七八分饱,属于日常饮食轻微减量模式,无需刻意节食、不会产生饥饿感),血液里那些参与炎症的补体蛋白会明显减少。也就是说,适度少吃能把这套“容易误伤自己”的免疫系统降降温,减轻身体的慢性炎症状态。

研究发现,即便受试者本身身体健康、无明显慢性炎症问题,适度减少热量摄入依旧能发挥显著的抗炎功效。数据显示,热量限制可有效降低C反应蛋白、肿瘤坏死因子(TNF)、CCL1等多项体内促炎标志物水平,从源头缓解身体的慢性炎症损伤。

通过关闭人体免疫代谢的炎症“开

关”,从根源上减少慢性炎症对身体的持续性损伤,进而达到延缓衰老的效果。值得注意的是,该抗衰获益与体重高低并无直接关联,意味着这份抗衰老的益处,并非单纯依靠体重下降实现。

为进一步验证热量限制的抗衰老作用机制,研究团队参考权威衰老图谱数据库。结果令人惊喜:所有衰老通路均没有出现加速老化的情况,其中超半数的衰老通路被显著抑制,甚至实现有效逆转。

用一句通俗的话总结:无需极端节食,保持八分饱的饮食习惯,就能精准抑制慢性炎症、逆转多项衰老特征,有效守护免疫与代谢健康。

(新华社·人民日报)

遗失公告 本人陈德良(6201021-97012045392)因保管不善,遗失荷塘区人民法院开具的《人民法院诉讼专用票据一份》。案号:(2015)株荷法民一初字第539号,票据号码:1681849872,金额:19444元。现声明该票据作废,由此产生的一切法律责任由本人承担。声明人:陈德良 2026年10月12日

遗失公告 湖南欣泽尔健康管理有限公司91430111MAD80NUW3L不慎遗失财务专用章一枚,现声明作废。湖南欣泽尔健康管理有限公司 2026年10月12日

登报热线: 18673126303

省级报刊 权威媒体 当日办理 次日见报

本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。

潇湘晨报 分类信息

遗失声明
长沙市雨花区洞井街道植物园社区工会委员会(基本存款账户,账号:82010100001168449)遗失长沙农村商业银行湘府东路支行开户许可证,核准号:J5510054071102,声明作废。
●长沙市财得企业管理有限公司遗失长沙市开福区市场监督管理局2024年5月24日核发的91430105MADMXNAG07营业执照正、副本,声明作废。
●衡阳县曲兰镇曲兰村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码N2430421MF367220A,声明作废。
●衡阳县曲兰镇湘西村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码N2430421MF37192267,声明作废。
●衡阳县曲兰镇杨柳村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正副本,统一社会信用代码N2430421MF3672413H,声明作废。
●岳阳县小李子生鲜批发店遗失食品经营许可证正副本,编号:JY14306210344689,声明作废。
●汪健遗失土地使用证,证号:澧国用2005字第4961号,房屋在澧阳洗墨池居委会,声明作废。
●王衍遗失警官证,证件号:武字第0983884号,声明作废。
●湖南宜广文化发展有限公司遗失公章43100310014409,唐玄私章43100310014411,声明作废。

遗失声明
中信保诚人寿保险有限公司湖南省分公司以下展业证遗失,展业证号码:02003643000080002018001074,00003243000000002019000733,00003243000000002019003041,00003243000000002019003130,00003243000000002020002620,00003243000000002020002759,00003243000000002022000701,00003243030000002020000730,02003643000080002018000131,00003243000000002019002604,00003243000000002019005641,声明作废。
●安乡县硬笔书法家协会遗失开户许可证,核准号:J5581000170001,声明作废。
●易戟(362426197909228412)不慎遗失长沙韶山商场开具的收款收据壹份,金额:10000元(壹万元);客户定金收据壹份,金额:5335元(伍仟叁佰叁拾伍元),声明作废。
●长沙腾业食品科技有限公司遗失公章43010410506205,财务章43010410506206,戴鹏翼私章43010410506207,声明作废。
●刘开连遗失湖南省非税收入电子缴款收据3份,湘财通字(2020),票号3906910128,金额5000元,票号3906908642,金额7619元,票号4534227753,金额7619元,声明作废。
●湖南八达通建筑劳务有限公司遗失建筑业企业资质证书正副本,编号D343165783,声明作废。
●郴州市恒通人力资源服务有限公司注销编号:湘B2-20210040增值电信业务经营许可,特此公示

注销公告
石门县蒙泉镇黄旗峪村老年协会(51430726322294857B)申请注销,请债权债务入45日内办理相关业务。
●浏阳市官渡镇标千里公路工程服务部不慎遗失公章4301811002003,现公告声明作废。
●津门市永大广告部遗失营业执照正本,注册号:4307812000342,声明作废。
●石门县新铺乡农民用水户协会遗失社会团体法人登记证正副本(51430726081387701J),公章,声明作废。
●湖南润泰丰农业科技有限公司遗失公章(编码4309811000901),财务章(编码4309811000902),汪昊毅法人章,声明作废。
●湖南睿防安全科技有限公司遗失公章43010220018974,声明作废。
●长沙市爱得空商贸有限公司遗失公章43010510115429,声明作废。
●株洲新润达信息有限公司遗失公章43021120062871,声明作废。
●长沙锦民健康科技发展有限公司遗失长沙市开福区市场监督管理局2026年4月29日核发91430104MAEX8DFU2H营业执照副本,声明作废。
●长沙市望城区车路气服务中心遗失公章4301040121300,声明作废。
●湘潭县易俗河镇春夏秋冬茶酒馆遗失公章43032110030155,作废。
●湖南科技大学张若愚遗失毕业证书,编号:105345202305608619,声明作废。

遗失声明
张家界智京农产品开发有限公司遗失公章43082110027540,声明作废。
●中共安仁县党校遗失开户许可证,核准号:Z5642000056001,声明作废。
●湘潭县易俗河镇文体幼儿园遗失开户许可证,核准号J5530005059002,声明作废。
●龙周伟遗失湖南省非税收入电子缴款收据,湘财通字(2024)票号:5638182644,声明作废。
●衡阳县三湖镇福城村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF3814610Q,遗失农村集体经济组织登记证正副本、公章、财务章,声明作废。
●衡阳县三湖镇龟石村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF38622763,遗失农村集体经济组织登记证正副本、公章、财务章,声明作废。
●衡阳县三湖镇群信村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF39043178,遗失农村集体经济组织登记证副本、公章、财务章,声明作废。
●衡阳县三湖镇群信村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF380608XE,遗失农村集体经济组织登记证正本,声明作废。
●衡阳县三湖镇甘泉村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF380595X7,遗失农村集体经济组织登记证正副本,声明作废。
●衡阳县三湖镇新丰村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF3806274B,遗失农村集体经济组织登记证正本,声明作废。

催款公告
罗岳宏、何翔:你们二人拖欠我业委会2021年10月8日至2025年4月10日期间长沙市北辰D3区菜鸟驿站场地租金93847.5元,特此登报催告。
长沙市开福区北辰三角洲奥城D3区小区第二届业主委员会
●衡阳县三湖镇杨林村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF38623214,遗失农村集体经济组织登记证副本、公章、财务章,声明作废。
●衡阳县三湖镇祥丰村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF3861919N,遗失农村集体经济组织登记证副本、公章、财务章,声明作废。
●衡阳县三湖镇群信村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF39043178,遗失农村集体经济组织登记证副本、公章、财务章,声明作废。
●衡阳县三湖镇群信村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF380608XE,遗失农村集体经济组织登记证正本,声明作废。
●衡阳县三湖镇甘泉村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF380595X7,遗失农村集体经济组织登记证正副本,声明作废。
●衡阳县三湖镇新丰村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF3806274B,遗失农村集体经济组织登记证正本,声明作废。

注销公告
长沙市岳麓区大花小花幼儿园(统一社会信用代码:52430104MJ16204066,办学许可证号:教民1430104600001338号)经理事会决议:拟决定终止办学,拟注销民办学校办学许可证和民办非企业单位登记证证书,特此公告!
拍卖公告
受委托,我公司定于2026年10月23日上午10:00,在湖南省(株洲市)国有资产资源交易平台公开拍卖醴陵经开区陶瓷装备产业园建设用地砂石资源;公告之日起至10月22日展示,报名,详情咨询15211182641蔡。株洲市彩泉拍卖有限责任公司
寻亲公告
常特于2026年10月11日在长沙县北山镇牌楼村团山里组拾到一名女婴,该女婴除随身衣物外还有一张“出生日期2026年10月10日”纸条。现该女婴暂由常特抚养,并取名常思烟。因无法联系其亲生父母进行寻亲公告,请其亲属或知情人见此公告后及时与常特(联系电话:13341313848)或长沙县北山镇派出所联系。该女婴自公告之日起60天内若无人认领将被确定为弃婴,若有人常特将配合公安机关依法予以安置。
注销公告
石门县新铺乡农民用水户协会(61430726081387701J)申请注销,请债权债务入45日内办理相关业务。

注销公告
益阳市赫山区益卓教育培训学校(52430903MJ1640749Y)经理事会研究决定解散,故注销在益阳市赫山区民政局登记的民办非企业单位。请各债权人自本公告发布之日起45天内向本单位清算组申报债权,联系人:邓惊世,电话15073751832
注销公告
石门县宝峰街道中渡社区居委会卫生室(52430726MJ15509541)申请注销,请债权债务入45日内办理相关业务。
变更公告
长沙开福谭铭海中医诊所拟变更主要负责人,由李建华变更为谭海。
注销公告
津门市永大广告部(注册号4307812000342)投资人决定注销,请各债权人自本公告见报之日起60日内,向本公司清算组申报债权。
●衡阳县三湖镇新建村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF3805810K,遗失农村集体经济组织登记证正副本、公章、财务章,声明作废。
●衡阳县三湖镇福兴村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF3862292Q,遗失农村集体经济组织登记证正本,声明作废。
●衡阳县三湖镇塘坊村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF38057300,遗失农村集体经济组织登记证正本,声明作废。
●衡阳县三湖镇群信村经济合作社,统一社会信用代码:N2430421MF3862137C,遗失农村集体经济组织登记证副本、公章,声明作废。