



本报记者 徐小翔 通讯员 陈瀛

秋分过后天气转凉,省中山医院内分泌风湿肾病科副主任王陈芳提醒,各类慢病患者特别是糖尿病者,一定要重点关注4个方面的问题。

首先是注意保暖。天气突然变冷,交感神经经常处于兴奋状态,引起肾上腺素分泌增多,同时抑制胰岛素分泌,使血糖代谢减慢,血糖水平升高。

感冒往往也是糖尿病患者病情加重的因素之一,感冒后很容易出现肺部感染,这也会导致血糖升高。此外,秋冬季也是糖尿病足多发季节,睡前用40℃左右温水泡脚,可有效促进人体血液循环,提高免疫力。

第二是合理饮食。因天气变冷,人体需要更多热量御寒,但是

秋分后天气转凉 “糖友”重点关注四方面

对糖尿病患者来说,总量是一道警戒线。另外,秋天水果较多,过多食用水果容易造成血糖升高。

因此,糖尿病患者饮食原则以进食清淡易消化食物为主,可以食用冬瓜、黄瓜、萝卜、白菜等蔬菜。

第三是拒绝燥热补品。由于糖尿病患者多为阴虚或气阴两虚,所以养阴补虚是糖尿病患者进补的重要原则。一般来说,不宜选择温补燥热之品,如鹿茸、甘草,会导致血糖升高。

第四是合理运动。运动强度要控制得当,太多或太强的运动,会使血液循环增快,从而引起低血糖。糖尿病患者秋冬季可选择中午和晚上饭后时间散散步,活动身体。

/ 养生食谱 /

清蒸茶鲫鱼

配料:鲫鱼500克,绿茶适量
制作:将鲫鱼去腮和内脏,洗净,腹内装满绿茶,上蒸锅清蒸,熟透即可。
作用:补虚、止烦消渴。

土茯苓猪骨汤

配料:猪脊骨500克,土茯苓50克-100克
制作:将猪脊骨加适量水熬成3碗,去骨及浮油,入土茯苓,再煎至两碗即成,分两次服完。
作用:健脾气、利水湿、补阴益髓。

山药炖猪肚

配料:猪肚、山药各适量
制作:先将猪肚煮熟,再放入山药同锅炖至烂,稍加盐调味。
作用:滋养肺肾、消渴利尿。

南瓜芋泥饺

配料:南瓜250克,芋艿300克,糯米粉500克,瘦猪肉100克,水发香菇50克,麻油、精盐、味精适量
制作:南瓜蒸酥去皮压成蓉,和入糯米粉揉成面团。芋艿蒸酥去皮压成泥,加上肉丁、香菇丁,用油炒和,调味成馅。面团分20份,分别包上馅制成饺子,上笼蒸熟。
作用:滋阴补胃健脾。
据中国中医微信号

金秋进补时 谨防三误区

根据中医春夏养阳,秋冬养阴的原则,金秋进补十分必要。但进补不可乱补,应注意三大误区。

大补特补。秋补重在平补、滋阴润燥,一上来就大补特补,会加重秋燥,使燥热伤阴。加之夏季人们常吃冷饮冷食,脾胃功能多会减弱,秋季大补,会骤然加重脾胃负担,导致消化系统功能紊乱。

进补要吃肉。很多人一提到进补就是吃肉,一到秋天就大“贴秋膘”。但肉类多油腻、不易消化,多食易伤脾胃,还会加重心脑血管负担,引发疾病。

盲目进补。进补要先分清自身体质,中医的原则是“虚则补之”,脾胃虚弱的人先健脾,否则到了冬天会“虚不受补”。阴虚燥热的人先清燥热,否则易虚火上炎。

养生有道,根据中医“天人相应”的养生原理,秋季重在滋阴润燥,清肺养肺。 据养生大国医

晨跑牢记三点 锻炼更加有效

晨跑是许多人在早晨起来后的锻炼方式,“空腹锻炼”让他们感觉身心轻盈、燃脂更为高效。

殊不知,需要牢记3点,让锻炼更加有效。

切记道路平坦。如果选择的地形比较复杂多变,比如坡度较陡、路面石子颗粒较多,那么跑步过程中很可能不小心伤到脚腕,所以一定要注意选择合适地点。最好是平坦的公园游步道,往来车辆车源较少,锻炼起来更方便舒展四肢,比较安全。

切记步幅变小。晨跑如果步幅过大,很容易造成肌肉拉伤,而且容易导致呼吸跟不上,出现节奏混乱的情况。因此,晨跑步伐不宜过猛过大,特别是刚进入运动状态时,应小步慢跑。

切记时间变短。有人认为在早上空腹晨跑的时间如果比较长,能够起到不错的锻炼效果。其实,这样很有可能会浪费大量精力,使我们在接下来的一整天都非常疲惫。早晨跑步时间不宜过长,最多跑半小时左右即可,这能充分点燃精神状态,活力四射地度过美好一天。 据 CCTV生活圈



秋凉需防肩周炎 五个动作缓解不适

秋风渐起、气温下降,不少中老年人肩膀开始隐隐作痛。究其原因,长期伏案阅读、低头玩手机,这都是引起肩部肌肉、关节、韧带发生紧张劳损的重要因素。

中医认为,风寒湿邪侵袭肩周筋脉是诱发肩周炎的一大原因。

许多肩周炎患者也常自觉有冷气进入肩部,因此,肩周炎也常被称为漏肩风。

现代医学同样认为,寒冷湿气侵袭机体,可造成肌肉软组织的小血管收缩,使局部血液循环变差,组织的酸性代谢产物不能及时清除而发生堆积,这些酸性物质会刺激肌肉发生痉挛,久之则引起疼痛。

预防肩周炎,首先要学会给肩关节“减负”,即避免长时间保持一种坐姿,或使脖子持续处于一个不正常的曲度,导致肌肉长期紧

张。

其次,还要注意肩部保暖,比如,在入秋后夜间睡眠就可以开始穿护肩,这样可以避免夜间翻身裸露在被子外面的肩膀受凉。秋冬天出门尽量穿高领衫、保暖内衣,系围巾以及戴防风帽,避免裸露肩颈部位,这样可以起到较好的肩关节防护作用。

介绍5个练肩动作,帮助缓解肩部不适。每个动作做12-15次为一组,每日可练2-3组。

双手托天

站立,双足分开与肩同宽,双手叉腰。双手由拳变立掌,由胸前缓缓用力上托,手指相对。双手继续寓上托之力,身体则下坠,使肩部有牵拉之感,同时抬头望手背,稍歇,收回。

蝎子爬墙

面墙而立,距墙一步。患手四

指扶墙壁,并沿墙徐徐向上爬,使上肢高举至最大限度,身体略前倾,并停留约1-2分钟,再缓缓退回,反复多次,左右相同。

大鹏展翅

站立,双足分开与肩同宽,双手十指相嵌环抱枕后。缓缓用力内收双肩,使双肘接触,接着慢慢外展双肩。

耸肩环绕

站立,双足分开与肩同宽,双手自然下垂。双手由两侧抬起,屈肘展肩外旋,手指并拢,指尖触肩。然后于两侧方由前向后环绕肘尖,同时配合耸肩动作。

车轮环转

站立,双足并拢,双手握拳置于腰侧。右臂伸直,手握空拳,做肩部环转运动。先向前环转三周,再向后环转三周。左右相同。

据养生中国