

王胜利:中医主任医师、湖北省知名中医、鄂南首届十大名老中医。毕业于湖北中医学院,从医42年,发表论文20余篇。擅长脾、胃、肝胆疾病、关节炎、炎症、不孕不育、顽固性蛋白尿、各种脱发等中医疑难杂症。

专家门诊时间:每周一全天、周五上午。 健康热线:8314538 13972852796

生活中注意“三防” 饮食上要有节制

秋冬季节“糖友”养生指南

□记者 朱马仪



今年11月14日是第七个联合国糖尿病日。对于许多人来说,糖尿病并不陌生,它被称作现代疾病中的第二杀手,其对人体的危害仅次于癌症。市中医医院内分泌科医师陈医师称,如果科学控制血糖和预防并发症,糖尿病患者也可长命百岁。另外,秋冬季节糖尿病患者在生活和饮食上要注意一些细节。

生活篇:

防皮肤瘙痒症

秋冬季节气温低且干燥,是皮肤瘙痒症的好发季节,尤其糖尿病患者更易发生。这主要是因为糖尿病患者的皮肤营养比正常人差,不少患者全身上下被抓成了“片片红”,却仍无法止痒。而一旦抓破皮肤,就可能引起感染,对糖尿病患者而言,问题就变得更加严重了。

专家支招:汗液和油脂都是保护皮肤润滑的必须物质,但秋冬皮肤为了保温,毛细血管会收缩起来,汗液减少,同时新陈代谢降低,油脂分泌也不旺盛,因此皮肤才会变得干燥。所以秋冬季节洗澡水的温度不能过高,控制在40度左右即可,洗澡时间不要过长,尽量用弱碱性或中性的香皂、沐浴露等,浴后全身应涂抹润肤乳,保持皮肤湿润。

天凉易感冒 喝醋抗病毒 多吃清润的食物

□记者 黄珊

进入秋冬季节,病毒性感冒患者明显多了起来。由于昼夜温差大,下午的气温往往比凌晨的气温高很多,如果不注意添减衣被很容易着凉感冒,尤其是老人和儿童。有医生建议人们,感冒重在预防,平时应多喝水,吃些改善体质的、养生的食物。

天气凉易感冒

市民李先生不到2岁的女儿已经持续感冒半个月,晚上咳嗽不停,口中有痰,由于年纪尚小又无法吐出,成天流着脓鼻涕。夜晚多次赶往医院治疗,但半月下来依然不见好转。

据李先生介绍,类似他女儿这种症状的患者近期不在少数,还不乏很多老人和年轻人。医生表示,每年这段时期各大医院收治的病人多以感冒症状患者居多。感冒主要表现在风寒和风热。儿童感冒以风热为多,但是儿童感冒转化快,如果看过很多医生,吃了很多药,感冒还没好,家长就

防呼吸道感染

秋冬季节是呼吸道感染的高发时期,由于糖尿病患者的抵抗力相对要低,更容易发生呼吸道感染,尤其是老年糖尿病患者,往往还伴有心脑血管等疾病,继发感染后病情相对严重,还有可能导致死亡。

专家支招:秋冬季节要守住呼吸道防线,应该加强体育锻炼,糖尿病患者适合进行有氧运动,如散步、快走、打太极拳等,还需要做一些扩胸运动、仰卧起坐和背部肌肉的锻炼等,对增强呼吸道功能有一定的帮助;应注意保暖,加强个人防护,尽量避免或减少进入人流密集的场所,注意口腔和鼻腔的清洁及护理;多食用富含维生素C的食物。

防糖尿病足

市民王爷爷今年60多岁,有十几年的糖尿病史。有一天晚上散步,他不小心被路边的树枝扎了一个小伤口,当时没多在意,可一个多月后伤口不但没有愈合,还有扩大的迹象,去了医院诊治才知道是溃疡并感染,医生说这是典型的糖尿病足症。

专家支招:进入冬天,天气渐冷,这是糖尿病足的高发季节,其主要的严重后果是足溃疡和截肢。“糖友”尤其要注意足部护理。

要留意,是否风热感冒转化成了风寒感冒,需要换药了。

医生提醒说,一般来讲,风寒感冒和风热感冒都会出现鼻塞、流涕、咳嗽等症状,但风寒感冒的鼻涕多是清涕,痰是稀白痰,口不渴或喜欢喝热饮,舌淡苔薄,治疗以辛温解表为主。风热感冒则是鼻涕浓黄,咳嗽痰黄,口干口苦,舌红苔黄,有的还有发热,治疗以辛凉解表为主。

多喝醋勤养生

抵抗力下降是引起感冒最主要的原因之一。人体自身有一定的抵抗力,使得细菌无机可乘,不能危害身体。但是,由于秋季天气变幻无常,空气湿度下降,鼻腔黏膜很容易出现干燥、疼痛等症状,抵抗力下降,从而让细菌有机可乘。

秋燥带来的感冒多半会让人口干多饮,痰中带血。要想预防,最重要的是加强身体锻炼和注意饮食起居。不要到人群多的地方,

每晚用45℃左右温水泡、洗脚15分钟,有助于防寒保暖及改善足部血液循环;热水袋取暖时,水温应调到50℃左右;穿柔软的棉线袜,鞋码要合脚,防止各种损伤;积极、正规地治疗脚癣、甲沟炎等足部疾病。

秋冬季节“糖友”还要特别注意每天对足部进行检查,查看足底皮肤有无红肿、皲裂、水疱、挤压伤、脚癣、抓伤及足趾变形。其次要注意保暖,袜子要吸水性好,透气性好,柔软宽松,最好是纯棉制品;最后,洗脚时注意水温不要过高,避免烫伤。

饮食篇:

科学、适量补充蛋白质

自从得了糖尿病,李大妈就基本和补品绝缘了。不过后来听糖友介绍,其实糖尿病患者也是可以进补的,她在医生的指导下也开始吃上一些补品了。

专家支招:实际上,专家也支持糖尿病患者在秋冬适当科学地进补,不但可以打好营养基础,还能增强机体抵抗能力,为寒冬及来年做好准备,减少病毒感染和防止旧病复发的机会。对于一般的补品,“糖友”其实可以适量进补,而对于海参、蛋白粉等高蛋白、高糖分的补品,建议少吃或者不吃。糖尿病患者进补宜清补,多吃蔬菜,多吃鱼,另外,去皮的鸡肉、萝卜、黑白木耳、藕、莴苣等都可以适当多吃。

冬季饮食不能无节制

孙阿姨患糖尿病已经好几年了,由于平时按时吃药,夏天的时候血糖比较稳定,可一到了冬天,血糖就明显升高了。孙阿姨不禁感到纳闷,这到底是怎么回事?

专家支招:秋冬季节,早晚温差大,气温的降低会刺激交感神经,体内儿茶酚胺类物质分泌增加,这会引起糖尿病病人血糖的波动。另一方面,天冷运动减少,而人的食欲增加,如不注意控制进食的总量和种类,也会引起血糖升高。

对于糖尿病患者来说,秋冬季节要特别注意控制饭量和适当增加运动量,在饮食方面,除了少吃饭以外,还要少吃肥肉、动物内脏等高脂肪、高蛋白的食物。

不要疲劳过度,不要熬夜,不要受凉,及时加减衣服。头发湿了不要到空调房内,出汗后不要马上洗澡。发现自己差不多要感冒时,可以马上吃点清热解毒的药,如板蓝根冲剂、抗病毒口服液、清热消炎宁等。平时多喝水,多吃清润的药食,如麦冬、沙参、玉竹、蜂蜜等。

中医认为,醋是很好的保健佳品,可促进食物中铜、锌、铬、钾等微量元素的溶解和吸收,有助于人体代谢,从而消除疲劳、振奋精神。同时,醋能促进含钙物质析出钙离子,以调节体内酸碱平衡,减轻消除疲劳,增强胃肠道的杀菌力。

如果觉得醋的味道太过浓烈,则不妨在餐前适当饮用天地壹号醋饮料。醋饮料含有大量钾离子,能够抵消体内过多的钠盐,从而降低钠盐含量;而苹果醋的酸性成分还能疏通、软化血管,帮助排除血液中的毒素。此外,醋还能使人对任何食品都感到美味,适合中气不足、精神疲倦、烦热口渴、不思饮食者。

15个秘诀“保鲜”女人身体

【起床后空腹喝水】

夜间皮肤会蒸发很多水分,而喝水就可以帮助填补肌肤所需水分。而且最好喝柠檬水,它可以激活肝脏,帮助更有效地排出体内毒素。

【早餐必吃】

营养学家建议从一碗燕麦粥开始新的一天。这种粥里含有大量的维生素B,而且还具有抗压效果。除对神经系统有益外,燕麦粥还具有洁肤和生发效果。

【凉水洗脸】

医生建议用凉水洗脸,因为凉水中氯的浓度没有热水中那么高,自然对皮肤更有益。

【勤洁肤】

不要懒于清洁你的皮肤!请记住,皮肤不仅在白天容易脏而且在夜间也是。皮肤本身的分泌物会造成肤色不健康,并且使皮肤过早衰老的坏死细胞对皮肤的伤害最大。

【多散步、勤走路】

走路不仅能锻炼腿部肌肉,还能消除大脑疲劳。因此,多走动,对防止大脑衰老是有积极意义的。

【随闹钟起床】

养成随闹钟起床的习惯十分重要。但是如果你将闹钟调到不得不起床的最后一刻,那么你就会睡不好。总之,你会因被迫起床的无奈而发脾气,然后开始抱怨的一天。

【多与陌生人交谈】

人在说话时要动员大脑的许多部分,在陌生人面前讲话尤其如此。因此,经常在陌生人面前讲话,无疑是对大脑相应部位的良好刺激,能促使大脑的功能增强。

【多背诵、勤记忆】

防止大脑衰老的最好办法是学习。学习不仅是为了实用,也是为了防止大脑衰老,有些人通过背诵诗歌来训练大脑,其道理是一样的。

【集中注意力】

集中注意力的锻炼方法多种多样,如保持正确的坐或睡的姿势,或静心地倾听闹钟的滴答声等。做完训练再去学习或工作时,你会感到精神倍增。

【多听优美音乐】

人的语言、计算分析等功能,都由大脑的左半球负担。工作后能听听音乐是很有好处的。因为音乐能刺激大脑右半球兴奋、活动,可以让大脑左半球得到充分的休息。

【保持积极乐观的情绪】

人的生自学成才如果有明确的目标,就会感到有一种精神力量在支撑着,人会精神振作,它有助于防止精神衰老。

【多写文章】

写文章时,要注意文理通顺、结构格式、描写生动、用语得当,需要调动大脑的许多部分来参与这项工作,这就能使整个大脑得到很好的锻炼。

【多做口腔运动】

人在疲倦时,打个哈欠,或讲话、朗读、唱歌,甚至漱口等,都对增强大脑功能有好处。

【多吃水果】

与蔬菜一样,水果也含有大量的抗氧化剂,而且有益补充水分。

【规律作息】

无论是哪一阶段年龄的人,都是作息有规律的生物——只有在一种有规律的模式中,身体才能运转得最好。日常生活中要养成规律起床睡眠的习惯,不要经常熬夜。合理膳食和健康运动都是帮助你促进减的重要方式。

早晨最好的体育锻炼是在游泳池游泳。如果你特别想瘦身的话跑步也是不错的选择。而且建议最好是在早晨6点到8点间进行。

(39健康网)