

生活中注意“三防” 饮食上有节制

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。

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。

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，最主要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℃左右温水泡脚、泡脚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，泡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、清热解毒宁等。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，帮助排出血液中的毒素。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，然后开始你抱怨的一天。

【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嘀嗒声等。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。因为音乐能刺激大撒职右半球兴奋、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）