

座便器很方便,而且比起蹲坑不知道要省力舒适多少。可实际上,蹲坑那种看着很吃力的姿势,才是最有助于胃肠道运作的。并且座便器由于与皮肤直接接触,多人使用,很容易会引起某些疾病的传播。

## 糖尿病要提前预防

## 坚持运动 多吃粗粮 少食盐糖

“糖尿病病人远比人们想象的要多。这些有糖尿病前期的人群,如不立刻进行生活方式的干预,有1/3最终会走向糖尿病。”咸宁市中心医院老年病科主任鲁应佳表示,糖尿病患者人数正在快速增长,其中以Ⅱ型糖尿病最多。所以,如何预防糖尿病也成为了大多人们关心的话题。

## 有些食物要少吃

40岁的市民王女士近日被查出了患有糖尿病,除了要控制血糖外,医生建议她,要减肥忌口。

鲁应佳表示,肥胖是糖尿病的发病原因之一,糖尿病发病危险可随着体重的增长而增加。

所以,人们平时饮食要保证碳水化合物、蛋白质、脂肪的合理搭配,多吃粗粮、新鲜蔬菜和水果,少吃油炸、方便食品,控制盐和糖的摄入。

## 运动抑制血糖升高

“运动能抑制餐后血糖值升高,还可以减少糖代谢时胰岛素的消耗量。”鲁应佳说道,所以,每天要保证一定的运动量。运动方式因人而异,简单、方便、能坚持的运动就是最好的运动。

另外,工作负荷和压力过大的人,发生Ⅱ型糖尿病的风险比正常人高很多。因此保持开朗、豁达、乐观的生活态度,避免过度紧张、劳累,也是预防糖尿病非常重要的

点。

## 合理摄入主食

说到主食,几乎大部分中国人的眼前浮现出的形象,都是白白的大米饭。可是,大米饭却会增加糖尿病的风险,并不建议糖尿病患者大量食用。

鲁应佳介绍道,因为精白处理的大米饭,无需过多咀嚼,很难控制数量,而且非常容易消化,餐后血糖上升迅猛。

消化速度快,血糖升得快,如果没有足够的运动来消耗掉这些血糖,胰岛素敏感性方面又不给力,那么身体在餐后总是处于高血糖状态,就会增加脂肪的合成,惹来糖尿病的麻烦,甚至还会促进身体的

衰老。

说到这里,马上就有许多人问,不吃白米饭,还能吃什么主食?鲁应佳表示,除了白米饭,白馒头、白面包,也都有同样不利于预防糖尿病的问题。

要想降低血糖反应,最简单的方法是利用多种食材,制作混合主食。比如说,富含淀粉的红小豆、绿豆、芸豆和蚕豆,血糖反应都特别低。把它们和大米混合烹调,做成红豆饭、芸豆粥、八宝粥之类,只要豆子能占一半比例,餐后血糖反应就能大幅度降低。还有燕麦,也以低血糖反应而著称,在大米饭里加部分燕麦片一起煮,也有延缓消化的作用。这么吃的另一个好处,就是能大幅度提高主食中的维生素和矿物质,还能增加植物性蛋白质的摄入量。

(黄珊)

## 大多冬病均可夏治

## 三伏贴、艾灸为冬病夏治常用方法

□记者 黄珊



冬病夏治,相信很多人对这个词并不陌生,但是却对其真正的意思没有深入了解。冬病夏治顾名思义就是冬天的病夏天治,可是该如何治呢?记者请教了咸安区中医院专家李芳。

## 冬病夏治方法多

“什么是冬病夏治?冬病夏治有哪些治疗方法?从什么时候开始治才是最好的?”说起冬病夏治,家住温泉路附近的陈婆婆一

个劲儿的问个不停。

“冬病夏治的常用治疗方法中,穴位贴敷和艾灸是最为常见的。”李芳说道,并且要根据不同病人的病情,制定不同的治疗方案。

据咸安区中医院医生李芳介绍,以穴位贴敷为例,市民较为关注的主要是“三伏贴”。所谓“三伏贴”,就是医生根据患者病情,以中医经络学说为理论依据,通过将特殊调配的药物贴敷于特定的穴位上,达到温经散寒、活血通脉、调理脏腑功能的效果。贴三伏贴需要每伏各贴药一次,初伏、中伏、

末伏各取的穴位都有所不同。成人一般贴1-3小时,儿童贴0.5-1小时。今年“三伏贴”最佳治疗时间开始于7月18日。

## 大多冬病均可夏治

“冬病夏治到底能治什么病?疗效怎样?”市民吴小姐也发出了疑问。

李芳表示,夏季阳气旺盛,因此对阳虚者用助阳药和对内寒凝重者用温里祛寒药可以更好地发挥温阳祛寒、扶助正气、祛除病根的效果。

所有因阳气不足,肺气虚弱、虚寒疼痛和免疫功能低下而引起的疾病,如过敏性鼻炎、消化系统疾病、关节炎等都可以通过“冬病夏治”,而且比在其他季节治疗效果要好上很多。

需要注意的是,“冬病夏治”并不是所有人都适合,通常适用于虚寒性疾病,或体质偏寒、阳虚、气虚的人。对于热性疾病或阴虚的人,三伏天贴敷后相当于助火,还可能“火上浇油”,导致更严重的后果。因此,贴敷前最好先请专业医生判断,以免使用不当反而可能加重病情甚至引发其他疾病。

## 相关链接:

2014年三伏天时间:(每伏第一天最佳)

7月18号是初伏第一天,初伏总共10天,7月27号结束。

7月28号是中伏第一天,中伏总共10天,8月6号结束。

8月7号是末伏第一天,末伏总共10天,8月16号结束。



李芳,咸安区中医院北门分院康复科主任,中医副主任医师。毕业于湖北中医学院针灸系,从事针灸、理疗、骨伤科工作二十多年,对各种骨折、筋伤、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛,强直性脊椎炎、风湿及类风湿等常见病、多发病有丰富的经验。

坐诊时间:周四全天  
联系电话:13545575775

**咸安区中医院  
咸宁市惠民医院**  
★新农合定点医院  
★市、区两级职工医保、居民医保定点医院  
★商业保险定点医院  
**走中西医结合之路  
发挥中医特色优势**  
健康热线:8324525/8016228  
院址:咸安区长安大道73号  
网址:<http://www.xaqzyyy.com>

**中国福利彩票**  
CHINA WELFARE LOTTERY

福彩3D第14177期专家预测:

百:147  
十:235  
个:468  
跨度:3,5,7(主跨5)  
和值:11,13,16(主和13)  
包星:7 \* \*~7 2 \*  
组选复式:1234678~123478~23478~2347~247(含组三)  
单组选:724,726,728,436,454,128,434,754,736,126,136,154,138,156,738,756,758,458  
精选五注:724,436,128,754,736(以上推荐,仅供参考)

## “买彩票 送空调”受彩民热捧

湖北福彩“买彩票 送空调”活动在6月23日正式启动后,受到新老彩民热捧。连日来,为争取抽空调的机会,彩民们积极变换投注方式,或者增加投注倍数,彩票站的气氛被活跃起来。6月30日晚,该活动首期抽奖结果揭晓,100名幸运彩民抽中空调。

记者在采访中了解到,许多配备有电脑的站点,积极为彩民在湖北福彩网报名,极大地提升了彩民参与活动的热情,也为许多彩民特别是年纪大的

彩民提供了方便。

该活动要求单票金额在32元(或金额在32元以上),才有资格参加抽奖。这一规则促使彩民积极变换投注方式或者增加投注倍数。

对于技术型彩民来说,为获得抽取空调的机会,变换投注方式或适当增加投注额,成了他们的选择。一位彩民以前喜欢打几组2胆6拖(30元),在活动后改为投注几组1胆7拖(42元)。这位彩民认为:“这样变个方式打彩票,不仅中奖的机

会大了一些,还有机会抽空调。”同时,8+1的小复式投注,也成了这段时间技术型彩民的宠儿。

而对于非技术型彩民来说,特别是习惯机选几注的彩民来说,如何凑足单票32元却稍微有些伤脑筋。不过,热心的销售员积极给彩民支招:可机选4

投注4倍,正好是32元;也可以随意选几注号,按喜好安排倍数,总金额达到32即可。记者在采访中还了解到,有些单盯一注号打10倍的彩民,也开始打16倍了,如果能中得一等奖,这多出来的几倍当然是这次“送空调”活动的意外惊喜。

福彩“双色球”第075期	福彩“22选5”第176期	福彩“3D”第176期
03 09 11 22 27 28 [06]	05 06 08 10 12	6 8 5
全国一等奖24注,5641067元/注	湖北一等奖1注,21713元/注	湖北中奖519注

热烈祝贺崇阳彩民喜中双色球一等奖一注,奖金621万元!