



## 长寿保健

糖尿病是国人常见的慢性病,根据美国CDC于2020年上半年统计,近4成新冠肺炎死亡人口有糖尿病史。最近许多研究陆续也指出,得过新冠肺炎的患者相比没染疫过的人,罹患第二型糖尿病风险相对较高。而糖尿病也列入十大“长新冠”后遗症之一。中医所说的“消渴症”,和现今糖尿病类似,但只占糖尿病的一部分,可透过食疗要诀、按3大穴位,帮助控糖。

糖尿病产生的原因是由于体内胰岛素分泌不足或是作用异常,导致胰岛素无法带葡萄糖进入细胞储存,使得葡萄糖在血液中累积过量,体内血糖值便会超过正常范围。常见的自觉症状包含“三多一少”,吃多、喝多、尿量增多,以及体重减少,若再加上随机血糖值大于200mg/dL,就可以诊断为糖尿病。

此外,临床的抽血数值若发现糖化色素大于等于6.5%,空腹8小时

血糖大于126mg/dL,或是口服葡萄糖后2小时血糖大于200mg/dL,同样也可诊断为糖尿病。糖尿病若是置之不理,病程持续恶化下去,则可能出现神经病变、眼睛病变、肾功能降低等不可逆的情况,因此,最好能在初期的时候及早发现治疗。

### 中医“消渴”和糖尿病类似,上中下消先辨明,对症下药更精准

康涵菁中医师表示,黄帝内经的《素问·奇病论》中提到的“消渴”,和现今糖尿病类似,而消渴症所涵盖的范围更加广泛,虽不能完全划上等号,但可以做为临床治疗的方向参考。消渴症的病因病机多由于先天禀赋不足,素体阴虚,再加上饮食失节、情志失调或劳欲过度所致,并可影响到肺、胃、肾三个脏腑的情况,去分作上消、中消及下消,以利评估病位以及病情的走向。

若属于“上消”,也就是肺热津伤型的消渴,会

# 糖尿病名列十大长新冠!

華人健康網 x 呼叫醫師

## 糖尿病名列十大長新冠！ 4招助控糖！

康涵菁 中醫師



梁、荞麦、燕麦、藤麦和各种干豆类;蔬菜如芹菜、韭菜、白菜、油菜、豆芽菜、筍类和萝卜等。

**2.多清热生津食物:** 糖尿病患者也可多摄取清热生津、益气养阴的食物,例如苦瓜、冬瓜、山药、薏仁等。山药健脾补肾;苦瓜可以降低血糖;薏仁能抑制自由基对胰岛β细胞膜的损伤热量。

**3.少高油高糖食物:** 注意避开高糖分、高脂肪及精致淀粉食物。避免含糖饮料(包含果汁、可乐等),以及精致食物(蛋糕、甜点等);建议选用不饱和脂肪酸,并减少反式脂肪酸的摄取,同时也要减少使用加工食品,例如香肠、丸子、火锅料等。

除了饮食以外,康涵菁中医师提供民众几个保健穴位,透过每日自行按压,不仅可以减缓消渴的症状,也能够帮助血糖的稳定;此外,进食的顺序也很重要,建议可先吃高纤维蔬菜,再吃蛋白质,最后再吃全谷杂粮类,不仅可以让血糖不会波动太大,也比较能够有饱足感。同时,也要维持规律的运动与作息,才能够从根本上调整。康涵菁中医师推荐一道简单的中医食疗,供糖尿病的病人参考食用。

苦瓜一小条。

做法:将枸杞和苦瓜洗净,苦瓜剖开去籽并切片,放入沸水中焯烫一分钟捞起淨泡冷水,如此可去除苦味同时保留脆嫩口感。将苦瓜放入油锅中炒到个人喜欢的软硬度后,加入枸杞以及适量的盐一同拌炒便可起锅。

功效:苦瓜味苦性寒,可治热病烦渴;枸杞味甘性平,可滋补肝肾之阴,两者搭配起来滋阴清热的效果颇佳。现代医学研究也发现,苦瓜中含有可促进醣类分解,辅助降低血糖,而枸杞则是含有枸杞多糖,可能有助于控制血糖和血脂。

【枸杞炒苦瓜】  
材料:枸杞10-15克、



## 家庭论坛

### 妈妈, 我爱你, 但主耶稣更爱你

妈妈,你知道吗?其实在漂泊的人生里,你一直有一个等著你停泊的港口...

妈妈,你知道吗?其实在人生的风雨里,一直有那么一位在看守著你,看守著你的孩子.....

妈妈,你知道吗?那一位从不是你拿著香膜拜的一位.....

妈妈,你知道吗?你那最让你担心的女儿,之所以不用你担心,乃是因为她如今已经握住了,那双最稳固的大手.....

妈妈,你知道吗?她是多么希望,有一天你能看见祂的慈爱.....

妈妈,你知道吗?其实甚至在妳出生的那一刻,祂已经一直一直在看守妳.....

妈妈,你知道吗?当妳流涕,难过时。祂一直在你的心里,安慰著妳,为妳祷告.....

妈妈,我多希望我能再一次,把妳手交在这位主的手中.....

这双手就是耶稣的手,祂敞开双臂,迎向一切到祂这里来的人。祂是可靠的,是可信的,是父母所能给孩子,最有价值的礼物,也是真正能伴随孩子一生的祝福。也是孩子能给母亲最好的礼物。

妈妈,妳曾说你一生的经历,可以写成一本书,但妳却不知道,其实在妳的故事里,有一双肉眼看不见的手在扶持著,一直有一双肉眼看不见的手保守著。妈妈,这世上的人总说:「母亲节快乐」。妈妈,我爱你。但主耶稣更爱你,祂爱你爱了很久很久,妳虽不知,但祂的爱从没有离开过。但我多希望,我送妳的母亲节礼物,就是这位可爱的救主,这位让妳能真正安息的一位。

来源:水深之处



# 滴水藏海

## 君子之交

◎陈勇

东汉有一位学者叫朱晖,他读太学期间,结识了朝廷重臣张堪。张堪很欣赏朱晖的学识与为人,有意提拔他,想让他任官职,却被朱晖婉言谢绝了。张堪很是意外,越发觉得朱晖值得信赖,便推心置腹地和他谈:“你是一个非常自持之人,我十分倚重你,愿意把自己的身家与妻儿托付于你,望你务必不要推辞。”

朱晖虽然嘴上说着“岂敢、岂敢”,内心却非常感激,毕竟有人把自己当作生死之交,这一份情义,是十分难得的。

后来,两人因为种种原因失去了联络。若干年后,张堪去世,因为他为官清正廉洁,没有什么积蓄,家人的生活一时非常困难。就在这时候,朱晖闻讯赶来,尽管他自己家境不是很好,但还是向张家伸出援助之手,帮他们全家熬过了最艰难的日子。

朱晖的儿子极其费解:“以前也没有见您和张堪有什么深交,为什么要厚待他的家人?”

朱晖把张堪以后事相托的前情告诉了儿子,感慨道:

“我和张堪其实是彼此倚重、生死相托的朋友,这就足够了。”

儿子更纳闷了:“既然你们是好朋友,怎么长时互不往来,如同陌路之人呢?”

朱晖答道:“张堪以前身居高位,自然不需要我的帮助,我也大可不必经常走动;现在他不在了,家人生活困难,我怎能袖手旁观。”

朋友身居高位时,就“君子之交淡如水”,从不拉拉扯扯。一旦朋友有难,哪怕自己并不富裕,也绝不作壁上观,这才是患难见真情。

“你们要爱惜光阴,用智慧与外人交往。”

~歌罗西书4章5节~