

糖友安全度夏三字經

夏季天氣潮濕悶熱，讓糖尿病患者的血糖管理面臨嚴峻挑戰。為了幫助糖友安全度夏，我們請專家總結了一些簡單有效的預防措施，將其歸納為“三字經”，糖友不妨借鑒一下。

測血糖，調藥量

溫度升高和運動量的減少會改變人體吸收胰島素的速度，同時也會影響到用藥需求。所以，在夏季勤測血糖有助於更準確地監測血糖水平，以便及時調整藥量。

儲存藥，須涼爽

胰島素、口服降糖藥、試紙和血糖儀應當存放在涼爽、乾燥和光線昏暗的地方，千萬不能放在汽車前擋風玻璃下的儲物箱和車後備箱裏，或是置于陽光直射的地方。胰島素必須冷藏，但不能冷凍。外出時可以把胰島素放在一個防水的拉鏈袋裏，并用毛巾把它包起來，然後和冰袋一起放到保溫桶裏。

常飲水，吃瓜果

在潮濕炎熱的夏季裏出汗過多或運動量過大會導致脫水，從而引發血糖升高。更為糟糕的是，血糖升高會引起小便頻繁，進一步加劇脫水。為了防止這種惡性循環，大多數糖尿病專家建議患者每天飲用8杯水（相當於1600毫升）或其他流質；如果活動量大，飲水量還要相應增多。另外，可以在控制糖攝入量的前提下，適當多吃含水量多的瓜果和蔬菜，如各種漿果、柑橘、西蘭花、芹菜、黃瓜、柿子椒、西紅柿和

綠葉菜等。

甜零食，隨身帶

出門在外時，糖友應隨身攜帶一些便于咀嚼的食物，如橙子、堅果、全麥餅乾、金槍魚罐頭、低脂奶酪、杏幹或葡萄幹。當出現低血糖時，就不會措手不及了。

限飲酒，防脫水

酒精飲料實際上是一種利尿劑，會讓人失去更多的體液，進一步加重脫水。一般來說，女性糖尿病患者飲酒每天不應超過1杯（5盎司，約合142克），男性糖尿病患者不應超過2杯。另外，不能空腹飲酒，以免出現低血糖。除此以外，還應遠離含咖啡因飲品、含糖碳酸飲料，因為這些飲料也會加速身體脫水。

戴墨鏡，防曬霜

糖尿病患者夏季出門要特別注意防曬，原因是夏季紫外線強烈，長時間暴曬會引起皮膚的光毒性反應，增加皮膚壞死的危險。糖友出門時，一方面要塗抹防曬指數至少為30的防曬霜，穿長袖衣衫；另一方面，應該戴寬邊帽子和墨鏡，保護面部，特別是眼睛。糖尿病患者患上白內障的風險會比常人高出2-5倍。購買太陽鏡時要選擇那些能阻擋99%以上長波紫外線和中波紫外線的鏡片。一旦在室外感覺過熱，就應該立即回到陰涼處或室內。



早晚出，去健身

夏季早晚氣溫相對較低，糖尿病患者鍛煉最好選擇這兩個時段，運動方式可選擇散步、做操、打太極拳等，其中散步最有益于糖尿病患者的康復。

涼毛巾，防中暑

糖尿病引起的神經損傷會妨礙汗腺正常工作，因此糖尿病患者中暑的風險比常人要大，其癥狀包括大汗淋漓、極度乏力、頭暈眼花、意識模糊、惡心嘔吐、皮膚潮熱黏濕、臉色蒼白或發紅、肌肉痙攣、體溫升高和呼吸變快變淺等。如果出現了以上任何一種癥狀，應當到有空調的房間休息，飲用大量的涼水並立即就醫。為了防範中暑，糖尿病患者天熱時外出的時候，最好在脖子上掛條涼毛巾，可降低身體溫度。另外，要穿吸汗、透氣性能好的全棉等材質的衣服，如果衣物過厚或透氣差，容易導致出汗過多及體溫升高，增加脫水、中暑和低血糖的危險。

熬夜後三事 助恢復體力



睡眠障礙并非人人存在，但睡眠不足却是現代人或多或少存在的問題，也是上班族的“常見病”。有些人徹夜狂歡聚會，也有些人為了工作學習不得不熬夜，他們應該如何盡快趕走熬夜的疲憊，調整好自己的狀態，迅速恢復活力呢？要做好以下3個“及時”。

及時補充水分 熬夜時人往往顧不上喝水，甚至熬夜聚會時還會飲酒，酒精會加重缺水對機體的傷害。所以，不論你是在參加派對的過程中，還是在回家後，都要確保自己喝足夠的白開水以補充體內水分的丟失，但不要喝咖啡或者茶類飲品。

及時補充營養 最好的做法就是在熬夜後的清晨吃一些藍莓、芒果、胡蘿卜等，能保護眼睛，防止視疲勞。同時喝杯酸牛奶或小米粥、百合蓮子粥等，能養胃安神除煩。也可泡一杯西洋參、枸杞子、黃芪茶，能滋陰養顏、消除疲勞、增強人體免疫力。

及時補充睡眠 有的熬夜者凌晨三四點上床睡覺，直到中午甚至下午才起床。這樣看似睡的够多了，可仍然會讓人感覺疲勞。對於經常要加夜班的人來說，應當減少上午的補覺時間，適當增加下午的睡眠時間，當然一般下午也不要睡過3個小時。補覺前一定要充分放鬆，不要總是回想工作學習以及聯歡中的事情，這會讓人興奮而不易入睡，睡覺前可以用熱水泡腳或聽點輕音樂，舒緩緊張的神經。當自己無法調整好睡眠的時候，一定要找專科醫生診治，不可自行服用安眠藥，以防出現依賴性。

指甲上稜綫 預示什麼病

專家指出，指甲上出現的稜綫可能是肝氣鬱結的徵兆。通常女性的精神敏感而脆弱，極易導致肝氣鬱結，出現情緒煩躁、易怒、胸肋脹滿，乳腺增生，甲狀腺結節，月經紊亂，甚至指甲上有稜綫等癥狀。

專家表示，預防肝氣鬱結要做到“暖、樂、開”。

暖 即是溫陽氣，少食寒涼，讓自己暖起來，例如晨起喝一碗生姜水，可治療抑鬱癥、脾胃虛寒等。

開 即注意休息時間，養肝血，讓自己美起來。晚上不睡損殺陽氣，早上不起封殺陽氣。專家指出，晚睡會引起人體免疫功能紊亂，輕則導致面色晦暗、月經紊亂、易于感冒、疲勞，重則引發心腦血管疾病以及腫瘤。

樂 要做到疏肝氣，讓自己樂起來。每日晨起，通過運動可以有效地改善心情；也可從飲食上改善，多吃些全麥、黃花菜、百合、生姜、薄荷、生麥芽、蓮子、佛手、金橘、玫瑰花茶等。

慢性心衰三大癥狀

專家指出，慢性心衰一般起病于基礎心臟病，有三大癥狀。

活動耐量下降 比如病人在爬樓梯的過程中，之前可以“一口氣”爬三層，現在中間爬到一層就覺得憋氣，不舒服，要停下來休息，這就是活動耐量下降。隨着病情的進展，患者在不活動的時候也會出現胸悶、氣短。比如，患者睡覺時會慢慢出現不能平臥，必須高枕臥位，墊二三個枕頭，或者是半臥位，甚至端坐，才會覺得不憋氣、不胸悶。還有一種病人會出現睡着後憋醒，被迫坐起，喘幾分鐘或者十幾分鐘才舒服，這些都是慢性心衰的臨床表現。

液體滯留 心衰病人會出現下肢水腫，腳或小腿有水腫，用力按壓會出現小坑。這可能是心衰患者最早期的首發癥狀，除了水腫，病人并無不適。還有一類患者是腹脹，容易被當成發胖，實際上是液體滯留之後出現了腹水。

沒癥狀 很多情況下，心衰由于癥狀很隱蔽，很難被發現。有些患者是在檢查其他方面的疾病時，做了心臟相關的檢查，才發現心臟變大或者心電圖出現異常，這時候才意識到有心衰的問題。

對於心衰患者的日常飲食，專家建議最簡單的就是限鹽限水。

全天鈉的攝入量是3.5克。主食，饅頭、米飯、面條都含有鹽，要將它們的含鹽量控制在1.5克以下。除了主食以外，其餘加起來2克，每天一共最多3.5克鹽。含鈉量高的榨菜、醬豆腐、腌制食物等盡量不要吃。這樣基本能滿足生理需要，又不至于引起過多的水鈉滯留。

心衰患者的飲食中另外一個需要注意的就是限水。因為很多食物中都含水，比如飯、湯等，所以要注意控制總量。三餐、水果等全都算在一起，心衰患者要控制在每天1500~2000毫升。

聲音可辨臟腑問題



中醫將人常發出的聲音概括為“呼、笑、歌、哭、呻”5種聲音，并分別對應五臟，即肝呼、心笑、脾歌、肺哭、腎呻。老年朋友可以從自己經常發出的聲音中，分辨是哪個臟腑出現了問題。

發怒愛喊肝火旺 肝氣過盛或肝陽上亢的人，常常容易發怒，大呼小叫；肝氣鬱滯的人，常會長吁短嘆，發出“呼呼”的聲音。這其實是人體一種不自覺的自救功能，通過向外發聲來減少肝氣鬱滯。因此，肝火旺的朋友可多發“嘘”字音，有助於調節情緒，保持內心的平和，以免怒氣傷肝。柴胡、薄荷、蘇葉等中藥也可以疏肝鬱、防氣結，可以適量應用。

笑太多耗心氣 適度的笑可以疏通心氣，增進健康，但笑得過多、過度，則會耗傷心氣。如果多笑，多說點話就覺得心慌，氣不夠用，多為心氣虛，要注意保養心氣。養心的關鍵是學會慢生活，放慢節奏。平時常發“呵”字音，可以補心氣，對治療心悸、失眠、健忘也有好處。情緒波動、喜怒無常時，可以吃些山

楂幹，酸味的食物有收斂作用，能阻止心氣太過渙散，保護心臟。

唱歌沒底氣脾虛 若人體脾的正氣特別強，說話聲音就會非常洪亮，唱起歌來也嘹亮，底氣足；脾氣虛時，說話聲音低微，唱起歌

來也沒底氣。其實，唱歌多了、話說多了，也會耗傷脾氣，因此，喜歡唱歌的老人要多吃山藥、大棗、蜂蜜等補脾益氣的食物。平時常讀“呼”字音，可以培養脾氣，對預防脾虛腹脹、脾胃不和、食欲不振都有好處。

哭泣不止肺氣弱 人體肺氣強盛時，哭的聲音非常洪亮，若肺氣虛，哭聲會很低微，祇能“嗚咽”。悲傷時，哭泣流淚是一種正常宣泄，對健康有利，但如果經常哭，就會損傷肺氣，肺主皮毛，肺虛了皮膚也會不好。因此，養肺重在保持情緒開朗。另外，每天早晚細嚼核桃仁1~2枚，也能養肺氣。平時常讀“嚙”字音，有助於治療發熱咳嗽、呼吸急促、氣短等癥。

總是哼唧腎不好 俗話說，“無病不呻吟”，呻吟是人體在調元氣，而元氣藏于腎。若平時無病也總是哼哼唧唧地呻吟，就說明腎有问题，建議多吃些龍眼、山藥等溫陽補腎的食物。多念“吹”字音，可緩解腰腿無力、潮熱盜汗、頭暈耳鳴等表現。

掉頭髮或預示 五種致命疾病

人體需要鐵質幫助生成紅細胞，以便向全身輸送氧。缺鐵會導致貧血，紅細胞因此減少，頭皮得到的血氧也隨之下降。掉頭髮或許預示5種疾病。

貧血 專家表示，補鐵有助改善貧血癥狀。缺乏維生素C，攝取咖啡因或酒精飲料都不利鐵質吸收。建議喝果汁并進食富含鐵的食物，能讓頭髮恢復生長。

飲食紊亂癥 減少食物攝入量，會導致頭皮血流量下降，進而影響頭髮正常生長，嚴重時會導致頭髮失去光澤甚至脫落。專家表示，脫髮很少是永久性的，但是保持平衡膳食，多攝入蛋白質，對防止脫髮非常關鍵。頭髮是由蛋白質構成的，當毛囊蛋白質處於最低值的時候，多攝入蛋白質(特別是早餐)就顯得格外重要。另外，飲食應富含維生素(特別是B族維生素)、鋅及重要脂肪酸等。

多囊卵巢綜合徵 婦女多囊卵巢綜合徵是由于雄性激素過高導致的，患者前額及頭頂會發生頭髮稀少癥狀。這一情況大多發生于有脫髮家族病史的患者中。專家表示，患者頭上掉髮，但是臉上和身上毛髮却會瘋長。降低雄性激素的藥物和促進血液流動的頭皮按摩，都有助于患者的頭髮重新生長。

甲狀腺疾病 甲狀腺功能紊亂的第一癥狀是脫髮。甲狀腺激素過多或過少都會影響新陳代謝及頭髮正常生長。由于所有毛囊都受到影響，所以脫髮不是局部現象。專家表示，藥物及其他治療手段都有助于緩解病情。為了讓頭髮恢復如初，最好多攝入蛋白質，每天早晨做頭部按摩。

壓力綜合徵 壓力會導致華髮早生。壓力大時人體釋放多種激素會影響B族維生素的吸收，影響頭髮色素沉澱。壓力綜合徵會導致禿頭癥——人體免疫系統錯誤攻擊頭皮細胞，造成頭髮大片脫落。心理放鬆和服用復合維生素B都能改善白髮早生問題。

人在夏天健康 或與光照有關



你是不是一到夏天就覺得神采奕奕總想出門度假，而冬天就無精打采祇願宅在家裏？英國劍橋大學研究人員在《自然·通訊》雜誌上發表文章說，人在夏天的確更健康。

他們研究了1.6萬人的DNA後發現，人體內有超過四分之一的基因在夏天更活躍，這些基因中有不少與免疫系統有關。臨床數據也顯示，每當嚴寒季節到來，會有更多人患上心血管疾、糖尿病、硬化以及精神分裂癥等，心臟病的致死率也更高。

當前尚不清楚為何會存在這種現象，研究人員猜測，可能與光照時長和強度有關。參與研究的約翰·托德教授說，這一發現或許能為醫生提供靈感，讓他們根據季節為病人量身制定更好的治療方案。

另外，冬天去陽光燦爛的熱帶海島度假也能促進健康。若是沒錢沒時間，那就吃好點、穿暖點、多運動吧。