

“無糖”不等于安全

專家指出，糖尿病患者要想控制好血糖，管住嘴，科學飲食非常關鍵。現在市場上面向糖尿病患者出現了越來越多的“無糖食品”、“無蔗糖食品”，有些宣稱糖尿病患者可以“放心吃”，這些食品真的無糖、可以隨便吃嗎？

人是雜食動物，我們吃下的各種食物在胃腸道中，最終被消化分解為葡萄糖、氨基酸、脂肪酸和甘油，它們被吸收入血後提供給人體必需的能量。葡萄糖會使血糖升高，氨基酸和脂肪酸、甘油也可以轉化成葡萄糖，引起血糖的升高。這也就是為什麼糖友吃飯需要控制總熱量的原因。

所謂“無糖食品”，一般是指不含蔗糖（來源於甘蔗或甜菜）、葡萄糖、麥芽糖、果糖等甜味的食品。但食品中的其他成分，比如澱粉、蛋白質和脂肪，照樣能提供葡萄糖，其中精加工的澱粉類食品升血糖更快，例如各種點心、月餅。有的食品雖然標注的

是“無蔗糖”，但其配料表上却表明含有麥芽糖、糊精、葡萄糖，在升高血糖方面只會比蔗糖更猛，而在營養素含量方面沒有任何健康優勢。

還有一種“代糖食品”，就是用甜味劑代替蔗糖。甜味劑雖不升高血糖也不產生熱量，但都是化學合成品，沒有營養，祇能滿足口感需要，研究發現它們可能具有刺激食欲、促進肥胖的作用。

事實上，對於糖尿病患者來說，不存在絕對的“安全食品”和“不安全食品”。糖友什麼都能吃，但原則是控制全部主食和副食的量，而不是



“戒了糖”就萬事大吉了。對於“無糖食品”，廣大糖友不要被其宣傳語迷惑，不能無限量地食用，應仔細閱讀食品標籤，看清配料表，把食量計入每天允許的總熱量範圍。

服含片半小時喝水

咽喉幹痛時，很多人常會選擇用含片緩解。這類藥大多較甜，有人喜歡含完後馬上喝點水，稀釋口中的味道。其實，這可能降低藥效。

含片直接作用在口腔、咽喉部，具有抑菌、消腫、稀釋分泌物、收斂等作用。其有效成分在唾液作用下迅速釋放，通過舌下和口腔黏膜吸收，能快速緩解咽喉、咽痛等不適。緩慢含化時，藥物能較長時間停留在咽部，持續發揮藥效。也就是說，即使含片已經完全含化，如果口腔中還殘留有味道，藥效依然能持續發揮。因此，含服藥物後，建議晚點喝水，至少半個小時之內不要飲水。

四種食物去除牙垢

洋葱 對於一些牙垢比較嚴重的人群而言，在平時生活中應該適當多吃些洋葱，其中所含有的部分物質不僅有利於保護口腔健康，同時還可以有效的去除牙垢。經過研究發現，在洋葱中含有大量的硫化物，這是一種強有力的抗菌成分，對各種口腔細菌都具有很好的預防以及殺滅作用。並且在試管實驗中發現，洋葱還可以殺死造成我們蛀牙的變形鏈球菌。

吃洋葱的時候最好是生吃比較好，每天吃半顆生洋葱不僅可以幫助我們起到預防蛀牙的作用，同時還可以有效的降低膽固醇，以此來預防心臟病等各種慢性疾病。

芹菜 芹菜是我們日常生活中極為常見的一種莖葉蔬菜，而且很多人還將芹菜作為維持口腔清新的清新劑。然而芹菜對口腔的作用不僅僅如此，其實在我們大口吃芹菜的時候它正幫我們的牙齒進行一次大掃除，同時還可以極大程度上降低我們蛀牙的危險。這是在芹菜中含有大量的粗纖維，它們就像掃把為你掃掉一部份牙齒上的食物殘渣。而且你愈是費勁咀嚼，就愈能刺激分泌唾液，並且起到平衡口腔內的酸鹼值的作用。唾液祇要處於酸鹼值平衡狀態，就可以更好的起到殺菌抗菌的作用。

香菇 相信香菇是很多人在平時生活中都非常喜歡吃的一種食用菌類食物，經過最新的研究發現，經常吃香菇可有效起到防癌抗癌的作用。因此在平時生活中，我們應該適當多吃些香菇，以此來預防癌細胞的生成。在吃香菇期間，還可以起到去除牙垢的作用，這是在香菇對牙齒有非常好的保護作用。之所以能夠保護牙齒，是因為香菇中含有大量的香菇多醣體，它可以抑制牙菌斑的形成。

香菇的食用方法有很多，而且由于香菇帶有獨特的風味並且熱量又低，因此不管是煮湯、清炒還是涼拌都很可口。要想保護牙齒健康，香菇是必不可少的一種食物。

綠茶 在平時生活中養成經常喝綠茶的習慣同樣可以有效的去除牙垢，這是在綠茶中含有大量的氟，它可以跟牙齒中的磷灰石結合，從而起到抗酸以及防蛀牙的作用。而且綠茶中還含有大量的兒茶素，這種物質能夠減少在口腔中造成蛀牙的變形鏈球菌，並且起到去除口臭的作用。

這樣累是肝不好

臨床上有很多肝病患者多有肝功能上的波動，而肝功能波動典型表現就是渾身乏力。很多農村患者會明顯感覺突然有幾天幹不動農活，幹幹活就要休息。就連很多辦公族患者也會感覺到一天清閑的工作下來，却會非常乏力。這是為什麼呢？

我們先來看看肝臟的功能，肝細胞有一項重要的代謝功能就是參與能量供應。能量供應過程中很重要的一個環節是三羧酸循環，而其中的參與者是綫粒體。每個肝細胞平均約含有400個綫粒體，以進行三羧酸循環。所以肝細胞健康才能够給人體供能，人體才可以進行各種各樣的工作。如果肝臟受到了傷害，那麼整個能量供應鏈斷開了，人就會有沒勁的表現。

在中醫理論中，肝病却和脾臟有很大聯系。首先說說脾，中醫認為飲進的食物進入體內後，需要脾臟的消化和吸收，才可以將精微散播到四肢百骸、皮毛、筋肉。因此，脾的消化運輸功能正常，才能够提供足夠的養料，臟腑、經絡等才能得到充足的營養而進行正常的生理活動。其中，脾對四肢肌肉有特殊的意義。中醫認為脾主一身之肌肉，四肢全賴脾臟運輸和撒播營養，才可以活動起來輕鬆有力。如果脾失于健運，無法布散精華，四肢的營養就會不足，可見倦怠無力，甚至消瘦廢用。而大家可能想象不到，肝臟生病的時候就會“欺負”脾臟，使得脾臟無法工作，精微就無法運輸到四肢肌肉，自然就會出現乏力的表現。這種情況，我們就叫它“肝病及脾”。肝病發作的時候，乏力的表現就來源于此。

所以，肝病患者要注意了：一旦出現渾身乏力的癥狀，就要趕緊去正規醫院檢查肝功能並進行相應治療。

養生多做口齒操



養生之道往往蘊藏於不易察覺的生活細節中。比如，老人們的嘆息、自言自語、朗誦歌頌等與口齒相關的動作，都會起到健腦、強腎等意想不到的養生效果。

長吁短嘆增加肺活量 長吁短嘆，對老人來說其實是好事情。幾聲嘆息後，會產生一種難得的舒暢感，尤其是經常胸悶的老人。胸悶或疼痛與緊張、氣行不暢有關，長吁短嘆可以促進肺部排盡濁氣，增加肺活量，增加血液的含氧量。

自言自語刺激大腦 家人沒有必要對喜歡自言自語的老人進行指責，因為，說話能刺激大腦，使腦部血流供應充分，改善大腦缺氧狀態。此外，對於一些精神焦躁的老人來說，自言自語有鎮靜作用，增加安全感，可以調整紊亂的思緒。

咬牙切齒強腎氣 建議老人每天醒來後，將上、下牙齒整口緊緊合攏，且用力一緊一鬆地咬住，咬緊時加倍用力，放鬆時也互不離開。每次做數十遍，有利於大腦血氧供應，還能使腎氣充盈，預防耳聾。

細嚼慢咽促消化 老人多咀嚼能活化大腦皮層，可預防大腦老化和認知障礙癥。咀嚼還能促進胰島素的分泌，可調節體內糖的代謝。建議老人們吃飯要慢，增加咀嚼次數和時間。牙齒好的老人，可吃些煮得較軟的豆子、不太硬的堅果、蘋果、胡蘿卜等。

吟詩唱歌解壓力 吟誦詩歌，可增加體內激素和其他生物活性物質的分泌，消除精神上的煩惱和壓力，對緩解失眠、憂鬱有幫助。唱歌要帶動聲帶和胸腔振動，能增大肺活量和增加心臟血液循環。建議老年人在家中準備一些詩集，經常拿出來朗誦。

圓白菜 天然養胃菜

圓白菜，學名甘藍。中醫認為，甘藍味甘、性平、無毒，入胃、腎二經。

現代研究表明，圓白菜營養豐富，其中含有大量的維生素B₁、B₂、C、U、纖維素、碳水化合物及各種礦物質，其中維生素U是一種易溶于水的物質，對胃潰瘍及十二指腸潰瘍病變處具有修復的作用。圓白菜也被譽為天然“胃菜”，其所含的營養物質，不僅能預防胃潰瘍、保護並修復胃黏膜，還可以保持胃部細胞的正常功能，降低病變的幾率。

胃潰瘍和十二指腸潰瘍是常見的消化系統疾病，藥物治療主要以抑酸、保護胃黏膜為主。除此之外，我們不妨嘗試一下圓白菜汁。具體方法如下：將圓白菜洗淨，切或撕成小塊，放入榨汁機中，加入少量涼白開水榨汁。或者，將圓白菜剝碎後放入紗布中擠汁。榨出的圓白菜汁應在空腹時服用，這樣有利於有效成分發揮作用。每日適量飲用，數日後消化道疼痛癥狀會有不同程度的減輕，甚至消失。

南瓜子 女人的恩物

對於女性來說，吃零食無疑是一種享受。可有些零食缺乏營養，吃了還容易發胖。而健康又美味，性價比很高的非南瓜子莫屬。美國營養學家喬伊·鮑爾稱贊南瓜子是一種高營養的理想零食。南瓜子裏含有非常豐富的營養物質：鐵、鋅、鎂、錳和健康的脂肪。當然，記住要控制熱量的攝入，最好一次不要吃太多，一小把就夠了。

南瓜子不僅可以當作零食直接食用，還有很多其他的食

用方法：在南瓜子上加一些香料，然後在烤箱中烤出自己喜歡的味道。另外，在烤餅乾的時候同時加入南瓜子、核桃仁和杏仁，可達到營養加倍的效果。做沙拉時也可以放一些南瓜子，讓菜肴變得更加豐富。

南瓜子富含對牙齦和牙槽骨非常重要的兩大類營養物質。一是含有大量的磷，每100克南瓜子仁含磷1159毫克；二是富含胡蘿卜素和維生素E，可以直接滋養牙齦，預防牙齦萎縮。

排骨湯 不放鹽補鈣

營養專家提醒，若想通過食用排骨湯達到健體補鈣的作用，就要少放或者不放鹽。

研究發現，鹽的攝入量越多，尿中排出鈣的量越多，鈣的吸收也就越差。可以說，高

鈉飲食是補鈣的重要殺手。因此，人們在補鈣時一定要注意低鹽飲食，少吃或不吃在加工、制備過程中加入太多鈉的食物，如腌制肉或烟熏食品、醬菜、咸味零食等。

肩周炎早期 多走動可治愈

辦公室一族長時間保持弓背、低頭、打字，並且目不轉睛地盯着電腦的姿勢，對身體的肩部、背部、頸部都會造成巨大壓力，長此以往，就會形成常見的肩周炎。

肩周炎的形成與姿勢是分不開的，我們坐在電腦前操作的時候，經常會不自覺地靠近電腦，這個時候如果你跳出來回頭看看自己，你會發現自己弓着背、聳着肩，伸長脖子，半張着嘴，目不轉睛地盯着電腦。這樣一個令人不舒服的緊張姿勢，不久就會讓你腰酸背痛。和手肘部位的不適相似的是，肩頸部的不適和病癥同樣也是久坐辦公室、操作電腦的白領常見的“辦公室綜合徵”之一。

肩周炎早期會出現的4個表現
肩關節活動受限 肩關節向各方向活動均可受限，以外展、上舉、內外旋更為明顯，隨着病情進展，由于長期廢用引起關節囊及肩周軟組織的粘連，肌力逐漸下降，加上喙肱韌帶固定於縮短的內旋位等因素，使肩關節各方向的主動和被動活動均受限，當肩關節外展時出現典型的“扛肩”現象，特別是梳頭、穿衣、洗臉、叉腰等動作均難以完成，嚴重時肘關節功能也可受影響，屈肘時手不能摸到同側肩部，尤其在手臂後伸時不能完成屈

肘動作。
怕冷 患肩怕冷，不少患者終年用棉墊包肩，即使在暑天，肩部也不敢吹風。

壓痛 多數患者在肩關節周圍可觸到明顯的壓痛點，壓痛點多在腋二頭肌長頭溝溝，肩峰下滑囊、喙突、岡上肌附着點等處。

肩痛 起初時肩部呈陣發性疼痛，多數為慢性發作，以後疼痛逐漸加劇或頓痛，或刀割樣痛，且呈持續性，氣候變化或勞累後，常使疼痛加重，疼痛可向頸項及上肢（特別是肘部）擴散，當肩部偶然受到碰撞或牽拉時，常可引起撕裂樣劇痛，肩痛晝夜重為本病一大特點，多數患者常訴說後半夜痛醒，不能成寐，尤其不能向患側側臥，此種情況因血虛而致者更為明顯；若因受寒而致痛者，則對氣候變化特別敏感。

多走動能治愈肩周炎
其實緩解肩周炎的方法很多，對於我們來說，最簡單實用的就是“動一動，走一走”。這是



什麼意思呢？

動就是動頭，這樣還有助於預防頸椎炎：低頭，停一會兒，然後向左轉動頭部，到肩膀處再停一會兒，再向後轉頭，再停一會兒，再向右，再停，最後回到中間。最後再勻速轉動一圈。停頓的意義在於，頸部肌肉和韌帶本來就處於緊張狀態，如果運動過猛、過快，反而會使肌肉拉傷。停一會兒就是讓韌帶和肌肉適應不同的姿勢，適應以後再改變姿勢。

走就是走動，接水、伸個懶腰都是對於緩解身體壓力有用的。對於肩部來說，祇要你時常站起來走一走，讓姿勢改變，就會讓肩部得到放鬆和舒展。