



长寿保健

第一型糖尿病多发生于孩童与青少年,也被称为幼年型糖尿病。赖睿昕中医师表示,第一型糖尿病形成原因有3个主要因素,而稳定自体免疫系统,有助逆转糖尿病。中医重要的是调节个体的气血平衡状态,必按3大穴位,以及可以饮用三消茶,有助减缓“三焦”症状(即多饮、多食、多尿)著手。

正常人的血糖机制会透过胰脏中的β细胞分泌出胰岛素,借胰岛素作用使细胞利用血糖产生能量及调节血糖高低,但是,第一型糖尿病的成因是β细胞功能受损,导致身体无法分泌足够的胰岛素,于是形成糖尿病。

赖睿昕中医师表示,第一型糖尿病形成原因则是因为自体免疫系统的错乱,导致免疫系统误认自己的β细胞是外来敌人,因此系统开始错误的攻击自己的β细胞,造成受伤的β细胞无法制造胰岛素,也没有胰岛素可以调控血糖。

第一型糖尿病形成3大原因

研究指出,第一型糖尿病形成原因有三个主要因素:一.自体免疫系统错乱,二.遗传因素,三.环境因素,遗传及环境因素不是造成疾病全部的決定成因,主要成因还是因为饮食习惯、压力、情志、误食错误药品等造成免疫系统紊乱失调,开始攻击自己的细胞。因此,从中医角度来看,避免第一型糖尿病诱发需要从调理身体气血平衡状态,来稳定生理机能并维持免疫系统稳定。

中医:糖尿病有三消症的表现

糖尿病在中医属于“消瘴”、“消渴”的范畴,分成上消、中消、下消,病因源自于先天禀赋不足、过食肥甘、五脏虚弱、情志失调,病机多表现为阴虚内热津液亏损及阴阳两虚,初期病位多集中于肺胃脏腑,中后期影响至肝肾脏腑。其中,先天禀赋不足正是跟遗传因素及自体免疫系统

第一型糖尿病会好吗?

華人健康網 x 呼叫醫師

第一型糖尿病會好嗎? 穩定免疫系統逆轉!

賴睿昕中醫師:

三消茶+按3穴位減緩「三焦」



賴睿昕 中醫師



三消茶飲

合谷穴

神闕穴

足三里穴

疾病息息相关,加上其他病因誘道,道致病發機率上升。

三消症的表现为俗称的“三多一少”症状:多饮、多尿、多食和体重减轻,小便次数增加、口渴、饥饿、疲劳或伤口无法愈合等,随病程至中后期,也伴随多数因血糖分过高造成合并的慢性疾病,如心脏病、心血管疾病、中风、肾衰竭、糖尿病神经病变、糖尿病足溃疡和糖尿病视网膜膜病变、尿路感染率升高、男性性功能障碍等,甚至约有12%患上抑郁症。

中医治疗第一型糖尿病2大方向

中医治疗第一型糖尿病分为两个主轴:一.稳定自体免疫系统,二.调理已经形成的消渴病及后续延伸的其他器官慢性并发症疾病。稳定自体免疫系统,中医会根据每个个体现阶段身体状态的寒热虚实,及病位脏腑走向,去调节个体的气血平衡状态,达到阴阳平衡的稳定,用药上补气补血药、滋阴润燥药、清热泻火药、活血散结药、通泻药都会随症加减使用,免疫系统调整及治疗会随中医师诊断后随病程变化、证辩证制定个人处方;消渴根据症型有肺胃阴虚、胃热炽盛、

气阴两虚等辩证证型,常用药物及方剂有沙参麦冬汤、麦门冬汤、白虎加石膏汤、竹叶石膏汤、六味地黄丸、济生肾气丸等,另外山药、山苦瓜、武靴叶等研究指出,对消渴症及糖尿病血糖控制有帮助。

糖尿病在前期开始出现迹象时,若能即时调整饮食与生活习惯配合中药及针灸治疗,许多患者在妥善治疗及调养后,血糖稳定度上升,多数可以避免上述的严重性的神经血管皮肤等慢性并发症。

糖尿病避免三高饮食,饭后散步15分钟

糖尿病患者要注意饮食控制,以及维持运动双

官齐下:
1. 饮食控制原则:
 避免过食高糖、高油、高精致食物,需多摄取高纤维食物。

2. 注意进食顺序:
 利用饮食顺序法来避免食物进入体内升糖过速,先吃高纤维食物如蔬菜及低糖水果类,接著吃蛋白质类,最后才是淀粉主食,淀粉主食选择部分全谷杂粮或糙米等,汤品建议勿食勾芡类汤品。

3. 餐后走路:
 饭后可以走路15-30分钟,除了可以降低升糖速度过快外,也有助于腹部肌肉正确收缩及放松,促进肠胃蠕动,对于糖尿病及心血管疾病都有帮助。

婚姻中很重要的条件: 不能自私,要讨对方的喜悦



在家庭里有另外一个条件,非常要紧,就是不能自私。你如果结婚,你就得活出来,像一个与人结婚的人。你不能活出来,不像一个结婚的人。一个人结婚,林前七章说,要讨对方的喜悦。(33~34。)家庭的难处,恐怕自私算是最大原因之一。

我记得,在美国有一个牧师,给人行婚礼,一生之中行了七百五十多对。他在每一次婚礼里讲道,都劝新婚的人注意一件事,就是不能自私。要结婚,就要有爱,不要自私。

当这一个牧师年老的时候,就写信出去问那些结婚的人,这时候的情形如何。他们回信来说,家庭还是快乐的,因为不自私。以美国来

不是你欢喜不欢喜,乃是要他欢喜。

要学习找出他的喜欢,要学习明白对方的意思,要学习了解对方的看法。要学习站在他那一边,来明白他自己,也要学习站在他那一边,来明白你自己。要学习在可能的范围里,牺牲你自己的感觉,牺牲你自己的意见,牺牲你自己的看法。

寻求明白,寻求领会,寻求舍己,寻求爱。如果这样,这一个家庭的难处,就相当的少。

有许多男的,结婚之后,在家庭里没有想别的,就是想他是全宇宙的中心,好像整个宇宙都是环绕着他。

今天我娶一个妻子,接到我家里来,是为著我生活的利益,是为著我生活的好处,结果,这个家庭定规出事情。如果一个妻子以为说,我是宇宙的中心,所有的人应当为我而活,所有的人都应当为著我的喜悦。

我找到了一个人,就能够达到我奴役的目的。所有的人都在她的四围,她是中心。现在她把丈夫拿来,要达到她的目的。你马上看见,这一个婚姻定规失败。

这一个婚姻是利己的婚姻。这一件事,弟兄姊妹要好好的注意。不然的话,家庭一定不会好。

来源:水深之处

《有趣的统计数字》

2024公布的数据:

现在地球的人口有78亿,统计学虽能告诉我们人口的数量、分布、种族等资讯,但因数量实在太大,单纯学术性统计报告,对大多数的人是不易了解。

有人制作了这组有趣的统计报告,把世界上的78亿人浓缩成100人,各种百分比的统计资料看起来就有意思了!

统计资料是这样:

11人在欧洲	77人有自己的住房	83人识字
5人在北美洲	23人没有居住的地方	17人文盲
9人在南美洲		
15人在非洲	21人营养过剩	33人是基督徒
60人在亚洲	63人能吃饱饭	22人是穆斯林
	15人营养不够	14人是印度教徒
	1人有上顿没下顿	7人是佛教徒
49人生活在乡下		12人信仰其他宗教
51人生活在城市	87人有干净的饮用水	12人没有宗教信仰
12人讲中文	13人缺水或水源有污染	
5人讲西班牙语		26人活不到14岁
5人讲英语	75人有手机	66人15~64岁死亡
3人讲阿拉伯语	25人没有	8人超过65岁
3人讲印度语		
3人讲孟加拉国语	30人能上网	男人有50个
3人讲葡萄牙语	70人没有条件上网	女人有50个
2人讲俄罗斯语		
2人讲日语	7人能接受大学教育	
62人各讲一种语言	93人没上过大学	

看完这些资料,如果你有住房、能吃饱饭、能喝干净的水、能上网、上过大学,你还有什么理由抱怨?

世界上100个人中,能活过或超过65岁的,只有8人。如你已超过65岁,知足吧!感恩吧!

珍惜生活,把握当下!你没有像92人那样在64岁前离开,已是人类中的佼佼者!

感恩,我有住房,有手机,有水饮,还活超过65,开心满足!知足常乐!