

时令养生

## “秋天的奶茶”别乱喝 入秋后慎防血糖升高

气温降低血糖易升高

进入8月,气温慢慢下降,这会刺激交感神经,并刺激肾上腺素分泌,肝糖原分解增加,升糖素分泌增多,血糖就容易升高。同时,人们的饮食开始偏油腻,肉类摄入增加,而蔬菜摄入相对较少。

此外,人们在秋季天气转凉时容易疲惫,大部分人运动量减少,而运动往往可提升身体对胰岛素的敏感性。

一般来说,人的血糖水平在夏季最低,随着秋季到来,从8月开始血糖值慢慢爬升,在冬季达到一年中最高值。也就是说,从8月开始,要格外注意控制好血糖水平,预防血糖值慢慢爬升。

血糖异常升高有预警信号

如果血糖长期异常增高,一直高于正常值,会出现诸如口渴、多饮、多尿、乏力、吃饱就困、血压偏高等情况,这些都是血糖升高的预警信号。临床上,许多高血压病人都伴有糖尿病,两者被称为同源性疾病。有研究显示,病史超过6年的高血压患者,有40%左右会患上糖尿病。所以出现上述情况,应尽快就医。

如何避免血糖升高

**适量合理运动** 老年人可选择太极拳、散步等轻缓运动,保持理想体重,可防止血糖增高。

**合理饮食** 避免高糖、高脂食物摄入,如饮料、甜品等;主食粗细搭配,蔬菜可多吃,注意烹调方式,少油、少盐,每餐适当摄入蛋白质,避免肥肉及加工肉制品;适当吃些粗粮杂粮,如燕麦片、玉米面等,其中含有较多维生素和无机盐。

**保持良好作息习惯** 不熬夜,注意休息,避免劳累,不要饮浓茶,也不要每天喝太多咖啡。学会调节情绪,保持良好心态。

**定期血糖监测** 如发现血糖值异常,及时到正规医院就诊。

据《浙江老年报》



健康提醒

### 勤眨眼=“护眼液”

很多人盯着手机电脑,一盯就是一整天,于是眼干、眼红、眼痒、酸胀、有异物感等症状就找上门了,对工作和生活都造成了很大影响。勤眨眼可有效缓解这些症状,这个动作是最好的“护眼液”。

勤眨眼可以促进泪液分泌,并将泪液均匀分布于眼球表面,保持眼部湿润。当过度用眼时要有意识地多眨眼睛,这样可在一定程度上缓解眼睛的干涩症状。

当然,大家也不用刻意地追求眨眼频率,一般来说,当感觉疲劳时,可有节奏地用力眨眼,约1秒钟1次,做36次。平时,每隔20-30分钟就眺望远方至少20秒或者闭眼休息几分钟,同样有助于预防眼睛疲劳,但是不要揉眼睛,这样会增加角膜的不规则散光。另外,室内要保持良好的通风和一定的湿度。

□赵文芳



饮食健康

### 吃水果喝果汁有讲究

吃啥水果因人而异

水果也有“四性五味”,不同体质的人,要有选择性地吃。

体质燥热的人可适当吃寒凉类水果,如西瓜、雪梨、山竹等,能帮助减少内热。

体质虚寒的人可选择温热或甘平类水果,如苹果、石榴、桃子等。

脾胃虚寒的人可将水果烫热或蒸熟吃,一定程度上能改变水果“生冷”属性,但营养成分也会随之减少。

四类人吃水果要讲究时间

对健康人群来说,不需要过于讲究吃水果时间,只要肠胃功能正常,啥时候吃,对营养吸收其实没有多大区别。只是对于一些特殊人群来说,要稍加注意。

脾胃虚寒人群 可选择上午10时后人体阳气开始升发时吃,有利于营养吸收。

糖尿病患者 可考虑在两餐之间吃,避免餐后血糖大幅波动。

减肥人群 可考虑在饭前吃,能在一定程度上增加饱腹感,有助于减少其他食物的摄入量。

服药人群 如果近期需要服用药物,服药前后1-2小时内最好先别吃水果,以免影响药效。

部分水果不宜空腹吃

实际上,能否空腹吃水果,也因人而异。胃酸过多、消化不良,有肠胃疾病的人不宜空腹吃水果。如果消化功能好,胃酸分泌正常,空腹吃点水果没什么大问题。

要注意的是,大部分人空腹时应避免吃柿子、山楂等单宁、胶质含量较高的水果,以免引起肠胃不适。

如果吃水果时出现肠胃不适,再次吃水果时就要做出调整。

据《环球时报》

生活贴士

### 朝盐水晚蜜汤

从立秋开始,凉爽秋风习习而来,早晚温差开始增大,针对这样的节气特点,如何做好日常饮食保健呢?润燥养肺、少辛多酸是基本原则。

秋季虽然气候变得凉爽,但空气中水分散发速度也变快,人们通常会不同程度地感到口、鼻、皮肤等部位有干燥感,甚至出现口干舌燥、干咳少痰、咽喉肿痛、疲乏无力以及大便干结等症状,因此,润燥成为立秋后的重点,白天喝点淡盐水,晚上喝点蜂蜜水,总体饮食以“少辛多酸”为原则,选择口味清淡、润肺养血的食物,以养护阴气。少食葱、姜、辣椒等辛味之品,多食酸味水果、芝麻、乳制品等润肺食物。

此外,气候干燥容易导致情绪焦躁,应宁心养神,保持平和心态,避免心烦。可通过练习静坐、闭目养神等方式,来调节气息、消除焦躁、养护心气,让身体更好地适应干燥秋季。对于老年人来说,静心凝神、强身健体尤为重要。

□李克俭

不妨一试

### 闪腰后第一时间这样做

三个动作放松腰椎

**弓腰塌腰** 两腿屈膝跪在床上,双手支撑,躯干与床面平行。然后低头含胸,腰背像拱桥一样拱起,同时缓缓吸气;然后抬头翘臀,塌腰塌背,此时躯干如吊桥一样,呈现中间低两头高的状态,同时徐徐呼气(如图一)。

**转头摆臀** 身体与上述体态相同,头向左后方转时,

臀部向左前方摆;顺势塌腰翘臀,让脊柱形成侧弓形,眼睛看臀部的上方。做完左侧后,身体转正,再做右侧(如图二)。

**向后蹬伸** 身体与上述体态相同,腰背放松。向斜后上方蹬伸左腿,脚尖绷直后收回,连续做3次;再换右腿,蹬伸3次,然后起身(如图三)。

练习时,注意配合呼吸,才能达到最佳的锻炼效果。

这些情况需就医

疼痛程度剧烈,日常活动受限;经休息后疼痛难以缓解,甚至加重;出现疼痛向下肢放射,伴有麻木、乏力等神经症状;经常出现“腰闪了”的情况。对于剧烈运动,如打羽毛球、踢足球、搬重物时发生的闪腰,很难自己恢复,建议到医院就诊。

□韩文青

图一



图二



图三

