

## 特别关注

# 有这4个睡眠习惯 当心变成“小糖人”

我们常说,饮食是糖尿病的“罪魁祸首”,而近年来的研究表明,睡眠质量与糖尿病的发生同样息息相关。4个睡眠习惯容易让人变成“小糖人”。

## 吃得再健康 睡不好也白搭

近期,一项发表在《美国医学会杂志·网络公开》上的研究揭示了一个事实:糖尿病的发生不仅与饮食习惯紧密相关,更与睡眠质量直接挂钩。令人震惊的是,即使保持健康的饮食习惯,不良的睡眠也可能增加罹患糖尿病的风险。换句话说,有些人吃得再健康,睡眠不好也容易导致糖尿病。这种风险并非简单相加,而是与饮食习惯等因素相互作用,共同影响健康。



能会干扰到体内生物钟,进而影响胰岛素的分泌和血糖的调节。光线的刺激可能会导致睡眠质量下降,进而影响身体对血糖的处理和调节。

**白天小睡过多** 如果人一天当中的睡眠增多又不爱活动,就会出现胰岛素抵抗或胰岛素分泌不足的情况,比较容易出现高血糖。白天的小睡可能是晚上睡眠紊乱的结果,这种紊乱可能由睡眠呼吸暂停引起,这种状况会增加糖尿病等心脑血管疾病的风险。

**睡觉总爱打呼噜** 根据国际糖尿病联盟的报告,常打呼噜的人患糖尿病的风险是一般人的2.5倍以上。打呼

噜的人一般多为肥胖病人,肥胖很容易诱发糖尿病。此外,睡眠过程中如果反复出现呼吸暂停,会导致窒息或微觉醒。睡眠呼吸暂停程度越严重,患糖尿病的几率也越大。这是因为打呼噜可能导致慢性间接性缺氧,增加胰岛素抵抗,从而诱发糖尿病。

**睡眠不足** 研究发现,长期睡眠不足或低质量的睡眠,可能增加患糖尿病和其他代谢性疾病的风险。每天睡觉不足6小时的人发生血糖受损的概率比睡眠6小时以上的人要高。这是因为长期睡眠不足会干扰人体的生物钟,导致胰岛素分泌紊乱,增加患糖尿病的风险。此外,睡眠不足还会影响食欲和能量消耗,促使人们更倾向于摄入高热量食物,形成恶性循环。

## 调整心态也能预防糖尿病

除了改善睡眠和饮食习惯以及定期体检外,心态调整也是预防糖尿病不可忽视的一环。长期处于紧张、焦虑的状态,不仅会影响睡眠质量,还可能导致内分泌紊乱,增加患糖尿病的风险。因此,要学会调整心态,保持积极乐观的生活态度,面对生活中的挑战和困难时能够从容应对。 □莫鹏

## 保护关节

## 关节总是咔咔响要当心 3个小动作保护关节

有些人身体纤维结缔组织比较软,关节有时候容易出现响声,其实这是关节松弛的表现。

如果关节有点响声,但是不疼,活动也不受影响,基本就是正常的。反之,如果关节发出响声,并伴有疼痛、肿胀等情况,甚至响起来的声音比较大,以至于有时候响声大到距离几米远的人都能听到,可能就非常严重了。

为什么有的人关节磨损了也不疼痛呢?关节表面一层软骨特别光滑,就像白色的陶瓷盘子一样,一旦老化或磨损,表面会粗糙不平,但只要不引起关节里面的炎症,可能就不会感到疼痛。这导致不少人从来没有为此就医,等到发生一次疼痛时再就医,可能已十分严重了。

提示老年朋友,如果关节有响声又疼痛,有明显不适感,建议及时到运动医学、骨科、关节科等专科就医。

## 链接

### 3个小动作保护关节健康

**颈肩关节**——后仰夹背向后仰头,两只胳膊向后挤压3秒,再放松2秒,早中晚各练习30次,可以锻炼脊柱两旁的肌肉,预防颈、肩疾病。

**腰椎关节**——臀桥用双足、双肘和后肩支撑抬起臀部,让腹部和膝关节抬平再缓慢放下,每天做20至30次,有助于锻炼腰背部肌肉,预防腰椎疾病。

**膝关节**——抬腿勾脚尖坐在椅子上,抬腿绷直,保持水平,同时用力勾脚尖,每天多做几次,通过锻炼大腿肌肉力量来提高膝关节稳定性,增强膝关节耐力。 □杨渝平 范德辉

## 科学健身

## “吊颈健身”治颈椎病? 这些健身方式不可取

近年来,老年人“吊颈健身”走红网络。有些老人认为只要将头吊在树上,身体跟随绳索摇晃摆动,经常练习就可以治疗颈椎病。虽说“吊颈健身”参考的是临床上的牵引原理,但自己盲目操作并不可取。

一些中老年人本身就有些颈椎疾患,而且人体是有一定生理曲度的,盲目“吊颈”不仅不能健身,而且存在极大的安全隐患,可能损伤神经和脊髓,严重的会导致高位截瘫,甚至致命。

不光是“吊颈健身”,还有很多五花八门的奇葩“健身”方式,比如头朝地、撞树、在单杠上“飞旋”等,其中有些“健身”违反人类生理结构,并不适合所有人。因此,建议运动前一定要对自己身体进行合理评估,运动能力因人而异,千万不能盲目模仿,给身体造成不必要的损伤。 □李洁

## 中医药饮

## 黄芪水虽好 这5种情况慎喝



黄芪,是一味具有良好保健作用的中药,味甘,性微温,归脾、肺经,有补气固表、排毒、利尿、生肌等功效。其中,以补气最为突出,兼有养肾强身的作用。不过,中医讲究辨证,再好的“补品”也不是所有人都适合,以下5种情况尤其要慎重。

**▲上火不要喝** 黄芪虽有滋补作用,日常出现声音嘶哑、咽喉痛等明显上火的情况,就不要喝黄芪水了,若是

上火时饮用,就相当于雪上加霜,会加重上火。

**▲天热少喝** 想饮用黄芪水,最好在天气变凉以后,如秋冬季节,效果更好。

**▲睡前不要喝** 一般在睡觉前不建议喝黄芪水。黄芪含有扩张血管、促进血液循环的成分,会影响睡眠质量,并且还有利尿作用,导致夜尿次数增多。

**▲血压高不要喝** 研究表明,黄芪对血压有双向调节作用,即轻用(15克以下)有升压作用,重用(30克以上)有降压作用。常用代茶饮剂量的黄芪就有升压作用,若是喝了反而加重病情。

**▲阴虚体质不要喝** 如果本身属于阴虚体质,身体内存在一部分内热,表现为五心烦热、盗汗、咽干、口燥等症状,也需避免使用黄芪。 □王世东

## 家庭保健

## 被蚊子咬了? 三步能快速止痒消肿



随着气温升高,蚊虫开始活跃起来。有些人自带“招蚊”体质,在生活中产生了不少困扰。被蚊子叮咬后,3步可快速止痒。

第一,发现叮咬后,可将叮咬处紧紧捏住,防止蚊子唾液中的甲酸扩散。

第二,涂小苏打水或者肥皂水,其中的碱性成分会与蚊子唾液中的甲酸中和,从而止痒。

第三,使用弱效、中效的激素软膏。如果普通的止痒手段效果不佳,可能由于皮肤炎症反应比较重导致,这时可以使用含有弱效或者中效的激素软膏外用,如糠酸莫米松乳膏、氢化可的松软膏等,减轻皮肤的炎症。

短期、小面积的使用中-弱效激素软膏对皮肤来说是安全的。如果皮肤上已经有了搔抓引起的皮肤破口,激素类软膏要尽量避免破口区域。

此外,叮咬部分注意防晒。

最后,如果蚊虫叮咬的局部肢体,出现大面积的红肿,伴有压痛,同时可能出现发烧,要考虑蚊虫叮咬引起的深部软组织的感染,应及时就医。尤其是外出旅行期间,要特别注意登革热等疾病流行的地区,更应避免蚊虫叮咬。 □卜璋于

## 与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

## 医生提醒

## 出现这些症状,可能是小中风

中风也分大和小?没错!如果出现小中风的症状而不重视,很有可能就要摊上大事了。

### ●超两成人中风前会经历“小中风”

突然跌倒,并且伴有短暂的手脚不能活动或说话不清楚,甚至不能说话,在数分钟内,一般不超过1小时就能恢复正常,而且影像检查没有明显异常,这种现象称为“短暂性脑缺血发作”(TIA),也被俗称为“小中风”。

研究发现,有20%至25%的中风患者在发病前出现过小中风。出现小中风而又没有进行治疗的话,3个月内发生中风的风险高达20%。特别是在症状发作的10天内,尤其是在2天内,更容易发生中风。

### ●根据症状快速揪出“小中风”

出现小中风症状不可忽视,即使症状很快消失也要尽快到医院进行治疗,不要延误。

如果出现以下某个症状,并在数秒或者数分钟(通常在1小时内)恢复,基本可以确定为小中风:单侧或者双侧肢体以及面部运动无力;单侧或者双侧肢体以及面部失去感觉;同向偏盲(双眼同一侧视野缺损)或者单眼失明;说不出话,或者突发发音问题。

如果出现以下某个症状,存在小中风的可能性,如果出现两个或以上症状,基本可以确定为小中风:走路不稳当;复视,即看物体出现重影;头晕;吞咽困难。

如果单独出现以下某个症状,多半不是小中风,可能是其他神经系统疾病:失忆;意识模糊;肢体不协调;只有一个肢体或者只有脸部感觉缺失;双眼同时出现视力模糊或者视野缺失,如视野呈圆筒状,圆筒越细,视野就越小;短暂意识丧失;头痛;光幻视,即类似手指压迫眼球时看见的光环。

### ●及时处置可减少八成中风事件

研究发现,及时的诊断和预防措施,可以使小中风患者3个月内发生卒中的危险性降低80%。另外,还应该严格控制血压、血糖和血脂,患者必须戒烟,并养成健康的生活方式。 □刘健