

饺子和汤圆,糖友们怎么吃更健康?

糖尿病患者也不宜将汤圆作为主食过多食用。可作为加餐或改善口味食用,但应注意从每日总热量中减去摄入汤圆的热量。

吃饭时怎么做更健康?

1. 吃饭速度不宜快。吃饭太快,容易产生饱腹感,会导致吃得过多。
2. 吃饭顺序要合理。应先吃菜,后吃主食,这样更有助于血糖控制。
3. 饭菜温度要适宜。饭菜温度过高,容易损伤胃肠道黏膜;温度过低,容易对胃肠道产生不良刺激,引起不适。
4. 饭菜分别吃。吃两口菜,再吃两口馒头或米饭,而不要将菜倒入米饭中搅拌食用。
5. 用筷子吃饭。饭菜用筷子夹着吃,可选择性地夹取食物(如不夹肥肉),避免用勺子挖着吃。

减轻注射胰岛素时的疼痛,这些方法您试过吗?

1. 不要重复使用针头。重复使用会导致针头变钝,甚至形成倒钩,损伤皮下组织,引起疼痛。
2. 紧绷皮肤。老年患者的皮肤松弛,注射前要绷紧皮肤以减轻疼痛。
3. 晾干酒精。酒精自然晾干后注射,可防止酒精沿着针眼渗入皮下,刺激组织引起疼痛。对皮肤进行消毒后,等待几秒钟即可。
4. 放松心情。心情放松,过度紧张时,神经敏感性增高会加重疼痛。
5. 注射部位常更换。经常更换注射部位,避免同一部位反复注射。
6. 避开硬结。除了经常更换部位,也要避免注射在毛孔、瘢痕、有皮肤病变或皮下硬结的地方。
7. 低温胰岛素勿急用。从冰箱取出的胰岛素要在常温下放置一会儿,过冷的刺激会造成疼痛不适感。(来源:人卫健康)

如何甩掉“大肚腩”?

在日常生活中,很多人都会为自己的“大肚腩”而烦恼,也经常会有人抱怨:“我别的地方都不胖,就是肚子大。”事实上,无论是全身肥胖还是中心性肥胖,本质上都是身体代谢紊乱。这往往是因为人体摄入的能量过多。摄入的能量在满足身体的基本代谢需要后,多余的就转化为脂肪沉积在皮下。这些多余能量可导致脂肪肝、血管硬化,进一步诱发心脑血管疾病、糖尿病等多种疾病。此外,一些有“大肚腩”的人还伴有睡眠呼吸暂停综合征。因此,甩掉“大肚腩”对于维持健康非常重要。

提到甩掉“大肚腩”的方法,大家最熟悉的“管住嘴,迈开腿”。而在此基础上,中医从脾胃功能的角度还有更深一层的认识。

中医认为,脂肪多是体内痰湿瘀滞聚积。人体肥胖表明体内痰湿偏盛、阳气虚衰,即“多痰”和“少气”。气血足的人的饮食经过脾胃,把该吸收的营养物质吸收,把该排泄的湿浊糟粕排出去,不容易长胖;而脾胃虚弱的人吃进去的饮食没有被完全代谢,就变成了痰湿。加上气不足,推动力不够强大,脾胃虚弱的人就无力排出痰湿浊气。经过日积月累,痰湿浊气堆积在腹部就出现了“大肚腩”。那么,我们该如何调理脾胃,才能甩掉“大肚腩”呢?

把好入口关

不同的人可以根据自己的体质选择适合自己的食疗方案。若胖而不壮,松垮虚浮,食量不大,伴有疲倦乏力、肢体困重、腹胀便溏等,多选健脾健胃补肾功效的食物,如红豆薏米粥、荷叶粥等;若胖而壮实,食欲旺盛或有便秘、口干舌燥、怕热多汗等表现,饮食以清淡为主,多选择具有清热作用的凉性食物,如凉拌苦瓜等;若易急易怒,常感觉胸膈胀满,调理应以清肝泻火为原则,饮食宜选择入肝经、具有清热平肝功效的食物,如芹菜羹、菊花茶、决明子茶、茵陈茶等。

燃烧卡路里

经常参加体育锻炼能够有效消耗体内多余的热量,促进肠胃蠕动,提高身体的消化能力和对营养物质的摄取能力。总的来说,成年人每周至少进行5天中等强度的身体活动,累计150分钟以上,而每天主动身体活动量最好在6000步以上。在运动方式上,可根据身体情况和喜好进行选择,如每天坚持跑步30分钟以上,或者持续跳绳10分钟,也可选择坚持每天打羽毛球半小时以上。

起居宜有常

顺时作息,这是人体对自然规律的适应,也就是中医学所说的“天人合一”。在该休息的夜间还持续熬夜,会打破身体的运转节奏,影响脾胃运化功能。尤其对于脾胃虚弱的人来说,在日常生活中一定要改掉熬夜的坏习惯,这样才能够维持脾胃运化的平衡,身体得到脾胃的濡养而维持机体功能的稳定。

中医药调理

现代研究证实多种中药具有减肥降脂功效,如祛痰利湿的苍术、泽泻、荷叶、薏苡仁等,活血化痰降脂的丹参、益母草、山楂、鸡血藤、川芎等,滋阴降脂的女贞子、生地、枸杞子等,益气健脾的黄芪、人参、白术等,消食降脂的山楂、神曲、麦芽等。对于肥胖的调理,关键在于健脾祛湿、通阳利水。让脾胃功能恢复正常,既不会产生痰湿,又能生气血。这对于减肥瘦肚有很高的价值。(来源:中国中医药报 作者:何雪琴 杨晓娟)



吃饺子有何讲究?

水饺俗称饺子,是深受我国北方人喜欢的食品。水饺馅分为素馅、肉馅和混合馅,内容丰富、配料各异。而水饺皮则分粗粮和细粮面粉制成,营养有所不同。

糖尿病患者应根据病情选用适宜的饺子馅和饺子皮。血糖控制不理想和血脂较高者,不宜吃精面粉制作的油脂高的肉饺,可食

用全麦粉或荞麦粉皮包成的素馅饺;血糖稳定、血脂正常者,可食用肉馅或素饺。但吃饺子不宜过量,每餐以2两为宜。超重或肥胖者,可食用皮薄、富含多种蔬菜的素馅水饺。

吃汤圆有何讲究?

汤圆主要由淀粉、白砂糖和油脂制作而成,是高糖、高热量食品。糖尿病控制不良患者不应食用汤圆。病情稳定,血糖达标的糖

如何疏肝理气,防治结节?

近年来,随着人们健康意识的提高、体检的普及和超声设备精度的提升,越来越多的人被查出患有肺结节、甲状腺结节、乳腺结节。从中医角度看,结节检出率高,与现代人工作生活节奏快、压力大密切相关。在高强度的应激下,容易引起体内环境失调,脏腑间的平衡被打破,疾病自然有机可乘。

中医认为,结节多与气结、痰凝、血瘀有关。肝主疏泄,肝气疏泄直接关系到人体气机的升降与调畅。生气的外在表现形式因人而异,外向、性子急的人表现为怒,内向、性子慢的人表现为闷气,因此爱生气的人是会伤肝的,爱生闷气的人更容易引起肝气郁结。

若肝气郁结,气机不畅,就会出现结节。若仅仅是气结,出现的结节往往忽大忽小,变化不定,临床表现为每次检查报告显

示的结节大小、位置都不一样或结节时有时无。只有当肝气郁结进一步发展,损及脾胃,脾胃运化失司,出现痰凝,或损及心气,血行不利而出现血瘀时,结节才会固定一处。所以说,结节的形成,大多是气结为先,痰凝血瘀在后。

因此,调理和治疗结节,需从疏肝理气开始。

第一,学会自我调整心情,懂得及时释放不良情绪,遇事生气时要适当发泄出来,也可找与此事不相干的知心朋友交谈疏解,或先放下此事,找一些平时喜欢的事情转移注意力。总之,别将不快憋在心里,更不能因此喝闷酒或暴饮暴食。

第二,保证足够的睡眠,避免熬夜。身体就像机器一样,各脏腑需要定时休息和养护,深眠后周身阳气才可入营血,血归于肝,肝脏得养,其功能才可正常发挥。丑时(凌晨1点

到3点)肝经当令,养肝正当时,因此最晚子时(晚上11点到次日凌晨1点)就入睡了。

第三,睡前别吃宵夜,因为吃宵夜会造成入睡后营血归于脾胃,使肝失于血之濡养,影响次日肝功能的正常发挥,时间长了,会出现肝气郁结。

第四,睡前不宜剧烈活动,或看情节紧张的影视及书籍,以免影响睡眠。

第五,对于容易激动、生气的人,平时可选用玫瑰花、枸杞、麦冬、玳玳花等泡水代茶饮。

目前,临床上体检发现的结节多是良性疾病,有的表现为阶段性自我消长,无需过度担心。若出现肺、甲状腺、乳腺或其他脏腑固定不消的结节,并有增多、增大的趋势,建议及时到相关专科就诊,定期检查,以免延误病情。

(来源:生命时报)

如何给手机消毒?

疫情防控期间,相信大家对于洗手这件事都很认真。不过,手洗干净了,你给手上最亲密的“伙伴”——手机消毒了么?

给手机消毒有多重要

手机可以说是我们每天使用频率最高的设备了,但日常生活中,它携带的病菌绝对会令你吃惊不已。一项研究结果显示,在30款手机样品中,触屏手机的细菌和病毒量是男洗手间冲水手柄的18倍。而根据相关机构的调查结果,35%的手机用户从来没有使用湿巾、清洗液或者相似产品擦拭过手机屏幕。在20名手机用户中,只有1人会在半年内清理一次。另一项针对大学生的调查显示,手机细菌超标比例高达43.56%。因此,给手

机消毒和勤洗手同样重要。

怎样正确给手机消毒

日常生活中,利用消毒液、75%的医用酒精、紫外线消毒灯都能达到为手机消毒的目的。可用医用酒精棉签轻轻擦拭手机机身,确保手机正面、背面、侧面擦拭到位;如果戴了手机壳(套),记得一并消毒。不要忽略听筒、话筒、耳机孔、充电接线孔以及手机的边缘接合处等部位。需要提醒的是,75%酒精易燃,使用时不要喷洒;此外,也不要用手机充电时消毒。

如何有效防护

通话期间或收发短信时不要一边按键一边取用其他物品,特别是不要取用食物。通

话时使用耳机,可使手机尽量减少与面部和口唇部的接触,防止飞沫传播。医生建议,物理隔绝是最好的方式,用透明塑料套包裹手机,用一段时间就扔掉,方便又卫生。此外,外出时少玩手机,在公共场所减少手机使用次数,也是一个很好的办法。

疫情期间,建议提高消毒频次,至少每天一次。如果面部、手部皮肤存在伤口、感染、炎症,或者过敏、免疫力低下,要格外加强对手机的消毒与清洁。

最后,再次提醒,戴口罩、少聚集、勤洗手、不留死角,做好清洁,保护好自己,保护身边每一个人。

(内容综合整理自陕西卫健委、科普中国、武汉晚报)



养生汤调理春季

春节假期,很多人往往一不小心就睡多了、吃多了、走多了,针对春节易出现的“三多症”,不妨用养生汤来调理。

睡得多要补气

有些人在春节长假天天睡懒觉,长时间睡懒觉会造成生物钟紊乱,将直接导致身体上的不适应。中医认为,久卧伤气,人体气不足则特别容易累,此时可以食用党参、黄芪、薏米等中药材,或者用参片泡水喝,以扶正固本、滋阴养血。推荐食疗方:党参黄芪百合猪苓汤,材料是党参15克、黄芪15克、百合10克、瘦肉250克。此方可补气健脾,调和五脏。

吃得多要健脾消滞

过年暴饮暴食会造成脾胃不和,纳运失常,容易出现胃部不适、消化不良等症状。可用陈皮、麦芽、谷芽等药膳汤水,既能健脾开胃,又能行气消滞。如果有食滞症状,可以买点保和丸服用。推荐食疗方:陈皮麦芽瘦肉汤,材料是瘦肉250克、陈皮5克、麦芽15克。此方可健脾开胃、行气消滞,适用于饮食积滞、消化不良所引起的腹胀。

动得多要养肝补肾

长途步行或长时间跑步,易使上下肢关节周围的韧带、肌腱组织劳损或扭伤。中医认为,久行伤筋,筋归肝所主,骨为肾所主,所以要养肝补肾。可以用杜仲、桑寄生、白芍、山药、枸杞等药材调理肝肾,或者按摩足三里、三阴交、涌泉穴,能调理脾胃,强身健体。推荐食疗方:杜仲山药枸杞煲鸡汤,材料是杜仲15克、山药15克、枸杞10克、鸡半只。此方可养肝、补肾、健脾。(摘自2月9日《大河健康报》)