

空腹血糖不等于饥饿血糖



解放军总医院第一附属医院内分泌科主任 尹士男

空腹血糖可反映胰岛功能，是临床上常用的一个指标，但有患者认为空腹就是要饿肚子，饿得时间越长指标越准；有的患者害怕指标会高，在抽血的前一天晚上不吃或少吃，或有意拖延等到10点以后才去抽血，这都不对。

在日常生活中，有不少患者对“空腹”有诸多误解，解放军总医院第一附属医院内分泌科主任尹士男说，空腹血糖不等于“饥饿”血糖，测空腹血糖前没有必要故意的去长时间饿肚子。人的机体有强大的自我调节功能，当身体处在饥饿状态时，体内各项机能指标都会发生变化，这样采集到的血标本就会失真，从数字上看结果可能“正常”，但背后可能掩盖患者真实的病情。

大量的临床实践证明，糖尿病



患者空腹时间太长，血糖化验结果会出现两种情况，一是低于实际指标，容易被误认为血糖控制得很好；二是有些糖尿病患者自身血糖调节极其敏感，饥饿时间一长，会立即调动体内糖元以供急需，导致血糖水平反而比平时高出许多，这两种假象都会误导医生做出不正确的诊断而误诊误治，有的可能导致

病情的恶化。更值得注意的是饿得时间太长，有的糖尿病患者会出现低血糖甚至昏厥而危及生命。

尹士男说，化验空腹血糖的时间最好在餐后8-12个小时之间，抽血的前一天晚上，应保持平时的生活习惯正常饮食，饭菜宜清淡，不要喝酒，饭后不喝咖啡、浓茶，10点之后不要进食，并保证充足睡眠。第二天早晨起来后不要吃任何东西，少喝或不喝水，同时要避免情绪过于激动和做过于剧烈的活动，抽血时间最好在清晨6-8点，这样的血标本才能反映患者的真实情况。

(摘自《老同志之友》2015.7上)

测血糖的5个“黄金时段”



据了解，有的糖友对各时段血糖监测的意义不甚了解，科学监测血糖，要把握5个“黄金”时段。

空腹血糖：主要反映在基础状态下，8-10小时内无任何热量摄入时的血糖水平，适用于血糖水平很高或有低血糖风险时的监测。空腹血糖正常值为3.9-6.0毫摩尔/升。

餐前血糖：有别于晨起的空腹血糖，是指中餐和晚餐前的血糖测定，主要用于治疗中病情的监测。

餐后血糖：指吃饭2小时后的血糖水平。对多数II型糖尿病患者来说，餐后2小时血糖有时比空腹血糖更重要。应注意，测定餐后2小时血糖应从吃第一口到满2小时为止开始算。餐后2小时血糖正常值为4.4-7.8毫摩尔/升。

睡前血糖：一般指21-22时的血糖值，是指导夜间用药或注射胰岛素剂量的依据。

夜间血糖：其意义在于若早餐前血糖高，通过监测夜间血糖可以了解高血糖发生在夜间还是凌晨，早餐前血糖高的原因是否黎明现象等。时间点可以是0点、2点、4点、6点的血糖。

(摘自《老宁老年报》2015.8.4)

立秋之后，昼夜温差大，最容易使人体机能发生变化，因此，换季前后的养生保健十分重要，尤其老人，由于抵抗力弱，机体防御性差，更要做好各种防护措施，谨防各种疾病来袭。

颈部保暖防颈椎病。秋季是颈椎病的高发期。夏秋季节更替，人们往往不能准确把握天气变化，导致颈部受凉，引起血管痉挛、肌肉僵硬，长时间如此，颈椎的不适就会显现出来。建议老人在天气比较凉时，注意颈部保暖，经常做颈部保健操。

贴秋膘需预防肥胖。立秋后，气候会由湿变燥，脾的润化功能得到改善，人们食欲大增，体重也会增加。但要防止体重过度增加而导致肥胖。多吃新鲜的水果、蔬菜，每餐吃七成饱即可。

初秋谨防急性鼻炎。夏秋之交，忽冷忽热的天气造成鼻腔不适应，鼻腔内组织生理性充血，时间太长或过重，会造成病理性鼻炎。多数急性鼻炎都是由感冒引起，因此有病史的人在秋季要预防感冒；平时多用生理盐水清洗鼻腔，可预防干燥性鼻炎，或减轻发病症状。

肠胃炎进入多发期。秋天人体消化功能逐渐下降，肠道抗病能力也减弱，稍有不慎就可能发生腹泻。所以秋季饮食要更谨慎，减少生冷、辛辣食物的摄入。

哮喘需要提早预防。每年8月中旬至9月是哮喘高发期。有哮喘史的朋友要注意加强耐寒锻炼，改善心肺功能。有冷空气过境时，出门最好戴上口罩。(摘自 新浪健康网)

秋季时节老人要
提防5种疾病



洗澡水温决定养生效果，选对水温更健康



洗澡水温不同，养生效果也不一
很多人不知道，洗澡的水温有不少讲究，依正常体温，可分为热水浴、温水浴、冷水浴三类，它们对人体可起到不同的作用。

热水浴：温度大约为38~40摄氏度，用手试一下，感觉略有点烫为宜。

其最大的作用是可以帮助清洁皮肤。此外，由于热水浴的温度与多数温泉相似，略高于人体体温，因此具有和温泉类似的功能。

比如，能扩张皮肤血管，促进血液循环，增强新陈代谢，对神经痛、风湿性关节炎等都有一定疗效。夏天运动后大汗淋漓的状态下，最好洗个热水澡。

温水浴：温度在35摄氏度左右，用手试，感到稍热。

这是一种比皮肤温度略高，比体温略低，非常适合泡澡的温度。一般情况下，夏天提倡洗温水浴。

温水浴能起到镇静神经，减轻心血管负担，对高血压、神经衰弱、失眠、皮肤瘙痒等有良好的疗效。

研究发现，健康人如在温度为35摄氏度的水中浸泡2小时，出浴后尿量就会增多，心脏供血能力增强，体

重平均减轻0.5千克。常泡温水浴，还可使食欲增加，面色变得更红润。

冷水浴：水温大约是20摄氏度，是三者中健身效果最明显的一种。

现代医学研究表明，坚持冷水浴不仅能显著增加白细胞数量，提高免疫力；而且有促进血液稀释，改善血液循环和血液质量，防止血栓形成的作用。

由于不同水温对身体的影响有所区别，所以，要选用适合自己洗澡目的的水温。如34~36摄氏度的温水浴有利于去垢、止痒；37~39摄氏度的热水浴有利于消除疲劳。

当然，洗澡水的温度还要因时、因人制宜，如夏天宜选用温水浴，因为温度过高可能会令心脑血管病人因缺氧而昏倒；而温度过低（如10摄氏度以下），又会使体表毛孔突然紧闭，血管骤缩，体内热量散发不出来，洗后让人感到四肢无力、肩膝酸痛，甚至可能成为关节炎及慢性胃肠炎的诱发因素。

夏天冷水浴，先预“热”

夏天时常让人汗流浹背，这时如果冲个凉，瞬间能让人满血复活。但很多人不知道，洗冷水浴之前，其实需要先洗个热水浴，可以让身体有一

个缓冲的时间。具体来看，这样做有三大好处：

第一，用热水洗澡时，全身汗毛孔扩张，身体里面的脏东西随着汗排出体外；

第二，热水使血液通畅，促进了新陈代谢，使人精神爽快；

第三，全身血管因洗热水澡而扩张，又因洗冷水澡而收缩。血管这样一张一缩，增强了弹性，就不易硬化，血压不易高，老来可防止中风。

具体做法：每天睡前用热水洗澡，洗好后就在热水中“泡”15分钟，出浴后出了一身大汗，过三四分钟后，再进入冷水盆或用冷水淋浴。



（摘自 人民网·健康卫生频道）

桂圆怎么吃不上火

正处于青少年，或者体质强壮的人们吃桂圆后容易出现口干舌燥、口腔溃疡、口唇周围出现疱疹，甚至有流鼻血等阴虚火旺的表现。这都和桂圆的温热性质有关，多吃容易造成内热，引起上火。人们应该学会桂圆的正确吃法。

1、学会搭配。桂圆+菊花，可以通过菊花缓解桂圆的热性。人们在吃桂圆的时候不妨冲泡一杯菊花茶饮用，就不用担心上火了。

2、改善便秘的吃法。桂圆+当归+核桃仁+芝麻，一起煮来吃，可以补气益肾，同时还能润燥、健脑。

3、眼尿多的人。可以用桂圆+枸杞+白菊花，一起煎煮成水服用，可以养肝明目，补肾生精。

4、补脾生血。桂圆30颗+红枣10颗+粳米100克，共同煮成粥，加入适量红糖，早晚各吃1碗。

5、消除疲劳。桂圆肉200克+高粱白酒500毫升，浸泡1个月。每天晚上临睡前喝15毫升。

（摘自 搜狐健康网·饮食）

1分钟教你辨别食物是寒性还是热性

炎炎夏日，人们都喜欢吃一些“冷食”解暑。但是，冷食就代表是“寒凉性”食物，热食就一定代表“温热性”食物吗？中国中医科学院养生学教授杨力介绍，一般情况下，可以从食物的颜色、味道、生长环境等方面来辨别其寒热。

颜色偏绿，性偏寒 颜色偏红，性偏温

绿色植物接近地面，吸收地面湿气，故而性偏寒，如绿豆、绿色蔬菜等。颜色偏红的植物，如辣椒、枣、石榴等，虽与地面接近生长，但果实能吸收较多的阳光，故而性偏热。

味苦、味酸的食品偏寒 味甜、味辛的食品性热

味苦、味酸的食物性寒，如苦瓜、苦菜、芋头、梅子、木瓜等。味辛、味甜者，由于接受阳光照射的时间较长，所以性热，如大蒜、柿子、石榴等。

水生植物偏寒 陆上植物偏热
藕、海带、紫菜等为寒性。而长在陆地中的食物，如花生、土豆、山药、姜等，由于长期埋在土壤中，水分较少，故而性热。

背阴食物偏寒 向阳植物偏热
背阴朝北的食物吸收的湿气重，很少见到阳光，故而性偏寒，比如蘑菇、木耳等。而生长在空气中或有向阳性的食物，比如向日葵、栗子等，由于接受光照充足，故性偏热。

冬、夏季食物性寒 春、秋季食物性热

在冬天里生长的食物，因为寒气重，故而性偏寒，如大白菜、香菇、白萝卜、冬瓜等。在夏季生长的食物，由于接收的雨水较多，也性寒，如西瓜、黄瓜、梨等。苹果、橙子等春、秋季食物多偏热性。

（摘自 新浪健康网·饮食）

空腹不能吃什么水果

1、**西红柿** 含有大量果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等成分，容易与胃酸发生反应，凝结成不易溶解的块状物。这些硬块可将胃幽门堵塞，使胃里的压力升高，造成急性胃扩张而使人感到胃胀痛。

2、**柿子** 空腹时胃中含有大量胃酸，易与柿子所含的柿胶酚、胶质、果胶和可溶性收敛剂等反应导致胃柿石症，引起心口痛、恶心、呕吐、胃扩张、胃溃疡，甚至胃穿孔、胃出血等疾患。

3、**香蕉** 含有大量的镁元素，若空腹时大量吃香蕉，会使血液中含镁量骤然升高，造成人体血液内镁、钙的比例失调，对心血管产生抑制作用，不利健康。

4、**橘子** 橘子含大量糖分和有

机酸，空腹食用会刺激胃黏膜，导致胃酸增加、脾胃满闷、泛酸。

5、**黑枣** 含有大量果胶和鞣酸，易和人体内胃酸结合，出现胃内硬块。特别不能在睡前过多食用，患有慢性胃肠疾病的人最好不要食用。

6、**菠萝** 含蛋白酶分解酵素，如果餐前吃，很容易造成胃壁受伤。

7、**山楂** 具有行气消食作用，但若在空腹时食用，不仅耗气，而且会增强饥饿感并加重胃病。

8、**鲜荔枝** 空腹食用荔枝会刺激胃黏膜，导致胃痛、胃胀。荔枝含糖量很高，空腹时吃鲜荔枝过量，会因体内突然渗入过量高糖分，而发生“高渗性昏迷”。

(摘自 人民网·健康卫生频道)



常吃杏仁缓解肩痛

最新研究表明，吃杏仁能缓解上述症状。因为杏仁富含维生素E，能促进毛细血管末梢血液循环，可以扩张血管。还能调节自律神经，对因精神压抑等自律神经失调而引起的肩膀酸痛有明显效果。杏仁中还含有丰富的B族维生素，不但能舒缓和调节神经，还可有效防止疲劳物质等堆积在肩膀肌肉内。因此，肩膀酸痛的人常吃杏仁能迎刃而解。杏仁的作用虽好，但也不能多多益善，一餐的所需量5粒即可。

(摘自《辽宁老年报》2015.5.21)

慢性肾炎的运动疗法

1. **按摩腰眼**：站在地上，双脚同肩宽，两脚自然放松，两手掌用力摩擦臀部上边的腰眼（肾脏部位），直到手掌和腰眼处皮肤发热为止。

2. **扭腰转身**：站在地上，双脚比肩稍宽，两臂抬起呈水平线，然后向右侧扭腰，脸朝右侧看，停3秒钟后向左侧扭腰，脸朝左侧看。如此反复扭腰转身10~20次。

3. **仰卧摆腰**：仰卧床上，两手枕于脑后，两腿自然伸直，腰部向左右摆动，每侧20次。

4. **俯卧摆腰**：俯卧床上，两手垫在颈前，两腿自然伸直，腰部向左右摆动，每侧20次。

5. **桥式支撑**：仰卧床上，两脚靠近臀部，两臂自然放于体侧，以肩部和两脚为支点，臀部尽量抬高，身体呈桥形，停5~10秒钟落下，连续做10~20次。

6. **轻拍腰腹**：站在地上，两脚同肩宽，一手在前，轻轻拍小腹部，一手在后，轻轻拍腰部。这样能改善肾脏及其周围组织的血液循环。每天拍2次，每次拍40下。注意：此疗法不宜在急性发作期使用，以免病情扩散。

(摘自 老年文摘 2015.8.6)



你的指甲发出预警了 很多人都不知道!

1、**长倒刺**：营养不均衡，缺乏维生素素

不能用手撕扯倒刺，要用指甲刀剪去；要多吃蔬菜水果补充维生素，天气干燥要涂上护肤霜。

2、**白色斑点**：胃肠不适，贫血，营养不良

可以去医院检查一下，确诊是营养不良还是缺乏微量元素，然后在食物中补充相应营养。

3、**有小凹窝**：湿疹

如果指甲有小凹窝，甲板比较薄还没有光泽，就去医院结合全身情况来看一下，确诊是否有皮肤类疾病。

4、**半月深红**：贫血，心脏病

指甲上的半月深红是心脏病的征兆，如果淡红色多是贫血导致的。此时要去医院确诊，在食谱中增加含铁的食物，如大豆、牛肉、菠菜、葡萄干等可预防贫血。

5、**颜色怪异**：真菌感染

其他怪异颜色多半是真菌感染引起。要保持手部皮肤的清洁干爽。另外与感染真菌的家人隔离也很重要。如果不慎感染，削除病甲，外擦治疗甲癣的药膏，坚持一段时间就能见效。

6、**指甲粗糙**：维生素B缺乏

多吃一些粗粮和蔬菜，尤其要改变挑食的习惯，让均衡营养，可以在食谱中增加蛋黄、动物肝脏、绿豆和深绿色蔬菜。

7、**指甲薄脆**：营养不良

指甲板比较薄脆大多是指甲营养不良引起的，需要补充蛋白质，可以多吃些鱼、虾、核桃、花生等高蛋白食物。

8、**指甲板纵纹**

指甲甲板上数条明显的竖纹形成脊型称之为纵脊。指甲上有数条明显纵纹表示长期神经衰弱、机体衰老的象征。

容易出现：神经衰弱，长期失眠，多梦，易醒，难入睡。消耗性疾病，体力透支(如身心疲劳综合征)。免疫功能差，容易感冒。

9、**指甲板横纹**

横纹深粗者，表示一次严重的疾病。

指甲横纹多且细者，多见于长期慢性消化系统疾病。饮食稍不注意，就会出现腹痛、腹泻等症状。

(摘自 搜狐健康网)

养生保健

防晕车的简易方法

乘车前1小时左右,将新鲜橘皮表面朝外,向内对折,然后对准两鼻孔两手指挤压,皮中便会喷射也带芳香味的油雾。可吸入10余次,乘车途中也照此法随时吸闻。专家指出,橘皮对脑部有辅助作用,能起到预防晕车的作用。

行驶途中将鲜姜切片,装于小塑料袋内随身携带,乘坐交通工具时随时放于鼻孔下面闻,使辛辣味吸入鼻中,能预防晕车。姜的作用在于它能吸收胃酸,以阻止恶心。还可以将姜片贴在肚脐及手腕内关穴上,外面用活血止痛膏固定,此家庭疗法经广泛试用,对晕车带来的恶心有极佳的疗效。

(摘自《老同志之友》2015年7月上)



内关穴



老人总是健忘 试试这些小对策

1、记不住数

人们对门牌号、日期、生日和密码等信息的记忆属于陈述性记忆(也称外显性记忆)。美国波士顿贝斯以色列执事医疗中心记忆诊所所长扎尔迪·坦恩博士称,如果不刻意去记它们,大脑就会自动将其遗忘。

对策:坦恩建议,可以给这些难记的数字赋予一定的意义,比如,某人的生日是国庆节后第8天等。

2、忘了打算要干啥

走进一个房间,却忘记了要拿什么,这可能是分心所致。

对策:坦恩博士建议,去另一房间前,可以先想象一下打算取的物体,也可以采取联想法,如要取夏天的衣服,可以想象一下沙滩上穿着泳衣的情景,增强记忆力。

3、找不到钥匙

经常忘记钥匙、钱包或公交卡等日常物品放在何处,可能

延长香蕉的保存时间

当香蕉平放时,整个重量都压在接触面上,此处承受的压力变大,很可能把这个接触面表皮细胞的一些细胞膜压破,导致里面的氧化酵素流出来,发生氧化反应,产生黑斑。

买回来的香蕉最好悬挂起来,减少受压面积,这样香蕉能够“美貌”更久些。

另外,如果买回香蕉立即用清水冲洗几遍,可减轻催熟剂的腐蚀。在相同外界条件下,冲洗过的香蕉可延长存放时间5~7天不变

质。

香蕉保存在8—23摄氏度之间最合适,高温容易过熟变色;而温度过低,易发生冻伤现象,注意绝不能把香蕉放进冰箱中冷藏,否则果肉会变成暗褐色,口感不佳。因此天热时放在凉爽通风的地方,天冷时用报纸等物品包好保存。

需要延长香蕉的保存时间,就来试试以上方法吧。

(摘自《老同志之友》2015年7月上)

生活空间

家中最脏的日用品

门垫 一项研究发现,将近96%的鞋底有大肠杆菌。专家表示,门附近是家中最脏的区域之一,特别是门垫上病菌聚集,每次经过它进入家中都会将病菌带进屋内。

除菌方法:每周使用除菌剂对门垫进行消毒;尽量将鞋子放在门外;不要在门垫上放包或食品杂物。

厨房水槽 厨房水槽有超过50万个细菌,是卫生间平均细菌数的1000倍。这是因为,水槽潮湿并经

常积有垃圾,若没有及时清洁清理,病菌就会在隐蔽的缝隙里生长。这意味着碗筷碟锅等厨房用品甚至双手都可能被其污染。

除菌方法:至少每周用稀释后的漂白剂对水槽进行清洗,且厨余垃圾必须当天倒掉。

洗碗布 洗碗布被认为是家中聚集细菌尤其是大肠杆菌最多的物品。

除菌方法:每周用热水和消毒剂清洗洗碗布两次,建议每月更换洗碗布1至2次。

(摘自《老年文摘》2015.8.6)

是注意力出现了问题。

对策:美国认知障碍症协会专家伊丽莎·埃德嘉丽博士表示,放东西时,应集中注意力,默默地或者大声告诉自己放在了哪,如“我把钥匙放进大衣口袋了”。还可以将易忘记的小物品固定放在一个地方,如将钥匙挂在一进门的挂钩上。

4、记不住名字

大多数人很少忘记面孔,但90%—95%的人都感到记别人名字难,这与记忆储存以及记忆重新获取(回想人名)有关。

对策:埃德嘉丽博士建议,见到陌生人多看几眼,心中默默重复该人的名字至少三遍,将他们的特征与其姓名相关联,或者在交谈时多提及该人的名字,都能帮助记忆。

5、忘了关没关灯

总是怀疑自己没关煤气罐、灯、电熨斗等,这是因为大脑会自动忽略掉这类机械性动

作。

对策:其实,大多数情况下,这些电器都已经关闭,如果总是担心,可以在关闭电器时大声说出来,比如“煤气关了”、“电熨斗插头拔了”。

6、记不住词

讲话时忘词,话到嘴边就是说不出来,记不住地名、电影名等,这多数都和一时紧张有关。

对策:美国加州大学衰老研究所所长盖瑞·斯莫尔博士建议,此时深呼吸几次,让大脑更清醒,或改用别的方式来表达你要说的,如“那个地方四季如春”、“那个电影是某某明星主演的”等。

(摘自 三九养生堂网)

