

叮咚！2025年健康『礼物』来了

2025年来了，“健康快乐”是每个人的愿望。人民好医生客户端邀请专家给出实用的健康建议，帮助大家更好地守护自己和家人的健康！

来源：人民网

如何科学管理血糖？

余学锋

华中科技大学同济医学院
附属同济医院内分泌科主任



合理安排饮食

要合理控制总热量和优化食物结构，最重要的就是控制淀粉、脂肪、糖分高的食物以及油脂类食物的摄入，注意粗细粮搭配，多吃蔬菜，增加膳食纤维。



坚持运动

推荐中等强度运动和无氧类运动，如散步、打太极拳、游泳、骑自行车等体力消耗较少的运动方式。需要强调的是运动需要长期坚持，循序渐进。



保持良好情绪

积极的情绪对人体活动常起到良好的促进作用，可以保持人的健康；而消极的情绪导致神经活动机能失调，引起体内化学物质 - 交感神经素的改变，从而导致疾病的发生。

做好血糖监测

早期监测，远离血糖困惑。不但要监测空腹血糖，还要监测餐后血糖。



日常生活中该怎么养肝护肝？

李丽

北京中医医院肝病科主任医师



保证良好睡眠

人睡着之后，肝血回流濡养肝脏。
每日23:00至次日3:00是养肝血的最佳时间段。



坚持锻炼、注重饮食调养

春季饮食上可适量摄取甘味的食物，如山药，大枣，多摄取应季绿色蔬菜如菠菜、芥菜、香椿等。肝病患者还可以选择枸杞子、麦冬、菊花等泡茶，以起到滋补肝肾之阴、清肝明目。保持心情舒畅。心情烦闷时按压太冲穴，可舒缓心情，消除肝火，化解郁闷之气。



注意

太冲穴位于足背侧，沿着第1和第2脚趾缝，向小腿方向移压，大约3至4公分后，摸到第一凹槽处，即是太冲穴。以大拇指指端按压，或由下往上推揉，感觉酸痛即可。

该如何调养脾胃？

杜宏波

北京中医药大学东直门医院
脾胃病科/感染科主任



科学控制进食量

脾胃是运化水谷的专门脏腑,合理的食量是保养脾胃的核心要素。过量摄食会让脾胃工作疲劳甚至积劳成疾。若长时间摄食不足，脾胃就如失去锻炼的肌肉，出现退化等情况。



丰富饮食种类

除了进食总量,饮食种类也对脾胃功能有重要影响。荤素浓淡，酸甜苦辣，寒热温凉，食物的特性不仅仅带来口感风味的不同，也会对脾胃功能产生不同生理或病理影响。如寒冷食物易诱发腹泻，辛辣食物会令人胃院灼疼。



保持良好的情绪

脾胃除了负责处理食物，还与情绪紧密相关。不良情绪易扰乱脾胃节律。好心态才有稳定情绪，好情绪才有好胃口。

去除幽门螺杆菌的影响

调养脾胃要注意去除有害因素，如幽门螺杆菌。这种细菌适应性强，即便在高酸性的胃部环境中也能成功定殖。人体一旦感染幽门螺杆菌，可能会导致中焦湿热难除，进而引发脾胃功能失调。



戒烟少酒，精减药物

烟酒药品，或燥或热或具毒性，长期使用会对脾胃产生有害影响。想调脾胃，这些因素也需引起足够重视。戒烟少酒，精减用药，为脾胃健康创造一个良好的条件。



坚持做哪些事悄悄养肾？

金劲松

湖北省中医院肾病科主任



齿常叩

叩齿可强肾健齿。口微闭，然后上下牙齿有节律地互相轻叩作响，每日早晚各100至200次。



津常咽

常咽津可增液补肾强身。每日清晨，用舌头抵住上颚，或用舌尖舔动上颚，等唾液满口时，分数次咽下。

耳常弹

补肾可聪耳，健耳可强肾。两手掌心掩耳，手指并拢贴于枕部，食指叠在中指上，然后让食指下滑弹击枕部（风池穴），耳中如闻击鼓之声，亦称“鸣天鼓”，每次弹击36次。



肛常提

提肛可益肾固精止遗。吸气时提肛，闭气，维持数秒，然后呼气放松，随时均可练习，最好早晚各20至30次。

足常摩

按摩涌泉穴可补肾益精、滋阴降火。以两掌或两手指推擦涌泉穴，以局部有温热感为宜。



腰常揉

常揉搓腰部，有强腰固肾之功。两手掌相对，来回搓动，以热为度，手掌搓热后立即揉搓双侧腰部，每日早晚各一次，每次5至10分钟。

