健康·讲堂11

叮咚!2025年健康

2025年,"健每。好邀实议更已康年来人人户给康大护的家生专的助守人人户给康大护的。"

如何科学管理血糖?

余学锋

华中科技<mark>大学同济医</mark>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。

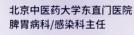
做好血糖监测



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。

该如何调养脾胃?

杜宏波





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,辛辣食物会令人胃脘灼疼。



保持良好的情绪

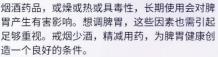
脾胃除了负责处理食物,还与情绪紧密相关。不良情绪易扰 乱脾胃节律。好心态才有稳定情绪,好情绪才有好胃口。

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





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、荠菜、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足趾缝,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。



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。以两掌或两手拇指推擦涌泉穴,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。

