

# 与“糖”共舞 40年

□ 记者 朱娜 实习生 王敏文/图

一个老糖友患糖尿病40年,至今没有出现任何并发症,甚至没有使用胰岛素来控制血糖。想知道这个老糖友与“糖”共舞的秘诀吗?别急,咱这就来讲讲他的故事。

## 一朝患病三年寻因

赵邦义今年75岁,家住涧西区14号街坊。他患糖尿病长达40年,与他同期患此病的病友已经先后去世,而他却是面色红润,说话中气十足。

赵邦义年轻时有个棒身体,体重达84公斤,每顿饭能吃一斤米饭,他十分爱吃甜食。41年前,赵邦义突然发现,自己不管吃得再多很快就饿,而且消瘦得厉害,最瘦的时候只有40多公斤,连楼梯都上不动。他到医院做各项检查,可查来查去都没有查出结果。赵邦义说:“糖尿病并不难发现,只是那年头得糖尿病的人很少,很多医生对糖尿病都不是很了解。因此,没有人提醒我查血糖和尿糖。”

就这样一天天过去了,赵邦义每天都生活在痛苦折磨当中,明明知道自己有病,可就是查不出来是什么病。直到1972年的一天,赵邦义的爱人赵福珍无意中听别人讲了糖尿病的症状,她发现这些症状和赵邦义很相似。赵邦义立刻赶到医院做尿糖化验,经过两次尿糖化验,都显示他患上了糖尿病。

赵邦义说:“刚听说得了糖尿病时,我自己吓了一跳。这到底是个啥病,能不能治好,医生让我住院,



是不是有啥生命危险。可是住院几个月后,我就决定出院了。每天就是吃些药片,也没有别的治疗方法。我要自己锻炼身体,不能老躺在病床上。”

## 抗病魔自己做大夫

赵邦义出院后,就踏上了近40年的抗病魔之旅。

赵邦义觉得既然决定要与病魔

斗争,就得先了解自己的对手。于是,他出院后做的第一件事就是到书店买了一本《糖尿病患者保健》。自此,他开始了对糖尿病的研究。糖尿病患者每天定时定量进食,不能吃的再饿也不碰,能吃的食物也要适量等这些问题,赵邦义都熟记于心。他还总结了一些糖尿病患者的饮食规律,比如吃饭“宁硬不软,宁干不稀”等。在赵邦义家里,有很多健康类书籍,桌子上的玻璃下面也

压着自制的解析食物血糖生成指数、糖尿病家属须知等。

赵邦义患病前曾经学过一段太极拳,他很喜欢这种节奏,一个小时打下来更是觉得浑身舒服。如今想继续练,可是没有教练怎么办?他就从书店买回太极拳的教科书,每天手里倒着拿书,对着镜子练习。家人见赵邦义笨拙的样子,忍不住笑话他,可他仍然自顾自地认真练习。一招、一式他都要比划很

久,直到他认为和书上的一样为止。渐渐地,赵邦义打太极拳越来越像样了。此后,他每天坚持打太极拳,一打就是近40年。

## 坚持锻炼规律生活

40年过去了,赵邦义的糖尿病控制得很好,他只需要服用药物来控制血糖,而且没有出现任何并发症。他的秘诀是什么呢?用赵邦义的话说就是“嘴不馋、身不懒,健康在自己手中掌握”。

赵邦义每天早上5点起床,洗漱完毕喝杯温开水便出门锻炼身体。他从家里步行至牡丹广场,途中他要练叩齿和按摩牙床。打一个半小时的太极拳,回到家后要用干毛巾擦身体,这擦身体也是有诀窍的,用干毛巾对自己的胃经、任脉、督脉等进行按摩。

早餐要吃一个煮鸡蛋,一碗豆浆加一袋牛奶,半个杂粮馒头,再配上枸杞子和蒸山药。他的杂粮馒头用荞麦面、黄豆面、玉米面等各种杂粮混合制成。

午餐以1两米饭为主食,主要搭配各种蔬菜及少量肉类,每天的蔬菜不能少于0.5公斤。下午的时候,赵邦义会吃半个苹果或其他水果,但从不多吃。

晚饭只吃一些蔬菜,配半个杂粮馒头或者1两豆面条。

如今,赵邦义身体健康结实,血糖控制得很稳定。他说:“事在人为,只要能科学地锻炼身体,疾病就不可怕。”

**洛阳网**  
WWW.LYD.COM.CN  
——洛阳人的网上家园  
点击生活 服务无限  
地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618