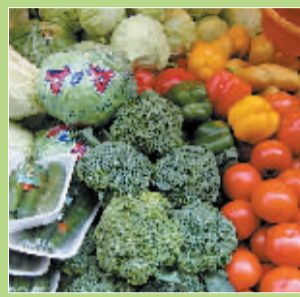


调理得当 糖尿病患者不“苦夏”

多喝水、防叮咬、别赤足、备个血糖仪

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕



“仲夏苦夜短”，夏日昼长夜短，酷暑难耐，夜难成寐，尤其是糖尿病人既要防暑、防脱水，还要防厌食、防疾患突发。有关人士建议大家，只要有针对性地调理，完全可以做到不“苦夏”。

“多喝水，水果适量，运动适度，防蚊虫叮咬，别赤足，备个血糖仪，保持良好的心态。”这是河南科技大学第一附属医院内分泌科主任、副主任医师、硕士研究生导师、医学博士姜宏卫给糖尿病患者的度夏建议。

据姜宏卫介绍，有些糖友担心多喝水会导致多尿，其实多尿是血糖高的缘故。人体水分流失快，就要及时补水，如果

限制饮水，不仅不会减轻病情，甚至会造成脱水，加重病情。

老年糖友容易血液浓稠，导致血栓形成、高渗性昏迷、肾功能障碍等糖尿病急性并发症。所以，忌饮含糖高的饮料和含气的饮料，也不宜一次性大量饮水或饮用过凉的冷饮，但要注意多喝凉开水或凉茶水。

炎炎夏日，喜欢游泳的糖友要根据身体情况量力而行，使用胰岛素泵的朋友切忌将胰岛素泵置于太阳下暴晒，那样可能导致胰岛素失效。

糖尿病足病是夏季最常见的糖尿病并发症，也是非外伤性截肢最常见的原因，因此糖友最好不穿拖鞋（尤其外出时），更别赤足。

保持良好的心态。炎热导致的烦躁情绪，因看激情世界杯而熬夜，都可能引起血糖波动，要备个血糖仪，定期检测。

要注意防蚊虫叮咬以及由此引发的感染。糖友因为糖尿病引起的代谢紊乱、血管神经病变等使皮肤和白细胞的防卫功能减弱，再加上血液中的糖分高很容易产生细菌，这样被蚊虫叮咬后，伤口处容易感染、溃烂，且不易控制，而加重病情。如果被蚊虫叮咬，可用一些花露水、风油精等止痒。不要用手抓挠，尤其不能抓破，一旦抓破，用酒精或0.2%的碘氟消毒，如果症状不见好转，要及时就医。他建议

糖友在户外活动或外出旅行时，提前在皮肤上喷涂驱虫剂或防蚊剂。

饮食以清淡为主，注意饮食清洁，以免引发急性胃肠炎、腹泻等胃肠道疾病，导致血糖过低或过高。吃水果前，先把血糖控制好。血糖控制较满意时，可在两餐之间或睡前食用适量水果，最好选择黄瓜、西红柿及西瓜、苹果等含糖量较低的果蔬。要偏重苦瓜、黄瓜、番茄、茄子、南瓜等凉性瓜茄类蔬菜，不但热能含量少，而且清凉补水。夏天食欲不振，影响营养摄入，糖友要定时进餐，胃口不好时少食多餐，或者就餐时放些醋刺激食欲。

传统养生学的“道理法术”

建立一个科学的“道、理、法、术”养生体系，能为有针对性的养生保健教育提供指导帮助，它可以根据不同的层次需要给予相应的理论指导或技术帮助，尤其是具有科学的严密逻辑体系的养生之“理”，它将引导人们走正确的养生之路，而不会被歪理邪说所迷惑，并由此扩大养生学的影响。

传统养生学中的“道、理、法、术”层次结构：

“道”为源，为养生之本

“道”，即养生之道，它与道家所论的“道”有类似之处，所谓“道法自然”、“自然之道”。它存在于天地间，存在于生命运动中，但它却难被一般人所认识、理解、掌握。虽然养生可以有千法万术，但最根本的是要合于自然，合乎“道”。这个“道”确实存在着，并发挥着作用。

首先，它体现了宇宙间的一般规律，反映了生命运动变化的客观规律。它是自然而然，不以人的意志为转移的。遵循

了这一规律，也就遵循了“道”，体验了“道”。其次，它存在于人们生活之中。所谓大道不繁，道不远人。再次，它是养生的最终体现，存在于人们的具体养生方法中。亦即是说，人们在养生过程中，处处时时反映“道”的内涵，实践“道”的要求，最终合于“道”，达到养生的目的。可见“道”乃养生之源，是养生的总规律。

“理”明“道”，揭养生之秘

“理”，乃养生之理，是养生的理论、道理、原理，是用来解释说明养生之道的，也是阐述养生方法、原则的理论。如“天人相应”、“整体观念”、“调谐阴阳”及藏象理论、经络学说等，均是阐明养生之“道”和养生机制的理论要义。它通过详细的论述，能使人们理解养生之“道”，使人们知其然，更知其所以然，使人们真正认识养生的重要性、可行性、实用性，使人们在一定层次、水准上进行养生实践，而不是道听途说的“养

生”，更非“歪理邪说”下的“养生”。

“法”通“理”，立养生规则

“法”，是指养生的法则、方法，是在养生理论指导下的原则、方法，为具体养生方式、技术提供规范，是某类养生操作技术或具体实践方法的指导性原则。如“饮食有节”、“起居有常”、“动静适宜”等原则要求，“情志养生法”、“环境养生法”、“娱乐养生法”等养生概括。“法”体现养生之“道”，遵循养生规律，为养生实践指明方向。

“术”实用，体现养生之“道”

“术”，即养生的具体操作技术、措施，是养生方法、原则下具体实施、操作的内容。它是人们日常工作、学习、生活之中，符合养生规程的具体要求。这一层次，人人可学，人人可用。

大家所熟悉的导引、按摩、运动等方法的具体操作技术、锻炼方法，如“孙真人按摩法”、“太上混元按摩法”等，皆属具

体操作方法、术式，而为人们养生之用。但是在养生实践中，不能为了“术”而追求“术”，而应晓其“理”，通其“道”，所谓“因术以明道，而至于道”，“得乎道”。（健康社区）



桑榆玩情

最爱静夜独品茶

□ 张文修

月明星稀，万籁俱寂，手捧茶杯，独坐窗前。电灯是不开的。空蒙之中，有一口没一口，想什么或不想什么，等待什么或不等待什么，无拘无束，自由自在。

有人说，茶是真君子，可品出淡泊。白开水太淡，咖啡太浓，唯有茶“大味必淡，淡中有腴”，它那若有若无的幽香恬淡

隽永。

红尘滚滚，物欲横流，胸中翻腾着功名利禄的人即使端起茶杯，他们也难品出碧螺春淡泊幽远的神韵，铁观音历经沧桑的厚重从容。

宁静是一种境界。它恬淡，安宁，如一泓秋水，映着明月。诸葛亮在《诫子书》中说：“学须静也，才须学也，非学无以广

才，非静无以成学。”一个人只有排除杂念专心致志，将智慧、灵感全部集中调动起来，方可有所创造。齐白石闭门十载，终破壁腾飞。巴金“闭门谢客”，费孝通“关门盘点”，全都是为了营造一个“结庐在人境，而无车马喧”的宁静天地。

笔者之静夜独处，自然不敢妄比大师，不过是想于宁静

之中舒缓放松、反思自我，摒除杂念，悟人生真谛，以能够“闲心已作沾泥絮，不逐东风上下飞”，进入道家“无为自化，清静自在”的人生境界，从而心情平和，精神愉快。中医认为这正是防病祛病健康长寿的基石。

好美的月，好美的夜，令人陶醉的独处自斟自饮。

老年人吃蜂蜜比吃糖好

我国将蜂蜜作为药用治病已有数千年的历史了，早在《神农本草经》中就将蜂蜜列为上品。明代李时珍在《本草纲目》中说，蜂蜜之功有六：“生则性凉，故能清热；熟则性温，故能补中；甘而和平，故能解毒；柔而濡泽，故能润燥；缓可去急，故能止心腹肌肉疮疡之痛；和可致中，故能调和百药而与甘草同功。”由此可见蜂蜜具有广泛的食用和药用价值。

人到老年以后，胃肠消化功能下降，如果吃糖过多，易产生腹部胀气而妨碍营养物质的吸收。老年人活动量减少，新陈代谢减慢，糖吃得多，过多的热能在体内转化成脂肪而导致肥胖，并可诱发糖尿病。因此，医学专家们告诫，多糖和多盐一样对人体有害。

患有高血压病的老人，如能坚持做到每日早晚各饮1杯淡蜂蜜水，对稳定血压有利。因为蜂蜜中含有丰富的钾，钾离子进入人体后有排除体内钠离子的功效，从而起到维持血液中电解质平衡的作用。因此，对患有高血压性心脏病或动脉硬化性心脏病的老年人来说，常饮蜂蜜水可起到降压通便作用。

患有慢性肝病及肝功能不良的老人，常吃蜂蜜能改善肝脏功能；对患有肺结核、虚劳久咳的老人，蜂蜜也是良好的天然营养品，常食能增强体质，促进康复；患有胃、十二指肠溃疡的病人，常吃蜂蜜也有缓解症状和促进溃疡面愈合的作用。

（39健康网社区）

痴迷电视影响老人认知力

自从电视普及以来，它就成为人们日常休闲生活中非常重要的一部分，而对社交活动急剧减少的老人来说更是如此。但上海市静安老年医院康复科主任王凯提醒，长时间看电视，不但对老人的身体健康，还会影响其正常的认知与社交功能。

首先，长期久坐导致血液循环变慢、心肺功能减弱，可能引起大脑供血不足，增加老年痴呆的患病率。

其次，如果总盯着电视看，大脑的认知能力会长时间处于一种被动接受的状态，让脑子变得越来越“懒”。长期如此，必会引起大脑整体认知功能的下降。

再次，不参加社会活动，不与人互动交流，人的内心变得封闭也会让社交能力降低，大脑变得固化不灵。

国外曾有研究显示，每多看1小时电视，今后患早发性痴呆的几率要比不爱看电视的人高出1.3倍。所以，王凯建议，老年人日常看电视的时间应加以控制，最好每天在1~2小时。

电视节目应选择一些新闻类的，多关注社会能促使大脑多思考；儿童节目充满童趣、活泼可爱，能给人带来亢奋、向上、欢乐之感，并能唤起童心，是医治老年人抑郁、孤寂等不良心理情绪的良药。

当然，其他闲暇时间也不要都放在家务事上，多参加一些社会活动，与大家互动交流，这样才能让大脑的衰老速度慢下来，长期保持旺盛的精力。（健康社区）