

## 糖友健康体验营活动系列报道之三

首期体验营结束,参加体验的糖友直呼——

稳血糖 降体重  
真没想到有这么好的效果

□记者 崔宏远

近日,由洛报健康糖友家、逯博士健康管理计划联合开展的“还原健康状态”——糖友健康体验营活动圆满落幕。自9月21日活动正式启动以来,首期10名糖友参加了为期42天的体验。如今,体验营活动刚刚结束,糖友们的情况怎么样?一起来看看吧。

## ●小贴士

近期,洛报健康糖友家、逯博士健康管理计划还将联合开展第二期体验营活动,糖友请记得留意报纸版面和糖友家微信公众号发布的消息哦。

逯博士健康管理计划分为短期方案和长期方案。短期方案针对人们生活方式所导致的疾病,在运动、饮食等方面给予指导。长期方案则是改善人们的生活方式,在不影响生活质量的同时,提高人们的健康水平,最终通过生活方式的变化,由内而外提升健康素养,进而获得健康。本次糖友体验营选择的是短期方案,为期42天。

## 42天体验营 有的糖友实现了减药的愿望

饮食疗法和运动疗法是糖尿病治疗的基石,贯穿于整个治疗过程。

逯博士健康管理计划总部食疗专家、高级中医针灸康复治疗师李子通介绍,本次体验营的宗旨就是“用生活方式解决生活方式病”,通过营养干预、行为干预和心理干预,帮助糖友控制血糖,在科学、合理的范围内,减轻

或摆脱对药物的依赖。经过为期42天的体验活动,10名糖友达到了预期效果,使身体代谢处于健康水平,有的糖友还实现了减药的愿望。

本次体验营活动主要分为三个阶段,第1天至第28天是第一阶段,即代谢调整期;第29天至第42天是第二阶段,即代谢巩固期;第三阶段为代谢维持期。

## 体验营的秘密 “三大干预”稳控血糖

## ●营养干预

体验营中,逯博士健康管理计划为糖友订制餐单,并提供强化营养的餐包,包括七大营养素,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等。

## ●行为干预

行为干预主要通过温和和有氧的运动和作息计划,帮助糖友养成健康的行为方式。

体验营中,糖友早晚要各进行

15分钟以上快走,以额、背微微出汗为宜。适量的有氧健身操,能增强人体的心肺功能,加强机体对胰岛素的耐受性,调节机体的内分泌功能。

## ●心理干预

私人健康教练全程指导,通过心理疏导,让糖友心情愉快,并学会自我疏导和调整,避免情绪波动引起交感神经兴奋,促使糖原分解,导致血糖水平升高。

## 体验者说 真没想到有这么好的效果

## ●体验者档案:

姓名:黄女士

年龄:68岁

患病时间:1年半

“体验到20天左右的时候,餐前和餐后血糖就恢复到了正常值,如今,在减药的情况下,血糖水平也稳定了。”黄女士说,特别感谢能有这次机会,经过42天的体验营调理,不仅血糖稳定了,体重也减轻了4公斤,现在别提有多精神了。

## ●体验者档案:

姓名:孙女士

年龄:42岁

患病时间:11年

“我还记得第一天活动结束后,自己因为餐后血糖恢复到正常值而兴奋的模样。”孙女士告诉记者,她参加体验营只是抱着试试看的态度,真没想到会有这么好的效果,现在,她的餐后血糖稳定保持在6.4毫摩尔/升,她表示一定要坚持下去。

## 链接

## ●代谢巩固期(29天至42天)

代谢巩固期分三个阶段逐渐增加碳水化合物,目的是巩固代谢功能,防止体重、血糖、血压、血脂反弹。

## ●第5周:

第1天:蛋白日。

第2天至第3天:第一阶段。早餐增加1份水果,即早餐吃水果2份,其他同常规日。

第4天至第7天:第二阶段。早餐水果2份,三正餐蛋白变为2份,其他同常规日。

## ●第6周:同上

42天后,即代谢维持期,这个阶段要少吃细粮,多吃粗粮,坚持适量运动,适当补充微量元素。调理过程中,有些糖友会出现调整反应,如头晕、困乏等,这是身体正常的代谢反应,一般几天后会自然缓解。

此外,此次健康调理计划的目的是调节人体代谢功能,有代谢缺陷和代谢异常的人群不适合此方法,如肝肾衰竭的患者、糖尿病晚期出现并发症的患者、做过心脏搭桥的患者、恶性肿瘤晚期的患者、孕妇和哺乳期女性等。

## ●糖友圈

## ●圈主:

资深记者 崔宏远

圈主二维码



13693830143



## “控糖达人”

16岁起就和糖尿病“战斗”  
他剪纸勉励自己

□记者 崔宏远 文/图

患上糖尿病,人生从此变黑白?他可不这么认为。

他是来自洛宁的张小兵,一名一型糖尿病患者,今年刚满22岁。

“16岁,对我而言是残忍的花季。”小兵说,那年他上初三,有几天感觉特别不舒服,一开始,附近诊所的医生诊断为胃炎,可他吃了几天的药仍不见好转,心急如焚的父亲带着他到县医院做检查,结果被确诊为一型糖尿病。

“我记得特别清楚,当时听着医生的解释,我和爸爸都落泪了。”回忆起那一幕,小兵满脸凝重,他说,接下来的日子,早晚注射胰岛素成了每天固定的功课。

“生病以后才发现,有个能让自己快乐起来的爱好是多么重要。”小兵说,他从小就喜欢剪纸,后来,随着课业的繁重,为了成绩,不得不将爱好丢在一旁。患病后,他产生了强烈的剪纸愿望,每天都会给自己剪个花样,种下希望。

瞧吧,他还专门给洛报健康糖友家剪了一个作品(如图),怎么样?漂亮吧。

## 张小兵有话说:

我很幸运找到了洛报健康糖友家,原来有这么多和我一样的糖友。大家在这里真诚相待,相互鼓励,交流控糖经验,共同与“糖魔”斗争,我会鼓足勇气,努力过好每一天!

## 小贴士:

一型糖尿病是人体免疫系统出了问题,一般需终身使用胰岛素,遗传因素、自身免疫系统缺陷可能是主要病因,好发于儿童和青少年。一般来说,胰岛功能只剩正常水平的30%左右,才会显现出症状来,一型糖尿病患者确诊时,通常已经到了这个阶段。

