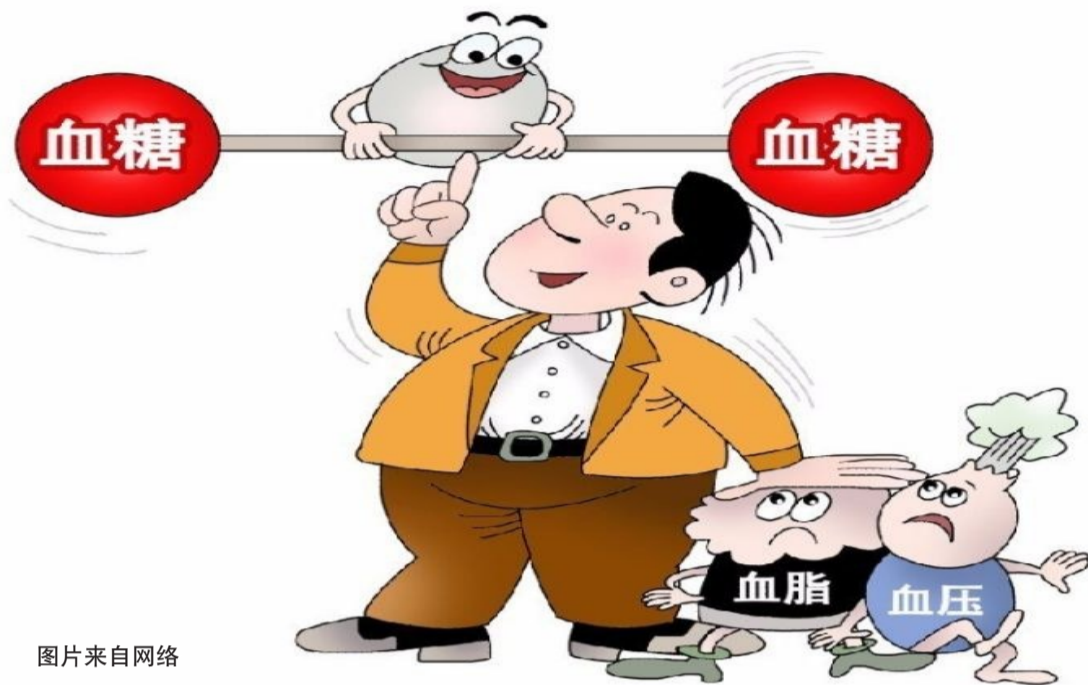


切记冻不得也烫不得

送给糖尿病人的过冬“攻略”



图片来自网络

冬季是疾病的高发季节。对呼吸系统疾病、心脑血管疾病、关节炎患者来说，寒冷会加重疾病。其实，糖尿病患者过冬也有很多需要注意的事项。

寒冷或成其他疾病的导火索

糖尿病患者缺乏胰岛素，肌肉摄取葡萄糖的能力下降，导致身体产热不足，病人怕冷。且受到冷空气刺激，交感神经处于兴奋状态，还会导致血糖升高。加上免疫功能降低，气温下降时，糖尿病患者常易患感冒。而一旦感冒，还可能致其他并发症的加重或发生。

呼吸道感染是糖尿病患者最常见的感染之一。病毒感染会加重糖尿病的病情，糖尿病患者上呼吸道感染后易向下呼吸道蔓延，并易合并细菌感染，这是导致患者死亡的重要原因。感染还容易加重糖类、脂肪、蛋白质代谢紊乱，引起酮症酸中毒等各种危重症。此外，冷空气会引起血管痉挛诱发心脑血管疾病，并加重并发症病情。

糖尿病患者不能像一般人那样过冬，应注意气温变化随时增减衣

服，为了避免受凉感冒，还应尽量避免去人多而空气不流通的地方，居室常通风，但室温不宜过低。

上午九点前
是糖尿病人运动“警戒线”

除了保暖，糖尿病患者在冬天更应注意控制饮食。很多人冬季会靠食物增加热量抵御寒冷，而活动量相对较少，这样容易引起血糖升高。所以，冬季糖尿病患者不能过多摄入食物增加热量，而应适当进行力所能及的锻炼。

当然，冬季锻炼应该讲究科学，尤其是锻炼的时间选择。很多人喜欢清晨锻炼，但不适宜糖尿病患者。冬季清晨气温比平常时段低，人体内交感神经兴奋性增强，糖尿病患者多有心脑血管并发症，遇冷空气刺激或劳累容易突然发病。

清晨多为空腹锻炼，极易诱发低血糖，甚至引起低血糖昏迷。同时，因早晨气温低，人体产生应激反应，会使糖尿病患者血糖升高。临床上把清晨到上午9点列为糖尿病人（尤其并发有脑血管疾病者）的锻炼“警戒线”。因此糖尿

病患者最好在下午或傍晚锻炼。具体时间在饭后1小时左右为宜，这段时间食物消化吸收快，特别是糖的吸收最快，因而血糖会明显增高，这时锻炼有助于降低血糖。另外，饭后锻炼还能防止空腹锻炼可能带来的低血糖。

洗澡取暖谨防烫伤

糖尿病人存在伤口难以愈合的情况，进而形成难愈合性创面。烫伤在下肢的话，很可能发展成糖尿病足。糖尿病足是糖尿病一种严重的并发症，是糖尿病患者致残甚至致死的重要原因之一。

冬天洗澡者多喜水温高，过高的水温稍不注意就可能引起糖尿病人的烫伤、感染。洗澡水温不宜超过40℃。洗澡前用温度计测量水温，避免烫伤；有皮肤破损的患者洗澡易加重皮肤感染，应等伤口愈合后再洗澡；足部有炎症、皮肤病，外伤或皮肤烫伤者不宜泡脚。

此外，糖尿病患者在用热水袋、暖手宝、电热毯或使用炭火、木柴明火取暖时，也要小心烧烫伤。

来源：北京青年报

糖尿病人冬季饮食大有讲究

冬季，气温骤降，户外活动减少，加之糖尿病患者机体防御能力弱，容易使病情加重和并发症多发，所以要合理调整饮食。

平时饮食中，糖尿病病人应控制主食如米、面及淀粉类食物，忌食辛辣刺激性、煎炸等食品。每天至少吃5种以上蔬菜，3种以上谷物、水果、奶制品或肉类，多吃粗粮，少吃精制米、面粉，控制零食如花生、瓜子等的摄入。

饮食烹调方法以少油为主，选

择蒸、煮、焖等制法，少用油炸方法，也少用味道浓的调味品（如辣椒、胡椒、芥末等）；多饮茶等无糖饮料，不要喝白酒，最多可以少量喝一点葡萄酒。需要提醒的是，进餐时间要与口服降糖药或注射胰岛素要求的时间相配合，以免出现低血糖反应。

在冬季，糖尿病患者应将血糖控制理想后才能进食水果。血糖控制不平稳的患者，可先将西红柿或黄瓜等蔬菜当水果吃，待病情平稳后再选择进食水果。进食水果后，

必须减少主食摄入。建议糖尿病患者吃水果保持在100-200克为宜。各种水果因品种不同，产生的热量也有差异，如桃子和李子等水果在食用后血糖升高速度慢，100-125克相当于50克米饭；猕猴桃、无花果的含糖量少，可以吃150克，减50克米饭。选择水果的原则为“两低一高”，即选择含糖量低、血糖生成指数低、含膳食纤维高的水果。冬季推荐橙子、柚子、猕猴桃、苹果。

来源：兰州晨报

冬季手脚冰凉

泡脚、按摩或药膳

总有一款温暖你

每到冬季，不少人尽管在温暖的室内，却常感觉手脚冰凉，喝热水、加厚衣服也难以缓解。这是怎么回事？

“中医认为手脚冰凉主要是由于阳虚体质不能温煦身体，或气机郁滞，阳气不能顺畅通达四肢末端所致。”北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师刘洋表示，改善手脚冰凉首先做好保暖，尤其是腰部、腿部、脚部。“女性如果下腹的保暖没做好，血液循环会受到很大影响。”合理锻炼可以缓解手脚冰凉症状。慢跑、快步走、打太极拳、八段锦、瑜伽等可促进血液循环，坚持一个月有明显效果。

泡脚、按摩阳池穴温暖全身

脚上有相对应点连接人体脏腑的12条经脉，其中6条起于足部，双脚分布有60余个穴位。刘洋表示，热水泡脚有推动气血运行、温煦脏腑、滋补元气、壮腰强筋、通畅血脉、调整阴阳、消除疲劳、改善睡眠、增进食欲的作用。“足浴时可以加入红花、艾叶、透骨草等温经通络药物。”

阳池穴是支配全身血液循环的重要穴位，手脚冰凉的女性坚持按摩阳池穴会有暖身效果。阳池穴在手背、手腕上，位置正好在手背间骨的集合部位。先将手背往上翘，手腕上会出现几道皱褶。在靠近手背一侧的皱褶上按压，在中心找到一个压痛点就是阳池穴。“刺激阳池穴，要慢慢进行，时间长，力度缓，先以一只手的拇指按压另一手的阳池穴，再换过来，每次按压3~5分钟。”

温灸在阳虚体质改善上也发挥着重要作用。可选用任脉在肚脐以下的气海穴、关元穴、中极穴，选择1~2个穴位用艾条温灸，每次10~15分钟，以局部皮肤微微发红、微微发热为度，可振奋脏腑，激发阳气。

三款药膳温暖手脚

阳虚体质可多吃温热性的食物，如牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉，以及大蒜、辣椒、生姜、圆葱、山药、桂圆等。避免生冷食物，如冰品、冷饮、西瓜、苦瓜、黄瓜等。有三款药膳可帮你温暖手脚。

当归生姜羊肉汤：当归20克，生姜30克，冲洗干净，用清水浸软，切片备用。羊肉500克剔去筋膜，放入开水锅中略烫，除去血水后捞出，切片备用。当归、生姜、羊肉放入砂锅中，加清水、料酒、食盐，旺火烧沸后撇去浮沫，再改用小火炖至羊肉熟烂即成。

韭菜炒胡桃仁：胡桃仁50克，开水浸泡去皮，沥干备用。韭菜200克洗净，切成寸段备用。麻油倒入炒锅，烧至七成热时，加入胡桃仁，炸至焦黄，再加入韭菜、食盐，翻炒至熟。

当归煮鸡蛋：当归10克，鸡蛋两枚，当归煎水去渣，打入鸡蛋煮熟，可早晨空腹食用。

来源：新京报