

生活课堂

喝“杞菊蜂蜜饮”可养肝

广东省中医院治未病中心主任
中医师林熾钊介绍,日常养肝,除了
要做到充足睡眠、适度运动、稳定情
绪外,还可以常喝“杞菊蜂蜜饮”。
枸杞子10克、菊花5克、蜂蜜1勺,
枸杞子和菊花用凉白开洗干净后,放
入沸水中冲泡,放凉后加入一勺蜂
蜜,即可饮用。适合熬夜、肝阴不足、
肝火上炎者,表现为熬夜后出现眼睛
干涩、视物不清,甚至目赤肿痛、口苦
口臭、急躁易怒、舌红苔少等症者。

空腹能吃香蕉吗

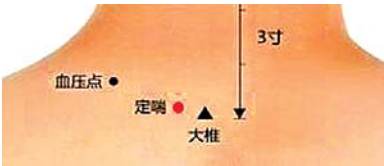
中国人民解放军总医院第一医
学中心消化内科医学部主任医师柴
宁莉介绍,香蕉中含有人体所需的镁
元素,镁是影响心脏功能的敏感元
素,对心血管产生抑制作用。
空腹吃香蕉会使人体中的镁骤
然升高,破坏血液中的钙镁平衡,不利
于心脏健康。不过,香蕉中含有的镁含
量不算高。每100g香蕉中的镁,相当于人
体一天需求量的8%左右,所以空腹吃少
量香蕉,对身体不会有过多影响。

酱油不能吃太多

北京市营养源研究所副研究员
岳宏介绍,酱油中的钠含量很高,是
个“隐形盐”大户,盐吃多了,容易导
致一系列身体问题:增加肾脏负担,
损伤肾脏;诱发高血压、动脉粥样硬
化等疾病;加快钙流失,导致骨质疏
松症;增加胃炎、胃溃疡的发病风险,
刺激损伤胃黏膜,增加胃癌风险。

三伏调养可防冬季气喘

首都医科大学附属北京中医医
院呼吸科主任医师周继朴介绍,三伏天
是人体阳气最旺盛的时候,利用一些内
服药、外用药或养生方法,达到祛除体
内寒邪和痰湿的效果,从而有助于预防
冬季咳嗽或气喘等疾病发作。
茯苓杏仁甘草汤:将6克茯苓、3个
杏仁、3克甘草放到一个容器里,加入
清水,水开后放温当作代茶饮。功效:
有助于祛除由于痰湿阻滞气机出现的
短气或胸闷。
按摩定喘穴:需要先找到大椎
穴,颈部第七颈椎下的凹陷,或者我
们低头时,可以摸到最突起的一个骨
头,它的下面有个凹陷就是大椎穴,
而大椎穴旁开各1.6厘米左右就是定
喘穴。每天早晚分别按压1分钟—3分
钟,对缓解胸闷、憋气都有一定功效。



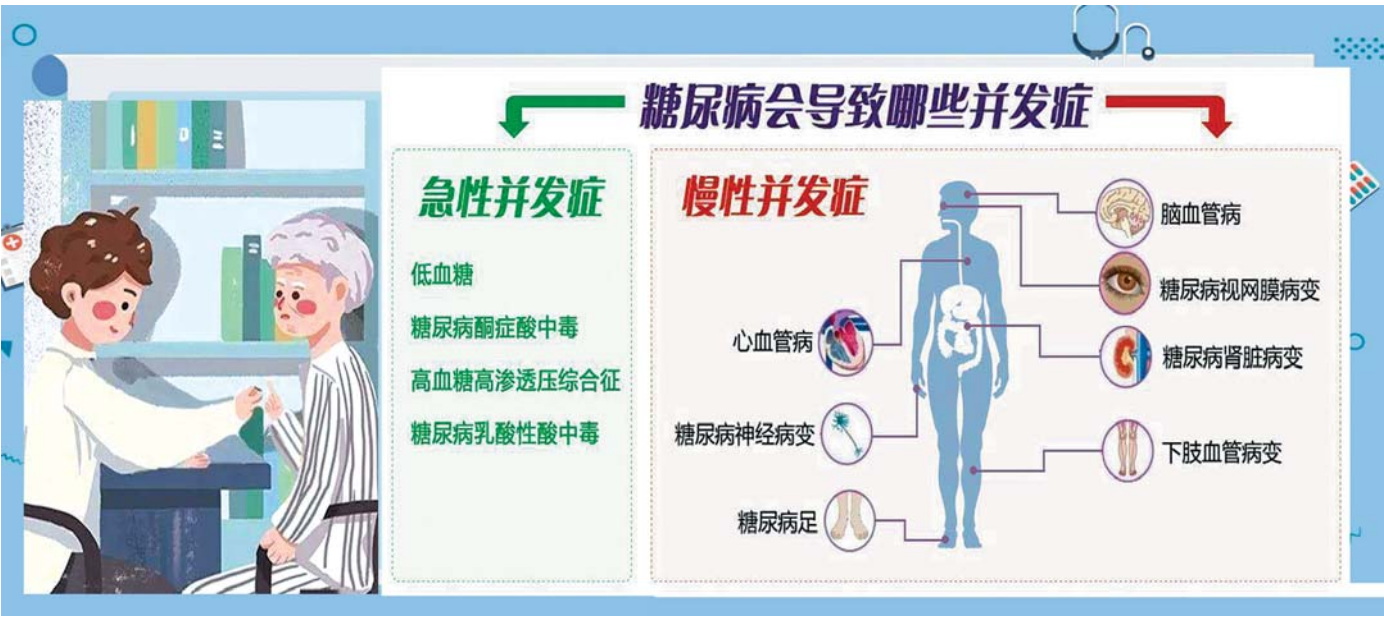
伏天调理,防秋冬感冒

中国中医科学院西苑医院感染疾
病科主任医师赵兰才推荐代茶饮玉屏
风散:将10克生黄芪、8克防风 and 8克炒
白术,水煎服。
揉按鱼际穴:双手虎口交叉,拇指
指尖部位所按压的地方,即鱼际穴,按
压鱼际穴时会有酸麻的感觉。连续按
压鱼际穴1分钟,大约100下即可。功
效:按压鱼际穴有健运脾胃、防止外风
的作用。
小健



扫描下方二维码 找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:继红 组版:颜莉



吃西瓜喝饮料也有致命风险?
快揪出身上的“隐形”糖尿病

记者 张如意 实习生 柳天启

壹点问医

8月11日,一则“广东26岁小伙口渴难耐,吃半个西瓜险丧命”的新闻冲上热搜。医生说该患者入院时血糖高得已测不出数值,诊断为重度糖尿病酮症酸中毒。
糖尿病离我们很遥远吗?记者采访相关医生后得知,坚持自律的生活,改善日常不良生活习惯,对于预防及改善糖尿病至关重要。

24岁小伙喝了可乐看不清
化验后血糖高达27.2

广东的小何因不知自己患有糖尿病,又吃西瓜又喝饮料,导致过量摄糖险些丧命。无独有偶,前几天,肖女士在大量进食西瓜后出现尿频,自以为是尿路感染,来到济南市第七人民医院就诊,结果却出乎她的意料。经化验,肖女士的血糖高达20mmol/L,进一步检查确诊为2型糖尿病。
同样,24岁的小赵饮用可乐、红茶等饮料后,出现眼睛视物模糊,而且越喝越渴,因其母亲患有糖尿病史,便来到医院就诊,经化验,他的血糖高达27.2mmol/L,医生立即为其安排入院治疗。
这些事例让人警醒,糖尿病离我们并不遥远。济南市第七人民医院内分泌科主任医师张丽君说,她经常接诊一些患者,他们事先不知道自己患有糖尿病,生活中饮食不节制,导致血糖短时间骤升,发生糖尿病酮症酸中毒等急性并发症。
“西瓜、饮料都一样,果葡糖浆含量很高,对于长期大量喝饮料,有糖尿病家族史或者本身超重者,如果不加以节制,很容易发展成糖尿病。”济南市中心医院内分泌科主任医师王淑芳说,这些人如果近期出现口渴、“三多一少”症状,即多饮、多尿、多食、体重下降等,就应该及时就医。

糖尿病有一定隐匿性
部分患者几乎没症状

张丽君说,很多年轻人长期有着高热量饮食、熬夜、缺乏运动等不健康生活习惯,糖尿病“年轻化”趋势越发明显。
年仅13岁的王同学是一个“小胖子”,

平时自觉身体健康,也没刻意控制体重,今年3月份,小王突然感觉口干、多饮,饮水量较前明显增多,但也没有其他不适,家人也就没重视。一周后,小王因为咳嗽、呼吸急促到医院就诊,经测量,血糖达到26mmol/L,诊断为“糖尿病酮症酸中毒”,因为病情较重,小王来医院时已经无法独立行走。
据国际糖尿病联盟公布的统计数据,我国成人糖尿病患病率已经达到11.2%,患病人数超过1.298亿。30岁至39岁人群,2型糖尿病患病率高达6.3%。张丽君提醒,不要再认为糖尿病只找老年人,任何年龄段人群都不可松懈,面对糖尿病我们要全方位保持警惕。
值得注意的是,很多时候,糖尿病起病非常隐匿,部分患者没有症状,或者只有乏力、倦怠等不典型症状。张丽君说,这就需要所有人都保持健康的生活方式和习惯。
肥胖或超重、久坐、有糖尿病家族史等高危人群,更应时刻保持警惕,建议35岁后每年定期做筛查,不要只查空腹血糖,还需查餐后血糖,早期筛查餐后血糖更为重要。

糖尿病并发症最可怕
应定期做好血糖监测

升职本是好事,这小伙却慌得要命
专家:可能得了焦虑症,可进行情绪转移

心灵驿站

记者 张如意 实习生 崔俊涛

今年五月份,省城市民小刘升职后逐渐出现心慌、出汗、失眠等症状,升职本应是件高兴事,小刘却感觉“压力山大”,这到底是怎么了?带着疑问,小刘来到山东省精神卫生中心,对此,专家表示,可能是焦虑症在作祟。
虽然得到升职机会,然而面对新的机遇挑战,小刘自称感到心理压力特别大,觉得肩上的责任更重了,担心不能很好地完成工作。渐渐地,小刘出现失眠、发作性心慌、手抖等症状,严重时甚至出现濒死感,感觉心脏都要跳出来了。
心理医生和小刘交谈后了解到,小刘之前的生活和工作都顺风顺水,从小到大

没经历过比较大的挫折,现在遇到困难,承受力弱的情况下,就可能出现坐立不安等焦虑表现。小刘所描述的症状,在专家看来,可能是植物神经紊乱的表现,焦虑症的惊恐发作也是类似症状。随后,专家对小刘进行了心理疏导。
医生表示,随着生活节奏加快,工作压力增大,每个人或多或少都会出现焦虑症状。如果出现以下表现,就需要注意了。
1.躯体障碍。心悸、心慌、胸闷、气短、心前区不适或疼痛等。有时还会出现全身疲乏,生活和工作能力下降,日常家务工作也变得困难。这样还会形成恶性循环,让人更加焦虑。除此之外,患者可能还会出现失眠、早醒、梦魇等睡眠障碍。
2.自主神经系统反应性过强。由于焦虑症在作祟,我们的交感和副交感神经系统常常超负荷工作。所以也会出现手脚冰凉或发热、胃部难受、大小便过频、喉头有阻塞感的情况。
3.精神运动性不安。即使没有遇到问

题,患者也可能出现心神不定、搓手顿足、小动作增多、注意力无法集中,而且自己也不知道为什么会如此惶恐不安。当遇到使自己压力倍增的情况,类似反应更加明显。
医生建议,平时我们可以通过以下几种方式远离心理疾病。减少独处时间,参加适量活动;通过与人交流、倾诉、写日记等方式进行情绪上的宣泄和转移;发展个人兴趣爱好,比如听音乐、健身等;注意饮食搭配,规律作息,远离烟酒、咖啡,好好睡觉。
“焦虑等精神类疾病要做到早发现早治疗,切勿耽误治疗。”医生提醒,门诊中很多患者因为害怕终生服药、讳疾忌医,未能及时就诊而耽误治疗。
“未治疗的抑郁症、焦虑症等会持续加重,以后治疗会更困难,如今精神类疾病的治疗方式也有很多种,要相信专业的医生,不要耽误自己的未来。”心理专家表示。