

清晨空腹锻炼，“糖友”不适合

齐鲁晚报·生命周刊

健康大讲堂

报名热线：96706120



微信：二维码

本报记者 陈晓丽

超一成“糖友”存在类抑郁症症状

改革开放以来,随着生活方式和饮食习惯的变化,糖尿病发病率呈逐渐升高态势。最近一项调查显示,我国糖尿病患病率已经达到了11.6%,糖尿病前期率则高达50%。

糖尿病不仅给家庭带来较大的经济负担,同时也给患者及亲人造成很大的心理压力。调查发现,12%的糖尿病患者存在类抑郁症的症状,52%的患者则存在与糖尿病相关的疾病痛苦,19%的患者认为自己由于患有糖尿病而受到外界歧视。

目前世界上尚没有能根治糖尿病的药物,在未来的几年甚至更长时间内也很难出现。发现血糖异常者应及时到正规医院进行治疗,经济条件允许的话可以配一台血糖仪和血压计,更重要的是要保持科学健康的生活方式。例如少食多餐、不吃甜食、戒烟限酒、不吃动物内脏和皮等。不过,对于青少年和孕妇来说,应注意满足生长发育的需要,不能过于苛待

自己。

体重每降低10kg,死亡风险下降三成

2型糖尿病并发症的发生风险、发生速度及其危害性,是随着血糖、血压、血脂等水平的增高以及体重的增加而增加的。持续的高血糖、高血压、血糖紊乱和肥胖最终都会导致病友的大血管和微血管病变。

其中,腹型肥胖可导致内脏脂肪过度堆积,损害胰岛β细胞的功能,更易发展成加重2型糖尿病。同时,还将阻碍胰岛素在体内发生降糖的作用,并大大增加心脑血管疾病风险。研究显示,严格控制血压可使糖尿病微血管并发症减少37%,严格控制血脂可使糖尿病患者心脏事件减少37%,而体重每降低10kg,可降低30%-40%的糖尿病相关死亡。

对于糖尿病患者的运动方面来说,很多人喜欢清晨起床出门锻炼。专家表示,清晨空腹运动并不适合糖尿病患者。合理的运动时间是每天饭后半个小时到1小时开始运动,采用快走或慢跑的形式,每天五千到一万

步。

未成年人糖尿病高危人群应从10岁开始筛查

成年人糖尿病高危人群包括:年龄≥40岁以上;有糖调节受损史;超重或肥胖,中心型肥胖(男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米);生活中静坐时间较多;一级亲属中有2型糖尿病家族史;有巨大儿(出生体重≥4kg)生产史或妊娠糖尿病史的妇女;高血压(血压≥140/90mmHg);血脂异常或正在接受调脂治疗;动脉粥样硬化性心脑血管疾病患者;有一过性类固醇糖尿病病史者;多囊卵巢综合征患者;长期接受抗精

神病药物或抗抑郁药物治疗的患者。

同时,儿童和青少年(≤18岁)中也有糖尿病高危人群:超重或肥胖合并下述任何一个危险因素者:一级或二级亲属中有2型糖尿病家族史者;存在与胰岛素抵抗相关的临床状态(如黑棘皮症、高血压、血脂异常、多囊卵巢综合征);母亲怀孕时有糖尿病史。

对于这些高危人群来说,应及早进行糖尿病早期筛查。成人高危人群越早开始越好;儿童青少年高危人群建议从10岁开始筛查。青春期提前者则从青春开始进行筛查。成年人非高危人群则建议从40岁开始筛查。



活动现场,专家被团团围住。 本报记者 陈晓丽 摄



“陈普”将引领普洱茶未来市场



自2008年12月1日起,《地理标志产品普洱茶》国家标准(下称“国标”)正式实施以来,普洱茶术语和定义、保护区域、类型、等级、标准样、生产要求、试验方法、检验规则等有了明确规定,为普洱茶健康快速发展起到保驾护航的作用。

普洱茶分为生茶和熟茶两种类型,标准理化指标中规定茶多酚含量生普≥28.0%,熟普≤15.0%。云南大叶种晒青茶的茶多酚大多在28.0%-35.0%之间。如以普洱市思茅区为自然仓贮(称为干仓茶)条件下,生普紧压茶的茶多酚如果要下降5个百分点需6年左右时间,要让茶

多酚下降15个百分点,一般需要15年以上的时间,也可以理解为当年生产的晒青普洱茶仓贮6年以上,其茶多酚一般小于28.0%,也就是说仓贮6年以上的生普就不能算生普了。行内一般把仓贮时间15年以上,茶多酚下降到20%以内的干仓普洱茶称为普洱老茶。现在的问题是茶多酚28%-20%,仓贮时间6-15年之间,所谓“半生不熟”的这部分普洱茶既不是生普,也不是普洱老茶或熟普。这种“半生不熟”的普洱茶该有一个科学的名称,我建议命名为“陈普”比较靠谱,存放了八年就叫八陈普、十年就叫十陈普等。这样普洱茶就可以重新分生普、陈普、老茶和熟普几种类型。

普洱茶的发酵过程需要湿度、水分、空气、时间四个要素来实现,后发酵过程则分为干仓与湿仓。茶多酚在相同时间内湿仓下降快于干仓。湿仓、干仓普洱在口感、味道方面区别是很大的。湿

仓茶在香港、广东等地流行,因为人们喝了几十年,已经习惯它的味道,在全国其他地区接受它的就不是很广。有研究认为普洱茶的香气是芳樟醇的物质在起作用,这与茶叶生长环境的土壤、气候、海拔、品种、树龄、采摘季节、加工工艺等因素有关。普洱茶最吸引茶客的地方是香气、口感,常说的樟香、兰香、蜜香、荷香等只是一种比拟。这些比拟的味觉在生普阶段尤为明显,当进入“陈普”阶段后就会逐步减退。一部分原因是香气物质在空气中自然挥发,令一部分原因则是附着母体茶多酚发生转化,香气物质亦随之减弱乃至消失。因此,人们常以陈酊暖润、滋味醇和、爽滑,汤色红褐明亮、褐中泛红、老茶至淡等说法来描述陈普与老茶的口味。

2006年以来,全国储藏的普洱茶量在40万吨左右。普洱茶具有储藏、投资的特殊功能,但其本质还是消费品,只有消费才能可持续发

展。如果大家都把普洱茶储藏20年成了老茶才喝,那就不科学、不划算了。物以稀为贵,多了就成为大众茶品。近10年来茶界一直提倡“存新茶、喝老茶”,我看现在要提倡“存生茶、喝陈茶”,一字之差可能会掀起一场普洱茶品饮文化的革命。我个人预测几年之后陈普会成为普洱茶消费市场的主流,引领普洱茶未来消费市场,“陈普”一词也会成为下一个热门词。

作者简介:包忠华,中国普洱茶文化知名专家,现任普洱市天下普洱茶集团有限公司董事长兼总经理、云南省茶叶协会副会长、普洱市茶叶协会副会长。

天下普洱茶国山东营销中心是专注于普洱茶定制与品鉴的茶叶机构,现面向全省诚招渠道、代理商。

济南旗舰店:济南市经十路17513号(学府大酒店往东100米路北)

订购咨询热线:0531-81758658 13065076666

光“忌口”治不好银屑病

银屑病俗称“牛皮癣”,秋冬季节容易复发或加重。11月7日,一场银屑病健康讲座及大型义诊活动在齐鲁医院举行。齐鲁医院皮肤科主任孙青教授强调,银屑病不需严格“忌口”,坚持科学合理的饮食和治疗,银屑病是完全可以控制的。

患者需调整饮食及情绪,不需严格忌口

长期以来银屑病患者的饮食禁忌很多,孙青教授指出,银屑病患者应该科学合理的饮食,盲目、严格忌口是长期以来银屑病治疗过程中的一个误区。一般说来,烟酒类是明确的银屑病诱因需要禁忌;而某些食物如牛羊肉、海鲜、葱姜蒜等调味料——

这些所谓的银屑病“发物”,只要是在合理适量的范围内食用,就并非完全禁忌。因此,患者需在生活中多留心,有选择地忌口,发现哪一种食物确实对自己有影响,就忌哪一种。

调整负面情绪
银屑病是一种典型的身心疾病,不良情绪或直接导致病情的发作与症状的加重。孙青教授提醒银屑病患者,要懂得及时调整负面情绪,积极配合医生治疗。

进行适度锻炼
适度进行运动健身能够提升人体免疫力,改善皮肤的代谢功能,银屑病病情也会随着肌体状态的改善而减轻。同时,适度的体育锻炼还

能帮助患者改善情绪,建立积极的心态。

冬季多晒太阳

秋冬季节,日照减少,气候干燥,使得皮肤的屏障功能减弱,银屑病容易复发、加重。在做好保暖工作的前提下,不妨经常到户外晒晒太阳,呼吸新鲜空气。

到正规医院接受科学治疗

孙青教授指出,银屑病目前尚无根治办法,然而,总有些患者盲目追求所谓的“根治”,结果轻则影响身心健康,重则危及生命。银屑病治疗主要包括外用治疗、物理治疗和系统治疗三大类。其中,外用治疗安全有效。常见的局部外用药物有:维生素D₃类似物,糖

皮质激素、润肤剂等。

孙青教授表示,银屑病的治疗是一个世界性难题。外用治疗,也就是涂抹药膏,对于银屑病来说,是有效且安全的治疗方式,也是治疗指南所推荐的。最常用的外用药物之一卡泊三醇,这是一种维生素D₃类似物。因为不含激素,起效较慢,所以坚持用药才能有好的效果。单方糖皮质激素,也就是整个药膏中的活性成分只含有激素的药物,需要在医生指导下合理使用,不适合长期使用。

经过正规、科学的治疗,大部分患者的病情能得到有效控制。需要提醒患者的是,必须到正规医院接受科学合理的治疗。(本刊记者)

齐鲁医院本周三举办慢阻肺义诊

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺,也称COPD),是呼吸系统常见病与多发病。中国慢阻肺发病率达到8.2%,在世界其他国家也居高不下。慢阻肺急性发作会严重影响患者生活质量,加快疾病进展,增加社会经济负担,甚至增加死亡率。因此,预防与治疗慢阻肺,尤其是早期诊断与规范化治疗,一直是世界卫生组织(WHO)联合世界各地呼吸病学工作者大力推广的一项工作。

11月18日是第十四个世界慢阻肺日,今年的口号是“关注慢阻肺,并不太晚”。目的就是提醒有慢性咳嗽、痰咳,活动后气喘的人群,要早看医生,做肺功能检测。一旦诊断了慢阻肺,患者要规范治疗。为配合本次活动,齐鲁医院将于11月18日上午9:00-11:00,举办呼吸科义诊和慢阻肺患者宣传与教育(地点为医院华美楼三楼内科门诊候诊大厅),帮助慢阻肺患者顺畅呼吸。

脑萎缩 帕金森 喜遇良方

头晕、健忘、失眠、说话不利索、行为迟缓、手足震颤。中晚期则痴呆,大小便失禁、瘫痪。脑萎缩病位在脑,与肾、脾、心等脏器虚损,气血精髓亏虚有着密切关系。强寿益智康脑丸是以中医辨证施治原则,精选五指毛桃、扶芳藤、牛大力、千斤拔、红参、肉苁蓉等多味名贵中药科学配伍,历经数年的研究和临床病例追究观察,并结合现代医学的先进科技,发明研究出来治疗脑萎缩痴呆帕金森的中成药。

该药已荣获国家发明专利,专利号:ZL200510004868X。发明专利摘要:“本发明药物益智康脑丸具有补肾益脾,健脑生髓功能,治疗脑萎缩、老年痴呆等脑病,见效快,效果好!”获得国家药监局审批为(国药准字Z20025059)药品。

益智康脑丸为纯中药制剂,上市以来,已成为治疗脑萎缩、老年痴呆、帕金森的理想药物。用后整个人焕然一新,生活质量明显提高!

咨询热线:4006121301,地址:华东大药房

肌肤瘙痒 体癣 牛皮癣

肌肤瘙痒、体癣、牛皮癣给人带来不尽的烦恼,治疗皮肤病,拥有一身健康的肌肤,享受美好人生,这是每一位皮肤病患者梦寐以求的事。

陕西科学院研制生产的疗癣卡西甫组合具有清除碱性异常黏液质、燥湿、止痒之功能,用于治疗肌肤瘙痒、体癣、牛皮癣。

祛癣专线:400-800-8426 货到付款

补肾壮阳填精

苍松牌强肾片由鹿茸、人参及枸杞等14味中草药精配制而成,具有补肾壮阳填精、益气扶正固本的功效。

苍松牌强肾片,OTC国药准字Z21021750,说明书明确其功效是:补肾填精,益气壮阳,扶正固本,用于肾虚所致的腰痛、遗精、阳痿,早泄。

苍松牌强肾片,味味用真心,片片见真爱。
强肾专线:400-800-8437
货到付款