



T 提醒

四种症状提示血糖过高

糖尿病发生的原因和患者体内血糖水平有很大的关系,倘若早期发现、早期治疗,或许能控制病情,可若是没有重视起来,很可能发展成糖尿病。当出现以下四种症状,要高度注意,及时就医检查。

经常手指发麻 如果身体血糖偏高,可能会抑制体内的血液循环,容易出现手指麻木的情况,严重的会出现手指有刺痛感。

手背肿胀、发红 高血糖会使血液循环受到抑制,出现双手血流不畅,加之手部处于血液循环末端,且血糖偏高的人血液比较黏稠,会出现手背肿胀、发红的现象。

手上起疱疹 人体皮肤代谢废物的作用有限,如果体内血糖超标,过多葡萄糖试图通过皮肤表面排出,大量葡萄糖堆积在皮肤表面就会容易形成疱疹。同时,糖分过高还会导致手部皮肤干燥瘙痒。

伤口愈合慢 血糖过高,血液流通速度较慢,当身体出现伤口时,血小板凝固得慢,伤口愈合就会变慢。 ■ 据《大河健康报》

M 美味

慈姑焖土鸡



慈姑的口感粉糯带爽,可以吸收肉类和汤汁的香味,尤其是脂香。

材料:农家鸡半只,慈姑250克,陈皮1/3片,姜片15克,干葱(拍碎)25克,葱段10克,盐、糖、胡椒粉、生粉、生抽、老抽、蚝油、花生油各适量。

做法:将鸡洗净斩件,以适量盐、糖、米酒、生抽、胡椒粉、生粉拌匀备用;陈皮切丝备用;慈姑洗净后刮去外皮备用。开锅下油,放入鸡件,以中火煎至两面上色,下姜片和干葱大火翻炒至香气溢出。攒米酒,加入适量的水,放适量蚝油、生抽和少许老抽,下慈姑和陈皮,盖上锅盖,慢火焖25分钟至熟透,大火收汁,下葱段即成。 ■ 据《广州日报》

M 妙方

桂圆食疗法,助眠

中医认为,桂圆味甘性温,归心、脾经,能补心脾、益气血,是一味滋补心脾的佳品。我国最早的中药学著作《神农本草经》记载其“主五脏邪气,安志,久服强魂魄,聪明”。说明食用桂圆气充血盛后具有耳聪目明之功效。

因桂圆性温热,搭配上需配合性凉、性平和之品共同食用,可减少因其温热之性所带来的不适。推荐两款桂圆的常用食疗方法。

桂圆芡实粥。取桂圆、芡实各30克,糯米100克,酸枣仁20克,蜂蜜20克。把糯米、芡实、桂圆分别洗净,加入适量清水入锅中,大火烧开,用小火煮25分钟,再加入枣仁,煮20分钟,食前调入蜂蜜。分早晚2次服。

桂圆百合莲子汤。取桂圆肉50克、百合50克、莲子50克、白糖50克,将前三味放入碗中加清水,放锅内蒸。莲子熟后,加白糖50克,再蒸10分钟,即可分次食用。 ■ 据《生命时报》



抗血栓 这个常见蔬菜是把好手

心脑血管疾病是威胁中老年人生命健康的头号杀手。您知道吗?在心脑血管疾病中,80%的病例是由于血管中形成血栓。血栓也被称为“卧底杀手”“隐蔽杀手”。

据相关资料统计,因血栓性疾病导致的死亡,已占全球总死亡数的51%,远远超过肿瘤造成的死亡。

比如,冠状动脉血栓可引发心肌梗死,脑动脉血栓则有可能诱发脑卒中(中风),而下肢动脉血栓则有发生坏疽的风险,肾动脉血栓有可能引发尿毒症,眼底动脉血栓则会增加失明的风险,下肢深静脉血栓脱落会诱发肺栓塞(可猝死)。

抗血栓形成是医学中的一个大学问,有许多医学方法防止血栓形成,而日常饮食中的西红柿有助防止血栓形成,这一重要知识点,希望大家都能有所知晓:有研究发现,一份西红柿汁可使血液黏稠度下降70%(有抗血栓形成的功效),并且这种降血液黏稠度的作用可维持18小时;还有研究发现,西红柿籽周围的黄绿色胶状物,有降血小板凝集防血栓形成的作用,每四个西红柿中的胶状物质,就可将血小板活性降低72%。

再推荐给大家两个简单易操作的西红柿抗血栓食谱,平时做起来,保护自己和家人的心脑血管健康:

做法一:西红柿汁

成熟西红柿2个+橄榄油1匙+蜂蜜2匙+少许水→搅拌均匀成汁(两人份)。

注:橄榄油也有助抗血栓,强强联合效果更好。

做法二:西红柿、洋葱炒鸡蛋

西红柿、洋葱切小块,稍加油,稍稍煸炒捞起。热锅加油炒鸡蛋,八成熟时加入煸炒的西红柿、洋葱,加调料,即可起锅。

注:洋葱也有助于抗血小板凝集而抗血栓,西红柿+洋葱,强强联合,效果更佳。

■ 戴光强(医学保健专家) 来源:北京青年报

前沿

模拟禁食,改善免疫力

越来越多研究表明,间歇性禁食具有改善代谢、减肥益寿、增强抗癌效果、延缓衰老性疾病等多种健康益处。《癌症发现》杂志刊登意大利一项新研究发现,模拟禁食饮食(FMD,一种模拟连续禁食的周期性间歇性禁食方案)有益提高癌症患者免疫力,增强抗癌疗效。 ■ 据《生命时报》

和恋人一起运动,幸福感高



运动锻炼是增强体质的重要方式,但很多人往往虎头蛇尾,难以坚持。《社会与人际关系》杂志刊登一项新研究发现,和恋人一起运动,有益改善情绪和提升两性满意度,增强幸福感。为深入研究伴侣一起锻炼的好处,美国肯特州立大学研究人员对95名恋爱中的大学生展开随访调查。研究表明,伴侣一起运动,相互鼓励,相互促进,不仅更能持之以恒,更可能坚持运动计划,保持运动习惯,而且有助获得更多情感和社会支持,进而有益提升情绪,感觉更快乐。 ■ 据《生命时报》

常识

运动之后别睡回笼觉

晨练后睡“回笼觉”不利于保健。这是因为:1.睡“回笼觉”打乱了作息规律,使生物钟紊乱;2.晨练时人体心肺功能得到加强,若晨练后立即补睡一觉,对心肺功能恢复不利;3.晨练后就睡觉,肌肉因晨练而产生的代谢产物不易消除,不利健康。 ■ 据《医药养生保健报》

拍牙片不影响健康

有些牙齿治疗需要拍片,现在的牙片都是数字化,辐射量约3~4毫安,辐射时间只有0.02秒,大约是普通人在正常生活环境中3天所接受的辐射量,对人体没什么危害。 ■ 据《家庭医生报》

吃苹果要多嚼一会儿



吃一个完整苹果,最佳时间为15~20分钟,这是因为苹果中的有机酸可以在一定程度上抑制口腔细菌,所以最好使苹果在口腔中停留久一点,让有机酸和口腔有充分的接触时间。此外,苹果吃得太快,咀嚼不充分,保护胃肠道的作用就会大打折扣。 ■ 据《中国家庭报》

Z 中医 头部刮痧可防记忆力减退

刮痧法是用牛角、玉石等工具,在皮肤相关部位刮拭,达到排除毒素、平衡阴阳、调节脏腑、疏通经络、扶正祛邪的作用,从而调理机体状态和治愈疾病。

中医认为“脑为元神之府”“头为诸阳之会”。经常做头部刮痧有促进头部血液循环、使头脑清醒、疏通全身阳气之功效,还能预防和治疗脑血栓、记忆力减退、头发早白、头痛、头晕、健忘、失眠、脱发等疾病。常用的头部刮痧手法如下:

刮拭前头部 从印堂穴开始至头顶正中百会穴。由于这个部位比较宽,所以常常将这个部位分三段进行刮拭,每段刮拭20下,至头皮有发热感。

刮拭后头部 从头顶正中百会穴开始至后发际。刮拭后头部的次数、力度和前头部一致。

刮拭头部两侧 从头两侧太阳穴开始由鬓角向耳后呈弧形进行刮拭,直至风池穴,始终单向刮拭,一般刮拭20次即可。

在刮拭时要小心操作,以防对头皮造成损伤,亦不可过度。 ■ 据《老年日报》