

## “糖友” 如何吃得健康？

对话医生：赵亚  
市三院副主任护师、省糖尿病专科护士



景梦瑶 杨冷

糖尿病是一种慢性终身性疾病，有效地控制糖尿病，可减少或延缓糖尿病急慢性并发症的发生，改善糖尿病患者的生存质量，减少相关治疗费用。要想有效地控制糖尿病，糖尿病患者的家庭自我管理就尤为重要，其中，饮食更是重中之重。

糖尿病患者要少吃吗？不要。糖尿病患者的饮食讲究的是健康饮食而不是饥饿饮食，因此糖尿病患者和正常人一样，正常人怎么吃糖尿病人就怎么吃。一般来说，吃个七八分饱就可以了。

糖尿病患者能吃水果吗？能。当空腹血糖 $<7.8$ 毫摩尔/升、餐后血糖 $<10.0$ 毫摩尔/升、糖化血红蛋白 $<7.5\%$ ，病情稳定（不经常出现高血糖或低血糖的情况）就可以吃水果。水果在两餐间或睡前吃。两餐之间是指上午九点钟，下午三四点钟。选择什么样的水果都可以。

糖尿病患者能吃粥吗？能。但要干稀搭配吃，比如搭配馒头、包子、油条、花卷、面包等，再加上一个鸡蛋（蛋白质）。粥的量控制在二两，就是一平碗，250毫升左右，不要超量。

糖尿病患者能吃杂粮、粗粮吗？能。比如玉米、山芋、南瓜都可以吃，但是要控制量。其实玉米、山芋、南瓜、土豆、山药、藕等都是淀粉含量比较高的食物，和米、面是一个道理。饮食种类丰富一点，每种量少一点，这样营养才会均衡。

糖尿病患者能吃鸡蛋黄吗？能。一般来讲，成人一天一个鸡蛋就足够了，鸡蛋黄里含有卵磷脂，对人体健康有好处。

糖尿病患者能吃动物内脏吗？能，但尽量少吃。如果血脂较高，或者还有痛风的话就不要吃了。

糖尿病患者能饮酒吗？能，但不能空腹饮酒。糖尿病患者空腹饮酒发生低血糖的风险很高。正常的话，白酒不超过30毫升，红酒不超过100毫升，啤酒不超过285毫升。

糖尿病患者能吃坚果吗？能，但要控制量。一般来说，15颗花生或一捧瓜子或3颗核桃，就相当于10毫升食用油。

有无糖饼干和无糖大米吗？没有。饼干由面粉制成，面粉就是小麦，小麦本身就是碳水化合物，大米也是，碳水化合物里面怎么可能没有糖呢？所以，不可盲目相信无糖饼干和无糖大米。

保健品能否降糖？不能。保健品不是药品，不能起到药物治疗作用，所以保健品是不可能降糖的，如果某个保健品宣称能够降糖，那一定是添加了一些降糖药物，而具体添加的什么药物或成分，在产品说明上不一定看到，所以不要盲目购买降糖保健品。



## 助力减肥，中医有良招

本期对话：王丽媛  
市中医院针灸科医师



景晓轶 杨冷

春节假期过去了，不知您是否一边大快朵颐，一边对着自己腰间的赘肉一筹莫展？如果真是这样，不妨试试以下减肥妙招吧。

针灸减肥的中医原理是通过刺激相关穴位补气祛湿，以此调理体质，从而达到减肥的目的。所以体质调理正常后，身体就会逐渐不再贪恋高热量食品，从而养成健康饮食的习惯。对普通患者的单纯性肥胖，针灸的效果也是非常可观的。大量临床试验提示，针灸治疗肥胖后，对体质量、腰围、腰臀比均有明显疗效。需要提醒的是，在针灸减肥过程中，要注意减少其他热量的摄入，但是要保证充足的营养，建议选择低热量高膳食纤维的食物，比如牛奶、蔬菜、水果、豆类以及海产品、粗粮等。

要保持科学合理的运动，让身体处于健康状态。此外，还要保持乐观的心态，不传播身材焦虑，而是告诉自己，无论减不减肥，胖或瘦，都是为了成为更好的自己。

中医认为，肥胖与先天体质、饮食不节、好静恶动、情志不舒等引起的痰湿内生、膏脂堆积有关。电针是通过针刺膻穴得气后，在针上通以人体生物电的微量电流波。电刺激对消化系统有显著的调节作用，可以调节胃肠的蠕动和消化液的分泌，从而抑制旺盛的食欲，还能对肥胖并发症的防治起到一定作用。而且针灸减肥对机体减脂时健康状况的维持起作用，也成为其区别于其他减肥方法的地方。

中药减肥主要是通过中药在健脾、化痰、益气等方面的作用，减少体内脂肪的堆积。

刮痧、拔罐均是通过机械作用刺激穴位、疏通经络。刮痧可以起到清热解毒、活血化瘀、健脾和胃的作用；拔罐可以起到促进胃肠蠕动、改善消化功能、提高身体新陈代谢

的作用。二者均适用于单纯性肥胖的人，对减重具有正向作用。

肥胖的病因复杂，除与饮食有关外，还与自身的阴阳失调有关。耳穴刺激内分泌，可调整阴阳，增强气化功能，加快血液的运行，促进痰浊水湿的排除，达到去脂减肥的目的。常用的减肥耳穴有内分泌、丘脑、脑、神门、脾、胃等。

埋线减肥是传统针灸疗法的延伸和发展，通过特殊的针具将可吸收的外科缝线埋入穴位内，通过持续不断地刺激穴位发挥疏通经络、调和气血、补虚泻实作用。中医穴位埋线疗法，两周治疗一次，可以减少患者往返医院次数，节省路上花费时间和精力。穴位埋线法尤其适用于局部减脂，比如“富贵包”“蝴蝶袖”“虎背熊腰”“副乳”等。

肥胖人士如果同时有便秘、脂肪肝、失眠、腰痛、膝关节痛等病痛，可以根据中医经络辨证，给予相对应的治疗。当然，适量的针刺、中药、耳穴、刮痧、拔罐、电针、红外线、艾灸等疗法联合使用效果更佳。

## 易孕女性有哪些特征？

健康卫士：林莉 市四院生殖医学中心主治医师



钱菁璐 曹婷婷 杨冷

“一碰就怀孕”的易孕人群，其实就是身体健康的育龄女性。“易孕体质”的女性有哪些特点呢？

月经规律、排卵正常。月经正常，是女性是否容易受孕的重要依据。一般情况，月经正常的女性排卵多数也是正常的，身体机能大多也不会有太多问题，如果周期、经量等都比较正常，是能够根据月经周期来计算排卵期的，在排卵期合理安排同房时间，对于怀孕来讲就更加容易一些。

研究表明，体重也与女性是否易孕有关，BMI在21-29是最合适怀孕的区间。太瘦的女性，其体内缺乏瘦蛋白。哈佛大学2009年的一项研究发现，体内瘦蛋白含量过低会导致女性月经失调，进而影响生育。而体重过大会影响荷尔蒙生成，使怀孕更加困难。越胖的女人，卵巢功能下降越快。

子宫、卵巢没有损伤。每个备孕妈妈都知道，想要成功妊娠必须具备两个条件：发育良好的胚胎和容受性良好的子宫内膜。子宫内膜就像孕育小生命的土壤，受精卵就像种子，“种子”能否存活和生根发芽取决于“土壤”是否肥沃。而“种子”本身的质量也非常重要。无多毛、肥胖、月经少症状。有一种疾病叫多囊卵巢综合征，这也是导致不

孕的首要因素。其外在表现就是女性毛发增多、月经量少、肥胖。这种病征会导致卵巢无法排出正常的卵子，也就无法受精，自然就不能生育。育龄女性如果出现多毛、月经不正常、肥胖，应及时到医院就诊。

处于适宜生育年龄。从优生优育的角度出发，女性适宜的生育年龄是25-29岁，而男性为27-32岁，女性生育最晚不宜超过35岁，男性不超过38岁。

无宫寒，作息规律，较少熬夜。现在的年轻人很喜欢熬夜，可能是因为工作，也可能是因为娱乐，作息非常不规律，久而久之，就容易出现内分泌失调的情况。女性会表现为月经推迟、经血颜色不正常，还会引起严重痛经等。所以，作息规律、少熬夜的女性更容易怀孕。