

# 糖尿病患者该如何吃粽子?

又是一年端午到,粽香浓浓。糖尿病患者不妨按照下面几点建议一起吃粽子,既可享受到美味粽子又能兼顾健康。

## 关爱脾胃 少食热食

粽子的主料是糯米,中医认为其能温暖脾胃,补中益气,但糯米升糖速度比大米还快,如果再搭配上五花肉、咸蛋黄、蜜枣等高脂、高盐、高糖的馅料,更不利于控血糖,所以建议糖友端午吃粽子尽量选择个头小的迷你粽(大约50克左右)1个,加热后食用,同时还要相应地减少其他主食的摄入量。

## 各色馅料 优选五谷

超市带馅的粽子琳琅满目,建议糖尿病患者尽量不要选择红豆粽、蜜枣粽等含糖量较高的粽子,以及脂肪含量高的鲜肉粽,宜选择五谷粽或者蔬菜粽,比如除了糯米还添加了黑米、大黄豆、燕麦、栗子的粽子。黑米、大黄豆、燕麦膳食纤维丰富,能缓解血糖上升,而栗子能提供天然甜味,即使不添

加糖或甜味剂口感也很好。如果糖友喜欢吃甜,那也可以选择添加了甜味剂的无糖五谷粽。当然仍需注意的是,即使是无糖粽子也还是建议只吃1个。除了五谷粽子,还可以选择添加香菇、鲜笋等蔬菜的粽子,它们和五谷一样,能延缓血糖上升。

## 粽子蔬菜 混合搭档

如果买不到五谷粽或者蔬菜粽,那就搭配蔬菜吃粽子吧,同样可以让当顿饭后的血糖上升更平缓。蔬菜优先选择凉拌或者蒸,比如凉拌菠菜、木耳或芹菜叶,蒸胡萝卜丝,都能很好地解粽子的油腻。另外,胃酸过多的糖尿病患者还可以通过搭配蔬菜来减缓糯米对胃的刺激,减少胃酸分泌,从而避免单独吃粽子的烧心感觉。

除了上述建议,糖尿病患者吃粽子还得额外注意一些细节。比如,做粽子的糯米分两种,长粒糯米和短粒糯米。长粒糯米与短粒糯米相比,升血糖速度稍慢,所以自制粽子时可以选择长粒糯米,但长粒糯米做出来的粽子容易返生,不好



消化,所以要趁热吃。短粒糯米做的粽子不会返生,但是添加了肉的短粒糯米粽子放凉了也不利消化,因为包粽子的肉常采用五花肉,其中饱和脂肪酸含量高,放凉之后脂肪凝固,也会使糯米黏而韧,吃到胃里与消化液接触起来困难,会增加消化难度,所以还是趁热吃为宜。另外,肉粽子中的五花肉中饱和脂肪酸含

量高,不易消化,消化不太好的糖尿病患者尽量选择五谷粽子或蔬菜粽子。吃粽子时宜细嚼慢咽,以降低胃的消化负担。粽子美味但升糖快,建议吃粽子后适当增加运动,比如来个舒缓的“饭后百步走”,或者在家里拖拖地,这样也能减缓血糖上升。

## 中国医药报

低,最好控制在24~26℃,睡觉时应关闭空调或将其设置为“睡眠模式”。

其次,护好两个部位。咽喉和后心是人体最薄弱的地方,很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位,有助于帮助身体缓冲低温的寒气。

老人更怕着凉,建议出门时带件长袖上衣或坎肩,进入空调房间或较凉的地方时,立即穿上。

最后,饮食注意少寒凉。要少吃冷饮,尤其是孩子。小孩子阳气正在成长中,过食冷饮,会比成年人受到的损伤更大,易出现鼻炎、咽炎等呼吸疾病以及反复的扁桃体炎、发烧、脾胃不和等问题。

邪初起时,喝姜枣汤有助于缓解症状。取生姜3片,红枣5颗,加水煎煮3~5分钟,饮用即可。

也可以吃葱白、姜茶甚至喝热水,将体表的寒邪驱除。

## 生命时报

## 三、自制解暑饮料

夏天暑热容易出现耗气伤津,人会出现口干口渴,不妨自制一杯解暑饮料。

## 四、酸梅汤

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任、主任医师张晋说,酸梅汤所有材料都能在中药店买到,不妨自己熬制。她建议配料用干桂花,干桂花的味道更清香;不加乌枣,避免异味;陈皮要适当减量。熬的酸梅汤难免有细小的残渣,用纱布过滤掉。

用料:熬制1升左右的酸梅汤用料包括乌梅25克,山楂35克,甘草2克,陈皮2克,干桂花6—7克左右,冰糖适量。

主要步骤:除了冰糖和干桂花外,所有材料洗净后放入600毫升左右的清水,浸泡15—20分钟。浸泡好的材料倒入锅中,放在火上大火烧开,烧开后改小火熬煮20分钟。第一遍熬好后,将汤汁倒入干净的容器中。所有原料保留在锅中。在锅中重新加入清水,重复第一遍熬制的方法,同样加入600毫升左右的清水,小火熬制20分钟;在起锅前放入冰糖和干桂花;冰糖融化后,关火。将第二遍熬制出的汤汁与第一遍熬出的汤汁混合,放凉后放入冰箱冷藏。

## 五、凉茶

凉茶的主要配料是夏枯草,它有清热泻火、散结消肿的功效,对于眼睛充血、口舌生疮有缓解作用。

常用的夏桑菊凉茶的配法,选夏枯草、桑叶、野菊花各15克,一起煮水,可起到清热去火的功效。而制作夏枯草黑豆饮,选夏枯草30克、黑豆50克、冰糖适当,一起煮水,可润肺燥、滋肾阴。专家建议,在家时尽量使用陶罐熬制凉茶,脾胃虚寒或女性月经期不适合喝凉茶。 人民网

虚人群;艾灸天枢、足三里、胃俞等穴,适用于寒湿困脾证人群。

穴位按压:点按中脘、足三里,手掌轻揉神阙,适用于各证型人群。

中药脐敷:①脾胃湿热证人群可用黄连、黄芩、大黄各等分,磨粉后用水调成糊状敷脐;②寒湿困脾、脾虚、脾阳虚证人群可选用干姜、肉桂、豆蔻各等分,磨粉后用生姜汁调成糊状敷脐。

中药足浴:①脾胃湿热证人群可用黄连、藿香各20克,六一散(滑石、甘草)30克;②寒湿困脾证人群可选用:紫苏、陈皮各20克,藿香30克;③脾虚、脾阳虚证人群可用白术、干姜、茯苓各20克;④胃阴虚证人群可选用小沙参、玉竹、麦冬各20克。

食疗:①绿豆粥:绿豆性寒味甘,有清热解毒、降火消暑的功效,适合脾胃湿热证人群;②陈皮粥:陈皮性味苦辛,有理气健脾、燥湿化痰的功效,适合寒湿困脾证人群;③益胃粥:取益胃汤之义,具有养阴益胃之功效,取沙参9克,麦冬15克,冰糖3克,细生地15克,玉竹5克,先煎出药汁,再加入大米煮成稀粥即成,适合胃阴虚证人群。 生命时报

# 科学家找到头发变白基因

美国得克萨斯大学发表在《基因与发育》杂志上的最新研究发现了白发、脱发发生机制。

研究人员起初进行了一项关于1型神经纤维瘤病(一种肿瘤原发于神经的遗传病)的研究,目的是揭示该肿瘤生长的机制。然而,在研究过程中确定了发生脱发和白发的过程,这一发现或许能帮助找到一种治疗脱发和白发的新方法。

美国脱发协会的数据称,在美国,35岁以后,66%的男性、40%的女性会出现一定程度的脱发。2012年的一项研究发现,全世界约有50%的成年人在50岁的时候会生出白发。

虽然很多人都认为脱发和白发是衰老的象征,但依旧为它们烦恼不已。

健康网

# 女性吃鱼有特殊好处

鱼肉营养丰富,含大量优质蛋白质,而且脂肪少,吃起来细腻嫩滑,容易消化。近年研究发现,女性,更适合吃鱼。除了不易发胖外,吃鱼对她们还有以下特殊益处。

有利胎儿健康生长。丹麦科学家研究发现,经常吃鱼的孕妇出现早产的可能性,远低于平时不吃鱼或很少吃鱼的孕妇。他们还发现,孕期每周吃一次鱼,早产的可能性仅为1.9%,而从不吃鱼的孕妇早产的可能性为7.1%。研究人员认为,鱼肉富含欧米伽3脂肪酸,这种物质可能有防止早产和有效增加新生儿出生时体重的作用。

防乳腺癌。有研究称,日本、韩国、冰岛女性的乳腺癌发生率较低,这与她们经常食用深海鱼类有关。芬兰研

究人员发现,鱼类中含有的必需氨基酸和欧米伽3脂肪酸可抑制癌细胞形成,阻止癌细胞增殖。如果每周吃两次鱼,可降低乳腺癌的复发率。

防止糖尿病并发症。患糖尿病的女性发生心血管疾病的危险性很高。但国外研究发现,女性糖尿病患者吃鱼越多,16年内发生心脏病的可能性就越小;相比很少吃鱼的,每周吃鱼5次以上的糖尿病患者,心脏病的发病率可降低64%。

防中风和心血管病。英国研究人员对8万名34~35岁的女性进行跟踪,14年后发现,每周吃鱼5次,女性中风的发病率可减少52%。

减缓痛经。丹麦科学家让有痛经史的女性每天吃两克鱼油,3个月后,她们的痛经症状得到明显改善。

健康网

# 水果一处烂 最好整个扔

准备吃的水果烂了一部分,扔了又觉得可惜,那么水果没坏的部分还能吃吗?带着这个疑问,《生命时报》记者采访到了中国农业大学食品科学与营养工程学院果蔬贮藏专业教授冯双庆。

冯双庆告诉记者,实际上,水果一旦出现腐烂,表明各种微生物已经开始繁殖,特别是真菌在水果里繁殖会增加,产生一些有害物质。这些有害物质可以从腐烂部分通过果汁向未腐烂部分扩散,这时未腐烂部分同样含有微生物代谢物,尤其是真菌毒素。要注意的是,人在食用这些真菌毒素后可能会出现恶心、腹痛、腹泻等症状,甚至可能有患癌风险。不同水果的腐烂速度也不同,例如桃子的组织比较软,真菌组织扩散得比较快,而苹果、梨等水果则扩散得比较慢。

冯双庆建议,最好选择肉质鲜嫩、色泽光亮的新鲜水果,尽量不要吃腐烂水果。如果一定要吃,要注意:若只是小霉点或腐烂面积不大,可用刀从距离腐烂边缘1~1.5厘米的地方挖去腐烂部分;若腐烂、虫蛀面积超过水果的1/3,建议送入垃圾箱。因为对于腐烂的水果来说,细胞的损伤会导致很

多营养物质流失,从营养角度考虑,也是没有必要食用的。

运输途中或储藏时的碰撞,也会使水果细胞受损,细胞质溢出,伤口呈现出特别的颜色。冯双庆告诉记者,这种现象叫作“褐变”,此机械性损伤若是给水果造成了开放性伤口,也就是水果破损,则可能招致真菌和细菌,继而出现腐烂。因此,出现褐变的水果也应将颜色变化的部分挖掉后再食用,并且应尽快吃完。

有些人习惯将买来的水果放入冰箱,时间一长,一些生长于热带的水果会出现低温冻伤的现象。例如将香蕉长时间放在冰箱后,果皮会变黑。另外,有些水果的细胞膜破损后,释放出来的多酚类物质,也会在氧化酶作用下与空气里的氧发生反应生成棕色物质。这种水果会变得又黑又软,口感也不如新鲜水果。

同时冯双庆还提醒,去买市面上切好的盒装水果时要保持警惕,因为我们可能无法确定商家是否将已出现腐烂的水果挖掉腐烂部分后仍在销售。

冯双庆表示,如果不想吃腐烂的水果,最简单的办法是在购买时不要全挑熟果子,可以生熟混着买。之后再根据不同水果的特性、生长地区和品种来决定合适的储存方法。

人民网

# 两款药茶护大脑



中医健脑由来已久,《灵枢·本神》记载:“所以任物者谓之心,心之所忆谓之意,意之所存谓之志。因志而存变谓之思,因思而远慕谓之虑,因虑而处物谓之智。”记忆减退、认知障碍等症,正是意、志、思、虑、智过程的异常表现。中医认为肾气虚感则脑髓充盈,肾精亏虚则髓海不足。脑髓盈满,则耳目聪明,精力充沛;脑髓空虚,可出现记忆减退。

中草药健脑和修复脑功能的作用已得到公认,研究发现,姜黄素在保护神经、延缓和防治衰老相关疾病,如糖尿病、动脉粥样硬化等方面潜力巨大,我们日常吃的咖喱就富含姜黄素。金银花提取物具有抗氧化作用,可保护

血管内皮细胞,防治动脉粥样硬化、血栓栓塞性及高血压等疾病。

研究发现,连续服用黄芩煎剂提取物制成的胶囊也可减轻老年痴呆症患者的大脑退化萎缩。石菖蒲、菟丝子、桂圆、枸杞都有健脑益智作用。

这里介绍两款日常健脑的中医茶饮。1、参芪菊花茶:西洋参8克,黄芪10克,菊花10克,开水泡饮,可抗疲劳、健脑益智,适合40岁以后体力精力逐渐下降的人群。2、安神益智茶:枸杞10克,桂圆10克,大枣4枚,金银花10克,每日开水泡当茶饮,可安神益智,改善记忆等,适合长期使用电脑、大脑疲劳、失眠健忘者。

健康网

# 夏天防寒比防暑更重要

夏日炎炎,你是否也加入了吹空调、吃冷饮的大军?人人都想着法儿地防暑降温,却忽略了寒邪的侵袭。《生命时报》邀请权威呼吸科专家提醒,夏日防寒比防暑更重要。

## 夏天防寒比防暑更重要

明代医家张景岳说:“天之大宝,只此一丸红日;人之大宝,只此一息真阳。”说明阳气对人体的重要性就好比太阳。人体的阳气随着四季气温的变化而变化。

冬天气温低,万物凋敝,阳气活动迟缓,内收封藏。此时,天气虽冷,但人们更注重防暑保暖,不爱受凉,阳气反而不易为寒邪所伤。

夏至以后,人体阳气在一年中逐渐达到顶峰,血管处于扩张状态,腠理开泄,一旦着凉,寒邪便更容易侵入

侵。

人们在夏季多喜食冷饮,爱吹空调,这些过度贪凉的行为都可能让身体在无形中受寒邪伤害。

此外,夏季寒邪还是慢慢累积病根的过程。中医讲“形寒饮冷则伤肺”,很多在夏天反复发作的慢性咳嗽、过敏性鼻炎、感冒、发烧,大多是由于进食寒凉而导致阳气受损,或过于贪凉致外邪入侵所致。

不仅如此,寒邪还可能累积在身体中,由表入里,慢慢侵犯到经络、关节,导致风湿病、关节炎等,也可能让慢性咳嗽到冬天更加严重。因此,千万不要小看夏天的寒邪,此时防寒甚至比防暑还重要。

## 当心寒邪找上门

夏季寒邪主要来自两方面:

一是受凉,如洗冷水澡、趟凉水、吹

空调等;

二是从饮食中来,主要是进食冰凉的食物,如冷饮、冰镇水果等。

寒邪入侵最典型的信号是少汗、怕冷、头生疼,轻则出现手足麻木、关节疼痛,重则可能导致风湿性关节炎、颈椎病等问题。

门诊有这样一个病例,一位30多岁的女性,夏季一天要吃5根冰棍,每天都要吹空调和风扇,两年以后,她得了硬皮病,全身皮肤变硬变黑,并出现内脏损害,这就是寒邪由表入里的严重后果。

## 夏日防寒看3招

首先,避免冷风直吹。无论是开空调、吹电扇还是窗边纳凉,都要避免长时间直吹。夜晚睡觉时,门窗别开小缝儿,以防虚邪贼风。

此外,空调房内的温度不宜设得过

# 度炎夏 有“凉”方

夏天来临,在高温环境中,做好防护工作尤为重要。

## 一、防晒防暑

为预防紫外线辐射病,尽可能避免午时外出,身体裸露部分应涂上防晒霜。外出时应戴上遮阳帽、太阳镜;外出旅游时应穿白色、浅色衣服,因为白色、浅色或素色衣服吸热慢、散热快,穿着凉爽,不易中暑。外出旅游时应带些防暑药物。如人丹、清凉油、藿香正气水等。一旦发生中暑,应将病人抬到阴凉通风处躺下休息,然后给病人解开衣扣,用冷水毛巾敷在病人的头部和颈部,并让病人服些人丹或十滴水。

夏日日夜长短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。专家建议,最好睡子午觉,中午适当休息补充睡眠。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。

夏天容易口渴,需要随时补充水分,不要等口渴才喝水。中国营养学会常务理事常翠青指出,口渴已经表示身体缺水,但应少喝饮料果汁,其中含有较多的糖精和电解质,喝多了会对胃肠产生一定的刺激,影响消化和食欲。饮食注意清淡,最佳消暑食品:绿豆汤、苦瓜、蜂蜜。夏天的时令蔬菜,如生菜、黄瓜、西红柿等的含水量较高;新鲜水果,如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%至90%,都可补充水分。



## 二、防蚊防虫

随着天气逐渐炎热,蚊蝇密度开始增加。蚊虫叮咬人,不仅影响情绪影响睡眠,而且还可能传播登革热等多种媒介生物性传染病。

北京市疾控中心曾晓凡提醒,蚊虫控制措施应以清除蚊虫滋生地为主,辅以物理防治和生物防治手段,必要时采用化学防治方法。

家居防蚊:居民家庭花瓶和水养植物至少每星期彻底换水一次,要彻底清理空调托盘、花盆底碟(托盘儿)积水,每周检查卫生间和厨房的地漏或者更换具有防渗等功能的安全地漏,保持地漏处无积水,翻盆倒罐,清除蚊虫滋生地。房间可安装纱门、纱窗以阻止蚊虫飞入,也可使用蚊帐减少人蚊接触。

旅行防蚊:蚊帐、蚊香、驱避剂,含有避蚊胺等成分的防蚊液等,都具有很好的效果;外出野营露宿搭帐篷时,要注意

清除杂草、杂物,注意附近的污水,远离瓦罐、树洞等隐蔽部位;在用蚊帐的同时,周围喷洒驱蚊药剂;睡觉时尽量穿吸汗的长袖长裤;不在地面上直接铺垫睡觉,不在草丛林间坐卧休息。

曾晓凡建议,购买家用杀虫剂产品时要尽量选择知名品牌,看清外包装上的有效成分和含量,一般标明有氯菊酯、胺菊酯、丙炔菊酯和溴氰菊酯的杀虫气雾剂是高效低毒的。其次要看清杀虫气雾剂的合格证号是否齐全,标注有农药登记证号、产品标准号、卫生许可证号的是合格产品。再有购买的时候还要看清外包装上的有效日期,千万不要购买过期产品。此外,购买时还要注意罐体底部是不是完整,有无生锈、漏气和渗透的情况发生。他提醒,杀虫气雾剂用起来方便,但喷洒过量对人体也会有一定的毒性,所以在家中使用时杀虫气雾剂时一定要注意安全,杀虫后要及时开窗通风,防止中毒。

# 脾胃强 好度夏

是因为脾还有一个特性,就是喜燥恶湿,因此容易为暑湿所伤。脾胃病有虚、实之分,在临床常见的证型中,脾胃湿热证、寒湿困脾证为实证;脾气虚证、脾阳虚证、胃阴虚证为虚证。

脾胃湿热证:表现为脘腹胀闷、纳呆、恶心欲呕、口中黏腻、渴不多饮、便溏不爽、小便短黄、肢体困重、舌质红、苔黄腻、脉濡数或滑数。本证多由外感湿热之邪、喜食油腻辛辣食物、过度饮酒所致。

寒湿困脾证:表现为脘腹胀闷、口腻纳呆、泛恶欲呕、口淡不渴、腹痛便溏、头身困重、舌淡胖、舌苔白滑或白腻、脉濡缓或沉细。本证多因淋雨涉水,居住潮湿,气候阴雨;或由于过食生冷瓜果、喜食肥甘厚味所致。

脾气虚证:表现为食少纳呆、脘腹胀满、食后腹胀、饥时饱胀、大便溏稀、肢体困倦、神疲乏力、少气懒言、面色淡黄或萎黄、舌淡苔白、脉缓或弱。本证多因饮食不节、太过劳繁、或忧思日久、素体虚弱、年老体衰、大病初愈、调养失慎等所致。

脾阳虚证:表现为食少、腹胀、腹痛绵绵、喜温喜按、畏寒怕冷、四肢不温、面白少华或虚浮、口淡不渴、大便稀溏,甚至完谷不化、小便短少、舌苔白滑,脉沉迟无力。本证多因脾气虚进一步进展;或因过食生冷、用过苦寒药物;或肾阳不足,命门火衰,火不生土所致。

胃阴虚证:表现为胃脘嘈杂、饥不欲食、或痞胀不舒、隐隐灼痛、干呕、呃逆、口燥咽干、大便干结、小便短少、舌红少苔乏津、脉细数。本证多因热病后期,胃阴耗伤;或情志郁结,或吐泻太过,或过食辛辣、香燥之品,用过温热辛辣燥物所致。

针对不同的症群,中医治疗的手段多采取辨证论治的原则,因时因人制宜,且用药灵活多变,在保养脾胃方面有着明显优势。

拔罐疗法:脾胃湿热、寒湿困脾证可选用膀胱经走罐,脾俞、胃俞、中脘穴留罐。

艾灸治疗:隔姜灸中脘、足三里、神阙、关元、脾俞等穴,适用于脾气虚、脾阳