

看看你離糖尿病有多遠

糖尿病是一種常見病、多發病。糖尿病可導致腦中風、失明、冠心病、腎衰等嚴重併發症，給家庭、社會帶來沉重的經濟負擔，嚴重威脅到人類的身心健康。

患糖尿病的徵兆

無來由的體重驟降情形 短時間內沒特別原因就突然減了10磅(約4.5公斤)以上的體重就有可能是身體發出的警訊。

視線模糊情形 常見的糖尿病癥狀就是視線模糊或有飛蚊癥。

越來越明顯的饑餓感 無來由、又不斷增進的胃口也是另一個怪異却常見的糖尿病象徵。

瘡或傷口難愈合 當你的身體在跟糖尿病對抗，瘡或是傷口就會花比較久的時間愈合。

疲勞感 如果你的身體制造的胰島素不足或甚至完全製造不出胰島素，身體就會沒有能量，也會讓你比以往還要累。

腳部疼痛或麻痺感 這有可能只是血液循環不良，但嚴重就有可能是糖尿病警訊。

尿頻 如果4個月前，你半夜偶爾才會起床尿尿，但現在你一個晚上就要上3次，那就是個警訊了。

常常感到口渴 有了頻尿癥狀，你也會越來越口渴。你就會比較常跑廁所、尿得多。因此也會變得口渴，喝得多，尿得也多。

皮膚癢癢的 除了皮膚幹癢，其他像是脖子或腋下皮膚顏色變深也可能是糖尿病的警訊。

哪些人最易成為糖尿病的目標

血糖已經出現輕度升高的人 有的人可能是空腹血糖偏高，有的人可能是餐後血糖偏高，或二者兼有，這樣的人群發展成糖尿病的風險高。糖尿病是有家族遺傳性的，如果家裏已經有人得了糖尿病，那麼其患病風險是普通人群的2-4倍。

不健康的生活方式 肥胖(尤其是腹型肥胖)、平時久坐、運動少、飲食結構不合理(高糖高脂類食物攝入過多)的人，是容易“中招”的人群。

“三高” 高血壓、高血脂、高血糖人群患病風險高。

三餐飲食要吃對



很多人其實都知道一日三餐裏最重要的是早餐，但是我們往往都是顛倒的，早餐草草吃下，晚餐却是吃的很豐盛並且很飽。那麼一日三餐要怎麼吃才更好呢？

早餐：越熱越養胃

營養專家指出，早餐吃得像皇帝，除了要吃好吃飽、營養充足外，還要再加上一條，那就是早餐一定要吃熱的。

早餐吃熱食，是因為胃的作用是“受納腐熟水谷”，意思是說，胃除了要接受食物外，還要把食物磨碎並進行初步消化。那麼要把食物腐熟，沒有足夠的溫度是不行的。所以說，中醫講“胃喜溫惡寒”。另外，從經絡的角度講，早餐進食溫熱的食物，對提振胃氣、補充陽氣很有好處。

午餐：種類越多越養生

吃午餐的時候也沒有什麼特別的忌諱，主食都可以吃，雞鴨魚蛋也不拒絕，惟獨需要注意的就是祇吃七分飽。這樣也是為了午飯以後可以更好地休息，吃太多影響休息。

晚餐：最重胃保養

晚餐是許多人一天當中吃得最豐盛的一餐，在單位湊合了一天，晚上回到家中也確實應該犒勞一下自己，不過從控制小肚子的角度出發，建議少吃米面等澱粉類主食。

晚餐的飯桌上，蔬菜、雞蛋、魚和瘦肉應該成為主角，一碗菌類煲成的湯也是減少主食不錯的選擇。

此外，晚上八點以後是建議不要再吃任何主食的，這個時候再吃主食不容易消化，最容易造成脂肪在腹部的堆積，還會誘發胃部的疾病。

每天抬腿 巧治膝蓋酸痛

很多老年人散步一兩個小時後，回到家中時往往雙腿酸痛。這裏推薦一種十分簡單的方法，每天祇需3分鐘，堅持一段時間的抬腿，膝蓋酸痛的癥狀就會有明顯改善。

具體做法：在家中相對寬敞的空間，穿上寬鬆的衣物，脫掉鞋子，仰臥在地板上，兩手自然地放在身體左右兩側。一條腿膝蓋彎曲，使大腿與小腿的角度小於直角，另一條腿伸直，將伸直的腿向上抬，離地面大約10厘米左右，保持5秒鐘左右不動，然後慢慢放下回到平躺的姿勢。休息2~3秒後，再往上抬腿，重複同樣的動作，反復做20次，起身。

多照鏡子 看臉色辨疾病



一個人的身體健康變化在臉上會反映出來。中醫認為健康的面色是“紅黃隱隱，明潤含蓄”，臉色具有紅黃之色，隱藏於皮膚之內，光澤明亮潤澤。這是人體精神健旺、氣血充足、臟腑功能正常的表現。但也會因年齡、體質、遺傳、職業、日曬程度等因素又有所差別。如果臉色與平時有較大的改變，排除了正常的外來影響的因素外，就要考慮疾病或亞健康的 possibility。

臉色發黃 臉色偏黃或者萎黃者多為脾胃虛弱。脾胃功能健運，則氣血旺盛，皮膚柔潤；脾胃虛弱，不能很好消化食物，氣血生化不足，則面色蒼白或者萎黃無華，這種體質屬痰濕質。

建議：少食肥甘厚膩、生冷滋潤之品。可多食赤小豆、扁豆、蠶豆、花生等食物，也可用山藥糯米粥的藥膳來調養。

臉色發青 臉色青多因氣機不調，血行不暢，血液淤滯於面部。中醫認為肝臟能調節血流量和調暢全身氣機，使氣血平和。肝氣鬱滯則氣血失和，面色青。這種體質多為氣鬱質、淤血質。

建議：多食具有理氣解鬱、調理脾胃功能的食物，如大麥、蘑菇、苦瓜等。少食收斂酸澀之物，如烏梅、泡菜、檸檬等，以免阻滯氣機。不可多食冷凍食品。

臉色發黑 臉色暗黑多為腎虛。腎精充盈，腎氣旺盛時，五臟功能正常運行，氣血旺盛，容貌不衰。腎氣虛衰時，人的容顏黑暗、鬢髮斑白、齒搖髮落、未老先衰。體質多為陰虛質或特稟質。

建議：注意固護自己的精氣，可以多吃一些滋補腎陰的食物，如芝麻、糯米、綠豆、烏賊、水果等。忌吃辛辣刺激性、煎炸爆炒的食品等。

臉色發白 臉色發白多是氣虛、陽虛為多。若肺功能失常日久，則肌膚乾燥，面容憔悴而面色及手掌蒼白。陽氣虛弱，不能溫潤皮膚，也會導致臉色發白。體質多為氣虛質或者陽虛質。

建議：氣虛質者可多食健脾益氣、營養豐富易消化的食物，或選用補氣藥膳調養身體，如小米、粳米、豆腐等。陽虛質者則應少食生冷肥膩之品，盛夏也不例外；適當多吃一些溫陽壯陽的食品，如羊肉、韭菜、茴香等。

臉色發紅 臉色發紅的人為陽熱盛，紅色在中醫五行中屬於火，所以身體內火氣盛就會表現為面色潮紅。這類的體質多為濕熱質。

建議：宜食用清熱化濕的食品，如薏苡仁、蓮子、茯苓等。禁忌辛辣燥烈、大熱大補的食物，如辣椒、大蔥、大蒜等；宜少食狗肉、牛肉、酒等溫熱食品。

老人用熱水泡手保健

都知道泡脚對身體好。其實，老人多泡手也有保健的功效，操作起來，比泡脚更簡單。

接一盆熱水，溫度在40℃左右，水量以全部浸沒雙手為宜。將雙手張開，浸泡在水中5分鐘。如果中間水不夠熱了，可再加熱水。泡手時還要一邊深呼吸，一邊揉搓手掌的各個部位。一般早晚各泡一次即可。

人的手掌血脈豐富，熱水泡手可以對人體經絡產生影響，達到緩解人體疾患的作用。泡手可以使雙手血液升溫，溫暖的血液流回心臟，10分鐘左右，人體內的全部血液都會變暖。而且，血液經過分支血管會流經大腦、眼睛、雙肩等部位，達到緩解肩周炎、失眠以及提神、明目等多種功效。

“繩”奇塑形輕鬆減肥

拉力繩針對人體各部位“點對點式”的塑形運動正被愛美的女士們所追捧，一根小小的拉力繩可以起到輔助塑身的效果。繩的彈性和拉力可以很好地緩慢和身體所接的力，任何時間、任何地點，它的變幻多端能帶來妙不可言的“繩”奇效果。

“繩”奇計劃1

坐在地面上，雙腿伸直并攏貼在地面上，上身保持腰背部的挺直，拉力繩在腳上繞兩圈，雙手拉住拉力繩兩端，向身體後側水平拉直。15個拉伸為一組，完成4組。

效果：這個動作主要是鍛煉整個背部的肌肉。

提示：在整個雙手拉伸拉力繩的時候，手臂要貼著身體，不要向兩側外擴。

“繩”奇計劃2

雙腳分開，與肩同寬，雙腳踩住拉力繩，使得右端的繩子較長而左端較短。將拉力繩從身體的後側拉住，右手向上舉，然後將右手慢慢地盡量向上伸直，

再慢慢地回到原位。15個向上拉伸為一組，再左右手交換完成1組。

效果：這個動作主要鍛煉三頭肌。練好三頭肌，可以使你的手臂線條清晰。

提示：在手臂向上伸直的過程中，手臂盡可能要貼近耳朵，身體避免晃動。

“繩”奇計劃3

平躺在地面上，雙腿并攏自然彎曲，踩住拉力繩，雙手拉住拉力繩的兩端，上身慢慢地離開地面。借助拉力繩的張力，幫助腹部力量較差的女性借力，達到軀幹彎曲。15個動作為一組，完成4組。

效果：這個動作主要是鍛煉上腹部，比起一般的仰臥起坐而言，所達到的鍛煉效果更佳，還有助於腸道運動。

提示：在上身離開地面的時候，下背部還是要緊緊地貼著地面，祇使上背部抬起。如果下背部也離開地面的話，那麼更多鍛煉的是髖關節而非腹部了。

4類人群最易患痔瘡

三個小動作可應對

痔瘡是人們難以啟齒的一個疾病，給患者帶來的影響也非常大。專家指出，痔瘡也有它的好發人群，如：久坐不動族、妊娠孕媽族、暴飲暴食族、蹲廁所看報紙這4類人群是最易患痔瘡的，如何預防呢？下面，大家就一起來看看詳細講解吧。

導致痔瘡的因素有哪些

目前，從科學的統計和觀察來看，沒有一個單一因素是一定會導致痔瘡的。但影響後，容易引起痔瘡發作的因素倒是很多。比如說一些職業的因素，如重體力勞動；還有女性生孩子生產時腹腔壓力很高，回血減慢靜脈曲張容易產生痔；有些跟疾病有關，如便秘；飲食方面，如吃辣、喝酒等等都可能影響它。當然也包括一些藥物的影響，某些藥物服用以後可能導致便秘，從而間接導致痔瘡的發生。有些病人有潰瘍病，潰瘍病要吃治潰瘍的藥物，就可能導致便秘，間接導致痔瘡。

4類人群最易患痔瘡

久坐不動一族 長期保持坐姿，特別是坐在軟座上時，腹部血流速度會減慢，下肢靜脈血不能回流，血液循環遭到阻止，在這種狀況下，直腸

靜脈叢曲張，引發血液淤積，形成一個靜脈團，這即是痔瘡。

妊娠孕媽一族 孕媽活動削減，胃腸活動變慢，糞便在腸道停留時間過長，其中水分易被吸收，使糞便成塊、硬結，導致便秘，從而加劇靜脈淤血程度，致使肛門處靜脈血管擴大增粗，扭曲成團，出現出血、痛苦等癥狀，而進展成痔瘡。

暴飲暴食一族 習慣性暴飲暴食，加上常常食辛辣刺激性的食物(如白酒、辣椒、芥末)等。容易引發糞便乾結、排便障礙、腹壓增加而引發痔瘡。

蹲廁所看報一族 在蹲廁排便時愛看報紙，不衛生不說，若看到情節超卓之處，排便完也不起來，久而久之必然會使直腸靜脈長期遭到揉捏，從而引發痔瘡。

患者可以適當地做以下這幾種運動

提肛運動 全身放鬆，將臀部及大腿用力夾緊，配合吸氣，舌舔上

身體求救七信號

專家指出，身體發出的“求救”信號不都是疾病的表現，還可能是“壓”出來的。

愛忘事 長期處於壓力環境中的確會讓記憶力出現問題。不過幸運的是，一旦壓力消失，你的腦力還會恢復到原來的水平。專家稱，運動使人思維敏捷，散步、爬樓梯、跳舞都能改善記憶力。

脖子疼 壓力會影響骨骼肌系統，導致肌肉發酸、收縮甚至痙攣。遇到這種情況可以嘗試5—10次深呼吸，輕輕按摩身體肌肉發緊的部位。如果脖子部位的肌肉中招，可試着輕輕轉動頸部。

眼皮跳 醫學稱之為眼瞼痙攣，也可由壓力觸發。如果長期處理比較細致的工作，就容易出現這種問題。用眼較多的人每20分鐘應觀賞一下窗外景色，也可以閉目休息，癥狀就會消退。

咬指甲 這種情形是壓力誘導的心理自我保護行為。通過咬指甲滿足“口欲”，讓人們轉移注意力。在工作時也可以用一些特殊的解壓方式，比如接客戶電話時，手裏拿一個彈力球，一邊接電話，一邊揉捏、擠壓。

腸胃不適 你是否總擔心某位親人的健康問題，而且由于過度緊張，胃裏翻江倒海呢？特別是某些問題過分關注，也會讓人備感壓力、焦慮，出現嘔吐、惡心等癥狀就在所難免。

有蛀牙 除了不講口腔衛生外，壓力也是導致蛀牙的一種方式。壓力還會讓人在睡夢中不時磨牙，從而使牙齒越來越脆弱。

青春痘 痘痘是身心壓力水平的“晴雨表”。腹部、臉頰、胳膊上如果出現了紅色皮疹、痘痘，就要問問自己近期的身心狀態了。深呼吸能阻止痘痘的蔓延，但要講究技巧。吸氣時，雙手上抬，呼氣時，雙手下落，每天5-10次。



膠，同時肛門向上提收。像忍大便的樣子，提肛後稍閉一下氣不呼，然後配合呼氣，全身放鬆。每日早晚兩次，每次做十幾下。

舉骨盆運動 仰臥屈膝，使腳跟靠近臀部，兩手放在頭下，以腳掌和肩部作支點，使骨盆舉起，同時提收肛門，放鬆時骨盆下放。熟練後，也可配合呼吸，提肛時吸氣，放鬆時呼氣。此法每日可堅持做1~3次，每次20下。

旋腹運動 仰臥，兩腿自然伸展，以氣海穴(臍下一寸處)為中心，用手掌作旋轉運動；逆時針旋轉20~30次，順時針旋轉20~30次，先逆後順旋轉。