

过年聚餐、零食多 “糖友”稳糖这样吃

“稳住血糖”有秘诀

过年最开心的就是美食当前，一大波年货零食、年糕、饮料将伴随新春佳节。但对于血糖偏高或者有糖尿病的人群来说，这可能是一场“爱而不得”的美食盛宴。

那么对于糖友而言，春节可不可以放松一下？年货零食可以吃一点吗？如何吃才能把血糖稳住，不至于血糖飙升？羊城晚报记者就此采访广州医科大学附属第三医院临床营养科副主任医师曾青山。

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 白恬

对“糖友”来说，吃喝多了，常常会导致血糖不稳，从而引发系列并发症。曾青山指出，“稳糖”不仅要在食物上下功夫，更要注重增加活动和加强血糖的监测。

首先，“糖友”们要注意控制食物总量。曾青山建议：“正餐控制好主食和肉类的总摄入量，品种可以多，但少量浅尝，尽量不要超过平日的进食量。”

如果上一餐吃超量了，或者吃了高糖高脂肪的食物要怎么办？曾青山指出，此时可以进行“动态平衡”来调整，下一顿主食，如米饭

要相应减少一半左右，甚至不吃，或者当天饮食过量后，第二天应相应减少进食量，保持动态平衡。

其次，如果假期饮食量增加，建议饭后半小时进行适量活动降低餐后血糖。如散步、快走，时间达45分钟最佳，“最重要的是要动起来”。

“第三，就是每天最好监测血糖，尤其是睡前血糖和空腹血糖。”曾青山说道，如果血糖明显高于平日，注意第二天的饮食要严格控制并加强活动量，避免持续高血糖状态。

外出就餐有讲究

春节期间外出就餐难免增多，美食当前，不少“糖友”控糖难度增大。曾青山介绍，其实糖尿病患者在外就餐时掌握四个技巧就可以较好地控制血糖。

首先，要吃对顺序。“按照蔬菜、肉类、主食这样的进食顺序可以有效降低餐后血糖。”

其次，肉类的选择也很重要。曾青山说道，要避免“炸、油煎、红烧”这类做法的肉类，选择白灼、清蒸、焖、炖、炒这些做法的肉类。“尽量不吃肥肉，每种感兴趣

的菜式可尝一两块，控制总量在75g-150g。”

在主食选择上，要偏向杂粮及其制品，如窝窝头、小米糕和燕麦馒头等。煎饼、葱油饼含油量大的主食尽量不要吃。曾青山建议，米饭控制在半碗到1碗，若吃其余主食，则减少米饭量。

最后专家提醒，不喝汤最好，想喝的话，可选择饭前喝小半碗；饭后优先选择小番茄、橙子、苹果、雪梨、番石榴、火龙果等水果，当然不吃最好。



年货零食科学吃

春节假期，面对琳琅满目、品种丰富的零食，曾青山建议，“糖友”们应当选择在饭后两小时再吃。

她建议，坚果类食物中，像开心果、瓜子、花生等可吃，每次手抓一小把的量即可。水果类中，常见的苹果、橙子、柚子、车厘子、橘子、葡萄、草莓、猕猴桃等均可以吃，量要控制在半斤以内。值得一提的是，要注意避开香蕉、菠萝蜜等高糖分的水果。

除了以上可以食用的，还有一些食物是要尽量避免的。曾青山建议，所有饼干都尽量不要吃，哪怕是咸饼干；果干像葡萄干、蔓越莓干、蓝莓干等不吃；糖果不吃；煎堆、油角、麻花等传统过年小吃尽量不要吃，尤其是甜味的；年糕、糍粑等甜食不吃。

在饮料中，牛奶、豆奶、酸奶、苏打水、椰子水、玉米汁、果汁可少量喝，其余含糖饮料和酒精饮品一律不饮用。

春节假期养肺补心是重点

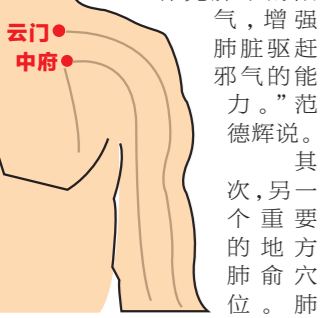
文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝

春节前夕，广东省名中医、广东省第二中医院针灸科主任医师范德辉告诉广大读者，“阳康”后重点是恢复肺气，趁着假期可以补养心气。

刺激肺经，恢复肺气

新冠对肺脏的伤害是比较大的，所以在恢复期内一定要注意肺脏的养护。如何养肺补心？范德辉指出，可以通过对肺经的刺激帮助排邪，养护正气。

“首先，肺经在胸前上方有两个穴位——中府与云门。这两个穴位不仅位置靠近肺部，而且还是肺经上的穴位。艾灸这两个穴位可以帮助我们补充肺中的阳气，增强肺脏驱赶邪气的能力。”范德辉说。



其次，另一个重要的地方肺俞穴位。肺俞虽然不在肺经上，但也是保养肺脏的一个重要穴位，它是肺脏的专属保健穴，即出现任何肺系疾患，都可以用按摩或艾灸肺俞来帮助解决。范德辉认为，首选艾灸的方式来刺激肺俞穴位。也可以用选用电“三九贴”的方法，利用药物的渗透来刺激这个穴位。

气阴两虚，注意补养心气

心与肺同在胸腔，二者位置接近，也可相互影响。中医认为，心脏的功能第一点是藏神明，心脏统管全身的精神、意识和思维活动。所以心气弱的人除了心慌气短之外，往往还会伴有精神不佳、思维不够灵活、睡眠不好等问题。

人体发热后一般气阴两虚，可用人参、黄芪、五指毛桃、西洋参、虫草之类炖鸡或者瘦肉，益气养阴，补充体力。范德辉介绍：“养心气比较好的药物有参类，如西洋参、人参等。西洋参药性微寒，服用不易上火。人参可大补元气，必定能补益到心气。当食用人参时，可以配合一些养心阴的麦冬、敛心液的五味子，组成经典的生脉饮，以益气生津，敛阴止汗。”

另外，专家还建议，多晒太阳。“每天上午或者下午晒太阳不少于半小时，吸纳自然界清阳之气。同时注意保暖，尤其要注意胸口部位保暖，防止寒邪再次伤及心脏阳气和肺气。”

脾胃弱，兼顾运化脾胃

味觉减退、食欲不振、腹泻等症，说明新冠也会对脾胃造成一定的影响。如何补脾？范德辉认为，除了对足太阳脾经进行拍打、按摩以及足三里的环转揉按之外，还有食疗和运动的方法。

食疗——健脾祛湿汤。“选用山药、茯苓、莲子、芡实这四种食材加上猪肚来煲汤健脾祛湿。”范德辉还指出，“新冠的病人，大多数湿象会比较重，建议选用参苓白术散，它在健脾的同时，还可以达到祛湿的效果。”

运动锻炼——八段锦。许多人在“阳康”后便迫不及待地想做一些运动来恢复身体机能，而专家建议，不要进行剧烈运动。这时，可以选择更为平和的运动——八段锦，以疏通经络、协调五脏六腑。



咳痰困难怎么办？别硬咳，有人已咳至晕厥、咳出脑卒中

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

“但有了痰要尽量咳出来，可以减轻气道的压力，有助于康复，所以说咳嗽是人体一种保护性反射。”詹少锋说。

詹少锋介绍，新冠病毒感染后，呼吸道黏膜充血和水肿，还会分泌大量的炎性渗出物，组成经典的生脉饮，以益气生津，敛阴止汗。”

“除了有痰要尽量咳出来，可以减轻气道的压力，有助于康复，所以说咳嗽是人体一种保护性反射。”詹少锋说。

詹少锋指出，“在临床上，我们已遇到过有老人出现咳嗽性晕厥，这是剧烈的咳嗽导致的短暂缺氧，进而刺激神经引发短暂的晕厥。另外老

人多有血管硬化，也就是说血管本身就比较脆，剧烈咳嗽导致血压升高有可能引起血管破裂，进而诱发脑卒中等脑血管意外事件，临床上也已遇到过这样的老年患者。”

詹少锋指出，“在临床上，我们已遇到过有老人出现咳嗽性晕厥，这是剧烈的咳嗽导致的短暂缺氧，进而刺激神经引发短暂的晕厥。另外老

苹果汁可治新冠腹泻

文/羊城晚报记者 林清涛

会出现脱水和电解质紊乱、低血糖、酸中毒、诱发肛肠疾病等严重后果。

没有口服补液盐？半浓度苹果汁可救急

腹泻时应该多喝水，可相应补充电解质或补液盐，防止引起电解质紊乱。若一时没有口服补液盐，怎么办？

张述耀介绍，补液盐的成分其实就是葡萄糖、盐和水，按精确配比的浓度而组成，能够补充人体所需要的电解质（钠、钾、钙、镁、氯、碳酸氢根等）和有机物（葡萄糖、蛋白质等）。通过独特的钠/葡萄糖协同转运机制和低渗透压下水和电解质的转运机制来实现肠道对水和电解质的快速吸收，从而减少了肠道水分流失状况，缓解腹泻的症状。

口服补液盐有几种，为了预防及纠正腹泻后脱水，世卫组织推荐口服补液盐散Ⅱ、口服补液盐Ⅲ。

对于儿童患者，多数推荐口服补液盐Ⅲ。口服补液盐Ⅲ是低渗透压溶液，跟高渗和等渗溶液相比，它在小肠的吸收更迅速，能更及时有效地纠正脱水和电解质紊乱。其配比更贴合儿童的生理特点，口感上口服补液盐Ⅲ也优于另外两种。

张述耀表示，可将Ⅰ或Ⅱ按照一定的比例进行稀释，使其获得与Ⅲ一样的渗透压而代替Ⅲ。若是补液盐Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ都买不到，那么3个月以下宝宝，可用母乳替代；6个月以上宝宝，可用苹果汁应急代替。

张述耀介绍，当腹泻症状较轻、未出现脱水时，可用半浓度苹果汁（即浓度为50%的苹果汁）代替补液盐Ⅲ。大家可以用100%的苹果汁和水1:1比例兑制。但要注意，半浓度苹果汁的电解质浓度、配比、渗透压等与标准的口服补液盐Ⅲ是有差别的。这些都会影响水、钠的吸收，减轻腹泻的作用也会受影响。如果有口服补液盐Ⅲ，还应首选。



省疾控提醒：新春仍要“防疫四件套”

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 粤疾控

近日，记者从广东省疾病预防控制中心（简称广东疾控）官网获悉，目前广东省新型冠状病毒感染疫情处于社区流行第一波高峰后的回落阶段。不过由于即将迎来春节假期，人员流动性大以及近期入境人员防疫政策调整，部分地区疫情可能有所波动。

广东疾控还指出，近期省内流感病例就诊比例也有所回落，流感病毒检出率处于较低水平。不过仍需要高度防范，因为冬春季本就是急性呼吸道传染病高发时期，加上目前全国新冠疫情防控正在流行，新冠病毒与流感病毒合并感染的概率大大增加。广东疾控提醒，除了要重视新冠疫苗接种，还要及时接种流感疫苗，考虑到流感病毒变异较快，每年的疫苗株也在针对性地发生变化，因此建议市民需要以年为单位接种流感疫苗。

此外，1月份发生诺如病毒感染暴发疫情的风险较高。对此，广东疾控提醒家长和儿童要注意个人卫生，养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开、食物煮熟煮透等健康习惯。

“土方”泡药酒？当心中毒造成肝损伤

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 韩文青

喝了一年“土三七”导致急性肝损伤

68岁的张大爷身体硬朗，两年前去外地旅游时，在地摊上购买了一种药材“土三七”，据说可以缓解疲劳、活血化痰，张大爷回家后拿它泡酒，每天饮用。一年多之后，他总觉得不舒服，吃不下东西，眼睛也越来越黄，时常感到腹胀腹痛，人也没什么力气。张大爷到医院做了一番详细的检查，结果被诊断为急性肝损伤。

伤，已经出现了明显的腹水，如果不及治疗，还会有生命危险。

张大爷非常疑惑，自己从来没有发现肝脏有问题，也没有肝炎，怎么肝功能受损了呢？经过医生诊断，才知道与自己长时间饮用不明配方的药酒有关，是非常典型的药物导致的肝损伤，继发性门脉高压，医学上称之为“肝窦阻塞综合征”。

据熊斌介绍，肝脏是人体最大的代谢器官，平时服用的大多数药物都要经过肝脏和肾脏代谢，当所用药物剂量过大或时间

过长，会造成药物以及代谢产物的蓄积，另外有些药物有较强的肝毒性，稍有不慎就可以对肝脏造成直接的损伤。

街边药材不能买煲汤泡酒需谨慎

“患者的肝脏已经出现非常明显的灌注不均匀，而且出现腹水，黄疸升高，如果不进行干预，风险很大，我们建议他尽快接受TIPS（经颈静脉肝内门体分流术）手术。”熊斌说道。幸运的是张大爷

的手术很成功，当天就已经可以下床活动，术后三天便康复出院了。

熊斌提醒广大市民，不要随意去街边或旅游景点等购买药材，无论是煲汤饮用还是泡酒饮用，长期服用都有可能出现药物性的肝损伤。如果需要购买中药材进行保健，建议去正规医院或者药店进行咨询和购买，并在医生指导下服药。服用药物后，一旦出现中毒症状，如皮肤、巩膜发黄、腹胀腹痛等不适，一定要及时就医。



本版图片/视觉中国