健康科普

低血糖为啥更“要命”

我们经常听到这样一句话：高血糖要钱，低血糖要命。低血糖为啥对健康有很大的影响力？

造成低血糖的三大原因

医源性低血糖 有些老年糖尿病患者依从性差，未能定期监测血糖，降糖药或胰岛素没有及时调整剂量，导致降糖过度。另外，老年患者的器官功能有所减退，甚至一体多病，每天要吃大量的药物，一些非降糖药物也发挥了降糖的作用。

摄入太少、消耗太大 吃得太少而消耗太大也容易引发低血糖，比如因为年老体弱、吞咽困难或厌食等摄入太少，运动时间太长或重体力劳动导致消耗过大。空腹大量饮酒，也可能会导致严重的低血糖。

肝肾疾病 肝肾疾病会影响机体的“糖异生”作用，阻碍机体将非糖物质转化成葡萄糖，破坏了正常的糖代谢，进而使得血糖偏低。

吃这些升糖快

一旦确诊为低血糖，应及时进食含糖食物升高血糖以脱离危险。

白糖、糖块、蜂蜜和葡萄糖片更容易被肠道吸收入血，能够较短时间内升高血糖；其次，可以选择饼干、馒头、含糖饮料、白米粥等；牛奶、冰淇淋等升糖速度相对较慢。

15分钟后症状仍无缓解，测血糖低于3.9mmol/L，可重复服糖。如果患者低血糖情况有一定缓解，测血糖已经高于3.9mmol/L（距离下一次进食时间>1小时），建议给予含有淀粉或蛋白质的食物。

如果患者晕倒后意识不清，并且不能被叫醒，切忌盲目喂食，以免食物被吸入气管引起窒息。应立即拨打120急救电话，送至医院急诊科静脉注射50%的葡萄糖注射液，可以将血糖快速回升至正常范围，必要时还可以考虑注射氢化可的松和胰高血糖素。 汪芳

冬季如何胃肠保健

当前正值一年中最寒冷的季节，随着气温的明显下降，老年人新陈代谢会更加缓慢，脾胃功能相应减弱，胃肠道的蠕动也会减缓，可能导致食物在胃肠停留时间延长，增加老年人消化系统负担。

专家表示，由于季节原因，部分老年人可能还习惯吃油腻辛辣食物，这些食物可能会对消化系统造成额外压力，导致反酸、烧心、胃痛、腹胀、腹泻等。

对老年人而言，冬季胃肠道保健要注意哪些？

专家提醒，保持规律的饮食习惯有助于维持消化系统的健康，建议老年人每天定时进食，避免过度饥饿或过饱；多样化的饮食有助于身体获取所需营养，老年人可以适量摄入蔬菜、水果、全谷类食物、蛋白质、坚果等；适度运动有助于促进肠道蠕动，改善消化功能。

专家特别提醒，胃炎患者应避免刺激性食物和饮料，如辛辣食物、咖啡、酒精等；胃溃疡患者需要避免过度油腻和辛辣食物；腹泻患者应保持清淡饮食；胃食管反流患者应避免甜、粘、腻的食物。要遵循“食不过饱”原则，尽量保持食物清淡，少油少盐。此外，保持良好的生活习惯，包括充足的睡眠、减少压力、避免过度饮酒和吸烟等都有助于维持消化系统的健康。 李恒

慢阻肺患者如何畅然过“寒关”

“大寒大寒，防风御寒”。日前，国家卫健委提醒，我国将继续呈现多种呼吸道病原交替或共同流行态势，新冠疫情可能在本月出现回升。专家研判，需加强对“脆弱人群”人群的重点保护。慢阻肺病、哮喘等基础慢性呼吸疾病患者是新冠、流感在内的呼吸道传染病的易感人群，且冬季是慢阻肺病、哮喘的疾病高发期。我国有近一亿慢阻肺病患者，每年因为慢阻肺病死亡的人数超过100万，慢阻肺病患者应如何做好防护，健康过冬？

症状隐匿“沉默杀手” 慢阻肺病就在身边

慢阻肺病具有高发病率、高致残率、高致死率的特点，主要表现为持续气流受限，具体症状包括慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难、喘息和胸闷等，我国40岁及以上人群慢阻肺患病率高达13.7%，60岁以上则高达27.6%。慢阻肺病在中国的患病率和病死率居高不下，又被称为“沉默杀手”，是我国第三大致死疾病。

冬季空气寒冷干燥，是慢阻肺病急性加重的高发期，且当下流感等呼吸道传染病高发、新冠疫情可能回升的情形下，慢阻肺病患者受损、脆弱的呼吸道更易感染病毒等病原体，从而引起气道炎症或系统性炎症，诱发慢阻肺病急性加重，导致严重后果。因此，加强慢阻肺患者疾病管理刻不容缓。

规范治疗是基础 畅然过冬需坚持

为了避免“沉默杀手”偷袭，慢阻肺病患者更应“主动出击”，加强疾病规范管理，做到防患于未然，谨防急性加重，实现畅然过冬。

关注急性加重，高风险患者需重视

慢阻肺病的主要治疗目标就是预防急性加重。肺功能差、既往有急性加重病史，或者伴有哮喘、肺癌、心血管疾病等合并症，以及症状反复甚至加重的控制不佳患者均是急性加重高风险患者。

规范治疗，长期坚持

慢阻肺的治疗药物主要包括糖皮质激素、支气管扩张剂、茶碱及其他药物（祛痰药、抗氧化剂等）。炎症是导致慢阻肺病发生与急性加重的主要诱因之一，而吸入性糖皮质激素局部作用疗效好，持久抗炎的同时具有较良好的安全性，是慢阻肺病治疗中基础常用药物之一。

慢阻肺病就像高血压一样，需要坚持长期用药。治疗中，常常有一些患者只有在病重就医时才会使用药物，且时常用用停停，非但起不到控制慢阻肺病症状的作用，并且擅自停药还容易导致气道炎症的反复、最后导致急性加重风险增加。坚持长期规范治疗，不仅可以改善症状、预防急性加重，同时可以有效提高生活质量、减少经济花费等。

早筛早诊，40岁以上建议进行肺功能筛查

早筛早诊可以有效预防慢阻肺病，肺功能检查是慢阻肺病诊断的“金标准”，建议40岁以上人群或慢性呼吸系统疾病高危人群每年检查1次肺功能，而有长期抽烟的人群，或者是长期接触烟雾、生物燃料等都是慢阻肺病高危人群，需重点关注，早发现早干预，能够充分保护肺功能。

生活管理勿轻视 这些建议要注意

面对“难熬的”冬季，患者想要畅然过冬，不仅要做到规范用药，以下几个生活管理建议，也是必须要注意。

1.减少危险因素的接触：环境因素在慢阻肺发病中起重要作用，吸烟是导致慢阻肺的最主要原因之一，因此慢阻肺病人需做到戒烟。其次，冬季雾霾天多发，可吸入颗粒物增多，在雾霾天，患者应尽量减少出门，或佩戴口罩，保护自身健康。

2.接种疫苗，预防感染：作为呼吸道传染疾病的易感人群，及时接种流感等疫苗是保护病患免受呼吸道病传染病侵袭的最有效、经济的方式，鼓励慢阻肺病患者定时积极接种相关疫苗。

3.药物储备，确保规范用药：慢阻肺病患者可备足日常用药，保持良好用药习惯，规范用药，长期维持治疗以防范急性加重的发生。

4.科学膳食，健康生活：科学健康的膳食营养搭配，适当增加蛋白质和维生素的摄入，补充能量。此外，患者宜保持规律的生活习惯，劳逸结合，保持心情舒畅。 揭志军

·小贴士·

【养生食谱】

·白参炖鹧鸪

用鹧鸪1只，白参50克。

鹧鸪剥净，去内脏，抹干水切块，白参切片，把全部用料放入炖盅内，加滚水适量，盖好，隔滚水文火炖约3小时，汤成热服。能补气健脾，生津止渴。用于气津不足，虚劳体弱，虚汗气短，或久咳伤肺之虚喘汗出。

·莱菔子粳米粥

莱菔子粉末15克，粳米100克。

两味同煮粥，早晚餐温热服之，每日1剂。有化痰平喘、行气消食之功，可治慢性阻塞性肺气肿。

·贝母冰糖饮

贝母粉10克，北粳米50克，冰糖适量。

用北粳米、冰糖煮粥。待米汤未稠时调入贝母粉，改文火稍煮片刻，每日早晚温服。此饮具有化痰止咳、清热散结的功效，治疗慢性阻塞性肺气肿。

健康课堂

12个好习惯 助你益寿延年

别吃太饱

热量摄入与长寿之间的联系一直受到关注。研究表明，将正常的热量摄入量减少10%至50%能延长寿命。美限制热量摄入有助于减轻体重和腹部脂肪，这两者都与寿命短有关。

多吃坚果

坚果富含蛋白质、膳食纤维、抗氧化剂和有益的植物化合物。更重要的是，坚果还是多种维生素和矿物质的重要来源，如铜、镁、钾、叶酸、烟酸和维生素B6。

尝尝姜黄

口腔医学家发现，由于姜黄具有抗氧化和抗炎特性，因此它被认为有助于维持大脑、心脏和肺的功能，以及预防癌症和与年龄老化相关的疾病。

多吃果蔬、豆类

研究发现，富含植物性食物的饮食不仅能降低早亡风险，还能降低患癌症、代谢综合征、心脏病、抑郁症的风险和防止大脑功能衰退。这些效应要归因于植物性食物所含有的营养物质和抗氧化剂，包括多酚、类胡萝卜素、叶酸和维生素C。

多运动

保持身体处于活跃状态能延长寿命。医学家发现，每天只需锻炼15分钟就能获得健康益处，包括延长3年的寿命。此外，每天如果能再多运动15分钟，早亡风险就能降低4%。

避免长期焦虑

研究发现，忍受压力和焦虑的中年女性死于心脏病、中风或肺癌的可能性高出了2倍。相似的，研究发现，焦虑或压力大的中年男性早亡的可能性比精神放松的同龄人高出了3倍。

不吸烟

研究发现，吸烟与早亡和患上多种疾病密切相关。从总体上来看，吸烟的人会失去多达10年的寿命，他们早亡的可能性是那些从不吸烟的人的3倍。

给自己找乐子

感觉快乐能显著延长寿命。研究发现，在为期5年的研究期内，快乐的老年人早亡率减少了3.7%。他们对35项研究进行的综述显示，从总体上来看，快乐的人死亡风险比不快乐的人要低18%。

培养社交圈

研究发现，保持健康的社交网络能将生存几率提高50%。事实上，仅仅与3个人保持密切联系就能将早亡风险减半。

责任心强

心理学家对1500名男孩和女孩追踪至老年，结果显示，坚持不懈、条理性强和纪律严明的孩子长寿的可能性比责任心欠缺的同龄人高出了11%。此外，责任心强的人也不太可能患上高血压、精神病、糖尿病、心脏病和关节病。

适量喝咖啡或茶

研究发现，存在于绿茶中的多酚和儿茶素能降低患癌症、糖尿病和心脏病的风险。相似的，饮用咖啡能降低患2型糖尿病、心脏病、某些癌症、阿尔茨海默病和帕金森病的风险。

养成良好的睡眠模式

睡眠对于调节细胞功能和帮助身体愈合至关重要。睡眠的持续时间也是一个影响因素，太多或太少都有害。研究发现，每晚睡眠少于7个小时会将早亡风险升高12%，而多于9个小时会使寿命缩短38%。 王海洋

为何您的“感冒”总不见好

冬季是呼吸道疾病高发的季节，如果感冒症状迁延不愈，不要自行继续服用感冒药，需就诊排除急性鼻窦炎的可能。

鼻流脓涕 急性鼻窦炎患者的鼻腔内会出现大量脓性分泌物，有时可能伴有臭味或异味。鼻腔内的脓液还常倒流至鼻咽部或后鼻孔区域，出现鼻后滴漏，刺激咽部黏膜。当鼻咽部的细菌或病毒经过咽鼓管逆行进入中耳鼓室内时，还会引起耳部不适，甚至导致中耳炎。

鼻塞 由于鼻腔鼻窦内的黏膜充血和肿胀，导致鼻腔鼻道-窦口复合体堵塞，分泌物很难自然排出，所以会出现堵塞感。

头痛 急性鼻窦炎除了因发炎会导致鼻部疼痛外，还常常伴有较剧烈的头痛。

嗅觉减退 有些急性鼻窦炎患者会出现嗅觉减退或嗅觉短暂性丧失。

发热 患者可表现为低热，体温不超过38℃，也可合并病毒感染，出现高热。

除了这些局部症状之外，患者还可能在急性鼻窦炎的病程中出现全身症状，如畏寒发热、周身不适、精神不振、食欲减退等，其中又以急性牙源性上颌窦炎的全身症状最为剧烈，需要同时进行口腔牙周治疗。 李欣月

气虚过冬 调畅气血

一到冬天就手凉脚凉浑身没劲儿，有这样的感受的人不在少数。查一查便疑惑：“我是不是气血不足了？”究竟什么是气血，对人体来说有何重要性？又该如何补气血呢？

一般从中医来说，胸闷气短、神疲乏力、面色苍白是气血不足的常见表现，建议有症状的病人可以到正规中医院去看看是不是有气血亏虚。专家提醒，疲乏并不意味着一定就是气血亏虚，有时也有可能是气血不畅通等情况。通过中医辨证，神疲气短、脉象弱的病人适合补气血，如果是本身就没有虚弱的现象，补气血肯定就不合适。

然而对于气血来说，盲目地补却不一定是件好事。调畅气血才是最终的目的。盲目补气养血导致郁滞气机，滋腻碍胃，就会出现上腹胀、嗳气等表现的。许多血液系统疾病的病人初期都表现为疲乏、气短等气血不足的现象，从西医学来看就是贫血，应及时去血液专科诊疗免得耽误病情。”

冬令时节慢性虚弱性脾胃病高发，调养脾胃才能补好气血

中医认为“脾喜润而恶燥，胃喜暖而恶寒”，冬令时节是慢性虚弱性脾胃病的高发季。脾胃是后天之本，生化之源，这也意味着养好脾胃才能气血充盈。如果脾胃功能减弱，不能很好地将所摄入的食物转化为精微物质来濡养五脏六腑，会影响到各个脏腑的功能。

冬季人们更要特别注意调理脾胃，胃病容易迁延反复，短时难以根治，往往需要一段时间调理，故而在脾胃调理方面，膏方具有独特优势。比如萎缩性胃炎、慢性胃炎、胃食管反流病都适合使用膏方。

在日常饮食方面，红枣、黑枣、枸杞和黑木耳这些食物都是养气血的好选择，在冬季，不妨多吃一些，让面色更加红润，睡眠更加安稳。同时，还要注意保持良好的作息时间，避免熬夜，这样才能让身体在冬季保持最佳状态。 吕彦霖

这些蔬菜是“天然钙片”

日常生活中，人们常通过喝牛奶、吃钙片达到补钙的目的。其实，一些常见的蔬菜就是“天然钙片”，钙含量甚至比牛奶还高。

油菜：每100克油菜的钙含量是148毫克，高于每100毫升含钙107毫克的牛奶。并且油菜里面含有丰富的维生素K以及钾、镁等矿物质，可以帮助钙在骨骼中沉积，减少尿钙的流失。

推荐一道家常菜：“香菇油菜”。香菇在阳光作用下，其中的麦角甾醇可以转变为维生素D，有利于促进钙的吸收。油菜和泡发后的干香菇一起炒制，吸收补钙效果更强。

荠菜：每100克荠菜约含钙294毫克，是牛奶的近3倍。适当食用荠菜对于强健骨骼维持肌肉的正常生理功能等都具有一定好处。

荠菜可以和豆腐搭配做汤，也可以和肉搭配包饺子、包子，味道鲜美，又能起到补钙的作用。

苋菜：每100克苋菜的钙含量是178毫克。绿苋菜、红苋菜的钙含量都很丰富。

但草酸较多，食用前需要先焯水，去除草酸后，再清炒或凉拌，吃起来口感也更好。 王鑫

青岛报业传媒集团 L-BD-C.000232
山東省老年國際旅行社 电话：55715169 66988553
翡翠湾、珊瑚岛、竹岛、蚕岛、海景泥浆浴、海燕岛、占婆塔、五指岩、芽庄大教堂双飞6日
越南芽庄
带你去看海 用一次旅行看尽 阳光 大海 沙滩 岛屿
贴心服务：水果大餐 滴漏咖啡
特别赠送：拉网捕鱼 感受当地渔民生活
甄选住宿：全程甄选四星酒店
2月25日 会员价：2980元 非会员价：3280元
扫码加客服 即享会员价 欢迎您的加入
迎新春邀您一起看世界
三亚康养 ★卓越体验：吃住娱一价全包 三亚机场接送机 基地管家服务★均衡膳食：严选当季新鲜食材 健康营养膳食★多样活动：健康课堂 户外活动 书画练习 滨海自助★周边景点：亚龙湾森林公园 猴岛生态保护区 蜈支洲岛 天涯海角 亚诺达雨林
2月1日-3月31日 15天14晚 以上日期不适用春节期间
3180元/人 2人起订 不含往返海南大交通
◆雪乡-亚布力、鄂温克使鹿部落、音乐秧歌篝火晚会、雾凇岭路段、冰雪幻境十里画廊、地标网红雪韵大街、圣索菲亚教堂广场、铁路桥、中央大街、人民防洪纪念塔双飞6日东北花棉袄服饰体验 烟花篝火晚会；新雪乡民宿火炕体验 升级一晚雪山温泉酒店 ……2月7/8/9/16日 非会员价：5880元起 会员价：5480元起
◆恩施-三峡车溪、三峡大坝、屈原故里、孚泰游船、女儿城、梭布垭石林、地心谷双高6日 ……2月11/12/13/15/18日 非会员价：2999元 会员价：2799元
◆巴马-百魔洞、八盘屯、长寿岛、中华养生文化长廊、篝火晚会、鹅泉、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、壮家古寨、明仕田园、北海银滩、龙门水都双飞6日……2月7/9/12日 非会员价：4180元起 会员价：3780元起
◆海南-蜈支洲岛、亚龙湾国家旅游度假区、亚龙湾热带天堂森林公园南山文化旅游区、天涯海角唸u你贵妃5日..2月21/24日 非会员价：5880元 会员价：5280元
◆香港澳门-黄大仙洞、尖沙咀钟楼、星光大道、金紫荆广场、天星小轮、故宫文化博物馆、香港大学、海洋公园、浅水湾、太平山、大三巴牌坊、妈祖庙、恋爱巷、龙环葡韵、官也街、澳门大学或澳门科技大学、威尼斯人度假村、双飞5日..2月2日 非会员价：6780元 会员价：6380元
◆山西-雁门关、云冈石窟、悬空寺、五台山、晋祠乔家大院、平遥古城、壶口瀑布、王家大院双卧7日……2月24日 非会员价：1980元 会员价：1780元
俄罗斯-红场、圣瓦西斯大教堂、克林姆林宫、基督救世主大教堂、列宁墓、卡洛明斯克庄园、查理津诺皇家庄园、冬宫、滴血大教堂、十二月党人广场、青铜骑士像、阿芙乐尔巡洋舰、彼得堡罗要塞、埃尔金岛、涅瓦大街、阿尔巴特大街、普希金故居、麻雀山观景台、二战胜利广场、打卡俄罗斯地铁9日
舒适旅途：莫斯科及圣彼得堡经典景点一网打尽 甄选航空：首都航空 青岛直飞莫斯科
2月4日 会员价：4799元 非会员价：4999元
土耳其-蓝色清真寺、古罗马竞技场、圣索菲亚大教堂、博斯普鲁斯海峡、特洛伊古城、以费所古城遗址、库萨达斯、土耳其糖果店、席林斯小镇、棉花堡、希拉波利斯古城遗址、棉纺店、安塔利亚考古博物馆、卡勒伊奇、梅夫拉纳博物馆、卡帕多奇亚、阿瓦诺斯陶瓷镇、精灵烟囱、鸽子谷、古城堡、塔克西姆步行街10日
豪华航空：上海直飞伊斯坦布尔 全国配联运 甄选酒店：升级棉花堡温泉酒店 安塔利亚海边酒店
2月12日 会员价：7599元 非会员价：7999元
法意瑞荷比-古斗兽场、佛罗伦萨、威尼斯、琉森湖、八角水塔、卡贝尔桥、何维克街、埃菲尔铁塔、凯旋门、星形广场、卢浮宫、奥斯曼大街、布鲁赛尔、桑斯安斯风车村、达姆广场、11日
上海直飞欧洲 全国配联运，经典游览线路 南进北出行程设计合理
2月13日 会员价：8599元 非会员价：8999元
泰国-大皇宫+玉佛寺、爽爽拉园、泰式古法按摩、骑大象、火车夜市、四面佛、太平洋观景台、珊瑚岛、格兰岛双岛出港双飞6日
芭提雅ALL STAR全明星号游船 一品私厨 火山排骨 泰式火锅自助
2月4/5/7日 会员价：4300元起 非会员价：4680元起
新加坡、马来西亚-圣淘沙、滨海湾花园擎天大树、鱼尾狮雕像、网红打卡龙之穴、哈芝巷、三宝庙、荷兰红屋、葡萄牙古城门、圣保罗教堂、苏丹皇宫、独立广场、吉隆坡生命之河、双子星花园广场外观、云顶高原娱乐城、唐人街、首相府、郑和展览馆6日
精选酒店航次客机 6小时直抵目的地
2月2/16日 会员价：6899元 非会员价：7599元
地址：青岛市市北区延安三路186号-1（爱心大姐一楼） 另有多条线路供您选择，可拨打上方电话咨询