

# 越冻越要动 血糖不失控

寒冷天气,高血糖致病,低血糖致命。打响血糖保卫战,动起来,别躺着。

运动形式。步行时要保持抬头挺胸收腹的姿势,避免含胸驼背而致背部肌肉疲劳,从而影响运动的持续性。乒乓球和羽毛球也是可供选择的运动方式,但运动时必须移动脚步,而不是固定在一个位置上。

合适的运动量是锻炼后微微出汗,稍感肌肉酸痛,但休息后酸痛感消失,第二天体力充沛。至于运动频率,“糖友”们每天运动可分次累计,每次运动应超过10分钟。每周运动频率也很重要,应达到5到7次,且至少隔天1次,每周3天以上,尽量避免连续2天或2天以上不运动。

## 如何预防煤气中毒这个“无形杀手”

听闻老家的王大爷和他的女儿在睡梦中由于“煤气中毒”去世了,平时身体硬朗的两个人说没就没了,给大家又敲响了预防煤气中毒的警钟。每年到了冬季天气寒冷时,农村发生煤气中毒的事件偶有耳闻,我们不禁要问,为什么?



院肿瘤科 滨州医学院附属医院 刘志冰

北方许多居民家中采用烧煤取暖,烟囱设置在房屋的南侧,突然间北风转南风使得许多烟囱发生倒灌现象,煤炉子“呼吸”不畅,从而导致室内滞留大量一氧化碳气体。一氧化碳(CO),俗称煤气,是无色、无味、无刺激性的气体。人体吸入气体中一氧化碳含量超过0.01%,即有急性中毒的危险,所以一氧化碳被称为“无形杀手”。即使不是南置的烟囱,雾气大,气压低,空气扩散能力弱,也是导致煤炉排烟不畅的一个原因。气温突然上升,许多居民将煤炉封得很严实,同时也导致煤炭燃烧不充分,产生大量一氧化碳气体聚积在室内引发中毒。

烟通畅。3.若发现烟筒漏气或堵塞,要做到及时清理和补救。4.伸出室外的烟筒要加装遮风板或拐角,以防大风将煤气吹回室内。5.经常保持燃气器具和煤气管道的完好,发现漏气及时检修。6.要经常开窗换气,以防煤气中毒。7.若发现煤气中毒,首先要立即打开门窗,通风透气,并迅速将病人移到室外。8.中毒严重的必须及时送往医院抢救,或拨打急救中心“120”电话。

煤气中毒后应采取哪些急救措施呢?若轻度中毒,应立即把中毒者搬到室外空气流通的地方,但要注意保暖;如果中毒症状较重,应立即送医院抢救,护送途中要尽可能清除他口中的呕吐物或痰液,将头偏向一侧,以免呕吐物阻塞呼吸道引起窒息和吸入性肺炎;如果呼吸和心跳都已停止,可在现场做人工呼吸和胸外心脏按压,即使在送医院途中,也要坚持抢救。(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

## “等长运动” 最降血压

有一种“等长运动”,被称为降血压的最佳运动。这源于一项研究发现所有类型的运动都有助于降低静息收缩压和舒张压,但“等长运动”下降幅度最大。等长运动之所以有其名,是因为在进行这种运动时,肌肉在收缩时处于紧张状态,但长度不发生改变,且不伴有明显的关节运动。常见的等长运动有以下三种:

### 靠墙静蹲

背靠墙,双腿呈90度向下滑到坐姿。双手放在胸前,核心肌肉绷紧。如果觉得动作难度过大,试试降阶锻炼法:大腿与小腿夹角可保持在90至120度之间。

### 平板支撑

脸朝下俯卧,脚趾抓地,双臂伸直,支撑起躯干,核心部位收紧,保持躯干成平板状。相对应的降阶锻炼法:跪姿平板,膝盖着地,保持手臂伸直,身体核心收紧。

### 扎马步

扎马步难度较低,注意沉腰下蹲时,脚尖和膝盖都要向外张开,能减轻膝盖负担,避免运动损伤。等长训练时,每个项目要求持续45秒,中间休息15秒。如果无法做到,可以从运动30秒、休息30秒开始。注意已确诊为高血压的患者,运动前最好测下血压,血压过高时(收缩压超过160毫米汞柱、舒张压超过105毫米汞柱)不宜运动。 王焱

## “糖友”为何要坚持运动

运动可促进肌肉组织血液循环,提高肌肉细胞胰岛素受体数量,加强葡萄糖在受体作用点的运转,使得更多胰岛素到达肌肉细胞。因此,“糖友”们适度锻炼,可以改善胰岛素的敏感性,恢复机体对胰岛素的正常反应。

## 如何合理设定运动强度

“糖友”们进行有氧运动时,可以根据运动后的心率和自我感觉来判断运动强度。目标心率可以按照以下公式计算:目标心率=(220-年龄)×60%~80%。以60岁“糖友”为例,运动后目标心率为220减去60,即等于160,160再乘以60%至80%为96次/分至128次/分。如果这位“糖友”运动后心率超过128次/分,就会进入无氧运动状态,可能会造成不良后果,应当适当降低运动强度;如果心率小于96次/分,运动强度太小则达不到应有的治疗效果,应该适度加大运动强度。

## 有并发症还能运动吗

保证安全是一切治疗的前提,有并发症的“糖友”最好听取专科医生建议。例如,有过心肌梗死病史的“糖友”,如果在疾病急性期应该卧床休息,不宜运动。在疾病恢复期可以尝试轻度强度的运动,但必须循序渐进,可以选择步行、太极拳等平缓的运动,切不可剧烈活动。如果在运动时出现胸闷不适、胸痛发作,则应终止运动或减少活动强度,必要时去医院就诊。 刘光辉

## 运动方式你选对了吗

选择恰当的运动方式,是保证运动持续进行的关键。

轻度运动项目包括步行、做体操、打太极拳、平地踏自行车等;中度运动项目有慢跑、上下楼梯、登山、跳舞等。在此建议“糖友”们进行轻中度强度的运动。

一般而言,对于老年或从未锻炼过的“糖友”来说,快速步行是比较好的有氧运

差,容易出汗感冒。可选用党参、黄芪各20g。

瘀血质 易长雀斑、蝴蝶斑、老年斑,痛经。可选用当归、川芎各20g。

气郁质 气不顺,神情抑郁,忧虑脆弱。可选用柴胡10g、白芍10g、枳壳10g。

特禀质 容易过敏。黄芪、山药、太子参各10g。

平和质 发黑,面红润,身材匀称,性格开朗。可直接用温水泡洗。 刘畅

## 泡脚也要掐算好时辰

最佳的泡脚时间是晚上9时到10时,即传统十二时辰的亥时。泡脚水的温度最好比人的体温稍高一些,38至40摄氏度为佳,泡脚时间15至30分钟为宜。下面总结了一些不同体质中草泡脚常用方。

阳虚质 以怕冷为主要表现。可选用艾叶、生姜各20g。

阴虚质 以怕热为主要表现,伴有心烦热,手脚心热。可选用知母、黄柏各20g。

痰湿质 以身体胖为主,舌苔厚,四肢沉重。可选用茯苓、白扁豆各20g。

湿热质 以皮肤出油、面生痤疮为主,吃辣会加重。可选用生薏米、赤小豆各20g。

气虚质 常表现为言语无力、疲乏,活动后气喘、耐力

山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169

## 海南三亚康养旅居\*向往的生活开启啦

海南旅居基地提供一站式服务,内容多样、趣味性强、空气清新、环境优美、地理位置优越,让旅居生活更精彩。

### 三亚康养基地

地处北纬18度黄金海岸线,步行至海边仅需3-5分钟;60平大开间;园区出行方便,拥有共享单车共享汽车服务;阅览室、棋牌室、健身房、电影院免费开放;合理膳食、营养搭配。15天14晚3180元 30天29晚5680元

### 大东海康养基地

依山傍海、毗邻市区;步行3分钟抵达商业圈、步行8-10分钟抵达海滨沙滩;天台游泳池、儿童游乐房、中餐厅、西餐厅应有尽有。15天14晚3488元 30天29晚6288元

出发时间:12月1日-2025年1月28日随时可预订(出发时间以实际预订为准)

## “鲸”享之旅斯里兰卡

圣玛丽教堂、米日利亚国家公园、香料园、佛牙寺、皇后酒店、康提民俗歌舞表演、皇家植物园美瑞莎观鲸、高跷立钓、海龟抚育中心、加勒古堡、红树林、海上火车、科伦坡市区风光等双飞7日

2025年1月17日、2月16日

- \*独家安排加勒海鲜餐
- \*赠送美瑞莎出海观鲸
- \*全程精选网评5钻酒店

9999元起



## 五台山祈福之旅-忻州古城、五台山景区、镇海寺、广化寺、黛螺顶、樊仙山、五爷庙、雷音寺、普庵寺、龙吟寺等豪华半卧或者2+1头等舱3日

.....2025年1月29/30日, 2月1/3/5/7/9日 成人899元 儿童599元

全景潮汕-泰宁古城、沙县小吃城、永定土楼、篝火狂欢夜、翔安隧道、大嶝小镇、东山岛、南澳岛、汕头公园、潮州、北回归线标志塔、瑞金、南昌双卧8日游青岛独立成团,纯玩0购物;升级一晚南澳岛海边酒店.....12月22/29日 2280元

张家界-韶山故居、张家界森林公园、袁家界、金鞭溪、宝峰湖、天门山、玻璃栈道、魅力湘西、凤凰古城、芙蓉镇双飞6日升级三个特色餐;全程豪华型商务酒店,张家界升级一晚四钻.....12月21/25/30日 2680元

长寿村巴马-靖西鹅泉、百魔洞、国际长寿村-巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情街、北海银滩、全程0进店双飞6日精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖;无年龄限制版探秘大广西.....12月21/26/31日 2880元

## 疯狂喀秋莎俄罗斯-莫斯科、圣彼得堡、红场、古姆、圣瓦西里大教堂、克里姆林宫、列宁墓、冬宫广场、狮身人面像、亚历山大纪念碑、青铜骑士像、伊萨基耶夫教堂、彼得保罗要塞、夏宫及夏宫花园、涅瓦大街、谢尔盖耶夫小镇普希金雕像、麻雀山观景台、阿尔巴特大街、二战胜利广场、参观俄罗斯地铁、女皇村往返9日.....1月3日 3999元起

特价秒杀新马-马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署(外观)、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日.....12月19/21/26日 2699元

日本-大阪城公园、心斋桥、道顿堀、通天阁、浅草寺、银座、秋叶原动漫、东京大学、奈良公园、富士山、东大寺、金阁寺本州双古都经典双飞6日严选山航、往返直飞、超大行李额;全程0自费.....2025年1月6/22/27日、2月2/9/17日 5280元起

巅峰欧洲-米兰大教堂、佛罗伦萨、意大利小镇、罗马、威尼斯、因斯布鲁克、富森、法国小镇、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、巴黎、因特拉肯、香水博物馆、琉森、科莫5国12日优选东方航空、含小费、含三餐;拒签劝退;赠送机场三宝.....2025年1月16日、2月6/20日 15999元