

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就与您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcscdk@163.com）。

本期话题：治疗糖尿病，一定要吃药打针吗？带着这个疑问，记者采访了沧州市中心医院内分泌糖尿病四科主任赵永才。

# “吃”上下功夫 减肥靠谱吗

□ 本报记者 尹超 摄影 魏志广



## 不用药也能控血糖?

□ 本报记者 康宁



在大众认知里，糖尿病是一种慢性病，一旦确诊，需要长期用药。可50岁的郭明亮（化名）不吃药不打胰岛素，竟然战胜了糖尿病。如今，他身体健康、精神饱满。那么，不吃药不用胰岛素，真的也能控制血糖？带着疑问，记者采访了沧州市中心医院有关专家。

晨跑5公里、中餐粗粮少量肉、晚饭1小时后健走6000步、22时入睡……郭明亮道出他控糖的秘诀——健身加饮食双调节。做到管住嘴、迈开腿，坚持了近一年，郭明亮的血糖逐渐恢复正常，药量也慢慢减半直至停掉。

“在糖尿病早中期及时介入，通过系统的健康管理和生活方式干预，有可能恢复自身的血糖调节功能。”沧州市中心医院内分泌糖尿病四科主任赵永才说，停用降糖药物后，血糖或糖化血红蛋白正常或接近正常，并持续一定时间，就是糖尿病逆转，又被称为糖尿病缓解。

糖尿病患者中，像肥胖、脂肪肝、脂肪胰、胰岛素抵抗、高胰岛素血症等情况，均与2型糖尿病的发生、发展密切相关。

因此，及时纠正这些问题对缓解2型糖尿病至关重要。

“这部分人群，经过早期强化降糖治疗、纠正不良生活方式等，有不少患者的糖尿病发生逆转。”赵永才表示，尤其是初发的、早期的糖尿病患者有较好地逆转效果。临床数据显示，病程≤5年的2型糖尿病患者缓解率较高。

现在，糖尿病越来越年轻化。不少年轻人并没有糖尿病家族史，但是，由于长期熬夜、暴饮暴食、久坐不动等不良生活习惯，导致血糖的异常。

赵永才说，糖尿病逆转可以使患者长时间停用降糖药物，提升生活质量，还能延缓糖尿病进展程度，降低并发症的发生风险。

但是，逆转并非真正治愈，而是患者在一定时间内脱离降糖药物等医疗干预措施，关键还需要在饮食和运动上合理调节，才能长期控制血糖。“有的患者在血糖逆转后，就放松管理，血糖又再次升高。所以，即使逆转了糖尿病，也要科学饮食，健康生活。”赵永才说。

### 不吃晚饭、食用减脂餐、碳水阻断剂……对于很多难以长期坚持运动、又想保持身材的人来说，节食和食用各种减肥“药方”，是他们首选的减肥方法。有人长期不吃晚饭，有人收藏了好多减脂套餐食谱，有人大量购买各种减脂代餐和减肥类产品。那么，仅在“吃”上下功夫，效果如何呢？

## 健康深一度



### 长期不吃晚饭不科学

刚过去的端午假期，李静在老家待了两天，仅吃了5顿饭，节食近一个月减下的几斤肉又回来了。“也就比平时多吃了两顿晚饭，就蹭蹭长肉。”李静说。原来，李静这段时间正在节食减肥中，已经坚持了一个月不吃晚饭，减重近2公斤，然而，回老家连吃两顿晚饭就长回来了。

生活中，像李静这样靠不吃晚饭减肥的人不在少数。张娜也有一段时间试图通过不吃晚饭来减重，发现很难，“经常饿得睡不着，或者干脆报复性吃宵夜。体重没减，还影响了身体健康。”张娜

说。她是一名小学老师，节食一段时间后，有次上课差点晕倒。她说，忙碌一天回到家，不吃晚饭实在受不了。

而不少人虽然晚饭不吃，但其他时间并不控制饮食，减肥效果也不理想。

“不吃晚饭减肥的方式非常难以坚持，从营养学角度来说，一日两餐确实一定程度上能减重，但可能也会带来负面影响。”沧州中西医结合医院国医室主任医师刘建说。

刘建介绍，长期一日两餐，初期减重效果明显，很快就会进入平台

期。因为整个过程没有甩掉多余脂肪，反而会造成代谢率降低，稍微多吃一点，或是仅恢复一日三餐，就会增重、长胖。且长时间不吃晚饭，身体长期处于空腹状态，分泌的胃酸、胆汁就可能反流，腐蚀胃黏膜，引发消化性溃疡；胆汁在胆囊内部长时间积聚，还有长结石的风险。

刘建提醒，节食减去的重量并非全是脂肪，还可能让人们流失肌肉。想通过限制饮食来减肥，最重要的是控制总能量摄入，注意食物的选择、保证饮食质量，同时确保各类食物的搭配合理。

### 保健品、代餐齐上阵

“嗨吃大救星，阻断碳糖。”“守护吃货尊严，拒绝多余脂肪。”一种内含“白芸豆提取物”的碳水阻断剂产品，贴上了“大餐救星”的标签，并在各大电商平台热销。许多健身博主也在推销，称在吃主食前服用它，就能阻断高碳水食物的吸收并帮助稳定血糖。

资料显示，白芸豆生物学名字叫作“多花菜豆”，作蔬菜时称为四季豆，主要营养特征跟绿豆、豌豆比较相似，作为一种“杂豆”，总体而言营养价值不错。

刘建介绍，“白芸豆提取物”富含α-淀粉酶抑制剂（以下简称淀粉酶抑制剂），能抑制α-淀粉酶的活性，使人体口腔、胰腺里的淀粉酶活力下降，起到抑制唾液淀粉酶和胰淀粉酶的作用，从而导淀粉不能完全被分解成小

分子的单糖被人体吸收。听起来，它似乎真能让人“嗨吃不胖”，事实真是如此吗？

“淀粉酶抑制剂只对淀粉有效，果汁、蛋糕中的葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖一样让人发胖。广告商家宣称它是碳水阻断剂，是以偏概全。”刘建说，淀粉酶抑制剂并不直接妨碍淀粉吸收，且淀粉酶抑制剂在口腔中有活性，但更多的淀粉是在胃里被分解的。

此外，白芸豆“提取物”的生产，是一个较为复杂的工业加工过程，市场上的很多产品，甚至没有给出质量控制标准。很多宣称添加“白芸豆提取物”的食品，至于加了多少、活性如何等，都是雾里看花。且如果长期、过量服用淀粉酶抑制剂，可能导致身体出现疲惫、精神不振等问题，严重的还

### 科学饮食+适度运动才是良方

贫血、脱发、不孕以及骨质疏松等，不少爱美女士因减重不当带来了健康问题。对此，沧州市中心医院内分泌糖尿病三科主任李佳芮说：“女性减重，要健康苗条不要骨感。减重不当会带来骨密度和肌肉的流失，而真正

的减重是减脂增肌。”她介绍，使用各种保健品或药物来辅助减肥，可能会有一定的效果，但需要搭配科学的饮食与适度的运动。如果单纯想靠某种保健品或药物减肥，不仅无法科学减肥，还会损害身体健康。

## 老年人警惕不典型肺炎

本报讯（记者尹超）72岁的市民刘荣，前阵子总觉得倦怠乏力，饭量也减少了，前几日不慎摔了一跤，导致下肢骨折，入院后准备手术，才发现患了严重的肺炎。原来刘荣主要的病因是由于老年肺炎所引起的一系列问题。

炎症就是一种感染，典型的肺部感染可能会有些呼吸道的症状，包括咳嗽、咳痰、咳黄痰，甚至咳血痰，还会有胸疼等表现。

老年人往往肺炎表现并不典型，可能没有任何上述的症状出现，仅仅表现为乏力或者神情倦怠，这些都和老年人的自身机体的反应性有关。

沧州中西医结合医院肺病专科医生介绍，和年轻人不同，老年人整体的免疫功能状态呈下降趋势，对于外界一些刺激的反应性也比较低。年轻人哪怕呛了一滴水，身体马上会作出反应，并能将身体调整过来。但老年人不一定会出现这种反应，所以更容易出现将外界物质吸入肺部的情况。如果老年肺炎没有

及时发现，可能会出现一些比较严重的后果，比如呼吸衰竭、神情倦怠、乏力，甚至可能出现昏迷，严重时还可能出现感染性休克等情况。所以，对于呼吸系统、循环系统、神经系统、以及其他一些包括肝脏、肾脏等系统，都可能会出现一些严重的并发症。

据介绍，老年肺炎最常见于一些呼吸道自我保护能力比较差的人群，就会表现为咳嗽无力，很容易出现误吸的情况。还有一些老年人可能由于本身状况就不太好，在吃东西过程中也有可能出现呛咳。

在临床中比较常见的老年肺炎原因，主要是误吸。还有一些老年人鉴于本身肺部就有慢性支气管炎、支气管扩张、支气管哮喘等基础疾病，在秋冬季节容易对呼吸道产生刺激，再加上一些病原体的入侵，也很容易让老年人患上肺炎。有一些全身性的其他基础疾病，如长期服用影响免疫功能的药物、激素等，导致免疫功能低下，也容易患上老年肺炎。

## 夏日“满面油光”这样调



进入夏天，不少人面部、头皮爱出油，打理麻烦，影响形象和心情，可以试试以下几个应对妙招。

### 控油调好脾和湿

脾虚：纳呆便溏、疲倦乏力、少气懒言等症明显。可取五指毛桃30克（洗净）、排骨250克（焯水）、生姜3片加水大火烧开，转小火炖煮40分钟，可以益气健脾、祛湿活络。

湿困：油腻瘙痒、头身困重、带下量多等症明显。可取茯苓15克磨粉，赤小豆15克、粳米50克浸泡，加水煮至软烂，放入茯苓粉，转小火煮15分钟，能够健脾祛湿。阴虚火旺者慎用。

湿热：出油爆痘、湿疹红肿热痒、大便黄稠臭秽等症明显。可取土茯苓50克、绿豆50克（提前浸泡）水煮，软烂后加适量冰糖，转小火煮15分钟（忌茶），清热解毒、除湿排浊。体寒、肝肾阴亏者不宜；孕期、经期慎用。

### 桑叶内外除油腻

菊桑荷叶茶：取桑叶3克、菊花3克、荷叶3克用滚水冲泡，放温后加入适量蜂蜜饮用。桑叶有疏散风热、润燥凉血等功效，搭配菊花疏风清热，荷叶清暑利湿、醒脾化湿，能够清热、祛湿、解毒，有助

于改善身体的湿热油腻。体寒、孕期、经期慎用。

洗面光彩方：取干桑叶10克到30克用纱布包好，在锅中加入适量清水煎煮，熬制汁液至浓缩，放置于冰箱冷藏贮存。第二天早上洗脸时，将桑叶汁掺入洗脸水，擦洗面部即可，洗后可不用水再次清洗，能够清热疏风、去油解毒。孕期、经期、哺乳期可用。

### 油腻脱发祛湿热

油脂分泌过多容易堵塞毛囊，引起脱发，不妨通过几个方法调理。

中药洗发：将侧柏叶30克、桑叶30克、苦丁茶30克水煎，滤渣取汁，兑入温水洗发，有助祛油除风。经期慎用；孕期禁用。

疏通两穴：用梳子或刮痧板疏通风池穴（发际交界，颈后大筋外侧凹陷处），或用梅花针轻快敲击，可以疏风清热、止痒养发；梳刮或敲击头维穴（头侧发际点上一指宽），能促进气血充盈头部，减少脱发。

芝芪茶饮：将灵芝10克、黄芪15克洗净，水煎15分钟，或直接泡茶饮用，能够健脾利水、补血生发，适合脾虚痰湿的人群，一周2次至3次，湿气重可加陈皮5克同煮。经期慎用；孕期禁用。

据《健康时报》



可能导致低血糖，进而出现更多不适症状。

不仅碳水阻断剂产品，网上一搜、商场里逛逛，各种减肥代餐食品、保健品花样繁多，都宣称让你能吃又瘦，且销量可观。

“我经常买代餐食品。没办法，想减肥又管不住嘴。”刘宇菲说。面包、酸奶、小零食，各种减脂代餐食品她几乎都尝试过，要说效果，也没有太明显，“主要是配合节食食用，反正是能解馋。”

