



大 讲 堂

老年患者 有效控制血糖这样做

司雪艳 河南中医药大学第一附属医院

老年糖尿病是指 60 岁以后发病或 60 岁以前发病而延续到 60 岁以后的糖尿病,中医称为“消渴”,治疗原则主要为养阴润燥、清热生津、益气活血。它的预防措施主要包括饮食调理、运动和保健。中医学中有很多方法可以降低血糖和治疗并发症,在实际治疗中可以辨证使用。

血糖控制目标要因人而异

65 岁以下患者
新确诊或是身体状况比较好,没有其他慢性疾病或者慢性疾病较少的糖尿病患者,血糖控制目标为餐后 2 小时血糖不超过 8.0mmol/L。对于病程较长、已经有心血管疾病史或有极高危风险(肥胖、高血压、血脂异常)者,血糖控制目标可适当放宽至餐后 2 小时血糖不超过 10.0mmol/L。

65 岁以上患者
身体相对健康,无其他慢性疾病或者合并症较少的患者,血糖控制目标为餐后 2 小时血糖不超过 10.0mmol/L。低血糖风险高、预期寿命较短以及合并心脑血管疾病或有严重急、慢性疾病的患者,血糖控制目标为餐后 2 小时血糖不超过 13.9mmol/L。
生活中还应注意监测糖化血红蛋白,它可反映最近 3 个月的平均血糖水平。建议大多数老年人控制在 7.0%左右,如果患者并发症较多、预期寿命较短,控制目标可适当放宽到 7.5%。



前段时间一位朋友打来电话,咨询夜间汗多如何治疗。他自述晚上入睡时没有感觉很热,半夜或早上醒来时却出了一身汗,严重时床单都湿漉漉的,醒后觉得口干,但不一会儿便不再出汗了。我仔细询问了他的情况后,告知这就是中医所说的“盗汗”,指导他先按揉阴郄、后溪、照海三穴试试。一周后反馈得知,夜间出汗情况大大缓解,又嘱其保持心情愉快,避免熬夜,坚持按揉穴位。

病因病机

盗汗,又称寝汗,与自汗同属于中医的汗证,都是指不因外界环境因素的影响,以汗液外泄失常为主症的疾病。与自汗不同的是,盗汗是睡觉时汗出,醒来即止的出汗现象。诚如《明医指掌》所言“盗汗者,睡而出,觉而收,如寇盗然,故以名之”。

根据盗汗的轻重程度可分为 3 型:轻型是睡眠过程中或睡醒前 2 个小时出汗,出汗量少,无其他不适;中型是睡着后出汗,醒来后汗止,再睡着后不会出汗,有烘热感,醒来后口干;重型是睡着或闭眼后立即流汗,出汗量多,醒后再入睡时仍然有大量汗液,同时伴有低热、身体消瘦、潮热和排尿量减少。盗汗作为一种症状,可单独出现,也可见于甲亢、低血糖、心血管疾病、淋巴瘤和红斑狼疮等疾病。



刘 杨 北京中医药大学东方医院

俗话说“大寒之冷,无风自寒”,大寒之时往往是一年中最为寒冷的时节,常常伴有大风降温,降水量也十分稀少。至此,也预示着一年的生活已接近尾声,家家户户也开始忙着准备过春节了。在这极寒时节中,我们的饮食起居也要做



控制血糖方法多

中医按摩降糖法
中医推拿按摩可有效降低血糖,是一种很有效的辅助治疗方法,下面简单介绍三种方法。
①**摩揉腹部**
双手伸开重叠在一起,然后稍微用力按压腹部,以肚脐为中心行顺时针按摩。速度保持在每分钟 30 圈左右,按摩至腹部有热感为宜,每次按摩时间 10 分钟。
②**抱颈腹部**
双手伸交叉重叠在一起,手掌自然放在肚脐上,然后上下颤抖腹部,每分

钟不低于 150 次,做 5 分钟即可。

③**横擦上腹部**
双手伸开平放,置于两侧乳房下,然后双手水平方向进行横向摩擦活动至皮肤发热为止,每次做 5 分钟左右。
④**日常调理**
想要控制好血糖,注意饮食、起居、运动和坚持服药都十分重要,应遵循“三因制宜”原则,根据个人体质合理安排饮食,控制热量摄入,并适当增加运动。下面介绍有助于控制餐后血糖平稳的 5 个具体措施。
①**少吃富含淀粉、消化快的食物**
粥、面条等食物易消化,会让血糖在短时间内大幅升高。糖尿病患者最好选

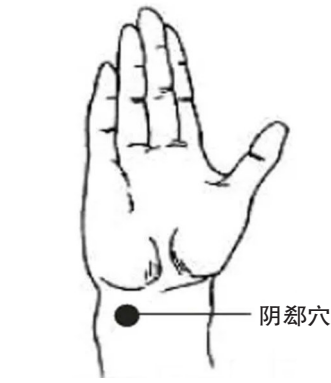
择粗粮,如糙米、荞麦、燕麦、黑米等作为主食。这类食物消化慢,对餐后血糖影响较小。

②**适量吃水果**
水果中含果糖和葡萄糖,而果糖的代谢不需要胰岛素的参与。有研究表明,新鲜水果摄入频率 1~4 次/周者和≥5 次/周者,血糖控制差的风险分别降低 20%和 30%;每天摄入 50~99 克水果者和每天摄入 100 克以上水果者,血糖控制差的风险分别降低 29%和 32%。所以,吃新鲜水果有利于血糖的控制,而且新鲜水果对于满足人体所需要的营养,防治动脉硬化、视网膜病变、便秘都有一定的好处。在血糖控制相对稳定的前提下,可在两餐之间或睡前吃些低糖水果,如苹果、梨、桃、草莓、樱桃、柚子等,每次摄入量控制在 100 克以内,对血糖的影响会小一些。

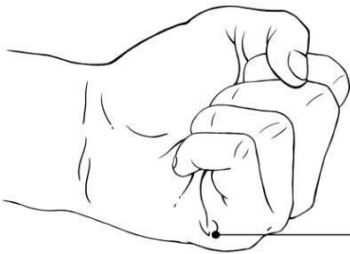
③**避免食物单一**
任何一种食物的营养都不是全面的,不能偏食,更不能挑食,这样会导致营养不均衡,甚至是营养不良。一餐中主食要注重粗细搭配,要有富含蛋白质的肉、蛋、奶、豆,这些可以改善老年糖尿病患者的虚弱状态,预防肌肉的减少。应减少脂肪的摄入,增加蔬菜水果等膳食纤维的摄入,不吃高糖、高盐食物,不喝含糖饮料。
老年糖尿病患者与非糖尿病人群相比,发生营养不良的风险更高。如果出现营养不良可能引发住院日延长、医疗支出增加以及再住院率增加等一系列问题。因此,家人一定要重视老年患者的营养问题。早期识别营养不良有助于阻止及延缓并发症的发生发展。

④**适量饮水**
家人应鼓励 and 督促患者适量饮水,病情允许的情况下至少 1500 毫升/天。
⑤**不熬夜、多运动**
每天应在 23 点之前入睡,尽量睡够 7 小时。适当进行有氧运动可以增强体质,调节气血。《诸病源候论》提出,消渴患者应“先行一百二十步,多者千步,然后食之”。还要注意平时不可久坐,每坐 30~60 分钟就起身活动 1~5 分钟。户外活动还可多晒太阳,促进维生素 D 的生成和吸收,有助于预防骨质疏松、降低糖尿病周围神经病变风险。

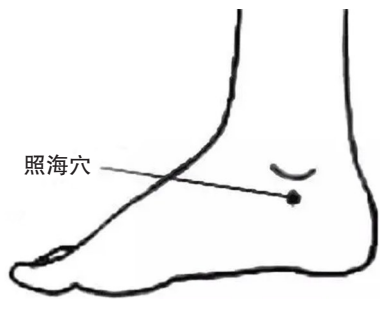
夜间盗汗 按揉这三穴



阴郄穴



后溪穴



照海穴

中医认为,盗汗病机主要为阴阳失调,腠理不固,以致夜间汗液外泄失常。引起盗汗的病因有多种:体虚久病,或劳欲过度,耗伤气血阴阳,营阴不足,阴虚生内热,则会迫津外泄而见盗汗;肝失疏泄,情志不舒,肝郁化火,邪热郁蒸,而致腋下、阴部盗汗;思虑过度,耗伤心血,阴血不足,虚火内生,会迫津外泄而致盗汗;饮食不节,嗜食辛辣,脾胃失调,湿热内盛,邪热迫津外泄亦会致夜间汗出增多。盗汗有虚实之分,虚多实少,且多为阴虚;盗汗实证多由肝火或湿热郁蒸所致。虚实之间可兼见或相互转化,盗汗久延可伤阳,以致出现阴阳两虚之候。

腧穴调理

阴郄,手少阴心经腧穴,在前臂掌侧,当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘、腕横纹上 0.5 寸。心藏神,汗为心之液,故心悸、烦热、盗汗、自汗等都属于心病的症状。由

气血两亏,诸虚劳损而致心虚、阴虚生内热,迫液外泄而盗汗者,应采取滋阴、清热、益气、固表法来治疗。阴郄是心经郄穴,是心经气血深集之处,具有宁心养血、安神固表的功效。《标幽赋》中有“泻阴郄止盗汗,治小儿骨蒸”的记载。因此,按揉阴郄穴可凉血清心敛汗,有效改善盗汗。

后溪,手太阳小肠经腧穴,在手背,第 5 掌指关节尺侧近端赤白肉际凹陷中。手太阳小肠经经脉病候“是主液所生病者”,本经腧穴可治疗包括汗液在内的与“液”相关的病症。督脉为阳脉之海,具有督领全身阳气、统率诸阳经的作用。后溪穴为八脉交会穴,从小肠经交肩会于大椎,与督脉相通,具有清心安神、清热截疟、强化督脉阳气的功效,《针灸大成》有言“盗汗后溪先砭”。所以,按揉后溪穴能补益卫气,起到固表止汗、协调阴阳、调理盗汗的作用。

照海,足少阴肾经腧穴,在足内侧,内踝尖下方凹陷处。照海穴亦为八脉交会穴,通阴跷脉,肾经经气在此处汇聚增大,犹如大海一般,具有调阴宁神、补肾养阴的功效。盗汗多由阴虚而起,按揉照海穴能滋阴降火,起到益气养阴、调和营卫、减少夜间津液外泄的效果。

人体正常出汗是机体适应内外环境而自身调节以保持正常恒温的一种形式,盗汗与自汗的发病机理皆是阴阳失调,腠理不固,营卫失和。因此,日常预防盗汗还要加强运动,增强体质,注意劳逸结合,保持身心健康,避免熬夜和思虑过度,饮食有节,少食辛辣厚味,营养调摄得当。若盗汗轻微,可积极采取上述三穴进行按揉调理,即使夜间盗汗较重,在药物治疗的同时,也可采取穴位按揉,提高治疗效果,早日摆脱汗出异常的苦恼。

(曹 方)

陷中,后正中线上。以手背行擦法,如操作不便,建议家人进行协助,擦 3 分钟左右。

通厥阴
手厥阴心包经上的曲泽穴位于肘前侧,肘横纹上,肱二头肌腱的尺侧缘凹陷中。先用拇指点按曲泽穴,产生酸胀感后,顺时针缓慢按揉,同时向手腕方向缓慢移动至腕横纹处结束,反复操作 5 遍,两侧交替操作。
点内关
内关穴在前臂前侧,腕掌侧远端横纹上 2 寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。以拇指点按内关,以酸胀为度,两侧交替操作,点 3 分钟左右。



周文清 北京市延庆区妇幼保健院



近期,各地网友与哈尔滨互赠礼物的互动促成了一场全国“农业大摸底”,摸出了很多本地人都不知道的隐藏特产。其中,上海盛产的藏红花也“藏不住了”。藏红花的原产地为中东伊朗,在汉晋之际传入西藏,再由西藏传入中原地区,“藏红花”便由此得名。20 世纪 80 年代初,上海开始引进藏红花,至今已颇具规模,产量可观。

藏红花是大家耳熟能详的常见中药,以鸢尾科植物番红花的干燥柱头入药。在每年的 9~10 月份选晴天早晨采收花朵,摘下柱头,烘干便成了市面上常见的藏红花饮片。藏红花性平,味甘,归心、肝经,具有活血化瘀、凉血解毒、解郁安神的功效,可用于经闭癥瘕、产后瘀阻、温毒发斑、忧郁痞闷、惊悸发狂等。《本草纲目》中记载藏红花主治“心忧郁积,气闷不散,活血。久服令人欣喜。又治惊悸”,《本草纲目拾遗》中亦有藏红花“出西藏,形如菊。干之可治诸痞”的记载。

现代研究发现,藏红花中含有丰富的维生素、微量元素、氨基酸等。其中藏红花花酸、藏红花花素、藏红花苷等作为藏红花的主要有效成分,在缺氧的条件下,可提高心肌细胞内乳酸脱氢酶活性,增强细胞内的氧化代谢功能,提高心脏的耐缺氧能力。藏红花还可促进胆汁的分泌和排泄,增加脂肪代谢,降低胆固醇、球蛋白和总胆红素水平,帮助治疗脂肪肝、肝硬化等多种疾病。

藏红花的吃法很多,最常见的是将其直接泡水代茶饮,或是和其他药材一起制成药酒饮用,用藏红花炖汤或烩饭在菜谱中也屡见不鲜。下面为大家介绍几款藏红花美食。需要注意的是,因藏红花有活血的功效,月经过多者及孕妇慎用。

藏红花炖鸡汤

材料:藏红花 5~6 根,鸡肉 500 克,姜片 3 片,红枣 3 颗,桂圆 3 颗,枸杞 10 颗。
做法:将鸡肉洗净,切块并焯水,将所有材料一起放入炖锅中,加入清水没过食材,炖煮两个小时,最后加盐调味即可。
功效:调补气血,解郁安神。

藏红花饭

材料:香米 100 克,熟青豆 30 克,藏红花 25~30 根,鸡汤适量,姜黄粉、蒜蓉、柠檬汁、食盐各适量。
做法:将鸡汤、蒜蓉、姜黄粉、柠檬汁加入锅中一起煮开,然后加入洗净的香米及适量食盐,转中小火煮 15~20 分钟。然后用叉子将煮好的米饭弄松,熄火,加入青豆和藏红花,加盖闷 5 分钟即可。
功效:养血活血。

藏红花烤鱼

材料:鲈鱼 1 条,藏红花 30~35 根,橄榄油、盐、黑胡椒粉、柠檬汁各适量。
做法:将鲈鱼洗净,沥干水分后在两面撒上盐和黑胡椒粉,挤上柠檬汁,腌制 10 分钟。将一半藏红花在少量温水中稍稍浸泡后捞出,加入适量的橄榄油,搅拌均匀。将腌制好的鱼块放入烤盘中,将加了藏红花的橄榄油均匀地涂抹在鱼肉表面。将烤盘放入预热至 180℃ 的烤箱中,烤制 15~20 分钟至鱼肉熟透。烤好后将鱼取出,撒上另一半藏红花,即可食用。
功效:补气养血,凉血化瘀。

藏红花

活血化瘀

凉血解毒

解郁安神