

糖尿病前期

中医干预有方

糖尿病前期是指血糖水平在正常和糖尿病之间的状态。大部分糖尿病前期患者以胰岛素抵抗为主,胰岛功能尚可,因此,该阶段是逆转糖尿病的最佳时期。对于糖尿病前期,我们可以从运动、饮食等方面进行干预。



规律运动 控制体重

控制体重可以改善胰岛素敏感性,有助于控制血糖,是预防或推迟糖尿病进展的关键措施之一。

● 有氧运动

有氧运动可促进心肺功能的提升和脂肪的消耗,是控制体重的有效方法。推荐的有氧运动包括快走、慢跑、游泳、跳操等。

● 力量训练

力量训练有助于提升肌肉质量,提高基础代谢率,有利于长期体重控制。推荐的力量训练包括举哑铃、俯卧撑、仰卧起坐等。

● 柔性训练

柔性训练可以减少运动损伤,推荐太极拳、八段锦、瑜伽等。其中,太极拳、八段锦属于传统养生运动,可调理气血阴阳,有助于调节情志、促进脏腑功能恢复,从而帮助血糖恢复正常,特别适合老年患者。

合理饮食 均衡营养

合理饮食是控制血糖的基础。患者可通过以下方法进行干预:

A. 结合自身体型和日常工作强度控制一天摄入的总能量,三餐合理分配,避免暴饮暴食。

B. 重视饮食平衡,保证均衡摄入蛋白质、碳水化合物、脂肪及各微量元素和维生素,不要偏食或过度节食,以免造成营养不良。

C. 选择低升糖指数食物,减慢餐后血糖升高速度。

D. 选择蒸、煮、炖等少油少盐的烹饪方式,避免油炸、煎炒等。

E. 限时进食,即限制一天中进食的时间,延长空腹时间,如将晚餐时间提前2小时,早餐时间延后2小时,避免进食夜宵。

F. 根据自身体质,进行有针对性的食疗

调理。

● 气虚体质

宜食用益气健脾的食物,推荐用五指毛桃、党参、白术煲鸡汤。在两餐之间食用,一天两次,每次半碗。

● 阴虚体质

宜食用滋阴润燥的食物,推荐用石斛、麦冬、枸杞子、百合、沙参煲排骨汤。食法同前。

● 湿热体质

宜食用清热利湿的食物,推荐用鸡骨草、赤小豆、薏苡仁、茯苓煲猪横膈汤。食法同前。

● 痰湿体质

宜食用化痰祛湿的食物,推荐用陈皮、淮山药、茯苓、扁豆、芡实煲鲫鱼瘦肉汤。食法同前。

服用药茶 调理阴阳



糖尿病前期患者易出现疲倦乏力、咽干口燥、焦虑急躁、心悸失眠、腹胀便秘等症状,推荐饮用中药代茶饮,通过调理气血阴阳、脏腑功能,帮助机体恢复自我调节功能。

● 益气生津茶

取西洋参、麦冬、玉竹、石斛、枸杞子各10克,用沸水冲泡,代茶饮用。两周为一个疗程。该药茶适合于症见疲倦乏力、咽干口燥的气阴两虚证患者。

● 健脾祛湿茶

取陈皮、佛手、白术各10克,砂仁5克(打碎),用沸水冲泡,代茶饮用。两周为一个疗程。该药茶适合于症见倦怠乏力、饭后腹胀、大便稀溏的脾虚痰湿证患者。

● 疏肝理气茶

取玫瑰花、菊花、枸杞子各10克,用沸水冲泡,代茶饮用。两周为一个疗程。该药茶适合于症见焦虑紧张、烦躁易怒的肝郁气滞证患者。

● 养心安神茶

取酸枣仁15克(打碎),枸杞子15克,龙眼肉10克,用沸水冲泡,代茶饮用。两周为一个疗程。该药茶适合于症见心悸、失眠、多梦的阴血不足证患者。

● 活血通络茶

取田七、丹参各10克,磨粉,每日冲服。两周为一个疗程。该药茶适合于症见肢体疼痛、唇舌色暗、舌下络脉迂曲的瘀血阻络证患者。

来源:中新网

小小葛根“赛人参”

但这些情况要慎用

俗话说:“北有人参,南有葛根。”

那么,能与人参齐名的葛根到底有什么作用呢?

葛根的名字大有来头。相传晋代时期瘟疫流行,著名医学家葛洪在茅山脚下发现了一种青藤植物,并用此植物的根挽救了众多老百姓的性命。当地老百姓为了纪念他,便将这种植物命名为葛,它的根就叫葛根。

时至今日,葛洪使用葛根治好了什么瘟疫已无从考究,但葛根的药用功效是毋庸置疑的。中医认为,葛根味甘、辛,性凉,可解肌退热、透疹、生津止渴、升阳止泻。葛根含有丰富的葛根素和黄酮类物质。现代药理研究表明,葛根具有改善心、脑等重要脏器血液循环,以及降血糖、降血脂、护肝、解酒、改善记忆力、抗癌等作用。

降血糖

研究表明,葛根异黄酮可以改善糖耐量,降低糖尿病患者血糖。葛根含有的葛根素还可缓解高血压引起的头痛、头晕、耳鸣。

改善记忆力

葛根醇提取物能显著对抗东莨菪碱所致的记忆障碍,日常服用有助提高记忆力。

抗癌

研究表明,葛根中的总黄酮成分可以抑制癌细胞增殖,有助抗癌。

淡斑养颜

葛根能抑制黑色素的沉积,有很好的淡斑效果。

葛根是药食同源之品,需清热、泻火、通便时,可取少量葛根粉,用凉开水冲服;需健脾和胃时,可将葛根用水煮熟,切成块与肉一起炖。如有需要,大家可以在咨询中医师或药师后服用葛根。

介绍一款葛根食疗方——桂花葛粉羹。

取葛根粉50克,桂花蜜10克。用少量凉开水调匀葛根粉,再用沸水冲化,使之呈晶莹透明黏稠状。最后加入桂花蜜,搅拌均匀即可食用。本品可清热降火、生津止渴。

小贴士

- 葛根不可多服,胃寒者慎用葛根。
- 不可空腹服用葛根。
- 服用葛根时应避免同食其他凉性食物,忌食刺激性食物。
- 低血糖患者、孕妇、儿童及脾胃虚弱者,不宜服用葛根。
- 体寒湿重者、低血压患者忌服葛根。

来源:新浪网

