

# 寒冬时节 如何稳住血糖

## ——天津医科大学总医院内分泌专家为患者答疑解惑

### 专家介绍:

何庆:主任医师  
天津医科大学总医院内分泌代谢科副主任

崔景秋:主任医师  
天津医科大学总医院内分泌代谢科副主任



### 智慧过冬: 科学管理“三部曲”

面对挑战,糖友无需焦虑,通过系统、科学的管理,完全可以平稳度过寒冬。两位主任给出了具体建议:

**饮食管理:精打细算,均衡为上。**  
面对冬日美食诱惑,关键在于“量化”与“替换”。何庆主任举例说,像烤红薯、糖炒栗子这类食物,并非绝对禁忌,但需计入全天总热量。食用时,相应减少等量的主食(如米饭、馒头)。

**粥汤怎么喝? 粥类(尤其是白米粥)升糖速度快,建议糖友选择杂粮粥、燕麦粥,并搭配蛋白质(如鸡蛋、牛奶)和蔬菜一起食用,以减缓血糖上升。**

**营养均衡是基础。**要保证足量的优质蛋白(鱼、禽、蛋、瘦肉、豆制品)和新鲜蔬菜摄入,避免“只吃素”的误区,防止营养不良和肌肉流失。

**运动管理:持之以恒,方式灵活。**  
运动是天然的“降糖药”和“胰岛素增敏剂”。崔景秋主任建议:

**调整时间与方式:**冬季户外晨练可改在上午10后或下午阳光较好时进行。遇雨雪、大风、雾霾天气,果断转为室内运动,如太极拳、八段锦、瑜伽、健身操、原地踏步、室内骑行等。

**注意安全:**运动前充分热身,穿着防滑保暖的鞋袜。随身携带糖块、饼干等以备低血糖之需。运动量需

循序渐进,以微微出汗、次日不感疲劳为宜。

**监测与防护:细节决定成败。**  
**血糖监测不放松:**冬季不能因怕冷、怕疼而减少监测频率。尤其当饮食、运动有较大变化,或出现感冒等不适时,更应加强监测,包括空腹、餐后及睡前血糖,以便及时调整治疗方案。要警惕无症状性低血糖,特别是夜间。

**规范用药:**严格遵医嘱用药或注射胰岛素,不要自行增减。胰岛素注射部位要规范轮换,避免因局部脂肪增生影响吸收。注意:胰岛素笔不要放在过于寒冷的环境中。

**心态平和:**保持乐观情绪,保证充足睡眠,避免熬夜和过度劳累。

### 结语

何庆主任总结道:“冬季糖尿病管理,重在乐观、平稳。核心是血糖的平稳,手段是生活的规律,积极乐观,基石是与医生良好的沟通。”崔景秋主任则鼓励广大糖友:“只要掌握科学方法,控糖、勤监测,糖尿病患者完全有能力驾驭寒冬,守住健康防线,享受安宁温暖的冬日生活。”



扫描二维码关注“TJTV百医百顺”微信公众号,可观看往期节目视频

### 津韵岐黄

## 小寒养肺 提升呼吸道“防御力”

吸困难。

3. 鼻炎与咽炎:表现为频繁的鼻塞、打喷嚏、流鼻涕不止(过敏性鼻炎或血管运动性鼻炎常见),或者是咽喉痒、咽部黏膜淡红不适(风寒型咽炎)。

4. 老年肺炎:老年人肺炎通常起病比较隐匿,未必会出现高热,但多见精神萎靡、咳嗽无力、痰白黏或呈泡沫沫样,需高度警惕。

总之,小寒时节呼吸系统疾病通常以“寒”为共同诱因,或为新感,或引动宿疾。预防的重点在于防寒保暖,护固口鼻,并增强自身正气,这样才能减少疾病发生。

### 做好四件事养肺正当时

1. 顺时而养,起居有常。日常起居应“早睡早起”“去寒就温”,特别注意颈背部、口鼻的保暖,外出佩戴围巾、口罩,有效减少寒邪直中肺系的机会。

2. 科学食养,温润益肺。小寒时

节,推荐多吃具有辛温发散、滋阴润燥、补益肺气的食材,既能驱散寒邪,又能有效提升呼吸道防御力。

**小寒食疗方——五白润肺粥**  
食材:百合20克,山药50克,莲子20克,银耳半朵(泡发),大米50克。

**做法:**所有材料洗净,银耳撕小朵,共同煮粥。

**功效:**润肺滋阴,健脾安神。适合全家老少日常食用。

3. 借力天时,三九贴敷。“三九贴”是依据“冬病冬治”“天人相应”理论,在全年最冷时节,将特定辛温通散的中药膏贴敷于穴位,以温阳驱寒、扶正固本的外治方法。

对于平时有哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎等虚寒型的呼吸系统疾病,可以减少冬季的发作频率与程度。需要注意的是,“三九贴”需由专业医师辨证选穴处方。

4. 穴位按揉,日常保健。第一是迎香穴:双手食指按揉,能通利鼻窍,

预防感冒。其次是列缺穴:为肺经络穴,常按有助宣肺理气,缓解咳嗽。还有足三里穴:为强壮要穴,能健脾益气,增强卫外功能。注意:按摩时,力度以感到酸胀为度,每次每穴3分钟至5分钟。

### 津门习俗里的养生智慧

在天津,老一辈人喜欢囤白菜过冬。据《津门杂记》记载,天津地区旧时有“小寒吃黄芽菜”的习俗。

黄芽菜是天津特产,用白菜芽制作而成。冬至后将白菜割去茎叶,只留菜心,保存时要离地面5厘米左右,半月后取食,吃起来脆嫩无比。不仅如此,黄芽菜还有清热、润肺、止咳的养生功效。

天津电视台都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。

### 百医荐名医

## 心脏介入手术室里的压舱石——刘寅

急性心梗的病人,往往会命悬一线,而刘寅主任的工作就是带领团队,与死神赛跑,帮助病人转危为安。刘寅主任的名字,在患者眼中,就是满满的安全感;在业内同行的眼中,更是被视为行业领袖和专业标杆。



### 单位任职及荣誉称号

二级主任医师、教授;

天津市胸科医院心脏重症监护室(CCU)学科主任、心导管室主任;

我国著名介入心脏病学专家;

天津市冠心病介入治疗开拓者和领军人才;

率先开展十余项国内外先进水平诊治新技术,填补天津市多项空白,在疑难危重症冠脉介入治疗方面做出突出贡献,累计介入手术20000余例,居国内前列,天津市第一位,引领天津市介入治疗水平跻身全国先进水平。带领团队构建了引领全国急性心肌梗死防治体系,突破危重症急性心肌梗死救治难题,是天津市最大的急性心肌梗死危重症病人救治中心,救治成功率位居天津市第一位,显著降低了急性心肌梗死病死率,达到国际先进水平。

### 健康杂“获”铺

## 冬季养生 护心有道

随着寒冬来临,不少朋友发现自己的血压像坐上了“过山车”,心血管频频亮起红灯。这并非偶然——寒冷刺激会让血管收缩,血压波动,心脏负荷倍增,因此冬季也是心梗的高发时节。心血管中医专家——第三批全国中医优秀临床人才、天津市名中医赵英强,告诉您冬季应该如何养生护心。

### 冬季养心之膳食原则:

- 1. 御寒:摄入高热量食物、优质蛋白、优质脂肪。
- 2. 藏热:食用温补类食物,如牛羊肉、鸡肉、韭菜、大葱、生姜、南瓜、核桃、花生、桂圆、大枣等。
- 3. 润燥:多喝温水;食用滋阴润燥食物,例如梨、莲子、银耳。

### 冬季养心之运动原则:

- 1. 运动时间:遵循“早睡早起,必待日光”的原则,尽量在上午10点以后进行锻炼。
- 2. 运动地点:优先选择室内运动。
- 3. 运动强度:循序渐进原则。建议选择太极拳、八段锦、瑜伽、散步等比较舒缓的锻炼方式。

### 冬季养心之穴位按摩——内关穴

功效:缓解心绞痛、心肌炎、心率不齐、降逆止呕。

时长:左右手交替按揉2至3分钟。

养生之道,贵在坚持;护心之举,重在日常。让我们携手筑牢心血管“防火墙”,安稳过冬。

唐玲莉



### 休闲版IQ乐园答案

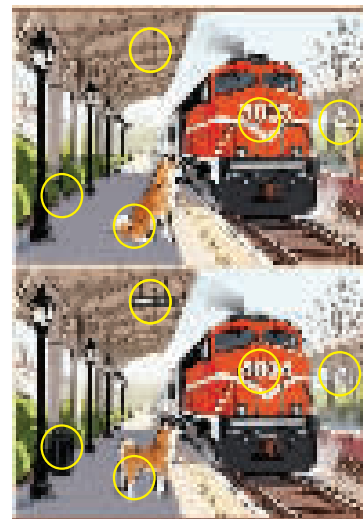
#### 算一算

$$\begin{matrix} ABC+ABB=777 \\ 389+388=777 \\ A=3 \\ B=8 \\ C=9 \end{matrix} \quad \begin{matrix} 389 \\ +388 \\ \hline 777 \end{matrix}$$

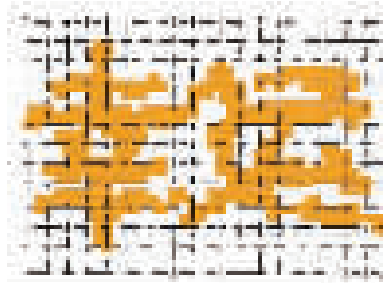
#### 猜一猜



#### 找不同



#### 迷宫

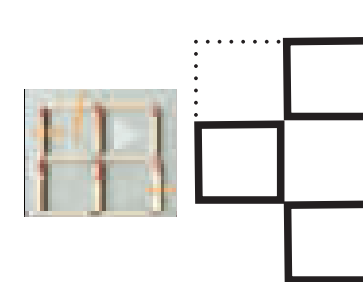


#### 诗词填空

两个黄鹂鸣翠柳,一行白鹭上青天。(杜甫《绝句》)

远上寒山石径斜,白云生处有人家。(杜牧《山行》)

#### 火柴游戏



(休闲版IQ乐园题目见今日8版)

#### 数独

2	1	4	3	5	7	8	6	
3	5	6	4	2	8	1	7	2
1	7	8	1	7	2	8	6	4
1	5	7	2	6	5	8	4	
6	8	9	1	7	4	5	2	3
4	2	5	6	8	1	7	5	1
7	3	6	4	7	2	5	6	
8	6	2	5	3	5	6	1	7
5	4	1	7	2	8	6	3	5

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

### 多重风险: 并发症的“寒冷集结号”

血糖的波动不稳,如同打开了潘

### 本期嘉宾:朱振刚

天津中医药大学第一附属医院呼吸科主任 主任医师  
世界中医药联合会呼吸病专业委员会常务理事  
中国中药协会呼吸药物研究会常务委员  
中华中医药学会肺系病分会常务委员

小寒是二十四节气中的第二十二个节气,也是冬季的第五个节气。这时我国大部分地区已经进入严冬时节,也就是所谓的“数九寒天”。为此,《健康直播间》特邀天津中医药大学第一附属医院呼吸科主任、主任医师朱振刚,分享“小寒养肺 提升呼吸道防御力”的话题。

### 小寒警惕四类健康隐患

- 1. 外感风寒与流行性感冒:临床表现为恶寒重、发热轻、无汗、头痛身痛、鼻塞流清涕、咳嗽痰白。
- 2. 慢性咳嗽:平时就有哮喘、慢阻肺、慢性支气管炎等旧病的患者,这时最易因感受寒邪发病,表现为咳嗽加剧、喘促胸闷、痰量增多,甚至呼

## 常做暖手操防冻疮

寒冬时节,很多人双手冰凉,严重者甚至出现了冻疮。中医认为,冻疮多因阳气不足、气血运行不畅,寒邪凝滞于肌肤所致。推荐一套简单易行的暖手操,日常坚持练习,可有效促进手部气血循环,增强抗寒能力,预防冻疮发生。

**十指对击** 双手十指自然张开,指尖相对,轻轻用力对击,节奏轻快,持续约1分钟。指尖为手三阴经、手三阳经“井穴”所在之处,是经络之气的源头。对击可强烈刺激井穴,振奋

阳气、醒神开窍,激活手部气血。  
**撮拳伸展** 用力握紧拳头,保持3秒后猛然张开,手指尽量伸展到最大幅度,重复20至30次。该动作在一张一弛间促进手部肌肉的收缩与舒张,如同“泵”一样将气血推向末梢。中医视为阳、静为阴,此动作通过阴阳转换,能增强气血流动的力量。  
**旋转手腕** 双臂前伸,以手腕为轴,缓慢向内、向外各旋转20至30次。手腕是手部经络汇聚与通行的枢纽,旋转手腕能全面疏通手六经,

有助于通调位于手腕的神门(心经)、大陵(心包经)等重要原穴,加强气推动血液运行的能力。  
**虎口互搓** 将一手虎口与另一手虎口交叉,用力相互摩擦搓热。虎口为合谷穴(大肠经原穴)所在之处,中医认为,此穴善治头面及上肢疾患,擅长行气活血、祛风散寒,搓热此处能温通经络,改善手部气血供应。  
**拍打手背** 用一手手掌拍打另一手手背,从指尖向手腕方向均匀拍打,每侧1至2分钟。手背为手三阳

经循行区域,分布着调节气机、水道的关键经络——手少阳三焦经。拍打手背可振奋阳气、疏通三焦气机,促进全身气与温煦功能,从根本上改善手足冰凉。

需要特别提醒的是,这套暖手操适合每天晨起后、工作间隙或感觉手凉时练习,应注意动作和缓有力,以手部感到温热、微微发红、舒展灵活为佳。有条件者,练习完可用温水泡脚,以加强温阳疗效。

柳伦学(据人民网)