

# 48岁糖前期患者“饿”出低血压

## 专家提醒：控脂控糖切忌走极端

查出高血脂后，48岁的王女士从“顿顿红烧肉”陡然转向“每天清水煮青菜”，结果因严重营养不良诱发低血压，在家起身时险些晕厥，被家人紧急送医。武汉市第三医院首义院区内分泌科医生李广利提醒：慢病管理切忌“从一个极端走向另一个极端”，科学控脂控糖需要均衡饮食、规律运动，而非盲目吃素或极低热量节食。

王女士平时的饮食习惯极不健康：每餐离不开红烧肉、肥肉，爱喝老母鸡汤、猪蹄汤等油脂厚重的浓汤，蔬菜摄入量极少，且常年久坐不动。她同时是糖尿病前期患者，但因没有任何不适症状，一直未去医院复查，对体检超标指标也心存侥幸。

直到近期一次体检，报告单上严重超标的血脂指标让她慌了神。急于降血脂的王女士采取了“极端吃素”方案：每天只吃清水煮青菜，几乎不碰主食、肉类和油脂，试图用极低热量饮食快速把血脂降下来。

然而没过多久，她开始频繁头昏眼花、浑身无力。一次起身时差点摔倒，家人赶紧将她送往武汉市第三医院急诊。检查发现，她的血压远低于正常

水平，被确诊为营养不良性低血压——正是盲目极端节食、热量和营养摄入严重不足所致。

李广利表示，王女士的经历典型踩中了慢病患者的两个控脂误区。

**第一个误区** 长期高脂高油、低纤维、少运动。顿顿肥肉浓汤，缺乏膳食纤维和运动，不仅加重血脂异常，还会让糖尿病前期快速进展为糖尿病。

**第二个误区** 血脂升高后盲目“走极端”。并非吃得越素、热量越低越好。极低热量饮食会导致身体能量匮乏、电解质紊乱，进而诱发低血压、头晕、乏力，严重时甚至损伤脏器功能。

李广利强调，对血脂异常及糖尿病前期人群而言，控脂控糖绝不等同于极端节食。正确的做法是：

**均衡饮食** 减少浓汤、肥肉、油炸食品，适量摄入优质蛋白和粗粮，保证每餐有新鲜蔬菜；

**规律运动** 每周坚持有氧运动；

**定期体检** 遵医嘱调理，切勿自行盲目节食。

“健康从来没有捷径。”李广利说，远离“暴饮暴食”和“极端节食”两个极端，科学饮食、循序渐进，才是守护身体的正确方式。

据荆楚网

## 益智游戏

数独

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

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9，不重复。

## 春捂≠多穿

# 盲目“捂”出一身汗 冷风一吹反而感冒了

“医生，我一直比别人穿得多，怎么还会感冒？”在宁波北仑区滨海新城医院中医科，鼻塞、流涕多时的患者孙女士(化姓)十分不解。医生提醒：“春捂秋冻”确实有道理，可很多人并不了解它的真正含义，反而让身体“吃亏”。

这几天气温回升，孙女士依然穿着过冬的厚衣服。去菜市场走了一圈，她的背后就汗津津的。“当时是有点热，但是想到老话说了要‘春捂秋冻’，就继续捂着。”孙女士回忆，当她走出巷口时一阵风从背后吹来，后背瞬间就凉了。第二天起床后，她就出现了鼻塞、流涕、浑身无力的症状。

接诊的北仑区滨海新城医院中医科副主任中医师于明杰详细了解孙女士的情况后解释道：“这个感冒就是穿太多‘捂’出来的。”

他进一步分析，春天阳气生发，毛孔逐渐张开，如果穿得过多，一活动就容易出汗。出汗后，毛孔是张开的，此时冷风一吹，风邪和寒邪就容易通过毛孔侵入人体，首当其冲的就是背部。

“中医认为，背部是足太阳膀胱经循行的地方，主一身之表，号称‘藩篱’，是抵御外邪的第一道防线。”于明杰强调，“背部受凉，风寒束表，卫气被郁，人就容易感冒。”

但孙女士仍是心存疑惑，老话不都说要“春捂秋冻”吗？

“‘春捂’是有道理的，但不能盲目地‘捂’，关键在于‘捂’得恰到好处。”于明杰解释，很多人把春捂直接理解成多穿，其实大错。真正好的状态是穿着衣服觉得暖和，但身上始终干爽，不出汗。一旦捂出汗，阳气外泄，毛孔打开，反而给了外邪可乘之机。

于明杰建议，日常可用“洋葱式穿衣法”，内层穿纯棉透气的衣服，中间套个薄马甲保暖，外面搭件易穿脱的外套挡风。春天早晚凉、中午热，这么穿



可以随时调整，感觉后背要出汗了，就赶紧减一件。

此外，“捂”哪里也是关键。中医讲究“春捂”要下厚上薄，重点照顾好“首足”两头。因为寒气多自下而起，且头部和脚部的毛细血管丰富，对寒冷刺激比较敏感。因此，春季穿衣要保持下半身保暖，而上身衣物可以适当减少。对于老人和小孩，护好背部、腹部和脚底尤为重要。

于明杰提醒，慢性呼吸道疾病患者、心血管疾病患者、老年人及儿童，由于体质相对较弱，对温度的调节能力较差，在春季更应注重科学增减衣物，切不可盲目跟风“春捂”，以免诱发旧疾或导致新的不适。

据《宁波晚报》

## 纪晓岚写匾暗讽和珅

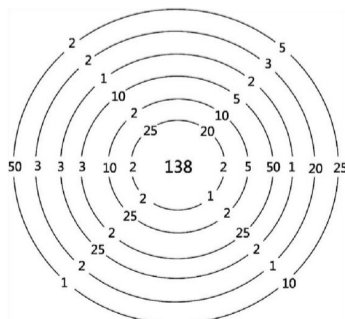
一次，和珅请纪晓岚为自己新建的庭园大门题写横匾。纪晓岚提笔写了“竹苞”两字。和珅以为引用的是《诗经》里“竹苞松茂”一句，来盛赞他园林中的美色。

乾隆皇帝看到后却对和珅说：“纪晓岚这是在捉弄你呢。”你知道为什么吗？

## 座位巧安排

某外国语学院举行的圣诞节联欢晚会上，一个圆桌周围坐着5个人。A是中国人，会英语；B是法国人，会日语；C是英国人，会法语；D是日本人，会汉语；E是新西兰人，只会说英语。你能巧妙地为他们安排座位，使他们都能和左右的人进行交谈吗？

## 通往“数字之宫”中心的道路



请你找出通往中心的道路，使得从最外面的某一扇“门”起，经过六扇“门”到达“数字之宫”的中心，而这六扇“门”上的数之和恰好为138，你能找到几条？

## 耳背、耳痛或是肿瘤在预警

83岁的刘大爷近日感觉自己左侧听力明显下降，左侧耳朵持续疼痛并伴痒痒。他自行使用消炎药和滴耳液处理。症状非但未缓解，反而逐渐加重：左耳开始反复流出脓血性分泌物，并伴有异味；听力持续恶化，几近丧失。

社区卫生院医生建议尽快排查，家人急忙带他来到杭州市第一人民医院吴山院区(杭州市肿瘤医院)。肿瘤放射治疗科一病区主任医师毛燕娇接诊，经过检查，刘大爷被确诊为外耳道恶性肿瘤。医院第一时间为他实施耳内镜下外耳道肿瘤微创切除术。经过一段时间的治疗，刘大爷的耳部伤口开始愈合，听力也逐渐恢复。

毛燕娇提醒，耳背未必只是衰老的信号，还可能是身体发出的肿瘤预警。常见的耳部肿瘤包括外耳道肿瘤、中耳癌等。

若是出现以下几种情况，一定要引起重视。首先是持续耳痛，长期无法得到缓解，这类疼痛往往在夜间更加明显，痛感可放射至颞部、乳突部以及枕部；其次是耳内出血或流出带血的分泌物，这是中耳癌最常见的症状；听力严重衰退，患者出现脸麻、面瘫、头晕头痛的症状；此外耳朵里有硬块，或者感觉耳朵堵得慌也可能是肿瘤的早期信号。

据《浙江老年报》