

防糖记住“早八晚七”

不光饮食种类(吃什么)是控制血糖的关键,进餐时间和频率也相当重要,每日首餐较晚会增加2型糖尿病风险。相比之下,早上8点前吃第一顿饭,晚上7点前吃最后一餐,能预防糖尿病。

在这项研究中,研究人员调查了10万成年人(平均年龄为43岁,79%为女性),通过问卷形式收集了他们的饮食情况及进餐时间,分析进餐频率和时间与2型糖尿病发病之间的关系。

随访7年后,研究人员发现,第一餐吃得晚,2型糖尿病发病风险高。与8点前吃早餐相比,9点后吃早餐的人,患2型糖尿病的风险增加59%。研究还发现,少食多餐会降低2型糖尿病的风险。与一天吃4顿或更少相比,每天进食5次以上,糖尿病风险降20%。

这是因为时间因素对人体血糖波动有重要影响。选择在早上8点前吃第一顿饭和晚上7点前吃最后一餐,符合人体生

物钟和日常生活习惯。早上通常是身体活跃的时候,晚上则是准备休息的时间。这种与身体的生理节律相吻合的进食模式,有助维持健康代谢和血糖控制,减少2型糖尿病的风险。具体来说,选择适当的早餐时间、控制进餐频率以及避免过于晚的晚餐可从以下三个方面发挥作用。

早饭早点吃,减少低血糖。在夜晚的长睡眠中,人体通常处于较长时间的禁食状态。早上8点之前吃早餐可以打破这个状态,迅速提供身体所需的能量,帮助稳定血糖水平,防止血糖过低,减少波动。

晚饭别太晚,减少胰岛素抵抗。晚上吃得晚可能会导致胰岛素敏感性下降,使身体处理血糖的能力下降,增加2型糖尿病风险。而早点吃晚餐有助于在晚上提前结束食物摄取,给身体足够时间来消化食物,维持较高的胰岛素敏感性。

进餐次数多,分散能量摄取。增加进餐次数有助于分散

每餐的能量摄取,这可以避免在一次大餐中摄入过多的能量,减轻胰岛的工作负担;间隔的零食和小餐有助维持血糖平稳,以防急剧升高或降低。

饮食干预是糖尿病预防及治疗的重要手段,涉及方方面面,缺一不可。除了尽可能遵循“早八晚七”的吃饭时间,大家还要坚持健康饮食习惯。首先,多选择低升糖指数的食物,可减少餐后血糖波动。多吃蔬菜,水果适量,种类要多样;常吃鱼、禽肉、畜肉及鸡蛋适量,少吃肥肉;合理选择少量坚果零食。其次,过重和肥胖是2型糖尿病的主要风险因素之一,要注意把体重维持在健康范围内。第三,要定期运动,进行适度的体育锻炼,如散步、骑自行车或游泳,有助控制血糖,预防糖尿病。

(《生命时报》)

保健养生

烟雨迷蒙鼓浪屿

■王如晓

三十年前的一首名曲——《鼓浪屿之波》,犹如一坛老酒,时常散发出诱人的芳香,勾起我无穷的遐想,多么想有一天来到她的身旁。

如今,我站在厦门的轮渡码头上,即将实现多年的梦想,600米宽的海面,鼓浪屿就在眼前,影影绰绰,飘飘渺渺,犹抱琵琶半遮面。

登船眺望,烟雨中的鼓浪屿啊,正如画卷般展开,她简直就是一艘破雾而行的战舰。郑成功雕像是战舰高昂的头,月光岩就是战舰的驾驶室、指挥部。战舰始终保持一往无前、气壮山河的雄姿,勇敢地向前,向前!

建筑是凝固的艺术,鼓浪屿的街巷里,最夺人眼球的就是一幢幢风格各异的建筑。中国传统的飞檐翘角的庙宇,闽南风格的院落,中西合璧的小楼,欧陆风情的别墅,在这仅有1.9平方公里的小岛上,竟建有1000多座别墅,散落在小岛的各个角落。

西方列强当年抢占的地方,现在已成了中西文化的精粹景观:菽庄花园,补山园,皓月园,风琴博物馆,钢琴馆等建筑堪称世界一流,一扇扇雕窗、一座座花墙、一层层台阶,让人浮想联翩。

雨撒得很欢,打着伞,我独自一人沿着缓缓的坡道前行,来到了鼓浪屿的最高峰——日光岩。日光岩顶部有一巨石凌空屹立,浑然天成,是厦门的象征,最主要的旅游景点,登峰远眺,整个厦门风光一览无余。山上历代摩崖石刻甚多,遗存有一古寺庙——日光岩寺,建于明代,广有信众,名闻遐迩。民族英雄郑成功收复台湾时,曾屯兵于此,现存有水操台,龙头山寨门等古迹,可见其军事地位之重要。

出得月光岩大门,小雨下得紧了,雨水浸湿皮鞋带来丝丝凉意,

我还又沿着狭小的街巷徜徉。这时我仿佛进入了戴望舒的《雨巷》,也希望遇见“一个丁香一样的,结着愁怨的姑娘”。在这烟雨凄迷的时刻,那弯弯曲曲的小巷弥漫着多么醉人的诗意!

我继续前行,又寻觅到一个著名的学者、文学家的足迹。出于对林语堂先生的敬仰,按图索骥,来到位于漳州路的林语堂故居。这是一个寂寞的小巷,一栋英式小楼,游人两三,没有导游,宁静得令人心酸。小楼已经很破败,庭院的边角荒草峥嵘,石阶上青苔斑驳,长年失修的花坛中杂草丛生,野花枯黄。沿着台阶拾级而上,只见一扇看不到漆色的破门,厅堂桌椅蒙满尘埃,角落结了蛛网,满园的凄清和荒凉。由此想起林大师的《京华烟云》,小说讲述了曾、姚、牛三大家族30多年的悲欢离合和恩爱情仇的故事,表达了“浮生如梦”的感慨。眼前这破败凄凉的故居,相比之岛上皓月休闲度假俱乐部的繁华,菽庄花园的高贵和奢侈,似乎也印证了“自古文人多寂寞”和“浮生若梦”的世态。

离开林语堂故居,夜色悄然笼罩下来,多情的雨还是下个不停,路边店铺已是华灯初上。华灯璀璨的鼓浪屿,像一颗被水洗过的夜明珠,散发出诱人的光芒。漫步在青石板上,沐浴着细雨,倾听着海涛,眺望着远方,顿觉天水一色,海天交融,沉浸其中,忘却俗事,超然无我,身心其乐融融。

岛上的音乐厅,正在演唱着《鼓浪屿之波》,声情并茂的歌声,鼓起波浪的情思,飘向对岸的台湾岛,传递着亲人们远方的思念。钢琴博物馆里,有人弹起贝多芬的《月光曲》,琴声给人展开了一幅月光下从来没有见过的美景,月亮正从天水相接的地方升起来,海面微波粼粼,洒满银光,海面是那么恬静,那么安详,那么柔和……

匆匆此行,犹如走马观花。还有坐快艇冲浪,日光岩观日出,海滨海滩漫步等美景未来得及享受观感,留着遗憾和惆怅离开了魂牵梦绕的鼓浪屿。我沉醉了大半天的鼓浪屿,与我渐行渐远,突然我想起一句诗:“我很想把您连海抱走……”



晨光鸞影

李陶摄

我在农田里健身

■荀虎

在熙熙攘攘的城市中,我度过了忙碌而充实的职业生涯。然而,退休后,我选择回归故土,重新握住锄头,以农田为健身房,以农活为运动方式。

当初,我带着“三高”的荣誉退休,按时去医院报到,按时服药,原本打算帮女儿带孩子,却发现我似乎给她们添了麻烦。于是,我选择回到久违的家乡,那片我熟悉的土地。

刚回到农村的时候,看着儿时的小伙伴们依旧劳作自如,我有些羡慕。他们脸上洋溢着健康的笑容,仿佛告诉我:这就是生活,简单而充实。我甚至有些嫉妒,但随后又对自己说:“这不是竞赛,我没有落后。”这是我自己的选择,我要以自己的方式去享受生活。

一天晚上,小时候的大哥来串门。我们坐在电视机前,看着一场标枪比赛。大哥的话让我有所觉悟:“你看标枪本来是狩猎的,现在是一种运动方式。其实咱们下地耕种,哪一样不是体育活动呢?”是啊,体育并不一定要在健身房、体育馆里才能进行,生活中处处都是运动的机会。

第二天,我起了个大早,围着村子绕了三圈。手机上步数显示7000步,4.1公里。我心中的欣喜如同小时候考了100分一样。我并没有觉得有什么过多的不适,反而觉得这是一种新的挑战 and 锻炼。

我开始把每一次的劳作都赋予一个新的运动项目。挖地是打高尔夫,割草就是游泳,扛起一袋重物就是举重,追着鸡就是短跑……我乐在其中,每一次的动作都让我感到全身肌肉的调动。

除了劳作锻炼,我也会去村子里的露天健身点检验自己的运动成果。在健身器械上检验动作的规范程度,再到地里进行实战。我想象着能够锻炼的目标肌肉群,争取在地里劳动的时候也像在器械上一样规范。

运动加上食疗,还有村里卫生员时不时的提一些建议,我的身体状况慢慢有了改善。我开始享受这个过程,享受运动带给我的快乐。

偶尔忙起来忘了吃药,我也并不会过于在意。我会告诉自己,这是身体在调整,这是身体在适应新的生活方式。我不再过分依赖药物,而是更加注重自然疗法,更加相信身体的自我修复能力。

三年过去了,我再次站在了同一片土地上,但我已经不再是那个需要按时服药、需要按时去医院报到的人。我变得更加健康、更加自信。

我感谢这片土地,感谢这个让我可以自由呼吸、自由运动的家乡。我感谢我的家人和朋友,他们的支持和鼓励是我坚持下去的动力。我更感谢自己的选择和坚持,是它让我找回了自己的健康和幸福。

在这个世界上,没有什么比拥有一个健康的身体更宝贵的了。这是我退休后的生活哲学:回归土地,享受劳作运动带来的快乐,拥有一个健康的生活方式。这是我选择的生活,也是我追求的生活。

双节慰问送温暖 志愿者传递节日祝福

为传承中华民族传统文化,9月24日,春天志愿服务队联合爱心企业共同举办中秋慰问活动。

当天上午,高州圆梦公益队长带队来到春天队指导志愿工作,携手湛江燕塘乳业有限公司代表捐赠牛奶、花生油、饼干等物资一批,为十余名困难群众送上慰问品。志愿队长带领志愿队员一家家上门慰问。所到之处,欢声笑语不停,感谢暖心不断,充满节日的欢乐气氛。

(通讯员 董德文)