

保健养生

糖友三伏天注意五种危险

今年7月15日入伏,整个三伏天将持续至8月下旬,共计40天。三伏天气温高、湿度大,往年因中暑、低血糖、糖尿病酮症酸中毒等问题就诊的糖友很多。如果处理不好,不仅影响糖友的生活质量,还可能引发更严重的并发症,因此糖友在这一时期要尤其注意。

医生认为,三伏天是一年中最热且潮湿闷热的日子,这种天气特点会直接影响糖友的胰岛素分泌和身体代谢。具体表现为:1.胰岛素分泌量相对增加,但高温环境可能导致胰岛素敏感性降低,影响血糖的调控;2.饮食习惯改变,夏季人们普遍食欲不振,倾向于摄取清淡食物,这些食物往往含糖量低,容易造成血糖波动;3.能量消耗大,人体新陈代谢加快,血糖消耗相应增加;4.睡眠质量下降,夏季夜晚短,加之高温和蚊虫叮咬,糖友的睡眠质量可能会受到影响,进而影响血糖的稳定。

总体来说,三伏天糖友面临以下五种“危险”,需留意相关症状并牢记应对措施。

中暑。出汗是人体散热、应对高温的生理机制,但老年糖友以及部分存在血管病变

和神经病变的糖友,身体对温度的调节能力下降,散热较为困难;加之体内水分相对较少,抗热能力较弱,更易中暑。

糖友要避免在高温时段(10:00~16:00)进行户外活动,尽量选择清晨或傍晚时分进行散步、太极等轻度运动;要定时定量饮水,少量多次;糖友家中可提前储备人丹、十滴水、清凉油等防暑药品,以备不时之需。此外,注意胰岛素的保存温度,避免高温失效。

低血糖。夏季人体新陈代谢加快,能量消耗增加,糖友需要更多的能量来维持身体的正常运作;但高温可能抑制糖友食欲,导致能量摄入不足,从而易发低血糖。血糖控制不稳定、高龄以及使用胰岛素或磺脲类降糖药物的糖友尤要注意。

糖友要保持三餐规律,确保每餐都有足够的碳水化合物摄入;两餐之间及睡前可适当加餐,如水果、酸奶等,以预防低血糖。容易低血糖的糖友应增加血糖监测的频率,特别是在餐前、餐后和运动前后等关键时间点。一旦发现血糖偏低,应立即补充糖分。

糖尿病高渗性昏迷。高

温环境下,人体出汗量通常会增多,此时若饮水不足或伴有呕吐、腹泻等症状,就容易发生脱水,导致血液浓缩及血浆渗透压升高,表现为不同程度的意识障碍甚至昏迷,需立即就医。

糖友应保持体内水分充足,避免脱水。建议每日饮水量不少于2000毫升,并根据出汗情况适当调整。可选择淡盐水或含有电解质的饮料,来补充体内流失的盐分和矿物质。

糖尿病酮症酸中毒。在身体出汗多、喝水少的情况下,如果高血糖状态进一步加重,促使脂肪分解产生酮体,就会引发酮症酸中毒。

糖友平时要注意观察自身是否有恶心、呕吐、呼吸有烂苹果味等酮症酸中毒的早期症状。一旦发现异常,应立即就医。

感染。由于饮食不洁和感染等因素,夏季容易发生痢疾或疖肿等感染问题。糖友要注意饮食卫生,避免食用生冷、不洁食物,减少外出就餐次数。平时勤洗澡、勤换衣,保持皮肤清洁干燥;避免搔抓皮肤,以防破损感染。

(生命时报)

快乐乒乓园

■陈汝雄

退休后,既想要锻炼好身体,又想要消遣娱乐、愉悦身心,把退休生活过得有质量且有意义,那么来桥南社区的茂名石化退休职工服务中心吧。这里不仅有老年大学开办的太极拳、舞蹈、唱歌、曲艺、书法、绘画等各种文体艺术学习娱乐班,这里还有三个乒乓球室和一个乒乓球长廊大厅,共有十五张乒乓球台供大家打球锻炼身体,是退休老人健身娱乐的快乐乒乓园。

打乒乓球可以锻炼手眼协调能力,可以强壮筋骨,强身健体,预防老年痴呆,深得退休老人喜爱。

每天一大早,茂名石化退休职工服务中心乒乓球室就开始热闹起来,买好菜的老人早早来到球室。有刚退休的,也有七十多岁的,甚至八十多岁的耄耋老人也不少,还有一位年逾九旬的老人也常到此练球,算是球室里年龄最大的老球友了。这里不分男女老少,球技高低,来到球室的都是球

友。这里的球友尤其喜欢双打,人多时,特别是到了下午,三个球室里的六张球台几乎都在双打。大家不论输赢,只求一起热热闹闹、开开心心。

大家在这里锻炼身体,愉悦身心,增强友谊。腿脚有点不太灵活的老黄经常上午打完球下午又来,长期下来身体倍健康;七十多岁的赖总退休后就来到桥南球室打球,也是每天上午下午都来,从不缺席,至今已经打了十多年的乒乓球了,球技练得倍棒;同样是退休十年来一直在这里打球的老莫,不但每天上午下午都来球室打卡,每次打球他还带上烧水壶和茶叶,给自己和球友们烧水泡茶,让流汗多自带开水不够的球友也能及时喝上热茶,补充水份。

桥南社区乒乓球室就像一个欢乐乒乓园,不仅能锻炼身体、愉悦身心、提高球技、结识朋友,还能获得健康与快乐,让自己享有一个高质量的退休生活。



闲话生活 青云梯

母亲的时间

■何小雯

母亲追着阳光,把家里的衣物被褥,铺天盖地的,晾晒在天台上,院子里,花花绿绿的,在阳光下灿烂着。母亲说,今年谷雨的雨水太缠绵,像是藏了许多重重沉沉的心事,须得是流着泪诉说,方能抒情。而那边,端午的龙舟水又在天上排着队了。阳光,是可遇不可求的奢侈品。她得抓紧时间,把该洗的,该晒的,都安排起来。那些衣物被褥里,有些是我已经淘汰了的,却固执地仍占据母亲的时间,例如那条重到压得我胸腔生疼的老棉被,我已多年不用。母亲说,闲着也是闲着,洗洗晒晒,万一哪天我又复古怀旧,惦记上了呢。

我像听了个笑话,母亲的嘴里竟然会说“闲着也是闲着”这样的话。母亲,是忙碌的代名词啊!

母亲很忙,像个陀螺一样,总是转个不停。我们想让她停一停,歇一歇。给她报团旅游,她不去,说没时间,山上果子快熟了要施肥要除虫要收成。父亲每年都和老战友们有聚会,天南地北的换地聚,我们劝母亲跟着一起出去溜溜,还可以和老友叙叙旧。她也不肯出门,说没时间,地里头一连串的农作物等着她打理。甚至身上某些零件闹脾气,折磨得她生痛,家里人要拉她上医院,她也说一点点小毛病罢了,没时间

上医院折腾,那么多的鸡鸭猫狗猪等着喂呢。

母亲的时间总是不够用,尤其是上了年纪之后。母亲对时间有了焦虑,常常对着日历自言自语:怎么一天又过去了呢?

母亲忙着种菜。青青绿绿的蔬菜一茬接一茬在地里头疯长,母亲每天电话里告诉我,哪款菜长高了,肥了,老了,要回来摘了。每次我往返县城和乡下之间时,就像一次小搬家现场,后尾箱里,座椅上,被母亲为我种的无公害蔬菜塞得满满当当。母亲可惜车顶没有载物空间,不然她还可以放多两筐菜上车。菜太多,爱太满,我把菜分一些给左右邻居,这给我积攒了一手好人缘,每逢我遇事需要人手帮忙,邻居们都是逢叫必来。

母亲忙着腌咸菜。小时候我对咸菜的热爱成了母亲如今忙成陀螺的理由。她种的几亩地里,埋着白萝卜,藏着大头菜,挂着青瓜,吊着黄瓜。母亲赋予它们以爱,用勤劳加阳光腌制晾晒,最后把它们封在了许多年的瓦罐里,等候时光将它们最好的滋味唤醒。一个个瓦罐如同忠诚的士兵,守住儿时记忆里母亲的味道。每逢我舌头厌倦了百菜,或是身体不适,吃上一锅白粥配咸菜,总觉得肠胃暖暖的。

母亲忙着教我做菜。我人

懒,悟性低,和厨房有仇,常常吃外卖。母亲为此没少嗔骂我,让我多回家吃饭,我又说没时间。上了年纪的母亲,变了。母亲打电话给我的频率高了,要求我回家的口气硬了,给我的待遇不同了,从以前的回家吃现成饭变成了现在的人厨旁观打下手、掌勺炒菜。她变得很焦灼,恨不得我学会她所有的本领,让我代替她,成为她好好照顾我的往后余生。

母亲忙着教我做人。凡是母女坐一起,母亲像个兢兢业业的讲师,想要往我脑袋里塞满为人处世之道。她虔诚的祈祷,希望我可以融会贯通这些道理,并以此开路,在人潮汹涌的交际场里劈出一片坦途,如鱼得水。

母亲很忙,忙着在时间的海绵里挤尽每一滴水,再用心浇灌在我身上。母亲面对时间,越来越焦灼,每一根凌乱的银丝都诉说着她内心怕来不及的慌乱如麻。这番情景,为人子女的看在眼里,心酸不已。我别无他法,唯有叠加回家的次数,陪她闲聊、捡鸡蛋、拔萝卜,陪她散步、看野花、听虫鸣。我心底的渴望那么赤裸裸,希望母亲在这些云淡风轻的日常里,慢慢放下对时间的戒心,重塑时间的松弛感,不再整天惦记自己的日薄西山,继而期待我们母女情的来日方长。

聆听八块垌红斗的故事

■程寿煌

7月8日下午,朱砂镇党委委员陈昌灿同志,带领广东科贸职业学院师生暑假团队,参观八块垌交通联络站旧址,聆听八块垌红斗的故事。

信宜朱砂大胜八块垌交通联络站旧址的红斗,原是程万全家的木斗,曾用来量田租挑去双砥蒲竹径大胜乡田赋仓。1949年秋天,朱砂革命游击队用程万全家的木斗量米分给群众、量米煮饭,所以又被称为红斗。

革命胜利后,程万全的子孙一直将红斗保存下来。八块垌前辈经常给年轻人讲述红斗故事,让红斗精神代代相传。2003年5月15日,程家将红斗捐赠给茂名市博物馆,供市民参观。2021年12月13日,《茂名日报》刊登《红斗故事》。将《红斗故事》制作成宣传镜框,送挂朱砂村委会、大胜小学、双砥余恒家,让更多人了解八块垌红斗故事。2022年初,电视媒体播出《八旬老人坚持50多

年讲述“红斗”故事》,将八块垌红斗故事广为传播。2023年秋,八块垌学子考入南京河海大学,将红斗故事带去大学,让来自天南海北的同学了解八块垌红斗故事。

此次,广东科贸职业学院师生暑假团队,来参观八块垌交通联络站旧址,聆听八块垌红斗故事,接受红色教育。他们聆听八块垌人讲述红斗故事,参观红斗故事宣传镜框、观看《八旬老人坚持50多年讲述“红斗”故事》视频,对八块垌红斗有了深刻认识。学生们体会到八块垌红斗蕴含着革命前辈战胜艰难险阻的奋斗精神以及群众支持革命的奉献精神,认识到我们今天的幸福生活,是革命前辈艰苦奋斗和人民群众支持革命得来的。

同学们表示会牢记革命历史,珍惜今天的美好生活,学好本领,为实现中华民族伟大复兴,贡献自己的力量。