

保健养生

## 糖尿病患者要谨防低血糖

在糖尿病的管理中,低血糖是不容忽视的急性并发症,且易反复发作,还会影响糖尿病患者的治疗依从性和心理状态。一次严重的医源性低血糖或由此诱发的心血管事件,可能会抵消一生维持血糖在正常范围内所带来的益处。因此,在关注糖尿病人高血糖的同时,也应注意低血糖的危害。

低血糖的诱因包括用药不当或过量、给药时间不当或剂型错误、运动时间过长或强度过大、饮酒过量(尤其是空腹饮酒)、呕吐腹泻等使机体能量摄入减少、未按时进食或进食量过少、肝肾功能不全等。

低血糖的临床表现如下:  
典型临床表现。交感神经兴奋(发抖、饥饿、冷汗、心慌、焦虑),中枢神经受抑制(头疼、嗜睡、意识丧失、昏迷、死亡)。

不典型临床表现。如言语不清、烦躁不安、行为异常、反应迟钝、头痛头晕等,不典

型临床表现易被忽视。

特殊表现。在胰岛素分泌严重障碍的糖尿病患者中,常表现为无症状低血糖,虽无症状,但随后可能发生严重低血糖,主要原因是由先前反复发生低血糖所致,与低血糖相关自主神经衰竭有关。

严重低血糖发作会给患者带来巨大负担,可能会导致认知功能障碍、心肌梗死、心肌缺血、心律不齐,甚至心血管死亡。反复低血糖会增加痴呆风险,加快阿尔茨海默症进展,增加患者焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪。

大于60岁老年患者、消瘦者、应用胰岛素或胰岛素促泌剂治疗的患者、反复发生低血糖患者、肝肾功能减退的患者、有严重微血管和大血管并发症者更容易发生低血糖。

要注意以下应对措施:  
1.糖尿病是复杂性疾病,每个人的遗传背景、伴发病症、疾病发展的不同阶段、治疗需求等差异很大,需要制定

个性化血糖控制目标。

2.胰岛素及胰岛素促泌剂应从小剂量开始,逐渐加量,谨慎调整剂量。

3.保证每天三餐定时定量,避免暴饮暴食或长时间空腹,如进餐量减少,应减少相应的药物剂量,在可能误餐的时候提前做好准备。

4.规律运动,量力而行,注意运动强度和时间,不建议老年患者参加剧烈运动。

5.运动前适当增加额外的碳水化合物摄入,以补充能量,运动时间超过1小时要及时加餐,避免空腹运动导致能量消耗过大。

6.避免酗酒和空腹饮酒,过量饮酒会抑制糖原分解,空腹饮酒更容易引起低血糖。

7.根据患者个体化需求有目的的通过血糖监测了解饮食、运动对血糖的影响,从而调整饮食和运动方案。

8.外出时,随身携带糖尿病救助卡、糖果、饼干等应急物品。

## 家乡美食印记

■唐海铃

美食家蔡澜说过:“美食=乡愁+滋味”。也就是说,美食是一种感情寄托,是一种主客观的合体。童年记忆是乡愁的源头,从小长在电白海边现在在外地工作的同学回来聚餐吃什么好?一直是我們喜欢讨论的问题——鱼炸、鳝炸、蚝炸、沙虫炸是下酒好菜,水东芥菜、水东鸭粥、杂鱼煲、斜煎煎粉、咸煎饼、盐焗鸡、狗肉、虾、虾姑、花蟹、笔筒鱼及说不完的海鲜……这些都是大家对家乡美食的眷恋。

人的饮食习惯基本是在孩童时期形成,所谓萝卜青菜各有所爱,有人喜欢吃鱼虾,有人喜欢鸡鸭,有人喜欢花蟹螃蟹大闸蟹,也有人喜欢蚝、青口、南方螺。每每吃“南饭螺”(黎话),同学们就说起当年中心台那几家卖“南饭螺”路边摊的红醋多么好吃,女同学常常吃一个螺就喝三小碗红醋。那时候大部分同学生活都不富裕,总想着法子省钱又解馋。

前段时间我们举办了高中毕业35周年同学聚会,聚餐时,外地回来的同学总喜欢寻找童年

美食。我们念念不忘的是当年学校门口的小吃。同学聚会聚餐最高的评价是“这就是小时候的味道”。

我们聚在一起吃了三顿海鲜大餐,为了每一顿饭有所不同颇费心思。杂鱼煲、杂鱼汤、水东芥菜、蚝炸,沙虫炸,虾姑,海蜇炒豆芽、白菜豆腐焖蚝,海鲜粥、盐焗鸡、白切鸡、虾蟹、扇贝分开来上桌。酒足饭饱后,深圳女同学还要打包蚝炸在回深圳中途休息时吃。

周末去小菜市场买菜,最喜欢见到有新鲜天然小海鱼,比如“碗米”“急尾”“拜来”“泥猛”等等。回家拿小锅加水煮开下姜丝和油盐,接着把鱼从大到小先后放进锅,再等水沸腾能滚动小鱼即可关火上桌,这时鱼肉最鲜甜滑嫩百吃不腻。每次聚会点这菜,同学都一致好评。新鲜的小海杂鱼煮汤也是汤色奶白,加药材或是水东芥菜一起煮都极鲜美。

每个人都有对家乡美食味道印记,走多远也记得家乡的美食。



李花开 西西 摄

## 七律·去岁履痕

■庞洪流

忘记浮生过六旬,笑看白发再添新。  
闲云自有闲云好,野鹤非关野鹤珍。  
脚踏江湖星与月,身游吴楚蜀加秦。  
醉寻景物天涯路,不负年年逐梦真。

## 七律·古港渔乡闹元宵

■肖景文

世代传承旧俗浓,元宵古港韵千重。  
渔灯照水添春景,樯影摇波映晚钟。  
社鼓欢歌祈岁稔,村醪醉舞乐年丰。  
江山胜迹情依旧,且看尧天映烛红。

## 外婆的老屋

■林晓玲

在海陵岛十里银滩附近的一个小村庄里,矗立着一间泥砖石砌成的老屋,这间老屋,便是外婆居住的地方。自外公离世后,外婆便固执地选择留在这里,一住便是二十年。

老屋是用当地的泥土和石头堆砌而成,外墙斑驳陆离,岁月的痕迹清晰可见。屋顶的瓦片有些已经破碎,每当风雨来临,屋内便滴滴答答地响个不停,宛如一首悠扬而古老的乐章。老屋,这个看似破烂不堪的地方,却成了外婆心中最温暖的港湾。外婆说,这老屋是她的根,是她和外公风雨同舟、相濡以沫一辈子的见证。

走进老屋,屋内陈设简陋,一张老旧的木桌,几把已经磨得发亮的竹椅,还有那台陪伴了外婆无数个日夜的收音机,都是外公在世时的遗物。老屋的墙上,挂着一张泛黄的照片,那是外公外婆年轻时的合影。照片中的他们,穿着朴素,笑容灿烂,外婆时常会对着这张照片发呆,一坐就是半天。我知道,她在怀念那段青葱岁月,怀念与外公共同走过的日子。老屋的每一个角落,都藏着外婆对外公的思念。厨房里,那口用了几十年的柴火灶和铁锅,见证了无数次外婆为外公烹饪美食的温馨场景;卧室里,那张旧木床,承载了他们无数个相依相偎的夜晚;院子里,那棵老树,见证了他们的青春与衰老,也见证了他们对彼此不变的深情。

外婆和外公的相识,是在那个物质匮乏的年代,他们生育了四个子女,凭借着对彼此的信任和热爱,共同走过了无数的风风雨雨。记得外婆曾说过,那是许多年前的夏天,村里遭遇了严重的旱灾,庄稼几乎颗粒无收。为了能让家人吃饱饭,外公每天天不亮就出门,到很远的地方去挑水浇地。外婆也不辞辛劳,白天在家操持家务,晚上还要在昏黄的油灯下为家人缝补衣裳。那段日子虽然艰苦,但他们的心中充满了对未来的希望。正是因为这份希望,让他们走过了那一段异常艰难的日子。

外婆和外公年轻时,生活并不富裕,但他们从未抱怨,总是相互扶持,共同面对生活的风风雨雨。有一次,为了给家里添置一台收音机,外公利用业余时间帮别人搬运货物,经过几个月的努力,他们终于如愿以偿。那晚,全

家人围坐在收音机旁,听着悠扬的音乐,那份简单的快乐,仍让外婆回味无穷。

还有一次,外婆生病卧床不起,家里一时陷入了困境。外公没有放弃,他白天忙着在地里干活,晚上守在外婆的床边,细心地照顾她。他用自己粗糙的大手,为外婆熬药、喂饭,甚至彻夜不眠地为她驱赶蚊虫。在外公的悉心照料下,外婆的病情逐渐好转,而外公却因为过度劳累,差点病倒了。这段往事,每当外婆提起,总是满脸的幸福和感动。她说:“那时候,你外公虽然很穷,但他对我真的很疼爱。女人这一辈子,能找个对自己知冷知热的人,就足够了。”

后来,外公患了一场重病,离外婆远去了。外公的离世,对外婆来说,无疑是一个沉重的打击。自从外公离世后,外婆的世界便变得空荡荡的。子女们担心她的身体,纷纷劝说她搬到大舅家去住,那里有更好的生活条件,也能得到更多的照顾。但外婆总是固执地摇头,说:“城里人生地不熟的,多不方便,我不去。”其实,在外婆看来,她不想去大舅家是不舍得离开老屋。因为在这老屋里,她可以感受到外公的气息,仿佛外公从未离开过。

自从外公离世后,这二十年来,老屋见证了外婆无数个日日夜夜的坚守。每天清晨,当第一缕阳光穿透薄雾,照进老屋时,外婆便拿着扫帚,轻轻扫过每一寸土地,无论是角落里的灰尘,还是门槛上的泥泞,都被她细心地清除。老屋里的那些已经磨得发亮的木桌、木椅,还有那把外公生前最爱的摇椅,都仿佛在外婆的细心抚摸下重新焕发了生机。外婆常说,这些家具都是她年轻时和外公一起置办的,每一件都承载着他们的记忆。每当她擦拭这些家具时,都会想起与外公共度的那些美好时光,那些欢声笑语,还有那些默默相伴的日子。

光阴荏苒,岁月无情。在一个宁静的夜晚,外婆带着对外公深深的怀念,以及对子女们的无限牵挂,安静地离开了这个世界。外婆离世后,老屋变得更加冷清和孤寂,但它依旧静静地立在那里,像一位饱经风霜的老者,守望着过往的岁月,也守望着外公和外婆那份相濡以沫、永不褪色的爱。