



## 提醒

## 血糖高会伤肺

肺功能障碍需要被视为糖尿病的潜在并发症。

呼吸系统是人体最重要的功能系统之一。有研究显示，Ⅱ型糖尿病患者的非阻塞性通气障碍发生率是健康人的3倍，病程长的糖友风险更高。

高血糖危害肺功能的原因可能有以下几点：

首先，糖友的肺活量有逐年下降趋势，这可能是因为肥胖和皮下脂肪增厚，会导致胸廓活动受限。

其次，随着糖尿病病程迁延，不少糖友会出现微血管病变，这可能会影响肺泡内的毛细血管，影响肺泡内气体扩散。

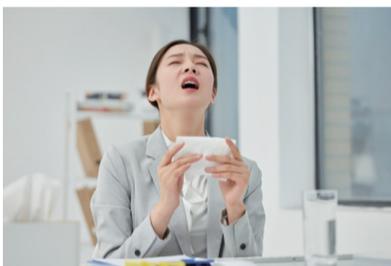
此外，高血糖可能引发体内的慢性炎症反应，也会增加肺部疾病风险。

由此可见，高血糖不仅会对心血管、肾脏等造成危害，还可能伤害肺功能，尤其是有基础肺病或长期吸烟者。为了保护肺部健康，建议糖友定期监测血糖水平，将血糖保持在合适且稳定的范围内。同时，定期体检有助于早期发现肺部问题，以便及时采取适当的治疗措施。

据《老年日报》

## 常识

## 闭嘴打喷嚏危害多



人类憋住打喷嚏，或打喷嚏时闭上嘴巴或捂住鼻子，会使呼吸道压力比正常打喷嚏增加5到20倍，且由于无处宣泄，压力只能传递到身体的其他部位，可能造成眼睛、耳朵或血管受损。

据《老年日报》

## 狂犬病潜伏期有多长

狂犬病潜伏期的长短与狂犬病毒的毒力、侵入部位的神经分布等因素相关。病毒数量越多、毒力越强，侵入部位神经越丰富、越靠近中枢神经系统，潜伏期越短。数据表明，99%的狂犬病毒会在1年内发作，以1至3个月者居多，一周以内或一年以上极少。

据《北京青年报》

## 吃肉会致癌？不必担心



前几年，世界卫生组织(WHO)旗下的国际癌症研究机构(IARC)发布了一个红肉及加工肉制品评估报告，在这个报告中，WHO将加工肉制品评定为1类致癌物，红肉则为2A类致癌物。不过，这并不意味着肉就一定致癌、完全不能吃了。

我国膳食宝塔推荐，平均每人每天吃畜禽肉的量大约是40~75克，只要正常食用，大家并不用太担心吃肉会使人致癌。

而且，癌症的病因是非常复杂的，它是多种因素造成的结果，遗传、生活习惯、饮食习惯等都可能产生影响，并不能简单地将原因归为一种简单的食物。所以，大家大可不必因此就不敢吃肉了。

据中新社



## 寒冬少洗澡多泡脚

据《生命时报》

天寒地冻，人们容易感到手脚冰凉，暖暖地洗上一个热水澡确实感觉很舒服。但如果冬季洗澡过于频繁，很可能带来健康隐患，尤其是体质虚弱、气血不足的老年人。为什么建议冬季少洗澡呢？主要原因有三点。

一是频繁洗澡容易使人体内的阳气外泄，导致抗病能力下降。中医认为，“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”。冬季气候寒冷，人体腠理闭合，阳气内敛收藏，人们的日常起居应无扰乎阳，无泄皮肤，使阳气不外泄，才符合冬季的养藏之道。若经常洗澡，可使腠理开泄，阳气外越，卫外功能失职，“邪之所凑，其气必虚”，风寒湿等外邪容易趁机侵犯人体而致病。因此，频繁洗澡可使人体免疫力下降，容易着凉感冒，甚至引起支气管炎、肺炎等呼吸道感染疾病。

二是洗热水澡耗动气血，容易诱发心脑血管意外。洗澡时热水“冲刷”身体，潜藏于人体深处的阳气向外、向上散发，肝阳上扰清窍，神失所守，易引起中风；人体也会因为气血流动加快而出汗，汗为心之液，气随汗泄可引起心阳暴脱，诱发心梗。

三是冬季洗澡过多会打乱气血收藏，使五脏六腑、四肢百骸、肌肤腠理得不到气血温煦和滋养，特别是本身就气血亏虚的老年人，“血虚易生风燥”，容易引起皮肤瘙痒、起屑等。

当然，冬季建议少洗澡不是不洗澡。冬季腠理闭合，人们出汗少，一周洗2~3次即可，水温保持在37℃~39℃较适宜，每次洗澡时间不超过20分钟。室内要保暖，保持空气流通，防止湿度过高，老年人洗澡前后可适当饮水。洗澡后要立即擦干身体，吹干头发，穿好衣服，及时擦上润肤乳保湿。

冬季宜少洗澡，但泡脚却可以泡到爽。俗话说，“热水泡脚，胜吃补药”。在人体十二经脉中，足乃六经之根，是人体阳经和阴经的交接地，也是人体穴位最密集的部位之一，被称为“人体的第二心脏”，对全身气血运行起到重要作用。双足远离心脏，阴气最重，所谓“诸病从寒起，寒从足下生”。经常泡脚，不但令人体感舒适，能解除疲劳、改善睡眠，而且可通过五脏六腑的反射区和沟通全身经脉促进气血运行，调节和温养各脏腑组织功能，达到防病治病、提高机体抵御疾病能力的目的。泡脚的水温应控制在38℃~43℃，水位没过踝关节，泡15~20分钟，身体微微出汗为宜。此外，还可根据具体情况，在温水中加入盐、艾草或辨证的足浴配方泡脚。

## 生活

## 白内障的早期信号

白内障是中老年人群的常见病。当出现以下症状时，应警惕白内障，并及时就医。视力变化出现无痛性、逐渐加重的视物模糊，多年不变的近视度数加深，或改变镜片度数也无法提高视力。

1.老花镜度数的变化。当发现老花镜度数减少或者不用戴老花镜都能看清近处时，并不是视力变好了，而很可能是白内障的早期症状。

2.眩光和重影。晚上看灯时，发现灯光都带一条“尾巴”，或有一圈红晕；单眼看东西时，一个物体看成两个，甚至多个。这些都提示晶状体质地发生了不均匀改变，对光产生了散射。

3.其他症状。老年性白内障可能导致视物颜色改变、阳光下视物模糊、能看到东西但细节看不清楚等。

据《保健时报》

## 释疑

## 吃泡菜到底健康吗？

酸萝卜、酸豇豆、酸菜鱼……它们是不少人的开胃食物。有人说，这些泡菜含有亚硝酸盐，可能致癌，也有人说它们含有乳酸菌，是益生菌。泡菜究竟能不能吃？

泡菜在腌制过程中，维生素大大流失，而且含盐量较高，长期大量食用会增加患高血压的风险。但只要对食用量和频次有所控制，可降低高盐带来的不利影响。

另外，蔬菜在腌制过程中会产生亚硝酸盐，其在胃里可进一步转化为亚硝胺，而亚硝胺是一种易引起消化道癌症的致癌物。

虽然亚硝胺致癌，并不意味着泡菜就是“毒药”。亚硝酸盐的产量会随着腌制时间的长短发生变化。

根据实验测算，腌制菜中亚硝酸盐含量大约在腌制一周至两周时达到高峰，20天后逐渐降低到国家限量标准内，到30天后通常达到3毫克/1000克，占比更低。

如今还有一种说法，称泡菜为“肠道保健品”，能改善肠道菌群。实验证实，泡菜等发酵食品能补充肠道益生菌，并发挥减少人体炎症反应等作用。但依然不推荐靠多吃泡菜来获得肠道益生菌，日常可食用酸奶、奶酪等更健康的发酵食品。

如要食用泡菜，自制的话可直接购买纯乳酸菌粉来发酵；做好密封、低温冷藏等，延缓亚硝酸盐的产生速度；少量食用，之前可用清水冲洗；用泡菜代替盐来炖菜或炒菜。据科普中国

## 养生

## 常吃胡萝卜可降低患癌风险



英国纽卡斯尔大学的一项研究发现，每周吃5份胡萝卜与所有类型的癌症发病率降低20%相关。这项发表于《食品科学与营养学评论》杂志的研究结果表明，每周只吃1份胡萝卜也能显著降低患癌风险，这样做的人比从不吃胡萝卜的人患癌风险低4%。

胡萝卜含有多种化合物，这些化合物对健康的益处都被研究过。其中β-胡萝卜素在过去被研究得最多。但这项新研究表明，当一个人食用足够数量的胡萝卜时，发挥抗癌作用的是整个胡萝卜，而不是胡萝卜素。

据《参考消息》

## 美味

## 山药老鸽汤



功效：健脾益胃、滋阴补阳。适合身体虚弱、形寒肢冷的人群。

材料：老鸽1只、鲜山药100克、沙参10g、玉竹10克、枸杞3g、大枣2枚、生姜数片(2~3人量)。

做法：将老鸽脱毛去除内脏洗净、切块，过热水后捞出；将鲜山药刮去皮，洗净、滚刀切块，沙参、玉竹、枸杞洗干净；将所有食材放入瓦煲中，加入清水，先用大火烧开，再关至小火慢煲1小时，加盐少许调味，关火即可。

据《广州日报》