



糖尿病也能睡出来 这四个睡眠习惯的人要当心

我们常说，饮食是糖尿病的“罪魁祸首”，近年来的研究表明，睡眠质量与糖尿病的发生同样息息相关。糖尿病不仅能吃出来，还能睡出来？这是怎么回事？

◎吃得再健康 睡不好也白搭

应总医院内分泌科主任、主任医师李洪梅介绍，日常生活中，饮食与糖尿病的关系常常被提及，但鲜少有人意识到，睡眠质量同样对糖尿病的发生起着至关重要的作用。2024年3月，一项发布在《美国医学杂志·网络公开》上的研究为我们揭示了这一令人惊讶的事实：糖尿病的发生不仅与饮食习惯紧密相关，更与我们的睡眠质量直接挂钩。

更令人震惊的是，即使我们保持着健康的饮食习惯，不良的睡眠也可能增加罹患糖尿病的风险。换句话说：有些人吃得再健康，睡眠不好也容易导致糖尿病。

◎四个睡眠习惯增加糖尿病风险

夜间开灯睡觉 研究表明，长期开灯睡觉的人更容易患上糖尿病。人体有生物钟来调节人类的活动，其中包括饮食和血糖调节。夜晚的光线刺激可能会干扰到体内的生物钟，进而影响胰岛素的分泌和血糖的调节。光线的刺激可能会导致睡眠质量下降，进而影响身体对血糖的处理和调节。

白天小睡过多 如果人一天当中的睡眠增多又不爱活动，这样就会出现胰岛素抵抗或胰岛素分泌不足的情况，比较容易出现高血糖。白天的小睡可能是晚上睡眠紊乱的结果，这种紊乱可能由睡眠呼吸暂停引起，而这种状况会增加糖尿病等心脑血管疾病的风险。

睡觉总爱打呼噜 打呼噜与糖尿病之间存在一定的关联。根据国际糖尿病联盟的报告，常打呼噜的人患糖尿病的风险是一般人的2.5倍以上。打呼噜的人一般多为肥胖病人，肥胖很容易诱发糖尿病。此外，睡眠过程中如果反复出现的

呼吸暂停，会导致窒息或微觉醒。睡眠呼吸暂停程度越严重，患糖尿病的几率也越大。这是因为打呼噜可能导致慢性间接性缺氧，增加胰岛素抵抗，从而诱发糖尿病。

睡眠不足 睡眠不足已经成为现代生活的常态，许多人为了工作、学习或娱乐而牺牲宝贵的睡眠时间。然而，这种看似无足轻重的行为，实则暗藏杀机。研究发现，长期睡眠不足或低质量的睡眠，可能增加患糖尿病和其他代谢性疾病的风险。每天睡觉不足六小时的人发生血糖受损的概率比睡眠六小时以上的人要高。

这是因为长期睡眠不足会干扰人体的生物钟，导致胰岛素分泌紊乱，进而增加患糖尿病的风险。此外，睡眠不足还会影响我们的食欲和能量消耗，促使我们更倾向于摄入高热量食物，形成恶性循环。

◎小贴士

改善睡眠质量的秘诀

建立规律的作息时间 尽量每天在同一时间入睡和起床，这有助于调整生物钟，使身体适应规律的睡眠模式。

营造舒适的睡眠环境 确保卧室安静、黑暗、凉爽且舒适，使用舒适的床垫、枕头和被子，以提高睡眠质量。

避免夜间过度兴奋的活动 在睡前避免使用电子设备，如手机、电视等，因为这些设备发出的蓝光会抑制褪黑激素的分泌，影响入睡。可以尝试阅读、冥想或听轻柔的音乐来放松心情。

控制饮食 避免在睡前吃得过饱或摄入过多的咖啡因、糖分等刺激性物质。适量摄入富含蛋白质和维生素的食物，如牛奶、鸡蛋、坚果等，有助于促进睡眠。

适当运动 白天进行适量的运动，如散步、慢跑、瑜伽等，可以提高身体的新陈代谢水平，有助于改善睡眠质量。但注意避免在睡前进行剧烈运动，以免影响入睡。

(据《北京青年报》)

不是所有中暑都喝藿香正气水

随着天气越来越热，中暑的发病率也越来越高。不知从何时起，许多人都认为中暑了就要喝藿香正气水，其实是不正确的。

什么是暑？《说文解字》说“暑，热也”。西医认为，中暑是因暴露于高温环境、核心体温上升引起的疾病，与机体产热、获取热量增加、散热障碍有关，症状有头痛、头晕、口渴、多汗等，治疗的基本原则是降低核心体温和防止脏器功能衰竭。可见中暑的核心其实就一个字——热。中医理论中，中暑可分为阳暑与阴暑，其中阳暑相当于西医中暑概念。

藿香正气水是以名方藿香正气散为基础制成的中成药。藿香正气散出自《太平惠民和剂局方》，原书记载其“治伤寒头疼，憎寒壮热，上喘咳嗽，五劳七伤，八般风痰，五般膈气，心腹冷痛，反胃呕恶，气泻霍乱，脏腑虚鸣，山岚瘴疔，遍身虚肿；妇人产前、产后，血气刺痛；小儿疳疔，并宜治之”。此方中的藿香、白芷、紫苏叶、陈皮、厚朴、白术、大腹皮、半夏曲都是温性药，茯苓、桔梗、甘草是平性药，并无

一味寒凉性质的药。若拿一派温性性质的药治热性病阳暑，无异于火上浇油，自然不合适。

明代著名医学家张景岳说：“暑月受寒，故名阴暑，即伤寒也。”意思就是夏季感受寒邪导致的疾病即阴暑，病名中虽有“暑”字，但此“暑”并不是指“热”，而是时间概念，指夏季（多发生于小暑、大暑前后一段时间），此病的本质是伤于寒邪。藿香正气水适合的正是此类阴暑，而非阳暑。

夏季由于天气炎热，人们都喜欢吹空调、吃雪糕、喝冰镇饮料，一旦空调温度过低或吹的时间过长，或者吃冷饮过多，寒湿之邪就容易侵犯身体，损伤正气，出现发烧、怕冷、头晕、浑身酸痛、胸闷腹胀、上吐下泻，或者只吐不泻，或者只泻不吐等状况，舌色淡甚至暗、舌苔白润，这种情况下喝藿香正气水，非常合适。

如果因温度过热中了暑，首先要转移到阴凉的环境休息，可以扇扇子，用浸过凉水的毛巾擦拭身体，适当吃些西瓜(西瓜被称为“天然白虎汤”，具有

清热解暑生津的功效)，出汗多的话可以喝一些淡盐水，注意补充水分，如果没有缓解或病情严重，应及时到正规医疗机构就诊，千万不要乱喝藿香正气水。(据《中国中医药报》)

但是，面对糖尿病的恐怖，我们并非束手无策，《膳华堂：把吃出来的糖尿病吃回去》这本书将引领您深入了解糖尿病的奥秘，教您如何通过科学合理的饮食调整，平稳血糖。

为了让更多糖尿病患者能够了解疾病，我们特推出来电领取糖尿病健康书刊的活动。数量有限，先到先得，赶快行动吧！

申领热线：400-8353-677

户外活动 谨防蜱虫咬伤

夏天到了，蚊虫滋生。专家提示，在亲近大自然、进行户外活动时，要提防被蜱虫咬伤。

每年5月至9月是蜱虫较为活跃的时期，它们通常在草丛、森林等植被茂密的地方出现。资料显示，蜱虫可以传播83种病毒性、31种细菌性和32种原虫性疾病。

蜱虫不会飞、不能跳，移动能力不强，喜好躲在草尖、树梢等处守株待兔，待人或动物经过，伺机“作案”。

蜱虫携带多种病毒、细菌，叮咬人体后可导致多种感染性疾病，如发热血小板减少综合征、森林脑炎、莱姆病等。

专家提示，这些疾病多数都会导致人体发热，但是临床表现又有所不同。被蜱虫叮咬后，部分疾病的潜伏期长达一个月。如果在清除蜱虫后的几个星期仍然出现发热、皮疹、乏力、肌肉酸痛、头痛等不适症状，应及时就医。

若被蜱虫叮咬，该如何清除呢？可使用镊子尽可能贴近皮肤表面，夹住蜱虫将其拔出，并尽快对叮咬部位进行消毒，然后洗手。

蜱虫的口器上有倒刺，刺入皮肤吸血后很难拔出。专家建议，如果蜱虫叮咬很牢固，应尽快就医处理。不要通过拍打、生拉硬拽或烟头烫等方式自行处置，否则容易导致蜱虫口器留在皮肤内。

减少蜱虫的危害，要以预防为主。

专家建议，如果去野外露营、徒步，尽量穿长衣长裤，减少皮肤露出面积；避免在蜱虫栖息地长时间坐卧；使用含有避蚊胺的防蚊液，也能起到减少蜱虫叮咬的作用。

(据《科技日报》)

夏季养背保健四法

俗话说：夏天养背，人活百岁。中医学认为，人体的背部非常重要，背部的养生保健不可忽视。推荐以下4种养背方法。

捏脊——调和气血

方法：用两手沿着脊柱的两旁把皮捏起来，边提捏，边向前推进，由尾骶部捏到枕颈部，重复5-10遍。捏脊对于虚性体质常见的疲乏、消瘦、失眠、消化不良、怕冷、易感冒、肩背腰痛都有很好的效果。

艾灸——培补阳气

艾灸是借助艾火的纯阳热力和药力给人体以温热性刺激，通过经络腧穴的传导，来调节脏腑的阴阳平衡，可以强身健体、培补阳气，调理五脏气血、安神定志、通经活络。背部艾灸多采用艾条悬灸和艾灸盒施灸的方式，使用方便，操作简单，不会灼伤皮肤。

搓背——预防感冒

搓背可在洗浴时进行。用湿毛巾搭于背后，双手扯紧毛巾两端，用力搓，直至背部发热为止。如果自己不方便，也可以让他人代为搓背，用力不要过猛就行，以免划伤皮肤。搓背有预防感冒、缓解腰背酸痛、胸闷、腹胀之功效。

晒背——温阳

经常让背部晒太阳也是非常好的保养方法。中午时段可在太阳下晒晒背部，一般晒1小时左右。晒背温阳，四季皆宜，夏季炎热天气，则宜在早上9点之前晒背。(据《首都中医》公众号)



响田大桥新桥即将通车

03

爱心不老！老旧小区有群“老志愿者”

株洲晚报融媒体中心记者/李逸峰 通讯员/张芷璇



志愿服务队，夜间在小区巡逻。通讯员 供图

石峰区田心街道的芙蓉小区。是个老旧小区，有26栋房子500余户居民，老年人居多，80岁以上的独居老人就超过了100人，大多是中车株机等厂矿企业的退休职工。

这个小区活跃着一支由老年同志组成的志愿服务队。目前，服务队有志愿者19名，年龄全部超过60岁。64岁的颜学远是队长。他介绍，志愿服务队成立后，在早几年的疫情防控期间发挥了重要作用，

“疫情之后，我们积极参加小区治理，为打造幸福、和谐的居民小区，做点实事。”

芙蓉小区紧邻九方小学，每天上下学高峰时期，人车密集。小区志愿服务队勇挑重担，在学校前设立护学岗，每天早晚安排志愿者，在学校门口和道路上值守，指挥、疏导交通，维护秩序，保障了学生安全。

小区公共空间缺失，老年人经常搬几把椅子聚

编后：这个小区志愿者队伍，虽是由老年同志组成，但他们“爱心不老”，值得敬佩。他们用热情和爱心，积极投身到志愿服务当中，成为小区的一道亮丽的风景。虽然，他们做的都是一些平凡小事，却用实际行动诠释着奉献的真谛，为社会传递了温暖与爱意。他们的每一次付出、每一个微笑、每一份关怀，都如同一盏明灯，照亮了他人，也为我们树立了一个榜样。让我们为这些了不起的老年志愿者们点个赞吧！

“召之即来，有求必应。凝聚志愿力量，助推基层社会治理走深走实。”对芙蓉小区志愿服务队，田心社区党委书记、网格长邓小容给予高度评价。

“熊焕铤，您家没亮灯，您在家吗？是睡了吗？”6月7日晚8时，颜学远与志愿服务队员开始了例行的夜间巡逻。当他们发现熊焕铤家没有亮灯时，赶紧拨打其电话。电话未接，他又拨打老人儿子电话，在得知老人被孩子接走之后，他们才放心。

“夜间巡逻，主要是看灯。如果发现住户家没亮灯，必须立即联系本人和家属，了解原因。”为确保有效巡视，志愿者每晚签到，并严格填写巡视记录。

目前，这个名为“守望相助”的公益志愿项目，已成为芙蓉小区的品牌特色，成为了小区老年居民的安全守护神。

台湾TVBS记者：日前有大陆男子驾驶小船进入淡水河口。“海委会主委”管碧玲称该男子曾经担任海军舰艇艇长。请问国台办对此有何评论？该男子此后返回大陆，是否会有相关单位向其了解情况？

陈斌华：这纯属他的个人行为。民进党当局没有必要草木皆兵，煞有介事进行政治操弄。该名男子回到大陆后，我们会依照相关规定对其进行处罚。

大雨连成片



株洲市气象台·株洲日报社

今天 中雨

24~30℃



明天 多云转中到大雨

24~30℃



后天 大到暴雨

24~29℃



风力： 2~3级

风向： 南风

(王娜) (市气象台6月12日16时发布)

《膳华堂：把吃出来的糖尿病吃回去》

——拨通电话

糖尿病的恐怖，您了解吗？2024年中国为全球糖尿病的“重灾区”。据统计，目前我国糖尿病患者高达9400万，疑似患者更是高达1.2亿。每13名中国人中，就可能有一位是糖尿病患者或潜在患者。

得了糖尿病不仅意味着终身服药、血糖失控，更可怕的是它带来的无数并发症！心脏病、中风、失明、肾衰竭……这些令人胆寒的疾病，都可能因糖尿病而找上门来。每一个并发症，都是一次生命的严峻考验，都是对家庭幸福的沉重打击。

来电申领

但是，面对糖尿病的恐怖，我们并非束手无策，《膳华堂：把吃出来的糖尿病吃回去》这本书将引领您深入了解糖尿病的奥秘，教您如何通过科学合理的饮食调整，平稳血糖。

为了让更多糖尿病患者能够了解疾病，我们特推出来电领取糖尿病健康书刊的活动。数量有限，先到先得，赶快行动吧！

申领热线：400-8353-677