

这些皮肤问题是血糖升高 报警器

基本养老保险 全国统筹1月起实施

糖尿病是一种常见病、多发病，也是一种慢性终身性疾病。直至今日，我国糖尿病患者人数还在逐年上升。与其它很多慢性疾病一样，如果我们早期发现血糖异常变化，在糖尿病前期进行“围追堵截”，尽早发现并进行调节，对于病情控制会简单很多。

其实血糖升高时，皮肤会提供很多暗示。

一、发现四种皮肤异常情况，小心血糖升高

1. 皮肤瘙痒
据统计，有大约20%的糖尿病患者会合并出现皮肤瘙痒的情况，尤其是大面积的皮肤瘙痒。当出现原因不明的皮肤瘙痒时，应及时进行血糖检测，排查糖尿病。

2. 反复皮疹
反复长皮疹也是血糖升高的异常表现之一，这有可能是血糖长期处于高水平状态，破坏了皮肤组织中的菌群平衡所致。

3. 脖子发黑
糖尿病患者常见的皮疹又分成红疹和黄疹，多见于四肢、背部和颈部。出现这类皮疹要第一时间考虑是否患上糖尿病。

如果你勤于观察，会发现身体过于肥胖的人往往会出现颈部、腋下、大腿根部过于发黑的情况，这其实就是黑棘皮症的表现。

有时黑棘皮症也会出现在面

部、肘前、膝盖后面、手掌等处。有研究表明，胰腺的分泌功能出现紊乱，就可能会导致黑色素沉淀在皮肤上，诱发黑棘皮症。

4. 皮肤角质化变硬变厚
皮肤突然变硬变厚或突起，也是高血糖体现在皮肤上的症状之一。出现这种情况一定要及时进行糖尿病的筛查，切记不可自己随便拿剪刀等工具进行处理，以免给皮肤造成进一步的伤害，引发更严重的后果。

二、肌肉是最好的降糖药

很多人都认为，血糖高了最好的处理办法就是吃药。事实上，这些降糖药可能还不如你自己的肌肉有效！

东南大学附属中大医院内分泌科主任医师孙林曾在接受采访时谈到：某些情况下，有些降糖药一片的控糖效果还不到1，而一项有效运动的降糖效果可达1.8。

这是因为肌肉中有肌糖元，肌肉一运动，肌糖元就把食物转化的血糖消耗了，所以血糖就会降下来，很多糖尿病人吃饭之后血糖高，走半小时就降下来了。

因此，从这个角度上说，年过四十的人要有所侧重地长长肌肉，为的就是给未来预防和治疗糖尿病预留空间。像著名的心血管专家胡大一十几年前体检的时候，发现肥胖、糖耐量试验异常、甘油三酯高、好胆固醇低、脂肪肝等问题。后来坚持日行万步，从慢速到中速到快速，走了18年，血糖也健康了，血脂也好了。



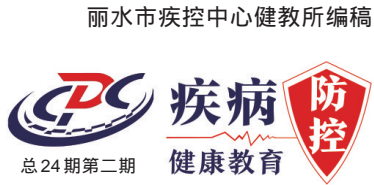
这就是运动增肌带来血糖改善的例子。

三、日常生活中如何预防糖尿病

一般来说，推荐进行每天至少30分钟、每周至少5天的中等强度的有氧运动，如健步走、太极拳、骑车、乒乓球、羽毛球、跳舞、健身操、游泳、篮球等。如身体条件允许，每周还可以进行2-3次抗阻运动（两次锻炼间隔>48小时），此外，如果每周再增加2-3次的柔韧性训练，效果就更好。

除有效运动外，我们还要学会管住嘴，适当多吃蔬菜和瓜果，节制肉类摄入，可参照这个量：

- 每天1斤蔬菜；
- 每餐主食少于2两；
- 每天的植物油控制在3汤匙；
- 每天可吃少于4两的低糖水果；
- 每天可吃5份蛋白质；
- 每天食盐控制在6g以内；
- 每天至少喝7杯水。



物内脏，忌烟酒，吃饭七成饱；

4. 保持大便畅通（用力排便，腹压升高，血压和颅内压均升高，可导致血管破裂）；

5. 防寒保暖，户外活动不宜晨起过早，过度运动；

6. 注意劳逸结合，合理安排工作，坚持适当体育锻炼，保证足够睡眠，避免过度劳累和剧烈运动；

7. 严格遵医嘱规范用药，勿随意更换调整用药；

8. 老人晨起不要急于下床，要缓缓起身；

9. 老人早起饮温开水500毫升，一日三餐外多饮些水，有助于血液稀释，避免血栓形成。 据人民网

记者22日从人社部获悉：基本养老保险全国统筹1月已启动实施。制度实施后，将在全国范围内对地区间养老保险基金当期余缺进行调剂，从制度上解决了基金的结构性矛盾，困难地区的养老金发放将更有保障。

我国养老保险制度自上世纪90年代建立以来，从县级统筹起步，逐步提高统筹层次。2018年7月，我国建立实施了基金中央调

剂制度，迈出了全国统筹的第一步。2018至2021年中央调剂制度实施4年间，共跨省调剂资金6000多亿元，其中2021年跨省调剂规模达到2100多亿元，适度均衡了省际之间养老保险基金负担。

数据显示，截至2021年末，全国基本养老保险参保人数达10.3亿人。

据《人民日报》

女性多吃蓝莓长肌肉

蓝莓营养丰富，具有明目、抗衰老、增强抵抗力等多种保健功效。美国《营养学杂志》近期刊登一项新研究发现，女性多吃蓝莓还有助肌肉生长修复，让体格更壮实。

美国康奈尔大学安娜·塔拉克·默瑟博士团队对22名女性参与者开展了为期6周的试验。研究人员在参与者的常规饮食中增加冻干蓝莓（上午19克、晚上19克），保证她们每天摄入相当于1.75杯新鲜蓝莓的营养物质。食用蓝莓后1.5小时，研究人员采集参与者血样，考察血清如何通过管

理氧化应激能力、耗氧量或新陈代谢来影响肌祖细胞的功能。实验结果显示，对25-40岁的参与女性来说，富含蓝莓的饮食使肌祖细胞数量显著增加，肌祖细胞死亡率更低。

美国疾控中心数据表明，人体肌肉会随年龄增长逐渐失去力量、柔韧性和耐力，特别是30岁后，肌肉质量每10年递减3%-5%。该研究表明，吃蓝莓有助于抗击氧化压力，增加细胞耗氧量，从而减脂增肌。

据《中国妇女报》

初春时节这样做 九招护好心和脑

初春，气候多变。心脑血管病人身体受冷空气刺激，血管骤然收缩，极易导致血管阻塞，血流供应中断，血液流通受阻，使血管内的毒性物质不易排出，从而诱发心脑血管疾病。

高危人群警惕这些症状

患有高血压、长期吸烟、熬夜、压力大、饮食不平衡、少运动、血脂异常、糖尿病、慢性肾脏病、代谢综合征、睡眠障碍患者都是心脑血管疾病的高危人群，在冬春交替时节

要特别注意防范。

脑出血前多无预兆，往往突然发生，若出现以下症状需警惕，请及时就医：

1. 剧烈头痛或长期头痛突然加重，尤其伴有严重恶心呕吐，或颈背部疼痛等；
2. 突发肢体麻木、无力、口角歪斜等；
3. 突发说不出话来，或说话含糊，或听不懂别人说话等；
4. 视物模糊、眼部胀痛和重影等；

5. 原因不明的困倦或神志不醒，躁动，尤其伴大小便失禁等；

6. 突发的头晕、视物旋转，晕倒在地，意识模糊或昏迷。

做好这几点预防心脑血管疾病

1. 稳定血压，防止血压的反跳及过度波动；
2. 调整情绪，保持乐观，避免精神紧张和情绪激动；
3. 清淡饮食，多吃水果、蔬菜、豆制品，配适量瘦肉、蛋、鱼，少吃动物

男人压力大会得胆结石

近期，日本香川县立中央医院、北海道大学、大阪大学等研究小组在美国《国家医学图书馆·消化系统疾病》杂志网络版发表的一项研究首次报告，除加龄、肥胖、糖尿病之外，男性压力增加也是胆石症发病危险因素。

研究小组以日本9县约6万男女常住居民为对象，采取问卷调查的方式，进行为期10年的追踪，结果表明，追踪期间5.0%的人患了胆石症，1.2%的人接受了胆囊切除手术。研究发现，年龄增

长、高体重指数、糖尿病均可致胆石症发病风险显著上升，并为男女共同主要危险因素。研究还发现，男性主观压力大，也可明显增加胆石症发病风险，并为其主要危险因素。

研究人员认为，上述研究证明，生活方式与胆石症发病有明显关系，其中首次发现男性压力大，可使胆囊功能下降和变差，从而诱发胆石症，应引起注意。

据《中国妇女报》

文明健康 绿色环保 公益广告

大力倡导文明健康 绿色环保生活方式

推广分餐公筷 拒食野生动物

