

名医讲堂

经常有一些没有行医执照的外行人,在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”,包括目前市面上大行其道的一些中医养生书。常见病中隐藏致命因素,误诊误治带来严重伤害,而错误的健康观点会草菅人命! 名医讲堂不用求人不必排队,零距离接触最权威的医学专家,告诉你最想知道的健康问题和健康理念,轻松避免错误的治疗和保养方法。

看名医不挂号 绝对权威保证 100% 佟彤 著 陕西师范大学出版社

糖尿病患者没有“上瘾”问题 一、化验“糖化血红蛋白”比化验血糖更重要 糖尿病是慢性病中发病率最高的一种,在医生眼里,糖尿病和直接威胁生命的脑出血、心肌梗塞是“等危症”,意思就是它们对生命的危害是相等的。

大家都知道,确诊糖尿病需要查血糖,有“餐前血糖”和“餐后血糖”之分,有的人“餐前血糖”高,“餐后血糖”不高,或者反之。很多人会问,哪个指标高才能诊断糖尿病?

其实,不管是“餐前血糖”高还是“餐后血糖”高,任何一项高到一定程度,都可以诊断糖尿病。一般情况是,空腹状态的“餐前血糖”超过7mmol/L或(和)“餐后血糖”超过11.1mmol/L就是糖尿病了。

糖尿病患者都知道,血糖、血糖不正常就能提示糖尿病。而且尿糖加号越多,血糖数字越大,表示糖尿病病情越严重。实际上,尿糖和血糖只是短期指标,具体地说:尿糖反映两次小便之间的平均水平,血糖反映抽血时的瞬间水平,而病人的血糖不管控制得好坏,都是处于不断地波动之中,相比之下,“糖化血红蛋白”就更能反映血糖的平均水平了。

血液中的葡萄糖会和血红蛋白结合,而血红蛋白寿命为三个月,“糖化血红蛋白”的高低主要取决于血糖浓度及高血糖的持续时间。所以,“糖化血红蛋白”的一次采血检验,能反映就诊前三个月的血糖波动情况。

正常人“糖化血红蛋白”在6%以下。这个检验对评价近期糖尿病治疗效果有很大的实用价值,不管今天你的血糖多正常,如“糖化血红蛋白”较高,仍说明治疗方法不妥,需要调整。

另外,糖尿病对人体最大的危害是长期高血糖引起的慢性并发症。比如糖尿病肾病、糖尿病血管病、糖尿病神经改变以及白内障,都和糖化血红蛋白的状况直接相关,了解“糖化血红蛋白”的情况,也能预知糖尿病并发症的发生可能。

二、血糖高不是都要吃药?

糖尿病的第一治疗不是用药,而是改变生活方式,控制饮食和加强运动是治疗的基石。一部分人通过这种非药物方式,不需要用药就可以把自己的血糖控制在正常范围,甚至能持续好几年的正常状态。

是不是需要吃药来降血糖?不能用单一的指标来判断。比如,比较胖的人可能在饮食和运动的基础上还要加用药物治疗,总之是在尽可能短的时间内,一般要求在三个月内,使血糖达标,使“糖化血红蛋白”达标,这样有利于保存胰岛功能。

三、血糖指标也要因年龄而异

经常有病人问,吃药之后血糖降下来以后,空腹7.7,餐后11.9,觉得可以不用药了。其实这要分年龄看,如果您70岁了,这个指标还凑合。如果40岁,这个指标就太差了,如果加上饮食和运动也还不能控制,就一定要用药,达到空腹小于6,餐后小于8,这是年轻人的目标。空腹小于8,餐后小于10,是老年人的标准。

四、哪种降糖药更适合你?

降糖药分五大类:第一类是磺脲类降糖药,第二类是非磺脲类降糖药。这两种药都属于胰岛素促分泌剂,适于胰岛素相对缺乏的人,通过促进胰岛素分泌达到降血糖的目的。一般来说,瘦的人缺乏胰岛素相对突出,所以他们适合选择用此类药。

第三类是双胍类,可以通过抑制肝糖异生,增加肝和肌肉胰岛素敏感性,肥胖的人用此类药物比较合适。第四类是胰岛素增敏剂,存在胰岛素抵抗的人适合服用此类药,这些患者自身胰岛素不缺乏,但对胰岛素不敏感,这类病人一般比较肥胖。因为胖的人脂肪比较多,脂肪就是胰岛素抵抗的一个屏障,所以肥胖的人用此类药比较适合。

第五类是糖苷酶抑制剂。这类药作用在肠道,通过抑制碳水化合物的吸收达到抑制血糖的作用,这类药副作用轻微,引起低血糖发生率,适合一些不吃主食就像没吃饭,一天半斤粮食都不够的人,最好选用此类药物。

有人觉得自己吃二甲双胍不管用,可能和药物起效的时间有关系,胖的人选择二甲双胍还是非常合适的。通常,降低糖化血红蛋白1%~2%就算比较强了,二甲双胍能达到这个水平。磺脲类的降糖药可能吃了之后马上就能降糖,而二甲双胍的作用是持续的,降糖效果逐步显效。

当然任何降糖药不是万能的,如果血糖水平很高,可能需要两种或多种药联合或应用胰岛素才能降低血糖。

婚姻家庭

该书通过女主人公及其他三个女性的故事,再现了现代都市的世情、风貌,犹如一面多棱镜,折射出了都市女性灵魂中的各个层面——伦理、道德、信仰、审美、性心理、生活哲学等。作为一个新时代女性,该如何给自己定位;作为夫妻,如何掌控家庭的走向,这就是该书引发给每个人需要思考的问题。

颜丹青将黎海风带到了王总的办公室

到了停车场,打开汽车后备厢放好行李,颜丹青坐到了驾驶室。待黎海风系好安全带,颜丹青发动了汽车,汽车“嗖”的一下急速蹿出,两人都吓了一跳,颜丹青急忙踩住刹车。如果不是系有安全带,黎海风的肉体凡身定会与钢体车身来个激情热吻,至于热吻之后会是什么样子,暂时没人敢想。

黎海风显然被颜丹青一系列举动吓得不敢,颜丹青扭头看他时,他正吃惊地看着颜丹青。“对不起,对不起!”颜丹青红着脸急忙道歉。

汽车重新发动,驶出了机场,驶上了道路宽阔平坦的高速公路。一路上颜丹青急刹车不断,随后的车流也一个接一个地紧急刹车,愤怒的喇叭声和刹车声此起彼伏。

黎海风终于忍无可忍:“颜小姐,你有驾照吗?”“我……我有的,前几天刚拿到。”颜丹青暗暗吐舌。

黎海风剑眉紧锁,极力压抑着情绪:“把车靠边停下。”“这?这……没问题的,就是慢一点,不会出什么事的。”“快点,停下!”语气强硬,根本不容争辩。颜丹青的脸“腾”地红了,心更慌,手脚更乱,急打方向盘,急踩刹车。

“有你这样开车的吗?我可不想来南江的第一天就让你给报销了。”黎海风火冒三丈地下了车,绕到另一边,打开车门:“下来,坐那边去,我来开!”尽管很委屈,颜丹青还是乖乖下了车,毕竟人家是客人还是上司。

汽车终于停在了威尼大酒店门口。颜丹青将黎海风带到预定的房间:“要不要先洗个澡?等会儿我带你出去吃饭。”“不用了,我在飞机上已经随便

吃了一点。”黎海风坐到沙发上,点了一支香烟。“那好,你早点休息,我回去了。明天上午八点半,我……我来接你!”颜丹青迫不及待地转身向门外走去。“等等!”“还有什么事?”颜丹青停住脚步。

黎海风深吸一口烟,再慢慢吐出:“我只是想提醒你,开车小心点,希望明天还能见到你!”颜丹青眉头一扬,什么话?是关心吗?听起来怎么这么别扭?“谢谢你的关心!我想,明天你一定能见到我!”房门“砰”的一声关上,明显带有情绪。

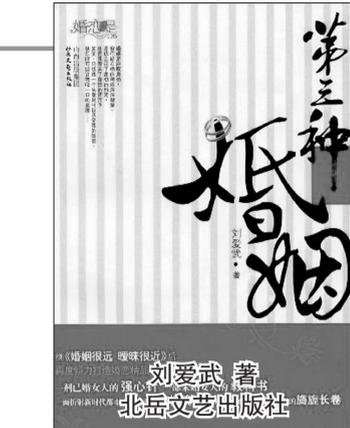
黎海风的嘴角上扬,再上扬,嘴唇都快包不住牙齿了。他从来都没见过将车开成那样的,土生土长还会指错路,这个女人简直太白痴了。唉!真是可惜了一副美丽的外表。

幽暗的灯,向四周闪烁着诡异的暧昧光芒。穆岚独自坐在酒吧最隐蔽的角落里,酒精在食管里流淌,尼古丁在肺里弥漫,心却在寂寥的角落哭泣。

“请问,我能坐这儿吗?”一个嘶哑而磁性的声音打断了穆岚的思绪。穆岚抬头一望,一个高高大大的男人正满面微笑地看着她,等待着她的应答。

“请坐。”穆岚深吸了一口烟,缓缓吐出来,烟雾在穆岚和男人之间形成了一层薄薄的屏障,又很快地散去。

男人又指了指穆岚放在桌上的烟盒:“我能抽您一支烟吗?”“请便。”穆岚面无表情地将烟盒连同打火机推到男人面前。“谢谢!”男人熟练地弹出一支香烟,点燃,然后将烟盒和打火机推回到原来的位置。“小姐,遇到什么不开心的事了?”男人老练地开始搭讪。穆岚神思恍惚:“没,没什么。”男人将头靠近穆岚,压低声音说:“你需要我吗?”穆岚顿时感到



柔若无骨,呼吸急促。半晌,她点点头。穆岚今晚是有备而来的,她想放纵。因为她不需要再为他守身如玉,这个世界上再也没有值得她守身如玉的人,一切都顺利,就好像事先作过精心安排。

上午八点半,颜丹青将黎海风带到了王总的办公室。颜丹青不卑不亢地给两人作介绍:“王总,这就是黎副总;黎副总,这就是我们的王总。”

王总热情地握住黎海风的手:“你好!黎总,早就听说你要来,结果一等就是三个月。”黎海风拿出他的招牌动作,嘴角上扬:“您好!王总,正赶上总公司那边出了点事情,就推迟了几个月。”“小颜,把张总还有各部门的经理都叫来,咱们到会议室里坐坐,互相认识一下。”

来到会议室,王总给黎海风一一作介绍:“这是张总,主要负责市场营销这块。这是市场部的王经理,这是财务部的宋经理……”

最后,王总指着颜丹青说:“黎总,小颜你已经认识了,她既是我的助理,也是公司综合部的经理。”这个傻女人在公司居然身兼数职?黎海风感到不可思议。

王总接着说:“以后有什么问题可以直接找她,我打算让她过去协助你。”天啊!颜丹青脱口而出:“不,王总!我……我已经安排叶……叶眉做黎总的秘书了。”

素质教育

作者从家长和老师的日常交流、交往出发,为家长和教师如何教育孩子提出了100个简单易懂的建议,深入浅出,简单易懂,具有非常强的指导价值。作者试图通过这些建议,告诉家长和教师:如何认识当今女孩子面临的机遇和挑战;帮助女孩子提升内在力量,应对学校、朋友及社会对她们的要求;调控女孩子的行为,维护和提升她们的自尊;支持女孩子的学习,教会她们自律,帮助她们实现自己的目标。

为女孩子提供自我检验的机会

能力出信心。当女孩子具备多种能力,能借以应对各种各样的情形时,她会感到自信,觉得自己能干,当遇到困难时,认为自己会成功,而不会失败。女孩子拥有的技能越多,越是觉得自己能干。但是,如果只是在家看大量的

的电视节目,或者当她真的尝试某件事情时总有人没完没了地说她一无是处,她是不可能胜任任何事情的。当你推荐你的女儿尝试一些新的活动时,要提防性别成见对你的影响:她应该有足够的时间,在户外玩耍,四处走动,以增强体力、发展协调性、保障

长远的健康。

当时机合适的时候,让女孩子体验一下工作的滋味,或许有助于她对自己要达到的目标充满信心。学校现如今组织了越来越多这样的体验活动,不过,只有在她能够参与到你的工作中来并且认识到你在家庭之外承担的各种职责时,参加更多类似的体验活动对她才有好处。

家长:

●千里之行,始于足下。你的女儿不会做得跟你一样好。但是,从她迈开第一步起,就必须觉得自己非常能干。取笑她的弱点会削弱她的自信。

●活动假日(指为了某种兴趣或者参加某种活动,尤其是运动和表演等而

放的假。——译者注)和课后俱乐部可以让她接触一些新技能。

●让你的女儿帮你干活——做饭,打扫卫生,洗车,锄草,自己动手制作,打点你的生意,家庭理财,如果因此让你做完事情的时间变长,请耐心等待。

●让她在你这里试验她的想法和判断。鼓励她有新的想法和判断,倾听、尊重这些想法和判断。不要试图控制她,也不要试图和她争出个高下。

发挥她的优势

如果能够以适合自己并让自己感兴趣的方式学习,任何女孩子都会学得更好更轻松,也更加积极主动。有些孩子通过观看图片的方式,学习效果更好;有些孩子喜欢在有音乐的环境中学习;有些孩子更愿意通过触摸的方式去学习。如果允许孩子们首先弄清自己的身份及处境如何,那么,对于他们最重要的自我掌控感就会得到更充分的发展。

成功孕育更多的成功。做老师的都知道,如果一个孩子在某个领域取得了成功,当她面对下一个必须面对的挑战时,就会更加乐观。

如果你能够认可你女儿的优势,她会认为你不仅理解了她,而且接受了她,这使得她可以依照自己喜欢的方式学习和发展。你越是将你自己的方式强加于她而不考虑她的方式,她就越是缺乏自信和自主学习的能力。

教师:

●发现她的兴趣所在,将它运用到你的学科教学中,使她产生如鱼得水之感。充满信心、全身投入的孩子,能更好地集中注意力。

●课堂问答比赛让学习充满乐趣,有助于女孩子泰然面对冒险和不确定性。

●女孩子的游戏常常没有男孩子那么剧烈,她们说话更多,也比男孩子更加流利。但总有一些跨越了边界的腼腆的男孩子和爱闹腾的女孩子。不要给那些喜欢打打闹闹的女孩子贴上“野丫头”的标签。

让她独立,但不要抛弃她

只有在女孩子作好准备之后,才应该让她们独立并承担任务。不应该仅仅为了成年人的方便,就让她们独立并承担任务,而应考虑孩子们的年龄、成熟度及愿望。有时候,家庭的实际需要也会促使大人给予孩子们更大的独立空间。一旦有条件,这种情况就会发生。即便如此,判断给予你女儿超出限度的自由或者让其承担超出限度的责任,是否仅仅是为了你的方便,并了解你女儿对于你的行为动机可能有什么样的看法,仍是非常重要的。我们不应该利用她,在太短的时间内给予她太多自由或者让她承担过多责任,否则,她会认为我们抛弃了她。她或许表面上看起来能够应对各种情况,但是实际上,她可能仍然觉得需要你的陪伴、指导和关注,只是因为自尊心太强而没有开口。如果她因此变得焦虑不安,感觉力不从心,她的信心就会受到削弱,而不是得到增强。

家长:

●运用“有支持的独立”的理念,来评估她是否会感觉到被抛弃或被忽视。如果有必要,检查一下在地联系不上你不能获得你帮助的情况下,是否可以找到朋友,她的朋友是否可靠。

●如果她独立完成了某件事情,就你针对她解决可能出现的问题所作的安排,或者你为她的出行、一人独处或独自应对某些事情所作的准备,坦率地询问她是否真心满意。

300 Tips for Raising Happy and Confident Children 家长和教师必读 著名青少年教育专家卢勤、陆士桢、孙云晓联袂推荐 SELF-ESTEEM FOR GIRLS 自尊女孩手册 培养快乐 田科武译 0个建议 高等教育出版社