



中医四法调血糖 保护健康好入冬

糖尿病病情发展和季节关系非常密切。入冬后，天气越来越冷，寒意容易使患者血糖升高，导致病情加重。因此，糖尿病患者在这个时节，尤其要做好自我防护。那么，通过中医如何调节血糖？带着问题，11月22日，记者咨询了潍坊市中医医院的专家。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

中医是怎么认识糖尿病的

糖尿病以热伤气阴为病机核心，最明显的症状就是口干，所以中医抓住津液流失这一特征，把糖尿病称作“消渴”。

中医一般将糖尿病分为上消、中消、下消三种类型。

上消：病位主要在心、肺，一般表现为口渴喜饮、喉乾干热、嘴唇干燥，饮水后仍口干；小便多、颜色发黄；食量变化不明显；舌红，苔黄干涩。

中消：病位主要在脾、胃，吃得多饿得快是中消最明显的表现，还伴随口干喜饮的情况。此外，还表现为小便频多、大便干结、头晕目眩、形体消瘦、舌红苔黄等。

下消：病位主要在肝、肾，主要表现是小便频繁且量多；面色潮红，手足心热，腰膝酸软，舌红少苔。

糖尿病的中医保养指南

1. 饮食少苦多酸。无论属于三种类型中的哪一种，生津护阴都是防治糖尿病的有效手段。中医认为，酸可生津，而苦能坚阴，苦寒药能通过泻火达到存阴的目的。因此，苦和酸搭配，有助于降糖。苦味食饮种类繁多，比如苦丁茶和苦荞茶就是不错的选择。不过苦的茶饮、食物多偏寒性，过多食用于脾胃无益，故而可以选择少量的苦味食物，搭配酸性的山楂和酸梅汤食用，以达到饮食控糖的目的。

2. 吞津液。吞津液是常用的生津法之一。一些人在锻炼之后会出现唾液分泌增多的情况，这时一定要内吞唾液。现代医学证实，唾液可以湿润口腔，软化食物，便于吞咽。而唾液中的淀粉酶还可以促使淀粉分解为麦芽糖，有助于消化吸收。此外，唾液中的溶菌酶具有杀菌作用；唾液中的黏蛋白可以保护胃黏膜，还有增加胃黏膜抗腐蚀性作用。

3. 细嚼慢咽。细嚼慢咽是生津的另一方法。一般

来说，吃一口饭至少需要咀嚼36下，这时嘴里会产生大量津液，然后再慢慢顺着食物吞下。有些人吃饭速度较快，几分钟就搞定一顿饭，如果不改掉这个不良习惯，久而久之易患胆结石或者膀胱结石等疾病。

4. “慢”运动。作为控糖的有效手段之一，运动锻炼是必不可少的，不过要以“慢”为主，不宜做过量的运动，也不宜出太多汗。可选择不太激烈的运动方式，如散步、打太极、乒乓球、室内羽毛球等。运动时间最好选择进餐后1小时。

以走路为例，建议每次30分钟至60分钟，一般慢速行走以每分钟60步至70步为宜，中速行走每分钟80步至90步，快速行走为每分钟110步至120步。走路的速度应按个人体力而定，也不要刻意追求运动时间。运动前要做好热身，运动结束时也应做好放松调整活动，如慢走几步、揉揉腿、做几下深呼吸等，逐渐从锻炼的兴奋状态回到静息状态。

申请长期护理前先进行自评

□潍坊日报社全媒体记者 窦圆娜

自今年11月起，我市执行《国家医保局办公室民政部办公厅关于印发<长期护理失能等级评估标准(试行)>的通知》(以下简称《通知》)，正式执行国家统一的失能等级，评估指标、评估等级等方面有哪些变化？

按照《通知》规定，在正式申请长期护理之前，增加了参保人员自评环节。参保人员或其家属需要登录潍坊市医疗保障局官网下载《长期护理失能等级自评表》进行自评。自评围绕进食、穿衣、大小便控制、用厕、洗澡、床椅转移等项目，分别划分为独立、部分独立、依赖三个标准，其中进食、大小便控制、洗澡为a类，穿衣、用厕、床椅转移为b类，按照a类、b类依赖的数量不同，划分为A级、B级、C级、D级、E级、F级、G级。

“其中A级为a类b类所有项目均独立，B级为a类1项或b类1-2项依赖；C级为a类b类各1项或b类3项依赖；E级、F级、G级中a类b类依赖的项目逐渐增多，G级则是a类b类所有项目均依赖。”11月24日，中国太平洋人寿保险股份有限公司潍坊中心支公司(以下简称太平洋寿险潍坊中支公司)工作人员表示，只有自评等级达到C级、D级、E级、F级、G级的，才可以进行长期护理保险的申请，家属可以将参保人员的身份证、《长期护理失能等级自评表》、《长期护理失能等级评估申请表》和住院病历复印件或有效诊断证明报送至选定的定点护理机构。

《通知》对评估指标进行了明确。专业评估量表由日常生活活动能力、认知能力、感知觉与沟通能力等3个一级指标和17个二级指标组成，形成综合性评估指标体系。其中日常生活活动能力评估包括进食、穿衣、面部与口腔清洁、平地行走等10项评估指标；认知能力评估包括时间定向、人物定向、空间定向、记忆力4项指标；感知觉与沟通能力评估中包含视力、听力、沟通能力3项指标。

在等级划分方面，综合日常生活活动能力、认知能力、感知觉与沟通能力3个一级指标等级，通过组合法综合确定评估对象长期护理失能等级。长期护理失能等级分0级(基本正常)、1级(轻度失能)、2级(中度失能)、3级(重度失能Ⅰ级)、4级(重度失能Ⅱ级)、5级(重度失能Ⅲ级)6个级别。长期护理失能等级认定为2级、3级、4级、5级的，可按照我市职工长期护理保险相关政策享受护理待遇。

太平洋寿险潍坊中支公司工作人员表示，执行国家统一的失能等级评估标准，评估指标更加精细、评估结果更精确，能够更好保障失能人员公平享有长期护理保险待遇的权利，更好规范和精准提供长期护理服务，保障医保基金的合法合规使用，稳步推进我市长期护理保险制度的开展。



**潍坊恒通物流有限公司**

专线直达
无锡 常州 苏州
天天往返

电话:8902218 15269619168 地址:机场路鑫汇物流园, A1-A6号库

潍坊大润物流有限公司

潍坊 浙江全境

宁波 杭州 嘉兴 余姚 慈溪 义乌 台州 温州 舟山 湖州 绍兴 金华 衢州

电话:13853693650 13336369368 8916961

地址:潍城区东风西街传化公路港内L214-L222、L238-L244库

**潍坊广通宏业物流有限公司**

广西 贵州 云南专线

潍坊电话:15864580002 青州电话:15864580007

潍坊地址:潍城区东风西街传化公路港内L2库1-20号 青州地址:青州鸿德物流园G库1-3号

精品物流专版

15853691935

分类广告

订版电话:8888315 13953667072

家政/开锁/医疗/回收 商务/房产/婚介/招聘

高价回收家具家电18764719138

高收茅台五粮液卡13562611919

仓库对外租赁地址:胜利街腾飞路西200米路扬物流园400-500平方米18663662555

坊子凤祥苑项目,招客服,维修,保安,保洁数名,薪资面议,联系电话:13356368881

潍坊潍州路中医院对过宾馆低价转让

宾馆22个房间,位置独一无二,设备新,有固定客源,接手无须投资,正常经营,因本人已退休,患糖尿病眼病,已手术,须定期打针手术,低价急转。欢迎实地考察13953686780

潍坊爱之约大型婚介公司

电话:15306363568 微信:13258066758

男54.62公务员,65.68公务员,58.57事业,32优33事业

男46.42.39老板,46.48事业54.58老板,30.32公务员

女32.33.36事业,39.40.42老板,51.54.56老板

女41开公司36.38.39.42事业31.30.29.28独生女事业

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司

电话:8731886 微信:15689225798

男25开公司28硕士军官31硕士医生32公务员车房

男38集团总裁38大学教授44机关房58机关房车

女22文职23幼师27硕士医生漂亮29教师

30开公司女33电商38事业单位48开加工厂

出租 出售

四楼带电梯1167.95平方米,低价面议,可做办公、培训、展厅、仓储等商用。可分割两部分出租。位于潍坊火车站东临北方茶都11号楼。

电话:13905366207

奥翔海参会员部,特推出凭退休证免费试吃海参活动,会员卡免费办理,外地会员可邮寄上门。

领取地址:潍坊市经开区玄武东街与乐川街宏安大厦811室

咨询热线:186 6014 0084 (微信同号)