不做“小糖人”，运动是一剂“抗糖药”

本报记者 李雨童

11月14日是“世界糖尿病日”。2022年中国糖尿病报告患者人数达1.41亿人，占全球报告患者总人数的26.2%，患病人数已高居全球首位。糖尿病患者除了规范用药外，也可通过运动辅助“控制”血糖。

运动是拉走糖尿病的一架马车

1993年，我国糖尿病治疗领军人物向红丁教授提出了糖尿病管控的“五架马车”，运动疗法是其中之一。《中国糖尿病运动指南》指出，即使是每周仅2小时的步行，也能使糖尿病患者的全因死亡率下降39%。

糖尿病是因胰岛素分泌不足，或胰岛素利用障碍而引起的碳水化合物、蛋白质、脂肪代谢紊乱性疾病，以高血糖为主要标志。“运动时消耗的并不是血液里的糖，而是肌糖原。”浙江大学医学院附属第一医院内分泌科主任医师沈建国说，随着人体运动，体内存储的肌糖原被快速消耗，就好比“仓库”被快速腾空，人体需要调动胰岛素把血液里的糖合成新的肌糖原来“补仓”。刺激了胰岛素分泌，达到降低血液里的血糖的目的。“此外，在胰岛素分泌之后，人体也有可能产生胰岛素抵抗问题。”沈建国说，运动能有效提升胰岛素吸收的敏感度，降低脂肪堆积，进而控制血糖。

糖尿病患者更适合轻度有氧运动

运动可降低血糖，前提是要科学。“当人的运动强度超过某一界限后，血糖水平会升高，这个界限一般为个人最大心率的80%-90%。此时身体刺激肝脏将储存的糖原转化为葡萄糖释放到血液中。当血糖升高的速率大于肌肉吸收血糖的速率时，血糖就升高了。”沈建国说。

长期从事糖尿病和运动关系研究的台州社会体育指导员陈玉青表示，糖尿病患者最好选择轻度有氧运动，就是那些节奏慢、强度小、运动之后呼吸平缓、心脏跳动不会过快的项目。“运动要遵循序渐进的原则，运动方式应基于每个人的健康程度和平时的运动习惯。其中最有效的有氧运动是运用大肌肉群完成持续或间歇的运动，包括步行、慢跑、骑自行车、跳绳、划船、爬楼梯、游泳等。”陈玉青说。

另外，陈玉青建议先从低强度的运动开始，结合个人的喜好选择不同的运动项目，当身体逐渐适应了一定强度的运动之后，再酌情增加运动强度。但在消耗相同能量前提下，选择的运动强度越低，则持续运动的时间就越长。运动时间要相对固定，频率一般一周3-5天，每天2-3次，每次持续30分钟左右，一般选择以餐后半小时或1小时开始较为适宜。运动前要做5-10分钟的热身，运动中时刻观察自己的反应，运动后做5-10分钟的整理动作，避免过激运动造成的不适。

>>>延伸阅读

糖尿病患者可以这么吃

糖尿病被分为1型糖尿病和2型糖尿病，1型糖尿病是一种自体免疫疾病，多发病在幼年和青年；2型糖尿病是各种致病因素的作用下所致的，多为成年和老年。在糖尿病患者控制血糖的过程中，饮食习惯非常重要，建议秉承以下饮食原则：

1、糖尿病患者饮食宜控制总热量，少量多餐，高纤维饮食，饮食清淡不可过咸，尽量吃干的不吃稀的，尽量多吃五谷杂粮，如：荞麦面、燕麦片等富含B族维生素、多种微量元素及食物纤维。

2、建议糖尿病患者以低糖、低淀粉食物或者粗粮做主食，其中豆类食品富含蛋白质、无机盐和维生素，且豆油含不饱和脂肪酸，能降低血清胆固醇及甘油三酯，同时苦瓜、洋葱、香菇、柚子、南瓜、紫菜、黑木耳、胡萝卜、黄瓜，大蒜也可降低血糖。

3、糖尿病患者不宜吃各种糖、蜜饯、水果罐头、汽水、果汁、果酱、冰激凌、甜饼干、甜面包及糕点。

4、糖尿病患者不宜吃含高胆固醇食物及动物脂肪，更不能饮酒，酒精能使血糖发生波动，往往能掩盖低血糖的表现，不易发现，非常危险。

饭后站一站 收获健康

本报综合整理

一日三餐是保证人体机能正常运转的基础，若想把三餐的好处放大，抓住饭后半个小时尤为关键。国外一项研究证实，如果能长期坚持每周五天、每天累计三小时的站立，效果堪比马拉松。而且在饭后站立时，用力地靠墙站立，脊椎会受到一定刺激，不仅有助于缓解肩颈疼痛，使颈椎得到放松，还可以刺激到大脑神经，激发大脑活力，提高工作效率，有效缓解工作压力。

靠墙站 缓解脊椎病

从后脑勺、肩膀、臀部到脚跟，让身体贴紧墙壁，自然挺立几分钟，可增强背部肌肉力量和耐力。如果坚持每天饭后这样站立25分钟，大概两个月左右，还能看到明显的减肥效果。

站着做俯卧撑 缓解肩不适

面向墙壁站立，双脚打开与肩膀同宽，距墙一臂远，两手掌撑在墙上，慢慢地弯曲肘关节，再慢慢地撑起来。这样可以使肩部的前锯肌得到放松，坚持一段时间，肩部的疼痛症状就会慢慢减轻。

挺胸收腹站 预防骨质疏松

骨质疏松容易导致骨折，老人经常“罚罚站”，可以保护脊柱，减少骨折的发生。最好每次“罚站”能坚持5分钟以上、30分钟以内。站立的时候一定要把脊柱挑直，下巴微微收一下，双肩放松，挺胸收腹，使腰、脊柱和背部肌肉处于最放松的状态。

背手站 缓解脂肪肝

很多人站立时都耷着肩，低着头，这样不但会使脊椎、腰部的受力增大，还会压迫胸腔，影响心肺功能。所以，大家平时可以把两手别在背后自然站立，能不坐就尽量不坐，坚持两个月，对部分人的轻度脂肪肝可能会有所改善。