

闽医之窗

Health & Vitality

2015年4月 第十二期 No.12

健康专题

对抗骨质疏松
女性从 30 岁开始

橘杏香

内分泌科 实力的崛起

济世道

润物无声

医药窗

糖尿病中医药粥方

CONTENTS

《闽医之窗》编委

主任：杨 炜 夏景林
委员：张 丽 宗阳铭 徐凌云
宋爱芳 郑燕勤

《闽医之窗》编辑部

主编：顾丽莉
编辑：庞医峰 蒋勤花 孙 昱 王 华 孙利群
地址：闵行区莘松路 170 号
邮编：201199
电话：64921570
邮箱：1327453698@qq.com

橘杏香

003 内分泌科 实力的崛起

005 8 项饮食原则 治疗糖尿病

007 “棒棒糖”——优质护理暖人心

济世道

009 润物无声



011

健康专题

对抗骨质疏松 女性从 30 岁开始

013 骨质疏松 自我诊断 ABC

014 远离骨骼疏松 日常预防 4 要诀

白衣魅

015 职工家属体验 争取家庭支持

017 医疗科研手牵手，区校共建到实处

018 采风朱家角 古镇有清幽

018 无偿献血献真情

019 幸福就在身边

医药窗

021 糖尿病中医药粥方



(封面照片：张丽)



平凡人生中的不平凡

文：顾燕君

大概是由于出生并成长在一个城乡结合部的小镇上的关系，加之七、八十年代众多农村题材文艺作品对我这代人根深蒂固的影响，所以，当这片带着浓郁色彩的黄土地和那些为生存、为理想奋斗着的人们走入我的视线时，深深为这个平凡的世界迸发的力量所激荡。

一个农民家庭，十八岁开始担任村生产队长的大哥孙少安，以及走出农村、向命运挑战的弟弟孙少平。他们的成长和奋斗经历向人们展示了来自“平凡的世界”中，饱受贫穷困扰的黄土地高原上的农民们内心的苦难与对梦想的追求。他们永不妥协、发奋追求的精神，如同沙漠中的绿洲，是如此珍贵和美丽。

当阅读完路遥先生的这部长篇巨著，我闭上眼睛，都是挥之不去的是在高远的天空下因风沙侵蚀而形成的千沟万壑的黄土地，以及这片土地上养育着的千千万万纯朴的农民。耳畔仿佛可以听到黄土地里面迸发出来的声音，一声声荡气回肠的信天游是他们身上的朴实、厚重和隐忍的品质。悉心体会和感悟这种平凡与朴实的力量，我觉得内心获得的是异乎寻常的平静与踏实。

“我们要将平凡的人生过得不平凡”——我在很多文艺作品里面曾看到这样的一句话，每每引我深思。但在《平凡的世界》中读到这句话的那一刻，我感受到的是心潮的澎湃和灵魂的冲击。平凡并不等于平庸，也许我们一辈子就是个普通人，但可以不要做一个平庸的人。艰苦奋斗，追求梦想，在最平凡的事情中也可以显现出一个人人格的伟大。其实，在我们的身边一直有这样子的人存在，那就是默默奉献的白衣天使们。或许，他们在人群中朴素得仿佛是黄土高原上的一颗砂砾。但在几十年的从医生涯中，他们可以放弃所有的节假日，可以忽略自己的父母妻儿，却将病人一辈子装在心里。他们钻研技术、精益求精，无私奉献、仁心大爱，将自己平凡的人生诠释出不平凡的意义。

花开一季，美丽了世界的一角，日照一天，温暖了世间的生灵。花开花落，日升日落，我坚信，再平凡的人生，如果拥有了伟大的灵魂，也一定会在世间留下深刻的痕迹……

《阅医之窗》期待您的踊跃投稿：1327453698@qq.com



内分泌科 实力的崛起

内分泌失调、内分泌紊乱、糖尿病、甲状腺、骨质疏松……这类病名，是我们生活中耳熟能详的，在分科严谨的大型医院，这类疾病属于内分泌代谢科的常见病。

当然，内分泌代谢科所诊治的疾病远不止于此，几乎所有与人体内分泌代谢相关的复杂疾病都属于内分泌科的治疗范围。比如，体重的改变，过于消瘦或者肥胖；生长发育障碍，精神兴奋、烦躁易怒、抑郁；不明原因的骨痛、腰腿痛、骨质疏松；食欲减退、亢进、腹胀、大便次数增多；口渴、多饮、多尿、夜尿增多；皮肤浮肿；症状性高血压；皮肤色素沉着、内分泌性痤疮；生殖及性功能改变，如女性月经失调、乳腺增生、性早熟、不孕不育、男性阳痿等，都可以到内分泌代谢科寻医治疗。

闵行区中心医院内分泌代谢科成立于2004年底，在初始仅有专业医生4人，条件落后，专科药品品种少，门诊病人少，住院病人也少的情况下，杨架林主任不畏艰难，白手起家。她以刚柔兼并和富有弹性的管理思路，集思广益，经过短短5年，便使科室有了翻天覆地的变化。如今的内分泌科，以擅长诊治糖尿病、甲状腺、骨质疏松、肾上腺垂体等疾病的杨架林主任为首，共有医师14人，其中主任医

师1人、副主任医师3人，博士3人、硕士7人。可谓人才济济，规模今非昔比。而且科室注重人才年轻化和素质培养，为将来更加优质地服务患者奠定了基础。

科室还在建立自己的临床治疗特色的基础上，重视临床研究和基础科研相结合，以提高科室的整体医疗学术水平。在杨架林主任的带领下，结合国内外内分泌专业进展信息，科室在糖尿病治疗、甲状腺疾病的诊疗及垂体肾上腺疾病的诊疗方面积累了一定经验。由于医疗质量的提高、新技术新项目的开展，近年总医疗量急剧增长，内分泌科门诊量以平均每年10%的速度增长，高于医院平均水平。自从2008年开设糖尿病咨询门诊，2009年开始进行网络化糖尿病管理（NDMS），2010年开设骨质疏松专病门诊以来，科室在闵行区乃至上海西南地区的影响力逐渐增强，就诊病人及病种逐年增加，主要病种为糖尿病、骨质疏松、甲状腺疾病。2014年，内分泌科门诊急诊就诊人数达到14万人次，出院1600人次，与上海市各大医院比较，傲然位居前列。

现在的内分泌代谢科，解决了闵行区尤其是莘庄周边



内分泌科病房



骨密度扫描仪



左：动脉硬化检查装置
右：人体生物刺激反馈仪

地区糖尿病、甲状腺疾病看病难的问题，确立了在上海市西南地区主要是闵行地区的糖尿病、甲状腺疾病诊疗的中心地位，切切实实在群众中树立了良好的口碑。

糖尿病专科——先进诊治技术和宣教并行

闵行区中心医院内分泌代谢科以病人为本，制定了糖尿病、甲状腺疾病诊疗常规，严格按照规章制度工作。在提高医疗技术水平的时候，对广大的患者进行疾病的宣教工作，如每月二次糖尿病患者宣教、免费提供糖尿病宣教资料以及电话巡访等。近期在医院领导的支持下，每周一至周五上午开展糖尿病护理咨询门诊，为广大的糖尿病患者详细解答饮食、运动及糖尿病护理方面的知识。同时，积极学习和吸收国内外新知识，果断地在国内领先引进和应用先进的糖尿病诊断治疗技术，如胰岛素泵和动态血糖监测、双能X线骨密度仪等先进的内分泌糖尿病诊疗仪器，更有效地诊治糖尿病患者。

科室还积极开展糖尿病发病机制的临床和基础研究工作。2012年通过国家评审，成为国家药物临床试验机构，规范开展内分泌代谢疾病药物临床试验和研究。近年来科室还致力于研究网络化糖尿病管理（NDMS）及炎症因子在糖尿病发病机制中的作用，在科研方面也有很大的进步，近三年以来共申请市、区级课题5项，核心期刊发表有关科研论文50余篇。

TIPS

药物临床试验基地（GCP）



内分泌科是国家食品药品监督管理局2013年批准的药物临床试验基地，设有药理基地办公室、专科门诊、受试者接待室，配有处理可能发生的严重不良反应所需的急救药品和抢救设备，以确保受试者的安全，科室中级职称以上医师及护师均经过GCP培训，并获得资格证书。目前参与多项全国、多中心的临床试验，给患者带来了接受最新治疗的机会，使众多患者受益。

8 项饮食原则 治疗糖尿病

经过多年临床实践，糖尿病学家将糖尿病的治疗归结为“五驾马车”学说，即饮食、运动、药物、病情监测以及糖尿病教育五大方面。这五个方面都与病人自身的保健意识和自控能力密切相关。药物治疗，包括口服药物治疗和胰岛素治疗，病情监测，重点是自我血糖控制，而其中最重要的，是遵从医护人员的糖尿病教育后，要在日常生活中坚持饮食调控和运动锻炼。那么，我们该如何做好饮食和运动，这两个糖尿病控制最基础，也是最重要的环节呢？

专家告诉你 任何一种糖尿病类型，任何一位糖尿病病人，在任何时间都需要坚持饮食治疗，没有饮食治疗就不可能有糖尿病的满意控制。对于每一位糖尿病人而言，终身的饮食治疗是与疾病作斗争的必要手段。

一、控制总热量，维持理想体重

总热量以个人饮食习惯为基础，结合病情、年龄、身高、实际体重、活动强度、季节、生长发育等情况来制定。

二、平衡膳食，选择多样化食物

任何一种食物无法含所有营养素，只有通过多种食物混合才能达到营养齐全，每日应吃这四大类食品：谷薯类、菜果类、肉蛋奶豆类、油脂类。食物品种多样化是获得营养全面的必要条件，所以应做到主食：粗细粮搭配；副食：荤素食搭配勿挑食偏食。

三、限制脂肪摄入，防止血糖升高

每克脂肪产生热量为 9 千卡，是碳水化合物的 2 倍多。高脂肪饮食对人体不利，是许多现代文明病如肥胖、高血压、2 型糖尿病、高血脂和冠心病的罪魁祸首。如油炸食品、汉堡

过多摄入，其中的脂肪会产生过多的能量，与心、脑血管疾病发生有关，并可能影响体内胰岛素活性并使血糖升高。因此，脂肪摄入应少于食物总热量的 30%，做到不吃动物油，少用植物油，选择瘦肉，吃去皮鸭、鸡肉，不吃油炸、油煎食物。

四、选择优质蛋白质 降低胆固醇

蛋白质在体内的作用巨大，如肌肉、激素、血液甚至头发都是由蛋白质组成。但过量蛋白质摄入会增加肾脏的负担。如肉类、奶类及禽蛋类等蛋白质，虽然为人体提供大量蛋白质但同时也会使我们摄入饱和脂肪酸和胆固醇等对身体不利的食物。

选择植物蛋白质是人体所需蛋白质的另一来源。植物蛋白质不仅物美价廉，而且含有大量纤维，因此适宜于糖尿病患者食用。另外，瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品、坚果类它们所含有的氨基酸比例与人体本身蛋白质相似，故称为“优质蛋白质”，应保证每天摄入三分之一，通常，蛋白质摄入量占总热能的 10—20% 为宜。

五、放宽主食限制，禁忌双糖食物

主食一般指的是碳水化合物，是构成机体组织的主要成

TIPS

糖尿病人如何吃零食？

分，并参与机体新陈代谢过程。建议糖尿病人在谷物、小麦、面食、糕点、水果、蔬菜、豆类和奶制品中选择摄入碳水化合物。如谷物类主食，可以米面搭配吃，玉米、小米、全麦粗面包等杂粮更理想。蔬菜最好每天有三、四种，要包括绿叶蔬菜。水果以含糖量少的为主。多糖如米饭、面粉、土豆等食物中的淀粉不会使血糖急剧增加，并且体积大，饱腹感强，应作为身体热量的主要来源，摄入主食类食品应占每日总能量的50 ~ 60% 最佳。

六、增加膳食纤维、维生素和矿物质

膳食纤维不产生热量，具有降血糖、降血脂、保持大便畅通并减少饥饿感的功效，因此，膳食纤维对糖尿病的治疗效果明显，但由于太多食用可能影响肠胃功能，引起消化不良，应每日摄入25-30g。如100克燕麦片含10.4克纤维。我们每天膳食中加些燕麦片、荞麦等粗粮，吃蔬菜基本能保证摄入纤维的进食量。

糖尿病病人同样需要维生素和矿物质，只要所食食物花色较多，保证蔬菜、水果、主食的供应，一般即能保证身体对维生素和矿物质的需求，而无需特殊补充，但若做不到就易有并发症。

七、多饮水，限制饮酒

多饮水，才能利于体内的废物充分排除和血糖的稀释，还可以使你有饱腹感。一般我们每天喝6 ~ 8杯水，达到1200 ~ 1500毫升的量。

酒中含的酒精热能很高，1g酒精产热7Kcal，且不含其它营养，并给肝脏带来负担，饮酒减少了进食数量，而酒精吸收、代谢迅速，同时刺激胰岛素分泌，可能会产生一过性的高血糖和随之而来的低血糖。况且，注射胰岛素患者空腹饮酒易出现低血糖，口服磺脲类（格列齐特、优达灵、瑞易宁）降糖药物患者易引起心慌、气短、面颊发红。所以因尽量少接触酒类，如果无法避免，也应尽量不饮白酒，而选用酒精浓度低的啤酒、果酒，避免空腹饮酒。并计算热量减少主食量，如一罐含酒精5%的啤酒=112千卡热量=30克大米。

八、坚持少量多餐，定时定量定餐

少量多餐既能保证营养充足，又可减轻胰腺负担，有利于血糖控制好；建议每日保证至少3餐，注射胰岛素者4 ~ 5餐为宜。定时定量定餐，与药物作用、运动时间保持一致，可使血糖不会波动太大；糖尿病患者宜采用蒸、煮、焖、拌、炖的方法，少用煎、炒、炸烹调食材。

虽然糖尿病人不需要闻“糖”色变，禁忌多多，其实什么都能吃，但吃什么都应该控制量。特别在吃零食方面，更是如此。那么哪些零食是红灯食品，最不好吃？哪些食品是黄灯食品，可以偶尔来解馋？哪些食品是绿灯食品，可以天天吃呢？

红灯食品 薯片、薯条等油炸食品是完全的垃圾食品，应不吃；肉脯、肉干等肉类零食不但含油盐多，还含有较多防腐剂，对身体不利；糖果、饮料等甜食，也不利于控制血糖。

黄灯食品 在血糖控制理想的情况下，可以适当吃一些市场上标为无糖食品的饼干、蛋糕、酥点等零食。但这类无糖食品含有糖醇替代品，且用油量较一般食品略多，所以也应限量食用。

绿灯食品 当血糖控制理想时，每天可以选择富含维生素和纤维素的水果，如菠萝、火龙果、猕猴桃等含糖量不高的水果，而葡萄、荔枝、龙眼、哈密瓜、香蕉、桂圆等水果糖分过高，应慎选。当血糖控制不理想时，可以选择西红柿、黄瓜等代替水果。

怎么吃？

按时计量 当计算好每天摄入的总热量后，从正餐中匀出一部分热量作为加餐。时间最好是在两餐之间，比如9:00-10:00、15:00-16:00以及晚上睡前1个小时。例如，1个苹果可以分几次吃完。睡前加餐可选择半杯牛奶、1个鸡蛋或2块豆腐干等高蛋白食品，这些食品能延缓葡萄糖的吸收，有利于避免夜间低血糖。

分类选择 零食种类不同加餐量也不同。黄瓜、西红柿等蔬菜类零食不用限量；水果类中的杨桃、猕猴桃、火龙果和柚子等对血糖影响相对较小，可在血糖控制平稳的前提下适当吃。



复旦大学附属闵行医院内分泌科 Department of Endocrinology Minhang Hospital, Fudan University

“棒棒糖” ——优质护理暖人心

内分泌科护理组是闵行区中心医院的一抹亮色。自从2009年通过科室全体护理人员的共同努力被评选为医院创护理品牌病区后，成立了以可爱的“棒棒糖”命名的糖尿病护理组。这个“棒棒糖”标志外面蓝色圆圈代表世界糖尿病通用标志，里面五颗心代表糖尿病治疗的“五驾马车”，也代表护理人员全心全意呵护病人的意义。

为了更好的体现全程、优质、高效的护理服务，内分泌科的护理人员推出了一系列温馨举措：

小小卡片，亲情你我他

针对糖尿病患者容易出现低血糖的情况，科室设计了糖尿病患者求助卡，卡片的正面是患者求助的信息，卡片的反面是医院内分泌专家的门诊时间，极大的方便了患者的门诊随访。

温馨背包，让服务更完美

针对内分泌患者住院后均需要使用胰岛素泵和动态血糖仪进行治疗的情况，科室设计了仪器小背包。有了这个小背包，患者使用这两个仪器的时候就能行动自如了，不必担心仪器会自行掉落而摔坏。既方便了患者，还减少了仪器报修的频率，节约了医院的开支。

出院反馈，倾听宝贵意见

由患者出院之前对床位护士，病区的护理工作提出宝贵的意见和建议，以促进内分泌科的护理工作向更好，更高的方向发展。

服药提示，服药不再操心

内分泌科的患者以糖尿病为主，有些降糖药需要餐前服用，有些降糖药需要餐中服用，许多老年病人出院时非常苦恼如何正确地服药。针对这一点，内分泌科的护理姐妹们设计了服药提示卡，出院时粘贴在出院带药盒上，图文并茂，字迹清晰，简明易懂，深受老年病人的欢迎，连识字不多的病人也能够看懂并自行服药，不再需要家人的帮忙。

爱心环保袋，方便出院者

内分泌科的患者多为糖尿病患者，自从国家发布限塑令后，患者出院时经常是瓶瓶罐罐一大堆，出院带药携带困难。于是，一个方便出院病人的“棒棒糖环保袋”诞生了，让出院患者不再一筹莫展。

室外健身操，活跃护患关系

由于糖尿病收治病人的范围趋向年轻化。经过各方协调，



在护士台对面的大厅处摆放了一台电视机。每天下午两点开始播放糖尿病健身操，护士对病人进行评估后，进行糖尿病运动。考虑到有些住院病人不适合运动，但又对糖尿病知识学习的渴望，每天晚上六点，用电视循环播放糖尿病相关的宣传篇，包括糖尿病饮食、糖尿病自我监测、糖尿病并发症、如何进行胰岛素笔的注射等。使糖友们共同学习到了与自己病情相关的知识，同时也让他们交到了朋友，更加拉近了护患之间的距离。

突出护理品牌，扩大社区效应

“棒棒糖”健康宣教护理组不断尝试改变模式，拓展社区糖尿病健康宣教领域，2015年推出两张宣教卡片。一张为大卡“糖尿病教育积分卡”，为社区病人精心设计了全年的糖尿病宣教课程，其中包括了饮食、运动、自我监测、慢性并发症、胰岛素笔注射技巧等，希望通过用积分的方法，激励广大糖友的听课兴趣，使他们在听课中收获知识，从而提高生活质量。另外一张为小卡，主要针对出院及门诊初发糖尿病新患者，开设小课堂，课程主要以“看图说话”为主，并以问答形式解决病人的疑惑与不解。

TIPS 内分泌科特色专病门诊

糖尿病神经病变专病门诊 周一下午 13:30—16:00

随着糖尿病患病率的升高，糖尿病神经病变的患病率也逐年增加，糖尿病神经病变包括周围神经病变（肢体麻木、疼痛），自主神经病变（尿潴留，胃潴留），性功能障碍（ED）等，因此需对糖尿病患者进行神经病变早期筛查，对已经确诊的患者进行系统规范治疗，提高患者生活质量。

肥胖专病门诊 周五下午 13:30—16:00

肥胖可引起高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病等多种疾病，是影响现代人身心健康的常见慢性病。引起肥胖的原因很多，包括遗传、饮食、运动、代谢异常、内分泌疾病、脑部疾病等多种因素。很多患者对此并不了解，盲目减肥，给身体带来伤害。正确的减肥治疗方法应该在专业的内分泌科医生指导下进行，通过完善的检查和评估系统，为每个肥胖患者制定个体化综合治疗方案，同时给予科学专业的指导，以达到健康科学减肥的目的。

骨质疏松专病门诊 周二、周四下午 13:30—16:00

专病门诊通过高危患者筛查和患者教育等多种方式，提高中老年人防治骨质疏松症的意识，减少骨质疏松症所带来的危害，做到早预防、早检查、早治疗。同时通过规范骨质疏松症的诊治手段，对骨质疏松症患者进行治疗，改善患者的生活质量。

妊娠期相关甲状腺疾病 周三下午 13:30—16:00

妊娠期甲状腺疾病无论对胎儿还是孕妇本身都有很大的危害，专病门诊将帮助孕前已经确诊的甲状腺疾病做好备孕工作，孕期出现的甲状腺疾病进行指导，制定个体化的治疗方案，确保孕妇和胎儿的健康安全。

润物 无声

推开内分泌科主任杨架林的办公室门，明净气息扑面而来，墙面上一幅镶框字帖格外醒目，上书着“润物细无声”五个字。杨主任说这是病人写来送她的。来自书香之家的杨架林，气质清雅，语调轻缓，恰如春风化雨，淡然中令人心怡。而在她的无数病人看来，杨架林更是一场及时春雨，润泽身心。



杨架林

现任上海市闵行区中心医院 /
复旦大学附属闵行医院（筹）内分泌科主任

2003 年原上海第二医科大学医学博士毕业，医学博士，主任医师，上海市内分泌学会委员、上海市内分泌代谢病临床医学质量控制中心委员会委员，上海市中西医结合委员会内分泌代谢病学常委，上海市糖尿病康复协会委员，2006 年入选闵行区领军人才。

2003 年博士毕业的她，离开全国之首的瑞金医院内分泌专科，作为引进人才来到当时条件并不优渥的闵行区中心医院，开始组建内分泌科。当时医院的内科系统分科不全，杨架林的到来，让医院领导坚定了信心，内分泌科和肾脏内科很快就独立了出来。回忆当时的艰难，杨架林却是云淡风轻。“最初，我们科室虽然只有 3 个人，但因为院领导很有想法，而且从人员配备到场地资源等各方面都给予了大力支持，所以当时只用了一年时间就开始基本运作了。”初来乍到的杨架林，不光要承担繁重的科室业务，还需要与院内上下各部门沟通协调，人生地不熟，免不了要多跑几次腿多说几句话。好在她是个性直却也心宽的人，什么都摆在面上，对事不对人，处理事情反倒减少了许多麻烦。

“人际交往可简单也可复杂，这完全跟自己的心态有关。我和领导交流，会尽量详细介绍我们的情况，让领导充分了解后下判断。和同级沟通，难免会有些争执，只要理解彼此虽然是站在各自科室立场上考虑，但都是以对自己专业负责的态度在处理问题，那说清楚了反而有利于相互合作。放下公事时大家还是好同事，力所能及更可以相互携手。我们院里人都知道，对外我是特别护着手下的。这科室是我一手创立的，有感情是当然的，作为科室主任我是连接他们和上级的桥梁，为他们争取该有的权益我一定会尽力。但对内的要求我也是非常严格的，因为身为医生容不得丝毫懈怠。”

短短 5 年间，内分泌科在杨架林的带领下规模不断壮大，医疗服务水平获得病患交口称赞。2006 年迅速发展成为闵行地区的特色专科，得到了卫生部门领导的重视与大力支持，通过大量资金投入和两轮 6 年的建设，今时今日的内分泌科医疗水平在业界得到广泛认可，门诊量更是与许多上海市三级医院不相上下，令人刮目。

医学博士出身的杨架林主任，从事内分泌代谢疾病诊治和研究工作三十余年，基础理论扎实、知识面宽，很多生

僻医学问题，在她那里都能迅速解惑。拥有如此过硬医术的她，却从未停止过学习和科研探索的步伐。在紧张的临床工作之余，她在核心期刊发表论文 40 余篇，在 diabetes care 等杂志发表 SCI 论文 10 篇，她参与了 15 项科研项目，其中 2 项获得了市、区级医学科技奖。难得的是，在这些瞩目成果前，她却始终保持谦虚和淡然。

重视科研探索的杨架林，也不免要感叹环境的严峻。不同于国外的同行们，国内医疗人员缺乏、病患却逐年增加的现状，让很多优秀的医疗从业人员，难以有时间精力开拓医疗研究之路，对此她也感到无可奈何。“国外一个医生每天接待七八个病人，他有充裕时间为病患好好解说，而上海大多数医院看病都要排队，我们医院更是全市知名的忙碌医院，每天一个门诊医生几乎要接待近 100 人次的病人，这样的频率难免会使医生疲惫焦躁，状况欠佳，更不用说花精力去做研究了。”

随风潜入夜，润物细无声。也许是受杨架林的影响吧，内分泌科虽然每个人员工作繁重，助理人员也短缺，医生们大部分时间都必须扑在门急诊等临床治疗上，然而他们却利用下班后的业余时间，悄然推动着科研工作有序地进行着。

杨架林为此感动而欣慰，她也很庆幸自己有个体贴关照的丈夫，全力支持她的事业，而孩子独立、父母健康也让她少了牵挂，可以在工作中倾注更大精力。今年，已过知命之年的她依然迎难而上，申请了国家自然科学基金，她准备和她的团队一起再次挑战科研难题。她认为，不论生活还是工作，都应努力前行，而比结果更重要的，是过程和享受其中的心态。





对抗骨质疏松

女性从30岁开始

在床上伸个懒腰竟然小腿就抽筋了，跳个广场舞扭一扭就腰背痛，走路也不再像以前那样阔步挺胸了，身边人突然说你变矮了……骨质疏松随着我们的年龄增长，正在悄悄向我们逼近……

中国一项近 50 万人参与的骨密度指数测量数据显示，我们的骨骼健康已经亮起了红灯，有 60% 的人正面临骨量流失及骨质疏松的风险！其中，女性占 66%，男性为 34%。很多人并不把骨质疏松当一回事，认为人到中年病痛也是正常，人们对高血压、糖尿病严阵以待，不敢怠慢，却往往会忽略骨质疏松的危害性，这种疏忽心态，导致骨质疏松成为继高血压、糖尿病、冠心病之后第四大城市居民常见慢性病。

Q：为什么女性容易患骨质疏松症？

A：由于女性在 50 岁以后，体内激素水平急速下降，每年会丢失 2%-3% 的骨量，骨质流失的速度是同龄男性的两倍，而女性到 60 岁时，体内约有 50% 的骨钙减少，所以极易引起骨质疏松症。

Q：为什么 30 岁后的女性更因关注雌激素？

A：30 岁以前的女性，骨质中的钙吸收和流失处于平衡状态，补钙只起到维持和巩固骨质的作用。而雌激素对骨质的影响很大，能增加钙的吸收、防治骨质疏松。不过由于压力、污染、情绪、饮食、生活习惯等原因，许多女性 30 岁后雌激素就偏低，这往往会使骨质疏松提前到来。因此要防治骨质疏松，30 岁的女性就应关注自身的雌激素水平。

Q：为什么不运动容易得骨质疏松？

A：35 岁到 45 岁之间是人体骨骼的相对平衡期，适量的运动，如长走、慢跑、打球、跳舞等可以促进胃肠蠕动和增进消化功能，提高对钙等营养物质的吸收率，促进骨骼的钙化，而且还增加了人体对钙的需求量。反之，长期不运动，人体骨质对钙的需求量就会减少，大量的骨钙会游离到血液中，并随尿液排出体外，从而降低骨密度。

Q：为什么过度防晒会影响女性钙吸收？

A：东方女性爱美白，于是防晒霜、遮阳伞每天不离身，防晒确实重要，但过度防晒会直接影响人体对钙的吸收。阳光中的紫外线可使人体皮肤产生活性维生素 D，它是骨骼代谢中必不可少的物质，可以促进钙在肠道中吸收，从而使摄入的钙能被更有效地吸收。所以，预防骨质疏松，一个成年人每周接触阳光的时间累计不应低于 60 分钟。

Q：为什么减肥和素食会加重骨质疏松？

A：人体骨骼的生长和发育及骨量的维持需要钙、磷、镁等矿物质、VD、VK、VC、VB 等维生素，丰富的蛋白质、叶



酸等。而依靠单一饮食减肥者和素食者常常饮食受限，导致饮食中各类营养素的摄入缺失，降低骨密度。

Q：为什么孕妇要格外关注骨质疏松？

A：对于产前产后的女性来说，本身需要的钙量较平时增多，如果妊娠过程中维生素 D 摄入不足，会引起骨量减少，也容易引起孕妇产后腰酸背痛，还易引起肌肉衰老。因此，如果孕妇及哺乳期女性经常出现酸痛、腰痛等现象时，要注意及时补充钙和维生素 D。

骨质疏松 自我诊断 ABC

骨质疏松是可以预防并且可以通过药物治疗的慢性病。因此，我们首先要做的就是提前预防，最好每年做一次骨密度检测。此外，要提高自我保健意识，通过自我诊断，尽早发现问题，及时就医，降低骨折等风险。

A 初期无症状，腰酸背驼要当心

骨质疏松的前期症状不明显，而且由于在人们的认知中，这是一种老年性常见慢性病，也可以说是一种“流行病”，所以很难引起重视。

人之所以会骨质疏松，是因为随着年龄增长，骨质会出现一个抛物线型的变化趋势。在 28-35 岁之间，人的骨质出现一个高峰值，之后就开始出现下降的趋势，等到了 60 岁以后，就是骨质疏松症的高发期。一旦有身长缩短、驼背、腰酸背痛、脆性骨折等，都是身体对我们发出的信号。

B 易发人群，不忘定期检查

中老年人、绝经后女性、不爱锻炼及不爱喝牛奶的年轻一族等都是容易患上骨质疏松的人群，因此最好在平时定期检查。骨质疏松还有遗传性，特别是母亲有骨质疏松的，很容易遗传给下一代。

C 骨折、呼吸困难要就诊

有一些中老年人，每当摔跤或走路的时候崴了一下，就骨折了，而且是经常性的。这个时候就要警惕是不是有骨质疏松症。这是退行性骨质疏松症最常见和最严重的并发症，它不仅增加患者的痛苦，加重经济负担，还严重限制患者活动，甚至缩短寿命。这类骨折发生尤以 80 岁以上高龄女性为甚。

骨质疏松症所致骨折，在老年期以桡骨远端骨折多见，到了老年期以腰椎和股骨上端骨折多见。一般骨量丢失 20% 以上时就会发生骨折，脊椎骨折发生率增加 1.5-2 倍。同时，当出现呼吸困难时，这也要警惕是不是由胸、腰椎压缩性骨折引起的，另外，脊椎后弯，胸廓畸形，可能使肺活量和最大换气量显著减少，肺上叶前区小叶型肺气肿发生率可高达 40%。老年人多数有不同程度的肺气肿，肺功能随着增龄而下降，若再加上骨质疏松所致胸廓畸形，患者往往可出现胸闷、气短、呼吸困难等症状。

远离骨骼疏松

日常预防4要诀

不良的生活和日常饮食习惯使得骨质疏松症不再只是老年人的“流行病”，而是有了年龄提前的趋势。那些整天守在电脑前不晒太阳、不出家门的宅男宅女，那些长年节食又不爱运动的爱美女性，那些为了保持精力饮用过量咖啡的商务精英和白领们……都在不知不觉中拉近了与骨质疏松的距离。

那么，日常生活中我们应该如何避免骨质疏松症的早发呢？

要诀一：青少年少喝碳酸饮料

市场流行的碳酸饮料清凉爽口，是夏日里难挡的诱惑。然而由于碳酸饮料当中大部分还有磷酸，如果长期饮用，大量摄入磷酸的后果就是影响钙的吸收，导致骨骼生长缓慢、骨质疏松等症状。专家介绍，人体90%以上的骨量，是在小学5年级到高三这段时间发育的。因此，保护孩子，使他们骨骼健康生长，就要尽量让他们少喝碳酸饮料。

要诀二：青春多运动，拒绝不良习惯

年轻人精力旺盛，正是运动好时光。如果年轻时期忽视运动，同时又因挑食或节食造成饮食结构不均衡，钙的摄入量少，再加上睡眠不规律，饮食不正常，吸烟喝酒等不良嗜好，就很有可能达不到理想的骨骼峰值量和质量，这使得骨质疏松症很可能威胁到这类年轻人群，特别是年轻的女孩子。建议每天至少运动半小时，长期坚持运动的人可以增加骨质量。

要诀三：中年远离烟草，维持骨密度

正常情况下，中年以后人的骨密度就开始出现缓慢下降，而吸烟会令骨密度降低的速度加快。因为烟草中的尼古丁可以影响钙的吸收，烟碱可以抑制成骨细胞，刺激破骨细胞的活性等。而一旦人体钙摄入不足，一部分骨钙就会释放入血，用来维持正常的血钙水平，这致使骨密度降低，逐渐引发骨质疏松。一项研究数据显示，每8个发生髌骨骨折的老年人中就有一个可归因于吸烟，所以吸烟对人体的危害远远不止于肺部等内脏器官，不容小觑。

要诀四：全民不缺钙，补钙看需要

每个人都需要补钙，但是大部分时期，我们只需通过日常饮食就可以获取所需的钙元素，现在生活质量提升，营养

已经过剩，所以并不需要全民补钙那么夸张。真正需要额外补充钙剂的，是处于青春期、孕期、更年期、老年期这些阶段的人群。

很多家长爱儿心切，市场上的补钙奶粉、补钙食品也是铺天盖地，往往会误导家长为孩子补充各种钙剂，无谓的给健康带来隐患。其实，只有钙缺乏性佝偻病这种很罕见的疾病，才要通过钙剂补充，因为这类患病孩子长年要以谷类食物为食，进食单一，钙摄入量过少，而没有这类疾病的儿童，依靠牛奶等乳制品就完全可以满足身体对钙的需求。

TIPS 专家解惑： 辨别抽筋病因

抽筋是血液缺钙造成的，并不表示是骨质疏松，但如果人们睡觉时反复出现抽筋等现象，就有可能是早期骨质疏松的表现。一般，孕妇、老人和处于生长发育期的儿童由于钙量不足，是抽筋的高发群体。但专家表示，局部肌肉缺钙缺血虽然是抽筋常见的病因，但不能忽视可能存在的心理、神经甚至颅脑疾病的隐患。特别是60岁以上的老年人，往往还伴有脊柱、腰椎、下肢血管病等方面的疾病，这种情况在晚上也容易抽筋。因此，对于抽筋我们不因盲目补钙，而是要就医问诊，分清到底是什么原因引起的，如果确定是缺钙引起的，才需要及时补充。



“小医生”集体照

职工家属体验 争取家庭支持



颁奖合影

闵行区中心医院“医患互换体验”第二阶段活动开展顺利，共有 34 位职工家属通过自主报名的形式，体验“医务人员”角色，亲身感受医务人员工作的强度和难度。

体验者的年龄从 8 岁至 22 岁不等，多为职工子女，在征求其个人意愿后，将他们分别安排到门诊、病房和手术室等进行现场体验。门诊组主要体验了中医内科、眼科、五官科、产科和中药房等科室，分别感受了中医望闻问切、视力测定、五官器械检查、胎心腹围测量和中药称量等项目。病房组到骨科及心内科模拟医生查房的流程，问病情、做体检，并且分别学习了人体骨骼构造和心内科除颤仪等仪器的使用方法。手术室组在专业护士的带领下，实地参观了手术室的各项仪器和器械，学习了专业的术前洗手消毒方法。分科体验之后，医院为体验者们安排了集中培训，由专业人员现场教授心肺复苏及骨折包扎方法，并进行演示和训练。

活动结束，体验者们进行了交流，通过活动，大家近距离接触医务人员的日常工作，了解医院工作的基本流程，感受到了“医疗技术救死扶伤的伟大”，明白了“医务人员为什么总是不能按时下班、为什么半夜接到电话必须匆匆赶往医院”，体会了医患沟通的重要性。之后，医院工会主席郑燕勤为体验者们颁发了活动证书，代表医院感谢各位家属对医务职工工作的支持和理解。

父母的理解、爱人的支持、孩子的崇拜，是医务职工努力工作的精神动力。医院通过开展“医患互换体验活动”，为广大职工争取了更多的家庭支持，营造团结友爱、和谐互助的工作氛围，从而更好地投入到为民众健康服务的工作中去。（图文 / 党办）



心电除颤仪体验



参观手术室



心肺复苏



眼科小医生



耳鼻喉科小医生



医疗科研手牵手，区校共建到实处

2月13日下午，闵行区中心医院隆重举行了“复旦大学生物医学研究院（筹）与复旦大学生物医学研究院、卫计委糖复合物重点实验室科研合作签约仪式暨双聘教授授聘仪式”，同时为“复旦大学生物医学研究院闵行分院”揭牌。复旦大学生物医学研究院党支部书记储以微、副院长杨芑原、别俊晖，卫计委糖复合物重点实验室副院长陆豪杰等13位领导专家出席活动。闵行区中心医院院长夏景林等领导班子成员，以及相关职能、临床、医技科室主任等50余人参加了会议。

会上，夏景林院长叙述了复旦大学生物医学研究院闵行分院成立的目标及意义；杨芑原副院长对复旦大学生物医学研究院筹备情况做了说明；陆豪杰副院长对实验室的研究重点及目前研究技术水平做了介绍，以期共建后双方能够寻找切入点，积极合作；储以微书记则阐述了IBS情况，他强调目前的共建能够更好地将前沿医学技术应用于临床。之后，复旦大学生物医学研究院、卫计委糖复合物重点实验室的各位专家就自己的研究方向做了简要汇报。闵行区中心医院部分科室负责人就本科室的研究特点及目前的研究任务进行了阐述。接着，闵行区中心医院为杨芑原等11位专家颁发聘书，夏景林院长及杨芑原副院长共同为生物医学研究院闵行分院揭牌。

本次签约，双方对复旦大学生物医学研究院闵行分院的前期筹备工作都给予了充分肯定，对研究院分院的正式挂牌成立表示热烈祝贺，并表示在很短的时间内，研究院从组织

机构、研究方向、场地设备、筹建方案、预期目标、研究团队等方面已经取得了一定成绩，相信复旦大学生物医学研究院闵行分院通过引入国际化的人才、打造高水平的科研团队、培养国际化复合型的人才，一定可以提升闵行区中心医院教学科研的整体实力与影响力。（文/科教科）





《摇橹人家》陈春燕



《水乡女子》王华

采风朱家角 古镇有清幽

朱家角，自然景色优美，小桥流水、亭榭楼台，风光尽在“一山一湖”中。

近日，闵中心工会组织书法和摄影社团以及旗袍沙龙成员二十余人前往朱家角古镇采风，寻找“小桥、流水、人家”的踪迹，触摸江南水乡悠远而缠绵的脉搏。

朱家角位于青浦区中南部，紧靠淀山湖风景区，处于江、浙、沪交界处。在这个有着千年历史底蕴的古镇，既有着现代的朝气蓬勃，也有着古典的沉稳含蓄。小桥流水，静静流淌；曲折长街，炊烟袅袅。古镇到处弥漫着文化气息，茶馆、手工作坊等鳞次栉比，吸引了无数游客的目光，同样也吸引着摄影社团的发烧友们。如织的游客挤踏在青石板小道，熙熙攘攘的人流没有阻挡摄影爱好者的热情，短短半天的时间，边交流边拍摄，团友们收获颇多。书法社团的团友们则在欣赏书法家作品展的同时，现场泼墨挥毫，相互交流，引得不少参观的游客驻足观望。

小桥、流水、人家，朱家角这淀山湖畔的明珠，陶醉了大家的眼睛。通过此次采风活动，书法和摄影社团的成员们不仅领略了优美的风景、放松了心情，还启发了各种创作灵感。之后，工会将收集此次活动的创作作品，整编成册，以鼓励社团成员以及全院职工积极参与医院社团活动，营造医院良好的精神文化氛围。（文/工会）

无偿献血献真情

在闵行区中心医院组织的院内医护人员无偿献血活动中，共有 48 名医护人员慷慨捋袖，无论是临床医生还是行政人员都积极参与，献出真情。

党办的蒋勤花是第五次参加无偿献血，当天第一个献完血后，休息片刻便重返工作岗位。同样是第五次献血的消化科医生苏瑜琛看到献血车停靠院内，也急忙赶来献爱心。“我是急诊科的，时常看到急需要输血救治的患者，如果没有献血者的供给，很难得到及时的医治。”第四次献血的李红如是说。曾捐献过全血、血小板各一次的刘安康，血管不但较细，血液还很黏稠，看着身旁的两个人都已完成了献血，他的血液还在“慢慢地流”，尽管艰难，他还是坚持完成献血心愿。

每年，闵行区中心医院都会在两个献血淡季，主动邀请流动献血车开进医院，动员医护人员参加无偿献血，在向社会传递正能量的同时，也呼吁更多爱心人士加入到无偿献血者队伍中来。（文/医防科）





幸福 就在身边

文：刘雪婷

因与家人春节相聚已是三年前的事情了，
今年的春节休假期间，让我倍感愉悦与珍惜。

身在故园，夜深人静时，我一边体味着亲情，一边仔细阅读于丹老师的《人间有味是清欢》。书的背面有这样一句话：“如果有一天，当你踏遍岁月千山万水，尝遍世情风霜百味，依旧可以回到最初的明朗、清白，则为其真正的朴素，真正的清欢。”也许，我是带着思乡的心情来品读此书的，因此，我对于生命、亲情、工作等人生之道有了新的感悟。

记得，书是在小年夜那天取到的，当我翻开第一页的时候已然是除夕了。为了早点能与家人团聚，我早早就订购了早上七点飞往青岛的机票。清晨五点多，在机场的候机厅看到各地旅客的脸上都是笑容满溢，流露出回家的迫切和浓浓的喜悦。当时，归心似箭的我，心情也如同这些旅客一样。候机的时候，为了平复激动不已的心情，随手翻阅起了于丹老师的这本书，很快就沉醉在那清朗舒雅的字里行间中……

当我在家乡，身处浓郁的民俗大年氛围中，家人团聚、走亲访友、发小倾谈、同学聚会，我深感拥有亲情和友情的人是多么幸福！

亲情就围绕在你我之间。回想起小时候，我最喜欢晚上听妈妈讲童话故事了，由于爸爸在天津的部队服役，妈妈总是跟我说，再讲几个故事爸爸就要到家了。我听着美丽的童话故事，想着爸爸的样子，那是我最幸福的时刻了。这次春节，妈妈还在跟我说，我小时候回到家中看到爸爸不在，就要找各种理由哭，但是就不肯说想爸爸。还依稀记得我最有趣的是和妈妈数星星，看谁数得多。这次回家，头几天天气特别好，蓝天白云，夜晚星空璀璨，我和妈妈又在一起仰望星空，看着那七颗闪闪发光的北斗星，妈妈说，要是我在外想家的时候就看看星星，因为妈妈也会看。好久没和妈妈坐得如此靠近，看到她发髻间又多了几根银发，眼角也多了几条鱼尾纹，我是多久没和妈妈促膝长谈了，依偎在妈妈的怀里是多么的幸福啊！夜深了，我们还在娓娓倾诉着家庭，亲人，以及我的工作琐事……

转眼间七天的假期就要结束了，又是离别的时刻。每次，爸妈都会送我。爸爸总是提着我的行李走在前面，看着爸爸高高的个子略驼的背影，泪水已在眼眶打转。妈妈拉着我的手，千叮万嘱，话语之间有多少牵挂，多少不舍，转身挥手，直至那堵安检墙阻隔了我们的视线，这时我的泪水夺眶而出。想到妈妈总是每天发信息给我，有时一发就是几条，看看没什么，就简单回几个字，有时忘了就没回，有时还嫌烦。现在想想，自己实在太不懂事了。相隔千里，父母的心总是在儿女身上。看了这本书后，让我更开始理解亲情，爱护亲情，懂得了时常给父母报个平安，有多么的重要。

“借一把光阴，雕刻我的印记”，转眼我已经工作三年了。我曾经常常向爸爸抱怨：“护士怎么没有周末呀，还要上中夜班，好辛苦，都没有自己的时间，病人又不理解，又忙又累，

还要做优质护理，好累呀”。爸爸总是不紧不慢地跟我说：“当初是谁斩钉截铁地说要去做一名白衣天使的？既然是你自己的选择，那你就应该把它做好。护士工作确实辛苦，但是病人的康复就建筑在你的辛苦上，你的工作就是很有意义的。而且，你在大都市医院工作，可以见到很多病例，可以学习和积累到许多经验，这对你的人生道路是非常有帮助的。”这些话让我有所领悟，于是我学会了每天记事的习惯，制定自己每周工作和学习的时间表，虽然时间安排得很紧张，但是我很充实，我隐隐地感到幸福就在身边。

前段时间电视中播出的《爸爸去哪儿了》这个节目，有一期是让小朋友们学会“分享”，不仅学会分享酸甜苦辣，还有合作和换位思考。这让我联想到自己，作为九零后的我，话语中总是说“我”怎样，自己永远在第一位，甜蜜享受也是留给自己，却不懂得替别人考虑。这大概是很多矛盾冲突的根源吧。作为一名临床护士，不仅要有一颗善良纯洁的内心，还要学会分享，分享疾病知识，分享健康宣教，在分享的过程中学会换位思考，那我们的医患关系是不是也会在分享中得到缓解呢？其实我们总是羡慕别人的生活，甚至虚构别人的幸福，却从不看看自己手中的幸福。这正如《人间有味是清欢》作者于丹说的：“想明白这一点，也许自己的日子正被别人羡慕。”

上海，是一个充满魅力，灯火不熄的城市。回沪后的第一天夜晚，看着万家灯火，仰望北斗星，思念着远方牵挂我的亲人，我暗暗对自己说，我已经长大了，我应该有责任和担当面对自己的一切。正如前一段时间我看的张德芬老师《重遇未知的自己》这本书中写道的，“如果身心灵是一栋房子，身是房子的构架，硬件设施；心，是我们的思想、情绪，就是房子的软装修。那么房子最重要的是什么呢？是空间！对于房子来说，空间是最为重要的，没有空间，人住不进来，东西也放不下。”是的，人也如此，当我们的心理充满了情绪的波动，每天都在抱怨，不知感恩，我们的内在空间就会很小，那么，我们就会不快乐，也感受不到幸福。我们可以离开没有空间的房子，但我们会离开自己的心灵吗？在于丹老师的书中有这样一句话“退步原来是向前”。从自己成为一位临床护士时，慢慢的接触越来越多的病人，几乎每天有有着不一样的故事，而面对着生命有太多的不可预知，直面病人及家属时我们应该怀揣怎样的心态呢？也许，退步是为了更好地向前进，有时放弃原有的固执，多站在别人的角度去看待事情，那退一步便会豁然开朗，会得到更好的结果，我坚信！

假期的七天，阅读完了这本书。我感受亲情的美，发现生活的美，端正工作时的心态，明白了时常要给自己的内心放个假。学会放下，放空自己；学会理解，学会宽恕，真诚待人，同时，也接受自己，回归最初。这就是幸福感吧。

糖尿病中医药粥方

文：卢永屹

糖尿病属中医“消渴”病的范畴。中医认为引起本病的原因主要有素体阴虚，饮食不节，或情志失调，劳欲过度等，以致肺燥胃热，肾阴亏损发为消渴。临床根据症状辨证分为燥火伤肺、胃燥津伤、肝肾阴虚、阴阳两虚等证型。本文介绍的 14 道药膳粥，功效不一，适用于各种体征类型的糖尿病患者。

菠菜粥

配方：菠菜 100 ~ 150 克，粳米 50 克。

制作：煮粥。

用法：食用。

功效：适用于糖尿病阴虚化热型。便溏腹泻者禁服。

芹菜粥

配方：鲜芹菜 60 ~ 100 克，切碎，粳米 50 克。

制作：煮粥。

用法：食用。

功效：适用于糖尿病合并高血压者。

木耳粥

配方：黑木耳 30 克，粳米 50 克，大枣 3 枚。

制作：先浸泡木耳，将粳米、大枣煮熟后加木耳共煮粥食。

用法：食用。

功效：适用于糖尿病血管病变者。美国明尼苏达大学医学院汉穆希密特教授认为，常食木耳可以减少和预防心脏病的发作。

萝卜粥

配方：新鲜白萝卜适量，粳米 50 克。

制作：煮粥。

用法：食用。

功效：适用于糖尿病痰气互结者。

山药粥

配方：生山药 60 克，大米 50 克。

制作：先煮米为粥，山药为糊、酥油蜜炒合凝，用匙揉碎，放入粥内食用。

用法：食用。

功效：适用于糖尿病脾肾气虚，腰酸乏力、大便溏泄者。

槐花粥

配方：干槐花 30 克或鲜品 50 克，粳米 50 克。

制作：煮粥。

用法：食用。

功效：适用于糖尿病合并高血压、中风患者。槐花可扩张冠状动脉，可防治动脉硬化，常服用有预防中风作用。

菊花粥

配方：秋菊、粳米 50 克。

制作：秋菊烘干研末，先以粳米 50 克煮粥，调入菊花末 10 克稍煮一二沸即可服用。

用法：食用。

功效：适用于糖尿病双目干涩、视物昏花者。

荔枝粥

配方：荔枝 5 ~ 7 个，粳米 50 克。

制作：水适量，煮粥服用。

用法：食用。

功效：适用于一般糖尿病患者。

葛根粉粥

配方：葛根粉 30 克，粳米 50 克。

制作：共煮粥服用。

用法：食用。

功效：适用于老年人糖尿病，或伴有高血压、冠心病者。葛根具有解热、降血脂、降低血压、降低血糖作用。

生地黄粥

配方：鲜生地 150 克，粳米 50 克。

制作：鲜生地 150 克洗净捣烂取汁，先煮粳米 50 克为粥，再加入生地汁，稍煮服用。

用法：食用。

功效：适用于气阴两虚型糖尿病者。

杞子粥

配方：枸杞子 15 ~ 20 克，粳米 50 克。

制作：煮粥服用。

用法：食用。

功效：适用于糖尿病肝肾阴虚者。

天花粉粥

配方：天花粉 30 克，粳米 50 克。

制作：天花粉 30 克温水浸泡 2 小时，加水 300 毫升，煎至 200 毫升，入粳米 50 克煮粥服用。

用法：食用。

功效：适用于糖尿病口渴明显者。糖尿病孕妇禁用。

韭子粥

配方：韭子 10 克炒熟，粳米 50 克。

制作：煮粥服用。

用法：食用。

功效：适用于糖尿病性阳痿病人。

菠菜根粥

配方：菠菜根 250 克，鸡内金 10 克，粳米 50 克。

制作：将菠菜根 250 克洗净切碎，与鸡内金 10 克，加水适量煎煮半小时，再加入淘净的大米，煮烂成粥。

用法：食用。

功效：可利五脏，止渴润肠、降糖。

TIPS 糖尿病人应补充哪些维生素和矿物质？

B 族维生素：粗粮、干豆、蛋类和绿叶蔬菜，缺乏时易并发糖尿病周围神经病变。

维生素 C：新鲜蔬菜、水果，缺乏时易加重糖尿病微血管病变。

维生素 A：动物肝脏、禽蛋、深色蔬菜，缺乏时易加重糖尿病眼部并发症。

钙质：牛奶、豆制品、海产品，缺乏时易引起骨质疏松。

钠盐：限制在 6-8g，如并发高血压应 <5g/天，口味较重的患者可用低钠盐。

铬：菌菇类、牛肉、肝脏、粗粮、啤酒中较多。参与葡萄糖耐量因子的组成，可调节血糖和血脂。

锌：常见于粗粮、豆制品、海产品、肉类中，与胰岛素活性有关。

镁：粗粮、绿叶蔬菜、肉类、海产品含量丰富。对防止糖尿病视网膜病变、高血脂、高血压有一定的作用。

复旦大学附属闵行医院

MINHANG HOSPITAL,
FUDAN UNIVERSITY

上海市闵行区中心医院

CENTRAL HOSPITAL
OF MINHANG DISTRICT, SHANGHAI

