

# 科学控糖 吃粗粮有讲究

本报讯(记者 魏薇)不少糖尿病患者生活中,医生都会建议他们平时多吃粗粮,更有利于控制血糖。然而,粗粮是个大家族,并不是所有粗粮都能控糖,吃不对的话,对控糖无益。

首先,选对粗粮种类很重要。主食的主要成分是淀粉,淀粉主要包括支链淀粉和直链淀粉两种。燕麦、红豆等粗粮中直链淀粉含量多,直链淀粉排列很紧密,在体内不易

分解,对血糖影响相对较小。而糯性谷物中支链淀粉含量多,易被消化分解,升糖速度更快。如果血糖控制不佳,一定要避开大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等吃起来口感较糯的谷物。

要控制血糖,一定不要大量喝小米粥,更不能早餐或晚餐只喝粥。想喝粥的话,可先吃些干的主食再喝粥。粥也不能熬太烂,同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食

材,如牛奶、豆制品、杂豆、蔬菜等,还要注意把主食放在最后吃,才能更好地控制血糖。

其次要选对食用方式。很多人喜欢把粗粮打成粉,然后用水冲成糊,方便又营养,但这却会提高食物的升糖指数。所以,如果您喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖,可优先选择绿豆、扁豆等打粉后升糖指数仍然较低的粗粮,尽量避免将红豆、薏米、黑米等打粉冲糊。

另外,粗粮一次吃太多,有些人可能会有腹胀、腹痛、消化不良、反酸、打嗝等不适,食用时最好能粗细搭配,均匀分配到三餐中。从控糖角度来说,粗粮和细粮最好控制在1:1或1:2。豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质,用它们冲粗粮糊,可在一定程度上延缓升糖速度,且口感更好,营养价值更高。

## 市二院高压氧治疗中心启用

本报讯(记者 刘涛)1月23日,记者从市第二人民医院获悉,医院高压氧治疗中心启用。高压氧疗法是让患者置身密闭的高压氧舱内,在高压下进行高浓度氧吸入,以促进组织、血管、细胞的再生和修复。高压氧舱的投入使用填补了医院高压氧治疗领域的空白,

极大提高了医院的整体医疗水平,能更好地协助临床治疗。

高压氧舱有“生命之舟”的称号,患者可在极为舒适安全的状态下进行氧疗。该中心拥有一台(6+2)人空气加压氧舱,一台单人空气加压氧舱。操舱人员可通过舱外的监控显示器随时掌握舱内情况,

为高压氧治疗提供安全保障。

高压氧疗法适用于一氧化碳中毒及各种原因导致的缺血缺氧和由此引发的疾病,涉及急重症科、老年科、保健科、内科、外科、妇科、儿科、耳鼻喉科等多学科疾病,可有效地治疗多种疾病,对老年患者效果更佳。

## “高龄”家电有隐患

家电也有“保质期”?是的,没错。家用电器一样需要“定期体检”,一旦“超期服役”会有安全隐患——“偷”电、漏电、甚至引发火灾等。快过年了,赶快听听省家电行业服务协会给您说道说道家电“保质期”那些事。

### 不是危言耸听 该换就得换

“我儿子今年都上初中了,我妈妈的冰箱比他年龄还大。”市民宋女士近日去娘家发现家里那台冰箱已经尽显“老态”,不仅制冷启动频繁发出刺耳响声,而且电线也出现老化迹象,不禁为能否安全使用捏了把汗的她便提出换台新的,结果遭到妈妈坚决反对。然而,没过几天,老化的电线果然“闹脾气”吡出火花,吓得一家人赶快换了一台新冰箱。

大众认知里,只要家电用不坏就不用换,殊不知,“超期服役”的家电隐患重重。有数据显示:在已查明的火灾原因中,电气火灾居高不下,以2022年前三季度全国接报火灾为例,其中,电气火灾19.81万起,占火灾总数的31.1%,最典型的原因就是“家电老化”。

### 家电“寿命”有数 年限记心间

各类家电的使用年限有啥说道?“超期服役”又有哪些弊端?就此,记者采访了山西省家电行业服务协会秘书长李桂琴。

李桂琴介绍,2020年1月6日,中国家用电器协会发布《家用电器安全使用年限》系列标准,其中,家用电冰箱的安全使用年限为10年;家用洗衣机、吸油烟机、家用燃气灶的安全使用年限为8年;空调安全使用年限从生产日期计起。此系列标准的实施对家用电器的使用寿命予以明确规定,引导消费者及时关注家电使用情况,避免因家电“超期服役”带来安全隐患从而造成人身伤害。

实际生活中,大多数消费者对于老旧电器的处理心存顾虑,比如,卖给废品价格太低,弃之可惜又污染环境,不知如何是好。其实,不少电器品牌厂商都在开展“以旧换新”活动,帮助消费者解决后顾之忧。 记者 李晓琳



1月24日,位于太原吾悦广场的城市摩天轮轮体完成吊装合龙。据了解,这个被网友称为“太原之眼”的摩天轮总高度约103米,建成后市民乘坐其中,将周边地区景观尽收眼底。

王昕 杨皓焯 摄

## 脑部长肿瘤 另辟蹊径除“祸根”

本报讯(记者 魏薇)正常人的脑垂体只有花生米大小,市民李大爷脑内的垂体瘤却长到枣子大小,并且压迫了视神经。近日,省人民医院神经外科神经内镜团队开展内镜手术治疗,通过鼻腔取出脑垂体瘤。

73岁的李大爷几个月前开始

头痛头晕,同时右眼视物模糊,原以为是上了年纪视力退化。在省人民医院神经外科系统检查发现,李大爷脑部长了个垂体瘤,瘤体不断增大,最大直径达5厘米,严重压迫视神经,如果再不摘除肿瘤,会有失明的危险。

手术当日,姚晓辉医生使用一

根筷子粗细的内镜,从鼻孔入路深入颅内,完整切除了李大爷脑内的肿瘤。术后,李大爷的不适症状消失,视力也明显改善。

医生表示,垂体瘤属于良性肿瘤,经鼻扩大入路切除鞍上肿瘤是目前治疗巨大垂体瘤、颅咽管瘤的高精尖技术。

## “老寒腿”咋办 专家帮你来支招

进入寒冷的冬季,不少人就会感觉膝关节酸麻疼痛、活动受限。1月17日,太原市第二人民医院中医科中医硕士张林珍提醒,冬季要注意保暖防寒,适度运动,饮食注意温补。

“反复发作、久治不愈的腿部(多为膝关节)酸麻疼痛,统称为‘老寒腿’。”张林珍说,肥胖人群、更年

期女性、运动员或关节受过损伤的人都是“老寒腿”的高发人群。

“老寒腿”如何才能舒服过冬?张林珍提醒,要保暖防寒。不论老人还是年轻人,都应注意保暖,特别是膝关节的保暖防寒,坚持每天用热水足浴。

坚持适度锻炼。老年人需坚

持适度锻炼,防止肌肉萎缩,加强双腿的肌肉力量训练,如散步等。

合理膳食。饮食上,要多补充御寒的食物,注意温补,可选择鸡肉、牛肉等食物,还可以在中医的指导下进行推拿、针刺、艾灸或蜡疗治疗,达到温经驱寒、舒经通络、疏通气血的作用。 记者 刘涛

## 年底大扫除 家电清洁有技巧

本报讯(记者 于健)春节将近,家家户户都在准备大扫除。许多家电看似“表面光鲜”,其实内部堆满了灰尘污垢。近日,太原供电公司工作人员提醒,家电清洁时,

务必先关闭电源,确保操作规范,防止意外触电和损坏电器。

据工作人员介绍,居民使用湿布擦拭一些电器会造成安全隐患,正确的做法是使用干燥或微湿的软布

轻轻擦拭表面灰尘,对于难以清理的污渍,可以使用专用的电器清洁剂。

居民清洁家电时,对于光滑的电器表面,如冰箱、洗衣机等,可以使用吸尘器除尘。