

## “资深糖友”朱德长寿的秘诀

老一辈无产阶级革命家朱德同志是一位糖尿病患者，在患有 20 年糖尿病的情况下活到了 90 岁的高龄，这给我们每一位糖友起到了很好的示范作用，说明糖尿病患者完全可以实现带病长寿。

### 降糖食谱

1971 年 12 月，胡维勤教授担任朱老总的保健医生。当时，朱老总已经年过八旬，患糖尿病多年。饮食上，胡维勤为他制订了明确的“降糖食谱”。

主食是早晨一两米饭，中午二两，晚上还是一两。一般早晨吃一根黄瓜，中午两个西红柿，晚上吃一块“心里美”萝卜。

**小动作保护关节健康**  
颈肩关节——后仰夹背  
向后仰头，两只胳膊向后挤压 3 秒，再放松 2 秒，早中晚各练习 30 次，可以锻炼脊柱两旁的肌肉，预防颈、肩疾病。

腰椎关节——臀桥  
用双足、双肘和后肩支撑抬起臀部，让腹部和膝关节抬平再缓慢放下，每天做 20 至 30 次，有助于锻炼腰背部肌肉，预防腰椎疾病。

膝关节——抬腿勾脚尖  
坐在椅子上，抬腿绷直，保持水平，同时用力勾脚尖，每天多做几次，通过锻炼大腿肌肉力量来提高膝关节稳定性，增强膝关节耐性。

（摘自《健康时报》）



这届年轻人总是三句不离养生：左手冰美式，右手枸杞茶；熬夜玩手机，还坚持敷面膜……你以为这样的作息，靠这样的养生，能救回来吗？

熬最长的夜，敷最贵的面膜

不管是熬夜，还是敷着面膜熬夜，都容易损害皮肤功能，促使皮肤老化加速。熬夜还会使皮肤屏障的修护能力降低，影响激素分泌，导致出油、长痘、毛孔粗大等问题。而面膜只有短暂的补水作用，不仅无法做到长效保湿，对痘

至青菜，经常换着样做，每餐都要吃一点。荤菜上，每周一次乳鸽，两次海参，三次鱼，半个月还有一顿甲鱼。

糖尿病患者都知道饮食控制的重要性，但就是有人管不住自己的嘴。其实不用照搬朱老总的饮食方法，关键是找到适合自己的饮食模式，并长期坚持下去。

### 朱德操

平时每天早晨起来，朱老总第一件事情就是围着院子散步，一次散步至少要走三里路。散完步，还要做操，朱老总自创了一套体操，大家称之为“朱德操”。体操一共五组，包括颈部运动、上肢运动、腰部运动、腿部运动、整理运动。这套体操他坚持做了 60

多年。

对于糖尿病患者来说，运动十分重要。现在有很多种广播体操、健身操，选一种适合自己的，认真坚持做下去一定有益处。

### 好脾气

朱老总能带病长寿，也在于他拥有宽广的胸怀。朱老总的脾气好是出了名的，经历了无数沧桑，他在晚年心态特别平和、豁达。

很多人往往忽略精神因素对于血糖的影响，这是非常错误的。

平和乐观的心理能促使身体分泌出更多有益健康的物质，对于调节内分泌以及血糖控制方面都有益处。

（摘自《长寿养生报》）

你可能听家里长辈说过，“睡硬床比睡软床好”。有些父母不只自己睡硬床，还会特意给孩子买硬邦邦的床垫，甚至有人直接在床板上铺层褥子直接睡。其实，睡硬点的床，并不是让你睡硬板床，如果床垫太硬，遭罪的就是身体。

正常脊柱有 3 个生理弯曲，从侧面看呈 S 形的曲线。长时间平躺在平直、没有弹性的硬床上，会破坏腰椎的正常生理曲度。

躺在过硬的床上，身体仅有头、背、臀、两个足跟 5 个点承受压力，此时腰部缺乏支撑，处于悬空状态，不仅会感觉硌得慌，本该放松的身体不能得到该有的休息。

为了保持脊柱自然弯曲的状态，腰背部需要持续发力，加重腰酸背痛，久而久之易出现肌肉疲劳、酸痛，甚至导致慢性腰痛，腰椎曲度还可改变。

不管是仰卧还是侧卧，身体与床垫接触面积最大的部位，往往是脂肪较少的区域。由于缺乏足够的脂肪缓冲，会导致压力增加，阻断毛细血管对肌肉组织的供血，导致组织缺氧，引起肌肉酸痛。

“可以多做深呼吸，对调节运动节奏很有效。也可以抖抖手脚，放松一下。”孙卫星说，假如运动时间长、强度大，放松整理的时间也要稍长一些。举个例子来说，假如你用 15 分钟跑了 1000 米，那至少要用 6 分钟的时间放松，步行、慢跑最好。

（摘自《湛江晚报》）

## 医生建议睡『硬点的床』，到底是多硬

## 125 秒复制一张银行卡，已有人被骗



▲ 涉案人员刷卡买黄金时的监控截图

“你好，我卡的芯片坏了，可以帮我补发一张吗？”

“请问预留手机号还在用吗？地址要改吗？请输入卡片的服务密码……感谢您配合。我给您重新寄张新卡过来。”

这是广州一家银行的客服电话录音。这通 125 秒的电话，竟牵扯出一宗跨多省份的新型信用卡盗刷大案。

2023 年的一天，该银行向

广东省广州市公安局成立

专案组。经查，该团伙自 2022 年 10 月至 2023 年 3 月间，共对 7 家商业银行的 900 余张信用卡展开攻击，成功补办信用卡 500 余张，成功激活并盗刷 230 余张，涉案金额 1100 万元。

该行信用卡中心欺诈风险管理部工作人员说，这些人打来电话，自称是该行客户，要求重制信用卡并修改信用卡邮寄地址。银行通过查验持卡人身份证号码和电话服务密码完成身份核实，按客户要求制作新卡。

“这些人收到新卡后，通过手机再次致电客服，验证卡片交易密码并激活，然后在外地区大额刷卡购买黄金等。现已发现有 6 个客户的信用卡被盗刷，金额约 61 万元。”该工作人员说。

2023 年的一天，该银行向

公安机关反映，银行客服短时间内突然接到大量要求重制信用卡的申请，情况异常。

该行

信用卡

中心

欺诈

风险

管理

部工

作人

员说

，

些人

打

来

电

话

，

称

是

该

行

客

服

务

中

心

卡

信

用

卡

中

心

中

行

客

服

务

中

心

中

行

客

服

务

中

心

中

行

客

服

务

中

心

中

行

客

服

务

中

心

中

行

客

服

务

中

心

中

行

客

服

务

中

心

中

行

客

服

务

中

心

中

行

客

服

务

中

心

中

行

客

服

务

中

心

中

行

客

服

务

中

心

中

行

客

服

务

中

心

中

行

客

服

务

中

心

中

行

客

服

务

中

心

中

行

客

服

务

中