

糖尿病患者不宜食用红枣桂圆

6



《名医大会诊》节目组 著
上海科学技术出版社友情提供

【内容简介】

上海电视台的《名医大会诊》栏目创办于1998年,是一档依托上海三甲医院,关注大众健康,倡导优质生活的医疗健康类节目。本书梳理了近年来近百档节目的精华内容,以上海三甲医院教授级专家为阵容,从容易被忽略的症状着手,抽丝剥茧,详解威胁当代人健康的“十大杀手”。

【上期回顾】

碘缺乏可导致甲状腺肿瘤,但是过多地摄入碘,也可能成为某些疾病的诱发因素,所以不要盲目过多地摄入碘或拒绝碘。食物是人体碘的主要来源,世界卫生组织推荐我们人体每天正常摄入碘0.15~0.2毫克。

健康养生

早期糖尿病患者以为得了皮肤病

53岁的张先生,去年冬天脚跟开裂一直不好,裂口越来越大,甚至还出现了化脓。前几年也出现过这种情况,一般到第二年春天脚跟自然而然就好了,可去年又复发了,就是不见好。后来张先生到医院多次就诊,经过反复检查才知道患了糖尿病,而且已经好几年了。

糖尿病的并发症令人感到很恐怖,而目前糖尿病的发病率居高不下。根据中国流行病学调查统计数据显示,目前我国糖尿病20岁以上成人发病率已达9.7%,患者人数超过9200万,每天新增病例3000余人。

糖尿病还有年轻化的趋势,参加会诊的名医所接诊过的最年轻的2型糖尿病人才12岁。中国已成为世界上糖尿病患者绝对人数最多的国家,持续增长的糖尿病及其并发症,已成为严重的公共卫生问题。研究表明,2型糖尿病具有明显的家族聚集性,糖尿病患者的家族成员比无糖尿病家族史的人群发病率明显要高。

在医院里,不少早期糖尿病患者来看病时,还以为自己得了皮肤病,去看皮肤科。而有些患病的老年人视线模糊,以为自己得了白内障,反复做无效的检查,延误了最佳治疗时机。

需要提醒大家注意的是,皮肤瘙痒、裂口不愈、体重下降、口干舌燥、视力模糊、下肢行走后疼痛、麻木等状况,在糖尿病患者中相当普遍。大概6个糖尿病患者中就有1个

会出现足部病变的风险,比例挺高的。所以千万不要忽略了糖尿病及其并发症的早期症状!

出生时体重低易患糖尿病

糖尿病的典型症状是“三多一少”,即多饮、多尿、多食及消瘦。

有些糖尿病患者没有明显糖尿病症状,仅仅出现并发症的表现,比如:突然视物模糊、视力障碍,无原因的全身皮肤瘙痒或反复起疖子,女性病人外阴瘙痒,频繁的尿路感染,脚底部发凉,四肢麻木或疼痛,以及突然出现脑血栓、意识障碍及昏迷等。发现以上情况都应立即去医院就诊,以便及早诊断是否患有糖尿病。

说糖尿病是“甜蜜”的杀手,致人死亡,其根本原因是得了糖尿病后,病人自身免疫功能下降,加上缺乏有效治疗或饮食不当,导致各种急慢性并发症的出现,严重威胁人的生命。临床上把糖尿病分为1型、2型,在患病人数中,2型糖尿病人比例占95%左右。

属于糖尿病的高危人群有:有糖尿病家族史者,也就是父母一方、兄弟姐妹或其他亲属有糖尿病病史的,这些人患糖尿病的概率比一般没有家族史的人要高出2倍以上;肥胖或超重者,尤其是腹型肥胖人群;有高血压、高血脂、高尿酸、高胰岛素血症和血液高黏稠度的患者;已患有高血压、血脂异常或冠心病的患者;以往怀孕时曾有过血糖升高或生育巨大儿(体重4公斤以上)的人群;出生时体重低或婴儿期体重比一般小孩轻的人;年龄大于40岁的人,年龄越大患糖尿病机会越大,糖尿病发病率随年龄而增长,至

60岁达高峰;长期高热量摄入、体力活动少、生活压力大和精神持续紧张的人;长期吸烟人群;长期使用一些特殊药物如糖皮质激素、利尿剂的人群;曾被诊断为早期糖尿病的人群,即空腹血糖受损或糖耐量减低人群。

糖尿病患者吃什么

首先需要计算出每个人全天膳食合适的总热量。公式是:(身高-105)×25=热量(千卡)

假设一个人的身高是162厘米,得出每天膳食总热量大概在1500~1550千卡,是一个可以帮助控制体重的热量。若年龄超过60岁,体力活动不算多,则全天膳食总热量应控制在1500千卡左右。

糖尿病健康食谱

全日食谱举例(总热量1367千卡)

早餐(7:00)配料:面包75克、鸡脯肉20克、牛奶220毫升;菜谱:三明治、牛奶一瓶;热量388千卡;营养成分:蛋白质16.5克

午餐(12:00)配料:大米30克、高粱米35克、荠菜50克、肉丝50克、豆腐100克、草菇50克、青芦笋100克、烹调油半汤匙;菜谱:杂粮饭、荠菜肉丝豆腐羹、草菇炒青芦笋;热量556千卡;营养成分:蛋白质24克、脂肪14克、碳水化合物83.5克、膳食纤维10.37克

点心(15:00)配料:银耳15克、枸杞少许;菜谱:枸杞银耳羹

晚餐(18:00)配料:大米20克、高粱米35克、虾仁50克、茭白80克、胡萝卜10克、青椒10克、蓬蒿菜150克、烹调油1汤匙;菜谱:杂粮饭、五彩虾仁、炒蓬蒿菜;热量423千卡;

营养成分:蛋白质8.5克、脂肪15.5克、碳水化合物64.5克、膳食纤维4.74克(注:正餐营养成分包括餐后点心)

对于糖尿病患者来讲,油量应该严格控制。可以先在锅里边放点水,水里面再放一小调羹油,然后把蔬菜放进去煮一下,等到它颜色稍微有点变了,马上加调料,放少许盐,等食物煮熟了就立刻盛出来。

低糖、低盐、低脂、高纤维、高维生素,是预防糖尿病的最佳饮食配伍。糖尿病患者要多咀嚼。每一口食物至少要咀嚼10~20次,这样既利于营养的吸收也可降低胃的负担。尤其是中老年人更应该细嚼慢咽,有助于控制吃进去的量。

糖尿病患者食用水果的注意事项:

推荐选用

每100克中含糖量低于10克的水果,包括青瓜、西瓜、橙子、柚子、柠檬、桃子、李子、杏、枇杷、菠萝、草莓、樱桃等。此类水果每100克可提供20~40千卡的能量。

慎重选用

每100克中含糖量为11~20克的水果,包括香蕉、石榴、甜瓜、橘子、苹果、梨、荔枝、芒果等。此类水果每100克可提供50~90千卡的热量。

不宜选用

每100克中含糖量高于20克的水果,包括红枣、干枣、蜜枣、柿饼、葡萄干、杏干、桂圆等干果及果脯,都应禁止食用;含糖量特别高的新鲜水果,如红富士苹果、柿子、莱阳梨、哈密瓜、玫瑰香葡萄、冬枣、黄桃等不宜食用。此类水果每100克提供的热量超过100千卡。

拍电影让李安获得了从未有过的自信 6

名人传记

念电影选对了路

1980年拿到戏剧学士后,我同时申请了伊大的戏剧研究所和纽约大学电影研究所。

我将转念纽约大学电影研究所的想法,征询父亲的意见。父亲本来希望我继续念戏剧,拿博士,将来好教书,最后还是同意我念电影,学费及拍片花销家里会帮我。

我一读电影就知道走对了路。

拍电影我很容易就上手,那时我英文都讲不太通,句子也说不全,但拍片时同学都会听我的,做舞台也如此,在台湾、美国都一样,不晓得为什么。平常大家平等,可是一导戏,大家就会听我的。导戏时,我会去想些很疯狂的事,而且真的有可能就给我做出来了。我想,那么容易上手,一定有些什么东西在里面,也许这就是天分。

真搞创作的,其实没什么高深学问。拍片实务是街头智慧,靠的是临场的机变反应。可是想法的成形,却是个复杂的过程。

我在纽约大学拍片后才发现,平常在班上滔滔不绝、分析电影镜头是道的人,一拍片,你不敢相信那是同一个人,那么简单的事情,他都反应不过来。我这才知道,读理论和拍片根本是两码事,是两种不同的才分。当然,有些人像戈达尔(Jean-Luc Godard)、特吕弗(Francois Truffaut)两样都具备,但这种人真的不多。

身高高的人常常拉不下脸来放胆一试,较难突破现状。我觉得人的自尊和他的知识背景有关,而创作多是本能,是打破现成观念的。

在台湾升学体制下形成的士大夫观念,以考试成绩为唯一标准来评判一个人的高下,在这种科层里,从小学起一路到拍《推手》之前,我所处的地位始终徘徊在吊车尾阶段,反而是一种解放。

到了艺专,我第一次可以抛开以往的价值观念,像个新生儿般地重新开始。走上这条路,是一种原始的冲动,非做不可。

在我生活的环境里,我的自尊一直很低,从台南一中起我就觉得不如人,到了艺专,社会上又觉得不是间好大学。

毕了业,服兵役剃光头,又被女朋友甩掉,女友进入社会往前走了,我还是阿兵哥。到了伊大,都是美国人,话也听不太懂,朋友也没法交,个子比老外瘦小,台湾留学生又多是念理、工、医、农的高材研究生,我是唯一一念戏剧的大学生。虽然努力地吸收,但仍自觉处于很低的位置,要进入世界闯出什么,好像是不可能的事。

可是一到电影系,就不一样了。我最愉快、最充实的日子,就是1980年到1983年在NYU的求学时光。一拍片就很快乐,会想很多点子实验。学校经常放犹太假,有时我搞不清楚,到了教室一个人都没有,我第一次觉得放假心里不高兴就是在NYU。放假不上课,我觉得损失了一天,心里头真的很在意。

NYU电影制作系研究所的训练算是很扎实,三年里把电影的前置、后制都摸过了,通常毕业作得花上额外的一年时间完成。每个学生要编导五部作品,包括默片、音乐片、配音片、同步录音片及毕业作。这里

以栽培导演为主,上课时,有时老师在课堂上讲解名片的结构与拍法,但大部分时间我们都在拍片及讨论彼此的作品。

拍自己片子时可练习创作过程、领导统御及被批评时要何以自处。帮别人拍片时,则有机会触及各部门的基本技术。虽然都是入门,但我学到了初步的整体制片及导演的概念。

纽约大学期间,我拍了五部电影,二年级拍的《荫凉湖畔》曾获金穗奖最佳剧情短片及NYU的奖学金。我受到肯定,再接再厉,用尽手边一切资源,筹拍了《分界线》(Fine Line)。

记得拍摄《分界线》的头四天,我兴奋得睡不着觉。到了最后阶段,还差八千多美金,我就从惠嘉的账户里直接提了来用。那时她在伊利诺伊大学当助教,因为要缴税,所以存折放在我这里。奇怪的是,我一点愧疚感都没有,事后我跟她说起这件事,她也仅只哦地应了一声,表示知道了。

从“缺席”到荣誉博士

1984年的毕业典礼,我没出席,和NYU的同学罗曼菲、刘静敏、平珩一起到刘静敏所住的大楼屋顶水塔旁,照了些硕士照,硕士袍还是平珩租来的,大家轮流穿,照大头照寄回家交差。

十七年后,2001年5月10日,母校NYU在第一百六十九届毕业典礼上,颁给我荣誉博士学位,弥补了当年缺席的滋味。我想父亲心里也会很高兴,因为他向来希望我多念书。典礼是在纽约华盛顿广场举

行,在场观礼的有穿着紫色长袍的五千名应届毕业生及一万多位家长,NYU董事格利彻(Mr. Gleacher)引导我们五位荣誉博士上台,艺术学院电影、电视系主任科尔曼(Julie Corman)在致辞介绍前,也用中文向我道了“恭喜”,随后由校长奥利弗(L. Jay Oliver)颁发证书,格利彻为我佩戴象征荣誉学位的披带,教务长斯特德曼(Harvey Stedman)为我戴帽子。我挥手致意,谢谢大家的抬爱。

返回母校,看到学弟学妹,心里很高兴。代表致辞时,我开玩笑地说,在学校学了很多,但我大部分都忘了,只有一样难忘,就是不断学习、勇于尝试及面对失败。

NYU的教育方式很务实,我学了不少实务,都是吃饭的家伙。我觉得新的台湾电影常常瞧不起技术,但在NYU时没有这种心态,就是一种求生训练,大家机会均等,一起出去拍片,各部门的技术都摸得到,但不专精。同时还要学着当领袖,让人听令办事,那时是领导三五个人,现在领导三五百人,但原则类似。

我一拍片就会忘我,像变了个人似的。其实导演(director),就是给方向(direction)的人。从学生时代起,我拍片就有个目的:想练习一样新技巧。学生阶段,我没有特别的想法想表达,职业拍片后就有话要说,而不再只是练习新招了。直到现在,我还保持这个习惯,每拍新片总希望能触摸一些新技术。基本上我拍片的胃口很大,有很多好奇心,学到某个技术,就会有快感;而且我希望做出不同的效果,令人印象深刻,我就有很大的满足感。



张靓蓓 著
中信出版社友情提供

【内容简介】

导演李安以第一人称口述的方式,讲述了自己电影生涯第一个十年的追梦历程。站在荣耀的巅峰,李安却告诉所有人,他眼中的自己是“一个没用的人”:他,两次高考落榜,却意外步入舞台生涯;他,从纽约名校高分毕业后,遭遇“毕业即失业”;他,在美国做全职“家庭煮夫”,整整六年;人往四十岁走,他才华满腹,却只能在剧组守夜看器材,做苦力。他“不好意思再谈什么理想”,却不知理想已深埋心底。

【上期回顾】

二年级升三年级暑假时李安和同学环岛巡回公演,大伙又歌又舞又搬道具,像跑江湖似的很好玩。演出空闲回到家,父亲看到又黑又瘦的他,却很是来气。