

## 我意识到必须立即行动起来，狙击糖尿病！

2005年8月，我从国外探亲归来。我惦记着，出国半年没化验血糖了，不知近期情况如何？于是去医院进行了化验，结果是，餐后两小时血糖：8.25 mmol/L。相隔几天后又化验了一次：8.17mmol/L。较出国前的5.0 mmol/L已明显地升高了。以我的医学知识判断，情况有点不妙：我现在是“糖耐量低减”，糖尿病的阴影正在向我靠近，我可能很快就要成为糖尿病大军中的一员了。

已退休的我为何如此重视自己的血糖？因为我有一位近亲患有糖尿病，我曾目睹了她生病的苦恼和治疗的麻烦。我知道，糖尿病目前还无法

根治，一旦得了此病，就得终身服药，还要受到种种并发症的威胁。

### 我的运动准备

整个行程约三、四公里，每次运动前我都要有5-10分钟准备活动，然后运动30分钟左右，脚步可稍快一点，掌握脉搏在105次/分上下（按170减去年龄计算），使微微出汗。即将结束时，不要突然终止，留10分钟左右的恢复运动，放慢脚步，逐渐停止。

### 初战告捷，大大地鼓舞了我

一个多月以后，我又去化验了空腹血糖，结果是5.48mmol/L，糖化血红蛋白5.4%，第二天还化验餐后两小时血糖，为6.11mmol/L。真是太好了，没想到血糖的水平这么快

肝和高脂血症的帽子，真是令人惊喜啊！

### 万步健身，持之以恒

如今，无论是春夏还是秋冬，每天步行健身已成为我的习惯。即使是下雨天，只要不是倾盆，我仍坚持。下雨天，空气格外清爽，负离子多，于健康有益。而且在雨中打伞漫步，是不是别有一番情趣？只不过步子要稳一些，防止路滑摔跤，若遇暴雨、大风或大雾，就在时间上作一下变动。自开始步行健身之后我从未中断过一天。

美国杜克大学的研究者曾高度评价步行健身的效果。一年多来，我的实际收获和体会也正是这样。

不用说，在我的有生之年，每天的万步健身自然要不断地走下去。

# 步行健身 狙击糖尿病

绍兴会员 苏兆瑞

就恢复到了正常！

从那时候起，我的饮食控制和步行健身一直坚持了下来。只不过走的路经常有改变，否则会感到单调乏味。随着体力的增长，我步行变成上下午各一次，距离也增加到每天7公里以上。

### 选择哪一种运动方式好呢？

这一年半来，我还坚持时常监测自己的血糖水平，空腹血糖始终稳定在5.4~5.8mmol/L的正常范围内。可以说，糖尿病的威胁已被我击退了。我还觉得人也变得有力气了。以前回家上楼，难免气喘心跳，现在已不觉得吃力了。

我本还患有脂肪肝、高脂血症等，10多年来一直不拿它当回事。今年初，本市教师全面体检中，我的心肺、肝肾、血糖、血脂、血压的检查项目都在正常范围内。

值得高兴的是，这一年多时间，我除服用降压药（波依定）控制血压外，没吃其它任何药物和保健品。也就是说，一年多的步行健身，不但有效地阻止了糖尿病恶化以及各并发症的发生，更增强了我的心肺功能，摘掉了我十多年来脂肪

### 编者按：

运动要有规律，切忌不规律的运动。为了使锻炼身体达到最好的效果，刚开始运动的时间以5~10分钟/天、3~5次/周为佳。6周后逐渐使锻炼成为一种习惯，并按自己的方式将3次/周增加到5次/周，这样无论是在锻炼时还是在其它时候都能精力充沛。但是，有较重的糖尿病大血管并发症、较严重的眼底病变、糖尿病肾病的患者，则应尽量避免或减少运动。

运动要坚持，运动时最好随身挎一个小包，内装手机、速效救心丸、矿泉水之类以备不时之需。



严格控制血糖，远离并发症