

多增加非运动性活动，如步行上下班、做家务、工作间隙起身活动等，这些看似微小的活动累积起来，也能消耗可观的热量。

**3.合理用药。**经过饮食和运动干预后，体重及血糖仍不达标的患者，应在医生指导下接受药物治疗。需要强调的是，药物只是辅助手段，绝不能替代饮食和运动管理。目前常见的兼具减重与降糖作用的药物主要有两类：一是GLP-1受体激动剂，它能促进胰岛素分泌、抑制胰高血糖素分泌，同时抑制食欲、延缓胃排空，从而达到减重效果，此类药物需皮下注射，常见不良反应为胃肠道不适，长期使用需关注甲状腺功能；二是SGLT-2抑制剂，它通过减少肾脏对葡萄糖的重吸收，使多余葡萄糖从尿中排出而降低血糖，服用此类药物期间应多饮水，防止脱水，同时警惕尿路感染的发生。

**4.摒弃不良生活习惯。**睡眠不足会导致调控食欲的激素失衡，使人更易产生饥饿感，进而摄入更多热量；还会降低胰岛素敏感度，推高血糖。因此，保持充足睡眠、规律作息至关重要。长期精神压力过大，人体会分泌大量应激激素，促使脂肪在腹部堆积，引起腹型肥胖和血糖上升。超重糖友可通过看电影、旅游、与朋友聊天、冥想、瑜伽等方式调节情绪、释放压力。吸烟会损伤血管内皮，诱发心血管疾病，并加重胰岛素抵抗，不利于血糖控制。过量饮酒则可导致肥胖，同时扰乱糖代谢，引发高血糖或低血糖。因此，超重糖友应戒烟限

酒，为健康减重扫除障碍。

### 中医适宜技术有助于控糖瘦身

除了生活方式调整和规范的药物治疗，中医适宜技术以其安全、便捷、副作用小的优势，成为糖尿病综合调理的重要补充。

**1.针刺疗法。**针刺疗法通过刺激特定穴位，调节脏腑功能、疏通经络气血，从而改善代谢紊乱。对于超重糖友，临床常以脾经、胃经、肾经上的穴位为主要施治穴位，如足三里、三阴交、太溪、胰俞等。对于血糖控制不佳、伴有乏力消瘦等气虚表现者，针刺足三里（外膝眼下3寸）可以健脾益气、扶正固本；对于伴随口干、腰膝酸软的阴虚型患者，可取三阴交（内踝上3寸），此穴为肝、脾、肾三经交会穴，能滋阴补肾、调理气血；胰俞为调理胰腺功能的经验穴，可辅助改善胰岛素分泌。需注意，针刺须由专业医师操作；糖尿病患者皮肤愈合能力较弱，针后应注意针孔护理，防止感染；合并严重心脑血管疾病或凝血功能障碍者应慎用。

**2.艾灸与拔罐。**艾灸以温热刺激穴位，具有温通经络、散寒祛湿、补益气血之功，尤其适合畏寒怕冷、手脚冰凉、大便溏薄等体质虚寒的糖友。常用穴位包括关元（脐下3寸）、气海（脐下1.5寸）、足三里、三阴交等。居家艾灸可采用艾条悬灸，距皮肤3~5厘米，以局部温热发红但不烫伤为宜，每穴10~15分钟。艾灸关元、气海可以温补元气、调理脾肾；艾灸足三里可以强化脾胃功能、改善

乏力。拔罐则侧重疏通经络、活血化瘀，对气滞血瘀所致的肢体麻木、疼痛有一定缓解作用，常取背部膀胱经、腰部肾俞等部位，留罐5~10分钟，避免造成皮肤破损。

**3.推拿按摩。**推拿按摩无须特殊器械，适合居家自我调理或家属协助操作。基础手法：腹部按摩，以肚脐为中心顺时针揉按，每次10~15分钟，可以促进胃肠蠕动、改善脾胃运化；四肢按摩，从远端向近端推揉，如从脚踝向膝盖、从手腕向肘部，每次5~10分钟，能缓解肢体麻木与水肿。日常常按揉足三里、三阴交、太冲等穴位，每穴3~5分钟，能辅助调节血糖、舒缓情绪。糖尿病周围神经病变患者按摩时力度宜轻柔；若皮肤有溃疡或感染，应避开病变部位。

**4.耳穴压豆。**中医认为“耳为宗脉之所聚”，耳朵上分布着对应全身脏腑的反射区。耳穴压豆是将王不留行籽贴压于耳穴上，通过按压刺激达到调理目的，操作简单、无创伤，适合用于糖尿病的长期辅助调理。对于超重的糖友，常用耳穴有胰、脾、肾、神门、内分泌等。贴压后，患者可每日自行按压3~4次，每穴1~2分钟，以耳部酸胀为度。

需要特别强调的是，中医适宜技术是糖尿病综合治疗的辅助手段，不能替代降糖药物、胰岛素治疗以及生活管理。患者在使用前务必咨询专业中医师，根据自身体质和病情轻重选择合适的技术，并以“温和、适度”为原则，同时定期监测血糖，根据血糖变化及时调整调理方案。😊