

# 多囊女孩如何与多糖“和解”？

## 专家教你“偷糖”妙招，随时随地都能练

记者 郭蕊 通讯员 孔兵  
龚彦胜 济南报道

多囊卵巢综合征(PCOS)是育龄女性常见的内分泌疾病，胰岛素抵抗则是其高发并发症之一，不少患者因此陷入“饮食受限、运动难坚持”的困境。

基于这一现状，山东省妇幼保健院妇科内分泌主任郝宝珍结合多年临床经验，总结出一套无需器械、无需大量出汗，居家或办公场景均可练习的“肌肉偷糖动作库”，为这类患者改善胰岛素抵抗，提供了便捷可行的解决方案。

### 肌肉“动一动” 帮着调节血糖

多囊卵巢综合征与糖尿病的关系密切，患者容易发生胰岛素抵抗，而胰岛素抵抗患者容易发生糖尿病。

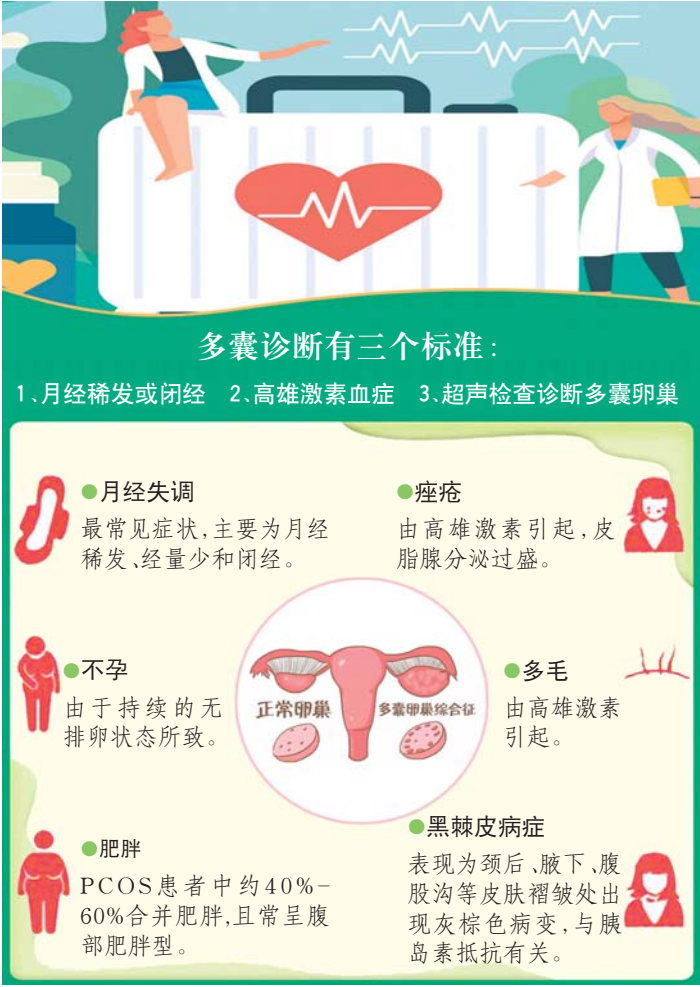
多囊卵巢综合征与遗传、肥胖等相关，当女性患者发生肥胖时，会导致胰岛素抵抗，出现高胰岛素血症。而高胰岛素血症能刺激卵巢增生以及过度分泌雄性激素，导致多囊卵巢综合征。

所以多囊卵巢综合征患者多表现为肥胖、月经紊乱、无排卵、不孕，雄激素水平升高、糖代谢异常，甚至糖尿病等。

而郝宝珍主任设计的“肌肉偷糖动作库”，则为这类患者改善胰岛素抵抗，提供了便捷可行的解决方案。

“很多人不明白，为啥肌肉动一动，就能帮着调节血糖？这背后的关键，就是GLUT-4转运体。”郝宝珍主任解释道，当肌肉收缩时，细胞膜上的GLUT-4通道，会绕开胰岛素抵抗的影响，直接抓取血液中的葡萄糖来供能，就好像给身体装了个“血糖小偷”，能有效降低血糖水平。

对于多囊女孩来说，在改善胰岛素抵抗方面还有两大“黄金优势”。“首先，人体下肢肌肉量占比超过60%，针对下肢做运动，调节血糖的效率能翻倍；其次，多囊女孩体内的雄激素有助于促进肌肉合成，进行抗阻训练时，效果也会更明显。”郝宝珍主任说，这也为后续设计“偷糖动作”提供了重要依据。



“考虑到多囊女孩大多时间紧张，这套动作库专门设计成器械版本，不管是在家还是在办公室，都能随时练。”郝宝珍主任介绍，动作主要分为“餐后必做”和“晨起激活”两类，针对性解决不同时间段的血糖问题。

### 餐后90分钟 做套血糖“拦截操”

“餐后90分钟是血糖达到高峰的时段，这时候做一套10分钟的动作，能有效‘拦截’血糖。”郝宝珍主任推荐，这个时段可以选择在客厅或办公室练习以下几个动作：

**踮脚“暗杀术”**：背靠墙，慢慢踮起脚尖，再用3秒时间抬起、5秒时间缓慢下落，这样能激活小腿比目鱼肌，让肌肉直接摄取血糖，每次练习2分钟。

**靠墙“绑架蹲”**：在双膝间夹个毛巾卷，保持静蹲姿势，然后

左右臀部交替抬起，这个动作能让股四头肌的GLUT-4通道充分打开，练习时长3分钟。

**坐姿“糖弹拦截”**：适合在办公室做，坐在椅子边缘，用弹力带勾住脚，让脚背对抗弹力带的阻力，通过胫骨前肌收缩刺激胰岛素受体，练2分钟就有效果。

**横向“销赃步”**：扶着桌子，膝盖微屈，想象有阻力的情况下横向走，能让阔筋膜张肌发力，改善盆腔血流，练习3分钟即可。

郝宝珍主任特别提醒，在动作之间穿插4-7-8呼吸法，也就是吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒，能降低皮质醇对血糖调节的干扰，让“偷糖”效果更好。

### 晨起简单动作 重启身体代谢

“早上起床后空腹状态下，花5分钟做几个简单动作，能重

启身体代谢，提升全天的胰岛素敏感性。”郝宝珍主任说，穿着睡衣、拖鞋就能练。

上厕所时，可以把脚尖踮起做半蹲，激活臀大肌，这就是“马桶深蹲伏击”；刷牙时，单腿站立，扶着墙防止摔倒，每侧踮脚15次，即“刷牙踮脚震荡”，能刺激AMPK信号通路；梳头时，用另一只手按压头顶制造阻力，通过“梳头抗阻训练”让斜方肌收缩，促进糖代谢。

“这套‘偷糖’方案能有好效果，关键在于设计上能精准针对胰岛素抵抗。”郝宝珍介绍，方案主要有三大设计亮点。

首先是“时间狙击”，专门锁定餐后90分钟血糖峰值期，此时干预，能最大程度降低血糖；其次是“肌群定位”，着重锻炼下肢大肌群，因为下肢肌群占全身GLUT-4通道的70%，能更高效地“偷糖”；最后是“代谢欺骗”，通过离心收缩，也就是缓慢下放动作，激活更多肌纤维，增强代谢能力。

“为了让大家更容易坚持，我们还总结了不少居家实操技巧。”郝宝珍主任分享，比如“懒人增效法”，看电视时，广告时间可以做“靠墙绑架蹲”，看每集电视剧能“偷糖”4次；刷手机时，每次点赞就做10次“踮脚暗杀术”；等微波炉加热食物时，扶着台面完成“横向销赃步”，利用碎片时间就能锻炼。

同时，也要注意“疼痛预警”。如果膝盖痛，就改用坐姿弹力带勾脚；下腹痛时，要避免排卵期对核心加压的动作；出现头晕症状，运动前可以吃5颗坚果，防止低血糖。

“大家可以通过一些信号判断‘偷糖’是否成功。”郝宝珍主任说，如果运动后1小时有轻微饥饿感，说明血糖被肌肉“抢走”了；次日晨起手指不发胀，意味着身体炎症减轻，这些都是好现象。

“胰岛素抵抗不是多囊女孩命运的枷锁，而是提醒大家激活肌肉功能的号角。”郝宝珍主任强调，与其因担心血糖而绝望节食，不如试试这些简单的“偷糖”动作。“当你用靠墙静蹲代替过度节食，用踮脚尖取代高强度健身，那些曾被血糖‘绑架’的能量，终将成为滋养生命的燃料。”

### 生活课堂

#### 冷米饭对健康有一定好处

首都医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授余焕玲介绍，相对于刚蒸好的米饭，放凉后的米饭，有助于改善糖脂代谢和餐后血糖、保护肠道健康、改善脂肪肝、减肥。

冷米饭为何对身体健康有一定好处？余焕玲表示，米饭放凉之后，一部分已经糊化的淀粉就又回到了生淀粉状态，也就是淀粉发生了“回生”，在此过程中会产生一些抗性淀粉。它在胃肠道消化速度慢，几乎不能被消化吸收，具有类似膳食纤维的作用，可以在大肠被微生物利用。所以经常食用富含抗性淀粉的食物，对身体健康有一定好处。

注意：消化能力差、有胃肠疾病、身体瘦弱的人群，应尽量避免长期食用冷米饭。如果你不适合食用凉米饭，也可以通过香蕉来补充抗性淀粉。

#### 花椒煮水喝调理腰腿痛

如果你有膝盖痛，颈、肩、腰、腿痛，还畏寒怕冷，可能是体内寒湿太重。调理方：取5克花椒、7个红枣、7片生姜、10克枸杞，加水一起煮20分钟，煮成淡红色饮用即可，能够温中散寒、活血通络，补气养血。

体质偏热(易上火、口干舌燥、便秘)或阴虚火旺者(五心烦热、失眠盗汗)慎用；孕妇、哺乳期女性及婴幼儿需咨询医师后使用；糖尿病患者建议不加红糖，或减少红枣用量。

饮用建议：连续饮用1—2周观察效果，症状缓解后可减量；若疼痛持续或加重(如关节红肿热痛)，需及时就医排查风湿性关节炎等疾病。

#### 失眠试试芳香疗法

经常失眠、脾胃不好、湿气重的人群，可以试试中医的芳香疗法。将合欢皮3克、夜交藤9克、苍术9克、白芷3克、丁香3克

用布包成小包或香囊，放在枕头下或床头，可以起到健脾、化湿、解郁、宁心安神的作用。

#### “5:2禁食法”能护肝

脂肪肝现在更名为代谢相关脂肪性肝病，在我国流行率高达30%以上。顾名思义，它其实跟代谢有关，如果我们适当挨饿，通过代谢入手，减少热量摄入，对脂肪肝是有好处的。

间歇性断食该怎么吃？普通健康人群，尤其是有脂肪肝的人群，可以尝试“5:2断食法”。

即在一周中选择2天严格控制热量的摄入，其他5天正常饮食。在禁食日内，可以摄入少量牛奶、鸡蛋，总热量要控制在500千卡以下。此外，适当增加蔬菜和水果的摄入量，有助于补充维生素和矿物质，维持身体的正常功能。

此外，高抗性淀粉饮食可以减轻脂肪肝。如何摄入抗性淀粉？粉类产品：各种米粉、土豆粉、红薯粉条；冷藏后的米饭；做成寿司、紫菜包饭、蛋炒饭；冷却的土豆、土豆泥。另外，平时也要多吃全谷物、杂粮豆类。

注意：1.饮食日不要暴饮暴食，多吃高蛋白的鱼类、蛋类以及低脂鸡胸肉和含钙的虾类。

2.断食法不是人人适用。高龄老人、孕产妇、肿瘤患者、未成年人等人群，不宜贸然尝试。

据CCTV生活圈

# 秋风渐凉，不是人人都适合“秋冻”

焦守广 通讯员 赵梅  
济南报道

以前，人们常说“春捂秋冻”，在北方一些地区，还有“春捂捂，秋冻冻，人到老了不生病”这样的老话流传。如今，随着生活条件的改善，大家愈发重视养生，“春捂秋冻，疾病难生”的说法，真的靠谱吗？

秋天天气凉爽，不少人觉

得“秋冻”就是要少穿衣服。实际上，“秋冻”的真谛在于引导人们逐步适应天气转凉，从而更平稳地过渡到冬季。从中医角度来看，并非所有人都适合“秋冻”。

那么，究竟哪些人群需要特别注意，避免盲目“秋冻”呢？

济南市中心医院中心院区中医科副主任医师王晓茹给出了专业建议。她指出，虚寒体质

者，或是患有虚寒类疾病的人群，应避免“秋冻”。比如，有些人天气一转凉就会咳嗽不止；腹部一旦受凉，就会胃痛难忍；腰背受寒后，也会疼痛不已。这类人群平时本就应注重保暖，切不可看别人“秋冻”，自己也盲目跟风。否则，很容易诱发旧疾。

此外，患有部分慢性疾病的人群，特别是脑血管、心血管疾病中血液供应不佳者，更需谨

慎。秋天寒气来袭，人体会自然进入一种收紧状态。此时，若不注意局部保暖，可能会导致局部血液循环不畅，进而引发一系列问题。因此，“秋冻”必须适度，且要因人而异。

另外，即便选择“秋冻”，身体的几个关键部位也需加强防护。颈部和腹部应适当保暖避风，膝关节、肩关节以及腰部等部位同样不可忽视。