

空气新鲜。

运动前的代谢控制：空腹血糖大于 13.9mmol/L，且出现酮体，应避免运动。如果血糖大于 16.7 mmol/L，但未出现酮体，应谨慎运动。如果血糖小于 5.6 mmol/L，摄入额外的碳水化合物后方可运动。

其他：携带糖果及糖尿病卡，以便自救。

◆ 糖尿病患者如何选择运动方式

运动锻炼在糖尿病患者的综合管理中占据重要地位。规律运动可提高胰岛素敏感性、改善身体成分及生活质量，有助于控血糖、减少血管危险因素，且对糖尿病高危人群的一级预防效果显著。流行病学研究结果显示，规律运动 8 周以上，可使 2 型糖尿病患者体内的糖化血红蛋白含量降低 0.66%，坚持规律运动的糖尿病患者死亡风险显著降低。

以前的相关指南推荐糖尿病患者选择以有氧运动为主的运动方式，现在推荐以“有氧运动 + 抗阻运动”为主，外加一些柔韧性运动和平衡运动。有氧运动是指大肌肉群运动，是一种有节奏、连续性运动，可消耗葡萄糖、刺激心肺等，常见的运动形式有步行、慢跑、游泳、爬楼梯、骑车、打球、跳舞、打太极拳等；抗阻运动指对特定肌肉的力量训练，是突然产生爆发力的运动，如举重、摔跤、铅球等，可增加局部肌肉强度；柔韧性运动如瑜伽、韧带拉伸等；平衡运动如单脚站立、倒走等。

推荐每周进行不低于 150 分钟的中等强度的有氧运动，比如快走、慢跑、骑自行车、



打太极拳、打羽毛球和乒乓球等。那么，什么样的强度是中等强度呢？以自身感觉来判断，就是运动时达到可以说话，但不能唱歌的程度，或是达到 50% ~ 70% 最大心率（最大心率 = 220 - 年龄），运动时有点费力，心跳和呼吸加快但不急促。建议每周进行 5 次 30 分钟以上的中等强度有氧运动，即使 1 次进行短时间的体育运动（10 分钟），累计 30 分钟 / 天，也是有益的。其次，每周进行 2 ~ 3 次的抗阻运动，比如哑铃、弹力带、弹力圈等，每一个肌群运动间隔 48 小时以上。柔韧性运动和平衡运动可穿插其中，要经常做。久坐少动的糖友（每周运动时间少于 3 次，且每次运动时间小于 30 分钟）要从低强度的运动开始，每次维持时间 20 ~ 30 分钟，从步行、休闲自行车、水中有氧运动、慢舞开始，建议老年糖友运动时最大心率不要超过 170 减去年龄的数值。两次有氧运动的间隔最好不要超过 48 小时。

对于运动时间，糖友可以根据生活和工作情况进行个体规划，但不要空腹运动，建议饭后 1 小时运动，每次持续运动时间为 30 ~ 60 分钟。糖友可去医院进行运动评估，再开具运动处方。💡