

健康关注

提高认知 关注职场糖尿病

每年11月14日是世界防治糖尿病日，又称联合国糖尿病日。2025年联合国糖尿病日的活动主题是“糖尿病与幸福感”，倡导“提高认知，重在行动，关注职场糖尿病”，旨在提升全社会对糖尿病的认识，鼓励健康工作，有效预防控制糖尿病。

什么是糖尿病

糖尿病是由遗传和环境因素共同作用引起的代谢性疾病，高血糖是其主要特征。糖尿病的主要病理生理基础是体内胰岛素绝对或相对缺乏，或伴有胰岛素作用缺陷，即胰岛素抵抗。

糖尿病的危害

糖尿病的危害主要表现为两方面：一是因急性高血糖引起的糖尿病酮症酸中毒、高渗性高血糖状态等急性并发症，如救治不及时可能危及生命。二是因长期高血糖导致的慢性并发症，包括大血管和微血管

病变。大血管病变主要是指动脉粥样硬化性心血管疾病和心力衰竭，其中动脉粥样硬化性心血管疾病包括冠心病、脑血管疾病和周围血管疾病。微血管病变主要包括糖尿病视网膜病变、糖尿病肾脏病、糖尿病神经病变等。上述血管病变严重的可以导致心肌梗死、卒中、失明、肾衰竭、截肢等严重后果，是糖尿病患者致残或致死的主要原因。

糖尿病风险人群

具备下列任意一个及以上者为糖尿病高危人群：

1. 有糖尿病前期史(空腹血糖受损IFG或糖尿病异常IGT)；
2. 年龄≥40岁；
3. 超重与肥胖[体重指数(BMI)≥24kg/m²和(或)中心型肥胖(男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm)]；
4. 有糖尿病家族史；
5. 缺乏体力活动；
6. 高血压；

7. 血脂异常；
8. 动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)；
9. 有巨大儿(出生体重≥4kg)分娩史或妊娠糖尿病史。

糖尿病的预防

对于一般人群，控制体重、合理膳食、适量运动、限盐、戒烟限酒、平衡心理状态有助于预防糖尿病。对于糖尿病高风险人群，可根据自身情况，控制超重肥胖及热量摄入，加强体力活动，同时做好早期筛查。

提倡从40岁开始每年检测1次空腹血糖，糖尿病前期人群每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖，当空腹血糖≥6.1mmol/L或餐后2小时血糖≥7.8mmol/L时，应到医疗机构进行糖代谢评估。

糖尿病患者自我健康管理

(一) 健康生活方式

平衡膳食，减少精制碳水化合物(如白米饭、面食、饼干等)和含糖饮料的摄入，适当运动、戒烟限酒、规律作息。

(二) 积极就诊

定期到医疗机构就诊，遵医嘱用药，预防糖尿病并发症，如服药后出现药物不良反应或需调整用药，需及时和医生沟通。

(三) 主动管理

规律监测血糖、血压、血脂和体重；每年进行慢性并发症筛查，包括足病、视网膜病变及肾脏病等。主动利用基本公共卫生服务，配合医生做好健康管理。

(四) 心态平和

保持良好的情绪和心态有助于血糖稳定。如出现病情变化，在配合治疗的同时，积极调整心态。

(五) 寻求支持

当血糖控制遇到困难时，可寻求家人、朋友或病友的帮助和支持。

(稿件内容来源：国家卫生健康委网站)

科学防控 守护健康

□ 权金星

也许很多人会觉得糖尿病是老年病，离每天奔波于写字楼、工厂、会议室的自己还很遥远。但统计数据显示，糖尿病正在侵袭着职场。久坐、吃高油高盐外卖食品、加班熬夜……这些我们以为常的“职场标配”，正在悄悄为糖尿病按下“加速键”。但是患上糖尿病，绝不等于与幸福告别。我们可以通过以下方法，科学防控糖尿病。

打破认知误区

误区一：“少吃糖就不会得糖尿病”。糖尿病是全身性代谢疾病，其根源在于胰岛素作用不佳，除了甜食，长期摄入过量的精米白面、高热量外卖、含糖饮料等，同样会导致能量过剩，增加肥胖和胰岛素抵抗的风险。

误区二：“得了病，这辈子就完了”。

那么，如何走出这些误区，科学防控

这个观念是错误的。糖尿病虽然目前难以根治，但完全可防可控。通过科学管理，绝大多数糖友可以和正常人一样工作、生活、实现人生价值。控制好血糖，幸福感依然可以牢牢握在自己手中。

误区三：“职场忙，没时间管理健康”。这正是我们需要改变的核心。健康不是工作的对立面，而是高效工作的基石。将健康管理融入日常工作，反而能提升效率和精力。

糖尿病？

把健康嵌入“日常工作”

让身体“动”起来 设定闹钟，每坐1小时就起身活动5分钟。去接杯水、上个厕所，做几个伸展运动。上下班提前一站下车步行，用走楼梯代替乘电梯。这些“碎片化”运动累积起来，效果惊人。

学会科学吃外卖 点餐时，有意识地点“轻食”或备注“少油少盐”。优先选择包含大量蔬菜的套餐。吃饭时，先吃

蔬菜，再吃蛋白质(肉/蛋/豆制品)，最后吃主食，这样可以有效平稳餐后血糖。

做好压力管理 长期精神紧张会导致血糖升高。工作中，尝试“番茄工作法”，专注25分钟后休息5分钟，深呼吸。找到适合自己的解压方式，比如午休时听听音乐、散步10分钟，而不是持续刷手机。

重视身体发出的“警报” 年度体检报告值得重视。如果发现空腹血糖受损或糖化血红蛋白升高，这就是身体发出的最强警报，应当立即咨询医生，这是逆转糖尿病前期的黄金窗口。

糖尿病管理，需要从日常点滴做起。我们应该将科学的糖尿病防控融入日常工作，工作健康“两手抓”，守护自己的“幸福感”。

(作者系甘肃省人民医院内分泌科主任)

家庭保健

别让小龋洞拖成大麻烦

□ 童菲

现在儿童青少年饮食越来越多样化，如果不爱刷牙或者牙齿刷得不认真，就容易产生龋齿。

龋齿未及时治疗的后果

龋齿不积极治疗，会对儿童健康产生诸多不利影响。比如由于龋坏侧疼痛不敢咀嚼，长期使用健侧，会造成面型的改变；无法正常饮食，导致营养摄入不足；破坏整口牙的完整性，甚至导致错颌畸形。所以，不要觉得龋洞比较小就拖着不去治疗。当龋洞比较小时，通过充填治疗就能防止牙齿遭到更多破坏。如果任由龋病进展，侵犯到牙髓时，会出现疼痛等症状，需要通过根管治疗去除感染的牙髓。若龋病进一步发展，对牙齿破坏过大时，则只能拔除，通过种植等方式才能修复缺失的牙齿。

如何有效预防龋齿

良好的口腔卫生习惯 做到每天早晚刷牙，每次刷牙至少3分钟。还可以使用牙间隙清洁工具，如牙间刷、牙线、冲牙器等。

良好的饮食习惯 临睡前不吃零食，少吃含糖分高的食物。还要少吃酸性、刺激性的食物，如碳酸饮料、杨梅、酸枣等，因为酸性食物在牙缝里堆积，会产生过量乳酸，腐蚀牙齿表面形成龋洞。也不可吃太多过于坚硬的食物，以免牙齿磨损。

定期检查 每年至少1次去正规医院口腔科进行牙齿检查，做到早发现、早治疗。可选择含氟牙膏，也可在口腔医生的指导下进行牙齿涂氟预防。3—4岁阶段，选择封闭乳磨牙；6—7岁阶段，选择封闭第一恒磨牙；12—13岁阶段，选择封闭双尖牙、第二恒磨牙。

户外活动 儿童青少年正处于生长发育的关键阶段，在户外接受充足的阳光，可以增强体质，促进身体对钙的吸收及牙齿的发育，从而防止龋齿的发生。(稿件来源：《家庭医生报》)



乐在其中 新华社发

中医认为，心主血脉，寒冷天气会使血管收缩、心脏负荷加重，因此冬季是养护心脑血管的关键时期。以下从饮食、起居两方面分享冬季养心之法。

饮食养心

益气养心汤 材料：红枣5—6枚，枸杞子5克，茯苓10克，黄芪5克，山药10克，党参10克，猪心半个，瘦肉2两，生姜2片，盐适量。

做法：将猪心、猪肉洗净切片，冷水下锅焯水，沥干后加少许料酒、姜片腌制15分钟，炖锅中加入适量水，放入猪心、猪肉、茯苓、姜片、红枣、黄芪、山药，隔水炖煮1小时以上，最后加盐调味，出锅前5分钟加入枸杞子。

适应人群：特别适合长期熬夜、思虑过度，出现心悸头晕、精神不振、面色萎黄、气短懒言等气血两虚症状者。健康人士亦可饮用，作为日常调养。

温阳养心汤 材料：羊肉300—500克，当归10—15克，生姜75克，黄酒150毫升，红枣7—8枚，枸杞子一把，白胡椒末、盐适量。

做法：羊肉洗净切块，冷水下锅焯水后沥干，与当归、生姜、红枣和黄酒同放砂煲内，加入开水大火煮沸，后改用文火煲1—2小时，煮好后加入白胡椒末、食盐调味即可，出锅前5分钟加入枸杞子。

适应人群：适用于畏寒怕冷、四肢不温、心胸闷痛、气短乏力，辨证为心阳不足、寒凝心脉者。

活血养心汤 材料：鸡1只，田七15克切片，丹参10克，黄芪10克，当归5克，桂圆肉10克，红枣7—8枚，生姜数片，小葱一段，盐适量。

做法：冷水加入生姜2片，小葱一段，鸡洗净切块下锅焯水后沥干备用。把田七、丹参、黄芪、当归和生姜同放砂煲内，大火煮沸后转文火，加入鸡肉煲1小时，最后15分钟加入桂圆肉和红枣，食盐调味即可。

适应人群：适用于心胸刺痛、痛处固定、心悸心慌夜寐多梦，且唇色紫暗，舌有瘀斑，辨证为心

阳不足兼瘀血痹阻者。

起居养心

进入冬季后，气温渐降，昼夜温差大，寒气易伤阳，温度偏低时容易加重心脏负担，轻则出现疲倦、气短、心悸、失眠等症状，严重的则容易诱发心肌缺血、心绞痛或心律失常等问题。

《黄帝内经》中指出，冬三月起居作息要早卧晚起，正是为了避免早晚低温寒气影响心脏功能。

晨起拍打通心络 方法：将手臂自然伸直，掌心向上。用另一只手的空掌(手掌微微拱起)或掌根，从腋下的极泉穴(腋窝顶点)开始，沿着手臂内侧后缘，自上而下，力度适中地拍打，直至手腕部的神门穴。

功效：此法有助于提振精神缓解胸闷、心慌，长期坚持可增强心脏功能，清晨醒来后头脑清爽，精力充沛。

午间小憩养心阳 方法：闭目养神或入睡均可，选择一个安静、避光的环境，以不压迫心脏的姿势(如靠在椅背或右侧卧)放松身体。

功效：有效的午休能显著预防午后精力不济，改善精神状态，长期坚持对于稳定血压，舒缓情绪，增强记忆力都大有裨益。

睡前泡脚敷心火 方法：准备一个沐足桶，加入40℃左右的热水，以漫过脚踝(三阴交穴附近)为佳。边泡边缓慢加热水，保持水温，持续15—20分钟，直至身体微微发热，后背有薄汗即可。

泡脚时可用手交替按摩双脚的涌泉穴，效果更佳。若素体阳虚，可以加入桂枝、艾叶加强温通经络的作用。

功效：改善手脚冰凉症状，缓解疲劳与精神紧张，显著提升睡眠质量，改善夜间心悸、心神不宁、多梦、健忘诸症，让心脏在夜间得到充分的休养。

(稿件来源：《中国中医药报》)

冬季护肤防燥有妙招

随着冬季到来，不少人洗脸后脸颊紧绷得像糊了层纸，小腿一挠就掉白屑，还有人甚至半夜被痒醒。关于冬季护肤，哪些情况需注意？有哪些妙招？

冬季护肤注意三件事

专家表示，冬季护肤的核心是“锁水大于补水”。锁水需注意三个环节：润肤产品的选择、皮肤清洁和保湿霜的涂抹时机。

润肤产品的选择 护肤品有效的保湿成分有三类：锁水类(封闭剂)：这类成分能减少水分蒸发，适合干到脱皮的皮肤。包括凡士林(矿脂)、神经酰胺、天然植物油脂(乳木果油、橄榄油)等。补水类(保湿剂)：帮助皮肤“吸水分”，包括甘油(丙三醇)、透明质酸(玻尿酸)等。舒缓类：帮助皮肤“消炎症”，包括泛醇(维生素B5)、甘草酸二钾等。

皮肤清洁 医生介绍，秋冬季节日常2—4天洗一次澡，对于老年人、小孩等特殊人群可以适当延长至一周一次。洗澡水不能太烫，推荐使用一些有护肤成分的清洁剂，秋冬季节不宜用强碱性清洁剂、硫黄皂等。

保湿霜的涂抹时机 很多人洗完擦干、吹完头发才涂保湿霜，但这时皮肤已经流失了30%的水分，涂保湿霜的最佳时机是“洗澡后3分钟内”。

如何缓解干燥

秋冬季节天气干燥，有人会出现咽干、唇干、脚跟干、眼干、口干的情况。这些身体部位干燥，应当如何缓解呢？

咽干：按摩承浆穴

按摩承浆穴有助于唾液分泌，经常按摩这个穴位可以刺激泪液分泌，缓解眼干。

方法：每天按压眼穴和睛明穴2—3次，每次按压3—5分钟。

口干：代茶饮

制作方法：取北沙参、麦冬、黄精、玉竹、百合各5—6克，加500毫升水煮开即刻，每天服用300—400毫升。

百玉润燥汤可以润肺养阴、生津止渴，对于口唇起皮、干裂有更好的缓解效果。

做法：取15克梨、9克百合、15克玉竹放入水中煮，煮完后加入适

健身广场

提升代谢有助减脂

吃动结合代谢更快

坚持有氧运动 成年人每周应进行150—300分钟的中等强度运动(如快走、慢跑、游泳)，能增强心肺功能、畅通血液循环。每天快走30分钟，或下班骑行20分钟，就能轻松完成目标。

加强力量训练 每周至少进行2—3次针对主要肌群的力量练习。可以从自重训练开始(如深蹲、俯卧撑、平板支撑)，或去健身房针对性练习。减少久坐时间，能站不坐、能走不乘车，接电话时站起来、用走楼梯代替乘电梯……这些“小动作”积少成多，消耗相当可观。

良好生活作息是关键

代谢好不好，不光看“吃”和“动”，健康的生活习惯也很关键。

保证充足睡眠 睡眠不足会让身体的代谢率直线下降。建议大家早早放下手机，每天争取睡够7—9小时。

积极应对压力 长期高压会导致皮质醇水平升高，不仅容易堆积腹部脂肪，还可能分解肌肉。因此，压力大时可以试试运动、冥想，避免情绪性暴饮暴食。