

壞習慣“養”出了糖尿病

糖尿病是一種慢性病，如血糖長期控制不好，身體各系統都會受到損害，也相對容易感染細菌、病毒等病原體。據武漢金銀潭醫院統計，新冠肺炎患者中約20%是糖尿病患者，且較其他人群更容易轉為重癥。當前，中國有超過1億糖尿病患者，他們是疫情下尤其需要做好防護的高風險群體。一旦患上糖尿病，沒有治愈方法，需要終身控制，因此對廣大人群來說，防比治更重要。如何預防糖尿病？近期發表在《美國臨床營養學雜誌》上的一項針對55萬餘名中國人、新加坡華人的研究顯示，即便是糖尿病遺傳風險高的人，堅持健康生活方式也可顯著降低風險。

五大指標與高血糖密切相關

自上世紀70年代開始，亞洲人糖尿病增長率直線上升。我國2型糖尿病患病率更是呈爆炸式增長，近30年增長了10倍，已超過1億，占全球1/4，已然成為全球糖尿病大國。《美國臨床營養學雜誌》上的這項研究由北京大學等完成，針對55.8萬餘名成年中國人（51.29萬人）和新加坡華人（4.54萬人）進行了長達10年調查隨訪，研究包括體重指數（BMI）、飲食結構、體育鍛煉、酒精攝入量、吸煙量。

結果發現，在糖尿病遺傳高風險人群中，堅持健康生活方式的人出現2型糖尿病的風險，比生活方式不健康的人降低了57%，10年標化發生率為2.45%，生活方式不健康者則為7.11%。與遺傳風險高且生活方式不健康的人相比，遺傳風險中等或低的人如果堅持健康生活方式，發生2型糖尿病的風險更低，降幅分別為66%和75%。

2019年，《中國流行病學雜誌》上的一項研究，對中國近50萬人進行調查，發現99%的中國人生活方式不健康，均在“慢慢養病”。數據顯示，91.3%的人飲食習慣不健康；47.4%的人體重不健康；41%的人體脂不健康；有吸煙、過量飲酒等不健康習慣的人分別占29.4%和7.4%。吃得多、營養不均衡是飲食習慣不健康的主要表現。

今年4月，上海市公布“不良生活方式排行榜”。調查顯示，上海市一般人群常見不良生活方式中，排名前三的分別是：“久坐不動，缺乏體育鍛煉”，占82%；“常吃油炸、燒烤和烟熏食品”，占79%；“三餐不規律，經常不吃早餐或深夜餐食”，占78%。同時，“久坐不動”也是職業人群“生活方式病”的“第一名”。作為全國居民健康素養水平最高的上海市尚且如此，其他省市可想而知。此次社會調查特聘專家、上海交通大學醫學院公共衛生學院院長王慧教授

表示，隨著生活節奏加快，手機、電腦普及，導致人們久坐時間增加、體力活動減少，然而久坐不利于人體新陳代謝，會增加肥胖、糖尿病、心血管疾病等患病風險。

肚子贅肉增加患病風險

北京中醫藥大學東直門醫院內分泌科主任王世東表示，家族遺傳導致的糖尿病比例很低，吸煙、飲酒、缺乏鍛煉、不良飲食和肥胖等不良生活方式導致的糖尿病占到80%左右。糖尿病可引發心、腎、眼、神經等部位多種併發癥，需終身治療，造成家庭和社會極大的經濟負擔。這些不良生活習慣又是如何導致糖尿病的呢？

一胖毀所有。解放軍總醫院內分泌科副主任醫師楊國慶表示，肥胖是中國糖尿病大幅增加的最主要原因，特別是兒童青少年2型糖尿病患者。這是由於肥胖會導致代謝紊亂，包括糖耐量低減、胰島素抵抗、高胰島素血症等，這些因素都可能引發糖尿病。腹部脂肪堆積過多比單純體重超標的危險性更大，也就是說，腹型肥胖者更易發糖尿病。

吃得太精細。哈佛大學一項研究顯示，精制谷物、加工肉類、紅肉攝入較多是中國人主要的飲食危險因素。楊國慶說，精白米面等精制食物會造成血糖急升，增加胰島素抵抗，降低胰島素分泌和消解的效率，長此以往導致糖代謝系統紊亂，誘發糖尿病。

久坐不運動。研究發現，中國人的體力活動水平正急劇下降，1991年到2011年間，國人平均身體活動時間下降近50%，預計到2030年，僅體力活動不足這一項就會導致4240萬中國人患糖尿病。楊國慶指出，缺乏運動減慢脂肪分解，降低胰島素受體數目，降低胰島素敏感性，增加胰島素抵抗。與不良飲食一樣，長期不運動也是糖尿病防治不可忽視的重要方面之一。

烟酒不離手。研究表明，戒煙和禁酒都可降低2型糖尿病發生風險。楊國慶表示，煙草會增加胰島素抵抗，不僅提高糖尿病發病風險，還會導致糖尿病病情加重，誘發心血管、微血管病變等併發癥。過量飲酒影響糖代謝，引發胰島損傷，與糖尿病發病之間存在密切關係。及時戒酒可降低糖尿病發病，反之，則會增加糖尿病風險。

疫情後至少養成一個好習慣

楊國慶表示，近年來，中國居民健康素養一直在穩步提升。2018年中國居民健康素養水平已升至17.06%，但很多理念並未真正落實在實際行動中。希

望大家通過此次疫情，對健康的重要性有更清晰的認識，對自己的健康負責，積極主動地減少和糾正不良健康生活方式，遠離糖尿病。

控制腰圍。《中國糖尿病防控指南》規定，成年人BMI應控制在18.5~23.9之間。體重指數（BMI）=體重(公斤)÷身高(米)的平方。糖尿病高風險人群應每年至少評估2次體重指數，保證其在正常範圍內。另外，每個月要測量一下自己的腰圍，男性腰圍在85~90厘米為腹型肥胖前期，大于90厘米為腹型肥胖；女性腰圍在80~85厘米之間為腹型肥胖前期，大于85厘米為腹型肥胖。如有肥胖和超重情況，要及時調整飲食，多做運動。

飲食科學。王世東表示，合理飲食的原則是營養平衡、食材多樣、控制熱量、結構合理、高纖維素、低鹽低糖。對於糖尿病高風險人群，應保證蛋白質占全天熱量的15%~20%，脂肪占20%左右，碳水化合物占50%~60%，糖尿病前期患者可適當減少碳水化合物攝入量。同時，要減少精制主食攝入，用全谷物或雜豆類代替白米白面等精制谷物，增加水果、蔬菜、堅果、低脂乳製品、魚類和海鮮的攝入，減少加工肉類和含糖飲料攝入。

從中醫養生保健角度講，宜多食用益氣健脾的食物，如黃豆、白扁豆、雞肉等；平素畏冷、舌淡胖嫩的陽虛體質，宜多食牛羊肉等溫補陽氣的食品，少食梨、西瓜等生冷寒涼食物；手足心熱、舌紅少津的陰虛體質，宜多食瘦豬肉、鴨肉、綠豆、冬瓜等滋陰潤燥的食物，少食羊肉、韭菜、辣椒、葵花子等溫熱易“上火”的食物。

堅持運動。楊國慶建議，根據個人年齡、性別、體能等特點量力而行，進行有規律的適量運動；可進行每周3~5天，每天30分鐘的慢跑、快走、游泳等中等強度有氧運動。運動時，心率應控制在最大心率（運動時最大心率=220-年齡）的60%~70%，以全身發熱、微微出汗為宜。同時，堅持循序漸進原則，避免高強度、高對抗性運動，以控制體重，降低糖尿病發病風險。

禁煙限酒。楊國慶認為，糖尿病患者要遠離煙酒，偶爾抽煙喝酒都不可取，最好戒掉煙酒。如因一些原因難免需要喝一點酒，男性和女性成年人每日飲酒應該不超過酒精25克和15克。換算成不同酒類，25克酒精相當于啤酒750毫升，葡萄酒250毫升，38°白酒75克，高度白酒50克；15克酒精相當于啤酒450毫升，葡萄酒150毫升，38°白酒50克，高度白酒30克。

食物有五種天然殺菌劑



古希臘醫學家希波克拉底有句名言“讓食物成為你的良藥”。有些食物具有天然的殺菌作用，能增強人們對抗細菌性疾病的能力。近日，《印度時報》對此進行了總結。

- 1.芒果。生芒果能有效預防中暑，成熟的芒果能對抗多種感染。它有助於形成健康的上皮細胞，能起到預防感冒、鼻炎和鼻竇感染的作用。由於芒果富含維生素A，還有助於治療咽喉感染。
- 2.胡蘿卜。由於富含β胡蘿卜素，所以胡蘿卜是一種強效抗氧化劑和清潔劑。胡蘿卜還含有大量維生素A，不僅有益於眼睛健康，而且具有抗癌、維持體內酸鹼平衡等作用。胡蘿卜汁有助於對抗咽喉、眼睛和鼻竇感染，生吃還有助於殺滅腸道蠕蟲。
- 3.姜。它有助於緩解百日咳、腹瀉和胸部感染。新鮮的姜汁與香豆粉、蜂蜜混合，能作為祛痰劑。
- 4.檸檬。在溫熱的檸檬上撒些糖和鹽，腹瀉患者食用後能提高食慾。檸檬汁與蜂蜜混合，可以用來緩解咽喉感染。為了提高人體對傳染性疾病的免疫能力，醫生建議在空腹時喝點檸檬水。
- 5.卷心菜。它是維生素、礦物質和鹼性鹽的豐富來源，它能夠對抗幽門螺桿菌，這種細菌會造成胃潰瘍。卷心菜還有助於治療黃疸等疾病。

非洲蝙蝠有新冠病毒

英國《新科學家》雜誌刊登一項新研究發現，非洲加蓬境內發現的蝙蝠體內潛伏有7種新型冠狀病毒，這些病毒是否會傳染人類並引發類似新冠肺炎的流行病，目前尚不清楚。

加蓬弗朗西維爾國際醫學研究中心研究員蓋爾·馬甘加團隊對發現於全國各地洞穴的1000多隻蝙蝠進行檢測發現，18隻蝙蝠體內攜帶冠狀病毒。基因測序結果顯示，7種冠狀病毒為新型病毒，這些毒株均發現於以蟲為食的蹄蝠科蝙蝠體內，其中5種病毒與已知的人類冠狀病毒229E為“近親”（菌株存在關聯）。人類冠狀病毒229E自上世紀60年代以來在人際間傳播，通常引起輕微感冒樣癥狀。研究人員發現，另外兩種新型冠狀病毒與已知的人類冠狀病毒沒有任何關聯。一旦這兩種病毒發生變異，從蝙蝠跨種寄宿到人類身上，可能會引起另外一場瘟疫流行，其危險程度尚難預測。

研究人員表示，目前已發現的體內攜帶冠狀病毒的蝙蝠絕大多數為亞洲蝙蝠。如今越來越多的研究發現，非洲蝙蝠也攜帶冠狀病毒。在緬甸蝙蝠體內發現6種新型冠狀病毒的美國史密森學會生物保護研究所的馬克·瓦利圖托博士表示，全球科學家有必要開展國際合作，探究冠狀病毒的危險性，並採取積極措施防止跨種傳播及人類。

食品中為啥加香精

市面上很多食品都含香精，這是為什麼？會不會對人體有害？中國國家食品安全風險評估中心專家團答：食品中所含的香精又叫食用香精，是一種很常見的食品添加劑，常用於制作汽水、冰淇淋、果汁、糖果、糕點以及西餐食品等。它是從動植物體中提取的天然香料或人工合成的香料調合而成的混合香料，能够在常溫下能發出芳香味。使用食用香精的目的是為了產生、改變、保持或提高食品的風味。

《食品添加劑使用標準》（GB2760）規定，祇要經過安全性評價，就不會給消費者健

康造成危害，並且在食品加工過程中有必要的物質才能作為食品添加劑。合法的食品添加劑，在國家規定的限量內使用，都可以認為是長期食用也不會對身體有害，而非使用食品添加劑，超量超範圍使用食品添加劑的行為都是違法的，應該堅決禁止。同時，食用香精本身也具有自限性，稍微放一點點就會產生很大的香氣，如果放多了，味道會很刺鼻，既浪費成本也沒有好處。因此，祇要是按國家規定的標準和要求添加的食用香精，對身體無害。

新生兒九個有趣的動作

生活中，大家是否有這種感受，如果手碰到尖銳或燙手的東西，會迅速縮手。這種現象是典型的反射（一種快速的不自主動作）。反射人人都有，胎兒時期就存在，出生後，這些反射持續存在，是人類適應環境的重要方式。這裏給大家介紹一些新生寶寶的常見原始反射，幫助家長更好地了解孩子。

擁抱反射：手托寶寶上半背部，突然下降1厘米，寶寶會張開雙臂做擁抱狀，同時表現出“驚訝”，這種刺激常會導致嬰兒大哭。

握持反射：將大拇指放在新生兒雙手心，嬰兒會有抓握動作。

覓食反射：用手輕輕觸碰新生兒口周時，嬰兒的頭會轉向觸碰側，並出現吸吮動作。這個動作在嬰兒餓餓時非常容易誘發，但吃飽後難以引起，說明新生兒期大腦已經具備控制這個反射的能力。

吸吮反射：將乳頭或其他物體放入嬰兒口腔，會誘發寶寶吸吮，這個反射動作多做能促進母乳喂養。

手一心反射：按壓新生兒雙手心，會出現屈頸、轉頭、張嘴等動作。

踏步反射：直立抱起嬰兒，用桌沿刺激其一側腳背時，他的腳會抬起蹬踏于桌面，刺激另一側時，小兒會呈踏步狀。

非對稱緊張性頸反射：當頭轉向某一側時，該側上肢伸展，對側肢體收攏，如同擊劍姿勢。1995年，有科學家通過觀察這個反射，證明新生兒已經具有自主控制肢體運動的意識。

軀幹內曲反射：將嬰兒俯臥，刺激脊柱某



側皮膚會引軀幹向對側屈曲晃動。

胃腸反射：嬰兒進食引起胃腸蠕動增加，分泌消化酶，這就是家長所說的“孩子一邊吃，一邊拉”現象。

以上常見的新生兒反射大多在4~6個月消失，這是因為在人類的第一年，神經系統快速成熟，這些反射中樞會由神經纖維發送到大腦皮層，由皮層控制這些反射，因此逐漸被替代、減弱而消失。嬰兒的原始反射如果不消失，會影響學習能力。因為學習需要視覺、聽覺和大腦皮層的綜合處理，原始反射的出現或消失受到幹擾，就會出現學習和認知障礙。如嬰兒會爬之前有非對稱緊張性頸反射，過強或過弱，都會影響學習爬行。

提醒大家，非醫學人士不要刻意去誘導這些反射。有一種反射可以教大家日常使用：孩子抓握住某樣東西不願放手是大家經常遇到的，家長常常會使勁扒開孩子的手指，把東西拿出，這樣容易弄傷。教大家一種方法：用手指輕輕搔撓嬰兒的手背，嬰兒就會鬆手。