

【健康红绿灯】

绿灯

冷天揉肚子提升免疫力



寒冷天气除了防寒保暖外，在家不妨做做揉腹来升发阳气。在揉腹之前可先把双手搓热，让手心挨着肚脐，按顺时针方向小圈画大圈，在脐周做环形的运动。建议以脐肚为中点，下至耻骨，上到肋间，按揉10-15分钟。腹部是人体重要的经脉聚集地，揉一揉腹部能够加速血液循环，有助缓解便秘、提升免疫力。

4个小技巧实现高质量陪玩



想要高质量陪娃玩耍？给你提供4个小技巧：陪玩时一定要全心全意；可以旁述孩子玩的过程，但不要主导和指挥；不要以学习为目的去玩，玩耍时尽量不要提问；多欣赏和鼓励孩子，只有和孩子站在同一高度同一角度，家长才能更好地陪伴孩子，和孩子一起体验到玩耍中真正的乐趣。

红灯

这儿种菜容易把肾堵了



我们日常食用含有草酸的蔬菜，如苋菜、马齿苋、苦瓜、菠菜、笋等，最好先要焯水。如果不经过焯水处理，就容易形成草酸结晶，而草酸结晶很容易堵塞肾小管，肾小管一旦被堵住，体内的代谢毒素就无法及时排出体外而堆积起来，从而发生急性肾损伤。

被水母蜇伤严重可致命



水母的刺胞会释放刺囊内的毒素，主要成分是类蛋白、肽类、5-羟色胺、强麻醉剂、组胺、镇痛剂等。水母蜇人一般只是皮肤局部的痒痛不适，但蜇得重或是对毒素敏感，会出现胸闷、心慌、冷汗，甚至有生命危险，不可大意。

提到糖尿病，您的第一印象是什么？需要注射胰岛素？老年人才会得的病？在公众的印象中，糖尿病是一种中老年疾病。然而如今，越来越多的年轻人甚至包括一些青少年也成了糖尿病患者。糖尿病为何悄悄“盯”上了年轻人？来听听中日友好医院内分泌科副主任宋璐璐的解读。

糖尿病盯上年轻人



建议糖尿病筛查年龄提前至35岁

近年来因血糖问题前来就诊的年轻人越来越多，宋璐璐介绍，血糖升高是一个缓慢的过程，人体有很好的调节能力，不会因为血糖骤然升高出现明显的异常症状，因此人们往往察觉不到自己的血糖出了问题。许多年轻人尤其是刚工作不久的人，往往是在体检中发现自己的血糖出现异常。

宋璐璐介绍，糖尿病是一种以高血糖为特征的慢性代谢性疾病，有症状不明显、发病率高、并发症隐秘、多种代谢病聚集等特点。世界卫生组织将糖尿病分为四种类型：1型糖尿病、2型糖尿病、特殊类型糖尿病以及妊娠期糖尿病，其中，2型糖尿病和1型糖尿病是主要的2种类型。

“1型糖尿病患者自身通常不能分泌胰岛素，主要见于儿童及青少年；2型糖尿病是由于环境和遗传背景共同作用所导致的胰岛素抵抗以及胰岛素相对缺乏的糖、脂、蛋白质的代谢紊乱综合征，多见于成年人。”宋璐璐介绍，研究发现，具备以下因素之一即为糖尿病高危人群：40岁及以上；超重或肥胖，高血压；血脂异常及心脑血管疾病；久坐人群；有糖尿病家族史；有妊娠糖尿病病史；患多囊卵巢综合征、长期接受抗精神病药物治

疗等。

宋璐璐介绍，中华医学会糖尿病学分会发布的《中国2型糖尿病防治指南（2020年版）》显示，中国糖尿病患病率仍在上升，2015至2017年中国18岁及以上人群糖尿病患病率达到11.2%。《糖尿病医学诊疗标准（2021版）》建议，全人群从45岁开始筛查糖尿病，但鉴于全球糖尿病患者的年轻化趋势，最新发表的《糖尿病医学诊疗标准（2022版）》建议，将全人群的糖尿病筛查年龄从45岁提早至35岁，整整提早了10年，即建议所有人从35岁起，不论是否有肥胖等糖尿病危险因素，均应开始筛查糖尿病前期和糖尿病。

抓住糖尿病前期这个“逆转关键期”

什么是糖尿病前期？宋璐璐介绍，一部分人血糖值已经超出正常值，但是还没有达到糖尿病的诊断标准，这种情况被称为“糖尿病前期”，这部分人也是糖尿病的高危人群。

“糖尿病本身不可怕，可怕的是严重的并发症。”宋璐璐介绍，糖尿病对人体的危害分为急性损伤和慢性损伤，其中急性损伤可引发糖尿病酮症酸中毒、高渗性昏迷、急性感染等并发症；慢性损伤会涉及身体的每一处，最常见可引发肾脏、眼睛、足部、神经、脑部、心脏、膀胱、心血管等部分的并

发症。由于损伤广泛，治疗繁琐，对糖尿病的管理要做到早防早治。

“糖尿病前期人群还不能算是糖尿病患者，如果这个时候进行干预，会收到良好的效果。糖尿病前期人群一般不用吃药，通过生活方式干预，多数可以恢复到正常状态。”宋璐璐提醒，糖尿病前期人群一般不会出现典型的“三多一少”症状，但是有部分糖尿病前期患者会有容易饥饿的感觉，也有一部分人会感觉轻微的口渴或乏力。“一些处于糖尿病前期的人，虽然他（她）的胰岛分泌功能尚未出现严重问题，但会有胰岛素分泌高峰延迟，可能从餐后半小时到1小时延迟至2到3小时，导致下一餐餐前低血糖，出现饥饿、心悸、手抖等症状，所以，有这些症状的人要注意检查自己的血糖是否正常。”她说。

糖尿病前期，如何做才能实现逆转？

宋璐璐建议，要保持良好的心态，保证良好的睡眠、不要熬夜，这些都可以帮助调节身体激素。同时，要注意保持适宜的体重。肥胖带来的危害有很多，代谢性疾病如糖尿病、血脂异常、尿酸异常等。肥胖还可以导致很多肿瘤的发生风险明显增加，还可能带来骨关节、腰椎损伤等。此外，肥胖还可能导致尿失禁、睡眠呼吸暂停低通气综合征等问

题。

“当然，逆转和治愈是两个概念。”宋璐璐提醒，通过合理的生活方式干预维持良好的血糖状态、成功逆转糖尿病前期的人群，也要注意保持健康的生活方式，定期检查血糖，以免复发。

牢记“管住嘴、迈开腿”六字箴言

“无论是对于血糖正常人群还是糖尿病患者，简单来说，‘管住嘴、迈开腿’六字箴言大体都是适用的。”宋璐璐说，通过合理膳食、科学运动，人们可以最大程度远离糖尿病、降低其对人的预期寿命和生活质量的影响。宋璐璐建议，糖尿病患者可以遵从以下饮食法则：

主食/碳水化合物：一个拳头/顿 即每餐一个拳头，一天不超过3个拳头。成年人每顿主食需要量约为100克，相当于自己一个拳头大小的量。

蔬菜：一捧 一捧的蔬菜量相当于500克的量。每天进食500克蔬菜可满足日常所需。

瘦肉/蛋白质：两指并拢量 切一块与食指厚度相同，与两指（食指和中指并拢）的长度、宽度相同的瘦肉，其相当于50克的量，50—100克即可满足全天蛋白质的营养摄入需要。

水果：一个拳头 100—200克即可。

（刘宁宇）

消防提醒：拧紧生活用气“安全阀”

□本报记者 周美玉

燃气事关千家万户安全，如何判断燃气是否泄漏？发现燃气泄漏怎么办？大兴区消防救援支队提示市民，学习燃气相关知识，拧紧生活用气“安全阀”。

燃气属于可燃气，当密闭空间中燃气达到一定浓度时，遇到明火便会发生爆炸。当燃气燃烧不充分时，还会释放出一氧化碳。因此，安全用气十分重要。

燃气在什么样的情形下会爆炸？大兴区消防救援支队相关负责人介绍，家中单位管道里流动的燃气或者罐装燃气在没有受到强力破坏的情况下，都是很安全的。平时只需定期检查燃气，包括连接处、软管和阀门处，防止泄漏。

如发生燃气泄漏，先逃还是先救？如何利用事故刚发生的宝贵时间逃生？消防提醒，一般民用

供气都对燃气进行加臭（乙硫醇）处理，使燃气带有类似臭鸡蛋的气味，这样易于发现泄漏。所以一旦察觉到家中有类似的异味，就有可能燃气泄漏。

市民发现燃气泄漏，如果比较熟悉操作方法，应迅速关闭燃气阀门，并立即打开门窗进行通风换气。需要注意的是，不要打开排气扇进行通风，因为排气扇是通电的，在通风时要杜绝一切火源，不要开关任何电器，更不要动用明火。

如果不会进行关闭阀门操作，首先应考虑逃生，尽快疏散、转移到室外安全地带后，拨打燃气公司及119寻求帮助。特别需要注意的是，通话时电话、手机内部有可能产生微小火花，也会引起爆炸，拨打电话求助时应远离现场。

·广告·

丰台区市场监管局方庄街道市场监管所

用心守护中小学“舌尖上的安全”

为切实加强辖区学校食品安全保障，落实食品安全责任，丰台区市场监管局方庄街道市场监管所联合街道办事处对辖区中小学食堂开展食品安全专项检查。

此次专项检查行动重点围绕中小学食堂主体责任落实情况，着重就6个方面开展检查：查看经营者证照是否齐全；检查从业人员健康管理；查看进货查验义务履行情况；严禁使用不合格食品；检查厨房设施环境、食品加工流程、食品留样等环

节；查看燃气灶、燃气胶管、减压阀、燃气报警器、消防设施、疏散通道、用电规范等。

通过食品安全专项检查，进一步提升了中小学食堂负责人的食品安全意识。下一步，方庄街道市场监管所将继续加大食品安全监管力度，加强监管人员配置和应急监督管理，进一步规范食品安全经营行为，切实保障学生、群众食品安全，让家长放心，让群众安心。（李鑫伟）