

### 糖友体重减轻未必就是好事

现年67岁的贾大爷,已有十余年的糖尿病史。最近一两年来,贾大爷的饭量大不如前,而且也渐渐地变得懒得运动,同时,体重也慢慢降了下来。贾大爷听人说糖尿病患者需要减轻体重,减重有利于保持健康,他还有些自鸣得意。然而,贾大爷不解的是,他的精力越来越差,而且越来越容易疲劳,同时血糖也变得越来越不稳定。到医院检查,医生告诉他,这些症状的产生是因为胡大爷患上了肌少症。

郑州大学第二附属医院内分泌科主任李青菊解释,肌少症即为骨骼肌减少症。在临床上,人体骨骼肌质量减少,肌肉力量随之减退,也就因此变得易于疲劳,这些都是肌少症的主要临床表现。一般来说,年龄、体质、生活方式、生活条件、慢性疾病等5大因素会导致肌少症发生的危险因素。

肌肉组织是人体最重要的组织之一,肌肉中含有肌糖原,肌糖原是体内血糖的储存形式,因此,肌肉就相当于储存血糖的仓库,肌肉的减少,必然造成人体血糖调节能力的降低,也因此容易促使高血糖形成。同时,肌肉也是使用血糖最重要的组织之一。当人体运动时,肌肉需要的能量是从肌糖原中获得,肌糖原储存的血糖用完后就要从血液中获得。而血液中的血糖,是从人们吃进去的食物中获得的。运动强度增大,肌糖原消耗速度相应加快,就把食物转化的血糖消耗了,所以血糖就会降下来。在日常生活中,一些糖尿病患者饭后血糖偏高,进行一段时间的运动会降下来,也正是这一原因。

李青菊提示,随着年龄的增长,人体肌肉会逐渐减少,肌肉组织的比例在慢慢下降,患上糖尿病的可能性也就越大,多运动,增加肌肉含量既是预防糖尿病的良好方法,也是糖尿病患者有效控制血糖的重要手段。如果糖尿病患者体型很瘦尤其是肌肉量少,借助肌肉自身消耗血糖的能力较低,就只能依靠药物降低血糖,治疗手段也就相对偏少了。

因此,糖尿病患者若在减肥的过程中,不当仅仅只是关注表面的体重,提高肌肉含量才是重中之重。一些人在坚持锻炼了一段时间后,不见体重下降,但能感觉到身上的肉比原来结实多了,这其实是值得庆祝的表现,因此经过锻炼体内的脂肪已逐渐转化为肌肉。这对于健康的人群预防糖尿病,对于已患糖尿病的人群保持血糖平稳,都具有非常重要的积极作用。

彭永强

### 春节之后是初春 慢性病人要当心

今年春节的主要时段在二月上中旬,春节过后已是初春。

初春时节,北方寒流同南方的暖湿气流展开了“拉锯战”,天气便阴晴无常,忽冷忽热,常常是热几天冷几天。即使是某一个晴日,也是中午前后气温较高,早晚和夜间气温较低,尤其是凌晨4~5时,气温降至最低值,比中午时分要低10℃以上,即所谓的“罗衾不耐五更寒”。温度的变化幅度过大,对人体健康是有影响的,常常会诱发和加重一些慢性病。

中医认为:“人与天地相参,与日月相应也”。温、热、凉、寒的变化,改变着人体脏腑、经络、气血等方面的功能。一些慢性病患者,对气候变化非常敏感。每逢初春季节,随着外界环境变化,体内某些变化也相对剧烈,如血液中酸度增加,静脉中高浓度胆固醇和糖的流动加快,特别是保持人体恒温的下丘脑的“工作强度”必须加大,而体内各控制系统(包括下丘脑)对初春多变气候的应变能力,至少需要几个星期才能真正调节配合好。这样,正常人也会感到不适,而有慢性病灶的人则容易发病,精神病、心脏病、气管炎、胆结石等病都有发作和加重的可能。

空气的水平流动即是风。初春时节,西伯利亚的冷空气与太平洋的暖湿气流不断交锋,此消彼长,互不相让,因而有风的日子就特别多,从而导致空气中的正负离子比例失衡,可引起气候敏感者血液中激素大大增加,体内产生过多肾上腺素,使得精神紧张、情绪低落、困乏疲劳,有人称之为“肾上腺综合征”。许多国家把初春的风称作“妖风”或“邪风”,就是因为它对疾病及由精神错乱导致的犯罪、交通事故有促进作用。初春的风,常常风速较大,风向变化频繁,从而给各种病毒带来可乘之机,风沙阵阵,花粉飘飘,荨麻疹、过敏性皮炎、鼻炎及眼疾患者会大大增多,哮喘病患者由于肾上腺皮质功能不全,支气管处于“高反应状态”,也会出现症状。

正因为如此,在多风、冷暖不定的初春时节,应该特别关注天气及其变化,尤其慢性病患者,要“以变应变”,安排衣食住行,防止寒湿、湿气的侵入,平时也要加强身体锻炼,提高肌体对外界环境变化的调节能力。

霍寿喜

冬天天常晒太阳,更能起到壮人阳气、温通经脉的作用。从西医角度来说,冬季多晒太阳,可以补充维生素D,有利于人体对钙的吸收;阳光能帮助合成5-羟色胺,有利于克服抑郁症状。

刘兰英建议,预防“季节性抑郁症”,平时就要做到“多晒太阳,多运动”。天气好的周末,不要宅在家里,多出去晒晒太阳。如果持续阴天,不妨把室内光线适当调亮,尤其是晚上,不要长时间在昏暗的光线下待着。条件允许的话,可以利用冬季假期,去阳光充足的地方。运动可以促进大脑分泌多巴胺、内啡肽等“快乐因子”。冬季锻炼以室内为主,天气晴好时可到室外散步、打太极拳、做保健操、练瑜伽,也可跳舞娱乐。但是不宜起得太早做晨练,运动量不宜过大,每天集中在一小时为宜。

“季节性抑郁症”虽是一种季节性病,但其症状并非随着季节的更替而自动消退。如果不加以重视,在其发病的短短几个月内,病情会加重甚至造成严重后果。如果发现自己情绪持续低落且无法自我调节,应到专业医院寻求帮助,及时治疗。

通讯员 应晓燕 本报记者 林洁

重增加等非典型抑郁症状。

研究表明,冬季日照时间显著缩短和天气变冷时人体内分泌变化与该病的发生有关。常年在室内工作的人,尤其是体质较弱或极少参加体育锻炼的脑力劳动者,以及平素对寒冷比较敏感的人,比一般人更易患上“冬季抑郁症”。患病人群以30岁左右的已婚女性和老年男性最为多见。

据一项流行病学调查,发现北极圈北纬69°地区成年男性发病率为14%,而女性为19%,移居低纬度地区后症状会缓解。由于北欧等地区秋季日照时间短,光线差,很多人都不同程度地存在“季节性抑郁症”,表现为反复发作的抑郁,秋冬季发作,春夏缓解。伴意志消沉,情绪低落,缺乏活力,社交能力减退,疲劳,性欲降低,暴饮暴食,体重增加,睡眠障碍,甚至伴发各种躯体症状,严重影响了日常的生活和工作。

而治疗冬季抑郁症的灵丹妙药,就是阳光!清代医学家吴尚说:“七情之病,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者也”。传统医学十分重视阳光对人体健康的作用,认为常晒太阳能助发人体的阳气,特别是在冬季,由于大自然处于“阴盛阳衰”状态,人也不例外,故



### 防流感,学洗手

正在衢州市柯城区姜家山卫生院给孩子进行疫苗接种的家长又领到了新任务:跟着医生学洗手。

时值流感高发季节,姜家山卫生院医生在看

病同时,还担当起了给家长做预防宣传工作,仔细教家长掌握正确的洗手方法、勤通风等预防工作,使年轻的家长真正体会到了洗手的重要作用。

吴铁鸣 胡晓伟

### 30岁左右已婚女性和老年男性易患冬季抑郁症

# 一张“阳光处方”驱逐心中的阴霾

阴霾月余的杭州,1月17日终于出太阳了,不少小伙伴欢欣鼓舞,浙江省立同德医院精神科医生更是给大家开出“阳光处方”——“每天晒两小时太阳”,让大家驱散冬日的阴霾。

31岁的小王是白领丽人,工作能力强,平时开朗外向,近一个多月来因工作压力大,年底要冲业绩,出现失眠逐渐加重,情绪低落,不能听到亲人两地分离的消息,见到任何事情都觉得悲观绝望,做事没有激情,工作效率低,经常在办公室打瞌睡。黑夜漫长,早上又起不来上班,与同事倾诉时有哭泣,诉心理难受,天气不好也不想运动。该院精神科副主任刘兰英诊断患者病情后,开出了一张特殊的处方:晒太阳2小时,运动半小时以上。这几天杭州的太阳非常赏脸,该患者经过阳光浴加适量运动后,性情明显好转,夜间睡眠也变好,感觉精气神又回来了。

冬日阴雨绵绵,你有没有感觉乏力多眠,心情低落,做事提不起劲,注意力不集中,工作效率下降,食欲忽然大增,早上越来越赖床,消极悲观,甚至深感绝望厌世?你以为是换季生物钟还没有调整过来?你以为是最近工作压力大? NO! 专家说,你很可能得了“冬季抑郁症”。

“冬季抑郁症”是一种季节性情感障碍,以秋冬季节抑郁症状反复发作,伴有睡眠增多、食欲增强及体

### 《2019国民健康洞察报告》发布

“熬夜加班中,敷个面膜,美美哒……”相信很多白领都会有这种朋克养生的经历,孜孜不倦地熬夜,勤勤恳恳地护肤。

在近日召开的2019国民健康发展大会上发布的《2019国民健康洞察报告》表明,96%的公众表示自己存在健康相关的困扰。其中排名前三位的分别是:皮肤状态不好(皮炎湿疹或皮肤衰老)占40%、焦虑抑郁占39%、睡眠不好占38%。其中,女性在皮肤状态方面受到比男性更多的困扰;而男性在性生活与血压血脂等问题上的困扰远高于女性。虽然常认为男性更易受脱发的影响,但调查显示,女性在脱发上所产生的困扰比男性更加严重。

“90后要颜值,80后要心情,70后要睡眠。”丁香医生首席用户洞察官官一,通过对《报告》的分析得出,不同年龄的人有不同的健康困扰,在焦虑、抑郁等心理方面的问题上,年轻人的困扰明显高于中老年人,他们对于肠胃问题的担忧也高于中老年人;而中老年人对于骨质关节、血压血脂问题的担忧高于年轻人。

对此,食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋指出,由于工作和生活压力的影响,公众的健康状况令人担忧。肥胖、焦虑、肠胃不好、睡眠困扰等问题非常普遍。而且,一个更严峻的现象是,这些问题越来越低龄化,需要引起重视。

再就是睡眠,83%的公众都存在睡眠困扰。年轻人比老年人受到更加严重的睡眠问题困扰。84%的90后存在睡眠困扰,而在70前公众中,这个数字是76%。“80、90后是缺觉的两代人啊。”詹一一笑言。

付丽丽

### 浙江省人民医院连续收治8例一氧化碳中毒

## 冬季请留神“温暖杀手”

暖暖的蛮舒服,但头晕得厉害……或是危险悄然向你地逼近。浙江省人民医院急诊科近段时间已连续收治8例一氧化碳中毒病人。专家提醒,按时节,一月是浙江一年中最冷的时候,也是一氧化碳中毒高发期,千万要小心。

#### 危险悄悄逼近

“暖暖的蛮舒服,但头晕得厉害,幸亏早意识到了,否则一家三口就危险了。”小赵30多岁,已无生命之虞的他一脸愁容。

小赵租住在杭州城北。“这几天冷,屋里又潮,洗澡时把门窗关紧。”小赵回忆着,心有余悸,“一家轮流洗澡,都觉得蛮舒服,不过不久就觉得有点不对劲,妻子及9岁的儿子显得没有精神,还说头晕、恶心,这一说,我也开始不舒服了,且觉得越来越困。不经意间,想到燃气热水器,会不会是煤气中毒!忙打开窗户,然后一家人都往医院赶。”

浙江省人民医院高压氧舱负责人张天友介绍,8例一氧化碳中毒病人致病原因还是燃气热水器洗澡

及室内烧炭取暖。除了小赵,嵊州转来的女子及其12岁的女儿也是洗澡后出现症状,到当地医院检查为一氧化碳中毒。至于原因为漏气还是使用了老式燃气热水器(直排式)所致,目前尚不清楚。

张天友说,还有一类就是在室内烧炭取暖。在杭州郊区某工地干活的20多岁小伙子,天冷在房间里烧炭取暖,昏昏沉沉,随后就失去意识,幸亏有人发现才未酿成悲剧。更悲催的是一家两人,老家长辈生病,赶回去后冷得不行,老家人好心弄点炭搁在室内烤火。暖是暖了,但头老是晕晕的,爱犯困,怀疑为颠簸劳累所致。回杭一检查吓一跳,头晕犯困原来是一氧化碳在捣鬼。“所幸,积极治疗后大多恢复得不错。”

#### 一氧化碳中毒从预防开始

浙江省人民医院急诊医学科主任蔡文伟说,寒冷的冬季,人们通常会采取一些取暖措施。如果是煤炭供暖,室内的一氧化碳浓度较高,极易引起一氧化碳中毒。另外,在生有煤炉、炭炉或密闭的房屋内用热水器洗澡,浴室关闭过严等也容易引起一氧化碳中

## 创新中国产业园·东新分园

#### 园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

#### 园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

#### 园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

#### 招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112

#### 联系方式:杭州市下城区科学技术局

0571-85820615

## 创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342