

# 预防糖尿病 请从改变生活方式开始

长期久坐、缺乏运动，加上高能量、高糖、高脂的失衡饮食结构，以及由此引发的超重与肥胖，共同为糖尿病的发生提供了“温床”。我们的身体难以适应现代生活节奏所带来的巨大代谢压力，最终导致胰岛素抵抗和胰岛β细胞功能衰竭。对于血糖正常的健康人群而言，主动采取生活方式干预，是阻断糖尿病发生链条最经济有效的根本策略。

## 科学饮食，血糖管理的“主心骨”

在所有干预手段中，科学饮食发挥着无可替代的核心作用——它既是稳住血糖的基石，也是迈向健康的第一步。

饮食控制并不意味着忍饥挨饿，而是学会更聪明、更合理地选择食物。其核心目标是维持血糖平稳，减轻胰岛β细胞的负担。

### 一、饮食合理搭配

单一饮食模式并不可取，均衡搭配才是关键。推荐大家遵循“糖尿病医学营养治疗”原则的膳食结构。

#### 主食

主食是碳水化合物的主要来源，但精米、白面的血糖生成指数高，容易引起餐后血糖骤升。建议将每日主食的1/3至1/2替换为全谷物和杂豆类，如糙米、燕麦、藜麦、荞麦、绿豆、红豆等。这类主食富含膳食纤维，经常摄入能延缓糖分吸收，帮助平稳血糖。例如，煮饭时可制作“二米饭”（大米+小米）或“三米饭”（大米+糙米+黑米）。

#### 蛋白质

摄入适量优质蛋白质可以增加饱腹感、稳定血糖。推荐每日摄入足量的鱼、禽、蛋、瘦肉和豆制品。《中国糖尿病防治指南（2024年版）》建议，肾功能正常的糖

尿病患者摄入蛋白质的量应占总能量的15%~20%，并保证优质蛋白占总蛋白的一半以上。注意多采用蒸、煮、快炒的烹饪方式，避免油炸。

#### 蔬菜

蔬菜特别是绿叶蔬菜，体积大、能量低、膳食纤维丰富，能够增强饱腹感、延缓胃排空。建议每餐都摄入蔬菜，每日总摄入量不低于500克，其中深色蔬菜应占一半。

#### 水果

水果并非禁忌，但需讲究食用方法。应选择血糖生成指数低的水果，如草莓、蓝莓、樱桃、柚子、苹果等，并在两餐之间作为加餐食用，避免在饭后立即进食。每次摄入量控制在一个拳头大小的量。

### 二、调整饮食习惯

#### 规律进餐

保持一日三餐或少量多餐，避免因过度饥饿导致暴饮暴食，有助于胰腺规律地分泌胰岛素，维持全天血糖稳定。

#### 改变进餐顺序

可尝试“先吃蔬菜，再吃蛋白质，最后吃主食”的进餐顺序，有助于减少餐后血糖波动。

#### 细嚼慢咽

放慢进食速度，给大脑充足时间接收“饱腹”信号，有助于防止过量进食。

### 三、远离“隐形糖”陷阱

许多看似健康的食品，其实是“藏糖大户”。学会阅读食品标签和正确选择食物至关重要。

关注碳水化合物含量，这是直接影响血糖的核心指标。

识别各种糖的别名，除了白砂糖，还需警惕果葡糖浆、麦芽糖、蜂蜜、浓缩果汁、蔗糖、海藻糖等。配料表中，这些成分排名越靠前，含量越高，应慎重选择。

远离高糖食品，风味饮料，如奶茶、果汁饮料、乳酸菌饮料多数含糖量极高；零食点心，如饼干、蛋糕、薯片、肉脯；调味酱料，如番茄酱、沙拉酱、烧烤酱；“无糖”食品，部分“无糖”食品可能使用糖醇等代糖，虽不直接升高血糖，但依然含有淀粉和能量，不可无限制地食用。

健康生活方式，血糖管理的“强后盾”，科学饮食是血糖管理的核心，但也需要其他健康生活方式作为坚实后盾，才能构筑起预防糖尿病的坚固防线。

#### 1. 适度运动

运动能显著提高胰岛素敏感性，是消耗血糖的直接途径。《中国糖尿病防治指南（2024版）》建议，成年糖尿病患者每

周进行至少150分钟的中等强度有氧运动（如快走、骑车、游泳），并搭配至少两次抗阻力量训练。控糖原则是“减少静坐，动则有益”。

#### 2. 维持健康体重

超重和肥胖是糖尿病的危险因素。对于超重或肥胖的2型糖尿病患者而言，体重减轻5%是其体重管理的基本要求，亦可根据自身情况，确定更严格的减重目标（例如减掉基础体重的7%、15%等）。对于肥胖的糖尿病前期人群而言，减去初始体重的5%~7%，即可大幅降低糖尿病的发生风险。将体质质量指数（BMI）维持在18.5~23.9的理想范围内，是预防糖尿病的关键举措。

#### 3. 保证充足的睡眠

长期睡眠不足或睡眠质量差，会扰乱体内皮质醇、生长激素等激素的分泌，导致胰岛素抵抗和食欲亢进。建议成年人每晚保证7~9小时的高质量睡眠。

#### 4. 学会缓解压力

长期精神压力过大会使身体处于应激状态，分泌更多的糖皮质激素，促使血糖升高。找到适合自己的减压方式，如冥想、练瑜伽或与家人朋友倾诉，对于维持血糖稳定也很重要。

据健康中国

## 骨密度检查， 两类人群可以不做

骨骼健康是人体健康的重要组成部分，其评估指标不仅包括钙含量，还涉及骨骼强度等多方面的因素，而骨密度在一定程度上，可以反映骨骼健康状态。需要明确的是，并非人人都需要进行骨密度检查。而且，当下流行的体脂秤及体检中常用的超声骨密度检查，均不能作为诊断骨质疏松症的依据。正确认识骨密度检查的适用人群，既能避免医疗资源浪费，也能减少不必要的健康焦虑。

### 哪些人不需要进行骨密度检查？

#### ● 儿童及青少年群体

有的家长因为担心孩子身高或营养问题，会定期带孩子做骨密度检查。这一行为缺乏医学依据。目前，国内外尚未建立针对儿童青少年的骨密度参考数据库，儿童检查结果只能与20岁以上成年人的标准进行对比。由于生长发育的特点，儿童的骨密度本就低于成年人，若据此判定骨密度偏低，极易误导家长。仅当儿童存在反复骨折、骨畸形，或因治疗需要长期监测骨密度时，才需要做这项检查。值得注意的是，部分家长将骨密度与生长发育速度直接挂钩，甚至盲目给孩子服用钙剂。这可能导致钙摄入过量，增加肾脏负担，或导致骨骺提前闭合，反而影响儿童正常的生长发育。

#### ● 健康的青中年群体

年轻人若营养均衡、作息规律且热爱锻炼，就不需要将骨密度检查纳入年度体检。人体骨量在30岁左右达到峰值，之后随年龄增长逐渐流失，女性绝经后，流失速度加快。因此，健康的青中年群体短期内不用担心骨质疏松问题，过度检查反而可能造成心理负担。

### 哪些人需要定期做骨密度检查？

#### ● 老年群体

65岁以上女性及70岁以上男性，应将骨密度检查作为基础评估，如有问题，

根据医生的建议复查。这是因为女性绝经后雌激素水平骤降，每年骨量流失率可达2%~3%，而男性70岁后性腺功能减退，骨代谢失衡风险显著增加。

#### ● 存在骨折风险因素的人群

绝经后至65岁的女性、50~70岁的男性，若存在骨折危险因素，如腰背疼痛、身高降低3厘米以上、驼背、活动能力下降等，需要进行骨密度检查。

#### ● 发生过骨折的人群

50岁以上任何原因导致骨折的患者，均需通过骨密度检查评估骨骼状况。临床数据显示，骨质疏松性骨折患者一年内再次骨折的发生风险是正常人的5倍，及时干预可显著降低二次骨折概率。

● 患有相关疾病或服特定药物人群  
类风湿性关节炎、消化系统疾病、肾脏疾病患者，或长期服用药物、可能导致骨量丢失的人群，无论年龄大小，均要定期监测骨密度。以糖皮质激素为例，长期服用者每年骨量流失率可达3%~5%，这类人群在用药前及用药期间，每6~12个月均需进行骨密度检查。

#### 这些检测骨密度的方式不可信？

#### ● 体脂秤的“骨盐量”指标

体脂秤的“骨盐量”是指骨骼内钙、磷及骨基质的重量，理论上可反映骨骼健康状况，但实际检测原理存疑。体脂

秤通过电阻测量，结合身高、体重等数据估算骨盐量，而饮水情况、使用方法、环境温度甚至身高数据方面的细微误差，都会影响结果的准确性。例如，晨起空腹与餐后测量的结果可能相差1~2千克；冬季室内外温差大时，数据波动更为明显。因此，体脂秤不能作为骨质疏松症的筛查或诊断工具。

#### ● 超声骨密度检查

超声骨密度检查因操作简单、无辐射，被体检中心和社区医院用来测量脚后跟、手指或腕骨骨密度。需要注意的是，该检查仅为筛查手段，即便结果显示异常，也要到正规医院做进一步检查。骨质疏松症患者接受这一检查，也可能出现结果正常的情况。这是因为超声检查主要反映骨骼的硬度，无法精准测量骨矿物质含量，对于早期骨质疏松症或松质骨为主的部位如腰椎，漏诊率较高。

双能X线吸收法（DXA）才是诊断骨质疏松症的“金标准”，即通过低剂量X射线检测腰部和髋部骨密度，同时评估身体的脂肪和肌肉量。需要注意的是，仅检查单一部位，可能导致漏诊。拿到检查报告单后，即便数值在正常范围内，也要由专科医生结合患者症状、疾病史、家族史等综合判断，患者切勿自行解读。

据《大众健康》杂志

## 冬天怕孩子着凉 怎么办？ 要注意“三暖”

国家卫生健康委日前召开新闻发布会，介绍时令节气与健康（立冬）有关情况，并答记者问。会上，中国中医科学院广安门医院主任医师齐文升表示，很多老人在冬天怕孩子着凉感冒，给他穿很多衣服，这是一个普遍存在的认知上的误区。小孩在冬天也一样，不是单纯的衣服穿得越多越好。俗话说，“若要小儿安，三分饥与寒”，他的新陈代谢比较旺盛，比成年人产热多，如果穿戴过多、包裹过严，体内产生的热就散不出来，就影响肺的宣发，小孩的毛孔会处在一种开张的状态，就容易受凉感冒。所以，冬天也没有必要让他穿得过多，还要顺应自然。

齐文升称，预防感冒的关键，中医认为是阴阳平衡，在冬天尤其要注意卫阳的防御功能。日常生活中，对小孩来讲要注意“三暖”，就是背暖、肚暖、足暖：

所谓“背暖”，后背是足太阳膀胱经循行的部位，中医认为它是人体的盾牌，外界的寒邪是通过后背侵犯人体的，所以后背应该保持温暖的状态。

第二点是“肚暖”，肚子是足太阴脾经和足阳明胃经循行的部位，保证肚子的温暖，实际上就是保护了脾胃，这样就可以避免小孩因为受凉引起的腹痛腹泻这些胃肠道的毛病，以免降低抵抗力。

第三是“足暖”，也就是脚暖，中医认为脚是阴经和阳经交会的地方，也是交通的地方，由于离心脏比较远、循环比较差，所以冬天尤其要保证脚部的温暖，这样才会让经脉很好地交通，气血才能通畅。

据中新网