

11月14日是联合国糖尿病日,今年“糖尿病与幸福感”的活动主题,旨在倡导“提高认知,重在行动,关注职场糖尿病”。这一倡议不仅是对全民健康的呼吁,更是对职场人的深刻提醒:当写字楼的灯光常亮至深夜,外卖餐盒成为工位“标配”,久坐不动取代日常活动,糖尿病正以隐蔽之势侵蚀着职场人的健康根基。唯有主动读懂糖尿病的健康密码,将科学防护融入日常,才能为我们的职业生涯与幸福生活筑牢屏障。

职场人,守护血糖就是守护幸福感

认知先到位: 不可不知的糖尿病真相

作为全球高发慢性病,糖尿病的核心诱因是胰岛素分泌异常或利用障碍,这一问题直接引发碳水化合物、蛋白质、脂肪的代谢紊乱,高血糖是其显著标志。随着病程不断推进,长期超标的血糖会逐渐损伤周围血管与末梢神经,进而引发眼睛、足部、心血管、肾脏等组织器官的慢性病变,严重时可导致失明、肾功能衰竭、截肢等不可逆后果。

糖尿病主要分为1型与2型。研究表明,我国患者总数95%以上的2型糖尿病,与不良生活方式高度相关,包括营养过剩、体力活动不足等。与之不同的是,1型糖尿病多在青少年时期发病,因胰腺β细胞功能受损导致胰岛素绝对缺乏或显著减少,其典型表现为“多饮、多尿、多食、体重骤降”的“三多一少”症状,若出现此类异常,务必立即就医排查。

比糖尿病本身更需警惕的,是“糖尿病前期”这一隐形威胁。它具体指血糖超正常范围但未达到糖尿病诊断标准(具体标准为空腹血糖5.6—6.9毫摩尔/升,或口服葡萄糖耐量试验2小时血糖7.8—11.0毫摩尔/升,或糖化血红蛋白5.7%—6.4%),然而公众对这一阶段的认知率却不足四成。科学研究已明确指出,糖尿病前期不仅仅是糖尿病的预备役,它本身就与心血管病、肾脏病甚至寿命缩短密切相关,是一个最需要被抓住的逆转窗口。

信号别忽视: 腿脚发出的血糖预警

长期高血糖对身体的损害,常被

形象地比作“将内脏浸泡在糖水中”,尤其是腿脚作为血液循环末梢部位,出现以下迹象时,要记得查查血糖水平:

伤口难愈合:高血糖会阻碍营养物质的正常输送,降低皮肤的自我修复能力,即便只是轻微磕碰,伤口也可能长期迁延不愈。部分人群还会出现双腿及足部的无痛性薄皮水泡,水泡内含有浆液,通常2—6周可自行消退,切记不可抓挠,以防感染。

肢体瘙痒:血糖升高会刺激皮肤末梢神经,导致手脚部位出现明显瘙痒,甚至伴随“蚁走感”,仿佛有蚂蚁在皮肤表面爬行,且夜间症状会更加明显,这种情况常被误判为普通皮肤过敏。

腿脚麻木:长期血糖超标会对血管内壁造成不良刺激,导致血管“僵硬”堵塞,影响腿脚部位的血液循环,尤其在久坐后起身时,麻木感会格外突出,严重时还可能伴随刺痛感。

胫前糖斑:若小腿前侧出现边界清晰的褐色斑块,且无明显痛痒感,这便是糖尿病特有的皮肤病变,提示血糖已长期处于超标状态,需及时干预。

皮肤皴裂:高血糖会损害身体的自主神经,导致皮肤出汗量减少,同时加速体液流失,使手脚皮肤变得异常干燥,甚至出现皴裂,即便涂抹润肤露也难

以有效缓解。

行动要精准: 控糖的“降稳”核心与实操方案

控糖的关键,在于实现“降”与“稳”——既要血糖降至安全范围,更要避免血糖出现大幅波动。临床数据显示,若一天内最高血糖与最低血糖的差值超过4.4毫摩尔/升,心梗、脑梗、眼底出血等并发症的发病风险会显著升高。对于成年2型糖尿病患者而言,将空腹血糖控制在4.4—7毫摩尔/升,餐后2小时血糖控制在10毫摩尔/升以下,就能大大降低危害。

结合职场场景特点,以下这些控糖方法可落地执行:

◎**饮食调整:适配职场节奏的控糖技巧**

主食粗细搭配:在外卖或食堂就餐时,可将部分精制米面替换为糙米、玉米、山药等粗粮,这样能有效延缓餐后血糖上升速度,同时避免出现“吃完就困”的情况。



优先选择“硬食”:食物的精细程度与软烂度直接影响升糖速度,粥品、米糊等软烂食物升糖较快,职场加餐时可优先选择煮玉米等需要细嚼慢咽的食物,既能稳定血糖,又能增加饱腹感。

调整进餐顺序:进餐时,可先吃蔬菜和肉,吃到半饱后再吃主食。这种方式能利用膳食纤维和蛋白质延缓碳水化合物的吸收速度,有效减少血糖波动。

科学选择水果:吃水果时,需重点关注食物的GI(血糖生成指数)和GL(血糖负荷),优先选择苹果、梨、桃等低GI水果,避开鲜枣、荔枝、葡萄等高糖水果。

固定进餐时间:尽量在每天8点前吃完早餐,晚餐则不晚于19点,且睡前4小时内不再进食,这样能有效减少夜间胰岛素抵抗,维持血糖稳定。

控制红肉摄入:哈佛大学一项持续36年、覆盖超21万名参与者的研究发现,红肉(猪肉、羊肉、牛肉)摄入最多的参与者,患2型糖尿病的风险比摄入最少的参与者高出62%,而且每天多吃一份加工红肉其患2型糖尿病风险增加46%,每天多摄入一份未加工红肉,患2型糖尿病的风险会增加24%。

拒绝甜饮诱惑:2025年哈佛大学研究生发表于《糖尿病学》上的一项研究指出,饮用含糖饮料和人工甜味剂(代糖)饮料都会增加患糖尿病风险。与很少喝甜饮的人相比,每天喝≥2杯(240毫升/杯)含糖饮料的人,糖尿病风险增加41%;每天喝≥2杯代糖饮料的人,风险增加11%,且运动无法完全抵消这种危害。职场中可常备温水、淡茶替代甜饮。

避免长期饮酒:2016年,《英国营养学杂志》上的一项研究显示,部分啤酒的GI值高达89,远超过白米饭、白馒头等主食。这是因为啤酒中的碳水化合物主要为麦芽糖,其升糖速度与葡萄糖相当,且作为液体食物消化吸收率极高,易导致血糖骤升。白酒虽GI值不高,但每克白酒可产生7.1千卡能量,与蛋糕能量相当,易造成能量过剩。《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》明确指出,不推荐所有糖尿病患者饮酒,职场应酬中应尽量推脱。

◎**运动干预:打破久坐的“控糖密码”**

久坐是职场人血糖健康的“隐形杀手”。2022年,天津医科大学的研究人员在《柳叶刀》子刊上发表的一篇研究指出,与每天久坐不动时间不超2小时的人相比,每天久坐不动时间超过6小时的人患糖尿病等12种慢性病的风险增加26.7%。研究还发现,

在久坐>6小时的参与者中,每天用剧烈活动代替久坐1小时,可更显著地降低糖尿病、抑郁、慢性肝病、憩室疾病、睡眠障碍等5种慢性病的发生风险,降幅达11%—13%。

碎片化活动:可在手机上设置定时提醒,每坐1小时就起身活动5分钟,接水时多走几步路,会议间隙做几组深蹲或踮脚尖动作,利用电梯等待时间活动脚踝,通过碎片化运动激活身体代谢。

规律联合运动:每天抽出30分钟进行有氧运动与抗阻训练的联合锻炼,比如下班后快走30分钟,搭配哑铃弯举、弹力带拉伸等力量训练,既能有效降低血糖,又能提升身体胰岛素敏感性。

◎**睡眠管理:稳住血糖的“隐形防线”**

避免开夜灯睡觉:2022年,一项发表在《美国科学院报》上的研究表明,开着灯睡觉的人,第二天早晨胰岛素抵抗也会加剧,导致血糖失控;长期如此可能会发展成糖尿病。2019年,一项针对约4.4万名女性的5.7年随访研究也显示,习惯睡觉时开灯或开电视的人更容易长胖。相比睡觉时屋内没光源的人,这些女性体重增加5千克以上的风险要高17%,而发生突发性超重或肥胖的风险更是增加了22%和33%。睡前应关闭室内主灯及电子设备光源,营造黑暗睡眠环境。

保证充足睡眠:2024年,一项发表在《美国医学会杂志·网络公开》上的研究显示,糖尿病的发生不仅和不健康的饮食有关,还与睡眠直接相关。每天睡眠少于6小时的人更容易患上2型糖尿病,睡眠时间短可能会通过多种机制增加2型糖尿病风险,例如导致细胞胰岛素敏感性受损等。而且健康的饮食不能抵消因睡眠增加的糖尿病风险。职场人应合理规划工作,尽量在23点前入睡,保证每天7小时的优质睡眠。

科学控糖,为幸福续航

“糖尿病与幸福感”的主题,向每一位职场人强调:血糖健康与生活幸福感息息相关。而糖尿病前期的可逆性,意味着我们完全有机会通过主动干预改写健康结局——定期体检监测血糖、科学调整饮食结构、刻意打破久坐习惯,这些看似微小的改变,都能成为守护血糖的坚固防线。

从今天起,让我们将“提高认知,重在行动”的倡导融入日常,用科学方式守护血糖健康,让职场之路走得 more 稳、更长远,让幸福感始终在线。

(综合自新华社、健康中国等)

科普进行时

当大地开始颤抖,我们能否在破坏来临前获得警报?现代科技给出的答案是肯定的。地震预警这项看似神奇的技术,正悄然改变着人类应对地震的方式。

地震预警:与地震波赛跑的生命守护

● 高咪 潘恒

什么是地震预警?

首先要明确一个关键概念:地震预警不同于地震预报。地震预报是指在地震发生前预测其发生的时间、地点和强度,这仍是世界性科学难题。而地震预警是在地震已经发生后,利用电磁波比地震波传播速度快的原理,在破坏性地震波到达前发出警报。这就像我们先看到闪电,然后根据光速比声速快的原理,在雷声到来前做好捂耳朵的准备。

地震预警如何实现?

地震预警的核心原理建立在两种速度差之上。首先是地震波内部的速度差:地震会产生P波(纵波)和S波(横波)。P波传播速度较快(约每秒6千米),但振动较弱;S波传播较慢(约每秒3.5千米),却是造成破坏的主要元凶。其次是电磁波与地震波的速度差:电磁波的传播速度是光速(约每秒30万千米),远快于地震波。

预警系统通过布设在地震区的密集监测网络,在探测到P波后的数秒内,就能快速确定地震参数,并通过电磁波将警报发送至可能受影响区域。由



于电磁波的速度优势,预警信息得以“跑赢”破坏性的S波,为较远地区赢得应急时间。

预警时间的价值

虽然预警时间通常只有数秒到几十秒,但这些宝贵的时间足以采取有效的避险措施。对个人而言,收到预警后可以立即采取“趴下、掩护、抓牢”的基本避险动作,迅速远离窗户、高处坠物等危险源,关闭明火和燃气。对重大工

程而言,预警系统可以与自动处置装置联动。高速列车可以自动减速,电梯可以就近平层开门,化工厂可以启动安全停车程序,医院手术室可以暂停精密操作……这些自动化的应急处置能够有效防范次生灾害。

技术局限与正确认识

需要理性认识的是,地震预警技术也存在局限性。震中附近地区由于地震波几乎与预警信息同时到达,预警时间

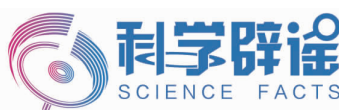
非常有限,这个区域称为“预警盲区”。此外,系统对地震参数的快速判断可能存在误差,技术的可靠性也依赖于监测台网的密度和通信系统的稳定性。因此,我们要树立正确的观念:地震预警是防灾减灾的重要工具,但不能完全依赖它。提高建筑抗震能力,掌握应急避险技能,做好日常应急准备,这些综合措施才是应对地震风险的根本之策。

应对之策

作为普通公众,首先要确保能够及时收到预警信息,同时,要学习掌握基本的应急避险知识,定期参与应急演练,准备必要的应急物资。

地震预警技术是人类智慧与自然灾害抗争的生动体现。它让我们在面对突发地震时,从完全被动转向有限主动。随着技术的不断进步和完善,地震预警必将在保护人民生命安全方面发挥越来越重要的作用。但我们要明白:再先进的预警技术也需要通过人的正确反应才能发挥效用。科技防震与意识减灾相结合,才能构筑起最坚固的生命安全防线。

(作者单位:中国地震局成都青藏高原地震研究所)



虾头白线是“寄生虫”?

这是一种常见误区。

虾头内的白色线状物不是寄生虫,而是公虾的输精管,由生殖腺体构成,主要成分为蛋白质。未成熟时呈无色透明,性成熟后因激素作用逐渐变为乳白色。输精管在繁殖期负责输送精子,与人类睾丸功能类似。其存在与虾的性别直接相关,雌虾对应结构为卵巢(呈橙红色)。

活的鱼虾里确实可能含有寄生虫,如肝吸虫、肺吸虫、圆管吸虫等,但不必过于焦虑。经过充分加热后,细菌、病毒完全被杀死,各种寄生虫更不在话下,完全可以放心食用。

需要注意的是,烹饪刀具、容器、案板等餐具,应生熟分开。加工完鱼虾,尤其是淡水鱼虾的餐具应及时清洗干净,以免引起交叉污染。

作者:豆丁 北京林业大学食品加工与安全硕士

审核:阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任、中华预防医学会健康传播分会委员

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。