

# 糖尿病预防:没有最早,只有更早

——大庆糖尿病研究 20 年的启示

本报记者 姬 薇

“管住嘴,迈开腿”,用健康的生活方式来预防糖尿病,这已经是医学专家们的普遍共识。那么这种预防应该从什么时候开始呢?50岁?40岁?还是30岁?大庆糖尿病研究用20年的数据告诉我们:糖尿病预防,没有最早,只有更早。

成功的关键是坚持

说到大庆,绝大多数人脑子里第一个想到的一定是“石油大会战”、铁人王进喜,可能很少有人知道,23年前,一群同样拥有铁人精神的医务工作者,用长达6年的努力,第一次向世人证实,糖尿病是可以被预防的!

“那时候我们每周都要上门对每一个患者进行随访,同时还要督促干预组的患者进行饮食控制和运动,登记饮食和运动量,每3个月复查一次血糖,工作量非常大。”早期大庆研究的主要负责人之一,原大庆石油总医院的胡英华院长告诉我们。“我们的干预之所以取得成功,最关键的因素就是坚持,医务工作者坚持定期督促,定期随访,患者坚持健康的生活方式,形成习惯后长期坚持,只有这样才能够保持生活方式干预对糖尿病的长期预防作用。”

## 十类人群易患干眼症

朱丽丽

北京天坛医院眼科副主任翟运珍向读者提示十类易患干眼症的人群。

1. 年龄超过65岁的人群中有75%患有干眼症。因为老年人泪液的产生随年龄的增加而减少。泪液分泌减少使眼睛易受刺激,有时会引起剧烈的流泪反应,即溢泪。

2. 绝经期、怀孕期、哺乳期及口服避孕药的女性因激素水平的改变可产生干眼症状。

3. 某些疾病,如类风湿性关节炎、糖尿病、甲状腺异常、哮喘、白内障、青光眼及红斑狼疮等。

4. 药物,某些药物可使泪液分泌减少,导致干眼症状,如抗抑郁药、抗组胺药、利尿剂、降血压药、麻醉剂、抗溃疡药等。

5. 戴隐形眼镜,隐形眼镜是漂浮在泪液上,配戴隐形眼镜会加速泪液的蒸发,配戴隐形眼镜的不适感和耐受性差主要是干眼引起的,尤其是软性隐形眼镜可很快地将泪液蒸发,产生异物感,使蛋白质在镜片上沉淀。

6 环境因素,烟雾、紫外线、空气污染、高

大庆糖尿病研究的一个6年的结果显示,简单的生活方式干预在无论肥胖、不肥胖的高危人群都显著减少糖尿病的发生率,其降低幅度达30%-50%。这是世界上第一个随机分组的糖尿病预防试验,它在全世界首次证明糖尿病是可以预防的,合理饮食和增加体力活动为主要内容的生活方式干预极为有效,国际糖尿病联盟(IDF)主席Alberti教授将其列为该领域几项“里程碑式研究”的首位。

生活方式干预应该更早开始

而更令人振奋的是,研究者们在对患者进行长达20年的随访后发现,6年的生活方式干预,在20年后仍可见糖尿病发生率有43%的下降,也就是说,在干预停止后长达14年的时间里,它的预防效果仍然长期存在。干预组发生糖尿病的时间比对照组晚3.6年。

但研究者同时也发现,1986年到2006年的20年间,未进行干预的那一组中93%已发生糖尿病,17%已死于心脑血管疾病,另有12%死于其他疾病。44%的人至少经历过一次心肌梗死或脑卒中。而这些人在参加临床试验时平均年龄仅为46.6岁。这一结果表明,糖耐量受损离糖尿病只有一步之遥,如果不

进行干预,几乎不可避免的都会变成糖尿病。而更令人担忧的是,我国目前糖耐量受损的人数已经高达4000万人。

大庆研究的主要研究者,北京中日友好医院内分泌代谢病中心主任的李光伟教授指出:“大庆研究的结果给我们带来一个非常重要的启示,那就是糖尿病的预防需要更早开始。我们可以看到,虽然干预组糖尿病的发生率和发生时间都比对照组有了很大的改善,但20年里仍有近80%的人发生了糖尿病,这说明生活方式干预应该更早开始,在血糖水平还正常时就开始,这样才能真正早期预防糖尿病和它的主要后果——心血管疾病。高危人群和一般人群都应采取相应的干预策略。”

预防模式进社区社会意义重大

与国际上其它类似研究不同,大庆研究更接近于社区干预,是以小组形式开展的以饮食和运动为内容的的生活方式干预。这种小组干预不仅节省物力、人力,而且可以促进小组内的成员共同实现锻炼目标,可以长期持久地减少糖尿病的发生,非常适合中国这样的发展中国家开展,如果得以推广无疑将使得重大疾病的治疗负担将逐渐降低,把中国

一天二十四小时对每一个人都是公平的,谁的一天也不会比别人少几分钟,更不会比别人多一秒种。但在快节奏的生活中,放慢下来,却能够获得健康。

为了让自己慢下来,我由原来的骑电动车改骑自行车。效果很明显,从家到单位用时二十分钟,慢了一半,高兴坏了。骑自行车不仅锻炼身体,而且安全系数大大提升,像我这辆车在电脑前坐就是大半天的,利用上下班在路上的时间锻炼一下身体,真是赚了。就这样我坚持了一年,身体健康程度不言而喻。直到有一天我跟一位好久不见的朋友炫耀此事,他漫不经心地说,你落后了。

## 食品辐照是有效和安全的灭菌方法

沸沸扬扬的“辐照门”事件,引起了大家的普遍关注。有关厂家用辐照的方法灭菌,其实是做的好事,但由于对“辐照”技术的认识不清,有关厂家的遮遮掩掩,欲言又止的态度更让百姓费解。

辐照是一种灭菌方法,而且是目前最为有效和安全的办法。对食品进行辐照,目

的健康管理与社会发展导向一个良性循环。

“所以,我们应当鼓励大家更多地深入社区,真正采取行动,将临床试验的结果转化到社区干预的实际工作中,将科研工作从‘殿堂’里请出来,用于老百姓的实际生活,这样才能使国家和百姓最大程度地获益。”李教授说。

糖尿病预防推广需要多方支持

但是,要想在全社会推广生活方式干预预防糖尿病的观念,仅仅靠医务工作者的教育是远远不够的。“首先我们希望政府能从政策层面予以支持。2009年是新医改开局的关键年,陈竺部长曾反复强调卫生工作应该‘关口前移,重心下沉’,应该说新医改方案的出台和‘健康中国2020’战略的实施为糖尿病预防的推广带来了前所未有的机遇。”李教授呼吁,“另外一个非常重要的方面就是媒体的正确引导,我们医务工作者能接触到的患者毕竟只是少数,而通过媒体,我们就能把糖尿病预防的理念普及到更广泛的人群中去,这样才能真正遏制我国糖尿病的发展趋势。相信通过多方的共同努力,我国终有一天会摘掉糖尿病第二大国的帽子,实现健康中国的长远目标。”

## 健康的“慢生活”

郭雪强

原来这位仁兄早就改作步行。上下班步行;超市购物步行;走亲访友,也是步行;游玩闲逛,全部以步代车。听得我的心直痒痒,干脆,自行车也被我光荣淘汰。步行上班一看表用时三十分钟,又让自己慢了不少,喜悦之感溢于言表。多出来的时间让我赏尽了一路上的风景,也许今天和昨天风景是相近的,可是本月与上月大不相同,夏

天和春天,风景更是迥然不同。欣赏路上的风景让我一整天心情愉悦,工作处于最佳状态。

当同事们相继买车,享受越来越舒适的“衣食住行”,而我却愿意让自己回归到最原始的状态,不断延长的在路上的时间,不断更新生活的每一天,让我从中获得了健康,也获得了无尽的快乐。

辐照可以防止微生物繁殖,延缓食物腐败,延长保存期。

目前工业上常用方法,是添加防腐剂、高温灭菌和辐照灭菌。其中防腐剂对人体的损害越来越受到重视,高温灭菌效果不佳且对食物的营养成分损失比较大,而辐照是最佳方案。

卫生部公布的《防治糖尿病宣传知识要点》中强化生活方式干预的具体目标:

使肥胖者BMI控制在24或以下;  
至少减少每日总热量400-500千卡;  
限制摄入高能量食物,禁止含糖饮料;  
限制红肉摄入,多吃植物性食物;  
中等强度身体活动,每天30分钟,每周至少5天。

糖尿病高危人群:  
有糖调节受损史;  
年龄≥45岁;  
肥胖:体重指数(BMI)≥28;  
2型糖尿病患者的一级亲属;  
有巨大儿(出生体重≥4Kg)生产史;  
妊娠糖尿病史;  
高血压(血压≥140/90mmHg);  
血脂异常 [HDL -C ≤35mg/dl (0.91mmol/L) 及 TG≥250mg/dl (2.75mmol/L)];  
心脑血管疾病患者;  
静坐生活方式者。

## 热点关注

第四届中国(长沙)国际食品博览会10月举行

本报讯 第四届中国(长沙)国际食品博览会将于10月3日至11日在湖南国际会展中心举行。本届食博会展会面积达40000平方米,展位1960个,将邀请全国38个省份约3000家食品产业相关企业组团参加,参加企业大多为国际知名品牌,并将首次邀请军方给养采购部门作为专业观众参加。

博览会期间还将举办“全球食品企业竞争情报战略高峰论坛”“食品工业发展金融投资高峰论坛”等大型论坛,以及“特色食品连锁加盟投资项目推介会”等活动。

据悉,由中国国际贸易促进会、湖南省人民政府、中国民族贸易促进会主办的中国(长沙)国际食品博览会,始于2006年,已成功举办三届,逐渐成为中国中西部最富影响力的食品、饮料、食品加工和包装机械盛会。(魏文)

希罗达联用奥沙利铂能有效治疗早期结肠癌

本报讯 罗氏公司近日宣布国际III期研究结果,与常规静脉内注射化疗药物5-氟尿嘧啶/亚叶酸相比,术后口服希罗达并联合静脉滴注奥沙利铂治疗对延长结肠癌患者无病生存期的疗效更好。

罗氏医药品部 CEO 威廉·M·布恩斯说:“希罗达已获准作为单药治疗早期结肠癌,而该研究结果表明医生将来可以联用希罗达和其它化疗药物治疗结肠癌患者。结肠癌患者如能早期得到诊断和治疗,他们可能获得治愈。医生希望有多种治疗方法可供选择,所以从这个意义上讲,该研究为结肠癌患者带来了福音”。

结直肠癌是欧洲所有男性女性癌症患者中第二大常见致死原因,是全球第三大常见的肿瘤。全球每年约确诊100万例新发结肠直肠癌。结肠属于消化系统下部,结肠癌特指大肠(结肠)发生的癌症,而直肠癌特指结肠下部阶段发生的癌症。这两种癌症通常统称为结肠癌。(魏文)

日中友协访华团到北京报国医院慰问演出

本报讯7月19日,日中友好协会访华代表团在顾问古岛琴子、团长渡边道代的率领下,一行20多人来到北京报国肿瘤康复医院慰问、演出。日本著名歌星瀧川燕等为肿瘤患者和医护人员带来的独唱、古筝演奏、日本民间舞蹈等节目,赢得阵阵掌声。

慰问团还走进患者病房,献花、送食品,为行动不便的患者唱歌、表演节目。在院长院长王振国教授的陪同下,慰问团还参观了医院为患者设置的自助灶、康复文化室、游戏室、阅览室等,还参观了介入室、热疗室、针灸理疗室等特色科室,他们对报国肿瘤医院的人性化家庭式服务和中西医结合诊疗法、肝细胞移植等独特的治疗方式给予高度评价。(小白)

## 马学礼:半个世纪的创新情结

(上接第1版)

青春飞扬

1955年,马学礼作为支援内地建设的优秀技术工人从沈阳第一机床厂调到了武汉重型机床厂,并随即被派遣到苏联学习,1957年学成回国。

“充电”后的马学礼,一门心思地投入学习消化“老大哥”的先进经验,加快我国机械制造业技术创新——深孔套料刀是苏联创造的能把实心钢料的心子整体取出的一种工具,在加工大型空心结构物件时应用广泛。

1958年初,马学礼着手研究将这项技术运用到工厂生产实践中,他以改变以往常用的老方法,几经实验后,他研制出了第一套新式模具。

但马学礼不满足眼前的成功,紧接着他琢磨着将高速切削运用于深孔套料加工中,用高于苏联制造的模具6倍的切削速度实现了“100+1”的飞跃。

当时的媒体曾这样报道:“套料刀制成以后,原来三个人干的活,现在只要一个人就行了,而且一个人还可以看两台机床,一根滑枕的加工时间,由原来的三十多个小时缩短到四个小时。”

1958年秋,厂领导告诉马学礼,大锅杆生产加工已经成为完成全年生产计划的“拦路虎”。为确保全年生产任务的完成,马学礼和几位工友商量着要承担起创新大锅杆加工技术的重担,决心解决好这个连苏联“老大哥”也头痛的难题。

马老回忆说:“当时,我和工友们是整天整晚的不休息,终于从苏联加工丝杠的‘内旋风铣’中得到灵感,决定自己设计制造一台加工蜗杆的‘外旋风铣’。随后,几经改进,‘外旋风铣’终于试验成功。工人们由此可提高工效10至12倍。”

据统计,马学礼1958年就实现技术创新28项,1959年提出创新建议340多条,被采纳60多条。也就在这两年,马学礼技术创新的事迹在全国被广为传播,成为闻名全国的“刀具大王”,并多次受到老一辈党和国家领

招呼,都希望刘老师能去他们班上几节心理咨询课,尤其是在广播站利用校园局域网上“文明礼仪”的大课时,全校23个班级都能安静地听他的讲座。

最近,刘芳又搞了一个“大动作”。她在全校900余名学生进行一次调研后,写出了一篇《农村学生社交心理调查报告》,针对不少农村学生社交能力差、文明习惯不太好的缺点,她重新设置了心理辅导课,谋划开办系列互动活动,增强农村孩子的社交能力。

“每一个学生都是我的眼睛,我能不能爱护他们吗?”提到自己的双眼,刘芳显得有些失落,而一旦说到她的学生,她就会反复重复这句话。

每当刘芳需要出门,她旁边总会响起“刘老师要出去了,快来扶一把”的稚嫩声音,篮球场上的学生只要见到她走过,就会自觉地停下节奏,等刘芳走过后她才继续比赛。

刘芳是个很容易满足的人。她丈夫体弱多病,如今已待岗在家,父母也已年迈,刘芳成了家中的经济支柱,生活的窘迫,让她只有在夜深人静的时候,偶尔会黯然神伤。抱着一丝希望,这些年来,刘芳跑遍了贵阳、昆明和武汉的一些大医院,可每次总是憾而归。但更多的時候,刘芳对生活充满感恩。

“我还是希望能治好我的眼睛,哪怕能看清楚那么一点点,我也知道了……”刘芳说。

## 瞿秋白



新华社北京7月25日电 瞿秋白,1899年1月29日出生在江苏常州,1917年秋考入北京俄文专修馆学习。五四运动爆发后,他以极大的热情投入北京爱国学生运动,被选为专修馆学生总代表,参加了北京大学中校

学生联合会,成为北京学生爱国运动的领导人之一。1920年初参加李大钊组织的马克思学说研究会。

同年秋,他应北京《晨报》聘请,以记者身份赴苏俄实地采访,想“为大众辟一条光明的路”。在苏俄两年时间里,他作了大量考察、采访和写作,先后撰写了《共产主义人间化》、《苏维埃俄罗斯经济问题》等数十篇通讯和《饿乡纪程》、《赤都心史》等著作,以自己的亲眼亲闻,客观介绍俄国十月革命后苏俄的真实情况,告诉中国人民,十月革命是“二十世纪历史事业之第一步”,莫斯科已成为全世界无产阶级“心中的灯塔。”1921年5月,在莫斯科经张太雷介绍,加入联共(布)党组织。1922年2月转为中国共产党党员。这时,他还担任着莫斯科东方劳动者共产主义大学中国班教员,在中国班学习的有刘少奇、罗亦农、任弼时、肖劲光等人。

瞿秋白1923年1月回国,随后担任中共中央机关刊物《新青年》、《前锋》主编和《向导》编辑。他在这些刊物上发表大量政论文章,运用马克思主义分析中国国情,考察中国社会状况,论证中国革命前途,为党的思想理论建设作出了开创性贡献。同年6月,他

出席党的三大,参加起草党纲草案。7月,他和邓中夏等一起筹办上海大学,任教务长兼社会学系主任。这所国共合办的大学,为中国革命培养了一大批人才。

1924年1月,他和李大钊、毛泽东、李立三等一起出席国民党一大,参加大会宣言的起草,当选国民党中央候补执行委员,后任国民党中央政治委员会委员,为实现第一次国共合作,做了大量工作。1925年1月,在党的四大当选为中央委员、中央局委员,参与了领导了五卅反帝爱国运动。后来,在党的五大、六大,他均当选为中央委员和中央政治局委员,成为党的重要领导人之一。

1927年8月,在大革命失败的危急关头,瞿秋白主持召开了中共中央紧急会议,即八七会议,确立了土地革命和武装反抗国民党反动派的总方针,为挽救党和革命作出重要贡献。会后,他担任中共中央临时政治局委员、常委、主席,主持党中央工作。1931年1月,在被王明错误打击、解除中央领导职务后,他到了白色恐怖笼罩的上海,和鲁迅并肩战斗,结下深厚友谊,一起领导左翼文化运动。

1934年2月,瞿秋白到达中央革命根据

地瑞金,任中华苏维埃共和国中央执委会委员、人民教育委员会委员、中华苏维埃共和国中央政府教育部部长等职。中央红军长征后,他留在南方坚持游击战争。任中共苏区中央分局宣传部部长。1935年2月在福建汀县被国民党军逮捕。敌人得知他的身份后,采取各种手段利诱劝降,都被他凛然拒绝。6月18日,他坦然走向刑场,沿途唱着《国际歌》、《红军歌》,呼“中国共产党万岁”、“共产主义万岁”等口号。到达刑场后,盘腿坐在草坪上,饮弹洒血,慷慨就义,时年36岁。

1950年12月31日,毛泽东为《瞿秋白文集》题词,高度评价他说:“在革命困难的年月里坚持了英雄的立场,宁愿向刽子手的屠刀走去,不愿屈服。他的这种为人民工作的精神,这种临难不屈的意志和他在文字中保存下来的思想,将永远活着,不会死去。”



大汗淋漓,汗水大粒大粒滴下来,“汗滴禾下土”就是这种感觉吧,但我们这些苦与村子里的农民相比,简直不值一提。

学习安塞腰鼓则是给我们带不少乐趣的陕北文化。沿河湾镇的党委副书记高德飞专门找了当地两名小伙子和一个小姑娘,教我们打腰鼓。在安塞,打腰鼓是小学生的必修课,几乎每个年轻人都可以打上一把。

腰鼓动作本身并不难学,但要想神似可就没那么容易。我们在基本掌握动作之后,让一位女娃给我们把关,她看后调侃说,“这很像是跳舞。”说笑一笑而去,我们听了甚感尴尬。看似简单的腰鼓可不是这么好学的。深入基层体验生活,这大概是新闻记者必备的实事求是的素质吧。

## 青年编辑记者延安行

孩子们分享着许多秘密,并且不止一次挽救了“花季生命”。

不少老师闲暇之余也喜欢来到聊天室与刘芳老师闲聊谈心。

有个初二的女生,父亲去世后,母亲改嫁了,遭受一系列的家庭变故,这个女生觉得难以承受,喝下农药希望一死了之。被救之后,女生又试图割腕轻生,无奈之下,班主任向刘芳求助。

刘芳立即和班主任一起赶到女生家中。面对苦口婆心的劝说,女生不为所动,刘芳转而与女生的母亲谈心……最终,女生原谅了自己的母亲,也放弃了轻生的念头。

操场上、走廊里,学生都会热情地和她打

边,一排五孔石窑窑洞,还有一座干净小院,很是气派。据柳升军介绍,窑洞有土窑洞和石窑洞之分,其中石窑洞质量最好,村子里大部分是石窑洞,他家这一排窑洞盖下来需要七八万元钱。院子外面就是菜园子,青椒、茄子、西红柿等蔬菜品类繁多。菜园子对面是满目的青山,真可谓“悠然见南山”。山头长满了灌木,山腰更多的是苹果树,枝头已经挂满了套袋的苹果,这也是方塔村最主要的经济来源,该村平均每人4亩多果树。

然而住进了窑洞,仅仅是满足了我们的好奇心,也才是我们体验陕北农村生活的第一步。下一步还要亲自到田间地头干农活。

作技巧感染学生,然后让学生朗读自己的作文,全班同学一起修改、点评。她的作文课上总是充满了欢笑,连那些不爱写作的孩子都愿意上她的作文课。

令刘芳最为欣慰的是,学生并没有因为她的眼疾而对老师表示不满,相反,她教过的学生语文成绩都很好。

十几年来,她带的班级基本上都是问题学生较多的班级,在她的精心管理下,到初三毕业时都能转化为师生们交口称赞的文明班级。

(上接第1版)  
而上课的时候,她就靠着记忆,借助微弱的光影感知,一边问学生们“老师写歪了吗?”一边在学生的提醒下摸着黑板进行板书,她的举止往往引起学生们一阵阵善意的笑声。她给每个班级“量身定做”了辅导小组,让学生自己批改自己的作业,进行自我监督。为了检查课堂纪律,刘芳虽然看不到学生“调皮捣蛋”,但她还时不时走下讲台,在同学中间“晃一圈”。细心的学生担心刘老师跌倒,自发将课桌向后移动,刘芳也因此拥有了“五尺讲台”。

作文教学是刘芳的强项,她经常与学生一起写“现场作文”,以自己的作文方式及写

的或已就业的学生来看望她,问的第一句话都是:“老师,您的眼睛好点了吗?”

“每一个学生都是我的眼睛”

2007年下半年,刘芳的眼疾更加严重了,学校领导出于关心,让刘芳“下课”了。

考虑到刘芳的身体状况,白云三中决定让她做专职心理老师。

这个全新的角色,让刘芳一度很是踌躇,好在当年的班主任生涯,为她积攒了不少经验。如今,刘芳有了专门的心理咨询室,除了每周定期到各个班级开展心理讲座外,她还要随时为学生们提供心理援助。

在这个粉红色的“芬芳聊天室”内,她与

逢年过节,都会有许多当兵的,考上大学