

众所周知药物治疗、健康教育、运动治疗、饮食治疗，以及自我监测是糖尿病治疗的“五驾马车”。其中，在糖尿病患者的综合管理中，运动疗法占重要地位。

想控制血糖？赶紧动起来

□ 陈然

规律运动可以抑制肥胖，减轻体重，加速血糖的分解代谢，改善人体组织对胰岛素的敏感性，有助于降低血糖。随着运动时间的延长，肌肉会消耗和吸收更多的血糖。运动还可以促进血液循环，增强心脏功能，提高身体免疫力，改善睡眠和心理健康。

需要提醒的是，糖尿病患者在做运动之前，一定要先咨询医生，了解什么运动可以做，什么运动不能做，掌握危急情况的处理办法，以确保运动安全。建议先与医生或营养师进行个性化运动评估，制定适合自己的运动处方。

运动要与患者的年龄、病情及身体承受能力相适应，并定期评估，适时调整运动计划。

如无禁忌，成人2型糖尿病患者每周至少运动150分钟，每次30分钟中等强度的有氧运动，以及每周2次抗阻运动。抗阻运动和有氧运动一起做，可获得更大程度的代谢改善。

运动时心率达到最大心率的70%左右（或60~80%）即为中等强度运动，最大心率=220-年龄。最简单的判断方法是在运动中感觉微微气喘或出汗，能够说出完整语句的运动就是中等强度运动。

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。简单说，是指强度低且富韵律性的运动，运动时间约30分钟或以上，运动强度在中等或中上的程度，比如游泳、慢跑、骑自行车等。

不同强度的有氧运动有助于增加人体的脂肪代谢，降低体重和减少体脂含量，降低患心血管疾病的风险，还可以减少患者的胰岛素用量。刚开始运动可以从低强度开始，一天10~15分钟中速走（70~80米/分钟）或健步走（90~100米/分钟），每周坚持3~4天。按照自身的能力和身体状态，可以渐渐提高走路速度和运动频率，改成中、高强度的有氧运动。一

组中强度的有氧运动可以是110~120米/分钟的健步走或慢跑，一天30分钟，每周频率为4~5天。而一组高强度的有氧运动可以是120~140米/分钟的健步走或中速跑，频率和运动时长和中强度一样。要注意，高强度的有氧运动，比如跑步，不适合所有糖尿病患者，患心血管合并症的患者要选择较为轻缓的运动方式。

抗阻运动指的是肌肉在克服外来阻力时进行的主动运动。抗阻训练可以改善人体的代谢功能，增强骨骼肌的力量，增加肌肉消耗和储存葡萄糖的能力。包括：杠铃弯举、直立提拉、躬身提拉、卧推、过头推举、仰卧起坐、深蹲起、哑铃提踵等。很多抗阻训练并不需要训练器材，在家就可以练习，比如仰卧起坐、深蹲起、高抬腿等等。可以一天30分钟，每周2~3天。

除了有氧和抗阻运动，体操和协调运动既可以锻炼身体，又具有趣味

性。在做有氧或抗阻运动之前做一组体操热身，或是在运动之后做一组体操，可以增强身体的柔韧性，防止运动损伤。而协调运动则可以提高反应判断力和身体的平衡能力。比如，打太极拳、跳广场舞、跳绳、踢毽子等，不仅有益于身体健康，还可以愉悦心情，结交朋友。

某些糖尿病患者或在某些特殊阶段并不适合参加体育锻炼，比如有明显低血糖或高血糖症，或者血糖波动大的患者，暂时不宜运动，应待血糖稳定后再运动。

（作者系中粮营养健康研究院营养科普工作室负责人，中国营养学会注册营养师，首届十佳青年营养师）



糖尿病患者运动注意事项

1. 运动有益于糖尿病的早期预防和病情控制，但运动安排需要既合理又科学，要持之以恒，最好每天都运动。
2. 运动时带上少量饼干、糖果备用。如果运动前进餐不够，再加上注射了胰岛素，就很有可能引发低血糖。
3. 外出运动时，应随身携带糖尿病保健卡，卡上有本人的姓名、年龄、家庭住址和电话号码，保健卡应放在明显的地方，外出活动时应告诉家人活动的时间和地点。
4. 运动强度不可过大，运动量过大或短时间内剧烈运动，会刺激机体的应激反应，使血糖升高，甚至诱发糖尿病酮症酸中毒，对控制糖尿病病情十分不利。
5. 运动前后还要加强血糖监测，运动量大或激烈运动时建议患者临时调整饮食及药物治疗方案，以免发生低血糖。

11月12日，内蒙古自治区锡林郭勒盟苏尼特左旗2人经专家会诊被诊断为肺鼠疫。患者由内蒙古当地救护车转至北京市朝阳区医疗机构治疗。目前，北京全市无新增鼠疫病例。

现在的鼠疫已经不是历史书籍和文艺作品中的鼠疫了，借助现代的防控体系和医疗技术，鼠疫是可防可控的传染病，我们既不能掉以轻心，也不要过度恐慌，要相信科学，理性对待。那么，鼠疫是怎么传染的，又如何预防呢？

鼠疫是由鼠疫耶尔森菌引起的自然疫源性疾病，通常在啮齿动物之间流行，偶尔能引起人间流行，我国的法定传染病分为甲、乙、丙三类，甲类传染病包括鼠疫和霍乱。鼠疫主要的临床类型包括腺鼠疫、肺鼠疫和败血型鼠疫，其他类型鼠疫如皮肤鼠疫、肠鼠疫、扁桃体鼠疫等型比较少见。

鼠疫起病急、病程短、死亡率高、传染性强、传播迅速。特别是败血型鼠疫和肺鼠疫，如果不及时治疗，病死率为30%~100%。鼠疫潜伏期较短，一般为1~6天，个别病例可达8~9天。

对鼠疫患者的密切接触者需进行9天的医学隔离观察。

鼠疫主要在鼠类和旱獭中流行，通过蚤类传播，人感染鼠疫的传播途径主要有：通过跳蚤叮咬病鼠后再叮咬人，或人剥取染疫旱獭皮或剥食其他染疫动物而感染，此类传播方式常引起腺鼠疫或败血型鼠疫；人人传播方式，即健康者接触患有肺鼠疫的病人后，经呼吸道吸入感染，此种方式感染的主要为肺鼠疫。

鼠疫对抗生素类药物敏感，如链霉素、四环素类、氟喹诺酮类等。该菌对外界抵抗力较弱，对干燥、热和一般消毒剂均敏感，阳光直射、100℃1分钟可致细菌死亡，但在脓液和痰液中可存活10~20天。

接触鼠疫人间病例、染疫动物污染到手，应严格按照洗手程序或用手消毒剂进行消毒。手消毒可用0.3~0.5%碘伏消毒液或快速手消毒剂（异丙醇类、洗必泰-醇、新洁尔灭-醇、75%酒精等消毒剂）揉搓1~3分钟。

对于鼠疫可采取以下措施进行预防：

(1) 避免到疫区旅游或活动。

(2) 避免接触啮齿动物：鼠类或旱獭；严禁打猎，严禁剥食鼠、旱獭等动物。

(3) 使用杀虫剂或驱避剂避免蚤的叮咬，避免处理不明原因的死鼠。

(4) 避免与患有鼠疫的病人密切接触，与可能感染肺鼠疫的病人接触时，应戴上口罩，并勤洗手。

(5) 若曾去疫区或密切接触了鼠疫患者，应居家隔离观察9天，期间若出现发热、咳嗽、淋巴结肿大等症状时，应立即到附近医院就诊，并主动告知接诊医生自己的疫区旅游活动史。

(6) 与鼠疫病例密切接触的人员，应遵循辖区疾控机构的管理。

相信科学
理性对待鼠疫

补钙 皮肤癌 晒太阳是把双刃剑

□ 云无心

骨质疏松是一种多种因素导致的症状，补钙、补充维生素D都是可能的影响因素。但从近些年来的研究数据来看，并没有什么单一的影响因素能够避免骨质疏松的出现。

晒太阳能够解决维生素D缺乏的问题。但是，这并不影响它对人体造成的伤害。

紫外线会增加皮肤癌的风险。在美国，许多人喜欢日光浴或者用紫外线照射皮肤，每年有150万例皮癌出现，其中转移性黑色素瘤导致8000人死亡。

此外，长期积累的紫外线照射还会导致皮肤干燥和衰老。所以，美国皮肤病学会（AAD）建议任何时候暴露于阳光中的时候都要进行防晒。

一方面是合成维生素D解决大多数人都存在的维生素D缺乏，另一方面是伤害皮肤增加皮肤癌风险。那么，是否存在一个“合适的量”，既能合成足够的维生素，又不会晒伤皮肤呢？

迄今为止，并没有这样的科学数据。因为合成维生素D和伤害皮肤都源于阳光中的紫外线。紫外线强、晒的时间长，合成的维生素D就多，对皮肤的伤害也大；紫外线弱、晒的时间短，合成的维生素D就少，对皮肤的伤害也小。

紫外线的强度跟纬度、季节、一天中的时间、空气质量等因素都有关。在低纬度地区，紫外线就强；

夏天的紫外线比冬天强；中午比早晚强；清洁的空气比雾霾天紫外线强。

网上推荐的“避开正午12点到下午4点”“对于中青年人，推荐上午6到10点和下午4到6点，每天晒1到2小时”，实际上是紫外线强度低的时候，这个强度固然对于皮肤的伤害小，但合成维生素D的效率也低。

对于大多数人来说，饮食中的维生素D实在有限，晒太阳是维生素D的主要来源。所以，在“合成足够维生素D”的前提下尽量少晒太阳，也就有了客观的需求。目前，科学界并没有就此形成共识，有这样几种建议可供参考：

英国国家医疗服务体系指出，冬天（10月到3月）英国的太阳光中没有足够的紫外线来合成维生素D，而在三四月到9月，在上午11点到下午3点，在阳光下裸露手、胳膊、下肢且不涂防晒霜，只需要很短的时间就可以合成足够的维生素D。

美国国立卫生研究院膳食补充办公室建议“上午10点到下午3点之间，每周晒太阳两次（不用防晒霜）、每次5到30分钟”。而美国著名医学网站drugs.com的建议是“夏天，10分钟不防晒”对于大多数人就够了。

（作者系食品工程博士、食品行业资深研发人员）



适当晒太阳对于健康确实有好处，但需要注意的是：晒太阳是把双刃剑，而它的“保健功效”和“危害”，都来自于太阳光中的紫外线。

网络上列出了晒太阳对于人体健康的种种“功效”，其中有确切科学依据的是合成维生素D。

维生素D是一种极其重要的维生素。它对于钙的吸收起着至关重要的作用——所谓“不爱晒太阳易致骨质疏松”，是指晒太阳不足导致体内维生素D缺乏，从而影响钙的吸收，最终导致骨质疏松。

除了帮助钙的吸收，维生素D还有许多其他的生理功能。所以，维生素D对于人体健康，确实非常重要。

常规食物中富含维生素D的并不多，所以如果单靠饮食的话，并不容易摄入足够的维生素D。好在人体中有胆固醇，能在皮肤中转化成维生素D的前体，在紫外线的照射下变成维生素D。所以，人们可以通过晒太阳来合成维生素D，弥补饮食中维生素D不足的缺陷。

+求真解惑+

推拿可以使小儿退烧？

流言：最管用的退烧方法，不管烧多狠，一个动作就搞定！宝宝发烧时，内关、心经、小天心各推拿100次，可以快速退烧。

真相：发热不建议居家自行处理，因为发热是疾病发生时的一种症状，自行退热可能会掩盖其真正的病情，贻误诊断和治疗。首先，小儿发烧只是一种表象症状，推拿能够辅助降温，但并不能从根本上解决引起发热的原因，而且能否在短时间内降低体温，降低到什么程度，目前并没有进一步的研究。由于儿童大脑发育还不成熟，如果处理不当，将会导致大脑不可逆的损伤，严重威胁患儿的健康。目前临床上，普遍主张当体温超过38.5℃时，需要积极采取退热措施，世界卫生组织认为，对于高热，安全有效的方法是依靠药物治疗。

抑郁症不是病，就是太矫情？

流言：《北京青年报》报道了一个20岁女孩不堪抑郁症的折磨，在微博上发了一封遗书，“我生了一场很久的病，这是最后一次自杀”。一时间很多人都认为抑郁症就是太矫情，就是一时想不开，或者是由于意志不够坚强所导致的。

真相：抑郁症是一种当今社会上常见的疾病。抑郁症的典型症状是持续性的情绪低落，是一组心理障碍或情感性障碍。注意力难以集中、记忆力减退以及失眠等。患者受抑郁情绪的影响，其学习、工作、生活及社会交往都会受到不同程度的影响，他们自己无法通过意志力控制痛苦，而这种痛苦，健康人无法体会。因此，我们不应该指责或者质疑抑郁症患者，家人、朋友及全社会要给予他们足够的关心和支持。

紧急避孕药一年只能吃三次？

流言：对于无防护性生活或避孕失败后，常采用口服紧急避孕药的方式避免怀孕，但网上搜索紧急避孕药，就会搜索到“一年服用不超过三次”等字样。

真相：药店常能买到的紧急避孕药主要是“左炔诺孕酮”，其作用是利用大剂量的孕激素迅速抑制排卵，阻止精子通过宫颈以及阻止受精卵着床，其药品说明书以及学术文献都没有一年只能用三次的提示。世界卫生组织（WHO）认为，无确凿证据显示重复使用紧急避孕药会造成任何健康风险。美国妇产科医师学会（ACOG）认为，即使在同一个月经周期，也可以多次服用。

11月中下旬流感活动将逐步增强

据国家卫健委消息，专家预测11月中下旬流感活动将开始逐步增强，我国也将由北向南陆续进入流感流行季。

的重点人群包括儿童、老年人、孕妇、慢性病患者，感染后发生重症的可能性较高。

如何预防和治疗？

目前，我国使用的《流行性感冒诊疗方案》指出，流感通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播，接触被病毒污染的物品也可引起感染。

病毒在人呼吸道分泌物中一般持续排毒3~6天，发病48小时内进行抗病毒治疗可减少流感并发症等，超过48小时的重症患者依然能从抗病毒治疗中获益。

《2019~2020年流行季流感防控工作方案》提出15项流感重点防控措施。其中包括明确流感疫苗接种重点人群等3项与生物疫苗相关的措施，以及提倡健康生活方式、养成良好卫生习惯、重症及时就医等6项流感防控核心信息还指出，流感

“社会疫苗”措施。

需要优先接种流感疫苗的人群包括6月龄~5岁的儿童、60岁及以上老人、慢性病患者、医务人员。

在大多数年份，流感疫苗的保护效果可达40~50%，在个别年份，由于流感病毒发生变异，疫苗效果会降低，但依然可以减轻接种者病情的严重程度，降低并发症与死亡的发生率。疫苗接种后保护作用可维持6~8个月，随时间推移逐渐减弱，并且流感病毒易发生变异。因此，建议每年接种流感疫苗。

推荐抗流感病毒的西药为神经氨酸抑制剂，包括奥司他韦等。

对于中药抗流感病毒治疗方面，成人推荐使用连花清瘟胶囊、银翘解毒类等中成药。儿童推荐小儿肺热咳喘口服液等。并特别提醒，没有儿童适应症的中成药不宜给儿童使用。

国士无双伍德隆

□ 苏青



11月12日，北京媒体公开报道，内蒙古自治区锡林郭勒盟苏尼特左旗2人经专家会诊，被诊断为肺鼠疫确诊病例，遂转至北京市朝阳区相关医疗机构并得到妥善救治。消息一经披露，立刻引起公众高度关注。

16日，为解除民众担忧，媒体又发布消息，称目前一名患者病情相对稳定，另一名危重患者病情出现反复，正在进行对症治疗，同时强调目前全市无新增鼠疫病例。

肺鼠疫为鼠疫的一种，鼠疫与霍乱一道被《中华人民共和国传染病防治法》列为甲类传染病。肺鼠疫可依靠飞沫传播，临床症状主要表现为起病急、畏寒高热、头痛胸痛、呼吸急促、嘴唇发紫、咳嗽等，具有潜伏期短、传染快、死亡率高等特点；感染后若得不到及时有效治疗，常因心力衰竭、出血、休克而在2~3天内死亡。

鼠疫在历史上曾有过三次大爆发，其中最近的一次就发生在我国。1910年10月，鼠疫从西伯利亚传至中国东北；当月26日，第一例病例报告出现在满洲里；27日，哈尔滨被鼠疫攻克，随后蔓延至长春、沈阳。11月15日，疫情最严重的哈尔滨傅家甸已开始被隔离；到了12月，东北地区疫情“如水泻地，似火燎燃”，“死尸所在枕藉，形状尤如惨然”。此时，整个东北地区人心恐慌，人们四处逃亡。

我们应该记住这样一个人，他就是时任天津陆军军医学堂副监督的伍连德博士。年仅31岁的伍连德受命于危难

之际，被朝廷任命为全权总医官，派往东北疫区开展防治工作，用了不到两个月的时间，就彻底消灭了鼠疫，成功控制住了疫情。

2010年4月，我调任科学普及出版社暨中国科学技术出版社社长兼党委书记。这一年正值东北抗击鼠疫100周年，出版社的肖叶副总编辑策划出版了《发现伍连德——诺贝尔奖候选人华人第一人》一书，使我对伍连德这个之前完全陌生的人物，以及他在100年前那场惊心动魄的抗击鼠疫战斗中所建立的丰功伟绩有了全面的了解。

到达东北后，伍连德深入疫区，凭借高超的医术和过人的胆识，实施了一系列惊世骇俗的防疫、治疗创举：第一次打破国人禁忌解剖尸体，从而准确判断出疫情为肺鼠疫；第一次提出肺鼠疫主要是通过飞沫传播，并发明了用于防疫的加厚口罩；主持了中国首次大规模的对瘟疫死者尸体的焚烧；第一次通过隔离病患接触者、调动军队封锁疫区，来阻断疫情的扩散。这真是：“生死恐怖罩冰城，无人知晓是鼠疫。水银泻地染病快，星火燎原传播疾。临危受命判疫准，涉险担责施爱浓。高超医术解危局，国士无双伍德隆。”

2010年9月21日，《发现伍连德》新书出版首发式暨新闻发布会在北京大学人民医院举行。在这所当年SARS疫情最为严重的医院“伍连德讲堂”里，我在致辞中发出了如下感慨：“我们都经历过2003年的SARS疫情，感受过由此带来的万人空巷的恐慌，完全能够想见伍连德博士当时所面临的什么样的危局，遇到的是何等的困难。伍连德对肺鼠疫传播途径的准确判断并及时隔离病人，挑战了当时日本、法国、俄罗斯医学同行的权威；他为探究病理而对



防疫人员正出发寻找鼠疫病人（1911年）

染病死者尸体进行解剖，为阻断疫情而焚烧全部疫情死者尸体，都冒犯了当时的风俗民情；这些所作所为不仅需要创新的智慧、无比的勇气，更需要博大的胸怀、悲天悯人的大爱，以及舍生忘死的职业道德。”

我们应该记住伍连德，还因为他