

一健必读

牢记“四个一点” 远离糖尿病



核心提示

昨天是“联合国糖尿病日”，今年的主题是“糖尿病教育与预防”。为了让更多市民了解和预防这种慢性病，市疾控中心联合西区政府在牡丹广场举行了大型义诊活动。专家表示，只吃菜、不吃饭的减肥方法更容易引发糖尿病，牢记“四个一点”就能有效避免。

1 糖尿病患者不再局限于老年人

市疾控中心健康教育所所长孙玉杰介绍，糖尿病是一种常见的慢性非传染性疾病，可分为I型糖尿病、II型糖尿病和妊娠期糖尿病，其中II型糖尿病最为常见。糖尿病的发病与遗传、肥胖和不良生活方式等因素相关，主要表现是“三多一少”，即多饮、多食、多尿和体重减轻。

以前的糖尿病患者大多是老年人，近年来呈现年轻化趋势，其中不乏十几岁的儿童。孙玉杰说，随着现代人们饮食水平的提高，很多父母给孩子的饮食中热量过多，比如用饮料取代白开水，用“洋快餐”的高热量食物代替正餐等。

很多人不知道，只吃菜、不吃饭的减肥方法更容易引发糖尿病。因为菜肴中的油和蛋白质含量很高，甚至超过米饭中淀粉的热量。举例来说，一

克油中大约有9卡路里的热量，一克蛋白质中大约有4卡路里的热量，相比之下，一克米饭中只有4卡路里的热量。因此，只吃菜、不吃饭，会导致饮食中油多、蛋白质多，热量猛增，更容易引发糖尿病。

不少“准妈妈”认为，孕期要负担胎儿的营养，所以一定要多吃东西，尤其是有营养的补品——事实上，这种做法更容易患上糖尿病。“准妈妈在两顿正餐之间加一点小点心和水果，就足够自己和宝宝的营养了。可是有人一次能吃五六斤脐橙，一天的水果量都超标了，患上妊娠期糖尿病的概率就会增加很多。”孙玉杰表示，妊娠期合并糖尿病，可能造成胎儿畸形、死胎和巨大儿，以后孩子和母亲患糖尿病的概率也会大大上升。

2 按时和科学用药很重要

“糖尿病高危对象应每年做一次血糖测定。”市疾控中心慢性病预防控制所所长李爱红说，糖尿病是最常见的慢性病之一，但很多患者对其用药治疗一知半解。

比如，有的患者认为自己刚患上糖尿病，空腹血糖和餐后2小时血糖都不太高，不需要服用降糖药；有的患者急于在短时间内使血糖恢复正常，往往“胡子眉毛一把抓”盲目服药；而有些患者在治疗一段时间后，症状得到缓解，就认为糖尿病已被治愈而停止服药……这些都不是科学的治疗方法。

李爱红说，药效的发挥需要过程，许多患者服药没几天，对血糖下降程度不

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药

(http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

3 在日常生活中牢记“四个一点”

对于糖尿病的预防，专家建议“四个一点”：多懂一点，少吃一点，勤动一点和放松一点。

多懂一点，就是对糖尿病的知识、危害和防治措施多加了解，有病及时求医，减小心理压力，忌讳一知半解；少吃一点，就是摄取的总热量少一点，切忌暴饮暴食，高热量的副食要少吃；勤动一点，就是要保持一定的运动量，身材不要太胖；放松一点，是指加强心理调节，因为吃得多、锻炼少容易引起血糖升高，各种

心理不平衡会进一步加强胰岛素抵抗，诱发糖尿病。

其中，保持合理膳食、健康生活方式，是防治糖尿病最重要的两个环节，也往往是最容易被忽视的环节。“生活中戒烟、酒，多运动，保持心情舒畅；饮食上要注意合理搭配膳食结构，均衡营养，多食用富含维生素、纤维的食物，如水果、面包和谷类等，少油腻、适量的蛋白质和碳水化合物，注意体重变化。”孙玉杰说。

本报记者 李岚 通讯员 梁秀梅

相关链接

联合国糖尿病日

其前身是世界糖尿病日，由世界卫生组织和国际糖尿病联盟于1991年共同发起，其宗旨是引起全球对糖尿病的关注和醒悟。2006年年底联合国通过决议，从2007年起，将“世界糖

尿病日”正式更名为“联合国糖尿病日”，将专家、学术行为上升为各国的政府行为，促使各国政府和社会各界加强对糖尿病的控制，减小糖尿病的危害。

读家



14 兵败高粱河

打下太原后，踌躇满志、欣喜若狂的太宗皇帝并没有停下征伐的脚步，他做出了一个出乎所有人意料的决定：立刻出兵收复燕云地区。这显然是一个临时的决定，因为成功平定北汉，让太宗皇帝有点得意忘形；成功平定北汉，让太宗皇帝错过了辽国的力量。

征伐幽燕是太宗皇帝在攻陷太原之后头脑发热的仓促决策，对北征必然会产生影响，仓促的决策具有

两面性，一是宋军将士没想到，所以不少将士内心不满；二是辽国没有想到，所以猝不及防，连连败北。

宋太宗不按套路出牌，所以，最初的进展异常顺利，金台（今河北保定）一鼓而克，（今河北易县）一涿州（今河北涿州），辽国城池接连归降，几乎没有遇到多少顽强的抵抗，出现抵抗的也能轻而易举地解决。

宋军进展非常顺利，10天后，宋太宗到达幽州城南。在清理了外国的部分辽军后，立刻开始四面攻城。尽管宋太宗一再亲临城下督战，把当时各种先进的攻城武器（如云梯、洞子等）都用上了，但一直到7月6日，幽州城仍未被攻下。在此期间，宋军围困幽州的消息传到辽国朝廷，辽景宗立即部署，并派遣10万大军前往幽州支援。宋军面临腹背受敌的局面。

7月6日，高粱河（遗迹在今北京紫竹园内）战役正式打响。交战之初，与宋军交锋的是辽国援助北汉的那批军队，这批军队一直在幽州城外的得胜口、清河、沙河（今北京昌平清河、沙河）一带驻扎，与幽州城内守兵呼应。这批军队的存在，给幽州城内固守的士卒增添了信心，可惜太宗皇帝一心攻城，以为能够速战速决，并没有先消灭他们。这批军队，在辽国援军未到之

时，已开始进入战斗，边战边退，在等待援军。傍晚时分，耶律休哥带领的10万大军赶到，每人手持双炬，20万支火炬照得夜空通明。宋军多日连续的攻城没有结果，本身已经疲惫得很，又见一片火光，不知到底来了多少辽军人马，心理上已经胆怯。幽州城内的辽军乘机开城迎战。两面受敌，宋军的斗志彻底瓦解。这一仗打得十分激烈，结果宋军大败，一片混乱，狼狽南逃，耶律休哥一直追杀30余里，宋军被斩杀万余人。宋太宗在逃跑途中也身受重伤，差一点成了辽国的俘虏。

后果的确很严重。从此，辽宋之间由和好走向敌对，辽国多次实施打击报复；辽国开始加强对幽燕的经营；高粱河的惨败，挫伤了宋军队的士气；高粱河一战，太宗皇帝重新认识了自己的地位。

宋太宗最初的意图是通过征伐幽州，建立自己的绝对威信，没想到事与愿违，威信大跌。

高粱河之战是宋辽双方关系的一个重要转折点，也是宋太宗一生政治生涯的一个重要转折。高粱河战败之后，宋太宗没有深刻反思失败的原因，但其对自己皇位的稳固性有了重新认识。他原以为自己的政权已经基本稳固了，事实并非如此。



作者:余世维

出版社:光明日报出版社

内容简介:这是一本指导父母如何教育孩子、如何培养孩子竞争力的力作。余世维博士认为，想要孩子学习好、会做人，以后有“彪悍的竞争力”，相对于学校教育和社会磨炼，家庭培养无疑更为关键。他融合西方的优秀家教思想，以及自己成功培育两个优秀女儿的心得，系统讲授了如何培养孩子十个方面的竞争力，既能让父母反思自己在教育孩子上存在的问题，也给他们提供了具体的建议和方案。

1 我的家庭受教生涯

我出生在上海，1岁的时候跟父母到了台湾。其实我们家在我曾祖父时代，就在上海做生意。如果不是打仗，我想我会在上海长大。大学毕业后，我游学欧美，学成后先后担任过不少大型企业的高管。

我的教育是在美国和英国完成的，我的工作是在日本和德国开始的。世界上有名的国家，我大概都到过。这30年来我围绕地球跑了20圈，所以在我的人生中有很多的真实感悟，是我亲眼所见的，或者我亲身经历的，或者是我在生活中所体会的。

如果说我今天取得了一点点成就，那这成就就要归功于我的父母。我父母没有受过不得了的教育，但是作为儿子，我非常感谢他们对我的教诲。在我小的时候，他们给我纠正了很多思想，对我人生的行为做了很多规范，这些对我后来的事业和生活帮助非常大。

母亲对我的影响最为深远。我的母亲是皇族爱新觉罗的后裔，是个很大气的人，她从小就教育我做人要有魄力，心胸要宽广。我的父亲是一名教官，他虽然很少管我，但引导我多看书。我从小就看了许多各种各样的

书，书中那些我接触不到的生活和世界开启了我的心智，使我能够在原本有限的生活中和世界中去体谅和理解不同的人的事，接受多元化的思想。

习惯指导着一个人的生活，也常常主导着一个人的命运。我的大部分好习惯来源于父母的教导，我至今深深地记得母亲告诉过我的一件事。

第二次世界大战结束时，日本战败，按照规定，所有日本的战俘和侨民，最多只能带10千克的行李离开中国。我外祖父的邻居都是日本人，他们不可能把所有的东西都带走，相反差不多要把家都留下。日本人把家收拾好，就拿着房子的钥匙来看我外祖父，并留下了钥匙。

等日本人走后，外祖父带着我母亲去看隔壁日本人留下的房子。他们打开院门一看，发现院子全部扫过了，簸箕与扫帚统统立在墙边，屋子的地板也擦过了，拖鞋统统排成一条线，杯子、碗、调羹洗干净后摆得整整齐齐，每一件棉布、每一件衣服也全都一件一件挂得很整齐，甚至连破旧的纱门、纱窗也都换过了——他们是这样收拾好之后才把钥匙交给中国人的。

外祖父牵着我母亲的手说：“这个民族很可怕啊！这种民族将来要强大！”我的母亲记住了这句话，从我小的时候开始，就要求我养成干净整洁的习惯。

BOOKS 新书快讯

★作者:于丹
★出版社:北京联合出版公司

《跟于丹老师一起读最美古诗词》(全两册)



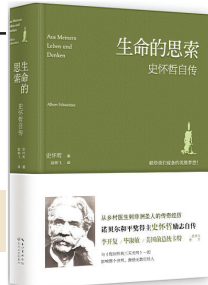
本书延续了于丹温婉清丽又通俗易懂的语言风格，同时又添加了诸多迎合青少年阅读习惯的元素：如增加诗歌详注、知识点等，以帮助青少年更加详尽、准确地理解古诗词。古诗词是中华民族文化瑰宝，其中蕴藏着穿越千秋亘古不变的美，更是哺育青少年成长最优质的精神食粮。书中，于丹以最具代表性的中国古诗词为线索，结合其17年教授古典诗词的经验和心得，针对青少年的阅读喜好及理解能力，对中国古诗词意象、风骨、内涵、感悟进行鉴赏解读。本书以古典诗词的意韵之美、格律之美、智慧之美为导向，旨在提高青少年的鉴赏能力、审美能力，让流淌在中华民族血液里的基因再度萌发鲜活的生命力，让青少年在诗意里完成一个中国人的成长。

★作者:阿尔伯特·史怀哲(德)
★翻译:赵燕飞
★出版社:长江文艺出版社

《生命的思索:史怀哲自传》

阿尔伯特·史怀哲(1875年—1965年)，德国著名哲学家、音乐家、医学家、人道主义者。1913年他来到非洲加蓬，建立了丛林诊所，开始从事医疗援助工作50年，直至去世，被誉为“非洲圣人”。1915年他提出“敬畏生命”的理念，将伦理学的范围由人扩展到所有生命，成为生命伦理学的奠基人。1952年，他获得诺贝尔和平奖。

本书中，史怀哲叙述了其个人的生活历程，把这位身兼音乐家、科学家与医学家传奇故事，完整地展示在我们面前。



★作者:张羽
★出版社:江苏文艺出版社

《只有医生知道!(2)》

这是一本针对女性的健康指导书。书封上有一句话：“哪怕你是一个知识女性，对自己身体的了解程度也可能不到5%。”这不是危言耸听，作者是北京协和医院妇产科医生，她把日常工作中遇到的案例，写成一个个小故事，寓知识于故事中，使科普不再乏味。

