

## “糖尿病逆转”是真的吗

近年,“糖尿病逆转”概念兴起。不少医学专家现身说法,畅谈糖尿病逆转的前景。什么是“逆转”呢?这其实是对一种治疗方式的概括,其终极目标,是不吃降糖药,血糖也能恢复平稳、正常。但老病友就要质疑了:糖尿病不是要终身用药吗?不吃药降糖可能吗?

### 从质疑到被国际认可

我国是糖尿病第一大国。根据2024年新发布的研究数据,患病人数已超过1.17亿,2型糖尿病占九成以上。

在大众普遍认知里,糖尿病往往意味着终身服药,只能控制、延缓,无法治愈。

然而,如今局面有了新变化,“糖尿病逆转”已被主流医学界认可。

广东省第二人民医院糖尿病逆转中心,是全国首家三甲医院致力于糖尿病逆转减药/停药治疗的专业科室。

徐谷根教授作为该科主任,也是《缓解2型糖尿病中国专家共识》《中国2型糖尿病合并肥胖逆转治疗临床管理专家共识(2023版)》编委会的核心专家,他带领的团队一直潜心研究逆转治疗技术。

逆转治疗项目已开展十余年,约有3万至5万人参与其中,部分早期的患者通过治疗实现停药。

这些年,国外不少权威专家也纷纷支持徐教授团队的相关理论,一些大型实验也为此提供了理论基础。

要注意的是,糖尿病逆转仅针对2型糖尿病有效,此外,所谓逆转,是以血糖达标、病情减轻为目标,主要包括——

1. 血糖达标:传统治疗,血糖达标率仅在30%左右;逆转治疗达标率可高达90%以上。(达标标准要视乎患者的病情,并不等同于完全正常)
2. 减少用药,甚至部分停药。
3. 减少、减轻并发症,提高生活质量。
4. 患者全面、系统掌握糖尿病的防控知识。

#### 饮食,简单好记的控糖技巧

1. 食物越生消化吸收越慢,血糖升糖指数越低;反之,食物越熟,升糖指数就越高。(这里的生熟指的是自然成熟程度和烹饪加工的生熟度)
2. 食物加工越精细,越容易消化,升糖指数越高。
3. 食物含淀粉越多,越容易引起餐后血糖高。

逆转治疗虽并不等同于治愈,但早期糖尿病患者的停药率超过九成。因此,想取得较好的疗效,早期系统的治疗非常重要。

高血糖对靶器官的损害是有代谢记忆效应的,暴露在高血糖下超过5年,会给病魔充足时间,清晰了解并记住你的弱点,从而攻击、损伤相关的器官和脏器。

“糖尿病前5年没有控制好,后期并发症就很难得到控制。”糖尿病专家徐谷根

#### 加法与减法

糖尿病是一种进展性疾病,从远期来讲,只会越来越严重。

随着胰岛分泌胰岛素功能的逐渐丧失,患者需要使用的药物种类和治疗方法也会越来越多。

传统的糖尿病治疗就是从口服二甲双胍一种药物,逐渐发展成需要服用阿卡波糖等两种、三种药物,最后升级为注射胰岛素。

然而,糖尿病逆转治疗,可以通过系统的治疗、综合的管理,标本同治,使病情逐步减轻,药越吃越少,甚至达到“无药缓解”的状态。

传统治疗说到底是在做加法,而逆转治疗则是在做减法。

#### 治标与标本同治

也有人认为,逆转疗法是“新瓶装旧酒”,跟在内分泌科接受治疗所用的方法大

### 自学生活管理,“逆转”不求人

4. 凉的食物比热的食物血糖生成指数低。

#### 运动,快速降糖

每天坚持原地快跑10分钟。

先调整呼吸,再逐步加快。青年朋友,身体素质尚好者,可以用最快的速度跑;年

教授解释。

据徐教授团队的临床与研究结果,针对不同程度类型的糖尿病患者,逆转治疗的效果亦各有不同。

病史5年以内,没有并发症,胰岛β细胞功能良好。经过治疗,90%可以完全逆转,也就是完全脱药。剩下10%的患者虽不能完全脱药,但也能做到部分脱药,达到减少服药、血糖稳定的状态。

病史5至10年,没有严

### 早治疗,超九成患者能停药

重并发症,胰岛β细胞功能尚可,C肽>1。

经过治疗,50%至60%完全逆转。另半数患者,也能做到血糖稳定、并发症减轻。

10年以上病史,有严重并发症,如脑梗死、心肌梗死、尿毒症、糖尿病足截肢、坏死坏疽等。

经过治疗,极少数可以完全逆转。90%以上的患者虽不能达到完全脱药的效果,但能达到血糖稳定,减少并发症。

### 逆转治疗为什么比普通治疗牛

同小异。

事实上,这是两个不同的治疗理念,一个治标,一个标本同治。

普通的糖尿病治疗,仅针对血糖高的问题,利用药物的化学原理,将血糖降下来。

而逆转治疗,则是找出患者得糖尿病的根源,如不良的生活方式、胰岛素抵抗、肥胖等因素,利用系统的方法,综合地解决这些问题,做到逐步康复,减少甚至停止用药。

在调控血糖、介入生活方式的同时,还会全面调节运动、消化、呼吸、泌尿、神经、内分泌、循环、免疫等八大系统。

不仅出发点不一样,关注点、采取的治疗手段也完全不一样。

普通的治疗,往往只需要内分泌科医生对症开药,关注血糖指标即可。

纪大的朋友,则可以根据自身承受能力,放慢一点速度跑。

此外,双手叉腰,将一只脚抬起约45度,小腿后侧绷紧,有规律有节奏地往下蹬。

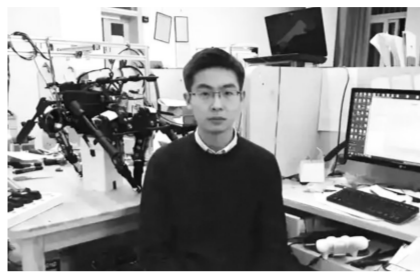
年轻的糖友要踢出声音,有力度、有速度。



四个8拍为一组,完成一组后,换另一只脚,继续重复一组。(本版稿件综合自《中国家庭医生》杂志)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 下一位“偏科”的王兴兴在哪里



最近看到两则新闻,虽不完全直接相关,细想内在却颇有些联系。

据媒体报道,今年,山西、内蒙古、河南等8个省份将不再分文理科,正式实施新高考的“3+1+2”模式,即除语数外之外,考生从物理、历史中选1门,再从思想政治、地理、化学、生物中选2门。这对部分偏科的学生无疑是好消息,意味着可以更灵活地选择搭配擅长科目,进一步放大自身优势,增加录取机会。

另一则新闻,来自最近关注度很高的宇树科技创始人

#### 热点观察

### 新学期,怎么摆脱“手机瘾”

很多情况下,孩子不看手机只是跟手机保持了物理距离,要想减少孩子对手机的“惦记”,需要家长动脑筋,升级教育方法。

天津市和平区岳阳道小学教务主任回丽梅老师建议,首先,家长可以尝试“替换法”,用更吸引孩子的任务驱动引导孩子放下手机。除了必须要完成的学习任务,家长可以给孩子量身打造一些创新的、有挑战性的任务。比如让孩子尝试去做以前没有做过的家务;改变每天阅读打卡

的固定模式,鼓励孩子自己制作导读书单,根据自己喜欢的书中情节作画;带着孩子做一些科学实验等。春天到了,家长也可以带孩子多进行一些户外活动,分散对手机的注意力。其次,对必须要完成的学习和锻炼任务,家长可以根据孩子的实际能力,适当提高标准,让孩子投入多一些精力、更专注地完成。最后,“做事有计划”这件事不能只停留在纸面上,家长要跟孩子一起探讨“当下最要紧的正事”有哪些,家长要以身作则“做正事”,营造积极向上的家庭氛围。当家庭成员中的每一个人都从各自的“正事”中有所收获,自然会渐渐摆脱“手机瘾”。

很多家长对孩子玩手机感到头疼,却不知道孩子玩手机背后隐藏着多少问题。孩子沉迷手机,往往是因为手机满足了他们的心理需求,比如社交、娱乐、逃避现实等。家长要理解孩子的心理需求,而不是简单地禁止。可以尝试与孩子沟通,了解他们玩手机的原因,并帮助他们寻找替代活动。同时,家长也要以身作则,减少在孩子面前玩手机的时间。

很多家长对孩子玩手机感到头疼,却不知道孩子玩手机背后隐藏着多少问题。孩子沉迷手机,往往是因为手机满足了他们的心理需求,比如社交、娱乐、逃避现实等。家长要理解孩子的心理需求,而不是简单地禁止。可以尝试与孩子沟通,了解他们玩手机的原因,并帮助他们寻找替代活动。同时,家长也要以身作则,减少在孩子面前玩手机的时间。

很多家长对孩子玩手机感到头疼,却不知道孩子玩手机背后隐藏着多少问题。孩子沉迷手机,往往是因为手机满足了他们的心理需求,比如社交、娱乐、逃避现实等。家长要理解孩子的心理需求,而不是简单地禁止。可以尝试与孩子沟通,了解他们玩手机的原因,并帮助他们寻找替代活动。同时,家长也要以身作则,减少在孩子面前玩手机的时间。

很多家长对孩子玩手机感到头疼,却不知道孩子玩手机背后隐藏着多少问题。孩子沉迷手机,往往是因为手机满足了他们的心理需求,比如社交、娱乐、逃避现实等。家长要理解孩子的心理需求,而不是简单地禁止。可以尝试与孩子沟通,了解他们玩手机的原因,并帮助他们寻找替代活动。同时,家长也要以身作则,减少在孩子面前玩手机的时间。

很多家长对孩子玩手机感到头疼,却不知道孩子玩手机背后隐藏着多少问题。孩子沉迷手机,往往是因为手机满足了他们的心理需求,比如社交、娱乐、逃避现实等。家长要理解孩子的心理需求,而不是简单地禁止。可以尝试与孩子沟通,了解他们玩手机的原因,并帮助他们寻找替代活动。同时,家长也要以身作则,减少在孩子面前玩手机的时间。

很多家长对孩子玩手机感到头疼,却不知道孩子玩手机背后隐藏着多少问题。孩子沉迷手机,往往是因为手机满足了他们的心理需求,比如社交、娱乐、逃避现实等。家长要理解孩子的心理需求,而不是简单地禁止。可以尝试与孩子沟通,了解他们玩手机的原因,并帮助他们寻找替代活动。同时,家长也要以身作则,减少在孩子面前玩手机的时间。

很多家长对孩子玩手机感到头疼,却不知道孩子玩手机背后隐藏着多少问题。孩子沉迷手机,往往是因为手机满足了他们的心理需求,比如社交、娱乐、逃避现实等。家长要理解孩子的心理需求,而不是简单地禁止。可以尝试与孩子沟通,了解他们玩手机的原因,并帮助他们寻找替代活动。同时,家长也要以身作则,减少在孩子面前玩手机的时间。

王兴兴(见图)。在不久前召开的民营企业座谈会上,1990年出生的他是最年轻的一位。但令很多人颇感意外的是,这位年轻的CEO从小就严重偏科,英语经常挂科,差点没考上高中,考研还因此落榜,不得不接受调剂。

当然,在今天,人才被埋没的可能性微乎其微,只要有真才实学,总会被看到。王兴兴自己就是个很好的例子。

但我们也不能否认这样一种可能性:本可以更早做出成绩的人才,被一些既有的评价体系束缚了手脚,导致未被及时“看到”,有人因此走了弯路,也有人干脆转去了其他未必适合自己的行业。对个人和社会来说,这无疑是一种损失和浪费,令人感到可惜。

联系高考制度改革释放的信号,或许可以进一步追问的是:一些传统的人才识别和

选拔机制,是否还能完全适应当下快速发展的经济社会?

以方兴未艾的人工智能为例,人们已深切感受到科技与人文交融共生的趋势。算法和大数据已经深度介入人文文学的文本分析和历史研究之中,提供了人力难以穷尽的细节和洞察。而对理工学科来说,如果对社会与人性的幽微缺乏敏感,再契合需求的新技术似乎也欠了点火候。

与此相关,在竞争愈发激烈的当下,对人才的选拔和评价,也变得愈加复杂。“一招鲜吃遍天”的时代正在远去,社会迫切需要更加多元、灵活、创新的人才识别机制,来应对新技术的挑战和冲击。正如教育部所提出的,相关高校需进一步优化考核评价办法,探索多维度评价方式,选拔具有创新潜质的优秀学生。

(据上观新闻2.22)

### 熬过孩子青春期的父母更成熟

心理学有一个发现,就是孩子进入青春期,往往也是父母幸福感处于低位的时候。随着孩子走出青春期,父母的幸福感通常会提升。

所以,很多人说,熬吧,就熬这几年,孩子就大了。但熬的每一天确实不容易。

有一个研究发现可能会让你的熬变得不那么苦情。研究者调查了150位父母,发现这些熬过来的人往往发展出了以前不具备的耐心、同理心和沟通技巧,这些非

常宝贵的能力运用在职场上,反而帮助他们变得更自信,获得了更多的发展机会。

这样积极的想法并不是一时的自我安慰,它是真的有用,而且,你最好多使用这样的心态。为什么呢?我们的大脑有一个区域叫背侧剑突,遇到压力的时候,它原来是释放谷氨酸的,让神经更兴奋,这时候会转而释放伽马-氨基丁酸。这个神经递质可以让我们降低焦虑,变得放松,能睡个好觉。

(摘自《新周刊》尹琳/文)

(据澎湃新闻 尹琳/文)

(据澎湃新闻 尹琳/文)

(据澎湃新闻 尹琳/文)

(据澎湃新闻 尹琳/文)

(据澎湃新闻 尹琳/文)

(据澎湃新闻 尹琳/文)

(据澎湃新闻 尹琳/文)

(据澎湃新闻 尹琳/文)

(据澎湃新闻 尹琳/文)

(据澎湃新闻 尹琳/文)

(据澎湃新闻 尹琳/文)

(据澎湃新闻 尹琳/文)

(据澎湃新闻 尹琳/文)

(据澎湃新闻 尹琳/文)

在孩子的求知路上,失败犹如隐匿于迷雾中的暗礁,不经意间会让他们的学习之舟颠簸摇晃。但如果换个视角来看,这些看似令人沮丧的挫败,也可以成为通往成功巅峰的珍贵基石。每一次失败,都是一次发现问题、提升自我的机会。比如,孩子数学考试没考好,家长可以和孩子一起分析试卷,指出:“这次考试没考好,我们从中发现了很多之前没掌握扎实的知识,这是一件好事。我们现在把这些问题解决了,下次考试你就能取得更大的进步。”家长用这种方式,让孩子明白失败是成功的前奏,是为了更好地走向成功。

分析知识点漏洞。家长要仔细查看孩子的作业和试卷,找出错误集中的知识点。例如,孩子在语文阅读理解部分失分严重,可能是对文章理解不透彻,抑或是答题技巧尚未掌握,家长针对不同的问题,制定相应的学习策略。家长可以购买相关的辅导资料,让孩子进行专项练习,提高孩子的阅读理解能力。

关注学习态度和时间的管理。深入了解孩子在学习时的专注度与态度,观察是否存在拖延、敷衍等情况。若孩子学习态度不端正,家长要及时与孩子沟通,晓之以理,让孩子明白学习的重要性,培养孩子的责任心。对时间管理不善的孩子,帮助他们制定适宜的学习计划,合理分配学习时间,提高学习的专注度。

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

(摘自《新周刊》张馨予/文)

### 如何利用好『失败经验』

如何利用好『失败经验』

如何利用好『失败经验』

如何利用好『失败经验』

如何利用好『失败经验』

如何利用好『失败经验』