



35岁前就要开始控糖

35岁左右如果血糖偏高,还会留下“坏记忆”——就算后来把血糖控制好了,之前高血糖对血管造成的损伤,也会一直悄悄发展(这就是医生说的“代谢记忆效应”)。

现代生活方式的叠加风险

30岁左右这个年龄段的人,大多要应对工作压力、天天坐着不动、睡不够,还常吃高糖高热量的食物,这些都会让身体对胰岛素“不敏感”(也就是“胰岛素抵抗”)——相当于胰岛素这个“血糖搬运工”,没法好好把血糖运走。

研究发现,35岁后如果不管血糖问题,每年会多5%到10%的人从血糖偏高变成II型糖尿病;但如果早注意、早调整,这个风险能直接降一半还多(51%)。

中国疾控中心慢病中心指出,具备以下任意一项特征者,即使未满35岁也需提前控糖:

体型相关 BMI≥24kg/m²(超重)或≥28kg/m²(肥胖);男性腰围≥90cm、女性≥85cm(中心型肥胖)[BMI(体重公斤

数÷身高米数的平方)]。

遗传与病史 一级亲属(比如爸妈、亲兄弟姐妹)有糖尿病史;曾患糖尿病前期(空腹血糖5.6-6.9mmol/L);有妊娠期糖尿病史或分娩过≥4kg巨大儿。

生活方式 每周运动<150分钟(缺乏体力活动);长期久坐(每日≥8小时);频繁摄入高糖饮料、超加工食品。

并发症关联 高血压(收缩压≥140mmHg或舒张压≥90mmHg);血脂异常(甘油三酯>2.22mmol/L);动脉粥样硬化病史。

特殊情况 长期服用类固醇药物、抗精神病药;多囊卵巢综合征患者;皮肤出现黑棘皮病(颈部、腋窝色素沉着)。

再比如,有些人刚查出糖尿病,医生会建议“短期用胰岛素帮身体控糖”(就是所谓“胰岛素强化治疗”),这么做能让β细胞好好休息,不少人甚至能达到“血糖不用药也能稳住”的效果(也就是“糖尿病缓解”)。

能降低并发症风险

1.心脑血管疾病 高血糖就像把血管泡在糖水里,时间长了血管内壁会被慢慢腐蚀,变得又窄又硬(这就是“动脉粥样硬化”)。英国医学期刊2025年研究指出,35岁前开始控糖,以后得心脏病、中风的

风险会少20%;其中心梗风险降25%、中风降31%。

2.微血管病变 早期严格控糖可使视网膜病变风险降低,延缓糖尿病肾病进展,减少尿毒症发生。

3.神经病变 控制血糖有助于保护神经功能,减少肢体麻木、疼痛等并发症。

4.早期控糖能留下“好底子”改善代谢记忆效应。医生发现,早期把血糖控制好,身体会留下“好记忆”——就算后来偶尔血糖有点波动,之前打下的好基础,还能一直帮着降低并发症风险。反过来要是早期不管血糖,等后来再想补救,之前的坏影响就很难彻底扭转了,相当于“一步错,步步难”。

(据央视新闻)

中国疾控中心2025年最新研究显示,20至24岁男性糖尿病患病率已从1.99%暴涨至7.42%,40岁以下群体发病率已3倍激增。

国际医学界将“35岁”定为血糖管理警戒线,绝非危言耸听——这既是对年轻化趋势的应对,更是基于科学证据的健康预警。

代谢机能断崖式下降

30岁以后,我们的肌肉量每年会少1%——要知道肌肉是帮身体“消化”葡萄糖的“小帮手”,肌肉少了,处理血糖的本事就慢慢变弱;到了35岁,胰腺里负责分泌胰岛素的“小工厂”(β细胞)老化速度还会加快,胰岛素分泌得少了,效率低了,血糖就更容易升高。

更要注意的是,

我国批准上市的流感疫苗有三价灭活疫苗、四价灭活疫苗和三价减毒活疫苗。三价疫苗可预防甲型H1N1、H3N2和乙型Victoria系流感病毒。四价疫苗则是在三价基础上多了一价保护,额外覆盖乙型Yamagata系流感病毒。四价疫苗针对今年流行的毒株效果更好一些,但是对无法接种四价疫苗的情况,接种三价疫苗比不接种任何疫苗要好。

专家建议,大于6月龄人群可接种三价或四价灭活疫苗,其中3至7岁人群还可以选择三价减毒活疫苗。接种疫苗2至4周后,人体才会产生具有保护水平的抗体;疫苗产生的保护性抗体一般可持续6至8个月。接种疫苗的时间一般建议在10月底之前。如果因为各种原因没有来得及接种,后续也要尽早完成接种,通常接种流感疫苗2至4周后,抗体可达到保护性水平。

(摘自《中国中医药报》朱芳/文)



四点助你辨别蛋白尿

蛋白尿是肾脏病进展的独立危险因素,如忽视可能导致终末期肾病(尿毒症)。所以,早期发现蛋白尿并及时干预,对控制病情非常重要。虽然很多蛋白尿患者临床症状轻微,但还是有部分患者会伴随以下临床表现:

泡沫尿 尿里面蛋白质排出增加,会导致尿液的张力发生改变,从而出现泡沫。不过,泡沫尿不一定是蛋白尿。排尿过急、用力,也会出现泡沫尿,但这种泡沫静

置一会儿就会消失。而肾蛋白尿的特征是尿液表面漂浮着大量细小的泡沫,久久不消失。

水肿 大量蛋白尿会引起低蛋白血症,常同时伴有水肿,主要见于眼睑及下肢浮肿。

血尿 蛋白尿和血尿同时出现,往往提示肾小球疾病,如肾小球滤过膜受损。

乏力、困倦、抵抗力差 蛋白尿中也包含免疫球蛋白成分,所以蛋白大量从尿中丢失之后,会引起乏力、抵抗力下降等表现。(摘自《晚霞报》张承承/文)

全球近八亿人受肾病困扰

国际期刊《柳叶刀》发表新研究提醒,从1990年到2023年,全球20岁及以上患有慢性肾病的人口增加了1倍多,达7.88亿;该病在2023年造成148万人死亡,是全球第九大死亡原因。专家提醒,要想防范慢性肾病,生活中要做到以下几点。

定期筛查 普通人群每年应进行1次肾脏体检,包括尿常规、血肌酐和肾脏B超,高危人群应每6个月检查1次。

健康生活 严格管理血

压、血糖、尿酸,肥胖者必须减重,戒烟限酒;坚持低盐饮食(每日小于5克),足量饮水(每日1500至2000毫升),避免过量摄入高蛋白食物,均衡营养,适当运动,避免熬夜。

谨慎用药 避免滥用药物及保健品,特别是非甾体抗炎药(如布洛芬)和未通过正规渠道购买的中药及相关产品,用药前请务必咨询医生。

治疗原发病 及时治疗慢性尿路感染、肾结石梗阻等疾



病,避免拖延损伤肾脏。

增强免疫 老年人适时接种疫苗,预防感染,避免加重肾脏损伤。

(摘自《健康时报》张爽/文)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

熬夜是胃癌的高危因素

胃癌是和生活习惯有密切关系的肿瘤。胃黏膜在夜间有一个修复的过程,熬夜时,这个修复过程就会被打断,黏膜损伤也会形成。此外,熬夜会导致免疫力下降、胃酸分泌增加。在慢性损伤的过程中,胃炎也会逐渐发生,出现胃癌的风险。(摘自《大河健康报》何楠/文)

教你一招

新型研究型大学“新”在哪

近日,由宁波东方理工大学主办的“世界变革与大学发展”高等教育论坛举行,多名专家学者围绕新型研究型大学的产生原因、体制机制建设以及新形势下如何办好教育展开了探讨。

在探讨新型研究型大学的核心特质时,多位专家都约而同地强调了创新性。

西湖大学校长施一公表示:“新型研究型大学是创新实践,这里的新型一定指的是制度之新、改革之新、创新之新。”北京大学

原校长林建华

应届生求职时该怎么避“坑”

1、别主动找那些在招聘软件上先给你发消息的公司。HR每天批量打招呼几十上百人,这种广撒网行为说明他们根本没看过你的简历,只是系统自动推送。真正靠谱的岗位,还是得你自己筛选后再主动投递简历。

2、凡是聊几句就约面试的,很可能有问题。正常流程至少要问清楚背景、经验、意向,如果对方连你专业都不问就让你去面试,大概率是缺人填坑,甚至可能是黑中介或皮包公司。

3、投简历前,先用地图软件搜索目标区域的CBD或工业园区。街景模式能看到办公楼新旧、周边环境、地铁距离,点进企业还能看爱企查的风险提示,比如有没有劳动纠纷、被执行记录,别小看这个操作,能筛掉一半有问题公司。

4、在一些网络招聘平台刷岗前,可以先设置筛选条件,比如:双休、五险一金、100人以上、融资B轮及以上……根据实际情况设置自己的底线,有些初创公司福利不足可以理解,但连基本保障都没有的,就得当心。

5、面试前必须问清的一些问题,比如:转正后工资结构,试用期有没有工资,试用期几个月(超6个月违法),试用期工资怎么算(不得低于正式工资的80%)。加班有没有加班费,签合同还是劳务合同,什么时候交五险一金等。找工作不是求施舍,而是双向选择,你越清楚自己的底线和需求,越不容易被忽悠。

(摘自《中国青年报》)

中小学戏剧教育热度升高

日前,教育部官方网站公布了2025—2028学年面向中小学生的全国性竞赛活动名单,“戏剧中国”全国青少年戏剧文化艺术大赛和“常青藤”全国青少年校园戏剧创意大赛进入该名单。

这一举措并非偶然,是对当前中小学戏剧教育现状的积极回应和方向引领。近年来,多地学校开设戏剧校本课、组建戏剧社团,课本剧展演频频举行,校外戏剧素养班、亲子戏剧营人气高涨,专业院团与教育机构组织的

戏剧教师培训密集开展,全

国性的教育戏剧研讨会轮番召开。中小学戏剧教育的热度持续飙升。在激发青少年审美感知与创造潜能、提高综合艺术素养的同时,戏剧教育还有助于增进青少年与周围世界的沟通联结,养成独立、自信、自尊、自强的健全人格。戏剧教育通过搭建沉浸式教学情境,构建真感受、深交流、强互动的教学模式,不仅能活跃课堂氛围、激发学习热情,更有助于锻炼学生主动发现问题、独立思考问题、协作解决问题的能力。

在谈及新型研究型大学的时代使命时,宁波东方理工

大学校长陈十一表示:“现代大学不仅肩负着人才培养与科学探索的核心使命,更需主动回应时代关切,在推动社会创新、应对全球挑战、服务区域发展等方面发挥引领作用。”

福耀科技大学校长王树国则用生动的比喻将新型研究型大学定位为“轻骑兵”。他指出,新型研究型大学必须承担起为高等教育探索新形态、满足人类发展新需求的使命。

大湾区大学副校长李晓明认为,大学的办学需要在个

如何让AI成为教师好助手

探索不足,AI作用还有待进一步发挥。部分地方出现的“教师用AI布置作业,学生用AI完成作业,最后教师又用AI批改作业”现象,又有过度依赖技术之嫌。

许多教师对AI赋能教育探索深度不足,这里既有学习动力和学习能力等因素的影响,也不排除认知模糊地带造成的阻碍。比如前段时间引起争议的教师用AI写期末评语,有人认为“万金油式”评语让教育变了味,也有人认为只要用了心,用AI的重要价值就在于,用具体的场景告诉教师什么能做、什么不能做。明确教师使用AI的边界,既能减少类似争议,让教师在边界内大胆尝试,也能帮助其发现可进一步探索的方向。

(摘自《南方日报》12.4)

人属性、国家属性、人类属性之间找到恰当的平衡点。而新型研究型大学未来应更加紧密地围绕国家战略需求和社会发展需要,为国家发展贡献独特力量。

深圳理工大学校长樊建平认为,对优质高等教育资源的需求日益迫切,城市转型升级亟须人才支撑与技术赋能、地方政府期待更高的办学效率与效益,这些因素共同促使高起点、小而精、研究型、国际化成为新型研究型大学的共同办学特征。

(摘自《科技日报》12.10)

在幼儿园,我发现幼儿正处于自我认知与同伴交往的关键发展阶段,然而,传统点名、分组方式较为刻板,难以激发幼儿兴趣。基于此,我以“名字”为载体,创新打造“名字互动墙”,实现教育性与趣味性的统一。

整体分为两大功能区域,充分释放幼儿的主动性。在姓名拼贴区,教师将幼儿的姓氏与名字拆分开,制作成彩色圆形磁贴,幼儿可以自由地拼贴自己或同伴的姓名,在“自认、自拼、自认”的操作中,自然认识汉字、区分姓氏,同时锻炼了观察力与动手能力。

在学号互动区,教师为每名幼儿设计专属学号卡片,日常点名、分组活动时,幼儿可自主将姓名磁贴吸附到对应学号旁,完成“自主签到”与分组确认;值日生也能通过清点学号卡片快速统计出勤情况。这一设计在简化班级管理流程的同时,有效培养了幼儿的责任意识。

这面小小的互动墙,不仅是班级环境的一部分,更是幼儿的成长平台,凸显出三重教育价值:认知层面,幼儿在趣味操作中提升了语言认知与动手协调能力;社交层面,幼儿通过主动寻找、拼贴同伴姓名,无形中拉近了同伴距离,增强了班级归属感与集体意识;管理层面,幼儿从“被动接受点名”转变为“主动参与签到”,在自主行动中建立起规则意识,真正体会到“我的班级我做主”的主人翁感。(摘自《中国教育报》12.7 石梦瑶/文)

名字互动墙

课堂内外