

# 联合国糖尿病日: 如何远离“甜蜜的烦恼”

据新华社北京11月13日电 缺乏运动、“三高”饮食、喝酒、熬夜……随着不健康生活方式的侵袭,在世界范围内,糖尿病的发病率呈上升趋势,而我国更是全球发病人数最多的国家。

如何让亿万家庭远离“甜蜜的烦恼”?记者在“11·14”联合国糖尿病日前夕调查发现,健康素养缺乏是当前糖尿病防治面临的难点。防“糖”之路需要每个人增强健康意识,做好自己健康的“第一责任人”。

## 不良生活方式带来“甜蜜的烦恼”

三五好友相约夜宵、一天不喝奶茶就难受……当下流行的一些生活方式正侵蚀着我们的健康。据中国疾控中心营养与健康所的数据,我国人均每日添加糖(主要为蔗糖)摄入量约30g,食用油摄入量为42.1g,均高于世界卫生组织和《中国居民膳食指南》推荐摄入量。

“我国约10个成年人中,就有1名糖尿病患者。”中华医学会糖尿病学分会主委、南京鼓楼医院内分泌科主任朱大龙说,我国糖尿病前期的患病率高达50.1%,如不加以干预,这些人群将来也会加入“糖尿病大军”。

“糖尿病患者增多,不健康的生活方式是重要原因。”北京清华长庚医院内分泌及代谢科主任、主任医师肖建中说,糖尿病的“内因”即遗传因素,糖尿病患者的直系血亲患上糖尿病的概率会高于一般人;“外因”则是环境因素,热量过剩、活动量减少、生活压力大等都会增加患病风险。

中国医学科学院阜外医院顾问专家、内分泌与心血管病诊治中心主任李光伟介绍,糖尿病是诱发心血管疾病的高危因素。以往对糖尿病患者的治疗主要关心如何降糖,现在首先关注降糖的同时减少心血管病风险。

## 健康素养缺乏成防治突出难点

糖尿病的高危因素中,专家认为最主要的一是年龄老化,二是肥胖。朱大龙说,随着人口老龄化,我国50岁到65岁之间的中老年人糖尿病发病率明显增加。此外,肥胖、超重问题的低龄化趋势,让30岁以下患2型糖尿病的人数也明显增加。

记者调查发现,由于基层医疗条件不足、患者不遵医嘱等原因,糖尿病患者的治疗达标率不到一半,部分

患者喜欢寻求“神药”而非正规服药,健康素养缺乏已成为防治工作的突出难点。

上海交通大学医学院附属瑞金医院副院长宁光说,按照糖化血红蛋白小于7%来算,我国糖尿病患者的治疗达标率不到40%;而血糖、血压和血脂三个指标全都达标的糖尿病患者不到20%,这三个指标与增加中风、脑梗、肾脏病的发生风险密切相关。

## 防“糖”之路更需大众“齐步走”

今年联合国糖尿病日的中国口号是“防控糖尿病,保护你的家庭”。朱大龙说,中国的防“糖”之路重点还是要提高公众认知,让防“糖”知识深入到家庭和每一个人。

今年7月,我国启动健康中国行动之糖尿病防治行动。国家卫健委疾控局有关负责人提出,在糖尿病防治行动中,健康生活方式是基础;早发现、早干预是关键;规范健康管理是重点;基层能力提升是保障。

专家呼吁,让糖尿病前期人群不发展成糖尿病,让糖尿病患者不发展出并发症,这都需要人们主动关注自己的血糖、体重等,做好自己健康的“第一责任人”。

# 马首铜像将归藏圆明园 与其他6尊兽首铜像在中国国家博物馆展出



11月13日,圆明园十二生肖兽首铜像之一——马首铜像捐赠仪式在京举行。文化和旅游部部长雒树刚(右)同何鸿燊先生的代表何超琼女士为圆明园马首铜像揭幕。新华社发

新华社北京11月13日电 100多年前,在圆明园冲天的火光中,一匹“骏马”流落异乡、颠沛流离;2007年,它现身拍卖市场,被港澳知名企业家、爱国人士何鸿燊出资购回,并在港澳地区公开展示多年。13日,国家文物局宣布,这匹“骏马”昂首北上,将归藏于圆明园。

这匹“骏马”便是圆明园十二生肖兽首铜像之一——马首铜像。记者从13日举行的捐赠仪式上获悉,何鸿燊先生本月决定将马首铜像正式捐赠国家文物局。为更好践行流失文物回归原属地的文物保护国际共识,国家文物局经与何鸿燊先生协商一致,将马首铜像划拨北京市圆明园管理处收藏,回归原属地,为其百年回归之路画上圆满句号。

这将是第一尊回归圆明园原址的兽首铜像。

“在70年抢救流失文物的不凡历程中,港澳爱国同胞始终是

不可或缺的重要力量,他们秉承着拳拳爱国之心,搜求海外遗珍,捐献祖国,化私为公,广益民众,何鸿燊先生就是其中的杰出代表。”国家文物局局长刘玉珠说。

资料显示,马首铜像为意大利人郎世宁设计,融合了东西方艺术理念与设计风格,清乾隆年间由宫廷匠师精工制作,以精炼红铜为材,色彩深沉厚重,以失蜡法一体铸造成型,神态栩栩如生,毛发分毫毕现,历百年风雨而不锈蚀,展现出极高的工艺水准,是一件非凡的中国古代艺术品。

据介绍,除马首外,多年来,在国家文物局和社会各界力量的共同努力下,还有牛首、猴首、虎首、猪首、鼠首、兔首等6尊圆明园流失兽首铜像通过不同方式回归祖国。这7尊兽首铜像自13日起齐聚“回归之路——新中国成立70周年流失文物回归成果展”,公众可在中国国家博物馆北2、3展厅一览它们的风采。

# 科考人员发现红嘴鸥迁徙新路线 新线路数据将为联合保护红嘴鸥提供依据

新华社昆明11月13日电 由全国鸟类环志中心与昆明鸟类协会专家组成的科考队近日发现了一条新的红嘴鸥迁徙路线。沿着这条迁徙路线,在昆明越冬的红嘴鸥每年春季飞越中俄蒙边境,最终抵达俄罗斯的维柳伊河河畔进行繁殖。

昆明鸟类协会秘书长赵雪冰介绍,自1985年以来,红嘴鸥已连续30多年从西伯利亚等地飞往昆明越冬。10月25日,由全国鸟类环志中心、昆明鸟类协会5名专家组成的科考队从昆明出发,开始探寻红嘴鸥的迁徙路线及生活习性,这也是国内首次大规模全面跟踪红嘴鸥迁徙的科学考察活动。

赵雪冰介绍,为准确掌握红嘴鸥的迁徙规律,研究人员已于2018年11月和今年3月给92只红嘴鸥和2只棕头鸥佩戴了卫星追踪器,这种追踪器重仅6克,可以太阳能为能源接收北斗卫星定位系统信号。卫星追踪器传输回来的数据可以监测到

红嘴鸥飞行的轨迹、速度、高度以及在迁徙过程中停留的坐标点等。

据介绍,每年冬季,约有4万只红嘴鸥从西伯利亚来到昆明滇池流域越冬。次年3月,红嘴鸥又从昆明飞回蒙古国、俄罗斯西伯利亚等地进行繁殖。据昆明鸟类协会统计,目前已有约1万只红嘴鸥抵达昆明滇池水域,多数红嘴鸥仍在黄河沿线的宁夏和内蒙古休息。

此外,科研人员还通过数据收集分析,发现了一条红嘴鸥不同以往的迁徙路线:一部分红嘴鸥不像以往一样向西或向北飞往贝加尔湖或蒙古国西部,而是向东北方向继续迁徙,途经中俄蒙边境,在呼伦湖进行停留后,继续向北迁徙,最终到达俄罗斯的维柳伊河河畔。

赵雪冰表示,科考队接下来将持续关注这条新的迁徙线路,对信息数据进行分析,为下一步联合保护红嘴鸥提供理论支撑和科学依据。

## 警方提醒

# 小心“假老师”入群钱包遭殃

新华社合肥11月13日电 家长群里,孩子的老师突然通知收钱,身为家长的你,是交还是不交?日前,安徽省合肥市公安局反电诈中心发布预警:遇到这种情况,还真得擦亮双眼——群里的这位可能是个假老师、真骗子。近日,当地发生多起不法分子冒充老师群内收钱、学生家长上当受骗的新型电信诈骗案件。

前不久合肥某中学一个家长QQ群内,“老师”发信息通知各位家长缴纳学习资料费、复印费共428元,并同时发送了微信收款二维码。随后多位家长进行了扫码付款,并截图留言方便“老师”登记。事后家长们才发现,这个用户压根不是老师,学校并没有收钱,于是赶紧报警。警方初步核实,该群内共有20名家长受骗。

警方表示,近期此类案件在多地均有发生,不法分



可疑的“老师”。

新华社发

子的作案方式大多为潜入家长QQ群中,将昵称和头像改为与群中老师一致,冒充老师发消息,称需要缴纳补习费或者资料费,并提供二维码,供受害者扫码付款。

对此,警方提示,遇有学校要求交纳费用的通知,应保持警惕,不要着急转账,应当先通过电话、短信、微信私聊等方式与老师本人进行核实。