

成年糖友有了最佳体重范围

俗话说:“千金难买老来瘦。”生活中,不少人都认为“老了瘦一点很正常”“瘦比胖更好看、更健康”。但对于2型糖尿病患者来说,肥胖状态可能更有益心血管健康。拟于今年5月举行的欧洲肥胖大会上,湖北文理学院附属医院将发表一项新研究成果:中年糖友(65岁以下)将体重指数(BMI)保持在23~25,老年糖友(65岁以上)将BMI保持在26~28,心血管病死亡风险相对最低。

BMI(体重除以身高的平方,单位为kg/m²)是国际上普遍用于衡量人体营养状况、胖瘦程度、身体发育水平的指标之一。研究人员纳入英国生物银行数据库中22874名参试者,随访近13年后发现,相比其他同年龄的2型糖尿病患者,BMI保持在23~25的中年糖友,心

血管病死亡风险要低13%;在65岁以上的老年糖友群体中,BMI略高于正常范围,死亡风险可降低18%,当BMI为27时风险最低。

上海交通大学医学院附属同仁医院内分泌科主任医师邹大进表示,脂肪是人体的“能源库”,BMI太低意味着体内脂肪细胞因子减少,营养储备不足,人体可能难以处理突发状况。特别是中老年人,身体机能下降、免疫功能减退,脂肪存储不足可能导致各种慢病的发病风险增加;反之,面对慢性消耗性疾病,有一定脂肪“存量”才能有更好的承受力。“脂肪就好像‘灯油’,如果储量不够,‘灯’就会慢慢熄灭。”所以,BMI稍微高一点未必是坏事,更重要是看脂肪堆积位置和腰围。

根据堆积位置,脂肪可分为皮下脂肪与内

脏脂肪。前者储存在皮下,是良性肥胖的表现,多见于腰细臀肥的欧美身材;后者是一种恶性肥胖,主要存在于肝脏、胰腺、肾脏等器官周围,甚至将器官包裹,形成脂肪肝、脂肪胰,扰乱人体正常代谢。因此,当脂肪储存在皮下的脂肪细胞中,没有发生异位转移,即使稍有超重也无碍;倘若腰围超标,脂肪堆积在内脏器官周围,就可能成为多种慢病的诱因。

根据多项国际大型研究,2型糖尿病成年患者的BMI保持在25左右,死亡风险最低。相比欧美人群,亚洲人身材偏瘦,糖友的BMI理想参考值应下调1.5~2个单位。不过,由于我国糖友多是“大肚子、小腿腿”体型,需特别注意控制腰围,男女腰围要分别控制在90厘米和85厘米以内。同时,我国糖友体重有个消

界限,一旦BMI低于20,各类疾病的死亡风险会大幅上升。“如果内脏脂肪堆积不严重,也就是腰围正常,BMI保持在正常范围的上限,会是相对较好的状态。”邹大进认为,综合新研究的结论,我国老年糖友将BMI控制在25~26可能更利健康。

邹大进提醒,老年糖友还要警惕“肌少症性肥胖”。到了老年阶段,肌肉的质和量都会下降,更需要保证肌肉与脂肪比例的协调。建议老年人调整饮食结构,适当增加蛋白质摄入,加强抗阻运动,以提高肌肉含量。小腿围是判断肌肉含量的一个简单指标,若男性小腿围小于35厘米,女性小于33厘米,就要警惕肌少症。

(郭诗颖)

非遗制作 吸人眼球

4月4日,蒙城县森林公园古风集市上,民间艺人现场制作的捏面人吸引了游客的眼球。清明小长假,在蒙城县森林公园古风集市上,民间艺人的捏面人、草编等非遗现场制作,吸引了人们的眼球,成为古风集市的文化亮点。

胡卫国 摄



春季花粉过敏高发 如何做好防护

现在正值春季,花粉过敏高发,如何做好防护?

花粉过敏是指有人吸入花粉后,产生过敏反应即花粉过敏症,是特异性体质患者被花粉致敏后引起的一系列病理生理过程。花粉过敏为过敏科常见病,且发病率逐年上升,严重影响人类健康。

花粉过敏时会出现多种症状,主要表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵、呼吸不畅、呼吸道阵发性咳嗽、胸闷、气短、喘息、有白色粘液,突发性哮喘发作,眼睛发痒、眼睑肿胀,常伴水样或脓液分泌物,甚至上颚痒皮肤红肿、瘙痒等症

状,严重时会出现类似荨麻疹的小疙瘩,甚至形成渗液。

科学防护和应对花粉过敏,需要注意以下事项:

一是要避免直接接触花粉源。减少户外时间是最有效的防护措施,关注花粉浓度预报,尽量避免在花粉浓度较高时段外出,减少花粉的吸入量。花粉高峰期,如遇大风天气,应关闭室内门窗以减少花粉逸散;

二是出门做好防护。外出时需穿长袖衣服,佩戴口罩和眼镜,开车时关紧车窗。回家前抖掉身上灰尘,回家后更换

外衣,减少花粉接触,并及时洗脸、漱口、清除鼻腔分泌物;

三是提高免疫力。保证良好睡眠,熬夜易造成免疫功能障碍,导致过敏症状频发。饮食宜营养均衡,多吃绿色、新鲜的食物,适量饮水。定期锻炼身体,保持良好心情;

四是症状加重,及时就医。花粉过敏或有哮喘和其他过敏症状的患者,应注意适当增减衣物,避免着凉感冒,防止加重过敏症状。当过敏症状严重时,一定要及时就医,在医生的指导下进行药物治疗。(乔业琼)

四月初的岗集,春的气息弥漫大街小巷。对于岗集镇松棵村的孩子们来说,他们期待的除了惠风晴日的好天气以外,同时还盼望着村里每月开展一次的“移动书屋”活动。书桌摆放有序,墙面张贴着孩子们的卡通绘画,书架上整齐地码放着各类书籍,走进松棵村的“移动书屋”内,窗外鸟儿迎春鸣叫,透出勃勃生机;室内孩子们书声琅琅,诉说着“诗与远方”。

“十年树木,百年树人;百年大计,教育为本。”移动书屋”是可持续的公益项目,旨在帮助乡村困难群众,尤其是儿童群体,可以享受课外知识的熏陶,感受来自党和政府的关爱,让爱心延续。“移动书屋”项目负责人陈金凤向记者介绍。

社会爱心助力乡村教育

“移动书屋”于2023年4月立项,截至目前已经运营将近一年的时间。“在立项之前,我们在走访摸排中发现了两个重要问题:松棵村儿童课余时间少,平时有点时间也只在家里看电视、玩手机。而村里的农家书屋内正好有2115本的书

籍存货,借阅量少,不如把这些书合理利用起来。”说干就干,陈金凤带着村里的志愿者先后成立了“爱在书屋”志愿服务队,核心成员3名,目前还发展了2名家长志愿者,曾经脏乱无序的书屋经过修整和粉刷,如今变得焕然一新,整洁有序,四处飘荡着油墨书香,充盈着爱与温馨。

为了让服务更精准,志愿者们详细调研了村里儿童的家庭情况,结合包组干部提供的信息,整理出他们的详细资料,并把农家书屋2115本书籍进行详细归类,从人文、少儿、到科技、法治,从天文、地理,到卫生、教育等等,根据不同孩子们的阅读需求,志愿者们经常需要往返村居和书屋之间,主动将书籍送到孩子们的手中,无论刮风下雨,只为他们能第一时间让孩子们阅读到新的书籍,截至目前,送书活动和读书分享会都分别开展了7次。小小的农家书屋,在志愿服务队的努力下逐渐受到了孩子们的热烈欢迎,“读万卷书,行万里路,我希

书香致远 情暖岗集

望村里的孩子能从书中收获知识,也希望他们通过阅读寻找梦想,将来去往更广阔的天地实现人生价值。”松棵村党总支书记丁家新表示。

感恩分享感受成长

这一年来,令村里人最感动最自豪的事情,莫过于参与“移动书屋”孩子们的态度和行为上的转变。在村里,有些孩子家庭条件困难,有的孩子性格内向,有的孩子面对陌生人胆怯。如今经过几个月的努力,孩子们在语言表达方面有了很大提升,与人交流顺畅,慢慢地都变得开朗起来。

除了开展读书分享会,松棵村还积极链接岗集镇民政办、岗集镇社会站“微心愿”项目组等资源,开展例如手工制作糕点、花灯、书法学习、心理咨询、趣味运动会、“扫黄打非”等各类志愿公益活动。经过不断的完善和发展,如今的“移动书屋”项目已经由原来简单的入户送书服务扩展成为“入户送书+读书分享+主题活动+各类帮

扶”的形式。小小书屋,凝聚着大大的温暖,“只要孩子哪怕有点滴进步,我们的活动就有意义,只要能给他们提供一点点帮助,我们就去做,他们的笑容就是我们前进的动力。”志愿者王本群向记者说道,通过“移动书屋”,孩子们收获了知识,志愿者们也得到了成长。去年以来,凭借优秀的志愿服务工作,王本群个人也荣获“长丰县最美志愿者”和“岗集镇最美志愿者”称号。

社会多一份关爱,孩子就多一份信心,乡村教育就多一份希望。越来越多的志愿者汇聚,在这里把“移动书屋”建设的更加丰富多彩,把志愿服务的精神继续传递下去,用爱与守护,点亮孩子们的未来之路。

据了解,松棵村“移动书屋”志愿服务项目隶属于岗集镇志愿服务指导中心项目,除此之外,镇域内各村居还广泛开展爱心服务、环境治理等各类项目,不断探索和创新志愿服务的内容和形式,做到群众需求在哪里志愿服务就延伸到哪里,用点点微光,汇聚志愿服务星河,将“岗”好有你志愿服务品牌发扬光大。

(谷郁怡 全媒体记者 黄文静)

健康新知

长期食用复炸油会导致神经退变

一项新研究发现,与正常饮食的大鼠相比,过多食用复炸油的大鼠及其后代的神经变性程度更高。研究还表明,神经变性的加剧与油脂对肝脏、肠道和大脑之间双向通讯网络的影响有关。肝—肠—脑轴在调节各种生理功能中发挥着至关重要的作用,其失调与神经系统疾病有关。美国伊利诺伊大学芝加哥分校研究人员在3月23日至26日举行的美国生物化学和分子生物学学会年会上介绍了该成果。

油炸是将食物完全浸入热油中,是世界各地常见的食物制备方法。为了探索重复使用煎炸油带来的长期影响,研究人员将雌性大鼠分为5组,每组分别只接受标准食物/每天添加0.1毫升未加热芝麻油/未加热葵花籽油/再加热芝麻油/再加热葵花籽油的标准食物,时间达30天。再加热油旨在模拟重复使用的煎炸油。

与其他组相比,食用再加热芝麻油或葵花籽油的大鼠肝脏氧化应激和炎症增加。这些大鼠的结肠也表现出严重损伤,导致内毒素和脂多糖(某些细菌释放的毒素)发生变化。结果,肝脏脂质代谢显著改变,大脑中重要的omega-3脂肪酸DHA的运输减少。这反过来又导致了神经退行性改变,这在食用再加热油的大鼠及其后代大脑组织中可观察到。

使用味精诱导后代神经毒性的其他研究表明,食用再加热油的后代比不接受油或接受未加热油的对照组更容易出现神经元损伤。

研究人员表示,补充omega-3脂肪酸、姜黄素和谷维素等营养保健品可能有助于减少肝脏炎症和神经退行性改变。他们补充说,需要对人类进行临床研究来评估食用油炸食品的不利影响,特别是那些用反复使用的油制成的食品。

下一步,研究人员希望研究复炸油对阿尔茨海默病和帕金森病等神经退行性疾病以及焦虑、抑郁和神经炎症的影响。他们还想进一步探索肠道微生物群与大脑之间的关系,以确定预防或治疗神经退行性疾病和神经炎症的潜在新方法。

(张梦然)