巴州疾控中心（卫生监督所）
预防疾病 保障健康 服务人民
联办

联合国糖尿病日：
从“管血糖”到“管健康”

11月14日是联合国糖尿病日，今年的宣传主题为“早发现，早行动”。日前，由中国健康促进基金会主办、诺和诺德中国等多方公益支持的2026年联合国糖尿病日科普传播活动在北京举行，围绕糖尿病早期识别、健康管理、创新治疗及基层规范管理等议题展开交流。

北京医院内分泌科主任、主任医师潘琦教授介绍，预防糖尿病，要科学饮食、规律运动、充足睡眠，并做好心理支持与压力疏导；高危人群要尽早筛查——只要具备“一级亲属有糖尿病史、年龄≥35岁、超重肥胖和（或）中心型肥胖、缺乏体力活动者、有糖尿病前期史、有巨大胎儿分娩史或有妊娠期糖尿病病史”等16条高危因素中的其中一项，就应主动检测血糖；已确诊患者要坚持控制血糖、血压、血脂等综合管理，延缓和及时治疗慢性并发症，降低致残率和死亡率。

随着早筛早治的推进，管理目标也在同步升级。潘琦表示，糖尿病健康管理已从单纯降血糖，转向控血糖、预防并发症、提升生活质量、实现长期健康获益，最终减少并发症发生、延长健康寿命。但长期管理并不轻松，忘记用药、顾虑注射、担心低血糖、治疗及管理惰性都会削弱依从性，直接影响治疗效果与健康结局。针对此，降糖周制剂作为创新治疗方案，正在为长期管理提供新的支撑。这类创新治疗还体现在体重管理以及心血管、肾脏保护等多维获益，帮助患者从“管血糖”走向“管健康”，也更契合多病共管的需求。

“基层是糖尿病管理的主战场。”结合一线实践，北京市密云区鼓楼社区卫生服务中心全科门诊主任王晓英说。基层医疗机构应落实家庭医生签约服务，对高危人群和患者定期随访、健康监测，在日常服务中主动发现高危人群并引导及时就诊，构建“小病在基层、大病到医院、康复回社区”的闭环。她还表示，随着多款糖尿病创新药物纳入《国家基本药物目录（2026年版）》，创新治疗持续下沉，成为分级诊疗落地的重要抓手。基层合理、规范地应用创新药物，不仅能够提升基层医疗服务水平，更能够满足患者多层次的健康需求。

活动中，中国健康促进基金会健康传播与促进专项基金主任委员孔灵芝发布并解读了“中国健康知识传播激励计划传播工具包”，倡导公众从“知晓高危因素、筛查患病风险、主动健康管理、保持健康体重、综合管理达标”5个方面行动起来，促进糖尿病的早发现、早行动，并建议糖尿病患者不仅“管血糖”，更要“管健康”，做到血脂、血压、体重等指标的综合管理达标。

活动还设置专家访谈、圆桌对话，邀请内分泌专家、基层医务工作者、健康教育工作者、体医融合相关从业者、药店药师及1型糖友社群代表，围绕糖尿病管理挑战与多方协同展开交流，场外同步开展“轻盈驿站”健康体验互动等。**（据《光明日报》）**

肌肉壮硕等于气血充盈吗

当下，高强度健身已成为许多年轻人追求健康与塑形的重要方式。肌肉线条与力量感被视为身体健康的标志之一。然而，从中医理论的视角出发，外在的肌肉形态与内在的气血平衡之间，能否直接画上等号？不当的健身方式可能带来哪些潜在风险？我们又应如何寻求运动与养生的平衡？对此，中青报·中青网记者专访了首都医科大学附属北京中医医院疼痛科副主任李树明。

中医理论中，脾胃作为“后天之本”，承担着将食物转化为“气血”的重要功能。当脾胃强健，气血生化有源，肌肉得以充分濡养，自然会呈现丰盈、结实、有弹性的健康状态。这种状态下展现的“肌肉壮硕”，可被视为“气血充盈”的外在表现。

然而，李树明表示，现实中二者并非总是正相关关系。

“若脾胃虚弱，运化功能失常，即使通过高强度训练和大量蛋白质摄入催生出壮硕的肌肉块，也可能只是一个‘花架子’。”李树明说。这种情况下，肌肉缺乏气血的深层支撑，甚至可能因代谢产物堆积，导致身体沉重、乏力。

李树明告诉记者，临床上，一些肌肉发达的年轻人伴有舌苔厚腻、脉象沉缓等脾虚湿困、气血运行不畅的体征。因此，肌肉形态并非衡量气血水平的唯一标准。

李树明特别指出，对女性而言，过度运动与过低体脂率会严重影响气血生成与运行，导致冲任脉失调，出现月经量少、周期紊乱甚至闭经。“这在中医看来是气血亏虚、血海空虚的表现。”

“但这些问题的出现并不是要完全否定健身价值，而是告诉我们，任何运动都应以尊重身体感受和规律为前提。”李树明说。

中医理论主张“劳则气耗”，指超越身体承受能力的过度劳作会耗损“气”。那么，健身运动是否必然导致气的过度消耗？

李树明认为，答案取决于“度”。中医认为“气”是维持生命活动的根本，具有推动、温煦、防御等功能。适度的运动能促进气血流通，激发阳气，增强脏腑功能，属于“动则生阳”的积极过程。此时气的消耗是正常生理过程，并能通过休息和营养补充恢复，甚至实现身体机能的超越。然而，一旦运动强度、频率或时长超出个体承受范围，气的消耗大于恢复能力，长期积累就会导致气虚的症状。

“好比一盏油灯，正常的燃烧是发光发热，但如果火开得太大，油（气）就会迅速耗尽，灯也就熄灭了。”李树明说，“想要判断健身是‘生阳’还是‘耗气’，可以观察运动后反应。”运动适宜的信号是精神焕发、身心舒畅、食欲睡眠良好；而运动过度的信号则是持续难以恢复的疲劳，影响正常工作和生活。

根据中医体质学说，运动选择应当因人而异。不同体质类型的人群选择适合自己的运动方式和强度，才能达到事半功倍的效果。

李树明分享，对于气虚体质者，由于常感疲劳、气短，运动时应以温和、低强度为主，如散步、太极拳等，核心原则是“静养为主，动养为辅”，避免大汗淋漓的剧烈运动消耗本已不足的气血。阳虚体质者多表现为畏寒怕冷、手脚冰凉，适合在阳光下进行快走、慢跑等温和的有氧运动，通过“动则生阳”的方式振奋体内阳气，同时注意避寒就温。阴虚体质者常有手足心热、口干咽燥等症状，宜选择游泳、瑜伽等中小强度的有氧运动，遵循“滋阴润燥”的原则，避免在炎热环境下大量出汗而进一步耗伤阴液。痰湿体质者多表现为体型肥胖、身体沉重，需要通过中高强度的有氧运动和力量训练，如慢跑、跳绳、力量循环训练等，实现“动能化湿”的目标。

他特别建议，痰湿质与平和质的人群相对更适合进行力量训练。而对于气虚、阳虚、阴虚体质的人群而言，力量训练并非完全禁忌，但需要严格把控训练强度，建议从低重量、低组数开始尝试，并密切观察身体的反应信号，以确保运动方式与自身体质特点相契合。

对于当代年轻人应如何摆正养生与健身的位置，李树明认为，关键在于“以养生为本，以健身为用”。

养生为本，意味着将中医的整体观与平衡观作为健康的底层逻辑。了解自身体质，顺应自然节律，顾护气血之源，这是人们健康的根基。根基不稳，任何外在的肌肉形态都难以持久。健身为用，则是将现代健身科学视为实现特定健康目标的有效工具，实现增肌、减脂目标，提升心肺功能，但不能损害健康根本。

“人天生不完美，也无需完美。最终追求的，应是一个充满生命力、能够自我调节、与自然和谐共处的‘鲜活生命’。”李树明说，在健身的道路上，年轻人需要少一些焦虑与对抗，多一些智慧与从容，从而找到那条最适合自己的、通往身心合一的健康之路。

（据《中国青年报》）

研究发现两种可能与阿尔茨海默病有关的蛋白聚集体

斯德哥尔摩消息：瑞典卡罗琳医学院近日宣布，该校参与的一项研究发现了两种此前未知的β-淀粉样蛋白聚集体形式，它们可能与阿尔茨海默病的发生发展有关。这一发现有助于加深对阿尔茨海默病发病机制的理解，并为探索新疗法提供思路。

阿尔茨海默病是最常见的痴呆症类型，β-淀粉样蛋白长期以来是相关研究的重点。卡罗琳医学院近日发布新闻公报介绍，这种蛋白质能够在脑内逐渐聚集，形成该病的典型病理特征——淀粉样斑块，在斑块形成之前出现的一些小型蛋白聚集体也可能损伤神经细胞。

卡罗琳医学院和英国谢菲尔德大学等机构研究人员利用先进的显微成像技术，结合对阿尔茨海默病死亡患者脑组织、小鼠模型以及体外培养神经细胞的分析，识别出两种具有神经毒性的β-淀粉样蛋白聚集体。

研究发现，这两种聚集体通过不同方式形成，均能损伤神经细胞，但只有其中一种会进一步发展形成淀粉样斑块。研究人员在阿尔茨海默病死亡患者脑组织和动物实验模型中均发现了这两种聚集体，它们可能在疾病进程中发挥不同作用。

研究还显示，卡罗琳医学院研究人员此前发现的一种被称为BRICHOS的蛋白质能够抑制上述有害β-淀粉样蛋白聚集体的形成。在小鼠实验中，BRICHOS降低了有害蛋白聚集体的水平，减少了脑内淀粉样斑块形成和炎症反应，并改善了小鼠在认知测试中的表现。

相关研究论文已发表在英国《自然-通讯》杂志上。目前，针对β-淀粉样蛋白的抗体药物已经应用于阿尔茨海默病的治疗，研究人员认为，这项研究为开发该病的新疗法提供了思路。**（据新华社）**

新型基因评估方法可识别青光眼高风险人群

澳大利亚研究人员参与的国际团队开发出一种新型基因评估方法，可识别患开角型青光眼风险显著偏高的人群，有望用于该病的早期发现，从而在视力出现不可逆损伤前开展监测和治疗。

澳大利亚伯格霍弗医学研究所近日发布新闻公报介绍，青光眼会损伤视神经，早期通常没有明显症状。开角型青光眼是最常见的青光眼类型，也是全球导致不可逆失明的主要原因之一。即使在眼科医疗资源较充足的国家，约一半青光眼患者仍未得到诊断。由于视力损伤无法恢复，该病的早期发现至关重要。

这项研究由伯格霍弗医学研究所、澳大利亚弗林德斯大学及国际合作者共同开展。研究团队利用超过600万人（包括近30万名青光眼患者）的遗传数据，构建出最新版本的基因风险评估系统。该系统纳入数百万种基因变异的影响，可根据个人遗传数据评估其患青光眼的风险。

研究人员利用该系统分析发现，在有欧洲血统的澳大利亚人中，遗传风险排在前10%的人患开角型青光眼的平均几率是其余人的10倍。分析还显示，遗传风险排在前10%的人比风险排在最后10%的人平均要早约25年患病。**（据新华社）**