



职场人

为何成糖尿病“高危人群”？

□广州医科大学附属第三医院 张迅恺 碗旭照



加班久坐、外卖续命、应酬喝酒、失眠熬夜——这些职场常态正悄然增加糖尿病风险。国家卫健委2024年数据显示，中国成人糖尿病患病率约11.9%，其中18~29岁人群患病率达5%，30~39岁人群达6.5%，均为20年前的4倍。针对这一趋势，广州医科大学附属第三医院内分泌代谢科主任医师张莹，通过九个关键问题，为职场人详解糖尿病防控要点。

① 职场人为何是糖尿病“高危人群”？

职场人的糖尿病风险，主要源于三大工作模式的叠加影响：
久坐导致代谢效率降低，热量消耗减少，血液中葡萄糖易堆积，长期会造成胰岛素作用效率下降。
外卖饮食多为高油、高盐、高精制碳水化合物，升糖指数(GI)常超70，使胰岛长期处于超负荷工作状态。
加班时精神紧张，体内肾上腺素分泌增加会推高血糖；而长期睡眠不足6小时，会扰乱血糖调节生物钟，进一步降低胰岛素敏感性。

② 职场人需留意哪些糖尿病早期信号？

糖尿病典型信号可概括为“三多一累”：
多饮：表现为口渴难解，因血液中葡萄糖浓度升高，导致细胞脱水，进而刺激口渴中枢。
多尿：因高血糖引发渗透性利尿，肾小管对水分的重吸收功能受影响，导致排尿次数增多、尿量增加。
多食：因胰岛素功能异常，细胞无法有效利用葡萄糖供能，身体会持续发出“饥饿信号”，导致食欲亢进。
易累：因代谢紊乱、胰岛素抵抗，或长期

期血糖异常引发心理压力，导致持续疲劳、精神不济。
此外，体重在短期内出现不明原因的波动(骤增或骤降)，也可能是糖尿病的早期信号。一旦出现上述症状，建议及时就医检查血糖。

③ 上班只能点外卖，如何控糖？

建议从“总量控制”和“食材选择”两方面入手：
控制进食总量，避免暴饮暴食，根据自身活动量合理安排餐量。
食材搭配上，优先选择蔬菜、优质肉类(如瘦肉、鱼虾)与主食的均衡组合，烹饪方式优选蒸煮，少选油炸、红烧。
主食可将白米饭替换为杂粮饭(如糙米、藜麦饭)，减少精制白面等精加工主食的摄入。
下课时备注“酱汁分开装”，按需蘸取，避免摄入过多油脂和盐分。

④ 久坐没时间运动，该如何改善？

利用碎片化时间开展轻量活动，具体可参考：
工作期间每小时起身活动5分钟，可通过接水、爬楼梯、做简单拉伸(如扩胸、转腰)等方式，促进血液循环。
下班后可提前一站下车步行回家，或选择骑行、快走等方式，保证每日累计30~40分钟的运动量，逐步改善久坐带来的代谢问题。

⑤ 应酬需喝酒，如何减少对血糖的影响？

酒精会干扰血糖正常代谢，建议从“饮用量”和“饮酒方式”两方面控制：

尽量少饮酒，若无法避免，优先选择低度酒，并严格控制饮用量。
饮酒前先吃少量主食(如米饭、面条)，避免空腹饮酒——空腹时酒精吸收快，易引发低血糖(尤其对糖尿病患者或血糖偏高人群)，也可能加重肝脏代谢负担。

⑥ 奶茶、咖啡对血糖影响大吗？

市售奶茶对血糖影响较大：每杯约500ml的奶茶，含糖量通常在30~50g，相当于6~10茶匙白砂糖，饮用后易导致血糖快速飙升。
相比之下，无糖咖啡(如纯黑咖啡)对血糖影响较小，但需注意避免添加糖、植脂末等。建议日常减少含糖饮料的摄入，以白开水、无糖茶或纯黑咖啡作为替代。

⑦ 加班到深夜，能吃什么零食？

原则上不建议吃夜宵，若确实感到饥饿，可选择低升糖、低负担的食物：
饮品：纯牛奶(无糖)，既能补充蛋白质，又能增加饱腹感。
水果：选择低GI水果，如圣女果、草莓、蓝莓(每次食用量控制在100~200g)。
坚果：一小把原味坚果(如核桃、杏

仁，约10~15g)，避免盐焗、油炸等调味品，以防摄入过多盐分和油脂。

⑧ 工作压力大、经常失眠，会影响血糖吗？

会。睡眠质量与血糖调节密切相关：长期失眠或睡眠质量差，会扰乱体内激素分泌节律(如皮质醇、生长激素)，导致胰岛素敏感性下降，进而推高血糖，增加患糖尿病的风险。
建议通过“睡前习惯调整”改善睡眠：睡前1小时放下手机、电脑等电子设备，可通过泡脚(水温40℃左右，时长15~20分钟)、听舒缓轻音乐、阅读纸质书等方式，放松身心，帮助入睡。

⑨ 年轻人应多久测一次血糖？

根据年龄和风险等级，建议如下：
普通人群：25岁后建议每年体检时同步检查空腹血糖，及时掌握基础血糖水平。
高危人群：包括超重(BMI≥24kg/m²)、有糖尿病家族史、糖耐量异常(曾出现空腹血糖偏高或餐后血糖偏高)的人群，建议在每年空腹血糖检查的基础上，额外加做糖耐量试验和糖化血红蛋白检查，更全面地评估血糖代谢情况。
(医学指导：广州医科大学附属第三医院内分泌代谢科主任医师 张莹)

冬季养肾正当时 带你“肾”入其境

□广州中医药大学第一附属医院 陈刚毅

中医讲究“天人相应”，认为人体生理活动与自然界四季更替规律同步。为助力大众安稳过冬、保持肾气充沛，本文将深入解读冬季养肾的中医智慧，厘清不同体质人群的养肾要点，并分享实用易行的冬季调养方法。

从中医理论来看，冬季在五行为属水，五脏中的肾亦属水，二者同气相求，因此冬季的气机变化与肾脏功能活动的关联最为密切。

“藏”与“补”的中医智慧

“藏”：冬季万物闭藏，阳气深伏，人体阳气也应收敛于内，为来年春天的生发储备能量。肾主封藏，是贮藏精气的根本，顺应自然界的收藏之势养护肾脏，可帮助身体“固本培元”，稳固肾精。

“补”：冬季天气寒冷，人体脾胃功能相对强健，营养吸收能力随之增强。此时进补，营养更易转化为肾精。冬季养肾，正是顺应天时、借助自然之力夯实健康根基的过程。

三类肾虚的具体表现

肾虚主要分为肾阳虚、肾阴虚和肾气虚三类，具体表现如下：

肾阳虚：以全身性寒象为主要特征，常见怕冷、手脚冰凉、后腰部发冷，伴腰膝酸软且有冷痛感；面色苍白或暗沉，精神不振、易疲劳；男性多出现阳痿早泄，女性多有宫寒不孕；同时可能伴随身小便频多(尤其夜尿)、大便稀溏。

肾阴虚：核心为阴液亏少、虚火亢盛，典型表现为虚热与干燥症状，如五心烦热、午后潮热、盗汗、口干欲饮，伴头晕耳鸣、失眠多梦；腰膝酸软无力，部分人可能有隐热感。

肾气虚：主要体现为肾的固摄功能减弱，典型症状包括气短、尿频、尿不尽、夜尿增多，严重时可能出现遗尿或失禁；男性可能有滑精早泄，女性可能出现白带清稀或易流产。

肾脏异常注意身体“求救信号”

当肾脏出现异常时，身体可能发出以下“求救信号”，需提高警惕：
水肿：晨起眼睑浮肿，或下午双脚、脚踝浮肿，按压后凹陷回弹缓慢，提示肾脏排水功能可能异常。
尿液异常：尿液中泡沫增多且细小持久(类似啤酒沫)，可能提示蛋白尿；夜尿次数明显增多(每晚超过2

次)，且非睡前饮水过多所致，可能反映肾小管浓缩功能下降。

疲劳乏力：持续感到疲惫，休息后仍难以缓解，伴面色晦暗发黄，可能因肾脏分泌促红细胞生成素减少，引发肾性贫血。

消化道症状：肾功能下降时，体内毒素蓄积可能刺激胃肠道，出现食欲不振、恶心等症状。

血压升高：肾性高血压是常见的继发性高血压，尤其年轻人突发高血压或血压难以控制时，需排查肾脏相关问题。

生活中的“藏盐大户”

高盐饮食会加重肾脏负担，生活中以下三类食物是常见的“藏盐大户”，需注意控制摄入：

调味品：酱油、蚝油、鸡精及各类酱料含盐量较高，添加这些调味品时，应减少或不再额外放盐。

深加工食品：腊肉、火腿、卤味、咸菜、榨菜等在制作过程中需用大量盐分防腐调味，属于高盐“重灾区”。

零食：薯片、话梅、辣条等零食的含盐量也较高，需控制食用频率。

若需提升食物风味，建议使用定量盐勺控制盐的用量，或用葱姜蒜、花椒、八角、柠檬汁、醋等天然香料提味，减少对盐和酱油的依赖。

冬季养肾的3个实用穴位

冬季养肾可借助穴位按摩，以下3个穴位睡前按揉，对肾脏养护有益：

涌泉穴：为肾经“井穴”，是肾气的源头，位于脚底前三分之一凹陷处(蜷足时可见)。按摩方法：用左手搓右脚心、右手搓左脚心，各100次，直至脚心发热，有“引火归元”、温补肾阳的功效。

肾俞穴：位于腰后，与肚脐平行的脊柱旁开1.5寸处(约两横指宽)，左右各一。按摩方法：双手搓热后，用掌心在肾俞穴上下快速摩擦，直至腰部发热，可温煦肾脏，改善腰酸背痛、夜尿多等问题。

关元穴：位于下腹部，肚脐正下方3寸处(约四指宽)。按摩方法：用食指或中指指腹轻揉，每次3~5分钟，有温煦肾脏、培元固本的作用。

(广东省卫生健康委宣传处供稿)



青少年脊柱侧弯危害大 科学守护是关键

□广东省中医院 苏国义

15岁的小雅(化名)是一名勤奋的初中生，每天伏案学习时间超过10小时。一次偶然的游泳活动中，妈妈发现她肩胛骨明显不对称，一侧背部隆起。就医检查后，小雅被确诊为中度特发性脊柱侧弯。小雅的妈妈既自责又担忧：孩子每天坐姿端正，脊柱为何会悄悄变弯？这样的情况还能矫正过来吗？

2024年《柳叶刀-儿童青少年健康》发布的最新研究显示，全球10~18岁青少年脊柱侧弯总体患病率已接近5%，意味着每20个孩子中就有1个面临脊柱健康威胁。



在我国部分地区的筛查数据中，这一比例甚至更高。
脊柱侧弯不仅关乎孩子的体态美观，更影响其呼吸、运动能力乃至心理健康。早发现、早干预，是避免手术、守护未来的关键。

■认识脊柱侧弯

脊柱侧弯(脊柱侧凸)是脊柱在三维空间异常弯曲的复杂畸形，并非单纯姿势问题，而是脊柱结构出现异常旋转和侧向弯曲。其常见类型包括：占比约80%的特发性脊柱侧弯，病因不明，好发于10岁至骨骼成熟的青春前期；因出生时脊椎发育异常(如半椎体、分节不良)导致的先天性脊柱侧弯；由脑瘫等疾病引发肌肉控制失衡的神经肌肉型脊柱侧弯；以及伴随马凡综合征等出现的综合征相关脊柱侧弯。

脊柱侧弯危害多样，会导致双肩不等高、“剃刀背”等体态异常与疼痛；严重时压迫心肺，降低呼吸功能，影响运动能力；还可能引发自卑

等心理问题；成年后则可能加速椎间盘退变，增加慢性疼痛风险，重度侧弯甚至影响心肺寿命。

■不良生活习惯的影响

脊柱侧弯病因复杂，生活习惯虽非直接或唯一诱因，但影响关键。不良姿势方面，长期伏案低头、歪坐扭坐、瘫坐及睡姿不当(如趴睡、枕头不适)等，会增加脊柱压力，导致姿势异常甚至结构改变。活动失衡中，单侧负重(如单肩背包、提重物)和运动模式单一、缺乏或过度单侧运动，会引发肌力失衡，增加侧弯风险，削弱脊柱保护。营养上，维生素D与钙缺乏影响骨骼强度，营养不良阻碍发育，肥胖则加重脊柱负荷，不利姿势维持。

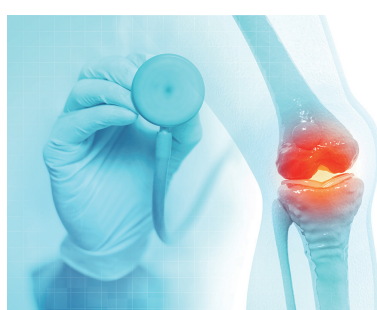
■早发现、早治疗

若孩子出现两侧领口不对称、习惯性偏坐、乳房或肩膀不等高、腰有褶皱、鞋跟磨损不均，或双上肢、双腿不等长、身高增长慢、走路不直，以及肩胛骨高低不一、胸背厚度不同、弯腰时背部不平、

■科学防治

青少年脊柱侧弯治疗需结合弯曲程度、生长情况等选择方案。日常应坚持游泳等对称运动，避免单侧负重，优化学习环境，均衡营养(补充钙、维生素D等，少喝碳酸饮料)；小于30度且非先天性者，可通过强化核心训练改善。30~40度侧弯可配合支具等三维矫正，支具需定制并定期调整。侧弯超40~50度或进展快，需医生评估手术，以矫正畸形，但要选正规机构。中医以理筋、整脊、练功为原则，通过中药、推拿、功法训练等调理，辅以筋骨平衡手法改善状况。

孩子的脊柱，承载着他们探索世界的渴望与无限可能的未来。脊柱侧弯的康复是一场需要耐心与科学加持的长期实践，需要融入日常的生活习惯。愿每一次有意识的身体调整，都能成为脊柱健康的坚实基石，让挺拔与舒适成为自然的常态。



就医提示：勿自行判断用药

出现关节痛，尤其是伴随高烧、夜间突发剧痛或持续不缓解时，切勿自行用药。建议及时就医，通过血液检测(排查病毒、尿酸水平)或关节X光片(评估软骨磨损)明确病因，实现精准治疗，避免小问题演变为大麻烦。

关节疼痛别硬扛 明确病因方能精准治疗

□广州市荔湾区骨伤科医院(西关正骨医院) 孙振全 何挺 陈晨

关节疼痛需引起重视，如果是基孔肯雅热的信号，盲目止痛或拖延处理可能带来健康风险。基孔肯雅热与痛风性关节炎、骨关节炎等均以关节疼痛为主要表现，但病因、风险及应对方式差异显著，准确区分有助于避免误诊误治。以下将逐一解析这三种常见的关节疼痛特点。

基孔肯雅热：高烧伴多关节剧痛

基孔肯雅热由携带基孔肯雅病毒的伊蚊叮咬传播，属于急性传染病。“基孔肯雅”一词源于坦桑尼亚南部土语，意为“弯曲”，因患者常因关节剧痛保持弯腰曲背姿势而得名。
关节疼痛是基孔肯雅热的标志性症状，可能作为首发的表现出现。疼痛呈“突袭式”发作，病毒潜伏期为1~12天，

随后骤然引发持续高烧，并伴随手腕、脚踝、膝盖等多个关节的剧烈对称性疼痛与僵硬，严重时患者行动受限；部分患者还可能出现肌肉剧痛与皮疹。

若近期有疫区旅居史，或接触过类似病例，且出现“高烧+多关节剧痛”，需立即就医进行血液检测排查病毒，并采取防蚊隔离措施防止传播。

目前尚无特效抗病毒药物，治疗以对症支持为主。急性期持续数天至数周，部分患者关节痛可能迁延数月甚至数年。

痛风性关节炎：深夜突发单关节剧痛

痛风性关节炎源于体内尿酸代谢紊乱，尿酸盐结晶沉积于关节引发急性炎症。其疼痛常于夜间或清晨突然发作，

多为单关节受累(超半数患者首发于大脚趾关节)，局部表现为红、肿、热、痛，活动受限。疼痛多与饮酒、吃海鲜、喝老火汤等高嘌呤饮食相关，起病急骤，止痛药可快速缓解，但易反复发作；若未科学控制，可能形成“痛风石”，导致关节功能损害。

骨关节炎：活动后加重的慢性关节痛

骨关节炎因关节软骨随年龄增长、体重增加或长期劳损逐渐磨损退化所致，俗称“长骨刺”。

疼痛多为隐痛或酸胀感，活动后加重、休息后缓解，晨起时关节会出现短暂僵硬(通常不超过30分钟)。该病多见于中老年人，好发于膝、髋等承重关节及手指末端关节，关节活动时可能伴随“咔咔”摩擦音，病程呈慢性进展。

泥等)进食过多；餐次过多、食物引入时间不恰当；孩子存在情绪或心理问题影响进食。

能量消耗过多：即使孩子正常进食，若能量消耗超过摄入，也会影响体重增长。常见原因包括：疾病状态，如发热、腹泻、反复或迁延的上呼吸道感染、隐匿性泌尿系感染等；内分泌疾病，如甲状腺功能亢进；先天性疾病，如先天性心脏病、肾脏疾病等。

营养吸收障碍：食物需经消化道消化吸收后转化为能量，若存在吸收障碍，体重则无法正常增长。相关疾病包括：食物过敏性疾病、代谢性疾病、遗传性疾病、肠道疾病、肝脏疾病、短肠综合征等。

家长应如何应对？

若家长发现孩子体重增长缓慢，经一段时间饮食调整和加强喂养后仍无明显改善，建议及时咨询儿科或儿童保健科医生。医生会根据孩子的个体情况和疾病状态进行鉴别诊断，明确原因后针对性干预。

(医学指导：广东省妇幼保健院儿童保健科主任医师 吴捷娟)