

# 防治糖尿病,大家学得很认真

讲座持续了近两个小时,很多居民都表示没听够



如何防治糖尿病。大家学得很认真。

本报12月16日讯 16日,本报“社区大讲堂”走进槐荫区裕园社区,健康咨询专家为社区居民们讲授了应如何防治糖尿病,以及糖尿病患者如何安全过冬。讲座持续了近两个小时,不少听课居民都表示上课时间太短,根本没听够。

16日上午的讲座原定9点半正式开始,可当主讲人张少英教授9点来到裕园社区时,小课堂里已经坐了十几位居民。

很多居民在9点之前就已经到了这里,有的担心错过讲座,还把早饭带到教室里吃。考虑到最近几天天气比较冷,而且听讲座的居民大部分都是老年人,裕园社区居委会还给大家

准备了热水。

上午9点半,社区大讲堂正式开讲。主讲人张少英教授用简单生动的语言和丰富的肢体动作给居民讲授了糖尿病的形成机理,以及患者如何在日常生活中进行自我保健。记者看到,不少居民都在桌子上认真记录下张少英所讲的重点。

张少英在讲课过程中既讲授了专业的糖尿病知识,同时也举例子来告诫糖尿病患者日常生活中应该注意的问题。张少英精彩的讲课博得了大家的一致认可,课堂上不时爆发出阵阵掌声。

一个多小时很快过去了,张少英关于糖尿病的讲座接近尾声,可很多

居民仍然围着他咨询健康问题,问题一个接着一个,有咨询自身健康的,也有替亲戚朋友咨询的。张少英根据自己从医近50年的经验,耐心地解答了居民心中的疑惑。此外,还有几位居民询问记者,下期讲座什么时候、在哪里举办,既然知道了有“大讲堂”,还想听下一期。

居民赵女士表示,张教授的讲座很有趣,不仅能用生动的语言讲授糖尿病知识,而且所举事例给居民很大的震撼。最重要的是,他还纠正了居民在日常生活中一些不好的习惯。“能在家门口听这么精彩的讲座挺好,希望下次有机会,社区大讲堂还能来裕园社区开讲,我们大家都非常欢迎。”

## 讲堂笔记

### 高热量食物要少吃

张少英表示,治疗糖尿病应该从身体、生活的各方面进行调整。糖尿病患者,不能只注意糖分的摄入,其他的高热量、高脂肪的东西吃多了也不行,但也不能什么都不敢吃。比如,夏季天热,虽然不用补充热量了,但是还应当通过饮食补充体内的微量元素等。

### 保证充足的睡眠

张少英说,近年来有科学研究表明,黄种人的身体中有一种特殊的“节约”基因。当人们都吃饱了,这种“节约”基因决定的能量释放慢的特点,使得黄种人体内更容易堆积脂肪,脂肪一多在体内容易转化成糖,引发糖尿病。

所以,大家应该注意合理饮食、适当运动,戒烟戒酒,保持良好的心态。糖尿病患者尤其要注意睡眠充足。曾有科学实验证明,长期每天睡四五

个小时的人,比每天睡七八个小时的,血糖指数能高一倍。

### 馒头皮适合糖尿病人

不少居民有吃馒头扒皮的习惯。对此,张少英表示,馒头当中,最好的地方就是馒头皮。在制作过程中,形成的馒头皮基本上都是“糊精”。而一般的淀粉类食物,进入人体内消化的第一步就是被转化成“糊精”,馒头皮本身就是,不用转化了,所以更容易消化,更适合糖尿病人和老人、儿童吃。

### 注意尿里的烂苹果味

张少英说,患上糖尿病前的一段时间,人们并没有身体不舒服,所以更应该注意到一些细小的征兆,及时防治。如果发现“三多一少”,即多喝、多吃、多尿、体重减轻的症状,就要及时检查是否患病。也可以检测一下自己的尿液,闻一闻是否有种烂苹果味,如果尿液有烂苹果味,就得警惕了。

本版文/片 本报记者 殷亚楠 见习记者 陈伟



成龙学校

# 成龙学校

一对一辅导  
寒假衔接班

培训不再东奔西走, 小学、初中、高中一条龙培训

## 寒假衔接班预报中

VIP 会员最低 6 折优惠

号外

号外

我校承诺:

- 1、试听课不满意免费
- 2、不满意随时可退款
- 3、空调教室, 可就近入学

### 小学部

趣味数学	快乐作文	少儿英语
牛顿科技	少儿舞蹈	少儿美术

### 初中部

初中双休日班: 巩固提高, 总结重点难点, 指导学习方法。  
毕业备考班: 总结复习, 专题训练, 指导考试技巧和方法。  
寒假衔接班: 衔接新学期, 预习新知识, 超前领先

### 高中部

高中双休日班: 巩固提高, 总结重点难点, 指导学习方法。  
高考备考班: 依高考大纲为导向, 总结复习, 专题训练, 指导考试技巧和方法。

### 考前冲刺 寒假衔接

专业教师针对每一位学员制定一套学习方案, 快速提高成绩。

咨询电话: 88164969 86987853

解放桥: 86464405 86408666 大观园: 86019637 86019541 网址: www.cljn.net



## 加凯 移民讲座

16年投资移民办理经验, 年前优惠  
--移民成功后再付费, 零风险!

时间: 2010年12月19日(周日)下午2:00  
地点: 山东大厦18楼会议室(济南市马鞍山路2-1号)  
预约电话: 4006-987-117

联邦、魁省投资移民项目  
12月1日新政正式实施  
绝胜首批申请优势  
申请周期长, 成功有保障

纽宾士域省提名计划  
总资产200万人民币可申报  
百万以内移民成本项目最后机会!  
政府项目, 高成功率

KBL隶属于加拿大移民集团 济南分公司 济南高新区经二路110号 电话: www.kblcn.com  
预约咨询: 4006-987-117 0531-07179166 24小时咨询: 18653111809 18653111891 18653111810



## 济南新东方 “冬日暖阳” 公开课

与您相约本周末

名师带您揭秘高分策略 掀起口语风暴 徜徉欧美文化 感受新观念独特魅力

日期	公开课时间	公开课主题	公开课地点
12月19日	9:00-10:00	新校舍一讲	山大校区SN110
	10:10-11:10	日语名师教你日语学习心得	山大校区SN227
	11:20-12:20	新校舍二讲	山大校区SN110
12月20日	14:00-15:30	名师带您揭秘高分策略	山大校区SN227
	16:00-17:30	名师带您揭秘高分策略	山大校区SN110
	18:00-19:30	名师带您揭秘高分策略	山大校区SN110

公开课预约电话: 0531-87176688  
公开课地址: 济南市山大路228号(山大路与和平路交汇路口)  
详情关注: <http://jlnan.neworiental.org>