

## 周末天气

# 明天霜降,最低气温降到10℃左右

本周六(24日)将迎来二十四节气的霜降。霜降过后,不耐寒的植物将停止生长,树叶经过秋霜的洗礼,逐渐变成金黄色。此时,是观赏枫叶的最佳时节。霜降时节,养生保健尤为重要,民间有谚语“一年补透透,不如补霜降”,此时应多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜

之类的柔润食物,以及生梨、葡萄、香蕉等水分丰富、滋阴润肺的水果。在起居上要早睡早起。

未来几天详细天气预报如下:23日白天,鲁西北的东部和半岛的北部阴局部有阵雨转多云,其他地区天气多云,鲁西北、鲁中和鲁南的部分地区有

轻到中度霾。最低气温鲁西北、鲁中山区和半岛内陆12℃左右,其他地区14℃左右。最高气温鲁南和鲁中地区22℃左右,其他地区20℃左右。

23日夜间到24日白天,全省多云转晴。最低气温鲁西北、鲁中山区和半岛内陆11℃左右,其他地区14℃左右。最

高气鲁南和鲁中22℃左右,其他地区19℃左右。

24日夜间到25日白天,全省晴转多云。最低气温鲁西北、鲁中山区和半岛内陆10℃左右,其他地区14℃左右。最高气温鲁南和鲁中地区20℃左右,其他地区17℃左右。

本报记者 任磊磊

## GO·资讯

演出

坐标:济南 24日(周六)19:30-10月25日(周日)15:00,西藏自治区大型历史题材话剧《解放!解放!》在山东省会大剧院歌剧厅开演。

坐标:济南 30日(周五)、31日(周六)19:30,新铁道游击队在山东省会大剧院歌剧厅上演。

坐标:济南 30日(周五)19:30,“歌声飞越太平洋”——著名美籍华裔女高音歌唱家冯伟独唱音乐会在历山剧院上演。

活动

坐标:济南 第三十六届趵突泉金秋菊展已于22日拉开帷幕,将展至11月25日。菊展以趵突泉为主展区,并在大明湖、五龙潭、环城三个景区的主要节点进行布展。500余个菊花品种、23组菊花造型和小景、共10万余盆菊花一起扮靓天下第一泉风景区。

坐标:济南 22日(周四)—11月22日,纪念习总书记文艺座谈会讲话一周年系列活动—海疆边疆万里行—刘宝纯写生画展在山东美术馆一楼A1厅展出。

坐标:济南 25日(周日)9:30-11:30,尼山书院国学讲堂第55期—语文·国学·生活在市图书馆新馆B1层小报告厅举办。

坐标:济南 25日(周日)13:30,青年作家卢思《离开前请叫醒我》签售在山东书城二楼活动区举办。

(更多资讯详见逸周末微信公众号)

本报记者 雒武 实习生 陈思宇

# 小伙暴瘦30斤,一查才知糖尿病

## 专家:糖尿病年轻化明显,年轻人也要警惕血糖变化

记者 李钢

## 20岁小伙得糖尿病一年多还不知道

20来岁就患上糖尿病,这让孙明一直无法接受。“之前一直觉得没有什么症状,就是最近发现自己体重下降得太快。”说起自己查出患上糖尿病,孙明仍然有些后怕。

孙明告诉记者,“当时到医院一查,空腹血糖达15.2(mmol/L),已经很高了,最后,大夫检查后确诊是2型糖尿病。大夫说,我患这个病已经有一年多了。”

在大夫的问诊中,孙明才注意到自己早从一年多前就有“口干口渴,饮水多”等症状,当时并没当回事,现在才知道这就是糖尿病的一些早期症状。

“现在有不少这样的年轻患

者,平时对自己的症状不注意,直到有体重快速下降时才去检查。”山东省中医院博导、主任医师、全国老中医药专家学术经验继承人赵泉霖介绍,近年来,随着人民生活水平的提高及生活方式的改变,2型糖尿病发病率迅速增加,而且年轻化的趋势很明显。

“1型糖尿病往往少年儿童多,这种一般需要终生注射胰岛素,但这种只占糖尿病患者的很少一部分。”赵泉霖介绍,一般2型糖尿病多在40岁后发生,但现在在40岁前的患者在不断增加,“还有很多是二三十岁的。”

## 不拿医嘱当事,年轻人得糖尿病更“难”治

据介绍,目前我国成人糖尿病患病率高达11.6%,糖尿病前期人群达50.1%。“糖尿病前期可能看似没什么危害,但身体长期处于这个状态会产生很多并发症。”赵泉霖说,目前糖尿病患者一般会在患病五年后出现一些并发症,等到10年,大部分会出现不同程度的并发症,而糖尿病患病越早,并发症越容易发生,一定程度上会影响患者寿命。

青年人工作繁忙压力大,生活方式不合理,抱着“年轻即资本”的心理对健康时常忽视,对身

体的不适不能引起足够重视,即使发现早期症状或已确诊,仍不能按照医生的建议去做,造成病情知晓率及治疗率低。

赵泉霖说,许多病人就诊时便已有明显的症状,化验检查也不尽如人意,若不能合理规范治疗,身体长期处于高血糖状态下,会在一定程度上增加大血管、微血管病变的风险。研究发现早发人群的微血管病变较晚发人群比率更高,像熟知的视网膜病变及肾脏病变即是最常见的微血管病变。



## 好的生活方式是控制糖尿病关键

赵泉霖介绍,除了遗传因素以外,生活方式是造成糖尿病的主要原因,尤其是饮食问题尤为关键。“一般空腹血糖在7以下,餐后两小时血糖在10以下,可以单纯靠运动和饮食控制,如果超出这个范围就需要药物和饮食运动一起控制。”

说起糖尿病,很多人会从字面上理解,糖尿病是“糖多惹的祸”。“所以有的人可能就不吃甜的东西了,

其实这是个误区。”专家表示,油脂摄入过多才是造成糖尿病的重要原因,“也就是说,吃大鱼大肉可能比吃糖更容易得糖尿病”。

对于糖尿病人的饮食,专家表示,其实糖尿病患者也可以与正常人一样饮食,不需要特别去追求市面上的一些糖尿病食品,正常饮食即可,关键是学会控制总热量、均衡营养、食物多样化的搭配方法。

## 粉丝活动

### 猜鲁能中超胜负 赢取港澳游

鲁能25日周日15:00将对阵贵州人和,小伙伴们猜猜这场鲁能会不会赢,还是打个平手?现在,通过逸周末微信(qiluyizhoumo)发送比赛结果,猜中者可获得由山东国旅提供的港澳双飞五日游贵宾券一张(使用时需参加购物活动,行程安排及相关事宜详见本报逸周末官方微信)。

猜中的济南小伙伴凭逸周末的回复信息可直接到济南泺源大街2号大众传媒大厦6层齐鲁晚报呼叫中心领取奖品(电话:96706)。自接到领奖信息一个月内领取,超时视为放弃。领取时间:每周日下午1点到4点。济南以外的小伙伴

我们可以把奖品快递给您,只是快递费您要自付哦。

参加方法:开球前45小时至开球前发送“猜鲁能比赛结果(鲁能赢则需发送‘胜’,鲁能输则需发送‘负’,平局则需发送‘平’)”+姓名+手机号码”到逸周末微信平台(每场比赛每个微信号限猜一次)。

## 情暖金秋 爱在重阳——

# 山东大学第二医院幸福老人评选活动

金秋时节,九九重阳。登高望远,幸福健康。在一年一度的重阳佳节来临之际,山东大学第二医院将组织开展大型“情暖金秋 爱在重阳——幸福老人评选”活动,在全社会树立“尊老爱老敬老助老”的良好风气,营造关爱老人、关爱健康的良好氛围。

一、活动主题:“情暖金秋 爱在重阳——幸福老人”评选  
二、活动内容:面向社会征集65周岁以上(出生日期为1950年12月31日以前)老

人的生活照或与家人的合影,进行集中展示和投票评选。照片以体现老人健康的生活、开心的笑容和与家人一起其乐融融的温馨关系为主题。

三、活动时间:  
1、报名时间:即日起至2015年10月30日 中午12:00(以收到报名材料时间为准)  
2、投票时间:2015年10月31日至11月10日 24:00  
3、结果公布时间:2015年11月16日

四、报名要求和办法:  
1、参与活动老人须提供一

张近期的本人或与家人的甜蜜合影照片,并附上一句健康心得或健康寄语(30字以内)。同时附老人姓名、身份证号、联系电话。  
2、照片要求:JPEG/JPG格式 横幅,大小200k-1M。  
3、报名办法

(1)微信报名:关注山东大学第二医院微信服务号sddxdeyy或扫描二维码关注报名。  
(2)邮箱报名:资料发送至laonianjiankang@sina.com

张近期的本人或与家人的甜蜜合影照片,并附上一句健康心得或健康寄语(30字以内)。同时附老人姓名、身份证号、联系电话。

(3)网站报名:登录山东大学第二医院官方网站(www.sdey.net),进入活动页面报名。

4、信息不符合上述要求者不能参加候选。

五、投票办法:在山东大学第二医院微信服务号发送“重阳节”,获取活动页面,进入页面后选择支持的老人投票。活动期内每个微信号仅可投票1次,每个人最多可选择10位老人投票。

六、评选及奖励办法:按得票多少评选,从多到少排列:

得票1-50名,赠送999元医院健康体检套餐长寿卡,

得票51-100名,赠送888元医院健康体检套餐健康卡,

得票101-200名,赠送666元医院健康体检套餐幸福卡。

其它参与者都将获得一份由医院提供的健康礼包。

七、其他事项  
1、医院赠送健康体检套餐卡仅限参与活动的老人本人使用,不能折现或转让。

2、医院联系电话:  
0531-88197777