

# 清晨空腹锻炼，“糖友”不适合

齐鲁晚报·生命周刊  
健康大讲堂  
报名热线：96706120



本报记者 陈晓丽

## 超一成“糖友”存在类抑郁症症状

改革开放以来，随着生活方式和饮食习惯的变化，糖尿病发病率呈逐渐升高态势。最近一项调查显示，我国糖尿病患病率已经达到了11.6%，糖尿病前期率则高达50%。

糖尿病不仅给家庭带来较大的经济负担，同时也给患者及亲人造成很大的心理压力。调查发现，12%的糖尿病患者存在类抑郁症的症状，52%的患者则存在与糖尿病相关的疾病痛苦，19%的患者认为自己由于患有糖尿病而受到外界歧视。

目前世界上尚没有能根治糖尿病的药物，在未来的几年甚至更长时间内也很难出现。发现血糖异常者应及时到正规医院进行治疗，经济条件允许的话可以配一台血糖仪和血压计，更重要的是要保持科学健康的生活方式。例如少食多餐、不吃甜食、戒烟限酒、不吃动物内脏和皮等。不过，对于青少年和孕妇来说，应注意满足生长发育的需要，不能过于苛待

自己。

### 体重每降低10kg，死亡风险下降三成

2型糖尿病并发症的发生风险、发生速度及其危害性，是随着血糖、血压、血脂等水平的增高以及体重的增加而增加的。持续的高血糖、高血压、血糖紊乱和肥胖最终都会导致病友的大血管和微血管病变。

其中，腹型肥胖可导致内脏脂肪过度堆积，损害胰岛 $\beta$ 细胞的功能，更易发展或加重2型糖尿病。同时，还将阻碍胰岛素在体内发生降糖的作用，并大大增加心脑血管疾病风险。研究显示，严格控制血压可使糖尿病微血管并发症减少37%，严格控制血脂可使糖尿病患者心脏事件减少37%，而体重每降低10kg，可降低30%-40%的糖尿病相关死亡。

对于糖尿病患者的运动方面来说，很多人喜欢清晨起床出门锻炼。专家表示，清晨空腹运动并不适合糖尿病患者。合理的运动时间是每天饭后半个小时到1小时开始运动，采用快走或慢跑的形式，每天五千到一万

14日，是联合国糖尿病日。本报健康大讲堂与山东省科学院糖尿病医院联合举办了大型糖尿病义诊和健康讲座活动。上午10点，该院主任医师王东和晏辉分别进行了糖尿病健康知识讲座，并回答了众多读者的提问，现场气氛热烈。

步。

### 未成年人糖尿病高危人群应从10岁开始筛查

成年人糖尿病高危人群包括：年龄 $\geq 40$ 岁以上；有糖调节受损史；超重或肥胖，中心型肥胖（男性腰围 $\geq 90$ 厘米，女性腰围 $\geq 85$ 厘米）；生活中静坐时间较多；一级亲属中有2型糖尿病家族史；有巨大儿（出生体重 $\geq 4$ kg）生产史或妊娠糖尿病史的妇女；高血压（血压 $\geq 140/90$ mmHg）；血脂异常或正在接受调脂治疗；动脉粥样硬化性心血管疾病患者；有一过性类固醇糖尿病史者；多囊卵巢综合征患者；长期接受抗精

神病药物或抗抑郁药物治疗的患者。

同时，儿童和青少年（ $\leq 18$ 岁）中也有糖尿病高危人群：超重或肥胖并合并下述任何一个危险因素者：一级或二级亲属中有2型糖尿病家族史者；存在与胰岛素抵抗相关的临床状态（如黑棘皮症、高血压、血脂异常、多囊卵巢综合征）；母亲怀孕时有糖尿病史。

对于这些高危人群来说，应及早进行糖尿病早期筛查。成人高危人群越早开始越好；儿童青少年高危人群建议从10岁开始筛查。青春期提前者则从青春期开始进行筛查。成年人非高危人群则建议从40岁开始筛查。



活动现场，专家被团团围住。本报记者 陈晓丽 摄



## “陈普”将引领普洱茶未来市场



自2008年12月1日起，《地理标志产品普洱茶》国家标准（下称“国标”）正式实施以来，普洱茶术语和定义、保护区域、类型、等级、标准样、生产要求、试验方法、检验规则等有了明确规定，为普洱茶健康快速发展起到保驾护航的作用。

普洱茶分为生茶和熟茶两种类型，标准理化指标中规定茶多酚含量生普 $\geq 28.0\%$ ，熟普 $\leq 15.0\%$ 。云南大叶种晒青茶的茶多酚大多在28.0%-35.0%之间。如以普洱市思茅区为自然仓贮（称为干仓茶）条件下，生普紧压茶的茶多酚如果要下降5个百分点需6年左右时间，要让茶

多酚下降15个百分点，一般需要15年以上的时间，也可以理解为当年生产的晒青普洱茶仓储6年以上，其茶多酚一般小于28.0%，也就是说仓储6年以上的生普就不能算生普了。行内一般把仓储时间15年以上，茶多酚下降到20%以内的干仓普洱茶称为普洱老茶。现在的问题是茶多酚28%-20%，仓储时间6-15年之间，所谓“半生不熟”的这部分普洱茶既不是生普，也不是普洱老茶或熟普。这种“半生不熟”的普洱茶该有一个科学的名称，我建议命名为“陈普”比较靠谱，存放了八年就叫八陈普、十年就叫十陈普等。这样普洱茶就可以重新分生普、陈普、老茶和熟普几种类型。

普洱茶的发酵过程需要湿度、水分、空气、时间四个要素来实现，后发酵过程则分为干仓与湿仓。茶多酚在相同时间内湿仓下降快于干仓。湿仓、干仓普洱在口感、味道方面区别是很大的。湿

仓茶在香港、广东等地流行，因为人们喝了几十年，已经习惯它的味道，在全国其他地区接受它的就不是很广。有研究认为普洱茶的香气是芳樟醇的物质在起作用，这与茶叶生长环境的土壤、气候、海拔、品种、树龄、采摘季节、加工工艺等因素有关。普洱茶最吸引茶客的地方是香气、口感，常说的樟香、兰香、蜜香、荷香等只是一种比拟。这些比拟的味觉在生普阶段尤为明显，当进入“陈普”阶段后就会逐步减退。一部分原因是香气物质在空气中自然挥发，令一部分原因则是附着母体茶多酚发生转化，香气物质亦随之减弱乃至消失。因此，人们常以陈醇、陈香、滋味醇和、爽滑、汤色红褐明亮、褐中泛红、老茶至淡等说法来描述陈普与老茶的口味。

2006年以来，全国储藏的普洱茶量在40万吨左右。普洱茶具有储藏、投资的特殊功能，但其本质还是消费品，只有消费才能可持续发展。如果大家都把普洱茶储藏20年成了老茶才喝，那就不科学、不划算了。物以稀为贵，多了就成为大众茶品。近10年来茶界一直提倡“存新茶、喝老茶”，我看现在要提倡“存生茶、喝陈茶”，一字之差可能会掀起一场普洱茶品饮文化的革命。我个人预测几年之后陈普会成为普洱茶消费市场的主流，引领普洱茶未来消费市场，“陈普”一词也会成为下一个热门词。

**作者简介：**包忠华，中国普洱茶文化知名专家，现任普洱市天下普洱茶有限公司董事长兼总经理、云南省茶叶协会副会长、普洱市茶叶协会副会长。

天下普洱茶国山东营销中心是专注于普洱茶定制与品鉴的茶叶机构，现面向全省诚招渠道、代理商。

济南旗舰店：济南市经十路17513号（学府大酒店往东100米路北）

订购咨询热线：0531-81758658 13065076666