

中国人胖不起 糖尿病盯着你

专家支招：每天走1万步，面条嚼12下



关注血糖 保护我们的未来

新民健康大讲堂走进临汾社区

本报讯（记者 金恒）

昨天是世界糖尿病日，新民健康大讲堂走进闸北区临汾街道，与社区居民一起“关注血糖，保护我们的未来”，两位权威嘉宾讲解了糖尿病的防治知识，现场观众踊跃提问气氛热烈。

临汾街道常住居民近8万人，60岁以上老人达到30.6%。临汾街道党工委副书记杨景明表示，他本人的血糖就偏高，和许多居民一样，都是糖尿病的“边缘人群”，新民健康大讲堂将专业讲座送到社区，给居民健康带来很大的帮助。

中华糖尿病学会副主任委员、市医学会糖尿病学分会主任委员、长海医院内分泌科主任邹大进教授以《糖尿病诊治与管理进展》为题，用漫画、插图、比喻等方式，告诉居民们糖尿病是可防可治的，不要对糖尿病太悲观、太恐惧。

中华医学会糖尿病分会委员、市医学会内分泌学分会副主任委员、长征医院内分泌科主任石勇铨教授以《2型糖尿病的药物治疗》为题，告诫居民朋友们，无论是西医还是中医，目前都尚未解决糖尿病的根本问题，任何“根治糖尿病”的宣传均属无稽之谈，切勿盲目轻信。

新民健康大讲堂从今年1月19日起举办，打造了深入社区的模式，在全市范围内每月举办流动健康讲堂，目前已走进全市9个区举办了14次。



嘉宾向社区居民普及糖尿病防治小知识

本报记者 孙中钦 摄

新民健康大讲堂举办迄今，糖尿病——甜蜜的负担，可以说是最贴近市民的话题之一。主持人宣克灵在现场做了个“小测试”，结果有近10%的观众“举手”示意是糖尿病患者，包括他自己在内。中国成年人的糖尿病患病率已经高达11.6%，血糖偏高或未诊断患者超过50%，遏制糖尿病不断增多的趋势刻不容缓。

中等强度运动

邹大进教授以一幅漫画作为“开场白”，画的是一位手拿病历卡的小胖子，奔走于医院各科室之间。因为糖尿病的危害之大，在于会引发各类并发症。

“如果糖尿病控制不好，就会像漫画上的小胖子，第一个要进的是神经内科，可能发生脑卒中，第二个是心内科，可能发生心急性梗死，第三个是肾内科，可能会引起肾功能不全或者

肾功能衰竭，第四个是眼科，可能引起视网膜病变，最后是肺部感染进入呼吸内科就医。”

“中国人胖不起。”邹大进教授介绍说，“欧美人要胖得大腹便便才会得糖尿病，而中国人的胰岛非常脆弱，稍微胖一点可能就会得病。”随着糖尿病概念新的发展，现在把糖尿病和肥胖联系在一起，叫做“糖胖病”。

现在的“小胖墩”越来越多，给今后患糖尿病埋下了“种子”。在某些欧美国家和地区，学校两英里之内规定不能出售甜味碳酸饮料，不得在附近出售零食，“小胖墩”都要登记在册，学校有责任督促老师、家长帮助孩子减轻体重。

“奥巴马的两个女儿超重肥胖，奥巴马夫人制订了减肥的家规，这个家规非常简单，一人发一个计步器，每天晚上睡觉前检查计步器有没有到一万步，如果没有走到一万步就要出去再补上，简单的方法使得两个女儿体

重恢复了正常。”邹大进教授认为，“只要有恒心、能坚持，就不会有那么多糖尿病患者。”

除了每天一万步预防糖尿病之外，中等强度的运动也是治疗糖尿病的主要手段。170减去年龄，这样的脉搏数是理想的运动强度。例如一个患者70岁，运动时的脉搏跳动速度应该达到100次，进餐之后一个小时运动30分钟左右，每天坚持，容易获得效果。

饮食遵守“4+1”

“在糖尿病治疗过程中，我希望大家都要牢记这句话——一切要以终身降低糖尿病患者心血管的危险为宗旨。”邹大进教授认为，控制血脂、血压、血糖、体重和抗凝，是控制糖尿病的“五驾马车”。

在日常生活中，糖尿病患者该怎么吃呢？邹大进教授建议，要遵守“4+1”金字塔方案，粮食和豆类，每天八两；蔬菜，每天六两；奶和奶制品，每天四两；肉禽鱼蛋，每天二两，“荤菜要少吃，油、盐、糖要适度，注重多样化、均衡性、多纤维。”

有市民问道：“糖尿病患者是不是应该避免面条、粥这两种食物？”对此，石勇铨教授解释说，粥的吸收比较快，血糖上升也很快，面条可以吃，但是不要煮得太烂。“细嚼慢咽四个字非常重要，吃得慢吸收慢，容易有饱感。”

邹大进教授教大家一个简单的办法：一根面条在嘴里嚼12下，再咽下去。如果控制不住饮食，饥饿感很明显，就放慢吃饭的速度，原来十分钟吃完，现在半个小时吃完，这样不仅可以控制体重，还可以稳定血糖。

本次健康大讲堂由上海市卫生和计划生育委员会、上海市体育局、新民晚报社联合主办，闸北区临汾街道、闸北区卫生和计划生育委员会、市健康教育所、东方宣教中心联合承办，并得到了雅培中国、默沙东中国公司的支持。 本报记者 金恒

哈佛案例教学法为何在中国难推广——

新教法敌不过升学率 无人敢试

“我是一名老师，当我走进课堂时，第一句会问，你们读过今天要讨论的案例吗？读过的同学请举手，要诚实哦。没有读过的同学会很紧张，因为他很可能回答不出我的提问，也无法参与讨论……”昨天，哈佛大学商学院艾博思教授来到复旦大学，与15名来自哈佛、耶鲁等美国名校的校友们现场演示了一堂哈佛大学案例教学课。北京大学商学院院长海闻教授课后总结说，案例教学法是创新人才培养的最佳途径，可遗憾的是，这种高水平的教学法却在当今的中国行不通，这在提倡构建创新型社会的今天，尤其值得思考。

教学不追求结论

何为案例教学？海闻认为，主要的特点是老师不是讲授，而是引导；课堂上最主要的是学生讨论，最后没有一个所谓的答案。它强调的是学生在课堂上的作用，通过这样的教学法能够

激发学生的思考、兴趣和创新能力。

有人说，国内课堂也有案例分析，有区别吗？海闻指出，我们搞案例分析，老师希望学生能够得出一个结论或者经验教训。而哈佛的案例教学法说的只是一个故事、一个引子，借助这个案例引发学生对这个问题的讨论，它的重点是未来的或者是对其他问题的思考。

海闻在美国的大学当过教授，也在中国的大学、中学、小学当过教师。他认为，中国学生的学习习惯基本上都是到学校里来，听老师传授知识，学习现有的结论，然后去应用；而中国的考试制度，更使得中小学教育无法激发学生的兴趣和思考，学生上了大学后，也延续了这种应试教育的思维，上完课后做作业，学每一门课就是“赚学分”。

抛不开的升学率

上海进才中学校长王从连也非常推崇案

例教学，“学生必须先预习，并且是主动预习，才能上好课，值得我们学习。”可是为什么中国的学校尤其是中小学做不到？他认为是因为我们不敢放开做。在教育价值取向上，我们从小学、幼儿园开始就要争第一，就要按分数排名次，就要考名牌大学。在这个功利的形势下，很少有教师、校长敢把升学率抛在一边，开展案例教学法或者其他教学法的探讨，因为这种尝试很明显在短期内会影响升学率。“特别是像我们这样的重点中学，如果没有升学率，校长是非常头疼的。因为社会不认可，学校的发展就要受到严重影响。”

海闻指出，创新型人才培养是中国未来发展的核心动力，类似的案例教学法是必须的，他建议先在部分学校开展试点，他同时疾呼：“现在高考的制度不调整的话，没有哪个学校敢突破。”

本报记者 张炯强

团市委开展专题调研显示

青少年心理健康缺专业服务

本报讯（记者 陆梓华）青少年事务社工进驻拘留所、看守所担任“驻所社工”，对误入歧途的青少年展开服务，防止他们“二进宫”。由团市委、市政协社法委和市青联共同主办的上海市“共青团与人大代表、政协委员面对面”活动昨天在闵行区举行。作为“不良行为或严重违法不良行为”青少年群体服务管理和预防犯罪

的全国试点地区，闵行区展示了其“驻所社工”服务模式，并呼吁本市应建立“再犯预防、临界预防、提前预防”三级未成年人预防犯罪工作体系。

团市委围绕“加强法律保护，保障未成年人安全和身心健康”的主题开展了专题调研。调查发现，针对全体青少年的心理健康服务

中，提供服务者的专业化程度需要提高。校内的心理教师大多承担心理咨询师和心理课程教师双重角色，在为青少年心理健康提供服务过程中会发生角色冲突。此外，在针对具有较强潜在危机因素但尚未发展为心理障碍的重点青少年的心理健康服务中，对需要重点预防的青少年缺乏明显的甄选与评估体系。针对已出现严重心理危机或障碍的特殊青少年的心理健康服务中，一线社工对心理危机或障碍的专业判断能力不足，而精神科医生难以主动接触到社会边缘化青少年，各类心理健康服务力量合作机制还需要优化。

本报讯（记者 张炯强 特约

通讯员 焦苇）记者今天从市教委举办的上海高校新型智库建设工作推进会上获悉：上海高校将建立一批“高级战略研究中心”，同时，在教育部的支持下，还将依托复旦大学设立“中国高校智库论坛秘书处”，借鉴“博鳌亚洲论坛”的办会方式，形成以一年一次“高峰论坛”、平均两个月一次的“中国高校智库论坛战略对话会”为主的交流模式，搭建立足上海、服务国家、放眼世界、多形式、多层次的中国高校智库交流、对话平台。

为此，本市已经开始启动“一流学科建设计划”；聘请有较高理论素养的党政、企事业单位领导干部参与高校智库的研究工作；创设灵活的用人制度和优厚的工作条件，吸引国内外高校、社会和政府的一流政策研究人才到上海高校智库从事专兼职研究。

教育部副部长李卫红、上海市副市长翁铁慧出席会议并讲话。

上海高校将建「高级战略研究中心」

上海市经济管理学校

重视人文素养 引领人生发展

www.sems.cn

西藏那曲直銷批發零售 品價首選

冬虫夏草

正宗西藏 冬虫夏草 每斤一千元

南京飛路七重天宾馆605室
中山北路聯合大廈一樓 T:021-50456127
虹桥全橋大廈(交通銀行對面) www.22222.cn