

专家
点评

图说糖尿病



作者 郭斯特

2型糖尿病初期并没有明显症状,等到患者出现“三多一少”(多饮、多食、多尿,体重减轻)的症状,可能已经患病5年多。相对于等到糖尿病的症状出现后才诊断和治疗,预防糖尿病的发生更能达到事半功倍的效果,对于2型糖尿病的高危人群更是如此。

父母遗传的基因易感性,是患上2型糖尿病的重要因素之一。家族当中有糖尿病病史者,得糖尿病风险多了三分之一。但是,基因是给了一个基础,生活方式是扣动糖尿病发病的“扳机”,扣动这个扳机主要就是没有管住嘴、没有迈开腿。

我们建议,40岁以上的成年人每年都应该检测血糖,这样能够在早期发现糖尿病。对于漫画中所展示的高危人群,更要加强早期预防、早期管理。

——复旦大学附属华山医院 李益明教授

8月2日,“爱飞翔·乡村教师培训”(上海)2014迎来了“我邀乡村教师来做客”市民接待活动,热情的上海市民邀请187位乡村教师到家中做客,带领他们参观上海,感受上海的本土风情和文化气息。

上海市民盛情相邀 乡村教师来家做客

两位乡村教师一到,市民接待家庭的郑波老先生就为他们朗诵了一段前一晚特地写的“爱飞翔”感受。来自四川雅安乡村教师任久梅听完后,联想到了自己教的孩子,心怀对地震灾后所得帮助感恩,不禁落泪。中午时分,一顿简便的午餐令两位老师感受到了上海人的热情,熟络地与大家分享着他们的故事。午餐后,夏雨诗社的成员们和郑老先生赠送了乡村教师书籍和画册,带领老师们一同朗诵

歌唱。夏雨诗社的成员、乡村教师和志愿者们交错表演,“爱飞翔”年龄最长的乡村教师连永红也深情并茂地为大家朗诵,温馨美好的气氛让每个人都沉浸其中。随后,大家合唱的一曲《青春舞曲》将活动推上了最高潮,乡村教师载歌载舞,脸上流露出幸福快乐的的笑容。

在下午的活动中,另一市民家庭孟先生一家精心策划。他们带乡村教师来到位于徐汇区的一个独立音乐工作室,一进门,优美的歌

声和浓浓的音乐气息就扑面而来。音乐人袁子津为乡村教师弹唱了一曲由他亲自作曲、热心市民孟先生作词合作完成的《乡村教师美丽的名字》。来自四川雅安的陶轶老师与志愿者一同在录音棚录了一曲《听海》,成为她人生中的新体验。唱完歌后她激动地说:“从小就喜欢音乐,想不到今天居然能走进录音棚,戴上耳机,唱一支自己喜欢的歌曲。市民朋友给我带来了感动和惊喜,谢谢你们!”

傍晚时分,张珍东女士一家带着乡村教师马永萍漫步上海新天地,参观一大会址。张女士表示为了能让老师感受到海派文化与历史的交融,特意安排了此次新天地之行,同时也希望能让她感受到上海人的可爱之处。正值七夕,街上的人熙熙攘攘,新天地热闹非凡。张女士看着这番景象十分感慨:“其实市民家庭、乡村教师以及志愿者都是‘有情人’,一同来过七夕节也很有意义。” 卡西

爱心暑托班 开安全讲堂

“红灯停,绿灯行,过马路要走人行横道线”“家里的电源插座会有什么危险”……这个暑假,在长宁区飞尔社区爱心暑托班里,“安全”成为志愿者们和孩子经常聊的话题。在今年全市开办的229个“爱心暑托班”中,有20余个开设了这样的安全自护课程。

“2014阳光成长计划——安全自护课程”由团市委、上海青年志愿者协会、安利公益基金会共同实施,旨在通过创新课程内容,打造讲师志愿者团队,整合消防、公安等专业资源等方式,向6-10岁的在校儿童以及社区儿童传授安全自护知识,提高儿童的自我保护能力。

一起玩安全自护游戏,一起下“交通出行棋”,志愿者们通过丰富多彩的活动内容,为孩子们树立安全观念。同时,课程也向社区辐射,帮助居民掌握安全防护能力、远离意外伤害。据了解,已经有超过80名志愿者担任了安全讲师。

本报记者 陆梓华



3万余份网络调查问卷显示——

三成校园恋情“纯属暗恋”

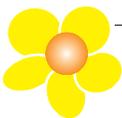
网易同城约会新近发布了“校园恋情网络调研报告”,通过30780份有效问卷,勾起一场网民关于校园恋爱的集体回忆。调研显示,女性更爱学霸,男性难忘的校园恋情更多发生在初中,三成校园恋情

“纯属暗恋”。大多数受访者认为校园恋情的影响是正面的,41%女性和31.6%男性选择了“有了可以默默牵挂的人”,10.14%的人选择“为了配上他而变成更好的人”,也有

18.91%的人选择比较中性的影响“生活方式和生活习惯的改变”。00后因为年纪较小,最易受到各种规矩的束缚,“校规校纪禁止”对他们来说是比较大的障碍,而“父母反对”在00后和90后中是

在意程度最小的。校园恋情瞒着家长的占了75.13%,但是因家长反对而分手不到一成。

校园恋情消费以简朴为主,“没怎么花钱”占大头,近55.29%,但花费来源主要为家庭,仅9.69%靠“打工赚钱”,3.47%花费来自“奖学金”。花钱比例比较高的是90后和80后两个群体,90后和00后“从爸妈那里骗来”恋爱花费的比例最高。 本报记者 易蓉



怎样过好暑假

一趟改变的旅途不会结束

12天过去,心却依然没有平静。经历了太多,改变了太多。现在的我已然坚信:I can be the change.

中考也是这样的结束了,似乎是一个可以疯玩的夏天。比起出国,比起旅游,不知是什么信念让我选择了把这个暑假交给Me to We河北Take action camp。没什么期待,也没什么自信,不知道的太多,却是就这样迷茫地踏上这趟旅途。

手机、电子产品都被没收,不知所措很快被和陌生同学相识的兴奋取代。接下来6天的领导力训练,33个来自全国各地同学的相识、尊重、信任、协作。Step out your comfort zone, try new things. Lavapit游戏,在仍旧生疏的情况下信赖彼此,将

自己的重心寄托在对方的身上,一个多小时,彼此激励,共同投入;Huckle Buckle,第一个赢得的游戏,累却快乐地奔跑着,大笑着;晚上的演讲,反复准备,颤抖地吐出一个字,反而是平静了,直视着台下的观众,反而自信了,依稀记得结束时的掌声震动。从前在公众演讲时都会紧张得流泪的我,在这里找到了自信,找到了最好的表现。6天给我带来的改变似是坚定了我当初动摇的,不确定的心,支持着我踏上河北古佛堡的土地。

在古佛堡小学给那些孩子上课,或许是整个旅途真正改变我的部分。最初见到他们时那些眼睛中透出的疑惑,到最后完全信任,过程虽只有短短三天,回忆却是无比

珍贵。

第一天毫无准备地踏进二年级的课堂,尴尬、手足无措,那就先从我介绍开始吧。方便孩子们记忆,我们给自己起了代号:大哥哥哥、小头哥哥、月亮姐姐、太阳姐姐……这些代号代表着我们和孩子们共有的那一份童心。我们在黑板上写着数字,写着字母,手拿卡片,一字一顿地教着他们简单的英文单词,表演情景剧,学唱We will rock you;回归童年,玩老鹰捉小鸡,老狼老狼几点钟,丢手绢,与他们嬉闹。

第二天晚上的备课,我们探讨如何让他们更加善待别人,如何更加自信,如何获取更多知识,如何更加快乐。还记得,每回玩老狼老狼几点钟,所有的孩子都争着来牵我们

的手;还记得,总有几个上课不愿参与的学生,我们与他们谈心,终于看到他们敞开心扉;还记得,有个名叫庄沐如(音)的小女孩,用不标准的英文对我说:“I love you”“我最好的朋友是你”。感谢这次特殊的志愿行动,什么时候,我们已给他们带来了些许改变吧?什么时候,我们已学会take action.

离别前夜,我们做了一个游戏:Touched。老师让我们背对背坐成一个圈,叫了几个人站到中间,问出这样的问题:

如果你敬佩他,请触摸他的背。如果你愿意从大火中救他出来,请触摸他的背。如果你认为他的笑容能够明亮整个房间,请触摸他的背。

如果你认为他应该更加相信自己,请触摸他的背。

如果你认为他有着无与伦比的魅力,请触摸他的背。

如果你已经和你的家人一般重要,请触摸他的背。

……等到20个问题问完,我,所有人似乎都泣不成声。我知道,我们都被touch,都touched。

这便是什么时候我们真正想要去take action。因我们带给他人的改变,而努力地改变自己。

所有的,建立的友谊、相互的信任、孩子的笑容、我们的改变……堆砌起这难忘的12天。这是一趟改变的旅途,而这旅途,不会结束。

七宝中学 王乐吟(高一年级)