

奶茶店常客会被糖尿病盯上吗

明天是世界糖尿病日，专家建议肥胖、作息乱的高危人群加强血糖监测

第[医]线

加班配奶茶，外卖凑合吃，宅家懒得动……年轻人的日常正在被“甜蜜”的健康隐患悄悄盯上。11月14日是世界糖尿病日，原本被视为“老年病”的糖尿病，如今正以惊人的速度向年轻群体蔓延。上海市第六人民医院内分泌科赵蔚菁副主任医师直言：“别等症状找上门，肥胖、作息乱的高危人群，必须把血糖监测提上日程！”

不健康的生活方式

长期熬夜、外卖为生、奶茶续命……这些在年轻一代颇为寻常的生活方式，正在悄悄地透支他们的健康，甚至引起糖尿病。“我碰到过一个20岁出头的小姑娘，身高刚过1.6米，体重却飙到160多斤。”赵蔚菁表示，作为一名久坐办公室的“打工人”，她的三餐全靠外卖解决，更是奶茶店常客。慢慢地，她总觉得口干舌燥，后因尿路感染去医院检查，结果让她自己都吓了一跳——血糖指数直接飙到4+，脂肪肝、月经紊乱也跟着找上门来。“这就是典型的‘不健康生活方式连锁反应’。”赵蔚菁表示，“奶茶本身就是‘高糖炸弹’，加上珍珠、椰果这些淀粉做的小料，喝一杯的能量是非常高的。”很多年轻人没意识到，天天吃高油高糖高盐的食物，又懒得动，这种生活状态很危险。久而久之不仅会变胖，还会让身体出现胰岛素抵抗，相当于给糖尿病“铺路”！

哪些人需定期监测

没有糖尿病家族史，平时也没不舒服，是不是就不用查血糖了？赵蔚菁给出了答案：核心看你是不是“高危人群”。“像之前说的肥胖、有脂肪肝、血脂不正常、生活作息乱，或者血压偏高的人，都得把心提起来。简单说，体重超标、烟酒不离手、顿顿靠外卖，还有脂肪肝、高血脂、高血压这些问题的人，每年体检必须把血糖查上。”此外，得过妊娠期糖尿病的女性，还有因为哮喘、自身免疫病等原因，需要长期吃糖皮质激素的患者，也属于重点关注对象。“普通高危人群一年查一次，长期吃激素的人可能需要适当增加血糖监测频率。”她特别强调，若体检发现空腹血糖超过6.1mmol/L，或餐后两小时血糖高于7.8mmol/L，这就是身体在“报警”：可能是糖尿病前期。但要明确诊断，仍需前往医院检查。

处于糖尿病前期，靠调整饮食和运动，血糖能降回去吗？这是很多人关心的问题。赵蔚菁主任给出了积极的回应：“只要管住嘴、迈开腿，再加上好好自我管理，血糖就能被稳稳控制住。有些情况好的人，药能慢慢减量，甚至有人瘦下来之后，药全停了，血糖也一直很稳定。”她分享了一个励志案例：有个不到30岁的小伙子，体重一度逼近200斤，体检发现血糖高后，一点没耽误，马上行动起来。他严格控制饮食，坚持去健身房锻炼，再配合医生开的既能降糖又能减重的药，体重一路下降，用药也跟着减：从一开始又吃药又打针，到后来停了针只吃药，最后连口服药都停了，血糖依然很标准。不过赵蔚菁也泼了盆“冷水”：就算确诊糖尿病后，靠健康生活把血糖稳住了，也绝对不能掉以轻心。一旦又回到熬夜、胡吃海喝的老样子，血糖分分钟就会反弹。

控糖标准因人而异

特别要注意的是，控糖其实没有“统一标准答案”，得根据个人的情况来定。现在成人糖尿病管理的一般通用标准是：空腹血糖<7.0mmol/L，餐后两小时血糖<10.0mmol/L，糖化血红蛋白<7.0%。要是年纪大了、有并发症，或者长期卧床、身体比较虚弱，控糖目标就得放宽些。对这类人来说，控糖太严反而容易低血糖，甚至可能诱发心梗、脑梗这些危险情况。

赵蔚菁讲了个真实案例：“有位80多岁的老人平时控糖特别认真。有次感冒没胃口，晚饭没吃多少，却还是按平时的量打了胰岛素，结果半夜突然心慌、手抖、出冷汗，典型的低血糖症状。幸好他有经验，及时吃下糖果后才得以缓解。”所以，对80岁以上的老人，空腹血糖控制在8.0mmol/L左右，餐后两小时低于11.0mmol/L，糖化血红蛋白不超过8.0%就可以了。要是睡前血糖偏低，不妨加点小餐，比如一片饼干或者半杯牛奶。关键是让饮食、用药和运动量匹配上，别忽多忽少。而40岁以下、没有并发症的年轻人，控糖就得“严一点”：空腹血糖最好接近6.0mmol/L，餐后两小时控制在9.0mmol/L左右，糖化血红蛋白降到6.5%以下才达标。

本报记者 左妍 实习生 张依文

学生科技作品将“上天”实验

通过上海未来工程师大赛，越来越多的校园创意正在迈向星辰大海

一个由中学生设计的科学实验装置整装待发，即将进入太空！这是记者在上周末举办的第22届上海未来工程师大赛决赛启动仪式上获悉的消息。实验装置来自大赛的“空间飞行科学实验设计”项目，将真正“上天”并执行在轨实验任务。

上海未来工程师大赛设置结构工程师、建筑工程师等七大工程领域13个竞赛项目，吸引全市5万余名中小學生参与，最终来自16个区的960支队伍、1600余名学生入围市级决赛。从校园创意到太空实验，从纸上构想到真实搭载，申城青少年正以扎实的工程实践能力，迈出探索星辰大海的关键一步。

明年搭载卫星升空

“上天件”——磁感应线演示实验装置由上海市市西中学金纬杰、卢奕凡、李昭博团队设计研发，将搭载卫星在太阳同步轨道上飞行1年，开展观测实验并将实验结果的影像资料传回地面站。这项成果是大赛和上

海宇航系统工程研究所共同设计的航天设计师板块“空间飞行科学实验设计”项目，航天专家以学生设计的样机为基础，结合卫星搭载技术规范，与学生经过多轮打磨共同完善。本月，团队完成装置组装、地面测试及卫星安装，预计明年发射升空。

主办方介绍，“航天设计师”板块是紧跟国家登月计划、响应我国2030年前载人登月战略开展的创新项目。大赛以此引导青少年深入了解航天科技的系统性和复杂性，同时给予他们亲身参与基于真实航天器的太空科学实验在轨飞行任务的机会，激发航天科创的探索热情。今年，空间飞行项目还将持续选拔，在上海宇航系统工程研究所指导下，优秀项目有望再次升空。

激发更多创新活力

大赛鼓励学生从真实社会问题出发，用工程技术回应城市发展新挑战。上海市晋元高级中学学生陈依彤、潘心怡、潘张洋和郁浩然研发

的智能物流机器人——“智运黄巾力士”，可完成自动巡线、颜色识别分拣和多站点精准卸货。该机器人采用高精度PID算法和创新的门杆结构，有效解决了卡球、断裂等问题；通过可拆卸设计、环保材料和数字孪生技术，机器人还能重复使用，从“比赛道具”升级为“可持续的物流伙伴”。

自2004年创办以来，大赛累计吸引近百万青少年参与，已成为上海青少年工程教育的重要平台。通过对接真实工程场景、构建覆盖全市的赛事网络、推动教师研修与资源共享，大赛不断深化“教育—竞赛—创新”良性循环。同时，大赛强化与重点培养平台的联动机制——优秀获奖学生将有机会进入上海市青少年工程院接受进一步培养，系统完成工程通识、工程实践等核心课程的学习，并深入企业开展实地考察与实践，在理论与实践的融合中持续提升工程素养。

本报记者 郜阳



学生团队在上海宇航系统工程研究所研发项目 受访者供图

七部门发文加强中小学科技教育

本报讯（记者 陆梓华）到2030年，基本建立中小学科技教育体系；到2035年，科技教育生态系统全面构建，社会资源支持机制不断健全，以实用场景为对象的项目式、探究式、跨学科教学方式普遍应用，学生综合运用科学、技术、工程、数学等学科知识与技能，动手实践、解决问题的能力明显提升……教育部等七部门日前联合下发《关于加强中小学科技教育的意见》。教育部昨天召开新闻发布会，解读相关内容。

教育部基础教育司司长田祖荫介绍，《意见》提出了六大重点任务，引导学生像科学家一样思考、像工程师一样实践，激发学生投身科技事业的远大志向与持久热情。一是构建

像科学家一样思考 像工程师一样实践

协同贯通的育人体系。小学低年级重在通过生活化、游戏化情境，点燃和呵护好奇心；小学中高年级引导学生通过“做中学”深化概念理解，建立跨学科联系；初中阶段聚焦真实问题解决，开展跨学科项目式学习，推动学生从现象认知向规律探究与方法掌握过渡；高中阶段鼓励学生接触科技前沿，进行实验探究和工程实践，系统掌握科研方法。二是建设开放融合的课程生态和教学方式。三是加强素养导向的教研引领和综合评价。四是注重形态多样的资源开发和环境建设。五是推进优质高效的师资建设和家校社协同。六是推动广泛深入的国际交流与合作。

“大学可为。”同济大学党委常

委、副校长许学军表示，大学要在课程建设上发挥“引领”作用，将前沿学术成果转化为中小学科技教育可理解、可实施的指导方案，帮助中小学教师更新教育理念、优化课程设计；要在师资培育上发挥“赋能”作用。定向培养高素质科技教育师资，系统提升其学科知识储备、科学素养与教学能力，并探索建立“双聘”机制，鼓励大学教师到中小学担任科技教育导师或兼职教师；要在资源共享上发挥“贯通”作用。主动将优质通识课程、教授科普讲座等转化为线上资源，加大帮扶和支教力度，服务和支援教育资源薄弱地区，让偏远地区共享高质量科技教育资源。