

专家指出,运动对防治糖尿病的意义非常大

每天徒步10公里,他已经坚持了13年

昨天上午,南京玄武湖公园举行了“糖友千里健步行”活动。据悉,此次活动历经7个城市,历时40多天,从北京开始,到广州结束。南京是第五站。活动期间,最大的明星毫无疑问是“糖友”周建民。

通讯员 钱钰玲 崔玉艳 实习生 顾金娟 现代快报记者 刘峻

“想健康,就必须持之以恒”

周建民是一名60岁退休老人,13年前,来自西安的他确诊为2型糖尿病。

在医生的建议下,周建民开始运动。最初他选择了篮球、乒乓球等项目,但这些项目受场地等限制,无法每天进行。最后,他发现徒步这一运动简单易行,还能随时随地开展,

很适合糖尿病患者。

“徒步不是慢悠悠地走,它需要保持一定的运动强度。我现在每天坚持走10公里,空腹血糖指标从之前的8个单位降到了5.2,这么多年来,始终控制在正常范围内。我以前很胖,体重有155斤,现在也降到了136斤。”周建民说。

周建民现在一边坚持吃药,一边坚持徒步运动,“双重保障”让他

的糖尿病指标多年来非常稳定。

“哪怕是下雨天打着伞也要坚持走下去,徒步运动不能停,想健康,就必须持之以恒。”周建民说。

大部分糖友运动不规律

中大医院内分泌科教授孙子林指出,运动对防治糖尿病的意义非常重大。但是医院参与的一项全国调查显示,有近2/3的糖尿病患者平时运动不规律,有的甚至很少运动。

当时,来自全国各地的50家三甲医院抽取了5960位2型糖尿病患者(男3232人,女2728人)做过一项调查,发现完全遵循运动锻炼治疗方案

者部分遵循,剩下24.6%的患者不遵循或是很少遵循。可见,糖友们在糖尿病防治方面的知识还较为缺乏,对运动还不够重视。

孙子林指出,血糖的一大来源就是吃,高糖高脂的东西吃多了,血糖就有可能往上升。要消耗掉这些吃出来的血糖,肌肉运动是一种有效的办法。摄入的食物所产生的能量要通过适量的运动来消耗,这就是吃动两平衡。

从短期来看,每一次的肌肉运动都会让肌肉收缩,从而消耗血糖。他们通过动态血糖监测仪发现,一个2型糖尿病患者爬个5楼,血糖就能跌到5.0mmol/L。患者长时间坚

持运动,身上的肥肉会转化成肌肉,改善胰岛素抵抗,有助于降低血糖和糖化血红蛋白。如果坚持运动能将血糖控制在正常范围内,药物就可以相对减少了。

运动形式也可以多样化

糖尿病患者的运动要有规律地进行,形式也可以多样化。有氧运动和抗阻运动相结合是比较好的,常见的有氧运动有快走、慢跑、健身操、太极拳、游泳,抗阻运动有哑铃、拉力器。有氧运动每周至少有150分钟,分3天进行,不能连续两天以上不运动;抗阻运动每周至少2次,不在连续的2天内进行。

遗失

- 遗失 杨博严身份证,622626199211287617,声明作废。
- 遗失 南京邮电大学杨博严学生证,B12041317,声明作废。
- 遗失 东南大学程毅辉研究生证,123288,声明作废。
- 遗失 三江学院叶翔学生证,22012182074,声明作废。
- 遗失 东南大学向珍娟学生证,41110111,声明作废。
- 遗失 刘伟身份证,32011219811103082X,声明作废。
- 遗失 南京喧字儿童用品有限公司公章,声明作废。
- 遗失 李施莹身份证,320105198205191647,声明作废。
- 遗失 南京市工艺美术总公司税务登记证(正本),320102134875160,声明作废。
- 遗失 高乃松就业证,3201021011046522,声明作废。
- 遗失 聂嘉就业证,AC320102198610261224,声明作废。
- 遗失 熊楠楠就业失业证,320121198712112333,声明作废。
- 遗失 王卫卫就业证,3201053011021847,声明作废。
- 遗失 张锋就业证,34088119851010013X,声明作废。
- 遗失 南京润泰市场贵隆机电经营部税务登记证副本,33108119820701433004,声明作废。
- 遗失 南京凤凰中医门诊部有限公司营业执照副本2/1,注册号320100000034316,声明作废。
- 遗失 王少珍万丰苑D1-605室收据号0029434,金额167908,面积73.54,声明作废。
- 遗失 孙开宝身份证,320113193910102838,声明作废。
- 遗失 吕家芳身份证,320123195601125018,声明作废。
- 遗失 孟雯雯就业证,3201131012017536,声明作废。
- 遗失 杨云云购乐居雅24幢102室票据号01701573,声明作废。
- 遗失 柏树新高级工程师资格证,编号01790111,声明作废。
- 遗失 章雪莲会计证,320000032000003,声明作废。
- 遗失 南京仁达交通设备有限公司发票领购簿,纳税号320104690415843,声明作废。
- 遗失 栖霞区和燕路438号城市绿洲花园19幢1单元702室房产证,丘权号:894660-VI-62,土地证证号:宁栖201011941,产权人:马铃铃,声明作废。
- 遗失 南京铁道职业技术学院刘凯莉学生证13063040106,声明作废。
- 遗失 林德香身份证:320121197610253325,声明作废。
- 遗失 程甜甜就业证:3201151011013414,声明作废。

投资理财

南京 II 投资中心
Nanjing Investment Center
个人及中小企业金融服务平台

投资热线: +025-85550177
融资热线: +025-86884177

南京人自己的投资理财中心

年收益16%—18%

房屋、车辆抵押 手续简 / 费用低 / 下款快

郑重承诺 先行垫付所有投资人的月息

我们是一个融资信息服务平台,不做资金的吸入,只做融资的信息配对,通过优质服务获得收益。

地址:玄武区小营北路1-2号4楼 全国统一服务热线:400-878-8662

- 遗失 孙磊特种设备电梯管理证,证号:TS6ANKG11166,声明作废。
- 遗失 盛伟特种设备电梯管理证,证号:TS6ANKG11167,声明作废。
- 遗失 南京夏恩电气实业有限公司代码证副本,发证日期为2004年05月11日,代码号为:759491730,声明作废。
- 遗失 阮宝美就业证:3201151011034257,声明作废。
- 遗失 南京市江宁区昌健小吃部税务登记证正副本:320100100114686,声明作废。
- 遗失 胡小俊就业证:3201152011018017,声明作废。
- 遗失 烟草专卖零售许可证副本证号:320121200277,声明作废。
- 遗失 中国药科大学罗小茜(学号0945822)报到证,声明作废。
- 遗失 雨花台区峰茂建材销售中心,税务登记证副本,证号412721197812225898,声明作废。
- 遗失 丁莉就业证,3201161011055032,声明作废。
- 遗失 伍桂珍身份证,号32011319600126522x,声明作废。
- 遗失 南京和瑞饭店税务登记证正本,注册号32011319801028561Y,声明作废。
- 遗失 南京博来贸易有限公司(税号320107571590745)发票领购本一本,声明作废。
- 遗失 苏 AVR886 许可证正本,32011302480,声明作废。
- 遗失 张福仁苏 AB1196 营运证11324723,声明作废。

- 遗失 刘郁青就业证030620080329,声明作废。
- 遗失 河海大学陈宏学历证书,编号:102945201006900011,声明作废。
- 遗失 张明红 保险代理人资格证,00201107320100000658,声明作废。
- 遗失 南京力宏五金机械经营部税务登记证正、副本,苏国税字号320625194901040871号,声明作废。
- 遗失 南京海阳贝电气有限公司机打地税发票一张,号29113480,声明作废。
- 遗失 南京正大耳鼻喉医院有限公司遗失医疗门诊两联江苏省医疗门诊专用发票一份,发票号码01634001,声明作废。
- 遗失 南京干鑫诺商贸有限公司贷款卡,声明作废。
- 遗失 南京视觉艺术职业学院郑盼盼学生证,1223348,声明作废。
- 遗失 南京视觉艺术职业学院李心竹学生证1122117,声明作废。
- 遗失 南京视觉艺术职业学院刘以鑫学生证1234109,声明作废。
- 遗失 南京视觉艺术职业学院蒋婷婷学生证1135105,声明作废。
- 遗失 孔春荣身份证,422324198703036848,声明作废。
- 遗失 南京市雨花台区昭瑞建材经营部个体工商户营业执照副本,注册号为320114600314994,声明作废。

南京 II 投资中心
Nanjing Investment Center
个人及中小企业金融服务平台

投资热线: +025-85550177
融资热线: +025-86884177

甲手上有闲置资金苦于找不到有保障的投资渠道。乙要发展事业苦于资金短缺融资难。甲方和乙方需要一个融资信息服务平台。苏新贷就是提供这种个人之间贷款配对服务的中介平台。通过苏新贷,甲方和乙方可以像在房产中介买卖房屋一样,达成借贷关系。

- **出借方资金安全有保障**
对于出借方来说,最担心的就是资金风险问题。跟大家熟知的高风险民间借贷不同,苏新贷专业的团队,以合法有效的方式为出借方提供最安全的风控控制服务。
- **收益率有望达 18%**
个人借款利息由双方协商决定,一般年利息不超过 18%,苏新贷只收取服务费,若按收益率 18% 计算,出借方最终能获得年回报率约为 16%。
- **资信调查服务**
对于借款方的情况不了解,苏新贷提供资信调查服务。

如果客户投资 50 万,投资一年,苏新贷比其他理财产品更具优势!

理财产品	投资金额	投资期限	资金流动性	风险级别	年利润	最高年收益
一年定期存款	50万	1年	★	无	3.5%	17500
一年期国债			★	无	3.9%	19500
银行理财产品			★	★★	4%-5%	22500
开放式基金			★★★★★	★★★★	不稳定	不稳定
股票			★★★★★	★★★★★	不稳定	不稳定
苏新贷			★★★★★	无	16%-18%	90000

地址:玄武区小营北路1-2号4楼 全国统一服务热线:400-878-8662

公告

2013 你投入艺术了吗?

金陵 杨森 诚邀参观 进门有礼

字帖、书法、绘画、雕刻..... 书画艺术展

一个南京上世纪艺术家的过去式

时间: 2013年12月15日-31日 10:00-17:00

地址: 南京长乐路57号 秦状元府内

公交: 14路 23路 33路 43路 46路 66路 81路 87路 88路 101路 103路 301路 317路

在第一医站台下武定门方向东行200米

艺术展咨询电话: 137 7066 6817 杨先生

公告 黄宜明(320113197512023614)因所属单位南京北桥百货有限公司未及足额支付劳动报酬,未依法缴纳社会保险,现本人依法公告解除与南京北桥百货有限公司自2010年1月至今的劳动关系,特此公告。

声明 郭晓乐 经纪人资格证号:10961, 证书编号:320100020016701, 离开南京勤思行地产经纪顾问有限公司,特此声明。注销公告 南京雄霸电玩中心,注册号320105600180192,申请注销,特此公告。

转让

低价转让 瑞金路棋牌室。13655186990

转让或承包 有汽修和补胎,动平衡洗车全套设备,接手即可经营,另有大量客户。13605168388

急转 15万克丽缇娜美容院。15850543559

低转奥体大型面包房 设备全。18795893171

亏转山西路负1楼棋牌 18901598662

宾馆转让 现有江宁2200平米宾馆,租金低年限长。徐 13915998118

转让 凤凰西街足疗店。13913832807王

转让 市区宾馆。13951700256

转让 新街口中式快餐店 350 m²。13915988111

急转 营业中早教与少儿英语培训机构,周边社区人口密布,幼儿园、中小学、商超众多。780平方米,送豪华装修和数十万设施,教材及12月份房租,有180个生源,接手即赚。联系电话:18751894877

转让 本人有事免费转让水产摊位。13451823028

转让 营业中足疗店。13405888901

急转 足疗店。18260074957

转让 江宁电玩城,证照齐全。13584053880

急转或承包 玄武门营业中 600 m² 咖啡馆,13770559998

转让 大厂品牌冰淇淋店。13032553806

转让 跨世纪装饰城办公室,精装价优。联系电话:84017178

转让

闹市中心足疗店。13770501999赵先生

转让 宾馆。15252472075

转让 网吧,江宁岔路口。13809001946

低价转让 龙蟠中路850 m² 宾馆。13913048685

低价转让 KTV。13813878844

新街口大型电玩城转让 证照齐全。18252022606