

中国老年保健协会“吃动两平衡,平稳血糖,防控并发症”大型科普巡讲(南京站)8月1日开讲

# 营养学主任夏萌教授来南京啦!

南京糖友即日起拨打读者热线84783571即可预约现场见面会门票

美国糖尿病学会(ADA2014)年会的一项研究显示,改善整体饮食质量有助于预防2型糖尿病,且饮食质量改善带来的益处独立于其他生活方式的改变。所以糖友如果吃得对,血糖就能得到有效控制。那怎样的饮食才算科学合理?饮食管控的同时能不能别苦了嘴巴?如何有效地平稳血糖?如果你一直纠结于这些问题,那8月1日,一定要来参加在南京举办的“吃动两平衡,平稳血糖,防控并发症”大型科普巡讲。现场,北京安贞医院临床营养科主任夏萌教授将与南京的糖友们畅聊糖尿病的科学饮食、平稳血糖的方法等,市民还有机会获得夏教授免费的一对一的饮食指导,以及获得足力健老人鞋等健康礼包。名额有限,要参与的市民快拨打读者热线84783571预约门票。

通讯员 文君

关注

## 糖友应该学会科学饮食,平稳血糖

在降糖问题上,公众的认知多停留在药物治疗范围。事实上,降血糖,饮食的重要性不亚于药物,“教育、饮食、运动、药物、监测”是我们常说的糖尿病防治中的“五驾马车”。而这其中,饮食是最受关注也是最容易出错的环节。在夏教授看来,饮食控制也同样是十分重要的平稳血糖、防控并发症的手段之一,并且是各种类型糖尿病治疗

的基础,对于一部分轻型糖尿病患者来说,采用饮食控制、调整生活方式就可控制病情。

糖尿病虽不能治愈,但完全可防可治。其中饮食是很重要的。药物降指标虽速度快,可要想长期控制血糖和并发症,还必须通过饮食来调理。夏教授说,“每个人高矮胖瘦、患病时间长短、并发症种类等都不尽相同,一百个糖尿病人

就有一百种饮食控制方法,饮食控制的前提是要科学,而且要有针对性和技巧,并不是简单的吃少一点那么粗放简单”。据了解,长期活跃在荧屏上的夏教授,将饮食控制这些深奥难懂的知识,转化成了老百姓能听得懂、易操作的知识,与此同时,她将杂粮的营养成分用于临床,用营养调理糖尿病,使得很多糖友获益。

支招

## 坚持低糖、低脂、正常蛋白质的饮食原则

什么食物含哪些营养?什么营养对身体哪部分好?什么疾病该进行怎样的营养调理?夏教授表示,低糖、低脂、正常蛋白质是糖友应该坚持的饮食原则。在这个原则下,糖友应该学会合理计算。大家可以参考如下:

如果是身高大于175厘米、正

常体型或偏瘦的男性,每日建议饮食:主食7两、蔬菜类1斤、水果2两、肉类3两、蛋类1个、奶类半斤、油脂类半两。如果是身高小于175厘米、正常体型或身高大于175厘米的肥胖男性,每日建议饮食:主食6两、蔬菜类8两、水果小于2两、肉类2两、蛋类1个、奶类1斤、油脂类半两。

如果是身高小于175厘米的肥胖男性或正常体型的女性,每日建议饮食:主食半斤、蔬菜类7两、水果1两、肉类2两、蛋类1个、奶类半斤、油脂类半两。肥胖的女性,每日建议:主食半斤、蔬菜类6两、水果1两、肉类2两、蛋类1个、奶类半斤、油脂类半两。



●●● 专家名片

夏萌教授

■首都医科大学  
附属北京安贞医院临  
床营养科主任  
■北京养生堂特  
邀节目嘉宾

●●● 活动预告

## 8月1日,夏萌与您面对面

免费和北京专家面对面,还能领取“足力健老人鞋”一双

由于场地名额有限,仅限500名,要参与的市民需提前拨打读者热线84783571领取价值498元夏萌教授见面会门票。现场,市民除了能向夏萌教授取

经外,还有机会获得主办方提供的以下健康礼包:免费领取“足力健老人鞋”等超值礼包。

报名电话:  
读者热线84783571

# 明天起,南京机场实施防爆安检

机场进出口有调整,并设“防爆安检”关口

快报讯(通讯员 楼飞雪 记者 刘伟娟)昨天,现代快报记者从南京禄口国际机场获悉,从7月21日零时起至9月10日24点,南京机场候机楼出入口将实施防爆安检。届时,候机楼出入口将设置“防爆安检”关口。为此,南京机场提醒旅客,进出请配合检查,如果所乘航班时刻正好在过检高峰时段内,旅客一定要预留足够的时间提前到达机场,留足过检时间。一旦违规携带爆炸物品、易燃易爆物品进入机场的,机场警方将依据有关法律法规予以严肃处理。

据南京机场工作人员介绍,

此次防爆检查对象包括进入候机楼的旅客、接送人员,以及所携带的行李物品。检查期间,对进入旅客携带的行李物品,安检人员将用专用试纸进行取样后,使用防爆探测仪进行检测,对发生报警的,即需要组织复检,直至排除疑点。

正值暑期,南京机场将针对客流情况,在实施防爆安检期间,调整候机楼国内、国际出发和到达的出入口状态。即机场将在候机楼每个出入口张贴醒目的标志,请旅客及送行人员务必注意进出口引导标志,并根据机场防爆工作人员的引导进出。

### 出入口具体设置为:

高架桥出发层1号门将关闭,出行旅客可从2号门、3号门、4号门进入候机楼,2、4号门为候机楼双向进出,3号门为候机楼单向进入。

旅客到达层1号门将关闭,航班到达的旅客可从2号门、3号门、4号门外出,需进入接站的旅客需从2、4号门进入。

乘坐机场线地铁前往候机楼的人员同样需要在“防爆安检”口接受检查。

## 约18万企业未完成年报 南京将建“僵尸企业”强制退出机制

快报讯(记者 徐岑)昨天,南京市工商局举行二季度新闻发布会。现代快报记者了解到,截止到6月30日,南京72.41万户应参加年报的市场主体,54.47万户完成年报公示。还有17.94万户未完成年报公示,已被列入工商部门“企业经营异常名录”,会对今后的评优、贷款等带来隐患。

从企业申报的从业人员情况来看,就业规模进一步扩大,南京企业从业人员已有391.6万人,比上年度增长了7.8%。不过,这其中有不少“僵尸企业”,尤其是个体工商

户,由于拆迁、经营不善自然退出等因素,导致大量“长期不经营户”的存在。为此,南京下半年将加快建立强制退出机制。相反,诚信经营的优质企业则可申请进入“守合同重信用”企业。南京特别为市级“守合同重信用”企业量身打造“守重贷”金融产品,提供更优惠的贷款利率等融资政策。从去年10月份实施“三证合一、一照一码”工作以来,截至今年上半年,已经发放“一照一码”营业执照19.4万张。按照规定,明年底需完成全部换证,南京已完成一半左右。

## 快报欢乐社区行周五走进银龙雅苑社区 这个暑假,一起来关爱留守儿童

快报讯(记者 钟晓敏)快乐的暑假来了,可是有些留守儿童不仅没有“家里蹲”,平时连个说话的人都没有。为了让他们也能过一个安全、充实、愉快的暑假,现代快报欢乐社区行将于7月22日走进光华路街道,联合银龙雅苑社区一起开展“关爱留守雏鹰”活动。

目前,银龙雅苑社区共有60多名留守儿童,及一些来自全国各地的“小候鸟”。有的留守儿童孤单得可怜,就拿6岁的小翠(化名)来说,她的爸妈离婚了,妈妈身体不好,她被判给了爸爸。爸爸常年

在外打工,而且再婚了,新妈妈并不认可她。于是,小翠只能与年迈的爷爷奶奶相依为命,孩子一度跟奶奶说:“没钱我就不上学,我出去捡瓶子、拾破烂,长大了,我养你。”

“这样的孩子太让我们心疼了。而且,社区还不止一个这样的孩子。”银龙雅苑社区主任高晶说,社区特别想给孩子们一个安全、健康、丰富多彩的暑期生活。

为此,7月22日,现代快报欢乐社区行特别联合社区一起,邀请社区妇联代表、南京理工大学大学

生志愿者一起,与社区留守儿童“结对”。请大学生在暑期中,不定期上门,陪伴留守儿童,给他们辅导功课,带他们做游戏。

活动当天,我们还将开展留守儿童家庭学法知识竞赛,为孩子们发放安全预防与自救手册。

此外,还将安排一场趣味游园活动,让留守儿童与大学生一起做游戏,玩青蛙跳水、套圈、神投手、抢凳子等活动。

时间:7月22日9:30—11:30  
地点:秦淮区银龙雅苑社区

## 国内第一套“大龙邮票”来南京啦

快报讯(记者 杨菲菲)说起邮票,国内第一套邮票“大龙邮票”可是不少邮迷的心头好。现在机会来啦。昨天上午,现代快报记者了解到,为庆祝中国邮政开办120周年,由中国集邮报社主办的“百年珍藏展”8月起将在南京拉开帷幕。到时候,“大龙邮票”也要跟南京的邮迷见面了。

本次邮展的预展将于8月1日至9月8日在南京藏品品

阁艺术馆进行,正式展览时间将于9月9日至9月11日在南京图书馆进行,展期一共为42天,展览免费向市民开放。到时候,“百年邮展”将首次展出自1896年中国邮政开办以来至今百余年的珍稀邮票,其中包含中国第一套“大龙邮票”及十分罕见的整版“大龙邮票”“梅兰芳小型张”以及“全国山河一片红”等珍稀绝品邮票。