

环湾生活周刊

宗元中国
海丝泉州

19版 温陵志/
跟着名士黄河清游览莲花峰

20版 温陵志/
泉州名臣张岳与俞大猷的不解之缘

21版 品味/在泉州采摘全球各地的水果 22版 养生/科学干预助你逆转体检指标 23版 食疗/“甲桌·泉州乡宴”IP发布 24版 茶道/安溪茶叙频现国际高端舞台

与血糖“较劲”的年轻人



健康饮食有助手控制血糖



多运动可增强代谢、降低血糖

本报讯（融媒体记者李菁/文 CFP/图）高血糖不再是“老年人专属”。据中国疾病预防控制中心慢病中心发布的最新糖尿病数据，年轻人糖尿病患病率增速最快，40岁以下部分年龄段的患病率增速超过100%。大学生与初入职场年轻男性成为高危人群，20岁左右的男性中，每13人就有1人受高血糖的困扰。

糖尿病是一种因胰岛素分泌或作用缺陷导致的代谢疾病，其典型症状表现为“三多一少”——多饮、多食、多尿和体重减轻。

长期高血糖会损害全身血管和神经系统，导致多种并发症，可能出现视网膜病变、肾衰竭、冠心病、足部感染等。如今，越来越多的年轻人开始正视高血糖危害，他们开启了“控糖模式”，主动学习控糖知识，调整饮食结构，减少高糖食物摄入，把主食换成了糙米饭、藜麦面，奶茶只喝三分糖或无糖，吃沙拉时不再放沙拉酱，蛋糕甜品更是成了“奢侈品”。下班后，他们不再窝在沙发里刷手机，而是换上运动装备去公园快走，去健身房做力量训练，工作间隙也会起身活

动几分钟。他们每年定期体检，对于监测血糖的检查项目了如指掌，还会根据检查结果及时调整自己的控糖计划。

过度焦虑的情况也在发生。一些年轻人在体检时认为空腹血糖值“不够完美”，便网购血糖仪频繁监测，情绪焦虑甚至影响正常生活；有人对照网络症状自行“诊断”，把口干、疲劳等正常生理反应当作发病征兆，不敢吃带甜味的食物，摄入淀粉也小心翼翼；更有甚者因过度控糖导致营养不良。

在年轻人控糖的热潮中存在不少误区。有人认为只有肥胖者才会得糖尿病，其实不然，遗传因素、不良生活习惯、妊娠糖尿病史等因素同样可能让体重正常者“中招”。还有人觉得，不吃主食就能降血糖，实际上完全不吃主食会造成营养不均衡，控制每日膳食总热量才是“王道”。更值得警惕的是，不分年轻人对“零糖”食品盲目信任，殊不知这些食品可能含有“隐形糖”。有人认为，糖尿病患者不能吃水果，但水果富含膳食纤维、矿物质及维生素，适量食用低

GI（指低血糖生成指数）水果反而有益健康，而果汁才是“糖分炸弹”。另外，降糖药并不是“免死金牌”，服药后“胡吃海喝”仍会导致血糖波动。

科学控糖需平衡饮食、运动与作息。饮食上粗细搭配，控制精制糖摄入；每周保证150分钟中等强度运动，减少久坐；每天确保7—8小时睡眠，避免熬夜。同时，改掉吃夜宵、暴饮暴食、吸烟、饮酒等不良生活习惯，保持心态平和，方能稳定血糖。

（相关报道见第十八版）



（中国晚报优秀专栏）

□本期执行：融媒体记者 洪娜娜

以音乐会友 让情谊细水长流



陈庆伦，新加坡笛子演奏家、新加坡笛子学会秘书长、新加坡华乐总会理事，首位获中国音乐学院笛子博士学位的新加坡人，创作并首演20余首原创笛曲。作为“东盟笛子节”推动者，他的演奏被誉为“新加坡文化的声音名片”，近日来泉参加音乐交流活动。

初次来到泉州，我便被这座城市的热情与文化底蕴深深吸引。此次受邀参加“狮韵刺桐·潮声共振”——庆祝中新两国建交35周年的音乐交流活动，不仅圆了我与泉州南音相遇的梦，更让我感受到传统与创新碰撞的奇妙火花。

我与泉州的缘分早有伏笔。多年前，在中国举办的“松庭杯”全国笛箫邀请赛上，我结识了同为评委的泉州师范学院音乐与舞蹈学院南音系主任、副教授王青老师。他常说泉州的南音值得细细品味，多次与我分享曲目，希望我能来泉州交流。如今站在这里，我终于兑现了这个约定。更令人期待的是，明年我计划与王青老师合作，带领乐团走进泉州高校，让更多人感受音乐的跨界魅力。

这次同台的南音乐团表演令人耳目一新。他们用阿卡贝拉重新演绎南音名曲《直入花园》，并创新编排了《风打梨》，使古老旋律焕发流行魅力。这种跨越时空的对话，让我看到了传统音乐破圈的可能性，也足以吸引更多年轻人爱上这门古老艺术。同时，王大浩老师的一曲洞箫独奏《禅定》，细腻而悠远，瞬间捕获了我的心。这场音乐交流不仅让我受益匪浅，更是一次心灵的滋养。

我自幼在新加坡接触华乐，有幸师从上海音乐学院唐永明教授，从此走上笛子学习的专业道路。研究生时期，导师鼓励我探索新加坡多元文化，于是我开始钻研印度笛子，并在乐队创作中尝试融合华族、马来族、印度族和欧亚族的乐器特色。这次演出，我们带来的正是这种多元文化交融的声音。在原创马来甘榜舞曲《Kampong Dance》里，小

提琴、键盘、北印度塔布拉手鼓与中国竹笛交织，奏出马来韵律。我们还改编演绎了新加坡家喻户晓的经典新谣《细水长流》，这首歌颂真挚情谊的曲子，恰如我对泉州的心情——愿这份情谊如歌中所唱，细水长流，生生不息。

值得一提的是，这场演出的场地也别具一格。在泉州工艺美术合作社的户外广场，看着不远处建筑上南洋花砖与闽南传统工艺相映成趣，仿佛两个地域的文化早已在此悄然对话。台下观众的亲切互动、音响老师的专业配合，让整场演出成了一次难忘的双向奔赴。

演出之余，我在苏廷玉故居领略了泉州“非遗瑰宝”提线木偶的绝技。几根丝线竟能让木偶活灵活现，尤其是《钟馗醉酒》一剧，

木偶倒酒、饮酒的动作一气呵成，令人叹为观止。后来才得知，每一尊木偶都需传承人精心打磨，连服饰刺绣都极为考究。这种匠心精神让我对泉州的文化传承肃然起敬。

这趟泉州之旅，是音乐的相遇，更是心灵的共鸣。愿我们的友谊如这首《细水长流》，在时光的浇灌下，绽放出更绚烂的花朵。

陈庆伦