

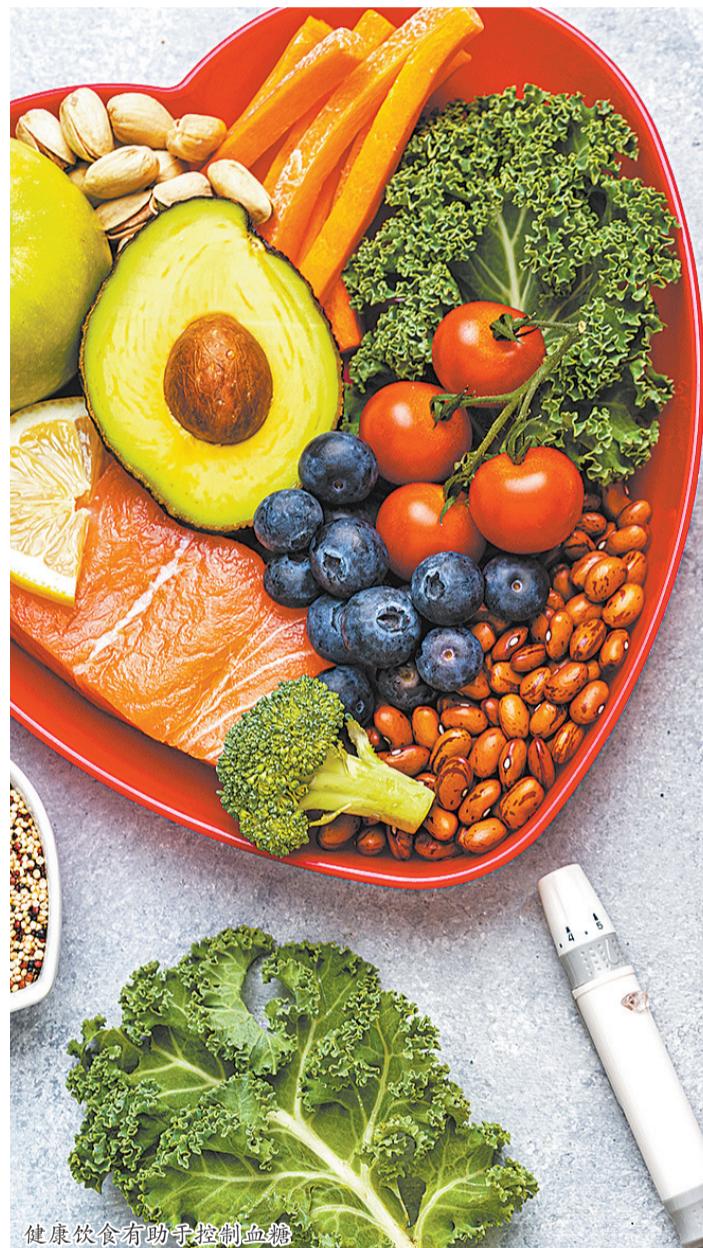
# 环湾生活周刊

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

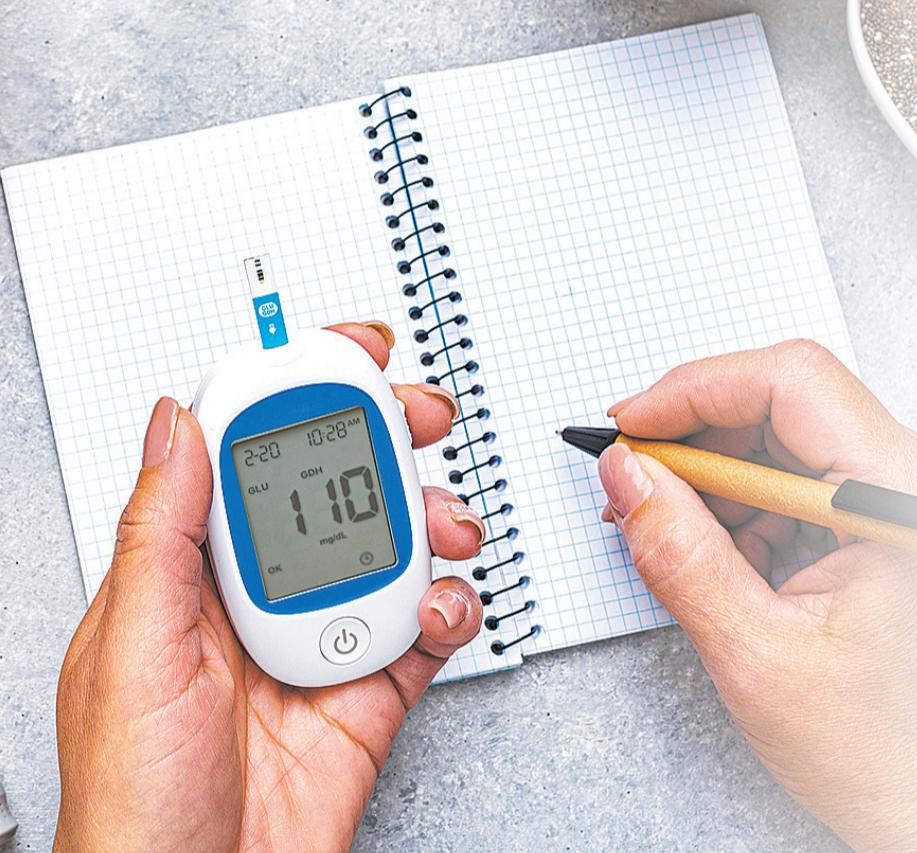


19版 温陵志/  
跟着名士黄河清游览莲花峰  
20版 温陵志/  
泉州名臣张岳与俞大猷的不解之缘

## 与血糖“较劲”的年轻人



健康饮食有助于控制血糖



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%。大学生与初入职场的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)



□本期执行:融媒体记者 洪娜娜



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。

## 以音乐会友 让情谊细水长流

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。

我与泉州的缘份早有伏笔。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詹永明教授,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,

提琴、键盘、北印度塔布拉手鼓与中国竹笛交织,奏出马来韵味。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,让整场演出成为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