泉州晚报

17 2026年11月13日 星期五
□责任编辑:蔡绍坤 □美术编辑:陈惠婉

温陵生活周刊



19版 温陵志/
晚清“乱世隐者”施之东
20版 温陵志/
石上简书 宋元风华

21版 创意/“袋”上刺桐韵 22版 养生/脂肪肝不喊疼 别等它“爆仓” 23版 食疗/熬在浪涛里的闽南古早味 24版 茶道/一叶同源连两岸 茶和天下香四海

明日是世界糖尿病日,血糖发出预警信号的年轻人渐多,控糖成为新课题——

把握生活的甜度


佩戴动态血糖仪跑步的年轻人(CFP 图)


做好膳食搭配,才能科学控糖。(CFP 图)


自测血糖成为人们监测健康、理性控糖的方式(CFP 图)

本报讯(融媒体记者李菁 庄丽祥)11月14日是世界糖尿病日。过去,糖尿病常被看作“老年病”,但现在,我国糖尿病发病年轻化趋势突出,不少年轻人体检报告里的血糖指标已经亮起黄灯。控糖成了年轻人的新课题,新的控糖手段也层出不穷。

36岁的市民小林最近拉了一个“血糖搭子”微信群。她和两位同事组成了“控糖小队”,每天中午互相拍午餐照片、定期报血糖数值,谁忘了“打卡”就得在群里发红包。其实,她并不是糖尿病患者,但在上个月体检时发现空腹血糖已经5.9mmol/L,离糖前期只差0.2mmol/L。在社交平台上,小林刷到控糖还能减脂、改善“糖化”的皮肤状态,也有抗炎、抗衰的说法,便开始严格控糖。“以前拉过减肥群,大家每天早上汇报体重,三个月下来减重效果很不错。这次控糖还是要用互相监督的方式,一个人很难坚持下来。”她说。

打开短视频、社交平台,各式各样新式控糖技巧随处可见。不少年轻人买菜、买零食时,养成了逐行翻看配料表的习惯,会特意挑选代糖饮品、低GI食品;外出聚餐前,提前吃下白芸豆等网传可以阻断碳水、糖分的膳食补剂。原本多用于糖尿病患者的动态血糖仪,也悄悄走进普通年轻人的生活,不少人通过它记录喝奶茶、吃米饭之后的血糖波动,并把测评心得分享到网上。还有人跟风入手无创测血糖的智能手表,日常紧盯血糖数字。除此之外,餐前喝苹果醋、调整吃饭先后顺序、“戒掉”精制米面等“网红”控糖小妙招广为流传,与控糖相关的食品、补剂、监测设备,越来越多地卖给了并无基础疾病却执着于控糖的普通年轻人。

年轻人血糖风险确实在上升。中国疾控中心慢病中心2025年发表的研究数据显示,20至24岁男性糖尿病患病率已从1.99%上升至7.42%,40岁以下群体发病率增长约3倍。《2025中国糖尿病地图》显示,18至29岁人群糖尿病患病率为2.0%,30至39岁升至6.3%;18至29岁人群中糖尿病前期患病率高达27.3%。控糖正在从“个人行为”变成“群体消费”。行业监测平台数据显示,2026年第二季度含糖碳酸饮料线下销售额同比下滑12.23%,无糖即饮茶增长16.1%;天猫平台上,“低GI控糖大米”搜索量同比上涨585%,“低GI燕麦奶”飙升92倍。此外,动态血糖仪从慢病患者扩展到减脂人群、孕期女性和亚健康上班族,有品牌披露健康人群购买占比达到40%。

针对当下五花八门的网红控糖方式,泉州医高专附属人民医院内分泌科主治医生王家豫提醒,盲目依赖各类代糖、低GI食品、控糖保健品等,并不是“放开吃、不升糖”的控糖捷径。健康人群不必盲目频繁监测血糖,无需依靠智能手表读数判断身体状况。控糖也不能走向极端,一味节食或引发低血糖、肌肉流失、代谢紊乱等健康问题。普通市民应科学控糖,每日添加糖摄入尽量控制在25克以内,优化进餐顺序,先吃蔬菜,再吃肉蛋、豆腐等动植物蛋白,最后吃主食,主食粗细搭配,坚持餐后适度活动,拒绝熬夜等不良生活习惯。有糖尿病家族史、超重肥胖、高血压等高危因素的年轻人,要主动到医院完成规范血糖筛查,做好长期血糖管理。

(相关报道见第十八版)

航标

(中国晚报优秀专栏)

□本期执行:融媒体记者 魏婧琳

深巷寻城 读懂活态遗产


冯江,华南理工大学建筑学院教授,近期参加浙江大学建筑工程学院开展的泉州古城人居遗产保护工作坊。

我连续三四年奔赴泉州,开展文化遗产保护领域的学术调研。一次次实地走访,让我对这座世遗古城的街巷格局、市井生活和历史底蕴,有了清晰、深刻的认识。早些年初次到访泉州时,我还未专门深耕遗产保护研究,游览多流于表面,只欣赏知名古迹的恢宏风貌,却忽略了纵横交错的古城街巷中,藏着最本真、最鲜活的城市价值,未能读懂老巷古街独有的生命力与传承力。

我对泉州街巷文化的深度关注,缘起多年前的韩国光州亚洲文化论坛。彼时,我有幸结识一位泉州本土学者,她向我介绍了泉州街巷的千年沿革、人文故事与民俗传承。这让我对这座小城心生向往,也在心底埋下了专项调研、深度探索的种子。前年,我带领学生在泉州本地开展毕业设计调研,长期居住在古韵悠长的金鱼巷,终日穿梭于古城大大小小的街巷之间,感受老街的烟火气息,才真正发觉泉州街巷不同于国内众多古城的独特魅力。

在泉州众多文保古迹中,府文庙是我最偏爱之地。极具闽南特色的出砖入石古建墙体古朴厚重,院落清幽静谧、古韵悠然,置身其中,仿佛能与千年岁月沉静对话。开元寺也是我每一次到访的必去之地,东西双塔历经千年风雨屹立不倒,镌刻着古城的岁月变迁,承载着泉州千年不息的城市记忆与文化根脉。

走遍国内外诸多历史古城,我发现不少城市的古街巷改造趋于同质化,大多只留存空置的古建筑群落,商业化氛围浓厚、原生居民大量搬迁,街巷冷清,褪去原有的生活气息。而泉州古城是难得的例外,千年街巷至今人来人往、烟火不息,让我深深感受到古城街巷的生机活力,形成了独一无二的活态遗产风貌。这些年,泉州持续推进金鱼巷、中山路等核心街巷的保护性修缮与精细化提升工程,早年推行的门槛隔离机动车管理模式,有效守护了古街巷的空间肌理与步行氛围,最大程度保留了老街原貌。但随着城市发展,古城电动车保有量激增,无序通行、随意停放等问题凸显,为街巷风貌保护、秩序治理和遗产活化带来了全新挑战,也是古城精细化治理需要攻克的重点难题。

泉州作为系列世界文化遗产城市,遗产点位遍布全域,文脉清晰完整、体系性极强,是国内活态世遗保护的典范。泉州系统梳理了宋元海丝贸易、对外交流、城市发展的完整脉络,不断优化保护规划与活化方案,最终成功跻身世界文化遗产名录。这套全域统筹、系统梳理、久久为功的保护规划思路,为国内同类古城遗产保护工作提供了宝贵借鉴。

与此同时,多次调研也让我发现泉州文旅发展的些许短板与遗憾。作为公认的海上丝绸之路起点城市,泉州古城相对而言,整体“海味”偏弱,对海洋文化、海丝商贸的核心底蕴挖掘与宣传仍显不足。我来自滨海广州,深知滨海城市发展的共性问题:城区发展容易逐步与海洋历史疏离。宋元时期泉州港千帆竞渡、海商远航、万国通商的壮阔海丝图景,目前较难在古城街巷的日常风貌中被直观感知,深厚的海洋文脉尚未充分转化为城市辨识度与文旅竞争力。

活态民俗和本地日常市井生活,是独属泉州、难以复制的核心优势。泉州最吸引人的地方,从不在于宏大的地标建筑,而在于每条深巷的烟火、保留完好的古建筑以及代代延续的民俗文化。未来,泉州应坚持保护为先、精细改造,立足群众需求,持续推进古城精细化保护与运营,协调好古城风貌保护与居民生活发展之间的关系,让千年古城的烟火活力与文化底蕴,长久地传承下去。

