

# 媒体报道减肥能够逆转糖尿病，专家指出 减肥治疗糖尿病？不一定适合你

■本报记者 符王润

“《柳叶刀》最新论文：不用吃药，靠减肥也许就能治好糖尿病”、“《柳叶刀》：壹大普奔，2型糖尿病有望吃回去！”……近日，世界权威医学杂志《柳叶刀》中一篇关于糖尿病治疗的论文被各大媒体转载，引起了极大关注。“减肥就能治疗糖尿病，这太好了，不用再吃药了！”海口市民张先生在看到朋友圈转发的文章后，看到了自己摆脱降糖药物的希望。

对此，专家指出，很多媒体对此研究报道的标题容易给人一种只需减肥就能控制糖尿病的误解。这篇报道所针对的对象，是肥胖2型糖尿病患者。虽然通过减重能够控制糖尿病，但并非所有糖尿病患者都能够通过这种方法停止用药。



专家  
饮食  
建议

**早餐** { 将黄豆、黑豆、燕麦、红米、黑米、黑芝麻、一小瓣核桃、几粒美国大杏仁、几粒花生等十几种食物混在一起，量出一般家庭一个量米杯的量，将这些食物一起打成糊或者熬成粥，再煮个鸡蛋，吃几片水果。

**午餐** { 主食可以吃  
**晚餐** { 豆饭或者燕麦饭

◎肉类：一天控制在三两  
◎油：不能超过一两  
◎盐：不要多于一个可乐瓶盖的量  
◎蔬菜：一天一两斤都可以，种类要丰富  
◎水果：切片吃少量

制图  
张昕

## 糖尿病类型被误诊，20年后“纠错”

■本报记者 符王润

“1型糖尿病？”近日，海口市民沈阿姨听到上海六院海口骨科与糖尿病医院（以下简称海口骨糖医院）医生对她的诊断结论后，既疑惑又惊讶。在沈阿姨20年的糖尿病史中，多次就医的诊断结果始终是“2型糖尿病”。

20年前，沈阿姨被诊断为“2型糖尿病”，并给予口服药物降糖。5年后，沈阿姨因为血糖逐渐失控开始使用胰岛素治疗。此次入住海口骨糖医院内分泌病房，医生对沈阿姨进行了胰岛功能和B细胞自身抗体的测定，医生将其糖尿病分型修正为：成人隐匿性自身免疫糖尿病（简称LADA），属于1A型糖尿病。

海口骨糖医院内分泌代谢科执行主任刘芳教授介绍，1型糖尿病又分为自身免疫性（1A型）和特发性（1B型），



专家提醒  
正确的糖尿病分型诊断  
才能做到“对症下药”

1A型又包括经典儿童发病型和成人晚发型，沈阿姨罹患的LADA属于1A型糖尿病的一种。所以，其病因来自体内的免疫紊乱产生了破坏胰岛细胞的自身抗体，导致胰岛素分泌不足。

“正确的糖尿病分型诊断对糖尿病的治疗具有重要的指导作用。”刘芳以LADA为例，其早期临床表现类似于最常见的2型糖尿病，与经典1型糖尿病的临床表现大相径庭，因此对临床医生具有一定的迷惑性，误诊为2型糖尿病的例子时有发生。临床研究认为，LADA患者诊断后应尽早使用胰岛素治疗，避免使用促进胰岛素分泌的口服药物。

刘芳表示，从沈阿姨的个案可以看出，糖尿病的分型诊断除依赖医生对患者临床特点的了解之外，胰岛功能测定和胰岛自身抗体检测具有极其重要的作用。目前，海口骨糖医院可检测的胰岛

细胞自身抗体包括谷氨酸脱羧酶抗体（GADA）、胰岛细胞抗体（ICA）、抗酪氨酸磷酸酶抗体（IA2-Ab）及抗胰岛素抗体（IAA）。这4种抗体的检测互为补充，大大增加了包括LADA在内的1型糖尿病的检出率。另一方面，不同类型的糖尿病患者在胰岛功能方面具有显著的差异。“我们可以通过精氨酸刺激试验、胰岛素释放试验评估第一和第二时相胰岛素分泌功能，辅助糖尿病的正确分型。糖尿病患者胰岛细胞对糖刺激的反应性降低，而对精氨酸的反应性仍然保留，因此使用精氨酸刺激试验可以更准确、全面地评估残存的胰岛功能。”

刘芳提醒，综合糖尿病患者的临床特点、胰岛功能、胰岛自身抗体、必要时基因型检测等科学评估，才能做出正确的糖尿病分型诊断，是为患者设计适合本人的治疗方案，即“对症下药”，以有效治疗的前提，应引起广大患者的足够重视。

美国科学家在新一期英国《自然》杂志上发表报告说，激活癌细胞内部失灵的生物钟，能削减营养供应、抑制癌细胞生长，同时不损害正常细胞。这种方法已经在动物实验中取得成功。

以24小时为周期的生物节律不仅在宏观上影响着生物的行为，还在微观上调控着每一个细胞的生长和代谢。此前研究发现，两种蛋白质REV-ERBa和REV-ERBb是细胞内部生物钟的核心部件，控制着细胞的脂肪合成，以及对内部破损部件回收利用的自噬过程。

在健康细胞里，这两种蛋白质的含量每天有12小时处于较低水平，这期间细胞可以开展活跃的脂肪合成和自噬；另外12小时里含量较高，上述过程受到抑制。而在癌细胞里，两种REV-ERB蛋白质不起作用，脂肪合成和自噬可以无休止地开展，提供癌细胞疯狂生长所需的营养物质。

美国索尔克生物研究所等机构的研究人员利用两种针对REV-ERB蛋白质的激动剂，激活癌细胞的生物钟监管机制，达到抑制癌细胞生长的目的。

研究人员利用白血病、乳腺癌、结肠癌、黑色素瘤和胶质母细胞瘤等多种癌细胞开展的体外实验表明，激活生物钟足以杀死癌细胞，而对健康细胞没有影响。在患有胶质母细胞瘤的实验鼠身上，这种方法起到了同样的效果。

这一发现不仅为治疗癌症带来了新希望，还有助于深入理解生物节律、代谢和癌症之间的关系。研究人员接下来将分析这种疗法影响代谢的具体机制，并研究其他生物节律相关基因和蛋白与癌症的关系。（新华）

## 澳研究指出： 孕妇认知能力会下降

一些孕妇常自嘲“孕傻”。澳大利亚一项新研究显示，女性在孕期内的记忆力等认知能力下降确实是普遍存在的现象，但这种现象对孕妇日常生活的影响不大。

《澳大利亚医学杂志》15日刊登的报告说，澳大利亚迪金大学的科研人员综合分析了此前20个相关研究的数据，其中涉及709名健康成年孕妇和521名非孕期健康成年女性，结果发现孕妇的整体认知能力不及非孕期女性。

与非孕期女性的对比显示，孕妇在最后3个月孕期内的整体认知能力、记忆力和执行能力都有显著下降，但在孕期的前6个月没有观察到这种差异。

这项研究说，孕妇记忆力下降通常只会被孕妇本人或其亲人注意到，不会对日常生活造成严重影响，但对孕妇生活质量的具体影响还需要进一步研究。（新华）

## H医美学堂

### 爱美女士想让单眼皮变双眼皮，专家提醒 双眼皮手术也有禁忌

■本报记者 徐晗溪

#### 术前做好充分心理准备

翟培明说，双眼皮手术又叫重睑术，虽然是美容外科非常成熟的一项手术，但一旦割了双眼皮，就很难变回单眼皮了，因此手术前，他会反复跟患者沟通，只有自愿且术前有足够的心理准备，术后才能保持一个稳定的心态。

小丁是海南大学大四学生，自从听说长期使用双眼皮贴，皮肤会有记忆功能，从而单眼皮就能真的变成双眼皮，她便常常使用双眼皮贴或双眼皮胶，来保持双眼皮褶皱，营造楚楚动人的眼眸。最近，她突然发现眼睛不仅没有如愿变大变深，反而眼皮松弛，耷拉成三角眼了。

“单眼皮、双眼皮的选择只是个人审美观的不同，其实各有各的美。”翟培明认为，如果没有勇气“动刀子”，又

渴望拥有双眼皮，其实选择质量过关的双眼皮贴与双眼皮胶，按照眼皮的褶皱使用，并严格卸妆，注意撕拉手法，可在一定程度上缓解眼皮松弛。

#### 双眼皮手术非爱美人士“专利”

翟培明年龄最大的患者是位89岁的阿婆，她上脸皮肤松弛、下垂，耷拉下来盖住了眼睛，每天要提着眼皮看2个小时的电视，苦不堪言，子女便带她来做双眼皮手术；最小的病人才6岁，孩子上脸下垂，在学校里老是被同学起绰号，家长领着他来做重睑术。

术。“双眼皮手术并不是爱美人士的‘专利’。”翟培明说。

一般说来，如果身体没有重要的内脏器官疾病，精神正常，生就单眼皮又主动要求做双眼皮的人，都可以做双眼皮手术。翟培明认为，眼裂长、眼睑皮肤薄、鼻梁高的人，手术效果好。

有些人的双眼皮，在睁眼时却不容易，称为“隐匿型双眼皮”（内双），如果做了手术，能形成较宽的双眼皮，往往效果良好；有些中老年人，上脸皮肤松弛，往往缺乏美感，也影响视野，常有眼皮沉重感，这种情况，做双眼皮手术后，能使眼部年轻，同时减轻眼部的不适感，也能增加眼部的视野。

“有些人并不适合做双眼皮，如眼裂非常狭小、眼球过突出、眼睑上缘与眉毛之间的距离过窄者，先天性弱视、急慢性眼部炎症者等。”翟培明说。

#### 切勿忽略术后恢复期

翟培明介绍，双眼皮手术主要有三种重睑术手术方法：埋线重睑法、切开重睑法与小切口微创重睑法。“只要有伤口都属于创伤性手术，就会有一定风险，故要选择正规医院，能最大程度地降低手术风险。”

埋线重睑法操作简便，创伤小，不留疤痕，消肿快，不需拆线，比较适合年轻人、眼皮较薄、眼裂长，亦无皮肤松弛的情况；对眼皮较厚，皮肤松弛及年龄较大的人不太适合，并有重睑消失的风险。

切开法需切开皮肤，创伤略大，但通过切口可做上睑结构的调整，效果可靠、持久，适合于各种情况下的单睑。消肿时间略长，伤口会留下一线状疤痕。

而小切口微创重睑法，术后恢复后一般看不到疤痕。“这种方法结合了切开和埋线的优点，非常适合那些有脂肪臃肿但是没有皮肤松弛的年轻人。”

一般在双眼皮手术之后，术者的面部会发生轻微的肿胀，但是一般3-4天就可以稍微消肿了，一个星期左右的时间就可以去医院拆线。翟培明建议患者切勿忽略术后恢复期，遵照医嘱敷冰袋与相关药膏，一定要等到伤口完全愈合、红肿消退之后才可化妆。

## H健康百科

### 名中医教你个性化养生 根据九种体质 对“症”养生

■本报记者 孙婧

日前，北京中医药大学终身教授、国医大师王琦在三亚市图书馆举办公益讲座，推广治未病理念、破解养生误区，并传授“中医九种体质辨识法”，开展个性化养生。

“世界上有两万六千种疾病，旧的没有完全破译，新的还在不断出现，永远跟在疾病后面走，医院就会越建越多，床位越来越紧，患者也越来越多。”王琦开场的一番话引得观众频频点头。

根据中国人健康大数据显示，全国60岁以上人群患病率为56%。2016年全国医疗卫生机构总诊疗79.3亿人次。因此，“治未病”就成了迫在眉睫的事情。以此出发，王琦在讲座中，破解了公众对养生普遍存在的误区，即养生不在养，应保持适当工作与思考；养生不在补，应限制热量，避免营养过剩，每餐八分饱，对癌症、糖尿病和免疫力疾病都有很好的预防作用；养生不在同，应该根据不同的体质区分养生法。

王琦介绍了由他首创的“中医九种体质辨识法”，即人有九种体质，除了健康的平和体质外，还有阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质和特禀体质。后八种体质均处于不健康状态，对应产生各类疾病。以痰湿质为例，与此相关的疾病包括代谢综合征、原发性高血压、2型糖尿病、高血脂症、单纯性肥胖等。

而在海南，人们该如何“对症养生”？“由于海南地区偏湿热，加上现代人饮食过度营养，导致脾虚，表现为腹胀肥胖、睡觉打鼾、食欲不振等特征的痰湿质，就成为我们临床中患者最常见的不健康体质。”三亚市中医院针灸二科主任刘建浩补充介绍。

因此，专家建议，痰湿体质者，首当其冲应当注意简化饮食结构：以清淡新鲜为主、少盐少热量、避免暴饮暴食、少吃动物内脏、火锅等，并戒烟限酒。如此，只有正确辨识自己的体质，才能找到有针对性的养生方法。

## H医技前沿

### 激活生物钟 饿死癌细胞

美国科学家在新一期英国《自然》杂志上发表报告说，激活癌细胞内部失灵的生物钟，能削减营养供应、抑制癌细胞生长，同时不损害正常细胞。这种方法已经在动物实验中取得成功。

以24小时为周期的生物节律不仅在宏观上影响着生物的行为，还在微观上调控着每一个细胞的生长和代谢。此前研究发现，两种蛋白质REV-ERBa和REV-ERBb是细胞内部生物钟的核心部件，控制着细胞的脂肪合成，以及对内部破损部件回收利用的自噬过程。

在健康细胞里，这两种蛋白质的含量每天有12小时处于较低水平，这期间细胞可以开展活跃的脂肪合成和自噬；另外12小时里含量较高，上述过程受到抑制。而在癌细胞里，两种REV-ERB蛋白质不起作用，脂肪合成和自噬可以无休止地开展，提供癌细胞疯狂生长所需的营养物质。

美国索尔克生物研究所等机构的研究人员利用两种针对REV-ERB蛋白质的激动剂，激活癌细胞的生物钟监管机制，达到抑制癌细胞生长的目的。

研究人员利用白血病、乳腺癌、结肠癌、黑色素瘤和胶质母细胞瘤等多种癌细胞开展的体外实验表明，激活生物钟足以杀死癌细胞，而对健康细胞没有影响。在患有胶质母细胞瘤的实验鼠身上，这种方法起到了同样的效果。

这一发现不仅为治疗癌症带来了新希望，还有助于深入理解生物节律、代谢和癌症之间的关系。研究人员接下来将分析这种疗法影响代谢的具体机制，并研究其他生物节律相关基因和蛋白与癌症的关系。（新华）

## H医美学堂

### 爱美女士想让单眼皮变双眼皮，专家提醒 双眼皮手术也有禁忌

■本报记者 徐晗溪

#### 术前做好充分心理准备

翟培明说，双眼皮手术又叫重睑术，虽然是美容外科非常成熟的一项手术，但一旦割了双眼皮，就很难变回单眼皮了，因此手术前，他会反复跟患者沟通，只有自愿且术前有足够的心理准备，术后才能保持一个稳定的心态。

小丁是海南大学大四学生，自从听说长期使用双眼皮贴，皮肤会有记忆功能，从而单眼皮就能真的变成双眼皮，她便常常使用双眼皮贴或双眼皮胶，来保持双眼皮褶皱，营造楚楚动人的眼眸。最近，她突然发现眼睛不仅没有如愿变大变深，反而眼皮松弛，耷拉成三角眼了。

翟培明年龄最大的患者是位89岁的阿婆，她上脸皮肤松弛、下垂，耷拉下来盖住了眼睛，每天要提着眼皮看2个小时的电视，苦不堪言，子女便带她来做双眼皮手术；最小的病人才6岁，孩子上脸下垂，在学校里老是被同学起绰号，家长领着他来做重睑术。

术。“双眼皮手术并不是爱美人士的‘专利’。”翟培明说。

一般说来，如果身体没有重要的内脏器官疾病，精神正常，生就单眼皮又主动要求做双眼皮的人，都可以做双眼皮手术。翟培明认为，眼裂长、眼睑皮肤薄、鼻梁高的人，手术效果好。

有些人的双眼皮，在睁眼时却不容易，称为“隐匿型双眼皮”（内双），如果做了手术，能形成较宽的双眼皮，往往效果良好；有些中老年人，上脸皮肤松弛，往往缺乏美感，也影响视野，常有眼皮沉重感，这种情况，做双眼皮手术后，能使眼部年轻，同时减轻眼部的不适感，也能增加眼部的视野。

“有些人并不适合做双眼皮，如眼裂非常狭小、眼球过突出、眼睑上缘与眉毛之间的距离过窄者，先天性弱视、急慢性眼部炎症者等。”翟培明说。

#### 切勿忽略术后恢复期

翟培明介绍，双眼皮手术主要有三种重睑术手术方法：埋线重睑法、切开重睑法与小切口微创重睑法。“只要有伤口都属于创伤性手术，就会有一定风险，故要选择正规医院，能最大程度地降低手术风险。”

埋线重睑法操作简便，创伤小，不留疤痕，消肿快，不需拆线，比较适合年轻人、眼皮较薄、眼裂长，亦无皮肤松弛的情况；对眼皮较厚，皮肤松弛及年龄较大的人不太适合，并有重睑消失的风险。

切开法需切开皮肤，创伤略大，但通过切口可做上睑结构的调整，效果可靠、持久，适合于各种情况下的单睑。消肿时间略长，伤口会留下一线状疤痕。

而小切口微创重睑法，术后恢复后一般看不到疤痕。“这种方法结合了切开和埋线的优点，非常适合那些有脂肪臃肿但是没有皮肤松弛的年轻人。”

一般在双眼皮手术之后，术者的面部会发生轻微的肿胀，但是一般3-4天就可以稍微消肿了，一个星期左右的时间就可以去医院拆线。翟培明建议患者切勿忽略术后恢复期，遵照医嘱敷冰袋与相关药膏，一定要等到伤口完全愈合、红肿消退之后才可化妆。

## H健康百科

### 名中医教你个性化养生 根据九种体质 对“症”养生

■本报记者 孙婧

日前，北京中医药大学终身教授、国医大师王琦在三亚市图书馆举办公益讲座，推广治未病理念、破解养生误区，并传授“中医九种体质辨识法”，开展个性化养生。

“世界上有两万六千种疾病，旧的没有完全破译，新的还在不断出现，永远跟在疾病后面走，医院就会越建越多，床位越来越紧，患者也越来越多。”王琦开场的一番话引得观众频频点头。

根据中国人健康大数据显示，全国60岁以上人群患病率为56%。2016年全国医疗卫生机构总诊疗79.3亿人次。因此，“治未病”就成了迫在眉睫的事情。以此出发，王琦在讲座中，破解了公众对养生普遍存在的误区，即养生不在养，应保持适当工作与思考；养生不在补，应限制热量，避免营养过剩，每餐八分饱，对癌症、糖尿病和免疫力疾病都有很好的预防作用；养生不在同，应该根据不同的体质区分养生法。

王琦介绍了由他首创的“中医九种体质辨识法”，即人有九种体质，除了健康的平和体质外，还有阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质和特禀体质。后八种体质均处于不健康状态，对应产生各类疾病。以痰湿质为例，与此相关的疾病包括代谢综合征、原发性高血压、2型糖尿病、高血脂症、单纯性肥胖等。