

今天是第13个“联合国糖尿病日”

专家提醒：糖尿病前期人群应及早进行干预

□记者 王春霞

本报讯 今天是第13个“联合国糖尿病日”，今年的主题是“防控糖尿病 保护你的家庭”。11月12日上午，市第一人民医院内分泌代谢科联合市眼科医院来到神马社区卫生服务中心、东工人镇社区卫生服务中心开展义诊及防治“甜蜜”疾病知识讲座，为社区居民普及糖尿病防控知识。

市一院内分泌代谢科主任、市医学会糖尿病专业委员

主任委员王俊宏介绍说，糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病，长期存在的高血糖会导致各种组织，特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。本次“联合国糖尿病日”提倡知晓个人及家庭成员血糖水平，呼吁全社会共同行动，防控糖尿病。

王俊宏说，糖尿病的典型症状是“三多一少”（多饮、多食、多尿、体重减轻），出现糖尿病典型症状并符合以下任何一

个条件的人，可以诊断为糖尿病：一天中任一时间血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ （200mg/dl）；空腹血糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ （126mg/dl）；口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ （200mg/dl）。具备以下因素之一，即为糖尿病高危人群：超重与肥胖；高血压；血脂异常；糖尿病家族史；妊娠糖尿病史；巨大儿（出生体重 $\geq 4\text{kg}$ ）生育史。如果 $6.1\text{mmol/L} \leq \text{空腹血糖（FBG）} < 7.0\text{mmol/L}$ ，或 $7.8\text{mmol/L} \leq \text{糖负荷2小时血糖（2hPG）} < 11.1\text{mmol/L}$ ，

则为糖调节受损，也称糖尿病前期，属于糖尿病的极高危人群。

王俊宏建议，健康人群从40岁开始每年应检测1次空腹血糖。糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖。糖尿病前期人群应及早进行干预，可通过饮食控制和运动，使超重肥胖者体重指数达到或接近24，或体重至少下降7%，可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降35%—58%。

我市将评省级高中三好学生和优秀学生干部

□记者 傅纪元

本报讯 市教育体育局昨天发布消息，该局将在全市普通高中开展评选2019—2020学年河南省普通高中三好学生和优秀学生干部活动，其中普通高中三好学生48人、优秀学生干部24人。全日制普通高中（含民办学校）的一至三年级的学生和学生干部均有资格参加评选活动。

按照要求，省级普通高中三好学生须符合德智体美等方面全面发展，具有高尚的道德品质，热爱集体，尊敬师长，积极参加各种集体活动和公益劳动等。优秀学生干部除具备上述条件外，还要具备一定的组织协调能力和在同学中有较高威信，积极为班级服务，能出色地承担管理工作，有实绩，受到师生好评。

评选期间，市教育体育局设立举报电话2629928，接受社会监督。对弄虚作假和违规操作者，一经查实，即取消评选资格，并对责任人严肃处理。

长篇历史小说《叶公沈诸梁》出版

□记者 娄刚

本报讯 我市作家张卫东以笔名后乡人所著的长篇历史小说《叶公沈诸梁》近日由海南出版社出版，小说以45万字的篇幅再现了叶公沈诸梁非凡的一生。

据张卫东介绍，这部小说是在历史典籍的基础上进行文学创作的成果。通过征战、筑陂、富邑、平叛、让贤等一系列事件，塑造了一个真实而又生动的叶公形象。他说：“历史上的叶公身材并不魁梧，但他文武兼备，富有治国理政的才能，是一个令人叹服的先贤。”

张卫东退休前供职于市商贾系统，是河南省作家协会会员、河南省诗词学会会员，著有长篇小说《千顷匾》《代价》，电影剧本《昆阳大战》，舞台戏曲剧本《黄雀行》等，同名电视剧剧本《叶公沈诸梁》《昆阳大战》。

留言板

一位热心市民昨天下午在市区鸿翔路捡到一串钥匙，有电动车钥匙、门禁卡等，请失主拨打电话13643759127联系认领。

市民卢先生捡到张庭项的身份证，请失主拨打电话7017669或13513755864联系认领。



湛北路湛南路东延开通 市民湛河赏景更方便

11月12日，不少市民在市区东环路湛河桥西侧的堤顶小游园里游玩赏景。近期，湛北路和湛南路东延相继开通，不仅改善了沿途居民的出行条件，也为周边居民到湛河岸边游玩提供了方便，到这里休闲赏景的市民比过去增加了许多。

本报记者 李英平 摄

女孩送消防员十字绣 一针一线传递真情

□记者 赵志国

本报讯 11月9日是全国消防宣传日。当天上午，一名女孩将自己精心绣制的一幅十字绣送到舞钢市消防大队，消防宣传日当天收到这份暖心礼物令舞

钢市消防大队消防员十分感动。昨天上午，在市消防支队监控室通过回放临近视频可以看到，11月9日上午10时36分，舞钢市消防大队办公楼门口哨兵在岗哨值班时，一名看上去十五六岁的女孩手里拿着一个包装

好的画框来到营区门前，对哨兵说了一声“节日快乐，你们辛苦了”，然后将画框放在门岗，扭头离去。待哨兵回过神来，女孩已不见踪影。

哨兵将女孩送来的画框送到值班室，消防员打开包装，发

现是一幅绣着卡通消防员形象的十字绣。看着这幅十字绣，舞钢市消防大队二中队指导员岳东磊感动地说，礼物很暖心，一针一线都传递着老百姓对我们的真情，更是对我们工作的认可。

庆祝新中国成立70周年河南省第三届艺术广场舞展演 我市选送的《黄河渔娘》荣获一等奖

□记者 娄刚

本报讯 记者昨天从市群艺馆获悉，在不久前落幕的庆祝新中国成立70周年河南省第三届艺术广场舞展演中，市群艺馆选送的艺术广场舞获得一

等奖。据市群艺馆馆长吴佳介绍，此次展演由河南省委宣传部、河南省文化和旅游厅主办，河南省文化馆、郑州绿博园管理中心、中牟县文化广电旅游局承办。经过层层选拔，来

自全省18个省辖市10个省管县的27支舞蹈队的1000多位广场舞爱好者，在郑州绿博园水上广场进行了展演，市文化志愿者舞蹈队代表我市参加展演。

市文化志愿者舞蹈队由参

加公益文化培训的学员组成，其参赛节目《黄河渔娘》刻画了一群在湾多滩险滚滚浪涛中迎风起航，在荒山野岭中彻夜挑灯的黄渔娘，塑造了她们朴实无华、淳朴善良又坚韧不拔的艺术形象。