

每喝一口甜饮料 都在促进糖尿病

很多人认为糖尿病主要与吃饭、肥胖和缺乏运动有关，却往往忽视了一个重要的诱因——含糖饮料！最近，哈佛大学的一项研究发现：我们每喝一口甜饮料或都在促进糖尿病的发生，即使运动也不足以抵消伤害。

每天喝≥2杯含糖饮料 糖尿病风险增加41%

2025年1月，哈佛大学研究人员在《糖尿病学》杂志上发表的一项研究发现：喝含糖饮料、人工甜味剂(代糖)饮料或增加糖尿病风险。与很少喝甜饮料的人相比，每天喝≥2杯含糖饮料，糖尿病风险增加41%；每天喝≥2杯含人工甜味剂饮料，糖尿病风险增加11%(1杯饮料为240毫升)。

更重要的是，即使运动达到了指南推荐量(每周至少150分钟中等强度运动)，喝较多的含糖饮料、人工甜味剂饮料仍会增加糖尿病风险。

研究共纳入超过19万名参与者，收集他们喝含糖饮料、人工甜味剂饮料的量，以及他们日常的运动数据。在平均15年的随访期间，共有19940人被确诊为新发2型糖尿病。最终分析发现，即便是运动量达到指南推荐量，每周喝≥2杯含糖饮料、人工甜味剂饮料的人，糖尿病风险也会分别增加22%、7%。

爱喝甜饮料 正在摧毁你的胰岛细胞

你身边有把饮料当水喝的人吗？2025年1月，《自然·医学》期刊发表的一项研究指出，全球约1/10的新发2型糖尿病和1/30的新发心血管疾病可能与摄入含糖饮料料相关。

航空总医院内分泌科主任方红娟介绍，饮料中的添加糖会迅速提高血糖和胰岛素水平。长期下去可能导致或加重高胰岛素血症和胰岛素抵抗。与此同时，含糖饮料的热量高、营养密度低，且不易产生饱腹感，很多人在不知不觉中摄入过多。那是不是喝人工甜味剂的“无糖饮料”会好一些？

中国人民解放军总医院第一医学中心内分泌科主任医师毋义明表示，胰岛素是人体中唯一可以降低血糖的激素。“无糖饮料”有很多成分会干扰胰岛素的作用，使胰岛素发生“误判”。

健康饮品可选择这2种

最健康的饮品首选还是白开水。白开水对人体的生理功能具有重要的调节作用，能够维持生理平衡、促进新陈代谢、润肠通便等。同时白开水不含任何添加剂，这意味着它不会对身体产生额外的负担，也最安全。如果不喜欢喝没有味道的白水，可以在白水中加1至2片新鲜柠檬片或3至4片薄荷叶。

经常喝茶对身体有诸多好处，有多项研究曾指出，经常喝茶可降低患癌、中风、高血压、心血管病、痴呆、死亡等风险。日常可以适量喝点茶，但不宜大量饮用浓茶。

载自健康中国

健康专栏

医保窗口工作人员史宣艳

扎根医保“小窗口” 服务群众“大民生”

微笑服务之星

清晨的阳光刚刚洒进政务服务大厅，医保窗口工作人员史宣艳已经把面前的资料整理得井井有条。从初入行业的青涩新人，到独当一面的业务骨干，史宣艳用十二年如一日坚守，见证了医保事业的蓬勃发展，也实现了自我的成长与蜕变，每天在人潮涌动的大厅里，用微笑和专业服务，让每一位办事群众如沐春风。

一天，一位70多岁的老人神色焦急地来到医保窗口，询问：“姑娘，我长期在重庆市外居住，之前办了医保个人账户金额一次性返回的业务，可我这几年没回荣昌，银行存折丢了，我不知道这几年返回的钱去哪儿了。”老人眉头紧锁，声音略带颤抖。

史宣艳见状轻声安慰：“您先喝口水，别着急，慢慢说，咱们一起想办法。”

在老人断断续续的讲述中，史宣艳理清了事情的来龙去脉，接着说道：“您放心，这个事儿能解决。我陪您去附近的邮政银行查查交易记录，看看那些钱是不是都到账了。”

随后，史宣艳陪着老人来到邮政银行。在银行里，她一边帮老人与工作人员沟通，一边耐心向老人解释查询流程，“麻烦您帮我们查查这位老人名下这个账户，看看有没有医保个人账户返回的金额记录。”

银行工作人员迅速操作起来，不一会儿，就查到了相关信息。

史宣艳指着屏幕，高兴地对老人说：“您看，这就是您医保个人账户返回的钱，都在这儿。”确认金额到账后，她又协助老人办理了将资金转移到常用银行账户的业务。



史宣艳(左)为群众讲解医保政策

“姑娘，太谢谢你了，要不是你这么耐心帮忙，我都不知道该怎么办了。”老人拉着史宣艳的手，不住地称赞。

史宣艳不仅在日常服务中细致入微，在提升服务效率方面更是积极作为。

“高效便捷的服务对群众至关重要，我们要推动医保政务服务朝着高效、便民的方向发展。”为此，史宣艳和同事们积极响应上级政策，主动与各部门沟通协作，全力投入到优化服务流程的工作中。

就拿特病办理事项来说，曾经，我区的特病办理流程繁琐，三家特病鉴定医院每月轮流办理，办理时间有限制，而且

办理时限较长，患者往往要等待很久才能拿到特病就诊凭证。史宣艳看在眼里，急在心里。

于是，她和同事们大力推进多项医保政务服务事项流程优化，优化办事流程，简化办事材料，推广医保事项掌上办、网上办。

经过多方努力，特病办理流程迎来重大变革：如今，我区特病办理流程由三家特病鉴定医院每月轮流办理优化为三家医院同时办理，办理时限从20个工作日大幅缩短至14个工作日。不仅如此，特病就诊凭证的发放方式也不断优化，从最初的每月15日集中发放，到后来提

供“政务+邮政”免费邮寄服务，再到现在患者凭社保卡或医保码就能直接就诊。这一系列改变的背后，都有史宣艳辛勤付出的身影。

在群众心中，史宣艳是他们的“暖心使者”，用实际行动诠释着医保服务的温度。谈及未来，她表示，将持续聚焦医保优化措施，解决当前医保服务中的痛点与难点，针对不同年龄层次、职业背景以及健康状况的群众，精心设计个性化服务方案，力求让每一位办事群众都能享受到更加贴心、周全的医保服务，持续为全区医保事业发展添砖加瓦。

融媒体中心记者 廖国颖

这五家，上榜重庆市银龄健康之乡等名单

本报讯(融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 甄俊杰)近日，第二批市级银龄健康之乡、银龄健康之家、老年人体育健身示范团队名单公布，我区5家单位、团体上榜。

据悉，银龄健康之乡是老年人交流思想、交流健身经验、常年开展各种体育活动的服务平台，已成为“老有所乐”的幸福

家园。此次重庆市共命名银龄健康之乡33个、银龄健康之家179个、老年人体育健身示范团队110个。

其中，广顺街道入选银龄健康之乡；西南大学荣昌校区老年活动中心、广顺街道檬梓桥社区、观胜镇睡佛社区入选银龄健康之家；广顺街道桃子舞蹈队入选老年

人体育健身示范团队。

接下来，我区将继续以服务辖区老年群众为宗旨，进一步提高服务能力，持续做好组织建设、协调保障、宣传发动等工作，推动老年事业高质量发展，不断丰富老年人业余生活，使老年人老有所依、老有所教、老有所乐。

每周五，可到康宁广场观赏公益文艺展演

本报讯(融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 罗燕芳)近日，由区文化旅游委、区文联主办的第七届“周末文艺荟”公益文艺展演在康宁广场举行。该活动将持续至12月31日，每周五晚为市民打造一场文化狂欢，广大市民朋友可前往观看。当天，首场演出在开场舞《来了就是

一家人》中拉开序幕。随后，合唱《学习雷锋好榜样》、车灯表演《荣昌好吃嘴》、舞蹈《没有共产党就没有新中国》等节目轮番上演，在载歌载舞中倡导全区人民共同营造崇德向善、歌颂家乡、歌颂党、歌颂荣昌的良好氛围。

“今年的演出主体阵容强大且多元，

演艺团队、文艺家协会、艺术培训机构等各类文艺力量纷纷报名参与。”区文化馆相关负责人介绍，此次群众文化品牌活动，旨在为市民搭建一个亲近艺术的平台，让大家在“家门口”就能感受艺术魅力，同时挖掘和培养更多本土文艺人才，推动荣昌文化事业蓬勃发展。

施援手，公交司机及时救助突发疾病老人

本报讯(融媒体中心记者 张丹 通讯员 林利)近日，在荣昌区眼镜产业园公交站发生暖心一幕：一名老人疑似因突发疾病瘫坐在座椅上，途经此地的公交驾驶员成兴华果断施以援手，为老人争取了宝贵的救治时间，传递了棠城温度。

2月28日上午11时05分，成兴华驾驶101路公交车途经荣昌区眼镜产业园站时，发现一位老人瘫坐在站台座椅上，身体

歪斜、面色苍白。察觉到异常，成兴华将车辆安全停靠后，快步上前查看情况。

经初步观察，老人意识模糊且无法正常应答，疑似突发疾病。随即，成兴华迅速将老人扶正，让其平躺在站台座椅上保持呼吸通畅，并拨打110和120求助。等待救援期间，成兴华始终守在老人身旁轻声安抚，观察其呼吸和体征变化，并疏散围观人群确保空气流通。

上午11时20分左右，民警到达现场，待一切安排妥当后，成兴华又返回岗位，继续驾驶公交车完成运营任务。经过救援，目前老人生命体征平稳。

事后，成兴华在接受记者采访时表示：“当时没多想，只觉得老人需要帮助。无论是作为公交车司机还是普通市民，这都是应该做的，也呼吁更多人向需要帮助的人伸出援手，传递温暖和爱心。”



日前，昌元消防救援站消防救援人员到恒荣假日酒店，对内部消防设施、疏散出口、消防控制室等重点部位情况进行走访熟悉，以提升火灾救援实战水平，确保在火灾发生后能第一时间到达现场并及时有效处置事故。

融媒体中心记者 王新莲 通讯员 唐孝洋 摄

让说普通话成为一种好习惯 区委宣传部 区文明办 宣