

糖尿病发病呈年轻化趋势 与超重肥胖密切相关 体重管理门诊已覆盖全市16个区

《天津市居民健康状况报告(2025年度)》指出,本市糖尿病发病呈年轻化趋势,生活方式相关慢病负担持续加重,专家倡导通过合理膳食、适量运动、控制体重、戒烟限酒和心理平衡的健康生活方式来预防糖尿病。

2025年度,本市糖尿病发病率为565.37/10万,2型糖尿病占糖尿病总发病的85.21%,15—64岁人群糖尿病发病超过一半,呈年轻化趋势。市疾病预防控制中心非传染性疾病预防控制所主任医师郑文龙介绍,目前将诊断年龄小于40岁的2型糖尿病作为早发2型糖尿病。天津市2025年早发2型糖尿病病例占全部新发2型糖尿病的8.97%,是2015年的1.48倍,上升速度大于40岁以上年龄组。从年龄分布看,20—29岁年

均增速最快,10—19岁青少年群体2型糖尿病的发病率同样呈上升趋势。另外,随着农村城市化进程加快,农村40岁以下人群超重肥胖率持续攀升。

导致早发2型糖尿病上升的核心因素包括饮食结构改变、体力活动减少、久坐、作息不规律、职业压力等。超重、肥胖与糖尿病密切相关,是2型糖尿病的重要危险因素。因此,对于糖尿病的预防,专家倡导合理膳食,建立健康饮食习惯,少吃高油、高糖、高热量的食物,不喝或少喝含糖饮料,不暴饮暴食。主食宜选择低血糖生成指数的食物,全麦、薯类等粗粮占一半;多吃蔬菜等富含膳食纤维的食物,确保优质蛋白的适量摄入,必要时可以向专业营养师咨询个性化的建议。

适量运动利于血糖控制。儿

童及青少年每天至少有1小时的户外运动。成人每周不少于150分钟的中等强度锻炼,减少久坐时间,保证充足睡眠,养成良好作息。

超重、肥胖人群应根据自身情况定制个性化减重计划,可以前往减重门诊咨询个性化建议。对于已确诊的糖尿病患者,要从饮食控制、科学运动、药物治疗、自我血糖监测、预防并发症等方面做好糖尿病管理。

据市卫生健康委医疗应急处副处长林俊贤介绍,目前,本市三级公立综合医院已经全部设立了健康体重管理门诊,体重管理相关门诊已覆盖全市16个区,包括二级医疗机构和基层医疗卫生机构在内已开设近200家,能够为居民提供专业的体重管理服务。

记者 李梅旭



近日,河西区桃园街道在万科广场四楼天台举办第三届啤酒节暨“占领天台3.0”主题活动。本次活动对接群众休闲消费需求,打造沉浸式天台夜经济市集。

记者 付殿贵
图片由桃园街道提供

绿色出行顺手攒券 天津公交“前方到站·津彩生活”活动启动 完成任务可获乘车券兑文创礼品

昨日,天津公交“前方到站·津彩生活”绿色出行活动启动,此次活动持续到9月25日。

据活动主办方公交易通公司介绍,此次活动面向“天津公交”App和微信小程序全体新老用户。市民打开“天津公交”App或微信小程序,进入“前方到站·津彩生活”活动页面参与。进入活动页面后,每天首次来访、完成阅读和每日签到均可获得津彩券,扫码乘坐单程票价2元及以下的公交车也能领到1张,每日限领1次。9月23日至25日,签到所得津彩券数量翻倍;浏览活动页面时,还有机会触发随机彩蛋,额外获得1至

2张津彩券。邀请新用户参加,邀请人可得3张、被邀请人可得2张,单人单日最多邀请5位新用户。手中的津彩券也可以赠送给其他注册用户,输入对方手机号即可完成。

攒到的津彩券有三种用法,市民可自由选择。兑换文创礼品需凭二维码,在9月30日前到河北区辰纬路3号天津公交IC卡客服中心领取,办理时间为每日9:00至12:00、13:00至16:30,每周二、周六及法定节假日暂停服务,逾期未领视为放弃。线下领取任意文创礼品,还可获赠天津公交定制敬老码活动扇子1把。

市民如果选择兑换乘车券,券会直接发放至天津公交App,仅限乘坐全程票价不高于2元的公交车,绑定后有效期1天;若账户内还有其他乘车券,有效期向后顺延。参与转盘抽奖则每次消耗5张津彩券,百分之百中奖。奖品包括公交主题积木、冰箱贴、帆布袋、折扇、贴纸、挂件以及乘车券、津彩券等。

每日任务在App或小程序任选一端完成即可,不用两边重复领取,登录账号需保持一致;乘车券仅限本人使用。具体规则以活动页面为准,市民如有疑问,可拨打客服热线022-85190015咨询。 记者 徐燕

今日体感最高30℃ 花粉浓度高

昨日白天天气晴好,15时大部分地区气温在26℃上下。今日晴间多云,微风,最高气温29℃,最低气温19℃,体感温度最高30℃,最低18℃。今日花粉过敏气象指数为3级,花粉浓度高。

明日晴转多云,微风,最高气

温31℃,最低气温21℃。

预计周四多云间阴,周五还将有分散性小雨,两日最高气温30℃,最低气温22℃,市民外出要带好雨具,注意交通安全。周末两日都是多云到晴的天气,最高气温31℃—32℃,最低气温21℃—22℃。

下周一多云转阴,微风,最高气温回落至28℃。

气象部门提示,本周本市大部分地区最高气温仍可达30℃左右,午间热感犹存,早晚凉意明显,外出的市民需备件薄外套,早晚及时添衣。 记者 王婷



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 好好的时光(37—38)

王怀志参观三合机械设备厂,由庄先进、庄学习陪同。参观后,王怀志宣布投资三合厂。刘成没拿到投资却对外邀功,心生怨恨拒绝与王元媛离婚。方亮带孙老板到庄好好的饭店,孙老板十分爱吃饭店里的饺子,邀请庄好好去新加坡开店,好好最终选择留下。

专题

■ 天津卫视

21:20 群英会

梁原、张思宇带来相声《爸爸的摇篮曲》,围绕为人父后的心态变化展开演绎,讲述父子间温暖的日常故事。方佳伟、高明扬表演的相声《老鼠和仓鼠》,演绎小动物和房主之间斗智斗勇的趣味故事。余岳东、周培岩带来相声《爱的旋律》,探讨青年男女恋爱相处的门道。首次挑战相声表演的斌子,搭档方佳伟、高明扬表演相声《征服兄弟三结义》,三人以经典剧集《征服》为蓝本,创作出全新的故事情节。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:好好的时光

21:20 群英会

■ 新闻频道

18:30 天津新闻

18:57 都市报道60分

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:午夜蝴蝶

21:20 艺品藏拍

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:心肝宝贝

19:00 强档剧场:决战华岩寺

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:00 都市生活剧场:主角

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

18:55 体坛新视野

■ 教育频道

19:20 法眼大律师

20:10 百医百顺

(节目如有变动 以当天播出为准)

明日演艺

★剧目:相声专场

明日19:30 名流茶馆

★剧目:相声专场

明日19:30 谦祥益文苑

★剧目:相声专场

明日19:30 天津市西岸相声剧场

★剧目:相声专场

明日19:30 民园相声茶馆

★剧目:相声专场

明日19:30 眼都青年相声剧场

★剧目:相声专场

明日20:00 武清怡笑坊相声会馆

(么家佳)