

9岁小学生郑若汐的秋假：

在烟火气中
读懂父母展示自己捏
的面人妈妈。

为自己做早饭。

11月13日清晨5点,天还未亮。奉化区江口街道汇全路一家普通的早点铺里,正读小学三年级的郑若汐开始了她的工作。打包辣椒醋、收拾碗筷、擦桌子,她做得一丝不苟。

这些活对郑若汐来说并不难,不过这一天的她有点不一样,她时不时要看看爸爸妈妈在做什么。因为她要填写一张《爸爸妈妈工作时间记录表》,这也是她在宁波首个秋假里的一堂校外劳动课。

1 早餐铺里长大的孩子

今年9岁的郑若汐在一间早餐铺里长大,早起已成为她的习惯。

妈妈康女士打趣说,女儿还在她肚子里时就开始“上班”了。“她小的时候,我们不放心的一个人在家,只好带到铺子里来。后来有了弟弟,她又开始帮我照顾他洗脸穿衣服,然后自己再来铺子里,做个粢饭团,吃完就坐校车去学校。”

今年放秋假前,学校鼓励学生假期了解父母的工作,并在力所能及的情况下完成一项辅助性工作。奉化区江口街道南浦小学大队辅导员钱芸丰介绍,学校这次组织首期秋假劳动实践活动,主题是劳动最光荣之《我们家的英雄》。“我们希望让学生亲身感受劳动的艰辛与价值,理解父母为家庭的付出,从而激发感恩之心。”

“扫地、擦桌子、收拾碗筷,我已经会了,所以这次我选择了擀面皮。”郑若汐说,平时爸爸妈妈总是不让她碰面团,她提出过要和妈妈一起做饺子,被拒绝了,“这次算是找

到了一个光明正大的理由。”郑若汐说完这句话,悄悄吐了吐舌头,做了个鬼脸。

于是,在秋假第二天的清晨,郑若汐终于站到了正在做包子的爸爸身边,开始第一次擀面皮。她先在案板上铺一层干粉,然后拿过一个揪好的小面团擀了起来。只是面团似乎不太听话,总是黏在擀面杖上,需要用力撕下来,形状也不如妈妈擀的圆。

见女儿擀得有模有样,妈妈康女士感慨道:“她很聪明,铺子里的活看多了,也就自己学会了。”其实妈妈不知道的是,女儿之前已经悄悄用橡皮泥练习过很多次了。

不知是不是受了面团的影响,郑若汐特别喜欢玩橡皮泥。“我用橡皮泥做包子、包饺子、做蛋糕,还做了一个妈妈的头像,不过那次不太像,妈妈的头都秃了。”郑若汐笑着告诉记者。

“爸爸妈妈每天都要很早起来,上午忙完,下午还要准备第二天要卖的东西。我在店里帮忙其实不累,反而觉得很开心。”她说。

2 “爸爸妈妈在我心里是英雄”

郑若汐之所以会有这样的感慨,其实是有原因的。

“小店里有一张躺椅,我读幼儿园时经常躺在上面,爸爸有空也会来陪我玩。后来他们越来越忙,就没时间专门陪我了。现在那张躺椅已经属于爸爸,他忙完要休息。”和郑若汐聊天中,记者明显感受到她多么希望爸爸妈妈可以陪陪她,这也是为什么她觉得在店里帮忙是一件开心的事,也喜欢学着做包子、饺子。

“妈妈包饺子,我就会凑上去,磨着她让我一起包,可妈妈总说我包得丑,不让我包。有一次我趁妈妈低头的时间,悄悄把包好的饺子放进蒸笼里,她没有发现,我超级开心。”郑若汐说。

“跟班里其他孩子比,郑若汐的内心更加成熟和细腻。”班主任

舒嘉雯说,有一次自己感冒咳嗽,上课时被郑若汐发现,“她就从家里带了止咳糖浆给我,这件事让我印象深刻。”

记者在店外单独采访郑若汐时,她的手里还拿着一小块面粉团,边说边捏小面人。一问,才知道捏的是妈妈。

其实,妈妈不让女儿一起包饺子,也是有原因的:“我们做早点生意,卫生非常重要。客人要是看到孩子在玩面团,万一觉得不干净,会影响生意。”

一旁的郑若汐听到妈妈的话,不停地做着鬼脸,笑得很开心。

“原来妈妈不是嫌弃我饺子做得不好。”郑若汐说,“爸爸妈妈很辛苦,他们在我心里是英雄。” 记者 张志龙 文/摄

糖尿病能逆转吗？ 有人半年就实现“缓解”！ 内分泌专家在线科普

11月14日是第19个联合国糖尿病日,今年宣传主题聚焦“糖尿病与幸福感”。糖尿病为何高发?早期有何信号?能否“逆转”?

11月13日,《甬上健康大讲堂》邀请宁波市第二医院内分泌代谢病中心主任张明琛主任医师、胡金星副主任医师走进演播室,围绕糖尿病防治核心问题,为市民带来实用科普。

中国疾病预防控制中心慢病中心数据显示,2023年全国糖尿病患者已达2.33亿人。这就意味着,每6个人中就有1人患糖尿病。

“‘糖吃多了就会得糖尿病’,这是临床最常见的认知误区。”直播一开场,张明琛戳破了大众对糖尿病的最深误解。她

解释,糖尿病的本质是身体能量调度系统“系统性崩溃”,根源在于细胞对胰岛素不敏感或胰腺分泌不足。持续的高血糖,可能让身体“千疮百孔”。胡金星补充,长期高血糖会让血液变成黏稠“糖浆”,既会堵塞眼睛、肾脏、四肢的“微水管”,引发失明、肾衰竭、糖尿病足,还会侵蚀心脑血管“主水管”,加速动脉粥样硬化,使心肌梗死、中风风险比普通人高1.5倍-2.5倍。

胡金星注意到,虽然门诊中40岁以上患者仍占多数,但30岁以下确诊者正逐年增加。他分享了近期接诊的年轻病例:一名18岁小伙饮食毫无节制、暴饮暴食,连续10天出现恶心呕吐,就医时血糖飙至20+mmol/L,最终确诊为糖尿病酮症酸中毒,经胰岛素强化治疗后才顺利出院。

直播中,张明琛给出了糖尿病高发群体“精准画像”:年龄超40岁、有糖尿病家族史、体重或腰围超标、应酬多、运动少,或伴有高血压、高血脂的成年人,都属于高危人群。

从医20余年,张明琛总结了门诊中常见的三大误区:一是轻信偏方追求“断根”,不仅无法控糖,还可能导致血糖失控、损伤肝肾;二是认为“吃药打针就万事大吉”,忽视饮食和运动调理,直接影响药物效果;三是凭“自我感觉”判断血糖,自行减药停药,暗藏严重健康风险。

确诊了糖尿病,是不是就意味着这辈子被箍上了“紧箍咒”?对此,张明琛表示,疾病早期胰腺功能未完全衰竭时,通过“强效干预”有望实现“缓解”,即无需降

糖药,仅靠生活方式调整就能长期维持血糖正常。她的一位“模范患者”5年前确诊糖尿病,经综合干预后,6个月便实现“缓解”,停药至今血糖依然平稳。

随着医学进步,糖尿病治疗也有了新选择。张明琛介绍,近年迭代升级的新药各有优势:GLP-1R激动剂、SGLT2抑制剂兼具降糖、心肾保护和减重功效;复方制剂能减少服药次数,提升患者依从性;“智能”胰岛素可精准控糖,有效降低低血糖风险。

日常生活中如何远离糖尿病?胡金星给出专业建议:普通人群需养成健康生活方式,将BMI控制在18.5-24之间,同时戒烟限酒;高危人群务必坚持每年至少一次血糖筛查,通过早发现、早干预,降低患病风险。 记者 庞锦燕 通讯员 郑轲