

哪些人群有望缓解2型糖尿病

糖尿病分为四大类,分别为1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型糖尿病及妊娠糖尿病。目前对于缓解的研究主要集中在2型糖尿病。简单来说,可以通过“A、B、C、D”标准评估患者2型糖尿病缓解的可能性——A(Antibody,抗体):谷氨酸脱羧酶抗体及其他1型糖尿病相关抗体呈阴性,表示患者不存在破坏自身胰岛 β 细胞的自身免疫反应。B(BMI,身体质量指数): $BMI \geq 25$ 或男性腰围 >90 厘米,女性腰围 >85 厘米,表示患者体脂是影响胰岛功能的主要因素之一。C(C肽):空腹C肽水平 ≥ 1.1 微克/升,餐后2小时C肽水平 ≥ 2.5 微克/升,提示存在一定胰岛功能,代表胰岛 β 细胞功能具有缓解基础。D(Duration,病程):病程 ≤ 5 年的2型糖尿病患者,接受干预后,实现糖尿病缓解的几率相对更高。

目前国内内外专家共识均提到,当减重目标达到原有体重的10%至15%或更高时,有助于实现2型糖尿病的缓解。中国人的BMI常低于西方人群,但更容易出现腹型肥胖,因此该结果对于中国糖尿病患者尤其重要,这给苗条的2型糖尿病患者带来了莫大的鼓舞和信心。

李圆 鹿斌

写回忆录,让我享受到无穷快乐

蓝信长



三年了,回头看看走过去的人生路,不停地回顾、思考,搜索记忆中的过去,不停地书写修改,再写再改。回顾着人生的酸甜苦辣,有喜怒哀乐,有感悟,有伤感,有甜美,有快乐,更有自强、自信、自立和幸福感、成就感。我的这段人生路走得充实、踏实。这要感恩党组织的培养、帮助、教育,感恩父母的养育之恩,感恩家庭的全力支持,感恩同事朋友的鼓励帮助。

一本回忆录,会让你享受到无穷的快乐。回忆录就是人生中的一部历史故事。牢记过去,方能更加珍惜今天。每个人的时光,都是一本留影的书。蓦然回首,岁月成金,留住记忆,传承家风。写书是一种孕育,一种文明,让人回味无穷。(作者系青岛城阳人,79岁。在本报的协助下,他于2023年9月完成《自己的回忆录》一书。)

为您“出书”,我们更专业更实惠

每一位老年朋友心中都藏着丰富的故事与深厚的情感,无论是珍贵的回忆录,还是精美的书画集,都是时间的见证,是人生智慧的总结。

为减轻广大中老年读者的经济负担,本报特别推出优惠价格:凡由本报编辑部协助制作的书籍,起步价仅需3500元,具体价格将根据每本书的内容、篇幅及设计需求进行适当调整。

除了资金支持,我们还将在文稿整理、编辑校对、设计排版、印刷出品等各个环节提供全方位的专业服务。

此外,本报近日推出的“代写回忆录”服务备受广大中老年人的青睐,本报承诺将以专业服务代写书稿,保证让每一部回忆录都成为一次精准的私人订制。

如果您热爱文学,渴望用文字记录生活的点滴;如果您想为家人、为社会留下一份珍贵的文字史料;或者您所在的文学、绘画、摄影等兴趣班有出版内刊、合集的需求,请抓紧时间拨打本报编辑部热线电话(0532)66988698。

80岁乡村教师手写20多万字自传

“盐蒿枯了又绿,好家风永远年轻。”在江苏省盐城射阳盐碱滩,有一位“盐蒿教师”吴才秀,在32年的教学生涯中,用心将特殊儿童托举出命运沼泽;在退休后写了20多万字的自传作品,给子孙后代留下宝贵的精神财富。

乡村教师,班级成绩列前茅

吴才秀出生于1946年,江苏盐城滨海人。25岁那年,她嫁给了射阳临海盐店村的退伍军人蒋勇。原本蒋勇在盐店小学当民办教师,可婚后不久,类风湿性关节炎复发,双腿无法行走,无法再去学校上课。当时民办教师每月工资虽只有七块钱,但这对一家人来说至关重要,丈夫治病、赡养老祖母、哺育孩子都需要这笔钱。

吴才秀曾在老家学校代过课,

有教学经验。听说学校校长在找新老师,她鼓足勇气毛遂自荐。校长被她的诚意打动,给了她试用期。吴才秀教的是复式班,一堂课要同时给两个班级授课。为了完成教学任务,她自己动手制作教具,设置了抽拉小黑板,还研制了扩词转盘、偏旁归类等二十几种教具。这些教具不仅调动了学生的学习兴趣,还节省了板书时间,提高了教学效果。每次统考,她所任班级成绩几乎都名列全乡前茅。

在吴才秀32年的教学生涯中,班级里有听障学生、智障学生、残障学生、困难学生……面对这些特殊的孩子,她因材施教,用心教学。她坚信每个孩子都有无限可能,只要给予足够的关爱和引导,都能绽放出属于自己的光芒。

手写书籍,想留下精神财富

退休后,吴才秀先是花了两年时间写下6万多字的回忆录,后又花三年时间创作了15万多字的自传体小说。“我们老年人不习惯用电脑,这些都是我一字一句写下来的。第二本小说我手写了20本,誊抄修改了24本,后来大孙女帮我打进电脑里打印出来,我又改了好几次。”吴才秀说。她的自传作品,记录了自己一生的经历和感悟,充满了对生活的热爱、对教育的执着和对学生的关怀。如今,吴才秀虽已80岁,但精神矍铄、思维清晰。作为多年的乡村教师,她希望把书献给农村孩子的父母。她认为,人的命运是由自己把握的,只要把握好方向,并为之付出不懈的努力,不向命运屈服,便能实现人生的目标。

大学生组建团队为老人写回忆录

“孩子愿意听过去的事,我很高兴”

来自华中科技大学的大二学生胡登博,帮外公写了一本2万余字的回忆录。受此启发,这位“00后”最近组建了一支大学生创业团队,专注为老人代写回忆录。

“00后”用AI给外公写回忆录

3月31日,记者见到了“00后”胡登博,这位工科生手里拿着刚印刷好的外公回忆录,20余页的小册子详细记录了外公从求学、军旅到工作、退休后的生活。“外公当过兵,在党校工作过,但很多故事连我妈都不知道。”胡登博萌生了给外公写回忆录的想法,76岁的外公很高兴,“这说明孩子愿意听我们这些退休老人讲过往的故事,我也想给下一代留下点精神文化财富”。

于是,胡登博利用寒假给外公写起了回忆录。他把夹杂乡音的2小时语音转成文字,再用AI工具扩写润色。“AI生成的内容难免失真。外公是个严谨的人,还会和我一起抠字眼。”胡登博返工补采了3次,在寒假结束前完成了初稿。

招募合伙人,创建团队

既然老人有写回忆录的需求,为什么不召集一批人来帮老人写呢?上个月,胡登博在网上发布招募合伙人消息,“我们在做时光胶囊回忆录工作室,专注为长辈代写回忆录”。不到半个月时间,就有数十人前来询问。目前,他找到3个志同道合的小伙伴。

胡登博说:“很多人是为盈利来的,挣不到钱就不干。但我认为,代写回忆录主要是满足老人情感需求、促进代际沟通的事,可以帮助子女和老人打破这层隔阂。”

19岁的蒙悦涵是团队中的一员,是华中科技大学人工智能与自动化专业学生。她告诉记者,回忆录项目很有意义,既能给长辈带去温暖,也能让年轻人汲取精神力量。她说:“采访过的长辈都愿意教我人生经验,给了我很大鼓励。”

为老人代写回忆录是个新生事物,胡登博和团队去养老院调研,发现被社会接受还有个过程,“代写回忆录既需要老人配合,也需要子女支持。而且,很多老人一辈子节俭,自己不舍得花钱写回忆录”。胡登博说,现在团队还在不断探索,找寻能认同代写回忆录的老人以及子女,希望有更多老人能有专属自己的回忆录。

商佩

回忆录工作室:让后人触摸时光里的生命故事

“你写的是我存在的证明”

清明雨落,思念成河。在这个缅怀先人的节日里,人们总在追问:除了墓碑上的名字,我们还能为后人留下什么?成都青年陆泰希用一支笔、一台摄像机和一个工作室,给出了答案——他为普通人书写人生回忆录,让那些会被湮没在时光里的生命故事,得以被后人触摸。

► “外婆的遗憾,成了我创业的起点”

2023年,陆泰希的外婆去世。彼时他远在海外,未能见到老人最后一面。返乡整理遗物时,外婆留下的植物学笔记、泛黄的国学书籍和手写记录,让他第一次意识到:这位平凡的老人身上,藏着多少未被讲述的故事,只是她习惯了沉默。

这份遗憾催生了工作室的诞生。今年1月,陆泰希与三位伙伴成立了专门为老人撰写回忆录的团队。他们上门采访、整理素材,将老人们零碎的记忆编织成上万字的生命之书,附以影像、声音甚至3D建模,让后代能听见祖辈的声音。

一位住在龙泉山的农村奶奶让陆泰希印象深刻,她不识字,却用方言滔滔不绝讲述年轻时谁家娶媳妇、谁家庄稼被毁的往事。“不是所有人的生都是波澜壮阔的,有的老人只是想找人说说话,和我们聊聊她的生活和经历。”

► 焊工爷爷的眼泪:走到行业巅峰,却走不到孩子身边

上周,陆泰希工作室刚完成一位老工人的回忆录第一部分。这位曾获劳模称号的焊工,谈起技术革新和徒弟成才时神采飞扬,却在提到家庭时红了眼

眶。“这个爷爷告诉我们,他患了癌症,他十分遗憾前半生错过了陪伴孩子成长。”

爷爷记得唯一一次教儿子做饭:“孩子把菜炒糊了,他硬着头皮也吃完,还夸孩子做得好吃。”退休后,他拼命补偿家人,称这是“迟到的救赎”。陆泰希将他的故事命名为《登山》——“他一辈子都在攀登事业的高峰,晚年才学会爬回亲情的山脚。”

这样的故事让陆泰希重新理解“记录”的意义:“我们写的是不是完美人生,而是记录他们真实的经历。”

► 苦难只是历史的小坐标

最震撼陆泰希的,是一位近80岁的湖北婆婆。她的一生经历了被迫嫁人、丈夫早逝,她靠着在农村做红白宴席独自养家,却在乡间的烟火气里活出惊人的乐观。

讲述回忆时,婆婆只提了一个对后代的愿望:“希望孩子们健康快乐”。陆泰希听了,心里有些沉重,他在他的视角看到了不幸,但站在婆婆视角,她已经努力把这不幸的大半生过得幸福快乐。“从她身上,我学会了把苦难看作历史上的一个小坐标——它存在,但不会定义整个人生。”

目前,陆泰希的工作室已经承接了十多位老人的回忆录订单,年龄跨度从63岁到90岁。陆泰希说,这个工作的门槛不仅是文学和技术,更需要耐心和共情能力。

如今,他的工作室变成了“时光收容所”,收纳着焊花里的青春,田埂上的坚韧和无数未被言说的爱。正如一位顾客跟陆泰希说的:“你写给我们的,是我们存在过的证据。”

赵紫萱