

2013 礼来“优跑一程，乐享一生”大型公益健康跑在 杭州启动——百名医生杭州健康跑 身体力行行为糖尿病 开“运动处方”

2013年4月20日，礼来“优跑一程，乐享一生”健康跑大型公益活动在杭州成功首发。来自杭州十多家知名医院及社区医院的上百名医生，身着红衫，士气高昂地慢跑于钱塘江畔，引起广大市民关注。对于“优跑一程，乐享一生”的杭州首站，作为活动的发起者，礼来制药糖尿病产品销售副总裁顾斌先生表示：“中国已经是糖尿病的第一大国，我们希望通过倡导运动等生活方式的改变，来切实防治糖尿病。此次活动最大的亮点就是，活动的参与者都是这个城市里的优秀医生们，医生是患者心目中非常信赖的专家和健康行为模范，通过他们如此大规模的统一倡导，将会对于在市民中推广健康生活方式理念产生非常巨大的能量。”

动起来，治疗糖尿病的必要处方

运动是防治糖尿病的重要手段，这在医学界已经达成共识，也就是糖尿病治疗的五驾马车之一。但对于很多普通糖尿病患者而言，依然存在认识上的误区，未能充分意识健康生活方式的重要作用，这导致多达四分之三的患者尚未有效地控制疾病。

据了解，对于2型糖尿病患者而言，运动的益处主要体现在：其一是提高胰岛素敏感性，改善血糖控制。其二，加速脂肪分解，减轻体重，改善脂代谢，有利于预防糖尿病心血管并发症。其三，增强体力及免疫力功能，并有助于改善精神状态，消除不良情绪。参与活动的众多医生纷纷表示，他们积极参与这次公益活动，是希望能够身体力行，唤醒广大糖尿病患者的运动细胞，通过科学有效的治疗方法，共同与糖尿病做斗争。

当然，糖尿病人运动量、活动方法及注意等诸方面有一定的规则和规律，一般以适量、全身、节奏性的项目为好，如散步、快走、慢跑、骑自行车、健身操、太极拳、划船和跳舞等，这需要患者咨询医生设立科学合理的运动方案。

健康跑，摘掉糖尿病大国的帽子

相关统计数据显示，全球共有3.66亿糖尿病患者，而中国已经成为世界糖尿病大国，显性糖尿病——即被诊断为糖尿病的人口高达9200万，患病率高达9.7%；而隐性糖尿病——即处于糖尿病前期的人口更是超过1亿。这样的现实足以显示出“优跑一程，乐享一生”活动的重要性和紧迫性。

少开车，多走路，少做电梯多爬楼，少看电视多跑步，这些看似不起眼的生活方式的转变，也是预防和治疗糖尿病的一剂良方，富裕起来的中国人不应该是糖尿病的一代。参与活动的医生现场发出倡议：大家应该主动迈开步伐，用切实的运动来应对糖尿病！

据悉，杭州站是“优跑一程，乐享一生”健康跑活动的首站，接下来，该活动还将组织各地的医生在全国十多个大城市分别进行，让更多的市民在医生们的带动下

唤醒健康生活方式的重要理念。

促公益，礼来持续领跑糖尿病患者教

作为最早将胰岛素商品化的百年礼来，一直致力于攻克糖尿病顽症和带给人们健康、幸福、有活力的生活。136年来，礼来制药除了在糖尿病产品领域推出一系列的革新性产品，还一直恪守着“回应与承诺”的信念，为发展公共卫生事业、社会救助活动投入了巨大的热忱。同时，通过开展形式各异的大众教育活动，传递疾病信息，普及健康知识，提高大众的生活品质。

其中，著名的“看图对话”项目自2009年开展以来，影响广泛成就斐然，截至2012年3月，已有136个城市的1408家医院参与此项目，全国共计有1400名护士能熟练运用此套工具，450000糖尿病患者及其家属直接受益其中。2012年8月，礼来还在成都国际糖尿病教育管理论坛上推出3张新地图，分别从1型糖尿病、糖尿病并发症、糖尿病病足等角度展开对话教育，这是截至目前最为齐全的糖尿病教育地图。

2012年礼来中国发起“绿色心动”公益计划，通过支持糖尿病患者回收医疗垃圾兑换注射针头，在减轻患者的经济负担的同时，培养患者的环保意识和习惯，创新性的把患教和环保结合在一起。

据2013礼来健康跑项目负责人介绍，这次活动一经倡议，就得到很多医生的响应，因为除了示范生活方式对于糖尿病防治本身的重要作用以外，这些白衣天使也希望通过自己特殊的身份和身体力行更有效的将正能量传递给更多的市民，培养自己的运动习惯。

#