

## 被痛风“盯上”这些高危因素要注意

“痛起来微风吹过都疼”“晚上睡觉被疼醒”“平时悄无声息，发作起来痛不欲生”……尿酸升高怎么办？痛风患者饮食需要注意什么？如何治疗？下面看看相关专家的说法。

### 尿酸升高 当心痛风找上门

痛风属于代谢性疾病，以高尿酸血症和尿酸盐晶体的沉淀和组织沉积为特征。当尿酸水平长期高于正常值，尿酸盐结晶沉积在人体的关节处，刺激关节形成无菌性关节炎，则为痛风。

北京协和医院全科医学科（普通内科）副主任张钧介绍，虽然尿酸升高不意味着一定会出现痛风，但会增加痛风的风险。除了高尿酸，痛风的发作还往往需要“诱因”，如“大吃大喝”导致体内尿酸突然增多，腹泻导致身体脱水引起尿酸浓度增高，冬天气温降低导致尿酸盐结晶析出等。

痛风往往急性发作，常在晚上发作，

出现关节红肿、剧烈疼痛等症状。如不及时治疗，发作频率会逐渐增加，甚至损伤关节结构，导致长期的关节不适，还会累及心脑血管、肾脏等多个器官。

专家提示，多种因素都可能会导致尿酸升高，包括遗传因素、熬夜、饮食不当、饮酒过量等生活方式因素，甲亢、甲减、肾脏疾病等导致尿酸代谢异常的疾病因素。此外，服用利尿剂的降压药等也有可能会导致尿酸升高。出现尿酸升高时要及时明确病因，并进行相应的治疗。

### 减少高嘌呤饮食 痛风患者要“管住嘴”

国家卫健委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024年版）》指出，合理搭配膳食，减少高嘌呤膳食摄入，保持健康体重，有助于控制尿酸水平，减少痛风发作，改善生活质量。

痛风患者要如何“管住嘴”？北京大学人民医院临床营养科主任柳鹏表示，痛风

急性发作期嘌呤摄入量每天应控制在150毫克以内，宜选用鸡蛋、牛奶、丝瓜、冬瓜等含嘌呤较少的食物，缓解期也应遵循低嘌呤的饮食原则，但可稍稍放宽限制，适量增加选择麦片、红豆、绿豆、鸡肉等含嘌呤中等量的食物。不论是急性发作期还是缓解期，都应该避免动物内脏、贝类海鲜等含嘌呤高的食物。

此外，长期摄入高能量食品、大量酒精、高果糖的饮料等也与高尿酸血症与痛风的发病息息相关。柳鹏提示，要注意控制每日总能量摄入，并且戒酒、减少果糖摄入。

### 适当运动 药物和非药物治疗共同发力

近年来，我国痛风患病率呈逐年上升趋势，且发病年龄趋于年轻化。专家表示，治疗痛风需要药物和非药物方式共同发力。

“一些病人认为痛风是间歇发作，不疼



了就可以停药，这种观点是不正确的。”张钧强调，不规律服药只会加速病情进展，如果医生判断需要服用降尿酸药物，要遵医嘱规律服药，不可擅自停药。

张钧表示，除药物治疗外，改变不良生活方式、适当运动、锻炼关节周围肌肉等非药物举措对于患者的长期康复至关重要。但应避免跳绳、爬山等下肢负重大的运动。

“对于有痛风及高尿酸血症遗传家族史的人群，要更加严格管理生活方式，并重点关注尿酸，一旦出现尿酸升高要及时就医。”张钧说。

（据新华社）

水光针是最近几年颇为流行的医美项目之一，它是通过注射营养物质，从而达到补水保湿、美白和改善皮肤状况等效果。但广州医科大学附属第一医院皮肤科主任医师刘仲荣提醒：水光针并不是普通的护肤品，而是医疗器械，有些所谓的“水光针”产品成分五花八门，甚至是“三无产品”；水光注射并不是简单的生活护理，而是医疗行为，不规范注射可带来多种安全隐患。

广医一院皮肤科副主任医师卓纳提醒，想打水光针祛皱补水，需要先甄别产品，避开以下几个常见误区——

误区一：任何肤质都可以注射水光针。事实上，水光针注射并不适合所有人。这种操作看似安全系数相对较高，但对合并有皮炎、皮肤敏感、痤疮、玫瑰痤疮等疾病的人群并不适合。如果盲目注射，会出现或加重皮肤炎症反应，皮肤屏障功能受损的情况，甚至造成不可逆转的损伤。

误区二：所有的水光产品都安全、有效，随便买来就能用。想达到满意的治疗效果，首先产品质量一定要过关。建议一定要到正规医疗机构，选择正规的水光产品。“三无产品”水光产品不仅没有治疗效果，甚至可导致出现红肿、过敏、肉芽肿，有的长时间无法消退，结果求美不成反可能有“毁容”风险。

误区三：打水光针非常简单，自行操作没问题。水光针是通过注射的方法，将玻尿酸及其他营养物质注射至皮肤中，会导致皮肤微量出血。因此，对操作者的技术有严格的要求，同时也要严格无菌操作，皮肤的清洁消毒必须过关，否则可明显增加皮肤感染机会。

（据《广州日报》）

## 打水光针要避这些“坑”

## 牙齿变「黑」不一定是蛀牙

孩子天天刷牙，牙齿上还有黑色的东西，刷也刷不掉，很不美观。这个时候，宝妈就要当心了。天津市妇女儿童保健中心五官保健科关小菊医生表示，龋齿和色素沉着是宝宝牙齿变“黑”的常见原因。出现这种情况，要及时带孩子去看口腔科医生。

关小菊说，龋齿是危害最大的引起牙齿变色的因素，有时还会伴疼痛。发生龋齿的根本原因是牙菌斑，牙齿没有刷干净、高频率地进食含糖食物、饮料，都是牙齿发生龋病的危险因素。长了龋齿要早去看牙医。龋洞比较浅可以补牙，如果龋洞很深则需要做根管治疗，如果龋齿已经到了无法挽救的地步，就只能拔牙了。牙齿变黑的另一个原因是色素在牙齿表面沉着。这与宝宝个体的口腔微生物菌群组成、唾液成分、进食含色素食物或饮料的频率等有关。色素沉着的部位也常常是宝宝平时刷牙不到位的地方，例如牙面靠近牙龈的部位或者牙缝处，这些地方清洁不佳，色素就很快出现了。这些色素虽然不影响正常咀嚼功能，但是非常影响牙齿美观，进而影响宝宝正常社交，甚至心理健康。如果色素沉着比较多，日常刷牙已经不能改善，建议带宝宝去医院做牙齿清洁。需要提醒家长的是，孩子8岁以前需要爸爸妈妈帮助小朋友刷牙，即使是宝宝自己刷牙，也需要爸爸妈妈检查，有必要的话再帮帮刷。

关小菊说，很多妈妈会把“色素沉着”和“龋齿”混淆，孩子小牙齿上“一个小黑/黄点”也难以判断到底是色素沉着还是龋齿。龋齿一般是因为牙齿上的牙菌斑分解出“腐蚀”牙齿的酸性物质，严重时出现肉眼可见的“龋洞”。所以，判断是否是龋齿时，可以用牙签在黑/黄色点上轻轻的“画画”，如果滑动自如没有阻力，就代表牙齿表面光滑，可能就不是龋齿。反之，如果表面坑坑洼洼，不能自如滑动，多半就是龋齿。当然，这只是在家里粗略的判断方法，爸爸妈妈发现宝宝牙齿出现发“黑”等问题，一定要尽早到医院找牙医确认。

（据《天津日报》）

## 艾灸虽好 也有禁忌

艾灸已经成为不少现代人青睐的养生方式，到底哪些症状适合艾灸、有什么注意事项？下面就听医生讲讲艾灸的好处与禁忌。

### 艾灸是怎么起效的

很多老年人怕冷，即使在炎热的夏季，仍有许多老年人会感到冷，这是阳气不足的表现。《本草从新》书中讲道：“艾叶苦辛，生温，熟热，纯阳之性，能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理气辛，逐寒湿，暖子宫，温中开郁……以之灸火，能透诸经而除百病。”

艾灸疗法通过燃烧艾草产生的热量，施以适度的温热刺激，通过经络传导的方式，达到治病和保健的效果。这种疗法主要用于补肾固元、补阳壮阳、改善四肢冰凉、调节脏腑功能、促进新陈代谢和增强体质，以达到强身健体的目的。

### 艾灸的作用比你想得还多

回阳固脱，复脉救急。治疗虚脱，脉微欲绝的各种危急证候。疏风散寒，调节营卫。治疗风寒侵袭之外感，营卫气失失调诸证。

活血化瘀。温通经络治疗跌打血瘀、经络阻滞及风寒湿痹各种关节病。

升提中气，固胎止漏。治疗中气下陷的脱肛、子宫脱垂、冲任虚损胎动不安、崩漏带下等。

温经散寒，祛风止痛。治疗各种因风寒而致之痛症。

固摄冲任，回胎转位。治疗各种冲任不固而致的横生倒产、胎位不正等妇产科病症。

培补脾胃，增益二本。治疗脾胃虚弱、运化无力和肾虚阴亏、遗精早泄、阳痿、腰膝无力等症。

强壮元阳，祛病延年。无病自灸，可预防疾病、增强抗病能力，使精力充沛，长寿延年。

### 艾灸前了解这些禁忌

伤口处、皮肤较薄、肌肉较少的部位不宜直接灸，如面部、关节处、乳头处、睾丸、会阴部。大血管处、心脏部位不宜施灸。

高热、昏迷、抽搐期间、妇女经期、妊娠期、传染病、身体极度衰竭等情况忌灸。

极度疲劳、过饥、过饱、醉酒、大汗淋漓、情绪不稳等情况禁灸。无自制能力的人，如精神异常的患者等忌灸。

艾灸过程中不宜进食寒凉之物，艾灸后一小时内不宜接触冷水或洗澡，灸后要多喝开水以协助排毒，禁忌喝冷水。

（据《北京青年报》）

## 久坐伤膝盖 四个动作帮你远离膝关节疼痛

大家都知道久坐会伤腰，但你知道吗？久坐也会伤膝盖。天津市第一中心医院骨科副主任范猛表示，很多人认为，坐着是“养”膝盖。事实上，久坐会影响膝关节的血液循环，降低关节滑囊的营养传递，时间长了可造成膝关节周围肌肉萎缩，出现膝关节损伤疼痛。

范猛说，膝关节作为支撑人体直立行走的“重要元件”，一旦受损，不但影响运动功能，更影响生活质量。建议每坐30至45分钟就起来活动一下，促进下肢的血液循环。

范猛和骨科医务人员为大家带来4个训练动作，帮你远离膝关节疼痛，预防膝关节损伤。

**动作一：坐位直抬腿**  
端坐在椅子上，身体前移，腰部挺直，双手放于大腿前方；抬起右腿，尽量伸直，脚尖上翘，保持膝关节伸直状态10秒后放下；换对侧腿做相同

动作，每条腿做20次。

**动作二：坐位伸屈膝**  
端坐在椅子上，身体前移，腰部挺直，双手放于大腿前方；抬起右腿，尽量屈曲膝关节，伸直腿，脚尖上翘，保持膝关节伸直状态3秒后放下；做10次后换对侧腿做相同动作，每条腿做20次。

**动作三：踮脚尖站立**  
站立位，脚尖向前，与肩同宽；双脚踮起脚尖，足底发力，以前足为负重点，下肢肌肉用力保持静止，保持10秒后放下，做20次。

**动作四：微屈膝站立**  
站立位，脚尖向前，与肩同宽；双膝轻度前屈，膝关节前方与脚尖平齐，不要超过脚尖，也不要向内或向外偏斜；下肢肌肉用力保持静止，上半身保持端正，保持20秒后站起，做20次。

（据人民网）

## 你知道自己吃的是大豆还是小豆吗

健功能，对减重、增强免疫力方面也起到一定的作用。其中，大豆异黄酮可以抑制人体对脂肪的吸收，是减脂过程中的好帮手。但大豆吃多了容易胀气，所以成人每日推荐干大豆30-50g，或对应重量的大豆制成的大豆制品，分别约相当于200克豆腐、80克豆腐干、30克腐竹、800克豆浆，对于不同年龄段的儿童青少年也有不同的推荐量。

考虑到大豆制品更易消化和吸收，古往今来，智慧的人们研究出了几千种大豆制品。传统大豆制品包括发酵豆制品，像腐乳、臭豆腐一类，以及非发酵豆制品，包括水豆腐和干豆腐等。

新兴大豆制品又分为油脂类制品，包括精炼大豆油、色拉油。其次是蛋白类制品，比如用来减脂期补充蛋白质的脱脂大豆粉。还有在生活中随处可见的全豆类制品——豆乳粉，比如现在有的拿铁咖啡里，会将全脂奶粉换成大豆粉，避免乳糖不耐受。

### 小豆花样多，搭档更健康

小豆的代表有红豆汤、绿豆汤里的赤豆、绿豆等。小

豆别名赤豆、赤小豆、红小豆，起源于我国。

在我国古农书还记载有朱豆、竹豆、金豆、金红豆、杜赤豆、米赤豆等名称。小豆的颜色有红、黄、淡绿、灰、白、茶等，常见的是红小豆（赤小豆）。小豆也含有丰富的蛋白质、矿物质和维生素，但脂肪含量较少，远低于大豆。

小豆中含有较多的皂草苷，可刺激肠道，有通便、利尿的作用。小豆还有较多的纤维和许多可溶性纤维，因此可以起到利水消肿的功效，能够在减脂减重期间帮助我们的肠道进行蠕动，加速带走身体里的废物垃圾，达到更好的清肠效果。

每日小豆推荐食用量在70g左右，可以作为加餐，例如三伏天消暑的绿豆汤，赤小豆做成的赤豆汤，还可以做成豆沙作为糕点馅料，甚至是雪糕。小豆在日常三餐中也可以作为主食搭配，一般是按生米4/5，加入小豆1/5的比例做成杂豆饭，或是在煮杂粮饭时加入5-10g干豆，用来增加主食的营养。

现在你知道自己吃的是大豆还是小豆了吧。

（白城市科协供稿）



## 擦亮双眼

## 注意家用建材直播间的那些“猫腻”

接、详情页介绍、商品外包装标签信息和实际检测数据，从消费者知情权、选择权和公平交易权等多角度对100个直播间进行打分比较，各直播间总体平均得分为6.7分（满分10分）。

**花洒** 本次调查发现花洒产品25个直播间有5个口播时宣称节水，检测结果显示5个产品过分追求节水导致流量低于标准要求下限，造成淋浴出水细软，影响淋浴舒适度；25个直播间有11个口播时宣称增压，检测发现其中4个产品喷射力不达标，宣称增压但喷射力过小，导致冲洗力度过小，同样影响淋浴舒适度。

**厨房水槽** 本次调查厨房水槽产品的价格区间从50多元至2000多元不等，涵盖了低、中、高各类价格区间。各价格区间均存在产品瑕疵或宣传不实数量情况。本次调查的25个厨房水槽中，其购买页面均宣称产品为不锈钢材质，有

10款产品明示304不锈钢。在口播介绍产品时，76.9%的口播提到产品为不锈钢材质，其中有八成口播明确材质为304不锈钢材质；7.7%的口播如实告知产品为普通钢材质；15.4%的口播未提及不锈钢材质。页面及口播存在刻意回避不锈钢牌号情况，这对消费者后续在出现问题时的维权造成阻碍。

**家具** 本次调查从与主播互动、咨询产品材质信息，以及浏览直播间产品并在详情页中发现，商家会着重强调“实木”等优质材料，以吸引消费者购买。但对比口播、页面信息、产品标签和检测结果等，25件家具中有9件实际材质与明示材质不符合，其中有4件家具明示“实木”但含有人造板材质，涉嫌以假乱真；3件家具分别明示“胡桃木”、“桦木”和“桃花心”，但实际上检出有“橡胶木”，涉嫌以次充好；有2件家具利用不规范的木材名称代替本身的木材名称，给本来普通的木材起一些所

谓“好听”的商品名，如用“金丝檀木”，代替“榄仁木”，实为无中生有。绝大多数主播在口播宣传时主要讲述家具的款式、风格、功能以及搭配等信息，对材质很少提及，在顾客询问时才会回答相关信息。一些主播缺乏家具材质方面的专业知识，在直播中随意发挥，极易造成普通消费者的误解。

**实木地板** 本次调查发现主播口播主要介绍材质、产品等级等信息，缺失介绍与消费者购买及后续铺装使用相关的规格尺寸等其他信息。网页详情页有关产品使用的规格尺寸等信息基本能够列明，但存在与实际购买到的包装明示信息及实际检测结果不符的情况，共有7款地板有此问题。25件实木地板中，11件品牌产品，3件存在产品瑕疵或宣传不实情况，占比36.4%；14件非品牌产品，8件存在产品瑕疵或宣传不实，占比57.1%。

（据人民网）