

# “第四高”为何找上年轻人

“医生，我的脚肿了，走不了路。”“我没外伤，但是脚突然疼得睡不着觉了。”近段时间，中国人民解放军总医院第五医学中心肾脏病科副主任医师姚凤华接诊了不少年轻患者，他们的检查单上尿酸一项结果“飘红”。

姚凤华说，曾被大家认为是老年病的高尿酸也开始找上年轻人了。高尿酸已成为继高血压、高血糖、高血脂之后的“第四高”。

## 尿酸过高会引发多种疾病

“人体内的嘌呤经肝脏代谢产生尿酸，尿酸生成过多或排出减少都会导致高尿酸。”首都医科大学宣武医院内分泌科副主任医师马雅辉告诉笔者，人体内20%的尿酸通过饮食摄入产生，剩余的80%由内源性代谢过程产生。内源性尿酸的产生受到多种因素影响，包括遗传、肥胖、肾功能不全、糖尿病、高血压等。

尿酸过高会引发高尿酸血症。高尿酸血症的确诊标准为：在正常嘌呤饮食状态下，非同日两次空腹尿酸检测结果均超过420微摩尔/升。

根据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识（2023年版）》的数据，我国高尿酸血症患病率逐年增高，已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。据统计，我国成人居民高尿酸血症患病率约14.0%，男性为24.5%，女性为

3.6%。而18—29岁男性的高尿酸血症患病率高达32.3%，高尿酸血症的低龄化趋势显著。高尿酸血症的并发症很多，其中之一是可能引发痛风。

马雅辉说，当血液中的尿酸水平长期维持在过高状态时，可能会形成尿酸盐结晶。这些结晶会沉积在关节、软组织、肾脏等部位，导致痛风、痛风性关节炎等疾病。姚凤华说，此外，高尿酸血症还增加了骨质疏松、心血管疾病、肾脏疾病和代谢紊乱等多种疾病的发生风险。血液中尿酸水平每增加60微摩尔/升，患者高血压的发生风险将提高13%。

## 除减少嘌呤饮食外，还需控糖

“烧烤、炸串、奶茶、啤酒……不少年轻人的夜生活看起来十分美好，但这种‘美好’是以牺牲健康为代价的。”姚凤华提醒，不良的生活方式和饮食习惯直接影响人体尿酸水平。例如，摄入过多红肉、海鲜等高嘌呤食物将增加体内尿酸生成，导致血液中尿酸水平升高。

此外，多项研究显示，摄入过多果糖不仅会导致胰岛素抵抗，也会造成尿酸代谢紊乱。马雅辉介绍，大部分高尿酸血症患者早期没有明显症状，因此许多人难以及时发现。

预防和治疗高尿酸血症的关键在于控制血液中的尿酸水平。姚凤华建议，高尿酸血症人群应科学选择食材，严格控制食物中的嘌呤含量。比如，动物内脏如肝、肾、心等嘌呤含

量高于普通肉类，应谨慎选择。此外还需增加鸡蛋、牛奶、叶类蔬菜、水果等低嘌呤食物摄入。需要注意的是，含糖饮料、鲜榨果汁、果葡糖浆、果脯蜜饯等高果糖食品虽然嘌呤含量极低，但同样需要控制食用量，避免果糖诱发的人体代谢异常。

另外，嘌呤溶于水，规律性饮水有利于促进尿酸代谢。“大家最好优先选择白开水、柠檬水、淡茶、无糖咖啡及苏打水等。”中国人民解放军总医院第五医学中心肾脏病科主治医师吴莎建议，高尿酸血症患者还需限制饮酒，通常黄酒的嘌呤含量较高，其次是啤酒，痛风发作期应严格禁酒。

吴莎说，青少年高尿酸血症患者往往伴有肥胖、血脂高、转氨酶高等特征，因此这类人群应通过适当运动、控制体重、减少高嘌呤饮食摄入等方式来预防高尿酸血症；中老年高尿酸血症患者并发症更多，合并高血压、冠心病、肾损害的比例较高，这类人群应经常对血压、肾功能进行监测。

此外，受访专家提醒，痛风一发作就吃消炎药的行为不可取，患者应在医生的指导下进行治疗，遵医嘱用药，以免对身体造成损伤。

（据《科技日报》）



# 如何科学选用植物油

食用油，是日常饮食的一部分。在追求健康饮食的当下，植物油成为许多家庭食用油的首选。植物油是从植物的种子、果实或胚芽中提取的天然油脂，包括菜籽油、葵花籽油、花生油、橄榄油、玉米油、色拉油等。各类植物油提供的主要营养物质是脂肪酸，分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

四川大学华西医院临床营养科主任胡雯介绍，饱和脂肪酸的摄入量有助于维持正常脂质代谢，但摄入过多会增加患心血管疾病的风险。植物油中饱和脂肪酸含量相对较高（如猪油、牛油及黄油等），植物油中含量相对较低。但也有例外，棕榈油中饱和脂肪酸占一半左右，椰子油中饱和脂肪酸的占比达90%，可可脂中的饱和脂肪酸含量也比较高。

不饱和脂肪酸具有抗炎、抗氧化、降低心血管疾病风险等特点。植物油中不饱和脂肪酸主要为α-亚麻酸和亚油酸。大豆油、核桃油、玉米油、花生油等都是不错的亚油酸来源，而α-亚麻酸主要存在于紫苏油、亚麻籽油和鱼油中。橄榄油、菜籽油等富含单不饱和脂肪酸。

如何科学选用植物油？胡雯作了以下提示。植物油选择应多样化。不同植物油含有不同的脂肪酸或其他营养成分，因此建议轮换使用不同种类的植物油，以达到营养均衡的目的。优先选择不饱和脂肪酸含量高的植物油，如橄榄油、茶油、菜籽油、花生油。

控制植物油的摄入量。适量油脂是合理膳食的重要组成部分，《中国居民膳食指南（2022）》建议成人每日烹调油摄入量为25—30克。应根据自身年龄、性别、体重、健康状况和活动水平等来明确具体摄入量。有超重肥胖、高血压以及高脂血症等问题的人群，应当适当控制油脂摄入。

如条件允许，了解油的加工工艺很有必要。压榨油和浸出油在安全性方面并无太大差别，压榨油在加工过程中保留了原料的色、香、味和营养成分。浸出油经过精炼，可能损失一些营养素，但出油率比压榨油高。无论是压榨油还是浸出油，都必须达到食品安全标准才能出售。购买时可关注产品标签上标注的生产工艺和原料信息，选择符合自己需求的食用油。

存放时间长、存放环境不当及反复加热均易加速植物油氧化变质。因此开封后应尽早食用，未食用完的植物油应存放于阴凉通风处，同时避免长时间高温烹饪，以减少有害物质的生成。（据《人民日报》）



# 脾胃虚弱的人从脸就能看出来

人的脾胃如果虚弱了，一般从脸上就能看出来。

## 嘴唇

脾胃好的人大多嘴唇红润、干湿适度，而脾胃不好的人往往嘴唇发白、容易干燥爆皮、裂口子。

此外，口臭、牙龈肿痛等症状大多与脾胃运化能力不足、体内有湿热有关，睡觉时流口水也是脾气不足的表现。

## 鼻子

中医认为，脾胃的经脉和鼻子

相连，鼻腔干燥、嗅觉失灵、流清鼻涕等大多由脾胃虚弱导致，鼻翼发红的人多有胃热，鼻头发青伴有腹痛也说明脾胃功能不好。

## 眼睛

脾胃不好容易气血不足，进而影响到肝，肝开窍于目，所以眼睛容易疲劳，看不清东西。

除此之外，如果常出现眼睛红肿、脸肿等现象，也可能是脾的问题。

## 耳朵

脾胃虚弱会导致人的肾气不足，常常表现为耳鸣甚至耳聋。脾胃虚弱吃什么？怎么吃？专家推荐：脾胃虚弱的人可以

食用简便、实用的养胃粥。养胃粥：胡萝卜大米粥。食材：大米100克，胡萝卜50克。做法：大米煮成粥后加入胡萝卜，煮熟烂后即可食用。

功效：胡萝卜大米粥具有健脾养胃的功效。

注意：按时吃饭，注意细嚼慢咽，少吃油炸、坚硬食物，不要暴饮暴食。

少吃生冷、寒凉的食物，防止湿气加重；少吃肥甘厚腻的食物和滋补之品，防止加重脾胃消化负担；少吃辛辣食物，防止刺激胃肠。

（任民旺）



# 中国公民健康素养——基本知识与技能释义

（2024年版）

23. 劳动者依法享有职业健康保护的权力；劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素（如粉尘、噪声、有毒有害气体等），遵守操作规程，做好个人防护，避免职业健康损害。

《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》明确规定：国家加强职业健康保护。《中华人民共和国职业病防治法》规定：劳动者依法享有职业卫生保护的权力。用人单位应当为劳动者创造符合国家职业卫生标准和卫生要求的工作环境和条件，并采取有效措施保障劳动者获得职业卫生保护。

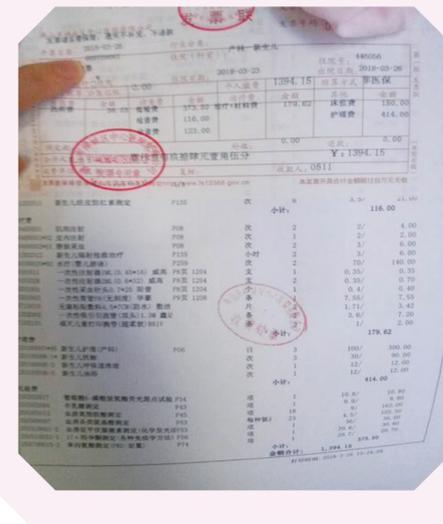
劳动者作为自身健康的第一责任人，应遵守职业健康相关的法律法规、规章制度和操作规程，提高职业健康意识、自我保护意识和行使职业

卫生保护权利的能力。职业病危害因素包括职业活动中存在的各种有害因素以及在作业过程中产生的其他职业病危害因素，主要分为粉尘、化学因素、物理因素、生物因素、放射性因素等。常见的粉尘如矽尘、煤尘、石棉尘、云母尘等；化学物质如铅、苯、汞、硫化氢等；物理因素如噪声、振动、高温等；生物因素如布鲁氏菌、炭疽杆菌、森林脑炎病毒等；放射性因素如电离辐射中α、β、γ射线或中子等。劳动者应知晓本人所在的工作环境及工作过程中存在的职业病危害因素，掌握个人防护用品的正确使用方法，在工作期间全程、规范使用防护用品。要熟悉常见事故的处理方法，掌握安全急救知识。一旦发生事故，能够正确应对，正确逃生、自救和互救。

职业健康检查是早期发现劳动者健康损害与职业禁忌证，减轻职业病危害后果的重要措施。用人单位安排从事接触职业病危害作业的劳动者进行职业健康检查是法定义务。长期接触职业病危害因素，必须定期参加职业健康检查。如果被诊断得了职业病，必须及时治疗，避免与工作环境继续接触，应当调离原工作岗位。当事人对职业病诊断有异议的，可以向作出诊断的医疗卫生机构所在地设区的市级以上地方卫生健康主管部门申请鉴定。

（续）

白城市卫生健康委  
白城日报社 主办



# 如何看懂医疗发票中的条目

在医疗费用发票明细中，大家经常会发现“医保统筹支付”“个人自付”和“个人自费”这些条目。这些名词是什么意思，有什么区别呢？

基本医保参保人在医保定点医院就医的医疗费用由医保基金支付，个人自付、个人自费等条目共同构成。也就是说，医疗费用=医保统筹（基金）支付+个人自付+个人自费。

其中，医保统筹支付是指就诊过程中发生的属于医保目录范围内、按规定由基本医疗保险统筹基金支付的医疗费用，即医保直接报销的部分，这部分不需要参保人自己掏腰包。

这里还要对医保目录做一个说明。我国基本医疗保险的报销范围实行目录管理，目录内的医疗费用纳入医保报销，按规定由医保基金与患者个人按比例分担，在目录外的医疗费用，医保基金一律不予支付。纳入医保支付范围的药品目录、医用耗材目录和医疗服务项目目录就是我们常说的医保“三目录”。

职工医保医疗费用统筹支付与城乡居民医保医疗费用统筹支付略有不同，前者包含基本支付和大额支付，后者包含基本支付和大病支付。使用医保统筹支付，需要达到医保统筹地区起付线标准，各统筹区的这一标准也有所不同。同时要按参加的医保类型（职工医保/居民医保），以及医院级别的不同，执行对应的标准。比如，北京市职工医保门诊统筹起付线在职工为1800元、退休职工为1300元。统筹基金支付两万元以内，社区卫生机构支付比例为90%，二级以上医院在职工和退休职工支付比例分别为70%、85%；两万元以上，无论在哪个医保定点医院就医，在职工支付比例为60%、退休职工为80%。

在医疗费用发票中的个人自付项目，是指在医保目录范围内，需要由患者负担的医疗费用金额。包括起付线以下、乙类先行自付、按比例自付、封顶线以上、目录范围内超限价部分等。个人自付费用可由医保个人账户内的余额进行支付，不够的部分再用现金等方式支付。

医疗费用发票里，也常出现个人自费项目，这在医保目录外的药品、项目等，由参保人员全额自费支付。

一个例子可以帮您更好地理解医疗费用发票中的条目。北京在职工小张因病在一家二级医保定点医院住院，总花费为6000元，其中纳入医保目录的医疗费用5600元。按照规定，第一次住院起付线为1300元，二级医院在职工住院报销比例为87%，那么小张住院费用统筹基金支付为(5600-1300)×87%=3741元，小张要支付的有1300元的起付线，医保目录范围内统筹基金支付比例外的13%，以及自费部分的400元，总共2259元。（据《人民日报》）

“我现在不会随意推拿按摩，建议大家身体不舒服时，选择去正规医院接受诊治。”26岁的张帆（化名）表示，此前她因长时间伏案工作感到颈部酸胀，曾到按摩店按摩。没想到事后身体反而更加不适，不得不去正规医院接受治疗。很多人喜欢用按摩来解决酸痛、颈部酸胀这些小毛病，但事实上，因按摩不当影响身体健康的例子却时有发生。按摩不当可能导致哪些后果？哪些人群不宜按摩？听听专家的看法。

## 随意按摩或引发健康问题

据报道，深圳一女子疑因按摩导致急性脑梗的新闻引发关注。事发前几天，该女子曾因脖子疼而使劲捶打按摩颈部。对此，北部战区总医院康复医学科主治医师刘佳表示，按摩虽然有疏通经络、促进血液循环等作用，但如有操作错误、被按摩者体位不当、被按摩者精神过于紧张等情况，就可能对健康造成伤害。

“按摩不当，轻则软组织损伤，重则伤筋动骨。尤其是颈部按摩，操作时一定要结合影像学诊断，不可盲目，否则会导致患者瘫痪甚至死亡。”刘佳说，曾有患者来就诊主诉头痛、颈部疼痛和颈部活动受限，在既往没做过相关检查的情况下要求按摩放松。在医院坚持给患者做影像学诊断后，发现该患者诊断报告显示枢椎齿突即第二颈椎上存在隐裂。

“隐形的骨折、椎体的滑脱都是按摩的禁忌证，如果没有经过影像学检查，直接应患者要求按摩，后果不堪设想。”刘佳说。

随着现代人们工作方式和生活习惯的改变，颈椎病的发病开始呈现年轻化趋势。光临按摩店的群体不仅有中老年人，还有不少年轻人。湖北省武汉市中医医院推拿科主任医师何生华强调，肩颈部敏感脆弱，分布了大量重要的神经和血管，一旦按摩时用力不当，对神经和血管都可能造成损伤。

在平时的按摩中，有些人认为力度越大越好，但事实上这样做可能导致筋膜粘连等情况发生。北京中医医院顺义医院推拿科主治医生姜杨阳提醒，正确的推拿手法要求力度柔中有刚、刚中有柔，还要根据具体病位的情况，确定发力的大小、方向、作用点和要达到的深度。

“肌肉牵拉、游泳、瑜伽、八段锦等都可以改善腰酸背痛、肩颈不适的症状。如果自行锻炼后病痛未见明显缓解，需及时到医院进行诊治。”姜杨阳说。

# 按摩不当可能越按越伤

## 并非所有人都适合按摩

按摩以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，用推、按、捏、揉、抖、滚、拍等手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗的目的。

“按摩又称推拿，古称按跷、案机等，是我国劳动人民在长期与疾病斗争中，逐渐总结认识和发展起来的一种治疗方式。”刘佳说，按摩在一定程度上可以发挥消肿止痛、松解肌肉、调节情绪、缓解疲劳、促进组织修复等作用。

山西省晋城大医院中医科医师相益攀坦言，按摩虽好，但对一些特殊人群并不适用。比如急性组织损伤且局部肿胀严重的患者、腰椎间盘突出症患者、患有骨质疏松的人群以及有部分类型颈椎病的人群都不适宜。他还提醒，对于普通人来说，酒后和空腹时也不宜做按摩。此外在饱腹状态下，按摩会导致人皮肤肌肉组织血液循环加速而影响消化道和大脑供血，从而影响到胃肠道的消化能力或者导致晕厥。因此，专家建议饭后1小时再进行按摩。同时，人在过饿、过累或睡眠不佳等情况下，身体处在血糖过低、缺血缺氧状态，如果这时按摩，有些人可能会出现“晕推”症状，比如头晕、胸闷、心跳加快等。

除此以外，当皮肤出现外伤，比如发炎、烫伤时，按摩会加重伤口感染症状，还有可能由于细菌感染而引起蜂窝织炎。如果患了疱疹等皮肤病，也可能因为按摩扩大感染部位。

## 医疗按摩与保健按摩有差异

“同样是按摩，医疗按摩和保健按摩存在一定差异。二者目的不同，对施

术者专业知识的要求也不同。”山西医科大学体育教学部（运动康复系）教师张晓英表示，尽管医疗按摩和保健按摩均是通过按摩的手法使被按摩者消除或缓解身体不适的症状，协助身体恢复正常水平的手段，但是二者仍有一定区别。

医疗按摩又称推拿疗法，是中医外治法之一，也是人类最古老的一种主要应用按摩以达到治病目的的物理疗法。除治疗外科病外，还可治疗内科疾病，如妇科、内科、儿科等，对于慢性疾病、功能性疾病、发育性疾病也具有疗效。

保健按摩是指医者运用按摩手法，在人体的适当部位进行操作，以神经反射调节体液循环，从而达到消除疲劳、增强体质等目的。

“按摩属中医外治法范畴，尤其强调‘因人制宜’。”刘佳介绍，按摩应选择正规按摩机构或医院，并在按摩之前向施术者说明自己的体质，切勿随意选择“过重”的按摩方式。

刘佳提醒，按摩时还应注意自己的身体反应。如果按摩过程中感觉身体越来越舒畅，且按摩的力度恰好，不会感觉疼痛等就可以继续按摩。但如果按摩期间感觉胸口发闷、头晕恶心、心慌气短，或者是手脚无法自行控制，那么一定要及时停止按摩，并快速去医院进行检查与救治。

“除了上述要点，最重要的是，当我们的身体出现不适时，特别是颈腰等脊柱相关部位出现问题，一定要先去医院进行相关检查，确诊疾病后再听从医生的建议，选择合适的地方进行科学的按摩。”刘佳说。（据《科技日报》）