



# 嘌呤盛宴？火锅「降酸公式」学起来

冬天来上一顿热气腾腾的火锅，跟三两好友围炉欢聚，简直不要太开心。不过，嘌呤超标警报已拉响……爱吃火锅又担心尿酸飙升，易痛风人群还能不能实现火锅自由了？

## 锅底选择 清汤为上远离“精华”

火锅的“灵魂”在锅底，但痛风患者的“噩梦”也往往源于此。麻辣红油、骨头浓汤、菌菇汤底通常含有大量的油脂和嘌呤。记住以下降酸策略：

**首选清汤** 如清水锅、番茄锅、昆布柴鱼清汤锅。这类锅底清淡，嘌呤含量较低。

**巧妙点单** 可以主动为朋友们点一个鸳鸯锅，你吃清汤一边，大家共享麻辣一边，既不扫兴，也照顾了自己。

**不喝汤** 火锅汤经过长时间涮煮，汇集了所有食材的嘌呤，是“嘌呤精华液”，千万不要忍住。

## 食材挑选 避开这些嘌呤“大咖”

食材是痛风患者需要严守的关卡。内脏、脑花、肥牛、肥羊、贝壳类海鲜（如扇贝、蛤蜊）都是众所周知的高嘌呤“地雷”。

**多吃“白绿”** 白，指低脂的白色肉类，如鸡胸肉、部分淡水鱼片（如桂鱼）。相较于红肉和海鲜，它们的嘌呤含量相对可控。注意，量仍是关键！

绿就是各种新鲜蔬菜。大部分蔬菜都是低嘌呤的“安全牌”，如生菜、油菜、白菜、萝卜、冬瓜等。它们不仅能增加饱腹感，还有助于碱化尿液，促进尿酸排泄。

**豆制品可适量吃** 传统观念认为要避免豆腐、豆皮。但近年研究发现，植物性嘌呤对尿酸影响较小。可以适量食用，但不要作为主要蛋白质来源。

**警惕“隐形刺客”** 加工类的丸子、蟹棒、午餐肉等，不仅嘌呤不低，还高钠高脂，尽量避开。



## 进食顺序 先菜后肉科学搭配

正确的顺序可以帮你减少嘌呤摄入，并稳定尿酸水平。降酸策略——先涮蔬菜，再涮肉。

第一步，我们可以先吃几筷子蔬菜垫底，增加膳食纤维。

第二步，吃一些主食，如一小份土豆片、红薯片或玉米，进一步增强饱腹感。

最后，再涮适量的低脂肉类。这样既能控制肉类的摄入量，也能避免一开始就大量吸收滚烫肉片后溶出的嘌呤。

## 饮品选择 白水就是最佳搭档

火锅配啤酒或甜饮料是很多人的最爱，但这对于痛风患者来说是“双重打击”。酒精会抑制尿酸排泄，果糖会促进尿酸生成。

**最佳选择** 苏打水或白开水。苏打水是碱性的，有助于中和尿酸，是痛风患者的火锅绝配。

**无糖茶饮** 大麦茶、乌龙茶等也是不错的选择。

**绝对禁忌** 啤酒、白酒、甜饮料。如果实在想喝一点助兴，极少量红酒（不超过一杯）的相对风险较低，但仍不推荐。

## 蘸料调配 清淡吃出真滋味

芝麻酱、香油蒜泥、沙茶酱等传统蘸料脂肪含量高，不利于尿酸排泄。

**自制健康蘸料** 用大量的醋和少量的生抽作为基础，加上蒜蓉、葱花、香菜、小米辣提味。醋有助于尿酸排泄，且这款蘸料清爽解腻。

(武晓桐)

## 火锅局三步走

### 赴宴前的准备

如果你预知晚上有火锅局，当天的早餐和午餐就应有意识地减少肉类摄入，多食用新鲜蔬菜和水果，为晚餐“预留”一些嘌呤摄入空间。

如果是好友聚会，可以大方地说明自己的情况。真正的朋友会理解并支持你的健康选择，还可能为你特意准备一些合适的食材。

### 进食过程中的技巧

控制时长与食量，火锅局时间长，容易吃多。给自己设定一个合理的进餐量，七分饱即可，见好就收；控制进食速度，细嚼慢咽，给大脑足够时间接收饱腹信号；多喝水，在用餐期间和之后大量饮水，促进尿酸排泄；适时休息，不要连续不断地进食，给身体代谢留出时间。

### 宴会后的补救

火锅后的第二天，要特别注意：保证至少2000毫升的饮水量；饮食以清淡为主，多摄入蔬菜水果；适度的有氧运动，如散步、慢跑，但避免剧烈运动；密切关注任何关节不适的早期信号。



## 痛风患者火锅食谱

### 方案一 清爽蔬菜主导型

(适合春夏/怕腻人群)

**锅底** 清水锅底（加3片姜、2节葱段、1个番茄块、1小段玉米提鲜，不额外加任何浓汤料）

#### 核心食材(按优先级排序):

绿叶蔬菜:生菜、油菜、娃娃菜(洗净沥干,避免带水增加嘌呤溶解)

瓜茄类:冬瓜片(煮后吸味,低嘌呤首选)、黄瓜片、去皮茄子条、彩椒块

蛋白质:鹌鹑蛋(提前煮好剥壳,避免煮太久)、鸡胸肉片(切薄,涮10秒即可,控制在50g内)

其他:冻豆腐(提前冻透,孔隙吸汤但嘌呤低于老豆腐,限1小块)、魔芋丝结(零嘌呤,增加饱腹感)

**蘸料** 陈醋(2勺)+生抽(1勺,选低盐款)+葱花(1勺)+香菜(1勺)+小米辣(可选,1-2段)

**饮品** 常温苏打水(不加糖)或凉白开

### 方案二 鲜爽菌蔬平衡型

(适合秋冬/想补营养人群)

**锅底** 番茄清汤锅底(用2个新鲜番茄炒软加水,仅放1小块生姜,不额外加菌菇包)

#### 核心食材(按优先级排序):

低嘌呤菌菇:平菇(少量,50g内,嘌呤低于香菇/金针菇)、竹荪(去网状部分,零嘌呤且增鲜)

根茎类:胡萝卜片(煮软后甜香,低嘌呤)、白萝卜片(解腻,帮助代谢)、山药片(选脆山药,嘌呤更低)

蛋白质:瘦牛肉片(选牛里脊,切薄,涮8秒,控制在50g内)、虾仁(选新鲜虾仁,去虾线,限3-4只,涮15秒)

其他:海带结(泡发后洗净,低嘌呤)、玉米段(1小段,增加膳食纤维)

**蘸料** 柠檬汁(1勺,新鲜挤取)+低盐生抽(1勺)+蒜末(半勺)+葱花(1勺)

**饮品** 淡茶水(如绿茶、菊花茶,不加糖,常温饮用)

### 方案三 饱腹主食搭配型

(适合需要扛饿/饭量大人群)

**锅底** 菌菇清水锅底(仅用3-4片平菇、1小段玉米,煮10分钟后捞出食材,只留清汤涮菜)

#### 核心食材(按优先级排序):

主食类:玉米面条(煮软后捞出,零嘌呤,替代传统面条)、荞麦面(选纯荞麦款,煮后过凉水,减少嘌呤吸附)

蔬菜类:茼蒿(涮10秒,脆嫩低嘌呤)、西兰花(切小朵,焯水后再涮,减少草酸)、西葫芦片(焯水后再涮,低嘌呤)

蛋白质:鸡蛋(打散做成蛋饺,1-2个,提前蒸熟,涮热即可)、去皮鸡腿肉丁(切小块,提前用少许盐腌制,涮20秒)

其他:海蜇丝(泡发洗净,零嘌呤,口感脆爽)、木耳(干木耳泡发,撕小朵,低嘌呤)

**蘸料** 麻酱(半勺,选无糖款,用温水调稀)+醋(1勺)+生抽(半勺)+香菜(1勺)

**饮品** 无糖豆浆(常温,避免冰镇刺激关节)

## 买了没几年的羽绒服不保暖了怎么办?

有人说旧羽绒服会不暖和,那买了已经好几年的羽绒服真的还能穿吗?羽绒服真的有“寿命”这一说吗?先说答案:有,不过和你的使用方式有很大关系。

### 储存方式不当 破坏了羽绒服中的绒子

羽绒服保暖的关键在于其中填充的羽绒,而羽绒服保暖性能的丧失,主要是因为羽绒本身不行了。无论是鹅绒还是鸭绒,它们都有一定的使用年限。鹅绒的使用寿命相对较长,大概有15年,而鸭绒的使用寿命则只有10年左右。在长久的使用中,羽绒细小的绒毛和羽枝都会发生断裂、分解,从而导致羽绒服的保暖效果下降。而不当的储存方式会进一步缩短羽绒的寿命,让它穿三五年甚至一两年就不暖和了。

每当冬季过去,为了储存羽绒服,很多人都会选择用真空压缩袋将羽绒服收起来,直到来年冬天再拿出来。而这种长时间的压缩、挤压,其实会大大损伤羽绒的立体结构,即使来年重新恢复,保暖性能也会大不如前。

羽绒,根据形态不同,可以分为羽片、绒子、绒丝等不同类型,羽绒服保暖主要是靠绒子实现的。根据国家标准GB/T14272-2021《羽绒服装》标准,一件合格的羽绒服需要有50%以上的绒子含量才算合格。绒子,是一个绒核向四周发射多根丝状物形成的立体结构,从外观上看,就像一个大大蒲公英,呈现出立体的球状结构。相比绒丝和羽片,绒子可以通过它纤细而中空的结构,以及立体的球状结构存储许多静止空气,绒丝和绒子之间,绒子和绒子之间都能可以锁住大量空气,而这些绒子和静止空气结合形成的结合体,可以大大延缓人体热量的散失,从而实现保温效果。

可以说,羽绒服的保暖效果很大程度上就取决于绒子在衣服内部形成的静止空气层厚度。

但长时间的暴力压缩,却会让绒子的羽枝长期处于弯折的状态,甚至整个绒朵都会直接断裂,即使重新充气,绒子也无法回到原本的支棱状态,不仅让整个羽绒服的蓬松度都会大不如前,“变薄”,保温性能也是大打折扣。

与此类似的,长时间将羽绒服压在其他衣物或者重物下,也会损坏绒子的立体结构,这都会导致羽绒服的保暖效果大大降低。如果每年冬季之后,都这样粗暴地收纳羽绒服,羽绒服自然是熬不过几年。

#### 正确的收纳方式

在条件适宜的情况下,尽量选择清洁、干燥的环境中悬挂,并且避免周围衣物的挤压,以保持羽绒服的蓬松状态。如果实在需要压缩储存,也尽量不要压缩过多,保持原体积的2/3为宜。压缩后的羽绒服,尽量不要横向叠放,避免其他衣物的重量继续破坏绒子的结构。

### 清洗方式不当 很多人都洗错了

在日常的穿着中,羽绒服难免会沾上各种灰尘、污渍。一年下来,难免需要洗那么几次,而不当的清洗方式,更是羽绒服的天敌。

#### 羽绒服大多不适合干洗

年末的时候,很多人会将羽绒服送到干洗店清洗,其实羽绒服大多都不适合干洗。

干洗的原理是利用有机溶剂溶解服装表面的污渍,而后让有机溶剂挥发,就能实现干进干出的效果。而目前洗衣店中常用的干洗剂是四氯乙烯,四氯乙烯的洗净率比较高,能有效地去除衣物上的油渍、污渍等,而且易挥发,在衣物上的残留也比较少。

但四氯乙烯同时也会破坏羽绒中的蛋白质成分,导致羽绒发硬,影响羽绒的保暖性能。此外,四氯乙烯还具有强烈的脱脂作用,这也会导致羽绒毡并、板结、发硬,失去蓬松性。

此外,四氯乙烯还会影响一些羽绒服的面料防风

性。很多面料都是靠涂层实现防风、防水的效能,而四氯乙烯会和大部分涂层发生反应,导致涂层发生脱落或裂痕,而这同样会大大影响羽绒服的保暖性能。

前文提到,绒子形成的静止空气层是羽绒服保暖的关键,而防风防水的面料其实就是空气层外的防护墙。正是因为面料具有防风性能,外界的风才刮不进羽绒服内部,让绒子形成的静止空气层能发挥作用。面料的防风性能下降,自然也会影响羽绒服的保暖性能。

因此,许多羽绒服在水洗标上都明确标注了“不可干洗”,可惜大多人却没有注意。

#### 其实,羽绒服更适合水洗

相比之下,羽绒服其实更适合水洗。不过,水洗可不是简单粗暴地扔进滚筒洗衣机,这对羽绒服来说,绝对是致命的。

羽绒湿水后,在滚筒的反复高速旋转、搅拌下,会聚集成团,纠缠在一起的绒子结构同样会遭到破坏。而且干燥后,绒子也会继续团在一起,整个羽绒服中的绒子无法均匀分布,也就无法形成均匀厚度的静止空气层,保暖性能同样受到影响。在一些极端意外情况下,滚筒机洗甚至会让羽绒服原地爆裂。

由于面料、针脚的问题,一些羽绒服会面临着或多或少的钻绒问题。而不当的洗涤方式,更是会拉扯、损害面料,导致面料连接处的缝隙更大,更容易钻绒。

如果想要使用洗衣机清洗羽绒服,最好选择专门的羽绒服清洗模式。如果洗衣机没有对应模式,则可以选择轻柔档位,在清洗前可以先浸泡打湿,让绒朵相对均匀地湿润,这样也能减少清洗对于绒朵结构的破坏。轻薄的羽绒服,也可以选择手洗。除了清洗方式,羽绒服洗涤时也应该选择中型洗涤剂或羽绒服专用洗涤剂,避免其他洗涤剂对于羽绒成分的损害。

清洗干净后的羽绒服,千万不要用力拧水,轻轻挤干水分后晾干即可。在晾晒过程中,别忘了拍打羽绒服,让聚在一起绒子能散开,达到充分晾干的目的。

如果嫌麻烦,可以选择购买深色或黑色羽绒服。这样洗涤频率可以降低一些,毕竟羽绒服也没必要频繁水洗。如果是小块污渍,可以使用专用的干洗剂进行清洁,如果是吃了火锅、烧烤等味道比较大的食品导致羽绒服沾上味道,则可以选择洗衣机的空气洗档位进行清洁,减少羽绒服因清洗受到的损害。

总而言之,只要保养得当,羽绒服的使用寿命可以达到十几年,其实还是很长的。(据科普中国)

### 49. 冬季取暖注意通风,谨防一氧化碳中毒。

冬季在密闭、通风不良的室内使用煤炉、煤气炉、液化气炉或木炭取暖时,可引起大量一氧化碳在室内蓄积,造成人员中毒,严重者危及生命。

一氧化碳中毒后,轻者感到头晕、头痛、四肢无力、恶心、呕吐;重者可出现昏迷、体温降低、呼吸短促、皮肤青紫、唇色呈櫻桃红色、大小便失禁,抢救不及时会危及生命。

发现有人一氧化碳中毒,应尽快拨打120急救电话呼救。现场应立即打开门窗,有条件时将中毒者转移到室外通风处,保持呼吸道通畅,注意保暖;如中毒者无意识但呼吸正常,将其翻转为侧卧位,防止呕吐物误吸,随时观察生命体征;如中毒者无意识、无呼吸,立即进行心肺复苏。

日常生活中要谨防一氧化碳中毒。使用炉灶或木炭取暖时,要安装风斗或烟筒,定期清理烟筒,保持烟道通畅。使用液化气和煤气时,要经常查看管道和阀门是否有泄漏,如有泄漏应及时请专业人员维修。在液化气和煤气灶上烧水、做饭时,要防止水溢后熄火,导致气体泄漏。如发生泄漏,应立即关闭阀门,打开门窗,使室内空气流通,降低液化气和煤气的浓度。严禁在现场拨打电话、点火或开启照明设施。

### 50. 主动接受婚前和孕前期保健,适龄生育,孕期遵医嘱规范接受产前检查和妊娠风险评估,住院分娩。

到正规医疗机构接受婚前、孕前期咨询和医学检查,可以帮助准备结婚或怀孕的男女双方了解自己的健康状况,发现可能影响婚育的有关疾病和健康问题,接受针对性的评估和指导,提高婚姻质量和促进安全孕育。

提倡适龄生育,科学备孕,保持适宜生育间隔。女性最佳生育年龄为24-29岁,男性最佳生育年龄为25-35岁。女性生育年龄≤18岁或≥35岁均属于高危妊娠。高危妊娠会增加妊娠期高血压、糖尿病以及胚胎停育、流产、胎儿出生缺陷等不良妊娠结局的发生风险。两次妊娠之间间隔太短或太长都不利于母婴健康,推荐生育间隔为2-5年。

孕妇应定期接受孕期检查,尽早建立《母子健康手册》,接受妊娠风险评估,整个孕期至少接受5次产期检查。首次产期检查最晚不应超过怀孕12周,有异常情况应适当增加检查次数。定期产期检查能够动态监测胎儿发育情况,及时发现妊娠并发症或合并症。

孕妇要到有助产技术服务资格的医疗保健机构住院分娩,提倡自然分娩。高危孕妇应提前住院待产,最大限度地保障母婴安全。(待续)

## 中国公民健康素养——基本知识技能释义

(二〇二四年版)

白城市卫生健康委  
白城日报社 主办