

天寒地冻 注意防“痛风”

医生提醒：保暖管住嘴，还应勤喝水

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧
摄影报道

随着天气愈加寒冷，三五好友聚会最热衷的活动就是吃着热乎乎的火锅，再喝点小酒暖身，殊不知这些都是导致痛风的“冠军”食物，很多人一不小心，痛风就犯了。

烟台毓璜顶医院内分泌科副主任医师王亮表示，痛风是一种常见的代谢性疾病。它是由于体内尿酸过多，导致尿酸盐晶体在关节和软组织中沉积，引起的一系列炎症反应。最典型的症状是关节疼痛，超过一半的患者首次发作位于大脚趾关节（第一跖趾关节），此外脚踝、膝关节等也是好发部位。疼痛往往突然发作，剧烈难忍，伴有红、肿、热、痛，关节活动严重受限，甚至无法行走或负重。在痛风发作间歇期，患者可能无明显症状，但随着病情发展，发作会



趋于频繁，受累关节可能增多，症状持续时间延长。长期控制不佳，尿酸盐结晶会聚集形成‘痛风石’，并可导致关节畸形和永久性损伤。此外，持续的高尿酸血症还可能损害肾脏，引发尿酸性肾结石或痛风性肾病等严重后果。

说起天冷更易诱发痛风时，王亮医生解释，主要原因在于低温和饮食两大因素。首先，低温是直接诱因。他

形象地比喻道，人体内的尿酸如同溶解于水的盐，当温度降低时溶解度会下降，导致尿酸盐更容易形成结晶。而足趾、脚踝等末端关节由于远离心脏、皮下脂肪薄，表面温度较低（如足部仅约35℃），因此更易受累。“寒冷还会导致血管收缩，局部血液循环减慢，这不仅促进了尿酸盐结晶的析出，也降低了身体对已沉积晶体的清除能力，显著增加急性发作的

风险。”

另一方面，冬季饮食习惯的改变加剧了内在风险。人们常倾向于摄入更多高热量、高嘌呤食物来御寒，如火锅、各类炖肉、肉汤、动物内脏等，尤其是经过长时间熬煮的火锅汤底，嘌呤含量极高。此外，年末聚餐多，饮酒频率上升。王亮特别指出，“酒精，尤其是啤酒，本身含嘌呤，更会在体内代谢产生乳酸，后者会竞争性抑制肾脏对尿酸的排泄，导致血尿酸水平升高。”

王亮强调，对于血尿酸水平偏高的人群，冬季需格外警惕。除严格做好保暖和管住嘴，还应勤喝水以促进尿酸排泄，并限制高果糖饮料的摄入。“一旦关节，尤其大脚趾，出现红、肿、热、痛等急性发作征兆，应立即休息，抬高患肢并进行局部冷敷，同时及时就医，在医生指导下规范使用抗炎镇痛药物。”

偏方食谱可治肺结节？专家：不建议尝试

近日，一则“洋葱+雪梨+绿豆+醋，可消除肺结节”的帖子引发热议，一些患者将偏方当成“救命稻草”。对此专家不建议患者随意尝试，否则反而可能加重病情。

陆军军医大学西南医院呼吸内科副主任罗虎表示：“以所谓的‘洋葱+雪梨+绿豆+醋’，可消除肺结节的偏方为例，患者如尝试此类偏方，可能会造成脏器不适。因为醋的酸性较强，长期大量饮用会刺激胃黏膜，胃炎、胃溃疡患者可能会加重反酸、胃痛症状；绿豆性寒凉，脾胃虚弱的人长期食用容易引发腹泻、腹胀。”

专家介绍，有些偏方中的食材或药材可能成为过敏原，服用后可能导致皮肤瘙痒、皮疹，甚至呼吸困难；非专业的药材搭配还可能出现药性冲突或不良反应，导致头晕、恶心等不适，重者甚至引起肝肾等脏器损害。

“对于临床判断为高危的肺结节，可以考虑直接手术或者介入消融。”罗虎说，手术方式通常为楔形切除或肺段切除，以及肺叶切除，其中楔形切除或肺段切除适用于小结节或肺功能较差者，肺叶切除则适用于较大结节或中央型病灶。

另外，对于性质难以明确的一些肺结节，临床医生可能会建议先对结节进行穿刺活检，明确性质后再决定下一步治疗方案。如穿刺确诊为肺癌，则需要按照肺癌的规范化管理路径决定手术或者内科治疗方案。

据新华社

运动是良医！中医健身可以这么练

随着全民健身活动的开展，“运动是良医”的理念深入人心，越来越多人练起了八段锦、五禽戏、易筋经等中医养生保健功法。如何通过正确习练中医养生保健功法强身健体？国家中医药管理局组织权威专家作出解读。

中医养生保健功法为何能够强身健体？

现代人工作生活节奏快、压力大，追求健康的心情也愈发迫切。作为具有中国特色的健康资源，中医养生保健功法既有助于疾病预防和康复训练，也能够慢性管理、体质调养和日常养生中发挥积极作用，在实践应用和国际推广方面具有广阔空间。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“扶持推广太极拳、健身气功等民族民间

传统运动项目”；健康中国行动中中医药健康促进行动强调，“加强运动养生”“积极练习太极拳、八段锦、易筋经或六字诀等传统体育项目”。

国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任崔永胜介绍，中医养生保健功法根植于中医的生命整体观和阴阳气血等理论，通过特定的形体动作、呼吸吐纳和心理调节相结合的锻炼，来疏通经

络、调畅气血、平衡阴阳、协调脏腑，从而达到健康状态。

“动静结合”是中医养生保健功法的一个核心原则。”上海传承导引医学研究所所长严蔚冰说，通过调动作、在动中求静，调呼吸使其缓慢沉稳，配合动作形成“气息相依”状态，调意念使其专注于动作，“动静相济”以更好地调节身心。

近年来，国家中医药管理

局与国家体育总局等部门积极协作，共同推动中医养生保健方法的传承、发展与普及。各地结合“百市千县”中医药文化惠民活动，宣传推广中医养生保健功法。

国家体育总局健身气功管理中心面向群众组织了形式多样的系列功法培训，还将系列功法推广到67个国家和地区，为增强中国文化国际影响力发挥了积极作用。

中医养生保健功法众多，你练对了吗？

正值寒冬，中国中医科学院医学实验中心研究员代金刚建议，练习最好在室内，微汗即止；若在户外锻炼则需选择向阳、背风场地，特别要注意避开日出前、深夜及大风雨雪天气，以防寒邪伤阳。

一些人在练习中医养生保健功法后出现肌肉酸痛和疲劳感。中国中医科学院望京医院运动医学三科执行主任金哲峰说，若疲劳感超过3天仍无缓解，或肢体酸痛剧烈甚至影响日常活动，多因方法

不当，应立即暂停练习，排查问题根源，如为强度过高，则应休息2至3天待症状完全消失后，以“低强度、慢节奏”重新开始。若症状反复出现或持续不缓解，建议咨询专业医务人员。

不同人群如何选择适合自己的方法？

“中医强调‘因人而异、辨证施功’，个性化功法锻炼更能显著提升训练效果。”金哲峰举例说，阳虚体质者常四肢发冷、手脚凉、精神不振，推荐练习八段锦中的“两手托天理三焦”和“背后七颠百病消”两式，重在“温阳益气”；湿热体质者常面部油腻、口苦、脾气急躁，建议练习八段锦中的“调理脾胃须单举”和“摇头摆

尾去心火”两式，重在“清热利湿，舒畅气机”。

上班族在快节奏的工作生活中，也可利用碎片时间锻炼。严蔚冰说，可将八段锦的一些动作拆解来做，如“两手托天理三焦”或“调理脾胃须单举”，从而快速、及时消除疲劳。

此外，专家指出，儿童和青少年练习中医养生保健功

法有利于培养良好体态、提升专注力和舒缓情绪，练习应遵循趣味性、游戏化、简短与多次、安全与适度等原则，建议家长和老师一同参与。而老年人在练习前需排查高血压、糖尿病、骨质疏松等疾病，在医生指导下练习；不挑战高难度、高强度动作，若出现头晕、心慌、关节疼痛，则应立即停止。

据新华社

坚持运动或能减轻压力的长期伤害

芬兰奥卢大学参与的一项研究显示，成年人较少的体力活动与较高的压力负担存在关联，坚持运动可能有助于减轻长期压力带来的身体伤害。

奥卢大学日前发布公报介绍，体力活动有助于改善身心健康早已为人所知，但运动量的变化与中年时所累积压力的关联尚不明确。为此，该校研究人员参与的团队以3300多名1966年出生的芬兰人为研究对象，调查他们31岁和46岁时的闲暇时间体力活动水平，并测量了他们46岁时的“适应负荷”，该指标可反映长期压力对机体造成的累积负担。

按照世界卫生组织的体力活动建议，研究对象被归类为稳定不活动组、活动增加组、活动减少组和稳定活动组。研究显示，与稳定活动组相比，稳定不活动组与活动减少组中年时的压力负担更大，且稳定不活动组尤甚；活动增加组与稳定活动组的压力负担则无显著差别。

研究人员认为，这表明在成年期保持规律运动，可能有助于抵御长期压力对身体的负面影响，同时为将运动纳入压力管理提供了新依据。相关研究已发表在学术期刊《神经心理内分泌学》上。

据新华社

