天天喝酒撸串 小伙脚趾疼如刀割

清华医学博士为年轻人敲响健康警钟

夏天的风，吹得路边摊凉凉爽爽好舒服，约上三五个朋友，来几扎啤酒，再来一桌烤串，岂不快哉。

但总有一些“前车之鉴”，告诉你快乐并没有那么简单。痛风，这个过去往往发生在中老年男性身上的病症，如今却越来越多地出现在了年轻小伙的身上。

天天喝酒撸串 年轻小哥得了痛风

27岁的小王是一名快递员，下班之余最喜欢约上朋友喝啤酒撸串。“先烤牛肉串、羊肉串各50串，鸡肠60串，鸡心10个，生蚝5打，最后再来一打啤酒。”每隔一两天，夜宵店里总能出现他的身影，而上述则是他的日常菜单。

记得那天晚上11点多，小王和朋友照常吃夜宵、喝酒撸串，结果回家后半夜被生生疼醒。小王表示，当时右脚大脚趾突然像刀割一样疼痛，仔细一看，这大脚趾又红又肿，不能走路也不能触碰，他马上从家里翻出止痛药吃下，疼痛稍好转，但到了第二天白天还是肿痛得厉害。

其实，这已经不是小王第一次发作了，3个月前，他的右脚大脚趾就疼过，再之前也有过两次，每次都是买点止痛药对付过去。可这次，止痛药也不那么管用了，小王赶紧叫朋友帮忙将自己送至浙大四院就诊，接诊的是风湿免疫科医师常杰。

看到小王又红又肿的大脚趾，结合前一天夜里发作前喝酒撸串的情况，常杰判断小王这是痛风急性发作。在对症打完止痛针后，脚趾的肿痛逐渐消了下去，然而随后的血检却发现小王的血尿酸指标达680umol/L（正常一般在208-428umol/L），指标高出这么多，小王确定患痛风无疑了。

控制饮食比用药更重要

常杰介绍，痛风真正的幕后推手是高尿酸血症，这是因为人体摄入过多含高嘌呤、高尿酸的食物，机体清除尿酸的速度减慢，导致血清尿酸水平过高，多余的尿酸在关节沉积、结晶，继而引起关节发炎疾病。像小王这样常年夜宵外加喝酒撸串的习惯，就是最容易导致尿酸蓄积的“元凶”之一。痛风急性发作通常表现为脚趾头或者脚上的红肿疼痛，随着次数越来越频繁，疼痛的程度会越来越凶猛。长期的尿酸高还会导致肾功能受损，晚期甚至可能发展为尿毒症。因此，痛风急性发作应引起高度重视，及时到医院治疗。

在听完一番抽丝剥茧的分析后，小王恍然大悟，原来这毛病就是自己“造”出来的：“我没认识到病情的严重性，也管不住嘴，加上不去记药怎么吃、什么时候吃，才导致痛风发作愈来愈频繁。”听完常杰一连串的详细医嘱，还有写在就诊单上的细致说明，小王终于下定决心，好好管住嘴巴。日前，在复查时，小王的血尿酸指标已达正常水平，并表示“痛风很久没发作了”。

“把说不清楚的医学原理，用大白话说清楚，让患者能够理解，才能让他们更好地遵医嘱。”作为北京协和医学院/清华大学医学部临床医学八年制专业毕业生、医学博士，常杰在生活中就乐为人师，当医生的时候更加如此。他表示，其实痛风的治疗不是难点，可惜很多患者自己没有足够重视，加上日常管不住嘴，才导致痛风发作日益频繁。“只有医患互相信任、共同努力，才能真正消除病痛、还患者以健康。”常杰说。

●相关链接：

痛风患者的饮食原则

血尿酸最理想的控制目标是300umol/L左右。痛风患者治疗的第一步，是通过长期服药把指标维持在这个水平；之后，关节里面蓄积的尿酸结晶就会逐渐溶化，并随代谢循环清除出身体，等尿酸结晶溶化清除干净、痛风不怎么发作后，再把降尿酸药逐渐减停，转为靠饮食控制。

痛风患者日常要注意饮食结构合理搭配，避免高嘌呤食物，适度忌口。内脏、部分海鲜、浓汤等食物嘌呤含量特别高，吃一点就可能造成较大的尿酸波动、诱发痛风，所以应该避免；而猪牛羊、鸡鸭等肉类作为主要的蛋白质来源，其嘌呤含量中等，只要不食用过度，其对尿酸的影响是可以接受的。痛风需要忌口，但不等于一点肉都不能吃。

一般来说，正常人每天饮水1.5L，而痛风患者应保证每天2L以上的饮水量。水喝得多，尿量增加，尿酸排出也会随之增加。需要注意，啤酒是痛风患者最不该“招惹”的对象，大量饮用后，产生的乳酸容易在体内堆积，影响尿酸从肾脏排泄。

通讯员 金南星 全媒体记者 柳青

医生信箱
义乌復元私立医院协办
咨询电话：0579-89922999 18806795666

颈椎病的早期症状有哪些？

王女士发来短信询问：我今年49岁，最近老觉得头晕晕的，脖子也酸胀，但是活动一会又好很多，请问这是不是颈椎病？颈椎病早期有哪些症状呢？

义乌復元医院康复医学科主任王砾回答：颈椎病患者常在站立或走路时，因突然扭头，出现身体失去支持力而猝倒，之后可以很快清醒，不伴有意识障碍，也没有后遗症。患者伴有头痛、恶心、呕吐、出汗等植物神经功能紊乱症状。猝倒的原因为颈椎增生性改变压迫椎动脉，引起基底动脉供血障碍，导致一时性脑供血严重不足。其他还有吞咽障碍和高血压等症状。

高胆固醇也可能遗传

有些人不吸烟、不喝酒、规律饮食，但年纪轻轻就患上高胆固醇血症，这是什么原因？

高胆固醇血症主要分为两类：一类是原发性高胆固醇血症，包括家族性高甘油三酯血症、原因不明的原发性高脂蛋白血症；另一类是继发性高胆固醇血症，包括糖尿病高脂血症、药物性高脂血症等。如果一个人很年轻就被高胆固醇血症盯上，可能就是家族性高胆固醇血症。该病是一种罕见的常染色体显性遗传性疾病，具有明显的遗传倾向和家族聚集性，中国人患病率约为0.2%。患者的低密度脂蛋白胆固醇水平会异常高，但甘油三酯正常，容易早期罹患心血管疾病。

1. 积极运动。既可增强心肺功能，改善胰岛素抵抗和葡萄糖耐量，还能降低血浆三酰甘油和胆固醇水平，升高“好”胆固醇水平。运动形式可选择中速步行、慢跑、游泳、跳绳、做健身操、骑自行车等有氧活动。

2. 戒烟。吸烟会升高血浆胆固醇和三酰甘油水平，降低“好”胆固醇水平。停止吸烟1年，血浆中“好”胆固醇可上升至不吸烟者的水平，冠心病的危险程度可降低50%，甚至接近于不吸烟者。

3. 饮食有节。饮食结构会直接影响血脂水平，血浆胆固醇水平易受饮食中胆固醇摄入量的影响，进食大量饱和脂肪酸可增加胆固醇的合成。通常，肉、蛋及乳制品等食物，特别是蛋黄和动物内脏中的胆固醇和饱和脂肪酸含量较多，应限量进食。

据人民网

你知道怎么吃辣更有营养吗

辣椒原产于南美洲，15世纪末哥伦布发现美洲大陆后将其带回欧洲，明代末年传入了中国。

如今辣椒在我们的生活中随处可见，也叫作辣子、辣角、海椒、番椒、秦椒等，既能作为蔬菜直接食用，也可以作为香辛料用于多种菜品的调味。我国四川、湖南、贵州、云南、江西等省份都是有名的“无辣不欢”地区。

除了生食或炒食，用辣椒制成的辣椒粉、辣椒油、辣椒酱、剁椒、泡椒等也都是广受喜爱的吃法。不同品种的辣椒可呈现不同的颜色，以红色最为常见。在我国常见的品种有小米椒、二荆条、牛角椒、羊角椒、朝天椒、灯笼椒等。

●“辣”中营养知多少

1. 维生素C

说起辣椒的营养，最值得称道的便是其中丰富的维生素C了，在蔬菜界可谓翘楚。

青尖椒100克中含有维生素C62毫克，而小红辣椒的维生素C含量更高，每100克中高达144毫克，是西红柿的7倍、橙子的4倍。

维生素C的好处自然无需多说，它的抗氧化、保护心脑血管健康的作用早已经深入人心。

2. 胡萝卜素

辣椒中的胡萝卜素也很丰富，有助于维持眼睛和皮肤健康。

3. 其他营养素

除此之外，小小的辣椒中还含有B族维生素、维生素E、钾、镁、铁、锌、硒等营养素。

4. 辣椒素

辣椒不仅营养丰富，还含有一类独特的活性物质——辣椒素，也就是辣椒中的辛辣成分。

大量研究表明，辣椒素具有多种生理功能，包括增进食欲，促进消化；保护胃黏膜，预防和治疗胃溃疡；促进脂肪代谢，降脂减肥；镇痛消炎止痒；祛风湿，保护关节健康；降血压和降胆固醇，保护心血管系统等。

随着辣椒素的功能逐渐被认识，目前从辣椒中提取的天然辣椒素以及人工合成的辣椒素已成为辣椒的一种重要副产品，被广泛应用于食品工业和医疗领域。

●如何“降服”维生素C之王

辣椒是一种奇妙的蔬菜，爱它的人无辣不欢，恨它的人避之不及。对于能吃辣和爱吃辣的人，辣椒想必是餐桌常客，但他们也未必会吃辣。

为什么这么说？前面讲了，辣椒可谓维生素C之王，但维生素C很不稳定，若烹调方法不合理，很容易就会被破坏，所以说含量高还不够，能吃到肚子里才是硬道理。

为尽可能少破坏辣椒中的维生素C，生吃是很好的选择。若要炒着吃，最好是急火快炒。

很多人喜欢吃辣椒酱、辣椒油等辣椒制品，这样的吃辣方法不仅维生素大大减少，还容易摄入过量的盐分，不利于健康，不宜多食。

辣椒之辣毕竟不是所有人都能享受，不能吃辣的人怎么办呢？

其实做凉拌菜的时候，完全可以用甜椒替代部分辣椒。甜椒中辣椒素含量少，但维生素C和胡萝卜素等营养成分含量不亚于辣椒，而且彩椒颜色丰富，能够愉悦心情，特别是对儿童具有一定的吸引力，有助于鼓励其多吃蔬菜。

据《北京青年报》

我国居民普遍缺钙？
补钙窍门了解一下

钙是人体含量最多的无机元素，99%集中在骨骼和牙齿中。人群中钙缺乏比较普遍，根据2012年的全国居民营养与健康状况调查结果显示：我国居民平均每标准人日钙摄入量为364mg，远低于中国营养学会推荐的800mg的适宜摄入量。儿童若长期钙缺乏，会出现生长发育迟缓、骨软化、骨骼变形等现象，严重者可致佝偻病。中老年人和孕妇乳母缺钙易患骨质疏松。事物具有两面性，摄入过量的钙，可能增加肾结石的危险性，持续摄入大量钙可发生骨硬化。

食物中的奶和奶制品含钙丰富且吸收率高，是钙的良好来源。另外，小虾皮、豆类及其制品、海带、坚果类、芝麻酱含钙也较为丰富。

通常膳食中钙的吸收率为20%～30%，在特殊时期，如青春发育期、孕妇和乳母期，其膳食钙吸收率可达40%以上。钙的吸收率还取决于维生素D的摄入量、膳食钙含量及年龄的影响。我们常说多晒太阳促进钙的吸收，也就是这个原理。因为太阳中的紫外线可以促进维生素D的合成，从而有利于钙的吸收，现在市面上的钙制剂成分中往往也有维生素D存在，目的也是便于提高钙的吸收率。膳食中钙含量高，其吸收率相对下降，所以一般建议早晚各一杯奶，且为饭后2小时左右摄入。一方面可以避免一次性摄入过多奶钙导致吸收不好，另一方面可防止膳食中的膳食纤维、植物性食物中的草酸、植酸等阻碍钙的吸收。还需值得一提的是，钙制剂的补充原理也一样，避开进餐时间补钙且少量多次服用吸收会好一些。最后，钙的吸收率随年龄的增长而降低，如婴儿的钙吸收率大于50%、儿童约为40%、成年人为20%、老年人仅为15%，故对于容易缺钙的老年人，更要掌握科学补钙原理。

不同人群、不同年龄阶段对钙的需求量是不同的。孕晚期妇女和乳母对钙的需求量最多，为1200mg/d。青少年（青春期）、孕中期妇女、50岁以上中老年人对钙需求量次之，为1000mg/d。4到10岁儿童、一般成人、孕早期妇女钙需要量为800mg/d。婴幼儿钙需要量为300～400mg/d。以上推荐的钙的适宜摄入量是针对人群的，个体也可以根据自己的身高、体重情况在推荐范围内做适宜的调整，如高大者可适当多摄入，矮小者适当减少摄入量。

据科普中国

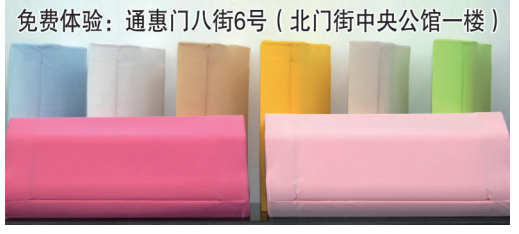
针对颈椎 关爱睡眠
床奇·会动的枕头

针对颈椎，发明人瘫痪后执迷七年研究，申请并取得了一项实用新型的技术发明——摆动式位移枕头，专利号ZL2010205350225。2012年11月，该产品顺利通过浙江省科技厅下达的省级新产品科技成果评审验收，其相关技术达到国内领先水平。

众所周知，颈椎病大多源自久坐工作而缺少活动的人，颈椎病初期常伴随着酸、麻、胀、痛，严重时会导致头晕、恶心、失眠、神经衰弱甚至瘫痪。而目前人们针对颈椎要么经常到特定场所去针灸、推拿、医疗牵引甚至吃药；要么认为自己没有时间或怕麻烦得过且过，以致延误最佳好转的机会导致症状加重。及时放松自己白天工作压力造成的颈椎压迫，应该是一个不错的选择。

会动的枕头利用人人都要睡眠这一特点，发明了用机械原理制造的枕芯，睡觉时你只要轻轻一枕，头部重量就会带动枕芯移动和转动，同时摩擦带动颈椎向头顶方向移动，既轻松舒服又方便可靠。

发 明 人：吴宝弟　咨询电话：0579-85380028
免费体验：通惠门八街6号（北门街中央公馆一楼）



运动甩肉 可以这样起步

俗话说得好，六月不减肥，七八九十月徒伤悲。宅了半年的肉，你有没有开始甩？

健康的减肥方式可以归纳为“运动+合理控制饮食”。长时间宅家，如何恢复运动？

如何选择恰当的运动方式？今天，北京市健康教育所的专家就手把手教你，如何正确开启运动甩肉模式。

运动 不妨从跑步开始

说起运动方式的选择，那也是有学问的。有些人花大把钱买运动装备，坚持不了几天就放弃了。有些人用力过猛，剧烈运动后腰酸腿疼，就偃旗息鼓了。处于起步阶段的我们要选择什么样的运动方式呢？专家建议，大家运动可以从跑步开始，经济实惠又简单易行。我们根据自己的实际情况，可以快走，可以慢跑，可以走跑结合，亦可以随时停下来休息。

目前比较流行的运动方式如每天走步、慢跑和跳广场舞等，都属于有氧运动。氧气供应充足、血糖充分氧化后，不容易让人感到肌肉酸胀。

而快跑、游泳等运动方式，如果不是经常运动的人，在氧气供应不上的情况下，就会变成无氧运动。无氧运动会产生很多乳酸，乳酸一旦积聚在局部，刺激末梢神经，就会感到酸胀。

此外，运动后我们还需要放松，要拉伸肌肉。运动以后肌肉经常出现痉挛、抽筋或者疼痛，就是因为运动前没有好好放松，所以一定要重视运动前进行热身活动，运动后进行拉伸。每次拉伸维持15～30秒，重复两三次。

年轻人 傍晚运动最相宜

不少人运动经常坚持不下来，一是嫌累，二是不知道如何着手。

第一步如何开始？答案就是循序渐进。北京健康教育所的专家表示，不管你走多远、走多慢，坚持几个月，距离会越来越长，运动时间也会越来越长，逐步增加运动量。

早、晚哪个时间段运动更好？如果不是选择剧烈运动的话，早晨、晚上都没关系。如果是二三十岁的年轻人，晚上运动会比较好。因为年轻人早晨运动的时候一般不会慢慢热身，而是一开始就跑得很快，这样对身体是不利的。如果一大早就起床，运动后会很累，再加上一整天的工作，就会更累。此外，经过一整天的活动，我们整个神经系统的应激性都亢奋起来了。晚上运动，从静息状态到运动状态的适应过程很短，而且运动完回家洗漱以后，能睡一个好觉，第二天早晨起来工作非常有精神，所以建议年轻人在傍晚运动。

运动频度是多少？每周4～5次，每次最好保持在30分钟以上。这是因为刚开始运动时，我们身体消耗的能量其来源并不是脂肪而是糖类。在运动30分钟以后，随着糖类的“消耗殆尽”，身体再提供能量就需要脂肪“上场了”。脂肪开始分解，才能达到减肥的目的。

越喝越口渴？水没补对

运动后的补水可是很有讲究的，补水方法不对，甚至可能有性命之忧。专家介绍，我们的身体在运动出汗的同时，体内的水和盐分会同时流失。尤其是三伏天，运动后大量出汗，身体会出现既缺盐也缺水的情况。这时很多人就会感到口渴，大量饮水，这会造成什么后果呢？体内盐很少，水很多，从而出现低渗性脱水。

低渗性脱水症状就是大量地出汗，越喝矿泉水越渴。这时候我们就不应当单纯地补水，还要补点盐分。单纯的补水，严重的情况下还会导致意识丧失，甚至猝死。

总的来说，运动的原则就是走、跑结合，重复进行，至于跑多长时间、跑多快、走多快，可以根据个人不同情况，制订计划，慢慢达成30分钟的慢跑目标。

据人民健康网（图片来自网络）