

# “高尿酸”到“痛风”有多远

2025年5月,国际医学期刊《柳叶刀》子刊发表的一项对50多万名中国成年人的前瞻性研究显示,痛风患者比未患痛风人群的全因死亡率(即痛风患者中罹患各种疾病导致死亡的概率)高58%。与此同时,痛风患病率呈逐年上升趋势,发病年龄趋于年轻。

《成人高尿酸血症与痛风饮食指南(2024年版)》显示,我国成人居民高尿酸血症患病率为14%,痛风患病率为0.86%到2.2%,且男性患病率高于女性。中华医学会风湿病学分会2023年版《痛风诊疗规范》中的数据 displays,我国18至29岁的青年男性高尿酸血症患病率达32.3%。

当血尿酸水平持续升高,超过其在血液或组织液中的饱和度,在关节、肾脏等部位会形成尿酸钠晶体并沉积,诱发局部炎症反应和组织破坏,就会

发生痛风。

很多人的痛风是由长期不良生活方式导致的:高嘌呤食物,如动物内脏、海鲜、浓肉汤等,会增加尿酸生成;日常喝的奶茶、含糖饮料,常吃的甜点、糖果,甚至部分“无糖饮料”中添加的果葡糖浆,都含有大量果糖,会抑制肾脏对尿酸的排泄;久坐不动、缺乏运动,导致尿酸在体内大量堆积,就会引起高尿酸血症,最终诱发痛风。

“从目前研究来看,酒精是诱发高尿酸血症和痛风的重要因素。”中国医学科学院北京协和医院临床营养科副主任医师李海龙强调,饮酒诱发痛风和酒的种类无关,与饮酒量有关,饮酒越多,越容易导致高尿酸血症。

李海龙表示,天天大鱼大肉、频繁饮酒的人,控制高嘌呤食物有意义;但饮食清淡的人,限制嘌呤摄入对改善尿酸水平作用不大,“有的人很少吃高嘌呤食物,不怎么喝酒,但天天喝甜饮料,同样容易导致尿酸升高。”

值得一提的是,有人将豆制品视为“尿酸之敌”,新加坡一项涉及5万多人研究发现,吃最多大豆制品的人群痛风风险反而更低;系统评价显示,长期吃大豆蛋白或异黄酮,对尿酸水平基本没显著负面影响,甚至有些动物实验显示有降低作用。

中国高尿酸血症与痛风相关的指南也明确指出:不限制豆制品的摄入,可以适量吃,尤其是加工后的豆腐、豆干等。

坚持运动、保证饮水量、控制体重是防控高尿酸的关键。对于久坐的年轻人,可利用碎片化时间运动,强度以“微微气喘、微微出汗”为宜。快走、慢跑、游泳等有氧运动都是不错的选择,但要避免剧烈运动,以免诱发痛风急性发作。(摘自《中国青年报》)



### 小龙虾「虾黄」有营养吗

吃小龙虾的季节又到了,很多人吃小龙虾,最上头的不是虾尾,而是虾头里那口黄。黄澄澄、软绵绵、味道浓郁,一嘬就停不下来。但这里要说清楚:我们平时说的“虾黄”,并不完全等同于大家想象中的“营养精华”。

小龙虾头部结构比较复杂,里面有胃、鳃、肝胰腺、生殖腺等组织。我们吃到的那团黄,多数情况下主要是肝胰腺,而不是一个可以简单类比为“蟹黄”的东西。小龙虾真正的卵巢位于头胸部中后部背侧,和肝胰腺相邻。

肝胰腺是小龙虾体内很重要的代谢器官,参与消化、吸收、脂质代谢,也参与外源物质的处理。正因为它代谢活跃,所以也更容易受到养殖环境、水体、底泥和饲料中污染物水平的影响,污染物富集风险相对更高。

所以,正规来源、充分熟制的小龙虾虾尾肉,普通人适量吃一般问题不大;虾头、虾黄、鳃、虾线这些部位,风险相对更高,不建议当成精华反复吃。(摘自《文汇报》)



## 小满食“苦”,一夏不“苦”

小满时节到来后,气温明显升高,雨水增多,“湿”与“热”的感觉越发明显。民间有小满时节“食苦菜”的习俗,如苦瓜、苦菊、蒲公英、莴笋等。中医认为苦味入心,可以清心火、解暑热,让整个夏天不那么“苦”。下面就给大家推荐1道适合夏季食用的苦菜药膳。

### 菊苣苦瓜排骨汤

食材 排骨300克,苦瓜1根约200克,鲜菊苣25克,生姜3到4片,葱段适量,料酒、盐少许。

做法 排骨冷水下锅,加入几片

姜和少许料酒,煮沸后捞出排骨,温水洗净备用。苦瓜洗净,对半剖开,刮去内瓤,切成厚片。菊苣洗净后切成段备用。将焯好的排骨、姜片、葱段放入汤锅,加入足量清水(约1.5到2升),大火烧开后转小火慢炖40到50分钟。加入苦瓜片,继续炖10分钟,最后放入菊苣,再煮3分钟即可关火。加入适量盐调味。

菊苣味微苦、咸,性凉,归肝、胆、胃经,有清肝利胆、健胃消食、利尿消肿的作用;苦瓜是经典的苦味食材,能清除夏季的暑热烦渴。(摘自《北京青年报》)



## 荔枝采摘后为何要泡水

5月中下旬,荔枝大批量上市,网上一些荔枝泡水的视频引发关注,部分网友猜测这是在“浸泡药水”,对食用安全产生担忧。

对此,国家荔枝龙眼产业技术体系岗位专家、华南农业大学园艺学院教授吴振先表示,荔枝泡水,与药无关,而是从枝头采摘后常规采取的物理预冷保鲜手段。

荔枝甘甜味,是一种极不耐储存的水果。荔农在长期种植实践中,摸索出了田头预冷的方法。荔枝成熟时,岭南往往已入盛夏,温度较高。新鲜采摘的果实,带

有大量“田头热”,如果不及及时降温,果皮会迅速褐变。通过浸泡冷水或冰水,让荔枝自然降温,一定程度上减缓了细胞呼吸的频率;然后再放入冷库,进入冷链运输,能有效延缓荔枝品质劣变,延长保鲜时间。

因此,采摘后及时预冷,是荔枝保鲜的第一步,也是关键一步。这一过程属于物理降温,并非化学处理,更与网上一些人炒作的“泡药水”没有关系。

随着科技不断发展,荔枝保鲜技术也在迭代升级:从传统的冰水预冷,到压差预冷、

气调贮藏,再到超低温冻眠锁鲜技术,荔枝的贮藏期从几天延长至数月甚至一年,色泽与风味保持率大幅提升。这些先进科技手段叠加发达高效的物流体系,不仅让各地的消费者都能“鲜享”荔枝美味,更支撑起荔枝的跨海越洋、行销全球。

对网络流传的加工视频,大家应以权威部门和专家解读为准,避免因误解而错失这份当季的岭南佳果。(摘自《人民日报》)

(本版所登偏方、方方仅供参考,请在医生指导下使用)



# 他们凭什么17年摘得5个总冠军



如果热爱有温度,则恰似引擎轰鸣燃征途。日前在河南郑州落幕的2026中国大学生方程式赛车锦标赛中,广西柳州工学院LS Racing车队的青年们带着团队自主设计、制造的赛车,一路过关斩将,击败一众名校,摘得参加系列赛事17年来的第5次总冠军。很多人好奇,一所民办高

校为何能多次击败老牌名校登顶?答案藏在一群大学生的青春里。LS Racing车队成立于2009年,是国内首支由民办高校发起成立的大学生方程式赛车队,也是中国大学生方程式汽车大赛的20支创始车队之一。

车手黄睿的赛车梦从小学六年级便已生根,高中时他特意查询有方程式车队的高校,高考后义无反顾奔赴柳州工学院,他辅助团队进行车辆空气动力学套件开发,沉着控车、精准过弯,让赛车性能尽情绽放。

夺冠之路并非一帆风顺。车队电车队长董赫男对此深有体会。备战测试时,车

上一根看似无关紧要的冷却水管因安装位置略有偏差,在练车时被直接磨破,险些影响整个备赛计划。为了将赛车性能推向极致,全队打磨细节,所有人绷紧神经,全面排查,抢修调试,把每一个小问题都当作致命隐患对待,将问题消灭在上场之前。

队员们的成长,是把热爱活成本领。车队经理梁家源的故事是许多队员的缩影。初入校园的他,被一辆由车队打造的赛车深深吸引,从此心有所属。大一埋头学习机械加工、啃理论,大二独立画图纸、做设计,大三已能统筹负责赛车研发与调试,最终站上全国舞台。(据新华网)

## 湘BA四强最后席位归属长沙

5月31日晚,2026湖南省城市篮球联赛(湘BA)季后赛1/4决赛继续进行,长沙队在主场贺龙体育馆与娄底队进行第三场也是决胜场的较量。由于另外三组对决已全部结束,株洲队、湘潭队、怀化队均已2比0的大比分晋级四强,因此本场长沙队与娄底队的对决,也是1/4决赛中的唯一“拖堂赛”。

经过四节鏖战,长沙队最终以74比60击败娄底队,以大比分2比1淘汰对手,晋级四强。

根据赛程安排,长沙队半决赛的对手是湘潭队,双方将先在6月6日于湘潭进行第一场比赛,6月13日再来到长沙进行第二场比赛,如果前两场1比1打平,两队将在14日进行



决战,争夺一个总决赛名额。另外一场半决赛的对阵为株洲队对怀化队,比赛时间分别为6月5日、6月12日、6月14日(如有),株洲队拥有主场优势。(摘自《三湘都市报》)

## 美国选手打破白人百米世界纪录

北京时间5月31日,美国田径选手萨米·布拉斯科夫斯基在纳什维尔音乐城田径嘉年华男子100米决赛中以9秒89(+1.5)的成绩夺得冠军,这一成绩是今年男子百米第二快成绩,同时9秒89也打破了纯种白人男子百米的世界纪录。

截至目前今年男子百米最好成绩是尼日利亚选手阿贾伊创造的9秒84(+0.7),而布拉斯科夫斯基在5月31日比赛中跑出的9秒89不仅将个人最好成绩大幅提升了0.16秒,还打破了法国人克里斯托夫·勒梅特在2011年法国全国锦标赛创造的纯种白人男子百米世界纪录(9秒92),让人震惊。

此前在2020东京奥运会男子百米决赛中,意大利选手雅各布斯以9秒80的成绩夺得冠军,但由于雅各布斯的父亲有非洲血统,因此雅各布斯并不算纯种白人。

而同样是在2020东京奥运会男子百米比赛中,中国选手苏炳添在半决赛跑出9秒83,创造亚洲纪录的同时,也创造了黄种人的男子百米世界纪录。(摘自《体坛周报》)

北京时间5月31日凌晨,欧冠决赛,巴黎圣日耳曼和阿森纳120分钟战成1比1,点球大战巴黎4比3胜出,蝉联欧冠冠军。

当加布里埃尔将第5个点球,也是点球大战中最后一个点球打飞时,巴黎全队冲进场内庆祝自己卫冕了欧冠联赛冠军,他们成为欧冠改制后继皇马之后第二支完成卫冕的球队。

恩里克率领的巴黎创造了一个王朝,而阿森纳则成为第一支整个赛季不败(决赛120分钟比赛不败)但未能获得欧冠冠军的球队。与上赛季巴黎在决赛中血洗国际米兰不同的是,这是一场两队实力到表现都极为接近的比赛。

恩里克的巴黎本赛季欧冠打进45球,追平了此前巴萨单届欧冠进球纪录,在夺冠的路上,巴黎两回合4比0淘汰利物浦,8比2淘汰切尔西,6比5淘汰拜仁,最终幸运地在点球大战中战胜阿森纳夺冠。恩里克为巴黎拿下的两个欧冠冠军,是极致进攻哲学的体现,是硬实力的体现。

然而我们必须要说的是,阿尔特塔和他的阿森纳并非失败者,他们整个欧冠只丢了7球(巴黎丢23球,为欧冠史上丢球最多的冠军)。阿森纳本有机会成为第17支以不败战绩夺得欧冠的球队,但最终成为第一支以不败战绩没能夺冠的球队(按照国际足球统计规则,点球大战胜负并不计为比赛胜负)。

阿尔特塔体现出极为超群的临场比赛策划能力、全盘统筹能力,堪称当代战术大师。然而最终的冠军只能有一个,当我们为恩里克创造巴黎王朝欢呼时,同样也该向阿尔特塔的阿森纳致敬。(据体坛网)

## 巴黎创造了王朝,阿森纳值得尊重



## 「哈佛蔬菜汤」其实就是水煮菜

近年,一道汤火了——哈佛蔬菜汤。它是以卷心菜、洋葱、南瓜、胡萝卜四种蔬菜为原料水煮制作而成,宣称能“抗癌、降三高、增强免疫力、抗衰老……”很多人信以为真,大肆推崇。

“哈佛蔬菜汤”中的四种蔬菜营养确实不错,但绝非不可替代,绝大多数深色蔬果中都含有丰富多样的植物化学物质,能发挥抗氧化、降低某些癌症发生风险、调节三高效果。同时,更不能单靠吃某几种食物达到降低癌症发生风险、抗癌、抗氧化等目的。如果只迷信几种食物并长期吃,可能影响其他食物的摄入,造成营养不良。

这道汤也被戏称为“女巫汤”,但其就是看似高端的水煮菜。它出自曾在哈佛大学医学院工作过的日本医学博士高桥弘撰写的《哈佛蔬菜汤》一书,高桥博士在书中详细讲解了这款汤的各种健康功效,令人心向往之。不过,除了作者在哈佛工作过,哈佛蔬菜汤其实和哈佛没太大关系。哈佛大学、哈佛医学院都未曾通过官方推出或认证“哈佛蔬菜汤”的诸多功效。(据央视新闻)

