



进入冬季,寒风阵阵,喝一碗热乎乎的羊肉汤甚是惬意。但要提醒患有痛风和高尿酸血症的朋友们,喝羊肉汤需谨慎!到底是为什么呢?本报将分两期为大家讲解。

# 痛风和高尿酸血症患者要慎食羊肉汤

(上)

刘言



不建议喝羊肉汤,汤越浓越不能喝。因为羊肉汤属于高嘌呤食物,炖煮的时间越长,汤越浓,嘌呤含量越高。如果“豪饮”几碗,难免会引起体内尿酸水平升高,导致痛风急性发作。除汤以外,羊杂也属于高嘌呤食物,也应尽量避免食用。另外,高尿酸血症患者也应注意尽量不要不饮羊肉汤。

一涮再吃。为了控制总嘌呤的摄入,建议无症状的高尿酸血症患者一日肉类摄入量控制在100g(生重)以内;急性发作期的痛风患者最好控制在50g(生重)以内。另外注意不要只吃肉,适量羊肉搭配一碗米饭和半斤素菜,这样的一餐吃得饱也吃得好。

那这么完美的一餐能不能“晕”上二两小酒呢?答案是不可以。痛风患者应戒酒,因为乙醇(酒精)代谢会增加体内尿酸的合成,同时还会造成体内乳酸的堆积,影响尿酸的排泄,从而使体内尿酸水平升高,诱发痛风急性发作。因此,不管是白酒还是啤酒,只要是含酒精的饮料最好都戒掉。

(作者单位:成都市第一人民医院临床营养科)

高尿酸血症与痛风是嘌呤代谢障碍引起的代谢性疾病。高尿酸血症是痛风的临床表现之一,此外痛风还可表现为急性关节炎、痛风石、慢性关节炎、关节畸形等。高尿酸血症只有出现以上临床表现才叫痛风,但也不表示高尿酸血症就不需要引起重视,因为它与痛风密切相关,而且还是糖尿病、心血管疾病等多种慢性疾病的独立危险因素。

高尿酸血症和痛风多见于中年及以上男性,女性多在更年期后发病,带有家族遗传史。

合理饮食对防治高尿酸血症和痛风十分重要。因为尿酸是嘌呤代谢的最终产物,体内尿酸中有20%左右来源于饮食,虽然比例不高,但饮食中嘌呤含量依然会影响体内尿酸水平。

痛风患者不论是在急性期或缓解期都

书香天府 SHU XIANG TIAN FU 全民阅读

## 《故事》

[美] 罗伯特·麦基 著



推荐理由:

《故事》一直是全世界编剧的必读经典,至今,仍属于亚马逊最畅销图书之一。此书集结了作者30年的授课经验,作者在对《教父》《阿甘正传》《星球大战》等经典影片的详细分析中,清晰阐述了故事创作的核心原理,其指导意义不应只被影视圈的人所认识,更应得到小说创作、广告策划、文案撰写人才的充分开发。



## 泡脚 身体感到微微发热就好

随着天气转凉,很多人喜欢用泡脚这一养生方法。脚离心脏最远,但负担最重,适当泡脚可以改善血液循环,促进全身血液流通;通过温热作用,在一定程度上使体内寒气排出;脚部有三条阳经——膀胱经、胆经、胃经的终点,还有三条阴经——肾经、肝经、脾经的起点,泡脚相当于刺激了这六条经脉,帮助人体疏通经络。

有些人觉得,每次泡脚都出一身大汗才好。其实,这样反而对身体有害。出汗需要阳气和津液共同参与,偶尔出一身汗对皮肤的防护

功能是一种调节,不会对身体正气造成太大损伤。但如果频繁出大汗,就会伤阴、伤阳,甚至出现一些不良反应,如怕冷恶风、手脚冰凉或口燥咽干、腿抽筋、大便秘结等。因此,泡脚最好的“火候”,就是泡到全身微微发热、似出汗却未出汗,其实这时身体的血液循环已经比较通畅了。

如果泡脚时,身体某个部位更容易发热,出汗,则表示这个部位有外邪入侵。比如,现代人颈椎问题最常见,因为常暴露在外,且受空调或者冷风吹,积累了不少寒

气。泡脚时,寒气被逼出,身体会感到后颈部暖暖的,很舒服。

此外,泡脚时还要注意以下两点:

1.晚上7~9点泡脚可以补充气血。晚饭后的半个小时内不要泡脚,这是因为,饭后人体血液大部分流向消化系统,以帮助食物消化,此时泡脚,原本应流向消化系统的血液就会流向下肢,引起消化不良等问题。

2.水温要因人而异。人体正常体温是36~37℃,泡脚的温度一般比正常体温高出2~3℃,约为40℃。但应根据不同情况适当调整,比如,脚上茧较多的人,水温可以适当高



一点;小孩皮肤嫩,水温要低一点;糖尿病患者脚部皮肤不敏感,水温也要低一点,避免引起皮肤烫伤。(任民)

## “基因编辑婴儿”试验:一次疯狂的冒进



SAIXIANSHENGDEBEIYING 栏目协办:四川省科学技术普及服务中心

基因编辑再次成为舆论风暴的中心,11月26日,南方科技大学生物系副教授贺建奎对媒体宣称:一对基因经过修改的双胞胎已于11月诞生,基因编辑使她们出生后即能天然抵抗艾滋病。多位生命科学领域专家纷纷表示,对此感到“震惊”甚至“愤怒”。那“基因编辑婴儿”试验到底是什么?为什么多位生命科学领域专家会反应如此强烈?我们来了解一下。

“基因编辑婴儿”是利用CRISPR基因编辑技术修改受精卵或早期胚胎的基因后生下的婴儿。这个技术以前也有很多研究者做过,但是都会在胚胎发育极早期就中止。让修改过的胚胎完全发育直到诞生,这是第一次。

无法排除潜在健康风险

报道称,贺建奎的团队采用CRISPR/Cas9基因编辑技术,修改的是CCR5基因,而CCR5基因是HIV病毒入侵人体细胞的主要辅助受体之一。“应该说,可能会降低一些患艾滋病的风险,但是这种基因编辑不能够完全模仿CCR5基因的特异性缺失,因此是否真的能降低患艾滋病风险是不确切的。”中山大学从事生命科学研究的李飞教授说,人体的每个基因都有相应功能,而且每个基因都有两个拷贝,完全敲除与只敲除一个拷贝的结果完全不同,因此基因编辑对婴儿会有一些潜在的健康威胁。而目前来看,这次基因编辑临床试验并没有完全消除这种健康威胁的可能性。

“拿健康受精卵做试验的目的何在?”哈尔滨工业大学生命科学与技术学院院长黄志伟提出质疑说,CCR5可能还具有其他功能,敲除掉可能会导致免疫系统受损。“这项基因操作给刚出生的孩子们带来的好处微乎其微,但是付出的代价是各种根本无法预测和治疗的遗传疾病风险。”浙江大学生命科学学院院长王立铭是发表联合声明的120多位科学家之一,他撰文指出。

技术问题还未解决

虽然目前CRISPR/Cas9在生命科学领域的应用进展飞速,但李飞表示,这次“基因编辑婴儿”的临床试验依然有很多技术上的问题没有解决。细胞在早期阶段分裂特别快,这时很难确认细胞中被编辑基因的最终状态是否跟其他细胞一样。这样一来,人就很容易成为嵌合体(将一个物种的细胞注入另一物种的胚胎,会产生“嵌合体”),这本身就是不符合伦理的。“第二个是效率问题,就是说有多少比例的细胞和基因被编辑了很难估计。”李飞解释称,其中最需要注意的是脱靶效应,也就是说很难判断其他基因是否会受到影响。

伦理问题是最大拷问

伦理问题是此次事件最不应回避的拷问。国际干细胞研究学会2016年公布的干细胞研究与转化应用指南建议,科研人员应继续遵守在体外培养人类胚胎不超过14天的惯例。该指南支持在接受严格监督的前提下,在实验室中对人类精子、卵子或胚胎进行基因编辑。但它同时强调:现阶段不应将其应用于临床。

“我们呼吁相关监管部门及研究相关单位一定要迅速立法严格监管,并对此事做出全面调查及处理,并及时对公众公布后续信息。”上述120多位科研工作者发表联合声明说。(应受访者要求,文中李飞为化名)(据《科技日报》)

破除谣言 以示



近段时间,微商圈刮起卖“减肥笔”的热潮。“减肥笔”因其外观像圆珠笔而得名。实际上是用针在腹部、大腿或上臂注射。卖家称,每天注射一次,不运动、不控制饮食就能快速减肥,可达月瘦4~8公斤甚至10公斤的效果。对于想减肥却“管不住嘴、迈不开腿”的人士来说,“减肥笔”可谓天降福音。但真的有这么好的事情吗?

## 使用“减肥笔”小心得不偿失

“减肥笔”的典型代表是来自韩国的Saxenda,商家宣称其能抑制食欲,增加饱腹感,从而达到减肥的目的。此外,还能做到“内外调理、防止反弹、轻松无痛”。据报道,在韩国本地“减肥笔”是需要医生处方才能购买,但在微商圈却成了任何人都适用的“不走胃,不伤身,安全无副作用”的减肥“神器”。

从说明书上可以看到,“减肥笔”的主要成分是利拉鲁肽,是一种类似于GLP-1的激素,用来治疗糖尿病,2011年在中国上市。“GLP-1是摄取饮食时肠胃正常分泌的一种肽类激素。作用于下丘脑或者通过脑-肠轴来抑制食欲、增加饱腹感,

从而减少能量摄入,减少胃肠道运动,延缓胃排空。”北京友谊医院普通外科中心减重代谢外科专业组主治医师刘洋说,通过注射GLP-1可能会有一定的减重效果,但很难维持,而且停药后容易反弹,根本不能用来减肥。首都医科大学附属北京世纪坛医院药剂科副主任药师金锐对此表示认同,一般情况下,糖尿病患者单用二甲双胍或磺脲类药物控制不了血糖时才加用利拉鲁肽,“本质上讲,‘减肥笔’就是降糖药。”金锐说,商家利用降糖药物来减肥的做法并不少见。不仅是利拉鲁肽,减肥药中一般还会添加阿卡波糖等,商家称随餐服用可减肥。“但实际

上两者都没有得到批准,都是超药品说明书用药,也就是药品使用的适应症、剂量、疗程、途径或人群等未在药品监督管理部门批准的药品说明书记载范围内的用法。”尽管“减肥笔”声称得到美国食品和药物管理局(FDA)认证,但在国内,利拉鲁肽主要用于治疗糖尿病而不是肥胖用药。

目前,国内只批准“利拉鲁肽注射液”作为糖尿病治疗药物,并以处方药的形式在国内销售。这样一来,从海外购买Saxenda成为了微商、代购们的唯一进货渠道。但根据说明书,“利拉鲁肽注射液”应冷藏于2~8℃的环境中。微商、代购如何能保

证经过上千公里的旅途奔波,这些药品不会变质;即使安全带回,缺乏专业医学知识的卖家,能够保证使用者的生命安全吗?

刘洋表示,“通过体育运动和节食,一个月瘦10公斤是有可能的。但通过使用降糖药会导致低血糖,而且自己注射药物易引起局部感染。另外,体重下降过快,人异常消瘦会导致营养不良。随意购买减肥药自行食用不当,还会出现厌食、恶心、睡眠障碍、沮丧疲倦等不良反应。任何药物减肥都会对正常生理状态造成干扰,而且停药后易出现反弹。”金锐说,“因此医生不建议通过药物减肥。”(代小佩)

### 注销公告

成都市武侯新博新美商业管理有限公司(统一社会信用代码:91510107567158634Q)经股东决定注销公司,请相关债权债务自本公告见报之日起45日内申报相关债权债务,特此公告。

2018年11月30日

### 注销公告

成都新博新美科技有限公司(统一社会信用代码:91510107MA62MP8U4F)经股东决定注销公司,请相关债权债务自本公告见报之日起45日内申报相关债权债务,特此公告。

2018年11月30日

### 富士施乐和GRI共同主办“2018报告者年会”

近日,富士施乐与全球报告倡议组织(GRI)共同主办的“2018 GRI大中华区年度报告者会议”在沪召开。这是富士施乐(中国)成为GRI首个文件服务与沟通领域

GOLD社区会员后,连续第三年与GRI共同主办该年会,再次体现富士施乐(中国)在坚持践行社会责任,积极推动社会的可持续发展方面所做努力。