

现代人的餐桌越来越丰盛,在大鱼大肉的同时,大家要小心“痛风”与我们的不期而遇。在古代,痛风被称为“白虎历节”,比喻它疼起来的感觉像被“老虎咬了一口”。如今,痛风作为“富贵病”之一,在我们身边已经屡见不鲜。

# 管住嘴 迈开腿 远离痛风

和智坚 李鸣

## ●什么是痛风

痛风,是由于嘌呤代谢紊乱和(或)尿酸排泄障碍所致尿酸增高的一种代谢性疾病,它与患者的生活方式及饮食习惯有着密切的联系。痛风发作基础主要是高尿酸血症,而尿酸主要是嘌呤代谢的产物。若人体长期嘌呤代谢紊乱,摄入高嘌呤食物时,会导致尿酸生成增多;而人体容纳尿酸能力有限,过量的尿酸无法排出导致血液中尿酸水平升高,就会发生高尿酸血症。随着血尿酸水平的升高,针状晶体会在组织中逐渐形成,导致关节肿胀、疼痛。除此以外,痛风还与高血压、高血脂和高血糖疾病有密切关联,如高血脂症可使尿酸排泄减少,使血尿酸水平升高。

## ●尿酸与痛风的关系

随着尿酸无法排出体外或排出

体外过少,血液中尿酸浓度变高,进而发展为高尿酸血症。一般只有通过体检才能发现,但只有5%~12%的高尿酸血症患者最终会发展为痛风。因此,尿酸水平高却没有出现“痛”的症状,就不算痛风。痛风发作时,尿酸水平不一定最高,但长久的高尿酸水平已经导致尿酸盐在关节中沉积,造成炎症反应,于是出现痛风症状。

## ●如何预防痛风

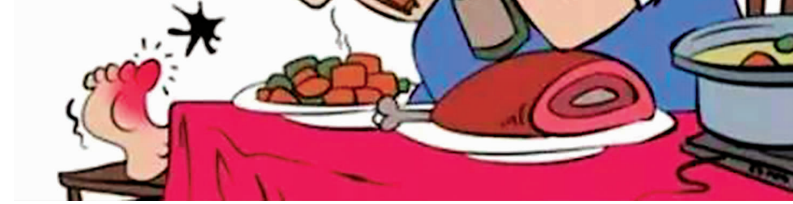
平常生活中,建议大家多关注身体尿酸水平的变化,警惕因尿酸水平升高而增加的痛风风险,可以从以下几个方面进行预防。

◎减少高嘌呤食物的摄入量。痛风与嘌呤代谢紊乱有关,肉类、海鲜(如贝类)、动物内脏、火锅、浓肉汤等都是高嘌呤食品,需要适量食用。

◎增加新鲜蔬菜和水果的摄

入量。新鲜蔬菜和水果富含维生素C,维生素C能促进尿酸的排泄,有利于预防高尿酸血症的发生。

◎充足的饮水量。水是身体最好的排毒剂和稀释剂,多喝水有助于加速体内尿酸的排出,减轻肾脏的负担,还有助于调节尿酸水平。因此每日建



议保持1500~2000ml的饮水量。

◎运动以保持适宜体重。肥胖会增加高尿酸风险,所以适当运动不仅可以控制体重,还有助于促进血尿酸水平的稳定。

◎限制饮酒。酒精会影响尿酸的

排泄,导致血尿酸增加,进而导致痛风。

(作者和智坚系四川省营养学会会员,李鸣系四川大学华西第四医院副教授、四川省营养师协会副会长)

## 破除谣言 正听

古诗有云,春来江水绿如蓝。然而,近日一组青衣江的航拍图让网友们不淡定了。在该航拍图中,青衣江如一条碧绿色的玉带蜿蜒流淌。网友质疑,干净的江河都是清澈见底,青衣江江水呈绿色是不是污染导致的?

## 青衣江呈绿色 系污染所致?

对此,雅安市雨城生态环境局回应,青衣江江水呈现绿色并非污染所致,而是由于光的反射、藻类物质等形成的。近三年来,青衣江雨城段水质监测结果均在Ⅱ类及以上,优良水体达成率100%。

天津大学环境科学与工程学院副院长宋春风介绍,无论是海水、江水还是河水的颜色,都是由光的折射、水体中藻类等微生物所“调制”的。

一般来说,冬季气温偏低,江水中的藻类物质活动量减少,数量也减少,因此江水看起来更清澈一些。而到了春天,随着气温升高,江水中的藻类物质开始

大量繁殖。藻类等微生物在生长过程中会产生颜色为绿色的叶绿素,因此藻类大量繁殖时,会使江水看起来是绿色的。

有时候,光的反射也会使江水呈现绿色。当太阳光照射到江面时,一部分光被反射回来,另一部分光折射进入江中,进入水中的光线在传播过程中会被水吸收。水对光的吸收率与光的波长有关,水对波长较长的光吸收率较高,对波长较短的光吸收率一般。如果波长较长的红光、橙光和黄光在不同的深度均被江水吸收了,而波长较短的绿光大部分被反射回来了,此时江水看上去就是绿色的。(陈曦)

## 科技前沿

## 2023年世界移动通信大会上的六大智能眼镜

据阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网近日报道,在巴塞罗那举行的2023年世界移动通信大会(MWC)为各种品牌的智能眼镜提供了展示机会,为全世界带来了以眼镜取代手机的沉浸式提案。此外,这些眼镜还有望用于某些类型的元宇宙,例如健康。

功能的智能眼镜可以通过增强现实进行内容管理,但其中一个亮点是可以进行近视调节。

### HTC

该公司自离开手机市场以来始终专注于此类设备。在本届移动通信大会上,HTC展示了其混合现实头显设备HTC Vive,预计将从2023年下半年开始销售。

### 小米

此次正式发布的小米无线AR眼镜探索版重量极轻,支持创新手势交互、完整大屏应用生态以及丰富互联互通场景等功能,拥有视网膜级光环境适应显示。

### 联想

联想此次展示的Lenovo T1可穿戴显示器以一副眼镜的形式获得3米距离观看81英寸屏幕的视觉效果。该公司还展示了一款名为ThinkReality的虚拟现实头显,支持六自由度追踪,是企业员工打造的虚拟现实解决方案。(据参考消息网)

### OPPO

OPPO Air Glass 2智能眼镜仅重38克,与传统眼镜框架非常接近。通过微型投影仪,用户将能够管理各种选项,例如音乐播放、拨打电话、实时翻译、语音转文本等。

### TCL

该公司此次带来了三款设备。第一款NXTWEAR s可以通过USB与手机或电脑等设备连接,可提供高清的观看体验;第二款是RayNeo X2,是专注于增强现实的眼镜设备;第三款NXTWEAR v则专注于虚拟现实,安装有可以捕捉周围事物的摄像头以及一些与数字环境交互的控件。

### 中兴通讯

该品牌展示的这款具有多种

## 崇尚科学 反对邪教

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

## 安州区人民检察院开展反邪教宣传进校园活动

本报讯 为提升青少年反邪教意识,增强抵御邪教的能力,近期,绵阳市安州区人民检察院干警在绵阳市安州区七一实验小学、秀水镇民兴初级中学开展了以“崇尚科学、反对邪教”为主题的法治进校园宣传活动。

活动中,工作人员通过横幅、展板、宣传单、宣传讲座等多种形式,从邪教的定义、种类、危害、如何反对抵制邪教和反邪教相关的法律法规等五个方面全

面介绍了邪教反人类、反社会的本质以及邪教所造成的危害后果,教育广大师生要远离邪教,崇尚科学,共同营造健康和谐校园。此次反邪教宣传活动共发放各类宣传资料500余份,进一步提高了广大师生识别邪教、抵制邪教的能力,有效遏制了邪教对青少年的侵蚀毒害,为平安校园、平安安州建设营造了良好氛围。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

## 科普进行时

开年至今,要说最火的电视剧,非《狂飙》莫属。和此剧热度一同“狂飙”的,还有部分角色奇怪的减压方式。剧中人物高启强通过干嚼咖啡解压,老默紧张时会吃棒棒糖……一些网友看后直呼,这些减压“操作”真是闻所未闻。

那么,这些减压方式真的靠谱吗?

## “狂飙”式减压法不可取 正确方式是运动

多,大脑功能就会被过度抑制,既耽误正常工作生活,又危害身体健康。”

借助精神活性物质减压只会让人感到暂时的快乐,但不会从根本上缓解压力,可谓“治标不治本”。除此之外,陈祉妍提醒道,这种减压方式不仅有成瘾的风险,还会增加人体对咖啡因等精神活性物质的耐受度,导致下次需要摄入更多剂量的此类物质才能达到同样的效果。

相比上面这种“硬核”的减压方式,《狂飙》中老默的减压方式,似乎“柔和”很多。剧中,老默每遇压力都会吃棒棒糖舒缓紧张心情。这种减压方式靠谱吗?笔者了解到,偶尔吃糖确实可以缓解压力,因为糖可以释放“类鸦片活性肽”,这种物质能够让人感到快乐,但频繁摄入糖分容易导致肥胖等健康问题。

既然上述减压方式都不靠谱,那么有哪些健康的方式可以化解工作中的压力呢?专家最推荐用运动的方式减压。

“现在非常多的科学研究证明,运动有助于预防和缓解焦虑、

抑郁这些负面情绪,并且运动也有助于增加大脑的供氧量,提升人们解决问题的能力。”陈祉妍解释道,“同样是运动,户外运动对心理健康、情绪等的调节效果,比室内运动好。”

但是出于种种原因,人们不可能一遇到压力就通过运动的方式化解。“有一种简单的方式可以在短时间内化解较大的压力,这就是深呼吸。”陈祉妍补充道,“深呼吸可以改变心率,能够抗焦虑、减少痛感,还可以让头脑更敏锐。”

同时也要注意,有时候人们感受到压力,可能是因为身体状态不佳。“当人处于饥饿、睡眠不足、疲劳等状态下时,容易感觉到压力。这种情况下,就需要调整自己的身体状态。”陈祉妍表示。

当然,在工作生活中,压力不可避免。想拥有健康的身体、心理状态,除了合理减压,还需要我们正确面对压力。

“很多人认为,压力完全是由外界因素导致的,其实不然。压力是主观和客观交互作用产生的一件件事情在有些人看来可能不是压力,但在另外一些人看来



可能就是压力。”陈祉妍说,因此,知道如何减压固然重要,但也别忘了提升自己应对压力的能力。

陈祉妍总结道:“我们要有追求、目标,但也要会化解随之而来的压力,这样才能拥有一个积极的生活状态。”(裴宸纬)

## 我的健康我做主

## 高血压患者为何要做颈动脉超声

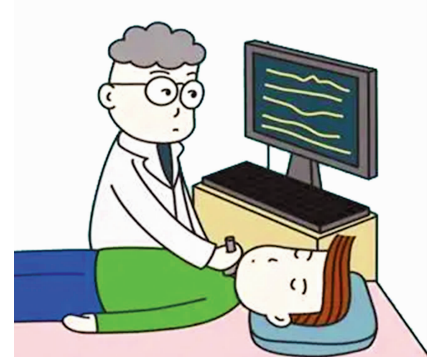
正常的动脉血管壁有一层光滑的内皮,血管中的血流、糖类、脂质等会不断刺激这层皮,使其产生细小的损伤,内皮表面会变粗糙,流经的大分子脂质就容易挂住。时间长了,这些脂质物质就会越来越多,并逐渐与周围的血管平滑肌细胞嵌合,形成了新的钙化、脆硬的组织,

有的甚至会凸起来,堵塞血管,形成明显的脂质斑块,即动脉粥样硬化。

颈动脉斑块的出现,会使颈动脉变窄,阻碍大脑正常供血,动脉硬化意味着血管弹性降低。当心脏向动脉射血时,动脉无法有效扩张使血液进入,所需的压力就越来越大,就像吹一个硬化的气球。而当心脏舒张时,

血管又无法及时回缩,故而舒张压降低。单纯收缩期高血压,即高压超标、低压正常甚至偏低。血管越硬化,血压就越高;血压越高,硬化就越加速。恶性循环一旦开启,后果很严重。

因此,高血压患者需要做常规超声检查来初步筛查是否存在颈



动脉斑块,也可以通过颈动脉超声造影来发现斑块、评价其稳定性、判断动脉狭窄程度。(鄂宝)