

手脚长满痛风石 “元凶”竟是高汤

早上来一碗热腾腾的米粉、面条或粉丝,是许多人的最爱。特别是那种肉香扑鼻的高汤粉面或面线糊,吃完感觉整个人都暖洋洋的。然而,如果你的尿酸偏高,这种早餐需谨慎食用。因为肉汤简直就是痛风的“亲密伙伴”,里面的嘌呤含量极高。熬煮时间越长,嘌呤就越多,食用后尿酸水平容易快速上升。

□融媒体记者 张沼坤 通讯员 郑珊虹

喜食高汤 易引发痛风

病房里,多年饱受痛风折磨的老张正经历一次严重的急性发作。他眉头紧锁,双肘屈曲抬起,双侧膝关节红肿发亮,左踝肿胀,关节疼痛如同被烧红的炭火灼烧,每一次轻微挪动都能让他疼得倒吸冷气,豆大的汗珠从额头滚落。

“医生,这膝盖又肿又痛,动都不敢动……”老张痛苦地说。

“老张,你的痛风发作很严重,多个关节受累,说明尿酸控制很不理想。”福医二院全科医学科主任医师陈小青指着老张红肿的膝盖说,“你看,双手手指、双

足足趾都是痛风石。”

“可我按时吃降尿酸药,平常不喝酒,也很少吃贝壳类海鲜与动物内脏,尿酸怎么还是降不下来?”老张疑惑不解。

“还不是你总爱出去‘探店’,管不住嘴!”老张媳妇既心疼又无奈,“医生,你们可得好好说说他,我一个人劝不动啊!他常常溜出去吃外头店里熬出来的高汤,说这样汤底才好吃……”

“难怪如此!骨头汤、肉汤这类汤品尿酸含量很高,熬制时间越长,嘌呤含量越高,老张,以后少喝高汤,多喝水。”陈小青一语道破病因。



痛风患者应注意科学饮食(CFP 图)

高汤中含有大量嘌呤

随着生活水平提高和饮食结构变化,像老张这样的痛风患者数量逐年增多,且呈现年轻化趋势。陈小青表示,患者老张的经历非常典型:他避开了海鲜、动物内脏和酒,也服用降尿酸药,但尿酸仍居高不下,痛风反复发作。一个重要原因就是爱食用高汤。

为什么高汤及相关美食不适合痛风患者?医生详细解说——

1. 高汤中含有大量嘌呤:长时间

熬煮的骨头汤或肉汤,熬汤时间越长(通常1小时以上),肉和骨头中的嘌呤大量溶入汤中,浓度极高(可达300—400mg/L,远超肉类本身)。喝一碗浓汤摄入的嘌呤,可能比吃几块肉还多,是名副其实的“尿酸刺客”。

2. 精制碳水化合物:米面类嘌呤本身不高,属于第三类。但过量摄入精制碳水化合物可能间接影响代谢,且这类食物通常缺乏饱腹感,容易过量食用,不利于体重控制,而肥胖正是痛

风的诱因之一。

3. 隐藏的盐分:高汤本身含盐量高,米面制品在制作过程中也可能添加盐分。高盐饮食不仅会升高血压,还会抑制肾脏排泄尿酸,加重病情。

4. 动物内脏:肉类配料如牛肉、猪肉或动物内脏,嘌呤含量都不低。经常食用这种早餐,自然会增加患上痛风的概率。

老张的经历警示我们:控制痛风不仅要避开海鲜和动物内脏,还要警惕高汤类食物的嘌呤陷阱。

科学饮食 远离痛风

陈小青表示,普通人吃浓汤粉面没有问题。如果是痛风患者则要谨慎,她建议痛风患者——

彻底告别高汤/肉汤,包括浓肉汤、火锅汤底(尤其是长时间熬煮的)及海鲜汤。

多喝白开水,白开水是促进尿酸排泄的最佳选择。觉得寡淡可喝淡茶(如绿茶、红茶)或无糖柠檬水,切勿加盐。

此外,还应严格限制含糖饮料和果汁,保持饮食清淡低盐,遵医嘱服药,定期复查尿酸水平。

清华大学教授来泉开讲 平衡代谢 实现主动健康



本报讯(融媒体记者李雅琴 张沼坤 通讯员许悦 李佳莉 文/图)为积极响应健康福建行动实施方案,日前,泉州老年大学特邀清华大学教授、中华医学会原党委书记饶克勤到校,作《平衡代谢与主动健康》专题讲座。

饶教授以翔实数据和生动案例为依据,从四大维度展开讲解。在“城乡居民慢性病变化”中,用数据呈现老年群体健康现状;通过“致病因素变化及归因”,剖析饮食、作息等生活方式对代谢的影响;从“代谢紊乱致病机制”,阐释慢性病与代谢失衡的关联;重点提出“主动健康干预策略”,强调通过科学运动、规律作息、合理膳食等方式,实现从“被动治病”到“主动防病”的观念转变。

讲座由泉州老年大学常务副校长洪自强主持,泉州老年大学和泉州市老年大学协会领导,市直离退休党支部老党员、老年学员代表共300多人参加。讲座结束后,学员们就日常饮食如何补钙、适合老年人的运动等具体问题向饶教授咨询,饶教授耐心细致地逐一解答,以通俗的语言将专业知识转化为可操作的生活建议,现场氛围热烈,既展现出老年群体积极拥抱主动健康的意识,也通过面对面的互动进一步传播健康理念。

9种腹痛 病因不同

“肚子疼”可能是身体发出的求救信号!不同部位的疼痛,背后隐藏的疾千差万别。据第910医院普外科陈一杰主任介绍,医学上将将腹部分为9个区域,不同区域的疼痛可能提示不同器官的病变。

1. 右上腹(肝、胆、十二指肠)
常见疾病:胆囊炎、胆结石、肝炎、十二指肠溃疡。

特点:阵发性绞痛(胆结石)、饭后胀痛(胆囊炎)、隐痛伴乏力(肝炎)。

2. 中上腹(胃、胰腺、心脏)
常见疾病:胃炎、胃溃疡、胰腺炎、心绞痛(放射痛)。

特点:烧灼痛(胃溃疡)、剧烈持续性痛(胰腺炎)、胸网伴左肩放射痛(心脏问题)。

3. 左上腹(脾、胰尾、结肠)
常见疾病:脾肿大、胰腺炎、结肠炎。

特点:钝痛(脾损伤)、左侧腰痛(胰尾炎症)。

4. 右侧腹(右肾、升结肠)
常见疾病:肾结石、肾炎、结肠炎。

特点:绞痛向会阴放射(肾结石)、胀痛(结肠梗阻)。

5. 脐周(小肠、肠系膜淋巴结)
常见疾病:肠梗阻、肠炎、阑尾炎早期(转移性痛)。

特点:痉挛性痛(肠痉挛)、儿童阵发性痛(肠系膜淋巴结炎)。

6. 左侧腹(左肾、降结肠)
常见疾病:肾结石、结肠憩室炎。

特点:排便后缓解(肠易激综合征)、发热伴压痛(憩室炎)。

7. 右下腹(阑尾、盲肠、妇科)
常见疾病:阑尾炎、附件炎(女性)、宫外孕。

特点:转移性痛(先脐周后右下腹)、女性经期痛(卵巢囊肿)。

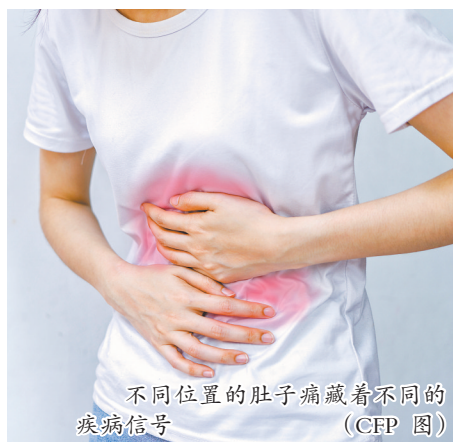
8. 下腹部(如膀胱、子宫、直肠)
常见疾病:膀胱炎、盆腔炎、前列腺炎(男性)、痛经。

特点:尿频尿急(尿路感染)、坠胀感(盆腔炎症)。

9. 左下腹(乙状结肠、妇科)
常见疾病:结肠炎、便秘、卵巢囊肿蒂扭转。

特点:排便习惯改变(肠炎)、突发剧痛(卵巢扭转)。

□融媒体记者 张沼坤 通讯员 魏俞博



不同位置的肚子痛藏着不同的疾病信号(CFP 图)

预防跌倒有妙招 做个健康“不倒翁”



跌倒是日常生活中较为常见的事情,但对于老年人来说,跌倒更容易造成外伤、骨折、脑损伤等严重后果,恢复速度较慢,严重影响身体质量和生活质量。

据世界卫生组织报告,65岁及以上的老年人跌倒发生率为28%—35%,我国每年约有5000万老年人至少发生1次跌倒,跌倒已成为我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。

如何有效预防跌倒,做个健康“不倒翁”?福建疾控为大家科普以下要点——

“腿脚有劲,才能站得稳”。肌肉流失和平衡能力下降是老年人跌倒的主因,通过科学锻炼可显著降低风险:重点强化下肢力量,靠墙静蹲、坐位抬腿等动作,可增强腿部力量;每天练习“脚跟脚尖交替走”,可提升平衡;避免高风险运动,减少爬楼梯、爬山等

易伤膝盖的活动,推荐游泳、太极等低冲击项目;运动防护不可少,如穿防滑鞋、使用助行器,运动前后充分热身和拉伸。

居家适老化改造。老人跌倒主要发生地点是家里,居家适老化改造也很重要。建议在卫生间加装扶手和防滑垫、卧室设置起夜灯、楼梯安装双排扶手。

此外,家具细节调整,应选择稳固的带扶手座椅,沙发高度不高于膝盖,避免使用地毯。

应急准备。为应对跌倒等突发情况,建议手机设置紧急呼叫键、佩戴跌倒监测手环、常备急救包等。

出现以下症状,应及时采取行动:突发剧烈头痛、言语不清、口角歪斜、单侧手脚麻木或无力,应警惕脑卒中(中风),立即拨打120,争取黄金救治时间。

腰背部剧痛伴下肢麻木、无力,甚至无法控制大小便,可能是腰椎间盘突出或脊髓压迫,切勿随意搬动,应平卧硬板床并呼救。

跌倒后肢体肿胀、变形、无法活动或触碰剧痛,此类症状疑似骨折,应固定伤肢(用木板/硬纸板支撑),避免移动并紧急就医。

□融媒体记者 张沼坤 通讯员 尹艳榕 钟文玲



预防老人跌倒,家中最好进行适老化改造。(CFP 图)

探索在泉台胞子女从中学到大学的衔接新模式,助推两岸教育融合 我省启动首个台生联合培养项目

本报讯(融媒体记者陈森森 黄雯雯 吴泽华)昨日,福建省首个台湾学生(以下简称“台生”)“中学+大学”联合培养的特色教育项目落地泉州,福建师范大学海外教育学院与泉州实验中学在泉举行联合培养台生项目签约仪式,为两岸教育融合发展提供“泉州方案”。

据统计,在泉台胞子女入需求每年增长15%。作为响应《“十四五”教育发展规划》中“加强两岸青少年交流合作”的具体举措,该项目以“助力台胞青年融入大陆教育体系、促进两岸文化深度融合”为目标,构建“高中课程+大学体验课程+联考单招辅导课程”创新模式,成为全省首个实现台生“中学—大学”升学衔接的项目。项目首批将开设1年制联考冲刺班与3年制贯通班,采用小班化教学。两校计划3年内形成可复制的“大中衔接”培养标准,推动泉州成为台生赴大陆求学的区域性枢纽。福建师范大学海外教育学院院长朱峰教授表示:“项目既发挥福建师大在台胞子女教育领域的独特资源优势,又整合泉州地面中学基础教育实力,形成‘双轮驱动’的培养矩阵。”



签约现场(受访学校/供图)

泉州市委台办、市台联、台资企业协会等单位代表及两校师生共同见证该项目签约的里程碑时刻。泉州市相关部门负责人表示:“该项目直击台胞子女升学痛点,通过‘课程衔接+文化浸润’双轨模式,让台生在闽南文化发源地泉州感受两岸一家亲的教育氛围,这

正是我省探索两岸融合发展展示示范区的生动实践。”

“我的四个孙子都在福建读书,其中两个在泉州就读,这个项目为台胞子女架起了‘教育立交桥’。”泉州市台资企业协会常务副会长吴志超感慨道。他表示,台资企业协会将通过其公众号推广该项目,



台湾学生在德化体验陶瓷制作技艺(本报资料图)

助力更多台胞家庭了解大陆教育优势。

随着项目落地,一幅“两岸教育融合发展路线图”在泉州徐徐展开。从基础课程衔接、文化认同培养,到个体升学支持、区域人才输送,这一创新实践将以教育为纽带,书写两岸青年“同学同源、同心同行”的新篇章。