

痛不欲生，来去如风 多少青壮年，受累于痛风

有人用“痛不欲生，来去如风”概括痛风的症状特点，可谓贴切。作为一种代谢性关节炎，痛风的发病基础是高尿酸血症。9月24日，《科学报告》杂志刊载的由成都第二人民医院进行的大规模流行病学调查显示，高尿酸血症已成为我国西南地区35~79岁城市成年人的主要健康问题。但不少专家表示，不仅西南地区，全国范围内，因高尿酸血症导致的痛风都值得警惕。

35~79岁患病率高达13.5%

该研究在成都和重庆采样，纳入了1万余名参与者的数据，结果发现，35~79岁成年人的高尿酸血症标准化患病率为13.5%，与女性相比，男性患病率更高，达17.3%。然而，随着年龄增长，女性患病率会出现较明显增加，男性受到的年龄影响则较小。研究显示，与35~44岁相比，55~64岁男性患高尿酸血症的风险更低，推测这可能与中国男性在退休阶段对健康的关注更多有关。

新研究得出的数据与此前一些调查结果有所差异。比如，2009~2010年，一项有关国家慢性肾脏病的调查数据显示，中国18岁以上成年人中，高尿酸血症的患病率为8.4%；2011年“中国健康与养老追踪调查”进行的一项更大范围的国家调查则发现，45岁以上成年人中高尿酸血症的患病率为6.4%。研究人员解释说，这种差异部分归因于招募受试者的社会经济背景及年龄差别。相对来说，经济发达地区和城市地区的高尿酸血症患病率更高，因此，新研究的结果会比大量纳入欠发达地区和农村地区样本的国家调查数据高得多。

目前痛风的病因和发病机制尚不十分清楚，但比较确认的是，高尿酸血症是引起痛风的原因之一。尿酸是嘌呤的代谢产物，在人体内没有什么生理作用，正常情况下，体内产生的尿酸2/3由肾脏排出，1/3从肠道排出。正常人每升血中所含的尿酸，男性应低于420微摩尔/升，女性应低于357微摩尔/升。当人体出现代谢紊乱，导致尿酸的合成增加或排出减少，就会引起高尿酸血症，进而引发痛风。

风险因素男女不同

痛风是一种古老的疾病。早在公元前5世纪，古希腊“医学之父”希波克拉底



分析痛风发生的人群后，认为痛风与放纵饮食有关，富人和穷人都得此病，若妇女未闭经，通常不会患痛风。迄今为止，这些观点仍被认为是部分正确的。比如，此次新研究再次确认，男女性在高尿酸血症的患病风险因素上，略有不同。

研究人员对男女性相关危险因素分析后发现，男性的相关危险因素主要包括高血压、高脂血症、超重或肥胖，以及中心型肥胖；女性相关危险因素则不仅包括上述4个，还有高龄、当前吸烟和糖尿病。

专家解释说，年龄对男女性痛风患病风险的影响，首先源于雌雄激素水平变化。由于雌激素有助促进肾脏排泄尿酸，降低血尿酸水平，故绝经前女性在对抗高尿酸血症方面，有着先天优势；绝经后，女性体内雌激素（雌二醇）水平下降，保护作用就会越来越小。对男性来说，雄激素能抑制尿酸排泄，但随着年龄增长，雄激素水平下降，对尿酸排泄的抑制作用减弱，嘌呤代谢同时受到影响，从而使痛风患病的相对人数随年龄减少。

事实上，可能导致痛风的危险因素还有很多。高嘌呤饮食：无论男女，高嘌呤饮食均是急性痛风的诱发因素；剧烈运动：运动可以促进尿酸排泄，但剧烈运动却会导致尿酸浓度上升，增加痛风风险；精神压力过大：可导致内分泌紊乱，造成尿酸的代谢异常，使尿酸浓度上升；低温环境：尿酸盐在温度低的环境中更容易析出为晶体，沉积在关节周围，引起关节炎发作，这也是痛风容易在夜间发作的原因之一。此外，无论男女，已婚都是一个相关保护因素，尽管程度不同。这可能是由于配偶可在健康监测方面（如健康行为、膳食模式等）起到相互促进作用。

四招预防痛风发作

20世纪50年代以前，痛风在欧美地区属于常见病，亚洲则比较少见。医学数

据库资料显示，我国1948年首次报道仅2例，1958年以前仅25例，但如今，痛风在我国已成为继糖尿病后又一常见代谢性疾病。2017年，全国痛风患者人数超过2000万，且总体患病率呈现增长趋势。

虽然痛风是少数可以治愈的疾病之一，复发率却很高。据统计，痛风首次发作后，50%以上的患者可在一年内复发，长期无复发者只占7%。痛风发作时，患者会出现突然性的关节严重疼痛，并伴随红肿和活动受限，可持续几天或几周不等，尤以晚上突发居多。最常发病的关节是大脚趾，疼痛还常见于手部关节、膝盖、肘部等。如病情长期得不到控制，痛风可导致肾结石及肾脏损害。

那么我们应该如何预防痛风发作呢？专家给出以下建议。

调整饮食。少吃高嘌呤食物，如动物心、肝、肾、肠、脑等内脏，沙丁鱼、带鱼、鲢鱼、鲑鱼、基围虾、扇贝、牡蛎等海鲜，以及浓肉汁等。在烹调肉制品时，建议先把肉切成片或丝，焯水后再进行下一步烹饪，有助减少嘌呤摄入。此外，痛风患者吃肉时最好搭配新鲜蔬菜，可加速尿酸盐溶解。要提醒的是，有些蔬菜并不属于低嘌呤食物，比如芦笋、紫菜、豌豆苗等。

多喝水。充足的饮水可以增加尿酸排出，建议每天至少饮水2000毫升，但肾功能不全或心肺功能异常者要根据病情限制水的摄入量。

保持健康体重，但不建议女性盲目减肥。盲目减肥可能导致女性雌激素分泌出现紊乱，若蛋白质、维生素和多种微量元素摄入明显下降，也不利于正常身体机能的维持。

健身达人要控制运动量。活动量过多、强度过大，可能导致体内产生更多嘌呤，建议运动达人控制好锻炼强度，有痛风家族病史者尤应注意。

据新华网

常用手叩头 拯救发际线

唐代著名诗人白居易曾道：“朝亦嗟发落，暮亦嗟发落。落尽诚可嗟，尽来亦不恶。”现代网友常常自嘲“别人脱单时我在脱发”。发际线后移，令人忧心。

中医认为，脱发是因为素体血热、又遇风邪侵袭，或因饮食肥甘厚味、辛辣等，以致脾胃功能失调，湿热内生，侵蚀发根，致毛发脱落；有的也因为先天禀赋不足，思虑过度，伤及肝肾，致精血亏虚，毛发失去濡养最终脱落。中医拯救脱发有套外治手法，大家不妨一试。

十指按摩。五指叉开成梳子样，顺着毛鳞片生长的方向轻轻梳发，中指正对头发前部正中处，其余四指可自然放下，从前的前部往后梳头，先左手梳，再右手梳，两手交替梳3分钟。每日按摩头部10~15分钟可以促进头皮血液疏通，牢固发根。

十指叩头。双手五指稍分开，两手分别放在头顶顶部，用手指腹部有弹性地叩击头部。不拘穴位与位置，在有痛感的地方多叩击几次。由前向后，重复叩击3~5分钟。

还要注意日常养护头发。就洗发周期而言，干性发皮脂分泌量少，洗发周期可略长，一般3~4天洗一次；油性发皮脂分泌多，洗发周期略短，一般1~2天洗一次；中性发皮脂分泌量适中，一般2~3天洗一次。

据新华网

无花果麦冬 金银花水能利咽

秋冬季是慢性咽炎的高发期，天气冷、气候干燥尤其会加重症状。在此推荐一个简单的药茶，可缓解慢咽症状。

取鲜无花果5个（切片）、麦冬12克、金银花20克（1日量），用沸水浸泡半小时后代茶饮，连饮5~7天。

无花果味甘性凉，归肺、胃、大肠经，能清热生津、润肺通肺、健脾开胃、解毒消肿，一般人均可食用。它含有苹果酸、柠檬酸、脂肪酶、蛋白酶、水解酶等，能促进消化、增加食欲，且降低、分解血脂，进而起到降血压、预防冠心病的作用；含有多脂类，具有润肠通便的作用；其中有效成分还有抗炎消肿的功效，可利咽消肿。挑选无花果以果形扁圆、果皮黄色、果肉细软、果味甘甜者为佳。麦冬味甘、微苦，性微寒，归心、肺、胃经，可养阴生津、润肺止咳。金银花味甘性寒，归肺、胃经，可清热解毒、消炎退肿。

该方用药简单，效果较好，值得一试。对于咽喉肿痛者，也可用干无花果研末，吹喉治疗。

据新华网

秋冬“攀足”防寒湿

霜降是秋冬气候的转折点，养生关键在于外御寒，内清热，谨防风寒湿痹。养生法宝《圣贤保修通鉴》中有二十四气导引功法，其中“霜降九月中坐功”适用于这个时节防寒。

就练习时间而言，霜降节后15天，为本导引术练习的最佳日期；自己喜欢练习的任何日期和时辰，亦为本导引术练习

的最佳日期和时辰。具体方法分五步：1.正身平坐，两腿伸直，两手自然覆按于两膝，竖脊含胸，呼吸均匀，思想安静，全身放松。2.两臂向左右两侧伸展，同时两臂内旋，小指在上，掌心向后。3.接上式，俯身向前，两手向前“攀足”，两手分别握持两足。4.接上式，两手握持两足第一、第二脚趾并尽力向内拉，足尖尽力

内勾，使两腿后侧得到最大的伸展；同时抬头、伸腰，目视前上方，动作到最大限度时略停。5.接上式，头颈还原，身体尽力前俯，向两腿靠拢，同时两手恢复成握持两足的姿势，足尖尽力前伸，脚背绷直，动作到最大限度时略停。重复以上4、5动作，反复做7次。

据新华网