

啤酒配烧烤、嗜饮含糖饮料、久坐不动……这些看似寻常的生活习惯，可能正悄悄把你推向“第四高”——

# 高尿酸血症，隐藏的“健康杀手”

本报记者 毕雪



吉林省科学技术协会协办

## 本期专家

左曦明 长春市宽城区医院透析科主任，主任医师。兼任吉林省急诊急救专委会委员，长春市医学会心血管病专委会委员，吉林省健康管理学会内分泌代谢病分会委员，吉林省医学会第六届糖尿病学专委会基层糖尿病防治学组委员等职务。



高尿酸血症，它不像高血压、高血糖那样被频繁提起，却可能在不知不觉中引发剧烈的痛风性关节炎，还会悄悄损伤肾脏、血管，甚至诱发肾衰竭、心血管疾病，成为隐藏的“健康杀手”。

## 病例参考

32岁的李先生是一名程序员，日常久坐少动，还特别喜欢和朋友吃烧烤、喝啤酒，偶尔也会喝含糖饮料解渴。半年前，他在体检时发现血尿酸值达580 μmol/L，因为没有关节疼痛，便没放在心上，觉得“没痛就是没病”。

## 误区一：高尿酸血症等于痛风

左曦明：有患者体检时发现血尿酸升高，就认为自己患了痛风，高尿酸血症的诊断标准：非同日两次空腹血尿酸大于420 μmol/L(成年人、不分男性或女性)。

热、痛的表现。高尿酸血症中约10%会发展为痛风，所以高尿酸血症与痛风不能完全画等号。

## 误区二：痛风是老年男性病

左曦明：随着国民生活水平的提高，高尿酸血症和痛风的流行呈逐年升高趋势，并且患病人群越来越年轻，很多年轻人甚至是青少年肥胖现象越来越多，也出现了高尿酸血症或痛风，妇女绝经后也可患痛风，所以痛风并不是老年男性病。

## 误区三：痛风就是关节痛

左曦明：关节痛只是痛风的冰山一角，更可怕的是“隐形杀手”——尿酸盐，会悄悄沉积在肾脏，导致肾结石、尿酸性肾病、肾功能衰竭，甚至诱发心脑血管疾病。所以“关节事儿小，肾为重要”。

## 误区四：痛风只需控制高嘌呤食物

左曦明：饮食控制包括限酒、低嘌呤饮食和多饮水。俗话说“海鲜加啤酒，痛风跟着走”，所以啤酒和白酒必须戒掉。

新鲜水果不会增加痛风风险，尤其是樱桃还有可能降低痛风风险，牛奶、咖啡也会在一定程度降低痛风风险，但含糖的饮料，比如浓果汁则会诱发痛风，尽量不要饮用。鼓励大家多摄入新鲜蔬菜及奶制品，并根据个人情况坚持适度运动，每天30分钟以上中等强度锻炼，如散步、太极拳、瑜伽、阻力训练等有氧运动，避免剧烈运动。肥胖者应减重，控制体重在正常范围内。

## 误区五：痛风不痛就不用治疗

左曦明：痛风急性发作时，患者会产生剧烈疼痛，为摆脱这种痛苦基本都会积极治疗。而在痛风间歇期或高尿酸血症时，患者无任何明显症状，常常忽视，认为无需治疗。高尿酸血症其实是诱发高血压、冠心病、脑卒中、糖尿病、慢性肾脏病乃至尿毒症的危险因素。因此，即便没有疼痛症状，也需积极治疗，从而更好地保护心、脑、肾等靶器官。

## 误区六：血尿酸水平越低越好

左曦明：血尿酸并非越低越好。尿酸本身是人体内重要的生化物质，具有不可替代的生理作用。适当的血尿酸浓度有助于发挥抗氧化功效、平衡免疫功能，还能增强人体自身的抗感染能力。相反，若血尿酸水平过低，则可能与多种神经系统疾病的发生存在关联。

## 误区七：血尿酸降了就停药

左曦明：很多患者使用降血尿酸药物后，血尿酸逐步下降至达标范围后常常自行停药。没过多久再复查，又高到了治疗前水平，感到非常疑惑。其实，高尿酸血症是一种慢性代谢性的疾病，机体代谢异常是引起血尿酸升高的主要原因，难以彻底治愈，需要长期治疗。降血尿酸贵在坚持，只有长期平稳降尿酸，才能真正告别痛风关节痛之苦，控制痛风相关并发症。

随着医学研究的深入，我们对尿酸代谢的认识不断更新，治疗手段也日益丰富。但无论医学如何发展，健康的生活方式始终是防治代谢性疾病的基石。合理膳食、适度运动、控制体重、限制酒精等干预措施，配合必要的药物治疗，完全可以将疾病控制在稳定状态，避免严重并发症的发生。建议公众，以科学认知破除误区，用规范治疗守护健康，共同迎接无“痛”的美好生活。



扫描二维码，关注“彩练新闻·科教卫频道”更多信息



近日，吉林工商学院举办校园开放日活动，多措并举助力学生就业。当天，企业家校园行、卡伦湖论坛、2026届毕业生秋季校园招聘暨九台区专场招聘会、校企合作推介会等多项活动同步举行，50余家重点企业代表、200余家用人单位提供岗位1.2万余个，最终收到7000余份简历投递，800余人次达成初步就业意向。

(吉林工商学院供图)

# 青春淬火砺成长

张鹤

每年9月，在各大学校园的军训场地，当我们跳出单一认知，重新审视军训这堂特殊的“入学第一课”时，就会发现，这是当代大学生最需要的成长养分。

在长春工业大学，历年来，新生们在军训伊始便面临着严苛的纪律约束。从按时作息到规范着装，从整齐的队伍训练到有序的内务整理，每一项要求都在重塑他们的日常行为模式。

有学生因不适应严格的时间管理，在集合时多次迟到，但在教官的耐心教导下，逐渐意识到纪律的重要性，开始主动调整作息，严格遵守军训纪律；有学生因叠不好被子而偷偷哭泣，却在教官“叠的不是被子，是做事的态度”的点拨下，静下心来反复练习。

不成方圆的道理。

去年，吉林大学万余名新生在凌晨3点半便紧急集合，踏上10公里的行军拉练征程。途中，他们不仅要克服早起的困倦和长途跋涉的疲惫，还要应对模拟的战术情况。在这个过程中，许多学生尽管身体疲惫不堪，但依然凭借顽强的意志坚持到了最后。

据统计，几乎全体同学都完成了此次拉练，这种经历不仅让他们深刻认识到自己的潜力，也培养了面对困难时坚韧不拔的精神。军训的“苦”，更藏着对集体主义精神的培育。当学生们一起在烈日下训练，一起为了整齐划一而练习，一起在拉练时互相鼓励、分享物资，那种“我们是一个整体”的归属感便会油然而生。

东北师范大学本科新生在军训期间，常会以连队为单位参与合唱等各项比赛。同学们密切配合，各展所长，为集体荣誉而全力以赴。在这个过程中，不仅增进了彼此的了解

和信任，更让集体主义精神深深扎根于心中。

谈起那段日子，大二的陈同学依然记忆犹新。“军训汇演前，我们连队的同学为了纠正队列中的小问题，主动放弃休息时间刻苦加练；有人中暑了只稍作休息就立刻归队。最终，当我们获得优异成绩时，大家拥抱在一起，大声欢呼着，每个人都感受到了集体的力量。”

在强调个性发展的当下，军训用“共同吃苦、共同成长”的方式，让学生学会包容、

协作、奉献，让大家明白个体的优秀离不开集体的支撑——这正是当代青年不可或缺的素养。

军训的意义，不在于让学生吃多少苦，而在于这个过程中能有所收获，为未来的人生道路打下坚实的基础。

毕竟，真正的成长从来不是在舒适区里停滞不前，而是在适度的“吃苦”中不断突破自我。这，才是军训留给每个大学生最宝贵的财富。



长春工业大学新生在军训。

(资料图片)

# 我省科研团队获中国质量奖提名奖

本报讯(记者徐慕祺)近日，在中国质量大会上，长春光机所大口径碳化硅反射镜高精度制造团队提出的“筑英精神缔造三精零缺陷”的质量管理模式，斩获第五届中国质量奖提名奖。

中国质量奖是中国质量领域的最高荣誉。本次长春光机所这支获奖团队主要从事光学工程技术和产品的研发与生产，5年承担200余项课题。团队以满足国家重大需求为导向，瞄准国际前沿，致力于国际领先的光学制造基地建设，产品应用于火星探测、中国空间站、天绘系列、地基天文观测等20余个国家重点型号任务，为国家航空航天事业和天文观测的发展提供了重要支撑。

大口径碳化硅非球面反射镜具有“产品价值高、技术难度高、过程风险高”的特点。针对这些特点，团队秉承筑英精神，建立了“筑英精神缔造三精零缺陷”的质量管理模式，通过全链路精心设计、全流程精细管控、全周期精益研产，打通从方案设计到科研生产的全链路质量管控体系，实现了大口径碳化硅反射镜高精度“零缺陷”质量管控，创立了专业化、标准化、系列化光学产品研产体系，近5年，产品合格率达到100%。已建成具有自主知识产权的世界最大口径碳化硅反射镜集成制造平台，其关键核心技术、原材料、软件和设备完全自主可控，处于国际先进水平。

## 28位专家齐聚延边

# 医教农精准赋能边疆振兴

本报讯(记者王丹)日前，“情系边疆·特培助力”延边州医教农振兴发展专家服务团活动举行。此次活动，是我省深化少数民族专业技术人才培养、护航边疆高质量发展的生动实践。

活动会聚国内28位高水平专家，足迹遍布延吉市、敦化市、汪清县等6个县(市)。专家团锚定延边朝鲜族自治州教育、农牧、医疗三大领域发展瓶颈，以专题讲座传经、技术指导解惑、现场服务破题的多元形式，精准对接地方发展需求，切实为本土人才专业能力注入新动能。

医疗帮扶一线，暖意涌动。来自北京及省内三甲医院的专家，聚焦下肢截骨畸形、脑血管病、慢阻肺等地方常见病与多发病，开展专题培训与现场义诊，提升了基层医务人员的诊疗规范化水平，帮助解决了困扰延边州群众的一些病症，有效缓解了边疆群众“看病难、看专家难”的问题，极大提升了群众的健康获得感、幸福感。

教育赋能路上，薪火相传。16位学科专家针对高中教师量身定制成长方案：既有各主要学科教学改革趋势与方法的培训，也有心理健康、人工智能赋能教学等前沿主题的精彩解读。不仅助力当地教师深化对新课标、新教材、新高考的理解与应用，更推动教师教学技术应用水平提质升级，生动诠释教育均衡发展的理念，为筑牢教育公平基石提供了坚实支撑。

乡村振兴田间，智慧扎根。中国林科院及省内专家，深入汪清、和龙等林业一线，围绕森林可持续经营、灾害防控和林业经济，开展多层次技术培训与现场指导；针对梅花鹿养殖、人参种植等特色产业，手把手传授标准化生产、病虫害防治及精深加工工艺，切实破解了产业发展中的实践难题。

“这不仅是一次技术帮扶，更是一次深刻的民族团结实践。”当地广大专业技术人员由衷表示。此次活动是为民族地区融入国家发展大局、迈向共同富裕的有效路径。通过“送智上门”“按需施培”的精准模式，实现了“培养一人、带动一片、辐射一域”的社会效应。

据了解，此次活动由人力资源社会保障部留学人员和专家服务中心、省人力资源和社会保障厅共同主办，北京大学承办，延边州人社局、教育局等单位协办。活动累计服务当地专业技术人员1300人，惠及群众5800余人。

## 走进智慧生活

# 长春中院医美中心将传统医学与现代技术相融合——为求美者提供个性化健康管理

本报记者 张添怡

“以前试过节食、吃代餐，体重反弹更严重。在这里，医生先给我辨体质，再制订方案，不仅瘦了，连多年的便秘都改善了。”近日，在长春中医药大学附属医院医疗美容中心，刚完成阶段性治疗的王女士分享了自己的减重经历。

长春中医药大学附属医院医美中心积极响应国家“体重管理年”的号召，创新推出“评估—调理—塑形—管理”一站式中医综合减重方案，将传统医学与现代技术相融合，为求美者提供个性化健康管理。

医美中心充分发挥中医药特色优势，通过中医体质辨识、现代医美塑形、饮食科学管理等手段，结合患者的健康状况、生活方式及饮食习惯，为患者量身定制减重方案，确保减重过程的科学性、安全性和有效性。医院医美中心主任林贞妮介绍，精准评估是减重的首要环节。该中心采用“中医体质辨识+体脂分析”双评估模式，精准判断肥胖根源。同时，通过超声波体脂分析仪获取求美者身体脂肪含量、肌肉量、基础代谢率等数据。两种方式相互补充，不仅能明确肥胖的根本原因，还能为后续制定个性化的减重方案提供科学依据。

“精准评估后，进入以中医为主导的综合治疗阶段。”林贞妮说，中药调理遵循辨证论治原则，而中医针法、手法借助经络系统调节人体的气运运行。针灸通过刺激特定穴位，抑制食欲，加速脂肪分解；埋线则是将可吸收的PDO材质线体埋入穴位，对穴位产生持续刺激，延长治疗效果，减少就诊频率。相较于传统减肥方法，穴位埋线安全性高、见效迅速、无明显副作用。此外，中医师推拿依据经络学说，按摩腹部、四肢等特定部位，促进局部血液循环，加速脂肪代谢，同时缓解肌肉紧张，提升身体舒适度，最终达到减重目的。

针对减重后腹部、上臂、下颌缘等皮肤松弛较为明显的部位，医美中心采用钻石精雕射频技术，通过RF电流加热皮肤，让电流从深入脂肪层的内电极流向皮肤表面上的外电极，形成闭合回路，由内而外释放射频能量，收紧脂肪纤维维，使皮肤真皮层、皮下筋膜层、隔膜层三维收缩，立体紧致。林贞妮说：“对于重度肥胖合并皮肤下垂的患者，会根据其需求，严格把控手术指征，采用吸脂联合腹壁整形术。”“减重易，维持难。”林贞妮表示，中心根据个体身体状况，减重目标和个人口味，制订个性化的饮食计划。精确计算每日热量摄入，确保摄入与消耗达到平衡。同时，对碳水化合物、蛋白质、脂肪三大营养成分进行合理分配。

健康·新视野