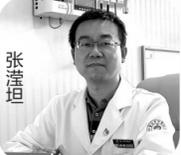


# 痛风患者饮食建议 藏在食物里的“健康密码”



## 案例聚焦：从“病急乱投医”到“精准调理”

李先生，一名47岁的中年男士，三年前因工作繁忙、应酬频繁，不幸患上了痛风。起初，他并未将痛风当回事，疼痛发作时，便随意服用止痛药缓解。然而，随着时间的推移，痛风发作的频率越来越高，疼痛也越来越剧烈，严重影响了他的工作和生活。

“那时候，我真是病急乱投医，尝试了各种偏方，但效果都不理想。”李先生回忆道。直到一次偶然的机会，他在医院风湿免疫科规范就诊，才开始了自己的科学饮食调理之路。

近年来，随着民众健康意识的增强，痛风这一曾被视为“富贵病”的代谢性疾病，逐渐走入大众视野。在咱厝晋江中医院风湿免疫科门诊，记者见到了前来复诊的痛风患者李先生，他用自己的亲身经历，为痛风患者如何科学饮食提供了鲜活案例。

根据李先生的具体情况，接诊的医生为他量身定制了一份饮食计划。这份计划不仅严格控制了高嘌呤食物的摄入，还注重营养均衡，确保李先生能够摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。同时，医生还建议李先生多喝水、适度运动，并定期进行身体检查。“刚开始，我确实有些不适应，但慢慢地，我发现自己的身体状况有了明显改善。”李先生说，“现在，我已经很少发作痛风的了，即使偶尔发作，疼痛也减轻了很多。”

**记者采访：饮食是痛风“隐形盾牌”**  
为了更深入地了解痛风患者

患者都能够有效控制病情，提高生活质量。

## 医生建议：科学搭配告别疼痛困扰

张澄坦表示，痛风患者的饮食调理因人而异，制定个性化的饮食方案。“每个痛风患者的身体状况、病情严重程度及饮食习惯都有所不同，因此，他们的饮食方案也应该有所不同。”张澄坦说，“在制定饮食方案时，我们应该充分考虑患者的具体情况，确保饮食方案既科学又实用。”

“痛风虽然痛苦，但并非不可战胜。通过科学的饮食调理和积极的生活方式改变，痛风患者完全有可能告别疼痛困扰，重拾健康与快乐。关注自己的饮食健康，可为身体筑起一道坚实的防线。”张澄坦还建议，痛风患者在饮食调理过程中，应该保持积极的心态，不要过分焦虑或沮丧。同时，他们也应该加强与医生的沟通，及时反馈自己的身体状况，以便医生能够及时调整饮食方案。



## 节气养生 谷雨节气至 这样做助你健康入夏



多吃祛湿食材；清补结合，滋阴润燥；避免燥热与生冷食物……随着春天的脚步渐行渐远，上周日，我们迎来了二十四节气中的谷雨，这是春季的最后一个节气，标志着雨水增多，百谷茁壮成长。谷雨时节，不仅自然界万物生机勃勃，也是人体调养身心、顺应自然变化的重要时期。本期“节气养生”，我们邀请晋江市医院晋南分院康复医学科中医师吕美丽为大家带来谷雨节气的养生指南。

谷雨时节需注意祛湿谷雨取自“雨生百谷”之意，此时降水明显增加，空气湿度逐渐加大，对农作物的生长极为有利。然而，对于人体而言，这种潮湿多雨的气候特点却可能带来一系列健康挑战。中医认为，湿为阴邪，易损阳气，易伤脾胃。因此，谷雨时节的养生原则应侧重于祛湿健脾、养肝利胆，保持内外环境的平衡。

## 饮食调养：祛湿健脾清补结合

谷雨时节，湿气较重，饮食应以祛湿为主。建议多吃薏米、赤小豆、茯苓、山药、冬瓜等食材，这些食物具有利水渗湿的功效，有助于排除体内湿气。此外，玉米须、荷叶煮水代茶饮，也是不错的选择，可以帮助排湿。

随着气温的逐渐升高，人体新陈代谢加快，可适当食用一些具有滋阴润燥、清热解暑作用的食物，如银耳、莲子、百合等。同时，也要注意营养的均衡摄入，适量食用富含蛋白质和维生素的食物，如鱼类、蛋类、新鲜蔬菜和水果等。

春季应少吃羊肉、狗肉、麻辣火锅及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，以免助热化火，诱发疮痍疖肿等疾病。同时，也要避免食用过多生冷食物，如冷饮、凉菜等，以免加重脾胃虚寒。

## 起居运动：动静结合增强体质

谷雨时节，虽然气温逐渐升高，但早晚温差仍较大，应适当增减衣物，尤其是早出晚归者更要注意防寒保暖。中医认为，“春捂”有助于防止寒邪入侵，保护阳气。但“春捂”也须有度，一般来说，气温超过15℃就没有“捂”的必要了。

谷雨时节，适量运动可以促进气血循环，增强体质。建议选择快走、慢跑、太极拳、瑜伽等温和的运动方式，避免剧烈运动导致出汗过多，损伤阳气。同时，也要注意休息，保证充足的睡眠时间，以养精蓄锐。

防潮避湿，保持干燥，也是很重要的一步。潮湿天气容易滋生细菌，对人体健康不利。因此，应注意居室通风，保持干燥，衣物被褥勤晾晒。此外，还可以使用除湿机或放置干燥剂，避免湿邪入侵。

## 情志调养：疏肝解郁保持愉悦

春季与肝相应，谷雨时节肝气旺盛，容易引发情绪波动。因此，应注重情志调养，保持愉悦的心情。可以通过听音乐、绘画、写作等方式来调节情绪，也可以多参加户外活动，如踏青、赏花等，以疏解肝郁、调节情志。

总之，谷雨时节是调养身心、顺应自然变化的重要时期。通过合理的饮食调养、起居运动和情志调养，我们可以更好地适应季节变化，保持身体的健康和平衡。让我们以健康的身心迎接夏天的到来吧！

## 本期聚焦

## 肥胖人群须警惕脂肪肝



王龙宗

随着生活水平的提高和饮食结构的改变，近年来，肥胖人群日益增多，而脂肪肝作为其常见的并发症，正逐渐成为威胁公众健康的一大隐患。脂肪肝，顾名思义，是指肝脏内脂肪堆积过多导致的病变。晋江市中医院脾胃肝病科负责人、副主任医师王龙宗表示：正常情况下，肝脏中脂肪含量约为2%-4%，当这一比例超过5%时，即可诊断为脂肪肝。肥胖人群应高度重视脂肪肝的防治工作，通过改变不良的生活方式、定期体检和及时治疗等措施，守护好自己的肝脏健康。

## 科普解读：脂肪肝与胖有关

“肥胖与脂肪肝之间存在着密切的关系。肥胖者体内过多的脂肪不仅会增加肝脏的负担，还会通过胰岛素抵抗等机制，促进脂肪在肝脏内的沉积，从而引发脂肪肝。此外，肥胖还常常伴随着高血压、糖尿病等代谢性疾病，这些疾病进一步加剧了脂肪肝的发生和发展。”王龙宗说。

脂肪肝的危害不容小觑。早期脂肪肝可能无明显症状，但随着病情的进展，患者可能出现肝功能异常、肝区疼痛、乏力等症状，严重时甚至可能发展为肝硬化、肝癌等致命性疾病。因此，对于肥胖人群而言，预防和治疗脂肪肝显得尤为重要。

## 案例警示：脂肪肝危害大

李先生是一名45岁的中年男性，因长期工作繁忙、应酬不断，加之饮食习惯偏向高脂、高糖，且缺乏规律运动，几年前在体检中被查出患有轻度脂肪肝。然而，李先生并未将此放在心上，认为脂肪肝不是病，无须治疗。直到近日，他突然右上腹持续隐痛，并伴有食欲不振、体重下降等症状，才意识到问题的严重性。经检查，李先生的脂肪肝已发展为重度，并出现了肝纤维化迹象，这是肝硬化的前兆。

王龙宗表示，李先生的案例并非个例。在现实生活中，许多人对脂肪肝缺乏足够的认识，往往忽视了其潜在的危害。因此，提高公众对脂肪肝的认知度，加强健康教育，显得尤为重要。

## 医生提醒：四招助你防治

针对肥胖人群脂肪肝的防治问题，王龙宗在接受记者采访时表示，预防和治疗脂肪肝的关键在于改变不良的生活方式。对此，他给出了以下几点建议。

首先，肥胖人群应控制总热量摄入，减少高脂肪、高热量、高糖食物的摄入，增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物比例。同时，保证足量的蛋白质摄入，有助于清除肝内脂肪。

其次，规律运动很关键。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。运动不仅可以消耗体内多余的脂肪，还能提高基础代谢率，有助于预防脂肪肝的发生和发展。

此外，控制体重、定期体检必不可少。肥胖是脂肪肝的重要危险因素之一。他建议肥胖人群每年进行一次全面的体检，包括肝功能、血脂、腹部超声等检查，以便早期发现和及时处理脂肪肝等肝脏疾病。

最后，还需要避免不良习惯，如长期大量饮酒、熬夜、过度劳累等。王龙宗还强调，对于已经患有脂肪肝的患者，除了上述生活方式干预外，还应在医生指导下进行必要的药物治疗和随访管理，以控制病情进展，预防并发症的发生。



(资料图)

## 健康课堂

## 咱厝神经内科专家 为你解读帕金森病



林智强

运动症状包括静止性震颤、动作迟缓、肌强直和姿势不稳等。例如，患者可能会在放松时手、腿或下巴出现抖动，活动时减轻，紧张时加剧；动作变得不灵活，扣纽扣、写字困难，面部表情减少，走路变慢，一侧手臂摆动减少等。

而非运动症状则更为隐蔽，如嗅觉减退、便秘、睡眠中频繁挥动手脚、大喊大叫或从床上摔下来等，以及情绪低落、记忆力下降、排尿困难等。林智强强调，非运动症状可能比手抖早出现5-10年，因此，及早识别这些症状对于帕金森病的诊断和治疗至关重要。采访中，林智强提到了一名65岁的男性患者张先生。张先生多年前开始出现便秘和嗅觉减退的症状，但并未引起足够的重视。直到后来，他发现自己的动作变得越来越迟缓，写字也越来越困难，才来到医院就诊。经过一系列检查，张先生被确诊为帕金森病。“如果张先生能早些认识到这些非运动症状，并及时就医，或许他的病情能够得到更好的控制。”林智强感慨道。

## 今年4月11日，是第29个“世界帕金森病日”

帕金森病，这一常见的神经系统退行性疾病，因其复杂性和长期性，给无数患者和家庭带来了困扰。近日，我们有幸采访到晋江市医院(上海六院福建医院)神经内科负责人林智强医生，他结合具体案例，为我们深入剖析了帕金森病的相关知识，并分享了一些实用的干货。

## 帕金森病：不仅是手抖

“很多人一提到帕金森病，就想到手抖。”林智强表示，“但实际上，帕金森病的症状远比这复杂。”他介绍道，帕金森病的症状分为运动症状和非运动症状。

## 治疗与照护很关键

谈到帕金森病的治疗，林智强表示，目前帕金森病无法治愈，但通过规范治疗可以显著改善症状，延缓疾病进展。药物治疗是帕金森病的核心治疗方式，其中左旋多巴是核心药物，用于补充多巴胺。林智强强调，药物的使用必须严格遵医嘱，避免副作用。此外，还有多巴胺受体激动剂、MAO-B抑制剂等药物可供选择。对于药物效果减退或出现严重副作用的患者，他建议考虑手术治疗，如脑部深部电刺激术(DBS)，这是一种俗称“脑起搏器”的手术，能够显著改善患者的症状。

## 健康话题

## 关注肠道健康 咱厝达人分享心得

在当今快节奏的生活中，健康问题日益受到人们的关注，而便秘这一常见却又尴尬的话题更是成为不少人的难言之隐。虽然便秘看似不是什么大病，但它却给人们的日常生活带来了诸多不便和困扰。为了解决这一难题，上期健康话题，本专栏特地邀请咱厝健康达人分享便秘化解高招。今天，我们将部分精彩留言遴选出来，希望能为广大便秘人群带来一些实用的建议和帮助。

## 便秘成难言之隐

便秘，这个看似不起眼的问题，实则困扰着无数人。它不仅影响着人们的身体健康，还常常让人感到尴尬和无奈。许多人因为便秘而痛苦不堪，却又苦于找不到有效的解决方法。

本期健康话题发布后，不仅引发了健康达人的积极参与，还吸引了众多读者的热烈讨论。大家纷纷留言分享自己的便秘经历和治疗方法。有的读者表示，自己曾经因为便秘而痛苦不堪，但尝试了某些方法后终于摆脱了困扰；有的读者则表示，自己正在尝试新的治疗方法，希望能够尽快看到效果。



## 健康达人分享高招

面对便秘这一难题，咱厝不少健康达人纷纷挺身而出，分享自己的化解高招。他们当中不少人，就是通过调整饮食、增加运动、改善生活习惯等多种方式，成功摆脱了便秘的困扰。

张女士是一名长期受便秘困扰的上班族。她留言分享道，她曾经尝试过各种方法，但效果都不尽如人意。直到有一天，她开始注重饮食调理，增加膳食纤维的摄入，同时减少油腻和辛辣食物的摄入。经过一段时间的努力，她的便秘症状得到了明显的改善。“现在，我每天都会吃一些富含膳食纤维的食物，比如燕麦、芹菜等，便秘再也没有找上过我。”张女士自信地说。

除了饮食调理外，咱厝李先生则选择通过运动来改善便秘。他是一名资深的健身爱好者，每天都会坚持进行有氧运

动。他告诉我们，运动不仅可以促进肠道蠕动，还可以提高身体的代谢能力，从而有效缓解便秘。“我现在每天都会跑步或者游泳半小时左右，便秘问题的得到了很大的改善。”李先生满意地说。

此外，还有一些健康达人分享了改善生活习惯的方法。比如，每天定时排便、避免长时间久坐、保持良好的心态等。这些方法虽然看似简单，但却非常实用。许多读者在尝试后都表示，自己的便秘症状得到了明显的缓解。

便秘虽然是一个尴尬的话题，但却影响着无数人的生活。通过本期健康话题的互动讨论，我们看到了众多健康达人的智慧和力量。他们用自己的亲身经历告诉我们：只要找到适合自己的方法并坚持下去，就一定能够摆脱便秘的困扰。同时，我们也希望广大读者能够积极参与健康话题的讨论和分享，共同为打造健康、美好的生活而努力。

## 专家医讯

## 国家级名老中医 莅临晋江中医院坐诊

本报讯 国家级名老中医专家黄俊山主任将于4月27日亲临晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。黄俊山主任不仅是国家重点研发计划课题负责人、国家重点专科学术带头人，还是国家中医心理学学科及学术带头人，拥有丰富的中医诊疗经验。

此次坐诊时间为4月27日上午8:00至12:00，下午2:30至4:00，坐诊地点位于晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊室。黄俊山主任擅长治疗失眠、抑郁、头痛、高血压、肿瘤等内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂病及保健养生调理。

为便于就诊，患者可通过电话0595-85674310预约挂号，或关注晋江市中医院公众号进行在线预约。温馨提醒广大患者，就诊时请携带好以往病历、检查报告及体检报告，以便医师更好地进行病情检查和诊断。此次黄俊山主任的坐诊机会难得，广大患者切勿错过。

## 相关链接

## 李灿东教授工作室团队专家到中医院爱国楼门诊部坐诊

本报讯 4月26日，全国名中医李灿东教授工作室团队专家将赴晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。中医肿瘤科专家李书楠，擅长肿瘤中医辨治及眼科疾病治疗，将于9:00至12:00在四楼402诊室坐诊。妇科专家杭远远，为上海蔡氏妇科第九代传人，擅长中西医结合治疗妇科疾病，坐诊时间为9:30至12:00，地点为四楼404诊室。患者可通过电话0595-85674310或晋江市中医院公众号预约挂号。就诊时请携带以往病历、检查报告等，以便医师进行诊疗。此次专家坐诊机会难得，欢迎有需求的患者前来就诊。晋江市中医院爱国楼门诊部将竭诚为患者提供优质医疗服务。