

健康过大年 别让痛风“搅局”

还有几天就过年了。亲友欢聚，美酒佳肴少不了。但“老痛风”们且慢——最近你的尿酸控制得还好吗？

广州医科大学附属第一医院风湿科主任毋静说，春节前正是防痛风“暴击”的关键期。怎样才能避免痛风“搅局”？健康过好年？这份防控攻略请收好！

春节前后为何痛风高发？

都说“每逢佳节胖三斤”，其实对痛风人群来说，稍不注意，春节期间尿酸可能会悄悄飙升。毋静说，逢年过节，很多人一不小心就会踩中“三高”——高嘌呤、高脂肪、高酒精，加上天气变化、作息紊乱，在这多重“暴击”下，确实容易加大痛风急性发作的风险。

- 1、美食密集“轰炸”：年节盛宴一场接一场，饭桌上海鲜、火锅、动物内脏，各种肥甘厚味，如果放开吃不加控制，几顿下来，尿酸随时可能超标。
- 2、酒精“火上浇油”：酒精不仅能促进体内尿酸的生成，还可干扰尿酸的正常排泄，摄入过多进一步加剧尿酸在体内的蓄积。
- 3、低温“助长”结晶：春节前后北方天寒地冻，南方也可能出现寒潮。温度一降，尿酸盐更容易在关节沉淀结晶，受累关节便可能出现不同程度的红肿疼痛。
- 4、作息紊乱“雪上加霜”：守岁熬夜，加上频繁走亲访友的疲劳，有些人免疫力容易“掉



线”，痛风急性发作的风险更容易往上蹿。

怎样防控痛风急性发作？

“老痛风”如何平安过节？毋静支招如下：

- 1、管住嘴：高嘌呤食物不吃或少吃，不要餐餐大鱼大肉，尤其要远离动物内脏（肝、肾、脑）、浓汤、火锅汤底，以及贝类、牡蛎、沙丁鱼、凤尾鱼这些高嘌呤食物；警惕“甜蜜陷阱”：过年亲友相聚，各种糖果糕点、果汁、碳酸饮料等含糖饮品都可显著升高尿酸，务必少吃少喝；喝酒能免则免：实在需要应酬，可少量喝点红酒并多喝些水稀释，啤酒、白酒等尽量少喝、不喝。
- 2、多喝水：成年人每天2升左右的白开水或淡茶，可帮助把体内尿酸浓度降下来，

加速排出体外。

- 3、别冻着：春节期间，温差可能变大，无论温度骤降还是骤升，尿酸的剧烈波动都可能成为痛风发作的“导火索”。应根据气温的变化及时增减衣物，别让寒风直吹关节。
- 4、少熬夜、莫久坐：尽量少熬夜、睡足觉，别过度疲劳。另外，要避免久坐，每天适当运动促进血液循环。
- 5、别擅自停药：正在吃降尿酸药的患者，过年也要遵医嘱吃药，千万别“没犯病”就自行停药，否则尿酸控制不力，痛风容易急性发作。

像管理高血压一样管好痛风

“如果尿酸长期失控，痛风反复发作，

关节内的尿酸结晶就会形成痛风石。”毋静解释说，“这些‘石头’不仅会造成关节持续肿痛、活动受限，更会像‘白蚁蛀木’一样，持续侵蚀破坏关节软骨和邻近的骨头。这就是痛风性关节炎。”

一旦关节结构遭到实质性破坏，服药保守治疗难奏效，该怎么办？

“可考虑通过微创关节镜手术来清除痛风石。”毋静说，这种术式通过在关节上开一个小口，将关节镜深入关节内，能清晰看到被破坏的软骨面、脱落的碎屑以及沉积的尿酸盐结晶。在微创关节镜的帮助下，医生可以更精准地清理沉积在关节内的“致炎垃圾”、冲洗关节腔、修复受损的组织，能有效止痛消肿，改善关节活动度，避免关节进一步受损。

毋静强调，想远离痛风性关节炎，防永远比治更重要！越早规范控制好尿酸，越低降低关节受损的程度。不然的话，尿酸结晶“蚀骨”，可能导致关节畸形和功能障碍，甚至悄悄在肾脏中沉积，引发痛风性肾病、肾功能不全，严重者可导致肾衰竭，不得不依靠透析维持生命。

“总之，痛风虽不能根治，但与高血压、糖尿病一样，可通过长期、规范的综合管理加以控制，避免急性发作，延缓进展。”毋静提醒，确诊高尿酸血症需要服药控制的人群，一定要遵医嘱用药，千万不要觉得“过年吃药不吉利”就随便停药。

据《广州日报》



各类拉伸动作既能活动筋骨、流通气血，又可避免过度出汗损耗元气。

此外，简便的中医外治法也可疏通经络、调畅气机，助力身体顺应春生之气。

湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华介绍，坚持每天晨起或睡前按揉大冲穴与行间穴至产生酸胀感，可改善情绪烦躁、头晕目眩等症状；空闲时用木梳或手指从前额向后梳理头皮，每次5至10分钟，能刺激经络穴位，促进阳气升发，缓解“春困”；沿大腿外侧中线从上到下拍打胆经，每次3至5分钟，也有助于疏通肝胆经气。

一年之计在于春。立春不仅是自然时序的转折，也是身心调养的新起点。顺应天时，扶助阳气，便是春日里对自己最好的关照。

据新华社

远离肝癌的智慧攻略

亳州市人民医院 赵延大

肝脏每天承担着解毒、代谢、储存能量重任，是默默无闻的“劳模”。但肝脏又常常被我们忽视，直到某天它“罢工”了，我们才意识到它的重要。肝癌是一种严重威胁生命的恶性肿瘤，全球发病率和死亡率居高不下，我国肝癌防控形势尤为严峻。尽管肝癌可怕，但随着医学发展，人类对其认识日益深入，预防手段也越来越有效。今天，我们就一起来学习如何守护我们的“小心肝”，逐步远离肝癌。

一、肝癌的“前世今生”：为什么必须重视？

肝癌的发生并非一朝一夕，而是一个长期演变的过程。它的“前世”往往是肝炎、肝硬化，而“今生”则可能发展为恶性肿瘤。全球每年有80余万人新发肝癌，70余万人因此死亡，其中中国患者约占一半。这不仅是冰冷的数字，更是无数家庭的伤痛。

肝脏就像一个沉默的“忍者”，受伤了也不轻易“喊疼”，直到难以支撑时才发出警报，而那时往往已错过最佳干预时机。所以，千万别等到“肝”着急了才重视！

二、认识“伤肝元凶”，做到心中有数

预防肝癌，首先要了解其危险因素，识别哪些习惯或因素在损害肝脏。

- 1、病毒性肝炎：乙肝病毒(HBV)和丙肝病毒(HCV)感染是导致肝癌的“头号杀手”。未经规范治疗的乙肝患者，5年内肝癌发生风险约为15%。
- 2、酒精：长期酗酒可导致酒精性肝炎、肝硬化，进而增加肝癌风险。每日摄入酒精50克以上，肝癌风险升高46%，即使少量饮酒也会增加风险。
- 3、黄曲霉毒素：常见于发霉的花生、玉米等食物，是一种强致癌物。研究显示，约4.6%-28.2%的肝癌与黄曲霉毒素暴露有关。
- 4、脂肪肝：随着生活方式的改变，代谢相关脂肪性肝病已成为最常见的肝病之一。重度脂肪肝患者肝癌风险显著升高。
- 5、肝硬化：无论何种原因引起的肝硬化，都会增加肝癌发生的风险。我国约80%的肝癌患者伴有肝硬化背景，乙肝肝硬化的年癌变率约为3%-6%。
- 6、其他因素：水污染、遗传、某些化学致癌物等也可能增加肝癌风险。肝脏就像身体的“化工厂”，喜欢稳定健康的环境，害怕各种“破坏分子”的侵袭，需要我们主动呵护。

三、预防肝癌，掌握这些“法宝”

- 1、接种疫苗：乙肝是肝癌的最常见原因。接种乙肝疫苗是预防乙肝最关键的措施，可降低约70%的肝癌发生风险。
- 2、健康饮食：多吃蔬菜水果，少吃高脂高糖食物。均衡饮食有助于降低肝癌风险。避免食用发霉、烧烤、烟熏、油炸类可能含致癌物的食品。食材宜新鲜，烹饪推荐蒸、煮、炖等方式。食物储存环境应干燥通风，防止霉变。
- 3、戒酒限酒：戒酒可显著降低肝癌风险，并改善肝功能。长期饮酒即使量少，仍会增加肝癌发生概率。
- 4、定期体检：尤其是有肝炎、肝硬化等病史者，应定期进行肝功能、甲胎蛋白和肝脏彩超检查。早期肝癌治愈率在70%左右。
- 5、改善生活方式：坚持适量运动，避免熬夜，减轻心理压力。运动有助于减少脂肪肝的发生，进而降低肝癌风险。
- 6、早诊早治：反复肝脾肿大、肝纤维化等都是肝癌发生的前奏。及早干预，规范治疗，可上游阻断肝癌发展之路。

肝癌如同“投机分子”，伺机在受损的肝脏中滋生蔓延。我们必须提高警惕，防患于未然。

四、预防肝癌，为何要“肝”劲十足？

有效预防肝癌，不仅能避免疾病痛苦，还可提升生活质量。只有肝脏健康，身体才有更强的免疫力、更充沛的精力与更长的寿命。

肝脏好比人体的“财务总监”，只有它健康运转，我们的生命“账户”才能收支平衡、储备充足。

预防肝癌并不复杂，重在思想上重视、行动上坚持。通过接种疫苗、健康饮食、戒烟限酒、定期体检、改善生活方式、及早治疗肝病等措施，可显著降低肝癌风险。肝脏是人体任劳任怨的“英雄”，我们应当用心呵护，别等它“罢工”后才后悔。

为了健康，让我们一起行动起来，让“肝”劲十足，守护好我们的健康！

立春养生重在疏肝升阳

冬去春来，当下正是二十四节气之首——立春。在中医看来，“疏肝升阳，防风御寒”是这一时节的养生关键词。

立春为春三阳之始，天地阳气升发，万物复苏，人体气血亦随阳气从“冬藏”转向“春生”，脏腑功能由静转动。

首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师申子龙说，立春时节，气温回升，但余寒未消，阳气尚未充盈，寒邪、风邪仍盛。

中医认为，春属木，应于肝，肝失疏泄或感受外邪，易导致气血运行失常、脏腑功能失调。同时，春季风气当令，风邪易侵袭

人体肌表，且常兼夹寒、湿、热邪，成为多种春季疾病的诱因。具体而言，立春时节容易出现乏力倦怠、心烦急躁、胸肋胀痛、失眠多梦等症状。北方常见风寒感冒、血压波动、皮肤干燥瘙痒、慢性肾脏病急性加重等情况发生，南方易发湿疹、过敏性鼻炎以及腹胀胀满、食欲不振等消化系统疾病。

养护初升的阳气，方能为一年的健康打下坚实基础。

专家介绍，此时饮食宜以“省酸增甘，助阳升发，温散风寒，疏肝健脾”为原则，可减少酸味食物，增加红枣、糯米、蜂蜜等甘温食

材和生姜、葱白、韭菜等温性食物，尽量不食生冷食物，宜清淡饮食并搭配疏肝食材。

“春笋清热化痰、益气和胃、利膈爽胃，玫瑰花疏肝理气、活血散瘀，枸杞滋补肝肾、益精明目，三者均是当季的药食同源佳品。”申子龙说，立春还有食用春饼的习俗，其食材多为辛温、甘温之品，辛温发散可助阳气升发，甘温健脾可养脾胃。

情志、起居和运动的调养同样重要。保持心境平和舒畅，多外出踏青；作息应顺应自然界阳气升发之势，适当早起；运动以舒缓柔和者为主，散步、太极拳、八段锦及

2025年1-11月各县区环境空气质量排名表

制表：菏泽市生态环境保护委员会办公室

时间：2025年12月24日

| 县区 | PM _{2.5} | | | | 县区 | PM ₁₀ | | | |
|-------|--------------------------|------|--------|------|-------|--------------------------|------|--------|------|
| | 平均浓度(μg/m ³) | 浓度排名 | 改善率(%) | 改善排名 | | 平均浓度(μg/m ³) | 浓度排名 | 改善率(%) | 改善排名 |
| 东明县 | 32 | 1 | 20.00 | 1 | 东明县 | 65 | 1 | 17.72 | 1 |
| 曹县 | 34 | 2 | 15.00 | 2 | 鄄城县 | 68 | 2 | 9.33 | 4 |
| 成武县 | 36 | 3 | 12.20 | 4 | 定陶区 | 70 | 3 | 14.63 | 2 |
| 鄄城县 | 36 | 3 | 10.00 | 5 | 鲁西新区 | 71 | 4 | 7.79 | 5 |
| 定陶区 | 37 | 5 | 13.95 | 3 | 单县 | 71 | 4 | 6.58 | 7 |
| 郓城县 | 37 | 5 | 5.13 | 10 | 牡丹区 | 72 | 6 | 11.11 | 3 |
| 巨野县 | 38 | 7 | 7.32 | 6 | 成武县 | 72 | 6 | 7.69 | 6 |
| 牡丹区 | 39 | 8 | 7.14 | 7 | 鄄城县 | 73 | 8 | 5.19 | 9 |
| 单县 | 39 | 8 | 7.14 | 7 | 巨野县 | 73 | 8 | 3.95 | 10 |
| 鲁西新区 | 40 | 10 | 6.98 | 9 | 曹县 | 76 | 10 | 6.17 | 8 |
| 总(均)计 | 37 | - | 10.46 | - | 总(均)计 | 71 | - | 9.08 | - |

备注：数据由市环境监控中心提供。

2025年11月各县区环境空气质量及生态补偿资金表

制表：菏泽市生态环境保护委员会办公室

时间：2025年12月24日

| 县区 | PM _{2.5} | | | | PM ₁₀ | | | | 空气质量优良率 | | | | 合计(万元) |
|-------|-------------------------|----------|--------|----------|-------------------------|----------|--------|----------|---------|----------|--------|----------|--------|
| | 浓度值(μg/m ³) | 浓度奖惩(万元) | 改善率(%) | 改善奖惩(万元) | 浓度值(μg/m ³) | 浓度奖惩(万元) | 改善率(%) | 改善奖惩(万元) | 优良天数(天) | 天数奖惩(万元) | 增幅(%) | 改善奖惩(万元) | |
| 东明县 | 54 | 0 | -17.39 | 0 | 109 | 0 | -34.57 | 0 | 19 | 0 | -20.00 | 0 | 0 |
| 定陶区 | 67 | -18 | -24.07 | 0 | 118 | 0 | -28.26 | 0 | 18 | 0 | -13.33 | 0 | -18 |
| 单县 | 67 | -18 | -28.85 | -6 | 116 | 0 | -36.47 | 0 | 18 | 0 | -20.00 | 0 | -24 |
| 鄄城县 | 60 | 0 | -22.45 | 0 | 115 | 0 | -45.57 | -30 | 18 | 0 | -20.00 | 0 | -30 |
| 鲁西新区 | 66 | -6 | -24.53 | 0 | 113 | 0 | -28.41 | 0 | 16 | -24 | -20.00 | 0 | -30 |
| 成武县 | 64 | 0 | -33.33 | -18 | 118 | 0 | -38.82 | -6 | 17 | -18 | -20.00 | 0 | -42 |
| 牡丹区 | 67 | -18 | -21.82 | 0 | 119 | -12 | -23.96 | 0 | 16 | -24 | -16.67 | 0 | -54 |
| 曹县 | 57 | 0 | -32.56 | -12 | 124 | -30 | -40.91 | -18 | 19 | 0 | -20.00 | 0 | -60 |
| 郓城县 | 66 | -6 | -43.48 | -30 | 120 | -18 | -39.53 | -12 | 18 | 0 | -20.00 | 0 | -66 |
| 巨野县 | 65 | 0 | -38.30 | -24 | 122 | -24 | -45.24 | -24 | 18 | 0 | -20.00 | 0 | -72 |
| 总(均)计 | 63 | -66 | -28.40 | -90 | 117 | -84 | -35.88 | -90 | 18 | -66 | -19.00 | 0 | -396 |

备注：数据由市环境监控中心提供。

2025年11月各县区河流断面水质情况表

制表：菏泽市生态环境保护委员会办公室

时间：2025年12月24日

| 排序 | 河流名称 | 断面名称 | 责任县区 | 高锰酸盐指数 | 化学需氧量 | 氨氮 | 总磷 | 氟化物 | 五日生化需氧量 | 溶解氧 | 备注 |
|----|-------|-----------|------|--------|-------|------|-------|-------|---------|-----|------|
| 1 | 东鱼河 | 大黄集 | 东明县 | 3.8 | 14 | 0.21 | 0.085 | | | 2.2 | 7.6 |
| 2 | 洙赵新河 | 东圈头 | 东明县 | 5.2 | 16.5 | 0.22 | 0.14 | 0.646 | | | 6.4 |
| 3 | 东鱼河南支 | 东鱼河南支荷商路桥 | 曹县 | 5.8 | 18.5 | 0.6 | 0.158 | | | 2.8 | 6.6 |
| 4 | 胜利河 | 胜利河刘寨 | 单县 | 5.7 | 15.5 | 0.16 | 0.04 | 0.528 | | | 10.8 |
| 5 | 黄河 | 孙口 | | 3.8 | 10.8 | 0.07 | 0.02 | 0.458 | | 0.9 | 10 |
| 6 | 新万福河 | 湘子庙 | 成武县 | 6.1 | 17.5 | 0.47 | 0.171 | | | | 6.1 |
| 7 | 东鱼河 | 徐寨 | 单县 | 6 | 15 | 0.2 | 0.142 | | | 3.4 | 10.2 |
| 8 | 洙赵新河 | 于楼 | 巨野县 | 6.9 | 18.7 | 0.41 | 0.204 | | | | 10.3 |
| 9 | 东沟河 | 后牛楼闸 | 单县 | 8.6 | 45 | 0.92 | 0.222 | 0.73 | | 9.7 | 14.9 |
| 10 | 团结河 | 后王楼 | 曹县 | 6.5 | 30 | 1.67 | 0.316 | 0.98 | | 5.8 | 9.8 |
| 11 | 鄄郭河 | 孔河岩 | 鄄城县 | 8 | 21 | 0.71 | 0.271 | 0.652 | | 5.6 | 15 |
| 12 | 东鱼河北支 | 南王庄 | 定陶区 | 4.9 | 19 | 0.21 | 0.166 | | | 4.2 | 17.2 |
| 13 | 郓巨河 | 沙土集 | 郓城县 | 6.4 | 21 | 0.25 | 0.189 | 0.997 | | 5.2 | 11.3 |
| 14 | 洙赵新河 | 魏楼 | 牡丹区 | 4.9 | 16 | 0.81 | 0.126 | | | | 11.6 |
| 15 | 郓巨河 | 于楼西 | 巨野县 | 7.5 | 21 | 0.22 | 0.098 | | | 3.9 | 11.8 |
| 16 | 胜利河 | 郑桥 | 成武县 | 5.1 | 16 | 0.16 | 0.13 | | | 3.6 | 9.6 |
| 17 | 洙水河 | 众兴东 | 鲁西新区 | 6.2 | 21 | 0.54 | 0.068 | | | | 8.9 |

备注：1.高锰酸盐指数、化学需氧量、氨氮、总磷、氟化物、五日生化需氧量地表水三类水质标准值分别为6、20、1.0、2.1、4毫克每升，溶解氧地表水三类水质标准值要高于5毫克每升。
2.数据由市南四湖流域生态环境监管办公室提供。

2025年11月PM_{2.5}浓度最优十名和最差十名乡镇奖惩资金表

制表：菏泽市生态环境保护委员会办公室

时间：2025年12月24日

| 最差十名 | | | | | 最优十名 | | | | |
|------|-------|---------|--|----------|------|-------|---------|--|----------|
| 排名 | 县区 | 乡镇 | PM _{2.5} 浓度(μg/m ³) | 奖惩资金(万元) | 排名 | 县区 | 乡镇 | PM _{2.5} 浓度(μg/m ³) | 奖惩资金(万元) |
| 1 | 曹县 | 倪集街道办事处 | 89 | -20 | 1 | 曹县 | 青荷街道办事处 | 51 | 20 |
| 2 | 郓城县 | 双桥镇 | 84 | -18 | 1 | 东明县 | 城关街道办事处 | 51 | 20 |
| 3 | 单县 | 时楼镇 | 82 | -16 | 3 | 鄄城县 | 临濮镇 | 52 | 16 |
| 3 | 巨野县 | 太平镇 | 82 | -16 | 4 | 单县 | 莱河镇 | 55 | 14 |
| 3 | 巨野县 | 麒麟镇 | 82 | -16 | 5 | 东明县 | 焦园乡 | 56 | 12 |
| 6 | 成武县 | 白浮图镇 | 81 | -10 | 5 | 鄄城县 | 李进士堂镇 | 56 | 12 |
| 6 | 单县 | 东城街道办事处 | 81 | -10 | 7 | 牡丹区 | 南城街道办事处 | 57 | 8 |
| 6 | 郓城县 | 黄集镇 | 81 | -10 | 8 | 东明县 | 渔沃街道办事处 | 58 | 6 |
| 9 | 曹县 | 普集镇 | 80 | -4 | 8 | 郓城县 | 古泉街道办事处 | 58 | 6 |
| 9 | 曹县 | 庄寨镇 | 80 | -4 | 8 | 单县 | 北城街道办事处 | 58 | 6 |
| 9 | 单县 | 龙王庙镇 | 80 | -4 | 8 | 鄄城县 | 旧城镇 | 58 | 6 |
| 9 | 单县 | 徐寨镇 | 80 | -4 | | | | | |
| 9 | 郓城县 | 玉皇庙镇 | 80 | -4 | | | | | |
| | 合(均)计 | | 82 | -136 | | 合(均)计 | | 55 | 126 |