



健康生活 远离痛风

刘兴花

凌晨时分，一阵剧烈疼痛突然袭来，像是无数根细针在关节里疯狂搅动，这是痛风患者真实的发病体验。山西省中医院医师提醒，痛风的疼痛极具辨识度，一旦出现相关症状，务必及时干预，否则可能累及关节与肾脏。

一、什么是痛风？尿酸“结晶”惹的祸

痛风的本质，是体内尿酸代谢出了“乱子”。我们可以把血液比作一杯水，尿酸就是溶解在水里的“糖”，当尿酸浓度超过了血液的溶解极限，多余的尿酸就会凝结成细小的结晶，像沙子一样沉积在关节和周围组织里。这些结晶会持续刺激关节滑膜，引发剧烈的炎症反应，疼痛、红肿、发热便随之而来。

二、痛风发作有迹可循，这些症状别忽视

痛风的症状具有鲜明特点，很容易与普通关节痛区分：

1.突发剧痛，夜间“偷袭”

疼痛往往毫无征兆地爆发，且常在凌晨发作，这与夜间人体水分流失、尿酸浓度升高有关。

2.好发于大脚趾，也袭其他关节

最常见的受累部位是脚部第一跖趾关节（大脚趾根部的关节），但脚踝、膝盖、手指等关节也可能被“盯上”。

3.关节红肿发热，触碰即痛

发作时患处会明显发红、肿胀，摸起来温度偏高。

4.反复发作留隐患

若不及时治疗，痛风会反复来袭，尿酸结晶会逐渐堆积形成痛风石，严重时破坏关节结构，影响正常活动。

三、尿酸升高进而诱发痛风，主要与两大因素相关

1.遗传因素

部分人天生尿酸代谢能力较弱，更容易出现尿酸堆积，属于“先天易感人群”。

2.生活方式影响

这是近年来痛风高发的主要原因，尤其

是高嘌呤饮食的摄入增加。随着生活水平提高，动物内脏、浓肉汤、沙丁鱼、鱼卵、香菇等高嘌呤食物出现在餐桌的频率越来越高，直接推高了人们体内尿酸水平。

四、根据嘌呤含量，常见食物可分为三类，高尿酸人群需精准把控

高嘌呤食物：动物内脏、肉馅、鲑鱼、凤尾鱼、沙丁鱼、鱼卵、小虾、鹅、大豆制品、酵母、香菇、紫菜等，尽量少食。

中嘌呤食物：鲤鱼、鳕鱼、大比目鱼、鲈鱼、贝壳类、鳗鱼、鲱鱼、熏火腿、猪肉、牛肉、鸭、鸽子等，可少量食用，避免过量。

低嘌呤食物：青鱼、鲱鱼、金枪鱼、龙虾、蟹、牡蛎、羊肉、牛肉汤、鸡、熏肉、麦片、面包、粗粮、芦笋、菠菜、蘑菇等，可正常搭配食用。

五、高尿酸人群养护：牢记“一勤、二多、三少”

一勤：勤喝水，促排泄

建议每日饮水量保持在2000毫升以上，以白开水、淡茶水为宜，避免浓茶、汽水。

二多：多吃菜、多运动

多吃蔬菜：新鲜蔬菜富含矿物质和膳食纤维，能调节体内酸碱平衡。尿酸在碱性环境下更易溶解，可减少结晶形成，推荐茄子、苦瓜、丝瓜、金针菇等食物。

多运动：规律运动能加快新陈代谢，帮助控制体重，间接促进尿酸排泄，但要避免剧烈运动（可能临时升高尿酸）。可选择快走、游泳等温和方式。

三少：少喝酒、少喝咖啡、少用重调味

少喝酒：酒精代谢产生的乳酸会抑制肾小管排泄尿酸，同时乙醇还会促进嘌呤分解，直接导致尿酸飙升，啤酒、白酒尤其危险。

少喝咖啡：咖啡本身不含嘌呤，但它会刺激兴奋神经，可能引发失眠、血压升高，进而诱发急性痛风。

少吃调味料：鲍鱼汁、浓缩鸡汁、蚝油等调味料嘌呤含量不低，日常饮食应以清淡为主，减少酱料使用。

六、痛风发作该怎么办

一旦痛风急性发作，正确应对能减轻痛苦、避免病情迁延。

1.立即制动

卧床休息，抬高患肢，避免关节负重，可用冷敷缓解炎症（疼痛缓解72小时后再恢复活动）。

2.调整饮食

暂停摄入肉类、海产品等高嘌呤食物，持续饮用白开水或淡茶水。

3.尽早治疗

及时就医，医生会根据情况选择治疗方式来缓解症状。

中秋国庆双节将至，亲友聚餐少不了，痛风患者要避开高嘌呤食物，防止痛风发作。

诗词课堂



天龙寺蟠龙松

刘志孝

巍巍冠盖绕蟠龙，
半亩松荫一架浓。
依谷千年将寺守，
真龙未必在高峰。

天龙寺蟠龙松

原振华

天龙寺门前屹立着一棵蟠龙松，历经1500多年风雨，依然以腾空蟠卧的雄姿迎接八方游人。步入它那覆盖200多平方米的树荫中，仿佛置身于一把巨型绿伞之下，清凉而清新的气息扑面而来，令人心旷神怡。仔细端详其形似蟠龙的躯干，不禁让人连连惊叹——这哪里是一棵松树，分明是一条活灵活现的蟠龙！它不仅是一棵树，更是一棵凝聚着龙之魂魄的传奇蟠龙松！

这首七绝以简洁的笔触勾勒出古松的姿态与神韵，同时蕴含着深刻的哲理，值得细细品味。

起句紧扣主题，“巍巍”描绘出松树的高大雄伟，“冠盖”则比喻其繁茂的枝叶如同古代帝王的车盖，华美而壮观。“绕蟠龙”不仅点出松枝盘曲如龙的形态，呼应了“蟠龙松”的名称，还为静态的松树增添了灵动的生命力。第二句从荫庇与生命力两方面深化描写。“半亩”以具体范围极言树荫之广，营造出强烈的空间感；“一架浓”则突显枝叶的稠密，绿荫如盖，通过“浓”字传递出视觉上的苍翠厚重感，彰显出古松历经千年风雨的坚韧生命力。第三句运用拟人手法，赋予古松以人的品格和使命，古松扎根于山谷之中，默默守护着天龙古寺，历经千载，阅尽沧桑，也暗示了古松与寺庙之间相互依存、相得益彰的深厚渊源。结尾处笔锋一转，拓宽了诗的境界，古松虽身处山谷而非高峰，但其千年的积淀、忠诚的守护、如龙的气韵，使其本身就成为“真龙”的化身。

整首诗以蟠龙松为主题，形神兼备，既赞美了蟠龙松扎根幽谷、守护古寺的执着，又通过“真龙未必在高峰”的感慨，传递出对低调坚守内在价值的肯定——不慕高峰之显，甘居幽谷之静。这种在平凡中的坚守，正是“真龙”般精神内核的体现。全诗语言凝练，意象鲜明，由形入神，由物及理，意境深远。

自制苏式鲜肉月饼

王瑞庆 文/图

太原市场月饼品类丰富，既有本地的提江、郭杜林、忻州的神池月饼，也有广式、苏式等外地风味。除了内馅的区别，最大不同在于饼皮的食材与工艺差异。

苏式鲜肉月饼与老婆饼、抹茶酥的配方相似，均采用酥皮开酥工艺。开酥后的面团经过烘烤，层次间的油脂融化蓬起，薄薄的酥皮层层分离，形成了一碰即碎的酥皮。中式酥皮一定要用猪油来做，这样不只是香味浓，起酥的效果也会更好。用黄油来做酥皮，味道和效果也不错，但毕竟不是正宗的苏式月饼了。

这款鲜肉月饼是咸味的，在一众甜月饼间算是特例。馅料可以依个人口味调整，豆沙、五仁、红糖、冬瓜茸等馅料都可以试试。

食材准备（可做16个月饼）

- 1.水油皮：高筋面粉200克、猪油60克、水100克、糖粉10克、盐6克。
- 2.油酥：低筋面粉200克、猪油100克。
- 3.鲜肉馅料：猪肉馅300克、生抽3大勺、葱花适量、盐1小勺、糖1小勺、油1大勺、榨菜适量（切小丁）。

制作步骤

- 1.揉制水油皮：将水油皮中所有材料揉匀，包保鲜膜饧透。
- 2.制作油酥：油酥材料混合揉匀成团，反复摔打至均匀光滑，包保鲜膜静置。
- 3.调制肉馅：将肉馅所有材料放入容器，朝一个方向搅拌上劲，放入冰箱冷藏备用。
- 4.将饧好的水油皮和油酥，各平均分成16等份。

5.包油酥：取一份

水油皮压扁，放入油酥；将其放在右手虎口处，左手拇指轻按油酥，同时右手虎口轻轻收口（边转边收），利用水油皮的延展性包裹油酥，避免破损漏酥。

6.开酥：将包好油

酥的面团擀成牛舌状，卷起；再次擀长，重复卷起，完成开酥。

7.包馅：取一份开酥后的面团，按扁并擀成中间厚、四周薄的圆皮，放入适量冷藏肉馅，用包油酥的收口方式收紧，避免露馅。

8.整形与装饰：将包好馅的月饼收口朝下放入烤盘，表面均匀涂抹蛋液。



9.烘烤：烤箱提前预热至180℃，月饼放入中层，烤25分钟左右即可。

食用心得

苏式鲜肉月饼趁热吃口感最佳，外皮酥脆、肉馅鲜香；若放凉后食用，建议重新加热（如烤箱复烤5分钟或微波炉加热30秒），以恢复酥皮口感。