

## 银川天气



6月30日(星期二)  
19℃~33℃  
多云  
西北风2级  
空气质量良



7月1日(星期三)  
20℃~34℃  
多云  
西北风2级  
空气质量良



7月2日(星期四)  
19℃~37℃  
多云转晴  
西北风2级  
空气质量轻度污染

## 健康人群 需要额外“补氧”吗

近年来,高压氧舱成了不少人的养生新选择,甚至一些中青年人也加入了“补氧”行列。健康人群是否需要额外“补氧”?

首都医科大学附属北京天坛医院高压氧科主任医师于秋红介绍,日常高强度工作学习可能会引起脑耗氧的增加,但正常健康人群一般处于生理性稳态。对于健康人群,不建议常规接受高压氧治疗。

红细胞中的“运氧工”血红蛋白像一艘艘“小船”,在血液的“海洋”中将大部分氧气运送至全身,而溶解在血液中“游泳”的氧气实际非常少。于秋红说,高压氧治疗的原理是,在外界压力升高的前提下,通过吸入高浓度氧,让在血液中“游泳”的氧气大量增加,并直接供应到组织细胞。在缺氧情况下,高压氧相当于给供氧提供了一条“快车道”,可以又快又好地改善缺氧症状。但一般健康人群并不缺氧,短暂的耗氧增加也可以通过自身调节补充代偿。“填鸭式”补充,多余的氧很难转化成健康效益。如患者在咽鼓管堵塞时进行高压氧治疗,很可能会导致鼓膜内陷、充血、水肿、中耳炎甚至鼓膜穿孔等气压伤。

据新华社

# 世界杯来了,医院多了不少痛风患者

## 烧烤+啤酒+海鲜,这个“夏季痛风套餐”要不得

据《扬子晚报》



制图:童玮(AI辅助生成)

近期,南京市第一医院接诊了多位痛风患者,经询问病史,不少患者发病前都曾有过“烧烤+啤酒+海鲜”这样组合的饮食史。风湿免疫科副主任医师、医学博士顾冰洁将这样的食物组合称为“夏季痛风套餐”。

顾冰洁主任介绍,每到夏季,风湿免疫科就会迎来多位因饮食不当诱发痛风的患者,今年因为又叠加了四年一次的世界杯,最近接诊的痛风患者较往年更多。多位患者表示,一边看球一边吃烧烤、海鲜、喝啤酒的感觉特别爽,可爽过后就感到脚部、关节等部位发生难以忍受的剧痛,到医院诊疗后才知道自己是痛风发作。

专家解释,喝酒、大量吃高嘌呤食物、熬夜、关节受凉等,都是痛风急性发作的导火索。血液中饱和的尿酸会析出针尖状尿酸盐结晶,这些细小结晶如同“玻璃碴”沉积在关节处。免疫系统发现异物后会发起激烈防御,引发严重炎症,最终出现关节红、肿、热、痛的典型痛风症状。

啤酒含有大量的嘌呤,很容易被身体吸收并转化为尿酸。啤酒中的酒精会产生乳酸,而乳酸会和尿酸在肾脏“抢着”被排出去。这相当于一边拼命往身体里“输入”尿酸的原料,一边又“堵死”了尿酸排泄的主要通道,结果血尿酸水平会迅速飙升。而海鲜,尤其是贝类(如蛤蜊、扇贝)、虾

蟹,以及一些深海鱼(如沙丁鱼、凤尾鱼),都是嘌呤含量极高的食物。当啤酒和海鲜同时进入身体,它们对尿酸的“推升”作用绝不是1+1=2那么简单,而是会产生叠加效应,让尿酸浓度在短时间内达到一个危险的高峰,直接诱发痛风发作。

另一方面,羊肉串、烤腰子、烤鸡心……这些动物内脏和部分红肉,同样是嘌呤含量很高的食物,其中的嘌呤物质并不会因为高温而减少。大量摄入后,身体需要处理远超负荷的嘌呤,肝脏会“加班加点”地生产尿酸,最终导致高尿酸血症。

除了啤酒,顾冰洁主任还特别提醒,夏天出汗多,不少人喜欢喝冰镇的含糖饮料或果汁来解渴。这些饮料中常常添加了大量的果糖,果糖会促使身体产生更多的尿酸,还会抑制肾脏对尿酸的排泄。这些看似清爽的“快乐水”,是导致年轻人高尿酸和痛风的另一个重要隐形推手。

专家再次提醒,痛风不是“不治之症”。它更像是一位健康“监督员”,提醒我们要注意生活方式。

## 如何打破夏季“痛风魔咒”? 专家给出5个实用建议

一、学会“挑食”,避开高嘌呤雷区。建议选择嘌呤含量较低的食物,比如鸡蛋、牛奶、蔬菜、水果等。对于肉类,可以先用开水焯一下再烹饪,这样可以去掉一部分嘌呤。

二、饮用足够的水。多喝水是预防和控制高尿酸简单、有效的方法之一,建议每天饮用2000毫升以上的白开水或淡茶水。

三、啤酒和白酒,能不喝就不喝。酒精对尿酸影响大,其中啤酒影响最大,白酒次之。最好的选择,就是用一杯清茶或白开水来代替社交场合中的酒杯。

四、控制体重,给身体“减负”。肥胖是高尿酸血症和痛风的重要危险因素。通过合理饮食和规律运动,将体重控制在健康范围

内。但要注意,减肥速度不宜过快,因为快速减重产生的酮体也会影响尿酸排泄。

五、夏天也要注意保暖。夏天很多人喜欢开空调,或者冲冷水澡,关节尤其是脚趾、脚踝等末梢部位容易受凉,尿酸盐结晶在低温下更容易析出。所以,即使在夏天,也要注意关节部位的保暖,避免空调直吹。

## “宁超”第五轮收官战 银川队2:1力克中卫队

本报讯(记者 吴春霖)6月28日18时,2026宁夏足球超级联赛第五轮收官战在宁夏大学中卫校区足球场火热开赛,中卫队坐镇主场迎战银川队。作为本轮压轴赛事,两队全员状态出色,赛场拼抢激烈、攻防节奏紧凑,为现场球迷奉献了一场精彩的足球对决,最终银川队客场2比1击败中卫队,斩获本场胜利。

比赛开场后,两队迅速进入竞技状态,赛场对峙胶着激烈。银川队率先掌握比赛主动权,依托流畅的团队前场配合,持续向中卫队禁区发起冲击,进攻压制效果显著。凭借火热的进攻状态,银川队在第9分钟打破僵

局,30号球员周龙抓住战机果断破门,帮助球队取得1比0的开局领先优势。

比分落后的中卫队并未慌乱,快速调整攻防战术,针对性组织反击稳住局势。在高强度的赛场对抗中,中卫队逐步找回竞技节奏,在第21分钟迎来破门机会,4号球员夏兴宇精准射门得分,成功将比分扳为1比1,让比赛悬念再度回升。

下半场易边再战,双方提升对抗强度,全力角逐胜利。比赛第54分钟,赛场局势出现转折,银川队获得点球机会,27号球员马嘉伟顶住压力,冷静主罚命中,帮助银川队2比1取得领先。

落后的中卫队发起全力反扑,全

员积极拼抢球权,持续冲击对手防线,努力寻找扳平比分的机会。比赛第80分钟,中卫队获得点球机会。关键时刻,银川队门将发挥出色,成功扑出点球,死死守住球队的领先优势。

此后,两队依旧保持高强度对抗,攻防转换频繁,全体球员全力以赴、奋勇拼搏。随着终场哨声吹响,全场比赛正式结束,银川队以2比1的比分击败中卫队,拿下本轮收官战胜利。

此役过后,银川队成功斩获3个联赛积分,凭借这场关键胜利稳固了自身在联赛中的排名,为球队后续的联赛征程积累了优势、夯实了竞技基础。

发行投诉:6010188 6021170  
新闻投诉:6015303  
广告热线:6031733 6036433  
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com  
地址:银川市解放东路143号  
邮编:750004  
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

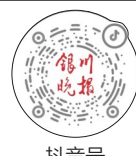
新闻热线:4012020



微信公众号



视频号



抖音号