

今年的十一小长假又恰逢中秋节，也是大闸蟹的最佳品尝期，人们在阖家团圆之际，免不了要举杯望明月，大饱口福一番，但是在享用大餐之前还需注意——

“斫雪点酒”：海鲜、啤酒与结石

□ 宋 刚



斫雪点酒，出自宋苏轼《丁公默送螯蟹》：溪边石蟹小如钱，喜见轮囷赤玉盘。半壳含黄宜点酒，两螯斫雪劝加餐。蛮珍海错闻名久，怪雨腥风入座寒。堪笑吴兴馋太守，一诗换得两头团。

此诗描述了螯蟹（即梭子蟹）的体形之大与味道鲜美。文中“两螯斫雪”，即蟹肉斩断如雪。“雪”字为点睛之笔，将蟹肉如玉的特征刻画得惟妙惟肖，再加上美酒，如何不让人心动？可是我们现代社会，不似古时那

般粗茶淡饭，啤酒配上海鲜，可是泌尿系统结石的“好朋友”。

一桌海鲜，几箱啤酒，数位知心朋友相聚一起，谈天说地，海鲜入肚，畅饮无限，别有一番滋味。可是，如果进食海鲜时大量饮酒，那后果可就不是“醒来明月，醉后清风”，而是“醒来结石，醉后痛风”了。

早在 20 世纪 80 年代，就有研究证实，啤酒中的酒精能促进嘌呤生成，并减少嘌呤排出，诱发高尿酸血症。这是因为一方面，酒精在体内氧化产生醋酸盐，促进三磷酸腺苷（ATP）转化成乙酰辅酶 A 和一磷酸腺苷（AMP），一部分 AMP 进入嘌呤核苷酸降解，最终尿酸合成增加。另一方面，酒精代谢产生酮体和乳酸，二者抑制肾脏近曲小管排泄尿酸的功能。啤酒本身就是高嘌呤食物，大量饮用啤酒会导致人体血液中尿酸含

量急剧增加，诱发高尿酸血症。同时，大量尿酸不能及时排出体外，以钠盐的形式沉淀、堆积下来，在关节部位析出会导致痛风。在泌尿系统结晶便成为尿酸结石。50% 的痛风患者首发症状为急性第一跖骨——趾骨关节炎（即足部大拇指）。这是因为此处关节夜间温度最低、血液循环最差，最符合痛风发作的条件，发作时关节红肿热痛，一瘸一拐，痛苦万分。

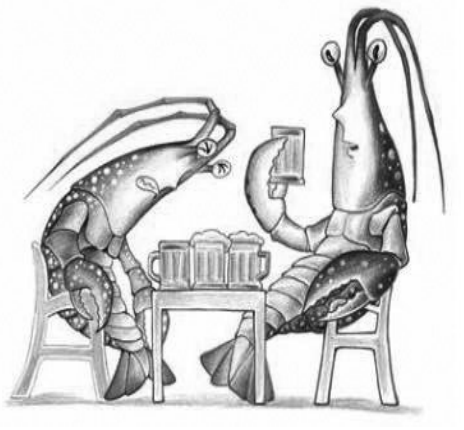
有研究表明，每日多饮酒 10 克，痛风的风险增加 17%。啤酒在所有酒类中最易引发痛风，因为啤酒中除酒精增加血尿酸浓度外，它的鸟嘌呤含量也很高，而且很容易被吸收。相比之下，红酒则不增加痛风发作风险。因为红酒中的嘌呤含量不高，同时含有抗氧化因子、扩血管素等保护因素。

海鲜中富含嘌呤成分，与酒精均为痛风

的高危因素。海鲜中的扇贝、牡蛎、秋刀鱼、凤尾鱼、沙丁鱼嘌呤含量非常高，动物内脏、肉汤、芦笋、紫菜、香菇、豆苗等嘌呤含量也很高，所以啤酒最好不要与这些食物一起享用。螃蟹的嘌呤含量中等，健康人就着酒吃螃蟹内，像苏轼那样“斫雪点酒”是可以的，但高尿酸血症患者最好避免这种吃法。

那么，喜欢吃海鲜的人如何注意预防痛风和结石呢？

研究发现，血清尿酸水平的遗传力估计为 63%，痛风和遗传有一定关联性。人体的尿酸代谢不易改变，对于高尿酸血症患者来说，最重要还是管住嘴，也即减少高嘌呤食物的摄入。若抵挡不住海鲜的美味，烹饪海鲜的时候，最好先将海鲜用水煮一下，因为嘌呤容易溶解于水，不要喝海鲜汤，减少嘌呤的摄入。除此之外，大量饮用白开水，保



证每天饮水 3000 毫升以上，尿量在 2000 毫升以上，尿液 pH 值维持在 6.3~6.8，有利于尿酸的排泄，这是一种重要的非药物预防和治理措施。同时，适量饮用柠檬水也有助于降低尿酸水平。

知心朋友相聚，一桌海鲜，几瓶白开水，好好享用海鲜的美味。助你在大饱口福的同时避免痛风和结石的发生，“醒来明月，醉后清风”，更是一种对健康负责任的态度。

（作者系北京大学第一医院泌尿外科副教授、副主任医师）

求真解惑

输液可以预防脑中风？

真相：目前无足够证据证明定期输液可预防中风。一般输液药物，只会起到短暂作用，不可能永久疏通血管；等真正出现症状需输液时还往往出现药物耐受，导致治疗效果欠佳，甚至错失治疗良机。

无籽水果用了避孕药？

真相：无籽西瓜用杂交方法培育而成，和避孕药没关系。有些无籽葡萄确实依靠抑制种子发育的植物生长调节剂——赤霉素长成。但一个成年人每天要吃 1800 公斤葡萄才能摄入 180 毫克赤霉素，达到对身体造成危害的量级，这显然不可能实现。

使用空气炸锅会致癌？

真相：有碳水化合物和蛋白质，高温加热均不可避免会产生“致癌物”丙烯酰胺，不能怪空气炸锅；能挥发的脂肪酸在食物中所占比例较小，也不会进入空气炸锅的空气循环中，因此其产生的“千滚油”会产生致癌物的担心也是多余的。

烫伤后抹牙膏效果好？

真相：烫伤后用牙膏涂抹伤口，其实这会造成其反。

涂牙膏可能会有短暂的清凉感觉。但是，牙膏本身没有抗感染作用，而且常带有一定数量的细菌，反而会增加创面感染的机会。牙膏中的摩擦剂不仅没有治疗作用，反而会刺激创面引起肉芽增生。去医院治疗时，涂抹的牙膏还会影响病情观察，也给清创带来不便。

日常生活中遇到小的烫伤，最简单有效的方法是立即用冷水冲洗患处 30 分钟。这样做首先可以减轻疼痛；其次，可以把热量带走，减少创面余热对组织的继续损害；第三，使创面血管收缩，组织液渗出减少，水肿减轻。

如果已有小水泡，请不要挑破，而应待其自然吸收，有条件时建议用无菌纱布包扎。大水疱应在无菌条件下低位剪开，或用无菌注射器抽吸疱液，然后无菌包扎。疱皮可以保护创面，应保留 3~5 天。之后应去除疱皮，以免引起创面感染。

（蝌蚪五线谱、“全民较真-腾讯新闻”微信公众号等共同发布）



无糖月饼并非不含糖

□ 朱珍妮

无糖月饼虽然用木糖醇等甜味剂替代传统加工工艺中添加的蔗糖，但仍然是热量高、高油脂的食品，不能敞开吃。并且，月饼外皮是面粉做的，面粉主要成分就是淀粉，同样会使血糖升高。为了提升口感，饼皮在制作过程中添加了较多的油脂，配料中添加的花生油、果仁、火腿、果脯等也都有一定的热量。所谓的“无糖”月饼并非真正不含“糖”。

有人认为鲜肉月饼不含糖，可以多吃点。其实，通常的鲜肉月饼是苏式月饼，月饼外皮是面粉做的，主要成分是淀粉，也会使血糖升高，另外，为了使饼皮起酥，制作过程加入较多油脂，同样是热量高、高油脂的食品，多吃对于控制血脂、血糖、血压都不利。

无论何种月饼，仍然脱离不了其高糖分、高油脂的本质，所以“浅尝辄止”是正确的吃法。从营养健康的角度，建议一天吃不超过 1 块月饼。当然，根据个人身体状况、月饼大小可酌情调整。

另外，巧妙地搭配，同样可以既吃了月饼又不损害健康。吃了月饼以后，根据以下窍门来搭配一天饮食，可以达到营养均衡、控制体重和预防三高的效果。

1. 增加蔬菜和水果：蔬菜、水果中富含膳食纤维，可以延缓并减少肠道对油脂、糖份的吸收，具有调节血脂血糖的作用，同时蔬菜、水果中含有较多生物活性物质，具有抗氧化、抗癌、增强免疫力等作用。

2. 粗粮、薯类替换米饭、面条：月饼的饼皮是精制面制作，吃过月饼以后可以适当减少当天的精制米面摄入，改换粗粮、薯类。

3. 喝茶：化解油腻助消化，茶多酚具有抗氧化、调节血脂的作用。

4. 喝豆浆：月饼饼皮的面粉搭配豆浆中丰富的赖氨酸，可以提高蛋白质的质量，促进肌肉强健。

（作者供职于上海市疾病预防控制中心）

终止结核病亟待完善防治体系

□ 科普时报记者 项 铮

“目前我国仍是结核病全球高负担国家之一。”在近日召开的“新冠疫情下的结核病防控与公共卫生建设研讨会”上，中国疾控中心黄飞研究员表示，“终止结核病没有必杀技，很大程度上要依靠完善的公共卫生措施”。

2018 年，联合国召开的结核病高级别会议，提出了全球 2035 年终止结核病流行的目标。黄飞介绍，目前我国每年新增结核病人约 87 万人，据大疫情网络直报系统数据显示，我国结核病报告发病率是十万分之五十五，2005-2019 年间，每年递降 3.9%。我们的目标是到 2035 年，我国结核病新发率降到十万分之十以下。按

照目前的降速，还有一定差距。如果要达到目标，需要从现在开始争取结核病发病率每年按照 10.2% 的水平下降。

“使用现有的结核疫苗、治疗结核病的药物，达不到目标，”黄飞介绍，防控结核病要依靠完善的公共卫生措施，比如保持社交距离、戴口罩，提升营养水平等。同时，加强结核病实验室检测、药品供应，完善结核病防治服务体系。此外，可积极开展国际和国内交流合作，促进实验室诊断技术、疫苗、药物和管理工具等研发，提高公众结核病防治核心知识知晓率，加强全民参与、群防群控的工作机制。

减少人工流产，关爱女性健康，提供恰当的避孕服务。每年 9 月 26 日是世界避孕日，设立这样一个国际性纪念日的愿景是——

建立没有意外妊娠的世界

□ 裴开颜

人工流产后果严重

在我国，早孕人工流产方法比较安全、有效。但无论是负压吸宫术，还是药物流产，都会破坏女性自身防护屏障，损伤子宫内层，对生殖系统及其功能产生一些可见的或潜在的伤害。例如手术中可能发生大出血、子宫穿孔，还有宫颈损伤、之后还可能术后感染；远期可以导致宫颈或宫腔粘连、慢性盆腔炎、子宫内膜异位症，甚至继发不孕。

2019《中国妇幼健康事业发展报告》指出，近年来，每年人类辅助生殖各项技术类别总周期数超过 100 万，通过辅助生殖技术出生的婴儿数超过 30 万。这些需要做试管婴儿的患者里有相当一部分曾经做过人工流产的。目前也有比较多的证据显示，人工流产会导致再次妊娠时早产、低出生体重和前置胎盘等的发生风险增加。现在实施全面两孩政策，准备生育二孩的女性，也要注意人工流产可能带来不孕的风险。

规范人工流产后避孕服务

早在 1997 年，世界卫生组织即制定了《流产后计划生育项目管理者实用指

南》，提出流产后计划生育优质服务的基本框架。2002 年，国际流产后服务联盟提出流产后关爱服务的理念，并在发达国家迅速推行，由此育龄女性能正确坚持使用避孕措施，人工流产率也呈显著下降趋势。2018 年，国家卫生健康委员会制定并颁布了《人工流产后避孕服务规范（2018 版）》，从不同维度和不同层面促进流产后避孕措施的落实，以及优质服务提供，同时进一步推动了人工流产服务中生育、节育、不育相关服务的整合。

人工流产后避孕服务，主要针对孕 27 周内由于非意愿妊娠而接受人工流产术的女性。这一阶段女性已经来到医疗机构就诊，在进行人工流产手术等准备的同时，获得相关的避孕服务是她们所乐于接受的。此外，这些女性中很多都是因避孕措施缺失或者避孕措施使用不当而寻求流产的，她们有更多意愿获得适宜避孕方法选用方面的指导，而且接受人工流产术前术后女性经历身心痛苦，此时如果医务人员提供避孕方法咨询指导，更易于落实避孕措施，减少发生重复非意愿妊娠。

人工流产后避孕服务的具体内容包



括：宣传教育，向有生育计划的人群介绍科学备孕相关知识；一对一咨询，目前我国很多医院设立了专门的人工流产后避孕服务门诊，由相对固定的医护人员提供咨询服务，帮助女性选择高效适宜的避孕方法；流产后即时落实高效避孕措施；持续的随访服务，提供随访服务，持续关注女性避孕的情况。

数据显示，目前在全国 30 个省市的 170 个地级市均有门诊提供流产后避孕服务，预计每年有超过 150 万的育龄女性从中获益，育龄女性的重复流产率大幅下降。

妇幼健康是全民健康的基础。流产后提供避孕服务，可及时落实人工流产后高效避孕节育措施，切实减少重复人工流产，保障女性生育能力和身心健康，提高出生人口素质。

（作者系国家卫生健康委科学技术研究所社会医学研究中心主任）