

# 胡乱“贴秋膘” 当心“第四高”

“秋风到,贴秋膘。”暑去秋来,不少地方流行“贴秋膘”的习俗,要多吃点肉,把夏天掉的“膘”补回来。但专家提醒,盲目进补、大吃大喝可能会引发高尿酸血症。

近年来,高尿酸血症的患病率明显趋高,被称为继高血压、高血糖、高血脂“三高”之后的“第四高”。什么是高尿酸血症?哪些人群易患高尿酸血症?如何预防?记者就此采访了相关专家。

## 容易被忽视的“第四高”

随着秋季来临,不少地方流行“吃炖肉、贴秋膘”,专家提醒,摄入过多肉类会增加患高尿酸血症的风险,特别是很多人原本就尿酸偏高,更要注意均衡饮食,不能盲目“进补”。

高尿酸血症,是指血液中尿酸水平超过正常范围的一种代谢性疾病。

从事销售工作的李先生平时应酬较多,常常在外喝啤酒、吃海鲜和烧烤。最近一段时间,他感觉自己的关节时不时会有些疼痛,尤其是大脚趾关节,偶尔还会红肿和触痛。到医院一查才发现,血液中的尿酸水平达到510微摩尔/升,超过了420微摩尔/升的正常范围,被诊

断为高尿酸血症。

“尿酸是身体代谢嘌呤时产生的一种废物,嘌呤存在于许多食物中,比如红肉、海鲜等,我们的身体也会制造一些嘌呤。”山西省人民医院肾内科主任周晓霜说,正常情况下,尿酸会通过肾脏过滤后,随尿液排出体外,但当尿酸生成过多或排出不足时,血液中的尿酸水平就会升高。

近年来,随着生活方式和饮食习惯的改变,高尿酸血症的患病率呈现上升趋势。根据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》,我国高尿酸血症患病率逐年增高,已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病,且呈年轻化

趋势;2018年—2019年中国慢性病及危险因素监测数据表明,我国成人居民高尿酸血症患病率为14%,男性与女性患病率分别为24.5%和3.6%。

东南大学附属中大医院内分泌科副主任殷汉告诉记者,由于高尿酸血症和痛风患者日益增多,医院开设了专病门诊。“过去来就诊的高尿酸血症患者多数是中老年人,但现在60%以上是20-40岁的青壮年。”殷汉说。

“越来越多的青少年也出现在诊室里。”周晓霜说,刚刚过去的暑假就接诊了不少十几岁的孩子,八九岁的居多,年龄最小的只有14岁。

## “吃”出来的病?

周晓霜介绍说,很多被诊断为高尿酸血症的患者,一问起饮食,都是经常喝啤酒、点外卖、吃火锅、大鱼大肉;一些年纪小的患者习惯喝饮料,从小把饮料当水喝。

“高嘌呤食物的摄入,如红肉、海鲜和啤酒,会增加体内尿酸的生成,导致血尿酸水平升高,而含糖饮料不仅会让身体产生更多尿酸,还会干扰代谢,影响尿酸的排泄。”他说。

除了饮食,其他一些不健康生活方式也是导致高尿酸血症的重要

原因。

殷汉举例说,他的患者中有不少是IT从业者,像这样的人群工作压力大、生活不规律,经常久坐、熬夜,而且运动少、喝水少,也不注意控制体重,容易被高尿酸血症“找上门”。

此外,高尿酸血症的发生还与遗传、性别、年龄、肥胖状况、药物使用等多因素相关。

专家表示,一些人可能因为遗传原因而有较高的尿酸水平;男性比女性患病率更高;随着年龄增长,

高尿酸血症的发生率可能会增加;肥胖会增加尿酸的生成,并且可能会减少尿酸的排泄;某些药物,如利尿剂、阿司匹林、某些降压药等,可能会影响尿酸的排泄,导致高尿酸血症。

“有高尿酸血症或痛风家族史人群,久坐、高嘌呤高脂饮食等不良生活方式人群,肥胖人群、代谢异常疾病患者、心脑血管疾病以及慢性肾脏病患者,都属于高尿酸血症的高危人群,应当予以高度关注。”周晓霜说。

# 中消协提示:警惕早教、健身等领域“职业闭店人”侵害消费者权益

今年以来,早教、健身等预付式消费领域出现的“职业闭店人”侵害消费者权益问题受到社会关注。中消协9月9日发布消费提示,提醒广大消费者,预付式消费需谨慎决定、量力而行,务必签署书面合同,遇有闭店操作先留证据再投诉。

据中消协有关负责人介绍,职业闭店人是指专门为经营不善尤其是采取预付费经营模式的经营者,策划闭店方案,实施闭店行为,并处理经营者遗留维权纠纷的群体。

职业闭店人的一般操作是,在明知经营不善即将关门的情况下,联合经营者开展低价促销充值,吸收更多预付资

金并挪用转移;再将原来的法定代表人变更为其他没有实际偿债能力的人,使原法定代表人“套现走人”,脱离原法律关系;最后一夜之间关门歇业,原经营者失联不见,由职业闭店人接手消费投诉、各类诉讼等事项。职业闭店行为多发生在预付式消费领域,目的是帮助经营者套走预付消费资金,逃避法律责任,降低向消费者承担责任的成本和风险。

中消协建议,消费者面对促销尤其是预付式消费促销,需保持理性。先评估真实消费意愿和实际消费能力,再结合商家信誉、商品服务质量等信息货比三家,谨慎做出决定,不要因贪图优惠

而冲动消费。

建议消费者要求经营者,按照消费者权益保护法实施条例的规定提供书面合同,仔细审阅商品服务的具体内容、价款费用、预付款退还方式、违约责任等合同核心条款,尽量避免一次性大额充值,妥善留存发票、收据、与经营者沟通记录等凭证。

如果发现商家停业、关门、跑路、失联并且具有职业闭店行为特征,建议消费者收集相关证据,向当地消协组织或者有关行政部门投诉。如果遭遇商家闭店前恶意促销圈钱涉嫌诈骗,建议消费者及时向公安机关反映情况。必要时,消费者还可以选择向人民法院起诉,依法维护自身权益。 据新华社

## 危害不止“痛痛痛”

很多人将高尿酸血症与痛风划等号,但事实上,痛风只是高尿酸血症的“冰山一角”。

专家指出,血液中尿酸水平超过正常值时,尿酸盐会在血液中结晶析出,沉积在关节,导致痛风。尿酸盐结晶还会沉积在骨骼、肾脏、血管等不同部位,产生不同的临床表现,因此长期的高尿酸血症还会增加心血管疾病、2型糖尿病、肾脏疾病等多种疾病的发病风险。

预防和治疗高尿酸血症的关键在于控制血尿酸水平。周晓霜建议,高尿酸血症患者和高危人群要减少高嘌呤食物的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果,多喝水,限制含糖饮料和酒精;同时保持健康规律的生活方式,适量运动、避免熬夜、做好体重管理。

殷汉表示,高尿酸血症可以分为无症状阶段和有症状阶段,很多高尿酸血症患者可能长期无症状,从而疏忽了对疾病的干预,直到关节疼痛了才来就诊,就耽误了早期治疗的时机。事实上,如果体检发现尿酸水平过高,即便没有出现痛风等症状,也应当及时干预治疗。

受访专家还提到,一些患者缺乏科学治疗的意识,疼痛发作时就吃消炎药或输液止痛,疼痛缓解后就一切照常,不去规范治疗,导致病情加重;还有一些患者在服用降尿酸药过程中不遵医嘱,疼就吃、不疼就不吃,都会影响治疗效果,高尿酸血症患者应当定期就诊,遵医嘱科学治疗。

据新华社

## 万科·未来时光苑三批次住宅、车位交付公告

尊敬的万科·未来时光苑业主:  
万科·未来时光苑11#、16#住宅、车位将于2024年9月13日至2024年9月14日在万科·未来时光苑会所一楼集中办理房屋接收手续,请您届时前往办理相关手续,万科全体员工在此恭候您的到来!  
交付手续办理详情咨询  
4008000002。  
郑州合泰房地产开发有限公司  
2024年9月10日

## 罚没资产拍卖公告

受委托,我公司定于2024年9月23日(星期三)上午10时30分在淘宝网资产竞价网络平台(网址:https://zc-paimai.taobao.com)公开拍卖以下罚没资产:  
1.郑州市二七区环翠路162号院8号楼20层2001房产,建筑面积158.17平方米,产权证号:豫(2020)郑州市不动产权第0143224号。  
2.途锐小型越野车一辆。  
上述拍标的以现状拍卖,拍标的具体信息以网络公告及竞买须知为准,有意竞买者请实地踏勘并详细了解拍标的,即日起登录我公司淘宝网资产竞价网络平台交纳规定数额的竞买保证金,办理竞买登记手续。  
展示时间:2024年9月21日—22日  
展示地点:标的物所在地  
联系电话:0371-67773776  
15638887227  
联系地址:郑州市花园路144号信息大厦19层  
河南省清风拍卖有限公司  
2024年9月11日

### 市场服务

效果好 价格低  
→市内免费上门服务→  
详情咨询:0371-56785066  
使用本栏目信息请签订有效服务合同!

### 永和宇宙星广场项目(前期)物业管理评标结果公告

根据国家、省和市有关物业管理招标投标的法律法规和项目招标文件的规定,物业管理项目的评标工作已经结束。评标结果排序第一名为:郑州久成物业管理服务有限公司。  
自本评标结果公示之日起3日内,对评标结果没有异议的,招标人将签发中标通知书。评标委员会成员:靳延芳、丁恩东、邵冉、郭静、赵虎林。  
河南省永和置业有限公司  
2024年9月11日

### 债权转让公告

被通知人张晓艳、孙站生、张涛:  
根据《中华人民共和国民法典》和相关法律法规,以及我行与贵方签订的《债权转让合同》,我行已将张涛于2013年7月5日与我行签订的DK83001201300968《个人借款合同》及该合同下涉及的截止基准日(2024年6月12日)剩余全部权益依法转让给贵方,该全部权益包括(但不限于):债权本息等主权利、担保等从权利以及相关诉讼权利等。  
通知人:中原银行股份有限公司三门峡分行  
2024年9月10日

### 拍卖公告

受委托,我公司定于2024年9月26日上午9时,在郑州市郑东新区公共租赁住房交易中心公开拍卖以下标的:1.桐柏县泉源矿业有限公司老庄铁矿砂石资源,砂石料3万吨;2.桐柏县泉源矿业有限公司老庄铁矿生产运营过程中产生的综合利用的尾矿资源,尾矿20万吨。有意竞买者,请向拍卖公司审核报名资格,进入电子交易系统(郑州市公共资源交易网)进行报名,并按规定缴纳保证金。若竞买不成功,保证金全额无息退还。自公告之日起在标的物所在地展示,报名截止时间2024年9月25日17时。联系电话:13683711777  
河南壹拾得拍卖有限公司  
2024年9月10日

### 拍卖公告

我公接受委托,定于2024年9月26日上午10时,在郑州市郑东新区公共租赁住房交易中心公开拍卖以下标的:1.位于河南省郑州市八一路豫祥小区D12幢1层北排西起第一间东起3单元4层西户面积约133.27㎡的罚没房产一处;2.位于河南省郑州市魏都区西关办事处六一路12号2层西户面积约118.48平方米的罚没房产一处;3.位于河南省郑州市青秀区英华路半山B3号楼1705号、1706号面积约252.98㎡的罚没房产一处;4.罚没资产一批(酒水、印章、手机、摄像机、电脑、手提包、玉石摆件、邮票、项链等)进行公开拍卖。  
拍卖标的自公告之日起在标的所在地进行展示。  
有意竞买者请于2024年9月26日上午10:00之前到郑州市公共租赁住房交易中心注册报名,并联系我公司缴纳规定数量的竞拍保证金(以实际到账为准),逾期无法办理网络竞买登记手续。竞价不成功,保证金将在拍卖会结束后七个工作日内无息全额退还。  
拍卖成交后,买受人须按照中拍平台的相关规定支付软件使用费(此费用由中拍平台收取,与本公司无关)。  
咨询电话:0374-2776936 15936335511  
公司地址:河南省许昌市魏都区大18号  
许昌市市场监督管理局电话:0374-3178755  
许昌阳光拍卖有限公司  
2024年9月11日

### 拍卖公告

我公接受委托,定于2024年9月20日上午10时,在郑州市郑东新区公共租赁住房交易中心公开拍卖以下标的:1.位于河南省郑州市八一路豫祥小区D12幢1层北排西起第一间东起3单元4层西户面积约133.27㎡的罚没房产一处;2.位于河南省郑州市魏都区西关办事处六一路12号2层西户面积约118.48平方米的罚没房产一处;3.位于河南省郑州市青秀区英华路半山B3号楼1705号、1706号面积约252.98㎡的罚没房产一处;4.罚没资产一批(酒水、印章、手机、摄像机、电脑、手提包、玉石摆件、邮票、项链等)进行公开拍卖。  
拍卖标的自公告之日起在标的所在地进行展示。  
有意竞买者请于2024年9月20日上午10时前在中拍平台注册报名,联系我公司缴纳规定数量的竞拍保证金(以实际到账为准),逾期无法办理网络竞买登记手续。竞价不成功,保证金将在拍卖会结束后七个工作日内无息全额退还。  
拍卖成交后,买受人须按照中拍平台的相关规定支付软件使用费(此费用由中拍平台收取,与本公司无关)。  
咨询电话:18603827237  
地址:河南省许昌市魏都区天宝路中奥鑫天A-1719室  
河南万通来拍卖有限公司  
2024年9月11日

### 拍卖公告

受委托,我公司定于2024年9月18日(星期三)上午10时30分在淘宝网资产竞价网络平台(网址:https://zc-paimai.taobao.com)公开拍卖以下罚没资产:  
有意竞买者,需按照中拍平台要求注册登记,并选择本拍卖会进行参拍报名。在报名截止时间前向我公司指定账户交纳保证金及报名费,经确认后取得竞买权,否则我公司有权谢绝其参加竞买。  
展示时间:2024年9月12-16日(10:00-17:00)集中展示报名,请提前预约实地查看标的。  
展示地点:标的物所在地及中拍平台  
报名时间:即日起至2024年9月17日12时止(以保证金到账时间为准)。  
竞买保证金:贰万零叁佰元整(¥20300.00元,必须是报废回收企业法人对公账户转账,报名费300元,拍后不退)  
保证金账户名称:郑州拍卖总行有限公司  
账号:9204 9012 0109 5098 72  
开户银行:郑州银行五里堡支行  
咨询电话:13333711788,0371-68988758  
郑州拍卖总行有限公司  
2024年9月11日

### 拍卖公告

受委托,我公司定于2024年9月19日(星期四)上午10时30分,在郑州市郑东新区公共租赁住房交易中心公开拍卖以下标的:1.郑州市二七区环翠路162号院8号楼20层2001房产,建筑面积158.17平方米,产权证号:豫(2020)郑州市不动产权第0143224号。  
2.途锐小型越野车一辆。  
上述拍标的以现状拍卖,拍标的具体信息以网络公告及竞买须知为准,有意竞买者请实地踏勘并详细了解拍标的,即日起登录我公司淘宝网资产竞价网络平台交纳规定数额的竞买保证金,办理竞买登记手续。  
展示时间:2024年9月13、14日(14:30-17:30)集中展示报名,请提前预约实地查看标的。  
展示地点:标的物所在地  
报名时间:2024年9月14日18时止(以保证金到账时间为准)。  
竞买保证金:贰万零叁佰元整(¥20300.00元,必须是报废回收企业法人对公账户转账,报名费300元,拍后不退)  
保证金账户名称:郑州拍卖总行有限公司  
账号:9204 9012 0109 5098 72  
开户银行:郑州银行五里堡支行  
咨询电话:13007629106  
郑州拍卖总行有限公司  
2024年9月11日