●責任編輯：吳綺雯 ●版面設計：奇拿 2025年7月27日(星期日) 香港文匯報

健身族群更不容忽視 高尿酸盯上年輕人

●金維軒

近年來，高尿酸問題正「盯上」愈來愈多的年輕人。作為一種血液代謝類疾病，高尿酸血症及痛風在我國的患病率僅次於白血病，且呈現明顯快速遞增、向年輕族群滲透的趨勢。導致高尿酸血症與痛風的因素，多源於日常飲食對食材成分與種類的忽視；飲水量不足，無法滿足正常代謝需求；長期高蛋白攝入會在腎功能不健全的情況下加劇病情；過量且激烈的無氧運動亦屬誘因之一。這些生活習慣不僅在一般年輕人中屢見不鮮，也與健身族群的日常息息相關。

●文：香港中醫學會 金維軒 圖：資料圖片

根據《2021年中國高尿酸及痛風趨勢白皮書》資料顯示，我國高尿酸血症的總體患病率為13.3%，患病人群約1.77億；痛風總體發病率為1.1%，患病人數約為1,466萬，18至35歲的年輕人佔我國高尿酸血症及痛風患者中近六成比例。

●痛風所引起的痛楚強烈。

健康路上的「攔路虎」

要兼顧安全運動並遠離高尿酸疾病，其關鍵在於避免將健身生活模式誤變為健康的催化劑。健身本身並不是導致痛風的根源，真正的風險來自於健身者的不當生活習慣。

對健身愛好者而言，攝入與消耗的數據管理向來不難理解。同樣的邏輯也可套用在痛風成因上——血液中的尿酸為嘌呤代謝的產物，分為外源性與內源性兩種。外源性尿酸來自於高嘌呤食物的攝入，約佔人體總尿酸的20%；而內源性尿酸則源自自身細胞代謝，透過腎臟與糞便排出，佔比達80%。

因此，控制血尿酸與控制熱量赤字相似，需要雙管齊下：一方面要減少高嘌呤食物的攝入以降低尿酸生成；另一方面則應增加飲水量以促進排洩，這是控制尿酸的關鍵所在。

然而，不少年輕人現行的健身模式卻與這一原則背道而馳，如增肌期高蛋白高嘌呤的「髒增」飲食、突擊式或報復性無氧訓練、「早C晚A」的不規律作息等，皆可能成為健康路上的「攔路虎」。

注意健身增肌飲食方法

健身增肌飲食主要分為兩種類型：精緻增肌飲食與骯髒增肌飲食。精緻增肌飲食是在飲食上對食物的質量與數量都進行嚴格管理，是一種有計劃、健康導向的增肌方式；而骯髒增肌飲食則對食物的質量與數量皆缺乏管控，僅以熱量達標為目標。

簡單來說，骯髒增肌飲食是一種極不健康的飲食模式，只關注熱量攝取是否足夠，而忽略食物中的壞膽固醇、反式脂肪、精製糖、人工激素等成分的健康風險，特別是精製糖等物質，常被視為高尿酸血症與痛風的「幫兇」。

除了「吃」之外，「喝」的習慣同樣不容忽視。以目前廣受年輕族群追捧的「早C晚A」生活方式為例，上班族往往以奶茶、速溶咖啡等高糖飲料作為一天的開端，甚至以一杯奶茶取代整個上午的飲水。研究證實，高糖飲料會影響尿酸代謝，若未能補充足夠水分，更會阻礙尿酸排出，成為健康飲水路上的絆腳石。更嚴重的是飲酒問題，酒精不但會抑制尿酸的排洩，還會導致體內脫水、促進尿酸生成，進一步增加痛風發作的風險。

●上班族往往以奶茶、速溶咖啡等高糖飲料作為一天的開端。

●痛風的疼痛可以十分劇烈。

●過量的激烈運動是痛風高危因素之一。

提防潛伏的 無症狀高尿酸

痛風的起因並不難理解，但其作為一種慢性疾病所帶來的危害，卻往往被健身愛好者所忽視。究其原因，許多高尿酸血症患者在第一次痛風發作前，並未察覺自身尿酸已經超標。健身人群長期保持規律的飲食與訓練，體能與體態表現優於常人，因此容易對此疏於防備。

痛風引起的關節腫痛異常通常較易察覺，然而高尿酸的無明顯症狀卻只能透過血液檢查揭露，宛如潛伏於健身族群中的「定時炸彈」。當血液中的尿酸濃度超過其自身溶解度，便會形成尿酸鹽結晶，並沉積於關節、腎臟、泌尿系統及血管壁，從而引發更具危害性的病變。健身者在進行日復一日的無氧訓練時，肌肉反覆破壞與修復，易在體內造成短期性炎症，各大關節亦承受不小壓力。

●嚴重時導致關節僵直與畸形。

一旦尿酸結晶於關節腔中累積至一定程度，便可能全面誘發痛風性關節炎。嚴重時甚至導致關節僵直與畸形，使肌肉與關節同步發出疼痛預警。

多篇現代醫學研究文獻都論證，高尿酸血症可以引發動脈粥樣硬化，也是心絞痛、心梗、腦卒中的重要致病因素之一。健身群體對心肺健康的要求甚高，當進行三大項（臥推/硬拉/深蹲）運動時，心臟需要在高負荷壓力下進行泵血，才能募集足夠肌肉舉起大重量，一旦被不易察覺的高尿酸埋下心血管隱患，很可能在瞬間發生不可挽回的悲劇。

另一種不可挽回的後果，在於尿酸鹽結晶帶來腎臟負擔過大，引起腎結石、腎炎等疾病。要知道，腎臟單位不可再生，無論何種原因引起的腎臟功能損傷都無法恢復，如若疏忽不加以控制，只能迫使腎臟開始代償，慢慢步入衰竭期，直至引發尿毒症需要透析來延續生命。

●大家要小心選擇營養素攝入。

結合自身情況 遵循生活建議

對於經醫生診斷後，無明顯代謝問題且腎功能完整，但尿酸值仍接近指標臨界點的市民，可結合自身情況，遵循以下生活建議。

一・重新規劃運動目標

保持健康，是一種相較於增肌減脂更具長期主義的自愛之道。在日常鍛煉中，應適度降低甚至暫停無氧訓練，並嚴格控制其頻率與強度，同時將有氧訓練提升至更高的優先順序。低強度、長時段的有氧訓練不僅有助避免乳酸的過度產生與堆積，更能有效提升心肺功能、增強代謝能力，從而預防體重上升過快引發肥胖、高血壓等多種代謝性併發症。

二・重新選擇營養素攝入

從此與暴飲暴食劃清界限，尤其是無節制的「欺騙餐」，應避免成為健康的絆腳石。在日常飲食中，應有意識地控制甚至捨棄紅肉、海鮮、濃肉湯、動物肝臟等高嘌呤食物，以減少不必要的腎臟負擔，維護腎功能。同時，也應警惕此類高蛋白食材可能帶來的尿酸累積風險。

三・調整日常飲水習慣

無論在運動或非運動情況下，都應確保攝取足夠水分（不包括含糖飲料、酒精及果汁等）。對於尿酸偏高者，建議每日飲水量超過2公升；若有運動、流汗情況，則需及時額外補水。充足的水分攝取可增加尿液量，使尿酸更容易溶解並排出體外，從而有效降低尿酸鹽結晶的機率，有助預防腎結石及腎功能受損等相關健康風險。

專家教授3招家居訓練 改善感統失調

健康資訊

現代不少家長發現孩子性格膽小、動作呆滯，或過度活躍、易緊張，甚至動作遲緩，往往以為只是個性問題或注意力不足，卻忽略了孩子可能罹患「感覺統合失調」（簡稱感統失調）。這問題涉及大腦對各類感覺訊息的接收與處理失常，影響孩子的行為反應及情緒調節，嚴重時會干擾學習與社交。

鄭蕭

協康會職業治療師鄭蕭指出，感統失調有四大常見表徵。首先是感覺反應過敏，孩子容易緊張膽小，對環境敏感，性格挑剔且小心翼翼。其次是感覺反應過弱，表現呆滯木訥，精神渙散，反應遲鈍，性格被動，影響學習與社交。第三是尋求感覺刺激，孩子好動難靜，情緒波動大且衝動，行為粗魯，需要特別引導調節情緒。最後是動作計劃及協調困難，走路搖晃易碰撞，雙手不穩，自理能力弱，難以學習新事物。

鄭蕭表示，家長若發現小朋友有相關問題，應盡早尋求職業治療師評估，再按需要制定治療方法及目標。此外，亦可嘗試透過以下的簡單遊戲訓練，幫助孩子提升各項感覺統合能力，促進健康發展。

一・尋寶遊戲：將小玩具藏在裝滿彩色球的箱中，讓孩子蒙眼以雙手尋找，定時限並注意引導情緒。

二・動物大競步：向孩子示範多種動物姿勢，讓他們模仿並在指定路線行走，遊戲中可加入比賽增加趣味。

三・趕綿羊：家長可先用膠布貼出一呎乘一呎的正方形（稱之為「羊圈」），繼而將一粒粒稱為「小綿羊」的棉花球放於羊圈外的指定位置，指示孩子以3點跪姿手持吸管，於限時內吹動棉球入圈。

家長如欲了解更多，可參考協康會今年推出的《拆解孩子的感覺密碼》（增修版），書中結合職業治療師豐富經驗，提供實用訓練策略和環境調適建議，有助孩子改善感統失調問題，逐步建立自信及提升學習與社交能力。

●尋寶遊戲

●動物大競步

●趕綿羊

●文：Health

糖尿病五行數理

五行多維度

●文：王正亮

整個消化系統要將食物精細化成為我們人體所需要的能量，胰臟所釋放的胰島素絕對發揮最關鍵的作用。糖尿病分遺傳因素及後天因素（飲食、作息、運動量等），而在五行數理亦如是，主要分為：後天因素與其後天姓名五行所產生的糖尿病，或從八字干支基因中見到遺傳的痕跡，又或是八字中的脾及胰臟所在的位置呈現了衰敗所致的糖尿病。

個案一：姓名五行「乙庚丙」

通過時間及後天飲食、作息、運動量等因素所引的起胰臟過勞，五行數理即己土脾胰支付不到生扶（產出足夠的）胰島素（庚金），己土再逢乙木所剋，或己土逢丙火所反傷，火大土焦後，己亦要生庚金。

	月	年
此例在	己 胰	己 胰
	巳	亥

丙戊庚一胰島素　壬甲⇒化退為姓氏五行乙木

首先陰己土生陽庚金，出現己土胰臟過勞、疲憊，無法製造足夠胰島素，再逢乙木所剋，此時才得糖尿病。

另一個案：姓名五行「丙癸丁」

時	日	月	年
辛	丁	丙	戊
未	巳	辰（脾胰）	戌⇒母系基因

己（丁）乙　丙戊（庚）　戊乙癸　戊辛丁

胰　胰島素　免疫系統出問題

正常免疫系統

此個案的共通點，其相同在己土生庚金逢乙木所剋，但此例屬遺傳個案，八字出生日柱見丁庚（因陰陽有情代表正常的免疫系統），但母系基因出現丁辛（陰陰互見代表自身免疫系統出問題），而辰土代表脾胰，本戊癸見丙，胰臟能將食物轉化成能量，因丁癸沖而出現阻合，故胰臟出現問題而失去大部分功能！

以下另一個案：

己土脾臟受乙剋或丙火土焦，無法應付生胰島素的庚金，引致壬丙水剋火，不能有效轉化由糖演化能量的格式。

另一個案：

壬	丙	丙	壬
辰	申	午	子
戊乙癸	庚壬戊	丁己	癸

此基因八字亦不難看到，己庚乙的基因，再加上壬水剋丙火，不能轉化成能量格式，相信屬遺傳因素佔比最大的個案。

胰島素，主要控制血糖的水平。當中就包括細菌乙木剋己土。己土不健康，難生庚金胰島素，而庚金血糖又支持不到健康的壬水內的血糖。於是，壬水沖丙火，不能有效地將食物轉化成能量。

當然，己土不能健康生產胰島素庚金，有另一種的五行基理，火大土焦，即丙火生己土產生己土的反差，或庚金胰島素在血液癸水內的血糖不平衡。

而糖尿病是一種代謝性疾病，與食糖多寡無直接關係，它的發生反而是因為遺傳和環境共同作用的結果。一型糖尿病的患病基因來源於父母雙方，以及氣候、病毒感染、嬰兒期餵養方式這三種因素；二型糖尿病高風險因素主要有家族遺傳、年齡增長、高熱量飲食、缺乏運動、超重、肥胖和吸煙飲酒等不良嗜好的綜合因素。我們可以這樣理解：糖尿病不是吃糖吃出來的，但患有糖尿病的人需要遵醫囑嚴格控制糖的攝入。

既然糖尿病與遺傳基因有關，有了五行的數理，就可應用出生時間的干支曆去作基因五行體質評估了。

這種應用絕對是革命性的。