

# 风湿患者如何避开“关节刺客”

□市一医院风湿免疫科 邵惠琴

正月里团圆饭、亲友聚会,各种美食佳肴让人应接不暇。对于风湿病患者来说,如何在享受节日氛围的同时,科学管理饮食、避免病情波动,可能就成了一个需要特别关注的话题。

## 风湿患者该怎么吃?

风湿患者饮食的核心原则:均衡、清淡、适度,遵循个体化。饮食要做到优质

蛋白保证、新鲜蔬菜不能少、高嘌呤高脂肪需限制、口味以清淡为妙。

**高尿酸患者:** 严格避免动物内脏、浓肉汤、部分海鲜(如贝类、鱼籽)、火锅汤底。酒精(尤其是啤酒、白酒)是明确诱因,务必节制或避免。可多喝水(白开水、苏打水),促进尿酸排泄。

**类风湿关节炎等炎症活动期患者:** 减少高脂肪、高糖分食物(如油炸食品、

肥腻肉类、甜点),这些可能加剧炎症反应。可以适当增加富含 Omega-3 脂肪酸的食物,如深海鱼(三文鱼、鲑鱼,痛风患者需注意种类和量)。

**系统性红斑狼疮等患者:** 注意避免可能引起光敏或过敏的食物(如芹菜、香菜、无花果、蘑菇等,因人而异),如果正在服用激素,需注意控制盐分摄入,避免水肿。

当然进食顺序、烹饪方法、菜品选择等也有技巧。技巧一:先吃蔬菜,再吃蛋白质,最后吃主食,有助于平稳血糖和饱腹感。技巧二:肉类选择清蒸、炖煮的,优于油炸、红烧。吃禽肉去皮。技巧三:喝汤选择清淡的蔬菜汤,避开浓稠的肉汤、海鲜汤。技巧四:如果菜品偏油腻,可以准备一碗清水,涮一下再吃。最重要的一点:七分饱,避免暴饮暴食给身体带来额外负担。

## 风湿患者常有关节疼痛,早春时节该如何“穿”?

保暖,尤其是关节部位的保暖。寒冷刺激可能导致血管收缩,关节局部血液循环变差,容易诱发或加重疼痛。

**分层穿衣:** 根据室内外温度灵活调整。贴身衣物选择柔软、吸湿的棉质材料。

**足部保暖:** 选择保暖、防滑、支撑性好的鞋子,避免穿拖鞋或单薄的鞋袜在寒冷地面行走。

**居室环境:** 保持室内温暖干燥,可以使用取暖设备,但注意安全,避免烫伤或过于干燥。

春节期间走亲访友、娱乐活动也多,如何把握“玩”的度,做到劳逸结合?

避免过度劳累,保证充足休息。疲劳是诱发风湿病活动的重要因素。

**活动安排:** 提前规划,行程不宜排得太满。走亲访友、打牌、看电视等久坐活动,每隔30分钟至45分钟要起身活动一下关节,伸展身体。

**适当运动:** 选择温和的室内活动,如太极拳、八段锦、散步、关节保健操等,有助于维持关节功能,但切忌在急性疼痛期强行活动。

**避免损伤:** 提重物、长时间上下楼梯等要量力而行,必要时请家人帮忙。

**作息规律:** 尽量不熬夜,保证睡眠。熬夜会扰乱免疫系统,不利于病情稳定。

## 节日期间如何开展疾病管理和自我养护?

正月里再忙,也要定好闹钟,按时服药。清楚了解自己所服药物是否有特殊禁忌(如甲氨蝶呤用药期间需戒酒、定期复查;某些药物要求空腹或餐后服用等)。绝大多数风湿药物与酒精存在相互作用,增加肝脏负担和副作用风险,因此原则上建议“服药不饮酒”。同时注意观察关节肿痛、晨僵时间、皮疹、发热等病情变化。如果出现明显加重或新发症状,应及时联系医生或就医,不要因为过节而拖延。

风湿患者要牢记“科学饮食、注意保暖、劳逸结合、坚持治疗”这十六个字。从吃到穿,从玩到养,管理好疾病。

## 浙江省人民政府关于禁止在临海市大田平原排涝二期工程(分洪截洪工程)占地区域内新增建设项目和迁入人口的通告

为确保临海市大田平原排涝二期工程(分洪截洪工程)建设顺利进行,全面准确做好工程占地区域内实物调查工作,根据《大中型水利水电工程建设征地补偿和移民安置条例》有关规定,通告如下:

一、工程占地控制范围涉及临海市古城街道谢里王村;大洋街道洛河村、开石村、桥东村、新联村;大田街道大田刘村、下高村、下沙马村、下沙周村、下沙屠村、朝阳村、双山村、方家弄村;邵家渡街道赤水村、兴汇村、邵家渡村、滩头村、溪边村、东昆村、塘头村、燕桥村;东塍镇中街村、上街村、格溪沈村、隔溪村。

工程占地区域详见《临海市大田平原排涝二期工程(分洪截洪工程)建设征地范围示意图》。

二、自本通告发布之日起,禁止在工程占地区域内新增建设项目(含扩建、改建及房屋装修等),停止办理相关审批手续,停止各类在建项目建设。违反规定继续进行建设的,按违法建设行为处理,不予补偿。

三、自本通告发布之日起,除新生儿、婚嫁人口和户口临时转出的现役义务兵、在校大中专学生、服刑等人员外,禁止其他人口迁入工程占地区域。违反本通告规定擅自迁入的人口,不作移民安置。

四、本通告发布后,由项目业主会同所在地政府根据《临海市大田平原排涝二期工程(分洪截洪工程)建设征地移民实物调查工作大纲(报批稿)》,组织开展实物调查工作。

五、工程占地区域内的所有单位、组织和个人要严格执行本通告的规定,积极支持配合所在地政府及有关部门开展工作。对违反法律法规规定,干扰实物调查、工程建设和移民安置工作的,依法追究法律责任。

六、本通告自发布之日起实施,有效期为5年。期满后如需延长,由浙江省人民政府重新发布。

特此通告。

浙江省人民政府  
2026年2月11日

**星远影城**  
XINGYUAN CINEMA

影院不止于电影

HeyLED

全省首次亮相影院,突破视觉和视听3D沉浸

全省首块21m银幕,至美画质,视界焕新

Dolby Atmos 杜比全景声 超越环绕声的听感

星源科音一影博物馆

府城影院一时空长廊

电话: 0576-85861777

地址: 大洋街道大洋东路2号星悦广场5F-01

**浙酒典范**

品质日化

「门店在售 欢迎到店选购」

星远影城 / 崇和和大洋影城  
崇和江南影城 / 新崇和影城

好物精选 净享生活

金山陵 星远影城旗舰店  
· 临海市星悦广场5楼星远影城 ·

金山陵 大洋影城经销店  
· 临海市大洋商业大洋影城 ·

金山陵 江南影城经销店  
· 临海市江南伟星城北江南影城 ·

金山陵 新崇和影城经销店  
· 椒江区商业街开元广场新崇和影城 ·

品质生活 从细节开始 /

2026年2月 注: 影片上映日期仅作参考,如有变更档期,请以实际售票为准。

<b>春节档</b>	2月17日 镜人:风起大漠	2月17日 星河入梦
	2月17日 惊蛰无声	2月17日 熊猫计划之部落奇遇记
	2月17日 飞驰人生3	2月17日 熊出没·年年有熊

2月6日 六六大顺	2月14日 藏地情书
2月6日 祭屋	2月14日 喜欢上“欠欠”的你
2月7日 鹿鼎记2	2月14日 只爱你
2月14日 爱乐之城	2月14日 遇见不同的遇见
2月14日 营救汪星人	

# 烟花爆竹

## 古城街道、大洋街道、大田街道、江南街道、邵家渡街道 全年禁止燃放

### 其他行政区域

全年只允许在农历除夕、正月初一、正月初八、正月十四等4日燃放,其余时间禁止燃放

临海市人民政府