

# 雪天最配炖大鹅? 狂造两天脚肿了

## 医生:鹅肉的嘌呤含量较高,过量食用会引发痛风

本报讯(王甦 高军震 记者 杨艳)10日一早,周先生起床后发现右脚大脚趾肿胀严重,竟无法下地行走,于是家人带他来到哈尔滨市第五医院。“脚趾肿胀可能是无意中受伤导致的。”周先生猜测。但是医生查体后发现脚趾并没有异常。经检查,周先生的血尿酸数值高达580微摩尔每升。“我的生活习惯相对比较健康,应该不会得痛风啊!”周先生十分纳闷。经过医生询问,周先生突然想起,近两天他连着

吃了两天炖大鹅。医生表示,问题正是出在大鹅上,鹅肉的嘌呤含量较高,过量食用会引起痛风发作。

哈尔滨市第五医院内分泌科医生表示,冬季落雪后,大家都喜欢吃上热乎乎的铁锅炖大鹅。但是在大吃大喝时一定要注意,鹅肉虽然美味但属于中等嘌呤食物,食用后容易导致体内尿酸堆积,从而诱发或加重痛风症状,因此痛风患者要限制食用鹅肉。像周先生这种情况,是因为

短时间内过量食用鹅肉导致痛风发作。

专家介绍,痛风反复发作的危害很大,如由于关节炎的反复发作,就可能造成慢性痛风性关节炎,出现关节的肿胀、畸形、活动障碍,严重影响生活质量。还可能形成痛风石,痛风石可以沉积在关节及关节周围以及脏器,比如肾脏,心瓣膜,心肌,眼睑,主动脉等,也都会影响到生活质量。还可能造成肾脏损害,出现慢性尿路感染,或者尿酸结石,也可能导

致急性尿酸性肾病,甚至出现肾功能衰竭而导致死亡,还可能诱发心脑血管意外的发生。如果反复发作,严重者是危及生命的。

### 专家建议

要保持健康的生活方式,少吃高嘌呤食物,慎吃中等嘌呤食物,少喝碳酸饮料,多饮温水。

### 汇聚公益人 注入互联力

## 2021年度哈尔滨网络公益系列活动正式开始

本报讯(记者 张帆)助推网络公益,注入坚实力量,2021年度哈尔滨网络公益系列活动今日启幕,哈尔滨热心网络公益的人们,快来参与吧!

2021年度哈尔滨网络公益系列活动由中共哈尔滨市委网信办、哈尔滨日报社主办,ZAKER哈尔滨承办。活动即日起面向全市开展征集,凡积极参与哈尔滨公益事业、执行公益项目的个人及团体均可报名参加。主办方将为网络公益人物组建“哈尔滨网络公益联盟”,根据不同特点和实际需求,在未来不断为这些联盟成员和优

秀项目提供政策和资金等方面的支持,为更多优秀的公益行动插上信息化的翅膀,充分发挥互联力量,产生更大的公益动能。

近年来,哈尔滨网络公益活动发展迅猛,成就喜人,本次活动邀请谢尚威、焦宏伟、傅广洁、于冰、曲晶东五位极具特色的哈尔滨网络公益人物作为此次活动的“网络公益发起人”,由他们分别代表网络公益的不同领域,向全社会发出呼唤,号召更多人参与到网络公益中来,以更创新更全面的形式通过互联网为社会公益贡献力量。

活动时间:哈尔滨网络公益人物征集即日起正式启动,活动持续征集。  
 报名参与方式:扫描右侧海报二维码即可报名。



## “双11”的快递还没到? 这些原因或致投递延时

本报讯(记者 刘希阳)日前,市邮政管理局发布快递业务旺季服务消费提示,受疫情及雨雪降温天气影响,邮件、快件运递时效可能受到影响。

11月以来,因多家电商平台集中开展促销活动,快递业务量出现高峰。哈尔滨市邮政管理局提示广大消费者,近期受疫情和雨雪降温天气影响,邮件、快件运递时效可能受到影响,造成延误。同时,请广大用户注意了解本地区快递公司有关服务提醒,及时关注邮政管理部门和各快递企业网站上的有关提示信息。

记者从快递企业了解到,“双11”第一波投递高峰已经从8日开始显现。按照正常情况,每轮投递高峰持续2至3天。因疫情、天气等原因,第一波投递高峰哈市进港快件量低于预期,并且投递高峰被拉长、摊平。预计11月15日左右,哈市将迎来“双11”投递高峰,快递企业此前已经准备人力、物力,在落实疫情防控政策的同时,做好邮件、快件投递工作。

**YENOVA 业之峰装饰**  
更环保的高端装饰

## 关爱家人健康

# 业之峰环保装修24载

给您选择业之峰的8大理由

**公司规模** 公司成立于1997年,目前在北京、天津、成都、重庆、哈尔滨等22个大中型城市建立了直营分公司,并拥有90余家加盟公司,200余个店面,2000余名设计师,20000余名专业施工人员,构成了庞大的家装服务网络,在全国多个城市提供多等级的装修服务,满足不同消费者的需求。

**环保认证** 业之峰凭借二十余年的装修经验,在环保家装的路上不断探索与创新。正式通过环境保护部授权颁发的“十环认证”

**售后服务** 行业内率先荣获——“五星级服务认证”

**环保材料** 施工材料均是通过在全球材料采购系统甄选的卓越品质的环保材料,与市场同类材料相比,在环保性能上更优越,并由北京业之峰集团统一配送至分公司,杜绝工人在当地购买材料,以次充好。

**蓝钻工程** 借鉴欧洲施工标准的高品质家装

**一站购齐** 峰峰汇家居——业内领先的家居服务模式,经过业之峰悉心把关的建材大牌进驻峰峰汇大店,您不必再为购买装饰材料而东奔西跑,只需在业之峰峰峰汇家居即可轻松一站购齐优质价廉的品牌产品,为您带来省心、省力、省时的环保家装!

**品质保证** 所有品牌均经过严格筛选,以确保为客户提供一流品质的产品,为客户提供送货、安装、售后等周到而细致的品牌服务。

**环保保障** 在与客户签订常规施工合同的同时,业之峰还会与您签订《室内装修环保协议》。

诚聘 中高端家装设计师、设计师助理、家装顾问、网销员  
 优秀项目经理 招聘热线: 0451-82367278

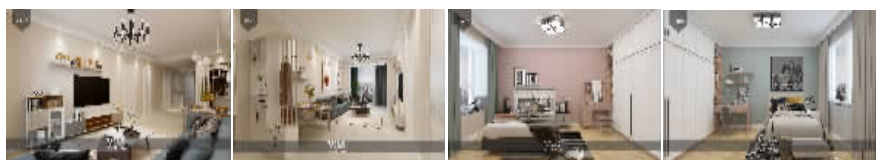
天气预报	今天	明天	后天
	-3℃至-7℃	-1℃至-11℃	-2℃至-12℃
	白天晴 西南风4-5级	白天晴 偏西风3-4级	白天多云 西北风2-3级
	夜间晴 西南风3-4级	夜间多云 西南风2-3级	夜间多云 西北风2-3级

**体彩** ■ 排列3 第21301期 622 ■ 排列5 第21301期 62281

**福彩** ■ 双色球 第21129期 04 15 21 27 28 29+10 ■ 3D 第21301期 521  
 ■ P62 第21301期 060037+1 ■ 22选5 第21301期 02 06 13 19 20

## 业之峰装饰

业之峰装饰  
 设计师:李海滨  
 装修风格:现代  
 案例名称:岁月静好



设计说明:  
 现代风格追求时尚与潮流,非常注重居室空间的布局与使用功能的完美结合。本户型方正,客厅、餐厅采光通透。因此设计师将客厅与餐厅结合成一个空间,增加了餐厅这一块的通透感。从玄关进入客餐厅的转折动线,在灰色的基底下,营造出自然又惬意的空间氛围。在空间布局时,设计师遵循业主使用习惯重新配置理想的格局比例,尽量增加收纳,在色系选择上以简洁温馨为主。

店面地址:哈尔滨市南岗区长江路99-13号四层 业之峰装饰  
 装修咨询热线: 0451-82368308 网址: www.yzf.com.cn