

数据显示，我国已成为结石发病率最高的国家之一，南方部分地区发病率超过10%。总的说来，人体形成结石的原因很多，除了生活在炎热地区、运动过少、患某些疾病等因素外，不良饮食习惯也是重要原因之一。



“吃出结石”的几个误区

以下几类易患结石

喝水少、水质差最易引发结石。常见的肾结石，就与长时间喝水不足有关。人体70%的成分是水，其代谢、排毒都需大量水分。饮水量太少，会增加血液浓度及肾脏负担，并导致尿液浓缩，易引起结石。建议成人每天喝至少8杯水。有些地区的饮用水是硬水，晶体、钙含量较高，会使人体尿钙增高，容易形成结石。

摄取过多高蛋白质食物。例如经常吃肉太多甚至拿肉当主食的人。蛋白质在体内消化代谢后，会增加尿液酸性，身体为平衡尿液酸碱度，会释放碱性的钙，钙与尿酸便会在泌尿系统中形成结石。

成人每天需60~80克蛋白质，经常大吃大喝的人易超标，可多吃果蔬并相应减少肉类摄入。

吃太咸有风险。体内的高盐分从尿液中排出时，也会增加钙排出量，使尿钙升高，易在尿液中与草酸结合形成结石。烹饪时可用蒸煮代替煎

炸，菜出锅时再撒盐，少吃咸菜、酱类等高盐食物。

嘌呤高的食物吃太多。如动物内脏、海鲜等。嘌呤的代谢产物是尿酸，尿酸过高，可能形成尿酸结石。吃嘌呤多的食物时最好别喝酒，应多喝些水增加嘌呤代谢、排出。

饮食中油水大。脂肪会阻碍尿酸代谢，导致血液中尿酸浓度增加，当水分摄入不足时，易产生结石。吃了油大的食物更要多喝水才能避免结石。

“吃出结石”的几个误区

误区1：吃菠菜豆腐汤会导致结石。菠菜等青菜含大量草酸，豆腐含钙丰富，人们觉得二者一起吃，会产生常见的草酸钙结石。其实，菠菜豆腐在一起，的确会产生草酸钙，但其

无法被人体吸收，也不会进入泌尿系统，而是随其他未消化的食物残渣，通过粪便排出体外，不会造成结石。同样的道理，奶茶中的草酸也不会导致结石。

误区2：吃富含钙的食物会导致结

石。很多人因害怕得结石，不敢吃豆腐、喝牛奶。其实，一般人或结石患者不需刻意回避含钙食物，形成结石的成分要在特定的尿液酸碱度下才会析出。相反，充足的钙会结合肠道中的草酸，形成不易被吸收的草酸钙，从而避免形成结石。建议成人每天喝300毫升牛奶，既能保障当天所需的钙，又不必担心过多钙导致结石。

误区3：吃太多维生素C含量高的食物会导致结石。维生素C在体内代谢后会产生草酸，有人担心吃太多高维生素C含量的食物会增加尿中草酸浓度。研究证实，饮食中吃大量维生素C与草酸钙结石的形成无关。除非依靠营养品等大量摄入，否则从饮食中获取的维生素C不足以成为结石病因。

误区4：喝啤酒可预防结石。因啤酒中的酒精和水分有利尿作用，便有了这一说法。研究表明，酒精的利尿作用短期内可帮助排尿，但若喝太多，不断排尿反而让水分流失更快，更易产生结石。

□李胜利

■心理咨询

没事就想买买买 我该如何克制疯狂的购物欲？

□本报记者 张晶

【职工困惑】

我的工作压力很大，家庭琐事也比较多，所以经常通过购物来缓解压力。其实买的很多东西都不是必需品，没有什么用途，但就是控制不住自己，没事的时候总想逛淘宝、逛京东，或者出去逛街。买东西的一瞬间觉得很开心、很满足，但买的太多也确实给我的生活带来了很多问题，这种疯狂的购物欲怎么克制呢？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：

购物消费的确能消磨时间，排遣寂寞，给生活带来一定的乐趣，也能在一定程度上释放和转移压力，对情绪起到调整作用。但购物需根据自己的实际情况量力而行，适度消费。有些购物者不计后果地乱花钱，消费已经超出了自己的实际能力，甚至通过透支信用卡或者借外债来满足自己源源不断的购物冲动，这种非理性、无节制的冲动购物不仅不能从根本上解决问题，可能还会产生更大的压力和更多的问题。

【专家建议】

怎样才能不过度依赖买东西带来的快乐，控制好自己的购物欲望，现实合理消费呢？

首先，充实业余生活，扩展减压渠道。生活空虚容易导致非理性购物，充实的生活可以帮助人们拓展视野，将不必要的消费欲望转为更有意义的生活情趣，在其中寻找到自己的价值和满足感；同时，职场人士特别是女性，面对工作和生活的双重压力，特别是在情绪很不好的时候，也会将购物作为释放压力的途径，因此要找到适合自己的减压方法，比如：运动、社交、唱歌、旅游、收藏等。

第二，改变支付方式。信用卡、支付宝等支付方式，一方面给生活带来了便利，另一方面也让消费者降低了现金从手中流出的失落感和丧失感；另外，可透支的支付方式很容易导致超负荷消费，因此购物上瘾的人最好使用现金支付，这样会清楚自己的消费情况，利于控制自己的购买行为。

第三，做好购物计划。购物上瘾的人通常会不假思索地买下自己中意的东西，而不考虑是否有必要，也没有考虑是否超出了自己的能力等，所以购物之前要养成“做计划”的习惯，列出自己需要的物品，以及每月购物的种类和额度，购物时拿出这个计划清单看看，如果超出自己的计划，就要对自己强制喊“停”，或者让周围人监督自己，逐步改掉冲动购物的行为习惯。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxl.org



工会提供心呵护
职工享受心服务

北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail：ldzzmys@126.com