

湖南出版投资控股集团主管、主办
国内统一连续出版物号：
CN 43-0057
第9161期
2026年9月9日 星期三
农历丙午年七月廿八
报料求助热线
0731-85571188
发行投诉热线
0731-85573388
接线时间：8:30-17:30
微博报料：@潇湘晨报



扫描二维码下载晨视频App

潇湘晨报 9月8日 9:36

医生提醒 别让高尿酸透支青春

近年来，高尿酸血症已成为继“三高”之后的“第四高”。数据显示，我国高尿酸血症患者已超1.8亿，近60%的患者是18至35岁的年轻人。其中，18至29岁青年男性患病率高达32.3%，30岁以下痛风患者占比从2010年的8%升至2025年的20%以上。“00后”“10后”患者不断增多，甚至出现13岁初中生每天喝饮料诱发痛风的案例。

究其原因，高糖饮料、奶茶中的果糖堪称“双重打击”——既促进尿酸生成又抑制排泄；海鲜烧烤配啤酒的高嘌呤饮食、长期熬夜与久坐少动，都在悄然推高尿酸水平。医生提醒，无症状高尿酸同样会损伤肾脏和血管，年轻人应少喝含糖饮料、规律作息、适度运动，别让“老年病”透支青春健康。

本版编辑：李哲 本版美编：方林敏
本版校读：傅卫锋

习近平同英国首相伯纳姆通电话

A02

一份属于大学城的青春生活版图

九月，和我一起探寻街巷烟火吧！

麓山南路也开学了

A05

麓山南路 LUSHAN RD.(S)

4号线 湖南大学站 湖南师大站

逛吃·小吃篇

11:30-22:30

天马牛肉饼 酥香多汁 6元/个

宫阿姨鸡蛋灌饼 酥脆蛋香 酱料独特

黄记手工绿豆饼 现烤现卖 10元/盒

老头子糖油粑粑 5元/4个 外脆内糯

逛吃·聚餐篇

欢聚食上 地道湘菜 人均实惠

成都小酒馆 川菜风味 建议提前取号

逛喝·糖水饮品

实分糖水铺 8元/碗 小料自由搭

天马小区清补凉 10+/杯 近15种小料

闲逛·打卡点位

东方红广场—岳麓山

湖大红楼 岳麓书院 登山徒步 经典休闲

后湖 文艺聚集地 散步休闲皆宜

AI制图。

这封万字家书,为什么让全网感动

A03

省医保局提醒 “医保二次报销”不存在

A04

联合国秘书长警告 极端天气“危险区”到了

A08

晨视频

三国最关键谈判 为什么在益阳举行

建安二十年(215)，孙刘两军在益阳(今湖南益阳)资水两岸对峙，大战一触即发。刘备取得益州后，孙权索还荆州遭拒，派吕蒙攻取长沙等郡，关羽率军三万余来拒。因曹操攻取汉中威胁刘备后方，加之鲁肃力主维系孙刘联盟，双方最终在益阳碧津渡展开谈判。结果以湘水为界平分荆州，史称“湘水划界”——孙权得江夏、长沙、桂阳，刘备得南郡、零陵、武陵。这场谈判暂时化解孙刘危机，奠定了此后十余年三国鼎立的基本格局。

热门视频



热门视频



这名常德小伙 为什么让山里的老人牵挂

常德石门县“85后”小伙覃道欣，网名“毛小欣”，一年多来走村串户帮山区留守老人销售山货。他脚穿褪色解放鞋，驱车深入大山，自备现金上门收购。收山货时，他总会凑整多给钱，还常给老人们带去日用品。87岁的徐上松住在山顶，山路陡峭，毛小欣挑着扁担往返8趟，帮老人运出400多斤玉米和蜂蜜。有老人说：“我不缺钱，就是孤单。欣哥来跟我说说话，我就欢喜。”今年7月，毛小欣入选“常德好人”，却因与山里老人约定上门收货而缺席了发布仪式。