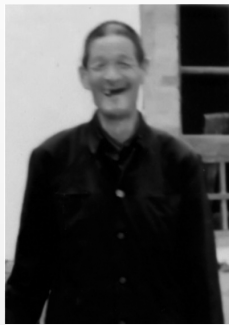


红 记  
色 忆

# 飞毛腿王朝礼



《水浒传》中的神行太保戴宗那样,行走若飞,快似奔驹,日行八百,素有“飞毛腿”之称,在抗日战争和解放战争中无数次出色地完成了传递情报的任务。

“飞毛腿王朝礼,逮兔子抓野鸡。”这是村里的孩子们给他编的顺口溜。1927年,王朝礼出生于邰马岭村烟家沟,从小就跑得快,经常跟着别人上山打猎。由于他没有土枪,就一个人悄悄地追赶野兔、山鸡,经常是别人还没打到任何东西,他已经逮住

了活蹦乱跳的野兔或振翅乱飞的山鸡。

1942年绛县县委、县抗日政府驻扎邰马岭后,当时只有15岁的王朝礼就参加了民兵自卫队,进了青年民兵培训班,经常到郭家庄、曹家山、叔把沟、里册峪、大晋堂等地收集情报。县委发现王朝礼朴实精干、传递情报及时、忠诚可靠,就派他到阳城军校参加了培训,后任命他为绛县县委、县抗日政府交通员。从此,他经常为县委政府传递情报,多次在翼城、沁水、运城、垣曲、阳城、武乡以及延安等地穿梭来往,有时连续往返几个来回,多少次遇到敌情,都能巧妙应对、化险为夷。

1943年秋的一天,地下情报员获悉了一份董封据点日军中队给磨里寨子城炮楼日军小队的一份情报,密令寨子城日军派人去沁水县下峪的水泉中投毒。太岳军区有一支部队就驻扎在沁水下峪一带,平时生活食用的都是下峪水泉的水。县抗日政府立即派王朝礼送情报,要求当天必须送到太岳军区驻下峪部队队部。当时已是上午10点,王朝礼在家拿了两个窝窝头,飞快地从邰马岭出发,翻山越岭,一刻也不

敢消停,终于在天黑前把情报送到。第二天,由寨子城据点派出的投毒特务绕过我抗日政府武装队的设防,秘密到达下峪水泉旁,正准备投毒时,被埋伏在水泉旁的战士擒了个正着。

1944年8月的一天下午,县委根据上级指示精神写了一封急件,要求王朝礼当天送到运城。王朝礼立即动身,抄近路从大推车上山到卧牛池,下苗家山到斜曲,翻山到张上,路过紫家、卓子沟、南城、留孟到冷口。太阳落西时,发现一伙日伪军,他就绕进一块高粱地,把信件放进鞋里。刚绕过村庄,又被一伙日伪军发现追了上来。经过搜身,鬼子从他身上只搜出了一个良民证,才放开了他。这时天已黑了,他就一路小跑,见人绕行,见村绕道,终于赶天亮前把信件送到了指定地点,交给了上级领导。

1946年5月的一天,县委交给王朝礼一份情报,让他送达沁水联络处,并要求他不准住宿快速返回。王朝礼早上从邰马岭的范家沟出发,途径石陵背、马儿崖,越过东西五岭到土坞,把情报送到了沁水联络处。首长看完信件后,接着又交给他一

封急件,让他交给绛县县委。王朝礼立即原路返回,至天明前回到邰马岭,把急件交给了县委。

1948年1月,河东县县委把河东第一辆自行车奖给了王朝礼,同时他被条东地委指名调往地委任交通员。1948年2月中旬,太岳二地委发给阳城军区急件。情况紧急,地委要求必须当天送到阳城军区。天不明,他就从翼城县的北台骑自行车出发。为了及时赶到,他抄近路,走的几乎全部都是羊肠小道,平路骑“洋马”,上坡“马”骑人,满脸汗珠遮挡眼睛,汗水渗透了衣服,也没有歇一下脚,只是拼命地赶路,终于赶下午6点前把急件送到了阳城军区。阳城军区又派王朝礼向武乡八路军送密件,他又马不停蹄地把密件送往武乡八路军军部。密件送达武乡后,八路军军部又让他给临汾送密件,他又将密件安全送达临汾作战联络处。就这样,交通员王朝礼整整跑了三天三夜,忍受了千辛万苦,圆满完成了解放临汾的送信任务。

## “老年病”的痛风 也开始找上年轻人了

痛风发作时的疼痛,足以让一个雄鹰般的成年人流下悔恨的泪水。但原本以为年纪大了才容易得痛风,没想到一直控制饮食爱健身的年轻人,就因为爬了一次山也会中招……

没错!和高血压、脑梗等疾病一样,曾经我们认为是“老年病”的痛风,也开始找上年轻人了。

### 痛风究竟是怎么来的?

高尿酸血症和痛风,根本原因都是身体里的尿酸代谢出了问题。尿酸高了,风险就来了。

尿酸,是人体嘌呤代谢的最终产物。正常情况下,90%尿酸会被人体重吸收,剩下10%则会通过尿液、汗液、粪便的形式排出人体,让体内的尿酸水平保持着动态平衡。但如果生产过多,或者排出不及时,就会导致体内尿酸积蓄。

人体每天都在源源不断地生产尿酸,这些尿酸分内源性的尿酸和外源性尿酸,内源性尿酸约占其中的80%,是人体内细胞衰老分解过程中产生的;外源性尿酸约占20%,是人体为了消化分解食物摄入的嘌呤物质所产生的。

尽管内源性尿酸贡献了总尿酸水平的80%左右,但它属于正常代谢产物,并不会对我们的健康产生影响。我们也不能对这个水平进行控制——只要机体还在正常运转,这部分的生产量就不可避免。

体内的尿酸积蓄过多,主要是因为我们的吃得太多,导致外源性尿酸生产超标。当我们通过食物摄入的嘌呤超过正常产生和分解代谢的极限值时,就会导致血尿酸水



平失衡。

部分海产品、牛羊肉都是常见的高嘌呤食物,也难怪痛风过去都被称为富贵病——不是有钱人,谁能顿顿大鱼大肉啊?不过随着经济水平的发展,现在普通人也能随心所欲吃海鲜、牛羊肉了,也难怪痛风会“走入寻常百姓家”。

### 如何远离痛风?可以试试这9点!

海产品、牛羊肉,吃要适量!  
想要降低痛风风险,首先要控制海产品的食用量。经常食用海产品的人群比很少吃海产品的人群,痛风风险率约高了1.5倍。摄入过多牛羊肉,也会提高尿酸水平。内蒙古、新疆等牛羊肉消费大省,在高尿酸血症的发病率也很高。内脏,也是嘌呤一大来源,既喜欢吃牛羊肉又擅长花式吃内脏的川渝,也是痛风高发。

除了肉,的品类也有影响,肉的质量也很重要。由于高脂肪饮食会促进尿酸代谢紊乱,吃肉时还要尽量选含脂肪量低的,烹饪前最好焯水去掉一部分嘌呤,比如吃潮汕牛肉锅的时候吃肉就行,肉汤就别喝了。

### 蔬菜、蘑菇类,要适量吃

蔬果和蘑菇中也有一些高嘌呤选手,如豆类、菠菜、花椰菜、紫菜、木耳、芦笋、芹菜、香菜以及香菇、茶树菇、滑菇、猴头菇、榛蘑等。

但相比动物性高嘌呤食物,植物性的高嘌呤食物其实并没有那么强的“杀伤力”,像一些豆类中含有的其他营养物质反而有助于降低尿酸水平。因此,在美国和欧洲的高尿酸血症诊治指南中都只建议了限制动物源性食品的摄入,但并没限制富含嘌呤的蔬菜和富含嘌呤的水果的摄入。

### 含糖饮料小甜点,别喝别吃!

除了日常饮食中的高嘌呤食物会直接影响尿酸水平,一些其他饮食习惯则会加重尿酸的积累。

高糖食物尤其是高果糖食物,会加速尿酸的形成。一项在美国进行的调查就发现,通过含糖汽水摄入过多的添加糖,会明显提高高尿酸血症患病率。与不喝含糖汽

水的人相比,20~34岁的年轻男性中,有喝含糖汽水习惯的人患病风险增加了1.5倍,在35~49岁的人群中风险则增加了1.5倍。

由于雌激素能抑制嘌呤分解,提高尿酸排泄,女性的高尿酸血症发病率低于男性,且多发于绝经前后雌激素水平降低时,但添加糖的摄入同样会影响女性的发病率。年龄大于35岁的女性因过度摄入添加糖,患病率也提高了1.6~2.3倍。

### 适当减减肥,真的更健康

肥胖还会放大添加糖对高尿酸血症患病率的影响。单纯的肥胖,本就会提高高尿酸血症的风险,其机制可能是过多的脂肪堆积会产生、积累尿酸,尤其是内脏脂肪的堆积更会导致尿酸生成激增,肥胖人群通常都伴随着高尿酸血症、糖尿病等一系列的代谢紊乱问题。

### 水果可以适量吃,选对就放心

此外,需要注意的是高糖饮食和痛风的关联,主要还是添加糖上,也就是含糖饮料、甜点、糖浆等都要少吃或不吃。而水果、蔬菜中的“天然糖”则不用过度担心。尽管短时间内摄入大量富含水果会导致尿酸水平升高,但经常食用适量的水果反而能促进尿酸排出,因此即使是痛风患者依然可以选择低果糖含量的水果食用,比如西瓜、草莓、菠萝、樱桃、蓝莓等。

每日适量摄入水果,其中丰富膳食纤维、维生素等对人体有十分重要的作用,其中维生素C还被研究证明对于调节血尿酸水平有一定作用。

### 这次,多喝水是真的有用

由于我们需要通过水为载体以尿液、汗液形式排出多余尿素,如果长期饮水量不足就会导致尿酸排出受到影响,饮水过少是高尿酸血症和痛风的危险因素,如果已经痛风发作,每天喝到2000ml以上的水来增加尿酸排出量,还起到缓痛风的作用。

### 咖啡,可以适量喝!

如果觉得纯水的效果还不够好,可以试试咖啡。在美国的两项研究就发现,每日喝4杯以上咖啡的人,痛风风险比不喝咖

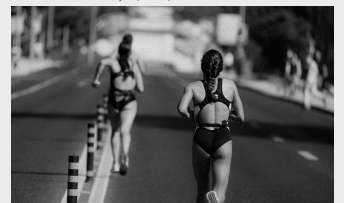
啡的人降低了40%。在英国进行的另一项研究中发现,每天喝三杯咖啡的人,患病风险也明显降低了。

不过由于咖啡摄入量过多也会引起其他问题,喝咖啡也一定要适量,每天只喝一杯咖啡,其实也能降低痛风风险,美国人和英国人喝那么多,更可能的原因不过是……他们是真的爱把咖啡当水喝。

### 酒,别喝!什么酒都不行

酒精和痛风的关联应该很多人都有所了解,但一个很常见的误区是:只有啤酒有害,白酒、红酒都能喝。实际上,只要是酒都会提高患病风险,啤酒只是其中危害最大的一种罢了。如果已经是痛风患者或者有高危风险,就别想着喝酒解千愁了,只能是越喝愁越多。

### 运动适度,更健康



不过对于高尿酸血症和痛风患者而言,并不是所有迈开腿的运动都适合。就像开头的29岁女孩,过高强度的运动有时反而会诱发痛风。

在高强度的无氧运动中,为了供能,肌肉内会产生大量尿酸的原料——腺苷和次黄嘌呤,它们代谢后就会提高体内血尿酸浓度。而剧烈运动导致的出汗增加、尿量减少,也会影响到尿酸的排出过程。高强度运动后肌肉组织内还会产生大量乳酸,降低局部pH值,促进尿酸结晶,进一步阻碍尿酸排泄。

### 科普之窗

主办:绛县科学技术协会