啤酒+撸串 深夜剧烈腰痛来袭

肾结石夏秋换季高发 预防要多喝水勤活动

45岁的王先生忙完一天工作，约上好友宵夜小聚。几杯冰啤酒下肚，搭配烧烤撸串，吃得酣畅淋漓。酒足饭饱回到家中，他倒头便睡。可入睡没多久，就被突如其来的剧烈腰痛惊醒。那种刀割样的绞痛，王先生至今还心有余悸。疼痛从左侧后腰开始向下游窜，疼得他在床上翻来覆去，坐也不是躺也不是，浑身冒冷汗，还一阵阵犯恶心，按揉热敷也丝毫不见好转。家人赶忙拨打120，连夜送他来到天津医科大学第二医院（简称医大二院）急诊。泌尿系彩超显示，王先生左侧输尿管下部有一长径约1.2厘米的结石，同时伴随轻度左侧肾盂积水；尿常规可见大量红细胞。最终确诊为泌尿系结石、急性肾绞痛。王先生被转入该院碎石中心接受碎石治疗。

医大二院碎石中心主任高宏伟主任说，夏秋交替季是泌尿系统结石的高发季节，男女比例4:1，40岁至50岁的中青年男性是主要就诊群体。

他提醒市民，小小的结石看似小病，却会带来肾积水、肾功能不全等严重健康隐患。日常出现腰痛、血尿等不适，要先到正规医院完成泌尿系超声、CT等综合影像检查，发现结石由专科医生评估后，可选择保守排石、体外冲击波碎石或微创手术。治疗后坚持定期复查，牢记多喝水、控饮食、勤活动，从源头减少结石发生和复发。

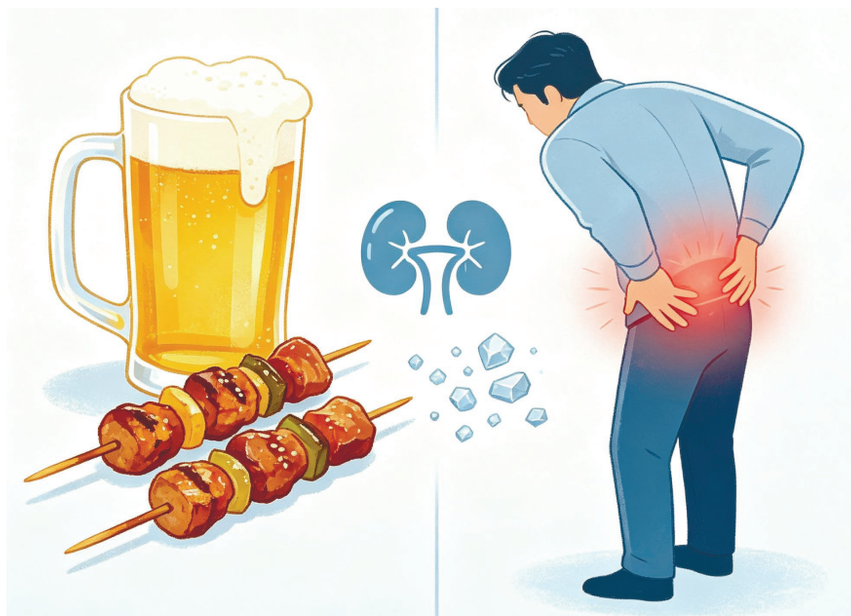
久坐喝水少结石发威 成人日饮水至少2000毫升

高宏伟主任指出，首先，夏季天气炎热，人体大量出汗，补水不及时，尿液量显著减少，尿液浓度升高。尿里的钙、草酸、尿酸、磷酸盐等结石核心溶质浓度超标，极易析出微小结晶，结晶不断黏附聚集，就逐步长成结石。其次，夏季阳光充足，皮肤大量合成维生素D，加速肠道钙吸收，血液、尿液中钙离子含量上升，和草酸结合生成草酸钙结晶的概率大幅增加。

而夏季的作息和饮食习惯也助推结石形成。在作息方面，高温闷热让人不想活动，户外运动也减少，细小结晶无法随尿液排出，极易沉积在肾盂、肾盏长成结石；熬夜、疲劳会造成身体代谢紊乱和肾脏滤过功能不稳定，结晶更容易滞留。在饮食方面，第一，冰镇饮料、奶茶、甜果汁等高果糖饮料会加速体内尿酸生成，诱发尿酸结石；第二，烧烤、啤酒等高嘌呤饮食催生高尿酸，酒精利尿同时加速脱水，双重因素加快结晶沉积；第三，大量食用富含草酸的瓜果蔬菜，如菠菜、苋菜、芒果、浆果等，喝水不足时尿液浓缩草酸更易和钙结合形成结石。

高宏伟主任说：“基于上述原因，一整个夏天攒下的‘家底’，到了夏秋交替的时候就开始‘算账’。”

高宏伟主任说，预防结石发作，饮水管理是重中之重，核心原则是“少量多次、全天均匀补水”。日常成年人每日饮水量2000毫升至2500毫升；户外高温作业、出汗量大时提升至3000毫升至3500毫升，目标是每日尿量维持在2000毫升左右，尿液呈清澈淡黄色最佳，深黄色代表严重缺水。饮水方式上严禁一次性猛灌、口渴才喝水；每小时喝100毫升至200毫升；睡前1小时喝200毫升温水，夜间起夜可补100毫升，稀释夜间浓缩尿液，因为夜间是草酸沉积高峰期。饮水优选白开水、淡柠檬水、淡柑橘水（柠檬酸可抑制结晶）；要少喝浓茶、浓咖啡、碳酸饮料、高糖奶茶、啤酒。



肾结石更“青睐”男性 尿路梗阻可影响肾功能

“泌尿系统就相当于一套水处理装置，肾脏是过滤器，输尿管是输送管道，膀胱是储水池，尿道负责排出尿液。”高宏伟主任说，“尿液里各类矿物质存在溶解上限，溶解不掉的物质就会像滚雪球一样不断变大，长期沉积在肾脏，顺着肾脏内部结构长成形状、大小不同的结石。”

我国流行病学统计显示，泌尿系统结石年龄上分为两大高发区间，25岁至35岁青壮年、55岁至65岁中老年人。男女发病比例3:1，这可能是因为雄激素促进结石形成，雌激素能够抑制草酸生成，对女性形成天然保护。有结石病家族史、尿路畸形、长期饮水不足、久坐少动、长期卧床者以及高温作业人群，如建筑工人、外卖快递员等都是泌尿系结石的高危人群。另外，高盐、高糖、高嘌呤饮食和嗜浓茶咖啡、酗酒人群以及高血压、高血脂、高血糖、高尿酸人群的结石发病风险大幅上升。

高宏伟主任说，输尿管结石通常是肾内结石掉落造成的。结石表面多带棱角，移动时会划破或者长期摩擦尿路黏膜，会反复诱发血尿。黏膜长期受刺激还有诱发肿瘤的风险。如果结石持续堵塞输尿管，形成持续性肾积水，会造成肾实质变薄，严重的会丧失肾功能。另外，结石梗阻还容易诱发泌尿系感染，尤其是合并糖尿病的老年女性以及肿瘤、长期口服激素的患者，感染可能会发展成感染性休克，危及生命。

剧痛血尿是典型症状 “静息结石”风险更高

“泌尿系统结石的常见症状有疼痛、血尿、尿频等。结石导致的急性肾绞痛的疼痛等级仅次于分娩。肾结石脱落堵塞输尿管后，肾盂压力急剧升高，会突发剧烈腰腹疼痛，痛感可放射至同侧大腿内侧，并会连带恶心、呕吐、肠胀气，患者腹部胀满，连饮水都十分困难。但疼痛是身体的保护预警，能督促患者及时就医。”高宏伟主任说。

有相当一部分结石患者日常没有明显症状，在体检或者其他疾病检查中偶然发现，而这种“静息结石”风险更高。长期输尿管梗阻会悄无声息地损伤肾脏，等到出现不适，肾功能已经严重受损。因此泌尿系统结石切勿抱有“不疼就不用管”的想法，更不要自行服用止痛药掩盖身体预警。而一旦出现尿路梗阻合并发热，哪怕是轻微不适、持续低烧，也需立刻就诊，特别是糖尿病、长期服用激素、免疫力低下等人群，结石伴随发热，必须马上到医院处理。

此外，结石引发的血尿，一是肉眼血尿，尿液呈鲜红、暗红、酱红色；二是镜下血尿，肉眼无异常，尿常规查出潜血加号。血尿轻重和病情严重程度不直接挂钩，发现尿液异常必须就诊。

阶梯式个性化排石 小结石喝水运动可排出

医大二院是国内较早开展泌尿系统结石碎石治疗的医疗机构，该碎石中心2025年接诊碎石患者9000余人次。“不是所有结石都需要碎石，结石诊疗有完整规范流程，先检查定位、评估并发症、查找病因，再制定方案。泌尿系彩超是首选筛查和检查技术，CT是结石诊断金标准，核磁不作为结石常规检查。相关检查还包含血常规、尿常规、24小时尿代谢检测，反复长结石的患者还需完善甲状旁腺激素、结石成分分析，必要时开展基因检测找到结石根源。”高宏伟主任表示。

高宏伟主任说，泌尿系结石的治疗通常采取阶梯式个体化治疗方案。0.6厘米以内的小结石，肾绞痛症状不明显，可以通过多喝水、适当增加运动量或者使用医院配备的专用排石床自行排石。居家可借助跳脚、跳绳、蹲跳辅助排石。此类患者需半年复查，出现腰疼、血尿等症状及时就医。

出现急性肾绞痛的患者，小于2厘米的肾结石和小于1.5厘米的输尿管结石，正确评估后可以进行体外冲击波碎石治疗，碎石后配合大量饮水、运动排出碎渣。体外冲击波碎石治疗不佳或结石巨大、重度肾积水，可以进行经皮肾镜取石术或输尿管镜手术取石的微创手术治疗。近年来，新技术爆裂波碎石在国外已批准用于肾结石的治疗，靶向微泡碎石术仍处于试验研究阶段。

高宏伟主任还特别强调，体外冲击波碎石治疗后需按照医嘱复查，残石未排净可再次碎石。由于结石整体复发率超过50%，治疗完成不等于根治，患者需要终身随访，每年复查泌尿系彩超。建议首次排出结石留存标本做成分分析，针对性调整饮食生活，还可大幅降低复发概率。如果是尿酸结石，通过正规药物溶石治疗有很好的疗效。

赵津 （据《天津日报》）

文博撷珍

年轻人“入戏” 非遗“有戏”

——一座滇戏博物馆的焕新探索

戏台上，穆桂英、白素贞等同台亮相；戏台下，没有整齐排列的高桌矮凳，没有票友拍手叫好，反倒是年轻人化着戏妆，穿着戏服，头戴珠翠，来来往往，快门声此起彼伏。

近段时间，这样的场景每天都在昆明牛街庄滇戏博物馆（以下简称滇戏博物馆）上演。慕名而来的年轻人，不求成为“票友”，但求成为“戏中人”。这种沉浸式体验为传统戏曲打开了新的入口，也带来一道新考题：如何让一时的兴趣沉淀下来，将“体验热”变成“传承好”，用互联网的流量助力戏曲薪火相传？

一身戏妆 年轻人成为“戏中人”

滇剧起源于清朝道光年间，是云南传统地方戏剧剧种，2008年列入国家级非物质文化遗产代表性名录，被誉为“滇粹”。滇剧由丝弦、胡琴、襄阳三大声腔构成，分别源于秦腔、徽调、汉调，又以昆明正音为基础，融入云南民间曲调，在长期流传中逐渐形成独具地域特色的艺术风格。

近年来，《主角》等影视作品以新的艺术表达展现戏曲魅力，推动传统戏曲在年轻群体中获得更多关注。滇戏博物馆抓住这一契机，通过社交媒体推广戏曲体验服务，预约档期已经排到10月。

“以前一直存在无法‘破圈’的问题。剧团走不出去，年轻人也很难主动走进来。”2023年，23岁的张珂回到故乡，看到馆里的老人相继离世，承载她童年记忆的剧院逐渐冷清。作为张氏家族第五代滇剧传承人，她开始尝试借助自媒体让更多年轻人认识滇剧。“戏曲本身就是产品，我们不一定要卖戏票，可以让他们通过多种方式沉浸式感受滇剧的美。”

“过去，唱戏的是老人，看戏的是老人，唱的也是老传统。”今年56岁的张氏家族第四代滇剧传承人张春丽回忆，“我们馆的戏曲体验降低了门槛，没有基础的年轻人也可以了解滇剧。”

有人冲着独特妆造而来，也有人想满足对传统戏曲的一点好奇。但当戏妆上脸、戏服上身、镜头定格下一招一式，传统戏曲不再只是博物馆里的展品、屏幕上的片段，而成为一次可以亲身参与的体验。

过去，台下观众年龄断层、演员迫于生计离开，滇戏博物馆面临生存压力。如今，从戏曲妆造、研学活动，到公开课和付费课，新的传播方式让年轻人与滇剧之间的距离逐渐缩短。与此同时，这些项目带来的收入也在支撑着剧团和场馆的日常运转，让这方聚集着众多滇剧业余爱好者的戏台得以延续：戏服、头面等传统戏曲用品得到更新和维护，部分曾离开舞台的业余滇剧演员重新参与传承。

但妆造体验带来的流量，也引发了讨论。“流量之下，针对我们开设妆造体验的初衷，出现了一些质疑的声音。”但滇戏博物馆非遗滇剧宣传大使、青年剧评人甘泉认为，许多事情，都是从了解先开始的。

“先让他们成为一个好的观众，再喜欢上一个小的片段、一个唱段、一个剧目，逐步加深对滇剧的了解。”滇戏博物馆的公开课上，甘泉面对零基础学生，从滇剧的起源、声腔到艺术特点娓娓道来。除了开放免费公开课，邀请专业演员进行教学外，滇戏博物馆还开设系统课程，吸引近40名学生报名学习。部分体验者在接触戏曲妆造后，又提出上私教课的需求。

从“体验一次”到“想学下去”，滇戏博物馆没有将非遗体验项目停留在视觉层面的吸引和形式上的浅尝辄止，而是让一次体验成为认识滇剧的入口，为传统戏曲的传承打开一扇门。

快门是入口 并非终点

有人说，快门也是“门”，年轻人换上一身戏服，在几个小时内就能“入门”。然而，快门是入口，并非终点。按下快门的那一刻，传统戏曲确实被“看见”了，但从认识滇剧，到成为一名真正的滇剧演员，中间还有一段漫长的路。

在牛街庄这个“戏窝子”，不少孩子从小耳濡目染，年少时便有机会登台。“第一次登台的时候13岁，张勇老团长也没说让我唱什么，上去摆了两个动作就下来了。”滇戏博物馆演员兼化妆师张红娟回忆。

而在云南省滇剧院，演员则需要经历更加系统、长期的专业训练。“传统戏曲的传承门槛一直很高。”云南省滇剧院副院长赵国彩说。一个眼神、一段唱腔、一套身段，都离不开戏曲演员数十年如一日的打磨。

赵国彩介绍，目前云南全省从事滇剧表演的专业人员不足200人，真正意义上的专业滇剧院团只有“两家半”——云南省滇剧院和玉溪市滇剧院两家完整的滇剧院，以及楚雄州民族艺术剧院、曲靖市滇剧花灯剧非物质文化遗产保护传承展演中心中仍在从事滇剧表演的少数演员。

作为地方戏曲，滇剧市场空间有限，就业出口相对狭窄，也使年轻人选择学习滇剧时更加谨慎；学习人数减少，又进一步影响人才发掘与储备；无人唱戏，导致观众接触滇剧的机会减少、市场活力难以提升。

3年前，“00后”青年演员徐清源和近20名同学一起入职云南省滇剧院，成为剧院最年轻的一批演员，同时也是云南文化艺术职业学院戏曲学院最后一批滇剧系学生。“学戏要吃苦耐劳。练功很枯燥，在独立演出之前还要经历跑龙套的阶段。”徐清源13岁开始在母校学习滇剧，经过近10年训练后，才正式登台。

体验门槛降低，不代表传承门槛也随之降低。对年轻人而言，换上一身戏服、拍下一组照片，也许只需要几个小时；但要真正学会一出戏、站稳一方舞台，却需要多年积累。更现实的是，即使愿意学，也要面对专业教师、学习机会和就业空间等一道道门槛。

把“体验热”变成“传承好”

沉浸式妆造体验的出现，为年轻人提供了一条更加轻松的接触路径——不必先成为“票友”，而可以先从扮演一个角色开始认识传统戏曲。然而，对于地方剧种的传承而言，更难的问题在于：看过之后，会不会再来？喜欢之后，会不会想学？学了之后，又有没有机会走上舞台？

“我觉得牛街庄滇戏博物馆的爆火对滇剧来说是一种很好的宣传，大家通过这个平台了解到云南有滇剧这个剧种。”云南省滇剧院一级演员、演出二团团长邓莱莎说。但她认为真正的戏曲传承仍要回到舞台。

传承滇剧文化，既要让更多人体验戏曲的服装和妆面，更要让演员和观众在舞台故事中产生共鸣。戏曲，不应束之高阁，成为躺在展柜里的“文物”。它需要演员登台，需要观众入场，也需要一声叫好、一次回应，在真实的舞台现场完成情感交流，保持鲜活的生命力。

云南省滇剧院也在尝试通过“戏曲进校园”活动，让更多青年观众近距离接触滇剧。“三个月前，我们去云南民族大学演出滇剧《烂柯山下》，当时我们以为同学们会坐不住，但是竟然有很多同学三刷，一场不落。”邓莱莎记得，那些原本不了解滇剧的年轻人一次次走进剧场，甚至在演出结束后热情地上台互动，握着她的手，红着眼眶问她“能不能让巧凤活过来”。



一个角色让陌生的年轻人与舞台产生了连接，观众与戏曲之间的距离，也在这样的现场回应中一点点缩短。“对一名戏曲演员而言，最大的幸福和鼓励，就是为更多观众演出，在服务观众的过程中与观众产生共振。”说起同学们在她社交媒体账号下的热情互动，邓莱莎笑了起来，“我们作为专业剧团，曝光度还是不够，不然滇剧会更受到年轻人的喜欢。”

一场校园演出，观众可能只有数百人；而一次戏曲体验经由互联网传播，可以突破剧场的时空限制，触达成千上万的潜在观众。滇戏博物馆正是借助这样的方式，在更贴近日常的场景中，为地方戏曲打开新的传播出口。

据张珂介绍，截至目前，已有近2000人次走进滇戏博物馆进行了戏曲拍摄。普通人站上滇剧舞台，描一张戏妆、唱两句念词、学几招身段。对于滇剧而言，这也是近年来少见的来自全国年轻群体的广泛关注。但也要看到，“体验热”不等于“传承好”。从接触滇剧、认识滇剧，再到传承滇剧之间，仍有一段漫长的距离。

如何让这段距离不再遥远？民间力量按下了“快门”，专业力量也在尝试搭起从兴趣走向传承的桥梁。

“直到有云南省滇剧院的老师来指导我们之后，我们的戏曲学习才慢慢正规起来，大家进步才更大了。”张红娟表示。在7月21日举行的“牛街庄滇戏传承班”开班仪式上，云南首位梅花奖得主王玉珍老师也来到现场讲学，为民间传承提供专业指导。对于刚刚接触滇剧的人来说，这样的指导意味着，戏曲体验不再只是一次拍摄，而开始有了更具体的学习路径。

这种专业赋能也正在向更多基层传承点延伸。“不光是牛街庄滇剧团，我们还有大石庄滇剧传承基地，在楚雄、腾冲、凤庆等地也都有非遗传承的帮扶点。”赵国彩介绍，“专业院团具备可持续发展的能力，这是我们的优势。”

从一套戏服到一个剧种，从一方戏台到一座城市，滇剧正在寻找新的生存空间。民间剧团更贴近群众，能够解决“如何让更多人接触戏曲”的问题；专业院团拥有完整的艺术体系和人才培养机制，守护着地方戏曲传承的根基，二者相互支撑，为滇剧的传承发展注入新的活力。

在滇戏博物馆，年轻人仍在换装、上妆、举起手机。镜头里的他们短暂成为“戏中人”，而戏台之外，真正漫长的传承才刚刚开始。

（据《新华每日电讯》）