

【同仁大讲堂】

# 春节吃吃喝喝，当心 TA 来“拜年”！

春节聚餐是亲朋好友们期盼团聚闲聊家常的好机会，而“吃”总是离不开的主题。长假里，往往上一顿吃完的还没消化，下一顿又开始了，大家的饮食和作息都不自觉地开始切换到“春节模式”。春节的饭局对某一类人来说，简直就像是在“渡劫”。稍微多吃了点，可能就会引来一位“瘟神”，折磨得他们死去活来。这位“瘟神”就是痛风！

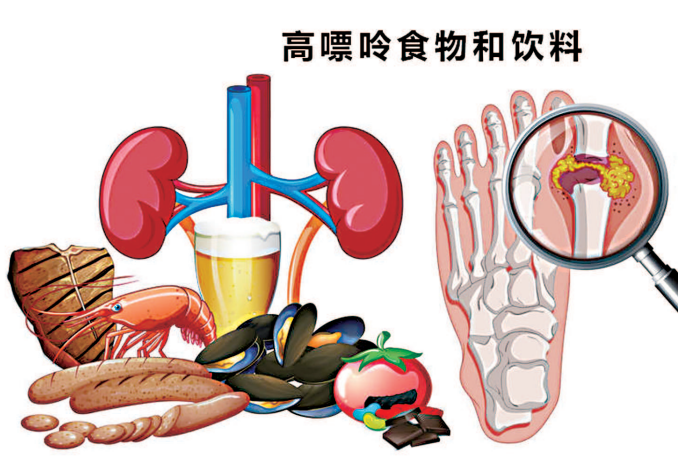
## 痛风究竟是何方神圣？

痛风的罪魁祸首是一种名为嘌呤的物质，它分解代谢后形成一种产物——尿酸。如果人体摄入的嘌呤过多，或者嘌呤代谢发生紊乱，血液中的尿酸都会异常升高，出现高尿酸血症。尿酸浓度高就好比水里的盐浓度太高，慢慢被析出来形成“尿酸结晶”，沉积在关节内，长此以往，最终容易出现痛风。

痛风，自古就有，古人取名为“白虎历节”，意为痛风发作时，就如同老虎在啃食关节一般。可想而知患者是多么痛苦。然而，痛风并不就只是痛这么简单，它按照病情的发展阶段，表现也不一样。

在无症状高尿酸血症期，仅能查到血中尿酸升高，无任何外在表现。等到关节变得红肿热痛时，多数患者才会开始重视。大多数患者第一次发作的关节是第一大脚趾，也有部分人发作在踝关节或膝关节。

但是，不痛了不代表尿酸消失



了，痛风好转后进入间歇期。这时候如果痛风没有得到很好的治疗，血尿酸水平波动大，就会反复发作，形成了痛风石，严重者会导致关节僵硬畸形，影响正常生活。

除了损伤关节之外，痛风还是一名沉默的肾脏杀手！肾脏作为全身血液的“过滤器”，尿酸会在肾脏间质结晶沉积，在尿路洗出后，聚少成多形成尿酸性肾结石。

此外，由于痛风的发作，不少患者会服用止痛药，长期大量服用止痛药很容易导致肾功能损害，令肾脏功能雪上加霜。

## 学会这几招，痛风绕道跑

为了避免得痛风，当在高尿酸

血症阶段，患者就应该注重饮食控制和调整生活方式。

### 支招 1：怎么动

控制体重，规律运动。配合医生进行降尿酸治疗，按时服药，定期去医院复查。

### 支招 2：怎么吃

忌吃嘌呤含量高的动物性食物（嘌呤含量> 150mg/100g 食物），适量食用嘌呤含量 50–100mg 之间的食物，多吃嘌呤含量 <50mg 的食物。

### 支招 3：怎么喝

禁饮黄酒、啤酒和白酒，因为酒精会减少尿酸的排泄，从而升高血尿酸的水平，增加高尿酸血症患者痛风发作的风险。白开水是最佳饮

品，也可以喝低脂或脱脂奶制品，还可以喝茶或咖啡饮品，但要避免那些额外添加糖的咖啡或茶饮。

### 支招 4：怎么煮

因为嘌呤是水溶性的，对于那些嘌呤含量稍高的肉类，可以选择煮沸后弃汤食用的方法。

## 痛风的三大误解

### 误解 1：苏打水可以随便喝

高尿酸血症患者应该适当碱化尿液，这样有利于尿酸盐结晶溶解和从尿液排出，普通苏打水呈弱碱性，因此大多数高尿酸血症患者喝苏打水是有道理的。

但是，长期大量饮用苏打水会引起碱血症，而且一些苏打饮料中添加了糖分，不仅会增加能量摄入，果糖等物质还会影响尿酸排泄。因此，切勿盲目大量饮用苏打水，是否需要多喝苏打水要看尿的酸碱度。

### 误解 2：不能喝红酒

之前说了禁饮黄酒、啤酒和白酒，关于能不能喝红酒一直存在争议。最新的《无症状高尿酸血症的管理共识》指出，对于高尿酸血症患者来说，饮用啤酒和白酒是有害的，而对于红酒并没有限制，数据显示适量饮用红酒并没有增加血尿酸水平。

### 误解 3：不能吃豆制品

豆制品虽然含有丰富的嘌呤，会让血尿酸水平上升，但豆制品同时具有促进尿酸排泄的作用，且后者作用

更强。另外，豆制品在存储和加工过程中会流失掉一部分嘌呤。所以，你吃完豆制品，血尿酸水平不但不会升高，反而还会降低。

疾病的出现，是多种因素累积的结果；疾病的防控，需要从细节入手，把握好每个环节，尤其在节日期间，更要注重饮食起居，是预防痛风等各种疾病的必要措施。

（同仁医院供稿）

【招聘信息】	
上海红海捷程服务外包有限公司	
邮政支局营业窗口柜员	
要求：大专学历,20 至 35 周岁,做五休二	
月薪:3400 至 4500 元	
上海财安金融服务集团股份有限公司	
银行大堂助理	
要求:大专学历,35 周岁以下,做五休二	
月薪:4000 至 5000 元	
上海禹冉电子科技有限公司	
销售助理	
要求：高中学历,35 至 55 周岁,做五休二	
月薪:4000 至 5000 元	
上海世纪联华超市长宁有限公司	
超市收银员	
要求:初中学历,45 周岁以下,做一休一	
月薪:3150 元 + 考核奖	
海鹰物业	
小区保安	
要求:初中学历,60 周岁以下,做二休二	
月薪:2480 元到到手	
上海泰馨商贸有限公司	
文员	
要求：大专学历,20 至 25 周岁,做五休二	
月薪:3500 元到到手	
上海新夏都物业有限公司	
项目助理	
要求:大专学历,45 周岁以下,做五休二	
月薪:6000 至 8000 元	
泰阁保安	
银行保安	
要求:初中学历,57 周岁以下,做六休一	
月薪:4200 元左右	
绿客门(上海)贸易有限公司	
西餐厅领班	
要求：中专学历,18 至 35 岁,做六休一	
月薪:5000 至 7000 元	
联系人:冯老师	
联系方式:52160606–2007	

## 【便民】

# 个税综合所得年度汇算清缴 3 月 1 日起开始办理

国家税务总局发布公告，规定相关纳税人需要在 2021 年 3 月 1 日至 6 月 30 日办理 2020 年度个税综合所得汇算清缴。

## 年度汇算的内容

依据税法规定，2020 年度终了后，居民个人（以下称“纳税人”）需要汇总 2020 年 1 月 1 日至 12 月 31 日取得的工资薪金、劳务报酬、稿酬、特许权使用费四项所得（以下称“综合所得”）的收入额，减除费用 6 万元以及专项扣除、专项附加扣除、依法确定的其他扣除和符合条件的公益慈善事业捐赠（以下简称“捐赠”）后，适用综合所得个人所得税税率并减去速算扣除数（税率表见文末），计算本年度最终应纳税额，再减去 2020 年度已预缴税额，得出应退或应补税额，向税务机关申报并办理退税或补税。具体计算公式如下：

应退或应补税额 = [（综合所得收入额 – 60000 元 – “三险一金”等专项扣除 – 子女教育等专项附加扣除 – 依法确定的其他扣除 – 捐赠）× 适用税率 – 速算扣除数]– 2020 年已预缴税额

依据税法规定，年度汇算不涉及财产租赁等分类所得，以及纳税人按规定选择不并入综合所得计算纳税的全年一次性奖金等所得。

## 无需办理年度汇算的纳税人

经国务院批准，依据《财政部？税务总局关于个人所得税综合所得汇算清缴涉及有关政策问题的公告》（2019 年第 94 号）有关规定，纳税人在 2020 年度已依法预

缴个人所得税且符合下列情形之一的，无需办理年度汇算：

- （一）年度汇算需补税但综合所得收入全年不超过 12 万元的；
- （二）年度汇算需补税金额不超过 400 元的；
- （三）已预缴税额与年度应纳税额一致或者不申请退税的。

## 需要办理年度汇算的纳税人

依据税法规定，符合下列情形之一的，纳税人需要办理年度汇算：

- （一）已预缴税额大于年度应纳税额且申请退税的；
- （二）综合所得收入全年超过 12 万元且需要补税金额超过 400 元的。

## 可享受的税前扣除

下列在 2020 年度发生的，且未申报扣除或未足额扣除的税前扣除项目，纳税人可在年度汇算期间办理扣除或补充扣除：

- （一）纳税人及其配偶、未成年子女符合条件的大病医疗支出；
- （二）纳税人符合条件的子女教育、继续教育、住房贷款利息或住房租金、赡养老人专项附加扣除，以及减除费用、专项扣除、依法确定的其他扣除；
- （三）纳税人符合条件的捐赠支出。

## 办理方式

纳税人可自主选择下列办理方式：

- （一）自行办理年度汇算；
- （二）通过任职受雇单位（含按累计预扣法预扣预缴其劳务报酬所得个人所得税的单位，下同。

以下简称“单位”）代为办理。

纳税人提出代办要求的，单位应当代为办理，或者培训、辅导纳税人通过网上税务局（包括手机个人所得税 APP，下同）完成年度汇算申报和退（补）税。

由单位代为办理的，纳税人应在 2021 年 4 月 30 日前与单位以书面或者电子等方式进行确认，补充提供其 2020 年度在本单位以外取得的综合所得收入、相关扣除、享受税收优惠等信息资料，并对所提交信息的真实性、准确性、完整性负责。纳税人未与单位确认请其代为办理年度汇算的，单位不得代办。

（三）委托涉税专业服务机构或其他单位及个人（以下称“受托人”）办理，受托人需与纳税人签订授权书。

单位或受托人为纳税人办理

个人所得税税率表			
（综合所得适用）			
级数	全年应纳税所得额	税率（%）	速算扣除数
1	不超过 36000 元的	3	0
2	超过 36000 元至 144000 元的	10	2520
3	超过 144000 元至 300000 元的	20	16920
4	超过 300000 元至 420000 元的	25	31920
5	超过 420000 元至 660000 元的	30	52920
6	超过 660000 元至 960000 元的	35	85920
7	超过 960000 元的	45	181920