

● 北京电视台养生堂特约专家
● 中国中医科学院广安门医院主任
● 山东中医药大学附属医院主任医师

团队创作

痛风

饮食用药中医调养

钱秋海 倪青 高毅 主编

畅销
升级版

CHANGXIAO SHENGJIBAN

100%

痛风患者适宜的**41**种常见食材

124道保健食谱

简便实用的**43**种中药调养方

提高体能的**8**大运动方案

中医特效经络及药浴疗法

最有效的**6**大并发症调养方案

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

痛风

饮食用药中医调养



钱秋海 倪青 高毅 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书由国内知名医院的主任医师精心编著。痛风居家生活调养对疾病康复有举足轻重的作用。本书对痛风患者居家饮食、用药和中医调理知识进行了全面介绍。精选了患者关注的痛风常识，包括病因、检查、临床表现、最新治疗方法和生活习惯的改善等。对痛风居家调养的常见食物及食疗膳食、中草药治疗痛风、痛风非药物治疗、痛风并发症的中医治疗及生活调理都有实用的介绍。本书适用于痛风患者及临床医师阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风饮食用药中医调养 / 钱秋海, 倪青, 高毅 主编.
—北京: 化学工业出版社, 2016.6
ISBN 978-7-122-26700-9

I. ①痛… II. ①钱… ②倪… ③高… III. ①痛风-食物疗法 ②痛风-中医疗法 IV. ①R247.1 ②R259.897

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第070748号

责任编辑: 陈燕杰
责任校对: 边 涛

装帧设计: 刘丽华

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京云浩印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张11 $\frac{1}{2}$ 字数200千字 2016年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 钱秋海 倪 青 高 毅

副 主 编 王东隶 钱卫斌 蔡欣蕊 姜群群

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王东隶 王营营 白海龙 冯 晓

阴永辉 李志颖 李群英 张新颖

赵红敏 姜群群 钱卫斌 钱秋海

倪 青 高 毅 蔡欣蕊

随着经济的发展，尤其是人们食物中蛋白质含量的增高，痛风患病率在全球呈逐年升高且有年轻化的趋势，全球约有 10% 的人群患有高尿酸血症，在这些高尿酸血症患者中，有约 10% 的患者发展成为痛风。

长久以来，高嘌呤食物、酒类与高尿酸血症和痛风的发作密切相关，高尿酸血症是引发痛风的重要生化基础。痛风常与肥胖、高脂血症、糖尿病、高血压病以及心脑血管病并发，痛风还严重地影响肾脏的功能性和器质性改变，发生尿酸盐肾病、尿酸性尿路结石等，严重者可出现肾功能不全、肾衰竭。痛风患者约 25% 患有尿酸性肾病。由于痛风为非根治性疾病，所以严重影响了生活质量。

本书编者均是来自临床一线的医师，为满足广大群众对预防和治疗痛风的需要编写了本书。对痛风的病因、检查、临床表现、最新的治疗方法和生活习惯的改善等都进行了详细解答，尤其对痛风患者的饮食、药物及非药物调理均深入浅出地做了详细介绍。本书具有三个特色，一是“全面系统、实事求是”，力求全面反映痛风患者的调养特色；二是强调方法科学实用，注重博采中西医之长；三是系统地介绍了痛风的饮食、药物与非药物疗法，以及痛风并发症的防治。

书中不足之处敬请同仁及广大读者提出宝贵意见。

钱秋海

2016 年 3 月



目录 CONTENTS



ONE

第一章 痛风的疾病常识

第一节 痛风常识 / 2

- 一、什么是痛风 / 2
- 二、痛风的症状和诊断要点 / 2
- 三、痛风的发病与哪些因素有关 / 3
- 四、痛风的发病阶段包括哪几个 / 6
- 五、哪类人更容易患痛风 / 7
- 六、怎么做到早期发现痛风 / 7
- 七、自测是否患有痛风 / 8

第二节 高尿酸血症常识 / 9

- 一、什么是嘌呤 / 9
- 二、什么是高尿酸血症 / 9
- 三、高尿酸血症的原因是什么 / 9
- 四、痛风与高尿酸血症的关系 / 10
- 五、怎样确诊高尿酸血症 / 10

第三节 痛风性关节炎常识 / 11

- 一、什么是痛风性关节炎 / 11
- 二、为什么尿酸结晶会引起痛风的发作 / 11

- 三、痛风性关节炎好发于哪些关节 / 11
- 四、痛风性关节炎发作时有什么特点 / 12

第四节 痛风石常识 / 12

- 一、什么是痛风石 / 12
- 二、痛风石出现后经过治疗后能消退吗 / 13
- 三、痛风石破溃后能否自行愈合 / 13

第五节 痛风肾病常识 / 13

- 一、什么是痛风肾病 / 13
- 二、痛风会引起哪些肾脏病变 / 14

第六节 痛风患者的严重后果 / 15

第七节 儿童和老人痛风的特点 / 15

- 一、儿童和青少年患痛风的特点 / 15
- 二、老年人患痛风的特点 / 16

第八节 痛风的常见并发症 / 17

- 一、肥胖症 / 17
- 二、缺血性心脏病 / 17
- 三、高血压 / 18



四、糖尿病 / 18

第九节 如何诊断痛风 / 18

一、怀疑痛风时需做哪些检查 / 18

二、测定血尿酸时的注意事项 / 20

第十节 各类痛风的药物治疗 / 20

一、痛风的治疗目标 / 20

二、治疗痛风的药物 / 21

三、痛风不同时期的治疗 / 21

四、治疗痛风的具体药物 / 22

五、痛风石如何治疗 / 28

六、痛风性尿路结石如何治疗 / 28

七、痛风性肾病如何治疗 / 28

八、痛风急性发作时应如何处理 / 29

九、痛风静止期如何控制高尿酸血症 / 30

第十一节 痛风患者饮食宜忌 / 31

一、痛风患者饮食原则 / 31

二、痛风患者饮水注意事项 / 32

三、痛风患者如何选择食物 / 33

四、如何预防痛风再次发作 / 34

第十二节 中医对痛风的认识 / 35

一、中医如何认识痛风 / 35

二、中医对痛风病因的认识 / 35

三、中医对痛风如何分型 / 36

四、中医如何进行痛风的分期治疗 / 37

TWO

第二章 痛风常见食物及食疗膳食

第一节 概述 / 40

第二节 水果类及食疗方 / 41

一、荸荠 / 41

荸荠拌柿椒 / 42

荸荠蛋花羹 / 42

二、菠萝 / 43

菠萝杏仁冻 / 43

菠萝银耳羹 / 44

三、草莓 / 44

冰糖草莓 / 45

草莓橘瓣汁 / 45

四、大枣 / 45

大枣糯米粥 / 46

大枣薏苡仁粥 / 46

五、金橘 / 47

金橘萝卜蜜饮 / 47

金橘茶 / 48

六、梨 / 48

雪梨百合饮 / 49

雪梨番茄汁 / 49

七、李子 / 50

李子果脯 / 50

李子南瓜 / 50

八、苹果 / 51

苹果大枣羹 / 52

苹果芹菜柠檬汁 / 52

九、葡萄 / 52

葡萄汁 / 53

南瓜葡萄干小馒头 / 53

十、柚子 / 54

蜂蜜柚子茶 / 55

柚汁土豆 / 55

十一、西瓜皮 / 56

爆炒西瓜皮 / 56

黑木耳拌瓜皮 / 57

十二、香蕉 / 57

香蕉烩三鲜 / 58

香蕉柠檬冻 / 58

十三、樱桃 / 59

樱桃银耳汤 / 59

樱桃玉米饼 / 60

第三节 田园时蔬及食疗方 / 60

一、红薯 / 61

炸薯粑 / 61

糖红薯 / 62

西式烤红薯 / 62

红薯鸡蛋饼 / 62

二、大白菜 / 63

鱼香白菜 / 64

糖醋白菜丝 / 64

酸甜白菜心 / 64

三、冬瓜 / 65

红烧冬瓜 / 65

胡萝卜冬瓜烩土豆 / 66

琥珀冬瓜 / 66

麻茸冬瓜 / 66

四、西蓝花 / 67

酱味西蓝花 / 67

什锦西蓝花 / 68

凉拌西蓝花 / 68

鸽蛋西蓝花 / 69

五、番茄 / 69

番茄滑蛋 / 70

番茄丝瓜 / 70

蜜汁番茄 / 70

六、黑木耳 / 71

黑木耳炒白菜 / 71

黑木耳拌芹菜 / 72

木须瓜片 / 72

七、黄瓜 / 73

糖醋黄瓜 / 73

香菜黄瓜 / 74

鱼香黄瓜 / 74

黄瓜拌花生米 / 74

八、苋菜 / 75

姜汁苋菜 / 76

清炒苋菜 / 76

蒜泥苋菜 / 76

香菇苋菜 / 77

九、韭菜 / 77

韭菜拌蛋丝 / 78

韭菜炒核桃仁 / 78

素炒韭菜 / 78

十、苦瓜 / 79

芝麻苦瓜 / 79

芹菜拌苦瓜 / 80

糖醋苦瓜 / 80

十一、白萝卜 / 81

爆炒萝卜丝 / 81

蒜泥萝卜丝 / 82

萝卜丝 / 82

十二、土豆 / 82

蜜汁土豆 / 83

奶油烙土豆 / 83

茄汁土豆 / 84

十三、南瓜 / 84

南瓜炖土豆 / 85

糖醋南瓜丸 / 85

金光南瓜 / 86

南瓜鸡蛋小饼 / 86

十四、茄子 / 87

酱油茄子 / 87

清蒸茄子 / 87

蒜蓉茄子 / 88

豌豆烧茄子 / 88

十五、芹菜 / 89

凉拌芹菜 / 89

素烧芹菜 / 90

香脆芹叶 / 90

芹菜拌梨片 / 90

十六、青菜 / 91

明珠菜心 / 91

香辣青菜 / 92

芝麻青菜 / 92

淡竹叶蘑菇菜心 / 92

十七、丝瓜 / 93

凉拌丝瓜 / 94

三鲜丝瓜 / 94

奶油丝瓜 / 94

十八、茼蒿 / 95

炆茼蒿 / 95

凉拌茼蒿 / 96

茼蒿豆腐 / 96

十九、蕹菜(空心菜) / 96

清炒蕹菜 / 97

凉拌蕹菜 / 97

豆腐乳蕹菜 / 98

二十、卷心菜 / 98

凉拌卷心菜 / 99

素烧卷心菜 / 99

酸甜卷心菜 / 99

第四节 水产类及食疗方 / 100

一、鲫鱼 / 100

玉兰鱼球 / 101

山萸肉炖鲫鱼 / 101



二、海带 / 102

海带三丝 / 102

海带薏苡仁鸡蛋 / 102

三、青鱼 / 103

火夹糟青鱼 / 103

铁排青鱼 / 104

四、鳊鱼 / 104

大蒜炖鳊鱼 / 105

莼菜炖鳊鱼 / 105

五、海蜇皮 / 106

凉拌海蜇皮 / 106

番茄海蜇 / 106

第五节 蛋奶类 / 107

一、鸡蛋 / 107

洋葱炒鸡蛋 / 108

木须鸡蛋 / 108

二、牛奶 / 109

牛奶梨片粥 / 109

果泥奶粥 / 109

三、鸭蛋 / 110

苏木煲鸭蛋 / 110

鸭蛋茶树菇 / 111

第六节 谷物类食疗方 / 111

第七节 汤类食疗方 / 121

T H R E E

第三章 中草药治疗痛风

第一节 中草药饮品 / 128

冬瓜皮饮 / 128

车前子茶 / 128

生葛根茶 / 128

翠衣陈皮饮 / 128

玉米须饮 / 129

桃红葶藶饮 / 129

白茅根饮 / 129

灵芝茶 / 129

桑枝莲子茶 / 130

何首乌绿茶饮 / 130

牛膝菊花茶 / 130

虎杖菊花茶 / 130

伸筋草茶 / 131

土牛膝茶 / 131

薏苡仁防风茶 / 131

独活茶 / 131

千年健九节茶 / 132

狗脊茶 / 132

第二节 中成药 / 132

八珍丸 / 132

百味痛康宁 / 133

复方伸筋胶囊 / 133

金匱肾气丸 / 133

六味地黄丸 / 133

人参归脾丸 / 133

十五味乳鹏胶囊 / 134

舒筋活血丸 / 134

四妙散丸剂 / 134

痛风定片 / 134

痛风排酸胶囊 / 134

大活络丸 / 134

痛风定胶囊 / 135

杞菊地黄丸 / 135

三七活血丸 / 135

追风透骨丸 / 135

新癬片 / 135

痹宁胶囊 / 135

痛风舒片 / 136

散风活络丸 / 136

第三节 痛风醋疗保健验方 / 136

热醋外敷方 / 136

小麦麸醋方 / 137

天南星调醋方 / 137

威灵仙醋敷方 / 137

芥子醋敷方 / 137

FOUR

第四章 痛风非药物治疗

第一节 痛风患者运动方案 / 140

一、运动疗法适合哪类痛风患者 / 140

二、运动疗法不适合哪类痛风患者 / 141

三、运动时的具体注意事项 / 141

第二节 痛风患者运动方法 / 143

一、传统运动养生法 / 143

● 太极拳疗法 / 143

● 五禽戏疗法 / 143

● 赤足踩石疗法 / 143

二、现代运动疗法 / 144

● 散步 / 144

● 瑜伽疗法 / 145

● 体操疗法 / 146

● 保龄球疗法 / 147

● 关节操疗法 / 147

第三节 经络按摩疗法 / 150

第四节 药浴疗法 / 152

一、中药熏蒸疗法 / 152

二、足浴疗法 / 153

FIVE

第五章 痛风合并并发症的调理方法

第一节 痛风并发高脂血症的调理方法 / 158

一、饮食原则 / 158

二、保健食谱 / 159

山楂菊花茶 / 159

荷叶二皮饮 / 159

素烩三菇 / 159

芝麻桑椹糊 / 159

香菇冬瓜条 / 160

芝麻卷心菜 / 160



第二节 痛风并发高血压病的调理方法 / 160

- 一、饮食原则 / 160
- 二、保健食谱 / 161
 - 芹菜面 / 161
 - 柿叶茶 / 161
 - 菊花蒸茄子 / 162
 - 三花饮 / 161
 - 清炒苦瓜 / 161
 - 菠菜猪血汤 / 162

第三节 痛风并发肥胖症的调理方法 / 162

- 一、饮食原则 / 162
- 二、保健食谱 / 163
 - 山楂荷叶茶 / 163
 - 泽泻乌龙茶 / 163
 - 蒜蓉红薯叶 / 164
 - 藕夹山楂 / 164
 - 凉拌莴笋 / 164
 - 黑木耳炒白菜 / 165

第四节 痛风并发冠心病的调理方法 / 165

- 一、饮食原则 / 165
- 二、保健食谱 / 166
 - 甘菊饮 / 166
 - 金橘萝卜蜜 / 166
 - 素拌茄泥 / 167
 - 素炒黑木耳白菜 / 167
 - 麦枣糯米粥 / 167

第五节 痛风并发糖尿病的调理方法 / 167

- 一、饮食原则 / 167
- 二、保健食谱 / 168
 - 番茄苦瓜汁 / 168
 - 茵陈大枣饮 / 169
 - 苦瓜丝 / 169
 - 家常南瓜丝 / 169
 - 芝麻杏仁粥 / 169
 - 白菜根生姜萝卜汤 / 169

第六节 痛风并发肾病的调理方法 / 170

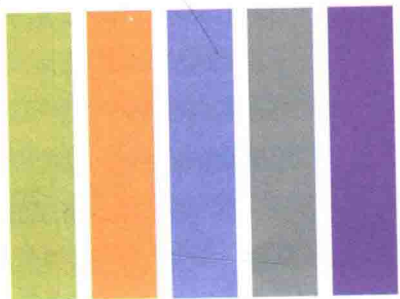
- 一、饮食原则 / 170
- 二、保健食谱 / 170
 - 西瓜藕汁 / 170
 - 蚕豆壳冬瓜皮饮 / 171
 - 黑芝麻茯苓粥 / 171
 - 葱白紫苏粥 / 171
 - 花生蚕豆汤 / 171
 - 葫芦双皮汤 / 171



ONE

第一章

痛风的疾病常识



第一节 痛风常识

一、什么是痛风

痛风是人体内嘌呤物质代谢紊乱，尿酸合成增加或排除减少所引起的一种晶体性关节炎。

临床表现为高尿酸血症，血中尿酸浓度过高，尿酸盐结晶沉积在关节、软骨及肾脏中所形成的特征性急性关节炎、痛风石形成、痛风石性慢性关节炎等炎性反应，严重者可发生尿酸盐肾病、尿酸性尿路结石等，甚至可出现关节畸形致残、肾功能不全、肾功能衰竭。

痛风是一种与日常生活密切相关的内分泌代谢性疾病。随着生活水平的提高，痛风病的发病率也呈逐年增高的趋势，尤其是南方和沿海经济发达地区的发病率明显升高。痛风患者多为30岁以上的男性，女性较少，女性患病多见于绝经后。痛风患病的男、女比例大约为20:1。目前痛风患者常伴有肥胖、高脂血症、糖尿病、高血压以及心脑血管病，约半数以上的痛风患者都有家族史。

二、痛风的症状和诊断要点

痛风是尿酸盐沉积于关节处，形成关节及周围组织的炎症改变，可引起剧烈的疼痛，故要诊断痛风首先要明确血液中含有的尿酸浓度升高。

① 痛风早期没有任何症状表现，只是血中尿酸升高。

② 随着血尿酸的持续性增高，患者表现为反复发作性的急性关节炎，绝大多数人常常在睡梦中被像刀割一般的疼痛惊醒，首先出现病变的部位常是脚的大脚趾，表现为关节的红肿、灼热胀痛，不能盖被子等。

③ 痛风发病呈进展性，痛风性关节炎反复发作会逐渐波及指关节、趾关节、腕关节、踝关节、膝关节等全身关节，致使关节肿胀僵硬、屈伸不利，关节周围的组织也可有不同程度的损害，出现肢体的功能障碍，这种尿酸盐的不断沉积就形成了结石一样的“痛风石”。

④ 痛风晚期，痛风石增多，体积增大，就会导致局部破溃，流出白色的尿酸

盐结晶，伴有关节的永久性畸形、肾结石、肾功能减退，甚至衰竭而危及生命。

医学上主要根据美国风湿病协会提出的标准诊断痛风：a. 关节液中有特异的尿酸盐结晶体；b. 有痛风石；c. 用化学方法或偏振光显微镜观察证实有尿酸盐结晶。上述3项符合1项者即可确诊。具备下列临床、实验室检查和X射线征象等13条中的6条者，可确诊为痛风：

- ① 1次以上的急性关节炎发作；
- ② 炎症表现在1天内达到高峰；
- ③ 单关节炎发作；
- ④ 关节发红；
- ⑤ 第一跖趾关节疼痛或肿胀；
- ⑥ 单侧发作累及第一跖趾关节；
- ⑦ 单侧发作累及跗骨关节；
- ⑧ 可疑的痛风石；
- ⑨ 高尿酸血症；
- ⑩ X射线检查关节内非对称性肿大；
- ⑪ 骨皮质下囊肿不伴有骨质糜烂；
- ⑫ 关节炎发作期间，关节液微生物培养阴性；
- ⑬ 典型的痛风足，即第一跖趾关节炎，伴关节周围软组织肿胀。

三、痛风的发病与哪些因素有关

痛风的发病率近年急剧上升，家族遗传占有重要因素。除此之外，先天的基础是根本，后天的条件因素也不可缺。痛风发作主要与以下10个方面有关。

1. 与饮食有关

暴饮暴食是导致痛风发作的主要原因，尤其是进食大量富含嘌呤的食品。进食高嘌呤食品过多、贪食肉类的人较易患痛风。诱发痛风的食品通常多见于动物内脏、肉类、蟹、虾、贝类等。痛风发病还与过度饮酒有关，尤其是过量饮用啤酒引发痛风的概率更高，而且一般多在宴会后当晚发病。

2. 与过度紧张的生活有关

精神压力过大及过度疲劳逐渐成为痛风复发的主要原因。造成痛风复发的因素由高到低依次为：精神压力、过度疲劳、饮食、环境因素等，这些因素尤其在

年轻白领中最为明显。与痛风发生密切相关的尿酸的产生，80% 由内源性产生，20% 与饮食等外源性因素有关。过度悲伤、恐惧、沮丧、紧张等精神压力增大，都会导致内分泌紊乱，造成尿酸代谢异常，形成内源性尿酸急剧升高，从而诱发痛风。

3. 与性别有关

痛风发病男性远远高于女性，而且女性发病多在绝经后，也有个别的患者在月经期发作，甚至有哺乳期女性患有痛风的例子。痛风与女性激素水平有关，女性激素可以促使尿酸的排出。女性发病一般在 45 岁以后，而在 55 岁以后发生较多，这与女性绝经有关。现在痛风病有年轻化的趋势。有专家认为年轻人生理功能旺盛，体内的尿酸分解酶充足，若工作压力大、疲劳，再加上过量饮酒和大量食用海鲜、动物内脏等高嘌呤食物，就会造成血中尿酸水平异常增高而导致痛风。此外，过度饮用饮料也会增加痛风的患病率。

4. 与遗传因素有关

痛风病是一种遗传代谢性疾病，具有遗传倾向，有痛风病家族史的人，若不注意饮食，就容易得痛风。这主要是患者体内缺乏一种将蛋白质完全分解的酶，蛋白质不能完全分解，就会使嘌呤在体内聚集过多，血中尿酸也增多，进而使晶体沉积在关节内，引起炎症而产生剧烈疼痛。

5. 与种族有关

痛风似乎与种族有一些关系，如美国黑人比白人发病率要高；在亚洲发病率最高的是日本，还有我国的台湾、香港等沿海地区。这些年来痛风发病率的增高，在我国大有从沿海向内陆发展的趋势。有学者发现青海地区的藏民，痛风的发病率很高，远高于内地的河南地区。

6. 与气候有关

痛风性关节炎与气候也有密切关系，痛风性关节炎是痛风的临床表现之一。多发生在春末夏初、秋末冬初。具体来说，受凉感冒也是诱发因素。

7. 与地域因素有关

我国沿海地区发病率高于内地，西部地区高于中原地区。

8. 与某些疾病有关

(1) 与肥胖症有关 生活条件优越者易患此病，因而痛风又被认为是富贵病。一般痛风患者的平均体重超过标准体重的 17.8%，并且体重越重的人，体内尿酸

水平也越高。肥胖者减轻体重后，血尿酸水平下降。这说明痛风的发生与长期摄食过多和体重超重有关。

(2) 与糖尿病有关 有人认为肥胖症、糖尿病、痛风是现代社会的三联“杀手”。

(3) 与高血压有关 25% 的痛风患者伴有高血压。痛风在高血压患者中的发病率为 12% ~ 20%。尤其是未经治疗的高血压患者，体内血尿酸水平增高者约占 58%，这部分人更容易患痛风。

(4) 与高脂血症有关 75% ~ 84% 的痛风患者有高脂血症。痛风患者应适当控制饮食，降低血脂。

(5) 与动脉硬化有关 肥胖症、糖尿病、高血压和高脂血症本身就与动脉硬化有密切关系。因动脉硬化而发生急性脑卒中的脑血管疾病患者中，有接近一半存在高尿酸血症。

(6) 与肾脏功能减退有关 肾脏是尿酸排泄的重要器官，人体内产生的尿酸约 2/3 经肾脏排泄，因此当肾脏的功能出现问题时，可直接影响到体内尿酸的排泄。随着年龄的增长，肾脏功能减退，尿酸排泄减少，尿酸结晶在体内沉积，就容易诱发痛风。

(7) 与关节损伤有关 关节损伤是临床上常见现象。如痛风缓解期的踝关节扭伤，几天后该关节出现红肿热痛现象，但该关节从未发作过痛风，甚至对侧踝关节亦出现红肿热痛现象。

9. 与某些药物有关

痛风患者常伴有药物应用史，如噻嗪类利尿药、阿司匹林、 β -内酰胺类抗生素，包括青霉素类和头孢类药物，大部分由肾脏排出，这些药物的代谢可以阻碍或影响尿酸的排泄，从而导致高尿酸血症，甚至痛风。过量（每日摄入 10 克以上）服用维生素 C，也可增加尿酸产生和排出障碍的风险。某些疾病如脏器移植术后、血液病、肾脏疾病，其患者需长期应用免疫抑制药物，也容易出现痛风，所以给予这些患者一些中药来调节，可以适当防止痛风的发作。

10. 与铅的摄入有关

铅可以造成代谢性痛风的发作。现在这种铅摄入过多导致的痛风多见于职业病患者，常常是受工作环境的影响。此外，还有几十年前常用来烫酒的锡壶也含有铅。