

5分钟 远离痛风

生活有节，病痛无踪

5FENZHONG YUANLITONGFENG

石 赟/主编

痛风患者如果能每天利用5分钟的时间，学习一些痛风的防治知识，加强自我保健，认真进行治疗，使血尿酸长期稳定在正常范围内，并避免痛风性关节炎的急性发作，不出现痛风石和肾脏损害，完全可以享受和正常人一样的寿限和生活。



5分钟 远离痛风



石 贇/主编

图书在版编目(CIP)数据

5 分钟远离痛风/石赞主编. —石家庄:河北科学技术出版社, 2007. 10

ISBN 978—7—5375—3606—6

I. 5… II. 石… III. 痛风—防治 IV. R589.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 157345 号

5 分钟远离痛风

石赞 主编

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京凯通印刷有限责任公司

开 本: 850×1168 毫米 1/24

印 张: 8

字 数: 155 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 15.80 元

<http://www.hkpress.com.cn>

(版权所有, 侵权必究)



前言

痛风是由嘌呤代谢紊乱所导致的一种慢性代谢紊乱疾病。由于疼痛像疾风一样，来也匆匆去也匆匆，因此被称为痛风。其发病原因虽然与遗传有密切关系，但环境因素尤其是生活条件对其有着重要的影响。以前人们生活水平较低，饮食中的动物性食品较少，因而痛风的发病率较低，一直被认为是一种少见病。随着人们生活水平的提高、饮食结构的变化以及工业化带来的环境污染，痛风的发病率与日俱增，如今已成为一种常见的“富贵病”。医学界预计在今后 10 年内，痛风在我国将成为仅次于糖尿病的第二号代谢病，这应该引起人们的高度注意。

由于痛风目前还属于只能控制不能根除的终生性疾病，其对人们的健康、工作与生活产生很大危害。据 2004 年世界卫生组织公布的一项数据表明，痛风患者的寿命普遍比正常人少 10~20 年；25% 的痛风患者会出现肾衰竭及尿毒症，有的患者不得不依靠换肾来维持生命，其中有 60%~70% 的患者会因此而死亡。痛风已经成为 21 世纪全球面临的新的亟待控制的疾病之一。

但是，目前我国对痛风病的调查防治及临床研究，远远不如糖尿病那样深入，对痛风这一古老疾病感到陌生者大有人在。针对这种现状，我们特意编写了这本《5 分钟战胜痛风》一书。

该书系统全面地介绍了有关痛风的常识、痛风对健康的威胁等知识，



5分钟远离痛风

重点介绍了适合读者自我调养和自我治疗痛风的简便方法，并对常见的痛风误区进行了科学的纠正。为了提高对此病的防治能力，本书提供了数种菜谱、汤谱、粥谱、药酒、药膳等食疗佳肴，助您在享受美食的同时，治疗并预防痛风。本书内容通俗易懂，方法简便易行，具有很强的科学性、实用性和可读性，是一本非药物治疗、预防痛风的理想科普通俗读物，对痛风患者大有裨益，适用于痛风患者及其家庭使用，同时也有益于广大群众了解痛风和预防痛风。

——编者



目 录

5 分钟了解痛风常识

痛风是什么	3
引起痛风的原因是什么	4
什么样的人易患痛风	5
痛风患者所必要的体检	6
痛风可能导致哪些后果	7
痛风患者如何用药	8
高尿酸血症与痛风的区别	9
痛风病情发展分期	10
什么是痛风石	11
痛风病是一种富贵病吗	11
假性痛风与痛风的区别	12
哪些病容易与痛风混淆	13
哪些痛风患者忌用秋水仙碱	14
痛风对性功能的影响	15
出差注意防痛风	16
痛风患者应该禁酒	16

5 分钟痛风防治小窍门

痛风病的预防要点	21
----------------	----



5分钟远离痛风

少吃酸性食物	22
火锅尽量要少吃	23
痛风患者应选择食用植物油	24
以细粮为主食	25
痛风患者宜常吃的调养食物	25
拉面不宜多吃	27
痛风患者应注意“三防”	27
保持理想体重	28
多做关节锻炼操	29
痛风患者深秋要少吃肉	30
注意烹饪技巧，减少嘌呤摄入	30
大量喝水，促进尿酸排除	31
治疗痛风的外用膏药	32
痛风病的辅助检查	33

5分钟走出痛风认识误区

误区一：痛风可以根治	37
误区二：痛风用药误区	37
误区三：痛风患者不能锻炼	39
误区四：控制饮食是治疗痛风的主要手段	40
误区五：青年女性不会患痛风	41
误区六：痛风饮食误区	42
误区七：痛风不是大病，不治疗没有关系	43
误区八：痛风患者不能吃豆腐	44
误区九：患者不宜食用除盐外的任何调味品	45



5 分钟按摩小知识

腿部及足部按摩	49
推拿按摩	50
针灸疗法	50

5 分钟了解痛风与疾病

加重痛风病情的降压药有哪些	55
痛风不同分期的食物选择	55
痛风石能否手术取石	56
糖尿病与痛风	57
冠心病与痛风	58
高血压与痛风	59
心肌梗死与痛风	59
痛风患者的心理调节	60
痛风与痛风性关节炎	61
痛风石与痛风关节炎	61

5 分钟汁饮防治痛风

西芹汁	65
胡萝卜香瓜汁	65
胡萝卜香蕉汁	65
猫须草饮	66
茭白芹菜饮	66
青龙白虎饮	66
番茄芹菜黄瓜汁	67



5分钟远离痛风

芹菜黄瓜果汁	67
马铃薯莲藕汁	67
白菜汁	68
白萝卜汁	68
三味去痛汁	68
丝瓜速溶饮	69
香蕉苹果牛奶汁	69
冰镇西瓜汁	69
苹果雪梨汁	70

5分钟痛风患者主食

青菜盖浇饭	73
鳗鱼木须汤浇饭	73
阳春面	73
咖喱通心粉	74
油菜通心粉	74
鱼肉炒米粉	74
青菜饭	75
爆开煨面	75
片儿川	75

5分钟谷物防治痛风

玉米	79
高粱	79
红薯	80
燕麦	81



小麦	82
大麦	83
荞麦	84
粳米	85
糯米	86
籼米	87
薏米	87
红小豆	88
绿豆	89

5 分钟蔬菜防治痛风

莴笋	93
芹菜	94
芦荟	94
百合	95
土豆	96
白菜	97
萝卜	98
胡萝卜	99
竹笋	100
茄子	101
黄瓜	102
番茄	103
南瓜	104
丝瓜	105
荠菜	105



5分钟远离痛风

卷心菜	106
山药	107
茭白	108
黑木耳	109

5分钟水果防治痛风

梨	113
橘子	113
西瓜	114
甘蔗	115
苹果	116
香蕉	117
芒果	118
哈密瓜	119
木瓜	120
橙子	120
桃子	121

5分钟荤食防治痛风

鳝鱼	125
鲢鱼	126
虾	126
猪血	127

5分钟防治痛风菜谱

鸡汁娃娃菜	131
-------------	-----



酱烧茄子	131
芝麻芹菜丁	131
滑炆莴笋	132
肉丝芹菜	132
金边白菜	133
鸳鸯白菜	133
冰冻茄丁	134
酥炸黄瓜	134
牛奶番茄	135
南瓜小仓煮	135
西皮流水金针菇	135
罗布麻芹菜	136
虎皮辣子烧茄条	136
白果玉带子	137
清炒油菜	137
醋熘白菜	137
素炒三丝	138
奶白菜	138
凉拌茄子	138
清炒竹笋	139
孢子甘蓝沙拉	139
地三鲜	139
炒茄丝	140
红萝甜豆菜	140
焖烧鳝鱼	141
胡萝卜卷心菜	141



5分钟远离痛风

葡萄煎	142
素炒芹菜	142

5分钟防治痛风汤谱

山慈姑蜂蜜汤	145
百合汤	145
加味萝卜汤	145
土豆三丝清汤	145
芹菜红枣汤	146
百合绿豆汤	146
冬瓜汤	147
黄瓜蛋花汤	147
番茄鸡蛋汤	147
绿花椰菜汤	148
萝卜柏子仁汤	148
酸菜土豆汤	149
冬瓜海带虾米汤	149
绿豆鲜藕汤	149
绿豆汤	150
绿豆冬瓜汤	150

5分钟防治痛风粥谱

防风薏米粥	153
赤小豆粥	153
桃仁粥	153
薯蓣薤白粥	153



蒲公英粥	154
首乌粥	154
牛膝粥	154
莴笋猪肉粥	155
茯苓粳米粥	155
芹菜白米粥	155
冬瓜粳米粥	156
果子菜粥	156
芹菜米粥	156
栗子粉糯米粥	157
葡萄米粥	157
白菜薏米粥	157
胡萝卜粳米粥	158
女贞桑葚粥	158
黄瓜粥	158
小米绿豆榛子粥	159
西瓜赤豆粥	159
番茄粥	159

5 分钟防治痛风中药

巴戟天	163
淫羊藿	163
荆芥	163
川芎	164

5 分钟防治痛风药酒

加味舒筋酒	167
-------------	-----



5分钟远离痛风

苍草除湿酒	167
双活川芎酒	168
椒附祛湿酒	168
乌蛇黄芪酒	168

5分钟防治痛风药膳

白芥莲子山药药膳	171
百前药膳	171
猪脑炖天麻	171
独活乌豆药膳	172
五加皮糯米酒酿	172
地仙煎药膳	172
鳝鱼党参药膳	173
核桃粟米药膳	173
土茯苓骨头药膳	173
小檗根炖肉药膳	174
茯苓杜仲腰子药膳	174

附录一：痛风患者食谱参考	175
--------------------	-----

附录二：含嘌呤食物	175
-----------------	-----

附录三：痛风患者低嘌呤食谱	177
---------------------	-----

5分钟 了解痛风常识

痛风是人类最古老的代谢性疾病之一，亦是遍布全球的世界性疾病，但对痛风的真正认识却经历了近千年的漫长过程，对痛风病因与发病机理的全面了解也只是近几十年才取得了一定进展。为对痛风进行正确有效的治疗与预防，首先应了解痛风的有关常识。



