

好快，10周快速改善痛风



痛风保健宜什么？忌什么

扫一扫
跟着视频同步学



胡维勤◎主编

腕关节
肿痛

肘关节
肿痛

膝关节
肿痛



缓解疼痛的**理疗**



快速缓解痛风，从饮食开始

精选72种防治痛风的食材
并配有118道有效食疗方
28种痛风忌吃、慎吃食材
的源头杜绝痛风

踝关节
肿痛

预防痛风发作的
低嘌呤饮食



注意的是

关节红、肿、热、痛
常半夜痛醒，难以缓解
长期下去还会发生肾脏病变

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

缓解疼痛的**运动**

好快，10周快速改善痛风

痛风保健宜什么？忌什么

胡维勤◎主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好快, 10周快速改善痛风: 痛风保健宜什么? 忌什么/胡维勤主编. —乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6340-5

I. ①好… II. ①胡… III. ①痛风—防治 IV.
①R589. 7

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165454号

好快, 10周快速改善痛风: 痛风保健宜什么? 忌什么

出版发行 新疆人民出版總社
新疆人民出版社

责任编辑 张 鸥

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 220千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言 Preface

痛风是一种让人十分困扰的疾病，平时并无异样，一旦发作却让人疼痛难忍，而且难以根治。痛风可分为原发性和继发性两种。原发性痛风一般是先天性嘌呤代谢紊乱或者肾功能异常导致尿酸排泄障碍所引起。继发性痛风则是继发于肾脏疾病、骨髓增生性疾病，或由某些药物、肿瘤化疗所致尿酸排泄障碍等情况引起的。

无论是原发性痛风还是继发性痛风，到目前为止，还没有能快速并彻底治愈痛风的药物或者医疗方法。一般来说，原发性痛风偏重于药物治疗，继发性痛风则偏重于对外源性摄取物的控制。无论如何，痛风患者应积极面对痛风，从多个方面入手，加强调理，一定能有效减少痛风的发作次数，减轻疼痛，甚至逐渐恢复健康。本书的内容就是为痛风患者介绍多方面的调理方法，包括饮食调理、中医理疗、运动养生等内容。

其实，痛风与人们的饮食习惯密切相关，很多人的痛风都是“吃”出来的。顿顿饱食、饕餮鱼肉、美味佳肴的背后常常隐藏着高嘌呤的风险，如果不加节制，一旦嘌呤摄入过多，最终分解代谢产生的血尿酸超过身体负荷能力就会诱发高尿酸血症，长此以往便形成痛风。

因此，科学合理的饮食对于防治痛风有着重要的意义。本书将明确饮食原则、养成良好的饮食习惯、合理选择食物、拒绝高嘌呤饮食等环节详尽道来，针对痛风患者罗列了众多宜吃食材以及日常生活中的禁忌食物。宜吃食材皆附有相关食谱，让患者不需要纠结于吃什么、怎么吃的问题。同时帮助痛风患者避免饮食误区，让患者吃得放心、吃得健康。

中医理疗与运动养生可有效帮助痛风患者缓解疼痛不适，改善体质。本书囊括按摩、针灸、拔罐等中医理疗方法，内容详尽，图文并茂，可帮助患者轻松掌握要领。另外，多样化的养生运动为患者提供丰富选择，患者可根据喜好及自身情况选择合适的运动方式。

患者只要有足够的耐心，多管齐下，做好每个细节，就能有效延缓痛风发作的时间，在逐渐改善体质的同时逐渐治愈痛风，从而远离病痛。

目录 Contents



Chapter 1 / 第一章

专属痛风患者的饮食指南

- 012……膳食平衡很重要，痛风患者知多少
- 014……痛风患者要选对食物类型
- 016……痛风患者应正确烹调食物
- 017……痛风患者要学会喝水
- 018……痛风四阶段，饮食要求大不同
- 020……痛风患者的饮食误区

Chapter 2 / 第二章

选择正确的食物，快速有效防治痛风

024……五谷杂粮类

024……大米

芹菜大米粥

山药大米粥

026……小米

红枣小米粥

028……薏米

玫瑰薏米粥



薏米炖冬瓜

030·····糙米

糙米胡萝卜糕

薄荷糙米粥

032·····玉米

玉米烙

034·····燕麦

板栗燕麦粥

036·····绿豆

丝瓜绿豆粥

038·····芸豆

桂花白芸豆

蜜汁红枣芸豆

040·····黑豆

黑豆莲藕鸡汤

042·····蔬菜、菌菇类

042·····包菜

肉末包菜

包菜鸡蛋汤

044·····大白菜



开水枸杞大白菜

板栗煨大白菜

大白菜清汤

鲜奶大白菜汤

048·····空心菜

姜汁拌空心菜

050·····苋菜

橄榄油芝麻苋菜

苋菜嫩豆腐汤

052·····芹菜

慈姑炒芹菜

054·····芥蓝

蒜蓉芥蓝片

056·····黄瓜

彩蛋黄瓜卷

清凉姜汁黄瓜片

058·····冬瓜

芥蓝炒冬瓜

白菜冬瓜汤

060·····南瓜

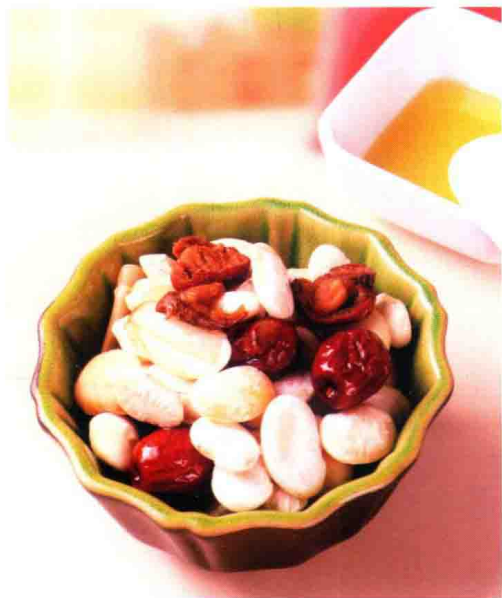
蒜香蒸南瓜

062·····胡萝卜

香油胡萝卜

菊花胡萝卜汤

064·····白萝卜



蒸白萝卜肉卷

066……西红柿

西红柿炒口蘑

西红柿蔬菜汤

068……山药

玫瑰山药

健脾山药汤

070……芋头

素炒芋头片

粉蒸芋头

072……土豆

红烧小土豆

香煎土豆片

清蒸土豆

老醋土豆丝

076……马蹄

脆炒马蹄

马蹄炒豌豆苗

078……黑木耳

木耳炒百合

080……肉禽、蛋类

080……猪肉

猪肉苹果卷

082……猪血

韭菜炒猪血

黄豆芽猪血汤

084……鸡肉

草菇蒸鸡肉

鸡肉西红柿汤

086……鸭肉

红枣薏米鸭肉汤

088……鸡蛋

萝卜缨炒鸡蛋

艾叶煮鸡蛋

090……鸭蛋

葱花鸭蛋

鸭蛋炒洋葱

092……皮蛋

菠菜皮蛋开胃汤

皮蛋拌魔芋

094……鹌鹑蛋

木瓜银耳炖鹌鹑蛋

096……水产类

096……鲫鱼

黄花菜鲫鱼汤

银丝鲫鱼

098……草鱼

菊花草鱼

100……鳕鱼

香煎鳕鱼

西红柿浇汁鳕鱼

102……鲈鱼

柠香鲈鱼

104……鳊鱼



薏米鳝鱼汤

106·····海藻

海藻绿豆粥

凉拌海藻

108·····海参

桂圆炒海参

海参粥

110·····海蜇皮

苦瓜海蜇丝

112·····水果类

112·····苹果

拔丝苹果

奶香苹果汁

114·····梨

燕窝川贝母梨

116·····菠萝

花菜菠萝稀粥

鲜榨菠萝汁

118·····橙子

橙子南瓜羹

120·····橘子

蜜橘鸡丁

122·····哈密瓜

哈密瓜南瓜稀粥

椰香哈密瓜球

124·····红枣

养颜红枣糕

板栗桂圆红枣甜汤

126·····李子

李子蜂蜜牛奶

128·····芒果

芒果炖银耳汤

芒果汁



130·····柠檬

酸甜柠檬红薯

薄荷柠檬汁

132·····枇杷

枇杷糖水

134·····葡萄

金珠葡萄

葡萄胡萝卜汁

136·····石榴

石榴汁

138·····桃子

桃子香瓜汁

140·····西瓜

西瓜翠衣炒鸡蛋

西瓜草莓汁

142·····香蕉

香蕉鸡蛋饼

冰糖蒸香蕉

144·····杨桃

杨桃甜橙汁

146·····木瓜

木瓜莲子炖银耳

牛奶木瓜汁

148·····干果类

148·····核桃

核桃仁粥

核桃露

150·····板栗

板栗桂圆粥

板栗枸杞鸡爪汤

152·····莲子

荷叶莲子枸杞粥

燕窝莲子羹

154·····腰果

腰果炒空心菜

156·····杏仁

杏仁苦瓜

牛奶杏仁露

158·····花生

花生健齿汤

花生菠菜粥

160·····榛子

榛子小米粥

162·····芝麻

芝麻拌菠菜



山药芝麻糊

164·····其他类

164·····豆腐

清蒸豆腐丸子

香菜炒豆腐

166·····牛奶

花生银耳牛奶

168·····豆浆

糯米黑豆浆

薏米黑豆浆

170·····红茶

柠檬红茶



Chapter 3 / 第三章

痛风需忌口，食物选择要谨慎

174·····应忌吃的食物

174·····茼蒿

174·····芦笋

174·····香菇

174·····青豆

175·····黄豆

175·····鸡精

175·····啤酒

175.....醪糟
 175.....猪肝
 176.....猪肺
 176.....猪小肠
 176.....猪肾
 176.....猪心
 176.....猪胰
 177.....牛肝
 177.....牛肾
 177.....鸭肝
 177.....鸡肝
 177.....紫菜
 178.....鱼干
 178.....乌鱼
 178.....白鲳鱼
 178.....带鱼
 178.....沙丁鱼
 179.....鲢鱼
 179.....草虾
 179.....牡蛎



179.....蛤蜊
 179.....干贝
 180.....应少吃的食物
 180.....金针菇
 180.....竹笋
 180.....菠菜
 180.....西蓝花
 181.....火龙果
 181.....猕猴桃
 181.....杨梅
 181.....樱桃
 181.....绿茶



Chapter 4 / 第四章

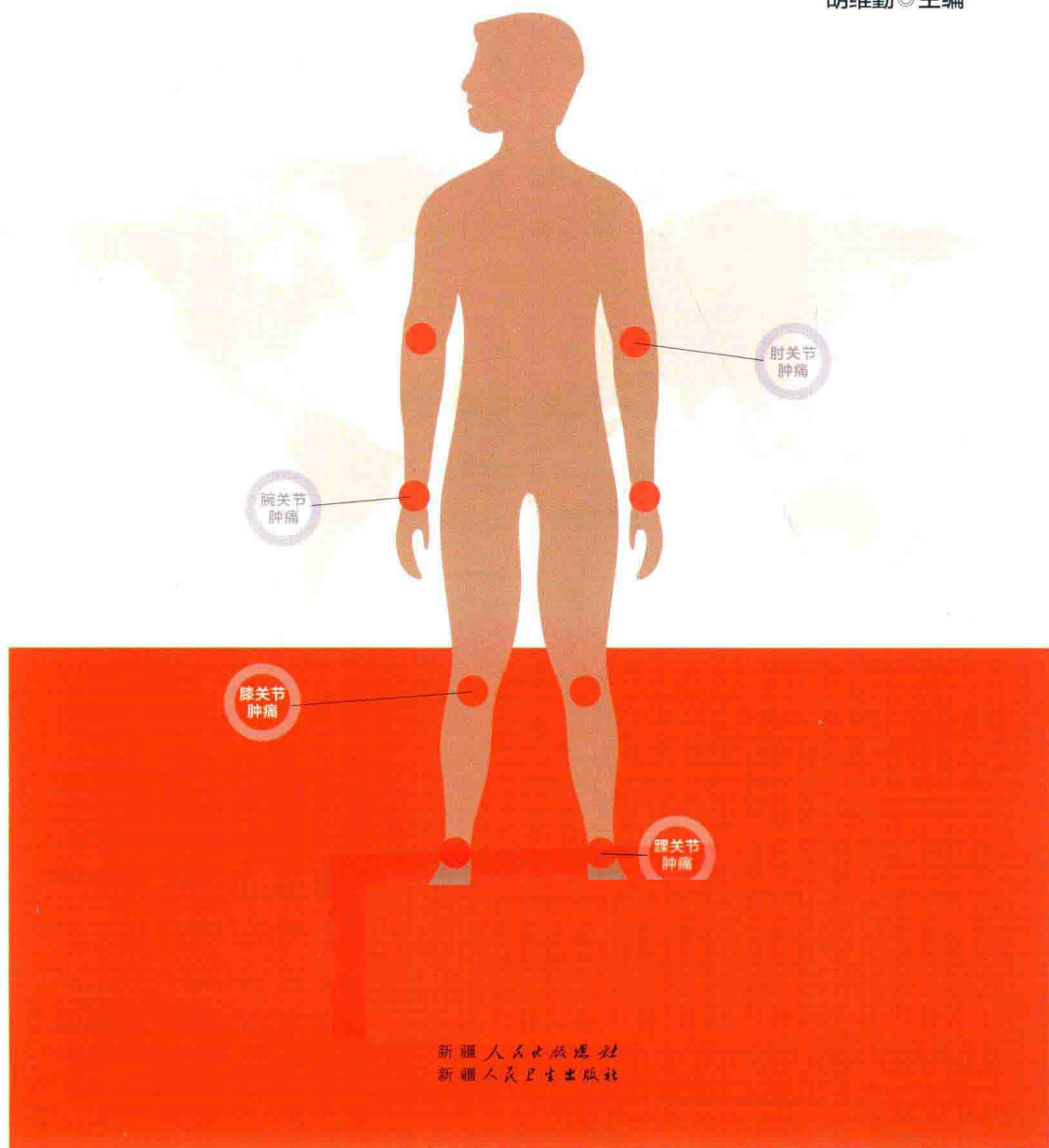
理疗+运动，远离痛风困扰

184.....痛风患者的按摩疗法
 190.....痛风患者的拔罐疗法
 194.....痛风患者的艾灸疗法
 200.....适合痛风患者的运动方式
 206.....适合痛风患者的生活方式

好快，10周快速改善痛风

痛风保健宜什么？忌什么

胡维勤◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

好快, 10周快速改善痛风: 痛风保健宜什么? 忌什么/胡维勤主编. —乌鲁木齐: 新疆人民卫生出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5372-6340-5

I. ①好… II. ①胡… III. ①痛风—防治 IV.
①R589.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第165454号

好快, 10周快速改善痛风: 痛风保健宜什么? 忌什么

出版发行 新疆人民出版總社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张 鸥

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 220千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言 Preface

痛风是一种让人十分困扰的疾病，平时并无异样，一旦发作却让人疼痛难忍，而且难以根治。痛风可分为原发性和继发性两种。原发性痛风一般是先天性嘌呤代谢紊乱或者肾功能异常导致尿酸排泄障碍所引起。继发性痛风则是继发于肾脏疾病、骨髓增生性疾病，或由某些药物、肿瘤化疗所致尿酸排泄障碍等情况引起的。

无论是原发性痛风还是继发性痛风，到目前为止，还没有能快速并彻底治愈痛风的药物或者医疗方法。一般来说，原发性痛风偏重于药物治疗，继发性痛风则偏重于对外源性摄取物的控制。无论如何，痛风患者应积极面对痛风，从多个方面入手，加强调理，一定能有效减少痛风的发作次数，减轻疼痛，甚至逐渐恢复健康。本书的内容就是为痛风患者介绍多方面的调理方法，包括饮食调理、中医理疗、运动养生等内容。

其实，痛风与人们的饮食习惯密切相关，很多人的痛风都是“吃”出来的。顿顿饱食、饕餮鱼肉、美味佳肴的背后常常隐藏着高嘌呤的风险，如果不加节制，一旦嘌呤摄入过多，最终分解代谢产生的血尿酸超过身体负荷能力就会诱发高尿酸血症，长此以往便形成痛风。

因此，科学合理的饮食对于防治痛风有着重要的意义。本书将明确饮食原则、养成良好的饮食习惯、合理选择食物、拒绝高嘌呤饮食等环节详尽道来，针对痛风患者罗列了众多宜吃食材以及日常生活中的禁忌食物。宜吃食材皆附有相关食谱，让患者不需要纠结于吃什么、怎么吃的问题。同时帮助痛风患者避免饮食误区，让患者吃得放心、吃得健康。

中医理疗与运动养生可有效帮助痛风患者缓解疼痛不适，改善体质。本书囊括按摩、针灸、拔罐等中医理疗方法，内容详尽，图文并茂，可帮助患者轻松掌握要领。另外，多样化的养生运动为患者提供丰富选择，患者可根据喜好及自身情况选择合适的运动方式。

患者只要有足够的耐心，多管齐下，做好每个细节，就能有效延缓痛风发作的时间，在逐渐改善体质的同时逐渐治愈痛风，从而远离病痛。

目录 Contents



Chapter 1 / 第一章

专属痛风患者的饮食指南

- 012……膳食平衡很重要，痛风患者知多少
- 014……痛风患者要选对食物类型
- 016……痛风患者应正确烹调食物
- 017……痛风患者要学会喝水
- 018……痛风四阶段，饮食要求大不同
- 020……痛风患者的饮食误区

Chapter 2 / 第二章

选择正确的食物，快速有效防治痛风

024……五谷杂粮类

024……大米

芹菜大米粥

山药大米粥

026……小米

红枣小米粥

028……薏米

玫瑰薏米粥



薏米炖冬瓜

030·····糙米

糙米胡萝卜糕

薄荷糙米粥

032·····玉米

玉米烙

034·····燕麦

板栗燕麦粥

036·····绿豆

丝瓜绿豆粥

038·····芸豆

桂花白芸豆

蜜汁红枣芸豆

040·····黑豆

黑豆莲藕鸡汤

042·····蔬菜、菌菇类

042·····包菜

肉末包菜

包菜鸡蛋汤

044·····大白菜



开水枸杞大白菜

板栗煨大白菜

大白菜清汤

鲜奶大白菜汤

048·····空心菜

姜汁拌空心菜

050·····苋菜

橄榄油芝麻苋菜

苋菜嫩豆腐汤

052·····芹菜

慈姑炒芹菜

054·····芥蓝

蒜蓉芥蓝片

056·····黄瓜

彩蛋黄瓜卷

清凉姜汁黄瓜片

058·····冬瓜

芥蓝炒冬瓜

白菜冬瓜汤

060·····南瓜

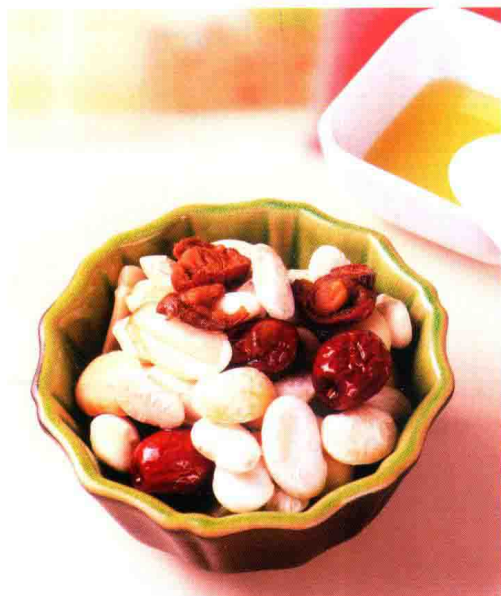
蒜香蒸南瓜

062·····胡萝卜

香油胡萝卜

菊花胡萝卜汤

064·····白萝卜



蒸白萝卜肉卷

066·····西红柿

西红柿炒口蘑

西红柿蔬菜汤

068·····山药

玫瑰山药

健脾山药汤

070·····芋头

素炒芋头片

粉蒸芋头

072·····土豆

红烧小土豆

香煎土豆片

清蒸土豆

老醋土豆丝

076·····马蹄

脆炒马蹄

马蹄炒豌豆苗

078·····黑木耳

木耳炒百合

080·····肉禽、蛋类

080·····猪肉

猪肉苹果卷

082·····猪血

韭菜炒猪血

黄豆芽猪血汤

084·····鸡肉

草菇蒸鸡肉

鸡肉西红柿汤

086·····鸭肉

红枣薏米鸭肉汤

088·····鸡蛋

萝卜缨炒鸡蛋

艾叶煮鸡蛋

090·····鸭蛋

葱花鸭蛋

鸭蛋炒洋葱

092·····皮蛋

菠菜皮蛋开胃汤

皮蛋拌魔芋

094·····鹌鹑蛋

木瓜银耳炖鹌鹑蛋

096·····水产类

096·····鲫鱼

黄花菜鲫鱼汤

银丝鲫鱼

098·····草鱼

菊花草鱼

100·····鳕鱼

香煎鳕鱼

西红柿浇汁鳕鱼

102·····鲈鱼

柠香鲈鱼

104·····鳊鱼



薏米鳝鱼汤

106·····海藻

海藻绿豆粥

凉拌海藻

108·····海参

桂圆炒海参

海参粥

110·····海蜇皮

苦瓜海蜇丝

112·····水果类

112·····苹果

拔丝苹果

奶香苹果汁

114·····梨

燕窝川贝母梨

116·····菠萝

花菜菠萝稀粥

鲜榨菠萝汁

118·····橙子

橙子南瓜羹

120·····橘子

蜜橘鸡丁

122·····哈密瓜

哈密瓜南瓜稀粥

椰香哈密瓜球

124·····红枣

养颜红枣糕

板栗桂圆红枣甜汤

126·····李子

李子蜂蜜牛奶

128·····芒果

芒果炖银耳汤

芒果汁



130·····柠檬

酸甜柠檬红薯

薄荷柠檬汁

132·····枇杷

枇杷糖水

134·····葡萄

金珠葡萄

葡萄胡萝卜汁

136·····石榴

石榴汁

138·····桃子

桃子香瓜汁

140·····西瓜

西瓜翠衣炒鸡蛋

西瓜草莓汁

142·····香蕉

香蕉鸡蛋饼

冰糖蒸香蕉

144·····杨桃

杨桃甜橙汁

146·····木瓜

木瓜莲子炖银耳

牛奶木瓜汁

148·····干果类

148·····核桃