



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 健康爱家系列

这样做**痛风**

降尿酸之后，唤醒身体自愈力，低嘌呤饮食，让痛风不再「痛疯」。

止痛

·低嘌呤
·饮食调养
·不复发

降尿酸

杨东 编

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·健康爱家系列

饮食

穴位

宜忌



痛风这样做 止痛降尿酸

杨长春 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风这样做 止痛降尿酸 / 杨长春主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.7

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-9115-9

I. ①痛… II. ①杨… III. ①痛风—中医治疗法 IV. ①R259.897

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 063868 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

痛风这样做 止痛降尿酸

主 编	杨长春
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋
特邀 编 辑	张 瑜 任志远 仇 双
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720 mm × 1 000 mm 1/16
印 张	12
字 数	100 000
版 次	2018年7月第1版
印 次	2018年7月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-9115-9
定 价	42.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

1

苹果

苹果嘌呤含量低，富含水分，有利尿功效，有利于尿酸排出。



2

香蕉

香蕉嘌呤含量低，而且是高钾食物，钾可减少尿酸的沉积，有助于尿酸的排泄。



3

菠萝

菠萝嘌呤含量低，有利尿作用，能有效防治炎症、水肿等。



4

哈密瓜

哈密瓜嘌呤含量较低，且富含维生素C和钾，有助于降低体内尿酸水平。



5

葡萄

葡萄的嘌呤含量低，酸甜可口，且含水量高，具有利尿功效。



导读

尿酸高就是痛风吗？

痛风患者可以吃哪些蔬菜和水果？

痛风发作时怎样快速缓解疼痛？

.....

痛风是看不见的，但疼起来可能会让人“痛疯”。本书有痛风发作时的快速止痛方法，让你在较短的时间里快速止痛。从日常的蔬菜、水果、蛋类、肉类、主食、水产食物分类，告诉你哪些食物可以安全食用，哪些应该慎吃和忌吃，并附加菜谱的做法，简单、实用。

与晦涩、枯燥的说教不同，书中列举的日常按摩、艾灸、刮痧等方法，图文并茂、易学易会，帮你轻松摆脱痛风带来的痛苦。

此书既是一本痛风科普书，又是一本帮你抗击痛风的工具书。

主 编：杨长春

副主编：高睡睡 何玉梅 王莉 杨贵荣 刘辉

编 委：陈卓 冯睿 高敏 管大伟 姜威

梁子亮 陕海丽 张丹浩 张旭毅

赵亮 赵海滨 张晓雯



目录



一张表让你看清常见食物嘌呤含量 /10

第1章

急性痛风发作时，止痛宜忌 /15

1. 中药止疼痛 /16
2. 需大量饮水 /16
3. 急性痛风发作时不能进行按摩 /17
4. 卧床，将患肢抬高 /18
5. 服短效止痛药 /18
6. 冰敷快速缓解疼痛 /19
7. 饮食调理痛风 /19
8. 注意避免引发痛风的诱因 /20
9. 别立刻服用降尿酸药物 /20
10. 可用秋水仙碱缓解疼痛 /21
11. 糖皮质激素控制 /21
12. 避免诱发因素 /22
13. 装一个保护支架 /22
14. 用通络止痛的汤药熏洗 /23
15. 除湿化瘀方 /23
16. 急性发作期不宜泡脚 /24

17. 疼痛缓解时适当活动 /24

18. 消肿妙招 /25

第2章

十二大关键词，帮你认清 痛风真面目 /27

1. 嘌呤 /28
2. 酸碱性 /28
3. 尿酸 /29
4. 尿酸的来源 /29
5. 慢性期痛风 /30
6. 痛风石 /30
7. 痛风性关节炎 /31
8. 高尿酸血症 /31
9. 痛风早期的症状 /32
10. 痛风并发肾炎 /32
11. 易患痛风的人群 /33
12. 易患痛风的其他人群 /33

第3章

痛风就该这样吃 /35

痛风患者必须知道的饮食宜忌 /36

宜食

1. 宜多食碱性食物 /36
2. 宜保持理想体重 /36
3. 宜适量摄取蛋白质 /37
4. 宜控制食物总热量 /38
5. 宜多食低嘌呤食物 /38

忌食

1. 忌饮酒 /39
2. 忌食高盐食物 /40
3. 忌喝浓茶 /40
4. 忌喝火锅汤 /41

水果 /42

宜食

1. 香蕉 /42
2. 苹果 /43
3. 菠萝 /44
4. 橙子 /45
5. 红枣 /46
6. 哈密瓜 /47
7. 橘子 /48
8. 石榴 /49
9. 李子 /50
10. 梨 /51
11. 柠檬 /52
12. 葡萄 /53

慎食

1. 芒果 /54
2. 无花果 /54
3. 榴莲 /55
4. 荔枝 /56
5. 火龙果 /56
6. 杨梅 /57

蔬菜 /58

宜食

1. 空心菜 /58
2. 大白菜 /59
3. 芥菜 /60
4. 芥蓝 /61
5. 冬瓜 /62
6. 丝瓜 /63
7. 洋葱 /64
8. 西红柿 /65
9. 茄子 /66
10. 山药 /67

慎食

1. 菜花 /68
2. 草菇 /68
3. 菠菜 /69
4. 韭菜 /70
5. 竹笋 /70
6. 四季豆 /71

忌食

1. 香菇 /72
2. 紫菜 /72
3. 芦笋 /73

主食及淀粉类 /74

宜食

1. 大米 /74
2. 糙米 /75
3. 小米 /76
4. 玉米 /77
5. 高粱 /78
6. 面粉 /79
7. 燕麦 /80
8. 荞麦 /81
9. 小麦 /82
10. 大麦 /83
11. 土豆 /84
12. 红薯 /85

慎食

1. 蛋糕 /86
2. 饼干 /87

肉、蛋、奶 /88

宜食

1. 鸡蛋 /88
2. 鸭蛋 /89
3. 鹌鹑蛋 /90
4. 猪血 /91
5. 牛奶 /92
6. 奶酪 /93

慎食

1. 黄油 /94
2. 冰激凌 /94
3. 猪肉 /95

忌食

1. 猪肝 /96
2. 牛肝 /96
3. 鸡肝 /96
4. 鸭肝 /96
5. 猪小肠 /97
6. 猪肺 /97
7. 猪脾 /97
8. 牛肾 /97

豆类及其制品 /98

慎食

1. 豆腐 /98
2. 绿豆 /98
3. 大豆 /99
4. 扁豆 /99
5. 青豆 /99

水产类 /100

宜食

1. 海参 /100
2. 海蜇皮 /101

慎食

1. 海藻 /102
2. 螃蟹 /102
3. 鲈鱼 /102
4. 草鱼 /103
5. 鲤鱼 /103
6. 鲫鱼 /103

忌食

1. 带鱼 /104
2. 沙丁鱼 /104
3. 鲢鱼 /104
4. 牡蛎 /105
5. 蛤蜊 /105
6. 三文鱼 /105

其他类 /106**宜食**

1. 核桃 /106
2. 榛子 /107
3. 醋 /108
4. 苏打水 /109

慎食

1. 大蒜 /110
2. 浓茶 /110
3. 芝麻 /110

忌食

1. 鸡精 /111
2. 酒 /111
3. 肉汤 /111

第4章**防治痛风的中药和中成药 /113****药食同源，厨房里宜食用的中药 /114****宜食**

1. 薏米 /114
2. 百合 /115

宜食

3. 菊花 /116
4. 白术 /117
5. 荷叶 /118
6. 山楂 /119
7. 玉米须 /120
8. 陈皮 /121
9. 薄荷 /122
10. 冬瓜皮 /123
11. 牛蒡子 /124
12. 杜仲 /125
13. 五加皮 /126
14. 熟地黄 /127
15. 白茅根 /128
16. 车前草 /129
17. 威灵仙 /130
18. 泽泻 /131

适合痛风患者的中成药 /132**宜食**

1. 八珍益母丸 /132
2. 四妙丸 /132
3. 六味地黄丸 /132
4. 舒筋活血片 /133
5. 金匮肾气丸 /133
6. 独活寄生丸 /133

从中医分型治疗痛风 /134

1. 肝肾阴虚型痛风 /134

2. 顽痹型痛风 /134
3. 湿热蕴结型痛风 /135

宜泡脚或外敷的中药 /136

1. 艾叶 /136
2. 伸筋草 /136
3. 生姜 /137
4. 茯苓 /138
5. 桂枝 /138
6. 防风 /139
7. 甘草 /140
8. 钩藤 /140
9. 黄柏 /141
10. 七叶一枝花 /142
11. 野西瓜 /142
12. 当归 /143
13. 附子 /144
14. 野葛 /144
15. 白芷 /145

第5章

经络穴位治痛风 /147

1. 按揉肾俞 3~5 分钟 /148
2. 按揉地五会 3~5 分钟 /148
3. 按压足三里 3~5 分钟 /149
4. 温和灸大椎 5~10 分钟 /150
5. 温和灸手三里 5~10 分钟 /150

6. 温和灸合谷 5~10 分钟 /151
7. 温和灸膻中 5~10 分钟 /152
8. 温和灸复溜 5~10 分钟 /152
9. 温和灸太冲 5~10 分钟 /153
10. 温和灸心俞 5~10 分钟 /154
11. 温和灸脾俞 5~10 分钟 /154
12. 温和灸丰隆 5~10 分钟 /155
13. 刮拭膈俞 3~5 分钟 /156
14. 刮拭肺俞 3~5 分钟 /156
15. 刮拭三焦俞 3~5 分钟 /157
16. 刮拭肩髃 3~5 分钟 /158
17. 刮拭肩贞 3~5 分钟 /158
18. 刮拭曲池 3~5 分钟 /159
19. 刮拭中封 3~5 分钟 /160
20. 刮拭昆仑 3~5 分钟 /160
21. 刮拭血海 3~5 分钟 /161

第6章

运动缓解痛风 /163

1. 饭后百步走 /164
2. 做广播体操 /164
3. 慢跑 /165
4. 每天骑 30 分钟自行车 /166
5. 坚持每天打 1 小时太极拳 /166
6. 轻松学习瑜伽 /167
7. 跳舞 /168
8. 打乒乓球 /168

9. 游泳 /169
10. 练习站桩功 /169
11. 打羽毛球 /170
12. 爬楼梯 /170
13. 打保龄球 /170
14. 每天抖抖抖，能活九十九 /171
15. 甩手 /171
16. 简易体操 /171
17. 走跑交替运动 /172
18. 饭前1小时练八段锦 /172
19. 跳绳 /173
20. 痛风关节操 /174
21. 踢毽子 /174
22. 赤足踩石 /175

痛风患者运动注意事项 /176

1. 切忌背着手走路 /176
2. 不要退步走 /176
3. 避免气温较高时锻炼 /176
4. 冬天不宜锻炼 /177
5. 晨练后不宜睡回笼觉 /177
6. 不宜参加长跑、爬山活动 /177

第7章

痛风并发症不可怕 /179

痛风并发高血压病 /180

1. 限制食盐摄入 /180

2. 脚踩指压板 /180
3. 严禁吸烟，禁酒 /181

痛风并发高脂血症 /182

1. 定期测血脂 /182
2. 饮食宜忌 /182
3. 适量运动 /182

痛风并发冠心病 /183

1. 洗澡要注意 /183
2. 适宜的药膳 /183
3. 忌生气、发怒 /183

痛风并发糖尿病 /184

1. 合理选降糖药 /184
2. 运动以30分钟最佳 /184
3. 饮食控制 /185

痛风并发肥胖症 /186

1. 常测体重 /186
2. 少食多餐 /186
3. 分段运动 /186

痛风石 /187

1. 痛风石好发的部位 /187
2. 手术取石 /187
3. 药物治疗并碱化尿液 /187

附录 痛风并发症食谱 /188

汉竹编著·健康爱家系列

饮食

穴位

宜忌



痛风这样做 止痛降尿酸

杨长春 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

1

苹果

苹果嘌呤含量低，富含水分，有利尿功效，有利于尿酸排出。

2

香蕉

香蕉嘌呤含量低，而且是高钾食物，钾可减少尿酸的沉积，有助于尿酸的排泄。

3

菠萝

菠萝嘌呤含量低，有利尿作用，能有效防治炎症、水肿等。

4

哈密瓜

哈密瓜嘌呤含量较低，且富含维生素C和钾，有助于降低体内尿酸水平。

5

葡萄

葡萄的嘌呤含量低，酸甜可口，且含水量高，具有利尿功效。

导读

尿酸高就是痛风吗？

痛风患者可以吃哪些蔬菜和水果？

痛风发作时怎样快速缓解疼痛？

.....

痛风是看不见的，但疼起来可能会让人“痛疯”。本书有痛风发作时的快速止痛方法，让你在较短的时间里快速止痛。从日常的蔬菜、水果、蛋类、肉类、主食、水产食物分类，告诉你哪些食物可以安全食用，哪些应该慎吃和忌吃，并附加菜谱的做法，简单、实用。

与晦涩、枯燥的说教不同，书中列举的日常按摩、艾灸、刮痧等方法，图文并茂、易学易会，帮你轻松摆脱痛风带来的痛苦。

此书既是一本痛风科普书，又是一本帮你抗击痛风的工具书。

主 编：杨长春

副主编：高睡睡 何玉梅 王莉 杨贵荣 刘辉

编 委：陈卓 冯睿 高敏 管大伟 姜威

梁子亮 陕海丽 张丹浩 张旭毅

赵亮 赵海滨 张晓雯

目录

一张表让你看清常见食物嘌呤含量 /10

第1章

急性痛风发作时，止痛宜忌 /15

1. 中药止疼痛 /16
2. 需大量饮水 /16
3. 急性痛风发作时不能进行按摩 /17
4. 卧床，将患肢抬高 /18
5. 服短效止痛药 /18
6. 冰敷快速缓解疼痛 /19
7. 饮食调理痛风 /19
8. 注意避免引发痛风的诱因 /20
9. 别立刻服用降尿酸药物 /20
10. 可用秋水仙碱缓解疼痛 /21
11. 糖皮质激素控制 /21
12. 避免诱发因素 /22
13. 装一个保护支架 /22
14. 用通络止痛的汤药熏洗 /23
15. 除湿化瘀方 /23
16. 急性发作期不宜泡脚 /24

17. 疼痛缓解时适当活动 /24

18. 消肿妙招 /25

第2章

十二大关键词，帮你认清痛风真面目 /27

1. 嘌呤 /28
2. 酸碱性 /28
3. 尿酸 /29
4. 尿酸的来源 /29
5. 慢性期痛风 /30
6. 痛风石 /30
7. 痛风性关节炎 /31
8. 高尿酸血症 /31
9. 痛风早期的症状 /32
10. 痛风并发肾炎 /32
11. 易患痛风的人群 /33
12. 易患痛风的其他人群 /33

第3章

痛风就该这样吃 /35

痛风患者必须知道的饮食宜忌 /36

宜食

1. 宜多食碱性食物 /36
2. 宜保持理想体重 /36
3. 宜适量摄取蛋白质 /37
4. 宜控制食物总热量 /38
5. 宜多食低嘌呤食物 /38

忌食

1. 忌饮酒 /39
2. 忌食高盐食物 /40
3. 忌喝浓茶 /40
4. 忌喝火锅汤 /41

水果 /42

宜食

1. 香蕉 /42
2. 苹果 /43
3. 菠萝 /44
4. 橙子 /45
5. 红枣 /46
6. 哈密瓜 /47
7. 橘子 /48
8. 石榴 /49
9. 李子 /50
10. 梨 /51
11. 柠檬 /52
12. 葡萄 /53

慎食

1. 芒果 /54
2. 无花果 /54
3. 榴莲 /55
4. 荔枝 /56
5. 火龙果 /56
6. 杨梅 /57

蔬菜 /58

宜食

1. 空心菜 /58
2. 大白菜 /59
3. 芥菜 /60
4. 芥蓝 /61
5. 冬瓜 /62
6. 丝瓜 /63
7. 洋葱 /64
8. 西红柿 /65
9. 茄子 /66
10. 山药 /67

慎食

1. 菜花 /68
2. 草菇 /68
3. 菠菜 /69
4. 韭菜 /70
5. 竹笋 /70
6. 四季豆 /71

忌食

1. 香菇 /72
2. 紫菜 /72
3. 芦笋 /73

主食及淀粉类 /74

宜食

1. 大米 /74
2. 糙米 /75
3. 小米 /76
4. 玉米 /77
5. 高粱 /78
6. 面粉 /79
7. 燕麦 /80
8. 荞麦 /81
9. 小麦 /82
10. 大麦 /83
11. 土豆 /84
12. 红薯 /85

慎食

1. 蛋糕 /86
2. 饼干 /87

肉、蛋、奶 /88

宜食

1. 鸡蛋 /88
2. 鸭蛋 /89
3. 鹌鹑蛋 /90
4. 猪血 /91
5. 牛奶 /92
6. 奶酪 /93

慎食

1. 黄油 /94
2. 冰激凌 /94
3. 猪肉 /95

忌食

1. 猪肝 /96
2. 牛肝 /96
3. 鸡肝 /96
4. 鸭肝 /96
5. 猪小肠 /97
6. 猪肺 /97
7. 猪脾 /97
8. 牛肾 /97

豆类及其制品 /98

慎食

1. 豆腐 /98
2. 绿豆 /98
3. 大豆 /99
4. 扁豆 /99
5. 青豆 /99

水产类 /100

宜食

1. 海参 /100
2. 海蜇皮 /101

慎食

1. 海藻 /102
2. 螃蟹 /102
3. 鲑鱼 /102
4. 草鱼 /103
5. 鲤鱼 /103
6. 鲫鱼 /103