

中国中医科学院教授、首都国医名师 余瀛鳌
大众健康读物资深策划 采薇 / 主编

这本书能让你 摆脱痛风

长效降尿酸，除痛防复发

降尿酸
关键指导方案
远离痛风
与高尿酸血症



中国轻工业出版社 | 中国轻工业出版社出版单位

这本书能让你

摆脱痛风

长效降尿酸, 除痛防复发

余瀛鳌 采 薇 ©主编

图书在版编目 (C I P) 数据

这本书能让你摆脱痛风: 长效降尿酸, 除痛防复发 / 余
瀛鳌, 采薇主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2019. 2

ISBN 978-7-5184-2323-1

I. ①这… II. ①余… ②采… III. ①痛风—防治

IV. ① R589. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 278876 号

责任编辑: 舒秀明 责任终审: 张乃柬
封面设计: 奥视创意 版式设计: 采 薇 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2019 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2323-1 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

180614S2X101ZBW

目录

开篇

摆脱痛风，关键在尿酸的“减”与“排”

- 14 有一种痛叫痛风
- 14 痛风有多“痛”
- 16 痛风来自“高尿酸血症”
- 18 痛风为何找上你
- 18 痛风偏爱哪些人
- 20 这些因素容易诱发痛风
- 22 痛风不只是痛，更会损伤脏腑
- 22 痛风肾病，不可不防
- 24 痛风还常伴有这些疾病
- 25 尿酸减排的十大原则



调整饮食 是降低尿酸的第一步

30 一定要把握好的饮食大原则

30 灵活对待食材的嘌呤问题

31 低嘌呤食材：任何时期都可以放心吃

32 中嘌呤食材：急性期不宜吃，其他时期少吃

33 高嘌呤食材：尽量不吃，非急性期可少量食用

34 痛风不同时期的饮食原则

34 急性期：严格忌口

35 间歇期：谨慎饮食

36 慢性期：加强肝肾调养

37 每日按需摄入热量，保持理想体重

37 理想体重是多少？测测你的BMI

39 腰围比体重更重要

40 怎么算每日应摄入热量

42 柴米油盐酱醋茶中的防痛风细则

42 粗粮&细粮，主食应该怎么吃

43 每天不超过6克盐，警惕隐性盐

44 肉类要限量，尽量不吃内脏类食物

45 水产类嘌呤高，食用要慎重

46 饮酒可直接诱发痛风发作





- 47 啤酒海鲜、啤酒炸鸡，只会越吃越痛
- 48 老火靓汤不可取，高汤等于高嘌呤汤
- 49 火锅虽美味，但后果很严重
- 50 素食也不都是安全的
- 50 豆类嘌呤高，最好这样吃
- 51 菌藻类食物要当心
- 51 坚果不要吃太多
- 52 多吃低嘌呤蔬菜，改善酸性体质
- 53 水果要直接吃，打成果汁不可取
- 54 如何饮水才能更降尿酸
- 56 汽水、含糖饮料不要当水喝
- 57 可以当零食吃的养肾食物
- 58 不同的合并症，不同的饮食调理**
- 58 痛风合并高血压的饮食调理
- 60 痛风合并高脂血症的饮食调理
- 62 痛风合并糖尿病的饮食调理
- 64 痛风合并冠心病的饮食调理
- 66 痛风合并肥胖症的饮食调理
- 68 痛风合并肾病的饮食调理



留意生活细节， 不给痛风复发的机会

- 72 拒绝一切可能诱发病痛风的因素
- 72 列出生活规律清单，逐条改进
- 74 避免过度劳累
- 75 让自己的“性子”慢下来
- 76 会给自己减压，痛风就不易复发
- 78 注意保暖，受寒是痛风发病诱因
- 80 节制性生活
- 81 熬夜会让你错过最佳修复时间
- 82 戒烟能提高人体解毒能力
- 83 千万别憋尿，预防尿路感染
- 84 积极防护，有效降低痛风发病率
- 84 痛风急性发作时如何处理
- 86 痛风间歇期不能大意
- 88 出现痛风石该怎么办
- 90 不同季节的防护
- 90 春季
- 91 夏季
- 92 秋季
- 93 冬季
- 94 膝关节的养护细节
- 96 护理好足部
- 98 外出旅行，如何防痛风发作





- 100 常做关节操，日常养护少疼痛
- 100 手指关节操
- 102 手腕关节操
- 103 脚趾关节操
- 104 脚踝关节操
- 105 膝关节操
- 108 靠墙静蹲，保护膝关节的最佳动作之一
- 109 少量负重，可以增强关节锻炼效果

第三章

科学选用中西药， 快速有效遏制痛风

- 112 使用西药时需要注意的问题
- 112 慎用那些会引起尿酸增高的药物
- 114 痛风急性期首先推荐非甾体消炎药
- 115 低剂量秋水仙碱，止痛防复发
- 116 痛风不是普通发炎，切忌乱用消炎药
- 117 急性发作期，不宜加用降尿酸药物
- 118 间歇期的降尿酸用药
- 118 抑制尿酸生成的药物
- 119 促进尿酸排泄的药物
- 120 碱化尿液有助于防痛风

这本书能让你

摆脱痛风

长效降尿酸, 除痛防复发

余瀛鳌 采 薇 ©主编



中国轻工业出版社

序

防治结合，摆脱痛风

痛风是一种尿酸代谢障碍引起的关节病，现代医学中属于代谢性风湿病范畴。此病在中年男性群体中比较多发，在我国其发病率有逐年上升趋势。

中医术语里没有“痛风”，根据痛风的临床表现，其可归属于中医的“痹病”范畴。

本书从多方面介绍了防治痛风的方法，尤其注重日常居家调养。痛风是一种很难根治的慢性病，但如能调养得当，完全可以做到减轻病痛，“带病延年”。

饮食不当是痛风发病率增高的主因，书中专章列出了饮食调养说明，便于患者放心挑选每日食材。另外还推荐了有利于调治痛风的药膳、药茶，读者可根据自身情况对症选用。

痛风患者如能调整不良作息，防范好风、寒、湿等外邪，做好患处关节保养，加强日常生活细节上的自我保护，就能在最大程度上减少急性发作，具体保养细节可参看本书第二章。

科学用药对于调治痛风同样不能忽视，虽

特别鸣谢

余荔裳 陈小军 万宝瑞 张佳迎
韩瑞锋 万福瑞 郭渝培 万宝昌
陈小琴 何秀琴 王运良

然专业治疗要交给医生，不宜自行服药，但患者最好能了解一些基本的药物常识，便于理性认知，做到心中有数，本书第三章即为读者提供了切实有用的用药指导，可供参考。

适度运动可预防痛风，而剧烈运动则会诱发痛风发作，如何做到“适度”是关键。本书第四章介绍了痛风患者需要关注的运动问题，能帮助患者改善久坐不动的静态生活方式，找到适合自己的运动方案。

经络保养是中医特色，也是传统的非药物治疗保健法。本书第五章介绍的方法简单、可行、实用，适合居家操作，长期坚持安全有效。

有疾病不可怕，疾病本来就是与人类共生的，是生命的一部分。只要我们能善待自己，养护健康，不给疾病兴风作浪的机会，就能把它的危害降到最低。希望痛风患者及其家人通过本书能增强信心，积极调养，提高生活质量。

编者

2018年12月

目录

开篇

摆脱痛风，关键在尿酸的“减”与“排”

- 14 | 有一种痛叫痛风
- 14 | 痛风有多“痛”
- 16 | 痛风来自“高尿酸血症”
- 18 | 痛风为何找上你
- 18 | 痛风偏爱哪些人
- 20 | 这些因素容易诱发痛风
- 22 | 痛风不只是痛，更会损伤脏腑
- 22 | 痛风肾病，不可不防
- 24 | 痛风还常伴有这些疾病
- 25 | 尿酸减排的十大原则



调整饮食 是降低尿酸的第一步

30 一定要把握好的饮食大原则

30 灵活对待食材的嘌呤问题

31 低嘌呤食材：任何时期都可以放心吃

32 中嘌呤食材：急性期不宜吃，其他时期少吃

33 高嘌呤食材：尽量不吃，非急性期可少量食用

34 痛风不同时期的饮食原则

34 急性期：严格忌口

35 间歇期：谨慎饮食

36 慢性期：加强肝肾调养

37 每日按需摄入热量，保持理想体重

37 理想体重是多少？测测你的BMI

39 腰围比体重更重要

40 怎么算每日应摄入热量

42 柴米油盐酱醋茶中的防痛风细则

42 粗粮&细粮，主食应该怎么吃

43 每天不超过6克盐，警惕隐性盐

44 肉类要限量，尽量不吃内脏类食物

45 水产类嘌呤高，食用要慎重

46 饮酒可直接诱发痛风发作





- 47 啤酒海鲜、啤酒炸鸡，只会越吃越痛
- 48 老火靓汤不可取，高汤等于高嘌呤汤
- 49 火锅虽美味，但后果很严重
- 50 素食也不都是安全的
- 50 豆类嘌呤高，最好这样吃
- 51 菌藻类食物要当心
- 51 坚果不要吃太多
- 52 多吃低嘌呤蔬菜，改善酸性体质
- 53 水果要直接吃，打成果汁不可取
- 54 如何饮水才能更降尿酸
- 56 汽水、含糖饮料不要当水喝
- 57 可以当零食吃的养肾食物
- 58 不同的合并症，不同的饮食调理**
- 58 痛风合并高血压的饮食调理
- 60 痛风合并高脂血症的饮食调理
- 62 痛风合并糖尿病的饮食调理
- 64 痛风合并冠心病的饮食调理
- 66 痛风合并肥胖症的饮食调理
- 68 痛风合并肾病的饮食调理



留意生活细节， 不给痛风复发的机会

- 72 拒绝一切可能诱发病痛风的因素
- 72 列出生活规律清单，逐条改进
- 74 避免过度劳累
- 75 让自己的“性子”慢下来
- 76 会给自己减压，痛风就不易复发
- 78 注意保暖，受寒是痛风发病诱因
- 80 节制性生活
- 81 熬夜会让你错过最佳修复时间
- 82 戒烟能提高人体解毒能力
- 83 千万别憋尿，预防尿路感染
- 84 积极防护，有效降低痛风发病率
- 84 痛风急性发作时如何处理
- 86 痛风间歇期不能大意
- 88 出现痛风石该怎么办
- 90 不同季节的防护
- 90 春季
- 91 夏季
- 92 秋季
- 93 冬季
- 94 膝关节的养护细节
- 96 护理好足部
- 98 外出旅行，如何防痛风发作





100 常做关节操，日常养护少疼痛

- 100 手指关节操
- 102 手腕关节操
- 103 脚趾关节操
- 104 脚踝关节操
- 105 膝关节操
- 108 靠墙静蹲，保护膝关节的最佳动作之一
- 109 少量负重，可以增强关节锻炼效果

第三章

科学选用中西药，快速有效遏制痛风

- 112 使用西药时需要注意的问题
- 112 慎用那些会引起尿酸增高的药物
- 114 痛风急性期首先推荐非甾体消炎药
- 115 低剂量秋水仙碱，止痛防复发
- 116 痛风不是普通发炎，切忌乱用消炎药
- 117 急性发作期，不宜加用降尿酸药物
- 118 间歇期的降尿酸用药
- 118 抑制尿酸生成的药物
- 119 促进尿酸排泄的药物
- 120 碱化尿液有助于防痛风

- 120 兼有降尿酸作用的其他药物
- 121 间歇期治疗痛风可联合用药
- 122 选用中成药，首先要学会辨证**
- 122 中药调体质，适合才有效
- 123 痛风的常见证型
- 124 辨证选择中成药
- 126 治痛风的常用中药材
- 127 不急于求成，不听信谣言
- 128 老中医特别推荐的药茶**
- 128 “药茶”代水是保健良方
- 129 自制小茶包，药茶随身带
- 130 痛风百合茶
- 131 苡仁二皮茶
- 132 车前子茶
- 133 葛根茶
- 134 玉米须茶
- 135 灵芝茶
- 136 荷叶茯苓茶
- 137 百前蜜茶
- 138 杜仲茶
- 139 冬瓜皮茶
- 140 薄荷柠檬茶
- 141 牛膝菊花茶
- 142 竹叶茅根茶
- 143 菊苣栀子茶

