

2  
运动

1  
饮食

# 3招不得 生活 痛风

## 不要让药赖上你

李洪梅 主编  
主任医师，20年临床经验

中华人民共和国执业医师编码：110110000005429

### 3招轻松防痛风，远离药罐子

食物中的嘌呤对人体尿酸值的影响有多大？尿酸水平偏高，我该怎么办？  
尿酸高就是痛风吗？哪些运动适合痛风？

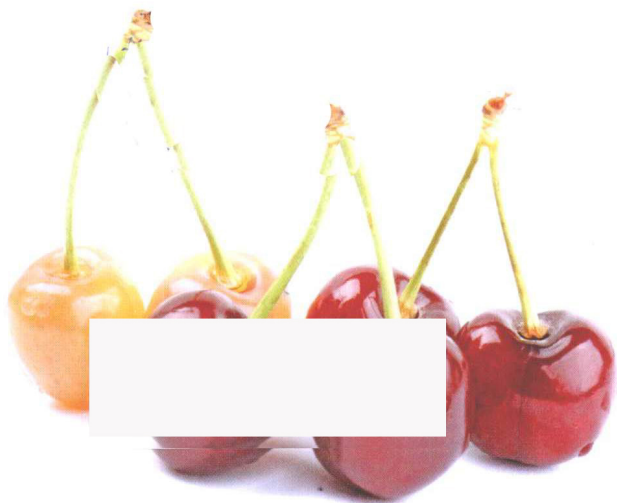
控制尿酸水平，看这本就够了

# 3招不得 痛风

## 不要让药赖上你

李洪梅 主编

主任医师，20年临床经验



图书在版编目 (CIP) 数据

3 招不得痛风: 不要让药赖上你 / 李洪梅主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3488-0

I. ①3… II. ①李… III. ①痛风-防治

IV. ①R589.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 155922 号

### 3 招不得痛风: 不要让药赖上你

---

主 编 李洪梅  
责任编辑 谷建亚 董 玲  
助理编辑 沙玲玲  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
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>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

---

开 本 718mm × 1000mm 1/16  
印 张 16  
字 数 300 000  
版 次 2014 年 9 月第 1 版  
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3488-0  
定 价 39.80 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



据统计，现在我国痛风患者已超过 7500 万人，被确诊痛风的人数正以每年 9.7% 的增长率迅速增加，而主要患病人群越来越年轻化，这给我们带来了新的挑战。痛风为何越来越像“三高”疾病那样，逐渐“飞入寻常百姓家”，之前很长一段时间却被称为“帝王病”——西方历史上许多著名的帝王将相都患有痛风，故而得名。

答案就是：现代的人吃得越来越好了，但是却沒有把握好度。随着生活条件的提高，人们越来越追求生活的品质，每天享受美食。但是，大多数人却不知道，酒肉过量会导致体内嘌呤的增多，容易导致尿酸升高，为痛风到来埋下了种子。而大多数患上痛风的人为男性，原因也许不用说了吧。

痛风如果治疗不及时，进一步发展还会影响到其他器官，如肾脏，同时和“三高”疾病相辅相成，严重的还会威胁到生命健康。

所以，从现在做起，管好自己的嘴，迈开自己的腿，安排好自己的生活，远离痛风的骚扰，努力做新世纪健康大众的一分子，享受美味生活的同时，又能远离疾病。



# C 目录 Contents

## 绪论 基础知识 认识痛风

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 了解痛风，先从嘌呤开始 / 12  | 你离痛风有多远？ / 22   |
| 尿酸源于嘌呤的“奉献” / 14  | 90% 的疼痛在下肢 / 26 |
| 2/3 的尿酸由肾脏排出 / 17 | 痛风会引起多种并发症 / 28 |
| 尿酸浓度多高属于不正常 / 18  | 冬夏是痛风高发季节 / 30  |
| 痛风的本质是高尿酸血症 / 19  | “三招”帮你抵抗痛风 / 31 |

### 第一招 饮食

### 管好嘴

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 限制每日总热量摄入 / 34     | 少盐的饮食妙招 / 47      |
| 三大营养物质 / 35        | 均脂饮食很重要 / 48      |
| 一日三餐合理搭配 / 36      | 植物油比动物油好 / 49     |
| 选择中低含量嘌呤饮食 / 37    | 减少油脂的烹调法 / 50     |
| 高嘌呤食物：适当加适量 / 39   | 食用方法巧减脂 / 51      |
| 吃肉之前最好切块焯水 / 41    | 多喝水，排尿酸 / 52      |
| 豆类嘌呤含量高？解决有妙招 / 42 | 饮料要少喝，白开水是首选 / 53 |
| 选好调料，预防痛风少烦恼 / 43  | 苏打水是不错的选择 / 54    |
| 不要忘了食物本身有盐分 / 45   | 如何饮茶帮助排尿酸 / 55    |
| 加工食品含盐量很吓人 / 46    | 少喝酒，尿酸排泄更通畅 / 56  |

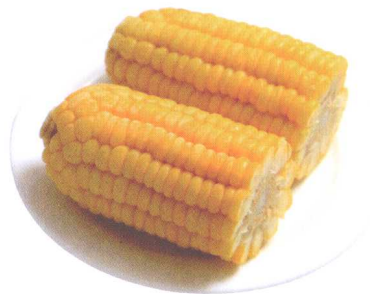
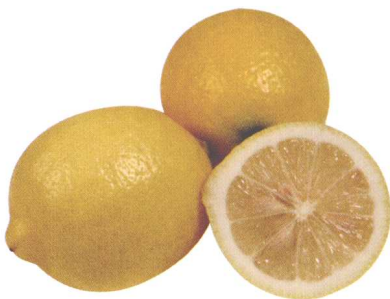
钾能促进尿酸排泄 / 57  
与痛风相关的 B 族维生素 / 58  
镁帮助调节尿酸代谢 / 60  
膳食纤维是防治肥胖的能手 / 61  
宜常吃的低嘌呤食物 / 62

### 谷物类

小米 对肾脏有利 / 62  
玉米 止血利湿 / 64  
燕麦 降低血脂 / 66  
薏米 利关节食材 / 68

### 蔬菜类

红薯 平衡体内酸碱 / 70  
番茄 利尿排酸 / 72  
土豆 低嘌呤利尿的优质选择 / 76  
冬瓜 肥胖者的聪明选择 / 78  
洋葱 利尿祛痰 / 82  
芹菜 清热利水 / 86  
木耳 有利于血液流畅 / 88  
南瓜 低热减肥又利尿 / 90  
黄瓜 促进多余尿酸排泄 / 92  
胡萝卜 防止尿酸沉积 / 94  
白萝卜 有效促进尿酸排放 / 96  
大白菜 解渴利尿家常菜 / 98  
青椒 预防关节肿胀 / 100  
韭菜 利肾 / 102  
丝瓜 通经络 / 104





## 水果类

- 梨 抗风使者很不错 / 106
- 苹果 碱化尿液 / 108
- 樱桃 预防及缓解痛风不适 / 110
- 菠萝 生津止渴 / 112
- 香蕉 低脂高钾好水果 / 114
- 橙子 促进脂类排泄 / 116
- 柠檬 预防痛风性结石 / 118
- 柚子 碱化尿液降血脂 / 120
- 葡萄 通便利尿 / 122
- 木瓜葡萄汤 益肾 / 124
- 西瓜 解烦渴最佳水果 / 126
- 杨桃 加速体内毒素排泄 / 130
- 红枣 软化血管，养血生津 / 132

## 其他类

- 猪血 低嘌呤的“液态肉” / 134
- 海蜇 预防血脂异常并发痛风 / 136
- 海参 理想的低嘌呤海产品 / 138
- 鸡蛋 预防痛风的日常营养佳品 / 140
- 橄榄油 预防糖尿病并发痛风 / 144
- 牛奶 低嘌呤最佳营养饮品 / 148
- 醋 碱化尿液的“酸味”调料 / 150
- 大蒜 促进体内尿酸排泄 / 152
- 宜作为辅食吃的中嘌呤食物 / 154

## 蔬菜类

- 油菜 减少脂类吸收 / 154
- 茼蒿 消肿利尿 / 156
- 海带 防止尿酸盐结晶产生 / 158

## 谷豆类及制品

- 荞麦 调节酸碱平衡 / 160
- 红豆 消炎解毒 / 162
- 绿豆 碱化尿液 / 164
- 黑豆 有益肾脏健康 / 166
- 豌豆 利小便、消臃肿 / 168
- 豆腐 降低血脂、促进尿酸排出 / 170

## 肉类

- 鸡肉 提高身体抵抗力 / 172
- 牛肉 防治小便不利的肉食 / 174
- 鸭肉 减少细胞核氧化 / 176
- 兔肉 加速脂肪排泄 / 177
- 猪肉 促进新陈代谢 / 178
- 鲤鱼 降低胆固醇 / 179

专题 高嘌呤、高脂肪的食物要少吃 / 180

防痛风饮品秘方 / 184

- 老丝瓜茶 清热祛湿 / 184
- 淡竹叶猪蹄汤 利尿清热 / 185
- 葛根茶 预防痛风复发 / 186
- 车前子汤 促进尿酸排出 / 187
- 黄芪红枣茶 利尿排毒 / 188
- 黄芪甘草汤 利尿、益肾 / 189
- 菊花枸杞桑葚饮 养肝益肾、清热解毒 / 190
- 甘味茯苓汤 燥湿利水 / 191
- 三鲜饮 利尿凉血 / 192
- 柠檬薰衣草茶 促进尿酸排泄 / 193
- 茅根茶 清热利尿 / 194
- 鱼腥草薄荷茶 消炎、利尿排毒 / 195
- 参芪薏米茶 利尿，清热排毒 / 196
- 杞菊养肝乌龙茶 生津利尿 / 197



## 第二招 运动

# 迈开腿

- 运动也要科学合理 / 200
- 有氧运动是首选 / 201
- 运动前要热身，运动后要整理 / 204
- 运动不能单一 / 205
- 运动方案别忘了饮食和休息 / 206
- 散步半小时消耗 1 根香蕉热量 / 207
- 慢跑，消耗脂肪，增强代谢 / 208
- 走楼梯能预防尿酸的沉积 / 209
- 慢速游泳帮你改善关节灵活性 / 210
- 睡前做做牵拉，活动关节 / 211
- 太极拳：锻炼关节 / 214
- 门闩式瑜伽有助于排尿酸 / 218
- 蝗虫式瑜伽增强排泄系统功能 / 220
- 简单的关节操，防痛风有一套 / 221
- 乘车时可以做的小动作 / 223
- 休闲时间可以做的小动作 / 224
- 做家务时活动关节小动作 / 226
- 办公时可以做的小动作 / 227
- 专题 如何处理运动过程中出现的意外 / 228

## 第三招 生活习惯

## 健康生活， 预防痛风

- 把生活放慢，尿酸升高也会慢下来 / 232
- 抽烟增加患痛风的几率 / 233
- 憋尿会影响膀胱和肾脏功能 / 234
- 熬夜也能引发痛风 / 235
- 装扮好房间，痛风不敲门 / 236
- 工作狂，尿酸也跟着疯狂 / 237
- 洗浴防痛风很有效 / 238
- 外出旅行如何防痛风 / 240
- 按摩一：鹤顶、内膝眼穴 / 241
- 按摩二：涌泉穴、水泉穴 / 242
- 按摩三：八邪穴、居髎穴 / 243
- 预防痛风之刮痧 / 244
- 刮痧一：利下益肾 / 246
- 刮痧二：强健骨骼 / 247
- 刮痧三：通畅血脉 / 248
- 艾灸一：肾俞穴、关元穴 / 249
- 艾灸二：灸足三里、太溪穴 / 250
- 专题 服用特殊药物要定期做尿酸检查 / 251



附录 1 常见食物酸碱度 / 254

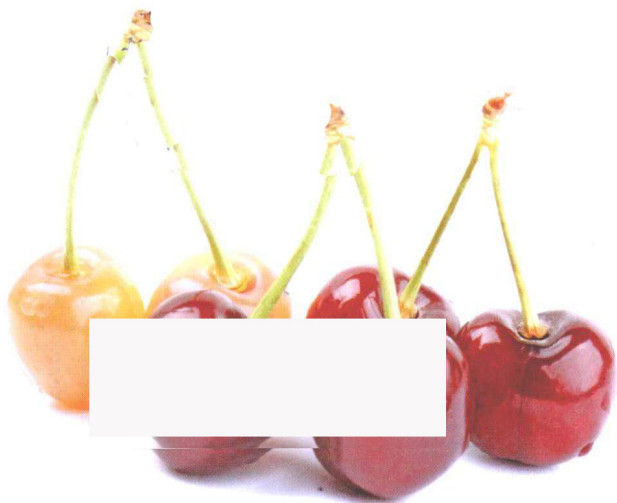
附录 2 常见食物嘌呤含量速查 / 256


# 3招不得 痛风

## 不要让药赖上你

李洪梅 主编

主任医师，20年临床经验



 江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

试读结束，需要全本PDF请购头 [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目 (CIP) 数据

3 招不得痛风: 不要让药赖上你 / 李洪梅主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3488-0

I. ①3… II. ①李… III. ①痛风-防治

IV. ①R589.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 155922 号

## 3 招不得痛风: 不要让药赖上你

---

主 编 李洪梅  
责任编辑 谷建亚 董 玲  
助理编辑 沙玲玲  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
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>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

---

开 本 718mm × 1000mm 1/16  
印 张 16  
字 数 300 000  
版 次 2014 年 9 月第 1 版  
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3488-0  
定 价 39.80 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



## 前言

据统计，现在我国痛风患者已超过 7500 万人，被确诊痛风的人数正以每年 9.7% 的增长率迅速增加，而主要患病人群越来越年轻化，这给我们带来了新的挑战。痛风为何越来越像“三高”疾病那样，逐渐“飞入寻常百姓家”，之前很长一段时间却被称为“帝王病”——西方历史上许多著名的帝王将相都患有痛风，故而得名。

答案就是：现代的人吃得越来越好了，但是却沒有把握好度。随着生活条件的提高，人们越来越追求生活的品质，每天享受美食。但是，大多数人却不知道，酒肉过量会导致体内嘌呤的增多，容易导致尿酸升高，为痛风到来埋下了种子。而大多数患上痛风的人为男性，原因也许不用说了吧。

痛风如果治疗不及时，进一步发展还会影响到其他器官，如肾脏，同时和“三高”疾病相辅相成，严重的还会威胁到生命健康。

所以，从现在做起，管好自己的嘴，迈开自己的腿，安排好自己的生活，远离痛风的骚扰，努力做新世纪健康大众的一分子，享受美味生活的同时，又能远离疾病。



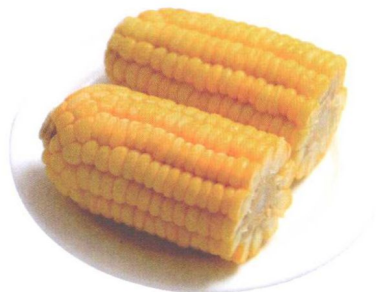
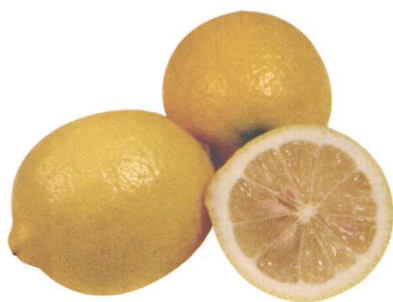
- 钾能促进尿酸排泄 / 57  
与痛风相关的 B 族维生素 / 58  
镁帮助调节尿酸代谢 / 60  
膳食纤维是防治肥胖的能手 / 61  
宜常吃的低嘌呤食物 / 62

### 谷物类

- 小米 对肾脏有利 / 62  
玉米 止血利湿 / 64  
燕麦 降低血脂 / 66  
薏米 利关节食材 / 68

### 蔬菜类

- 红薯 平衡体内酸碱 / 70  
番茄 利尿排酸 / 72  
土豆 低嘌呤利尿的优质选择 / 76  
冬瓜 肥胖者的聪明选择 / 78  
洋葱 利尿祛痰 / 82  
芹菜 清热利水 / 86  
木耳 有利于血液流畅 / 88  
南瓜 低热减肥又利尿 / 90  
黄瓜 促进多余尿酸排泄 / 92  
胡萝卜 防止尿酸沉积 / 94  
白萝卜 有效促进尿酸排放 / 96  
大白菜 解渴利尿家常菜 / 98  
青椒 预防关节肿胀 / 100  
韭菜 利肾 / 102  
丝瓜 通经络 / 104





## 水果类

- 梨 抗风使者很不错 / 106
- 苹果 碱化尿液 / 108
- 樱桃 预防及缓解痛风不适 / 110
- 菠萝 生津止渴 / 112
- 香蕉 低脂高钾好水果 / 114
- 橙子 促进脂类排泄 / 116
- 柠檬 预防痛风性结石 / 118
- 柚子 碱化尿液降血脂 / 120
- 葡萄 通便利尿 / 122
- 木瓜葡萄汤 益肾 / 124
- 西瓜 解烦渴最佳水果 / 126
- 杨桃 加速体内毒素排泄 / 130
- 红枣 软化血管，养血生津 / 132

## 其他类

- 猪血 低嘌呤的“液态肉” / 134
- 海蜇 预防血脂异常并发痛风 / 136
- 海参 理想的低嘌呤海产品 / 138
- 鸡蛋 预防痛风的日常营养佳品 / 140
- 橄榄油 预防糖尿病并发痛风 / 144
- 牛奶 低嘌呤最佳营养饮品 / 148
- 醋 碱化尿液的“酸味”调料 / 150
- 大蒜 促进体内尿酸排泄 / 152

宜作为辅食吃的中嘌呤食物 / 154

## 蔬菜类

- 油菜 减少脂类吸收 / 154
- 茼蒿 消肿利尿 / 156
- 海带 防止尿酸盐结晶产生 / 158



## 谷豆类及制品

- 荞麦 调节酸碱平衡 / 160
- 红豆 消炎解毒 / 162
- 绿豆 碱化尿液 / 164
- 黑豆 有益肾脏健康 / 166
- 豌豆 利小便、消臃肿 / 168
- 豆腐 降低血脂、促进尿酸排出 / 170

## 肉类

- 鸡肉 提高身体抵抗力 / 172
- 牛肉 防治小便不利的肉食 / 174
- 鸭肉 减少细胞核氧化 / 176
- 兔肉 加速脂肪排泄 / 177
- 猪肉 促进新陈代谢 / 178
- 鲤鱼 降低胆固醇 / 179

专题 高嘌呤、高脂肪的食物要少吃 / 180

防痛风饮品秘方 / 184

- 老丝瓜茶 清热祛湿 / 184
- 淡竹叶猪蹄汤 利尿清热 / 185
- 葛根茶 预防痛风复发 / 186
- 车前子汤 促进尿酸排出 / 187
- 黄芪红枣茶 利尿排毒 / 188
- 黄芪甘草汤 利尿、益肾 / 189
- 菊花枸杞桑葚饮 养肝益肾、清热解毒 / 190
- 甘味茯苓汤 燥湿利尿 / 191
- 三鲜饮 利尿凉血 / 192
- 柠檬薰衣草茶 促进尿酸排泄 / 193
- 茅根茶 清热利尿 / 194
- 鱼腥草薄荷茶 消炎、利尿排毒 / 195
- 参芪薏米茶 利尿，清热排毒 / 196
- 杞菊养肝乌龙茶 生津利尿 / 197