



节后痛风来袭？ 中医“治未病”教你拆解“嘌呤炸弹”

国庆长假结束，不少医院门诊急诊迎来一批特殊的节后综合征患者：他们往往在深夜或凌晨被一阵剧痛惊醒，大脚趾、脚踝或膝盖等部位有如刀割火烧，关节处更是红肿发热，连棉被碰一下都觉得疼。这就是痛风急性发作的典型表现。下面，我们将从中医“治未病”的整体观和预防思想出发，全面、深入地剖析这一现象，并为大家提供一套系统的防治策略。

节后痛风高发：探究“元凶”与诱因

痛风属于中医“痹症”范畴，其内因在于患者本身可能存在脾肾功能失调、气血运行不畅的体质基础，而外因则是多种不良生活习惯的集中爆发，导致湿、热、痰、瘀等病理产物在体内积聚，流注于关节，不通则痛。长假期间的行为，为这些内外因素的“里应外合”创造了绝佳条件。

1. 饕餮盛宴下的“嘌呤炸弹”

节假日家宴、朋友聚会，“吃”是永恒的主题。其中，火锅、海鲜、动物内脏、炖煮已久的浓肉汤等，都是嘌呤含量极高的食物。短时间内大量摄入高嘌呤食物，会导致血液中尿酸浓度急剧升高。

2. “无酒不成席”的代价

酒精是诱发痛风的“一级催化剂”。首先，很多酒类本身就含有嘌呤，特别是啤酒，会直接增加体内的嘌呤负荷。更重要的是，酒精在体内代谢过程中会产生乳酸，乳酸会与尿酸竞争肾脏的排泄通道，从而抑制尿酸的排出。同时，酒精还能促进体内嘌呤的分解，进一步增加尿酸的生成量。

3. 旅途劳顿与作息失调

长假期间，很多人选择长途跋涉，旅游奔波。机体在疲劳状态下，新陈代谢产生的酸性物质增多，会影响尿酸的排泄；同时，不规律的作息也会干扰肾脏的生理节律，降低其排泄尿酸的能力。

4. 其他不容忽视的因素

旅途中或聚会时，人们往往用饮料、酒水代替白水，导致饮水量不足。而充足的水分是保证尿酸通过肾脏顺利排泄的前提。

此外，假日期间的暴饮暴食会加重体重负担，进一步扰乱代谢。

上工治未病：痛风的预防与管理智慧

《黄帝内经》云：“上工治未病，不治已病”，这是中医药学的核心思想之一。对于痛风而言，“治未病”理念体现在两个层面：一是对于已有高尿酸血症但尚未发作痛风的人群，要积极干预，防止其发作（未病先防）；二是对于已经发作过的患者，要通过系统调理，防止其出现并发症和复发（既病防变、瘥后防复）。

1. 管住嘴

① 限嘌呤，远酒水：严格限制或避免上文提到的高嘌呤食物。尤其是在节假日等特殊时期，更要保持清醒的头脑，浅尝辄止。坚决戒酒，特别是啤酒和白酒。

② 多饮水，促排泄：保证每日饮水量在 2000~3000 毫升，以白开水、淡茶水为宜。

③ 择良食，巧搭配：多摄入新鲜蔬菜、水果等碱性食物，如冬瓜、黄瓜、芹菜、樱桃等，它们有助于中和体内的酸性环境，增加尿酸盐的溶解度。牛奶、鸡蛋是优质的低嘌呤蛋白质来源。

④ 避果糖，防内源：警惕奶茶、果汁、甜点等高果糖食物和饮料。果糖在体内代谢会促进尿



酸的生成，是近年来被发现的痛风重要诱因。

2. 迈开腿

① 规律适度：坚持规律的有氧运动，如快走、慢跑、游泳、太极拳等，每周 3~5 次，每次 30 分钟左右。

② 避免剧烈：切忌进行剧烈、过度的无氧运动。剧烈运动后体内乳酸会大量堆积，抑制尿酸排泄，反而可能诱发痛风。

3. 调情志，顺四时

① 规律作息：保证充足的睡眠，尽量在晚上 11 点之前入睡，避免熬夜和过度劳累。

② 舒畅情志：保持心态平和，避免情绪的剧烈波动和过度的精神压力。

③ 注意保暖：尤其是在季节交替时，注意关节部位的保暖，避免寒冷刺激诱发尿酸盐结晶析出。

4. 定期监测，防患未然

对于有痛风家族史、肥胖、长期饮酒或饮食不节的人群，应定期进行体检，监测血尿酸水平。

湖南医药学院 骆敏



葛根

葛根来自豆科植物野葛的干燥根。《中国药典》2020 版收录的名称为葛根，习称野葛。秋、冬二季采挖，趁鲜切成厚片或小块，干燥。

湖南葛根野生资源丰富，临床使用历史悠久。全省有 11 种地方志书记载葛根药材，是全国葛根药材生产的重要产地，省内分布范围较广。

根据 2020 年版《中国药典》规定，葛根性味甘、辛，凉，归脾、胃、肺经。具有解肌退热、生津止渴、透疹、升阳止泻、通经活络、解酒毒之功效；用于外感发热头痛、项背强痛、口渴、消渴、麻疹不透、热痢、泄泻、眩晕头痛、中风偏瘫、胸痹心痛、酒毒伤中。

葛根作为大宗中药材，广泛应用于中成药和中药方剂中。在 2020 年版《中国药典》中，86 个成方制剂含有葛根，葛根汤片、葛根汤颗粒、葛根芩连丸、葛根芩连片都是以葛根为主要药材组方配伍形成的中药制剂。脑得生丸、通脉冲剂、重感灵片等中成药中均含有葛根。葛根还是保健食品原料和药食两用物质，广泛用于保健食品和食品中。

湖南省中医药研究院
中药资源研究所
所长 二级研究员 张水寒

中医埋线疗法 是如何减肥的？

近年来，不少减肥的人常听到或接触到中医埋线这一疗法，那什么是中医埋线减肥呢？

中医埋线减肥，简单来说，就是帮你在穴位请了个“长期驻场教练”。即用可吸收的蛋白线，塞进关键穴位（比如健脾的足三里、祛湿的丰隆穴），线在体内温柔刺激经络，发挥调节脾胃功能、加速代谢和抑制食欲等作用，从而起到减肥的功效。

中医埋线减肥没有其他疗法那么痛苦。别人在健身房挥汗如雨，你只需躺平 15 分钟，穴位就能替你偷偷卷；蛋白线自行吸收，无痕无感；减肥周期拉长，不饿不累，懒人也能享受“被动燃脂”。

有些人说，自己“喝凉水都胖”，那么不妨试试这一疗法。中医埋线减肥具体适合这几类人群。1. 减肥困难户：试过节食、运动，但总反弹。2. 忙碌上班族：没时间运动，又想悄悄变美。3. 体质调理人群：总是手脚冰凉、便秘乏力，可将瘦身+养生一举两得。在临床上，埋线后如遵医嘱合理控制饮食，效果会更好。

隆回县第二人民医院
中医康复理疗科 肖汝康

淋雨后防寒湿入侵 调理三法

中医认为，淋雨后寒湿入侵，加之体虚，容易形成风寒上扰清窍的情况。适当的中医方法可帮助预防外感入侵，疏风解表。

1. 姜汤驱寒 生姜+红糖+葱白，煮水趁热饮用，有助于祛风寒。

2. 泡脚养阳 艾叶、桂枝泡脚 20 分钟，有助发汗散寒、增强抵抗力。

3. 艾灸调理 艾灸大椎、风门、足三里，有助温阳散寒，提高免疫力。

湖南中医药大学
第二附属医院
神经内科护士长 兰蓝

告别“大艾炷”： 精灸疗法的特点与适应症

针灸疗法，相信大家都听说过，但对于精灸技术可能知之甚少。精灸技术是岭南针灸学家符文彬教授在继承传统麦粒灸的基础上改良形成的灸疗新技术。该法是采用米粒大小的艾炷灸于穴位上燃烧以治疗全身疾病的灸类技术。因其热力集中、透热迅速、刺激强，一壮可达到普通麦粒灸多壮之效，取其精而效验故称为精灸。

传统麦粒灸为底部直径约 5 毫米×高 8 毫米的圆锥体形，施灸壮数需要量多，燃烧时烟雾多，灸量灸度不易控制。而精灸采用的细小艾炷为底部直径约 2 毫米×高 3 毫米的圆锥体形，艾绒精细，艾炷精小，取穴精准，壮数精少，时间精短，热力精准且渗透力强。

精灸技术适应症广泛，涉及急症、痛症、心脑血管病、肺系病症、妇儿等各科病症，如颈项痛、眩晕、腰痛、痛经、过敏性鼻炎、抑郁症、焦虑症、乳腺增生、肥胖症、消化不良、面瘫、睡眠障碍等，亦并可作为养生保健灸艾之法。

当然，精灸疗法也不是每个人或每种病都适应。其禁忌症包括：（1）一般空腹、过饱、极度疲劳和对灸法恐惧者，应慎施灸。（2）孕妇腹部及腰骶部也不宜施灸。（3）对颜面、五官、指端和大血管的部位以及关节部位，慎用发泡灸，一般不采用疤痕灸。

汉寿县中医医院中医特色治疗室
护士长 孔苏