



中年“第四高”，痛起来像刀割

中西医结合打响“痛风阻击战”

人到中年，除了“三高”，还有一“高”也让人烦恼。高尿酸导致的痛风，足以让成年男性瑟瑟发抖。那是一种让人难忘的疼痛。有人形容这种痛“风吹过，脚关节都是痛的”“像刀割似的痛”……由此可见，痛风绝非简单的关节疼痛，而是一种需要终身管理的系统性代谢疾病。下面为大家介绍痛风的中西医结合治疗方法，并推荐日常食疗方。

现代医学的“精准打击”

1. 急性期 消炎镇痛是首要任务。通常在医生指导下使用非甾体抗炎药（如布洛芬）、秋水仙碱或糖皮质激素，以快速控制关节的炎症和剧烈疼痛。切记不可自行用药，尤其是降尿酸药，在急性期使用反而可能加重疼痛。

2. 缓解期 降尿酸是长期根本。在炎症完全消退后，需要启动长期的降尿酸治疗。主要有两类药物：一类是抑制尿酸生成的，如别嘌醇、非布司他；另一类是促进尿酸排泄的，如苯溴马隆。具体选用何种药物，需由医生根据患者的肝肾功能、尿酸排泄类型等综合判断，并定期复查血尿酸，将之控制在理想水平，一般要求 $<360\mu\text{mol/L}$ （微摩尔/升），有痛风石者 $<300\mu\text{mol/L}$ 。

中医药的“整体调理”

中医药在痛风的防治中具有独特优势，它强调辨证论治和个体化治疗，从整体上调节人体机能，改善代谢环境。

1. 中药内服 根据患者的体质和证型，采用不同的方药。急性期多以清热利湿、活血通络为法，常用药物如黄柏、苍术、薏苡仁、土茯苓等；缓解期则以健脾补肾、化痰祛瘀为要，以固本清源，常用黄芪、茯苓、丹参、牛膝等，旨在恢复脏腑功能，减少尿酸的生成并促进其排泄。

2. 中医外治法 针灸、推拿按摩能疏通经络、行气活血、迅速止痛，常用穴位有足三里、三阴交、阳陵泉及疼痛关节周围的阿



是穴。此外，中药外敷、熏蒸、足浴等方法，可将药力直达病所，起到消肿止痛、活血化瘀的作用。

(1) 中药外敷

推荐方药：金黄散或四黄散（黄连、黄柏、黄芩、大黄等份研末）。

做法：取适量药粉，用蜂蜜或绿茶水调成糊状，均匀敷于肿痛关节。每日换药1~2次。可起到清热解毒、消肿止痛的良好效果。

(2) 中药熏蒸与足浴

基础方：黄柏、苍术各15克，土茯苓、薏苡仁、忍冬藤各30克，威灵仙、丹参各20克。

做法：将上述药物加水3000毫升，煎煮30分钟后，先用药液蒸汽熏蒸患处，待温度降至40℃左右时，再进行浸泡或足浴，每次20~30分钟。可通过皮肤腠理吸收药力，温经通络、利湿泄浊。

3. 食疗药膳

以“清淡、利湿、健脾、补肾”为原则，长期坚持，收效显著。可用薏苡仁、赤小豆、冬瓜皮煮水代茶饮，有很好的利湿消肿、促尿酸排泄功效。

推荐食疗方

1. 急性期：湿热蕴结证——薏苡仁土茯苓粥

功效：清热祛湿，通利关节。

食材：生薏苡仁50克，土茯苓（鲜品更佳）30克，粳米50克。

做法：将土茯苓用纱布包好，与薏苡仁、粳米一同放入锅中。加适量水，大火煮沸后，转小火慢熬成稀粥。取出土茯苓药包，即可食用。每日1次，连服5~7天。

2. 缓解期：脾肾两虚，痰瘀互结——黄芪山药薏米汤

功效：健脾益气，补肾利湿。

食材：黄芪20克，鲜山药100克，薏苡仁50克，茯苓15克，排骨200克（可选）。

做法：排骨焯水备用。黄芪、茯苓用纱布包好。将除山药外的其他食材放入砂锅，加水适量，大火烧开，转小火煲1小时。加入切块的鲜山药，继续煲30分钟至软烂。取出药包，加少许盐调味即可。每周2~3次。

3. 日常代茶饮——百合葛根茶

功效：百合含秋水仙碱类似物，葛根通经活络，现代研究证实二者均有助降尿酸。

食材：干百合10克，葛根10克。

做法：将两者放入杯中，用沸水冲泡，加盖闷泡15分钟后即可饮用，可反复冲泡至味淡。

湖南医药学院中医院教授
中西协同5G健康管理研究所所长

骆敏

中医“治未病”， 专为小儿打造的体质调理方案

“孩子不爱吃饭，有口臭，舌苔发白厚腻……”

“个子比同龄人瘦小，爱出汗、抵抗力差，容易感冒、反复咳嗽……”

“面色萎黄没有光泽，黑眼圈，鼻梁有青筋，脸上长白斑……”

在我的门诊工作中，接触到越来越多被孩子这些问题困扰的家长们。

中医儿科素有“脾常不足”之说。孩子的身体如同初生的树苗，生机勃勃（“纯阳之体”），但根系（脾胃）却十分娇嫩。现代饮食中的零食、甜腻、生冷，以及学习压力，都在无形中加重着脾胃的负担。一旦脾胃运化功能

失调，就无法将食物有效转化为滋养全身的“气血精微”，从而导致厌食、积食、便秘、体虚易感、身高增长缓慢等一系列问题。

这正是治未病中心“不治已病治未病”理念的核心——在疾病尚未形成时，通过调理体质，防患于未然。为此，我们中医专家团队依据经典儿科方论，结合现代儿童体质特点，精心打造出了一套专为儿童设计的体质调理方案，它不是普通的“补品”，而是具有以下三大特点。

1. 以健脾代滋补

组方精选太子参、山药、茯苓、山楂、麦芽等药食同源之品。核心目的不是进补，而是运脾——

恢复脾胃本身的运化动力，好比松土施肥，让树苗自己茁壮成长。

2. 以清膏代膏方

我们摒弃了儿童难以消化的动物胶质（如阿胶），采用麦芽糖收膏，制成口感清甜的素膏。孩子爱喝，家长放心，从喂药难变为孩子主动要。

3. 以防病代治病

调理方的核心目标，是夯实健康的根基。我们期望看到的是：孩子吃饭香了，消化好了，生病次数减少了，身高体重自然增长，脸色变得红润有光泽——这远比生病后吃药打针，更有意义。

衡阳市中医医院治未病中心

主任 刘玲娥



雪峰天麻

雪峰天麻来自兰科植物天麻的干燥块茎。《中国药典》2020版收载的名称为天麻。立冬后至次年清明前采挖，立即洗净，蒸透，敞开低温干燥。

湖南是全国天麻药材生产的重要产地，在雪峰山脉多地都发现有天麻野生资源。天麻在湖南临床使用历史悠久，宋代《本草图经》记载有“邵州天麻”，邵州即现在湖南邵阳地区。全省多处地方志的药之属中有天麻记载，怀化地区的“黔阳天麻”还获批国家地理标识证明商标。

湖南雪峰天麻广泛种植，道地产区以绥宁县、洪江市为核心，新化县、安化县、溆浦县、靖州县、桂东县、炎陵县等地也产。

根据2020年版《中国药典》规定，雪峰天麻性味甘，平，归肝经。具有息风止痉、平抑肝阳、祛风通络之功效，用于小儿惊风、癫痫抽搐、破伤风、头痛眩晕、手足不遂、肢体麻木、风湿痹痛。

雪峰天麻作为大宗中药材，广泛应用于中成药和中药方剂中。在2020年版《中国药典》中，55个成方制剂含有天麻，天麻首乌片、天麻钩藤颗粒、天麻祛风补片、天麻醒脑胶囊等，都是以天麻为主要药材组方配伍形成的中药制剂。复方天麻颗粒、惊风丸、小儿牛黄颗粒等中成药中，均含有天麻。雪峰天麻还是药食两用物质，具有重要的食疗价值，天麻炖鸡就是一道美味的药膳佳肴。

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

耳鸣嗡嗡响， 常做穴位按摩

耳鸣是一种在未受到外部声源刺激时，患者感知到耳内或颅内有异常声音的病症，例如嗡嗡、响铃声等。通过按摩以下经穴，可缓解耳鸣症状。

翳风穴：耳垂后方，乳突下端前方凹陷中。

翳明穴：翳风穴后1寸。

听宫穴：在面部，耳屏正中与下颌骨髁状突之间的凹陷中。

阳溪穴：拇指向上翘时，拇指伸肌腱与拇指长伸肌腱之间的凹陷中。

听会穴：耳屏切迹的前方，下颌骨髁状突的后缘，张口凹陷处。

中渚穴：在手背，第4、5掌骨间，第4掌指关节近端凹陷中。

肾俞穴：第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

太溪穴：足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。

以上穴位，建议每天自上而下逐一按摩，具体为用食指或中指，进行垂直点按至麻胀；也可以选择几个主要穴位进行按摩。

徐锐