



中医“出手”，助你平息尿酸之乱

◎咸宁麻塘中医医院 朱文钊

在我们身体这个复杂的“小江湖”里，尿酸就像个爱惹事的“刺头侠客”——一旦它的“势力”超出身体能掌控的范围，就会引发一场名叫“痛风”的麻烦。发作时，关节又红又肿，疼得让人坐立难安，简直像战场上火光冲天。而中医，这位有千年经验的“老智者”，早就摸清了这场“对决”的门道，用自己的方法守护着身体的平衡。

尿酸失衡，变身机体内的“捣蛋鬼”

尿酸不是凭空出现的，它主要来自两个地方：一是我们身体细胞新陈代谢产生的“内源性尿酸”，占总量的80%左右；二是从吃的食物里来的“外源性尿酸”，占20%。正常情况下，肾脏就像忠诚的“守门人”，会把多余的尿酸排出去，让体内尿酸保持稳定。可要是代谢出了问题——要么尿酸生成太多，要么肾脏排不出去，就像上游水猛涨、下游河道又堵了一样，尿酸会在血液里越积越多，最后变成尿酸盐结晶，堆在关节、软骨上，痛风就这么来了。

现代生活习惯，其实是让尿酸“超标”的重要“导火索”。比如长期吃很多高嘌呤食物，像动物内脏、海鲜、浓肉汤，这就像给尿酸的“队伍”不断送粮草；喝太多酒更麻烦，会给尿酸代谢“添堵”，让它难排出；还有不爱运动、长得太胖，会让身体代谢变慢，就像江湖里的路堵了，尿酸自然“走不动”，只能在身体里“赖着不走”。

痛风发作也不是毫无征兆的——当尿酸浓度超过了身体能溶解的量，尿酸盐结晶就会在关节腔

里“安营扎寨”。免疫系统会把这些结晶当成“外来敌人”，立刻发动攻击，关节就会又红、又肿、又热、又疼。这种疼来得特别突然，就像江湖里突然打雷，还总在半夜发作，很多人会直接从睡梦里疼醒。

中医：身体“江湖”的“平衡守护者”

在中医眼里，痛风不叫“痛风”，而是叫“痹症”“历节风”，它的发病和“湿、热、淤”三个问题脱不了关系。要是脾胃功能变弱，没法正常“工作”，就会产生“湿浊”——这东西就像江湖里堆着的烂泥，会把经络堵上。湿浊在身体里待久了，还会变成“热邪”，热邪和湿邪缠在一起，跑到关节里，就会引发红肿热痛。

面对痛风，中医不只会“打压”尿酸，更注重调理身体内部环境，就像治理江湖乱象要从源头下手。它有“三板斧”：第一招是“健脾祛湿”，用白术、茯苓、薏苡仁等药材，把脾胃功能调好，让身体能顺利排出湿浊；第二招是“清热凉血”，用石膏、黄柏、丹皮等药材，把体内的热邪清掉，缓解关节的红肿热痛；第三招是“活血通络”，靠丹参、牛膝等药材，

把经络里的淤血疏通开，让气血能正常流通。

中医调理痛风，最关键的是“辨证施治”——就像江湖里打不同的对手要用不同招式。如果是“湿热蕴结型”痛风，关节又红又肿还发烫，就重点用清热利湿的方法；要是“脾虚湿阻型”，关节疼一遇冷就加重，就侧重健脾散寒、祛湿通络，不会用“一刀切”的办法。

痛风防治：让身体“江湖”长治久安的办法

控制尿酸，饮食是第一道“防线”。要少吃高嘌呤食物，像动物内脏、海鲜、酒这些“帮尿酸捣乱”的食物，得严格控制；同时多吃蔬菜、水果、全谷物，这些食物就像身体里的“清道夫”，能帮着排尿酸。中医还特别强调“饮食有节”，不能暴饮暴食，要让脾胃一直保持好状态，从源头减少湿浊的产生。

适度运动也能帮身体“调平衡”，就像给“江湖”添点活力，能促进新陈代谢，帮尿酸排出。快走、游泳、太极拳这些温和的运动就很合适，但千万别做剧烈运动——剧烈运动可能让尿酸在短时间内升高，反而诱发痛风。运动时还要注意保暖，别让关节受凉，就像给关节穿件“铠甲”，挡住外来的“邪气”。

情绪和作息对痛风的影响，很多人都忽略了，但它们其实是“江湖”稳定的重要因素。长期焦虑、紧张会让肝气郁结，影响气血流通，湿浊就更容易堆在身体里；熬夜则会打乱身体的代谢节奏，让肾脏排尿酸的能力下降。中医说“怒伤肝”“熬夜伤肾”，所以保持平和的心态、规律的作息，能让肝肾功能正常运转，给身体平衡多添一层保障。☺