



口資料提供：北京同仁堂 李吉祥教授

問

黎小姐 20 歲，母親最近被驗出患有痛風。她自問平日吃得清淡，因此不明為何會染病。黎小姐想代母親問中醫有什麼方法治痛風，在飲食方面又要注意什麼；另她聽醫生說痛風會遺傳，她自己也試過半夜時大腳趾疼痛不已，擔心是痛風先兆，因此亦想知道預防方法。

答

黎小姐，痛風是一種嘌呤代謝紊亂所引起的疾病。目前病因尚不明。約有 1/3 家族史，其發病與飲食習慣有明顯關係，平時喜食肉類滋膩食品及過度飲酒者多發。另外，過度疲勞、某些藥物亦可誘發此病，臨床特點為多尿酸血症，伴有痛風性關節炎。

痛風性關節病，好發於拇趾關節，其次為足部其他關節及踝、手、腕、膝、肘等關節。發病初起，一般為單個關節發炎，起病突然，往往在晚間發作，關節紅腫焮熱疼痛，動作受限，不能着地，患肢體位變動或下墜則疼痛尤劇。同時，可伴有寒熱、頭痛、心悸。經過休息和治療數天或數周後逐漸消退，關節活動及其外形可完全恢復。本病有反復發作的特點，第一次發病後，經過 5 至 10 年，逐漸形成慢性痛風。經過多次發作後，關節紅腫焮熱漸不明顯，關節可變得肥厚，活動受限，最後導致關節畸形或僵硬。患者可兼有高血壓及腎絞痛，後期可出現腎功能衰竭。

痛風病患者在飲食方面，宜多飲水和鹼性飲料，以利降低和排出尿酸，緩解關節腫痛。多食赤小豆、生薏米、慈菇等清熱利濕、降低尿酸的食品。避免酗酒，少食嘌呤含量多的食物，特別是動物內臟、魚卵、豆類、發酵食品等。

中醫對痛風病的治療總結了豐富的經驗，急性期多以清熱利濕、散風活絡為主；慢性期多以溫補脾腎、養血和營為主。不過，必須通過望、聞、問、切的診察，辨證論治方可對症下藥。局部可用生大黃粉加蜂蜜調敷，可緩解關節紅腫疼痛。

黎小姐，從你所述症狀分析，可能屬於痛風初起，希望你盡快去看醫生，以免延誤病情。

問

已經退休的魯先生表示近年可能因年紀漸大，記性欠佳，很多事情轉眼就忘記，擔心自己患了早期的老人痴呆病，想問有沒有什麼中藥或食療可以改善。

答

人到老年，身體各部分功能都逐漸降低，很容易出現記憶力下降。根據最新科學研究，人的衰老，多由於體內抗氧化酶體系中，缺乏必需的原料而使酶的活性過早下降，使身體內部產生的自由基無法清除，直接危害組織細胞所致。

如何才能延緩衰老過程呢？增加或增強體內抗氧化物質的活性，就會減弱或清除自由基反應的影響。近年來國內外報道能抗自由基、延緩衰老過程的藥物及食物有：

大蒜：

具有提高體內抗氧化酶的活性，降低血漿脂質過氧化物含量的作用。

酸棗：

能降低血清脂質過氧化物。

牛初乳：

對提高過氧化物歧化酶、谷胱甘肽過氧化物酶活性，降低脂質過氧化物有一定作用。

核桃、阿膠：

具有較高的抗氧化活性。

枸杞子、山楂、花粉、蜂蜜：

抗氧化作用僅次於核桃、阿膠。

另外，胡蘿蔔、香菇、大棗、海帶、大豆、芝麻、絞股藍、茉莉花茶、沙棘汁、刺梨、蕎麥、蕎麥麵、豆粉混合粉等對機體有不同程度的抗氧化作用。

總之，老年人合理的調理飲食，配合長期補充含豐富抗氧化成分的食品和藥物，就可以延緩衰老過程，提高記憶力。

李吉祥教授

首都醫科大學中醫藥學院
中醫各家醫史養生教研室主任
駐診尖東新文華中心分店。



北京同仁堂信箱

由於來信眾多，未能在此一一解答，歡迎讀者直接致電「北京同仁堂」，李吉祥教授樂意解答各位的疑問，電話：2301 3486。

本欄亦歡迎各讀者詢問有關中醫藥問題，來信會轉交「北京同仁堂」資深及著名中醫師解答。信件請寄香港鯉魚涌華蘭路 14 號益新工業大廈 18 樓 C 座《生命力健康雜誌》「北京同仁堂信箱」收，或傳真：2895 6840。