

痛風非只食出來

連日假期後收到 Siti 的 WhatsApp 相約飯局，選址是朋友開設的私房菜，原本主要經營紅、白酒與香檳的批發商，最近增設西班牙黑毛豬火腿，野生魚子醬，生蠔，海鮮，神戶牛等高檔食品。Siti 一向嗜酒，我獨愛生蠔，醒目的店長阿 Mike 已準備了一間逾二百呎私家房，當然還有我們的最愛。Siti 扁嘴：「今日不能喝了！」我笑：「假期喝多了？」Siti：「假期？我慘到孤獨在家齋唎三日三夜。」我收起淘氣。

Siti 續說：「你經常說有幾耐風流就有幾耐折墮，你折墮了那麼多年，未來勢必盡享風流；而我就享盡美酒口福，現在報應折墮到出現痛風。足趾的小關節紅腫熱痛，莫說出街，就連腳踏實地都困難，唯有臥床，進食清淡，簡直廢人一樣。」

脾腎失調致病

現在腫與痛略減，但紅熱皆在，悶到發燒，便約你晚膳，順道找你救命。其實痛風問題只是吃回來嗎？我已白粥灌胃數天，無酒無肉，何解足趾還隱隱作痛？」我表示痛風病並非只因從食物得來，成因包括：

(一)脾腎功能失調：

脾運化功能有缺陷，所以痰濁內生；腎分清泌濁的功能失調，則濕濁排泄量少及緩慢，以致痰濁內生。此時若加上酗酒、暴食、勞倦過度或關節受外傷，會促使痰濁流注於局部關節、肌肉，造成氣血運行不暢而形成痹痛，也就是痛風症。

(二)風寒濕邪：

風寒濕邪侵襲人體，痹阻經絡。居處或勞動環境寒冷潮濕或涉水淋雨，或長期水中作業，或氣候劇變等原因以致風寒濕邪侵襲人體而發病。

(三)勞倦過度：

勞倦過度，耗傷正氣，或汗出當風，外邪乘虛而入，以致經絡阻滯，氣血運行不暢而成痹症。

(四)體質虧虛：

素體虛弱，大病或久病令氣血不足，腠理空虛，衛氣不固，外邪乘虛而入，因而得病。

1. 肥胖人士：過重者通常體內尿酸值較高，因肥胖易出汗而使小便量減少，尿酸鹽結晶積聚體內易患痛風。

2. 暴飲暴食者：飲食過量令尿酸值升高增加痛風機會。

3. 有家族病史人士：家族中有痛風者，其子女發生痛風的機會為一般人的十倍。

4. 運動過度者：運動後身體產生乳酸，過多乳酸會阻礙尿酸排泄，導致血尿酸值上升而引發痛風或病情加劇。

針灸改善體質

Siti 續問：「原來戒口都不能避免痛風的可能性，那麼應怎辦？」我檢查 Siti 情況，確實大拇指與尾趾近端關節仍有紅腫熱痛，於是建議針灸治療。

針刺百會、神庭、公孫及太沖等穴，用瀉法，留針二十分鐘，隔日一次，七次為一療程。針灸能改善體質和氣血運行，加速新陳代謝與尿酸排放，減輕痛楚和恢復患處活動能力，同時加強氣血及脾、腎功能。Siti 說：「既然不用戒口就別浪費美酒！」我沒好氣：「病發時若不忍口，先向我取解藥粟米鬚冬瓜薏仁湯吧！否則利了口福苦了腿。」

粟米鬚冬瓜薏仁湯（二人份量）

材料：冬瓜一個、粟米鬚一兩、絲瓜絡半兩、生薏仁一兩、土茯苓半兩、陳皮一角、鹽適量。

做法：1.材料洗淨，冬瓜連皮切塊；

2.以上材料加適量碗水，中火煲兩小時；

3.最後加適量鹽調味即可。

功效：此湯清熱利濕，舒筋通絡特別適合痛風人士飲用，有效舒緩關節劇痛。

本草醫藥坊