責任編輯：蔡淑芬　美術編輯：吳敏玉
版權所有　翻印必究
網址:http://www.takungpao.com　e-mail:tkpmxtsk@takungpao.com　FAX:2572 5593

中華醫藥 養生篇

大公報 Takungpao

二〇〇九年二月二十五日　星期三

逢周三刊出

對症食療

治療痛風：從飲食與生活調理做起

文：徐長卿　圖：彭珍・蔡淑芬

要痛風患者戒口並不算難，因爲此病發作之際，患者痛苦不堪，深感飲食不節帶來的「惡果」，在一段時期內較能乖乖「就範」……

痛風可說是富貴病，古時更稱此病爲「酒肉病」、「帝王將相病」。說明了本病與豐裕的飲食和生活作息、運動等多種因素有關。

痛風患者除選用不同的治療方案和藥物外，需要進行飲食調節，不適當的飲食，除了可誘發疾病，且可能會使病情延長。中醫强調脾胃功能的調護，認爲脾之功能失調、痰濁內生是形成本病的主要原因之一，所以痛風患者進行治療，希望改善病情的過程中，首先要從飲食和生活調理做起。以下提供七項注意——

（一）飲食宜低嘌呤：飲食宜以低嘌呤食品爲主，過了急性期，才可適量地選用中嘌呤的食品。

（二）保持身心愉快、減少壓力：平時應盡量排除會誘導痛風發作的因子，減少發病率，如保持身心的平靜愉快，因爲情緒改變及緊張，皆可能誘導痛風發作。

（三）禁食刺激性飲品：不要過度勞累、避免受涼，戒除飲用刺激性飲料，如酒類、咖啡等的習慣。

（四）保護關節：避免長途行走，同時不要穿過緊的鞋。

（五）體重控制：因痛風患者常併有高血壓、糖尿病、高血脂、心血管疾病等症，應該特別注意體重控制；如要減重也要緩慢進行，以每月減輕0.5−1公斤爲度，避免因快速減重，使組織短時間內大量分解，而產生大量嘌呤：也不要以減肥餐的方式控制體重，以免因禁食造成細胞分解，將尿酸釋出，而導致了痛風急性發作。

（六）多喝水：水的大量補充，可以促進尿液的排放，能排出尿酸鹽。

（七）定期檢查：每隔一段時間就要接受尿酸值的檢查：以確保身體的健康情形。

至於痛風發作則可將患部關節提高，冰敷患處，讓患部休息。如果疼痛難以忍受，應諮詢醫生，請醫生開立具消炎性的止痛藥，並避免阿斯匹靈（aspirin）或對乙醯氨基酚（acetaminophen）等藥物。

控制含嘌呤食物

食物中所含的嘌呤不同，一般分爲高、中、低含量，任何痛風患者對含嘌呤量高的食物避免食用；含量中等的食物應適當控制；含量低的食物可放心食用。

高嘌呤食物：指每100g食物中含嘌呤超過150−1000mg，如沙丁魚、動物內臟、濃肉湯、酒類、豆類、香菇、帶魚等。

中等嘌呤食物：指每100g食物中含嘌呤超過25−150mg，如瘦肉、草魚、鯉魚、螃蟹、豆製品、豆苗、菠菜、龍鬚菜等。

低嘌呤食物：指每100g食物中含嘌呤低於25mg，如米、番薯、麵類製品、蛋類、奶類、番茄、白菜等。

發作期飲食方案

急性期：應嚴格限制嘌呤的攝入，每日在150mg以下，可選用低嘌呤食物。蛋白質每日50−70g，以牛奶、雞蛋、穀類爲蛋白質主要來源，脂肪不超過50g，以糖類補足熱量的需要。禁用高嘌呤食物，如魚類、蝦貝類、內臟、小魚乾、高湯、黃豆芽、蘆筍、紫菜、芽菜類、菇類及黃豆均不宜食用。液體進量不少於每日3000ml。

緩解期：禁用高嘌呤食物，中等嘌呤食物有限量使用，其中的魚、肉、禽類每日約60−100g，將肉類煮熟棄湯後食用，如需吃魚，可先煮熟去除湯汁後食用，但魚皮不要吃。低嘌呤食物可自由選用，其中新鮮蔬菜每日250−500g，水果每日100−200g。濃茶、咖啡及葱、薑、蒜等刺激性食物要限制，而且要絕對禁止酒類的攝取。

痛風的症狀與成因

痛風是指尿酸鹽的針狀結晶，沉澱於關節而引起急性發炎的疾病，好發於下肢關節，如腳趾關節、膝關節、踝關節等，而其他關節，如腕關節、指關節和肘關節也會被侵犯。痛風常在夜間發作，發作的急性期，關節的局部會紅、腫、發熱、疼痛難耐，此外，還會出現頭痛、發燒、滑液囊白血球數目過多、血中尿酸鹽濃度升高（大於7.5mg/dL）等症狀，發病1～2周後，症狀會逐漸緩解。多次發作後，關節會腫脹、僵硬、變形，甚至有關節脫位的情形發生。此外，若不好好控制，還會有其他併發症，如腎炎、尿酸腎結石，嚴重者還會導致腎功能衰竭。

關係遺傳和飲食

痛風好發於成年男性，女性僅佔其中5%。痛風發生的原因目前並不十分明瞭，許多學者認爲與高尿酸血症有密切關係。

人體攝取普林（Purine，或稱嘌呤）後，經由代謝最後會產生尿酸，若身體製造過多尿酸或尿酸排出量過少，皆會使血中尿酸濃度異常增加，當血中尿酸濃度長期超過飽和狀態時，尿酸鹽結晶就會沉積在各部位的關節及軟組織中，導致關節發炎腫痛，形成痛風。

此外，痛風可分爲原發性與繼發性兩大類，痛風患者常伴有高血壓、糖尿病、高血脂、心血管疾病等慢性病，而大部分患者屬於原發性的痛風，就是由於遺傳缺陷，導致分解尿酸的酵素功能不全，以及腎臟排除尿酸的功能不足；此外，如果飲食不當，例如常常大魚大肉、吃太多蛋白質含量豐富或普林含量高的食物等，都容易誘發痛風；還有經常喝酒的人，或肥胖者都較容易產生痛風症狀。

繼發性中風則成因較複雜，大多因爲罹患其他疾病而導致形成高尿酸血症。

中醫痛風食療

苡仁茯苓粥

薏苡仁150克，茯苓50克，粳米250克，一起煮爛吃粥，分次服用。具有健脾胃、滲濕化濁、調養胃氣的作用。

痛風患者可常吃薏米（即苡仁），其味甘淡性微寒；有助於尿酸的排泄，對血液中尿酸濃度高的患者有紓緩功效。平日還可用薏米加入白米煮飯或煲湯食。

銀花甘草茶

銀花25克，甘草6克（剪碎），沸水浸泡30分鐘或煎煮15分鐘，分次飲用。具有清熱解毒、祛濕化濁的作用。適用於患有風濕、腫脹、癰疽、疔腫等病症之患者。

涼拌五彩

椰菜、菜花類和番茄都適合痛風患者多食，有助促進尿酸排泄，避免發炎。

西蘭花、白花菜各100克，黃甜椒、紅甜椒、木耳各30克，油1小匙，鹽1/2小匙。

調味料用白醋2大匙，糖，香油各1小匙，胡椒粉1/2小匙。

將花菜切小朵，其餘菜料切片狀，用加有油及鹽的熱水川燙後，冰鎮待涼排盤。把調味料調勻，淋在排盤的菜料上，食用時攪勻即可。平日也可以多採用椰菜、菜花類加橄欖油清炒食用。

番茄蛋花湯

番茄2個洗淨切塊，雞蛋一隻打散發勻成蛋漿，先將番茄用清水煮爛，關火，倒入蛋漿，麻油粗鹽調味即可。也可以用番茄加橄欖油炒雞蛋食。

苡仁冬瓜澤瀉瘦肉湯

澤瀉味甘淡性寒；能利尿、有效幫助尿酸的排泄，對治療痛風有良好的功效。

每次可用苡仁150克、澤瀉60克、冬瓜200克、瘦肉200克加少許陳皮薑片滾湯飲用。（苡仁和澤瀉預先泡軟煎半小時，再加入冬瓜件滾稔，最後放瘦肉片灼熟；如不吃肉則早放瘦肉煎出味道。）

自然療法

西醫治療癌症的神話

相信一般病人最怕看醫生時，聽到被診斷爲患上癌症。絕大多數人都覺得這是死症，患上癌症就好像被判死刑一樣。事實上在美國自從尼克松總統在1970年早期向癌症宣戰，美國亦花費了兩兆億美金在癌症的研究及治療方面，而結果是現時死於癌症的人數比以前更多。現時平均每2.3的男性，就有一位患上癌症；平均每2.6的女性，就有一位患上癌症。一般人得知患上癌症後，都急於尋求一個解決的方法，在極大壓力下，結果都會即時使用西醫的手術、電療或放射治療。

對癌症病人存活率存疑

這些以手術、電療及化療的治療方法，到底有多大的療效呢？加州大學一位生物及物理學教授——Hardin Jones博士，是一位癌症數據的專家，他每年都會出席美國癌症學會的會議，也是其中的一位主講者。有一年，他曾在年會上公開講出：如果一位癌症病人決定不使用現時西醫的方法治療，可以存活多四倍以上的時間！大家都感到很奇怪，因爲根據官方及傳媒報道，說現時癌症病人的存活率是比以前高。其實大部分的講法，都是一種宣傳手法，目的是爲癌症機構方便籌款。不過，現時以治療癌症謀生的人是多過患癌症的病人。

癌症的存活率改善了，可說是一個神話。大部分癌症病人壽命延長，都是靠病人本身的生活方式改變和及早發現所引致。因爲及早發現，存活的時間亦相對延長。舉例說，一般癌症的病人確診時只有三年的壽命，但因爲及早發現，在數據上可能延長至六年或以上，雖然結果都是死亡，沒有眞正治療好癌症。但在數字上只要過了五年時間上的框框，數據就顯示屬於一種成功治療的例子。即使病人活到第六、第七年，同樣因爲癌症而死亡，但因爲在診斷爲癌症後活過了五年，仍然計算入屬於成功的個案。還有的是，在治療癌症方法成功率的研究中，當一些癌症病人在化療或電療期間而死亡的是不計算在內，原因是未完成整個療程，所以認爲不能計算在屬於失敗的數據上。但在對照組中，每一個死亡數字都計算。還有的是衡量治療是否成功，大部分的情況都只是量度腫瘤本身在比例上有沒有縮小，如有就算成功了，沒有顧及病人是否眞正生存，因此這些數據並不能作爲一個癌症死亡率的標準。

還有很多病人因爲在治療上引發其他後遺症如心臟病、呼吸系統衰竭而死亡的人數，也不計算在內。研究中亦發現及早治療好像對癌症有幫助，這是因爲有些腫瘤，就算你不採用西醫的醫療方法處理，腫瘤並不一定會變爲癌症的，並非是因爲及早切除令存活率增加。

現時癌症的存活計算方式，是當被診斷爲癌症後並接受治療，病人能夠活過五年，就計算爲一個成功的例子了，這個計算方式是令一些所謂成功個案表面上增加，但病人並不是眞正存活了。

藥物可增心臟病風險？

另一項調查，分析一百二十萬癌症病人的紀錄，發現很多時候，在治療初期，因其他病因致命的死亡率高過一般人的兩倍。但兩年後，這個比率下降了百分之五十，主要原因是病人死於心臟病，或呼吸系統衰竭。病人死於因治療而引起的後遺症，並不算入癌症本身而死亡，其中一個例子，一種用作醫治直腸癌的化療藥物——AVASTIN，採用了這種藥物的病人，是會增加患上心臟病的機會，包括胸痛、中風、小中風及心臟病發的機會，Genentech藥廠最終承認服用這種藥物的病人比一般人患上心臟病的機會多兩倍。

John McDougall醫生曾經說出：及早發現患上癌症的主要好處，是讓醫療的工作人員可以有更多的時間進行醫治，直至他死去。

Hardin Jones博士曾經在美國癌症學會演講上，強調沒有任何研究，證實及早治療或干擾，能改善存活的機會的。相反地，他的研究結論是如果癌症的病人不做任何的治療，其存活的時間可以長多四倍，生活的質素亦比接受西醫治療的好。然而，Hardin Jones博士亦因爲這些言論後，再沒有被邀請到美國癌症學會上演講了。

袁大明　自然療法醫生
大康自然健康中心

隔周三刊出　下次刊出：三月十一日

修剪慾望

曼谷郊外有座寺院，可能因爲地方偏僻，香火一直不旺，原來的住持圓寂後來了一位新住持接管這座寺院。

乍到之初，他沿着寺院巡視，發現寺院旁的山坡上長滿了灌木，但這些灌木因沒有修剪所以長得雜亂無章，他找了一把剪刀，對着其中一棵仔細的修剪，經過半年的時間，這棵灌木與其他灌木確實已有明顯的形狀不同，成爲一個漂亮的圓球狀，其他法師對住持的舉動疑惑不解，但沒有人問得出答案來。

有一天，來了一位衣着光鮮且具有特殊氣質的客人，經過與住持寒暄後，彼此有點熟絡，客人請教法師說：「一個人如果慾望不斷，怎麼樣才能清除這些慾望呢？」

住持沒說什麼，只進到房內拿了一把剪刀出來，對着客人說，你跟我來。

客人跟着他走到了灌木林後，法師遞給他剪刀並說：「你只要像我一樣，經常這樣的修剪灌木，慾望就會慢慢消除了。」法師指着身旁修剪的圓形灌木。

客人接過了剪刀，照着住持的話就喀嚓喀嚓的對着灌木剪。幾刻鐘過去了，住持問客人的感覺如何？對方笑着回答：「好像舒服多了，但平常堆積在心中的那些慾望好像都還在。」

「剛開始是這樣的，只要經常修剪就會慢慢好了！」住持回答。

客人臨走前，與住持約定十天後再來。大家彼此都不知道對方的身份，原來他就是泰國有名的珠寶大亨，近來因爲遇到了生意上的難題。

十天後，大亨果然依約而來，接下來的幾個十天，大亨都來修剪他的灌木，三個月後，他已經把這棵灌木修成了具有鳥的形狀。

「你現在知道如何消除慾望了嗎？」住持問。

「可能是我生性愚鈍，每當修剪灌木的時候，我總是心無雜念，但只要離開這裡回到生活的地方，心的雜念就又一一的跑出來。」大亨回答說。

法師沒說什麼只是讓大亨繼續剪灌木。有一天，大亨的鳥終於修剪完成，住持又問了同樣的問題，大亨的回答也一樣。這時他才對他說：「你知道爲什麼我要讓你剪灌木嗎？我只是要讓你知道，當你修剪過後的灌木，一段時間後又會長出來，而我們的慾望也是如此，你想要他完全清除是不可能的，我們可以做到的，就是盡力把它修剪美觀，因爲放任它，只會像滿山生長且無人打理的灌木一般醜陋，但經常修剪，就可以賞心悅目。名利也是如此，只要取之有道、用之有道，正確且利己利人，就能自在。」

我們每日縈繞在各種慾望之中，是否看法正確？確實影響深遠，希望大家都能定期的修剪，讓生命之光璀璨光亮。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

健康新產品

全新燕麥飯含5倍白米纖維

桂格推出全新「燕麥飯」（Oats for Rice），爲注重健康的都市人及家庭帶來另一方便快捷、高纖、高鈣、高營養的新選擇。

燕麥飯成分主要爲全穀燕麥及營養鈣粒，與白米一同烹調，能提供豐富膳食纖維，有助腸道健康。根據美國國家農業部轄下營養素資料實驗室的數據顯示，每100克桂格燕麥飯含3.3克水溶性纖維，每日攝取3克燕麥水溶性纖維，作爲低飽和脂肪和低膽固醇膳食的一部分，有助於促進心臟健康。另外，全新的桂格燕麥飯特別添加營養鈣粒，鈣質有助於骨骼及牙齒健康，對孩子成長裨益良多；再加上燕麥飯不含膽固醇及反式脂肪，不添加糖、鹽和防腐劑，絕對是健康方便的天然選擇。

燕麥飯含有豐富的複合碳水化合物及膳食纖維，高纖維膳食有助提升飽肚感；根據世界衛生組織建議，定期進食燕麥同時配合控制熱量的飲食和定期運動，有助減低增重及肥胖風險。

建議用量：

白米與燕麥飯的用量比例爲3：1。

如欲攝取額外的纖維量，可按需要增加燕麥飯之分量。

可按個人對米飯軟硬的喜好，調整加水量，180克白米與60克桂格燕麥飯的加水量一般約爲360毫升。

桃杏精華美肌膚

古人說常吃桃子能「益顏色」。在中醫的角度，桃肉能養血美顏。水蜜桃肉甜多汁，當中有89%是水分，保濕能力極高且鐵量豐富，有助增加人體的血紅蛋白數量；它的可溶性纖維及維他命C能降低糖分吸收，絕對是女士們美顏瘦身的瑰寶；還有，水蜜桃含抗氧化成分——蘿蔔素，可減輕自由基破壞細胞組織，延續肌膚細胞氧化，內服外用同樣有效。

而杏仁一向是養顏的尚品，有滋養和潤滑肌膚的美容功效，它可去除角質死皮，更促進肌膚的膠原蛋白，全新LUX滋養柔膚沐浴乳，蘊含水蜜桃甘露和杏仁蛋白柔膚成分，呵護全身肌膚，集健膚柔膚之美，蜜桃清香更讓人精神煥發，心情舒暢。