

## 《痛风大全》8，本篇为中医中药篇

科普不停，我是风友房寻仙~《痛风大全》系列持续  
在痛风快好 APP 更新！

### 本篇幅友情提示

在痛风快好 APP、小程序、公众号里，迎来送往的一万多群友，没有中药能降到 360 以下。他们都可以比如 700 尿酸降到 500，500 降到 450，而且停了也反弹。**不管是中医还是西医都要去正规医院，小门诊和民营医院不推荐，掺西药见证太多了，说中药能调理好的，根治的，立马见效的，更不要信。**

我们不排除中医，的确也有很牛的中医。就目前来看，我们所接触的患者，凡是有痛风石的，最开始就是认为西药有副作用，所以选择中药，换句话说，凡是有痛风石、严重的痛风患者，几乎绝大多数都是吃过各种各样的中药、保健品、等偏方。很多中药里面掺杂了西药甚至激素，本来医院西药很便宜的。换成

**中药后是多少钱？服用过后的确有效果，但是长期服用下来肝肾都损伤了。所以，请大家慎重对待中药治疗。**

**服用中药需要记住几点：**

**1，给你开方子的中医你自己很熟悉，特别熟悉。没有太多的利益牵扯。**

**2，开给你的方子，你自己可以去抓，看得见摸得到原材料。**

**以上两点是最基本的。**

**最后：不管是中医还是西医都要去正规医院进行面诊！**

**本篇内容根据中国痛风指南等资料结合大量实践经验、以及大量痛风快好群内风友总结而编写，仅供参考与交流讨论，不能对症自行下药！身体不适，请遵三甲医院医嘱！请在医生的指导下用药！**

## 一、痛风发展简史

痛风是一种古老的疾病。据埃及的考古学资料，在一个至少 7000 年前的木乃伊上，发现了老的尿酸盐肾结石，该结石虽不能证明是痛风所致，但有可能和痛风有关。从公元前 1500 年埃及的草药处方印章翻译出，这些草药是属于番红花属的秋水仙碱类，因此，在古代疗法中，秋水仙碱是第一个治疗痛风性关节炎特效药。

痛风在古巴比伦时代即被确认为一种疾病，是古代流行的疾病之一，特别是在埃及、希腊、罗马等宫廷中盛行，多为帝王将相、富贵者所患，故被称作“富贵病”。这个名称道出了易患这种病的人群和痛风病的可怕。在古代一般只有达官贵人容易得痛风，这是由于痛风发生的原因是人体过多摄入嘌呤含量高的食物导致高尿酸，尿酸升高后不及时控制就会导致痛风，如动物内脏、牛肉、羊肉、海鲜、酒类等都含有大量嘌呤，古代只有达官贵人才能经常吃到这些嘌呤含量

高的食物。外国的世界名人，如培根、达尔文、马丁·路德、牛顿、富兰克林都是痛风患者。我国古代一些名人就患有这种由“风痹症”引起的“足疾”，如关羽、孙权、卢照邻、白居易、刘禹锡等。

痛风给他们的生活带来诸多痛苦，白居易写下“风痹宜和暖，春来脚较轻”的诗句，卢照邻为风痹症所困，辞官归隐山中，因受不住疾病的折磨，竟投河而死。

古时人们并不知道痛风是什么原因造成的，所以也没有很好的治疗方法，只能尝试用禁欲、针刺、放血冲凉水或泻剂来治疗，当然不会有显著的效果。

古希腊医生希波克拉底最早记载痛风，称痛风为“不能步行的病”，并指出痛风是富者的关节炎，而风湿则是贫者的关节炎。直到 17 世纪，英国著名的内科医生托马斯·赛登哈姆(Thomas Sydenham, 1624-1689 年)才第一次把痛风作为单个疾病从风湿病的综合体中划分出来。他本人在 30 岁时患上了急性痛风



性关节炎,后来又患了肾结石并长期血尿,作为患者,他有长期与疾病斗争的经验和对痛风的感受。他首先开始了识别风湿病中各种不同疾病的尝试,准确无误地从“痛风”中区分出青壮年急性发热性关节炎(符合急性风湿热)、慢性致残性关节炎(可能是类风湿关节炎)、纤维肌痛、舞蹈病等。在他的许多论文中详尽地描述了痛风的症状和体征,借以与其他疾病鉴别。至此,痛风这一疾病才真正得以命名。

1776年,瑞典化学家 Scheele(1742-1786年)证实痛风患者尿结石中含有一种有机酸。1797年,英国化学家 Wollaston 从自己耳郭上取下了一个痛风结节,并从中分离出了尿酸,人们才认识到沉积在关节和组织内的这种毒物就是尿酸。1798年,法国化学家 Antoine Fourcroy 发现上述有机酸是正常尿液中的成分,取名为尿酸。

1824年,英国内科医生 Garrod 用化学分析法在痛风病人血液中测出了高浓度的尿酸,他指出痛风发生的关键是尿酸生成过多,从此,人们对痛风认识有了新概念。

1850年,英国医师 Garrod Alfred(1819-1909年)确定

痛风患者血液中尿酸浓度增高，并于 1855 年出版了第一部痛风专著，被誉为“现代痛风之父”。

1898 年，德国人 Emil Fischer 发现尿酸来自嘌呤代谢；1913 年，Folin 和 Denis 首次介绍了血尿酸的测定方法。

从这些来看，将来痛风里程碑的突破，可能还要靠风友哈，开个玩笑。

## 二，中医痛风和现代医学痛风的区别

中医在金元时期已有“痛风”之名，中医学将痛风归于“痹证”范畴，而痹证仅仅只是对痛风的关节炎而言，也就是痛风发作。不等同于现代医学的痛风。现代医学痛风是代谢综合征中的一种病，它伴发肥胖症、脂代谢异常症、高血压、脂肪肝、糖尿病等，若不控制还可以发展成慢性痛风关节炎、痛风石、肾结石、痛风肾、尿毒症。

目前中医界对痛风的辨治尚未统一，方法各异。

**中医把痛风分为多种分形**

## （一）急性期

### 1. 下焦湿热证

证候:痛点常呈游走性,局部肿胀灼热,舌质红,苔黄腻,脉滑数。

治法:清热,燥湿,利湿,化浊。

方剂:四妙散(《医学正传》)加味。

组成:苍术 12g,黄柏 10g,薏苡仁 12g,牛膝 10g,独活 10g,防己 10g,威灵仙 10g,茯苓 30g,蚕沙 10g(包煎),萆薢 60g。

### 2. 寒湿痹阻证

证候:寒湿痹阻型痛风的症状主要有肢体关节疼痛剧烈,红肿不甚,得热则减,关节屈伸不利,局部有冷感,舌淡红苔白,脉弦紧。

治法:温经散寒,祛风化湿。

方剂:乌头汤(《金匮要略》)加味。

组成:川乌头、麻黄各 6g,黄芪 20g,炒白芍、鸡血藤、当归、生薏苡仁、萆薢各 15g,甘草 9g,桂枝 5g,细辛 3g,土茯苓 30g,生姜 3 片。

### 3. 瘀血阻络证

证候:手足关节疼痛剧烈,如针刺刀割,甚至于手不能触,夜重昼轻,局部皮色发黯,或舌有瘀斑,瘀点,脉涩。

治法:活血化瘀,宣痹止痛。

方剂:桃红四物汤(《太平惠民和剂局方》)加减。

组成:生地黄 12g,当归 10g,赤芍 10g,川芎 10g,威灵仙 10g,秦艽 10g,鸡血藤 10g,防风 10g,徐长卿 12g,桑枝 10g。

### 4. 痰热夹风证

证候:手足关节突发性疼痛、肿胀,疼痛夜甚于昼,胸闷痰多,舌苔黏腻,脉弦滑,兼见恶风、自汗等表现。

方药:上中下痛风方(《丹溪心法》)。

组成:黄柏 10g,苍术 10g,防风 10g,威灵仙 10g,白芷 10g,桃仁 10g,川芎 10g,桂枝

10g，羌活 10g，龙胆草 6g，炮南星 10g，红花 6g。

## 5. 气血两虚证

证候:倦怠乏力，短气自汗，食少便溏，多痰或饭后腹胀，面色苍白，指甲目眦色淡，头晕心悸，舌淡，苔根部黄腻，脉细弱。

中成药:益肾蠲痹丸、风湿豨桐丸。治法:行气养血为主。

方药:圣愈汤(《兰室秘藏》)加减。

组成:黄芪 30g，党参 20g，熟地黄 12g，当归 10g，山药 15g，白术 10g，川芎 10g，白芍 12g。

## 6. 肝肾亏虚证

证候:痛风日久，关节肿胀畸形，不可屈伸，重者疼痛，腰膝酸软，肢体活动不便，遇劳遇冷加重，时有潮热盗汗，或畏寒喜暖，舌淡少津苔薄或无苔，脉沉细数或沉细无力。

治法:补益肝肾，除湿通络。

方剂:独活寄生汤(《备急千金要方》)加减。

组成:独活、防风、川芎各 10g，秦艽、当归、生地黄、白芍、杜仲、川牛膝、茯苓、鸡血藤各 15g，细辛 3g，肉桂、人参各 5g，甘草 6g，桑寄生 20g。

加减:潮热明显者加青蒿 15g，秦艽 10 克;盗汗明显者加五味子 10g，生牡蛎 30g;伴痰瘀结节者加白芥子、炮穿山甲各 10g。

现在有了秋水仙碱和非甾体抗炎镇痛药和糖皮质激素药，很少用中药止痛了，假如痛风发作用秋水仙碱和非甾体抗炎镇痛药和糖皮质激素药都不好使，可以用这方剂止痛，效果不错。这种情况很少见，偶尔才会有。一般口服药物不佳可以静脉输液药效直接进入血液不经过胃肠止痛作用强。

宣表祛风散寒。羌活 4.5g，防风 4.5g，桂枝 4.5g，赤芍 9g，桑枝 12g，秦艽 9g，晚蚕砂 9g，防己 4.5g，络石藤 12g，威灵仙 9g；寒重加附子 4.5g，川草乌 4.5g；湿重加厚朴 4.5g，苍术 9g，加石膏 30g，知母 9g。

## (二)缓解期

### 1. 痰瘀痹阻证

主症:关节无明显疼痛，局部皮肤发暗，甚则关节僵硬畸形，屈伸不利，多在关节周围形成大小不一的皮下结节，舌暗红，舌苔白腻，脉弦或沉涩。

治法:化痰活血，散瘀通络。



方药:二陈汤合桃红四物汤加减:生地黄、当归、赤芍、川芎、桃仁、红花、威灵仙、秦艽、鸡血藤、防风、桑枝、半夏、陈皮、甘草。

## 2.脾虚湿阻证

主症:痛风急性发作期自行缓解或治疗恢复后,仅表现为血尿酸升高,无明显关节肿胀疼痛。患者多无明显不适,可表现为神疲乏力,四肢困重,纳食少,大便稀溏,舌质淡、苔白腻,脉滑。

治法:益气健脾,燥湿泄浊。

方药:防己黄芪汤加减:防己、黄芪、党参、苍术、薏苡仁、土茯苓、蚕沙、萆薢、威灵仙、海桐皮、甘草。

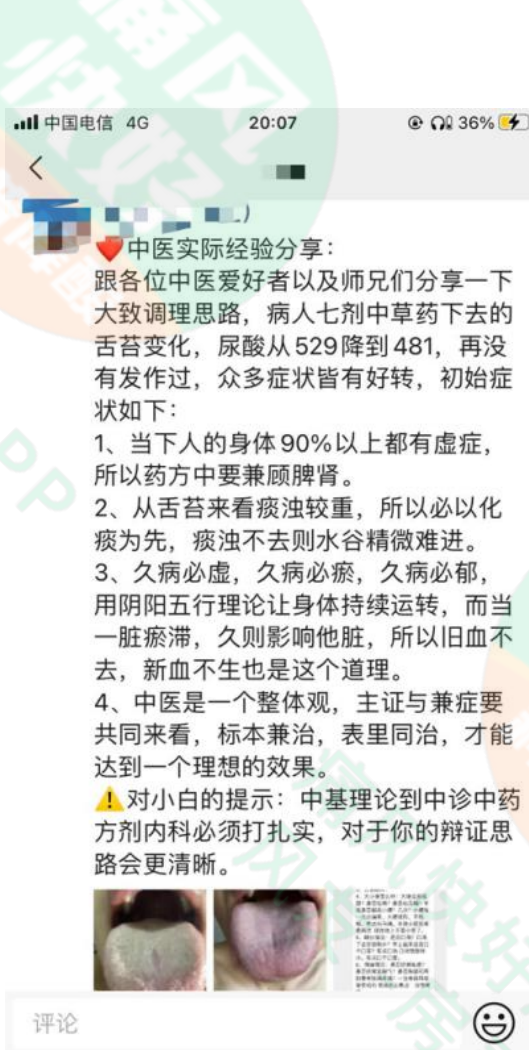
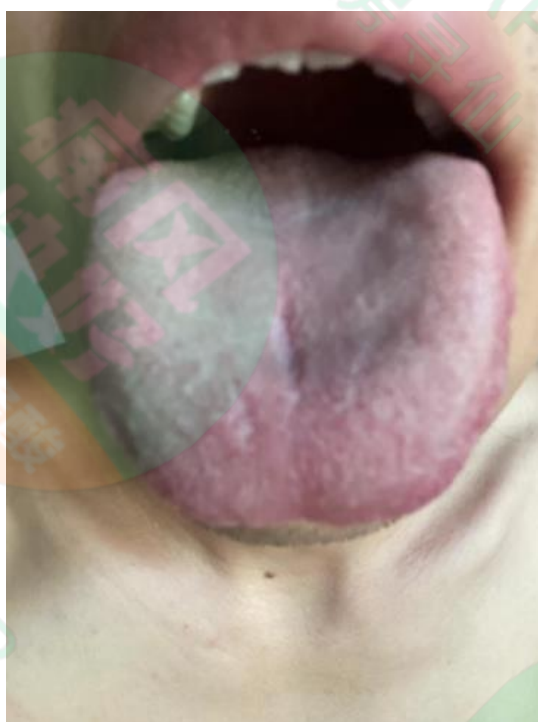
加减:脘腹胀满者加炒枳壳、杏仁、桔梗理气;口中黏腻者,加藿香、佩兰芳香化湿;兼腰酸肢重者可加桑寄生、杜仲补肾强骨之类。

正是中医痛风和现代医学痛风等同一个病。这些使用中药在大量风友反馈来看,不降尿酸。即便少数能降尿酸只是降的有限,而且停了也反弹。难以达标 360 以下。除非万中无一,我还真的有见过有,毕竟千人千病。

## 三、中医中药治疗现代医学痛风的作用有哪些

中药也不是完全没有用,他可以减少发作次数。痛风要分级治疗,无症状高尿酸血症(无症状高尿酸血症无其他高血压等合并症靶标值 480 以下相对安全,痛风指南是 540 以上降尿酸指征),或者尿酸不高的如只是痛过一次 420 左右可以试试。假如频繁发作,一年之内发作超过两次,尿酸需要长期控制 360 以下,生活干预 1-3 个月还是降不下来,还是西药更加直接,快速控制病情。

### 来看下面案例



这是一当地有名的中医调理案例，虽然尿酸不降但是舌苔变化这些是西药做不到的。

那可以先用降酸药控制，后期靠中药“调理代谢”停药吗？

答案是很难，除非无症状刚发现的轻症，还是少数。大部分需要终身服药。李长贵主任牵头的项目《痛风性关节炎早期诊断、科学分型和精准治疗的临床研究》获得国家重点研发计划立项，国拨经费 1500 万。只是一个分型就要拨款一千五百万研究，停药不易做到，小剂量降酸药控制等于治好了。

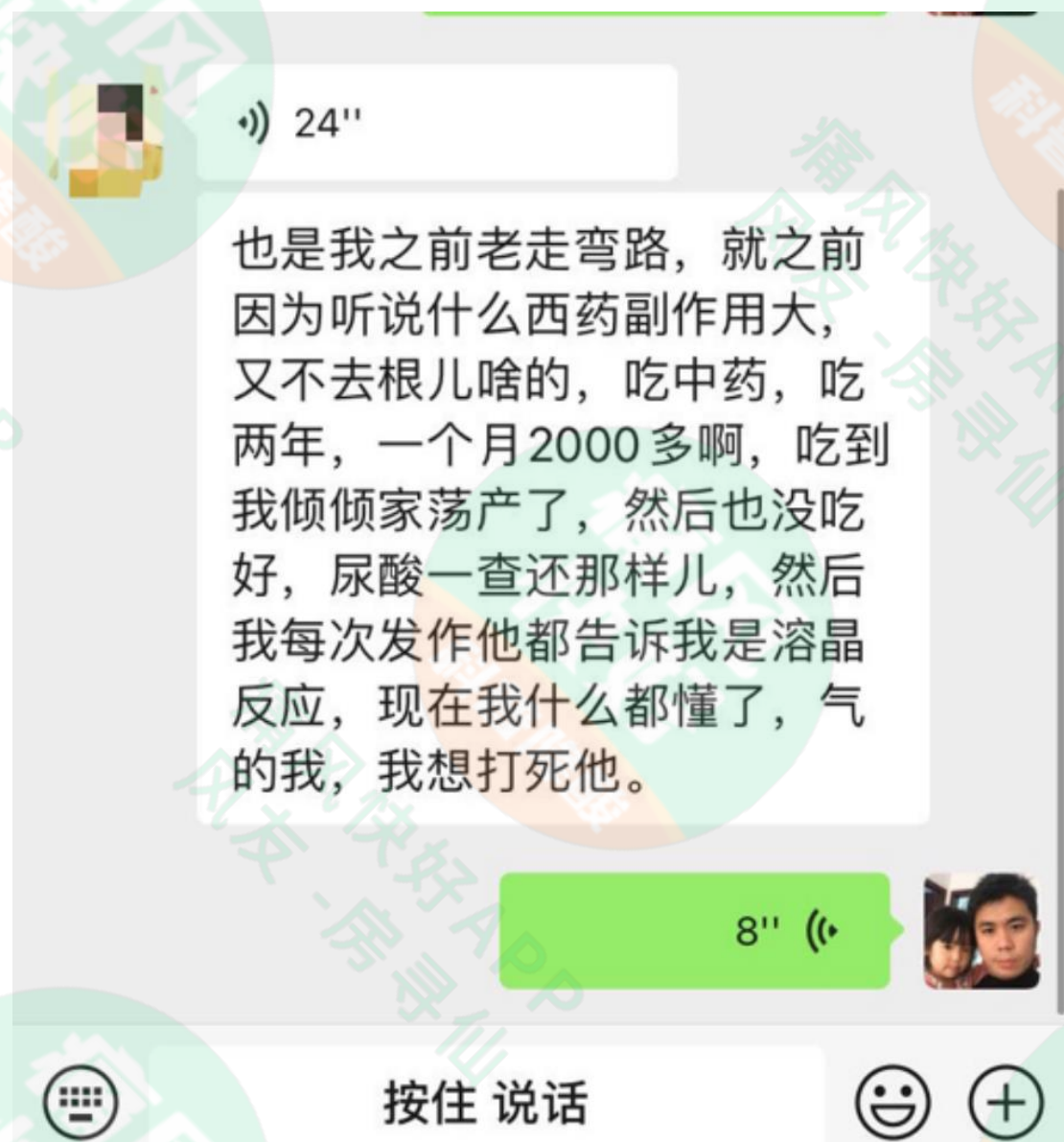
| 重点专项项目申请书评审意见反馈表  |             |
|---|-------------|
| <div>尊敬的李长贵老师：<br/>您好！<br/>感谢您参加此次“常见多发病防治研究”重点专项的项目申报工作。您申报的“痛风性关节炎早期诊断、科学分型和精准治疗的临床研究”项目已通过本阶段（答辩评审）的评审。<br/>该项目进入后续审核阶段，请耐心等待下一步工作通知。<br/>此致</div> |             |
| 国拨经费建议数:  | 1500.000000 |

## 注意：中医治疗有哪些需要注意避坑

1、说他包治好，签合同调理不好退钱就是骗钱的，他连怎么



算治好都不知道。到时候复发了就说溶晶痛扯皮。他能治好他是首富了。



2、不知是什么药材的中药粉，止痛显著的，99.9%是添加止痛药和激素药磨成粉，吃多了股骨头坏死，容易长出痛风石等





2、抖音、快手、小红书等网聊医生称能调理的也是骗钱的。轻症要调理也是去三甲中医院，或当地有名的中医，治疗这些药材不贵几百块一个月，能不能调理好不好说这是世界难题，除非个例。**添加痛风快好 APP 客服，加入痛风交流群交流也能避免踩坑。**

## I 胰岛素抵抗

什么是胰岛素抵抗？胰岛素抵抗是指组织细胞对生理浓度的胰岛素的生物反应性不敏感或无反应。由于胰岛素具有广泛的生物作用，因此在发生胰岛素抵抗时，除了葡萄糖代谢会发生改变外，脂质、蛋白质、水和电解质的代谢也会发生变化。

胰岛素抵抗导致的氧化应激是高尿酸血症和痛风发生、发展的基础因素。当机体由于胰岛素抵抗出现氧化应激，作为天然水溶性抗氧化剂的尿酸生成和重吸收机制启动，形成高尿酸血症；氧化应激导致的中性粒细胞浸润又导致免疫系统对尿酸盐结晶的敏感度升高形成引发痛风。同时氧化应激又会引起高血凝和微血管硬化，进而出现高血脂和高血压。所以，四高人群改善胰岛素抵抗和氧化应激是非常有意义的。

为什么有些痛风患者尿酸降下来，血糖却升高了？是因为尿酸的降低可弱化机体的抗氧化功能，氧自由基使胰岛  $\beta$  细胞分泌胰岛素能力降低，可出现血糖阶段性升高。

熬夜，精神压力，高热量饮食，肥胖，剧烈运动，环境污染和遗传因素都是导致胰岛素抵抗的原因。越来越多证据表明痛风和胰岛素抵抗相关性，只是现在医学不够发达未能阐明。

下面两个方剂是抗氧化来降尿酸，部分人能降尿酸，但作用有限能降的只是 80-150 微摩尔每升，而且停了也反弹，除非个别。五君汤长期喝伤脾，是很老的方

子了，不怎么推荐，可以单独喝山楂水。笔者自己视野大概一千人左右看的是五君汤 10%的人能降，固肾汤 10%的人可以降尿酸，而且停了也反弹。固肾汤主要是降肌酐。这些可以自己配和淘宝买。

## I 五君汤

食疗材料：1、五指山参果干 2、野生青果芭乐干 3、熟决明子 4、枸杞子 5、山楂片

服用方法：开水冲泡。每 1500 毫升开水冲泡五指山参果干 5 克（约 10 粒）；野生青果芭乐干 15 克（约 10 片）；熟决明子 15 克（约一小把）；枸杞子干 15 克（约 30 粒）；山楂 5 约片。可小杯分次冲泡饮用，味淡即换，药渣不可食用。

食疗疗程：3 个月为一个疗程。

五君汤每天放的份量：箭叶秋葵 8-10 个（现果子大，放 8 个够了），番石榴干 8 个（没边角料），山楂 3-5 片，枸杞约 20 粒（已是最大颗粒的），决明子平勺一勺半，如果腹泻决明子减半。

食材放在冷水中，煮开后煮 1-2 分钟熄火，浸泡 5-10 分钟即可。以茶水色是金黄色时口感最佳，如果嫌酸，山楂可放三片。每次放的食材约可泡 3000 毫升水。

注意事项：

- 1、五指山参果又称为红花马宁果或箭叶秋葵，不要与黄秋葵混淆；
- 2、芭乐干茶需要选用青果期芭乐，干晒方式制茶，不要买高温烘干的；
- 3、决明子需炒熟，生决明子有效成分不易溢出，还容易引起腹泻；
- 4、枸杞子和山楂干需选用当年新货，陈年多有防腐剂，对肝脏有害；
- 5、勿使用从药厂廉价回收的药渣或者是含有防腐剂的食材；
- 6、食疗不可完全代替药物。



### 五指山参果的功效：(护肾排酸降肌酐)

1. 五指山参果中含有阿拉伯聚糖、半乳聚糖、鼠李聚糖、蛋白质等，有助消化、增强体力、保护肝脏、健胃整肠的作用。
2. 五指山参果富含维生素 C、维生素 A 和  $\beta$ -胡萝卜素、溶性纤维，铁、钙、锌、硒等微量元素，能增强人体免疫力，防癌、抗癌。
3. 五指山参果的黏蛋白有抑制糖吸收的作用，可作为治疗糖尿病的食材。
4. 五指山参果含有特殊药效成分，能强肾补虚，对男性性功能障碍有辅助治疗作用。
5. 五指山参果能修复肾小球过滤功能，促进肾脏活力，有降低血肌酐的作用。
6. 五指山参果含有草酸钙，肾结石和高尿酸者不适宜直接食用。但草酸钙几乎不溶于水，所以泡茶饮用为食疗首选方案。
7. 五指山参果有碱化尿液和利尿的作用，可促进肾脏排泄尿酸。

### 青果芭乐干（又名鸡矢果）的功效：(降酸降糖降血脂)

1. 芭乐含有多种芳香类二级代谢产物，有软化血管、降血脂、降血糖和降尿酸的功效。
2. 芭乐中富含含铬元素，在糖和脂肪的新陈代谢中起着重要作用。研究证实，铬元素助于改善糖尿病人和糖耐量异常者的葡萄糖耐量，降低血糖、血脂，增强胰岛素的敏感性。大多数轻度糖尿病人可常饮用番石榴果茶来控制血糖，而严重糖尿病人可药疗结合食疗。
3. 芭乐干有调理肠胃、纾缓肠胃不适，消脂轻身的功效。对燥热、口臭、牙痛、粉刺亦有一定的调理作用。
4. 芭乐茶能保护细胞、增强白血球活性，消炎、加速伤口愈合、抑制黑色素形成，有防止痛风复发和融晶痛的作用。



### **决明子（炒熟）的功效：（清肝护肝润肠道）**

- 1.清热明目。用决明子捣碎，每日清晨空腹用开水冲服，与枸杞子等药物配伍，可治疗多种眼疾。
- 2.润肠通便。决明子炒到微黄，泡水饮用，有通便、清肠的作用。炒后的决明子会变得相对松脆，有利于有效成分的溶解，并且能预防腹泻。
- 3.清肝消脂。决明子对减轻肝炎，肝硬化腹水等病症有一定的功效。实验证明，长期服用决明子，可有效改善由轻度肝损造成的转氨酶升高的现象。决明子具有抑制血清胆固醇升高和动脉粥样硬化斑块形成的作用，可用来治疗高血脂症、脂肪肝等。
- 4.降压减肥。决明子还可以用来治疗高血压并抑制全身脂肪的合成，对体内的多余的脂肪也有较好的分解作用，坚持服用决明子茶可以起到全身去脂的效果。

### **枸杞子的功效：（护肝护肾降血压）**

- 1.增强体质，提高免疫。枸杞子可以扶正固本和扶正祛邪，不但增强机体功能，促进健康恢复，而且能提高机体的抗病能力，抵御病邪的侵害。增强机体对各种有害刺激的适应能力。
- 2.降血脂、降血压。食用枸杞子可以显著降低血清胆固醇和三酰甘油的含量，减轻和防止动脉硬化，治疗高血压。是冠心病人的良好保健品。
- 3.抗癌。枸杞子对癌细胞的生成和扩散有明显的抑制作用，当代实验和临床应用的结果表明，枸杞叶代茶常饮，能显著提高和改善老人、体弱多病者和肿瘤病人的免疫功能和生理功能，具有强壮肌体和延缓衰老的作用。对癌症患者配合化疗，有减轻毒副作用，防止白血球减少，调节免疫功能等疗效。

4.强身壮阳。作为滋补强壮剂治疗肾虚各症及肝肾疾病疗效甚佳，能显著提高人体中血浆睾酮素含量，达到强身壮阳之功效。对于性功能减退有明显的疗效。

5.缓解过敏炎症。枸杞子对过敏引起的胃肠道、关节疼、出血等症状有缓解作用，这些作用是通过调节内分泌实现的。

6.降血糖，治糖尿病。由于枸杞子含有胍的衍生物，可以降低血糖，因此枸杞子可以作为糖尿病人的保健品。但由于枸杞子含糖较高，成人每日使用量在 20 克（40 粒左右）较为适宜、

7.增强人体造血功能。枸杞子有明显促进造血细胞增殖的作用，可以使白细胞数增多，增强人体的造血功能。

8.治疗男性不育。枸杞子对于少精症有提高精子数目和精子活力的作用，因此可以治疗男性不育症。

9.改善肝脏功能，有利于肝细胞损伤的修复与再生。枸杞子的有效成分能够减少身体组织蛋白质的分解、促进肝脏对氨基酸的利用、增加肝糖原储备、增强肝细胞的解毒能力。

### **山楂的功效：( 降压降脂活血化痰 )**

1.保持骨骼和血液中钙的恒定，预防动脉粥样硬化；

2.山楂含有大量的维生素 C 与微量元素，能够扩张血管，降低血压，降低血糖，能够改善和促进胆固醇排泄而降低血脂，预防高血脂的发生；

3.山楂所含有的脂肪酶也能够促进脂肪的消化，有轻身减肥的功效；

4.山楂所含有的黄酮类与维生素 c、胡萝卜素等物质能够阻断并减少自由基的生成，可增强机体的免疫力，延缓衰老，防癌抗癌；

5.山楂能够活血化瘀，通经消肿。

## 金草固肾汤

**方法一：**干金草（干乌金草，带叶、无叶都可以）30 克，炙黄芪 20 克，炒党参（生党参亦可）20 克，煨葛根 30 克，枸杞子 15 克，熟牛蒡 20 克。陶质或玻璃质器皿，纯净水没过药材 2 厘米，武火煮沸后，文火熬 15 分钟，一副药可熬两次。30 天一个疗程，一般需要三个疗程。

**方法二：**干金草，又名干乌金草（带叶、无叶都可以）6 克，炙黄芪 6 克，炒党参（生党参亦可）6 克，煨葛根 6 克，枸杞子 6 克，熟牛蒡 6 克。一般都用方法二

金草固肾汤以代谢调节为入手点，清肝减脂，升举阳气，固肾生精。有平肝阳，补肾气，减体重，助生育，降肌酐、改善肾功能的功效。对尿酸，血压，血糖和血脂有一定调节的作用。需要注意体格消瘦，低血糖，低血压者慎用此方，另外妇女经期禁用。

上面两种剂量的使用方法，第一种是完全不使用降酸药的情况下使用。需要注意的是，中医方剂的有效率没有西药高，以非布司他作为参照：常规剂量（40 毫克/天）非布司他，服药 30 天后血尿酸浓度达标率（360 微摩尔/升）可达到

60%，此方剂 3 个月内达标率大概 30%，但是 80%的患者血尿酸会有一定程度的下降。第二种使用方法是搭配降酸药，起到纠正代谢功能紊乱的辅助作用，可代茶饮长期使用。

### **千金草（干乌金草）：**

- 1、养心安神。千金草归心经，有明显的镇静作用，可有效改善睡眠质量。
- 2、平肝阳。千金草能减轻肝细胞变性坏死，减少肝硬化的发生，能够减少脂肪在肝脏的堆积，预防和治疗脂肪肝。
- 3、降血压。千金草有扩张血管的功效，改善血管弹性达到调节血压的作用。

### **熟牛蒡：**

- 1、熟牛蒡是生牛蒡经烘干发酵制成。有调节代谢，疏散风热，宣肺祛痰，利咽透疹，解毒消肿，润肠通便的功效。
- 2、熟牛蒡有扩张血管、降低血压、抗菌的作用，能够预防和抑制心血管疾病。其中富含的牛蒡甙和木脂素类似物具有抗肾病变、抑制尿蛋白排泄、治疗尿液泡沫，对肾脏有保护作用。
- 3、能够加快体内盐的代谢，促进胆固醇的排出，对于高胆固醇血症和预防胆囊结石有良好的效果。

### **煨葛根：**



1、调节血糖。葛根素具有抵抗肾上腺素的作用，能在一定的程度上抑制胰高血糖素的分泌，有一定的降血糖作用。

2、扩张血管。葛根总黄酮和葛根素能改善心肌的氧代谢，有益心肌代谢，同时能扩张血管，改善微循环，降低血管阻力，使血流量增加，可用防治心肌缺血，心肌梗死，心律失常，高血压，动脉硬化等病症。

3、改善生育能力。葛根强精益气，能提高精液质量，增强精子活力。适用于治疗肾阳虚所致的阳痿、腰痛、小便频数。

### **炙黄芪：**

1、补气固表。用于气虚乏力，体虚便溏，中气下陷，表虚自汗，内热消渴。

2、可用于治疗慢性肾炎蛋白尿，糖尿病。

3、有增强免疫功能，增强机体耐缺氧及应激能力的作用。能够促进机体代谢，改善心功能。

### **炒党参：**

1、补中益气、健脾益肺，用于脾肺虚弱、气短心悸、食少便溏、虚喘咳嗽、内热消渴等症。适用于各种气虚不足，四肢无力，食欲不振，大便稀溏。

2、防治胃溃疡：有调节胃肠运动、抗溃疡、抑制胃酸分泌、降低胃蛋白酶活性等作用。

3、增强抵抗力。党参对神经系统有兴奋作用，能增强机体抵抗力。

4、降血压。能扩张周围血管而降低血压，可抑制肾上腺素的升压作用。

### **枸杞子：**

1、滋补肝肾，益精明目。用于虚劳精亏，腰膝酸痛，眩晕耳鸣，内热消渴，血虚萎黄，目昏不明。

2、提高机体的免疫力，食用枸杞可以扶正固本和扶正祛邪，增强机体的机能，促进健康恢复，并且提高机体的抗病能力。

3、防癌、抗癌，枸杞子对癌细胞的生成和扩散都有一个明显的抑制作用，现在的一些实验和临床应用的结果表明，枸杞叶代茶常饮，能显著提高和改善老人、体弱多病者和一些肿瘤病人的免疫功能和生理功能，具有强壮机体和延缓衰老的作用。

4、帮助对抗自由基，降低血脂，治疗高血压，食用枸杞子之后可以显著降低血清里的胆固醇含量和甘油三酯含量，减轻和防止动脉硬化，治疗高血压。

**金草梗由于难找可以用明日草代替，明日草 2 克代替 6 克金草梗。方剂是中医世家也是风友白衣阿木根据《金匱要略》简化而来，五君汤也是他公布。固肾汤主要作用用于降肌酐和护肾，能兼降四高，第二种喝法降 80-150mmol/L 尿酸因人而异。对于吃着降酸药，肌酐好好的没必要配，也是成本，相当于 10mg 非布司他左右，当然土豪除外。比较适合**

无症状高尿酸还没吃药或者肌酐偏高需要护肾。固肾汤能不能长期喝呢？答：固肾汤没有毒性，只是有些体质喝了上火，上火可加点胎菊。或者枸杞减半，需要自己观察。第二种喝法可以直接开水泡 3-4 小时或者养生壶煮 15-20 分钟即可，代茶饮。

## I 中医书籍推荐

小说有《这才是中医-罗大伦》《中医入门-秦伯未》《中医人生-娄绍昆》

中医最新版教材

《中医基础理论》《中医诊断学》《中医内科学》《中医外科学》  
《中医妇科学》《中医儿科学》《方剂学》《中药学》《针灸学》  
《中国医学史》先把这些看了里面有介绍更深入的学习，还有四大经典《黄帝内经》《难经》《伤寒论》《温病条辨》等



参考文献：

[1]白衣阿木.《金草固肾汤》《五君汤》《一文告别痛风-大象医生》

[2]李长贵,伍沪生,邹和建等.实用痛风病学[M].人民军医出版社,2016:3.

[3]朱婉华,顾冬梅,蒋恬.浊瘀痹—痛风中医病名探讨[J].中医杂志,2011,52(17):1521-1522.

**感谢大家阅读，我是房寻仙，痛风快好的一位风友，以下资料会持续更新，所有内容，经过风友实践和大量文献资料总结而来，供参考。**

**科普不代表治病，不代替治疗，仅供学习参考，身体不适请到三甲医院面诊，遵医嘱！**

感谢为痛风治疗指南付出的所有医务人员~以及科普人！

感谢痛风快好 APP 交流群内大量的风友，也可以进群与我和群友交流！





本篇是《痛风大全》8，中医中药篇

以下文章持续更新.....感谢关注，也感谢传播科普！

《痛风大全》1，体检篇

《痛风大全》2，发作与溶晶痛篇

《痛风大全》3，防治篇

《痛风大全》4，饮食篇

《痛风大全》5，碱化尿液与肾结石篇

《痛风大全》6，降酸药篇

《痛风大全》7，脂肪肝篇

《痛风大全》8，中医中药篇

《痛风大全》9，报告解读篇

### 参考文献：

《医学界消化科频道》

为方便查阅《痛风大全》完整版发布于**痛风快好app**、**痛风快好微信小程序（痛风专栏）**



声明：著作权归作者所有。商业转载请联系作者获得授权，非商业转载请注明出处。感谢阅读，我是房寻仙。

