

# 医道辟谷改善高尿酸血症作用的初步研究

□ 王文武 莫柳琼 李锦

随着人们生活水平的提高和饮食结构的改变,高尿酸血症已成为严重威胁人类健康的代谢性疾病之一。2013年中华医学会内分泌学分会在《高尿酸血症和痛风治疗中国专家共识》中指出:我国高尿酸血症发病率在逐年上升,特别是在经济发达的城市和沿海地区高尿酸血症患病率达5%~23.5%,已接近西方发达国家的水平。此外,大量临床数据表明高尿酸血症也是一些并发症的独立危险因素,如慢性肾病、心血管等疾病。

高尿酸血症(hyperuricemia, HUA)是由体内嘌呤代谢紊乱和(或)尿酸排泄减少而引起,本病的发病与年龄、种族、居住环境与饮食习惯等有关,临床上该病隐匿,许多患者无任何症状,仅血清尿酸水平增高,可能潜在的尿酸盐沉积对机体造成一定的损害,称无症状高尿酸血症。目前许多研究及临床已证实尿酸增高是造成人体机能及严重疾病发生的危险因素,杨成等临床也分析了高尿酸血症相关危险因素的存在。

近年来,我们在临床运用医道辟谷控制无症状高尿酸血症,效果良好。现报道如下:

## 资料和方法

### 病例选择

(1)高尿酸血症诊断标准:国际上将HUA的诊断定义为:正常嘌呤饮食状态下,非同日2次空腹血尿酸水平:男性>420mmol/L,女性>360mmol/L。(2)纳入标准:①符合上述高尿酸血症的诊断标准者;②年龄18~75岁;③愿意接受本研究计划者。(3)剔除标准:①痛风急性发作期患者;②因肾脏、血液等疾病或药物引起的高尿酸血症;③妊娠和哺乳期妇女;④合并心脑血管、肺、肝脏等严重疾病者;⑤未完成研究计划致资料不全者。(4)所有志愿者在参加本研究前均已被详细告知该研究具体事宜,并在知情同意后确定参加,且允许所有志愿者以任何理由在任何时间退出本试验。

### 一般资料

16例无症状高尿酸血症人群均为2019年3月至12月上海爱嘉中医门诊部收治的患者和志愿者。其中16例原发性高尿酸血症患者男性10例,女性6例;年龄23~64岁(42.75±11.92),16人当中伴有血压高的3人,血脂高的15人,血糖高1人,肝功能异常3人,无肾功能异常者。所有人都没有痛风的症状,也没有服用药物治疗。

### 干预方法

#### 医道辟谷练习一:

志愿者在研究中进行为期5天的医道辟谷技术干预,本期内以大枣作为代餐(新疆和田大红枣四星,每颗重量约12~15克左右),2颗大枣/餐,3餐/天,服药者当收缩压低于120mmHg时减少或停用降压药物并

按时监测血压变化,同时保证每日足够的水分摄入,建议摄入量为3000~5000ml/天。医道辟谷结束即进入为期5的饮食恢复期,饮食恢复期前2天给予流质饮食,中间2天半流质饮食以适应胃肠消化功能的恢复,第5天及随后逐日向正常清淡饮食过度。

#### 医道辟谷练习二:

采用南氏调息法,包括七支坐法、行进、唱诵3个部分。每日习练4次(上午2次,下午2次,由专人指导),每次习练时间60min。疗程5天。

(1)七支坐法 ①双盘足。如果不能双盘,可用单盘或散盘,即把左足放在右足上面;或把右足放在左足上面;或把两腿交叉架住。②竖直脊柱。但身体衰弱或有病的,初步不可太过拘泥直竖,更不可以过分用力。③双手结印:右手在上,左手在下,两大拇指相触,置于丹田(小腹之下)下面,平放在胯骨部分。④双肩稍微张开。放松平放,使其平整适度为止,不可以沉肩弯背。⑤头正,下颌微收。⑥双目微闭。⑦舌抵上腭。整个过程中强调形体正,安静,计30分钟。

(2)行进:快步行走,抬头挺胸收腹竖脊,目视正前方不侧目,思想专注于行走,甩臂大步前行。计15分钟,以身体微汗为度。

(3)音声练习:在七支坐法前六步的基础上,配合腹式呼吸发“a”“o”“en”三个音,每个音节5分钟,计15分钟左右。

#### 观察项目和方法

观察医道辟谷第一天和辟谷后第30天血尿酸(UA)水平。

#### 统计学方法

观察数据采用SPSS20.0软件进行统计学分析,计量资料以均数±标准差,以 $p \leq 0.05$ 差异具有统计学意义。

#### 结果与分析

表1 辟谷前后血尿酸比较(均数±标准差,  $\mu\text{mol/L}$ )

组别	n	辟谷前	辟谷后1个月
医道辟谷	16	457.78 ± 54.95	365.71 ± 41.71 $\Delta\Delta$

注:组间比较: $\Delta p \leq 0.05$   $\Delta\Delta p \leq 0.01$

医道辟谷前血尿酸水平 $457.78 \pm 54.95 \mu\text{mol/L}$ ,医道辟谷后一个月血尿酸水平 $365.71 \pm 41.71 \mu\text{mol/L}$ ,显著下降 $p \leq 0.01$ ,有统计学意义。

#### 医道辟谷后不良反应发生情况

医道辟谷练习后,16名高尿酸血症患者均无恶心、呕吐,头晕头痛,腹痛等症状。所有人都可在形正、心静锻炼的状态下而达到气足不思食。

#### 讨论

血尿酸是代谢症候群的一个独立预测因子,其

主要致病环节为胰岛素抵抗。目前,临床上常用别嘌醇、丙磺舒、秋水仙碱等抑制尿酸生成或促进尿酸排泄,但都有较多的药物不良反应,如别嘌醇虽然能显著降低血清尿酸水平,但会导致机体脂质过氧化损伤,损害肾脏。因此,笔者个人认为对无症状高尿酸血症的治疗仍有许多需要进一步研究挖掘方法。

本研究则是通过采用医道辟谷技术控制患者血尿酸水平为目的而设计,试验后观察到的结果与预想是一致的。本期试验医道辟谷技术干预后发现医道辟谷前血尿酸水平 $457.78 \pm 54.95 \mu\text{mol/L}$ ,医道辟谷后一个月血尿酸水平 $365.71 \pm 41.71 \mu\text{mol/L}$ ,显著下降 $p \leq 0.01$ ,有统计学意义。国内学者张琳等研究发现痛风组、高尿酸组与对照组人群蔬菜摄入量痛风组最低,低于中国居民膳食指南推荐摄入量300~500克/日。尿酸在碱性环境中的溶解度远高于酸性环境。蔬菜水果多属碱性食物,可防止尿酸结晶形成并促使其溶解,增加尿酸的排出量,是血尿酸的保护性因素。袁智敏等对784名广州市常住居民的调查得出,新鲜蔬菜和水果的摄入与高尿酸血症呈显著负相关,OR值分别为0.71和0.77,即多摄入蔬菜和水果患高尿酸血症的风险比低摄入者低29%和23%。

医道辟谷练习后,16名高尿酸患者均无恶心、呕吐,头晕头痛,腹痛等症状。所有人都可在形正、心静锻炼的状态下而达到气足不思食。有人通过实验研究得出,辟谷食疗法对实验性小鼠具有良好的安全性和可行性,并可改善机体代谢功能,预防代谢性疾病。本研究结果表明,医道辟谷从非传统角度发展了无症状高尿酸血症的非药物辅助干预方案,实现了对高尿酸患者的血尿酸水平的控制,减少高尿酸血症人群发生痛风的危险。医道辟谷期间所有患者无特殊不适,说明医道辟谷技术可以作为一种安全有效的高尿酸控制方法而用于临床辅助治疗,有望为我国高尿酸等慢病防控方案提供参考,对我国公共卫生工作具有重要意义。

医道辟谷已经有几千年的历史,早在《淮南子·原道训》:“圣人将养其神,和弱其气,平夷其形。”《黄帝内经·上古天真论》:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”即融调身、调息、调心三者为一体,通过“三调”以实现机体阴阳秘、身心平衡的状态。通过“调身”(正确的练功姿势和动作),以达到形正则气和;通过“调息”,以吸新吐故以炼脏;通过“调心”,心宁神安、精神守一。基于中医治未病思想把医道辟谷引入社区或临床,对于我国防控高尿酸血症等各种慢性疾病具有重要意义。由于本次观察人群样本量小,观察周期短,所以需要今后扩大样本量深入研究,以进一步明确医道辟谷的健身医疗效果。

## 三香散滴丸治牙痛

牙痛在日常生活中极为常见,中药三香散对于治疗牙痛有效。该方来源于明代张介宾的《景岳全书》,由丁香、荜茇、冰片三味药组成,采用现代固体分散先进技术制成滴丸。方中的丁香有辛温散结的功效,它含有丁香酚,对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌等都有抑制作用;荜茇能温中止痛,所含的胡椒碱对白色、金黄色葡萄球菌、蜡样芽孢杆菌等有抑制作用;冰片能开窍醒神、清热止痛、防腐,所含的龙脑、异龙脑对霍乱弧菌、大肠杆菌有抑制作用。这三种中药配伍,使用后可与口腔黏膜充分接触,遇唾液即可迅速崩解,有效成分通过黏膜上表面细胞吸收。

牙痛时取1~2粒,置于患处,每日3次。如患龋齿牙痛,可将药丸直接放入龋齿洞内。此药具有止痛消肿的功效,常用于风火牙痛、牙龈肿痛、牙周炎及冠周炎引起的牙痛。在用药的时候,可配合冷敷,用冰袋或冷毛巾敷于患处,每次冷敷5分钟,可迅速缓解疼痛症状。同时可用指尖按压合谷穴(在拇指与食指骨交叉处),左边牙痛按压右手合谷,右边牙痛按压左手合谷穴,可有效减轻疼痛。

(石磊)

## 胃火旺按揉2个穴位

日常生活中,有的人经常会出现口气重,口腔溃疡等症状。从中医的角度来说,心开窍于舌,脾开窍于口。如果是脾胃失衡、心焦火热,则容易出现上焦病症,其中胃火过旺,就是生活中最常见的病因。

胃火旺盛就是胃热的意思,中医认为胃里面有两种力量,一个是阴,一个是阳,当阴不变阳过多,阴阳失衡,从而表现出来的异常就是胃火旺。当胃火旺盛的时候,往往会有以下的一些症状。

(1)口臭:胃火腐熟水谷,而水谷之气随着胃火上炎于口,那么哈气就会有一股腐臭的味道,这就是常说的口臭了。(2)胃里感觉像被火烧一样,消化得快,容易感觉到饿。(3)大便干结,有时还会出现便秘的情况。(4)小便很黄,黄主热。(5)容易长痘痘。

遇到胃火旺盛导致的上述情况,首先要重视饮食调理,平时要保持良好心态,在食疗方法也可以吃一些清热的食物,如黄瓜、黄连、白萝卜、土豆等。其次,也可以按摩穴位,一个是内庭穴,一个是太冲穴,这两个穴位对于胃热的情况,有着不错的缓解作用。内庭穴是足阳明胃经里的荥穴,而“荥主身热”,是热症、上火的克星。而太冲穴是属于足厥阴肝经里的穴位,灭肝火有不错的效果,对于肝横逆犯胃,有不错的帮助。常常按揉这两个穴位可调治胃火、肝火。

(李建)

## 膝盖“老”了如何保养

膝关节的退行性变,是骨性关节炎的一种,随着年龄的增长会慢慢表现出一些关节疼痛、行走困难等问题,一些还没达到手术标准的或者暂时不想手术的老人会显得特别辛苦,如何通过多方位的保养能让不适得到减轻就显得尤为重要了。

对于疼痛、行走困难等状况较轻的人可以做一些日常的按摩保健,可以通过对腿部的按摩达到刺激穴位的作用:

1.手放于膝盖之上经常抚摸、拍打、揉按内外膝眼、鹤顶、阳陵泉、阴陵泉、足三里、尺泽、血海等穴位,可促进局部血液循环,减少骨刺发生。

2.也可以双足置擀面杖上来回搓动,促进足底血液循环,刺激足三阴三阳经,减少骨质增生缓解疼痛。

日常合理的饮食也可以减缓骨关节的退化速度,应多吃含蛋白质、钙质、胶原蛋白、异黄酮的食物,如奶制品、豆制品、鸡蛋、鱼虾、海带、黑木耳、鸡爪、蹄筋、软骨、羊腿等,这些既能补充蛋白质、钙质,防止骨质疏松,又能生长软骨及关节的润滑液,还能补充雌激素,使骨骼、关节更好地进行钙质的代谢,减轻关节炎的症状。

品、鸡蛋、鱼虾、海带、黑木耳、鸡爪、蹄筋、软骨、羊腿等,这些既能补充蛋白质、钙质,防止骨质疏松,又能生长软骨及关节的润滑液,还能补充雌激素,使骨骼、关节更好地进行钙质的代谢,减轻关节炎的症状。

如果疼痛、行走困难症状较重的话可以到中医院采取针灸治疗。电针、温针、刮痧对膝关节退变都有一定治疗作用,可消除局部肿胀、减少疼痛,如果膝关节怕风怕冷的,可以做艾灸。

此外,通经活血、强筋壮骨的中草药泡脚也是一种好办法,经常坚持有较好的效果。祛风通络、活血止痛的中药如羌活、白芷、当归、细辛、白芍、吴茱萸、肉桂等研成细末,每次取少量药末与适量的连须赤皮葱捣烂混和,用醋炒热,布包,热敷患处,每天1次。具有温经散寒、祛风止痛之功效。

(汤生)