

第 09 集 學習清單 | 痛風

對應播客：《痛風不是吃出來而是代謝差》（7 分 53 秒）

出處：《醫方明大論十之一》第七章「應用病論」7.1（第 19 堂）

系列：用人體動力學解說 36 種疾病（第 9 種）

一、本集一句話

痛風不是「海鮮啤酒吃太多」，而是「尿酸排不出去」；問題不在你吃了什麼（input），而在你代謝排掉了什麼（output）。

二、學習目標

- 能用「尿酸代謝不良」定義痛風，並與風濕（濕氣代謝不良）對照。
- 能說明為何痛風真正要治療的是腎臟。
- 理解「不是吃多了什麼，而是少排了什麼」的意義。
- 知道主流醫學的飲食控制與本書的差異。
- 理解「健康的人吃什麼都無所謂，重點是能排掉什麼」。

三、本書論述重點（三面向）

面向	機轉	主要線索
1. 尿酸代謝不良	痛風是尿酸阻塞在關節處，即關節處代謝不良；不是吃多了什麼，而是少排了什麼	大腳趾、足背、腳後跟反覆腫痛
2. 腎臟（主體機能）	尿酸代謝應該在腎臟；等於是腎臟沒把尿酸代謝出去，所以痛風真正要治的是腎臟	除生物共振釋放堵塞外，還要恢復腎臟功能
3. 垃圾與器官對應	哪一種垃圾排不出去，就有對應的品名與器官；對濕氣代謝不良＝風濕，對尿酸代謝不良＝痛風	最終都要回到五臟機能——任何病推到最後都是五臟病

四、主流醫學重點

- 體內尿酸生成過多或排泄受阻，過多尿酸（尿酸鹽）沉積於血液和組織，以關節為主，常在大腳趾、足背、腳後跟，引起腫痛。
- 發作因素：食用過量普林（purine）食物、酗酒、飢餓、快速減肥、外科手術。
- 飲食與治療：選擇普林含量低的食物；蛋白質最好完全由蛋類、奶品攝取；維持標準體重、避免過多蛋白質；多喝水、少喝酒。

五、對比與關鍵結論

- 主流醫學的建議都是從 input（吃進去什麼）去控制。

- 本書看的是 output：健康的人吃什麼都無所謂，身體會把它放掉——不是吃什麼，而是你能排掉什麼。
- 不要只怪環境、空氣、水質（大家吸的一樣、喝的一樣），要問「為什麼自己的身體太弱」。
- 我們整天吃的、呼吸的都夾帶大量細菌，為什麼別人不生病？要從代謝力與機能有無出問題去看。
- 任何病推到最後，一定都是五臟病。

六、關鍵詞

痛風、尿酸、尿酸鹽、代謝不良、關節阻塞、腎臟、風濕、濕氣、普林（purine）、生物共振、五臟病、input/output。

七、自我觀察

- 痛風反覆發作的位置（大腳趾、足背、腳後跟）與腫痛時間點。
- 飲食清淡卻仍發作 → 想一想「排」的問題而不是「吃」的問題。
- 腎臟機能指標與夜尿、水腫等線索一起觀察。

八、反思問題

1. 「不是吃多了什麼，而是少排了什麼」對飲食控制的觀念有什麼衝擊？
2. 為什麼普林食物、啤酒只是「引信」，真正的火藥庫在腎臟？
3. 「健康的人吃什麼都無所謂」——你同意嗎？「排」比「吃」更關鍵嗎？