

尿路結石的飲食

每天「多喝一口水、少吃一口鹽」，並配合「適度運動」，可說是預防各種結石最簡單、最有效的方法。

人體的結石種類相當多，在台灣有接近10%的民眾有尿路結石的問題。所謂「尿路結石」是指腎臟、輸尿管及膀胱等泌尿器官結石的總稱，部分患者會出現血尿及腰部悶痛甚至劇烈絞痛等症狀。

造成尿路結石的因素繁多，其中包含遺傳、年齡、性別、生活環境及飲食習慣等等，由於結石的復發機率頗高，且結石的成分多半來自飲食，因此針對不同種類的結石，注意配合攝取飲食是預防結石復發的最佳途徑。

尿液的酸鹼度及其中所含成分的濃度是決定結石種類的重要因素，不同的結石成分，其飲食治療原則也不盡相同，故在談飲食治療之前必須要先了解各種結石的原因和成分。

結石種類有：1.含鈣、鎂等無機鹼結石、2.草酸鹽結石及3.尿酸、胱胺酸等有機酸結石。

無機鹼結石

含鈣結石是最常見的尿路結石，過去常建議患者配合限制鈣質攝取（每天600毫克）降低尿鈣預防結石，但因為當飲食中的鈣質攝取不足時，人體會釋出骨骼中的鈣質以平衡血鈣，不但使得降低尿鈣的效果有限，反而造成骨質流失；飲食中充足的鈣質可在腸道中與草酸結合，抑制腸道對草酸的吸收，減少草酸鹽結石的生成，因此現在對於結石患者的鈣質攝取多採不刻意限制的建議，每天鈣質的建議攝取總量應以膳食營養素參考攝取量（DRIs）為準，成年人約每日1000毫克，但是仍應避免攝取過量的維生素D及鈣質補充劑。

草酸鹽結石

草酸是一種植物酸，廣泛存在於菠菜、芥蘭菜、草莓、葡萄、濃茶及可可等食物中，這類食物攝取越多，尿液中排泄也越多，容易跟尿液中排出的鈣質螯合形成結石，所以預防草酸鈣結石真正有效的方法是避免食用草酸含量高的食物；同時，維生素C會在體內代謝產生草酸，因此每天維生素C的攝取量上限建議不高於2公克。

此外根據學者研究發現多食用富含鉀離子的水果如梨子、柳橙等鹼性食物易使尿中檸檬酸增加，以及適量維生素B群（尤其是維生素B6）攝取，皆可抑制草酸鹽結晶的形成，有預防草酸鹽結石的效果。

有機酸結石

有機酸結石的成因多為代謝異常，尿路結石患者中約有10%為尿酸結石，高尿酸排泄除了會導致尿酸結石、草酸鈣結石之外，還會造成痛風，此類結石患者需採低普林飲食，避免食用內臟類、黃豆芽等普林含量高的食物、避免飲酒，限制蛋白質攝取量每天每公斤體重1公克為宜，並配合鹼性食物的攝取及藥物治療來改善。

常聽人說喝啤酒有利結石排出及防止結石復發，因為啤酒有利尿的作用，及幫助小顆的結石排出體外，但是啤酒中豐富的草酸及普林成分對於草酸鹽結石及尿酸結石的患者，喝啤酒會助長結石的形成，不利於病

情。而喝茶雖然也有利尿功能，多喝茶會使尿量增加，但是其中的草酸成分亦是草酸鹽結石的因素，也應該要避免喝過量濃茶。

對於臥床或行動不便的人其體內易有大量的鈣質由尿液排泄，容易造成結石，因此適量的運動對行動不便且罹患結石的患者而言也是必須的。

不論何種結石皆須注意水分的攝取需保持每天尿量2000c.c.以上，為達到此目的每天需攝取約3000~4000c.c.的水分，同時也要多注意喝水的時機，每天除了要隨時補充水分外，在運動後、飯後2小時及睡前這三個時段內，也要喝水，因為這時候人體最容易因缺少水分而導致尿量減少，尿液濃縮後其中的成分濃度升高，容易造成結晶沉澱形成結石，若此時水分充足尿量多就能稀釋結石成分，還能藉其沖力把小

顆結石排出。

此外高鹽量的食物除了會增加心臟及腎臟的負擔、造成高血壓外，還會增加尿鈣分泌而導致尿路結石機率增加。也就是說少吃鹽可增加鈣質的再吸收，對預防結石有幫助，所以每天「多喝一口水、少吃一口鹽」並配合「適度運動」可說是預防各種結石最簡單、最有效的方法。

尿路結石的種類繁多，所以在限制飲食之前應該先了解其種類，別一味地怪罪含鈣量高的食物，導致這不能吃、那不敢吃，反而因營養不均衡而出問題，因此不管不論是哪一類結石，飲食的攝取都應以均衡飲食為基礎，按照各種結石的成因為依據來取捨，多喝水、少吃鹽、再配合適度的運動，這才是預防尿路結石最好的方法。

解

五神之一 魂

筆者想從生理學、病理學、心理學的角度來探討「五神」，也就是魂、神、意、魄、志正確的說法。因為很多人都似懂非懂，這是一件很危險的事。

我國傳統養生學，非常重視六臟六腑（在五行學說中簡化成五臟五腑）現狀及預後的功能（陽、用）與器質（陰、體）。簡單地說

附圖

五行
木
火
土
金
水

五臟
肝
心
脾
肺
腎

五臟
膽
小腸
胃
大腸
膀胱

五神
魂
神
意
魄
志

五德
仁
禮
信
義
智

五志（七情）
怒
喜
憂思
悲
驚恐

五季
春
夏
長夏
秋
冬

氣候
風
暑
濕
燥
寒

「人體六臟六腑的功能狀況直接影響人的思維、情緒和行為」。

筆者想從生理學、病理學、心理學的角度來探討「五神」，也就是魂、神、意、魄、志正確的說法。因為很多人都似懂非懂，這是一件很危險的事。各位先看附圖，再來細說一番。

首先談「魂」。黃帝內經說「隨神往來者謂之魂」。也就是說「魂」是神活動的一種形式，屬陽，故又稱陽神。類經（解釋黃帝內經的書）云：「魂之為言，如夢寐恍惚，變幻游行之境皆是也。」「魂藏於血，由肝所主。」所以神靜則魂藏，神不安則魂亦不藏。

臨床因心不藏神而失眠者有之，少睡則多夢紛紜亦有之，故養生治療常用安神之法。

再淺顯地說，魂是隨從神氣往來的一種精神活動，屬於人的心理活動範疇；也是人的聰明智慧。

這種「神」的活動，有外向和內向兩種。想到遠處，想到將來，創造發揮，演繹推理，屬於外向，這叫作「往」；考慮現在，思考眼前，歸納問題，總結經驗，屬於內向，這叫作「來」。

或往或來，都是神的活動，魂亦參與其中。此外，「會思量計度就是魂」，魂在神的指揮下進行活動，「神藏於心，心靜則神清；魂隨乎神，神昏則魂蕩。」

解