

# 泌尿系结石 饮食误区增加复发风险

泌尿系结石是泌尿外科的常见疾病，虽体积微小，却可能引发尿路梗阻、肾炎乃至肾功能不全等并发症。因此，在通过手术或药物成功清除结石后，如何有效预防复发便成为患者关注的重点，而科学饮食在此过程中至关重要。然而，不少患者在饮食方面存在一些根深蒂固的误区，例如盲目限制钙摄入、忽视饮品选择等，这些做法不仅无益，反而可能增加结石复发风险。

## 误区一：泌尿系结石患者不能补钙

许多人认为结石患者应严格限制钙的摄入，以防加重病情。事实却并非如此。食物中的钙经肠道吸收进入血液成为“血钙”，其中大部分会沉积于骨骼。由于骨骼处于持续代谢更新的过程中，一部分钙质会随尿液排出。结石的形成主要与某些疾病或不良饮食习惯有关，这些因素会导致尿液中草酸盐、尿酸盐浓度升高，从而促进结石生成。若膳食钙摄入不足，草酸无

法在肠道中与钙结合形成不溶性草酸钙随粪便排出，反而使肠道对草酸的吸收增加，导致尿中草酸浓度上升，提高草酸钙结石的风险。因此，结石患者不仅不应禁钙，反而需保证适量的膳食钙摄入（成人每日800~1000毫克），可通过牛奶、酸奶等食物获取。

## 误区二：结石需要多饮水，喝什么都可以

充足饮水是预防泌尿系结石的关键，但饮品的选择同样重要，并非所有液体都有同等益处。含糖饮料（如碳酸饮料、果汁等）含有大量果糖，会促进体内尿酸生成，显著增加尿酸结石风险。啤酒虽在短期内有利尿作用，但过量饮用可能导致身体脱水，且酒精会抑制尿酸排泄，不利于结石预防。长期大量饮用浓茶也需警惕，茶叶中草酸含量较高，过量摄入会提升尿液中草酸水平，诱发草酸钙结石。因此，预防结石最安全有效的方式是饮用足量白开水。

## 误区三：蔬菜水果可以随便吃

草酸盐广泛存在于多种日常食物中，尤其在一些蔬菜和水果中含量较高。若患者长期过量食用菠菜、甜菜叶、苋菜、茶叶、杨桃、巧克力等草酸丰富的食物，同时日常饮食钙摄入不足，肠道对草酸的吸收便会增加，从而升高草酸钙结石风险。为有效降低膳食草酸摄入，可在烹制前对这类蔬菜进行焯水处理，即用沸水短时烫煮，此举可去除近一半的草酸。

## 误区四：高蛋白饮食有营养，不影响结石

过量摄入动物蛋白会在体内代谢产生较多酸性物质，导致尿液pH值降低（即尿液酸化）。这种酸性环境不仅会增加尿钙排泄，为结石形成提供原料，还会降低尿液中尿酸的溶解度，从而显著提高尿酸结石和草酸钙结石的发生风险。因此，建议将每日蛋白质摄入量控制在每公斤体重1.0~1.2克，并注意膳食均衡，避免单次摄入过多肉类。

除避免上述误区外，建立正确的饮食和饮水习惯是预防结石复发的核心。建议每日饮水2000~2500毫升，使尿液保持清亮淡黄色为宜，且应均匀分配在全天饮用，避免短时间内大量摄入。坚持低盐饮食同样重要，因为高钠饮食会增加尿钙排泄，为结石形成提供条件，每日食盐摄入量宜控制在5克以下。如条件允许，建议明确结石成分并针对性调整膳食，例如草酸钙结石患者需限制草酸摄入，尿酸结石患者应控制高嘌呤食物（如动物内脏、带壳海鲜、浓肉汤等）的摄入。

**参考文献：**中华医学会泌尿外科学分会结石学组,中国泌尿系结石联盟.泌尿系结石代谢评估与复发预防中国专家共识[J].中华泌尿外科杂志,2023,44(5):321~324.

**(作者：杨雪帆 厦门大学附属第一医院 主治医师)**

# 中药汤剂煎煮五步法

注意：中药饮片在出厂前已净制，浸泡前无需清洗。

2. 浸泡时间：一般用凉水浸泡30~60分钟，具体可根据季节和药材质地调整。夏季气温高，浸泡时间宜短，避免药材腐烂；冬季气温低，浸泡时间宜长；花、茎、叶类药材浸泡时间可缩短；根、根茎、种子类药材浸泡时间可延长。

注意：浸泡时不可用沸水，直接用浸泡水进行煎煮。

## 煎煮

1. 煎药火候：火候分为武火（大火、急火）和文火（小火、慢火）。煎药讲究“先武后文”，即先用武火煮开，再转文火煎煮，保持微沸状态。

2. 煎煮时间：每剂药材通常煎煮两遍，合并药汁后分次服用。一般药材：一煎20~30分钟，二煎15~20分钟；解表、芳香类药材：一煎15~20分钟，二煎10~15分钟，避免有效成分过度挥发；补益类药材：一煎30~40分钟，二煎20~30分钟，促进有效成分充分溶出。

注意：煎煮过程中需加盖、搅拌，注意观察防止糊锅或溢锅。

## 取药汁

中药汤剂煎好后及时取汁，并榨渣取汁（用纱布包好药渣绞取），有研究表明此步骤可使药液成分增加15%~25%。成人每剂约400毫升；儿童每剂约200毫升；一般分2~3次服用（特殊医嘱除外）。

## 特殊煎法

煎法	适用药材类型	操作要点
先煎	①牡蛎、龙骨等质地坚硬药材；②川乌、草乌、附子等有毒药材	①先煎30分钟，再与浸泡后的群药共煎；②先煎1小时以降低毒性
后下	①豆蔻、砂仁、沉香等气味芳香、含挥发油多类药材；②番泻叶、钩藤等不宜久煎的药材	①一煎：群药煎好前5~10分钟加入；②二煎：群药煎好前10~15分钟加入
包煎	旋覆花、辛夷等对咽喉有刺激性的药材；细小颗粒易糊锅或致药汁浑浊的药材如车前子、葶苈子、五灵脂等	用纱布袋包紧药材，与群药共同煎煮
烊化	胶类或黏性大、易溶的药材如阿胶、饴糖等	用水将药材加热溶化再兑入已煎好的药液中或直接用煎好的药液溶化
冲服	三七粉、芒硝等贵重、难溶于水或不耐高温的药物	用煎好的温热药液直接冲调
另煎	人参、西洋参等贵重药材（避免有效成分被其他药材吸附）	单独煎煮，取汁后兑入已煎好的药液中
煎汤代水	玉米须、灶心土等质地疏松或泥土类不易过滤的药材	先煎去渣取汁，再用此药汁煎煮群药

煎煮中药汤剂看似简单，实则蕴含诸多细节。掌握正确的煎煮方法，才能充分发挥中药的治疗价值。希望本文能帮助大家科学煎药，药尽其效！

**(作者：李丽君 漳州市芗城区石亭街道社区卫生服务中心 主管中药师)**

## 选择容器

煎煮中药应选用合适的器皿，推荐选择砂锅、瓦罐、搪瓷等。砂锅导热均匀，具有较好的保温性能，且化学性质稳定，不会与中药发生反应。避免使用铁锅、铜锅、铝锅，这些金属容器可能与中药发生化学反应，影响疗效，甚至危害人体健康。

## 水的选择

汉代张仲景《伤寒杂病论》中九十余方以水为溶媒，涉及清水、甘澜水、泉水等多种类型。现代通常选用洁净的饮用水或纯净水。

## 浸泡

煎煮前浸泡有利于药材有效成分溶出，缩短煎煮时间。

1. 加水量：一剂中药通常煎两次。一煎：加水量没过药材3~5厘米；二煎：加水量没过药材1~2厘米。质地坚硬、易吸水或需久煎的药材，可适当增加水量。

## 煎煮

注意：煎煮过程中需加盖、搅拌，注意观察防止糊锅或溢锅。

## 取药汁

中药汤剂煎好后及时取汁，并榨渣取汁（用纱布包好药渣绞取），有研究表明此步骤可使药液成分增加15%~25%。成人每剂约400毫升；儿童每剂约200毫升；一般分2~3次服用（特殊医嘱除外）。