

昨夜吃了豐富的火鍋大餐，都是傳統的好料。肉，蝦，墨魚，干貝，蠔，內臟等而沒有飯，麵相佐。週一依然早起上班，沒料到在下班時，右腳姆指間突然產生刺痛，站起來把腳底放平，以為會好一些，但情況反而更糟，只好拖著腳跟，一跛一跛地慢步的走到火車站，乘車回家。

晚上診所都打烊，只好忍痛躺臥在床。幸好家裏藏有幾本醫學百科，可查考所患的究竟是那種急症，是否有藥可治？根據病狀，逐步追查，所得到的資料是由尿酸過多所引起的痛風，也可能是急性關節炎的預兆，最好是找醫生診斷確定。家中即有關節寶，就隨手抓了幾粒吞了。

隔天一早，迅速掛號候診，醫生把腳姆指一扳，極痛無比，就確定是痛風。於是開了兩種藥，一種是消炎，說這種藥量重，恐怕會傷害到胃，就要吃另一種保護胃的藥。醫生還特別吩咐，因為尿酸高，須多喝水。此外，還要少吃紅肉，肝臟，螃蟹，蝦，乾貝，魚卵，魚肝等高嘌呤的食物。

手拿著藥單，回想醫生所說的藥可能會傷及胃，若是痛風治癒，卻引來胃病，豈不形成治好一病卻又引發另一病的惡性循環禍果？想了一想，還是先在網上搜查多些資料，詳細瞭解病因，並看看是否有其他的治療方式。

現今的電訊網路，真是發達。只要打上痛風和 Gout, 一系列的中英文資料立即呈現眼前，經過數分鐘的整理，才發現痛風是由尿酸引起的關節炎。人體內嘌呤 (purine) 代謝異常或者是腎臟排泄尿酸的功能出現故障，而導致血中尿酸過高。當血液中尿酸過高時，尿酸鹽就會沈積於關節處，造成關節疼痛、腫脹、變形。因為疼痛來的速度非常快，故又稱之為痛風。若不儘快治療，就會引起一些併發症。尿酸鹽結晶體在皮下沈積，會變成痛風石。如果在腎臟沈積則會造成腎機能失常，更嚴重的會變成尿毒癥。如果在尿道沈積，則會引起尿道結石。在心臟沈積，則會引起缺血性心臟病。在腦血管沈積，則會導致腦中風。沒料到一點痛風，若不注意，可能會引發這麼多的病症。

高嘌呤的食物除了以上所說之外，還有鱒魚，金鯧魚，酵母、特別是釀酒的酵母，豆製品如豆腐、豆幹、菇類等。

即知道了病因，也查了醫生所開的是最強烈的止痛消炎藥，故此決定暫時不買而採用自然療法，多喝水，喝抗酸茶，用熱水泡腳，多吃蔬菜，腳痛也因此逐漸減輕。第三天已經完全恢復，可以開始跑步運動。

與朋友交談，他們各自有秘方。有的喝蘇打水加茶就好。有些喝耶子水，又有些用青木瓜煮水喝。

病從口入，年青時樣樣都吃都沒有問題。年紀稍大，身體的操作功能在不知不覺之中起了變化或退化，然而奇妙的造物主卻在我們的身上按置了警鐘，提醒我們身體的某些運作已經發生問題，只要我們細心的考查和及時的糾正，很快的身體又恢復正常的功能。生一次病，長了一智，也更一層的認識到神創造人的細緻和奇妙的安排。