

# 養生

## yang sheng

逢周三刊出

養生循環線：

養性門・辨證施食・中醫素食養生・中醫養生講座・大廚健康美食

# 養腎就是養命

# 腎虛是怎麼回事？

□陳振寶 張曄

編者按：失眠、黑眼圈、氣喘、便秘、經痛、水腫、腰痛、高血壓、手脚冰冷、視力減退、耳聾耳鳴、大量掉髮、性事不順、尿床——中醫提醒，如果你有以上的情況，有可能是腎虛引起的現象。

根據香港中文大學學者的資料顯示，估計全港約有80萬人患上慢性腎病，而每年均有1000多宗腎衰竭新症出現，當前大概有8000名病患者需要接受腎替代療法，例如俗稱「洗腎」的血液透析。換句話說，平均每100人，就有1人患上不同程度的腎病，而每100名病患者中，就有1名嚴重患者，腎功能可能只有一成半。雖然中、西醫對「腎」的定義不同；但對腎功能的虛衰發病，中、西醫各具調治方法。

從中醫理論的角度看，腎是生命的能量根源，為人體提供原動力。腎虛是人體由盛轉衰的重大因素，都市人生活節奏急速，工作繁忙，飲食欠節制，很容易忽略各種腎虛的訊號，結果未老先衰，出現各種毛病而百病纏身。所以，中醫說：「養腎就是養命」。

古籍《黃帝內經》指出：「夫精者，生之本也。」就是說腎精是生命的基礎，決定着生命的活力，也即人精力的盛衰，取決於腎。

中醫認為，人的大腦，由腎而生，因為腦為髓海，髓生於腎，所以腎虧的人腦力常苦不足，稍微用腦多，即感頭昏腦空。人的耳、齒、骨、髮、前後二陰都和腎密切相關，這叫作腎藏象系統。總之，人的泌尿、生殖、內分泌、大腦、骨骼、造血、免疫力……都和腎有密切關係，腎還和肝、心、脾、肺緊密關聯。可見，腎是生命之本。

## 畏寒怕冷 多是腎陽虛

人的身體中蘊含着陰陽。中醫講的陰陽可以說是兩種維持某種平衡的物質。「陰平陽秘，精神乃治。」人體五臟皆有陰陽，而腎之陰陽是五臟陰陽之本。腎陰對各臟腑組織起到滋養、濡潤的作用，並且可以促進血液和津液的生成。腎陽為人體活動提供了原動力。二者相互依存、相互制約，維持人體生理的動態平衡。

腎陽虛多是由於久病傷陽、年老體衰、房勞傷腎、命門火衰、腎陽虛損等原因導致的腎的生殖、氣化等功能下降。陽氣不足，身體最典型的表現就是畏寒怕冷。

### 腎陽虛症狀

畏寒怕冷、面色黑黃或蒼白、精神萎靡、頭暈目眩、腰膝酸軟、小便清長、夜尿增多、排尿無力、尿後餘瀝不盡、腹脹腹瀉、性慾減退。男子陽痿、早泄、遺精、滑精；女子宮寒不孕，有帶下清稀量多等症狀。

### 補腎陽的食物

核桃、韭菜、栗子能補腎陽。其中韭菜可溫補肝腎，能助陽固精。

### 溫補腎陽改善腎陽虛

用溫補腎陽的方法可有效改變腎陽虛的體質。溫補就是通過溫熱性質的藥物補充人體的陽氣。在中藥裡，最有名的溫補腎陽的藥物應該是附子、肉桂了，在六味地黃丸的基礎上添加這兩味藥物，就是金匱腎氣丸，有很好的溫補腎陽效果，可助氣化以利水。

因此，如果一個人的腎氣虧損，就會表現為體弱易衰；腎氣一衰，人就開始衰老；腎氣一竭，人就接近死亡。

腎會隨着年齡的增長而逐漸變得衰弱，若想提高生活品質，就必須把腎鍛煉強壯。若腎出現衰弱症狀，可以通過多種管道養護腎臟，如經常活動腰部，可使腰部氣血得以迴圈暢通，使腎氣不斷得到充養；刺激腎經上或其他經脈有助養腎的穴位，可消除症狀，強健腎臟；也要注意飲食的調養，多食用對腎有益的食物；還要注意日常生活的習慣以及運動等，這些都有助於養腎。

以下，讓我們認識腎臟在人體的功效；以及腎虛的四種常見徵狀和改善方法。

▼韭菜又叫「起陽草」，具補腎陽功效



▲生地黃

## 二便異常 十有八九腎氣不固

### 腎氣不固導致二便異常

中醫認為，腎具有儲存封藏精氣的作用；氣有固攝作用。如果勞倦、縱慾過度、久病失養耗傷精氣，腎氣的固攝作用就會出現問題，從而出現腎氣不固的症狀。腎氣不足往往會導致二便異常。

### 腎氣不固症狀

二便（大便、小便）、精液、白帶、孕胎異常，小兒出現遺尿現象，成人晝尿頻多、尿後餘瀝不盡、夜尿清長、小便失禁、大便滑脫、久瀉不止、大便失禁等症狀。

### 腎主藏精

腎主藏精，主生長發育，腎中所藏的精為腎精，腎精是促進生長發育和維持生命過程的物質基礎。腎精不足最突出的特徵是生長發育的過程障礙。

### 腎精不足症狀

小兒表現為發育遲緩、凶門遲閉、身材矮小、智力低下、動作遲緩、骨骼痿軟、牙齒鬆動脫落等症狀；成人表現為提前衰老。

## 中醫：「腎」涵蓋人體多個系統

中醫講的「腎」和西醫講的「腎」是不完全相同的概念。中醫講的「腎」主要從其功能角度來說，它包括了人體的生殖、泌尿、神經、骨骼等各組織、器官，能調節人體功能，為生命活動提供「元氣」、「原動力」（見右圖）。中醫裡所說的「腎」不但包括俗稱為腰子的腎器官，還包括被人們稱為「先天之本」的生命系統，在五行中它屬水，與膀胱、骨、髓、腦、髮、耳、二陰等一同構成了腎系統。

按：西醫口中的「腎」，指的是人體泌尿系統中的一個臟器，位於人體第1至3腰椎左右兩側，形似蠶豆。也就是說，西醫上的「腎」指的是具體的腎臟器官，而不涵蓋其他系統的其他器官。西醫上的腎臟疾病包括腎小球腎炎、腎盂腎炎等。而腎臟的功能包括主管人體的尿液分泌排泄、調節人體水鹽代謝等。



### 酉時最養腎

酉時相當於現在24小時制的17：00—19：00，也就是下午的5：00—7：00，這個時間段是腎經當令的時間，腎經氣血最旺，此時可在工作之後稍事休息，不宜過分疲勞。此外，服補腎藥物，或者針灸按摩補腎穴位等，都以酉時效果最佳。

## 有上火徵狀 多是腎陰虛

如果說陽是人體的火氣，那麼陰就是人體的水分。陰陽是相對平衡、相互制約的。陰虛就是體內的水少了，水少了就表現為相對的火旺，就容易出現上火等症狀。腎之陰陽平衡就好似天秤的兩端，腎陰虧虛，則腎陽就相對亢盛，就會出現熱象，但這個熱是陰虛的病理產物並不是疾病的病因，所以叫作「虛熱」。

### 腎陰虛症狀

口乾舌燥、五心（兩個手心、兩個腳心、一個心口）煩熱、兩頰發紅、口唇紅赤、盜汗、大便乾結、小便短赤等。男子陽強易舉、遺精、早泄，女子經少、閉經等症狀。

### 補腎陰的食物

靈芝、海參、雪耳、水魚（甲魚）、杞子等都是具有滋陰功效的食物。其中海參可補腎益精、滋陰；杞子性平味甘，除了補腎陰，還能養肝、明目，可久服。

### 滋補腎陰改善腎陰虛

中醫將補腎陰的方法稱為滋補腎陰。滋補腎陰可改變腎陰虛的體質狀態，滋補腎陰就要增加人體的水分，因為腎陰虛會出現熱象，所以補腎陰的藥物應是寒性的。在中藥裡，補腎陰的藥物有很多，如生地黃、玄參、早蓮草等；補腎陰的中成藥最好在醫生的指導下正確服用。六味地黃丸被認為是滋陰之祖方，對於不太嚴重，比較單純，也比較典型的腎陰虛症，可以服用六味地黃丸。

## 腎臟在人體的八大功效

人一生的健康都離不開腎。腎被稱為先天之本、生命之源，對生命有重要意義。下面，我們就了解一下腎臟對人體的功效。

### 1、腎好，生長發育就好

人從生命形成到降生、成長、衰老，直到死亡，這些過程都與腎中精氣的盛衰有密切關係。腎精是人體生長發育的根本，如果腎精虧少，人體的生長發育就會受到很大影響。有時候會在生活中見到一些兒童比同齡人發育遲緩，那多半是由於腎精虧少引起的。而有些人未老先衰，出現少白頭、脫髮、駝背等情況，也多半是因為腎精虧少。

### 2、腎好，生殖能力就好

人的生殖器官的發育和生殖能力的強弱，都依賴腎。腎裡面的腎精是胚胎發育的原始物質，能促進生殖功能的成熟。人出生後，隨着腎精的不斷生成，生殖器官發育成熟，男子產生精液，女子則按時來月經，於是就具備了生殖能力。如果腎功能異常，就會造成生殖能力下降。

### 3、腎好，水液正常代謝

腎是主管和調節人體水液代謝功能的重要臟器，故腎又有「水臟」之稱。腎能將喝到肚子裡的水及時氣化排出體外，如果腎功能失常，不能及時將水氣化，就會產生尿多、頻尿、尿失禁的問題。因此，腎好，能使人體的水液代謝正常。

### 4、腎好，頭髮烏黑濃密

頭髮的生長與脫落、榮潤與枯槁，與腎中精氣的充足與否關係很大。如果腎精充足，頭髮就烏黑茂盛；反之，頭髮就會稀疏乾枯，容易變白脫落。

### 5、腎好，呼吸系統就好

「腎主納氣」，是說腎具有攝納肺吸入的清氣從而起到調節呼吸的作用。人體的呼吸雖然由肺來主管，但吸入的清氣必須下達到腎，由腎攝納，經過肺和腎的相互協調才能通暢調勻。如果腎的納氣功能失常，吸入之氣不能歸納於腎，就會出現呼吸表淺、呼吸吸少、氣短、氣喘等病理表現，稱為「腎不納氣」。

### 6、腎好，精足血旺

血液的化生主要與脾胃和腎有密切的關係。脾胃是氣血生化之源，而血之化在於腎，故有「脾生血」、「腎化血」之說。腎主藏精，主骨生髓，精髓可以化生氣血。故精足血則旺，血旺精自足，精血相互滋生、共同生存。

### 7、腎好，記憶力強

腎生髓，而「腦為髓之海」，因此，如果腎精充足，大腦得到滋養，能使人頭腦發達，精力充沛，記憶力變強；而如果腎精不足，大腦就得不到充分滋養，從而會影響智力。對小兒來說，就會造成大腦發育不全，智力低下；而成年人則多表現為思維遲緩、精神萎靡、記憶力減退等。

### 8、腎好，骨骼強健

腎有掌控骨骼生長的功能，如果腎精充足，人的骨質就會得到很好的滋養，骨骼發育良好，骨質細密，骨頭堅固有力；如果腎精不足，骨骼就會失去滋養，骨質疏鬆。若腎功能失常，對小兒來說，易造成骨骼發育不良或生長遲緩等；成人則易腰膝酸軟、步履蹣跚等；老年人則骨質脆弱，容易骨折等。



## 新書推介

書名	《養腎就是養命 全面養生版》
作者	陳振寶、張曄 主編
出版社	青馬文化事業出版有限公司
ISBN	978-988-8276-25-7
定價	港幣\$108
出版日期	2015年4月10日
***賣點***	
• 腎臟專業醫師、資深營養師編著，正確理論及臨床知識兼並	
• 對症養腎方案，教你隨時治理常見大小疾病	
• 精選養腎護腎好食物數十種，日常就能滋陰補腎	
• 提供超過100款簡易美味食療，一家大小吃出強壯身體	
• 全方位保腎法，運動、按壓、拔罐、艾灸，輕鬆防腎虛	
• 一書全家適用，男女老幼度身擬訂養腎妙方	

### ▼鹿茸有填補腎精之功



\*\*\*\*\*作者簡介\*\*\*\*\*

**陳振寶 主編**  
主任醫師、教授、博士生導師  
全軍腎臟病專業組原組長  
中央保健委員會會診專家  
北京中醫藥大學研究生臨床實踐基地北京  
聯科中醫腎病醫院學科專家組成員

**張曄 副主編**  
解放軍309醫院營養科前主任  
中央電視台《健康之路》特邀專家  
北京電視台《養生路》特邀專家  
北京中醫藥大學研究生臨床實踐基地北京  
聯科中醫腎病醫院學科專家組成員