

肾虚的误解与忽视



编者的话：肾是人的“先天之本”，如果把人体比喻成一棵大树，肾就是树根，营养吸收、传递得充足，大树才能枝繁叶茂。肾虚了，可能会引起各种健康问题。然而，在现实生活中，人们常常会夸大肾虚，很多人把出汗多、腰酸背痛、频繁如厕、性欲下降等与肾虚划上等号，一出现这些症状，就自行盲目补肾，耽误了病情。与之相反，有些与肾虚有关的疾病，人们却没有意识到。本期，湖南中医药大学副校长何清湖、广东省中医院肾内科主任卢富华为我们总结了4个对肾虚的常见误解和4种最容易被忽视的肾虚，并展开了详细的解读和指导。



误解1：耳鸣都是肾虚

很多人认为，凡是耳鸣都是肾虚引起的，这并不准确。

肾开窍于耳，肾精不足则听力减退，出现耳鸣，可能表现为耳内有蝉鸣声、嗡嗡声、嘶嘶声等。因此，当出现耳鸣、烦心、听力下降等症状时，可考虑为肾阴虚。

但耳鸣并不都是肾虚引起的，造成耳鸣的原因有很多。风热侵袭型耳鸣，音调较低沉，耳内有胀满、堵塞的感觉，常伴鼻塞、流涕、咳嗽等肺经表症，治疗应从肺下手。肝火上扰型，则耳鸣声较大，与情绪变化关系密切，多伴有口苦、心烦、易怒等肝火上逆的症状，应清肝泻热。痰浊上壅型耳鸣，耳内胀闷、堵塞感明显，可伴有胸闷，舌体多较胖、边缘有齿痕，治法应以化痰降浊、和胃开窍为主。脾胃虚弱型耳鸣，患者多表现出精气神差、疲乏无力，治疗上要健脾益气。

可见，并不是所有耳鸣都属于“肾虚”，片面补肾是不正确的。

误解2：肾虚才会腰痛

肾主骨，肾气衰败可诱发骨质疏松，导致腰酸背痛，但腰酸背痛不一定是肾虚，还可能是腰肌劳损等其他疾病。肾虚引起的腰痛在老年人中相对其他年龄段的人来说，比例要大一些，但总的看来，肾虚导致腰痛，其所占比例实际上还不到1/4。

腰部胀痛，伴有腹部不适，脉搏较快，多为郁怒不解伤了肝，治疗应着重养肝调气；心情低落整天忧愁，腰腹部连着疼，消化功能减弱，多为思虑伤脾，可以适当健脾。

腰疼并且疼痛感可以向上放射到背脊，觉得后背有冰凉感，喜欢热疗，多为风寒伴有湿邪阻滞腰部经络所致，应温散寒湿。

腰间坠疼，肿胀发热，久坐、热天、雨天时加重，大多是湿热所致，治疗上应该化湿清热。

闪着腰后，出现肿胀疼痛，怕被按揉，一碰就疼，多为气滞血淤，应顺气活络。

腰痛并且心烦体热、口渴想要喝水，但大小便却不通畅，多为邪火侵犯后体内有热聚集，应泻火清热。

可见，不同腰痛表现和病因都不一样，如果不辨证，一遇到腰酸背痛就认为是肾虚，一补了事，肯定行不通。

误解3：阳痿等于肾虚

阳痿等性功能障碍与“肾虚”有关的思想似乎早已深入人心，铺天盖地的都是补肾壮阳的宣传，这有些过了。的确，肾为藏精之府，主生长及生殖，肾气衰微会使生殖能力衰退。但是，并非所有阳痿都是肾虚导致的，两者之间绝对不能划上等号。

北京中医药大学一项针对700多名阳痿患者的调查显示，只有不到1/3的人是由肾虚引起的。阳痿的原因有很多，除了肾虚之外，传统医学认为，心脾两虚、恐惧伤肾、肝气郁结、湿热下注、淤血阻络等都可以引起阳痿。

因此，阳痿不是单单补肾就能够解决的，一定要根据自己的病因进行治疗，千万不要一出现阳痿就盲目补肾。

误解4：多汗必然肾虚

一些人特别爱出汗，就觉得一定是肾虚，开始吃一些补肾的药，这样做并不一定正确，即便是肾虚引起的多汗，每个人的情况也并不相同。

肾主水液，肾不好就会影响津液代谢的平衡，容易

出汗多。一种是自汗，稍微动一下就出汗，多为气虚，可能为肾气虚，但还要考虑心气虚、肺气虚、脾气虚或肝气虚的可能，老人和产后身体虚弱的女性容易出现这种症状。另一种情况是盗汗，入睡前，在半夜或黎明时分，胸部、背部、大腿等处出汗量较多，但睡着出汗，醒来汗止，一般由肾脏阴虚引起，肾阴虚只可能是其中一个原因。

有的人平时手心、脚心、腋窝容易出汗，这多由“脾胃湿蒸，旁达四肢手足”所致，一般还会伴有脾胃失调、胃肠不适等表现，每当吃饭时，就会大汗淋漓、身体发热，这类患者要以泻胃火为主，注意清淡饮食，不要吃得太油腻。还有人因湿气太重，额头部位爱出汗，平时要多吃利水排湿的食物，如薏米、山药等。

此外，尿频也不一定是肾虚引起的，临幊上肝郁、膀胱湿热也是常见原因，平时要注意调节好情绪，可以吃一些荠菜、车前草等。

▲忽视1：女人也要护肾

很多人认为肾虚是男性的“专利”，但实际上，女性受生理、病理因素的影响，也容易发生肾虚，并且女性肾虚的比例也相当高，并不低于男性。

现代社会中，生活、工作节奏较快，很多女性长期精神紧张、超负荷工作，出现精力透支的状况，肾虚也就随之而来。肾是美丽、健康之源，如果女人出现肾虚，不仅美丽会大打折扣，出现头发早脱、皮肤不好等，健康也会出现问题，比如情绪抑郁、记忆力下降等。甚至，很多妇科疾病如月经不调、白带清稀、胎动易滑、痛经闭经、性欲降低、乳腺增生、子宫肌瘤以及更年期综合征等，都与肾疲劳和肾虚相关。因此，女人同样也需要养肾。

▲忽视2：气短可能肾虚

说起呼吸，大多数人就只会想到肺，其实，并不完全是这样。气短、喘还可能是肾气虚，不能接纳肺气所致，症状是运动量稍大就会感到缺氧、气喘。

呼吸虽然与肺肾紧密相连，但根源却是肾。肾气充足，才能接纳足够的空气，使人体自由呼吸。肾气不足，就会接纳无力，影响呼吸。因此，改善气短，别只想着肺，也不要忘了调理肾。

▲忽视3：五更泻要警惕肾虚

一些老年人到了凌晨四五点就腹泻，刚躺回被窝一会儿，就又想去厕所，一跑就是两三趟，并且换季时最易复发，这可能是五更泻。

中医认为，五更泻主要是肾阳不足、阴寒内盛所致，治疗上应温肾健脾、固涩止泻，可以服用由补骨脂、肉豆蔻、吴茱萸、五味子、生姜、大枣等中药配制而成的四神丸，若形寒肢冷等肾阳虚症状较明显，还可酌情增加附子、炮姜，以增强其温肾暖脾之力。

▲忽视4：小孩儿同样会肾虚

我们常常把小孩儿比作早晨的太阳，认为小孩儿的阳气都很旺，不可能虚。其实，并不完全是这样。父母体弱多病时怀孕、酒后怀孕、年过半百或年龄过小时怀孕，小孩儿都可能一出生就先天不足。

肾是先天之本，藏有先天之精，父母予以的精血不足，小孩儿就可能肾虚。肾经的主要生理作用是促进机体的生长、发育以及使人具备生殖能力。孩子肾虚的表现一般是：生长发育情况不太好，特别容易感冒，时常咳嗽，还爱尿床，牙齿迟迟长不出来，说话很晚等。对于这类儿童，治疗上以培补先天之本为主。

(李迪)

在秋风萧瑟的季节，眩晕、头痛等与风邪相关的疾病多了起来。清代名医陈修园在《医学实在易》中提出：“暴眩为风火与痰，渐眩为上虚气陷。”指出导致眩晕的四大原因分别为风、火、痰、上虚气陷。大家不妨从以下5个字入手，预防秋季眩晕发作。

颈部常“暖”挡风寒

中医认为，风邪有内外之分。外风便是指自然界的风，秋季不但风大而且气候偏凉，有颈椎病的患者在这个时候应注意防风寒和颈部的保暖，避免颈部受到凉风侵袭。风寒之邪会使颈部的局部血管收缩，血流速度降低，诱发眩晕。所以，秋凉时节外出应戴围巾或丝巾等，防止颈部受风受寒，从而达到预防眩晕症的效果。

自我“减”压防伤肝

《素问·至真要大论》中说：“诸风掉眩，皆属于肝”。这里的“风”多指内风导致的抽搐、眩晕，大都与肝有关。很多人常感觉工作压力大，容易导致肝气郁结，还有的人重压之下寄情于烟酒，肝就受到了伤害。因此，大家平时要及时舒缓工作上的压力，注意调节情绪，忙里偷闲的一点时间也可以闭目养神，两肩下沉，调匀呼吸，听听轻音乐，让气血畅达，情绪愉悦。

久坐勤“动”莫偷懒

痰也是导致眩晕的病因之一。中医所谓的痰不仅指咳出来的、呼吸道中异常增多的分泌物，还包括“无形之痰”，虽看不见痰，却表现出诸多病症。中医就有“百病皆由痰作祟”之说，比如痰浊上犯头部，可引起眩晕。这类患者多具有身体肥胖、睡觉流涎、舌苔滑腻等特征。很多上班族往往一坐就是好几个小时，面对电脑长期保持一个姿势，这样不但对颈椎不好，而且还容易造成脂肪堆积，出现痰湿体质，更加容易引起眩晕。所以，建议大家时刻提醒自己保持好正确的姿势，尽量不要久坐不动，常起来走走，活动活动筋骨。

搓耳“补”气肾常健

气陷也会导致眩晕，气陷是指气虚无力升举而反致下陷，常由气虚进一步发展而来，或者劳动用力过猛、过久损伤某一脏腑之气所致。而大家最容易忽视的与眩晕有关的气，便是肾气。在清初四大医家之一的徐洄溪所著的《医略六书·眩晕》中有这么一段话：“肾水亏少，虚火炎上，眩晕耳鸣，此嗜欲人多肾虚眩晕。”也就是说，眩晕不但与颈椎的病变有关系，与肾虚也有联系。中医认为肾气通于耳，因此，常搓耳对肾脏功能有很好的保健作用，同时也有助于预防眩晕。

“辨”明病因再治眩

从现代医学的角度来说，很多疾病都会影响到大脑的供血，脑部供血不足同样会导致眩晕症状的出现，所以大家若感到眩晕，一定要到医院辨明病因之后对症治疗。比如常见的诱发眩晕的疾病有高血压、低血压、糖尿病、高脂血症、动脉硬化、颈椎病等，患者应该根据个人的情况配合医生的治疗，控制病情的发展，服用可以改善大脑供血的药物，如有必要还可以配合食疗、针灸、推拿等治疗措施。

颈部要保暖 减压防伤肝

