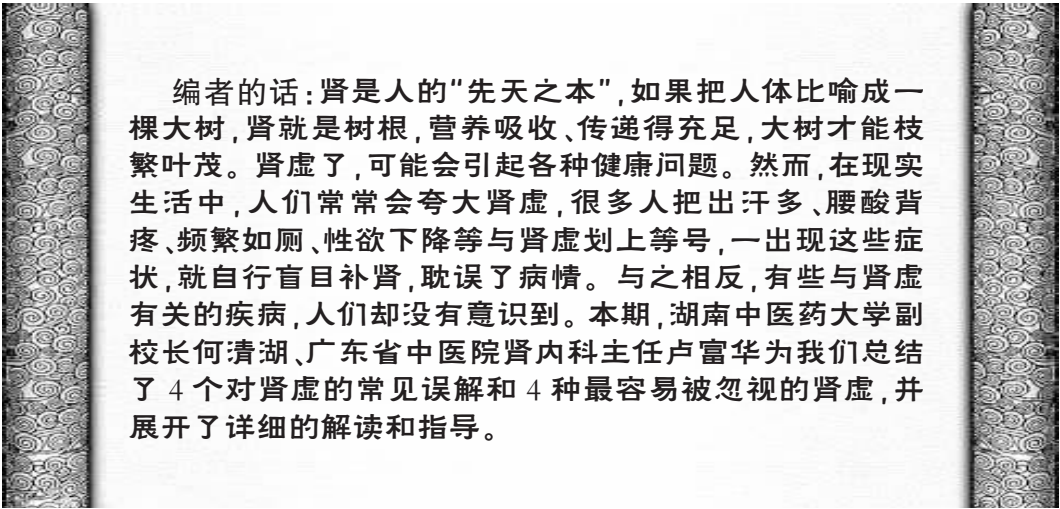


肾虚的误解与忽视



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,应清肝泻火。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阶段的人来说,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,入睡后,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,一般由脏腑阴虚引起,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,临床上肝郁、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,健康也会出现问題,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,就又想上厕所,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)

颈部要保暖 减压防伤肝

防眩晕 五字诀

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洵溪所著的《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。

(倪正)

