

# 养肾 ≠ 补肾 肾需不需要补 关键看症状

补肾，是一个敏感词语。由于肾与生育、性生活、阳痿早泄等息息相关，许多人一有掉头发、腰膝酸软、手脚冰冷的症状，就怀疑自己是不是肾虚。尤其是冬天一到，就各种补品轮番上阵。确实，症状是判断是否肾虚、是否需要补肾的关键。不过，肾并非虚了才要补。中医专家认为，肾需要好好“养”护，人才会健康，而日积月累的伤肾行为，就会导致真正的肾虚。

## 肾是人体的“大水池”，影响全身器官

“春天养肝，夏天养心，秋天养肺，冬天养肾。”专家在接受记者采访时表示，这是中医五行养生的一个学说。

不过，许多人误以为，肝到了春天才需要养，肾到了冬天才需要养，其实这是错误的。从中医养生的角度讲，人体的心、肝、脾、肺、肾在一年四季都需要得到养护，人体才能健康。按照这个说法，其实每个人在一年四季中都需要养肾。而在五行学说中，冬季主“封藏”，与肾主封藏的功能一致。因此，中医特别强调冬季养肾，补充了足够的精气，来年的春夏能更好地生发。因此，之所以说“冬天养肾”，是因为这个季节养肾的效果更好，正确养护对肾有更好的补益作用。

为什么养肾如此重要呢？专家表示，中医认为，肾为先天之本。一方面表明肾的功能与先天因素关系密切，另一方面，也强调了肾的“根本”地位。

“打个比方，肾就像是人体的一个蓄水池，其他器官是与之相连的小池塘。肾的精气充足，就能很好地补给其他器官；而肾功能不足，其他器官的功能也会受影响；反过来，其他器官的功能不足，也会影响肾的健康。”专家说，例如肾阳虚的人很容易脾胃阳虚，出现消化不良等一系列症状；同时，脾胃阳虚的人久而久之也会伤肾，导致脾肾阳虚。所以，中医的养生观念不是片面的，不是养好肾就能很健康，需要全面、平衡、长时间地养生。

## 早睡晚起，适合冬季的一种养肾良方

怎样养出一个健康的肾呢？专家说，一谈养生，许多市民都会联想到吃。其实，饮食药膳只是中医养生的一个方面，单靠饮食是不足的，还需要全面的养生。

例如，冬天的季节特点是日照时间变短，天黑得早、亮得慢。人也需要顺应自然，早睡晚起。不过，这里的早睡晚起并不等于睡懒觉。冬季最佳的睡眠模式是晚上 11 时前入睡，早上 7~8 时天亮后再起床，保证一天有 8~9 个小时的睡眠。另外，运动也是一个重要的养肾方式，中医认为“动则生阳”，运动能为身体补充肾阳；注意保暖、避免受寒，也是一个容易被忽略的、避免伤肾的方法。

至于饮食方面，专家表示，寒冷的冬季适合吃较为营养、温补一点的食物。常见的肉类有羊肉、牛肉、兔肉、狗肉、鹿肉等，淮山、韭菜、生姜等蔬菜，黑豆、黑芝麻等黑色食物，都能入肾。还可以适当用一些补肾的药材入膳，例如当归、淮山、枸杞、鹿茸、肉桂、巴戟、杜仲、鱼胶、虫草、蛤蚧、海马等，用来煲汤或泡酒都是不错的进补方式。另外，要让药效能够更好地被吸收，还要适当选用一些补气补脾的药物，如黄芪、党参、茯苓等，可以一定程度减少“虚不受补”。

“要强调的是，吃什么东西、吃多少，这些都是因人而异的。”专家说，例如阳虚体质的人适合吃羊肉、当归等大补的食物，但湿热、阴虚的人未必适合，吃多了还容易上火。因此，在进补之前最好到正规医院中医科辨明体质，在医生的指导下选择合适的养肾方式。



### 冬日养肾6法：

- 早睡晚起；
- 运动；
- 注意保暖、避免受寒；
- 避免多思；
- 性生活有度；
- 按体质进补。

## 男人 56 岁、女人 49 岁后都应补肾

肾一年四季都需要养，但不一定有补的必要。什么情况下需要补肾呢？

专家说，肾的功能随着人出生之后就在不断下降。一般来说，老年人都需要补肾。“尤其 56 岁之后的男性、49 岁之后的女性，都需要补肾。”专家表示，另外，如果出现一些肾虚的症状，也要考虑补肾。常见的症状有手脚冰凉、腰膝酸软、头晕耳鸣、记忆力下降、夜尿频多、不孕不育、阳痿早泄等。这些症状可能是肾虚的信号，出现症状后最好及时去看医生，确定是否为肾虚，若是，再采用合适的进补方式。

肾虚主要分为肾阳虚和肾阴虚两种。肾阳虚主要源于阳气不足，常见症状为怕冷、易累、夜尿清长、小便次数多、精神不集中、记忆力下降、口淡、腰膝酸软、阳痿早泄等；肾阴虚主要因为“水”不够，常见症状为腰膝酸软、口干舌燥、五心烦热、潮热盗汗、心烦失眠、多梦等。当然，也有阴阳两虚的患者，当相对占比较少。肾阳虚者适合前文所述的饮食进补方式，而阴虚者可以适当吃甲鱼、燕窝、木耳、阿胶、枸杞等。

值得注意的是，出现早期肾虚症状，可以通过饮食进补的方式来缓解，但一旦发展到肾虚地步，单纯靠普通的养肾食疗是解决不了问题的，还需要靠药物等其他方式来治疗。因此，最好在医生的指导下采用适合自己的补肾方式。

## 劳思、熬夜、性生活无度都会伤肾

专家表示，肾虚有越来越年轻化的趋势，这与都市人忙碌的生活方式有关。例如工作压力过大，劳思容易伤心脾、伤肾；生活不规律，经常熬夜也容易伤阴伤肾；性生活无度也是年轻人肾虚的一个常见原因。养肾的一个很重要的前提是避免对肾的伤害，因此，改变不良的生活工作习惯，对于养肾来说十分重要。



## 靠谱推荐： 艾灸+泡脚最适宜冬季养肾

肾虚的一个常见表现是手脚冰凉，这是因为肾气不足，难以将气运到身体的最末端。专家认为，通过中医艾灸加泡脚的方式，能够很有效地缓解这一症状。每天可以艾灸脚底的涌泉穴 15 分钟，帮助阳气往上走；再辅以每天睡觉之前泡脚 15 分钟左右。长此以往，就能很好地缓解手脚冰冷的问题。  
(林恒华)