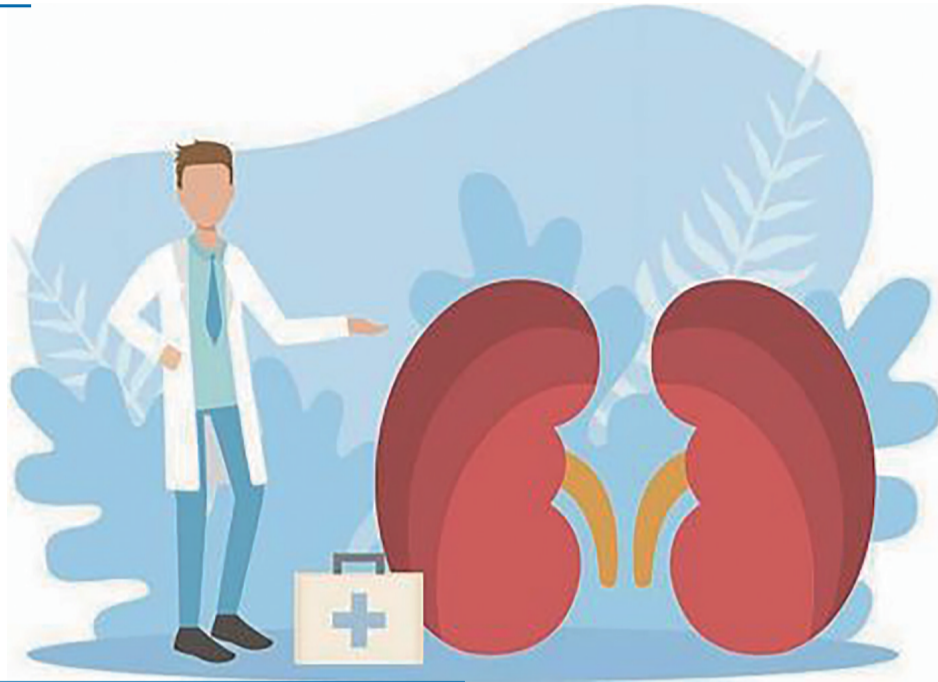


肾虚，一直是“养生界”的热门词汇之一，有关补肾的广告更是漫天飞舞。现代人的生活压力大，许多人年纪轻轻也会出现各种不适，如手脚冰凉、脱发掉发、腰酸背痛等，这是肾虚了吗？一说到肾虚，很多人第一反应就是吃点儿六味地黄丸滋补，但为什么有的人越吃反而越虚？关于肾虚的这些问题，银川市中医医院肾病科副主任医师宋丽为你解答。



### 形形色色的肾虚，你有吗？

在肾病科门诊，经常有患者询问宋丽医生：“我平时腰也不痛，怎么会得肾病呢？”其实这是因为很多人把中医的肾虚和西医的肾病混为一谈，中医讲的肾和西医讲的肾并不完全是一回事。

中医认为肾功能广泛，“肾藏精、主水、主纳气、主生殖、主骨生髓，开窍于耳，其华在发。”因此，肾虚的表现可能是多种多样。

肾藏精，所藏有先天之精和后天之精。先天之精禀受于父母，与人的生育繁殖有关。后天之精所藏为各脏腑之精，由脏腑化生水谷精微而成，主人体生长发育。就是说一个人所有的精气神都是因为肾而生发，如果肾虚就会出现生长发育迟缓、精神不济，容易疲劳、头晕眼花、记忆力下降、注意力不能集中、牙齿松动、腰酸膝酸软、泡沫尿等。

肾主水，如果出现夜尿多、无尿，或排尿不畅，小便清长、水肿，都可能是肾虚的表现。

肾主纳气，如果常感觉气力不够，上气不接下气，气短，咳喘久治不愈，西医可能认为是心或肺的问题，中医可能会认为是肾气虚不能纳气导致反复咳嗽、气短。

肾主生殖，男性或女性的不孕不育、性功能衰减等可能都与肾虚有关。

肾开窍于耳，常耳鸣耳聋可能是肾虚的表现。肾虚不虚也可以从头发上看出端倪。如果头发稀白，或头

## 总感觉腰酸背痛 是肾虚了吗？

发缺少光泽，经常掉发，可能与肾虚有关。另外，女性的月经不调、面色黯淡、长黄褐斑、有黑眼圈、怕冷等，都可能与肾虚有关。

### 肾为啥会变虚？

那么导致肾虚的原因又有哪些呢？

据宋丽介绍，除了遗传因素外，引起肾虚一般与两大原因有关。

**生理性肾虚：**伴随着年纪的增长，身体素质会开始慢慢下降，年龄越大，肾虚程度也会跟着变化，这种情况的肾虚是自然现象。比如男性的一生中，16岁至40岁是肾气盛至筋骨强，身体各方面的机能都处于最佳状态，但到了40岁以后开始步入衰退状态。

**后天肾虚：**一般分为3种，一是后天不注意保养，导致出现肾虚；二是不良的生活方式，如长期熬夜、过度疲劳、压力大、心情焦虑等，都可能导致出现肾虚；三是由于药物、环境等对肾功能造成损伤，引起肾虚。

### 肾虚调养有讲究 对症是关键

中医讲究辨证治疗，无论是什么疾病，都需要先辨证其类型再对症下药，调理肾虚也是如此。很多人一旦有肾虚症状就盲目吃各种补肾的药物，其实是很危险的。

宋丽指出，肾虚主要有肾阳虚、肾阴虚两种。如果夜尿次数多，还伴有怕凉、手脚发凉、腰膝乏力等症状，可能是因为肾阳虚引起的；肾阴虚者常喜凉怕热、消瘦失眠、五心烦热、盗汗、头晕耳鸣。科学补肾方式应当是对症下药，比如肾阳虚的人适合用补肾壮阳的药，肾阴虚的人需要滋养肾阴。如果用药相反，很可能“火上浇油”或“雪上加霜”，带来负面影响。

### Tips 八段锦能固腰强肾

此外，适量的运动也能帮助肾处于较好的状态。八段锦中的腰部运动有固肾强腰的作用。肾开窍于耳，常常搓搓耳朵，搓搓腰对强肾也有一定的作用。

### 治肾虚 六味地黄丸不能随便吃

半年前开始，55岁的冯先生总觉得腰膝酸软、畏寒怕冷、神萎头晕，听朋友说这是肾虚的表现，于是在药店购买了一瓶“补肾神药”六味地黄丸自行服用。服用了近2个月，冯先生腰膝酸软等不适未见好转，反而出现了大便溏薄、夜尿增多的现象。察觉到这一现象的冯先生赶紧上医院请专业中医师诊断，最后诊断为：肾阳虚证，不适合吃六味地黄丸，最后医生给他开了桂附地黄丸。

对于医生的诊断，冯先生很疑惑，肾阳虚也是肾虚，为什么不能吃补肾虚的药物六味地黄丸呢？

对此，宋丽解释说，六味地黄丸是坊间常用的补肾药物，但其实这种药并非人人适合。六味地黄丸药性平和，对肾阴不足有一定的作用，适合用来治疗肾阴虚，肾阳虚则不适合。

常见的补肾中成药有以下几种：肾阴虚者适合六味地黄丸、左归丸；肾阳虚者更适合金匱肾气丸、右归丸。而对于偏向不重、阴阳夹杂、肾精不足的人，可以用龟龄集、麒麟丸等。

### 食物补肾也要注意分型

中医讲究药食同源，吃什么东西能补肾，也是很多人最关心的问题。同样的，滋补类饮食补肾也需先辨体质、辨类型，比如肾阳虚的人适当吃鹿肉、羊肉；肾阴虚的人可以多吃黏滑的食物，如雪蛤、花胶、海参、牡蛎、鸡子黄等；植物类的食物偏中性的，普遍人群均合适，如枸杞、芡实、蜂皇浆。对于肾虚的男性，冬季进补还可多吃鱼、虾和韭菜等。板栗补肾强筋，对肾气虚亏、腰膝无力有良好的食疗作用。补肾的中药类更要讲究辨证，建议一周吃2至3次就够了。另外，为了提升补肾药物的吸收，尤其是对于虚不受补的人群，建议可以同时补气健胃，适当吃淮山、党参、北芪、茯苓、麦冬等作为辅助食疗。

（据《银川晚报》刘威）

## 隔夜菜怎么吃？避免亚硝酸盐摄入过量

春节期间剩余菜品较多，存放时间较长，一些隔夜菜怎样保存，怎样更健康地食用？北京协和医院临床营养科主任于康说，应采取措施尽量减少亚硝酸盐摄入。

于康表示，首先要在根源上保证食物食材的新鲜卫生，尽可能少吃腌

制、烧烤加工肉类食物，注意不要长时间存放绿叶蔬菜。对于已经制备好的饭菜，尽量保证在3个小时内吃完。

专家特别提醒，冰箱冷藏并不能完全抑制细菌繁殖，长时间保存还会造成维生素C等营养素含量减少。因此，如果第二天要带餐，可以用干

净餐具把菜品先制熟、分离出来，然后冷藏保存，避免食物污染，降低亚硝酸盐含量。

“不管采取哪种措施，隔夜菜应在24小时之内吃完，在进食之前也要充分加热。”于康建议。

（据新华社 董瑞丰 施科宇）



科学  
饮食