

补肾远离四个误区

很多人一旦出现腰膝酸软、须发早白、尿频尿急、性欲下降、头晕耳鸣等症状，就会认为自己是“肾虚”了，于是开始用各种方法补肾。要提醒大家的是，在越来越多的人重视“补肾”的同时，很多观点也被广泛误传。对此，南京市中西医结合医院肾内科主任徐梅昌对最常见的四个补肾误区逐一进行解读，希望大家能走出养肾补肾的误区。



相关链接

常按摩四大“护肾穴”

1、涌泉穴：

涌泉穴位于脚底中线前1/3交点处，当脚屈趾时，脚底前凹陷处即是。经常按摩涌泉穴，可激发肾经的经气，疏通肾经的经络，调和肾脏的气血，调整和改善肾脏的功能和机能活动，使人肾精充足、耳聪目明、精力充沛、行走有力。方法：用拇指或食指指端来回按揉，每次3~5分钟。

2、太溪穴

太溪穴是肾经的原穴，意指肾经水液在此形成较大的溪水，有滋阴益肾、壮阳强腰的功效。太溪穴位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处，可以每天按摩2次，每次10分钟。天气干燥的时候，按揉的时间可以长一些，因为燥易伤阴，多揉一些时间，既可补阴，又可防燥伤阴。

3、足三里穴

足三里穴位于外膝眼向下4横指，腓骨与胫骨之间，胫骨旁1横指。用拇指指面着力于穴位之上，垂直用力，向下按压，按而揉之，其余四指握拳或张开，起支撑作用，以协同用力，让刺激充分达到肌肉组织的深层，以产生酸、麻、胀、痛和走窜等感觉，持续数秒后，渐渐放松，反复操作数次。

4、肾俞穴

肾俞穴也是补肾要穴，位于第二腰椎棘突下旁开1.5寸（二横指）。方法：可以将两手掌摩擦搓热后，直接贴于肾俞穴3~5分钟；也可以用双手掌紧贴肾俞穴，上下摩擦至发热，每次10~15分钟；也可以双手握空拳，轻轻击打肾俞穴，每次击打30~50次；或者直接用手指慢慢按揉肾俞穴，直至出现酸胀感，且腰部微微发热为止。

误区一

治肾虚就是要壮阳

初春时节，万物复苏，阳气生发，一些关注养生的男性朋友都知道这个时候比较适合补肾壮阳了，那么，肾虚就是要壮阳么？

从中医学角度来说，肾虚分为两个方面：肾阴虚和肾阳虚，而大多数朋友把补肾理解为补肾阳，这是片面的。肾阳被称为“命门之火”，有温煦脏腑的作用，是人体阳气的根本。如果出现肢寒怕冷、面色苍白、阳痿、早泄等症状，属于肾阳虚，这时需要壮阳。但是，如果除了腰膝酸软外，还伴有五心烦热、口干舌燥、舌质红等症状也可能是肾虚，此时便是肾阴虚了。肾阳、肾阴相互依存，补肾的时候要仔细辨证才能对症下药，否则会适得其反。

误区二

阳痿是肾虚引起的

一些中老年人认为阳痿、早泄等问题就是肾虚引起的，要多吃些壮阳食物，其实，这也是一个误区。滋阴、壮阳等属于中医学术语，与西医治疗早泄、阳痿等男性功能障碍虽然有联系，但是不能划等号。

以虾为例，明代中药学著作《本草纲目》中的确曾记载，虾也有“补肾兴阳”之功效，医书上明确记载的难道会有错？其实，这只是一种误读，这种食疗方法更多是一种辅助治疗价值，正常的食用量是很难达到壮阳目的的。

中医认为，大多数性功能障碍者是由于房室太过，以致精气大伤，命门火衰造成，即肾气大虚。但临床上也有一些是由于心脾气损或恐惧伤肾引起的，还有的是有湿热下注引起的，并非都是肾虚的代名词。

误区三

补肾是男人的事

不少女性朋友认为补肾是男人的事，其实不然。比如一些女性在天气逐渐回暖的春季，还是穿得像过冬似的，总觉得很冷，稍一受凉就会拉肚子，这其实就是肾阳虚的一种表现。因为肾阳是全身阳气的根本，如果肾阳不足，不能温煦身体，就会出现各种畏寒怕冷症状。

还有的女性朋友容易尿频，而且“量少次多”，这是因为肾气虚亏，膀胱气化无力，肾关不固引起的；如果头发柔韧有光泽，说明肾气充足，人体健康，如果头发没有光泽，容易折断且脱发严重，说明肾气衰弱，因为中医认为“肾主水，其华在发”。所以，肾虚可不全是爷们儿的事儿！

误区四

耳鸣是肾虚引起的

中医认为“肾开窍于耳”，明代著名医学著作《景岳全书》也指出“肾气充足，则耳目聪明，若多劳伤血气，精脱肾急，必致聋聩。”这也使得许多人认为耳鸣是肾虚所致，尤其是老年人。但事实上，耳朵与其他脏腑经络有着广泛的联系，风热侵袭、肝火上扰、痰火郁结、气滞血瘀、气血亏虚等病因都可以引起耳鸣。

耳鸣是肾虚引起的一种常见症状，除此外，往往还会表现出记忆力下降、注意力不集中、尿频尿急等症状，肾虚型耳鸣又可分为肾阳虚型、肾阴虚型、肾虚水泛型、肾精不足型等四大类型。所以，耳鸣不要盲目补肾，一定要到医院明确病因之后对症下药。（杨璞 整理）

石头亦良药(13)

安神定惊话朱砂

朱砂又称丹砂、辰砂，是硫化汞的天然矿石。采挖后，选取纯净者，用磁铁吸净含铁的杂质，再用水淘去杂石和泥沙，研成细粉，或用水飞法制成极细的粉末即可入药，可分为“朱宝砂”、“镜面砂”、“豆瓣砂”等几个品种。

中医认为，朱砂性微寒，味甘，有毒，有清心镇惊、安神解毒的功效，可用于治疗心悸易惊、失眠多梦、癫癇发狂、小儿惊风、视物昏花、口疮、喉痹、疮疡肿毒等症。著名的安宫牛黄丸和冰硼散，

都含有朱砂。

内服方 治惊悸怔忡、寝寐不安：取朱砂、黄连各15克，当归、甘草各6克，生地黄9克，共为细末，酒泡蒸饼，丸如麻子大，朱砂为衣，每服30丸，卧时用白开水送下。明目：丹砂15克，神曲60克，磁石30克，共为细末，炼蜜为丸如梧子大，每服3丸，每日3次。

外用方 治马蜂叮螫：朱砂研末，水调后涂患处。治小儿鹅口疮：朱砂、枯矾、牙硝各15克，共为细末，涂患处。治粉刺：朱砂30克，

麝香、牛黄各15克，雄黄0.9克，研极细末，以面脂和为膏，敷面上。

需要注意的是，朱砂主要成分为硫化汞，当体内蓄积量达到100毫克时，即可引起中毒，故朱砂不可久服或过量服用；服用含朱砂的汤剂或中成药时，一般不宜超过7天；朱砂一般是用其他汤药送服，不宜与它药同煎。现代药理研究表明，朱砂能降低大脑中枢神经的兴奋性，有镇静安眠、抗惊厥作用；外用对皮肤细菌和寄生虫有抑制和杀灭作用。

天津副主任药师 韩德承

千家药方

辛夷花煮鸡蛋 治鼻炎

取辛夷花适量，洗净后放入砂锅中，加水煎煮，大火煮沸后改小火，与此同时，将2~3个鸡蛋放另一锅中煮熟、去壳后，放入辛夷花汤汁中继续煮15~20分钟，吃蛋喝汤，一天内吃完。该方法有宣通鼻窍、止头痛的作用，对各种鼻炎均有一定的疗效。

甘蓝蜜汁 治消化性溃疡

取甘蓝300克，蜂蜜适量。将甘蓝洗净，撕或切成小块，稍微晾干后放入榨汁机中，加入少量凉开水榨汁，调入适量蜂蜜即可服用，最好空腹服用。此外，也可用其他的方法食用，但甘蓝质硬，粗纤维含量多，不太好消化，因此要适当延长烹饪时间。

江太发 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

“三消同治” 治糖尿病

糖尿病是现代人们的多发常见病，现代医学认为，糖尿病的发病主要是胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗引起，主要症状是“三多一少”，“三多”即多饮多尿多食，“一少”即消瘦。

糖尿病属于中医“消渴”范畴，根据其病位又可分为“三消”，病位在肺属“上消”，病位在胃属“中消”，病位在肾属“下消”。上消主要是肺热津伤，治疗方药多采用消渴方或白虎加入参汤；中消主要是胃热炽盛，治疗方药多采用玉女煎；下消主要是肾阴亏虚或阴阳两虚，治疗方药多采用六味地黄丸或金匱肾气丸。

笔者在长期的临床实践中，对糖尿病的治疗多采取“三消同治”的方法，在用药上根据三消不同的症状辨证用药：上消多采用沙参、麦冬以润肺，加天花粉以生津；中消多采用人参、茯苓、苍术、大黄、石膏以健脾和清胃热；下消多采用知柏地黄汤或金匱肾气丸以滋肾阴或温肾阳，一般治疗1~3个疗程（1个月为1个疗程）即可痊愈。

湖南省中医药研究院
研究员 朱德湘