



肾脏 保卫战

撰文 张焱

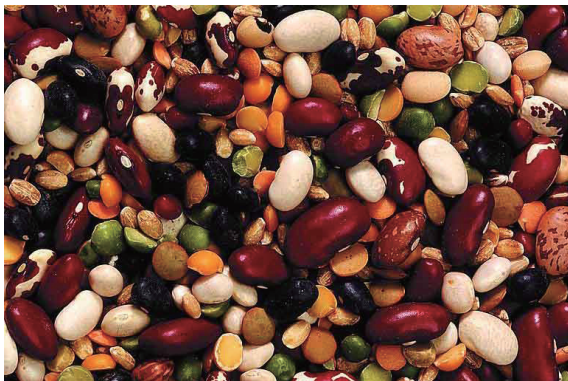
在现实生活中，肾虚者不乏其人。除了药物、针灸、按摩等治疗方法外，我们还可以通过饮食和运动来调节身体状态。对于琳琅满目的食物，我们需要根据不同时节和体质状况，选择适宜的种类，交替食用，不可一次品种太多，吃得过于混杂反而有害健康。

运动是最经济有效的养生方法，适当的运动可健肾强身。一些肢体功能运动，包括关节、筋骨等组织运动，均由肝肾所支配，所以注重锻炼身体，可以取得养筋健骨、舒筋活络、畅通血脉、增强自身抵抗力、健肾之功效。腰为肾之府，经常活动腰部可使腰部气血得以循环畅通，有利于保养肾气。

值得注意的是，目前市面上治疗肾虚的药物及保健品种类繁多，肾虚患者自己不要盲目地使用，若是使用不当，不但不能治疗疾病，还可能会加重自身疾病而更加损害健康。■

(责编 桑新华)





预防肾病 合理饮食

饮食不要过量

身体需要摄取多种营养才能保持健康，但是如果能量、糖分以及脂肪等摄入过多，就会引起肥胖、高血压、糖尿病和高血脂症等多种疾病，间接地给肾脏造成不良影响。

如果盐分和蛋白质摄入过多，肾脏中肾小球的血压上升，则会增加肾小球负担。

选择量少却富含蛋白质的食物

蛋白质是重要的饮食来源，应注意选择富含蛋白质的食物，以保证通过少量的食物能摄取充足的蛋白质，如鱼类、豆类和肉类。

适量摄取嘌呤

嘌呤是鲜味的来源，过量摄取富含嘌呤的食物，则会出现排泄异常，血液中尿酸增加。尿酸在肾脏的组织中沉淀，形成结石，从而引起肾结石和尿道结石。

避免体内缺钾

应摄取丰富的水果和蔬菜，很多食物中都含有钾，水果、黄绿色蔬菜和豆类中的钾含量很高。钾能消除盐分的不良影响，预防高血压引起肾病。

适量饮酒

酒不仅能量高，而且经常用脂肪较多的油炸类食物做下酒菜，容易摄入过多的能量。此外，酒还会阻碍尿酸的排出，导致尿酸值升高，而且尿酸对肾脏是有害的。由于啤酒含嘌呤较多，因此在尿酸值升高或者肾脏出现问题的情况下尽量不要饮用。

补肾谷物

糯米、黑米、黑豆、芝麻、粟米、大麦等。

补肾水产品

虾、淡菜、海参、泥鳅、干贝、鲈鱼、紫菜、甲鱼、蛤蚧等。

补肾肉蛋

鹌鹑、鸽肉、麻雀肉、驴肉、狗肉、猪肾、猪肚等。

补肾蔬菜

刀豆、豇豆、韭菜、韭黄、西红柿、山药、黑木耳、香菇、元蘑、银耳、芋头等。

补肾水果

荔枝、桑葚、李子、葡萄、樱桃、猕猴桃等。

补肾干果

板栗、胡桃、黑枣、松子仁、白果、莲子、莲心、花生等。



比较适合健肾的运动有游泳、骑车、散步、慢跑、做健身操、打太极拳等。