

肾，奈何无病会虚



撰文 张焱

中医关于肾病的概念，见于《素问·藏气法时论》：“肾病者，腹大胫肿，喘咳身重，寢汗出憎风，虚则胸中痛，大腹小腹痛，清厥，意不乐。”从中我们可以了解到肾病的临床表现：实证可见腹部肿胀、足部及下肢浮肿、气喘、咳嗽、身体沉重无力、盗汗、怕风等症状；虚证可见胸腹胀痛、四肢逆冷（手凉过肘、足凉过膝）、心中沉闷不乐。可见，中医肾病分为虚实两大证候群，所涉及的中医病证及诊断病名，包括水肿、饮证、风水、咳嗽、喘

证、肾风、厥证、腰痛、郁证等多种病证，并不是仅限于肾脏本身的病变。

中医认为五脏的功能特点是“藏精气而不泻，故满而不能实”，五脏各有所藏，心藏脉，肝藏血，脾藏营，肺藏气，肾藏精。这些精气宜盈满而不宜亏虚，因此在中医临床上，五脏的疾病以虚证居多。中医所说的肾虚，是指肾病中的虚证而言。

关于肾虚形成的原因，可归结为两大方面，一为先天禀赋不足，二为后天因素引起。

先天因素

从引起肾虚的先天因素来看，首先是先天禀赋薄弱。《灵枢·寿夭刚柔篇》说：“人之生也，有刚有柔，有弱有强。”父母

体弱多病，精血亏虚时孕育胎儿；或酒后强行房事而怀孕；或因年龄过高、肾精不足时怀孕；或在男女双方年龄不够、身体发育不完全时结婚而早婚早孕；或由于生育过多、人流堕胎频繁，精血过度耗损；或妊娠期间失于调养，胎气不足等，都可以导致肾的精气亏虚，成为形成肾虚证（即先天不足）的重要原因。其次，如果肾的藏精功能失常，就会导致性功能异常，生殖功能下降，影响生殖能力，也会引起下一代形体虚衰，或先天畸形、痴呆、缺陷，男子出现精少不育、早泄，女子出现闭经、不孕、小产以及习惯性流产等。

总之，形成肾虚的先天因素不外乎父母先天不足、情志失



有慢性疲劳综合征的患者多肾虚。

调、房劳过度、久病伤肾、年老体衰、早婚早育等，这些因素都会不同程度地损伤肾精，导致精血不足，影响到父母的生殖功能及胎孕质量。

后天因素

从肾虚证形成的后天因素来看，有以下几个方面：身心过劳、起居无节、邪毒犯肾、滥用药物、现代污染的毒害、年老体弱或久病肾衰等。

关于生长发育障碍性疾病的临床治疗，宋代著名医家钱乙创立出六味地黄丸，这是治疗小儿肾虚、发育迟缓的代表方剂。此方疗效卓著，早已家喻户晓，享誉中外，成为中医补肾、治疗肾阴虚的首选方药。汉代名医张仲景创立的八味丸（又称金匱肾气丸）更是集阴阳双补于一身、临床应用广泛的补肾方剂。

肾虚的症状

轻度的肾虚症状有：腰酸、腰膝软弱无力、腰部怕凉且僵硬，容易疲倦、休息后体力不易恢复，精力不足、记忆力减退，脱发、早生白发（女子35岁之前，男子40岁之前），面色少光泽、有黑眼圈，走路稍多则足跟酸痛，性功能减退、性冷淡等。

典型的肾虚症状有：腰酸酸痛、手足及四肢发冷或发热、自出虚汗或盗汗、头晕耳鸣、失眠多梦、神疲健忘、面色晦暗、脱发、白发、牙齿松动枯槁、咽喉干燥、声音嘶哑。尿频、性功能低下，女子月经不调、不孕；男子阳痿、遗精、早泄、不育等，做事力不从心、心情烦躁或抑郁沉闷。身体的免疫能力降低，身体虚弱，比以前更容易感冒生病。

严重的肾虚症状表现为：骨骼变形、腰身弯曲、腰部活动困难，记忆力衰退、大脑退化、神疲呆滞、耳鸣耳聋、发秃齿落、面色暗黑、色斑增多、皮肤干枯，行动迟缓、排尿不畅、腹泻或便秘，女子闭经、男子精少，生殖功能丧失，形体衰弱、头晕目眩、衰老速度加快。

儿童肾虚的症状表现为：生长发育缓慢、走路晚、说话晚、出牙迟缓而不齐，容易哭闹、睡眠不安、盗汗，肢体柔弱、腿部弯曲、走路摇摆不稳、黑睛（瞳仁）欠清亮、换牙推迟，智力欠佳，便秘或腹泻，厌食挑食，毛发色黄稀疏、生长缓慢、营养不良等。舌淡苔白或舌红少苔，指纹色淡浅短，脉细数或细弱。





中医认为，肾气的盛衰直接关系到人的生长发育乃至衰老的全过程，也关系着人的生殖能力、健康水平和生存质量。在人的整个生命过程中，正是由于肾中精气的盛衰变化，而呈现出生、长、壮、老的不同生理状态。人从幼年开始，肾精逐渐充盛。到了青壮年，肾精进一步充盛，乃至达到极盛，此时身体壮实，筋骨强健。到了老年时期，肾精衰退，形体也逐渐衰老，全身筋骨运动不灵活，齿摇发脱，出现衰老之态。如果人们在日常工作和生活中，多加留意肾的保养，对于预防肾虚、增加体质、延缓

衰老，提升生存质量，都具有重要的现实意义。

千百年来，历代医家结合各自临床实践，不断创新并发展理论，从养肾护肾到补肾填精，形成完整的理论体系，积累了非常丰富的经验，既可以有效地指导防病养生，又能强有力地指导临床治疗。

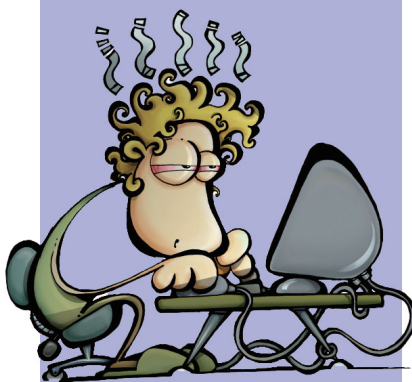
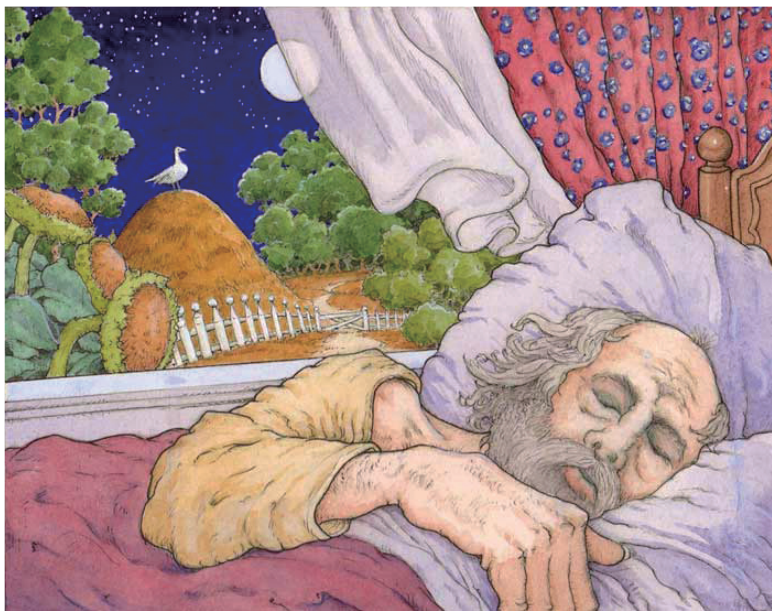
现在，人们只要来到药店，就能买到适宜自身的补肾药品，诸如七宝美髯丹、壮腰健肾丸、左归丸、右归丸、杞菊地黄丸、明目地黄丸、知柏地黄丸、归芍地黄丸、益肾壮阳膏、济生肾气丸和七味都气丸以及二至丸等，这

些能够补肾填精、补肾固气的千古名方，不仅是治疗肾虚疾病的药物，如今已经成为延缓衰老和防治老年性疾病的重要武器。

通过自我检测，有利于尽早发现肾虚的征兆和症状，使不健康或亚健康的状态得到及时而正确的调治，这样，才能够很好地实现维护健康，益寿延年。■

(责编 桑新华)

凡是梦见与水相关的事物或活动多与肾相关，若为不足之象则多与肾虚相关。



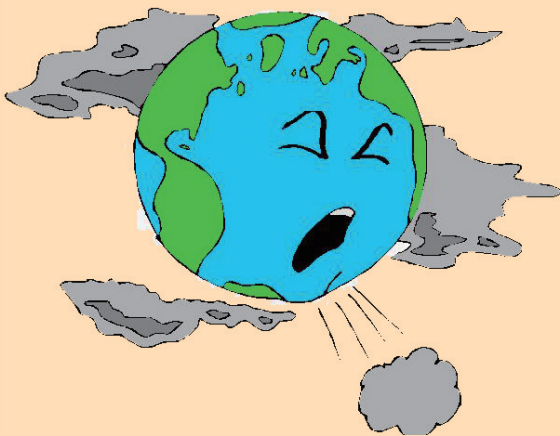
凡是有足跟痛、脱发、牙齿松动、眼圈发黑的迹象都要考虑肾虚的可能。



肾虚的分类

中医通常将肾虚分为肾阳虚、肾阴虚、肾气虚、肾阴阳两虚4种情况。

肾阳虚：也叫命门火衰。中医认为，肾为元阴元阳之根，元阴化生人体的形质，如五脏六腑、精、血、津液等；元阳发挥人体的各种生理功能，具有温煦、生长、化气、



防御、调节等功能。肾阳虚的临床表现有畏寒怕冷、手足甚至四肢发凉、腰部冷痛、小便清长（量多色白）、面色苍白、性功能减退和舌淡苔白以及脉沉迟无力等。

肾阴虚：也叫肾水不足。肾阴虚的临床表现有身体瘦弱、腰膝酸软、儿童生长发育迟缓、伴有午后或夜间心烦潮热、手足心热、盗汗、口干舌燥、咽喉不利、声音嘶哑、尿黄量少、大便干燥和舌红少苔以及脉细数等。

肾气虚：经常感到疲倦乏力、气短、活动则容易出虚汗、面色苍白、小便频数量多、性功能低下、舌淡苔白和脉细弱以及劳累后症状加重等。

肾阴阳两虚：通常由上述三者发展而来，肾阴虚与肾阳虚症状并见，或阴虚明显，或阳虚突出，或有五心烦热、盗汗或自汗、四肢发凉、遗精失眠、多梦、舌红无苔和脉细数或舌淡苔白以及脉沉迟等。

影响肾虚的后天因素

身心过劳

在竞争残酷的现代文明社会里，多数人承受着巨大的身心压力，经常超负荷地工作和学习，体力和脑力过度劳累，这些都会导致精力衰退，出现失眠、食欲减退、倦怠乏力、烦躁不安、记忆力减退等肾虚的症状。

起居无节

生活作息没有一定的规律，经常熬夜、黑白颠倒，加之吸烟、饮酒、搓麻、纵欲无度等不良习惯，这些均会损伤肾中精气而致使肾虚。

邪毒犯肾

外界的湿热疫毒、寒热六淫等病因，也能犯肾而引起肾病发生，日久不愈也会成为肾虚的重要原因。因此，患有急性肾炎、泌尿系统感染等疾病的人，应该及早进行治疗。

滥用药物

很多药物对肾都会造成不同程度的损伤，尤其是人们通常不能够正确使用激素类、抗生素类、中药类药物，它们均可直接损伤人体的肾脏。长期盲目滥用保健品类、壮阳药等，也会造成伤肾的严重后果。

现代污染的毒害

环境、空气、食品的污染，核磁辐射、噪音干扰等因素的不利影响，会使许多有害物质产生，或滋生毒素，损害健康，从而导致肾虚病证。

年老体弱或久病肾衰

人过中年以后，体内的肾精自然衰少，这是生长壮老的自然规律，但自衰的早晚程度、快慢速度，又取决于体质的强弱和平时养生调摄是否得当。久病必及肾，人体各脏腑之间，不仅在生理上存

在着相互资生、相互制

约的关系，而且病理

上常相互影响。当某

一脏腑发生病

变时，还可影

响其他脏腑

的功能而出现

病证。因此，衰

老和疾病都会引

起肾虚。

