



中医 说肾

撰文 张焱



中医认为，肾包涵多种功能，在人体极其重要。肾是一个以肾脏为中心，与膀胱、骨、髓、脑、头发和耳以及前后二阴（生殖及大小便的排泄系统）等密切相关的功能系统，是与人体生殖、生长发育、消化、内分泌代谢和智力以及体能等都有直接或间接关系的重要脏器。这个认识显然比西医对肾脏的认识要广泛得多。

《素问·灵兰秘典论》记载：“肾者，作强之官，伎（技）巧出焉。”即肾是主管身体动作强劲有力，也是关系到智能技巧的器官。这说明人的体能状况和智能水平都与肾密切相关。

《素问·六节藏象论》记载：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。其华在发，其充在骨……

通于冬气。”即肾的功能是主封藏，就像潜伏休眠的蛰虫（冬眠动物）一样，蕴含着勃勃生机。肾是人体精气所藏之处，与骨、发的关系密切，与自然界的冬季相应。

主藏精

《灵枢·经脉》曾云：“人始生，先成精。”《灵枢·本神》也写到：“两神两搏，合而成形，常先身生，是谓精。”中医认为，精是构成人体及促进人体生长发育的最基本物质。人体的产生，是来源于父母先天之精的相互结合，再由后天水谷之精的不断培育而发育形成。肾精化肾气，肾气分阴阳，肾阴和肾阳能资助、促进、协调全身脏腑的阴阳，所以称肾为“五脏阴阳之本”。人

的生命是从藏于肾中的精气开始，把精看成是形成人体生命的物质基础。肾主管贮藏精气，精足则生命功能活动旺盛，人体生殖、造血、生长发育和防卫病邪等功能就会得以正常发挥，人就会健康长寿。

主水

肾为水脏，在五行属水，能够平衡身体的水液代谢，与膀胱合作排泄尿液。肾的主水作用主要体现在肾阳的化气行水功能，通过肾阳的气化作用，使体内的水液代谢保持正常，并将储存在膀胱内的津液及时化为尿液排出。《黄帝内经》用“下焦如渎”来形容肾与膀胱调节和排泄水液的功能，就像沟渠一样畅通无阻。如果肾主水的功能失调，就



会引起水液代谢障碍性疾病发生,出现肢体浮肿、尿少、尿潴留,或小便清长量多、尿频等。

主纳气

中医认为肺主气、司呼吸,人的呼吸节律虽然由肺所主,但是肾却为气之根,负责纳气,协调呼吸运动。如果肾气虚衰,肾不纳气,就会出现呼多吸少,呼吸喘促,动则喘甚,常伴有自汗神疲、气短、声音低怯、舌淡苔白和脉弱或虚浮无根等。治疗这种气喘病,不但要治肺,更要补肾纳气。

主骨生髓,养脑益智

肾所藏的精气能够补充骨髓和脑髓。肾精充足,人就会骨骼强壮,生长发育正常,智力发达。肾精在人的生长壮老过程中达到充盛的标志是“真牙生而长极”,即长出智齿,身体的生长发育达到极限。齿为骨之余,中医通过观察牙齿的更换与坚固情况,就可以了解体内肾精及骨骼发育与骨质坚脆等情况。在中医看来,肾精决定着一个人的体质和智能。

其华在发

肾精在身体表面上的表现,体现在人的头发上。肾精能够促进头发的生长,肾精的充足与

否,会通过头发的密度、色泽等表现出来。肾精充足的人,其头发浓密、有光泽,发质好、不易干枯脱落。中国人的健康发质,应该是乌黑、浓密、亮泽、柔韧。

肾藏志,在志为恐,在液为唾

中医认为,五脏与人的精神情志密切相关,五脏各藏五神,即心藏神,肝藏魂,肺藏魄,脾藏意,肾藏志。人生能够有所志向,能够树立远大目标和理想,由肾所主。中医把喜、怒、悲、思、恐称为五志,这五种人类共有的情绪表现就是五脏功能的外在表达形式,心情舒畅则喜形于色,肝气郁结则生气发怒,肺气不宣则胸闷善悲,脾气壅滞则沉闷忧虑,肾气亏虚则容易恐惧。如果人的五志太过,就会内伤其相应的五脏,所以中医认为“喜伤心”、“怒伤肝”、“思伤脾”、“悲伤肺”、“恐伤肾”。中医通过观察了解人的情志变化,就可以测知内在五脏功能的情况。《素问·举痛论》说“恐则气下”、“恐则精却(衰退)”,经常处于恐惧状态的人,肾气就会损伤,会造成肾精衰退,严重损害人的健康。

中医有五液的说法,分别由五脏所主。汗为心之液,泪为肝之液,涎为脾之液,涕为肺之液,唾为肾之液。口腔内分泌的唾

液,由肾所主,说明肾还会影响到口腔腺体的分泌情况。

除此之外,肾主前阴,包括人的生殖功能、性功能、排尿功能。肾主后阴,是指肾具有调节人体排泄的功能。肾精充足,这些功能就会正常发挥;如果肾虚,就会出现生殖机能衰退、性功能减退、排尿异常、大便秘结或腹泻等病证。

肾开窍于耳及前后二阴。肾气通于耳,与听力的关系密切。肾精充足,则人的听力就好,对声音的分辨能力也强,耳聪目明,反应敏锐。

因为肾的功能非常重要,所以被中医称为“先天之本”。无论是在临床辨证论治疾病的过程中,还是在指导人体养生的实践中,注重补肾填精、养护先天真精都是首要原则。■

作者简介

张焱,长春中医药大学副教授;从事内经、中医运气学说、中医各家学说教学及研究二十余年;研究方向为《内经》理论运用与发展,内经养生学思想等。

(责编 桑新华)