

本书的重点是让大家知道什么是肾虚
教大家如何及时发现肾虚的蛛丝马迹，及时得到医生的帮助

肖相如◇主编

FAXIAN SHENXU

发现

肾虚

- ◇ 中国人有着极其深厚的补肾
- ◇ 距今已有3000多年历史的
- ◇ 肾脏功能和补肾方法作了
- ◇ 肾为先天之本，肾气的盛衰决定着人体的盛衰与寿夭

《黄帝内经》就对

发现肾虚

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

发现肾虚/肖相如主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010.4

ISBN 978-7-80231-837-3

I. ①发… II. ①肖… III. ①肾虚—中医治疗法
IV. ①R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第229401号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 18.75 彩插 0.5 字数 265千字

2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

ISBN 978-7-80231-837-3

*

定价 46.00元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

前言

中国人有着极其深厚的补肾情结，这是众所周知的，而这并不是空穴来风。肾为先天之本，肾气的盛衰决定着人体的盛衰与寿夭，人体衰老的本质是肾虚，人的一生之中肾虚是不可避免的，延缓衰老的根本途径是补肾。

对医生而言，就是要研究有效的补肾方法。

对每一位公众而言，最迫切、最现实的问题是怎么及时发现肾虚，只有发现了肾虚，才有可能采取有效的补肾方法，而补肾的事是可以交给医生去做的。但是，如果因为生病而到医院就诊的时候才发现肾虚，显然为时已晚，我们将失去最佳的治疗时机，甚至失去治疗的机会。

中医补肾的方法是成熟的，肾虚是可以预防的，也是可以治疗的。现实的问题是关于肾虚很难做到早期发现，因此，绝大部分肾虚的患者没有得到及时的补肾治疗。要想及时发现肾虚，就必须普及肾虚的知识，让大众知道肾虚的表现，一旦发现了肾虚的蛛丝马迹，及时寻求医生的帮助，这样就可以得到及时正确的补肾治疗。

《发现肾虚》的首要目的就是要让大家知道什么是肾虚，及时发现肾虚，及时得到医生的帮助，因为这是得到补肾治疗的前提。也因为如此，本书的第二篇“及时发现肾虚的蛛丝马迹”是全书的重点所在。该篇共有五章：第一章是肾虚的常见症

状和体征，第二章是肾虚的舌象，第三章是肾虚的脉象，第四章是肾虚的关联因素，第五章是肾虚的常见病证。大家可以参照上述各章的内容进行自查，如果发现自己有相关的表现，应及时到医院就诊，以免耽误治疗时机。

第一篇“肾的功能”，旨在告诉大家肾在人体中的重要地位，以及肾的基本功能和相关的理论知识；第三篇“肾虚的分类和治疗方法”，介绍了肾虚的辨证分类方法和肾虚的常用治疗方法，使大家对补肾方法有一个大致的了解，对不太严重的肾虚，可以根据书中介绍的方法进行自我调治；附篇是《黄帝内经》对肾的论述，

《黄帝内经》是我国现存最早的医学经典，距今已有2000多年的历史，于此可以看出中国医学关于肾的理论和补肾方法是多么的源远流长，丰富多彩。

我从20世纪80年代开始致力于肾病的治疗与研究，涉及的范围包括以下几个方面：

- (1) 以慢性疲劳综合征为代表的各种肾虚证。
- (2) 以急慢性肾炎、肾功能衰竭为代表的各种泌尿系统疾病。
- (3) 以男性阳痿、早泄、女性性欲减退、性高潮障碍为代表的各种性功能障碍。
- (4) 以急慢性前列腺炎、前列腺肥大为代表的前列腺疾病。

国内慢性疲劳综合征的患者增多，始于20世纪后叶。经常有患者到肾病科就诊，患者的表现主要是长期的不能解除的疲劳，伴有腰痛、性欲减退、记忆力减退、注意力不能集中、心态衰老、力不从心等，是典型的肾虚征象，我据此提出“益肾抗疲劳”的治疗方法，并研制出了“益肾抗疲劳胶囊”，治疗患者数以万计，疗效满意。现在，在我的肾病专科门诊，慢性疲劳综合征的患者大约占了1/3。根据中医的理论，疲劳的本质是衰老，衰老的本质是肾虚。

1987年，我考入中国中医研究院（现在更名为中国中医科学院），跟随我国肾病学科的创始人、当代最著名的肾病学家时振声教授攻读肾病学博士学位。在此期间，我系统学习了中西医的肾病学知识，1989年我到北京医科大学第一医院（现在更名为北京大学第一医院）肾病科学习半年。在导师时振声教授的指导下，我对常见肾病（如急慢性肾炎、慢性肾功能衰竭、IgA肾病、糖尿病肾病、高血压肾病、紫癜性肾炎、狼疮性肾炎等）以及肾病的常见表现（水肿、蛋白尿、血尿、高血压等）进行了规范性研究，制订了治疗常规。特别是对慢性肾功能衰竭进行了全面的研究，提出了慢性肾功能衰竭的治疗新体系“慢性肾功能衰竭的整体功能代偿疗法”，使慢性肾功能衰竭的内科非透析治疗疗效显著提高，对已经透析的患者经过治疗可以减少透析数次，部分患者可以脱离透析。从1997年开始，以这一技术为依托，我利用双休日帮助位于太行山革命老区的河北省沙河市中医院建设肾病专科，经过努力，使沙河市中医医院的肾病专科从无到有，初具规模，患者遍及全国各地。2002年，沙河市中医医院的肾病专科被国家中医药管理局评定为全国重点肾病专科建设单位。全国的重点肾病专科建设单位只有12家，其中只有沙河市中医院是县级医院，其他11家都是国家级或省市级的大医院。2005年，我对以前治疗肾病的经验进行了总结，出版了个人专著《肖相如论治肾病》。

1991年，我在西苑医院肾病科出诊，因为阳痿病人较多，在北京晚报上发表了一组中医治疗阳痿的科普文章，导致就诊的阳痿患者络绎不绝，于是导师时振声教授要我对此进行总结研究，我提出了阳痿的通茎振痿疗法，并研制了“通茎振痿胶囊”，使阳痿的治疗效果明显提高，并将研究资料整理成册，出版了《阳痿治疗集锦》；之后由于性功能障碍的患者越来越多，又出版了《中西医结合性治疗学》。现在，在我的肾病专科门诊，性功能障碍的患者也

占了将近1/3的比例。

急慢性前列腺炎是男性的多发病，也是肾病科的常见病种，在就诊患者中所占的比例也很高。急性前列腺炎若治疗得不及时、不彻底，很容易成为慢性前列腺炎，慢性前列腺炎的治疗十分困难。我根据大量的临床实践，结合中医的理论，提出了益肾清利、活血通络的治疗方法，标本兼顾，可使尿频、尿不畅、尿不尽、尿等待等症状很快解除，疗效稳定而持久。

上述疾病无疑是与肾虚相关的，但肾虚的范围并不仅仅是这些疾病。更为重要的是，肾虚是可以更早发现的。早期发现肾虚，及时进行补肾治疗，可以避免许多疾病的形成，增进健康，延缓衰老，这才是补肾的实际意义。

肖相如

2010年3月1日

于北京中医药大学

目录

第一篇 肾的功能

第一章 肾在生命中的地位：先天之本 / 3

第二章 肾在生命过程中的环节：主藏 / 4

第三章 肾的经脉 / 9

第四章 肾的具体功能 / 10

一、肾主藏精 / 10

二、肾主性与生殖 / 11

三、肾主生长发育 / 11

四、肾主骨 / 12

五、肾主水 / 14

六、肾主纳气 / 15

七、肾生髓通脑 / 16

八、肾藏志 / 16

九、其华在发 / 17

十、肾开窍于耳及二阴 / 17

第五章 肾的连属关系 / 18

一、通于冬季 / 18

二、在天为寒 / 19

三、通于北方 / 19

四、在地为水 / 19

- 五、其味咸 / 20
- 六、其色黑 / 20
- 七、其臭腐 / 20
- 八、其音羽 / 21
- 九、其声呻 / 21
- 十、其变动为栗 / 21
- 十一、其液为唾 / 22
- 十二、在志为恐 / 22
- 十三、其谷豆 / 22
- 十四、其畜彘 / 24
- 十五、其果栗 / 24
- 十六、其菜藿 / 24
- 十七、其数六 / 25
- 十八、上应辰星 / 25
- 十九、肾脉石 / 26
- 二十、腰为肾之府 / 26

第二篇 发现肾虚的蛛丝马迹

第一章 肾虚的常见症状和体征 / 29

- 一、口咸 / 29
- 二、善恐 / 30
- 三、与水相关的梦 / 31
- 四、畏寒 / 32
- 五、欠 / 34
- 六、噫 / 35
- 七、足跟痛 / 37
- 八、足心（涌泉）感觉异常 / 39

- 九、肾俞穴感觉异常 / 40
- 十、京门穴感觉异常 / 41
- 十一、股阴痛 / 41
- 十二、胫酸 / 43
- 十三、面色黧黑 / 44
- 十四、眼圈发黑 / 45
- 十五、全身皮肤发黑 / 46
- 十六、老年斑 / 47
- 十七、呻 / 48
- 十八、羽 / 48
- 十九、栗 / 49
- 二十、多唾与少唾 / 50
- 二十一、腐 / 52
- 二十二、耳轮焦黑 / 53
- 二十三、牙齿松动 / 54

第二章 肾虚的舌象 / 56

- 一、舌诊原理 / 56
- 二、舌诊内容 / 57
- 三、正常舌象 / 57
- 四、肾虚的常见舌象 / 57

第三章 肾虚的脉象 / 60

- 一、脉诊的原理 / 60
- 二、脉诊的方法 / 61
- 三、正常脉象 / 61
- 四、肾虚的脉象 / 62

第四章 肾虚的关联因素 / 63

- 一、北方 / 63

- 二、冬季 / 64
- 三、寒冷 / 65
- 四、壬癸日 / 66
- 五、时辰 / 67
- 六、运气 / 68
- 七、年龄 (女 35 岁, 男 40 岁) / 69

第五章 肾虚的常见病证 / 71

- 一、阳痿 / 71
- 二、早泄 / 79
- 三、遗精 / 87
- 四、性欲下降 / 93
- 五、男性不育症 / 99
- 六、女性不孕症 / 105
- 七、腰痛 / 111
- 八、骨痛 / 116
- 九、牙齿松动 / 123
- 十、闭经 / 128
- 十一、更年期综合征 / 133
- 十二、慢性疲劳综合征 / 139
- 十三、遗尿 / 147
- 十四、癃闭 / 151
- 十五、水肿 / 155
- 十六、虚喘 / 159
- 十七、泄泻 / 164
- 十八、便秘 / 167
- 十九、五迟五软 / 173
- 二十、鸡胸龟背 / 178

- 二十一、耳鸣耳聋 / 183
- 二十二、须发早白 / 188
- 二十三、脱发 / 193
- 二十四、健忘 / 197
- 二十五、视力减退 / 202

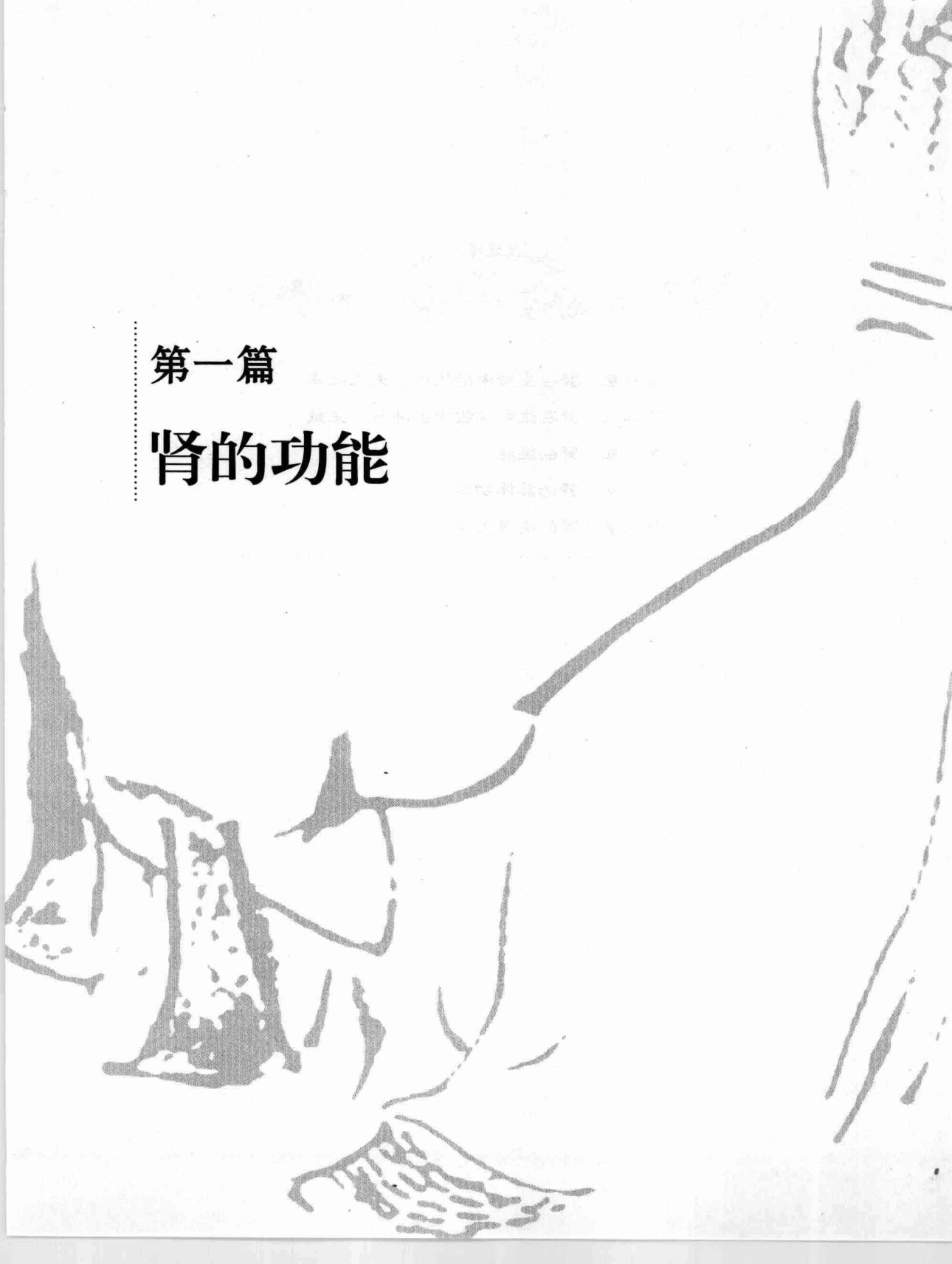
第三篇 肾虚的分类和治法

- 一、肾阳虚证 / 211
- 二、肾阴虚证 / 221
- 三、肾气不固证 / 228
- 四、肾精不足证 / 235
- 五、肾虚的食疗 / 239
- 六、其他补肾方法 / 257
- 七、增强性功能的药物 / 269

附篇 《黄帝内经》对肾的论述

第一篇

肾的功能



发现肾虚



第一章 肾在生命中的地位：先天之本

第二章 肾在生命过程中的环节：主藏

第三章 肾的经脉

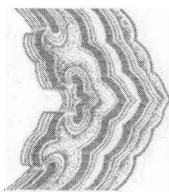
第四章 肾的具体功能

第五章 肾的连属关系



第一章

肾在生命中的地位：先天之本



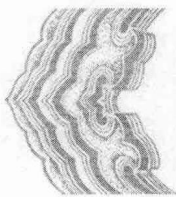
人的生命来源于父母，精子和卵子相遇，形成受精卵，在母体内经过10个月的孕育，从胚胎发育成胎儿，离开母体就形成了新的个体。对人的整个生命过程而言，从受精卵形成到降生之前的阶段为先天，降生之后的阶段为后天。在先天阶段最重要的是肾，肾是先天的根本，所以，肾为先天之本。

对于肾为先天之本，我们可以从以下几个方面来理解：

一是形成胚胎的精卵来源于父母的肾气，只有在女子二七，即十四岁的时候，肾气充盛，天癸至，月经来潮，才具备了生殖能力；男子在二八，即十六岁的时候，肾气充盛，天癸至，精气溢泻，才具备了生殖能力。受精卵的形成，源于父母肾气的充盛。

二是从父母的肾气中继承来的生命物质和信息在新的生命体中是藏于肾的。因为肾的功能是藏精，肾中所藏之精分为先天之精和后天之精。先天之精来源于父母的肾气，是肾精中最重要、最原始的部分，是人体生命活动的原始动力，也是新的生命个体发育到一定年龄，肾气充盛，天癸至后，创造新生命的物质，成为新生命的先天之本。

因为如此，父母的肾气虚弱，会导致下一代先天不足，先天不足主要是肾气的不足。影响生长发育的因素主要是肾气虚弱，先天不足的治疗以补肾为主。要使自身的身体强壮，以补肾为主；要使下一代的身体强壮，也以补肾为主。补肾是强壮体质、强壮种族的根本措施。



第二章

肾在生命过程中的环节：主藏

生命过程是一个生、长、化、收、藏循环往复的过程。这一过程与人体五脏相对应，其中，肝主生，心主长，脾主化，肺主收，肾主藏。这一过程也与人体所处的时空相关联，方位中的东主生，南主长，中主化，西主收，北主藏；季节中的春主生，夏主长，长夏主化，秋主收，冬主藏；一天之中，清晨主生，日中主长，日西主收，夜半主藏。

生命过程的本质是阳气运动规律的体现。春天自然界阳气生发，气候变得温暖，植物开始发芽，就有了生机，我们感受到了盎然的春意；夏天自然界阳气旺盛，气候变得炎热，植物生长茂盛；长夏是夏季的持续，植物在这一时期将从大自然吸收能量（如阳光、雨露、大地中的养分等），然后转化成果实；秋季自然界的阳气开始收敛，气候变得凉爽，植物的果实成熟；冬天自然界的阳气潜藏，气候变得寒冷，植物的能量必须深藏起来，防止散失，比如在冬天，树的叶子掉了，枝子枯了，表皮枯了，所有的生命物质和能量都聚集到了根部，为下一个生命周期的发动贮备能量。一棵树在下一个春天能否发芽生长，生长得是否旺盛，与冬天贮藏的能量是否充足，是否能保存得住直接相关。树的根越多、越粗、越深，地下部分越多，其生命力才会越旺盛，反之，生命力就弱，甚至会消亡。凡是根须暴露的树木都容易死亡。由此可见，在生命过程中，藏的过程尤为重要，而在人体，这一过程是

由肾所主的。

肾的藏关系到人体的健康和寿命，关系到整个生命过程能否顺利完成，所以在中医的养生理论中，养肾是重中之重，而养肾的关键是养“藏”。

一年之中，冬季是藏的季节，所以冬季是养肾的关键时期。《素问·四气调神大论》中说：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

冬天，阳气由秋天的收敛转入潜藏，因为阳气深藏，地表失去了阳气温暖而变得寒冷。“钻井取水”的百姓都知道，井水冬天是温暖的，而夏天是冰凉的，这就是阳气深藏和出于地表所致。冬季的自然景象是北风呼啸，冰天雪地，寒冷冰冽，植物的地上部分枯萎，生命和能量都向下藏伏于地下根部；动物也不活动了，开始冬眠，蛰伏于地下的洞穴之中。毛泽东有一首很著名的词《沁园春·雪》，其中有“北国风光，千里冰封，万里雪飘”，描述的就是冬天的景象。冬天时阳气开始潜降藏伏运动，控制并主导着万物的生命活动，故冬季是生命闭藏的季节，人类应顺应冬三月阳气闭藏的运动规律，即《素问》所谓的“冬气之应，养藏之道也”。

冬三月养藏之道的核心是“无扰乎阳”。冬三月阳气闭藏的目的是为了使阳气得到蓄积补充，即蓄养阳气，到春季的时候有充足的阳气供给生命生发，所以不能打扰、干扰阳气闭藏。在一天的小周期中，夜晚就是阳气闭藏的时段，人体的阳气要通过睡眠得到蓄积补充。如果在深夜熟睡的时候老有人打扰你，你将会是一种什么感觉呢？你会觉得特别难受，而且第二天会无精打采，大家都知道这种情况是最伤身体的，其原因就是伤了肾，伤了藏。这就是阳气不能闭藏的结果，长此以往，身体就会垮掉。长期上夜班的人容易出现黑眼圈，黑眼圈就是肾虚的表现，因为肾的颜色就是黑色。如果你将树根刨出来，暴露在地面，阳气就会散失，生命就会消亡，到来年的春天，这棵树就不能发芽生长，这就是“无扰乎阳”的原因。“无扰乎阳”的具体