

SHEN BING
ZHONGYI BAOJIAN

肾 病

中 医 保 健

实用中医保健丛书

总主编
刘健

主编 王东 王亿平



肾病保健须趁早
中医养生不可少
病后调理莫轻视
自我管理很重要



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

R256.5
90

实用中医保健丛书

总主编
刘健

肾病 中医保健



主编

委编

魏吕张王

玲勇江东

唐刘家方王

昆生琦亿平

任茅胡

克燕顺

军萍金

刘程

玲皖



中医学院 0666133

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾病中医保健/王东,王亿平主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2014.1

(实用中医保健丛书/刘健总主编)

ISBN 978-7-5337-6068-7

I. ①肾… II. ①王…②王… III. ①肾病(中医)-
中医治疗法 IV. ①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 162719 号

肾病中医保健

主编 王 东 王亿平

出版人:黄和平

选题策划:吴 玲

责任编辑:吴 玲

责任校对:盛 东

责任印制:廖小青

封面设计:武 迪

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533330

印 制:合肥创新印务有限公司

电话:(0551)64456946

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:15.25

字数:226 千

版次:2014 年 1 月第 1 版

2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6068-7

定价:30.00 元

版权所有,侵权必究

前 序

健康是人类的第一财富。随着社会经济和文化的发展,人们对健康的认识和追求达到了前所未有的高度。日常生活中,越来越多的人渴望从饮食、起居、运动和心理等方面来防治疾病,以求健康长寿。中医药知识是促进人类健康的卫士,掌握一定的中医药知识可以更好地把握家庭成员的健康状况,当家庭成员健康出现问题的时候能够自行做出准确的判断。

有责任感的当代中医医务工作者有义务向广大群众提供科学、系统、准确、实用和通俗的中医药卫生保健知识,让广大读者去了解祖国传统医学宝库中的保健知识精髓,帮助读者了解疾病的发生、发展、诊断、治疗、护理和调养的知识,使他们能自觉预防疾病的发生,即使患病,也能做到心中有数,及早诊治,配合医生战胜疾病。

安徽中医药大学第一附属医院刘健教授正是本着这种精神,带领临床一线医师精心编写了这套《实用中医保健丛书》,它以通俗的语言,介绍了多系统常见病的病因病机、病证类型和保健、预防、治疗方法等,帮助人们更加具体地了解常见病的相关知识,将宝贵的经验和先进的科普知识传递给广大读者,切实提高人们的生活质量。

相信这套《实用中医保健丛书》能使读者对自己和其他家庭成员的身体状况有一个较为清楚的判断和了解,从而有目的地做好自我

保健、自我防治工作,达到强身、健体、治病的目的。
是以有序。

沈 干
2014 年 1 月

前言

随着社会的进步、医学科学的发展、生活水平的不断提高和人们健康意识的增强,健康已成为人们不懈的追求。人们对健康含义的理解越来越深刻,寓养生、预防、治疗、康复、保健于一体的医疗模式已成为人们的主导观念,人们在渴望延年益寿的同时更加注重对高质量生活的追求,同时人们对医药卫生知识尤其是传统医学知识的需求日趋迫切。

中医学具有几千年的悠久历史,曾为中华民族的繁衍、为世界的文明进步做出过不朽的贡献,其养生保健的理论与方法,在当今社会越来越显示出其独特的优势和光明的发展前景,成为世界瞩目的热门学科。为了使防治疾病的中医保健知识走进寻常百姓家,让人民群众自觉地、及早地预防、发现和治疗疾病,享受医学科学的成果,我们编写了这套《实用中医保健丛书》,以加强对广大老百姓中医保健知识的宣教,以期让千百万个家庭掌握防治疾病的中医保健知识。

本套丛书共计 120 余万字,分为《呼吸病中医保健》《内分泌病中医保健》《风湿病中医保健》《肾脏病中医保健》《消化肝胆病中医保健》《心脑血管病中医保健》6 个分册。内容丰富,涵盖六个学科,立足于中西医结合理论,在对现今疾病谱中发病率较高的疾病论及概念、病因病机、常见证候分型及治疗的同时,重点论述了传统中医保

健方法和饮食、运动、心理调护等对健康保健的影响,引导广大读者树立正确的健康观,吸取正确的健康保健知识,加强生活中的自我保健,以祛病强身、延年益寿,同时也可作为临床医生指导患者保健的参考用书。

丛书在编写过程中得到了安徽中医药大学及安徽省中医院领导的大力支持和鼓励,安徽科学技术出版社在编辑出版方面给予了大力的协助,在此谨向所有帮助、支持本套丛书出版的单位和人士表示衷心的感谢!

由于作者水平有限,书中难免存在一些错误和不足之处,恳请有关专家、学者、同道、读者给予批评指正,我们将诚恳接受并在今后予以改正。

编者

2014年1月



肾病

shen bing
zhong yi bao jian
中医保健

目 录

第一章 急性肾小球肾炎	1
【中医认识】	2
【中医保健措施】	5
【病后保健】	10
第二章 慢性肾小球肾炎	25
【中医认识】	27
【中医保健措施】	30
【病后保健】	33
第三章 肾病综合征	48
【中医认识】	51
【中医保健措施】	53
【病后保健】	56
第四章 糖尿病肾病	75
【中医认识】	77
【中医保健措施】	80
【病后保健】	83
第五章 系统性红斑狼疮性肾炎	98
【中医认识】	99
【中医保健措施】	102
【病后保健】	105

第六章 过敏性紫癜肾炎	122
【中医认识】	124
【中医保健措施】	127
【病后保健】	131
第七章 尿路感染	144
【中医认识】	145
【中医保健措施】	147
【病后保健】	152
第八章 尿路结石	168
【中医认识】	169
【中医保健措施】	171
【病后保健】	172
第九章 急性肾衰竭	192
【中医认识】	194
【中医保健措施】	197
【病后保健】	200
第十章 慢性肾衰竭	213
【中医认识】	215
【中医保健措施】	217
【病后保健】	219



第一章 急性肾小球肾炎

急性肾小球肾炎(acute glomerulonephritis, AGN),简称急性肾炎,是一组急性起病、不同病因所致的弥漫性肾小球损害性疾病,以血尿、蛋白尿、水肿、高血压为主要表现,并可伴有一过性的氮质血症。这组临床综合征,又称为急性肾炎综合征。

任何年龄均可发病,但以5~14岁儿童最为多见,青年次之,中年及老年较少见,男性多于女性。有文献报道,20岁以下者占93.78%,其发病率达0.49%,近年有降低的趋势。

急性肾炎常出现于感染后,以链球菌感染最为常见,其中以上呼吸道感染最多见,其次为皮肤感染。除链球菌外,也可见于其他细菌、病毒、真菌和寄生虫感染,如葡萄球菌、肺炎球菌、脑膜炎双球菌等。上述感染除可出现急性肾炎的表现外,也可出现急进性肾炎、肾病综合征等的临床表现。急性肾炎的严重程度并不取决于前驱感染的严重程度。起病时症状轻重不一,除水肿、血尿外,成人常伴神疲乏力、食欲减退、头晕、视物模糊等症状。小儿常见头痛、恶心呕吐、心悸气急,甚至抽搐。轻者可毫无症状,仅尿常规略有异常。3%~5%的患者病情严重,甚至发展为急性肾衰竭,为重型急性肾炎。

典型的急性肾炎不难诊断:①感染。发病前1~3周多有上呼吸道感染、扁桃体炎、猩红热或皮肤化脓等链球菌感染史。②水肿。80%以上的患者有肾性水肿,常为起病的初表现,典型表现为晨起眼睑水肿或伴有下肢轻度凹陷性水肿,少数严重者可波及全身。③尿异常。几乎全部患者有肾小球源性血尿,约40%的患者可有肉眼血尿,常为起病首发症状和患者就诊原因。可伴

有轻、中度蛋白尿,少数患者($<20\%$ 患者)可呈肾病综合征范围的大量蛋白尿。此外,早期尚可见白细胞和上皮细胞稍增多,并常有颗粒管型和红细胞管型等。④高血压。约80%的患者出现一过性轻、中度高血压,常与水钠潴留有关,利尿后血压可逐渐恢复正常。少数患者可出现严重高血压,甚至高血压脑病。⑤肾功能异常。患者起病早期可因肾小球滤过率下降、水钠潴留而尿量减少(常在400~700毫升/天),少数患者至少尿(<400 毫升/天)。仅有极少数患者可表现为急性肾衰竭,易与急进性肾炎相混淆。⑥免疫学检查异常。起病初期血清补体C3及总补体下降,于8周内逐渐恢复正常,对诊断本病意义重大。患者血清抗链球菌溶血素“O”滴度可升高,提示近期内曾有过链球菌感染。另外,部分患者起病早期循环免疫复合物及血清冷球蛋白可呈阳性。

【中医认识】

祖国医学中虽没有“急性肾炎”这一病名,但文献中早有记载,如《景岳全书·肿胀》中指出:“凡水肿等证,乃肺脾肾三脏相干之病,盖水为至阴,故其本在肾;水化于气,故其标在肺;水唯畏土,故其制在脾。今肺虚则气不化精而为水,脾虚则土不制水而反克,肾虚则水无所主而妄行。”认为本病的发生与肺脾肾有关。《素问·水热穴论》中曰:“勇而劳甚则汗出,肾汗出逢于风,内不得入于藏府,外不得越于皮肤,客于玄府,行于皮里,传为跗肿,本之于肾,名曰风水。”《金匱要略》中亦云:“风水其脉自浮,外证骨节疼痛恶风。皮水,其脉亦浮,外证跗肿,按之没指……”认为风水与肺肾有关。又如《太平圣惠方·治尿血诸方》中曰:“夫尿血者,是膀胱有客热,血渗于脬故也。血得热而妄行,故因热流散,渗于脬内而尿血也。”认为血尿与膀胱有关。

根据急性肾炎的临床表现、理化检查特点及发展规律,可归属祖国医学的“风水”“尿血”“关格”“虚劳”等范畴。中医学认为风寒、风湿、寒湿、湿热、疮毒、饮食不当、劳倦过度等均可成为本病诱因,外感六淫或疮毒内犯,邪客脏腑,侵犯肺、脾、肾、膀胱,导致脏腑功能失调,加之三焦气化不利,水道通调障碍,夹以热灼或瘀阻血络而发为本病。

1. 风邪外袭

风寒外束或风热上扰，内舍于肺，肺失宣肃，无以布津，风水相搏，泛滥肌肤，发为水肿。

2. 水湿内侵

湿蕴日久则郁而化热，居处潮湿、涉水冒雨，内伤脾胃，失于健运，升清降浊无力，水液无以转输，泛滥肌肤，发为水肿。

3. 湿热疮毒

湿热疮疥、乳蛾红肿、皮肤溃破等，酿而为毒，内犯肺脾，弥漫三焦，伤及气化，致水液停聚，发为水肿。

4. 禀赋不足

脾肾素虚，外邪易于侵入，水液运化失司，发为水肿。

5. 劳倦内伤

饮食不节，损伤脾胃，或劳伤纵欲，耗气伤精，累及脾肾，致精血亏乏，水湿内生，发为水肿。

本病初起，外邪侵袭，以标实为主。病久邪留伤正，可出现气血阴阳不足、脾肾亏虚之候，并可致水液代谢失司，水湿停聚，精微外泄，以及气滞血瘀、瘀血阻络。本病性质为本虚标实而以标实为主，早期以邪实为主，晚期以本虚为要。以肺、脾、肾亏虚为本，湿、热、瘀、毒为标。那么中医怎样治疗急性肾炎呢？清热解毒法是治疗急性肾炎的大法，因为急性肾炎是由肺胃热盛、外感风热湿毒引起，如咽炎、扁桃体炎、脓疮、下肢化脓性感染等，循经入肾而发病。湿浊、瘀血潴留体内则表现为蛋白尿、血尿，湿与瘀又是病理产物，故在清热解毒的基础上，辅以利湿消肿、活血化瘀、凉血止血。取银花、连翘、蒲公英、半边莲、白花蛇舌草清热解毒为主药；车前子、茯苓利湿消肿以健脾；丹参、赤芍活血化瘀；白茅根凉血止血；蝉衣消除尿蛋白；甘草调和诸药，从而使肾功能恢复正常达到治愈目的。急性肾炎的恢复期主要是湿热未尽，部分患者在湿热消退过程中逐渐出现肾阴虚，伴湿热留恋。有的患者在水肿消退之后，常有自感身热、多汗、多尿甚或夜尿，此属湿热自退的表现，并非表虚、气虚或肾虚，不可

以补,宜芳香清利,促其自退。部分患者湿热留恋不退,又有正气不足,虚实错杂,宜用和法,以祛邪为主,祛邪而不伤正,扶正而不碍邪。

一般分为五大证型进行治疗。

1. 风水相搏型

症见眼睑先肿,继而四肢,甚则胸腹,皮肤光亮,按之不凹陷,小便短黄,多有血尿,兼有发热恶风,咳嗽,肢痛,喉核赤肿疼痛,舌苔薄白,脉浮。治宜疏风清热、宣肺利水,选用越婢加术汤加减,处方用麻黄、生石膏、白术、甘草、生姜、大枣等。

2. 湿热内蕴型

症见全身水肿,面红气粗,烦热口渴,胸腹痞闷,小便短赤,或大便干结,舌红,苔黄腻,脉濡数。治宜分利湿热、导水下行,选用己椒苈黄丸加减,处方用防己、椒目、葶苈子、大黄等。

3. 热毒浸淫型

症见面目水肿,小便短赤,多有血尿,皮肤疮毒,舌质较红,苔薄黄,脉滑数。治宜清热解毒、淡渗利湿,选用五味消毒饮合麻黄连翘赤小豆汤加减,处方用金银花、野菊花、紫花地丁、天葵子、蒲公英、麻黄、连翘、赤小豆等。

4. 水湿浸渍型

症见以下肢水肿为主,甚伴胸、腹水,身重体倦,肢寒怕冷,小便短少,大便溏薄,舌淡体胖,苔薄或腻,脉沉细。治宜五皮饮合胃苓汤加减,处方用茯苓皮、桑白皮、大腹皮、生姜皮、陈皮、泽泻、桂枝、厚朴、猪苓、白术等。

5. 下焦热盛型

症见以血尿为主,小便灼热频数,多无尿痛,伴口渴欲饮,舌红苔黄,脉数。治宜小蓟饮子加减,处方用生地、小蓟、淡竹叶、藕节炭、滑石、栀子、炙甘草等。

【中医保健措施】

一、未病先防

注意气候变化,及时增减衣服,避免感受外邪。保持空气新鲜,定时通风换气,消除秽气,并根据四时节气区别对待。夏日气候炎热,门窗应常开,保持空气流通;冬季和早晨,寒气袭人,可短时间开窗通风,并保持室内温度。平时要注意保持清洁,勤洗手、勤换衣、勤洗澡,尤其在夏秋季节,要防止蚊虫叮咬及皮肤感染。对于反复发作扁桃体炎的患儿,可考虑行扁桃体摘除术。对已发生急性咽炎、中耳炎、皮肤感染者,应及早给予有效治疗,以减少本病发生的机会。集体幼儿机构或家族中,如发现猩红热、扁桃体炎等链球菌感染者,须立即采取隔离措施,进行彻底治疗。未患病者可用青霉素 40 万~80 万单位,1 日 2 次,连用 7 天作预防。

锻炼身体,增强体质,提高抗病能力。积极参加体育锻炼是预防本病发生的有力措施。经常参加打球、跑步、游泳等活动可以促进新陈代谢,加速有害物质的排泄。

1. 散步

气候适宜的情况下,以慢步为佳,行程或持续时间应以患者不感到疲劳为度,可循序渐进地增加活动量。散步时间可选择在早晨或晚饭后,每次以 20~40 分钟为宜。坚持每日散步,锻炼 3 个月后,身体运动功能将会得到明显的改善和提高。

2. 强肾健身操

(1)端坐,两腿自然分开,与肩同宽,双手屈肘侧举,手指伸向上,与两耳平。然后,双手上举,以两肋部感觉有所牵动为度,随后复原。可连续做 3~5 次为 1 遍,每日做 3~5 遍。做动作前,全身宜放松。双手上举时吸气,复原时呼气,且用力不宜过大、过猛。这种动作可活动筋骨、畅达经脉,同时使气归于丹田,对年老、体弱、气短者有缓解作用。

(2)端坐,左臂屈肘放两腿上,右臂屈肘,手掌向上,做抛物动作 3~5 遍。做抛物动作时,手向上空抛,动作可略快,手上抛时吸气,复原时呼气。此动作的作用与第一动作相同。

(3)端坐,两腿自然下垂,先缓缓左右转动身体 3~5 次。然后,两脚向前摆动 10 余次,可根据个人体力,酌情增减。做动作时全身放松,动作要自然、缓和,转动身体时,躯干要保持正直,不宜俯仰。常练此动作可活动腰膝、益肾强腰。

(4)端坐,松开腰带,宽衣,将双手搓热,置于腰间,上下搓磨,直至腰部感觉发热为止。腰部有督脉之命门穴,以及足太阳膀胱经的肾俞、气海俞、大肠俞等穴,搓后感觉全身发热,具有温肾强腰、舒筋活血等作用。

(5)双脚并拢,两手交叉上举过头,然后弯腰,双手触地,继而下蹲,双手抱膝,默念“吹”但不发出声音。如此,可连续做 10 余遍。

3. 腰部和穴位按摩法

(1)腰部按摩法。第一种方法:两手握拳,手臂往后用两拇指的掌关节突出部位,自然按摩腰眼,向内做环形旋转按摩,逐渐用力,以出现酸胀感为好,持续按摩 10 分钟左右,早、中、晚各 1 次。腰为肾之府,常做腰眼按摩,具有强身健体的功效。第二种方法:两手掌对搓至手心热后,分别放至腰部,手掌向皮肤,上下按摩腰部,至有热感为止。可早晚各 1 遍,每遍约 200 次。此运动可补肾纳气。

(2)穴位按摩法。揉丹田:丹田位于肚脐下 1~2 寸处,相当于石门穴位置。方法是手搓热后,用右手中间三指在该处旋转按摩 50~60 次。按肾俞:肾俞穴位于第二、三腰椎间水平两旁 1 寸处,两手搓热后用手掌上下来回按摩 50~60 次,两侧同时或交替进行。摩涌泉:涌泉穴位于足心凹陷处,为足少阴肾经之首穴。方法是用右手中间三指按摩左足心,用左手中间三指按摩右足心,左右交替进行,各按摩 60~80 次至足心发热为止。以上三法,依次而行,早晚各 1 次,常年不断,具有健肾强身的作用。

4. 太极拳

太极拳为我国传统体育项目。它集中了古代健身运动之精华,并取《易

经》哲学理论为指导思想,以太极图之圆柔连贯,阴阳合抱之势为运动原则。在运动中,手、眼、身、法、步协调一致,呼吸吐纳、神意内守,有机结合。习练过程中,讲究形动意静,动静结合。以静御动,内外兼修;以内制外,虚实相间,虚中求实;以意导气,以气动形,身动圆活,如环无端,从而使经络疏通、气血浑然、遍达周身。实践和实验研究皆表明,坚持习练太极拳确有健身防病、延缓衰老之功能。

5. 八段锦

相信很多人都会做广播体操,却没有几个人知道广播体操的起源就是八段锦。其实,八段锦就是古人创编的八节不同动作组成的一套医疗、康复体操。古人把这套动作比喻为“锦”,意为动作舒展优美,如锦缎般优美、柔顺,又因为功法共为八段,每段一个动作,故名为“八段锦”。八段锦动作简单,易记易学,适合男女老少等不同人群习练。八段锦的体势有坐势和站势两种。坐势练法恬静,运动量小,适宜起床前或睡觉前穿内衣锻炼。站势运动量大,适宜各种年龄、各种身体状况的人锻炼。

6. 五禽戏

五禽戏是仿效虎、鹿、猿、熊、鸟的动作进行运动以锻炼身体,达到舒展筋骨、疏通经络、调和气血、增强体质以及防病治病之目的。

五禽戏的功法要求全身放松、排除杂念、思想集中、呼吸均匀、动作逼真,演练起来如刚猛的劲虎、悠闲的小鹿、灵敏的猿猴、稳重的大熊、悠然的仙鹤,体现出轻松悠然、刚劲有力、有刚有柔。练虎戏,强劲刚猛,可增强体质,充实元气;练鹿戏,轻松伸展,可舒展筋骨,通畅血脉,消除紧张情绪;练熊戏,稳重沉着,可增长五脏六腑精气以及上肢关节功能;练猿戏,灵敏快捷,可增强身体灵活性;练鹤戏,挺拔昂然,可健肾壮腰,调达气血等。

预防感冒。每日定时开窗通风,保持室内空气新鲜,尽量谢绝亲友探视,尤其是感冒患者。

下面介绍几种预防感冒的方法:

1. 防感冒按摩

这是一种简便的自我按摩方法。其按摩部位、手法和重复次数可因人而

异。按摩手法主要在于改善头面部和鼻部的淋巴和血液循环,提高局部抗病能力。在相应穴位上按摩可提高效果,以下介绍几种常见的按摩手法:

(1)擦鼻两侧:鼻是呼吸道的第一道防线,起洁净、湿润和加温的作用。擦鼻有助于改善鼻部的血液循环,提高鼻道的防御功能。方法:用两手拇指根部掌面的大鱼际肌从鼻翼两侧下擦至迎香穴。可两手同时,也可一上一下进行,各擦16~32次。注意摩擦时用力要适中,过重可使鼻黏膜充血明显,反而加重鼻塞症状,过轻则无效。一般摩擦后感觉局部微热,呼吸通畅。

(2)按揉迎香穴:迎香穴属于手阳明大肠经,位于鼻翼外缘沟,即鼻翼外5分处,主治鼻塞、多涕等。用两手中指指腹按揉迎香穴,做顺、逆时针方向按摩各16~32次。得气感为局部酸胀明显,并向鼻梁部放散。按摩后常很快感觉呼吸通畅。

(3)按太渊穴:太渊穴属于手太阴肺经的原穴,位于腕桡侧横纹头,即桡侧腕屈肌腱的外侧拇长展肌腱的内侧,应避开桡动脉。用拇指指腹紧按穴位做顺、逆时针按摩各16~32次,左、右侧交替进行。得气感为酸、胀、麻,沿经络向上、下放射。

(4)浴面拉耳:主要为摩擦面部和耳部。面部血液循环的改善,可进一步加强鼻道的防御功能。耳为经络的总汇所在,耳垂相当于头面部器官的投影所在,按摩、刺激该部位有助于改善和调节头面部器官的功能,有防感冒效果。方法:两手掌互搓致热,两手掌紧贴前额发际,自上向下擦至下颌部,然后沿下颌分擦至两耳,用拇、示指夹住耳垂部,轻轻向外拉2~3次,再沿耳向上擦至两侧颞部,然后回至前额部,重复16次。最后两手掌窝成杯状,掩盖鼻孔,呼吸10次。做上述治疗后,常感面部和耳垂发热或发红,有舒适感。

(5)捏风池穴:风池属足少阳胆经,位于枕骨下发际,胸锁乳突肌和斜方肌止点之间的凹陷处。方法:用两拇指指腹紧按该穴,其他各指分别置于头顶部,做顺、逆时针方向按摩各16次,或用一手的拇、示指分别按两侧的风池穴,做按捏16次。得气感为局部酸、胀、热明显,并向下方放散。然后,用手掌在颈项部做左右按摩16次。