

引进版书名：肾病中西医双效自疗手册
台湾旺文社股份有限公司授权出版



彩图
图解

解读身体不生病的智慧
提供完整的养生方案

杭群◎著

肾病 中西医治疗与调养

十大慢性病中西医治疗与调养康复方法 肾脏病不易察觉，但已成为健康的无形杀手

- ◎肾脏病千种百态，即使出现水肿、排尿异常、腰痛等症状，也不要妄自判断属于哪类肾病，因为所有肾病都可能
- ◎你了解你的肾吗
- ◎你知道尿液起泡、尿量突然增减是肾病的信号



掌握健康主动权
为您解读功防**肾病**的
最新方法

你的肾脏健康吗
揭开肾脏杀手的神秘面纱
中西医结合是治疗肾病的最好方法



引进版书名：肾病中西医双效自疗手册
台湾旺文社股份有限公司授权出版



彩图
图解

解读身体不生病的智慧
提供完整的养生方案

杭群◎著

肾病

中西医治疗与调养

十大慢性病中西医治疗与调养康复方法
肾脏病不易察觉，但已成为健康的无形杀手

- ◎肾脏病千种百态，即使出现水肿、排尿异常、腰痛等症，也不要妄自判断属于哪类肾病，因为所有肾病都可能出现这些症状
- ◎你了解你的肾吗
- ◎你知道尿液起泡、尿量突然增减是肾病的信号



掌握健康主动权
为您解读攻防**肾病**的
最新方法

你的肾脏健康吗
揭开肾脏杀手的神秘面纱
中西医结合是治疗肾病的最好方法

图书在版编目 (CIP) 数据

肾病中西医治疗与调养 / 杭群 著. —北京: 中国
人口出版社, 2011.2

(现代人健康治疗与调养全书)

ISBN 978-7-5101-0653-8

I. ①肾… II. ①杭… III. ①肾疾病—中西医结合疗法

IV. ①R692.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 253494 号

著作权合同登记图字: 01-2010-7785

肾病中西医治疗与调养

杭群 著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 三河市兴国印务有限公司
开 本 700 × 1000 1/12
印 张 24
字 数 300 千字
版 次 2011 年 2 月第 1 版
印 次 2011 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0653-8
定 价 32.80 元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

我国的饮食文化渊远流长，但在令我们自豪的“食在中国”的美誉下，近些年来，我国肾病的发病率却呈现出逐年上升的趋势。一方面，是由于生活节奏的加快和西方膳食结构对我们传统饮食文化的影响；另一方面，也是临床检验水准不断提高的结果。肾病是一种常见病、多发病，而且大多久治不愈，患者常常是“痛苦呻吟，精神消磨于床第之间；寻医求药，经济消耗于药炉之内”。

工作中，我们遇到许多患者，由于对肾病的知识缺乏基本的了解，在治疗疾病的同时，不能进行良好的自我调养，很大程度上影响了临床疗效的提高。肾病虽常见，但若能在日常饮食起居中养成良好的生活习惯，也是完全可以预防的。有鉴于此，我们编写这本《肾病中西医结合治疗与调养》，通俗的向大家介绍常见肾病的基本知识、检查手段与诊断标准、中西医结合治疗的方法以及一些行之有效的自然疗法、肾病的预防、护理等有关知识，文中突出中西医结合治疗和重在预防的主导思想，为患者走上正确的自我调养康复之路提供指导，亦为读者开展自我保护、预防肾病提供参考。限于医学水平和精力，疏漏之处在所难免，祈请读者指正，以期改进！

随着人类的社会发展、经济、生活水准的提高，人们对健康亦已日益关注；世界卫生组织（WHO）提出了21世纪人人享有健康的目标，这已成为世界各国医学界努力的方向。

然而，要达到这一目标的要求是相当困难的，虽然现代医疗技术已取得了长足的进步，医疗水平也在日新月异的发展，但人类所面临的疾病不仅没有减少，却反而越来越多，越来越难以治疗，究其原因无外乎以下几种因素：

1. 由于生活水平的提高，人们的饮食构架发生了很大的变化，食肉多而食蔬菜少，人们往往进食了超出身体所需要的热量，由此带来的结果是所谓“文明病”的泛滥，如糖尿病、高血压、冠心病等，这些疾病均与饮食因素关系密切。

2. 由于工业的发展，人类所生活的环境已受到极大污染，工业废气、废水、汽车废气等，使现在的人群难以呼吸到新鲜的空气，喝不上干净的水；加上农药的大量使用，使得人体所受到的毒害远胜于昔，这种情况导致的疾病如癌症、哮喘等疾病越来越多。

3. 由于现代社会生活节奏加快，人际关系复杂，人们所承受的思想压力极其沉重，由此而造成人们精神上的紧张，亦可以引起一系列疑难杂症，如功能障碍，更年期综合征等，均与精神因素有关。

4. 一些较为传统的疾病如肝病、胃病、肾病等，往往是由于病毒、病菌感染所致，这些疾病并未过多受益于现代医学的发展，因为迄今为止人类尚未发明能杀死病毒的药物，而一些抗菌药已产生抗药性。

以上这些因素并非孤立存在的，它们往往同时并存，相互促进，由此而导致现代社会各种疾病的层出不穷。

现代社会的疾病不仅多，而且难治，这已是众所皆知的事实，原因亦不难理解，因为现代社会的致病因素如饮食、环境污染、精神因素等，往往是日积月累之下导致人体疾病产生的，因而这些疾病往往具有慢性化的特征，一旦发病之后，身体器官往往已产生了极大的损害，要想完全恢复健康，决非一朝一夕之事。就如同古人所说的“病来如山倒，病去如抽丝”，因此，在现代社会中，要想获得健康、祛除疾病，仅仅依靠医生的治疗是远远不够的，尚需要普通人群对

各种疾病的相关知识，有必要的了解，以便于患者在漫长的治疗康复过程中，既能配合医生的治疗，同时也能够进行自我监护、自我调养乃至自我治疗。

《现代人健康治疗与调养全书》的作者正是基于上述考虑，选择了危害人类健康的多种疾病，每一病种编辑一册，从疾病的发生、机转与预防，到中西医的检查与治疗；从各种行之有效的自然疗法，到各种疾病的自我调养，均作了详尽介绍。尤为可贵的是，这套丛书以广大普通人群所能接受的语言文学，把原本深奥、复杂的医学理论通俗化，使一般非医学专业人士从中既可了解到医学知识，又能利用其中所提供的方法来预防、治疗疾病，作者之用心可谓良苦。

这套丛书科学规范，有理有据，集科学性、实用性、通俗性于一身，是近年来不多见的医学普及性读物。鉴于各位作者均从事于繁忙的临床医疗及科研工作，能于百忙之中抽出时间编着这样一套丛书贡献于世，可谓善事。

作者毕业于北京中医药大学研究所，与我师生之情多年，勤奋好学、学风严谨、品学兼优。从事于临床医疗工作后仍保持着兢兢业业的优良作风，孜孜不倦地为广大患者排忧解难，实属难能可贵。作为老一辈的医学工作者，看到诸君以这样一套高品质的著作造福于人群，心中万分喜悦，愿以作序，并祝他们在今后的人生中，为人类的健康作出更大的贡献。

北京中医药大学研究生部部长
北京中医药大学各家教研室主任
博士生导师 鲁兆麟 教授

医学科学的发展与进步，带给世人有目共睹的巨大成就，以往常见的瘟疫、霍乱、伤寒、天花、肺结核、血吸虫病等疾患，随着现代抗菌药、疫苗及其他化学药品的发明，已纷纷被人类所征服，现在已较少出现，也不再是国人的主要死亡原因。

但医学的进步毕竟是有限的，在一些疾病被克制的同时，现代仍有相当多，甚至更多的疾病在困扰着广大人群，且较以往的疾病更加难以治疗，如本套《现代人健康治疗与调养全书》所辑的疾病，基本上都属于现代社会的多发病、疑难病，现代医学迄今还没有太好的治疗手段。探究这些疾病为什么难治，我想与现代社会不同于以往的架构有关，这些疾病与现代社会中的环境污染、饮食欧化、精神紧张、运动过少等因素，关系密切，很多疾病是在上述因素的综合作用下而产生的，病理机制十分复杂，治疗所涉及的层面亦相当广泛。

鉴于现代医学对一些现代疾病的治疗乏力，国内医学界很自然地将目光投向具有几千年历史的中医中药，经过几十年研究与运用，形成了独具中国特色的中西医结合疗法，并获得了极高的治疗效果。

所以，我十分欣喜的看到这套《现代人健康治疗与调养全书》的问世，它以一病一册的方式详尽介绍了现代社会常见疾病的有关知识，既有疾病的基本原理，又有中西医的诊断与治疗；既包括患者自己可以施行的自然疗法，又指出了患者在疾病调养与康复中所应遵循的原则、方法及注意事项等。全书内容丰富，语言通俗，所载治疗、调养方法翔实可靠。相信这套丛书的出版，将给那些身受疾病困扰的读者带来惊喜与希望。各位作者均为高学历的医学专门人才，能在繁忙的临床工作之余，为广民众编着这么一套健康自助性丛书，实属可敬。我以先睹为快，并乐而为之序。

中西医结合专家
北京中医药大学教授
黄作福



目 录



C O N T E N T S

第一章 肾病的基础知识



第一节 肾脏的结构与功能

2

- 一、肾脏是一个内部结构十分精巧的脏器 / 2
- 二、肾脏的生理功能 / 3
- 三、肾脏的其他功能 / 7



第二节 肾病的一般症状

9

- 一、水肿 / 9
- 二、排尿异常 / 11
- 三、肾区疼痛或肾绞痛 / 14
- 四、高血压也是肾病患者的常见症状 / 16



第三节 常见肾病的类型、病因、症状与诊断

18

- 一、急性肾炎 / 18
- 二、慢性肾炎 / 24
- 三、肾病综合征 / 29
- 四、尿路感染 / 36

- 五、肾盂肾炎 / 41
- 六、慢性肾功能不全 / 44



第四节 肾病的发展趋势

52

- 一、正确的治疗是防止肾病恶化的关键 / 52
- 二、中西医结合是治疗肾病的最好方法 / 53
- 三、肾病患者的生活调养很重要 / 54
- 四、尿毒症并非是不治之症 / 54



第五节 肾病的预防

54

- 一、了解肾病知识 / 54
- 二、针对不同肾病，采取不同的预防措施 / 54
- 三、积极治疗、正确调养是预防肾病恶化的关键 / 57

第二章 常见肾病的西医治疗



第一节 西医治疗肾病的原则

60

- 一、消除发病原因 / 60

- 二、调节身体的免疫功能 / 60
- 三、针对各种症状采取治疗措施 / 61
- 四、透析疗法与肾脏移植 / 62

第二节 西医对常见肾病的治疗方法与步骤 63

- 一、急性肾炎的西医治疗 / 63
- 二、慢性肾炎的西医治疗 / 66
- 三、肾病综合征的西医治疗 / 70
- 四、肾盂肾炎 / 77
- 五、慢性肾功能不全 / 78

第三节 西医治疗肾病需要注意的问题 83

- 一、有些肾病患者西医治疗效果不佳的原因 / 83
- 二、肾病患者在西医治疗时，需要注意的一些问题 / 88

第三章 常见肾病的中医治疗

第一节 中医对肾脏生理功能的认识 92

- 一、肾脏为“先天之本” / 92
- 二、肾主骨，生髓；肾主黑色，其华在发 / 94
- 三、肾主水液，调节二便 / 96
- 四、肾主封藏，受五脏六腑之精而藏之 / 97

第二节 中医关于肾病的理论及特点 99

- 一、肾病是由内因、外因联合作用的结果 / 100

- 二、肾病症状的出现是由于肾脏的正常功能受到损害所致 / 101
- 三、中医治疗肾病讲究标本兼治 / 103

第三节 中医对常见肾病的辨证施治 105

- 一、辨证施治是中医治病的根本方法 / 105
- 二、急性肾炎的辨证施治 / 108
- 三、慢性肾炎的辨证施治 / 111
- 四、肾病综合征的中医治疗 / 114
- 五、肾盂肾炎的辨证施治 / 121
- 六、慢性肾功能不全的辨证施治 / 125

第四节 中药治疗肾病时患者应该注意的一些问题 129

- 一、中医治疗时，可以配合西医治疗 / 129
- 二、中药治疗时，同样需要以饮食来配合 / 130

第五节 常用以治疗肾病的单方验方 131

- 一、什么是单方、验方 / 132
- 二、常用以治疗各种肾病症状的单、验方 / 133

第六节 中药、西药合用治疗肾病及注意事项 137

- 一、中西药合用的可能性 / 137
- 二、中西药合用治疗肾病的规律 / 138

第七节 外用中药治疗肾病的方法 144

- 一、水肿的外治法 / 145
- 二、尿血外治法 / 146
- 三、蛋白尿的外治法 / 147
- 四、尿毒症患者便秘外治法 / 148

第八节 治疗肾病的中药煎煮方法 150

- 一、煎煮中药前的准备 / 150
- 二、煎煮中药的用火与时间 / 151
- 三、特殊药物的煎煮法 / 152
- 四、滤取药汁的方法 / 153

第四章 肾病的其他疗法

第一节 自然疗法的概念及对肾病的疗效 156

- 一、自然疗法是没有任何毒副作用的疗法 / 156
- 二、自然疗法是肾病患者康复的重要方法 / 158
- 三、自然疗法在肾病治疗时应注意的事项 / 158

第二节 药膳疗法 160

- 一、急性肾炎的药膳治疗 / 161
- 二、慢性肾炎的药膳治疗 / 165
- 三、肾病综合征的药膳治疗 / 167
- 四、治疗肾盂肾炎的药膳 / 170
- 五、慢性肾功能不全的药膳治疗 / 174

第三节 经络锻炼法 177

- 一、经络锻炼法的概念和操作方法 / 179
- 二、肾病患者可锻炼的经络及疗效 / 181

第四节 穴位按摩法 185

- 一、穴位按摩的操作方法 / 186
- 二、治疗肾病常用穴位 / 187

第五节 气功疗法 191

- 一、气功适合于何种肾病的治疗 / 191
- 二、肾病患者可选用的气功功法 / 192





第六节 针灸疗法 195

- 一、针灸治疗肾病的疗效 / 195
- 二、肾病患者可以自己操作的灸疗法 / 197

第五章 肾病患者的饮食起居


第一节 肾病患者宜吃与忌吃的饮食 201

- 一、急性肾炎患者的饮食宜忌 / 201
- 二、慢性肾炎患者的饮食宜忌 / 205
- 三、肾病综合征患者的饮食宜忌 / 206
- 四、肾盂肾炎患者的饮食宜忌 / 209
- 五、慢性肾功能不全患者的饮食宜忌 / 209

-  **第二节 肾病患者的运动及注意事项** 212
- 一、肾病患者不能运动吗 / 212
 - 二、适宜的运动有助于肾病的痊愈 / 214
 - 三、肾病患者运动时的注意事项 / 215
-  **第三节 肾病患者的性生活问题及对策** 217
- 一、性生活对健康人的生理影响 / 218
 - 二、肾病患者性功能障碍的处理 / 223
-  **第四节 戒除不良的生活习惯** 227
- 一、不良习惯严重威胁人类健康 / 227
 - 二、肾病患者应该戒除的不良生活习惯与嗜好 / 228
-  **第五节 肾病患者的心理调节** 232
- 一、树立战胜疾病的信心 / 232
 - 二、修心养性、培植正气 / 233

第六章 肾病患者的家庭护理

- 一、肾病患者的饮食护理 / 236
- 二、肾病患者的生活护理 / 237

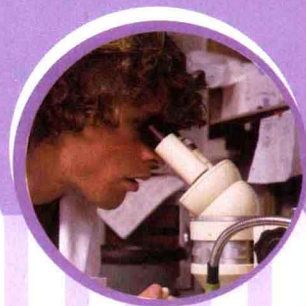
第七章 其他疾病的治疗与调养 **第一节 合并高血压** 246

- 一、肾病合并高血压病的治疗原则 / 247
- 二、中西医治疗方法 / 248
- 三、合并高血压的调养 / 249

 **第二节 合并糖尿病** 255

- 一、肾病合并糖尿病的治疗原则 / 256
- 二、中西医治疗方法 / 257
- 三、肾病合并糖尿病的调养 / 259

第八章 肾病常见误解与问题答疑**附录 穴位图解**



第一章

肾病的基础知识

了解肾脏疾病的基础知识，是正确防治肾病的第一步。这些基础知识包括：肾脏是什么，肾病的类型与病因，以及常见肾病的诊断等内容。只有在了解这些知识的基础上，一般读者才可能在肾病的防治中扮演掌握主动的角色，这就如同《孙子兵法》中所说的：“知己知彼、百战不殆”。所以，本章节向读者介绍这些基础知识。



了解肾脏疾病的基础知识，是正确防治肾病的第一步。这些基础知识包括：肾脏是什么？肾病的类型与病因，以及常见肾病的诊断等内容。只有在了解这些知识的基础上，一般读者才可能在肾病的

防治中扮演掌握主动的角色，这就如同《孙子兵法》中所说的“知己知彼，百战不殆”。所以，希望读者不要忽视这些基础知识。

第一节

肾脏的结构与功能

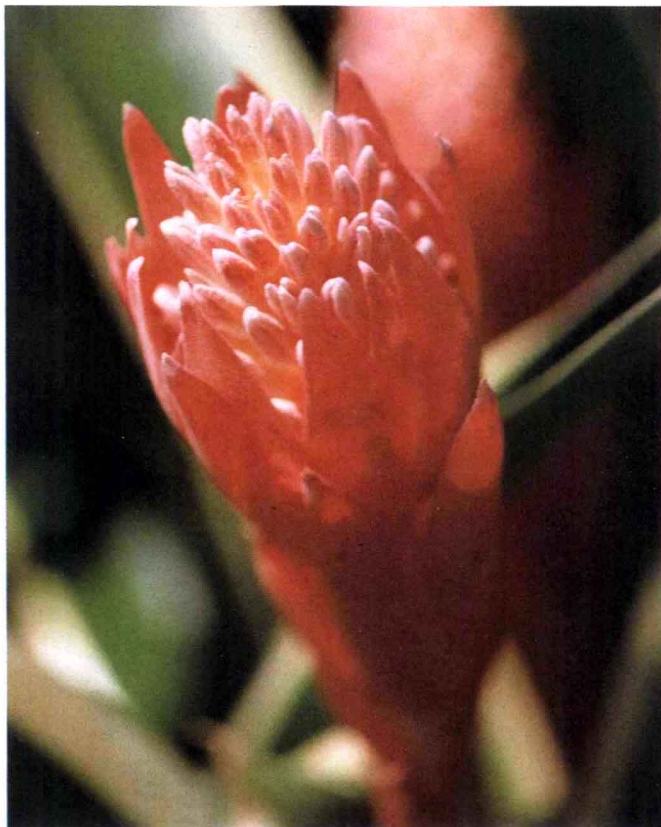
1

一般来说，读者对肾脏的外观形状和基本功能，都会有所了解。人们常吃的“猪腰子”实际上就是猪的肾脏，而人的肾脏形状与之极为相似。此外，读者也大都都知道肾脏是形成尿液的器官，也是其主要功能。然而，肾脏的内部结构以及尿液形成的过程，恐怕并不是每一位读者都了解的，在谈及肾脏疾病之前，有必要先介绍一下正常肾脏的结构和尿液形成的过程，这些内容对于读者理解肾病的原理很有帮助。

一、肾脏是一个内部结构十分精巧的脏器

人的肾脏，位于腰部脊柱两侧，左右各有一枚，紧贴在腹腔的后壁上，外形有点像蚕豆，民间俗称肾脏为“腰子”，有的地方把肾病叫做“腰子病”。

肾脏长 10 厘米~12 厘米，宽 5 厘米~6 厘米，厚度 3 厘米~4 厘米，外表光滑，呈红褐色。如果把肾脏沿其扁平方向切开，可以看到肾脏的中间是白





色的凹陷，这个地方叫肾盂。以上只是我们肉眼所能见到的肾脏结构，而肉眼所不能看到的肾脏微观构造，则更加精巧。

在显微镜下可以发现，一个完整的肾脏，是由一个个形状相同的“小球”堆砌而成，医学上把这种“小球”称为肾小球或是丝球体。

肾脏的肾小球并不是简单的小球，在肾小球的内部，仍然有着精细的构造。通过显微镜可以看到，肾小球的内部实质上是一团非常细小的血管网，在这团血管网的外面，包围着一层囊膜，血管与囊膜之间的空隙，则称作肾小囊。

当然，肾脏除了肾小球之外，还包括有许多管道和肾间质，在此不做过多的介绍。我们主要把目

光集中在肾小球上，一方面是因为肾小球是肾脏形成尿液的关键场所，另一方面是因为肾小球是肾脏疾病的好发部位，例如急性肾炎、慢性肾炎、肾硬化等疾病，都好发于肾小球上。

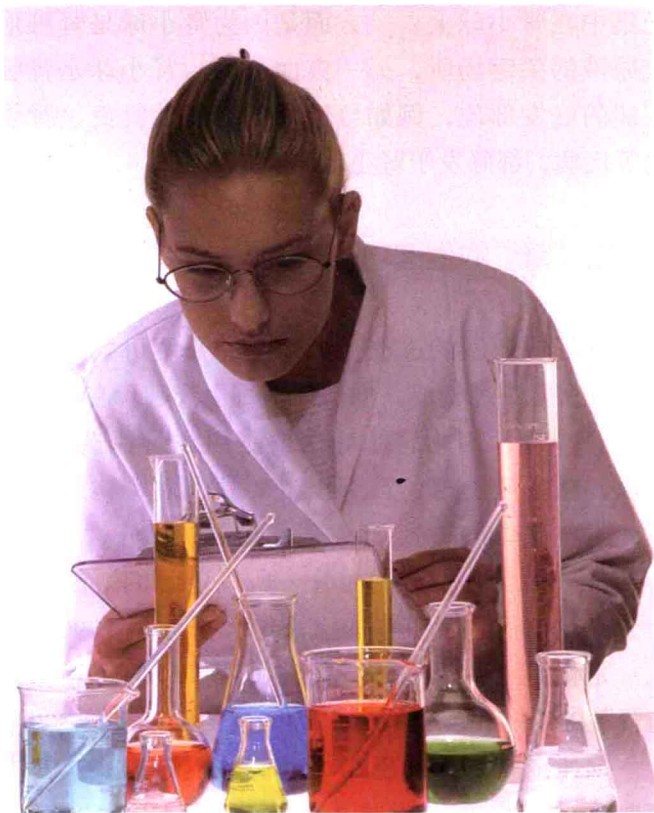
二、肾脏的生理功能

1. 形成尿液的过程。由以上的介绍可知，肾脏是由许多肾小球构成。据估计，每边肾脏含有100多万个肾小球，因为肾小球主要是由血管构造而成，所以，从本质上讲，肾脏也主要是由血管构成，当然，还含有其他成分，但血管是主要的部分。

肾脏内含有丰富的血管，所以肾脏的血液供应十分充足，而且肾脏中的血液绝大部分（占90%以上）是供应给肾小球的。肾脏血液供应的特点，是与肾脏的功能相配合的。

众所周知，人的生命活动需要不断地从饮食中获取糖、蛋白质、脂肪、维生素等营养物质以及从空气中获取氧气，这些物质首先进入血液之中，由血液运送到人体的各个细胞，借此维持生命活动的需要。与此同时，人体细胞在利用这些营养物质后，也会不断地产生各种废弃物，如尿素、肌酐、肌酸等，这些废弃物首先会进入血液。由此可知，血液中既含有多种营养成分，同时还含有各种代谢废弃物，所以血液的成分是十分复杂的。

人体的各种代谢废物，对人体的细胞有毒害，



如果血液中的废物不尽快排出体外而滞留于血液中的话，会使人体中毒，严重者，会导致死亡。因此，血液必须不断地把这些废弃物运送到人体的排泄器官，也就是肾脏。

肾脏能够排泄血液中的废物，而排泄的过程，就是尿液形成的过程。那么，尿液是如何形成的呢？简单地讲，肾脏形成尿液的过程，就如同是肾脏对血液的一次过滤。过滤的结果是：有毒废弃物和一些水分变成尿液；有用的营养物质以及血液中的其

他成分被继续留在血液中。正是在这个意义上，有人把肾脏比喻为血液的净化器，这个比喻是十分贴切的。

肾脏对血液的过滤是在肾小球中进行的，当血液流过肾小球时，除了血液中的大分子蛋白质、红细胞等物质外，血液中的大部分成分，如水分、小



分子蛋白质、有毒废物等，都通过血管进入肾小囊中，而肾小囊中的这些液体，被称为原尿。原尿是与终尿相对应的一个词汇，终尿是指人体最后排出体外的尿液。

原尿与终尿之间有很大的不同，不论是数量还是成分都不一样。从数量上讲，原尿有很多，人体每天产生的原尿有 150 升左右，而人体每天排出的终尿只有 1 升~2 升；从成分上来讲，原尿的成分与血液成分差不多，只是不含红细胞和大分子蛋白质



等物质而已。而终尿中，主要成分是人体废物和水分，几乎不含对人体有用的成分。那么，原尿中对人体有用的成分到哪里去了呢？

原来，当肾小囊中的原尿在输送到膀胱的途中，要经过肾脏中的许多管道，这些管道对原尿中的有用成分进行了再次吸收，例如，原尿中99%以上的水分都被吸收重新进入血液，此外，像一些小分子蛋白质、葡萄糖等有用成分，也都被重新吸收进血液。因此，健康人的尿液中是一般不含有蛋白质、糖等对人体有用的成分的。如果一个人的尿液中出

现了蛋白质、红细胞、葡萄糖等有用成分，那么，就要考虑这个人的肾脏是否出了问题。以上所述就是尿液的形成过程。

2. 维持电解质和酸碱平衡。肾脏对钾、钠、钙、磷等电解质的平衡起着重要的调节作用。肾脏有病变时会导致电解质的紊乱。

钾离子是人体内十分重要的阳离子，98%的钾分布在细胞内，2%分布在细胞外。正常血清离子浓度为4.1毫摩尔/升~5.6毫摩尔/升。钾离子对细胞的兴奋、生长及细胞体积的维持存在重要的作用。当细胞内外钾离子浓度发生变化时，会发生高钾血症或低钾血症，从而影响细胞生命活动，甚则影响生命。针对高钾血症和低钾血症的相关知识，会在后面章节加以具体描述。

钠离子是细胞外液中最主要的阳离子，也是和肾脏相关最密切的。钠离子与水一起维持细胞外液量。血清中正常钠离子浓度为135毫摩尔/升~145毫摩尔/升。钠的排出量与人的摄入量相关，人体对钠的摄入主要来源于饮食。人体对钠的摄入和排泄的调节作用主要是通过肾脏来完成的。钠离子通过肾小球时有99%会和水一起被重新吸收，从而肾脏通过对钠的重吸收来改变尿中钠的含量。

肾脏是钙和磷的主要排泄器官，钙和磷在体内代谢中具有重要作用。人体中钙和磷不仅是骨骼的重要组成部分，也是维持机体组织器官正常生理功能的重要组成元素。人体中的钙分为两种形式，结合钙和游离钙。