

·中医知识丛书·

肾 SHEN

盛维忠 著

科学普及出版社



•中医知识丛书•

肾

盛维忠 著

科学普及出版社



肾

• 中医知识丛书 •

盛维忠 著

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
河北满城科技印刷厂印刷

责任编辑: 罗羽东
封面设计: 英 强
技术设计: 艾 华

开本: 787×960毫米 1/32 印数: 1—35000册
1988年8月第1版 印张: 4.5 字数: 73千字
1988年8月第1次印刷 定价: 1.45元

ISBN 7-110-00515-1/R·55

序

由中国中医研究院院长陈绍武同志主编、科学普及出版社出版的《中医知识丛书》同大家见面了，这是一件很有意义的事情。

中国医药学是一个伟大的宝库。中医学一直深受广大群众的信赖和欢迎。但是，由于中医古籍文字古奥，它的道理很难为一般群众所理解。因此，中医知识的宣传与普及，就显得非常必要。我国历史上就有不少重视中医知识普及的医学家。比如，清代的陈修园就很有代表性。他写的《医学三字经》、《时方歌括》、《医学从众录》等读物，浅近易懂，流传甚广，也颇有影响。

当前，在振兴、发展中医中，中医知识的普及工作显得格外重要。其一，要振兴中医，中医

E-185/20

学术水平的提高当然是十分必要的。但是，提高是不能离开普及的，离开普及的提高，无异空中楼阁。毛泽东同志说过：“我们的提高，是在普及基础上的提高；我们的普及，是在提高指导下的普及。”他把提高和普及的关系讲得再透彻不过了。毛泽东同志的话，虽然是讲给文艺工作者的，我看同样适用于中医学，也适用于其他科学领域。只有让众多的人了解中医知识，关心中医的前途，为中医事业出力，发展中医才有了坚实的基础。其二，中医学术的提高，离不开它应用和服务的对象。当前提高中医学术，中心是提高临床疗效，并用现代科学的一切手段，来研究它的道理。在临床治疗中，不管医生多么高明，立法、组方、用药多么严谨、委贴，如果病人对中医药知识一无所知，不懂得如何煎药、服药，不知道同医生配合做好养护、调摄、疗效也必然会受到影响。其三，将中医知识科普化，对中医走向世界、无疑具有重大的意义。总之，普及中医知识不但不能忽视，而且是相当紧迫的事情。

写科学普及的文章不容易，写中医知识普及的文章尤其困难。建国以来，特别是近十年来，已经出现了一些普及中医知识的作品，但系统配套的科普读物还没看到过。现在出版中医知识丛书，实在是一件大好事。它的出版，对喜欢中医、

希望了解中医的广大读者说来，是很值得庆幸的。

《中医知识丛书》的作者和编者，在编纂过程中，力图使这部分既反映中医药知识体系的全貌，又避免主次不分，面面俱到；既介绍中医理论、治疗技术和方法，又汲取了现代研究的新成果；文字通俗易懂，深入浅出。全书布局新颖，纲目清晰，很有特色。尽管不可避免地会存在着一些不足，但他们良苦的用心，艰辛的劳动，大胆的尝试，是很值得称道的。

我专事中医工作几十年，目睹今天中医事业的兴旺局面，感到十分欣慰。我竭诚欢迎《中医知识丛书》的问世，并乐于为之作序。

詹 之 俊

一九八七年冬

59920



肾，您熟悉吗？这或许是个多余的问题，可能您早就掌握了一些有关肾的知识。譬如，肾的位置，您知道是在腰的两侧；它的外形，您也知道是象蚕豆一样，或者说它与猪肾、羊肾的模样差不多；对于肾的功能，您可以说出它是泌尿系统的一个脏器，能够排泄尿液，调节人体的水液代谢。确实，您对肾了解得不少。但是，您是否知道肾还有更重要的作用呢？象它与人体生长发育的关系，它与生殖机能的关系，以及“肾主藏精”、“肾主骨”等等。这些问题您如果还不太清楚的话，那么我们不妨通过漫谈，将有关的问题向您剖露一下，同时介绍一些防病强身、延年益寿的方法。下面我们先从常见的疾病——肾炎谈起吧。

目 录

话说肾炎

- 谈中西医对肾的不同认识……………(1)

一个好仓库

- 谈肾的藏精作用……………(4)

人身的根本在哪里

- 谈肾为先天之本……………(6)

特殊的气

- 谈肾气及其与肾精的关系……………(7)

从武太郎说起

- 谈肾气与生长发育的关系……………(10)

热能的源泉

- 谈命门……………(13)

一阴一阳之谓道

- 谈肾阴和肾阳……………(16)

谁是新生命的创造者

——谈肾与生育的关系……………(20)

一位女病人的奇迹

——再谈肾与生育的关系……………(23)

不育者的福音

——三谈肾与生育的关系……………(24)

您担心流产吗

——四谈肾与生育的关系……………(27)

少女遗尿的苦衷

——肾与水液代谢……………(29)

骨折要服药吗

——谈肾与骨的关系……………(32)

少壮几时奈老何

——谈肾与衰老的关系……………(34)

首乌、白发、行走不稳

——再谈肾与衰老的关系……………(37)

牙齿动摇脱落、听力减退

——三谈肾与衰老的关系……………(39)

妙治失眠

——谈心肾关系及肾的经脉……………(41)

高血压是怎样治愈的

——谈肾与肝的关系……………(43)

肝肾同源

——再谈肾与肝的关系……………(45)

泄与藏

——肝肾功能的协调……………(47)

先天与后天

——谈肾与脾的关系……………(51)

肺为气之主，肾为气之根

——谈肾与肺的关系……………(54)

肾病探微

——肾虚的自我判断……………(57)

温补肾阳的主将

——鹿茸、鹿角和紫河车……………(59)

温暖肾间的“使者”

——谈其他补肾阳药……………(62)

补肾阴三杰

——何首乌、熟地黄和龟板……………(66)

滋阴补血又明目

——谈其他补肾阴药……………(69)

肾气丸的妙处

——谈补肾方……………(71)

阳萎勿乱服药

——兼谈补肾药的利弊……………(76)

光绪皇帝的药方

——谈遗精与肾的关系……………(78)

眼病是怎样治愈的

——肾虚与眼病……………(81)

腰痛当责肾虚

——肾虚常见病症之一……………(84)

水肿病症治愈记

——肾虚常见病症之二……………(87)

肾与消渴

- 肾虚常见病症之三……………(89)

妇女崩漏勿忘肾

- 肾虚常见病症之四……………(93)

秘密初揭

- 谈肾的近代研究……………(96)

是偶然的巧合吗

- 肾与微量元素……………(100)

现象，设想

- 肾与神经系统及免疫功能……………(104)

防太过，畅情志

- 谈肾虚的预防……………(106)

饮食五味需控制

- 再谈肾虚的预防……………(110)

生命在于运动

- 三谈肾虚的预防……………(114)

房室有节，起居有常

- 四谈肾虚的预防……………(118)

让美酒更美

- 补肾药酒的制作……………(121)

别具风味的小吃

- 兼谈滋补膏……………(124)

补肾的早餐

- 麻雀粥及其他……………(126)

多功能的佳肴

- 学做补肾菜肴……………(129)

话 说 肾 炎

——谈中西医对肾的不同认识

肾炎，这是大家比较熟悉的一种疾病。但是，您是否留意过，在找中医大夫看病时，很少听见他们说起肾炎。如果您再进一步观察的话，有时还会意外地发现中医大夫给一个肾炎病人和另一个腰痛病人竟开出了几乎完全相同的药。这是怎么回事呢？

原来，肾炎只是西医学中的一个病名，在中医学里根本没有肾炎这一名词。中医和西医是在不同的历史条件下发展起来的，他们的研究方法不同，所以形成了两种不同的理论体系。这就象语言一样，虽然都是思想的表达方法，但由于各国、各民族的历史背景、文化渊源不同，最后也就有了不同的语言和不同的语法概念。

中医学和西医学最大的不同是前者比较侧重

于整体，后者相对地侧重于局部。中医学的研究方法以宏观为主，通过直接的观察进行总结，它的理论形成已有两千多年的历史，至今还指导着临床实践，所以也有人把中医学称为传统医学。西医学则以微观为主，往往借助于现代的科学仪器对某一组织或某些细胞进行研究。就拿对肾的研究来说，西医注重于肾的实体，通过解剖，并用显微镜等观察肾脏的组织结构和细胞形态，认为肾脏的主要功能是形成尿液，于是就把肾划在泌尿系统中。中医则着眼于肾的生理功能及其与整个人体的联系，研究方法主要是通过对生理、病理现象的直接观察和长期临床经验的总结，再结合一些比较粗浅的人体解剖知识。例如，在日常生活中经常会见到一些怀孕的妇女因为过度劳累而发生流产，在流产之前一般还有腰酸、腰痛的症状。古人想到肾的位置在腰部，而且服用补肾药物之后，症状可以得到改善，有时还能避免流产。于是看出这样一种关系：劳累→伤肾→腰酸、腰痛→流产。这样，经过漫长的岁月，中医学形成了一套独特的理论体系。根据中医的理论，肾脏的功能已大大超出了泌尿系统的范围，它与人体的生长、衰老、智力、生育都有密切的联系，把它看作是生命动力的源泉。也就是说，中医所说的肾虽然与西医所说的肾名称相

同，但含义却不同。西医所说的肾，是指肾的实体。中医所说的肾，是一组生理功能的代名词。

至于肾炎，这是西医从解剖学的角度，观察肾脏组织结构的病理变化后而命名的。他们把肾脏的解剖生理单位称作肾单位，又把每个肾单位分为肾小体及肾小管二部分。肾小体由特殊的动脉性毛细血管团(肾小球)和包在它外面的肾小球囊构成。肾炎就是一种以肾小球损害为主的病变，所以全称是肾小球肾炎。中医不是象西医那样用显微镜来观察肾的组织结构、细胞形态的变化，而是把肾与其他脏腑联系起来，从整体方面来解释这种病理变化，所以中医学中就没有提到肾小球和肾小管。既然不提肾小球，当然也就不会有肾小球肾炎的名词了。因此，中医大夫一般是不说肾炎的。有时即使说起，也只是为了与病人有一个共同的语言，暂时借用一下西医的病名而已。中医对这种病是以症状定名，如病人有明显的浮肿，就称之为水肿；有明显的腰痛，就称腰痛。肾炎的腰痛有时与非肾炎的腰痛有共同之处，所以大夫会给相同的药物进行治疗。

了解这一点以后，我们就不要把中医学的理论与西医学的理论混淆起来。今天我们谈肾，也就不能用西医学的知识来生搬硬套了。也只有这样，才能真正理解“肾藏精”、“肾主骨”等等的

含义。

一个好仓库

——谈肾的藏精作用

人如果一两天不吃不喝，机体所贮藏的能量还可以维持几天生命。机体贮藏能量的功能，中医把它归结于肾，因为肾具有藏精的作用。

中医学所说的精，是一种特殊的物质。具体地说，它是构成人体的基本物质，也是人体各种机能活动的物质基础。根据精的来源的不同，可以分为先天之精和后天之精。先天之精来源于父母，是构成人体的原始物质。也就是说，人在孕育的初起，是先由父母之精构成的。由于来源于先天，所以称为先天之精。后天之精来源于饮食，饮食物经过消化以后，其中的营养物质被吸收。这种营养物质极纯正，所以中医又称作水谷精微。它能营养五脏六腑，从而保证人体生长发育，维持人体的生命活动。因为这种水谷精微是在出生以后，经过脾胃的消化所化生的，所以称为后天之精。再根据作用的不同，精又可以分为脏腑之精和生殖之精。脏腑之精是后天之精输布到各脏腑，成为五脏六腑等活动的物质基础。生殖

之精则具有促进生长发育和繁殖后代的作用。

精虽然分为以上四种，但它们不是孤立存在的，而是互相依存，彼此促进的。这种依存、促进关系通过肾藏精的作用体现出来。人体从胚胎发育开始，来源于父母的先天之精即由肾贮藏，肾所贮藏的先天之精，为后天之精的生成准备了物质基础。出生以后，脾胃的消化功能发挥作用，从饮食物中化生后天之精，所化生的后天之精也由肾贮藏。贮藏在肾的后天之精，一方面供养先天之精，一方面又不断地转化为脏腑之精，以满足五脏六腑生理活动的需要。而五脏六腑的正常生理活动，又能使生殖之精得到充盛。这种生殖之精一方面促进人体的生长、发育，一方面在性机能成熟后开始起繁衍后代的作用。所以古代有些医学家把肾比喻为储存钱粮的仓库，有了这个仓库，即使几天不吃不喝，人体的脏腑组织仍能得到肾中所藏之精的支持而继续维持生命活动，只有在肾精完全耗竭的情况下，生命才结束。这样，我们就可以看出，肾的藏精作用与人的生命活动、脏腑组织的功能和生殖繁衍后代的能力都有直接关系。

正因为这样，祖国医学中的肾有着特殊的地位，把它看作是生命的根本。

人身的根本在哪里

——谈肾为先天之本

人身有本，如同树木有根、流水有源一样。人身根本有两处，一是先天之本，一是后天之本。先天之本在肾，后天之本在脾。

为什么说先天之本在肾呢？明末医家李中梓说过这样的话：“肾为脏腑之本，十二脉之根，呼吸之本，……而人资之以始者也，故曰先天之本在肾。”这段话我们可以这样来理解，一个婴儿，“哇”地一声落地的时候，就有了呼吸，这时虽然还未进饮食，但是五脏六腑、十二经脉的功能活动却已经开始，这些功能活动必然有一股动力，这股动力就是由肾供给的。如果肾不能提供动力，那么，五脏六腑的功能活动就无法继续，呼吸也会停止，所以说肾是脏腑之本、呼吸之本。另外，人的胚胎是由父母之精形成的，父母之精就是先天之精，是构成人体的原始物质，它贮藏在肾中，人体的生长发育必须要依靠肾中所藏的精，所以说“人资之以始者也”。根据这些道理，我们就把肾称为先天之本。

至于后天之本在脾，是指脾能够把食物中