



● 常见病调养与康复丛书

CHANGJIANBINGTIAOYANGYUKANGFU CONGSHU

总主编 吕志平 © 钟先阳 主编

【肾脏病】

调养与康复



家庭全面健康之专家完备方案

常见病调养与康复丛书/总主编 吕志平

肾脏病 调养与康复

主 编 钟先阳



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

肾脏病调养与康复 / 钟先阳主编. —广州: 广东
世界图书出版公司, 2007.7

(常见病调养与康复丛书/吕志平主编)

ISBN 978-7-5062-8043-3

I.肾… II.钟… III.肾疾病-康复 IV.R692.09

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第030879号

肾脏病调养与康复

SHENZANGBING TIAOYANG YU KANGFU

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮政编码: 510300)

电 话: 020-84451969, 84459539

网 址: www.gdst.com.cn

编辑邮箱: edksy@21cn.com (欢迎投稿)

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 湛江南华印务公司

版 次: 2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

规 格: 880mm×1 230mm 1/32 9印张 330千字

书 号: ISBN 978-7-5062-8043-3/R·0121

定 价: 18.00元

版权所有 违者必究 (若发现因印装质量问题影响阅读, 请与本公司联系退换)



中西医学并重

医疗康复协同 书贺

常见病调养与康复丛书出版

陈可冀



题

丙戌春在北京

注：陈可冀教授为中国科学院院士、著名中西医结合医学家

内 容 提 要

该套丛书由南方医科大学(原第一军医大学)、第二军医大学、中山大学医学院、广州中医药大学、广东省中医院、山东中医药大学、解放军第421医院、解放军第422医院、解放军广州军区广州总医院、解放军广州军区武汉总医院、汕头大学医学院、暨南大学药学院、广西中医学院、广东医学院、广东省人民医院、河南省人民医院、广州市第一人民医院、深圳市妇幼保健院等单位的150多名专家教授历时数年编著、审定而成。

该书共分6章,从中西医并重、辨证辨病结合2个方面分别阐述西医、中医对肾病的认识,并简要介绍肾病常见症状、中西医处理方法;选择了最常见、最具代表性的21种原发性、继发性肾脏病,以西医病名为纲,从临床实际出发分别阐述西医、中医对每种疾病的认识,尤其介绍了中医名家的临证经验、单方验方与中成药的使用,并对其食疗方法及常用药膳作了详细介绍;分类介绍了肾脏病的常用中草药、方剂、中成药,着重介绍西医、中医对肾病营养调理的认识和肾病的各种食疗药方。

该书以肾脏病调养康复保健的科普化、社会化为目的,内容新颖、特色鲜明,具有较强的实用性、科学性、先进性、可读性,资料性甚强,是一本融中西医调治、内科与外科治疗、营养和药膳调养、调治与预防结合等为一体的综合性肾脏病调养与康复全书。可供肾脏病患者及其家属,肾脏病专科医师、临床医师、营养师,以及其他有兴趣者参考。

《常见病调养与康复丛书》编委会

丛书总主编：吕志平

丛书编委：(按姓氏笔画顺序)

刘 强	向仕平	吕志平
孙学刚	朱成全	朱 玲
邵 岩	陈 瑜	周迎春
林小田	罗颂平	侯金林
钟先阳	贺松其	魏 辉

《肾脏病调养与康复》编写人员

主 编：钟先阳

副 主 编：史 伟 张益民 李广然

王文健

主要编写人员：(按姓氏笔画顺序)

王文健	王在红	史 伟
李广然	李淑霞	刘双信
张丽红	张益民	张 辉
林琼真	胡湘明	钟先阳
席玉胜	梁馨苓	黄红友
黄俊武	谢潮鑫	魏 华

随着时代的发展,人类疾病谱发生了深刻的变化,健康概念随之而得到了更新,人们对健康水平和生存质量提出了更高的要求。如何实现常见病的预防、治疗、康复及保健一体化、科普化和社会化,满足人们日益增长的医疗保健的需求是摆在我们医务工作者面前的义不容辞的神圣职责。

要实现常见病调养、康复及保健的一体化、科普化和社会化这一目标,必须坚持中西并重、共同发展及优势互补的方针政策。中医药学源远流长、博大精深,这一伟大宝库为中华民族的繁衍昌盛和人类的文明做出了不朽的贡献。中医药学的科学内涵,体现于它对人体健康与疾病认识上的整体观和辨证论治。在疾病的防治方面形成了未病先防、既病防变和病后防复的科学系统的一体化思想。尤其可贵的是注重病后防复的康复疗养,强调祛邪务尽、培本复元及病后宜忌,重视精神情志、饮食、劳逸对疾病康复的重大影响。这些闪烁着智慧之光和科学之光的中医药理论,千百年来,始终被我国人民在医疗保健实践活动中奉为圭臬。然而,随着科学技术的进步,现代医药科学水平得到了空前的发展和提高,人们对疾病的预防保健、调养康复有了新的认识和理解,单纯的中医中药或西医西药都不可能承载起人类预防和治疗疾病的重任,单纯的医疗模式亦不能满足人们追求健康的需要。因此,打破传统的、单一的医疗服务模式,积极倡导全民关注自身健康,人人懂调养康复,才能真正从根本上改变目前捉襟见肘的医疗保障体制,提高人们的健康水平和生活质量。这正是世界卫生组织(WHO)推行“健康促进”的意义所在。

基于对以上问题的深刻思考,我们组织了临床第一线的医务工作者编写了这套《常见病调养与康复丛书》。丛书的编写过程中,本着中西医并重、优势互补的指导原则,强调以提高人民群众对常

丛书总序

见病的调养与康复保健的理解和认知为中心，一切从临床实际出发，力求使令人望而却步的高深医学理论知识科普化，使历来由医疗机构承担的不堪重负的医疗保健社会化，最终达到全民关注自身健康、提高自我保健质量和水平之目的。在编写体例上大胆创新，根据当今临床分科的具体情况，结合人们对医学知识科普化的实际需要，选择常见病为切入点，将本套丛书分为胃肠病、肝胆病、肾脏病、心血管病、呼吸病、风湿病、男科病、妇科病、儿科病、老年病、骨与关节病、皮肤病等十多个分册。每个分册以简单明了、通俗易懂的行文风格，从中西并重、辨证辨病结合等方面首先阐述了现代医学等各个疾病群的生理功能、病因病理、常见类型、常用检查方法及治疗的认识，然后概述了中医的病因病机、辨证要点、辨证治疗及用药规律，尤其提示了中医治疗中应注意的问题，最后对常见症状及处理作了简要介绍。选择了最常见、最具代表性的病种，以西医病名为纲，增加中西医之间的接触点和亲和力，从现代医学的视角阐明每种疾病的发病原因及机制、临床症状表现及西医治疗情况，并从中医角度分析了该病的病因病机、辨证分型及中医治疗；在中医治疗中，着重介绍了名家临证经验和单方验方的使用；最后重点阐述了每种疾病的非药物疗法，涉及饮食、针灸、按摩、气功、心理疗法等。在常用药物及药膳中，首先分类介绍了各个疾病群的常见药物的用药原则、使用方法及注意事项，将治疗该疾病群的中草药按中药的主治功能、性味归经，分门别类地进行了详细阐述。在常用方剂及中成药章节中，将用于治疗该疾病群的各种中药剂型作了一一介绍，包括汤剂、散剂、丸剂、片剂、颗粒剂、胶囊等。在疗养药膳中，详细介绍了各种药膳的制作、功能主治等，主要涉及粥羹类，汤饮汁类，炖、煲、蒸、炒、煨、烤、冲品类，药糕、药饼、药末、糯米制品、小麦面制品等类。

本套丛书匠心独运、颇具特色的核心内容主要有单方验方、非药物疗法、营养药膳等，这部分内容既通俗易懂，又能直接指导人们对常见病进行调养康复。非药物疗法具有疗法手段多样性、适用范围广泛、取法自然而副作用少，价廉、方便、有效，集防病、治病、康复保健于一体。尤其是营养药膳具有保健强身、防病治病的独特功效，正越来越受到人们的关注。寓治于食的营养药膳疗法，源于中国古代的“医食同源”、“药食同功”之说，源远流长，它是中华文化的绚丽瑰宝。

本套丛书以常见病调养康复保健的科普化、社会化为目的，融

丛书总序

理论性、科学性、先进性、实用性于一体，体例新颖、特色鲜明、搜罗广远、内容丰富、重点突出、自成体系。希望其成为追求健康、热爱生命、享受生活者的良师益友。

本套丛书工作量大，参加编纂的专家教授人员众多，并得到了中国科学院院士、著名中西医结合医学家陈可冀教授等专家学者的指导，以及广东世界图书出版公司的鼎力支持，谨此一并致谢！

医学科技发展一日千里，人们对健康生活的追求永无止境，随着时代的变迁，科学的进步，本丛书也将会修订、再版以满足人们新的需要。

《常见病调养与康复丛书》总主编

吕志平 教授

于广州

罗 序

从事肾病专业30年,面对许多肾病病人康复的笑脸,病情加重时的苦楚,病危时的无助、无奈,确实难以言表。有一名经商的老板,多年未做过健康检查,动员他做一次常规体检,发现尿常规有红细胞,后进一步检查为IgA肾病,他听说此病在10年后有约10%的病人可能出现尿毒症时,惶惶不可终日,为万贯家财能否享受而伤悲!有一位山村小学女教师,患狼疮性肾炎,病情已缓解,但不知哪位人士告诉她“狼疮病人不能过性生活”,长期夫妻分床,感情沟通不好,最后发现丈夫在外包了“二奶”,而导致离婚;有一个干警一心扑在工作上,有一天感觉自己“有病”了来医院检查,诊断“慢性肾衰竭(尿毒症期)”,最后做了肾移植手术。凡此种种,枚不胜举!所以肾病的防治不仅是病人的事,也是医生的事,更应是医患密切相关的事;不仅是医学问题,也是社会问题。经济的发达,科技的进步,社会的发展,影响着每一个病人,牵连着千家万户和我们正在为之构建的和谐社会!

本书的作者大都是从事肾病工作的医务工作者,长期在肾病第一线,有丰富的临床经验和较高的理论造诣。几易其稿,编著了《肾脏病调养与康复》一书,以通俗的语言,系统地告诉您肾病应如何防治?如何检查?怎么样诊断?怎么样调治?丰富的食疗营养处方,各种科学有效的药物与非药物疗法等会让您体会到:肾病可防,肾病可治,肾病可养!一技一术,一方一法,体现了作者对肾病病人的关爱,体现了以人为本的大医精诚!

相信本书将给肾病患者及其家庭带来病愈康复的信心和幸福!是为之序。



(罗仁教授为国家中医药管理局中医肾病重点学科带头人、广东省中医药学会肾脏病专业委员会副主任委员)

前言

随着我国社会经济的发展,人民生活水平的日益提高和人均寿命的延长,老百姓对自身健康也越来越重视,加之医学的不断进步,急、慢性肾病得以确诊也越来越多。由于早期肾病起病较隐蔽,明确诊断后的调治周期较长,易复发,所需要费用较高,严重影响病人的生活、工作、学习及心理等,非常需要病人密切配合调治,因此肾病患者很有必要了解一些关于肾病预防、调治、保健等方面的知识。本书突出的特点就是融常见肾病的防、治、养为一体,且行文力求简单明了、通俗易懂,中西医并重,注重科学性,突出实用性,既直接指导广大肾病患者的调养康复,也有助于肾科医师、临床医师、营养师进一步掌握常见肾脏病的调养与康复方面的知识。

全书共分6章。从中医、西医两个角度首先阐述了肾脏的生理功能,肾病的病因病机、调治、预防护理等,继而对肾病常见症状的病因病机、调治做了简明介绍。选择了最常见、最具代表性的21种急、慢性肾脏病,以西医病名为纲,以增加中西医之间的接触点、亲和力为目的,着重介绍了国内名家的临证经验,以及常用的单方、验方与中成药;尤其详细地阐述了每种疾病的非药物疗法,对饮食疗法做了重点介绍,并对针灸、按摩、气功、心理疗法以及现代理化治疗方法等也做了有针对性的描述,从而能更好地指导肾病的调养康复。介绍了中医肾病中常用的71种中草药、41种名方、47种中成药的功效主治、用法、成分等;从肾病常见证型、药膳种类的角度详细介绍各种调养药膳的制作、功能主治等,以达到寓治于食。

本书在编写过程中,参考了近30年来有关肾脏病的书籍、近10年的医学杂志。在此一并致谢!

由于时间仓促和编者水平有限,书中难免有遗漏、错误和欠妥之处,敬请广大读者批评、指正!

本书编著者

目 录

第一章 肾病调护概述

1

一、西医的肾病调护	1
(一) 肾脏病的病因	1
(二) 肾脏病的体征	2
1. 一般体征(2)	2. 头面部(3)
3. 颈部(3)	4. 胸部(3)
5. 腹部(3)	6. 生殖器(3)
7. 四肢关节(3)	
(三) 肾脏病者自身调治计划	4
1. 一般保护措施(4)	2. 物理调治(4)
3. 饮食控制(4)	
(四) 肾脏病的用药原则	5
(五) 肾脏病的护理	6
1. 一般护理、对症护理(6)	2. 对病护理(8)
(六) 慢性肾脏病与妊娠	11
二、中医的肾病调护	12
(一) 肾病的症状、体征	12
1. 神色、体态、分泌排泄物(12)	
2. 自觉症状(14)	
(二) 肾病的调治要点	15
1. 调治原则(15)	2. 治法概述(16)
3. 辨证调治(20)	
(三) 肾病的用药规律	20
1. 肾病常用药物(20)	2. 肾病常用方剂(22)
(四) 肾病的自我防护	23
1. 一般预防(23)	2. 自我补肾法(23)
3. 调护(24)	
三、肾病的营养调理	25
(一) 肾脏病营养评估方法	25
1. 皮肤特征(25)	2. 体重(25)

3.营养摄入评估方法(26)	4.尿常规检查(27)
5.肾功能检查(27)	6.血常规检查(27)
7.肝功能检查(28)	
(二)肾脏病营养调理原则与要求.....	28
1.肾脏病营养调理的原则(28)	
2.肾脏病营养调理的要求(28)	
(三)肾脏病的食谱举例.....	32
(四)肾病的中医食疗.....	33
1.膳食治则(33)	2.辨证施膳(33)
3.药食宜忌(34)	4.肾病药膳的代表食物(35)
5.常用食物营养成分(38)	

第二章 各类肾脏病的调养与康复

41

一、急性肾小球肾炎.....	41
(一)中药康复调治.....	42
1.中医验方(42)	2.中医单方(43)
3.常用中成药(43)	
(二)营养调理.....	45
1.蛋白质的摄入要适量(45)	2.高糖饮食(45)
3.摄入充足维生素(45)	4.适当补充碱性饮料(46)
5.钾盐摄取要适量(46)	6.控制水、食盐(46)
(三)饮食疗法.....	46
1.菜肴(46)	2.粥类(47)
3.汤羹类(49)	4.饮、茶、汁类(50)
(四)针灸疗法.....	51
1.体针(51)	2.艾灸(51)
(五)超短波理疗.....	51
(六)肾病治疗仪疗法.....	53
(七)精神疗法.....	53
二、急进性肾小球肾炎.....	53
(一)中药康复调治.....	54
1.中医验方(54)	2.常用中成药(54)
(二)饮食疗法.....	55
1.菜肴(55)	2.粥类(57)
3.汤羹类(58)	4.饮、茶、汁类(58)
5.其他(59)	

(三) 皮透疗法	59
三、肾病综合征	59
(一) 中药康复调治	61
1. 中医验方(61)	2. 中医单方(62)
3. 常用中成药(62)	
(二) 营养调理	63
1. 蛋白饮食适量(63)	2. 限制脂肪饮食(63)
3. 控制摄盐(65)	4. 限制进水(65)
5. 多吃新鲜水果、蔬菜(65)	
6. 酌情补充钙、锌、铜(65)	
(三) 饮食疗法	65
1. 菜肴(65)	2. 粥、饭类(66)
3. 汤羹类(67)	4. 饮、茶、汁类(69)
(四) 田螺盐捣烂敷脐	71
(五) 气功疗法	71
(六) 热水浴疗法	73
(七) 分米波疗法	73
(八) 肾病治疗仪疗法	73
四、慢性肾小球肾炎	74
(一) 中药康复调治	75
1. 中医验方(75)	2. 中医单方(76)
3. 常用中成药(76)	
(二) 营养调理	77
1. 膳食原则(77)	2. 蛋白质摄入(77)
3. 摄盐量(77)	4. 水、维生素(78)
5. 对于贫血者(78)	
(三) 饮食疗法	78
1. 菜肴(78)	2. 粥类(79)
3. 汤羹类(80)	4. 饮、茶、汁类(81)
(四) 针灸疗法	82
1. 体针+艾灸(82)	2. 温针灸(82)
(五) 放松功	82
(六) 足反射疗法	83
(七) 高沸氏浴法(又称渐加温浴法)	84
(八) 腰部砂浴疗法	84

(九) 肾区微波疗法	85
(十) 推拿疗法	85
(十一) 针灸疗法	85
五、隐匿型肾小球肾炎	86
(一) 中药康复调治	86
1. 中医验方(86)	2. 中医单方(88)
3. 常用中成药(88)	
(二) 饮食疗法	89
1. 菜肴(89)	2. 粥饭类(90)
3. 汤羹类(91)	4. 饮、茶、汁类(92)
(三) 按摩保健功法	92
(四) 摩肾堂疗法	93
(五) 全身浸浴法	93
(六) 氦氛激光穴位照射	93
六、狼疮性肾炎	94
(一) 中药康复调治	94
1. 中医验方(94)	2. 常用中成药(95)
(二) 营养调理	95
1. 限制钠盐、水(96)	2. 控制蛋白质(96)
3. 多食新鲜蔬菜、水果(96)	4. 控制脂肪(96)
5. 慎食发物(96)	6. 缓解期的营养调理(96)
(三) 饮食疗法	97
1. 菜肴(97)	2. 粥类(98)
3. 汤羹类(98)	4. 饮、茶、汁类(99)
(四) 针灸疗法	100
(五) 热水浴法	100
(六) 简易强腰壮肾法	101
七、紫癜性肾炎	101
(一) 中药康复调治	101
1. 中医验方(101)	2. 常用中成药(102)
(二) 营养调理	103
1. 降低膳食纤维的含量(103)	
2. 提高膳食总能量(103)	
3. 限钠、限钾, 适当控制水分(103)	
4. 蛋白质(103)	

5. 维生素(103)	
6. 过敏食物(104)	
(三) 饮食疗法	104
1. 药膳(104)	2. 粥、糕类(105)
3. 汤羹类(106)	4. 饮、茶、汁类(107)
八、糖尿病肾病	108
(四) 针灸疗法	108
1. 针刺治疗(108)	2. 针刺、隔姜灸并用(108)
(一) 中药康复调治	109
1. 中医验方(109)	2. 中医单方(110)
3. 常用中成药(110)	
(二) 营养调理	111
1. 膳食能量与食物选择(111)	
2. 主食(111)	3. 副食(111)
4. 减少食物脂肪(112)	5. 蔬菜(112)
6. 控制食盐(112)	
(三) 饮食疗法	112
1. 菜肴(113)	2. 粥、饼、饭类(114)
3. 汤羹类(115)	4. 饮、茶、汁类(116)
(四) 推拿疗法	116
1. 自我推拿法(116)	2. 脚部推拿法(116)
(五) 氩 泉 浴	117
(六) 十六段锦疗法	117
(七) 站桩疗法	118
(八) 冷针冷灸疗法	119
(九) 血磁疗法	119
九、尿酸性肾病	120
(一) 中药康复调治	120
1. 中医验方(120)	2. 常用中成药(121)
(二) 营养调理	121
1. 低嘌呤饮食(122)	
2. 降低膳食能量, 保持正常体重(122)	
3. 低蛋白饮食(122)	
4. 注意补充维生素(122)	
5. 其他(122)	
(三) 饮食疗法	123

1.药膳(123)	2.粥类(123)	
3.汤羹类(124)	4.饮、茶、汁类(125)	
(四)足反射疗法		125
(五)水下洗肠法		126
(六)矿泉饮用法		126
十、乙型肝炎病毒相关性肾炎		126
(一)中药康复调治		127
1.中医验方(127)	2.常用中成药(129)	
(二)饮食疗法		129
1.食物选择原则(129)	2.药膳(130)	
3.粥类(130)	4.汤羹类(131)	
5.茶、汁、露类(132)		
(三)推拿疗法		133
1.气功推拿(133)	2.脚部推拿(133)	
3.自我推拿(133)		
(四)针灸疗法		134
1.体针疗法(134)	2.灸法(134)	
3.针灸疗法(134)		
(五)睡功疗法		134
十一、慢性间质性肾炎		135
(一)中药康复调治		135
1.中医验方(135)	2.常用中成药(135)	
(二)营养调理		135
1.多饮水(136)	2.优质低蛋白饮食(136)	
3.清淡饮食(136)	4.补钾(136)	
(三)饮食疗法		136
1.饮食疗法原则(136)	2.药膳(137)	
3.粥类(138)	4.汤羹类(139)	
5.饮、茶、汁类(140)		
(四)生活调理法		141
(五)提肾功疗法		141
十二、慢性肾盂肾炎		142
(一)中药康复调治		142
1.中医验方(142)	2.中医单方(143)	
3.常用中成药(143)		