

综合治疗 方便安全

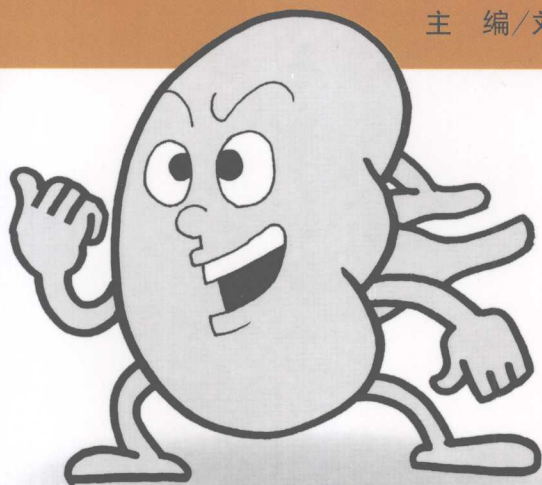
百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

# 肾炎的自我疗法

- 按摩疗法
- 拔罐疗法
- 刮痧疗法
- 熏洗疗法
- 灸疗法
- 耳穴疗法
- 药物疗法
- 贴敷疗法
- 饮食疗法
- 运动疗法
- 音乐疗法
- 心理疗法

主 编/刘允辉 宫业松 孔庆玲



中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

# 肾炎的自我疗法

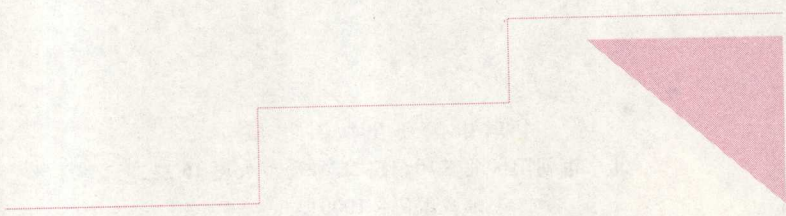


主 编 刘允辉 宫业松 孔庆玲  
副主编 郑 峰 张 敏 赵安芝  
编 委 刘 涛 张荣华 姚 静  
秦 燕

中国中医药出版社  
·北京·

百病自我疗法丛书

# 肾炎的自我疗法



主 编 刘允辉 宫业松 孔庆玲  
副主编 郑 峰 张 敏 赵安芝  
编 委 刘 涛 张荣华 姚 静  
秦 燕

中国中医药出版社  
·北京·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

肾炎的自我疗法 / 刘允辉, 宫业松, 孔庆玲主编.

—北京: 中国中医药出版社, 2006. 12

(百病自我疗法丛书)

ISBN 7-80231-147-0

I. 肾... II. ①刘... ②宫... ③孔... III. 肾炎 - 治疗 IV. R692.305

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158619 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: 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

\*

开本 850 × 1168 1/32 印张 8.125 字数 198 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80231-147-0 册数 5000

\*

定价: 16.00 元

网址: [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有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/](http://csln.net/qksd/)



### 作者简介

王海泉，医学硕士，山东省立医院副主任医师，《中国临床康复》特邀编委。多年来致力于临床常见病的自我保健、治疗、康复研究，尤其对颈椎病、腰椎间盘突出症的治疗有独到的见解。主编著作16部，发表学术论文30余篇，申请发明专利9项，获山东省科技进步三等奖1项。

\* 职业信条：用我的智慧和汗水换取您的健康

## 友情提示

将所有医疗行为全部归属医务人员是欠妥的。病人及其家属参与疾病的预防、治疗及康复非常必要。调动一切积极因素，采用一切可用措施防治、康复疾病是大医学的基本要求。

# 《百病自我疗法丛书》编委会

---

总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编 委 (以姓氏笔画为序)

于春军 马成涛 马秋霞 孔庆玲

毛继芳 王 克 王 娟 王学祥

王素秀 王继平 王惠陵 付凤芹

刘卫国 刘允辉 刘北京 刘玉霞

刘成梅 刘雪成 孙广恭 孙学芹

孙艳萍 成兆强 曲 萍 朱孔翠

牟振文 张 刚 张 岚 张志茹

张国亮 张春花 张 惠 张 微

时 君 李 艳 李书耀 李秀娥

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 李其英 | 李海燕 | 李福玲 | 杜秋兰 |
| 杜恩伟 | 杜培学 | 杨永莲 | 杨传梅 |
| 杨晓红 | 汪贵生 | 苏广珠 | 辛 星 |
| 陈 红 | 陈 菊 | 周 方 | 周修平 |
| 周胜红 | 金少华 | 姜淑芳 | 宫业松 |
| 胡厚君 | 费大东 | 赵小燕 | 赵秋玲 |
| 赵海燕 | 殷立夫 | 秦 燕 | 袁秀玲 |
| 郭维秀 | 高丹丹 | 崇宏雯 | 崔永星 |
| 崔桂华 | 梅晓明 | 黄传萍 | 黄建国 |
| 彭福英 | 葛明广 | 韩 明 | 韩立国 |
| 霍晓霞 |     |     |     |

# 前 言



进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家

# 前言

属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《百病自我疗法丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

《百病自我疗法丛书》编委会

2006年8月

# 目 录

|     |            |      |
|-----|------------|------|
| 第一章 | 概述         | / 1  |
| 第一节 | 初识肾炎“真面目”  | / 1  |
| 第二节 | 肾炎的病因及发病机制 | / 3  |
| 第三节 | 肾炎的诊断和鉴别诊断 | / 7  |
| 第四节 | 肾炎的西医治疗    | / 15 |
| 第五节 | 中医学对肾炎的认识  | / 26 |
| 第二章 | 认识经络和腧穴    | / 33 |
| 第一节 | 认识经络和腧穴    | / 33 |
| 第二节 | 治疗肾炎的常用穴位  | / 37 |
| 第三章 | 肾炎的躯体按摩疗法  | / 44 |
| 第一节 | 按摩疗法简介     | / 44 |
| 第二节 | 肾炎的躯体按摩治疗  | / 56 |
| 第四章 | 肾炎的足底按摩法   | / 69 |
| 第一节 | 足底按摩简介     | / 69 |
| 第二节 | 足底按摩手法     | / 72 |
| 第三节 | 足底按摩治疗肾炎   | / 75 |

|             |                  |       |
|-------------|------------------|-------|
| <b>第五章</b>  | <b>手部按摩法治疗肾炎</b> | / 78  |
| 第一节         | 肾炎治疗常用手穴         | / 78  |
| 第二节         | 手部按摩治疗肾炎         | / 79  |
| <b>第六章</b>  | <b>肾炎的耳穴按摩法</b>  | / 83  |
| 第一节         | 肾炎常用耳穴           | / 83  |
| 第二节         | 肾炎的耳穴按摩法         | / 86  |
| <b>第七章</b>  | <b>肾炎的拔罐疗法</b>   | / 89  |
| 第一节         | 拔罐疗法简介           | / 89  |
| 第二节         | 肾炎常用拔罐法          | / 94  |
| <b>第八章</b>  | <b>肾炎的刮痧疗法</b>   | / 103 |
| 第一节         | 刮痧疗法简介           | / 103 |
| 第二节         | 肾炎常用刮痧疗法         | / 107 |
| <b>第九章</b>  | <b>肾炎的中药疗法</b>   | / 117 |
| 第一节         | 中药简介             | / 117 |
| 第二节         | 肾炎常用中药简介         | / 121 |
| 第三节         | 肾炎常用偏方验方         | / 130 |
| <b>第十章</b>  | <b>肾炎的贴敷疗法</b>   | / 134 |
| 第一节         | 贴敷疗法简介           | / 134 |
| 第二节         | 肾炎常用贴敷法          | / 140 |
| <b>第十一章</b> | <b>肾炎的熏洗疗法</b>   | / 146 |
| 第一节         | 熏洗疗法简介           | / 146 |
| 第二节         | 肾炎的熏洗疗法          | / 152 |
| <b>第十二章</b> | <b>肾炎的艾灸疗法</b>   | / 158 |
| 第一节         | 艾灸疗法简介           | / 158 |
| 第二节         | 肾炎的艾灸治法          | / 161 |
| <b>第十三章</b> | <b>肾炎的饮食疗法</b>   | / 166 |
| 第一节         | 食疗简介             | / 166 |
| 第二节         | 肾炎的饮食禁忌          | / 174 |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 第三节 食疗治肾炎       | / 177 |
| 第十四章 肾炎的运动疗法    | / 189 |
| 第一节 运动疗法简介      | / 189 |
| 第二节 选择适合自己的运动方式 | / 196 |
| 第十五章 肾炎的音乐疗法    | / 206 |
| 第一节 音乐疗法简介      | / 206 |
| 第二节 听音乐疗肾炎      | / 209 |
| 第十六章 肾炎的心理调护    | / 216 |
| 第一节 心理疗法简介      | / 216 |
| 第二节 “心灵鸡汤”疗肾炎   | / 223 |
| 第十七章 肾炎的预防      | / 238 |

# 第一章 概述

## 第一节 初识肾炎“真面目”

谈起肾炎，其实对于广大肾炎患者来说是一个非常沉重的话题。不知道读者对于肾炎的印象是什么，但大家肯定听说过很多换肾的故事吧。在2005年“感动中国”的评选中就不乏这样的事例，一位山东的小伙子因为母亲患了肾衰竭尿毒症，毅然献出自己的肾脏给了母亲。另外，还有一位伟大的母亲因为儿子得了肾衰竭，献出了自己的肾脏给了儿子。肾炎在肾脏疾病是最为常见的疾病，各种肾炎如果不能有效的治疗甚至即使经过了一番有效的治疗，仍有可能出现肾衰竭，使患者的生命之树垂危。所以认识肾炎，对于预防肾炎、及早发现肾炎及有效地治疗肾炎是非

妈妈，我要把我的肾给了您！

儿子，妈妈要把我的肾给了你！

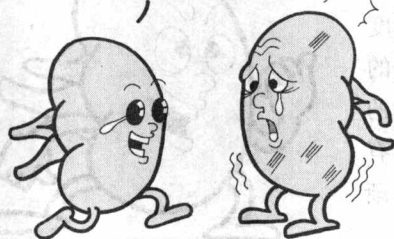


图 1-1

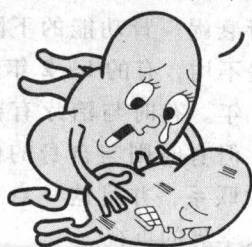


图 1-2

常重要的。

我们平日所说的肾炎大多是指肾小球肾炎，是肾小球的常见疾病。肾炎在临床上有一组相似的临床表现，如血尿、蛋白尿、高血压等。从病因角度来讲，多数肾小球肾炎是免疫介导的炎症疾病，不是我们常说的细菌、病毒感染所导致的炎症反应。一般认为，免疫机制是肾小球疾病的始发机制，在此基础上由于炎症介质（如补体、白细胞介素、活性氧等）参与，最后导致肾小球损伤，产生临床症状。在慢性进展过程中有非免疫非炎症机制参与。另外遗传和免疫遗传因素在肾小球肾炎的易感性、疾病的严重性和治疗反应上的重要性，也逐渐受到医学界的广泛关注。但总的来说，免疫介导的炎症反应是发病的主要机制。

各型肾炎主要的症状表现为无痛性的尿液异常，如血尿、蛋白尿，全身表现为水肿，但个体差异较大。急性肾炎的患者有80%的有水肿，而隐匿性的肾炎就没有水肿症状；在血压上表现为血压升高，主要的原因与水钠潴留有关；化验检查表现为肾功能的异常，并且部分患者还可出现免疫指标的异常。不仅表现不尽相同，而且预后也不同，即使肾炎的同一个临床类型，将来的发展仍有很大的差异，有的数十年仍健康良好，照常工作，而有些却体力渐差，肾功能逐渐下降，走向肾衰竭。肾功能的下降速度亦快慢不均，有的1~2年，有的5~10年。有时与治疗有密切的关系，但有时则与自身的体质有一定的联系，并且这一点也逐渐引起医学界的重视。

在肾炎的治疗方面，西医主

对于自己的疾病要充满信心！

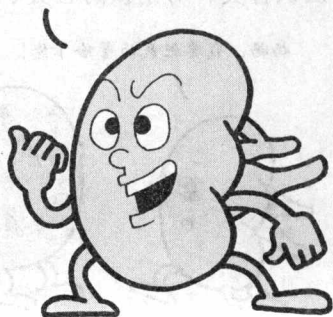


图 1-3

要是对症治疗和对因治疗。根据不同类型肾炎的不同原因采取不同的治疗药物,针对免疫反应应用一些免疫抑制剂;继发性肾炎针对原发病进行治疗,来控制肾脏组织的损伤。对症治疗主要是针对肾炎引起的一些全身症状来进行治疗,针对水肿,可以通过饮食、休息来控制,针对高血压等可采取降血压的药物来控制血压。而中医的治疗主要是辨证施治。虽然有时肾炎的治疗会出现一些较为棘手的问题,但有一点是明确的,肾炎患者对于自己的疾病只要充满信心,积极接受正规的治疗,都能有效地控制肾炎造成的肾脏的进一步的损害,提高自己的生活质量。

## 第二节 肾炎的病因及发病机制

我们谈肾炎的自我疗法,当然首先要知道肾炎究竟是什么原因造成的呢?究竟人体的哪些生理的、病理的因素造成了肾炎呢?知道了这些我们才能真正了解如何战胜肾炎,换一种说法就叫做“知根知底方能百战百胜”。

对于肾炎的发病机制,现在主要认为肾炎是免疫介导性炎症疾病。免疫机制是肾小球病变的始发机制,在此基础上在炎性介质的参与下,最后导致肾小球损伤,产生临床症状。在慢性进展过程中也有非免疫非炎症机制参与。下面首先给大家介绍一下各型肾炎的病因及发病机制。

### 一、急性肾炎是怎么来的

急性链球菌感染后肾炎与A组 $\beta$ 溶血性链球菌感染有关。急性肾炎的主要诱发因素有扁桃体炎、咽炎、副鼻窦炎、风湿热、皮肤感染等。值得注意的是肾炎急性发作,大多在寒冷潮湿、天气易变的季节。慢性肾炎患者因过度劳累,也能急性发作。在我国北方,冬春季是咽炎、上呼吸道感染、扁桃体炎的好

发季节，因此 90% 以上的急性肾炎都发生在这两个季节。而在南方，夏天气候湿热，蚊虫多，叮咬皮肤后搔抓容易引起皮肤感染，也容易患皮肤疖肿，所以，在南方，30% ~ 80% 的急性肾炎发生在夏季。此外，如房事不节、饮食不慎、精神忧郁等，亦可使病情恶化。其发病机理目前主要认为是与链球菌有关的抗原与其相应的特异抗体于循环中形成抗原 - 抗体复合物随血流抵达肾脏，沉积在肾小球基底膜，进而造成肾小球免疫病理损伤而致病。

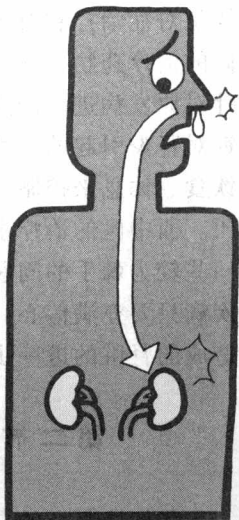


图 1-4

## 二、慢性肾炎如何而来

一般认为慢性肾炎的起病有以下几种途径：急性肾炎迁延不愈，病史超过 1 年以上者，我们就认为已进入慢性肾炎期；有急性肾炎病史，经数周或数月治疗，临床症状及尿异常消失，肾功能正常，被认为已经“痊愈”，但炎症仍继续缓慢进行，若干年后，可能因上呼吸道感染及其他感染，或劳累过度，临床症状重新出现，而成为慢性肾炎；患者没有明显肾炎表现，但炎症缓慢发展，经若干年后可成为慢性肾炎，这一类可称为原发性肾小球肾炎。

总体来说，仅有少数慢性肾炎是由急性肾炎发展所致。但大多数病因不清，其发病机理和急性肾炎相似，是一个自身免疫反应过程，但导致慢性过程的机理尚不清楚，可能和机体存在某些免疫功能缺陷有关。免疫功能缺陷可使机体抵抗感染能力下降，招致微生物反复侵袭，机体又不能产生足够量的抗体，以清除致病物质（抗原），致使抗原能持续存留机体内，并形成免疫复合物，沉积于肾组织，产生慢性炎症过程。