

ZHONGYI BANGNI ZHI
SHENBING

【中医帮你治】

全书从中医学的角度出发，用深入浅出的形式、通俗易懂的语言向读者朋友介绍了近年来我国中医学在肾病诊疗研究上的新突破，以及常用的诊疗方法。

肾病



中医保健系列

林青 邢延国◎主编

专家科学指导

健康生活保障



人民军医出版社



ZHONGYI BANGNI
ZHI SHENBING

中医帮你治

肾病

中医保健系列

主编：林青 邢延国

特邀专家：石有林

编委：杨焕瑞 石子奇 袁婉楠



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中医帮你治肾病/林青主编. —北京:人民军医出版社, 2008. 1

(中医帮你防治常见病)

ISBN 978-7-5091-1385-1

I. 中… II. 林… III. 肾病(中医)—中医治疗法 IV. R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 176956 号

策划编辑:石永青

文字编辑:王会军

责任审读:张之生

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:18.25 字数:294千字

版、印次:2008年1月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:31.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

中医 帮你 治肾病

专家科学指导
健康生活保障



健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的肾病

内 容 提 要

本书是中医诊疗系列丛书中的一册。主要内容包括中医对肾脏易发疾病的认识、中医对肾病的诊断方法、中医对各类肾病的特色治疗以及中医对肾病的预防办法和中医给肾病患者的建议等几部分。

全书从中医学的角度出发，用深入浅出的形式、通俗易懂的语言向读者朋友介绍了近年来我国中医学在肾病诊疗研究上的新突破，以及常用的诊疗方法。本书内容详实、实用性强，是肾病患者及基层医务工作者的理想参考读物。

中医帮你治肾病

专家科学指导
健康生活保障

健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的肾病。

序

近年来，随着社会、经济的高速发展，人们生活水平不断提高，大家在充分享受生活的同时却忽视了对健康的防护。由于每个人都有这样或那样的生活习惯，比如吸烟、嗜酒、偏食、不爱运动等，长期得不到正确的调整，致使多种常见病乘虚而入。

高血压、糖尿病、高血脂症、冠心病、胃病、肝病、肾病等严重影响着人们的正常生活。跑医院成了人们的家常便饭，且大多都是接受西医治疗，症状缓解便不去管它。日后一旦受到诱因，这些疾病便会卷土重来，且一次比一次严重。在人们走投无路、身陷困境而无以自拔的时候才想起中医。中医对症状缓解的效果不像西医那样立竿见影，但通过对患者自身的调理，可提高患者的免疫力，从而使疾病得到根治。

有鉴于此，也为了对大家的健康生活能有所帮助，我们特别邀请了国内外的中医专家编写了本套丛书《中医帮你防治常见病》，也许会对您解决疾病有所启发。

中医专家再次提醒广大朋友，要想不生病、少生病、生病后能尽快康复的惟一途径就是：多了解健康方面知识！太多的事例说明了很多人不死于疾病，而是死于对疾病发生、发展、防治的无知！

如果本套丛书能为您的健康生活起到微薄之力，我们将感到十分欣慰。希望广大读者多提宝贵意见，对我们的工作有所促进。

编者

2007年11月

中医

帮你

治肾病

专家科学指导
健康生活保障



健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的肾病

前言

肾病是现代医学中肾脏疾病的简称，是指由感染、药物、理化、遗传和尿道异常等因素引起肾脏病变的各类疾患。肾脏健康与否，对人的寿命、生育能力、性功能等都有重要影响，由于现代人的生活节奏加快和工作日益紧张，故常会导致体内元气不足，肾脏功能也随之下降；另外，各种各样的慢性疾病也会对肾脏产生危害。所以，近年来，肾病的发病率逐年递增，上升趋势明显形成。因此，积极开展肾病的防治工作势在必行。

我国中医学在肾病防治方面积累了许多理论和实践经验，并且已经成立了中医肾脏病学的独立学科，在肾脏病的防治上发挥着重要作用。

由于现代医学知识还不够普及，许多人对肾病的防治知识了解甚少。现在人们的物质生活水平有了飞速发展，对自身的健康状况也日益重视起来。一旦患上了某种疾病，总希望对病情有个全面了解，更希望通过简便且有效的方法来治愈或缓解疾病。

正是基于以上原因考虑，我们决定编写这本《中医帮你治肾病》。本书从中医学的角度出发，详细介绍了肾脏的常见疾病的病理病机，中医的诊断方法、特色疗法、预防办法等几部分，并附上中医给肾病患者的一些建议。本书内容丰富，并体现出了中医在肾病防治方面的特色，旨在帮助读者朋友更多的了解肾病防治知识。本书集科学性、实用性、通俗性于一体，是肾病患者及研究者理想的参考书。

祝愿每一位读者身体健康！

编者

2007年11月

中医帮你治肾病

专家科学指导
健康生活保障



健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的肾病

目 录

第1章 中医对肾病的认识	1
一、中医对肾病的认识	1
二、从肾功能看肾病	2
1. 肾有生成尿液的功能	2
2. 肾可排出代谢废物	3
3. 肾能调节体内水分	4
4. 电解质调节由肾主导	5
5. 酸碱平衡由肾来调节	5
6. 肾主要调节内分泌	5
三、从肾的结构看肾病	5
1. 肾脏在人体的位置	5
2. 肾脏的血管如何分布	7
3. 肾脏受哪些神经的支配	7
4. 肾脏的结构如何分层	7
5. 什么是肾单位	7
四、中医分析肾病的特点	8
1. 肾病多为虚证	8
2. 肾病偶有实证	8
3. 寒邪易导致肾病	9
4. 久病危及肾脏	9
五、中医对各类肾病的认识	9
(一) 中医对急性肾炎的认识	9
1. 中医如何认识急性肾炎	9
2. 感染会引发急性肾炎吗	11
3. 急性肾炎会并发哪些疾病	11

中医帮你治肾病

专家科学指导
健康生活保障

健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的肾病

4. 哪些疾病易与急性肾炎相混淆	12
5. 急性肾炎的发病表现有哪些	13
6. 老年人也会得急性肾炎吗	14
(二) 中医对慢性肾炎的认识	14
1. 中医怎样认识慢性肾炎	14
2. 慢性肾炎就是肾虚吗	15
3. 出现蛋白尿是慢性肾炎的征兆吗	16
4. 慢性肾炎患者必须控制高血压	16
5. 慢性肾炎真的治不好吗	18
(三) 中医对慢性肾衰的认识	19
1. 中医如何认识慢性肾衰	19
2. 慢性肾衰的病机	19
3. 中医如何对“关格病”分期	20
4. 哪些因素影响慢性肾衰的预后	21
5. 慢性肾衰的发病表现有哪些	22
(四) 中医对肾性水肿的认识	23
1. 中医如何认识肾性水肿	23
2. 肾性水肿是怎样产生的	24
3. 肾性水肿与心性、肝性水肿有何区别	25
4. 中医古籍如何记载肾性水肿	25
5. 肾性水肿的发病机制是什么	26
6. 中医如何治疗肾性水肿	27
(五) 西医对肾病的认识	28
1. 何谓肾病综合征	28
2. 哪些原因可引起肾病综合征	29
3. 肾病综合征患者可以进行运动吗	31
4. 如何根据“三高一低”判断肾病综合征	31
5. 怎样防止肾病综合征病情反复	32
(六) 中医眼中的其他肾病	33
1. 肾囊风	33

中医帮你治肾病

专家科学指导
健康生活保障



健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的肾病

2.	肾痛	33
3.	肾泄	34
4.	肾岩	35
5.	肾劳	35
6.	遗精	36
7.	女劳疸	36
8.	不育症	38
9.	肾痹	40
10.	肾疟	41
11.	肾咳	41
12.	肾风	41
13.	肾水	42
第2章 中医对肾病的诊断分析		43
一、中医对肾病的特色诊法		43
（一）望诊看肾病		43
1.	望外部特征	43
2.	望身体器官	44
3.	望排泄物	44
（二）闻诊听肾病		44
1.	听声音	45
2.	闻气味	46
（三）问诊询肾病		46
1.	问饮食	46
2.	问睡眠	46
3.	问二便	47
4.	问寒热	47
5.	问头身	47
6.	问汗液	47
7.	问妇儿	48
（四）切诊号肾病		48

中医帮你治肾病

专家科学指导
健康生活保障

健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的肾病。

1. 脉诊法	48
2. 按诊法	49
二、中医分析肾病的病因	50
1. 外感导致肾病	50
2. 内伤引发肾病	50
3. 病理产物伤肾致病	52
4. 药邪伤身导致肾病	52
三、中医对各类肾病的诊断	53
1. 急性肾炎的诊断	53
2. 慢性肾炎的诊断	54
3. 隐匿性肾炎的诊断	55
4. 肾病综合征的诊断	57
5. 慢性肾衰的诊断	59
6. 狼疮性肾炎的诊断	62
7. 紫癜性肾炎的诊断	65
8. 糖尿病型肾病的诊断	67
9. 痛风肾的诊断	71
10. 尿路感染的诊断	73
11. 尿路结石的诊断	76
12. 肾硬化症的诊断	78
第3章 中医对各类肾病的特色治疗	80
一、急性肾炎	80
1. 中药疗法	80
2. 熏洗疗法	89
3. 灌肠疗法	95
4. 拔罐疗法	96
5. 音乐疗法	101
6. 饮食疗法	105
二、慢性肾炎	110
1. 中药疗法	110

中医

帮你

治肾病

专家科学指导
健康生活保障



健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的肾病

2. 熏洗疗法	114
3. 艾灸疗法	116
4. 心理疗法	120
5. 饮食疗法	128
三、肾盂肾炎	133
1. 中药疗法	133
2. 脐部疗法	134
3. 心理疗法	136
4. 运动疗法	139
5. 饮食疗法	146
四、肾衰	149
1. 中药疗法	150
2. 外敷疗法	151
3. 药浴疗法	152
4. 灌肠疗法	153
5. 饮食疗法	156
五、肾虚	162
1. 中药疗法	162
2. 针灸疗法	172
3. 气功疗法	174
4. 按摩疗法	178
5. 饮食疗法	180
六、肾结石	181
1. 中药疗法	181
2. 导引疗法	182
3. 运动疗法	183
4. 饮食疗法	191
七、肾病综合征	194
1. 中药疗法	194
2. 怡情疗法	200

中医帮你治肾病

专家科学指导
健康生活保障

健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的肾病

3. 补肾疗法	203
4. 饮食疗法	207
第4章 中医帮你预防肾病	212
一、中医的防病原则和措施	212
1. 肾病的预防原则	212
2. 肾病的预防措施	213
二、中医教你做好四季预防	214
1. 顺应四时防肾病	214
2. 扶正祛邪防肾病	215
3. 利用五行防病变	223
4. 调合整体防肾病	226
三、中医帮你预防肾炎	231
1. 急性肾炎的预防	231
2. 慢性肾炎的预防	233
3. 预防感染避免肾炎	236
四、中医帮你预防有毒物质	238
1. 预防重金属损害肾脏	238
2. 预防铅中毒损害肾脏	238
3. 预防汞中毒损害肾脏	239
五、中医帮助老年人防肾病	239
1. 老年人肾脏有何特点	239
2. 老年人怎样保护肾功能	240
3. 哪些药物有害肾脏	241
4. 如何降低药物的损害	242
六、肾病患者怎样预防其他疾病	242
1. 怎样预防感冒	242
2. 怎样预防尿路感染	243
3. 怎样预防皮肤感染	244
第5章 中医给肾病患者的几点建议	246
一、建议注重日常保健	246

中医帮你治肾病

专家科学指导
健康生活保障



健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的肾病

1. 注重生活细节	246
2. 做好起居保健	247
3. 护理方法要得当	249
4. 合理安排性生活	253
二、建议饮食要合理	254
1. 遵循饮食原则	254
2. 准确选择食物	256
3. 尽量少吃辣椒	256
4. 动物肾脏勿多食	257
三、建议运动要科学	258
1. 遵循运动原则	258
2. 了解运动时的注意事项	259
3. 不宜运动时则不做运动	260
四、建议心态要摆正	261
1. 正确看待疾病	261
2. 学会调节情绪	262
3. 家人要配合治疗	262
4. 儿童患者的心理需调护	263
5. 常见的不良心态需知晓	264
五、建议戒烟限酒	265
1. 最好彻底戒烟	265
2. 尽量限制饮酒	265
六、建议多掌握肾病诊疗知识	266
1. 看中医时需注意什么	266
2. 尿路感染如何用药	267
3. 急性肾炎能用青霉素吗	267
4. 肾炎患者咽喉肿痛怎么办	268
5. 如何缓解慢性肾炎患者的头痛	268
6. 慢性肾炎患者失眠怎么办	268
附录 各类食物所含成分表	270



第1章 中医对肾病的认识

一、中医对肾病的认识

中医藏象学中有关“肾”的论述，早在两千多年前的《黄帝内经》中就有记载。祖国医学中“肾”的概念不是现代医学中单纯的解剖学概念，也不是一个单纯的排泄器官，而是神经、内分泌、泌尿、生殖等一系列相关生理功能的概括，它是一个多脏器、多系统组成的整体的功能单位。肾脏系统是由肾脏、命门、膀胱、骨髓、耳窍、二阴及所属经络等部分组成。其主要功能包括：

(1) 肾主藏精、发育与生殖

《素问·六节脏象论》说“肾者主蛰，封藏之本，精之处也”肾精是构成人体的基本物质，也是人体生长发育及各种功能活动的物质基础。肾脏对精气有闭藏作用，可避免其无故流失，保障肾精发挥应有的生理效应。肾中精气是机体生命活动的根本，肾阴、肾阳为阴阳之根、生命之本，肾中精气可促进机体生长发育，并对生殖能力、化生血液、生髓充脑、保持脑作为“神明之府”的正常功能、充养骨髓使骨骼强健等有重要作用。

(2) 肾主水液

主要指肾中精气的气化功能对体内津液的输布和排泄、维持体内水液代谢的平衡起极为重要的调节作用。

(3) 肾主纳气

肾主纳气指肾有摄纳肺所吸入的清气，防止呼吸表浅的作用，有利于保证体内外正常的气体交换。

其他如肾开窍于耳及二阴、在液为唾、其华在发、在志为恐等说明了肾脏系统内部的相互关系，相关病变都可从治肾入手。肾与冲任二脉及胞宫的密切关系是补肾法治疗月经病、不孕症、胎产诸疾的理论依据。

二、从肾功能看肾病

1. 肾有生成尿液的功能

肾脏是生成和排泄尿液的器官，人们饮水以后，饮入的水分经过胃肠道吸收进入血液，通过血液循环，再经过肾脏处理后形成尿液排出体外，所以尿液是直接来源于血液的。血液中除了水分以外，还有许多其他成分，如蛋白质、电解质、代谢废物等。肾小球好像是一个过滤器，当血液流经肾小球毛细血管时，血液中的水分和中、小分子的可溶物质，如盐类、葡萄糖和小分子蛋白质，都能通过肾小球基膜过滤到肾小球囊内而形成原尿。正常成年人两侧肾脏的血流量大约是每分钟 100~120 毫升，每天滤液的总量有 150~200 升（平均 180 升），但是正常人每天排出的尿液却只有 1.5 升，即 1 500 毫升左右。也就是说，肾小球滤液并没有完全被排出体外，大部分又被肾小管重新吸收回去。排出的 1 500 毫升左右的尿液叫终尿。原尿的成分与血浆的成分十分接近，甚至几乎完全相同；而终尿与原尿则完全不同。如原尿中含糖，终尿不含糖，终尿中的肌酐比原尿中的肌酐多 100 倍。这些都充分说明肾小管有吸收、分泌和排泄的功能。

根据以上所述，尿液的生成包括三个过程：

(1) 肾小球的滤过作用

血液流经肾小球毛细血管网时，血浆中的水分和其他物质从肾小球滤过，形成原尿。

(2) 肾小管的重吸收作用

原尿经过肾小管时，99% 的水分和一切有用的物质，如蛋白质、葡萄糖、电解质等，全部被重吸收到血液中。

(3) 肾小管和集合管的排泄和分泌作用

原尿中有相当一部分物质，是从肾小管和集合管的上皮细胞分泌或排泄到肾小管的管腔中去的。人体排出尿液的数量和成分之所以能维持正常状态，都与以上这三个过程的正常进行有关。如果肾小球的通透性增强了，肾小管重吸收的作用减弱了，肾小管和集合管的排泌功能发生了障碍，都会导致尿量和尿液成分的改变。通过尿量的变化和对尿中成分的分析，可以更好地诊断和治疗肾脏疾病。

正常人在体内水分过多或过少时，都会通过肾脏进行自动调节，以保



持体内水分的平衡。如夏天天气炎热，剧烈运动或劳动时出汗多了，体内的水分少了，尿量就会减少；冷天或休息时出汗少了，体内的水分多了，尿量就会增多。肾血流量约占全身血流量的 $1/5 \sim 1/4$ ，肾小球滤液每分钟约生成 120 毫升左右，一昼夜总滤液量约 170~180 升。滤液经肾小管时，99% 被重吸收，故正常人每日尿量约为 1500 毫升。由此可见，几乎 99% 的滤液都被肾小管重吸收。而且肾小管的重吸收功能具有选择性，葡萄糖、氨基酸、维生素、多肽类物质和少量蛋白质，在近端小管几乎被全部回收，而肌酐、尿素、尿酸及其他代谢产物，经过选择，或部分吸收，或完全排出。肾小管尚可分泌排出药物及毒物，如酚红、对氨基马尿酸、青霉素、头孢菌素等；药物若与蛋白质结合，则可通过肾小球滤过而排出体外。一个肾单位全长约 50 毫米，两侧肾脏肾单位的总长加在一起可达 70 千米以上。正常人的肾脏平时只有一小部分肾单位在工作，这说明肾脏的储备功能很大。肾小体是肾小球肾炎的主要病变部位。

2. 肾可排出代谢废物

就慢性肾炎来说，一旦发展到后期，就有可能形成慢性肾功能衰竭，也就是尿毒症。导致尿毒症的毒素种类繁多，目前公认的有尿素、尿酸、肌酐、肌酸、芳香酸、脂肪酸、胍类、酚类和吡啶类等。当这些有害的代谢产物在体内大量滞留时，会使肾脏的排泄、调节、分泌等功能发生障碍，引起慢性肾功能衰竭。尿素是蛋白质及氨基酸分解代谢的主要终极产物，也是氨在肝脏内解毒的产物。正常成年人血浆中尿素的浓度约为 $3.2 \sim 7.0$ 毫摩尔/升，而每日尿中排出的尿素可有 10~30 克。摄入的蛋白质越多，尿中排出的尿素也越多，因此排泄尿素是肾脏的主要功能之一。

为了维持肾脏的正常排泄功能，肾血流量一般保持在恒定范围内，肾小球滤过率每分钟约 120 毫升。肾脏有自身调节功能，通过管球反馈、肾神经及血管活性物质等环节调节肾血浆流量，肾小球滤过率维持在一定的范围内。肾小球滤过率受毛细血管内压、肾血浆流量、动脉血白蛋白浓度及滤过膜的通透系数的影响，当血压过低，肾血浆流量减少，血浆胶体渗透压增高，或通透系数下降时，肾小球滤过率显著降低或停止。肾小球滤过膜对大分子物质具有屏障作用，滤过膜的屏障由两部分组成：一是机械性屏障，与滤过膜上的孔径大小及构型有关；二是电荷屏障，肾小球滤过膜带负电荷，可以阻止带负电荷的白蛋白滤出。在某些病理状态下，滤过膜上的负电荷消失，使大量白蛋白经滤过膜滤出，形成蛋白尿。

中医帮你治肾病

专家科学指导
健康生活保障

健康的体魄，长寿的秘诀，来自于生活的细节。
中医专家告诉您：如何掌控自己的肾脏。

尿素、肌酸、肌酐为主要的含氮代谢产物，由肾小球滤过排泄，而马尿酸、苯甲酸以及各种胺类等有机酸则经过肾小管排泄。主要通过肾小管上皮细胞向管腔内分泌的途径来排泄代谢废物，以肾小管近端排泄为主，除排泄有机酸外，还排出许多进入体内的药物，如庆大霉素、头孢菌素等也从近端肾小管排出。

正常成年人血浆中尿酸的浓度大约为 $178 \sim 488$ 微摩尔/升，其中大约 25% 与血浆蛋白结合，大部分以游离的钠盐溶解在血浆中，它可以自由地滤过肾小球，但 98%~99% 会被近端小管重吸收。近端小管还能主动分泌尿酸，但大部分也在排泄过程中被重吸收。通过重吸收—分泌—重吸收的过程，经终尿排出的尿酸约占肾小球滤过量的 6%~10%，每日尿中所含的尿酸约 0.1~1.0 克。肌酸及肌酐也是可以通过肾小球滤过的小分子物质，滤过后在近端小管中可全部重吸收，故正常成年人尿中没有肌酸排出。肌酐主要由肌酸通过脱水反应在肌肉中缓慢地形成，再释放到血液中，随尿液排出。因此，肌酐的排泄量不容易受饮食的影响，但临床上判断肾功能时，常以血清肌酐、血尿素氮及血尿酸的客观指标为标准来进行分析，其中以肌酐的指标为最重要。

3. 肾能调节体内水分

肾具有强大的根据机体需要调节水排泄的能力，以维持体液渗透浓度的稳定。调节人体水及渗透压平衡的部位主要在肾小管。近曲小管为等渗性再吸收，为吸收钠离子及分泌氢离子的重要场所。

在近曲小管中，葡萄糖及氨基酸被完全回收，碳酸氢根回收率为 70%~80%，水及钠的回收率约为 65%~70%。滤液进入髓袢后进一步被浓缩，约 25% 氯化钠和 15% 水被重吸收。远曲小管及集合小管不透水，但能吸收部分钠盐，因之液体维持在低渗状态。肾对尿液的稀释浓缩主要发生在集合管。滤液进入髓袢后，通过逆流倍增机制而被浓缩。肾脏自皮质到髓质，组织间液的渗透浓度逐渐升高，到肾乳突处最高。髓袢各段通透性不同，髓袢降支对水容易透过，尿素相对较难，而氯化钠则极少能渗透，故水分不断向组织间透出，管腔内氯化钠浓度也不断升高；而髓袢升支细段则对钠离子有高度通透性，对尿素有中度通透性，但水则不易透过。因此在升支管腔中，钠浓度逐渐降低，而尿素浓度则有升高。总之，调节人体水及渗透压平衡的部位主要在肾小管。在肾功能严重衰退、滤过率极度减少时，肾小球也可影响水的排泄。影响肾稀释浓缩机能的因素很