

肾虚证中医诊治与调理

(第2版)

主编 罗仁 李保良



人民军医出版社

肾虚证中医诊治与调理

SHENXUZHENG ZHONGYI ZHENZHI YU TIAOLI

(第2版)

主 编 罗 仁 李保良

副主编 赵晓山 孙晓敏 魏 敏

编著者 (以姓氏笔画为序)

王学良	孙晓敏	李 俊	李 莉
李玉革	李纪强	李咏梅	李保良
李晓勇	杨海文	余克强	陈 晶
罗 仁	经 媛	赵晓山	钟先阳
聂晓莉	曹明满	靳 文	霍云华
戴红芳	魏 敏		



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

肾虚证中医诊治与调理/罗 仁,李保良主编. —2 版. —北京:人民军医出版社,2014. 10

ISBN 978-7-5091-7811-9

I. ①肾… II. ①罗…②李… III. ①肾虚—中医治疗法
IV. ①R256. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 204722 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

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)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

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

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11.5 字数:289 千字

版、印次:2014 年 10 月第 2 版第 1 次印刷

印数:6001—10000

定价:32.00 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

电话:(010)66882585、51927252

第 2 版前言

随着社会经济的发展,人们的保健意识在不断增强。在临床上经常会听到患者这样说:“大夫,我患‘肾虚’了,花了不少钱,自己吃了不少的补肾药,但都不见效。”而进一步询问得知,其主要表现是性功能减退、脱发、腰痛等,四诊合参,其中相当一部分属于中医“肾虚证”,也有不少情况非中医“肾虚证”。中医学理论认为,“肾是先天之本”,具有多种生理功能,如藏精;主生长发育与生殖;主水;主纳气;主骨生髓;在体合骨,其华在发,在志为恐,在液为唾,开窍于耳及前后二阴。这些论述说明肾有着重要的生理功能,与五脏六腑及骨、髓、耳等器官的功能关系密切,因此,肾虚的表现也多种多样。而在普通人群中多把性功能减退、脱发、腰痛等病证等同于中医学中的“肾虚”,自服了不少所谓的补肾药、壮阳药、滋阴药等,结果病情不见好转,还出现了一系列的不良反应。那么,究竟什么是中医学中的“肾虚证”?它有哪些类型?如何辨证诊断?怎样治疗?除药物治疗外还有其他有效措施吗?回答这些问题是我们中医药工作者义不容辞的责任。

作者在本书第 1 版的基础上,结合近年来的临床工作心得、科研实践和肾虚证有关研究成果,进行了修订。首先,系统、详细地介绍了中医学“肾”及“肾虚证”的基本概念、肾虚证的流行病学情况、现代研究、病因病机、分类及常见证型的治疗与调理等;其次,将临床常见的肾虚病证按中医病名分为内科疾病、妇科疾病、五官科疾病和儿科疾病,根据编者的临床、教学和科研心得,对各病证分别论述其定义、病因病机、辨证诊断与鉴别诊断、治法、代表方药

及常用的中成药、单方验方、针灸治疗、推拿按摩、刮痧疗法、敷贴疗法、药膳疗法和预防调理等,对临床实践具有指导价值。此外,还增补了部分疾病分型论治的内容。

本书内容实用,文字通俗易懂,适合中医及中西医结合工作者阅读,亦适合中医院校学生学习参考及肾虚患者阅读。

由于作者学识水平有限,书中如有疏漏谬误之处,恳请同行专家与广大读者不吝赐教与指正。

罗 仁

2014年5月于广州南方医院

目 录

总 论

第 1 章 中医学肾和肾虚证概述	(3)
第一节 中医学对肾的认识	(3)
一、中医学对肾的部位和形态结构的认识	(3)
二、中医学对肾的生理功能的认识	(4)
第二节 肾虚证的概念	(11)
一、肾精、肾气、肾阴、肾阳	(11)
二、常见肾虚证及其表现特点	(14)
第三节 肾虚证的流行病学研究	(16)
一、自然人群肾虚证流行病学特点	(16)
二、疾病人群中肾虚证的临床特点	(18)
三、老年人群中肾虚证的发病情况	(18)
四、肾虚证临床表现的流行病学研究	(20)
五、常见老年性疾病与肾虚	(22)
第四节 肾虚证的现代研究	(25)
一、肾虚证量化标准研究	(25)
二、肾虚证临床与实验研究	(26)
三、肾虚证与免疫功能障碍	(30)
四、肾虚证与自由基、脂质代谢	(33)
五、肾虚证与微量元素	(34)
六、肾虚证与骨矿物含量及骨密度	(34)
七、肾虚证其他相关基因研究	(35)

第2章 肾虚证的病因病机	(41)
第一节 肾虚证的主要病因	(41)
一、六淫	(41)
二、七情	(42)
三、饮食失调	(43)
四、劳倦内伤	(44)
五、禀赋不足	(45)
六、年高体虚	(46)
七、久病及肾	(47)
八、失治误治	(48)
第二节 肾虚证的病机特点	(48)
一、藏泄失常	(48)
二、阴阳失调	(49)
第3章 肾虚证的分类和辨证诊断标准	(52)
第一节 肾虚证的分类	(52)
第二节 肾虚证的辨证诊断标准	(56)
一、肾虚证的诊断标准	(56)
二、肾虚证分型诊断标准	(56)
三、儿科病症肾虚证及其分型诊断标准	(57)
四、老年病症肾虚证诊断标准	(57)
第4章 肾虚证的治疗与调理	(60)
第一节 肾虚证的治则和常用治法	(60)
一、常用治则	(60)
二、临床补肾三十法	(61)
第二节 常用补肾中药及其现代研究	(63)
一、补肾填精药	(63)
二、滋补肾阴药	(67)
三、补益肾气药	(71)
四、温补肾阳药	(78)

五、固肾涩精药	(83)
六、清泻肾火药	(87)
第三节 常用补肾方剂及其现代研究	(91)
一、固肾方	(91)
二、养肾阴方	(96)
三、补肾阳方	(104)
第四节 常见肾虚证的治疗	(114)
一、肾阴虚证类	(114)
二、肾阳虚证类	(120)
三、肾阴阳两虚证类	(126)
第五节 常见肾虚证的调理	(127)
一、顺应自然,摄生防虚	(128)
二、形神统一,调神防虚	(129)
三、保精固肾,培补先天	(130)
四、调和饮食,培补后天	(132)

各 论

第 5 章 内科疾病	(139)
第一节 咳嗽	(139)
第二节 哮证	(143)
第三节 喘证	(148)
第四节 饮证	(152)
第五节 心悸	(156)
第六节 泄泻	(160)
第七节 便秘	(165)
第八节 噎膈	(170)
第九节 腹胀	(174)
第十节 头痛	(179)

第十一节	眩晕	(183)
第十二节	痿证	(188)
第十三节	颤振	(192)
第十四节	水肿	(197)
第十五节	腰痛	(202)
第十六节	阳痿	(205)
第十七节	阳强	(209)
第十八节	遗精	(212)
第十九节	早泄	(216)
第二十节	不育	(219)
第二十一节	尿浊	(224)
第二十二节	淋证	(228)
第二十三节	血尿	(233)
第二十四节	癃闭	(236)
第二十五节	关格	(241)
第二十六节	虚劳	(246)
第二十七节	内伤发热	(252)
第二十八节	消渴	(257)
第二十九节	蝶斑疮	(261)
第三十节	须发早白	(268)
第三十一节	脱发	(271)
第三十二节	亚健康	(275)
第6章	妇科疾病	(281)
第一节	月经先期	(281)
第二节	经期延长	(285)
第三节	月经过少	(289)
第四节	崩漏	(292)
第五节	痛经	(296)
第六节	闭经	(301)

第七节	绝经前后诸症·····	(305)
第八节	妊娠肿胀·····	(310)
第九节	妊娠小便不通·····	(313)
第十节	胎漏、胎动不安·····	(317)
第十一节	不孕症·····	(320)
第十二节	阴挺下脱·····	(325)
第7章	五官科疾病·····	(329)
第一节	耳鸣、耳聋·····	(329)
第二节	喉痹·····	(333)
第三节	齿衄·····	(337)
第四节	牙齿松动·····	(340)
第8章	儿科疾病·····	(343)
第一节	遗尿·····	(343)
第二节	解颅·····	(346)
第三节	鸡胸、龟背·····	(350)
第四节	五迟、五软·····	(354)

总 论

第1章 中医学肾和肾虚证概述

第一节 中医学对肾的认识

一、中医学对肾的部位和形态结构的认识

古代医家对肾的部位和形态结构的认识由来已久,早在2000多年前《素问·脉要精微论》中就有“腰者,肾之府”的记载,说明当时人们已经认识到肾位于腰部。《难经·四十二难》云“肾有两枚,重一斤一两”,不仅明确了人体有两个肾脏,而且初略确定了其重量,其所论之“肾”即为现代医学所指的肾脏。《难经正义》中描述“肾长约三寸,阔约寸半,厚约七八分……人高肾大,人矮肾小”,其对肾的大小进行了描述,而且还提示肾的大小与人的身材高矮相关。《医学入门》中说“肾有两枚,重各九两……里白外紫,如红豆兮,相合若环”,说明其对肾进行了解剖观察,发现肾脏为外紫内白的两层,就是西医所见的肾脏皮质与髓质两部分。《医贯》又说“肾有二,生于椎脊十四椎下两旁各一寸五分,形如红豆相并,而曲附于脊,外有黄脂包裹,里白外黑,各有带两条,上系于心,下入于脊”等,对肾脏位置、形态及周围组织等进行了描述。以上认识与现代医学对肾的认识相比,尽管不够细致,但足以说明在当时条件下所见之肾与西医学所指的肾脏在部位与形态结构上大体一致。

二、中医学对肾的生理功能的认识

中医学认为,肾是五脏之一,人体极其重要的器官。其功能主要表现在三个方面:一主藏精;二主水;三主纳气。肾在五行中属水,通于冬气,有“水藏”之称。《素问·上古天真论》曰:“肾者主水,受五藏六腑之精而藏之。”肾主水,是指在肾的主持下,与肺、脾、膀胱、三焦等脏器协作完成人体水液代谢的任务。明代随着命门学说的兴起,肾在人体中的重要作用更是日益受到重视。张景岳提出肾为水火之脏、寓真阴真阳,为五脏六腑阴阳的根本,“五脏之阴气非此不能滋,五脏之阳气非此不能发”,有“阴阳之本”之称,因此,阐述肾的生理功能离不开肾的精气阴阳学说。李中梓又提出“肾为先天之本,脾为后天之本”,更强调肾为生命的关键所在。《素问·宣明五气论》亦云“肾主骨”。《灵枢·脉度》“肾气通于耳,肾和则能知五音矣”等。肾在体合骨,其华在发,在志为恐,在液为唾,开窍于耳及前后二阴。这些论述说明肾有着重要的生理功能,与五脏六腑及骨、髓、耳、前后阴等脏腑组织的功能关系密切。在此着重讨论肾的主要生理功能如下。

(一) 肾藏精,主生长发育与生殖

肾藏精是指肾具有摄纳、储存精气的生理功能。《素问·六节脏象论》说:“肾者主蛰,封藏之本,精之处也。”肾所藏之精,一是指源于父母的先天之精;二是指源于水谷精微的后天之精。肾藏精的主要生理作用在于将精气藏之于肾,使肾中精气不断充盈,防止其无故流失,为精气在体内充分发挥正常的生理效应创造必要条件。

精,是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。《素问·金匱真言论》强调说:“夫精者,身之本也。”精有广义、狭义之分。广义的精,泛指一切精微物质,机体气血津液以及水谷精微皆属“精”的范畴;狭义之精仅指生殖之精。生殖之精直接禀受于父母,与生俱来,属于“先天之精”。如《素问·上古天真论》所说:“二八,肾气

盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子。”即指机体自身形成的生殖之精。

肾所藏的精气有先、后天之分。“先天之精”禀受于父母,是构成人体胚胎的原初物质。“后天之精”是出生后机体摄取的水谷精气及脏腑生理活动过程中所化生的精微物质。一方面,后天之精的化生有赖先天之精的支持。另一方面,先天之精也须依赖后天之精的培补。脏腑精气充盈,经脾之运化输布全身,其剩余部分通过肾气的作用与先天之精相结合,闭藏于肾。当机体发育到一定阶段,生殖功能成熟时,肾之精气又可化为生殖之精。可见,先、后天之精亦可相互资生、相互转化。

肾中精气的主要生理作用在于促进机体的生长、发育和具备生殖能力。《素问·上古天真论》记述了肾中精气由未盛到逐渐充盛,由充盛到逐渐衰少继而耗竭的演变过程,曰:“女子七岁,肾气盛,齿更发长。二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故能有子。三七,肾气平均,故真牙生而长极。四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮。五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白。七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”认识到随着肾中精气的逐渐充盛,人体出现“齿更”“发长”等生长发育的现象。当精气充盈到一定程度,又产生了一种名为“天癸”的精微物质。天癸,即现代所言女性月经。古人认为,肾属水,癸在天干中也属水,所以叫做“天癸”。天癸是由肾精充盈衍生而来,而肾精的发育以至充盈是一个渐进的、由量到质的积累过程。可以认为“天癸”是古人提出的一个性生理概念,天癸是源于先天,藏之于肾,专门作用于生殖系统,促进性发育和维持性、生殖功能的一种精微物质。可见人体生、长、壮、老、已过程与肾中精气盛衰有关。

肾藏精功能异常在临床上可表现为遗精、精少、精冷、不育不孕等病症。肾主骨,骨为髓之府,脑为髓之海。精生髓,髓养骨,齿为骨之余。故肾精不足可致小儿的“五迟”“五软”及牙齿的病变。

《灵枢·决气篇》有“耳为肾之外窍”，“精脱者耳聋”。肾精亏虚，耳失其养，遂生耳鸣、耳聋。精血相生，发为血之余，精亏血少，则毛发干枯。肾又开窍于二阴，肾不藏精，精气虚衰可见小便清长、小便不利、小便淋沥、大便溏薄、五更泄及阳痿、早泄、性欲减退等病症。

（二）肾主水

《素问·上古天真论》曰：“肾者主水。”《素问·逆调论》曰：“肾者水藏，主津液。”肾主水是指肾有主持和调节人体内水液代谢的重要作用。肾所主之水液，概指体内所有的湿润、流动、分泌、排泄之物。其中既有机体生理所需之营养成分，又有机体所产生的代谢废物。罗东逸将它们分别称为“真水”和“客水”，并认为“真水”和“客水”可以互相转化，如其在《古今名医汇粹》中称“肾气温则客水亦摄而归真水；肾气寒则真水亦从而为客水”。故《内经博议》中称肾主“藏真水而行客水”。

机体内水液代谢是一个复杂的生理过程，它在肺、脾、胃、肾、肠、膀胱、三焦等脏腑的综合作用下完成，其中肾起着主宰作用。肾主水的功能通过肾的气化作用而实现，具体表现在三个方面：其一，肾的气化功能是津液代谢的动力。《素问·水热穴论》曰：“肾者牝脏也，地气上者属于肾，而生津液也。”肾位于下焦，接纳肺通调水道输送来的津液，将清者蒸腾于上再输送到肺及全身，发挥其滋养濡润作用；浊者下输膀胱，化为尿液排出体外。其二，肾为肺、脾气化之根。肾藏精，为元气化生之源。元气具有激发、促进各脏腑功能的作用。其中肺对津液的宣肃，脾对津液的传输，其动力皆源于肾。其三，肾是调节尿液排泄、维持机体津液代谢平衡的重要器官。正常情况下，机体津液排泄正常与否是决定津液代谢是否平衡、协调的关键因素。津液排泄有呼吸、汗液分泌、排尿三条主要途径，与肺、肾相关。《灵枢·五癃津液别》曰：“天暑衣厚则腠理开，故汗出……天寒则腠理闭，气湿下行，水下流于膀胱，则为溺与气。”尿液排泄作为机体津液排泄的主要途径，在维持津液代谢平

衡中起着极其关键的作用。

尿液生成与排泄均有赖肾的气化作用调控。人体排尿，一是排除机体必须清除的废浊之液，二是排除人体剩余正常水液，后者是肾调节、维持体内津液平衡的功能体现。当机体摄水量多或天冷无汗、少汗，体内剩余津液增加时，肾通过气化作用，将多余的水分输注膀胱，与废浊之液一道排出体外，此时尿多色淡；当机体摄水少或大暑多汗时，肾有效地控制津液排泄，故此时表现为尿少色浓。肾的这一作用不仅能维持体内津液的代谢平衡，而且在一定程度上能够有效缓解因汗、吐、泻等因素造成津液丧失过多所致的不良影响。因此，前人有“肾主津液”，“肾开窍于二阴，司开阖，主二便。”二阴，即前阴（外生殖器）和后阴（肛门），前阴是排尿和生殖的器官，后阴是排泄粪便的通道。尿液的排泄虽在膀胱，但须依赖肾的气化才能完成。因此尿频、遗尿、尿失禁、尿少或尿闭，均与肾的气化功能失常有关。粪便的排泄，本是大肠的传化糟粕功能，但亦与肾的气化有关，如肾阴不足时，可致肠液枯涸而便秘；肾阳虚损时，则气化无权而致阳虚便秘或阳虚泄泻；肾的封藏失司时，则可见久泄滑脱。故曰：“肾开窍于二阴。”病理情况下，肾中精气虚衰，气化功能失常，不仅可影响肺、脾、三焦等脏腑的气化功能，而且可直接导致肾对津液调控功能发生障碍或紊乱，表现为开合失调。如既可出现尿少、尿闭、水肿，又可出现尿多、尿清长。故《素问·水热穴论》指出“肾者，胃之关也，关门不利，故聚水而从其类也”。若肾气亏虚，水液不能正常利用与排泄，则蓄而为痰饮水气，可见腰痛胀满、少腹不仁，小便不利或不通，或阴囊潮湿。水湿泛溢肌肤则见肢体重着、疼痛、水肿。水饮上凌于心则心悸气短、胸腹胀满。上泛高原，水寒射肺，肺失宣降，则喘咳、倚息难卧。

（三）肾主纳气

中医学有“肺主呼气，肾主吸气”之说，两者功能协调，可使呼吸平稳、深沉，以吐故纳新。

肾主纳气是指肾有摄纳肺气、促进其吸清呼浊、防止呼吸表浅