

健康掌握在自己手中

JIATINGYANGSHE
NGBAOJIANBIBEI

家庭养生保健必备



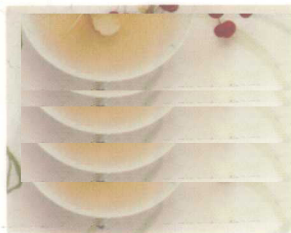
SHENBING 肾病

自控自防自疗

彭飞 主编

ZIKONG ZIFANG ZILIAO

控制肾病，享受美好人生
预防肾病，身体拥有健康
自疗肾病，益寿延年保平安



北京燕山出版社

健康掌握在自己手中

JIATINGYANGSHE
NGBAOJIANBIBEI

家庭养生保健必备



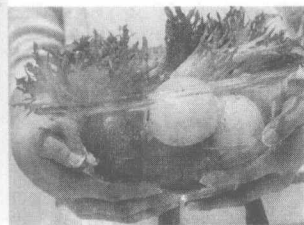
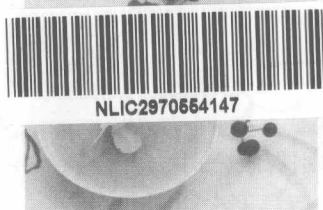
SHENBING 肾病

自控自防自疗

彭飞 主编

ZIKONG ZIFANG ZILIAO

控制肾病，享受美好人生
预防肾病，身体拥有健康
自疗肾病，益寿延年保平安



北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生保健必备.2/彭飞 主编. - 北京:北京燕山出版社,
2009.9

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2125 - 6

I. 家… II. 彭… III. 常见病 - 防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154098 号

家庭养生保健必备. 2

主 编:彭 飞

责任编辑:陈赫男 马明仁

封面设计:工作室

出 版:北京燕山出版社

地 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编:100054

电 话:010 - 65240430

发 行:全国各地新华书店

印 刷:河北三河华东印刷有限公司

版 次:2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:16 开 700 × 1000 毫米

字 数:2100 千字

印 张:180

定 价:298.00 元(全十册)

版权所有,盗印必究

如有印装质量问题,请与印刷厂联系

前 言

用药如用兵,民以食为天。肾病是严重危害人类健康的疾病,随着糖尿病和高血压发病率的增高,继发性肾病也越来越多。多数肾病治疗困难,极易复发。因此,早期发现、早期治疗十分重要。对于肾病,一些西药的用量、用法,一些中药的调整,以及如何平衡膳食,都需要专科医生和营养师的指导。

本书中荟萃了建国以来国家颁布的数批国家级名老中医,以及当代中医肾病界的主任医师、教授、博士生导师的肾病验案。在编著体例上,以现代肾脏病病名和中医的辨证论治为基础,在各个证型之下分别汇聚了众多名家肾病之验案,每案之后均有按语,画龙点睛地总结了名家诊治肾病的立法方药及临床思维结晶,是我们提高肾病辨证论治水准技艺的最佳读物。本书融汇了诸位肾病名医之验案精萃,切合临床实用,针对同一证型,不同的诊疗遣方用药特色,犹如专家面诊,精粹毕现,异彩纷呈,其实用价值,则不言而喻。本书不仅是中西医医生提高肾病诊疗技能的重要参考,同时对中医肾病科研、教学也有重要的参考价值。



目 录

第一章 肾病的常识

中医学对肾的论述	1
肾的构造和部位	2
肾的功能	2
中医学治疗肾病的方法	4
中药的基础知识	6
正确的服药方式	8
煎药的学问	9
肾病的常规检查	10
药食同源	14

第二章 常见肾病的治疗与康复

急性肾小球肾炎	18
药食同源	21
慢性肾小球肾炎	22
药食同源	26
肾病综合征	27
药食同源	30
急性肾盂肾炎	31
药食同源	34
慢性肾盂肾炎	35
药食同源	39

肾 病





肾

病

隐匿性肾小球肾炎	40
药食同源	43
LgA 肾病	44
药食同源	48
多囊性肾病	49
药食同源	52
急性肾功能衰竭	53
药食同源	57
慢性肾功能衰竭	58
药食同源	64
尿毒症	65
药食同源	69

第三章 急性肾小球肾炎验方

风水证	71
风寒证	76
风热证	80

第四章 慢性肾小球肾炎验方

风热外袭证	94
湿热蕴结证	102
阴虚湿(淤)热证	108
脾(气、阳)胃虚弱证	119

第五章 隐匿性肾小球肾炎验方

上焦风热证	132
湿热(毒)蕴结证	133
气阴两虚证	134
脾肾两虚证	135





第六章 肾病综合征验方

风邪外袭证	138
脾气虚弱证	144
脾阳亏虚证	150
肾阳亏虚证	153
脾肾两虚证	161
脾肾亏虚证	163
湿热蕴结证	178
阴虚火旺证	188
瘀血内阻证	191
气机郁滞证	193
虚实夹杂证	199

第七章 IgA 肾病验方

风热外袭证	210
肝郁血热证	212
心火亢盛证	213
气阴两虚证	214
虚实夹杂证	217

第八章 糖尿病肾病验方

血分郁热证	221
湿热蕴结证	223
气阴两虚证	225
阴阳两虚证	227

第九章 尿路感染验方

湿热蕴结证	230
-------------	-----





肝胆郁热证	240
肾虚湿热证	246
虚实夹杂证	262

第十章 肾结核验方

肾阴亏虚证	275
脾肾两虚证	277
虚实夹杂证	279

肾 病





第一章 肾病的常识

中医学对肾的论述

祖国医学具有数千年悠久的历史，是劳动人民长期同疾病作斗争的极为丰富的经验总结，是我国优秀文化遗产的一个重要组成部分。在我国古代唯物论和辩证法思想的影响和指导下，通过长期的医疗实践，它逐步形成并发展成为独特的医学理论体系，为我国人民保健事业和中华民族的繁荣昌盛作出了巨大的贡献。

中医学的理论是以整体观念为思想指导，以脏腑经络的生理和病理为基础，以辨证论治为诊疗特点的独特的医学理论。它贯穿于整个人体的生理、病理、诊断和治疗之中，也是诊治疾病所必须具备的思想方法。

中医学认为，人体以五脏为中心，通过经络系统，把六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官有机地联系起来，构成了一个表里相连、上下沟通、密切联系、协调共济的统一整体。这其中，中医学谓之的肾是人体脏腑阴阳的根本，是人体生命的源泉，它与人的膀胱、骨髓、脑、发、耳、二阴等构成了肾系统。肾的生理功能表现在诸多方面，但其重要的一项为肾主水液。肾主水液是指肾脏具有主持全身水液代谢，调节体内水液代谢平衡的作用，故称“肾者主水”，肾的蒸腾气化，使肺、脾、膀胱等脏腑在水液代谢中发挥各自的生理作用。被脏腑组织利用后的水液从三焦下行而归于肾，经肾的气化作用分为清浊两部分。清者，再通过三焦上升，归于肺而再布散于周身；浊者变成尿液，下输膀胱，从尿道排出体外，如此循环往复，以维持着人体水液代谢的平衡。

综上所述，人体的水液代谢与肺、脾、胃、小肠、大肠、三焦等脏腑有密切的关系。其中，以肺为标，以脾为中流砥柱，而以肾为本。



肾 病



肾的构造和部位

人体有左右两个肾脏，其形状与蚕豆很相似，位于腹腔内、腹壁上部、脊柱两侧的脂肪囊中；正常成年人的每个肾脏长为10~12厘米，宽为5~6厘米，厚为3~4厘米。

肾脏是人体一个重要的排泄器官，对调节和维持人体体液容量和成分有重要作用。肾脏的生理功能单位分为肾小体及肾小管两部分。肾小体的中心是肾小球，主要起过滤作用；肾小管的功能是对水液的再吸收。

肾，在西医学中指的即是肾脏本身，它有确切的解剖位置、生理功能、病理变化。西医学所论述的肾都是指这一实质性的脏器，而中医学中所论述的肾，除了西医学所指的肾脏之外，还包含着与肾有关的一系列脏腑，例如膀胱属腑、肾与膀胱相表里，则是肾脏的一部分；肺主呼吸，肾主纳气，一呼一吸，使人体功能健康运作，这又是肾脏功能的一部分……凡此种种，说明了中医学中的“肾”是一个宏观的概念。狭义地说，它是人体中的水道，而人体的水液输布及排泄是靠水道运化来完成的。中医学认为肾位于腰部、脊柱两旁，左右各一，谓“腰为肾之府”，即腰部为肾之住处。肾为五脏之一，是先天之本、生命之源，具有很重要的功能。

肾的功能

肾的功能中医学概括为：

1. 肾藏精，与人体生长、发育、生殖功能密切相关

藏精是肾的主要生理功能，肾所藏的精，是人体生长发育的物质基础，包括先天之精和后天之精。

先天之精，是肾本脏之精，禀受于父母，与生俱来，是生育繁殖、构成人体的原始物质。后天之精，又称五脏六腑之精。后天之精，来源于水谷精微，由脾胃化生并灌溉五脏六腑。两者虽然来源不同，却同归于肾，两者相互依存，相互为用。先天之精为后天之精准备了物质基础；后天之精不断地供养先天之精。

2. 肾主水，对水液代谢起着重要的调节作用

肾又有“水脏”之称。这与现代医学的肾主水液代谢的认识有相同之处。肾主水液代谢的功能，中医学认为主要是靠肾的阳气对水液蒸发气化的作用来实现的。当然，人体水液的正常代谢，除依赖于肾的气化作用外，还离不开肺、脾、三焦和膀胱的气化功能。然而，所有这些脏腑的功能的发挥关键还在于肾主水的作用。如脾对水液的运化，有赖于肾的温煦、推动；肺对水液的宣发肃降，又赖于肾的蒸化协助，即以肾主水液，升清降浊为基础；三焦为水液通道，更以肾气通行于三焦为前提，尤其是肾的气化作用直接影响到膀胱的气化和司职。

3. 肾主纳气

肾可以摄纳肺所吸入的清气，具有固摄、受纳作用，与肺主出气相协调，共同维持机体呼吸功能与气体的正常交换。

4. 肾主骨

骨骼的生理功能与肾精有密切关系，因为肾藏精，精生髓而髓又能养骨。髓藏于骨髓中，所以肾精充足，则骨髓得充，骨骼得到骨髓的滋养，才能强劲坚固。肾精具有促进骨髓的生长、发育、修复的作用，故称：“肾主骨”。如果肾精虚少，骨髓空虚，就出现骨骼软弱无力，甚至骨骼发育障碍。

齿为骨之余，牙齿的生长与脱落与肾精的盛衰有密切关系。所以，小儿牙齿生长迟缓，成人牙齿松动或早期脱落，都是肾精不足的表现。

5. 肾华在发

肾主藏精，精血同源，发为血之余，有赖于精血的濡养。发为肾之外候，发的生长与脱落，润泽与枯槁，与肾精的关系极为密切。青壮年时，精血充沛，则毛发光泽黑润；老年时，精血衰微，故毛发花白枯槁而易脱落。除正常生理现象外，如因久病而见头发稀疏、枯槁、脱落，或未老先衰，头发枯萎，早脱落白者，则是肾精不足和血虚。故肾中精气的盛衰亦可从头发的华泽上反映出来。

6. 肾开窍于耳及前后两阴

“肾气通于耳、肾和则耳能闻五音”，肾中精气的盛衰与耳听力的灵敏与否密切相关。尿液的排泄依赖于膀胱，粪便的排泄依赖于大肠，但均与肾的气化功能有关。前阴主排尿与生殖，后阴主排泄糟粕，故曰肾主两阴。总之，肾的一切生理功能，全赖于肾中精气，肾中精气具体的生理活动可表现为肾阴、肾阳、肾精、肾气的功能。凡以充填滋养为主者为肾精的功能；



肾

病





肾

病

凡以推动、温煦作用为主者为肾气、肾阳的功能；凡以滋润作用为主者为肾阴的功能。由此可见，中医学中的“肾”，其功能范围十分广泛，与生殖、水液代谢、呼吸功能、二便排泄、血液生成、骨骼发育、智力活动、头发生长、牙齿坚固等密切相关。

综上所述，我们可以看到中西医对肾的认识有其异同性。如在水液代谢、骨的发育以及血的生成等方面的认识有其一致性。了解和掌握有关肾的知识，中西医学对肾认识的共性以及它们的不同之处，无论是对疾病的治疗、预防、保健以及医患配合等都是大有裨益的。

中医学治疗肾病的方法

在肾病治疗过程中，总的治疗原则是标本兼顾，扶正为主，注意阴阳盛衰，联系其他脏腑的病理变化进行辨证论治。

1. 标本兼顾

急则治其标，缓则治其本。肾病的治疗也离不开这个原则。但是，由于肾病过程中常多见虚证，而且往往因虚致实，虚实夹杂，故治疗时一般应以标本兼顾，且须多考虑治本。如肾病水肿、小便不利，多由肾虚不主水、脾失运化，以致水湿潴留，泛滥肌肤而成。此时水肿、小便不利为本虚标实，治宜标本兼顾。一方面予以益肾健脾，另一方面则利水消肿。若在病变过程中，出现标急于本的情况，则应着重于治标；如肾病水肿因感受外邪而水肿反复增剧，兼有恶风、发热、咳嗽，甚至气急等症，多由风邪犯肺、肺失宣肃、不能通调水道所致，此时标急于本，应以治标为主，急当疏解外邪，宣肺利水，外邪解后则应以治本为主。

2. 扶正为主

肾藏精气，精气充则正气旺盛，五脏六腑功能正常，病邪不易侵入。反之，精气虚亏则正气不足，不能抵御外邪，故医家谓之“精气夺则虚”。而肾气也确实是虚证见多，治疗上宜取扶正为主。但在有些情况下，亦不能忽视祛邪的重要性，如尿毒症，多由脾肾衰败、湿浊毒邪壅滞所致。这时治疗上一方面扶正，另一方面则祛邪。如仅予补益脾肾之品，既不能达邪外出，又有恋邪之弊，特别是湿浊毒邪内盛者，更应重祛邪、通腑泄浊、清利解毒，方能稳定病情，取得疗效。因此，对‘肾病的治疗，不能因扶正而忽略

了祛邪，否则常常可使病情轻者重、重者危。

3. 注意阴阳盛衰

在治疗肾病时，注意阴阳盛衰又是一个重要的原则。一方面，表现在肾的阴阳虚衰上，肾阴虚衰当宜滋补肾阴为主，肾阳虚衰当宜温补肾阳为主。但是从阴阳互根观点出发，在治疗肾阴虚时也不能一味滋补肾阴，必须注意肾阳的不足。在治疗肾阳虚时也不能一味温补肾阳，必须注意肾阴有亏损；另一方面，表现在肾阴有余即阴寒内盛上，肾阳有余即阳热亢盛者，如何正确地使用逐寒和泻热之品，必须掌握寒证切忌刚燥过甚，否则易致伤燥劫阴。泻热切忌苦寒过甚，否则易致伤胃戕阳。这些在治疗过程中对用药来说都是至关重要的原则。

4. 联系其他脏腑的病理变化进行辨证论治

肾病可以影响其他脏腑，其他脏腑的病变也可以影响肾脏。在治疗上必须考虑其他脏腑的辨证论治，如肾精亏虚而不能滋养肝血，肝血不足也可以导致肾精亏虚；又如肾阳衰微，失于蒸化温煦脾阳，导致脾阳不足；而脾阳不足，不能运化水谷精微，内聚湿浊，造成阴寒内盛，进一步损伤肾阳。故在具体用药时，填补肾精常常结合滋养肝血一起运用，温补肾阳常常结合健脾助运，否则不能取得预期疗效。

从藏象理论来看，五脏之间，因五行相配而存在着相生相克的关系。因此，在临床上应用金水相生、滋水涵木、培土制水等方法时，实质上都已注意到肾病的治疗必须与其他脏腑病变的治疗一起考虑，这也显示出中医学肾病治疗的特点。

综上所述，合理地进行“辨证”、“辨病”，将“辨证”与“辨病”紧密结合起来，是提高疗效的关键所在。

古医书

《神农本草经》「西汉以前」神农氏

《黄帝内经》「战国时期」

《伤寒杂病论》「东汉」张仲景

《名医别录》「魏晋」陶弘景

《唐本草》「唐」苏敬等

《证类本草》「宋」唐慎微

《本草纲目》「明」李时珍

《温热病篇》「清」叶天士



肾病





中药的基础知识

中药是中医学防治疾病的物质基础之一，它有独特的理论和实践经验，对防病、治病及保健起到了极其重要的作用。

我国分布着种类繁多、产量丰富的中药资源，其数量达数千种以上。由于这些药物在临床上有其独特的应用形式，因此了解掌握这些药物的来源、采制、性能及应用就显得非常重要和实用了。由于治疗疾病大多以植物药为主，故本书所介绍的均为植物草药，简称草药。在我国历史上最著名的中药书要数《本草纲目》，这是明代伟大的医药学家李时珍所著。他耗时三十余年才完成此书，为后人奠定了坚实的医药学知识基础。迄今为止中医药界仍以此为纲，指导着中医药的临床应用。

中药的性能是指药物的性质和作用，它包括四气、五味、升降浮沉、归经、有毒、无毒等方面。一般疾病的发生、发展过程，都是在致病因素的影响下，是邪正斗争、阴阳失和、升降失调、脏腑功能紊乱的结果。而中医药治疗的基本作用就在于帮助机体祛除病邪，调整阴阳平衡，恢复气机协调，达到重建脏腑协调功能的目的。所以熟悉中药的性能，掌握它们的特点，正确使用中药，是治疗疾病的关键所在。

四气五味

四气是指药物的温、热、寒、凉。

五味是指辛、甘、酸、苦、咸五种不同的药味。

药物都具有一定的性和味。性与味是药物性能的一个方面。自古以来，各种中药书籍都在论述每一药物时首先标明其性味，这对于认识各种药物的共性和个性，以及临床用药都有实际意义。药性是根据实际疗效反复验证后归纳起来的，是从性质上对药物多种医疗作用的高度概括。至于药味的确定，是由口尝而得，从而发现各种药物所具有的不同滋味与医疗作用之间的若干规律性的联系。因此，味的概念，不仅表示味觉感知的真实滋味，同时也反映药物的实际性能。

升降浮沉

升降浮沉是指药物在体内的作用趋向。





升是上升举陷，趋向于上；降是下降平逆，趋向于下；浮是发散于外，趋向于表；沉是泄利向内，趋向于里。人体的正常功能活动无不依赖于气机的升降有常，出入有序；疾病的病位，无不表现为在上、在下、在表、在里。药物的升降浮沉主要是由药物对机体升降出入异常所引起的疾病的治疗作用，以及对于不同部位的疾病治疗趋向论定的。如升麻、柴胡能解在上、在表之邪，举下陷之气则为升浮；厚朴能治在下在里之病，导气机以下行，则为沉降。

归经

归经是指药材在人体脏腑经络产生作用的部位，“归”指归属，“经”是脏腑经络的概称。

中药的采集季节非常重要，有些药必须此季采掘，过季则无效或无药可采，如夏枯草、墨旱莲等。而大多数果实类草药则多在秋季采集，过早采集，药效甚微，如金樱子、苍耳子等。

而对于一些同样的药物，不同的地域则有不同的功效，如贝母，出自四川的称为川贝母治疗久病咳喘较重；出自浙江的称为浙贝母，以治新病实喘更胜。

药物的部位不同有时药名也不同，主治病症及疗效也不尽相同，如金银花的主要功效是清热解毒，凉血止痢；其藤则称为忍冬藤，它的功效与花相似外，还能清络中之热，通络中之滞，具有清热祛风、活血通络的作用。又如何首乌，入药部位为其块根，主要功效补血生精、通便解毒，而何首乌藤即称夜交藤，它的主要功效为养心安神，祛风止痒等。

林林总总的中草药，构成了中医药学的完整体系，它是现代医学治疗疾病极其重要的组成部分，是中药治疗肾病的特点所在。

中医学治疗肾病采用综合的治疗方法，使很多肾病得以好转或康复，其“简、便、效、廉”的优越性是毋庸置疑的。中医学运用四诊，即望、闻、问、切手段诊察疾病，然后采用八纲辨证作出证候诊断，再根据证候选定治法与方药。并借助化验手段，以了解患者的病情，将有关指标如蛋白尿、血尿、肌酐、尿素氮、血红蛋白等作为疗效判断标准。仅从这一点来说中医学治疗肾病是简便的，因而方便于广大的肾病患者，尤其对较为基层及边远地区的平民百姓易于接受，而且实用。再者从临床疗效来看，对于早、中期慢性肾功能衰竭患者，中医学治疗效果较好，不仅患者临床症状减轻，而且有关的理化指标也相应改善，从而延长了患者的生命。即使尿毒症晚期患者，





在没有条件进行透析的情况下，施用中药治疗也有较好的效果。

有些肾病临床上采用中西医结合治疗的效果较好，如肾病综合征、狼疮肾炎、慢性肾功能衰竭等，单纯用西医治疗，疗效甚微，或病情反复；而单纯用中医学治疗，疗效缓慢甚或不能控制。采用中西医结合的方法治疗上述病症，会收到较好的效果，有起到协同加强和补充的作用。

中医学治疗“八法”

中医学的常规治疗有“八法”，即汗、吐、温、泻、清、补、消、和，在治疗肾病中均有使用。临床常见的以温补、清和法较多见。如中医学认为肾病以“虚”为本，夹杂“邪”证，治疗时以祛“邪”而扶“正”，拟方时多以清热解毒、利尿消肿兼益气养阴、滋肾健脾等方法。

正确的服药方式

中药的服用很有讲究，其量、其时、睡前、饭后都有一定的道理。服药量少不能起到最好的效果，量多有时排泄有碍。冷药服之反伤身体，过烫过热容易作呕，故一般讲究避风温服。夜眠欠安之症，有些安神药宜单包另煎睡前服。对于胃肠不适患者服药应饭后为宜。想要获得好的药效，就必须掌握正确的服药方法。

1. 煎好的中药宜及时倒出药汁

煎好的中药应及时倒出药汁，切不可让煎好的药液久留在药罐里。因为时间久了，药液会产生凝集现象，并形成胶状物，使药性成分减少，从而使药效降低。因此，煎好中药如果暂时不吃，应先倒出药汁为好。

2. 服药次数与用量

一日一帖，一帖煎三次，将三次所煎药汁（约600毫升）混合一起，沉淀片刻滤去沉渣后，成人每次服200毫升（儿童酌减）分3次服完，每4~5小时服1次，以饭后1小时服药为宜。也可煎一次服一次，每日服2~3次。

3. 中药的服用时间和方法

饭前服：病位在下，如肝肾虚损、肠道疾病或腰以下疾病。饭后服：病位在上，如消化道、心肺胸膈、胃脘以上的病症。冷服：治疗热证病症的解



毒药、止吐药、清热药。温服：平和的药、补益的药。热服：治疗伤风感冒、解毒的药；祛寒通血脉的药。顿服：药性强烈的小剂量汤药，要一次服完。频服：凡咽喉炎者、呕吐患者，宜多次频服。空腹服：凡滋补的汤药，宜清晨空腹服用。睡前服：安眠镇静的药。隔夜服：主要是治驱虫病的药，睡前服一次后，次日早上再服一次。



煎药的学问

服药是为了治病或起防病保健作用，而煎药是为了这一目的而进行的劳作。只有掌握了煎药的学问，才能更好地达到服药治病的目的。

清代著名的医学家徐灵胎指出：“煎药之法，最宜深讲，药之效不效，全在于此。”说明中药的煎煮方法与药物疗效关系密切。中西医对煎药的方法有一定的规范要求，主要是煎药的器具、用水、火候以及煎煮的时间等方面。

【器具】最好用沙锅，也可以用搪瓷锅，不宜用铝、铁或铜等金属器具。这是由于许多药材与金属接触后，会产生沉淀，降低溶解度，甚至起化学变化，产生不良反应而影响疗效。

【用水】以洁净为原则，如自来水、井水都可以。一般需先把中药浸泡10分钟左右，让药材软化，使一部分成分先溶解，以便煎煮时充分煎出有效成分。不少药材有蛋白质和淀粉，若不进行冷水浸渍，立即煎煮，蛋白质遇热即会凝固，淀粉也会糊化，从而影响有效果成分的煎出。

【水量】一般以浸满中药为度。

【火候和时间】宜文火煎者：芳香类药物（多属质轻，如花叶之品）、滋补药物（人参、黄芪）。宜武火煎者：质重或含有某些毒性的药物（如根、茎、块状药物或生附子、巴豆等）。

【时间】一般未煎沸前可用武火，沸后宜文火，15分钟后可停火，再焖上10分钟即可倒出药汁。发汗药（麻黄、桂枝、金银花、连翘）、芳香性药（藿香、佩兰）可采用快速煎煮法，使有效成分更好地溶解，故在煮沸后再煎上半小时。

此外，有些药物还需采用一些特殊煎煮方法，比如先煎（如生附子、牡蛎、石决明等）、后下（如白豆蔻等）、包煎（如车前子、海金沙等）、另炖

