

中西医结合

肾病饮食疗法

周学君 王兵 张宁玲 编著



东南理工大学出版社

内 容 提 要

本书是根据古今籍医案收录和民间流传的食疗药疗品(方),并结合编著者多年临床实践的丰富经验编著而成。

全书分上、下两篇。上篇为基础知识篇,从中西医两方面简要而系统地阐述了肾脏的生理功能、病因病机、食疗原则、饮食宜忌及预防等基本知识;下篇为药膳食疗篇,按中西医辨病观详尽地介绍了常见的31种肾脏疾病的病证、常用药膳食疗、食品、汤品、精方验方。在每种疾病后,按辨证不同予以相应的治则治法、饮食宜忌、食疗药疗品(方)。而在每种食品(方)后,又分别列出用料组成、制作方法、功效及配伍意义等。其取材广泛(包括粮食类、豆类、水果及干果类、蔬菜类、禽兽类、水产海味类、调料饮料类、中草药类等),制作简便,疗效肯定。

本书集知识性与实用性于一炉,重点突出,深入浅出,通俗易懂,具有较好的系统性、连贯性、科学性和普及性,为广大肾脏病患者、医务工作者以及食疗爱好者提供了科学的饮食保健知识。

目 录

基础知识篇

- 中医关于肾脏的基本知识····· (3)
西医关于肾脏的基本知识····· (12)

药膳食疗篇

- 急性肾小球肾炎····· (19)
急进性肾小球肾炎····· (32)
肾病综合征····· (39)
隐匿性肾小球肾炎····· (49)
慢性肾小球肾炎····· (57)
系统性红斑狼疮性肾炎····· (69)
过敏性紫癜性肾炎····· (78)
糖尿病肾病····· (89)
乙型肝炎病毒相关性肾炎····· (103)
肝肾综合征····· (115)
急性间质性肾炎····· (127)
慢性间质性肾炎····· (135)
泌尿系统感染····· (144)
慢性肾盂肾炎····· (153)
肾结核····· (163)
泌尿系结石····· (169)
肾癌····· (176)

慢性肾功能衰竭·····	(183)
腹膜透析并发症·····	(194)
血液透析并发症·····	(197)
遗精·····	(201)
早泄·····	(210)
阳痿·····	(220)
不育症·····	(227)
高血压性肾损害·····	(236)
肾血管性高血压·····	(250)
妊娠期尿路感染·····	(255)
妊娠高血压综合征·····	(262)
妊娠期肾病综合征·····	(274)
造影剂肾损害·····	(284)
急性肾功能衰竭·····	(291)

基础知识篇

中医关于肾脏的基本知识

第一节 肾脏的生理功能

中医脏象学中“肾”是一个非常重要的内容，涵义极其广泛。它既指实质脏器肾脏的功能，也代表了泌尿、生殖、神经、内分泌等一系列相关的生理功能。所以在中医学领域中，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。

2000多年前，中医学对“肾”已有所认识。如《素问·脉要精微论》说：“腰为肾之府”。《难经·四十二难》说：“肾有二枚，重一斤一两”。《医述·卷一·脏腑·肾》说：“肾者……附于脊之十四椎下……肾有两枚，重一斤二两，藏精与志……”而《医贯》则说：“肾有二，精所舍也。生于脊脊十四椎下，两旁各一寸五分，形如豇豆，相关而曲，附于脊外，有黄脂包裹……”等等，都说明了肾脏的大小、位置、形态。上述这些论述，从现代医学角度来看，也是基本正确的。

祖国医学中，关于“肾”的生理功能，是非常复杂的。主要包括：肾主水，肾藏精，主生长和发育，主骨生髓，肾主纳气，肾不生则髓不满等。

一、肾藏精，主生长与发育

藏精是肾的主要生理功能，也是其他功能的基础，即肾对精

气具有闭藏的作用，不使精气无故消失，影响机体的生长发育、生殖能力。故《素问·元节脏象论》说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”肾所藏的精气包括“先天之精”和“后天之精”。“先天之精”是指禀受于父母的生殖之精，它与生俱来，是构成胚胎发育的原始物质。《灵枢》说：“生之来，谓之精，两精相搏谓之神”。所以称“肾为先天之本”。“后天之精”是来源于机体从外界摄入的食物，通过脾胃运化功能而生成的水谷精微物质，所以称“脾为后天之本”。两者的来源虽然有异，但均同归于肾，二者是相互依存、相互为用的。“先天之精”有赖于“后天之精”的不断培育和充养；“后天之精”的化生，又依赖于“先天之精”的活力资助。肾中精气是机体生命活动的根本，可概括为肾阴和肾阳两个方面。肾阳又称元阳、真阳、真火、命门之火、先天之火，是肾生理功能的动力，也是人体生命活动的源泉。肾所藏之精，需赖命门之火的温养，才能发挥其滋养体内各部分器官组织和繁殖后代的作用。肾阴又称元阴、真阴、肾水、真水，是指本脏的阴液，与肾阳依附为用，是肾阳功能活动的物质基础。肾阳蒸化肾阴产生肾气，故肾气由肾精化生，生成后发挥其功能活动。肾阴和肾阳是人体各脏腑阴阳的根本，二者之间相互制约、相互依存、相互为用，维护着各脏阴阳的相对平衡。

生长与发育是肾中精气在人体中的主要生理功能表现。人体的生、长、壮、老、亡等自然规律与肾中精气的盛衰有密切的关联。由于“先天之精”不断得到“后天之精”的培育，肾中精气逐渐充盛，出现了幼年期的齿更发长等生理现象。随着肾中精气的不断充盈，发展到一定阶段，产生了一种促进性腺发育成熟的物质，称作“天癸”。于是，男子就产生精子，女子就按期排卵、月经来潮，性腺的发育逐渐成熟，具备了生殖能力，人也进入了青春期。以后，随着肾中精气由充盈而逐渐趋向衰退，“天癸”的生成亦随之减少，甚至逐渐耗竭，性腺亦逐渐衰退，生殖能力

亦随之而下降，以至消失，人也就从中年转入老年，直至生命终止。故中医学认为人的生长、发育及生殖功能与肾所藏之精气有关。

二、肾主水液

肾主水液主要是指肾中精气的气化功能，对体内津液的输布和排泄，维持体内津液代谢的平衡，起着极为重要的调节作用。故肾脏疾病主要表现为水液代谢异常。

在正常生理情况下，津液的代谢与肺、脾、肾及三焦的功能相关。机体的水液代谢是通过胃的受纳、脾的转输、肺的输布和肾的气化、再通过三焦的通调作用，其清者化为津液，运行于全身各组织，浊者化为汗、尿等排出体外，从而维持人体水液代谢的相对平衡，也确保了体内阴阳的相对平衡。肾中精气的蒸腾气化作用又依赖肾阳、肾阴作用来实现。因肾寓元阴、元阳，真火、真水。肾火为阳，肾水为阴。肾水与肾火是相辅相成、互相促进、互相依存的，共同构成肾之生理功能，起到主宰水液代谢的作用。

三、肾主纳气

纳，即固摄、受纳的意思。肾主纳气，是指肾有摄纳肺所吸入的清气，防止呼吸表浅的作用，能保证体内气体的正常交换。人体的呼吸功能，虽为肺所主，但必须依赖于肾的纳气作用，如果肾的纳气功能正常，则呼吸均匀和调。反之，摄纳无权，呼吸就表浅。

四、肾的其他生理功能

肾在志为恐，在窍为耳及二阴，在液为唾，其华在发等此处不作介绍。

五、肾与其他脏器的关系

元精、元气和元神为人身之三宝，其中以真阴元精为要。五脏六腑赖以滋养，说明肾与其他四脏关系密切。

1. 肾与心：正常生理状态下，肾水上升，心火下降，水火相济，则心肾相通。如果肾精亏损，水亏于下，不能上济于心，则心肾不交。另外，心火独盛，下及肾水，致肾阴耗伤，亦可形成心肾不交。

2. 肾与肝：肾主藏精，肝主藏血，精血同源。肾与肝同处下焦，肾主水，肝主木，水能生木，故肾与肝为母子关系，肾水是肝血化生之源。若肾不养肝，水不涵木，阴血亏少，则肝藏之血不足；肝不藏血，则肾精无以化生。

3. 肾与脾：肾藏精，包括先天之精和后天之精。先天之精来自父母，后天之精来源于脾胃。肾精必须有脾胃的滋养，才能生生不息。脾的运化功能依靠肾阳的温煦作用才能转运。

4. 肾与肺：肾与肺的关系属五行相生关系中“子”和“母”的关系，肾属水，肺属金，金能生水，故其属子母关系。主要体现在水液代谢和呼吸运动方面。“肺为水之上源”，“肾为水之下源”，肾主水的作用，必须赖于肺的宣发肃降和通调水道，亦必须有赖于肾的蒸腾气化，这样，肺才能正常疏通、调节水道、运行、输布、排泄水液。“肺主气”，“肾主纳气”，肺司呼吸需要肾的协助，故有“肺为气之主，肾为气之根”之说。

六、肾与膀胱相表里

膀胱和肾有经脉相互络属，故直接相通。膀胱相表里，膀胱的功能是储尿和排尿。津液在肾的气化作用下生成尿液，下输于膀胱，再由膀胱排出体外。

第二节 肾脏病的病因病机

病因是指破坏人体相对平衡状态而引起疾病的原因。导致疾病发生的原因，是多种多样的，如六淫、七情以及饮食、劳逸等。病机是疾病发生、发展的机理。

一、肾病病因

中医肾脏病病因包括内因、外因和不内外因。此外，病理产物形成的因素和药邪致病的因素等在肾病发生、发展过程中也起着重要的作用。

(一) 外感因素

人生活在自然界里，接触到的风、寒、暑、湿、燥、火六气是不易导致疾病的。但在一定的条件下，可引起疾病的产生。

1. 风寒之邪：风为百病之长、六淫之首，凡寒、湿、燥、热诸邪多已付于风而侵犯人体，故风为外邪致病的先导。当风寒之邪侵犯人肾，则产生肾风等疾病。

2. 寒湿之邪：寒为阴邪，其性收引；湿为阴邪，其性重浊粘滞。故两气相求，易相兼合犯人体，导致阳虚阴盛，造成一些肾病的产生。如肾亏、肾泄、水肿等病变。

3. 湿热之邪：湿热之邪侵入人体，常由于居处潮湿，涉水淋雨，水湿作用，汗出沾衣等，湿邪袭人，入里化热而成湿热之邪，常导致肾病的产生。

4. 燥热之邪：燥邪与热邪合而致病，多因初秋久旱不雨，骄阳久曝，又感燥邪而燥从热化者。燥热之邪易灼伤阴液，导致肾之真阴亏损。

（二）内伤因素

内伤因素包括先天不足、情志失调、劳逸过度、饮食不节等方面，是引起肾脏疾病的根本内在因素。

1. 先天不足：先天不足为肾病的主要原因。常由于父母精血不足、肾精不满，导致肾虚而发病。表现为肾阴不足、肾阳亏虚和阴阳两虚。

2. 七情内伤：七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。在一般情况下不致病。但长期恐惧，“恐则气下”，以致肾气受伤，造成遗精、阳痿等症；或情志失调、气机逆乱、气郁化火，灼伤肾阴，导致肾阴不足。

3. 劳逸过度：劳逸过度主要是指房劳过度和闲逸过度两方面。房劳过度指性生活过度，多由形体未盛而早婚，或性欲过度，或由素体本虚而房事不节，或由思念未遂、手淫恶习等原因，导致肾精流失过多而致虚。闲逸过度则意志消沉，精神衰退，食少乏力，脏腑失调，气血运行不畅，易导致一些肾病的发生。

4. 饮食不节：饮食不节是指饮食过量或过少，或无规律，损伤脾胃功能。日久导致脾的运化功能失常，气血生成不足，不能归于肾，先天之精缺少后天之精的滋养，则肾精亏虚。

（三）病理产物形成的因素

病理产物是指外感、内伤诸多病因作用于人体，导致脏腑阴阳失调所形成的水湿、痰饮、瘀血等。这些病理产物又可成为新的致病因素，反过来作用于脏腑，引起多种病理变化，表现为各种病征。

（四）药邪致病因素

药邪主要是由于误用补益药、祛邪药及有毒物等。可导致人体正气、肾气、阴阳的损害。

二、肾病病机

肾脏的病机非常复杂，主要有肾精不足、封藏失职、开阖失度、纳气无权等。

(一) 肾精不足

肾藏精，而精气不足，就会影响机体的生长发育和繁衍生殖等主要功能。

(二) 封藏失职

精来源于肾，其储藏和排泄过程均由肾主管，精气宜藏不宜泄。若肾失封藏之职，则生殖之精外泄。

(三) 开阖失度

人体内的津液，要依靠肾的气化功能，使清者上升，浊者下降膀胱，排出体外。如果开阖失度，则水液代谢异常，产生疾病。

(四) 纳气无权

纳气无权是指肾不纳气的病变。呼吸依靠肾气的摄纳，才能保持呼吸的正常进行。反之，则不能纳气归元，导致疾病的发生。

第三节 肾病食疗总则

综观肾脏的生理功能和病理变化，肾病多表现为虚证。饮食调理对肾病的治疗、肾功能的恢复及预防复发均有一定作用。饮食调理原则以扶正固本为主，即重在补肾、调整肾中阴阳，佐以通利膀胱、清泄湿浊。但是，肾病是多种多样的，其病因、病源亦各异，病状表现也不尽相同。故肾病其饮食调理所需食物及饮食宜忌亦不相同，应做到审证求因，因时、因地、因人制宜，以

不变应万变。

1. 肾阳虚：常用补肾壮阳、温肾利水的食品和药材，如虾、胡桃仁、麻雀、狗肉、羊肾、羊肉、雀卵、韭菜、鹿肉、核桃仁、牛鞭、狗鞭、大蒜、栗子、韭黄、番薯、鹿茸、巴戟天、茯苓、仙茅、仙灵脾、蛤蚧、杜仲、续断、狗脊、骨碎补、益智仁、菟丝子、阳起石、沙苑子、补骨脂、海马、海狗肾、附子、肉桂、干姜等等。

2. 肾阴虚：常用滋阴补肾、清降虚火的食品和药材，如豆角、甘蔗、木耳、龟肉、甲鱼、老鸭、水鸭、白鸽、竹丝鸡、猪瘦肉、鲍鱼、蚌肉、鸽蛋、鸭蛋、猪肾、泥鳅、枸杞子、淮山、龟板、鳖甲、生地、石斛、玉竹、贞子、旱莲草、菊花、桑椹子等。

3. 气血两虚：常用益气养血的食品和药材，如胡萝卜、番茄、葡萄、龙眼肉、红糖、黑木耳、大枣、瘦肉、猪肝、牛肝、兔肝、荠菜、乌鱼、猪心、淡菜、紫菜、海参、黄鳝、熟地、当归、白芍、何首乌、阿胶、紫河车、人参、黄芪、西洋参等。

4. 湿热内蕴：常用清热利湿的食品和药材，如绿豆、冬瓜、西瓜、苦瓜、赤小豆、李、白梨、荸荠、白菜、鲫鱼、青鱼、鲤鱼、田螺、螺蛳、茯苓、木通、车前草、车前子、茵陈蒿、白茅根等。

5. 瘀血郁滞：常用活血化瘀、凉血止血的食品和药材，如藕、山楂、丝瓜、茄子、黑木耳、刺儿菜、三七、红花、桃红、益母草、丹参、白茅根等。

第四节 肾病的预防

肾病是由于多种原因使肾对机液体调节失去平衡，即肾中阴阳失去正常的动态平衡而形成的。它是一种常见的疾病，世界各地均有发生，而且任何年龄均可发病。因此，对肾病进行及时治疗及预防非常重要。

预防肾病，特别要注意以下几点：

1. 养成良好的饮食及起居习惯。
2. 锻炼身体，增强体质，提高机体防御功能，避免炎症感染，及时地消除全身感染性病灶及其他各种诱发因素。
3. 尽量避免药物、食物对肾脏的损害。
4. 养成良好的卫生习惯。

西医关于肾脏的基本知识

第一节 肾脏解剖

一、肾脏的形态和位置

肾脏外形似蚕豆，呈红褐色。上下两端大小相似，中央为肾门，是肾血管、输尿管、神经及淋巴管出入之处。进出肾门的所有结构组成肾蒂，其排列顺序为：肾静脉在前，肾动脉居中，输尿管在最后面。肾门向内为肾窦。两肾的形态、大小、重量大致相同，其大小为 $11\text{ cm} \times 6\text{ cm} \times 2.5\text{ cm}$ ，重量 $100 \sim 150\text{ g}$ 。肾位于腰部脊柱两侧，左右各一，肾贴腹后壁。左肾上端平第 11 胸椎，下端与第 2 腰椎齐平。右肾位置略低于左肾，右肾上端平第 12 胸椎，下端平第 3 腰椎。

二、肾脏的结构

肾脏为实质器官，分为皮质层和实质层。肾皮质位于表层，厚度约为 1 cm ，主要由肾小体和肾小管组成，约占肾实质的 $1/3$ 。皮质的里层是髓质，该层血管较小，外观苍白有条纹，髓质是由 $8 \sim 18$ 个肾锥体组成，伸向肾窦称为肾乳头，肾乳头上有 $10 \sim 25$ 个小孔，开口于肾小盏。肾锥体嵌入皮质部分称为肾柱，肾锥体另一侧向皮质伸出许多放射状条纹，称髓放线，肾髓质约占肾实质的 $2/3$ 。

第二节 肾脏的基本生理功能

肾脏的基本生理功能包括排泄废物、调节体液平衡、酸碱平衡及分泌激素，进而维持机体的内环境稳定。

一、肾脏对代谢废物的排泄

机体在代谢过程中产生大量废物，废物主要由呼吸道、消化道、皮肤及肾脏等组织器官排出体外，其中肾是最重要的排泄器官。

二、肾脏对机体体液平衡、酸碱平衡的调节作用

内环境即细胞外液（包括渗透压、电解质、酸碱度等）的稳定是机体细胞与组织进行正常代谢，完成正常功能的前提。而肾脏在主持内环境的稳定中起重要作用。

肾脏是体内水平衡调节的重要器官，主要通过排尿来控制液体出量。正常人 24 小时约形成 180L 原尿，大约 99% 被重新吸收，仅约 1%（平均 1500mL 左右）的水形成终尿排出体外。而尿液的生成受肾小球滤过，肾小管、集合管重吸收，肾小管、集合管分泌和排泄的影响。无疑，每一环节均可导致尿液生成的改变。肾脏调节水平衡作用是通过尿液的浓缩和稀释机制实现的。

正常人体组织细胞必须在适宜的酸碱环境中才能进行正常的生命活动。人体血液的 pH 值常稳定于 7.35~7.45 之间。维持酸碱平衡的因素主要有缓冲系统、肾调节、肺的调节和离子交换等。而肾脏主要通过排泄体内固定酸，即非挥发酸和过多的碱性物质，以维持血液的 pH 值正常。肾调节酸碱平衡作用比较复