

养生

肾友食疗精选

主编 陈国姿



肾友食疗精选

主 编 陈国姿

副主编 谭秦湘 曾 欢

编 委 陈思诺 冯流畅 魏立良

周伯凯

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

肾友食疗精选/陈国姿主编. —北京:中国中医药出版社, 2017. 12

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4672 - 9

I. ①肾… II. ①陈… III. ①肾疾病 - 食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 310266 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 010 - 64405750

廊坊市三友印务装订有限公司

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 15.75 字数 288 千字

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4672 - 9

定价 40.00 元

网址 www.cptcm.com

社 长 热 线 010 - 64405720

购 书 热 线 010 - 89535836

维 权 打 假 010 - 64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 - 64405510)

版权专有 侵权必究

前 言

中国文化源远流长，在古人长期日常生活实践中孕育了中医药理论，并在药食同源理论下催生出了食疗法，也称药膳。药膳是运用相关烹调技术，在中医理论指导下，将药或食物做成具有一定功效的食品，以达到养生保健、康复或者辅助治疗等作用的一种方法。

笔者 15 年前脱产侍诊于肾病宗师叶任高教授，在恩师的指导下对饮食疗法进行了较系统的研究，并编著了《饮食补养大全》一书，付梓印刷，已经脱销，屡屡收到同行或病友来电来信希望再版。3 年来师从张大宁、禩国维两位国医大师，有幸得名师点拨，对食疗有了进一步的体会，便萌生为肾友重新编撰一本更加实用易行的食疗读本的想法，以方便医生和病友阅读及理解为目的，按病种精选相关食疗方编入书中。

本书分为三部分，第一部分为“食疗概述”，介绍食疗的起源与相关中医理论；第二部分“中医篇”介绍中医肾病相关基础理论及常见病症的食疗方选择；第三部分“西医篇”介绍现代西医中肾脏病的生理病理知识、一般饮食注意事项及常见肾脏疾病的食疗方选择等。

因笔者学识能力有限，书中错误及不当之处，恳请同道及读者批评指正！

陈国姿

2017 年 10 月 30 日

目 录

食疗概述

一、食疗理论依据	(3)
二、食疗特点	(3)
三、食疗分类	(4)

中 医 篇

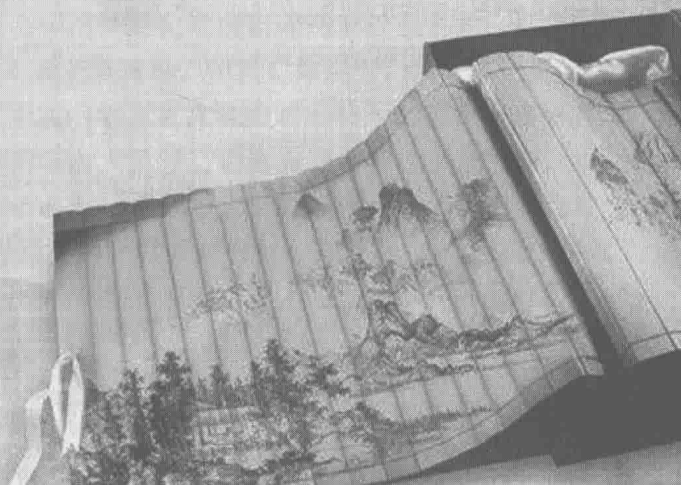
第一章 中医肾病理论基础	(7)
第一节 肾脏生理	(7)
第二节 肾病病因	(8)
第三节 肾病证候	(9)
第二章 中医肾病分论篇	(11)
第一节 水 肿	(11)
第二节 淋 证	(22)
第三节 尿 血	(33)
第四节 尿 浊	(38)
第五节 腰 痛	(43)
第六节 遗 精	(49)
第七节 早 泄	(54)
第八节 阳 痿	(57)
第九节 癃 闭	(64)
第十节 关 格	(72)
第十一节 失 眠	(77)
第十二节 健 忘	(86)

西 医 篇

第一章 西医肾病理论基础	(93)
第一节 肾脏解剖及生理	(93)
第二节 肾脏疾病常见原因	(99)
第三节 肾脏疾病常见症状	(101)
第四节 肾脏疾病饮食原则	(103)
第二章 西医肾病分论篇	(106)
第一节 急性肾小球肾炎	(106)
第二节 慢性肾功能衰竭	(111)
第三节 泌尿系感染	(114)
第四节 慢性前列腺炎	(117)
第五节 慢性肾小球肾炎	(120)
第六节 前列腺增生症	(125)
第七节 慢性肾盂肾炎	(130)
第八节 泌尿系统结石	(133)
第九节 糖尿病肾病	(137)
第十节 狼疮肾炎	(144)
第十一节 尿酸性肾病	(149)
第十二节 IgA 肾病	(154)
第十三节 单纯性肾小球性蛋白尿	(159)
第十四节 遗传性肾炎	(162)
第十五节 止痛药性肾脏病变	(165)
第十六节 多发性骨髓瘤的肾损害	(168)
第十七节 泌尿系统感染	(171)
第十八节 肾病综合征	(175)
第十九节 肾细胞癌	(181)
第二十节 肾结核	(184)
第二十一节 淀粉样变肾病	(187)
第二十二节 肾小管性酸中毒	(190)
第二十三节 低钾性肾病	(194)
第二十四节 多囊肾	(197)
第二十五节 反流性肾病	(200)
第二十六节 感染性心内膜炎肾损害	(204)

第二十七节 梗阻性肾病	(207)
第二十八节 急性间质性肾炎	(210)
第二十九节 慢性肾小管、间质性肾病	(214)
第三十节 尿道综合征	(217)
第三十一节 肾性尿崩症	(220)
第三十二节 乙型肝炎病毒相关性肾小球肾炎	(223)
附：常见食物功效一览表	(227)

食
疗
概
述



食疗是中医学中的一个重要的组成部分，是以中医理论为指导，根据药食同源、医养同理，研究食物与治病之间的相互关系，历经数千年不断探索、积累而逐渐形成的独有特色的中华民族文化遗产，也是防病治病、康复保健、养生延年的一门学科。早在《淮南子·修务训》中就有神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就”的记载，形象地揭示了“药食同源”的探索过程。随着时间流逝，各个朝代亦出现了不少关于食疗的专著，如商代的《汤液经》《吕氏春秋·本味篇》，周代的《周礼·天官》，汉代的《黄帝内经》《神农本草经》《伤寒杂病论》等。

一、食疗理论依据

不论是在食物的选择还是在食物的配伍组方上，食疗均是在中医基本理论指导下进行的。中医学在分析疾病的病机、诊断、治疗与预防的过程中，以理法方药贯穿始终。在正确辨证的基础上，确立治则与治法，针对具体证型，依据食物的性能进行配伍，运用食物性味之偏颇来矫正人体气血阴阳、脏腑功能之偏倚，以达到调整机体阴阳、防病治病、养生保健等目的，充分做到“组药有方，方必依法，定法有理，理性有据”。

二、食疗特点

食疗是在整体观念、辨证论治的指导下，遵循药食同源、性味功能同理的原则，重视药膳宜忌，从而使食物合理配伍，达到既定的功效。其具有以下特点。

（一）以中医理论为指导

食疗是伴随中国饮食文化和中医学文化发展而逐渐发展起来的，是中医学的重要组成部分，同时以中医理论为指导，注重整体观念，强调辨证论治，以调整人体阴阳平衡。如依据中医学中“五味各归其五脏”的理论，在食疗中常运用辛味发散性食物（如葱、姜、蒜等）调理表证、肺气不宣之证；用苦味食物（如绿茶、苦瓜、莲子心等）调理心火上炎或内热之证；用甘味食物（如大枣、山药等）调理脾胃虚弱、营养不良等；用咸味食物（如甲鱼、海马等）调理肾虚不足之证；用酸性食物（如乌梅、枸杞子等）调理肝阴不足之证。

（二）强身健体、防病治病

食疗具有防病治病、强身健体、养生延寿的作用。对于有病之人，食疗可作为辅助方，以辅助起到祛病的目的；对于未病者，食疗可改善机体的功能状态，调整机体阴阳。

（三）便捷

食疗所选之品，多为日常食物，取材容易，烹制简便，服用方便。

（四）加减灵活

可根据个人喜好及体质、病情及要求，灵活进行加减，以达到可口、治病、防病、保健、养生等目的。

三、食疗分类

食疗的种类繁多，依据中医理论，把具有不同功用的食物根据个人喜好及习惯，经过特殊的配制及加工，可制成不同的形式。一般地，可按其功用、形式及制作工艺分类。

（一）按功用分类

1. 养生保健类

包括补益气血、调补阴阳、调理五脏、益智、聪耳明目、延年益寿等。

2. 美容类

包括增白祛斑、润肤美颜、减肥瘦身、乌发生发、固齿等。

3. 治疗类

包括解表、清热、祛寒、消食导滞、通便、利水消肿、活血理气、祛痰止咳、息风、安神、排毒等。

4. 康复类

用于疾病后期、恢复期，多使用补益类药物。

（二）按食物形式分类

1. 流体类

包括汁剂、饮剂、汤剂、酒剂、羹剂等。

2. 半流体类

包括膏剂、粥剂、糊剂等。

3. 固体类

包括菜肴类、糖果类、粉散类。

（三）按制作工艺分类

包括菜肴类、饮料类、粥食类、糕点类、罐头类、其他类。

中
医
篇



第一章 中医肾病理论基础

中医肾病，是指以“肾”的病理变化为主要病机的一组疾病的总称。中医学所讲的肾病与现代医学的肾病是有明显不同的，在传统中医学理论中，其包括泌尿系统疾病、部分生殖系统与内分泌系统疾病，以及其他有关疾病，具体包括淋证、尿浊、尿血、水肿、癃闭、关格、小便失禁、遗精、血精、阳痿、性冷淡、不射精、早泄、不孕不育、五迟五软、痴呆、腰酸腰痛、耳鸣耳聋、脱发、消渴等。

第一节 肾脏生理

中医学认为肾为先天之本，分为“精”和“气”，合称为“精气”，主管一身阴阳，又有“水火之脏，阴阳之宅”之说。

一、肾脏生理特性

肾脏主管全身之阴阳。肾脏位于腹部，而位列五脏之最下，为“阴中之阴”，为多气少血之脏，喜封藏，恶燥烈之品。

二、肾脏生理功能

（一）主生长发育及生殖

早在《黄帝内经》中就有肾脏对生长发育功能影响的论述。肾虚时，可表现为婴儿发育出现“五迟五软”等，成人则可出现不孕不育、早泄、阳痿等。

（二）肾主纳气

肾居五脏之最低处，与肺一起主纳气，为气之根。若肾虚则易出现虚喘、呼多吸少等表现。

（三）与消化相关

肾为先天之本，脾胃为后天之本，先天之本以阴精相润养，并予元阳以温煦脾胃，助其消化。是故，肾虚时经常出现五更泄泻、久泄等。

（四）与水液代谢相关

人体水液代谢有赖肺、脾、肾三脏的配合，膀胱的开阖有赖肾的调摄，开则水液排出，合则水液闭留。若肾气亏虚，则易出现尿频、夜尿多、水肿、小便不出、排尿困难等。

（五）与骨、脑、髓相关

肾主藏精，精能生髓，骨赖髓养。肾足则骨坚，肾虚则骨弱无力。髓有骨髓及脊髓之别，脊髓上通于脑，故脑为髓海，肾足则耳聪目明，肾虚则头晕健忘、失眠多梦。齿为骨之余，肾足则齿坚，肾虚则齿松落。

（六）与腰相关

腰为肾之府，肾足则腰强，肾虚则腰痛。

（七）与头发相关

发为肾之外候，为血之余，因“肾之合骨也，其荣发也”，是故青壮年的头发乌亮，年老者则发衰易落。

（八）与耳相关

肾开窍于耳，“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音也”，所以肾足则耳聪，肾虚则耳聋、耳鸣、耳胀。

第二节 肾病病因

中医病因说多沿用陈无择之“三因病”说，即内因、外因、不内外因。肾病多由以下病因所致。

一、先天不足

先天不足也常称为“禀赋不足”，是导致儿科病证中的常见原因。“人之初，先生精”，父母肾精不足可导致子女肾虚。临床若见小儿遗尿、鸡胸、龟背、发育迟缓，可采用补肾的治疗方法。同时，一些成年人的肾虚也与先天不足相关。

二、六淫之邪

六淫即中医学的风、寒、暑、湿、燥、火六邪，为常见的外因。六淫致

病常有一定的亲和性，如寒邪犯肾，肾为寒水之脏，以寒犯寒。当然，这并非绝对，也常因体内寒、热、燥、湿等体质而生他变。

三、精神因素

五脏均有各自所主之情绪，肾主恐，“在脏为肾，在志为恐，恐伤肾”，“恐则气下”，则大小便失禁。“惊则精劫”，则房事不兴。若神志恍惚、意志不宁、幻听幻闻等，多与肾虚有关。

四、房事过度

房事过度，一来阴精流失过多，阴虚而火旺，可见不射精、梦遗等；二则阴损及阳，机体温煦无力而腰酸膝冷、畏寒、阳痿、早泄等。

五、痰、瘀、水

此三者既可为病理产物，又可为致病因素，均可因影响肾水液代谢的功能而为病。“痰之本为水，原于肾”，痰由肾开阖失调、津液凝聚而成。瘀可由气虚血停所致，或由外伤所致，亦可因湿邪黏腻所致。水为病，多因肺、脾、肾三脏功能失调而为之：于肾者，多因开阖功能失调，水液闭留，或留于内，则腹水；或聚于下，则下肢水肿；或犯于上，则心包积水、肺部积水等。

第三节 肾病证候

一、肾脏本证

（一）肾阴虚证

此证又称肾水不足。肾阴为一身阴液之本，有滋润五脏六腑与维持机体生长发育及生育的功能。肾阴虚证多表现为眩晕耳鸣，视力减退，健忘失眠，腰膝酸软，形体消瘦，咽干口燥，五心烦热，午后潮热，盗汗，两颧潮红，遗精，女子经少或闭经或崩漏，舌红，少苔而干，脉细数。

（二）肾阳虚证

此证又称“命门火衰”。肾阳主一身之阳气，有温煦身体、温化水液、促进生殖发育等作用。肾阳虚证多表现为面色㿔白，四肢不温，腰背冷痛，尿频或尿少浮肿，阳痿或性欲减退，经久腹泻，舌淡胖或有齿痕，苔薄，脉沉弱。

（三）肾气不固证

此证多表现为小便频数而清，或尿不尽，遗尿，夜尿频多，男子滑精早泄，女子白带清稀，胎动易滑，舌淡，脉象沉弱。

（四）肾不纳气

此证多表现为喘促日久，呼多吸少，动则喘甚，气不得续，甚者肢冷汗出，尿少浮肿。

二、兼有他脏病变之证

（一）肺肾阴虚

肺肾阴液虚少，濡润的作用减弱，则燥热内生，多表现为咳嗽痰少或黏，或痰中带血，口燥咽干，声音嘶哑，心烦失眠，潮热盗汗，男子遗精，女子梦交、月经量少，舌红，苔少而干，脉细数。

（二）肝肾阴虚

肝肾同源，二者同盛或同衰，常常阴液亏虚，虚火内亢，多表现为头晕目眩，健忘失眠，耳鸣，咽干口燥，两颧潮红，盗汗，两侧胸胁疼痛，五心烦热，男子遗精，女子梦交或月经量少，舌红，少苔，脉细数。

（三）脾肾阳虚

脾为后天之本，肾为先天之本，两者相互温煦则机体四肢得温，水谷得化，水液得行。脾肾阳虚者多表现为阴寒内盛、水液停滞、水谷运化失调等症状，如畏寒肢冷、面色㿔白、腰酸、少腹冷痛、完谷不化、五更泄泻、面浮肢肿、小便不利，甚则水肿、舌淡胖、苔白滑、脉沉弱。

（四）心肾不交

肾水上济于心，则心火不亢；心火下行，则肾水不寒。若心肾不相交互，则阳亢于上，阴寒于下，多表现为虚烦不眠、心慌失眠、头晕耳鸣、口燥咽干、腰膝酸软、遗精、潮热盗汗、舌红、苔少、脉细数。

（五）心肾阳虚

心肾之阳共济，则脏腑温煦、血脉得行、津液得化。若心肾阳虚，则表现为阴寒内盛、血行瘀滞、水液停滞等，出现畏寒肢冷、心悸胸闷、尿少身肿、唇甲青紫、舌质青紫、苔白、脉沉紧等症状。