



· 巧招妙治常见病系列 ·



巧招妙治

肾病

中医专家科学指导
健康生活有力保障

主编 良石 任艳灵



- 【巧眼识破肾病】
- 【巧手赶跑肾病】
- 【巧腿踢走肾病】
- 【巧嘴吃掉肾病】
- 【巧心护理肾病】

黑龙江科学技术出版社

巧招

妙治

腎病



· 巧招妙治常见病系列 ·

主编 良石 任艳灵

巧招妙治

肾病



图书在版编目(CIP)数据

巧招妙治肾病/良石,任艳灵主编. - 哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2008.6

ISBN 978-7-5388-5795-5

I. 巧… II. ①良…②任… III. 肾疾病 - 诊疗 IV. R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 064641 号

巧招妙治肾病

QIAOZHAO MIAOZHI SHENBING

主 编 良石 任艳灵

责任编辑 张丽生 回博

出 版 黑龙江科学技术出版社

(地址:哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编:150090)

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 13.875

版 次 2008 年 8 月第 1 版·2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5795-5/R·1491

定 价 23.80 元

序

文明程度的不断提高为我们带来了更多的快捷，也带来了更多的疾病。生活节奏的加快，饮食结构的改变，生活压力的增加，让现代人很容易在忙碌奔波间减少了对身体的关爱，忽略了身体健康的重要。当高血压、高脂血症、冠心病、前列腺病、肾病、糖尿病、乙型肝炎、胃病这些疾病不再是宣传册上触目惊心的字眼，而是成了你身体上真实的病痛时，也许是身体对你发出的一个严重警告：你对自己的身体已经忽略得太久了。

疾病可能会让你的生活发生颠覆性的改变，经受肉体的折磨，会使你精神不振、事业受损，甚至让你的亲人朋友也承受莫大的痛苦。这时候，你会期待着灵丹妙药的出现，盼望着有妙手巧招来帮助你战胜病魔。你甚至会对疾病产生莫名的恐惧，让你惊慌失措。

这个时候你迫切地需要一个能够带领你更好地认识疾病和治疗疾病的朋友，希望清醒地了解关于疾病的点点滴滴，等待关于疾病治疗的种种解答。

为了帮助你更好地解答这些疑惑，我们特别编写了这套《巧招妙治常见病》系列健康丛书。书中汇聚了关于认识疾病、预防疾病、治疗疾病的种种妙招，可帮助你了解疾病治疗的根本所在，让你拥有更好的治病武器，以便更快地回归健康。

这套丛书内容深入浅出，是适合大众阅读的通俗读物。在这套书里，每一种治疗疾病的手段都不再是艰难晦涩的医学术语，而是生活中可以身体力行的趣味妙招。这样，你的康复过程，将

不仅仅是一段医学疗程，而更像是你配合医生进行的一项魔术，成败与否完全把握在你的手中。

这套丛书集知识性、趣味性、科学性、实用性为一体，为你寻求健康带来一种全新的思路。如果你能够从本书中找到一个适合自己的治疗方法，或从本书中得到一点关于健康的新启示，我们都会深感欣慰。因为这不仅仅是你的幸福，这也是我们的快慰！

目 录

第一章 巧眼识破肾病	1
一、细微观察	1
(一) 肾病常见症状	1
1. 蛋白尿	1
2. 水肿	2
3. 高血压	2
4. 尿频	3
5. 尿急	3
6. 尿痛	3
7. 腰痛	3
8. 少尿	3
9. 多尿	4
10. 血尿	4
(二) 各种肾病的临床表现	5
1. 急性肾炎的临床表现	5
2. 小儿急性肾炎的临床表现	6
3. 慢性肾衰的临床表现	6
4. 隐匿性肾炎的临床表现	8
5. 肾病综合征的临床表现	9
6. 其他肾病的临床表现	9
(三) 几种肾病的并发症	12
1. 急性肾炎的并发症	12
2. 慢性肾炎的并发症	13
3. 肾病综合征的并发症	13
4. 小儿原发性肾病综合征的并发症	14

二、肾病分类	16
(一) 原发性肾病	16
(二) 继发性肾病	16
(三) 肾功能不全	16
三、各种常见肾病	16
(一) 急性肾炎	16
(二) 急进性肾炎	17
(三) 慢性肾炎	17
(四) 慢性肾衰	17
(五) 肾病综合征	18
(六) 隐匿性肾炎	18
(七) 狼疮性肾炎	18
(八) 糖尿病型肾炎	19
(九) 尿路感染	19
(十) 多囊肾	20
(十一) 尿石症	20
(十二) 尿毒症	20
(十三) 中医眼中的其他肾病	21
1. 肾囊风	21
2. 肾劳	21
3. 遗精	22
4. 不育症	23
四、病因分析	26
(一) 急性肾炎的病因	26
(二) 慢性肾炎的病因	27
(三) 隐匿性肾炎的病因	27
(四) 肾病综合征的病因	28
(五) 慢性肾衰的病因	29
(六) 狼疮性肾炎的病因	30
(七) 糖尿病型肾病的病因	30
(八) 中医分析病因	32
1. 外感	32
2. 内伤	32
3. 病理产物	34

4. 药邪	34
五、检查诊断	35
(一) 血、尿检查	35
1. 尿常规检查	35
2. 尿常规检查的临床意义	37
3. 收集尿标本“四注意”	37
4. 尿蛋白定性测试	37
5. 尿蛋白定量检查	38
6. 尿浓缩和稀释试验	38
7. 酚红排泄试验及其临床意义	39
8. 白细胞尿及其临床意义	40
9. 血肌酐检查	40
10. 血尿素氮	41
11. 观察肾功能的主要指标	41
12. 血清补体 C3 测定	42
13. 尿路 X 线片的作用	42
(二) 肾检查	43
1. 肾图的作用	43
2. 肾图检查前“四注意”	43
3. 肾活检的临床意义	43
4. 忌做肾穿刺的患者	44
5. B 型超声的用途	44
6. 肾脏 B 超检查前的注意事项	45
六、巧妙区别	45
(一) 易与急性肾炎相混淆的疾病	45
1. 发热性蛋白尿	46
2. 感染期尿异常	46
3. 局灶性肾小球肾炎	46
4. 运动后尿异常	46
5. 狼疮性肾炎	46
6. 妊娠毒血症	46
7. 原发性肾病综合征	46
8. 急性肾盂肾炎	46
(二) 慢性肾炎并不等于肾虚	47

(三) 区别肾性高血压和原发性高血压	47
(四) 肾性水肿与心性、肝性水肿的区别	48
(五) 肾功能不全与肾衰竭、氮质血症、尿毒症的区别	49
(六) 慢性肾炎症状消除并非痊愈	49
(七) 肾结石不痛并非代表好	50
(八) 腰痛不一定是尿路感染	50
(九) 水肿不一定是肾病	50

七、各种肾病的预后 51

(一) 急性肾炎的预后	51
(二) 慢性肾炎的预后	52
(三) 慢性肾衰的预后	52
(四) 肾病综合征的预后	52
1. 年龄	52
2. 血尿	52
3. 蛋白尿	53
4. 血清胆固醇	53
5. 高血压及氮质血症	53
6. 开始治疗的时间	53
7. 水肿出现的时间	53
8. 对激素的反应	53

第二章 巧手赶跑肾病 54

一、按摩疗法简单易行 54

(一) 按摩疗法对肾病的益处	54
(二) 按摩常用的手法	54
1. 推法	54
2. 滚法	55
3. 揉法	55
4. 捏法	55
5. 拿法	55
6. 拨法	55
7. 摩法	55
8. 掐法	55
9. 擦法	56

中医专家指导 健康生活保障

8. 梦遗	67
9. 阳痿	67
10. 益肾针刺法	67
(二) 艾灸治疗慢性肾炎	67
1. 灸法的种类	68
2. 施灸的程序与标准	68
3. 施灸注意事项	68
4. 灸法适应证	69
5. 艾灸禁忌	69
6. 慢性肾炎辨证施灸	69
四、拔罐疗法巧除肾病	71
(一) 拔罐疗法对肾病的益处	71
(二) 3 种常用罐具	72
1. 玻璃罐	72
2. 抽气罐	72
3. 多功能罐	72
(三) 常用的吸拔方法	72
1. 火罐法	72
2. 水罐法	73
3. 抽气法	73
4. 走罐法	73
5. 起罐法	73
(四) 拔罐疗法“八注意”	73
五、外敷疗法胜似吃药	74
(一) 了解外敷疗法	74
(二) 常用外敷方	75
六、灌肠疗法驱走病魔	75
(一) 了解灌肠疗法	75
(二) 急性肾炎的灌肠药方	75
1. 大黄丹参汤	75
2. 单味大黄液	76
3. 大黄黄柏汤	76
(三) 肾衰灌肠药方	77
1. 大黄透析液	77

2. 灌肠清氮汤	77
3. 升泄灌肠液	77
4. 灌肠合剂 I 号	77
5. 结肠灌注泻液	77
6. 保留灌肠液	78
7. 通腑泄热灌肠液	78
8. 大黄组剂灌肠	78
七、常搓身体，固腰补肾	78
第三章 巧腿踢走肾病	80
一、运动疗法有疗效	80
二、学会判断运动适度	80
三、散步轻松易行	81
四、慢跑、爬山、登梯，效果不在话下	81
五、太极拳，最优雅的锻炼方式	82
六、外出旅游，散心养病	82
七、气功疗法修身养病	84
1. 闭气入静功	86
2. 侧卧睡功	86
3. 强肾功	87
4. 守一功法	88
八、室内运动好处多多	89
九、肾病患者运动禁忌	90
1. 水肿的程度	90
2. 高血压的程度	90
3. 心肺功能受损程度	90
4. 肾功能损伤程度	90
5. 其他异常情况	90
十、肾病患者运动注意事项	91
第四章 巧嘴吃掉肾病	92
一、饮食疗法	92
（一）蔬菜精选	92
1. 韭菜	92

巧招妙治肾病

QIAOZHAOMIAOZHISHENBING

2. 香菇	92
3. 冬瓜	93
4. 莲藕	93
5. 茄子	93
6. 莴苣	93
7. 黑大豆	94
8. 刀豆	94
9. 豇豆	94
10. 绿豆	94
11. 黑木耳	95
12. 马齿苋	95
13. 山药	95
14. 荠菜	95
15. 红薯	96
16. 萝卜	96
17. 魔芋	96
18. 丝瓜	96
19. 西葫芦	96
(二) 水果精选	96
1. 核桃仁	96
2. 开心果	97
3. 西瓜	97
4. 栗子	97
5. 乌梅	97
6. 葡萄	98
7. 桑葚	98
8. 龙眼	98
9. 柠檬	98
10. 银杏	98
11. 哈密瓜	99
(三) 海鲜精选	99
1. 黑鱼	99
2. 鲫鱼	100
3. 甲鱼	100

4. 牡蛎	100
(四) 其他食品挑选	100
1. 猪肾	100
2. 玉米粉	101
3. 玉米须	101
4. 西瓜皮	101
5. 牛奶	101
(五) 饮食小常识	102
1. 适量吃醋	102
2. 适当食用动物内脏	102
3. 限制蛋白质的摄入量	102
4. 适当补充碱性饮料	103
5. 禁食豆制品食物	103
6. 少吃辣椒有好处	103
7. 保证低盐饮食	104
8. 合理食用调味料	104
9. 保证低磷饮食	104
10. 宜食红薯、马铃薯	105
11. 喝茶有讲究	105
12. 少饮含咖啡因的饮料	105
13. 饮水也不可忽视	105
(六) 食疗菜谱	107
1. 花生仁拌芹菜	107
2. 韭菜炒胡桃	107
3. 鲜韭炒虾	107
4. 太白鸭子	108
5. 莲子煲鹤鹑	108
6. 糖醋鲤鱼	108
7. 刀豆炒腰花	109
8. 莲藕炒豆芽	109
9. 清蒸茄子	109
10. 洋葱炒羊肉	110
11. 大蒜蒸西瓜	110
12. 木耳拌瓜皮	110

巧招妙治肾病

QIAOZHAOMIAOZHISHENBING

13. 猪髓扒菜心	110
14. 莴苣炒木耳肉片	111
15. 强肾羊肉	111
16. 鲜焖冬瓜	111
17. 冰糖芡实莲子	112
18. 虫草炖鸭	112
19. 黄芪鹌鹑	112
20. 豆角炒牛肉	113
21. 砂仁鲫鱼	113
22. 山药枸杞炖白鸽	113
23. 杜仲烧花鲢	113
24. 姜附烧狗肉	114
25. 附片归杞炖羊肉	114
26. 荸荠炒鸡丁	114
27. 炒绿豆芽	114
28. 干煸苦瓜	115
29. 虫草炖麻雀	115
30. 菟韭虾仁	115
(七) 食疗汤羹谱	116
1. 鱼头豆腐汤	116
2. 黑鱼冬瓜汤	116
3. 萝卜羊腩汤	116
4. 红枣生鱼汤	116
5. 鲜虾粟米温羹	117
6. 莲藕鹿筋汤	117
7. 薏米鸡汤	118
8. 萝卜羊肉汤	118
9. 鸭肉蒸大蒜绿豆汤	118
10. 杞地兽鞭汤	119
11. 花生蚕豆汤	119
12. 葫芦双皮汤	119
13. 枸杞羊肉汤	119
14. 黑木耳红枣汤	120
15. 红小豆乌鸡汤	120

中医专家指导 健康生活保障

16. 冬瓜鲩鱼汤·····	120
17. 冬瓜牡蛎排骨汤·····	120
18. 赤豆草果鸭汤·····	120
19. 蚕豆、小豆炖牛肉汤·····	121
20. 豆腐鳅鱼汤·····	121
21. 小肉丸子豆腐汤·····	121
22. 鹅肉冬瓜汤·····	121
23. 羊肉海参汤·····	122
24. 鲤鱼汤·····	122
25. 鲜蘑豆腐汤·····	122
26. 鱼蓉白奶羹·····	122
27. 团鱼猪脊汤·····	123
28. 薏苡仁乌豆汤·····	123
29. 三豆甘草汤·····	123
30. 何首乌鲤鱼汤·····	124
31. 燕窝白芨汤·····	124
32. 冬菇水鸭补肾养肝汤·····	124
33. 杜仲核桃补肾养发汤·····	124
34. 核枣鹌鹑补肾强身汤·····	125
35. 鸭肉芡实扁豆汤·····	125
(八) 食疗粥谱·····	125
1. 绿豆猪肝粥·····	125
2. 红小豆粥·····	125
3. 芡实猪肚粥·····	126
4. 淡菜皮蛋粥·····	126
5. 茯苓红小豆粥·····	126
6. 花生粥·····	126
7. 葡萄桑葚粥·····	126
8. 羊脊骨粥·····	127
9. 马齿苋薏米瘦肉粥·····	127
10. 韭菜子粥·····	127
11. 荠菜粥·····	127
12. 葫芦二皮粥·····	128
13. 竹叶薏米粥·····	128