

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞      执行总主编 李其忠 黄琴峰

# 常见肾系疾病的 中医预防和护养

主编 陈以平      执行主编 王 琳

上海市老教授协会  
上海中医药大学老教授协会  
编著

 复旦大学出版社

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞    执行总主编 李其忠 黄琴峰

# 常见肾系疾病的 中医预防和护养

主编 陈以平    执行主编 王琳

上海市老教授协会  
上海中医药大学老教授协会  
编著

复旦大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

常见肾系疾病的中医预防和护养/陈以平主编. —上海:复旦大学出版社,2013.10  
(复旦·养生.沪上中医名家养生保健指南丛书)  
ISBN 978-7-309-09825-9

I. 常… II. 陈… III. 肾疾病-中医治疗法 IV. R692

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第137589号

## 常见肾系疾病的中医预防和护养

陈以平 主编  
责任编辑/贺琦

复旦大学出版社有限公司出版发行  
上海市国权路579号 邮编:200433  
网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>  
门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853  
外埠邮购:86-21-65109143  
常熟市华顺印刷有限公司

开本 890×1240 1/32 印张 6.25 字数 149千  
2013年10月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-309-09825-9/R·1324  
定价:20.00元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。  
版权所有 侵权必究



## Foreword

# 序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话，说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书，本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖，也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号，是德高望重的著名中医学家、上海市名中医，在中医临床上积累了丰富的经验；两位执行总主编也都有着深厚的中医学术功底和科普著作编著经验；各分册主编都是具有几十年临床经验的中医资深专家，在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们也感到，由于优质医疗资源的缺乏，每次门诊人数较多，而无法给病人解答更多的疑问，在防病和自我保健上也无法讲深讲透，因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中，他们结合现代医学知识对疾病进行分析，更重要的是把中医千百年来来的实践和知识穿插其中；既考虑权威性，又考虑大众化；既继承了中医名家的经验，又奉献了自己

的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中既有大量的食疗知识,又有简单的草药使用,还有一些健身方法,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中能给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

**王生洪**

2013年10月



## Foreword

## 序 2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切企盼中医药学各专业领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医药学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患者疾病的可愈性,以增强其战胜疾病的信心;医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养,重视患者在疾病防治过程中的主体作用;医生应该设法解除患者的消极情绪,以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰,即便是不甚明了医理的人,也没有不听从的。时隔两千多年,《黄帝内经》的这段话,依然是我们医生责无旁贷的天职

所在。

本系列丛书的各分册主编,均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情,组织相关团队,历经年余,几易其稿,其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致,绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书共计 12 分册,内容遍及中医内科、中医外科、中医妇科、中医肿瘤、中医骨伤科、中医耳鼻咽喉科等。每分册以常见病证为篇名,首先简要介绍疾病概况,包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。其次着重介绍养生指导,包括发病前预防和发病后养护两部分:前者针对常见病证的发病原因,如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等,提出预防该病证的具体措施与方法;后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等,提出有针对性的护养措施,如药物护养、情志护养、起居护养、饮食护养、运动护养、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则通俗易懂,深入浅出;侧重养生,突出实用;力求权威性与大众化结合,做到以中为主,中西并述。

上海中医药大学老教授协会会长 **施杞**

2013 年 10 月



## Preface

## 前 言

在过去的 10 年间,慢性肾脏病已逐渐成为威胁人类健康的重要公共卫生问题,受到全球范围的广泛关注。在我国,慢性肾脏病患病率为 10.8%,慢性肾脏病已经成为中国重要的公共卫生问题,给中国这样的发展中国家带来深远的社会经济及公共卫生影响。

鉴于慢性肾脏病对于糖尿病、高血压病和心血管疾病预后的显著不良影响,慢性肾脏病应当成为发展中国家防治慢性非传染性疾病的重要组分。因此,重视慢性肾脏病的预防治疗、养生保健,是中医药学者面临的重大挑战与紧迫使命。

本书主要介绍了陈以平教授宝贵的临床经验与养生保健知识,为广大人民群众,尤其是广大慢性肾脏病患者提供正确的养生保健知识和技能,内容涵盖了肾脏病常见症状、常见原发与继发肾系疾病、急性和慢性肾



衰竭等病证、与疾病的日常中医养生保健理念和防病治病等相关知识,以及肾脏病膏方养生等相关内容。根据具体的疾病分为发病前的预防保健养生和发病后的调护保健养生两方面,介绍简单实用、普通百姓可以操作实施的养生方法,如起居、食疗、按摩、运动等具体方法和要领。

陈以平

2013年10月



## Contents

## 目 录

**第一章****肾脏病常见症状**..... 1

第一节 蛋白尿..... 1

第二节 血尿..... 8

第三节 水肿..... 14

第四节 腰痛..... 22

第五节 高血压..... 29

**第二章****原发性肾小球疾病**..... 38

第一节 急性肾小球肾炎..... 38

第二节 肾病综合征..... 44

第三节 慢性肾小球肾炎..... 51

第四节 IgA 肾病..... 59

**第三章****继发性肾小球疾病**..... 64

第一节 狼疮性肾炎..... 64

第二节	糖尿病肾病	74
第三节	尿酸性肾病	84
第四节	过敏性紫癜性肾炎	90
第五节	高血压性肾损害	97
第六节	多囊肾	102

## 第四章 泌尿系感染

第一节	尿路感染	107
第二节	慢性肾盂肾炎	113

## 第五章 肾间质疾病

第一节	急性间质性肾炎	118
第二节	慢性肾小管间质性肾炎	125

## 第六章 尿路结石

## 第七章 肾衰竭

第一节	急性肾衰竭	142
第二节	慢性肾衰竭	148
第三节	透析并发症	159



## 第八章

肾病养生	167
第一节 肾病膏方养生	167
第二节 肾病药食毒常识与预防	173
第三节 肾病须知食物成分表	178



## 第一章 肾脏病常见症状

### 第一节 蛋白尿

#### 【疾病概况】

健康人尿液中蛋白质的含量很少,如每日尿蛋白持续超过150毫克或者尿蛋白/尿肌酐之比率 $>200$  mg/g称为蛋白尿。蛋白尿是肾脏疾病的典型症状之一,发病原因与各种因素导致肾小球滤过屏障即电荷屏障和机械屏障的损伤密切相关。临床常伴有血尿、肢体水肿、腰痛、乏力、尿量减少等症状,其严重程度与肾脏病的预后有着密切的关系。

蛋白尿可分为肾小球性(选择性或非选择性)、肾小管性、混合性、组织性、溢出性蛋白尿几类。其中,肾小球性蛋白尿最为常见。主要由炎症、免疫、代谢等因素损伤肾小球滤过膜,血浆蛋白特别是清蛋白滤出,且超过肾小管的重吸收而形成。蛋白尿的长期或反复存在不仅加重肾小管缺血、缺氧以及肾小球硬化,导致肾小管、肾小球萎缩乃至肾衰竭,而且对整个机体的健康都有极大的伤害。

在中医学中,蛋白尿虽没有固定的病名,但根据蛋白的性质和来源,可将其看做中医基础理论中的“精微”物质,是构成人体和维系人体生命活动的基本物质。“精微”物质功能的正常发挥

有赖于脾的运化,肺的宣降,肝的疏泄,肾的封藏。因此,任意脏器的功能障碍都有可能造成“精微”物质下陷,随尿液排出而形成蛋白尿。根据其临床伴随症状,可将蛋白尿归属于“水肿”、“虚劳”、“腰痛”、“尿浊”等范畴。其病因病机与内外二因有关,内因主要与脾、肾等脏器的虚损有关;外因则责之于风邪、水湿、热毒、瘀血等。脾主升清,脾虚则精微下陷。肾主蛰守位司封藏,肾虚则精微失封藏,加上外邪内扰,“精微”下陷而成蛋白尿。“精微”物质的长期流失,会造成脏腑虚损。

蛋白尿的治疗,多采用中西结合之法。西医多用血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)和血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂(ARB)、肾上腺皮质激素(简称激素)以及免疫抑制剂3类。中医药在蛋白尿的治疗方面取得了较好的疗效。中医辨治蛋白尿着重于审证求因,依照个体差异遣方用药,从调治脏腑功能入手,以补气、健脾、补肾为主,辅以清热化湿解毒、活血化瘀等法,对人体功能进行全面的调整与治疗。

## 【养生指导】

中医学认为,“脾胃者,仓廩之官,五味出焉”,“肾者,主蛰,封藏之本,精之处者”。蛋白尿的产生与五脏功能息息相关,尤以脾肾两脏为要。因此抓住脾肾两脏的调治为治疗蛋白尿的关键。此外,饮食起居、情志精神都与疾病的康复有关。

蛋白尿的养生指导原则:注意饮食调护,预防疾病诱因,合理运用药物,防治并发症,按时复查血、尿各项指标。认真对待疾病,保持良好的心态。

### 一、发病前预防

#### 1. 生活起居养护

蛋白质从尿中大量流失,机体的营养状态低下,免疫功能脆弱,采取各种措施积极、有效地预防各类感染尤为重要。少去人



多的环境,以免交叉感染;居住的房间阳光宜充足,温度需适宜,且通风好,空气佳;日常生活中注意个人卫生,勤用温水擦洗皮肤;饭后适当进行散步训练,天气晴朗的早晨可以去公园打太极拳,练八段锦等,但避免过度劳累。

## 2. 饮食养护

蛋白尿患者的饮食宜注意优质蛋白的摄入量以维持机体正常生理功能的需要,同时需防止过多的含氮化合物在体内积聚,其他营养素的供给依个体差异进行补充。饮食宜清淡,忌食海鲜、酒及辛辣刺激之品,常食新鲜水果和蔬菜。饮食中的蛋白供给量需根据个体肾功能状态进行调整,在肾功能尚可的情况下可适量增加蛋白质的摄入,并且保证能量充足;若肾功能较差则需采用优质低蛋白饮食,如牛奶、瘦肉、鸡蛋等。增加必需氨基酸含量,避免负氮平衡,限制大豆蛋白及制品。因能量供给充足才能节省蛋白质的消耗,减少机体组织的分解,所以采用麦淀粉、蛋白质含量低的薯类,如甜薯、马铃薯、芋头等。适量矿物质和维生素,以满足机体的需要。伴有水肿的患者需低盐饮食,以减少肾脏负担。贫血患者,宜食富含铁及叶酸的蔬果。

### 友情提示:

- (1) 忌食螃蟹、甲鱼、公鸡、动物内脏等。
- (2) 伴高血压者可食山楂、芹菜、木耳等。
- (3) 伴水肿者可食冬瓜、黑豆、萝卜等。

## 3. 情志养护

中医学认为“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。可见精神情志的养护,对疾病的治疗有一定的影响。人的精神状态,与形体功能密切相关,情志的好坏,必然影响疾病的转归。保持好的心情,可使疾病向好的方向发展;反之,疾病会日益严重。家人、朋友应体贴关心患者,引领患者走出误区,协助患者适应新的环境,全面了解患者的思想问题,帮助患者树立战胜病魔的信心。

患者平时宜修身养性,保持心情舒畅、乐观豁达。在正确认识疾病的情况下,积极地配合医师的治疗,勇于面对困难。

**友情提示:**可通过各种高雅、动静结合的娱乐活动保持心情舒畅,如阅读、绘画、书法、种花赏花、欣赏音乐等。

#### 4. 疾病的监测

患者需定期复查 24 小时尿蛋白的情况,有异常者需及时就医,调整用药方案。在排尿时发现尿液表面漂浮着一层细小的泡沫并且久不消散时,要警惕蛋白尿的发生。蛋白尿患者常伴随水肿和高血压的症状,平时生活中宜在治疗蛋白尿的同时,监测血压的水平,做好记录,有头晕、呕吐等情况,需及时就医。如有水肿,在饮食上注意限盐;双下肢水肿者,卧床时注意抬高患肢。使用利尿剂时,每周按时测量体重,复查电解质情况及血脂和凝血指标,以防血栓及栓塞的发生。

## 二、发病后养护

### 1. 药物养护

目前西医在降蛋白尿方面,主要采用抑制免疫的方法,常用的药物有激素及各类免疫抑制剂等,可通过减轻肾内变态反应的强度,缓解蛋白尿。但这些药物具有一定的毒性和不良反应,如继发感染、肝肾功能损害等;此外,激素不合理的减量或停药,易使疾病复发,甚至更加严重,这些因素均限制了其临床应用。此外,ACEI 和 ARB 有较好的降蛋白尿、降血压、保护肾功能的作用,可依据个体差异,酌情选用。

中医学认为蛋白尿出现与风邪、热毒、湿浊等邪外袭,导致脾虚不能升清,肾虚封藏失司及肺气宣肃失常,肾络瘀阻,气血失畅有关,因而必须究其病因,分析病机,辨证施治。大凡初发蛋白尿先究其因是否外邪未清,如有则当突出清利,先予疏风清热、化湿解毒。待外邪已清,此时需从扶正着手,根据脏腑虚实偏颇加以纠正,或滋阴补肾,或益气健脾。在扶正的同时不忘祛





邪。方中适当配以清热利湿之品,可防止外邪干扰,对稳定病情有利。病久难愈者当遵“久病入络”之旨,方中加入和营通络之品,有助于病情的康复。

对蛋白尿的治疗,陈以平教授一些有效经验方,如清利方(白花蛇舌草、蝉衣、七叶一枝花、生薏苡仁、蒲公英、板蓝根、玉米须、田字草、火鱼草、白茅根、生甘草等)、清心莲子饮加减(党参、黄芪、甘草、茯苓、车前子、地骨皮、麦冬、黄芩、莲子、柴胡等)、参芪地黄汤,以及陈氏清补方(山药、太子参、麦冬、薏苡仁、芡实、白术、条芩、莲肉、党参、丹参、杜仲、桑寄生、金樱子等)等均有很高的重复有效率,只要掌握这些方剂所治病证的辨证要点,临床使用便会收到满意的效果。

蛋白尿治疗目前还多从辨证着手,通过辨证施治,纠正脏腑阴阳失衡,调节免疫功能,而达到减少或消除的目的。但是针对蛋白尿治疗的单味药研究还很欠缺,目前仅有雷公藤被公认为有降蛋白尿的作用。除外,火把花根、昆明山海棠和黄蜀葵花也是治疗蛋白尿的单味药。

**友情提示:**某些顽固性蛋白尿,经过常法治疗无效,这时必须详细检查患者,了解患者除肾病以外还有什么其他疾病,如慢性胃炎、胆囊炎、鼻炎、咽炎、泌尿道感染等。这些疾病都可能成为蛋白尿诱发或加重的因素。这时可以将治疗重点转移到治疗肾外疾病,有的患者胃炎、鼻炎等治愈后,尿蛋白也就消失了。

## 2. 饮食养护

**蛋白质:**由于蛋白随尿液丢失,患者可能出现低蛋白血症,宜予优质蛋白饮食,植物蛋白则需在肾小球滤过率正常的情况下适量食用。

**脂肪:**控制海鲜、蛋黄、动物内脏、肥肉等含胆固醇较高的食物的摄入。多食富含亚油酸、亚麻酸的食物,如葵花籽油、芝麻油、深海鱼等。