

中医调治答疑丛书

肾病

中医调治170问

尹国有 © 主编

 金盾出版社



中医调治答疑丛书

肾病中医调治 170 问

主 编

尹国有

副主编

饶 洪 李 广 韩振宏

编著者

尹淑颖	于效力	李合国	李洪斌
李婧喆	宋桂芬	范建军	杨荣慧
	孟 毅	陈玲曾	

金盾出版社

— 内 容 提 要 —

本书以问答的形式,简要介绍了肾病的病因、临床表现、辅助检查、鉴别诊断,详细介绍了肾病的中医病因及辨证分型、中成药、单验方、食疗方等中医治疗调养方法,认真细致地解答了广大患者在寻求治疗调养肾病过程中可能遇到的各种问题。书中文字通俗易懂,内容科学实用,可作为肾病患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

肾病中医调治 170 问/尹国有主编. -- 北京:金盾出版社, 2013.4

(中医调治答疑丛书)

ISBN 978-7-5082-7970-1

I. ①肾… II. ①尹… III. ①肾病(中医)—中医疗法—问题解答 IV. ①R256.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 255200 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.75 字数:245 千字

2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



健康与疾病是全社会都非常关心的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。随着医学水平的提高，医学模式的改变，医学知识的普及，医患关系的观念已由被动就医向指导合作型、共同参与型的模式转变，自我调治疾病越来越受到人们的重视。

中医注重疾病的整体调治、非药物治疗和日常保健，采用中医方法治疗调养疾病以其显著的疗效和较少的不良反应深受广大患者的欢迎。肾脏俗称“腰子”，不仅是人体主要的排泄器官，也是一个重要的内分泌器官，具有排泄代谢产物及调节水、电解质和酸碱平衡，维持机体内环境稳定等多种重要功能。肾病主要包括急性肾炎、慢性肾炎、肾病综合征、慢性肾衰竭、肾盂肾炎、肾结石等，是一组严重危害人们健康和生活质量的常见病、多发病。尽管肾病的发病率较高，但其隐匿性很强，公众知晓率极低，故有“沉默的杀手”之称。为了普及医学知识，增强全民的自我保健意识，满足广大读者运用中医方法治疗调养肾病的需求，指导人们建立健康、文明、科学的生活方式，我们组织编写了《肾病中医调治 170 问》一书。

本书以急性肾炎、慢性肾炎、肾病综合征、慢性肾衰竭、肾盂肾炎、肾结石等临床常见肾病的中医治疗调养为重点,采用问答的形式,系统地介绍了肾病的防治知识,认真细致地解答了广大肾病患者在寻求治疗调养肾病过程中可能遇到的各种问题,力求让广大读者看得懂、用得上。书中从正确认识肾病开始,首先简要介绍了肾脏的生理功能、容易发生的肾脏疾病、肾病常用的辅助检查,以及临床常见肾病的发病原因、临床表现、诊断和中医认识等有关肾病的基础知识;详细阐述了中医辨证治疗、中成药治疗、单方验方治疗,以及饮食药膳、针灸、敷贴、拔罐、运动锻炼、情志调节、起居调摄等中医治疗调养临床常见肾病的各种方法。

本书内容通俗易懂,科学实用,治疗和调养方法叙述详尽,可作为肾病患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供广大群众阅读参考。需要说明的是,由于疾病是复杂多样、千变万化的,加之肾病患者个体差异和病情轻重不一,在应用本书中介绍的药物或方法治疗调养肾病时,一定要先咨询医生,切不可自作主张、死搬硬套地“对号入座”,以免引发不良事件。

在本书的编写过程中,参考了许多公开发表的著作,在此一并向有关作者表示衷心的感谢。由于我们水平有限,书中不当之处欢迎广大读者批评指正。

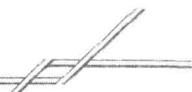
尹国有



目 录

一、正确认识肾病

1. 肾在人体什么部位,其形态如何 (1)
2. 肾内部的结构如何 (2)
3. 肾脏有哪些生理功能 (4)
4. 尿液是怎样生成的 (5)
5. 肾脏是怎样排泄代谢废物的 (6)
6. 肾脏是如何对钠、钾、氯等电解质进行排泄和调节的 (7)
7. 肾脏在酸碱平衡中的作用如何 (9)
8. 肾脏是如何对血压进行调节的 (10)
9. 肾脏易发生哪些疾病 (11)
10. 肾脏病变常有哪些临床表现 (12)
11. 出现水肿就是患有肾病吗,引起水肿的原因有哪些 (13)
12. 肾性水肿是如何分类和产生的 (14)
13. 肾病患者为什么会出现腰痛 (15)
14. 排尿异常包括哪些内容 (16)
15. 什么是尿路刺激征,形成原因有哪些 (17)
16. 肾脏疾病为什么会出现蛋白尿 (18)



17. 何谓功能性蛋白尿和直立性蛋白尿 (19)
18. 什么是管型尿,其临床意义是什么 (20)
19. 肾性高血压是怎样形成的 (22)
20. 中医怎样认识肾的生理功能 (23)
21. 中医如何认识腰痛的发生机制 (25)
22. 中医如何认识水肿的发生机制 (26)
23. 淋证发病原因有哪些 (27)
24. 中医是怎样认识蛋白尿的 (28)
25. 尿常规检查的内容有哪些 (29)
26. 肾功能检查主要包括哪些内容 (30)
27. 肾病还有哪些常用的辅助检查 (32)
28. 肾病患者定期做尿液检查有什么好处 (33)
29. 急性肾炎有哪些临床表现 (34)
30. 急性肾炎的发病原因有哪些 (35)
31. 如何正确诊断急性肾炎 (36)
32. 急性肾炎的病情转归如何 (37)
33. 中医如何认识急性肾炎的病因病机 (37)
34. 急性肾炎的西医治疗原则是什么 (38)
35. 慢性肾炎有哪些临床表现 (39)
36. 慢性肾炎的发病原因有哪些 (40)
37. 慢性肾炎应与哪些疾病相鉴别 (41)
38. 慢性肾炎是从急性肾炎发展而来的吗 (42)
39. 慢性肾炎的预后怎样 (43)
40. 慢性肾炎能发展为慢性肾衰竭吗 (43)



41. 中医如何认识慢性肾炎的病因病机	(44)
42. 慢性肾炎的西医治疗原则是什么	(45)
43. 肾病综合征有哪些临床表现	(46)
44. 引发肾病综合征的原因有哪些	(47)
45. 为什么肾病综合征会出现“三高一低”	(48)
46. 如何正确诊断肾病综合征	(49)
47. 肾病综合征应与哪些疾病相鉴别	(50)
48. 肾病综合征常见的并发症有哪些	(51)
49. 肾病综合征水肿反复发作的因素有哪些	(52)
50. 中医如何认识肾病综合征的病因病机	(53)
51. 肾病综合征的西医治疗原则是什么	(54)
52. 肾病综合征的预后怎样	(56)
53. IgA 肾病有哪些临床表现	(57)
54. 中医如何认识 IgA 肾病	(58)
55. 急性肾衰竭发病原因有哪些	(59)
56. 急性肾衰竭有哪些临床表现	(60)
57. 中医如何认识急性肾衰竭	(61)
58. 慢性肾衰竭分为几期	(62)
59. 尿毒症早期有哪些征兆	(63)
60. 慢性肾衰竭的发病原因有哪些	(64)
61. 慢性肾衰竭有哪些临床表现	(65)
62. 如何正确诊断慢性肾衰竭	(66)
63. 中医如何认识慢性肾衰竭的病因病机	(67)
64. 慢性肾衰竭的西医治疗原则是什么	(68)



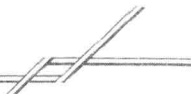
- 65. 肾盂肾炎的易感因素有哪些 (70)
- 66. 肾盂肾炎主要临床表现有哪些 (71)
- 67. 如何正确诊断急性肾盂肾炎和慢性肾盂肾炎 (72)
- 68. 中医如何认识肾盂肾炎的病因病机 (73)
- 69. 慢性肾盂肾炎的西医治疗原则是什么 (73)
- 70. 引发肾结石的原因有哪些 (74)
- 71. 肾结石有哪些临床表现 (75)
- 72. 中医如何认识肾结石的病因病机 (76)
- 73. 肾病患者能结婚和怀孕生孩子吗 (77)
- 74. 为什么患了肾病要及早治疗并注意打持久战 (79)

二、中医调治肾病

- 75. 治疗肾病常用的单味中药有哪些 (80)
- 76. 治疗肾病常用的中药方剂有哪些 (95)
- 77. 如何正确煎煮中药汤剂 (109)
- 78. 怎样服用中药汤剂才恰当 (111)
- 79. 中医怎样辨证治疗急性肾炎 (112)
- 80. 中医辨证治疗慢性肾炎的思路有哪些 (114)
- 81. 中医辨证治疗慢性肾炎的思维模式是怎样的 (119)
- 82. 中医辨证治疗慢性肾炎常见的失误原因有哪些 (121)
- 83. 如何避免辨证治疗慢性肾炎出现失误 (122)
- 84. 中医怎样辨证治疗慢性肾炎 (123)
- 85. 中医如何辨证治疗肾病综合征 (127)



86. 中医如何辨证治疗肾病综合征水肿	(128)
87. 中医如何辨证治疗肾病综合征蛋白尿	(130)
88. 中医怎样辨证治疗急性发作期 IgA 肾病	(131)
89. 中医怎样辨证治疗慢性进展期 IgA 肾病	(133)
90. 中医怎样辨证治疗慢性肾衰竭	(134)
91. 中医怎样辨证治疗肾盂肾炎	(136)
92. 中医怎样辨证治疗肾结石	(137)
93. 中成药的处方来源有哪些,有何组方特点	(139)
94. 如何选择治疗肾病的中成药	(140)
95. 怎样服用治疗肾病的中成药	(141)
96. 治疗肾病常用的中成药有哪些	(142)
97. 如何选用单方验方治疗肾病	(151)
98. 治疗肾病常用的单方有哪些	(152)
99. 治疗肾炎常用的验方有哪些	(157)
100. 治疗肾病综合征常用的验方有哪些	(166)
101. 治疗 IgA 肾病常用的验方有哪些	(169)
102. 治疗肾衰竭常用的验方有哪些	(172)
103. 治疗肾盂肾炎常用的验方有哪些	(176)
104. 治疗肾结石常用的验方有哪些	(179)
105. 针灸治疗肾病有何作用	(182)
106. 应用针灸疗法治疗肾病应注意什么	(183)
107. 治疗肾病常用的针灸处方有哪些	(185)
108. 药物敷贴法调治肾病有何作用	(191)
109. 应用药物敷贴法调治肾病应注意什么	(192)



- 110. 调治肾病常用的药物敷贴处方有哪些 (193)
- 111. 拔罐疗法能调治肾病吗 (196)
- 112. 拔罐用具的种类和吸拔的方法有哪些 (196)
- 113. 应用拔罐疗法调治肾病应注意什么 (197)
- 114. 常用调治肾病的拔罐处方有哪些 (198)
- 115. 中药灌肠调治肾病有何优点 (202)
- 116. 治疗肾病的中药灌肠处方有哪些 (203)
- 117. 肾病患者药浴注意事项有哪些 (206)
- 118. 调治肾病常用的药浴处方有哪些 (207)

三、肾病患者的食疗与生活调理

- 119. 肾病患者的饮食调养原则是什么 (210)
- 120. 肾病患者如何判断自己的体质 (211)
- 121. 肾病患者的饮食如何因人、因时、因地制宜 (212)
- 122. 肾病患者能否选用保健补品 (213)
- 123. 肾病患者进补的原则和禁忌有哪些 (214)
- 124. 肾病患者怎样选择适合自己的进补方法 (216)
- 125. 肾病患者如何掌握食盐的摄入量 (217)
- 126. 肾病患者如何掌握水的摄入量 (218)
- 127. 肾病患者如何掌握膳食中的钾盐含量 (219)
- 128. 急性肾炎患者的饮食有何要求 (220)
- 129. 慢性肾炎患者的饮食有何要求 (221)
- 130. 肾病综合征患者的饮食有何要求 (222)



131. IgA 肾病患者的饮食有何要求	(223)
132. 慢性肾衰竭患者的饮食有何要求	(224)
133. 肾盂肾炎患者的饮食有何要求	(225)
134. 肾结石患者的饮食有何要求	(226)
135. 哪些食物对以血尿为主的 IgA 肾病有帮助	(227)
136. 肾病患者能不能喝牛奶	(228)
137. 如何做好肾病患者的饮食护理	(229)
138. 药膳分类和烹调方法有哪些	(230)
139. 适宜于肾病患者的粥类食疗方有哪些	(231)
140. 适宜于肾病患者的菜肴类食疗方有哪些	(237)
141. 适宜于肾病患者的汤羹类食疗方有哪些	(244)
142. 适宜于肾病患者的主食类食疗方有哪些	(251)
143. 药茶能调治肾病吗	(254)
144. 药茶的种类和剂型有哪些	(255)
145. 应用药茶调治肾病应注意什么	(256)
146. 适宜于肾病患者的药茶验方有哪些	(257)
147. 肾病患者的自我按摩方法有哪些	(263)
148. 肾病患者能参加体育锻炼吗	(264)
149. 肾病患者如何掌握运动的时机、方式和强度	(264)
150. 肾病患者如何练习护肾操	(266)
151. 肾病患者如何散步	(267)
152. 肾病患者怎样练习祛病健身早操	(268)
153. 肾病患者如何练习防止老化体操	(269)
154. 肾病患者怎样练习八段锦	(271)



- 155. 肾病患者如何练习五禽戏 (274)
- 156. 肾病患者练习太极拳应注意哪些 (276)
- 157. 肾病患者常有怎样的心理状态 (278)
- 158. 如何对肾病患者提供心理支持 (279)
- 159. 肾病患者应如何调整自己的心态 (280)
- 160. 慢性肾衰竭患者如何自我放松 (281)
- 161. 慢性肾衰竭患者自我心理调节方法有哪些 (282)
- 162. 怎样用音乐疗法调养肾病 (283)
- 163. 怎样用赏花疗法调养肾病 (284)
- 164. 日常生活中怎样保护肾脏 (286)
- 165. 怎样护理肾病患者 (287)
- 166. 肾病患者怎样预防扁桃体炎 (288)
- 167. 慢性肾衰竭患者应如何做好皮肤护理 (288)
- 168. IgA 肾病患者在日常生活中应注意什么 (289)
- 169. 慢性肾炎患者如何做好日常调养 (290)
- 170. 肾病患者如何安全过冬 (292)

附录 人体常用穴位示意图



一、正确认识肾病

1. 肾在人体什么部位，其形态如何

肾位于腰部脊柱两侧，左右各一，紧贴腹后壁，居腹膜后方。左肾较右肾高，上端平第十一胸椎下缘，下端平第二腰椎下缘；右肾上方因有肝脏，位置比左肾略低半个椎体。左侧第十二肋斜过左肾的中部，右侧第十二肋斜过右肾的上部，临床上常以肋骨作为肾定位的标志(图1)。肾的位置可随年龄、性别的不同而有差异，一般女性较低于男性，儿童低于成年人，新生儿可达髂嵴，肾的位置可因呼吸的影响而上下稍有移动。

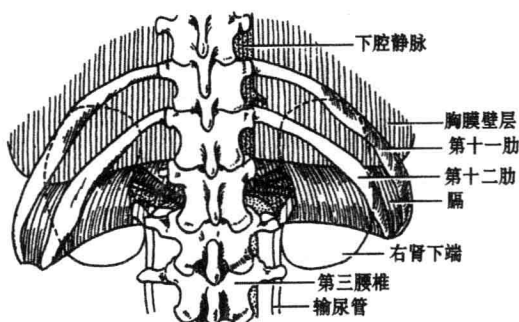


图1 肾与肋骨、椎骨的位置关系(后面观)

肾为成对的实质性器官，形似蚕豆，俗称“腰子”，其前后略扁，新鲜时质柔软，呈红褐色，正常成年人的肾表面光滑不分叶。成年



人肾脏长 10~12 厘米,宽 5~6 厘米,厚 3~4 厘米,男性肾平均重 120~150 克,女性肾则稍轻。肾可分为内、外两缘,前、后两面和上、下两端。肾的外缘隆凸,内缘中部凹陷,称为肾门,是血管、淋巴管、神经和输尿管等出入的部位。这些出入肾门的结构被结缔组织包裹,合称为肾蒂。右侧肾蒂较左侧者短,故右肾的手术较难施行。肾蒂内主要结构的排列关系,由前向后依次为肾静脉、肾动脉及输尿管。肾门向肾内扩大的空隙称为肾窦,窦内容纳肾小盏、肾大盏、肾盂、肾血管的主要分支、淋巴管和神经等结构,其间充填有脂肪组织(图 2)。

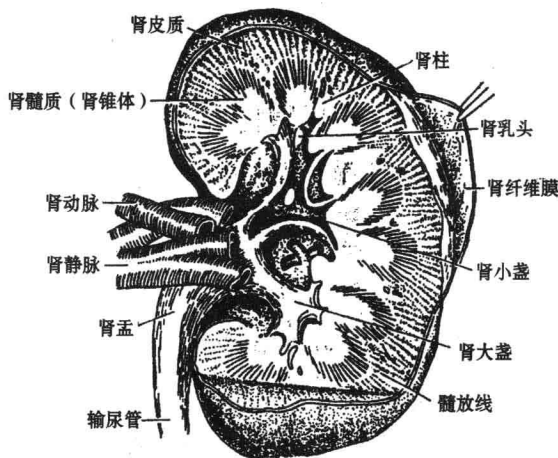


图 2 肾的解剖结构(左肾额断面前面观)

2. 肾内部的结构如何

肾内部的结构可分为肾实质和肾盂两部分。在肾纵切面可以看到,肾实质分内外两层,外层为皮质,内层为髓质。肾皮质新鲜时呈红褐色,由 100 多万个肾单位组成,每个肾单位由肾小球和肾小管构成,部分皮质伸展至髓质的肾锥体间,称为肾柱。肾髓质新



鲜时呈淡红色,由10~20个锥体构成,肾锥体在切面上呈三角形,锥体底部向肾凸面,尖端向肾门,锥体主要组织为集合管,锥体尖端称为肾乳头,每一个乳头有10~20个乳头管,向肾小盏漏斗部开口。在肾窦内有肾小盏,为漏斗形的膜状小管,围绕肾乳头。肾锥体与肾小盏相连接。每肾有7~8个肾小盏,相邻2~3个肾小盏合成一个肾大盏。每肾有2~3个肾大盏,肾大盏汇合成扁漏斗状的肾盂。肾盂在肾门附近逐渐缩小,出肾门后移行为输尿管。肾单位是肾脏结构和功能的基本单位,每个肾单位由肾小体和肾小管组成。肾小体内有一个毛细血管团,称为肾小球,由肾动脉分支形成。肾小球外有肾小囊包绕,肾小囊分两层,两层之间有囊腔与肾小管的管腔相通。肾小管汇成集合管,若干集合管汇合成乳头管,尿液由此流入肾小盏。

肾小球是肾脏形成尿液的关键场所,同时也是肾脏疾病的好发部位,所以熟悉肾小球的结构相当重要。肾小球是一团毛细血管丛,属于有孔型的毛细血管,又称为血管球。肾小球分成4~8个毛细血管小叶,与输入及输出小动脉相连于血管端。在毛细血管小叶与毛细血管之间,存在着球内血管系膜区,在血管端附近,此区更为明显。肾小球毛细血管壁仅有一层内皮细胞,是一种对分子大小有一定选择性的滤过器,当血液流经肾小球毛细血管时,血浆中的成分便可有选择地滤过而形成原尿。毛细血管周围有一层薄而连续不断的基膜,基膜可分为3层,即致密层、内疏松层和外疏松层,基膜对肾小球的滤过作用有极为重要的意义。在正常情况下,它可限制血浆蛋白的大分子滤过,但在病情状态下,如慢性肾小球肾炎时,基膜有缺损,大分子物质便可漏出;在糖尿病、老年性高血压及动脉硬化患者中,基膜明显呈增厚改变,可引起肾小球滤过成分和数量的异常改变。



3. 肾脏有哪些生理功能

肾是人的重要器官,中医视之为“先天之本”。它具有排泄代谢产物及调节水、电解质和酸碱平衡,维持机体内环境稳定等多种重要功能。

肾小球就像网一样,当血液流经肾小球时,体积大的成分,如红细胞、白细胞、血小板、蛋白质等不能通过网,故不能从肾小球滤出,仍留在血管内;而体积小的成分,如水、钠、氮、尿素、糖等,能通过网,经肾小球滤出,流进肾小管内,这些液体就叫“原尿”。当原尿流经肾小管时,肾小管有重吸收功能,所以 99% 的水分会被吸收到体内,营养成分也几乎全部被重吸收到体内,此时只剩下机体的代谢废物和很少的水分,就形成了尿液。肾脏对尿量进行调节,当天热时出汗多,或喝水少时,尿量就少些;而喝水多时尿量就多些,也就是我们吃多少、喝多少,正常肾脏就能工作多少,以保持体内水的平衡。

人体在新陈代谢过程中,会产生许多废物,而肾脏就相当于人体的污水处理厂,许许多多的废物都是由肾脏通过尿液排出体外,从而维持正常的生理活动。肌酐、尿素氮、肌酸等为主的含氮代谢产物,这些物质都从肾小球滤出。肌酐通常不被肾小管重吸收,尿素则有一部分被重吸收。当肾衰竭时,代谢产物就会在体内蓄积,人体也就变成了一个“大垃圾场”。

人体内环境必须稳定,细胞和组织才能正常代谢,器官才能正常运转。所谓内环境稳定,主要是指体液内的电解质浓度、酸碱度和渗透压在正常的范围内,包括血浆、组织间液等细胞外液。肾脏通过保留钠、钾、氯、碳酸氢盐,排出氢离子,来维持酸碱平衡和电解质平衡,通过排泄水分调节细胞外液的量和渗透压,在维持内环境稳定方面发挥了重要作用。当肾脏出现问题,肾功能障碍时,可引起酸中毒、水肿、电解质紊乱等。