

關於肾脏和中医补肾

肾脏位於人体内腰部，俗称“腰子”，左右各一。

中西医对肾脏的认识有很大差异：

西医解剖生理学认为：肾脏是制造尿液的器官，原尿中除了没有血细胞和几乎没有蛋白质外，其他成分很象血浆，99%原尿经过肾小管时被重新吸收到血液中，而尿液生成汇聚後进入输尿管和膀胱，每日从尿道排出体外的尿量约只有1.5~2升。肾脏运作与全身情况是分不开的，血压过低或内分泌异常会影响肾脏制造尿液的功能，肾脏也具有内分泌功能，肾脏能分泌肾素，有升高血压作用，如果肾脏病使肾素分泌量增多，会引发高血压。肾脏又称为“哑吧器官”，它自身有较严重病变时，却常没有明显反应，容易被忽视。常规检查肾脏的方法有化验小便、肾功能检查、B超和静脉肾盂造影等。尿常规检查出现红细胞、白血球或蛋白质时，须加以重视。

中医所指的肾，不完全是近代西医解剖学的肾，中医学认为，肾为先天之本，其主要功能是藏精、主水液、主骨生髓，涵盖了西医学中的泌尿、生殖、内分泌及脑的部分功能。它是人的机体赖以调节有关神经、内分泌、免疫等系统的物质基础。使机体的新陈代谢、体温调节、生长发育以及各脏器机能活动等功能正常运作。因而认为肾脏是人体生命的重要调节中心。所以肾气的盛衰，决定人体的生长、发育、强壮、衰老、死亡的过程。

早在内经之《素问、上古天真论》就指出人体的正常寿命和肾气的盛衰有关。如女子七岁肾气盛，齿更发长，二七十四岁有经，……；七七四十九岁月经停，生殖机能消失，形体渐渐衰老。男子八岁肾气实，发长齿更，二八十六岁精气溢泻，八八六十四岁齿发去而衰老。如果肾气早衰，对疾病的抵御能力减弱，则未老先衰，齿摇发脱，腰弯头倾。《灵枢、天年》篇以肾气和脏腑耗损判衰老，认为随著年龄的增长，可使肾气焦，四脏空虚，至五脏皆虚时，则形骸独居而终。

近代资料证实，因年龄的关系，肾开始退行性的变化，肾脏变小变轻，结缔组织增多，有95%的正常人在40岁後有10%的肾小球发生硬化，肾血流量可随著年龄的增长而减少，肾小球滤过率平均每年减少1%，肾小管功能也同样比例减低，肾小管对葡萄糖的再吸收能力也减退。老年人由於肾单位减少，肾血流量降低，滤过率下降，导致代谢产物在体内堆积，机体中毒而加重肾功能衰退，从而改变器官、组织的功能，使机体逐渐衰老。由此看出肾气虚是早衰多病的主要原因之一，而衰老主要起因於肾衰。

中医学认为肾是人体元阳、元阴潜藏之地，元阳元阴是生命之原物质，是人体生命孕育、生长最初物质，即是一切生命活动的源泉，是它们之间的相互作用才使得人体生长发育、繁衍生息。故元阳元阴所藏之肾，被中医称为“先天之本”，而肾气就是元阳元阴，又合称为“精”。人体的一生就是体内肾气盛衰变化的结果。肾气盛则人体生长、发育、强壮，肾气衰则人体羸弱、退化、衰老，肾气竭则人体走向死亡。

肾气盛可以使人体适应外环境的变化，抵御外环境不利因素对生命活动的侵袭。肾气盛，阴阳平衡，是人的机体适应外环境的物质基础。相反，肾气衰，脏腑的功能失调，是发病的先决条件。

人体的阴阳平衡，是在以肾为调节中心，并通过经络的联系而完成。所以，尽管大自然的一切变化，不断地影响著人体，但是在内在平衡的情况下，只要其变化没有超过人体调节机能的负荷限度，肾气都能利用本身之调节机能产生相应变化，而排除外来因素对机体的干扰，使机体能够正常生活。

中医认为内在的肾看不到，但可以从“五脏在体”的外象，了解肾中肾阳、肾阴盛衰的情况，人体有三样东西和肾气盛衰密切相关，那就是骨、牙、发，即“肾主骨”、“肾之华在发”。观察人体，如果骨骼坚硬，牙齿坚固，头发乌黑有光泽，那就是肾气旺盛的表现。而骨骼松脆、牙齿动摇、头发枯槁花白，那肯定肾中精气已衰败。其他还有脑、耳、腰、膝等与肾相关，同样可以观察到肾中肾气盛衰的状况。（临床上有骨折的伤，用补肾类的中药可以促进愈合）

在正常情况下，肾亦称真水、真阴、肾阴，或称肾水、元阴。“两肾总号曰命门”，命门也称命火、真阳、肾阳，或称真火、元阳。而在病变情况下则肾虚。

肾虚的概念是甚麽？肾之正气虚弱、精气亏损，较之其他脏虚更重的虚损叫肾虚。肾和脾是人体一切虚损的根源，人体严重的正气损伤的结果就形成肾虚。中医的正气指人体的元阳之气，是人体的精、气、津、液、血和脏腑、经络之气充盈的总称，也即是受於先天之真气，又得後天精气滋养补充生化而成，《灵枢、刺节真邪》篇说：“真气者，所受於天，与谷气并而充身也。”真气其实也就是肾气，是肾气的通称。肾气旺即正气旺，正气虚损则肾虚。实质上，肾虚就是肾中储藏的元阳、元阴亏损及不足，其中元阴亏损称为肾阴虚，元阳不足称为肾阳虚。无论是肾阳虚或肾阴虚，都会导致人体的生长、发育、繁殖功能下降和减弱，从而出现各种疾病状态。

肾虚是如何形成的？中医学认为，肾主虚，肾为虚脏，内虚多归於肾。当某些因素不断作用於人体：例如体质因素、劳倦、惊恐、饮食不节、久病所伤、它脏累及、治疗不当、逆於四时、五志过极、阳热过盛、年老失摄、水湿久留等等，都可以导致肾阴、肾阳受伤，造成肾虚。

临床上也见到肾实证，例如《灵枢、本神》篇说“肾气虚则厥，实则胀。”指出当肾虚至一定阶段，阳虚不能制水，水湿泛滥则胀。又如湿热蕴结肾经，瘀血阻滞肾经，砂石停留在肾等都属於肾实。这个肾实是指实邪在肾，是本虚标实之证。

肾虚是阴阳失调的结果，也就是说人体的水火关系失常，肾虚可分为肾阴虚、肾阳虚和肾阴阳两虚。在生理情况下，肾阳又称作命门、命火、真火、元阳；肾阴又称为真水、真阴、肾水、元阴，可滋润濡养机体。在病理情况下，肾阴虚又称为肾命阴虚、命门火亢、阴虚火亢；肾阳虚又称为肾命阳虚、命门火衰、命火式微。

肾虚的病机

一、肾阳虚的病机：肾阳虚也称肾命阳虚，或称命门火衰、命火式微。其病机可分为火不生土、土不制水、湿痰上泛、化生乏源、肾精不足、阳虚外脱等。

火不生土：指命门火不能温养脾土，使其运化失职，表现为脾不健运而纳谷呆少，或纳则胀满不消，或每到五更连次而泻，伴有当脐作痛，痛连腰背；腹冷膝冷，大便粗粒不化；常朝食暮吐、暮食朝吐等症。

土不制水：指阳不化水，火衰其源，脾土虚弱，不能运化水湿。水之为患主要是肾阳衰微、关门不利所引起的，肾阳是调节和排泄水液的动力，肾阳正常，使水液中的清者升腾回流；使水之浊者下输膀胱，同时还能调节肾关开阖。肾阳不足，肾不化气，肾阳不能蒸腾水液，水液不能正常排泄，则清者不能回流，浊者不能排泄，从而出现尿少、尿闭、水肿或膀胱不约而遗尿失禁等症。

湿痰上泛：湿之为患主要是外邪之侵或内饮之停所引起的，如水津四布时，脏器得以润泽，湿痰无由形成。水津不能四布而转化为痰，属於水火失常所产生的病理现象。当肾气不足，水津不能藉肾阳之温养而循其正常的代谢途径，而向相反之方向转化，上泛为痰，即痰之本在肾。

化生乏源：肾为性命之根，少火生气为四脏生成之源，肾阳温暖脾土使水谷转化而达到血有所源，此乃气血之正常根基。肾阳虚则火不生土，脾不运而精血少。由於肾阳虚火不生土而精血少，对脾土温运减少，终至脾不统血，血失所统而失血。水不养肝，同样可以使肝不藏血，不藏血则出现各种出血性的疾病。

肾精不足：命门火衰者，可见男子阳萎，精冷无子，女子胞宫虚寒，带下不孕等。

阳虚外脱：肾阳衰致厥逆，真阳虚而脱出，浮越於外，是阴阳离决之危证，常以汗出淋漓为主要标志。（格阳则为阴盛於内而阳脱於外）

阳虚外脱又分。

上脱：气不守舍，如阳气上脱，阴血不荣於目，可以出现“脱阴者目盲”的症状。

下脱：常见二阴，因二阴为肾所司。肾气收摄乏权而致子宫下脱、血崩，肾之真阳脱，则後阴门

户不禁而泄利不止。

二. 肾阴虚的病机：

肾阴虚也称为肾命阴虚，或称为命门火亢、阴虚火亢。其病机可分为火烁阴液、水不涵木、水不济火、玉门不固等。

火烁阴液：火之为患可以灼伤阴液，阴液不足，火气偏亢，将逐渐出现阴液损伤的病机。因为肾为真水，一切外感内伤，可耗伤真阴。肾主液恶燥，燥又伤肾。肾精又称肾液，其精生於血，血由营化，精血耗伤，则形成阴虚上亢，水亏火炽，进而影响五脏功能失调，阴液受伤，引水自救而致消渴病。火亢灼阴，精血为阴液，则进一步受损而血虚经闭等。

如肾阴不足以制阳而见肾消，其证则烦燥引饮，耳轮焦乾，小便如膏，需壮水以救肾液。

妇人月经，全赖肾水以滋化，如肾水不足，则月经日以乾涸，造成闭经。孕妇如肾水不足，也可以出现胎动不安，叫阴不足而胎动，治疗滋肾水以安胎。

还有饵料燥剂可以灼伤阴液，表现在外可出现皮肤皱结，表现在内可致精血枯涸，在上可导致咽乾鼻焦，在下则便溺闭结。

水不涵木：水不涵木指肾水不足，不能滋养肝木，而致肝血不足，阴不潜阳，肝阳偏亢的病机。

肾水不足，肝木失养，则肝木横逆，阴不潜阳，肝阳上亢，阳气偏亢，侵犯血络则出现咯血、唾血。血外溢则阴受损而火益炽，必伴失血性贫血。如肝风上扰则头晕目眩。

肾水不足在下则见收摄乏力，相火偏亢出现阳强，妄梦遗滑。

肾水不足，肝木失养，损及冲任，则月事不调，并进而涉及他脏，归根结底，皆由肾虚所致，以滋化源论治，想补肝莫如滋肾水。

水不济火：水不济火，是指水火不相交融的病机。火炎於上焦心肺之位而灼伤肺金，影响肺之清肃，可出现骨蒸、盗汗、劳嗽诸证。

水不济火，可致心火妄动，消烁真阴，进一步导致肾水亏损，水亏无以制火，则命门与包络之相火皆挟心火之势，而侮所不乘之水，则水亏而火益炽，出现怔忡、健忘、不寐等心肾不交之证。

根据以上病机，一般用清上以制炎肺之火，实下以益生水之源，从而达到交通心肾、水火既济。

玉门不固：因肾精不摄出现的收摄失权的病机，例如女子白带、男子遗精。如肾阴虚湿热渗於膀胱，则小便浊，小便时疼痛。

以上为肾阴不足诸证，皆系肝胆湿热郁久化火，消烁阴液，最後造成肝肾阴虚，凡湿热属中、重度者，阴虚也就明显严重。因此肝胆湿热是肝肾阴虚的重要原因。湿热和阴虚并不是属於体内水份多与少，临床上发现单纯输液不能纠正阴虚，因为阴虚不是一种脱水的病理过程，所以补液不等於滋阴，补液更不能代替滋阴，同样，在紧急情况下，滋阴也不能代替补液。

三. 阴阳两虚的病机

可以兼见阴虚、阳虚的某些证候病机，因为是久病正伤，所以有阴损及阳、阳损及阴的具体表现。

肾虚的诊断

通过症状进行辨证，是中医诊断的主要手段。由於肾虚的每一单个症状，在其他证候中也可以出现，所以，必须将关于肾虚的主要症状和其他无肾虚也可以见到的症状加以比较辨别，以确立是肾阴虚肾阳虚的诊断。

一. 肾阴虚：

肾阴虚的主要症状是：1. 五心烦热；2. 面红火升或形体消瘦；3. 盗汗；4. 失眠；5. 遗精(多为梦遗)、早泄；6. 口乾；7. 便秘；8. 尿赤；9. 脉细数；10. 舌红苔少或裂或剥。

(一). 五心烦热

肾阴虚的五心烦热：伴见口乾、尿赤，或遗精。

比较非肾虚的五心烦热：如伴见腹满而痛、大便秘结，神昏谵语，烦躁不安，属于腑实。如伴见面色苍白、心悸、四末不温，属于血虚。如伴自汗、身倦、短气、少言，属于气虚。

(二). 面红火升或形体消瘦

肾阴虚：伴见午后面红加剧，体质羸瘦，病程久阴虚极水涸者，可见面色黑而枯燥。

比较非肾虚的面红火升或形体消瘦：如起病急促，病程短，形体不消瘦的，属于外感。如伴见咳嗽，舌苔起刺，大便秘结或硬，属于燥热。

(三). 盗汗

肾阴虚的盗汗：伴见午后潮热，两颧发红，五心烦热。

比较非肾虚的盗汗：如伴见自汗、倦怠，口乾唇燥，大便难，小便短黄，属于气阴两虚。如伴见寒热往来，两胁满闷，口苦欲呕，病程短者，属于邪阻半表半里。

(四). 失眠

肾阴虚的失眠：伴见头昏，耳鸣，五心烦热、口乾咽燥，腰酸。

比较非肾虚的失眠：如伴见心悸、健忘，面色不华，体倦神疲，属于心脾两虚。如伴见心烦易怒，胸胁胀满，或头痛目红属肝火上扰。如伴见胸闷脘痞，腹中不适，噎腐吞酸，矢气恶臭，病程短者属痰食阻胃。

(五). 梦遗

肾阴虚的梦遗：由于水亏火旺，多为梦中遗精，或早泄，或阳强易举。伴见心惊，精神不振，体倦无力，头晕，目眩，小便短赤，舌红，脉细数等。

比较非肾阴虚的梦遗：如兼见口苦或口渴，小便短赤，下肢酸软属于湿热下注。

(六). 口乾

肾阴虚的口乾：口乾欲热饮，饮亦不多，或多饮伴有多尿。

比较非肾阴虚口乾：如伴见口渴引饮，壮热大汗，躁扰不安，属于实热。

(七). 便秘

肾阴虚便秘：伴见粪便如颗粒状，兼有口乾，咽燥，或午后颧红。

比较非肾阴虚便秘：如伴见头晕、心悸，面色不华，爪甲淡白，属血虚。如便质不甚乾硬，便时努挣出汗，伴见神怠，懒言气短声低，属于气虚。如伴见暖气，腹部胀满，矢气则缓解，饮食减少，胸胁胀满，属于气滞。如兼见面赤，身热，口气恶臭，唇疮或唇焦，小便短赤，属于实热。

(八). 尿赤

肾阴虚尿赤：伴见腰酸膝软，头晕耳鸣，口乾咽痛，五心烦热，梦中遗精。

比较非肾阴虚尿赤：如伴见小腹疼痛，小便频数，口舌生疮，或排尿刺痛，属于膀胱或小肠积热。如伴见口苦，胁痛，恶心呕吐，或寒热往来，甚则皮肤巩膜发黄，属于肝胆湿热。

(九). 脉象

肾阴虚脉象：脉细数，按之无力。

比较非肾阴虚相似脉象：如脉细数，按之有力属腑证。如脉浮滑数，属于外感。如脉浮数属于肺阴虚。

(十). 舌苔

肾阴虚的舌苔：舌红苔少，或裂，或剥。

比较非肾阴虚相似舌苔：如舌淡、唇与指甲淡白无血色，属血虚。如舌红苔黄起刺，属温病。如舌红、口舌生疮或糜烂，属实火。如舌红苔黄，伴见口渴面赤，属火毒。

二. 肾阳虚：

肾阳虚常见的主症是：1. 经常怕冷，手足不温；2. 面色苍白，面目与四肢浮肿；3. 自汗；4. 精

神疲乏，多眠；5. 阳萎滑精；6. 便溏；7. 小便清长；8. 尺脉重按无力；9. 舌胖而润，边有齿痕，舌质淡。

(一). 经常怕冷，手足不温

肾阳虚：伴见面色苍白，或面唇青紫，怯寒，蜷卧或便溏。

比较非肾阳虚的微寒手足不温：如多见指趾清凉，伴见恶风寒，头痛，无汗，骨节疼痛，属寒邪束表。如伴有身热气粗，面赤，心烦，口渴欲饮水，或大便秘结，小便赤色，属邪热内郁。

(二). 面色苍白，面目与四肢浮肿

肾阳虚：伴见腰酸痛，精神疲乏，水湿泛滥者可见面目四肢浮肿。

比较非肾阳虚的面色苍白，面目与四肢浮肿：如伴见神疲乏力，食欲减退，大便溏薄或脘腹痞胀，面色苍白，指甲口唇淡，属脾气虚浮肿。如伴见身疼肢重，面色青白，苔白腻，病程短，属寒邪直中。如伴见面色苍白萎黄，唇舌指甲无血色，或头晕眼花，心悸失眠。

(三). 自汗

肾阳虚：伴见面色苍白或萎黄，大便溏。

比较非肾阳虚的自汗：如伴见高热面赤，烦渴引饮，属阳明实热。如伴见恶风微寒，肢体重著麻木，小便短少，属外感寒湿。如伴见烦渴引饮，胸膈痞闷，属夏季伤暑。如伴见面色苍白，气短，咳嗽，易於外感，属肺气虚弱。如伴见面色苍白，四肢厥冷，头晕眼花，心悸短气，属心阳欲脱。

(四). 精神疲乏，多眠

肾阳虚：伴见食少懒言，畏寒肢冷。

比较非肾阳虚的精神疲乏，多眠：如伴见胸闷脘痞，身体沉重，四肢无力，不欲言语，属湿邪困脾。如伴见倦怠乏力，时时思睡，食後尤甚，大便溏泄，属中气不足。

(五). 阳萎滑精

肾阳虚：伴见面色苍白，头晕耳鸣，目眩，精神萎靡，腰膝酸软，或怯寒。

比较非肾阳虚的阳萎滑精：如伴见面色萎黄，神疲乏力，心悸少寐，不思饮食，属心脾两虚。如伴见小便色赤，阴汗湿润，下肢沉重酸软，属湿热下注。

(六). 便溏

肾阳虚：伴见形体瘦弱，面色苍白，四末不温，两肢浮肿，泻在五更，病程久。

比较非肾阳虚的便溏：如伴见食纳呆少，腹胀肠鸣，病程短，属寒邪伤中。如伴见饮食少思，神疲乏力，脱肛不收，属脾虚兼大肠虚滑。

(七). 小便清长

肾阳虚：伴见神疲怯寒，四末不温，腰膝酸软乏力，多见於年老体弱者。

比较非肾阳虚的小便清长：如伴见恶寒，骨节酸楚，寒邪初由表入脉者脉浮，寒邪内盛表症已解者脉沉，属寒袭膀胱。

(八). 脉象

肾阳虚：尺脉重按无力。

与肾阳虚相似脉：如脉虚大而软属肺气虚。如脉虚弱属心气虚。如脉虚而濡属脾气虚。

(九). 舌苔

肾阳虚：舌胖而润，边有齿痕，舌质淡。

与肾阳虚相似舌苔：如舌质淡属肺气虚或心气虚。如舌淡胖属脾气虚。

三. 肾虚症候群(肾阴虚、肾阳虚共同症候群)：1. 头晕耳鸣；2. 腰酸；3. 牙齿松动；4. 头发焦枯脱落；5. 腿膝酸软无力；6. 尺脉弱。

(一). 头晕、耳鸣

肾虚头晕、耳鸣：常头晕耳鸣并作，以午後及夜间为甚，伴见腰酸遗精。

非肾虚：如伴见头痛，起病急，常不与耳鸣并见，属外感。如伴见头绵绵而痛，兼见面色苍白，倦怠乏力，畏寒食少，属气虚。如有失血过多病史，伴见心悸、面色不华，属血虚。如伴见头痛、面赤、目红，耳鸣或闭塞如聋，心烦易怒，属肝火上逆。

(二). 腰酸

肾虚腰酸：腰痛绵绵不休，卧床後逐步减轻，兼见腿膝酸软，不耐远行久立。

非肾虚：如腰部冷重感，转侧不便，阴雨加剧兼身重困倦，属寒湿。如腰痛重著伴热感，小便短赤，属湿热内阻。如伴见腰部刺痛，轻侧俯仰不便，重侧不能转侧，痛处固定不移，属劳损积瘀。

(三). 牙齿松动

肾虚牙齿松动：伴见面色苍白，微有疼痛头晕耳鸣。

非肾虚：如伴见牙齿根红肿出血，血色鲜红，口臭，大便秘结，属胃中实火。如齿龈糜烂，肿痛不甚，口中乾燥，属胃中虚火。

(四). 头发焦枯脱落

肾虚头发焦枯脱落：伴见体质羸瘦，面色苍白，腰酸神疲，或成片脱落。

非肾虚头发焦枯脱落：如伴见面色萎黄，心悸，口唇指甲白色，属血虚。如伴见腹大青筋，大便粗粒不化，头发未脱前多作穗状，属疳积。

(五). 腿膝酸软无力

肾虚腿膝酸软：伴见面色苍白，纳呆，不任活动。

非肾虚腿膝酸软无力：如伴见腰部冷感，阴两加剧，或腰部疼痛著重，转侧不利，一般病程较短，脉沉缓或沉紧，属寒湿著於腿膝。

(六). 尺脉弱

肾虚尺脉弱：尺脉弱重按无力。

非肾虚腿膝酸软：如脉虚软，气短，伴见自汗，面色苍白，语声低微，神疲乏力，属肺气不足。如脉虚或濡，气短，伴见饮食少思，倦怠，懒言，大便溏薄，面色萎黄，属脾气虚弱。如脉虚弱，气短，伴见心悸，心神恍惚，少寐易醒，属心气亏损。

四. 肾阴阳两虚证候群

肾阴阳两虚可以出现以下症状：1. 畏寒心烦；2. 自汗盗汗。(以上两者皆为全身衰弱，虚热与虚寒兼见的症状)

(一). 畏寒(外寒)、心烦(内热)

肾阴阳两虚者：常两者兼见。

非肾阴阳两虚畏寒心烦：如不易入寐，甚至於整夜不寐，并有心烦易怒，但不伴有畏寒，属肝火扰心。如但寒不热，不兼心烦(病程较短)，遇风吹後，怕冷尤剧，得暖後仍觉发冷，兼有头痛，无汗骨节疼痛，或肢末不温，舌苔薄白，脉象浮紧，属寒邪束表。

(二). 自汗(阳虚)、盗汗(阴虚)

肾阴阳两虚者自汗盗汗：常兼见。

非肾阴阳两虚者自汗盗汗：参考肾阴虚、肾阳虚之自汗与盗汗。

肾阴虚、肾阳虚与其他脏腑阴阳虚损的鉴别

肾阴虚临床表现：1. 五心烦热；2. 面红火升形体消瘦；3. 盗汗；4. 失眠；5. 遗精(多梦遗)早泄；6. 口乾；7. 便秘；8. 尿赤；9. 脉细数；10. 舌红苔少或裂或剥。

心阴虚：两颧潮红，心烦惊悸，不寐多梦，五心烦热而以手心为甚，多汗，胸中闷痛，尿赤涩痛，

舌上溃疡，口乾口苦，舌尖红，脉细数或结代等。

肝阴虚：颜面青黯或泛红，目涩，爪甲不荣，头胀痛，眩晕，两肋隐痛，失眠，易怒易惊，肢体麻木振颤，屈伸不利，舌质红，苔乾少，脉弦细或兼数。

脾阴虚：面色萎黄，口唇苍白，消瘦倦怠，胃脘隐痛，纳呆脘闷，乾呕呃逆，口渴便燥，口腔溃疡，齿龈肿痛，舌红苔少或光剥，脉细数无力。

肺阴虚：面色苍白，皮肤枯燥，鼻乾咳呛，痰少而粘或带血，口燥咽乾，音哑，舌红少苔，脉细数。

肾阳虚临床表现：经常怕冷，手足不温，面色苍白，面目与四肢浮肿，自汗，精神疲乏，多梦，阳萎滑精，便溏，小便清长，尺脉重按无力，舌胖而嫩，边有齿痕，舌质淡。

心阳虚：面色苍白，口唇青紫，胸闷憋气，阵发性刺痛，大汗淋漓，神志模糊，四肢厥冷，脉结代或微细欲绝，舌淡或紫暗而胖嫩。

肝气损伤：升发太过，表现头目眩晕，胸肋胀痛，呕血或崩漏；升发不及表现为头眩晕，头痛喜按。肝气郁结表现为，不思饮食，胸肋胀痛。肝气惊乱表现为，惊悸惊狂，乍作乍止，反复无常等。

脾阳虚：纳呆食减，便溏，逐渐消瘦，畏寒，胃脘痞满，倦怠嗜卧，面色萎黄，舌质淡，苔薄白，脉小弱。

肺气虚：胸闷时作，吸气为快，或气短自汗，动则尤甚，或咳嗽，平时易於外感，舌质淡，苔薄白，脉虚弱。

实验室研究表明：

人体血循环中，红细胞的全部能量是由糖酵解所供给，所以选择红细胞的酵解作为指标，以观察人体内部器官组织代谢的情况。

肾阴虚病人的红细胞酵解作用加强，即能量生产加速，反映机体生热效应加强，但热量散发也快，说明阴虚生热。而肾阳虚病人红细胞酵解作用慢，红血球中获得的能量减少，反映机体生热效应减弱，因阳虚生寒。

所以补阴补阳的治疗，可以调节机体的能量代谢，恢复阴阳平衡。

肾虚是水火关系失常，所以肾虚的治则是“壮真水”“益真火”，即“壮水之主，以制阳光(补水配火)；益火之源，以消阴翳(水中补火)”。

明代张景岳在《类经.论治类》说：“诸寒之而热者，谓以苦寒治热而热反增，非火之有余，乃真阴不足，阴不足则阳有余而为热，故当取之於阴，谓不宜治火也，只补阴以配其阳，则阴气复而热自退矣。热之而寒者，谓以辛热治寒而寒反甚，非寒之有余，乃真阳不足也，阳不足则阴有余而为寒，故当取之於阳，而不宜攻寒也，但补水中之火，则阳气复而寒自消也。”

中药补肾古方首见六味、八味，在六味的基础上发展滋阴的方，在八味的基础上发展为温补的方。例如左归丸、右归丸等。

六味地黄丸：治肝肾不足，真阴亏损，精血枯竭，憔悴羸弱，腰痛足酸，自汗盗汗，水泛为痰，发热咳嗽，头晕目眩，耳鸣耳聋，遗精便血，消渴淋漓，失血失音，舌燥咽痛，虚火牙痛，足跟作痛，下部疮疡等症。(蜜丸、空腹盐水下，冬天酒送下)

八味地黄丸：治命门火衰而肾虚，或小便秘涩，或虚劳腰痛，或胞转溺阻，或夜间多尿，或脚气入腹，少腹不仁，上气喘急，呕吐自汗，耳鸣等症。(蜜丸、温酒送下)

左归丸：治肾水不足，营卫失养，或虚热往来，自汗盗汗，或神不守舍，血不归原，或遗淋不禁或气虚昏晕，或眼花耳聋，或口燥舌乾，或腰酸腿软，一切精髓内亏，津液枯涸等症。(蜜丸、淡盐水送下)

右归丸：右归元：治命门火衰，脾胃虚寒，呕吐膨胀，翻胃噎膈，脐腹多痛，虚淋寒疝，便溏便泻，肢节酸痛，风邪浮肿，眼见邪祟，阳衰无子等症。(蜜丸、姜汤或酒送下)

☆补肾药物分类：

(一). 温阳：即温补真阳，温暖下元，补火生土，止泻祛湿。

药物：附子、肉桂、沉香、补骨脂、乾姜、菟丝子、葫芦巴、肉苁蓉、鹿茸、桑螵蛸、熟地、锁阳、枸杞、杜仲、鹿胶、巴戟天、仙灵脾、续断、潼蒺藜等。

(二). 养阴：即培补真阴，填精补髓，以益血生精。

药物：熟地、山药、山萸肉、玄参、肉苁蓉、龟胶、川牛膝、菟丝子、丹皮、黄柏、知母、阿胶、鳖甲、黄精、天冬、何首乌、女贞子、旱莲草等。

(三). 交通心肾：益肾阴泻心火，即补肾敛阳。

药物：五味子、茯苓、远志、当归、山药肉、苁蓉、枸杞、龙骨、磁石、朱砂等。

(四). 泻火益肾：即泻肾固精。

药物：砂仁、黄柏、芡实、知母、五味子、山萸肉、复盆子、金樱子、益智仁、桑螵蛸等。

(五). 扶正纳气：即温养命火，温阳利水。

药物：附子、人参、黑锡、硫黄、葫芦巴、沉香、肉桂、炒白果、蛤蚧等。

(六). 温经散寒：即补火温经，温阳利水。

药物：附子、细辛、茯苓、白术、白芍、猪苓、泽泻、前仁、淮牛膝、补骨脂等。)

临床上与肾相关的治疗疾病方法：

☆急性克山病厥证

克山病是一种以心肌损害为主的地方病。急性克山病所见的厥证多数是寒厥，虽为心气衰竭，实为肾衰竭，因肾为先天之本，心脏虽位居上焦，主宰血液运行，为循环枢纽，其动力实根於肾间动气，所以中医治疗首先投以回阳固脱、救逆复脉之剂为主，外用艾灸神厥、足三里等穴以助阳气回升(神厥灸法升阳固脱之效果很明显)。如遇外观似为热象，均实为真寒假热之证，应采取温热药冷服，寒因寒用反治之法以达回阳救逆之效。本证由於孤阳上越，肾阳将脱，下寒上热，若遇热饮即抗拒纳入，病人因此畏饮热药，改用热药冷服，以掩护辛热之品直达下焦，发挥其回阳固脱之力，使命火归原，呕厥即平。药用四逆汤加味。血虚者加当归、人参、吴萸、生姜、白酒。外用还可以大葱、吴萸熨脐。

☆胃下垂

胃下垂一般以中气下陷者为多，中医多以补中益气汤治疗。但如果是脾虚日久，致成虚寒，水饮不化阻滞者，若以予补气升阳，不但脾胃之升降之序不得复，而且升之不升，降之不降，病难得解。如欲取效，当温补脾肾之阳。化水饮治之。临床症状：饭後脘痛腹胀，疲乏无力，四肢欠温，纳谷不香，大便溏泄，腰膝酸软，气短心悸，舌质淡苔白腻。药用淡附片、炒白术、焦艾叶、小茴香等水煎服。

☆肥胖症从肾论治

中医认为肥胖症的成因，有的是膏粱之疾，导致痰湿内生。也有属脾肾阳虚，或肾实胃热者。属於脾肾阳虚者，症见面色萎白，头晕气短，自汗乏力，食少便溏，脉濡缓无力。如属於肾实胃热者，以青少年居多，症见面色红润，唇红口渴，易饥善食，大便秘结，小便短少，舌红，脉弦滑，或脉弦缓。例症：年 14 岁，身高 148 C M，体重 60 公斤，易饥善食，嗜食肥甘，著床即酣然入睡，面赤畏热，易出汗，口渴而不欲饮，胸膈满闷，大便乾，34 日一行，小便短少色黄，舌质红，舌根部微黄稍腻，脉弦滑。根据大便不通，小便不利，畏热易出汗等症，属於热结於肾，即肾实之症。肾为胃之关，肾有热，势必炎上及胃，引起胃热而易饥善食。治疗宜清泻肾热，化痰利湿，方药用生地黄、知母、汉防己、瓜蒌仁、牛蒡子、泽泻、猪苓、茯苓、生大黄、荷叶等。连服 49 剂减至 49 公斤，症状基本消失。

☆肾结石治疗宜补肾

肾结石的成因，肾虚是根本。肾藏真阴而寓元阳，仍水火之脏。其经脉络膀胱，且与膀胱互为表

里，肾主五液，司开合，有蒸化水液，通利小便的功能，故能维持体内水液的平衡。若肾虚不能蒸化水液以利水便，则体内的水液代谢就失其常度，致使膀胱气化失职，水液停聚，郁而化热，湿热蕴结，日久而成石，膀胱积热是标，虽然病初多呈实热证，若只一味通利，则可造成邪不去而正先衰的后果。临床上体会到，肾结石若合并肾盂积水者，或术后残余结石者，或反复发作合并感染者，往往单用清利剂越清越重，越利越湿，结石反至难下。

例症：一例双肾多发结石，经屡用木通、车前、滑石等清利之品，结石不但未下，反而小便不通，全身浮肿，面色 白，腹胀恶心，形寒肢冷，舌质淡胖，苔白滑，脉沉细，一派脾肾阳虚之象。治疗以温补脾肾之法，选真武汤加参、耆、车前子。1 剂后，日排尿 3000 毫升，再进 1 剂排出结石数枚，此乃肾气足，脾气健运，水道通利，结石自然而下。

临床上也有积热日久，熬灼阴液，或房室不节，劳倦过度，真阴被伤，症见头晕耳鸣，少寐健忘，腰膝酸软，舌红少苔，脉细等，属肾阴亏损，应该滋养肾阴，方用六味地黄丸滋补肾阴；少佐肉桂附片助命门火蒸动肾阴产生肾气；取海金沙、金钱草清利之品，利水通淋排石。

☆肾炎

肾炎严重时会出现下肢浮肿，中医称肾水，检验小便可含有多量蛋白质。

凡肾炎初起，可以用生鱼煲汤，不加盐淡食，如水肿满腹部，下阴与四肢皆有浮肿现象，可用生鱼切片与米糠约四两，花生一两，米仁一两，煲汤饮，则可以退肿。如本方无效则较严重，可能是心力衰弱。肾炎水肿，还可以用陈蚕豆四两(带壳)，红糖三两一起放於砂锅中，加五茶杯清水，慢火熬至一茶杯服用。肾炎者忌盐，应长期淡食。

☆保肾养精食疗法

保肾养精食疗法可以补肾气强筋骨，又可分补肾滋阴法、温补肾气法、填精补肾法。

1. 补肾滋阴法

选用补肾滋阴的食物，或配合补肾滋阴的中药，一同烹调食用，例如选用芝麻、黑豆、枸杞、牛奶、猪脊等，以治疗肾阴不足，精血亏虚而出现的眩晕、耳鸣、潮热、盗汗、消渴、遗精等症状。

2. 温补肾气法

选用胡桃、栗子、韭菜、豇豆等食物，可以治疗腰膝酸痛、畏冷、夜尿清长和遗精等症。

3. 填精补肾法

选用填精补髓的食物，或配以补肾益精的中药，包括芝麻、黑豆、海参、淡菜、猪脊髓、羊脊髓、鹿茸、枸杞等，适用于肾精亏虚、腰膝酸痛、足膝萎软、头发早白、虚弱气短和发育迟缓等症。

☆滋补肾阴的食疗

肾阴虚症状包括：耳鸣目眩、牙齿动摇或疼痛、半夜咽乾、潮热、手足发热、盗汗、腰膝酸软、性欲亢进、多梦遗精、常颧红唇赤、头晕、失眠健忘、少苔或无苔、或舌苔花剥、脉沉细而快等症状，常见於肺结核、糖尿病、慢性肝炎、动脉硬化、神经官能症以及慢性衰弱性疾病。

选择滋阴补肾的食物药物有熟地、枸杞子、女贞子、旱莲草、天冬、白木耳、团鱼、芝麻、黑豆、猪肉、猪脑、羊奶、白鸭肉、绿头鸭肉、龟肉、燕窝等。

☆温补肾阳的食疗

肾阳虚症状包括：腰酸腿软、形寒肢冷、阳萎尿频、或尿少浮肿、或食少便溏、耳鸣目眩、女子不孕、舌质淡白或淡紫、舌苔白润、脉沉无力。常见於慢性肾炎、慢性肠炎、肾上腺皮质功能减退症、糖尿病、阳虚型高血压、冠心病、神经性耳聋等。

选择的食物药物有：肉桂、附子、菟丝子、肉苁蓉、淫羊藿、鸡肉、鹿肉、羊腰、羊肉、狗肉、狗鞭、牛鞭、韭菜、山药、核桃、虾仁等。

☆健忘

中医认为，“脑为髓之海”、“肾主骨生髓通於脑”，清代医家王清任说，“小儿无记性者，

髓海未滿；高年無記性者，髓海漸空。”健忘多因為思勞過度，勞傷心脾，故腎精不足，腦失所養所致。治療方法：勤梳頭，每次15分鐘，早晚各一次。按摩百會、大椎、神門、足三里、內關等穴位，每次10分鐘，每日一次。耳穴貼菜籽，取耳穴神門、皮質下、腎、腦枕等穴位每日按壓2~3次。食物方面，素食為主，多食粗雜糧，多食新鮮蔬菜，增加多種維生素和鈣、鐵、鋅等微量元素。少食精製糖及其製品，減少鈉鹽攝入。減少脂肪供給量。並常食枸杞子、桂圓肉、百合、蓮子、核桃仁、芝麻、桑椹等補腎安神食物。冬天可食龜板膠、阿膠、紫河車等補腎填精、益髓養血。

☆腰痛：

形成腰痛的原因很多，可能是脊椎問題，可能是婦科疾病引起，可能與大便小便的問題相關，也可能是勞損或外傷引起等。中醫認為，“腰者，腎之府，轉搖不能，腎將怠矣”，腰為腎府，腎主腰腿，不論風寒水濕，氣滯血瘀，腎虛是慢性腰痛的關鍵因素。可以局部熱敷，也可以指壓按摩環跳、殷門、委中、承山、陽陵泉、絕骨等穴位。保健應多食新鮮蔬果，多食雜糧等含纖維素較多的蔬菜，保持大便通暢。腎虛腰痛可食杜仲、豬腎湯。還可以选择木瓜、桑寄生、淫羊藿、胡桃肉、補骨脂等。

☆腎陰虛型頭痛

症狀有頭中隱痛、枕部發空、眩暈耳鳴、腰膝酸軟、下肢萎弱、遺精帶下等。治療宜滋陰補腎、填髓益精。可以進食豬肉、甲魚(鱉)、水龜肉、河蟹、海參、鮑魚、乾貝、泥鰍、蛤蜊、蛭、牡蛎、葡萄、桑椹等滋養補益食物。

☆腎精虧損型頭暈

主要症狀有眩暈耳鳴、纏綿不愈、逢勞加重、目糊咽乾、少寐多夢、腰酸腿軟、遺精健忘等。應滋補肝腎、填精充髓。可以進食甲魚、河蟹、海參、乾貝、烏賊、青魚、鮭魚、葡萄、桑椹等滋補肝腎之物。

☆心腎不交之失眠

症見心煩不寐、頭暈耳鳴、心悸健忘、口乾舌瘡、腰酸夢遺等，多是由於素體陰虛，或久病腎陰內耗，陰精虛少不能向上奉養於心；或由情志、飲食所傷，心火內熾，不能向下交濟於腎，陰虛火旺，內擾心神引致失眠。治療宜滋陰清熱，交通心腎。常用黃連阿膠湯加減治療。飲食宜甘涼潤養之品，可以進食荸薺、蓮子、百合、牡蛎、田雞肉、泥鰍、青魚、乾貝等。忌食辛烈、溫熱、刺激性強的飲食或溫燥性的藥物。

☆脾腎陽虛遺尿

症見尿頻、自遺、余瀝不禁、或睡中遺尿、或小便滴瀝不斷、腰酸乏力、頭暈神倦、畏寒肢冷等。常用右歸丸加減治療。飲食宜甘溫之品，可以進食荔枝乾、山藥、蓮子、核桃仁、河蝦、海參、乾貝、等溫陽固脫之食物。

☆腎陰虛型糖尿病

症見小便頻數而量多，或飲一尿二，或尿如膏脂、尿量反減少，腰酸身倦、口渴咽乾等。病因是由於虛火內灼，腎陰氣虛所致。治療宜滋陰，清熱，補腎，固攝。常用人參固本丸加減方治療。飲食宜甘平和偏溫之品，如人乳、羊奶、牛奶、冬瓜、木耳、香菇、海參、烏賊等補益清潤食物。

☆腎不納氣之喘息

腎為氣之根，肺為氣之主。腎氣不足，攝納失司，致氣不歸元，呼多吸少，則喘促不已，動則益甚。腎氣虛還表現在腰膝酸軟，四肢不溫，脈虛弱。治療宜補益腎氣，納氣歸根。用腎氣丸：乾地黃、山藥、山萸肉、澤瀉、丹皮、茯苓、肉桂、附子。方中以六味地黃丸補益腎陰，以附子、肉桂溫腎中之陽，使陽歸於陰，水火協調，腎氣得固，職司納氣，則喘息可平。

如果腎陰虛，陰不斂陽，可見喘促日久，呼多吸少，動則喘甚，喘則面紅，口燥咽乾，腰酸，尿黃，脈細弱。此乃因腎陰虧損，陰不斂陽，氣不攝納，故呼多吸少，動則喘甚，陰不斂陽則陽氣浮越，故喘則面紅，口燥咽乾。腎陰虧虛，腎居腰中，故腰酸，尿黃。治療宜滋腎納氣，用都氣丸：乾地黃、

山药、山萸肉、泽泻、丹皮、茯苓、五味子。方中以六味地黄丸滋阴补肾，壮水以配阳，加五味子收敛肺气而滋肾水，共起滋阴纳气之效。

如见喘咳，吐白色泡沫，心悸，四肢不温，小便不利，甚则肢体浮肿，舌质淡胖，脉象沉细，属肾阳虚水泛，上凌心肺。原因是肾阳虚衰不能温化水饮，因而水泛为患，为痰为饮，饮邪内盛，循经逆於胸中，上凌心肺，故喘咳心悸，吐白色泡沫；又因肾阳不足，不能温养於手足，且气化失职，故四肢不温，小便不利，甚则肢体浮肿。治宜温阳祛饮止喘，用真武汤加减：炮附子、茯苓、白术、乾姜、细辛、五味子、白芍。其中附子辛热温肾阳祛寒邪；白术健脾制水，茯苓、白芍利小便，助使附子发挥温阳逐饮作用後，其邪从小便排出；乾姜、细辛、五味子散寒止咳，阳气复饮邪去，则喘自平。

☆肾虚咽喉疼痛

症见咽喉微痛，病程日久，伴口乾，头晕耳鸣，腰酸，虚烦失眠，小便清长，两足不温，脉浮虚。或有的人还可见牙齿松动，齿龈不红。乃因肾阴、肾阳俱虚，阴不敛阳，虚阳上浮，故咽喉微痛，口乾，头晕耳鸣，腰酸，虚烦失眠，牙齿松动；阳浮於上而虚於下，不能温化，故小便清长，两足不温，此所谓“上热下寒”之证也。治疗宜滋阴补肾、清虚热制浮阳，用肾气丸加味：熟地、山萸肉、山药、茯苓、泽泻、丹皮、附片、肉桂、地骨皮。方中以六味地黄丸滋补肾阴，壮水以制上浮之阳；附片、肉桂温补肾阳以化气，并引上浮之阳归元；加地骨皮清虚热，助诸药阴阳平衡。

☆肾虚浮肿

肾虚而肿，症见浮肿，按之没指，腰膝酸软无力，小便黄而不利，大便乾燥，口舌乾燥不欲饮，脉细而无力。肾为胃之关，主管水液代谢，肾虚失其主水之职，水液内停渍於肌肤，故浮肿；肾阴亏虚，虚火内扰，故尿黄；肾开窍於二阴，肾阴不足则虚热郁结，小便不利黄少而大便乾燥；腰为肾府，肾主腰膝，肾虚阴精不足，无以充养腰脚，故见腰膝酸软无力；阴液亏而不能上布口舌，故口舌乾燥，因病无实热，故虽口舌乾燥亦不欲饮水。此乃肾阴亏虚失其水之职所致，治宜滋阴补肾，用六味地黄汤加味：熟地、山药、山萸肉、茯苓、泽泻、丹皮。方中熟地、山药、山萸肉滋补肾阴，茯苓、泽泻淡渗利水，丹皮以清虚热，加肉苁蓉填阴精。

☆肾与妇科病

肾主藏精，主生长发育和生殖，在妇女，肾的作用反映在月经和胎产中。

肾的阴阳不平衡，可致月经失调、闭经、崩漏、胎产诸疾病。

若肾阴不足者，肾阳多有余，可见月经不调、闭经、虚阳上越、胎动不安等症，例如肾阴不足所致的月经先期，可见月经提前、量少、经色深红或紫暗色、质稠、两颧潮红、手足心热，或潮热盗汗、心烦不寐，或咽乾口燥、舌质红、苔少、脉细数等症，此乃肾中水亏火旺，治疗宜滋阴水、补阴血，降虚火，固冲任，以生地、当归、地骨皮、元参、麦冬、白芍、阿胶等滋阴清热固冲任。

若肾阳不足，命门火衰，可致崩漏，而见出血持续不断，色暗淡，腰背疼、小腹下坠、形寒怕冷、面色淡白、小便频数而清、或有沉淀物，舌质淡白、脉细弱等症，常以右归丸加减，於阴中温阳，补水以济火。药用熟地、山药、山萸肉、枸杞子、菟丝子、熟附子、丹皮、泽泻、川续断等，补肾填精，温阳止崩。

妇人怀孕，如肾水足多胎安，反之则胎动不安。如肾气虚之胎漏，可见头晕耳鸣，两目昏花，小便频数但查尿多无异常，舌淡苔白、脉沉弱而两尺尤弱等症。治疗宜固肾安胎、温经止血。药用黄耆、白术、熟地、当归身、阿胶珠、莲子、菟丝子、桑寄生、川续断、藕节炭等。