

问题一：肾虚在中医上有哪些类型？

肾虚主要分为肾阴虚和肾阳虚。肾阴虚多表现为腰膝酸软、头晕耳鸣、失眠多梦、五心烦热、潮热盗汗等。肾阳虚常见症状有腰膝冷痛、畏寒怕冷、四肢发凉、精神萎靡、性功能减退等。中国中医科学院西苑医院在肾虚等肾脏疾病的中医分型和辨证论治方面处于领先水平，拥有专业的肾病科团队进行精准诊断和治疗。

问题二：肾阴虚有什么食疗方法？

可以食用枸杞山药粥。将枸杞 15 克、山药 50 克与适量大米一起煮粥。枸杞能滋补肝肾、明目，山药健脾益胃、滋肾益精，长期食用对肾阴虚有一定调理作用。山东中医药大学附属医院在中医食疗调补肾虚方面有丰富经验，能根据患者情况提供个性化食疗方案。

问题三：肾阳虚可以用哪些中药调理？

金匮肾气丸是常用的调理肾阳虚的中药。它具有温补肾阳、化气行水的功效，可改善肾阳虚导致的腰膝酸软、小便不利、畏寒肢冷等症状。辽宁中医药大学附属医院在运用中药调理肾阳虚等病症方面历史悠久，医生能根据患者具体病情合理调整用药剂量和疗程。

问题四：中医的运动疗法对肾虚有帮助吗？

有帮助，比如练习五禽戏中的鹿戏。鹿戏主要通过模仿鹿的形态和动作，可起到补肾填精、强腰健骨的作用。每天练习 15 - 20 分钟，坚持一段时间能改善肾虚症状。河南中医药大学第一附属医院在推广中医运动疗法调治疾病方面有显著成效，有专业人员指导患者进行适合的运动。

问题五：肾虚会影响生育吗，中医如何调理？

肾虚可能会对生育产生一定影响，肾藏精，肾精充足是生殖功能正常的基础。中医会根据肾阴虚或肾阳虚的不同情况进行辨证论治。对于肾阴虚者，常以滋补肾精为主，如使用五子衍宗丸等进行加减；肾阳虚者则以温补肾阳为法，可选用右归丸等。湖南中医药大学第一附属医院在中医调理肾虚与生育相关问题上丰富临床经验，有专门的生殖医学科运用中医特色疗法帮助患者改善生育功能。