

【理论探讨】

浅析肾脏养生之法*

宋昊翀¹, 张贵鹏², 徐世杰^{1△}

(1. 中国中医科学院中医基础理论研究所, 北京 100700; 2. 北京东洲中医门诊部, 北京 100010)

摘要: 肾为“作强之官”, 人身之大本, 元阴元阳所寄之处, 因此肾脏养生非常重要。本文通过整理分析古今文献典籍, 总结肾脏养生的具体方法。在情志养生方面要戒恐戒惧、恬然自足, 在饮食养生方面要遵从虚则苦补、实则咸泻的原则, 并需要节制饮酒; 在起居运动方面要起居有常, 避寒就温, 节制房事, 在导引养生方面要规范学习, 长期坚持, 久久为功; 在顺时养生方面要顺应冬季的气化特点, 以藏为主, 并按照五运六气规律制定科学的养生方案, 希望通过本文的研究可以为肾脏养生的实践, 提供一些参考。

关键词: 肾脏; 养生; 五运六气

中图分类号: R212 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2019)09-1212-03

Analysis of the method of kidney health preservation

SONG Hao-cheng¹, ZHANG Gui-peng², XU Shi-jie^{1△}

(1. The Institute of Basic Theory for Chinese Medicine, CACMS, Beijing 100700, China;

2. Beijing Dongzhou TCM Clinic, Beijing 100010, China)

Abstract: The kidney is the organ similar to an official with great power and is responsible for skills. The kidney is the root of the body, and a place for Yin and Yang, so health preservation of kidney is of great importance. In this paper, we retrieved and analyzed relevant ancient and modern literature, and summarized the specific methods of kidney health preservation. In terms of emotion preservation, we guard against fear and feel pleasant and content. On dietary preservation, we abide by the principle of tonifying with bitter flavor for deficiency pattern and draining with salty flavor for excess pattern. In addition, we need to control alcohol assumption. With regard to lifestyle and exercise, there are three aspects to pay attention, including regular daily life, cold avoidance and warmth preference, and continence of sexual life. On conduction exercise for health preservation, standardized learning and persistence are necessary to take effect. In terms of health preservation following seasons, we need to conform to the characteristics of Qi transformation in winter, dominated by storing. In addition, the laws of five circuits and six Qi need to be considered when designing a scientific health preservation scheme. It is hoped that our discussion here can provide some reference for the practice of kidney health preservation.

Key words: Kidney; Health preservation; Five circuits and six Qi

肾为“作强之官”, 人身之大本, 元阴元阳所寄之处。如《寿世青编》^[1]所言: “是故人未有此身, 先生两肾……为五脏六腑之本, 十二脉之根, 呼吸之主, 三焦之原。人资以为始, 岂非天地之根乎, 而命寓焉者”。肾脏是构成并维持生命的基本脏腑, 也是人体生理功能成长发育的动力来源, 与人体衰老有着密切的联系^[2], 人之一生之健康, 与肾息息相关^[3]。因此在吸取古人丰富养生经验的基础上, 建立科学的方法体系保养肾脏, 对人的健康长寿有着重要的意义。本文从情志养生、饮食养生、起居运

动、导引吐纳和顺时养生这五个方面讨论肾脏的养生方法。

1 情志养生

中医的健康观追求身心和谐, 情志养生就是让产生的情绪控制在一定的限度内, 这样就可以调畅气机、通达脏腑, 如自然界的风雨雷电, 发而有节就能生化万物。就肾脏养生而言, 在戒恐惧与节欲两端。

1.1 戒恐戒惧, 以养肾气

经云: “肾在志为恐” “恐伤肾” “恐则气下” “恐惧而不解则伤精, 精伤则骨酸痿厥, 精时自下。”肾主闭藏, 其闭藏之性与恐导致气机变化的作用趋向一致, 因此适度的恐有助于精气的收聚和闭藏, 而长期过度的恐则会损伤肾气。另外, “肾藏志”, 肾气充实的人心胸宏大, 志量深远, 而过度的恐惧也会损伤肾志, 不利于个体的长远发展。特别是先天肾气不足的人群, 要避免观看过于恐怖的影视节目和书籍, 多与健康向上的人交往, 对人对事坚持阳光豁达的态度, 有利于提高肾脏机能, 维护健康。

另外, 根据七情相胜的原则, “思胜恐”可以通

*基金项目: 中国中医科学院中医基础理论研究所基本科研业务费自主选题项目(YZ-1793) -基于五运六气理论的五脏养生文献研究; 公益性行业科研专项经费项目(201507006) -中医药传统知识与技术挖掘示范研究(一)

作者简介: 宋昊翀(1984-), 男, 山东济南人, 医学博士, 从事病证诊疗规律研究。

△通讯作者: 徐世杰(1966-), 男, 黑龙江依安人, 研究员, 医学博士, 博士研究生导师, 从事医家学术思想和病证诊疗规律研究, Tel: 010-64089010, E-mail: xushijie6666@sohu.com。

过深入的思维,找出恐惧的原因,破坏恐惧产生的条件,进而将恐惧转化为有效的思维和行动,是战胜的恐惧的根本方法。

总之,保养肾脏在情志方面要注意戒恐戒惧,安神定志,则肾气自固,肾精充足,自然长生久视,百病不生。

1.2 恬然无欲,肾水自足

肾脏是五脏之根本,心肾水火既济,则心火不致太亢而肾水不致太寒,水火相济,则人自无病。若欲念频起,则心火招摇,肾精不固,阴阳失守,则根本动摇,百病随起。故《寿世传真》^[4]云:“心牵于事,火动于中;心火既动,真精必摇”,《厚生训纂》^[5]说:“肾精不固,神气灭少”,《寿世青编》^[1]云:“《庄子》曰:人之大可畏者,衽席之间不知戒者故也,养生之要,首先寡欲。嗟乎!元气有限,情欲无穷……此当戒也,然人之有欲,如树之有蠹,蠹甚则木折,欲炽则身亡;《仙经》曰:无劳尔形,无摇尔精,无使尔思虑营营,可以长生,智者鉴之”。从不同的侧面论述了节欲保肾的重要性。在养生实践活动中,要培养广泛的兴趣和高雅的情操,建立远大的志向,达到《内经》所说的“恬淡虚无”“精神内守”的境界,使生活充实丰富有意义^[6]。

另外要注意省心省事,减少思虑,《寿世青编》^[1]记载:“思虑多则心火上炎,火炎则肾水下涸,心肾不交,人理绝矣”,说明了少私寡欲对保养肾脏的重要性。

2 饮食养生

经云:“食饮有节”。饮食是人类赖以生存和延续的根本,食饮不节是造成疾病的最常见原因。《急救广生集》^[7]记载:“柳公度年八十九,尝语人曰:我不以脾胃热生物、暖冷物、软硬物,不生、不冷、不硬,美也”,体现了调节饮食对于长寿的重要性。

2.1 以苦补之,以咸泻之

《灵枢·五味》云:“谷味咸,先走肾……肾病者,宜食大豆黄卷猪肉栗藿……肾色黑,宜食辛,黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛”,《素问·五脏生成篇》:“肾欲咸”,概括了肾脏养生食材五味属性的一般规律,即咸味补肾,甘味伤肾,辛味可以升发肾气。运用这些原则,就可以更好的选择肾脏养生的相关药物和食材,以保养肾脏。

在选用养肾食材时,要注重五味和各种食材的协调搭配,在偏重咸味和辛味的同时,注意平衡协调。在古籍中也有很多食肾补益肾的食疗方,如《养老奉亲书》^[8]中有磁石猪肾羹方食治老人久患耳聋、鹿肾粥方食治老人肾气虚损,羊肾苁蓉羹方食治老人五劳七伤,阳气衰弱,腰脚无力等,丰富了食疗养肾的内容。

2.2 省甘增咸,节制饮酒

《黄帝内经》之中,其记载“味过于甘,心气喘

满,色黑,肾气不衡”“多食甘,则骨痛而发落”。《伤寒论》中也有“肾病禁甘”的论述。《千金食治》中记载:“季月各十八日,省甘增咸,以养肾气”,即于每个季节最后十八天为土旺之时,容易克伐肾水,所以没有“省甘增咸”的要求。另外,在《千金食治》^[9]中强调:“凡猪肉:味苦、微寒,宜肾,有小毒,补肾气虚竭,不可久食,令人少子精,发宿病,弱筋骨,闭血脉,虚人”,在实践中也应该予以重视。

要注意节制饮酒,适量饮酒可以疏通经络,畅达情志,过量饮酒则损伤肝肾,增加了肝的疏泄功能,减弱了闭藏功能,因此《内经》强调不可以“醉以入房”,在《素问·厥论篇》指出:“夫酒气盛而慄悍,肾气有衰”,为饮酒伤肾提供了理论依据。

3 起居运动

人生命的生长壮老已不能脱离其所处的时空环境,顺应时空阴阳的消长,则可以补益身体,避免受到损害。因此人选择所处的环境,调节起居的节律,适度的运动。具体到肾脏养生,要注意起居有常,不妄作劳、避寒就温,勿近湿邪、节制房事,固本培元等几个方面。

3.1 起居有常,不妄作劳

《内经》中有“卫出下焦”的论述,卫气化生于肾中阳气,昼行于阳,夜行于阴,保护人体不受邪气的侵犯,如果长期熬夜,使卫气得不到有效的休息,不仅会伤阴,而且会进一步损伤肾阳,会导致肾脏的亏损。

肾主骨,久立伤骨,随着骨的损伤就会不断损耗肾中精气修复骨骼,久而久之,就会导致肾中精气的不足。《寿世青编》^[1]中指出走路不能多语:“行走勿语,伤气,语多则住而再语,笑多则肾转腰疼”。《寿世传真》^[4]指出:“不宜多出汗,恐泄阳气”,过汗不仅会损伤津液,也会损伤肾精和肾阳。还要固护好身体的阴液,口中津液亦不能常唾。《寿世传真》^[4]还指出:“不宜早出犯霜,或略饮酒以冲寒气”。以上都是肾脏养生在起居运动方面需要注意的内容。

3.2 避寒就温,勿近湿邪

寒为阴邪,易伤阳气,宜避寒就温,固护人体阳气,如前文所述,卫气本于肾中阳气,如果长期处于寒冷环境中不加保护,就会频繁调动卫阳,进而损伤肾阳。湿为阴邪,其性趋下,容易损伤肾脏。久处湿地或者涉水远行,就会使身体之内寒湿聚集,损伤肾气。如《寿世青编》^[1]中指出:“久坐湿地,强力涉远……肾为之病矣。”如果所处的环境潮湿,可以通过相应的导引和饮食的方法,及时排除身体湿气,可以起到一定的保护作用。如四川人常用附子炖肉,常以蜀椒作为佐料等,都是地域性食疗养生的方案。

3.3 节制房事,固本培元

房事过度,没有节制,就会造成身体的损伤。如

《寿世青编》^[1]指出:“纵欲劳形,三田漏溢,肾为之病矣”,《寿世传真》^[4]曰:“人至中年以后,阳气渐弱。觉阳事犹盛而常举,必慎而抑之,不可纵情过度”,可见节欲保精的重要性。夏季气候炎热,人体腠理疏松,精气易于外泄,若房事频繁则更加损伤精气;冬季气候寒冷,人本腠理致密,而宜使阳气潜藏,阴精内守,若房事不节则耗阴或伤阳。因此,在冬夏阴阳偏盛的季节,尤其要节欲固精^[10]。《寿世传真》^[4]还指出即使房事忍精不泄,任然对身体有损:“凡房室之事,火随欲起,煽动精室,虽不泄而精渐离位,若将出而复忍之,则精停蓄,必化脓血成毒”。《厚生训纂》^[5]指出过度房劳容易引发消渴病。“强力入房则精耗,精耗则肾伤,肾伤则髓气内枯,腰痛不能俯仰。阴痿不能快欲,强服丹石以助阳,肾水枯竭,心火如焚。五脏干燥,消渴立至”。

4 导引吐纳

导引^[11]又称导引术,“导”是“导气令和”“引”是“引体令柔”,其代表功法有五禽戏、八段锦、易筋经及后世记录的各种功法。吐纳即吐故纳新,通过调整呼吸,吸清呼浊,配合意念,达到养生防病的目的。其代表功法为养生六字诀导引与吐纳两种功法往往相伴而行而又各有侧重,一动一静,相得益彰。

具体到肾脏养生,六字诀之“吹”法,《遵生八笺》^[12]肾脏导引法,华佗五禽戏的鹿戏,八段锦中的“双手攀足固肾腰”均有很好的补肾益精、壮腰健体的功效。《遵生八笺》^[12]肾脏导引法坚持练习则有利于祛除腰肾之中的风邪积聚。华佗五禽戏之鹿戏有助于运行任、督二脉的经气,沟通上下表里,可以强筋骨、固腰肾,对腰背痛、阳痿、月经不调、痛经等病症有疗效。八段锦之双手攀足固肾腰可以很好的拉伸督脉和膀胱经,使阳气周流、祛除寒邪,起到固护肾气的作用。以上功法需要长期坚持,久久方能有功。

5 顺时养生

《灵枢·本神》曰:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑。”顺时养生就是顺应不同时令的气化特点而制定不同的养生方案,如春季顺应其生发的特性而舒展身心,防止风邪为患;夏季顺应其布散的特性而输布阳气,防止暑热邪气为患;长夏顺应其斡旋之机,防止湿邪为患;秋季顺应其收敛的特性,防止燥邪为患;冬季顺应其闭藏的特性,防止寒邪为患。具体到肾脏养生,春季要防止肝气疏泄太过,使肾气生发有度;夏季要注意心肾水火既济,防止心火太过,耗伤肾水;秋季要注意防止燥邪为患,损伤津液进而耗损肾阴;冬季为肾脏所应之季,一方面要注意闭藏肾精,减少房事,使肾精充足,一方面要注意防止寒邪为患,损伤肾阳。《寿世传真》^[4]说:“知摄生者,卧起有四时之早晚,兴居有至和之常制,调养筋骨有偃仰之方,节宣劳逸有予夺之要,温凉合度,

居处无犯于八邪,则身自安矣。”这就是肾脏顺时养生的基本大法。

5.1 冬德为志,宜闭宜藏

经云:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,勿扰乎阳”。冬季寒邪偏胜,天寒地坼,要注意保护人体之阳气,阳气充足,卫外而为固,则可以保护肾精不致耗散。保护阳气一方面要去寒就温,一方面要注意着装保暖,保护好风池风府诸穴,如果违背了这些原则,就会耗损阳气,进而使阴精不能内守,阴精受损则“春必病温”,从而进一步损伤身体。

咸为肾之本味,其性应冬,冬季多寒易伤心阳,所以要减少咸味食物的摄入,增加苦温药食的摄入,以补益心气防止心受寒邪,君主失司而阳光不布。如《养老奉亲书》^[8]所言:“冬属水,主于敛藏。冬,肾气旺,属水,味属咸。水克火,火属心,心主苦。当冬之时,其饮食之味,宜减咸而增苦,以养心气。”

5.2 顺时之养,运气为要

五运六气是阐述自然、生命、疾病时空规律的中医经典理论^[13],对时空的运行规律有着深刻的把握,既可以根据当下时空环境制定针对性的养生方案,又可以根据五运六气规律进行预测,提前做好相关准备,以达到“治未病”目的。具体到肾脏养生而言,要注意以下几个方面。

首先,六甲之年(甲寅、甲申,甲辰、甲戌,甲子、甲午)“岁土太过,雨湿流行,肾水受邪,民病腹痛清厥,意不乐,发中满食物减”。以上都是湿邪偏重,肾阳容易受损的年份。当此之时湿邪克肾,宜以苦燥之,用药如白术、陈皮之类;若遇太阳寒水司天(甲辰、甲戌)加辛热药物以驱寒,如干姜、附子之类。若遇少阳、少阴司天年份(甲寅、甲申,甲子、甲午),可酌加咸寒药物清热,如牡蛎、龙骨等。

其次,六戊年(戊辰戊戌,戊子戊午,戊寅戊申)“岁火太过,炎暑流行,肺金受邪,民病少气血溢血泻,身热骨痛”,易出现火邪偏重肾阴受损的情况,金水相生,肺金受损,容易导致肾水不足。火邪伤人治以咸寒,可选用牡蛎、石决明之类,若遇太阳司天(戊辰、戊戌)可酌加苦温药物以发散,如石菖蒲、远志等。

第三,太阴司天、太阴在泉,雨湿流行,寒水受邪,民病腰脊头项痛,此类也是肾阳受损,少阴司天、少阳司天,热淫所胜,民病胸中烦热,津液受灼,咽干,此类属肾阴受损之证,重用甘寒泻之,如麦冬、玄参之类。

所谓“司岁备物”,根据以上原则,提前预防干预,则以上时间肾不容易受病,起到养生防病的作用。

6 结语

衰老是一个很复杂的生理退化过程,其根本决(下转第1237页)

楼,一则清肺化痰,二则通腑。痰分寒热,在治疗 COPD 患者时,结合其整体情况,根据痰寒热的不同选择不同的药物,寒痰多以温化为主,治以白芥子、橘红、半夏,热痰以清肺化痰为主,治以栝楼、贝母,凡此种种不一而足。

角药组合则进一步体现了姜良铎从状态论治 COPD 的用药特点,即从脏腑、表里、寒热、虚实等多个维度诊治。脏腑方面,除兼顾肺、脾、肾气虚或气阴虚外,以黄精、紫河车、黄芪、白术等补之;又兼顾肺之功用,以复肺之宣发与肃降之性,用麻黄、杏仁、苏子、金沸草等宣之降之。表里方面,兼顾肺与大肠,以栝楼、枳实通腑给邪以出路。寒热方面,主要考虑痰之性质,虚实主要兼顾 COPD 病机特征,扶正与祛邪并举。如角药组合紫河车、丹参、贝母,针对 COPD 正虚、瘀血、痰热 3 个维度进行诊治,正虚主要针对肺肾两虚,以补肾益精、益气养血,邪实主要针对瘀血、痰热 2 个方面,以丹参活血化瘀;贝母清热化痰,多用于肺肾气阴两虚、痰热瘀阻之咳喘。再如知母、赤芍、栝楼组合,针对 COPD 正虚、瘀血、痰热 3 个维度进行诊治,正虚主要针对肺肾阴虚以滋阴润燥,邪实主要针对痰热、瘀血 2 个方面,以赤芍活血化瘀;栝楼清肺化痰、通腑泻热,多用于肺肾阴虚、痰热瘀肺之咳喘。可见,姜良铎的这些药物组合主要有以下特点。从状态论治针对多维度标本同治,这与他 COPD 的病因病机认识是密不可分的。姜良铎认为,COPD 的病因为反复外感、肺脾肾亏虚,发病关键为痰瘀互阻,其病情常因内伤基础上的反复外感而加重。稳定期治以补肺益肾、祛痰活血,急性加重期兼以清热养阴^[13-14]。

总之,姜良铎治疗 COPD 的用药是以祛邪扶正为主,祛邪以清肺泻热、清热化痰、通腑泄热、活血化

瘀为主,扶正以补益肺、脾、肾气阴虚为主。对其组方规律的探讨,有助于发现既往尚未发现的药物组合,进一步指导临床诊疗,提高临床疗效。

参考文献:

- [1] 高学敏.中药学[M].北京:中国中医药出版社,2017.
- [2] 吴建军,张莹雪,孙博,等.姜良铎应用角药治疗慢性阻塞性肺疾病急性加重期用药规律探讨[J].中国中医基础医学杂志,2018,24(7):1015-1017.
- [3] 吴建军,孙博,刘静,等.基于聚类分析探讨姜良铎治疗肺间质纤维化用药规律[J].中华中医药杂志,2017,32(7):3221-3224.
- [4] 吴建军,李欣,姜良铎,等.中医药治疗慢性阻塞性肺疾病急性加重期组方规律探讨[J].中医杂志,2016,57(13):1109-1120.
- [5] 吴建军,李欣,秦阳.基于聚类分析的慢性阻塞性肺疾病稳定期用药规律探讨[J].中医药导报,2015,21(4):11-13.
- [6] 吴建军,李欣,秦丰.基于关联规则的慢性阻塞性肺疾病稳定期组方规律探讨[J].中国中医急症,2015,24(10):1731-1734.
- [7] 吴建军,李欣,秦阳.基于聚类分析的慢性阻塞性肺疾病稳定期用药规律探讨[J].中医药导报,2015,21(4):11-13.
- [8] 吴建军,李欣,靳锐锋,等.基于聚类分析的支气管哮喘急性发作用药规律探讨[J].中国中医急症,2015,24(1):10-12.
- [9] 吴建军,李欣,秦阳.基于聚类分析的慢性阻塞性肺疾病急性加重期用药规律探讨[J].中国中医急症,2014,23(8):1436-1437.
- [10] 吴建军,李欣,崔红生,等.基于统计学分析的肺间质纤维化用药规律探讨[J].中国中医急症,2014,23(5):832-834.
- [11] 吴建军,姜良铎,于小佳,等.浅谈角药在慢性阻塞性肺疾病稳定期中的应用[J].中华中医药杂志,2019,34(2):19-22.
- [12] 张介宾.景岳全书[M].北京:人民卫生出版社,2007:1529.
- [13] 张晓梅,肖培新.姜良铎治疗慢性阻塞性肺疾病经验[J].中医药临床杂志,2007,19(3):207-208.
- [14] 魏文浩,姜良铎.从状态辨治方法与思路[J].环球中医药,2011,4(4):281-282.

收稿日期:2018-12-08

(上接第1214页)

定于肾精气之盛衰^[14],因此肾脏养生有着重要的意义。通过深入挖掘古籍文献,建立系统的肾脏养生理论,探索科学的肾脏养生实践方法。结合中医理论自身的特点,形成天人一体、时空统一的养生模式,使人与天地协和、脏腑与时令相应,达到预防疾病、健康长寿的目的。希望通过进一步的系统研究,建立行之有效的肾脏养生方法,使人民安康,同臻寿域。

参考文献:

- [1] 尤乘.寿世青编[M].杜晓玲,校注.北京:中国书店,1993:10.
- [2] 刘树林,凌燕.《内经》对延缓衰老的认识[J].中国中医基础医学杂志,2014,20(1):7-8.
- [3] 包海燕,崔姗姗.试论中医心肾养生观[J].中医学报,2017,32(2):253-256.
- [4] 徐文弼.寿世传真[M].北京:中国医药科技出版社,2017:47.
- [5] 周臣.厚生训纂[M].张孙彪,校注.北京:中国中医药出版社,2016:36.

- [6] 黄剑.《黄帝内经》养生方法探讨[J].河南中医,2008(4):8-9.
- [7] 程鹏程.急救广生集[M].赵建新,王元祥,点校.北京:人民军医出版社,2009:16.
- [8] 陈直.养老奉亲书[M].陈可冀,李春生,订正评注.2版,北京:北京大学医学出版社,2014:48.
- [9] 孙思邈.千金食治[M].吴受琚,注释.北京:中国商业出版社,1985:83.
- [10] 张忠民.中医养生之道的时医学观初探[J].辽宁中医学院学报,2000,2(1):6.
- [11] 丹波元简.素问识[M].北京:人民卫生出版社,1984:86.
- [12] 卢传坚,林熾钊,丁邦晗,等.当代名老中医养生八法浅析[J].中医杂志,2013,54(21):1882-1884.
- [13] 高廉.林燕,李文静.遵生八笺[M].北京:中国医药科技出版社,2017:148.
- [14] 杨威,王国为,冯茗渲,等.五运六气疫病预测思路与方法探讨[J].中国中医基础医学杂志,2018,24(1):21-23.
- [15] 王晓彬.中医补肾与养生延年[J].中国民族民间医药,2009,18(2):118-119.

收稿日期:2018-10-21