



- 首先，配合控制血压时吃的阿司匹林的量远比止疼时吃的少得多，那个量基本可以保证在肾脏受损到不能工作时，人早就寿命到了。
- 其次，如果不用这个办法配合控制血压，而担心肾的损伤，那铁定早早就死于高血压的并发症，而不是肾病。只要是现代医学的药物，按医嘱吃，都是目前可以把风险降到最低的做法。

所以，只要是现代医学的药物，按照医嘱吃，都是目前可以把风险降到最低的做法。不照着这个做法做，就是选择更高的风险，这个就是别乱吃现代医学的药物。

但如果连现代医学的药物都算不上的那种乱七八糟的药，这里包括各种的草药，甚至包括洋草药。你看前一阵子爆出有大量没有经过严格验证的中成药、草药，含有马兜铃酸，这个对肾细胞的损害比酗酒、抽烟严重得多得多。

之前发表在《细胞》子刊上的那篇亚洲地区马兜铃酸对肾脏影响的研究就有这么一个数据，由马兜铃酸引起的肾癌细胞上的基因突变有753个，但其他的有好几种致癌物导致肾癌细胞上的基因突变加一起也只有91个，所以如果把其他所有的致癌物伤害癌细胞的过程比喻成那步枪一发一发地打，换到马兜铃酸上，那就属于是机关枪对着基因一通扫射了。所以，**含有马兜铃酸的东西千万别吃。**

还有一些人以为吃腰子、吃黑豆对肾有什么好处，这个也是一种古代医学延续下来的错误逻辑。这种逻辑就是某个东西长的像某个器官，那就能给这个器官充能。

比如黑豆的颜色和它的形状跟肾脏很像，腰果跟肾脏很像，于是就觉得这种东西补肾，像核桃仁的样子跟大脑一样，于是就补脑，这芝麻是黑的，于是吃完了对头发有好处，这个木瓜的形状有点像乳房，所以吃了下奶。

其实这些食物跟其他的食物没有什么不同，什么神奇功能都没有，对身体也没有害处。

总之，听了这节课的答疑大家知道，要**维持健康就是三条：均衡饮食、规律作息、坚持锻炼**。如果真的出了什么症状，就去正规的医院接受现代医学的治疗。你看这些建议听着都是老掉牙的，但这就是所有正确的规则。



卓克

关于肾虚和补肾的问题就回答这么多，希望你能将这篇内容转发给你关心的家人、朋友和同事，祝你们每天都健健康康的。

## 划重点

1. 肾虚与补肾都是被滥用的伪概念，源于古人粗糙的观察；2. 保护肾的方法：少喝酒、戒烟、少吃盐、适量饮水、合理饮食；3. 肾不用补，不要乱吃保健品和各种药物；4. 维持健康只有三条：均衡饮食、规律作息、坚持锻炼。



用户留言

写留言

Aa

字号



写留言



99+



请朋友读