85% 7:15

077 | 问答: 肾虚和补肾

的方方面面 作商业

| 问答: 肾虚和补肾的... 11:43 5.49MB |卓克亲述|

这次答疑我们说说很多人问到的肾虚和补

肾的问题。 这两个词我首先说一下,它是不属于现代

科学范畴的,它是一种古代医学的说法, 而且后来还受到了现代医学的冲击。

比如像肾虚,民间已经把这个词滥用了,

不舒服,都叫上火。

凡是身体里面的不舒服,都可以叫做肾 虚,那与之呼应的就是,凡是身体外面的 肾虚的范围之广,已经到了什么程度呢?

多也叫肾虚,耳鸣也叫肾虚。

比如说60岁的老头搬家把腰给扭了,这叫 肾虚,白天犯困叫肾虚,出汗多叫肾虚,尿

如果往根儿上说,在1922年之前,从事古 代医学的人都把五脏当作实物内脏。就是

说如果要解剖的话,心、肝、脾、肺、肾都 能单独切下来,拿出来观察。但是古人毕

竟观察手段有限,更受到道德规范的约 束,所以几乎没有人能解剖,之前关于解 剖的这些知识全都来自于动物。所以直到 1922年之前,古代医学一直的说法就是身 体有五脏。

而且"五"这个数字只是为了迎合五行的金 木水火土,为了拼凑这个数字才说的五 脏,而且五这个说法还有很多,像味觉有 五味、山有五岳、农作物有五谷、土有五

色、礼法有五礼和五典、脸上有五官。 这些作为文学性的对账可能还行,但是用

在描述客观对象上行不通了。因为我们现 在知道该怎么做,就是用最有把握的方

法, 你测到多少就是多少, 内脏到底有多

少个。就算最新的结果出现了,古代医学 里也容不下,胰腺、卵巢、肾上腺、甲状

腺、胸腺等等,这些都是有实际功能的,都

是有实体的, 但是也没法写进古代医学理

论中了。 写不进去也就罢了,算是遗憾、缺失。可是

从前写进去的心、肝、脾、肺、肾的功能也 受到了挑战,比如说它描述的五脏都是实 心的器官,可是心脏你看它就是空腔。还 有比如说心是思考的器官, 但是现在咱们

知道大脑才是。这些错误就不一一列举 了, 几乎每一条都包含大量的错误。 这种现代医学到来之后的冲击大概持续了 几十年,这就让钻研古代医学的人开始反 思了。这种反思导致了两类人的产生。

第一类人就是对自己的错误质疑,最著名 的就是清代的王清任写的《医林改错》, 重点就是指出古代医学中解剖方面的各种 错误。还有光绪年代就留学日本的余云

代医学。 第二类人就完全不同了, 他们就属于找托 辞,最典型的叫恽铁樵,他在古代医学理 论岌岌可危的时候,想出了一套完善的托 辞,写在了《群经见智录》上,他用了一招 化解了所有指向解剖方面的错误, 他这招 用四个字概括,就是"脱实向虚",也就是 心、肝、脾、肺、肾并不是实体了,它只是

功能的化身,它只是血气液脉汗变化的表 象,它不是实体的存在,没有血肉。这180 度的大掉头发生在1922年。 所以就算我们退一万步, 压根儿咱们就不 提现代医学的解剖学,就只说古代医学, 那么把科学思维中最典型的思考习惯,就 能追根溯源给它发挥出来。 如果说这个人肾虚,其实我们都要追根溯 源多问一句,他虚的是1922年之前的肾, 还是中华民国十年之后的肾呢?

当然,这是开玩笑。如果我们考虑现代医

学的话,肾虚和补肾都是伪概念,这种提

法跟呼吁大家救助王府井商业区, 那只折

断了翅膀的霸王龙是一样没有意义的,因 为王府井根本就没有霸王龙,全天下都没 有活着的霸王龙,就算活着,霸王龙也没 有翅膀。 受这样文化影响的,还有东南亚、韩国这 些地区,因为中国古代对亚洲文化的影响 深远, 以至于世界卫生组织专门用了一个

词来形容肾虚这样的病, 叫做"文化特定性

障碍", 它只限于某种民族文化里才出现的

那肾脏到底是干什么的呢? 它主要有6个功

疾病,其实你看这说法已经非常客气了。

收,不让它们浪费掉; 3. 维持体液的 pH 值在一个稳定值附近; 4. 调节血压和渗透压; 5. 分泌一些促血红细胞素, 就分泌这些重要 的物质。 你看这些功能,每一个都需要更高水平的

测量和观察才能得出结论。如果压根儿没

有这些设备,没有这些技术和东西,思辨

能力再强也不知道肾脏到底是干什么的。

|作为一个现代人,怎么保护肾呢?

有这样一个例子可以说明, 那就是对食肉

类的哺乳类动物来说,酒精几乎就是毒

药,如果没留神喝了一小口就会导致严重

2. 把一些葡萄糖、氨基酸、微量元素做再吸

草动物必须得把它代谢掉才行。那我们属 于食草性跟食肉性的中间型, 所以特别大 量的饮酒对肾的损伤,就可以参考食肉动 物喝了酒之后的肾损伤。 2. 戒烟

因为烟会导致毛细血管强烈地收缩, 肾脏

里的毛细血管也会收缩的,这样就会导致

肾脏供血不足。你想你老抽烟,一天总有

一两个小时肾脏属于缺血状态, 属于濒临

窒息的状态,那长此以往肯定有一部分细

胞会坏死, 死多了的时候, 肾功能就不足

以维持、承担一个人的需求了, 那就需要

用作商业用途

地区的人吃饭口重, 甚至每天吃盐都超过 15克了, 这就是长期让肾脏超负荷工作。 4. 喝适量的水, 而不是尽量多地喝水

每个人都知道喝水少害处大,但是喝水多

一样是有害的。每天喝多少呢? 1.5升到2

升是最合适的。如果你属于那种每天茶不

评估中心对20个省的居民日常饮食中的盐

作了一个统计,平均每一个人摄入的量是

9.2克, 比建议值高了50%还多。有些沿海

离口,从早到晚一直喝,2个暖壶的热水都 不够的那种人,那大概摄入量就超过8升 了。虽然这个毒素不会积累在肾脏里,但 是你的肾脏也会因为每天的工作量是别人 的4倍而早早退休,到了那时候也就只能靠 透析了。 5. 合理饮食

年,那肾脏也都相当于长期高负荷工作。

还有就是有一些维生素制剂的爱好者,他 就对缺维生素有过度的恐惧, 比如说善存 每天至少吃2粒还觉得不够。实际上90%的 人根本没必要吃善存, 你要吃了一般也就 是多余的排出去了。日常饮食中的微量元

素已经足够了, 所以大量吃维生素的人也 会增加肾脏的负担。 你发现没有,刚才这五条建议里,除了抽 烟、喝酒是直接对肾细胞产生伤害的, 其

害它就行。很多人到了80多岁,唯一健康 的器官就是肾,因为肾脏本身留下的工作 寿命余量就挺多的。 I真伤肾与假养肾

除此之外还有几个典型的伤害肾脏的行 为:一个就是滥用阿司匹林、布洛芬、对乙 酰氨基酚这类止疼药,比如说每天都要吃 4、5片,持续20多年,这一定会出问题的。

根本就不用特别地维护, 你只要别故意伤

首先,配合控制血压时吃的阿司匹林的量 请朋友读

岫,后来他还出任了国民政府卫生部委 员,他写的《灵素商兑》就全面否定了古

能: 1. 排泄尿酸, 这些尿酸主要由蛋白质的代谢 跟核酸的代谢产生, 所以饮食中长期只吃 蛋白质会加重肾脏的负担;

|肾脏的功能

的肾损伤。但如果是完全食草性的动物, 它是能耐受一定的酒精的, 因为植物在消 化道里时间长了也会发酵, 生成酒精。食

有以下这么几点:

1. 少喝酒, 或者别喝酒

现在大多数人吃盐都超过了每天6克的建 议值。2016年的时候,国家食品安全风险

换肾了。

像各种奇葩的饮食法呀, 比如说只让你吃 肉,不让你吃粮食的那种,如果坚持了几

它三条都属于别让它增加负担。所以,肾

不过对于高血压患者吃的那个阿司匹林的 量来说,属于两害相权取其轻的做法。