

南京最权威的健康杂志

# Healthly 健康

你是不是经常感到腰膝酸软、手脚冰凉？夜尿频繁，哈欠连天？听力下降、耳鸣心烦？如果是，那得提醒你该“补肾”了。这些症状在中老年人群中很常见，它们都是典型的肾虚表现。随着年龄的增长，人体会出现一系列的“退化性”病变，中医认为，这个过程就是肾虚发生的过程。而同时，中医也强调“肾乃命门”“肾气盛则寿长，肾气虚则早衰”，“肾”不好，五脏六腑都会受拖累。如何缓解肾虚带来的各种不适？如何选择适合自己的补肾之法？本周五上午，“2012乐活健康·中医药文化节”推出的系列讲座之三《肾病的中医保健之道》将为读者现场解答。此项活动由现代快报与南京科协科普作家协会共同主办，南京尊然坊名老中医门诊承办，特邀各路名医、药材专家、养生达人共同参与，推广中医文化，为市民传递最生动实用的健康信息。

□现代快报记者 李鑫芳

## i健康

以下内容详见“现代快报精品周刊”



急剧的失眠症严重影响了人们的健康，本期让我们一起探讨失眠的中医解决之道。

《i健康》是《健康》在移动终端上的电子呈现。在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”，在书架上找到本期封面，即可阅读《i健康》！

# “肾”不好，五脏六腑都生病 周五名医为你详解如何“补肾”

“2012乐活健康·中医药文化节”第三场活动欢迎读者参与，现场听课者均可获得实用礼品一份

### 专家观点

#### 肾不好，五脏受拖累

在西医中，肾脏是人的一个重要排泄器官，通过尿可排出人体代谢废物，以及进入体内的药物、毒物及其分解产物等。而在中医中，肾的功能远不止这些。

中医认为，肾为先天之本，也是五脏之母，构成人体生命的各种物质皆由肾所产生，并且在产生之后仍由肾继续供应维持其生生不息，体内的任何一种物质之盛衰变化均与肾的强弱息息相关，身体的种种不适与“肾”也就有着直接或间接关联。所以要调养五脏，先从补肾下手。

#### 冬季养生必先养肾

进入冬季，养生的重点也应该是养肾——在中医的概念中，春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾。冬季人体阳气潜藏，而肾脏的主要功能就是“养藏”。此时，肾脏既要为维持冬季热能支出而准备足够的能量，又要为来年“春温春生”积蓄力量，减少疾病的发生和发展。如果肾被冬天的寒气所伤，就容易发生腰膝冷痛、易感风寒、夜尿频繁、咽干口燥、头晕耳鸣、内分泌功能紊乱、免疫功能低下、怕冷等症状，还可影响其他脏器的生理机能。所以冬季养生必先养肾。

### 活动预告

想观摩阿胶膏的制作工艺并现场咨询中医吗？11月14、15、16号每天上午和下午各有25个参观名额，地点在此次活动的承办单位尊然坊门诊中央路236-5号，预约电话87790489。



### 活动提醒

#### 周五精彩讲座不容错过

时间：11月16日（周五）上午9:30-11:00  
主题：《肾病的中医保健之道》  
主讲专家：赫炎光  
讲座地址：现代快报社8楼大会议室（南京市洪武北路55号置地广场，南京文化艺术中心旁）  
公交线路：2、26、30、46路至新街口下，68、29、163、27、60路至长江路站下。  
特别提醒：听课之前请拨打现代快报读者热线96060预约

### 特别关注

#### 及时补肾，改善尿频、手脚冰凉

晚上频繁起夜是很多老年人的烦心事，尤其到了冬季，情况更糟。本来晚上就容易醒，这样一折腾，睡觉的时间就更少了。这种情况如何解决？专家表示，老人起夜，如果只有一两次，一般是正常的。若饮水不是很多，起夜还很频繁，那一般属肾气虚肾阳不足——肾对水分的重吸收过程好比蒸馏器，只有给蒸馏器加热，水才能被汽化输送到各个组织器官。而给蒸馏器加热的热源就是肾阳和肾中的精气。还有一些中老年人，尤其是女性，一到冬天就特别怕冷，总是手脚冰凉，睡觉要比别人多盖几条被子，但被窝还总是凉凉的。其实，这也是肾虚的表现。像这两种情况，通过合理补肾，症状都会得到改善。

#### 肾虚可能让更年期提前

潮红、盗汗、月经周期拖后、情绪波动、腰腿酸痛、失眠健忘……这些都是更年期的常见症状，但如今不少女性才30多岁就出现了这些不适。她们去医院做了各种检查也没有发现任何器质性病变，看了中医才发现是肾虚。医生分析说，现代社会竞争激烈，很多女性都承受着巨大的压力，被肾虚困扰的人不在少数。虚证的本质就是衰老，久劳伤肾的“肾虚”之人衰老速度更快。出现这种情况，如果能及时补肾调养，很多症状都能改善。

针对更年期综合征，中医认为它的病因与肾虚有密切关系，为肾气渐衰、冲任亏虚、阴阳失衡所致。头晕、耳鸣、腰酸、潮热、多汗等也与肾虚的表现相符合，所以中医治疗更年期综合症也多从补肾入手。



主编：朱惠蓉 责任编辑：任红娟 美编：王蕊燕 组版：丁亚平

现代快报 健康周刊

江苏省属医疗单位

部队医院

南京市属医疗单位



江苏省人医院长 王虹



江苏省中医院院长 方祝元



江苏大学附属医院院长 刘乃军



南京东大南京总医院院长 郭学杰



南京鼓楼医院院长 丁义涛



南京市第一医院院长 张颖冬



南京市第二医院院长 赵伟

## 知名院长领衔 快报全科专家团



南医大二附院院长 鲁翔



解放军第八一医院院长 蔡建华



南京市妇幼保健院院长 沈嵘



南京市第一医院院长 黄松明



南京市中医院院长 陈延年



江苏省针灸推拿学院院长 王小宁



江苏省皮肤病医院院长 唐金海



江苏省口腔医院院长 王林



解放军第451医院院长 赵伯诚



南京市口腔医院院长 胡勤刚



南京鼓楼医院院长 钱群



南京市中医院院长 陈宇宁



全科专家团系列之一  
《健康周刊》逢周一出版