

名醫天團直播之24

江苏省中医院肾内科主任中医师孙伟教授做客名医天团直播间

熬夜、贪凉、情绪差
这些伤肾的行为你占了几个？

视频截图

一年之计在于春，春意萌动，万物生长的同时，细菌、病毒的活跃可能会让疾病趁虚而入。春季到底该怎么“养”呢？2月19日，现代快报·ZAKER南京联合天下美篇报，在美篇APP上进行了“名医天团”第二十四场直播。我们请来了江苏省中医院肾内科主任中医师孙伟教授，来和大家聊聊春季养生。

通讯员 冯瑶 实习生 杨斯楚
现代快报+ZAKER南京记者 任红娟



扫码关注
精彩直播不错过



孙伟

江苏省中医院肾内科主任中医师

医学博士，主任中医师（二级岗），教授，博导。江苏省中医院首席科学家。

历任肾内科主任、中华中医药学会理事及肾病分会副主任委员、中国中西医结合学会肾脏病专业委员会常委、世界中医药学会联合会肾病分会副会长、中国民族医药学会肾病分会常务副会长、中国中医药促进会肾病分会副会长、江苏省中医药学会常务理事及肾病专业委员会主任委员、江苏省医学会暨医师协会肾病分会常委、江苏省医院协会血液净化分会常委、南京市医学会肾脏病分会副主任委员、国家科学技术奖励评审专家、《中国中西医结合肾病杂志》等杂志编委和特约审稿人等。

获江苏省优秀医学重点人才和江苏省有突出贡献的中青年专家、江苏省中青年科技领军人才、江苏省中医药领军人才、江苏省留学回国先进个人、首批全国优秀中医临床人才、江苏省名中医、江苏省第二批中医师带徒传承老师、南京市五一劳动奖章等荣誉。

主持各级课题30余项，发表论文400余篇，SCI论文35篇。著有《中医肾脏病学》《现代中医肾脏病学》《泌尿科专病临床诊治》《肾病实用中西医结合治疗学》《慢性肾病中医特色疗法》等10余部。

问：春季容易发病，该注意哪些？

孙伟：春季气温变化起伏大，而且早晚温差比较大。春季是很容易发病的季节，最主要的一个因素是受凉，中医很讲究风，其实风里面还有物质过敏源花粉，由于春天花粉非常多，所以哮喘和过敏性鼻炎人群，在这个季节就非常容易发病。

春天还有倒春寒，老百姓常说的要“春捂”。怎么捂呢？不是说气温都20℃了，棉帽子、棉衣服一点不能脱，而是要根据不同人群区别对待。比如对于老年、体弱人群，可以晚点脱。另外，不是穿得严严实实叫捂，要学会“捂”，对于体质特别弱的人，有的地方可以脱掉，有的地方不能脱掉，如果你容易感冒，容易有咽喉炎，那就可以戴上围巾，这样咽喉部不容易受凉。

要正确理解这个捂，捂是要有重点的捂，第一是头颈部要保暖，老年人可以戴薄的帽子，小朋友出去的时候可以戴绒线帽。第二是腰部保暖，最好不要穿得太短，腰部以我们的裤腰带为限，也就是腰椎第二节水平这个位置，脊柱正中隔开四指的位置为腰眼。第三是肚脐要保暖，不要穿露肚脐的衣服，还有小朋友有时候喜欢撩衣服，这样肚皮就露在外面，容易着凉。第四，膝盖以下的保暖，不光是小腿，还有脚踝也需要保暖。对于一些爱美的女性朋友来讲，我建议冬春天，实际上秋天也应注意，脚踝不能露在外头，这一点大家年轻的时候不觉得，许多病都是年轻时日积月累，寒气湿气积累起来。

问：春季如何补，才能补足营养呢？

孙伟：春天，万物生长，对于小朋友来说，他们从春天到夏天也是长得很快，要不断供应阳气，供应能量。春天植物界是先发芽，然后再成长，所以中医养生有一个非常重要的叫顺势而为。

首先说一下吃，春天我们要吃芽菜，包括香椿头、绿豆芽、黄豆芽、豌豆芽等，还有韭菜苗，吃这些菜能有助于增加阳气的动力。

其次，就是我们要有一个好的心情，不要压抑。不妨出去踏踏青，感受一下春意盎然、草木生长的美景。

踏青是一种形式，夜卧早起，广步于庭也非常重要。就是说春天的早晨早点起来以后，要在庭院或者公园里缓步走走，这也是一个重要的锻炼的方法，能顺着生发之气，你就不会压抑，有利于身心的健康。现代人喜欢熬夜，早上睡懒觉，匆匆忙忙起来，很容易心情不好，我们还是从容一点。建议大家晚上睡觉最晚不能超过11点，早上起来后留出一段时间，进行慢运动放松。

问：春天容易疲劳、春困，是什么原因？

孙伟：春天，人觉得疲乏就是我们的生发之气没有顺应脉、没有顺应气。春困的朋友，是阳气不够生发，可能是芽菜等吃得不够、缺乏运动、晚上睡得太迟等原因。所以你一定要顺势，要吃芽菜，保持愉快的心情，还可以吃一些水果，因为不少水果里面含有微量元素钾，比如葡萄干、香蕉、苹果等。

另外，我们可以吃一些祛湿的食物，比如芡实、红豆、薏米等。祛湿了以后就如同掀开了盖在我们身上的厚被子，这时我们春困的现象也会大大缓解。

其实春困可能提示你的身体处于亚健康的状态。这种情况一般是检查不出来的，但是中医通过搭脉，望闻问切就能诊断出来。

问：春季我们的肾脏会出现哪些问题？

孙伟：大家都觉得冬季要养肾，春季要养肝，但其实中医说的五脏心肝脾肺肾，心肝和肾的关系非常密切，所以中医讲肝肾同源。所以不仅要

养肝，也要补肾。而且在五脏之中，肾为根本，所以一年四季任何时候都不能忘了补肾，春天补肾和养肝是不矛盾的。

春季我们的肾脏会出现哪些问题？其实，刚才讲的困就是一个肾的问题，因为肾的生发不够。如果晚上睡不着、早晨起不来，起来了以后还是困，或者是醒来了觉得浑身乏力，这也是肾亏的问题。中医认为，我们睡不着是肝旺，中间容易醒是脾虚，醒了以后睡得也蛮好，好像没做梦，但是早晨起来一天没劲，而没劲的这种状况就是肾亏。

问：肾虚的症状包括哪些？

孙伟：肾不虚的人一般既不怕冷也不怕热，精神抖擞，心情愉悦，力量强健，思维敏捷。肾虚并不一定是生病了，而是说一个人的精神不够振奋、情绪不够好、体格不够健壮等。中医把肾虚分为四种：肾气虚、肾阳虚、肾阴虚和肾精虚。

肾阴虚的人，通常会出现烦躁、口干咽干、大便干燥等症。而那些手脚冰冷、大便容易拉稀、怕冷的人，一般都是肾阳虚。通常那些不怕热也不怕冷，比较平的人，一般是肾气虚。肾精虚主要是说一些发育迟缓、先天不足的小朋友。

肾虚不能随便补，要根据自己的体质有针对性地补。一般来说，肾阳虚的人要用金匮肾气丸，肾阴虚的人要吃六味地黄丸，肾气虚的人可以吃补肾丸，也就是我们说的平补。其实我们既要补肾，又要加一些补阳的，又要加一些养阴的。这样偏热的、偏寒的和既不热不寒的都能补起来了。

问：哪些不良生活习惯会让肾脏受伤？

孙伟：作为一个中医大夫，我觉得很心疼。因为现在在年轻人工作压力大，生活不规律，给很多年轻的朋友们落下了病根。

第一个最伤肾的就是晚睡，中医有一个词叫“一觉不睡，十觉不行”，也就是说你昨天晚上睡晚了，第二天你睡到10点睡到下午2:00也是不管用的，也是补不上来的。

第二就是“寒”，肾脏实际上是叫阴阳之宰，也就是说它既能主暖又能主寒，肾气好的人，既不怕寒又不怕热。但是导致现代人“寒”的现象太多了，一是穿得少，比如大冬天露脚踝、露肩、露肚子的人不少。第二个就是吃得比较寒，喜欢冰啤酒、奶酪、雪糕等。虽然年轻人吃了寒的食物可能不会拉肚子，但这个寒气是不断积累的，到最后往往伤了阳气。所以我们不要看年轻时候爽，很多人到了40岁以后，尤其是女性朋友35岁以后，容易月经失调、面色萎黄。

第三就是情绪不良对肾脏影响很大，喜伤心、悲伤肺、忧伤脾。不良的情绪实际上对我们身体包括对肾都是不利的。

第四是要正确养生，不要随便乱吃保健品。现在我们生活条件好了，人们吃得太好，糖尿病、高血脂、高血压、高血糖、高尿酸，这些都是蛋白质过度堆积的问题，堆积了以后会造成肾气功能运转不灵活，对我们的身体伤害很大。

问：吃黑色食物能达到养肾的效果吗？

孙伟：我们现在讲五色对应五脏，其实五色中间颜色比较深、比较重的一些食物，对养肾是有好处的。黑色食物补肾，比如黑豆、黑芝麻、乌骨鸡、九蒸九晒的地黄等。

学会了正确的养生以后，我们从青少年到中老年，再到耄耋之年，就能够很少有病，非常健康。健康是一种责任，养生是一种修养，我的健康我做主。快乐养生实际上就是生活养生，把养生作为一种修养、作为一种责任、作为一种生活方式来做。养生也不能过于机械和刻板，要变成一种自觉的天人相应，跟家庭和工作相应，跟这个社会也要相应，这样才能幸福人生。