

# 正確認識腎虛 科學養護腎臟

正值冬季，有關冬季進補，尤其是補腎、養腎的相關話題就格外引人關注。南方特別是廣東和香港，有「冬日大(肥)過年」的食物習俗，所以我們就有關補腎的話題來談談中醫養腎需注意的事項。

文：陳飛松  
(香港中醫學會副理事長)



■男性腰痛並非都是腎虛所致，還可能是由腰椎間盤凸出、腰肌勞損、腎結石等疾病引起。

中醫認為腎主藏精，為人體生長、發育、生殖之源；生命活動之根，故稱為先天之本，是冬季所主臟。腎主五液以維持體內水液的平衡；腎主骨，生髓，以使骨堅齒固，腦充髮榮，精力充沛。

## 自行補腎危害健康

從中醫的角度講，或勞倦過度，房事不節，生育過多或久病失養，「五臟之傷，窮必及腎」，都是引起腎虛的主要原因。腎為人體之根本，與性功能密切相關。腎虛可能引起腰膝酸軟、頭昏耳鳴、小便頻頻甚至不禁、滑精、陽痿、早泄和不育不孕。

坊間傳言，男人腰痛或者性功能下降就是腎虛，便隨意服用一些補腎的藥物，例如鹿茸、金匱腎氣丸，六味地黃丸等即可治癒。其實不經專業醫生診治，出於治療腰痛或者提高性能的目的，自行服用所謂的補腎壯陽藥物，是非常錯誤的。首先，並非所有的男性腰痛都是腎虛所致，還可能是由腰椎間盤突出、腰肌勞損、腎結石等疾病引起，即使是腎虛，還有陰陽之別。鹿茸、金匱腎氣丸是補腎陽，六味地黃丸是補腎陰。

## 六味地黃丸補陰不壯陽

六味地黃丸主要用於由腎陰虛所引起之頭暈耳鳴、腰膝酸軟、骨蒸潮熱、盜汗遺精、消渴等症狀，並沒有所謂的壯陽功效。中醫治病是辨證論治，只要出現了上述症狀為主的病證，通常可以用六味地黃丸來治療，常常出現這些症狀的疾病有肺結核、更年期綜合症，以及化療或放療的副作用等等。

六味地黃丸畢竟是一種藥品，它也有一些禁忌。例如，面色偏白，體質虛弱，喜夏不喜冬的腎陽虛、脾陽虛人群不適合吃六味地黃丸；腎陰虛但脾胃功能不好的人也不適合服用六味地黃丸，這是因為六味地黃丸是偏於補陰的藥，配方中以滋陰藥為主，脾胃功能不好者服用後會妨礙消化功能，中老年人一般脾胃功能不強，服用要謹慎。

六味地黃丸也有副作用，因為方中組成藥物以滋陰為主，久服、過量服，易滯脾礙胃，導致脾胃失和而影響食慾，脾受濕困易致脾虛洩瀉。體質較好或濕熱較重的人，服用後還會上火，並且會加重內熱，以致影響消化功能。

## 腎虛分四種要辨證施治

中醫所說的腎虛，有腎陽虛、腎陰虛、腎氣虛、腎精虛的不同，不能一概而論。腎陽虛的主要症狀有面色淡白，腰膝酸軟，陽痿，頭昏耳鳴，尿頻舌淡白等；腎陰虛的症狀有腰膝酸軟，頭暈，耳聾耳鳴，盜汗遺精或口燥咽乾等表現；腎氣虛以面色淡白，腰膝酸軟，聽力減退，小便頻頻而清，甚至不禁，滑精早洩，尿後餘瀝，舌淡苔薄白等症狀；腎精虛的主要表現為小兒發育遲緩，身材矮小，智力和動作遲鈍，凶門遲閉，骨節萎軟，男性精少不育，女子經閉不孕，性功能減退，早衰，髮脫齒搖，耳鳴耳聾，健忘恍惚，動作遲緩，足痿無力，精神呆鈍等。

根據症狀的不同，所需選用的調補藥物就會有明顯的區別。腎陰虛可用六味地黃丸或左歸丸；腎陽虛應用金匱腎氣丸或右歸丸；腎氣虛用大補元煎、秘精丸等；腎精虛選金鎖固精丸等。但不管是哪種情況，都要到正規醫療機構診治，遵照醫囑服藥。



## 合歡皮

合歡皮是豆科落葉喬木合歡 Albizia julibrissin Durazz. 的乾燥樹皮。又名合昏皮、夜合皮。合歡因葉為偶數複葉對生，夜合晨舒，象徵夫妻恩愛和諧，婚姻美滿，故又被「和婚」樹。民間傳說有情男女將合歡花佩戴在身上，可令彼此好合。男女結婚時，夫妻共飲合歡花泡的茶，則象徵夫妻和合，白頭偕老。合歡被文人稱為仇解憂之樹，嵇康的《養生論》即謂：「合歡蠲忿，萱草忘憂。」分佈於東北、華東、中南及西南各地，藥材主產於湖北、江蘇、浙江、安徽等地。

合歡喜溫暖向陽環境，耐寒，耐旱，對土壤要求不嚴。多用種子繁殖，出苗後於第二年春季移栽。多於夏、秋間剝取樹皮，切段，曬乾或烘乾。藥材呈捲曲的筒狀或半筒狀，外面粗糙，灰棕色至灰褐色，散佈橫細裂紋，內面淡黃棕色或黃白色，質硬而脆。切片多切成絲狀或塊狀。

成分藥理：含皂甘、木脂體糖甘、萜類、鞣質等。具有抗生育、抗過敏、抗腫瘤、增

強免疫功能、延長小鼠睡眠時間等藥理作用。

藥性功用：味甘，性平。歸心、肝、肺經。功能解憂安神，活血消腫。用治心神不安，憂鬱愁悶，失眠多夢，肺癰癆傷，跌打損傷。

用法用量：水煎內服，每劑10至15克；或入丸、散。外用研末調敷患處。

簡易方：

1. 治心煩失眠。合歡皮9克，夜交藤15克。水煎2次，早晚分服。
2. 治矽肺。合歡皮手掌大一塊，每日1劑，水煎服。服藥期間忌食辛辣、煎、炸等刺激性食物。
3. 治療肺癰，胸心煩滿，咳有微熱。合歡皮手掌大一塊，每日1劑。細切後加水1500毫升，煎至500毫升，分3次服完。
4. 治跌打損傷筋骨。合歡皮120克，研成細末，加入麝香，乳香各3



■合歡皮。



■合歡花。



■合歡花(乾)。



■合歡花茶。

克，共研細研均。每服10克，在兩頓飯之間用溫酒調服。或取合歡皮120克，除去粗皮，鏗碎炒黃，炒芥菜籽30克，共研為細末。臨睡時酒調藥汁內服，藥渣敷於患處。

注意：孕婦慎服。

附註：合歡的花或花蕾亦可入藥，以之泡茶飲或煮粥食，具有解鬱悶、除煩惱、養肌膚之功。



## 沖洗浸泡加煮沸 減低蔬菜有害殘餘

食物環境衛生署食物安全中心透過恆常的食物監察計劃檢測發現，白菜仔樣本含百萬分之三點六的氯氰菊酯，較最高殘餘限量(百萬分之二)高出零點八倍；而青豆角樣本則含百萬分之零點一六的三唑磷，較最高殘餘限量(百萬分之零點一)高出零點六倍。雖然，按樣本驗出的除害劑含量，在正常食用情況下，不會對健康造成不良影響。但中心依然要提醒市民，食用蔬菜前應適當地處理蔬菜，包括沖洗和浸泡等，以減低蔬菜的除害劑殘餘含量。市民可先用流動的清水沖洗蔬菜數次，並用清水浸泡蔬菜一小時或放進沸水中焯一分鐘，然後把水棄掉。希望進一步減低除害劑攝入量的人士，可去掉蔬菜的外葉，或削去蔬果外皮。



■食用蔬菜前最好用流動清水多次沖洗，以減低除害劑殘餘含量。

## 植物性奶油 含添加物 食用需慎重

中央社電：植物性奶油較健康嗎？很多民眾都認為奶油是牛奶脂肪，相較於動物性含乳脂肪，多數人認植物性奶油不含膽固醇，不會引起心血管疾病，而選購植物性奶油。但實際上，動物性奶油來自動物，而植物性奶油屬於人造，透過氫化讓液態植物油穩定，因此常需添加色素、香料、乳化劑、安定劑及抗氧化劑等。

動物性奶油讓民眾擔憂膽固醇，而植物性奶油經過加工後，會有更多添加物疑慮，氫化會產生反式脂肪，有些標示零脂肪奶油則是透過改良技術，雖然不會有反式脂肪，但飽和脂肪是相對高。

健康風險部分，飽和脂肪會增加罹患心血管疾病、中風、高血壓；反式脂肪和卵巢相關疾病、阿茲海默症、不孕症、易怒、心血管疾病等有關。而除了一般奶油產品外，外食族在日常生活中也常接觸「隱藏性奶油」，如玉米濃湯、意大利麵的白醬、牛奶鍋、焗飯、燉飯、泡芙、蛋糕、冰淇淋等，所以日常用餐時應注意攝入奶油不要過量或購買時也應看清標示成分。



■植物性奶油中雖不存在反式脂肪，但飽和脂肪相對較高。

## 慢性病患者 冬天起床慢慢來

中央社電：雖然寒流逐漸遠離，但早晚溫度依舊較低，慢性病患者清晨起床前最好先慢慢活動筋骨，避免急性傷害。一夜好眠之後，身體至少有6至8小時沒有活動，血液循環下降、關節靈活度變差，肌肉力量不足，加上冬天溫度偏低，如果貿然起身，容易產生「拉傷、扭傷和抽筋」。此外，被窩內外溫差大，瞬間翻開棉被，對於慢性病患者而言，更容易發生急性心肌梗塞、急性腦中風甚至猝死等意外，因此「睡醒之後不要急着起床」，先在床上平躺，讓手腳筋骨活動一下。

慢性病患者可以通過簡單的「發熱起床操」舒展筋骨。其起床操的設計，主要是促進血液循環，讓身體生理機能有足夠清醒時間，同時注意保暖，將可協助慢性病患者平安過冬。

### 「發熱起床操」

1. 手部運動：張開雙手十指再握緊，連續做30次。
2. 腳踝動作：雙腳往下踩到底再往上勾回來，連續做30次。
3. 下肢伸展運動：把手環抱在膝蓋後方，做單膝抱胸停留10秒，2邊各做3次之後，雙腳在空中踩腳踏車，來回10次。
4. 腰部旋轉動作：腳板踩在床上，雙腳屈膝，上半身保持貼床不動，下半身左右扭轉，來回10次。



■冬季早晨溫度較低，慢性病患者起床前最好先慢慢活動開筋骨，可避免急性傷害。