

冬季养肾正当时

肾病患者如何安全过冬

随着天气转冷，人体皮肤排出的汗液减少，肾脏的负担逐渐增大。在冬季，肾炎、高血压肾病、尿毒症等慢性肾病患者的病情往往容易恶化。怎样才能防止肾病加重、使患者安全过冬呢？下面的工作一定要做好。

肾病患者三注意

一、控制饮食

肾病发作的一大诱因是饮食不当，如摄取过多的蛋白质。临床统计显示，节日期间是慢性肾病发病及复发的高峰期。

慢性肾病患者在肾病发作时，可能表现为胃口不好。此时，很多人会认为自己的消化系统出了问题，去消化科就诊，其实，贫血、血压升高、浮肿、腰酸等症状都可能是肾病发病的前兆。肾病患者尽量少吃高蛋白、高脂肪食物，肾功能异常的人尤其要注意。

二、加强锻炼

冬季寒冷，大家的运动意愿会降低，一些肾病患者整个冬天都会在家里待着，甚至卧床休息，这是极其错误和危险的做法。因为这么做会使肾脏的血流减缓，加重有毒物质瘀滞及肾脏硬化和萎缩。肾病患者在冬季应坚持适度的运动，一方面可增强免疫力，预防感冒，另一方面可加强肾脏的血液流动，有助于修复受损的细胞。

肾病患者的锻炼方式应以步行为主，尽量到户外活动。若天气不适合户外活动，也应该在室内散步，而不是卧床休息。

三、严防感冒

研究表明，感冒是加重肾病患者肾脏损伤的主要因素之一。慢性肾炎患者在感冒当天或次日，其肾病就可能复发或加重。很多患者会在感冒后的10日~14日发生急性肾炎，症状为浮肿、尿血，且肾功能检查显示肌酐、尿素、氮等指标异常升高。

不少肾病患者的感冒属于隐匿型，由于患者身体免疫力降低，发烧、头痛等明显的感冒症状不会出现，只出现怕冷怕风、咽喉痒痛等轻微不适。这种情况往往不易引起患者重视，但实际上对肾脏的损伤同样严重。

综上所述，在冬季，肾病患者一定要注意预防感冒。如感冒后出现浮肿、尿血等症状，要及时就医，尿毒症、糖尿病患者尤其要注意。

冬季养肾四妙招

一、食补

食用温肾壮阳的食物，如狗肉、羊肉、红枣等，也可食用补肾益肾的食物，如核桃、板栗等。

二、下肢运动

可进行深蹲等强化下肢力量的运动，有助于增强患者的免疫力。

三、防寒

注意保暖，保护肾气，同时保持健康的生活规律。

四、保护足底

足底是肾经所在，要注意脚部的保暖。可以使用艾叶、花椒等泡脚，能促进新陈代谢、祛除湿寒。③2

(周口市中医院肾病糖尿病二病区 朱健南)

冬季这样护卫肾脏



患者接受葫芦灸(艾灸的一种)。周口市中医院提供

《黄帝内经》记载：“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾。”意即肾脏与自然界的冬季相对应。寒气通于肾，肾脏的调养应在冬季进行。

日常保健 护卫肾脏

1.早睡早起。冬季气候寒冷，阴气盛极、阳气潜伏，宜“早卧晚起，必待日光”。早睡可养人体阳气，早起能养人体阴气。但晚起并非赖床不起，而应以太阳升起的时间为度。

2.晒背。人体背部有许多穴位和经络，常晒背部可防寒护肾、补充阳气，调理脏腑气血。晒背的时间段以11时~13时为最佳，此时空气质量较好，阳光使人感到温暖舒适。晒背时长以20分钟~30分钟为宜。

3.温齿。中医认为“齿为肾之余”，保护好牙齿就是保护好肾脏。可用35℃左右的温水刷牙、漱口。

4.咽唾。中医认为，唾液是由肾精化生的，又被称为“金津玉液”。因此，常以舌抵上颚，待津唾渗出至满后再咽下，可以养肾经。

5.揉耳。肾主藏精，开窍于耳。肾气通于耳，耳部是6条阳经经脉所聚之处。经常用双手捏、搓、拉、揉整个耳部，直至耳部有温暖感，可起到健肾养生的作用。

6.搓腰。搓后腰，从腰眼(肚脐正对后背的位置，即命门穴所在)一直搓到腰骶部，搓揉至腰部发热并向小腹放散。腰为肾之府，搓腰不仅能疏通腰背部的经络，还能温肾壮腰。

艾灸祛寒 温补脾胃

中医认为，温补莫过于艾灸。艾灸有通经活络、行气活血、祛湿逐寒、防病保健等功效。艾灸补肾阳，最重要的穴位就是关元穴、涌泉穴、肾俞穴等。居家施灸时应避免被烫伤。

关元穴：在脐下四横指处，灸关元穴可以治疗一切阳虚证、气虚证。

涌泉穴：人体足底穴位，位于足前部凹陷处，第二趾、第三趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处，为肾经首穴。

肾俞穴：在第二腰椎棘突旁开1.5寸处。灸肾俞穴可增加肾脏的血流量，改善肾脏功能，祛除病痛，养生健体。

调畅情志 精神养肾

“动以养形、静以养神，形与神俱、行劳不倦”。良好的精神状态能使体内阳气得以潜藏，并能促进肾脏功能增强，对于预防肾脏疾病事半功倍。而情志失调既会直接影响肾的功能，也会影响其他脏腑且累及于肾，最终导致情志失调性肾虚证。因此，日常要做到静其心、安其神、息其怒，遇事泰然，避免不良情绪损伤肾脏。要及时宣泄不良情绪，并学会缓解来自各方面的压力。③2

(周口市中医院肾病糖尿病二病区 王真真)

中医教您饮食养肾

《黄帝内经·四气调神大论》指出，冬季养生重点在于养肾、闭藏、御寒。本文主要从饮食方面讲一下如何养肾。

养肾食物

1.羊肉 羊肉具有温补气血、补肾壮阳、开胃健脾的功效，所以冬天吃羊肉既能抵御风寒，又可滋补养肾。

2.枸杞

枸杞是上乘的滋补药，含有人体必需的各种营养成分，主治肝肾阴亏、腰膝酸痛等症。

3.红薯

红薯富含碳水化合物、膳食纤维、维生素、钾元素等人体所需的多种营养成分。《本草纲目拾遗》记载，红薯可补虚乏、益气力，健脾胃、强肾阴。红薯能提高消化器官的机能，滋补肝肾。

4.白萝卜

白萝卜在我国民间有“小人参”之美称，也有“冬吃萝卜夏吃姜”之说。冬季人们为抵御寒冷，往往吃肉较多，吃肉则易生痰、上火。凉性的萝卜能起到清热、解毒、去火的作用，从而保护肾脏。

5.栗子

栗子是重要的补肾壮阳食品。中医认为，栗子仁味甘，性微温，有强阳补肾、和血美肤、润肺止咳、滑肠通便等功效。栗子对食欲不振、疲劳感强、遗精、盗汗、多梦、体虚等症有较好的疗效。

6.栗子

栗子有“千果之王”的美称，还是补肾益气的“补药”。栗子的主要功效是养胃健脾、补肾强筋。

冬季养肾食疗药膳

1.栗子粥

做法：取栗子150克、粳米100克、冰糖适量。将栗子洗净、切口，放入开水中煮2分钟~3分钟，去壳。在锅中加水，放入粳米，用武火煮沸后改为文火，加入栗子，煨烂成粥。加入冰糖，待冰糖溶化即可。

中医解析：此粥作为早餐食用，可养肾气。栗子养胃健脾、补肾强筋、活血止血，可用于治疗反胃不食、痢疾、吐血、衄血、便血，也可用于治疗筋骨伤、骨折、瘀肿、疼痛等。栗子含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素及矿物质，可预防高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等，是抗衰老的滋补佳品。

2.首乌大枣粥

做法：取何首乌60克、粳米100克、大枣3枚~5枚、冰糖适量。锅中加入适量的水，先煮何首乌，煮好后去渣，再把粳米、大枣、冰糖加入锅中，文火煮成粥。

中医解析：此粥早晚食用，每周食用3次~4次，可补肾阴肾阳。大枣作为中药已有2000多年的应用史，可用于治疗中气不足、脾胃虚弱、体倦乏力、食少便溏、血虚萎黄、妇女脏躁。据《本草纲目》记载，何首乌能“养血益肝、固精益肾、健筋骨、乌髭发，为滋补良药”。不寒不燥，功在地黄、天门冬诸药之上”。将大枣与何首乌共同煮粥食用，可有利于补肾养肾，补气血、强脾胃。

此外，对于肝肾亏虚所致的头晕目眩、五心烦热、骨蒸劳热、腰膝酸软等症，可取何首乌30克，配用枸杞、地骨皮、黄精各15克，每日一剂，水煎两次，分两次温服。此方能补肝肾、益精血。③2

(周口市中医院肾病糖尿病二病区 李莹英)

协办单位

周口市中医院