

脾旺了,更养肾

本报记者 李益萌

糖尿病、高血压、慢性肾炎、尿路梗阻、自身免疫性疾病、药物或毒素损伤……诸多长期健康问题失于管理,可能通过不同机制损害肾脏,引发肾衰竭。广东省中医院肾内科学科带头人刘旭生教授告诉《健康时报》记者,其团队提出了“慢性肾衰竭其治在脾”的理念,认为脾的功能失调贯穿于慢性肾衰竭发生、发展的全过程。

后天之本滋养先天之本

刘旭生进一步解释道,脾为后天之本,肾为先天之本,通过强健“脾”的功能,能够“以后天滋养先天”。脾主运化,将水谷精微转化为气血,输布周身,濡养五脏六腑,包括肾。如果脾虚运化失职,会从两个方面影响肾的状态——一是气血生化不足,无法充养肾精;二是水湿停滞体内,生成湿、浊、瘀的病理产物,损伤肾脏功能。从脾来调治肾,既扶助正气(补益脾肾),又祛除邪气(排出湿、浊、瘀),达到稳定机体内环境、延缓疾病进展的效果。

旺脾养肾功在日常

对于慢性肾脏病阶段的人群来说,“旺脾养肾”是防控疾病进展的重要环节。广东省中医院肾内科主治医师揭西娜给出了简便易行的中医养生法,可以在医生指导下,结合个人情况选用。

茶饮。平素气短乏力、食欲欠佳者,可选择黄芪山药饮(黄芪10

克、怀山药干品15克,水煎代茶饮)。体感困重、舌苔厚腻的湿阻中焦者,可选择陈皮薏仁水(陈皮5克、炒薏仁15克,煮水饮用)。

食疗。取小米、红枣、鲜山药共煮为粥,这道健脾养胃粥可用作平素食养。取等量的茯苓、莲子、山药、芡实,与适量瘦肉同炖,这道四神瘦肉汤性质平和,能够健脾祛湿。

导引功法。重点练习八段锦“调理脾胃须单举”一式,通过牵拉动作对脾胃进行按摩。每日临睡前,仰卧,掌心绕脐顺时针环形摩动50~100次,有助健脾消食。

穴位保健。每日用拇指按压足三里穴(外膝眼下3寸)5~10分钟,以产生酸胀感为度,可以强健脾胃。经常按压丰隆穴(外踝尖上8寸),有助化痰祛湿。由家人协助,用手掌擦热脾俞穴(第11胸椎棘突下,旁开1.5寸),能够温运脾阳。

生活调摄。饮食定时定量,避免过饥过饱,慎食生冷、油腻及难以消化的食物。保持心境平和,避免思虑过度而伤脾。顺应自然规律安排作息,减少对脾肾不必要的损耗。

揭西娜提醒,养生方法不能替代必要的诊疗,将日常养生与规范治疗结合起来,才能获得更优的防治效果。

从脾治肾中医有招

若进展至慢性肾衰竭阶段,不同时期的调治各有侧重。

对于以神疲乏力、腰膝酸软、

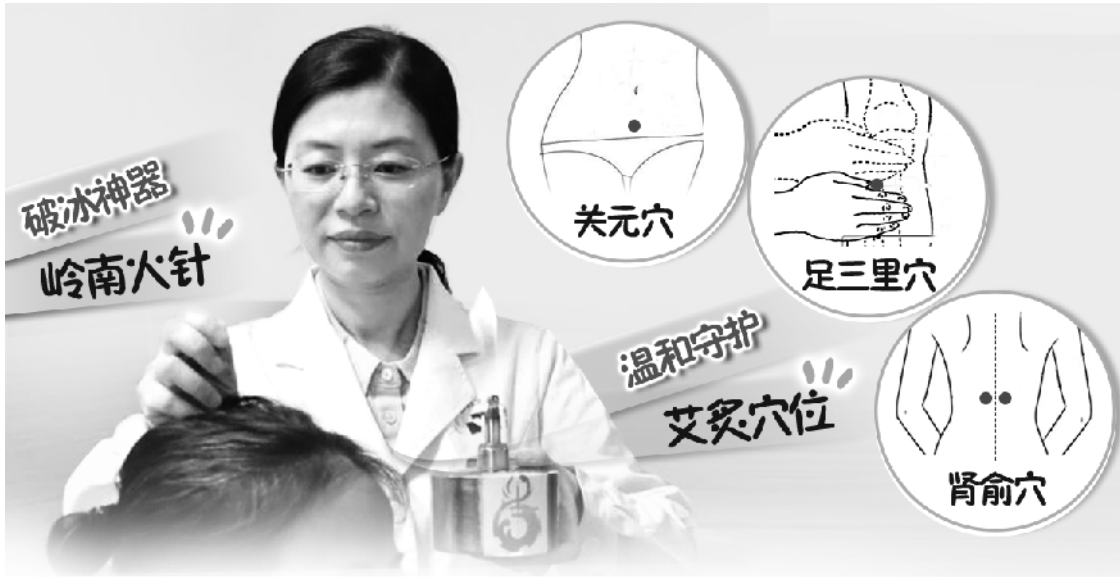
食欲不振、气短懒言、面色少华等脾肾气虚为主要表现的情况,适宜补脾益肾,夯实正气,延缓疾病进展,维护好身体基础状态。

如果在此基础上,兼见面色晦暗、肌肤甲错(皮肤干燥粗糙如鱼鳞)、肢体麻木、舌质紫暗或有瘀点瘀斑等血瘀征象,适宜在健脾生化气血的同时,运用活血化瘀之品,对延缓肾脏纤维化及防治心脑血管并发症具有关键意义。

当出现恶心、呕吐、脘腹胀满、口中黏腻不爽、舌苔厚腻等中焦气机壅塞、浊邪上犯的表现,需要调脾泄浊,促进毒素排出,从而缓解症状,减轻肾脏负荷。

刘旭生介绍,中药配伍也遵循着“从脾论治”的核心理论,比如选用黄芪等中药补气健脾、固护中州,配伍菟丝子等中药补肾固精,共同发挥健脾益肾、化浊通络的效果。

“从脾治肾”体系从内服到外治,构建了多层次、全方位的治疗方案。刘旭生介绍,中医适宜技术与中药内服协同,能够增强疗效,在应对顽固性症状、改善患者耐受性方面有优势。例如,中药保留灌肠,通过肠道黏膜直接导泄体内的湿浊毒素,调脾泄浊;针刺或艾灸特定穴位,如足三里穴健脾和胃、丰隆穴化痰祛湿、关元穴温阳固本等,达到整体调节效果;将健脾温阳、活血化瘀的中药制成外用制剂,贴敷于肾俞穴、神阙穴等处,可作为有力的辅助手段。



“岭南火针+艾灸”赶走冬寒

广州中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主任医师 王澍欣

老寒腿、老慢支……冬季一降温,这些不适就扎堆而来。此时调养需要将身体的阳气藏好,才能扛得住寒邪,并将困住身体的寒邪赶走,安稳过冬。

“岭南火针+艾灸”相结合的疗法可以起到“引路”作用——若怕寒怕冷,针灸能“扶着阳气走”,帮助身体抵御寒邪;若素体有寒性疾病,针灸能“加固防线”,减少急性发作;若是总觉得没力气、容易累,针灸能帮助身体“囤粮”,滋补肾精,让身体更抗冻。

岭南火针(如上图)犹如“雷霆之力”,可谓是“破冰神器”,将特制的针在火上烧至通红,快速刺入特定穴位、部位或经络,打通被寒湿堵住的经络。比如,老寒腿发作时关节僵痛,火针刺后就能感觉到暖意;老慢支急性发作时咳嗽、喘不上气,火针刺后能温通肺部经络,缓解不适。

艾灸则是“温和守护”,通过

温和灸(艾条距离皮肤2~3厘米,每个穴位灸15~20分钟,感觉温热即可,不宜追求太烫),慢慢把阳气补进身体里,巩固火针的调理效果。关元穴(脐中下3寸)像身体的充电宝,灸一灸补元气,冬天不怕冷;足三里穴(外膝眼下3寸)是健脾“小能手”,灸一灸养气血,寒邪难扎根;肾俞穴(第2腰椎棘突下,旁开1.5寸)能够直接暖肾脏,适当艾灸对老寒腿、腰背冷痛等病症效果显著。

需要注意的是,火针需由经验丰富的执业医师操作,精准把控刺入的部位及深度,千万别自己尝试操作;建议在居家艾灸前咨询医生,明确适合自己的穴位和灸疗时长,避免找错位置或操作不当;灸后身体未完全回暖、无明显温热感前,不宜吹冷风、碰冰水、吃凉食,以免寒湿趁机入侵。



冬藏之后要养神

北京中医药大学东方医院风湿病科副主任医师 韦尼

冬季养藏,要“藏好”的不仅是身体能量,还有神志。心藏神,如果思虑过度,心神耗散,容易疲惫、心慌、失眠、多梦等;肾藏志,若冬季肾封藏的精气不足,会记忆力减退、注意力不集中等。

冬季没藏好神,就像手机后台程序过多,电量耗竭更快。当下时节,借助天地收藏之力,试试简便易行的“精神收纳”四法,关闭“待命的后台程序”。

喝甘麦安神茶。在工作间隙或情绪不宁时,可用沸水冲泡炙甘草、浮小麦、大枣(掰开),代茶频饮。甘麦安神茶源自《金匱要略》记载的甘麦大枣汤,浮小麦能养心阴、安心神,甘草和大枣可甘润补中、缓急益气,三者合用,有助缓解精神紧张、悲伤欲哭之感。

喝黑芝麻粥。将黑芝麻炒熟后研磨,与粳米一同入锅煮粥,酌加少许蜂蜜调味。黑芝麻色黑入肾,能补益精血,正所谓“精血同源”,精足则血旺,血旺则心神得养。此粥尤其适合因用脑过度而头晕、耳鸣、华发早生的人群。

按摩两穴位。太溪穴(内踝尖与跟腱之间的凹陷)为肾经原穴,可以滋肾阴、补肾气,疲劳乏力、腰膝酸软时,可按压此穴,以有酸胀感为宜,每次3~5分钟。神门穴(腕横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧缘凹陷)为心经原穴,能够安神定志,心烦、失眠时可以按压此穴至有酸胀感,每次3~5分钟。

练习凝息敛神法。选择安静的时刻,正坐或盘坐,先用鼻子缓缓吸气4秒,接着屏住呼吸7秒,再用嘴巴缓缓呼气8秒,每天练习5~10分钟。这种“吸-停-呼”的呼吸节奏,能有效激活副交感神经,抑制过度活跃的思维,将外散的神志收敛到体内,降低焦虑水平,符合“冬藏”规律。

若症状持续或无明显改善,以及在训练过程中出现不适感,请及时就医。

推一推,滋补身体

山西中医药大学附属医院推拿二科主治医师 郝骏 副主任医师 高福

冬季养生当顺应“藏”字,使精气内聚,以润五脏。选择适当的推拿手法调理阴阳,胜似补药。

头面开窍法。晨起搓热两掌,覆于双目,反复7次,可以振奋肝经阳气。用中指指腹轻叩百会穴(头顶正中,两耳尖连线中点)36次,可使清阳上升。用两手拇指从眉心沿眉弓向两侧分推,反复9次,可使头目清明。

肩背运关法。以左掌根按右肩井穴(大椎穴与肩峰端连线的中点),右臂缓缓画圆21转,对侧同理。用中指指尖点揉秉风穴(肩胛骨上缘中央的凹陷),左右各36次,配合深长呼吸。此法能疏通太阳经气,防风寒内侵,改善肩颈痛。

腹部导气法。睡前平卧,将两掌心焐热,叠按于脐,静待三息。掌根沿腹部正中线推至臌中穴(两乳头连线中点),反复7次。以肚脐为中心,顺时针摩腹49圈。此法能够温养脾胃,尤其适合脾胃虚寒、腹胀便秘者。

下肢归根法。拇指按压太溪穴(内踝尖与跟腱之间的凹陷),保持九息后缓缓松开,左右各7遍。坐姿屈足,用手掌摩擦涌泉穴(蜷足,足心的凹陷),至灼热感沿小腿内侧上行即止。手握空拳,自臀部开始,沿大腿外侧轻叩至外踝,左右各21次。此法尤其适合冬日调理足三阴经,补肾益精、疏肝利胆。