

不同年龄段男女都可能肾虚 通过运动养肾纠虚值得提倡

中医认为“肾为先天之本”，补肾是中医临床最常见的治疗方法，补肾的覆盖面非常广泛，从孩子到老人，从女子到男士。那么，中医认为肾有哪些作用？肾虚有哪些具体表现？肾虚的人应该如何进行运动养生、食疗呢？3月27日上午9:30至10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市三院中医科主任刘汉顺与读者交流。

■ 傅喆 记者 马冰璐 文/图

刘汉顺 硕士研究生，副主任医师，中医科主任，合肥市中医学学会秘书长，安徽省中医药学会风湿病专业委员会委员，安徽省中医药学会呼吸病专业委员会委员。从事中医、中西医结合临床、教学、科研工作，擅长风湿病、妇科病的中西医结合治疗。参与安徽省中医药管理局立项支持课题1项，主持和开展合肥市中医专项经费课题3项。



不同年龄段男女都可能肾虚

读者：不同年龄段男女出现肾虚会有哪些表现？

刘汉顺：从孩子到老人，从女子到男士，都有可能出现肾虚，并出现以下症状：如儿童的先天发育不良，五迟（立迟、行迟、语迟、发迟、齿迟），五软（头项软、口软、手软、足软、肌肉软）。女子的月经量少、经期延长及更年期综合征等。中青年男士出现的早衰脱发、健忘失眠、头晕耳鸣、遗精等。老年人的腰腿不便、腰酸背痛、耳目失聪、牙齿松动、健忘失眠等。

中医治病讲究辨证论治

读者：中医是如何治疗肾虚的？

刘汉顺：中医治病讲究辨证论治。一般肾虚可分为肾阳虚、肾水虚泛、肾阴虚、肾气不固、肾精不足五种类型，每种类型也还包含有不同的情况。

1、肾阳虚：可出现面色恍白，形寒肢冷，精神不振，阳痿，妇女官寒不孕。舌苔淡白，脉沉细无力。可用桂附肾气丸治疗。

2、肾水虚泛：畏寒肢冷，尿少身肿，腰以下肿甚，按之没指，腹部胀满，腰酸肢冷，或见心悸气短，喘咳痰鸣。舌淡胖嫩有齿痕，苔白滑，脉沉弦。可用济生肾气丸治疗。

3、肾阴虚：眩晕耳鸣，视力减退，健忘少寐，腰膝酸软，形体消瘦，咽干舌燥，入夜为甚，五心烦热，或午后潮热，盗汗颧红，男子遗精，女子经少经闭，或见崩漏。舌红苔少而干，脉细数。可用知柏地黄丸治疗。

4、肾气不固：神疲，腰膝酸软小便频数而清，尿后余沥，或遗尿失禁，夜尿频多，男子滑精早泄，女子白带清稀，胎动易滑等。可用七味都气丸治疗。

5、肾精不足：男子精少不育，女子经闭不孕。

无痛分娩拯救产前镇痛，却遗留副作用？

专家：副作用很小，八成以上产妇可减轻分娩痛

星报讯（郑慧 记者 马冰璐） 合肥市民吴女士临产在即，她打算生产时使用无痛分娩，可闺蜜却“温馨提醒”她，无痛分娩会遗留副作用，阴雨天会感觉腰酸背痛。真的是这样吗？3月26日，在安医大二附院第二届“中国麻醉周”麻醉知识科普宣传活动——无痛诊疗义诊现场，该院麻醉科主任医师胡究文表示，无痛分娩的副作用很小，但由于个人体质原因，有极少数人产后阴雨天时会出现腰部酸胀的感觉。

“无痛分娩可以帮助八成以上产妇明显减轻分娩痛。”胡究文说，不过，也并非一点不痛，因个体自身条件不同，效果也不尽相同，“大部分产妇在宫缩时只会感觉肚子发紧，不会有明显的痛感。”

目前，我国无痛分娩率仅为10%，胡究文认为，究其原因，除了由于麻醉医师缺乏、医保无法报销外，不少人对无痛分娩存在误解也是一大重要原

因，“有的人认为，用了无痛分娩会没力气生孩子，其实无痛分娩的药量不同于剖宫产的麻醉，只是消除了疼痛的感觉，对运动行为没有明显的影响，99%的产妇可以下床活动，而且无痛分娩让产妇在第一产程中得到休息，第二产程中积攒了体力，更有利于完成分娩。”

通过运动养肾纠虚值得提倡

读者：肾虚的人，平时应该如何运动养生呢？

刘汉顺：生命在于运动。从“生命在于运动”这一养生的基本理论出发，通过运动养肾纠虚，是值得提倡的积极措施。我省古代名医华佗就发明了有名的“五禽戏”，其中的鹿戏主要是针对肾脏来设计的，它的各个动作都是围绕腰部来做各个方面的运动，大家知道在中医里面讲“腰为肾之府”，肾又是我们的先天之本，那么通过鹿戏的锻炼，能够很好地达到强肾补肾的作用。

许多黑色的食品有补肾作用

读者：吃中药太苦，运动又缺乏时间，有没有其他什么比较好的办法可以补肾？

刘汉顺：除了服用中药和运动养生之外，其实根据中医理论，“黑色入肾”，许多黑色的食品都有补肾作用。譬如说黑芝麻、黑木耳、核桃等。肾虚者宜吃的食物有很多，为了方便大家食用，我们给大家分成补肾气、补肾阳、补肾阴三大类，其中也有交叉的，如既补肾阴也补肾阳，或既补肾气也补肾阳等，以供大家因地、因时、因己参考、选择食用。

1、补肾气的食物：芝麻（尤其是黑芝麻）、粟米、豇豆、牛骨髓、芡实、栗子、山药、枸杞子；

2、补肾阳虚的食物：狗肉、羊骨、胡桃、海参、鸽肉、蛤蚧；

3、补肾阴虚的食物：淡菜、干贝、鲑鱼、桑椹、甲鱼、莲子。

因，“有的人认为，用了无痛分娩会没力气生孩子，其实无痛分娩的药量不同于剖宫产的麻醉，只是消除了疼痛的感觉，对运动行为没有明显的影响，99%的产妇可以下床活动，而且无痛分娩让产妇在第一产程中得到休息，第二产程中积攒了体力，更有利于完成分娩。”

胡究文说，还有的人认为，无痛分娩会遗留腰酸背痛的副作用，“其实无痛分娩的副作用很小，但由于个人体质原因，有极少数人产后阴雨天时会出现腰部酸胀的感觉。”

无痛分娩虽好，但不是人人适用，“有阴道分娩禁忌、凝血功能异常等麻醉禁忌的产妇就不适宜使用，如合并心脏疾病、腰部外伤、药物过敏等情况，就应由医生来决定是否可以无痛分娩。”胡究文提醒道。

下期预告

肠道传染病如何治疗？酒精性肝病日常生活有哪些注意事项？下周二（4月3日）上午9:30至10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市三院感染科主任黄育红与读者交流。

黄育红，合肥市三院感染科主任，副主任医师，擅长各种肠道传染病的诊治、不明原因发热的内科诊治、各型病毒性肝炎、脂肪肝、酒精性肝病、药物性肝病、自身免疫性肝病的诊治及重症肝炎的综合治疗等。

■ 傅喆 记者 马冰璐

医疗新闻

不开刀 一根微波针轻松“烧死”肿瘤

星报讯（李保启 江树连 记者 马冰璐） 爱美女子被查出甲状腺多发实性结节，她不想通过手术治疗留下难看的疤痕，更不愿术后终身服药。省中医院超声医学科的医生没开刀，而是用一根会发热的微波针轻松“烧死”肿瘤，助她战胜病魔。昨日，该院超声医学科主任王金萍表示，目前，超声引导下经皮穿刺肿瘤微波消融术已经成熟地运用于肝、肾、甲状腺、子宫等多种脏器的良恶性肿瘤治疗。

会发热的微波针轻松“烧死”肿瘤

1年前，32岁的吴媛（化名）发现脖子粗大，超声检查提示甲状腺多发实性结节，她眼瞅着脖子越来越粗，低头困难，而且呼吸有压迫感，便先后前往多家医院就诊，但医生们给出的建议都是甲状腺全部切除。

她不愿因为一个良性病灶而去承担手术及麻醉的风险，术后终身服药更是让她望而却步。最终，省中医院超声医学科介入，团队利用微波消融术，不开刀，仅用一根会发热的针进入瘤体内原位“烧死”肿瘤。3个多月后，瘤体逐渐缩小，吴媛脖子外观及功能恢复正常。

已成熟应用于多种脏器的良恶性肿瘤治疗

据该院超声医学科主任王金萍介绍，微波消融术就是将一根特制的微波针，在超声引导下经过皮肤穿刺到肿瘤的内部，在微波针的针尖附近有一个发射器，就像一个微型的微波炉，它释放的热量使肿瘤组织快速升温、脱水坏死，最终把肿瘤“烧熟”而达到原位灭活的治疗目的，后经过人体的吸收，“烧熟”的瘤体逐渐缩小直至消失。

据了解，目前，超声引导下经皮穿刺肿瘤微波消融术已经成熟运用于肝、肾、甲状腺、子宫等多种脏器的良恶性肿瘤治疗，不仅可以为患者免除开大刀的风险与担忧，还具有创伤小、痛苦少、恢复快等优点。



3月27日，春季防流感知识进校园活动在合肥市洪岗社区举行，来自安徽中医药大学的志愿者向小朋友们讲解防流感知识，并展示防流感中药材。

■ 洪雪飞 刘亚萍 记者 马冰璐 文/图