

腎虛與中醫食療

Dr Chen Jianping (陳建萍博士)
School of Chinese Medicine,
HKU



2012/4/23

1

中醫腎的概念

- 中醫對腎的認識，內涵比現代醫學解剖之"腎"廣泛。它認為腎在人體是一個極其重要而又包涵多種功能的**臟器**；內藏元陰元陽(腎之**陰陽**的別稱)，為水火之宅，是先天之本，生命之根。中醫的腎與膀胱、骨髓、腦、頭髮、耳、二陰等構成系統。



2012/4/23

2

腎的主要生理功能有：

- 1.貯藏精氣，為人體生殖、造血、生長發育、防衛**病邪**的基礎物質；
- 2.平衡身體水液代謝，與膀胱合作排泄尿液；
- 3.負責納氣，協調呼吸運動；
- 4.主骨生髓，養腦益智；
- 5.促進頭髮生長；
- 6.腎氣通耳，控制聽力；
- 7.控制二陰的開合。

2012/4/23

3

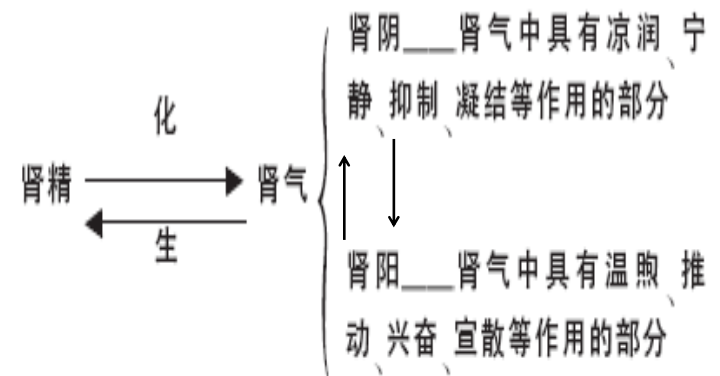


圖1 四者逻辑关系

2012/4/23

4

■ 腎精是指腎中所藏之精氣，包括來源於父母的生殖之精和來源於人出生後機體從飲食物中攝取的營養成分和臟腑代謝所化生的精微物質。

■ 腎精和腎氣是同一物質，腎精是有形的，腎氣是無形的，腎精散則化為腎氣，腎氣聚則變為腎精。

■ 腎氣的主要生理功能之一是調節機體的代謝和生理功能活動，這一生理功能活動主要通過腎中精氣所含的兩種功能相反的成分——腎陽和腎陰來完成。

2012/4/23

5

腎陽是腎精中具有促進機體的溫煦、運動、興奮和化氣功能的部分，又稱“真陽”、“元陽”

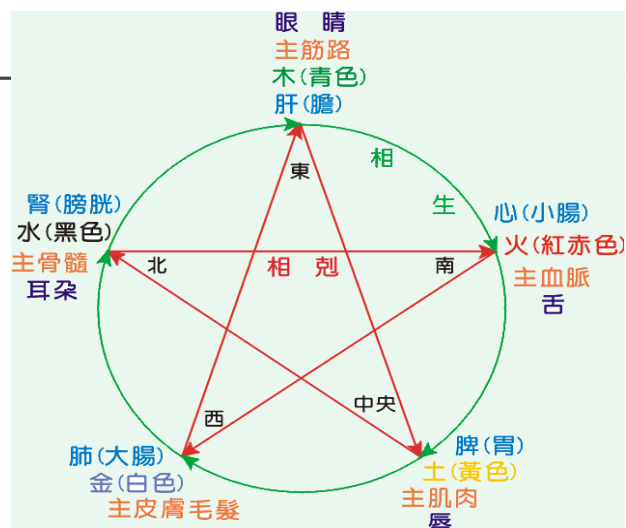
腎陰是腎精中具有滋潤、寧靜、成形和制約陽熱功能的部分，又稱“真陰”、“元陰”

腎陽促進全身之陽，腎陰加強全身之陰，腎陰腎陽平衡則全身陰陽平衡，若腎陰腎陽發生偏盛偏衰，就會導致全身陰陽失調而引起疾病

2012/4/23

6

腎與其它臟腑的關係



2012/4/23

7

腎虛的概念

根據中醫腎的概念其腎虛應包括：陰虛、陽虛、精虛、氣虛、腎陰陽俱虛等的不同。

（注：世俗對腎虛有許多錯誤的理解，使民衆羞於言此，希望通過此講座，我們勇於告訴世人，每一個人都可以有腎虛）

2012/4/23

8

腎虛的臨床症狀

- 1.腦力方面表現為:記憶力減退, 注意力不集中, 精力不足, 工作效率降低
- 2.意志方面表現為:缺乏自信 信心不足, 工作沒熱情, 生活沒激情, 沒有目標和方向。
- 3.泌尿方面表現為:尿頻,尿等待,小便清長等症狀。

2012/4/23

9

- 4.性功能方面表現為:性功能降低 男子性興趣降低, 性欲降低, 陽萎或陽物舉而不堅, 遺精、滑精、早洩, 顯微鏡檢查可見精子減少或精子活動力減低, 不育。女子子宮發育不良, 如幼稚子宮、卵巢早衰閉經、月經不調, 性欲減退, 不孕等。

2012/4/23

10

其它:

早衰, 健忘失眠, 食欲不振, 骨骼與關節疼痛, 腰膝酸軟, 不耐疲勞, 乏力, 視力減退, 聽力衰減。脫髮白髮 頭髮脫落或鬚髮早白, 牙齒鬆動易落等。
容顏早衰 眼袋、黑眼圈, 膚色晦暗無光澤, 膚質粗糙、乾燥, 出現皺紋, 色斑, 中年暗瘡, 肌膚缺乏彈性; 嗓音逐漸粗啞, 女性乳房開始下垂, 腰、腹脂肪堆積。

2012/4/23

11

中醫腎虛的常見原因

1. 先天不足
2. 後天失養
3. 房事過勞
4. 精神因素的影響 (相火動, 精自走)
5. 衰老不足
6. 久病及腎

2012/4/23

12

腎虛的中醫治療

補腎就有補腎陽、滋腎陰、益腎氣、填腎精、陰陽俱補等不同的途徑和不同的食物。

以下重點介紹補腎陰（腎精）及補腎陽（腎氣）的食療。其中在兩者合理的配伍可以達腎陰陽俱補目的。

2012/4/23

13

7. 飲食調理

- 用於化生氣血精津，以養腎臟
- 用於保健防病（治未病）
- 用於疾病的輔助治療

14

2. 中醫食療的基本法則

- 飲食療法是基於病人的體質狀態、寒熱虛實的情況，結合中藥材之食物的偏性而有針對性的設計的輔助治療方案。中醫食療的基本法則包括：

- (1) 謹和五味/色(科學配伍)
- (2) 定時定量
- (3) 合理烹調
- (4) 四時調食
- (5) 不同體質—合理搭配


15

1. 補腎陰、益腎精食療

- 治當滋養腎陰（壯水之主,以制陽光）食物與藥物：
 1. 杜仲、制首烏、地黃、石斛、桑椹、女貞子、冬蟲夏草、淮山、寄生、枸杞、百合、麥冬、芡實
 2. 龜板、鱉甲、海參、燕窩、海蜇、牛骨髓、紫菜、乾貝、鱸魚、粳米、雲耳
 3. 藕、金針菇、荸薺、生梨、栗子等。
 4. 黑類食物：
黑豆、核桃仁、黑芝麻、黑米、黑花生，黑雲（木）耳、烏雞、烏梅、紫菜、板栗、海參、香菇、海帶、制首烏、黑葡萄、桑椹。

2012/4/23

16




可用於治療的腎虛的一類病症。腰膝酸軟酸疼，頭昏目眩耳鳴，失眠多夢，健忘，男子遺精早洩夢遺，陽強易舉，女子夢交，經量減少甚則閉經或崩漏，形體消瘦，內熱（潮熱）盜汗、陣發燥熱，五心煩躁，咽乾顴紅，皮膚乾枯、尿少便乾澀黃、不育不孕，舌紅少津無苔，脈細數

若腎陰不足,則相火偏亢,出現潮熱盜汗、五心煩熱、性欲亢進、遺精或夢交、舌紅少苔、脈細數等症。

2012/4/23

17



生活中注意點（未病先防）：

1. 房事不能過度，亦不要手淫；
2. 切勿長時間久坐看書或操作電腦；
3. 工作、學習繁忙、精神緊張時，需調節情志，注意休息；
4. 勿濫服傷腎中草藥；
5. 少抽煙、少喝酒；
6. 生活、飲食需規律，勿經常熬夜。

2012/4/23

18


2. 補腎陽(益腎氣)的食物



腎陽氣虛衰的表現：多由素體陽虛，或年老腎虧，或久病傷腎，以及房勞過度等因素引起的。臨床表現為腰膝酸痛，畏寒肢冷，尤以下肢為甚，頭目眩暈，精神萎靡，面色白或黎黑，舌淡胖苔白，脈沉弱；或陽痿，早泄，夜尿頻數，婦女宮寒不孕，或大便久泄不止，完穀不化，五更泄瀉；或浮腫，腰以下為甚，按之凹陷不起，甚則腹部脹痛，心悸咳喘。


2012/4/23

19

- 
1. 蛤蚧、雀肉、鹿肉、羊肉、泥鰍、海龍、海馬、鹿茸、鹿角膠、
 2. 人參、黃芪、茴香，杜仲、巴戟天、淫羊藿、肉蓯蓉、骨碎補、狗脊、仙茅
 3. 胡桃肉、韭菜、大蒜、辣椒、楊梅、杏子、櫻桃、荔枝肉、栗子、肉桂、胡椒、高粱、洋蔥、糯米、扁豆、番瓜、大棗、黑棗、紅砂糖、酒、醋、生薑等。
 4. 黑類食物：
黑豆、核桃仁、黑芝麻、黑米、黑花生，黑木耳、烏雞、烏梅、紫菜、板栗、黑胡椒。

2012/4/23

20




若腎陽虛衰，則虛寒內盛，出現畏寒肢冷、腰痛陰冷、性欲減退、或浮腫或泄瀉、夜尿頻數、舌淡苔白、脈沉遲無力等症，治當溫補腎陽，/益火之源，以消陰翳，藥如附子、肉桂、仙茅、淫羊藿、巴戟天、補骨脂、海狗腎、海馬、鹿，肉桂、附子、薑等。

2012/4/23

21

食療實例




■ 羊肉羊腎粥：羊肉100克、羊腎1對、杞子10克、大米100克。黑豆50克（先浸）杞子、生薑煎藥汁，羊肉、羊腎切碎，與大米、藥汁共煮粥，加食鹽調味後食用。

■ 羊腎湯：羊腎1對、肉從蓉12克、杞子10克、巴戟8克、熟地10克、杜仲12克。羊腎切片與藥物共煮湯，棄藥渣，食鹽調味，食肉飲湯。

■ 牛尾湯：牛尾1條，蕃茄4個，寄生20克、菟絲子20克、杞子25克 燉湯，食鹽調味，食肉飲湯。

22

平和補腎的常用食物



豬(羊)腰、龜板、鱉甲、海參、海蜇、牛骨髓、紫菜、乾貝、鱸魚、泥鰍、牛骨髓、鱸魚

人參、黃芪、冬蟲夏草、淮山、杜仲、寄生、制首烏、枸杞、紫菜、桑椹、芡實、栗子

胡桃肉、藍梅、楊梅、杏子、櫻桃、荔枝肉、栗子、高粱、洋蔥、糯米、番瓜、大棗、黑棗、紅砂糖、醋等。

黑類食物：


黑豆、核桃仁、黑芝蔴、黑米、黑花生，黑木耳、烏雞、烏梅、紫菜、板栗、海參、香菇、海帶、制首烏、黑葡萄、桑椹。

2012/4/23

23

常用補腎食療方舉例

1. 補腎壯腰方




做法：羊腎一對，加入瘦肉，杜仲、寄生各30克 山藥500克切成塊，枸杞子50克，文火燉，煲至湯成肉爛酌加調料即可。

用於因腎虛腎寒或先天稟賦不足引起的腰膝酸軟、下肢無力、遺精早洩、頭暈健忘等症狀。

2012/4/23

24



2. 補腎強身方

做法：豬腰一對，剖開去筋膜，去辛味。雲耳100克，涼水泡開，淮山200克切片，洗淨開水焯過。豬腰切丁，與黑木耳、淮山爆炒，酌加薑、蒜末及鹽。

適於脾腎虛弱引起的腰膝酸軟、頭暈耳鳴、納穀不香或放化療引起的面色晦暗、乏力倦怠等。

2012/4/23

25



3. 滋補肝腎方

做法：水鴨洗淨，海參（浸洗）100加 枸杞子30克，冬蟲夏草15克，水適量，文火燉成，分次服之。

適用於因肝腎陰虛而引起的眩暈、眼花、關節屈伸不利、煩熱、盜汗等症狀。

2012/4/23

26



4. 補腎壯陽藥酒

做法：枸杞子250克，肉蓯蓉200克，巴戟天150克，菟絲子150克，鎖陽100克，大棗50克，裝廣口瓶，兌入35—49度白酒，酒需高於中藥約3釐米，每天攪動一次，封存半月後飲用，每天飲用30—80ml。

用於腎氣虛損，腎陽不足引起的陽萎早泄、遺精尿頻、腰痛、下肢無力等症。

2012/4/23

27



5. 健腦補腎方

做法：核桃仁300克、枸杞子200克、女貞子200克、炒蓮子200克、炒大棗50克，裝瓶或罐內，加入低度白酒，酒應超過中藥約3釐米，每天攪動一次，半月後酌加蜂蜜，每天適量飲用。

適用於因腎精虧虛引起的腦髓不充、失眠健忘、頭暈耳鳴等症狀。

2012/4/23

28



6. 補腎壯骨方

做法：豬骨500克，蟲草20克（去渣），加入紅棗20克，陳皮少許，文火燉熟，酌加調料即可。

適用於因腎陽虛損引起的腰膝酸軟，下肢無力，頭暈目眩，手足不溫等症狀。

2012/4/23

29



7. 海參粥

水發海參（切碎）50克，（粳）米100克，同煮成粥，加少許蔥薑食鹽調味。有補腎益精，滋陰補血的作用，

適用於腎虛陰虧所致的體質虛弱、腰膝酸軟、失眠盜汗等。

2012/4/23

30



7. 川斷豬尾湯：

川斷20克、杜仲25克、豬尾一條，煮熟去渣留汁，加調料吃豬尾、喝湯。

適用於腎虛腰痛。

2012/4/23

31



8. 腐竹白果淮山粥：

腐竹50克、白果仁9克(去心)、淮山，米適量，共煮為粥食之。

可用於治療腎虛帶下症。

2012/4/23

32

招募健康婦女參與中醫體質類型研究 (2012)



參加者基本要求:

健康志願者: 21歲以上的健康女性,無乳腺疾病及其它婦科疾病,也無嚴重的內分泌、血液和免疫系統疾病及各種惡性腫瘤。

費用: 全免,請速報名(額滿即止)

有興趣者可發送電郵至孫醫生 sunyzzy@hku.hk
電話: 53048071查詢及登記。

2012/4/23

38



學院最新消息/活動

· 招募乳腺癌患者參與康復研究 (2012)

· 中醫婦科及中醫腫瘤專題講座

2012/4/23



37

讓我們大家都做一個健康美麗的女人

**Chinese Medicine theory could better serve the
cause of all mankind.**

讓中醫更好地為全人類的健康事業作出更大地貢獻!



2012/4/23

39