

在網上有被問到：「“腎虧”在中醫上的定義為何？為什麼會稱性功能有障礙者為“腎虧”呢？腎臟應該屬於排泄系統，和生殖系統並無關係啊？」顯然，這裡的『腎』與西醫所稱——位於腰部的腎臟有所出入。

依中醫的基礎理論之一：臟象學說，把人體區分成五個主要部位——心、肝、脾、肺、腎，用以研究人體各臟腑組織器官的生理功能與病理變化及其相互關係，也把表現在體外的象徵、症狀與人體在內的臟腑形成「有諸內而諸外」的相關反映，作為臨床辨證的依據。而西來的「Kidney」這蠶豆狀的器官只是恰巧被翻譯成「腎」，因而在這二個不同理論的系統下，因同名而被混為一談了！然而真正中醫的「腎」有著比 kidney 更寬廣的範疇。

首先，從腎的生理來說，它有「主藏精」、「主水液」、「主納氣」、「主生長、發育、衰老」、「主骨生髓」……「主命門火」等等功能。簡單的說，就是人體「生殖發育」的根本，而當這些生理平衡破壞時，就是腎發生病變，會出現『精髓不足』、『生殖機能減退』和『水液的化謝與排泄障礙』..等症狀。所以，它概括了生長、生殖、發育、體能、智力，與內分泌、免疫、神經、泌尿生殖系統等都有關聯。因此，雖然 kidney 是泌尿系統，但在中醫學上，「排泄和生殖系統」也可以歸屬至「腎」這個大系統內。

## 中醫學上「腎」的六大職掌

而當腎的生理不平衡時，就是病理。以下就由生理的偏差來說明症狀與用藥。

### 一、「主生殖」

這是一般民眾最有印象的，提到腎，就認為生殖功能有問題，如男子陽萎、早泄、不育，女子宮寒不孕，因為腎主生殖，而生殖功能基于命門之火，一旦腎陽不足，命門火衰則生殖功能亦隨之衰退，它還伴有畏寒肢冷，腰膝酸軟，頭暈目眩，精神疲憊，面色晄白，舌淡苔白，脈沉細無力等症。可選用鹿茸、鹿角、巴戟天、仙茅、仙靈脾、肉桂、肉蓯蓉、鎖陽、韭子等藥以溫補命火，促進生殖功能的作用。

### 二、「主藏精」

很多停經後或多產婦女常常在大聲笑、打噴嚏、咳嗽或運動時，不經意發生尿液外漏。這是因為婦女的骨盆肌肉之肌膜層在經懷孕及生產後變得鬆弛無力，而停經婦女又因女性荷爾蒙缺乏，易產生尿道壁內肌或骨盆肌肉、肌膜的鬆弛萎縮。這就屬於腎的『封藏固攝』失常的一種。因為“腎者主蟄，封藏之本。”封藏就是固攝下元。若腎氣虧虛，甚至到腎陽不足，則失去封藏固攝之權，症狀上所見除了上述的小便問題外，滑精早泄、帶

下、胎滑也有封藏失職。常用藥物如桑寄生、杜仲、川斷、菟絲子、沙苑子、覆盆子、桑螵蛸、五味子等益腎固攝的藥。

這類的患者，有個簡單的骨盆底肌肉運動，可以幫忙收縮陰道附近的括約肌，就是忍尿的動作，也就是在解小便時，坐在馬桶上，用力收縮憋尿，不一次解完，分幾次解，每天做三次，持續半年，可預防尿失禁，也可強化陰道肌肉。

另外，腎主藏精，當腎的陰精虧損，往往會產生虛火，一是下焦無根之火即相火偏旺，一是腎陰不能上奉于心而心火旺盛。這在更年期的婦女最常見，另結核病、血液病、神經衰弱、甲狀腺機能亢進、糖尿病者也常有此陰虛火旺之象。臨床主要表現為五心煩熱、潮熱盜汗、耳鳴耳聾、心悸不寐、尿血、遺精等。并伴見顴紅、唇赤、舌紅少苔、脈細而數。可選生地、熟地、元參、天冬、女貞子、龜板、阿膠為主藥。若下焦相火偏旺者，可加知母、黃柏。

### 三、「主水液」

例如 kidney 病變所造成的水腫，可說是屬這項生理功能失常，因為腎主水液，腎有主持和調節人體水液代謝的功能，腎陽不足，氣化失常則不能保持水液的正常運行，因而水液內停；在老年性疾病和慢性病過程中也常見。可用附子、肉桂、巴戟天、仙靈脾、仙茅等再加利水的藥物。

### 四、「主納氣」

氣喘久病患者也會有腎虛的，慢性肺心病及老年性肺氣腫等病也有，因為腎為氣之根，主納氣，而納氣功能則基于腎中陽氣。可選補骨脂、胡桃肉、紫河車，蛤蚧、冬蟲夏草等藥伍以滋腎陰的熟地、山萸肉、枸杞子、女貞子等，可以逐漸恢復腎的納氣功能。

### 五、「主骨生髓」

像一開始所提及的『腎虧』，也可以稱『腎虛』（虛即虧虛，是功能或物質的衰減不足），在中醫的病證稱『腎精不足』。因腎主骨、生髓、腦為髓之海，骨、髓、腦都有賴於腎臟精氣的充盈，才能發揮正常的生理功能，一旦『腎精不足』時，就可能出現眩暈、耳鳴、腰膝酸軟、性機能減退、脫髮、齒牙鬆動；髓海空虛（小兒生長遲緩、智力動作遲鈍、骨骼痿軟、凶門遲閉。大人早衰，兩足痿軟、精神呆鈍，動作緩慢）。因此，腎虧的範圍，不單是性功能障礙而已。

而常見的骨質疏鬆因主骨主髓，又是老化的一種，也可歸為屬於腎虛的。常用健步丸、龜鹿二仙膠等方劑，藥選地黃、山茱萸、菟絲子、枸杞子、補骨脂、杜仲、續斷、骨碎補

等，再配合健脾、活血的中藥組成。若能再視病人的體質來加以調整，決定是補腎陰或補腎陽為主會更理想。

## 六、「主生長、發育、衰老」

人的衰老和腎虛有密切的聯繫，腎的精氣是構成和促進人體生長發育的物質基礎。腎精虧損，人必衰老，而滋陰補腎，可以延緩衰老。像黃精、枸杞子、女貞子、早蓮草、桑椹、生地、天冬等有調節免疫功能作用；山萸肉能改善機體代謝；菟絲子、覆盆子、五味子等能增強內臟機能。但腎陰、腎陽、氣、血、津液等在維持生命活動中是互相依存的。故腎陰虛者，兼見腎陽不足，會佐以仙茅，仙靈脾、杜仲、巴戟天等藥。

## 保健與食療

至於有腎方面的問題，該如何調養身體呢？有下列幾項簡單的保健與食療：

1. 二手掌互相搓熱，自我按摩二側腰部肌肉。不拘時，想到就做。
2. 不可熬夜。作息要正常。要「節」房事。
3. 泡腳：用泡腳機或每日睡前用溫水(以不燙傷為度)泡足，水溫降低時可逐漸加熱水以保持溫度，30分鐘後擦乾，手掌心對準足心涌泉穴（位於足底[足趾除外]正中，前、中三分之一的交界處，第二、三跖趾關節後），旋轉揉搓直至足心發熱，可通經活血補腎。
4. 食療（食療仍須辨證，依體質而選用，請先確認後再服用）

生精食物有鯉魚、海參、雀肉、雞蛋、葡萄、檸檬、烏雞、甲魚、蓮子、黑芝麻、黑豆等；興陽食物有核桃仁、栗子、波蘿、櫻桃、韭菜、花椒、生薑、大蔥、荔枝，蝦子、海馬、羊肉、泥鰍，雞肉等。

補氣養血食物，如大棗、小麥、豆腐、糯米、花生、胡蘿蔔等；健脾益胃食物，如生山藥、飴糖、扁豆、雞內金、蜂蜜等；清瀉肝火食物，如西瓜、綠豆、竹筴、苦瓜、赤小豆等；活血化瘀食物，如山楂、藕節、紅糖、黃酒等。

a.若是經中醫師診斷為『腎虛』腰痛，痛不劇烈，勞累即作，無其它明顯症狀者：豬腰一對，洗淨勿切碎，炒杜仲一兩，加黃酒和鹽少許，水二碗，文火爛酥，分二次將豬腰和湯服食。

b.一味薯蓣飲：生山藥四兩切片，煮汁兩大碗以之當茶徐徐溫飲之。含蛋白質最多，不只補腎，兼補脾肺，可多服常服。或半斤生鮮的山藥，與三瓶養樂多一起打汁，每天一次（尿酸高者就不用），以上二者適於偏腎陰虛的患者。

c.健腦抗老化粥（胡桃肉三十克、黑芝麻二十五克、何首烏十克、紅棗數個、粳米（蓬萊米）一百克），將中藥洗淨、粳米洗淨，置鍋內加水適量，煮成粥，加冰糖適量調味。

d.巴戟杜仲湯：用巴戟天四錢、杜仲六錢、枸杞子五錢、山藥五錢，藥材稍微洗過，加適量水，浸半小時，用大火煮開後轉小火慢煎二至三小時。c、d 二方適用於腰痛腰酸、怕冷、頻尿等偏向腎陽虛的患者。

f.山藥芡實粥：山藥二兩、芡實一兩半、白果十枚、粳米三兩。將山藥洗淨，刮去外皮，切薄片，芡實用文火炒至微黃色，粳米用清水洗淨，上述四味，放入鍋內，加水適量，煮成粥，再酌量加油、鹽即可。可健脾腎兼利水。

g.薏苡仁紅豆湯、或玉米鬚適量煮茶，有消水腫作用。

綜合以上，可以明顯的知道，中醫的腎有著比 kidney 更廣的範圍，也參合著不同且多種的系統，但也不要過分誇大，像某些患者一有腰痛，就自認為是「腰子不好」，如上班族，或者工作需要一直站著、坐著的，因久站及久坐，腰背肌肉要長期的強直收縮，經年累月肌肉是會彈性疲乏的，所以在腰肌勞損後，就會腰酸背痛。當然骨科檢查正常外，kidney 功能也沒異常，只要姿勢維持半小時後就休息，起來動一動，多熱敷（或泡溫泉），多運動，是可以改善的。所以，不是所有的腰痛都是腎的問題。反之，『腰為腎之府』，當腰痛在西醫的一切檢查都正常，運動熱敷也沒多大改善，不妨換個角度，找中醫治療，也許真的是“腎”病了。