

# iPhoneX来袭，你的肾准备好了吗？

文 | 郝传铮



北京时间9月13日凌晨1时苹果秋季发布会，在史蒂夫·乔布斯剧院举行。高大上的炫酷iPhoneX闪亮登场。此时此刻，笔者只想问问各位，您的“肾”准备好了吗？

## “肾虚”等于肾病吗？

“肾虚”这个词，经常出现在报纸、电视、网络广告中。不少朋友们总认为“肾虚”就是肾脏得病了，可是通过B超、尿检、肾功能检查，都查不出什么异常。难道这么多先进的技术就查不出肾脏的“虚”病来？

西医的肾脏是人体排泄代谢产物的重要器官，体内各种“废物”都大多会经过肾脏，然后以尿液的形式排出体外。此外，它还具有一些内分泌功能，影响人体的血压调节、红细胞生产等。

肾脏的许多疾病，肾结石、肾炎、肾肿瘤使肾脏发生改变，影响肾脏功能，通过超声、X线，血液检查、尿液检查都可以明确诊断，可是，它们和“肾虚”却没有直接联系。

## 中医的“肾”，你了解么？

### 疑问1：中医学中“肾”的功能是什么？

中医给肾的功能定位，简单明了：先天之本，生命之根。肾的精气，分为肾阴、肾阳

两方面，共同维持人体的生长、发育、生殖及一系列生命活动。

### 疑问2：“肾”和哪些脏器关系最密切？

泌尿、生殖器官；耳；骨骼、骨髓、脑髓。

### 疑问3：“肾虚”到底是什么意思？

我们得明白，“肾虚”是中医名词，西医没有“肾虚”这一疾病。肾虚，简而言之，是指肾中精气、阴阳不足。肾虚的种类有多种，因其种类的不同，临床会表现亦大相径庭，不可一概而论。中医所指的“肾虚”有人体内功能失调的概念，并不特指人体解剖上的肾脏出现了病变。

## “肾虚”有哪些类型？

### 肾阳虚型

这一类肾虚，以各种虚寒象为主。四肢发凉，怕冷，下肢尤为严重，腰部和膝部酸软或疼痛；小便清长，夜尿多，排尿无力，尿后点滴不尽；尿少浮肿易腹泻，尤其在黎明时分腹泻男子阳痿早泄，遗精滑精；女子宫寒不孕，带下清稀。

### 肾阴虚型

这一类肾虚，以各种虚热象为主。头晕目眩，耳鸣，失眠多梦，形体消瘦；手脚心发热，身体如潮水般阵发性烘热；口燥咽干，大便干结，小便短少色黄；男子阳强易举（易于勃起），遗精早泄；女子月经量少，甚至闭经或月经淋漓不尽。

### 肾精亏虚型

这一类肾虚，常见身体各项机能减退，如：性功能减退、早衰、听力减退、牙齿松动、记忆力减退、精神不振、失眠、头晕等等。

### 肾气不足型

这一类肾虚，除上述肾虚症状外，还同时见气虚症状，如：气短自汗、滑精、早泄、小