

吕仁和食疗辨治肾脏病经验

闫璞 肖永华 申颖 王世东 陈净殊

【摘要】 本文在现代医学及中医学重视慢性肾脏病饮食治疗的大背景下,探析吕仁和教授从中医临床思维的角度出发,以中医理论、多年临床经验及传统食物学认识为基石,结合现代药理学研究,通过辨病及辨证,应用干果、水果等食材治疗慢性肾脏病的经验,思想浅析其食疗应用思路,给读者提供一种新的视角。

【关键词】 食疗; 慢性肾脏病; 吕仁和; 经验

【中图分类号】 R249 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2016.12.026

吕仁和教授为北京中医药大学东直门医院主任医师、教授、博士生导师,“首都国医名师”,国家中医肾病重点专科、国家中医药管理局内分泌重点学科和肾病重点专科学术带头人,名老中医“师带徒”指导老师。吕仁和教授从事临床工作 50 余年,在慢性肾脏病的诊治中形成了鲜明的学术思想和独特的治疗特色,从中医思维出发,结合现代药理学研究,通过辨病及辨证,应用干果、水果等食材治疗慢性肾脏病,疗效突出,并为读者提供了一种新的视角

慢性肾脏病是指各种程度的慢性肾脏结构和功能障碍,病程至少 3 个月^[1]。后期会出现肾功能减退,表现为代谢废物潴留、水电解质紊乱、酸碱平衡失调等一系列代谢紊乱综合征。在慢性肾脏病一体化治疗中,饮食疗法具有重要的作用,饮食疗法的早期干预可以降低慢性肾脏病进展的风险,从而延缓慢性肾脏病的发展进程^[2]。现代医学强调慢性肾脏病患者应以低盐、优质低蛋白饮食为主,低蛋白饮食可减少蛋白质分解代谢产物的生成和蓄积,从而减轻残余肾单位高负荷的工作状态,延缓肾小球的硬化和肾功能不全的进展;低盐饮食可以减轻慢性肾脏病人肾功能的恶化程度。

吕仁和教授在慢性肾脏病的中医食疗方面有自己独到的见解。一方面借鉴了现代医学肾脏病饮食的核心观点,另一方面结合中医辨证思路,灵活应用药食同源的食品进行组

合、搭配,指导患者具体应用,大体治疗思路突出了对病辨证论治的特点,以下简要介绍。

“对病辨证论治”是吕仁和教授临床常用的方法,即将疾病进行辨证分型分证候,按照不同证型和证候论治。吕仁和教授提出把证型和证候分开,因为证型变化慢,证候变化快,所以把变化较慢的正虚归为证型,把变化较快的邪实归为证候,简称为“以虚定型,以实定候”。在证型相对固定的基础上,根据邪实的变化随时辨出证候,调整用药,以利于提高疗效。

《素问·五运行大论》云:“天地阴阳者,不以数推,以象之谓也。”中医的整个思维正是以这种“以象之谓”为基础,以“取象比类”的思维方式贯穿整个思维过程。中医讲究“五行学说”。所谓五行就是木、火、土、金、水,在人体分别对应肝、心、脾、肺、肾五脏。而食物也根据它们的颜色被划分为五类,与人体的“五脏”相互对应,相互滋养。《素问·金匮真言论》云:“东方色青,入通于肝……南方色赤,入通于心……中央色黄,入通于脾……西方色白,入通于肺……北方色黑,入通于肾……”五色对应五脏,五色之变反映五脏精气的盛衰常变。不同色泽的药食,同时对相应脏腑起着疗养的作用^[3]。

1 补气养血

慢性肾脏病患者病程较长,日久耗伤正气,气血亏虚,故吕仁和教授认为气血不足是慢性肾脏病的根本病机。

苹果、樱桃、红枣,色红,与心相应,入心、入血,能补血、养血。

唐朝药学家孟诜认为,苹果“主补中焦诸不足气,和脾”。《滇南本草图说》,苹果“治脾虚火盛,补中益气”。《随息居饮食谱》云:“润肺悦心,生津开胃。”脾胃为后天之本,脾胃健则气血生。

红枣可谓在食疗中最常使用的食品兼药品,《本经》云:“主心腹邪气,安中养脾,助十二经。平胃气,通九窍,补少

基金项目:北京市中医药薪火传承“3+3 工程”吕仁和名医传承工作站(JB059);国家中医药管理局全国老中医药专家传承工作室建设项目;2015 北京中医药大学“薪火传承研究项目”

作者单位:100700 北京中医药大学东直门医院肾病内分泌科[闫璞(硕士研究生)、申颖(硕士研究生)、陈净殊(硕士研究生)、王世东],内科教研室(肖永华);中国中医科学院博士后科研流动站(王世东)

作者简介:闫璞(1991-),2015 级在读硕士研究生。研究方向:中医治疗肾病、内分泌疾病。E-mail:1064515320@qq.com

通讯作者:王世东(1973-),博士,主任医师,硕士生导师。研究方向:中医治疗肾病、内分泌疾病。E-mail:wsd3122@sina.cn

气、少津液,身中不足,大惊,四肢重,和百药。”李杲云其“温以补脾经不足,甘以缓阴血,和阴阳,调营卫,生津液”。本品可直接益气养血。在《醒园录》中记载的枣参丸:“大南枣十枚,蒸软去核,配人参一钱,布包,藏饭锅内蒸烂,捣匀为丸,如弹子大,收贮用之。”即具大枣补气养血之功。

研究表明,每 100 g 樱桃鲜果肉中,含铁 5.9 mg,是同等重量的枣的 10 倍、山楂的 13 倍、苹果的 20 倍,居水果之首^[4];每 100 g 鲜葡萄干含钙 19 mg、铁 1.3 mg^[5],铁和钙的含量均十分丰富。每 100 g 黑木耳中含铁高达 185 mg,它比绿叶蔬菜中含铁量最高的菠菜高出 20 倍,比动物性食品中含铁量最高的猪肝还高出约 7 倍,是各种荤素食品中含铁量最多的,所以它是一种非常好的天然补血食品^[6]。而铁是合成人体血红蛋白、肌红蛋白的原料,在人体免疫、蛋白质合成及能量代谢等过程中,发挥着重要的作用,能促进血红蛋白再生,帮助改善贫血症状。因此,该食疗法补气养血,能有效改善患者贫血症状。

补气养血食疗方:苹果 1~2 个,红枣 2~3 个,樱桃 5 个,葡萄干 20 粒,黑木耳适量。

2 补肾益气

《黄帝内经》有云“正气存内,邪不可干;邪之所凑,其气必虚”,故吕仁和教授认为先天不足、烦劳过度或年老体虚等原因导致的肾气亏虚是引发慢性肾脏病的主要原因,在治疗时应重视补益肾气的重要性。

板栗、腰果、核桃、开心果的食用部分均色黄,与脾相应,能补益脾气。脾为后天之本,肾为先天之本,后天充则足以养先天,先天足则可以滋后天。

板栗味甘,性温,无毒。功擅补肾强筋,尤其对肾虚患者有良好的疗效。板栗始载于唐代《千金要方》云:“栗子,味咸温无毒,益气,厚肠胃,补肾气,治腰脚不遂。”^[7]李艳等研究说明从板栗中提取出的水溶性蛋白质,经鉴定是欧栗球蛋白对在体外的正常肾细胞的增殖有促进作用,并在实验中发现欧栗球蛋白对免疫细胞的增殖有明显的促进作用^[8]。故脾肾气虚的患者可适量食用。

核桃味甘、性平,温,长于补肾、健脑、强筋、壮骨。《医学衷中参西录》所云:“胡桃,为滋补肝肾,强健筋骨之要药,故善治腰疼腿疼,一切筋骨疼痛。为其能补肾,故能固齿牙,乌须发,治虚劳喘嗽,气不归元,下焦虚寒……肾败不能滴水,小便不利。”《宫廷食疗秘方》称之是难得的有滋补强壮之功的“食疗药膳”佳品。

补肾益气食疗方:板栗 2~3 个,腰果 5~6 个,核桃 1 个,开心果 3~5 个。

3 活血化瘀

吕仁和教授认为肾脏病的病机为外感六淫、内伤七情、饮食不节、起居无常等因素造成人体正气亏虚,或毒阻血脉,

或气虚血滞,久病入络,造成气滞、血瘀、毒留而形成微型症瘕,聚积于肾络,形成肾络微型症瘕,损伤肾脏本身,进而影响肾脏的功能而导致各种肾脏疾病的形成,其本为气血亏虚,标为血瘀水停。治疗上主张补气养血与化瘀利水兼顾^[9]。

板栗长于活血止血^[10],《本草图经》云“栗房当心一子谓之栗楔,活血尤效,今衡山合活血丹用之”,著名的“活血丹”就是以此入药,可见其活血之效显著;小白菜擅长散血消肿^[11],二者共同食用可达到“止血而不留瘀,化瘀而不出血”之效。

腰果富含不饱和脂肪酸,有预防动脉粥样硬化、中风、冠心病、心肌梗死的作用^[12];黑木耳的抗血小板聚集和降低血液凝作用可以减少血液凝块、防止血栓形成,对冠心病和其他心脑血管疾病以及动脉硬化症具有较好的防治和保健作用。北京心肺中心的专家通过研究证实:如果每人每天食用 10~15 g 黑木耳,它所具有的抗血小板聚集作用与每天服用小剂量阿司匹林的功效相当^[13]。因此,该食疗方活血化瘀,经常食用能减缓心脑血管疾病的发生。

活血化瘀食疗方:板栗 2~3 个,腰果 5~6 个,黑木耳、小白菜适量。

4 利水消肿

慢性肾脏病早期临床表现中尿潜血及尿蛋白不易被发现,故临床上患者多以水肿就诊,而许多医家也多从水肿论治本病。水肿之名见于《素问·水热穴论》,谓“……肺为喘呼,肾为水肿,肺为逆不得卧……”,《素问·上古天真论》曰“肾者主水,受五脏六腑之精而藏之”,又有《素问·水热穴论》云“故其本在肾,其标在肺,皆积水也”。慢性肾脏病患者肾气亏虚,肾主水功能受损,水液运化失司,泛滥体表而出现水肿。故在治疗上吕仁和教授强调利水消肿的重要性。

腰果性味甘平,擅利尿^[12];玉米味甘,性平,归胃、膀胱经,具有健脾益胃,利水渗湿之功。且药理研究证明:土豆所含的钾能取代体内的钠,同时能将钠排出体外^[14]。

从中医取象比类的角度考虑,腰果、玉米、土豆色黄,与脾相应,脾主运化,既能运化水谷,又能运化水湿,使水湿去,水肿消,从整体而言,达到利水消肿,健脾利湿之功。

利水消肿食疗方:腰果 5~6 个,玉米、土豆适量。

5 润肠通便

《素问·阴阳应象大论》云:“清阳出上窍,浊阴出下窍;清阳发腠理,浊阴归五脏;清阳实四肢,浊阴归六腑。”而慢性肾脏病病程中脾肾功能受损,三焦气化失司,水湿内停,阻滞气机,清者不升而漏泄,浊者不降而内聚,清浊相干,久则酝酿而成浊毒之患。故慢性肾脏病的患者必须保持大便通畅,尤其是肾衰尿毒症阶段,邪毒壅盛,治疗必通其大便,使邪毒从大便排出,否则,邪毒弥漫周身,变证丛生。薛伯寿教

授在治疗慢性肾脏病时善用升降散以恢复气机的升降;赵绍琴教授在治疗慢性肾脏病时也较注重保持大便通畅的重要性。

核桃味甘,性温,入肺、肝、肾三经,能补肾助阳,润肠通便。明代医药学家李时珍说核桃仁有“利三焦,温肺润肠”等功用。土豆味甘,性平,归胃、大肠,具补脾益气,通利大便之效。

核桃、开心果中含有丰富的油脂,能润肠通便;土豆、白萝卜中含有丰富的纤维素,黑木耳具有较强的吸附作用,这些食物均能让排泄物快速通过直肠,减少污物在肠中停留的时间,加速肠内毒素的排出。

润肠通便食疗方:核桃 1 个,开心果 3~5 个,土豆、黑木耳、白萝卜适量。

6 益智健脑

现代医学对慢性肾脏病的治疗,除一般治疗及对症治疗外多采用糖皮质激素治疗的方法。从中医学角度分析,外源性超生理剂量的糖皮质激素是发越、耗损人体正气的“壮火”。“壮火食气”“壮火散气”,外源性超生理剂量的糖皮质激素可导致肾气亏虚^[15]。肾藏精,主骨,生髓,充脑。肾气亏虚,肾不藏精,脑髓失充,《医林改错》云“灵机记性在脑”,故出现记忆力下降、智力减退等神经系统的并发症。现代医学研究亦证实,糖皮质激素有对神经系统的副作用,但临床中缺乏较为明确有效的手段去缓解和减轻病患的痛苦。吕仁和教授在多年的临床观察及不断学习中发现某些食物和中药具有减轻激素对神经系统副作用的功效。

核桃仁形状酷似人之大脑,“取象比类”,食用核桃仁能补脑填髓,改善记忆。桂圆性味甘、温、平,擅健脑安神。花生味甘,性平,归脾、肺经,长于健脑益智。

花生的主要成分花生蛋白中含十多种人体所需的氨基酸,其中赖氨酸可使儿童提高智力,谷氨酸和天门冬氨酸可促使细胞发育和增强大脑的记忆能力^[16];白果种仁中的黄酮甙、苦内脂对老年性痴呆、脑功能减退等疾病具有特殊的预防和治疗效果^[17];胡萝卜中所含的丰富的 B 族维生素是辅助谷氨酸和泛酸的重要物质,被誉为“健脑佳蔬”,常吃胡萝卜有助延缓痴呆症的发生,或减轻智力障碍^[18]。因此,该食疗方益智健脑,能预防激素的应用对神经系统方面的影响。

益智健脑食疗方:核桃 1 个,生花生 20~30 粒,桂圆 10 个,白果 10 个,胡萝卜适量。

此外,吕教授亦强调低蛋白、充足的热量摄入是肾脏病饮食的重要前提,并且提出了比一般肾脏病饮食更低的蛋白摄入量标准。吕教授认为,采用以更低蛋白的摄入量标准,严格限制肉食和豆制品的摄入,更加符合中国人群的膳食结构特点,能够保证基本营养状况,同时有利于降低肾脏负担。

低蛋白饮食食谱:牛奶 250 mL,鸡蛋清 1~2 枚。

推荐主食食谱:粉条、粉丝、粉皮、凉粉、精米、精面等。

7 小结

吕仁和教授在慢性肾脏病的食疗上十分重视苹果、樱桃等水果,生花生、核桃、腰果等坚果以及土豆、黑木耳等食材的应用,在治疗上注重辨病论治与辨证论治相结合。食物不但具有药理作用,还有一定的营养价值,在食用时应把握好食物的用量,太少了作用较弱,太多了蛋白、脂肪、各种离子等超过肾脏的阈值,就会加重肾脏负担,反而加重病情。所以吕仁和教授非常重视各种食物的用量,使其最大限度地发挥自己的作用而减轻肾脏负担,效果显著。

参 考 文 献

- [1] 王海燕. 肾脏病学[M]. 北京:人民卫生出版社,2001:108,1385.
- [2] 李周夏,邓跃毅. 慢性肾脏病与饮食治疗[J]. 中国中西医结合肾病杂志,2013,14(10):916-917.
- [3] 李利娜. 中医五色理论的应用[J]. 时珍国医国药,2008,19(10):2549.
- [4] 李本波. 百果第一枝 樱桃[J]. 中国果菜,2014,(3):8-15.
- [5] 郭文,场杨旭,刘佳贺,等. 新疆葡萄的营养成分与产品加工[J]. 特种经济动植物,2015,12:46-49.
- [6] 郭村荣. 黑木耳—防病保健功效多[J]. 中国食物与健康,2004,9:43.
- [7] 板栗虽好,不可多贪[J]. 农产品市场周刊,2011,(47):48-49.
- [8] 李艳,张太平,张鹤云. 板栗中蛋白质的分离鉴定及活性研究[J]. 中国生化药物杂志,2012,(4):365-368.
- [9] 吕仁和. 糖尿病及其并发症中西医结合诊治学[M]. 北京:人民卫生出版社,1997:329.
- [10] 张瑞菊,孙强,张洪坤. 板栗的营养、生产现状及前景展望[J]. 山东商业职业技术学院学报,2014,14(4):106-107.
- [11] 李小红. 小白菜的药用[J]. 农技服务,2003,5(4):60.
- [12] 马笑宇. 腰果[J]. 大家健康,2015,5:73.
- [13] 郭村荣. 黑木耳保健功效多[J]. 中国保健营养,2004,(7):52.
- [14] 余桂爵. 吃土豆对心脑血管有益[J]. 心血管病预防知识(科普版),2012,(2):59-60.
- [15] 张金良,王宪波,曾辉. 从中医学角度谈糖皮质激素副作用的药理机制[J]. 北京中医药,2010,29(4):276-279.
- [16] 花生的食疗功效[J]. 农村科学实验,2001,(4):44.
- [17] 善本. 白果“食当”才养生[J]. 健身科学,2013,(11):25.
- [18] 杨德俊. 胡萝卜保健新功效[J]. 福建农业,2007,(12):37.

(收稿日期:2016-03-14)

(本文编辑:禹佳)