



# 中醫解釋「腎虛」的表徵及對策

中醫認為一個人生病的原因，除了外在致病因素 (如細菌入侵) 外，內在因素導致體內失調也會出現身體不適。勞損疾病、更年期不適、老年病等，主要是由內在因素而引起。



撰文：  
香港大學中醫藥學院  
教學顧問  
陳潤球

## 腎是人體的根本

從中醫學角度來看，腎為先天之本、生命之根。腎可影響人體各部分的運作，特別是腦部、骨骼、耳和生殖系統的功能，腎虛可減慢生長及發育和加速衰老。腎虛會引起全身機能的衰退。

當嬰孩出生後，他們的腎功能會逐漸增強，生長發育迅速，15歲左右開始有生殖功能，直至20多歲才算是發育成熟；而腎功能強盛時期是於30歲左右，身體強壯，機能旺盛。

不過，當人在40歲左右，便開始出現腎虛的病徵，他們可能呈現氣色退減，頭髮脫落，面乏光彩，頭髮變白。當人約50至60歲左右，腎功能漸漸虛弱，男性的生殖功能衰退，而婦女更會出現絕經的情況。

## 內在致病因素

青年人出現身體勞損的原因眾多，包括工作過勞、缺乏運動、節食或過量飲食、過度享樂、生活沒有規律、情緒起伏不定、病癒後沒有好好調養等。

中年婦女因生理機能逐漸退化而改變，加上工作繁忙、生活緊張、飲食不協調和情緒不穩等，導致婦女出現更年期的症狀，這與腎虛關係密切；另一方面，婦女絕經後所出現的病症，例如骨質疏鬆症和老人癡呆症等，亦與腎虛有關。

香港大學中醫藥學院較早前完成了一項針對腎虛症狀的臨床調查，調查對象為40歲至60歲的中年婦女，目的是分析腎虛症狀的情況。參加該項臨床調查的婦女，九成五婦女均出現輕微至嚴重程度的腎虛症狀。

老年人的身體機能出現衰退，亦與腎虛有關，屬於隨年齡增長出現的生理性現象。

## 腎虛的症狀

中醫認為腎藏精，精可以化為氣，成為人體生理功能的原動力。如果兒童腎精不足，則可導致發育遲緩。成人的腎精氣不足，會出現腰部及膝關節酸軟疼痛、頭暈、健忘、神疲乏力、耳鳴和性慾減退等症狀。

精為陰，氣為陽。如果以陰精虛少為主，就會兼見腎陰虛特有的虛熱症狀，例如潮熱、盜汗、顴部潮紅和手腳心熱及胸部煩熱。

此外，腎陰虛還可出現失眠、經常做夢和夜尿頻密。如果以陽氣虛弱為主，就會兼見腎陽虛特有的虛寒症狀，例如腰背涼感、畏寒怕冷、手腳不溫等。

另外，腎陽虛會出現小便後點滴不清、小便頻密和水腫等狀況。兩種情況均需及早診治。

## 均衡飲食可作預防

歷代中醫名家為治療腎虛而提供了豐富的臨床經驗，且效果

顯著。例如，東漢名醫張仲景的腎氣丸 (治療腎陽虛)、宋代兒科名醫錢乙的六味地黃丸 (治療腎陰虛)、元朝名醫朱震亨的大補陰丸 (治療腎陰虛)、明朝名醫張景岳的左歸丸 (治療腎陰虛) 及右歸丸 (治療腎陽虛) 等等，都是治療腎虛的有效名方，現在仍然廣泛使用。但是，有些中藥則不宜長期使用，如壯陽補腎之類。

逢藥三分毒，中藥不能例外，正確使用，可以治病，錯誤服食，傷身害命。腎虛患者請徵詢註冊中醫師的意見，在明確診斷後，治療才不會出錯。

腎虛是隨年齡增長而出現，但很多因素會加速腎虛，例如過勞傷神、過度享樂、情緒失和、缺乏運動、飲食沒有節制和生活沒有規律等等，所以應盡量避免，以延緩及減輕症狀。元朝名醫朱震亨指出正心、動靜得宜及茹淡飲食，均是養護陰精、卻疾延年的關鍵。

茹淡飲食是預防的方法之一。元朝名醫朱震亨指出，蔬菜、水果、米、麥等食物，有自然沖和之味，有助養神補陰之效。烏豆、蓮子、淮山、杞子、

南棗等食物有補腎健脾、養陰明目之用；腰果、花生、核桃、榛子等果仁類食物也有補腎作用；杜仲、桑寄生等食物也是常用於食療的補腎中藥，均可食用。由於每個人的體質略有不同，請先諮詢註冊中醫師的意見。

## 腎虛的問卷調查

香港大學中醫藥學院現正進一步研究婦女出現腎虛的臨床症狀。如果閣下是40歲至60歲中年婦女，且長期在港居住，有上述腎陰虛或腎陽虛的症狀，歡迎參加此項研究，費用全免，名額500人。

研究以問卷形式，根據你所提供的資料，評估腎虛的情況。評估結果，將個別告知。研究過程會按照道德委員會的指引，參加者的個人資料絕對保密。

有興趣人士請於2007年3月31日或之前，將姓名、地址和聯絡電話郵寄至「香港薄扶林沙宣道10號，香港大學中醫藥學院，陳潤球先生收」或電郵至 [rqchen@hku.hk](mailto:rqchen@hku.hk)，查詢電話：(852)2589 0484，傳真號碼：(852)2872 5476。