

4

企业家健康沙龙

Health Care

第五期 企业家日报社主办,九天绿健康产业集团协办

专家健康大讲堂

专家答疑

企业家该如何补肾

补肾：健体补虚、治病除疾、延缓衰老之大法

■ 陈达理

中医理论以肝、心、脾、肺、肾五脏为核心,补益身体、抗衰老、治疗疾病需着眼于五脏。五脏之中,肾为先天之本,元阴元阳之所在,是最重要的脏器,是滋养其它脏腑以及全身的根本。在日常保健、治疗疾病中补肾是根本大法。我们看看中医理论是怎么论述肾的。

肾的功能(非西医所说肾功能)

1.肾藏精,主生长、发育和生殖

精是什么,中医认为精是人体中最重要的物质,如饮食摄入的水谷之精(营养物质),五脏六腑之精,肾精,以及肾精中具有生殖功能的生殖之精。

肾精,禀受于父母,藏之于肾,是构成人体的原始物质,先天之精。食入的水谷精微之精,属后天之精,经脾运化,进入血液,以养五脏,终藏之于肾。先天之精、后天之精均藏于肾。

肾藏精,精化气,人的整个生长、发育过程,均与肾中精气盛衰有密切关系。我们看看战国至秦汉成书的中医典籍《黄帝内经》是怎样记述肾之精气的作用。

《黄帝内经·素问·上古天真论》中说:“女子七岁,肾气盛,齿更发长;二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子;三七,肾气平均,故真牙生而长极;四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮;五七,阳明脉衰,面始焦(憔),发始堕;六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”

“丈夫八岁,肾气实,发长齿更;二八,肾

药食同源关注

企业家点餐有讲究

■ 曾荣岳

喝酒吃饭,对于平民百姓来说,只是生活内容的一部分,对于企业家来说,却常常是工作、应酬、公关。正因为如此,高脂血症在企业家人群中普遍存在。其实,对患有高脂血症的企业家来说,如果饮食治疗使用得当,大部分病人可望不使用降脂药物而恢复正常。企业家点餐有讲究,点好餐,也可以减轻体重,降低血脂。

1、合理膳食结构：

肥胖并高脂血症的饮食，主食应以谷类为主,碳水化合物占总热量的 55%以上。增加豆类食品,平均每日摄入 30 克,动物蛋白的摄入占每日蛋白摄入总量的 20%，脂肪不超过总热量的 20%。新鲜水果蔬菜 400 克/日以上,以深色或绿色蔬菜为主,减少精米面的摄入以粗粮为宜，鱼类含有多价不饱和脂肪酸可防治动脉粥样硬化。此外,燕麦及黑木耳具有较明显的降脂作用。故每日可用燕麦 50 克、黑木耳 5-10 克等。

2、高脂血症的禁忌食物：

- (1)忌吃或少吃胆固醇高的食物:蛋黄、猪脑、猪肝、皮蛋、鳗鱼、蟹黄、猪腰子、鱼籽、奶油、鱼肝油等含胆固醇高的食物。
- (2)忌食太多甜食:过食太多碳水化合物如:蔗糖、果糖,可是血清胆固醇和甘油三脂增高。
- (3)忌偏食:提倡混合饮食,以广泛吸收维生素和微量元素。如:青菜及肉类中的维生素 C、B6、B12、泛酸锌;豆类、谷类及坚果中铬、锰;海带中的碘,大蒜及洋葱均有很好的降血脂、预防动脉硬化的作用。
- (4)忌多食牛肉:过食牛肉可增加血清胆固醇的含量。
- (5)忌多饮咖啡:过多引用咖啡会使血清胆固醇增高。

3、高脂血症的注意事项：

- (1)忌就餐次数少:空腹时间越长,体内脂肪积聚的可能性越大。
- (2)避免晚餐时间太晚:晚餐时间太晚,吃难以消化的食物,会促进胆固醇在动脉壁上沉积,促进动脉硬化的发生。
- (3)避免晚餐过量:晚间人的基础代谢低,食物容易消化和吸收;同时,晚上活动量少,能量消耗少,进食过量,可转化成脂肪。
- (4)忌不限制总热量:一般的成年人,每日摄入 1200-1500 千卡的热量已足够（体力劳动者可多些）。
- (5)不可盲目节食:长期限制饮食,体内缺糖,葡萄糖变成 α-磷酸甘油不足。使肝脏和脂肪中的 α-磷酸甘油下降,导致甘油三酯合成减少,血中含量也降低,长久会造成严重营养不良。



专家简介：

陈达理,南方医科大学南方医院中医科教授,主任医师,硕士研究生导师。第一作者发表论文 70 余篇,主编出版中医药专著 6 部。医疗专长:胃肠疾病、呼吸道疾病、肝胆疾病、肿瘤以及各种虚证,在健康养生、中药保健等方面有深入的研究,并在临床实践中发挥了有效的指导作用。

气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子;三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极;四八,筋骨隆盛,肌肉满壮;五八,肾气衰,发堕齿槁;六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓斑白;七八,肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极;八八,则齿发去。”

这里提出了肾气盛衰对齿、发、生殖、筋骨、肌肉、面容的影响,描述了肾气盛衰与人体生、长、壮、老、已的关系,说明了肾对生长、发育、生殖起着重要作用。

人出生后肾精及肾气逐渐充盛。至幼年期出现了“齿更发长”的变化;青年期肾精及肾气更加充盛,表现为开始具备生殖能力并出现“真牙生而长极”;壮年期肾精

及肾气充盛至极,表现为“筋骨坚,发长极,身体盛壮”;老年期随着肾精及肾气的逐渐衰减,表现出面色憔悴、头发脱落、牙齿枯槁、运动不灵活及生育能力丧失等现象。

人体生殖器官的发育以及生殖能力等,都与肾精及肾气的盛衰密切相关。天癸(特殊的中医术语),是肾精及肾气充盈到一定程度所化生的精微物质,能促进人体生殖器官发育成熟和维持人体生殖机能。天癸至,女子月经来潮,男子出现排精现象,具备了生殖功能。而后,肾精及肾气不断充盈,以维持人体的生殖机能。中年以后,随着肾精及肾气逐渐衰减,天癸亦随之减少,以至衰竭,生殖机能逐渐衰退,直至丧失而进入老年期。

2.肾主一身之阴阳

企业家,春夏养生要“排毒”

■ 昆明电机集团医院中医主任医师 林昕方

问:我是一位企业主,长年搏击商海,身心疲惫,钱财小有积累,健康每况愈下。如今年近花甲,欲交班于下一代,自己好好保养一下身体,却不知如何保养。我现在来谈养生,还不晚吧?请问我该如何趁这大好时光,调养身体?

答:这位企业家朋友,调养身体,任何时候都不算晚,关键是根据自己的身体状况,顺天应时,科学调养。春夏之交,正是调养身体的大好时机,其中消脂排毒除积热,是当务之急。

山药大枣粥,美味又滋补

春夏天容易肝火旺,肝旺伤脾,容易影响脾胃的消化吸收功能。因此,春夏适合多吃一些健脾祛湿的食物,其中首推山药和大枣。山药是一种高营养低热量的减肥食物,富含膳食纤维,易增加饱腹感,起到控制食欲的作用。而大枣是益气补脾的佳果,可以促进脾胃运化。二者搭配熬粥,既消脂瘦身,又美味滋补。

日揉三次腰,脂肪被赶跑

推揉带脉,可以帮助减少腰部脂肪堆积,还可以消除肠胃积热,适用于中老年人和体态肥胖人群。立姿双手合十于肚脐,指尖向前,手掌跟顶住肚脐用力向腰两侧推,推至后腰部



的“命门穴”(肚脐与后腰正对位置)处,将手背贴于命门穴,从腰部两侧再推回肚脐处,每日 3~5 次,每次 10 分钟,至腰间发热即可。

一道木耳醋,可除内毒素

素有“人体清道夫”之称的黑木耳,可帮助排出体内毒素。其富含膳食纤维,能促进胃肠蠕动,避免便秘。醋拌木耳口感香脆,而且开胃,还有活血化瘀的作用,有习惯性便秘的人,可以经常食用。把干木耳用冷水泡发 3 至 4 个小时,再将泡发好的木耳去蒂洗干净后撕成小朵,放入沸水中煮一分钟左右捞出,放进冷水,再沥干,倒入醋,加入适量的盐、芝麻油、姜蒜末、葱花,一起拌匀即可。

喝好三杯水,胃通肠病退

每天早晨起床后:第一件事就是喝 400~

肾阴和肾阳为人体一身阴阳之根本,二者对全身阴阳的协调平衡起着至关重要的作用,其他四脏之阴阳都要靠肾之阴阳来补充。

肾藏精,肾精散而化为肾之阳气。肾气聚,亦可变为肾之阴精。精气转化,阴阳转化,阴阳互为根本,分别形成了肾阴、肾阳、肾气、肾精。

肾之阳气具有温煦、推动、振奋等作用,被称为元阳、命门之火。肾的阴精对全身各个脏腑组织起着滋养和濡润作用,称为元阴、命门之水。

肾阴为全身诸阴之根,肾阳为全身诸阳之本。当肾阴虚到一定程度时可伤及肾阳,肾阳虚亦可累及肾阴,形成肾阴阳两虚。

肾阴虚 可见五心烦热、潮热盗汗、腰膝酸软、眩晕耳鸣、失眠多梦、五心烦热、颧红、舌红少苔等表现。

肾阳虚 则出现形寒肢冷、腰膝冷痛、面色㿔白或者黧黑、神疲乏力、小便清长、夜尿多、或有浮肿、大便溏泻、耳鸣耳聋、男子阳痿、女子宫寒不孕、舌淡苔白等症状。

3.肾主水

肾主水,肾为“水脏”,是指肾有主持和调节人体水液(中医称津液)代谢的作用。肾是水液输布和排泄起主导作用的重要脏器。这条与西医理论认为肾为泌尿系统相近。

肾气不足,会出现小便量多而清长、夜尿多、浮肿、小儿遗尿。

4.肾主纳气

这是中医独特的说法,是指肾具有帮助肺保持吸气的深度,防止呼吸浅表的作用。清代医著《类证治裁·喘证》说,肺为气之主,肾为气之根;肺主出气,肾主纳气,若出纳升降失常,斯喘作矣。

肾气充足,摄纳有权,则呼吸有深度,均匀和调。若肾气亏虚,摄纳无力,气浮于上,则会出现呼吸表浅,或呼多吸少,动则喘甚等表现,称为“肾不纳气”。治疗当以补肾纳气为主,临床上治疗哮喘病常常用到这个理论。

5.肾开窍于耳

耳的听力与肾之精气有密切关系,肾之精气充足,耳有所养,听力正常。人到老年精气不足则听力下降、耳聋、耳鸣。

6.肾生髓主骨

主骨,指肾精能生髓而充养骨。肾藏精,精生髓,髓居于骨中称骨髓。骨的生长,有赖于骨髓提供营养。肾精充足,骨髓充盈,骨有所养,则骨骼坚固有力。若肾精不足,骨髓生化无源,骨失所养,则会出现小儿囟门迟闭、骨软无力、成人骨质疏松、易于骨折、关节退行性变等。对于此类病证可施以补肾之法。

脑为髓之海,肾精足,髓海充盈,则脑健思聪,记忆力强。肾精虚损,髓海空虚,记忆力减退。

齿为骨之余,齿与骨同出一源,亦由肾精充养。肾精充足则齿有所养,表现为牙齿坚固整齐。肾精不足则齿失濡养,表现为牙齿生长迟缓,牙齿易于松动或早落等。

7.肾之华在发

头发的生长亦根于肾,肾精化血,精血旺盛,则头发得养而粗壮润泽。若肾精不足,则发失所养,可出现发长迟缓,或稀疏萎黄,枯萎无华,早脱早白等现象。

以上这些,皆是科学补肾的依据。

500 毫升的温开水,以润肠道,软化粪便。

上午和下午,分叉别喝 400ml。要主动喝,别等渴了再喝,有研究显示,将 200 到 300 毫升的水连续、缓慢地饮下后,需要 21 分钟才能将全身缺水的细胞“喂饱”,使之处于最佳的状态。

晚上:再喝 100-200ml 温开水,可以降低血液粘稠度,预防心脑血管病急性发作,还有助清除体内毒素。

快走六千步,气血皆畅通

我们每天都要走路,只需在走路时加快速度,尽可能大地摆动和舒展手臂,就是最简单、方便的排毒运动。它可以刺激淋巴,降低胆固醇和高血压。快步走还有利于防止便秘,运动后大量出汗更是通过皮肤排毒的最佳途径。

青菜拌豆腐,口淡身有福

经历了一冬的补养,春夏饮食上一定要清淡素雅,品种要“素”,不要大鱼大肉。新鲜的蔬菜水果,也能帮助清除体内积热。可以适当选吃时令菜,如荠菜、芹菜、莴笋等。对蛋白的补充可以通过豆腐、豆芽等植物蛋白来替代。

一杯酸梅汤,告别大鱼肉

可饮用绿豆汤、酸梅汤和绿茶等,以清除

企业家, 服药千万别“随意”

■ 南方医科大学第三附属医院药剂科主任 陈文瑛

问:我是一位企业主,长年打拼商海,落下一身毛病,服药是经常的事情,但我经常出差在外,服药也就有点随意,有时用水送服,有时却用茶、牛奶、果汁甚至酒水送服。请问这样服药有什么问题吗?

答:这位企业家朋友,服药还是要用白开水。服药不可随意,用茶、牛奶、饮料,甚至用酒送药,万万不妥。这种随意的喝药方式,有时会出现大问题。

温开水是送服药物的最佳选择

除了少量特殊药物外,温开水是送服药物的最佳选择。需要注意的是,水的温度不要太高,对部分药物而言,热开水服药也有一定影响。如多酶片、胰酶片、酶类药物、维生素 C、B1、B2 等药物,受热后容易被氧化破坏而失效;我们常用的止咳糖浆,热水服用糖浆会被稀释,黏稠度降低,不能在咽喉部形成保护膜而影响疗效;很多抗菌药物,对热不稳定,也最好不要用热水冲服。

用茶服药,没有想象中那么安全

中国人爱喝茶,认为茶养生,是最安全的饮品,很多人吃药时若身边没有白开水而刚好有茶,便很自然地直接就着茶水服用。其实,茶中含有鞣质、咖啡因等成分,并没有想象中那么安全,特别是与一些含铁类药物同服时容易发生腹痛、腹泻等胃肠道的不良反应。

牛奶会降低某些药物的活性

牛奶会降低抗生素的活性,使药效不能充分发挥,因此,服用抗生素前后两个小时内不要饮用牛奶。

牛奶中的钙离子可与铁剂在十二指肠发生吸收竞争,使铁剂吸收减少,降低其疗效,故有些病人即使长期服用铁剂也不奏效,原因之一是同服牛奶所致。

果汁可能与药物发生反应,影响药效

新鲜果汁中富含果酸,可导致许多药物分解,一些果汁中含有许多我们不了解的成分,可能与药物发生反应或者影响药效,因此,选择果汁服药物也是不可取的。

用酒服药,可能产生一些危及生命的不良反应

酒对药物的影响很大,首先,酒本身就会增加药物对胃肠道的刺激;其次,酒还会促进或延缓药物代谢;酒还可能与一些药物发生化学反应,产生一些危及生命的不良反应。

酒与镇静催眠药、抗癫痫药、抗精神病药等药物同用时,会增强这些药物的中枢抑制作用,如与镇静催眠药同服,可导致昏昏不醒,甚至可能在昏睡中死亡。因此,服用这类中枢抑制作用的药物时,一定要避免饮酒。

体内过大的火气。内火过盛的人尽量避开羊肉、麻辣火锅以及辣椒等大辛大热食品。

清理血毒素,百病皆可除

说到人体的“排毒”,排除血液中的毒素最为重要。韩国廉龙河教授在他《血净百病消》一书中,详细阐述了血液净化的重要性,他认为“血液干净一切疾病都不会发生,治疗疾病应首先从净化血液入手”。九天绿健康产业集团推出的“九天绿血博士套装——血液净化血管养护专家”,正是清除血液中各种毒素的“清道夫”。

九天绿血博士套装,是九天绿健康产业研究院的研发团队集多年技术积累,在理论研究、药效药理研究、毒副作用研究、临床应用研究、试验检验研究均取得明确结论的基础上,全部使用药食同源食材,在国家认证的 GMP 生产基地,通过高新技术制备而成的,血液净化血管养护套装产品。经临床试验证明:有很好的清除毒垢、净化血液、软化血管、延缓衰老的作用。

九天绿血博士所有原材料均采用药食同源材料,无任何毒副作用,可长期食用,临床试验证明,血博士作为心脑血管疾病二级预防措施,有效率达到 88%~96%;缓解口臭、疲劳、便秘、失眠有效率达到 82%~94%;三高、心脑血管疾病后遗症、心脑血管疾病辅助治疗有效率达到 65%~88%。

九天绿血博士套装——血液净化血管养