

读懂肾脏发出的“无声信号”

肾脏是人体的“沉默代谢器官”，肾功能会随年龄增长自然衰退，且肾病早期大多没有明显症状，轻微的身体异常很容易被当成年老体衰的正常现象。很多老年人就是因为忽视了细微预警，让轻微的肾损伤慢慢发展为慢性肾病，甚至加重病情。



72岁的张先生退休多年，身体一直硬朗，平日里坚持散步、买菜，从不觉得自己有大病。近几年，他发现自己起夜次数越来越多，从年轻时一觉到天亮，慢慢变成每晚起夜两三次，严重时多达四五次，每次尿量都不少，频繁起夜导致他夜间睡眠严重不足，白天精神萎靡。

张先生以为，人老了肾气自然变差，夜尿多是正常衰老表现。体检发现，他肾小管浓缩功能明显减退，存在早期肾损伤。老年人单纯衰老不会导致夜尿骤增，这种症状是肾脏过滤、浓缩水分的功能受损，无法正常储存尿液的典型表现，长期忽视会持续损伤肾功能，逐步加重肾脏负担。

68岁的李女士节俭惯了，身体出现小毛病总习惯硬扛。一年多前，她就发现自己小便后马桶里会浮起一层细密泡沫，久久不散，就算大量喝水后，泡沫也不会快速消失。

后来，她双腿酸胀、沉重

无力，脚踝浮肿，这时她才匆忙就医检查。检查结果显示，李女士尿液中蛋白质严重超标，属于典型的蛋白尿，是肾脏滤过屏障受损的重要信号。肾脏如同人体的滤网，一旦滤网破损，体内蛋白质就会持续流失，长期放任会逐步诱发慢性肾病，是肾病最直观、最不能忽视的早期预警。

70岁的王先生患有多年高血压，日常会按时服用降压药，但很少定期复查肾功能。近两年，他总感觉身体大不如前，做家务、散步都疲惫不堪、气短乏力，整日昏昏沉沉、提不起精神。他的食欲下降，往日爱吃的饭菜如今食之无味，常出现恶心、腹胀的情况。

王先生一直认为，这是高血压加上年纪增长导致的体虚，于是常年吃补品调理，却始终没有任何改善。直到一次身体不适紧急就医，才查出肾功能异常。医生解释，肾脏受损后，体内的代谢毒素、废物无法正常排出，会长期堆积在体内，同时肾脏分泌的促红细胞生成素减少，容易引发肾性贫血，进而导致持续乏力、食欲

减退、精神萎靡。这种症状绝非单纯衰老或体虚，而是肾脏超负荷工作、发出损伤信号的重要表现。

65岁的陈女士平时饮食口味偏重，爱吃咸菜、腌制品。大半年前，她发现自己晨起后眼皮浮肿，活动后稍有缓解，到了傍晚，脚踝就会发胀，用手指按压皮肤会出现明显凹陷，需要很久才能慢慢回弹。陈女士单纯以为是自己盐吃多、睡前喝水太多导致的水肿，只要清淡饮食、少喝水就能缓解，因此一直没有重视。随着时间推移，浮肿反复出现、时轻时重，后期还伴随轻微胸闷、双腿沉重的症状。

就医检查后，陈女士被确诊为早期慢性肾病。医生表示，肾脏是人体排水代谢的核心器官，肾功能受损后，水分和多余废物无法正常排出，会淤积在皮下组织，形成持续性、反复性水肿。晨起眼睑浮肿、傍晚下肢浮肿，是老年肾病极具代表性的早期症状，极易被日常误区掩盖。

做做养肾运动

叩齿吞津 齿为骨之余，叩齿可以固齿。津由肾精所化，吞津有助养肾。轻叩牙齿。先叩大牙36次，再叩门牙36次，动作一定要轻。转动舌头生津。舌头抵住后牙龈，顺时针搅动18圈，再逆时针搅动18圈，口中会生出唾液。分口吞咽。将生成的唾液分三口缓缓咽下，意念下沉到小腹丹田。老年朋友不要追求叩齿响声、大幅度叩击，避免损伤牙齿。

引腰 双手摆出倒三角手势，掌心对准肚脐神阙穴，以此温补下焦肾阳。以神阙穴为中心，沿着带脉向两侧摩运，疏通腰腹瘀滞、温固肾气。摩运至后腰肾俞穴，手心劳宫穴对准肾俞向前推。俯身后抬肩，从腰椎到胸椎，抬肩转头，另一侧手臂向下引，完成脊柱前后抻拉、上下拔伸。动作全程速度放缓，不要用蛮力。

犀牛望月 起势站桩。左脚向左横向开一大步，左腿屈膝，右腿伸直踩实地面，刺激脚底涌泉穴。胯部稳住不动，上半身转体摆臂，拧转命门穴，从腰椎、胸椎到颈椎逐节旋拧拔伸。每次练习5~8分钟，左右交替各做5~6遍。饭前半小时或饭后半小时练习。

网传护肾说法，真假要分清

传言:吃久泡的木耳，可能会导致肾衰竭。

真相:临床上确实遇到过相关案例。木耳浸泡时间过长会滋生细菌，细菌产生的毒素高温也无法完全破坏，会造成肝肾损伤，严重时引发肾衰竭。泡木耳建议当天吃当天泡，浸泡时间不要超过12小时。

传言:喝柠檬水能够预防肾结石。

真相:柠檬水对预防结石确实有一定帮助。柠檬中的枸橼酸可以调节尿液PH，促进草酸盐、尿酸排出。草酸盐相关

结石在肾结石中占比最高，尿酸盐类次之。用温水泡新鲜柠檬片，尽量不要加糖，控制含糖饮料摄入。不建议开水烫泡，也不建议喝凉柠檬水。

传言:豆制品吃多了可能会导致肾结石。

真相:这种说法不能一概而论，要区分不同人群。普通人群正常吃豆制品，属于优质植物蛋白，对健康有益。但高尿酸血症、有痛风史的人群，若过量食用豆制品，摄入的嘌呤经代谢会生成较多尿酸。尿酸代谢不畅，就可能沉积在关节、肾脏，诱发痛风以

及尿酸相关肾损害。

传言:肾虚吃保健品调理就行，不用吃药。

真相:不要盲目依靠保健品调理肾脏。肾虚并不等于肾脏病，但部分人群有可能进展为早期肾损伤。想要判断肾脏状况，既需要中医师辨证，也要结合现代检查。部分保健品会加重自身免疫损伤，反而加重肾病。补钙过多、维生素D不足，钙不能正常沉积在骨骼，反而沉积到血管造成硬化。涉及肾脏调理，一定要听从专业医生指导。

传言:黑色食物、猪腰、韭菜、牡蛎可以补肾。

真相:中医理论中有“黑色入肾”的说法，黑色食物对肾脏有一定益处，但不能盲目迷信。民间流传“吃啥补啥”，认为吃猪腰能补肾，这个说法科学依据并不充足。猪腰胆固醇、嘌呤含量高，高尿酸人群并不适合食用。韭菜，肾阴虚人群吃了以后更容易上火，并不适合这类人。牡蛎虽有一定滋阴补肾作用，但性质偏寒凉，肠胃不好、容易腹泻的人不宜多吃。

本报记者 李由