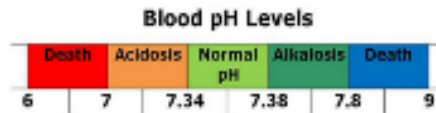


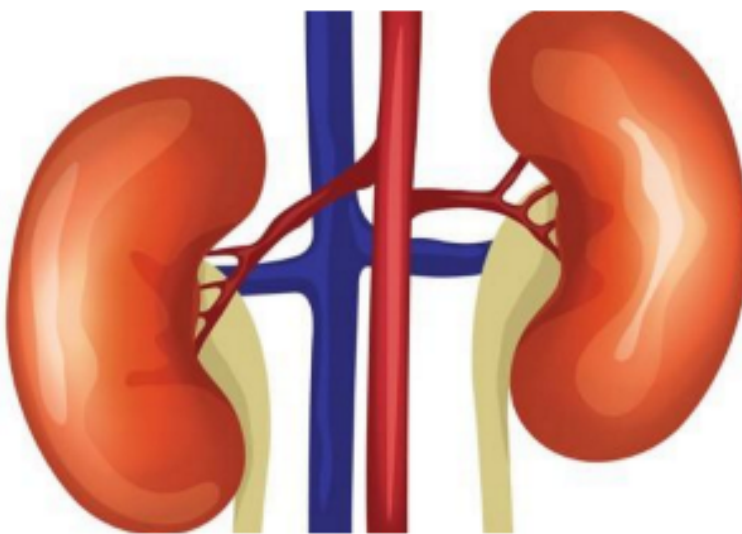
# Kidneys Facts

## 肾脏的信息



**Controls Blood pH Acid-Alkaline Metabolism**  
控制血液酸碱度代谢

It is vitally important to maintain the body acid-alkaline balance at the normal pH level to enjoy good health and avoid degenerative diseases.

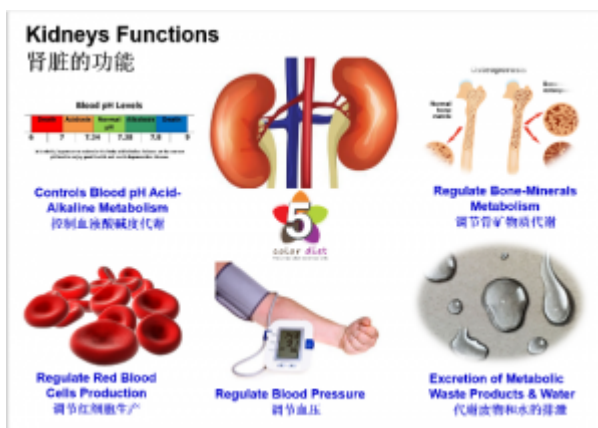


**Excretion of Metabolic Waste Products & Water**  
代谢废物和水的排泄



### 肾脏的概述

**Kidneys Functions**  
肾脏的功能



- Controls Blood pH Acid-Alkaline Metabolism**  
控制血液酸碱度代谢
- Regulate Bone-Mineral Metabolism**  
调节矿物质代谢
- Regulate Red Blood Cells Production**  
调节红细胞生产
- Regulate Blood Pressure**  
调节血压
- Excretion of Metabolic Waste Products & Water**  
代谢废物和水的排泄

肾脏过滤和清洁血液，并且平衡我们全身的血液供应。每24小时，肾脏处理大约200夸脱（189.27公升）的血液。肾脏的主要功能是通过生产尿液，清除身内代谢后产生的废物以及多余的水分。肾脏的其它功能包括：控制体内的矿物质和酸碱平衡；通过产生骨化三醇（维生素D的活性形式）以保持骨骼强壮和健康；通过产生肾素以调节血压；通过产生促红细胞生成素以促进红细胞生成。

## 肾脏疾病的风险因素



年龄：65岁以上的人群患上慢性肾脏病（CKD）的风险增加。这种疾病也会家庭中遗传。它比较可能发生在非洲裔美国人，美洲原住民和亚裔美国人身上。

动脉粥样硬化。

自体免疫性疾病。

膀胱癌。

吸烟。

肝硬化和肝功能衰竭。

糖尿病（1型和2型）。

高胆固醇。

肾脏感染，肾结石，肾癌或肾动脉狭窄。

肥胖。

梗阻性肾病，包括由良性前列腺增生症引起的膀胱阻塞。

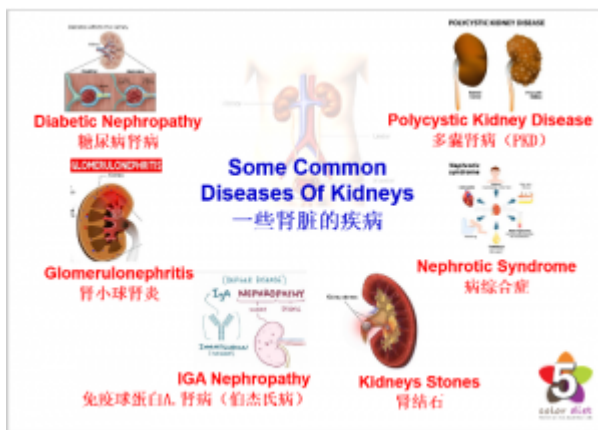
硬皮病。

系统性红斑狼疮。

血管炎。

膀胱输尿管反流，这是当尿液流回肾脏时。

### 不同类型的肾脏疾病



奥尔波特综合征□

糖尿病肾病□

法布里病□

局灶性节段性肾小球硬化□

肾小球肾炎□

● IgA肾病 (伯杰氏病) □

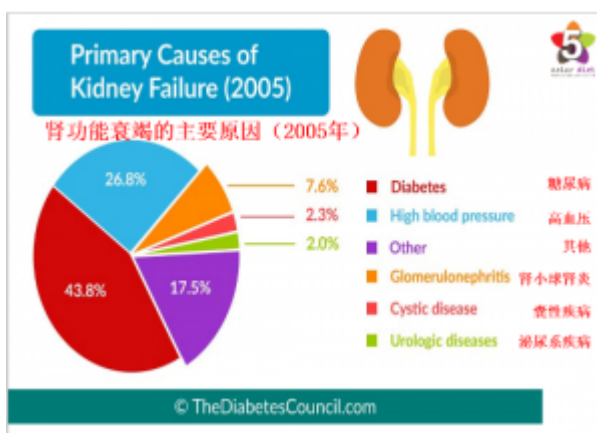
肾结石□

微小变化疾病□

病综合症□

多囊肾病（PKD□等。

### 2005年肾功能衰竭的主要原因统计



### 中医理论为肾病信息



根据传统中医理论□肾脏储藏精，即生殖之精，是促进人体生长、发育和生殖功能的基本物质。所有器官都依赖于肾脏来促进正常生长、繁殖、水流量控制和“火和水”的平衡。代谢后的水溶性废物会从肝脏运送到肾脏，经过过滤后再透过膀胱排出体外。肾脏会过滤血液中的营养物质和废物。肾脏是我们主要的过滤器，而膀胱是它的好搭档。

中医认为肾为人体先天之本，为阴阳之根。换句话说，肾脏存储的元阴和元阳（也称为肾阴阳），也是储存营养物质和生理功能发生的位置。

在中医的理论上，肾脏的功能是：

储存精华并治理出生、成长、生殖和发育。

产生骨髓、填补大脑及控制骨骼。

治理水分代谢并调节体温。

控制气的接收。

肾开窍于耳。

体现在头发上。

控制两个较低的门（孔）。

众议院意志力（智）。

活力之门（明门）。

在中医学，肾失衡是：

1 肾阴虚

2 肾阳虚

3 肾气虚

通过摄取正确的食物来源和草药以确定您所体验的肾脏失衡，有助于自然消除肾脏的有毒物质并改善肾脏健康的方法之一。我们体内的排毒系统都有优先次序，因为每个器官都需排毒或毒素会扩散到其它器官。建议遵循[排毒系统的优先顺序...](#)

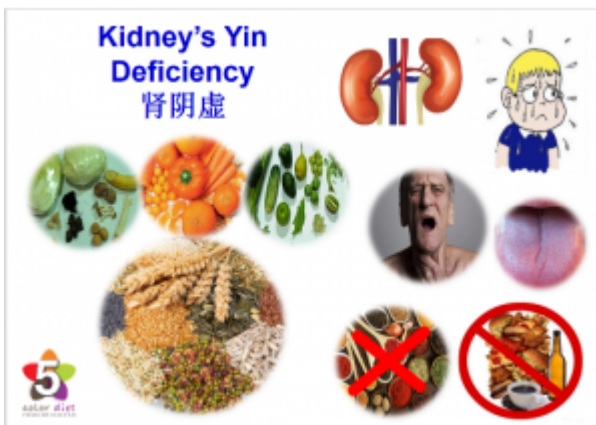
一般饮食建议为肾脏健康



选择正确的饮食是改善肾脏健康的一种方式。

模式	描述
肾脏毒素的因素	氮质血症，某些急性和慢性病，囊性疾病，某些药物，肾功能下降，糖尿病，酮尿，遗传健康问题，肾小球疾病，高血压，肾外伤，肾炎，多囊肾病，蛋白尿，严重脱水，环境污染中毒和泌尿系统疾病等。
肾脏毒素的症状	腹痛，骨痛和骨折，尿色变化，胸痛，性兴趣下降和勃起功能障碍，疲劳，头痛，皮肤瘙痒和容易瘀伤，尿液异味，食欲不振，肌肉痉挛，恶心，手脚麻木，眼睛浮肿，呼吸短促，腿部肿胀，口渴，尿频率和体重减轻等。
推荐食物来源以改善肾脏健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 在传统中医理论，摄入黑色，紫色和蓝色水果和蔬菜有助于脾胃和肝脏健康，如：黑色，紫色和蓝色水果和蔬菜，如：食物来源：越橘，黑豆，黑莓，黑加仑子，蓝莓果，黑枸杞，梅子干、茄子、梅子、紫芦笋、紫色心菜、紫萝卜、紫色无花果、紫色马铃薯、紫葡萄、紫灯笼椒、紫红薯，葡萄干和芋头等。</li> <li>此外，也可摄取咸味的食物来源，如：鲍鱼、苋菜、乌贼、鸭肉、海蜇、海带、小米、牡蛎、海参、海蛤、青口、虾与海藻等。</li> <li>● 饮食应包含蛋白质仅10-20%，复合碳水化合物20-30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜50%以上</li> </ul>
避免或减少摄取量的食物以改善肾脏健康	<p>酒精饮料，咖啡因饮料，碳酸饮料，冷生食（例如：冰镇饮料，生肉，沙拉或白色/棕褐色和棕色水果和蔬菜），油炸或油腻食品，加工食品，盐，酸或辛辣食品和糖等。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 体质燥热者与高血压者应该适量摄取黑/紫色和蓝色的蔬果，因为大多数这些的蔬果属于爆热型，这可能会加剧他们的状况。</li> <li>● 适量摄入含咸味的食物对于那些血液循环不良的人者，因为这些食物，这可能会阻碍血液的流动。</li> <li>● 避免吸烟和压力</li> </ul>

## 饮食建议为肾阴虚



肾阴，也被称为元阴，真阴，真水，是全身阴液的根本。它滋润和滋养着器官和组织。肾阴肾阳

失衡会导致多种疾病，影响身体的所有器官。

模式	描述
肾阴虚的因素	慢性耳疾，慢性肾炎，慢性泌尿生殖系统问题，精神过度劳累，能量过盛，过多的性行为，高血压，腰痛，药物副作用及记忆力减退等。慢性疾病也会消耗肾阴，接着影响肝阴，心阴或肺阴。
肾阴虚的症状	便秘，头晕，口干咽燥，听力问题，胸和手心脚心发热，耳鸣，遗精，酸痛或感觉膝盖和腰部无力，自汗等。舌头为红色，覆盖着一层薄皮毛。
推荐食物来源以改善肾阴虚	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆类：所有坚果和种子、豆腐、豆芽、赤豆、绿豆、味噌和豆豉等。</li> <li>● 水果类：苹果、香蕉、椰子、葡萄、甜瓜、桑椹、桃子、梨、李子、石榴、葡萄干，特别是极大多数白色/棕褐色及棕色的水果等</li> <li>● 谷类：大麦、中国薏仁、小米、燕麦、小麦和白米等。</li> <li>● 草药和香料：西洋参、虫草、党参、桑叶和小麦草等。 肉类和海鲜：所有海鲜和白肉。</li> <li>● 蔬菜类：甜菜、黑木耳、包菜、胡萝卜、芹菜、海带、莴苣、百合、莲藕、蘑菇、南瓜、海藻、菠菜、菜豆、地瓜、西红柿、小麦草、白木耳、日本黄瓜，特别是极大多数白色/棕褐色及棕色的蔬菜等</li> <li>● 其它：黑金蜂蜜、蜂蜜、妈蜜、咸味酱、适度摄取乳制品（例如：奶酪，鸡蛋和牛奶除了酸奶）、健康油（如：杏仁油、亚麻籽油、橄榄油）和茶（如：中国薏仁、桑叶和薄荷叶）等。建议经常饮用水、果汁和汤</li> <li>● 饮食应包含蛋白质仅10-20%，多摄取复合碳水化合物如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40%</li> </ul>
避免或减少摄取量的食物以改善肾阴虚	酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、柑橘类水果、泡菜、辛辣香料（如：罗勒、辣椒、肉桂、丁香、大蒜、生姜、辣根、韭葱、洋葱、青葱、姜黄）、红肉、虾、辛辣的食物和醋等。 ● 避免吸烟和压力

### 饮食建议为肾阳虚



肾阳，也被称为元阳，真阳或真火，是整个身体的阳气的基石。它温暖，并促进器官和组织的功能。肾阴肾阳失衡会导致多种疾病，影响身体的所有器官

模式	描述
肾阳虚的因素	肾上腺皮质功能减退，提早老化，哮喘，心功能不全，慢性耳疾，慢性肾炎，性欲下降，抑郁症，水肿，肺气肿，内分泌或荷尔蒙功能障碍，过度性活动，甲状腺功能减退，性无能，不育，低能量，腰痛，药物副作用，神经衰弱，身体过度劳累及早泄等。
肾阳虚的症状	厌恶寒冷，四肢冰冷，性欲减退或阳痿，排尿困难，水肿，遗尿，精神疲乏，酸痛或膝盖和腰部感觉寒冷等。舌头粗大，湿润，覆盖着白色毛皮。
推荐食物来源以改善肾阳虚	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆类：黑豆、黑芝麻、栗子、鹰嘴豆、开心果和核桃等。</li> <li>● 水果类：所有莓果、枣、炖水果，特别是极大多数深绿色/黑色/紫色/蓝色/橙色和黄色的水果等</li> <li>● 谷类：煮熟的谷类、去壳小麦、燕麦和烤大麦等。</li> <li>● 草药和香料：黑胡椒、芫荽、肉桂、丁香、茴香、葫芦巴、大蒜、姜、肉豆蔻、洋葱、香菜、迷迭香、葱、八角和姜黄等。</li> <li>● 肉类和海鲜：所有海鲜。适量摄取白肉和红肉等。</li> <li>● 蔬菜类：胡萝卜、韭菜、青豆、韭葱、防风草、南瓜、地瓜、萝卜、芋头，特别是极大多数深绿色/黑色/紫色/蓝色/橙色和黄色的蔬菜等</li> <li>● 其它：汤和茶（如：肉桂、茴香、葫芦巴、生姜、肉豆蔻、迷迭香和姜黄等），适量摄取全糖蜜、麦芽糖和大米糖浆等。</li> <li>● 饮食应包含蛋白质仅10-20%，多摄取复合碳水化合物如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜30-40%</li> </ul>
避免或减少摄取量的食物以改善肾阳虚	酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉，沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油炸或油腻食品、糯米、花生、加工食品、盐、海藻、菠菜、豆芽、大豆制品、西红柿、鼠、小麦制品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。 ● 避免吸烟和压力

## 饮食建议为肾气虚



肾阳虚和肾气虚有类似的症状，但它们仍可在临床上进行区分。肾阳虚的表现遵循阳虚内寒的规律，因此通常会出现感冒症状如：腰部寒冷和疼痛及四肢冰冷。肾气虚是一种常见的临床诊断，通常不会出现感冒症状。当肾脏收敛或储存功能较差且出现肾气虚时，会出现相关症状如：尿频、尿量大、尿失禁、遗尿、遗精、人工流产或流产。

肾阳虚和肾气虚在过程中代表着不同的阶段。肾气虚管理不当时会导致肾阳虚。然而，妥善管理肾阳虚会导致较轻的肾气虚症状，然后逐渐恢复到正常状态。

模式	描述
肾气虚的因素	情绪障碍例如：焦虑，抑郁，悲伤或伤心，压力和担忧等。 摄入过量的生冷食物如冰镇饮料、生肉、沙拉或大多数白色/棕褐色及棕色的蔬果等。 荷尔蒙不平衡，营养不良，老年，睡眠剥夺和免疫系统弱等。
肾气虚的症状	慢性腰痛，大量清澈的尿液，早期白发，遗尿，尿频尤其是在晚上，髋关节疼痛，尿失禁，流产，面色苍白，记忆力差，遗精，呼吸短促，自汗，紧张，声音弱，无力在手臂和腿等舌头：正常或苍白的颜色。
推荐食物来源以改善肾气虚有关的身体失衡	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆类、坚果和种子：黑豆、鹰嘴豆、栗子、蚕豆、芸豆、莲子和核桃等。</li> <li>● 水果类：枣、樱桃、无花果、炖水果、甘蔗和特别是极大多数绿色/橙色和黄色水果等</li> <li>● 谷类：煮熟的全谷类（如：苋菜、荞麦、谷物、燕麦、糙米、小米和小小米）、烤大麦等。</li> <li>● 草药和香料：黑胡椒、肉桂、大蒜、姜、茴香、肉豆蔻、洋葱及姜黄等。</li> <li>● 肉类和海鲜：鱼（如：江鱼仔、鲑鱼、鳕鱼、鲭鱼、鲈鱼和金枪鱼等）、牛肉、乌鸡、鸡肉、鹅肉、羊肉、鹌鹑和兔肉等。</li> <li>● 蔬菜类：胡萝卜、玉米、青豆、韭葱、蘑菇、防风草、南瓜、地瓜、萝卜、芋头、日本黄瓜和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的蔬菜等</li> <li>● 其它：黑金糖蜜、蜂蜜、麦芽糖、大米糖浆和茶（如：肉桂、生姜、茴香和肉豆蔻等）。</li> <li>● 饮食应包含蛋白质仅10-20%，复合碳水化合物40-60%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜30-40%</li> </ul>
避免或减少摄取量的食物以改善肾气虚有关的身体失衡	酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油炸或油腻食物、加工食品、海藻、菠菜、大豆制品，除了味噌酱和豆豉、番茄、小麦制品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。 ● 避免吸烟和压力

## 补助品以改善肾脏问题





- 草药：苜蓿。芦荟，绿藻，银杏，马尾，杜松，荨麻，燕尾草，螺旋藻和熊果等。
- 氨基酸，维生素和矿物质：L-精氨酸，左旋肉碱，L-蛋氨酸，维生素A，维生素B6，维生素C与生物类黄酮，维生素E，枸橼酸钙，苹果酸镁，多种维生素和矿物质，锌，酸乳杆菌等。

**注意：**

- ❑ 1) 不宜和咖啡因饮料或药物同时服用，得相隔2个小时。
- ❑ 2) 如果您需要服用任何补品，请咨询健康专家的建议，特别是如果您怀孕，哺乳或有任何健康问题。

**替代疗法以改善肾脏问题**





每周运动至少3-5次。

应用足浴以帮助排出我们身体的毒素。

每天冥想1-2次。