

# 健康面對，勿輕信補腎偏方

桃園廖桂聲中醫診所 院長廖桂聲

「食色性也」說明色慾之需要，是生理之常，不過，任何愛好，必有其適可而止的限制，過濫則反蒙其宮。環顧社會有傳說謂「見色流精」，到處都在引誘人「壯陽藥」、「補腎藥」進入色情氣氛中，殊不知且且而伐，放縱無禁，傷了身體，瘦了荷包，必致百病叢生，因而輕則傷腎、重則致命，都是腎病的端倪。

更有駭人聽聞者，腎臟病已名列國人十大死因之一，且映及不少莘莘學子，不少在發育期或未發育期，喜愛吃速食文化如炸、烤、刺激食物及含磷、鉀、鈉的飲料都應確實避免。其他如國人感冒常濫服成藥或不明的偏方等。吃了不少蔬菜農藥殘留物和醃製物，高度工業展造成空氣、水源、土壤污染等肆虐摧殘，在在都是「傷腎」的凶神惡煞之因子。更處在股市震盪、景氣差、社會競爭激烈，且愈演愈烈的情況下，便很容易引起精神緊張或精神壓力增加。精神緊張會引起交感神經系統興奮、腎上腺功能亢進，這些均可導致現代人工作忙碌之「過勞死」。亦不願面對現實就醫診治，縱然求醫療也不瞭解病情、病療程，總希望能準能快，期能一針見效、一劑解百病、病急亂投醫，殊不知影響腎臟健康以外，對其他臟腑的功能也難逃厄運。

中醫學從生理、生化上看「腎」：「腎者作強之官，技巧出焉。」《難經》說：「所謂生氣之原者……，謂腎間動氣也。」此五臟六腑之本，十二經脈之根，呼吸之門，三焦之原，一名守邪之神，又「腎間動氣」請神精之所舍，在維持人體正常生理活動上起著主導的作用，結合現代醫學去探討，亦確有類似腎上腺在整個機體活動密切相關是通過神經一體液系統所發生的自然免疫力和應激力的反應。其解剖基礎在於大腦皮質區一腎上腺內分泌系統發生互相調節作用，從而在生命活動中起著「一尾活龍」的功用。

保護「腎臟」！除了順應自然規律，勞逸適度，節制色慾，積極治療所患慢性病以外，還可選擇一些益腎強精的食療，如胡桃肉、腰果、松子、栗子、芡實、山藥、菱角、蓮藕、黃精、枸杞子、玉竹、桑椹、黑大豆、魚卵、蚶、蛋黃……等貴不貴，以上這些食物可以壯腰固腎、強精固氣作用。摒棄虎鞭、狗鞭、海馬、海龍、蛤蚧……等貴而不實的東西。蓋藥無貴賤，對症者良，還是尋找合格醫師對症下藥，辨證施治原則下才有保障，順假以時日配合正確方藥，才能痊癒，免得破財又「傷腎」。

（本文作者兼具有中、西醫資格）

聯絡電話：(03)339-7528