

王永钧：肾病患者要注意日常养生

■ 周柳沙 徐尤佳

国医大师、浙江省杭州市中医院主任医师王永钧教授从医60余年，如今近90岁高龄仍坚持每周四天半的门诊。作为曾经的肾病患者，王永钧多年来一直坚持中医养生，并总结了一套适合肾病患者的养生经验。

● 形神合一 动静结合

王永钧说，养生首先要保持良好心态。中医认为，百病生于气，负面情绪会对脏腑产生刺激，加重病情。他建议肾病患者，要敢于面对疾病，及时调整心态，多与亲人朋友沟通，避免消极情绪。

运动方面，王永钧认为，肾病患者并非都以“静”为佳，相反，适当运动如走路可通畅经脉，促进气血运行，增强心肺功能，有利于胃肠对食物的吸收和消化。他最推崇的运动是打太极拳，该运动动静结合，能提高专注力，特别适合老年慢性病患者。

此外，王永钧每天坚持阅读书报文献，学习新知识。他认为，脑不用就会退化，功能也会随之降低。而学习和思考是非常好的“脑运动”，能使脑神经得到充分的濡养，大脑就不易早衰。

● 合理饮食 起居有常

1. 控制钠盐的摄入

作为曾经的肾病患者，王永钧多年来一直保持低盐饮食习惯。早在《黄帝内经》中就有“谷味咸，先走肾”之说；《华氏中藏经》则直接指出“满身皆水，按之如泥者……更须忌食盐”。王永钧建议肾病患者，每天食盐的摄入量不高于5克。同时，建议不要吃低钠盐，因低钠盐中含钾量高，而肾功能不好者，体内的钾很难排出，容易导致高钾血症，甚至出现心脏问题。因此，选择普通盐即可。

2. 忌食牛肉

除限盐外，王永钧对自己的其他饮食也是严



格管理，其中之一就是几乎不吃牛肉。孙思邈的《千金要方》里提到水病难治，该病治疗缓解后特别要忌口，否则易复发；清代著名医家张锡纯的《医学衷中参西录》亦提出“患此症终身须忌牛肉，病愈数十年，食之可以复发”。

此外，王永钧在就餐时会注意总蛋白质的摄入量，一般以优质蛋白为主，如鸡蛋、牛奶、鱼虾、瘦肉等。

3. 食用大豆蛋白

传统中医认为，豆类及豆制品对肾风水疾有治疗作用。王永钧认为，对肾风水疾，尤其是被诊断为肾病综合征而肾功能正常者，建议晨服黑豆粥（五分之一为黑豆，五分之四为大米），临床上有一定疗效。

除此之外，王永钧还常吃四样养生保健品：茶、参、嫩姜和萝卜。他每天喝两三杯绿茶，能清心、明目、提神。到了冬季他会吃参，体质偏寒者可吃红参，体质偏热者可吃西洋参，体质平和者可吃白参（即野山参）。一般煎水喝，加入开水用文火炖，比泡水喝效果好。夏天，王永钧会将生嫩姜切成薄片，加入糖、醋、酱油后凉拌食用，可以散寒。他也会经常买些白萝卜来煮汤喝，可以化湿。

除了合理控制饮食外，规律作息对于肾病患者也非常重要，王永钧建议，起居有常，睡眠充足。📖

摘编自《中国中医药报》