

## 折腰-补肾-壮阳

<http://www.firstlight.cn> 2010-02-26

### 【民俗原委】

俗语说：“礼多人不怪。”号称“礼仪之邦”的中国，方方面面都有礼节。行“折腰礼”是古代的礼俗之一，是一种虔诚、恭敬的表示。在中医学里，腰被认为是生命的枢纽。

### 【健康说道】

“折腰礼”是我国古代礼节的一种，是社会交往中对人虔诚、恭敬的表示。按照清代著名学者姚鼐的说法：“若今之折腰，一揖而已；再拜而送之，两揖而已。夫折腰，则尻高首下，俗所云打恭者也。”看来，人们对头和腰是很看重的，弯腰低头在许多场合还被理解为趋炎附势、没有骨气的意思。古人有“不为三斗米折腰”者，古诗有“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”者，表现的都是上述意义。

### 中医说肾

祖国医学认为，腰对人的健康乃至生命力的强弱都有紧要的关系。这是因为，“腰为肾之府”，肾为“先天之本”，人的禀赋强弱、健康素质高低、生命系数大小都是由肾决定的。肾藏精，主人体生殖发育，不论是生殖之精还是生命活动中作为动力的精气，皆出于肾。肾主精的功能失常，不仅会出现发育迟缓、筋骨痿软、发落齿脱、阳痿早泄、不孕不育等方面的病态，而且还会导致机体的早衰，使人的生命历程缩短。肾还主水，对人体水液代谢发挥调节、平衡、约束、管理等多种功能。其功能失调，就会出现水肿、尿潴留等病证。现今临床上的许多肾病，如肾炎、肾盂肾炎、肾病综合征等，无不从“水”论治。此外，肾的病变也表现在腰、骨、髓、毛发、耳、肛门和男女生殖器上。发生在这些部位的疾病如腰痛、腰扭伤、腰肌劳损、骨折、骨髓炎、骨质增生、椎间盘突出、耳鸣、耳聋、大便干结、小便不畅等，如从肾论治无有无效的。祖国医学中肾的功能既包括现代解剖学上肾的概念，又远远超出了这个范围，把生命的主宰权交由肾掌握了。《素问·上古天真论》中把女子7~49岁、男子8~64岁中生老病衰的变化，归结为肾气充——肾气实——肾气盛——肾气衰的动态生理过程，以肾气决定人的终生。

腰为肾之家，肾为人之本，壮腰可健肾，健肾固根本。我说的“腰是人体生命源”，正是从这一意义上提出的。

### 中医说补肾

中医的这一理论，经几千年的医疗实践证实是正确的，经现代科学的研究证实是科学的，同时得到了老百姓的普遍认可和接受。“男子补肾，女子减肥”作为当今保健的时尚，虽然具有理解上的偏颇，但从一个侧面反映了人体生命活动中肾中心理论在人们心目中的深入程度。把补肾理解成狭义的壮阳是不正确的，但补肾确实可以达到壮阳的目的，这也是千真万确的。问题的关键是，首先要弄清是不是肾阳虚，需不需要壮阳，如何壮阳。这些问题都属于医学科学的范畴，是需要由专业水平较高的医务工作者确定的，万不可自己凭“想当然”就给自己戴上“肾虚”的帽子，或听信野医之言而信以为真的。况且，肾虚有肾阴虚、肾阳虚之分，如果把药物用反了，不但起不到好的作用，还会补出毛病来。有的放矢，才能百发百中；盲人瞎马，势必会人毁马伤。养生专家建议，除了确以诊断为“肾虚”的病人之外，对于正常人保健来说，是不必用补的，应改为“养肾”或“益肾”之法，通过调节饮食、加强锻炼等科学养生方法和相应的保健措施，以固肾之根本。

### 链接

#### 补肾≠壮阳

曾几何时，国外的“伟哥”、国内的“三鞭”（珍稀动物的外生殖器），在全球引起了轰动效应，“肾亏不亏”一时成了一些人的嘴边话。2000年1月17日，在广西南宁民族宫银兴商场前的广场上，上至81岁，戴着助听器的老者，下到20出头的青年男女约数千人，在寒风中坦然地等待着厂家赠送、据说功能为“雄起，只需3粒”的“三鞭宝”。在过去“谈性色变”的中国，真不知该如何评价这件事。女性对补肾的要求也不亚于男子，一种名为“伟姐”的新药已在美国波士顿大学研究成功，据说它将为占全美43%的具有不同程度的性功能障碍者和更多的女性带来福音。需要澄清的是，补肾虽有壮阳之功，但又与壮阳不能打等号，壮阳问题需要冷静、需要慎重。来自德国的消息说，该国已有18名阿哥因盲目服用壮阳的“伟哥”而丧生。在前不久，中国的“伟哥”也被国家医药主管部门查禁。现代研究认为，壮阳药大都是通过扩张血管，增加血液流量达到其目的的，它的这一作用势必会为心脏增加负荷。而美国科学家的研究表明，阳痿可能正是某些心脏病的征兆，有40%的阳痿患者与心脏冠状动脉阻塞有关。糊里糊涂给带着病的心脏再加负荷，想的是“雪中送炭”，其实是“火上浇油”，危险肯定是存在的。

