国医大师皮持衡防治慢性肾炎养生思想浅述

胡静，阳涛

江西中医药大学，江西 南昌 330004

［摘要］总结介绍国医大师皮持衡教授防治慢性肾炎的养生思想。慢性肾炎作为病程迁延、易反复发作的肾系疾患，其日常养护在综合治疗中具有重要地位。皮持衡教授认为，慢性肾炎以虚、湿、瘀、毒为核心病机，治疗上重视“医养结合”，故立足“肾命学说”，以“固本培元，五脏同调”的养生理念，构建涵盖精-气-神的慢性肾炎养生体系，从情志调摄、膳食管理、起居调适、导引防护等维度，为慢性肾炎患者的健康管理提供临床指导方案。

［关键词］慢性肾炎；养生思想；医养结合；国医大师；皮持衡

［中图分类号］R212；R692.3　［文献标志码］A　［文章编号］0256-7415（2026）02-0186-04

DOI：10.13457/j.cnki.jncm.2026.02.034

Discussion on Health Preservation Thought of National Traditional Chinese Medicine Master PI Chiheng in Preventing and Treating Chronic Nephritis

HU Jing, YANG Tao

Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang Jiangxi 330004, China

Abstract: This paper summarizes and introduces the health preservation thought of national traditional Chinese medicine master PI Chiheng in preventing and treating chronic nephritis. As a kidney disease with a prolonged course and easy recurrence, daily care plays an important role in the comprehensive treatment of chronic nephritis. Professor PI Chiheng holds that the core pathogenesis of chronic nephritis is deficiency, dampness, stasis, and toxin. He attaches great importance to "combination of medical treatment and health preservation" in treatment. Therefore, based on the "kidney-life theory" and the health preservation concept of "strengthening the root and cultivating the orginial qi, and regulating the five zang-organs simultaneously", he constructs a health preservation system for chronic nephritis covering essence-qi-spirit. This system provides clinical guidance for the health management of patients with chronic nephritis from the dimensions of emotional regulation, diet management, daily life adjustment, and Daoyin (traditional Chinese mind-body exercise) for health preservation.

Keywords: Chronic nephritis; Health preservation thought; Combination of medical treatment and health preservation; National traditional Chinese medicine master; PI Chiheng

皮持衡教授出生中医世家，为江西省中医院主任医师，首届全国名中医，第四届国医大师，全国第二、三、四、六批老中医药专家学术经验继承工作指导老师，从事中医临床、教学和科研工作近60载，擅长治疗多种肾系疾病，皮持衡教授不仅在临床治疗实践中取得了显著疗效，其养生理念也为慢性肾炎患者提供了宝贵的参考。

慢性肾炎是以蛋白尿、血尿、高血压及进行性

［收稿日期］2025-09-04
［修回日期］2025-10-23
［基金项目］江西中医药大学重点学科建设资助项目（2024jzzdxk006）
［作者简介］胡静（2002-），女，硕士研究生。
［通信作者］阳涛（1982-），女，医学博士，副教授。

肾功能损害为特征的临床综合征，归属中医学水肿、虚劳、尿浊等范畴。皮持衡教授基于“肾为先天之本，五脏之根”理论，创新性地提出“三焦气化失司，脾肾虚损为本，湿瘀互结为标”[1]的病机学说，并构建出“扶正祛邪，养治相济”的诊疗体系。现就其独具特色的养生调摄思想进行系统论述。

1 形神共养，情志为先

1.1 疏肝宁神三步法 慢性肾炎患者常面临较高的焦虑和抑郁风险。研究显示，慢性肾脏疾病患者中焦虑的发生率为53.4%，抑郁的发生率为60.9%，明显高于普通人群[2]。这些负面情绪不仅影响患者的心理健康，还可能加重肾脏疾病的发展。因此，情绪调节对于慢性肾炎患者至关重要。为此，皮持衡教授创立了“疏肝宁神三步法”，帮助慢性肾炎患者缓解负面情绪，改善生活质量。首先，医患共情，建立信心。在治疗过程中，医生应与患者建立共情关系，通过耐心沟通，解析病理机制，帮助患者认识到疾病的可控性，增强患者对治疗的信心，从而缓解因疾病带来的焦虑和恐惧。其次，听宫调息，疏解肝郁。皮持衡教授指导患者采用“听宫调息法”，即闭目凝神，双手按揉听宫穴(耳屏前凹陷处)，同时配合深慢呼吸，每天2次，每次15 min。此方法能疏通肝气、调和气血，帮助患者缓解焦虑情绪，改善心理状态。最后，中药调理，安神益肾。在药物治疗方面，皮持衡教授主张使用柴胡加龙骨牡蛎汤化裁。该方[3]以柴胡疏肝解郁、龙骨牡蛎潜阳安神为基础，桂枝、茯苓、半夏通阳化气、祛痰行饮；佐以人参、茯苓益气补中宁神，全方和解清热、疏肝宁神，以期达到气机和畅的状态。

1.2 和谐的生活环境 慢性肾炎因其长期性与复杂性，患者在快节奏、高压力的生活环境中更易出现精神紧张和焦虑等问题。皮持衡教授强调，患者需格外关注自身心态及人际关系对健康的影响。秉承《黄帝内经》“恬惔虚无，真气从之”的养生理念，主张患者应培养宽容淡泊之心，减少烦扰，保持平和心境。胸怀宽广者往往更能有效应对疾病，从而达到“仁者寿”的状态。此外，精神的安宁愉悦与宽容心态，有助于增强机体免疫功能，以达“阴平阳秘”，实为养生之良方[4]。在情绪调节方面，皮持衡教授强调人际关系和谐的重要性，特别是家庭关系的维护。指出和谐的生活环境是患者身心健康的重要保障，家属应积极营造理解、支持的家庭氛围，以缓解患者的心理压力。因此，慢性肾炎患者的情绪调节需依托医生的专业指导、患者的主动参与以及家庭与社会的共同支持。在稳定和谐的生活环境中，患者更易于恢复心理平衡，有效缓解焦虑与抑郁的情绪，从而更好地应对疾病的挑战。

2 食药相济，培土制水

慢性肾炎患者的饮食调节需综合考量地域、季节及个人体质等因素。基于“脾胃为气血生化之源，肾精赖谷气以充”的中医理论，皮持衡教授创立了“三因膳食疗法”与“益肾五谷方”，为患者提供个性化饮食指导。同时，通过推行“红黄绿”三级预警禁忌体系并强调清淡饮食，帮助患者有效管理膳食，避免因饮食不当导致病情加重。通过合理的饮食调节，助力提升患者的免疫力，从而有效改善病情。

2.1 三因膳食疗法 皮持衡教授的“三因膳食疗法”包括因地制宜、因时调补和因人施膳三个方面。①因地制宜：鄱阳湖流域湿气较重，慢性肾炎患者应慎食膏粱厚味，避免湿邪内生。皮持衡教授推荐食用薏苡仁、赤小豆等利湿食材，这些食材可以帮助患者祛除体内湿气，减轻肾脏负担。②因时调补：根据季节变化调整饮食，如春夏养阳，可食用荠菜、春笋等食材，升发脾肾之气，增强机体阳气；秋冬养阴，多食用山药、百合等食材，固护真阴，滋养肾脏。③因人施膳：根据患者的体质差异进行个性化饮食指导：如阴虚体质可食用枸杞甲鱼汤，滋阴补肾；阳虚体质可选择羊肉生姜汤，温阳补肾；湿热体质需忌辛辣发物，避免加重湿热症状，可食用冬瓜汤、绿豆汤等，清热利湿[5]。

2.2 益肾五谷方 皮持衡教授创益肾五谷方，作为慢性肾炎患者的核心药膳。处方：燕麦30 g，玉米须15 g，茯苓10 g，黑豆20 g，薏苡仁15 g。此方运用玉米须的利湿功效和黑豆的滋肾作用，同时融合了参苓白术散的化裁思路，以健脾固肾为核心，契合皮持衡教授“治肾重脾”的理念。通过日常食用此方，患者可以有效调节脾胃功能，滋养肾精，减轻肾脏负担。

2.3 “红黄绿”三级预警禁忌体系 为了帮助慢性肾炎患者更好地管理饮食，皮持衡教授提出了“红黄绿”三级预警禁忌体系。①红色预警：河蟹、无鳞

鱼，这些食物嘌呤和蛋白质含量较高，容易加重肾脏负担，导致尿酸升高和蛋白尿加重，患者应避免食用。②黄色预警：羊肉、桂圆，羊肉性温热，桂圆有温补作用，可能会引起患者身体过度兴奋或内热，从而影响病情稳定，患者应谨慎食用。③绿色预警：减少摄入钾含量高的蔬菜水果，如香蕉、橙子、土豆和菠菜等，日常可选择食用低钾食物如苹果、草莓、胡萝卜和西兰花[6]。

2.4　饮食清淡，养生为要　皮持衡教授强调，肾病患者应保持饮食清淡。中医认为“咸味入肾”，过咸或味道过重会鼓动肾气，导致肾气受扰，难以秘藏，久之会造成肾虚的问题[4]。因此，“清淡养生”对于肾病患者尤为重要。患者应减少盐和调味品的摄入，避免食用高盐、高脂肪和高嘌呤的食物，以减轻肾脏负担。

3　子午流注，寝兴有常

慢性肾炎患者的康复不仅依赖于药物治疗，生活起居的调节同样重要。慢性肾炎患者的生活起居调节需要综合考虑时间医学、季节变化和个人体质等因素，皮持衡教授创立的“三时养生法”为患者提供了便捷有效的日常养护方案，而顺时作息则是患者养护身体阴阳的关键要点。

3.1　三时养生法　皮持衡教授依据“肾气通于酉时”的理论，为慢性肾炎患者制定了“三时养生法”，帮助患者通过合理的时间管理，改善身体状况，提升生活质量。具体操作如下：晨卯时（5—7点）导引升阳：此时大肠经当令，此时人体阳气开始升发。皮持衡教授建议患者用木梳梳头，从百会穴梳至风府穴21次，顺通督脉，从而激发身体阳气输布。午未时（13—15点）小憩养阴：顺应心经气血旺盛，患者在此时闭目养神20 min，并配合按压涌泉穴以引火归元。简单的午休方式能够有效滋养心阴，缓解疲劳。夜亥时（21—23点）安卧固精：此时是三焦经主令之时，患者可饮用夜交藤代茶饮（夜交藤15 g，酸枣仁10 g），以安神助眠、固精养肾。该节律设计融合了“多途径治疗”理念，通过时间医学调控脾肾气化，有效减少夜尿频多、晨起水肿等症状。

3.2　顺时作息　多年来，皮持衡教授一直保持着早睡早起和午休的作息习惯，他深知良好作息对身体健康的重要性。即使工作再繁忙，也建议人们应在子时（晚11点）之前入睡，并在中午抽出时间小憩片刻。因为子时和午时是阴阳交替的关键节点，此时的睡眠质量极高，能达到事半功倍的效果[4]。皮持衡教授还提倡慢性肾炎患者根据季节调整睡眠时间，遵循《黄帝内经》的四时法则。春夏季节，可适当晚睡早起，以顺应自然界的阳气升发；秋季，应早睡早起，以收敛神气；冬季，宜早睡晚起，以养藏精气。不过，皮持衡教授也指出，古人的作息时间与现代有所不同，古人的早睡时间是晚上七时左右，晚睡时间是在九时以前。现代人可以根据个人生活习惯，适当将作息时间推迟一两个小时，但早起和晚起的时间都应以天亮为宜[4]。诚如《素问·四气调神大论》云：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”若人们能坚持顺应四时、四季的节律变化，身体阴阳便能顺时消长，许多基础隐秘的疾患会自然消退。否则，若人体作息长期与自然规律失衡，阴阳失调，身体健康就容易出问题。

4　导引通络，四时防护

皮持衡教授创立的“益肾导引功”和“四时屏障防护法”为慢性肾炎患者提供了日常强身健体的方法。“益肾导引功”通过动静结合的导引功练习，患者可以疏通经络、调和阴阳、增强体质；而“四时屏障防护法”则根据四季气候特点，运用药物进行调护，以增强患者抵抗力。这些方法不仅操作简便，且有显著的临床效果，长期坚持能够有效改善患者的肾功能指标，提高生活质量，减少医疗成本，增强患者信心，促进整体健康。

4.1　益肾导引功　中医养生理论认为，“动静相宜”是调和阴阳、维系健康的重要法则，可通过日常练习导引术来实现。《黄帝内经》指出养生防病应顺应天时、调和动静，使气血畅通、脏腑协调。基于这一理念，皮持衡教授结合自身临床经验，创立了“益肾导引功”，通过时辰导引、呼吸调控与穴位刺激，实现“通经络、调气血、固肾元”的调养目标。具体操作如下：晨起（5—7点，大肠经当令），使用木梳从百会穴至风府穴梳头21次，帮助阳气升发；日间（13—15点，心经旺盛），采用高位马步坐桩配合逆腹式呼吸（吸气收腹、呼气鼓腹），每次10 min，增强核心肌群、稳固肾气；睡前（21—23点，三焦经主令），掌按神阙穴，顺时针揉腹49周，促进三焦

气机升降，改善胃肠功能。该导引法操作简便易行，运动强度以“微汗出、气息匀”为度，心率控制在[(170-年龄)±10]次/min，避免过度劳累加重蛋白尿。通过长期练习，“益肾导引功”不仅能改善患者的肾功能指标(如eGFR)，还能增强体质，印证了中医“正气存内，邪不可干”的养生防病理念。因此，对于慢性肾病患者而言，科学合理的动静调养不仅是辅助治疗的重要手段，更是既病防变思想的具体实践。

4.2 四时屏障防护法 慢性肾炎患者常表现为卫表不固，易受外邪侵袭，导致病情反复。针对这一特点，皮持衡教授提出了“四时屏障防护法”，运用简单的药物进行四时防护，增强患者抵抗力，减少感染诱发的肾病活动。①春防风邪：春季风邪较盛，佩戴玉屏风香囊(主要成分包括黄芪、白术、防风等)，可有效减少因风邪引发的感冒次数，降低因感染诱发肾病活动的风险，从而稳定肾功能，减少病情反复。②夏防暑湿：夏季暑湿当令，患者体内易患湿热从而加重病情，可饮用藿佩茶(藿香、佩兰)化湿和中，有助于调节脾胃功能，减少湿热内蕴，降低因暑湿诱发的肾病活动，同时改善患者的消化功能和体质。③秋防燥邪：秋季燥邪伤肺，易导致肺气不固，影响卫表功能。外涂桃仁润肤膏(桃仁、苦杏仁、蜂蜜)润肺固表，可有效缓解因燥邪引起的呼吸道不适，保护肺气，增强卫表功能，提高抵抗力，同时改善患者的皮肤状态。④冬防寒袭：冬季寒邪易伤阳气，导致肾阳虚衰。可用温肾膏(附子、肉桂研末，用姜汁调敷)，贴敷于肾俞、关元穴，温阳散寒，提升机体的抗寒能力，减少因寒邪诱发的肾病活动，同时改善患者的畏寒症状。因此，“四时屏障防护法”可有效降低感染风险、保护肾功能和减少医疗成本，为患者的长期健康管理提供有力支持。

5 结语

皮持衡教授立足“肾命学说”，构建了一套涵盖精-气-神的慢性肾炎养生体系，综合了中医理论与现代医学实践，具有显著的理论创新和实践突破。这些养疗体系以“虚、湿、瘀、毒”[1]病机为指导，《黄帝内经》为理论依据，进行情志调摄、膳食管理、起居调适、导引防护等养生实践，帮助患者在疾病的早期阶段进行积极防护，防止病情恶化，减少并发症的发生，提高患者的生活质量，延长患者的寿命。因此，皮持衡教授为慢性肾炎患者创立的养生体系提供了从“治病”到“治人”的范式转型，是“治未病”思想的具体实践，值得在临床康复中运用。

[参考文献]

[1] 李福生，王茂泓，吴国庆，等. 皮持衡肾病“五论”学术思想浅析[J]. 中华中医药杂志，2019，34(10)：4649-4651.
[2] 关静，杨瑛，彭国辉，等. 慢性肾脏病情感障碍及其危险因素[J]. 中国血液净化，2005，4(10)：539-541.
[3] 张健，陈俊，丁砚兵. 涂晋文教授运用柴胡加龙骨牡蛎汤[J]. 吉林中医药，2017，37(4)：350-352，369.
[4] 皮持衡全国名中医传承工作室. 皮持衡肾病学术思想与临证经验[M]. 南昌：江西高校出版社，2020：9-10.
[5] 王达，陈宝贵. 基于九种生理体质的药膳食材分类方法之初探[J]. 中华中医药杂志，2013，28(11)：3351-3353.
[6] 王贤敏. 慢病患者饮食调理的营养策略[J]. 中外食品工业，2024(15)：74-76.

[责任编辑：刘淑婷，蒋维超(英文)]