



## 用脑过度易致肾虚

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-09

电影中常有这样熟悉的场景：一位领导，写了一个通宵的改革方案，天亮了才站起身，迎着朝阳长吁一口气，用手捶捶腰……这种情况，除了是久坐之后的困倦外，腰部酸痛也是因为用脑过度引起肾虚的表现。

持续而紧张的用脑之后，人会感到头昏脑涨、全身疲乏甚至腰酸腰痛，即便调整坐姿，仍不能缓解不适，因为这时的腰痛和疲乏有很大程度上是由肾虚引起的。

中医说脑为“髓之海”，肾是“主骨生髓”的。用脑过度会导致“髓海”空虚，肾就要“加班”来生髓，自然就被累虚了。

这种因为肾虚引起的腰痛是找不到定位点的泛泛的痛、绵绵的痛，而且酸软不止，喜欢用手按着，用热的东西温敷，这是中医虚证的一个共有特点。

中医的“肾”不仅包括生殖功能，还包括和思维有关的神经功能。只要伤肾了，就会腰痛腿软，甚至早生华发。因为肾“其华在发”，意思是头发的状态是中医所说“肾”的外在征象。伍子胥之所以一夜白了头，虽然有文学夸张，但在那个生死攸关的夜晚，伍子胥肯定是为了生存而高强度地用脑，也就对肾造成了突击性消耗乃至损伤，骤生的白发可能是伍子胥当时“肾虚”的证据。

因为用脑过度引起的肾虚，可以在医生的指导下去买成药“五子衍宗丸”，它的组分就是5种种子：枸杞子，菟丝子，五味子，覆盆子，车前子。

在食物中，坚果是最好的补脑剂，比如核桃、莲子、榛子、杏仁等，其中核桃和莲子目前被证实对痴呆有明显改善作用，是补脑、补肾的“中坚力量”。

[存档文本](#)