



食药同源与健康



青年科学主理人

联合主办：省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

腰疼就是肾虚？大错特错！

北京中医药大学深圳医院(龙岗) 李玉靖

只要腰一酸、一疼，许多人的第一反应就是：完了，我肾虚了！然后立刻开始喝枸杞、吃腰子、买补肾茶、疯狂进补。但很多人补了几个月后，发现一个扎心真相：腰没变好，反而越补越酸、越补越胀，晚上还睡不着。

今天我用大白话、不讲专业术语、不绕弯子，跟大家聊透一件事：90%的腰疼，根本不是肾虚！瞎补肾，就是在给自己添病。

看完这篇，你能分清：你的腰疼是累的、冻的、堵的、湿气重的，还是真的虚了。同时教大家几款家常、安全、药食同源的养腰小药膳，温和养腰不伤身。

为什么现代人的腰这么容易疼？全是坏习惯熬出来的

以前腰疼，基本是爷爷奶奶专属，属于“年纪大了、机器老化”。现在的腰疼，已经全面年轻化：20岁久坐腰酸、30岁经常闪腰、40岁腰肌劳损。现代人的腰，说白了，就是用得太狠、养得太少、折腾太多。

我总结了普通人腰疼的四大真实原因，每一条都是大家天天在犯的错。

(一)久坐不动：你的腰是“坐废的”

现代人一天真实状态：上班坐着、下班玩手机坐着、吃饭坐着、回家沙发躺着。咱们的腰，天生是用来动的，不是用来僵的。一天坐8小时至10小时，腰部肌肉长期紧绷、僵硬、不喘气。就像一根橡皮筋，天天绷着不放松，时间久了：弹性没了、气血不转了、腰直接报废。

这种疼很有特点：坐久酸、站起来缓、走一走舒服，一坐下又开始难受。这种腰痛，补枸杞没用。你缺的不是肾，而是活动。

(二)贪凉吹空调：你的腰是“冻疼的”

夏天是腰疼高发季，比干活累出

来的还多。穿露腰衣服，被空调直吹，办公室冷风对着后背，出汗立刻吹凉，睡觉不盖腰。腰是人体特别怕冷的地方，最怕“冷风灌进去”。腰一旦受凉，血管收紧、肌肉僵硬、气血卡住不动，人就会：腰沉、腰僵、直不起身、阴雨天必难受。很多人以为自己是肾虚体虚，其实纯粹就是：腰被冻住了。

(三)熬夜透支：你的腰是“熬空的”

很多年轻人白天不累、不干活、不受凉，但就是天天腰酸、发软、没力气。根源只有一个：长期熬夜。身体就像手机电池，晚上是充电修复时间。你天天熬夜不充电，身体持续透支，腰最先出现信号：酸软、乏力、空空的，撑不住人。这种才是真的肾虚腰痛

的来源。

(四)劳累负重、姿势乱扭：腰是“累坏、扭坏的”

经常抱娃、弯腰做家务、搬东西、突然扭腰、久坐跷二郎腿。这些属于物理损伤、肌肉拉伤、腰肌劳损、腰部受压过度。这种疼，是实打实的肉疼、筋骨疼，与肾虚没关系。

真正的“肾虚腰痛”长什么样？别再认错！

真正肾虚的腰，不是刺痛、不是胀痛，是“空、软、累”。给大家一个普通人一秒自测标准，特别准。真肾虚腰痛的四个特点如下。

(一)腰不尖锐疼，就是酸、软、没劲。总感觉腰空空的，像没支撑，站不久、坐不久。

(二)越累越疼、越熬夜越酸，休息就缓解，干活就加重，睡一觉舒服很多。

(三)怕冷、没精神、容易累，手脚

冰凉、精神萎靡、懒得动、夜尿多、容易疲惫。

(四)常年反复、绵绵不断。不是突然疼一下，而是长期隐隐发酸、不对劲。

简单总结：肾虚的腰，是“亏空的疼”，属于身体电量不够、底盘虚了。这种可以补、适合养，适合吃温和的药膳。

重点来了！只要你是刺痛、胀痛、冷僵疼、下雨天疼，通通不是肾虚！

最容易被误认成肾虚的三种腰痛

我把常见的三种假肾虚腰痛告诉大家。

第一种：受凉寒湿腰——最常见的“天气腰”

症状超级典型：腰又沉又僵，像绑了一袋沙子，阴雨天、降温、湿气重的时候，立马加重，热敷、晒太阳、捂一捂就舒服很多。

很多人说：我身体虚、我肾虚。真实现实：你是腰进寒气、进湿气了。这种腰痛，一补肾就废！补肾的东西大多偏滋腻、黏糊，湿气重的人一补，湿气堵得更死，腰更酸、身体更沉。这种腰，要暖、要通、要祛湿，绝对不要补。

第二种：瘀血劳损腰——久坐上班族专属

特点：腰有一个固定痛点，按着疼、转身疼、弯腰疼，有时候像针扎、有时候僵硬得动不了，晚上睡觉翻身都不舒服。

这是肌肉劳损、气血堵住了。就像水管堵了，不通则痛。堵了的问题，你不去疏通，反而拼命进补，只会越补越堵、越堵越痛。

第三种：湿热上火腰——年轻人专属

很多年轻人熬夜、吃辣、吃烧烤、重油重甜、不爱喝水，就会腰酸胀、发闷、身上黏糊糊、口苦、烦躁、睡不好。

这是上火加湿气堵在腰上，属于“堵热了”，绝对不是虚！越补越上火、越补越失眠、越补腰越胀。

一句话终极区分：你的腰疼要不要补肾？

给大家总结一句简易口诀，可以参考对照。

酸软、无力、空痛、怕冷、熬夜加重 = 肾虚多，可以温和养。

冷痛、僵硬、阴雨天加重 = 寒湿多，要

暖不要补。

刺痛、定点疼、劳损疼 = 瘀血多，要通不要补。

酸胀发热、烦躁上火 = 湿热多，要清不要补。

家常药食同源养腰药膳

给大家推荐四款最简单安全、药食同源的养腰方子，没有猛药，日常煲汤、泡水就能吃，适合轻微腰酸、体虚乏力、熬夜透支、腰部酸软人群。

(一)枸杞山药养腰汤

适合：经常腰酸、乏力、熬夜、体虚、轻度肾虚人群。

食材：铁棍山药1根、枸杞一小把、红枣3颗至5颗、瘦肉或排骨适量。

做法：正常煲汤，清淡少盐即可。

作用：山药补脾肾、不燥不腻，枸杞温柔养腰、养精血，属于平民级、长期吃最稳妥的养腰汤。

特点：不上火、不滋腻、男女老少都能喝。

(二)黑豆核桃固腰粥

适合：腰软、无力、容易累人群。

食材：黑豆一小把、核桃2个、小米、大米少许。

做法：一起煮粥，早餐吃最好。

功效：黑豆入腰补肾、扎实固本，核桃强腰健脑，缓解体虚酸软。

专门针对：长期熬夜、腰软、站不久、体虚乏力。

(三)生姜红枣桂圆茶(专治寒凉虚腰)

适合：腰凉、怕冷、一吹空调就腰酸、手脚冰凉。

食材：生姜2片至3片、红枣3颗、桂圆2颗至3颗，泡水代茶饮。

功效：暖腰、散寒、温气血。专门改善虚寒型、体虚型腰酸。

注意：上火、长痘、口干的人不要喝。

(四)杜仲猪腰筒易汤(中老年体虚腰痛专用)

杜仲是中医第一养腰食材，药食同源、非常安全。

食材：杜仲10克、猪腰一个、生姜少许，煲汤即可。

作用：专门强腰、固腰、缓解长期腰膝酸软，适合中老年人、长期劳累、虚损腰痛。

最后给大家说最实在的养腰真理

看完整篇大家会发现：年轻人的腰疼，90%是不良习惯造成的，例如久坐、贪凉、熬夜、姿势差。

中老年人的腰疼，一半是劳损，一半是年老体虚。腰痛能不能好，不靠补品、不靠猛药，靠三件事：少久坐、别受凉、不熬夜。

瞎补肾，是当代人最大的养生误区。堵着的腰你去补、湿气的腰你去补、上火的腰你去补，只会越养越废。

对症调养、好好睡觉、少坐多动、注意保暖，你的腰，比吃再多补品都结实健康。