

年轻人肾虚： 熬夜与久坐的“隐形伤害”

文 / 山西省中医院 常江



《素问·上古天真论篇》记载“女子五七，男子五八，肾气始衰”，表明在传统认知中，女性三十五岁、男性四十岁后肾气开始渐衰。过去，人们总认为肾虚是中老年人的问题；但如今，随着社会节奏的加快与生活方式的转变，肾虚已非中老年人的“专属”，越来越多的年轻人深受其害。年轻人为何年纪轻轻就肾虚？这与他们的日常习惯密切相关。

一、如何识别肾虚

提到肾虚，很多人首先会联想到电视广告里常说的性功能下降、性欲低下、腰膝酸软等症状。这些确实是

肾虚的典型表现，但肾虚的症状远不止于此。

● 经常感到疲乏无力是肾虚常见症状之一。尤其是下班之后，整个人感觉疲惫不堪，什么都不想做。休息后虽稍有缓解，但一活动仍觉精力不足。

● 肾藏“志”，当肾气不足时，人会缺乏“心气儿”。面对家务、辅导孩子学习等事情，往往提不起劲，这是身体机能下降的一种体现。

● 肾虚还可能表现为脱发、白发。中医认为，发为血之余，肾其华在发。

● 《素问·灵兰秘典论》指出“肾者，作强之官，技巧出焉”，意思是肾气充实的人身体强壮、思维敏

捷。反之，肾气亏虚者常表现为记忆力下降，容易健忘，工作和学习效率也会受到影响。

- 对于女性而言，肾虚可能会影响月经。常见表现为月经量少，甚至出现提早绝经的情况。

- 怕冷、盗汗、失眠等症状也可能与肾阴阳两虚有关。

二、年轻人肾虚的原因：熬夜与久坐

上述肾虚症状在年轻人中出现，主要归结于肾精消耗过度与补充不及时两大问题，而这两大问题又与年轻人普遍存在的熬夜、久坐等习惯密切相关。下面我们分别论述。

1. 熬夜导致肾精亏虚

大家都在讨论“熬夜”，但是你知道夜里几点之后入睡才算熬夜吗？中医对熬夜有着明确的时间界定。亥时（21点至23点）三焦经旺，三焦是气血水液运行的通道，此时应平躺准备入睡，避免剧烈活动，以保证三焦通畅。子时（23点至1点）胆经当令，胆为中精之府，此时不睡，次日易头昏脑涨。丑时（1点至3点）肝经当

令，肝血濡养全身，此时不眠，不仅会导致肤色变差、脾气暴躁，长期还可能引发失眠。寅时（3点至5点）肺经当令，主濡养全身皮毛孔窍，此时未睡，可能出现皮肤出油、长痘生疮等问题。而5点后则为大肠经当令，是身体的排便时间，此时已完成身体滋养，可起床活动。

因此，超过23点入睡通常即为熬夜。熬夜对肾的损害不容小觑。肾为先天之本，主藏精，各脏腑精华消耗时，需肾来补充。熬夜时，机体被迫保持亢奋状态，会消耗肝血、胆精、肺阴等，这些都需肾精补充，长此以往会导致肾精亏虚。同时，熬夜会损耗阴气，阳气也会受影响，形成白天困倦、夜间亢奋的恶性循环。

2. 久坐容易伤脾累肾

久坐与肾虚的关系，需要通过脾来联系。

在现代社会，年轻人工作压力大、夜生活丰富，难免有熬夜等损伤脏腑津液的情况，此时脾的作用至关重要。肾为“先天之本”，可补充各脏腑虚损，但能力有限，需“后天之本”的脾相助。脾主运化，为各器官提供营养物质。脏腑最初亏损时，可由肾精化生精华予以初步补充，后期亏虚则需依赖脾运化的水谷精华进一步补



充。此外，肾脏自身精华的消耗，以及补充其他脏腑所致的亏空，也需脾脏来填补。若脾虚致化生精华不足，受损脏腑得不到补充，会持续“掏空”肾脏；肾脏若得不到及时补充，则会加重肾虚。因此，脾的健运对肾虚恢复意义重大。

久坐正是导致脾虚的常见原因。中医认为，脾主四肢，四肢不运，脾则不健。白天久坐缺乏运动，脾脏难以良好运化水谷精微。且夜间主阴、白天主阳，阴主静、阳主动。夜间不睡伤阴，白天不动遏阳，久则脾阳亏虚，进一步加重乏力等症状。

由此可见，久坐虽不会直接导致肾虚，但会使肾脏得不到及时补充，影响恢复。

三、如何改善熬夜与久坐导致的肾虚

既然熬夜、久坐等不良习惯是导致年轻人肾虚的主因，那么改变这些习惯自然非常重要。

首先，调整作息对抗熬夜。尽量在23点前入睡，5点起床。若原本习惯1点睡7点起，可调整为23点睡5点起，确保夜间睡眠6小时，中午再睡“子午觉”补充1小时左右，保证每天约7小时的睡眠时间。这样的作息调整，既能顺应身体的昼夜节律，又能减少对肾精的损耗。

其次，应对久坐需定时活动。设定闹钟，每隔1小时起身活动10分钟，尤其注意肩颈部和腰部的活动。适当的活动可促进气血运行，缓解久坐带来的身体僵硬，同时也有助于脾胃运化。为增强脾胃功能，可选择合适时间健身锻炼。判断运动是否对脾胃有益的一个简单方法是：运动后若感觉比平时更饿，说明脾胃功能得到了一定程度的增强。

通过生活习惯的调整，多数年轻人的肾虚症状可逐步改善。但对于少数亏虚较重者，需在医生指导下服用补肾健脾药物，切不可自行乱服。例如，六味地黄丸并非万能补肾药，它只适合肾阴虚患者，肾阳虚患者服用会适得其反。多吃动物肾脏的补肾效果有限，且动物内脏不易消化，过量食用会加重脾胃负担。此外，过度运动反而耗气伤肾，适量运动才是关键。

四、小结

肾虚是体质虚弱的常见表现，会导致身体各器官机能减退，影响健康。年轻人应高度重视肾虚问题，尽量避免熬夜、久坐等不良习惯。若出现明显肾虚症状，需尽早就医，根据具体证型辨证治疗。只要及时干预，肾虚状态完全可以恢复。 **药物与人**

