

肾脏作为内脏器官之一主要是帮助人体过滤血液以及废水，促进血液循环，提高新陈代谢能力，排出身体当中的水分形成尿液排出体外，促进身体内部稳定发展。

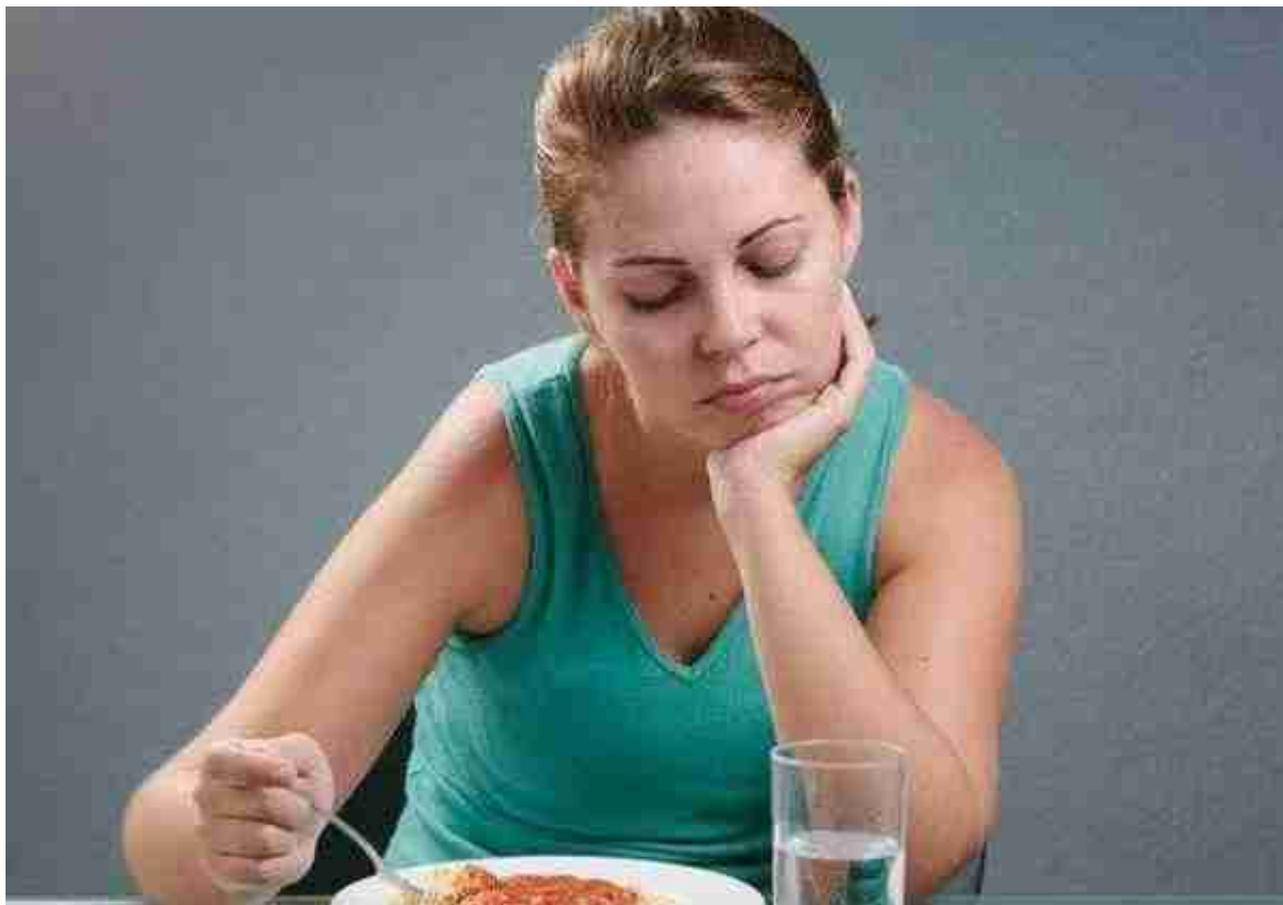
除此之外，肾脏还可以帮助人体吸收分解蛋白质、钠元素、钾元素等等，促进人体健康平衡发展，维持水电解质平衡与酸碱度平衡，换句话来讲，肾脏健康更有利于维持身体健康。



大多数人在洗头发时感觉脱发问题很严重，一般来讲脱发是正常的，而且数量少，如果长期熬夜会导致睡眠不足，影响内分泌情况，体内激素分泌过少影响自己情绪，是头皮上出现异性炎症，脱发问题更为严重。

排除以上所说的熬夜原因，如果肾脏功能降低时，会导致脱发更严重。这主要是因为肾脏消耗严重，会影响身体内蛋白质合成，发质变差，毛囊受损。

## 2、面部以及腿部水肿



在健康角度来分析，一个人的食欲与肾脏健康存在着密切的联系，如果肾脏功能透支时，会导致一个人胃口下降，降低对食物的欲望，甚至会引起恶心、呕吐、消化不良等等。

所以，屏幕前的朋友们，在日常生活中要多做些有利于肾脏功能的事情，降低肾衰竭风险，这样才更有利于促进新陈代谢功能，维持身体健康发展。

#### 4、尿频、尿急、尿不尽



一般情况下，身体当中的尿液是从肾脏过滤出来的，肾脏功能出现病变时，尿液也会有异常反应，通常来讲人的尿液是透明，无色无味不会出现泡沫，就算有泡沫，在短时间内也会自行消失。

大家不妨仔细观察一下，早上起来上厕所时尿液颜色以及有无泡沫症状，如果尿液颜色发生褐色，出现泡沫尿很长时间没有消失，应该及时去医院检查尿常规以及肾脏功能，避免肾脏透支。

## 6、经常腰酸背痛



生姜可以去除体内寒气，大枣能够补充肾气活血，两者放在一起搭配食用，早上热乎乎地喝一碗，有效提高肾脏功能，改善手脚冰凉以及腹泻情况。

## 2、养成良好的生活习惯

要想维护肾脏功能，避免自己免受肾透支伤害，首先需要及时调整生活行为，养成良好的生活习惯，早睡早起避免熬夜，戒掉香烟与酒精，更有助于肾脏慢慢恢复正常功能。

其次，要养成良好的运动，在运动过程当中可以帮助身体及时排出代谢产物以及毒素垃圾，减少肾脏负担，有助于为身体补充天然氧气，滋养肝脏以及肾脏功能。

## 3、用艾灸治疗关元穴



老中医常说黑色入肾，生活当中常见的黑色食物包括黑木耳、小黑豆、黑芝麻等等，这些食物富含营养价值高，同时还可以滋补肾脏，补充益气，提高肾脏功能。

尤其是对于男性朋友来讲，如果经常腰酸背痛、四肢无力不妨多吃一些，或许能够给你带来意想不到的结果。

## 5、生蚝滋补效果更佳