



Quanqiu Dingjian Wuyudao Gaojineigong Xilie Zixue Jiaocheng
全球顶尖武御道高级内功系列自学教程

易劲经

YI JIN JING (下册)

刘天龙 编著
LIUTIANLONG BIANZHU



祛病健身
强肾壮体
增智开慧
延年益寿

★生命的“核反应堆”★

摒弃脆弱的精神和肉体 塑造坚强的个性与人生



湖北长江出版集团
崇文书局

武御道：功夫+智慧 显赫高贵

武御道——实战功夫：武御道经多年千锤百炼和血汗印证，被武林人士称为搏杀王牌！
现由金牌教练刘天龙的十大高徒亲传：

- 一、搏杀格斗班：学期1-3个月。
- 二、搏杀高手班：学期3-6个月。
- 三、传人弟子班：学期不限，一日拜师，终生受益。
- 四、高级教练班：学期一年。

以上各班生活费自理，每天5元左右，高低自定。期满考核合格颁发相应等级钢印证书。

武御道——智慧之道：

武御道不但功夫独步武林，而且蕴藏着生命的大智慧，主要表现在生命核能一至五阶段。生命核能为人类打开了一条观察世界的新思路，开阔了人们的视野，展示了新的天地，填补了人们思维的缺陷，为人们全面地认识客观事物创造了必要条件！

都说十年磨一剑，武御道一年育精英！公布教练姓名\省份\照片——最真实！



陕西 姬生虎 冠军 西安 任春荣 冠军 山东 王旭光 冠军 广西 许有霖 冠军 陕西 李艳荣 冠军 云南 王新春 冠军 浙江 杜海良 冠军 云南 郑清沛 冠军

铁的事实：上图武御道部分传人弟子，曾到江苏、香港、澳门等地参赛，屡次荣获全国、国际散打冠军，他们现当私教，年收入二万至六万元。随着能力提高，收入在不断上涨。你找任何教练了解，如跟他是老乡，可用家乡方言对话交谈，这是最好的证明！很多人学了武御道后，年薪由一万元上升至几万元，甚至更多，他们无论在哪里工作，都会得到人们的尊重和赞扬！

武御道总部有一道亮丽风景——兄弟姐妹齐练武御道！



延安姬生虎和同乡一起学练武御道

广西许有霖和徒弟学练武御道

陕西任春荣兄弟几人一起学练武御道

河南范光和妹妹学练武御道

本馆学员们都說：武御道六套教材，最能体现责任和水平！因此，我们选择武御道！



学长期功夫班，一定先邮购教材对比，哪家教材好，就哪家，切记！

全国有30余个省市的学员在本馆学长期班，大家都说：武御道是当今第一厉害、权威的功夫！我们在其他武术院校练了几年还对付不了几个歹徒，白白耗费大量精力、时间和金钱。而武御道与其它所有格斗功夫大不一样，通过几天武御道独特的飞身入画、身临其境实战模拟速训系统，就让你在几天内能对付三、五个的歹徒，是堪称一绝的至胜王牌！本门弟子十几年来从无敌手，屡战屡胜！

敬告：详情请上武御道功夫网：www.wuyudao.cn或上网搜索武御道

总部电话：027—86383506 86383756

武御道：身心兼修！心者，道之主宰！心中有敌，处处是敌人；心中无敌，无敌于天下！

寻要求投资少、风险小、获利快、增值高项目的个人创业者，共同传承“武御道”绝世神奇、健康、安全事业，创造万家“武御道馆”辉煌事业的神话。

人人都可以加盟的武御道®事业！

武御道馆项目介绍

武御道是由当代著名实战功夫家、金牌教练——刘天龙先生独创的功夫与养生著名品牌。

武御道馆以“中华五千年养生文化”为导向，以“内功点穴推拿”为方法，以“治疗亚健康与各种疾患、人人都能自卫防身”为目的，形成独具功夫特色的企业文化与定位，全世界尚未发现与本企业经营手法相同的超前发展模式。

一、粘衣飞钳手：不管对方从前后抓住抱住你，或是卡住你的咽喉，你动手就能制住歹徒。面授：310元，保证你2小时学会。

二、穴位点打：人体有十大气门穴，只要照法一点，对方立即昏倒，有解法。面授320元，保证你2小时学会。

三、强肾秘功：迅速强肾固精，对腰腿酸软、阳痿早泄、前列腺疾病等有特效。每天只练10分钟，胜过任何保健品和药物，是中老年人持久雄起的法宝，80岁性不减退。对身体无任何副作用！面授：470元，保证你3小时学会。

四、高级内功：千年秘传，无论有无基础，按法习练，短时间内激活人体各神经系统，打通经脉，使你身心强健敏捷，记忆超群，精力充沛。并可调动体内潜能，让你功力飞速猛进，浑身劲力巨增，拳脚棍棒击打安然无恙，攻击力超常强大！保你2小时当场学会挥掌碎砖断石、单指碎石（可自带顽石）。本功防身瞬间制敌，表演令人折服，且能治病疗伤，对胃病、风湿、鼻炎、妇科病等百余种疾病有特效。面授：460元。

五、百宝囊二节棍：如中指大小，携带方便，伸缩自如，软硬兼备，可对付七八个歹徒围攻，杀伤力惊人。含健身、防身、表演多种功能！保你3小时学会。内设机关，配备多种暗器，是旅游探险，单人独行急救必备品。面授：550元。

六、内功点穴推拿班：内功由表皮渗透到体内肌肉、血液及骨骼中，直达病灶，起到奇特功效。学“点穴推拿”同时，与内功同时修炼，只要有了内功，才能准确运用于点穴、发劲（不练内功、不叫推拿、只是推皮）。经专业教练手把手教授，对风湿性关节炎、颈腰椎病、内科病等疑难病疗效显著。适用于各种健身足疗保健馆、中医诊所、私人保健师等，本班无需基础，男女老少五天包教会，实习三个月（包食宿），签订包教包会包安排工作合同书。面授：1500元。（凡来面授者，先免费为您做实验）

年年打工 不如开家

武御道馆

投资几千 冲击百万

凡学以上全套的学员可申请加盟武御道馆，人们对健康的需求与日俱增，专家断言，解决了亚健康，就等于悬壶济世！好技术造就好口碑！无论武御道走到哪里，都让顾客倍增，其他同行黯然失色。体验千年秘传内功经典，抢滩13亿国人健康、安全市场，携手武御道，成功就在今天……

武御道馆经营项目：六大绝技、足疗、火疗、药罐疗法、药薰、药浴、八宝功夫茶等。本部颁发资格等级证书！

- 武御道馆从店面选址\设计\培训\开业，保姆式全程服务；
- 强大系统支持，独特的绝活，神奇的功效，让您经营火爆；
- 店面选在居民小区，30平米以上，一人即可开店；
- 满足大众消费，人人都能投资当老板，让您名利双收；
- 独特经营模式，人无我有，投资小利润大，七位数等你拿；
- 六大绝活，独树一帜，无竞争对手，学了就挣大钱！

全面推广武御道九阶段高级课程！一二三阶为普级课程，四阶段为师资教练！

内 容 提 要

中医学认为，肾是先天之本，肾气充盈，则精足神旺，寿命长久。人体的生长发育衰老过程，就是由于肾之精气盛衰所造成。肾与人体生长发育、呼吸、消化、生殖、水液代谢、智力、骨、齿、毛发等各方面都有直接或间接的关系。肾是人身之本位，立命之根基。在这方面，武学也有同样的见解。

现代男性和女性，受到工作、学习及生活等各方面的影响，无奈地陷入很大的精神和生理的压力之中，想忘掉各方面的重负，放松心情，也会因“应变”转换不佳，结果导致身体的功能渐渐退化。

本册主要讲易劲经与肾，所专门介绍肾的机理、疾病、治疗保养方法及补肾壮阳、强健身体的有关知识，对保健和治疗某些疾病都有很好的效果。特别是对部分性病如阳痿、早泄、滑精以及所伴随的头晕、乏力、心悸、神经衰弱、腰痛、肢冷、耳鸣等症状均有卓著疗效。

本教程重视科学性与趣味性、实用性与知识性的有机结合，长期坚持按本教程指导的功法进行练习，可以强身健体，也可以解决很多性生活失调者的“心头之忧”、“难言之隐”。

目 录

下篇：易劲经与肾

第一章 肾的简介	(194)
第一节 肾的基本概况.....	(194)
第二节 男性生殖系统.....	(197)
第二章 肾为先天之本	(202)
第一节 右肾为命门.....	(204)
第二节 肾与脏腑之间的关系.....	(206)
第三节 肾与经脉之间的关系.....	(209)
第三章 肾病及治疗与预防	(211)
第一单元 肾与疾病.....	(211)
第一节 十个男人九个肾亏.....	(212)
第二节 肾病引起的常见症状鉴别.....	(213)
第二单元 肾病的病因.....	(217)
第一节 六淫.....	(217)
第二节 疔气.....	(217)
第三节 七情.....	(217)
第四节 饮食.....	(218)
第五节 劳逸.....	(218)
第六节 先天不足.....	(218)
第七节 药物损伤.....	(218)
第八节 淤血.....	(219)
第九节 外伤.....	(219)
第十节 其它因素.....	(219)
第三单元 常见肾病.....	(219)
第一节 慢性肾功能衰竭.....	(220)
第二节 急性肾功能衰竭.....	(220)
第三节 高血压肾病.....	(220)
第四节 糖尿肾病.....	(220)
第五节 肾结石.....	(220)
第六节 多囊肾.....	(221)
第七节 肾绞痛.....	(221)
第八节 肾癌.....	(221)

第九节	前列腺炎·····	(221)
第十节	乙型肝炎病毒相关性肾炎·····	(221)
第十一节	肾病综合症·····	(222)
第四单元	肾病的诊断·····	(222)
第一节	肾病患者如何了解自己的病情·····	(222)
第二节	肾病通常的检查有哪些·····	(225)
第三节	肾病会不会传染·····	(225)
第五单元	肾病的护理·····	(225)
第一节	日常护理·····	(226)
第二节	心理护理·····	(226)
第三节	饮食护理·····	(227)
第四节	气候护理·····	(228)
第六单元	肾病预防·····	(229)
第一节	未病先防·····	(229)
第二节	既病防变·····	(230)
第三节	病后防变·····	(231)
第七单元	肾病的保健·····	(231)
第一节	练功与肾·····	(231)
第二节	按摩推拿·····	(233)
第三节	饮食调养·····	(234)
第四节	药物补益·····	(235)
第五节	房事损益·····	(236)
第四章	易劲经之铁裆功·····	(237)
第一节	金童兜擦·····	(237)
第二节	金童戏珠·····	(238)
第三节	金童摇树·····	(238)
第四节	金童搓绳·····	(238)
第五节	金童抖囊·····	(239)
第六节	金童捶桃·····	(239)
第七节	金童系灯·····	(239)
第八节	金童坠丹·····	(240)
第五章	铁裆功与肾·····	(251)
第一单元	养肾·····	(251)
第一节	居行养肾·····	(251)
第二节	肾藏精与养生·····	(252)
第三节	肾功能蓄养法·····	(256)
第二单元	健肾·····	(257)
第一节	金童兜擦与金童戏珠·····	(257)
第二节	参考辅助法·····	(257)

第三单元	强肾	(274)
第一节	金童摇树与金童搓绳	(274)
第二节	参考辅助法	(274)
第六章	肾与性	(291)
第一单元	性功能障碍	(291)
第一节	男性性功能障碍	(291)
第二节	女性性功能障碍	(296)
第三节	阳痿的自疗法	(299)
第四节	早泄的自疗法	(302)
第五节	遗精及自我推拿法	(303)
第六节	前列腺炎自疗法	(305)
第七节	梦遗疗法	(307)
第二单元	养性	(307)
第一节	男性与女性	(307)
第二节	睡眠与性爱生活	(309)
第三节	影响性生活的多种因素	(310)
第四节	性爱生活有“七忌”	(310)
第五节	精子的“六怕”	(311)
第六节	请注意下半身的良好通风	(312)
第七节	内裤一定要合适	(313)
第八节	乘车时为阴茎解除压力	(313)
第九节	创造阴茎活力的“晨浴”法	(314)
第十节	灵活刺激肚脐下方顶尖穴	(314)
第十一节	影响性生活的药物	(315)
第十二节	医药补品并非人人需要	(316)
第十三节	正心与养性	(317)
第三单元	健性	(318)
第一节	起床前的手指活动	(318)
第二节	上班前的干布擦身	(319)
第三节	午休时精力的培养法	(319)
第四节	便后三十秒钟“磨刀”	(320)
第五节	“扭脊椎”促进下半身	(321)
第六节	蹲马步	(321)
第七节	从头淋水	(322)
第八节	促进头和生殖器血液良好循环	(323)
第九节	自行车是“下半身按摩机”	(323)
第十节	神采奕奕地行走也是一种锻炼	(323)
第十一节	晨起消除疲劳的脚腕运动	(324)
第十二节	预防腰痛的扭腰运动	(325)

第十三节	小腿摩擦法——增强体力·····	(325)
第十四节	脚后跟的摩擦法——精气充沛·····	(326)
第十五节	补肾强性锻炼方法·····	(326)
第七章	武御道教程自学指南·····	(342)
第一单元	学武御道必读·····	(343)
第一节	拆功习练法·····	(343)
第二节	训练时间的选择与训练强度的把握·····	(346)
第三节	道德修养与武御道修炼·····	(347)
第四节	验证武学与正当防卫·····	(350)
第二单元	武御道答疑与学员反馈·····	(351)
第一节	武御道答疑·····	(351)
第二节	武御道学员反馈·····	(353)
第八章	呕心沥血、铸造辉煌——敬请聆听肺腑之言·····	(361)
第一单元	要想功夫妙 速学武御道·····	(361)
第二单元	名家点评·····	(365)
第三单元	报刊文摘选载·····	(369)
自我测试卷(下)·····		(395)
后 记·····		(397)

髓)通脑(脊髓上通脑,为髓海)。人的力量、运动能力的高低,皆由肾所决定。肾气充盈,则精足神旺,寿命长久。

肾是人体内最重要的脏腑,应该善加保养。如果肾受到湿气,可导致腰脊酸痛;性欲过度,肾的精液消耗太多,则导致脊骨硬化,那就更加苦楚不堪。《内经》说:“肾者主水,受五脏六腑之精而藏之,故五脏盛乃能泻。”

中医的“肾”和西医解剖学上的肾是完全不同的,西医的“肾”只是解剖学上的一对器官,它的主要功能是排出代谢产物(尿液),西医的“肾”和性、性功能没有任何关系。在西医的研究中,决定人类性、性功能的最重要器官是性腺,即男子的睾丸和女子的卵巢。而中医的“肾”的范围就广得多了。中医理论认为人体是一个有机的整体,由心、肝、脾、肺、肾五大系统组成,其中肾为先天之本。肾与性有关,现实生活中,人们对“肾”的狭义的理解,常理解为性的部分。而性只是“肾”的众多功能的一个方面。按老百姓的话说就是,“肾”是男人的命根子,既管性,也管命。中医认为“肾”是生命之本,也就是说,肾的生命力不仅直接决定着“性”命的强弱,也影响人的整体生命状态。

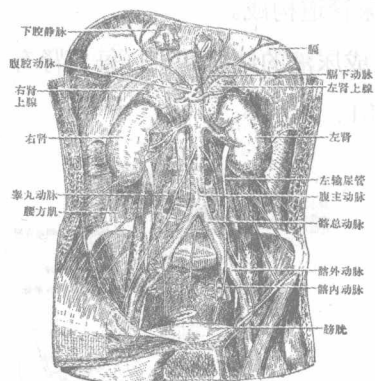
肾乃水火之脏,内寓元阴和元阳,肾气的盛衰决定着机体生、老、病、死的整个生命过程,在人的生命历程中起着至关重要的作用。肾气与性事能力、人体寿命及生命质量关系密切,即所谓肾与“性命攸关”,尤其是命系于性,生命质量有赖于性事水平,因此,要想保持和提高肾的健康和活力,不能一味地去吃什么补药、喝保健品、营养液什么的。而是“性、命双修”。

新医学也解释肾的重要性,“肾等于一具滤水器,把血液滤过,留下精华,以营养身体,杂质和毒素,就化为尿液排出体外。”平均每 200 mL 就有一个 mL 的杂质要排除,肾机能衰退的人,因为无法清除那么多的杂质,或者连血中的养料也一齐排出,就会因营养不足使身体急剧衰弱,面容憔悴,身体疲惫无神。有些人虽然身体外表看似很肥、壮、大,但因肾工作不健全的缘故,身上所含的水量无法平衡,看起来也觉肥肿不堪。因此,历代养生家、武功家都特别重视肾的保养。

第一节 肾的基本概况

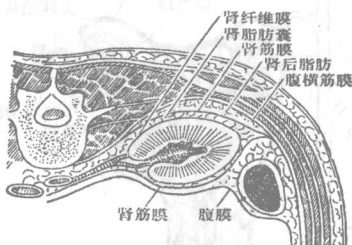
一、肾的位置和形态

肾位于腹后壁前方脊柱的两旁,上端可高至第十一胸椎,下端平第三腰柱。右肾因受肝脏的影响而略低于左肾(见图 78)。肾的内侧缘中央有一切迹,叫肾门。肾动脉、肾静脉、肾盂、淋巴管和神经等经此出入,这些结构总称肾蒂。



(图 78) 肾和输尿管的位置

肾的周围包有三层被膜 (见图 79)。紧贴肾表面的一层叫纤维膜, 向外是脂肪囊, 较松散, 临床上进行肾囊封闭就是向此囊内注射麻药。脂肪囊外面有肾筋膜包绕。这些被膜和肾蒂对肾脏有固定作用。当这些结构薄弱时, 可引起肾下垂或叫游走肾。



(图 79) 肾的被膜 (横切面)

二、肾的结构

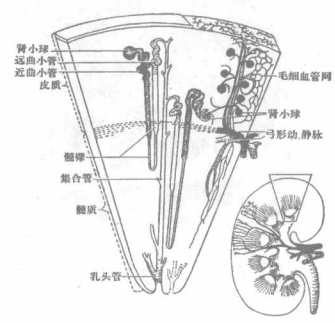
在肾的冠状切面上, 可见到肾实质分为内、外两部分。外部 (表层) 为皮质, 内部为髓质。皮质富有血管, 颜色较深, 它向髓质突入的地方叫肾柱。髓质是由肾锥体构成。肾锥体的底部邻接皮质, 尖端朝向肾门, 形成肾乳头, 突入肾小盏内。肾乳头上有许多小孔, 开口于肾小盏。几个肾小盏合成一个肾大盏, 每一肾有 2~3 个肾大盏, 合成一个肾盂。肾盂像一个扁的漏斗, 出肾门以后渐变细, 弯向下延续为输尿管 (见图 80)。



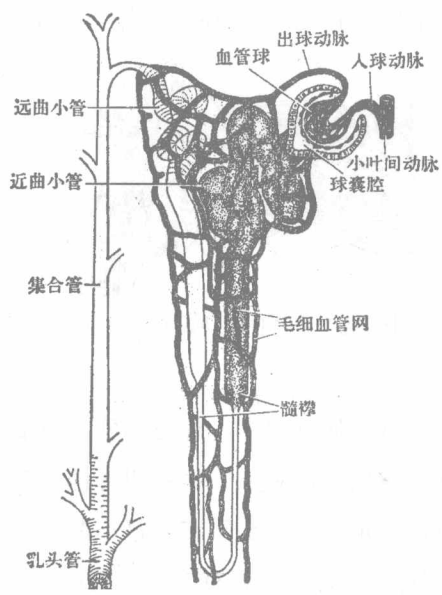
(图 80) 肾冠状切面

肾实质由许多肾单位和排尿管道构成。

1. 肾单位：肾单位是肾生成尿液的结构基础。每个肾有一百多万个肾单位。每个肾单位由肾小球和肾小管构成（见图 81、图 82）。



（图 81）肾小球及排尿管道模式图



（图 82）肾单位及其血液循环模式图

（1）肾小球(或肾小体)：位于皮质内，是肾单位的起始部分，由血管球和球囊组成。

血管球是一个毛细血管团。一条粗而短的入球动脉进入球囊后，分支盘曲、缠绕形成血管球，最后汇集成一条细而长的出球动脉，从同侧出球囊，这种结构使血管球的血压较高，这是肾小球滤过作用的重要因素。当人的血压低于 40 毫米汞柱时（休克状态下），即不能生成尿。

入球动脉进入血管球前，管壁平滑肌细胞分化成一些着色浅的上皮细胞，称为血管球旁

器，能分泌肾素。肾素在正常情况下作用不明显，当肾脏缺血、缺氧时，肾素分泌增加，可引起血压升高。这是肾性高血压的原因之一。

球囊是双层壁的囊，内层紧贴血管球，有滤过作用。外层构成一个完整的壁。内、外两层之间的间隙为球囊腔，通肾小管。

肾小球有滤过作用。当血液流经肾血管球时，血浆中的成分除分子较大的蛋白质外，都能滤出管壁，进入球囊腔内，形成原尿。原尿量每日约 150 ~ 200 升。原尿经过肾小管时，进行重吸收，最后只形成约 1.5 升的终尿。

(2) 肾小管：是一条连接球囊的细长管道，细长迂回曲折，分为近曲小管、髓袢和远曲小管三部分。

肾小管的主要作用是对原尿进行重吸收。当原尿经过肾小管时，99%(原尿中的全部葡萄糖，大部分水和部分无机盐)都被重吸收。某些利尿药就是抑制肾小管的重吸收作用而达到利尿。

2. 排尿管道：接远曲小管，包括集合管和乳头管（见图 82）。很多远曲小管汇合成集合管，很多集合管又汇合成乳头管，乳头管经肾乳头上的小孔开口于肾小盏。集合管和乳头管的作用是将肾单位产生的尿液输送到肾盂。

肾的血管：肾动脉起于腹主动脉，经肾门入肾。在肾内反复分支，最后变成很细小的入球动脉，进入球囊，形成血管球。以后集合成一条出球动脉，走出球囊。出球动脉离开球囊后，绕肾小管再次形成毛细血管网，以利于肾小管的重吸收。这些毛细血管网以后再集成小静脉，逐渐汇合，最后合成肾静脉，由肾门出肾，注入下腔静脉。

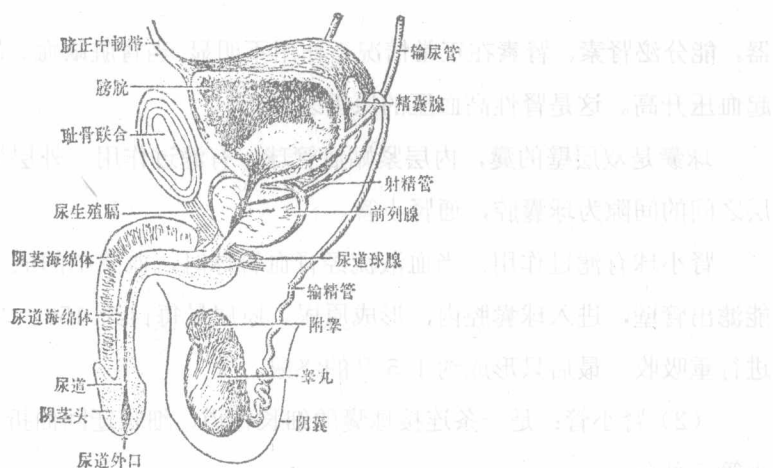
有时，另有小的动脉不经肾门，而从肾的上、下端或者前、后面入肾，这叫肾副动脉。

第二节 男性生殖系统

男、女性生殖器官均可分为内生殖器和外生殖器。内生殖器是产生并排出生殖细胞的器官，在女性尚有孕育胚胎的作用。外生殖器是保证体内受精的器官。熟悉生殖器官的形态、结构及其功能，能有效地防治生殖系统疾病，同时，可充分运用生殖器官的生理规律，做好计划生育。

男、女性到达青春期时，由于生殖腺的内分泌作用，将有性的特征出现，这叫副性征。如男性长胡须、音调变低、喉结突出等；女性骨盆宽大、音调变高、皮下脂肪丰富等。

男性内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精索、精囊腺、前列腺和尿道球腺；外生殖器包括阴茎和阴囊（见图 83）。

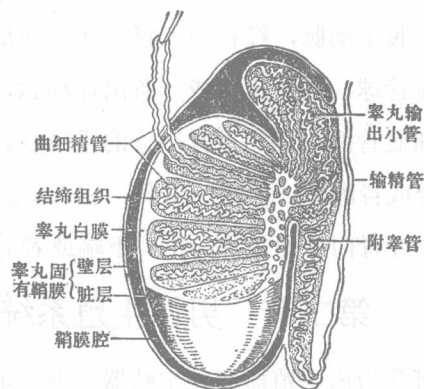


(图 83) 男性睾丸生殖器模式

一、睾丸

睾丸是男性的生殖腺，能产生精子和分泌雄性激素。

睾丸呈卵圆形，左、右各一，借精索悬在阴囊内，通常左侧的位置略低。睾丸表面有一层坚韧的纤维膜，叫睾丸白膜。此膜伸入睾丸实质，将睾丸分成许多小叶。每个小叶内有 1~3 条曲细精管，它们最后经睾丸输出小管通附睾管（见图 84）。

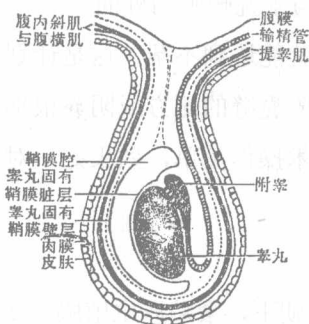


(图 84) 睾丸与附睾的构造

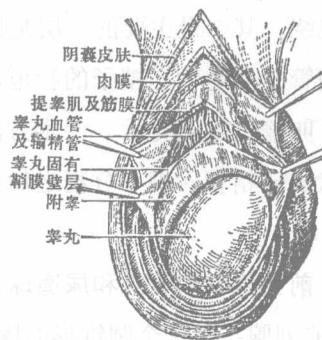
睾丸的曲细精管是产生精子的地方。曲细精管附近的结缔组织叫间质，间质中的间质细胞能分泌雄性激素。

在胚胎初期，睾丸原位于腹腔内靠近腹后壁上部，随着胚胎的发育，逐渐下降，到出生前不久，则经腹股沟管降入阴囊。若出生以后睾丸仍停留在下降途中的某个地方，这就是一种先天性疾病，叫隐睾症，能影响生育。较多见的是停留在腹股沟管内。在睾丸下降时，腹股沟腹环处有一部分腹膜也呈囊袋状随睾丸一起向下突出，经精索而进入阴囊，并且呈双层囊状包绕在睾丸的表面。包绕睾丸的那部分腹膜又叫睾丸固有鞘膜，其中紧贴于睾丸白膜表

面的部分叫脏层，衬于阴囊壁内表面的部分叫壁层。脏、壁两层互相连续，共同围成一个腔隙，叫鞘膜腔（见图 85、图 86）。



（图 85） 睾丸被膜及阴囊层次



（图 86） 睾丸和精索的被膜

发育正常时，包绕睾丸的鞘膜终生保留，而精索部分的鞘膜在出生后不久则逐渐闭锁并消失，以致鞘膜腔与腹膜断绝了交通。

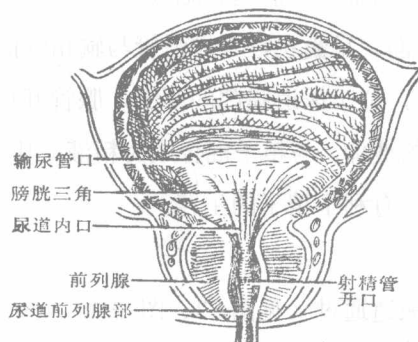
如果发育不正常，那么两腔可能相通，在这种情况下，若腹腔内的肠管或大网膜等坠入阴囊的鞘膜腔内，就叫先天腹股沟斜疝。正常时鞘膜腔内只有少许浆液，如果积聚过多的液体，也是一种病变，叫睾丸鞘膜积液。

二、附睾

由附睾管蟠曲而成，附于睾丸的后上缘（见图 83、图 84）。曲细精管生成的精子储存在附睾管内。附睾上端膨大，叫附睾头；中部较狭细，叫附睾体；下端又略膨大，叫附睾尾，移行一输精管。整个附睾均可触到。附睾结核病容易发生在附睾尾部。

三、输精管、射精管和精索

输精管由附睾尾开始，沿睾丸后缘上行，随精索经腹股沟管进入盆腔。再与精囊腺的排泄管会合，形成射精管，穿前列腺，开口于尿道前列腺部（见图 83、图 87）。



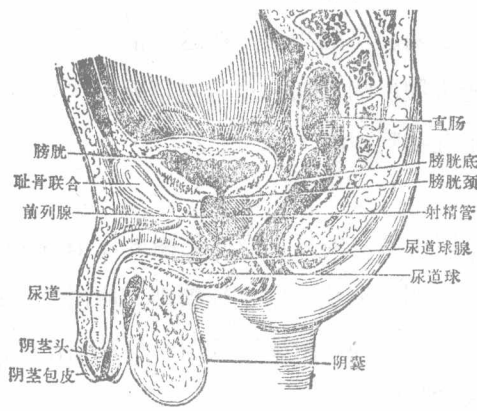
（图 87） 膀胱和前列腺切面图

精索是从睾丸上端到腹股沟腹环之间的索状物，由输精管、睾丸动脉、睾丸静脉丛、神经和淋巴管等组成。输精管位于精索的后内侧，较硬，易于摸到。精索的这些结构被几层薄的被膜包绕，其中最主要的一层是提睾肌，包在精索与睾丸鞘膜的外面。

输精管既然是输送精子的管道，那么结扎切断它就能达到不孕，这是计划生育的常用手术之一，叫输精管结扎术。手术方法是：在阴囊后壁阴囊缝的侧方或阴囊根部切开，找到硬如绳索状的输精管，细心分离之后结扎并切断。此手术操作简单，效果好，对身体健康也没有影响。

四、前列腺、精囊腺和尿道球腺

1. 前列腺：是一个圆锥形的腺体，形似栗子，尖朝下，紧贴尿生殖膈。底朝上，与膀胱颈相接。全长被尿道穿过。前列腺后面与肛管相邻，故做肛门指诊时可触到，借以诊察其病变（见图 83、图 88）。



（图 88） 男性盆腔部正中矢状切面

儿童的前列腺很小，至性成熟期才显著增大。老年时腺组织常退化，有时可发生病理性肥大，从而压迫尿道造成排尿困难，叫前列腺肥大。

- 2. 精囊腺：位于膀胱后面。呈囊状，其排泄管与输精管的末端合成射精管。
- 3. 尿道球腺：形如豌豆，位于尿道膜部的两侧，腺管开口于尿道后端。

上述腺体分泌略带碱性的液体，与精子混合成为精液。其主要作用是：使精子易于活动；中和尿道中残留的酸性尿液，有利于精子的生存。

五、阴茎

为男性外生殖器，内有尿道通过（见图 83、图 88）。

阴茎的后端为阴茎根，前端膨大为阴茎头，头与根之间的圆柱形部分叫阴茎体。阴茎由两个阴茎海绵体和一个尿道海绵体构成。阴茎海绵体位于背侧，尿道海绵体位于腹侧，内有

尿道通过。尿道海绵体后端膨大，形成尿道球，其表面有肌肉附着。此肌收缩能协助排尿与射精。

阴茎皮肤在前端形成双层皱襞，包盖着阴茎头，叫包皮。包皮在阴茎头下面，形成一皱襞，连于尿道外口，叫包皮系带。包皮环切时不要损伤包皮系带，防止阴茎头变形。

六、男性尿道

自膀胱的尿道内口，至尿道外口，全长约 20 厘米，呈乙字形弯曲，可分前列腺部、膜部和海绵体部（见图 83、图 88）。

前列腺部：贯穿前列腺，有射精管和前列腺的开口。

膜部：贯穿尿生殖膈，最狭窄，周围有尿道膜部括约肌包绕。

海绵体部：位于阴茎的尿道海绵体内，是尿道最长的一段。

临床上通常将海绵体部称为前尿道，前列腺部和膜部合称为后尿道。骨盆骨折时容易损伤后尿道。

尿道全长粗、细不一，有三处狭窄，分别是尿道内口、尿道膜部和尿道外口。阴茎下垂时，尿道有两个弯曲，一是耻骨下曲，在耻骨联合下方，凹向前上；一是耻骨前曲，在耻骨联合前方，凹向后下，如将阴茎拉向腹前壁，此弯曲消失，便于插入导尿管等器械。

七、阴囊

是阴茎根部下垂的皮样囊袋，内藏睾丸、附睾和输精管的起始部（见图 86）。阴囊皮肤色暗，皮下组织内含有大量平滑肌纤维，叫肉膜。肉膜可以舒缩，借以调节阴囊内的温度。当温度高时，平滑肌松弛，皮肤舒展开，利于散热；当温度低时则收缩，利于保温。调节的结果，使阴囊内的温度略低于体温，适于精子的发育。

阴囊皮下组织在正中线上伸入内部，形成阴囊纵隔，将阴囊分为左、右两半，分别包藏左、右睾丸和附睾等。在表面，可见到正中线上有一痕迹，叫阴囊缝。

第二章 肾为先天之本

肾位于腰部，左、右各一。是主宰人体生长发育、生殖及维持水液代谢平衡的重要脏器，主要生理功能是藏精，生髓、主骨，是生殖发育之源，主纳气，主水液，开窍于耳及二阴，其华在发。肾为五脏之本，内寓真阴和真阳，人体内五脏六腑之阴都由肾阴来资助，五脏六腑之阳又都由肾阳来温养。肾气充则精力充沛，异乎常人而聪明益智。它的主要功能是促进人体生长发育和生殖。推动这一作用的动力叫做命门之火，又叫肾阳或元阳，而这一动力的物质基础叫做“精”，又叫肾阴或者元阴。因此，肾有主“命门火”和肾藏精的说法。精的概念有广义和狭义之分。广义之精是指构成人体和营养人体维持生命活动的物质基础，它泛指人体一切有形的阴液，包括精、血、津液；狭义之精是指肾所藏之精，包括先天之精和后天之精。

肾主水液，对体内的水液代谢起着平衡作用。

1. 肾藏精：主发育与生殖。藏是储存的意思，精是构成人体的物质基础，也是各种机能活动的物质基础。有先天后天之分，先天之精禀受于父母，源于先天，是人生殖发育的基本物质。后天之精来源于饮食的精微营养，故有谓肾受五脏六腑之精而藏之。精能够化气，肾精所化生之气称为肾气。肾的精气包含着肾阴和肾阳两个方面，肾阴又叫元阴、真阴，肾阳又称作元阳、真阳。肾阴与肾阳是人体生命的根本，对机体的脏腑组织有濡润、滋养和温煦、生化的作用。肾中阴阳犹如水、火一样寄于肾，故前人有肾为水火之宅的说法。肾的精气盛衰，直接关系到生殖和生长发育的能力。精气旺盛则生长、发育、生殖的功能充沛。若肾藏精的功能失常，则生长发育和生殖能力必须受到影响。

先天之精与后天之精的来源虽然各异，但均同归于肾，二者相互依存，相互为用，先天之精有赖于后天之精的不断培育和充养，才能继续充分发挥其生理效应；后天之精的化生，又依赖于先天之精的活力资助。两者是处于一个共同体中，一方衰竭，必然影响另一方的功能，存则共存，亡则共亡，相辅相成。

“肾为先天之本”。肾是生命的根本这一观点不论是医学家，还是内功家都十分认同的。无论在功法的内容上，功理的研究探讨上，还是在判断练功效应标准上，都不能离开肾气、肾精、元阴和元阳来讨论。例如古代养生功法之中就有“起火得长安”之法，所起之“火”就是肾中之火（元阳）、生命之火。只要命火温运，生命都能长久安康。在内功机理探讨上，