

养肾就是养寿，肾不虚，人不老，活到110岁

养好肾 多活十年

王世东◎编著

• 93个补肾食疗老偏方 • 15个补肾小运动 • 19个养肾特效穴 • 10个肾虚小毛病的自疗方法 •



世上没有长生药，养肾才是不老方

青島出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全國百佳圖書出版單位

养好肾 多活十年

王世东◎编著



图书在版编目(CIP)数据

养好肾 多活十年 / 王世东编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5552-1281-2

I. ①养 II. ①王 III. ①补肾—基本知识 IV. ①R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第280453号

- 书 名 养好肾 多活十年
编 著 王世东
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
策划编辑 刘晓艳
责任编辑 王秀辉
特约编辑 王业云
美术编辑 王道琴
版式设计 阮剑峰
封面设计 阮剑峰
制 作  北京日知图书有限公司
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷
出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
开 本 16开(710mm×1010mm)
印 张 12
书 号 ISBN 978-7-5552-1281-2
定 价 36.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

建议上架: 养生保健

养好肾，多活十年





Preface

自序

现代人亚健康与肾虚有关

世界卫生组织曾对我国上海、北京等地区的人群健康状况进行了双盲调查，发现国人处于亚健康状态的比例达65%，明显高于世界平均水平。

亚健康主要表现为心神不宁、睡眠不好、频繁起夜、出虚汗、面色憔悴、腰背酸痛等状态。从中医的角度讲，这些亚健康的症状多与肾虚相关。此外，还有神经系统症状，如记忆力减退、注意力不集中、情绪难以自控，以及生殖系统症状，如女性的子宫发育不良、月经不调、不孕，男性的遗精、滑精、性欲降低、阳痿等，均有可能是由肾虚引起的。肾虚还会伤害女性之美，导致眼袋、黑眼圈，皮肤无光泽、干燥、粗糙，肌肤无弹性，乳房下垂，腰、腹脂肪堆积等问题。

养肾可以使人长寿

中医典籍强调“肾乃命门”，强调养肾是养生和延年益寿的重心所在。近年来，中老年人慢性病发病率快速上升，冠心病、高血压、高血脂、糖尿病等疾病的初发年龄也趋于年轻化，一定程度上在于现代人精气血的过度透支。我们建议：从30岁就要开始养肾，年龄越长，越要注意养肾，积极预防人体精元气血的过早流失，防止肾虚发生，从而延缓人体的衰老。

本书分别从养肾原理、养肾药食、养肾运动、养肾细节等方面，作了通俗易懂的介绍，希望对您有所帮助。最后，祝您健康长寿！

王世东

特别提醒：本书介绍的药物和药方及其功用，仅限于一般情形，请先到正规医院进行检查之后，在医生的指导下正确使用。



目录

Contents



养肾就是养命

● Chapter 01

肾藏元阴元阳，养肾就是续命 / 10

肾气不外泄，多活30年 / 10

肾藏精，是生命基本物质的仓库 / 11

肾主水，调节人体津液代谢 / 13

肾主纳气，摄纳肺所吸入的清气 / 13

肾主骨生髓，滋养骨骼生长与强壮 / 14

其华在发，肾气足则头发乌黑浓密 / 15

开窍于耳，肾精充足则听力不衰 / 17

开窍于二阴，肾阴足则排便顺畅 / 18

● Chapter 02

肾虚的根源 / 20

肾虚到底是怎么回事 / 20

先天不足是肾虚的重要原因 / 20

身体缺营养，就容易肾虚 / 21

纵欲是导致肾虚的人为因素 / 21

● Chapter 03

不经意间，你的肾已经伤了 / 22

冬天剧烈运动，夏天贪凉，肾会遭殃 / 22

饮水过少，肾就容易有问题 / 22

心不静、体不动的人易肾虚 / 23

长期穿紧身裤，谨防伤肾 / 23

咸味过多或不足，都伤肾 / 24

吃芹菜或甜食过多，注意肾问题 / 24

酒后喝浓茶，害肾不浅 / 24

● Chapter 04

容易肾虚的人群 / 25

精神压力大的人 / 25

经常吸烟、酗酒的人 / 25

经常憋尿的人 / 25

久病的人 / 26

经常熬夜的人 / 26

过度劳累的人 / 27

暴饮暴食的人 / 27

● Chapter 05

避免误区，正确养肾 / 28

远离养肾误区 / 28

肾气不固，生殖系统有异常 / 29

肾精不足，身体健康难保证 / 31

● Chapter 06

自我检测：你离肾虚还有多远？ / 33

肾虚自测方法 / 33

肾虚需辨证，补肾需注意 / 34



养好五脏， 肾不虚、人不老

五脏同养，健康才能长长久久 / 36

心肾相交：养心才能养肾 / 36

脾肾相济：肾为先天之本，脾为后天之源 / 37

肺肾相生：在一呼一吸中增补肾阳 / 37

肝肾相通：养肝助力养肾 / 38



养肾， 药食同补疗效佳

- 黑米 —— 滋阴补肾的佳品 / 40
- 黑豆 —— 药食两用的补肾神器 / 42
- 黑芝麻 —— 养肾抗衰的不老仙丹 / 44
- 山药 —— 菜食两用的补肾上品 / 46
- 韭菜 —— 温肾行气的“壮阳草” / 48
- 紫菜 —— 补肾的“海底宝库” / 50
- 海带 —— 利尿消肿的长寿菜 / 52
- 山羊肉 —— 堪比人参的大补之物 / 54
- 乌鸡 —— 补肝益肾的“黑心宝贝” / 56
- 猪肾 —— 以肾补肾，专治腰酸腰痛 / 58
- 鲈鱼 —— 益筋骨、补肝肾 / 60
- 虾 —— 补肾壮阳的“甘草” / 62
- 龙眼 —— 滋养脾肾，益气养血 / 64
- 樱桃 —— 助肾排毒的“小甜心” / 66
- 板栗 —— 益补肾气的“干果之王” / 68
- 肉桂 —— 温肾养脾，调理虚汗病症 / 70
- 巴戟天 —— 滋补阳气的专家 / 71
- 杜仲 —— 主治肾虚、腰腿痛 / 72
- 黄芪 —— 补气升阳，养肝壮肾 / 73
- 骨碎补 —— 补肾强骨 / 74
- 女贞子 —— 阴虚内热症的“狙击手” / 75
- 桑葚 —— 补肾固精的圣果 / 76
- 赤小豆 —— 利水除湿、消肿解毒 / 78
- 冬虫夏草 —— 固精益气补命门 / 80
- 阿胶 —— 补血益肾的良品 / 81
- 鹿茸 —— 温肾壮阳的专药 / 82
- 生地黄 —— 滋阴补肾的首选药品 / 83



- 锁阳 —— 阴阳双补，补阳不伤阴的“不老药” / 84
- 肉苁蓉 —— 滋肾气，养命门 / 85
- 鳖甲 —— 退热除蒸的补肾良药 / 86
- 山茱萸 —— 收敛元气可养神 / 87
- 金樱子 —— 补肾固精，善治遗尿 / 88
- 菟丝子 —— 通补肝、肾的“长寿药” / 89
- 人参 —— 滋阴补肾，益气生血 / 90
- 黄精 —— 养阴补气，主治精血不足 / 91
- 枸杞子 —— 滋补肝肾，益精明目 / 92
- 沙苑子 —— 补肾固精，调理肝肾两虚 / 93
- 柏子仁 —— 补肾养心，改善记忆力 / 94
- 五味子 —— 补肾宁心，收敛固涩 / 95
- 海马 —— 壮阳补肾的名贵中药 / 96
- 仙茅 —— 补阳温肾的名药 / 97
- 决明子 —— 益肾明目，润肠通便 / 98



一学就会、一用就灵的 强肾小妙招

● Chapter 01

养肾古方，老祖宗留下的补肾法 / 100

- 拉耳肾功，最轻松的补肾法 / 100
- 贴墙，快速提高肾功能 / 102
- 叩天钟，固齿养肾的神方 / 103
- 提肛，简便又实惠的“回春术” / 104
- 太极拳，补肾健身法 / 105
- 五禽戏，补益精、气、神 / 107
- 八段锦，保肾固精的不传之功 / 110



● Chapter 02

简单易行的补肾小动作 / 112

- 梳头，补肾固齿防白发 / 112
- 金鸡独立，对付肾虚立竿见影 / 113
- 踢毽子，儿时的游戏有助肾健康 / 114
- 爬楼梯，最简便的肾保健法 / 115
- 打乒乓球，益肾健脑两不误 / 115
- 慢跑，提高肾功能有奇功 / 117
- 扎马步，强壮腰肾的绝招 / 118
- 倒着走路也能养肾 / 118

● Chapter 03

适合“懒人”的简单养肾法 / 120

- 热水泡脚，就是最好的养肾方法 / 120
- 每天晒太阳，轻松把肾养 / 122
- 打坐，就能敛心神，固肾精 / 123
- 打哈欠，最适合办公族的强肾法 / 124
- 睡好觉，就是补肾的良药 / 125
- 没事踮踮脚尖，助性强肾一起来 / 126

Part 05 肾虚所致疾病的 家居自疗

- 脱发 —— 滋补肾阴让头发乌黑浓密有光泽 / 128
- 脱发的对症治疗 / 128
- 食疗改善脱发现象 / 129

日常保健 / 130

- 须发早白 —— 填补肾精，让黑发源源不断长出来 / 131
- 须发早白的对症治疗 / 131
- 食疗改善须发早白 / 132
- 日常保健 / 133

- 耳鸣耳聋 —— 补肾虚，让耳朵聪灵起来 / 134
- 耳鸣耳聋的对症治疗 / 134
- 穴位按摩 / 135
- 日常保健 / 135

- 视力减退 —— 补肾养精，帮助恢复视力 / 136
- 视力减退的对症治疗 / 136
- 食疗改善视力减退 / 137
- 日常保健 / 138

- 腰痛 —— 肾精充足，腰脊就强壮有力 / 139
- 腰痛的对症治疗 / 139
- 食疗改善腰痛症状 / 140
- 日常保健 / 141

- 阳痿 —— 益补肾经，重获性能力 / 142
- 阳痿的对症治疗 / 142
- 食疗改善阳痿病症 / 143
- 日常保健 / 143



早泄——补肾药膳功效神奇 / 144

早泄的对症治疗 / 144

食疗改善早泄症状 / 145

日常保健 / 145

男性不育——养血生精最重要 / 146

男子不育的对症治疗 / 146

食疗改善男性不育 / 147

日常保健 / 147

女性不孕——打通肾经是关键 / 148

女性不孕的对症治疗 / 148

食疗改善女性不孕 / 149

更年期综合征——肾虚是致病根源 / 150

更年期综合征的对症治疗 / 150

饮食调节更年期综合征 / 151

日常保健 / 152

养肾特效穴， 给肾脏最好的呵护

涌泉穴——活跃肾经的“四根之本” / 154

养生防病的根基 / 154

濡养五脏六腑 / 154

穴位妙用 / 154

命门穴——补肾壮阳的“长寿大穴” / 155

督脉要穴 / 155

延衰老，助长寿 / 155

穴位妙用 / 155

合谷穴——易找好用的紧急救治要穴 / 156

紧急救治勒缢者 / 156

紧急救治中风患者 / 156

治疗神经性头痛效果好 / 156

日常保健有奇效 / 157

穴位妙用 / 157

太溪穴——补肾回阳、修复先天之本 / 158

至关重要的回阳大穴 / 158

益阴补阳有大功 / 158

穴位妙用 / 158

照海穴——滋肾清热、强肾降火 / 159

养肾防漏的要穴 / 159

可保三焦通畅，不上火 / 159

保护嗓子赛过咽喉片 / 159

穴位妙用 / 159

复溜穴——专治水液代谢失常 / 160

温阳利水的肾经母穴 / 160

穴位妙用 / 160

阴谷穴——治疗肾虚多汗症 / 161

利尿通经的肾经合穴 / 161

穴位妙用 / 161

然谷穴——升清降浊、平衡水火 / 162

治口干烦躁 / 162

治咽喉肿痛 / 162

治糖尿病 / 162

治遗尿、小便短赤 / 163

治生殖系统疾病 / 163



穴位妙用 / 163

筑宾穴——肾经的清除热毒大穴 / 164

通经解毒第一穴 / 164

穴位妙用 / 164

水泉穴——治疗肾气亏虚 / 165

调节水液代谢的主穴 / 165

穴位妙用 / 165

大钟穴——治疗多种慢性疾病 / 166

清脑安神之穴 / 166

主治肾亏慢性病 / 167

穴位妙用 / 167

足三里穴——抗衰老特效穴位 / 168

与参、茸相媲美的滋补要穴 / 168

全面调节人体各大系统 / 168

穴位妙用 / 169

肾俞穴——滋阴壮阳、治疗腰背痛 / 170

护肾之补药 / 170

去腰痛，为中老年养生良穴 / 170

穴位妙用 / 170

膀胱俞穴——温肾壮阳、调理小便 / 171

解决难言之隐 / 171

调节身体异常 / 171

穴位妙用 / 171

志室穴——保养肾脏、抵制衰老 / 172

延缓衰老之养生大穴 / 172

刺激志室，温肾壮阳 / 172

穴位妙用 / 172

腰阳关穴——保健腰腿立奇功 / 173

治疗生殖系统疾病 / 173

缓解腰疼有功效 / 173

穴位妙用 / 173

中极穴——补肾培元，温经散寒 / 174

排尿异常不用慌 / 174

男女健康的保证 / 174

穴位妙用 / 174

气海穴——调经助阳，对抗虚劳 / 175

补益劳损之关键穴 / 175

补气利血之要穴 / 175

穴位妙用 / 175

飞扬穴——保健肾与膀胱 / 176

腰腿好了健步似飞 / 176

清热祛风不感冒 / 176

穴位妙用 / 176



节“欲”固本， 肾脏才健康

保肾精就是养肾保命 / 178

以“性”养肾，讲究四季不同 / 179

性生活中，不可忽视的养肾小细节 / 180

男女养肾闺房秘招，让“性福”与你相伴 / 181

远离性生活中的几个坏习惯 / 182

附录 养肾经典中成药 / 185



| Part 01 |

养肾就是养命



肾藏元阴元阳，养肾就是续命

肾藏有先天之精，为脏腑阴阳之本，生命之源，故称为先天之本。肾藏精，主生长发育和生殖。肾所藏之精包括先天之精和后天之精。肾精的盛衰，对五脏六腑的功能都有影响。因此，养生的关键就在于养肾。

肾气不外泄，多活30年

正常人有两个肾，位置在人体腰脊部脊柱两侧，形状类似于扁豆。从功能上来说，肾脏属于泌尿系统的一部分，负责过滤血液中的杂质，产生尿液等废物，并最终排出体外。大多数人左肾位置比右肾稍高。

中医的“脏腑”概念与人体的实际器官并不完全相同。中医经常提到的肾，并不局限于肾脏本身，还包括更广泛的含义。中医认为，肾属五脏，与水密不可分，和膀胱唇齿相依；肾藏精，主骨生髓，其华在发，也就是说，肾除了和人体水的代谢有关之外，还与身体的生长、发育、繁殖等功能有关。

中医认为，肾脏的主要功能有：

肾藏精，贮藏人体的精气，为生殖、造血、生长发育、免疫防病等提供能量。

肾主水，平衡身体的水液代谢，并通过膀胱排泄尿液。

肾主纳气，协调正常的呼吸活动。

肾主骨生髓，强健筋骨，养脑益智。

肾能促进头发生长，使头发乌黑浓密。

肾气通耳，使听力正常。

肾控制二阴的开合，促进正常的排泄功能。

这些功能都依赖于肾气的充足。肾气是指肾精所化之气，如果肾气长期不足，会引发过早衰老，短期不足会引发各种疾病，需要及时



养肾，补充肾气。肾气外泄的情况比较复杂，可以根据生活中的一些表象来做初步判断。

如果一个人口味越来越重，食欲不振以至于需要很大程度的酸、辣、咸等味道调动食欲，很有可能是脾胃功能越来越弱，味感下降，肾气失所养，运化功能减退的征兆。还有的人整日神情不振、胸无斗志，也有可能是神气外泄，导致情志萎靡。

身体状态更能反映肾脏的情况。肾气外泄的人经常无故发热，年轻人头发花白，一年四季手脚冰凉，这是因为身体精气外泄，供给生发的力量就少了，精气不足，身体就会出现异常。还有的人睡觉时总出汗（盗汗），这是由于肾气不足、耗伤气阴、阴虚火旺，迫津外泄引起的。

大家对肾气外泄一定要重视，如感觉肾气外泄应及时对生活习惯和身体状态做出相应改变，防止身体进一步恶化，预防疾病趁虚而入。根据中医养生学观点，要有针对性地养护肾脏，可以从以下方面入手：

房事过劳导致的肾气外泄，多因过早婚育、性事过频引起，以致精气虚损，可以适当减少性生活，同时注重食疗滋补。

思虑忧郁导致的肾气外泄，大多已经损伤心脾，以致气血两虚，要注意生活方式的调节，保持心情愉悦，控制自己的脾气；但遇事也不可闷在心里，可多与人交往，与家人和朋友多沟通。

劳累或生活不规律导致的肾气外泄，要注意休息，工作生活要有规律，注意调节自己的身体状态，不要长时间处于兴奋状态，不要熬夜。睡前用热水泡脚，并按摩脚心。

肾主水，饮食要清淡，食物不要过咸，口味重的人可以循序渐进，逐渐适应清淡的食物。多喝水，但不要喝刺激的饮料。泡茶时可以放一些枸杞，有助于补肾。

肾藏精，是生命基本物质的仓库

肾藏精，这是肾的主要生理机能。《黄帝内经·素问》称肾为“封藏之本”，强调肾的藏精作用。由于肾藏先天之精，主生殖，为人体生命之本源，故称肾为“先天之本”。

“肾藏精”有两方面的含义，一是藏“后天之精”，即五脏六腑水

谷之精气，维持人体器官的功能，促进机体生长发育，滋养生命；二是藏“先天之精”，即肾的本脏之精，这是生育繁殖的最基本物质，与人的生殖、生长、发育和衰老有关。

肾主藏精，以气为用，肾藏精化为肾气，肾中精气是机体生命活动的根本，是生命基本物质的仓库。肾是五脏的阴阳之本，肾气分阴阳，其中肾阳也称为元阳、真阳、真火，对机体有温煦、兴奋、封藏等作用，可以制约阴寒；肾阴也称为元阴、真阴、真水，对机体有滋润、宁静、濡养等作用，可抑制过度阳热。肾阴和肾阳相辅相成，共同调节全身脏腑的阴阳，协调脏腑的功能和精血、津液的代谢。



在人的的一生中，肾中储藏的精气并不是一成不变的，而是随着年龄的增长和身体健康的程度，呈现一定的盛衰变化。健康人的幼年阶段，肾精是逐渐充盛的；至青年阶段，肾精充盈，身体健壮，筋强骨健；中年人的肾精逐渐开始消耗，身体可能会出现各种状况；等到了老年，肾精已经进入衰退阶段，身体衰老，筋骨不灵，牙齿脱落，头发变白稀少，直至肾精枯竭，老态龙钟，油尽灯枯。

人体是一个系统，肾精就像大树的根，给全身供给能量。养肾得法，肾精能保持充盈，全身就会枝繁叶茂，身体状态良好；如果个人习惯不好，不注重养生，肾精消耗过快，身体就会出现各种问题。肾精保养及时，甚至可以延缓衰老，预防和治疗各种老年性疾病。

肾主水，调节人体津液代谢

Tips

▶ 什么叫老年病

一般认为，人的年龄在60岁至89岁为老年期，期间所患的与衰老有关的，并且有老年阶段特点的疾病，就叫老年病。

在老年人变老过程中，机能衰退，与衰老退化变性有关的疾病会随着年龄的增加而增多，比如老年性痴呆、老年性精神病、老年性耳聋、脑动脉硬化以及由此引致的脑卒中等。这类病常在老年期发病，并带有老年人的特征。



《黄帝内经·素问》说：“肾者水脏，主津液。”这里的水是体内津液的总称。肾主水，肾起着调节人体水液代谢的作用，肾中精气的气化功能对体内津液的输布和排泄、维持体内津液代谢的平衡有极为重要的调节作用。

津液，是机体一切正常水液的总称，不仅包括各脏腑内在液体和分泌物，也包括代谢产物，如尿、汗、泪等。津液主要是水分，同时含有大量的营养物质，是构成人体和维持生命活动的基本物质。津液的功能是润泽浅表的皮毛、肌肉，滋润深部的脏腑，充养骨髓和脑髓，润滑眼、鼻、口等孔窍，滑利关节等。

津液的生成、输布、排泄过程很复杂，涉及多个脏腑，肾主要起到蒸腾气化的作用。津液的生成源于饮食水谷，肾脏的气化作用将有营养作用的部分上升到肺，输布全身，将代谢废物中无营养的部分排泄出来，从膀胱排出尿液，从汗孔排出汗液，维持体液的平衡。

传统中医认为：津液的代谢“其本在肾，其标在肺，其制在脾”。肾在津液的传输中起决定性作用，肾阳是人体阳气之根本，具有蒸腾激发作用，推动各脏腑的功能活动，同时肾本身也参与津液的传输，将清液上传周身、浊液下排尿液。如果肾的气化功能失调，导致津液的输布、排泄失常，就会滋生水饮，或酿生痰浊，人体出现一系列病理变化。具体来讲，就是尿少、尿闭与水肿等排泄障碍的疾病。

水液的输布主要靠肾气的“开”和“阖”完成。“开”是输出和排泄水液，“阖”是指潴留一定量的水液。健康人的肾阴、肾阳是相对平衡的，肾气的开阖也是协调的，尿液排泄正常。如果肾的主水功能失调，肾阴、肾阳功能紊乱，水液代谢就会失衡，人体进而发生水肿等病症。

肾主纳气，摄纳肺所吸入的清气

人体的五脏六腑中，呼吸由肺来主司，但肾具有纳气的作用，呼吸功能的正常与否还与肾密切相关。生活中经常有人因肾虚而致呼吸困难，动则气喘，中医称之为“肾不纳气”。

纳，即“收纳、摄纳”之意。肾可以摄纳肺所吸入的清气，防止

呼吸表浅。由肺吸入的“清气”必须下达到肾，由肾来摄纳，才能保持呼吸的平稳，保证体内外气体的正常交换。

中医宝典《类证治裁·喘症》对肾主纳气有精彩的描述，上面写道：“肺为气之主，肾为气之根，肺主出气，肾主纳气，阴阳相交，呼吸乃和。”从中也可以看出，肾主纳气与肺主气并不矛盾，两者有明显的不同。肾主纳气其实是从闭藏的角度来讲的，这是肾的闭藏作用在呼吸运动上的体现。



肾的纳气功能正常，则呼吸均匀调和。如果肾的纳气功能减退，摄纳无权，则肺气上浮而不能下行，进而出现呼吸表浅、呼吸困难等症状。

由此可见，呼吸方面的疾病，例如气管炎、支气管扩张、哮喘、肺气肿等疾病，仅仅从呼吸系统来治疗是不全面的，需要考虑肾的功能是否出现问题。如果肾功能不正常，肾不纳气，吸入之气不能完全归纳于肾，人体呼吸效率不高，自然会气短、气喘。

有一些常年不愈的慢性咳喘病人，疾病反复，延续多年，病人十分痛苦。有经验的中医会采取“咳嗽发作时以治肺为主、咳嗽缓解时以治肾为主”的策略，一般能收到很好的治疗效果，这就是中医“肾主纳气”理论的实际应用。

肾主骨生髓，滋养骨骼生长与强壮

肾具有“主骨、生髓、通于脑”的功能。骨骼是人体的支架，主司人体的运动。骨骼还可以支撑、保护人体结构。但骨骼并不是孤立的，要靠骨髓来充养。《黄帝内经》将髓分为三种：脑髓、骨髓、脊髓。这三种髓都是由肾精所化生的。肾中精气的盛衰影响到骨的生长与发育，进而影响到髓的充盈与功能。

简而言之，肾精能够生髓，而髓能养骨，故称“肾主骨”。

中医认为，脑为髓的聚集之处，故称“脑为髓之海”，这就是



说，肾能藏精，而精又能化生髓；髓居骨中，骨靠髓来充养，而髓又聚汇于脑。因此，脑髓也依赖于肾精的充养。《黄帝内经》总结道：

“肾生骨髓” “肾不生则髓不能满”。

一个人的肾气充足，则骨质坚固、健康强壮；精足髓充，则头脑灵敏、心思精巧。这是因为，肾精充足，则骨髓和脑髓化生有源，骨质得到充足的营养。肾气充足，幼儿和青少年则骨骼发育健康，生长发育正常，头脑聪明；成年人则骨质致密，不易得病，精力充沛；老年人则骨骼不易老化，精神矍铄。

如果肾精亏虚，骨髓就会“化生无源”，骨骼失其滋养，产生很多问题。幼儿和青少年肾气不足，骨骼发育不良，生长迟缓；成年人则免疫力低，精神萎靡不振，腰膝酸软，容易得病；老年人骨骼脆弱，骨质疏松，步履蹒跚，行走无力，耳聋眼花。

牙齿也与肾有关。中医认为，“齿为骨之余”，齿与骨同出一源，牙齿自然由肾中精气所充养。牙齿的生长与脱落，与肾中精气的盛衰密切相关。肾中精气充沛，则牙齿坚固而不易脱落；肾中精气不足，则牙齿易于松动，甚至过早脱落。

此外，肾气不足的人脑髓营养不足，脑子容易空虚，迟钝健忘。脑力工作者需要补充肾气，就是因为肾主骨生髓，肾精不足则脑力不足，思维迟钝，工作效率自然低下。而肾气充足的人，记忆力强、思维活跃，工作效率自然就高。因此，骨骼出现问题、容易骨折的人以及患有慢性神经衰弱病症的人，都可以尝试补肾益肾。



其华在发，肾气足则头发乌黑浓密

头发，是指长在人类头部的毛发。头发是有自己寿命的，每根头发长到一定长度，就会老死，自然脱落下来，这是一种正常现象。实际上，每个人每天都在掉头发，同时又长出新头发。但过于频繁、大量地落发，就不正常了，说明头发的生长受到了影响。

头发的正常生长需要营养，而营养是靠血液运送的，中医称“发为血之余”“肾，其华在发”，发就是头发，发的化生，虽与血有密