

男人养精

一本通

主编 徐山
陶红亮

运动、经络、饮食、情志，男性养精
一样都不能少

肾精不足，百病缠身，男性防治疾病要
寻根，养足肾精才是根本

肝肾同源、心肾相交、脾胃相济、肺肾
相交，五脏同治，方能阴阳调和
肾为先天之本，生命孕育的基础，主后
天水谷之气，管生长发育的能量



人民军医出版社

男人养精一本通

NANREN YANGJING YIBENTONG

主 编 徐 山 陶红亮

编 委 (以姓氏笔画为序)

王丹昵 王亚娟 刘毅

刘新建 李伟 李文竹

张艳梅 张莉萍 陈蕊

隋珂珂 韩明明 程绪

赖吉平 谭英锡 戴小兰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

男人养精一本通 / 徐山, 陶红亮主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5091-7517-0

I. ①男… II. ①徐…②陶… III. ①男性—养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 105378 号

 内 容 提 要 

本书从运动、经络、饮食、情志四个方面介绍了男性养精的具体方法, 告诉读者其实肾精亏虚并不可怕, 只要懂得用恰当的方式补足精气, 掌握益精养肾的精髓, 一定能够健康长寿, 颐养天年。本书内容科学、实用, 是男性养生保健必读的科普书。

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 李海艳 卢紫晔 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12 字数: 228 千字

版、印次: 2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4500

定价: 28.50 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



前

言



中医学认为，肾藏精，先天之精是维持生殖繁育的基本物质；肾藏五脏六腑水谷之精气，维持着机体的生长、发育。人的生老病死都会受到肾的影响，而肾精是维持生命活动的基础物质，为五脏六腑提供源源不断的动力。人从出生那一刻开始，身体逐渐成长发育，到30岁左右达到生长的顶峰，然后逐渐开始衰老。在整个生命历程中，每一个人都要经历生老病死，有出生就有死亡，这是自然的规律。人的整个生命过程，都是由体内肾精的变化引起的。体内阴阳失调，人体功能逐渐下降，更容易受到疾病的侵袭；精气逐渐亏虚，人体功能也会下降，随着精气衰竭，自然会走向死亡。

肾精是生命存在的基础物质，影响着人的一生，随着年龄的增长，体质越来越弱，肾气亏虚是很自然的现象。当然，肾气亏虚是无法逆转的过程，但是可以通过有效的养生方式来延缓肾虚的进程。所以，养生就需要养肾，肾的功能正常，才能为其他组织、器官输送精气。体内肾精旺盛，并且肾阴、肾阳维持平衡，便可以更持久地维持健康，延缓人体衰老，从而达到延年益寿的目的。

在现实生活中，人们生活节奏越来越快，男性的生活和工作压力越来越大，往往会产生暴躁、抑郁、忧虑、愤怒等不良情绪。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊被称为人的“七情”，人的情绪是受到外界刺激而产生的，而且随着外界环境的变化会出现相应的变化。养生学家认为，适当的情绪波动有益身心健康，但是长期积压不良情绪，整天过度忧思，便容易破坏人体功能的平衡，无端耗损体内的精气，这是不利于人体健康的。

平时生活中不注意控制自己的行为习惯，并且忽视了饮食、起居对健康的重要性，往往是一些小细节导致出现很大的健康问题。嗜好烟酒、长期熬夜、滥用药物、没有节制的性生活，耗损了体内大量的精气，出现了肾精亏虚，并随之产生了很多与肾有关的疾病，而久病不愈又会耗损体内的精气，形成恶性循环，从而加快了衰老的进程。肾精是先天生命的根本，如果把生命比作一栋房子，而肾精就是这栋“房



子”的地基，若没有坚实的地基支撑，房子就容易坍塌。所以，平时生活中注意养足肾精，生命才能持久。

中医养生，除了控制情绪和养成良好的行为习惯以外，历来推崇三大法宝——运动养精、经络养精和食疗养精。益精固肾作为养生的重要部分，当然也离不开这三大法宝。

首先，运动养精。平时由于工作繁忙，疏于锻炼，往往造成肾气亏虚。中医运动养生中有很多简便实用的强肾运动方法，比如太极拳、强肾操、“金鸡独立”等，本书介绍一些简单易懂的方法，让大家轻松掌握。

其次，经络养精，可以说是中医学的精髓，人体经络，功能迥异，各司其职，学会按摩穴位，疏通经络，保持气血畅行无阻，各个组织、器官相互协同，从而维持人体健康。

最后，食疗养精，人的生命离不开食物，通过脾胃消化吸收，营养转化为精气后贮藏在肾里，从而分配给各个组织、器官，维持着人体所需的能量，这就是肾精对后天生长发育的表现。谈到食疗养肾，它和本草养肾是分不开的。平时生活中，注意采用食物来调理，加上益精养肾的中草药，既能品尝到鲜美的营养食物，同时又能养足体内的精气，这可以说是益精养肾的理想状态。

肾经亏虚会引起诸多疾病，常见的男性疾病有腰酸背痛、脱发掉发、阳痿、早泄等，为了治疗相关疾病，不少人滥用补肾药、壮阳药、滋阴药，这是不正确的养肾方式。必须要懂得如何去补足精气，体内的精气旺盛了，疾病自然就会远离。

中医养肾精，关键在于日常的调理，这也是中医养生强调“治未病”的理念。所以，对于肾经亏虚的人群，应该拥有“三分治，七分养”的理念，平时注意运动、合理膳食、按摩经络穴位等，护住体内的精气，维持人体阴阳平衡。

很多男性朋友因为肾气亏虚，心藏很多难言之隐，其实肾经亏虚并不可怕，只要懂得用恰当的方式补足精气，掌握益精养肾的精髓，就一定能够健康长寿。

目 录

第1章 男人养生，定要先养肾精

中医学认为，肾藏精，先天之精是维持生殖繁育的基本物质；肾藏五脏六腑水谷之精气，维持着机体的生长、发育。人生老病死，都会受到肾的影响，而肾精是维持生命活动的基础物质，为五脏六腑提供源源不断的动力。男性养生必先养足精气，精气不足，人体免疫力就会下降，很容易生病；精气旺盛才能健康长寿。

- ◇ 肾虚找根源，探秘男人肾虚的原因……………2
- ◇ 知晓肾的功能，方知养肾固精的意义……………5
- ◇ 肾是先天之本，肾好才能不生病……………7
- ◇ 欲长寿先养肾，养肾的八大秘诀……………10
- ◇ 处于亚健康，注意是肾气亏虚……………12
- ◇ 远离肾精亏虚，哪些因素会致肾虚……………15
- ◇ 自己做医生，掌握肾虚的诊断方法……………17

第2章 经络穴位，关乎一生健康的至宝

人体十二经络遍布全身，内属于脏腑，外络于肢节。古代中医认为“肾为五脏之本”，而肾的功能受到肾经的影响，当肾经气血不畅通，人体就会出现肾精亏虚的现象。所以，按摩涌泉穴、命门穴、关元穴等肾经的养肾大穴，让你精气十足。学会按摩经络穴位，让全身气血通畅运行，健康“不请自来”。

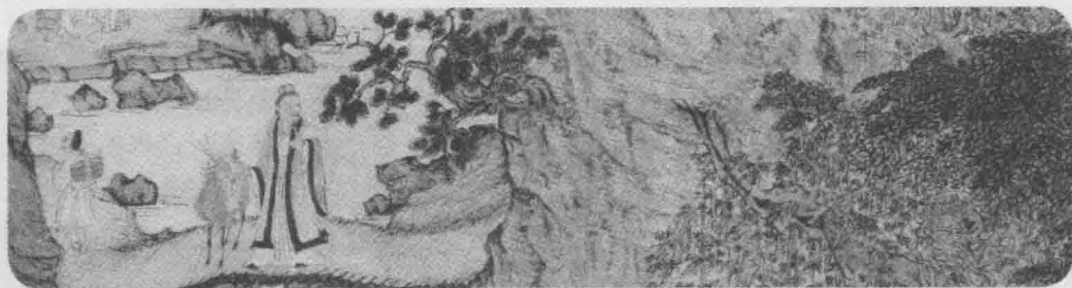


- ◇ 肾精不足需养肾，养肾还靠养肾经..... 22
- ◇ 养肾精靠足三里穴，后天强则先天强..... 24
- ◇ 涌泉穴：补肾回阳的不老泉..... 27
- ◇ 太溪穴：调动男人肾经的气血..... 29
- ◇ 命门穴：强腰壮阳的长寿大穴..... 31
- ◇ 劳官穴来补肾精，肾不亏虚百病除..... 34
- ◇ 关元穴：封藏人体真元的大穴..... 36

第3章 五脏一体，伤脏腑必损肾精

肝肾同源、心肾相交、肺肾相生，肾与人体的其他脏腑有密切的联系。中医把人的五脏与五行相对，肾属水，与其他脏腑相生相克，维持着人体阴阳的动态平衡，保障人体处于健康状态。心、肝、脾、肺、肾相互通达，男人滋养肾精，离不开其他脏腑的支持，所以需要整体调理，才能维持体内各系统的良性循环，使人健康长寿。

- ◇ 肝肾同源，养肝气就等于养肾精..... 40
- ◇ 心肾相交，水火相容维持阴阳平衡..... 42
- ◇ 脾肾相济，“二脏安和”治未病..... 44
- ◇ 肺肾相生，“母子”和谐祛除病痛..... 47
- ◇ 肝气郁结，多种渠道增强肝功能..... 49
- ◇ 脾气不好，健脾才能护好肾..... 51
- ◇ 男人补精气，腰眼、关元要牢记..... 54





第4章 本草养肾，为健康保驾护航

人随着肾精生发而生长发育，随肾精衰退而衰老，肾精阴阳失调则产生疾病。由此可见，人的身体状况随肾精的变化而改变，中老年男性肾精不足，全身潮热、盗汗现象时有发生，还会出现遗精、阳痿、尿频、尿急等症状。博大精深的中医学，传承着本草养肾的精髓，利用本草养生，能有效改善肾气亏虚的现象。

- ◇ 栗子：益肾养精的“干果之王” 58
- ◇ 鸽肉木耳汤，补足肾精治阳痿 60
- ◇ 鹿茸：益精壮阳的佳品 62
- ◇ 巴戟天：男性补肾壮阳的珍品 65
- ◇ 杜仲：补益肾精不再有气虚 67
- ◇ 熟地黄泡酒：补益肾精的良药 70
- ◇ 茺蔚：助你收敛元气又养神 72
- ◇ 生地黄：助你清热又凉血 74
- ◇ 肉桂可以大补命门之火 77
- ◇ 冬虫夏草：阴阳双补益精气 79
- ◇ 肾精不足多白发，首乌茶来解忧烦 82

第5章 饮食调精，强肾固精吃出来

随着年龄逐渐增大，很多中老年男性的体质开始下降，于是重视起养生保健，经常吃大量补肾壮阳药，不但没有治疗好疾病，反而加重了肾的负担，出现肾气亏虚的现象。中医常说“药补不如食补”，有效的食疗可以调理机体，扶正祛邪。一日三餐，人们总离不开食物，学会用日常饮食调理肾精，方便又实惠，何乐而不为呢？

- ◇ 海产品让男人“肾”气凌人 86
- ◇ 中医养肾，五黑食物养好肾 88



- ◇ 枸杞子：滋阴补肾的天赐良药..... 90
- ◇ 五谷家族之中豆类最养肾..... 93
- ◇ 补肾又健脑，韭菜炒核桃..... 96
- ◇ 燕窝：男性滋阴补肾的珍宝..... 98
- ◇ 生精益髓还靠自制养生粥..... 101
- ◇ 冬至吃狗肉，养肾护肾效果好..... 103

第6章 运动强精，最安全的养生法

运动可以舒通经络、调节阴阳、通达气血、强身健体，运动养生历来被中医所推崇。养肾也少不了运动，踮踮脚、扭扭腰、抖抖肾，小小动作可以起到益精强肾的大作用，对于体质虚弱而又想运动的中老年男人，可以找到适合自身的益精养肾运动。只要掌握运动养生的技巧，便可以保障健康，延年益寿。

- ◇ 太极拳：以腰部为枢纽的健肾运动..... 108
- ◇ 踮脚尖：小动作也能补足肾气..... 110
- ◇ 强肾操：把丢失的肾精补回来..... 113
- ◇ 金鸡独立：立竿见影的防病养肾法..... 116
- ◇ 腰部酸软是肾虚，六大妙招补肾精..... 119
- ◇ 吐故纳新：益精回春的千金秘方..... 122
- ◇ 肾虚“抖抖肾”，瞬间可强肾..... 124

第7章 生活细节，别让不良习惯透支健康

细节决定益精强肾的成败，男性肾气亏虚，除了先天遗传因素外，与后天不良的行为习惯和生活方式也有密切联系，如过度纵欲、嗜好烟酒、长期熬夜、滥用药物等都会耗损人体的精气。养肾处处有学问，事事重细节，做一个有心之人，养成良好的行为习惯，保足体内的真气，生命之光才会永存。



- ◇ 控制性生活，保持体内的真气.....128
- ◇ 憋尿不是好习惯，肾病会不请自来.....130
- ◇ 良好的睡眠是补肾养生的良药.....133
- ◇ 吸烟喝酒耗损精气，男人要远离烟酒.....136
- ◇ 警惕！过度补肾就像吃毒药.....138
- ◇ 熬夜最伤肾，别过度消耗体内真火.....141
- ◇ 顺应四时，养好阳气延年益寿.....143

第8章 调节情志，不花钱的养精妙法

现代社会，生活节奏越来越快，男性的生活和工作压力越来越大，暴躁、抑郁、忧虑等不良情绪集聚心中，从而影响了自身的健康。《养性延命录》说：“喜怒无常，过之为害。”长期积聚不良的情绪，会过度刺激体内脏腑，无形之中耗损体内的精气。因而，平时要注意控制自己的情绪，调养自己的情志，心平气和、坦然自若，以良好的情志养护脏腑。

- ◇ 调理情志，不花钱也能养好肾.....148
- ◇ 担惊受怕，提心吊胆耗伤肾气.....150
- ◇ 思虑太过耗气血，动静结合养肾精.....153
- ◇ 心理压力，肾虚实际是“心虚”.....155
- ◇ 益精养肾，男性的六大不良习惯.....158

第9章 肾病防治，肾好的男人福气大

现实生活中，很多中老年男性身体越来越差，不知不觉出现了很多疾病，如肾结石、肾衰竭、阳痿、早泄等，疾病缠身，不但影响自己的日常生活与工作，而且影响了家庭的和谐氛围。很多男性疾病看起来毫无关联，其实基本上是肾气亏虚造成的。肾虚是万病之源，益精强肾才能让人远离疾病，长久健康。



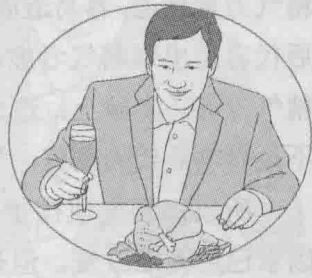
- ◇ 防治肾衰竭，坚持低盐、低蛋白.....162
- ◇ 肾结石：少喝啤酒多喝柠檬汁.....164
- ◇ “三高”富贵病，按摩肾经益处多.....167
- ◇ 阳痿不可怕，关键需要肾精十足.....169
- ◇ 护肾先护腰，腰不好等于肾不好.....171
- ◇ 学会按摩技巧，防治慢性前列腺炎.....174
- ◇ 补足肾精就是治疗腹泻的良药.....176
- ◇ 早泄“快”而不乐，肾精亏虚是祸根.....179
- ◇ 养肾固肾，告别男性不育症.....181

第 1 章

男人养生， 一定要先养肾精

中医学认为，肾藏精，先天之精是维持生殖繁育的基本物质；肾藏五脏六腑水谷之精气，维持着机体的生长、发育。人生老病死，都会受到肾的影响，而肾精是维持生命活动的基础物质，为五脏六腑提供源源不断的动力。男性养生必先养足精气，精气不足，人体免疫力就会下降，很容易生病；精气旺盛才能健康长寿。

男人养精一本通





肾虚找根源，探秘男人肾虚的原因

肾虚是男性常见的情况，肾精亏虚影响着人体健康，给人们的生活和工作造成极大的不便，因而必须做好肾的保养工作，以养足体内的肾精。万病有根源，与肾有关的疾病也是这样，肾气亏虚必定有它自身的原因。因此，若要改善肾虚的状况，就要寻找造成肾虚的原因。

男性出现肾虚是人生老病死的自然生理规律。随着年龄不断增长，人的体质逐渐下降，体内代谢逐渐缓慢，肾气开始减少，以致不足以滋养人体的脏腑。一般情况下，男性到40岁以后，往往都有肾虚的现象，只不过亏虚的程度不尽相同。

肾虚的原因可以分为先天原因和后天原因，其中后天的影响往往会更大一些。平时生活中的某些不良习惯，比如经常熬夜、吸烟、酗酒、性生活泛滥、久病不愈等都可能导致男性出现肾虚的现象。对于肾虚问题的防治，有必要先认识其产生的诸多原因。



先天禀赋薄弱

《灵枢·寿夭刚柔》记载：“人之生也，有刚有柔，有弱有强。”所谓的先天禀赋，用通俗点的话说，就是先天的遗传因素。体质较弱、常年多病、女性怀孕等会造成精血亏虚；喝酒后房事怀孕生育的孩子，容易出现肾精亏虚；年龄过大怀孕，人的精气力量衰退，容易造成精气亏虚；男女双方过早结婚，身体未完全发育成熟而怀孕，后代容易出现精气亏虚；怀孕次数过多，过度耗损了体内的精血，后代也可能出现精气亏虚。实际上，造成先天精气不足的原因非常多，基本上都是因为父母的精气不足影响后代的发育，从而出现精气缺乏的现象。

所以，当发现孩子体弱多病时，应该考虑是不是先天精气不足，虽然先天的因素已经无法改变，但是可以在后天多加以弥补。在我国，“晚婚晚育，少生优生”的计划生育政策实际上也是为后代着想。所以，只有父母双方都发育成熟，而且拥有健康的身体，才能孕育健康的后代。



外界环境的不良影响

人生活在自然环境中，肯定会受到自然环境的影响。中医学认为，自然环境中有六种致病因素，人们将其概括为“风、寒、暑、湿、燥、火”。在不同的时节，不同的环境的属性会对人体造成不同的影响。比如在朝气蓬勃的春季，由于春风吹拂，自然万物生发，细菌开始肆虐，往往多风邪；在炎热的夏季，体内的能量消耗会比较大，通常多暑湿；在干燥的秋季，多燥热；在寒冷的冬季，寒邪很容易侵袭人体，以至于损伤精气。

总的来说，每个季节都有不同的特点，会对人造成不同的影响，如果不注意养生保健，容易伤及脏腑，从而影响身体健康。

除此以外，在当今社会中，环境污染是人们面临的最突出的问题。噪声污染、空气污染、食品污染等，使人们生活在不安宁的环境中，很容易受到病菌的侵入，体内堆积过多的毒素，从而直接损害人体的五脏六腑。同时，污染会阻碍肾上腺素的分泌，当肾上腺素缺乏时，会导致性能力下降，出现阳痿、早泄等症状。

饮食起居没有规律

《黄帝内经》记载：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不忘劳作，故能形与神俱，而尽终其天年。”由此可见，饮食有节、起居有常对人体健康有重要意义。

在现实生活中，很多人并不太重视自己的健康，经常暴饮暴食，而且想吃什么就吃什么，不考虑可能会对身体产生的不良影响。暴饮暴食会导致脾胃功能受损；经常吃肥甘厚味、辛辣煎炸的东西，容易导致脏腑生热，使脾胃功能衰退。另外，平时饮食不规律，不注意营养卫生，也会直接对脾胃造成伤害，脾胃无法充分吸收食物的营养，身体就会出现营养不良的状况。人体营养不良，肾脏的功能也会直接受到影响，肾缺乏精气，也就是人们常说的肾气亏虚，精气不足就容易生病。所以，日常生活中一定要合理膳食，保持规律饮食。

日常起居不规律也是导致肾气亏虚





的重要原因。很多男性朋友经常熬夜，长时间睡眠不足，或者长期从事体力劳动而损伤身体，体内的精气消耗过度，也会出现肾气亏虚。

平时过度放纵欲望

男性有性的欲望是很正常的，但是如果过度纵欲，很容易出现肾虚。男性房事



不节制，最常见的就是夫妻房事不节制，性生活过度频繁。一般情况下，健康的青年男性，每周可以进行三次房事；中年男性每周两次房事最适合；年龄更大的人，每周保持一次夫妻生活最为恰当。日常的夫妻性生活，需要根据自身身体状况来进行，否则会过度损耗精气，导致肾脏功能衰退。肾精严重缺乏，往往会出现出现梦遗滑精、阳痿、早泄等症状。当然，对于夫妻性生活，通常没有特定的频次要求，但必须要保证自己有充沛的精力，而且身心愉悦，不能影响第二天的工作和生活。

除此以外，过度手淫也是导致精气不足的原因。有的男性为了解决生理问题，通过手淫方式来寻找所谓的快感，不知不觉就消耗了体内的精气。

长期疾病而损耗精气

有的人天生体质很弱，平时容易生病，因为人体的五脏六腑密切相关，只要某个组织、器官出现问题，会牵一发而动全身，导致其他的组织器官受到影响。肾是收藏精气的场所，如果人长期生病，精气过度消耗，自然使得肾气不足。相反，这又会让人更容易生病，从而形成一种恶性循环。从中医学角度而言，常有肝肾同源、脾肾相济、肺肾相生等说法，其实已经明确说明了肾与其他脏腑之间的关系。所以，发现自己的身体出现不适，一定要及时到医院诊疗，以免长期生病而损伤肾的精气。



知晓肾的功能，方知养肾固精的意义

人体的五脏六腑各有分工，各司其职，共同维持着人体功能的平衡。中医学认为，肾藏精，为人体提供源源不断的动力。肾作为人的重要脏腑器官，影响着人的生老病死，从出生的那一刻开始，人便受到肾的影响，所以，应当了解肾的基本功能，以增强养肾固精的意识。

肾被人们形象地称为“仓库”，遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律，对人体的代谢进行调节，以保持体内阴阳的动态平衡。肾的作用有很多，主水、纳气、生发、健脑等。

肾主水，控制着水液代谢

中医学认为，肾主水液，能够调节人体水液代谢。我们知道，肺、脾、肝、肾都能够对水液代谢进行调节，但是肾发挥主要的作用。肾对水液代谢的调节，需要经过比较复杂的过程，其主要是通过气化的作用来完成。“气化”是中医学专用的名词，也就是说，当人饮水以后，水经过肾水的阳气温化和蒸化，然后输送到人体的各个部位。反过来，肾又可以把体内的气聚积为水，然后以尿液的形式排出。

总的来说，肾主要起到升清降浊的功能。在人体的水液代谢过程当中，肾能升清降浊，也就是说，把清的部分输送到身体各个部位，把浊的部分排泄掉。所谓的“清”，就是含营养成分的水液；所谓的“浊”，就是含有代谢废物那部分水液。中医学认为，清的水液上升，而浊的水液就会下降，这是人体水液代谢的基本原则。

体内的水液代谢，先经过脾胃的受纳、消化与运化，能利用的部分就被输送到全身，而不能利用的部分直接归属到肾中，肾又经过气化，将有营养的部分上传到其他脏腑中，把不能利用的部分留在其中，这个过程被称为“升清”。而肾里不能利用的浊液，会被送入膀胱，然后变成尿液，这个过程被称作“降浊”。肾通过升清降浊的过程，一直不断地循环，维持着人体的水液代谢。



男

人

养

精

一本通



肾主纳气，配合肺调节呼吸

生命的存在，需要不停地呼吸，通过吸进氧气，呼出二氧化碳，维持着体内脏腑的活动。虽然肺是主呼吸的主要脏腑，但是，整个呼吸过程需要肾摄纳肺气，也就是辅助肺完成呼吸调节的生理功能。不少老年人呼吸很困难，很多时候都是由于肾功能减退，肾纳气不足造成的。

所谓的“纳气”，实际上就是肾把肺所吸入的清气短时间聚集，让人的呼吸更长。比如说一个人唱歌，经常能够拖很长的音调，而且声音铿锵有力，有足够的气息去支撑发声，实际上这都是肾纳气的作用。人体有了肾来摄纳气，维持着体内外气体的正常交换，才使得呼吸变得平稳、深沉。

虽然人的整个呼吸过程，主要由人的肺掌控的，但是人的呼吸是急促还是平稳，这与肾的纳气功能密切相关。只有肾气充足了，才能保证肺气的充足，呼吸才能够平稳而细长；相反，如果肾纳气的功能衰退，肾气亏损，便无法帮助肺吸气，呼吸往往就会变得急促。平时有很多中老年人呼吸困难，上气不接下气，经常只呼气而没有吸气，使体内需要的营养缺乏，因而出现气喘吁吁、胸闷、气短的症状，实际上这就是纳气功能不足的原因。



肾主骨生髓，强身健脑

中医学认为，肾具有主骨、生髓的作用，其实，这是因为肾内有精气，而精气能够促进骨骼、骨髓生长发育，因而能够强健筋骨、益智健脑。肾有足够的精气，可以为骨髓的生化提供能量，使得骨质不断生长发育，而且变得富有弹性而有力量。相反，如果肾的精气不足，骨髓的生长没有精气的滋润，会出现骨骼发育不良的现象。随着年龄增长，许多老年男性多出现腰膝酸软，行动缓慢等问题，那是因为肾精不足，从而导致骨骼的弹性和力量衰退。

肾生髓的作用，包括了骨髓、脊髓和脑髓。髓是人体的精华，它们是由肾的精化生而成的，所以，肾不但影响人

