

目 录

第一章 房事养生的方法	(1)
第一节 节欲保精法.....	(1)
第二节 固精益肾法.....	(7)
第三节 行房适度法	(30)
第四节 房事和谐法	(34)
第二章 房事生活因人制宜	(38)
第一节 青年人的房事生活	(38)
第二节 中年人的房事生活	(41)
第三节 老年人的房事生活	(43)
第四节 病人的房事生活	(44)
第三章 房事生活因时制宜	(46)
第一节 房事的最佳时机	(46)
第二节 四时季节与房事	(48)
第四章 房事生活禁忌	(50)
第一节 房事生活的“七损八益”	(50)
第二节 切莫“醉以入房”	(52)
第三节 七情太过不可行房	(53)
第四节 饱食劳倦莫行房	(54)
第五节 患病及初愈勿行房	(55)
第六节 气候与环境不良慎行房	(56)
第七节 妇女“三期”禁房事	(57)

第五章 性功能与饮食调养	(59)
第一节 谷类调养	(59)
第二节 菜类调养	(62)
第三节 果类调养	(67)
第四节 肉类调养	(70)
第五节 酒类调养	(76)
第六章 性功能障碍的病因病机及治疗特点	(79)
第一节 病因病机	(80)
第二节 治疗特点	(85)
第七章 男子性功能障碍调治	(89)
第一节 阳痿	(89)
第二节 阳强	(101)
第三节 血精	(107)
第四节 不射精	(113)
第五节 逆行射精	(120)
第六节 遗精	(124)
第七节 早泄	(137)
第八节 男子性交疼痛	(144)
第八章 女子性功能障碍调治	(150)
第一节 性欲淡漠	(150)
第二节 性欲亢进	(154)
第三节 交接出血	(159)
第四节 性交昏厥	(164)
第五节 梦交	(168)
第六节 女子性交疼痛	(175)

附录:中医房事养生学发展史略	(181)
第一节 先秦两汉时期.....	(181)
第二节 两晋南北朝时期.....	(183)
第三节 隋唐时期.....	(184)
第四节 宋元时期.....	(188)
第五节 明清时期.....	(192)

第一章 房事养生的方法

房事是人类的一种本能，属于正常的生理要求。和谐而适度的房事生活不仅是夫妻交流感情的重要组成部分，而且也有利于双方的身心健康。古今医家对此皆有明训，如《玉房秘旨》所说：“男女相成，犹天地相生也，天地得交接之道，故无终竟之限，人失交接之道，故有废折之渐，能避渐伤之事，而得阴阳之术，则不死之道也。”说明注意房事养生，可以避免房劳损伤。临床上由房事不节引起的疾病，不乏其例。因此，掌握房事养生方法对于增进夫妻感情，提高生活质量，乃至延年益寿都富有积极的意义。

第一节 节欲保精法

欲，指性欲，欲念；精，指精气，阴精。节欲保精是指节制性欲、保养精气、固摄阴精。中医学所谓“精”的含义较广，不仅指男子精液而言，而泛指构成人体和维持人体生命活动的基本物质。人的生成始于精，由精而成形，且又赖阴精的充养。故《灵枢·经脉篇》云：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长”。《素问·金匱真言论》云：“夫精者，身之本也。”若阴精充盈固秘，则脏腑机能旺盛，体健少病。若阴精妄泄虚

衰，则脏腑机能减退，而体弱早衰多病。

节欲能够保精，体现在节制性欲，神去安定，阴精内守，充盈而濡养形体；一则欲念不起，以防暗耗阴精，一则阳事不兴，以息相火妄动，避免阴精妄泄。如《三元参赞延寿书》说：“方其湛寂，欲念不兴，精气散于三焦，荣华百脉；及欲想一起，欲火炽然，翕撮三焦精气流溢，并从命门输泻而去，可畏哉！”同时保精又能全神，使神气旺盛而体壮身健。明代医家张介宾认为：“欲不可纵，纵则精竭，精不可竭，竭则真散，盖精能生气，气能生神，营卫一身，莫不乎此。故善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”可见节欲保精与人体的健康密切相关，善于养生之人，必须节欲保精，方能神气旺盛，身体健康。

应该指出，房事是人类发育成熟一种生理现象，性欲亦为人的正常情志。所谓“节欲保精”并非指禁欲及阴精只藏不泄，而是指在正常生理范围内，节制欲念，固摄阴精，以不使其过耳。

一、收养心神

收养心神是节欲保精的第一步。只有心绪安宁，心无杂念，才能达到节制欲念的目的。心藏神而寓君火，神宁心安则阴精固秘。若心神为外物所扰，欲火内动，君火引动相火，相火妄动，每易致阴精耗散。如朱丹溪说：“主封藏者肾也，司疏泄者肝也，二脏皆有相火，而其系上属于心。心，君火也，为物所感则易动，心动则相火亦动，动则精自走，相火翕然而起，虽不交会，亦暗流而疏泄矣。所以圣贤只是教人收心养心，其旨深矣”。张介宾亦强调收养心神对节欲保精的

作用，指出：“今之人，但只禁欲即为养生，殊不知必有妄动，气随心散，气散不聚，精逐气亡，释氏有戒欲者曰：断阴不如断心，心为功曹，若止功曹，从者都息，邪心不止，断阴何益？此言深得制欲之要，亦足为入门之一助也！”皆说明收养心神、节制欲念，不被外物所扰，是防止阴精暗耗的前提。

收养心神还应加强道德修养和意志锻炼。在掌握性知识的基础上，避免黄色书刊、淫秽音像的不良刺激，把旺盛的精力投身到自己的学习、工作上，并积极参加有益的社会活动，充实丰富业余生活。这样才能排除杂念，达到神志安定的目的。

二、适龄婚配

古代医家一贯主张婚配适龄，反对早婚，以达到健全身体、节欲保精的目的。年少之人，身体尚未完实，自制能力较弱；若过早结婚，欲火内生，难以自制，极易遗泄无度，损伤阴精，或妊娠、分娩，殆害母婴，而致疾病或早衰，万全《养生四要·卷一》指出：“少之时，气方盛而易溢，当此血气盛，加以少艾之慕，欲动情胜，入接无度，譬如园中之花，早发必先萎也，况稟受怯弱者乎！”王珪《泰定养生主论·论童壮》亦云：“孔子曰：人之少也，血气未定，戒之在色，古法以男三十而婚，女二十而嫁。又当观其血色强弱而抑扬之，察其稟性淳漓而权变之。”皆主张忌早婚，方能节性欲、保阴精。古代医家一再告诫早婚的危害，如《寿世保元》云：“男子破阳太早，则伤其精气，女子破阴太早，则伤其血脉。”“精未通而御女以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾。”

我国法定婚龄是：“男不得早于 22 岁，女不得早于 20

岁。”这是对婚姻年龄的最低限制，但并不意味着最科学、最适宜的结婚年龄。一般认为最佳结婚年龄与生育年龄是密切相关的。我国青年在23~25岁才发育成熟，此时其精子和卵子的质量较高，生育力旺盛。故医学界多认为男25~27岁，女23~25岁为最佳结婚年龄。

三、节制性欲

中医认为，节制性欲，避免房劳损伤，有防病健身、延年益寿之功。如《养性延命录》说：“人生而命有长有短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差，淫佚无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。”说明贪情纵欲是早衰的原因之一。故从养生角度来看，节制性欲是有一定意义的。对已婚青壮年来说，对房事生活当有所节制，且不可自恃体壮而恣情纵欲，耗伤肾精。如《千金要方·房中补益》中说：“所以善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则一度火灭，一度增油；若不能制，纵情施泄，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防。所患人少年时不知道，知道亦不能倍行之，至老乃知道，便以晚矣，病难养也。”《遵生八笺·高子三知延寿论》明确论述了节欲的时机及重要性，指出：“元气有限，人欲无穷，欲念一起，炽若炎火。人能于欲念初萌，即便咬钉嚼铁，强制未然，思淫逸之所，虎豹之墟也，幽冥之径也。身投爪牙而形甘嚼啮，无云智者勿为，虽愚者亦知畏惧。故人于欲起心热之际，当思冰山在前，深渊将溺。即便他思他涉以遏其心，或行走治事以避其险，庶忍能戒心，则欲亦可免。”即指在欲念萌起之时，要想到贪欲的严重后果，及时加以控制，以防纵欲之危害。对于老年人，于色欲更当慎之，不可

恣意强所不能。古代许多养生家主张年六十后断欲绝房事。《寿世保元·老人》曰：“年高之人，血气既弱，阳事辄盛，必慎而抑之，不可纵心恣意。”《老老恒言·防疾》云：“老年断欲，亦盛衰自然之道，损之爻辞曰：窒欲是也。若未也，自然仅成勉强，则损之又损，必至损年。”人届老年，肾之精气渐亏，性欲亦逐渐减退，对房事生活要多加节制。所谓“断欲”不能一概而论，若体质弱者当有所避忌；而体质强壮者，亦不必强行遏制，但亦应适可而止。

总的来说，节制性欲可概括为四个优点：一为提高房事生活的质量奠定了基础；二是能有效地推迟性机能衰退；三可使人保持旺盛的精力和体力，避免因纵欲而出现的精神萎靡、意志衰退、生活空虚等“精神疲劳”现象及某些疾病的产生；四有利于优生优育。诚如《广嗣纪要》中说：“须当修省积精，以养天真，寡欲情而益眉寿，如此则惜精爱身，有子有寿，其妙何如耶？”

四、独宿蓄精

独宿亦称独卧、分房，是婚后节制房事、蓄养精气的重要方法之一。古代医家称其为蓄养精气的良策，如《千金翼方》谓：“上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。”独卧并非断绝房事，而在于心神安定，耳目不染，不生淫邪之心，不贪图色欲，以保养精血。朱丹溪于《格致余论·色欲箴》中告诫人们要远帷幕、节性欲，“各自珍重，保全天和”，并根据五行学说提出每年4、5、6、10、11月期间，夫妻当分居独宿，以蓄精养血。他指出：“古人谓不见所欲使心不乱，夫以温柔之盛于体，声音之盛于耳，颜色之盛于目，馨香之盛于鼻，谁是铁汉心不为之动也？善摄生者，于此五个月出

居于外，苟值一月之虚，亦宜暂远帷幕，各自珍重，保全天和。”对于青壮年情欲易动难制者，以及阴亏相火易动之人，分房独宿是最好的养生方法。

我国古代有许多以独宿求得长寿的例子。如宋会稽《齐济曼录》记载：“宏齐先生仓恢，年八十八为枢密，陪祀，登拜高台，精神康健。一日，贾似道忽问曰：‘仓宏齐高寿，步履不艰，必有卫养之术，愿闻其略！’答曰：‘恢有一服丸子药，乃是不传之秘方。’似道欣然欲授其方，恢徐徐笑曰：‘恢吃五十年独睡丸’满座皆哂。”

妇女妊娠期间，当独卧养血以安胎。独卧有利于清心寡欲，五脏安定，冲任调和，益于胎儿优生，母体康健，万全《妇人科》认为妇人受孕后，首当戒房事，指出：“古者妇人有孕，即居侧室，不与夫接。所以产育无难，生子多贤，亦少疾病。”若不慎慎从事，徒伤肾精，每致胎儿失养，冲任失调而早产坠胎或胎儿多疾易夭。诚如《傅青主女科》所说：“大凡妇人怀妊也，赖肾水荫胎，水源不足，则水易沸腾，加之久战不已，则火为大劫，再至兴酣癫狂，精为大泄，则肾水溢涸，而龙雷相火益炽，水火两病，胎不能固而坠矣。”临床上不注意分房静养，贪淫好欲而致暗产、早产者不乏其例。因此，提倡孕妇独宿养精，有利于胎儿的正常发育和母体的身体健康。

对患病之人，更当提倡独卧静养，以固护精气，疗疾养病。若强行行房，易耗损精气，加重病情；或相互传染，皆相染易；或行房受孕，祸及胎儿；百弊而无一利也。正如孙思邈所说：“疾病而媾精，精气薄恶，血脉不充，既出胞脏……胎伤孩病而脆。”指出了患病期间合房的危害。

五、保阴精，戒手淫

手淫是指直接或间接用手或其他器物刺激生殖器，男性出现射精，女性得到性满足的一种行为。手淫是青少年中存在的较常见现象。尽管现在一般认为手淫是人发育到一定年龄后自然形成的一种欲望，是出于好奇或“自慰”以缓解性紧张的一种自然现象，然而过度手淫对身体有害，是无疑的。它不仅能伤精耗气，且极易导致性机能失调，并可引起某些疾病，其危害如同房事过度。如《养生医药笺》说：“人生自幼至老，阳壮精固，呈起赢而享寿考；若终日耗其精髓，呈盛壮亦必致夭折。”

戒除手淫往往有一定的难度，必须树立坚定的信心，养成规律的生活习惯，避免黄色书刊、淫秽画册、音像等不良影响，注意内裤不要过于紧小，并保持外阴清洁，消除积垢对生殖器的刺激，同时可有意识的抑制手淫冲动的杂念，克服性冲动。只要坚持不懈，戒除手淫是完全可以的。

第二节 固精益肾法

固精益肾，即固护阴精、培益肾气、增强精力的健身防病方法。如《三元参赞延寿书》云：“圣人不绝和合之道，但贵于闭密以守天真也。”所谓闭密以守天真，就是固精益肾之意。重视固精益肾是中医房事养生学的一大特色。古代医家曾提出许多固精益肾法，积累了丰富的经验。如明代袁黄认为固精之法不仅限于房室，而与劳逸、七情六欲、饮食等密切相关。所著《摄生三要》提出较全面的聚精方法：“一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。”就是说，

固精益肾首当节制性欲，蓄精养血；要避免劳伤，凡过度疲劳每易耗伤精血；要善于调节情志，尤忌喜怒失节，以防气机逆乱，阴精暗耗；酒为辛甘之品，辛能助热，甘能蕴湿，湿热搏结，耗气伤血，故当戒酒；要注意调节饮食，使精血化源充足，正如《素问·阴阳应象大论》云：“精不足者，补之以味”。然浓郁精炙之味，不能生精，唯恬淡之味，乃能补精。万物皆有真味，不论腥、素、淡，煮之得法，自有一股冲和恬淡之气益入肠胃，使精血旺盛，肾精充足。可见，节制性欲、避免劳伤、调节情志、调节饮食、谨慎用药是固精益肾的基础和前提。若再配合药物、针灸、气功、按摩等保健方法，更增其添精壮肾之效。然而固精益肾非朝夕之事，须持之以恒，方能精力过人而永葆青春。

一、固精益肾功法

1. 袁黄炼精法

此法由明代养生家袁黄提出。其《摄生三要》云：“练之诀，须半夜子时，即披衣起坐，两手搓热，以一手将外肾兜住，以一手掩脐而凝神于内肾，久久习之而精旺矣。”

2. 立式排尿法

排尿时男子以脚尖用力，挺然直立，女子以脚尖（尤以第一、二足趾用力）支撑身体的蹲式；咬紧牙关，尽量屏吸，不容松懈，直至排空尿液，即所谓“以门神般的姿态排尿”。坚持平时排尿即应用此法，使精气不得外泄，日久则有强肾益精之效。

3. 睡卧暖辜法

临睡前，在侧卧状态下把睾丸收藏在大腿内侧，保持睡眠时双腿轻轻夹住睾丸，使其温暖，以积蓄精气，日久自能

强精益肾。

4. 闭精益肾法

排尿时，深吸一口气纳入丹田，尔后闭息，意想此气由丹田至会阴，沿督脉，上百会，即守住百会穴，复想此穴有一绿色的“水”字，始行排尿。排尿毕，将气嘘嘘呵出，并意想百会处“水”字随气下行于丹田。此功法闭精甚严，若需开精门，可于排尿时去掉一切杂念，呵气即可。

5. 真气运行法

第一步：呼气注意心窝部。

方法：取站、坐、卧式，口唇微闭，舌抵上腭，双目微闭，排除杂念。先注意鼻尖片刻，随即闭目内视心窝部，以耳细听自己的呼气，勿使其发粗声，呼气的同时意念随呼气趋向心窝部。久久行之，真气即集中于心窝部。入静后，呼气时要使真气入于丹田。

时间：每日早中晚各练1次，每次20分钟，若认真操作，一般10日即可完成第一步功法。

反应与效果：练功3~5天感到心窝部沉重，5~10天可有真气集中的感觉，即每次呼气时有一股热流注入心窝部的感觉。练功初可出现头晕、腰背酸痛、呼吸不自然等症状，不必顾虑，若坚持锻炼，可逐渐消失。

第二步：意息相随趋丹田。

方法：第一步功法练到每一呼气即心窝部感到发热后，即可意息相随。呼气时应延伸下沉的过程，慢慢自然地向丹田推进，不可操之过急，以免产生不舒服的感觉。

时间：每次25~30分钟，每日3次，10天即可气沉丹田。

反应与效果：每次呼气时都感到一股热流送入丹田，肠

鸣，矢气频转。一般都感到饮食增加。

第三步：调息凝神守丹田。

方法：第二步功法练到丹田有明显感觉时，可有意无意地把呼吸止于丹田。此时可自然呼吸，将意念守住丹田即可。

时间：每次30分钟以上，每日3次，40天左右可感到小腹充实有力。

反应与效果：可有阴痒、会阴部跳动、腰部发热等感觉，可达到精神充沛、体力增加、元气充足、性功能增强的效果，对阳痿、月经不调等病也有一定疗效。

第四步：通督勿忘复勿助。

方法：意守丹田40天后，真气充实到一定程度，即沿脊柱上行，同时以意识伴随真气上行（勿忘），若真气在某处停下来，也不要用力向上导引（勿助）。因上行的速度是由丹田之力来决定的，若实力不足，就会自动停下来，候丹田力量充实后，自然继续上行。切不可急于求成，免有“揠苗助长”之弊。如果上行到玉枕关通不过，内视头顶即可完成。

时间：每次40分钟以上，每日3次以上。

反应与效果：自觉丹田充实、小腹饱满、会阴跳动、后腰发热、命门处有一股力量沿脊柱上行。通督之前，常有背部上拔、头部紧箍之感觉，一旦督脉通过，自然消失而轻松愉快。一呼真气入丹田，一吸真气入脑海，形成任督循环。可体会到“呼吸精气，独立守神”的真谛，而有补肾健脑之功。

第五步：元神蓄力育生机。

方法：一般意守丹田。任督循环建立后，各条经脉相继开通，可根据“有欲观窍，无欲观妙”而灵活掌握。如头顶百会处出现活动力量，可意守头顶。

时间：每次1小时以上，每日3次，时间越长效果越佳。需1个月左右，各种触动逐渐消失，而致丹田之力更加旺盛。

反应与效果：全身可出现窜动、皮肤发痒如虫行的感觉，为经络通畅，真气旺盛的表现。真气充足，精力旺盛，而使身心健康，延年益寿。

以上五步功法是循序渐进的，可概括为3个阶段，前三步为调整呼吸，推动真气集于丹田，称为练精化气阶段；第四步使丹田之气，循督脉直达脑海，称练气化神阶段；第五步经络畅通，真气运行自如，称练神还虚阶段。如此五步、三个阶段，精充气足神旺，从而收到益肾添精，健脑益气宁神的效果。

6. 纯阳固精法

取立式，两腿与肩同宽，双脚掌着地，后跟稍提起，两膝微曲，两手叉腰，四指在前，拇指在后。开始以腿用力。吸半口气即停止呼吸，用力连续收缩肛门，使小腹以下随即向前突出。肛门收缩6~8次，使各部恢复原状。用力吐气2~3口。用力踢腿和活动手臂10余次。约1分钟后，重复再做第2次，方法同前。每日上午练4次。1周后每日练2次。2周后，每日练1次，渐至数日练1次，若效果不理想，则不宜减少次数。

7. 太极禅功壮阳法

取坐式，可坐在木椅或木凳上，两腿微向外张，双膝与肩同宽，两大腿放平，小腿垂直，脚底着地，放松裤带，两手掌心向下，平放在双膝上。头宜正，腰自然伸直，微闭双目，排除一切杂念。用舌尖抵上腭，以鼻吸气至小腹后暂停呼吸，小腹同时向内缩，两大腿肌肉向后收紧，双腿犹如向

后退的样子。但臀部必须用力抵住，不得使臀部后退。同时用力收缩肛门，做忍大便状，直到忍不住时，徐徐呼气，全部放松，使恢复原状。如此一收一放，连续练习 150 次，每日 3 次，两个月后可见良效。

8. 壮阳固精法

又称壮阳七功，即分 7 个步骤进行锻炼。

(1) 搓涌泉：盘膝而坐，先搓热双手，再以手掌紧贴脚面，从趾根处过踝关到三阴交，用力往返摩擦约 20~30 次，然后左右手分别搓涌泉穴（位于足底足趾跖屈时凹陷处）81 次，同时意守涌泉，手势快慢适中，略有节奏感。

(2) 摩肾俞：两手掌贴于肾俞穴（第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸），中指对命门穴（第二腰椎棘突下），做从上向下，从外向里环形按摩 36 次，并意守命门。

(3) 抖阴囊：取半仰卧姿势，后背靠实，意守丹田。一手扶阴茎，另一手食、中、无名指握住阴囊下部，上下抖动 100~200 次，换手再抖动 100~200 次，手法由轻到重，练到一定程度后，改用单掌拍打阴囊 100~200 次。

(4) 疏任督：一手置会阴穴（阴囊与肛门中间），一手侧放在曲骨穴（耻骨联合上缘的中点处），两手同时用力摩擦睾丸、阴茎 100 次左右，换手再摩擦 100 次左右。并意守丹田，手法由轻到重。

(5) 提阳根：一手掌劳宫穴（手掌心横纹中，第二、三掌骨之间）贴丹田，另一手握阴茎，向上、下、左、右各提拉 100 次。

(6) 壮神鞭：两手掌夹持阴茎逐渐加力，来回搓动 100~200 次，不要憋气。若产生射精感，则宜用手指点压会阴穴，

同时收腹提肛，并清静思想，用意念控制射精。待射精感完全消失后，可侧卧休息，或重作（5）、（6）功法，则效果更佳。随着功力加深，操作时性冲动感会自行消失。

（7）固精气：以上功法修练百日后，再练此法。即行房过程中略有排精感时，停止摩动，提肛收腹，用意念控制射精。待性冲动缓解，可继续行房或停止房事。

壮阳七功可添精益肾、温补命火，但应循序渐进，不可操之过急。不宜随意更改意守部位。练功前后勿饮冷水、凉茶，饱食及酒后不宜随即练功，要注意练功时不能坦露小腹。未婚或初婚者，不宜练此功法。

9. 肛门收缩法

任何姿势皆可，务使心情平静，精神集中，微闭双眼，然后慢慢缩紧肛门，尽量上提，再逐渐放松，使肛门松弛，如此反复收缩放松，每次连续 3~5 分钟。坚持锻炼，对男女皆有强精增力的作用。

10. 添精益肾固精法

本法具有壮元阳、添精益肾、提高性机能之功效。并可防治阳痿、遗精、早泄等性功能障碍病症。本法共分为六步，是在意守丹田或意守命门的基础上进行锻炼的。

（1）意守丹田：此丹田指肚脐而言，即意守肚脐。首先将头上的浊气下降，便于入静。具体方法是，大脑想着浊气从头到脚逐渐下降，同时肢体随之放松，即以意引气。待气已降到足底，全身已经放松，两眼凝视祖窍处，然后轻闭，两耳以意封闭，也就是听而不闻，并将注意力集中到祖窍，与闭眼后的内视线（意视）合一，同行下达丹田，以意念守住丹田。

(2) 意念命门：命门位于正对肚脐之腰部，即两肾之间。女子则意守关元或气海。练功时先行降气，两眼向后行经玉枕、夹脊，一直下到命门处，稍停，使意分往两窍（位于命门两侧与左右两肾之间），由后向前呼（即向肚脐推），至中间合为一股，直达丹田。当肚脐不能再鼓时，再由丹田向命门吸即可。

有较好的意守丹田基础后，再练意守命门。

(3) 升阳：升阳指壮元阳、益肾精及调血固精。操作方法为：开始入静，意达命门，以意引气，由两肾起经丹田直催睾丸，返上来催生殖器直到顶端，换气后再催。妇女则由两肾经丹田直催子宫和阴道。如此进行 36 次，再静守命门，然后收功并搓手和脸，一般从“冬至”始每天修练，1 个月后，可隔几天练 1 次。

(4) 固精：即固摄阴精，是防治遗精的一种有效方法。练功方法：取卧位，头部枕高，先意守丹田，双手心向下，以右手指扶在左手背上，左手心按在肚脐上，从左向右转 36 次，再换手以同样方法右转 36 次。然后双手指稍并在一起，上从心口起下到小腹底高骨处，以丹田为中心，在肚皮上、下推揉摩擦 36 次（一上一下为 1 次）。下揉时双手斜立，手心斜向下，以双手小指抵住肚皮来推，上揉时双手斜立，手心斜向上，以双手小指抵住肚皮来揉。先下后上为泻，先上后下为补。然后再用双手揉擦睾丸，其方法为：用双手兜起睾丸，送入阴囊上面的两洞内，在其外皮揉擦，先左后右为 1 次，共揉擦 81 次。古人云：“一擦一揉，左右换手，加之功，真阳不走。”如揉擦时阳举，甚至揉完并进行收功方法后，阴茎仍挺而不软，可续练“练精化气法”，以防射精。妇女可结合练

点窍法进行。

(5) 练精化气：根据功力的深浅，可分为 3 种练功方法。

①四诀法：四诀指吸、贴、提、闭四字要诀。吸，指吸精吸气；贴，指用力使舌贴上腭；提，指提肛、提会阴、提尾闾、提手脚；闭，指闭气，即闭住窍中之气，而忘掉口鼻之气。操作方法：先意守丹田，然后用意由龟头经丹田向会阴吸，由会阴提过尾闾，同时闭嘴、咬牙，舌抵上腭，提紧手脚，缩紧肛门并向上提，再用力由尾闾往上吸，经夹脊、玉枕，过泥丸到上丹田守住。片刻后，连同口中津液用下咽的方法送于中丹田。如此做 3 次，阴茎即软。再用意由上丹田向下丹田从左至右转圈 9 次，再由下丹田向上丹田从右至左转圈 6 次，这是 1 个小周天数。转完后仍按收功方法在中丹田转圈。若用此法阴茎仍不软，或软而复举，可用九转还阴或周天数法。

②九转还阴法：此法较四诀法功力又加深了一步，其目的在于使阴精化为气血而濡养于周身。操作方法：先用意领气由龟头往里抽吸至丹田守住，同时肛门收缩上提，然后以右手拇指按住右鼻孔，用左鼻孔吸气，慢慢吸至不能再吸的程度时，再以右手食指按住左鼻孔，放开右鼻孔，将气呼出，呼到不能再呼时，再用左鼻孔吸气，如此反复操作 3 次，再换右鼻孔吸气，左鼻孔呼出，方法同上，也做 3 次。再用双鼻孔吸气，到不能再吸的程度时，在祖窍停守片刻，随意将此气连同口中津液咽入丹田，操作 3 次，然后收功。此法必须在练功日久、精液充足的情况下操作，不可用之过早，免有虚火上升之弊。

③周天数法：即用周天数练精化气的一种方法。一般用

上法不能解决问题时可练此法。先用意由龟头向会阴吸，吸到尾闾左转沿左肋上行，经左脸，用意由左鼻孔轻轻吸气，左眼左眉亦同时向囟门上提，吸到囟门返回上丹田稍定，然后再向上丹田经右眼沿右脸下行，下行时右鼻孔可徐徐呼气，经右肋下达尾闾及会阴。如此左提右降连续做3次。再按上法由右向左提降3次。然后再由会阴过尾闾上行，经命门、夹脊沿脑后上囟门至上丹田稍定，再降至中丹田到会阴。如此共做3遍，做第3遍时，将精气提至上丹田多定一会，再用意送至中丹田定住，然后收功。

(6) 收功方法：用意守气，围绕着守窍先由内向外螺旋式左转（即从左向上开始转回左边）36圈，然后再由外向内同样右转24圈。女子则先由右向左，由内向外转36圈，然后由左向右，由外向内转24圈，最后意与气皆集中于守窍之中心。吸回腹内，稍停一会将肚皮放松，即可结束。然后应搓手及脸，即先如洗手一般搓手，手发热后搓脸，以发热为度。

11. 揉臂练腰强精法

第一步：将双脚分开，与肩同宽，以脚拇指用力着地站立。下肢尽量用力，同时使上身放松，轻轻张开手掌。以手臂向前3分、向后7分的比例摆动。每日早、中、晚各练1次，每次摆动100百次以上。可根据情况逐渐增加摆动次数，若能达到1000次尤佳。

第二步：做完振臂后，保持以上姿势，双脚用力着地，尽力向后转腰，以看背后之物为要领，转到无法再转后，回复到正面，再转向另一方向，如此为转腰1次，每日3次，每次转100次以上。

第三步：完成以上两步后，保持原姿势，以两手交叉在背后，身体尽量向后弯曲，以至不能再弯为止，再使身体恢复自然姿势。一般应弯到 45° 以上，每回做 10 次以上，每日做 3 遍。

12. 吸缩呼胀强精法

立式、坐式皆可。先闭目片刻，使精神安定，放松腹肌使之鼓起，然后吸气，同时腹部用力凹下，直至吸到不能再吸的程度。然后放松肩部，鼓起腹部，慢慢吐气。吸气时，使舌尖抵在上齿内侧，以鼻吸气；呼气时，舌抵下腭，并逐渐放松力量。每日练 3 次，每次 3~5 分钟即可。

二、固精益肾摩法

固精益肾按摩，即按摩、揉按某一特定穴位或部位，从而达到调和阴阳、疏通经络、补益肾元之目的。此法可自我揉按或夫妻配合完成。此法简便易行，且行之有效，为古今养生家所倡导的重要保健方法之一。摩法主要分为两大类：一为腧穴按摩，一为特殊部位按摩。一般按摩腧穴常以手指点压揉按，而部位按摩多用手掌按摩完成。

1. 腧穴按摩

常用腧穴及其部位：会阴（男子位于肛门与阴囊之间，女子位于肛门与阴唇后联合之间）、关元（在腹前正中线，脐下 3 寸）、气海（腹前正中线，脐下 1.5 寸）、中极（在腹前正中线脐下 4 寸，耻骨联合上缘上 1 寸）、间使（掌侧腕横纹直上 3 寸，两筋之间）、鱼际（第一掌骨掌侧中点，赤白肉际处）、足三里（屈膝关节，外膝眼直下 3 寸处）、三阴交（内踝上 3 寸，胫骨内侧面后缘）、太溪（内踝与跟腱之间凹陷处，平内踝骨最高点）、太冲（足背第一、二跖骨结合部之前凹陷

中)、腰眼(直立、脊柱两旁微陷处)、命门(第2腰椎棘突下)、肾俞(第2腰椎棘突下旁开1.5寸)等。

主要操作方法:先采取适当体位,充分暴露腧穴部位。①按法:以中指或拇指罗纹面接触穴位,轻轻按压并逐渐用力,以产生酸、麻、胀、热感为宜。②揉法:用手指在穴位上呈环行揉按,逐渐加力,以酸痛感为度。

2. 特定部位按摩

(1)下腹部摩擦:临睡前,将一只手放在脐下耻骨上小腹部位,另一只手放在腰上,然后一面按住腰,一面用手在下腹部由右向左慢慢摩擦,以自觉腹部温热感为度。

(2)腹股沟摩按:临睡前,将双手放于两侧腹股沟处(大腿根部),以手掌沿斜方向轻轻摩按36次,可每周摩按1次。对增强性欲、提高精力有一定的作用。

(3)摩揉睾丸:将双手揉热,先用右手握住两睾丸,使右侧睾丸位于手掌心,左侧睾丸位于拇、食、中三指腹罗纹面上,然后轻轻揉动,向右转30~50次,再向左转30~50次,以略有酸胀感而无痛为度。然后再以左手,如上法轻轻揉按。亦可以擦法操作,即先用一手拉紧阴囊,固定外肾,用另一手掌心大鱼际处置于睾丸上,而后轻轻摩擦,以睾丸微热为度。此法又名“兜囊外肾”法,是历代养生家非常重视的强精固肾的健身要法之一。如《内功图说》云:“一擦一兜,左右换手,九九之数,真阳不走。”故可每日临睡前摩揉之。

(4)摩擦双耳:晨起时,用指尖或罗纹面在双侧对耳轮、对耳轮体等耳部轻轻环形摩擦,或点压揉按,以局部微胀痛有热感为度。此法具有调和阴阳,疏通气血,健肾固精之效。为历代养生家所倡导,如《千金翼方》说:“清旦初起,以左

右手摩交耳，从头上挽两耳又引发，则面气通流，如此者令人头不白，耳不聋。”《养生要集》亦云：“清旦初起，以两手叉两耳；扳上下之，二七之，令人耳不聋。”指出了摩擦耳部的时间，方法及次数。

(5) 攀足固肾：取仰卧位，两手从膝盖上拉至髋关节，经前腋窝线上行至头上，两手十字交叉，手心向上，两脚蹬直，两手从上直线下落，手向前伸，上身前弯，两手搬足心涌泉穴处，脚用力蹬直，手与脚用力相反，松手使肌体恢复仰卧状。如此反复 10 次，或根据能力自决定次数，即“左右手以攀其足所以治其腰矣”。具强壮筋骨、补肾益精之效。

(6) 摩击肾府：双手掌放于同侧腰部，从上向下往返摩擦，约 2 分钟，以深部微热为度，或双手握拳，用双手背平面交替击打腰部，力度适中，每侧击打 100 次左右为宜。腰为肾之府，摩击肾府，又名“擦精门”。具有壮腰健肾益精、疏通经络的作用。如《内功图说》所说：“两手擦热，以鼻吸精气，徐徐从鼻放出，用两热手擦精门”，“两手摩擦两肾俞穴，各一百二十次；能生精固阳，除痰喘，利小便”。

三、益肾针刺法

针刺益肾养生，多以自我操作为主，一般多取单穴；或几个穴位同时选用。针刺手法宜轻缓，刺激强度应适中，得气后即可出针，不宜留针过久。现仅就常用益肾腧穴及针刺手法加以介绍。

1. 三阴交

位于内踝高点上 3 寸，胫骨内侧面后缘。用毫针直刺 1～1.5 寸，针刺得气后出针，体质虚弱者，可留针 5～10 分钟。每日 1 次，或隔日 1 次。

2. 气海

位于脐下 1.5 寸，用毫针斜刺 0.5 寸，得气后即出针，可每 3~5 日针刺 1 次。

3. 关元

位于脐下 3 寸，用毫针斜刺 0.5 寸，得气后即出针，每周 1~2 次。

4. 曲骨

位于脐下 5 寸，耻骨联合上中点处。直刺 1~1.5 寸，每周 1~2 次。

5. 神门

位于腕横纹尺侧，尺侧屈腕肌腱的内侧。直刺 0.3~0.5 寸。

以上诸穴，不仅有益肾保健之效，而且对治疗阳痿、遗精、早泄、性欲淡漠等病，也有较好的作用。若与灸法及其他保健方法配合应用，能明显提高针法效果。

四、强壮灸法

在某些特定穴位上施灸，以达到益肾强精保健之目的，即所谓强壮灸法。本法是保健灸法的重要组成部分，是我国独特的养生方法之一。早在《扁鹊全书》中就指出：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可得百余岁矣。”宋·窦材更加重视艾灸法的作用，指出：“年四十阴气衰而起居乏，五十体重耳目不聪明矣，六十阳气大衰，阴萎，九窍不利，上实下虚，涕泣皆出矣。夫人之真元，乃一身之主宰，真气壮则人强，真气虚则人病，真气脱则人死，保命之法，艾灸第一。”故掌握艾灸的方法对培补肾元，健身防病有一定的保健与治疗作用。

1. 常用腧穴部位

(1) 足三里：坐位屈膝，外膝眼向下3寸，胫骨外下距腓一指处。

(2) 大敦：拇趾内甲角旁1分。

(3) 曲泉：屈膝，位于膝内侧横纹头上方凹陷中。

(4) 气穴：位于脐下3寸，正中线旁开5分。气穴又名胞门、子户，主要用于女性保健及防治其性功能障碍。

(5) 大赫：气穴下1寸，即脐下4寸，正中线旁开5分。

(6) 命门：正坐位，腰与脐部相对处，或俯卧，第二腰椎下。

(7) 肾俞：命门穴旁开1.5寸。

(8) 神阙：位于脐窝正中。

(9) 涌泉：从足中趾至跟前1/3处，或以趾卷曲时脚心凹陷处。

(10) 腰阳关：位于第四腰椎棘突下。

(11) 次髎：骶骨第二骶后孔中。

(12) 气海、关元、曲骨等穴的部位，可参见益肾针刺法。

2. 操作方法

灸法的种类很多，但作为益肾保健，一般多用艾条温和灸法。首先将艾条一端点燃，对准所取穴位，置于离皮肤1~2寸以上，以局部感到有温和的热力，皮肤发红为度。一般艾灸10~15分钟，可选灸1个穴位，亦可先后灸几个穴位，或用温针灸，即针刺某一穴位，将艾卷套在针柄上点燃，加热于针柄，可得针灸并施之效。

五、益肾添精方药

以中药大补真元，添精益肾，常谓益肾法。早在《内

经》中即有：“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味”之论治法则。明·张景岳论述肾之阴阳关系甚详，指出“盖阴不可以无阳，非气无以生形也。阳不可以无阴，非形无以载气也”。阐述了补肾阴壮肾阳的用药法则，即“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷；善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升而泉源不竭”。古今医家施用调补肾阴肾阳的方药，常以景岳明训为法。施有补肾方药应有一定的法度，不可片面追求补益，免有阴阳偏胜偏衰之弊。所谓法度，即应根据体质、年龄、时间的不同，采用不同的益肾方法，切忌滥补、偏补，否则非但无益，且有遗害。

1. 常用益肾药物

(1) 女贞子：甘，微苦，凉。滋补肝肾，益阴明目。《本经》：“主补中，安五脏，养精神，除百疾，久服肥健，轻身不老”。

(2) 旱莲草：甘，酸，寒。养肝益肾，凉血止血。《本草纲目》：“乌髭发，益肾阴”。

(3) 山茱萸：甘，酸，温。补益肝肾，固涩精气。《药性论》：“补肾气，兴阳道，添精髓，疗耳鸣”。

(4) 五味子：酸，甘，温。滋肝肾，生津液，敛肺止汗，涩精。《本经》：“主益气……补不足，强阴，益男子精”。

(5) 枸杞子：甘，平。滋肾益精，养阴明目。《名医别录》：“补益精气，强盛阴道”。

(6) 黄精：甘，平。滋肺补脾，益肾添精。《本经逢原》：“宽中益气，使五脏调和，肌肉充盛，骨髓坚强，皆是补阴之功”。

(7) 桑椹：甘，微寒。补肝益肾，滋阴润肠。《滇南本

草》：“益肾脏而固精，久服黑发明目”。

(8) 肉苁蓉：甘，咸，温。补肾益精，润肠。《大明本草》：“治男子绝阳不兴，女子绝阴不产，润五脏，长肌肉，暖腰膝，男子泄精，尿血，遗沥，带下阴痛”。

(9) 鹿茸：甘，咸。壮肾阳，益精血，强筋骨。《本草纲目》：“生精补髓，养血益阳，强筋健骨”。

(10) 淫羊藿：辛，温。补肾壮阳，祛风除湿。《大明本草》：“治一切冷风劳气，补腰膝，强心力，丈夫绝阳不起，女子绝阴无子，筋骨挛急，四肢不任，老人昏耄，中年健忘”。

(11) 巴戟天：辛，甘，微温。补肾壮阳，强筋骨，祛风湿。《本经》：“阴痿不起，强筋骨，安五脏，补中增志益气。”

(12) 菟丝子：辛，甘，平。补肝肾，益精髓。《药性论》：“治男子女子虚冷，添精益髓，去腰疼膝冷”。

(13) 紫河车：甘，咸，温。补肾益精，养血益气。《本草经疏》：“人胞乃补阴阳两虚之药，有返本还元之功”。

(14) 蛤蚧：咸，平。补肾阳，益肺纳气定喘。《本草纲目》：“补肺气，益精血……助阳道”。

(15) 冬虫夏草：甘，温。补肺肾，止喘嗽。《本草纲目拾遗》：“性温暖，补精益髓”。

(16) 沙苑子：甘，温。益肝肾，涩阴精。《本经逢原》：“益肾、治腰痛、为泄精虚劳要药、最能固精”。

(17) 杜仲：甘，温。补肝肾，强筋骨。《本经》：“主腰脊痛，补中益精气，坚筋骨，强志，除阴下痒湿，小便余沥”。

(18) 刺五加：辛，苦，温。益精温肾。《名医别录》：“补中，益精，坚筋骨，强意志，久服轻身耐老”。

(19) 灵芝：甘，平。益气血，添精补髓，养心安神。《本经》：“保神益精，坚筋骨，好颜色，久服轻身不老延年”。

(20) 熟地黄：甘，微温。滋阴补血。《本草纲目》：“填骨髓，长肌肉，生精血，补五脏内伤不足，通血脉，利耳目，黑须发”。

(21) 何首乌：甘，苦，涩，微温。补肝肾，益精血，涩精润肠。《本草纲目》：“养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌髭发，为滋补良药。不寒不燥，功在地黄，天门冬诸药之上”。

(22) 覆盆子：甘，酸，微温。补益肝肾，涩精缩尿。《本草备要》：“益肾脏而固精，补肝虚而明目，起阳痿”。

(23) 狗鞭：甘，咸，温。益肾补阳。《本经》：“牡狗阴茎主伤中，阳痿不起，令强热，大生子，除女子带下十二疾”。

(24) 海马：甘，咸，温。补肾壮阳，活血散瘀。《本草纲目》：“暖水脏，壮阳道”。

2. 常用益肾方剂

(1) 赞育丹（《景岳全书》）：熟地 15 克、白术 10 克、当归 8 克、枸杞 10 克、杜仲 10 克、仙茅 8 克、巴戟天 10 克、山茱萸 8 克、仙灵脾 6 克、肉苁蓉 12 克、韭菜子 6 克、附子 3 克、肉桂 3 克。水煎，分 2 次服。具有温肾壮阳之功。对阳痿、性欲淡漠、不育等有较好疗效。

(2) 延龄固本丹（《万病回春》）：菟丝子（酒制）、肉苁蓉（酒洗）各 120 克，天门冬、麦门冬、生地黄、熟地黄（酒制）、山药、牛膝（酒洗）、杜仲（姜汁炒）、巴戟（酒浸去心）、枸杞子、山茱萸（酒蒸去核）、白茯苓、五味子、人参、木香、柏子仁各 60 克，覆盆子、车前子、地骨皮各 50 克，

石菖蒲、远志、甘草（水浸姜汁炒）、川椒、泽泻各 30 克。妇女应加当归、赤石脂各 30 克。共研细末，酒煮稀面糊和丸，如梧子大，空腹温酒送服 80 丸。具有温肾壮阳、添精补髓、益气养血等功效。可治诸虚百损、中年阳事不举等虚损病症。

(3) 延寿丹（《丹溪心法》）：天门冬、远志、山药、巴戟天各 90 克，柏子仁、泽泻、熟地（炒去汗）、生地、枸杞、茯苓、覆盆子、赤石脂、车前子各 60 克，杜仲（炒）、菟丝子（酒浸）、牛膝（酒浸）、肉苁蓉（酒洗）各 120 克，当归（酒洗）、地骨皮、人参、五味子各 30 克。共为细末，蜜丸如梧子大，每服 70 丸。具有滋肾阴、补肾阳之功效。可防治肾虚体弱、腰膝酸软、阳痿尿频、头晕乏力等病症。

(4) 二精丸（《圣济总录》）：黄精（去皮）、枸杞子各 100 克。共为细末，炼蜜为丸，如梧子大，每服 30~50 丸，空腹温酒下。具有滋补肾阴之功效。如《圣济总录》云：“常服助气固精，补填丹田，活血驻颜，长生不老”。

(5) 五子丸（《世医得效方》）：菟丝子（酒蒸）、炒韭子、益智仁、炒茴香子、炒蛇床子各等份。共研细末，酒糊为丸，如梧子大，每服 50~70 丸，糯米或盐汤送下。具有温肾壮阳之功。

(6) 斑龙丸（《医学正传》）：白茯苓、破故纸各 120 克，鹿角胶、鹿角霜、菟丝子、柏子仁、熟地黄各 240 克。共为细末，酒糊和丸，或以鹿角胶入好酒烊化和丸，如梧子大，每服 50 丸，姜盐汤送下。有益肾气、滋肾阴之功效。可治疗真阴虚损，老人虚人常服，有延年益寿之功。

(7) 二黄丸（《寿亲养老新书》）：干地黄、熟地黄、天门冬、麦门冬、人参各等份。共研细末，炼蜜为丸，如梧子

大，日服 1~2 次，每服 30~50 丸，空腹温酒或盐汤送下。有滋阴补肾添精之功效。

(8) 补精膏（《重订瑞竹堂经验方》）：牛髓、炒胡桃肉、杏仁泥各 120 克，山药 250 克。将胡桃肉、杏仁泥、山药同捣成膏，入炼熟蜜 500 克，与炼牛髓和匀入砂锅煮沸至熟，盛瓶备用。每服 1 匙，空腹服下。具有滋肾补精之功效。

(9) 益肾固精丸（《慈禧光绪医方选议》）：大熟地 240 克，山茱萸肉、淮山药、牡丹皮、云茯苓、线胶各 120 克，龙骨（生研水飞）10 克，莲须 30 克，芡实 60 克。用牡蛎熟粉炒线胶成珠后，去牡蛎，磨粉。再同各药共研细面，炼蜜为丸，如绿豆大，每日早晚各服 12 克。有益肾固精之功效。

(10) 聚精丸（《证治准绳》）：黄鱼鳔胶 500 克、沙苑蒺藜 240 克。先将鱼鳔胶蒸软，切成小块，用蛤粉炒成珠，共为细末，炼蜜为丸，如梧子大，每服 80 丸，空腹温酒或白开水送下。本方有聚精固泄之功，《本草逢原》称该方为“固精要药”。

(11) 金锁固精丸（《医方集解》）：炒沙苑蒺藜、蒸芡实、莲须各 60 克，酥炙龙骨、牡蛎各 30 克。将牡蛎用盐水煮 1 昼夜，煅粉。共为细末，莲子粉为丸，每服 9 克，1 日 2 次，淡盐汤送下。本方具有固肾涩精之功效。

(12) 五子衍宗丸（《医学入门》）：枸杞子、菟丝子各 240 克，覆盆子 120 克，醋蒸五味子 30 克，车前子 60 克。共为细末，炼蜜为丸，如梧子大，每服 9 克，1 日 2 次，白开水或淡盐汤送下，冬月酒送下。具有添阴补肾、固精止遗之功效。

(13) 六子丸（《杂病源流犀烛》）：菟丝子、蛇床子、覆盆子、沙苑蒺藜、韭子、五味子各等份。共为细末，鲤鱼胶

为丸，每服9克，1日2次，白开水送服。具有补肾涩精止遗之功效。

(14) 六味地黄丸（《小儿药证直诀》）：熟地24克，山茱萸、山药各12克，泽泻、茯苓、牡丹皮各9克。共为细末，炼蜜为丸，如梧子大，每服30丸，空腹温开水送下。本方为补益方剂的基础方之一，具有滋补肾阴之功效。

(15) 左归丸（《景岳全书》）：熟地120克，枸杞、怀牛膝、鹿角胶、山药、山茱萸、菟丝子、龟板胶各60克。共为细末，炼蜜为丸，每丸10克，早晚各服1丸。本方有滋肾填精之功效，是临床常用的滋补肾阴的中成药之一。

(16) 肾气丸（《金匱要略》）：干地黄240克，山药、山茱萸各120克，泽泻、茯苓、丹皮各90克，肉桂、熟附片各30克。共为细末，炼蜜为丸，如梧子大，每服9克，1日2次，温开水或淡盐水送下。具有温补肾阳之功效，称为温肾之祖方。

(17) 右归丸（《景岳全书》）：熟地240克，山药、菟丝子、鹿角霜、枸杞子、杜仲炭各120克，山茱萸、当归各90克，川附子、肉桂各60克，共为细末，炼蜜为丸，每丸10克，早晚各服1丸。具有温肾壮元阳之功效。

3. 常用益肾固精验方

(1) 早稻米250克、黑芝麻50克、紫河车2具（焙炒）。共为细末，蜜为丸，晨服15克，淡盐汤送服。有益肾补阳之功效，可用于性欲淡漠，男子精冷、阳痿等。

(2) 蜈蚣2条（研末）、防风15克，煎汤，1次服下。用于阳事不举，或举而不坚。

(3) 胡桃隔、芡实、薏米仁10~15克，水煎服。可用于

肾气虚弱而致阳举不坚、遗精、小便频数等。

(4) 羊肉、白萝卜同煮，去掉萝卜，加肉苁蓉、巴戟肉、杞子各 15 克同煮，能温肾助阳强精益肾。

(5) 莲叶 120 克、桑螵蛸 60 克。共研细末，每日空腹服 4 次，每次服 3 克，温开水送下。有益肾固精止遗之功效。

(6) 韭菜子、菟丝子、芡实米各 10 克，金樱子 30 克，生山药 25 克，水煎服。有益肾固精之功效。

(7) 刺猬皮，焙干，存性研面，每服 6 克，黄酒送下。有固精止遗之功效。

(8) 人参 10 克、茶叶 3 克，水煎服。有强精益肾之功效。可用于阳事举而不久、交媾困难之病。

(9) 金樱子、菟丝子各 30 克，水煎，分 2 日服，早晚各服 1 次。有涩精止遗之功效。可用于男子早泄、滑精，女子带下清稀量多等。

(10) 蜈蚣 15~20 条，当归、白芍、甘草各 45 克。共研细末，分为 30 包，早晚各服 1 包，15 天为 1 疗程。对阳痿不举，或举而不坚效果甚佳。

(11) 蛤蚧尾 1 对，狗脊、枸杞、人参、菟丝子、山茱萸各 15 克，寸冬 30 克，当归 12 克，泡酒，每服 40 毫升，每日 3 次。有益肾填精壮阳之功效。

(12) 补骨脂（炒）、菟丝子各 120 克，胡桃肉 45 克，沉香 6 克。共为细末，炼蜜丸，如赤小豆大，每服 20~30 丸，每日 3 次，饭前盐汤或黄酒送服。久服有温阳补肾、益精止遗之功效。

(13) 全蝎 7 个（去刺）、核桃 1 个（去仁）。将蝎放入核桃内，扎好，火上焙黄，研末，每服 1.5 克，黄酒送下。有

强精益肾之功效。

(14) 淫羊藿 150 克，菟丝子、金樱子、制狗脊、女贞子各 90 克。共为细末，每服 5 克，每日 3 次。有补肾阳、益肾阴之功效。

(15) 鹿茸 30 克，酥炙为末，每服 1~2 克，1 日 2 次，温酒送下。能温肾壮阳，可治疗素体肾阳虚弱、阳痿、早泄等症。

(16) 狗鞭 1 具。将锅内放砂，炒热，再把狗鞭放锅内炒，炒至松泡后，研末，每服 3 克，每日 2 次，温开水送下。有温肾壮阳之功效。

(17) 海马 3~6 克、九香虫 9 克、菟丝子 12 克、熟地 15 克。水煎服，每日 1 剂。能温补肾阳。

(18) 补骨脂 12~15 克、鱼鳔 15~20 克。水煎 50 分钟后，饮汤，食鱼鳔。汤内可置少量调味品。具有补肾益气填精之功效。

(19) 何首乌 15 克、金樱子 15 克、五味子 9 克、分心木 9 克。水煎服，每日 1 剂。具有补肾固精止遗之功效。

(20) 韭菜子 250 克。蒸熟后干燥，研为细末，每日 3 次，每服 6 克，空腹温开水或温酒送下。有温补肾阳之功效。

(21) 山茱萸(酒浸) 500 克、破故纸(酒浸 1 日焙干) 250 克、当归 125 克、麝香 3 克。共为细末，炼蜜为丸，如梧子大，临卧每服 81 丸，酒或盐汤送下。能温阳益气固精。

(22) 覆盆子，酒浸，焙干研末，每早服 9 克。有温肾助阳之功效。

(23) 胡桃仁(捣膏)、破故纸、杜仲、单藟(为末)各 120 克，杵匀，丸如梧子大，空腹温酒或盐汤送下 50 丸。具

有补肾气、壮筋骨之功效。对老人肾气亏虚尤为适宜。

第三节 行房适度法

房事是已婚男女生活的正常需要，既不可缺少，亦不应恣纵，贵在恰到好处。古今医家于此多有明训，如《医方类聚·养生门》说：“房中之事，能杀人，能生人，故知而能用者，可以养生、不能用者，立可致死。”《三无参赞延寿书》亦云：“人寿夭在于樽节，若将息得所，长生不死，恣其情则命同朝露。”说明掌握房事生活的“度”非常重要。适度的房事生活使人精神愉快，能给家庭带来和睦、温暖、幸福，有利于身心健康。忽视行房的法度，则有损于健康，乃至引起疾病。

一、房事是人的生理需要

古人认为，已婚男女房事生活十分重要，其不仅关系到双方的身心健康，而且影响到子孙后代。如《千金要方·卷二十八》中说：“男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。”《三元参赞延寿书》亦说：黄帝曰：“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。曰：两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。圣人不绝和合之道，但贵于闭密以守天真也。”足以说明房事生活是人类的正常生理需要，是自然之道。房事对成人来说，不可绝无，无亦生病。如《抱朴子内篇·释滞》论述了绝欲的危害及适度行房的重要性，指出：“人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阂之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。”说明房事生活不可戒绝，阴阳

不交则生病。若能做到“节宣之和”，则有助于身心健康，延年益寿。

现代医学认为，正常的性生活可以调节人体的各种生理机能，促进性激素的正常分泌，是健康男女婚后生活的心理和生理需要。“独身”并不符合生理学规律。据有关资料报道，结婚人较独身者的平均寿命长，若保持性生活超过 50 岁的人，能增寿 8~10 年。而且终身未嫁、离婚、孀居者乳癌发病率比一般人高。有人对广西巴马县长寿老人调查，90 岁以上的老年人中，夫妻同居 50 年以上的占 41%，同居 60 年以上的占 26%。说明和谐适度的房事生活有利于身体健康和延年益寿。日人清保有川氏认为，工作紧张的男性脑力劳动者长寿的主要秘诀有三：一是笑，二是散步，三是过正常的性生活。三者之中，性生活对减轻人的紧张程度具有特别效果。

二、纵欲是致病早衰的原因之一

房事不可无，更不可放纵而无所顾忌。古代医家十分重视纵欲的危害，一再强调纵欲是导致疾病、早衰损寿的原因之一。如梁·陶弘景所说：“我命在我，不在于天，但愚人不知此道为生命之要，所以致百病邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也。”明·万全进一步从医理上分析了纵欲的危言。他在《养生四要·寡欲》中说：“交接多，则伤筋，施泄多，则伤精。肝主筋，阴之阳也，筋伤则阳虚易痿，肾主精，阴中之阴也，精伤则阴虚而易举。阴阳俱虚，则时举时痿，精液自出，念虑虽萌，隐曲不得矣。当是时也，猛首起来，远色断想，移神于清净法界，歌舞以适其情，谷肉以养其身，上药以补其虚，则屋破堪补矣。苟不悔悟，以妄为常，乃求兴阳之药，习铸剑之术，则天柱折，地维绝，虽有女娲

氏之神，终不能起冢中之枯骨也。”可见纵欲危害极大，不仅耗伤精气、损及脏腑，导致疾病，且有“天柱折、地维绝之害”。若能及时醒悟，惜弄精气，尚有生机，反之则难以救治。临床上，房劳纵欲伤肾屡见不鲜，尤其是少数年轻人，先是手淫，婚后又纵欲，遗泄无度，精关不固，轻者体弱肾亏，未老先衰；重者诸恙缠绵，寿短而命折。

现代医学认为，房劳纵欲、射精次数过于频繁，必然增加睾丸负担，使其过多地产生雄激素，反馈性抑制了垂体前叶的分泌，致睾丸萎缩。精液测定表明，精液中含有丰富的前列腺素和微量元素锌，前者对心血管、呼吸、消化及神经系统有重要的生理调节作用；后者是构成多种蛋白质分子的微量元素，与人体细胞与生命密切相关。纵欲射精无疑会丢失这两种物质，从而使人早衰而短寿。进一步证实了古代医家“不能用者，立可致死”的观点。

三、掌握房事节度利于健身防病

房事是已婚男女的生理需要，应“谨而抑之”，不能恣情纵欲，毫无限制。古今医家历来提倡行房要遵法度而不放纵，以固护阴精、预防疾病。

所谓“度”，主要指房事生活的频率。一般而言，正常行房的次数应随着年龄增长而逐渐减少。因年过四旬，正气自半，肾气日渐衰弱，当减少行房次数，以蓄养肾精、培补肾气。对于行房的正常次数，《千金要方·房中补益》中指出：“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄，若体力强壮者，一月一泄。”《古今医统·房中节度篇》则谓：“长生之要，其在房中，上士知之，可以延年却病，其次不以自伐，

下愚纵欲损寿，而是于此恒有节度。二十以前二日复，二十以后三日复，三十以后十日复，四十以后月复，五十以后三月复，六十以后七月复，又六十闭户，故时加撙节，保惜真元，以为一身之主命。”此文所云“二日复”即2天1次房事，“三日复”即3天1次。《古今医统》主张的行房次数虽与《千金要方》的观点略有差异，但其共同点都是强调随着年龄增加而递减行房次数。

房事的次数除与年龄相关，还应考虑体质的强弱和精力的旺衰与否。若体质强壮、精力充沛，行房的次数可略增加。故孙思邈说：“凡人自有气力强盛过人者，亦不可抑忍，久而不泄，致生痼疽。”若体质虚弱、精力不足者，则应略少于以上的行房次数标准，以免耗损精气，即“其人弱者，更宜慎之”。

一般认为，房事生活的次数与体质、年龄、情绪、环境等诸多因素有关，很难规定其标准。青壮年每周1~2次房事比较合适，既可达到性满足和心情愉快，而且对减轻紧张程度和缓解情绪具有一定效果。衡量房事生活是否过度的标准在于行房后第2天精神是否饱满，身心是否愉快，以不出现周身倦怠、精神懒散不集中、腰膝酸软等症状为宜。有人曾对50例35岁以下的同居夫妻性生活进行调查，其中每月平均性生活1~5次者10例，占20%；6~10次者21例，占42%；11~15次者14例，占28%；16~20次者4例，占8%；21次以上者1例，占2%。国外有人曾分析了628名在20~95岁男性中收集的资料，发现34岁以上性交频次的5年递减率为：30~34岁每周2.2次减少到60~64岁的每周0.7次。认为这个数字可以代表中老年男性性生活的最适频率。

第四节 房事和谐法

房事，虽属已婚男女的自然生理需要，但亦应讲究适宜的步骤、姿势动作和方法，即所谓合房有术。只有双方密切配合、方法得当，才能和谐美满，增进夫妻的身心健康。古代医家曾提出许多使房事和谐的方法，某些内容对夫妻交流情感、房事和谐美满至今仍有一定的现实意义。可是由于受封建礼教的束缚以及历史上的种种偏见，合房养生之道一直被视为禁区，稍作探讨则难免受“淫秽”之名，令医者难以涉足。然而作为医学保健的一项内容，掌握一定的科学的合房法则是十分必要的。从养生保健的角度研究合房方法，应与片面追求淫佚取乐、寻求性刺激的淫秽内容加以区别。

夫妻同房首先要有必要的思想准备，保持情绪安定，心情舒畅。所谓“男女情动，彼此神交，然后行之，则阴阳和畅，精血合凝”（《万密斋妇科》）。且不可匆忙行事，急于求成。古代医家于此论述颇多，如《千金要方·房中补益》中说：“凡御女之道，不欲令气未感动、阳气微弱即交合。必须先徐徐嬉戏，使神和意感良久，乃可令得阴气，阴气推之，须臾自强。所谓弱而内迎，坚急出之。进退欲令疏迟，情动而止。不可高自投掷，颠倒五脏，伤绝精脉，生致百病。但数交而慎密者，诸病皆愈，年寿日益。”说明夫妻行房之前，应徐徐嬉戏，使双方神和意感，情意缠绵，阳气渐盛而后交合，有益于健康，否则阳气微弱或卒暴交合，则“生致百病”。清·沈金鳌提出合房八至说，论述更加详细。所谓八至，是指房事时对夫妻所应表现的八种征象，即男有三至，女有五至，

合为八至。只有八至俱应，方为交合的良机，并有补益之功。如他在《妇科玉尺》中说：“未交之时，男有三至，女有五至，男子三至者，谓阴道奋昂而振者，肝气至也；壮大而热者，心气至也；坚物而久者，肾气至也。三至俱足，女心之所悦也。若痿而不举，肝气未至也，肝气未至而强合，则伤其筋，其精流滴而不射矣；壮而不热者，心气未至也，心气未至而强合，则伤其血，其血精清冷而不暖矣；坚而不久者，肾气未至也，肾气未至而强合，则伤其骨，其精不出，虽出亦少矣。……女子五至者，面上赤起，眉厖乍生，心气至也；眼光涎沥，斜视送情，肝气至也；低头不语，鼻中涕出，肺气至也；交颈相偎，其身自动，脾气至也；玉户开张，琼液浸润，肾气至也。五气俱全，男子方与之合，则精洽意美。其候亦有五：娇吟低语，心也；合目不开，肝也；咽干气喘，肺也；两足或屈或伸，仰卧如尸，脾也；口鼻气冷，阴户沥出粘滞，肾也。有此五候，美快之极，男子识其情而采之。不唯有之，且有补益之助。”说明房事之前，夫妻应心神安定，互相爱抚，使男女双方情意相融，达到心理及生理上的性高潮，然后交合，方有益于身心健康。

《医心方·至理篇》对房事的法度论述颇为详细，其引《素女经》云：“黄帝曰：夫阴阳交接节度为之奈何？素女曰：交接之道，故有形状，男致不衰，女除百病，心意娱乐气力强。然不知行者，渐以衰损。欲知其道？在于定气、安心、和志，三气皆至，神明统归。不寒不热，不饥不饱，亭身立体，性必舒迟，浅内徐动，出入欲希，女快意，男盛不衰，以此为节。”说明安心、凝神、定气、心情愉快、动作柔缓是行房应遵守的法则。

房事和谐贵在夫妻双方性欲、性感及性高潮等方面保持一致。从男女的生理特点分析，男性性欲强，易冲动，很快进入性高潮，交合后性冲动消失快；女性性欲缓慢，性冲动及性高潮发生迟缓，持续时间稍长，性冲动消退较慢，这就要求双方密切配合，才能在性高潮方面保持一致而和谐美满。否则“非直损于男子，亦乃害于女人”。诚如《医心方·和志篇》引《玄女经》云：“黄帝曰：交接之时，女或不悦，其质不动，其液不出，玉茎不强，小而不势，何以尔也？玄女曰：阴阳者相感而应其，故阳不得阴则不喜，阴不得阳则不起。男欲接而女不乐，女欲接而男不欲，二心不和，精气不感，加以卒上暴下，爱乐未施。男欲求女，女欲求男，俱有悦心，故女质振感，男茎强。”

合房的姿势和体位，对房事生活的质量亦有一定的影响。一般而言，舒适的姿势、恰当的体位，对于保持性器官的良好接触、增强性快感、协调并丰富房事生活具有一定的积极作用。无论何种姿势，都必须以双方舒适、愉快并能获得满意的性高潮为前提。合房姿势既不宜单调化，亦不应片面强求多样化，以增进夫妻感情、协调丰富房事生活、促进身心健康的法则，尽量避免采用使一方感到勉强或不愉快的合房姿势，以免影响夫妻感情，甚至引起性功能障碍等疾病。

综上所述，重视房事养生是中国医学预防科学的一大特色。掌握其要旨，有益于身心健康，防病延年。反之则耗伤精气，导致疾病，甚至损寿折命。历史上不少帝王将相骄奢淫佚而早衰，而善于房事养生、寿逾天年者也不乏其人。房事不节已成为中医病因学说中的主要致病因素。这些都提示我们应从科学的角度探讨房事养生之道，使具有特色的中医

房事养生学得以不断发展而造福于人类。

第二章 房事生活因人制宜

由于人的年龄不同及体质差异，随着生理机能的相应变化，房事生活亦应有其各自的内容。一般而言，青年人欲旺，血气方刚，虽可房事稍频，然宜戒之在色；老年人体衰，精力不足，当慎而抑之，不可纵心恣意。可见，根据人体的生理变化来调节房事生活是十分必要的，掌握这方面的知识，不仅可避免房劳损伤，且有利于房事和谐美满而增进身心健康。

第一节 青年人的房事生活

青年人身体强壮，处于生长发育的旺盛时期，精力充沛，情感脆弱，性欲强烈，难以自制，多缺乏必要的性知识，又入房经验不足，每易沉迷房事，或沾手染恶习，而耗伤肾精，相火旺动，诸病蜂起。诚如《养生四要》所说：“少之时，气方盛而易溢，当此血气盛，加以少艾之慕，欲动情胜，入接无度，譬如园中之花，早发必先萎也，况稟受怯弱者乎！”说明年少气盛，若不能自制，入房太过，则贻害无穷。

一、掌握必要的性知识

房事作为青年夫妇生活的重要组成部分，虽属人之正常生理需求，然而由于受传统封建意识的影响，往往难于启齿，而不敢问津，常任其自然，忽视了解必要的合房知识，临床

上由不懂性知识而致性器官损伤、性感染疾病及性功能障碍等屡见不鲜。因此，对青年夫妇来说，学习一定的性心理、性医学、婚姻保健知识是十分必要的。正如陈自明《妇人大全良方·千金翼求子方论》中说：“夫婚姻养育者，人伦之本，王化之基，圣人设教，每论厥旨，后生莫能精晓，临事之日，昏尔若愚，是则徒愿贤已而疾不及人之谬也。”可见掌握房事知识，对于房事和谐以及优生均有积极意义。

二、欲不可早，婚配适龄

中医认为，“男子破阳太早，则伤精气；女子破阴太早，则伤血脉”，主张婚配适龄，重视早欲的危害。如《褚氏遗书》云：“建平寿王妃姬皆面，无子，择民家未笄女入御，又无子。问曰：求男有道乎？澄对曰：合男女必当其年，男虽十六而精通，必三十而娶，女虽十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲阴阳完实，然后交而孕，孕而育，育而子坚壮强寿。今未笄之女天癸始至，已近男色，阴气早泄，未完而伤，未实而动，是以交而不孕，育而子脆不寿，此王之所以无子也。”指出与未成年少女过早地交合是导致寿王无子的主要原因。后寿王听取了褚氏的劝告，改娶健壮的成年女子，果然很快即生男育女了。未成年交合，不仅耗伤肾精，损伤元气，从而影响生长发育，而且延及后代，或乏嗣无子，或子脆、多病、夭折。因此，必须提倡婚配适龄，反对过早交合，且忌婚前行房。对于后者，由于受心理、生理及环境等条件的限制，往往形成不良的影响，甚至导致疾病。诚如《勿药元诠》所说：“交合太早，斫丧天元，乃天之由”，实属经验之谈。

三、行房有术，贵在神交

中医认为，夫妻合房时，双方心情舒畅，配合默契，气至而交，方有益于身心健康，且利于求子受孕。如清·沈金鳌所说：“男女情动，彼此神交，然后行之，则阴阳和畅，精血合凝，有子之道也。”反之，若双方不相感应而交合，则有害无益。如《医心方·和志》曰：“男唱而女和，上为而下从，此物事之常理也。若男摇而女不应，女动而男不从，非直损于男子，亦乃害于女子。……黄帝曰：交接之时，女或不悦，其质不动，其液不出，玉茎不强，小而势，何以系也？玄女曰：阴阳者相感而应耳，故阳不得阴则不喜，阴不得阳则不起，男欲接而女不乐，女欲接而男不欲，二心不和，精气不感，加以卒上暴下，爱乐未施。男欲求女，女欲求男，俱有悦心，故女质振感，男茎强。”可见，俱有悦心、相感应是房事美满的前提。

四、节制性欲，蓄养精气

青年夫妇体壮欲强，自恃精力旺盛，极易频繁交合，久之必耗损肾精，致体弱多病。诚如古代医家所说：“倍力行房，不过半年，精髓枯竭，唯向死近，少年极需慎之。”因此，古今医家一再强调对于青年人节欲更加重要，如《卫生必读歌》说：“年少精强力壮时，岂可孤阳独身宿，但要节制惜精神，不宜肆纵无断续。”节欲并非绝欲，一般而言，正常而规律的房事生活对人体健康是有益的，但切不可纵欲，纵欲不仅可产生倦怠神疲、心惊头昏等症状，而且可引起神经衰弱以及性功能障碍等病症。青年人节欲贵在行房适度，太过与不及皆非所宜。

五、种子有时，优生优生

青年婚后，生育儿女是面临的首要问题。每对夫妇都希



望能生一个聪明可爱、活泼健康的孩子。中医认为求子之道首先在于“男子贵在清心寡欲，以养其精；女子应平心定志，以养其血”。即受孕之前双方应有充分的精力，蓄养精气，气血调畅。并选择恰当的时机，即心情舒畅，环境幽雅，气候宜人等，方有利于优生。孙思邈曾谓：“夜半合阴阳生子，上寿贤明；夜半后合生子，中寿聪明智慧。”总之，求子优生之道与双方的心理、生理、环境、气候等多种因素相关，应尽量避免任何不良因素的影响，否则极易母病而孩脆。《景岳全书·时气》篇说：“凡交会下种之时，古云宜择吉日良时，天德月德及干支旺相，当避丙丁之说，倾以仓猝之嫌，亦安得择而后行，似属遇远，不足凭也。然惟天日晴明、光风霁月、时和气爽以及情思清宁、精神闲裕之况，则随行随止，不待择而人人可辨。于斯得子，非惟少疾，而且必聪慧贤明。胎元禀赋，实基于此。”《修龄要旨·起居调摄》谓：“大怒交合成痼疽，疲劳入房，虚损少子。触犯阴阳禁忌，不惟父母受伤，生子亦不仁不孝。”指出了求子之时不良因素对胎儿父母的危害。

第二节 中年人的房事生活

人届中年，虽为精力最充沛时期，然而肾中精气亦日渐衰弱，步入向老年过渡的生理上衰退时期。《素问·阴阳应象大论》云：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣。”《素问·上古天真论》谓：“女子……五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；丈夫……五八肾气衰，发堕齿槁。”皆说明人到中年肾气日衰，故对房事生活应加以节制，以固护肾精。否则若贪情纵欲，必

耗伤精气，肾气更衰，正气不足，则诸病蜂起。

现代医学认为，40岁以后，人体的生理机能由高峰向低谷转化，性功能亦是如此。表现在男性性欲降低，阴茎勃起相对迟缓，硬度有所减弱，精液量有所减少；女性则性兴奋持续时间短，阴道分泌液减少。因此，适当减少行房次数，这与人体的生理机能变化是相适应的。

中年夫妇注重节制性欲、保养肾精，不仅有利于健身防病，而且益于抗衰防老。《千金要方·卷二十七》中说：“人年四十已下多有放恣，四十已上即顿觉气力一时衰退。衰退既至，众病蜂起，久而不治，遂至不救。所以彭祖曰：以人疗人，真得其真，故年至四十，须识房中之术。”强调了中年之人应谨慎行房、珍惜肾精的重要性。

由于中年人工作繁忙、终日操劳、负担较重，适度的房事生活对缓解紧张情绪、交流感情是必要的。节制性欲并非戒绝房事，否则势必影响夫妻感情而有损于健康。诚如《医心方·卷二十八》云：“黄帝问素女曰：今欲长不交接，为之奈何？素女曰：不可。天地有开阖，阴阳有施化，人法阴阳，随四时，今欲不交接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补练气，数行去故纳新以自助也？”说明房事生活是人类调和阴阳的生理现象，不可太过，亦不应戒绝，贵在适度。对于房事的频数，一般而言，30~40岁每周1~2次，40~50岁每1~2周1次，50~60岁每3~4周1~2次。并根据体质的差异及强弱调节行房次数，但必须以第2天不感到疲劳倦怠为宜。

由于中年人肾精日渐虚衰，表现在性功能上亦常有两种变化。一是肾精偏亏，相火易动、阳事易举，出现短暂的性欲亢进的假象。诚如《王氏医存》所说：“阳易举者，责在精

亏，故相火妄动。经所谓亢，亢则害矣”。这种性欲偏亢，是由精亏所致。故切不可顺势纵欲而更伤肾精，宜节制性欲，固护肾精，并可配合滋补药物以补益阴精，或分房独卧、清心寡欲，积蓄阴精。二是肾精不足，性功能过早减退，出现性欲低下、阳痿、早泄等病症。当事之时，应及早诊治，排除其他疾病引起性功能障碍的可能。若为一时性功能失调，夫妻间应互相理解，增加体贴、温存和爱抚，增进感情交流，或可遵医嘱配合服用一定药物，一般多能治愈。当然亦有部分夫妻出现性功能低下，是由于缺乏性知识，房事生活单调、粗暴而不协调，形成“逆反心理”所造成的。针对这种情况，双方学习点性知识是很必要的，并应主动交流房事生活的体验，默契配合，不断改进。在实践中寻求最佳的心理环境及理想的体位、方法、时机和次数，达到双方感情交融，逐渐步入和谐美满的境界。

第三节 老年人的房事生活

老年人随着年龄增长，脏腑功能明显减退，肾精亏耗，肾气衰微，性功能逐渐减退。《素问·上古天真论》曰：“男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。”说明老年人肾之精气亏竭是衰老的自然征象。因此应“远房帟，绝嗜欲”，以免更耗肾中精气。

古代医家多主张老年“断欲”，认为“老年断欲，亦盛衰自然之道”。老年人节制性欲固然有其积极意义。如《寿世保元》所说：“年高之人，血气既弱，阳事辄盛，必慎而抑之，不可纵心恣意”。但不可一概“断欲”，老年人亦需要互相温

存及和谐适度的房事生活。如《千金要方·房中补益》谓：“或曰年未六十，当闭精守一为可系乎？曰：不然。男不可无女，女不可无男。无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若真正无可思者，则大佳长生也。然万无一有，强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病，损一而当百也。”“六十者闭精勿泄，若体力尤壮者，一月一泄，凡人气力自有强过人者，亦不可抑忍，久而不泄，致生痼疽。”说明老年人对房事生活要有所节制，但不宜断绝，体质强壮者不宜强忍，体质虚弱要有所避忌，贵在根据体质状况适度辄止。

第四节 病人的房事生活

中医对疾病的认识是正虚邪凑、阴阳失调。而正气虚弱是致病之本，所谓“邪之所凑，其气必虚”。因此，人体患病后就应顾护正气、祛除邪气，调和阴阳。若再强力行房，势必耗伤正气而致邪气益甚，加重病情。故病人应节制性欲，蓄养肾精，扶助正气，保病康复。节欲之法，当以独卧静养、清静恬愤、固守精气为宜。所谓“服药千朝，不如独宿一宵”即是此意。

节制性欲，保养肾精是对患病之人的基本要求，然而由于病种的不同，以及所处疾病的不同阶段，对患病之人的房事生活又有不同的规范。

一、禁忌房事

对性病，如梅毒、淋病、软性下疳、尖锐湿疣、艾滋病以及某些传染性疾病，如传染性肝炎、肺结核等，应禁止房事，否则极易相互传染而发病。对某些疾病的严重阶段，如

重症高血压、心肌梗塞等严重心脏病、脑血管病变发病期、肝、肾功能不全期等，皆应禁止房事，否则易使病情加重或恶化。

二、谨慎行房

对某些慢性病恢复期，经治疗渐趋康复、临床征象不显者，在节欲的前提下，可谨慎行房。然而对有传染倾向的病患，不可冒然行事，即或无临床表现，亦应戴避孕套入房，以免染易对方。如《伤寒类要方》说：“伤寒后妇人得病，虽瘥，不可与男子合。为病拘挛，手足拳，腹痛欲死，丈夫名阴易，妇人名阳易。”说明疾病初愈，不自珍惜，入房行事，常互相传染而有“阴易”、“阳易”之名。

三、适度行房

对某些神经系统疾病，如神经官能症、癔病、忧郁症等，适当的房事生活能密切夫妻感情，使病人精神上得以慰藉，有利于疾病的康复。然绝不可恣纵，又不应绝对禁忌，二者于病人均可产生不利的影响而加重病情。

四、不可入房求嗣

无论患何种疾病，均宜合房避孕而勿求子嗣。否则若患病合房受孕，对父母及胎儿均有害无利。如唐代孙思邈指出：“疾病而媾精，精气薄恶，血脉不充，既出胞脏，……胎伤孩病而脆。”阐述了患病求嗣的危害。

第三章 房事生活因时制宜

中医学十分重视人与自然界的密切关系，认为人生活在自然界中，自然界存在着人赖以生存的必要条件，自然界的变化常常直接或间接地影响着人体的生理活动和病理改变。作为人类生理活动之一的房事生活，当然亦与自然界的时令季节变化相关。古代养生家对房事生活的时间、季节等颇有研究，强调“交合有时”。掌握这种养生方法，对保健防病及种子优生均有一定的实用价值。

第一节 房事的最佳时机

所谓最佳时机，是指选择男女双方感情融洽、精力充沛，并且双方恰需交合的时间进行房事生活。把握最佳时机有利于房事生活的和谐欢愉及双方的身心健康。

一、必要的事前准备

夫妻双方心情舒畅、情投意合、欲念萌动是房事和谐的先决条件，尚需双方必要的事前亲昵、爱抚与触摸，为达到最佳时机创造条件，从而使双方产生迫切的入房要求，共同达到最佳境界。正如《千金要方·卷二十七》中云：“必须先徐徐嬉戏，使神和意感良久，乃可令得阴气，阴气推之，须臾自强。所谓弱而内迎，坚急出之，进退欲令疏迟，情动而

止。不可高自投掷，颠倒五脏，伤绝精脉，生致百病。”

二、精力充沛之时

夫妻欲行房事，应选择双方精力最充沛时进行。因充沛的精力、旺盛的体力，是房事美满的基础。中医认为夜半子时阳气升发之际，是合房的最佳时机。《妙一斋医学正印种子篇》谓：“外肾阳气至子时而兴，人身之气与天地之气两相吻合。”然而在实际生活中，很难一概子时行房，因此时每易耽误睡眠。故就应以临睡前而精力充沛时较佳，一方面临睡前双方能有共同的心理思想准备，一方面事后都能得到充分休息，使消耗的体力得以恢复。但切忌过度疲劳行房，如《修龄要旨·起居调摄》中说：“疲劳入房，虚损少子”。孙思邈亦强调“远行疲劳来入房，为五劳虚损。”指出了疲劳入房的危害。

三、欲情波动之机

“男女情动”是谓“神交”，即是房事交合的最佳时机。《医宗金鉴·妇科心法要诀》云：“聚精之道，惟在寡欲，交接女子，必乘其时，不可失之迟早。盖妇人一月经行一度之后，必有一日细蕴之时，气蒸而热，如醉如痴，有欲交接不可忍之状，乃天然节候。”掌握情欲波动之机，因势入房，显然能使房事更加美满和谐。现代有人研究表明，女性性欲冲动亦有一定的规律变化，大约在月经或排卵期前后性欲旺盛，合房的欲望最强烈。

应该指出，完美的房事生活不应忽视事后的温存。尤其是丈夫切不可达到性满足后独自睡去，对妻子的事后爱抚、亲昵是十分必要的。这对于加深夫妻感情，提高房事质量，促进房事和谐均有一定积极意义。

第二节 四时季节与房事

《灵枢·岁露》曰：“人与天地相参，与日月相应。”房事作为一种生命活动，有其自身的规律，同时亦受自然界变化的影响。即根据四时季节的变迁来调谐房事生活，包含房时机不仅有利于自身的阴平阳秘，而且与自然界春生、夏长、秋收、冬藏的变化规律相适应。

《医心方·卷二十八》引《养生集要》说：“道人蒯京云：春天三日一施精，夏及秋当一月再施精，冬当闭精勿施。夫天道冬藏其阳，人能法之，故得长生，冬一施当春百。”指出人们应根据春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律来安排房事生活，也就是春季的行房次数应稍多，夏及秋季应适当减少，冬季应勿妄施泄而使阴精固秘。

春季到来，万物复苏，自然界充满着一片新生的景象，万物欣欣向荣、蓬勃向上。房事生活亦应与自然界生发之机相适应，即顺应春天赋予人的生发之气。此时的房事生活应顺应夫妻的欲望而行事，不必过分抑制，如此有助于人体气机的调畅。

夏季，万物茂盛，花开结实。人亦当与其相应，保持心情愉快，使阳气向外宣泄。房事次数安排亦应顺其自然，但切不可一味施泄，免耗伤阳气。

秋季，天高气爽，秋风劲急肃杀。人亦应使神气收敛，节制性欲，减少行房次数，以蓄养精气。

冬季，是万物闭藏的季节，呈冰封雪飘一派寒冷景象。与其相应，人当使精气内守而保养阳气，应该远房帏，节性欲，

尽量减少行房次数，使肾中精气充盛，以防寒邪侵袭。

可见，四季变化不同，房事生活的调谐亦有所差异。掌握季节与房事的关系，对养生防病具有一定意义。否则若忽视这一规律，某一季节房事失调，则易损伤相应的脏腑，如春伤肝、夏伤心、秋伤肺、冬伤肾，从而引起不同脏腑的病变。

第四章 房事生活禁忌

房事是人类生活的自然功能，“人非木石，安能绝无”。但它也具有二重性，和谐的性生活有交流彼此感情，促使家庭和睦的作用；而不适当的性生活则会损害身心健康，贻误后代，甚至导致家庭破裂，故应谨慎从事。《广嗣纪要·协期篇》说：“男女交媾之际，更有避忌，切须慎之。若使犯之，天地夺其寿，鬼神殃其身，又恐生子不肖不寿之类。”可见，不知避忌，危害甚大。房事生活禁忌，就是从除弊角度说明什么样情况下应当禁止性生活，违背这些禁忌对身心有哪些损害。这些禁忌知识，也是房事养生的重要内容，不仅是新婚夫妇，即是中年乃至老年人，也是应当记取的。

第一节 房事生活的“七损八益”

“七损八益”一词，出自马王堆汉墓出土的竹简《养生方·天下至道谈》。原文为：“气有八益，有七损（同损），不能用八益去七损，则四十而阴气自半也，五十而起居衰，六十耳目不聪明，七十下枯上说，阴气不用，课泣留出。”可见“七损”是七种有损于身体健康的房事行为，“八益”是指八种对人体有补益作用的房事做法。如果不知“七损八益”，就会导致早衰。所以《素问·阴阳应象大论》说：“能知七损八

益，则二者可调；不知用此，则早衰之节也。”

何谓七损？

“七损：一曰闭，二曰泄，三曰溺，四曰勿，五曰烦，六曰绝，七曰费。”

闭：“为之而疾痛曰：内闭”。即有疾病的男女不可同房，若不禁忌则伤五脏。

泄：“为之出汗曰：外泄”。即行房不可过急过久，否则大汗出则伤津液。

溺：“为之不已曰：褻溺”。即房事不加节制，漫无休止的交合，会使精血虚耗。

勿：“欲之而不能曰：勿”。即阳痿不能免强行房，犯之则废。

烦：“为之喘息中乱曰：烦弗”。即患喘息或心中烦乱不安的不可行房，否则更能引起烦渴，加重病情。

绝：“欲强之曰：绝”。即夫妇一方不愿行房而另一方强行之，可引起精神抑郁并导致内脏疾病而影响孕育。

费：“为之太疾曰：费”。即行房时不是和志定气，而是急速施泄，这是耗散精气的行为。

在明确“七损”内容的同时，有必要了解“八益”的做法，使房事生活趋于和谐、美满。

什么是八益呢？

“旦起起坐，直脊开、尻翕，卅印下之，曰治气”。即早起正坐，将腰背脊骨伸直，紧敛肛门呼吸 30 次，使气降于丹田，这叫治气。

“饮食，垂尻直脊，翕周通气焉，曰致沫”。即早上饮食时不要再行吐纳，要将腰背及尾骶部放松，使由上而下合于

丹田之气通于身之四周，这叫致沫。

“先戏两乐，女欲为之，曰智时”。即男女房事之先，须先嬉戏，使志和意感，若男急而女不应，女动而男不从，则双方都会有损害，故要知其时而行房，这叫智时。

“为而栗脊，翕周呻下之，曰蓄气”。即临交须敛周身之气蓄于前阴，使势大而缓进之，这叫蓄气。

“为而物亟勿数出入，和治，曰和沫”。即交合时男子不要粗暴，应尽量柔和、顺意，这叫和沫。

“出卧令人起之，怒择之，曰积气”。即交合不要贪欢，应及时起来，当阴茎尚能勃起之时即迅速离去，这叫积气。

“凡已内脊，毋螯、翕气，即下之，静身温之，曰待赢”。即交合快要结束时，应当纳气运行于脊背，不要摇动，必须收敛精气，导气下行，安静地等待着，这叫待赢。

“已而洒之，怒而舍之，曰定顷”。即阴精已泄，不可使势软而出之，要待阴茎尚能勃起时迅速离去，这叫定顷。

上述“七损八益”，前者是指房事禁忌及注意事项，后者是指房事的8个步骤。了解这些养生方法，对夫妇双方的身心健康，乃至下一代都是有益的。所以《养生方·天下至道谈》又说：“令人复壮，有道，去七孙（损）以振其病，用八益以贰其气，是故，老者复壮，壮不衰。”这里说的“有道”，就是指“去七损用八益”之法。

第二节 切莫“醉以入房”

酒后兴奋，不能自持，常常会做出些荒唐之事，醉酒行房就是对身体危害较严重的一种。而有些青年人对此不以为

然，故应明之以害，晓之以理，使其刻记在心，力求戒之。

《素问·上古天真论》指出：“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”唐代孙思邈说：“醉不可接房，醉饱交接，小者面黯咳喘、大者伤绝脏脉损命。”明代龚迁贤说得更为明确，“大醉入房，气竭肝肠，男子则精液衰少，阳萎不举；女子则月事衰微，恶血淹留，生恶疮”。他还在《寿世保元》中立“嗜酒丧身”说，告诫“醉后入房，以竭其精，令人死亦不知”。这些论述说明醉酒入房，不但耗竭真精，而且损害内脏，危害极大。

酒，味甘辛而苦，性大热。有通利血脉、散寒活瘀、助阳提神的作用。正由于它性热暴烈，所以很容易引起阳气妄动，性欲旺盛。特别是大醉之后，阳气失去控制，六神无主，此时行房，动作粗暴，不但会使阴精滥泄，还会引起性器官损伤。酒的主要成分是酒精，对人体神经系统极为敏感。酒精进入体内，很快使性器官充血、兴奋，失去自控能力，特别是男子大量饮酒，常会采取伤害他人的失礼或违法行为，使女子感到恐惧、害怕。此时行房，不但伤害他人，导致性欲低下，还极大可能地影响孕育，生下低智弱能的后代。女子饮酒，还会使自己的性欲逐渐淡漠和男性化。古人说，酒“非唯乱性，亦且乱精”，是有科学依据的。唐代李白、晋代陶渊明等名人饮酒成癖，而后代多为愚钝之辈即是明证。

第三节 七情太过不可行房

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，为人之七情。“人非草木，

孰能无情”，七情人皆有之，但七情太过，常会伤及气血并损内脏。《素问·举痛论》说：“余知百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”七情内伤对房事也有一定影响。孙思邈说：“人有所怒，气血未定，因而交合，令人发痼疽。”又说：“大喜、大怒……皆不可合阴阳。”明代龚廷贤说：“忿怒中尽力行房事，精虚气竭，发为痼疽。恐惧中入房，阴阳偏虚，自汗盗汗，积而成劳。”喜为心志，大喜伤心，容易使人心气涣散，此时交合，心气不收，汗出淋漓，使阴精更加耗竭。怒为肝志，大怒伤肝，阳气妄动，相火偏胜，于此交合，则疏泄太过，阴精下夺，更伤肝肾。恐为肾志，怀恐惧心情交合，或在交合中偶闻恐惧声，于男子则阳痿不举，于女子则令月水闭塞。思为脾志，思虑过度，日久不解，阴精内结，此时交合，会引起精血阴寒不通。悲为肺志，悲伤肺使肺叶不张，气不布散，则阴精亦不会随意畅通，也会引起阳痿等病。所以七情（五志）太过之人，必须自我调节心理状态，待心理状态恢复正常，方可交合。

第四节 饱食劳倦莫行房

饱食后行房，不但影响肠胃消化，而且还会影响下一代的健康。《玉房秘诀》上说，饱食后“谷气未行，以合阴阳，腹部彭亨，小便白浊，以是生子，子必癫狂”。《三元延寿参赞书》说：“饱食过度，房室劳损，血气流溢，渗入大肠，时便清血，腹痛，病名肠癖。”现代医学认为，饱食以后，血液较多的集中在胃肠道，大脑的主要精力也是指挥消化液的分

泌，此时夫妇行房，全身性的紧张活动及大脑精力的转移，必然会使消化功能紊乱，很容易引起肠胃病。至于饱食后行房孕育之子或发癫狂，那是指夫妇因饱食行房引起自身疾病后影响下一代健康，虽言之有过，但也不可不慎。

身体疲劳亦不可行房。身体疲劳包括劳力和劳心过度，“劳力纯伤气，劳心兼伤血”。气血未复，精血未充，此时行房，与刈伐于身无异。《玉房秘诀》说：“劳倦重担，志气未安，以合阴阳，筋腰苦痛，以是生子，子必夭残。”《三元延寿参赞书》亦说：“远行疲乏入房，为五劳虚损。”又说：“丈夫劳伤过度，肾经不暖，精清如水，精冷如冰，精泄，聚而不射，皆令无子。”如果一个极度疾劳的人免强行房，不仅是自我摧残的行为，稀薄的精液也不可能孕育健康的孩子。这是极其普通的道理，就是对于那些气血方刚的青年人，也是一项很重要的房事养生戒律。

第五节 患病及初愈勿行房

患病期间及疾病初愈的恢复阶段，应节欲保精，禁止夫妇合房，特别是严重的内脏病及某些传染病，更应停止房事。由于夫妇合房而致病情加剧甚至危及生命者并非罕事。清代潘楫《医灯续焰·尊生十二鉴》中专列“远房室”节，并说：“欲修长年，必先远色，矧病者乎！病既因虚致邪，务宜坚城却寇。”哪些疾病要禁止房事呢？常见的慢性支气管炎及各种心脏病病人应节制房事；严重的高血压病人应忌房事；患急性肾炎、急性肝炎、病毒性心肌炎、伤寒病、大叶性肺炎、大出血、流行性出血热和其他急性传染性疾病，应禁止房事，其

恢复期，至少2个月内应禁忌房事。某些慢性疾病，如慢性肝炎、慢性肾炎、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡病、再生障碍性贫血、慢性白血病、肿瘤术后等，在临床症状未控制前应禁止房事；患有生殖器疾病或泌尿道疾病的人，在急性炎症期，应严禁房事。

大病初愈，元气犹怯，此时因行房伤其元气，病遂乘机复发，古人称为“房劳复”、“女劳复”，列为病后“三复”之一，并认为因此而复发的病较前更甚，不易治愈。如《伤寒总病论》说：“新瘥后精髓枯燥，切不可为房事，犯房事劳复必死。”《伤寒指掌》也说：“病后气阴两虚，早犯房事，其元大伤，而复着外邪，邪入下焦阴分，销烁阴精，为病极重。”由此可见，大病初愈，身体恢复时期，最好也应禁忌房事，至少也要谨慎入房。

第六节 气候与环境不良慎行房

古代医学家特别强调气候与环境不良对夫妇行房不利。如《素女经》指出，在月亮的晦朔弦望，以及大风、大雨、雷电霹雳、大寒大暑、地震等恶劣气候环境下，不可行房。这些气候环境超出了人体调节功能所承受的限度，就必然会破坏人体阴阳平衡的节律，使人心情恐惧，身体寒热，从而导致脏腑功能的紊乱。此时，应慎重保精，积蓄元气，调养脏腑。若反其道而行之，在气候异常情况下，强行行房，必然会损伤身体，由此还会引起心理上的负担，贻害无尽，故应避免行房。

环境不良是指行房时的居处不洁。前人曾指出“井灶圉

厕之侧，冢墓尸柩之旁，皆悉不可”。现在虽然很少有这样的环境，但居处周围有噪声，甚至惊吓声，或居处离公共场所很近，易引起心理上的负担。特别是那种突然出现的惊吓声，很容易引起男子性功能障碍，也会使女子性功能淡漠。这种原因引起的性欲减退虽不多见，但临证绝非仅有。所以，从预防学角度，行房时的良好环境，也是减少性功能障碍疾病的有利条件。

第七节 妇女“三期”禁房事

妇女“三期”，是指妇女经期、孕期、产后及哺乳期。“三期”是妇女正常的生理现象。但对房事而言，又是非常时期，也就是应当禁止房事的时期。如果在“三期”不慎房事，不但会损耗精血，而且还会发生多种疾病，有些疾病甚至会遗患多年，给妇女身心造成很大痛苦。

经期 妇女月经期，身体抵抗力减退，子宫内膜有创伤，此时同房，容易把细菌与污物带入生殖器内，引起夫妇双方生殖器官感染等疾病。孙思邈说：“妇人月事未绝而与交合，令人成病。”经期同房，容易引起崩漏、带下、痛经、积聚、子宫糜烂、宫颈癌等，有的治疗起来非常棘手，给妇女造成终身痛苦，故经期应严禁行房。

孕期 孕期应节制房事古有明训，《达生篇》说：“受孕后最宜节欲，不可妄动，致扰子宫。怀孕后苟不知戒，即幸不坠，生子亦必愚鲁而疾患矣。”傅青主认为，孕期行房，易致小产、血崩等病。这是因为孕期，赖肾水以养胎，水源不足，则火易沸腾，加之行房激动，则火必大动，再至兴酣放

纵，精必大泄，则肾水更亏，相火益炽，水火两病，胎不固而下坠。现代医学认为，妊娠后3个月及临产前3个月内均应禁止房事。妊娠后3个月内行房，由于性刺激容易引起子宫收缩而致流产，临产前3个月内行房，容易引起早产、羊膜早破。特别是最末1个月行房，还会引起产道感染，甚至造成严重的宫内、附件和整个盆腔的感染，引发高烧、败血症、中毒性休克等。所以在孕期，房事应当慎之又慎。男子尤当节制性欲，不可因一时冲动而影响妇女身心健康。

产后及哺乳期 产后及哺乳期是妇女身体虚弱、抵抗力低下、极待调养的时期。此时，应尽量避免性交。孙思邈说：“妇人产后百日已来，极须忌勤，忧畏勿纵心犯触，及即便行房。若有所犯，必身反强直，犹如角弓反张，名曰褥风。则是其犯候也。”又说：“凡产后满百日，乃可合会，不尔至死，虚羸百病滋长，慎之。凡妇从皆患风气脐下虚冷，莫不由此，早行房故也。”产后百日内必须禁行房事，否则会引起多种疾病，如褥风、风气脐下虚冷及血崩、阴挺、腰腹痛、虚劳等。哺乳期的妇女，既要恢复因分娩出血而致的虚弱身体，又要通过哺乳而喂养婴儿。尤其是乳汁质量的高低和数量的多少，对婴儿生长发育起着决定性作用。乳汁乃气血所化，来源于水谷精微，体质健康的妇女，乳汁充足，营养价值高。而乳母身体虚弱，乳汁稀薄，很容易引起小儿贫血、佝偻病、消化不良等。而哺乳期的房事，是促使乳母气血虚损的原因之一。前人认为乳母醉酒与房事，受害的是婴儿，是“杀儿”的行为。为了婴儿的健康成长，也为了自身的早日康复，妇女在哺乳期应当节制房事，更不得纵欲。

第五章 性功能与饮食调养

《素问·藏气法时论》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精养气。”说明古人很早就认识到五谷、蔬菜、瓜果、肉类等在养生保健上的重要作用。唐代医学家孙思邈在《千金要方·卷廿六食治》中说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”书中还记载有孙氏用食物防治疾病的经验。在漫长的封建社会里，性功能不协调的男女，难以启口，食物治疗更显重要。且食物调养，易学易用，营养丰富，补无偏颇，又多有延缓衰老的作用，故对性功能失调者尤为适宜。

第一节 谷类调养

一、粳米

〔入药〕为禾本科植物稻（粳稻）的种仁。

〔性味〕味甘性平。

〔归经〕脾、胃、肾。

〔成分〕含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 B₁、B₂、菸酸、多量淀粉。

〔功效〕补脾和胃，益精强志。

〔应用〕粳米是人类饮食的基本食品。王好古《汤液本

草》载：“粳米合芡实作粥食，能益精、强志，聪耳明目。”章穆《调疾饮食辨》说粳米为“性之中和，味之醇正，为百谷之首”。凡月经不调而不孕者，可用粳米、枸杞子、羊肉、狗肉等煮成药粥，食之。男子遗精者，可将粳米煮汁代茶饮之，汁浓者最好。

二、黑大豆

〔入药〕为豆科植物黑豆的种子。

〔性味〕味甘性平。

〔归经〕肝、肾。

〔成分〕含蛋白质、脂肪、糖类、黑色素、钾、钠、钙、磷、氯、铜、维生素 B₁、B₂、菸酸。

〔功效〕滋补肝肾，利水解毒。

〔应用〕古有荒年避谷神丹，即以黑豆为主药，可见此品营养价值之高，前人还认为本品有兴阳道与抗衰老的作用。凡阳痿病人，可于食后嚼吞 30 粒。40 岁以后的人，可于每晨吞服 15 粒，有延缓衰老的作用。下面介绍 2 个以黑豆为主的药方，供临床使用。

1. 法制黑豆

黑豆 500 克、熟地黄、山茱萸肉、茯苓、补骨脂、菟丝子、旱莲草、黑芝麻、当归、桑椹、枸杞子、地骨皮各 10 克，黑豆以水泡发备用，余药放砂锅中，加水煎煮，30 分钟取 1 次煎液，再加水煎煮，共取 4 次煎液，合并放入大锅中，加入黑豆及食盐 100 克，以小火炖至药液稠干出锅。阳光下暴晒黑豆至干，装瓶罐中贮藏备用。每日随量嚼食。主要用于肾气虚乏所致的遗精、尿频。久服有益，无副作用。

2. 黑豆通经受孕方

黑豆、当归、白芍各 30 克，生地 15 克、阿胶珠、丹皮各 9 克，川柏、怀牛膝、制香附各 6 克，大枣 10 枚。加水煎煮，每日 1 剂，分 2 次服。本方主要用于慢性盆腔炎所引起的不孕症，症见时有低热，腰酸，白带多，月经不调，婚久不孕，便干，舌经苔腻，脉弦细。

三、薏米仁

〔入药〕为禾本科植物薏苡的种子。

〔性味〕味甘性凉。

〔归经〕脾、胃、肺。

〔成分〕含糖类、脂肪油、蛋白质等。

〔功效〕健脾补肺，利湿止泻。

〔应用〕《神农本草经》将薏米仁列为上品，言其“久服轻身益气”。对于男科病，是治疗小便白浊及精液不液化的主药。

1. 薏米粥（验方）

生薏苡仁 100 克、大米 100 克。熬成粥食之，用于男子脾虚小便白浊者。并治湿热型血精。

2. 治淋方

薏米茎、叶、根适量（鲜草 250 克、干草减半），水煎去渣，每日服 2~3 次。用于治疗石淋、热淋、小便痛等。

四、芝麻

〔入药〕为胡科植物脂麻的种子。处方用名为黑芝麻、黑脂麻、巨胜子、白油麻、白胡麻。

〔性味〕味甘性平。

〔归经〕肺、脾、肝、肾。

〔成分〕含脂肪油、蛋白质、叶酸、菸酸、糖类、甾醇、

芝麻素、维生素、卵磷脂、钙、铜等。

〔功效〕滋补肝肾，强壮身体。

〔应用〕芝麻素被列为“润养五脏，滋补精髓”的良品，尤以黑芝麻力胜。晋代葛洪《抱朴子》就记有服芝麻“一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更生”的事例。《宋史》记载道士丁少微由于服芝麻，“年百余岁，康强无疾”，故受到宋太宗赵炅的召见。

1. 芝麻梗米粥

芝麻 15 克、梗米 100 克。二味洗净后共煮成粥，粥熟加适量白糖食用。引粥偏于滋补肾阴，于男子肾精不足者为佳。

2. 芝麻首乌杞子丸

黑芝麻、何首乌、枸杞子各等份。共为研末，炼蜜为丸，每丸 10 克重。每次服 1~2 丸，1 日服 3 次，温开水送下。本药滋补肝肾，养血生发，生精育子。既可治疗肝肾不足所致的头发脱落、早白、眩晕、健忘，又可用于男子精少、精稀而不育者。

第二节 菜类调养

一、韭菜

〔入药〕又名起阳草，为百合科植物。根、茎、叶、种子，均入药。

〔性味〕味甘、辛，性温无毒。

〔归经〕肝、肾。

〔成分〕含生物碱、皂甙、苦味质。

〔功效〕温补肝肾，提神兴阳。

〔应用〕历代医家都把韭菜（子）作为温肾助阳的要药。《滇南本草》谓：“补肝肾，暖腰膝，兴阳道，治阳痿。”民间也流传有许多用韭菜治疗阳衰疾患的单验方。

1. 韭菜粥

新鲜韭菜 30~60 克，或用韭菜籽 5~10 克，粳米 60 克，细盐少许。将韭菜切细，或将韭菜籽研为细末。先煮粳米粥，待沸后，加入韭菜或韭菜末、细盐，同煮成稀粥。用于治疗肾阳虚所致的阳痿、早泄、遗精、白浊等。

2. 韭菜炒鲜虾

韭菜 150 克、鲜虾 250 克。将韭菜洗净切段，鲜虾去壳，加佐料炒熟，与白酒同服。主要用于肾中阳气亏乏所致的阳痿、遗精等。

3. 韭菜饺

韭菜 750 克、羊里脊肉 200 克、金针菜 30 克、黑木耳 15 克、冬笋 90 克，酱油、食盐、生姜末、黄酒、面粉各适量。

按料备齐后，把羊肉切成肉末，韭菜切碎，金针菜与黑木耳用温水发开、切碎，冬笋也切成末。然后按照一般做饺子的程序，把菜做成馅，面粉和成饺皮，包饺煮或蒸熟食之。用于阳痿不举等病。

二、莲子

〔入药〕为睡莲科植物莲的成熟种子。

〔性味〕味甘涩性平。

〔归经〕心、脾、肾。

〔成分〕含淀粉、蛋白质、脂肪、天门冬素及蜜三糖。

〔功效〕养心健脾，补肾固精。

〔应用〕莲子不温不燥，能补五脏及十二经脉之气血，补

肾止遗与交通心肾是其特长。莲子入馔，古为不少。如宋代的“玉井饭”、元代的“莲子粥”、清代的“拔丝莲粉”等，都是以莲子为主料的古典美食。元代莲子粥为宫廷食疗珍品之一，到明清时期发展为“八宝莲子粥”，成为老幼咸宜的传统保健食品。

1. 莲肉羹

莲子肉、粳米各 200 克，茯苓 60 克。将莲子肉、粳米、茯苓共研细末，并加白糖调匀，压成糕，蒸熟即成。每服 30 克，1 日 2 次。此羹清香可口，营养丰富，为治疗肾虚遗精之佳品。

2. 莲子百合煲瘦肉

莲子 30 克、百合 30 克、瘦猪肉 200~250 克。加水适量，置文火上煲熟，调味食用。本方适用于男子心肾不交所致的遗精，尤其对梦遗效果较好。

3. 莲肉银耳蛋汤

莲子肉 9 克、山药 15 克、银耳 6 克。共煮成汤，汤熟后，打生鸡蛋 1 个，打成蛋花，砂糖少许掺之，每晚食 1 次。治疗频发性遗精有效。

三、山药

〔入药〕为薯蓣科植物薯蓣的根。

〔性味〕味甘性平。

〔归经〕肺、脾、肾。

〔成分〕含多糖、糖蛋白、粘液质、氨基酸、皂甙、胆硷等。

〔功效〕补肺健脾，固肾益精。

〔应用〕《神农本草经》将山药列为上品。凡上品，俱是

寻常服食之物。少则数年，多则终身，“与五谷之养人相佐，以臻寿考”（陈修园语）。古代许多长寿方药都选山药为君，可见补益之力大矣。

1. 一品山药

生山药 500 克、面粉 150 克。将山药洗净、去皮、蒸熟，放小搪瓷盆中加入面粉，揉成面团，再放在盘中按成饼状，上置核桃仁、什锦果脯适量，移蒸锅上蒸 20 分钟，出锅后在圆饼上浇一层蜜糖。每日用适量当点心吃。本品对肾虚遗精效果较好。

2. 山药粥

山药 500 克、羊肉 500 克、白米 250 克。将羊肉煮熟研泥，山药研泥，肉汤内下米，煮粥食之。用于气血虚型血精。

3. 山药芡实苡米粥

山药 30 克、芡实 15 克、苡米 30 克、小米 250 克。以上几味共煮粥，可在 1 日内分次服完，可常服。是治疗脾肾气虚所致遗精、便溏、带下、白浊等症的佳品。

4. 山药茯苓包子

山药粉 100 克、茯苓粉 100 克、面粉 200 克、白糖 300 克、猪油、青红丝少许。将山药粉、茯苓粉加冷水适量浸成糊状，上火蒸 30 分钟，取出，调入面粉和好，加白糖、猪油、青红丝做馅。取发酵调碱的软面与馅包成包子，蒸熟食用。每日 1 餐，当早点吃。主要用于心脾两虚、肾阴不足所致的遗精早泄。

四、白木耳

〔入药〕为银耳科植物银耳的子实体。

〔性味〕味甘淡性平。

〔归经〕肺、胃。

〔成分〕含蛋白质、脂肪、糖、维生素等。

〔功效〕滋补强壮，和血养营。

〔应用〕白木耳营养丰富，滋味鲜美，被誉为“素中之荤”。老年及体弱多病者食之最宜。“有麦冬之润而不寒，有玉竹之甘而不腻”，故视为补益上品。

1. 白木耳汤

白木耳 30 克、鹿角胶 7.5 克、冰糖 10 克。先将白木耳用温水发泡，除去杂质，洗净，放砂锅内，加水适量，用温火煎熬；待木耳熟透时，加入鹿角胶和冰糖，使之烊化，和匀，熬透即成。主要用于肾精虚衰之阳痿、男子不育等症。

2. 银耳冰糖饮

银耳 10 克、冰糖适量。将银耳放碗内，用凉开水浸泡，以泡开为度，取出放砂锅内与冰糖共水煎 1 小时左右，饮汤食银耳。用于阴虚火旺遗精。

五、丝瓜

〔入药〕属葫芦科攀援植物，嫩瓜作菜，老瓜入药。

〔性味〕味甘性平。

〔归经〕肺、肝。

〔功效〕清热解毒，理疔消肿。

〔成分〕含生物碱、氨基酸、糖类、皂甙。

〔应用〕《食物本草》谓丝瓜“气味甘平，百病无忌”。李时珍谓其“嫩时去皮，可烹可曝，点茶充蔬”。可见，嫩丝瓜是一味鲜美适口的夏食佳品。

1. 丝瓜饮

老丝瓜 1 段，熬水饮。治疗湿热型血精。

2. 丝瓜粥

鲜嫩丝瓜1条、白米50克、白糖适量。如常法煮米作粥，半熟时放入鲜丝瓜（切段），候粥熟去丝瓜，加糖。可作早餐食之。用以治疗湿热型白浊。

3. 丝瓜络散

丝瓜络60克，炒干研末，分3次服。治疗亢阳不倒及女子性欲亢进。

4. 丝瓜汁

丝瓜连皮榨汁，和五倍子末，频搽之。用以治疗玉茎疮溃。

第三节 果类调养

一、核桃肉

〔入药〕为胡桃科植物胡桃的果仁，其果隔（分心木）亦入药。

〔性味〕味甘性温。

〔归经〕肾、肺、大肠。

〔成分〕果仁含蛋白质、脂肪、碳水化合物，维生素A、B₁、B₂、C、E，钙、磷、铁、镁、锰。

〔功效〕补肾益髓，纳气平喘。

〔应用〕核桃仁是食补中之佳品。近代名医张锡纯说：“胡桃，为滋补肝肾、强健筋骨之要药，故善治腰疼腿疼，一切筋骨疼痛。为其能补肾，故能固齿牙，乌须发，治虚劳喘嗽，气不归元，下焦虚寒，小便频数，女子崩带诸证。”历代方书对其补益抗衰老作用极力推崇，近年来又用于各种肿瘤

疾患。

1. 核桃仁粥

核桃仁 50 克、细大米适量。核桃仁捣碎，将米淘净，同置锅中，加水适量，煮粥食用。本品可用于肾气不足所致的脑神经衰弱、滑精、白浊等症。

2. 一味秘精汤

分心木 15 克、水 500 毫升。煎之，临睡前服。此为民间治疗遗精之要药。

3. 核桃炖蚕蛹

核桃仁 100~150 克、蚕蛹（略炒）50 克。隔水炖服，隔日吃 1 次。可治疗遗精、滑精、阳痿、小儿疳积等症。

4. 核桃栗子糖羹

核桃肉 30~50 克、栗子 30~50 克、白糖适量。先将栗子炒熟去皮，再与核桃肉同捣如泥，加入白糖拌匀即可。不拘时食之。适用于因肾气不足、经脉失荣而引起的遗精早泄、腰痛膝软、发干易脱等症。

5. 核桃仁炒韭菜

核桃仁 50 克、韭菜 150 克（切段）。先用香油将核桃仁炸黄，再入韭菜，调食盐，菜熟起锅。每日 1 次，佐餐食之。主要用于阳痿不举。

二、白果

〔入药〕为银杏科植物乔木银杏的成熟种仁。

〔性味〕味甘苦涩，性平。

〔归经〕肺、肾。

〔成分〕种仁含脂肪油、淀粉、蛋白质、组氨酸。

〔功效〕温肺益气，滋养固肾。

〔应用〕白果又名银杏，它是我国独有的珍贵植物。宋代将它作为名贵贡品献给皇帝。白果既有治疗作用，又有补益功效。上疗肺疾，下填肾虚。但由于含有少量氰甙等有毒成分，故不宜多食。儿童不超过1岁1枚，成人也应控制在20枚之内。

1. 白果蛋

生白果仁2~3粒，研末，另取鸡蛋1个，开个小孔，将白果末塞入鸡蛋，以纸封糊，于锅上蒸熟，每日吃蛋1~2个。主治遗精、白浊、白带、遗尿等症。

2. 糖溜白果

水发白果150克、白糖100克、淀粉25克、清水250克、碱适量。将白果去壳放入锅内，加清水、碱烧开，用炊帚刷去皮，捏去白果心，装入碗内，加水上笼蒸熟，取出。将锅内加清水，放入白果、白糖，置火上烧开，撇去浮沫，勾上芡，倒入盘内即成。主治虚喘、遗精、白浊、白带、淋病等症。

三、桑椹

〔入药〕为桑科植物桑树的果实。

〔性味〕味甘性平。

〔归经〕肝、肾。

〔成分〕含葡萄糖、蔗糖、琥珀酸、酒石酸、维生素B₁、B₂、C、菸酸、色素等。

〔功效〕补益肝肾。

〔应用〕桑椹乃滋养肝肾之品。《随息居饮食谱》云：桑椹“滋肝肾，充血液，祛风湿，健步履，息虚风，清虚火”。民间素有食桑椹补血生发的经验。

1. 蜂蜜桑椹膏

桑椹、蜂蜜。先将新鲜桑椹拣去杂质洗净捣烂，用纱布挤汁，放瓦锅中煮，稍见浓缩后加入适量蜂蜜，并不断搅匀，直至成膏状，待冷却后装瓶置阴凉通风处备用。每日早晚各服1次，1次1~2汤匙。可治疗不孕不育症、神经衰弱、少白头等症。

2. 桑椹冰糖汤

鲜熟桑椹50~75克，用清水煎煮，加入适量冰糖，取汤饮用。用于肝肾阴虚所致的精液稀少、神经衰弱等症。

第四节 肉类调养

一、麻雀

〔入药〕为文鸟科动物麻雀的肉与卵。

〔性味〕味甘咸而酸，性温。

〔归经〕肾。

〔成分〕含蛋白质、脂肪、无机盐类。

〔功效〕补肾壮阳。

〔应用〕雀性温，“其性最淫”。李时珍说：“冬三月食之，起阳道，令人有子。”尤宜老人阳虚者。其卵为男子阳痿不起之佳品。女子精白不足而不孕者，食之可孕。

1. 雀肉粥

麻雀2~3只、小米200~300克。将麻雀去毛、内脏、爪，切块，小米洗净去泥沙，加水煮粥，加入雀肉，加入葱姜及少许盐调味，粥熟肉烂，食用。用于治疗阳痿、早泄等症。

2. 雀卵

雀卵 30 个，洗净，加水煮熟，去壳，每次 1 个，1 日 3 次。适用于阳痿、精液稀少、男子不育。

3. 麻雀肉

麻雀 3~5 只、佐料（茴香、姜、葱、盐等）适量。先将麻雀去毛，除去内脏，炖煮之，同时放入佐料。连汤肉食之。主治阳痿、不射精、精少等症。

4. 雀儿药粥

麻雀 5 只、菟丝子 30~45 克、覆盆子 10~15 克、枸杞子 20~30 克、粳米 63 克、细盐少许、葱白 2 根、生姜 3 片。按常法煮粥食用，3~5 天为 1 疗程，早晚食用。主治阳痿、早泄、遗精、妇女带下等症。

5. 煨雀肉

麻雀 3 只，燎毛去肠，勿洗，用茴香 10 克，胡椒 3 克，砂仁、肉桂各 6 克，入肚内，湿纸裹，煨熟，空心食之，酒下。治疗肾冷偏坠疝气。

6. 麻雀治病验方选

（1）麻雀 2 只，去毛及内脏，放菟丝子及枸杞子各 15 克，共煮熟，去药食肉喝汤。治早泄。

（2）麻雀卵 2 个、羊肉 250 克。加盐及佐料，煮汤食用。治阳痿及性欲淡漠。

（3）麻雀 5 只，去毛及内脏，瘦猪肉 250 克切块，加调料煮熟食用。治阳痿及性欲淡漠。

二、虾

〔入药〕为长臂虾科动物，多用淡水虾或对虾。

〔性味〕味甘性温。

〔归经〕肝、肾。

〔成分〕含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钾、维生素 A、B₁、B₂、尼克酸。

〔功效〕补肾壮阳，增精增乳。

〔应用〕李时珍《本草纲目》指出，男子肾亏阳痿，精液清稀，均宜食虾。

1. 炒酒虾

鲜虾 200~300 克、黄酒 500 克。将虾放酒中浸泡，约 10~15 分钟，取出，放锅内炒熟，食用。用于肾阳虚寒之阳痿。

2. 虾仁面

海虾仁 7 个、大葱叶 3 条（带汁多者佳）。将虾仁装葱叶内，晒干，轧为面，用茶水送下。治疗阳痿不举。

3. 泥鳅虾肉汤

泥鳅鱼 250 克、生虾肉 150 克。将泥鳅洗净切片，与生虾肉加水适量；用武火煮熟，入调料，每晚临睡前，吃肉喝汤，连服 10 日为 1 疗程。主治阳痿。

4. 虾虫草

虾 50 克、冬虫夏草 10 克、九香虫 10 克。同水煮后，食虾喝汤，每日 1 剂。主治阳痿。

5. 虾仁豆腐汤

虾仁 15~20 克、豆腐 500 克。将虾仁洗净，豆腐切块，共放炒锅中水煮，加入葱、姜、盐，待虾仁熟后，饮汤食豆腐、虾仁。治疗肾阳虚之阳痿、阴冷。

三、羊肉

〔入药〕羊为牛科动物。入药用羊肉、羊睾丸、羊血、羊肝等。

〔性味〕味甘性温。

〔归经〕肝、胃、肾。

〔成分〕含蛋白质、脂肪、糖、无机盐，维生素A、B，菸酸等。

〔功效〕开胃养肝，补肾益精。

〔应用〕羊肉为冬令滋补佳品，有助元阳、补精血、疗虚劳的功效。汉代医圣张仲景创当归生姜羊肉汤，治疗血虚痛经，开羊肉补虚之先例。古有“人参补气，羊肉补形”之说，可见羊肉补力之大。

1. 羊肉粥

羊肉100克、粳米150克。将羊肉洗净，切成碎末，把粳米淘洗干净，入锅加水煮，至半熟时加入羊肉末，搅匀，粥成随意食之。主治阳痿不举。

2. 腰花杜仲

羊睾丸1对、杜仲15克，盐、葱调料适量。先将腰花切开，去皮膜，与杜仲同炖，放入调料，炖熟取腰花。作夜宵食之。主治肾气亏虚之白浊。

3. 枸杞羊肉

枸杞叶250克、羊肾1只、羊肉60克、葱白2根、细盐少许、粳米60克。将羊肉洗净切碎，羊肾剖洗干净，去内膜，细切。枸杞叶煎汁去渣，用羊肾、羊肉、葱白、粳米一起煮粥。待粥成后加入盐少许，稍煮即成。早晚食用。主治阳痿、遗尿等症。

4. 羊外肾汤

鲜羊外肾1对、猪骨头汤1碗、猪脊1副、花椒10粒、胡椒末少许、生姜末1撮、葱白2根、芫荽1撮、食盐适量。先把羊外肾剖开，去筋膜，冲洗干净，切成薄片；再把熬好

的猪骨头浓汤，加入花椒、胡椒末、食盐、生姜末、葱白，一齐放入锅内，用文火烧沸；把切成1寸段的猪脊投入，约煮15分钟，再放羊外肾片，改用武火，约3分钟，倾入锅内，再撒上茺蓂即成。随意食之。为治疗阳痿之佳品。

5. 苁蓉羊肉粥

肉苁蓉10~15克、精羊肉100克、粳米60克、细盐少许、葱白2根、生姜3片。分别将肉苁蓉、羊肉洗净后细切，先用砂锅煎肉苁蓉取汁，去渣，入羊肉、粳米同煎，待煮沸后，再加入细盐、生姜、葱白煮为稀粥。冬季食之最佳，以5~7天为1疗程。主治阳痿、遗精、女子不孕、男子不育等症。

四、狗肉

〔入药〕为犬科动物。入药用狗肉。

〔性味〕味咸酸性温。

〔归经〕脾、胃、肾。

〔成分〕含肌酸、钾、钠、氯。

〔成效〕温肾壮阳，补气强身。

〔应用〕狗肉温补之力甚大，前人谓其“暖腰膝而壮阳道，厚肠胃而益气力”。《饮膳正要》云：“安五脏，补绝伤，益阳道，补血脉，厚肠胃，实下焦，填精髓。”以黄狗肉为佳。

1. 狗肉黑豆汤

狗肉250克、黑豆50克、小茴香10克。狗肉洗净切块，与黑豆、茴香加水适量炖熟，趁温热服。主治阳痿、阳冷等症。

2. 狗肉茴香汤

狗肉250克、八角15克、小茴香苗50克、苹果1只、桂

皮 3 克。将狗肉洗净切块，与八角、苹果、桂皮共加水适量，炖至狗肉熟透，加入小茴香苗，于晚上睡前，趁温热服食，每晚 1 次，连服 10 个晚上。主治阳痿、阴冷等症。

3. 狗鞭三味

狗鞭（成熟雄狗的阴茎与睾丸）1 具、驴冲（成熟雄驴阴茎）1 具、鹿冲 1 具、黄酒、红糖适量。将上 3 味洗净切碎，与黄酒、红糖一起加水炖熟，分成 3 等份备用。每日 1 次，每次 1 份，临睡前再炖，趁热食之。主治阳痿。

五、猪腰

〔入药〕为猪的肾脏。

〔性味〕味咸性平。

〔归经〕肾。

〔成分〕含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁，维生素 B₁、B₂、C、菸酸。

〔功效〕补肾益精。

〔应用〕猪肾俗名腰子。平人常将此物作为补肾壮阳之佳品，实则有误。李时珍认为猪肾不能补命门精气，“肾有虚热者，宜食之。若肾气虚寒者，非所宜矣。今人不达此意，往往食猪肾为补，不可不审”。

1. 猪腰核桃

猪肾 1 对、杜仲 30 克、核桃仁 30 克。同煮熟醃少许细盐食用。主治肾虚不固的遗精盗汗。

2. 猪肾煨附子

猪肾 1 对、熟附子末 3 克。先将猪肾切开去膜；入附子末，湿棉纸裹煨熟。空腹食。主治阳痿遗精、阴冷、遗尿等症。

3. 猪腰杞子汤

猪腰 1 对、杞子 10 克、山药 15 克。将猪腰去筋膜洗净，切成薄片，与杞子、山药加水适量煮熟，入少许油、盐调味服食。每日 1 剂，分 2 次吃。主治遗精。

第五节 酒类调养

一、河虾酒

活河虾 60 克、黄酒 30 毫升。将活河虾放清水中漂洗干净。用煮沸的黄酒烫死河虾，吃虾喝酒。每日 1 次，连吃 7 天。主治阳痿。

二、枸杞酒

枸杞子 90 克、白酒 500 克。将枸杞子拣去杂质，洗净捣碎，装入瓶中，倒入白酒，置阴凉干燥处。隔日摇晃数下，12 天后即可饮用。每日早晚各 1 次，每次饮 10~15 毫升。主治阳痿、滑精等症。

三、雀卵酒

雀卵 20 个、白酒 500 克。将酒倒入瓷器内，置文火上煮。待酒煮鱼眼沸时，将雀卵打破入酒中，再煮数十沸即成。取下待冷，贮入净瓶中。每日早晚各 1 次，每次温饮 15~20 毫升。主治阳痿、腰酸、精气清冷等症。

四、海马酒

海马 2 只、白酒 500 克。将海马拍碎，放入瓶中，倒入白酒，加盖密封。每日晃动数次，4 日后，静置过滤后即可饮用。每日临睡前饮 10~15 毫升。主治阳痿、尿频、女子白带等症。

五、鳔脐脐酒

海狗肾 1 具、糯米 1000 克。将海狗肾先用白酒浸泡，24 小时后取出，粉碎，然后煮熟糯米，加入酒曲、海狗肾碎末，酿酒，取酒饮之。每日 2 次，每次 15~20 毫升。主治阳痿、精冷、滑精等症。

六、种玉酒

全当归 150 克（切片）、远志肉 150 克（用甘草汤洗 1 次）、白酒 5000 克。将当归、远志肉用细纱布袋盛之，扎紧口，放入酒内，加盖密封，置阴凉干燥处，每日摇动数下，7 日后启用。晚上温服，随量饮之，慎勿间断，服完照方再制。适用于妇女经水不调之不孕症。

七、仙灵脾酒

仙灵脾 60 克、白酒 500 克。将仙灵脾装入布袋内，浸泡在酒内，密封 3 日后饮用。每晚临睡前饮 1 小盅。主治阳虚火衰的阳痿、不射精等症。

八、鹿冲酒

鹿冲 20 克、白酒 500 克。将鹿冲切成薄片，装入药坛中，倾入白酒，置文火上煮，见鱼眼沸时取下，待冷后加盖密封，放阴凉处。每日摇晃 1 次，7 日后药酒即成。每日早晚各 1 次，每次温服 10 毫升。主治肾阳虚弱引起的阳痿、妇女子宫冷、腰膝痛酸等症。

九、棉籽狗鞭酒

棉籽 200 克、狗鞭 2 具、杜仲 15 克、米酒适量。将棉籽炒熟去壳，与狗鞭、杜仲一起放入米酒中浸泡半个月，每日早晚各服 15 克。主治阳举不坚、精液清稀等症。

十、猪（或羊）睾丸酒

用猪或羊睾丸浸泡白酒内数小时，然后取出榨取汁服。主治小阴茎，配合用冷水摩擦背脊及阴茎，至红润发热为度，长期坚持有效。

第六章 性功能障碍的病因病机 及治疗特点

凡直接影响正常房事生活的疾病,概称性功能障碍疾病。这些疾病主要发生在男女生殖器官,其病变主要痛苦与房事密切相关。而那些由于其他脏腑损伤而不能或不应进行正常性生活的疾病,不属于性功能障碍疾病范畴。常见的性功能障碍疾病,男子如阳痿、阳强、血精、不射精、逆行射精、遗精、早泄、性交疼痛等;女子如性欲淡漠、性欲亢进、交接出血、性交昏厥及性交疼痛、梦交等。

性功能障碍疾病的成因,除少数人是先天遗传因素外,多数人是因为不了解房事养生的道理与方法造成的,或由其他疾病演变而致者。这些致病因素包括心理因素、饮食因素、起居因素、气候因素、外伤因素等。明确这些因素,有利于预防及施以针对性的治疗。

对于性功能障碍疾病的治疗,古代医籍中记载有许多行之有效的办法。这些方法既有中医整体观念的辨证论治特点,又有作用于局部的辨病施治特点。既有药物治疗,又有针灸、按摩及饮食等疗法,特别是有因人因病而施的心理疏导治疗。我们只有把辨病与辨证的治疗方法有机地结合起来,并参照有关现代科学研究成果,才会收到事半功倍的疗效。

第一节 病因病机

一、病因

病因就是指破坏人体相对平衡状态而引起发病的因素。我国古代医学家通过长期的大量的医疗实践，经过比较、分析、综合，逐渐形成了独特的病因学说。东汉张仲景在《金匱要略》中最早提出了三因致病说，即：“千般疾难，不越三条：一者，经络受邪，入脏腑，为内所因也；二者，四肢九窍，血脉相传，壅塞不通，为外皮肤所中也；三者，房室金刃虫兽所伤。以此详之，病由都尽。”以后，经过逐渐探索、补充，到了南宋，陈无择编著了一部《三因极一病证方论》，他把复杂多变的病因分为三类。一为内因，即内伤七情；二为外因，即外感六淫；三为不内外因，即指饮食饥饱、房室不节、虫兽外伤等。其内容更符合临床实际，更系统化、理论化。由此，三因致病说，一直为后代医家所遵遁。

性功能障碍疾病的病因，也不超越传统的三因致病说，但我们不能忽视其自身的特异性，这对防治性功能障碍疾病是十分重要的。

1. 心理因素

《素女经》说：“夫阴阳交接，节度为之奈何？……欲知其道，在于定气、安心、和志，三气皆至，神明统归……”。这里所说的“三气”，就是讲正常的心理状态。如果心理状态失去平衡，五志过极，就会影响房事生活。如恐惧不释而致的阳痿，怒气伤肝而致的交接出血，思念不遂而致的性欲冷漠等。如果既病之后终日忧心冲冲，会使病情更加严重。

2. 气候因素

因感受非时之气而致的性功能障碍疾病并不少见。如风冷所客的阳痿、阴冷；因湿热浸淫所致的遗精、早泄等。正如明代薛生白所说：“阴冷属肝经有湿热，外乘风冷所致”。张景岳也把“湿热下流”作为遗精的主要原因之一。清代沈金鳌则说：“其成暑湿热郁，脾胃受伤，色黄，神倦气馁，致成遗泄症软。”可见，六淫外侵亦不可忽视。

3. 饮食因素

嗜食肥甘及醇酒，是性功能障碍疾病的常见病因。嗜食肥甘易生湿生热生痰，古有“怪病多痰”与“痰生百病”之说。前阴病症也与“痰”有关。现代医学研究认为，体内脂肪增多可致性功能减退，这是由于性激素过多地输送、沉积在脂肪组织内所引起的。如男子阳痿、女子不孕、性欲淡漠等。食酒过多致病甚多，张景岳说：“凡饮食之类，则人之脏气各有所宜，似不必过于拘执，惟酒多者为不宜。……酒性淫热，非惟乱性，亦且乱精，精为酒乱，则湿热其半，真精其半耳。”醇酒体湿性热，既可兴阳，又可败阳。所以，性功能障碍疾病与之关系甚密。因此，从预防学角度讲，戒酒或控制酒量是防止性功能障碍疾病的首要条件，还是张景岳说的好：“与其多饮，不如少饮；与其少饮，犹不如不饮。”

4. 起居因素

起居是指行住坐卧，早起晚息。《内经》记有四时起卧养生法，并认为久坐、久卧、久行、久立等都可伤及气血肌肉。还认为久坐湿地会伤肾气，肾气伤就会引起前阴患病。沈金鳌认为遗精与坐夜劳心有关，他说：“读书夜坐，阳气上升，充塞上窍，痰多鼻塞，能食，上盛下衰，寐则阳直降而精下

注，有梦而泄软。”他如起居不慎，使风寒暑湿之邪乘虚侵袭，伤气伤精伤肾而致病者，屡有发生。

5. 房室因素

由于房室不知节欲而引起的性功能障碍疾病最为常见。如青少年时期的习惯手淫，新婚夫妇的合欢纵欲，乃至随着年龄的增长不知慎欲保精，都会导致性功能减退或痛苦。古代医学家十分强调男女交合之“道”，这个“道”就是适度。适度是相对的，它要根据性别、年龄、气候、环境、心理及身体条件而有所变化。不懂得这个适度，过欲或绝少有欲都会发生疾病。特别是过欲，前人喻如“杀人刀”，能蔓生出许多疾病，造成精（血）清精冷精少乃至无精，人体少精或无精，不但会发生性功能障碍疾病，还会损伤元气，影响寿命。

6. 外伤因素

外伤因素也有多种，如男女交合中的粗暴行为，可以直接伤害生殖器官，出现阴道出血、早泄，以及阳痿、性交痛等。久骑自行车或久坐硬物的人，也会导致性欲减退，前阴出血及筋聚等。至于打架斗殴更易伤害生殖器官，由此引起的损伤还不易治愈，故应加强法制教育，减少这类疾病的发生。

7. 药物因素

因服药不当而引起的阳痿、遗精、血精、性欲淡漠等，古籍早有论及。但因病而自服壮阳强精药反使病情加重者亦不少见。现代医学家经临床发现，激素类药、自主神经拮抗药、抗高血压药、镇静药、安眠药、抗雄激素药等，对性功能都有异常影响；大麻、海洛因对性功能影响更大。医生在诊治性功能障碍疾病时，应充分考虑到药物因素。还有因其他疾

病而导致性功能障碍者。

二、病机

致病因素作用于人体后,就会引起相关脏腑的阴阳失调。这种阴阳失调的全过程,就是疾病发生、发展与变化的机理,即病机。换言之,病机就是病因作用于人体后引起的机体内部变化的规律。这种规律的特点为邪正斗争、阴阳失调、脏腑功能紊乱、气机升降失常等。根据性功能障碍疾病的发病原因及临床表现,其病机主要为阴阳失调、脏腑功能紊乱等。

1. 阴阳失调

阴阳的相对平衡是保持机体生命活动的基本条件。一旦阴阳的平衡状态被打破,就会呈现出一系列阴阳偏盛偏衰的变化。但概括起来,不外乎四种,即阳胜则热,阴胜则寒,阳虚则外寒,阴虚则内热。就性功能障碍疾病而言,这四种病理变化尤为突出。这里所说的“胜”(同盛)与“衰”都是指病邪而言。例如阳胜则热,即阳邪侵犯人体后所呈现的热性病变,如男子阳强、女子性欲亢进等;阴胜则寒,即阴邪侵犯人体后所呈现的寒性病变,如男子阳痿、女子性欲淡漠等;阳虚则外寒,即指阳气虚损,机能减弱,特别是肾阳虚衰,更容易导致性功能的早衰;阴虚则内热,即指机体阴分(包括精、血、津液等)耗伤,由于阴分偏虚不能相对地制约阳气,机体就会呈现虚热内动的病理状态,如遗精、早泄以及交接出血等。

阴阳失调不是固定不变的。在疾病的演变过程中,由于机体条件的差异或致病因素的反复干扰,阴阳失调的性质还会起变化,阴阳失调的程度还会加剧。这就是为什么有些阳强病人会出现阳痿,阳痿的病人会出现一时性的性欲兴奋;为

什么有些遗精病人会出现滑精不止乃至虚脱，而有些梦交的病人会出现精神错乱。所以说，明确阴阳失调的病理变化，对诊断性功能障碍疾病的证候性质十分重要，这就是《内经》强调的“善诊者，察色按脉，先别阴阳”道理之所在。

2. 脏腑功能紊乱

性功能障碍与人之三宝精、气、神的异常变化有直接关系，而精、气、神的根宅寓于心、肝、肾三脏，所以性功能障碍是原于心神、肝气、肾精失调的疾病。

心为君火，主神明。人的精神意识及思维活动是心脏重要功能之一，故有“心者，精神之所舍”的说法。精神充沛，思维不乱，对房事生活有明确认识的人，一般不会患性功能障碍疾病。古人说：“凡欲身之无病，必先正其心，使其不乱求，心不狂思，不贪嗜欲，不著迷惑，则心君泰然笑”。古代医籍中所说的“神交”，就是要求夫妇双方心念专一，情意投合。否则，邪念一起，心神不宁，君火一变为邪火，便会引起强阳、早泄、梦遗及女子性欲亢进等。而且，君火为邪念所感，还会引起相火妄动，导致色欲伤诸疾。

肝为木，司疏泄，主气机条达。由思欲不遂而致的疾病，多与肝失疏泄有关。疏泄太过则会出现遗精、早泄、交接出血等病，而疏泄不及则会出现不射精、逆行射精、性交昏厥等病。另外，肝气有余还会化为火、为风，风火相煽，阳浮不肯潜伏，阴精随之外泄，形成精稀、精少、无精等伤精症。又，肝的经脉循行于前阴，前阴诸疾无不与肝经相关。

肾为水，主藏精，内寄相火。人体精的生成，储藏和排泄都由肾主管。而肾主管精的功能又由相火（又称命门之火、真火、元阳等）统辖。正如清代汪绂说：“肾藏精，肾为作强

之官，伎巧出焉，积一身之精液，聚而藏之于肾，以为生育之本，及于命火一动，则男女交而精泄，所以成胚胎也。”可见精与相火气化有关。如果相火不足，不能温养阴精，就会出现阳痿、精寒不育、性早衰等；若相火妄动，逼精外泄，就会出现遗精、早泄、阳强等。

先辈言，精能生气，气能养神。气聚则精盈，精盈则气盛，精盈气盛则神足。但人年16以后，精先泄。精伤而气馁，气馁而神散。可见精气神三者之中，以精为宝。肾藏精，又为元气之根。肾精耗，则诸脏之精亦耗。故心肝肾三脏之中，肾与性功能障碍疾病尤为关切。古代医籍中，把性功能障碍诸疾放在肾病门中讨论是很有见地的。

第二节 治疗特点

治疗特点，就是在治疗性功能障碍疾病时应当注意的几个要点。性功能障碍疾病有其自身的发病规律，这些规律使其对该病的治疗有别于其他疾病，明确这些要点，对治疗性功能障碍疾病很有帮助。

一、辨证用药与辨病选药相结合

辨证用药是中医治疗学的精华。离开辨证用药去对待变化多端的病证，遇到阳痿就用兴阳药，遇到阳强就用抑阳药；或者见痛止痛，见血止血，没有不失败的，甚至会收到相反的效果。我们必须发挥中医辨证用药的特长，精心辨证，依证用药。这是取得满意疗效的基础。但是，我们又不能完全囿于辨证用药的框框。随着时代的发展，中药研究成果的不断出现，以及人体体质的差异，还要在辨证用药的基础上，依

病而选用一些中草药。实践证明，这种治疗思路是可行的、有效的。例如人参、附子、灵芝、五味子、胎盘、淫羊藿、杜仲等药，均能兴奋肾上腺皮质功能，增强性欲，促进精液分泌，但人参补气、附子壮阳；五味子养阴、胎盘填精，而淫羊藿壮阳作用更直接。如果我们能按照中医辨证用药原则，又考虑到中药现代研究成果去选择药物，那就比单纯辨证用药或单纯按病选药疗效满意。已故名老中医岳美中说得很好：“若能不停留于辨认证候，还进而辨病、辨病名（包括中医病名与西医病名），论治时注意古今专方专药的结合应用，一定成果很好。”

二、重视调养肝肾

从脏象学说考虑，除肝主疏泄与肾藏精并寄相火外，肝脉前终阴器与肾主二阴对治疗本病亦相当重要。所以治疗性功能障碍疾病必须重视调养肝肾。中医认为肝肾同居下焦，且同寄相火，体阴用阳，肾水与肝木为母子关系。疏调肝气有利于肾精的闭藏，而肾精闭藏则可滋养肝阴，使肝气条达不郁。中医还有泻肝即是泻肾的治法，即“实则泻其子”法；有养肾即是补肝的治法，即“虚则补其母”法。例如，相火偏亢所致的阳强，清泻肝火即是一种有效的治法；水不涵木所致的早泄，滋水涵木也常取得良效。它如男子不射精、逆行射精；女子交接出血、梦交等，无不与肝肾有关。所以，在选方用药方面，偏于调养肝肾二经的方药较多。如地黄类方剂（六味地黄、知柏地黄、杞菊地黄、附桂地黄）与柴胡类方剂（柴胡疏肝散、逍遥散）。还有调养肾经的大补阴丸、左归丸、右归丸；舒活肝经气血的小腹逐瘀汤、血府逐瘀汤，清泻肝热的龙胆泻肝汤等。如能将这些方药熟谙胸中，操用自

如，虽不能尽愈性功能障碍疾病，但也可以说是掌握了治疗该病之窍。

三、尤重心理疏导

由于封建意识的长期影响，罹患性功能障碍疾病的人，不愿启口就医，有的致病原因就是不懂得房事养生而形成的，或对房事生活的紧张、恐惧、忧郁而生病的。因此，心理疏导尤为重要。前辈医家一再强调，对于色欲伤精之病，“收心养心”甚于灵丹妙药。据统计 85~90% 的阳痿是精神性的，此类阳痿只要夫妻合作，适当休息，或配合短暂的药物治疗，完全可以恢复正常的性生活，并能生儿育女。医生在对病人进行心理疏导时，要仔细了解致病的原因，然后才能“对症下药”，不能用一种模式去说教。诸如未婚青年、已婚夫妇、中年人、老年人，他们的性心理是不一致的。还要注意到男女心理的阴阳差异，病人的文化水平，就医的环境及接受说教的程度。现在报刊上开辟的性心理咨询和近几年出版的性医学书籍，对于预防与治疗性功能障碍疾病是十分有益的。

四、不可忽视饮食疗法

饮食疗法对于性功能障碍疾病，具有价廉易办、乐于接受、益于两情、利于优生的特点，所以颇受病人欢迎。翻阅古代本草医书，有不少食物具有补肾生精、益气兴阳等作用。例如生精食物有哈士蟆、鲤鱼、海参、雀肉、雀脑、鸡蛋、鹿骨、葡萄、柠檬、乌鸡、甲鱼、莲子、禾虫、黑芝麻、黑豆、羊肾、狗肾等；兴阳食物有核桃仁、栗子、刀豆、菠萝、樱桃、韭菜、花椒、生姜、大葱、荔枝、雄蚕蛾、狗肉、对虾、河虾、海马、羊肉、泥鳅、童子鸡等。这些生精与兴阳食物多数有双重互补作用。另外，还可以根据病情与体质选用一

些补气养血食物，如大枣、小麦、豆腐、糯米、花生、胡萝卜等；健脾益胃食物，如生山药、饴糖、扁豆、鸡内金、蜂蜜等；清泻肝火食物，如西瓜、绿豆、竹笋、苦瓜、赤小豆等；活血化瘀食物，如山楂、藕节、红糖、黄酒、猪蹄等。个别食物能抑制性机能并妨碍精子的生成。可见饮食疗法也有一个辨证选用的问题。临床上用饮食疗法治愈性功能障碍疾病的验例屡有报道，而自觉或不自觉地吃某些食物影响性机能的亦非绝有。因此，根据医生的指导及书刊上的说明去对证选食，不道听途说的滥用，这应当是病人遵守的食疗原则。

男
子
性
功
能
障
碍
调
治

第七章 男子性功能障碍调治

第一节 阳 痿

阳痿，是指男子阴茎痿软、不能勃起，或勉强勃起旋即软弱，或时有勃起但举而不坚，虽有性欲感，而无法过行正常的性生活者。又称“阴痿”、“筋痿”，是男子性功能障碍的常见病、多发病之一。

早在《内经》中就有关于阳痿病因的阐述，如《素问·痿论》说：“思想无穷，所愿不得，意淫于外，入房太甚，宗筋弛纵，发为筋痿。”明确提出纵欲房劳是阳痿的主要病因，《素问·五常政大论》认为，尚与气虚有关，指出：“气大衰而不起不用”。《灵枢·经筋》强调热可致痿，云：“热则筋弛纵不收，阴痿不用”。此后历代医家对阳痿病辨证论治各有阐发，如《诸病源候论·虚劳阴痿候》曰：“劳伤于肾，肾虚不能荣于阴器，故痿弱也。”认识到由于房劳伤肾，肾气不足所致。《外台秘要》治从肾虚立论，多选用菟丝、蛇床、苁蓉、续断、巴戟等温肾填精之品施治。明·张介宾《景岳全书》立“阳痿”篇，明确指出“阴痿者，阳不举也”。其对阳痿的病因病机论述甚详，谓：“多由命门火衰，精气虚冷，或以七情劳倦，损伤生阳之气……亦有湿热炽盛，以致宗筋弛纵”；“凡思虑焦劳，忧郁太过者，多致阳痿”；“凡惊恐不释者，亦

致阳痿”。对阳痿的治疗论述亦较全面。如对命门火衰者，用右归丸、赞育丹之类；气血薄弱者，用左归丸、斑龙丸之类；脾肾亏损者，宜七福饮、归脾汤之类；湿热盛者，宜滋阴八味丸、丹溪大补阴丸之类等等。丰富了中医对阳痿病的辨证论治内容。清·沈金鳌提出肝郁致痿。《类证治裁·阳痿》认为“先天精弱”亦可致阳痿，近人亦有提出阳痿从“瘀”、从“痿”、从“肝”论治的观点，对阳痿病的认识更加深入。

应该指出，由于过度疲劳或情绪不佳，或初婚精神过度紧张或过度兴奋等原因而致阴茎一时性萎软或勃起不坚者，并非病态，俟上述原因消除后，自能恢复。至于男子60岁以后情气衰而阳事不举，为人体衰老的生理现象以及先天性生殖器官发育不全者，均不属本病范畴。

【病因病机】

肾为先天之本，藏精，主生殖而司二阴；且主筋，前阴为宗筋所聚之处；脾为后天之本，阳明主润宗筋，故阳痿与肾、肝、脾三脏关系至为密切。

1. 先天禀赋不足，命火素亏；或屡犯手淫；耗伤肾气；或过早婚育，纵欲竭精损阳；或久病重病，伤阳耗气，致肾阳虚衰，命火式微而阳事不举。

2. 思虑过度，劳伤心脾，心脾两虚，生化无源，气血不足，宗筋失养而阳事不举。

3. 情志不遂，郁怒不舒，肝气郁结，气机不利，则宗筋所聚无能，发为阳痿。如《杂病源流犀烛·前阴后阴源流》中说：“又有失志之人，抑郁伤肝，肝本不能疏达，亦致阴痿不起。”

4. 卒暴惊恐，伤及肾气，尤其是合房时卒受惊恐，气机逆乱，恐而气下，以致阳痿不振，举而不坚。如《景岳全书·阳萎》说：“忽有惊恐，则阳道立痿，亦甚验也。”

5. 过嗜酒肉肥甘厚味，聚湿生热，湿热蕴结；或肝脾不调，肝郁化热，脾虚生湿，湿热下注，宗筋弛纵而阳事不举。《类证治裁·阳萎》篇说：“亦有湿热下注，宗筋弛纵而致阳萎者。”

现代医学认为，性神经衰弱以及泌尿生殖系统的慢性炎症，致脊髓中枢机能紊乱，均可导致阳痿。

【辨证论治】

1. 肾阳虚证

症状：阴茎痿软，不能勃起，性欲淡漠，精薄清冷，遗精滑泄，腰膝酸软乏力，畏寒肢冷，头晕耳鸣，精神萎靡，尿清长，舌淡白，脉弱，尺脉尤甚。

治则：温肾壮阳

方药：右归饮（《景岳全书》）加减

熟地 20 克、山药 10 克、山茱萸 10 克、枸杞子 10 克、杜仲 10 克、肉桂 5 克、附子 5 克、巴戟天 15 克、菟丝子 15 克、仙灵脾 15 克、甘草 10 克，水煎服。

验例：林××，男，32 岁。自幼双睾丸下降不全，24 岁结婚，婚后性生活尚能维持，三年后出现举阳不坚现象，继则阳痿不能性交。近年来双侧睾丸在阴囊内已摸不到，阴茎萎缩如小指大，女方提出离婚。虽在当地医院不断治疗，终无效果，故来京医治。经某院验检查后，建议手术摘除睾丸，以防癌变。患者考虑到手术的后果，不同意手术，故转院治

疗。精神萎靡，唇周少髭，舌质淡少苔，语声无改变，脉象沉缓。证属元阳不足，宗筋失养，治宜壮元阳，润宗筋。处方：熟地 15 克、山茱萸肉 10 克、枸杞子 15 克、官桂 3 克、巴戟天 10 克、肉苁蓉 10 克、葫芦巴 10 克、仙灵脾 10 克、补骨脂 10 克、菟丝子 10 克、鹿角胶 10 克、炒杜仲 10 克。治疗经过：经治三周，前方加减服药 15 剂，复查时阴囊已下坠，以手向上托已能摸到睾丸，阴茎也较前增大。前方加减继服，一个半月复查：睾丸虽未完全降至阴囊内，但均能摸到，已恢复到病前水平，阴茎增大已如常人。患者于前夜曾有 1 次遗精，自称近两周来每日黎明时均有阴茎勃起现象。至此停用汤剂，为患者处于丸剂方，回原籍服用。此案阳痿不举、睾丸上提为命门火衰，寒主收引所致。阴茎缩小属于宗筋不润（宗筋即阴茎内筋脉），故以壮元阳、润宗筋之法收到良好的效果。（《中医医案医话集锦》）

按语：肾阳虚、命门火衰所致阳痿颇为多见，正如张景岳所说：“火衰者十居七八”。右归饮可谓治疗此证的首选方剂。方用附子、肉桂温补肾阳，熟地、山茱萸、枸杞益肾阴，山药、甘草和中益气，巴戟、菟丝子、杜仲、仙灵脾助温补肾阳之力。诸药配伍，阴中补阳，生发肾气，益肾壮阳。故对肾阳虚证阳痿有较好疗效；本案所用之方即右归饮化裁而成，因其恰中病机，而有兴阳回力之效。

2. 心脾两虚证

症状：阳事不举，精神萎靡，少寐多梦，心悸气短，面色不华，纳呆腹胀，倦怠乏力，舌质淡，脉细弱。

治则：补益心脾

方药：归脾汤《济生方》加减

党参 10 克、黄芪 10 克、白术 10 克、茯苓 10 克、酸枣仁 10 克、桂圆肉 5 克、远志 5 克、当归 10 克、枸杞 10 克、木香 3 克、甘草 5 克，水煎服。

验例：王×，男，32 岁。婚后 4 年，初因女方上学而避孕抑制房事，渐至阴茎勃起不坚，无力行房 2 年余。曾服全鹿丸、桂附八味丸以及甲基睾丸素等均未收疗效。现头昏乏力，少寐多梦，遇劳则心慌气短，面色萎黄，纳谷不香，时腰酸膝软舌淡红，脉弱。证属心脾两虚，肾气偏弱，宜以补益心脾壮肾之法。处方：黄芪 15 克、党参 15 克、白术 10 克、茯苓 15 克、当归 10 克、远志 10 克、酸枣仁 15 克、陈皮 10 克、龙眼肉 10 克、枸杞 15 克、菟丝子 15 克、甘草 10 克，水煎服。服药 6 剂，自觉力气增加，诸症均减，以上方去龙眼肉、远志，加王不留行、夜交藤各 15 克，继服 6 剂，阴茎时有勃起，余症基本消失。因欲公出，无法再服汤剂，遂嘱其服人参归脾丸和六味地黄丸各 30 丸，以善后调理。半年后随访，阳痿已愈，无明显其他不适。

按语：心脾两虚之阳痿多见于脑力劳动者，以及善思多虑之人，以其思虑过度而劳伤心脾，归脾汤可谓补益心脾之有效方剂，方中用黄芪、党参、白术、茯苓补益心脾之气，枣仁、圆肉、远志养心安神，当归养血，木香行气使补而不滞。并可酌加枸杞、菟丝子、熟地、王不留行等益肾添精壮阳之品，每能提高疗效。

3. 肝郁气滞证

症状：阳痿而情怀抑郁，精神不振，多疑善虑，胸门不舒，善太息，胁肋窜痛，或水腹及阴囊胀甚，心烦易怒，舌黯红，苔薄白，脉象弦。

治则：疏肝行气解郁

方药：柴胡疏肝散（《景岳全书》）加减

柴胡 15 克、白芍 15 克、枳壳 15 克、陈皮 10 克、茯苓 10 克、郁金 10 克、白蒺藜 15 克、川芎 10 克、甘草 5 克、水煎服。

验例：张×，男，43 岁。1986 年 4 月 8 日初诊。自诉阳痿半年余，曾服三鞭丸、男宝等药未见起色，性欲皆无，心烦欲闷，善太息，胃脘胀满，时有两胁窜痛。舌质暗红，苔白腻，脉弦滑。详询病因，病起于由家庭琐事、情志抑郁所致。病属肝郁阳痿，拟用疏肝解郁行气和胃法。处方：柴胡、郁金、枳壳、白蒺藜各 15 克，白芍 20 克，茯苓、陈皮、当归、甘草各 10 克。并嘱其调情志、慎起居。服药 3 剂后，症状明显好转，阴茎时有勃起，但举而不坚。已获初效，再进 4 剂，阳事易举，余症皆除，遂以逍遥丸善后。半年后随访，未见复发。（《浙江中医杂志》4：156，1988）

按语：肝主疏泄、性喜条达，若情怀不畅，哀怒伤肝，肝气郁滞，气不得伸而致阳事不举。治此类阳痿，要在疏肝解郁，不宜温补。如《医镜》云：“少年阳痿，有因志意不遂所致者，宜其抑郁，则阳气舒而萎立起，勿概作阳虚补火。”并应注意配合心理疗法，劝导、说服，帮助病人解除思想苦闷。心理与药物疗法同时并进，多能收效。余临证喜用白蒺藜解郁兴阳而治此类阳痿，与其他疏肝解郁行气药合用，疗效甚佳。

4. 惊恐伤肾证

症状：多有惊吓史，渐致阳事不举，神志不宁，胆怯易惊，下肢酸软乏力，每于合房时胆怯加重，舌淡苔薄腻，脉

细。

治则：补肾宁神

方药：大补元煎（《景岳全书》）加减

熟地 15 克、山茱萸 10 克、山药 15 克、枸杞子 15 克、当归 15 克、党参 10 克、巴戟天 15 克、肉苁蓉 15 克、酸枣仁 10 克、夜交藤 20 克、生龙骨 15 克、柴胡 10 克、甘草 10 克，水煎服。

验例：杨××，男，34 岁。患者素来身体健壮，1974 年秋季某日晚与妻子同房时，突受惊恐，遂致阳痿。虽多次服用壮阳补火剂，但效果不佳，心情郁闷，夜难安寐，1975 年春来我处就诊，观其体格甚为健强，面带愁容，舌质暗红，苔薄白，脉关弦寸大尺弱。《内经》谓：“恐伤肾”，“肝主筋”。《景岳全书》说：“反惊恐不释者亦致阳萎”。患者正值壮年，因突受惊恐，而致阴器宗筋痿软，正是惊恐伤肾，恐则精却之证。阳痿日久，自然心情郁闷，神志不宁。治当先安神定志。处方：磁石 3 克、朱砂 1.5 克、酸枣仁 30 克、知母 10 克、茯神 12 克、麦冬 15 克、淡竹叶 6 克、莲子 10 克、远志 15 克，水煎，分 2 次服，每日 1 剂，连服 3 剂，并嘱禁房事。二诊时，面有喜色，精神振作，自述睡眠改善，其他尚无明显变化，舌诊同前，关脉弦，寸脉已小，尺脉弱。致以疏肝解郁，兼以助阳之法。处方：柴胡 6 克、升麻 6 克、川芎 4 克、香附 9 克、桑白皮 6 克、麦冬 15 克、莲子 10 克、橘叶 6 克、菟丝子 15 克、淫羊藿 15 克。煎服法同前，连服 5 剂。三诊时自述药后睡眠已转正常，半夜睡眠之时，阴茎有渐能勃起之感，遵嘱未房事，舌质转为淡红，脉弦细。于原方中去川芎、麦冬、莲子，加阳起石 30 克、锁阳 12 克，煎服法同前，

连服10剂。2日后，夫如同来相告：病已痊愈。（《中医医论医案方选》）

按语：本证每由惊恐所致，尤多见于合房时暴受惊恐而阳事立痿，复难勃起。惊则气乱，神气浮越，故欲同房而不举；恐则气下，无力举阳，是以勃起不坚。治疗当益肾气而安神定志。观本案正属惊恐伤肾，分为三步进行治疗，初重在安神定志，继以疏肝解郁升阳易肾并举，后则侧重益肾壮阳而收功，治疗此证尚须尽量避免恐惧环境，消除惊恐因素，使神志安定，心情舒畅，有利于本病的康复。

5. 阴虚阳亢证

症状：阳事易兴，但勃起不坚；或欲念一动即遗精滑泄，阴茎痿软难以行事；时有梦中勃起，然房事不能；两目干涩胀痛，头胀痛，急躁易怒，五心烦热，或有胁肋隐痛、腰膝酸软，口干不欲饮，舌质红或舌边红，苔少或薄黄苔，脉弦细数。

治则：滋阴潜阳

方药：知柏地黄汤（《小儿药证直诀》）加减

知母15克、黄柏15克、生地15克、山药15克、丹皮10克、山茱萸10克、茯苓10克、枸杞20克、龟板10克、川楝子10克、甘草10克，水煎服。

验例：孟×，27岁，1984年6月26日初诊。婚前误犯手淫，常寐中遗精，婚后逐渐发现房事不能。1年来自服三鞭丸等药物，疗效不显。现阴茎痿软不坚，时梦中阳兴、遗精，头晕而痛，口干目燥，烦躁易怒，舌边红少苔，脉弦细稍数。此乃肝阴不足，肝阳偏亢，疏泄失司，宗筋失养所致。治宜滋阴养肝潜阳。处方：知母、枸杞、熟地、龟板各15克，黄

柏、丹皮、茯苓、鳖甲、川楝子、甘草各 10 克，生龙骨 20 克，水煎服。并嘱其清心寡欲，分房静养。服药 7 剂，阴茎时常勃起，遗精次数减少，余症均减。共服药 20 余剂，房事如常，诸症悉平，改知柏地黄丸巩固疗效，后随访 2 年未复发。（《浙江中医杂志》4：157，1988）

按语：本证的诊断要点在于：一则阳亢而相火妄动，表现为阳易兴而不坚，欲念易动而遗泄及头痛、目干涩、急躁易怒等症状；一则阴亏，或肝阴不足，或肝肾阴虚，宗筋失养而房事不能。治疗宜滋阴潜阳。肝阴不足而阳亢者，可用一贯煎加减，肝肾阴虚而相火妄动者，宜知柏地黄丸化裁。用药同时，应嘱病人分房静养，清心寡欲，戒除手淫，不妄遗泄，对治疗本证亦有一定作用。

6. 湿热下注证

症状：阴茎痿软，阴囊潮湿而搔痒，下肢酸沉，小便黄赤，口干苦而粘，大便不调，阴部臊臭异常，舌红胖大，苔黄腻，脉弦滑或弦滑数。

治则：清热利湿

方药：龙胆泻肝汤（《医方集解》）加减

龙胆草 15 克、黄芩 10 克、栀子 10 克、柴胡 15 克、生地 10 克、车前子 10 克、泽泻 10 克、木通 10 克、甘草 10 克，水煎服。

验例：杜×，男，30 岁。1984 年 10 月 26 日初诊。已婚 4 载无子，自诉结婚 2 月后，阴茎勃起不坚，遗精早泄，渐至阳事不举。头晕、腰酸，下肢冷且麻木，口粘而苦，不喜油腻之品，大便时干时稀，但肛门灼热，排出不畅，阴部湿粘、瘙痒，形体略瘦，性情急躁，目赤，舌黯红胖大有齿痕，苔

厚腻而黄，脉弦滑。详询病因，由精神抑郁日久而成。此乃肝经湿热，注于下焦，宗筋弛缓所致，以龙胆泻肝汤加减：龙胆草、栀子、柴胡、黄芩、车前子、桑寄生各 15 克，泽泻、木通、黄柏、甘草各 10 克。服 9 剂后，房事如常，遂以五子衍宗丸改汤煎服。1985 年 5 月随访，其妻已妊娠 3 月余。（《浙江中医杂志》3：156，1988）

按语：一般而言，阳痿以肾虚为多，然湿热下注者并非少见，尤其近年来，阳痿属湿热者越来越多，发病有增高趋势。这与人们生活水平提高而偏嗜酒肉肥甘，聚湿生热密切相关。诚如《明医杂著·卷之三》中云：“阴茎属肝之经络，该肝者木也，如木得湛露则森立，遇酷热则萎悴。若因肝经湿热而患者，用龙胆泻肝汤以清肝火、导湿热；若因肝经躁热而患者，用六味丸以滋肾水，养肝血而安。”其治确属经验之谈。临证中用龙胆泻肝汤治疗此证，俟湿热渐去，每见肾亏阴伤，常以知柏地黄汤、六味地黄汤而收功。

【其他疗法】

1. 针灸疗法

（1）体针法

①主穴：关元、中极、太溪；配穴：太冲、大陵。

②取阳痿穴，位于肾俞穴上 2 寸半，督脉向外开 1 寸处。

③取肾俞、命门、三阴交、关元。

④针命门、肾俞、石门、关元、足三里；灸气海、中极、志室。每次选 3~5 个穴位。

以上 4 组穴位，任选 1 组，每日针 1 次，或针灸并施，施补法，10 次为 1 疗程。

(2) 耳针法

选穴：肾、皮质下、内分泌、外生殖器、神门。

手法：每次选 2~4 个穴位，隔日 1 次，10 次为 1 疗程。

(3) 电针法

选穴：①八 然谷；②关元、三阴交。

手法：可两组穴交替使用，用低频脉冲电，通电 3~5 分钟。

(4) 水针法

选穴：关元、中极、肾俞。

手法：维生素 B₁₂0.2 毫克，当归或黄芪注射液 2 毫升，选用 1 种加入等量 10% 葡萄糖注射液作穴位注射，每次注射 2 个穴位，10 次为 1 疗程。

2. 按摩疗法

(1) 点按会阴：搓热手指，用温暖的中指揉按肛门与前阴之间的会阴穴，揉按 100 次为度。

(2) 摩擦腹股沟：先用 1 只手将阴茎拉至一边，另 1 只手则在大腿跟内侧上下摩擦 36 次，然后以同法摩擦另一侧，最后将阴茎提至下腹部，摩擦 36 次。

(3) 拓拽推揉捻：主要用于中老年阳痿早衰者。

拓：仰卧，双脚微屈，摒除杂念，放松，入静，呼吸自然。先用左手食指、中指沿阴茎根部左侧轻轻向腹内伸进，慢慢向四周探索、拓宽。使沟的宽度能并排放 2~3 指，深度齐中指的第二节弯曲处，拓 4~8 次。再以此法拓右侧，亦可双手同时进行。

拽：以一手握住阴茎向上拽，手劲由轻到重，然后松手。如此一拽一放，做 8~16 次。并集中意念，调节呼吸，拽时

吸气，松时呼气。

推：右手握住阴茎慢慢向上拽，使阴囊接近腹股沟，左手则顺势推举入沟。注意用力不要过猛，宜“推推令举进入，松松令举滑下”，如此反复6~10次，应“先左后右，先单后双”，方法同上。

揉：双举推入腹股沟后，用双掌掌心或手指捂住，并轻轻在睾丸进入沟内的隆起处慢慢揉动8~16次为宜。

捻：先捻阴囊，用拇指、中指捏住精索，轻轻捻动，要逐段捻，每段反复数次，一般不超过32次。捻时用力不可过大，以微有酸胀感而无痛感为宜。再用拇指、食指捏住阴茎根部轻轻捻动，以略有酸胀感为度。

3. 饮食疗法

(1) 韭菜炒羊肝：韭菜100克、羊肝120克。洗净韭菜切半寸长，羊肝切片，用铁锅旺火炒熟，当菜食用，每日1次。可用于肝肾不足之阳痿、遗精。

(2) 猪腰煲杜仲：猪腰1个、杜仲15~30克。将二味入砂锅内加水，煲汤服食。隔日1次，能补养肝肾，坚筋强骨。用于肾不足，精气亏虚之阳痿、遗精等。

(3) 巴戟煎鸡肠：巴戟天15克、鸡肠2~3副，剪开洗净，加清水2碗煎至1碗，食盐少许，饮汤食肠。有温补肾阳之功，用于肾阳不足之阳痿。

(4) 羊肾苁蓉羹：羊肾1具、肉苁蓉30克。将羊肾剥去筋膜，中间切开，片去腰筋，切成薄片；肉苁蓉用酒浸泡一宿，切成薄片，共放入锅内，加水煮汤。羊肾将熟时，分别加入葱白、生姜、精盐、料酒、香菜、胡椒粉、醋即可食用，适用于命门火衰之阳痿。

(5) 鹿角胶粥：鹿角胶 15 克、粳米 100 克、生姜 3 片。将粳米淘净水煮，煮沸后加入鹿角胶、生姜同煮为稀粥服用。主治肾气不足之阳痿、早泄。

(6) 雀蛋虾仁汤：雀蛋 2~3 个、虾仁 20~25 克。先煮虾仁，打破雀蛋入汤中，热后饮汤，食蛋及虾仁。用于肾虚阳亏之阳痿、滑精。

(7) 清蒸鸽子：将鸽子去毛及内脏，洗净，入锅内加水及少许佐料，清蒸熟后，食肉饮汤。确有强精兴阳之效。

(8) 蒜炒姜：蒜 1 头、姜 50 克。将蒜去皮切片，生姜洗净切丝，入铁锅内炒熟，可加少许食盐调味。有温肾壮阳之功效。

4. 外治法

(1) 熏洗法：蛇床子、百花窠各 62 克，零陵香、藿香各 31 克。共为粗末，每日临卧时，取药末 18 克、水 5 升，同煮 5 沸。熏洗前阴部。用于肾虚生寒之阳痿。

(2) 热敷法：大葱白带须 3~5 根，洗净后捣烂，也可加入肉桂末 5 克。炒热后，用薄白棉布包好，热敷于关元、中极穴处，每日 1 次，以不烫伤皮肤为宜。

(3) 起阳带：巴戟肉 10 克、仙灵脾 10 克、葫芦巴 10 克、柴胡 6 克、阳起石 12 克、金樱子 10 克。上药共研细末，做成药带，令病人系缚于脐腹或小腹，日夜不去，直至病愈。

第二节 阳 强

阳强，又称强中、筋疝、阴举不衰等，是指阴茎异常勃起，长时间挺举不衰的病症。

早在《内经》中就有阳强的论述，《灵枢·经筋篇》谓“伤于热则纵挺不收”，《灵枢·经脉篇》云“实则挺长”。《诸病源候论》将其归属于消渴病诸侯中讨论，云：“强中病者，茎长兴盛不痿，精液自出。是由少服五石，五石热注于肾中，下焦虚。”指出了本病的特点及病因。《世医得效方·卷第七》说：“强中，多因耽嗜色欲，及快意饮食，或服丹石，真气既脱，药气阴发。”说明纵欲、偏嗜饮食、过丹石温补常可导致阳强病症。宋、元以后医家多将阳强列入肾病门，与阳痿、遗精等并论。对其病机、证候论述更详。如《类证治裁·阳痿》篇说：“阴纵不收，肝之筋伤热”，《本草经疏·续例上》谓：阳强不倒属命门火实，孤阳无阴所致”。《石室秘录·男治法》则认为：“强阳不倒，此虚火炎上，而肺金之气不能下行故耳”。逐渐丰富了对本病的辨证论治内容。

【病因病机】

1. 房事不节，淫欲无度，或手淫频繁，耗伤肾阴；或过服温补壮阳之品，助热伤阴，致肾阴亏损，阴虚阳亢，相火亢盛，宗筋失润，故阴茎勃起不衰。

2. 偏嗜辛辣肥甘厚味，或嗜酒无度，聚湿生热；或酒后行房，忍精不泄，致湿热下注，败精瘀阻，茎络血行不畅而异常勃起，坚挺不收。

3. 跌仆坠落，或外力撞击，致阴部受伤，瘀血阻于脉络，气血运行不畅而阳强不倒。

【辨证论治】

1. 阴虚阳亢证

症状：性欲亢盛，阴茎易举，久交而坚挺不倒，阴茎及

睾丸胀痛，腰膝酸软，五心烦热，头晕耳鸣，口干不欲饮，舌鲜红少苔，脉象细数或弦细数。

治则：滋肾阴，泻相火

方药：知柏地黄汤（《小儿药证直诀》）加减

知母 15 克、黄柏 15 克、生地 20 克、山药 15 克、丹皮 15 克、山茱萸 10 克、茯苓 10 克、玄参 10 克、柴胡 5 克、白芍 10 克、甘草 5 克，水煎服。

验例：患者于 1978 年求余诊治，据述初患阳痿，久服壮阳补肾之剂，遂成阳强。每次房事，阳强不倒，精终不射。数易其医，罔效。今视其脉细而数，苔光舌红。拟滋阴降火法，用知柏地黄汤。处方：知母 10 克、生地 15 克、山茱萸 9 克、淮山药 10 克、云茯苓 10 克、丹皮 10 克、泽泻 6 克、黄柏 10 克、砂仁 3 克。服药 20 余剂而愈。（《中医奇证新编》）

按语：本证多见于素体阴亏之人，其阳强主要有两方面表现，一为久交不泄，阴茎坚挺不收，胀痛难忍；一为交合即泄，旋即勃起，挺纵不倒，常伴有阴亏火旺之象。知柏地黄汤可谓首选方剂，方中用六味地黄滋补肾阴以敛阳，用知母、黄柏清相火而寓滋阴之功。因此证常虚火较甚，故加玄参滋阴降火，并加大丹皮、生地的用量。用白芍敛阴柔肝，与少量柴胡相伍，敛相火而调畅气机。论治时可先施汤剂，以取速效，俟病去八九，可用丸剂，缓而收功。

2. 肝经湿热证

症状：阴茎勃起异常，长时间持续不衰，茎色紫暗灼热疼痛，阴部湿痒，排尿困难而有痛感，尿色黄赤，口苦而干，舌红苔黄腻，脉弦滑有力或弦数。

治则：清肝泻火利湿

方药：龙胆泻肝汤（《医方集解》）加减

龙胆草 15 克、黄芩 15 克、栀子 15 克、柴胡 10 克、生地 10 克、车前子 15 克、泽泻 10 克、当归 5 克、赤芍 15 克、白花蛇舌草 20 克、甘草 10 克，水煎服。

验例：一人色苍黑，年 50 余，素善饮，忽玉茎坚挺，莫能沾裳，不能屈腰作揖，常以竹箴为弯弓状拦于玉茎之前，但小便后即须饮酒，否则气不相接。盖湿热流入厥阴经而然也。专治厥阴湿热而愈。（《名医类案·卷八》）

按语：此证一般病程较长，多见于以酒为浆之人。故治疗时首当戒酒，选择清淡饮食以杜绝致病之源。并治以清利肝经湿热之法，用龙胆泻肝汤化裁。一般来说，肝经湿热之阳强，常表现为热重于湿，故用药宜清热药力应大于利湿药。且由于湿热蕴蓄，阳强不倒，每致瘀血阻滞，故应酌加赤芍、丹皮等以活血化瘀；若失治、误治，每致火毒蕴积，故加白花蛇舌草、土茯苓、蒲公英等以清湿热火毒。本案即属嗜酒无度致湿热蕴结而阳强，治以清肝利湿法而取效。

3. 瘀血阻窍证

症状：阴茎或阴部有外伤史，继而出现阴茎异常勃起，久坚不倒，阴茎肿胀色暗，伴刺痛或胀痛、腰痛，或小腹拘急，舌暗红，脉象弦或细涩。

治则：活血化瘀通络，佐以补肾益气

方药：少腹逐瘀汤（《医林改错》）加减

川芎 10 克、元胡 10 克、五灵脂 10 克、赤芍 15 克、当归 15 克、小茴香 10 克、没药 10 克、王不留行 10 克、路路通 10 克、菟丝子 15 克、甘草 10 克，水煎服。

验例：施××，男性，已婚，工人。1976 年 11 月 8 日初

诊。患者于10月26日下午修机器时，骑马姿势坐在机器铁梗上，不慎脚一滑，尾骶部撞击在铁梗上，当时会阴部疼痛剧烈。次日疼痛虽减，但阴茎勃起不降，且伴有腰酸，阴茎根部酸痛。即转某医院泌尿科急诊，认为是尾骶部挫伤，瘀血进入海绵体，造成阴茎勃起。建议手术治疗。由于病人不愿手术，转该院中医科治疗，方用知柏地黄加减5剂。11月8日来诊，谓上述中药连服4剂后，症状未痊，腰酸甚，阴茎勃起已持续14天，阴茎根部酸痛仍剧。医者根据尾骶部挫伤后，瘀血进入海绵体之说，拟以活血化瘀、补气益肾治之。处方：桃仁9克、红花9克、王不留行12克、党参15克、黄芪15克、升麻9克、桔梗6克、菟丝子12克、肉苁蓉9克、黄柏9克。11月10日来诊，服药5剂后，所有症状减轻一半。按原方加柴胡6克，续服5剂。11月18日来诊，服药10剂后，阴茎勃起已获痊愈，无其他任何不适。5年后随访无异常。（《中医杂志》4：48，1982）

按语：本案即外伤致瘀血内阻之阴茎异常勃起，持续10余日，不仅瘀血益甚，而且肾气日渐耗伤。因瘀血阻滞，血行不畅，故初用知柏地黄汤补肾清热而无效，而以活血化瘀、佐以补气益肾法而收功。方中用桃仁、红花、王不留行活血化瘀、疏通经络，黄芪、党参益气以使气行有利血行，升麻、桔梗、黄柏清热解毒而化瘀，菟丝子、肉苁蓉补肾填精。药后瘀血渐去，血行流畅，肾气渐复，所以5剂诸症减半，10剂而痊愈，疗效显著。此类阳强，因外伤后血溢脉外、瘀阻经络，非大剂活血之品，其瘀血难去，故活血化瘀为治疗本证的关键。

【其他疗法】

1. 针灸疗法

选穴：大敦、行间、太阳、中封、蠡沟、委阳、足三里、上巨虚、下巨虚（均刺双侧）、关元、水分。

手法：用重泻手法，每日1次，直至阴茎痿软。

2. 外治法

（1）皮硝握法：取皮硝60克，分握两手心，紧握30分钟，任其自然烊化，每日握2次。

（2）芒硝热敷法：取芒硝50~100克，炒热后，以白棉布包好，置于关元、中极穴处热敷，每次30分钟，每日1~2次。

（3）缩阳擦饼：水蛭（阴干）9条、麝香3克、苏合香3克。共为细末，和蜜少许为饼。以饼擦左脚心。

（4）外敷方：鲜丝瓜汁（或丝瓜叶捣取汁），调五倍子细末30克，如意金黄散120克成糊状，涂敷于阴茎、肾囊与会阴部，用纱布包缠，1日2次。

3. 单验方

（1）泽泻15~20克，水煎服，每日1剂。

（2）苁蓉丸：熟地（黄酒浸洗蒸2次焙干）62克，菟丝子（去沙土蒸2次研焙干）47克，黄芪（蜜炙）31克，川当归（洗焙干）47克，穿心莲、紫巴戟（洗焙）各31克，莲肉、北五味子、人参（去芦）、嫩鹿茸（酥炙）、白茯苓、龙齿各31克。共为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每日1次，每次50丸。有助阴和阳之功。

第三节 血 精

血精，是指男子精液呈粉红色或挟有血丝的病症，又称“精血”、“精中带血”。早在隋·巢元方《诸病源候论·虚劳精血出候》中即对血精进行了阐述，巢氏说：“此劳伤肾气故也。肾藏精，精者血之所成也。虚劳则生七伤六极，气血俱损，肾家偏虚，不能藏精，故精血俱出也。”指出血精多由肾虚所致。明·张景岳分析了血精的病机，《景岳全书·血证》中云：“精道之血，必自精宫血海而出于命门。盖肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故凡劳伤五脏，或五志化火，致令冲任动血者，多从精道而出。”说明“冲任动血”而血随精出是血精的特点。

【病因病机】

1. 恣情纵欲、房事不节及手淫频繁耗伤肾精，致肾阴不足；或热病后期，余热伤及肾阴；或过服温燥助热之品，劫伤肾阴，阴不制阳，虚热内生，热入精室，灼伤血络，形成血精。

2. 劳伤过度，损及脾肾；脾气虚弱，化源不足，致肾气亏虚。或肾气不足，失其温运脾土之功，而脾肾亏虚，脾气虚，统摄失职，肾气弱，精失秘藏，导致血精。

3. 嗜酒过度或偏嗜辛辣肥甘厚味，聚湿生热，湿热蕴结而下注，伤及精室血络，则血随精溢。

现代医学认为，当精囊有急、慢性感染，或外伤及占位

性病变，致精囊充血出血时，均可引起血精。其中尤以精囊炎而致精液中混有大量红细胞、白细胞及脓细胞者多见。

【辨证论治】

血精多见于热证，或实热证，或为虚热证，亦有脾肾气虚，或“久病入络”而瘀血内阻者。

1. 阴虚火旺证

症状：精液色红质稠，伴射精疼痛，阴部坠胀不适，性欲亢进，梦中遗精，腰膝酸软，手足心热，头晕耳鸣；口干咽躁，舌红少苔或薄黄苔，脉细数。

治则：滋阴降火，凉血止血

方药：大补阴丸（《丹溪心法》）加减

黄柏 10 克、知母 10 克、龟板 15 克、生地 20 克、旱莲草 15 克、女贞子 15 克、白茅根 20 克、丹皮 10 克、甘草 10 克，水煎服。

验例：洪××，男，37 岁。近两年来，性交时所射之精色红质稠。近二三月症状加重，每次性交时均是肉眼血精，同时伴有小腹及睾丸隐痛，瘦黄口干，性情急躁，夜寐盗汗等，迭经西医治疗无效。检查：外阴无异常，两侧睾丸等大，附睾不肿硬，左侧精索静脉明显曲张，前列腺（-），精液常规：脓细胞⁺⁺⁺，红细胞⁺⁺⁺，计数 5800 万/毫升，活动力 15%，形态正常者占 80%，畸形 20%。血蛭检查（-），血沉正常。脉细弦，苔薄微黄。证为阴虚火旺，精室被扰，血热妄行。治拟滋阴降火，佐以凉血止血。处方：生地 12 克、白芍 9 克、女贞子 10 克、旱莲草 10 克、茯苓 12 克、车前子 10 克、泽泻 10 克、丹皮 6 克、乌药 4.5 克、糯稻根须 15 克。服 5 剂。

药后，血色精液明显变淡，全身症状改善，惟小溲仍黄。于原方加黄柏4.5克。服5剂。药后肉眼血精已消失。小溲也不黄，除左侧精索静脉仍曲张外，余无不适。精液常规检查，未见脓细胞及红细胞，病已基本痊愈，再以原方巩固。（许履和外科医案医话集）

按语：观本案当属阴虚火旺，火热灼伤血络、迫血妄行所致。故用黄柏、丹皮、糯稻根滋阴降火，生地凉血止血，女贞子、旱莲草益肾以助止血之力，白芍敛阴，茯苓、车前子、泽泻利尿，诸药共凑滋阴降火止血之效。虽未用大剂清热解毒之品，但却消除了大量脓细胞，且血精已止。说明滋阴降火、凉血止血法对于精囊炎见血精属阴虚火旺症者确有较好疗效。

2. 脾肾气虚证

症状：精液红色，或精中带血，血色淡红，性欲减低，形瘦神疲，腰膝酸软，食少纳呆，房事后乏力自汗，舌淡苔白，脉虚或弱。

治则：健脾益肾，补气固摄

方药：补中益气汤（《脾胃论》）加减

黄芪30克、白术10克、陈皮10克、炙升麻5克、柴胡10克、党参10克、菟丝子15克、川断15克、寄生15克、龙骨30克、蒲黄10克、甘草10克，水煎服。

验例：张×，男，30岁。1987年10月25日初诊。发现血精1年余，初起不以为然，渐渐性欲淡漠、腰酸痛、曾服男宝、三鞭丸等药物，略有好转，但时精中带血，时精液粉红。该患者为汽车司机，自述每于开车时间长或劳累后合房即见血精，腰痛乏力，下肢冷，遇凉尤甚，自汗，时有耳鸣，

自觉精力不支，舌淡红苔白，脉弱。证属脾肾两虚，气不摄血所致。治以补脾益肾固摄之法。处方：黄芪 25 克、党参 15 克、白术 10 克、陈皮 10 克、川断 15 克、寄生 20 克、菟丝子 20 克、旱莲草 20 克、茯苓 10 克、杜仲炭 15 克、鹿角胶 10 克、甘草 10 克，水煎服。服药 5 剂后，自觉精力略增，继服 5 剂，性欲增强，其间同房 1 次，未见血精。且以此方略有加减，共服药 30 余剂，诸症消失。随访 3 年未复发。

按语：此案属脾肾气虚，且偏于肾阳不足，虽初用温肾药物略有好转，但因益气固摄止血之力不足，终难收功。故治以脾肾双补，佐以温肾止血之法。方用参芪术甘苓健脾益气以助固摄之力，菟丝、川断、寄生、旱莲、杜仲炭、鹿角胶益肾补阳且有止血之功。药后脾健而肾气旺盛，固摄之力大增而血精渐止。临证中此类血精日久常与阳痿并见，甚至引起不育，故应及时治疗，以杜绝其发展。

3. 湿热下注证

症状：精液颜色深红或暗红，射精疼痛，小腹、睾丸或会阴部胀痛，茎痒或痛，阴囊湿痒，或尿道灼热疼痛，或尿赤浑浊，口苦而粘，烦躁易怒，舌红苔黄腻，脉弦滑或弦滑数。

治则：清利湿热，凉血止血

方药：八正散（《太平惠民和剂局方》）加减

木通 10 克、车前子 10 克、瞿麦 15 克、瞿麦 15 克、栀子 15 克、大黄 5 克、龙胆草 10 克、茜草 15 克、小蓟 20 克、甘草 10 克，水煎服。

验例：李××，男，30 岁，已婚。1986 年 6 月 5 日就诊。近 1 个月来每次性交或梦遗时所射精液均为血性粘稠状，射

精后双侧睾丸胀痛，排尿有灼热感，精神异常紧张而就诊。检查可见：颜面潮红，目赤多眵，烦躁不安，舌红苔黄腻，脉象弦数有力。自诉每于工作劳累及精神紧张则出现头痛，夜寐多梦，易惊易醒，伴阳事易举、口苦口臭，咽喉干燥，腰部酸痛，下肢酸软无力，遗精频作，精液肉眼可见鲜红粘稠状，大便秘结，小便短赤，尿时有灼热感。辨证为肝胆湿热，下注蕴蒸精室，血络受伤，血随精溢，治法：清泻肝胆湿热，佐以凉血止血。处方：龙胆草、栀子、黄芩、小蓟各10克，柴胡、木通、当归、甘草梢各6克，车前子、泽泻各12克，紫珠草、丹皮各15克，生地、茅根各30克。连投4剂而愈。（《福建中医》3：2，1983）

按语：湿热下注之血精若无明显肝胆症状者，一般多以八正散加减治疗。若有肝胆湿热征象，如目赤多眵，烦躁易怒，口苦胁痛，目眩脉弦等，当以龙胆泻肝汤化裁。用以上2方皆为利湿热凉血止血法，若湿热之邪渐去，血精渐止，每现肾阴不足之象，宜用知柏地黄丸、六味地黄丸调理善后。

4. 瘀血内阻证

症状：精液暗红或精中挟血紫暗，射精时阴茎刺痛，小腹胀闷疼痛，失眠多梦，精神抑郁，舌暗或有瘀点瘀斑，脉沉涩。

治则：活血化瘀，通络止血

方药：膈下逐瘀汤（《医林改错》）加减

桃仁10克、丹皮10克、赤芍10克、乌药5克、元胡10克、当归10克、川芎5克、香附10克、茜草20克、蒲黄15克、三七5克、甘草10克，水煎服。

验例：李××，男，25岁。1985年3月10日初诊。自述今年以来连续4次发现行房后射出精液颜色发红，后曾用避孕套证实确为红色血精，此后精神紧张，失眠严重，常通宵达旦，两胁胀痛，小便黄赤，尿道有刺痛感，同房射精时疼痛极为明显，且阳事易举，勃起睾丸隐隐作痛，牵连小腹，舌质红，苔薄白，脉细弦有力。先以滋阴降火、凉血止血法治疗。处方：知母30克、黄柏30克、丹皮30克、泽泻10克、生地30克、茯苓10克、山药30克、山茱萸肉10克、蒲黄10克、小蓟20克、藕节10克、旱莲草30克。水煎服，7剂后效果不著，阴茎刺痛依然，原方加赤芍10克、桃仁10克、红花10克、牛膝30克、三七3克（冲）、琥珀2克，水煎服7剂，药后刺痛缓解，睡眠亦明显好转，又依原方服20剂，其间行房时射精已无疼痛感觉，血精亦消失。至8月随访，不仅肉眼不见红色精液，实验室镜检亦正常。（《河北中医》5：47，1987）

按语：瘀血内阻证血精，常见于各证血精，失治误治，或屡治不愈，日久血行不畅而瘀滞者。治疗必须以活血化瘀为主，否则瘀血不去，血不归经，出血难止。膈下逐瘀汤于此证确有疗效，并常伍以茜草、三七、生蒲黄等化瘀止血之品，效果更佳。若血瘀而偏寒象者，可以少腹逐瘀汤化裁；偏热象者，可用血府逐瘀汤加减。切忌一见精血而大剂止血，一则血难遏止，二则止而会有留瘀为患。

【其他疗法】

1. 针刺疗法

取穴：命门、三阴交（双侧）。

手法：平补平泻。1日1次，留针30分钟，5~7次为1疗程。

2. 饮食疗法

(1) 鲜竹叶、白茅根各10克，放保温杯中，以沸水冲泡，盖30分钟。代茶频饮。

(2) 鲜绿豆芽500克榨汁，加白糖适量，频饮代茶，不拘量。

以上两方有清热凉血作用，可用于阴虚火旺证的血精。

(3) 人参、黄芪各等份，鲜大萝卜1个。将人参、黄芪研末，大萝卜切成片（蜜炙）。用大萝卜片蘸人参、黄芪末，随意食用。此方用于脾肾气虚证的血精。

3. 单验方

(1) 大小蓟各15克、藕节15克，水煎服。

(2) 旱莲草、茜草各15克，大枣5枚，水煎服。

(3) 蚕蛾两枚阴干，黑参剉碎少许，共为细末，以米汁调服，每日1次服完。

(4) 黄芪30克、桂心6克。共为细末，每服3克，1日3次，黄酒送下。

(5) 坐浴：金银花15克、连翘16克、蒲公英15克、地丁15克、赤芍15克、丹皮15克、乳香15克、没药15克、桃仁5克、红花15克。水煎，熏洗阴部，7日为1疗程，休息3日，再继续坐浴。

第四节 不射精

不射精，是指男子有性欲及阴茎勃起，但同房时没有

精液排出，亦无性快感而言，又称“精瘀证”，是男性不育的原因之一。

中医古代文献中对此症尚无系统阐述，多在“阳强”病中有所涉及。但不射精症与阳强不同，不射精症是指久交而不能射出精液，虽阴茎勃起时间长，但移时即能软缩；阳强则指阴茎异常勃起，即使射出精液，仍坚挺不倒，持续数小时或数日不衰。两者不可混淆。

另有逆行射精一症，虽无精液射出，但有性快感及射精动作，此为精液逆入膀胱，应与本证加以区别。

应该注意，不射精症是指同房过程中无精液射出，但在非同房时，却可出现遗精滑泄现象。这亦是功能性不射精症的特点。

【病因病机】

1. 房室不节，淫欲过度，或屡犯手淫，耗伤肾阴，肾水不能上济于心，致心火偏亢，而心肾不交，精关不开，故交而不泄。

2. 情志不舒，郁怒伤肝，肝气郁结，郁久化火，火热伤及肝肾之阴，精关开启不利，故虽交不泄。

3. 禀赋素弱，或房事过度，或久病及肾，肾阳式微，气化失司，无力推精外出，故交合而不泄。

4. 房事不节，或病久入络，气血瘀滞，瘀阻精道，故同房而不射精。

现代医学认为，不射精症的病因颇为复杂，有因手淫使阴茎长期受到强烈刺激，致阴茎的刺激阈升高，正常房事难以达到其刺激阈而不能激发射精；亦有因过度手淫贪欲，使

射精中枢经常处于兴奋状态而致性神经功能失调；或精神心理因素如性焦虑、性恐惧等，致性神经功能失调，以及由性交姿势不当、某些药物的副作用而致者等。

【辨证论治】

1. 心肾不交证

症状：性欲偏亢，阳强易举，同房而不射精，阴茎胀痛，梦遗失精，心烦不寐，五心烦热，口干，或溲赤便秘，舌红少津，脉细数。

治则：滋肾阴，清心火

方药：知柏地黄汤（《小儿药证直诀》）加减

知母 15 克、黄柏 15 克、生地 15 克、山药 15 克、丹皮 10 克、山茱萸 10 克、茯苓 10 克、龟板 10 克、川连 5 克、枣仁 5 克，水煎服。

验例：施××，男，35 岁，农民。1980 年 4 月 12 日初诊。患者梦遗失精，婚后每次同房，阴茎虽勃起正常，但经久不得泄精，曾试图用手挤压也不得遂愿。如此 5 年其妻难以生育，全家颇为焦虑，虽经服大量中西药物，均不理想。刻下形体消瘦，面萎少华，头晕目眩，心烦少寐，且易动怒，舌红，苔薄黄，脉细数稍弦。辨证属精少髓亏，阴虚火动。治宜添精益髓，滋阴降火。药用菟丝子 30 克、枸杞子 12 克、熟地 10 克、山茱萸肉 12 克、白茯苓 10 克、川黄柏 10 克、肥知母 10 克、牡丹皮 10 克、柴胡 6 克、黄芩 6 克、酸枣仁 10 克、淮山药 12 克。服 5 剂，药后同房时已有少量精液溢出，嘱继服 5 剂，以竟全动。3 个月得悉其妻已经怀孕 2 月有余。（《江苏中医》4：16，

1981)

按语：此证乃肾阴亏于下，心火亢于上所致。因“精藏于肾，其主在心”，即精之封藏由肾所司，而精之外泄为心所主。故治宜滋肾阴清心火，使神志安定，精关开启，乃交而施泄。此案用菟丝子、枸杞子、熟地黄、山茱萸肉、白茯苓、丹皮、山药等大剂滋补肾阴，以黄柏、知母、黄芩清上热，酸枣仁安心神，柴胡调理气机，诸药合用，各尽其机，所以疗效显著。

2. 肾虚肝郁证

症状：阳举持久，交而不泄精，性情抑郁或急躁易怒，胸闷善太息，腰膝酸软，口苦咽干，头晕目眩，舌淡红苔白，脉弦尺弱。

治则：补肾疏肝解郁

方药：益肾疏肝汤（自拟方）

柴胡 10 克、白芍 15 克、郁金 10 克、茯苓 15 克、熟地 15 克、菟丝子 15 克、杞果 15 克、王不留行 15 克、枳壳 10 克、甘草 10 克，水煎服。

验例：李×，男，29 岁。1988 年 5 月 10 日初诊。已婚 3 年，每次同房不排精，直至精疲力尽而结束房事，却常有梦中遗精，行房无快感，而渐至夫妻感情不和。曾服滋阴补肾以及壮阳药、睾丸素等未见效果。平素性情急躁易怒，时胁肋串痛，夜寐多梦，下肢酸软乏力，舌暗红苔白，脉弦滑。辨证为肝气郁滞，肾气亏虚。治以补肾疏肝法。处方：柴胡 15 克、白芍 15 克、云苓 15 克、郁金 10 克、熟地 15 克、菟丝子 15 克、枳壳 10 克、川牛膝 20 克、王不留行 15 克、甘草 10 克，水煎服。服药 6 剂后，自觉诸症好转。继服 6 剂，同

房时射出精液1次，心情甚佳。以上方略有加减又服近20剂，诸症皆除而告愈。后来信告知其妻已妊娠3月余。

按语：益肾疏肝汤是针对肾虚肝郁而设，初用于某些妇科疾病的治疗，如不孕、月经不调等，临床确有较好疗效。若肝郁化热而有热象者，可加丹皮、焦栀；肝郁气滞、血行不畅者，可加赤芍、桃仁、红花等；肾阴虚甚者，可加山茱萸、旱莲草、女贞子；肾阳亏重者，可加巴戟、淫羊藿等。余初遇此症，观其所用之方皆补肾及活血化瘀之品，屡治无效，且有肝郁肾虚之证，遂用此方治疗，药后症状好转，射精正常而痊愈。

3. 肾阳虚衰证

症状：性欲淡漠，阴茎虽能勃起，但交合片刻即软，且不射精，腰痛膝软，或腰背发凉，畏寒肢冷，精神不振，头晕乏力，夜尿多，或尿频数而清长，或有浮肿，舌淡嫩苔白，脉象弱，尺脉尤甚。

治则：温补肾阳

方药：右归饮（《景岳全书》）加减

熟地20克、山药10克、山茱萸10克、枸杞子10克、杜仲10克、肉桂5克、附子5克、巴戟天15克、菟丝子15克、仙灵脾15克、仙茅10克，水煎服。

验例：吕×，男，30岁。1984年7月21日初诊。自述结婚3年，夫妇同居，未曾生育。据称女方月经调顺，妇科检查未见异常，男方因不能射精无法做精液分析，婚前曾有梦遗。西医诊断：功能性不射精。内服中西药治疗3月余，又行尿道扩张术，均未见效。患者身体发育良好，胃纳、睡眠均佳，两便调，别无其他自觉症状，脉缓尺弱，苔薄白。辨

证为肾虚不育，予补肾壮阳治疗。处方：黄芪 15 克、炒白术 10 克、仙灵脾 12 克、仙茅 10 克、菟丝子 30 克、巴戟天 10 克、枸杞 10 克、肉苁蓉 10 克、焦杜仲 30 克、川断 15 克、熟地 15 克、炒麦芽 15 克，水煎服。1 日 1 剂，分 2 次服。上方服 4 剂，性交时已能射精，嘱原方继服 4 剂。药进 8 剂，性生活正常，上症已除，嘱清心寡欲，节制房事。1985 年 10 月 5 日，其妻顺产 1 男婴，合家甚喜。（《黑龙江中医药》3：8，1987）

按语：此案不射精并无典型肾阳虚症状，惟脉缓尺弱，而从脉论治。遵仲景“男子脉浮弱而涩，为无子，精气清冷”之说，辨证为肾阳虚损，气化不足，无力推精外出。治以温补肾阳之法，所用药物皆益肾壮阳补气之品，而获速效。

4. 气滞血瘀证

症状：同房时不射精，阴部疼痛，小腹胀闷，胸闷不舒，急躁易怒，舌质紫或有瘀点瘀斑，脉沉涩。

治则：行气活血，化瘀通络

方药：血府逐瘀汤（《医林改错》）或少腹逐瘀汤（《医林改错》）加减

当归 15 克、桃仁 10 克、红花 10 克、赤芍 15 克、川芎 10 克、紫胡 15 克、川牛膝 15 克、元胡 10 克、甘草 10 克，水煎服。

验例：李×，男，40 岁。患者结婚 11 年来，同房不排精液，曾就医多处，无效。患者壮年体健，寡言寡欲，脉沉涩，舌紫苔薄，精子形态、数值等均正常。肝郁者则性情每多易怒或沉默，气机不畅，气结血瘀，影响性功能。因此，用血府逐瘀汤“疏其气血，令其调达，而致和平”。血府逐瘀汤加

紫石英、蛇床子、韭菜子。服7剂后有好转，续服至30剂后即愈，第二年得1男孩。（《上海老中医经验选编》）

按语：此案为上海名医颜德馨氏所治。颜老认为脑与肾关系密切，凡青壮年患者肾亏之症（包括阳痿、早泄、不排精、精子缺乏等性功能低下诸症），皆应治脑为主，事实上很少用温肾补阳而获效。颜老主张用活血化瘀疗法治疗这类疾病，颇为满意。良以治脑即治心，心主血脉，脉者血之府，故推“血府逐瘀汤”最为合拍，加蛇床子、韭菜子以振阳道，7剂即效，似非幸致。近年来，以活血化瘀法治疗不射精症报道较多，或有明显血瘀见症，或无明显瘀血现象，从瘀施治，确有较好疗效。

【其他疗法】

1. 针灸疗法

（1）选穴：下腹部取大赫、曲骨、中极；骶部取次髎、中髎；足部取行间、太冲。手法：取双侧穴2~3个，留针10~20分钟，中间行针1次，4次为1疗程。

（2）选穴：取关元、中极、肾俞（双）、次髎（双）、曲泉、三阴交（双）为主穴；命门、秩边（双）、太溪（双）、太冲（双）为配穴。取穴分两组，每组2~4穴，每次针1组，两组轮换。手法：命门火衰者施补法或平补平泻法，阴虚火旺者补泻兼施，湿热阴滞者施泻法或平补平泻。兼有无精子症者加命门，伴前列腺炎者加秩边（针深3寸，务使针感达阴茎）、曲泉。每日或隔日针刺1次，每次留针30分钟。10次为1疗程，每个疗程间隔5~7天。

（3）灸大敦穴，每日1次；针刺行间、曲骨、次髎、治

阴（骶骨尖端旁开2指），隔日1次。

（4）取穴：足五里、曲骨。针法：令患者排空小便。用28号三寸毫针快速针入足五里，提插捻转，使针感传至会阴；用28号二寸毫针于曲骨穴快速进针，针尖略向会阴方向倾斜，使针感传致龟头。留针30分钟，中间捻转运针1次，起针时再稍加运针。每日1次，10次为1疗程。针刺期间禁止同房。一旦一次射精成功，即可停止治疗。

2. 单验方

（1）取麝香0.3克，敷脐心，以通关窍。

（2）菖蒲、远志各10克，水煎服，每日1剂。

（3）急性子6~10克、大枣300克，水煎，分4次服，每日1~2次，2~4日服完。

第五节 逆行射精

逆行射精，指在性交达到高潮时，虽有射精动作，但精液不从尿道口向前射出，却逆而向后流入膀胱中。因精液不循常道外射而逆入膀胱，故称逆行射精。本症亦为男性不育的原因之一。

诊断逆行射精时尚需注意，病人性交后第一次排尿时，尿内有粘液或白色絮状物。结合现代医学检查，尿液中镜下可见大量精子和果糖，有助于诊断。

【病因病机】

1. 饮食不节，偏嗜酒肉肥甘，聚湿生热，湿热蕴结；或感受湿热之邪；或外阴不洁，湿浊侵袭，蕴蓄为热，湿热下

注，精窍不利，膀胱开合失司而精液逆流。

2. 外伤或术后，瘀血阴滞；或情志不畅，气机郁滞，血行滞涩；或寒邪侵袭，凝滞经脉，致瘀血阻滞精窍，致射精不循常道而逆入膀胱，遂成本病。

现代医学认为，某些神经性损伤如前列腺切除术、膀胱手术及创伤、脊椎损伤、糖尿病伴神经系统病变等以及尿道病变如外伤性或炎性尿道狭窄、精阜肥大等原因，导致内尿道口关闭不全，使精液射向尿道内进入膀胱，而成逆行射精。

【辨证论治】

1. 湿热下注证

症状：阴茎勃起正常，行房有性高潮及射精感，无精液射出，行房后有浑浊尿，阴部湿痒，尿黄赤，下肢酸沉，舌稍红，苔黄腻，脉弦滑或滑数。

治则：清热利湿

方药：程氏萆薢分清饮（《医学心悟》）加减

萆薢10克、茯苓10克、石菖蒲10克、黄柏10克、车前子10克、丹参10克、土茯苓15克、川牛膝15克、甘草10克，水煎服。

验例：阎××，男，28岁，农民。1985年3月4日初诊。自诉婚后3年，同居不育，其妻妇科检查无异常。患者阳事勃起正常，行房也有性高潮及射精感，但从来没有精液射出，故不能取精液化验。1984年3月29日在河北某医院化验行房后的尿液，报告有微量蛋白及少数活动精子，平素腰酸，周身乏力，两腿沉重，食欲、睡眠、二便均正常，每次行房后

必有1次白色浑浊小便，舌淡红苔白腻，脉弦；外生殖器无异常；前列腺大小正常，质硬，中央沟消失，触痛（+）。诊为原发性男子不育症（逆行射精症）。辨证为湿势瘀滞下焦，精路被阻，气机逆乱。治宜清热利湿，兼益肾开窍。处方：菟丝子15克、巴戟天15克、川断12克、川杜仲18克、川牛膝15克、山药15克、土茯苓12克、金银花15克、蒲公英30克、丹参15克、当归10克、红花10克、沉香12克、路路通10克，水煎服。4月4日患者来述，服上方10剂后，同房已能射出精液，20剂药服完后已无任何自觉不适，复查前列腺略大于正常，中央沟较浅，触痛（+），继服上方15剂以巩固疗效。药后性机能正常，其妻于1985年12月生1男婴。（《北京中医》6：47，1986）

按语：本案为湿热下注，精路被阻，气机逆乱，致精液不能射出而逆行膀胱。故治以清热利湿兼益肾开窍法。方中用土茯苓、金银花、蒲公英、川牛膝、路路通清热利湿以通络，丝子、巴戟、川断、杜仲补益肾气，山药补脾肾，沉香、丹参、当归、红花行气活血以开窍，诸药合用，利湿清热而通窍益肾，药中病机，而收显效。

2. 瘀血内阻证

症状：阴茎勃起而胀甚，有性高潮及射精感，无精液射出，行房后尿浑浊，心烦易怒，或有小腹疼痛，腰痛，舌暗红或有瘀点瘀斑，脉象弦或沉涩。

治则：活血化瘀

方药：少府逐瘀汤（《医林改错》）加減

川芎10克、炮姜5克、元胡10克、灵脂10克、赤芍15克、茜香7克、蒲黄10克、当归10克、川牛膝15克、柴胡

10 克，水煎服。

验例：刘×，男，22 岁，农民。1985 年 11 月 25 日初诊。婚后 10 个月，自述婚前从未有过遗精，但有性冲动，婚后同房时每次累得精疲力尽才能达到高潮并有射精感，但没有精液射出。曾去京津哈等大医院检查：尿常规发现精子，膀胱镜检查为尿道狭窄、精阜肥大并有前列腺炎性改变。经用尿道扩张、前列腺按摩及抗菌素治疗未见好转。平素烦躁易怒，胸闷善太息，舌暗红浮嫩有齿痕，苔白腻，脉弦滑。形体壮实，因无它症可辨，而从瘀论治，用少腹逐瘀汤化裁。处方：川芎 15 克、炮姜 10 克、元胡 10 克、灵脂 15 克、赤芍 15 克、肉桂 10 克、当归 15 克、柴胡 15 克、白芍 20 克、川牛膝 40 克、胆草 10 克、甘草 10 克，水煎服。12 月 1 日复诊，服上方 4 剂后，手淫射出精液 1 次，舌暗红，苔薄白，继服上方 6 剂。药后于 12 月 8 日自用手淫取精液到医院检查，结果为精液量 1 毫升，精子形态发育正常，活动率 70%，数量为 500 000 000 /毫升，继服上方 5 剂，以巩固疗效。1987 年 2 月 24 日来信告知，其妻已生 1 女婴。同房射精正常。

按语：本案病人曾中西治疗半年余而未见效，已对治疗失去信心。初诊时，病人其他病象不明显，只是据舌暗红、易怒、脉弦滑而考虑用活血化瘀法。未曾想病人服药后竟手淫射出精液，其间并有 1 次遗精，以后几次精液检查均属正常范围，说明活血化瘀治疗逆行射精属血瘀者证确有良效。

【其他疗法】

1. 针刺疗法

选穴：神门（双）、太冲（双）、关元、中极、气海、水

道、三阴交（双）。

手法：除三阴交用平补平泻法外，其余均用泻法，日针1次。经针10次无效者，改用它法。

2. 饮食疗法

（1）木贼草10克，煎汤取汁，将汁水兑酒煮鲤鱼，加入调味品食用。

（2）萝卜子15克，与牛奶同煮，滤去萝卜子，再加灯芯1扎煮沸1过，每日饮用。

3. 单验方

（1）夫妇合房前，用甘松15克煎汤，温洗会阴部。此方对射精障碍有效。

（2）穿山甲15克、王不留行15克、路路通10克、怀牛膝10克。水煎服，1日1剂，连服5~7剂。

第六节 遗 精

遗精，是指成年男子非性生活时精液外泄的一种病症。其有梦遗与滑精之分。睡眠时因梦感而遗泄者，称为梦遗；无梦而遗，甚至清醒时精自滑出者，称为滑精。虽然二者临床表现略有不同，但其病因病机基本一致，因此临床上常将二者概括为遗精一病辨证论治。诚如《景岳全书·遗精》篇云：“梦遗滑精，总皆失精之病，虽其证有不同，而所致之本则一。”

将遗精作为一种病症，是指精液不正常的频繁遗泄，每周2次以上，或梦遗，或无梦而遗，或欲色而滑，或无缘而遗漏，并伴有精神萎靡、头晕耳鸣、腰膝酸软、倦怠乏力等症状者。至于健壮未婚男子或婚后夫妻分居者，每月遗精1~

2次，并无明显不适感觉，多为“精满自溢”的生理现象，不属病态。正如张景岳所说：“有壮年气盛，久节房欲而遗者，此满而溢者也”；“若满而溢者，则去者自去，生者自生，势出自然，无足为意也”。

早在《内经》中就有关于遗精病因证候的描述，《灵枢·本神》说：“恐惧而不解则伤精，精伤则骨酸痿厥，精时自下。”指出过度恐惧是遗精的病因。《金匱要略·血痹虚劳病脉证并治》称本病为“失精”，主张用桂枝龙骨牡蛎汤治疗。《千金要方·肾脏》篇针对“失精羸瘦”、“梦泄精”、“虚劳失精”等证候，提出了具体的方药和灸法。《丹溪心法·遗精》谓：“有用心过度，心不摄肾，以致失精者；有因思色欲不遂，精乃失位，输精而出者；有欲太过，滑泄不禁者；有年壮气盛，久无色欲，精气满泄者。”不但分析了遗精的病因，而且指出了遗精有生理性与病理性的区别。张景岳则进一步指出：“治遗精之法，凡心火盛者，当清心降火；相火盛者，当壮水滋阴；气陷者，当升举；滑泄者，当固涩；湿热相乘者，当分利；虚寒冷利者，当温补下元；元阳不足、精气两虚者，当专培根本。”论述了遗精的证候分类及治疗原则。

【病因病机】

肾为先天之本，精之处也，藏真阴而寓元阳。肾气充盛，阴阳平调，则阴精固秘，反之则精不内守而外泄，故遗精一病与肾的关系至为密切。然心藏神，神安则精固；肝主疏泄，其经过腹环阴器。因此，遗精病与心肝等脏腑病变相关。如《医学心悟·遗精》云：“梦而遗者，谓之遗精；不梦而遗者，谓之精滑。大抵有梦者，由于相火之强；不梦者，由于心肾

之虚。然今人体薄，火旺者，十中之一，虚弱者，十中之九。”说明本病主要责之于心肝肾三脏。

1. 劳心太过，耗损心阴，阴不制阳，心火独亢，心火不能下交于肾，肾水不能上济于心，而心肾不交，水亏火旺，扰动精室，精不内守而外泄。《证治要诀·遗精》篇说：“有用心过度，心不摄肾，以致失精者。”说明思虑过度，心阴暗耗，心肾不交，每有此病。若心慕女色，妄想不遂，心神不宁，君火偏亢，相火妄动，亦能导致精液自流。如朱丹溪说：“主闭藏者肾也，主疏泄者肝也，二者皆有相火，其皆上属于心，心君火也，为物所感而易动，心动则相火易动，动则精自走。”

2. 年少无知，频犯手淫；或青年早婚，房室过度；或恣情纵欲，耗损肾精，以致肾阴亏虚，相火偏盛，扰及精室，闭藏失职而精液外泄。《医贯·梦遗并滑精》云：“肾之阴虚则精不藏，肝之阳强则火不秘，以不秘之火，加临不藏之精，有不梦，梦即泄矣。”若先天不足，秉赋素弱；或久病及肾，或性欲无度，肾气虚损，肾失闭藏之职，精液外泄而遗精。《证治要诀·遗精》篇谓：“有色欲太过，而滑泄不禁者。”

3. 情志不遂，肝失条达，气郁化火，扰动精室，而致遗精。《医宗必读·遗精》说：“阴器者，宗筋之所系也。……然厥阴主筋，故诸筋皆统属于厥阴也。……肝之阳强，则气不固。若遇阴邪客于其窍，与相火强阳相感，则梦寐之间，精气漏泄矣。”

4. 劳逸思虑过度，饮食不节，损伤心脾；或脾胃虚弱，中气不足，失于统摄而致遗精。《景岳全书·遗精》谓：“有因用心思索过度微遗者，此中气有不足，心脾之虚陷也。”

5. 感受湿热之邪；或醇酒厚味，聚湿生热；或包皮过长，

积垢蕴蓄，湿热蕴结而下注，扰动精室，致精液外泄。《明医杂著·梦遗精滑》云：“梦遗、精滑，世人多作肾虚治，而用补肾涩精之药不效，殊不知此症多属脾胃，饮酒厚味痰火湿热之人多有之。”《医学入门·卷之五》也说：“果因饮酒厚味，乃湿热内郁，中气不清，所化之精亦皆浊气，归于肾中，而水不宁静，故遗而滑也。”

现代医学认为，本病多由性知识缺乏、思想过度集中于性问题，致使大脑皮层持续存在性兴奋灶，而诱发遗精。另神经衰弱、前列腺炎、精囊炎、副睾炎、阴茎包皮炎等疾病亦常见此症。

【辨证论治】

遗精一病，一般认为思虑过度，妄想不遂，君相火旺，多为心肝为患；而情欲无度，或先天禀赋不足，精关不固，多为肾病。如《临证指南医案》说：“有梦为心病，无梦为肾病。”但临证中尚需依据病之新久、证候表现进行辨证。本病初起以实证为多，日久则多为虚证。实证以君相火旺，湿热下注，扰动精室而外泄为主；虚证则属肾虚不固，封藏失职，精液外泄为多。一般虚证多于实证，且以阴虚证较多见。临证中常见以下几种证候。

1. 心肾不交证

症状：睡眠不实而多梦，频繁梦中遗精，失眠健忘，头昏耳鸣，心悸心烦，精神不振，口燥咽干，腰腿酸软，疲倦乏力，小便短赤，舌尖红或舌质红，苔薄黄，脉细数。

治则：清心火、滋肾阴、交通心肾

方药：黄连清心饮（《沈氏尊生书》）加减

黄连 5 克、生地黄 15 克、当归 10 克、甘草 5 克、酸枣仁 15 克、茯神 15 克、远志 10 克、莲子肉 15 克、生龙骨 15 克、生牡蛎 15 克、肉桂 3 克，水煎服。

验例：心藏神属火，肾藏属水，水火平调，坎离相济是其用也。据述不奈劳动，寤寐欠安，梦泄屡发，发则神志疲倦，气逆火升，皆阴阳之偏胜，阴虚阳不外卫，阳浮阴不内守，际此酷热炎炎，急当养血荣阴，调补心肾，煎丸并进。熟地、生地、茯神、龙骨、天冬、菖蒲、远志、金樱子、枣仁、湘莲，并服天王补心丹。（《调原医案·贞集》）

按语：心火亢于上而不能下蟄于肾，肾水亏于下而不能上济于心，即为心肾不交。火亢于上、神失潜藏而少寐多梦，水亏于下、固摄失职则遗泄，故心肾不交之遗精常以梦中遗泄为特点。本案即属心肾不交之证，方用生地、麦冬滋阴清心火，熟地补肾阴以使肾水上济于心，茯神、远志、枣仁宁心安神，菖蒲开窍以助宁神之力，龙骨安神定志，与金樱子、湘莲合用有涩精止遗之功，并配合天王补心丹意在滋阴而交通心肾。诸药合用，滋补心肾之阴以清心火，使心火降、肾水升，心肾相交，阴阳协调，其病自愈。观今之临床，心肾不交之遗精多见于神经衰弱的患者，故除药物治疗外，不可忽视心理疗法，可明显提高疗效。

2. 阴虚火旺证

症状：遗精频作，性欲亢盛，阴茎易举，甚至欲动即遗，腰膝酸痛，下肢酸软，形瘦神疲，头晕耳鸣，五心烦热，颧红烘热，舌红少津，脉细数。

治则：滋阴降火，佐以固涩

方药：知柏地黄汤（《医宗金鉴》）合水陆二仙丹（《洪

氏集验方》) 加减

知母 9 克、黄柏 9 克、生地 15 克、炒山药 12 克、丹皮 12 克、山茱萸 9 克、茯苓 9 克、芡实 9 克、金樱子 9 克、生龙骨 15 克、生牡蛎 15 克，水煎服。

验例：马×，男，20 岁，病将 1 年，初起时自感情欲易动、见异性阴茎即勃起，深以为苦，逐渐尿道经常流粘性物，努力排便时亦由尿道滴出粘液，腰酸无力，势成漏精，舌苔正常，六脉细数。此乃相火妄动，欲念时起，见色即遗，无力固摄所致。处方：桑寄生 25 克、砂仁 5 克、金狗脊 15 克、盐知母 6 克、白蒺藜 10 克、炒丹参 10 克、盐黄柏 6 克、沙蒺藜 10 克、炒丹皮 10 克、石莲肉 20 克、五味子 10 克、生熟地各 6 克、芡实米 15 克、五倍子 10 克、金樱子 10 克，水煎服。服药 4 剂，腰酸减轻，漏精减少，心情稳定。以上方加莲须 10 克、益智仁 10 克，又服 5 剂，诸症基本消失。遂以上方改成丸剂以巩固疗效。（《施今墨临床经验集》）

按语：此案乃情窦初开，欲念时起，实因相火妄动、肾阴亏虚、闭藏失职而精液外泄。故治以滋肾清火固涩之法。方中用知母、黄柏丹皮清相火，生熟地、桑寄生、狗脊益肾，五味子伍生熟地滋肾阴而摄精，芡实、五倍子、金樱子涩精止遗，蒺藜平肝以助降火，砂仁、丹参调畅气血。诸药配伍精当，故疗效颇显。

3. 肾气不固证

症状：遗精滑泄，或精清稀薄，小便频数或余沥不尽，腰膝酸软，甚或腰膝冷痛，精神萎靡，面色㿠白，或畏寒肢冷，大便不实，舌淡苔白，脉弱。

治则：温补肾阳，涩精止遗

方药：右归饮（《景岳全书》）加减

熟地 20 克、山药 10 克、山茱萸 10 克、枸杞 10 克、鹿角胶 10 克、菟丝子 10 克、杜仲 10 克、肉桂 5 克、附子 5 克、巴戟天 10 克、芡实 10 克、莲肉 10 克、龙骨 15 克、牡蛎 15 克，水煎服。

验例：老吴市陆少云，遗精 3~4 日 1 次，已有 3 年，养阴固摄俱罔效。余诊之，脉细肢倦，神疲形寒。曰：初起之遗，在相火不静。日久之遗，在气虚不固。而龙骨、牡蛎之固摄，但能固其精，未能固其气，治其病当固其气于无形之中。进以韭子 6 克、杞子 6 克、菟丝子 10 克、党参 10 克、白术 10 克、鹿角霜 15 克、桑螵蛸 10 克、黄芪 10 克、仙灵脾 5 克、巴戟天 10 克、炙甘草 3 克、红枣 5 枚、煨姜 2 片。服 3 剂，觉身体轻健，四肢渐温，胃气亦旺。服至 10 剂，则遗精已止矣。（《余听鸿医案》）

按语：右归饮加减方，是治疗肾气不固遗精的首选方剂。方中以桂附温补肾阳，配巴戟、鹿角胶、杜仲则补肾壮阳之力大增，用熟地、山药、山茱萸、枸杞、菟丝滋补肾阴，俟阴阳化合而肾气旺盛，加芡实、莲肉、龙骨、牡蛎以涩精止遗。诸药合用，阴中补阳，肾气充，精固秘则遗泄止。观本案虽非用右归原方，然亦宗补肾壮阳益气固摄之大法，用药精轻，疗效颇佳。

4. 肝火亢盛证

症状：梦中遗精，阳物易举，性欲亢进，烦躁易怒，胸闷胁痛，头晕目眩，口苦咽干，舌红苔黄，脉弦数。

治则：清肝泻火

方药：龙胆泻肝汤（《医方集解》）加减

龙胆草 10 克、梔子 10 克、黄芩 10 克、柴胡 10 克、生地 15 克、丹皮 10 克、白芍 15 克、川楝子 10 克、甘草 10 克，水煎服。

验例：华×，病由丧子忧怒抑郁，肝火亢甚。小溲淋浊，渐至遗精 1 载有余，日无虚度。今年新正，左少腹睾丸气上攻胸，心神狂乱，衄血目青，皆肝火亢盛莫制也。经云：肾主闭藏，肝司疏泄，二脏皆有相火，其系上属于心。心为君火，君不制相，相火妄动，虽不交会，亦暗流走泄矣。当制肝之亢，益肾之虚，宗越人东实西虚，泻南补北例。川连、焦山栀、延胡索、鲜生地、赤苓、沙参、川楝子、知母、黄柏、龟板、芡实。另当归龙荟丸 1 钱，开水送下。附丸方：川连（盐水炒）、苦参、白术（米泔浸晒）、牡蛎，共研末，用雄猪肚 1 枚，将药末纳入肚中，以线扎好，用水酒各半煎烂，将酒药末共捣，如嫌烂，加建莲粉拌干作丸。每早 3 钱，开水送下。（《王旭高医案》·卷四）

按语：邓养初评此案云：“淋浊遗精，由于肝火扰动者甚多，世医每昧于此理，而日与填补涩精，非徒无益，而反令火不外泄耳。”实乃经验之谈，今之临证，遗精属肝火亢盛、相火妄动者并非少见，且常有误服补涩之剂而火益盛之训。龙胆泻肝汤化裁有清泻肝火之功，肝火得清，相火潜藏，精自固秘，故于此证确有佳效，实有不固涩而精自摄之妙。

5. 心脾两虚证

症状：梦遗滑泄，心悸气短，失眠多梦，神疲乏力，脘闷纳呆，面色萎黄，便溏，舌淡苔白，脉细弱。

治则：补益心脾，益气摄精

方药：炒香散（《沈氏尊生书》）加减

山药 20 克、党参 15 克、黄芪 15 克、茯苓 10 克、茯神 10 克、远志 10 克、木香 5 克、桔梗 5 克、莲肉 10 克、芡实 10 克、甘草 10 克，水煎服。

验例：曾治同庚廩生王兰香，素好勤学，四鼓犹未卧，忽自汗梦遗，瞑目即洩，乃翁求治，予曰：此因勤劳，三阴受伤，遂与补中益气汤合六味地黄汤煎服 4 剂而梦稀少，精神稍舒，乃依仲景法，用芡实 250 克，怀山药、生枣仁各 30 克，建莲子心中绿芽 15 克，焙干和前药为末，米汤打为丸，如梧子大，滚水送 15 克，日 2 服。此方平淡之中，有至理存焉。盖心一动而精即遗，乃心虚之故，而玉关不闭也。方中山药补肾而生精，芡实生精而去湿，生枣仁清心而益心包之火，莲子心尤能清心而气下通肾，使心肾相关，为闭玉关之圣药。谁知莲子之妙，全在心，俗医弃置不敢用，良由所见不广耳。妙哉斯论，乃载在大乘莲花经内，医道所以须通竺典。生枣仁正安其不睡，始能不泄，妙在与山药同用，又安其能睡而不泄。（《宋元明清名医类案·齐有堂医案》）

按语：心脾两虚之遗精常有思虑过度尤甚、遇劳辄发的特点。妙香散有补益心脾、益气摄精止遗之功，于此证恰中病机。此案当属心脾为患，初以补中益气合六味地黄而见效。后以丸剂补益心脾而收功。用药虽非妙香散原方，然其合于病机而药中肯綮，故疗效卓著。

6. 湿热下注证

症状：遗精频作，有梦无梦甚则精液自流，小便黄赤而浑浊，小腹及阴茎根部胀痛，阴部湿痒，口苦而粘，舌红苔黄腻，脉象濡数或滑数。

治则：清热利湿

方药：程氏萆薢分清饮（《医学心悟》）加减

萆薢¹⁵10克、茯苓10克、石苇10克、车前子10克、灯芯草10克、石菖蒲10克、黄柏10克、苍术10克、胆草10克、牡蛎15克、甘草10克，水煎服。

验例：李××，男，41岁。遗精无梦，偶劳辄发，饥不能食，食多则胀。口腻，舌苔黄厚。面黄唇热，小溲黄少。此脾弱湿热，流入肾中而为遗滑。非补涩所宜，法当清利湿热，佐以益肾之品。处方：川萆薢15克，猪苓、茯苓各2克，泽泻9克，炒黄柏15克，炙刺猬皮6克，川连1.5克，车前子12克（包），砂、蔻仁各1.5克，鸡内金9克。服5剂。药后胃纳略增，脘腹较舒，遗精未发。再服原方5剂。自述旬日未再遗精，再拟封髓丹180克，每夜9克。金锁固精丸180克，每早9克。药后，遗精告愈。（《黄一峰医案医治集》）

按语：湿热下注，精关不固而见梦遗滑精，尤多偏嗜酒肉肥甘之人，治宜清热利湿，湿去热除，则遗精自止。用药宜区别肝经湿热下注与脾胃湿热下注之不同，前者可用龙胆泻肝汤，后者当首选萆薢、车前利湿热，黄柏、黄连清热燥湿，猪苓、茯苓、泽泻利湿邪，刺猬皮、鸡内金固精止遗。用药精专，合于病情，故疗效显著。

【其他疗法】

1. 针灸疗法

（1）体针法

选穴：肾俞、关元、气海、志室、心俞、大赫、神门、中封、足三里、太溪、三阴交、八髎。

手法：虚证用补法，实证用泻法。一般采用中刺激，留

针 30 分钟，隔日 1 次，5~10 次为 1 疗程。

辨证加减：心肾不交证，以针手足少阴经穴为主，取心俞、肾俞、神门、内关、关元、志室等穴，用平补平泻法。阴虚火旺证，以针手足厥阴经、少阴经、背俞穴为主，取三阴交、太溪、志室、大赫、太冲、背俞等穴，用补平泻法。肾气不固证，以针任脉、督脉经穴为主，可取关元、气海、命门、中极、肾俞、足三里等穴，用补法。肝火亢盛，以针足厥阴肝经穴为主，取太冲、丘墟、太溪、三阴交、外关、志室等穴，用泻法。心脾两虚证，以针手足三阴经穴为主，取三阴交、神门、内关、足三里、关元等穴，用补法。湿热下注证，以针足少阴肾经穴为主，取太冲、三阴交、阴陵泉、蠡沟、肾俞等穴，用泻法。

(2) 耳针法

选穴：取肾、膀胱、内分泌、神门、尿道、精宫等耳穴。

手法：采用中刺激，留针 5 分钟，每日或隔日 1 次，5~10 次为 1 疗程。或用王不留行籽耳压，橡皮膏固定，每日自压 3 次，每次 5~10 分钟，3 日换 1 次。

(3) 头针法

选穴：双侧足运感区穴，生殖区穴。

手法：用 28~30 号 40~50 毫米长的毫针中刺激，留针 5~10 分钟，每日 1 次，10 次为 1 疗程。

(4) 水针法

选穴：关元、中极、八髎。

手法：每次取 2 穴，每穴注入维生素 B₁ 50 毫克或胎盘组织液 1 毫升，隔日 1 次，5 次为 1 疗程。

(5) 皮肤针法

选穴：腰骶部及下肢内侧。

手法：叩刺，每次 15 分钟，每日或隔日 1 次。

(6) 皮内埋针法

选穴：三阴交。

手法：埋针，每次 4~6 小时，隔日 1 次，5 次为 1 疗程。

(7) 蜡针法

选穴：关元、大赫、志室。

手法：针刺得气后，将加热后的石蜡瓶（青霉素小瓶，瓶中央之蜡是液体）倒套在针柄及部分针体上，一般放置 10 分钟左右，治疗时以皮肤红晕为宜。

(8) 灸法

选穴：①肾俞、三阴交、膏肓；②至阴、曲泉、中极；③心俞、肾俞、膏肓；④三阴交、中极、然谷；⑤关元、三阴交、蠡沟、神门、命门；⑥百会、膈俞、胃俞、命门、肾俞、腰阳关、关元、中极、神阙；⑦命门、气海、肾俞、阳谷、然谷。

手法：任选其中 1 组，各组交替使用。艾灸或艾柱灸肾俞、膏肓、中极等穴，壮数宜多；心俞、命门不宜多灸；神阙、关元可用隔姜、盐、梔子、甘遂等灸之。

2. 按摩疗法

(1) 点拍打法：①掐趾甲根、趾关节；②轻点下肢 3、4 条刺激线 3~5 遍，按压腓内，三阴交、阳交、股内、沟中、坐结穴 2~3 遍；③拍打脐部及脐部以下，拍打后以下腹部、前阴及会阴部有热麻感为佳；④梦遗者，掐指甲根 3~5 遍，轻点乳突、池上、颈后 5~10 遍，轻点脊柱 3~5 遍。滑精者，以较重手法按压沟中、曲骨、耻旁，拍打腰骶部。

(2) 砭木滚推法：取俯卧位，用砭木在第一腰椎至骶椎两侧用补法施推、滚基本手法，然后点按肾俞、命门、太溪、八髎等穴。

3. 饮食疗法

(1) 芡实粉粥：芡实粉 60 克、粳米 90 克。先将芡实煮熟，去壳，研粉，用粳米煮粥，至半熟时，倒入芡实粉，同煮和匀，随意服食。能益肾精、固下元。用于精关不固之遗精。

(2) 鸡肠饼：公鸡肠 1 具、面粉 250 克。先将鸡肠剪开，冲去污物，洗净焙干，研成细末，与面粉混匀，加水适量，和成面团，可稍加油盐佐料，如常法烙成小薄饼。1 次或 2 次服食，连服 10 日。具有涩精止遗之功。可治疗遗精、遗尿等症。

(3) 金樱子冰糖汤：金樱子 15 克、冰糖 60 克。将金樱子洗净加冰糖和水放于碗内，隔水蒸炖 1 小时即成。去渣服汤，每日 1 次，有涩精止遗之功，可用于遗精、滑精。

(4) 锁阳粥：锁阳 30 克、粳米 50 克。将锁阳洗净，切碎，加粳米及清水适量，煮粥，调味即成。随意服食，可治疗肾虚阳痿、遗精、早泄等。

4. 外治法

(1) 五倍子膏：五倍子末 15~20 克，用米醋调成浓粥状，摊于白棉纱布上，敷于脐部，热季每日一换，冬季隔日一换。

(2) 五白膏：五倍子 10 克、白芷 5 克，焙干，共为细末，用水和醋各等份，调成膏状，临睡前敷脐部，覆盖消毒纱布，胶布固定，1 日 1 次，连敷 3~5 日。

(3) 甘遂散：甘遂、甘草各 3 克，为末，每晚睡前用 1 克放脐内，外用膏药贴之。晨起去药，连贴 5 次。主治相火妄

动之梦遗滑精。

(4) 金锁固阳膏：葱子、韭子、附子、肉桂、丝瓜子各90克，入麻油中熬，用松香枝搅拌，再加煅龙骨6克、麝香0.3克搅匀，将药膏摊贴在狗皮上，贴于气海穴。主治阳虚遗精。

5. 单验方

(1) 干鸡内金刷净后，置青瓦上，以文火焙30分钟左右，研末。每日早晚服3克，用黄酒半杯，搅拌均匀，开水送服。

(2) 刺猬皮1具，瓦上焙干，研成细末，每次服3克，日服2次，白开水送服。

(3) 荷叶50克，研末，每服5克，早晚各1次，放热米汤送服。

(4) 韭菜子20~30粒，临睡前淡盐汤送服。

(5) 蚕蛹10个，放入火中烤，以表皮呈黑色为度，泡开水服用。

第七节 早 泄

早泄，是指同房时男子过早射精的病症。即同房时男子阴茎尚未接触女子外阴就发生泄精；或阴茎刚接触女子外阴，尚未进入阴道，或阴茎虽已置入阴道，但旋即射精，随后阴茎即软，不能维持正常性生活者。《辨证录·种嗣门》中指出：“男子有精滑之极，一到妇女之门，即便泄精，欲勉强图欢不可得，且泄精甚薄，人以为天分之弱也，谁知心肾之两虚乎”。强调了滑精日久早泄之因，心肾两虚是其病机所在。早泄的特点是阴茎勃起迅速射精，日久势必影响男女双方的

性感满足，甚至会导致不育，并常与遗精、阳痿等病症相互影响或同时并见，因此对早泄应及早诊治。

同房时阴茎勃起到射精的时间因人而异，其差异较大，切不可把女性“性高潮”到来之前的射精及偶有一次射精过快与早泄病症相混淆。

【病因病机】

肾藏精，司精关之开阖。《素问·六节脏象论》说：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。”若肾之阴阳失调，精关不固，每易早泄。然其与肝、心、脾等脏腑的功能失调密切相关。

1. 房事不节，淫欲无度，或少年屡犯手淫，耗伤肾气；或年弱体衰，肾气不足，封藏失职，固摄无权，而过早施泄。

2. 恣情纵欲，手淫频繁，耗损肾精，精亏而相火妄动，扰动精室使精关不固，而过早泄精。

3. 感受湿热之邪，或过嗜肥甘酒酪之品，聚湿生热，湿热蕴结肝经，下注宗筋，封藏不固而早泄。

4. 劳逸思虑过度，损伤心脾，心脾两虚，统摄失职，意淫于外而发早泄。

此外，惊恐伤肾，精关不固，或情志不畅，肝气郁结，疏泄失常，亦可导致早泄。

现代医学认为，早泄是性功能障碍的常见病，多与精神因素有关，如缺乏性生理知识、性交时过度紧张、恐惧等，使性生活过于仓促紧张而形成不良的条件反射，导致神经调节功能敏感性增加，而射精失控。某些神经系统疾病、生殖器病变，如前列腺炎、泌尿性生殖器炎症等，也可导致本病的

发生。因此，掌握必要的性生活知识，避免不良的精神紧张因素，及时治疗某些原发病，对防治早泄具有积极作用。

【辨证论证】

1. 肾气虚证

症状：阴茎勃起稍缓慢，临房即泄，精液清冷稀薄，性欲淡漠，腰膝酸软，精神萎靡，夜尿频多，或尿频余沥，自汗乏力，或有脱发、牙齿松动，舌淡嫩、苔薄白，脉沉两尺尤弱。

治则：温补肾气，固肾涩精

方药：济生秘精丸（《济生方》）加减

菟丝子 10 克、韭菜子 10 克、白石脂 10 克、白茯苓 10 克、熟地黄 10 克、沙苑子 10 克、桑螵蛸 15 克、生龙骨 15 克、生牡蛎 15 克、五味子 10 克，水煎服。

验例：李×，男，36 岁。1985 年 12 月 10 日初诊。半年来困倦乏力，腰酸，下肢酸软，性欲逐渐减退，每月同房 1～2 次，且阴茎刚刚勃起放入，随即泄精，继则周身倦怠，阴部发凉，二便正常，舌淡苔白润，脉沉而两尺不及。此乃肾气亏虚，固摄无权所致，治以温补肾气之法。处方：菟丝子 15 克、巴戟天 15 克、沙苑子 15 克、熟地 20 克、茯苓 10 克、白石脂 10 克、桑螵蛸 20 克、生龙骨 20 克、生牡蛎 20 克、五味子 5 克、黄芪 15 克、甘草 10 克，水煎服，日 1 剂。嘱其服药期间宜分房静养。服药 5 剂后，腹冷减轻，力气增加，偶有欲动感，以上方略有化裁，连服 20 余剂，早泄好转，性欲增强，诸症消失，遂嘱服金匱肾气丸调理善后。

按语：秘精丸出自《济生方》，原治下虚胞寒，尿白浊，

腰重少力等症，是温补肾气、摄精固肾之较好方剂。方中菟丝子、韭菜子、白石脂、沙苑子、熟地温肾益精以助肾气，茯苓、五味子宁心以交通心肾，桑螵蛸、生龙骨、牡蛎摄精止泄而固精，诸药合用，补中有涩，且涩而不滞。若用之得法，对早泄、遗精以及阳痿等病确有较好疗效。

2. 阴虚火旺证

症状：性欲较强，阳事易举，临房易早泄，梦遗失精，头晕耳鸣，口干心烦，或心悸少寐，五心烦热，腰膝酸软，舌红，苔薄黄或少苔，脉细数或弦数。

治则：滋阴益肾，降火固精

方药：知柏地黄汤（《小儿药证直诀》）加味

知母 10 克、黄柏 10 克、生地 15 克、山茱萸 10 克、山药 15 克、丹皮 10 克、泽泻 10 克、茯苓 10 克、金樱子 15 克、五味子 10 克、桑螵蛸 15 克，水煎服。

验例：于×，男，38 岁。1986 年 3 月 20 日初诊。已婚 6 年，每周行房 2~3 次，阴茎易于勃起，但常常置入阴道即难以忍耐而射精，偶有放入后稍一抽动即泄。平素性情急躁，易怒，口干渴，目赤头晕，下肢疲软乏力。因难以启齿而误按阳痿治疗，屡治无效。舌鲜红少苔，脉弦细稍数。诊断：早泄，证属肾阴不足，相火妄动。治以滋阴益肾、降火固精法。处方：知母 15 克、黄柏 10 克、生地 15 克、枸杞子 15 克、茯苓 15 克、丹皮 15 克、山药 15 克、桑螵蛸 20 克、金樱子 15 克、甘草 10 克，水煎服。嘱其用五倍子煎汤外洗前阴，并注意更换性交的姿势。如此治疗 2 周，初步见效，诸症明显好转，后改为知柏地黄丸调治而愈。

按语：此证由肾阴亏于下，相火妄动所致。火扰心神，欲

念萌发而阳事易举；精关不固，唯以固秘则入房即泄，且往往越是精神紧张则更易早泄。因此，对此类患者要嘱其注意精神调养，行房时精神不必过分紧张，并清心寡欲、排除杂念是必要的。治疗用药时，要注意火旺是源于阴亏，故应大剂滋补肾阴、辅以降火之品，知柏地黄汤是当首选，同时涩精止泄药物，如桑螵蛸、金樱子、龙骨、牡蛎等必不可少，对某些患者适当更换性交姿势，亦有一定的疗效。

3. 肝经湿热证

症状：性欲亢盛，易冲动紧张而早泄，烦躁易怒，口苦而粘，胁痛纳少，小便黄赤，阴部湿痒，舌质红苔黄腻，脉弦滑或弦滑而数。

治则：清利肝经湿热

方药：龙胆泻肝汤（《医方集解》）加减

龙胆草 10 克、黄芩 15 克、栀子 15 克、柴胡 15 克、生地 15 克、车前子 15 克、泽泻 15 克、当归 5 克、金樱子 15 克、芡实 10 克、川楝子 10 克、甘草 5 克，水煎服。

验例：沈×，男，28 岁。1984 年 12 月 10 日初诊。婚后半年余，初起房事正常，近 1 月来入房即泄，泄后阴茎萎软，每周行房 3~4 次，早泄频作，时梦遗滑精。素善饮酒，口苦咽干，性情刚暴，阴部多汗，诊其舌红略胖，苔黄微腻，脉弦滑有力。辨证为肝经湿热下注之早泄。治以清肝泻热除湿法。处方：龙胆草 15 克、柴胡 15 克、栀子 10 克、黄芩 10 克、生地 10 克、车前子 15 克（包煎）、泽泻 10 克、黄柏 10 克、金樱子 15 克、桑螵蛸 15 克、甘草 10 克，水煎服。并嘱其服药期间分房静养，戒酒肉肥甘之品，服药 6 剂后，口苦、阴部多汗等症明显减轻，守法化裁共服药 18 剂，早泄好转，梦

遗未作而告愈。

按语：本案的发病与偏嗜酒而助湿生热及新婚欲动，相火内炽有关，且病人属木形之人，极易酿成肝经湿热下注，使精关不固而早泄，观其脉证与肝经湿热相符，故投以龙胆泻肝汤加减而取效。因偏嗜酒肉肥甘是生湿助热之源，故必须减量或忌食，否则难以收效或愈而复发。本证的病机要点在于湿热之邪，湿热不除则早泄难止，故应大剂清利，虽可少用摄精之品，但不宜一味固涩，反之则非但无益，而有留邪之弊。

4. 心脾两虚证

症状：行房前心悸不宁，旋即早泄，而后气短乏力，自汗，少寐多梦，头晕健忘，纳呆，便溏，面色萎黄，舌淡嫩，脉象虚或细弱。

治则：补益心脾，益气固精

方药：归脾汤（《济生方》）加减

黄芪 20 克、党参 15 克、茯苓 15 克、白术 15 克、酸枣仁 15 克、当归 15 克、龙眼肉 15 克、远志 10 克、木香 5 克、芡实 10 克、龙骨 10 克、甘草 5 克，水煎服。

验例：初以心动精泻，久则关键滑溜，食减至半，业已损及中焦。萸地滋腻滞胃，下焦之阴，未得其益；中宫之阳，先受其累。至于黄柏苦味，苦更伤阴，当以妙香散加金箔治之为稳。人参、龙骨、远志、茯神、金箔、益智、茯苓、朱砂、甘草（《清代名医医案精华·薛生白医案》）

按语：案中所谓“关键滑溜”即指早泄而言，病由心动渐及中焦，乃心脾两虚为患。故以参苓甘益心脾之气，远志、茯神宁心安神，金箔、朱砂安神定志，龙骨、益智固精止泄。

诸药合用，益心脾而侧重治心，乃心动止，精固秘而“滑溜”愈之意也。

【其他疗法】

1. 穴位封闭疗法

分三组取穴。第一组，肾俞（双侧），气海；第二组，小肠俞（双侧），关元；第三组，中极，膀胱俞（双侧）。每日取1组穴位，用胎盘组织液2毫升或维生素B₁₂1毫升，0.5%普鲁卡因加至10毫升，分注于每组的3个穴位，得气后推药。3组穴位交替使用，10次为1疗程。

2. 按摩疗法

（1）摩按法：可自我摩按或夫妻配合完成。以手缓慢摩擦阴茎头系带处，使阴茎勃起，当达到高度兴奋有欲射精感时，停止摩按。男方以意念屏吸、提肛、收腹以控制精液排出。待兴奋降低，阴茎萎软，再重复摩按，如此摩按3~4次，1个月为1疗程。

（2）按压法：女方以手摩按阴茎，使之勃起，当男方高度兴奋而欲射精时，女方迅速以食指、中指按压于阴茎头及阴茎体背侧，拇指按压在阴茎下面冠状沟处系带上，力度以男方不觉疼痛为宜，等阴茎逐渐软而射精感消失，再以上方重复3~4次，1~2月为1疗程。

（3）点压会阴：当阴茎勃起，有欲射精感时，女方可用中指或食指用力按压会阴穴处，有控制早泄的作用。

（4）牵拉法：阴茎勃起而欲射精时，女方用手向下牵拉睾丸及阴囊，亦有延迟射精的作用。

3. 饮食疗法

(1) 菟丝子粥：取菟丝子 60 克，洗净研碎，水煮去渣取汁，加米适量煮粥，粥熟后入少许白糖，早晚温热服食。用于肾气虚之早泄、阳痿等。

(2) 北芪杞子炖乳鸽：北芪 30 克、杞子 30 克、乳鸽 1 只（去毛和内脏），入葱、姜、盐等调料，炖熟。饮汤吃肉，3 日炖 1 次，3~5 次为 1 疗程。有补心益脾、益肾摄精之功，可用于心脾两虚、肾气不足之早泄、遗精、阳痿等症。

(3) 芡实莲子炖龙虱：莲子肉去皮、芯，发透；龙虱放锅内稍煮去尿，洗净；与芡实共放碗内，加汤水适量，隔水炖熟，调味饮汤，为食疗治早泄之佳品。

4. 外治法

五倍子 20 克，文火煎 30 分钟，趁热熏蒸阴部数分钟，待药液变温后，浸泡阴茎龟头 5~10 分钟，每晚 1 次，15~20 日为 1 疗程，治疗期间禁止房事。

(2) 加味水陆二仙带：金樱子 10 克、芡实 20 克、生牡蛎 15 克、白蒺藜 15 克、莲子肉 10 克、益智仁 10 克，共研细末，放入用棉布缝成的布袋中，缝严固定。令病人系于腰脐、小腹或丹田穴。主治早泄、遗精。

第八节 男子性交疼痛

男子性交疼痛，是指房事过程中出现阴茎、会阴部、小腹疼痛为主要特征的病症。《素问·经脉》篇称为“阴器扭痛”，《肘后备急方》有《阴茎卒痛不可忍》的记载。《诸病源候论·虚劳阴痛候》谓：“肾气虚损，为风邪所侵，邪气流入于肾经，与阴气相击，真邪交争，故令阴痛。”指出阴痛与肾

虚兼风寒外袭相关。明·张三锡《医学六要·前阴诸病》认为茎中痛是“足厥阴经气滞热郁”。《血证论·卷六》则明确指出：“前阴属肝，肝火怒动，茎中不利，甚则割痛。”亦说明茎痛与肝的关系至为密切。

男子性交疼痛，亦有在性交后出现疼痛症状者，与淋证之排尿时尿道疼痛不同，不可混淆。

【病因病机】

1. 恣情纵欲，房事过度，或屡犯手淫及久病重病，耗伤肝肾阴液，阴不制阳，相火妄动，宗筋失养而致性交疼痛。

2. 感受湿热之邪，或过嗜酒肉肥甘，聚湿生热，湿热下注，筋脉不利而性交疼痛。

3. 情志不舒，喜怒伤肝，所愿不遂，致气机不畅，血行滞涩，气血瘀阻于阴部络脉，不通而痛，发为性交疼痛。

现代医学认为，某些感染性疾病如精囊炎、前列腺炎、淋病性尿道炎等是导致性交疼痛的常见病因。其他如肿瘤、结石、包茎等也常引起该病。另如性交过频，或性生活过于兴奋，或性交动作过于粗暴，亦常引起性交疼痛。

【辨证论治】

1. 阴虚火旺证

症状：性交时或性交后阴茎胀痛，阴部及小腹隐痛，性欲偏亢，或遗精早泄，腰膝酸痛，头晕耳鸣，手足心热，口干，舌红少苔，脉象细数。

治则：补益肝肾，滋阴清热

方药：知柏地黄汤（《小儿药证直诀》）加减

知母 15 克、黄柏 15 克、生地 15 克、山药 15 克、丹皮

10克、山茱萸10克、茯苓10克、泽泻10克、龟板10克、川楝子10克，水煎服。

验例：王×，男，25岁。1980年12月12日初诊。患者自述婚后性交时，阴茎与小腹疼痛，继则咽干、口燥与口渴，急需饮水，约小半时后方慢慢恢复正常。以后每次性交都有类似症状。平时急躁易怒，舌红少津，脉两尺沉细，左关弦，此乃肾水亏乏，阴液不足，不能滋养肝木，疏泄失常，肝阳上亢，肝脉绕阴器，抵小腹，患者性交时阴茎与小腹疼痛，与肝失疏泄有关。朱丹溪曰：“主闭藏者肾也，司疏泄者肝也，二脏皆有相火，而其系上属于心。心君火也，为物所感则易动，心动则相火亦动，动则精自走……”。今相火一动，心灼肾液，肾液被灼，不能上潮，故见咽干、口燥与口渴。治拟滋肾疏肝，以六味地黄丸加味：生地、熟地、山药、山茱萸肉各30克，丹皮、泽泻、茯苓、柴胡各9克。嘱服10剂，半年后患者言服药后诸症即除。（《浙江中医学院学报》6：49，1982）

按语：本案性交疼痛系由肾水素亏，水不涵木，肝失疏泄，相火妄动所致。行房后精益亏、火愈甚，故咽干口渴而渴，饮水自救。故用六味地黄滋补肝肾，加柴胡疏肝理气，俟阴液得复，相火谧藏，则性交疼痛等症消失而告愈。

2. 湿热下注证

症状：性交时阴茎及阴部作痛，或茎或肿，小腹胀闷，阴部湿痒，尿黄赤浑浊，口苦而粘，腰酸胀，舌红苔黄腻，脉弦数。

治则：清利肝经湿热

方药：龙胆泻肝汤（《医方集解》）加减

龙胆草 15 克、栀子 10 克、黄芩 15 克、柴胡 10 克、生地 10 克、车前子 10 克、木通 10 克、当归 5 克、土茯苓 15 克、白花蛇舌草 20 克、甘草 10 克，水煎服。

验例：一个左关脉弦数有力，茎中作痛，筋脉急缩，或痒或肿，或挺纵不收，白液如精，随溺而出，此肝经湿热火旺之症，即筋疝也。此泻肝清湿为主。处方：柴胡、黄芩、五味、甘草、山栀、知母、二冬、黄连、人参、胆草。（《医案大成》）

按语：临证中，此类性交疼痛较多，每由感受湿热毒邪所致，因湿热蕴结于肝经，故当首选龙胆泻肝汤，然有毒邪蕴蓄，又当酌加清热解毒利湿之品，如土茯苓、白花蛇舌草、重楼、蒲公英等，亦应佐以化瘀之品，如赤芍、王不留行等，可提高疗效。

3. 气滞血瘀证

症状：合房时睾丸或阴茎或小腹胀痛，甚则剧痛，难以忍受，精神痛苦，伴有腰痛，小腹拘急，舌暗红或有瘀点，脉弦或沉涩。

治则：疏肝理气，活血化瘀

方药：少腹逐瘀汤（《医林改错》）加减

炮干姜 10 克、当归 10 克、炒小茴 10 克、炒蒲黄 10 克、五灵脂 10 克、肉桂 6 克、赤芍 10 克、杞子 15 克、柴胡 10 克、生甘草 10 克，水煎服。

验例：范×，男，25 岁。1982 年 1 月就诊。患者于 1981 年春节结婚，婚后每次行房睾丸剧痛不可忍受，有时行房 1 次，3 日不得恢复。患者平素身体健康，外生殖器正常（其妻至妇科检查也未发现异常），伴有腰酸膝痛，面色滞暗，脉沉

细，舌淡红，舌尖有少许瘀点。证属阴毒蕴结肝经，肾阳不足。少腑逐瘀汤化裁，炮姜 10 克、韭菜子 15 克、小茴香 10 克、五味子 9 克、蛇床子 15 克、杞子 15 克、肉苁蓉 15 克、蒲黄 12 克、五灵脂 10 克、巴戟天 10 克，水煎服，每日 1 剂，服用 6 剂后，疼痛消失，但时有遗精现象。上方去炮姜，加金樱子 10 克、锁阳 10 克，服用 3 剂而愈。（《河北中医》2：31，1987）

按语：本案以“睾丸剧痛不可忍受，面色滞暗，舌尖有少许瘀点”为瘀证要点，并以伴见腰酸膝痛及脉沉等为肾阳不足之凭据，故予少腑逐瘀汤增损，加用温补肾阳之品。少腑逐瘀汤，乃王清任取《金匱要略》温经汤合失笑散化裁而成。其中失笑散（蒲黄、五灵脂）活血化瘀止痛功效较著，辅以助阳温通药物，故使本案起效较快。但由于温阳之味太重，故服后时有遗精现象。可见阳味药虽能温通，但用之太过亦可伤精，故遣药定量不可不慎。

【其他疗法】

1. 针灸疗法

选穴：中极、三阴交。气滞血瘀配血海、太冲，有寒加艾灸。

2. 饮食疗法

（1）玄胡 20 克、鸡蛋 2 个。加水同煎，蛋熟后去壳，再煮片刻去渣，吃蛋喝汤。用于血瘀证病人。

（2）鳖 1 只（约重 250 克）、旱莲草 20 克、女贞子 20 克、生地 20 克。去杂物洗净同煮，待肉烂鳖甲脱落后，去药渣，加少许调料与盐。吃肉喝汤，2 天 1 剂。用于阴虚火旺证病人。

(3) 羊肉 500 克，当归、生姜各 25 克，桂皮为佐料。中火炖煮至肉烂，去药渣吃肉喝汤，2 天 1 次。用于阳虚寒凝证病人。

第八章 女子性功能障碍调治

第一节 性欲淡漠

凡女子结婚后长期无性欲要求，或虽有性欲要求，但性交时无有快感者，称为性欲淡漠症。中医古代医籍虽无此病名，但在妇科“不孕”及“阴冷”等病症中有类似症状的记述。《傅青主男女科·下部寒冷不孕》说：“妇人形寒冰冷，非火不暖，交感之际，阴中绝无温热之气，人以为赋稟之薄也。谁知是胞胎寒极乎。”近人余无言认为，傅氏之说较《金匱》为详。余氏说：“（妇女）其不能生育，与男子之精虫缺乏证同，其人身体必羸瘦，而失其丰腴，性欲亦减弱，故无生育之能力。”（《金匱要略新义》）说明性欲淡漠者，生育能力较低。

【病因病机】

性欲淡漠症，古代医籍记载较少。随着文化素质的提高和性意识的正确引导，近年来对此症的报道日见增多。究其病因病机，大致有两点：一是肾阳虚衰，不能温养下焦，复受风冷所侵。如《妇人大全良方·妇人阴冷方论》：“妇人胞络劳伤，子脏虚损，风冷客之。冷乘于阴，故令冷也。”二是情志抑郁，肝脉失去舒调，阳气不能布达于阴户，故令性欲淡漠。亦有封建意识浓厚，认为性生活是羞耻之举，久而久之

之，对性生活由冷淡而至厌恶。对此，应当对其宣传性生活知识，解除思想负担，这对妇女身心健康也是非常有益的。

现代医学认为，性欲淡漠的原因很多，有因卵巢机能不足而致者，有因肾上腺皮质和脑垂体等内分泌腺功能失调而致，但更多的则是情绪抑制、恐惧，对性生活厌恶等心理因素造成的。由此可知，对性欲淡漠的治疗，不可忽视心理疏导。否则，就不能发挥药物及其他疗法的正常效应。

【辨证论治】

1. 肾阳虚衰证

症状：阴中及小腹寒冷，性欲淡漠，四肢不温，甚至背脊发凉，大便稀薄，舌质淡暗，苔薄白滑润，脉沉迟微弱。

治则：补肾助阳为主，佐以温中健脾

方药：肾气丸（《金匱要略》）加味

熟地黄 15 克、淮山药 20 克、山茱萸肉 10 克、牡丹皮 10 克、茯苓 10 克、泽泻 10 克、炮附子 6 克、肉桂 6 克、紫石英 30 克、淫羊藿 15 克、炒白术 12 克，水煎服。

验例：柴×，26 岁。3 年前因初产大出血休克，婴儿不久夭亡，悲伤过度，精神萎靡，食欲减退，毛发脱落，乳房萎缩，闭经，无性欲。诊断为脑垂体机能低下症。曾服补中益气汤，疗效不显。拟补肾健脾益气法。服上方（即金匱肾气丸加味：制附子、肉桂、泽泻、丹皮各 6 克，熟地、炙黄芪各 15 克，山茱萸肉、山药、茯苓、仙茅、淫羊藿、白术各 12 克）3 个月，毛发渐生，乳房丰满，月经来潮，性欲恢复。（《新中医》1987 年第 10 期）

按语：金匱肾气丸为温补肾阳的代表方剂。凡肾阳虚衰

所致的男子阳痿、遗精、不育及女子阴冷、白淫、不孕等，皆可以本方加味治疗。据研究，金匱肾气丸有促肾上腺皮质功能作用。作汤剂时，加入淫羊藿很重要，本药含有多种性激素有显著兴奋性机能作用。若服汤药不便时，也可单服金匱肾气丸成药。

2. 肝气郁结证

症状：长期精神郁闷，少言寡语，月经不调，性交无快感，甚至厌恶，羞于言病，舌质淡暗，苔薄白，脉沉弦而细。

治则：舒肝解郁，佐以健脾

方药：逍遥散（《和剂局方》）加味

当归 10 克、炒白芍 12 克、柴胡 10 克、茯苓 10 克、炒白术 10 克、薄荷叶 6 克、生甘草 6 克、生姜三片，水煎服。月经不调可加入制香附 10 克、广郁金 10 克、橘叶 10 克。还可加入石菖蒲 10 克，开心解郁。

验例：王××，29 岁。结婚 6 年未孕，经查子宫发育良好。病人表情淡漠，其丈夫云：病人月经周期错乱，或提前，或错后，经量可。性生活从未出现快感，近月来厌恶且有拒绝现象，又不愿意就医治疗，经劝告，勉强来诊。诊其脉沉弦偏细，舌苔薄白微有浮黄色。脉证合参，诊为肝郁蕴热伤阴证，拟丹栀逍遥散加减，以冀舒肝、养肝、和肝。柴胡 10 克、当归 6 克、生白芍 20 克、牡丹皮 10 克、焦栀子 6 克、薄荷 6 克、茯苓 10 克、合欢皮 15 克、广郁金 10 克、橘叶 10 克、石菖蒲 10 克、生甘草 6 克，水煎服，1 日 1 剂。经间断服药 3 个月，月经周期基本正常，情绪好转，性欲略显。因不愿再服汤剂，改为逍遥丸，1 日 3 次，每次 6 克。服 2 个月丸药，经停怀子。

按语：自逍遥散创制始，用该方治疗妇科疾病的临证记录，俯拾即是。这是由于妇科疾病多与“郁”有关，逍遥散正是解郁的良方。正如清代王旭高在评论该方的功效时说：“郁虽有六思虑多，思虑伤脾肝作恶，此方疏达肝与脾，无伤正气逍遥却。”本案正是由郁而致，故用之效应如期。

【其他疗法】

1. 针灸疗法

(1) 肾阳虚衰证

选穴：气海、关元、中极、三阴交。

手法：均用灸法。

(2) 肝气郁结证

选穴：肝俞、期门、支沟、阳陵泉。

手法：均用针刺，泻法。

2. 饮食疗法

(1) 虾 15 克、豆腐 3 块，加葱、姜、盐，炖熟食用。

(2) 鸽子 1 只，去毛及内脏，加枸杞 30 克，文火炖熟服用。

(3) 肉苁蓉加大米、羊肉煮粥，佐调味品食之。

(4) 麻雀 3 只（去皮及内脏），菟丝子、肉桂各 10 克，肉苁蓉 15 克，浸入 1000 毫升白酒内，15 天即可取酒饮用。1 日 3 次，每次 10～30 毫升，因人用量。

以上饮食适用于肾阳虚衰证患者。

(5) 胎盘 1 个、瘦猪肉 100 克、陈皮 9 克。将胎盘洗净切块，共煮汤，熟后调味，分 2～3 次服完，连服 3 剂。

(6) 韭菜 100 克，羊肝 150 克，葱、姜、盐适量。韭菜

洗净切段，羊肝切片，加入葱、姜、盐调，共放铁锅内用明火炒熟，佐膳食用。

以上饮食适用于肝郁证患者。

3. 单验方

(1) 海马 30 克、当归 50 克，浸酒 7 天，每日随量饮之。

(2) 淫羊藿适量，塞入鸡肚内煮之，弃药吃鸡，用雌鸡最好。

(3) 将吴茱萸装入牛胆内令满，然后阴干百日。每次取出 20 粒研成碎末，用绢布包裹纳入阴道中，良久，阴道就有温热感。

(4) 五加皮 90 克、干姜 90 克、钟乳石粉 120 克、丹参 90 克、地骨皮 30 克、熟地 90 克、天门冬 30 克、杜仲 90 克。将上药装入绢袋，浸入 7.5 公斤酒中，7 昼夜制成药酒。1 日饮用 3 次，1 次 1 大酒盅。

第二节 性欲亢进

凡女子性欲强烈，甚至非交媾不得安静者，称性欲亢进症。古代医籍中所说的“花癲”、“花心风”，即是性欲亢进的重症。清代陈士铎在《石室秘录》中说：“如人病花癲，妇人忽然颠痛，见男子则抱住不肯放，此乃思慕男子不可得，忽然病如暴风疾雨，罔识羞耻，见男子则以为情人也。”这种性欲上的狂躁，实为由性欲亢进导致精神失常，非一般疗法所能治愈。

【病因病机】

女子性欲亢进与男子阳强的病因基本一致，主要是思欲不遂，久而化火；或过食辛辣刺激性食物，导致湿热内生；或看淫秽小说，引起相火妄动。致病之机，一为肝经气旺，湿热偏盛，肝经脉络环绕于阴器，过盛的湿热下注不泄，故令性欲亢进。二为肝肾阴虚，水亏火炽，阴虚不能济阳，阳亢欲泄，也能出现过高的性欲。总之，性欲亢进属阳证、热证、实证，但也要考虑到阴亏阳亢的本虚标实证，这样在治疗时，才不致于因抑阳而伤阴。

【辨证论治】

1. 肝经气旺、湿热下注证

症状：性欲亢进，伴见头晕头痛，烦躁易怒，入夜以性交为快，否则难以入眠，并常感阴道痒甚，脉弦而有力，舌质红赤，苔多薄黄。

治则：清泻肝经湿热

方药：龙胆泻肝汤（《兰室秘藏》）加减

龙胆草、柴胡、黄芩、焦栀子各10克，泽泻15克，车前子10克，生地15克，玄参15克，芦荟6克，生甘草6克。便秘加生大黄9克（后下），不眠加夜交藤30克、珍珠母45克，水煎服。

验例：杨×，女，38岁。1983年9月18日诊。性欲亢进1个月。始因所愿不遂，精神抑郁，头晕头痛，不眠，继则性欲亢进，入夜每以与其夫性交为快，否则阴道中如虫行难忍，精神失常，哭笑时作。白带量多，面红耳赤。脉弦数有力；舌质赤，苔薄黄。阴道分泌物检查正常。用龙胆泻肝汤加减：龙胆草、柴胡、黄芩、黄连、栀子、当归、钩藤、薄

荷各 10 克，珍珠母、夜交藤各 30 克，生龙牡 15 克，生地 12 克，朱砂 3 克（冲服）。每日 1 剂，水煎服。服 14 剂，病愈。（《北京中医》1987 年第二期）

按语：相火寄于肝胆，其性易动难守，动则猖狂莫制，且常挟湿热扰攘下焦，变生性欲妄动诸证。龙胆泻肝汤为清泄肝火（包括湿热）的首选方剂。鉴于患者有夜间哭笑时作之苦，此与脉舌互参，为肝经相火不能安位所致，故医者加入珍珠母、龙牡、朱砂等重镇安神之品，使魂归于肝，灭其邪念，自无欲望所求。

2. 真水不足、相火旺盛证

临床表现：性欲亢进，夜难入眠，形体消瘦，心烦不安，面部潮红，脉弦细而数，舌质红赤，苔少。

治则：滋阴泻火

方药：知柏地黄汤（《医宗金鉴》）加减

生地黄 24 克，山茱萸肉、山药各 12 克，牡丹皮、泽泻、茯苓各 10 克，知母 10 克，黄柏 10 克，女贞子 30 克，旱莲草 30 克，夜交藤 30 克，水煎服。

验例：李×，61 岁。20 余岁始守寡，于 3 个月前突发白带增多，性欲较强，有欲与男子交接之念，甚则夜不能寐，经多种珍贵西药治疗，可安睡 2 小时，醒后又欲交接，因羞于见人几度寻死，幸被发现救起。今已发展至不避亲疏，公开要求性交，以满足心愿，日夜有两老妇看守，烦躁不安，极度消瘦。颧部及唇赤若涂丹。舌质深红，无苔；脉弦细而数。拟滋阴降火，交通心肾，佐以舒肝法。予知柏地黄汤加减：盐知母、盐黄柏、丹皮、泽泻、竹茹各 10 克，生地 20 克，女贞子、山茱萸肉各 12 克，炒枣仁 30 克，边桂 2 克，朱砂 2 克

(冲服)，柴胡、山楂各 6 克，夜交藤 15 克。服 6 剂，性欲减轻，睡眠好转，继服性欲可控制，服至 18 剂，性交亢进已除，唯睡眠欠佳。以百合、夜交藤各 15 克，炒枣仁 30 克，水煎服，以善其后。(《山东中医学院学报》1980 年第 1 期)

按语：六旬老姬，患性欲亢进，实属罕见。究其病因，缘其早年守寡，思欲不遂，郁而化火，内伤真阴，阴愈亏而阳愈亢，积而发泄，故发为此症。辨证着眼处在于：形体消瘦，性欲亢进，颧唇红赤，舌红无苔，脉象细数等。故选用知柏地黄汤滋阴降火。因夜难入眠，特加入枣仁、夜交藤安神，朱砂镇静；并用竹茹、女贞子、边桂交通心肾；柴胡、山楂舒肝解郁（瘀）。病后予安神小方（百合、夜交藤、枣仁）颇为贴切。否则，夜眠不安，展转反侧，思欲遂起，仍然会旧病复发。

【其他疗法】

1. 针灸疗法

(1) 肝经气旺、湿热下注证

选穴：肝俞、太冲、行间、通里、神门。

手法：施针泻法，留针 3 小时，每 30 分钟捻转 1 次，并在大敦穴处刺出血。

(2) 真水不足、相火旺盛证

选穴：肾俞、心俞、三阴交；神门、通里、百会。

手法：均用针刺。前 3 穴用补法，后 3 穴用平补平泻法。均留针 2 小时。

2. 饮食疗法

(1) 槐花 9 克、马齿苋 60 克、车前草 15 克。三味共煎

汤，代茶饮，每日1剂，连服5~7天。

(2) 芹菜250克，洗净切断，放锅中加水700毫升煮沸即可。酌加少量调味品。日服1剂，分3次服食，10天为1疗程。

以上两方适用于肝经气旺、湿热下注证。

(3) 蛤蜊肉50克、百合30克、玉竹30克。三味共煮汤，饮用，1日1剂。

(4) 鲜菠菜根150~200克、银耳20克。二味用水煎，饮汤食银耳，1日1剂。

以上两方适用于真水不足、相火妄动证。

3. 单验方

(1) 散花去癲汤：柴胡15克、白芍21克、当归15克、炒栀子10克、甘草3克、茯神10克、菖蒲3克、麦冬15克、元参10克、白芥子10克，水煎服。如不肯服，用人灌之。

(2) 清肝泻火散花汤：石决明、代赭石、大黄（后下）、珍珠母各30克，龙胆草24克，白芍18克，芦荟、黄连各9克，黄芩、栀子各15克，生地20克，甘草10克，生铁落60克，朱砂6克（3次冲服）。

(3) 益气涤痰镇神汤（《河北中医》1988年第5期）：党参、黄芪、枣仁各30克，白术、炙甘草、茯苓各18克，远志、郁金（矾制）、菖蒲、川贝母各15克，半夏、枳实、胆南星各12克，礞石20克，龙齿、磁石各30克，朱砂、琥珀粉（分冲）。

第三节 交接出血

交接出血，是指女子每逢性交即发生阴道流血而言。早在唐代，孙思邈在《千金要方》中就有“治女人交接辄血出方”。至宋代陈自明《妇人良方大全》始名“交接出血”。至清代《傅青主女科》又称“交感出血”。若新婚女子性交出血，不属病态。至于妇女孕期的性交出血又当别论。

【病因病机】

交接出血一症，多见于青壮年妇女，但老龄妇女亦有罹患。见于青壮年妇女者，与其经期或产后不禁房事，使湿毒侵入胞宫，蕴而化热，湿热灼伤络脉而致。若因劳力过度，或营养欠丰，伤及脾气，使脾脏统血功能失职，亦可见交接出血。另外，怒气伤肝，肝火内炽，内损胞宫，此时性交，也容易引起出血。高龄妇女，阴精匮乏，若欲火妄动，复行房事，血失所藏则可见交接出血。正如《景岳全书·妇人规》所说：“凡妇人交接即出血者，多由阴气薄弱，肾元不固，或阴分有火而然。”

古代医籍还记载有交接异物而引起阴道出血者。故临证应详问病因，并检查局部有无损伤，以免辨证有误。

【辨证论治】

1. 肝肾阴虚火旺证

症状：每逢性交阴道出血，血色鲜红，两颧红赤，失眠

多梦，腰酸耳鸣，五心烦热，舌质嫩红，苔少，脉细数。

治则：滋阴降少，清热凉血

方药：清海丸（《傅青主女科》）

熟地 500 克、炒山药 310 克、山茱萸肉 310 克、牡丹皮 310 克、炒五味子 62 克、麦门冬 310 克、土炒白术 500 克、酒炒白芍 500 克、龙骨 62 克、地骨皮 310 克、干桑叶 500 克、元参 500 克、沙参 310 克、石斛 310 克。共为细末，炼蜜为丸，桐子大，早晚各服 15 克，白开水送下。

验例：陈×，30 多岁。于 1973 年诊治。去年底，性生活后阴道出血，经治无效，甚感痛苦。自觉腰酸足软，头目眩晕，形体消瘦，月经量少，色紫，脉细数。此症多由肝肾阴亏，血海热甚所致。血海者，冲任也，冲任热则血海沸腾。冲任隶于肝肾，肾不固，肝不藏，入房时性欲冲动，君相火激，血海因之泛滥。治以滋养肝肾，清热凉血。故予傅青主清海丸加减。生熟地、山茱萸肉、淮山、丹皮、白芍、五味、玄参、石斛、地骨皮、麦冬、北沙参、炒黄柏、旱莲草。研末炼蜜为丸，早晚各服 5 克，连服 3 月而愈。（节自《杏林医选·杨怀荣医案》）

按语：傅青主认为：“人未入房之时，君相二火寂然不动，虽冲脉独热，而血亦至外驰。及有人道之感，则子宫大开，君相火动翕然以鼓其精房，于是而血海泛滥，遂有不能止遏之势。肝欲藏之而不能，脾欲摄之而不得，故经水随交感而至，是惟火之为病也。”清海丸正是为清血海之热而设，故名“清海丸”。本例在临证运用时，弃白术、龙骨、桑叶，加入滋养肝肾的旱莲草、清下焦之热的黄柏。这样，较原方凉血止血之力就有明显增强。傅氏体验到，服用清海丸“必绝欲三月

乃可”。这对诸如此类的阴道出血病症，是必不可少的治疗条件。

2. 脾失统血证

症状：交接出血呈淡红色，面色淡黄或虚浮而黄，体倦无力，气短懒言，时有白带，舌体胖大，苔淡白润，脉虚弱不鼓指。

治则：健脾益气，统血止血

方药：归脾汤（《济生方》）加味

党参 15~30 克、生黄芪 15~30 克、炒白术 10 克、当归 10 克、木香 6 克、龙眼肉 15 克、炒酸枣仁 15 克、炙远志 10 克、仙鹤草 30 克、大枣 15 个（擘）、炙甘草 10 克，水煎服。

验例：孙×，34 岁。近半月与丈夫同房 2 次，均见阴道出血，量不多，色淡。问其原因，疑缘劳碌过度有关。观其形神疲惫，面色萎黄，说话无力，舌体略大，有齿痕，苔薄白，脉沉细。从脉症分析，诊为脾失统血证。拟归脾汤加味（药物见前），水煎内服；另用田三七粉 4 克，分 2 次冲服。经治 5 日，改为人参归脾丸口服，1 日 3 次，1 次 1 丸。共服 44 丸，其间同房 1 次，未见出血。观其面色转红润，脉略鼓指。嘱其续服人参归脾丸巩固疗效。

按语：明代薛己《女科撮要》记有用补中益气汤合归脾汤治疗交接出血的验例。言由肝脾两伤所致，实为“脾伤而不能摄血也”。笔者在运用归脾汤治疗出血证时，常加入仙鹤草、大枣二味。仙鹤草又名脱力草，既为收涩止血的主药，又为治疗劳力伤气的良品。民间常用此二味治疗劳伤气脱难复者。临证时，用量要大，大枣擘开。否则，收效较迟。

3. 湿热下注伤络证

症状：平素白带较多，每逢性交即见阴道出血，伴见腰酸，腿困，阴痒，烦躁，舌质红赤，苔白腻而偏干，脉象滑数或弦滑。

治则：清泄湿热，佐以止血

方药：龙胆泻肝汤（《兰室秘藏》）加味

龙胆草 10 克、焦栀子 10 克、柴胡 10 克、生地黄 15 克、车前子 15 克（包煎）、泽泻 10 克、茵陈 30 克、小蓟 30 克、黄芩 6 克、当归 6 克、通草 6 克、甘草 6 克，水煎服。

验例：张×，40 岁，农民。1987 年 10 月初诊。患者素体健康，但近年来白带较多，且不时夹有黄带，伴见阴痒，腰酸。近月来，夫妇同房 3 次，均见阴道出血。翌日阴道有酸痛灼热感，但不持久。舌质红，苔白腻，上有浮黄色，脉象弦滑。诊为湿热下注伤络证，拟清泄湿热，佐以止血法。予上方，服 6 剂后，言其白带减少，阴痒减轻，仍腰酸。予上方加炒杜仲、桑寄生各 10 克，嘱服 12 剂。2 个月后随访，病愈，夫妇同房未再出现阴道出血。

按语：因湿热下注患带下的妇女，易罹交接出血病症。湿热交结，不易芟除，若长期浸淫下焦，就容易导致出血证。夫妇同房，相火冲动，血络充盈，会使湿热损伤胞络，引起阴道出血。龙胆泻肝汤为清泄中下焦湿热之名方。医者加入茵陈、小蓟二味，目的在于增强清利湿热以及止血作用。茵陈清泄作用极强，能使湿热之毒从小便排出。小蓟为凉血止血良品，又无伤胃败气之弊，故选用极为恰当。

【其他疗法】

1. 针灸疗法

(1) 阴虚火旺证

选穴：承山、隐白、三阴交、太溪。

手法：承山、隐白用针刺泻法，三阴交用针刺平补平泻，太溪针刺只补不泻。

(2) 脾失统血证

选穴：太白、足三里、脾俞、气海。

手法：太白、脾俞用针刺补法，足三里用针补兼灸法，气海以艾卷雀啄法温灸。

(3) 湿热下注伤络证

选穴：肝俞、胆俞、脾俞、阳陵泉。

手法：均用针刺平补平泻法。

2. 饮食疗法

(1) 鲜芹菜 150 克（切段）、鲜藕（连节）150 克（切片）。共入沸水内焯片刻，加调味适量，作菜食用。

(2) 白茅根 15 克、木耳 15 克、乌梅 10 克，煮水饮之。

以上饮食疗法用于阴虚火旺证患者。

(3) 红枣 250 克、红糖 15 克、人参 6 克，一同煎服。

(4) 当归 10 克、鸡蛋 2 个、红糖 50 克，先煎沸当归 15 分钟，再放入鸡蛋、红糖，鸡蛋熟后吃蛋喝汤。

以上饮食疗法用于脾失统血证患者。

(5) 海蜇 30 克、马蹄 60 克、白糖适量，共煎服之。

(6) 小蓟（鲜）50 克、白茅根 30 克、红枣 10 个（擘），水煎服。

以上饮食疗法用于湿热下注证患者。

3. 单验方

(1) 桂心 15 克、伏龙肝 15 克，研成细末，每服 3 克，用

酒送下。

(2) 阿胶珠 30 克、全当归 30 克、红花 30 克、冬瓜子 15 克，水煎服。

(3) 陈棕灰、百草霜、头发灰各 30 克，研为末，每服 6 克，黄酒送下。

(4) 引精止血汤（《傅青主女科》）：人参 15 克、白术 30 克（土炒）、茯苓 10 克、熟地 30 克、山茱萸肉 15 克、黑姜 3 克、黄芩 1.5 克、芥穗 10 克、车前子 10 克（酒炒），水煎服。

第四节 性交昏厥

性交昏厥，是指女子在性生活过程中，突然出现神志昏迷，四肢抽搐，牙关紧闭，但经短暂休息即可自行缓解。本病在医籍中记载较少，近年来临床报道散见于书刊，虽然较为少见，但给夫妇生活带来很大痛苦，故列专篇予以辨治。

【病因病机】

性交昏厥，常突然发生。其病因除体质素弱患有某种器质性疾病外，肝肾亏虚与心脾血虚乃是导致本病的主要原因。喜怒无常，或忧思不解，则是发生性交昏厥的诱因。因此，我们在治疗本病的同时，适当的精神疏导是十分必要的。对于少数患有其他疾病所引起者，如颈动脉窦综合征、严重心律紊乱、先兆癫痫小发作、脑震荡、癔症等，必须给予积极的治疗。在治疗期间，应减少或禁止房事。

【辨证论治】

1. 心脾血虚证

症状：每逢性交即感心慌气短，继之昏厥，不省人事，肢体强直，呼之不应，后能自行缓解。观其面色无华，神疲，舌淡苔白，脉沉细无力。

治则：补益心脾

方药：归脾汤（《济生方》）加味

党参、黄芪各 15 克，当归 10 克，茯神 15 克，炒白术 10 克，陈皮、升麻各 6 克，柴胡 10 克，远志 10 克，炒酸枣仁、龙眼肉各 15 克，木香、甘草各 6 克，水煎服。

验例：苏×，25 岁。结婚 2 年，自产后 3 个月来每逢性交则突发昏厥。颈项及四肢强硬，呼之不应，片刻自行缓解。询问对性交无恐惧心理。平素饮食、二便尚调。观面色不华，形瘦。舌淡嫩，苔薄白。考虑病发自产后哺乳期，当为心肝血亏虚而发为痉症。拟补血养肝，补心为法。予党参、黄芪、枣仁各 15 克，当归、茯神、远志各 10 克，白芍 12 克，熟地 18 克，白术、生姜各 9 克，木香、陈皮、甘草各 6 克，大枣 6 枚，水煎服。同时禁性交。连服近 20 日，后更为人参归脾丸治疗，性交发痊愈。（《男女科病千首妙方》）

按语：本例责于素体心脾不足，又适逢产后哺乳期，使肝血损失太多。此时性交更伤血分，加之欲火妄动，故易发昏厥。医者用归脾汤补养心脾，加白芍、熟地养肝血，后更服人参归脾丸，均为治本之法。肝为血海，又寄相火，阴血充足，相火无上冲之患，就不会发生性交昏厥。

2. 气血郁滞风动证

症状：每行性交突发昏厥，不省人事，牙关紧闭，手足抽搐。素有遇恼怒昏厥史，舌质偏暗，苔薄白而润，脉弦细。

治则：舒肝解郁，活血息风

方药：血府逐瘀汤（《医林改错》）加味

柴胡 10 克，红花 10 克，川芎 10 克，桔梗 10 克，赤芍 15 克，生地黄 15 克，当归 10 克，枳壳 10 克，川牛膝 10 克，全蝎、蜈蚣各 3 条，生甘草 6 克，水煎服。

验例：李××，女，30 岁，教师。1982 年 3 月 4 日就诊。1 年来每行房事则突然昏厥，近数月病情加重。遇情志不舒、恼怒惊骇亦突然昏倒，不省人事，牙关紧闭，两目闭合，手足搐搦，时而抓头捶胸，历 10～20 分钟方能清醒。素日头部昏蒙，常喜哭笑，失眠多梦，健忘，腰痛，舌质淡紫，苔薄白而润，脉沉弦细。脑电图及神经科检查均无阳性指征，虽服镇静催眠类西药，镇肝息风、涤痰、疏肝解郁类中药，终未取效。乃拟血府逐瘀 1.3 合甘麦大枣汤加味：柴胡 20 克，枳壳、桔梗、川芎、川牛膝、防风各 10 克，桃仁、红花、菖蒲各 15 克，当归 30 克，熟地、小麦、灵磁石各 60 克，赤芍 18 克，炙甘草 24 克，大枣 15 克，全蝎、蜈蚣各 3 条。并嘱舒情怀，戒房事。5 剂后，头脑清醒，腰痛减轻，睡眠佳，仅郁怒时两拇指微微搦动。继服 5 剂，房事或稍受刺激时亦不昏厥，舌质较前红润，脉虽沉已有和缓之象。为巩固疗效，原方减磁石量，加龙齿，续服 10 剂，随访 1 年无再复发。[摘自《浙江中医杂志》1984 年，19（12）]

按语：本例素体虚弱，性交昏厥初期属血虚风动所致。后每因情志变化而发作，乃系气滞血瘀之证。实践证明，凡复杂疑难病证与血瘀不无关系。《医林改错·血府逐瘀汤所治之

症目》云：“瞀闷，即小事不能开展，即是血瘀”。“瞀闷”，含有昏迷之义。故选用血府逐瘀汤合甘麦大枣汤加味，养血解郁，兼以活血息风而收效。

【其他疗法】

1. 针灸疗法

(1) 心脾血虚证

选穴：人中、百会、关元、足三里。

手法：人中、百会，用针刺补法；关元、足三里，用灸法。

(2) 气血郁滞风动证

选穴：大敦、三阴交、阳陵泉、太冲、孔最、内关。

手法：大敦刺出血，其他穴位均用针刺，先泻后补。

2. 饮食疗法

(1) 人参 6 克，研末，用小米熬粥，冲服人参末。

(2) 黄芪 60 克、大枣 30 枚（擘开），煎汤服下。

(3) 羊肉 250 克、当归 15 克、生姜 10 克，先煮羊肉，肉熟后取汤，用汤煎当归、生姜 1 小时，食肉，喝汤。

以上 3 方适用于心脾两虚证。

(4) 鸡蛋 2 只、川芎 9 克。加水 300 毫升共煮，鸡蛋煮熟后取出去壳，再放入药液内，用文火煮 5 分钟，酌加黄酒即成。食蛋饮汤，每日吃 1 次。

(5) 白木耳、黑木耳各 10 克，以温水泡发并洗净，放入小碗中，加水和冰糖适量，隔水蒸 1 小时，1 次或分次服用。

以上两方适用于血虚风动证。

3. 单验方

(1) 导痰汤加味（《疑难奇症案汇》）

茯苓、炙甘草、法半夏、贝母、陈皮、枳实、胆南星、白术、僵蚕、钩藤、郁金、菖蒲、远志、全虫，水煎服。

(2) 归脾汤加减（《男女科病千首妙方》）

黄芪、党参、牡蛎各 25 克，熟地、菟丝子各 20 克，淫羊藿 15 克，白术、当归、甘草、茯神、远志、麦冬、龙骨、酸枣仁各 10 克，五味子 7 克，生姜 5 克，大枣 5 个，朱珀散（朱砂、琥珀以 2：1 比例，为细末）1 克（冲服），水煎服。

第五节 梦 交

梦交，即指女子梦中与他人性交。早在东汉，张仲景就提出了女子梦交的专方——桂枝加龙骨牡蛎汤；唐代孙思邈在《千金要方》中专列“治妇人忽与鬼交通方”，“鬼交”，即梦交之重症；至隋代巢元方则认为，梦交的病因是脏腑气弱，神守虚衰；宋代陈自明用补虚健脾与养血化瘀的方药治疗梦交；清代吴谦等人认为梦交是心脾亏损、神无所护而致，故选归脾汤加味治疗。梦交虽然不直接影响性生活，但梦交频作会使病人厌恶夫妻之间的房事，甚而影响夫妻感情，故对此病不可等闲视之。

【病因病机】

梦交，一般见于中青年已婚女子，个别老妇亦有此疾病。《灵枢·淫邪发梦》说：“客于阴器，则梦接内。”即正气虚弱，邪气干扰生殖器官，就会出现梦中性交。正气虚弱，是指心肝肾亏虚。心藏神、肝藏魂、肾藏志，心肝肾不足，就会使

神不守舍、魂不安位、志郁不伸。而邪气干扰，是指七情太过、思念不遂、痰气内扰。前人所谓“日有所思，夜有所梦”。梦交之人，虽未必尽为日有所思所患，但多数病人日有邪想，或偶有掠影，或反复浮现，或夫妇长期分居欲念萌动。这种邪想干扰心肝肾，就会出现性交之梦。

现代医学认为，梦是被压抑愿望的变形的满足。各种本能欲望、情感和意念被压抑于潜意识中，平时由于心理稽查的把守，进不了意识区域，睡眠中心理稽查松懈，潜意识的本能欲望、情感和意念就会活跃起来，千方百计地入梦中，求得发泄。据研究，男子性梦的对象常不固定，而女子则较常梦见她的意中人，性梦似呈一定的补偿作用。在一个家庭生活的男女较少出现性梦，而独身生活者较多出现性梦。

【辨证论治】

1. 阴阳失调、魂不守舍证

症状：失眠多梦，梦与人交，但厌恶与夫性交，心悸健忘，头晕目眩，渐见精神不乐，形体消瘦，舌苔薄白，脉大无力。

治则：调和阴阳，安神固涩

方药：桂枝加龙骨牡蛎汤（《金匱要略》）

桂枝 10 克、白芍 10 克、生姜 10 克、甘草 6 克、大枣 12 枚、龙骨、牡蛎各 15 克，水煎服。

验例：张×，女，30 岁，小学教员。1970 年来，患者悲哭不已，似有隐情难言。自诉：婚前多梦与人交，婚后与夫性交时，阴道干涩，疼痛难忍。久之，因畏痛拒绝与夫性交。但梦交时，淫液自遗。去医院做妇科检查，亦未异常发现，夫

疑为思变，遂欲离婚。患者因此抑郁不乐，形体渐见消瘦，头晕目眩，心悸健忘，失眠多梦等症接踵而至。脉来芤革，此阴阳失调，心肾不交，治宜调和阴阳，潜镇固摄。处方：桂枝 15 克、白芍 18 克、龙骨 18 克、牡蛎 18 克、炙甘草 6 克、生姜 3 片、大枣 3 枚。服 5 剂。

复诊：梦交未发，但与夫性交时，仍无淫液，此肾阴亏损。治宜补肾固精。处方：西党 18 克、熟地 24 克、枸杞 18 克、当归 12 克、枣皮 10 克、淮山 15 克、杜仲 15 克、冬青子 18 克、炙甘草 6 克。服上方 10 剂后，梦交未见复发，与夫性交亦无痛苦。（摘自《湖南省老中医医案选》）

按语：《金匱要略》：“脉得诸芤动微紧，男子失精，女子梦交，桂枝龙骨牡蛎汤主之。”此条列于虚劳病篇，当属虚劳病证治。本案婚前有梦交，婚后仍有梦交，并见失眠健忘，阴道干涩，脉来芤革，乃阴阳失调，魂不守舍证。桂枝汤为调和阴阳之祖方，龙骨安魂，牡蛎固摄。见效后，改用大补元煎（人参、熟地、枸杞、当归、枣皮、山药、杜仲、炙甘草）滋阴补气，气阴足，阴阳交，则梦交自失。

2. 肝郁血热、相火扰心证

症状：素性急躁，心烦不寐，夜梦纷纭，时有梦交，五心烦热，舌质偏赤，苔略黄腻，脉弦偏细数。

治则：舒肝解郁，佐以清泄相火

方药：丹栀逍遥散（《证治准绳》）

柴胡 10 克、当归 10 克、白芍 10 克、白术 10 克、茯苓 10 克、薄荷 6 克、丹皮 10 克、栀子 10 克、甘草 3 克、生姜 3 克，水煎服。

验例：刘××，女，52 岁。1975 年 11 月就诊。患者于

20年前生1对孪生子，其后一直未育。近1年来，自觉两乳日益增大，且时时有乳儿吮乳之感，常乳汁自出，晚上较重。有时竟将被褥渍湿，间或白日亦可污湿衣衫。年逾半百，反有青春心理，性欲亢进。月经仍应期而至，伴见经前乳房胀痛，经色殷红量多。常心烦躁急，夜梦纷纭，时有梦交，羞与人言，且心烦热，体重日减，尚不足45公斤，它无异常。诊六脉皆弦，两尺脉大，按之无力，舌边尖红，薄苔略黄。

综观本病，乃肝经血热命火偏炽，心神失护所致。治宜凉肝解郁，兼以清泻君相之火以护心神。处以丹栀逍遥散加味：丹皮10克、栀子12克、柴胡10克、白芍10克、白术10克、茯苓15克、薄荷5克、甘草6克、盐知柏10克、玄参15克、人工牛黄0.5克。

二诊：上药服10剂，自觉心烦溢乳已有好转，梦交未再发生，但仍多梦。脉舌如前。嘱照前继续服用。

三诊：连服25剂，诸症悉除，身体亦渐丰润，体重渐至50公斤，患者虑其再犯，遂处以逍遥丸巩固之。又服丸药月余，病获痊愈。后随访，至今病未再犯。〔摘自《河南中医》(2)：38，1983〕

按语：本案年逾半百，经血未止，性欲不衰，时有梦交，显系相火偏炽，扰动心君，故有斯证。治宜舒肝解郁，以解欲念之原；佐以清泄相火，不使其越位而上扰心神。丹栀逍遥散既能解郁又能清火，为一举两得之方。加入盐知柏、玄参、人工牛黄，意在速泻相火，以护心神。相火安位，心火以明，君相各司其职，自无荡浮之欲。

3. 气滞血瘀、心肾不交证

症状：心情烦躁，时有手足心热，头眩而痛，梦交频作，

月经量少，或夹有血块，色暗，舌质暗红，脉弦而细。

治则：理气活血，交通心肾

方药：血府逐瘀汤（《医林改错》）合交泰丸（《韩氏医通》）

生地 12 克，桃仁、红花、枳壳、赤芍各 10 克，牛膝 12 克，柴胡 15 克，桔梗 10 克，川芎 6 克，黄连 6 克，肉桂 3 克，生甘草 6 克，水煎服。

验例：汪×，43 岁。两年来患梦交，时作时止，每遇情志不舒或劳累后多诱发，发作时不敢入睡，入睡即梦牛马骡驴争相与之性交，醒后大汗淋漓，气喘吁吁，数日不得一返。诸医皆谓之虚。诊见：面容憔悴，消瘦，胸闷似有物重压，善叹息，头眩而痛，纳呆，手足心热，便干。月经量少，色黑。舌苔薄白，舌质暗红，脉弦细涩。拟以理气活血化瘀，交通心肾法。予血府逐瘀汤加减：桃仁、牛膝、枳壳各 12 克，红花、炙甘草各 9 克，当归 15 克，赤芍、白芍各 21 克，桔梗 18 克，柴胡 24 克，川芎、大黄各 6 克，黄连 8 克，肉桂 2 克。连服 12 剂。梦交消除，诸症随减。1 年后随访无复发。〔摘自《新中医》（2）1988〕

按语：血府逐瘀汤有治疗“夜睡梦多”的功效，虽未言梦交，但只要有血瘀证，即可选用。本案有“胸闷似有物重压”症，与血府逐瘀汤所治之“胸不任物”相同；又有月经量少色黑，舌暗脉涩等瘀血证候，故选血府逐瘀汤治之。由于夜梦淫荡且手足心热，故用交泰丸上清心火，下安命火，使心火肾水相交，自能安然入睡。医者加入大黄，其意在清泄脏腑之浮热，且有凉血祛瘀作用，辅佐上述方药，确有增效之力。

4. 痰湿内蕴、胆热扰心证

症状：夜眠不安，心烦意乱，每夜梦交，白日神疲，口苦欲呕，形体肥胖，舌质略赤，舌苔薄黄腻，脉弦滑。

治则：清热化痰，温胆安神

方药：温胆汤（《千金要方》）加味

清半夏 12 克、陈皮 10 克、茯苓 20 克、枳实 10 克、竹茹 10 克、天竹黄 10 克、大贝母 10 克、夜交藤 30 克、生姜 3 片、大枣 10 个，生甘草 6 克，水煎服。

验例：李×，32 岁，农民。于 1966 年 7 月就诊。言近月来，夜梦与邻家男子性交，梦中还有性交后在邻家吃饭。翌日遂不知饥，丈夫让其吃饭，李曰：昨晚在邻家吃过了。终日郁闷不乐，口苦而粘，泛泛欲呕。羞与人言，从未治疗。观其舌质偏赤，苔薄而黄润，脉弦滑。诊为痰热扰心，胆气不宁证。拟清热化痰、温胆安神法。予以上方，连服 18 剂，梦交消失。

按语：本案为作者治验。其梦交与口苦泛呕、舌红苔黄并见，为痰热上扰无疑。清代王旭高在温胆汤后云：“少阳胆热移于胃，胃热蒸痰是病因。呕苦痰涎不得寐，涤痰泄热以宁神”。（见《王旭高医书六种》）本案虽无痰涎之症，但苔黄也是痰热的一种表现。故选温胆汤较为合拍。方用二陈和胃涤痰，竹茹、枳实清中上焦之热。天竹黄味甘气寒，为清心逐痰之要品；大贝母清热化痰之功居多增此两味，痰热无胶固之力，又加夜交藤安神，自无扰心作梦之苦。

【其他疗法】

1. 针灸疗法

(1) 阴阳失调、魂不守舍证

选穴：神门、三阴交、行间、风池。

手法：神门、三阴交为平补平泻法，行间用泻法，风池亦用平补平泻法。

(2) 肝郁血热、相火扰心证

选穴：支沟、内关、神门、行间。

手法：均用针刺泻法。

(3) 气滞血瘀、心肾不交证

选穴：期门、支沟、心俞、肾俞。

手法：期门与支沟用针刺平补平泻法，心俞与肾俞用针刺补法。

(4) 痰湿内蕴、胆热扰心证

选穴：丰隆、脾俞、胆俞、心俞。

手法：均用针刺泻法。

2. 饮食疗法

(1) 首乌 30 克、核桃仁 15 克、粳米 60 克、红枣 10 枚、白糖适量。将首乌、核桃仁洗净晒干，先将粳米、红枣加水适量煮成稀粥，然后调入首乌、核桃仁粉，用文火煎煮数沸，入白糖调匀，每日早、晚温热服。

(2) 猪心 1 只，朱砂 1 克。将猪心剖开放入朱砂，外用细线扎好，放入清水中煮熟，最后酌加盐、葱、味精等调料，吃猪心喝汤，1 天服完。此食不可连用。

(3) 莲子心 2 克、生甘草 3 克，开水冲泡代茶，每日数饮。

(4) 生百合 100 克，加水 500 毫升，文火煮烂，加白糖，分 2 次服食。

(5) 鲜黄花菜(又名金针菜)50克(干品减半)、冰糖15克。取黄花菜加适量水煮30分钟,去渣,加入冰糖再煮2分钟,睡前1小时饮服。每日1剂,连服7天。

以上5个饮食方,随证选用。

3. 单验方

(1) 茯神散-(《妇人大全良方》)

茯神15克,茯苓、人参、石菖蒲各10克,赤小豆5克。共为细末,每服10克,用水煎之,食前温服。

主治妇人梦与鬼交,妄有所见闻,言语杂乱。

(2) 归神汤(《景岳全书》)

人参、白术、茯苓、归身各3克,枣仁、陈皮各2.5克,龙眼肉7枚,甘草1.5克,羚羊角粉1.5克,琥珀末1.5克。上药除羚羊粉与琥珀末外,余药水煎,去渣取汁,和入药末,食前服。

主治妇人梦交盗汗,心神恍惚,四肢无力,饮食少进。

第六节 女子性交疼痛

女子性交疼痛,是指性交时或性交后小腹疼痛,或阴道灼痛,严重时腹痛难忍,呻吟不止。亦有性交时感头痛者,《千金要方》记有“治妇人阴阳过度,玉门疼痛”的白玉汤;又有“治小户嫁痛连日方”,这里所说的“小户嫁痛”,也有性交疼痛的内容。性交疼痛甚者,每遇性交即有恐惧厌恶感,渐至性欲淡漠,影响夫妻和睦,故对此症不可迁延时日,贻误治疗。

【病因病机】

女子性交疼痛多见于青壮年妇女。其病因责于性情急躁，肝郁化火，郁火随肝脉内扰小腹而致。但亦有体质脾虚湿多成带，每遇性交，湿郁于胞宫作痛者。就病证性质而言，热证多而寒证少，与肝脾两脏不和有密切关系。

女子性交疼痛是一种常见病症。据统计，约有85%的妇女一生中曾出现过不同程度的性交痛。其中，80%由生殖或泌尿系炎症引起，个别新婚夫妇出现性交痛，应当立即请医生检查，排除男女生殖系的畸形或其他疾病。

【辨证论治】

1. 肝阳上亢、阴虚气滞证

症状：素有头晕目眩及头痛，心烦易怒，口干苦，性交时小腹胀痛，头痛加重，舌质偏赤，苔少，脉弦或细数。

治则：平肝潜阳，养阴理气

方药：桑菊女贞汤（《男女科病千首妙方》）

桑叶、菊花、郁金、制香附、青皮、陈皮、炒枳壳各10克，钩藤、女贞子、生地、白芍各12克，牡蛎30克，生甘草3克，水煎服。

验例：赵×，25岁。1985年12月21日就诊。近来，每次性交时，阴部及小腹突发胀痛，并上连胃脘，头痕眩晕，待第2天方消失。此已发作4次。心烦易怒，口干苦，夜寐不安，阴部及小腹隐痛，舌质红，舌苔薄，脉弦。拟平肝潜阳，理气养阴法。予上方，服3剂后，头痛、眩晕大减，阴部及小腹痛亦减。因食不香而加六神曲20克，服药3剂，愈。1年后访未复发，并生1子。（江苏省邳县中医院沈士荫治验）

按语：本例辨证要点为性交时小腹胀痛，伴见头痛眩晕，心烦易怒，舌红脉弦。显系阴虚阳亢，气滞不和证。故医者拟定养阴平肝、理气止痛剂治之。方中生地、白芍、女贞子养肝阴；桑叶、菊花、钩藤、牡蛎平肝潜阳；郁金、香附、青陈皮、枳壳舒肝理气；甘草和中。方药配伍恰合病情，养阴而不腻胃，理气而不伤阴，以“桑菊女贞”命名者，君臣之味已明，佐使自无偏漏。

2. 心脾血虚、湿毒内侵证

症状：白带较多，性交后小腹疼痛，伴见心悸，神疲，头晕，舌质淡红，苔薄白，脉细无力。

治则：补益心脾，益肾固涩

方药：归脾汤（《济生方》）加味

党参、黄芪各 15～30 克，炒白术 10 克，当归 10 克，陈皮 6 克，炒酸枣仁 15 克，广木香 6 克，龙眼肉 15 克，炙远志 6 克，杞果 15 克，龟板 10 克，生龙骨 15 克，生牡蛎 15 克，生甘草 6 克，水煎服。

验例：汪×，女，25 岁。身材不肥不瘦，精神不倦，面无病容，结婚 9 年，初感经痛，继之白带甚多。性交后小腹疼痛难忍，剧痛 2 天方能缓解，已有 7 年，经过中西医治疗无效。诊其脉弦细带数，断为心脾血虚，肝肾相火有余，中气不足，饮食精微不能化生气血，败浊下注。首拟提挈中气，清降相火，用补中益气汤加龟板、槐角、知母、黄柏，服 3 剂，白带减少，疼痛亦轻，照方连服 10 剂，白带大大减少，相火渐清，改用益心脾之血为主，用归脾汤加枸杞、麦冬、白芍、五味、龟板，守服 30 余剂，饮食增加，精神健旺，诸证悉除。（摘自《湖南省老中医医案选·一》）

按语：此证是结婚太早，心脾气血两伤，加之白带严重，每行房事，精与湿浊结而不散，内侵胞宫，故腹痛难解。归脾汤为对证之方，所增药味，不外乎补肾、养血、敛湿之品，药虽平淡，与病情相符，自无遗患之虞。

3. 阴虚内热上冲证

症状：每与丈夫同房即感头痛，阴户灼热，心悸烦躁，舌质红赤，苔薄白而干，脉象弦数。

治则：养阴清热，佐以舒肝

方药：知柏四物汤（验方）加味

生地黄 15 克、生白芍 15 克、当归 10 克、炒川芎 10 克、知母 10 克、黄柏 10 克、柴胡 10 克、炒香附 10 克、生甘草 10 克，水煎服。

验例：李××，女，24 岁，工人。于 1975 年 6 月 20 日，由其爱人陪同前来门诊，诉婚后半月，每当夫妇交接时即感头痛，阴户灼热，无法忍受，曾在当地县医院妇产科检查正常，服西药安定、谷维素、安乃近无效。询问病史，15 岁月经初潮，经期正常，外表健康，诊两脉弦数，舌红苔薄，治拟滋肾清火。处方：地黄 12 克，白芍 10 克，当归、黄芩、知母、川柏各 6 克，柴胡、香附各 5 克，生甘草 3 克，每日 1 剂，煎服。

1975 年 7 月 7 日复诊：服上方共 15 剂，症状消失，夫妇性生活和谐，嘱停药。随访半年，未再复发。[摘自《福建中医药》1981 年 1，12（2）]

按语：薛已曾说：“女人交接伤丈夫头痛，当用补中益气六味地黄丸，以滋化源为主。”薛氏之说，为培补脾肾之法。此例新婚甫过，所患性交头痛，与精神紧张与血热佛郁有关。

故选用知柏四物汤滋阴清热，嫌川芎辛温过燥故弃之不用，伍以柴胡、香附、甘草三味，以散肝郁，不使气郁化火，头脑无相火蒸腾，头痛自然痊愈。

【其他疗法】

1. 针灸疗法

(1) 肝阳上亢、阴虚气滞证

选穴：肝俞、阳陵泉、足三里、太冲、中腕、下腕。

手法：针刺平补平泻法。

(2) 心脾血虚、湿毒内侵证

选穴：中腕、天枢、足三里、合谷、神阙。

手法：神阙用艾条灸法，其他穴位用针刺补法，足三里、中腕可针灸并用。

(3) 阴虚内热上冲证

选穴：头维、风池、合谷、三阴交。

手法：针刺平补平泻法。

2. 饮食疗法

(1) 柘木 120 克、珍珠母 30 克、鸡蛋 2 只，煮透，喝汤吃蛋。用于对性生活充满顾虑而引起的性交腹痛。

(2) 高良姜 10 克，梗米适量。取高良姜水煎，去渣，取汁加入梗米煮，米粥煮成，每晚 1 次，连吃 7 天。用于平时白带多而性交腹痛者。

(3) 木耳 15 克、藕节 30 克、冰糖 15 克、瘦猪肉 100 克。4 味放入砂锅中，加水炖熟后服食。每日 1 剂，分 2 次服，连服 7 天。用于血虚内热比较明显的性交腹痛或头痛者。

3. 单验方

(1) 黄连 50 克，牛膝、甘草各 15 克。细切，用水 2000 毫升，煎成 1000 毫升，洗阴部，1 日洗 3~4 次。

(2) 桂心、伏龙肝各 15 克，研成末，每服 3 克，白酒送下。

(3) 甘草 1.5 克、生姜 1.5 克、白芍 1.2 克、桂心 1 克。以上各药，研成细末，用水 2000 毫升煎成 1000 毫升，1 日 3 次服完。

(4) 用热艾紧握一团，然后以绵帛裹纳入阴中，痛止取出。

(5) 生姜 3 克、葱白 5 克，同捣烂，热酒冲服，汗出即愈。如腹痛甚者，另用葱白头捣烂炒热摊脐上，以艾火灸之。

(6) 萆薢、生薏苡仁、茯苓、通草、滑石各 15 克，黄柏、金银花、瞿麦、牡丹皮各 10 克，鹤虱 5 克，水煎服。1 日 1 剂，30 日为 1 疗程。此方用于白带量多且有黄带的性交腹痛者。

2011 年 10 月 1 日

附录：中医房事养生学发展史略

房事，即房帙之事，又称行房、入房、交媾等。凡有关夫妇性生活的性心理、性保健、性技巧等知识的研究，概称房事养生学。古代医籍中所言及的“房中术”、“交接之道”、“御妇之术”、“夫妇之道”、“男女合气”等，均属房事养生学范畴。

房事养生学作为养生学的一部分，它是随着医学的产生、发展而逐步完善的。中医房事养生学历史悠久、内容丰富，切实可用。在历史进程中，它对我国人类的繁衍昌盛起到了一定的积极作用。在当今中医药走向世界的时期，我们要不失时机地去整理这一部分古代医学遗产，这不但对提高我国人民的身体素质有积极的促进作用，而且也将会以自身的独特灵采造福于全人类。

第一节 先秦两汉时期

先秦是中国古代学术思想活跃的鼎盛时期，“诸子蜂起，百家争鸣”，房事养生学作为人类繁衍的早期保健知识，亦初露端倪。《易·系词》云：“天地絪縕，万物化醇，男女媾精，万物化生。”把男女媾精看成与天地和合同样重要，是万物化生的基础。《礼·礼运》：“饮食男女，人之大欲存焉。”孟子亦云：“食、色，性也。”揭示出“性”是人类的自然生理本

能

战国时期，我国出现了关于性医学的早期专著。据《汉书艺文志·方技略》记载，当时有房中术八家，即《容成阴道》、《务成子阴道》、《尧舜阴道》、《汤盘庚阴道》、《天老杂子阴道》、《天一阴道》、《黄帝三五养阳方》、《三家内房育子方》等。这里所说的“阴道”，系指房中术而言。虽然八家诸书早已失传，但他们的学术思想对后世影响很大，不少同类书籍多有提及。

1973年长沙马王堆三号汉墓出土的竹本简医书，为我们提供了十分珍贵的古代性医学资料。在这些竹简中，《十问》、《合阴阳方》、《天下至道谈》等是专论房事养生的。此外，帛书《养生方》与《杂疗方》，亦涉及部分性保健内容。《十问》是用相互问答的形式讨论房事养生的，内容主要阐述如何巩固精关、怎样操练房中气功导引，如何节制房事生活，怎样吞津保精及服食养精等。特别是论中提到的“接阴之道，以静为强”，强调男女交合要神志安定、徐缓引情，切忌粗暴急躁，这是合乎科学道理的。

《合阴阳方》讨论的是男女交合之事，包括交合的姿势，以及如何结合气功导引进行房事保健。

《天下至道谈》是论述房事养生之道的专篇。它首次提出了男女交合的“七损八益”，即有七种做法对人体有害，有八种做法对人体有益。善用八益之法而去七损之作，则可身健乐长。由于此册竹简的发现，使后世关于《素问》“七损八益”的纷争，顿然冰释。

《养生方》与《杂疗方》，部分内容是专论性知识、性保健的。如阳痿的治疗，性器官的保护，阴精的保养，以及男

性的补气和女性的养护等。

由此可见，在先秦时期，房事养生已作为专门知识进行讨论了。马王堆汉墓出土的医书，为房事养生学的发展奠定了理论基础。

略晚于马王堆医书的早期医学著作，是医学经典《黄帝内经》。据考，该书著成于先秦至两汉时期。其中《素问》一书对房事生活论及较多。特别是《素问·上古天真论》，对于男女生长发育及其生殖能力和生育阈限都有明确的阐述，并提出了许多房事节制方法，如不可“醉以入房”，不可“入房过度”，不可淫惑于心、不可持满竭精等。这对于养精保健颇有实用价值。

第二节 两晋南北朝时期

两晋南北朝虽然没有房事养生学专著，但研究房中术者不乏其人。如晋代葛洪、梁代陶弘景等，他们都信奉道教，既是医药学家，又是养生学家。他们的著作不仅包含有房事养生的独到见解，而且还记录不少早已失传的房中术著作，这些古代医籍赖此保存至今。

晋代著名道士葛洪，堪称古代房中术大理论家，他所撰的《抱朴子内篇》，除记述有炼丹术外，还有不少关于房事养生的内容。葛洪认为，“人不可以阴阳不交，坐致疾患”。但也不可放肆交合，“若纵情恣欲，不能节宣，则伐年命”。至于当时传闻的房中之事，“可单行致神仙，并可移灾解罪，转祸为福，居官高迁，商贾倍利”，纯系“巫书妖妄过差之言”。书中还可以寻觅到先秦时期房中术著作的踪迹。如《元阳子

经》、《玄女经》、《素女经》、《彭祖经》、《容成经》、《六阴至女经》等，特别是《素女经》的保存，对研究古代性科学，有着十分重要的价值。

陶弘景撰《养性延命录》两卷。其中《御女损益篇》是专论房事养生的。书中记载不少晋代以前的经验，如彭祖、列子、张湛、华佗以及引用《仙经》、《道林》、《子都经》等内容，对房事的利弊、宜忌有许多论述。陶氏认为，“房中之事，能生人，能杀人。辟如水火，知用之者，可以养生，不能用之者，立可死矣”。“男不可无子，女不可无男。凡养生要在于爱精”。而爱精之德，在于交合有度，“若能一月再施精，一岁二十四气施精，皆得寿百二十岁”。这些知识似乎很简单明了，“所患人年少时不知道，知道亦不能信行，至老乃始知道，便以晚矣，病难养也”。所以陶氏非常赞赏彭祖的经验：“上士别床，中士异被。服药千裹，不如独卧”。至于房事的宜忌，书中记述：“当避大寒，大热，大雨，大雷，日月蚀，地动，雷震，此是天忌也。醉饱，喜怒忧愁，悲哀恐惧，此人忌也。山川神祇，社稷井灶之处，此为地忌也”。交合之法，“弱入强出，知生之术”。书中也有一些不恰当的言词，如“能御十二女子而复不泄者，令人老有美色。若御九十三女而不泄者，年万岁”。这显然是带有古代巫妖色彩与封建社会轻视妇女的说法。

第三节 隋唐时期

隋唐时期，社会相对稳定，老庄养生之说得到了一定的继承与发展。特别是儒、佛、道三教作为官方的正统意识，使中医的养生理论与方法，在秦汉的基础上有了较大发展。随

着方士之术盛行，对于房事养生有着广泛而深入的探讨，当时房中术非常流行，人们普遍认为房中术是一种长生术，甚至连太监也颠三倒四地去学房中术。但房事养生作为学术研究，惟《隋书·经籍志》保存有大量的房中术著作。而唐代伟大医药学家孙思邈则对房事养生的论述更为精辟、实用。

《隋书·经籍志》成书于公元656年，其子部医方类有：《彭祖养性经》一卷；《玉房秘诀》八卷；《徐太山房内秘要》一卷；《素女秘道经》一卷，并《玄女经》；《新撰玉房秘诀》九卷；《素女方》一卷；《郑子说阴阳经》一卷；《序房内秘方》一卷（葛氏撰）。

这八家与《汉书艺文志》的八家无一相同。其中只有彭祖而无容成。据此可知，从东汉到隋数百年间，房中术有了相当大的变化。

《隋书》所载的房中术书，集中讨论了两性交合的原则、姿势与方法等。但这些书目有的在《抱朴子内篇》中已有论述，有的载在《旧唐书》中，有的复见于《医心方》中。所以说，隋代对房事养生学的贡献主要在文献的搜集与继承上，远不及唐代医学家经验之丰。

孙思邈（公元581～682年）是唐代伟大医药学家，享年101岁。他知识渊博，医术精湛，通晓养生，为古代医林中之寿星。在其《千金要方》、《千金翼方》中，对房事养生多有研究。特别是《千金要方》中的《房中补益篇》，是古代专论房事养生的重要文献。概括该篇所述，可以看出孙氏的房事养生经验非常丰富而科学。其一，孙氏认为房事是一门科学，是“道”，是“法”，是“术”；“少年极须慎之”，“年至四十，须识房中之术”。如果未满四十而不懂房中之事，“贪心未止，

兼饵补药，倍力行房，不及半年，精髓枯竭，惟向死近”。而人年四十，体力已衰，仍贪欲如少年，务于淫佚，必“众病蜂起，久而不治，遂至不救”。房事不是单纯为了快意与纵情，而在于生育与养生，这是非常明白而又深奥的道理，不可不知。其二，孙氏认为男女交合应该有一定的原则与方法。原则是有利于社会，有利于繁衍后代，有利于家庭和睦，有利于自身健康。“夫交合如法，则有福德，大智善人降托胎中，仍令性行调顺，所作和合，家道日隆，祥瑞竞集”。如果不明白这个道理，少年放纵肆泄，老而不知闭固，则“家道日否”，“家国灭亡”。孙氏把房事当作一种高尚的道德，是非常可贵的。其三，关于交合之法，《千金要方》叙述得也很详细。交合之时，“必须先徐徐嬉戏，使神和意感良久”，自觉阳气渐盛，方可慎而交合。交合之时，应当先做按摩导引，呼吸吐纳，吞津意守；泄精时，“当闭口，张目，闭气，握固两手，左右上下缩鼻取气”，并收缩小腹，叩齿千遍，如此泄精，不会损神伤脑；泄精之后，用菖蒲末、白梁粉对阴部进行敷摩，令其干燥，不生湿疮。其四，关于交合次数与动态，孙氏认为交合次数应随年龄增长而递减，即人年二十者四日一泄，三十者八日一泄，四十者十六日一泄，五十者二十日一泄，六十者闭精勿泄，若体力强壮者一月一泄。对于体力强盛过人者，亦可超越上述的次数，且不可抑忍而生痼疽。交合动态，“但深内勿动”，意念集中于脐部，待面热，上下徐徐咽气，方可徐徐出入。泄精之后，男子急退，否则，往往会损伤精脉。其五，房事禁忌，不可不知。孙氏指出，天当大风、大雨、大雾、大寒、大暑，或雷电交加，天地昏暗，日月走蚀，天虹地动等，不可交合。另外，火光之下，神庙佛寺，井灶围而

之厕，冢墓尸柩之旁，皆不可交合。上述恶劣的气候与不洁的环境容易使人意神不宁，心猿意马，应当避免交合。由此可知，孙氏的房事养生法入细而易行。虽然某些说法夹杂有封建迷信的东西，但剔去这些不合理的部分，仍不失为房事养生学的重要医学文献。

另外一部综合性医著《医心方》，虽系日人丹波康赖氏于公元982年所撰，但此书收集了我国唐以前许多医书，使后世已经失传的古代医籍得以保存。《医心方·卷二十八·房内》是论述房事养生的专篇。书中摘录了唐以前许多房事专书，除选录有《抱朴子内篇》与《千金要方》等部分内容外，还保存有《玉房秘诀》、《素女经》、《玄女经》、《玉房指要》、《洞玄子》、《养生要集》、《大清经》等的内容。该卷收录专论30余篇，内容丰富，涉及到两性生活的诸多方面。其主要内容为，其一，强调房中术的重要性。《玉房秘诀》云：“凡人之所以衰微者，皆伤于阴阳交接之道。……能知阴阳之道者成五乐，不知之者，身命将废，何得欢乐？可不慎哉！”又云：“天地得交接之道，故无终竟之限，人失交接之道，故有废折之渐。”把男女交合之道，看得与天地运行规律一样奥妙、重要，并认为人体早衰，房事失和是其原因之一。其二，强调男女交合的相互配合。《玄女经》说：“黄帝曰：交接之时，女或不悦，其质不动，其液不出，玉茎不强，小而不势，何以尔也？玄女曰：阴阳者相感而应耳，故阳不得阴则不喜，阴不得阳则不起。男欲接而女不乐，女欲接而男不欲，二心不和，精气不感，加以卒上暴下，爱乐未施。男欲求女，女欲求男，俱有悦心，故女质振感，男茎强。”特别是《至理篇》说男女交接之道，“在于定气、安心、和志，三气皆至，神明

统归”。即交接时要安心、神至、定气、意念专一。这样才能达到欢欣愉快、促进身心健康的作用。其三，论述了男女交合时的各种动作姿势。其中不少是模仿动物的姿势，即仿生动作。其四，讨论了如何做到交接而不泄精的方法。其五，讨论了不同年龄与不同体质的人，如何安排房事次数。其他还有关于房事损伤、阳痿证治、交合宜忌、优生胎教等内容。

第四节 宋元时期

宋元时期，是我国医学史上学术争鸣的又一高峰。但由于北宋二程（程颢、程颐）以及南宋朱熹理学思想的影响，使房事养生学的发展受到很大束缚。他们认为“人欲”为万恶之源，主张“存天理，灭人欲”。他们用封建礼教来扼杀人的七情六欲。尤其是妇女深受其害。因此，宋元时期关于房事养生的专著较少。特别是宋代，自《宋史》到诸史志目录，几乎找不到房中术著作。只是在综合性医学著作中，可以见到关于房事养生的论述。如南宋陈自明的《妇人大全良方》，元代朱丹溪的《格致余论》及李鹏飞의《三元延寿参赞书》等。

《妇人大全良方》，据陈自明自序，撰编于公元1237年。全书凡八门，其中《求嗣门》、《胎教门》等论及房中术内容较多。陈氏认为男女婚配之后，必求嗣续，“凡欲求子，当先察夫妇有无劳伤，痼害之属”。夫妇的身体健康与否，对下一代影响甚大。就房事孕育而言，何时结婚交合为好？陈氏引用褚澄的话说：“合男女必当其年。男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲阴阳完实，然后交合，则交而孕，孕而育，育而为子，坚壮强寿。”这与今天法定的结婚年龄基本是一致的。但该书认为无子原因主要

在女方，并把“坟墓不嗣，年命相克”当作无子的原因，显然是唯心的。《求嗣门》还记述有房事禁忌、受胎时日、房劳损伤等。但这些内容多是从《千金要方》与《千金翼方》等书中转载而来的。

《格致余论》成书于1347年，是元代朱丹溪的代表著作。该书集中反映了朱氏学术思想“相火论”与“阳有余而阴不足论”有观点。全书共收医论41篇，其中涉及到房事养生的有《饮食色欲箴序》、《色欲箴》和《房中补益》等篇。朱氏宗宋代程朱理学的思想，在养生方面，主张节欲，包括食欲与色欲。《色欲箴》云：“惟人之生，与天地参，坤道成女，乾道成男，配为夫妇，生育攸寄。血气方刚，惟其时矣。成之以礼，接之以时，父子之亲，其要在兹。随彼昧者，徇情纵欲，惟恐不及，济以燥毒。气阳血阴，人身之神；阴平阳秘，我体长春。血气几何？而不自惜！我之所生，翻为我贼。女之耽兮，其欲实多，闺房之肃，门庭之和；士之耽兮，其家自废，既丧厥德，此身以瘁。远彼帷薄，放心乃收，饮食甘美，身安病瘳。”这段话是讲纵情交合，于男女身体皆不利。只有“远彼帷薄”，节制房事，配以“饮食甘美”，才能“身安病瘳”。朱氏非常尊崇儒教之说，认为只有“正心、收心、养心”，才能防邪火之妄动。这与《内经》所说的“恬淡虚无，精神内守”是一脉相承的。为什么“正心”可以节欲呢？这是基于朱氏“相火论”的认识。心为君火，“相火藏于肝肾阴分，君火不妄动，相火唯有禀命守位而已，焉有燔灼之虐焰飞走之狂势也哉”。只有心正无邪，相火自然守位，而无纵欲之害。

《三元延寿参赞书》，系元代李鹏飞所撰的养生学专著。三

元者，天元、地元、人元也。其养生思想，依次从色欲、起居、饮食方面论述之。书中收录了历代文献中有关养生的宝贵资料。其中《天元之寿转气不耗者得之》卷，是专论房事养生的。卷中除《婴儿所忌》外，其余8篇名为《欲不可绝》、《欲不可早》、《欲不可纵》、《欲不可强》、《欲有所忌》、《欲有所避》、《嗣续有方》、《妊娠所忌》。

《欲不可绝》论述了房事的必要性。“黄帝曰：一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。又曰：两者不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是谓圣度”。“彭祖曰：男不可无女，女不可无男。若念头真正无可思者，大佳长年也”。

《欲不可早》论述了房事过早的危害性。“书云：男破阳太早，则伤其精气；女破阴太早，则伤其血脉”。“童男室女，积想在心，思虑过当，多致苛损。男则神色先败，女则月水先闭”。

《欲不可纵》论述了过度房事的害处。“阴符经曰：淫声美色，破骨之斧锯也”。“全元起曰：乐色不节则精耗，轻用不止则精散”。“书云：欲多由损精，人可保者命，可惜者身，可重者精。……若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至”。“《神仙·可惜许》歌曰：……劝世人，休恋色，恋色贪淫有何益。一神去后百神离，百神去后人不知”。

《欲不可强》论述了强力入房的后果。“《素问》曰：因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。注云：强力，入房也。强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能俯仰”。“书云：强之一字，真戕生伐寿之本”。

《欲有所忌》论述了房事生活的禁忌。如大醉入房，月经未净而交接，远行疲乏入房，金疮未瘥而交合，忍小便而入

房，恐惧中入房等，均于身心不利。

《欲有所避》论述了气候与地理条件对房事的影响。但内容多是从《千金要方》中辑录而来的。如“孙真人曰，大寒与大热，且莫贪色欲。书云：凡大风，大雨，大雾，雷电，……冢墓尸柩之旁，皆所不可犯”。但此篇后半部分关于房事的禁忌纯属臆说，不足为信。

《嗣续有方》论述了男女交合孕育的年龄。并指出男女交合无子的原因：“书云：丈夫劳伤过度，肾经不暖，精清如水，精泄聚而不射，皆令无子。女子劳伤气血，或月候衍期，或赤白带下，致阴阳之气不和，又将理失宜，食饮不节，乘风取冷，风冷之气乘其经血，结于子脏，皆令无子。”

《妊娠所忌》论述了妊娠分月养胎之所忌。妊娠初月和近分娩之月，应当禁止交合。“母常居静室，多听美言，讲论诗书，陈说礼乐，不听恶言，不视恶事，不起邪念，令生男女福寿，敦厚，忠孝两全”。

第五节 明清时期

明清时期，我国医学有比较显著的发展。医学家们在继承古代经典著作学术思想基础上，在临床实践中提出了许多新观点。如李时珍在药物学上的新认识，吴又可对瘟疫病源的新创见，王清任对气血理论的新见解。这个时期的房事养生学，主要见于综合性医学著作，如明代万全的《养生四要》、徐春甫的《古今医统》、高濂的《遵生八笺》、尤遵叙的《食色绅言》、张景岳的《景岳全书》；清代石天基的《长生秘诀》、曹庭栋的《老老恒言》、汪昂的《勿药元诠》等。这个时期关于性知识的描写在文学作品中也大量出现，如戏曲《牡丹亭》、小说《金瓶梅》、《红楼梦》等。其中有相当部分内容是健康的，对房事养生有一定的启发、教育作用。

《养生四要》是明代著名养生学家万全的专著。书中系统地提出了“寡欲”、“慎动”、“法时”、“却疾”等养生思想。其中卷一“寡欲”是专论房事养生的。万氏的见解颇有独到之处。其一，坚忍性欲，保精护根。万氏说：“夫寡欲者，谓坚忍之法也；……坚忍其性，则不坏其根矣。”坚忍，抑制也。自觉地抑制性欲，不使精液外泄无度，这对于人体犹如保护树根一样重要。特别是青少年，切不可持精满而妄泄也。书中引用孔子的话说：“少之时，血气未定，戒之在色。”如果不是这样，而是“少之时，气方盛而易溢，当此血气盛，加以少艾之慕，欲动情胜，入接无度，譬如园中之花，早发必

先萎也，况稟受怯弱者乎”。其二，寡欲养生，要在谨独。万氏非常欣赏孟子的话“养心莫善于寡欲”。什么叫寡欲呢？“寡之本，节之也”。“寡欲者，所以养命也。……有人于此赏语人曰：欲不可纵，纵欲成灾；乐不可极，乐极生哀”。寡欲之法，在于“谨独”，就是在静居之时不生淫念，不贪女色，“服药千朝，不如独宿一宵”。即是“寡欲”的最好注脚。否则，不知谨独，常于暗处生邪念，心有所思，日有所接，以泄为快，“交接多则伤筋，施泄多则伤精。肝主筋，阴之阳也，筋伤则阳虚而萎矣。肾主精，阴中之阴也，精伤则阴虚而易举，阴阳俱虚则时举时萎，精液自出，念虑虽萌，隐曲不得矣。当是时也，猛省起来，远色断想，移神于清净法界，歌舞以适其性，谷肉以养其身，上药以补其虚，则屋破犹堪补矣。”只有明确了纵欲之害，才能自觉地去寡欲养生。其三，强合之害，告之戒之。“今之男子，方其少也，未及二八而御女，以通其精，则精未满而先泄，五脏有不满之处，他日有难形状之疾。至于半百，其阳已萎，求女强合，则隐曲未得，而精先泄矣。及其老也，其精益耗，复近女以竭之，则肾之精不足，取给于脏腑，脏腑之精不足，取给于骨髓，故脏腑之精涸，则小便淋沥而痛，大便干涩；髓竭则头倾，足软，腰脊酸痛，尸居于气，其能久乎！”另外，该书对当时流传的“还精补脑”与“采阴补阳”之说，进行了有力的批驳，并认为“寡欲者，延龄广嗣之第一要紧也”。

《古今医统》是明代徐春甫所撰的综合性医学著作。该书99~100卷的《养生余论》录存不少房事养生的资料。徐氏认为养生是十分必要的，也是十分困难的。养生之难有五，声色不去就是一难。他反复强调“色欲过度则伤肾”，“美色妖

严，嫖妾盈房，以致虚损之祸”。因而要养生长寿，应当节制房事。“嗜欲无以迁其心，邪淫不能惑其性”。“先除欲以养情，后禁食以存身”。他还提出了“慎房室”的节度，《房中节度篇》引录抱朴子的话道：“长生之要，其在房中，上士知之，可以延年却病，其次不以自伐，下愚纵欲损寿，而是以于此恒有节度。二十以前二日复，二十以后三日复，三十以后十日复，四十以后月复，五十以后三月复，六十以后七月复。又六十闭户，故时加樽节，保惜真元，以为一身之主命，不然须勤于吐纳导引服饵之术，而根本不固，亦终无益。”这里所说的“复”，是指房事次数，即3日1次，10日1次，1月1次等。

《遵生八笺》为明代养生学家高濂专著。高氏对前人的经验非常重视，书中收录有《真西山先生卫生歌》（又名《陶真人卫生歌》）、《即孙真人养生铭》（《孙真人铭》）及《婆罗门导引十二法》等养生文献。全书20卷，其中卷10有《色欲当知所戒论》篇，是专论房事养生的，颇值得探讨。首先，高氏强调色欲应有所戒，“人之大可畏者，衽席之间，不知戒者过也。故养生之者，首先节欲，欲且当节，况欲其欲而不知所以壮吾欲也，宁无损害？”他认为肾为元气之本，真阴真阳均宅于此，脏腑之精皆于斯而取。但元气是有限的，而欲念是无限的，以无限之欲念去竭有限之元气，是应当有所畏惧的事。因此他反复强调，人应当遏制欲念于萌芽。“人能于欲念初萌，即便咬叮嚼饫，强制未然。思淫逸之所，虎豹之墟也，幽冥之径也，身投爪牙，而形甘嚙嗜，无云智者勿为，虽愚者亦知畏慎。故人于欲念起，心热之际，当思冰山在前，深渊将溺。即使他思他涉以遏其心，或行走治事以避其险，庶

忍能戒心，则欲亦可逸”。这种利用“他思他涉”及“行走治事”以抑制欲念的办法，不但是可取的，而且是非常有效的。其次，高氏对历代文献中所罗列的房事禁忌进行了正确的评述，特别是他所总结的“色欲当戒”，简明扼要，切实可用。他说：“高子曰：色欲当戒者，延年之效有十：

阴阳好合，接御有度，可以延年。

入房有术，对景能忘，可以延年。

毋溺少艾，毋困青童，可以延年。

妖艳莫贪，市粧莫近，可以延年。

惜精如金，惜身如宝，可以延年。

勤服药物，补益下元，可以延年。

外色莫贪，自心莫乱，可以延年。

勿作妄想，勿败梦交，可以延年。

少不贪欢，老能知戒，可以延年。

避色如仇，对欲知禁，可以延年。

《食色绅言》为明代养生学家尤遵叙告老归田后的著作。该书专论饮食与色欲和健康长寿的关系。“病从口入，福从色败，子若戒之，命同天在”。“酒色之类，使人志气昏酣荒耗，伤生败德，莫此为甚，俗以为乐，余不知果何乐也。惟心清欲寡，则气平体胖，乐可知矣”。“若欲身安寿永，唯当绝欲宝精。神之寿命主乎精气，犹灯之有油，如鱼之有水，油枯灯灭，水涸鱼亡，奈何愚人以苦为乐，见色弃生，岂知精竭命亦随逝”。书中还以历代帝王寿命长短为例，大凡帝王好色纵欲者长命极少，唯汉武帝 70 岁，梁武帝、宋高宗 80 多岁。梁武帝勅贺琛曰：“朕绝房室三十年，不与女人同室而寝亦三十年，此致寿之道，不系其好仙佛也。”尤氏的见解与帝王长

寿之秘，对人类房事养生是很有启发的。无怪乎尤氏深有感触地说：“盖摄生者，先除欲念。”

《景岳全书》集中反映了明代医学家张景岳的学术成就。该书 39 卷《子嗣类》对房事养生有较系统的阐述。其总论“宜麟策”阐述了男女交合的自然造化之理。“天地絪縕，万物化醇，男女媾精，万物化生，此造化自然之理也。亦无思无为之道也。故有人道即有夫妇，有夫妇即有子嗣。”求子之法，张氏罗列五类，曰天时，曰地利，曰人事，曰药食，曰疾病，凡 24 条。

天时有二，曰时气，曰阴阳。张氏认为，男女交合应择时日，“惟天日精明，光风霁月，时和气爽，及情思清宁，精神闲裕之况，则随行随止，不等择而人人可辨。于期得子，非惟少疾，而必且聪慧贤明。胎元禀赋，实基于此。至有不知避忌者，犯天地之晦冥，则受愚蠢迷蒙之气；犯日月星辰之薄蚀，则受残缺刑克之气；犯雷霆风雨之惨暴，则受狠恶惊狂之气；犯不阴不阳倏热倏寒之变幻，则受奸险诡诈之气。故气盈则盈，乘之则多寿；气缩则缩，犯之则多夭”。

地利有二，曰地利，曰基址。“地利关于子嗣非不重也。……凡神前庙社之侧，并灶冢柩之傍，及日月火光照临沉阴危险之地，但觉神魂不安之处，皆不可犯。倘有不谨，则天枉残疾，飞灾横祸及不忠不孝之流，从而出矣”。

人机有十，“一曰阖癖乃妇人之动机也，……”。言及女子交合时机，不能太早，亦不能太迟，恰合时机，方能种子。“二曰迟速乃男女之合机也，……”。迟速是男女的协调，迟宜得迟，速宜见速，迟速不一，自不投机。“三曰强弱乃男女之畏机也，……”。强弱乃指男女体质而言。男强女弱，女强

男弱，惟抚弱有道，才能使弱就强。“四曰远近乃男女之会机也，……”。远近是指交合之深浅，过深难忍，过浅无味，养气益精，掌握适度。“五曰盈虚乃男女之生机也，……”。盈虚是指阴精之蓄与泄，精满当泄，精虚当蓄，蓄泄失度，均可损身。“六曰劳逸乃男女之气机也，……”。劳逸是指交合之节度，交合过密，气散而怯，以逸待劳，自胜不衰。“七曰怀抱乃男女之情机也，……”。怀抱指情感，交合之前，情意最重，情投则合，情悖则离，喜乐愉快，为孕育良机。“八曰暗产乃男女之失机也，……”。暗产是指早期流产，流产虽与女子体质有关，但与男子房事失慎亦有密切关系。勿谓年壮，而纵欲不禁。“九曰童稚乃女子之时机也，……”。男女未发育成熟就交合受孕，对自身对胎儿均不利，犹如未饱满的谷种不可种，未长足的蚕不能结茧一样。“十曰二火乃男女之阳机也，……”。二火者，君火心与相火肾也。若心欲交合，肾精不应，为“先心后肾”，房事不利；若肾精充满，欲动交合，为“先肾后心”，房事自然。

另外，张氏还在《药食》、《用药法》、《饮食》等篇中论述了药、食与孕育的关系。特别是他强调的“凡择期布种者”，应当戒酒的训词，“与其多饮，不如少饮，与其少饮，犹不如不饮”，是经过实践验证的科学总结。《子嗣类》还载有《男病》、《女病》两篇。其中《男病》主要论述与房事相关的男性疾病；《女病》则主要叙述月经不调疾病，与房事关系不大。张氏对不孕不育症分析精辟，推论有据，他说男子“精滑，精清，精冷者，及临事不坚，或流而不射者，……若此者是皆男子之病，不得尽诿之妇人也”。在妇女处于下层的封建社会里，这种见解是科学而公允的。

关于房事养生知识，清代多见于养生保健著作中。如石天基的《长生秘诀》，对房事提出七戒，即虚弱戒房事，疾病戒房事，衰老戒房事，寒暑戒房事，恼怒戒房事，醉饱戒房事，雷雨戒房事。曹庭栋《老老恒言》中提出“老年断欲，亦盛衰自然之理”。汪昂《勿药元诠》中有《色欲伤》篇，认为男女交合太早太频，会斫丧元气，自促其寿，并批驳世俗流传的“还精补脑说”是不科学的，“如火之有烟焰，岂能复返于薪哉！”

纵观历代医家对房事养生学的不断探索，其内容之丰富在世界传统医学之林是独树一帜的。如果我们从人类的养生、保健、预防学的高度去认识，就会领悟到我国古代房事养生学不啻寓有行之有效的房中术，而且对研究老年医学也有着重要的现实意义。

慕求延年益寿，这是人类对健康的自然愿望。各种养生术都是为此服务的。古老的房中术从一开始就与养生学有着不解之缘。许多文献中的房事养生，都与延年益寿密切相关。长沙马王堆汉墓竹简的“七损八益”之说，《素问·上古天真论》关于男女七八生成孕育之说，以及《千金要方》中关于男女交合之道，无不包含着对人体生命利弊的两重性，即房事适度，利于健康，房事失宜，反而成害。从少年到老年，房事养生是必不可少的知识。《汉书艺方志》直说：“乐而有节，则和平寿考。”《黄庭经》说的好：“急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。”

其次，古代房事养生学与优生优育有着密切关系。男女交合不仅仅是为自身的欣娱，更重要的是为孕育子女，延续后代，促进社会发展。孙思邈认为，男女性生活之繁育后代，

是“人伦之本，五化之基”。明代万全提出男女匹配是为了“广子嗣，续纲常也。”古代医籍中十分强调“神交”，即感情交融，认为“男女情动，彼此神交，然后行之，则阴阳和畅，精血合凝，有子之道也。”（《广嗣纪要·协期篇》）

另外，古代医籍还记载不少因房事不当引起的性功能障碍的治疗。如男子的阳痿、遗精、精冷、不育等；女子的阴冷、阴痒、不孕等。其治疗方法既有房事养生的自我保健法，又有运用药物、针灸、饮食、气功等多种治疗方法的经验。

今天，当我们回顾这些富有哲理的养生知识及具有治疗效果的丰富手段时，无不为之慨然叹之。虽然在漫长的历史进程中，房中术渗入一些迷信的东西，故而被有些人斥之为“淫秽之技”、“床第之事”，但一旦对其进行全面的剖析，用科学的态度研究分析之，就会发现，中国古代房事养生学不但对中华民族的繁衍昌盛有过积极的贡献，而且对人类的健康长寿，也将是一份不可估量的宝贵遗产。