

**love80808you加微信拉你进群相互帮助  
love80808you加微信好友拉你进交流群**

现在年轻人身体有病，基本上都是手淫致病。

手淫首先大伤人体肾阳与后天肾精。

肾阳大伤了，人体畏寒性冷，特别是下身尤甚。

而且，肾阳衰败后，人体已经虚衰的肾阳也会常随人体下焦寒邪游于人体中上二焦，让五官咽喉等处出现虚火症状。

肾阳亏久，脾阳亦必然因失去生源而虚败，人体吸收运化水谷精华的能力会大降，人体气血会因此失源而衰弱。气血虚衰，人体就会四肢无力，头晕目眩。

肾阳久亏，亦必然导致心阳亏败。心阳就是人的精神。在人体后天正炁的系统中，人体肾阳是真火。火生土。肾阳真火生脾土，脾土是人体后天的真土。心阳是人体后天的凡火，是君火。凡火当然生出的是凡土，这个人体凡土就是胃阳。凡是心阳亏败，没有精神的人，他的胃必然在容纳能力上虚弱，食欲下降，消化能力也下降。

肾阳久亏，也会造成肝木生源虚衰。每天子时，一缕阳气从肾阳中分化出来，携一份肾水经会阴穴左旋升化，这一点阳气化为温温的肝木之炁，这一份肾水补充入肝血中，滋养肝炁(三魂)。肝炁携肾水肝血继续上升，肝炁化生而成为心阳(这是木生火)，随之升化的肝血肾水亦化生为心阴心血。

由上可知，肾阳久败，会造成心阳、脾阳、肝炁、胃阳虚败，并导致气机无力而失调。

手淫时，除了肾阳遗泄，随肾阳外泄的还有肾精。当肾精与肾阳一样久泄而虚败后，人的骨头会变轻，因为人的骨髓枯竭了。人的脑力会严重下降，会忘这忘那，因为脑髓枯了。

脾阳虚亏，左旋就没有正常的能力了。脾土一旦左旋失利，就会阻碍肝气与肾水的正常升达，肝气无法正常升达就会积郁。积蓄的肝炁，因为它是阳气，积郁久了就会灼干肾水肝血，被积郁的肝气一旦失去肝血肾水的滋养，就会枯燥。枯燥的抑郁中的肝气，一旦有条件允许，就会爆发为横冲乱撞的一股气，这股乱动的气就叫做肝风。

横冲乱撞的肝风，沿着人体虚弱处冲向其处，人体的相应部位就会出现问题。

冲向胃与心脏，就是奔豚。冲向直肠，就是泄利或痔疮发作。冲向下丹田，就会使人体后天元炁脱越。冲向无形右肾，就会让人肾阳与肾精遗泄。.....等等。

所以，手淫致病，多会出现上面所讲内容。

还有其它问题。

肝木不升，胆木也不会降的顺利。胆木不降，就常克胃土。胆火不降，五官脸面也会出现午时以后脸红、低热等各种热症。

肾水不能够正常升化心阴，肺金就会缺乏，肺气就会失降。也会随之出现各种症状。

所以，手淫一事，会严重影响人体从本到末的各个方面。这是一个非常严重的问题。

心阴缺少，造成肺金虚亏。肺金虚亏，使胃土气化上从脾土湿气而不从辛金，这样胃土就会湿寒土气，而不能成为可以收敛人体气机的肃金之气。这样胃土就失去收敛的能力。

胃土失降，肺就没有下降的通道。肺金失敛，君相二火就不能够正常被肺金降敛沉蛰。这样，君火失降则不眠，胆火失降则肾阳失去气机生化补充之源。

这样，人体的一切环节都成为了恶性循环。

白通汤(四逆汤)，桂枝汤，苓桂术甘汤，乌梅方，理中汤，这几个方综合运用，依症加减，可以解决肾阳，脾阳，肝郁，肝风，心衰，宗气虚衰，等等问题。(这楼有一点错误。胃阳旺，则胃气从庚金大肠气化为肃燥金气，作为胃阴，主持人体中焦气机右转的枢纽工作。而不是从肺金气化。金气，人体中是大肠庚金主令。)

那么，现在我们知道，手淫导致的人体疾病，已经遍及人体生命活力的各个环节！

那么，调整身体，该怎么入手呢？

这一点，就需要对人体医理有一个大概的了解才能开始着手。

人体的正炁，分为先天与后天的两个层面。先天正炁，修行悟道积阴德才能培补。只有后天

**love80808you加微信拉你进群相互帮助**

**love80808you加微信拉你进群相互帮助  
love80808you加微信好友拉你进交流群**

的正炁，才可以在一定程度上通过中医的方法进行培补。所以，经典中医的治疗范围，便是在人体后天的正炁范畴。

人体后天正炁，主要有：肾火，肾水，肾炁(后天元炁，行于三焦，脱于肝风)，肾精(非精液，决定了骨髓与脑髓的旺衰)，脾阳，胃阳，肝炁，肝血，脾津胃液，心阳，心阴，肺阳，肺金，肺炁(与宗炁一体)，肺津，大肠金炁，小肠阳炁，膀胱阳炁，胆炁，胆汁，等等。

在人体正炁体系中，可以从其中各个角度、各个环节上入手，进行对人体正炁整个体系的调整与救护！

比如，火神派从肾火入手，兼顾其它，而调整全体。也可以从肾水入手，来统调一切。脾胃派从中焦入手，兼顾其它，调整全体。厥阴派从人体肝炁入手，以乌梅方加减调整全体。也可以肺入手进行全体调整。也可以以胆入手。等等。

总之，无论从哪个角度入手，只要你在这一点上可以通过它来打通全体，那就可以，都可以自立中医一派。

对于年轻人来说，手淫直接造成的就是肾阳虚与肾精虚衰。再深重些，就会出现宗炁虚衰与骨髓以及脑髓枯槁的状态，这个时间，人就会常染感冒且易连绵不绝，就会骨骼轻脆与脑力下降严重，经常忘这忘那，没有精力，做事都是有心无力。

所以，调整思路，首先可以从肾阳考虑。

也许有人会说，手淫致病，肾阳与肾精虚，那么肾水虚不虚呢？肾水当然也是虚的，肾火与肾水这一对正炁始终是同盛同衰的。不过，肾水虚亏，是在用上讲的，是用虚体不虚。也就是说，肾水在其的量上，是不缺少的；但是，由于手淫首先泄的是肾火与肾精(同居无形右肾中)，伤的首先是肾火(还有肾精)，肾火一伤，肾水即从寒而化，其有大部分性质丧失了作为滋润身心的正常的肾水之功用。所以说肾水是用虚体不虚。只要把肾火培补起来，已经寒化的肾水马上就会得温而化，恢复了正常功用。

当然，对于老年人来说，肾火与肾水如果亏了，那就是在体上的亏了。毕竟，耗用了一辈子了。这个时候的调整就应该水火并施了。

关于肾火的培补，中药之中论功能之大，无过于硫磺与附子。

在中医吧，我曾写了一篇《生硫磺是现在最好的一味中药》的贴子，就重点讲了这个问题。当然，这个标题有点不太妥当，有些偏激了。如果说，生硫磺是培补肾火的最好的中药，这样就没有毛病了。

现在，我个人对手淫致病的调整思路是：

一，达木息风，盘活中焦气机。桂枝汤与小剂理中汤加减，或苓桂术甘汤加减。

二，培补肾阳，脾阳，祛除下焦与中焦寒湿之邪。四逆白通等。

三，在肾阳培补起来的基础上重点培补中气。理中汤加减为主。

四，在中气培补起来的基础上重点培补虚亏的气血。理中汤加上黄芪当归。

五，在肾阳脾阳心阳胃阳与气血都培补起来的基础上再重点培补肾精骨髓脑髓。加上肾四味，川芎等。

六，或者，上述几步骤也可以通过一个依据症状变化而不断变化重点内容的复合方的方式达到。李可老中医就常用类似的复合方。

遗精的主要原因就是肝郁风动。

子寅二时，阳气生发，助郁木风动，肝中相火冲击精室，就会遗精。

治疗遗精，要弄清人体上下症状。

上焦心肺是热是寒？

中焦脾胃中，胃是热是寒或寒热皆有，脾湿是否带热？

肝郁是否积温为热？

是否有肝风冲击三焦相火使之泄漏而陷郁于膀胱？

**love80808you加微信拉你进群相互帮助**

**love8o8o8you加微信拉你进群相互帮助  
love8o8o8you加微信好友拉你进交流群**

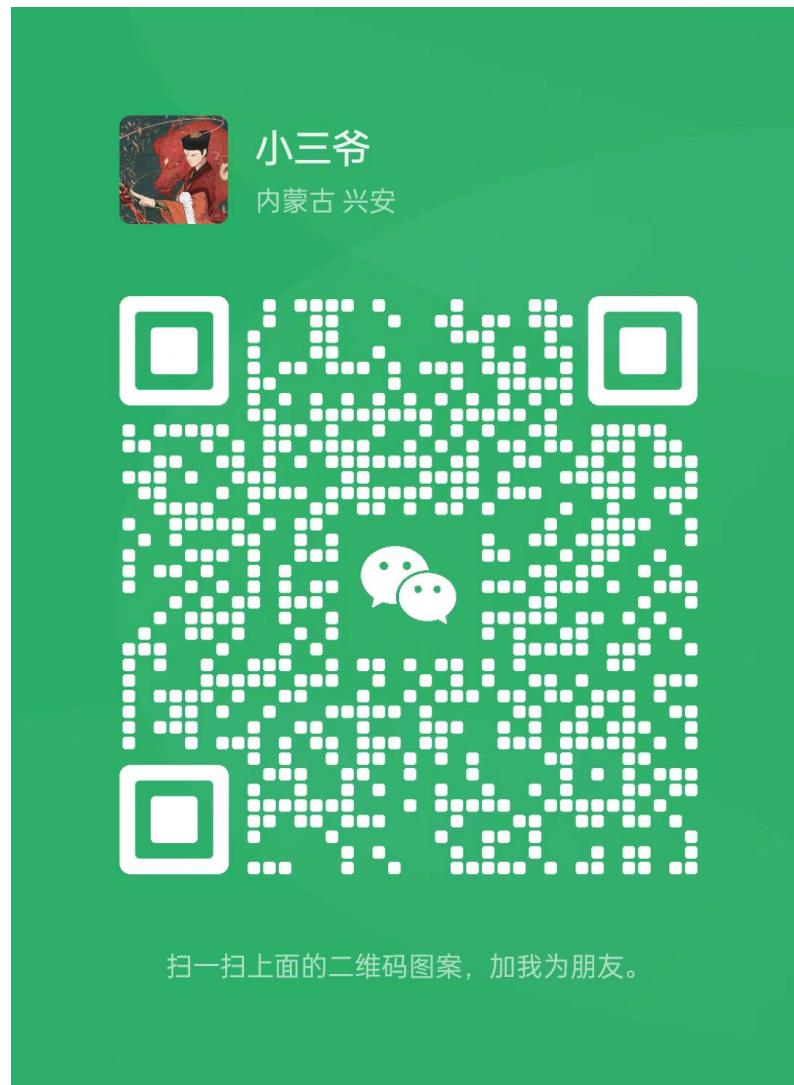
肾中水火中，是只有阳虚精亏还是肾水亦虚？

肝郁积热是否引发肝火？

心火是平是偏盛？

等等，等等。这些都需要兼顾。

在调整人体气机的基础上，达木解郁，培土去湿，交通水火，遗精自消。



**love8o8o8you加微信拉你进群相互帮助**