

补肾壮阳道家秘法大公开

功法一：男性七步回春功（全真教龙门派）

功法二：这是现年 86 岁，仍能以一敌五的太极拳名家，李宝良先生的养生密法。

功法三：“世上只有芝麻好，可惜凡人生吃了。”

功法四：引火归源法。

功法六：提肛术。

功法七：不可说法。

功法八：叩齿法。（搅赤龙秘法）

附：152岁老人传授的壮阳术

功法一：男性七步回春功（全真教龙门派）

(1) 按摩鼠蹊部的功法：

- ①两脚伸直分离坐好，轻轻闭眼。
- ②摩擦右脚根部（即鼠蹊部）20 次~30 次。
- ③同样摩擦左脚根部 20~30 次。这个固精很厉害的，无论是滑精还是精满自溢，动念的时候都能固住。

注：鼠蹊部：指的是下腹部与双侧下肢连接的部位。



补肾壮阳道家秘法大公开

(2) 按摩内腿的功法：

- ①两脚分开伸直坐好，轻轻闭眼。
- ②左手贴在右手上，重叠的双手放在左腿内侧按摩 2~3 分钟。按摩时一定要从膝盖向腹部拉过来，假使相反就没有效果。
- ③两手相反重叠，按摩右腿内侧，同样按摩 2~3 分钟。

(3) 强化腰部的重要性：男性腰部气血衰弱通常是性机能衰退的原因，所以促进腰部气血流动活泼，也就是促使性器官气血流动活泼。

(4) 满足性生活的腰部功法：抱膝式。

- ①两膝竖起坐好。
- ②两手抱往双膝，用力拉向胸前，将头贴住膝盖。
- ③抬头，同时从口吐气，吐气完毕，从鼻吸气。②、③重复 5~7 次。

(5) 满足性生活的腰部功法：仰卧抬身式：

- ①仰卧闭眼，两手握紧放在身体两侧，从口吐气，从鼻吸气。
- ②从口吐气，两手的手掌朝下，向前伸直，抬起上身，两手尽量接近脚。
- ③吐气之后，闭口，从鼻吸气，上半身向后倒，恢复原来的姿势。以上①~③重复 3 次。

这种功法，是测验身体的年轻度诊断的方法，不只对性器官有利，同时也能促进肝脏、肾脏的气血流动活泼，对恢复性机能功效非常大。

(6) **金冷法：**金冷法是向男性的性器官泼水。重要的是泼水的部位。阴茎里面（下方）有一条缝合似的筋，在此部位泼水刺激是金冷法的要点。另外，冷热水交替泼也是要领。

- ①一只手扶住阴茎往上轻按，泼热水 3 次~5 次。
- ②同样泼冷水 3~5 次。以上重复 5~6 次。

(7) 强精法：

- ①浸在洗澡水中，脚伸直坐好，左手盖住整个阴囊。
- ②盖住阴囊的手轻压睾丸 50 次。
- ③若阴茎勃起，在浴池中抬起腰部，右手摩擦尾骶骨附近。
- ④继续摩擦到不勃起为止。

功法二：这是现年 86 岁，仍能以一敌五的太极拳名家，李宝良先生的养生密法。

功法动作：直立，两脚分开与肩宽，双臂上举伸直，在脑后交叉，此时小腹略向前倾，双手尽量向上伸直后压，所有力量、意念集中在腰椎。

补肾壮阳道家秘法大公开

补肾壮阳道家秘法大公开

然后力量从腰椎发出，令两臂以最大弧度从脑后向身体两侧压下来，同时下蹲，两手最后在两膝间交叉，结束时意念集中在前脚掌 5 秒钟。脚后跟不可离地。（在两臂向两侧下压时，胳膊不使一点力量，完全是腰在用力）

再站起时，前脚掌先用力，做为起动能量，紧接着将所有力量、意念，再次集中在腰椎，两腿不要用一点力量，向起站立。两手一直交叉，从胸前——直上头顶——到脑后。（站立过程中身体头脚在后，小腹向前，身体呈弓形）。

呼吸方法：身体下蹲的整个过程，呼气。身体向上站起的整个过程，吸气。在呼吸转接时，略屏息两秒钟。（最好用腹式呼吸法）

练习多长时间，应根据个人体质，以不觉疲劳为宜。练后，很多人会觉腰酸，需要用两手攥空拳，轻轻捶打后腰。

反应：通常练两分钟就会浑身微汗，脚掌发热。有人会打嗝、放屁。本人觉得，双手同时投实心球的方法有异曲同工之妙

至于长期效果，大家自己去感受吧，如出现腹痛，腰酸等不适症状，可按摩复溜、太溪穴，很快解决。

有什么难的，还堪称是什么秘诀？许多人会有这样的感叹！但这确是心法！就跟哥伦布能将鸡蛋立在桌上一样的简单。其实是一层纸，但对很多人来讲，永远是一座山。

功法三：“世上只有芝麻好，可惜凡人生吃了。”

这是一位“老神仙”亲口传给我的。老神仙其实是一位道士，年逾六旬，须发乌黑，精神抖擞，仙风道骨。他在深山里修行了 40 多年，淡泊名利，每日粗茶淡饭，自得其乐。道家养生是从养肾开始的。肾主水，其色黑，黑芝麻是黑色的，养肾的佳品莫过于黑芝麻。芝麻有黑的，有黄的，还有白的，但与肾的本色相应的黑芝麻，才有更好的药用价值和养生之功，黄芝麻和白芝麻都只能用来做一般的食品。我们经常有人抱怨说：“我吃了很多啊，怎么没有效果呢？”要真正学会用芝麻进行食疗，后面的学问还大着呢。

黑芝麻禀厥阴春生之气而生，为五谷之首，可以补五脏，长肌肉，填脑髓，在《神农本草经》中列为上品。因为它是用来补虚羸，填脑髓的，所以，一定要用籽粒饱满的芝麻，如果它本身都不饱满，哪能指望它有填补之功呢？

要把不饱满的芝麻去掉，可用淘洗法：在用水淘洗的时候，不能浮起来的芝麻，都是饱满的，浮起来的芝麻都是变质、生虫或籽粒不饱满的，都不能要。

选出了籽粒饱满的纯黑芝麻后，还要对它进行特制，服用也很讲究。芝麻的制法和服法有两种。一是晋朝道士葛洪传下来的，见《抱朴子》：芝麻 3 斗，蒸熟后晒干，用水淘去沫再蒸再晒，如此反复 9 次。这时芝麻皮肉分开了，去掉芝麻皮后，炒香，打成粉末，用白蜜或枣膏调和，制成弹子大的小丸，每天服用 3 次，每次用温酒送服 1 丸，忌食毒鱼、狗肉、生菜。服至百日，能除痼疾，1 年

补肾壮阳道家秘法大公开

补肾壮阳道家秘法大公开

皮肤光泽，两年白发返黑，3年齿落更生，4年水火不能害，5年行及奔马，久服长生。二是唐朝药王孙思邈传下来的：芝麻3升，蒸30遍，微微炒香，打成粉末，用白蜜3升调和，再用棒槌捣300下，做成梧桐子大小的丸。每天早上服50丸。40岁以上的人，久服明目洞视，肠柔如筋。

现代养生家通常把这两种方法结合起来，就是：**将3升（约4斤）黑芝麻，用水洗净，放在笼屉上蒸熟，晒干，再蒸一遍，再晒干，重复蒸晒9遍后，芝麻皮自然脱落，去掉，将剩下的芝麻仁炒香，捣300次，再用白蜜或枣糕调和，做成直径约2厘米的丸子，每天早晨用好酒送服一丸。**

为什么要一遍又一遍的蒸和晒呢？这就是“九蒸九晒”，是中药炮制中经常见到的，地黄、当归、附子等药材通常都是要经过九蒸九晒才能扬长避短，充分发挥药效的，这里面的学问非常大。对于芝麻来说，首先，这是为了使芝麻易于消化。大家知道，芝麻是非常难于消化的，吃多了芝麻，再看大便都成了黑色，一化验，你会发现很多芝麻还是原样，根本没有消化掉。我们普通人平时吃芝麻，通常只把芝麻炒一次就吃了，其实这样的芝麻仍接近生芝麻，吃下去很油腻，又难于消化，从肠胃走一遭，人体不得其福，反受其害。经过九蒸，芝麻里的营养成分充分分解，油腻性大为减少，完全变成人体易于吸收的东西；经过九晒，芝麻又获得了太阳的能量，这在养生家看来是得了天地间的阳气，虽然看不见摸不着，但对人体大有裨益。

至于送服芝麻丸的“好酒”，不是茅台，不是二锅头，没那么高的度数，古人喝的是米酒或黄酒，我们今天也最好用米酒或黄酒送服这个药丸，而且最好把酒温一温。服药的时候，不能把整颗药丸完全吞下去，这样吸收不了。芝麻丸的味道是很不错的，要像吃某种美味一样，以愉快的心情，细嚼慢咽，体会这丸药对我的身体的滋养，这也是服用芝麻丸的过程中必不可少的一个环节。



仙家食品

补肾壮阳道家秘法大公开

功法四：引火归源法。

点按涌泉即点按足心。每晚临睡前，用温水将脚洗净，盘膝坐于床上，一手握住脚趾，另一手点足心，每次点下去的时候要隐隐的疼。涌泉是足少阴肾经穴位，摩擦此穴，可以补肾益精，通调气血，肾气充足，则体健寿延。

最重要的能把平时节省下来的“钱”肾精存到银行里。换句话说就是固肾。

功法五：心肾相交法，此法不仅强补肾精，通治一切耳病。

心肾相交法一：鸣天鼓

心肾相交法的第一种叫做鸣天鼓。我们的后脑勺就叫做天鼓。鸣天鼓要用到我们的听闻穴和劳宫穴。人体的劳宫穴是最操劳的一个穴位，它是一个火穴，像我们肚子疼了，马上就不自觉地用手去捂肚子，所以它是很操劳的。

具体鸣天鼓的做法是：先用我们的手掌心，即用劳宫穴贴住耳孔，把整个手搭在后脑勺上，将食指放在中指上，然后往下一弹，产生一个弹击的力量，就这样使劲压住听闻穴，然后弹拨后脑壳，弹几次再压紧，然后突然放松，耳朵就会有一种特别清爽的感觉。经常这样做对耳朵的保健作用很大。

心肾相交法二：按摩听闻穴

第二种叫做按摩听闻穴。耳朵里的听闻穴要怎么做才能按摩到呢？其实还是采取的心肾相交法。

中指的指尖是心包经的井穴，属于心，耳朵、眼属于肾。首先，掌心向后，然后用中指插进耳朵孔里去，塞进去以后，手指在里面转 180 度，让掌心向前，然后让手指轻轻地在里边蠕动，要注意，不要使劲地杵，而是轻轻地蠕动，就像小虫子一样在里面轻轻的动，按摩上二三十秒后，突然将手指向前外方猛的拔出来，最好能听见响。这就是完整的按摩听闻穴的一个方法。如果你的手指插进耳朵里去以后，觉得指尖有一种黏着感，有吸力的话，这就是湿气太盛的一种感觉，那在按摩完了以后，猛的将手指拔出来就可以了。

这里提醒一件事，做任何动作都要以不受伤为原则，就是说动作要轻、要柔、要缓，要轻轻地做，指甲也一定要铰得很干净，然后用指尖轻轻地按摩耳朵里边的听闻穴，千万不要伤到耳朵。

心肾相交法三：手心搓脚心 补肾水的方法

如果精亏的厉害，用功法三的点按

第三个心肾相交的方法叫做手心搓脚心。我们千万不要小瞧了这个方法，这里面融汇了很深的中医道理。

我们的脚底板有一个肾经的穴位叫涌泉穴，而我们的手上是劳宫穴。我们可以平时没事的时候坐在床上，左、右手交叉，用掌心搓脚心，或者用手心拍打脚心。这样做有助于让肾发挥收藏的功能，把气往下引，把上面的虚火拽下来，这样气就不会壅在上面，病自然就好了。

我们前面说过，如果人生一口大气，气全憋在上面的话，那就有可能会造成耳聋和耳鸣。那么，用手心搓脚心有利于我们疏通人体的气机，气机顺了，经脉通了，耳朵的病自然就会改善。而且这样做有助于改善睡眠，对有高血压的病人也非常有好处。

心肾相交法四：

补肾壮阳道家秘法大公开

补肾壮阳道家秘法大公开

把耳朵给盖上，然后用掌根揉耳朵背。但要注意，不是揉耳背这个皮，而是隔着耳背揉耳朵眼。揉的时候脑子里要这样想，好像隔着耳背已经揉到耳朵眼睛里面去了。

当您揉两三分钟以后，耳朵眼里面一发痒，就证明耳朵里面的气血过来了，长期这样揉，耳鸣、耳聋的问题就解决了。另外，揉的时候一定要闭上眼睛，因为七窍是相通的。揉完后睁开眼睛时，您会发觉眼睛变得很亮。

功法六：提肛术。

处于安静状态下，全身放松，用顺腹式呼吸法（即吸气时腹部隆起，呼气时腹部收缩），并在呼气时稍用力收缩前阴和肛门，吸气时放松，重复 10 次。

功法七：上厕所时不可说话。

我们怎样才能在日常生活中补肾呢？中医认为，上厕所大小便的时候，一定要咬牙，咬牙能固摄住肾气，尤其是在肾精上损害偏大的男人。这是为什么呢？因为牙为肾之齿，是肾精华的外现。但不能乱咬牙，死咬着不放更耗肾气；而应该是“肾齿两枚如咬”，“如”就是好像的意思，就是好像有两个枣核在两个后槽牙之间，微微地咬着。解手的时候处于一个吸气、气往里收的状态，是不开泄的。咬牙，并且提起脚后跟，就等于补了肾气。而生活中，我们经常看到有人在厕所里一边夹着手机大声地说话，一边大小便，这就是在损耗肾气。这在传统养生文化中是绝对不允许的，对身体损害极大。

功法八：叩齿法。

齿是骨之余，是骨头的余气，而肾又主骨。当人到了一定岁数，肾气就会逐渐衰弱，牙齿也会松动。对这种情况，我们可以反过来想，如果牙齿很坚固，那么是不是肾气就会很足呢？如果暂时不方便调理肾，那么我们可以先坚固牙齿。牙齿里的经络和肾经是相通的，只要坚固牙齿，它就可以对肾起一个反固的作用，就可以让肾强壮。要知道，人不可能牙齿很强壮而肾很虚弱，这是绝不可能的，因为它们是同步的。所以，如果我们不便直接地去调养肾，那么就健壮牙齿，这是最好的补肾方法。

健壮牙齿的好方法就是多叩齿，早上 300 下，用上下两排两个牙齿撞击就行了，就这么简单。

注意：撞击的地方主要是后面的槽牙，不要让前面的牙先叩。

黄帝内经说：委症独取阳明

首先把指甲剪平，然后开始用 10 个手指肚敲击面部，这时敲打的主要是胃经，但同时也敲了大肠经、小肠经。有人一敲面部就爱打嗝，这是肠胃功能得到了很好调节的表现。

但面部的胃经只是一个很小的局部，跟下面的整条胃经还没有接通，还需要给它接通一下。而接通点在哪儿呢？就在脖子上。所以我们还要再捋捋脖子。不过别敲脖子，一敲脖子就想咳嗽，不舒服，捋一捋才舒服。

有的人脑供血不足，其主要的一个原因就是给头部供血的颈部出现了问题。因此多捋颈部就可以改善脑供血不足，而且颈部在这时是有阻塞的，当您稍微使

补肾壮阳道家秘法大公开

补肾壮阳道家秘法大公开

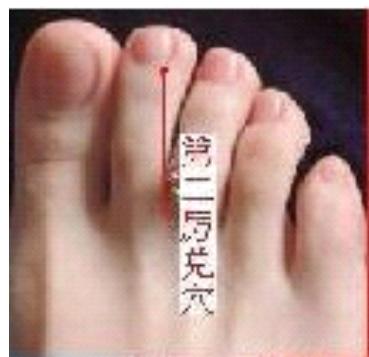
劲一捋，对着镜子一看，发现都出痧了，这就证明有淤血堵在这里了。

经常这样捋，心脑血管疾病就可以得到防治。而且捋脖子还是调节血压的一个非常好的方法，高血压的可以帮助降压，低血压的能帮助维持比较好的状态。它的机理就是打通心脏和头部之间供血的通路，让头部供血充足。

要让胃经完全发挥给头面部供血的功能，在捋完脖子后我们还要以空拳来敲打胸部，位置是乳头上下到心窝，两个拳头相对敲，这正好是胃经的循行位置。然后，在大腿的正面和外面 1/2 处接着敲，最后再敲小腿中间胫骨的外侧。

当您连敲几天后，会觉得面色非常红润，原来蜡黄、比较发暗的脸色已经不见了。这就是气血源源不断地供到头上去，而且肠胃功能也会很明显地得到改善，吃饭、睡觉都会特别香。

肾气虚，恐惧大，肾精也不是一天两天能补回来，上面那套功您可以每天做一遍，也可以几天做一种，过几天再换一种，这样不会乏味。最快也要 3 天起效。如果经常做噩梦，掐**厉兑穴**，也就是第 2 个脚趾，再扭扭脚趾肚。要是 10 个脚趾都掐了更好。做梦也会做好梦。



更多补肾食疗尽在：[重阳宫](#)

附：152岁老人传授的壮阳术

嘉靖年间，江湖大盗牛莫，早年遇异人，授以奇法。年过九旬仍身强力壮，不但杀人越货，还要采花贪色，无恶不作。后被捉。临刑，监官问曰：“汝年高九十而精力不衰，有何异术？”，答曰：“**既不闻土成砖瓦木成碳，千年不朽，皆火力也....**”。官府许他献出秘法得不死。后牛亦改恶从善，享年152岁，无疾而终。

本功法就是在此古法的基础上，结合现代气功针灸按摩原理，综合提炼汇编而成的。习练此功法，能在短期内取得明显的**健身壮阳**和治愈阳痿早泄神经衰弱的效果。对某些小病痛，还有立竿见影之效。坚持长期习练，可以延年益寿，百病消除。

其法是用几种特殊手法，于每天早晚在自身的几个穴位上行按摩10多20分钟。

手法有四种：

第一种手法：

1.每天早晚（早上醒来未起床前，晚上上床未入睡前。下同）平卧床上，枕头尽量放低两腿自然伸直。两足分开与肩平齐。

2.左手五指抓阴囊，稍用力按摩两睾丸，附件及精索和阴茎根，以稍有痛感而又能忍受

补肾壮阳道家秘法大公开

补肾壮阳道家秘法大公开

为度，妇女则左手按摩两乳房。

3.同时右手拇指按压在肚脐眼，食指压在中指背上，用中指的指腹，沿着肚脐眼到阴茎根的这条直线上往返行功按摩10分钟，速度以每分钟70~90次左右为宜，一返一复为一次。这是练本功法第一阶段所用的一个极为重要的手法。这个手法是启动真阳并使之运行的必要手段，也是**壮阳**和**治疗阳痿早泄**的要法。

第二种手法：

每天早晚平卧床上，去衣袒腹，天冷可盖上被子，双手五指并拢，从肚脐眼为圆心，先用左手的指腹和掌根，按逆时针方向按摩100次；再用右手按顺时针方向按摩100次。最后又用左手按逆时针方向按摩100次。

这是健脾健胃的妙法。有人单用此手法，在三个月内就能治好10多年的老胃病。平时偶有食滞或一般肠胃不适。用此手法就能立竿见影。

此法以逆时针方向为补，顺时针方向为泻。上面说的左—右—左的顺序为补法。适用于年老体虚，大便常年稀烂，小便清长的人习练。

如果是大便硬结。身体肥胖，面红耳赤，经常口干舌燥的，就要用泻法，即改为右—左—右的顺序。

这里应注意的是：两补夹一泻为补法，即左—右—左的顺序。两泻加一补为泻法，即右—左—右的顺序。不可单补或单泻。

脾胃正常的人可用平补平泻法，即用先左后右或先右后左的顺序。

第三种手法：

每天早晚盘坐床上，坐北朝南，双目轻闭，五指并拢，用左右两手的指腹，同时交叉按摩左右两足心的涌泉穴各200次，涌泉穴位于第一足趾端与足跟联线前五分之一的凹陷处。涌泉穴是足少阳肾经的起点，按摩这个穴位是滋阴补肾，练五脏六腑，活跃肾经内气，强壮身体，防止早衰的妙法。

第四种手法：

搓耳朵，两手同时搓两耳，体位随意，从上到下全部搓到。以搓红搓热为度，这是一种全息疗法，因为耳朵是身体的缩影，身体的每一部分，在耳朵上都有相对应的穴位。故搓耳朵相当于全身按摩，耳朵上有压痛点，就说明身体与痛点相对应的部位有了病变，发现了压痛点，按摩的时候对压痛点应加力搓摸捏挟，以后痛点消失，身体相对应部位的病变也就痊愈了，这与耳针同理，在耳垂内侧，有个神经衰弱点，神经衰弱患者，一般都能在这个地方找到这个压痛点，挟捏这个压痛点，对提神醒脑，治疗神经衰弱有很好的疗效。按摩或针刺耳光穴和耳中穴，对退感冒高烧和制止呕吐具有独特的功效。

全套功法分两个阶段来习练：

第一个阶段：

先用第一种手法练10分钟，接着用第二种手法练习约3分钟，共练36天，这个阶段最重要。

现在先介绍一个“经络典型”的理论。这个理论认为：在人群中有四种经络类型，即

1.极敏感型； 2.不敏感型； 3.敏感型； 4.迟钝型。

在人群中，极敏感型约占10%，敏感型和不敏感型各占约40%，迟钝型约占10%，两头小中间大。属于经络极敏感型的人，往往能在用第一种手法只按摩一两次，就会感到两足心有热或凉，麻，酸，沉，痒等异样感觉。（一般热感居多）这种现象叫做“得气”，也是体

补肾壮阳道家秘法大公开

内真气萌动的表现。如果是属于经络敏感型的，按摩3~5次，两足心就有上述异样感觉。如果是不敏感型，按摩3~5天也会得气。属于迟钝型的，两足心则始终没有异样感觉，不会得气，这种人因为没有气感，往往失掉信心，但如果能认真如法坚持习练也会取得益寿健身的效果。

第二个阶段：

即用第一第二种手法练10天左右，一般会饭量增加，睡觉香甜，同时会感到有一股暖流（或凉，麻，酸，沉等异样感觉）慢慢地从下丹田（脐下三横指）经会阴穴（肛门前两便之间）尾闾穴（肛门后尾椎骨）命门穴（背脊上与肚脐眼相对的地方），大椎穴，玉枕穴，到头顶的百会穴，再经上丹田（前额），中丹田（两乳头之间）回归下丹田。这种现象就是气功界说的“小周天”。打通小周天的时间，也因个人的经络类型而异。当发现身上有上述异样感觉时，可以用意念来引导，加速小周天的完成，意念就是想，想着这股气按着上述线路一步一步的往前移。意到气到。这就叫做意念引导，现代气功认为意念就是一种“力”，叫做“意念力”。如气功中的意念致动，从密封的药瓶中取出药丸等，就是靠“意念力”来完成的。

气功界认为：一个人的小周天通了，身体的免疫力会大大提高，疾病也就相对的减少了。这第一阶段，从练功开始到15天左右，最多20天，正常的男性，每到午夜，阴茎勃起，坚挺异常。阳痿和早泄患者，病情也开始好转，但这时要注意戒性交，至少在第一阶段36天内戒绝性交。宁可遗精也不要性交。因为正常的遗精是“满则益”，性交射精是“拔出去”，有本质的不同。正常的遗精虽说比性交射精要好一些，但从根本上说，还是以保住真阳不使外泄为上。

平阳的方法是：当阴茎勃起时，排除杂念，闭目内视（想）会阴穴，并放松会阴穴。几分钟后阴茎就萎缩不举，有解除性欲之妙。久之则元阳充盈，身体日益健康。这是练习本功法能否成功获得益寿健身的关键。否则就陷入江湖上所说的“房中术”，“阳刚法”走到邪路上去。

这第一阶段应注意的事项还有：

1、3~5天内，右手的指掌腕，肘臂均酸痛不适，尤其是年老体弱者。感觉更为突出。只要坚持下去10天左右自然适应。

2、按摩的部位——肚脐下的丹田穴。有发热和疼痛感。开始时手法可轻一点。以免擦伤。按摩的部位还会出现一些小丘疹和厚茧。过几天就脱皮痊愈，这都是正常现象。

这里还要说明一下这个下丹田穴，它位于肚脐下三横指的地方。他是人体经络的要穴，一般气功界在练功时多强调意守丹田和气沉丹田。久之，在丹田区就产生一股热气，（或凉麻酸沉等）慢慢地经会阴，尾闾，命门，大椎，玉枕，百会，上丹田，中丹田，回归下丹田，完成小周天。

本功法的特点是：用直接按摩下丹田的手法，使热气即真阳能够尽快的萌动。这就是本

补肾壮阳道家秘法大公开

功法之所以简单神奇速效的奥秘所在。

第二个阶段：

先用第一种手法和第二种手法各练一遍，接着又用第三种手法和第四种手法也各练一遍，前后共约20分钟，这第二个阶段练49天。

全套功法共练85天左右（上面说的天数次数都是大概数，不是绝对数）。

成功的标志是：

1. 年老体弱的人，饭量增加，睡觉香甜。**健康明显好转**。
2. 青壮年人则更加健美，性欲相对提高（**但要节欲**）。
3. 打通小周天或未能打通小周天而健康有明显好转者。

习练本功法，应先做好充分的思想准备，然后一气呵成。成功的关键是靠自己的努力，认真而持之以恒，可谓“师傅带入门，成功靠自己”。

功成之后，每天早晚仍可继续习练。或间隔继续练习。以求巩固提高。

每次只不过花20分钟。无甚费事，何乐不为？坚持长期习练可以**延年益寿，百病消除**。

功法就介绍到此为止。最后让我们用两句话作为结尾：详推用意终何在？益寿延年不老春。俗话说：病来如山倒，说病去如抽丝。更何况是改善体质？养生之类的东西，非几十年如一日，是起不了什么作用的。里面涉及到的最关键的几点就是，按摩睾丸及腹部经脉。按摩睾丸可以改善性功能，下腹诸穴，丹田，长强之类，长久按摩，对此也有补益。至于按摩涌泉穴，按摩耳朵，都是养生常法，想来定是有些效验的。

更多补肾食疗尽在：重阳宫