
目

录

第一章 男性性器官及性功能.....	1
一、男性性器官的结构和功能	1
二、男性性功能对生命的意义	6
三、人类性欲纵横.....	18
四、男性性功能障碍.....	25
五、壮阳及其理论.....	34
第二章 壮阳药物	38
一、单味壮阳药.....	38
二、传统壮阳药.....	47
三、壮阳药与性药	116
第三章 壮阳食物及药膳.....	141
一、壮阳食物	141
二、壮阳粥谱	144
三、壮阳药膳	155
第四章 壮阳药酒方.....	164
第五章 气功及按摩壮阳.....	178
一、壮阳气功	178

二、按摩壮阳术	185
三、增强性欲的按摩	189
四、阳痿、早泄、遗精的按摩	193
五、阴茎增长加粗按摩法	200
第六章 房事壮阳.....	201
一、择偶与壮阳	201
二、有规律的性生活与壮阳	203
三、性事前的调情与壮阳	206
四、性事操作与壮阳	209
第七章 心理治疗.....	214
一、经典行为治疗	214
二、操作疗法	217
三、松弛训练	218
四、生物反馈疗法	219
五、性行为训练	220
六、性心理行为自助训练技术	221
第八章 针灸壮阳.....	230
一、阳痿的针灸疗法	230
二、早泄、遗精、不射精的针灸疗法	236
第九章 道家壮阳功法举要.....	242
一、骨盆力量训练方法	242
二、三指固精法	256
三、大抽动固精法	261
四、道家性能培植的六个阶段	267
五、防止梦遗法	273
六、烧旺火炉	274

七、摩擦丹田(下丹田)	275
八、道家排尿秘法	275
九、适于肾脏和背部的六套练习	276
十、如何扩大和拉长阴茎	278
十一、如何降低阴茎的敏感度	279
十二、如何使勃起坚挺	280
十三、阴茎的反射性摩擦	280
十四、印第安燃绳按摩	281
十五、按摩前列腺	282
十六、挤压肛门泵练习	283
十七、沐浴疗法	283
十八、怎样从太阳中吸收性能	285
十九、壮阳禁忌	287

第

章

男性性器官及性功能

一、男性性器官的结构和功能

男子生殖器官分为两部分：一部分是外生殖器，包括阴茎和阴囊；另一部分为内生殖器，由生殖腺、管道和附属腺体组成。生殖腺为睾丸；管道包括附睾、输精管、尿道；附属性腺有精囊、前列腺和尿道球腺、尿道旁腺等。

(一) 外生殖器官的结构与功能

外生殖器官分为两部分：阴茎、阴囊。

1. 阴茎

阴茎外观呈圆柱状，其中央有尿道穿过，尿道外口位于阴茎的头端。阴茎是性生活的最重要器官之一，在大脑皮层、下丘脑、垂体、睾丸腺轴控制下，通过各种对感觉器官（视觉、

触觉、听觉、味觉)综合作用下,才能完成满意的性生活。

阴茎的外表包着一层菲薄的皮肤,该皮肤具有很大的伸展性,适合阴茎勃起时因充血增长增粗的要求。阴茎的后部是阴茎的根部,中部是阴茎的体部,前部膨大是阴茎头部,也称为龟头。

龟头对机械性刺激非常敏感,那是因为其内部含有丰富的感觉神经末梢,性交时有特殊的快感。龟头是男性性敏感锐的主要部位。

龟头后部是冠状沟,也是阴茎的颈部,也是男性性敏感锐部位之一,因为摸、摩的刺激,尤其是女性的刺激,该部位就会产生性兴奋。

在龟头与阴茎体部相连的一条小系带,也就是阴茎系带,该系带与阴茎皮肤相连,对摸、摩刺激也是特别敏感的。

阴茎体分为三部分:二条阴茎海绵体在一条尿道海绵体的上方。这三条海绵体内部有许多腔隙,都与阴茎血管相通。男性性兴奋时,阴茎勃起即是由于海绵体内充血,使阴茎变长增粗,坚强挺拔。为完成美满的性生活提供了物质基础。如果男性性兴奋时不能勃起而坚强,就产生了阳萎,不能完成性交活动。必须说明一下,阴茎勃起和阴茎勃起持续的时间长短,不一定都是男性性功能强健的标准。据研究,男性胎儿时在母体内都有勃起,一般的男性每夜都有 3—4 次勃起,多是在睡眼中勃起,本人可能不察觉而已。

阴茎的大小是人们乐意知道的事。有一些错误的观念,认为大阴茎,性欲就旺盛,女性性快感就能满足。这是片面的、不正确的。正常男人的阴茎确有大小之分,绝大多数男子在常温没勃起时的阴茎长度约为 5—10cm,勃起时的长度可增加一

倍。松弛疲软状态下的小阴茎勃起比率大；松弛疲软状态下较大的阴茎勃起比率相对小些。因此阴茎勃起时大小相差无几。阴茎的长短与女性性快感的关系不太大，但阴茎的粗细与女性性快感是有关系的。

阴茎的勃起与维持勃起，是受副交感神经支配的阴茎血管在接受中枢神经的支配后，引起阴茎血管扩张，并阻止血液回流所致。在神经——内分泌的统一操纵下，性刺激能使阴茎勃起，这是男性性功能的集中表现。

关于阴茎勃起的机理目前尚不清楚，但有两种学说：

其一是血管调节学说。该学说提出在阴茎海绵体内有微小的肌肉小柱，它控制着阴茎海绵体的动、静脉交通支管结构。平时肌肉小柱呈松弛状态，使得交通支管腔呈开放状态，动脉血可经管腔流入静脉。一旦有了性冲动，肌肉小柱就收缩，交通支管腔随即被关闭，动脉血不能由交通支管腔流入静脉内，从而使阴茎海绵体的贮血区内有大量血液囤积，使阴茎变硬，勃起。

其二，是肌肉收缩学说。此学说认为阴茎旁侧有两块肌球——骨海绵体肌球，一旦出现性冲动后，骨海绵体球就会强烈收缩，使阴茎的静脉血流被阻断，阴茎急剧充血，迅速变硬、勃起。

但是以上两种学说都不能解释不伴有性冲动的阴茎勃起。比如，清晨醒来时，有些成年男子的阴茎有勃起，但这种勃起并未伴有性冲动，既无性行为发生，又没做与性有关的梦。有人认为这种勃起可能是因为膀胱内积存的尿液压迫生殖器官引起的。

有人认为合理的睡眠使精神安定，肌肉松弛，血液循环良

好，体力恢复。在环境安静舒适、被褥温暖柔软时，副交感神经系统功能活跃，阴茎会自然勃起，这是男子性功能的特征，此时性交往往能得到满意的结果。疾病、疲劳、紧张、不悦等不良因素都会影响性功能。

阴茎海绵体的下方是尿道海绵体。尿道海绵体沿阴茎长轴环绕一周形成一个细长的管道——尿道，其内口起于膀胱，外口止于阴茎龟头上。射精管、前列腺等均出口在尿道。故尿道有排尿和射精双重功能。

阴茎勃起后如性刺激持续存在就会引起射精。射精的瞬间可达到性高潮，引起快感的同时也完成了种族延续的使命。一般讲，男性要经过 3—4 次收缩才能将精液射完。而第一收缩最有力，射精量最多。男性射精的收缩时间间隔和女性达到性高潮时的阴道肌肉收缩速度是一样的。这是一种非常奇妙的巧合，男女两性的性高潮如同步出现，将使性生活非常协调。

2. 阴囊

自体表面可直观阴囊，其位于阴茎根部，左右各一个。是由皮肤、纤维及肌肉组织构成的一个囊袋，其内容纳睾丸。阴囊、肛周及大腿内侧的皮肤是性敏感区之一。阴囊的皮肤薄而柔软，收缩与舒展功能很好，对温度的变化极敏感，遇冷时收缩，阴囊表面形成许多绉褶，有利于保温；遇热时舒张阴囊变大、下垂，表而平坦，有利于散热。阴囊的这种功能对保证睾丸处于较恒定的温度下是十分重要的，精子的生成、发育和生存都需要较为恒定的温度。

(二) 内生殖器及功能

内生殖器位于体内，自体表看不到，分为睾丸、附睾、输精管、精囊、前列腺等主要部分。

1. 睾丸

睾丸能产生精子、分泌雄性激素，是男性生殖器官的最关键组成部分。睾丸呈卵圆形，左右阴囊内各容纳一个睾丸，精子在睾丸内的曲细精管中生成。在曲细精管之间是睾丸间质细胞，雄性激素即产生于睾丸间质细胞中。精子的生成量很大，一个普通男性，在30—50岁的20年间，可产生一亿个以上的精子，如果精子产生的数量少，则射精后精液中精子浓度低，可导致婚后不孕。

2. 附睾

附睾附着于睾丸之上，是精子发育、成熟和贮存的地方。附睾的病变，如附睾结核可导致生育功能障碍。

睾丸和附睾被切除后即无雄性功能，古时太监即是一例。

3. 输精管

输精管是一个肌肉管腔，全长约30—50cm，起于附睾尾部，止于尿道。其管壁肌肉很厚，在射精时，交感神经末梢释放大量肾上腺物质，使射精管肌肉产生强有力的协调性收缩，射精管规律蠕动，当精液被射出时，产生明显的快感。

4. 精囊

精囊也叫精囊腺，位于膀胱底部，与射精管相连，能分泌粘稠的黄色液体组成精液。

5. 前列腺

前列腺如栗子大小，形状也象栗子，位于膀胱下部，围绕

于尿道起始部，是腺体和肌肉组织组成的实质性器官。前列腺的分泌物是精液的主要成分，在性高潮时前列腺收缩释放前列腺液，此时会产生不可抑制的射精感和射精动作。

了解男性性器官的结构和功能，对保证你的性生活健康和家庭和睦幸福是大有好处的。

二、男性性功能对生命的意义

(一)性的有关概念

性这个词，无论是在中国还是在西方，已经存在了几千年。古今中外，一般都把“性”定义为男女之间与生殖有关的现象，这种把性归结为一种生物学天性或本能的观点，是人类在性认识上最大的无知和谬误。

事实上，无论从人类的自然发展史和社会发展史来看，性的存在起码含有三方面的内容：生物存在、社会存在和心理存在。随着现代科学技术的不断发展，性的本质也不断被提示，生物、心理、社会等边三角形的基础也越来越明朗化。从这一基础出发，有必要对性的一些基本概念进行重新认识。

1. 性欲

过去，仅仅把性欲理解为两性之间为了繁衍后代而产生的一种肉体结合的欲望。

从生理学的角度来看，性欲是一种客观存在，可以有相应的生物学标志，并且能够测定。在男性身上可以通过测定阴茎充血和勃起的程度，来测定其性欲。

从心理学的角度来看，性欲是从不同年龄阶段的心理反

应和感受程度来判定的。在小孩身上存在着因玩弄性器官而带来的非性色彩的欣快感；在老年人身上存在着因依恋而带来的情感享受。

从社会学的角度来看，是按社会约定俗成的标准来判断某些现象。例如，“能带来性刺激的文学是色情文学”这种认识，是从可能引起的后果来推测的，至于作者在创作时是否有性冲动却不在考虑之列。由此而言，性欲应该是一个系统的存在整体，它是人类在有意识或无意识的性活动中能获得心身快感的一种欲望，是爱与欲的结合，灵与肉的统一。

2. 性行为

从生物学的观点出发，一般是把能够使精子与卵子结合的一切行为活动归属于性行为。因此，人类的性行为也被理解为性成熟后的男女之间的性交活动。但是从性行为的对象来看，既有以异性作为对象，也有以同性作为对象；既有以动物作为对象，也有以器械作为对象；既有以自身作为对象，也有以梦幻作为对象。从性行为的方式来看，除了阴茎—阴道外，还有阴茎—肛门、阴茎—口腔、手—性器官等。很显然，不少性行为的类型与精子和卵子结合毫无关系，也与公认的性交行为有很大的差异。因此，可以这样认为：性行为是一种企图实现性欲望、满足性需要（包括生理需要和心理需要）的行为活动。当然，这是性行为较为广义的概念。

3. 性心理和性意识

习惯上，性心理和性意识被作为一对同义词，但严格地说是有区别的。意识，是人对客观世界有目的的自觉反映，是在动物心理发展的自然基础上，通过社会劳动、人际交往和语言的作用产生的。也就是说，意识活动只是人所特有的，而心理

活动却包括了动物的初级心理。意识这个概念，在不同的学科有不同的含义。哲学上，意识和精神常常是同一概念，指的是人脑对客观现实的反映；生理学上，意识是指的觉醒状态；心理学上，尽管有时也把意识和心理混淆在一起，但严格来说，意识是指人类自觉的有目的的心理活动。而心理的范围却大得多，包括有意识过程、无意识过程和动物的感知觉等。在性学中，性心理泛指性行为中的各种心理活动，性意识是指人类性行为中自觉的有目的的心理活动。

4. 性功能

广义的性功能包括生殖功能、性行为功能、性感觉功能三个方面。动物界性活动的根本目的是为了生殖，而人类却并不是这样，人类的性活动很多时候并不愿意带来生殖的后果。因此，生殖功能是男性学和妇产科学研究的范围，性学系统中的性功能，就是指人类性行为功能和性感觉功能。

尽管能否性交是衡量性功能的重要标志，但性功能绝不仅仅是性交。性行为功能，从目的性活动来看是正常性交，以此而满足性的需求。从过程性活动来看，性行为功能包括了性交前的一切准备行为，如接吻、拥抱、抚摸等调情活动，以及性交结束后的情感交流活动。另外，性行为功能还包括了边缘性性行为，即非性交需求的各种性爱交流。性感觉功能，是指对性刺激应有的反应。例如，当丈夫准备与妻子过性生活时，会产生接吻、拥抱等调情活动，丈夫的这些活动一方面是为了激发妻子的性欲，另一方面也强化自己的性欲，这属于过程性性行为。妻子在接受调情活动时，或者做出接纳反应，报以类似的调情；或者作出排斥反应，表现出没有兴趣。妻子的这些表现，就属于性感觉功能。

在性生活中,性行为功能和性感觉功能是密切联系在一起的。缺少任何一方面,性功能就不完整,也就需要接受治疗或自我调节。

(二)性功能对生命的意义

性功能作为生命存在的基本功能之一,显然有很重要的意义。然而遗憾的是,出于对性的虚伪和歪曲理解,人们一直没能从生命的角度去认识和理解性功能。性的愚昧和无知、性的障碍和疾患、性的无节制和罪错,不仅严重地影响到个人的健康和社会文明,而且也影响到生命的质量。为此,我们从个体、群体和社会的角度,分别阐述一下性功能对生命意义。

1. 性功能对个体生命的意义

由于个体在生理素质、心理素质和社会文化背景方面的差异,对性刺激的反应和性行为活动上也存在着一定的差异。这样,在性功能的表现上也不完全一致。比如,婚后性感受贫乏是女性较常见的现象,但其产生的原因不一样,有的人是性认识错误,有的人是情感不和谐,有的人是缺乏应有的性生活方法。这些,对生命的质量都会发生影响,不能按一个固定的模式处理。

性功能的个体差异是在个体的社会化过程中形成的。什么是社会化呢?当一个人降临人世时,就存在着发展成为人的各种潜能。但是,要成为一个合格的社会成员,就必须学会这个社会所需要的知识、技能,遵守社会道德规范,取得社会生活的资格。这个学习过程就叫做社会化。一个人的性行为活动,也存在着社会化的过程。在儿童期,许多观念、行为、知识都开始形成,性知识也不例外。如果此时性生理和性心理的发

育受到影响，成年以后可能出现种种性功能异常。青春期是性发育的关键时期，性生理的迅速发展和性认识的迟缓发展所形成的矛盾，给不少青少年带来了性苦恼。如果没有得到正确的疏导和处理，也会影响到性功能的健康发展。从大量的临床资料分析看，许多性功能障碍的成年人，其病因都可以追溯到儿童期或青春期的性发育障碍，显然，这是影响生命质量的重大问题。

成年男女的性功能与生命的关系，是日常生活中显而易见的。性功能正常者，夫妻关系和谐、家庭生活充满了生机。而有性苦恼和性功能障碍者，家庭生活充满了阴影，甚至导致离婚、婚外性生活、自杀等社会问题。那么，性生活过度是不是会影响生命呢？性生活的频率怎样才最合适呢？这是很多人关心的问题。从性科学的研究成果及临床分析来看，真正由于性生活过度而严重影响健康的人并不多见。性生活调节是一种正常的生命调节。比如，人每天都要吃饭，但一直吃到把肚子胀破的人实属罕见。但为什么一些中年人会感到性生活力不从心呢？这很大程度上是由于工作、家庭等其他因素的影响。一旦调节得当，生命的活力将更加旺盛。

老年人的性生活，一直不被人们所理解。除了传统性观念的影响外，还存在着害怕影响寿命的因素。事实上，健康长寿往往都需要正常的性生活。研究表明：缺乏性生活的老年妇女，其阴道萎缩的速度和程度要大得多；缺乏性生活的老年男性，其性功能也会出现“废用性萎缩”。老年人的正常性生活，既有助于保持正常的性功能，又有利于健康长寿，应该大力提倡。

2. 性功能对群体生命的意义

尽管性功能的表现形式有明显的个体差异,但在某些群体中却明显表现出集中趋势。例如,在计划生育工作中,不少妇女为工具避孕或节育术后的性功能减退而苦恼,但事实上这些因素并不会影响性功能。据临床资料报告,某班组 7 名女工放置节育环后都有性欲减退的反应。研究时发现,这几位女工的暗示性都较强,她们出现的性功能减退实际上是一种群体暗示性反应。后来通过集体咨询和心理行为自我调节,性功能都恢复了正常状态。又如,海员长期在远洋轮上工作,有相当长的时间都处于单一性别群体之中,缺乏异性的生活环境,使一些海员烦躁不安,手淫较频繁,个别人甚至出现性心理变态。在大学生群体、大龄青年群体、性病群体、性犯罪群体等,都涉及着群体性功能的问题。

群体性功能与生命的关系,还体现在群体成员的相互关系对性意识和性行为的影响。家庭是最基本的社会群体,从一些性苦恼者的病史中可以明显地看到家庭因素的影响。同样,在解决各种性问题时,也首先需要家庭支持系统发挥作用。无论是何种类型的群体,只要基本上保持了性健康的水平,对促进生命旺盛将有积极的意义。

3. 性功能对社会生命的意义

个体的性功能要受社会文化背景的影响。如社会形态、信仰与宗教、文化环境、社会道德、经济状况、民族习俗等。从我国目前的情况来看,涌进了许多西方文化,从最先进的现代科学技术到最低劣的色情录像;从最新潮的霹雳舞到极古老的基督教文化,几乎无所不有。尽管这些并不都是当今时代的产物,但对于一个闭锁多年的国家来说,带来的社会冲击是极大的,对性观念、性活动的影响是惊人的。目前,性问题及性障

碍的发病率呈上升趋势。这提示了一些什么问题呢？一些跨文化的性科学研究指出：在文明程度处于启蒙阶段的民族，对性活动的态度比较坦然，其性问题的发病率也较低；但在社会化程度高、物质文化发达的国家，性问题的发病率却较高。由此可见，随着社会的物质文化水平的不断增长，社会的信息量也不断增大，人们的心理活动也更加复杂，对性的认识也越来越深刻。作为个体来看，机体内环境和社会的外环境要靠心理调节来维持平衡，当这种平衡关系受到冲击时，就有可能导致一些性方面的问题。性问题发病率的增加，与社会文化冲击有较为密切的关系。

从社会生命的角度研究和调节性功能，有助于建立起文明、健康、科学的生活方式，而对生活方式的高标准要求，又是与社会生产力水平提高相一致的。当人们还处于愚昧无知的时候，很难对性提出什么较高的要求，当社会越是不发展时，性生活的质量也越不会提高。同样，高质量、高标准的生活方式，也会促进社会生产力的发展。这就是说，在现代文明社会中，人类的性活动体现了一种社会关系，这种社会关系往往可以改变原来已经形成的社会关系，从而对社会产生极大的影响。性功能与社会生命的意义，主要体现在这个方面。

恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》的“第一版序言”中指出：“根据唯物主义的观点，历史中的决定因素，归根结底是直接生活的生产和再生产。但是，生产本身又有两种。一方面是生活资料即食物、衣服、住房以及为此所必需的工具的生产；另一方面是人类自身的生产，即种的繁衍。”（《马克思、恩格斯选集》第4卷第2页）很显然，生活资料的生产是通过人类的生产活动进行的，而人类自身的生产则是通过性活动进

行的。恩格斯在这里不仅指明了人类的性行为对历史和社会发展的重要意义，而且指明了从社会发展的角度来观察和研究人类性行为的重要性。由此可见，从社会生命的角度研究性功能，其根本目的也是为了促进社会发展，提高社会的文明水平，增强人类生命的活力。

(三) 性功能健康的标准

在一个相当长的时间内，人们对性的认识是非常混乱的，即使从哲学、医学等不同的角度对性进行一些简单的研究，也没能理解性健康的全部含义。什么是健康呢？一般认为，健康就是没有疾病，这种认识已经持续了千年以上。现代医学也是从生物学的角度来认识健康，认为生物学的指标是判断健康的最终标准。所谓健康，就是没有症状，用客观测量的方法找不到身体某一部分有病变的证据。但随着自然科学和社会科学的不断发展，人们对健康的本质的认识也不断深入。1946年7月，在纽约召开的国际卫生大会通过了世界卫生组织宣言，并由61个参加国代表签字。宣言中明确指出：“健康不仅仅是没有疾病，不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻于良好的状态。”到了70年代，人们越来越清楚地认识到影响健康的因素绝不是单一的，必须从多维的角度来考虑，起码包括了生物、心理、社会三方面的因素。这样，健康的标准就有三层含义：其一，躯体结构和功能良好，没有器质性或功能性异常，这是从生物学的角度分析；其二，心理状态良好，没有主观不适的感觉，这是从心理学的角度分析；其三，社会适应性良好，没有公认的不健康行为，这是从社会学的角度分析。这种评定健康标准的基本观点，称为生物—心理—社会模式。

性，作为人类生活中必不可少的组成部分，在生物、心理、社会领域中的任何一种因素都要起作用。性功能健康的标准，也包括了这三个方面的内容。在这三方面中，生物学因素是最基本的因素，是心理学因素赖以产生的物质基础，也是心理和社会文化因素发挥作用的物质承受者。心理学因素是在生物学因素的基础上产生的，同时又深刻地影响和制约着生物学因素。社会文化因素是在生物学和心理学因素的共同基础上产生的，它一方面直接影响和制约着心理学因素，另一方面间接影响和制约着生物学因素。性的生物存在、心理存在和社会存在，构成了一个完整的性系统，成为生命功能的重要组成部分。

什么是性功能健康呢？

性功能健康是指性方面的生理活动、心理行为反应和社会适应性都处于一种良好的状态，这种良好的状态是以整体形式表现出来的，它不但给个人带来愉快的感受，而且给社会生活带来安宁。

性功能健康的标准可以从以下几个方面进行评定：

1. 性的解剖结构和生理功能正常才能适应正常的性生活

就性行为本身来说，是一种生理功能。各种性疾病（如性畸形、性残疾、性传播性疾病）、性障碍（性功能障碍和非机能性性障碍）、性变态（同性恋，恋物癖等）都是一种疾患过程。出现这些问题的人，有的是完全或基本不能进行正常的性生活；有的虽能进行性生活，但性行为的目的、对象和方法都是反常的。这些都是性功能不健康的突出表现。

除了直接表现于性方面的生理疾患外，还有一些其他系统和器官的病变也会影响到性功能。如神经系统病变、内分泌

系统病变、免疫系统病变等。

那么,是不是排除了上述的疾患,性的生理功能就正常了呢?当然不完全是这样。性生理功能正常还有一个性生理发育的问题。当一个人到了青春期时,性器官和第二性征都未能向成熟阶段发育,也不具备生理能力,这种情况称为性幼稚。与其相反,有的人还没有到达青春发育期,性器官和第二性征却异常活跃地发育成熟,甚至具备了生殖能力,这种情况称为性早熟。显然,这都是性生理不健康的表现。

排除了不健康的成分就是健康状态了,这也是易于为一般人接受的。为了使人们能够更明确地理解什么是性生理功能的健康,我们提出三个必备的条件。其一,健全的性中枢,这主要是指大脑皮质控制调节性功能的作用是健全的;其二,足量的性激素,这主要是指下丘脑——垂体——性腺轴分泌性激素的功能正常;其三,健康的性器官,指的是男女内性器官和外性器官的结构功能均正常。

2. 性能力呈毕生发展的趋势,并不因增龄而出现废用现象

尽管人的生命呈现一个发育、发展、成熟、衰老的过程,但个体的行为变化和发展是贯穿在生命的始终的。性能力也是这样,呈现出毕生发展的趋势。

从一般的生理效应来看,青年期的性交频度较高,中年期有所下降,老年期更为降低。这样,似乎人们可以作出这样的结论,性功能必然随增龄而减弱。但事实上,这种减弱的现象并不主要是性功能的生理性衰退,而在于社会生活的紧张程度和传统习俗的影响。例如,中年男性在社会生活和家庭生活中处于重要地位,事业欲和金钱欲对他们的性欲有明显的压

抑作用,这就产生了各种性困惑和性危机。又如,一些妇女在更年期后,由于停经及生活负担减轻,又开始恢复了较旺盛的性能力,但由于传统观念的影响,只得拼命地压抑性欲。这些情况都说明,只要认识到心理、社会因素的影响,排除各种不良的精神状态,性能力是可以保持到高龄的。国内外许多调查研究也指出,长寿者中不少人都保持着健康而适度的性生活。

3. 能够对性持科学的态度,把性欲与性爱结合起来

性生活是人类生活不可缺少的组成部分,健康的性生活会带来极大的快感和长久的爱情。长期以来,由于对性的歪曲和错误理解,使人们把性与爱分割开来,导致了种种不健康的性行为,包括性生活的不和谐、性行为的粗暴鲁莽、性功能障碍、性变态、性错罪等。性欲离开了性爱,人类的性行为将降低到动物的位置,人性也就可能沦落为兽性。

要使人们能够用科学的态度对待性,必须从幼年时代就进行潜移默化的性教育,使得在成长过程中性与爱的感情和能力得到健康发展。

当把性欲与性爱很好地结合在一起后,一个性能力健康的人才能真正地理解和尊重自己的伴侣,并能容纳对方的一切。诚然,在性爱过程中,要绝对杜绝嫉妒和猜疑是不可能的,但应注意把这些不良心理降低到最低限度。如果一个人的性行为与冷漠、猜疑、欺骗、凌辱甚至敌视联系在一起,那么他的性功能和性心理都是不健康的。

4. 性心理活动与性行为表现的一致性

人类的性心理活动包括着丰富的内容,如性认识、性意志、性情绪、性动机、性态度、性偏好等,但最重要的是性意识。性功能健康的人,具有健全而稳定的性意识,能够正确分析自

己的性认识和性反应,能够预测性活动可能产生的种种后果,从而对自己的情感和行为反应有良好的自控能力,泰然接受年龄和环境条件改变而出现的各种性变化。例如,性健康的青少年就不会因频繁出现的自发的性冲动而苦恼,不会因遗精而惊恐万分,也不会因偶尔的手淫而懊恼;性健康的中年男性就不会因劳累后的偶尔勃起困难而四处求医,不会靠拼命提高性交能力来证实自己的健康,也不会因追求事业而压抑了性欲;性健康的女性不会认为性交是男子享乐女子受苦,不会在性生活中一味被动而出现性感受贫乏,性健康的老年人也不会努力压抑自己的性冲动,不会失去性生活的乐趣和满足。

在人们的性活动中,常常伴随有许许多多的情绪反应。健康而稳定的性情绪,会给人的生活带来更多的乐趣。日常生活中出现的种种性问题,也都伴随着一些不健康的情绪活动,如性焦虑、性抑郁、性恐惧、性偏执等。因此,一个性心理健康的人,一方面具有稳定的情绪结构,另一方面还能对情绪进行必要的控制,以热情稳定的态度对待生活。

从性心理活动与性行为表现的关系来看,最不健康的要算各种性心理变态,如同性恋、恋物癖、窥淫癖、露阴癖等。这些变态现象与早年性心理发育受到阻碍有密切的关系。培养正常的性心理,应该从幼年开始,从培养健全人格的角度着手。

5. 有健康的性的社会适应

性功能健康的人,其性行为模式与社会环境保持一致,性观念与社会进步保持一致,性身份与社会角色保持一致。在性活动方面,人与动物的最大差别就在于性的社会化。从生物学的观点来看,性行为与繁衍种族是密切联系在一起的,然而人

类的性行为在很多时候并不愿意带来妊娠的直接后果,这种趋势与社会的发展相一致。随着社会文明进步的进程,各种社会因素对性的影响也日趋明显。随着人类由自然的人不断发展转变为社会的人,性也逐渐由自然性发展转化到社会性。因此,性的社会化实质上标志着人类的不断发展和进步。

健康的性的社会适应体现在以下几个方面:其一,性关系是男女双方自觉、有理智、有目的的交往形式,性生活是由肉体、精神和社会因素结合组成的;其二,性爱是一种社会现象,它的心理体验是由社会发展的水平所决定的,其社会效果表现在情欲、义务和责任的统一上;其三,在文明社会中,性关系社会调节的基本形式是对性交对象的限制。性欲的自由和性关系的约束体现了社会文明的水平,这种矛盾将导致个人的性意识与社会的善恶意识同步发展。

三、人类性欲纵横

(一) 性欲的两重性

自然与社会属性。从生物进化史来看,人类是生物进化的产物,人类性的特征和性的能力(性功能)是生物界性的特征和性的能力的必然逻辑发展。因此,性行为乃是人类的一种“本能”。人类的性与自然界其他生物的性相类似,即首先具有生物的自然属性(即带有所谓“兽性”的痕迹)。人类正是由于具有了性和性爱,才有男女两性的结合,才有种族的延续进化和人类社会的发展,同时也形成了夫妻与家庭和谐美满的基础。

然而,人类又不完全等同于生物,人又是社会的产物,人类的性和性行为必然会影响到社会因素的强大制约,即人不可能象动物那样可以不择时间、不择地点场合而任意地“自由”性交,人类的性行为要受到思想意识、情绪感情、伦理道德、法律法令等多种社会条件和心理条件的制约。因此,人类的性和性行为不仅具有生物的自然属性,而且还具有社会属性。

从某种意义上来说,人类的性和性行为又是一种特殊的社会行为,需要后天的专门准备和学习。学习的范围随着人的社会化程度的提高而不断地得到扩展。人类性生活的实践充分证明:人类的性、性欲和性行为颇为复杂,它们也是真正的科学的研究的对象。

(二) 性欲的内涵

性欲通常是指进入青春期之后的男、女的一种常见的生理和心理现象。性欲是人的本能。古今中外的性学专家对性欲的内涵、分类、影响因素、作用等有着不尽相同的观点。

本能(包括性本能)是生物在进化过程中所形成而由遗传固定下来,并对个体种生存具有重要意义的一种“作为”。俄国生理学家巴甫洛夫认为:动物的本能是在进化中所形成的一系列相继发生的无条件反射活动。不过,这种反射活动常常掺杂有不同程序的学习因素,除新生儿外,其他的人均无纯粹的本能行为。

著名心理学家弗洛伊德将人类的本能视为一种维持个体生存和绵延种族的单纯性活动,并将此本能命名为“里比多”。他断言:“里比多,类似于饥饿,是一种势力,通过这种势力,本能(指性本能)才得以表现自身。”虽然,弗洛伊德的本能说失

之偏颇，故而遭到许多学者的异议。为了有别于弗洛伊德的观点，不少心理学家不再使用“本能”一词，而以性冲动替代之。弗洛伊德将性欲定义为“性冲动的能量”。

性欲源自英语中“淫荡”的字根。许多学者将一字所意指的欲和特殊的性欲完全区分开来，认为这种欲是一种广泛的“精神的力”，相当于法国哲学家柏格森所称的“生命驱策力”。

有的学者认为，性欲通常被理解为由感觉刺激引起性乐趣的能力，还包含了感觉的积极而易激动的成分，即排斥不愉快和痛苦的成分。

性心理学家霭理士将性欲解释为“春机发动”中的春机，并认为这不仅是一种新的生理上的动力，而且还是一种新的精神上的动力。这种动力在个体间的差异是很大的，而男女之间的差异亦十分明显。一般来说，男性表现为主动积极，而女性表现为被动和“蛰伏”。性欲的引发，通常伴随有感觉刺激的因素，男性易被视刺激（如女性乳房、性电影、描述性的文学等）激发性欲，而女性易被触刺激（如触摸性感区）激发性欲。性欲常是性功能或性行为的前奏曲，正常的性功能需要性欲的“启动”和维持。

瓦西列夫在《情爱论》中指出：性欲的实现，最深刻的内在能力的实现会直接促使所有其他器官活跃起来。这种能力归根结底是个体总状态的标志，是整个具体的生物系统发挥职能的标志。女人对男子以及男子对女人的性的欲求本身不是内在本能的、简单的、初级的生命冲动。这种欲求包含一系列必需的、连贯的、互相联系的组成部分。性的欲求可以看成是许多无条件反射的机能总和。如果把这些无条件反射按先后顺序排列起来，它们在客观上就构成了性欲的内容，构成了延

续人类的本能的内容。……性欲是一股强大的力量,如果失去控制,它就可能成为灾难。……男子对女人以及女人对男子的性的欲求可能保持终身。……性的欲望可以通向各种渠道。它可以成为艺术创作以及一般精神作品的蓄积者,这就是里比多的升华。

(三)影响性欲的因素

人类性欲不仅受到生理性因素的制约,而且还受到心理性等因素的影响。

1. 增龄对性欲的影响

在青春成熟期性欲最强,随着年龄的增加性欲日见衰减。在男性,血中性激素随增龄而降低,是性欲减弱的原因之一。到了老年,性机能的衰退(如老年女子阴道分泌物减少、废用性性功能减退等),可显著减低性欲。

2. 情绪对性欲的影响

人的情绪或精神状况常主宰着性欲的强弱。到了老年,精神因素(如丧偶、无端争吵等)对性欲影响至深。无性欲常见于从来对性生活不重视的人,而一旦丧失性欲则可继发某些疾病。情绪影响性欲或性功能往往是通过改变体内内分泌器官的功能活动来达到。所以,保持乐观情绪对维持正常性欲或性功能至关重要。

3. 疾病对性欲的影响

许多常见疾病如营养不良、内分泌性疾病、癌肿、晚期结核病、糖尿病、心肌梗塞等,以及脑神经受损、血液透析患者、下腰部脊髓神经受损等,均可显著影响性欲或性反应,严重者甚至完全丧失性欲或性行为。应当明确的是,对于患过心肌梗

塞、心绞痛、慢性阻塞性肺部疾患、糖尿病，以及前列腺切除术后的病人，只要在性治疗学家指导和监护下，仍可适当进行有适当的性行为。

4. 药物对性欲的影响

许多常用药物均可影响性欲和性功能。其中影响性欲最为明显的药物为抗高血压药、抗精神病药、镇静催眠药等。任何药物凡是会改变体内性激素(如雄性激素、催乳激素等)的内环境、躯体神经的传导性或生殖器的血液流动等，均可能引起性欲减退，影响阴茎的勃起或射精。停用药物后一般可使性欲和性功能恢复如初。

因此，人类性欲与性功能的维持不仅有赖于雄性激素、雌性激素、黄体释放激素、改变情绪与动力的脑啡肽以及睾丸支持细胞所分泌的抑制素等，而且还依赖于神经、精神、血管系统、泌尿系统、疾病、药物、社会、心理、年龄等因素。

(四) 性欲的分类

1. 接触欲

这是一种广义的性欲，霭理士称之为“折磨性冲动”。接触欲是指男女双方均希望或渴求与异性身体接触的强烈欲望，包括接吻、拥抱、抚摸、身体的紧紧相贴，直至生殖器的直接接触等。接触欲是人类及高等动物终身存在着的一种性本能。从功能意义而言，“接触”可增强性的兴奋性，并通过积累性兴奋(即性欲蓄积性)而达到性高潮期。许多老年夫妻之间，除了具有精神上的爱欲外，另一个重要方面就是接触欲维持了性和谐。这类以爱抚与接触为主的性行为也可称之为类性交行为。

2. 排泄欲

这是一种狭义的性欲，霭理士称之为“解欲性冲动”，也有学者称为胀满缓解欲。排泄欲的产生是在男性性成熟后，足够的性激素促使睾丸及其附属精囊腺不断产生精子，制造精液。输精管道内随着精液的累积和充盈，致使性敏感度明显增高，造成一种特殊的性紧迫感和胀满感，导致试图将胀满感去除掉的迫切愿望。在女性，由于卵泡成熟，雌激素分泌增加，性敏感度明显增加（尤其在月经前一段时间内性欲明显达到高峰），前庭大腺和阴道的分泌功能亢进，盆腔充血，阴蒂与乳头勃起等。从功能意义而言，“排泄”是性行为的最终目的。排泄欲受年龄的影响，在青春期时最强。

在女性，“接触欲”远较男性强烈；在男性“排泄欲”比女子更为强烈。

（五）性欲正常与异常的辨析

每一个正常健康的人均有性欲。正常的性欲是指在适当的性刺激下发生要进行性行为的欲望（即引起性兴奋）。

性欲取决于三方面因素：外在性刺激的强度；接受性刺激的敏感强度；性生理反应强度。

性欲并非是愈强烈愈好。评价性欲的标准应是能“放”能“收”，张弛有度，以促进身心健康和达到性和谐为度量。

从性交次数上基本可反映出性欲的强弱，这是因为性欲达到一定程度即可引起阴茎的勃起或阴道内分泌物的增多，随之产生性交要求。临幊上多以单位时间内（每夜、每周或每月）发生的性交次数多寡为衡量性欲的高低。国内一组 476 例老年性功能调查资料表明，60—64 岁有 87.56%；65—69 岁有 82.11%；70—74 岁有 69.66%；75—79 岁有 69.23%；

80—84岁有32.39%，均有性交能力，即尚有性欲要求。据美国马丁调查628名20—95岁男性报告，30—40岁每周性交2.2次；60—64岁每周0.7次；65—74岁每周0.4次；75—79岁每周0.3次（即约每3周1次）。据品德滨等（1984年）报告，对我国946例男性新婚后性交频率调查可知，绝大多数男性每夜均有1—3次性行为。随着年龄增长，性欲逐渐减弱，性交次数也日趋减少。例如，60岁以上老年人，性欲保持和青年时期一样者仅占6.3%；减弱者占43.7%；明显减弱者占29.6%；完全消失者竟高达20.38%。由此表明性欲确实随着年龄增加而逐渐减弱。

性欲的改变或病态性欲也是性异常的一种表现，主要有二种：

1. 性欲亢进

系指性功能的病理性亢进。可以表现为性功能的全面亢进，性欲强度高，性交频率大，性交时间过长；亦可表现为性交频度大，但性交时间反而缩短，甚至早泄。较长时间的性欲亢进，必然会因性功能过于亢进继而出现性功能低下的衰退现象。

2. 性欲低下或无性欲

这是较为常见的临床症状。除了因年龄增长而出现的性欲衰减外，在正常的男、女出现的与年龄不相适应、不和谐的性欲减退，如在长期的适当性刺激下不引起性欲，或在相同条件下性欲发生显著减退，才能认为是不正常。许多学者认为性欲低下或无性欲比起阳萎或早泄更加难以处理，需要找出病因再加以治疗。

由于性欲强度是一个笼统而含糊的概念，且受到许多

因素的影响，故很难对性欲作出确切而客观的判断或鉴定。

总而言之，性欲，就其生物学意义而言，它是个体为了“种族”的延续和繁衍而强烈地要求与异性交配的欲望。在人类，随着避孕方法不断地科学化，性交快感的追求便完全和生育目的分离开来。当追求性交快感成为性交的直接目的时，性欲就有了新的内涵。

四、男性性功能障碍

男性性功能障碍是一个比较广泛的概念，它是一组临床症候群，其病因与疾病机理都较为复杂。其临床表现也是多种多样的。主要表现为性欲低下或无性欲、阳痿、早泄或遗精、不射精、睾丸萎缩、精子缺乏、性机能亢进的阳茎增大或异常勃起等。

(一) 阳 瘦

阳痿是男性最常见的性功能障碍，据国内外有关资料统计，35岁以下的已婚男子中，患阳痿者约为1%，以后将随年龄增长而递增。值得强调指出的是，阳痿的判断是以婚后的性生活成功与否作为标准的。其定义为：阳痿是指不能勃起进行性交，或阴茎虽然能勃起但不能维持足够的硬度以完成性交。因此，未婚男性不能下阳痿的诊断。

阳痿可以分为原发性和继发性两大类。从未能够进行过正常的性交活动的阳痿称为原发性阳痿；以前有过正常的性交活动，而后来出现勃起不能或硬度不够者称为继发性阳痿。判断是否阳痿有一定的时间界限，一般以3个月以上不能完

成性交活动为准,如果是过度劳累精神紧张、醉酒以后、重病初愈而出现的暂时性勃起困难,则属于正常现象,待身体体机恢复后即能恢复正常的生活。

1. 病因

阳痿的病因相当复杂,约有 10—15% 患者有器质性的病因,心理社会因素所致者约有 85—90%。阳痿的实质是什么呢?从性反应周期来分析,阳痿是处在性兴奋初期的功能障碍,也就是说没有足够的性刺激来激发有效的性兴奋。随着诊断技术的创新,已发现大约有 30—40% 的阳痿是心理社会因素和器质性因素的混合影响。

(1) 心理社会因素:① 男性性恐惧:这是心因性阳痿的主要因素,多见于事业心较强的男性。如果一个人的身心全部倾注在自己的事业上,进行超负荷的工作,不会合理安排生活和休息,那么,正常的性兴奋会受到影响,性生活时阴茎也不易勃起。在这种情况下,如果缺乏性科学知识,将心灰意懒、焦虑惊恐、抑郁不安,从而进一步抑制了性功能,出现阳痿。② 个体发育中的性压抑:如幼年受传统性观念的影响较深、儿童期的性游戏受到斥责、性问题上的精神创伤等。③ 对性的错误认识:如性无知、轻信某些错误的传说、强迫性的性生活、想通过频繁性交来提高自己的性能力等。④ 情感因素:如性生活时焦虑、抑郁、缺乏自信心、内疚感、或者害怕妊娠、害怕染上性病等。⑤ 人际关系不协调:如性格孤僻,对女方不信任、女方权势过大、夫妻关系不和谐、敌视女方等。⑥ 鳄夫综合症:指因配偶长期患病、死亡或离婚后长期缺乏正常性生活而出现的阳痿。

(2) 器质性因素:① 男性外生殖器官结构异常。如阴茎先天畸形、阴囊鞘膜积液、睾丸纤维化等。② 内分泌异常。如糖

尿病等。③心肺疾病。如冠心病、心肌梗塞、肺气肿、肺源性心脏病等。④药物影响。如长期服用咖啡因制剂、阿托品、镇静剂、心得安、利血平等。⑤泌尿生殖系统病变。如包茎、前列腺炎、膀胱切除、阴茎海绵体硬结病等。⑥其他。如白血病、酒精中毒、肥胖症等。

2. 精神性阳痿自我判定要点

阳痿的自我判定主要是区别是心因性还是器质性，以选择不同的治疗方案。器质性阳痿一般需要对原发疾病进行治疗，自我调解的方法疗效并不理想，但可以作为辅助治疗。

(1) 心因性阳痿的判定要点：①多有明显的心理社会因素影响。如夫妻感情不和谐、工作过于劳累、恐惧抑郁、焦虑紧张、对性生活信心不足等。②阳痿呈选择性或间歇性，可因性对象的不同而改变，也可表现为因性生活环境的改变而改变。③夜间阴茎勃起试验阳性。夜间熟睡中的阴茎勃起，是男性正常的生理功能。其表现为一般每夜有1—5次的不由自主勃起，每次勃起约15—40分钟，最后一次勃起常发生在临醒之前，多伴有尿意。心因性阳痿者的夜间勃起是存在的。简易的测定方法为：用一薄型纸条裁成四张联孔邮票大小，按邮票规格刺三排小孔，睡前环绕阴茎体部，将重叠部分粘住使形成一环后入眠，清晨检查纸条是否沿联孔处撕裂，若撕裂则为阳性反应，说明夜间有阴茎勃起。④视觉性刺激反应阳性。心因性阳痿患者主要表现在性交时不易勃起，而在非性交活动时存在着勃起反应。视觉性刺激反应的简易测定方法为：患者自行观看一组带有性色彩的彩色图片（如比基尼泳装图片），若出现勃起反应则为阳性。⑤血清睾丸酮水平正常或略低于正常。

(2) 器质性阳痿的判定要点：①多继发于心、肾、肝、肺等

重要器官的器质性病变基础上,实验室检查、神经系检查、血管系检查等有相应的阳性证据。②阳痿呈持续性进行性加重,不受性交对象或环境的改变而改变。③夜间阴茎勃起试验阴性。④视觉性刺激反应阴性。⑤血清睾丸酮水平下降,性腺功能低下。

(二)早泄

早泄是日常生活中常见的男性性功能障碍。一般是指是性生活时,勃起的阴茎尚未纳入阴道,或者刚刚纳入就已射精,阴茎随之而软缩。在通常情况下,阴茎纳入阴道后持续到射精的时间并不长,只有 2—5 分钟,但个体差异较大。如果在性生活中双方配合协调,性交时间可以达到十余分钟到半小时。从另一方面来说,新婚的首次性交或久别重逢后的第一次性交,射精都很快,这是正常现象,并非属于早泄。

早泄的标准很难在时间上截然划分。一些学者认为,阴茎纳入阴道不足一分半钟就射精则为早泄;还有一些学者认为,阴茎在阴道内抽动不足 15 次就射精为早泄。这些标准尚不很全面。当代性学权威 W·玛特司和 E·约翰逊的研究,给早泄下了这样的定义:早泄是指性交时男方不能控制足够长的时间后射精,以至使性功能正常的女性至少在 50% 的性交机会中得不到满足;或者不能随意地控制射精反射。

1. 病因

国内外的大量研究资料表明,早泄绝大多数是属于一种心理生理的疾病,器质性的因素较为少见。也就是说,导致早泄产生的原因往往是心理社会因素。早泄的实质是什么呢?从性反应周期来看,早泄是在性高潮期出现的男性性功能障碍,

其实质是射精所需要的刺激阈太低,也就是说达到射精的刺激强度不够。这样,在性反应周期中还没有达到性高潮时就出现射精。从生理效应上看,性高潮时产生射精的肌肉收缩是性高潮运动肌的一部分,而早泄仅仅是平滑肌反应。所以,早泄者常常会感觉到自己极少或没有性高潮。

(1)心理社会因素:①个体发育中的性压抑。由于传统的观念把性看成是肮脏下流的事,一个人自幼就会受到这种有意识或无意识的灌输。这些错误的观念往往会在幼年就埋下深深的种子,使男孩子紧张害怕。结婚后,这种性压抑状态可使第一次射精较快,一些人为此而焦虑不安,又羞于启齿,总认为自己有什么毛病。在这些错误观念的反复强化刺激下,则可形成早泄。②轻信某些性的错误传说。不少人相信“一滴精、十滴血”、“精液流失会大伤元气”等错误的传说。特别是对于一些有手淫习惯的人来说,更是如此。他们在手淫时怕别人发现,总是很快射精,养成了匆忙射精的习惯。多次排精又使他们为此而长期懊悔、焦虑。这样在结婚后,往往出现性交时射精过快,他们便归罪于手淫,归罪自己以前精液流的太多。事实上,手淫本身是不会导致早泄的,真正的原因是长期形成的匆忙射精习惯和错误的性观念带来的精神压力。③焦虑反应。焦虑是导致早泄的重要原因之一。由于缺乏性知识,一些男性在婚后总是害怕自己会出现早泄,往往忘记了对性爱的心理体验和情感交流。他们迫切希望完成“完整”的性交过程。但这种焦虑情绪反而会使性交不成功。间歇性出现的射精过快更使他们产生了焦虑、压抑等情绪反应。这样,“焦虑—失败—焦虑,”在性生活中形成了恶性循环,“偶尔”的射精过快就成为“经常”的早泄。④夫妻感情不和谐。因包办或强迫婚姻而

对性生活无可奈何,是怨恨对方的主要原因。此外,如果另有所爱,或者对配偶猜疑,就很难在性生活中达到融洽。丈夫对妻子的潜在敌意和恼怒,很容易在性交时出现早泄;另一方面,若女方权势过大,男方存在着自卑心理,想在性生活中“讨好对方”,也会出现早泄。

(2)器质性因素。引起早泄的器质性因素不太多,常见的有:①神经性病变。如多发性硬化。②外生殖器及尿道炎症如阴茎系带过短、前列腺炎、尿道炎等。

2. 自我评定要点

严重的早泄比较容易判断,因为射精发生在阴茎进入阴道前或刚进入阴道时。但在射精发生并不是很快者,自我判断就比较困难。尽管早泄的表现是射精过后,但在自我评定时不是以射精时间为依据,而是从性交的质量来考虑。因为有的人即使射精时间较快,但夫妻双方都能达到性高潮,这种情况就不能算性交失败。判断早泄的标准有两点:其一,男方不能随意地控制射精反应;其二,性功能正常的女性至少在50%的性交机会中得不到满足。

鉴于判断早泄有时比较困难,有人提出从确定什么不算早泄来进行间接推断。凡是怀疑自己有早泄的人,如果夫妻双方都认为在性交中有明显的性快感,而这种快感并不因为延缓射精努力而有所影响,则可认为不属早泄。

早泄的范围不应放得过宽,以便给自己增加不必要的思想负担或压力。只有经常出现早泄,或在绝大多数性交时都发生早泄者才能称之为早泄。在日常生活中,有一些情况是不能算为早泄的。例如,新婚时期由于缺乏性知识,在性生活中配合不够,出现了射精过快,这不能认为是不正常。又如,因生

理、精神、环境因素等种种干扰，在性生活中偶尔发生1—2次射精过快，而过去的性生活一贯比较正常，也不能认为是病态。

(三)不射精

射精是男性达到性高潮的显著标志，不但能带来性的满足，而且也是繁衍后代的必要活动。不射精是临幊上较为少见的男性性功能障碍，一般是指不能在阴道内射精，而能够在体外射精。由于在性交时不能射精，不仅不能获得性快感，而且造成不育，并可能因此而继发阳痿或性欲减退。

不射精患者在性功能上正好与早泄相反，他们在性交中一般都能行维持较坚硬的勃起，全达不到性高潮，多数患者在性交进行到一定时间后，以萎软而告失败。患者在睡眠中可发生梦遗，在手淫或女方口交刺激时能射精，部分患者则任何方法都不能引起射精。

不射精一般分为原发性和继发性两大类。继发性不射精是指以往有正常的性交射精史，后来因某种原因丧失了阴道内射精的能力，这类情况在临幊上较为少见，最多见的是原发性不射精，即从未有过在阴道内射精的历史。

1. 病因

(1)心理社会因素。心理社会因素是导致不射精的主要原因，一般有以下几种：①缺乏科学的性知识。性交活动并非人们所理解的“无师自通”，成功的性活动需要掌握一定程度的性科学知识。一些不射精患者，往往缺乏科学的性知识。例如：不知道性交时会射精；不知道性交时阴茎应在阴道内进行持续摩擦；性交姿势不合理；性交过程中因常出现尿意而中断性

交等。又如：不懂得视觉、听觉、触觉等在性兴奋中的作用；性交之前缺乏必要的调情活动；对性生活持“肮脏”态度；性兴奋性较低，致使阴茎缺乏足够的勃起等。②性生活过度频繁。射精时间的快慢与两次性交的间歇时间有关，间歇时间越长，射精越快，间歇时间越短，就会出现射精延迟或者不射精。③性经历方面的问题。有长期频繁手淫史者，习惯于强烈的性刺激强度，从而出现不射精。初次性交的不满意或失败，造成精神紧张，如果女方对此不理解甚至埋怨也会引起不射精。④情感因素。性交焦虑、夫妻关系不和谐、怀疑女方有外遇、女方失去爱的吸引力、对性生活缺乏自信等。⑤药物因素。抗高血压药，如利血平、呱乙啶、 α -甲基多巴、溴苄胺等，抗抑郁药如阿米替林、多虑平等；抗精神病药，如泰尔登、三氟拉嗪、氯丙嗪、甲硫哒嗪等；安眠镇静剂，如巴比妥类、利眠宁等，以及雌激素、阿托品、普鲁本辛、痢特灵等，都有不同程度的延缓或妨碍射精的作用，如果长期大量应用，可能引起不射精。

此外，慢性酒精中毒、慢性可卡因中毒、尼古丁中毒等，也可能导致不射精。

(2)器质性因素。不射精的器质因素并不多见，一般有以下几类：①神经系病变。如糖尿病性周围神经病变、多发性硬化症，第九胸椎以下的脊髓损伤（有勃起无射精）等。②性器官解剖异常。如包皮过长，性交时包皮嵌顿疼痛；包茎使阴茎头不能外露，性交时减弱了性刺激；性交时阴茎系带疼痛出血等。③损伤手术后，如骨盆骨折或尿道损伤、前列腺切除术和腹会阴直肠癌根治术后。

2. 自我判定要点

对于性知识缺乏的患者来说，很可能并没有认识到不射

精是一种不正常行为,因为他们是能够进行性交的。他们求助于医生的原因,多数是因为不育。因此,在对不射精进行自我判定时,要注意这样几个特点:其一,性欲正常,阴茎能勃起进入阴道性交,但无射精动作及性高潮体验;其二,不育;其三,有遗精,甚至较一般人频繁。

如何区别功能性不射精和器质性不射精呢?以下几点供参考。

(1)功能性不射精多为原发性,而器质性不射精多为继发性(有性器官先天畸形者为原发性)不射精。

(2)功能性不射精一般都有较明显的心身社会因素,而器质性不射精往往存在着原发疾病。

(3)功能性不射精在手淫时多能射精,而器质性不射精者用手淫也不易射精。

(四)射精疼痛

射精疼痛在疾病分类中并没有作为性功能障碍的一种独立疾病,但在生活中并非罕见。一般而言,在射精过程中,阴茎、尿道、阴囊部或下腹部等任何一个部位发生疼痛,都可称之为射精疼痛。大体由两方面原因造成。

一是性交过频:性交过频可导致前列腺分泌液体的负荷过重,引起疼痛。二是泌尿生殖系感染:如前列腺炎、尿道炎、精囊炎、输精管炎等,在射精中由于上述器官的节律性收缩,引起炎症部位的疼痛。

(五)混合性性功能障碍

不少男性患者往往是几种性功能障碍混合在一起,如早

泄合并阳痿、不射精合并阳痿、性交疼痛合并不射精等。对于各种功能性障碍来说，往往存在着共同的致病因素，尤其是心理社会因素。根据临床资料分析，男性性功能障碍第一位为阳痿，第二位为早泄，第三位则为混合性性功能障碍。

五、壮阳及其理论

性功能障碍的防治和房事保健以及壮阳方术的研究和运用，是中国历代医家十分关心的内容，并将它视为延年益寿的一个重要分支，现已逐步形成了一门具有中国特色的传统性医学，与西方性医学并驾齐驱。

中医对壮阳有着自己独特的概念、理论、学说及品种繁多的“壮阳药”与“壮阳术”，它是祖国医药宝库中的宝贵财富。

历代研究性医学及壮阳药的著述很多。壮阳药和壮阳术散见于历代典籍中，它包括：唐·孙思邈《备急千金要方·房中补益》、日本人丹波康赖《医心方》卷二十八之《玉房秘诀》、《玉房指要》、《素女经》、《玄女经》、《洞玄子》等。

“壮阳”，一般意指服用一些温性的药物后可促进或增强男性性功能和肾功能。壮阳一词，古已习用，即阳事（性功能）健壮。但作为中医治疗学术语，狭义是专指壮肾阳或补肾阳的方药和法术，广义则指最终能促使阳事健壮的各种方药和法术，因此，除了补肾阳之方药与法术外，诸如针对气滞血瘀型性功能障碍的行气活血方药或法术等，亦归入壮阳药或壮阳术。

中医将“阳”与“气”视作性功能的原动力。“阳”，主要是指肾阳和脾阳，“气”，主要是指肾气和脾气。肾阳又有“元阳”、

“真阳”、“真火”、“命门之火”、“先天之火”等称谓。肾阳寓于命门之中，为肾脏维持生理功能的动力，亦为人体热能的源泉，对肾脏所藏之精（含先天与后天之精）起着温养的作用。而性功能主要受肾阳的温养而发挥与维持正常性活动。所以，温补肾阳的药物或法术是首选的性功能障碍的防治手段，温脾肾之阳，补脾肾之气，乃是性功能障碍的常用治法，亦常为壮阳之道。

祖国医学对性功能障碍的诊断、辨证、治法、用药，以及中老年人性功能调摄和合理选用壮阳类方药与法术等，都强调从整体观念出发，注重药物的辨证施治，反对盲目地乱服壮阳药，以免损害性机能，造成终身遗憾。

中医辨证性功能障碍多以肾、肝、脾、心的功能失调为主要病理，病因常常与湿、热、寒邪等密切相关，病性则多以虚症为主。性功能障碍的辨证分型有以下八种，初步了解和掌握这些证型及其特殊症状、一般症状、治疗原则等，对于自我选用本书所介绍的壮阳药与壮阳术，就有了较为可靠的依据，再结合性治疗专家的指导，可有益于性疾患的自我辨证康复和增强性功能。性功能障碍辨证分型包括：

1. 肾阴亏损型

典型症状有腰膝酸痛、潮热盗汗、足心热、舌红少苔、脉细数。一般症状有失眠多梦、阳强易举易痿、遗精早泄、咽干颧红、小便短黄。治疗原则：滋阴清热。常用药物有地黄、山茱萸、枸杞子、女贞子、桑椹、黄精、阿胶、龟板胶等。常用方有六味地黄丸、左归饮（丸）等。

2. 肾阳虚弱型

典型症状有腰膝酸痛、畏寒肢冷、舌淡胖苔白、脉沉弱。一

般症状为男子阳痿不举，妇女宫寒不孕，五更泻，或浮肿。治疗原则：温补肾阳。常用鹿茸、海马、蛤蚧、紫河车、肉苁蓉、补骨脂、菟丝子、淫羊藿、韭菜子等中药及其由它们为主组成的方剂。

3. 肾阴阳俱虚型

症状表现为肾阴虚症与肾阳虚症复合型。治疗原则：滋阴助阳。

4. 心肾不交型

典型症状为心烦失眠，腰酸遗精，舌红脉细数。一般症状为心悸不安、头晕耳鸣、健忘、五心烦热、咽干口燥、下肢酸困发冷。治疗原则：交通心肾。常选用治心肾两脏的药物为主，如泻心火之黄连、栀子、竹叶、灯芯、莲子心等；养心安神之人参、茯神、远志、龙眼肉等；滋肾之生地、熟地、山茱萸、天门冬、枸杞子等；常用方如安神定志丸、桑螵蛸散、交泰丸、黄连阿胶汤等。

5. 脾肾两虚型

典型症状有畏寒肢冷，腰膝或下肢冷痛，下利清冷，或小便不利，舌淡胖白滑，脉沉细。一般症状有面色白，久痢久泻，或五更泻，面浮肢肿，甚则腹胀如鼓。治疗原则：温肾健脾。常在补气健脾药中加入补血之品，如当归、熟地、首乌、枸杞子、阿胶、酸枣仁、远志等中药，方有归脾汤、四物汤、当归补血汤等。

6. 气血不足型

典型症状有少气乏力，面色淡白或萎黄，舌淡而嫩，脉细弱。一般症状为头晕目眩，自汗懒言，心悸失眠。治疗原则：双补气血。多用补气药及补血药。

7. 肝气郁结型

典型症状为胸胁或少腹胀闷窜痛，情志抑郁，易怒，苔薄白脉弦。一般症状有胸闷喜叹息，妇女月经不调等。治疗原则：舒肝理气。常选用柴胡、香附、厚朴、郁金、元胡、川楝子、乌药等。方有乌药汤、逍遥散、柴胡舒肝散等。

8. 肝经湿热型

典型症状有小便短赤，阴囊湿疹，睾丸肿胀热痛，外阴瘙痒，舌红苔黄腻，脉弦数。一般症状为胁肋部胀痛灼热或有痞块，厌食腹胀口苔泛恶，大便不调。治疗原则：清泻肝经湿热。常用龙胆草、茵陈、败酱草、黄芩、泽泻、车前子等。方如龙胆泻肝汤、茵陈蒿汤、萆薢渗湿汤等。

由此可以看到：防治性功能障碍症应注重对“型”施药，而选用的药或方剂往往不限于补肾阳药。

本书介绍的壮阳方法，主要有方药、药粥、药膳、药酒、气功术、按摩术、针灸术、自我调节术、房事操作、心理疗法以及道家壮阳功法等。

第

二

章

壮阳药物

壮阳药五花八门，林林总总不下千种，我们仅介绍其中确实疗效不凡的一部分。

一、单味壮阳药

鹿茸(鹿角、鹿角胶、鹿角霜)

鹿茸为梅花鹿或马鹿等雄鹿头上尚未骨化的幼角；鹿角为雄鹿已成长骨化的角；鹿角胶为鹿角经煎熬浓缩而制成的胶状物；鹿角霜为熬制鹿角胶后所剩余的残渣。

鹿茸、鹿角主要产于东北、西北和西南地区。鹿茸多于春末夏初雄角长出的新角尚未骨化时，用锯锯下或用刀砍下。鹿角每年更新一次，每逢春季，骨化的老角脱落，新角即开始生

长。鹿角较鹿茸作用稍弱，可作鹿茸的代用品。

【主要成分】脑素、女性卵泡激素、雌酮、胶质、蛋白质、多种氨基酸、近 20 种微量元素。

【功效与主治】补肾阳、生精血、强筋骨。用于筋骨萎软、小儿发育不良；肾阳虚衰、精血不足引起的阳痿、遗精、不育、腰酸、肢冷乏力等；重度贫血、血压偏低；妇女冲任不固、崩漏失血；男子外生殖器发育不全、女子宫寒不孕、子宫发育不良。

【用法与用量】研粉吞服（或配入丸、膏）。每次 0.3—1 克。

巴 载 天

本品药用部分为巴戟天的根。主要产于两广、西南一带。

【主要成分】植物甾醇、维生素 C、糖类、树脂。

【功效与主治】补肾阳、强筋骨、祛风湿。用于肾虚阳痿、滑精早泄、尿频遗尿；女子宫寒不孕；肾虚腰痛、风湿骨痛、关节酸痛；脚气肿痛。

【用法与用量】水煎服。每次 9—12 克。

苁 蓉

本品药用部分为肉苁蓉的肉质茎。主要产于我国内蒙古、甘肃等西北地区。

【主要成分】生物碱、结晶性中性物质、维生素 E 等。

【功效与主治】补肾阳、强筋骨、壮阳益精、润肠通便、壮腰强膝。用于肾虚阳痿、遗精早泄、女子精血亏虚不孕、腰膝冷痛、筋骨无力、肠燥津枯、大便秘结、男子精薄、精少不育、同房不射精及肝肾虚、眩晕。

【用法与用量】煎服。每次 9—20 克，大剂量可用至 30 克。

仙 茅

药用部分为仙茅的根茎。主要产于南方和西南各地，以四川为最多。

【主要成分】甘露糖、葡萄糖、树脂、鞣质、淀粉、脂肪油等。

【功效与主治】补肾壮阳、强筋骨、祛风寒。用于肾阳不足、命门火衰所致的阳痿、小便频数、遗尿、脾肾阳虚、胃腹冷痛、腰膝冷痛、四肢无力或寒湿关节疼痛、屈伸不利。

【用法与用量】水煎服。每次 3—10 克。

仙 灵 脾

药用部分为全草，又名淫羊藿。南方各地均产。

【主要成分】淫羊藿甙、甾醇、生物碱、挥发油、维生素 E 等。

【功效与主治】补肾阳、强筋骨、祛风湿、降血压。用于肾阳虚引起的阳痿、遗精、尿频、高血压、哮喘及风湿骨痛、肢体麻木。

【用法与用量】水煎服。每次 9—15 克。

蛤 蛤

本品为蛤蚧除去内脏后干燥体。南方和西南地区均产。

【主要成分】多种蛋白质、脂肪。

【功效与主治】补肺益肾、养精血、定喘止嗽。用于肺肾虚引起的肺虚久咳、肾亏虚喘、虚劳咳嗽、咯血；肾虚引起的阳痿不举或举而不坚；老年肾虚所致的尿频、夜尿多。

【用法与用量】研粉吞服或浸酒服用。每次 1—2 克（浸酒

用 1—2 对)。

狗 脊

狗脊药用部分为草本植物金毛狗脊的根茎。四川、云南、福建、江浙等地均有产。

【主要成分】鞣质、淀粉等。

【功效与主治】祛风湿、补肝肾、壮腰膝。用于肝肾亏虚引起的腰膝酸痛、下肢乏力、风湿骨痛、腰膝活动不便；肾亏所致的尿频、遗精、老人夜尿多。

【用法与用量】煎服，或制成丸、膏。每次 9—15 克。

杜 仲

药用部分为杜仲的树皮。主要产于西南一带。

【主要成分】树脂、杜仲胶、糖苷、有机酸等。

【功效与主治】补肝肾、强筋骨、安胎、降血压。用于肝肾不足引起的腰膝酸痛、下肢萎软无力、阳痿、尿频等；妊娠胎动不安、习惯性流产；老年性高血压。

【用法与用量】水煎服，或制成丸、膏，每次 9—15 克。

续 断

本品主要产于四川、湖北等地，因而又称川断。

【主要成分】续断碱、挥发油、维生素 E。

【功效与主治】补肝肾、强筋骨、止血安胎、通利血脉。用于肝肾不足引起的腰膝酸痛、风湿肢体疼痛；胎漏、妊娠下血、胎动不安；跌打损伤、外伤疼痛、骨折等。

【用法与用量】水煎服。每次 9—15 克。

骨 碎 补

骨碎补是附生蕨类植物槲蕨的根茎。

【主要成分】橙皮甙、柚皮素、葡萄糖等。

【功效与主治】补肾接骨、活血续伤。用于肝肾虚弱、风湿日久、骨节疼痛；肾虚耳鸣、耳聋、牙痛、久泻；跌打损伤、骨折金疮、瘀肿疼痛。

【用法与用量】煎服，或作丸、散（粉剂）内服。每次 9—15 克。

益 智 仁

益智仁是草本植物益智的成熟果实。产于两广、云贵等地。

【主要成分】挥发油、甙类。

【功效与主治】补肾固精缩尿、温脾止泻摄涎唾。用于肾虚遗精早泄、下元虚冷、小便余沥；脾胃虚寒、腹痛吐泻；中气虚寒、涎唾多而自流。

【用法与用量】煎服、研粉吞服或制丸。每次 3—9 克。

胡 芦 巴

药用部分为豆科植物葫芦巴的成熟种子。安徽、四川等地均产。

【主要成分】葫芦巴碱、胆碱、脂肪油、蛋白质、粘液质、维生素 B₁ 等。

【功效与主治】温肾助阳、散寒止痛。用于肾阳不足之寒湿腰痛、腹胀胀满；小儿疝气及小腹、睾丸冷痛。

【用法与用量】煎服。每次 3—10 克。

菟 丝 子

药用部分为菟丝子的成熟果实。

【主要成分】树脂甙、糖苷、维生素 A 类物质。

【功效与主治】补肾益精、养肝、明目、止泻。用于腰膝酸楚无力、阳痿遗精、尿频、白带、婚后久不生育、小便点滴不尽、肝肾亏损、两目昏花、头晕耳鸣、脾虚大便溏薄。

【用法与用量】水煎服，或配制成丸、膏。每次 9—15 克。

胡 桃 肉

本品为胡桃果实的核仁。

【主要成分】亚油酸、甘油脂、蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₂、E 等。

【功效与主治】补肾壮阳、温肺定喘、润肠通便。用于肾阳虚衰、腰膝酸楚、两足萎弱、尿频；肺肾不足、虚寒喘咳、肺虚久咳作喘；血虚津少、肠燥便秘。

【用法与用量】水煎服。每次 3—15 克。

阳 起 石

本品为矿石类药物，经煅制后使用。

【主要成分】硅酸镁、硅酸钙。

【功效与主治】温肾壮阳。用于肾气虚寒引起的阳痿、遗精、女子宫冷、崩漏；下焦虚寒、腰膝冷痛、活动不利。

【用法与用量】水煎服。每次 3—15 克。

锁 阳

又名不老药，全草均入药，生长于干燥沙地，主产于西北地区。

【主要成分】花色甙、三萜皂甙和鞣质。

【功效与主治】补肾助阳、润肠通便。用于肾阳虚、精血不足而引起的男子不育、女子不孕，以及阳痿不举、腰膝酸软、筋骨无力；阳虚肾亏、遗精过多或精关不固、滑泄不止；精血不足、肠燥津枯所致的大便秘结。

【用法与用量】水煎服，或制丸。每次 9—15 克。

沙 菟 子

又名潼蒺藜，药用部分为成熟的种子。西北、东北各地均产。

【主要成分】维生素 A 类物质、脂肪油、鞣质。

【功效与主治】益肝肾、强腰膝、固精明目。用于肾亏腰痛、腰酸、遗精滑泄、小便短、尿次多；肝肾亏虚、头昏眼花、目力衰退。

【用法与用量】水煎服。每次 9—15 克。

韭 子

药用部分为百合科植物韭的种子。

【主要成分】生物碱、皂甙。

【功效与主治】补肝肾、暖腰膝、壮阳固精。用于肾阳虚、肝肾不足所引起的阳痿、腰膝酸软冷痛；肾虚不固引起的梦遗、滑泄、小便频数、遗尿、泻痢、白带过多、淋浊。

【用法与用量】水煎服或制成丸散服用。

九 香 虫

本品药用部分为干燥的完整虫体。主要产于贵州、云南、四川、广西等。

【主要成分】蛋白质、脂肪、甲壳质等。

【功效与主治】补肾阳、益脾胃、疏肝理气。用于肾阳虚引起的阳痿、遗精、腰膝酸软、尿频；脾胃虚弱、食后腹胀；情绪不佳、肝郁引起的胃气痛。

【用法与用量】研粉吞服或水煎服。每次3—9克。

冬 虫 夏 草

本品为冬虫夏草菌的子座及其寄生绿蝙蝠蛾幼虫的尸体。冬季绿蝙蝠蛾幼虫蛰居在土中，菌类寄生在幼虫之中，幼虫因体内充满了菌丝而死亡。到了夏季，从幼虫的头部长出菌座，形状似草，因而被称为冬虫夏草。

【主要成分】蛋白质、脂肪、冬虫草酸、冬虫夏草素、维生素B₁₂等。

【功效与主治】补肺益肾、止血化痰、滋补强身。用于肾虚阳痿、遗精、腰膝酸痛；肺虚或肺肾两虚引起的久咳虚喘、痰中带血；病后体虚、畏寒自汗。

【用法与用量】水煎服。每次3—9克。或研粉吞服，每次1.5—3克。也可浸酒（见药酒篇）。还可与鸡、鸭等一起炖服（见药膳篇）。

蛇 床 子

药用部分为草本植物蛇床的果实，各地均产。

【主要成分】蛇床子素、挥发油等。

【功效与主治】温肾壮阳、燥湿杀虫。用于肾虚阳痿、腰酸膝软、尿频、宫寒不孕、子宫发育不良、妇女白带。

【用法与用量】水煎服。每次 9—15 克(可单用本品煎水熏洗或湿敷，适量)。

补 骨 脂

药用部分为种子。分布较广。

【主要成分】挥发油、树脂、香豆精衍生物、黄酮类化合物等。

【功效与主治】补肾壮阳、温脾止泻。用于肾阳亏虚、腰膝冷痛、阳痿、阳举不坚、遗精、遗尿、尿频；脾肾阳虚、久泻。

【用法与用量】水煎服。每次 5—10 克。

黄 狗 肾(附：牛鞭)

本品为雄性黄狗的阴茎和睾丸，又名狗鞭。

【主要成分】蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 E、雄性激素等。

【功效与主治】补肾壮阳。用于阳痿、遗精、早泄、畏寒肢冷、腰酸尿频。

【用法与用量】研粉吞服。每次 1.5—3 克。

牛鞭：牛鞭为雄牛的阴茎和睾丸(或不带睾丸)，作用与黄狗肾相似。牛鞭一般反复洗净后加水熬炼成膏，加入适量冰糖

或白糖，每日 2 次，每次 1 食匙。也可研成粉后吞服。

海 马

药用部分为海马或斑海马去内脏后的干燥体。

【主要成分】蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素等。

【功效与主治】补肾壮阳、活血化瘀。用于肾阳虚衰引起的哮喘、阳痿、腰酸膝软、夜尿多、尿频；各种肿块、肿瘤、跌打损伤。

【用法与用量】水煎服，每次 1—1.5 克；或研粉吞服，每次 3—6 克，也可浸酒服用。

海 狗 肾

海狗肾为雄性海狗的外生殖器，主要产于辽宁，本品又名腽肭脐。

【功效与主治】暖肾壮阳、益精补髓。用于肾虚阳痿、遗精、腰酸膝软、精冷不育。

【用法与用量】水煎服或研粉吞服。每次 3—6 克。

二、传统壮阳药

干 地 黄 敷

【组成】生干地黄(焙)500 克 肉苁蓉(酒浸切焙) 白术
巴戟天(去心) 麦门冬(去心焙) 白茯苓(去黑皮) 甘草
(炙锉) 牛膝(酒浸切焙) 五味子 杜仲(去皮炙)各 250 克
车前子 千姜(炮)各 156 克

【制法】上 12 味药，捣罗为散，备用。

【用法】每日 3 次，每次 6 克，温酒调服。

【功效】温肾散寒。

【主治】肾阳虚寒之阳痿。

【来源】《圣济总录》。

巴戟天丸

【组成】 巴戟天(去心) 补骨脂(炒) 茴香子(炒)各 16 克 附子(去皮脐锉盐炒)31 克

【制法】上 4 味，捣罗为末，用酒熬一半成膏，留一半拌和丸，如梧桐子大。

【用法】每日 1 次，每次 20 丸，空腹饭前盐汤送服。

【功效】温肾壮阳。

【主治】肾阳不足之阳痿、遗精。

【来源】《圣济总录》。

补骨脂丸

【组成】补骨脂(微炒捣罗为末)156 克 胡桃仁(研如脂) 62 克 蜜 125 克

【制法】上 3 味药，以蜜、胡桃仁相和，熬如稀饧，后入补骨脂末，和丸如梧桐子大。

【用法】每日 30 丸，空腹以温酒送服。

【功效】暖下元，补筋骨。

【主治】肾阳不足之阳痿、滑精。

【来源】《圣济总录》。

温 肾 散

【组成】熟干地黄 500 克 肉苁蓉(酒浸) 麦门冬(去心)
牛膝(酒浸) 五味子 巴戟(去心) 甘草(炙)各 250 克
茯神(去木) 千姜(炮)各 156 克 杜仲(去粗皮锉姜汁淹炒
丝断)94 克

【制法】上 10 味药研为细末，备用。

【用法】每日 2—3 次，每次 6 克，空腹温酒调服。

【功效】温肾助阳。

【主治】肾脏虚寒之阳痿。

【来源】《普济方》。

五 味 子 丸

【组成】五味子 续断 牛膝(酒浸切焙) 附子(炮裂去
皮脐)肉桂(去粗皮) 杜仲(去粗皮炙锉) 茴香子(炒) 白
茯苓(去黑皮) 川芎 当归(切焙) 山芋 槟榔(锉) 吴茱萸
(汤浸焙炒) 细辛(去苗叶) 青橘皮(汤浸去白焙)各 31
克

【制法】上 16 味药，研为细末，用酒煮成糊状为丸，如梧桐
子大。

【用法】每日 1 次，每次 30 丸，空腹盐汤送服。

【功效】温肾壮阳。

【主治】命门火衰，阴寒精冷之阳痿。

【来源】《杨子建万全护命方》。

神效地黄散

【组成】地黄 156 克 丁香 31 克 茄蓉 62 克(酒浸) 蛇床子 62 克 枣子 94 克 黄精 78 克 莛丝子 木香各 16 克 远志 62 克 白茯苓 62 克 哈蚧 94 克(1 对) 人参 31 克 川楝子(炒)31 克 青盐(炒)31 克 茴香 72 克

【制法】上 15 味药为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。

【用法】空腹温酒送服。

【功效】补肾壮阳。

【主治】命门火衰,阴寒精冷之阳痿。

【来源】《普济方》。

小菟丝子丸

【组成】石菖蒲 62 克 莨丝子(酒浸焙为末)155 克 山药 80 克 白茯苓 31 克

【制法】上药为末,山药糊和丸,如梧桐子大。

【用法】每服 30 丸,日服 3 次,空心温酒或汤盐下。如脚膝无力木瓜汤下。

【功效】补肾益颜。

【主治】五劳七伤,小腹拘急,四肢疼痛,面色黧黑,唇干口燥,目暗,耳聋,心悸短气,夜梦惊恐,精神困倦,喜怒无常,悲忧不乐,饮食无味,举动乏力,心腹满,腰脚疼,小便滑数,房室不举,股内湿痹,水道涩痛,小便出血,时有遗泄。

【来源】《普济方》。

阳起石丸

【组成】远志(洗取肉)16克 阳起石(煅) 沉香(不见火) 北五味 嫩鹿茸 酸枣仁(去皮) 桑螵蛸(微炒) 白龙骨 白茯苓 钟乳粉各31克 天雄(姜汁制去脐)31克 菟丝子62克

【制法】上药研为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

【用法】每日1次，每次40—50丸，炒茴香、白茯苓，煎汤吞下；若强壮入服，觉火热，去天雄，加肉苁蓉。

【功效】助阴壮阳。

【主治】肾气虚寒，肾阳不足之阳事不举，才交即泄，寒精自流，胸中短气，阴汗盗汗，冷痛或痒，皮肤生疮，出黄脓水。

【来源】《普济方》。

楮实丸

【组成】楮实(淘炒)250克 山芋125克 桑螵蛸(锉炒) 枸杞子各62克

【制法】上4味药，捣罗为末，炼蜜丸如梧桐子大。

【用法】每次30丸，空盐汤送服。

【功效】补益精血。

【主治】肝肾阴虚，精气不足之阳痿。

【来源】《圣济总录》。

韭菜丸加味丸

【组成】菟丝子 蛇床子 沙苑子 韭菜子 覆盆子 五味子 黄鱼胶各等量

【制法】炼蜜为丸，每丸重 9 克。

【用法】每日 2 次，每次 1 丸，空腹以温开水送下。

【功效】温肾固精。

【主治】遗精、滑精、阳痿。

【来源】《千金要方》。

麋 角 丸

【组成】麋角(刮为末)313 克 生附子 1 枚

【制法】上药用雀卵和丸如梧子大。

【用法】每日一次，每次 20 丸，温酒送服，20 日大效。也可单熬为末酒服。

【功效】滋阴养血，填精益髓。

【主治】肾阳不足，精亏血少之腰膝酸冷，阳痿不举。

【来源】《本草纲目》。

紫 金 藤 丸

【组成】紫金藤 500 克 巴戟天(去心)94 克 吴茱萸
高良姜 内桂 青盐各 62 克

【制法】上药为末，酒糊丸如梧子大。

【用法】每日 3 次，每次 20 丸，空腹温酒送服。

【功效】补肾填精，壮兴阳道。

【主治】肾阳不足，精少血虚之阳虚不举见面目黧黑，口干舌涩，梦想虚惊，耳鸣目泪，腰膝沉重，百节酸疼，项筋紧急，背胛劳倦，阴汗盗汗及妇人子宫久冷，月水不调，或多或少，赤白带下。

【来源】《本草纲目》。

五 精 丸

【组成】秋石 鹿霜 白茯苓 阳起石 山药各等分

【制成】以上各药制为细末，酒糊和丸，如梧子大。

【用法】每日 2 次，每次 50 丸。

【功效】温补脾肾。

【主治】脾肾阳虚之阳痿。

【来源】《东医宝鉴》。

蛇床子散方

【组成】蛇床子 16 克 菟丝子(酒浸 3 日，曝干捣为末)31 克 远志(去心)16 克 续断 31 克 薯蓣 1 克 桑螵蛸(微炒)31 克 熟干地黄 31 克

【制法】以上药，捣细罗为散。

【用法】每服食前，以温酒调下 6 克。

【功效】补虚止泄。

【主治】虚劳，阳痿，四肢乏力。

【来源】《圣惠方》。

不 倒 丸

【组成】制黑附子 10 克 蛇床子 12 克 仙灵脾 15 克 益智仁 12 克 甘草 6 克

【制法】水煎。

【用法】每日 2 次，早晚分服。

【功效】温补肾阳。

【主治】命门火衰之阳痿。

【来源】经验方。

羸瘦阴痿经验方

【组成】猪腰子 柿杞子 豆豉汁

【用法】上药入葱、椒、盐作羹。

【功效】滋补肝肾。

【主治】羸瘦阴痿。

【来源】《经验良方全集》。

铁翁先生交感丹

【组成】茯神 120 克 香附 500 克(碎去毛,用新米泔浸一宿,炒黄色)

【制法】上药为细末,炼蜜为丸,如弹子大。

【用法】每服 1 丸,空心细嚼,用降气汤送下。

【功效】疏肝行气,安神。

【主治】精耗神衰,心多惊怖,寒痞,饮食减少,虚冷遗泄,阴痿不举。

【来源】《瑞竹堂经验方》。

阳缩神方

【组成】人参 千姜各 15 克 白术 90 克 附子 30 克 肉桂 18 克

【制法】水煎温服。

【功效】健脾益气,温肾壮阳。

【主治】阳缩。

【来源】《华佗神医秘传》。

润 润 汤

【组成】熟地黄 60 克 白术 巴戟天各 30 克

【用法】水煎服。

【功效】滋肾壮阳。

【主治】阳痿，肾水之燥。

【来源】《辨症录》。

起阳至神丹

【组成】熟地 白术各 15 克 山茱萸 12 克 远志 巴戟天 肉苁蓉 杜仲各 3 克 肉桂 6 克 人参 枸杞子 茯神各 9 克

【用法】水煎服。

【功效】补肾壮阳，宁心安神。

【主治】心肾不交之阳萎早泄。

【来源】《石室秘录》。

阳 瘦 方

【组成】蛇床子 五味子 菟丝子各等分

【制法】上药研末，做蜜丸，如桐子大。

【用法】每服 30—50 克，温酒下，日 3 次。

【主治】阳痿。

【来源】《医方简易》。

天雄壮阳方

【组成】天雄 菟丝子各等分

【制法】上药为末，用雀卵清为丸，桐子大。

【用法】每服 10 丸，空心黄酒下。

【功效】补阳益阴，壮肾固精。

【主治】肾衰阳痿不举。

【来源】《良朋汇集》。

阳 瘦 方

【组成】覆盆子

【制法】上味酒浸，焙干，研为末。

【用法】每服 9 克，酒下。

【功效】补益肝肾，助阳。

【主治】阳痿。

【来源】《居家远行随身备急方》。

固 精 丸

【组成】杞子 120 克 当归 60 克 熟地 180 克

【制法】上药绢袋盛入坛内，好酒 600 毫升，重汤煮 1 小时，埋土 7 日。

【用法】每日早晚饮 100 毫升左右，勿饮太多。

【功效】滋补肝肾，养血益肾。

【主治】男子阳痿无子。

【来源】《惠直堂经验方》。

远 志 丸

【组成】续断 山药 远志 蛇床子 肉苁蓉各 60 克

【制法】捣筛，以雀卵和丸如小豆。

【用法】以酒下 7—10 丸，百日良效。

【功效】健脾助肾，滋阴壮阳。

【主治】阳痿。

【来源】《外台秘要》。

阳倒不举方

【组成】熟地 500 克 肉桂 覆盆子 柏子仁 麦冬各 90 克 黄芪 1000 克 巴戟 当归各 180 克 白术 240 克

【制法】炼蜜为丸。

【用法】每日白滚水送下 30 克

【功效】滋阴壮阳，健脾补肾。

【主治】阳倒不举。

【来源】《神仙济世良方》。

起痿阳方

【组成】硫黄 120 克 石燕 90 克 柏子仁 9 克 枸杞 15 克 人参 9 克

【制法】硫黄研末，水调为糊。石燕烧红，频投糊内，以酥为度。外用柏子仁、枸杞、人参共为末，面糊为丸，绿豆大。

【用法】每服 40 丸，淡盐汤下。

【功效】补肾壮阳。

【主治】阳痿。

【来源】《奇方类编》。

兴阴丹

【组成】石燕子（炒 7 次）9 克 阳起石 9 克 海马 1 对

全蝎(炒)1个 蛤蚧(酒浸黄色)9克 鹿茸9克 大麻子(去油)9克 肉苁蓉9克 脑射1克

【制法】上药共细末,以甘草熬膏为丸,如梧桐子大。

【用法】每服7丸,盐酒空心下。

【主治】阳痿。

【来源】《外台秘要》。

固本壮阳丹

【组成】乳香 丁香各6克 木香1克 没药 辰砂各6克 麝香 沉香 血竭各2克 柏子仁30克 阳起石3克 穿山甲30(火烧存性)

【制法】共为细末。

【用法】面糊为丸,如梧桐子大,随人年岁数服,酒引空心吞下。

【功效】壮阳固本。

【主治】阳痿。

【来源】《外台秘要》。

壮阳壮举丸

【组成】丁香 僵蚕 阳起石 木香 乳香各6克 干葱1根

【制法】共为细末,酒糊为丸,桐子大。

【用法】每服3丸,温酒吞下。

【功效】兴阳壮举不泄。

【主治】阳痿。

【来源】《摄生秘剖总要》。

壮 阳 丸

【组成】丁香 附子 官桂 蛤蚧 白矾(枯) 山茱萸 硫黄等分

【制法】共为细末，炼蜜为丸如梧桐子大。

【用法】每服 3 丸，空心温酒送下。

【功效】壮阳。

【主治】阳痿。

【来源】《摄生秘剖总要》。

壮阳益肾丹

【组成】沉香 木香 乳香 没药 菟丝子各 15 克 大茴香 3 克 补骨脂 150 克(酒溶) 核档 40 个(去壳)

【制法】上药共为末，炼蜜为丸如梧桐子大。

【用法】每服 30 丸，空心温酒送下。

【功效】益肾壮阳，久服使阴茎壮大坚硬，肾气充实。

【主治】肾虚阳痿。

【来源】《摄生秘剖总要》。

希夷八卦安神延寿丹

【组成】天门冬 1500 克(抽心去皮，长流水洗净，晒干) 熟地黄 500 克(去黑皮酒浸晒干，用之莫犯铁器) 当归 100 克(酒液洗一宿晒干) 真川椒 100 克(闭目者不用) 石燕子 2 对 海马 1 对(用酥油煮透后，慢火焙干) 姜蚕 100 克

【制法】共为细末，炼蜜为丸，桐子大。

【用法】每服 9 克，空心服，淡盐水送下。

【功效】能安五脏，返老还童，助髓兴阳。

【主治】阳痿。

【来源】《摄生秘剖总要》。

乌 龙 丸

【组成】九香虫 50 克 车前子 20 克 陈皮 20 克 白术 25 克 杜仲 25 克

【制法】先将九香虫炒至半生半熟，车前子微炒，用布包，杜仲酥炙。上药共为细末，炼蜜丸如梧桐子大。

【用法】每服 5 克，空心服，临卧仍服 1 次，盐白汤或盐酒送下。

【功效】补肾壮阳。

【主治】精神因素引起的神经性阳痿。

【来源】《摄生众妙方》。

海 马 汤

【组成】海马 6 克 九香虫 9 克 仙茅 9 克 涪羊藿 9 克 熟地 15 克 山药 15 克 莛丝子 15 克

【制法】上药共为粗末，加水煎 3 次，合并煎汁，浓缩。

【用法】每日 1 剂，分 2 次温服。

【功效】温补肾阳。

【主治】肾阳亏虚，阳痿尿频，腰膝冷痛。

【来源】《补药和补品》。

续髓金阳膏

【组成】小牛犊 1 只 黄芪 500 克 宫桂 120 克 良姜

120 克 陈皮 120 克 川椒 120 克 食盐 30 克 黄酒 150 克 甘草 120 克

【制法】将上药和酒同入锅内，用水添至八分，小火熬肉，待料如泥取骨植髓尽化，滤去肉骨药，但存稠汁，浓缩，用瓷瓶收贮。

【用法】随意服食，以尽为度。

【功效】健脾温肾。

【主治】脾肾气虚之阳痿精少、身倦肢乏、食欲不振。

【来源】《奇效良方》。

抗 瘦 灵

【组成】蜈蚣 18 克 当归 60 克 白芍 60 克 甘草 60 克

【制法】先将后 3 味药晒干研细，过 90—120 目筛，然后将蜈蚣研细，再将两种药粉混匀，分为 40 包（也可制成水丸）。

【用法】每次半至 1 包，早晚各 1 次，空腹用白酒或黄酒送服。15 天为 1 疗程。

【功效】活血通窍。

【主治】阳痿。

不 倒 九

【组成】黑附子 6 克 蛇床子 15 克 淫羊藿叶 15 克 益智仁 10 克 甘草 6 克

【制法】共为细末，以炼蜜 80 克调匀，做成 12 丸。

【用法】每次服 1 丸，日服 3 次，温开水送服。

【功效】壮阳。

【主治】肾阳虚之阳痿。

三甲复脉汤

【组成】炙甘草 18 克 白芍 18 克 阿胶(烊化)18 克 生地 24 克 麦冬 24 克 生鳖甲 30 克 生龟版 30 克 火麻仁 15 克

【制法】水煎。

【用法】每日 2 次，早晚分服。若阳举而不坚，可同时辅以下食疗方：淡菜、海参(洗净)各 500 克，鲜猪骨 5000 克，分 10 次炖服。

【功效】补阴和阳，滋养精血，心肾同治。

【主治】肾阳虚衰所致的阳痿。

【来源】《温病条辨》。

阳痿经验方

【组成】猪子肠 1 具

【制法】新瓦上焙干为末。

【用法】每服 3 克，烧酒 50 毫升调服 1 次，能管 1 月。

【功效】补肾壮阳。

【主治】阳痿。

【来源】《集验良方》。

固 真 膏

【组成】甘遂 甘草 干姜 日砂 龙骨 附子 白矾 海螵蛸 蛇床子 乳香 木鳖子各等分

【制法】共为细末，生蜜拌匀为饼子。

【用法】临行事，用油单纸贴脐中，缉带缚定，候药力到，方

可行事。

【功效】壮阳。

【主治】阳痿。

【来源】《外台秘要》。

外用兴阳药

【组成】蛇床子 远志 蜂房 细辛 地龙各等分

【制法】共为细末。

【用法】每用少许，涂阴茎上，则阳事壮大坚强。

【功效】兴阳。

【主治】阳痿。

【来源】《摄生秘剖总要》。

金枪不倒丸

【组成】人龙 1 条(瓦上焙干) 丝瓜子 15 个 乳香 2 克 没药 2 克 杏仁 7 个(去油) 麝香 2 克 晕脑 2 克

【制法】上药共为细末，油胭脂和为丸，如麦子大。

【用法】行房事用 1 丸放人马口，大能展龟长大坚硬久，甚妙。

【功效】兴阳。

【来源】《摄生秘剖总要》。

兴 阳 丹

【组成】雄狗胆 1 个 麝香 3 克

【制法】将麝香入狗胆内搅匀，悬于通风处阴干。

【用法】每用少许，津调涂茎头上。行房事耐久，不泄甚妙。

【功效】兴阳。

【主治】阳痿。

【来源】《摄生秘剖总要》。

粉 散 方

【组成】白粉 40 克 千姜 50 克 牡蛎 50 克

【制法】共为细末。

【用法】卧敷于阴下部。

【功效】兴阳。

【主治】阳痿。

【来源】《外台秘要》。

外 敷 膏

【组成】矾石熬汁 蛇床子 黄连

【制法】制成散剂。

【用法】卧时敷于阴下部。

【功效】兴阳。

【主治】阳痿。

【来源】《外台秘要》。

淋 洗 方

【组成】蛇床子(炒令焦黄色) 百花窠(烧烟尽为度)各 62 克 零陵香 蕺香各 31 克

【制法】上 4 味药,粗捣筛。

【用法】每天临卧时,用药末 18 克,水 1500 毫升,同煎之五沸,乘热淋洗。

【功效】补元阳，祛寒湿。

【主治】肾虚生寒之阳痿。

【来源】《圣济总录》。

刷牙药

【组成】香附子 250 克

【制法】用生姜 90 克，研和滓汗浸香附子三宿，炒黑存性为末，加青盐 6 克，拌匀。

【用法】每日刷牙，与交感丹、降气汤同用。

【功效】补肾壮阳。

【主治】精耗神衰，心多惊怖，寒痞，饮食减少，虚冷遗泄，阳痿不兴，脏气滑泄。

【来源】《瑞竹堂经验方》。

穴敷方

【组成】小茴香 炮姜各 5 克

【制法】研末，加食盐少许，用少许人乳调和（也可用蜂蜜或鸡血代）。

【用法】敷于肚脐，外加胶布固定，5—7 天更换 1 次，10 天为 1 疗程。

【功效】壮阳。

【主治】阳痿。

益阳丹

【组成】丁香 6 克 木香 9 克 木通（去皮）6 克 远志 31 克 石莲肉 16 克 麦门冬（去心）16 克 白茯苓 16 克 龙

骨(煅)31 克 半夏 16 克(切作小粒用大猪苓 16 克同炒色黄去猪苓) 茴香 16 克(秀斑蝥 14 个去翅足同炒黄色去斑蝥)

【制法】上药捣细末,同酒煮山药入砂盆内杵干下,做丸出梧桐子大。

【用法】每日 1—2 次,每次 40 丸,空心温酒盐汤下。

【功效】交通心肾。

【主治】喜怒多劳,忧思过度,嗜欲无常所致的阳痿、早泄、梦遗、白浊等心肾不交证。

【来源】《普济方》。

五味子丸

【组成】五味子 川巴戟 肉苁蓉 人参 莛丝子 熟地黄 覆盆子 白术 益智仁(炒) 土茴香 骨碎补(洗去毛) 白龙骨 牡蛎各等分

【制法】上药研细末,炼蜜杵丸,如梧桐子大,焙干。

【用法】每日 3 次,每次 30 丸,空心食前米饮下。

【功效】补肝益肾,敛精止汗。

【主治】肝肾俱亏之滑精、早泄、心悸自汗、饮食纳差、四肢无力、多梦健忘。

【来源】《普济方》。

草还丹

【组成】山茱萸(酒浸取肉)500 克 破故纸(酒浸焙干) 250 克 当归 125 克 麝香 3 克

【制法】上药为末,炼蜜为丸如梧桐子大。

【用法】每服 81 丸,1 日 1 丸,临卧盐酒送下。

【功效】益元阳，补元气，固气精，壮元神。

【主治】肾阳不足、肾精亏乏之耳鸣、腰酸、阳痿、早泄。

【来源】《本草纲目》。

太乙金锁丹

【组成】五色龙骨 156 克 覆盆子 156 克 莲花蕊(未开者阴干)125 克 鼓子花(5月5日采之)94 克，鸡头子仁 100 颗(并为末) 金樱子 200 枚(去毛木白捣烂，水 5000 克煎浓汁 750 克，去渣)

【制法】和药，杵二千下，丸梧子大。

【用法】每空心温盐酒下 30 丸。

【功效】秘精益髓。

【主治】肾气不固之遗精、早泄。

【来源】《本草纲目》。

煨肾附子散

【组成】猪肾 1 只 附子末 1 钱

【制法】上 2 味药，将猪肾批开，放入附子末，湿纸裹煨熟。

【用法】空腹稍热服之，即饮酒 50 毫升送服。

【功效】温补肾阳，益气。

【主治】滑精日久，下元虚惫，阴伤及阳，症见滑精不固，甚至常见精出，阴冷精薄，形寒肢冷，尿频，气短，或见面目虚浮，阳痿不用。

【说明】本方属辛热之剂，凡阴虚火旺，阳久不举，或湿热下之遗精阳痿忌用。

【来源】《圣济总录》。

金 锁 丸

【组成】龙骨 31 克(茅香汤浴 3 遍研如面) 鸡头粉 94 克 沉香(锉) 山茱萸(酒浸取肉焙) 桂(去粗皮) 附子(炮裂去皮脐) 肉苁蓉(酒浸取肉焙) 莲花蕊(七八月采干) 各 62 克

【制法】上 8 味药,捣罗为末,以金樱煎膏丸,如无即炼蜜丸,如梧桐子大。

【用法】每次 20—30 丸,空腹,酒送服。

【功效】壮元气,益精髓,止遗泄。

【主治】遗精、早泄。

【来源】《圣济总录》。

金锁固精丸

【组成】蒸芡实 60 克 莲须 60 克 炒沙苑蒺藜 60 克 龙骨 30 克 牡蛎 30 克

【制法】先将牡蛎盐水煮 1 昼夜,煅粉,把全部药物研为细末,莲子粉糊为丸。

【用法】每服 9 克,每日 2 次,淡盐汤送下。

【功效】固涩止泄。

【主治】肾虚早泄。

【来源】《医方集解》。

清 肾 汤

【组成】焦黄柏 12 克 生地黄 12 克 天门冬 12 克 茯苓 12 克 炒山药 12 克 煅牡蛎 30 克

【制法】将牡蛎先加水煮 1 小时，再加入其它药煎熬。

【用法】每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】肾阴亏损、相火偏亢之遗精早泄、失眠心烦等症。

【功效】滋肾降火。

【来源】《杂病源流犀烛》。

洗 方

【组成】蛇床子 10 克 细辛 10 克 菊花 5 克 石榴皮 10 克

【用法】水煎，冷后于性交前洗泡阴部。

【功效】温阳止泄。

【主治】早泄。

【来源】《性功能障碍的中医治疗》。

涂 药 方

【组成】罂粟壳粉 诃子肉粉 煅龙牡粉各等分

【用法】用冷开水将上药调成糊状，于性交前半小时搽龟头部。

【功效】止泄。

【主治】早泄。

【来源】《中医诊治男性不育与性功能障碍》。

韭 子 散

【组成】韭菜(醋煮炒香)63 克 附子(炮裂去皮脐) 桑螵蛸(剥炒) 泽泻各 1 克 蜀椒(去目及合口者炒出汗)各 1 克 赤石脂(研) 龙骨(捶碎)各 31 克 甘草(炙锉)0.3 克

【制法】上 8 味药，捣罗极细为散，备用。

【用法】1 日 1 次，每次 9 克，空腹饭前温酒调服。

【功效】补肾壮阳益元。

【主治】遗精，滑泄，手足清冷，遗尿。

【来源】《圣济总录》。

山 芹 丸

【组成】山芹 茜子（炒令熟） 菟丝子（酒浸一宿别捣焙）
附子（炮裂去皮脐） 白龙骨 山茱萸 五味子 牡丹皮 白
茯苓（去黑皮） 石斛（去根）各 47 克 牛膝（酒浸切焙） 桂
（去粗皮）各 31 克 熟干地黄（焙）155 克 肉苁蓉（去皱皮酒
浸切焙）62 克

【制法】上 11 味药，捣罗为末，炼蜜和丸，如梧桐子大。

【用法】1 日 1 次，每次 40 丸，空腹温酒送服。

【功效】温暖下元，补益肝肾，固精止泄。

【主治】夜梦泄精，腰膝发凉无力，小便频数。

【来源】《圣济总录》。

干 地 黄 丸

【组成】熟干地黄 94 克 鹿茸（去毛酥炙） 远志（去心）
山茱萸各 47 克 蛇床子 16 克 菟丝子（酒浸别捣）61 克

【制法】上 6 味药，捣罗为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

【用法】1 日 1 次，每服 30 丸，饭前用酒送服。

【功效】补益肾精。

【主治】遗精，滑精。

【来源】《圣济总录》。

固 精 丸

【组成】补骨脂(炒末)16 克 莲子心(末) 安息香各 0.3 克(将安息香汤化为水 3 味用无灰酒 300 毫升熬膏) 丹砂(研)沉香(末) 研蝴蝶(块如粉)各 16 克

【制法】上 7 味药,除前膏外,细研匀,与前膏和丸,如梧桐子大。

【用法】每次 10 丸,空腹饭前服,煎桃仁酒送服。

【功效】补虚固精。

【主治】梦遗。

【来源】《圣济总录》。

龙 骨 丸

【组成】龙骨 远志(去心)等分

【制法】上 2 味药,捣罗为末,炼蜜丸,如梧桐子大。

【用法】每次 30 丸,睡觉前空腹冷水送服。

【功效】养精气,益元阳。

【主治】劳心梦泄。

【来源】《圣济总录》。

地 黄 煎

【组成】生地黄 500 克(绞取汁) 牛酥 500 克 白蜜 500 克

【制法】上 3 味药,慢火煎地黄汁减半,纳牛酥更煎。良久,再下蜜搅匀,待稀稠适度,盛入器皿中。

【用法】每日晚饭前服半匙,温酒调送服。

【功效】补精益髓。

【主治】精极失精。

【来源】《圣济总录》。

远 志 丸

【组成】远志(去心) 山芋 柏子仁 巴戟天(去心) 续断 杜仲(去粗皮炙锉)各 62 克 莛丝子(酒浸焙干别捣) 荆实 山茱萸 五味子各 78 克 肉苁蓉(酒浸焙切) 牛膝(酒浸切焙)各 125 克

【制法】上 12 味药,捣为细末,炼蜜丸,如梧桐子大。

【用法】每次 30 丸,空腹温酒送服。

【功效】补益气血,强力益志。

【主治】遗精。

【来源】《圣济总录》。

补骨脂丸

【组成】补骨脂(炒)125 克 龙骨 山茱萸 巴戟天(去心)各 31 克

【制法】上 4 味药,捣罗为末,炼蜜和丸,如梧桐子大。

【用法】空腹盐汤或酒送服 30 丸。

【功效】补肾聚精,收涩固摄。

【主治】滑精,早泄,梦遗。

【来源】《圣济总录》。

韭 子 丸

【组成】韭子(微炒) 巴戟天(去心) 桑螵蛸(锉) 莨丝

子(酒浸别捣) 牛膝(酒浸焙) 牡蛎(火煅) 熟干地黄各 31 克 千姜(炮)16 克

【制法】上 8 味药, 捣罗为末, 醋煮面糊和丸, 如梧桐子大。

【用法】每次 20 丸, 空腹, 盐汤送服。

【功效】补肾固精。

【主治】滑精。

【来源】《圣济总录》。

茯 莼 丸

【组成】菟丝子 156 克 白茯苓 94 克 石莲子(去壳)62 克

【制法】上 3 味药研为细末, 用酒煮成糊状为丸, 如梧桐子大。

【用法】1 日 1 次, 每次 30 丸, 空腹盐汤送服。

【功效】镇心安神, 补虚养血。

【主治】遗精。

【来源】《普济方》。

参 茯 丸

【组成】藕节 菱角肉各 31 克 人参 白茯苓各 16 克 石莲肉 31 克

【制法】上药捣为末, 用黄酒糊为丸, 如梧桐子大。煅土末为衣。

【用法】1 日 2 次, 每次 30 丸, 温酒送服。

【功效】健脾益气, 涩精止泄。

【主治】泄精无常。

【来源】《普济方》。

药 精 丸

【组成】白龙骨 62 克 新韭子(霜后采者)500 克(酒浸 1 宿捣细)

【制法】上 2 药捣细末，酒调糯米糊为丸，如梧桐子大。

【用法】1 日 2—3 次，每次 30 丸，空心盐汤下。

【功效】壮阳固元。

【主治】小便泄精，腰背酸冷。

【来源】《普济方》。

心 肾 丸

【组成】菟丝子(淘酒蒸)62 克 麦门冬(去心)62 克

【制法】上 2 药为细末，炼蜜为丸如梧子大。

【用法】每日 1 次，每次 70 丸，空心食前盐汤下。

【功效】壮肾阳，泻心火。

【主治】心下怔忡，夜多盗汗，便赤梦遗。

【来源】《普济方》。

珍 珠 粉 丸

【组成】黄柏(新瓦上焙干)500 克 真蛤粉(煅)500 克

【制法】上二药捣细末，滴水丸如梧桐子大。

【用法】每服 100 丸，空心温酒送服，1 日 1 次。

【功效】滋阴降火。

【主治】白淫，梦泄，遗精，滑精，腰酸膝软。

【来源】《普济方》。

斩梦丹

【组成】知母 31 克 黄柏(去皮)31 克 滑石 94 克

【制法】上药为末，白水和丸如梧子大。

【用法】每日 1 次，空心温酒盐汤送下。

【功效】滋肾阴，泻肾火，止梦遗。

【主治】梦遗，滑精，盗汗，骨蒸劳热，消渴，烦热，阴虚便秘。

【来源】《普济方》。

固真丸

【组成】禹余粮 石中黄 赤石脂 紫石英 石燕子各 31 克 炭火煅醋 313 克(淬至干为度研用)

【制法】上 5 味药以白茯苓 125 克，人参 62 克，青盐 31 克，共为细末，入无灰酒约量多少，打糊拌和众药为丸，以朱砂为衣，做丸如小鸡头大。

【用法】每服 2—3 丸，每日 1—2 次，空心临卧前温酒或盐汤送下。

【功效】固涩止泄。

【主治】精泄不止。

【来源】《普济方》。

锁阳丹

【组成】桑螵蛸(焙干)94 克 龙骨 62 克 白茯苓 31 克

【制法】上药为末，米糊和丸如梧桐子大。

【用法】每 1 日 2 次，每次 50 丸，煎茯苓盐汤送下，饭前

服。

【功效】养心益肾，固精止泄。

【主治】精泄不禁。

【来源】《普济方》。

三仙丸

【组成】益智仁 62 克(用盐 62 克炒去盐) 乌药 62 克 山药 31 克

【制法】上药前两味为末，用山药为糊和丸如梧桐子大以朱砂为衣。

【用法】每日 1 次，每次 50 丸，空心临卧盐汤下。

【功效】助肾阳，固精液。

【主治】遗精，尿频，小儿遗尿。

【来源】《普济方》。

诃子丸

【组成】诃子 龙骨各 30 克

【制法】上 2 药为末，滴水为丸如小指头顶大，朱砂为衣。

【用法】每服 1 丸，早晨空心葱汤下。

【功效】益心肾，固精气。

【主治】遗精。

【来源】《普济方》。

金锁丹

【组成】龙骨(水飞) 菟丝子 31 克 破故纸 韭子 泽泻 牡蛎各 16 克 麝香少许

【制法】上药为细末，酒糊为丸，如梧桐子大。

【用法】每次 30 丸，空腹饭前服，温酒送服，每日 3 次。

【功效】温补肾命，固摄精气。

【主治】梦遗。

【来源】《普济方》。

秘 精 丹

【组成】灵砂(水飞) 龙骨(火煅水飞)各 31 克 缩砂仁
诃子(最小者热灰略炮取出槌取肉)各 16 克

【制法】上药为末，糯米糊为丸，如绿豆大。

【用法】每次 10—15 丸，至 20—30 丸，早晨温酒服，临卧
熟水服，盐酒送服。

【功效】涩精固脱。

【主治】遗精。

【说明】凡阴虚火旺之遗精忌用。又服用本品之同时应服
用滋补肝肾之品以固根本。同时应节制房事。

【来源】《普济方》。

羊 脓 灰 丸

【组成】厚朴(去皮取肉略使姜汁制为末)62 克 羊胫(炭
火煅过通红取出另研如粉)31 克

【制法】上药为末，糊丸，如梧桐子大。

【用法】每次 100—300 丸，如梧桐子大。

【功效】健脾摄精。

【主治】遗精。

【来源】《普济方》。

枸 杞 丸

【组成】枸杞子(冬采者佳) 黄精各等分

【制法】上药为细末,二味相和捣成块,捏作饼子,干后捣末,蜜丸,如梧桐子大。

【用法】每服 50 丸,空腹温酒下。

【功效】益气补精。

【主治】肝肾阴虚,相火妄动之遗精、滑精。证见:腰酸神倦,耳鸣,头晕目眩、口咽发干、形体消瘦、舌红少津、脉弦细数等。

【来源】《普济方》。

益 元 丸

【组成】龙骨 远志

【制法】上药等分为末,用蜜丸,如梧桐子大。

【用法】每次 30—40 丸,空腹卧时温水送服。

【功效】暖精气,益元阳。

【主治】心神不宁、肾精不固之遗精。

【来源】《普济方》。

破 故 纸 散

【组成】破故纸 青盐同炒香

【制法】上药各等分为末。

【用法】每次 6 克,用米汤送服。

【功效】温补肾命,固精止遗。

【主治】遗精。

【来源】《普济方》。

固 阳 丹

【组成】菟丝子(酒浸 7 日焙干水淘净)31 克 杜仲(蜜炙)31 克 蕃蔽 62 克

【制法】上药为细末，酒煮面糊为丸，如梧桐子大。

【用法】每次 50 丸，温酒盐汤送服 空腹饭前服。

【功效】温肾固阳。

【主治】梦遗。

【来源】《普济方》。

男子梦交泄精方

【组成】龙骨 94 克 石斛 62 克 龟子 230 克

【制法】上药捣为末。

【用法】每次 9 克白汤送服，每日 3 次。

【功效】温肾固精。

【主治】肾虚精关不固之遗精。

【来源】《普济方》。

秘 真 丸

【组成】羊胫骨(烧红煅杀)94 克 朱砂 31 克 厚朴(姜汁炒)94 克

【制法】上药为末，用糊为丸。如梧桐子大。

【用法】每次 50 丸，空腹温酒送服，饭前服。

【功效】益脾宁心固肾。

【主治】遗精。

【说明】阴虚火旺之遗精忌用。

【来源】《普济方》。

三仙丸

【组成】益智仁 62 克(用盐 62 克炒去盐) 乌药 62 克

【制法】上药为末,用山药 31 克为糊和丸,如梧桐子大。

【用法】每次 50 丸,空心临卧盐汤送服,以朱砂为衣。

【功效】宁心定志。

【主治】脾虚之遗精。

【来源】《普济方》。

鸡清丸

【组成】川独活 谷精草 续断 苗陈各等份

【制法】上药为细末,鸡清为丸,如梧桐子大。

【用法】每次 50 丸,空腹温酒送服,以干物压之。

【功效】分利湿热,敛阴止遗。

【主治】湿气下流与下焦相火互相蕴结之遗精。

【来源】《普济方》。

治泄精方

【组成】鹿茸 31 克 桂 1 尺 韭子 750 克 附子 2 枚半
泽泻 31 克

【制法】上药为末。

【用法】每次 16 克,每日 3 次。

【功效】温补肾命,固摄精气。

【主治】阴阳两伤,下元虚惫,阴伤及阳之遗精、滑精。证见

滑精不禁，甚至闻见精出，兼见阴冷精薄，形寒肢冷尿频、气短，或见面目虚浮，阳萎不用，舌苔白淡胖嫩，脉沉迟涩。

【来源】《普济方》。

保 神 丹

【组成】白术(去皮)250 克 鹿茸(酥和炙)125 克 柏子仁 125 克

【制法】上药为末，用菖蒲末 125 克，酒蒸作薄膏，加白面 125 克熬成膏子。和如硬剂，入熟蜜 19 克，丸如梧子大。

【用法】每次 50 丸，温酒饭前服。

【功效】壮气养精，调和心肾。

【主治】用心太过，心不摄紧之梦遗。

【来源】《普济方》。

龙 骨 散

【组成】龙骨大如指(赤理如锦者) 甘草 31 克 桂心干姜各 62 克

【制法】以上四药为散。

【用法】酒调下，日 3 服。

【功效】固涩精关。

【主治】男子失精。

【来源】《肘后方》。

治 泄 精 方

【组成】柘木东行根白皮

【制法】捣汁服。

【用法】口服。

【功效】养肾固精。

【主治】腰肾冷，梦与人交接泄精。

【来源】《卫生易简方》。

治泄精方

【组成】阳起石(火煅红) 钟乳粉 31 克

【制法】以上药为末，酒煮附子米糊丸，如梧桐子大。

【用法】每服 50 丸，空心，米饮汤送下。

【功效】温肾益肺助阳。

【主治】治元气虚寒，精滑不禁，大便泄泻，手足冷。

【来源】《卫生易简方》。

治虚梦泄方

【组成】龙骨 62 克 牡蛎粉 31 克 桂心 31 克 车前子 31 克 泽泻 31 克 韭子(微炒)31 克 甘草(炙)31 克 黄芪 31 克 茯神 31 克

【制法】以上药，捣筛为散。

【用法】每服 13 克，以水 100 毫升，入生姜 3 片，枣 3 枚煎至 50 毫升，去滓，食前温服。

【功效】固涩止泄。

【主治】虚劳梦泄，心多惊悸。

【来源】《圣惠方》。

桂心散

【组成】桂心 31 克 白芍药 31 克 龙骨 47 克 牡蛎粉

47 克 甘草(炙)16 克

【制法】以上药,捣粗罗为散。

【用法】每服 9 克,以水 80 毫升,入生姜 3 片,枣 3 枚,煎至六分,去滓,食前温服。

【功效】固涩补虚止泄。

【主治】虚劳梦泄,甚者心中悸,腹里急,阴头寒,目眶痛,发落。

【来源】《圣惠方》。

韭 子 散

【组成】韭子(微炒)62 克

【制法】上药,捣细罗为散。

【用法】每于食前,以温酒调下 6 克。

【功效】补肾止泄。

【主治】虚劳肾损,梦中泄精。

【来源】《圣惠方》

补 阴 丸

【组成】龟下甲(酒炙) 熟地黄(九蒸九晒)各 188 克 黄柏(盐水浸炒) 知母(酒炒)各 125 克

【制法】上药以石器为末,以猪脊髓和丸如梧子大。

【用法】每日 1 次,每次 100 丸,空腹温酒送服。

【功效】补肝益肾,补精填髓。

【主治】肝肾不足、阴虚火旺之遗精早泄。症见腰膝酸软、耳鸣、耳聋、盗汗遗精、骨蒸潮热。

【来源】《本草纲目》。

交 感 丹

【组成】香附子 500 克 茯神(去皮木)125 克

【制法】香附子新水浸 1 宿, 石上擦去毛, 炒黄, 与茯神为末, 炼蜜丸弹子大。

【用法】每服 1 丸, 清早细嚼, 以降气汤服。

【功效】养血益精, 养心安神。

【主治】中年人精耗神衰, 心肾隔绝所致的虚冷遗精, 心悸, 痞塞。

【说明】降气汤以香附子如上法 16 克, 茯神 62 克, 炙甘草 47 克, 为末, 煮沸汤服前药。

【来源】《本草纲目》。

保 精 汤

【组成】当归 川芎 白芍药 黄连(姜汁炒) 桀子(童便炒) 生地(姜汁炒) 麦门冬 黄柏(酒炒) 知母(蜜炒) 干姜(炒黑) 牡蛎(煅) 山萸肉各 1.5 克

【制法】水煎。

【用法】每日 2 次, 于饭前服。

【功效】滋阴降火。

【主治】阴虚火动之遗精多梦。

【来源】《东医宝鉴》。

猪 苓 丸

【组成】半夏(破如豆大)31 克 猪苓末 62 克

【制法】先用猪苓末 31 克炒半夏, 至半夏变至黄色, 不可

炒焦，晾凉后只将半夏研为末，糊丸如梧桐子大，待干后再用猪苓末 31 克同炒，使丸微裂，然后装入砂瓶内。

【用法】每日 2 次，每次 30—50 丸，于饭前用温酒或淡盐水送服。

【功效】利气导水。

【主治】壮年气盛，情欲不遂而致梦遗者。

【来源】《东医宝鉴》。

清 心 丸

【组成】黄柏(为末)31 克 龙脑 3 克

【制法】蜜丸，如梧桐子大。

【用法】每日 2 次，每次 15 丸，于饭前服。

【功效】滋阴降火开窍。

【主治】下焦虚火亢动心神恍惚梦遗之症。

【来源】《东医宝鉴》。

固 精 丸

【组成】知母(盐水炒) 黄柏(盐水炒) 各 31 克 牡蛎(煅) 芡实 莲花蕊 白茯苓 远志各 9 克，龙骨 6 克 山茱萸 16 克

【制法】以上各药研细末，用山药糊和丸，朱砂为衣，如梧桐子大。

【用法】每日 2 次，每次 50 丸，于饭前用淡盐水送服。

【功效】秘精固脱。

【主治】肾阴虚、虚火妄动所致的遗精症。

【来源】《东医宝鉴》。

别 离 散

【组成】白术 31 克 天雄 附子 肉桂 千姜 茜草根各 9 克 桑寄生 16 克 细辛 茯蒲各 6 克

【制法】以上各药制为末，每次取用 6 克。

【用法】每日 2 次，于饭前用温水调服。

【功效】壮阳滋肾开窍。

【主治】梦交遗精。

【来源】《东医宝鉴》。

金锁思仙丹

【组成】莲花蕊 莲子 芡实各等分

【制法】3 药为细末，以金樱子煎膏和丸，如梧桐子大。

【用法】每次 30 粒，每日 2 次，饭前以淡盐汤送服。连服 1 个月。

【功效】补肾固精。

【主治】肾虚心火亢之遗精病症。

【来源】《东医宝鉴》。

秘 真 丸

【组成】龙骨 31 龙 大诃子皮 5 个 缩砂仁 16 克 朱砂 16 克(内 0.3 克为衣)

【制法】以上各药为细末，用糯米糊丸，如绿豆大，朱砂为衣。

【用法】饭前用淡盐水送服 2 丸，临睡前用凉开水送服 3 丸。不可多服。

【功效】涩固精关。

【主治】心悸易惊，脾胃不和，精关不固之遗精。

【来源】《东方宝鉴》。

玉 露 丸

【组成】白龙骨(九蒸九晒)94 克 菟丝子(酒制)94 克
韭菜子(瓦上微炒)94 克

【制法】以上各药为细末，蜜丸如梧桐子大。

【用法】每次服 10 粒，于饭前以淡盐水送服。初服药宜忌房事。

【功效】补肾固涩。

【主治】肾阳不足、腰酸肢冷之遗精。

【来源】《东医宝鉴》。

金 锁 丹

【组成】肉苁蓉(酒浸捣为膏)156 克 补骨脂(微炒)125 克

【制法】补骨脂为末，与苁蓉膏和丸，如梧桐子大。

【用法】每次 10 粒，以淡盐汤和温酒送服。

【功效】固精止泻。

【主治】肾阳虚衰之遗精、腰膝冷痛、小便频数等症。

【来源】《东医宝鉴》。

固 精 煎

【组成】熟地 30 克 山药 30 克 山萸肉 15 克 五味子 12 克 菟丝子 12 克 人参 10 克 甘草 6 克 远志 12 克

【制法】水煎。

【用法】每日 2 次，早晚分服。

【功效】滋补肾阴。

【主治】肾阴不足、中气虚弱、精关不固之梦遗滑精泄。

【来源】《景岳全书》。

大补元煎

【组成】人参 10 克 甘草 10 克 熟地 30 克 山萸 15 克
枸杞 15 克 当归 15 克

【制法】水煎。

【用法】每日 2 次，早晚分服。

【功效】补肾益气。

【主治】脾肾两虚，中气不足之梦遗滑精。症见面黄瘦，自汗短气，心眩心悸，耳鸣耳聋，腰酸腿软，脉微弱，舌淡白。

【来源】《景岳全书》。

滋 肾 九

【组成】肉桂 25 克（忌火） 黄柏 125 克 知母 125 克

【制法】以上诸味俱用盐水炒，水泛为丸。

【用法】或用淡盐水送服，或用药汁送服。每日 2 次。

【功效】泻阴中伏热。

【主治】肝肾虚火浮动所致遗精。症见面红火升，痛咽干，不寐、心悸，脉细数。

【来源】《兰室秘藏》。

猪 肚 丸

【组成】猪肚 1个 炒白术 150 克 煅牡蛎 150 克 炒芡实 150 克 莲须 150 克 煅龙骨 150 克 苦参 150 克

【制法】上药共为细末，水泛为丸。

【用法】每服 9 克，1 日 2 次。

【功效】健脾益气止精。

【主治】脾虚气弱、梦遗滑精、不思饮食、肌肉羸瘦等。

【来源】《金匱翼》。

聚 精 丸

【组成】黄鱼鳔胶 500 克 炒沙蒺藜 240 克

【制法】先将鱼鳔胶蒸软，切成小块，用蛤粉炒成珠，共研细末，炼蜜为丸，梧桐子大。

【用法】每服 80 丸，空腹温酒或白开水送下。

【功效】补肾固精。

【主治】肾虚封藏不固、梦遗滑精、精液稀薄等症。

【来源】《证治准绳》。

治 梦 遗 方

【组成】韭菜子 150 克

【制法】用酒浸瓦上焙干为末，酒糊为丸，如绿豆大，朱砂衣。

【用法】每早空心服 9 克，半月痊愈。

【功效】补肾壮阳，固精止遗。

【主治】遗精。

【来源】《吉林市中医验方秘方集》第 1 集。

神龙丹

【组成】文蛤(炒)6 克 白龙骨(煅)9 克 白茯神(去皮木)15 克

【制法】上药为细末，醋糊为丸，如梧桐子大。

【用法】每服 30 克，空心温水下。

【功效】养心安神。

【主治】遗精。

【来源】《鲁府禁方》。

白龙汤

【组成】白芍(酒炒) 龙骨(煅) 牡蛎(煅) 桂枝各 50 克 炙甘草 0.9 克

【用法】枣 3 枚为引，水煎服。

【功效】调和阴阳，镇惊安神。

【主治】男子失精，女子梦交，盗汗。

【来源】《奇方类编》。

梦遗方

【组成】知母(姜汁煮，蜜蒸为膏) 杜仲(青盐水炒) 黄柏(青盐水炒) 各 60 克 车前子(瓦焙) 30 克

【制法】上药为末，以米粉糊为丸。

【用法】每服 9 克，滚开水送下。

【功效】清相火，除湿热。

【主治】梦遗。

【来源】《良朋汇集经验神方》。

固 真 丸

【组成】菟丝子 500 克 牡蛎 金樱子 茯苓各 120 克

【制法】上药共为细末，和蜜为丸。

【用法】空心好酒送下 9 克，盐汤亦可。

【功效】补肾健脾，固涩止遗。

【主治】梦遗，滑精。

【来源】《新方八法》。

封 髓 丹

【组成】砂仁 30 克 黄柏 90 克 炙甘草 21 克

【制法】上药为末，共炼为丸，如梧桐子大。

【用法】每晚服，每服 5—10 丸。

【功效】健脾益气，清热燥湿，退虚火。

【主治】遗精。

【来源】《医学从众录》。

遗 精 方

【组成】韭菜 1000 克(捣汁) 牡蛎 250 克

【制法】炭炙韭菜干为末。

【用法】空腹灯草汤下 9 克，酸味甘草酒煎服。

【功效】收涩固精。

【主治】遗精。

【来源】《汇刻经验方》。

遗精极验方

【组成】荷叶

【制法】研为末。

【用法】酒调服 6 克。

【功效】清暑利湿，升阳。

【主治】遗精。

【来源】《经验良方全集》。

梦遗膏药

【组成】川楝子 9 克 龙骨 3 克 牡蛎 6 克

【制法】上药为细末，掺入疮膏药。

【用法】贴脐下 1 寸 3 分处。

【功效】约精除湿，安神定志。

【主治】遗精。

【来源】《秘方集验》。

金锁固阳膏

【组成】葱子 韭菜子 附子 肉桂 丝瓜仁各三两(麻油熬松香收) 煅龙骨 6 克 麝香 0.3 克(搅)

【用法】狗皮摊贴气海穴。

【功效】温阳固精。

【主治】遗精。

【来源】《中医外治法类编》。

矛盾丸

【组成】甘遂 甘草各半

【制法】为末，猪脊筋捣丸。

【用法】纳脐膏掩，7日一换。

【功效】滋阴降火。

【主治】梦遗因相火旺者。

【来源】《中医外治法类编》。

补阳涩精膏

【组成】菟丝子 白茯苓 韭菜子 龙骨各等分

【制法】麻油熬，黄丹收。

【用法】贴肾俞穴处。

【功效】温阳止遗。

【主治】阳虚精脱不禁。

【来源】《中医外治法类编》。

庆云散

【组成】菟丝子(酒浸别捣)156克 天门冬(去心焙)280克 桑寄生 天雄(炮裂去皮脐)各31克 石斛(去根) 白术(炒)94克 紫石英(研)61克 覆盆子313克 五味子219克

【制法】上九味药，捣研极细为散，装瓶置阴凉处备用。

【用法】1日3次，每次10克，空腹服饭前温酒调服。若气寒者，去寄生加细辛去苗叶12克。

【功效】补肾助阳。

【主治】男子阳气不足、肾虚精乏、不能施化的不射精症。

【来源】《圣济总录》。

酸枣仁散加味

【组成】炒枣仁 30 克 茶细末 60 克 人参须 6 克

【制法】炒枣仁、细茶末研细，人参须单煎汤。

【用法】每日 2 次，每次取枣仁、茶细末 6 克，用人参须汤送服。

【功效】调和阴阳。

【主治】有遗精史不射精症。

【来源】《济众方》。

桂枝龙牡汤加味

【组成】桂枝 10 克 白芍 10 克 生姜 10 克 急性子 10 克 大枣 20 克 生龙骨 30 克 生牡蛎 30 克 生甘草 5 克 炒蜂房 15 克 淮牛膝 15 克

偏阴虚加仙灵脾、肉苁蓉；偏阴虚加生地、玄参，减少桂枝、生姜用量；气虚加黄芪、党参；血虚加熟地、当归；血瘀加鳖虫、莪术；肝郁加柴胡、路路通；湿热加车前子、川柏。

【制法】水煎。

【用法】每日 2 次，早晚分服。连服 1 月为 1 个疗程。

【功效】通阳安神。

【主治】不射精症。

【来源】《伤寒论》。

敷 贴 方

【组成】麝香 0.3 克

【用法】敷脐心。

【功效】通关窍。

【主治】不射精症。

【来源】《中医男科证治》。

治梦遗滑精方

【组成】龙骨 牡蛎各 100 克 金樱子 茯实各 500 克
砂仁 50 克 黄柏 150 克 甘草 35 克 莲蕊 100 克 龙 100
克

【制法】共为细末，蜜丸 9 克重，朱砂为衣。

【用法】每服 1 丸，日服 2 次。

【功效】清热、涩精。

【主治】梦遗、滑精。

【来源】《吉林市中医验方秘方集》第 1 集。

专治遗精方

【组成】龙骨 牡蛎 莲须 茯实各 25 克 莲子 50 克

【制法】共为细末，面糊为小丸。

【用法】每服 10 克，日服 2 次，淡盐水送下。

【功效】涩精止遗。

【主治】遗精。

【来源】《吉林省中医验方秘方汇编》。

梦 遗 方

【组成】黄柏 90 克 熟地 麦冬 枸杞 莱肉 天然各 45 克 鱼鳔 莲须 五味各 24 克 车前 15 克

【制法】上药为末，蜜丸或金樱膏丸梧子大。

【用法】空心清汤送下 9 克。

【功效】补肝肾，清湿热，安神志。

【主治】遗精。

【说明】药完病愈。

【来源】《惠直堂经验方》。

遗 精 奇 方

【组成】熟地 泽泻各 9 克 丹皮 2.4 克 茯苓 山药 枣皮 芡实 菟丝子 杜仲 巴戟 猪油各 3 克

【用法】水煎服。

【功效】补肾助阳，除湿止遗。

【主治】肾虚型遗精。

【来源】《梅氏验方新编》。

梦 遗 最 妙 方

【组成】白术 山药各 240 克 人参 60 克 生枣仁 麦冬 芡实各 120 克 远志 北五味 车前各 30 克

【制法】上药共为细末，炼蜜为丸。

【用法】每日白滚水送下 15 克。

【功效】健脾益气，安神定志。

【主治】脾胃虚弱之梦遗。

【来源】《神仙济世良方》。

益心止遗丸

【组成】熟地 山药 茯实各 500 克 生枣仁 150 克 巴戟 60 克 麦冬 五味各 90 克 莲子 250 克

【制法】上药共为细末，和蜜为丸。

【用法】日服 60 克，白滚汤送下。

【功效】益心利肾，定魄止遗。

【主治】心肾两虚之遗精。

【来源】《汇集金鉴》。

泄精甚效方

【组成】车前草

【用法】捣绞汁 12 毫升服。

【功效】清热利湿。

【主治】泄精。

【来源】《卫生易简方》。

梦遗乳香方

【组成】乳香 1 块(拇指大)

【用法】临卧放口中细嚼，含之睡，至三更咽下，服 3—5 次有效。

【功效】活血化瘀，行气散滞。

【主治】梦遗。

【来源】《简易普济良方》。

遗精神效方

【组成】醋味草

【用法】酒煎服。

【功效】收涩固精。

【主治】遗精。

【来源】《秘方集验》。

二圣丸

【组成】莲子心 30 克 辰砂 0.3 克

【制法】上药为细末。

【用法】每服 6 克，空心白汤送下。

【功效】镇心安神，清心涩精。

【主治】失精漏泄久虚。

【来源】《瑞竹堂经验方》。

尿精梦泄方

【组成】韭菜 麦冬各 30 克 菟丝子 车前子各 12 克
川芎 60 克 白龙骨 90 克

【制法】捣末筛。

【用法】以酒服 9 克，日 3 次。

【功效】滋阴补肾，安神固精。

【主治】小便失精及梦泄精。

【来源】《外台秘要》。

失精暂睡即泄方

【组成】韭子(炒)60克 白龙骨120克

【用法】共为末，每服6克，空心黄酒下。

【功效】补肝肾，暖肝肾，壮阳，固精。

【主治】失精暂睡即泄。

【来源】《寿世编》。

夜梦遗精神效方

【组成】女贞子500克 丹皮90克 马料豆2000克 破故纸60克 五味子30克 茯苓120克 杜仲75克(盐水炒)

【制法】共为末，水法为丸。

【用法】每早服12克。

【功效】滋补肝肾。

【主治】夜梦遗精。

【来源】《家用良方》。

牡蛎散

【组成】牡蛎(烧为粉) 桂心 白芍药 鹿茸(涂酥微炙去毛) 龙骨各31各 甘草(炙微赤锉)16克

【制法】上药为散。

【用法】每次16克，水100毫升，生姜1片，枣8枚，煎至五分，去滓，饭前温服。

【功效】补肾温阳，固涩止遗。

【主治】遗精。

【来源】《普济方》。

鹿 莛 丸

【组成】生鹿角(镑)31 克 莼丝子(水淘酒蒸)62 克

【制法】上药均为末，酒糊为丸如梧桐子大。

【用法】每次 70 丸，空腹饭前盐酒或汤送服。

【功效】固精气，补肾水。

【主治】遗精。

【来源】《普济方》。

白 石 英 汤

【组成】白石英 人参 白术 川芎 紫石英 蕺香叶各一分 甘草一钱半 细辛一线 石斛去根 茯蒲 续断各一分

【制法】上药 11 味，捣为粗末。

【用法】每服二钱匕，水一盏，煎取七分。去滓，空心温服。

【功效】补肾健脾，养心安神。

【主治】心脾肾虚，精神不足，短气，健忘，阳痿不起，懒语多惊，稍思虑，即小便白浊。

【按语】此方用白石英为主药，合紫石英、续断补肾，人参、白术、甘草益气健脾，石斛养阴，薏香化湿，川芎活血，细辛通阳，菖蒲强志。适用于老年人心脾肾虚，短气，健忘，阳痿，白浊等症。

【来源】《圣济总录》卷四十三。

延生护宝丹

【组成】菟丝子(酒浸透,蒸熟,碾作饼,晒干碾末)三两
肉苁蓉(酒浸,切焙) 晚蚕蛾(酥少许,慢火炒) 家韭子(四两,水淘净,用枣二两同煮,枣熟去枣,水淘净,控干,再用酒浸一宿,火炒软)以上各净称二两 葫芦巴(微炒) 莲实(去皮炒熟) 桑螵蛸(炒香) 白龙骨 蛇床子(二两,水淘净,用枣三两同煮,枣熟去枣,焙干)以上各净称一两 千莲花芯 乳香(另研) 鹿茸(去毛酥炙) 丁香 木香各半两 麝香二钱(另研)

【制法】上药除乳香、麝香、菟丝子末外,12味同为细末,将前菟丝子末用浸药酒二升,文武火熬至一半,入荞麦面一两,用酒调匀,下膏子内搅匀,次下乳香、麝香不住手搅匀,轻沸熬如稠糊,放冷。此膏子都要尽,恐硬,入酒少许,与前药末和成剂,杵千余下,丸如梧桐子大。

【用法】每服30丸,早空心用温酒入炒盐少许送下,静坐少时,想药至丹田,以意加减丸数。如阳道衰精滑者,空心临卧各进一服。

【功效】补元气,壮筋骨,固精健阳,通和血脉,润泽肌肤,延年益寿。

【主治】中老年肾阳亏虚,末老先衰,阳事不健,腰膝酸痛。

【来源】《奇效良方》(明·方贤)。

铁翁先生交感丸

【组成】茯神四两 香附子一斤(碎,去毛,用新米泔水浸一宿,炒黄色)

【制法】为细末，如弹子大。

【用法】每服 1 丸，炼蜜为丸，空心，细嚼，用“降气汤”送下。

降气汤：茯神二两；香附子半斤，炒，浸如前法；甘草一两半，炙黄色。为细末，每服二钱，汤点送“交感丸”。

【功效】养心益智，调达神志，交通心肾。

【主治】中老年心肾不交，心悸怔忡，健忘失眠，寡欢少乐，食纳减少，心中痞闷、遗精滑泄，阳事痿弱。

【来源】《瑞竹堂经验方》(元·萨谦斋)。

长春至宝丹

【组成】黑驴肾 1 个(好酒煮熟切薄片，新瓦上焙干，为末) 肉苁蓉二两 哺鸡蛋 7 只(连壳用新瓦焙干，不可焦了) 黄狗肾五对(酒煮切片焙干) 野蔷薇子三两(焙干) 枸杞子八两(焙干) 人参三两(为末) 大鳖头 1 个(上下用新瓦盛之，烈炭火炙，不可焦了) 雄蚕蛾四两(焙干) 鹅子蛋 100 只(酒煮焙干) 锁阳二两(焙干) 桑螵蛸四两 葱子三两(焙干) 韭子四两(焙干) 青盐二两 破故纸六两 牛膝二两 茯苓二两 覆盆子三两 石斛四两(焙干) 当归二两 五加皮三两(焙干) 楮实子三两 鱼鳔胶八两(石脂炒) 山茱萸四两 生地二两(石脂炒) 远志二两 大何首乌二十两(蒸) 杜仲四两(羊油炒) 巨胜子四两(炒) 沙苑子四两(炒) 羚羊角四两 巴戟肉二两(焙) 鹿茸四两(切片酥炙) 淫羊藿二两(炒) 益智仁三两(炒)

【制法】上药 36 味为细末，炼蜜合鱼胶为丸，如梧桐子大。

【用法】每日早、中、晚三次，每次三钱，用酒服。服至 3 个

月不可再服。

【功效】滋肾强精，温肾助阳，益气养血，强壮筋骨，益智安神。

【主治】中老年人肾阴阳俱虚、腰膝酸痛、须发早白、阳痿不举，精力衰减、眼目昏花。

【来源】《集验良方》(清·年希尧)。

长春不老仙丹卷四

【组成】仙茅(酒浸洗)四两 山茱萸(酒蒸去核)二两 白何首乌同赤首乌制各四两 川萆薢(酒洗)二两 大怀生地黄(酒洗净，掐断晒干)二两 大怀熟地黄(用生地黄酒浸洗，碗盛放砂锅内蒸一日，极黑，掐断晒干)二两 黄精(酒蒸)四两 甘枸杞子二两 麦门冬(水润去心)二两 天门冬(水浸去心)二两 白茯苓(去皮，人乳浸晒三次)二两 小茴香(盐酒炒)二两 补骨脂(酒炒)二两 捆参二两 覆盆子二两 嫩鹿角(酥炙)二两 川杜仲(去皮酒炒)二两 怀牛膝(去苗酒洗)二两 青盐二两 柏子仁二两 当归身(酒洗)二两 川巴戟(水泡去心)二两 远志(甘草水泡去心)二两，锁阳(酥炙)二两 怀山药二两 肉苁蓉二两(酒洗) 川椒(去目微炒)一两 菟丝子(酒洗净炒，罐酒煮烂捣成饼晒干)二两 巨胜子二两

【制法】精制后称和一处，石臼内捣成饼晒干磨为细末，用炼蜜为丸如梧桐子大。制备时忌铁器。

【用法】每服三钱，空心好酒送下。

【功效】滋肾水，养精血，添精髓，壮筋骨，扶元阳，润肌肤。

【主治】诸虚百损，五劳七伤，阳道不举，须发早白，耳鸣眼

花，牙齿稀落。

【来源】《寿世保元》。

老 奴 丸

【组成】木香五钱 灯心二钱 大蜘蛛7个 胡桃肉 草澄茄 车前子(炒) 马菊花(酒浸) 牡蛎(火淬) 草薢 韭子 木通各一两 山茱萸(去核) 破故纸(酒浸) 桑螵蛸(酒浸) 全蝎(去毒) 龙骨各一两半 母丁香 紫梢花 肉苁蓉(酒浸) 菟丝子(酒蒸) 蛇床子 白茯苓(去皮) 仙灵脾 八角茴香 巴戟(去心) 远志(去心) 当归各二两 沉香七钱 干漆(炒去烟)三两熟地黄五两

【制法】上药30味，共为细末，炼蜜和丸如梧桐子大。

【用法】每服30丸，空心用温酒送下。7日见效，无妇人者勿服。

【功效】温助肾阳，滋肾强精，疏通经脉，兴助阳事。

【主治】此药大兴阳道，专治中年阳痿，老年无嗣。中老年人精亏阳衰、虚耗风湿、阳痿不举、腰脚疼痛等症均可服用。

【来源】《奇效良方》(明·方贤)

沉香磁石丸

【组成】沉香 蔓荆子 甘菊 青盐 巴戟 葫芦巴 山药 川椒 磁石 山茱萸 附子 阳起石各一两

【制法】上药共研极细末，酒煮糊为丸如梧桐子大。

【用法】每服50丸，加至70丸，空心盐汤下。

【功效】温肾壮阳，聪耳明目。

【主治】肾阳虚弱、精冷囊湿、阳痿滑泄等症。

【来源】《光绪皇帝医方选议》。

神功七宝丹

【组成】温肭脐 附子 鹿茸 钟乳粉 龙骨各三两 沉香一两 蕊香五钱 阳起石二两

【制法】上药八味除蕊香外同研为末,再加蕊香研匀,酒煮糊为丸,梧桐子大。

【用法】每服 50 丸,空心温酒下。

【功效】补肾,壮阳,固精。

【主治】肾阳虚衰,阳事衰弱,精神不振,腰膝酸痛。

【来源】《御药院方》。

雄 鹅 散

【组成】雄鹅(熬)十分 石斛三分 巴戟天 天雄(炮)五味子 蛇床子 山药 菟丝子 牛膝 远志(去心)各二分 茄蓉五分

【制法】上药 10 味,捣筛为散。

【用法】以酒服方寸,亦可丸服,日 3 服。

【功效】补肾壮阳。

【主治】五劳七伤,阳痿,10 年阳不起。

【按语】此以雄鹅为主药,配巴戟天、菟丝子、五味子、蛇床子,天雄补肾壮阳,山药、石斛养阳,远志交心肾,综合而成补养强壮之剂。

【来源】《外台秘要》卷十七引“经心录”方。

鹤龄丹

【组成】鹿茸(加茸用砂锅内煮一炷香，埋土内一宿，晒干为末二两，熟地六钱(酒浸一日) 穿山甲一两 地五钱 石燕子一对 细辛一钱 肉苁蓉九钱 天冬四钱 地骨皮四钱 枸杞子三钱 杜仲二钱 砂仁四钱 公丁香二钱五分(花椒炒一柱香，去椒) 当归五钱 大附子三钱(重者一两二钱，蜜水浸泡1日，煮3炷香，焙干) 粉甘草六两 辰砂二钱五分 羊麝一钱 红青蜓10对(五月上半月取，雌雄各半) 故纸四钱 大海马一对 川牛膝四钱 甘菊花一钱五分 锁阳九钱 白凤仙子二钱五分 青盐四钱 紫梢花四钱 人参一两 麻雀脑三钱 (要雄者，每十脑加硫黄一分，拌晒纸上，十月内取者为佳)

【制法】将前药末，用甘草水和一处，捏成一块，入金银器盒内，盖离药1寸，透气盐泥封口，外用纸筋和盐泥严加封固，包成圆球，日中晒干，用铁鼎罐一个，将球悬于中间，用铁丝向内十字拴定，将出用铅81斤溶化倾入鼎内，上下包定无一点缝，方入灰缸内用桑柴灰筑实，火行三方，每方离鼎寸许，各放炭基2个，每个生二两余，用卯酉二时换火，旁边放水碗1只，贮水向鼎内滴水，试之如有声而水随干则火迫，将火略远些，如无声又热气，水不干则火缓，将火略近，一指许，只要滴水无声又有热气水随干为度温养35日满，将铅取出，冷定凿干，开盒验之，其药深紫色为佳，入小瓶内收贮，黄蜡封口。

【用法】每一服用五厘放手用舌舐之，黄酒送下，清早服以干物少许压之。

【功效】温肾助阳，大补真元。

【主治】肾阳虚衰、阳痿滑精、肾寒精冷、神疲少力、腰膝酸痛、头昏目暗、健忘失眠、以及妇子宫寒不孕、赤白带下等症。

【来源】《经验疗方》(清·年希尧)。

玉 霜 丸

【组成】天雄十两(长大者,以酒浸七日,掘一地坑,以半称炭火烧坑通赤,速去炭火令净,以醋二升泼于地坑内候干,乘热便投天雄在内,以盆合土拥之,经宿取出,去皮脐)磁石(醋淬七次,更多为妙) 朱砂(飞研) 泽泻(洗,酒浸一宿炙) 牛膝(去苗,酒浸焙干) 石炙(去根,炙) 茄蓉(去皮,酒浸一宿炙干) 巴戟(穿心者)各二两 茴香(炒) 肉桂(去粗皮) 各一两 家韭子(微妙) 莛丝子(酒浸一伏时,蒸过日干、杵罗为末,去轻浮者)各五两 牡蛎(火煅,捣为粉)紫梢花(如无,以木贼代之)各三两 鹿茸(用麋茸连顶骨者,先燎去毛令净,约3寸以来截断,酒浸一伏时,慢火炙令脆)半两 白龙骨一斤(粘舌者,细研如粉,以水飞过三度,日中晒干,用黑豆一斗,蒸一伏时,以夹绢袋盛,日晒干)

【制法】上药16味,捣罗为细末,炼酒蜜各半和丸,如梧桐子大。

【用法】每服30丸,空心晚食前温酒下。

【功效】补真气,壮阳道。

【主治】真气虚惫,下焦伤竭,脐腹弦急,脚膝酸软,精神倦怠,精神枯槁,遗精滑精,阳事不举,夜尿频多。

【来源】《太平惠民和济局方》。

鹿 茸 片

【组成】鹿茸

【功效】壮阳补肾、益精血、强筋骨。

【主治】肾阳不足、精血亏虚、神经衰弱、腰膝酸痛。

【用法】每日 2 次，每次 3—5 片。

鹿 茸 精

【组成】鹿茸

【功效】补肾阳、益精血、滋补强壮。

【主治】同上。

【用法】口服液。每日 2 次，每次 1 毫升。

参 茸 片

【组成】人参 鹿茸

【功效】补肾壮阳、益气养血。

【主治】阳虚怕冷、精神疲乏、腰膝酸软、阳痿遗精、心悸气短。

【用法】每日 2 次，每次 3—5 片。

参 鹿 补 膏

【组成】人参 党参 鹿肉 鸡血藤 女贞子 熟地 墨旱莲 仙鹤草 白术 狗脊 淫羊藿 川断 锁阳 玉竹

【功效】补肾壮阳、益气养血。

【主治】阳虚畏寒、精神疲乏、气血不足、腰酸膝软、阳痿遗精、头晕眼差、须发早白。

【用法】每日 2 次，每次服 1 食匙。

全鹿丸

【组成】鹿党参 黄芪 茯苓 杜仲 熟地 茄蓉 巴戟肉 菟丝子 杞子 天冬 麦冬 锁阳 牛膝等 32 味

【功效】补肾壮阳、益气养血、填精。

【主治】阳虚怕冷、四肢乏力、腰膝酸软、阳痿精冷、崩漏带下。

【用法】每日 2 次，每次 6—9 克。

三才封髓丹

【组成】熟地 天冬 党参 黄柏 茄蓉 砂仁 甘草

【功效】补脾、益肾、固精。

【主治】脾肾不足、遗精腰酸、精神疲乏、须发早白、阳痿不举。

【用法】每日 2 次，每次 6—9 克。

海马补肾丸

【组成】大海马 人参 鹿茸 花鹿肾 黑驴肾 海狗肾 鹿筋 虎骨 龙骨 蛤蚧 鲜对虾 核桃仁等 20 味。

【功效】滋阴补肾、强腰健脑。

【主治】气血两虚、肾气不足、头晕耳鸣、腰酸背痛、气短乏力、梦遗滑精、性功能衰退。

【用法】每日 2 次，每次 10 粒。

古方神力补(口服液)

【组成】白参 鹿茸 龟版 熟地 杞子 牛膝 丹参 菟丝子 黄芪 五味子等

【功效】益气养血、填精益肾、阴阳双补、调理冲任。

【主治】先天不足、发育不良、病后虚弱、老年体衰、月经失调、头晕目眩、神疲乏力、心悸失眠、腰膝酸软、男子阳痿、女子不育、肾功能不佳、造血功能低下以及高血压、冠心病具有虚损症状者。

【用法】每日 2 次，每次 10 毫升，饭前半小时服用。

金 刚 丸

【组成】苁蓉 杜仲 菟丝子 川萆薢 猪腰子

【功效】补肝肾、生精、强筋骨、壮腰膝。

【主治】肾虚精亏、筋骨酸软、四肢无力、关节作痛、遗精过多、关节痛、精少精冷不育、肌肉萎缩。

【用法】每日 2 次，每次 6—9 克。

金匮肾气丸

【组成】熟地 山药 山茱萸 泽泻 茯苓 丹皮 桂枝 附子

【功效】温肾补阳。

【主治】肾阳不足、腰酸膝软、四肢不温、小腹冷痛、小便不利或夜尿多。

【用法】每日 2 次，每次 6—9 克。

附桂八味丸

【组成】熟地、山药、山萸肉、泽泻、茯苓、丹皮、附子、肉桂。

【功效】温补肾阳。

【主治】除同“金匮肾气丸”主治之外，还可用于精少精冷引起的男子不育、子宫发育不良引起的女子不孕。

【用法】每日2次，每次6—9克。

右归丸

【组成】熟地、山药、山茱萸、枸杞子、杜仲、菟丝子、附子、当归、鹿角胶。

【功效】温肾阳、补精血。

【主治】肾阳不足、命门火衰、气衰神疲、畏寒肢冷、年老体虚、阳痿遗精、肢体酸软。

【用法】每日2次，每次6—9克。

参茸补丸

【组成】人参、鹿茸、党参、熟地、杜仲、苁蓉。

【功效】补肾壮阳、益气养血、壮腰健骨。

【主治】体虚贫血、神经衰弱、头晕失眠、腰膝酸软、盗汗乏力、心悸气短、妇女崩漏、带下淋漓。

【用法】每日2—3次，每次4粒（小粒丸）。

人参鹿茸丸

【组成】人参、鹿茸、黄芪、巴戟天、怀牛膝、当归、杜

仲 茯苓 补骨脂

【功效】补血生精、益肾健骨。

【主治】贫血、神经衰弱、头昏目眩、耳鸣耳聋、遗精盗汗、腰背酸痛、膝软无力。

【用法】每日2次，每次1丸(大粒丸)。

苁蓉补丸

【组成】苁蓉 党参 砂仁 当归 杜仲 甘草

【功效】温阳益气、固精培元。

【主治】下元虚惫、精关不固、头晕目眩、眼花耳鸣、腰膝酸楚、全身乏力。

【用法】每日2—3次，每次4粒。

补肾强身片

【组成】淫羊藿 菟丝子 金樱子 女贞子 狗脊

【功效】补肾强身。

【主治】头晕眼花、心悸失眠、四肢无力、阳痿遗精。

【用法】每日3次，每次5片。

加味五子衍宗丸

【组成】枸杞子 菟丝子 五味子 覆盆子 车前子 金樱子 五灵脂 蛇床子 韭菜子 楮实子 凤仙花子等

【功效】补肾填精、益肝养血。

【主治】肾虚精亏、精冷不育、阳痿遗精、腰膝无力、胫前酸楚。男子阳痿、精少精冷不育、不射精症、女子经血衰少、更年期综合症、子宫发育不良不孕。

【用法】每日 2 次，每次 9 克。

海参丸

【组成】海参 当归 巴戟 杜仲 莛丝子 枸杞子 补骨脂 龟版 牛膝 胡桃肉 羊肾 猪脊髓

【功效】补肾壮阳、养血益精、强筋骨。

【主治】肾虚腰痛、梦遗滑精、筋骨酸痛、头晕耳鸣、四肢无力、贫血、阳痿、神经衰弱、精少不育、妇女月经不调、崩漏、白带过多。

【用法】每日 2 次，每次 9 克（大粒丸 1 粒）。

三肾丸

【组成】鹿肾 狗肾 驴肾 黄芪 龟版 人参 山茱萸
当归 附子 熟地 淫羊藿 茯苓 补骨脂 枸杞子 水
蒺藜 白术 鱼鳔 鹿茸 杜仲 阿胶 莡丝子

【功效】补肾壮阳、益气滋阴。

【主治】阳痿不举、腰酸膝痛、精神疲倦、食欲不振、性功能减退、神经衰弱、营养不良、久病体虚、中年早衰。

【用法】每日 2 次，每次 6 克。

青娥丸

【组成】杜仲 补骨脂 胡桃肉 蒜头

【功效】温肾暖腰。

【主治】肾亏腰痛、膝软冷痛、头晕耳鸣、阳痿不举、须发早白。

【用法】每日 2 次，每次 9 克。

龟 龄 集

【组成】鹿茸 人参 生地 熟地 海马 茄蓉 菟丝子
枸杞子 涩羊藿等 28 种

【功效】补肾壮阳。

【主治】肾阳虚弱、阳痿遗精、气虚喘嗽、腰膝酸软、失眠健忘、头晕耳鸣、性功能减退。

【用法】每月 2 次，每次 0.3 克。

多 鞭 精

【组成】鹿茸 哈士蟆油 驴肾 狗肾等

【功效】补肾强身、益气生精。

【主治】体质虚弱、易感疲劳、腰背酸痛、神经衰弱、梦遗早泄、阳痿不举、久病亏损。

【用法】每日 2 次，每次 1 支。

哈 蛤 大 造 丸

【组成】蛤蚧等

【功效】温肾阳、补肺气、定喘嗽、益精血。

【主治】病后体弱、贫血气短、肾虚作喘、肺虚久咳、精血不足、阳痿不举、夜尿频甚。

【用法】每日 2 次，每次 3—5 粒。

蛤 蛤 精

【组成】蛤蚧 党参 黄芪 杜仲 熟地 巴戟天 肉苁蓉等

【功效】补肝肾、益精血、壮筋骨、健脾胃。

【主治】气血两亏、身体虚弱、精神不振、失眠健忘。

【用法】口服。每日2次，每次1瓶。

花茸维雄

【组成】蛤士蟆油 鹿茸 驴肾 狗肾 鹿肾等

【功效】补肾强身、益阳生精、强筋健骨。

【主治】生殖器发育不良、无睾症、先天性睾丸发育不全、阳痿、早泄、性欲减退、中老年早衰、妇女更年期综合症等。

【用法】口服。每日2次，每次1粒。

男宝(补肾胶囊)

【组成】人参 鹿茸 海马 驴肾 狗肾 阿胶等

【功效】补肾壮阳。

【主治】肾阳不足、阳痿滑泄、腰腿酸痛、肾囊湿冷、精神萎靡、食欲不振。

【用法】口服。每日2次，每次2—3粒。

梅花鹿茸血(口服液)

【组成】鹿茸血 梅花鹿茸 五加参

【功效】温肾壮阳、生精补血。

【主治】男子性功能减退、阳痿早泄。

【用法】口服。每日1次，每次1支。

三、壮阳药与性药

提到“性药”，人们一般会联想到那些在电视、广播、报刊上大做广告的“壮阳药”——“男宝”、“至宝三鞭酒”“中国猛男”之类，以及街头巷尾随处可见的“包医”、“专治”、“祖传秘方”等等。当然，性药的范畴自然要比这些广泛得多。性药，简而言之，就是影响人类性功能的药物。它既包括那些能增强人体性功能的药物，即中医药中的壮阳药，如鹿茸、阳起石等；又包括那些能降低人类性功能或引起性功能障碍的药物，如可乐定、西咪替丁和一些中药苦寒滑利之品。由于历史和生理的原因，对性药的研究大多集中在男性及有关男性性功能障碍，尤其是阳痿、早泄、性欲低下等方面。人们对性药的认识主要集中在温肾助阳的中药上，人们日常使用的性药大多与此有关的，因此，性药几乎成了壮阳药的代名词。

1. 性药简史

性活动是人类正常生理活动的重要组成部分，这一点我们先辈早有认识。所谓“食色，性也”、“饮食男女，人之大欲存焉”。古代道家、医家从不讳言房事，我们先辈也不主张禁欲。宋朝、元朝之前，佛、道学说影响很广，尤以道家养生学说对房中医学影响最大。许多名医家，如晋代的葛洪（抱朴子）、梁代的陶弘景等都信奉道家学说，他们将道家的养生理论贯穿于房中医学，认为“人不可以阴阳不交，坐致疾患”（《抱朴子内篇·微旨》）；“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”（孙思邈《备急千金要方·卷二十八·房中补益》）；也就是说凡健康的成年人，必须有正常的性生活，如果

坚持僧侣式的禁欲主义，阴阳不能相交，就可导致疾病，甚至损及年寿。同时，又反对纵欲，认为房事过度则有害。《素问·上古天真论》说：“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，不知御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰者。”

性药的历史可以追溯到很久很久以前。道家将服药、房事、养生结合在一起，讲究阴阳交接之道，以求延年益寿。上古时代，药食同源，神农尝百草而求救人之药，人们在实践中逐渐发现一些药物（植物、动物、矿物）对性功能有增强促进作用。约成书于秦汉年代（有些书的历史甚至可溯及战国时代）的马王堆出土医书（1973年底至1974年初长沙出土）中就有不少这方面的记载。如《十问》中就有这样的记载：“君必食英以为当（常），助以柏实盛良，饮走兽家英，可以却老复壮；曼泽有光。接阴将众，继以蜚虫，春爵员验，兴坡（彼）鸣雄，鸣雄有精，诚能服此，玉英（策）复生……”也就是说，最好经常服用一些滋阴的食品或药物，饮用牛羊奶或动物阴茎及睾丸熬汤，可以延缓衰老，恢复健康，使容颜焕发而有神彩。要多次与女子交合，应增食飞鸟，如春天的雀卵，还提倡服食打鸣的公鸡，公鸡有精子（睾丸），服食这些，性机能就会恢复……同期出土的一些医书上还记载了一些治疗男子阳痿的方子，如有一方是将花椒、桂枝、干姜、皂莢等药物粉碎，混合起来，用米汤和成小丸，将小丸塞于男子肚脐，等阴茎勃起后就可去掉。此外，还记载了一些增强女子性机能的药方。我国现存最早的本草学著作《神农本草经》也记载了阳起石等壮阳药物，可见性药可谓源远流长了。

宋元之后，程、朱理学在意识形态领域桎梏着人们，他们

认为“人欲”乃万恶之源，主张“存天理、去人欲。”二程说“人心莫不有知，性蔽于人欲，则忘天德也。”性成了人们生活中最隐讳的东西，性功能障碍成了人们最头痛却又不愿启齿的疾病。因此，此后的文献目录中再也无法找到有关房事方面的著述，有关性药的讨论亦仅仅局限在性功能障碍，诸如阳痿、早泄、阳强等方面，而单纯从促进性欲等角度来讨论药物与性功能关系则极为少见；女性仅从经、带、胎、产等方面去考虑，有关女性性功能障碍的讨论几近绝迹，原有的一些典籍大多散佚。不过，在民间有关性药的探求并未就此停止；许多秘方验方通过口头相传得以保存下来。明代伟大的医药学家李时珍在遍采众长之后撰写的宏篇巨著《本草纲目》中就曾记载过一些这方面的内容。民间秘传狐狸口涎具有巨大催情作用，《本草纲目》中就有记载。据说当时人们在小瓶中放肉，然后将小瓶悬挂在狐狸的口唇下，狐狸由于受到肉香的引诱，口涎便流了下来。滴入瓶中后，收集食用。

国外探索催情药物的历史也很悠久了。旧约圣经中记载着“恋茄”的故事：“儿子路贝恩为了使母亲再次怀孕，到深山中去采集‘恋茄’的草药，母亲吃后，由于催了情，终于和丈夫雅各天再次添了男子。”这种“恋茄”可能就是一种叫“曼陀拉歌拉”的野草，其中含有催情物质。西欧人到森林中采集它，提炼、浓缩后服用，有一定的催情作用。

性药的历史虽然悠久，但无论国外还是国内都经历了很长的性禁锢时期。随着现代科学技术的发展以及人类对自身的进一步认识（无论从社会学、伦理学还是人性学），人类逐渐意识到正确认识药物与性相互关系的重要性及必要性。以前，人们对性药的研究大多从补益、抗衰老角度来讨论，而就

它对性本身的讨论则少有涉及;降低性功能药物的广泛讨论更是凤毛麟角。由于人们大规模地使用药物,而且引起性功能障碍的药物大多是常用药,人类逐渐意识到这个问题的严重性。药物不仅可降低人类性功能,也可增强人类性功能;有的药物在不同剂量下,甚至对性功能产生不同的影响。对性功能与药物相互关系的深入研究,将会进一步阐明药源性性功能障碍的作用机制,亦为开辟药物治疗性功能障碍的新领域奠定了基础。性药学的发展,对于预防药物损害性功能和开拓药物治疗性功能障碍有着极为广阔的前景,性药学必将发展成一门很重要的学科。

性药包括的范围很广,直接的间接的影响性功能的制剂很多,粗略地可将它分成提高性功能与降低性功能药物两类,同时还应包括一些嗜好品等等。为了后面叙述方便,我们择其主要的加以介绍。

2. 可增强性功能的药物

可能增强性功能的药物,常被称为“性兴奋剂”,又可称为“催欲药”、“春药”、“壮阳药”、“强精药”、“媚药”等等。性兴奋剂具有激发性欲的作用,在中医则称为壮阳,即应用温性中药后可促进男性性机能的作用。

性兴奋剂影响性功能的机理较为复杂,归纳起来,不外乎这样几种:刺激脑中的“性中枢”,特别是使勃起中枢兴奋;刺激泌尿系统引起勃起,具有拟性激素样作用而改善性功能,由于性功能大部分通过脑中化学神经递质活性的调控,故还可通过对某些化学递质促使平衡而纠正性功能障碍;因疾病所致性功能障碍的患者,对因治疗后常可改善性功能状态等等。

性兴奋剂或壮阳药一般用于治疗阳痿等性功能低下症,

但实际应用时,除了充分认识到这类药物的适应症外,还应注意到此类药物的副作用。对于那些一味追求性欲增强药物的人们,滥用性兴奋剂往往会适得其反。

(1)育亨宾。临幊上,一般将它应用于因神经衰弱所致功能性阳萎,有一定的疗效。但是,温血动物大量给予育亨宾时,可出现流涎、不安、痉挛,以至呈中枢麻痹症状,心脏衰弱、血压下降,终至呼吸麻痹。由于育亨宾类似于麦角毒碱和麦角胺(均具 α 受体阻断作用),具有将肾上腺素的升高血压效应翻转,故在临幊应用本品时必须注意观察病人血压的变化。育亨宾有类似可卡因的局部麻醉作用,偶可有心悸、失眠、眩晕等症状出现。此外,与育亨宾类似的生物碱尚有:“柯楠因”、“帽柱木”。

(2)士的宁。临幊上常用其硝酸盐——硝酸士的宁。对于阳萎并非选择性作用,常作为一般兴奋剂而与育亨宾等合用,其治疗阳萎的机理可能在于兴奋脊髓节段两个影响勃起的中枢。士的宁有时还作强壮药使用,此“强壮”作用可能包含着士的宁三方面的作用,即苦味健胃、兴奋胃肠道及提高随意肌张力。但临幊广泛应用,利少弊多。士的宁有很强的毒性,中毒量(5mg)可使全身骨骼肌同时痉挛,发生强直性惊厥。士的宁中毒并非少见。

(3)左旋多巴。许多研究证实,左旋多巴会引起催欲作用,可用于治疗不射精症,疗效很好。左旋多巴的不良反应多见,主要是由于在体内转变成的多巴胺(DA)所致。左旋多巴禁用于急性精神病患者、溶血性贫血、孕妇、闭角型青光眼、心血管疾病、严重内分泌病患者。有消化性溃疡病史、精神病史或惊厥病史者慎用。

(4) 麻黄碱。临幊上,可将麻黄素用于治疗性欲减退症和射精不能,有一定的疗效。

(5) 麝栗碱与酚妥拉明。酚妥拉明海绵体内注射,勃起时间长达30分钟—30小时之久。一般认为酚妥拉明与麝栗碱的混合液作阴茎海绵体内注射为好,作用时间(勃起)可达2—3小时,比酚妥拉明单用要缩短很多,有利于对勃起时间的控制。但是麝栗碱在静注过量或速度过快时,可导致房室传导阻滞,心室颤动(室颤),甚至危及生命。应用时应充分稀释后缓缓推入。应在医生指导下应用。

(6) 鹿茸。临床药理学证实,鹿茸能提高机体的工作能力、改善睡眠和食欲,对全身虚弱和久病之后的病人呈现很好的复壮作用。如鹿茸的浸液具有明显的雌激素样作用。中医自古以来就把它用于治疗“阳事不举”等性机能减退症。

(7) 蛤蚧。近代药理学研究证实,蛤蚧具有双相的性激素样作用,蛤蚧的雌激素作用较强,而雄激素作用则较弱。

(8) 海马。海马提取液的雄性激素样作用,其效力较蛇床子、淫羊藿弱,但比蛤蚧强。

(9) 冬虫夏草(又称虫草)。冬虫夏草是名贵的滋补强壮药,也是一种助阳药。主要用于虚劳咳嗽、咯血虚汗、阳痿遗精等症。虫草与虫草菌丝体均有显著的雄性激素样作用。

(10) 淫羊藿(仙灵脾)。据近代药理学研究报告,淫羊藿具有催欲作用,这种作用由于精液分泌亢进,精囊充满后,刺激感觉神经,间接兴奋性欲而起。淫羊藿提取液具有雄性激素样作用,其效力较蛇床子弱,但强于蛤蚧和海马。

(11) 蛇床子。《药性论》云蛇床子:“治男子阴,去风冷,大益阳事。”现代药理研究表明,蛇床子具有性激素样作用。其作

用较淫羊藿强。

(12)五加皮(刺五加皮)。近代药理学研究表明,刺五加根提取物质及刺五加皂均有促性腺作用。

(13)生物制剂。①脑下垂体制剂:该制剂为干燥脑下垂体全腺,粉末0.065g相当于新鲜实体0.325g,服用每次0.065g—0.26g。②睾丸制剂:用牛睾丸精子形成部制成的干燥睾丸末,1.0g相当于新鲜脏器7.0g,一次服0.2—0.3g。③激诺蒙(三共)是自哺乳动物的新鲜雄性全生殖腺提出的性激素,注射液1ml相当于新鲜脏器30g,每日或隔日肌注1次。强力制剂1ml相当于新鲜脏器150g,片剂每片相当于脏器10g。④男性尿制剂:英男完萌、玉置尤,前者是自青年男子尿中提出的无色油性溶液,供皮下或肌肉注射。后者是自青年男性尿中提出的激素制成的胶性溶液供皮下注射。⑤卵泡激素类制剂:特力更是从雌性动物的卵巢、甲状腺、脑下垂体提出的激素类物质,并加有盐酸亨宾,用于治疗女性的性不全症。⑥富诺林是自雌性哺乳动物的全性腺中提出的含有卵泡激素及卵巢滤泡液,用于女性性功能不全及性欲减退。⑦苯丙酸阿发好萌系卵泡激素的苯丙酸油性溶液,用于女性性功能不全。

(14)其他。除上面已介绍的几种之外尚有菟丝子、人参、补骨脂、肉苁蓉、山萸肉、巴戟天、韭菜、石斛、黄精、枸杞子、九香虫、腽肭脐、鹿鞭、狗鞭、牛鞭、羊肾、斑蝥等。硬直木(Muirapuama)制剂在国外也是常用的提高性功能的药物。近年来的研究还发现,酚苄明、对氯苯丙氨酸(PCPA)、阿朴吗啡等均对性功能有一定的促进作用。一些天然的或人工合成的性激素也被用于临床。

3. 降低性功能药物

降低性功能的药物或引起性功能障碍的药物,也常被称作“制欲剂”,在临幊上可引起病人阳痿、射精功能障碍(不射精、早泄、遗精、逆行性射精等)、性欲减弱或丧失、性腺功能低下等等。

任何药物凡是会改变体内激素的内环境、躯体神经的传导性或生殖器的血液流动等环节,都可导致性欲减退影响阴茎的勃起或射精的正常生理功能。近年来研究表明,降低性功能的药物虽然品种繁多,但归纳起来总不外乎从以下几个方面来影响人类性功能,即对中枢神经系(CNS)起镇静或抑制作用;促使患者血液中催乳激素(PRL)的含量增加;直接拮抗性激素而致使血中浓度降低;影响脑内儿茶酚胺系统(射精激活系统)和5—羟色胺系统(射精抑制系统),抗胆碱作用与抗交感神经作用,等等。

一些药物在出现治疗作用的同时,也表现出降低性功能的副作用;且更会干扰年龄较大的男子,特别是抗高血压药和抗精神病药。而在用药剂量较大,且疗程过长等情况下,药物更易产生性功能障碍的副作用。

现将引起性功能障碍的单个药物列表如下。其中不包括因药物相互作用所导致的性问题。已发表在文献中的多数报告指的是男子。“阳痿”常指男性而言,而有些文献中的性欲及高潮则有时指女子,只适用于女子的有关药物的性功能障碍,例如一些药物引起阴道炎而导致的交媾困难,此处未加以详介。

4. 嗜好品对性功能的影响

嗜好品种类繁多,大多是一些影响人类精神控制中枢的药物,如烟草、酒精、鸦片(阿片)、大麻、海洛因、古柯叶、咖啡、

可可、茶叶、可卡因、苯丙胺类及含酒精的饮料等。它们大多属于非处方类药物，并且广泛地应用于日常生活之中。

嗜好品存在的最大问题在于它的成瘾性(依赖性)，由此可引起患者精神萎靡、犯罪等，从而成为世界公认的严重社会问题。不过在茶叶和咖啡中的咖啡因及有关化合物虽然能产生药物依赖性，但在多数社会中并不认为它有害。

(1)酒能催淫兴奋性功能的作用，在上古已经发现。经过多年的研究和临床观察，对酒与性功能之间的关系大致可以分为两种看法：一种认为酒精可以产生性抑制，甚至认为它可以降低血中睾丸酮的水平；另一种看法认为酒精对性功能没有抑制性，酒可以引起感觉松弛并能增强性欲。

乙醇对机体的作用属于中枢神经抑制药，随着血醇浓度的逐渐升高，可依次出现兴奋期(即出现欣快和行为轻度障碍)、运动失调期(出现自我控制明显受损症状)和昏睡麻醉期(可由睡眠过渡到昏迷)，严重时可致呼吸麻痹死亡。其中兴奋期特别长。如果适量饮酒，使人处于兴奋期早期，就可以使人感觉松弛，失去焦虑和内疚感，甚至失去一切责任感，行为也放荡起来，这一阶段可以导致性兴奋；如果饮酒过量，使人进入兴奋后期，酩酊大醉，它就可以破坏性行为而产生抑制了。如果酒醉过度甚至急性酒精中毒则已进入麻醉期或呼吸抑制期，那引起性抑制是肯定无疑的了。

长期滥饮酒类，无论男性或女性，均可导致性功能损害。Lemere(1973)等在分析他们治疗的1万7千多名慢性乙醇中毒患者中，发现至少有8%的男性勃起丧失。其中约有半数戒酒多年后，仍未恢复勃起功能。Kolodhy等(1977)报告，在慢性酒精中毒者中，男性约50%，女性约有25%患有性功能

障碍。有一项研究报告指出,62名女性酒精中毒患者中,有35名(占56.5%)表现出不同程度的性反应不全。

临幊上,典型表现是酒精中毒性生殖腺功能低下,男子主要包括睾丸萎缩,男子女性型乳房、性欲减退、阳痿以及不育等;女性则表现为卵巢萎缩性病变、月经不调、不育、阴道反应迟钝和性欲减退。

最近发现酒精中毒的患者,还有自身免疫现象。有人研究了40名男性患者,其中65%有睾丸萎缩,55%脸上胡须减少,50%的阴毛呈女性分布,部分患者出现了阳痿(17名)。约有15%患者血浆中存在抗睾丸抗体,同时有抗精子的自身抗体可占17.5%,其发生率明显高于其他450例无酒精中毒住院男性病人,而且这些有自身抗体的病人,其他抗体(如肾上腺、甲状腺等)并未见增加。据推測这是由于酒精损害了睾丸,使睾丸的抗原,漏过了睾丸血液屏障,从而刺激淋巴细胞产生了自身抗体所致。

因此,如果能够恰如其分地适量饮酒,以克服对性行为的焦虑和内疚感,而且所饮酒量也不至于妨碍性行为,那么其最后对性功能的影响将是有益的。但是,若超越了这种平衡,超量饮用则会喝醉而无法进行性活动。

(2)烟草。吸烟对性功能的影响问题,过去很少有人去作过系统的研究。现在有证据表明,吸烟与女性过早绝经和宫颈癌之间存在着一定的关系。但是,究竟它是否抑制血中睾丸酮的水平,得到的报告却是矛盾的,有人认识可以升高,有人认识可以降低。很多人都认为吸烟者与非吸烟者血中睾丸酮的差别不大。

有人认为,吸烟引起的动脉硬化可能是阳痿患者阴茎血

液供应不足的一个重要原因。

(3)阿片类药物。阿片类药物常见的可包括下列品种：阿片、吗啡、海洛因、美沙酮、杜冷丁等。

阿片成瘾者及其同类物海洛因成瘾者也具有与酒精中毒患者相类似的社会家庭问题。阿片和海洛因均可明显地抑制性功能，男女并无差异，其中尤以海洛因严重，但一旦戒除药瘾后，性功能可有明显好转。

据报导，海洛因嗜好者中，性欲抑制者达 100%，美散酮嗜好者中，性欲抑制者则可达 96.5%；在海洛因与美散酮嗜好者中均可存在有性功能问题，如射精延迟或射精无能。

女性海洛因吸毒者中，约有 60% 的女性可出现性欲减退，并伴有闭经(45%)，不育(90%)，溢乳(25%)，乳房变小(30%)等症状。

其它阿片类药物也可显著地影响性功能，使性功能降低。

(4)大麻类药物。大麻类药物与性功能的关系，长期以来，一直存在着很大的差异。

大麻历来被认为是一种违禁药品。人们广泛应用大麻的理由之一是认为大麻类药物可增强性感和性交能力。但大多数吸食大麻者认识，吸食中等或适量的大麻类药物后，对性行为影响很小，也有吸食者报告有增强作用。尚无证据可证实大麻增加性驱动力或性交频率。

动物实验证实大麻类药物可抑制性功能。对于健康青年男性，短期或长期吸食大麻均可降低血循环中睾丸酮水平。但瘾客停止吸食大麻后，则又有恢复。此外，长期吸食大麻者其精子生成也可受到抑制。

Masters 和 Johnson 经过多年的研究后指出，概括地看，

大麻可使大多数男性(83%)和女性(81%)增强性乐趣。

目前,在世界上的一些国家,滥用大麻已成为一项极严重地危害健康和影响社会的大问题。滥用大麻类药物导致健康问题包括个体异常、中毒性精神病、动机缺乏症候群等等。此外,大麻滥用后可导致性欲降低、阳痿等。

除此之外,常见的嗜好品还有咖啡、茶、可可、苯丙胺、可卡因、麦角酰二乙胺(LSD),等等。一般认为,咖啡、茶、可可对中枢神经系统均有一定的兴奋作用,所以,饮一杯浓茶或浓咖啡,至少可以略为增加一点性兴奋。苯丙胺长期滥用,可导致阳痿;男性可延迟或不能射精,女性延迟或无性欲高潮。滥用可卡因,可使性欲降低;应用高剂量时,可抑制性欲高潮。

5. 性药自我选用的正误论

上面所介绍的这些影响性功能的药物,我们平时常注意得很不够,尤其是那些降低性功能或引起性功能障碍的药物。这些能降低性功能或引起性功能障碍的药物大多是一些常用药,用药量大,用药时间长,如抗高血压药、H₁受体阻断剂,如甲基咪唑等,服用后会不同程度地影响人体性功能,导致性欲低下,阳痿;女性则延迟或阻止性欲高潮等。Slag(1983)对1180名男子门诊检查,有401位具有阳痿症状;对其中的118名再作进一步检查,发现大多数阳痿(25%)的常见原因属于药源性(即与用的药物有关系)。但是有些人,特别是中老年人,对服药后出现的性功能障碍,常误以为是自己性机能自然衰退的必然结果,听之任之,结果就可想而知了。另一方面,要将有关药物对性功能产生的影响与因抑郁症或疾病所产生的影响加以区别是比较困难的;有些情况仅是偶尔发生,大多数当停用药物或有时减少剂量,性功能症状是可逆的,但大多数

病人不愿谈及此事，直到情况极为严重时方去求医。

对于这些情况，只要我们平时多加注意，在医生指导下，根据自己的病情，尽量选用一些对性功能影响较小的药物，发现有性功能障碍后应及时检查，查询医生，停服或更换其他药物，情况会得到改善。

不过性药物中与我们关系最密切，平时用量较大的还是那些促进性功能的药物。

在我国，由于长期受封建文化传统的影响，人们对性知识的歪曲和误解，性生活成了人们最隐讳的事情，从而导致这样一种情况：虽然性功能障碍患者不在少数，但真正去求医问药的却寥寥无几。由于性知识的极度贫乏，患病后显得手足无措，其处境十分苦恼。他们承受了很大的精神、生理上的压力。一方面，他们极力隐瞒自己的真实情况，以求避免社会上的谗言碎语之害；另一方面，在家庭中，患者不由自主地将自己置身于一种卑下的境地，似乎自己已不能称为“完整的人”。羞愧、自责以及由此产生的愁闷、焦虑情绪必然会使病情进一步加重。

中医阴阳学说普及弥广，阳虚肾亏之说更是深入人心，患者一旦感觉到性功能不行，就治理先天之本——肾。中医以脏补脏的朴素治疗思想在这里被运用到登峰造极的地步，患者多方觅求各种动物的肾脏和生殖器，以求温肾壮阳之功，鸡睾、羊肾、狗鞭之类无一漏过，而且越是难以寻求也就显得越珍贵、越有效；虎鞭、熊阳、海狗肾之类推崇得玄之又玄，虎阴更是成了皇帝方能享用的贡品。不少患者因此落得入财两空。至于壮阳中药组成的各种方剂更是一试再试服用多年。雄激素、雌激素、兴奋剂之类一用再用，更有海外关系者，“中国猛

男”、“右归丸”、“育亨宾”、“盖世雄”之类用贯中西，多管齐下。

这样大规模的滥用，自然导致了一些不该发生的事情发生。由于性药副作用所引起的疾病，如不少滥服鹿茸、人参之类而鼻腔出血，及那些因不知服药禁忌，导致其他疾病迁延不断者更是难以计数了。

俗话说，是药三分毒，影响性功能的药物更是如此。在前面，我们曾介绍了一些性药的副作用，尤其是提高性功能的药物注意得很不够，这也是导致性药滥用的重要原因。

大家都知道，人类的性行为不仅是性器官，而且也是全身各系统精确而有节律地协调一致的一种连续的生理过程。人的性活动和性功能受到神经—内分泌系统，特别是多种激素的调控。下丘脑—垂体—性腺轴系是调控人类生殖和性行为的主要内分泌系统。下丘脑的神经激素对垂体及靶腺的激素分泌进行着调节和控制；同时靶腺对下丘脑—垂体的分泌功能进行反馈调节。在我们使用的性药中，有一大类药物属于激素制剂，如雄激素、睾丸制剂、垂体制剂等，在使用过程中会产生一定的不良反应。当给予较大剂量的雄激素，可抑制男性下丘脑—垂体—睾丸轴。虽然雄激素为精子生成所必需，去垂体动物以雄激素处理，可长期维持其生精过程，然而长期以雄激素制剂治疗，则可能转化为雌激素或抑制促性腺激素分泌，而抑制精子生成，可产生睾丸萎缩和输精管退化，但停药后一般可以恢复。在雄激素替代治疗的开始阶段，常可见持续疼痛性阴茎勃起。此外，大量应用雄激素，可以产生男子女性乳房、前列腺肥大或使前列腺癌者病情加重。垂体、睾丸、激素制剂的应用均可不同程度地抑制相应腺体的分泌功能，导致下丘脑、垂体、性腺萎缩，一旦失去外源性（用激素类药）激素补充，则

由于内源性激素分泌量很少,最终导致性机能废用性衰退!

采用扩血管药物,如罂粟碱、酚妥拉明于海绵体内联合注射治疗各种类型的阳痿,效果不错,受到普遍关注。据 Cuir-guis 统计,在过去的 6 年中,英国至少有 10000 名患者使用了这种方法予以治疗,国内也有不少地方进行了试验。由于此法不难,也无太大的痛苦,很容易达到想要勃起的硬度和时间,所以马上被应用到病人在家自我注射来治疗阳痿。这种阴茎海绵体内药物注射目前发现最大的缺点是发生阴茎异常勃起,而且发生率高达 10%。此外还发现有的病人有暂时性阴茎痛和麻木感,约 10% 病人不易达到性欲高潮及射精发生困难。阴茎海绵体内药物注射虽然方法简便,但如果不能掌握正确的注射方法和部位,容易引起阴茎弯曲,阴茎反复注射后可致疤痕。

阴茎海绵体内药物注射适用性广,如果一味地依赖此法而不作对应治疗,是不可能彻底根除疾患的。

壮阳类的中药,大家一般认为是“绝无副作用”,这是生产厂家的广告溢美之词,充其量也只不过是人类美好的幻想罢了。人体本身是一个统一的整体,阴阳平衡;中药疗疾均是以偏制偏;中药壮阳之剂大多是一些辛温燥烈之品,多量服用必然导致阴阳失衡。尤其不思滋阴,只求兴阳之法,阳盛阴衰以至阳亢;若是阴虚火旺者服用更是耗伤阴液,阴阳两亏了。阳亢者大多而色燥红、情绪激动、失眠、易怒、呈“躁狂”症状,严重者可致阳强不倒,鼻腔出血,甚至衰竭死亡。

更有江湖郎中所谓“包医”、“包治”、“祖传秘方”之类,其中不少使用斑蝥等强刺激药,其副作用更大。斑蝥中含有发泡性有效分成斑蝥素吸收后刺激肾脏和尿道,具有催淫特性。但

是斑蝥素可使皮肤发红、发泡、引起蛋白尿、血尿、膀胱炎等，多量服用可致胃肠炎、痉挛等，甚至有休克的危险。

至于年轻力壮之士，无性机能障碍之类的疾病绝对不可服食壮阳春药，以达放纵情欲之目的。

但我们对此也大可不必因噎废食，不能因为性药物有这样或那样的缺点就弃之不用，我们要扬其长处、抑其短处以达到治病强身的目的，这就涉及到性药的选择问题。在这里我们主要讨论一下壮阳药物的选择问题。

6. 性药选用前的自我测试法

在选择性药之前，首先应对自己的性功能作一次自我测试，因为有一些自认为性功能减退的病人，其实只不过是自己的心理障碍而致，只要加强心理调节即可！

测试可从下面这几个方面去考虑：

(1) 性欲产生的方法：①每次性活动都是由自己主动促成的；②有时由自己促成，有时由对方促成；③除非经对方诱导，否则对性就不会有兴趣；④即使对方进行诱导，也没有兴趣。如果是①和②，则性欲仍然十分充沛。倘若是③，那就稍有些问题了，可能是由于消极对待生活的缘故。如果处于④的状况，那就是严重的症状了，务必从身心这两方面去检查这是有何种原因引起的。

(2) 对性的关心度：①如果遇上年轻漂亮的女子，就会想象到她婀娜多姿的裸体；②一见到女性的肌肤，情不自禁地就想去抚摸；③和女性交谈感到快乐，但对于性的要求却没有想象力；④对女性完全不关心。男子无论多大年龄，具有①和②这两种情况是理所当然的事情；至于③，可能是大脑的感受性开始失去新鲜感了；至于④的状况，那就是表明身心疾病在作

崇。

(3)引起性器官勃起和射精的方式：①无论在何时，一旦对性有兴趣，阴茎总能勃起，并能进行满意的性交；②在勃起之前，需要一段时间。但一旦勃起，也能进行满意的性交；③有勃起的能力，但在性交过程中，在未到达射精之前却已疲软下来了；④有时候能勃起，有时候却不能勃起；⑤几乎无勃起的能力。如果是①，自然没问题；②和年龄增长有关，不必担忧，如果是③、④那就必须寻求对策，倘若是处于⑤的状况，则需要接受医生检查了。

一旦发现自己性机能减退，也不必为此而惊慌失措；引起性机能减退的原因有很多种，其中大部分无需服药或者说服药也效果不佳的，可以由自己来消除。

导致性功能减退的主要因素可能由以下几个方面：①夫妻感情：夫妻感情与性欲的关系十分密切，又十分微妙。夫妻不和，婚姻勉强，相互怨恨或恐惧，相互缺乏吸引力均可导致性欲减退。②情绪：人在情绪不佳时，性欲容易暂时减退，尤其是在极度悲伤、恐怖、愤慨、消沉和绝望等状态下，性欲会受到显著影响甚至丧失，随着不良情绪的消退，性欲也可慢慢恢复。③营养：营养良好可以维持性功能的正常，而营养不良，尤其是蛋白质和锌等微量元素的缺乏，可引起性功能减退。④居住条件：居住条件欠佳，房间杂乱、通风不良、过于拥挤均会使人心绪不宁，性欲减退，尤其是几代同堂，或与子女同睡一床，更易引起性欲减退。

前面我们还详尽地论述了药物、酒烟等嗜好品对性功能的影响；此外一个人的健康状况、季节、气温等均可影响人的性功能，如在气温偏低的春秋季节，尤其是春天，多数人性欲

较强，而汗流浃背的夏天，性欲常暂时减弱。

7. 性药自我选用要则

对于那些非用药不可的情况，一定要根据自己的生理、病理情况综合选择一定的药物和治疗方法，切勿乱用一气，搞得病未治好，身体已垮了，性药的选择一般从以下这几个方面加以考虑：

(1) 辩证论治，对症下药。中医学将性功能归之于“肾”，认为“肾为先天之本”，“肾藏精，主命门”。张寿甫在《医学衷中参西录》中认为：“盖肾之为用，在男子为作强，在女子为伎巧。然必男子有作强之能，而后女子有伎巧之用也。”

无论男性性功能障碍还是女性性功能障碍均属于肾的症候群中的一部分症候，在探讨和治疗时，不可能脱离其他症候单独讨论或研究，应当结合全部症候辩证施治，方能有助于治疗性功能障碍。

性功能障碍在临幊上表现多种多样，在男性可表现为性欲低下或无性欲、阳痿、早泄、遗精、射精不能、逆行射精、睾丸萎缩等。在女性可表现为女性性功能低下的无月经、不孕、乳房萎缩、男性化现象及性欲低下，性机能亢进的不规则子宫出血、性欲亢进、乳漏、性高潮缺乏等等。下一章将给予具体介绍，这里主要讨论一下性欲低下辩证施治问题。

中医根据其病因病机将性欲低下大致分成下面三个类型：

① 肾阳衰微，命火不足：素体阳虚，或因久病，或因房事太过，阴损及阳，阳虚不足以温煦，机体缺乏生机。证见性欲低下厌恶房事，伴有腰酸腿软，面色㿠白，形寒怕冷，或阴囊潮湿，或神疲乏力，或阳痿早泄，舌淡胖，脉沉迟，治宜温肾壮阳。方

用五子衍宗丸加减。

此症用方多集以大量温肾壮阳之品，使阳旺则精力充沛，性欲增强。佐以滋补肾阴之品，以防温燥伤阴。

②肾阴亏损：素体阴虚，或久病五劳七伤，或房事不节，均可损伤肾阴。症见性欲冷淡、头昏耳鸣、腰酸腿软、五心烦热、骨蒸潮热、舌红少苔、口燥咽干、脉细数等。治宜滋补肾阴，佐以少许温肾壮阳之品，以助肾阴，方用六味地黄丸加减。

此症多用熟地、山萸肉等滋阴猛将，甘温滋肾以填真阴，少佐羊淫藿等温补命火，助少火生气，激活性的欲望。复佐以紫河车血肉有情之品，阴阳双补，大补元气，以使性功能旺盛不衰。

③肝郁不舒：素体血亏，血不养肝，或因有过创伤性的性经历；或因夫妻关系不和；或因性生活久不和谐而致情志不畅，肝郁气滞，经络阻滞而致者，常见性欲低下或厌恶，伴有胸肋苦满，默默不欲饮食，唉声叹气，头晕失眠，焦虑不宁，舌暗脉弦，治宜养血柔肝，疏肝理气，方用逍遥散加减。方中选中当归、白芍、女贞子、枸杞子柔肝养血，以补肝体；柴胡，香附舒肝解郁，以理肝气；佐以党参、茯苓、甘草健脾胃以防肝木横克，共奏疏肝理气、养血健脾之功，使肝气舒、性欲复，诸证自愈。

治疗性欲低下，总以补肾为法，一般而论温补肾阳之品是不可缺少的。常用药物有海马、蛤蚧、鹿茸、鹿角胶、仙灵脾、蛇床子、菟丝子等，但因海马、蛤蚧、鹿茸价昂，多用鹿角胶、仙灵脾。为防温补肾阳之药过于燥烈伤阴，必须辅以滋补肾阴之品，否则虽取效一时，终难巩固与持久的。所谓“善补阳者，需阴中求阳，阳得阴助则生化无穷。”此外尚须根据兼证而作适当配伍。如气虚者，可加人参、黄芪；血虚者可加熟地、何首乌、

枸杞子、当归等。

(2) 合理选用壮阳药物。前面，我们已经谈到，性兴奋剂影响性功能的机理归纳起来不外乎以下几种：刺激大脑中“性中枢”，特别是使勃起中枢(低级中枢)兴奋，如麻黄碱；刺激泌尿系统引起勃起，如斑蝥素等；具有性激素样作用而改善性机能，如一些激素制剂、睾丸制剂、鹿茸制剂等；通过对大脑中某些化学介质的调控促使平衡，从而纠正性功能障碍，如左旋多巴。

当选择使用壮阳药物时，均需根据自己的病情参照药物的药理作用选用适合于自己的药物。

育亨宾作用于脊髓腰骶段勃起中枢，促使性机能亢进；士的宁通过“解除抑制”选择性地提高脊髓的兴奋性；麻黄碱具有很强的中枢兴奋作用；这些药物对于治疗由于神经衰弱所引起的性欲减退、阳痿均有一定的疗效，掌握好用量和用法，副作用一般相对较小。因士的宁对于阳痿非选择性作用，一般将它作为一般兴奋剂与育亨宾合用。

斑蝥素等通过刺激泌尿系统而引起勃起，因其副作用太大，目前已很少使用，患者一般不要选择这一类药物，以防引起严重后果。即使用量较少的复方制剂(如一些“祖传秘方”之类)亦应慎重，发现副作用须立即停药。

性激素制剂或含性激素的睾丸等生物制剂，目前有很多种，其中最为常用的为雄激素制剂。雄激素制剂主要用于下列情况：①无睾症或类无睾症：无睾症(先天性缺乏或后天性缺损)及类无睾症(睾丸机能不全)，可就用雄激素替代治疗，以促进生长，促进性器官和副性征发育成熟，并维持其功能。②男子更年期综合症：睾丸的功能随着年龄的增大而衰退，睾丸

酮分泌减少,引起性欲降低、性功能减退并伴有记忆力降低、思想不集中、失眠、易激动等男子更年期症状,应用较大剂量的雄激素制剂进行替代治疗,可使性欲增强,性功能有所恢复。

应当明确指出,对于内源性睾丸酮分泌功能正常的男性来说,雄激素通常不会增加性欲和性交能力,相反可增加不良反应(如引起性腺、垂体、下丘脑萎缩,一旦外源性激素撤除后,性功能下降可导致阳痿)。对于一些有睾丸酮缺乏的男性(即性腺功能低下所继发性功能障碍者),试用雄激素治疗,可能使性欲或性交能力恢复到基础水平。所以雄激素制剂和其他性激素制剂一样,均须在医生的正确诊断和指导下应用,不宜自行滥用此类药物。

血管活性药物海绵体内注射治疗阳痿由于它的适应性广,注射痛苦小,效果显著越来越为人们所重视。但目前存在着误用和滥用等问题。血管活性药物海绵体内注射治疗阳痿属于对症治疗,而非对因治疗,运用它来治疗阳痿必须是以下几个原因:①精神性阳痿:此类阳痿均是由于各种各样的精神原性引起阳痿,如担心自己的阴茎小,而不能满足妻子,或以往有过失败的性生活等,精神性阳痿患者大多对自己的性能力有怀疑,自卑感很强。在进行精神心理治疗时同时给予药物海绵体内注射(一般勃起率达 100%)使阴茎勃起,使之有满意的性交,可以很大程度上增强患者的自信心,从而更好地与医生配合进行心理治疗,事半功倍。②病因不明:由于病因不明,一般很难从适当的角度给予治疗。对此,可以在进行更为深入的探查的同时,采用此法进行治疗,在一定程度上消除患者的精神心理压力,更好地配合医生治疗,另一方面,在无法

治愈之前采用些法,可以消除患者家庭的不睦因素。③血管性阳痿。由于此法长期治疗可以产生一定的副作用,勃起时间一般较长,注射操作需一定的技术,而且不是对因治疗,因此选用此法的同时须配合其他方法对因治疗。

中药辩证施治,从整体着眼,求本索因。中医对性功能障碍多用补肾疗法予以治疗,实验研究表明,补肾法可调节下丘脑—垂体—性腺轴的功能,提高它的兴奋性,使其功能恢复正常。从目前情况看,只要辩证得当,治疗效果较好,不失为一种治疗性功能障碍的好方法。

(3)药物剂量的正确控制。药物剂量与其疗效之间有很大关系。同一种药物采用不同的剂量有时会产生截然相反的结果。如下丘脑分泌的一种多肽类激素 GnRH 及其激动剂 Gn-RH-A,对男性生殖功能和性功能有双向影响,即生理剂量脉冲性给予 GnRH 类似物能够持续地激活垂体—性腺轴,可维持或增强男性性功能,故对治疗由于下丘脑 GnRH 缺乏引起的男性低促性腺激素性功能减低,而用大剂量时,则可抑制生殖功能而出现阳痿、性欲下降,故可用于医治男性性早熟或用于男性避孕等。

选用药物剂量还应根据各人的身体素质、季节、温度等来确定。年轻人正值生命活动的旺盛时期,生理状况较好,体内代偿功能正常,使用药物时剂量一般要小一些;而进入老年期后,体内各个器官机能衰退,性欲下降,性机能低下,使用药物剂量要稍微增大一些;但同时必须注意,老年人代谢能力较年轻人低下,切勿一味增大剂量,药物体内蓄积,引起较大的副作用时,发生意外。

季节、气温对人体生理功能影响较大。春秋两季,气温较

低，一般人性欲较强；尤其春天，人体性功能处于亢奋状态，此时所要药量一般较小。冬夏两季，人体性欲相对较弱，此时用药剂量应适当加大。尤其夏季，汗流浃背，常阴不足，服用中药时应增大滋阴降火的成分；冬季天寒，服用中药时应加大温肾壮阳药物的份量。

同一个人用药的不同时期，剂量也不尽相同。一般应遵循由小到大再到小的原则，即一开始所用药物剂量较小，然后逐渐增大，待病愈后再慢慢减少剂量直至完全停药。对副作用较大的药物更应如此。

一些提高性功能药物的常用剂量如下：

育亨宾：内服 1 日 3 次，每次 0.005—0.01g；对重症者皮下注射 2% 溶液 0.5—1ml，2—3 日，其后每周 2—3 次，一疗程 20 次。

士的宁：内服 1 日 3 次，每次 1—3mg，极量 5mg/次；皮下注射，每次 1—3mg，极量 5mg/次。

左旋多巴：开始口服 0.25 到—0.5g/日，每隔 3—4 日增加 0.125—0.5g/日，维持量通常为 3—6g/日，分 4—6 次饭后服。

麻黄碱：口服 3 次/日，每次 25mg；皮下或肌注 15—30mg/次；极量 0.06g/次，0.15g/日。

鹿茸：用量一般每天 1—3g。

冬虫夏草：用量一般 15—30g/日。

(4)服药方法的合理选择。药物剂型各不相同，可有针剂、片剂、胶囊剂等区别，须根据各人的情况选择服用。

如体内睾丸酮缺乏的男性，采用雄激素制剂治疗时，可有很多剂型和使用方法供选择：①甲基睾丸素或氟羟甲基睾丸

素口服，需每日用药。②丙酸睾丸酮、庚酸睾丸酮和环戊丙酸睾丸酮，肌肉注射前者注射一次可延效2—4天，后两者注射一次可持效2—4周。③睾丸酮植入片，持效可达6个月。你可根据自己的情况选择适合于自己的方法。④针剂见效快，但不易携带使用不便，片剂携带方便，但见效慢、服药间隔时间短，易于忘记。胶囊剂可以根据药物的性质选择不同性质的胶囊，如肠溶胶囊，防止药物在体内破坏；同时胶囊剂或掩盖一些药物的不良气味，一些贵重中药可研磨成粉末后装入胶囊服用，如紫河车等。

中药成药，便于携带，服用方便，口感很好，服药的顺应性也较好，一般不会因旅游出差而中断服药，且分剂量准确，可以保证疗效。但是中成药为了使其具有很强的适应性，一般药量较为折中，个人针对性并不很强。

汤剂的针对性很强，可以针对患者的具体情况，立法选方加减，但服用很麻烦，不但每日需两次煎煮，且由于壮阳中药大多需长时间煎煮，耗费不少时间，汤剂量大，口感欠佳，服药的顺应性一般较差。旅行出差不便服用不得不中断，影响疗效。

中医家，在长期的医疗实践中，逐渐认识到药疗与食疗的相互关系，历史医家创立了不少宝贵的药食同治方，其中有药膳、药酒、药粥、药饭、药茶等，药食结合是一种比较好的治疗方法，患者可根据自己的病情加以选用。

壮阳药膳是选用一定的温补肾阳的中药，配合一定的食物如羊肉、泥鳅、虾仁、子公鸡之类，经烹调而成的药膳食品。药膳多选用一些血肉之品或具有一定的壮阳作用的食物与药同煮，可受到药半功倍之效。且药食兼顾，口感很好，病者宜于

接受。

前面我们已经谈到酒与性功能的作用，适量饮酒可以提高性功能，且酒为溶媒可使壮阳药物中的有效成分大量溶出，服用方便，但需注意不可过量，且据自己的情况和药酒的浓度选择服量。

药粥疗法是将中药与米谷煮粥服用；药粥具有使“峻厉者，可缓其力；和平者，能倍其功”的作用。米药煮粥，可以正常当早晚餐或点心食用，既可充饥又可食治；粥剂在体内通过缓慢，使药物的有效成分能够充分吸收，又无损胃气，这对年老衰者尤为适宜。

总之，“用药如用兵”，贵在知己知彼，且“是药三分毒”，切不可生搬硬套，乱服一气，以致抱憾终身。

第

三

章

壮阳食物及药膳

一、壮阳食物

虾

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、硫胺素、核黄素、尼克酸。

【功效】温补肾阳、增乳通乳、托毒。

【主治】用于肾阳虚阳痿、畏寒、体倦、腰膝酸软。

胡桃肉

胡桃肉为胡桃科植物胡桃的种仁，又名胡桃仁、核桃肉。

【成分】含脂肪油、蛋白质、碳水化合物、核黄素、维生素E、胡萝卜素以及钙、铁、磷等矿物质。

【功效】补肾强腰、润肠定喘、固精缩尿。

【主治】用于肾阳不足所致的腰膝冷痛、遗精、小便频数、足软；肺肾气虚所致的咳喘少气；阴血不足所致的肠燥便秘等。

麻 雀

麻雀为文鸟科动物麻雀的肉。又称家雀、老家雀。

【成分】含蛋白质、脂肪、维生素等。

【功效】补肾温阳。

【主治】用于肾阳虚所致的腰膝酸楚冷痛、阳痿早泄、小便频数。

狗 肉

【成分】含蛋白质、脂肪、嘌呤类、肌肽、肌酸、钾、钠、氯等。

【功效】补中益气、温肾助阳。

【主治】用于肾阳虚腰膝冷痛、小便清长、小便频数、浮肿、耳聋、阳痿，以及脾胃阳气不足所致的脘腹胀痛、腹部冷痛等症。

羊 肾

羊肾为牛科动物山羊或绵羊的肾脏。古称羊腰子、羊肾子。

【成分】含有蛋白质、脂肪、钙、铁、磷及维生素 A、B₁、B₂、C 等。

【功效】补精气，益精髓。

【主治】主要用于肾虚腰膝酸痛、耳聋、阳痿、尿频、遗尿等。

症。

羊 肉

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素等。

【功效】补虚益气、温中暖下、补肝强肾。

【主治】用于治疗脾胃虚寒所致的反胃、体瘦、畏寒；产后血虚经寒之腹中冷痛；肾阳不足所致的阳痿、腰膝酸软冷痛。

雀 卵

雀卵为文鸟科动物麻雀的卵。

【成分】含蛋白质、脂肪、无机盐和维生素。

【功效】壮阳益肾、滋补精血。

【主治】用于肾阳虚所致的阳痿；精血不足所致的经闭、头晕目花等证。

枸 杞 头

枸杞头为茄科植物枸杞的嫩苗，又名枸杞苗、枸杞菜、枸杞叶等。

【成分】含有芸香甙、 β -谷甾醇、 β -一氧嘌呤、琥珀酸、谷氨酸、天门冬氨酸、脯氨酸、丝氨酸、酪氨酸、精氨酸、维生素C等。

【功效】补虚益精、养肝明目。

【主治】用于治疗五劳七伤、房事衰弱、腰膝酸痛、障翳昏目等。

韭 菜

【成分】含硫化物、甙类和苦味质，以及碳水化合物、维生素 C、钙、磷、铁等。

【功效】温阳解毒、下气散血。

【主治】用于温中、行气、散血、解毒。

鹿 肉

鹿肉为梅花鹿和马鹿的肉。为温补强壮之品。

【成分】含有丰富的蛋白质、脂肪、水分、钙、磷、铁等。

【功效】补五脏、疗虚损、补益气血、补肾益精。

【主治】用于五脏虚损及身体瘦弱、气血不足所致的体倦乏力、肾阳、肾精不足者的调养。

二、壮阳粥谱

虫 草 粥

【配料】虫草粥 5—10 克，白芨粉 10—15 克，糯米 50—100 克(梗米亦可)，冰糖适量。

【制法】①先将淘洗干净的糯米与冰糖放入锅内，加水适量，煮成稀粥。②加入虫草粉、白芨粉，调匀，再煮上片刻，至米开粥稠即停火，焖上 3—5 分钟即可服食。

【功效】养肺补肾。

【适用范围】肺阴不足、虚喘劳嗽、咯血干咳、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝酸痛、病后体弱久虚等症。

【注意事项】该粥宜每日早晚温热顿服，10天为1疗程。由于药力较缓慢，需久服方能奏效。感冒发热期间和肺热咳血者忌食。

仙人粥

【配料】何首乌30—50克，梗米100—150克，红枣3—5枚，冰糖适量。

【制法】①先将首乌放入砂锅内，加水适量，用中火煎煮，去渣留浓汁。②加入洗净的梗米、红枣，加水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂时，放入冰糖调匀，再煮上一、二沸。

【功效】补肝肾、益精血、健脾胃、乌须发。

【适用范围】肝肾不足、精血亏虚、须发早白、血虚头昏耳鸣、腰膝软弱、遗精崩漏、大便干燥、以及神经衰弱、老年人高血脂症、冠状动脉粥样硬化性心脏病、高血压等症。

【注意事项】该粥宜每日早晚服之，以5—7天为1疗程，间隔5天再服。大便溏泄与痰湿盛者不宜服食。在食用本粥期间，忌吃猪肉、羊肉、羊血、无鳞鱼、萝卜、葱、蒜。煮粥时忌用铁器。

韭菜粥

【配料】新鲜韭菜30—50克（或用韭菜籽5—10克），梗米100—150克，细盐适量。

【制法】①将新鲜韭菜洗净切段（或取韭菜籽研成细末）。②把梗米淘洗干净，入锅，加水适量，先用武火后转文火。③待粥将成时，加入韭菜或韭菜籽细末、细盐，再煮片刻，见米开粥稠即成。

【功效】温补肾阳、补肾固精、暖脾健胃。

【适用范围】脾肾阳虚所致的腹中冷痛、泄泻或便秘、虚寒久痢、噎膈反胃、腰膝无力、带下、遗精、遗尿、精冷、小便频数。

【注意事项】该粥宜每天早晚温热服之。宜用新鲜的韭菜煮粥，随煮随吃。对于平素阳强者或阴虚火旺者，身有疮疡及患有眼病者忌食。炎夏季节亦不宜服食。

羊 骨 粥

【配料】新鲜羊骨 1付(1000 克左右)，梗米 50—100 克，陈皮 5 克，苹果 2 个，细盐适量，生姜 3—5 片。

【制法】①将羊骨洗净捶碎，梗米淘洗干净。②把羊骨、姜、盐、苹果、陈皮放入锅内，加水适量，用武火煮沸后，转用文火煮至汤浓，滤出澄清。③另用锅，放入梗米及羊骨汤约 1000 克，用武火煮沸后，转用文火煮至米烂即可。

【功效】温补肾阳、强筋健骨、补益脾胃。

【适用范围】虚劳羸瘦、肾阳虚损、腰膝转动不利、虚劳腰痛、腰膝乏力、筋骨挛痹、脾胃虚弱、慢性泻痢，以及血小板减少性紫癜或再生障碍性贫血。

【注意事项】该粥宜供秋、冬季每天早晚空腹温热食之，7—10 天为 1 疗程。外感发热者忌服。

羊 肉 粥

【配料】新鲜羊肉 150—200 克，梗米 100—150 克，生姜 3 片，葱、细盐少许。

【制法】①将羊肉洗净，去脂膜，切成薄片。梗米淘洗干净。葱、姜切成颗粒状。②把羊肉片、梗米、葱、姜、盐一起放入锅

内,加水适量用武火煮沸后,转用文火煮至米开肉烂即可。

【功效】益气血、补虚损、暖脾胃。

【适用范围】阳气虚弱、气血亏损、体弱羸瘦、中虚反胃、恶寒怕冷、腰膝酸软等症。

【注意事项】羊肉为山羊或绵羊的肉。有些人吃羊肉时感觉较膻,可先将羊肉和萝卜同煮一下,去掉萝卜和水,再煮羊肉粥,膻味即可消除,并能香味扑鼻。该粥宜秋冬季每天早晚趁热顿服。对血虚而气亦衰者,颇有补益之功,可常食之。阴血虚而火旺者不宜服食。

山 药 粥

【配料】山药片 30 克(或鲜山药 150),梗米 100 克,盐、味精少许。

【制法】①将梗米淘净,山药片洗净。②把梗米、山药片同置于砂锅内,加水适量,用武火煮沸后,转用文火煮至米开粥稠。③加入盐、味精,搅匀后稍煮上一、二沸即可。

【功效】养心益气、健脾和胃、益肺生津、补肾固精。

【适用范围】心气虚损、心慌气短、自汗盗汗、脾胃虚弱、虚劳消渴、食欲不振、消化不良、便溏久泻、虚劳咳嗽、肾气不足、男子遗精等肺脾肾不足的病症。

【注意事项】该粥常年均可食用,不受疗程限制,宜早晚温热空腹食之。在制作时山药不能炒用,因山药含蛋白质较多,炒之则会使蛋白质焦枯,服之无效。气滞、便难者忌食。

金 樱 子 粥

【配料】金樱子 10—30 克,梗米 100—150 克(糯米亦可),

细盐少许。

【制法】①将金樱子洗净，梗米淘洗干净。②把金樱子放放锅内，加水适量，用武火煮沸后，转用文火煮上片刻，去渣留汁。③将梗米、金樱子药汁放入另一锅内，加水适量，用武火煮沸后，转用文火煮米开粥稠时，加入细盐拌匀即可。

【功效】补肾固精，收涩止泻。

【适用范围】男子肾虚、遗精滑泄、遗尿、小便频数、脾虚久泻、脱肛等症。

【注意事项】该粥宜每天晚上临睡前温热服食，7天为1疗程。在发热或感冒期间不宜食之。

雀 儿 粥

【配料】麻雀 5—10 只，菟丝子 30—50 克，覆盆子 10—15 克，枸杞子 15—30 克，梗米 100—150 克，葱白 2 根，生姜 3—5 片，细盐、酒适量。

【制法】①将麻雀褪毛去内脏，洗净后加酒炒一下。②把菟丝子、覆盆子、枸杞子同入砂锅，加水适量，煎煮浓汁，去渣留汁。③将麻雀、药汁与淘洗干净的梗米同入锅，加水适量煮粥。④粥欲成时，加入细盐、生姜、葱白，煮成稀粥即可。

【功效】温肾阳、补精血。

【适用范围】肾阳亏耗、阳虚羸弱、阳痿、早泄、遗精、腰膝酸痛或冷痛、头晕眼花、视物不清、耳鸣耳聋、小便淋沥不爽、肾虚多尿等症。

【注意事项】麻雀应选用 10 月以后、正月以前，即冬 3 月的雀肥肉嫩者为好。该粥宜冬季每天早晚空腹食之，以 5 天为 1 疗程。凡发热者或性功能亢进者忌服。

白果粥

【配料】白果 10—15 克，梗米 100—150 克。

【制法】①先将白果去壳取仁去芯捣碎。梗米淘洗干净。②把白果、梗米放入锅内，加水适量，用武火煮沸后，转用文火煮至米开粥稠即可。

【功效】补肾固涩、止咳平喘。

【适用范围】肾虚之遗精、遗尿、白浊、妇女体虚白带以及肺虚气喘咳嗽、肺痨等症。

【注意事项】该粥宜每天早晚温热顿服。白果生食时有毒，所以在煮粥时一定要待白果熟后方可食之。在煮粥前，必须先去掉果仁中的芯。对于咳嗽痰稠者不宜服用。

莲子粥

【配料】莲子粉 15—20 克，梗米 50—100 克（糯米亦可），红糖适量。

【制法】①将莲实用温水浸泡后，用竹帚刷去皮，除去芯，放入竹篮内风干，然后磨成粉。②把莲子粉与淘洗干净的梗米放入锅内，加水适量，用武火煮沸后，转用文火煮至米开粥稠即成。

【功效】益肾固精、健脾涩肠、养心安神、益气抗衰。

【适用范围】肾虚不固、遗精、尿频及带下、体弱心悸、脾虚泄泻、大便溏薄、虚烦失眠、夜间多尿。莲子粥味甜，涩味不明显，对脾肾不足之遗泄之症，多服久服非常适宜。

枸杞子粥

【配料】枸杞子15—30克，粳米50—100克(糯米亦可)，白糖适量。

【制法】①将枸杞子洗净，粳米淘洗干净。②把粳米、枸杞子放入锅内，加水适量，用武火煮沸后，转用文火煮至米开粥稠即可。

【功效】滋肝补肾、益精明目、养阴益血。

【适用范围】肝肾阴虚、头晕目眩、久视昏暗、腰膝酸软、遗精阳痿等症。

【注意事项】该粥宜每日早晚各1次温服，可长期服食。凡脾胃薄弱、经常泄泻的老人不宜食用，有外感邪热和脾虚湿盛者忌服。

豇豆粥

【配料】豇豆100—150克，粳米100—150克。

【制法】①将豇豆洗净，浸泡发胀后切成段。②把豇豆段与淘洗干净的粳米一齐放入锅内，加水适量，用武火煮沸后，转用文火。煮至米开豆烂成粥后即可食之。

【功效】健脾益肾、和胃止泻。

【适用范围】脾胃虚弱、食欲不振、小便频数、泄利吐逆、遗精等症。

【注意事项】该粥宜每日早晚顿服，以5—7天为1疗程。

包菜粥

【配料】包菜150—200克，虾米20—30克，猪肉末50克，

糯米 100—150 克，猪油、味精、细盐适量。

【制法】①将包菜洗净，切成细丝状。糯米淘洗干净，用清水浸泡 6 个小时。②用猪油起油锅，倒入虾米、包菜、猪肉末炒上片刻，加入味精与细盐备用。③把糯米放入锅内，加水适量，用武火煮沸后，转用文火。至米开粥稠后倒入上述菜料，再煮一、二沸即可服食。

【功效】补肾填髓、健身补脑、壮筋强骨、聪耳明目。

【适用范围】肾阳虚衰、阳痿早泄、小便频数、腰膝酸痛、腿脚软弱。

【注意事项】该粥宜每天早晚餐温热服食，以 7—10 天为 1 疗程。

鹿 角 胶 粥

【配料】鹿角胶 15—30 克，梗米 100—150 克，生姜 3—5 片。

【制法】①将梗米淘洗干净，放入锅内加水适量，先用武火煮沸后，转用文火。②待粥将成时，加入鹿角胶、生姜再煮上片刻即可。

【功效】温补肾阳、大补精血。

【适用范围】肾气不足、虚劳羸弱、阳痿早泄、遗精、腰痛等症。

【注意事项】该粥宜冬季服食，每天早晚顿服，以 5—7 天为 1 疗程。凡阴虚火旺、感冒发热、肠燥便秘者忌服。

益 智 仁 粥

【配料】益智仁 5—10 克，糯米 50—100 克，细盐少许。

【制法】①将益智仁研为细末，糯米淘洗干净。②把糯米放入锅内，加水适量，煮成稀粥。③待粥将成时，调入益智仁细末、细盐，稍煮片刻即可服食。

【功效】补肾固精、缩尿止遗、温脾止泻。

【适用范围】阳痿遗精、早泄、尿频、遗尿、夜多小便和睡多流涎、脾寒泄泻、腹中冷痛等症。

【注意事项】该粥宜每日早晚餐温热顿服。凡阴虚血热者或阳热亢盛者忌服。

苁蓉羊肉粥

【配料】肉苁蓉 15—30 克，精羊肉 100 克，梗米 100—150 克，生姜 3—5 片，葱白 2 根，细盐少许。

【制法】①先将梗米淘洗干净，分别把肉苁蓉、精羊肉洗净后切细。②把肉苁蓉放入砂锅内，加水适量，煮烂，去渣留取浓汁。③加入精羊肉、梗米，加水适量，先用武火煮沸后，转用文火。④待煮至米开粥稠时，加入细盐、生姜、葱白，再煮上一、二沸即可。

【功效】补肾壮阳、健脾养胃、润肠通便。

【适用范围】肾阳虚衰所致的阳痿、遗精、早泄、老人阳虚便秘以及性机能减退等症。

【注意事项】肉苁蓉以条长肥大、肉质带油性、棕褐色、柔嫩滋润者为佳。该粥宜秋冬季每天早晚温热服之，以 7—10 天为 1 疗程。大便溏薄、阳火偏旺、性功能亢进者忌服。煮粥时宜选用砂锅为宜。

枸杞羊肾粥

【配料】枸杞叶 500 克(或枸杞子 30 克), 羊肾 2 对, 羊肉 150 克, 梗米 250 克, 葱白 2 根, 细盐适量。

【制法】①先将新鲜羊肾剖洗干净, 去除内膜, 切成细丁, 再把羊肉洗净切成细丁。梗米淘洗干净, 葱白洗净切成细节。②将枸杞叶洗净, 装入纱布袋内, 扎紧袋口。③把羊肾、羊肉、葱白、梗米、纱布药袋一同入锅, 加水适量, 煮至米烂、肉熟成粥。④待粥成时, 加入细盐少许, 再稍煮上一、二沸即可。

【功效】益肝肾、补元阳、填精髓。

【适用范围】肾虚劳损、肾精衰败、腰脊不举、脚腿痿弱、头晕耳鸣、听力减退或耳聋、阳痿、尿频或遗尿、性功能减退等症。

【注意事项】该粥宜每天早晚温热食之。以冬季食用为宜。凡阳盛发热、性功能亢进者忌服。

狗肉粥

【配料】新鲜狗肉 150—200 克, 梗米 100—150 克, 生姜 3 片, 葱 3 根, 细盐少许。

【制法】①将狗肉洗净, 切成 3 厘米长、0.6 厘米厚的块。姜切成颗粒状。梗米淘洗干净。②把狗肉、梗米、姜、盐、葱放入锅内, 用武火煮沸后, 改用文火煮至米开肉烂即可。

【功效】补益脾气、温肾助阳、轻身益气。

【适用范围】年老体衰、阳气不足、营养不良、脾虚腹胀、肠中冷痛、浮肿足冷、阳事不举、腰膝软弱等症。

【注意事项】狗肉以黄狗肉为佳, 黑或白狗肉次之, 母狗较

雄狗为好。单独吃狗肉，吃后易口燥，与米同煮粥就可避免。该粥宜每日早晚空腹温热食之。秋冬季节服食适宜。平素常气壮多火之人及阴虚内热、热性病者不宜食。外感发热、咳嗽之症应忌食。疯狗肉不能食用。食狗肉时忌吃蒜、杏仁、菱、商陆。

熟地粥

【配料】熟地黄片 30—50 克，南梗米 50—100 克。

【制法】①将熟地黄片用纱布包扎，放入锅内，浸泡片刻。②用文火煮，经数沸后，见药汁呈棕黄色、药香扑鼻时，加入南梗米煮粥。③待米开时，去熟地黄片即可。

【功效】补益肾阴、滋养肝血。

【适用范围】血虚萎黄、眩晕心悸、骨蒸潮热、盗汗、遗精、腰膝酸痛及消渴症。

【注意事项】该粥宜每天晨起空腹温热服用，7 天为 1 疗程。

山萸肉粥

【配料】山茱萸肉 15—30 克，糯米 100—150 克，白糖适量。

【制法】①将梗米淘洗干净，山茱萸肉洗净、去核。②把梗米与山茱萸肉同入砂锅，加水适量，用文火煮粥。③待粥欲成时，加入白糖调匀，视米开粥稠、表面有粥油为度。

【功效】滋补肝肾、收敛固涩。

【适用范围】肝肾亏虚、腰膝酸痛、头晕目眩、耳聋耳鸣、阳痿滑精、小便频数、虚汗不止。本品中萸肉收涩性强，糯米粘滞性大，所以既补肝肾，又善固涩，无论是肾阴虚，还是肾阳虚所

致的遗精遗尿、滑精和老年人小便频数等均可优先食用。

【注意事项】此粥宜每天晨起空腹温热服食，7—10天为1疗程。在发热期间，或小便淋涩、痰湿素盛者，均不宜服之。

三、壮阳药膳

羊腰花汤

【配料】羊肾(羊腰)1对，胡桃肉、补骨脂、杜仲各3克，葱、姜、黄酒、盐、味精适量。

【制法】①将羊肾去筋膜、髓质，切成腰花状片，在沸水锅中焯去血水，漂洗待用。胡桃肉、补骨脂、杜仲同研末，葱、姜切成细末。②在锅中加水适量，放入羊腰花、黄酒、姜末及少量葱泥，用文火煮熟后，移用旺火，加葱花、盐、味精、药末即可服用。

【功效】补肾壮阳。

【适用范围】腰膝酸软疼痛或腰痛如割、阳痿、尿频、遗尿等症。

【注意事项】本膳方为每人份。多食易生痰或影响脾胃消化。痰黄粘稠、发热咳喘、烦躁不安、吐血、鼻衄者禁用。

菟丝子鸡肝汤

【配料】酒制菟丝子15克，雄鸡肝2付，葱、盐、味精适量。

【制法】①将菟丝子研末，鸡肝洗净，切片。

②把菟丝子、鸡肝放入锅内，加适量水，用武火煮沸后，再用文火煮1小时，去药加调味品，把鸡肝投入汤中，再煮沸后

撒入葱末即可。

【功效】补肝肾、益精气。

【适用范围】阳痿、遗精、遗尿、夜间多尿、腰膝酸软乏力、视力减弱等症。

【注意事项】本膳方为每人份。以酒同服功效更显著。潮热、低热、五心烦热、高热、大渴、便秘者忌用。

香虫虾仁

【配料】九香虫 9 克，虾仁 100 克，姜、葱、盐、味精、黄酒、蛋清、生粉适量、熟猪油 200 克，豆油少许。

【制法】①将虾仁用少量蛋清拌匀，加适量盐、黄酒、生粉拌匀。②用熟猪油 200 克入锅，油至六、七成热时，将虾仁倒入，立即搅拌以防止结块，约 1 分钟后即可漏勺盛起虾仁备用，余油盛起。再倒入豆油适量，油热后改用小火，倒入香虫，炒熟灸酥，将虾仁、姜、葱、盐、味精、黄酒同时入锅，迅速翻炒，加生粉着芡后盛起即可。

【功效】温补肾阳、益脾胃、疏肝理气。

【适用范围】肾虚所致之阳痿、神情萎靡乏力、腰膝酸软疼痛等症。

【注意事项】本膳方量为每入份。宜空腹食用。心烦、手足心热者、急或慢性皮肤疾患者应忌食。本方中九香虫以颜色棕褐色、虫体大小均匀、无虫蛀、油性大者为佳。如为活虫，可用开水烫后晒干，加干燥剂（可用石灰）保存。

杜仲肚片汤

【配料】杜仲 30 克，猪肚 50 克，盐、姜、葱、味精适量。

【制法】①将杜仲、猪肚均洗净切片，姜切成细末。②将杜仲、猪肚、姜末加水适量共煮。武火煮沸后移至小火上煮1小时，去药加调味品即可。

【功效】补肾健脾、益精血、强筋骨。

【适用范围】遗精、慢性腰肌劳损、慢性腰腿痛、尿频。

【注意事项】本膳方量为每人份。

山药茯苓包子

【配料】山药100克，茯苓100克，面粉200克，白糖150克，猪油、青丝、红丝适量。

【制法】①将山药、茯苓研粉，加水浸泡成糊状。另取面粉发酵作包子面坯。②将山药、茯苓上笼蒸半小时后，调入面粉、白糖、猪油、青丝、红丝，拌匀成馅，做成包子。把包子上笼蒸熟即可服用。

【功效】益脾胃、补气阴、涩精气。

【适用范围】食少、消渴、尿频、遗精、遗尿。

【注意事项】本膳方量为3—5人份。连续服用效果显著。

益肾雀肉汤

【配料】麻雀3只，菟丝子、枸杞子各9克，葱、姜、盐、黄酒适量。

【制法】①将麻雀去毛及内脏洗净，菟丝子、枸杞子塞入麻雀腹中。②将塞入药物的麻雀放在锅中，加适量水用旺火煮沸后，移至小火煮半小时，去药，加姜、盐、黄酒、味精再用小火煮片刻，加味精即可。

【功效】温补肾阳。

【适用范围】阳痿、早泄、尿频、夜尿多等肾阳虚症，老年阳虚体弱者。

【注意事项】本膳方量为每人份。咽喉痛、咳嗽少痰、感冒、尿赤、便秘、阳强易举者忌用。不可同服白术、李子。孕妇慎用。

壮阳狗肉汤

【配料】狗肉 200 克，菟丝子 3 克，葱、姜各 3 克，食盐、味精适量。

【制法】①将狗肉洗净放入沸水锅中焯透，漂净后切成块。姜切片，葱切段，菟丝子、附片装入纱布中封口待用。②在锅中加少量素油，加入狗肉、姜片翻炒，再加黄酒略加翻动即倒入砂锅内。加适量清水、药袋，以及葱、调味品，用武火烧沸后撇沫，移至文火煮 2 小时即可。食用时去药渣，去葱、姜。

【功效】温脾暖肾。

【适用范围】脾肾阳虚所致的畏寒、四肢发冷、尿频、上腹部冷痛、大便溏薄或寒湿偏盛所致的四肢酸痛。

【注意事项】本膳方量为每人份。阴虚阳盛、真热假寒者忌用。不宜与菱、商陆同食。

双鞭壮阳汤

【配料】牛鞭 500 克，狗肾 100 克，菟丝子 50 克，肉苁蓉 50 克，杞子 50 克，羊肉 500 克，肥母鸡 250 克，黄酒 25 克，花椒 3 克，老姜 10 克，葱白 10 克，猪油、食盐适量。

【制法】①将牛鞭用热水浸泡 5—6 小时，并不时加热水以保持温度。然后顺尿道剖开，去净表皮，用冷水漂 1 小时。狗

肾用油砂炒炮，温水浸1小时，刷洗干净。余下药物洗净后用酒浸透，蒸2小时后漂净装入纱布袋内，封口待用。将食品均洗净，放至沸水锅中焯去血水，用冷水漂净。老姜切片，葱白切成细末。②把牛鞭、狗肾、羊肉放入砂锅内，加水5000毫升，用武火烧沸后撇沫，放入花椒、葱、姜、黄酒、母鸡肉煮沸，移至小火烧至七成熟时，用洁净白布滤去汤中调料。把药包放入汤中再煮，直至汤中食物熟烂。去药包，捞出汤中食物，把双鞭加工成条(1—3厘米)，羊肉切片，母鸡肉带骨斩成小块。汤、食均分10小碗装，加盐与猪油调味。

【功效】暖肾壮阳、益精补髓。

【适用范围】阳痿、早泄、遗精、畏寒体冷、神疲乏力，以及妇女小腹虚寒(喜热恶冷、腹痛时喜按或腹痛不解、大便溏薄并有神疲气短、畏寒等症)、经期受寒所致宫冷不孕等肾阳、脾阳虚症。

【注意事项】本膳方量可供1人食8—10次，宜于冬季服用。心烦、手足心热者忌用。如能用鹿鞭代替牛鞭，则温肾壮阳、补血益精的功效更强。

虫草甲鱼

【配料】虫草5只(10—15克)，甲鱼1只(500克左右)，盐、味精少许。

【制法】①将甲鱼剖腹去头及内脏，洗净待用。②把虫草纳入甲鱼腹中，置于汤碗内，加水500毫升，加盐及味精，隔水置入锅中，用武火煮沸后，转用文火炖至酥烂。

【功效】滋阴凉血、补肺益肾。

【适用范围】虚痨咳喘、阳痿遗精、腰膝酸软、病后体虚，对

癌症患者也有较好的辅助疗效。

【注意事项】虫草以虫体色黄发亮、丰满肥壮、断面呈黄色、菌座短小者为佳。本膳方量为3—4人份。药、食同吃。不宜与苋菜、鸡蛋、鸭、兔同食，忌与薄荷同煮。喜热畏寒、虚寒泄泻、腹胀恶心、上呼吸道感染初发伴有发热恶寒、全身疼痛不适时忌用。

芪枣苁蓉鹿肉汤

【配料】鹿肉 100 克，黄芪 15 克，大枣 30 克，肉苁蓉 15 克，姜、葱、盐、味精、茴香适量。

【制法】①将肉苁蓉浸入黄酒中 24 小时，去皮切片，黄芪洗净切片，枣去核，肉苁蓉、黄芪均装入纱布袋中。②把鹿肉在沸水锅中焯一下漂净，加药、枣肉、姜、盐、茴香、适量清水，用旺火煮沸后移至小火煮至酥烂，弃药，加葱、味精调味即可。

【功效】补肾壮阳、益气补血。

【适用范围】腰膝酸软冷痛、怕冷、阳痿、产后乳少、消瘦、阳虚便秘等症。

【注意事项】本膳方量为每人份。高热、大渴、肠燥便秘、痰多且稠、积食、腹胀或阴虚有热者，不宜食用。宜在寒冬季节服用，夏季宜少食。有急性化脓性感染者食此膳时不宜同食野鸡、鱼、虾。

虫 草 鸭 块

【配料】虫草 3 克，鸭肉 150 克，葱、姜、黄酒、盐、胡椒粉适量。

【制法】①将老雄鸭褪毛、去脏洗净后，取腿或胸部带骨鸭

肉 150 克，切成小块（麻将牌大小），在沸水中焯去血水漂净。虫草去灰屑洗净待用。葱切段，姜切片。②把虫草、鸭肉及调料均置于汽锅中，加水适量，上笼用旺火蒸 2 小时。去葱、姜，倒入炒锅内，用旺火烧沸收汁，然后用湿生粉勾芡即可。

【功效】补肺肾、止喘咳。

【适用范围】喘咳、自汗、阳痿、遗精等肺气虚、肺肾两虚之症；病后体弱、神情萎靡、食欲不振者；老年性慢性支气管炎。

【注意事项】本膳方量为每入份。虚寒泄泻、感冒初起、喜热畏寒者忌用。

锁阳羊肉

【配料】锁阳 15 克，瘦羊肉 150 克，葱、姜、黄酒、盐、味精适量，胡桃肉 25 克。

【制法】①将锁阳与羊肉均切成薄片，葱、姜切成细末。②将胡桃肉先置于碗底，锁阳与羊肉规则混合排列于其上，葱、姜、盐拌入其间，黄酒、味精洒在其表面。上笼用旺火烧沸，转用小火蒸 2 小时至羊肉酥烂即可。食用时反扣于盆内。

【功效】壮阳补肾。

【适用范围】阳痿、遗精、腰膝酸软冷痛等肾阳虚症。

【注意事项】锁阳以形肥、色红、断面无筋络者为佳，羊肉以青山羊肉温补作用为强。本膳方量为每人份。忌用铜器烹调加工，不可与南瓜同食，不宜与半夏、菖蒲同用。

枸杞叶猪腰汤

【配料】枸杞叶 150 克，猪腰 2 只，食盐适量。

【制法】①将猪腰去筋膜、髓质，切成小块。②把枸杞叶、猪

腰放入锅内，加水适量，用文火烧熟后加食盐调味。

【功效】补肾益气。

【适用范围】遗精、腰膝酸痛、乏力、消瘦、耳聋等症。

【注意事项】本膳方量为每人份。

养老猪腰汤

【配料】磁石 30 克，猪肾 1 只，盐适量。

【制法】①将磁石捣末，用清水淘净赤汁后用纱布 3 层裹之。猪腰（猪肾）去筋膜、髓质，洗净后切成小块。②将磁石放入锅内，加清水用武火煮沸后移至小火，直至收汁至原液的一半，再加猪腰用文火同煮半小时，去磁石加盐调味。

【功效】补肾益气、安神疗虚。

【适用范围】老年人之神经性耳聋、阳痿不举等症。

【注意事项】本膳方量为每人份。无特殊禁忌，宜常服用。

雀卵虾仁羹

【配料】麻雀卵 2 个，虾仁 50 克，菟丝子、枸杞子各 9 克，姜、葱、盐、味精、黄酒、湿生粉适量。

【制法】①将雀卵去壳打匀，虾仁用少量蛋清、生粉、黄酒拌匀，菟丝子、枸杞子装入纱布袋中封口备用。②把菟丝子、枸杞子放入锅内，加水 500 毫升，用文火煎煮 1 小时。去药袋，加入适量清水、虾仁、姜、盐、黄酒，用武火煮沸，打入蛋糊后改用小火煮半小时，移至武火煮沸，加入葱、味精，用湿生粉勾芡即成。

【功效】补阳益肾。

【适用范围】阳痿、滑精、早泄、眩晕、筋骨酸痛。

【注意事项】本膳方量为每人份。阴虚阳亢、内热盛者忌用。

熟附香肉

【配料】熟附片 6 克，生姜 30 克，狗肉 200 克，蒜头、花生油、盐、味精适量。

【制法】①将生姜用小火煨熟后切片，狗肉切成小块，蒜头拍碎。②用花生油起油锅，煸炒蒜头，加适量水，投入狗肉、熟附片、姜片，用文火煮 2 小时，加盐、味精调味。

【功效】壮阳温肾。

【适用范围】阳痿、夜间多小便、畏汗、四肢冰冷等肾阳虚症；老年体虚所致的慢性哮喘、疟疾久治不愈、冬天怕冷、善生冻疮之症。

【注意事项】本膳方量为每人份。宜少量多餐，勿一次食之过多。感冒者忌用。不宜与菱、商陆同食。用文火煮时切勿少于 1 小时。

阳起石牛肾汤

【配料】牛肾 1 只，阳起石 30 克，食盐、葱白少许。

【制法】①将牛肾去筋膜及肾髓质，切成小块。阳起石洗净。②将阳起石用 3 层纱布包好，加水 1000 毫升，煮沸后用文火煎 1 小时，取澄清煎液 200 毫升，去石，在阳起石澄清液中加入牛肾同煮，熟后加食盐、姜、葱白适量，调味服用。

【功效】补肾壮阳。

【适用范围】腰痛膝冷、阳痿、乏力、夜多小便等症。

【注意事项】本膳方量为每人份。宜空腹食之。

第

四

章

壮阳药酒方

酒，系指含有乙醇（酒清）的饮料，由谷类或水果发酵制成，品种繁多。按所含乙醇的百分比多少（容积升）可分为啤酒（含3%—5%）、黄酒（12%—15%）、葡萄酒（10%—23%）、白兰地（40%—55%）、威士忌（40%—55%）、烧酒（白酒）（40%—65%）等。

早在4000年前，我国夏禹时代便有了酿酒术的记载。人们已将酒作为生活中常用的一种嗜好性饮料。早在新石器中期，随着酿酒的兴起，由于酒具有兴奋性、麻醉性，能通血脉、行药势并兴奋催淫，服用酒后面部潮红如胭脂，故而当时被人们称为“媚药”之将师。

酒在药用方面有着重要的应用价值。《汉书·食货志》曰：“酒，百药之长。”酒可以“通脉，厚肠胃”（陈藏器《本草拾遗》）；“少饮则和血行气”，“痛饮则伤神耗血，损胃之精，生痰

动火”(李时珍《本草纲目》)等。酒亦为一种重要的溶媒,可制成多种药酒或由乙醇配制成为酊剂。

从使用方法上来划分,药酒可分为内服药酒,外用药酒,以及既可内服又可外用药酒;从药酒的功效来分类,可分为治疗性药酒和滋补性药酒两大类。

本章所精选出的药酒主要以壮阳为主要功效,适量服用有益于增强性机能。药酒的适应症包括:病机上属于风寒湿邪阻遏、气血淤滞、经络不通的疾患;病性上偏于阴寒性的疾患,以及虚损性疾患,体质虚弱等;病程上属日久不已的慢性疾患。药酒素有疗效明显,使用方便,服用剂量小,便于保存,不易变质等特点。

补益性药酒常佐以疏通气血之药,以发挥补益之功,这也就是“用药之机,有补必有泻”的补益原理。在应用药酒时,应注意“辨证用酒”,也应遵循中医补益法素有补血、补气、补阴、补阳及补益不同脏腑的原则。还应注重“因人而异,参审时令”,“注意禁忌,掌握用量”等原则,防止毒副反应发生。

长生药酒秘方

【配方】生羊肾 1 具,沙苑蒺藜 4 两(简纸微炒),桂元肉 4 两,淫羊藿 4 两(用铜刀去边毛,羊油拌炒),仙茅 4 两(要真者,用糯米汁泡去赤汁,薏苡仁 4 两)。

【制法】上药 6 味,用滴花酒 20 斤浸 3—7 日。

【用法】随量时时饮之,勿令醉吐。

【功效】温肾壮阳,祛风除湿。

【主治】中老年人肾阳虚衰、阳痿不举、精冷滑泄、腰膝疼痛、痿弱无力等症。

鹿 血 酒

【配方】鹿血 200 毫升，白酒 1000 毫升。

【制法】杀鹿时取新鲜血液，或以注射器取鹿的静脉血，立即放入酒坛内，再注入白酒，用筷子搅匀，静置约 24 小时。

取上层澄清液，食时在热水中加热约 50℃ 时即可。

【用法】日 1 次，每次 1 盎（约 24 毫升），空腹饮用。半个月一疗程。

【功效】补虚壮阳，益肾强身，养精和血。

【主治】阳虚怕冷、腹痛、肾虚阳痿、虚寒带下、崩漏等症。

九 香 虫 酒

【配方】九香虫 40 克，白酒 400 克。

【制法】将九香虫研碎，放入白酒中，加盖密封。每日晃动 1 次，7 天后饮用。

【功效与主治】补肾壮阳、理气止痛。适用于肾虚阳痿及胸膈气滞疼痛等症。

【用法】每日 2 次，每次 10—20 克。

助 阳 益 寿 酒

【配方】党参 20 克，熟地 20 克，杞子 20 克，沙苑子 15 克，仙灵脾 15 克，公丁香 15 克，远志肉 10 克，广沉香 6 克，荔枝肉 10 个，白酒 1000 克。

【制法】① 将上述药物研碎，置于细纱布袋内，与白酒一起倒入瓦坛中，密封。② 3 日后，稍打开口盖，置于文火上煮 30

分钟，取下稍冷后加盖密封。21天后可饮用。

【功效与主治】补肾壮阳、益肝养精、健脾和胃、延年益寿。适用于脾肾阳虚而见腰膝无力、遗精早泄、气虚少力、面色少华、头晕目花、食欲不振及便溏泄等症。

【用法】每日2次，每次空腹饮10—20克。

哈 蛤 酒

【配方】哈蛤1对，米酒1000克。

【制法】①将蛤蛤去掉头足，粗碎，置于米酒中，加盖密封。②每日晃动1次，7天后可饮用。

【功效与主治】补肺肾、益精血、止咳嗽。适用于久病后体虚的慢性咳喘、气短神疲以及肾虚所致的阳痿不举等症。

【用法】每日2次，每次饮15克。

五 子 酒

【配方】覆盆子60克，菟丝子60克，诸实子60克，金樱子60克，枸杞子60克，桑螵蛸60克，白酒2500克。

【制法】①将上述药物研细，盛入细纱布袋内，与白酒一起置于小坛内，加盖密封。②每日晃动1次，14天后饮用。

【功效与主治】补益肝肾、生精填髓、固精缩尿。适用于肝肾虚损所致的腰膝冷痛、阳痿遗精、滑精及小便频数等症。

【用法】每日2次，每次10克。

海 狗 肾 酒

【配方】海狗肾60克，白酒500克。

【制法】①将海狗肾捣烂，用纱布袋盛装，封口，与白酒置于干净的器皿内，加盖密封。②每日晃动1次，7天后饮用。

【功效与主治】温补下元、暖肾壮阳、益精填髓，适用于肾阳虚弱不温煦而致的腰脊冷痛、小腹不温、畏寒怕冷、阳痿不育、妇女宫冷不孕、小腹痞块等症。

【用法】每日2次，每次饮10克。

海 马 酒

【配方】海马2只，白酒500克。

【制法】①将海马研碎，倒入白酒中，加盖密封。②每日晃动1次，14天后饮用。

【功效与主治】补肾助阳。适用于肾阳不足所致的夜尿频数、阳痿不举。

【用法】每日睡前饮15克。

杜 仲 酒

【配方】杜仲50克，仙灵脾30克，独活20克，怀牛膝25克，制附子25克，白酒1500克。

【制法】①将上述药物加工研碎，置入白酒中，加盖密封。②每日晃动1次，14天后即可饮用。

【功效与主治】补肝益肾、强筋健骨、祛风散寒。适用于肝肾不足引起的腰膝无力疼痛、筋骨萎软、脘腹冷痛以及周身骨节疼痛等症。

【用法】每日3次，每次饭前1小时温饮10—20克。

虫 草 酒

【配方】冬虫夏草 30 克，白酒 500 克。

【制法】①将冬虫夏草捣碎，置入白酒中，加盖密封。②每日晃动 1 次，7 天后饮用。

【功效与主治】补肺益肾、止咳平喘。适用于病后气虚乏力、自汗盗汗、饮食减少，也可用于肾亏所致的阳痿遗精、腰酸以及肺虚咳嗽、失眠等症。

【用法】每日 3 次，每次空腹饮 10—20 克。

杞 子 酒

【配方】枸杞子 100 克，白酒 500 克。

【制法】①将枸杞子洗净碾碎，置入干净的瓶中，倒入白酒，加盖密封。②每 2 天晃动 1 次，12 天后饮用。

【功效与主治】滋肾补精、养肝壮阳、延年益寿。适用于肝肾不足所致的腰膝酸软、阳痿滑泄、头目晕眩、视物模糊及未老先衰等症。

【用法】每日 2 次，每次服 10 克。

仙 灵 脾 酒

【配方】仙灵脾 100 克，白酒 500 克。

【制法】①将仙灵脾切成薄片，装入细纱布袋中，扎紧袋口，置于酒中，加盖密封。②每日晃动 1 次，2 周后即可服用。药渣弃去前将酒压净，以免浪费。

【功效与主治】补肾壮阳、强筋健骨、祛风除湿。适用于肾阳虚衰所引起的遗精频繁、阳痿不举、精少不育、腰膝酸软等

症。

【用法】每日 2 次,每次 10 克。

鹿 茸 酒

【配方】鹿茸 15 克,山药 30 克,白酒 500 克。

【制法】将鹿茸和山药切成薄片,置于白酒中,加盖密封。每日晃动 1 次,7 天后即可饮用。

【功效与主治】温肾填精、强筋健骨、补益虚损。适用于肾阳不足、精血亏虚、阳痿不举、腰膝酸软、筋骨无力、妇女冲任虚寒、崩漏带下、疮疡久溃等症。

【用法】每日 2 次,每次 10 克。

仙 茅 酒

【配方】仙茅 50 克,白酒 500 克。

【制法】将仙茅研碎,置入酒中,加盖密封。每日晃动 1 次,7 天后饮用。

【功效与主治】补肾壮阳、强筋健骨、祛寒除湿。适用于肾阳不足、阳萎精冷、小便失禁、腰脚冷痹等症。

【用法】每日 2 次,每次饮 15 克。

海 虾 酒

【配方】海虾 250 克,白酒 500 克。

【制法】①将海虾洗净,置入白酒中,放在文火上煮沸即取下,待冷后加盖密封。②每日晃动 1 次,3 天后开封饮用。

【功效与主治】补肾壮阳、益气开胃、散寒止痛。适用于肾阳虚损引起的阳萎不举、气短乏力,或久病体弱、面黄体弱、饮

食不思等症。

【用法】每日 3 次，每次 15 克。虾肉可随酒食用。

苁 蓉 酒

【配方】肉苁蓉 60 克，肉豆蔻 30 克，山萸肉 30 克，朱砂 10 克，白酒 1500 克。

【制法】将上述药物研碎（朱砂另研成粉末），盛入细纱布袋内，加入白酒，加盖密封。每天晃动 1 次，7 天后可饮用。

【功效与主治】温补脾肾，养血安神。适用于脾肾阳虚、气化不利而引起的腰酸遗精、脘腹作痛、食欲不振、泄泻便溏等，也适用于精血不足引起的心神不宁等症。

【用法】每日 2 次，早、晚空腹饮 10—15 克。

蛤蚧参茸酒

【配方】蛤蚧 1 对，人参 30 克，巴戟天 20 克，桑螵蛸 20 克，鹿茸 6 克，肉苁蓉 30 克，白酒 2000 克。

【制法】①将鹿茸切成薄片，人参碎成粗末，蛤蚧去头足，并碎成小块。其余药物研碎，与前面的药物一起盛入细纱布袋内，封口。②将酒倒入容器内，放入药袋，加盖密封。每天晃动 1 次，14 天后饮用。

【功效与主治】壮肾阳、补元气、益精血、强腰膝。适用于阳虚元气亏损而引起的腰膝寒冷酸痛、梦遗滑精、神疲食少等症。

【用法】每日 2 次，早、晚空腹温饮 10 克。

鹿茸虫草酒

【配方】鹿茸 20 克，冬虫夏草 90 克，白酒 1500 克。

【制法】将鹿茸切成薄片，冬虫夏草研碎，放入白酒中，加盖密封。每天晃动 1 次，10 天后饮用。

【功效与主治】温肾壮阳、益精养血。适用于肾阳虚衰、精血亏损所致的畏寒肢冷、腰膝软弱无力、男子阳虚不育等症。

【用法】每日 1 次，晚上饮 20 克。

健 阳 酒

【配方】当归、枸杞子、破故纸各 9 克，好烧酒 1 公斤。

【制法】将上药饮片，用净布袋装好，用酒浸泡，容器封固，隔水加热半小时，取出容器静置 24 小时，次日即可饮用。

【功效】肾阳虚、精血不足、腰痛、遗精、头晕、视力下降等症。

【用法】适量饮用。

一醉不老丹

【配方】莲蕊、生地黄、熟地黄、槐角子、五加皮各 90 克，没食子 6 枚，无灰酒 5 公斤。

【制法】将上药同用石臼杵碎，用绢袋装好，浸入酒中，夏季浸 10 天，秋季浸 20 天，春季浸 1 个月。取出药袋，控干晒为末，忌铁器。用大麦 60 克，与上药末炒和，炼蜜丸，每丸 3 克，制成饼状，贮存时用瓷器，每放一层药饼，即撒入一层薄荷细末。

【主治】精血不足、肾精不固、滑泄遗精、须发早白、腰膝无

力等症。

【用法】可视习惯，适量饮用。

千口一杯酒

【配方】人参，熟地，枸杞各 15 克，淫羊藿，远志，母丁香，沙苑蒺藜各 9 克，沉香 3 个，荔枝肉 7 个。

【制法】上药用无灰好酒 1000 毫升浸 3 日，封固不可泄气，重汤煮三炷香，取起埋土内一宿，出水气。

【主治】肾虚阳痿。

【用法】每用 10 毫升，徐徐而饮，每饮一口，舌上略觉有酒味便住，再饮再住口。

枸杞生地酒

【配方】枸杞子 250 克，生地黄 300 克，优质白酒 1500 毫升。

【制法】上药共捣碎，装容器内，用酒密封浸泡 15 天，弃渣备用。每天早晚各饮 1 次。

【功效】补精益肾，滋阴，养肝明目。

【主治】阳痿、遗精、腰膝酸软、视物模糊等症。

【用法】每次空腹温饮 10—20 毫升。

【说明】勿食芫荽、葱、蒜。

列当酒

【组成】好列当 200 克，高粱酒 1000 毫升。

【制法】捣碎列当，浸酒中，3—4 天即可。

【功效】补腰肾，治劳伤。

【主治】阳萎、不育等症。

【用法】随意服用。

固本遗精酒

【配方】当归、巴戟天、肉苁蓉、杜仲、人参、沉香、小茴香、破故纸、熟地黄、石菖蒲、青盐、木通、山茱萸、石斛、陈皮、狗脊、菟丝子、牛膝、酸枣仁、覆盆子各 30 克，枸杞子 60 克，川椒 21 克，神曲 60 克，白豆蔻、木香各 9 克，砂仁、大茴香、益智仁、乳香各 15 克，虎胫骨 60 克，淫羊藿 120 克，糯米 1 升，大枣 500 克，生姜 60 克（捣汁），远志 30 克，新山药 120 克（捣汁）120 克，白酒 35 公斤。

【制法】将上药制为粗末，糯米与枣同蒸为粘饭，加入姜汁、山药汁、药末和 120 克炼蜜，和匀，分做 4 块，准备 4 个绢袋，分别装入，浸于酒坛中封固 21 天后即成。

【功效】肾阳不足、气血虚弱出现的腰膝酸痛、筋骨无力、食少脘满、面色不华等症。

【用法】每日早、晚各 1 次，每次 1~2 盎，宜热服。

造酒乌须方

【配方】怀生地 120 克，大当归 60 克，小红枣肉 90 克，赤白何首乌各 500 克，生姜汁 120 克，麦门冬 30 克，胡桃肉 90 克，甘枸杞 60 克，莲子肉、蜂蜜各 90 克，糯米 1 斗。

【制法】将赤白何首乌先用水煮过，生地以酒洗净，再用煮过何首乌的水，煮地黄至水渐干，加入生姜汁水，再以文火煨至水尽，遂将地黄捣烂备用；以糯米，加水 6 公斤再加适量酒曲酿酒，有酒浆时，将捣烂的地黄均匀调入酒槽中，3 日后去

槽取酒液；再将赤白何首乌等所有的药物装入绢袋，悬于酒中浸泡，容器密封，隔水加热约 1.5 小时，取出埋土中 3 日，去火毒后，便可饮用。

【功效】肝肾精血不足所致的腰酸无力、须发早白、面色萎黄、大便偏干等症。

【用法】每次饮 1 盎，日服 3 次。

聚 宝 酒

【配方】赤白、何首乌各 120 克，生地黄 240 克，熟地黄 120 克，白茯苓 60 克，莲蕊 30 克，甘菊花 60 克，槐角子 30 克，五加皮 120 克，天门冬 30 克，麦门冬 60 克，茅山苍术 45 克，石菖蒲 60 克，苍耳子 30 克，沉香 15 克，肉苁蓉 30 克，甘枸杞 60 克，人参 30 克，白术、当归各 60 克，天麻 30 克，防风 15 克，牛膝 30 克，杜仲 60 克，沙苑蒺藜 30 克，无灰醇酒 90 升。

【制法】将上药洗净、剖片，装入绢袋，入瓷坛浸酒中，春季浸 10 天，夏季 7 天，秋、冬季 14 天。浸足日数后，将药袋取出，控干晒药碾为末，制成蜜丸，如梧桐子大。

【功效】肝肾精血不足、气虚脾弱、筋骨不健出现的腰酸腿软、遗精早泄、头晕耳鸣、须发早白、四肢无力、骨节疼痛、饮食乏味、面色无华等症。平素体质偏于气阴不足者亦可用，用之得宜，有利于延年益寿。

【用法】每次饮 3 小盅，分早、中、晚饭前服，早服宜在五更时，服后要卧片刻。酒后忌食生冷、葱、蒜、萝卜和鱼。饮药酒后，可同时分早晚服制成的蜜丸，每次服 50 丸，对病重者甚佳。

四 补 酒

【配方】柏子仁 60 克，肉苁蓉 60 克，何首乌 60 克，牛膝 60 克。

【制法】上 4 味药，切碎入净器中，用白酒 2 公斤浸，春夏 10 日，秋冬 20 日，澄清即得。

【功效】气血双补，抗老延年，培元固本，防衰益寿。

【用法】日服两次，每饮 2 盏。

地 黄 醍

【配方】怀熟地（取味极甘者，烘晒干以去水气）240 克，沉香（亦可用白檀香 1 克）3 克，枸杞子（用极肥者，亦烘晒，以去润气）120 克，酒（与药的比例是 5 公斤酒泡 500 克药）。

【制法】将上药浸入酒中，泡 10 天后即可饮用。服完酒后，可按 500 克药，3 公斤酒的比例，仍用原药渣浸泡，半月后，可继续服用。

【功效】肾精不足、阴血虚亏所致的腰酸无力、视物昏花、头发早白、面色少华等症。

【用法】适量饮用，不得过量。

说明：醴，是泛指甜酒而言。地黄醴是一补益酒。

地黄首乌酒

【配方】肥生地 400 克，何首乌 500 克，曲 100 克，黄米 2.5 公斤。

【制法】将上药煮取浓汁，同曲、米如常法酿酒，密封，春夏 5 日，秋冬 7 日即成，中有绿汁，此真精英，宜先饮之。乃滤汁

收贮备用。

【功效】阴虚骨蒸，烦热口渴，阴津耗伤。须发早白，热性出血症，肝肾精血亏损的遗精，带下，腰膝酸痛，肌肤粗糙，体力虚弱。

【用法】每次饮 10—20 毫升，每日 3 次。

说明：勿食生冷，炸滑物及猪、马、牛、犬肉。

加味养生酒

【配方】牛膝、枸杞子、生地、杜仲各 60 克，五加皮 120 克，菊花、白芍、山萸肉各 60 克，木瓜、归身各 30 克，桑寄生 120 克，桂枝 9 克，龙眼肉 240 克，酒 15 公斤。

【制法】将上药切碎，浸入酒中，7 天后过滤，即可饮用。

【功效】肝肾精血不足、风湿、头晕、目暗、腰膝疼痛无力、四肢麻木作痛等症。

【用法】每次饮 2 小盅，日服 2 次。

腽肭脐酒

【配方】腽肭脐 1 副，米酒 1 公斤。

【制法】浸酒月余取饮，或将腽肭脐酒浸擂烂，同曲、米如常酿酒饮。

【功效】温肾暖阳，益精补髓。用治虚损劳伤，阳痿精衰，腰膝痿弱。破症结冷气，大补益人。

【用法】每饮 30—50 毫升，每日 1 次。

腽肭脐：即海狗肾或海豹肾。

第 五 章

气功及按摩壮阳

一、壮阳气功

气功是祖国医学的宝贵遗产之一。在春秋战国时代称为“吐纳”导引等。我国历代许多医学典籍中都有大量养生导引术的具体记载，例如，《内经》、《净明宗教录》、《养性延命录》、《诸病源候论》、《千金方》、《外台秘要》等。其中也不乏具有温补肾阳、练精举阳方面的导引术。只要选择切合自身情况和有效的导引术，长期坚持练习，心领神会，配合其他的扶助肾阳的养生之道，就可望收到效益。

(一) 练精举阳秘功

1. 练功前的准备

先排除大小便，入坐，休息3—5分钟，使心情安静下来。

2. 练功姿势和方法

练功姿势：坐在方凳上或椅上，两脚分开，平放在地上，两手自然放在大腿上，全身达到轻松舒适为宜。

(1)意守丹田：入坐后排除杂念，用心意注意到丹田(肚脐内)，两眼轻轻闭上，内视丹田，两耳的听力也移到丹田，然后有意的在呼气时将丹田轻缓的向里吸，在意想上已与后腰部相贴，当吸气时再慢慢的将丹田部放回来，稍停，再反复作2—3次，就静静的守着丹田。

(2)意守命门：命门在第二腰椎下(和前面肚脐相对，在守丹田有一定基础后(脐部有跳动或发热感觉出现)，即可意守命门。方法是：在守丹田时，丹田有了热的感觉，用心意由丹田一直引向命门，静静的守着。

(3)意守会阴：会阴也称下丹田，在肛门与阴器之间，当意守命门有了热的感觉或跳动时，然后用心意引向下丹田，及复引几次以后即静守会阴。

(4)练精化气：在守各穴位时，可能出现举阳现象及射精感觉，当守会阴时更易发生，如出现此现象即采用精化气法。常用的是“吸”、“贴”、“提”、“闭”四字法。其法先意守丹田，然后用意由龟头向会阴吸，由会阴提过尾闾，同时闭口咬牙，舌贴上腭，提紧手脚，缩紧肛门，同时用意由尾闾向上提，经夹脊、玉枕、过泥丸到上丹田(两眼之间)守住片刻，连同口中津液，送于中丹田。如此3次，一般阴茎即可痿软，仍在中丹田收功，否则仍可再作几次。

以上3个守穴，不一定每个患者均按步骤去做，如在守丹田穴时，就出现举阳或下丹田有热的感觉，即可应用练精化气

法，病情也会很快好转，其它二穴可不必再守。

收功的方法：意想围绕丹田转周天数，先从小到大（从内向外），从左向右上方转 36 圈，然后反过来从大到小（从外向里）从右向左上方转 24 圈。搓搓手和脸即可。

3. 注意事项

(1) 练功必须有信心、决心、恒心，每天坚持练功，不能间断，收效较快。

(2) 每天坚持练功 2—3 次，每次 1 小时左右，一般在 2 个月内均见疗效。

(3) 避免精神上的刺激，应注意控制，务使心平气和，较易入境。

(4) 在练功过程中，出现举阳时，不要过性生活，最好巩固一月以上，以后视病情轻重必须有所节制。

(5) 饭前后半小时不宜练功。

据文献报道，运用此法治疗 12 例，年龄在 25—35 岁者 7 例，36—48 岁者 5 例。患病年限最短为 1 年，最长达 10 年，练功时间：6 个月以内者 11 例，1 例为 10 个月。治疗结果：痊愈（阴茎勃起已正常）者 7 例，好转（阴茎有时勃起）者 5 例（其中包括开始练功一个月者 2 例，半月者 1 例）。

(二) 卧式内养功

令仰卧床上，枕略高，两腿伸直，两脚跟间相离约 1 尺左右，两手靠近两胯，置于其旁。姿势须自然舒适，两目内视（要求对外界视而不见），闭口，舌尖在门齿牙根处。

静卧床上，摒除杂念，呼一口气，将肛门一缩一提，同时小腹内收后贴。吸气时，用意将气由尾闾沿脊椎向上直达脑后玉

枕，这时用眼往上一瞟，令气经头顶置于两眉中间，少停片刻，随着呼气用意引气经口连同口内津液从咽喉直送丹田，（脐下方）此为一周。要求周而复始地反复练习。此外，在从肛门提气沿脊椎上行的时候，手脚指趾均须稍用力往上勾，即脚趾向小腿方向弯曲，手指呈半握拳形，俗称脚扒手勾，即属此意。俟气提到丹田以后，手脚即可恢复原来伸直状态。

每次练毕，缓缓坐起，两手掌相搓，待掌心发热后，以两手掌心捂面部数次，然后用两手交叉搓两足心，以足心发热为度。

每日早晨及上午练习，每次半小时至1小时，以不疲劳为度。每日练2—3次，具体次数应根据病情决定。

主治遗精滑泄，腰膝酸软，头晕目眩。

注意事项：练功地点须保持安静。练功治疗期间，不宜吃具有兴奋或刺激性的食物（包括药物），如茶、酒等均宜忌之，并应禁止性生活。

练气功讲究以“意”领“气”，开始练时并没有“气”的流通运行感觉，只是练功者在思想上思念着有一股“气”按规定的路线循行，练久后，待到一定功夫，便真能感觉到有“气”在运转，以气功术语说就是“任督交流”。初练时不必追求“气”运行的感觉，只是相信着有气在规定的身体部位运转就可以了。

个别患者练功后遗精次数反而增多，这是练功尚未达到一定程度的现象，可不必介意，十天、半月之后即可纠正。

（三）小周天功

1. 姿势

（1）平坐式：端坐于椅上，头微前俯，躯体端正，含胸拔背，

松肩垂肘，十指舒展，掌心向下，轻放于大腿膝部，小腿垂直于地面，膝关节屈曲 90 度。两脚平行分开，其距离与肩宽相同。双目轻闭或微露一线之光，口随呼吸微微开合。

(2) 盘根式：功夫深厚者选用，用一只脚的脚跟，顶住谷道（肛门）或会阴，另一只压于对侧大腿之下或膝前，脚心向后外方。臀下左右各垫一个枕头。

(3) 卧式：卧式分仰卧、侧卧两种。

侧卧式：身体侧卧于床上，头微前俯，以枕头调节头的高度，以颈度与躯干水平位平行为合适高度，脊柱微向后弓，呈含胸拔背之势。贴床上肢自然弯曲，五指舒指，掌心向上置于耳前枕上，距耳约二寸左右。另一上肢自然伸直，五指松开，掌心向下，入于同侧髋部。贴床下肢自然伸直，不贴床下肢膝关节屈曲约成 120 度角，其膝放于另一膝上。口目动作同平坐式。

仰卧式：平身卧仰床上，头下垫枕，使头微前俯在 10 度左右，躯干正直，两臂自然舒展开，十指松展，掌心向下，放于身侧，下肢自然伸直，两足跟相离约 30 厘米，口目动作同平坐式。

2. 呼吸

小周天功的呼吸随着功力深浅，采用不同的呼吸方式。初级阶段，练功调神采用自然呼吸。即与平时腹式呼吸相同。呼气时小腹收缩，吸气时小腹放松，气下沉小腹。待意念能守住丹田后，改用逆呼吸，即与自然呼吸形式相反。吸气时腹肌紧张向里收缩，呼气时腹肌放松，小腹凸出。待小腹气满后达到真气发动时，改为撮闭呼吸法，即用鼻吸气，气抵上腭，紧缩肛门，微闭气，然后吸气。待内功加深后，改用胎息呼吸法，又称

内呼吸法。即呼吸达到不知不觉，腹动很微弱，胸部无变化。用薄纸盖于口鼻部位，纸无变化，则达到真息的要求。

3. 意守

小周天功意守下丹田，下丹田位置在脐至耻骨联合连线的中点。《抱朴子》内篇、地真篇记载：“或在脐下二寸四分，下丹田也。”初学时意守很难，杂念多，不能入静，可采用数息、调息以达入静。到真气发动时，意守随气走，沿督任二脉运行。意守具体路线，从下丹田先向会阴，经尾骨提气沿脊椎上行，到玉枕意念引气经头正中线，取印堂下行，经鹊桥到胸正中线，下行到下丹田，意念引气环转。

4. 练功时间

小周天功法对练功时间也有规定，分为文火和武火两种练法。

(1)文火练法：每天午、未、申、酉、戌、亥六阴时练功，即为 11 点至 23 点。因此功法在阴时练功，对呼吸要求柔而轻微，用意念调节呼吸。

(2)武火练法：每天的子、丑、寅、卯、辰、巳六阳时练功，即为晚 23 点以后，至次日 11 时之间，此功法在阳时练，对呼吸要求强烈，用意念调节呼吸较文火练法要重些。

5. 主治

男子遗精、阳痿、精少，女子不孕，梦交等性功能障碍及性神经衰弱疾病。

6. 注意事项

练本功法的初期，由于须引气上行以通督脉，因此，不适宜于平日有高血压的患者，血压不稳者应禁练。

练功治疗期间，不宜吃刺激性食物及药物，如酒、茶、咖啡

等。

(四)纯阳子兜肾功

1. 功法

此功先以手搓脐下，共 81 次。复以两手环绕搓擦阴囊，其方法是一手将阴囊睾丸托住。再以另一手掌轻轻上下搓擦共 81 次。擦毕，两手交换。到了下午 3—5 时，即可吸气而上提阴囊，膀胱气与心气合于丹田。经常练此功夫，可使阴囊收缩，紧裹睾丸，随呼吸起伏，稍用暗劲上提，睾丸能自然上升靠近两侧腹股沟。气功中的“提睾功法”类似于此。

2. 主治

此功能提高脏腑生理功能，起到固肾益气，壮阳补精作用。并可治疗多种疾病，尤其对肾脏疾患，效果明显，对阳痿、早泄、遗精、腰疼等均有一定疗效。

(五)一指禅壮阳功

1. 功法

用大拇指指端推按足三里(膝眼下三寸向外旁开一指处)、下脘(脐眼上二寸处)穴位 10—15 分钟，下腹部分产生热气透达舒适之感。

2. 主治

对壮阳有效，亦治精索炎之抽筋样疼痛和慢性前列腺炎及肿胀等。

二、按摩壮阳术

按摩是祖国医学的又一宝贵遗产。在长期的历史发展过程中形成,发展起来的按摩术,有十分理想的壮阳效果。我们主要从保健和治疗两方面介绍一些按摩的壮阳方法。

(一) 刺激性感的按摩

1. 头部按摩

要利用穴位刺激按摩来调动人的性感,首先是使人有清醒的头脑和充沛的精力,从实用的角度讲,对头部按摩是最行之有效的,因为头部轻松了,方可达到神明志朗的境界。

头部操分头侧按摩、头顶按摩、眼睛按摩三项。

(1)头侧按摩。头侧按摩主要是按摩太阳穴。做时要姿势端正、情绪镇静、下腹部轻轻运气。然后用两手的拇指肚分别按住两侧的太阳穴,用力稍强,心中计默次数,向前转 10 次,再向后转 10 次。

(2)头顶按摩。头顶按摩是对最接近大脑神经末梢的部位进行按摩。

首先用两拇指指肚按住两侧的太阳穴,其余四个手指抓住头顶,以中强力量从百会穴开始上下左右做发散式按摩,整个头顶。至少做 10 次。做时心中一定要默计次数,这样能起到集中精神、提高疗效的作用。

(3)眼睛按摩。眼睛按摩分 A 式和 B 式。

A 式:双手手掌轻轻捂住面部,中指指尖放于睛明穴,闭上眼睛,用中指指肚稍强力压迫穴位,并在穴位左右 1 厘米范

圈内揉动，如此反复10—15次。

B式：双手食指弯曲，用中间关节面刮眼眶，上下各10次；再用食指沿鼻子两侧上下揉擦10次；然后用两手掌快速擦面10—30次，用力要均匀，由弱渐强。

当头部清醒后，可适当对全身其它部位进行放松按摩，此可参阅有关篇目。做到了这一步，方可对特定穴位予以刺激。

2. 调动性感的穴位

可以调动人的情感的头部主要穴位有：太阳、耳门、人中、地仓。手部的主要穴位是：地神、命门、肾穴、肝穴。躯干部的主要穴位是：膻中、中脘、气海、关元、中极、会阴、肝俞、肾俞、命门、腰阳关、长强。腿及脚部的穴位主要有：三阴交、涌泉。按摩以上穴位时应注意，凡在肌肉少的部位的穴位，以揉和摩为主，对肌肉丰实部位的穴位，可以点压和揉捏。但无论哪一个穴位，都可施以摩擦，直至局部皮肤发热为止。如夫妇双方在入睡前互相按摩这些穴位，并辅以刺激性敏感区，则调动情欲的作用甚强。

3. 开发性感的灵点

男性的性感带在哪里？这是个有趣的问题。对比女性来说男性性感带较少。

局部性感带与女性相同，耳朵、大腿内侧、腋下、肋腹、乳头、仙骨、股骨部分等是最敏感部位。

灵点是“长强”。此灵点是增进阴茎勃起的最有效部位，会阴（肛门与性器官间的灵点，一般肛门称为后阴，性器官称为前阴）是增进和发挥性机能的灵点。

女性的性感带比男性多，全身到处都有，即全身都是性感带。但有些性感带与精神因素有密切的关系，所以在没有很深

的情感时,这些性感带反应较钝。灵点是会阴、会阳、京门等,这些灵点对性很敏感。

刺激和开发性感带的方法是按摩中的按抚,用指头轻轻按抚皮肤表面,有时为了刺激触觉,也可以使用羽毛按抚。

(二)增强男性肾功能的按摩

就一般情形而言,男人应以强健为美,强健的男人可以精力充沛地在事业与生活的海洋中拼搏,也可给家庭尤其是夫妻生活带来快乐。但在许多情况下,男人却显得不是那么强壮,尤其在家庭生活中的夫妻生活方面更显如此。

人老并非精力减退的主因。与其说是老化所造成的,倒不如说是心态使然。任何事都视自己的心态而定。只要有健康的身体,就可以随时补充不足的精力。精力减退的原因经常是由于精神过度紧张所致。

其它可能的原因,便是身体的疲劳、内脏的疾病,以及药物副作用所引起的。即使如此,也不能忽视精神过度紧张这个主因。身心之间的关系是密不可分的。

中医常把阳痿和性无能称为“肾虚”,认为那是由于肾的衰弱所引起的。肾就是所谓五脏六腑之一的肾脏,它的功能是将血液中的废弃物及多余水分,转化成尿液,与生殖器也有重要关系。肾功能若减弱,不仅只是精力衰退,也会有耳鸣、皮肤失去光泽、白发骤增及头皮屑逐增等症状,在精神方面则会失去积极性。

1. 强肾按摩

精力减退的时候,腹部会呈现绷紧的状态,尤其是肋骨下

侧的腹部，肌肉紧绷及痉挛的情形更是明显。

当男性显得精力有所不足时，可按下述方法按摩，一定还你一个生龙活虎、精力充沛的伟丈夫。

(1)在肚脐正后方，脊椎的突起处，称为命门。是主宰生命泉源及活力的穴道。要用拇指有韵律地压揉，或是把手掌合起，利用体重压迫。此种刺激，也会影响从腰部延伸出来的神经，对于因腰部疲劳而精力减退的原因，也有治疗效用。要用觉得既痛且舒服的力道按摩，如果过度用力会有反效果。

(2)用手掌压迫下腹部。精力减退时，下腹会有僵硬及紧绷的情形出现。用温热的手探察出紧绷的部位按压下去，以顺时针方向揉，如此能提升肠及内脏的功能。由于此种直接的刺激，使精力增强。

(3)按摩腿部的肝经。肝经即是与肝脏有关的经脉，自腿部一直延伸至下腹部。下腹部的异常情况会在腿部的肝经出现。肝与眼睛、肝脏、生殖器的关系密切。气沿着经脉走遍全身。按压虽会觉得有点疼痛，但绝对必要。

2. 强肾手掌按摩与“金冷法”

在丈夫精力不足甚或有些阳痿的情况下，还可结合手掌按摩与“金冷法”进行。

在手掌按摩时，比较有效的穴位是地神穴，此穴大约位于手腕横线上约0.5—1间分，大拇指根部处，用以点按，搓揉之处，可以增强精力，有助于恢复男人的自信心，为了增强刺激、提高效用，还可辅以刺激小指掌侧第二关节处的命门穴，第一关节处的肾穴和无名指第二关节处的肝穴，每天可按摩数次，持续治疗15天左右即有收效。

与此同时，还可在洗浴时，在温水浴后，打一盆冷水将阴

茎浸入其中3—5分钟，可促进阴茎的勃起。这些活动，当丈夫的自然可以自行实施，但由妻子实施或督促实施，则别有意义了。

三、增强性欲的按摩

夫妻间做爱原应是很自然的，性爱应当是一种很快乐的事，有人认为男女间的性爱是一种原始力的角斗，精神调节的宣泄场，生命与创造的激发源。和谐愉悦的性爱活动，是夫妻间情感的十分重要的调节剂与粘合剂。没有正常性爱的夫妻，终究难以成为真正意义上的鸳鸯。正因为如此，倘若性欲低下，就难有愉悦的性生活，即使有，也不会是一种享受，而可能是一种负担，甚至是一种痛苦。

男性看到女性的裸体，或是女性看到煽情的小说，都会感到性兴奋。这是由于支配精神活动的大脑皮质受到了刺激，而分泌荷尔蒙的缘故。

有些男人，只看到身材窈窕的女性背影、下半身就会兴奋。女性也是一样，看到健美的体格，有时脸会发红。

不过，这种条件反射的性兴奋，是否会带来性的乐趣呢？当然不完全是。

为了在做爱时，能获得快感，重要的是在于双方彼此的了解，光是爱是不够的。要知道对方的感情动态以及性欲等因素，找出彼此间感情及性高潮点完全吻合的时机。

然后，还有体力和精气。有时尽管心里有意思，但身体不听使唤，也无可奈何。

应付女性的精气。在中医学里，所谓的“肾功能是否充

实”是很重要的，肾功能是主宰生命活动、生殖活动等的重要根源。衰弱时，称为“肾虚”，表示性功能衰弱。

为了充实肾功能，对三餐的营养摄取要均衡。蚕豆因为与肾的形状非常类似，所以有人认为它有加强肾功能的效果。

1. 增加精气的按摩

为了加强精气，按摩这些地方——肚脐正后面的穴道，以及离肚脐约四指宽下面的穴道，还有大腿的内侧，便能收到效果。

2. 增加性欲的按摩

按摩的最大特点之一，就是肌肤的直接接触，无容置疑，肌肤的接触对增加夫妻间的情趣是十分重要的。事实上，人们大都在这样进行着，诸如亲吻、拥抱、手拉手散步，以及性生活等，都是通过肌肤的接触来表达情爱的。如果在夫妻生活中加进按摩的运用，对于增加夫妻之间的亲密感情和使夫妻生活更加充满活力，无疑将是十分有益的。

或许夫妻间一次成功的按摩的结束，就是一次令人愉悦的性生活的开始，但是有许多夫妻，由于许多因素，并不是总能渡过那美好的性欢时光，许多人性生活不协调，并不表现为某种功能缺陷，而仅仅是性交前兴奋性不高或性生活时容易疲劳，这时除了增加营养、加强锻炼之外，按摩也是很好的改善办法。这种方法可由夫妻双方互相进行，或对性生活能力较低的一方进行。在性敏感部位进行按揉，手法不拘，活动频率快，每处 1 分钟，然后作下述手法。

(1) 肾经按摩：根据中医学的观点，肾在人体生殖机能方面起着最重要的作用，因而对肾经进行按摩，对从根本上调节性生活的能力十分重要。方法是：受术者平卧在床上，施术者

跪在身旁或站于床下，沿足少阴肾经循行路线（经脉循行路线见常识篇），从上至下按摩，在胸腹部用手掌按揉，从小腹开始加重手法，下肢部用大拇指推揉，直至足底，按摩重点在下肢部，在足心涌泉穴用拇指点压半分钟。

(2)肝经按摩：肝经连接冲任，环绕阴器，而且肝肾相通同源，故肝经按摩对从气血平衡上调节性能力至为重要。方法基本同上节，沿肝经进行推揉，胸腹部用手掌，下肢部用大拇指，阴部手法宜轻柔，用揉法，在大敦穴（足大拇指外侧，足趾背指甲角稍开一点）时，点按半分钟。

(3)膀胱经按摩：膀胱经循于背部督脉的两侧，通连全身俞穴，而且膀胱与肾相表里，因而对足太阳膀胱经进行按摩，对于从脏腑机能协调及阴阳平衡上调节生殖机能是十分重要的。方法是：受术者俯卧，身体自然放松，施术者位置同上，沿足太阳膀胱经循行路线用力推揉，头部用鱼际部、背部用手掌、下肢部用大拇指推揉，推揉到肝俞、三焦俞、肾俞、气海俞位置时，用拇指按揉各1分钟，然后再下行。左右侧分别进行。

(4)男子加按摩督脉，女子加按摩任脉，方法同上，用手掌推揉。

上述手法是通过全身脏腑功能的平衡、气血阴阳的协调上来达到调理性功能的目的，可于每天睡前进行1次，每条经脉按摩3次，坚持一段时间，可起到很好的效果。

3. 壮阳铁裆功

铁裆功也是我国古代流传下来的健身良方，以刺激睾丸为主。睾丸古称“肾囊”，故古人称此功为“兜肾囊功”此功可以改善睾丸机能，增加阴茎等附性器官的功能；能强腰健肾，壮阳固精，调整神经机能，有助于防治阳痿、遗精和早泄。坚持练

习,可促进性激素分泌能力,推迟衰老。

此功有 10 个步骤。

(1)向下推腹。坐姿。两手掌重叠,从剑突向下推腹直至耻骨联合,反复 36 次。

(2)揉腹。坐姿。两手掌重叠后放于气海穴,先逆时针揉 50 次,再顺时针揉 50 次。

(3)捻精索。坐姿。以拇指、食指、中指捻阴茎根部左右精索各 50 次。

(4)兜睾丸。坐姿。两手搓热后,一手兜睾丸,另一手小指侧放于小腹阴毛处,然后两手同时用力,向上擦兜睾丸 100 次左右。初练用力宜轻、次数酌减,练一段时间后,力量可加大,次数可增至几百次。

(5)擦睾丸。坐姿。两手搓热后,一手抓起阴茎和睾丸,另一手擦睾丸一侧 50 次;然后换手擦另一侧 50 次。

(6)搓揉睾丸和阴茎。坐姿。两手搓热后,适当用力搓揉睾丸和阴茎 80—100 次。

(7)通背。站姿。双手半握拳,左手捶右侧肩井穴,同时右手捶左肾俞穴;然后换右手捶左肩井,左手捶右肾俞。交替捶,共 8—16 次。

(8)摇转双膝。站姿。两手掌按于膝前,双膝并拢微屈并向左摇转动 25 次,再向右摇转动 25 次。

(9)滚棍。坐姿。两足并拢,用脚底踩在一圆滑的长棍或酒瓶上,前后滚动 50 次。

(10)捶肾。坐、站均可。两手半握拳,轻捶脾俞、肾俞、志室各 30—60 次;然后再揉按、擦热局部为止。

练铁裆功时,要注意操作次数和强度应逐渐增加,以练后

无疼痛不适为度。在练到一定程度后，用力要尽量强大，次数也可增到几百次，以便能给睾丸足够的刺激。练功后如果感到不适，应暂停休息一段时间再练，或改从轻柔手法练起，以后逐渐加重力度。

阳痿、遗精、早泄及年老体弱者都适宜于练此功。未婚青年不可练。

阴部经常保持清洁，如患有湿疹等症，须治愈后再练。练功前，两手须洗干净，以免擦伤感染皮肤，引起炎症。练功时，如阴茎勃起，可不予理会。

在练习此功时，一定要节制性生活。

四、阳痿、早泄、遗精的按摩

1. 阳痿的按摩

(1) 功法。

①揉按小腹：丈夫仰卧，身体自然伸开，妻子立于一旁，用手掌搓揉小腹，至发热，再在气海、关元、三阴交穴位上，各用大拇指按压1分钟。

②揉按腰骶：丈夫俯卧，身体自然伸开，妻子用手掌在腰骶部(长强穴上)进行揉按，用力稍重，直到出现酸胀感为止，然后在命门、肾俞、脾俞、生育穴上各按揉1分钟。

③揉捻阴器：丈夫仰卧，两腿分开，妻子两手掌相对，先搓阴茎100次，速度稍快，用力适中，以达到适量的刺激，然后再揉捻睾丸100次，用力柔和，使睾丸胀而不痛为宜。

④拿揉阴陵泉、阳陵泉：丈夫取坐位或俯卧位，妻子用中指按住阳陵泉穴、拇指按于阴陵泉穴，边按边揉3分钟，然后

对拿 30 次。

⑤按关元、曲骨穴：丈夫取仰卧位，妻子用右手中指按丈夫的关元、曲骨（耻骨联合上缘中点处）穴各 1—2 分钟。

⑥兜阴囊：丈夫仰卧位，妻子用右手掌从丈夫阴茎根部兜阴囊、睾丸，左手掌揉小腹九次。然后两手交换，共操作 9 次。最后两手掌交替，兜阴囊 100 次。

⑦按揉会阴穴：妻子用右手中指尖放在丈夫会阴穴（阴囊根部与肛门的中间）上，按揉 2—3 分钟，使阴茎根部有酸胀感和发热感。

以上手法有补益肝肾、强壮筋骨的作用，从而起到治疗阳痿的目的，在按压穴位时，以有感觉传到阴茎部位效果最好。使用时应注意以下几点：

①夫妻双方要配合好，要有耐心，切忌急躁，可于早上起床和晚上入睡前各进行 1 次。

②一般治疗 20 多天左右可见到效果，在治疗期间，应适当参加锻炼。在按摩收到效果之前避免房事，在效果明显之后一段时间，房事仍以较少为宜。

③治疗时可以加用灸法灸上述所提到的穴位，也可配合药物治疗，如龟鹿二仙胶。对于器质性阳痿，应针对病因治疗。

（2）阳痿对症按摩之一。

①性欲冲动，触而即泄，胆怯多疑，心悸失眠。

A 用食指背屈突起部位揉按两侧志室穴，用力由轻渐重，揉按 40 次；然后，把两手掌，四指并拢擦揉志室穴，以腰部发热为宜，擦揉 40 次。

B 用拇指和食指对拿两手腕内关穴和外关穴，用拇指按在内关穴上，食指按在外关穴上，以有酸胀感觉为宜，对拿

10—20 次。

C 用拇指尖掐揉两手腕神门穴。先掐 1 分钟后，再揉 20—30 次，缓解掐痛。

D 把一手四指并拢斜擦两脚涌泉穴，50—300 次，以脚心有热感觉为佳。

②阴茎举而不坚，食少面黄，精神不振。

A 用中指按揉百会穴，由轻渐重地向前按揉 20—30 次。

B 用两手拇指同时按揉两侧肺俞穴，各按揉 20—40 次，以局部有温热感觉为佳。

C 把两手掌四指并拢擦大椎穴，用力由轻渐重，速度由慢渐快，以局部有透热感觉为宜，擦 3—5 分钟。

D 把两手掌搓热后叠放在中脘穴上，顺时针摩 100 次，逆时针摩 100 次，用力轻缓，以有温热感觉为佳。

E 用拇指按揉两腿足三里穴，指力向下用劲，以有酸胀感觉为宜，各按揉 40—50 次。

③滑精早泄，腰膝酸软，痿而不起。

A 把两手掌四指并拢擦大椎穴，用力由轻渐重，速度由慢渐快，以局部有透热感觉为宜，擦 3—5 分钟。

B 用两手拇指按揉两侧肺俞穴，用力以患者能耐受为度，以局部有温热感觉为度，按揉 20—40 次。

C 用手掌根按揉命门穴，顺时针揉 40 次，逆时针揉 40 次；然后，用手掌擦，以腰部发热为宜，反复擦 40 次。

D 用拇指按揉两手合谷穴，以有酸胀感觉为宜，各按揉 20—30 次。

(3) 阳痿对症按摩之二。

① 做全身肌肤的按摩，使患者精神得到放松，情绪趋于安

宁。

②进行腋窝、大腿内侧、下腹部、臀部的按摩；然后用掌心自心窝部起，经上腹、下腹至耻骨联合处和阴茎的根部进行按摩，按摩至脐部和阴茎根部的凹陷窝处，可用食指尖点按并有节奏的叩击。如此按摩 10 分钟。

③让患者俯卧，进行腰部捏脊，反复捏 3—5 遍。

④把手作成圆圈状，握住阴茎，轻轻握捏数下，然后，以圆圈状向其根部有节奏地冲击；同时，用另一手抚摸阴茎头部。如果此时阴茎勃起，或较以前坚硬，可认为按摩成功，并可以开始性生活。

2. 早泄的按摩

早泄是一种发病率最高的性机能障碍疾病，以精神心理方面的病因为主，较少由于器质性病变所致。早泄是指性交时，勃起的阴茎未纳入阴道，或阴茎正在进入阴道，或进入阴道后不久，即不能随意控制地出现射精，阴茎软缩。也有人把阴茎进入阴道后不到 1 分钟即射精，或在阴道内抽动不到 15 次即射精称为早泄。

早泄，过去一般采用药物治疗方法，但很难起到满意的效果，因为射精是由神经内分泌系统参与调节的一种反射现象。后来研究性医学的专家发现，训练因素在调整这种反射中起着重要的作用，所以从 70 年代起，逐渐采用了“挤压技术”、“动一停技术”等疗法，使早泄的疗效得以明显提高。这些疗法实际上是夫妻按摩术，在我国权威性的《性医学》专著中也把这些技术作为治疗早泄的方法。下面就着重介绍这些疗法。

(1)治疗阳痿的按摩方法，也可应用于早泄的治疗。因为按照中医学的观点，阳痿和早泄都属于肾虚。但在使用时要注

意，阴部的刺激要轻柔，妻子在为丈夫搓捻阴器时，务必不要使丈夫射精，如果性兴奋性过高，应暂停后再继续搓揉。

(2)“动——停技术”(间歇刺激阴茎法)：由性医学家 Semans 在 1956 年提出，70 年代后被普遍采用。其方法是：男方仰卧，身体自然伸开，把注意力完全集中在由妻子刺激阴茎产生的感觉上，女方坐在男方的身旁或两腿之间，先慢慢地抚摸阴茎，然后用手掌握住上下移动，速度要慢，到男方表示已感到高度的性兴奋(即有射精前的感觉)时，即停止抚弄，让男方平静，几分钟后，继续重复上述动作，如此反复“动”、“停”3 次，在第 4 次时，女方在男方有射精感觉时实行捏挤术法。

(3)捏挤术法：此法是由女方把拇指放在阴茎的系带部位，食指与中指的指腹放在阴茎的另一面冠状缘部，稳妥捏挤压 4 秒钟，然后突然放松。施加压力方向是从前向后，决不要从一侧向另一侧，勿用指甲捏挟或搔刮阴茎。

在性生活期间，不管男方是否马上迫近射精，要女方每几分钟即使用捏挤术一次。捏挤所有压力应与勃起程度成正比。充分勃起者用力捏挤，阴茎松驰时用中等力量捏挤。这种捏挤可使阴茎坚硬度暂时的减退。能缓解射精的紧迫感。

经过反复的控制，男方推迟射精的能力得到加强，自信心逐渐增加时，则应把此法用于性交，女方以上位方式，同时捏挤 3—6 次后把阴茎插入阴道内要静止不动，双方都把注意力集中到身体的感觉上，告诉男方此时绝不要主动摩擦，阴茎在阴道内短时搁置后，女方应把阴茎拔出后再次捏挤，然后再次插入，并开始作缓慢的摩擦。如果男方感到快要射精时，给女方以提示，女方再把阴茎拔出来后再进行捏挤，然后再第三次插入阴道内搁置持续约 4—5 分钟，则快速摩擦，双方性高潮

均达到顶峰时便让男方开始缩紧骨盆肌肉进行射精。

当此法对射精得到改善时,即改用阴茎根部的捏挤术法,女方可取下位方式进行性交。这样就无需上上下下为进行捏挤而中断性交。根部捏挤术要求女方拇指指腹放在阴茎(靠近阴囊)根部,而食指、中指放在对侧,用力方向为前后向,所用捏挤压力仍是与阴茎勃起的硬度成正比。

如此进行,多数病人在控制射精方面均有很大的改善,最后可选用平时最喜欢的性交姿势。

(4)下牵睾丸法:抚弄阴茎的方法同上,在高度性兴奋和高潮到来时,可见到阴囊收缩,睾丸上提,此时由女方向下牵拉阴囊和睾丸可降低兴奋性,延缓射精,也能起到训练射精控制能力的作用。这一方法在正常性生活时也可采用。

(5)手淫法:手淫已被用于男女性问题的不同方面。在男性方面,手淫可以通过条件化,改变性指向;另一方面手淫能作为早泄的治疗方法,即在性交之前先手淫一次,能减轻性交时的兴奋程度而防止早泄,这种方法适用于力强的青年人。

(6)紧握术法:女方在男方出现性唤起时,紧握阴茎几秒钟,然后突然放开,如此反复紧握后再性交。男方欲要射精时便暂停性交,拔出阴茎,再紧握几秒钟然后放开。如此反复,直到勃起减退些,再性交,持续摩擦而射精。

(7)射精是由前列腺、会阴部肌肉、阴茎体一起有节律来收缩来协同完成的。如主动有意识的放松会阴部肌肉,就可以延缓射精,延长性交的时间。这种放松关键是掌握好时间(每当快要射精时就停止性交动作立刻放松骨盆肌,特别是肛门括约肌和提肌),如此反复的练习就会提高射精所需要的刺激阈,直到男方达到能耐受很大的刺激而又不射精,当女方达到

强烈的性高潮时，男方再主动射精，这种训练便告成功。在做此训练时，妻子可以用手轻压、揉丈夫肛门肌肉，以利丈夫更好地放松。

使用上述手法时要注意如下几点：

(1)施用手法时，男方注意力应集中于阴茎受刺激时的感受上，及时将高度兴奋的信息传递给妻子，而不要当心什么时候会发生射精，一旦失去控制而射精，也要将注意力集中在性高潮上，不要有不安和急躁的情绪。

(2)在采用上述技术训练时，最初几次容易失败，应坚持下去，常能获得成功。上述方法选择一种，每天进行1次，治疗期间减少性生活。

(3)要纠正对早泄的几种误解，性交时间的长短与年龄、婚龄及性生活的经验等许多因素有关，初婚及久别重逢后性交时间较短，一般由于过度兴奋所致，不属早泄，而且一般而言，性交时间不是很长的，2—6分钟左右即射精，随着夫妻双方配合经验的增多，可延长到半小时以上，所以那种认为凡是女方没有达到性高潮就属早泄的说法是不恰当的。

3. 遗精的按摩

(1) 功法

①按揉脾俞。②按、擦肾俞、志室。③重擦腰骶。④揉气海和大赫。⑤按揉三阴交。⑥揉按太溪。

(2) 对症按摩

①睡眠不安，梦中遗精，精神不振，小便黄短而有热感者加：揉按翳明，拿按内关，掐、揉神门，拿揉太溪。

②遗精频繁仍或小便时有精液外流，心烦失眠，口苦或渴，小便黄赤或不爽者加：摩中脘，揉按曲泉，拿按阴陵泉。

③遗精过多，甚至滑精，头昏目眩，耳鸣腰酸，面色少华，畏寒肢冷者加：擦大椎，按揉风池，揉按肺俞，拿按阴、阳陵泉。

(3)说明

①自我推拿对本病疗效很好；坚持本法还能强身健体。

②大赫：脐下4寸，旁开6.5寸处。

③注意饮食，禁忌过食醇酒厚味及刺激性食物。

④治疗期间节制性生活，勿用脑过度，保持精神愉快。

⑤中年人遗精过频，有可能为腰脊髓刺激性损害的早期症状，应重视并详细检查病因。

五、阴茎增长加粗按摩法

1. 功法

端坐静室中，聚精会神。腹内保持饥饿空虚之感。用导引法。用气吞咽口中津液，往下送到丹田，再由丹田运气到阴茎。把两手搓得如火一样热，用一只手兜住阴囊握着阴茎，另一只手在肚脐和丹田穴上摩挲九九八十一，再换手按前法往右转、摩挲，满又一个九九八十一后，齐阴茎根部捉住，在左右两腿上敲打，次数不限，长此以上，阴茎会变得又粗又大。

2. 时间

子时后，午时前。

3. 说明

这是《援生总要》提出的“展龟秘诀”，在民间被称作“铁裆功”。必须在医生指导下习用。

第

六

章

房事壮阳

人们往往只是看重方药、药膳、药酒、按摩、气功等的壮阳作用，而忽视房事本身的壮阳功能，甚至认为，房事与壮阳是完全不相容的。事实上，房事不仅有益于壮阳，而且对壮阳的作用还十分重要。对于这一点，传统医学有过十分深入的研究。本章主要介绍传统典籍中关于择偶、有规律的性生活，房事中的调情、操作及体位等与壮阳的关系。

一、择偶与壮阳

1. 择偶不当容易导致阳衰减寿

《玉房秘诀》指出：选择女方，宜以年轻尚未泌乳、肌肉丰满、毛发纤细、眼珠小而黑白分明、面部及体肤润泽光滑、语言音调和谐低下、手足关节肌肉多、脂肪丰满、骨骼不粗大、没有阴毛、腋毛或生毛纤细滑泽者为佳。若女子头发蓬乱、面目可

憎、劲项粗短、喉结突出、齿如麦粒、声音粗亢、口硕大、鼻高耸、眼珠浑浊、口颌生毛粗长如须发；骨骼粗大、毛发黄枯、肌肉精瘦、阴毛粗而密、肌肤纹理横逆者，与之交合多可使人性功能和体质受到损伤。故对如下一些情况的女子多不宜与之交配：肌肉皮肤粗糙、身体瘦弱不堪、高矮相差悬殊、声音高粗如男子、大腿小腿生毛、对人嫉妒生性、性欲冷淡、女阴冰凉、没有性高潮快感、饮食常过饱、年龄大于四十、有心腹疾病、阴毛腋毛丛生而粗乱、身体常现清冷、骨骼坚硬粗大、毛发卷曲、喉结突出、腋有狐臭、平时淫水特多等情况。

2. 择偶适当，可壮阳益寿

《玉房秘诀》有云：柔顺、贤慧和谨慎是妇女最美好的性格，如加之体形肥瘦适宜，高矮匀称，则不但视之喜悦欢快，尤其能有助于益寿延年。

3. 佳偶能促进性功能

《广嗣纪要·择偶篇》云：选择女方对象，应以骨骼和肌肉壮实，肌肤润泽而光洁，精神纯真朴实，性器官结构和功能正常者为宜。这也易致男方性功能的增强。

4. 佳偶有利却病养生

《大清经》云：选择女方，宜以秉性婉和温顺、气息和声音美润柔和、毛发秀黑、肌肤纤嫩、骨骼细小、身材长短肥瘦匀称适中、女阴孔穴较高、外阴无阴毛、性兴奋时阴液较多、年龄为廿五至卅岁尚未生育者为佳。如性事时有不少阴液流出、身体摆动摇举、常难自控、遍身微汗出、能迎随人意而配合动作者亦甚理想。男方虽在性事时有时未能掌握正确法则，但能得到此类女子为偶，阳事易壮，其身体也多难受到损耗。

二、有规律的性生活与壮阳

古人强调“性事有则”，如果按“则”进行性事，就能壮阳益寿延年，反之，则后患无穷。

1. 性事须有法则

《养生方》指出：

人出生后不需经过任何学习就懂得怎样做的事有两种：一是呼吸，一是吃奶进食。除这两种以外，都无非是经过学习和实践后才懂得的。故饮食能增加生命的活力，而不当的性事活动则可耗损生命。所以善于养生的人，在夫妇男女的性事方面必然会遵守一定的法则，以符合性卫生而致长寿。

2. 性事须守“五常”

《玉房秘诀》认为：男子阴茎强实，宜合乎五常的道理。它深藏于男子大腿间的隐蔽处，能奉守节度，具有合乎自然之道的特征，并能适时予以施行。男子阴茎在性欲兴奋时以施泄精液，这是它“仁”的表现；茎中有孔道，是“义”的反映；茎端有龟头的节制，为“礼”的表现；有性欲时即勃起，无欲时则软缩，是具有“信”之致；性事动作中可因需要而高低深浅自如，这是其“智”的表现。所以讲究养生之道而长寿的人，多奉行这“五常”而有所节制。做到“仁”虽应交合时泄精，但注意精液的充盛固守；虽讲“义”气，但知有禁欲而不使阴茎过多勃起；既知适当禁欲，又要适当施泄，这常需“礼”来节制；经常如实地做到这些，这是“信”的彰著。这就是宜掌握夫妇性事的法则，如能做到这“五常”，即可壮阳并长寿。

3. 性事须定气、安心、和志

《素女经》云：夫妇交接，有其相应的法度节制，这就是性事宜使男子不致衰弱，女子能去除百病，都心情愉快，体力强健。而不知道运用这一交接法则的人，则身体可日渐衰老虚损。交接法则的要点是脏气宜稳定、心绪需安乐、情志要和谐；男茎勃起，心肝肾三气来到，精神意识专一；夫妇性事时宜气候不寒不热；进食不饥不饱，身体安定、性感舒展，阴茎浅入，徐缓摇动，插入和抽出次数宜少；女方感到情意快慰，而男茎尚未软衰时即止。这就是夫妇男女性事的重要法则。

4. 性事须法天象地、规阴矩阳

《洞玄子》云：人们最感为上等之事，莫过于夫妇男女间的性交。因夫妇性事常取法于天，象形于地，以阴阳为规矩方圆。领悟了其道理的，则可颐养情性，益寿延年；怠慢了这一真理的，就会耗伤精神而短寿……。性事时的坐、卧、舒展、卷曲等各种身形；仰、俯和阴茎长短的诸般势态；侧卧、胸膝卧、仰卧、俯卧等方法；阴茎出入阴道及其深浅的规矩；都要符合天地阴阳交会的道理和五行的术数。夫妇性事时掌握了这些法则并用以指导实践，则可保健长寿；如违背了它，就易发病危急或夭寿。

5. 性事须男唱女和、阴阳会合

《洞玄子》云：天穹是向左旋转的，地球则朝右回还，春、夏两季之后接着就是秋、冬；男子唱歌，女方和伴；上有所作为和意图，下则服从而献力。这些都是宇宙间事物的常识和规律。如果夫妇间男子性兴奋高涨时而女方不予响应，或女子性欲冲动而男方不从而随之。这些不仅可直接损害男方，也常使女子受害。此是由子阴阳不能调和，男女性欲和行为有差异之故。如此时强行交合，对夫妇双方均有不利，故要求性事时能

做到，男方向左转动时，女方朝右回旋；男朝下冲击时，女则向上接应，这样的相互协调配合的交接，就会如天地自然界的协同默契一样，使天象和平、地象成容而夫妇男女的阴阳得以和谐美满。

6. 性事中须“神和内藏”

《养生方》指出：夫妇男女交合，贵在安定持身，心平似水之静，将精气与神意内藏，两性接触的动作舒缓轻柔，心无恐惧焦虑，性感集中，听五音之长短而不心猿意马；口中津液宜互相吮汲，并传之五脏。如能深加藏护，象海龙一样吸息以待日出晨光，则此时交合可使体形和机能健常刚毅。交合时，男方虽动如骧马但坚勿泄精，可使血脉流畅，因之精气和津液皆旺盛。长此则可导致健康长寿，形神和合、精力充沛、精神意识和智慧盛美，五脏六腑亦得以坚实、红光满面、肌肤润泽，可与日月同寿，为天地之英华。象这样注意性事的养生法则，当可延年益寿，体健壮盛，故可保寿命的长久。

7. 不可纵欲败度

《洞玄子》云：夫妇房事是性欲极端兴奋的表现、是至为重要的生命活动时刻。故懂得养生的人，常以体外的缠绵之乐来节制体内两阴接合的性乐。虽长期享受性生活乐趣而有所节制的人，是可以形神调和平静而健康长寿的。不知养生的人沉浮于淫乐而无节度，故常生病而危及生命。所以说，“性情之极”、“至道之际”、“制外乐以禁内情”，这些都是夫妇性事时必须信守的原则，即不能放纵情欲而败坏法度，须颐养心性使益寿延年。

8. 强行禁欲，可致阳衰

《素女经》记载：黄帝召问素女说：“我今后想长期不再有

房事,可行吗?”素女回答说:“不可以。因为即使是天与地也有开放与闭合的时候,阴与阳也须施泄与生化。人是按阴阳的法则、随天地四时变化而生活的,今你若禁欲而不与女方交合,则精神与脏腑功能都得不到正常的宣达和输布,阴阳阻隔闭塞,不能进行自我补益。人应当经常练习调气,使不断新陈代谢,去旧生新,这样多常能达到自我滋益补助的目的。如果男子的阴茎不能举阳交合,则功能易于衰老衰退。所以夫妇宜有适当的交合并视之为导引术来进行,男方宜做到虽交合而不泄或少泄精,此名之为“还精”,即是将精液还藏于体内。通过还精以自我补益,多能养生延寿。

三、性事前的调情与壮阳

强调性事前的调情对壮阳的作用,是古代房中术的一大特色。其方式有徐吻、徐抱、徐毛、徐操、徐撼,目的在于情欲互感,使情投意合,使双方共趋高潮,阴阳和谐,以达至调气壮阳、延年益寿的境界。

1. 调情须“五徐”

《合阴阳方》云:所谓交筋,指的是阴器中两侧小阴唇上端交会突出的部分(即现称之为阴蒂)。交合前抚摸触摸这些部位(指女之阴蒂,男之龟头阴茎),可使对方感到兴奋,喜悦和性的愉快,但此时却不要即行正式性交,应先采取互相呼气亲吻、拥抱等动作,使性兴奋达到高潮。这种正式交合前的嬉戏导引,古人称之为“戏道”,即今所谓的“性交前的调情阶段”。其具体表现和动作是:一为当性欲冲动,面部发热时宜徐缓舒气亲吻;二是当乳房隆起、鼻尖微汗时轻轻拥抱;三是当口舌

津液滑润时，两舌相互抚弄吮吸；四是当女阴流液、阴唇湿润时轻相抚摸；五是当咽喉干燥吞咽口水时，身躯可徐缓摇动。这即是女方性欲兴奋时所表现的五种征象，只有当女方具备了此五征时，才可进行两人阴器的接触，但此时还多只限于阴户外的冲刺摩擦而不插入阴道，以期双方性欲的进一步高涨。如男子阴茎勃起，大、坚、热三气皆至，则可深入阴道，向上挺拔冲击，传感其体热；又向下按压，如此反复操作以保持其旺盛的性欲，可使女方大感满足。然后，适当采用阴茎的十种出入摆动操作，十种不同的交合体势，配合十种不同的活动，使夫妇两体紧接，气血交流舒畅，并密切观察八动、五音和十已等性欲高潮的生理反应而采取适当的对策。

2. 调情“除百病”说

《玉房指要》云：当夫妇性事时，须先要女方平卧、静躺、两腿屈曲，男置身俯卧于其腿间。两口相衔对，互吮吸对方的舌津口液。同时，可抚弄勃起的阴茎，摩击于外阴两侧，历时片刻，再将阴茎轻柔徐缓地插入阴道。阴茎勃起肥大的，可插入寸半，弱小的则进入一寸。阴茎有时可入而不动，或待缓慢抽出后再徐插入，此可除百病，但不要让精液从阴茎旁流出。阴茎进入阴道后，常自然发热且更胀大充血。此时，女方宜自行摇动身躯，使能与男方相接应。继之，阴茎可再深入，这多可令男女双方百病消除。夫妇性事时，宜浅插女阴一寸处，以后再入进到三寸半的地方，宜闭口提插阴茎九次。再深入至阴道内四寸处行两侧的磨擦。同时，两口相对吸气，行九九八十一之数。交合至此始告一段落。

3. 调情前使情投意合

《玉房秘诀》云：夫妇性事，应当先感应到相互促动情欲，

如男的不能感动对方，则女的不喜悦、无性兴奋；女的不能感动对方，则男的无性欲而阴茎不勃起。在这种情况下，男方如有性欲而女方不乐意，或女方有性冲动而男方不兴奋，夫妇不能很好地协调，两人的精气不能感应；加之经常匆忙交合，动作粗鲁，没有先行戏道，挑起性欲，故有如上的结果。如在交合前，男方有求女之心，女方亦有求男之意，两人情欲心意相合，都有乐于性交的愿望，则此时必致女阴收缩，感动男子阴茎，使之壮大势强，经双方内外生殖器的密切接触，可使男方精液施泄。如阴茎出入，时缓时快，动作有序，可使女阴开辟收缩而有性兴奋。此时，阴茎可留止而不动，女方亦可感动性欲的满足。此时屏气导引，可使所泄的精液吸入，并润充于阴道子宫等处。故夫妇性事时有八项基本动作须予掌握，这即是躯体和阴茎宜适时取伸展、收缩、俯卧、进前、退后、弯屈、侧曲等势，根据不同情况采用，不可忽视或贻误。

4. 先调情可利于壮阳

《玉房摘要》云：夫妇性事的法则，并无特殊玄妙之处，但要求动作从容、安详、徐缓，以两性相互感应和谐最为重要。可先触抚其丹田部位，互吮口中津液，交合时阴茎宜浅入而微有摆以引起对方性兴奋。女子性欲兴奋多有其一定的征候，如表现为外耳发热，如畅饮了醇美的酒一样；乳房充实丰满，抚触时盈隆满手；有的可出现颈项颤动，两脚抬举勾人，音容娇媚多情，主动抱持男子腰身以尽兴。这时，宜将阴茎提至阴道的较浅部位，此既可感应男方得气，又对女方多无损害。一般说来，五脏的津液以舌液更为重要，赤松子说：常吮吸口、舌的津液，可使人不必饮食，故当夫妇性事时，多吮吸舌液唾液，可使胃中如同服了治病汤药一样，有消渴病的多很快痊愈，冲逆上

窜之体气常随二便(大小便)而下泄,肌肤柔润光泽,姿颜宛如处女一样青春焕发。故夫妇性事时宜掌握的法则,并不需要至远处寻求,但凡俗之人却多难认识和理解其重要性。因而采女曾进一步指明:不违背夫妇的常情可以益寿壮阳,这不也是人生一大乐趣吗?

夫妇性事,必须有轻柔徐缓的触抚嬉戏阶段,使情绪协调,性欲感动而兴奋。经历此调情阶段后,双方已具性欲才正式交合。交合时宜趁阴茎尚小弱即贴近阴道,令其壮大。性事毕,即射精后宜趁阴茎尚呈勃起状时即提出(房中家名此为“弱入强出”)。并要求阴茎每当性事时其出入阴道的次数宜少,且动作需轻柔徐缓;也不要从高远处冲刺阴道,因为这样易使五脏颠簸耗损,也会引起经络血脉的伤害而发生多种病痛。古人很重视夫妇性事时只交合而不泄精的原则,因为动而少泄,可使病痛易愈而益寿延年。

四、性事操作与壮阳

性事操作在一定程度上指的是操作技巧,时下不少人对操作技巧问题顶礼膜拜、孜孜以求,而不少文章又都颇为轻视技巧。事实上,两性间和谐有益的性生活,仅有技巧是不行的,但是没有技巧又是万万不行的。当然,关于性事技巧问题不是我们在该书中应关注的内容,我们所注重的是与壮阳养生相关的性事操作问题。

1. 性事操作须临事制宜

《洞玄子》云:夫妇性事时,阴茎在阴道内提插的方法有深有浅,有快有慢,有时还须左右两侧扒刺,所以并无统一的方

法和模式，而有千变万化之妙；有时可舒缓冲刺如鲫鱼的弄食鱼钩一样；有时急降突快，好象群鸟骤遇风暴。如此或进退或牵引，或双方上下迎随、左右冲刺，出入或疏或密，这都是夫妇性事相持时应随机应变而制定的事，切不可拘泥于一种模式，而宜随临时性兴奋之所需而选用，以能壮阳为目的。

2. 男茎宜“生还”

《洞玄子》云：凡初交之时，先坐而后卧，女左男右，卧定后，令女正面仰卧，展足舒臂，男伏其上，跪于股内，即以玉茎拖于玉门之口，森森然若偃松之当邃谷。洞前更拖，穆勒，鸣口嗍舌；或上观玉面，下视金沟，抚拍肚乳之间，摩挲璫台之侧。於是男情既感，女意当迷，即以阳锋纵横攻击，或下冲玉理，或上筑金沟，击刺于辟雍之旁，憩息于璫台之右，女当淫津湛于丹穴，即以阳锋投入于宫，快泄其精。津液同流，上灌于神田，下溉于幽谷，进退揩磨，女必求死求生，乞性乞命。即以帛纸乾拭之，后乃以玉茎深投丹穴，至于阳台，岱岱然若巨石之拥深谿。乃行九浅一深之法，于是纵挂横挑，傍牵快意，乍缓乍急，或深或浅。经廿一息，候气出入，女得快意，男即急刺，穆勒高抬，候女动摇，取其缓急，即以阳锋经其谷实，投入于子宫，左右研磨，自不烦细细抽拔。女当津液流溢，男即须退，不可死还，必须生还，如死出大损于男，特宜慎之。

3. 文之以时，不可纵欲

有人观察到某些男子与女方的性事，如一晚多次与女子交合，其射出的精液，初次是浓稠的阳精，继之则为清稀的精水，最后则可能射出血样的精液。这样常可使精气过度亏败。妇女的各种耗血，称之为女损，即女血损耗的意思。这种女损，在上则为乳汁的分泌，在下则为月经的消耗，同房时的阴道流

出的淫液及崩漏、带下等，都为女性中的血分所构成。加上，如孕育较多，常更易造成身体的一再亏损。故夫妇如想孕育子女，则男方当固益其阳精，女的当补益其阴血，包括房事在内的生活需合乎情理有礼节，夫妇交合宜有所节制，而不可放纵情欲。

4. 动而少泄，有利摄生（致气延寿）

《玉房秘诀》云：一般人认为，男女交合以能射精为达到性欲高潮而享其欢乐标志，今所言夫妇交合宜闭精不泄，这又怎能享受性事的快乐呢？彭祖解答说：射精后则身体疲倦困怠，耳常为嘈杂的声音所苦，眼却常闭目思睡，喉干咽枯，全身骨骼关节困怠乏力。虽射精时可暂有快感，但最终还是因精力耗损而感到不爽快舒乐。故如交合时茎动而不泄精，则精气体力经常充沛，身体方便灵活、耳聰目明，虽当时性乐有所抑制，但夫妇情爱之意更重，好象经常感动性欲尚未完全满足一样，这又有什么不快乐的呢？

5. 性事体位及操作与壮阳养生

玄女说：夫妇男女的九种体位姿势，如用之得当，可疗疾防病。其具体名称、作法和效果是这样的。

(1)龙翻：如龙之雌雄交接时的翻腾，其作法是，女子仰卧，男伏其身上，两腿隐没于床间，女方分开其阴唇，使男茎插入，深达谷实，再冲刺其上方，如此徐缓地摇动提插，浅提八次，深插二次，并做到弱入强出，使阴茎保持粗大坚挺，则常能致对方性欲满足，欣乐之极，而男方却因未射精而精液固藏，故常可百病不生。

(2)虎步：如虎交合时的姿态，女方俯卧，头低臀高，男跪伏其臀后，抱女腹部，插入男茎，尽可能深且密切接触以刺激

女方中极之处，进退提插约 40 次。可使女方外阴张开，阴液外流，事毕宜休息。如此则百病不生，男方身体日益壮盛。

(3) 猿搏：如猿猴交合时的搏戏，女子仰卧，男抬高其股膝抵胸，使女之臀背离床，男茎入阴道，刺激臭鼠处；女此时可自行摇动，阴液大量外渗；此时，男茎深入按压勿动，使极壮大挺硬，至女方性欲满足时为止。此式可使多种病自行全愈。

(4) 蝉附：有如蝉交合时附着，女方俯卧，伸直身躯，男伏卧其体背，将阴茎插入阴道，女方将臀部稍抬起，以利阴茎刺激其阴蒂，凡 54 次，可使女阴舒张，内阴收缩，阴液外流。当女欲已满足时即停止性事，此可使七伤之病得以消除。

(5) 龟腾：如乌龟交合时的爬腾，女子仰卧，两膝屈曲，男方将女两足上推抵乳部，阴茎插入阴道，刺激其婴儿部位，使深浅合宜，并能激惹其敏感点，此时女方自感快慰，体躯摇动，阴液外流，有利阴茎之更深入刺，待女方已性欲满足时即停止刺激。如能象这样操作而不射精，久之则可使精力百倍充盛。

(6) 凤翔：如凤凰交合时的飞翔，女子仰卧，自举其双腿，男跪于其两腿间，双手撑床，阴茎深入刺激其昆石部位，其坚挺温热之气可传感于女阴内部；此时，女方自行摇动，凡 24 次，此更促使兴奋，使女臀贴紧，女阴舒张，阴液自出，待女方性欲满足即停止。如此可使百病得到防治。

(7) 兔吮毫：如雌雄兔交合时的吮住兔毛，男正面仰卧，双脚伸直，女跨男上，双膝置男体外，女背朝男脚部，低头，手撑于床上，男茎刺激阴道内的琴弦部位，如能做到女阴流液甚多，女欲欣喜而满足，以致形神皆乐畅，而男方却不射精，则可百病不生。

(8) 鱼接鳞：如鱼交合时的腹鳞相接，男正面仰卧于下，女

跨坐其上，两腿朝前置于男体两侧，徐缓轻柔地插入阴茎，仅只进入龟头部分即止，不宜深插，而要如婴儿之含吮母乳一样的肤浅，并使女方独自摇摆，可维持较久的操作时间。当女方性欲满足时，男茎即退出而结束性事。多用此体位方法可治好积聚等病。

(9)鹤交颈：如鹤雌雄交合时的抱颈而作，男子盘腿而坐，女方跨坐于男腿上，双手抱男颈，插入阴茎，冲刺阴道内的麦齿部位之敏感点，此时，男宜兜抱女方的臀部，以协助女子的摇动进退，很快女方可因性兴奋增加而阴液外流。当女欲已满足时，即结束性事，这样多可使七伤之病自行好转。

以上关于性事与壮阳内容的介绍是极其粗略和简要的，相对于大量的丰富的性事典籍而言，只能是沧海一粟。在介绍的这些内容中，大体反映了古人，主要是古代房中家对这些问题的基本观点，这些观点是他们智慧和心血和结晶，其中不少思想至今都闪耀着真理的光辉。对我们的养生、壮阳有很大的实用价值。但是，不可否认，由于时代的局限，由于观察的片面性，使其中一些认识十分肤浅、有的甚至不免主观臆测，牵强附会。相信读者对此会有自己的鉴别和判断能力。

第

七

章

心理治疗

男性性功能障碍，很多是由心理因素造成的，所以，仅仅依靠药物是不能包医百病的，还必须进行心理治疗。性心理治疗的方法很多，本章主要介绍行为治疗。行为治疗是建立在行为主义心理学理论基础上的心理疗法。这种方法在临床心理学中的应用非常广泛。它是性治疗的主要方法之一。行为治疗的方法很多，约一百多种。这里主要介绍其中的五种。此外还介绍一种性心理行为自助训练技术。

一、经典行为治疗

在行为治疗的方法中，有几种是直接从经典条件反射理论中产生的。如系统脱敏疗法、厌恶疗法、消退疗法、暴露疗法等。

1. 系统脱敏疗法

在性治疗中,系统脱敏法主要用于治疗带有焦虑或恐惧情绪的性问题,其具体的实施步骤如下:

第一步:肌肉松弛训练。在系统脱敏疗法中,肌肉能否放松是治疗成败的关键。因此在进行治疗前,医生要指导患者掌握松弛训练的要领。先让患者收紧身体各部分的肌肉,然后逐渐放松,直到全身完全放松为止。为了能使患者的肌肉完全松弛,可以让他想像自己置身在一个轻松愉快的环境中。

第二步:划分焦虑等级。不同的情景可以使患者产生不同程度的焦虑及恐怖,心理医生帮助患者按焦虑等级将这些情景按轻重顺序排列。为了便于客观地区分焦虑等级并在治疗中进行消除焦虑的定量评定,应进行自觉的焦虑标准(SUD)测验。恐怖心理调查(FSS)、焦虑自评(SAS)。

第三步:安排列出的焦虑等级进行脱敏训练。医生向患者描述最低等级能引起焦虑的情景,并要求患者想象自己是处于这种情景中,同时进行松弛训练。也就是说,把焦虑刺激和放松状态联系起来,直到患者能够在焦虑情景中保持放松为止。当患者经过反复训练已经不再出现焦虑,或者焦虑程度大大降低时,就可以进入下一个更高等级的焦虑情景。这样按顺序前进。如果在某一等级的焦虑情景中无论如何也不能保持放松,则可以退回到前一等级重新进行训练。当患者训练到想象最可怕的情景也能保持放松时,系统脱敏治疗就告成功。

除了个别治疗外系统脱敏法也可用于集体治疗。这需要把具有同类型问题的人编为小组,在每次治疗结束后可组织必要的讨论。

系统脱敏治疗每3—4天进行一个等级训练,每次治疗约

30—40分钟。

2. 厌恶疗法

厌恶疗法是从经典条件反射原理发展出来的另一种治疗方法。它将作为惩罚的痛苦体验与不良行为或习惯重复结合，从而抑制或消除某种不良行为或习惯。在性治疗中，主要适用于强迫性手淫、同性恋、以及各种性变态。

厌恶疗法常用的痛苦刺激有：电击、催吐等。当准备消除的不良行为被诱发出来以后，立即施以痛苦刺激，如此反复直到行为得到抑制，甚至感到厌恶为止。在治疗过程中，亦可采用消极强化（惩罚）和积极强化（奖励）相结合的手段，可进一步提高疗效。因为当某种行为发生受到惩罚时，另外一种正常行为出现则受到奖励，这就使惩罚的效果更持久，而副作用也更小。一些观点认为，厌恶疗法是以惩罚为基础的。这是一种错误理解，实际上，厌恶疗法在消除不良行为的同时，可以建立起良好的适应行为。这些良好的适应行为本身对治疗效果又起着强化作用。

行为治疗学家温塞指出，厌恶疗法要掌握以下一些要领：

- (1) 厌恶刺激必须在不良行为发生时始终存在。
- (2) 治疗要持续到不良行为彻底消除。
- (3) 刺激要达到明确的厌恶水平。
- (4) 对不良行为的改变应随时进行鼓励强化。
- (5) 使用逐渐消退法。
- (6) 强化计划要适时改变。
- (7) 家属配合。
- (8) 逐渐由医生为主转为病人为主（即自我控制）。

二、操作疗法

操作疗法是建立在斯金纳操作性条件反射原理基础上的。从斯金纳反对治疗过程中的惩罚手段，提倡积极的强化手段。积极强化手段，能有效地控制行为活动。

操作行为，是指通过机体自己对环境的操作与改变可以产生对自身的积极效果的行为。如果行为得到积极强化，那么这种行为再次出现的可能性就很大。

操作疗法的具体实施有两个基本原则。其一是积极强化。这就是说，当一个所期待的行为出现以后，立即采取奖励措施，以便于这种行为多次出现而巩固下来。以性厌恶为例，其期待行为是对性活动感兴趣，当这一期待行为出现后，即给予肯定、鼓励，并可使患者置身于一个轻松愉快的环境中得到心理上的满足。在采取积极强化的过程中，不但要制定出具体的期待行为，而且要根据患者的需要选择最适宜的强化因素。其二是行为的塑造。这就要求把期待行为分成若干部分。再具体地针对各个部分进行积极强化。以性交恐怖为例，就可以把期待行为分为裸体拥抱、相互抚摸性器官、性器官体表摩擦、浅部位性交、深部位性交等几个部分。

从强化的时间来看，即时性强化的效果较好；从强化的方式来看，间歇性强化的效果较好。所谓间歇性强化，指的是并非每次期待行为出现都施以强化，这样可以防止出现强化的泛化作用。

三、松弛训练

松弛训练是一种在心理医生的指导下，主要由患者自己控制并体验的一种治疗方法。在性苦恼中，相当一大批人都存在着不同程度的性焦虑，而松弛训练对于消除性焦虑、协调身心机能平衡有明显的效果。

松弛训练的方法很多。现将主要的几种介绍如下。

1. 渐进性松弛训练

性焦虑者开始对如何松弛难以掌握。渐进性松弛训练可以帮助他们学会如何放松肌肉。继而自我掌握松弛过程，然后进一步深入。渐进性松弛训练的步骤大致如下：

(1)患者处于适当位置：半闭眼，然后进行深慢呼吸。在深吸气后屏息数秒钟，然后缓缓呼气同时放松全身。如此重复每日3—5次，使患者自己完全安静下来。

(2)慢慢握紧自己的右手：默数1到5，停顿片刻，然后慢慢放松，再握紧，再放松，重复3遍，注重体验紧张和松弛的感觉差别。

(3)按上述方法一步一步进行：握紧左手、放松——皱额部肌肉、放松——上肢肌肉紧张、放松——紧缩双肩、放松——收缩腹部肌肉、放松——收缩小腿肌肉、放松——绷紧大腿肌肉、放松——收缩臀部肌肉、放松——缩紧会阴部、放松。每步练习重复3遍，每次放松后体会所练习部位的温暖感受。

(4)经过上述反复训练后，患者通过对简单肌群放松感受的回忆而自动放松紧张。这时这种紧张松弛的训练即可停止，此后患者即可在焦虑紧张时反射性自我放松。

2. 意象松弛训练

意象松弛训练是带有自我暗示性质的直接松弛方式。尽管紧张——松弛的交替过程是初学者最佳的松弛方式，但不少人都希望快一点进入直接松弛的过程。意象松弛训练的主要步骤如下：

(1)让患者闭目静想、间隔2—3分钟后，留意自己呼气与吸气的感受，以及对室内温度、身体接触的物体的感觉等。

(2)让患者回忆过去生活中的某一愉快情景，对每个细节逐一回忆，并使患者尽情地停留在回忆之中，同时进行联想诱导，使患者所停留的情景更为愉快。

(3)告诉患者以后还有时间进行这种愉快回忆和联想，但目前即将返回到现实中来，然后再隔5—10分钟，告诉他慢慢睁开双眼返回现实。

目前，松弛训练已经编制成不同的录音带，供患者在家中使用，但为了提高疗效，训练的初期最好由心理医生指导进行。

四、生物反馈疗法

生物反馈疗法是借助生物工程技术，让患者领悟到机体平时不能感受的信息，并控制其身体局部反应的一种方法。所谓反馈，是指把机体连接于一个由其自身产生的生理反应的回路之中，通过专门的仪器设备，将生理变化的信息转为信号，自动向患者显示。然后在心理医生的指导下，患者根据来自自身的生理过程特征，练习改变这些过程，达到治病的目的。

在临床应用时,生物反馈疗法分为两个基本步骤:第一步是让患者学习减轻紧张状态的方法。如松弛训练、意念导引、深呼吸等。第二步是通过灵敏度很高的生物反馈仪器,使患者了解并掌握躯体内部生理变化的信息,进一步学习放松技术,直到形成操作条件反射,解除紧张焦虑状态,以恢复正常的生活功能。在性治疗中生物反馈法主要用于治疗性焦虑状态较明显的各种性功能障碍。

五、性行为训练

性行为训练是行为疗法在性治疗中的特殊方法。这些方法一般不是单独使用,而是被结合在性治疗的整个程序中,作为解决某一特殊问题的特殊方法。

1. 有指导的手淫

手淫是比较强烈的性刺激,而且其强度和频率较易被控制。有指导的手淫技术,是指在触摸对方的性器官时,寻找能较快引起性兴奋的最佳刺激强度和最佳刺激频率,然后进行有节律的触摸。主要适用于阳痿、性感缺乏、性高潮功能障碍等。

2. 性高潮重建

性高潮不仅是一种生理反应,也是一种强烈的心理反应。这种反应的激发因素也包括了记忆系统中的性痕迹。性高潮重建术,是指在手淫或其他性刺激时,结合性幻想、模拟性交刺激而唤起性兴奋,达到性高潮。主要适用于性感缺乏和性高潮功能障碍。

3. 性生活训练法

不少性苦恼者往往缺乏科学的性知识,不懂得性生活的基本规律。性生活训练法主要通过学习科学的性知识进行性意识及性行为指导,使性苦恼者纠正错误的性观念,逐渐消除性焦虑,适应正常的性生活,适用于已婚夫妻的各种性苦恼。

4. 性训练家庭作业布置

这是各种性治疗的补充方法,要求患者在认真完成性治疗过程中的抚弄、自我刺激、夫妻情感交流时,对时间及治疗前后的反应逐一进行记录。这种家庭作业不仅有助于随时检查疗效,也便于通过对照增强患者治愈的信心。

5. 间歇法

捏挤法及牵拉阴茎法。间歇法是指在性交临近射精时停止性器官摩擦,间歇片刻再进行摩擦,如此反复4—6次。捏挤法及牵拉阴茎法的过程与间歇法相似。前者在临近射精时捏住阴茎,后者在临近射精时将阴茎向肛门后方牵拉,这些方法均适用于早泄。

六、性心理行为自助训练技术

“性心理行为训练技术”是在本世纪70年代中期发展来的一种新的心理疗法。它认为:一个人对事物的认知评价,除了受事物本身的性质和特点影响外,还与他本人的一些特征有关。这就要求在心理治疗中,临床心理医生应注意到病人的经历、信念、态度和人格等因素的影响,并采取相应的治疗措施。在性治疗中应用认知行为的治疗理论,将针对患者认知过程的不同方面和认知中介因素影响性行为活动的最佳干预点,制定相应的治疗方案,并随时进行反馈调整。这样,可以使

性障碍者的错误认知结构和错误行为模式都得以矫正，并建立起性生活的新的认知结构和行为模式。这种治疗方法，称为“性心理行为训练技术”。

性心理行为训练技术，从改变性问题者原有的认知结构和行为模式着手，以人类性活动的基本规律指导治疗。因此，严格地说，这种训练技术并不是在“治疗”性障碍，而是帮助患者恢复正常性的性活动。在学习性行为基本规律的过程中，被压抑了的正常性功能逐渐发掘出来。不正常的行为活动也由此而得以矫正，这就是性心理行为训练技术治疗性问题得以成功的关键所在。

由于在我国性问题的特殊性，有相当一部分性苦恼者不愿意就医。针对这种情况，我们对性心理行为训练技术进行了调整补充，摸索出了适合于性苦恼者进行自我调节和治疗的一套训练课程，称为“性心理行为自助训练技术”。经临上千例患者的应用，有效率在80%以上。各类性问题通过自助训练的有效率如下：

阳痿治愈率51.3%；好转率29.2%；早泄治愈率58.2%，好转率26.6%；不射精治愈率57.1%，好转率35.7%；性高潮功能障碍治愈率54.6%，好转率37.1%。

“性心理行为自助训练”由以下二个阶段组成。

1. 基础治疗阶段

这一阶段的治疗并不立足于马上解决性问题，而是为了改变性苦恼者原有的认知结构，并调整心身机能处于较稳定的状态，为下一步的性行为训练打好基础。具体的训练内容有三方面：其一，学习科学的性知识，改变原有的性观念；其二，进行神经肌肉渐进松弛训练，以调整心身机能的稳定；其三，

辅以少量药物配合治疗调整病理的情绪反应。这一阶段的治疗时间一般需要 10—15 天。为了解除对性生活的紧张状态，夫妻之间应分开居住。

接受自助训练的性苦恼者，有一部分可能会来到性咨询服务结构，以求得必要的帮助。由于传统观念的影响，性问题者尽管内心非常痛苦，也很想求得帮助，但往往羞于启齿，并且担心心理医生能否接受他们的观点。此时心理医生应当注意：首先，要耐心倾听他们愿意谈出来的任何事情，并采取一种非评判性的态度，让患者尽情倾诉；其次，要对患者的病情进行客观分析，并结合他们的心理特性、社会文化背景进行诱导；再次，要动员夫妻双方一起参加治疗，使双方都置身于“接受治疗者”的角色，心理医生运用的这些方法，称为心理支持。

无论性苦恼者是否求助于咨询机构，都要学习科学的性知识，只不过在咨询机构中是由医生辅导学习而已。性知识的学习包括性的解剖结构和生理机能、性反应周期的规律、性欲过程的规律、性心理活动等。通过学习讨论，夫妻双方应该基本明确以下一些问题：

(1) 性活动不仅仅是性交，而是包括能引起性快感的各种活动。

(2) 性活动不只是男子对女子的行为，而是双方共同参与的行为。

(3) 当性生活不满足时，加强情感交流，可以使其他方面的关系得到改善。

(4) 发生了性问题时，不应该责备任何一方，出现了性苦恼或性障碍时，夫妻双方都有责任。

(5) 在性生活过程中，不要过分关注自己的性能力，而应

该加强情感交流,体会身心快感,特别是出现性问题的一方更要注意。

一般而言,性苦恼者的心情都较为焦虑不安。为了使夫妻双方能在心身机能较为稳定的状态下进行性行为训练,应该先进行神经肌肉渐进松弛训练。在基础治疗阶段,此训练每日睡前进行,每次10—15分钟。练习前需情绪安静,似睡非睡地躺下,然后按下列步骤进行训练:

(1)作3次呼吸,使全身完全松弛。

(2)慢慢握紧自己的右手,默数1到5,然后慢慢放松,再握紧,再放松,重复3遍,注意体会放松后的温暖感受。

(3)按上述方法一步一步地进行:握紧左手,放松——皱额部肌肉,放松——上肢肌肉紧张,放松——紧缩双肩、放松——收缩腹部肌肉,放松——收缩小腿肌肉,放松——绷紧大腿肌肉,放松——收缩臀部肌肉,放松——缩紧会阴部,放松,每一个部位的训练重复3遍。每次放松后都要体会所在部位的温暖感受。

(4)练习完后,体会全身的温暖、沉重及平静的感受,亦可安然入睡。

在学习性知识和进行神经肌肉渐进松弛训练的同时,性苦恼者可根据自己的症状和情绪反应,适当选用天麻素、舒安定、多虑平、阿米替林等药物,以进一步调整神经机能,解除焦虑及抑郁状态。服用这些药物要注意短期、小量,并随时进行调整。如果应用不当,其中一些药物反而会抑制性功能,降低疗效。因此,最好在医生的指导下服用。

2. 基本治疗阶段

这一阶段的治疗目的是为了改变原有的性行为模式。训

练内容是以“性感集中训练”为基本步骤，循序渐进地学习正确的性行为进行过程，以克服性苦恼，矫正性障碍。对于一般的性苦恼来说，只需进行非性交的训练即可，即训练的前三步。各种性功能障碍和非机能性性障碍，需进行治疗性性交训练，性交训练的具体步骤如下：

第一步：性认识的一致与焦虑的松弛

夫妻双方根据重新学习的性知识进行讨论，讨论的问题主要有“男女性反应周期有什么特点”、“性表达时应该有些什么活动”、“怎样才能唤起性兴奋”、“性和谐是不是要双方同时达到性高潮”等，通过讨论尽量形成认识一致和情感相容。认识一致和情感相容是互为因果的，其目的是为了进一步融洽夫妻关系，如果在讨论中争议较大，可通过性心理咨询求得协调。

对于目前存在的性问题，夫妻双方应该统一这样的认识：尽管性问题的产生是多因素的综合作用，但从根本上来说，是由焦虑引起的。由于害怕失败而产生的焦虑紧张情绪，压抑了性功能的自然性，长久下去，“焦虑——失败——焦虑”这种恶性循环形成了一种错误的性行为模式，即产生了各种性问题甚至性障碍。在性心理行为训练中，通过调整心身机能，改变原有的认知结构，夫妻可在较短的时间内减轻或消除焦虑，随之进行的性感集中训练，将循序渐进地学习正确的性行为模式，使性功能的自然性逐渐恢复，原有的性问题也逐渐克服。

在这个阶段，夫妻之间一定要分开居住，禁止性交，以进一步消除性生活的焦虑状态。同时继续进行神经肌肉渐进松弛训练，这个过程约需3—5天。

第二步：非性器官的肉体和情感交流

上一步完成后,夫妻之间的情感容量将大大增加。双方的理解也进一步加深,这个时候,夫妻双方应赤身裸体地躺在一起,互相接吻、拥抱和抚摸身体,但注意不要抚摸乳房和性器官。有的夫妻不习惯于裸体睡觉,可以先穿紧身内衣,然后过渡到裸体。无论是丈夫还是妻子,都要选择对方欢迎的性爱活动。在进行这些活动时可以用一些亲昵的语言进行交流,并体会由此带来的皮肤快感和情感享受。需要注意的是,这些活动是为了提高身体各部分的感受能力,而不是为了使性唤起或满足性交需要。尽管这个阶段往往会出现性兴奋,但一定不要性交,应该把注意力集中在体会整个身体的快感上。在这一步的最后1—2天,可以开始抚摸乳房,但注意不要接触性器官。

这一阶段的各种活动,主要是把皮肤感受和性爱结合起来,就好比在热恋阶段,只有亲昵的性器官以外的活动,而没有性交。这样,可以把性爱的感受先扩展到全身,然后逐步向性器官集中。在第二天晚上训练之前,可以交流一下头一天训练的感受。这一阶段大约需要3—5天。

第三步:治疗性手淫技术的应用

上一步完成以后,就可以把性爱的体验与性欲结合起来,开始进行性器官的抚摸。首先,夫妻双方都要寻找自身性器官的最佳性刺激点。一般而言,男性的最佳性刺激点多集中在阴茎系带(不是阴茎头),而女性则多为阴蒂和阴道口。但是,其刺激部位、刺激时间和刺激强度有很大的个体差异。有些人特别是一些女性,似乎觉察不到自己的最佳性刺激点,此时可以对着镜子,一边观看,一边抚摸,一边体验。当通过自身对性器官的刺激而达到最佳快感后,应彼此抚摸性器官。此时。夫妻双方都可以“手把手”地使对方的操作恰到好处,当互相抚摸

性器官时,夫妻彼此可以轻轻地把手搭在一起,以进行抚摸时的非言语暗示。避免因讲话而冲淡愉快的感受。在应用这种非言语交流进行暗示时,可事先设计一些暗示信号,例如:当表示“我不喜欢”时,手可以从一点移向另一点;当表示“我喜欢这样”时,手就搭着不移动。具体的暗示信号可自行设计,设计的原则是简单易懂。

第四步:治疗性性交活动

一般的性问题和性苦恼,在上述三步完成以后,就可以进行正常的性活动了,而性功能障碍和非机能性性障碍,还需进行不同形式的治疗性性交训练,这一步约需4—5天。

(1)阳痿基本手法:女方有节奏地抚摸阴茎,抚摸的主要部位是男方的最佳性刺激点。当阴茎勃起且开始坚硬时,切勿马上性交,此时女方停止抚摸,让勃起逐渐消退,然后再抚摸阴茎,让其勃起,再然后消退。这样可反复进行4—6次,待勃起持续时间较长(一般为3—5分钟)时,方可进行性交。

基本体位:最好采用女上位,由女方把阴茎纳入阴道。一方面可减轻男方的压力,因为他不需要决定什么时候插入。另一方面这种体位也使女方比较容易将阴茎插入阴道。

注意点:①男方不要过分注意阴茎勃起,应该把注意力集中到体验整个身体的快感上。因为勃起是一种反射反应,单靠意志是不能出现勃起的。②一旦出现勃起,不要急于性交,因为这样会使性交的精神压力加重,再次出现焦虑。当男方有迫切性交的念头时,可以设法把注意力放在女方身体的某些部位上,尽量在性生活中忘掉自己。③在治疗过程中,勃起反应有时可能比较缓慢,有时可能消退,这并非治疗无效的表现,而是勃起反射的正常现象,男方不要为此着急,女方也不要责

怪对方。④在阴茎插入阴道开始阶段进入3—5厘米即可，不要求全部进入，也不要强求插入时间过长。因为女性阴道的性敏感部位在阴道前1/3段，获得性满足是足够的，在训练中，可逐渐增加阴茎插入的深度和持续时间。

(2)早泄基本手法：①捏挤法：当男方阴茎被刺激而快要射精时，女方把拇指放在阴茎系带的部位，食指与中指放在阴茎另一面的冠状沟的上下方。由前向后挤压压迫4—5秒，然后突然放松。女方要用指腹而不要用指甲。施加压力的方向不要从一侧向另一侧。②牵拉阴茎法：当男方快要射精时，女方可向下牵拉阴囊和睾丸，如此反复数次。

基本体位：女上位。在女方使用捏挤法3—6次后，将阴茎插入阴道，男方不要主动摩擦，停一会儿后将阴茎拔出再由女方捏挤后，再次插入后开始缓慢摩擦，待阴茎在阴道内能持续勃起数分钟时，加快摩擦速度而射精。

注意点：①在训练的头一二次，男方可能很快射精，但这并不影响治疗效果；②在性活动时，不管男方是否能马上逼近射精，均要求女方每3—5分钟使用捏挤术1次，从而建立正常的射精反应；③捏挤所用的压力轻重与勃起的程度成正比。充分勃起者，捏挤力量应较大，阴茎勃起不够坚硬者，用中等力量捏挤；④捏挤可使阴茎有一种压迫感，而勃起的硬度可暂时性减退，这是治疗过程中的正常现象；⑤在训练末期，可在阴茎插入阴道后采用阴茎根部捏挤术(即女方用手捏挤阴茎根部)。用不着反复拔出阴茎进行捏挤。

(3)不射精基本手法：女方有意识地对阴茎的性兴奋点进行手法强刺激，把拇指放在阴茎系带的部位，食指与中指放在阴茎另一面的冠状沟的上下方。略加压并有节奏地前后牵动，

让男方体外射精，然后逐渐插入阴道。

基本体位：女上位。女方通过手法刺激使男方达到高度性兴奋，然后让阴茎对阴唇部位射精。第二次后，重复上述手法，待男方快要射精时，女方快速把阴茎插入阴道，并继续刺激使其射精。当阴茎插入后不能射精时，可拔出阴茎继续刺激，然后再次插入阴道。

注意点：①女方不要主动向男方提出射精的要求，只是用手法刺激让他自然射精；②男方不要过分关注自己是否射精，应该随时体验整个身心的快感，放松性交时的情绪；③训练程序应按：体外射精——阴道口射精——阴道内射精的过程。

第

八

章

针灸壮阳

一、阳痿的针灸疗法

1. 一般治疗

针灸治疗阳痿的常用主穴有关元、气海、命门、肾俞、三阴交、志室等。多用平补平泻法、加灸。每日或隔日1次，5—10次为一疗程。根据病情辩证可灵活加减选用。

(1)取穴：大赫、志室、复溜、三阴交、肾俞。

方法：刺用补法，中度刺激，留针30分钟。每日1次，5—10次为一疗程。

适应症：用于阴虚火旺所致阳痿者，以达育阴潜阳，引火归原之目的。

(2)取穴：神阙、气海、关元、肾俞、命门、百会、太溪、足三

里。

方法：前 3 穴用灸法；余用针施以补法，使腹部穴热感传至阴部，留针 20—30 分钟。每日 1 次，5—10 次为一疗程。

适应症：用于命门火衰型阳痿，以达温补元阳之目的。

(3) 取穴：主穴为长强、会阴、关元，配穴为肾俞、命门、太溪。

方法：针其主穴得气后，向右捻转 360 度停，再捻，如此 30 秒，起针；针刺配穴得气后留针 5 分钟。隔日 1 次，10 次为一疗程。

适应症：用于命门火衰型阳痿，以达温补命门之火的功用。

(4) 取穴：神门、心俞、三阴交、内关、足三里、中脘。

方法：多用补法，中度刺激，留针 20 分钟。每日 1 次，10 次为一疗程。

适应症：用于心脾两虚型阳痿，以起补益心脾之作用。

(5) 取穴：主穴为会阴、中都、脾俞，配穴为心俞、肾俞、足三里。

方法：主穴、配穴各取 2 个，主穴一定要有会阴穴。针心俞、脾俞穴，得气后不要提插，以防穿刺胸膜，中弱捻转以行补法；肾俞向脊柱方向斜刺，深达 1.5 寸得气，效果更好；针足三里提插泻法；最后针中都及会阴穴。隔日 1 次，10 次为一疗程。

适应症：用于心脾亏损型阳痿，以达补益心脾，佐以兴阳之目的。

(6) 取穴：太冲、三阴交、外关、阳陵泉、内关、肝俞。

方法：用泻法，留针 10—20 分钟。每日 1 次，10 次为一疗

程。

适应症：用于肝气郁结型阳痿，以达疏肝解郁之目的。

(7)取穴：主穴为会阴、曲骨；配穴为急脉、中极、行间。

方法：先针行间、中极，得气后用提插捻转泻法，不留针；次针急脉、会阴、曲骨，得气后可行平补平泻之法；留针间作手法 5 分钟；中极亦可用艾灸。隔日 1 次，10 次为一疗程。

适应症：用于肝气不畅型阳痿。以起疏通肝气，消除胸胁不适之作用。

(8)取穴：肾俞、心俞、命门、三阴交、神门、劳宫、太冲。

方法：中等刺激，用平补平泻法，留针 15 分钟。每日 1 次，10 次为一疗程。

适应症：用于惊恐伤肾型精神性阳痿，以达益肾安神之目的。

(9)取穴：长强、神门、巨阙、胆俞、阳陵泉。

方法：艾条灸胆俞、肾俞；针长强、神门、巨阙，长强刺痛即出针，神门、巨阙得气捻转行补法，留针 5 分钟；阳陵泉深刺捻转行泻法。隔日 1 次，7 次为一疗程。

适应症：用于胆虚惊恐、伤肾遂发阳痿之症，以达壮胆益肾、安神之功效。

(10)取穴：太冲、蠡沟、三阴交、肾俞、胆俞、阳陵泉、阴陵泉。

方法：中等刺激，用泻法。留针 15 分钟。每日 1 次，5—10 次为一疗程。

适应症：用于湿热下注型阳事不兴之患者，以达清利湿热之功用。

(11)取穴：主穴为曲泉、会阴，配穴为肝俞、阳陵泉、急脉、

水分。

方法：先针肝俞捻转泻法 1 分钟不留针；次针阳陵泉与曲泉，用提插泻法；最后针水分、急脉、会阴，急脉行补法宜留针。每日 1 次，7 次为一疗程。

适应症：用于湿热下注型阴茎举而不坚者，以达清利肝胆湿热、兴阳的功效。

(12) 取穴：会阴、长强、曲泉、中脘、天枢、足三里、神阙。

方法：先针足三里、曲泉，用捻转式提插，行泻法，留针 5 分钟；次针中脘、天枢，手法同前；后针长强、会阴，捻转泻法不留针；灸神阙。隔日 1 次，7 次为一疗程。

适应症：用于脾胃湿热型阳事不举者，以达宣畅中焦，清热化湿之功效。

(13) 取穴：地机、血海、三阴交、照海、太溪、隐白、丘墟。

方法：中等刺激，用平补平泻之法，留针 20—30 分钟。每日 1 次，7 次为一疗程。

适应症：用于肾虚血瘀型阴道不兴者，以达补肾化瘀的功效。

(14) 取穴：主穴为会阴、曲骨、急脉，配穴为丰隆、心俞、气海、肾俞、命门、膈俞。

方法：先以梅花针重叩心俞、膈俞、肾俞、命门；次以毫针针丰隆，针感向下上行，而不要向下放射；接下刺会阴，得气捻转不留针；曲骨、气海与急脉，得气捻转后行补法，留针 10 分钟间加捻转；气海针罢宜艾灸。隔日 1 次，12 次为一疗程，不得少于两个疗程。

适应症：用于痰瘀阻络型久痿不举、气血带涩者，以达活血祛瘀化痰，佐以益气补肾之功效。

(15)取穴：长强、急脉、曲骨，配以期门、行间、大赫。

方法：针长强、曲骨得气后，大幅度捻转泻法，不留针；艾灸急脉、期门、大赫，行间先灸，后针刺至微出血为妙。每日1次，7次为一疗程。

适应症：用于肝经寒滞型阴囊湿冷、睾丸附睾肿硬冷痛之阳痿者，以起温经暖肝散寒之作用。

(16)取穴：会阴、长强、曲骨，配以三阴交、曲泉、然谷。

方法：前3穴针刺得气后向左向右交叉捻转，用补法持续30秒钟取针；后三穴得气后左右交叉捻转用补法，留针5分钟。隔日1次，7次为一疗程。

适应症：用于肾精不足、肾气不足型阳痿者，以达填肾精、益肾气、兴阳事之功效。

(17)取穴：长强、中脘、足三里，配以胃俞、脾俞、天枢。

方法：针长强、中脘、胃俞、脾俞得气后，向左右捻转呈中弱强度，持续1分钟，不留针；艾灸足三里、天枢1—2壮。隔日一次，7次为一疗程。

适应症：用于胃气虚衰型阳痿，以达补益胃气，佐以兴阳之功效。

2. 治疗阳痿的特殊穴位

(1)龟头，阴茎根，会阴。

总子午圈和功能子午圈上前后穴位都会刺激性器官。这里所列穴位都是治疗阳痿的特殊穴位。第一个穴位是阴茎头，最好的方法是，削一块蒜头，并用针在上面钻一个孔。在开始的几次，裹上一块丝绸布，防止烧伤龟头，然后用加热器。第二个穴位是在阴茎下部根上的两穴位。第三个穴位是会阴，位于肛门和阴茎之间，在特殊穴位之列。

(2)福留(只按摩)。

第一肾穴在腿上，“福留”穴在内踝上方两寸处，在裸骨内侧。

这就是肾穴位 7: 福留。

(3)劳宫(只按摩)。

这里提到的穴位不要针灸，但可按摩和揉搓。在手上，当手握紧、五指和手心在一条线上时，中指和第四指间便是“劳宫”。每天揉此穴。

(4)元川肾穴(只按摩)

另一个穴位在肾子午圈上，称作“少阴脚”。此穴便是“元川”。穴位在脚板里面(重心直落处)，若把大脚趾算作第一个，它就在第二个脚趾头下面的一条线上。每天，只用一个手指揉搓或五指一起揉搓脚板。这会有助于刺激肾能量，对于性活动循环是至关重要的。

一些人患有严重的夜间外溢(即梦遗症)；一些人每隔两三天就有一次，甚至白天时有发生。他们失去了许多精液，因此失去了性交能力。他们常感虚弱，他们的脸苍白无血色。运用针灸法，结合锁能练习最见效，用这两种方法的学生康复最快。在勃起回复前，你应该每天早晚抓握 108 次。

许多人感到绝望，转而一度改其他方法治疗阳痿。他们甚至进行更多次的性交，用激素，西班牙调速器等等，来试图刺激自身，但这些仅仅更快地耗尽了能量。道家治疗阳萎的培养法不是想进行多少次性交就来多少次，而是在生活中，把性交作为有意义和愉快的行为。

对你身体而言，任何冲动的性交都是毫无意义而危险的。完成一次很成功的性行为，比十次或一百次未经准备的、没有

实施的性交来，要好得多。如果你把每次性交行为视为特殊的或神圣的事情，就洗一个澡，洒点香水，刷刷牙，清洗阴茎和肛门，洗发，洗耳朵，换掉床罩，清扫房间，放些花，诸如此类。这样有助于降低冲动。

如果你有一支枪，你不能出去到大街上，看见任何人就射击。因此，你就会陷进极大的麻烦里。性交亦然，它是一个有力的工具，但当毫无选择地射击时它就变成一个危险的武器。如果你练习道家之法，你的性器官就会变得有力，但你不必把它给你看见的每个女人。有意义地利用它，象枪一样的工具有助于保护生命，否则它会杀死你和其他人。动用这些东西，必须格外小心。如果你懂得过度的射精性交会伤害你，懂得培养因爱而产生的激素性能量使生活充满意义，你就会治愈自己的阳痿，恢复圆满完成性交的能力。

二、早泄、遗精、不射精的针灸疗法

1. 早泄的针灸疗法

针灸治疗早泄的常用主穴有肾俞、关元、气海、三阴交。每日或隔日1次，5—10次为一疗程，每疗程之间间隔3天。根据病情辩证可加减选用。

(1)取穴：中极、肾俞、关元。

方法：用补法，中极用灸法，留针30分钟。隔日1次，10次为一疗程。

适应症：用于肾气虚损型早泄，以达温补肾气之功效。

(2)取穴：气海、命门、阴谷、肾俞、京门。

方法：补法或艾灸，留针20—30分钟。隔日1次，7次为

一疗程。

适应症：用于肾气不固型早泄，以起补益肾气、固涩精关之作用。

(3)取穴：心俞、肾俞、然谷。

方法：用泻法，留针 20 分钟。每日 1 次，10 次为一疗程。

适应症：用于心肾不交型早泄，以达滋补肾阴、清心降火之功效。

2. 遗精的针灸疗法

针灸治疗遗精的常用主穴有肾俞、关元、气海、志室等。虚证用补法，实证用泻法。每日或隔日 1 次，7—10 次为一疗程。临床可根据病情审证灵活加减选用。

(1)取穴：心俞、肾俞、神门、内关、关元、志室。

方法：用平补平泻法，留针 20 分钟。每日 1 次，10 次为一疗程。

适应症：用于心肾不交型遗精。以达交通心肾，神安精固之功效。

(2)取穴：心俞、神门、关元、太冲、肾俞。

方法：提插法，心俞、神门、太冲以泻法为主，不宜留针；肾俞、关元以补法为辅。隔日 1 次，7 次为一疗程。

适应症：用于君相火旺型遗精。以达滋阴降火，佐以潜阳之功效。

(3)取穴：三阴交、太溪、志室、大赫、太冲、肾俞。

方法：用平补平泻法，留针 20 分钟。每日 1 次，10 次为一疗程。

适应症：用于阴虚火旺遗精。以达滋阴降火，固摄精室之功效。

(4) 取穴：心俞、肝俞、太冲、三阴交。

方法：提插法，心俞、肝俞行补法；太冲、三阴交行泻法，不留针。隔日 1 次，7 次为一疗程。

适应症：用于心虚肝郁型遗精、滑精等。以达养肝调肝，安神固精之功效。

(5) 取穴：关元、气海、命门、中极、肾俞、足三里。

方法：补法加灸法。隔日 1 次，10 次为一疗程。

适应症：用于肾虚不固型遗精，以达温补肾气，精关得固之功效。

(6) 取穴：心俞、肾俞、神门、太溪。

方法：泻心俞、神门；补肾俞、太溪。留针 15 分钟。每日 1 次，10 次为一疗程。

适应症：用于心肾不交型遗精，以达水火相济，肾精自固之功效。

(7) 取穴：三阴交、神门、内关、足三里，关元。

方法：施补法加灸法，留针 20 分钟。每日 1 次，10 次为一疗程。

适应症：用于心脾虚损型遗精，以起健心脾、益肾固精之作用。

(8) 取穴：太冲、三阴交、阴陵泉、蠡沟、肾俞。

方法：施泻法，留针 10 分钟。每日 1 次，7 次为一疗程。

适应症：用于湿热下注型遗精，以起清热利湿、固肾锁精之作用。

(9) 取穴：石门、关元、阴陵泉、肾俞、膀胱俞。

方法：石门、关元、阴陵泉施泻法；肾俞、膀胱俞施补法，留针 10 分钟。每日 1 次，7 次为一疗程。

适应症：用于湿热下注型遗精，以起清利湿热而止遗精的作用。

(10) 取穴：心俞、白环俞、膏肓俞、肾俞、中极、关元。

方法：施平补平泻法；留针 20 分钟。每日 1 次，10 次为一疗程。

适应症：用于心肾不交型遗精，以达心肾相交，神安而精自固之功效。

3. 血精的针灸疗法

治疗血精的主穴为会阴、肾俞。采用重刺激，不留针。每日或隔日 1 次，7—10 次为一疗程。临幊上可根据病情审证，加减选用。

(1) 取穴：太冲、照海、太溪、曲骨。

方法：平补平泻法，留针 20 分钟。每日 1 次，10 次为一疗程。

适应症：用于阴虚火旺型血精。以达滋阴降火、凉血止血之功用。

(2) 取穴：阴陵泉、三阴交、太冲、行间、中极。

方法：施泻法，不留针。隔日 1 次，7 次为一疗程。

适应症：用于湿热下注型血精者，以达清热利湿、凉血止血之功用。

(3) 取穴：次髎、委中、照海、中极。

方法：施泻法，不留针。隔日 1 次，7 次为一疗程。

适应症：用于瘀血内阻型血精以达活血化瘀、凉血止血之功用。

(4) 取穴：肾俞、脾俞、三阴交、太溪、足三里、气海。

方法：施补法，留针 30 分钟。每日 1 次，10 次为一疗程。

适应症：用于脾肾气虚型血精，以达健脾益肾，补气摄血之功用。

4. 不射精的针灸疗法

针灸治疗不射精症的常用主穴有曲骨、阴廉、大敦。每日或隔日1次，7—10次为一疗程。针一疗程后，如果未痊愈，应休息1周再施行第二个疗程。临证中需根据病情辩证，灵活加减选穴。

(1)取穴：期门、阳陵泉、曲骨、行间。

方法：施平补平泻法，留针10分钟，运针1分钟。隔日1次，10日为一疗程。

适应症：用于肝气郁滞型不射精症，以达疏肝解郁之功效。

(2)取穴：期门、支沟、阳陵泉、内关、太冲。

方法：施泻法，留针20分钟。隔日1次，10次为一疗程。

适应症：用于肝气郁结型不射精症，以达疏肝解郁，开启精关之功效。

(3)取穴：中极、三阴交、志室、地机。

方法：施泻法，三阴交可持续运针，强刺激20分钟。隔日1次，7次为一疗程。

适应症：用于瘀血停聚型不射精症，以达化瘀生新，通达精窍之功效。

(4)取穴：肝俞、血海、中极、曲骨。

方法：施泻法，留针20分钟，每5分钟各运针1次。隔日1次，7次为一疗程。

适应症：用于瘀血阻滞型不射精症，以达行气、活血、通窍之功效。

(5)取穴:关元、志室、足三里、太溪、大赫。

方法:补法或灸法并用,留针30分钟。隔日1次,10次为一疗程。

适应症:用于肾阳虚衰型不射精症,以达温补肾阳,益精通关之功效。

(6)取穴:肾俞、关元、气海、曲骨。

方法:施补法,留针30分钟。隔日1次,10次为一疗程。

适应症:用于命门火衰型不射精症,以达温补命门,益精通窍之功效。

(7)取穴:关元、肾俞、太溪、足三里、三阴交。

方法:施平补法,留针20分钟。每日1次,7次为一疗程。

适应症:用于肾阴不足型不射精症,以达滋阴清热,通利精关之功效。

(8)取穴:太溪、中极、太冲。

方法:平补平泻法,留针20分钟。每日1次,7次为一疗程。

适应症:用于阴虚火旺型不射精症,以达滋阴降火,填精通关之功效。

第 九 章

道家壮阳功法举要

一、骨盆力量训练方法

骨盆肌是男人的健康之本。骨盆肌的锻炼可以大大增强生殖器官和它周围复杂的腱网的功能。增强骨盆的力量对男人而言有无法估量的重要性。

这里介绍三种增强骨盆训练的方法，它们具有很好的壮阳效果。

1. 睾丸呼吸法

(1) 纲要。

①选择你喜爱的姿势，站势是一种很合适的方法，全身放松，注意力集中。

②吸气，想象睾丸在阴暗中抬起。呼气时让睾丸缓缓下

沉。练习 36—108 次呼吸。

③放松：不用肌肉力量，舌尖抵上腭，感到精液的阴冷能升到脊柱。

(2) 功法。

①上体伸直，坐在椅子边缘，两脚平放地面，与肩等宽，穿宽松内裤或裸出下身，让睾丸真正伸展。(注意，如果妇女作其中任何练习，用卵巢作为能源，她必须穿内裤以防任何气流失。)在寒冷的房子里不要裸体，否则你会走失许多气。有了空气在你下身循环，你将更容易注意到你的阴部。把注意力集中在两睾丸之间阴茎的中心，就会发现那儿真是冷的，或者说是阴的。要注意保持轻松。如果你紧张的话，就做点伸展练习，或者先散步一会，以消除紧张情绪。

②缓慢吸气，提起睾丸。停一会儿，然后慢慢呼气，垂下睾丸。当你吸气时，想到气息下沉进入睾丸，将其填满，同时用气息拾起睾丸，轻轻地吸气和呼气，直到感觉到阴囊内有许多冷性能量。你可以作 9 次，然后休息一会，持续作三到六组。

将养生之气吸到人体的根部，在睾丸下沉时，呼出体内积存的废气。产生一种强烈的能量使骨盆的血液得以迅速循环。仅仅使用意念使睾丸上下运动，不要使阴茎和肛门肌肉弯曲。

经过一两周的练习，你就可以在练习中切实观察到睾丸的上升和下降。这种运动证实你的呼吸正常。在你达到更熟练的程度时，可见下部稍稍运动。差不多所有看得见的动作都可以在阴囊本身中找到反应。睾丸的运动在镜子中显现出一种很有趣的情景。

除非你特别留意，不然所有的呼吸都是通过鼻孔的。鼻道呼吸可以更好的控制吸入的空气量，它给空气过滤加温并给

这种良好的平衡提供生命力。

全身必须放松，清除一切紧张，仿佛你在沉思之中各只用你的意念去提起和放下睾丸，通过练习你就可以学会区别阴囊区的冷精气。

③通过吸气在睾丸处稍停，引导“冷”意从阴囊到会阴，同时感到一股冷流运行几英寸到会阴，这个步骤是通过把意念集中在会阴并保持在那里完成的。睾丸的几次呼吸聚集了更多的能量。让精气在会阴部停滞是十分重要的，如果你移开注意力，那冷性的能量就会下坠到阴囊或者漏掉。这就象用麦杆吸液体一样，当你喘不过气来，要歇一会儿时，你就必须集中注意力，用手指捏住麦杆。如果你松开，液体就会下落，这样，你就得重新开始，连续作几天这样的练习，或一直到你能固住它。

④象吸麦杆一样，开始顺着背后的通道，从睾丸中吸起性能量，总是从睾丸呼吸开始，吸进呼出，直到你感到精液能已准备充足。呼吸，从睾丸中吸起“冷气”到会阴，然后吸升到尾骨，也就是脊椎骨的末端，距尾椎不远处有的地方，即骶骨裂孔口。

这时你把精气提到会阴，然后到骶骨稍稍将你的脊下部向外曲升，就象背对墙站而平贴在墙上，将骶骨向下倾，并保持向下的状态，以便帮助起动泵的运行。如果你轻轻地绷紧你的后颈和后脑骨，这运动就会进一步加强，把能量在骶骨处停一会儿，然后再呼气并将注意力集中在骶骨。

接着让你的骶骨和颈部松弛到正常状态，这有助于起动两个泵——骶泵和颅泵，同时进行睾丸呼吸，再次将你的能量提升到骶骨，并停留在那里直到你能感到骶骨打开，能量逐步

上移。某一个时间，你会体会到能量移了点，如果没有这种感觉，试着前后摇动骶骨，然后停下来，观察这种摇动的效果。

在骶骨里有一呈锯齿状的地方，你就是从那里吸起你的睾丸内的冷能量。这个特殊的地方有一点难对付，因为精液能比气能浓度高，需要抽上去，所以也就在这儿，泵的作用得到体现。当“冷”意进入这个裂孔时，有些人感到疼或刺痛，或有如图钉和针刺痛，所以如果你遇到了这种现象，不要感到难过。如果你不怕麻烦，不时用绸布揉捏这个地方，这有助于你通过尾骨。

⑤如果你已设法过了尾骨，那么下一个星期就用来将冷意送到你背部的第 11 个脊椎骨。用同样的方法，通过睾丸呼吸将冷意通过你的脊椎“麦杆”吸到会阴，骶骨，T—11，(正对腹腔丛，在最后的那根浮肋上)。停下来并保持这种状态，直到 T—11 感到充实了，再继续打开，让“冷”意上行。由于精液能比气能浓，你又得向外屈伸你背部的那个部位以使平直，这样就为“冷”能源放开了一条更自由的通道。

在 T—11 中有一个肾上腺能量中心(就在双肾的顶端)。在道家的训练中，我们将这看作是一个中间泵，在这儿你创造一个真空以推动能量上行。

⑥⑦你的下一个停顿点是玉枕，这一处在你后脑的第一颈椎和颅骨之间，用描绘过的同样的方法，进行睾丸呼吸，不停地将能量抽到会阴、骶骨和颅底。这儿是贮存能量以备后用的地方。

你的下一个停顿点是百会，正在你的头顶。采用同样的方法，只是这次要填充“麦杆”直到头顶。将骶骨后倾使曲度平直以便泵的起动。这样使下面的泵运行起来。同时你让下颌折

褶一点，并挤压头颅后部，这样就使上颌泵发动起来，反复向上抽，直至头顶第一中心点。

⑧当能量最后进入你的头部，你抬起头会清楚地感觉到它在旋转，而且是按顺时针方向。如果你很清醒的话，你可以数36转。你会感到身体健康，精神焕发，这额外的能量可以给予你创造力，增强你的记忆力。你可以更清楚地思考问题，而且你已进入控制性欲消长的起始阶段。在道家气功的高级阶段，这种精液会回复到气，即生命的本源。当人们老了的时候，气消耗的过多，以至脑能量和脊髓都逐渐用尽、干涸，只剩下了一个空腔。睾丸呼吸将性能填充这个腔，大脑从而再现活力。道家认为性能和脑能的关系非常密切。

⑨最后通过那条吸管，你甜甜地一吸，也就是一次清新的吸气，就可以将睾丸中的能量带到头部。你开始只能一站一站地走，直到感到背后的通道(督脉)更加通畅。最后你就可以将意念集中睾丸和头顶，全凭意念将性能量从睾丸移到大脑。

⑩你在练习时要从容不迫，以便真正体会到冷意，不要求快，你吸进呼出时，要总是保持这些泵的运转。在你作这一切时，要多用脑力，少用体力。让“冷”意作为你的先导，如果你练的太急，你就会使“冷”精能的温度升高，这种热能是你没法完全存在大脑里的。

(3)功效。

当你的头部充满了精液能时，那过剩的精能就如同你的气流在身体高位中心骚动起来，以至溅出进入微观轨道，流过腭，直到舌头。不同的人感觉的味不同，它通常被称为“金色琼浆”，然而它尝起来象香槟、蜂蜜、椰子汁，或各种东西的香味，或者你是你的舌头感到有些刺痛而已。

这种“睾丸的运动”练习到处都可以进行，在地铁路边或汽车里，在桌子或电视机前、床上等。主要注意的是，你的背部要适当伸直，胸部放松，阴囊自由地悬着。

用睾丸呼吸法去增强盆隔的机能，会使你称心如意。盆膈再次屈折时，整个腹部受到深深的摩擦。通过周期性的激发生命器官和腺的呼吸起伏，生命力就灌注于其中。

2. 阴囊压缩法

(1) 纲要。

①选择你喜爱的姿势。

②用鼻缓缓呼吸，意念集中喉部，压缩你喉部的空气，直到你再吸不进气。

③用力吞气到腹腔丛，固气在此，仿佛它是一个球体。

④将球下压到脐部。

⑤从脐部将球下压到骨盆区。

⑥不断用力将球压进阴囊，直到你憋不过气来，这才用力咽下唾液。

⑦歇一会，用鼻短促地呼吸。

⑧腰部转动几次放松。

⑨开始每组重复五次，以后慢慢增加到 36 次。

⑩舌尖抵上腭。

(2) 功法。

①坐在椅子的边缘，双脚平放地板，与肩等宽。穿宽松的短裤或裸出下身，以便使你的睾丸能自由地悬着。

②用鼻孔呼吸使气流入喉头，让空气下至腹腔丛，也就是你的心脏和肚脐。把空气想象成一个球。

③起初这个球停在腹腔丛中，由此滚到脐部，然后进入骨

盆和阴囊。

④用尽可能长的时间使空气进到阴囊。每次压缩时间最少 30 至 40 秒钟。慢慢努力直到不少于一分钟。每一次阴囊压缩都给睾丸以巨大的能量。通过整整一分钟的压缩，这项练习达到完全的效果。在这个过程中，肛门括约肌和会阴肌肉紧紧挤压一起以防能量走失。

⑤完成压缩后，呼吸并全部放松。如果在压缩过程中，口里的涎水增多，呼吸前吞下去。

⑥做完呼吸动作后，进行大量快而短的呼吸平定气息。用鼻孔迅速呼吸以便为下次压缩延伸作好准备。记住要用鼻呼吸，不宜大量吸气，这就叫“风箱呼吸”，因为为了呼吸你得迅速抽动一下腹部。

这种练习迅速给予全身以能量补充。如果你感到不舒服或者精神不振，几次阴囊压缩就可以使你感到恢复。按下列顺序练习：先作阴囊压缩，然后双臂抬起与肩平，旋转腰部。歇一会，再重复练习，记住压气时舌头要抵住上颚，进行五次压缩。

当你体力增强，你可以继续作五次压缩，然后到腰部移转时停止。然后作第二套五次压缩。在多次压缩之间的呼吸短促，并要吞咽以免完全停在身体上部。

每天早晚各用 15 分钟进行睾丸呼吸和阴囊压缩练习。这种方法会产生出真正的效益。除了上面的好处外，它还能帮助治愈阳萎和性机能缺乏症。通过这些呼吸技巧，失眠和精神过敏往往会有根本的好转。一般缺乏体力以及与此相关的症状都可以通过周期性的练习而消除。

如果你不保留精液达四个星期或更长时间，那么你开始训练三天后，就会起作用。睾丸发热，象要“上跳”，还可能有痒

的感觉。这就表明，睾丸正在接收不同寻常的大量精力，精液正在产生。只有在正确练习时，才会出现这种迹象。一两个月的练习将使你的力量有明显的增长，身体明显比原来好。

同阴囊压缩练习相结合，睾丸呼吸的许多益处都可以得到强化。这种练习减少了梦遗和早泄的可能性。它可以减少你形成痴的机会。它教你在过渡性激动时，吸进空气中的营养，有意识地引导能量进出骨盆区，这样使你平静下来，并将能量注入你的精气之中。

在所提供的姿势中，坐式和站式是最受欢迎的。吸进相当量的空气到喉头，并吞下去。吞咽的动作迫使空气进入腹腔丛，从这个中心气流再被驱逐到睾丸，这一过程是以腹肌呈波状缓慢收缩完成的。

空气从腹腔丛下坠骨盆区，从那被压入睾丸。当空气进睾丸时，你感到一股热流，睾丸似乎要膨胀，不一会儿，这股能量会顺脊柱直上头部，同样变得十温暖。

3. 锁精法

(1) 步骤。

①开始阶段：用拳、膊、颈、足、会阴、臀、腹肌来转移性紧张和阻止射精的冲动，将引起苏醒的热精气向上推进。

②中间阶段：减少拳、膊及足肌的运用，更多地靠骨盆膈膜，括约肌，骶骨和头骨的伸缩来助长性能向上移。

③上升阶段：减少会阴肌，更多地用骶骨和头骨的抽吸用较大的意念将精气提到脑中间，通过在脑上半部集中能量，你就会将能量从较低处提到较高处。

④最后阶段：仅纯净的意念控制，无需用肌肉，只要你愿意，只需意念控制阴茎，控制精能上下运动，或勃起或松弛。

在这种练习中，你需唤醒阴茎达到90%情欲亢进的射精程度。勿超过此程度，否则你将在一段时间内无精气可以练习。当你掌握了锁精法，你可能清楚地找出你离慢慢射精有多近了，并且可能在98%和99%时停止。揉阴茎腺直到阴茎勃起。当你感到情欲高潮迫近时暂停，作锁精法3—9次或者直到勃起消失。这算一个练习。重复练此程序——刺激阴茎勃起，然后作锁精法直到阴茎平息——一口气做3—9—18—36次。

熟能生巧。在此练习中，你一旦全部控制性器官，你自然而然地在性交时就会完全控制自己。假若一些人通过瑜伽、冥想或其它戒律训练了自己的意志，尽管他们可能很快地掌握锁精法，但是为了获得更大的控制力，我还是建议你作一万次练习。如果你没有制定每天的身体训练计划，这可增强你性器官在作锁精法前至少作此预备和伸张动作，这可增强你性器官活动，而使你感觉你内气力和加快控制的性能就更容易了。

(2)功法。

①坐势和睾丸呼吸相同——双脚平放于地板，穿宽松内裤或裸下身。刺激阴茎勃起。注意力集中到性器官以及阴茎和阴囊里膨胀的能量上面。

②在接近情欲高潮时用鼻深呼吸一口气，同时握紧双拳，双脚扣地，就象真空泵吸着地板。同时咬紧牙关，绷紧颈后颈肌，舌头紧压在口腔上缘。再吸一次气，提起整个生殖器官——肛门区，注意力集中到会阴，尿生殖膈，尤其是阴茎。尽可能紧压，将能量从阴茎提回到会阴。闭气，所有肌肉保持弯曲状态，慢慢数到9，当你喘不过气来时，呼气，并放松所有肌肉，你可感到能量上下奔涌，尤其在性区域。

经过一个星期的练习，你会切实感到肌肉收缩将你的阴茎向上向内提，肛门会有种闭合过紧的感觉。所有的呼吸都必须通过鼻孔。鼻腔呼吸可使你更好地控制气流，它通过过滤和加温，提供质量适宜的生命能源。呼气时放松全身，让所有紧张状态从你身上消除，就仿佛你在沉思。

反复地吸气，咬紧牙关，注意力集中于性区域，让能量保持在会阴。在会阴部停留是十分重要的一环。如果你分散注意力，热能就会下坠到性器官或从阴茎泄露。如果你放弃了这种能量，它就会下落，你又得重新开始，至少在一个星期完成这项工作。

③从刺激阴茎开始，吸气时紧握拳，双脚扣地，绷紧后颈，咬紧牙关。提起整个生殖器官，膈膜、肛门，尤其是阴茎。将热能拔上会阴，接着提到尾骨，就是椎骨底部往上一些。感觉到热能进入骶骨的裂孔里。

下背部弯曲，绷直椎骨，以起动骶泵，这样气流上升就容易了。留心骶骨区的能量，不断吸气、上拔、吸气、上拔，使性能量脱离性器官直到使你感到勃起平息有时需要3—9次呼吸，再加上不断增强的收缩才能完成。更重地挤压臀部可以帮助你驱使精气进入骶骨。当你喘不过气来时，就呼气，然后放松，让你的骶骨和颈部恢复原状，这样有助于起动双泵。

如果你已经练过睾丸呼吸（或者你正打通你的微观轨道），这时你练锁精法就会更容易使热精气进入骶骨。否则这个地方就有点难通过，因为精气比其它种类的气浓度高，得用泵往上抽。就在这儿骶泵派上了用场，当热性能进入裂孔时，有些人会有疼痛感，刺激感，或如“坐针毡”之刺痛，如果发生这种情况，勿沮丧。如果你感到不舒服，可用一块丝绸布不断

地轻轻地搓捏痛处，这样有助于气流通过尾骨。

④如果你要使气流穿过骶骨，那么再花一个星期，你就可以把气能提升到椎骨上的 T—11(肾上小泵)部位，正对着你的腹腔丛。重复进行上面相同的程序：刺激、紧收和吸气。将能量抽到会阴、骶骨，然后到 T—11，它在这儿停留直到你感觉到有了已充满了能量。当你感觉到精气的时候，这儿就真正打通了。由于精能比气浓，你又得将脊柱外屈使之平直，以便增强抽气动作，使精气上升的道路更畅通。

⑤你的下一个停顿处是玉枕。这一穴在你的头后面 C—1 和颅盘底之间。用所述过的同样方法练习——持续将能量拔到会阴、骶骨、T—11 和颅盘底。当能量起初通过时，颅泵会充满能量并奇迹般地震动。

⑥能量的下一个停顿处位于头顶的百会，重复进行同样过程刺激、勃起和提能上升。注意你一定要稍稍收颚，挤压头颅以便进一步起到颅泵和保持椎骨平直。继续将能量提升到头顶，直到你的勃起萎缩。

当能量最后进入你的头部，你从中就可以明显地觉察到一种暖意和刺激。通常它的直接反应是很舒服的，使人耳目一新。有人声称，他们能更清晰地思维，更有创造力。可能在这个阶段，他们能量能够自动地将精气转换为展开的意识，这种精能在达到道家瑜伽功的境界时，被转换成原始的气、纯净的生命力。当我们上了年纪时，我们的大脑里的能量被用得太多，以至其中的液体逐渐开始干涸，我们的头就剩下空腔。锁精法帮助将性能输送到脑腔；我们不把它存在阴囊里而存在人体较高的部位或大脑，以获得直接效益。道家把性能看作有创造性的能量，它可以输送到身体的生命器官、腺和人脑

的任何部分。

练习锁精法直到可以在一个管道里把性能量从阴茎提到头部。起初你只能让它一站一站地运行，后来背后的通道（督脉）更加畅通，最后你只能将意念集中于睾丸和头脑。你在练习时要从容不迫，以便切实地体会到性能量的存在，不要求快，进入练习状态后，你吸进呼出时，一定要保持那些泵的运行，在你练习时要逐渐多用意念，少用身体运动，让能量作为你的先导。

⑦当你感到能量已充满大脑。将注意力集中双肩中间，让能量下降到鼻和颚，再从耳到喉中心，心脏中心，然后下落进入肚脐。这种循环是靠练习锁精法过程中创造的内压力的协作而进行。你迫使下身的能量进入脊椎，并沿其上行，同时你迫使上身的能量下降，并尽可能维持这样的收缩状态。吸气时全身放松，气的自然流向是顺着后背上行而在前面下压至肚脐，由此构成循环。

反复顺着这条路线循环性能量，直到你的勃起消失。起初，尤其是你的性刺激很强烈时，可能要运行 3—9 次才能见效。可是你练习一段后，只要这样一个循环就够了。

⑧早晚进行 36 次完整的收缩。一旦你开始练习，普通人早晚 36 次，不会太费事。如果你的刺激很强，你就重复几次，因为每次勃起要花更长的时间使它下降。这样严格训练一两个月的时间，你就可增进有效精气滞留，这是肌肉健康所需的。你的进展有多快这一点并不重要，重要的是你得稳步前进。每天至少一次，动摇你的底部，以养成习惯。如果你后天碰巧看见一个漂亮的姑娘或照片使你受到刺激，你可以不停地进行锁精练习，把能量提起。

进行这些练习的最好时间从晚上 11 点到凌晨 1 点, 或者上午 11 点到下午 1 点。这在个时候, 倒能潮汐由阴转阳, 这个时间外就正好相反。太阳在午夜开始升起, 而在中午就开始下落。在这些时间, 能量流动非常顺利。

⑨最后要注意的是, 下体的收缩不是以胃或腹为中心地区。我们的注意力要集中在躯干下面的前部——阴茎、阴囊和尿生殖肌。我们的目的是训练这些肌肉让它们毫不松懈地拦住精液流出。然后就可以改变这条河的流向, 用它那有助于健康的能量来浇灌我们的全身。

引导能量从躯干上下倾注肚脐区。因为精液流易于顺气流动, 实际上, 肚脐抓住精液流通过脊柱注入体内, 所以要收缩尿生殖肌, 就好象你装了一膀胱的尿。紧闭通道, 以便没有来自内部的力量闯过紧合着的肌肉环。

(3) 功效。

锁精法封住精液体。

如果你这个练习成功, 在性交时就可用此法, 称为“大抽动”。锁精法作为每日训练项目, 一人可以完成。此法最用于会阴储功而封住精液。这里我们处理的性能有别于睾丸呼吸和阴囊压缩, 所以知道这细微差别是重要的。

在睾丸呼吸时, 你使冷性能, 即在睾丸射精后阴囊里阴性精气运行到大脑而后运行到体内。练完阴囊压缩, 清使心肺、脾等器官产生的气流下游与在性器官休息的冷精气会合, 然后你上移混合后的暖气并且使之循环。

在锁精法中, 我们唤醒性器官, 将精液血管里的冷性能量变成热的性能。这种热量是通过成百万的精细胞的运动而产生的。这种阳性能量更有爆发力, 难以驾驭, 并常常取最直的

路线出去到较冷的(阴性)的环境中。对于许多男人来说,最后的抵抗之路在阴茎外。而对于道学大师来说,最容易的通道是上升到人体中枢的较高位置。但要作许多训练控制肛门和精液管周围的不随意肌,使精液倒流回阴茎并训练帮助把性能推进到脊柱和上半身。

4. 练习睾丸呼吸、阴囊压缩和锁精法的注意事项

(1) 禁止仰面躺着练习。能量可粘在胸部引起胸闷或压力过大。

(2) 禁止练功时左侧躺。这会压住心脏而装进过多的能量。

(3) 你采用卧势时,决不要在下面垫什么东西。这样会使能量通道弯曲,造成背痛。

如果发生了1——3问题,就采取“泄气”练习,安全消除那部分能量。练习一周后,任何疼痛和不适都会消失。

(4) 不能空着肚子练习,进行任何练习时要在饭后一小时。

(5) 练习时穿着衣服或裹着轻毯,若练习正常你就要流汗,若不盖什么就会受凉。练功后得换衣服,以便远离沾湿的纤维。房子里的气流要温和清洁,避开风口。风会把你的气能吹走,电可能使你的能量易于冷却。

(6) 五次阴囊压缩练习后,你眉上的汗水就会增加,随着你的练习,三次压缩后,你的眉心就会挂上汗珠。把这些汗擦进皮肤;它们会有人体所需要的东西,必须回归人体。

(7) 练习过程中不要用口呼吸。用鼻呼吸更易于控制气流,给空气充裕的能量,使大脑富于生气。

(8) 若你在开始几天没有什么效果,勿在意。在热量从睾

丸流出之前，练习者需要大量的时间。

(9)你的注意力要非常集中，不要胡思乱想。让思维和意念走开，不要顺着它们，使大脑真空，什么也不想，强有力的能量将流入那片空白。如果你遵循这项原则，你的注意力就会大大提高，在练习锁精法之后，学会“微观轨道的沉思”，然后立即作这项练习。

(10)在练习时，闭紧双眼内视能量通道，意念不要东流西荡。得严格地顺着能量通道。这听起来很困难。当你迅速地对你的能量敏感起来，你会感到惊讶。当你感受到自身能量时，你就会明白我的意思了，既然能量是按自然方向流动的，那么一方面你的意念在引导能量，同时能量亦在引导着意念。

(11)那些患便秘的人需早上练习，这时正是肠运动的时间。这些练习非常有助于消除这种病症。

(12)为了使这种方法有效，你必须30天不射精。射精高潮后，你的身体得重新开始在睾丸里聚集足够的能量。如果你还未学会在性交过程中保留精液，就得30天远离房事。采取这种方法，你才能达到练习的效果。

当然，我不是反对你的性欲，我只是告诉你射精就会妨碍你的进步。开始懂得如何牺牲射精的喜悦以换取更大的乐趣，当你熟练地完成阴囊练习，你就可更快地掌握在作爱过程中保存生命精华的艺术。这是性功夫的要旨。

二、三指固精法

三指固精法在中国已有五千余年的历史。由于该方法简单易学，因此每个人都能很快地掌握，并感觉到它非常实用，

其方法就是通过手指尖的压力来阻止人体精气的排泄。

三指固精的要点，即在射精前的几秒钟，用右手三个指头最长的按住肛门与阴囊的中间点，于是这就能把精液和很多的能量固在体内。

1. 功法

(1) 找点，在肛门与阴囊中间点处加压，这一点处在躯干底部，它是气进身出身体的大门。

(2) 加压，用的力不要太大也不可过小，而要通过经验来找到一种适合的力。

(3) 手指的按法，精液传输的通道，要经过我们手指所按的地方，两个手指很难同时按住通道又把它固定下来，通常我们把食指和无名指按住尿道的两边，并在该位置把它固定下来，中指则直接按在尿道上面，这样由于两个指头把中指夹住，所以它就不会滑脱，三个指要稍稍弯曲一点，为了能象堵墙壁不让精液流过，中指应更加弯曲一些。

2. 时间

只要你一感到射精迫在眉睫，就马上用外部固精法，……无论是在射精前、射精中还是射精后都应采用三指固精法，在你认为射精完全中止后，再把手松开。

固精法的直接效果是让精液又重新回到贮精的地方，这样作对身体器官是没有任何害处的，因为这些细胞组织非常富有弹性，可以接收这些倒流的精液。

似乎储精库在达到最大限度后就不能再储精，倘若男人的生殖系统只是一个简单的水管和贮水池，(这也许是真的，但事实并不是这样)当精液达到高水位时，其它的事情也就随之发生了。首先精子的产量自动地减少，这就节约了生产这些

营养丰实的精子所需要的能量和物质，第二，我们的身体能自动地吸收这些精液。第三，道家有一套完整的将精气“蒸发”到要害中心系统，于是就降低了制精管和前列腺部位的压力，这包括将精液转换成更高级的能量状态。这多少有点象煮沸的水变成蒸气，它的特点是仍就保持水的本质，然而又让水蒸气传输到大气中。我们体内的这种流动的“精”同样也变成了另一种更易流动的能量形式，但仍不失“精”的可创造的本质。

请记住，这种精子的力量不是化学家能够分析和解释的，任何科学家都对精子的成份迷惑不解。然而激起他们获得再生的力量确困难的多。这正是我们寻找、保存和输送的精子所具有的生命力。

该方法主要适合于那些尚未掌握大抽动保精法而又希望在作爱中不失去其精子的具有初、中级学员。简而言之，这只不过是一种外部的方式，在你完全掌握了内部固精法后，就会放弃该方法，在你试用该方法的最初几次后，你可能稍感不适，这是正常的，在你心满意足地完事后，使你吃惊的是，这些久未使用的肌肉仍然强硬有力。

3. 功效

由固精所产生的能量是非常强大的。它能使坚硬的骨头都炸裂松动，因而一些功夫很深的高手，他们颅骨之间的接合处常常都有缝隙，真气能穿透颅骨，这样增大了脑颅的空积，并直接向较高级的能量打开了通路。

本书所介绍的这些方法都能使一个人部分重新获得大量还童的知识及能量。

初学者一至三个月的固精练习后，可能在头部有压力的感觉，对某些人来说，会觉得很不舒服，而对另一部分人不仅

能忍受,而且感到相当的舒服,有压力感是元气运行到了头顶而引起该部位不适应的症状,这是你进步的标志,它表明你的身体远远超过了其本身通常的生命力。

这种由元气逐渐产生的压力感不会对身体健康带来任何危险,但如果真气骤增过强或感到非常难受,则可将其释放出来或将之转到体内的其它位置,通过体力活动,按摩双足,多吃谷物类,禁荤等都能降低该精气。

若你不想作转换精气练习或在目前不想提至高一级的水平,那么你可以只通过一两次的射精来释放这些多余的能量。为了使你更健康,更愉快,你还得注意保留你的精子,直到该压力不在头部形成。若你愿意则可再次射精,即使这种射精方式每一至三个月进行一两次,在你通常的生活中也能显著地防止精气的流失。你用该方法注意经常保留你的精子,即使你的水平没有提高到更高一级,你也能感到它给你带来的莫大快乐。

4. 事后按摩会阴穴

在外部固精法后,你要对身体的两个穴位进行按摩,第一个点叫会阴穴,在肛门与会阴之间处,你按住该点不让精液流出,另一点叫长强穴,是在肛门与尾椎点的中间处。

会阴:它是人体正面躯干真气运行的起始点,它把上至人体最高点“百会”下至人体最低点于脚心的“涌泉”穴相联接。

来自于苍穹的能量从百会穴贯于体内,而从大地发出的能量则从涌泉穴吸收到人体微妙的能网中,会阴则位于两点的中心,它是能量相互转换的一个至关重要的中间联接处。

阴气,即来自大地的气从会阴穴进入体内,睾丸的气也从该点进人体内,换句话说,当会阴这道门关闭时,它就把我们

生命的力量给保留住了,而在射精打开该门户时,我们的元气就可能漏掉,从而带来可怕的结果,如血液流速降低导致会阴部位的瘀血,由于地心引力和弱气的影响,当血液瘀集此部位时,许多影响健康的问题也就随之产生,当气不断地从会阴漏掉时,就会引起血管的肿胀。

长强:该穴处于尾骨与肛门之间,通过该点气上升进入大脑又把气传送至全身,长强穴是许多主要神经的会合处。

用两块很薄的折叠丝绸布放在会阴和长强穴的部位。用力按摩两穴位 27 至 81 次,用中间的三个指按摩,用丝绸布的目地在于防止刺激该两点敏感部位,同时由于摩擦生电增强了真气的流动。

按摩有助于使紧张的肌肉得到放松,便于精液的再吸收,对防止疲劳很重要,然而最重要的是它能刺激真气向上流入头顶的百会穴。

5. 注意事项

(1)不要在初始阶段过分用该方法。在最初几周内,每隔两三天才使用这一有效的方法。对于体弱、上年纪的人在初学阶段,一周不要超过两次。

(2)用过该方法后,由于生命机能的热量上升,你会感到非常的干渴,可饮些水。

(3)经过一至三个月,或更短的外部固精法练习后,你的性欲会明显地加强,阴茎会时常的勃起,请按适中的方法来增加你的性生活,不要滥用你的这些刚创造的能量。

(4)外部固精法需要有力的手指劲,若你手指劲太小而无法用该方法,就请每天作几次俯卧撑。开始时用五个手指,然后四个,最后三个,随着手劲的增长,增加俯卧撑的次数。

(5)由于尿道中会残留一小部分精子,所以在勃起消失后,有些精子可能会流出来,因此,你若用该方法避孕的话,就得在勃起消失前将阴茎抽出,为了达到避孕的效果,在第二次插入前排下尿,为了 100%的安全,使用该方法的同时,配用避孕工具。

(6)初始阶段,作爱后你也许会感到有些疲倦,然而体内的精气会很快增加,所以尽管消耗了小部分的能量,这些疲倦都会消失的。

(7)用这种方法还有所失。外部固精法常常有 10%—60% 的精气损耗掉了,但比不加选择地性交要好得多,外部固精法对增加体力和刚阳之气非常有效,同时它引导你进入下一个步骤——内部固精法。

三、大抽动固精法

1. 步骤

为了防止过早射精,你得将引起射精的神经冲动抑制住,中断这种冲动的基本方法是在会阴部肌肉、牙齿、和腰部用力,劲要大,在你作完第一回合的插入后,就要按该方法来做。

(1)停止插入,用力挤压,向后退缩。

对初学者而言,我建议他们的插入技术是三次浅的,慢的插入,再接一次深插到阴道的底部,阴道最敏感的地方是在离阴道口两英寸的部位,越往深则神经网的感觉就越低,你越往里,她夹得也越紧。若你是练习固精的新手,或你妻子很兴奋,那么你会发现在你想休息前做完九组(9 次浅插接一次深插)交媾是很困难的。

你一感觉到有射精的意识,不论你做了几组,都要停止插入,把阴茎紧靠在尿道的隔膜处,你停止下插时不要将阴茎全部抽出,只向外抽出大约一英寸左右,停在该部位直至你恢复控制力后,插入动作本身产生了大量的电荷,由于数以万计的精子在交媾过程中比平时游动快,所以此时能产生大量的电磁能,当这种能量在外生殖器系统积累到一定程度时,该部位的神经系统就会将这种刺激传入大脑,下达命令开火(射精)。从这种意义上说,情欲的高潮甚至能真的在内心里产生,你这样作是在训练你的内心获得更高层次,更加完善的高潮。

如果你的妻子试着用她的身体紧搂着你,并使你往下深插的话,那么你就得把阴茎退到她不能再跟着你为止,倘若她往回缩,那么你也顺着她往里插,始终停留在阴道口附近在你需要恢复平静时,也要告诉你的妻子休息一下,不要忘记当你从她那里得到爱欢的回报时,她是你最佳的伙伴。

(2)憋气将做九次急促有力的收缩。

用鼻吸气后,整个下身的肌肉、牙齿、拳头马上作九次很强的收缩,记住在大抽动中每吸一次气,作 9 次收缩,由于这些收缩非常有力,并吸收了大量的能量,因而用来射精的能量也就所剩无几了,做大约六组收缩直到你无射精感为止。

通过这种方法,已被激起兴奋的性能从神经转到收缩肌肉中。做完九次收缩后,你的呼吸也加快了,于是神经冲动带被中断,由于你躺在她的怀抱中,你的阴茎还插在对方阴道里,所以你的精子很容易外泄,这时需要用大抽动,再收缩九次,使你控制住精子,当你能够解除由刺激引起的颤动时,你就会享受到平稳有力的奔驰的乐趣。

在准备射精的过程中,你的生殖腺由小变大,大抽动的收

缩从腺体中吸走真气、减少性电紧张力，并使腺体有所缩小。每次收缩间隔时间越短，肌肉用来控制精液的能力就越强，若间隔时间过长，则肌肉的收缩就会减弱，吸气一定要快才不至于让真气又溜回到生殖器部位，做九次收缩时把气憋住，可减弱引起射精的神经冲动。

你的目的在于改变精液的流向，也就是说，要把精气加速转入脊髓里，而这种加速只是在收缩的瞬间才产生，而在保持肌肉紧张状态下是不会产生这种加速的。所以要把精液转到体内的深处你就得多做几次收缩。

(3)用力夹紧臀部。

紧紧地夹住臀部，但不要强调的过分，人体里最大的肌肉驱动力会产生作用。用力把两块臀部夹在一起，以致于你能把整个身体向上提起。

保持臀部具有良好的弹性，这对于人的整个身体健康都有好处。当臀部肌肉变得松软，真气就会不断地从身体内流出，若臀部肌肉有力，那么精气就不可能从我们人体下身两个主要通道中溜掉。一个是臀部，另一个则是阴茎，射精时向外释放精气。

当臀部肌肉夹得很紧时，一个人比较能够耐受痛苦，我们把这种神经的冲动比成“痛苦”，肌肉的有力收缩能削弱这种痛苦，也就是削弱了引起射精的神经冲动。一些主要肌肉群的收缩把真气从生殖部位吸走，夹紧臀部十分有效地中止从大脑到生殖器之间的神经通路，把臀部收紧，摸上去如同岩石一般坚硬，那么就有效地中止了由摩擦引起的射精。

(4)咬紧牙关

把牙咬紧，同时把舌头紧抵住上颚，这样作能切断与颈

之间的神经传递，并有助于收紧臀部。请记住，咬紧牙关和收缩臀部必须同步进行，因为这样才能起到相互增强对方的作用，确保固精成功。当你进行收缩时，你的精液就越夹越深地注入到了体内，最有效的精液回收是在每组的最后几下，在七、八、九，三次收缩中，是你把精液注入最深的时候，所以从1到9次的收缩过程中，要一次比一次有力坚强。

随着你交媾时间的延长，你的快乐感也随之变得十分强烈，当你的快乐感达到比较高的时候，你应使尿生殖器膜保持关闭，这将有助于防止精液中途从这扇门中溜掉，要把精液拦在这道大坝内，若当精液向外泄漏时，再来阻止精液外泄和利用真气那都将是徒劳的。要将精液开始在体内移动前，就要阻止射精。

(5)大抽动可以认为是一种内在的波，它起始于龟头的收缩，然后通过会阴、臀部顺着肌肉进入大脑，按着这条途径，真气沿着肌肉收缩时所产生的波动，被注入在百会穴。

如果你感到把真气转至大脑有困难的话，你可先把气引入丹田，在丹田经过一段积累后，再把气向下引，经过会阴传到脊柱，再至大脑。

大抽动后的放松能使阴茎内收缩的血管膨胀起来，它使你吸收大量的阴气，在大抽动过程中，女性的阴气进入到男性的下身。在放松时，真气被激发向上运行，在你进行“真气锁定练习”时，这种效果更为显著。

开始时重复作大抽动可能比较困难，对作爱效果也可能不利，但随着练习你就会很快地掌握。你若练习大抽动一次的话，你有意控制精液不泄的能力就加强一次，而且这种能力越强，它必然会反映在你的各项生活之中，你会深情地爱你的工

作,爱你的家人,尽情地去娱乐。这种使你每日精力旺盛,又重新恢复朝气的现象定叫你大吃一惊。

(6)若勃起消失,就再插入。

在进行完第一回合的插入和用力收缩后,你的龟头一般在插入过程中,会在对方体内收缩,龟头就如同一个婴儿在他母亲怀中轻轻吸吮乳汁一般,这种状态使你容易吸收朝气,当阴茎通过这种“轻吸吮”而充满阴气时,大抽动就会有较强的作用。

你得记清楚,“轻吸吮”与大抽动是不同的。“轻吸吮”是伴随着有规律的插入,它只是龟头、睾丸以及括约肌在收缩,其余部位的肌肉既保持松弛也不吸收能量,而且这时我们也不再运行真气。我们要让真气保持原状不动,不要让它进入对方体内,同时我们要让通过大抽动所产生的、将要转入大脑的能量,贮满阴茎内。

2. 大抽动与手淫

大抽动对于那些无性伴或想独身的单身汉来说,效果一般。即使对那些有妻子的男人来说,他们也可以在初始阶段用该方法单独训练自己。实际上,我向大多数人推荐该方法,是因为在你还未被女性的热量、爱抚所激发起来时,对控制过早的射精是很实用的。对单身汉来说,大抽动的方式与两人在一起作爱时用的方式一样,所不同的只是在于单身汉是通过自身的抚摸来激发阴茎,而不是插在女性的阴道里。

大抽动与以射精为结束的手淫是不同的。大抽动中你用急促有力的收缩,紧压肌肉,在精液外泄之前就制止了射精。在抽动中可以任何方式来做,登、站、躺均行,但初学时站着比较好,因为牢牢地用双足站在地上,能使你与地相联。

单独练习的好处是你可以清楚地观察到你是否已掌握了该方式的初级水平——用身体控制射精。

在你掠起阴茎后,你要摩擦到使你刚刚有射精的意识,在精液开始移动前你就做大抽动了。你要做收缩,多重复几次,直到阴茎松软下来,阴茎勃起的程度,就是你作大抽动能力的晴雨表,你能使阴茎松软的越快,那你离掌握该方法的日子就越来越近。渐渐地你只需从阴茎里吸收能量,外加意念就能使它松软下来,并无需肌肉收缩就能把真气传至大脑。

大抽动对任何感到性功能有所不便的男性来说,是非常有用的,你只是在体内阴阳极之间作爱,想象你把真气引到百会穴。但若你手淫引起射精,那么你什么也得不到,没有比这还糟的了,若真这样倒不如把你的精子给予女性,因为那样她至少还有所得,还进行了阴阳交换,即使你手淫时保住了精液,那它也只给你干燥的、火热的,让你感到亢奋的阳气,不能在体内达到平衡,除非你懂得用高级的冥想功夫来提高男性体内的阴极。这就是为什么手淫只能用来作为训练的方式。我提醒大家,切不可沉溺在手淫中,那对你的成熟是有害的,这种训练对有的男子来说,可能会持续一至两年的时间,因为这取决于一个人练大抽动的次数,以及骨盆的练习和你能否找到一个合适的伴侣。

3. 功效

对于所有独自练习大抽动的男子来说,一个常见的现象是,当你们夜间或清晨醒来时,会发现他们的阴茎很有力地挺着,这是在睡觉时你的身心得到了充分的休息,产生了强大而又纯洁的精气。一些道学家认为,这是最强大的气在男人体内起作用,这时不会被其它人的任何精神毒素所污染,你的大脑

消除了紧张，是如此的轻松，以至于它比其它任何时候都容易吸收能量。

你可以靠右侧躺在床上进行大抽动，直到勃起消失。这要进行更多次数的收缩，因为精子宫殿里充满了大量的性能。如果在头部产生能量太多，通过意念使它下降到肚脐，并使它们以直径 3 毫米的圆作螺旋运动，开始顺时针方向，然后反时针方向，这可以平衡和集中过量的能量。如果这样作无效，就作排气练习。

四、道家性能培植的六个阶段

第一阶段：精子丧失的物理控制。

这种控制是有意识的“人类水平”，限于道家性能培植的前四个阶段。在作爱或手淫时，可以用手指阻止精液的流动。这可以减少生命液体的损失，把它们奉献给身体所需要的部位。运用手指可以阻止射精，但不能指挥精气上升。你将有一个正常的情欲亢进，失去 60%——70% 的性能（2——5 亿精子的运动所产生的电磁能），但能保存人体内的大多数精子。精子将逐渐蜕变，荷尔蒙将为身体所吸收。

人体将通过生产较少的精液来保存能量。当你感觉到精液已经足够时，人体会自动地缩减精液的生产。在实行外部锁精法后，阴茎将低落，你可能感到相当疲倦。经过一段时间，这将增进人的健康，增强人的精力，增加作爱的次数。这也将在增大能量，但是要经过一段较长的时间，因为大多数阳能在射精时而失去。

第二阶段：性欲亢进的物理和智力控制。

这个阶段把外部手指的压力和内部锁精法结合起来，内部锁精法把花蜜向上抽吸到金花，即“大抽动”。

在射精前，你用手指按住会阴，同时采用“大抽动”把一些能量吸上去，不让它漏出阴茎。采用这种方法，你所丧失的精能比第一阶段的要少，虽然阴茎低落，但你的生殖器内仍然集中着情欲的兴奋。

小周天的开放是很重要的，它能让能量向上移动而避免流出阴茎。对大多数人来说，一旦你使能量进入尾骨，它就会很容易地流入脊柱。当你感到头部有气能的压力时，你必须让气能向下循环到肚脐。

第三阶段：性欲和性欲亢进的思想控制。

在你多次进行“大抽动”练习后，你将逐渐过渡到只用思想来控制射精。你将不用物理力量而用“大抽动”来获得控制情欲亢进的能力。这种方法偶然会导致漏精，但是你会逐渐发展能量而避免物理式的射精，你会产生一种特别的情感和享受一种高级的性快乐，即“山谷型”性高潮。

假如在你快要射精时而得到控制，你就能和女方交换能量。这样，你去一得一，你失去的主要是阳能，得到的是你需要的阴能。这是物物交换，你具有太多的阳能，而女方具有太多的阴能，于是你们相互进行能量交换，各得其所。这种方法涉及到高尚的意识和高级的自我控制，摆脱色情的作爱观。一个人应该把送给你的妻子的能量看作是一种神圣的自觉的奉献。

第三阶段比第二阶段高级，因为你的思想进入到一个具有精气的新的境界，你的思想把你的情能和所产生的气能和你妻子的合并一起，形成一个统一体。实行思想控制法与实行

手指和“大抽动”相结合控制法的人体会是不同的。它比简单的交媾要高级得多。“大抽动”把生殖器内过剩的能量向上转移到人体的高级中心，能量被储存在那里，以备更大的用处。你的性能成为营养你的崇高心灵的食物。

在这一阶段，如果人们运用“大抽动”，他们每次都能增加他们具有的能量。他们运用这种方法作爱时，他们不感到疲倦。尽管他们经常使能量减少，但是他们能尽情地作爱，因为优质的能力如此令人满意，以至于他们感到更加强壮，完全能控制自己和克服外界的干扰。

在这个阶段，你必须认识到你正在从另一个人身上吸收过剩的能量。因此，你必须能够克服另一人的弱点。在第三阶段，夫妻双方都应该头脑清醒，全心全意地投入到实践中去。如果一方不专心，在交换能量时就很难互相配合。如果你的爱人感到苦恼或烦躁，你就会把这种心灵的忧伤吸收到体内。有时因为某一方感到烦恼，这种方法将不能发挥作用，它可能通过冥想和其它治疗来纠正。否则，你将会把这些烦恼吸收到你的神经系统，它们将在那里产生一种精神毒素。

如果你的妻子非常悲伤而你兴高采烈、精力旺盛，这种方法似乎很不公平。她将从你那里吸收快乐的生命力和能量，而你将吸收她的悲伤和烦恼。只有你全力以，才能帮助她镇定情绪，引导她摆脱个人的困苦，进入一个较高的境界。因此你对爱情要注意选择，因为你要确确实实地从她那里吸收生命力。如果你的妻子庸俗、自负、嫉妒，你很可能受到影响，但是你应该运用高尚的爱神的魔力去克服这种低级的冲动。

第四阶段：超性。

这是教规严格的瑜伽信奉者所追求的方面。你虽然处于

人的水平,但是当你在夜晚睡着时,你的能量比你所达到的水平要高得多,它相当地纯洁。这个阶段根本不涉及到性的激发。在道教方面,这就是众所周知的“生物钟”冥想或“准时”,因为它产生于晚上 11 点到早晨 1 点期间。道家师父知道,你从自身吸收的能量能永远保留在体内。你从她人那里吸收的能量停留时间不会太久,并且很难变成你自己的一部分。这象输血一样,所输血里的细胞停留 24 天后就会死亡。奥秘的性活动的目的在于了解使微妙的阴潜能平衡的那种神秘的力。性交是人的习性,你必须提高和逐渐改变这种习性。你不能希望一夜之间能使一头狮子不吃肉而去吃草。随着你的功夫的逐渐提高,你就会改变你的习性,并不需要任何人强迫你或告诉你去这样做。

睡觉醒来感到勃起是常见的事。这是因为睡觉期间人体内积蓄了充足的性能和精气,使你的阴茎有力的勃起。这时,最重要的是,你必须把能量向上吸起,使你能享受这种强大的纯洁的精力。不然,它就会泄出。很多人被诱惑去进行性交和手淫,这样会使他们失去大量的能量。这个阶段高于前三个阶段,因为没有伴侣,只存在一种性爱的思念,因此更接近“道”的原始的空无境界。阴茎由于自己能量的效力而勃起。在道教中,这种技能是相当保密的。

第五阶段:传播精气于大脑—人体之外。

这种方法适用于那些具有高深的瑜珈功、冥想功或气功的精神修养的人。很多达到这种水平的人相信,摆脱尘世,他们就可以进入圣洁的境界。这经常导致瑜珈信奉者压抑自己的性欲。因此,在精通这种方法之前,每个人都应当处理好自己的性欲要求。

在这个高级的精神阶段，人们通过直接从宇宙之中的所有存在的生命力吸取能量，满足了自己对性欲和基本的创造性能量的需求。你首先必须花费数年时间不断地吸取人类水平的能量，直到你大脑和人体的能量与精、气、神满得溢出（1——4 阶段）。然后你可以利用人体之外的更大的阴能阳场，指挥你的气能发挥最大的效率。

很多人没有完全了解人和动物的构成，就急欲达到非凡的境界。一个道家圣人提出：“成仙容易作人难”。这就是为什么道家练功从基础开始，并强调扎根于人间是从上帝那里获得能量的先决条件。

性能和宇宙能量相比，好比沧海一滴水，但是它的效益是无比的，它是通向宇宙能海和精神王国的桥梁。不能适宜地培植这种性能是人们维持第五阶段的感知的最常见的障碍之一。很多人通过冥想的幻梦发现了照射这个精神王国的丝丝闪光，但是很少人能在这个王国里获得永生。

原来用来创造生殖力（精子）的生命气能现在转移到身体并直接通向高级能量中心。道家把这个过程的几个阶段称为“小启示”。当一个人精通了这种方法，他的身体就会直接从宇宙中吸取能量，不需要任何渗透期和生产精细胞的过程。

具有了这种较高水平，一个人的百会穴和印堂穴能从宇宙中吸取能量，涌泉穴能从地下吸取能量。在这个阶段，你可以在早晨和中午的阳光下，或者在月光下练功。你通过脚的涌泉穴吸取地下的能量，通过百会穴吸取宇宙和太阳的能量。从宇宙中所获得的纯洁的精神能量与进入印堂穴的月光能量相互平衡。

根据“较大启示”的公式，宇宙能量与你自己的能量融合

在一起,转变成有用于人的能量。宇宙能是如此的原始,因此我们人体必须使它转化成我们所需要的能量。当你达到这个阶段,你就会逐渐摆脱人的能量源泉。在这个阶段一些道家们停止吃食而通过呼吸来吸收营养;他们隐居在僻静的深山老林,以自然界的微妙能量为食。

第六阶段:人和道融为一体。

道家称这一阶段为“永生”。我不能根据个人的体验把它描述出来,它得到了成千上万的道家圣徒的证实,其中包括很多达到了这一水平的人们。你可以相信它或者不相信,或者把“永生”作为某种宇宙知觉的稳喻。道教清楚地指出,这是字面上的解释而不是象征性的。人的高级创造是自觉地创造他自己,人与“道”的融合表示人利用原始气或“元气”进行自我创造的总的活动。它能帮助人们达到非凡的境界。

虽然所有六种方法都能帮助你达到非凡的境界,但是选择哪一种方法来使你进化要取决于你自己。我不能评论你选择哪一种方法比较合适。没有人能够告诉你怎样生活。历史上很多人运用第一和第二种方法使自己活到一百多岁。据传说,有的人运用第三和第四种方法使自己精力充沛,幸福地度过几百年。

年轻人经常希望得到一个非常漂亮的妻子,但是当你结婚数年后,美丽并不是一个妻子的主要特征。富有情感的直爽的女人有利于获得宁静的精神境界。这取决于你精神毅力和她培植能量的成熟水平。

以上六种方法,我不知道你寻求那一种。我只提供一些准则。有些人可能不愿意花较多的时间去掌握这六种方法。当你读了这本书后,你可能放弃性功夫的训练,而继续进行快乐

的“尼亚加拉瀑布”式的射精。

如果你要培植你的能量，你一定要自动地发展而进入一个较高的精神境界。只要你专心致志练功促进你的精神演变，你的目的一定会实现。当你征服了你的本性时，事情就会变得容易多了。“道”的本质也是一样，只要你依靠你的内在的指导，而不是根据某种宗教和哲学的教条，你对宇宙的微妙的能量的感知就会自然地增长，你就会进化。

五、防止梦遗法

一般成年人每月梦遗一次，这是正常现象。可是有些人由于虚弱或者过度性交或过度手淫，每月遗精 4—8 次。所以，当精液太满和受刺激时，你会发生射精，诸如子宫感染或前列腺感染或性病破坏了外阴部分，可能很容易造成射精。

更糟的是梦遗频率更高，以至每晚都发生。有人甚至于在白天午睡时也梦遗，他们的脸色苍白，目光迟钝，身体臃肿，记忆力受损，他们总是有气无力。用这种方法练习几周后，他们的能力开始恢复。

第一步是设法阻止漏精。因为身体愈是虚弱，精液就愈是外漏。主要问题在于关闭或者封住正漏精的阴茎。这个练习叫做“封住”漏洞。如果你刻苦练习这一方法，在一周内就可阻止漏精，我们在此传授的方法已由患有严重的梦遗症的人采用，并获得了良好结果。

有三种练习姿势，一种是平直仰卧，想象并集中精力将暖意带到会阴和睾丸。在七分钟时间做这项工作，十分钟后，做大抽动练习，咬紧牙关，紧握双拳，舌尖抵上颚，绷紧双脚和臀

部往里提精。开始从会阴、睾丸和阴茎拔起，这时要屏住气息，做这步练习一到二分钟，并逐渐增加到五分钟。

每天做五遍 36 次，合计 180 次。或者采用坐势，后背直立，冥想会阴区 10 到 15 分钟，逐渐咬紧牙关，紧握双拳绷紧脚和臀部。也要做大抽动练习 36 次，每天五遍，至少做两周到一个月。

第二种姿势是平直仰卧床上，搓摩双手直到发热，将右手置于头上而左手放在睾丸下……将阴茎上拔，用手掌挤压整个睾丸，开始内提，想象能量从背部转移到头部，从左手到右手，绷紧双脚，咬紧牙关重复做大抽动 24 次，一天做五遍。

第三种方法是坐到地板上，后背伸直，左脚置右脚上。搓揉全脚，尤其是涌泉，连做 36 次，换一只脚，重复地做，将能量带到双脚，再由背部上到头部。

第一种方法是最有效的，尤其是由于练习过冥想并能逐渐将能量移到头部以下。对于那些没有练习过冥想的人而言，这种技巧也是最有力量的一种。这种方法需要多一点练习，能收到良好效果。第三种方法仅适用于那些没有练习过冥想功夫且不能很好控制意念的人。第三种方法对于任何条件或时间都适用，因为搓揉双脚对于全身健康很有好处。

我再次指出，这些方法一直是严格保密的，每一本书都谈论过这方面的问题，却从来没有泄露这个秘密。尽管方法简单，但实在有效，因为那么多人已受益于此。

六、烧旺火炉

增强男性性功能的某一种方法是雄鹿练习(操)的变种，

称为烧旺火炉。做这套练习时，稍稍做出马步，或者坐在椅边缘，以便阴囊能够悬在椅边，你还可以选择这种姿势，顺身体右侧躺下，右脚伸直，左脚稍曲放在右脚上，让睾丸自由悬着，左臂可以放在一个软垫上，而右手持撑头部，其大拇指和四指护耳。

做这套练习时，摩擦双手掌直至发热，一手扣住阴囊，另一手来回摩擦下腹部（丹田），至少 100—300 次。摩擦时下体吸气，收缩肛门、会阴和臀部肌肉。尽可能长时间地屏息和收缩。设法引导所产生的能顺脊椎上到头部，然后顺身体前部又下降至肚脐。过一会，你拨开你的手，用另一支手来搓摩，如果你是躺倒，练习就要换一侧。

七、摩擦丹田（下丹田）

这套练习是烧旺火炉练习的变种。练习时轻快摩擦双手掌直至发热，一手紧压与腹股沟水平的大腿根部，另一手紧压丹田。练习者开始用压着大腿根部的手从右大腿（股）摩擦到左腿根部，然后摩擦丹田区，双手不要触摸或挤压到生殖器。按以上顺序将每个区域总共摩擦 30 次。当你摩擦丹田区时，摩擦力使阴茎抬起并移动。这表明能量到达阴茎和阴囊区，这种技巧能治愈阳痿，增强男性性能量，同样，还会间接刺激前列腺，增加精液产量。

八、道家排尿秘法

强化肾脏的另一技巧是排尿时脚尖着地站着。为了增强

一个人的性潜能，强化肾脏是十分重要的，这种练习的训练有助于治愈阳痿和防止早泄，因为经过一段时间的训练，它可以使肾功能得到加强。这种练习十分简单，它包括脚趾着地站立，同时腰背挺直，缓慢呼吸，咬紧牙关，紧缩臀部，保持腹部压力，迫使尿排出，这个过程增强和调整了肾的能量。

阳痿和性功能衰弱通常与肾功能衰弱症状相伴，包括疲乏、懒散和缺乏完成目标的意志，通过观察你排尿时功能的强度就很容易测试你性功能强弱。它有多大力量？如果排尿强而有力，说明性功能良好。如果软弱无力，点点滴滴地流到底，那就说明性功能虚弱。

另一个强化肾脏进而增强性功能的方法是，坐在一个无靠背的椅子上或者凳子上或地板上，双膝弯曲，双手放膝上，身子后仰，呈 45° 角，然后回到起始位置。尽可能多做几次，这种练习至少一天十次。这种练习给你的腹部肌肉组织以巨大压力，从而增加了腹部的力量。强而有力的腹部是性潜能的又一指标。

九、适于肾脏和背部的六套练习

下面所列的一组练习对于锻炼腹部肌肉、腰部肌肉和背部下端都起作用。一副强有力的背部下端和腹部对于性潜能有指示性，因而有助于防止早泄、腰痛、背下部痛和各种各样的尿生殖问题，这些练习和运动同时也对强化肾功能起作用。

练习一

仰面躺在地板或席子上，双腿举起，张成 80° — 90° 角，缓缓向左压下，直至 45° 角，然后恢复到起始位置，再缓缓向右

倒至呈 45° 角，又将腿收回到起始位置。这套练习你每次至少做 10—20 遍。

练习二

仰面躺在席上，抬起双腿，与地面成 45° 角，然后两腿上下交替交叉 3—4 次，每次重复将这练习做到 12 遍。

练习三

仰面躺在地板或席上，双手插腰，抬起上半身与地板成 45° 角，尽可能长时间地举着，然后降到地板。如果想做的话，可以重做 10 到 12 遍，甚至更多。

练习四

腹部向下躺一席上，双臂屈肘，双手伸出贴着耳朵，上身抬起离开地板。尽可能长地保持这种姿势，然后慢慢降到地板。重复做 10 遍。

练习五

腹部向下躺在地板或席上，双手相交叉相握放在背后，同时抬起上半身和下半身，仅用腹部着地，保持尽可能长的时间，然后降下。每组重复做 10 遍。

练习六

仰面躺着，每次轮流举起双脚，并尽可能长时间地悬在空中，这套练习做 10 遍。

上面介绍的练习要每日做才有效，清晨是练习的最佳时间。

下面的练习选自八段锦功夫（中国的健身操），这练习对于肾脏很有好处。站立，双脚与肩等宽，双手放两侧，舌尖抵上颚，吸气、弯腰，弯下后呼气，如果可能，掌心触地，吸气时直立起来，在此同时，双手向上伸展，过头顶。当你到达最大限度

时，脚尖踮起站立，脚放下时呼气，同时双拳放肾上，在肋骨架下端后部，在两侧放松，然后当你双拳压进肾脏时，吸气，同时尽量后靠。当你回复到起始点时，呼气，重复做10遍。

十、如何扩大和拉长阴茎

用鼻吸气至喉，在此将它吞咽下去并压到胃部，不要将它留在胸部。然后将可能感觉是能量的空气，想象成一个球，向腹肌下压到身体前部。当空气到达腹底端时，再将它压到阴茎里去。这套扩大阴茎的练习不同于阴囊压缩，因为后者是将空气压进阴囊。

空气被引导至阴茎后，伸出左手中间三根指头，压在阴囊和肛门间的会阴中点，这压力阻止空气能量流回身体。这能量就在阴茎里驻扎下来。

左手指头放会阴中点时，恢复正常呼吸。同时开始直接锻炼阴茎，将它向前后拉扯，在流畅有节奏的运动中伸展36次。接着用大拇指搓揉龟头，这会使阴茎勃起，如果它没有勃起，就继续拉搓，直到它站立起来。

然后右手紧紧箍住阴茎根部，同时向前滑动约一英寸。通过这种方法，空气能量就被锁进阴茎体内，并被压迫到龟头顶端，感觉压力推进到龟头，并保留在那。

接着将阴茎向右边往外拔，按顺时针方向和逆时针方向轮流舞动。再拔向左边，又按正反时针方向轮流舞动36周。同时保留空气向外的压力。

这种练习对包括阴茎、前列腺、静脉、动脉和周围神经在内的整个尿生殖系统进行了按摩，膀胱甚至连肾脏也受到有

益的刺激,许多身体器官的能量进入了阴茎,它们所有的健康状态和功能都顺利增强。

最后一步阴茎操作法是将勃起的阴茎轻敲右大腿内侧36次,在此同时,你要往里提,以锁住空气。然后轻敲左大腿36次。

在完成这些软体操时,将阴茎在温水中浸泡一分钟,这有助于它吸收温暖的阳能而扩张。这种器官的按摩在第一或或第二个目的的练习后,阴茎将健康地增长一英寸,根据每个人的身体结构,还可能达到更高的水平。

十一、如何降低阴茎的敏感度

降低阴茎敏感度的技巧,作为一种防止早泄的方法,人们已经探寻了一千年,与这儿提到的那些方法相比,我更喜欢精液功夫,然而,我不是阻止任何人采用其它办法,只要他们采取了适当的预防措施。

有些人穿着粗糙质地的衣物,有时摩擦阴茎,这样神经的敏感度就可能逐渐降低,许多人考虑每天将阴茎向沙袋和米袋冲刺,然而,沙粒可能跑到里面去,引起发炎和感染,米实际上会割伤和磨损你那伙伴。

这些方法也许可以造成一点额外的刺激,然而它们原始,造成疼痛,同时又有危险。它们没有击中要害,只有当我们根据它的法则,通过严格的训练,通过战无不胜的爱的力量来加以运用。赤裸的阴茎才会最完美。

十二、如何使勃起坚挺

这种方法帮助男人勃起时更强劲、健康、更充满能量。将大拇指放在阴茎根部上方食指放在阴茎根部下方。吸气、屏住气息，接着挤压，抓着茎杆波浪似的赶向阴茎尖。拇指、食指和中指推进，将血液压到龟头。只要你能屏住气息，就尽可能抓住不放。重新做 9 次。这样就迫使血液进入阴茎，而且再不能退出来。你在屏息时，数到 9，每数一个数字，就向龟头压进一步，这种技巧增强了阴茎的力量，反过来也增强了全身的健康。

十三、阴茎的反射性摩擦

在阴茎上可以进行健康的反射性摩擦，正类似在脚、在耳朵边的摩擦。这是因为，身体的某些地方是反射区，它们关联着身体的其它地方以及内脏器官，正如我们可以在脚板上找到全部内脏器官的模型，这样内脏器官的模型我们同样可以在阴茎杆和龟头上找到。

这种按摩即使你心悦，同时又非常有益于健康。当阴茎受到摩擦，你感到那愉快的感觉迅速波及到全身其他地区时，这一点就可以清楚地看到了。这种按摩分为两部分：

首先，从阴茎根部开始，用大拇指和四指进行穴位按摩，依次正反方向沿四围按摩整个阴茎面，包括上侧面，下侧面，顶端再回到阴茎根。

其次，“摩擦龟头”——用拇指和食指紧握龟头，进行按

摩，用大拇指沿四围按摩其顶端，同时轻压龟头。这就反射到前列腺，而对该腺的按摩是大有好处的。这样重复正反方向按摩 100—300 次，这样就积累和增强了前列腺的功能。

注意事项：不要射精。如果你太激动，就实施大抽动法或者减缓一下速度。

这种按摩通过锻炼前列腺而增强了性潜能。这也是一种防止前列腺癌的练习法，可以每天练习 100 次。

十四、印第安燃绳按摩

在做这项按摩时，搓动双手掌直到其发热。一手托起阴茎，另一手的拇指和食指紧握阴茎根部。前后做印第安燃绳法约 36 次。这样做给予肾脏以刺激。用同样的方法，在茎干中间练习以刺激消化系统。从龟头向后按摩刺激心脏、肺和呼吸系统。

一手托起阴茎，而另一手进行“燃绳”技巧训练。

增加精子数目的四种方法：

1. 紧握睾丸和挤压按摩

这项练习刺激精子和激素的产生，增加男子性能量的积累。实施时，搓动双手直至发热。一手托起阴茎，另一手紧握睾丸，轻轻地挤压。逐渐加重压力，短促而发声地紧握，同时紧紧地拉长睾丸，这样至少紧握 100 次，然后换手，从另一边重复地练习。

2. 摆动睾丸

就象上面的练习一样，这项练习刺激男子精子和激素的产生。搓动双手直至发热，然后一手托起阴茎。用另一只手把

睾丸弄成凹形,让睾丸开始柔软地摇动,并且逐渐加快摇动,睾丸摇动至少到五分钟。双手交换,重复进行。

3. 轻拍睾丸

再揉搓双手,直至发热,用一只手托起阴茎,用另一只手轻拍睾丸,慢慢加剧轻拍(切勿太重),这样做到五分钟,然后换手从另一边再做,再轻拍会阴上的睾丸根基。

4. 点、压、按摩睾丸

把手搓热。用一只手握阴茎,用另一只手的大拇指按摩睾丸,朝两种方向成环形至少按摩三到五分钟(至少一百到三百次),换手,在两种方向重复做一百到三百次,或者,你可用四个指头和拇指撑起睾丸,然后用手腕环形按摩。

所有这些练习增强性潜力并增生性激素,刺激精能和前列腺,增强阴茎,并降低能量中心。你做这些练习后,你必须做“精液功夫”把性能量转移到较高中心。如果你碰巧射精浪费了性能量,你的目的就绝对达不到了。

十五、按摩前列腺

除按摩“龟头”外,你也可直接按摩前列腺。把一个手指放到肛门里做。用食指,一只手套,一点涎水,矿脂或按摩油来润滑,轻柔地插入肛门按摩前列腺。你也可插入、退出肛门括约肌,变换速度,以得到最大的刺激。或者,振动括约肌,也可刺激起那里大量的神经和前列腺。你还可按摩会阴部的“会阴”穴位。前后按摩本穴位几百次,也可刺激前列腺。

点按肛门周围的穴位也会刺激前列腺,你淋浴或洗澡时,先用柔软的香皂和水洗净肛门。按摩括约肌周围,这也会刺激

前列腺。所有的较高处的内分泌腺，包括垂体腺和松果腺，这可最好地保护、协调并增强血液循环。

十六、挤压肛门泵练习

用鼻呼气，当你振动并上拉肛门周围的括约肌时，屏住呼吸。就是说，你象大便时挤压肛门一样做，来刺激前列腺。这种方法简单、有效，随时随地都可做。用紧抓来收缩肛门括约肌，从这项练习中得到的收益是极其重要的。慢慢呼气、放松，这是解除压迫和紧张感的简易方法，同时建立起性潜力，给身体充上能量。

最后，你在腹股沟和肛门周围会有温暖感，这种感觉可扩散到后背，上升到头顶，最后返回到腹腔和肚脐区，通过不断地紧抓肛门肌肉，你的前列腺和尿道球腺功能增强，使血液循环，加强阴茎力量，获得对射精的控制。经过一段时间的训练，你可以端坐在盛着微温水的澡盆里，通过肛门抓紧练习，努力吸起水来。这样来测试你的直肠力量。

人们说，人死前的最后一个动作是进行一次肠运动，松弛的直肠括约肌是身体不好的标志，通过这种技巧练习，括约肌就永远不会变得松弛，保持一个强健的前列腺是过长久的健康性生活的秘密之一。

所以，为了良好的身体和幸福，挤压和搓揉自身吧！

十七、沐浴疗法

为了性健康，进行热水浴、冷水浴，这些传统实用的方法

流传下来,有利于增强人体对于疾病的抵抗力。

1. 冷水坐浴

这种方法对于敦化性器官腹股沟区域的血管极有好处。它增加了性器官的血液流量,刺激前列腺和男子精子产量(刺激女人的激素)由此增强性潜能,这个过程十分简单,只需蹲式坐在一盆冷水中,以便你的性器官,肛门和尾骨浸没在水中。这样至少做 10 到 20 分钟。开始用温水,逐渐使你适应温度更低的水。

2. 交替进行热浴、冷水浴、淋浴或盆浴

这种方法能增强血液流量,强身健体,增加对疾病的抵抗力,还刺激激素的产量,因而增加了性潜能。你至少要在热水或冷水中洗浴 3 分钟,你才能轮换另一种极限温度,而且你至少得轮换 6 次才有效。努力做 12 次是最好的,而每次轮换至少做 3 分钟。如果你没有时间,早上用热水淋浴——要用肥皂——结束时用冷水淋浴。

你也可以不浸泡着洗,而是逐渐进入,先是脚趾,再是腿、腹部、背、肩,最后是头。这样,身体逐渐适应温度变化,那些患高血压、心脏病和肾脏疾病的人也能够交替进行热水浴和冷水浴,可是要小心,慢慢地进行。

3. 将皮肤暴露给太阳(太阳浴)

让皮肤通风,对身体健康很有益处,这样驱除了灰土气味,培养了身体对于疾病的抵抗力,促进血液循环,使得男子性器官区的温度低于身体其它部位,因而增强了性潜能。在海滩或山地裸体的想法很具有吸引力。人们暴露身体,吸收大量人体所需负离子,天气要温暖适度,象典型的暮春和早夏季节的气温。你在房子里开窗裸着身体,可以达到这一条件,不要

把这种练习当作激起你的性幻想的一种方法,因为那会浪费气,想象你感到如何地健康。

十八、怎样从太阳中吸收性能

在开化的世界里,裸体阳光浴正在到处日益增多。实际上人体能从大自然吸取能量。对于生命能,人体有些部位比另一些部位吸收性能强。人体一些较低的部位,特别是阴茎和睾丸,比其它一些较低的部位(会阴)能够吸收较多的能量。

在能量培植期间,男人把生殖器作为秘密之物而隐藏,所以我们用衬裤和紧身短裤把它们保护着而与外界隔绝开。那是能够吸收大量的自然能并用其来增强体质或极大地增加性生活功能的人体部位。我们越把它们与大自然隔绝开。这些部位就将变得越虚弱。这将有害于你的整个身心。

把太阳能吸收到阴茎的这种方法被认为是绝密和罕见的。

训练:选择早晨7—11点钟或下午3—6点钟最合适。如果阳光不太强烈,我们能够逐渐地比较容易地把太阳能吸进龟头。

暴露在阳光下,用另一只手握住阴茎干,并用它摩擦龟头直到阴茎勃起。放下阴茎并朝着太阳,想象能量进入龟头,吸收它,让生殖器官充满热的能量。如果你的思想适当地集中,整个生殖器官就会充满能量。当阴茎柔软下来时,再做整个程序。这样训练3至4遍。

把睾丸提向上朝着太阳,用右手摩擦会阴并想象能量被吸收到会阴进入整个生殖器官,特别是睾丸。用双手轻轻地摩

擦睾丸几分钟。用一只手抓住睾丸向上，另一只手轻轻地摩擦阴茎干和前列腺。开始练习 5 至 10 分钟，逐渐增加到至少一个小时。这需要数月才能完成。

人体较低的部位是很少暴露于阳光下的，这样适当地暴晒于阳光下是防止人体这个部位的皮肤病的预防措施和健康措施。这个敏感部位将感到强健和变得不太敏感。这样减少了抑制或保留精液的困难。

在摩擦时，开始要轻轻用力，不要产生太大的热量。在摩擦会阴时，用力要轻要慢，注意不要损伤了你自己。生殖器官的损伤是最难治愈的。

这种练习一定要在一个隐蔽的地方进行，不要让别人看见，以免引起麻烦。有些人可能认为这种冥想功和健身的练习是挑逗性的。这种练习极大地有利于减少过早射精、阳痿和夜间遗精。

我推荐的第二种姿势是“头立”、“肩立”或仰卧并把双手放在股后侧托住肛门、会阴、阴囊和阴茎向上朝着太阳。尽管这些部分渗透性强，很容易把能量吸收到人体，人们从来不把它们暴露于阳光下。

男性和女性生殖器官从来不暴露于太阳能下。然而它们充满活力。它们可以从宇宙中吸取能量或者把能量排出，因为人们忽视了这种方法。最好的姿势是“头立”，两腿站立，面向太阳。用意念从前列腺的两边吸取太阳能，并让能量通过肛门和阴茎，然后向前进入阴囊。保持阴囊温暖，开始尽力不要晒得太久，以 1 至 2 分钟为适，不要吸收过量的热量，因为阴囊不能太热，否则精细胞就会烧死。

十九、壮阳禁忌

1. 饱餐之后不要作爱

这个常见的错误，既影响你的消化又影响作爱。性交和吃饭是两种独立的官能，它们在没有能量竞争时才处于最佳工作状态，饱腹后性生活会减少精液产量，造成消化不良，损伤脾脏，等到你腹中的食物全部消化，你做爱的质量就会大大提高，性交之后吃一些温和醇美的食物具有滋补作用，植物茶特别具有滋补功能可以帮助男人恢复他的能量，避免马上用冷饮，冰淇淋、或者冰棒——你的身体得给它们加温，否则就消耗了你微量的性能量。

2. 避免在任何极端情况下性交

如果你太疲倦、愤怒、饥饿、害怕、悲伤或者虚弱，就不要进行性交，作爱所需要的能量会使你更加失去平衡，把小的疾病加重。从妻子那获得的冷意会使你染上感冒。如果你感到性交受挫，严格地讲，是处于极限阳性能量“爆炸”，可以性交但要有所节制，不要让阳能枯竭，否则你就会滑入相对的“阴”的状态，这就象一个干渴的人由于找到水而撑死一样。

也许你会感到充满激情，应该充分地享用性交激起的知识和情感；但不要在极端情况下沉醉其中，否则这种喜悦就会变成痛苦。当你们处在一种轻松欢愉的气氛中时，恋人双方将更易于启开并通向你们体内的更高的能量，如果其中一方处于一种非常刺激的状态，另一方也会感到失去控制和平衡。

3. 酒醉时不要性交

当你喝醉酒时，你就难以控制住你的气流，更不用说精液

流了，你从酒精中觉察到的温暖的感觉，是暂时的，是由你的毛细血管扩张释放内部能量引起的。因为呼吸失控，酒醉时强烈的身体运动可能会伤了你的肺，对于某些人而言，一、二杯酒会有助于他们放松而不造成失控。如果你必须饮酒，就得知道自己限量并控制在那个范围内。当你自身的能量比酒精所提供的更使你满意时，你自然就会放弃对酒的需求，用不着抗争。

4. 性交前 20 分钟排尿

装着满满一膀胱尿会加重你的肾脏的负担，因而性交时难以放松，只有当女人月经期时，大可采用性交后排尿方法，尿可以防止女人的血干在阴茎的尿道里，将它阻塞，这样会很疼。

小便后得等一会性交，以便使你的膀胱（如果你要大便的话就还包括肠）和其它器官有时间恢复平衡。躺下休息一会就可以使它们迅速得到恢复。否则你的性交就可能失去节奏而导致溃疡扩张的加重。

5. 在极端的天气条件下性交将会有损于健康

特别寒冷或者炎热，下雨和潮湿，浓雾和大风，打雷和闪电都影响你的生命器官的功能和电磁场平衡。如果其中一方已处于一种虚弱状态，这些会导致作爱双方失去平衡，甚至生病。天气是一种强大的力量，必须予以考虑。如果你们打算生一个小孩，就尤其要考虑这一点，这是为他的或她的灵魂创造一个平衡的“家”（父母能量区），尤为重要。

6. 性交前后避免重体力活

如果你在性交前后旺盛地活动几小时，就可能暂时使运动过的器官和肌肉疲劳。因为需要能量来恢复体力，这可能干

涉把性能力转移到较高中心,你在流汗或感到精疲力竭时,你的生命力量就会轻易从体内漏出。只要完全被动而安静地作爱,性交才能适当地治疗这种境况。

7. 不要依赖于人造的性辅助器

振动器和扩张器对于某些性功能不正常(不能勃起或没有高潮)的人可能是很有帮助,可是对于大多数男人而言,最好是通过性功夫锻炼,来增强性器官的力量,而不是依赖于性辅助器,你的目标在于使性交成为男人和女人能量支柱之间的内容过程,所以扔开那些额外的性辅助器越快越好。

8. 性交之后不要立即洗澡或淋浴

水是电的良导体,这同样包括人体电,如果你作爱之后立即洗澡,那你冲起来的电就会被水冲走。你要等身体(头脑)有时间放松下来并吸收了你爱人的性能量才能淋浴,瑜伽传统主张利用水来洗净身体的消极物质和能量,可是这必须要在性交前的任何时候。肥皂可以去掉皮肤自然油质,如果不是用它来过渡冲洗,你的皮肤会有香味和感到清新。实验表明,只在腋下和鼠蹊用肥皂洗,皮肤其它部分用海绵擦洗会使皮肤柔软自然。

9. 向女人突进时不要用力过猛

你不断地用盆骨和阴茎撞击女人,她的阴道会变得麻木,从而导致疲惫的不良痛感。坚实有力而又温柔的突进会带给你最持久的欢乐,在开始时还有利于你保留精液;由于你把握了性的转换过程,你就能够更富于激情的地来演奏。

10. 如果你病了,作爱时就要采取被动

对于虚弱的男人而言,性交具有治疗作用,可是只有男人担当被动的角色而女人达到其顶点时。这样使你可以吸收她

具有治疗作用的阴能而不至于使你已经减少的阳能流失更多。如果你强健而你的妻子虚弱,你可以担负起主动的角色来帮助她治愈。如果你由于性生活过度而生病,不作运动的被动作爱可以作为治愈方法,这些可医治阴茎疼痛,阴囊疼痛和能量偏低等。

11. 如果作爱变成了一种日常事务,就要予以停止

当男人们忘记或忽视了妇女们为作爱所进行的适当的准备时,那么性交对于他们而言,就成了一种机械动作了。你一定要采用适当的序曲和温和的感情来使妇女感到温暖。如果你认为占有女人的肉体和进行性交行为是理所当然的,那么她将不会随时作好适当准备。首先要通过她的乳房和唇来交换她的性能量。如果只有阴茎和阴道相接触的话,那么能量就不会流入心脏和较高部位和各个中心进入男人体内。如果一个男人把女人用作类似手淫的行为,那么他所寻求的真正目的就算失败了。他在进行机械性的性交时就切断了他自己的性能量回流。如其进行“僵死的”性交还不如停止和你的妻子同床——至少等到你建立起两者之间的极性,重新唤醒你那仍然存在的吸引力。

如果你觉得性交变得令人厌烦,就要减少性交的频率,把作爱当作是一次筵席,只有在你们俩感到健康和有激情时才进行。不要利用性生活来逃避无聊和愤怒或者作为掩盖你内心恐惧的途径,这样你们之间的爱抚就死去了。重要的不是作爱的数量而是质量。

12. 不要依赖于性幻想来唤醒自己

依赖于性幻想的危险在于把性交局限于一种意念的旅程。流过男人和女人之间的能量是实实在在的,而不是一种幻

想。如果你将性交局限于你的摄取的理想意象或你的想象力的制品，你就难以感受到你身体更深厚能量的深沉之流，如果性交成了一种精神的举动，它就会阻碍你灵魂最深处的发展。因为性交不是集中在身体的这一瞬间，而是提前为未来作准备，如果你正忙于将梦幻中的另一个女人搂着，你怎么能够去爱你怀中的这个妻子呢？夫妻双方都由此而受骗。

男人一般倾向提前计划一套行动方案。当它导致一种肯定的结果时，这种想象就是一种长处，使双方共有的精神意志相互联合起来，导致更深沉的结局。

可是性幻想则成了一种消极的方法，一种对于现实的逃避，这样就不可能使一个实实在在的妇女得到满足。更糟的是，它将实实在在的妇女降低到了一种幻想物品的层次，它可能成为一种借口，让你生活中的女人走开，而去追求想象中的那一个。古典道家经文谈到幽灵们在梦中拜访男人并与他们强烈富于激情的作爱。这些男人从没有在生活中得到幸福，他们不停地在梦中寻求他们的激情，只要他们把能量花费在发展那种可能上面，他们就决不可能被唤醒去面对一个真正的女人、一个血肉和灵魂之躯进行更为满意的爱。

可是人们怎样才能逃脱性幻想的强大诱惑呢？通过健康的身体锻炼，譬如体育运动，瑜伽功、技击和微观轨道沉思。每当发现自己陷于幻想中时，练习“大抽动”功法也是有效的。每当你阴茎勃起，或者到性幻想来临，如果你将能量向上转移到头顶，最终就会把握住自身能量流向。

控制性幻想的另一方法是，当这种迹象出现——脑中呈现狂野的色情举动，或者追求那些埋藏在你中心，不属于你——却紧密地观察着你自己，并询问你真正获得的满足是什

么的女人时，就到外面去住宿，这常常足以散发幻想的储蓄能，因为你幻想的实际生活经验很少可以同你梦中的完美幻想相比，道学家可能会说你不能使“这个世界”更加完美。而只有简单的对于你生活力的知觉才导致一个深远的经历，那就是这个世界的构造完美。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 壮阳回春一千术

作者 = 李玄初 吕卓慧

页数 = 2 9 2

S S 号 = 1 0 6 9 5 2 5 1

出版日期 = 1 9 9 4 年 0 1 月 第 1 版