

**一、要睡好，最好是每天夜里十点前入睡。**子时前入睡，按子午注流的观点，子时气行至会阴穴，此时一阳生，如果此时前不入睡，不但一身之阳气受损，主要是会致使肾阳日亏。睡好子时觉，肾阳必渐旺。

**二、要坚持运动锻炼：**运动可以激发人体的阳气，最好的运动有游泳和远足，我尤其推崇远足，与三五知己日行万米，边走边说笑，心身并悦，也不劳累，关键是运动量够。

**三、放松精神。**主要的办法是练太极拳或静坐。只要常练这些东西，你的人生观也会逐渐变化的。

#### **四、一些具体的锻练法：**

(1) 摩腹法，就是围绕着肚脐转圈比较用力的推摩，先左手顺时针三十六圈，后右手逆时针三十六圈，此法可以补五脏，助水谷运化，当然可以壮阳了。

(2) 金丹法，所谓“九九在手，真阳不走”，具体办法，网上有的，可以搜来看；

(3) 过脑提耳法：左手过头顶捏提右耳尖三十六次，一提一放为一次；然后右手过头顶捏提左耳尖三十六次；

(4) 点按长强、足三里、仙骨穴（因前面有了金丹法，就不用按摩气海、关元诸穴了）；

(5) 马步拍击两大腿内侧；

(6) 站桩功，不用静止不动，可以缓慢左右摇动身体，也可以前后挺动胯部，使桩功动静相兼，气血运行可好，也更容易产生气感；

(7) 提肛功：提肛又名撮谷道，方法简便易行，站、坐、卧均可进行，吸气时提收会阴、肛门，如忍大便状；呼气时缓慢放松肛门，会阴，如尿小便状。一提一松为一节提肛运动，一般每次做 20-30 节，每日 2-3 遍，坚持数月，即可见效，它不光是对痔疮、肛裂、瘘管等疾病有良好的防治作用，而且也可以强五脏。著名医学家孙思邈在《枕中方》中即有“谷道宜常撮”的叙述，他规劝世人认此强身健体。孙思邈认为，肛门处于人体经络的督脉处，督脉为“阳脉之海”，是练功中真气运行的路线，具有调节全身诸阳经气的作用。经常撮谷道可以使中气升提，脏腑强壮，并可调节气血阴阳，从而达到养生健体的作用。

(8) 握拳法：不要以为壮阳只要肾气足就行，肝气不足也不行的，症见勃而不坚；心气不足也不行，症见坚而不热，要勃而坚，坚而热，就要补心肝之气，方法呢就是此功，吸气时提收会阴、肛门，并拇指内扣，其他四指握紧拳头（此为握固之法），且五趾抓地，如忍大便状；呼气时缓慢放松肛门，会阴与拳脚，如尿小便状。每次做 20-30 节，每日 2-3 遍，坚持数月，即可见效；

(9) 健肺之法：有壮阳之术中，健肺是很重要的，肺不强则不能持久，最好的健肺之法就是游泳和跑步了，这里不谈，只提醒大家可以练一下深呼吸。最好的功法当然是密宗筑基之法的九节佛风与宝瓶气了。据花生大师开示，宝瓶气可是壮阳之圣法。

(10) 展龟法（略），网上可以搜得； (11) 泥水丹法（略）；

(12) 元阳补益法：守祖窍（山根穴）静坐深呼吸，此法有知之者可以练习，因此法虽有此功效，但主要是为了老年体衰之人培补元气以助丹基之资，怕身体有问题的人强以此功助行房中以绝命元，故略。

(13) 异性按摩法，不用专业技术，只要夫妇双方抚摸彼此全身皮肤十几分钟以上就能激发阳气。 (14) 智慧手印瑜伽（略）； (15) 天仙大丹双修筑基法（略）；

(16) 跪天叩地法，方法如同磕长头，起来时吸气，跪下去时呼气。

(17) 原地跳跃，最好是跳绳； (18) 走路时脚跟先着地；

(19) 拙火定（略）；

(20) 睡法：睡觉观守前阴有黑气，可以深睡与补肾。

(21) 道家静功：双盘坐或跨鹤坐姿，静守气海穴或小腹中或命门，深长呼吸；

(22) 真气运行法（略）；

(23) 循经叩击法，按经脉走向拍击十二正经；

(24) 呼天吁地法：方法是双手合十，鞠躬下去时要呼气，挺起身来时要吸气，鼻吸鼻呼，舌顶上腭。动作要自然，不要太快，这是令身体热力大增的最快的方法，比跑步与跳跃更快，此法还能理三焦，通任督。壮阳更不在话下。

(25) 几乎所有硬气功，比如拍打法、十三太保横练、铁肚功（吸气于小腹中，然后闭气提肛，双拳轮翻拍击小腹，吐气时不拍击）；

(26) 形意拳法的三体式站桩，五行拳法；

(27) 少林五拳，尤其是蛇拳、鹤拳；

(28) 南拳，尤其是白鹤门、虎鹤双形等；

(29) 用大拇指和食指揉双手小指的第一关节，这是左右两肾穴，每天揉两次，每次十分钟左右。在揉小指穴时发觉关节疼痛不一样，痛的一侧可多揉会儿。但不要用力过大，轻轻地揉。还有更多的方法，此略。

**五、 食补法：**多吃粗粮，多吃海味，多吃些富锌与 Ve 的食物，比如韭菜、海马、海参、虾、泥鳅、海藻、山药、五加、豆类、坚果类、羊肉、麻雀之类的东西，这方面的文章网上很多。

**六、 药补：**多吃一些枸杞之类的东西就行了，人参、黄芪也可以用些，什么巴戟天、仙灵脾、锁阳、阳起石、各种鞭类，最好不要乱用。

附相关内容于后：（所附内容来自网上，偷懒了）  
1.紫河车：含有许多蛋白质与荷尔蒙，熟食治虚损阳痿，能补气益精，提高性功能。在食用上没有特殊注意事项。

2.淫羊藿：能促进精液分泌，刺激性欲，入药或配膳可治阳痿不举。阴虚火盛，阳强易举者，不宜使用。

3.仙茅：可以壮筋骨，补肾壮阳，对肾虚阳痿、慢性肾炎者有良效。但相火赤热者不宜食用。

4.巴戟天：含维生素C，能强筋骨、补肝肾，治肾阳不足，阳痿遗精。然因虚火旺者忌服。

5.肉苁蓉：含有微量的生物碱，除入药之外，还可烹煮为药膳，适用于肾虚阳痿患者。但消化器官功能不良，大便稀薄，阴虚火旺者不宜服用。

6.锁阳：可以益精壮阳，养血强筋，适用于肾虚阳痿患者。肾火旺者禁用。

7.海马：海马含丰富蛋白质，其萃取液中还有类似雄性激素的物质，可补肾壮阳，调气活血。但孕妇及阴虚火旺者不可食用。

8.蛤蚧：其萃取液也有雄性激素样的物质，可补肺益肾，熟食或泡酒，对虚劳、咳嗽、阳痿等症有疗效，但患有外感风寒病者，暂不宜服用。

9.人参：能大补元气，养血生精，若入膳食中可以抗衰老，治性功能降低。食用时，禁与萝卜和茶叶共服，阴虚火旺或高血压患者不宜食用。

10.鹿茸：含有鹿茸精，是雄性激素的一种，可生精益血，壮阳健骨。对女性子宫虚冷也有良效。无饮食上的禁忌。

## 5.列举十大壮阳食材

1. 虾：不论溪虾、明虾，煮熟食之皆能补肾壮阳，治阳痿不起。惟阴虚火旺者及皮肤病患者不宜服用。

2. 韭菜：又称起阳草，能温补肝肾，助阳固精。熟食可治肾阳虚寒的阳痿。饮食上没有特殊禁忌。

3. 山药：能滋肾益胃、补脾健肺，治肾气亏损所致的遗精、阳痿等症。须注意湿热实邪者禁用。

4. 腰子：含有丰富的锌与其他微量元素及矿物质，煮食之能补肾、治肾虚腰痛，但久食或大量食用会有反效果。

5. 糙米：富含蛋白质，及锌、锰等活性元素，能益精、养气、起阳。

6. 核桃仁：能润肺健肾，不论生熟皆能治肾虚膝冷，及阳痿遗精等症。要注意痰色黄稠，痰火炽盛的咳嗽以及阴虚火旺的鼻出血忌用。

7. 肉桂：肉桂精油中含有锌、锰、铜等微量元素，可以温补肾阳，刺激性激素的分泌。食用上没有特殊禁忌。

8.鱼鳔：黄鱼鱼鳔若乾燥後油炸，能补虚摄精；鲨鱼鱼鳔能益肾固精。但食欲不振及痰湿盛者忌服。

9.鳗鱼：熟食可以益气血、补虚损，有强精效果。要注意病後脾胃虚弱、痰多者忌服。

10.甲鱼：含有许多能抗氧化的维生素，熟食能滋阴补虚，补中益气，适合气喘者食用。但若有感染情形或患有传染性疾病，以及脾胃阳虚失寒内盛者，暂时不宜服用。

6.药膳篇：将上述食材综合运用，列举7道药膳，及药茶2道、药酒2道  
药膳

### 1.【山药粥】

材料：山药 200 克、糯米 120 克。

做法：山药洗净去皮後切成碎块。糯米涤净，单独放入锅中，加适量水烧开。等糯米煮到半熟时，加入山药碎块，搅匀煮熟即可食用。

功效：补肾健脾，能治肾虚遗精。糖尿病患者亦可食用。

### 2.【银耳粥】

材料：银耳 3 克、白米 50~100 克、冰糖依个人口味适量。

做法：将银耳、白米洗净，放入锅内共煮，待煮熟时放入冰糖即可食用，一天一次。

功效：能滋阴补肾。

### 3.【猪腰子汤】

材料：阉猪腰子一对、枸杞叶 25 克、豉汁两匙，葱、盐、花椒等调味料适量。

做法：

(1)将猪腰子去膜、洗净、切片。

(2)洗净枸杞叶，用豉汁将所有材料拌匀。

(3)加入葱、盐、花椒等调味料煮成羹或汤类，空腹食用。

功效：能补肾壮阳，治肾虚阳痿。

### 4.【当归羊肉汤】

材料：去骨羊肉 500~1000 克、当归 50 克、生姜片 50 克。

做法：羊肉洗净，并以清水煮熟後捞出。重新将羊肉放入锅中，加入当归、枸杞、姜片煮至熟烂。每日早晚各服 2 大匙。

功效：益气生精，能治肾虚阳痿。

### 5.【生地全鸡】

材料：乌骨鸡一只、生地黄 250 克、饴糖 150 克。

做法：生地黄切丝与饴糖拌匀後放入全鸡腹中，再将全鸡放瓷碗内，置入电锅中，蒸至熟透即可。

功效：适用於肾精亏损的腰酸背痛，遗精等症。

## 6.【酒煮虾】

材料：当归 25 克、红枣 20 枚，鲜虾 500 克、鸡肉 100 克，玫瑰露酒适量。

做法：将当归、红枣、鸡肉洗净，加适量水熬煮成汤，浇玫瑰露酒，放入锅内烧开。待食用时，再将虾放入汤内涮熟。

功效：补血壮阳。

## 7.【青虾鸡蛋炒韭菜】

材料：青虾 250 克，鸡蛋 2 枚，韭菜 100 克，素油、黄酒、姜丝、醋、盐适量。

做法：将材料洗净，青虾及韭菜要切段，鸡蛋要打匀。锅内下油，待油热之後炒鸡蛋、青虾，并放入所有预备之调味料，最後加韭菜稍炒片刻即可。

功效：壮阳益肾。

药茶

### 1.【淫羊藿茶】

材料：淫羊藿 20 克。

做法：将淫羊藿冲入 500c.c. 热水，闷泡 20 分钟後去渣饮用。

注意事项：成年男性适用，老人不宜。淫羊藿能补肾阳不足，阴虚火旺者饮之容易上火，不宜过量饮用。

### 2.【五子强壮茶】

材料：菟丝子、枸杞各 250 克，覆盆子 125 克，车前子 60 克，五味子 30 克。

做法：将所有材料研磨成粗末之後，放入茶袋中，冲以 1000c.c. 热水。闷泡 15 分钟後即可饮用。

注意事项：成年男性适用，老人不宜。此方因有止泻作用，便秘者不宜饮用。

药酒

### 1.【熟地酒】

材料：大熟地 250 克、沉香（或檀香）30 克、枸杞子 120 克、白酒 3 公升。

做法：将所有药材置於容器中，以白酒浸泡，封口 10 天後即可酌量饮用，每天一次。

功效：能益血生精，补肝益肾，适用於男女精血不足，性功能减退等症。

### 2.【枸杞人参酒】

材料：人参 10 克、枸杞子 175 克、熟地黄 50 克、冰糖 200 克、白酒 5 公升。

做法：

(1)将人蔘切片、枸杞去除杂质，并把所有材料放入布包中。

(2)将冰糖熬煮融化後，过滤，去渣留汁。

(3)将装药的布包、冰糖汁放入白酒中，密封浸泡约两星期後即可酌量饮用，每日一次。

功效：补元气，能治虚损、阳痿。

7.生活篇：除了食用药材，是否能透过药浴、运动、生活习惯等行为来改善？

药浴可以放松心情、减轻压力，若男女共浴，也能增进夫妻情趣。药浴药材的选择上，并没有太多的要求，使用一般的养生药浴包即可。惟浸泡药浴前，要注意吃饱饭後不要马上入浴，也不要直接跳进热水里，先泡脚试温，再循序渐进直到全身入浴。

研究指出，运动能预防「性功能障碍」，因为性功能障碍与流入阴茎中的血液量过少有关，透过运动的方式，可以增加全身血液运输效率，进而减低阴茎血流量不足所造成的问题。只要是全身性的运动都可以善加选择，如：走路、游泳、球类运动等。相对地，平时要避免会让血液运输效率减低的行为，像是抽烟、酗酒、暴饮暴食导致肥胖等等。同时也有其他研究发现，有运动习惯的男性，较容易有良好的体能与体态，也较有自信，对于因自信不足导致的阳痿，有相当不错的治疗效果。

营养均衡的饮食也是预防及治疗阳痿很重要的一环，五穀根茎类、肉鱼豆蛋奶类、蔬菜类、水果类、油脂类等饮食不可少。另外可以适量补充对性功能有益的食物如：全麦面包、坚果类、豆类、山药、韭菜等，注意这类食补不宜过量，以免热量太高、太过营养，而适得其反。

定期体检也很重要，性功能有无问题其实反映了身体的健康状况，定期体检可以对自己的健康有最完整的了解。有很多药品会有阳痿的副作用，因此服用产生问题时，请向你的泌尿科医生谘询。同时在服用药物前，可以善加利用「免费药物谘询」，药师会提供你安全用药的详细资讯。

**七、节欲。**节欲对于当代人已是逆耳忠言，但不提是不行的，再好的身体，再好的强身之术，都经不起夜夜对身体的盜伐。古之为帝者，名为万岁，其实多为不寿，只有梁武帝萧衍、武则天与乾隆比较长寿，这都与他们节欲分不开，虽然武则天与乾隆都有风流的传奇。古人说得好，上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。恣其情欲，则命同朝露也。欲固寿命之原，莫先于色欲之戒也。大寒大热，且莫贪色欲。男子破阳太早，则伤其精气；女子破阴太早，则伤其血脉。酒是烧身硝焰，色为割肉钢刀。人近六十，当秘精勿泄。要想身体好，娶妻莫过早；想活九十九，不嫌妻子丑。

**#特別提醒:** 以上方法都是非常有效和不错的，如果能与两样**强精壮阳神物**相配合的话，效果将不可想象？

**神物一:**

- ◆ 强精壮阳的好伴侣。可用此物来**检验练习效果和强度**
- ◆ **清晰大图、动画效果及细节图请点此查看详情**

**神物二:**

- ◆ 增长你的**阴茎**，使它**更强壮、更坚挺、让你更有自信**
- ◆ **清晰大图、动画效果及细节图请点此查看详情**