

# 都是遗精惹得祸

作者：季森

本书难免挂一漏万，加之受知识水平所限，一定有谬误，愿读者诸君不吝赐教。

**谁道人生无再少，门前流水尚能西，休将白发唱黄鸡。**

季森特别提醒：一个月两次的遗精是正常的，完全没有问题，不需要看本书，开开心心，积极乐观的迎接未来吧，不要有任何心理负担。

频繁遗精大概是男性最困扰的一个问题了。回顾自己的青春，很多年的时间，都在和频繁遗精做无谓斗争，多少次辗转反侧，梦中惊醒，甚至于无梦而滑。人生最美好的年龄，别人像八九点钟的太阳，我却忧心忡忡，萎靡不振，双眼无神，毫无生气。还好天无绝人之路，否极泰来，今天已经从痛苦中走了出来，彻底摆脱了频繁遗精，我希望能把自己的经验分享给大家。

这十年当中，查阅了大量的资料，咨询了很多专家，

也积累了丰富的经验，成功的和失败的，我相信一定会有同样困扰的人有借鉴意义。频繁遗精不是病，没有恢复不了的频遗，大家不要担心。

中医，西医，心理学，甚至于宗教都对这个问题进行了探讨，但仅仅是简单的探讨，没有一本专门探讨频繁遗精的著作出现，实为憾事。没有这种经历的人是很难了解频遗之人的绝望的痛苦和急迫的期待的。

首先特别需要声明一点：本书探讨的是频繁遗精，指一周几次甚至于每天都遗精的情况，有的年轻人身体很健康，饮食也很好，偶尔一个月遗精一两次三四次都是正常的，属于正常的生理性遗精。

正常遗精是指男子长期未泄精精满自遗，精满之后将神经反射信息传递给大脑，多数情况下会梦中交合遗精，青壮年气盛，精满而泄，无疲劳或者略微疲劳感，**属于正常情况，完全不需要担心。**

《黄帝内经》上写：男子二八，肾气盛，天葵至，精气溢泻，阴阳合，故能有子。红楼梦中贾宝玉梦遗就属于这种，略微一点疲劳，很快就恢复。很多人因为正常遗精惊慌失措，这是不应该的，只会无故的增加心理负担。现代人饮食比以

前要好的多，遗精和发育会会比前人稍微提前，也是正常行为。也有的人身体很好，没有不良习惯，从不遗精，也是正常的，中医认为精化气。西医五十年代初期有杂志介绍，国外研究发现，精液能在人体需要时自行分解出一种荷尔蒙回到血液，刺激细胞再生，从而加强机体功能，恢复人体精力，这说明精与神气有相互转换关系。每个人身体情况都不一样，内分泌快慢也不一样，精液是每时每刻都在产生，在体内储存一段时间后，可在体内被吸收或者排出体外。正常遗精属于正常的新陈代谢，完全不应该担心，遗精不像女人月经一样有固定周期，天数等，一个月多次以上或者每天都遗精连续一段时间才可能有问题。绝对不可以把正常当做病态，忧心忡忡，反而严重影响身心健康。有些弱质型的少年，正常遗精以后无法正确对待，更加沉默寡言，闷闷不乐，注意力不集中，影响工作学习。

有男性因为偶尔遗精一次就终日惶恐不安，意志消沉，而遗精开始年龄一般是十五六岁，课业负担大，敏感多疑，加上科学性知识缺乏，好奇者有之，从此染上手淫恶心，恐慌者有之，以为得病，病急乱投医，既浪费钱财，又可能导致日后心理性性功能障碍。

必须声明：遗精对人的影响，首先是心理上的困扰，其次才是身体上的连累，遗精对心理上伤害，远远超过了生理上伤害。心理困扰造成的神劳对身体的损害比遗精更大。有

的年轻人偶尔一个月遗精两次左右，就认为自己性功能出现了问题，什么事情都不敢做，将遗精作为人生各种失败的借口，出现焦虑心理，这种情况改变心态或者有心理专家进行了耐心的心理辅导后，大多数都有明显疗效，恢复正常。

网上有很多人反对学校基本的生理卫生性教育，我不知道这是出于无知还是什么样的心态，对孩子进行基本的生理知识教育和性教育是绝对有必要的，性爱和性冲动时每一个健康人的正常生理现象，人到了青春期就会出现性要求，这是完全正常的，关键是要正确的认识和对待。我们国家这方面做得并不到位，科学的性卫生教育知识很少，反而到处都是一些色情纵欲的信息，多少年轻人因为好奇染上邪淫的习惯，或者为正常的遗精恐惧担忧。

周恩来总理曾大力地推动性教育事业的发展，他特别提出女孩子进入月经期前，男孩子遗精前，都要进行科学的性教育，要对全国青春期的青少年进行科学的性教育，将生理卫生知识教给男女青少年，让他们用科学的知识保护自己的健康，促进正常发育。

因为对生理知识的无知，对正常遗精的恐惧和疑心疑鬼对人的伤害往往最大，即使是病理性的频繁遗精，恐惧担忧也没有任何必要，越是身体出现问题，越要保持最佳的心

理状态，积极乐观面对，心态越积极，恢复的速度越快。后面会详细谈负面情绪对遗精的影响。

曾经我在网络论坛上写过一篇文章说过（现在那篇文章还在网上，回复人数一万多），有频繁手淫恶习的人戒邪淫后正常遗精是最好的，经常频繁遗精是非常困扰人的一件事，可以说是身体恢复的拦路虎，肾精充足才能有精力干事业，身体恢复，频繁遗精的话身体不断的在一个钟点摇摆，对恢复影响不小。一分精神干一分事业，频繁遗精会将我们的精气神漏掉（心态对精气神影响也很大）。南怀瑾老师写文章论述过健康和运势的关系，认为运势就是精气神，古人把脉论富贵，道理就在这里。一个精气神充足的人，必定智能出众，皮肤晶莹光滑细腻，由里面发亮光，终曰心旷神怡，神清气爽、气场强大、光彩照人。

当一个人精气神充足的时候，原本塌缺贫贱的骨骼肌肤，都会变改成莹润饱满财福慧寿相，让人觉得特别美好明亮特别吸引人，反之，越来越丑，让人看了不舒服。一个人不健康，色身就黯淡无光，代表运气不太好，开始走下坡。垂死的人、病人，往往说他见鬼、见灵异，这是因为他精气神太弱，身光黯淡，鬼道不惧。

中国人体工程学创始人李建军教授说过，生理对人生来说是一个决定因素。身体健康时，人生就会很顺利，身体强壮时，能力会很强。精神与气血为生命之中心，人心理生理的好坏直接影响到人命理的好坏。

频繁遗精往往导致身体虚弱，另外因为过于担心恐惧紧张等负面情绪，心理往往出现这样或者那样的问题，也就很难有好的运势。天作孽犹可恕，频遗并不是我们每一个人的主观愿望，和那些自作孽者是完全不同的，频繁遗精不容易恢复，是因为导致频繁遗精的原因很细微难以察觉，有网友将频繁遗精叫做不死的癌症，我觉得过于夸张，一旦这样称呼就容易导致我们的担心害怕紧张等不良情绪产生，而不良情绪是导致疾病迁延不愈的头号功臣。要知道，绝大多数癌症患者都是被吓死的，心态消极自然会影响身体各方面的机能，必须强调既要肯定精气的重要性，又不要被频遗吓破了胆，正气存内，邪不可干，正气就是我们的积极乐观的心态。战略上藐视敌人，战术上重视敌人，战略上勇于进取，战术上稳扎稳打。

## 第一， 戒除手淫尽量减少意淫。

手淫很多文章已经详细论述过，西医以及性学专家大部分认为手淫意淫是正常的健康人的性排泄方式，无可厚非，只要适度就好，问题就在于绝大多数人无法做到适度。

为什么无法做到适度，因为今天的色情信息遍地都是，现代是一个色情过度的时代，尤其是都市里面，大街上，电视上，网络上，举目望去，到处是各种花枝招展穿着暴露的喷着暧昧的香水的玛丽莲梦露，正常人都会有冲动的，打开视频网站是美女视频，打开新闻头条是美女走光街拍图片，防不胜防，一天无时无刻不被带走思绪进行意淫。

意淫会极大的增加遗精的几率，中医书上说的很清楚，意淫的话君火动，相火也动，心为君火，肝肾为相火，肾精暗耗，梦泻而出，晚上睡着后就会遗精。心藏神，接受所有外来刺激，包括性刺激，只有在接受新刺激后才能激发情欲，下焦相火冲动，出现射精。经藏于肾，故无论何种原因引起遗精均与肾（中医肾和西医肾是两个系统，中医肾包括生殖系统功能）有关，心有所动，肾必应之。君火摇动相火，水不能藏，精随意泄，时间久精道滑，各种小刺激皆会导致遗精，想控制却控制不住。

西医遇到频繁遗精的人也会首先让他们减少意淫，转移注意力，不要把精力放在男女欲望的事情上，因为年轻人缺乏性知识，受色情书刊媒体杂志网络刺激，常常处于色情冲动中，大脑皮层持续存在兴奋灶。西医神经科认为，大脑

通过触觉听觉视觉嗅觉以及联想收集到性刺激信号后，大脑勃起中枢兴奋，将兴奋传给下级脊髓中枢，阴茎勃起，晚上睡着后，大脑对脊髓中枢的控制作用减弱，尤其在凌晨膀胱尿意充盈或大便感时，盆腔神经兴奋，引起脊髓勃起反应中枢兴奋，夜间就出现了勃起梦遗。

滑精中医认为是虚损，西医认为是脊髓神经中枢机能紊乱造成的，尤其是脊髓射精中枢功能紊乱，长期手淫意淫房事过多心理压力过大，都会造成脊髓中枢负担过重，射精抑制功能减弱，出现滑精。这些大多都是因为白天意淫过多神不守舍造成的。

意淫是首先需要断除的，断除意淫的方法就是从第一秒开始断，只要有意淫思想，就脑海中挥刀立即斩断，不给意淫任何生存的机会，有的人欲望非常盛，每天受到各种诱惑。一定要学会远离诱惑，只有真正有自制力的人或者精满不思淫的人才能在各种诱惑间来去自如。而邪淫的人，一定要主动的远离诱惑，唯恐避之而不及，想一想，本来你能事业有成，因为意淫出现频繁遗精没有事业，没有老婆，更可悲的是因为意淫连基本的健康都得不到，难道还没有勇气戒除意淫么？

戒除意淫手淫方法很多，八仙过海，各显神通，有靠转移注意力，有靠助人为乐，有靠参加一些自己胜任的活动，有靠精力放在学习或者工作上，也有靠锻炼身体等，无论哪



一种，实践一段养成习惯，就会越来越随心所欲，不受淫邪的摆布，自己做自己的主人，岂不美哉？犯了意淫也不是什么觉悟不够，（更不会下地狱之类的，有人对年轻人的意淫一味恐吓，往往对他们心理造成伤害），更不要惊慌失措，改掉就行。

我不建议一味的堵，科学的理性的看待男女关系，认识到事情的危害，转移自己的精力，把精力放在其他事情上才是最好的决策。更不要为过去发生的事情焦虑，内疚自责对心灵上的摧残和痛苦，对身心健康危害很大，过去的就过去了，放下包袱，开心快乐的改变自己，迎接未来才是当务之急。生殖医学科学家吴阶平医师的话可以作为戒除手淫邪淫标准：不以好奇而发生，不以发生而懊恼，已成习惯的要有戒除的决心，彻底戒除，克服以后就不再担心，这样便不会有不良后果。一味的后悔抱怨只会有更大副作用，切记切记。

频繁遗精者需要戒除手淫意淫这个道理大家都明白，就不在多言，主要讲那些大家所不知道的导致遗精的原因。

## 第二：紧张恐惧焦虑激动等负面情绪

道家医生张绪通在《自医之道》上写道：紧张和压力是健康最具腐化作用的敌人，道学认为所有疾病都是紧张和压力

造成的。西医和世界卫生组织也认为不良情绪是导致病症的主要原因。

所有医术高明的中医都在深入研究《黄帝内经》，《黄帝内经》每一句话都是古人最重要的经验总结，上面对遗精有一段论述，对遗精认识非常到位，其中《灵枢本神篇》记载：  
**是故忧别思虑者则伤神，神伤则恐惧淫流而不止。恐惧者，神荡惮而不收。心忧别思虑则伤神，神伤则恐惧自失。恐惧而不解则伤精。精伤则骨酸、痿厥、精时自下。**

这一段话每一个频繁遗精者都要多读几遍，忧愁担心紧张会导致神伤，恐惧不解，然后肾气亏虚，遗精频繁。很多人没有过手淫意淫，但压力过大，烦躁恐惧，加之身体虚弱，依然出现频繁遗精。还有很多人频繁手淫，戒除之后才出现了频繁遗精，肾气并没有大的恢复，一直原地踏步，他们心态每天都在恐惧与紧张担忧之中。

肾虚和恐惧会互相影响，恐惧导致肾气虚，肾气虚又会导致恐惧，频繁遗精者大多都是负面情绪的叠加状态，有的人甚至心理压力过大出现了焦虑和神经衰弱，更加重遗精，遗精又反过来加重负面情绪和恐惧以及神经衰弱。严重者出现了社交恐惧症，和人正常的交流都越来越紧张，又怎么可以恢复呢？心身是一体的，戒色之后首先需要面对的是自己的心理问题，有一个奇怪的现象，完全不在乎遗精问题的人往往恢复的更快，敏感多疑恐惧的人往往会原地踏步，恢复

缓慢。心理对身体影响是很大的。一个自信，乐观，不害怕的男人，身体恢复健康是最迅速的。

台湾中医 JT 叔叔有一篇文章写得很好，《什么最伤肾？——论肾气与志气》大家可以看看，有一段话是这样的：在「肾藏志」之外，肾所主的情志叫做什么？叫做「恐」。也就是有个和「志」对立的東西，让你的肾好起来的能量叫做「志气」，让你的肾坏下去的能量叫做「恐惧」。失志或者恐惧都会极伤肾。

只要人一恐惧，「命门火」就会立刻熄掉。

情志会影响到命门火的状态：人恐惧，肾中的正的能量「志」就会萎缩，志气一少，命门火就熄，身体、心理都会受损。肾主骨。为什么肾主骨，因为肾是敛藏能量的，所以它一定对应到人最里层的器官。那骨头里面有骨髓，骨髓到顶上变脑，所以头发也是肾在管的，所以有人太恐惧、太焦虑了，「一夜白头」对不对？一般俗话说的对应点也是很对的。如果人失志的话，肾脉会变没有。我上次讲到一个例子，一个小孩很有兴趣到日本去学美术，可是爸爸妈妈逼她到美国去念企管，她在美国念企管的那段时期，就没有肾脉。那时候她回国一下下，我把她的肾脉，我就说：「这脉太可怕！」因为她每天脚都是冰冷的，天气稍微冷一点，简直冻到要发疯，非常惨的一个状态。然后我就觉得：「这个人得

吃很多补肾药。」可是很奇怪，没有肾气的人，他跟补肾药会有一种很奇怪的物以类聚现象：他不是动不动不小心就搞丢药，不然就是忽然动个念头：「啊，那我先吃别的好了，这以后再吃。」补肾药她吃不进去，会发生莫名其妙的阴错阳差，弄成她吃不进去。当时的状况太无奈，跟这个肾气太不同类，就有这样一个怪现象。

那等到三年两年熬完了，回到台湾了，做她自己喜欢的工作了，又问我说：「喂，我在吃那个什么中将汤（很不补的药），这个会不会好？」，我想：「你那种烂肾喔，中将汤又没有放几斤附子，怎么可能补得回来？」就说：「随便吃啦，吃几年再看啦。」她忽然回一句：「可是我脚已经暖回来啦！」当她回到可以合乎志向的环境，肾脉就回来了。这是肾的一个很奇怪的地方，如果那个人的潜意识中有一张他这一辈子要走的蓝图，你把他推到另外一条不相干的轨道，他的肾就毁了。如果一个人处在「失志」的状态，有可能他的性欲也会变得特别的大，因为他人生的进步已经被切断了，肾气没有机会往上走了。

这段话给我们提供一个证据，恐惧烦躁紧张等负面情绪会直接导致肾气虚弱，长期这样的状态补肾也是难以补进去的，对频繁遗精是没有任何好处，可以说，绝大部分频繁遗精患者都有心理问题。明朝中医大家张景岳说：但见伶俐乖巧之人，多有此病（遗精），而田野愚鲁之夫，多无此病，

**其何故乎？亦总由心之动静而已。**心之动静不仅仅包括意淫，也包括心里的情绪，恐惧敏感多疑等，大多频遗者小时候比常人更加聪明，更加敏感，脑力活动更快。看看我们周围是不是这样的，聪明敏感思维活跃的不得意者更容易频繁遗精？

红楼梦中有个案例很值得研究，秦可卿的弟弟秦钟，书里这样形容，生得眉清目秀，粉面朱唇，身材俊俏，举止风流，怯怯羞羞的有些女儿之态。伶俐乖巧又腼腆，与尼姑智能儿几次幽会缠绵，又受了些风寒，回来时便咳嗽伤风，饮食懒进，智能儿随后私自逃入府中来找秦钟，不料被秦父知觉，把智能儿逐出，将秦钟打了一顿，秦父自己气得老病复发，三五日便呜呼哀哉了。秦钟本性怯弱，且带病未痊，受了笞杖，今见老父气死，又添了许多病症，不几日也死了。

秦钟为何几日就命丧黄泉，和智能儿偷会邪淫是重要原因，秦钟从小身体虚弱，禀赋最弱也是原因，还有一点就是秦钟和智能儿幽会被贾宝玉逮住，吓得魂飞魄散，惊恐伤肾，又遭老父暴打，惊恐更甚，父亲死后更加悔恨焦虑，几天就一命呜呼了。

多少频繁遗精者吃了很多药也没有效果，越补肾肾越虚，遗精越频繁，是医生不行还是其它原因呢？我希望从光绪皇帝遗精病谈起，古代皇帝的衣食住行都有记录，健康状

况更是重中之重。光绪皇帝的病史病情记载在档案上，由于光绪平时就体弱多病，对疾病的记载很重视，这本档案可信度很高。**36** 周岁那年，也就是死前一年，他这样写道：“遗精之病将二十年，前数年每月必发十数次，近数年每月不过二三次，且有无梦不举即自遗泄之时，冬天较甚。近数年遗泄较少者，并非渐愈，乃系肾经亏损太甚，无力发泄之故。”翻译成白话就是：我频繁遗精将近 **20** 年，前几年每月遗精十几次，近几年每月二三次，有时候夜里没做性梦、也没有夜间勃起就自行遗精，（这就是滑精了，肾虚极严重）冬天较为严重。近几年遗精次数少了，原因并不是病情好转，而是肾经过于亏虚，导致精液无力泄出。这就是说，他从青春期的起就患了遗精之病，每月多达十几次。**30** 岁出头，便到了几乎无精可泄的地步。在叙述遗精病初起的原因时，光绪写道：“初起昼间一闻锣声即觉心动而自遗泄，夜间梦寐亦然。”早晨一听到锣声就感觉心中惊动（恐惧），发生遗精，夜里睡觉时也是如此。恐惧而不解则伤精……精时自下。光绪帝从小生活在慈禧淫威之下，情志失调，惊恐不安，空有满腔抱负无从实现，戊戌变法失败后更是被囚禁起来，心情更加郁闷恐惧，从而使遗精病迁延加重，即使是太医院御医多加调制也用处不大。太医院御医并不是庸医草包之辈，但是光绪疾病却从未治好，一方面是光绪纵欲有关，另一方面也和心情影响甚大，光绪被慈禧太后囚禁瀛台达十年之久，

“心病”不除，即使药物再灵验，也无法根治他的遗精病。黄帝内经和红楼梦以及光绪皇帝案例都说明情绪对疾病的影响之大，所有频繁遗精者都不要管什么遗精病等说法，频繁遗精是身体虚弱和心理虚弱的结果，先把自己心病去除，放下错误的恐惧紧张心态，乐观积极的面对每一天才是基本恢复之道。

很多人因为考试紧张遗精，回想我以前的频繁遗精状况，恐惧紧张烦躁占了一定成分，记得有一段时间考驾照，因为反应迟钝，加上情商低不懂社交，经常挨教练批评训斥，每天回家都紧张担忧的翻来覆去睡不着觉，那些天基本天天遗精滑精，因为遗精导致大脑更加反应迟钝，接连三次都通不过考试，后来在家歇息半年，和教练搞好了关系，再去练习，不在受训斥，紧张恐惧很少，遗精也大大减少，就一次性通过了考试。越是紧张，遗精越容易发生。

有医学家和心理学家认为，遗精在某种程度上可以缓解体内的紧张，造成一种生理上的平衡。我认为是相反的，紧张会造成遗精，遗精之后紧张会稍微缓解。有的的年轻人梦中因某种事情感到紧张，比如奔跑，登高，或者克服什么障碍被惊醒，已经发生了遗精。

恐惧担忧紧张等情绪会对一个人造成极大的伤害，网民宣传邪淫危害，但是绝对不可以仅仅是为了吓唬别人，要理



性宣传，有些刚步入青春期的孩子，几个月一次正常的遗精都受到错误宣传引导，担惊受怕，思想紧张，带来了完全不必要的心理负担。步入青春期的男女喜欢异性是正常的，绝不能宣传说这是什么见不得人的邪恶的思想，让他们恐惧自责伤害自己。要有意识的引导，科学的告知邪淫危害，不让他们染上手淫等习惯，把精力放在学习和锻炼身体以及基本的社交训练上，绝对不可以对年轻孩子仅仅进行吓唬恐吓式的教育，心理的健康比什么都重要。

黄帝内经上说：百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。一切的负面情绪都会对身体造成影响，让身体不健康，和频繁遗精直接相关的就是恐惧焦虑和紧张，保持积极乐观的心态比什么都重要。有的人偶尔发一次脾气就会后悔或者焦虑半天，完全没有必要的，人人都会发脾气，告诉自己下次不要发就行了，放下那些已经发过的脾气，想想自己为什么发脾气，多多包容，有的人心中很多烦躁焦虑，问问自己究竟因为什么而烦躁焦虑？人要学会包容，不可过于敏感，王凤仪认为抱怨和生气是导致疾病的主要原因，每个人都要把自己的不良情绪化解掉，尤其是恐惧和生气，紧张抱怨等。

为什么劝病法可以治病，就是因为劝病可以调动人的情志，扭转人的心态，把人的心里郁结疏散开来，外国人也有



找牧师或者心理医生倾诉烦恼的习惯，都是为了倒掉自己心里垃圾，恢复积极的心态。

心态平和是每一个频繁遗精者最重要的修行，保持自信，活出自我，敏感多疑是不必要的，越放下的人得到的越多，我们总是被自己最关心的事情伤害的最深，不害怕它，它反而不敢为非作歹，性格开朗，大大咧咧的人反而更健康，多想点正能量的事情，可以多读点伟人传记和经典图书，会学到很多东西的。

为什么乌龟最长寿，为什么静坐是中国传统修道者认为最好的运动，曾国藩和郭沫若都曾经得过神经衰弱，都是靠静坐迅速恢复的，人在静坐状态下身体的很多病症自动恢复，就是因为静坐状态下人是没有各种杂念身体最放松。如果我们能够保持心态平和，岂不是拥有静坐一样的效果？神宁心安，心安清静，清静无物，无物气行，气性精生。长寿的人可能各有各的饮食锻炼习惯，但是有一个是共同的习惯，就是脾气好，性格开朗，包容心强，很少生气紧张恐惧，北大哲学系是有名的长寿教授集中地，因为哲学系的教授非常的开朗，任何事情都能看的开，不生气不紧张不恐惧不焦虑。

有时候我总在思考，什么是善，什么是恶，对每一个人来说最重要的人是自己，让负面情绪伤害自己，是不是就是最大的恶呢？恶有恶报，所以负面情绪者，陷入担心紧张恐

惧中的人身体都出现了这样或那样的问题，这不就是因果么？反过来，让自己正能量饱满，尽量不要有太多负面情绪，乐观积极放松自己，笑口常开不就是对自己最大的善么？

几年前有一篇真实案例是这样的：

48 岁的大卫·威斯里是美国佛罗里达州大学健康科学研究中心的首席调查员，1981 年就读于美国华盛顿大学生物系时，他与就读于物理系的科恩·詹姆斯和法律系的乔治·韦德是校篮球队的三大核心队员，在长期比赛合作中，他们建立了深厚的队友情谊。在此后的 5 年中，三人都相继结婚。

2003 年初，威斯里先后听到了两个不幸的消息，一是韦德患上了严重的冠心病；二是詹姆斯被检查出直肠癌已是晚期。两个人都已没有多大的治疗价值，更为不幸的是韦德的妻子不久也诊断出晚期乳腺癌。威斯里分别去看望了他们，并下决心尽自己最大的努力挽救老同学的生命。

威斯里已是佛罗里达大学健康科学研究中心的首席调查员，他发现的 3 种荷尔蒙中有一种能够促使血管扩张。他建议韦德采取此种方法治疗，但韦德拒绝了他的建议说：“如果你不能同时治好我的妻子，我一个人活在这世界上又有什么意义呢？”

医生预测韦德和他妻子都只能有三个月的生命。两个人在伤心的同时，列出了在死之前要做的 50 件事。2003 年 4 月，当他们在生命进入倒记时时，他们只剩下最后一个心愿：去周游世界。因为，钱对他们已没有任何意义（因为他们没有孩子），他们把 4 万英镑慷慨地交给了旅行社，只向旅行社提出了这样一个要求：因为不知道哪一站是人生的终点，旅行社不得限制他们的旅行时间，直到他们中的一个离开人世，旅行合同才自行终止，旅行社通过调查，了解到他们的确时日不多，很可能最多一个月就会终止合同，而 4 万英镑足够一年周游世界的费用，于是欣然签了这份特殊的旅行合同。韦德夫妇诚恳地邀请詹姆斯同行，詹姆斯也很想一起去。但是，威斯里却坚决反对，认为三个人不应该放弃治疗。韦德夫妇没有动摇，于 2003 年 5 月 7 日乘坐豪华游轮离开英国，周游世界去了。

威斯里对詹姆斯在的精心治疗，采用了最先进的方法，使詹姆斯活过了医生预言的“末日”，并继续了一年多的时间。直到 2004 年 6 月，詹姆斯告别了人世。

这期间，威斯里没有韦德夫妇任何音讯，认为他们早已不在人世。

2004 年 11 月 7 日，威斯里突然接到韦德从英国打来的电话，韦德告诉威斯里，他们刚结束了环球旅行，如果按照合同两人继续旅行下去，旅行社可能要破产了。他们回到英国后，到最权威的伦敦皇家医院进行检查，他妻子的癌细胞已全部消失，他的冠心病也处于没有危险的稳定期。他们也主动终止了合同。

威斯里惊讶极了，他决定到英国，将这件不可思议的事情弄个水落石出。到英国后，威斯里看到韦德夫妇容光焕发，根本看不出是得过绝症的人。威斯里几乎不相信自己的眼睛。

威斯里详细询问了他们旅行过程中的身体状况。韦德直言，两人只贪恋旅途中的美景，根本没空想自己的身体状况。在北冰洋的冰川、极地不落的太阳中尽情体验生命的美好和世界的奇妙，只想让这一刻长久再长久，不知不觉就活过了医生预言的最后期限。后来在夏威夷的海滩边度假时，他们感觉自己身体的种种不适似乎都不见了，而且精力越来越充沛。此后两人干脆不把自己当病人了，只把自己当成世界上最幸运最划算的游客。

到 2004 年 11 月 7 日，环球一周后回到英国，距离他们出发前的 2003 年 5 月，时间已过去整整一年半。

听到这里，威斯里心里已经非常有数了，发生在老朋友身上的，正是人类一直没从“发生学上揭开谜底”的“自愈”奇迹！正是在“超值享受”的旅行中，他们对壮丽大自然美好体验中，渴望生命长久长久的意念，让他们的身体细胞结构产生了奇妙的变化，成功击退了医学手段无法解决的病魔！

由此，威斯里产生了对詹姆斯的愧疚感，并在过后的一段时间里还患上了轻度抑郁症，出现头晕、心慌等一系列身体不适症状，实验室的工作不得不一度中止。

威斯里在医生的建议下，选择了“旅行疗养”，亲身体验了韦得夫妇体验过的那种壮丽奇观，并真切体验到了心情的愉悦对身体产生的正面调节和影响。一个月后，威斯里的抑郁症彻底缓解，他又投入到紧张的实验中去了。

威斯里挑选了 100 名自愿者，分别对他们处于各种情绪状态下的心脏荷尔蒙分泌情况进行了跟踪采集，发现人的情绪越高昂，心情越愉悦，心脏分泌的荷尔蒙越充沛；反之，人处在痛苦、担忧、抑郁恐惧等消极状态时，心脏几乎完全停止分泌这种激素物质。由此，千百年来困扰人类的绝症自愈“底牌被彻底揭开了，身患重病时只有在保持心情愉悦，积

极求生的患者，心脏才能分泌救命的荷尔蒙，当这荷尔蒙达到一定量的时候才能杀灭体内的癌细胞或抑制它们的生长，从而达到不治自愈的生命奇迹！

西医鼻祖希波克拉底早在公元前 5 世纪就说过：并不是医生治愈了疾病，而是人体自身战胜了疾病。

保持心情的愉悦和平和，没有负面情绪，癌症都可以治好，更何况是频遗，频遗是身心虚弱的表现，正面情绪对身心虚弱有最好的修复作用。

李建军教授曾说，好的情绪是促使人身体复原的最主要因素，它比药物更有用。

现在是个物欲横流的社会，太多太多的诱惑让人心旌摇曳，心醉神迷，心痒难耐，于是，世人就患上了心病。身病好医，心病难治！有道是：“心病终须心药治”。

佛家以治心为上，喻烦恼轮回为世间病，喻佛为大医王。《佛遗教经》说：“我如良医，知病说药，服与不服，非医咎也。”

唐永泰元年无际大师就曾开出一帖《心药方》以济世，这是他明心证道以后，用来应世利生常用的治病方法。

无际大师也就是人们常说的石头希迁和尚，俗姓陈，他十二岁出家修行，曾在六祖慧能处求法，六祖圆寂后，投青原行思门下，后住衡山南寺，在寺东一处平阔石头上结庵，世人尊称“石头”。

### 大师谕世人曰：

凡欲齐家、治国、学道、修身，先须服我十味妙药，方可成就。

药材：慈悲心一片，好肚肠一条，温柔半两，道理三分，信行要紧，中直一块，孝顺十分，老实一个，阴鹭全用，方便不拘多少。

制作：此药用宽心锅内炒，不要焦，不要燥，去火性三分，于平等盆内研碎。三思为末，六波罗蜜为丸，如菩提子大。

用法：每日进三服，不拘时候，用和气汤送下。果能依此服之，无病不瘥。

禁忌：切忌言清行浊，利己损人，暗中箭，肚中毒，笑里刀，平地起风波。以上七件，速须戒之。

疗效：此前十味，若能全用，可以致上福上寿，成佛作祖。若用其四五味者，亦可灭罪延年，消灾免患。各方俱不用，后悔无所补，虽扁鹊卢医，所谓病在膏肓，亦难疗矣；纵祷天地，祝神明，悉徒然哉。

况此方不误主雇，不费药金，不劳煎者，何不服之？

临了，作偈一首曰：“此方绝妙合天机，不用卢师扁鹊医。普劝善男并信女，急须对治莫狐疑。”

这帖药虽仅有十味，但味味全是明心见性，可谓对症下药。在佛家看来，人身体所有的病痛全都是由心病而来，佛祖释迦牟尼将心病归属于“贪、嗔、痴”三种，一个人只有消除“贪、嗔、痴”这三种病毒，才能拥有一个健康的肌体和一个明净的精神世界。神仙有法，只生欢喜不生愁。

积极乐观，但是也不要过于激动，保持平和的心态很重要，不担忧恐惧紧张，脾气好，心性柔和，对我们身心极其重要，佛家道家的静坐也是让人心性柔和，放下一切，自然炼精化气，万万不可有烦躁生气恐惧紧张等负面能量，一定要开朗大度，要心善，要柔和。让自己大气起来，多背诵点豪放派的诗歌，成功失败又能如何，活出自己，万万不可小心眼，更不要恐惧，害羞不是男人该有的姿态。

频遗并不可怕，可怕的是我们错误的心态，放下对它的恐惧与担忧恰恰是战胜它的第一步也是最基础的一步，以前别人和我说他进行了心理咨询之后治好了频遗。我觉得他在扯淡，后来想想他是对的，恐惧紧张焦虑会直接导致心神出现问题，恐伤肾，对人身体影响很大，这个问题不解决，吃药效果并不大。人没有心事，心态平和积极乐观的时候身体



会进行自我调节的，心理问题解决了，对身体的其它问题进行具体问题具体分析调理之后就自然恢复健康。

### 第三，心理问题解决后，身体具体调节方法

中医和西医对频繁遗精认识不太相同的地方，也有共同的地方。

先从中医说起。中医讲究辨证论治，将遗精分很多种，一般认为有心肾不交型，阴虚火旺型，肾气不固型，心脾两虚型，肝火亢盛型，湿热下注型，痰火扰精型，这么多类型的遗精大多数人看到就头晕缭乱，分不清自己属于哪一种，甚至于感觉每一种都和自己症状相似，咨询专业医生，不同的医生说出不同的答案，有的人医理说的头头是道，治疗起来毫无效果。尤其是明清以来，中医各派林立，互相对峙，道理很多，疾病最终却没有解决。

治病必求与本，医圣张仲景是最早治疗频繁遗精病的，仲景之方疗效显著又称经方，桂枝加龙骨牡蛎汤就是对应治疗遗精的经方，但是这个方子频遗者吃了很多都没有什么效果，为什么？在张仲景的年代，桂枝汤是非常好的营养补充剂和温补剂，那个年代的人饮食很简单，红枣生姜就是最好的脾胃补养药物。但今天我们这个时代每个人的饮食千奇百怪，一天吃的油腻可能是古人的多少倍，频遗者虚火横生，

脾胃湿热或者寒湿严重，生姜红枣只会加重湿热或者寒湿，又如何治病？

频遗者首先应该注意的是自己的饮食习惯，而不是吃药，甚至于吃补肾药，饮食的控制至关重要。

有一篇老中医对此问题写了篇文章写得很好，把握住了精髓，大家可以看一下：

## 一、梦遗的原因

梦遗就两个原因：一个是虚，精不能自藏，一个是相火，扰动精室。因为虚，所以滑精，因为相火，所以才会梦遗。梦遗会加重虚，所以一定会滑精，滑精又会加重相火，所以更会梦遗。这个病，初起是梦遗。接着就会滑精。就是因为 2 者会相互影响。共同作用的结果就是身体越来越虚了。你能把一个身体好好的人，变成梦遗。就是把邪气从 0 壮大成 10，那么，你也一定可以把一个滑精的人，让他把正气从 1 壮大成 10。这是这样的话，你不就好了么？许多人还不到 35 岁，这个病又不是绝症，完全可以好的！！再说了，正气才是天地的正道。培养正气是很容易的。但是，这个病会反反复复。原因就是，一旦正气开始恢复，你马上就会有欲望，你控制不住，一泄，那就全完了。

## 二、如何做到不遗精

饮食清淡，不吃有火的东西。不吃大鱼大肉，不吃油炸的东西!不吃红色的东西，不吃特别酸的东西。不吃特别甜的东西。记住，吃五谷杂粮，吃平和的东西。

不要大量出汗。但要坚持步行。我发现好多人，只要一出大汗，必梦遗!

不要盖太厚的被子。尤其是突然加着，必滑精。

不能吃大枣和胡萝卜，吃过的人，你一定能体会到，会有什么反应!!

不能吃桔子，吃多一点，必滑精，信不?橙子可以吃。苹果吃一点点没事。

还有许多。我不能一一说明，请记住，尽量吃饭，不要再吃其它东西。。。可以喝点酸奶，记住，是酸奶。。。不要太多。。。3天吃一次就行。

调味品，只能有酱油,醋,不要太多，不要用干姜!冬天要吃萝卜。吃了这些东西，一定要记住，不要盖的被子太厚，否则会滑精的。

不要吃牛肉羊肉狗肉，不要吃太多的鱼，鱼肉会加重相火的，多吃点米饭。晚上不要太饱，不要饿着了。更不要撑着。争取早上稀饭，中午米饭面条，晚上稀饭。

### 三、自愈的前提

自愈有一个前提，那就是病情要稳定，才可以靠自身调节，来避免遗精。

病情稳定不稳定，有一个指标：那就是心率。必须在70以下。自己用手机上的表来测试一下，多试几次，如果超过了70，就是不稳定的状态，说白了，就是病情有可能还在发展。必须想办法让他停止下来。

一般来说，超过75，你就会明显的不舒服，超过80，你就吃不好睡不好了，越过90，你就特别痛苦，还会有尿道发痒痒的感觉，其时那不是真的痒，那是一种想射精的感觉。说白了，那就是相火。

记好了，一旦精气开始恢复，就会有性欲，精气越是恢复的多，性欲就越是强烈。直到欲火焚身。只有顶过这一关，性欲才会下降。阳气才会潜藏下来。

过了欲火焚身这一关，疾病就算好了。否则一切都是白谈!!!

还有一点，生殖器在凌晨4点以前勃起，是相火的表现，不是正常现象，要注意把持住自己。5点之后的勃起，才算真正的晨勃。才是健康的好现象。

#### 四、最后的话

此文出自紫衣迪人先生在百度的一篇答疑贴。帮助了很多。也有因此治愈了的人。这是他最后的一些话。很令人感动。

这个世界，普通存在一个规律：马太效应!强者愈强、弱者愈弱，随后，强者和弱者又会相互转化，强者因为太

强到极限而毁灭了自己，成为弱者，而弱者弱到极限，因为无所畏惧，反而成了强者!（千万不要再有心理压力了，不要紧张害怕了，要无所畏惧）

正气点上风的时候，他会牢牢的把握住这种优势，使自己不断壮大!所以精全者不思欲!一旦邪气点了上风，他也会牢牢的把握住这种优势，不让你再翻身。所以，你一旦开始保养精气，那么精气就会干扰邪气，邪气随后就会频繁进攻正气。让你欲火焚身，不能把持。你过不了这一关，又SY了，那么邪气就赢了。你过了这一关，你就能好。

只要有梦遗滑精这个症状，那么你身体的其它毛病都是这个原因引起的。

不要再乱吃药。（尤其是补药）那样不但没有效果，还伤钱，最关键的时，还打击你的自信心，看到很多人都说不想活了，唉。叫我说什么好呢?只要你还活着，你就不是最倒霉的那一个!（看开一切吧，心态很重要，越担忧越被纠缠）

其实啊。有时候，活着就是一种幸福。。。你得学会知足。你生病了，你感觉疾病才是最让你痛苦的;你问过健康人吗?有些人为了钱感觉日子过的好痛苦，有些人为了感情，过得好痛苦!!!如果你不生病，你也不一定会幸福，你会从一种痛苦，跌落到另外一种痛苦中去。唯有心灵的

解脱，才会让你感到幸福。放下你内心的欲望吧。活得轻松一些。

这篇文章写得非常好，频遗者必须先控制饮食，减少相火。

控制遗精要终止恶性循环，因为你只要有梦遗和滑精，接下来这几天相火必然特别旺、身体必然特别虚、性欲也显得亢奋，所以更容易遗精滑精，这就说明了为什么有些人只要遗精一开了头就连续频遗了。

只要你控制住了恶性循环，你就会越控制越有信心成功，就会越来越好，慢慢你就能彻底摆脱频繁遗精困扰。

频繁遗精几乎都是阴虚和阴阳两虚，内脏各方面运化能力都不足，你只要吃营养稍微好一点或刺激的东西下去，都会因为身体吸收不了而化成了相火，打个比方：食物是阳，内脏是阴，你吃下去的东西阳的级数是 5，但你内脏阴的级数却只有 3，那么剩下的 2 就因为不能被阴所制约而变成浮阳了，浮阳在下焦就是湿热、在中焦就是相火，在上焦就形成上火的症状了……而火盛亦会损阴，因而令到内脏阴的级数更低……这时的内脏就好像一条已经破损的船还走在大风大浪的海上，自保都难，还怎样修复！

所以我一直要求频繁遗精的人饮食一定要清淡，多吃素或吃

全素，吃粗粮，多吃粥，不能吃太饱，尤其是晚餐不能饱.....就是说，你内脏阴的级数是 3，你吃下去的东西阳的级数也只能是 3.....这样就等于那条破损的船回到平静的港湾，可以慢慢修复了.....修复到一定的时候，内脏阴的级数上升至 4 了，你再去吃食物阳的级数是 4 的东西，这样体格就会越来越壮，身体就会越来越健康.....吃东西的标准要以不引起上火、性欲为准，吃少一点都没关系，不饿着就行。

通过饮食控制频繁遗精是重中之重，如果这方面控制不当，身体很难迅速恢复。

记住：当出现遗精后这几天相火必然很重的，所以一定要打醒 12 分精神，不能太累、适当散步、固肾功、尽量保持婴儿卧睡姿，睡觉时被子不能太暖，最好有种瑟缩的感觉，这样身体的条件反应就会卷成一团，稍微有点凉是不容易遗精的，这点很重要。

只要你过了危险期【JJ 敏感度下降了】，就不用那么紧张了，但是还是要注意，不能触动相火，否则又会进入恶性循环，看黄、YY、吃辛辣刺激燥热厚味以及吃肉多了都会引发相火的（**有营养的食物不能被内脏消化吸收就会成为相火**）一触动了相火，它就会对你连续扑咬，令你之前所做的努力全部白费.....有些人身体恢复有点眉目了，但因为不知道或者不注意而触动了相火，结果又回到解放前！但只要你重拾信心，再接再厉，无论你多严重、频繁遗精几年了、身

体多虚，只要控制好精华不泄，人体也是会向健康的方向前进的，直至完全恢复健康……没有治不好的频繁遗精滑精，只有治不好的粗心大意！

精是属于阴的，中医也有【阴精】一词。精泄多了必然阴虚，所以控制不泄就是最好的补阴，当阴充足起来后，睡眠会越来越好、饭也会越吃越香、吸收消化也越来越好，而饮食也会由原来的爱吃香辣厚味转为偏爱清淡；性格也从原来的焦虑急躁爱发脾气转为平和有耐性……这样就越来越健康了，是不是？

饮食控制可以极大的改善遗精，但还不会完全恢复，我们要思考一个问题，为什么别人吃同样的东西没有问题，频遗者稍微吃一点就遗精了？相火为什么正常人不害怕？因为我们的气虚。脾胃虚弱，可以说大多数人频遗者脾胃消化功能都不太好，或者说脾胃湿气过重，治病必求与本，肾为先天之本，脾胃为后天之本。对后天来说，脾胃比肾更重要。

中医认为，脾胃为气血生化之源，脾胃虚弱，精微物质无有来源，脏腑经络，四肢百骸，没有营养充涵，元气靠脾胃精微滋养，脾胃伤元气必伤。医圣仲景治疗一切疾病都要护理中焦脾胃，生姜大枣甘草构成的桂枝汤（今天的饮食环境造成这个方子加重脾湿）是调养脾胃第一方，是经方之首，伤寒杂病论大多数方子都有此方衍化而来，扶持脾胃实为治疗一切疾病第一要务。频繁遗精的根本是因为虚实夹杂，虚



是气虚导致脏腑功能虚弱，尤其是脾胃（医圣仲景认为遗精是虚劳病，实在是高屋建瓴，一针见血），而实是因脾胃虚弱饮食无法吸收导致的的湿热和相火（**情绪过多欲望过多也会导致相火旺，脏腑功能失调**），西医认为的炎症，中医认为是湿热。脾胃中气不足，饮食水谷不能运化，酿生湿热，甚至于寒热夹杂，为什么补肾药大多对频遗没有作用，所有补肾药都不是直接补肾的，都要经过脾胃的消化吸收。大多数补肾药加重脾湿，脾胃土脏，肾为水脏，土克水，脾胃功能更加虚弱，岂会有用？虚不受补很多人都听说过，并不是肾虚不受补，而是因为脾胃虚弱导致不受补，补药更容易导致脾胃湿盛，消化功能更差，补药不能吸收。光绪皇帝频遗滑精，因为光绪从小就脾胃虚弱，加之心情郁闷，每日担惊受怕，虚劳无疑，药物无法吸收。

肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，是精藏于肾，而非生于肾也。譬如钱粮储存于库中，然非库中自出，须补脾胃化源，**补脾胃，肾精才有不息生化之源泉**，不需补肾而精自满，脏腑功能协调，频遗自然消失。脾胃虚弱，饮食不化，湿气横生，邪气流连，肯定波及下焦，肾（睾丸等生殖器官属于外肾）为藏精之所，又为胃之关，主二便，管开阖。湿热下扰，势必遗精频作。脾胃为后天之本，必借谷气以养之，故多食以自救，但功能虚弱，多食又滞胀也。胃为水谷气血之海，五脏，皆禀气于胃，胃之盛衰，关系到人生命活动及

生死存亡。有胃气则生，无胃气则死。叶天士曾说：精滑之症，补涩无效者，大都有脾胃湿热所乘。补脾使食欲振，则精有源泉。养阴是阴液足，则肾精自守。

脾胃为土脏，生养万物，脾胃功能正常，自然水谷精微有化源，肾精恢复，身体健康，精力充沛。频繁遗精不是病，是身体脏腑虚弱失调的结果（虚劳），饮食不化，成为湿热，情绪欲望迭起，相火更旺，遗精不断发生。不要把遗精当做病去治疗，而要把身体看成一个整体，虚劳就补养脾胃，注意养生，慢养恢复，年轻人身体恢复还是很快的，身体如果有痰化痰，有淤血化淤血，中医不治病，中医只是帮助身体自愈。

脾胃虚弱并不一定没有胃口，（火旺的人胃口反而更好）有的人胃口很好，但是湿气盛，消化差，或者内部湿热横生，导致各种问题的出现。西医认为很多频繁遗精患者是前列腺炎，睾丸炎导致的，也有道理，但没有抓到根本，炎是两个火，大多炎症都是因为湿热导致的，经常手淫，经常勃起，久坐不动都容易导致下体循环差，出现湿热，继而出现炎症。

明白了上述的道理，我们就知道为什么频遗难以消灭，以及怎么去消灭频遗了。一切难以消化的，热性过大的，油腻的食物，寒凉的食物暂时都不要吃，补药更不要随便吃，多吃五谷杂粮，早上是脾胃运行时间，因此早上要吃早饭，五谷杂粮就是最补养的食物，对脾胃功能很好，性平味甘，

可以吃点瘦肉，蔬菜要吃，营养要全面，晚饭不要吃过饱，但也不要不吃。少吃烟、酒、茶、椒、蒜、姜、韭菜等刺激性食物，羊肉、狗肉等热性的食品，不要盲目的服用具有强壮兴奋性质的药物。虚劳（房事，过劳，过思等都是消耗精气行为，都会造成虚劳）要慢慢补养，有湿热可以吃点薏苡仁，山药莲子芡实都是很好地健脾食物，很平和，可以经常吃，晚上不要吃山药，早上吃最好。既然是虚劳，就不要熬夜，熬夜会加重虚劳，平时早睡早起，养生锻炼，锻炼过度也会加重虚劳导致遗精，散步就很好，后面会介绍点简单的固肾养生功法。吃五谷杂粮健脾食物，脾胃功能不断恢复，水谷精微转化为肾精，肾精自然充足，各脏腑功能协调，健康恢复。没有湿热，相火等邪气的侵扰，肾恢复藏精，岂有不藏之理？

## 西医关于频繁遗精的康复

### 西医认为为什么会遗精

1、精神与心理因素 缺乏正确性知识，思想过多集中于性的问题上，或经常沉湎于色情问题，致使大脑始终处于性的兴奋状态。（意淫过多）

2、疾病因素 主要是外生殖器病变及下泌尿道疾病，如包茎、包皮过长、尿道炎、膀胱炎、前列腺炎、精囊炎等，

病变的局部刺激，容易诱发性器官充血。（手淫多或者不良的卫生习惯导致湿热汇聚，出现炎症）

3、体质因素 并非有什么疾病，只是体质较差或过度疲劳，造成神经、内分泌功能一时性失调。（中医认为是虚劳，也有的有其他疾病，如淤血，痰症等，大多属于某些脏腑功能弱化，肺结核也为虚劳，很多肺结核患者都有遗精，光绪皇帝频繁遗精，从小就脾胃虚弱，并且还有肺结核）

第四，生活因素。

下面是一篇英国人的文献资料，感谢翻译的朋友和提供资料的兄弟，西方人更注重频繁遗精的心理问题，这是很多中医所忽视的，临床上确实有是情绪差紧张恐惧导致的频遗，我们不能忽视。兼收并蓄，摆脱频遗。

关于手淫和遗精的危害，本文与中医的观点不太相符，存在轻描淡写危害的嫌疑。我们这里暂且不论孰对孰错，而着重关注其中涉及的频繁遗精原因分析和预防措施，这也是我觉得最值得大家借鉴的地方。文中括号里的文字不属于原文，而是本人加入的自己的理解。

## 正文由此开始

### 概述

遗精是困扰年轻人的一个棘手问题，也是很多自称能治愈

该疾病的“专家”们的收入来源；这些专家们往往会描绘出遗精者令人沮丧的现状 & 未来的悲惨与不幸。可能绝大部分年轻人都因为在报纸广告、小册子和传单上读到成千上万的年轻人因为得到公益慈善的帮助而获得解脱，免于堕落到无可挽回的地步，而被警示过。这些小册子大部分来源于手淫受害者，他们在经历了长期的医学治疗无果后，偶然间发现了一种确认有效的治疗遗精的方式，因为愿意传播出去，让更多的人受益。如果关于遗精的事实能更多的被大众了解，这些“专家”们的生意就泡汤了；很多忧愁、苦恼和泄气也会被年轻人所避免。（事实上忧愁苦恼泄气担心只会加重遗精，对身体恢复却没有任何好处，西医不让人有负面情绪是对的，也是很多戒邪淫者宣传者所忽略的）

事实上健康的男性即使没有纵欲过度也会出现自然的遗精。在一定的频率范围之内，没有性挑逗下的精液溢出，是很自然的，并不会损害健康（说的是正常遗精，完全不要担心，很多年轻人因此种正常现象而担心导致心理负担过大甚至出现了神经症，这是心理压力过大过度担忧的结果，当然前提是遗精不能过于频繁）。那么这里就有一个问题，这个健康的频率是多少？如果有一个适合所有人的定律，那么笔者和其他的内科大夫都会很开心。可惜不存在一个适合所有人的定律（正常的遗精频率因人而异）。就像我们没法确定

一个人在不受伤的情况下能吃多少牛排。遗精间隔在不同的能保持健康状态的人当中也是截然不同的。有些人两周遗一次，也有些人一周一次，但依然很健康。

虽然我们无法笼统的讲遗精多么频繁才不至于损害健康，但针对于特定的个体我们却可以做出判断。除非出现了伴随遗精的头痛、背痛、失眠、精神沮丧以及身体倦怠等症状，否则不能说遗精损害了健康。即使出现了这些症状，也有可能是其他因素比如工作过于努力、身体过度兴奋等导致的（**这些因素也会加重虚劳导致遗精**）。因此出现上述的症状之后，患者应冷静客观的分析原因，很可能存在其他原因导致了上述不适症状，不能直接就归罪于遗精。事实上遗精很可能是由于身体整体虚弱导致的（和中医看法一致，仲景认为频繁遗精是虚劳）；有时候大量努力被浪费在治愈遗精上，而实际上应该花在如何改善整体的健康状况（**严重同意，是身体的虚弱导致了频遗，而不是相反，脾胃的调理是治疗身体虚弱的根本**），因为这种整体健康的改善必然会减轻或者治愈频遗（**我本人非常认同这个观点，因为很多人的频繁遗精是在脾胃出了问题，身体整体变虚弱了之后才出现的，而那时的四年前我就已经完全戒除手淫了，脾胃的虚弱和饮食不调会让身体出现很多虚假的症状**）。

如果白天出现精液溢出，则证明身体确实有病，要么是

性器官，要么是身体的其他部位出现了问题。如果遗精由于轻微的兴奋或者皮肤的摩擦，或者淫念导致，那么很有可能问题的根源是性器官。大部分患者认为自己被白天的遗精所困扰的情况，其实并不是真正的遗精。除非随之出现了如上所述的不适症状，很有可能流出的液体并不是精液，而是尿道和前列腺的分泌液。不过这个问题只需要将溢出液体送往显微镜检查即能得到确认；在这项工作之前，患者应该记住液体是真正的精液的可能性并不大。（**很多人将正常的前列腺液当做遗精担惊受怕实在是多余，即使是遗精也不值得任何的担心，因为担心忧虑对身体没有任何好处**）正在从诸如传染性发烧、天花、伤寒等使人精疲力竭的疾病中恢复的患者，出现白天和晚上遗精是很常见的现象。（**虚劳患者容易遗精，再次强调，是身体的虚弱，虚劳导致了遗精，很多肺结核患者也有遗精，虚劳调养恢复之后遗精就会消失，这篇文章虽然出自西医之手，但是写的很好，点出了根源，仲景医师治疗虚劳里急梦遗会用到小建中汤，建中就是建立中气，中气是人体的脾胃之气，当然频遗者不要随便自己开方，本文只是讨论一个思路**）遗精可能在几周的时间内频繁发生，然后在患者恢复健康后永久的消失。

另有些年轻人常对大夫抱怨他们在排泄的时候流失了精液。需要澄清的是患者认为的精液实际上很少是精液；大部



分情况下它跟精液毫不相关。( 很多情况下是前列腺液或者是尿液等 )

## 症状

尽管真正的遗精症状会根据人的整体状况、性情和年龄而有所差别，但大概情形如下：在频繁遗精已危害到身体健康的早期症状中，有背痛、头痛、疲惫感、打不起精神等( 频遗进一步加重虚劳 )。随着遗精频率的增加，患者会出现性冷淡；整体的症状也会变得严重，包括头晕、视力减退、四肢发抖、胸闷、心悸、消化不良等。( 久遗导致肝肾皆虚 ) 经过一段时间患者会出现白天精液溢出的症状，到那时患者往往会变得意气消沉。

患者如果出现较严重的意气消沉，精力都集中在遗精问题上的话，会进一步加重病情。( 严重同意，思虑担忧过多加重心理负担，一切心理负担都会加重虚劳，甚至出现神经衰弱 ) 患者可能会出现步态不稳，感到在身体各部位间游移不定的疼痛，睡觉时常被噩梦困扰，并出现社恐症状，不愿与人接触，因为怕别人看出他的问题。( 一方面是心理问题，一方面肾主恐，肾气虚损严重，必然恐惧 ) 这样下去，他的精神状态最终会走向轻度的精神错乱。然而，有一点要阐明的是，几乎没有精神错乱患者是由过度遗精导致的。有很多遭受遗精困扰的患者出现精神错乱的事例，这些事例常归罪



于遗精。但是仔细审查这些事例就会发现患者本来就有精神错乱的倾向，遗精其实应该是神经系统虚弱的一个症状（神经系统的衰弱也是虚劳的范畴，一切过度的担心和心理情绪活动都会加大心理负担，神伤则恐惧淫流不止），而不是精神错乱的病因。可以确认的是，有患神经系统疾病比如癫痫、精神病等倾向的人们比其他人群有高的多的遗精频率。（再一次说明遗精与神经系统的关系，让自己开心起来，平和起来，大度起来，不要有负面情绪，更不要敏感多疑了，惊恐紧张只会导致神经症加重遗精，没有任何好处，很多中医没有指出这个问题）

## 病因

遗精病通常不是单独存在的，而是其他问题的一个伴随症状，这些问题可能包括生殖器官感染或者身体其他部位尤其是神经系统的虚弱。大部分情况下，遗精就是一种简单的神经系统疾病，而伴随而来的其他很多症状，这些症状其实共同反映出神经系统的虚弱。这些疾病的患者常常比较容易紧张和兴奋。法国一位杰出的大夫指出，遗精患者通常在遗精之前即有一些显示生殖泌尿器官虚弱的症状，比如尿频。人们已经发现有诸如尿频症状的孩童长大后经常会患有生殖器官虚弱相关的疾病。

在导致遗精问题的原因中，很重要的一点是经常沉溺于淫荡的念头（就是咱们常说的意淫）。这一点加上无法满足的性欲，会导致性器官的极度敏感，最终只要有轻微刺激，就会导致遗精。

导致遗精最常见的因素当是手淫（这个想必频遗患者都会感同身受）。当手淫行为终止后，和之前手淫期间自主控制的射精不同，患者通常会遭遇不自主的遗精。但并不是所有有手淫习惯的人都会在后来遭受遗精的困扰。很多情况下，患者如果只有轻微的手淫习惯，并及时停止后，并不会出现频繁遗精的现象，或者说他们的遗精频率并不高于那些从来没有手淫习惯的人。

当然另外也有一些在性器官没有疾病的情况下导致遗精的因素。有时候性器官的异常形状会带来持续的刺激，并最终诱发遗精。这种情形最常见的例子是包皮过严，导致其下面生成的分泌物不能及时排掉，积存下来刺激包皮的内表面。另外尿道口过窄也可能导致持续的刺激，进而引发遗精。

遗精因素中还包括直肠紊乱；痔疮、肛瘘、蠕虫以及这些部位的出疹也都是已知的导致遗精的因素，这些问题被解决后，遗精也会自然消失。习惯性便秘也可能因为持续的对上述部位施压导致相同的效果。（生殖器以及周围下体炎症都

会导致遗精，久坐不动，湿热多导致炎症，后面在谈此问题）

## 治疗方案（精华）

要想摆脱遗精，不管是哪种因素导致的，患者必须要遵守个人卫生和道德行为的一些准则（**西医也讲要用道德伦理约束自己，个人卫生习惯是很多人忽视的，勤换内裤，内裤宽松，勤洗床单等**）。饮食宜清淡，易消化，但同时也要有足够的营养；实际上在向病人提供大量优质食物时需要格外谨慎（**因为患者身体还处于虚弱状态时，不能大量进补，因为虚不受补并容易导致湿热相火等**）。患者晚餐应该尽量少吃，并且要避免摄入饮料和酒类。睡前应排空膀胱，同时患者应该睡在硬床垫上，并且要少盖被褥（**这一点需要谨记，本人经过总结发现多半遗精都跟被褥压到 yj 有关，被褥不要太沉太厚，不要太暖和，婴儿卧吉祥卧姿势最好**）。遗精在清晨发生的频率很高；因此患者可通过设定闹钟以便在经常遗精时刻前唤醒自己的方式避免遗精。醒后排空膀胱，则可以大大降低遗精发生的概率。

患者还应关注身体的整体健康状态，要保证足量的新鲜空气和运动，要将精力放在能从性方面转移开的兴趣爱好或者追求（**要培养自己的兴趣爱好，不要过于无聊**）上面来。一般来讲，也许在对治遗精上最重要的一点就是，让患者把

全部精力放在某些兴趣爱好上，以至于他没有任何时间和精力去想他的遗精问题。（因为老是担忧这个问题，会加重心理负担，进一步削弱已经很虚弱的神经系统，虚劳更严重，上文原因分析中提到遗精跟神经系统虚弱密切相关。放下一切不必要的担心和恐惧紧张，该工作工作，该学习学习，精力放在有意义的事情上）

另外不要忘记一点，既然遗精是身体身体虚弱的一个表现，过度运动反而会加重病情。（过度运动乃至出大汗，会加重虚劳，伤阳气，加重病情，一切会导致虚劳加重的都不应该做）。患者绝对不要挑战自己身体的极限乃至不要有精疲力尽的感觉。

生殖器官以及周围的皮肤需要经常仔细检查清洗，以便及时发现并清除能引起刺激的因素。有时候简单的保持清洁，并及时清除包皮下的分泌物便足以避免生殖器官的感染，因而预防遗精。而另外有些情况则需要包皮环切术切除部分包皮。还有些情况则需要移除痔疮，因为痔疮会对生殖器官造成持续的刺激。习惯性便秘应对起来会比较麻烦。便秘的解决有助于改善生殖健康。

这里需要格外提一下手淫习惯。无可否认，这个不良习惯在青少年无论男性还是女性群体中均非常常见。家长在这

方面怎么小心监督他们的孩子都不算过分，因为孩子们经常不知不觉的染上这个恶习。实际上，很多孩子染上这个习惯的时候并没有从中得到快感。诸如寄宿学校、公立学校的男女生社团是滋生传播这个恶习给无辜孩子们的温床。每一个被托付给受雇佣的服务员照顾的孩子们都有染上这个恶心的危险。当然这件事已经超出了医师的管辖范围，需要父母、监护人和教师们共同监督预防。

不过这儿有些话能给已经发现自己孩子染上手淫习惯的父母们一些安慰及帮助。首先，社会上广为流传的手淫习惯导致的种种弊害被严重夸大了。医学工作者在向人们教授关于手淫的事实方面显得异常的松懈；因此广为流传的信息来自于庸医的广告，而这些庸医则喜欢放大那些染有手淫习惯的人们的恐惧和焦虑。根据这些信息人们认为沉溺于手淫习惯的人将会各种神经疾病的患者，最终会走向精神病、低能和死亡。这些观点基本上是错误的，因为没有已记录的事例表明精神病或低能是由于手淫习惯导致的。（这一段对错不是我们讨论范围，我们需要借鉴的是关于频繁遗精的治疗方法，但是必须再次强调，所有焦虑和恐惧都是伤害极大的，没有任何必要的）

不幸的是很多情况下，孩子们是如此的沉溺于手淫的恶习以至于他们无法将精力放在其他事情上。这样肯定会阻碍

智力的发育。另有一点事实需要强调，手淫的危害其实是生命力枯竭的结果。这种枯竭并不是由于精液的流失，而是由于伴随精液排出时的兴奋感。市面上流传很广的说男性精液极其重要的说法是很荒诞的；这些说法主要来自于一些所谓的“专家”，将人体的精华归结为精液。有一种说法：损失一滴精，和损失相当数量的血液，所造成的影响相当。这些观点是很荒谬的；损失精液之后的疲惫感是由于伴随排精时的极度兴奋导致的。

那种兴奋是人类所能承受的最剧烈和最耗体力的情绪，沉溺于彼必然会带来一定程度的疲惫感。事实上，人工诱发的泄精并不会像自然的性交射精那样使人容易疲惫，但问题是自然的性交遗精次数很容易控制，而手淫的次数却不容易受到控制。因此手淫可以比性交更伤害人，因为实践者是如此容易并且一般都会严重超量，非自然的性交可比。而对于手淫的治疗，没有特定的准则。（手淫问题不是本书讨论范围，现在的问题是很多青少年沉迷其中不可自拔，周围到处都是情色信息，影响了青少年的正常生理心理，此为关键）

这个习惯必须尽早戒除，而戒除的最好方法根据不同的情况会有很大的差异。有些情况有医疗介入的空间。有些身体很虚弱的孩子，在整体健康改善后，很可能会克服手淫的行为。但大部分情况下，治疗手段包括使孩子的注意力转移到其他有意义的事情，以便集中他的思想和精力（防止转到



性欲上来)，鼓励孩子们努力克服那个恶习，和提供真心的同情和支持。(同意，真心的同情和支持很重要，不要恐吓吓唬，只会造成年轻人的心理负担，理智的劝说，帮助他们没有任何心理负担的戒除最好)

**那些之前沉溺于该习惯但是已经戒除的人们，应该明白将来不会有严重的后果（年轻人不要有任何心理负担，恢复起来很快的）。**医师们经常碰到一些年轻人因为读到一些宣传的小册子而惊恐万分，这些小册子声称成年生活中的很多病都是由年幼时沉溺于手淫恶习直接导致的。如果会导致恶果，那么早在实践者成熟之前就应该有明显的症状；换言之，实践者没有必要因为之前短期的手淫行为而感到恐惧。(恐惧没有任何好处，只会加重问题)

上面这篇文章是英国一个医生的文章，写得很好，虽然对手淫和精液以及虚劳的问题认识有偏差，但是对频遗的认识和治疗方法是基本正确的。

同时西医认为精子有六怕，平时我们要防止这些事情。

- 1 怕烟酒，吸烟酗酒是精子大敌
- 2 怕营养不良，体内微量元素缺乏例如锌等，会使精子数目下降。
- 3 怕热，阴囊是睾丸的温度调节器，阴囊处温度比体温低 1-2

度，过热不利于精子生长，例如穿的过紧，经常洗桑拿泡热水澡。

4 怕过频，如邪淫过度，房事过多。

5 怕扰，忧郁烦恼生气恐惧等都会影响机体神经系统和内分泌系统，生精系统紊乱

6 怕药物，如 x 线放射性，手机，可乐饮料等

西医很注重生理疾病导致的遗精，例如前列腺炎，附睾炎，睾丸炎，尿道炎等，一切的炎症都会导致频遗，但是炎症一般不会只有单独频遗，还会伴随其它症状，会有尿频，尿疼痛，会阴胀痛等各种症状，也有的炎症不会导致遗精，炎症会刺激虚劳遗精的情况发生，有炎症的就找正规医院治疗一下，炎症消一下，不要去相信街边广告或者各种民营医院。这种病也不是什么见不得人的事情，治疗炎症并不难，正规医院几百块就解决的问题，往往广告医院花几万也不一定能解决问题。有炎症必然影响身体各方面的恢复，治疗好了炎症，虚劳等恢复起来更快，我们要知道为什么会有炎症，发炎和中医说的上火不一样，但是又息息相关，上火，老百姓一般会自己会服用清热解毒一类有去火功能的药，这是对的，因为“清热解毒”就相当于西医的“消炎。因此经常手淫意淫，阴茎总是勃起充血状态，就容易发炎。长期久坐也会使前列腺长期处于充血状态，导致湿热状态，炎症加重，穿紧身内裤或牛仔裤下体不通风，血液循环不畅，也会发炎，



一切导致下体循环不畅的或者长期充血的行为都不要有，吸烟，酗酒，喜欢吃辛辣的过于油腻的等也会加重炎症，尽量避免，有的人卫生习惯很差，或者性行为感染导致发炎，也是存在的，每个人都要注意自己的性卫生，配合吃消炎药以及基本的养生锻炼，早睡早起养生锻炼，三分治七分养，记住，**养比治更重要**。往往两三个月就会恢复正常。

治疗炎症和频遗一样，细节决定成败，好比考试，想考满分就要注意各个细节，任何一个细节的不注意都会导致扣分的情况出现，任何一个细节的不慎都会导致遗精的情况发生，既不要害怕，也不要马虎大意。

#### 第四 频遗恢复的方法

中西医对频遗的原因介绍完，恢复方法就自然出来  
**第一：消灭意淫，心态摆正**，无所畏惧，平和积极乐观，负面情绪会加重神经系统衰弱，加重遗精，正面情绪会对恢复有极大好处。心身健康是一体的

**第二：一切会导致神经系统衰弱的行为和虚劳的行为或者会精室受扰例如刺激下体的行为以及湿热的饮食都不做。**

**加重虚劳和神经系统衰弱的行为：**白天意淫和负面情绪紧张担忧恐惧过多，压力大，思虑过度，白天劳累，学习很累，营养不良，运动过度，睡前剧烈运动，大量出汗，熬夜久坐，感冒发烧或者其他感染，用眼过度（这几种情况都会让本来虚弱的身体更加虚劳）

晚上睡觉容易刺激到下体及阴茎因精室受扰导致遗精的行为有：盖被子过厚过重，晒被子，裸睡，内裤太紧，夹着被子，脚底受凉，睡前过热热水泡脚，喝水过多憋尿，睡觉用电热毯，趴着睡，足疗过多，包茎包皮过长有包皮垢，久坐不运动，洗桑拿，下半身太暖和，生殖器附近不卫生出现感染等。（下体血液循环差或者湿热炎症直接刺激下体阴茎）喝酒，吃油腻辛辣厚味油炸食品过多，吃补肾药或者其他中药，吃其它不易消化食物和刺激性食物，下体不卫生，感染，阴囊瘙痒潮湿，（这几种情况都会导致脾胃消化功能更差，湿热过重，刺激下体，精室受扰，脾胃为后天之本，护理脾胃健脾是关键）。

第三：有其他慢性疾病要把其它疾病治疗好，频遗自然恢复，例如尿路感染，前列腺炎，尿道炎，伤寒，肺结核，痰症，淤血等以及最常见的脾胃虚弱，很多情况下频繁遗精是其它疾病导致的虚劳的结果，有炎症的去正规医院治疗炎症，很多频遗者是虚劳为主，并不伴随炎症（穿宽松内裤，勤洗内裤和床单，注意个人卫生，卫生习惯很重要，经常清洗外阴，很多频遗者卫生习惯很差，导致各种炎症横生，不吃辛辣油腻，白天多喝水，多散步，不久坐，不让炎症加重）

出现频遗要检查自己究竟犯了哪些错误，正常的精满自

遗完全不用担心，遗精频率低了要坚持戒邪淫养生，让身体健康起来，我们不要有中西医的门户偏见，好的医生既不完全否定西医，更不会否定中医，对身体康复有用的要拿来主义，身体的健康比什么都重要，不要有门户之见。西医治标，中医治本，三分治，七分养。

关于锻炼，不要进行大量剧烈运动，虚劳的人不适合这样运动，会加重虚劳，等身体恢复之后剧烈运动就没问题，散步就是最好的运动，可以打太极拳，八段锦，做各种养生锻炼小功法都很好，平时可以做做耳部按摩，金刚铁板桥对腰肾的锻炼效果很好，固肾功，缩肛功对肾虚滑精效果很好，大家可以练习，固肾功不需要做很快很猛，彭鑫博士版本的就很好，这种功法对身体没有湿热，单纯肾虚的遗精滑精效果很好，固肾补肾的药不要随便吃，固肾功，缩肛功，雄鹿功，陈撄宁治疗遗精特效法等都是最好的辅助治疗，具体做法很简单，大家可以网上自己搜索一下学习锻炼，配合着饮食，效果一流。吉祥卧，婴儿卧，睡觉蜷缩腿也帮助很多人摆脱了频遗，频遗的可以使用，最主要的还是让身体摆脱虚劳，不仅仅要摆脱身体上的虚劳更要摆脱精神上的虚劳，把每一天当做最美好的一天去度过。

摆脱频遗，细节决定成败。永远记住，细节决定成败。有时候一着不慎，就会重新开始。平时一定要多加注意，千

万不要放弃对细节的追逐，对细节要精益求精，脚踏实地，一步一个脚印。频遗了就去找上面的原因，犯了哪一条，改了就行，对虚劳的人来说，饮食很重要，只有饮食和养生才能彻底让身体健康起来，多吃对脾胃有好处的食物，脾胃为后天之本，脾胃功能强的人恢复起来很快的，人体一切能量精微物质都靠脾胃的运化功能生成的，不要随便去补肾，身体有其他疾病的要去治疗，三分治七分养，多吃五谷杂粮，食谷者生，吃平和的食物，健脾的食物，例如莲子，山药，芡实，薏米，有湿气的可以熬粥放点白术，茯苓等，脾胃无病，饮食就可养人，正气才会足。也可以找医生开点药，药物是辅助，食物是最好的药。有火的话少量的喝点去火茶，菊花茶，莲子心茶等，喝去火茶不需要太多，去火的苦寒的药都对脾胃不好。脾胃功能不断增强，虚劳必然恢复，频遗自然会消除。各种上火食物（生姜大蒜洋葱辣椒韭菜等，羊肉狗肉肌肉鱼等），油腻食物，不容易消化的食物都不要吃了，会加重脾胃负担，虚劳更严重，湿热也会刺激下体，平时口味清淡点。虚劳不是一天就可以恢复的，必然需要几个月的时间才可以恢复，要有信心，要有持久战的决心，害怕是解决不了问题的。不要把遗精当做病去治疗，频遗是身体慢性病或者炎症刺激的结果，也可能是神经系统虚弱身体虚劳的结果，找到原因，远离那些导致频遗的行为，不断养生锻炼，调养身体尤其是脾胃，必然恢复。病症复杂的要找专

业医生，不要自己随便吃药，例如不仅仅是遗精，还有其它病症，要找专业医生将其治疗。吃药是辅助，三分治，七分养。

精滑之症，补涩无效者，大都有脾胃湿热所乘。一般情况下做固肾功，缩肛功，婴儿卧没有效果者，大多都是湿热炎症导致的。多食醇酒厚味，酿生湿热，流注于下而扰动精室，最易引起遗精。**饮食的改变和护理脾胃是重中之重**。湿热重的可以找医生少吃点药将湿热和火气去除一下，平时让下体保持干净卫生，饮食平和，不在创造湿热的环境。湿热最易滋生细菌炎症。在清利湿热的过程中，下焦的湿热极易出现反复，而且脾胃易受到损伤，使清利湿热更加困难。在治疗湿热下注症的过程中，重点建运脾胃，使脾胃的健运功能恢复，配合饮食平和，这样水湿津液在正常的运化过程中，就难以再次形成湿热，这样清利湿热的治疗目的就会达到。脾胃的正常功能的发挥，不仅能源源不断地提供后天之精，而且脾健则湿无所生，湿无生则热无以合，故湿热难成，故在清利湿热，尤其是在清利下焦湿热，健脾调理脾胃是最重要的，去火祛湿作为辅助。切记切记。湿热相火很严重的找正规中医治疗，不要随便吃药。现在人遗精比以前人遗精难治，很重要的原因就是现在人的饮食过于复杂导致热火横生，湿热相火导致遗精。吃的一定要简单，五谷杂粮就是最补的。

一切以疗效为标准，摆脱频遗恢复正常才是最终目的，不要乱吃药，是药三分毒，药物是为了治病，病基本好了就停止吃药，没有任何药物可以当补品吃，只有食物是最好的补品，人类几千年的经验与饮食习惯，用食物和锻炼养生去调理身体。有其它疾病和炎症以及脏腑虚弱找正规医生看。对绝大多数频遗者来说，调整好心理状态和饮食习惯调理脾胃比服用药物更重要。

再次强调一下：无论是正常的遗精还是频遗，都要平和乐观，不要有任何的担心，心态的影响比遗精这件事的危害大的多，不要因为网络上有些人的过度错误宣传而心生恐惧，恐惧只会让你向更差的道路发展，放下担心，大胆积极乐观的迎接未来。

在我遗精频繁最艰难的日子，曾经看到说念佛可以治疗频繁遗精，就将其当做了救命稻草，辞掉工作，远离人群，租了个房子，每日在里面念经念佛，三个月过去，该遗精还是遗精，完全没有恢复的迹象。我才明白还是要找到频遗原因，原因决定结果，佛让人放下贪嗔痴，获得心灵的平静，而不是让人念佛求富贵，为自身而求，更不是让我们有病了不去找医生，自我祈求就可以解决的。（当然心态对疾病也有很大作用，自我祈求对心态有好处，帮助别人也会有奇妙的作用，不做坏事，多行善是我们应该做的，至少帮助别人

是一件纯快乐的事情，也符合宇宙的某种规律，付出必有收获，知识浅薄，暂不探讨）。

后来我看毛泽东选集，才明白解决问题的方法，对于频繁遗精问题不能解决，就要去深入的调查频繁遗精的原因，调查清楚了原因，就知道解决问题的方法了，例如是炎症导致的遗精，就要去治疗炎症，脾胃虚弱，就去调养脾胃，实事求是，抓住身体的主要矛盾，才可以解决问题，而不是一味的求玄妙的方法，脚踏实地，一步一个脚印去走才能成功。我后来饮食控制，调养脾胃，加上积极养生（引发虚劳的尽量不做），以及助人为乐改变心态的互相配合，慢慢恢复正常，极少遗精，已经完全不在为此困扰。频遗解决，身体恢复正常之后，现在精力充沛，每天做事很有激情，工作得心应手，我感觉很充实很幸福。

没有恢复不了的频遗，只有恢复不了的粗心大意，加油。

## 第五 助人为乐，孝顺父母

曾经看过一篇文章说，不孝顺父母的话上苍就会让他精血枯竭而亡，具体真假我们不讨论，父母养育了我们，基本的感恩报恩是必须要有的，人最重要的两种品格是同情之心和感恩之心，中国古代人讲，君子务本.本立而道生.孝悌也者.其为仁之本欤。曾国藩也说：孝友为家庭之祥瑞,凡所称因果报应，他事或不尽验，独孝友则立获吉庆，反是则立获

殃祸，无不验者。尔辈若能从孝友二字切实讲求，亦足为我弥缝缺憾耳。曾国藩其它方面品格可能不太好，但是对孝悌却是一再强调，孝友立获吉庆，不孝立获灾殃。

佛家最讲因果，我不是佛教徒，我也讨厌很多打着佛教的名义宣扬封建迷信，有的已经发展到邪教的地步，喊口号，随便发传单等，（现在互联网上有一种阴谋论风气，例如性开放是西方人对中国人的阴谋，75党等神秘莫测事情，我是反对手淫的，也反对乱盖帽子，欧美也有很多人深受邪淫危害，并不仅仅是中国）大家要相信科学，我很欣赏禅宗，很欣赏星云大师和学诚法师，绝不搞神秘，有病并不可怕，心态很重要，星云大师说自己一辈子与病为友，星云大师曾经开导李开复说：“要产生正能量，不要产生负能量。面对疾病，正能量是最有效的药。病痛最喜欢的就是担心、悲哀、沮丧。病痛最怕的就是平和、自信，以及对它视若无睹。我患糖尿病几十年了，但我无视它的存在，每天照样做我该做的事，我现在还不是活得好好的！”（更何况频遗是虚弱或者身体其它问题的症状，是完全可以治好的，又有什么值得担心？）

有人问证严上人：我也有做善事，为什么身体却会常常生病？证严上人说：其实人既然有了这个身体，就难免会有「四大不调」。看看气候，它也有春夏秋冬、阴晴的变化，如果天气只是每天出大太阳不下雨，那地上草木都活不了



了。所以说有晴天也要有雨天。人的身体也同此道理，天候既有春夏秋冬四季的变化，身体这四大假合——地、水、火、风，如果稍有一不顺，毛病就会产生出来。该知道身体病痛是正常的事，只身病心不病，身体有了小病痛就要视为自然的现象，更要时时警惕自己人生无常。

所有宗教，所有国家党派，都在宣扬服务于人，帮助别人总是没有错的，帮助别人自己会获得很多的快乐，送人玫瑰，手留余香，不要总想着收获，付出总会有收获的，功不唐捐，善能升阳，喜能升阳，行善会获得前所未有的快乐，自己还没有损失，天下还有比这个更划算的买卖么？

频遗的原因就是身心出现了问题，身心健康被糟蹋了，就要好好的把它补回来，养生锻炼饮食助人包容等各种方法将损失的补回来就是了，又不是绝症，改了就行了。帮助别人就从身边的小事做起，多微笑，网上更可以帮助别人的，付出真心别人是可以感觉到的。不要拿一个复制粘贴的一句话乱发一通，不仅用处不大，还会惹人反感，给人家实实在在的科学的建议，知道的就是知道，不知道的话给人家一个简单的鼓励也行，不要传播错误的东西，更不要辱骂人恐吓人。

网络极大了方便了信息的流通，但是网络也让那些错误的以及迷信的洗脑的东西传播的更广，大家要理性看待一切，科学的对待谣言和伪科学。帮助别人就像我们种下了这

个善因，将来就会收获善果，如同播下的种子一样，种瓜得瓜，种豆得豆，这里推荐大家看一下麦克格西的一本书《当和尚遇到钻石》和《业力法则》。把帮助别人当做一件快乐的事，而不是一件任务或者负担，帮助别人给你带来了很多的快乐，就不会去想着其他回报，让自己的心沉静下来。常与他人分享，是一种美德。例如学习不好，就多多帮助那些学习差的人，不仅加深了自己的学习记忆，也让自己获得了很多好人缘，很多快乐，还有意想不到的回报，学习必然会更轻松更优秀。身体不好，就去多多帮助那些身体不太健康的人，助人为乐，心态变好，上天也会悄悄的帮助你，让你身体更健康。频遗就去多多帮助频遗的人，告诉他们正确的恢复方法，不要为此而担心恐惧，分享给他们你看过的有用的书，科学的方法，你的经验教训等。不要怀疑你的付出，付出必然有收获，也许是你意想不到的方式收获。聪明的人关心别人，愚笨的人关心自己。你不健康，就去多多帮助那些同样不健康的人吧。

最后转载一篇美国人乔·维特尔的文章，来源于《世界上最伟大的赚钱秘密》这本书，希望大家能有收获，文章浅显易懂，没有迷信的说教，值得一看。

那是几年前的一个炎热的夏天，我正要去杂货店买些东西。那时，我经常要去超市买东西，因为我从来没有足够的钱一次性的买下够吃一个星期的食物。

要知道，当时我年轻的妻子，在经历了与癌症的痛苦争斗后，几个月前刚刚离开人世。由于没有买保险，所以也没有保险赔偿金，她留下的只有一大堆帐单。我有一个兼职工作，连供养我的两个孩子的生活都很紧张；情况确实糟糕。

那天，带着我仅有的 4 美元和一个糟糕透了的心情，我又去超市了，准备买一加仑的牛奶和一条面包。孩子们已经饿了，我总得给他们点儿东西吃。路上，在我等红灯的时候，我注意到路的右边有一个年轻人，一个少妇和一个孩子站在路边的草坪上。午间酷热的阳光无情的蒸烤着他们。

那个年轻人举着一个牌子，上面写着：“愿意为食物工作”。那个夫人站在他的身边，目光怔怔的看着等候绿灯的车辆。孩子可能只有两岁，坐在草地上，手里抱着一个只剩一只手臂的玩偶。我盯着这个景象，看了足足 30 秒钟，直到绿灯亮起。

我多么希望我能够给他们几元钱啊——但是如果那样的话，我就没有买牛奶和面包的钱了。4 美元只能买这些东西。绿

灯亮了，我看了他们最后一眼，带着负罪（因为我没有帮助他们）和悲哀（因为我没有可以和他们分享的金钱），往前开去。

我一边开车，一边情不自禁的回想着刚才的情景。那位年轻人和他的家人悲哀幽怨的眼神，一直伴随着我。大约开了一英里的路程，我再也无法忍受这种感觉，就好像我能亲身感受到他们的痛苦一样，我觉得我必须做些什么。于是，我掉转车头，回到我刚才见到他们的地方。

停了车，我从我的 4 个美元中，数出两个交到他的手中。他含着泪向我表示感谢。我微笑着，开车向超市行去。也许，牛奶和面包都有卖的，但我可能只能买到其中一种...不管了，只有这样了。

我停了车，满脑子还想着刚才的事情，并为自己感到骄傲。当我迈出车门的时候，我的脚好像踩着什么东西似的，突然在地上滑了一下。我低头一看——哇！竟然是一张崭新的 20 美元的钞票！我简直不敢相信自己的眼睛。我四周看了看，然后怀着敬畏的心情将它捡了起来，然后进到超市里，买了牛奶、面包以及其他一些我正急需的东西。

这件事情永远的刻到了我的心里。它提醒我，宇宙神秘和奥妙远超出我们的想象。它让我坚信，在“布施”这一方面，我们永远不可能“超越”宇宙。我布施了两美元，却获得了20美元。在开车回家的路上，又路过那家人的时候，我又和他们分享了额外的5美元。

这个故事只是发生在我的生活中的许多类似事件中的一个。我们施出去得越多，得到的也越多。也许这就是那条宇宙公理：“如果你想接受，就必须先要给与”。

有一首小诗是这样写的：

“有一个人被别人称作疯子，

因为他给出的越多，反而拥有越多”。

很多时候，我们认为我们没有什么可布施的。但只要仔细的观察一下，我们就会发现，即使我们拥有得很少，也总有可与人共享的。因此，不要总是说“等我有了足够多的东西的时候再来布施”，因为只要我们坚持分享，我们会打开宇宙的慷慨之门，并吸引富足的洪流流向我们。

你不需要仅仅因为我说了的这些话而认可这个道理。亲自作一作，真诚地去布施，你会惊讶于你所得到的回报的。一般

说来，“回报”并不从你施舍出去的那个方面回来，而是会从一个你所意想不到的方向回来。这就是你的富足之路。

试一试这条宇宙公理；给自己一个机会。宇宙公理永远都是成立的。

有时候回报可能没有上面的故事中的那样快，也有时候可能更慢些。但是，请坚信：施与必将获得——而且，你获得的要比你施出的更多。

当你布施的时候，不要怀着一颗恐惧的心，而是要带着感恩之心去布施。你将惊讶于这个宇宙公理的运作。

试试吧，你会喜欢的。

历史上最伟大的赚钱秘密

如果你想得到金钱的话，你只需要做一件事。

这件事也是这个星球上最最富有的人已经做过的，和正在做的事情。

这也是在无数古代经典中已经描述过，并在今天仍被推崇的事情。

这也是一件虽然可以带给任何人金钱和富足，但大多数人却害怕去做的事情。

这件事到底是什么呢？

**John D. Rockefeller**（洛克菲勒，美国“石油大王”）还是孩子的时候就身体力行这件事。他成为亿万富翁。

**Andrew Carnegie**（卡耐基，美国“钢铁大王”）也做了。他成为举世闻名的大亨。

到底这个最伟大的赚钱秘密是什么呢？

到底这个对任何人都有效的秘诀是什么呢？

将你的钱布施出去。

对。布施出去。

布施给那些帮助你触及您的精神世界的人们。

布施给那些给予你帮助，解开你的困惑的人们。

布施给那些启发过你，服侍过你，给你建议，爱过你的人们。

布施，而不要期待回报，但是要坚信：回报一定会从某个地方来到你的面前，并且回报的数量会超过你的施与。

1924 年，**John D. Rockefeller** 写信给他的儿子，解释了他关于布施金钱的行为。他写道：“从我还是孩子的时候起，只要我得到金钱，就一定会布施出去；随着我的收入的增加，我也同步增加我的布施”。

注意到他的话了吗？

当他的收入增加的时候，他也增加他的布施。在他一生当中，共布施出 5 亿 5 千万美元。

有人认为，洛克菲勒只是为了改善自己的公众形象，布施一点点小钱，装装样子而已。事实不是如此。在洛克菲勒公司里负责公共关系的人是 **Ivy Lee**；阅读 **Lee** 的传记《取悦公众》（作者是 **Ray Eldon Hiebert**），我们可以知道，作为一种个人行为，洛克菲勒数十年来一直坚持布施，**Lee** 所做的不过是让公众知道这些事情而已。

卡耐基有也庞大的布施数额。当然，他成为美国历史上最富有的人之一。

**Bruce Barton**，他也相信布施原理。1927 年他写道：



“如果一个人一直为他人的利益服务，甚至这种善行已经成为了他的一种下意识的习惯，那么宇宙中所有的山的力量都会汇集到他的身后，成就他的事业”。

**Barton** 成为一名畅销书作者，商界精英，无数项目的捐助者，当然，非常、非常的富裕。

有人可能会说，这些早期的大亨们有的是钱，所以布施对他们来说是轻而易举的事情。但我认为，他们之所以有钱，是因为他们愿意将自己的钱无条件地布施出去。布施导致收获；布施导致富裕。

我再重复一遍：

布施导致收获。

布施导致财富。

如果要我说人们在布施的时候经常会犯什么错误的话，那就是人们往往布施的太少了。他们紧紧攥住自己的钱，只让小小一股涓流从指缝中流出，作为布施。这也正是他们不会获得的原因。你必须布施，大量布施，才能进入生命的“获得”的洪流。

我还记得我第一次听到“布施”这个理念的时候。那时，我认为这只是那些希望从我们手中得到些什么的人的一个小小的伎俩，他们想让我们布施，而他们得到。

因此，当我布施时候，我表现得像一个吝啬鬼。自然的，我所得到的也和我所付出的相等：布施的少，获得的少。

知道有一天，我想真真正正的测试一下这个理论。

我很喜欢励志故事。我经常阅读这类故事，收听它们，分享它们，甚至传颂这些故事。我决定要好好感谢 **Mike Dooley** 先生，因为他每天通过电子邮件和大家分享他所收集的励志故事。

我决定布施一些金钱。要是放在过去的话，我一般可能会布施个 5 美元什么的，因为我害怕贫困，不怀疑布施原理的真实性。但是这次我决定有所改变：我拿出我的支票本，然后写了一张 **1000** 美元的支票。

这是直到当时我一生当中最大数额的一次捐献。

是的，这个数目让我有些紧张，但也更让我感到激动，因为我决心做出改变，我要感谢 **Mike** 先生，更想看看布施以后会发生什么事情。

**Mike** 非常震惊。从我的邮件中收到支票后，他开车回家时差点撞到人行道上。他简直不敢相信这件事。他还亲自打电话向我表示感谢。我真是喜欢他那孩子气的惊讶，简直就好像我突然有了一张“百万英镑”一样。（注意这一点！）

我享受着这种“**因为我他很快乐**”的情绪。我很高兴我能捐钱给他。不论他用这些钱来做什么，对我都无所谓，重要的是，我帮助了一个人，让他能够继续努力的从事我所信仰的工作，这种感觉简直太棒了。我当时有一种发自内心的冲动要去帮助他，直到现在我仍时常愉快的回味那次捐助。

然后奇妙的事情发生了。

我突然接到一个电话，有人想找一个和他一起写书的作者。这个工作最后给我的报酬是我此前布施出去的很多倍。

然后一个来自日本的出版商和我联系，希望买下我的一本畅销书《精神营销》的翻译版权。他们也给了我一笔多倍于我给 **Mike** 的钱。

也许你是一个怀疑论者，你会说所有这些事情都毫不相关——也许，在怀疑论者的脑子里，它们确实是没有关联的事情；但在我这里，它们是一回事。

当我捐钱给 **Mike** 的时候，我给自己和整个世界发出了一个这样的信息：我是富有的，我在宇宙的良性循环的洪流中。同时我也建立了一个吸引金钱到我这里的磁性原则：**布施，就会得到。**

**布施时间，你将收获时间。**

**布施产品，你将收获产品。**

**布施爱，你将收获爱。**

**布施金钱，你将收获金钱。**

这个小小的提示已足以改变你的财务状况。想想上个星期谁曾激励了你？谁让你自我感觉良好？让你对生活、梦想、人生目标感到充实？

捐给这样的人一些钱。要发自你的内心去捐款，不要像一个吝啬鬼那样痛苦的布施。让你的布施发自“富足”而不是“贫乏”。不要期望从你的布施对象那里得到回报，但您可以预期，回报一定会来到。

当你这样做的时候，你一定会看到你的富足的繁荣。这就是历史上最伟大的赚钱秘密！

“如果你看到它，请触摸它一下；

当你触摸的时候，请感受一下；

当你感受的时候，爱它吧；

而当你爱它的时候——把它布施出去。”

因为除了布施，在没有任何声音可以比它更为洪亮的相宇宙宣示你的自信，健康，富足和爱。而当宇宙听到的时候，更多的美好会加赋予你——不是作为奖赏，而是因为你真正的相信——你自己，健康，富足，和爱。

声明：本书不得用于商业用途，版权所有，禁止用作商业目的。

如果你读了本书觉得有价值自愿付费，为价值买单，金额随意。我的支付宝账号 [jiaxingseng123@163.com](mailto:jiaxingseng123@163.com) 森森。大家也可以加我，qq 和微信号为 315386695，赠送一本身体 10 倍恢复的现代道家书，不仅可以迅速恢复身体，还可以迅速改变运气，提升财运人缘，非常有价值。希望通过文字传递出去更多的价值，帮人既是帮己，感恩大家！

祝愿天下所有因频遗而困扰的人都能摆脱频遗，恢复健康，开心快乐。

本书可以免费分享给需要的人。分享越多，收获越多。

让自己积极快乐起来，给自己一个甜甜的微笑吧。

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。