

戒为良药

飞翔

简化目录

1 卷首篇：我的戒色经验谈	2
2 飞翔经验	7
2.1 屡戒屡败的根本原因——修心不到位	7
2.2 屡戒屡败的思想误区之为恢复性功能而戒	8
2.3 教你彻底摆脱频遗的烦恼	9
2.4 警惕欲望休眠期和戒色厌倦情绪	12
2.5 怎样补才能补到位	13
2.6 前列腺炎、精索静脉曲张、早泄阳痿的恢复	14
2.7 戒色三阶段以及熬夜久坐的深入分析	16
2.8 身高问题、脱发问题、痤疮和戒断反应	19
2.9 耳鸣问题、戒色心态、搜集资料的重要性	21
2.10 SY 变丑详细论述和神衰、焦虑症、社恐的康复	24
2.11 破戒后的心态调整、精不液化、JJ 长度问题	28
2.12 脱发问题补充、戒色后如何更好更快地恢复	31
2.13 婚前性行为对人生的危害	34
2.14 黑眼圈眼袋、白发、痔疮、鼻炎问题详解	38
2.15 腿软问题、出油问题、紧张障碍、阴囊潮湿	41
2.16 遗精问题补充、无害论、禁欲有害论、婚后次数	42
2.17 如何克服意淫、反复现象、嗜睡、压力导致的 SY	45
2.18 前列腺炎补充、睡眠问题、赖床破戒、周末破戒	47
2.19 晨勃问题、易漏问题、大便问题、睾丸小	50
2.20 破戒类型，射距奥秘，连续 2 次的恶果	53
2.21 撸完腹痛、意淫导致的疾病、睾丸的下垂	56
2.22 做一个纯净频率的持有者	58
2.23 腰痛问题、虚胖和瘦弱问题、保持警惕的重要性	62
2.24 戒色后脱发加重，瘦弱问题补充、脑力下降问题	65
2.25 直指阳痿、破戒时间的奥秘、SY 伤精分类	69
2.26 戒色厌倦期、多汗问题、视力问题	75
2.27 直指久坐、轻敌现象、尿泡沫问题	78
2.28 戒断反应、JJ 偏向问题、精液颜色改变	83
2.29 戒色状态的调整、发育障碍、紧张性遗精	85

2.30 直指焦虑症、神经症、深挖神经症	89
2.31 恢复利器、性冷淡现象、梦中撸管	95
2.32 吸收率问题、戒色稳定期、精子质量	100
2.33 撸出血、撸管后头晕头痛、梦遗后破戒	105
2.34 案例分析 5 例、直指早泄，终结早泄	109
2.35 痊愈规律、医药费篇、慢前康复指南	114
2.36 撸管危害总述	121
2.37 YY 终结者、克服恋 X 癖、恐惧症	135
2.38 驳斥性学家谬论之适度无害论	140
2.39 再谈破戒和 21 点揭示的戒色奥义	144
2.40 如何应对症状反复期	149
2.41 控遗之道详尽篇	154
2.42 关于撸管症状的恢复问题	159
2.43 论气色及容貌气色恢复之秘技	164
2.44 关于魔考、憋与射之间（附戒色考卷）	172
2.45 关于戒色新人、情绪管理深谈	178
2.46 压箱底的身体恢复秘籍之养生桩	183
2.47 良好戒色习惯的养成，时间效率管理	189
A 详细目录	196
B 案例目录	200
C 书籍目录	201

1 卷首篇：我的戒色经验谈

前言 每天来戒色吧回帖解答，很多戒友都认识我，想必大家对于我的戒色经历也比较感兴趣，我今天就把我自己详细的戒色过程和大家分享一下。希望可以帮助到大家。我戒色最初的动机和大家是一样的，就是因为 SY 导致了身体江河日下，还有就是道德层面的自责，觉得自己怎么能干这么龌龊的事情。

罪恶起源 第一次 SY 来自摩擦的舒服，接下来就是“一发不可收拾”，成瘾了，一旦成瘾就无法自拔，被瘾控制，身不由己。我来戒色吧看到比较多的字眼就有“一发不可收拾”，这六个字就是 SY 这个行为最好的概括，一发不可收拾，好比决堤的洪水。所以，所谓“适度无害论”根本就是扯淡，只要开始就停不下来，就好像潘多拉的魔盒，一旦打开就收不住。

症状篇 我的 SY 史有 15 年，那时因为我热爱运动，除了前列腺炎外，并无特别难受的地方，不过那时的尿频症状的确折磨了我很久。另外，我的容貌也发生了很大的改变，就是痤疮很严重，并且脸部气色变得很不好，给人一种颓废的感觉，双眼无神，年纪轻轻眼袋也出来了，那时我鼻炎也很严重，本来就是过敏体质，加上不断地 SY 消耗肾精，我的身体一直没有真正健康过，总是 SY 后感觉不行了，然后觉得要收敛了，于是戒个十几天，加上积极锻炼，感觉身体恢复不少，肾气一恢复，马上又开始堕落了，而且是变本加厉，越陷越深，经常连续 SY，这样我身体就更差了。

SY 对人的摧残是身心两方面的，自从 SY 后，我心理也发生了很大的变化，变得急躁易怒，没有耐心，记忆力、意志力、注意力都全面下降了，更可怕的是，那时的我还没有真正意识到 SY 的害处，看杂志上写着无害论，本来我戒色的立场就不坚定，看了无害论，我更加沉迷其中了。在那个怪圈里，我挣扎了好久，始终出不来，那个怪圈有种很强大的魔力，始终牢牢控制着我，那时我最高戒断过 28 天，那时的媒体根本就没有戒色相关的内容，有的尽是让人堕落的内容，那时的年轻人缺少这方面的正确引导。

因为 SY 导致了我脑力的下降，我偏科更严重了，最后考了一所很普通的大学，大学里我继续堕落，但因为是集体住宿，我 SY 行为有所收敛，并且大学里经常打篮球，所以大学时期我身体有段时间恢复得非常好，尿频症状自动消失，脸部皮肤和气色都变好了，心理方面的问题也随之化解，重新变得自信和朝气蓬勃了。毕业后工作开始谈女朋友，周围没人告诉我 SY 有害，没人告诉我婚前性行为会有恶报，大家谈论的都是堕落的内容，整个社会的大环境都是堕落的，戒色的声音实在是太微弱了。现在的年轻人，你和他谈戒色，他可能会以为你脑子有问题，给你的回答往往是人生在世就要好好享受，及时行乐。这其实就是人性的弱点：不见棺材不掉泪。那时的我也是这样想的，大家都谈女朋友发生关系，我觉得很正常啊！现在回过头来想想，简直是太无知太肤浅太不懂事，正因为如此肤浅和无知才会让我在怪圈里无法自拔，直到身体开始彻底垮掉。

以病人道 因为工作后饮食作息不规律，并且开始熬夜，工作压力也很大，纵欲也没停过，我身体开始垮掉了。我得了神经衰弱和焦虑症，没有得过此病的人是无法真正理解的，那是一种让人彻底崩溃的感觉，生不如死的感觉，没有人可以理解你，除了你自己和病友能理解，连医生也无法理解你。自从得了此病，我才明白为什么有人会选择自杀，因为这个病实在太痛苦了，那时我也有自杀的念头，还好没有实施。在此，我要说明一下，焦虑情绪和焦虑症是两码事，焦虑情绪每个正常人都会有，而焦虑症则是有一大堆千奇百怪的躯体症状反复折磨你，简直是人间地狱，生不如死。

得了焦虑症后我辞职了，每天就是在病友群里聊天，然后正是从那时起，我开始自学中医知识，广泛地听名家讲座，看了非常多的书籍，也开始接触佛理，经过和无数的病友聊天，我终于明白了一个道理：这个病和 SY 还有熬夜有非常密切的关系。我开始搜集病友资料，搜集了上千份，后来我又开始搜集 SY 病友的资料，也搜集了上千份，我研究了好几年，在中医里找到了答案，其实西医里也有答案，那些西医无害论其实早已经过时了，现在西医最新研究成果和我国几千年的传统中医是相符的，现代科学也已经证明：一个生物个体的寿命和他的繁殖行为密切相关，就是次数越多寿命越短。这和我国药王孙思邈所说的精少则病、精尽则死是完全相符的。人在健康的状态下是不知悔恨的，不见棺材不掉泪嘛，你对健康的人说戒色，简直是对牛弹琴，当身体垮掉，他自然会改变观点而同意你的看法。很多戒友都有脱发症状，在头发很浓密时，他是不知道戒色的，当出现秃顶时，其实已经晚了，要恢复起码要几年。我也出现过脱发现象，戒掉后自然慢慢恢复浓密了。

我是以病入道的，我现在也已经信佛，自己也研究佛理，宗教信仰实在是一种很强大的力量，我现在才真正体会到，换做以前的我，肯定认为是迷信，不科学，现在的我不会这样认为了，因为据我了解很多科学家都是有宗教信仰的，而且不少科学家对佛教的评价都相当高，爱因斯坦也非常认同佛教。现在的我不仅信佛，中医养生我也一直在研究，伤精患者的恢复也是系统工程，懂得中医养生无疑对于恢复是很有帮助的。

恢复情况 恢复情况是大家比较关注的，我就尽量写得详细点，在戒色吧回答最多的问题之一就是：能不能恢复？多久能恢复？我的答案是：肯定能恢复，多久能恢复，因人而异，每个人体质不同，会养生之道和热爱运动的人恢复会比较快。SY 对人的摧残是身心两方面的，在中医来讲，心不对，身就会不对，身不对，心也会不对，是互相影响的。所以你 SY，你心理肯定会出问题，而你心理问题得不到缓解，又

会反过来影响身体，从而陷入了恶性循环。戒色就是一种历练，是一种蜕变，是一种升华，戒掉后你才能真正把握自己的人生，而不是做欲望的奴隶，无法自拔直至身体彻底垮掉。我在戒色吧看到无数神衰患者，非常多，吧主也有神衰经历，强迫症的也非常多，焦虑症的也不少，其实这些问题大同小异，都差不多，只是症状表现有所不同，下面谈谈我的恢复情况。

身体方面的恢复：戒色一年后，我焦虑症自愈了，这一年我积极锻炼，学会了养生，根本没吃任何药物，原来我依赖过半年的药物，那是一种惨痛的经历，一种药耐药了，医生就给你换另外一种，最后自己彻底沦为了药罐子。戒色后，我尿频腰痛也自己好了，几十种躯体症状也自动消失了，我研习中医后才知道，肾虚百病丛生，当你肾气足了，病邪自然消失。原来出现脱发倾向，每天一大把，中医：发为肾之华，戒色后积极锻炼，现在一天最多掉 5 根，属于正常的范围。脸上的气色也好了，恢复了阳光，眼睛有神了，中医讲：人体五脏六腑之精气皆上注于目。一个人眼睛有没有神采，就可以看出他五脏的健康状况，而肾藏精，藏五脏六腑精华之气，肾虚了，五脏就虚了，五脏虚了，眼睛自然就会变得暗淡无神，是一环扣一环的。我的手也有握力了，手有没有握力，其实反映的是肝脏的健康状况，中医：肝在力为握，手的握力越大，肝气就越足，而肝肾同源，你肾水不足，肝木就燥，一是脾气容易变得急躁易怒，二就是握力会变小。我原来睡眠状况也不好，经常失眠多梦，现在睡眠已经很好了。还有焦虑症患者比较常见的肌肉跳，躯体震颤感，现在也已经完全消失。耳鸣也好了，中医：肾开窍于耳。耳鸣患者那是相当多，我戒掉半年后耳鸣自愈。现在的我感觉已经脱胎换骨，重生了一般。以前 SY 恶习像条绳索把我捆着，现在感觉到的是真正的自由，而不是放纵的自由，放纵的自由只会导致一个结果：痛苦。

心理方面的恢复：因为 SY 我变得自卑、自闭乃至出现过自残倾向，因为老戒不掉，就有自残的冲动，恨自己没用。因为 SY，容貌也变丑了，戒色吧里很多戒友都觉得自己变丑了，其实这种感觉一点没错，你精气神没了，人能不丑吗？就像干瘪的篮球，拍也拍不起来，简直废掉了。人也是一样，精气一走漏，人的容貌马上就会走下坡路，紧接着人就自卑了，颓废了，失去了原来的底气和自信。这种容貌的变化，在中医的面诊学里讲得很明白的，脸是五脏的镜子，你五脏虚了，脸上自然会有变化，懂医理的明眼人一看便知。我戒掉后，注重养生之道，不断积精累气养精蓄锐，现在我的容貌气质已经彻底恢复阳光健康，以前的我可以用一个词来形容：灰暗。现在的我又重新变得“明亮”起来了，自卑自闭自残的倾向也随之消失了，感觉像换了一个人，感觉自己的底气变足了，一点也不怕了。肾虚的人基本都会变得胆小，因为肾主恐，恐又伤肾，因为 SY 变得胆小怕事的人特别多，在我研究的病例中相当普遍。面对镜子：自信、阳光、健康的我又回来了，那个自甘堕落、猥琐丑陋的男人消失了，那种丑陋是一种灵魂加肉体的丑陋，就是 SY 的恶果。

成功经验篇 我之所以能戒掉，是因为我彻底觉悟了，曾经我也失败过无数次，没有人指导我，没有人点醒我，因为那时的我很无知，没有戒色知识，没有养生意识，没有明白佛理，就是一个词：强戒。以为靠意志力就能戒除，其实光靠毅力强戒是很难成功的，必须从“净化心灵”上入手，也就是从根上入手，脑控制手，SY 行为是脑发出的指令，如果你有很多邪淫念头，你就会自然而然去 SY，所以必须学会修心，断除邪念，净化大脑里的思想，通过戒色文章的反复学习、反复灌输来不断强化正气，久而久之，SY 自然就能戒除。

戒色第一步：改造思想，就像戒毒一样，你去戒毒所，第一步，其实就是向你灌输正确的知识，让你明白危害，明白真相，清除你大脑里那些错误的想法和思想。很多戒友之所以反复失败，就是因为改造思想的失败。靠毅力强戒，只能成功一时，很快就会败下来，千万不能放松对戒色文章的学习，我现在每天还是会看看戒色文章和中医养生知识。这些善知识就是一道防火墙，防淫如防火，有了防火墙，就不怕了。以前我强戒，满脑子全是 YY，现在通过彻底改造思想，我一天也不会有一个 YY 念头，念头没了，自然就不会有 SY 行为。所以，我希望给大家指一条明路，少走弯路。我研究过很多戒色成功者，

没有一个例外，这些人都是自我净化思想特别厉害的人，你和这些成功的人交谈，他们和你说戒色的道理可以口若悬河，滔滔不绝，他们向你灌输时，其实自己也是在强化灌输的内容，这样他们就更容易破戒。一句话：要戒色成功，就要彻底改造思想，否则只有失败。

我研究戒色，也研究过戒毒、戒烟、戒酒，戒网瘾，戒购物瘾，这些我都研究过，成瘾这个现象如同过敏，可以有各种刺激物和源头，所以，给自己一个无毒环境很关键。成瘾现象按性质分，可以分为生理成瘾和心理成瘾。人的成瘾机制和多巴胺密切相关，多巴胺是负责在大脑细胞之间传递信息的一种递质，是大脑快感中心的源泉之一，因为它主要负责传递亢奋和快感的信息，成瘾者的多巴胺分泌往往处于失控状态。戒色必须纠正这种失控状态，戒色就是戒性瘾，很多人戒不掉就是心瘾太重，潜意识深处有太多的黄毒，要清除掉这些黄毒，唯有彻底改造思想，否定那些让你上瘾的内容。看到美女如果第一反应是起邪念，那就完蛋了，如果第一反应是白骨观和不净观，那就对了，久而久之，你的定力自然会变强。白骨观和不净观是为了对治自己的邪念，并非不尊重女性，这点要明确。我们要不断培养自己的浩然正气，在面对任何女色时，都不能起一丝一毫的邪念，起邪念就是在污浊自心。记住，是你控制欲望，而不能让欲望控制你，你不能做欲望的奴隶！

公式 经过我几年的研究，我得出了一个公式：熬夜+纵欲+久坐=完蛋。光SY，不熬夜，不久坐，那伤害还小一点，如果有熬夜和久坐，神经衰弱肯定会找上门来。另外，如果你热爱运动，症状也不会很重，恢复也比较快。熬夜和纵欲在中医来讲是伤精最严重的两种方式，而久坐伤肾，又熬夜又久坐又SY，身体垮掉得就会特别快。希望大家能牢记这个公式，引以为戒，这个公式是我和广大病友用最惨痛的经历换来的，也可以说是用钱换来的，因为不少病友看病至少花了几万，十几万的也有不少。

恢复方法 看了我上面的文字，大家应该能看出恢复的方法了，那就是戒色后积极锻炼，要学会养生之道，根据自己的兴趣来选择适合自己的运动方式，强度一定要把握好，过犹不及。如果症状比较明显，则要配合积极治疗。根据我对神衰患者的研究，很多患者都是通过站桩和打坐，让自己好起来的，我自己也有亲身体验，补元气的确很有效果，但贵在坚持，也要得其要领才行。另外，食疗也很重要，彭鑫博士推荐的食疗方案不错，大家可以搜着看下，大家最关心的问题之一就是：如何补。大家都知道自己虚了，就会问如何补才能恢复。其实我可以明确告诉大家，最大的补就是“不泄为补”，最好的药就是“戒为良药”，药补不如食补，食补不如动补，要让自己动起来，当然不是过度运动而是适量的运动。

戒友普遍存在一个认识上的误区，那就是完全靠医生，觉得看了医生一切问题都可以解决，其实这种想法是错误的，三分治，七分养，如果你不懂得养生，那么药物的疗效真的是很有限的，比如给你吃补肾的药物，而你却还在SY，这样反而会适得其反。药物帮助你恢复肾气，一恢复就乱来，肾气永远不会满，要“上补下不漏”才行。伤精很严重的戒友，如果你的症状比较明显，我建议还是要积极治疗的，积极的治疗有助于身体的恢复，但千万不要依赖上药物，那是另外一种怪圈，重心应该放在戒色和养生上，这才是恢复的王道。

关于遗精问题 遗精不算破戒，但频繁遗精就要引起重视了，导致频遗有很多原因，如果频遗一直持续，那最好去看看中医调理。我再推荐一个八段锦里的动作，叫“双手攀足固肾腰”，大家可以百度搜下，这个动作很简单，但效果真的很好，我每天都压个几百下，遗精次数明显减少了。这个方法在很多养生的文章里都有讲到，动作原理不变，但叫法有很多种，原理就是拉伸大腿后侧的膀胱经，而膀胱经与肾经相表里，从而起到了固精关的作用。

减少遗精的注意要点：

1. 不要盖太厚

2. 不要吃太油太荤
3. 不要熬夜
4. 白天不要太劳累
5. 睡前不要喝太多水
6. 不要饮酒
7. 睡前不要打坐

关于春梦问题 不少戒友深受春梦的困扰，这其实还是潜意识里黄毒在作祟，梦是潜意识的窗口，你潜意识里不干净，在睡觉时就会从梦中跑出来。要克服春梦多的问题，那就必须深度净化潜意识，如何净化？就是不断重复地看戒色文章，不断给自己灌输戒色的内容，不断重复、重复、再重复，必须加大灌输的强度和力度，这样坚持一段时间，你就会发现自己的春梦变少了。

关于勃起障碍 很多戒友由于性功能下降而戒色，希望能尽快恢复。首先我们要读懂身体的信息，这样才会做出正确的选择。勃起障碍其实是身体自我保护机制的一个报警，是身体在告诉你不要再纵欲了，要好好休养生息了。原理类似于身体受寒，毛孔自动关闭一样。勃起障碍就是身体在告诉你该停止了，不能再纵欲了。不少戒友不懂这个道理，反而找邪淫的东西看，希望自己能行，这样反而会雪上加霜。根据我的研究，有阳痿早泄倾向的戒友都有一个共同的经历，那就是：强行 SY 或者连续多次 SY。中医的医案早就讲过，这就是导致肾气大衰的最关键的一个因素，我自己总结了一句话叫：欲不可强，越强越亏。SY 好比购物，花的是健康，购买的是短暂的快感。很多人就是在自己的贪欲下阳痿的，就是因为不懂医理，狂撻滥泄，希望这段文字能够点醒广大戒友。

戒色的归宿 戒色不是让你当和尚，而是让你学会控制自己的欲望，加强自身的道德修养，戒色吧提倡的是杜绝婚前性行为，婚后节制，这才是正道。这既符合传统文化，也符合中医养生之道。

附：戒色的十个阶段

1. 第一个阶段，是意识到身体不行了，想戒色了，但看了无害论立场又不坚定了，觉得适度无害，结果还是继续 SY，这个阶段是最原始最初级的戒色阶段，比较无知和幼稚。结果只有一个：失败！
2. 第二个阶段，稍微懂一点 SY 的危害，但不深刻，还是：失败！
3. 第三个阶段，学习别人的戒色经历，尝试突破最大戒色天数，结果是戒色的时间纪录是突破了，但还是突破不了怪圈，还是：失败
4. 第四个阶段，迷茫阶段，经过无数次失败会自我怀疑，还能不能戒掉，这个时候已经不太想戒了，不战自败！还是：失败
5. 第五个阶段，身体再次发出警告，明显感觉身体垮掉了，再次燃起戒心，无奈只有雄心壮志，而不懂方法。还是：失败
6. 第六个阶段，开始彻底认清无害论的真面目，所谓适度无害只能骗骗小朋友，这时候思想虽有飞跃，但还是没明白戒不掉的根本原因。还是：失败

7. 第七个阶段，悟道阶段，这个阶段学会了专业戒色，超越了强戒和盲戒的层次，定力大增，戒色天数突破百天大关。但还是：失败
8. 第八个阶段，觉悟增长阶段，通过不断学习戒色文章，戒色的觉悟不断增长，突破 200 天不在话下。无奈百密一疏，可能由于某天打开网页不慎，或者是放松了对戒色文章的学习而功亏一篑，还是：失败
9. 第九个阶段，大成阶段，觉悟由于不断完善和提升，已经达到相对完美的程度。戒色修为更上一层楼，诱惑的对境根本动不了他了，看到等于没看到，别人喜欢，他害怕，他的反应和普通人相反，从而做到了绝不动心，此阶段已经彻底摆脱 SY 恶习。
10. 第十个阶段，化境阶段。“本来无一物，何处惹尘埃”，已经到了“破我无我”之大境界，大巧若拙，大智若愚，就像金庸武侠最厉害的武功高手乃“扫地僧”，深藏不露，大隐隐于市。达到此境界者，是真正的“高人”。

tips 每个戒友都可以找到自己所在的阶段，就像打游戏有自己的等级，等你境界修到了，自然而然就会成功，就怕你没悟性，那就很难戒除了，所谓会者不难，难者不会。希望大家不要停止学习戒色文章的脚步，哪天你顿悟了，就能做到了，个别悟性高的人可以完成“跳阶”，好比学习好就可以完成跳级，学习差就只能留级。

2 飞翔经验

2.1 屡戒屡败的根本原因——修心不到位

本人在戒色吧泡了一年左右，看见无数戒友的失败，很多戒友每次都信誓旦旦地要戒，决心极大，没过多久就败下阵来，破戒的人会很懊丧，自我否定乃至颓废，甚至破罐破摔。当然逃避的人也有不少，就是干脆认为戒不掉就不戒了。

几乎所有人都是因为身体江河日下，才想到戒色，但是每次戒又出不了怪圈，这个怪圈好像有种魔法，始终牢牢控制着你，你就像一个提线木偶被控制着，SY 这个恶习似乎很难戒掉，每次戒都无法突破怪圈。

很多戒友破戒后总是把原因归咎于没毅力，没自制力，这其实还是认识不深刻，以我的经验来讲，仅仅靠意志力和毅力来强戒，难度极大，除非这个人是“戒色烈士，宁死不手”，但这种忠烈之人极少。戒色不能一味靠毅力，靠毅力强戒基本都会失败，只会越戒越差，甚至放弃。

鉴于大家屡戒屡败，屡败屡戒，我想给大家指条明路，我正是通过这个方法彻底戒除了 SY。有句话说得好：成功总有方法，只是你没有找到。当你屡次失败，就要想想失败的深层次原因，而不是失败了就敷衍了事，草率地归咎于自己没毅力，这样的认识下次还是会失败，出不了怪圈。

我在这里向大家普及一个很重要的概念：修心！相信大家都听说过这个词，修行的核心是修心！这里的心指的就是念头，戒色要学会控制念头！真正懂得修心，才有望戒除 SY 恶习，否则只是在外围打转，还没真正入门。有的戒友会靠转移注意力和充实生活来戒色，在学会修心之前，基本都是这样做的，这是治标不治本的方法，关键还是在于修心，因为心是根本，是念头导致了行为，所以必须在根本上下手，这样才能真正戒除。

有的戒友之所以屡戒屡败，一方面是有思想误区，觉悟不够完善，另外最根本的原因就是不会修心，或者修心不到位，总是 YY，贪恋心很重。念头一起，不知断除，反而跟随，最后欲火中烧，欲罢不能，

不得不破。这个破戒流程，相信很多戒友已经重复很多次了，就是因为修心不到位。我们要学会修心，要学会观察自己的念头，不要跟着邪念跑，要学会识别邪念，及时断除邪念。从第 17 季开始，我会系统地介绍如何修心，如何控制自己的念头，这是戒色实战方面最关键的知识。这种知识非常宝贵，真正掌握了，就有望主宰自己的内心。

刚开始有些新人很浮躁，没有认真学习戒色文章，就一味靠毅力强戒，发毒誓，结果必然是失败，因为他们的思想觉悟没有提升，也不懂得修心，只是一味蛮干，肯定失败。脑控制手，是脑海中的念头导致了 SY 的行为，所以必须要学会修心，对治 YY。修心不到位肯定是不行的，很多戒友屡戒屡败，一方面对境实战太差，看到诱惑就盯着看，不知避开，对境是很大的考验，一定要学会避开！菩萨见欲，如避火坑！在这个色情泛滥的时代，一定要谨慎上网，管住自己的视线。另外一方面就是断念不行，念头上头时，无法立刻断除，这样很容易就会失去控制。

要想成功戒除，首先要通过学习戒色文章改造思想，基本每个戒友都被无害论误导过，脑子里有很多误区，所以新人开始戒色，一定要多学习戒色文章，改造自己的思想，认识危害，克服贪恋，好好下决心戒。很多人看了很多黄片，甚至看了十几年，满脑子的邪念，看见异性就会起邪念，猥琐龌龊之极！充满了负能量！这就是长期用邪淫的内容给自己洗脑的结果，把自己的脑整个儿洗成了黄脑。很多人看无害论，也是在给自己洗脑，让那些错误的理论占据自己的大脑，从而变得是非不分。戒色就是要改造思想，建立正知正见，学会修心，这样才能从那个怪圈中出来。

我们戒色要坚持学习戒色文章，吧主和戒友会分享好的戒色文章，这都是宝贵的学习资源，好的戒色文章应该反复研读，多做笔记。大家一定要有学习的日课，不断坚持下去，不要中断，坚持学习一段时间，自己的觉悟就会有明显的提升，很多思想误区也会得到纠正，也知道戒色的重点在哪里，前辈会反复强调那些重点，帮助你加深认识，提高觉悟。我戒到现在，还是经常会看戒色文章和戒色笔记，我也一直在答疑，不仅是行善积德，对于保持良好的戒色状态也是非常重要的。我们要正己化人，帮助更多的人，自己戒掉了，也要帮助大家一起戒掉。

修心不仅是对治邪淫的念头，也要学会对治其他的负面念头，比如贪念、嗔恨、嫉妒、傲慢、抱怨等等，修心的范围应该扩大化，这样才能充满正能量。有的人虽然戒色了，但是其他负面念头还是很重，这样戒到一定时间，就可能因为这些负面念头而间接导致破戒，比如和人吵架生气了，内心失衡，就想通过看黄手淫来发泄，这样就会重新掉入怪圈。我们戒色一定要学会保持心平气和，避免嗔恨的心态，内心一定要祥和稳定。也不能嫉妒别人，有了这种念头，心里就不会安宁，就会生起烦恼，你自己的相续就被染污了。若是你再诋毁对方的话，你就跟对方结了恶缘，种了恶因，将来你会因此遭受痛苦。看到别人成功时，应当生起欢喜心，由衷地随喜！戒色后一定要谦虚，看到不少戒友戒了一段时间就开始骄傲了，结果就是“骄兵必败”，产生了轻敌思想，放松了警惕，必然破戒。

对于总是失败的戒友，希望你们不要灰心，不要气馁，也不要自暴自弃，前辈也曾失败过很多次，关键要认真反省和总结，完善自己的觉悟，强化自己的修心功夫，这样才能越戒越好，才能突破怪圈，战胜 SY 恶习不在话下。你们在学习戒色文章后，也要把戒色的知识再教给别的戒友，这样既可以帮助别人，自己也加深了印象。

记住，这是一个过来人的告诫。

2.2 屡戒屡败的思想误区之为恢复性功能而戒

这篇文章就戒色动机专门谈一下，因为今天我一上来回答问题，就遇见 2 个因为动机不对而深陷怪圈的戒友，而以往我每次上来回答问题，几乎每天都能碰到因为戒色动机存在思想误区而导致的屡戒屡败，无法胜数。这个问题很严重，我想有必要讲一下。

为了恢复性功能而戒，这个动机乍一听上去，好像没什么问题，很多戒友都因为长期 SY，性功能出

现了下降的趋势，有的甚至已经出现早泄症状和阳痿了，有的则是在通往早泄和阳痿的路上，最糟糕的是，他们还没认识到问题的严重性，就像温水煮青蛙一样，这些“青蛙”还在缓慢加热的锅里放松地游泳。

《黄帝内经》有云：生病起于过用！我们的身体就像一台机器，如果只是使用而不注重保养，那么零件很快就会磨损折旧乃至报废。我们的身体有一定的自我修复功能，所以，很多戒友在戒除 SY 一段时间后，感觉身体和性功能都有所恢复，但正是这个阶段是破戒最危险的时候，因为肾气一恢复，下面就会有一定的反应，邪念也开始滋生，那些以“为恢复性功能而戒”的戒友就开始蠢蠢欲动，起了“测试心”，想看看自己的恢复程度。正是这个想法让他们又一次掉进了 SY 的怪圈泥潭，一发不可收拾，甚至是变本加厉。

其实这就是典型的动机不对，从根上就错了，结出的果子当然就是错的，这种戒色动机从一开始就注定失败，必然的失败！因为他们是为了将来更好地放纵而戒，是为了更好地满足自己的欲望而戒，从一开始，他们戒 SY 的动机就是错的，动机错，结果就错，而且注定是越陷越深，不能自拔。

所以，建立起一个正确的戒色动机是关键也是基础，这就像一座大厦的地基一样，地基一定要正确稳固，否则就是在沙子上建房子，说倒就倒。

我提倡的动机是：

1. 为了恢复身心健康：这是很多戒友戒色的最初动机，因为身体已经撸垮了；
2. 中医养生：中医提倡的是保精惜精，学点中医养生知识，会更加有利于戒色；
3. 宗教信仰：比如佛教是反对邪淫和婚前性行为的，提倡的是婚后节制。

当然，还有一些动机也不错，比如要为家人争气，要实现自己的人生理想等。

就是“为了恢复性功能而戒”不可取，当你建立起正确合理的动机后，性功能自然而然就能恢复，但是你仅仅是为了性功能而戒，就会重新掉进陷阱里，这是必然的，是成百上千戒友的经历所揭示的真理。

希望我的这篇文章能带给广大戒友一些有益的思考，对待戒 SY 能有更清醒的认识。

有什么问题可以咨询我，我会以我的丰富经验给予你解答，我希望自己能帮助到更多的戒友跳出怪圈，重新找回阳光健康的自己。

2.3 教你彻底摆脱频遗的烦恼

这篇文章就遗精问题专门深入谈一下，希望可以给大家指一条明路，相信有悟性的戒友读完后就可以彻底摆脱频遗的烦恼了。请仔细详读之。

我回答过的几百个问题中，遗精问题绝对占很大的比例，只要你开始戒色基本都会受到遗精的困扰。我每天都会遇见提问遗精的戒友，最少不低于 3 个，最多一天有 10 个左右。其中很大一部分戒友真可谓深受遗精的困扰，但却是踏破铁鞋无觅处，怎么也找不到办法减少遗精的次数，控制不了遗精，本来肾气已经养起来了，一泄，就好比“一夜回到解放前”，很是困扰！很是颓丧！

曾经我也和大家一样，坚决戒色，却被遗精问题所深深困扰，遗精虽算不上破戒，但是遗精后基本都会感觉到身体不行，特别是对于那些肾气亏损很厉害的戒友，本已亏损，再一遗精，实则雪上加霜，遗精完第二天明显感觉不舒服，有人甚至感觉浑身散架了。遗精和 SY 虽然泄漏精气的形式不同，但结果是差不多的，精气都漏掉了，精气一走漏，身体就会感觉不行。如果你身体非常健康，肾气很充足，偶尔一次遗精是基本感觉不到什么的，就怕肾气已经亏损，再一遗精，反应就会很明显，随着年纪的上升，遗精后的不适感会更明显。而且，遗精对戒色的信心也是一种打击，虽然遗精不算破戒，但是精气走漏后，人的底气就会感觉下降，就像泄了气的皮球，中医养生讲究“积精累气”，对于泄漏精气是相当忌讳的。

道教把遗精叫“走丹”，本来是要“练精化气”的，现在精走漏了，怎么化气？拿什么去化气？百日筑基，这 100 天是不能遗精的，而 100 天不遗精，普通人能做到的真的很少很少，只有得道之人才能做到。其实说破了，就好比捅破一层窗户纸，知道后你会觉得太简单了，但是，如果你不知道方法，那就很难减少遗精的次数，100 天不遗精更是不要去奢望了，这里特别要提醒的是，这 100 天不遗精不是你刚开始戒色时 100 天不遗精，因为据我研究，很多人因为长年 SY 恶习，导致肾气大亏，戒色后再次出现遗精可能会在半年乃至 8 个月后，我这里说的 100 天不遗精是针对戒色后第二阶段而言的。

遗精曾经困扰了我大半年，这大半年我每个月遗精 3 - 5 次，有时连续两个晚上遗精，虽然不是很多次，但对于本已经亏损的身体，的确是“伤不起”了，记得有段时间我恢复不错，结果一次遗精就让我身体的状况下降不少。这大半年我每次遗精都做记录，几月几号遗精的，在几点遗精的，有梦还是无梦，我都做了详细的记录，每次遗精后我都在网上找方法，真是看了无数的文章和帖子，有药补的，有各种各样动作的，有暗示疗法的，但还是没办法减少遗精，有段时间我也困惑于是否真的是“精满自溢”，后来我否定了，因为的确有人通过练功，大大减少了遗精次数，乃至杜绝了遗精，的确有高人能做到，我当时在想，如果有哪位高人能指点我一下就好了。据我了解，某些气功是可以杜绝遗精的，但必须有明师指导，自己是不能瞎练的，弄不好会出偏，练出毛病来，所以我也不要轻易去练习。气功里的站桩也可以减少遗精，但要做到 100 天不遗精是很难的。遗精在修道界是一道“铁门槛”，不知有多少人过不去这道坎，这道坎过不去，身体的体质要有质的飞跃，是相当难的，因为你补进去的东西，都被你遗精漏掉了，好比水箱，上面放水，下面漏水，这个水箱永远满不了。

而现在我终于摸索到了这个方法，也可以说是“悟到了”，因为以前我看过类似文章有讲到，但当时就是无法理解里面的深意，而且很多文章写得很繁琐，要求颇多，你一看这种文章，就会感觉摸不到头脑，你会觉得越看越复杂，自己很难完全掌握，即使你做了，也不一定非得其要领，很难完全做对，结果往往是遗精照旧。其实一篇文章几千字，最后一句话就可以概括，所谓“假传万卷书，真传一句话”，这句话你悟透了，就彻底明白了，根本无须看那么多文章，越看越糊涂。如果你悟不透，那层窗户纸就好比一座山，如果你悟透了，就像捅破一层窗户纸那样简单。

自从我悟透那个道理，到现在我已经有 3 个月没遗精了，肾气越来越充足，精神非常好。今天我就来捅破这一层窗户纸，希望大家竖起耳朵听以下内容。

听到了，听懂了，你就是在省钱，不用吃各种补药，也不用花钱去医院。

首先我们来认识一个概念，这个概念就是“精关”，这个精关好比堤坝，如果堤坝够牢固，洪水是冲不垮的，就怕精关不固，遗精就会很频繁。如果你精关非常牢固，即使你相火妄动，也是很难冲破的。这就好比矛和盾的关系，如果盾够牢固，你矛再厉害也捅不破，所以如何加固精关，如何加固这个“盾”，就是我们必须解决的问题。我摆脱遗精的困扰，就因为发现了一句口诀，这个口诀来自八段锦，叫“双手攀足固肾腰”，这个动作形式非常简单，双腿站直用手触地，在广播体操中有类似动作，其实学校里的广播体操正是脱胎于我国的传统气功八段锦。千万千万不要小看了这个动作，这个动作里面有“大玄机”，这个动作通过拉伸大腿后侧的膀胱经从而起到了固精关的作用，原理就是肾经和膀胱经相表里，它俩功能相连、气血相通，所以你拉伸膀胱经就能作用到肾经，从而就能加固精关，做这个动作就像在给精关上紧螺丝，精关加固了，频遗问题就会随之化解了。我过去看了无数的文章，当中也包括八段锦的介绍，但那时并未引起我足够的重视，也就是“没开悟”，没领悟其中的精髓，没彻底明白这个动作的威力！现在我终于意识到了这个动作的实战威力，比吃任何补药都有效!!! 而且这个动作很简单，也容易坚持做。明白玄机的人会把它奉为至宝，不明白玄机的人就会不重视它，忽视它。

详细做法 我教给大家的方法就是：只做八段锦的一个动作，就是专门针对遗精的“双手攀足固肾腰”。坚决把这个动作做到位，所谓做到位就是要找对拉紧感，感觉对了才是最重要的，做这个动作时要感觉

到大腿后侧的韧带好像橡皮筋一样拉紧、拉直、拉长，找到这个感觉后，要不断强化这个感觉，这样就好比在给精关上螺丝加固，我每天做 500 次，晚上上床睡觉前必做 200 次，我建议晚上睡觉前一定要做这个动作，这个动作就好比在给精关上锁。你睡前不做这个动作，那就容易出现遗精，因为精关很可能处在比较松垮的状态，必须通过做这个动作来加固加紧。但睡前做固肾功也不能搞太累，如果太累了，也可能导致出现遗精，这点要格外注意。刚开始很多人都没基础，有的人体能也比较差，所以刚开始做固肾功，次数可以少一些，比如从 30 个开始，也可以分组做，比如你做 60 个，可以分三组，每组 20 个，组间休息 1 分钟。刚开始做固肾功的第二天，身体可能会出现酸痛的反应，注意休养几天即可恢复正常，到时再做就不会有酸痛的表现了。

精 最后我再来阐述一下精的特质，精是一种神奇物质，施之则生人，留之则生己。精有一个特点，那就是精是可以“内化”的，通过功法的修炼达到练精化气，还精补脑。所谓“精满则溢”的理论只适合没有修炼过功法的普通人，因为没有修炼过功法，所以他的认识就只能局限在“精满则溢”这个层面，而没有更深刻的体验。就好像看到白天鹅就认为世界上只有白天鹅，其实世界上还有黑天鹅，只是他没有看到罢了。

后记 一般戒色到一定阶段，几乎每位戒友都会出现频遗的烦恼，我们一定要学会控制自己的遗精次数，尽量把遗精频率控制在一个月 3 次以内，希望我这篇文章能给深陷频遗烦恼的戒友带来启示，希望你们早日摆脱频遗的困扰。

固肾功成功控遗案例反馈

案例 1 我之前在您的帖子中看到一个双手攀足固肾腰的动作，话说这个动作真是摆脱遗精的神技啊！我坚持做这个动作，每天睡觉前 200 个，竟然四十多天都没有遗精。而没做这个动作的时候一个星期就遗精了 2 次，这个动作真是强大。然而，我不争气，戒了 44 天的时候，破戒了。我现在已经能保证完完全全戒除，已经信心满满了。

案例 2 刚戒色的第一个月，遗精了 8 次，差点没被吓死，看了飞翔哥的文章才又重拾信心。再加上自己有练习八段锦，第二个月竟然一次没有遗精过。现在的心态也比较好了!!! 真的很感谢飞翔哥和戒色吧。希望大家也能像我一样，走在正确的道路上，共创我们美好的未来。

案例 3 撸龄 8 年！矮、挫、穷。心中的女神都睡在别人怀里，陪在别人身边，很悲伤。看了很多飞翔老师的帖子，我才知道自己毁掉了宝贵的年华。今天是我戒色的第三十一天，第七天的时候遗精了，然后就按照飞翔老师的方法，成功控制了遗精。从第七天后到现在，未曾再次遗精，梦里也很安然，不再有春梦。身体明显感觉有精神了，腿软问题没有了，腰酸背痛的症状也没有了。面貌开始清晰，看上去很干净，从前好猥琐！思维也清晰了，雄心壮志回来了。现在我做着自己喜欢的事，赚进让我自由的钱。我终于明白，这才叫真实的生活。而从前那段撸管自卑悲伤的日子，一去不复返了。

案例 4 看了戒色吧以后才开始戒色，后来也是频繁遗精，搞得我很恼火啊！我记得最严重的时候，大概是半个月吧，就遗精了 7 次，那是最多的一个月了，晚上冷到了就会遗精，身体真的是很恼火的，很虚弱啊，太虚弱了。连中午睡觉的时候也滑精了。那时候感觉想死啊！但是生的欲望非常强烈，于是鼓起了勇气给我妈说了，我说我在戒色，而且遗精非常频繁，感觉人要虚脱了，我妈就带着我去医院看了老中医，那老中医小时候我就认识，现在很老了 80 岁了吧，但是还在上班，院长叫他每天上午去医院坐坐接一下诊之类的。我给老中医说了我的情况，后来开了药叫我别紧张，会好的，就这样，吃了他的药之后，好了很多，一个月遗精才 2 次吧，固肾功也就放松了没做了，之后停药了。

但是后来停药之后就反弹了，感觉又开始频繁遗精了，我就在想，能不能不吃药啊，于是就坚持做翔哥的固肾功。现在每天都做啊，以前没坚持，隔几天就会遗精，现在天天做，基本上个把月没遗精了吧。呵呵。不过我感觉我有一个小优点才让我身体开始恢复的，就是在戒色吧戒色了以后，从没破过戒。那些频繁遗精的朋友请坚持戒色，身体会感觉得到的，你对它好它会知道的。固肾功请永远坚持。

2.4 警惕欲望休眠期和戒色厌倦情绪

每天都有无数破戒的戒友，破戒后的懊恼和对自己的失望是不难理解的，相信每个戒友都反复经历过。从开始发誓戒除到屡戒屡败，再到最后的彻底戒除，是一个漫长的过程，这个过程就是改造思想意识的学习过程，是一个思想认识不断提高的过程。这季就欲望休眠期和戒色厌倦情绪专门谈一下。

反复破戒的戒友，如果你有点中医常识，你就会发现：破戒也是有套路的，也是有规律可循的。破戒的规律和“肾气值”密切相关，当你感觉身体不行了，你就会本能地想戒色，当你戒色一段时间，肾气开始有所恢复，就特别容易破戒。刚开始戒色会经历一段欲望休眠期，很多人在这个阶段心瘾不重，还是能自我控制的，但欲望休眠期特别容易放松警惕，以为戒色成功了，其实欲望只是暂时休眠，等你肾气恢复到一定程度，它就会苏醒，这时候破戒往往是变本加厉地SY，前功尽弃。欲望休眠期因人而异，有人只有3天的休眠，有人是20天，有人是60天，据我了解，欲望休眠期平均为3周左右，也就是21天左右。欲望休眠期接下去就是破戒高峰期，破完戒就是心理后悔期，这时候自我否定和后悔感会比较强烈。

这篇文章主要就是要让大家认识到欲望休眠期，在这个时期要提高警惕，保持警觉，不要放松学习，只有不断学习戒色知识才能提高你的戒色觉悟，才能提高你的戒色定力等级，戒色的定力等级和打网游练级是一个道理，刚开始等级低，被心魔虐，等你不断学习戒色知识，定力等级上去了，心魔就不是你对手了，就动不了你了。如果你不学习戒色知识，不开悟，定力等级永远那么低，遇见心魔，结果可想而知，遇见一次失败一次，看到黄源一点定力都没有，一看到心马上乱，马上跟着点击，这就完了，没有免疫力和抵抗力。

发戒心 → 欲望休眠期 → 肾气有所恢复 → 破戒高峰期 → 心理后悔期

这就是破戒的过程，也就是怪圈，很多人几年，甚至十几年都出不了这个怪圈，我曾经就是十几年出不了这个怪圈，因为那时我没开悟，没有学习戒色知识和养生知识的意识，就是强戒和盲戒，所谓强戒就是以为靠意志力就能戒掉，其实强戒注定失败，因为戒色境界根本没有提升。盲戒，就是不学习戒色知识瞎戒，盲戒也注定失败，因为戒色境界也没实质的提升。

人脑“中黄毒”的机制和电脑“中病毒”的机制很相似，电脑中病毒后会影响系统的运行，同样，人脑中黄毒后，身体健康就会出问题，一般最先出现问题的是泌尿系统疾病，以前列腺炎为主。然后肾一虚，肾虚百病丛生，什么毛病都可能出现，脑力下降也很普遍，中医：肾上通于脑。SY 伤肾必伤脑力，记忆力和注意力都会下降。脑力不行，学业和事业都会受到很大影响。

再来谈谈戒色厌倦情绪。

戒色厌倦情绪实在是太普遍了，就像厌倦一件衣服，一道菜，一个手机一样。戒色知识看多了也是会让人厌倦的，一旦出现厌倦情绪，戒色就失败了一半，所以一定要学会调整心态和情绪，做好情绪管理，一出现马上调整，养成良好的阅读和学习习惯，做到每天学习戒色知识不放松，一般养成习惯后就不大容易厌倦了，就好像刷牙一样，习惯了就成自然了，哪天不刷牙也许你就会觉得不舒服，戒色知识的学习也要找到这种状态，当然不一定是戒色知识，养生类知识也很不错，因为养生和戒色是相通的。另外，一篇戒色文章其实可以看很多遍，因为温故而知新，你看得越多理解的程度就越深，而不是浅尝则止，看过了就忘。

结语 孙子兵法有云，知己知彼百战百胜，要戒色就要知道怎么破戒的，为何出不了破戒的怪圈，这是每个戒友都要深入思考的问题，等你想明白了，戒色的境界就上去了，如果你还停留在戒色初级阶段，强戒盲戒，那注定只有失败。只有不断学习，才能开悟，哪天你顿悟了，境界就不同了，定力等级就上去了，离彻底戒除就不远了。加油！

2.5 怎样补才能补到位

今天专门来谈如何“补”的问题，这个问题是戒友们关注度非常高的一个问题，和戒一样，补也存在非常多的思想误区。这篇文章就来详细谈一下，希望能帮到大家。

补是门大学问，里面的水很深，不是想象的那么简单。很多戒友因为长年 SY 恶习，身体严重亏损，自然第一反应就是补，总想吃点什么补一下，自己不敢乱补的就会去看中医，吃中药来补肾气。其实补是应该的，但也要学会如何高效率地补，而不是低效的补，里面有很多讲究。不管是自己吃补药或者食补，还是找中医开药方，补的第一前提就是：修心功夫要到位。因为你吃补药后，肾气会有所恢复，肾气一恢复，欲望就会起来，这时候非常容易破戒，一破戒等于在泄漏肾气，这样补的效果就会大打折扣了，得不偿失。所以，如果你意识不到修心的重要性，而去一味地补肾气，结果就是时好时坏，身体还是没有多大的恢复，甚至会出现这样的情况，因为吃太多补药，反而出现了一些副作用，身体更加不行。而且补药也是会耐药的，吃多了你就会发现，效果没刚吃时好了。这其实就是补的误区之一：只知补，不知修心。所以大家一定要注重修心，多学习戒色文章，把修心功夫提起来，只有通过学习才能增加戒色的定力值，有了定力，YY 自然会少很多，甚至可以做到没有 YY，这样的心理状态再去补，效果就会加倍，否则上补下漏，肾气始终满不了。

补的误区之二：忽视吃饭的重要性。

其实最补益精气的不是人参，不是鹿茸，不是山药，不是黑豆，不是任何一种补药，而是大米！假如补精是在造房子，大米的作用相当于地基，如果你不好好吃饭，那么你吃再多其他的补肾食物，也不会收到多大的效果，因为你补的地基不稳。

大米有很多做法，我比较认可的是吃粥养生。

养生名著《老老恒言》中说：“每日空腹，食淡粥一瓯，能推陈致新，生津快胃，所益非细。”宋代大诗人陆游专作《食粥》，其诗写道：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”陆游寿逾八秩，可见其食粥的补养之效。传统中医认为，食粥能滋生精液，培养胃气，助消化、且营养俱存。

唐朝医学家孙思邈，因少年多病而学医，并以佛家与道家的智慧来养生，活到一百多岁，他亦主张清晨食白粥。另外，又将中药煮粥，利用“米气”与水分作“药引”，根据五脏六腑的“生物时钟”，去调理身体，治疗疾病。

所以，大家不要舍本求末，把最重要的，也是最补益精气的大米给轻视或者忽略掉，好好吃饭比什么都重要。

补的误区之三：不看中医瞎补，乱补。

这种误区在戒友中相当普遍，有人不想去看医生，嫌麻烦，有人则怕难为情，原因很多，最后就是自己网上查补药，看自己的症状更适合哪种补药，然后去药房买，其实这种做法是有失偏颇的，肾虚可不像感冒，到药店买个感冒药就 OK 了，肾虚是需要对症治疗的，中医讲究：同病异治，异病同治。即使相同的症状，因为个体差异，药方也不尽相同，具体要望闻问切之后才有明确的判断。所以，最好是去正规的大医院去看，找有经验的老中医看比较保险。另外，也不要全部希望压在医生和药上面，三分治，七分养，如果你不学习养生知识，没学会养生之道，那么药的作用非常有限，比如你在吃补药，同时又在熬夜久坐，这样补的效果就很有限了。另外，很多人身体很虚，是不适合大补的，因为身体“虚不受

补”，脾肾阳虚，吃下去也吸收不了，反而成了胃肠的负担，所以最好找有经验的医生把脉看一下，不要擅自瞎补。

补的误区之四：不运动。

大家一说到补，第一反应就是吃。其实吃并不是最高明的补，最高明的补是运动！药补不如食补，食补不如动补。动补这个词太好了，运动就能帮助你身体恢复，比药的疗效还好。

中医讲三阳开泰，善则升阳，喜则升阳，动则升阳。又讲阳强则寿，“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”，所以运动这种补药效果非常好，只要运动不过量，对于身体的恢复是很有帮助的。大家戒色的误区就是不运动，抱怨戒色后怎么身体恢复情况不佳，其实你扪心自问一下，你运动了吗，你学会养生之道了吗？光戒是远远不够的，必须动起来，必须学会养生之道，这样恢复才快。三阳开泰里面还有个“善则升阳”，这里面有很深刻的养生哲学，多做善事，包括佛教的放生，其实对你身体的恢复是有很大的帮助的，做善事发慈悲心，你身体的阳气自然就补足了。

我推荐的最佳补法：就是打坐和站桩。

我曾经试过很多补药，都不如打坐和站桩好！打坐和站桩既可以补元气，又有利于修心，一举两得，不用花钱，不必担心副作用。很多人也许会认为修炼气功会出偏，气功的确有出偏的情况，但我说的打坐和站桩不是那种容易出偏的类型，我说的是养生类的打坐和养生桩，是不会出偏的。

最大的补药：不泄为补！可以说这四个字就是补法的王道，否则你大吃大补几十天，连续两天遗精就会让你“一夜回到解放前”，所以，要补到位，必须在如何减少遗精次数上狠下功夫，把遗精次数减少到最少，杜绝各种容易引起遗精的原因，再配合上积极锻炼，这样身体恢复才比较快。特别是对于长期 SY，肾气透支严重，身体症状繁多的戒友来说，如何减少遗精更是重中之重，是必须思考和研究的一个问题。

最后补充说一下前列腺炎的问题，这个问题是 SY 戒友最容易遇见的问题之一，非常普遍，基本人人都遇见过。很多戒友思想上存在误区，认为前列腺炎和感冒一样，看医生吃下药就会彻底好了，其实这是完全错误的，好多帖子里都有这样的戒友，看了很多次医生，花了上万的医疗费，但还是看不到，原因何在？其实如果懂点中医常识就知道了，SY 伤了肾气，肾气损伤后就会出现前列腺炎，医生给你治病，帮你恢复肾气，前列腺炎暂时好了，但是你又 SY，肾气又伤，所以前列腺炎特别容易复发，复发率在 90% 以上，原因就是没有明白医理，思想认识上有问题。只有彻底戒掉 SY，前列腺炎才有望真正康复。这种康复其实就是思想认识上的飞跃，就是认识到了根本原因所在，注重养生了，节约使用肾气，这样前列腺炎才不容易复发。否则在这个问题上认识不清，你有得好跑医院了，花在检查和药费上的钱就会越来越多。

2.6 前列腺炎、精索静脉曲张、早泄阳痿的恢复

前列腺炎和精索静脉曲张是 SY 戒友比较普遍的疾病，特别是前列腺炎，因为 SY 伤了肾气导致尿频的戒友实在太多了。其实得精索静脉曲张的人也有很多，只是很多人并不知道自己已经得上了，精索静脉曲张可以无任何不适症状，但确实已经得上了，去医院照个 B 超就知道，一般精索静脉曲张 99% 发生在左侧，也就是左边的睾丸上，严重的有明显的蚯蚓状曲张血管团块，自己都可以摸到，并且有坠胀感，轻微的精索静脉曲张可以无任何不适，我得的就是轻微的，得了十几年自己都不知道，去医院照个 B 超才知道已经得上了，有人是左侧，有人是两侧都有，一般左侧的人比较多。今天就根据我的研究和体验来谈下前列腺炎和精索静脉曲张，千万不能轻视这两个病。

我得前列腺炎很早，在 SY 一年不到，就出现了尿频，尿急的症状，最多一个晚上十几次厕所，白天喝了水没多久就要上厕所，根本兜不住，后来我才知道，这种兜不住尿的情况在老年人当中非常多，因为老年人肾气大衰，失去了固摄能力，所以一有尿就憋不住，反观很多小孩子，肾气特别足，一泡尿甚至可以憋上一小时，所以，尿频其实表示你肾气已经虚衰了，不能再 SY 了，是身体在向你发出警告了，

如果你听不懂这个警告，一意孤行，就会引起严重的前列腺疾病，不仅是前列腺有问题，全身都可能出现症状，肾虚百病丛生，前列腺炎只是最早出现的症状之一。

一般出现了尿频症状，是个人都应该知道是 SY 导致的，因为没 SY 前是没有尿频症状的，这时候大多数人都会悬崖勒马，开始自觉戒除 SY，戒掉十几天，肾气一恢复，马上又开始 SY，然后又出现尿频症状。很多人深深被尿频症状所困扰，就会去医院求医治疗，一般去医院看医生会开两种药，前列康和消炎药，有医德的医生会关照你不要 SY 和久坐，实际情况是很多医生都没意识到 SY 的危害，很多医生都是 SY 无害论的认同者，真是可悲。

我现在彻底戒掉 SY 后，尿频症状再也没犯过，学了中医医理就知道，肾气足，万邪熄，肾气虚，什么毛病都可能找上门来。很多戒友因为前列腺炎看了很多医生，花掉了上万的医疗费，还是看不好，久治不愈，总是暂时治好了，然后 SY 后又复发了，复发率那是相当高，其实复发的根本原因还是认识上存在误区，很多戒友把前列腺炎当成感冒，以为吃两粒药就搞定了，不会再犯了，其实这种认识是大错特错的，前列腺炎的发病正是由于 SY 伤了肾气，吃药是在帮助你恢复肾气，肾气一恢复，你再 SY 伤肾气，这样肾气又伤，就会再次复发，如果你还没认识到肾气的重要性，还是把前列腺炎等同于感冒，那你一辈子都无法根治前列腺炎了，到 40 岁以后可能就前列腺增生了，或者发展为更严重的前列腺疾患。所以，要彻底根治前列腺炎，只有一条路，那就是彻底戒掉 SY 和 YY，然后积极锻炼，不熬夜不久坐，养成良好的生活方式和作息饮食习惯。对于已经结婚的朋友，如果你前列腺炎比较严重，我建议你最好禁欲一段时间，把肾气养足，肾气养得很足后，再节制地使用肾气，意思就是节制地过性生活，这样就可以避免前列腺炎的复发，黄帝内经有云：生病起于过用！所以，如何把握一个度，真是一门学问，过犹不及。

很多人会问禁欲有害吗？特别是新人会这样问，我的回答是禁欲无害，如果有害，那和尚岂不是都是病秧子了吗？事实是很多和尚都活到了 100 岁以上，虚云法师 120 岁，本焕长老 106 岁，佛门长寿的人很多，所以禁欲对身体有害纯属无稽之谈。如果说禁欲有害，只有一种情况，那就是修心功夫不到位，天天 YY，想 SY 又不敢 SY，这样憋着有可能会憋出毛病，如果修心功夫到位，禁欲是不存在危害的。

再补充一点，就是 YY 的危害，很多新人会问：光看不撸算破戒吗，光看不撸有害吗？其实 YY 对人体的损耗也是非常严重的，甚至比 SY 还厉害，这在中医里讲得很明白，不少戒友光看不撸后照镜子马上发现自己的精气神萎靡了，下降了。这就是中医讲的：心动则精自走。只要有 YY，精气就会自动走漏，SY 属于明耗，而 YY 属于暗耗，暗耗的危害更严重，希望广大戒友能深刻地认识到这点，加强学习，加强修心，做到彻底杜绝 YY，做到念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。

下面进入到核心内容：

前列腺炎是会导致不孕不育的，当然不是每个前列腺炎患者都会不孕不育，具体还要看你的前列腺炎严重程度，而且前列腺炎还会导致精子的质量不行，精子的质量不行，生出来的后代就达不到优生优育的标准，可能将来你的孩子一出生体质就不行，先天就不足。很多戒友对报应说是持怀疑态度的，其实因为你年轻时无知放纵自己，将来很可能就丧失了生育能力，这其实就是报应了。纵欲主义时代，不孕不育是非常非常多的，困扰着很多人，你现在这个阶段可能困扰于 SY 后引起的症状，将来到结婚了，就会困扰于精子的质量不行无法致孕带来的烦恼，而且中医认为：肾上通于脑！SY 伤肾必伤脑力，脑力不行，学业和事业都会受到很大的影响。所以，最好能杜绝婚前性行为，好好养足自己的肾气，到将来结婚后可以生个健康的宝宝。我每天在贴吧回答问题，估计到现在已经回答了上千个问题，其中因为婚前放纵自己，很多戒友已经丧失性能力了，出现早泄和阳痿的戒友太多太多了，试想你还结婚，身体就不行了，结婚后怎么过适当的性生活，如果你老婆不理解你，很可能就闹离婚了，没结婚就把自己给废了，将来怎么办？这是一个非常严峻的问题，一个非常现实的问题，所以提倡杜绝婚前性行为是非常重要的，不仅影响你将来婚姻生活的质量，还影响你下一代的优生优育。

再来谈下精索静脉曲张，这个病也是不孕不育的罪魁祸首之一，非常影响精子的质量，而得上精索

静脉曲张的原因基本都是因为长期 SY 和久坐。这也是报应之一。

很多戒友都不知道自己得上了，所以容易被忽视，我得了十几年自己都不知道，因为我是轻微的，并没有感觉到任何不适，去医院检查才知道，那段时间我又是前列腺炎又是精索静脉曲张，可想而知，精子的质量有多差，达不到致孕的标准。我那时虽然是轻微的精索静脉曲张，但医生还是建议我手术的，医生说了一句让我气馁的话，他说即使做了手术，也不能保证你可以恢复生育能力，还得看运气!!! 后来我学习了中医医理才知道，做手术只能帮你结扎，但不能帮助你恢复肾气，如果你肾气虚衰，即使做了手术也无济于事，所以注意养足肾气才是治愈的关键，否则你即使做了手术，暂时恢复了，如果你再 SY 伤了肾气，精索静脉曲张还是会复发，到时候欲哭无泪，怪谁？

最后再来谈下早泄阳痿倾向的恢复，其实我在以前写的文章《屡戒屡败的思想误区之一：为恢复性功能而戒》里已经说得很明白了，早泄阳痿倾向是人体自我保护机制的表现，原理类似于毛孔遇冷空气自动关闭一样，阳痿早泄是身体在自保了，很多戒友并不明白这个道理，还去找邪淫的内容看，透支自己的肾气，这样就会加重早泄阳痿倾向。很多戒友出现早泄阳痿倾向，第一反应不是戒色，而是要补要吃，或者去看医生，希望恢复坚挺，其实吃是能帮助你恢复肾气的，但肾气一恢复，你再 SY，再伤肾气，就会再次出现早泄阳痿，你这时再吃相同的补药效果就不明显了，因为补药也会耐药的。所以，吃是不能解决根本问题的，必须戒色，必须通过戒色和积极锻炼，正确的生活习惯来养足肾气，肾气养足了，切记不可试，一试就又掉进 SY 的陷阱，又会陷入恶性循环。而且早泄阳痿的恢复速度很慢，少则 3 个月，多则一年以上，所以要做好持久战的准备，一点一点把肾气养足，不要再干损耗肾气的事情了，很多人只知道性会损耗肾气，其实损耗肾气的方式有很多，纵欲、熬夜、生气、久坐、吃冷饮、过于劳累，用力过猛，吹空调，这些都会损耗肾气，当你肾气充足时，并不会有多大感觉，就像钱多时用掉点不会觉得有什么，当你肾气不足时，再这样干，就是雪上加霜了。中医把肾气比作健康货币，平时要注意储存，不要一味透支，要懂得养生养肾气，好好呵护肾气，这样才能保持住健康的精神面貌。

回答了这么多问题，我深感广大戒友不只是身体有症状，更重要的是认识上有问题，认识上存在误区，就很难戒掉，认识上有误区，前列腺炎和早泄阳痿就别想恢复了，所以大家必须多学习戒色知识，包括中医养生知识，来纠正自己思想认识上的误区，当你头脑中形成了正确的认识，正确的想法，你就知道怎么做了，而不是一味把希望寄托在药上，寄托在医生身上，那是缘木求鱼，因为肾虚引起的疾病不是靠药靠医生就能治好的，三分治，七分养，关键是要学会养生，学会养肾气，肾气足，万邪熄。千万不要把肾虚当成感冒，两粒药就可以摆平，肾虚这个毛病更多靠养，不是靠药。

结语 现在的年轻一代正在走我以前走过的弯路错路，因为中国教育在这方面可以说是空白的，学校里是学不到的，所以思想上存在误区的戒友非常多，认识上有误区，就会在 SY 陷阱越陷越深，不能自拔，不少戒友上瘾后，把自己搞得像行尸走肉，人不人，鬼不鬼，粉色鸦片的威力实在不容小觑，我聊过的戒友，有不少都想自杀，因为 SY 加熬夜，他们已经得上更可怕的神衰和焦虑症，植物神经紊乱，强迫症，抑郁症，这对于只是尿频困扰的戒友是不敢想象的。我现在这样写文章，就是希望更年轻的一代不要再重复我走过的错路，那是一条不堪回首的错路。希望这篇文章能给大家有益的启示，戒色战壕里的各位戒友，加油！

2.7 戒色三阶段以及熬夜久坐的深入分析

在进入第 7 季正文之前，先把遗精问题再谈一下，前面第 3 季我写了一篇文章向大家推荐八段锦里的固肾功，很多戒友都做了这个动作，我得到的反馈有两种：一种是做了没多大效果，另一种则是做了以后效果非常好，不少人已经突破了最大不遗精天数，有人是 20 天还没遗精，有人是一个多月才遗精 1 次，比起以前一月 3 次以上要好很多。

为何有人做了没多大效果呢，其实有其自身原因，很多人做这个动作并未找到感觉，只是马虎草率了事，做了 200 个还没找到强烈的拉紧感就上床睡觉了，怎么能保证效果呢？必须找对感觉，找准拉紧感，不断强化拉紧拉长拉直的感觉，带着强烈的拉紧感上床睡觉，这样才有效果，另外，导致遗精的其他因素也有很多，都要注意一一避免，这样才能最大限度地减少遗精次数，其他导致遗精的因素有：白天 YY，白天劳累，喝酒，吃肉太多，趴着睡，裸睡，晒被子，盖太厚，睡前打坐，内裤太紧等，这些因素都要注意一一避免。

把遗精次数减少到最少，这对于身体的恢复是非常有利的，否则你吃再多补药，频繁遗精都会给你泄掉，所以，如何减少遗精次数是广大戒友必须面对和思考的一个问题，我推荐的八段锦固肾功只要做对感觉，对固精关是非常有效的，关键是找对感觉。我不敢说做了固肾功就能保证你永不遗精，但我可以保证，只要你找对感觉，并且避免掉其他导致遗精的因素，那就可以把遗精次数控制在一月 1 次，也就是一年 12 次，这样的遗精频率对于身体恢复是非常有利的。

这个动作刚开始做时，会有一个肌肉酸痛的表现，在运动生理学上叫“延迟性肌肉酸痛”，一般 1 - 3 周内会自动消失，适应强度后，再做同样的动作就不会感到酸痛了，这需要一个过程，只要坚持做这个动作，酸痛会自己消失的，所以出现酸痛表现的戒友不用担心。另外，一些韧带练过的戒友，手掌可以摸地，可以适当加大点难度，比如单脚脚尖翘起，用双手摸单脚，或者可以加个小板凳，在小板凳上做固肾功。做这个动作时切记不可动作过猛，过快，否则容易导致头晕，最好是找到适合自己的节奏，既找准感觉，又找对节奏，这样做才是正确的。这个固肾功是我亲身体会并且不断摸索总结的，所以我可以把最直接的经验和大家分享，希望大家多加尝试，坚持每天都做这个动作，时间长了自然会找到感觉的，有的人有基础有天赋，很快能找到找对感觉，有的人可能反应迟钝些，需要假以时日才能找到感觉。

下面切入第 7 季正题

我在第四季发过一张图，里面讲到了戒色的三个阶段。分别是：

初级阶段 盲戒强戒，不学习。

中级阶段 学戒。开始懂得学习戒色知识的重要性。

高级阶段 悟戒。学而有所悟，才有可能戒色成功。

大家可以对照一下自己所在的阶段，很多戒友自己戒了很多年，还停留在初级阶段，破戒了还是认为自己毅力不行，其实靠毅力的强戒注定失败，要戒色成功必须多学习戒色知识和戒色文章来提高觉悟，提高戒色定力等级，有了定力，才能降伏心魔，否则，心魔一来，不是你降伏它，是见了心魔没抵抗力，见了心魔就投降。戒来戒去，戒了很多年，依然失败，这就好像你在学校念书，不学习，永远在小学一年级，如果你不断学习，就可以升上去，可以念到初中，高中，大学。戒色也是如此，必须不断学习增加定力，当你的定力如小树苗时，大风一吹就倒，当你的定力如山时，别说台风飓风吹不动，就是原子弹也动不了你。所以，大家破戒了不要怪外界环境的诱惑太大，诚然这个纵欲主义时代诱惑太多，但是，如果你定力过关，一切诱惑都是动不了你的，看见当没看见，绝不起心动念。要提升定力等级，必须大量学习戒色文章和戒色知识，学得越多，看得越多，懂得就越多，这种学习是每天必须进行的，不是你看了一篇文章知道了 SY 的害处就不再学习了，而是要每天！每天不断学习戒色文章，如果你有宗教信仰，那就更好了，宗教信仰是戒色的一大助力，有宗教信仰的人更容易戒色成功。

当你意识到学习戒色知识的重要性后，就会每天自觉搜索戒色文章学习，学得越多，定力等级增长得就越快，学到一定程度，自然而然就会开悟，一开悟，戒色境界就会大幅度提升，戒色的天数就会大幅度增加，当然，这也要看个人的悟性，有悟性的人可以完成跳级，悟性差的人可能会留级。有的人戒色 200 多天依然失败，原因不是放松学习就是厌倦学习，一旦懈怠和放松警惕，心魔就会乘虚而入，如

果你定力等级还没达到“大成”，那就很容易一时糊涂，鬼使神差般地破戒，身不由己。其实学到一定程度，有了足够的见识以后，不一定要找新的戒色文章了，找几篇自己认为比较好的文章天天看即可，温故而知新，就像佛教每日的早课晚课一样。

我解答了上千的问题，深感大多数戒友还处在初级阶段，特别是新人，不学习，失败就在所难免！所以我的解答里有很多都建议多学习戒色文章和戒色知识，只有学习才能开悟，曾经我不学习，最多只戒过 28 天，相信很多戒友都比我好，但是我一旦开悟，定力等级就大幅度上升，可以说是一次成功，我现在还处在学习状态，开悟状态，每天都有新的认识和体悟。我是彻底开悟了，当你们彻底开悟时，就能做到彻底戒掉。我现在的状态是 YY 也不会有，因为我深知 YY 是在暗耗精气，当你通过学习中医医理知道这一层知识后，我相信很多戒友都能做到尽量避免 YY，通过不断学习，你知道的知识越多，就会戒得越专业越规范，而不是停留在瞎戒盲戒。

下面再来谈谈戒色后的身体恢复，第 7 季主要谈熬夜和久坐的危害。

不少戒友反映戒色后身体并未恢复多少，或者感觉身体恢复很慢，其中有频繁遗精的因素，还有不良生活习惯的因素，当然还和运动习惯密切相关。

据我研究，戒色后积极锻炼的戒友身体恢复比不锻炼的戒友恢复得更快，更好。这就是中医讲的：动则升阳，阳强则寿。当然我指的是适量运动，不是过度运动，因为过犹不及。

不少戒友虽然戒色了，但还在熬夜和久坐，他们对熬夜和久坐缺乏深刻的认识，或者他们习惯于熬夜和久坐，惯性力量太大，一时无法改变，但我要说的，不改变也要改变，要有壮士断腕的魄力，必须改正过来，变则通，否则贻害非浅。

熬夜，很多戒友认为通宵才算熬夜，其实我指的熬夜是 23 点以后睡就算熬夜了，如果你超过 23 点睡觉其实身体就很难修复了，因为中医医理有云：23 点子时是人体一阳生的时刻，这个时间必须是熟睡的状态，这样身体才能更好地修复，否则你错过了这个时间段，身体就很难修复了，这个道理好比错过了最后一班公车，只有明天才能坐上了，而且中医认为，你熬夜一天，是需要很久才能恢复的，你熬夜一天的潜在损害可能需要 100 天才能真正调整过来。很多人并不知道这个医理，把熬夜当成家常便饭，而且往往是熬夜加久坐再加 SY，没多久就把自己身体给废掉了，出现了神经衰弱的症状，心理问题也很严重，这其实就是一个恶性循环，一直熬夜晚睡慢性积累的必然恶果。戒色后一定也要戒掉熬夜，因为熬夜伤精也是非常厉害的，这个医理必须认识到，如果你认识不深刻，就会继续熬夜，千万不要小看熬夜的威力，这种威力类似温水煮青蛙，不知不觉就让你废掉。最好能在 9 点半上床睡觉，这是最好的。很多戒友会说做不到，那我要说的是，必须想方设法做到不熬夜，否则你就亏大了。我聊过的戒友，不熬夜的明显比熬夜的恢复要快。

再来谈谈久坐，很多戒友对久坐有危害可能第一次听见，其实久坐的危害也非常之大，久坐可以导致腰椎病和颈椎病，久坐伤肾伤脾，伤运化，影响消化能力，压迫膀胱经，危害真是非常之大，容易得上前列腺炎和精索静脉曲张，而且阳主动，阴主静，久坐属阴，我们生活的地方叫阳间，你一直久坐就会导致身体阴气太重，在中医经典里就有讲到久坐折寿，阴气重到最后就会归阴，意思就是到阴间去，就是死掉了，所以我们要动起来，每 40 分钟就要起来活动 10 分钟，不要一坐几小时，那样危害实在太大了。这种危害和熬夜一样属于慢性积累的危害，自己当时的感觉并不明显，但只要持续一段时间，恶果就会显现出来。所以大家对久坐和熬夜一定一定要认识到位，否则对你身体恢复实在太不利了。切记！

结语：热爱运动，不熬夜，不久坐的戒友恢复情况比较乐观，光戒是不行的，要学会养生之道。希望这篇文章能给大家有益的启示，大家加油！

2.8 身高问题、脱发问题、痤疮和戒断反应

这季就身高、脱发、痤疮、戒断反应这四个方面谈一下，前面三个是戒友比较关心的问题，而戒断反应则是戒色后比较常见的问题，详细论述如下：

很多戒友都会问，SY 究竟会不会影响身高，我的回答是：SY 的确会影响到身高，会影响到骨骼的发育。因为中医：肾主骨。问身高问题比较多的是 90 后，因为他们这一代正处在发育期，80 后问得比较少，因为 80 后基本都长定型了。很多人会产生这样的疑问，大家都 SY，为何有的人还是长得很高，为何有的人就长不高，其实这个问题很好回答，因为影响身高的因素有很多，SY 只是其中一个因素，很多人虽然 SY 频繁，但其他影响身高的因素他都避免掉了，这样对身高的影响就不明显。就拿我来说吧，我爸妈都不高，我妈 160，我爸 170，而我 186，虽然我发育期在频繁 SY，而且我的遗传基因也不好，但我其他方面做得很好，所以我依然能长到 186，虽然我能长到 186，但是我明显感觉我的骨密度不行，有点骨质疏松，运动时容易崴脚和骨折。后来我学了医理才知道，肾气不足会导致骨质疏松，而且一旦受伤，也不容易好彻底。据我了解，很多人经过一段时间的精心调理，虽然外表并没有长胖的迹象，但是一测体重，的确增重了，哪里增重了呢？其实就是骨密度，原来骨质疏松，经过调理，骨密度上去了，体重就上去了，外表是看不出来的。

我总结的影响身高的因素如下：

1. 遗传基因
2. 是否积极锻炼
3. 是否熬夜久坐
4. 营养如何
5. 睡眠质量如何
6. 消化能力如何
7. 是否 SY
8. 心理是否健康

影响身高的因素一般就这 8 个方面，很多文章只谈到 5 个方面，有的文章认为遗传占主要因素，有的文章则认为遗传只占 30%，我比较倾向遗传只占 30% 的论点，因为我就是活生生的例子，我发育期虽然频繁 SY，但我其他方面做得很好，第一项和第七项我得分低，也就是遗传和 SY 这两项我得分比较低，但是我其他 6 项得分都很高，我发育期经常打篮球，而且是户外阳光下的篮球，多晒太阳有助于增高，因为阳光的照射能促进人体合成维生素 D，有利于骨骼中钙质的积累、沉淀，使骨骼快速生长，机体快速长高。积极锻炼对骨骼的发育是非常有好处的，是会促进骨骼发育的，我也从来没有熬夜和久坐，我天性爱动，很少一坐几小时，一般 9 点半就睡觉了，睡眠质量很高，消化能力也很强，吃得下，睡得好，很多人能吃，但消化不行，吃下去也不吸收，所以消化能力非常重要。另外，心理健康也很重要，中医讲：七情致病，情绪会导致疾病，会导致内分泌紊乱，这样也是会影响到身高的。90 后的戒友如果你想长高最好在这 8 个方面好好下功夫，SY 当然应该要戒掉，这样更有利于长高，戒掉 SY，长出来的骨密度也高。

下面谈下脱发问题。

脱发问题一般是 SY 10 年以上的戒友会遇到的问题，80 后的戒友遇到脱发问题可能性比较大，导致脱发的因素也是有很多的，SY 导致的肾虚型脱发就是比较普遍的原因。脱发问题是非常愁人的问题，因

为头发对于一个人的外貌至关重要，出现秃顶倾向给人的感觉就是未老先衰，精气神不行，很多戒友每天掉 100 根以上的头发，看到梳子上和脸盆里的头发，人会产生一种恐慌感，对于秃顶的恐慌，心乱如麻，对头发会变得异常敏感、异常在乎，掉一根头发都会让人神经质好几个小时，生活在一种担心、恐慌的情绪中，这样的心理又会加重脱发，因为中医：恐伤肾，发为肾之华。所以就会陷入恶性循环，到处找治疗脱发的药物，但不管何种药物效果都不会理想，于是心理压力会变得很大，很在意别人的眼光，也害怕照镜子，一看头发又少了，连自杀的心都会有，脱发问题就是让人处在一种心理困境之中，无法自拔，而很多人会把压力转变成 SY 行为，这样头发就会掉得更厉害，最后真有可能变成“地中海”。

很多戒友的发际线已经开始后移了，有人则是头顶先秃，我以前就是头顶先秃，有时一天能掉几百根头发，一梳头发，肩膀上就几百根，太恐怖了！然后这样掉了一个月，头顶就有点看见头皮了，好在当时我已经看清无害论的真面目，并且对中医医理有了比较深入的理解，于是我赶紧戒掉 SY，积极锻炼，按时作息，慢慢把肾气养足，差不多花了半年时间，我掉头发恢复到每天 5 根以内，现在梳头发，梳子上看不见有头发，枕头上也很少有头发了。

我现在更不敢 SY 了，因为我深知危害之惨烈。很多戒友处在无知状态，无知者无畏，对 SY 导致的恶果认识不深不全面，甚至不少戒友还迷在无害论的泥潭里，脱发了也不知道真正原因，继续 SY，把压力变成 SY 行为，这样只会越陷越深，陷入恶性循环，头发就更难恢复了，因为认识上有盲区，有误区，这样使用任何药物都不会有多大用处，永远无法治根，肾气不养足，头发问题就无法解决。就像一盆植物，外行看到叶子枯萎了，就会认为是叶子的问题，于是把叶子摘掉，但是没过多久，叶子全枯萎了，植物就死掉了，换做内行，一看就知道是根的问题，马上打开土壤，在根上用药，这样植物才会继续存活，头发也是这个道理，一定要认识到根上的原因，不能迷在表面，靠几个所谓的产品，吹得天花乱坠的产品，就能治愈脱发，那是不现实的。即使你去植发了，只要肾气不足，依然会继续脱发，除非你定期去植发，掉了就植，那样费用太大了，一般人用不起。

导致脱发的因素如下：

1. 遗传因素（父母）
2. 雄性激素分泌过高（雄秃）
3. 熬夜久坐（伤精伤肾）
4. 纵欲过度（肾虚导致的肾秃）
5. 饮食习惯（吃得太咸容易脱发）
6. 心理因素（压力过大脱发）
7. 疾病因素（很多疾病导致脱发）
8. 清洁因素（头皮屑堵塞毛孔）
9. 季节性脱发（一般夏季容易脱发）
10. 营养性脱发（严重营养不良导致脱发）
11. 物理化学脱发（外在刺激影响脱发）

再来谈下青春痘痤疮。

很多人认为过了青春期，痤疮就会自己好了，其实这种看法是错误的，我见过很多人 30 多岁 40 多岁，依然一脸粉刺痤疮青春痘，那其实已经不叫青春痘了，就是内分泌紊乱造成的，不是你过了青春期就

能好的，一般的痤疮，只要注意休息和饮食清淡，很快就能好，但是 SY 导致的顽固性痤疮就很难好了，非常顽固，必须戒掉 SY，积极锻炼，养足肾气才有望痊愈，否则那种五脏失调的状态可能会一直持续下去，伴随终身，脸是毁容了，彻底废掉了，精气神更别谈了，自卑至极，一脸脓包粉刺，像个怪物，惨不忍睹。和发育前那种清爽肤质，一个天一个地，一 SY，就出油，去医院就说痤疮，溢脂性皮炎，开药调理，时好时坏，因为依然在 SY，只要还在 SY，吃药就无效，只能暂时缓解，无法去根。不少戒友都变丑了，变丑的占绝大多数，因为 SY 导致肾气亏损，肾气一走漏，五脏功能就容易紊乱，五脏一失调，就会表现在脸上，因为脸是五脏的镜子，脸的气色就会不行，感觉萎靡猥琐，得上痤疮的可能性就会很大。

总之，要彻底治愈顽固性痤疮，必须戒掉 SY，养成良好的作息饮食习惯，积极锻炼，这样才有望恢复健康肤质。否则，免谈。

另外，有的人虽然没有得上顽固性痤疮，但脸部的气色感觉像鬼一样，没有阳光的感觉，只有晦暗，甚至会出现凹陷，感觉就像骷髅包了一层皮，没有生气没有活力，未老先衰。年纪轻轻纵欲过度，把自己搞得人不人，鬼不鬼，就像泄了气的皮球。那种感觉就像旧社会吸鸦片上瘾的人，网瘾 + 烟瘾 + 性瘾，这样的身体能好吗？所以戒为王道，不戒就是在害自己。有的人身体好，报应出来就晚，但只要在纵欲，迟早会出来的，没有人可以逃得掉。不注重养生，身体就特别容易出问题，人的身体就像机器一样，需要保养，不保养就容易磨损折旧，好比一辆新的自行车，注意保养，一年后还可以 9 成新，但如果你不保养，一年后可能只有 5 成新了，或者已经坏掉了。这就是保养意识的重要性，不注重保养，不会长久。

最后再来谈谈戒断反应。

我研究过很多成瘾行为，包括酗酒、抽烟、吸毒、网瘾、性瘾、购物上瘾等，凡是成瘾的行为要戒掉几乎都会出现戒断反应，有的人表现严重，有的人表现轻微。而 SY 导致的性瘾，戒断后也会出现戒断反应，绝大多数戒友在戒掉后都会出症状，而 SY 时却没表现出来，从戒友的发言来看，绝大部分的戒断反应表现为泌尿系统的问题，以前列腺炎为主，其次为睡眠障碍和烦躁情绪等。

戒断反应可以这样理解，和中医的排病反应有相似之处，很多中药吃下去会有排病反应，就是反而严重了，这其实是好现象，是正邪在交战，只要继续吃药，正气就会占上风，这样疾病就会慢慢痊愈，很多人不懂得排病反应，感觉严重了，就以为吃错了，就不吃了，这其实就是耽误治疗了，古语有云：为人子弟不可不知医，因为你知道医理了，才能更好地配合医生治疗。

戒断反应的机制在西医的研究来讲就是：由于长期 SY 后，突然停止引起的适应性反跳。例如酒精戒断后出现的是兴奋、失眠，甚至癫痫发作等症状群。吸烟者在强制戒烟之后也可能出现诸如焦躁不安、失眠、食欲增强、吐黑灰色痰、血压升高以及心律不齐等戒断反应，会产生极大的痛苦，但是这种反应大多数会随着体质的恢复而逐渐消失。一般 SY 戒断后，出现戒断反应的时间为一个月内，有的人戒了几天就会出现戒断反应，出现戒断反应不要害怕，积极锻炼，注意休养，戒断反应会自动消失的。

2.9 耳鸣问题、戒色心态、搜集资料的重要性

耳鸣是戒友中比较常见的问题，当然导致耳鸣有很多原因，一般戒友出现的则是肾虚型耳鸣，就是因为纵欲过度，另外加上生活习惯不正常，经常熬夜久坐，这样就特别容易出现耳鸣问题。

中医：肾开窍于耳。肾一虚，耳鸣问题就会找上门来。很多戒友被耳鸣问题所深深困扰，久治不愈，把希望寄托在药物身上，殊不知戒色才是根本前提，如果你一边吃药还一边 SY 和 YY，这样耳鸣还能看好吗？我曾经也被耳鸣问题所困扰，当然那时我处在比较无知的状态，后来我戒色后学会养生，积极锻炼半年，养足肾气，耳鸣就不药而愈了，没吃任何药物！最大的补药就是不泄为补。另外，遗精也算泄，对身体也是有伤害的，如果你肾气充足，偶尔一次遗精并不会感觉到什么，但是，如果你肾气亏损了，再遗精，就是雪上加霜。我回答的问题中，有不少戒友都被遗精问题所困扰，频繁遗精，身体越来越不行，中医有讲到：久遗八脉皆伤。所以耳鸣问题要恢复，也必须在减少遗精上下功夫，我第三季推荐的八段

锦固肾功，建议大家坚持做，不少戒友都取得了良好的效果，大大减少了遗精次数，当然，前提是必须找对拉紧感，并且杜绝其他导致遗精的因素。

肾虚型耳鸣，一般患者听到的是蝉鸣、汽笛或者嗡嗡、嘶嘶的声音。我听到的是蝉鸣，好像耳朵里面养了一只知了，很尖细而悠长的那种，很烦人，有时会产生睡眠障碍。这种困扰其实在我高中时就出现了，只是当时并不严重，后来我有熬夜和久坐，耳鸣问题就变得严重起来了。一般肾虚型耳鸣的出现都会伴有其他肾虚症状，并不是单一的耳鸣问题，出现的症状一般分为以下六个方面：

脑力方面 记忆力下降记忆力减退，注意力不集中，精力不足，工作效率降低。

情志方面 情绪不佳情绪常难以自控，头晕，易怒，烦躁，焦虑，抑郁等。

意志方面 缺乏自信信心不足，工作没热情，生活没激情，没有目标和方向。

性功能方面 性欲降低，阳痿或举而不坚，遗精、滑精、早泄，显微镜检查可见精减少或精活动力减低，不育。

泌尿方面 尿频，尿等待，小便清长，滴白，前列腺炎，精索静脉曲张。

其他方面 早衰健忘失眠，食欲不振，骨骼与关节疼痛，腰膝酸软，不耐疲劳，乏力，视力减退。脱发白发头发脱落或须发早白，牙齿松动易落等。

SY 导致肾虚，肾一虚，就会出现很多身心问题，因为 SY 摧残的是身心，耳鸣问题就是众多肾虚症状的一个表现而已，所以要彻底治愈耳鸣，必须要彻底戒掉 SY 和 YY，积极锻炼，按时饮食作息，养足肾气，肾气足，万邪熄。否则，吃再多药也无济于事，到后来可能药都吃疲了，耳鸣都还没好。很多戒友反映戒掉 2 个月，3 个月，身体还没多大改善，我要说的是，光戒是不行的，必须学会养生之道，积极锻炼，这样肾气恢复才快，而且很多戒友伤精程度严重，恢复也相对较慢，我自己的感觉是，恢复速度就像头发生长的速度，真的很慢，但是如果你半年不剃头，你会发现头发很长了，2 个月 3 个月并不会感觉有多长，所以肾虚要恢复，要做好持久战的心理准备，好好坚持每一天。另外，也要在尽量减少遗精次数上下功夫，因为频繁遗精对于恢复是很不利的。

再来谈下戒色心态的调整。

因为 SY 很多戒友的心理都出现了问题，出现悲观厌世，自暴自弃的人非常多，我曾经也有这种情绪上的困扰，看不到希望，做什么都没动力，缺乏自信，人很自卑乃至会自残。

出现这类心理问题也很正常，因为 SY 摧残的是身心，身体出问题，心理也会出问题。身体出问题，调理身体，心理出问题，也要学会及时调整。

大家一定要知道，这个世界上永远有两个我，一个消极的我，一个积极的我。当出现消极的我时，一定要尽快调整到积极的我。就像钟表走错了，赶紧调整到正确的时间。

这种调整心理状态的能力，在西方心理学可以归为 EQ（情商），也就是情绪智商，是近年来心理学家们提出的与智商（IQ）相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。总的来讲，人与人之间的情商并无明显的先天差别，更多与后天的培养息息相关。也就是说，情商是后天“习得”的，通过学习情商是可以提高的。

前段时间土豆吧主推荐的书《秘密》，就是一本很好的提高 EQ 的书，里面讲到的吸引力法则，就是让人多想好的方面，多想积极的方面，这样就更容易成功，如果一直想消极灰暗的方面，其实就是在对自己进行催眠，进行暗示，暗示自己会失败，这样失败的几率就更大，就像打仗时士气不行，这样战败的可能性就会很大。

情绪智商包含五个主要方面：

1. 认识自身的情绪，只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。
2. 能妥善管理自己的情绪，即能调控自己。
3. 自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。
4. 认知他人的情绪，这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础。
5. 人际关系的管理，即领导和管理能力。

这些能力通过不断学习是可以获得的，建议多看这方面的书籍，书籍是人类进步的阶梯，不学习无法开悟，不学习戒色也不会成功。

最后来谈一下搜集第一手资料的重要性。

第一手资料就是 SY 戒友的经历和症状表现，这些资料这些案例非常非常珍贵，很多案例都很典型，大家最好能建立个文件夹，把看到的典型案例搜集起来，这样有助于自己对 SY 的危害更深入更透彻地认识。很多戒友会搜集 H 片，当然我也这样干过，搜集过几十部，多搜集一部，自己就多了一次放纵的机会，而搜集 SY 危害案例，多搜集一个案例，就是对自己多一次警告，警告自己不能放纵，放纵就和他一样，放纵就是在害自己。我每天上戒色吧看到好的案例就会搜集起来，阅戒友无数，什么症状都见过，很多症状自己都曾经有过，看得越多越全面，认识就越深刻。

不管做什么研究，要深入理解和认识，第一手资料第一手案例就显得无比重要，SY 有害和无害其实根本不需要争论，有句话叫：实践出真知。有没有害，实际真相如何，多看看身体垮掉的戒友是怎么说的，从这些受害者口中出来的就是最真的真相。适度无害论根本就是扯淡，我阅戒友无数，没见过几个能真正做到适度的，看到最多的就是“一发不可收拾”，好比打开了潘多拉的魔盒，打开就收不住，热爱运动和生活习惯良好的人出来的症状轻微，不爱运动，熬夜久坐的人出来的症状就严重。可以说，只要开始放纵，就没有人可以逃得掉，万法皆空，因果不空，SY 是在种恶因，恶因导致恶果，什么种子结什么果，SY 出来的就是恶果。

不管身体如何好，随着年纪的上升，症状会越来越明显，身体垮掉比较早的戒友，其实也是福分，为什么这么说呢，因为症状才是最好的老师，出症状了，就知道要戒色了，就认识到了真相。否则很多人在 50 岁时身体才垮，那时要恢复就更难了，现在 20 多岁垮掉，可以提早认识到危害的严重性，年纪轻也容易恢复些，否则 50 多岁再垮掉，就难以恢复了。我聊到过 50 岁的戒友，他作息饮食相当规律，不熬夜不久坐，每天晨跑锻炼，几十年如一日，身体非常强壮非常好，但只有一点他没做好，也没认识到危害，他说他几乎每天都过 2 次性生活，早上一次，晚上一次，持续了几十年，他说，到 40 岁以后，他明显感觉身体大不如前，但并未引起重视，继续纵欲，到 50 岁时突然身体出了很多症状，一查是植物神经紊乱和焦虑症，每天活在症状的地狱里，相当苦恼，这个案例就说明了，只要纵欲，身体迟早会出问题的，即使你作息饮食规律，即使你热爱运动，还是会出症状，随着年纪的上升，症状会越来越多。所以，必须戒掉 SY 恶习，即使婚后也要懂得保精，节制性生活，否则身体还是会出问题的。

前车之鉴，后事之师，这些案例就是最好的警示，最好的真相，最好的老师，希望大家能做个有心人，把搜集 H 片的邪恶兴趣转变成搜集 SY 案例。每一个案例都是在提醒你，每一个案例都是在警告你，警告你：千万不要 SY，千万不要纵欲，否则你也会和他一样。

另外，75 党一直在干撒播无害论的事情，因为青少年缺乏辨别力，所以一看到无害论就糊涂，分不清真假，所以，青少年更要多看案例，从前辈的经验教训中多学习，一定要把无害论从自己大脑中清除掉，那是有毒的思想，必须清除掉。

2.10 SY 变丑详细论述和神衰、焦虑症、社恐的康复

如果你在戒色吧泡久了就会知道，SY 变丑是极其普遍的现象，基本每个人都变丑了，但是，每个人变丑程度不一样，有的人变丑严重，有的人变丑轻微。

影响变丑的因素如下：

1. 先天体质（先天体质好，变丑程度轻）
2. 运动因素（不热爱运动的人，变丑程度严重）
3. 熬夜久坐（有不良生活习惯的人，变丑程度重）
4. SY 上瘾程度（上瘾严重的人变丑程度严重）
5. 营养吸收（营养跟不上，吸收能力差，变丑严重）
6. 其他瘾（如有网瘾、烟瘾、酒瘾，变丑更严重）

很多人变丑了都不知道原因，其实只要在 SY，变丑就是必然的，SY 泄掉的就是人体最宝贵的精气神，精气神没了，人就蔫掉了，大家都知道选美比赛，一，比五官身材，二，比的就是精气神，三，比的是谈吐修养。如果一个选手有黑眼圈，并且面色暗沉晦暗，带着粉刺痤疮青春痘，评委会选这样的选手吗？一个人可以不漂亮，但一定要有精气神。很多人身体底子好，热爱运动，没有不良生活习惯，变丑程度就轻微，但只要你仔细观察，还是能发现问题的，我以前一个朋友，他身体很好，也一直 SY，变丑虽不严重，但你看他眼神就知道不对，他眼神总是有点呆滞，无神采。中医：五脏六腑之精气皆上注于目！而肾藏精，藏五脏六腑精华之气，SY 伤肾泄掉精气后，人的眼神就容易暗淡，没有神采。

SY 后皮肤也特别容易出问题，SY 导致内分泌紊乱，皮肤出油严重，痤疮青春痘频发，而且是顽固性的，几年乃至十几年都好不了，因为一直在 SY。就医治疗，吃药涂药也不能根治，因为 SY 恶习还在泄精气。毛孔也容易粗大，本来发育前的肤质是格外清爽的，无油的，细腻的，SY 后肤质就差太多了，毛孔粗大污秽，看了就让人恶心。脸部气色也很差，一点不阳光，肤色暗沉，好像怎么洗也洗不干净，其实是真的洗不干净，因为这种脏是由内而外的脏，你外面暂时洗干净了，但里面还是脏，是怎么洗怎么搓，也弄不干净的，SY 伤的是肾气，而肾脏有一个特别重要的功能，这个功能就是：过滤血液。通俗点说就是“洗血”，尿毒症的人肾脏不行了，就靠机器透析血液，人体的肾脏一天要把周身的血液过滤几十遍，以保持血液的纯净新鲜，就是在你睡觉的时候，肾脏还是在帮你“洗血”。SY 恶习伤肾，也会影响到肾脏的过滤功能，血液洗不干净，这样反映到脸上，就是脸洗不干净，看上去很脏，很晦暗。

很多人觉得自己并没有变丑，其实已经变丑了，你把自己前几年的照片拿出来比比就知道了，SY 的变丑并不是五官的显著变化，而是精气神的微妙变化，我打个比方你就懂了，比如你去水果店买苹果，你总要挑苹果吧，你肯定会挑新鲜的苹果，就是那种光鲜饱满的苹果，对于颜色暗沉，形态萎缩的苹果肯定是不要的，因为你知道那种苹果不新鲜了，口感肯定不好了。同理，SY 后的你就像“过期的苹果”，虽然五官形态没多大变化，但一看就知道，和过去那种饱满的精气神差远了。当然，当精气神亏损到一定程度，也是会造成五官的变化的，不少戒友眼眶深陷，颧骨突起，或者眼睛变小了，这种情况都有。

现在的化妆术真的很神奇，化妆后丑女能变美女，真是人类第八大奇迹，化妆除了能改变眼形、唇形、眉形以外，还能修饰脸型，欺骗性很强，很多女人化妆前后判若两人，化妆术除了改变形态以外，还有一个很重要的作用，就是“提亮”，提亮是什么意思呢，其实就是“补气血”，“补精气神”，很多女人其实精气神已经萎靡了，肤质很差，但是化妆后，精气神立马就上去了，本来暗沉粗糙的肤质，一下变得透亮细腻了，和婴儿的差不多。但是，一卸妆又被打回原形，所以有听说，很多女人结婚后，睡觉都不卸

妆，怕被老公看到自己真面目。而男人最好的化妆品其实就是戒色和运动，加上学会养生之道，不熬夜不久坐，3 个月左右精气神就能恢复不少，比在脸上涂粉好多了，是真的精气神，而不是虚假的遮盖提亮。

脱发问题我在前面的文章中也讲到过了，脱发对于一个人的外貌是莫大的伤害，头发一秃就显老了，而且脱发问题恢复比较慢，很多戒友思想也存在严重误区，这样头发就更难恢复了，女孩子一般是不会喜欢秃顶的男人的，除非这个男人很有钱，这种情况，不知是喜欢你的人，还是喜欢你的钱，值得怀疑。而且有了女人后，脱发就更别想好了，过性生活是会不断耗损肾精的，肾精没了，头发就别想恢复到以前那种浓密的状态了。当然，除了脱发，白发问题也是一大困扰，白发较多，也会影响到人的自信。

总之，SY 后变丑是必然的，随着年龄的上升，这种变丑的倾向会更明显。所以要尽量避免 SY，积极锻炼，按时作息，学会养生之道，养足肾气，养颜和养生是相通的，美是由内而外的，不能只做表面功夫，切记。中医：脸是五脏的镜子。脸上不同的区域对应着五脏，这季我会分享 2 张中医面部全息图，大家可以看看，中医专门有面诊和色诊，中医“望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，脉而知之谓之巧。”真正高明的中医看你的脸色就知道你五脏的问题，大家都知道扁鹊见蔡桓公，名医扁鹊就是色诊高手，一看就知道身体潜在的疾病。

以下是我搜集的 SY 变丑真实案例，因为变丑的案例实在太多，我就选了十例供大家参考：

1. 嗯，SY 变丑这个我深有体会，男人最重要的不是长相，是精气神，我本来长的就不咋地，但是初中那时候不 SY，整个人看起来也很精神，脸上清亮有光彩，也从来没觉得自己丑过，初三开始 SY 之后到高中再到现在自己真是慢慢变丑了，面色晦暗，神形猥琐，戒了一段时间之后就能感到自己变帅些，一破戒就又变回去了。
2. 从初中的时候开始 SY，到现在已经 4、5 年了，几乎每天一次，手淫真的很害人！我以前的身体很好，冬天的时候都在屋子里光膀子。但是现在手脚总是冰凉。就算在热水里泡也没有用 以前初中的时候就 180 cm 了，到现在都高三了。个子居然没有长多少而且我以前脸上从来没长痘痘。这几年长了好多。SY 久了也会变丑的。好多人见到我都说我变了样子。以前初中还有几个女生追过我。。到现在一个都没了。手淫还会让人变得很没有自信。让人变得很黑暗。SY 久了视力还会下降，大脑会变得迟钝，耳朵总听不清楚东西，其实不是耳朵的毛病，而是肾虚的原因。
3. 我是名上高二 18 岁男生，从初一开始 SY 已 4 年之久，所表现的症状有：精神不好，上课困倦睡觉，注意力不集中、感觉智商变低、黑眼圈、眼睛没神、皮肤暗黄粗糙、感觉连长相都变丑了（原来长得很帅气）鼻炎、做事没毅力、性格变得易怒、多疑、（原来的我性格开朗，聪明，心中阳光）现在尽胡思乱想、做事犹豫、请问各位前辈们我还能恢复到原来的那个“我”吗？请您给点建议，谢谢。
4. 我才 18 岁，SY 已经二年多了，以前一天一次有时甚至一天三四次，现在不仅身体差了，样子都变了，SY 人会变丑，绝对没有错！以前都说我是小正太，现在头大身子小，人看起来好像天天没睡觉似的，皮肤会发黄，记忆力会下降，人会越来越自卑。
5. 我就是 SY 变丑的，而且染上心理障碍，愤恨!!! 阳光的生活不去感觉，自甘堕落的悲哀！誓要改变！
6. 曾经看吧里有人问 sy 会不会使人变丑？关于这个问题我特意做过对比，前段时间拿我 15、6 岁时候的照片和现在现在的照片比了比，简直判若两人！一个英俊帅气、天真漂亮（实事求是），一个脸型浮肿、满脸死气，不信你也可以对比一下（不要照镜子，照片最明显）。用别人的评价就是——“长残了”。
7. 我小时候长得还算帅，可是到了初中我老 sy，现在越来越丑！那些小时候没我帅的从来不 sy，现在越来越帅，我郁闷呀！

8. 我的脸上现在的确有很多很痘痘和痤疮，而且还有很多白发，第一张是我以前，第二张是 SY 以后的我，没错我变丑了！一切都晚了！我后悔当初无知的我，我好想回到从前，重新做人。我现在就是个黑暗少年，SY 毁了我的人生，本该非常有前途的我变成了现在这个样子。
9. 我 SY 10 年了，已是行尸走肉，如今一事无成，相貌变丑，这都是 SY 所赐！没谈过恋爱，没女孩子喜欢、懦弱、没血性、不男人，这也是 SY 所赐！
10. 距上次开贴已经九十多天了，在这段日子里，虽然没彻底戒除，但 SY 频率较从前大大减少，也可以算是一个小小的成功吧。可是我身体的衰颓还在继续，我的原本帅气的相貌仍在变丑，每思及此，便痛心疾首。再次立誓开贴，自己的目标是 100 天。我已经没有退路了，一定要坚持下去。我相信我的身体会慢慢变好的，我的相貌会慢慢变庄严的，我的学业、事业会有建树的，我也会找到女朋友的。也欢迎各位兄弟与我一起努力吧。

附手淫变丑类型二十三种

1. 痤疮青春痘
2. 脱发白发
3. 气色萎靡晦暗
4. 眼袋黑眼圈
5. 眼眶深陷，颧骨突起
6. 眼睛无神空洞，眉毛散乱
7. 牙齿不整，易脱落
8. 发质下降枯黄变卷，皮肤出油
9. 毛孔粗大，肤质奇差，皮肤松弛
10. 皱纹增多，嘴唇变厚
11. 猥琐表情，眼睛变小
12. 驼背，身体不对称等
13. 脸部变形（浮肿瘦削等）
14. 眼皮变化（双变单或者多眼皮）
15. 眼球浑浊，出现血丝
16. 脸色变灰暗（带鬼气）
17. 明显感觉变老
18. 骨骼细小（发育障碍）
19. 眼睛带邪光，没定力

20. 太阳穴凹陷，苹果肌凹陷
21. 脸部出现斑点，黑痣
22. 脸部显脏（很难洗净）
23. 气质严重下降

下面再来谈下神衰、焦虑症、植物神经紊乱、社恐。

这四个病症其实都大同小异，只是侧重点有所不同，共同点就是有一大堆躯体症状反复纠缠你，好比人间地狱，更准确地说应该是症状地狱。没有经历过的人很难明白其中的真切感受，就好像你向一个没见过大象的人描述大象，无论描述得多么细致，都略显苍白。我作为一个深刻体验者，也作为一个痊愈者，我希望把我痊愈的经历和研究的结果和大家分享，关于焦虑症和植物神经紊乱我研究了2年多，那时我因为严重社恐足不出户，每天十几个QQ群一起聊，聊了上千个病友，男的居多，有上千个，女的较少，大概100多个，可以说病因无一例外如下：

男病友 熬夜、久坐、纵欲导致的。

女病友 生气、压力大、久坐。（也包括家庭变故，如亲人去世的打击）

男病友在一段时间的放纵生活后突然发病，发病往往有一个导火索，一个刺激，但根本原因还是身体虚了。女病友发病几乎都是生气，一生气，植物神经就紊乱了，女病友本来就有特殊生理期，气血容易虚衰，如果再一生气，就容易气出毛病来。对于男病友，如果想要痊愈，一定要学会养生之道，最好能彻底戒色，否则很难痊愈，对于女病友，则是一定要注重修心，中医讲七情致病，不良情绪就可以导致疾病，所以一定要好好管理自己的情绪，不要生气，要学会心平气和地为人处事。

一般得了此类病症的病友会有两个倾向：

1. 疑病
2. 敌对

有疑病倾向的病友太多太多，大多数病友检查费都上万，检查费十几万的都有。检查了一圈什么也没检查出来，但是症状却是很严重的，让人崩溃让人恐慌的，在这种情况下，就会反复检查，恨不得把医院所有检查器械都过一遍，甚至检查一遍还不够，还要检查好几遍，仍不放心，因为症状是明显的，但怎么会检查不出来呢，会产生这种疑问。其实这还是认识上有误区，像神衰，焦虑症，植物神经紊乱，基本都是功能性的问题为主，根本检查不出什么的，做再多检查也是枉然。

敌对倾向就更普遍了，去患者群聊天，经常有人吵起来，原因就是肾水不足，肝火就大，会常常发无名火，喜欢抬杠，没事找事，很多人在发完脾气后又感到后悔，其实发怒伤人更伤自己，怒伤肝。所以我建议病友一定要学会修心，控制自己的情绪，管理好自己的情绪，这样更有利于康复。

另外大家在群里都会聊症状，不聊病因，这是最可悲的，如果对病因认识不清，就非常难痊愈，认识到病因了，反其道行之，就能痊愈，很多病友就是聊症状，聊症状是可以起到缓解紧张情另外大家在群里都会聊症状，不聊病因，这是最可悲的，如果对病因认识不清，就非常难痊愈，认识到病因了，反其道行之，就能痊愈，很多病友就是聊症状，聊症状是可以起到缓解紧张情作用，但对于痊愈并无实质性的帮助，要痊愈，必须认识到病因！上像戴了个帽子，像个紧箍咒，然后睡眠严重障碍，一直失眠，但他还是没认识到病因，还是想和我聊症状，后来我告诉他病因，他才恍然大悟，如果不明白病因，不改变生活习惯，不戒掉SY恶习，要痊愈真的是太难太难了，很多人十几年都没出来，这十几年每天都靠药维持着，

简直难以想象，我当年也吃了半年药，每天都吃药，严重依赖上了药物，那种经历太可怕了，吃药当家常便饭了，不吃药就难受，其实吃了也没好多少，就是那种怪圈似的心理状态，后来我对药彻底失望了，就不吃了，戒色后积极锻炼，学会养生之道，半年就好了一半，一年后基本无症状，到现在就彻底恢复了，身心都回到了正常的轨道。要痊愈，必须认识正确，否则如果认识上有盲点，有误区，就万难痊愈了。

其实神衰、焦虑症、植物神经紊乱、社恐，可以算一个病，就是神经出问题了，表现都大同小异，在中医上来说，就是身体虚掉了，或者气血瘀滞了。

一般症状表现为：

1. 头部症状，包括失眠在内。
2. 心脏症状，严重的心脏官能症。
3. 肠胃症状，肠胃功能的紊乱。
4. 皮肤症状，包括荨麻疹、肌肉跳、刺痛、蚁走感等。
5. 全身症状，没一个地方舒服的。

最后再补充一下婚前性行为的危害，这几天我回答问题，遇见好几个戒友，因为婚前放纵，他们现在身体已经废掉了，出现了阳痿早泄倾向，家里又催着结婚，所有心理很矛盾，这类戒友就是“未婚先虚”，就是没结婚，身体已经不行了，肾气亏损严重，以这种身体状况去结婚，能保证正常性生活的质量吗？很多戒友生育功能都产生了障碍，出现了不孕不育，而且不仅仅是阳痿问题，全身都有症状，身体一塌糊涂，在“虚则亢”状态没有引起警惕，我说过，虚则亢下面就是阳痿早泄倾向，很多戒友在虚则亢这个阶段，每天一次，甚至一天几次，还以为自己很行，以为自己身体很强壮，其实是身体虚衰的表现，老子说：知常曰明，不知常妄作凶。常指的就是规律。很多戒友不明白这个道理，疯狂纵欲，结果呢？没多久身体就垮掉了，未婚先虚，再结婚，一碰女人，结果就是“虚上加虚”，将来可能会出现更严重的疾病。所以，一定要杜绝婚前性行为，否则后果很严重，多看看出现问题的戒友，引以为戒，防患未然，此乃高明之举！

2.11 破戒后的心态调整、精不液化、JJ 长度问题

戒色吧每天都有破戒的戒友，破戒后发帖总是后悔得不行，有些戒友会把破戒叫“阵亡”，这种叫法我觉得很好，戒色就像一场战役，大家都是一条战壕里的兄弟，看到别人阵亡的确很痛心，当然更要引以为戒，保持警惕，粉色子弹不断从对面阵地射过来，戒色文章就是我们的防弹衣，我们必须多学习戒色文章提高觉悟和定力等级，否则如果你放松警惕，下一个阵亡的可能就是你了。看到不良图片和视频马上要避开，畏色如畏虎，避色如避箭，这种防范意识一定要有。要戒掉，意识一定要强，意识是通过学习获得的，有了意识，有了警惕，戒色才有望成功。

对于破戒的戒友，也不用灰心丧气，没有人可以一次戒除成功，在成功前必定有无数次的失败，我在彻底戒除前，也失败了无数次，我已经记不清我破过多少次戒了，我有十几年都没走出那个怪圈，因为那时的我处在无知的状态，没人指点我，没人告诉我该怎么做，后来我通过学习开悟后，定力就上去了，大概学习了一年多的戒色文章和养生知识，认识有了极大的飞跃，有了更深刻的思考和认识，是在这种思想状态下才彻底戒掉的。

一般戒色后容易犯 2 类错误：

1. 只戒不学

2. 只戒不养

只戒不学就是强戒和盲戒，强戒和盲戒注定失败，因为定力没提高，欲望休眠期过后就会进入破戒高峰期，到了破戒高峰期，破戒的欲望挡都挡不住，往往是连续破戒，前功尽弃。我在前面的文章中无数地提到了学习戒色文章的重要性，因为不学习你就不知道，不学习你觉悟就不会提高，不学习就无法开悟。当你学到一定程度，定力就会升级，定力上去了，就能降伏心魔，否则见一次心魔，就失败一次。刚开始戒，难免定力等级低，假设心魔等级 100，你定力等级只有 15，你怎么能和心魔抗衡？只有通过学习你的定力才会上去，定力到了一定程度，心魔就动不了你了。失败不可怕，可怕的是不学习，不学习的结果就是，还会继续不断地破戒，出不了怪圈。

只戒不养在戒友中也相当普遍，很多戒友缺乏的正是养生意识，养生意识也是通过学习来获得的，多看名家讲座视频和养生类书籍，这对于身体的恢复是大有好处的。很多人光戒不养生，照样久坐熬夜抽烟，不注重情绪管理，这样的人恢复情况不会乐观，也容易出现反复，而有些戒友戒掉后积极锻炼，注重养生之道，不熬夜不久坐，这样恢复就比较快了。纵欲是伐生，戒色是养生，但戒色只是养生的第一步，光戒是不行的，光戒远远不够，因为伤肾气的方式不仅仅只有 SY 一种，熬夜、久坐、生气、吃冷饮、吹空调等，同样也很伤肾气。

中医专门有讲到五劳七伤，五劳：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤。七伤：大饱伤脾，大怒气逆伤肝，强力举重久坐湿地伤肾，形寒饮冷伤肺，忧愁思虑伤心，风雨寒暑伤形，恐惧不节伤志。

五劳七伤也要注意避免，养生是一门很深刻的学问，是点滴的功夫，各方面都要注意，等你养生的意识提高后，对你身体更好地恢复是极其有利的。因为你知道了什么该做，什么不该做，伤肾气的事情绝对不做。

破戒后的类型：

1. 越挫越勇，斗志依然
2. 信心受到打击，不积极了
3. 起了退心，做了逃兵

戒友在破戒后要好好忏悔下，但不要太自责，心理压力也不要太大，一切可以重新开始，把戒色文章捡起来是真的，虽然破戒了，但你要看到，只要坚持戒色文章的学习，终有一天定力会达到的，定力修到了，自然会彻底戒掉，就像爬山一样，只要坚持下去，终究会爬到山顶的，很多人因为中途劳累就不爬了，真正有决心和勇气的人会坚持到底，绝不会轻易放弃戒色。

经过我的研究，很多戒友之所以放弃，是因为对戒断反应认识不足，一般戒掉后都会出症状，坚持戒色，按时作息，积极锻炼，戒断症状就会消失的，很多人即使戒了半年乃至一年也是会出现反复的，出现反复很正常，不用担心，即使正常人也有身体不适的时候，这和外感有关，还和季节的转换有关，每个季节人体的阳气水平都不同，还有遗精后也容易出现反复，所以要尽量减少遗精次数。另外，有老婆和女友的戒友也容易动摇决心，因为有女人是戒色的一大障碍，有了女人，身体症状就很难恢复了。还有一部分戒友，对 SY 的恶果认识不深，还在认同适度无害论，这类戒友也比较容易起退心。

下面再来谈下精不液化的问题。

精不液化的问题出现得也比较多，也比较普遍，射出来的东西像果冻或者结晶体，很多戒友看到了都吓一跳，很恐慌，其实这种精不液化的现象非常多，在戒色吧，几乎每天都能看见有这类提问。引起精不液化的主要病因是前列腺炎，精不液化是会影响到生育功能和精子质量的，很多人去检查不是弱精、死精、就是畸形的精子，甚至是无精。

在中医来讲，精不液化的主要病因如下：

1. 先天肾阳不足，或后天失养，大病久病，戕伐肾阳
2. 寒邪外袭，损伤肾阳，均可使精寒凝，不得液化。
3. 酒色房劳过度，频施伐泄，或劳心太甚，或五志化火
4. 平素嗜食辛辣、醇甘厚腻，湿热内蕴，或外感湿毒
5. 过食寒凉冷饮，损伤脾阳，或他病伤及脾阳，脾虚及肾
6. 气虚血瘀或血淤体质，精窍淤阻，精亦不液化

一般戒友出现精不液化的主要原因就是第 3 点：纵欲过度。纵欲过度后就容易出现这类问题，而 SY 只要开始，就会一发不可收拾，几乎没人能做到不过度，这个“度”也没几个人能知道。所以必须彻底戒掉 SY 恶习，否则身体就万难痊愈了，生育功能都会受到影响，我在贴吧回答问题，已经遇见无数因为 SY 恶习而导致无法生育的案例了，唯有戒掉 SY，学会养生，养足肾气，精子质量才有望恢复，否则真的就废掉了，怎么办?!

下面来谈下 JJ 的长度问题，JJ 的长度是个敏感话题。男人对 JJ 长度是很在意的，普遍认为越大越好，JJ 大者有自尊，JJ 短小者自卑。我以前也这样认为，后来我悟道后就不这样认为了，JJ 长度里面有大玄机，不是想象的那么简单，如果不悟道，很少有人知道有这么回事，很少有人知道其背后的深刻道理。今天我就来谈谈这个话题。

JJ 是属肝的，因为肝主筋，很多戒友有反映 SY 后 JJ 短小了，没自信。其实 SY 的确能影响到 JJ 的发育，因为肝肾同源，SY 伤肾也伤肝，而 JJ 属肝，所以会影响到 JJ 的长度，但是影响 JJ 长度的还有基因等其他因素，如果你基因不行，再加上 SY 恶习，这样出现 JJ 短小的可能性就比较大了。

JJ 的长度一般 12 cm 就可以了，10 cm 也还行，JJ 不需要太大，JJ 太大容易招邪，《柳庄神相》里就有讲到：JJ 粗大者主下贱，大者招凶，人必贱。这和大家的认识完全相反，大家普遍认为越大越好，越大越爽，以大为好，以大为强，其实这种认识是比较肤浅的，为什么粗大者反而不好呢？为什么粗大者反而下贱呢？这里面就涉及到中医医理了。如果不懂医理，就会在认识上继续错下去，可能到死都不明白这个道理。

我曾经把 SY 比作购物，花的是肾气，购买的是短暂的快感，而 JJ 粗大者一般“购买力”都比较强，性欲比较旺盛，表面看这似乎是好事，但福兮祸所伏，购买的快感越多，花掉的肾气就越多，这样身体垮掉的可能性就越大。别看他现在强，因为纵欲，将来有他好受的，将来弄不好会早泄阳痿，各种疾病缠身，所以说欲不可强，越强越亏。粗大者招邪，这个邪指的就是邪淫，中医的圣经《黄帝内经》第一章《上古天真论》就专门谈到了纵欲的危害。古代名医经过上千年的经验总结，深知邪淫的危害，我看了很多医案，从古至今，因为纵欲身体垮掉的例子实在太多，简直多如牛毛，如果你有机会深入了解，就会知道邪淫到底有多厉害了，洪水猛兽其实并不夸张，当你肾气充足时，感觉不会很明显，当你肾气耗损到一定程度，恶果就会越来越明显，随着年龄的上升，各种疾病都会找上门来。肾气足，万邪熄，肾气虚，百病丛生！

那又为何“粗大者主下贱”呢？因为中医：肾上通于脑，SY 伤肾必伤脑力，注意力和记忆力乃至意志力都会不同程度下降，一个人脑力不行，各方面就不容易成功，主下贱也就必然了。那些真正的成功人士往往都是严格自律之人，不自律的人只会成功一时，不会长久。性放纵、性混乱直接造成的就是脑力不行，犹太人有严格的性禁忌，对性有极其严格的规定，这样的种族智商就比较高，全世界诺贝尔奖获奖者中 22% 是犹太人。

得道之人绝对不会认为性欲强是好事，因为中医：虚则亢。虚则亢再发展下去就是早泄阳痿，各种疾病都会找上门来，这就叫“亢龙有悔”，得道之人也绝对不会认为 JJ 粗大是好事，反而会认为 JJ 粗大是坏事，背后的道理相信看了我这篇文章的戒友都会了解。

2.12 脱发问题补充、戒色后如何更好更快地恢复

我在第 8 季有讲到过脱发问题，脱发问题的确比较棘手，恢复速度也相对较慢。在有些脱发网站会看到，有人戒色 8 个月也没恢复多少，不仅没恢复，甚至还有继续加重的迹象，有脱发问题的戒友看到此类帖子，肯定会信心动摇，肯定会觉得没希望了，或者认为戒色后头发是无法恢复的，所谓能恢复只是一个谎言。对此，我可以百分百肯定地告诉大家，脱发绝对是可以恢复的，但是，如果你脱发的程度很严重，那恢复的难度就比较大了。

脱发要恢复，里面深有玄机，很多人以为戒色就 OK 了，其实不然！

脱发真正恢复的戒友相对较少，但不是没有，很多人虽然没有完全恢复，但至少改善了很多。你看到有些人的恢复情况不理想，所以，你就会觉得脱发是无法恢复的，信心自然就动摇了。为什么有的人戒色 8 个月还没恢复，其实是有原因的，脱发要恢复光戒色是远远不够的，必须要学会养生之道，因为伤肾气的方式不仅仅只有 SY 一种，很多人是戒色了，但我要问的是，你戒色彻底吗？你还有 YY 吗？YY 属于暗耗肾气，对于恢复是极其不利的，另外，你有熬夜、久坐、生气吗？这三者也非常伤精，还有压力大、吃冷饮、吹空调，这些都很伤肾气，是头发恢复的不利因素。

如果把人体比作一个肾气瓶，SY 只是这个瓶子的一个漏洞，你戒色，只是堵住了一个漏洞，然而别的漏洞还在漏肾气，这样头发能恢复吗？如果没有足够的养生意识，那头发真的很难恢复，很多人对外用药物非常痴迷，这就是为什么脱发产品如此畅销的原因，但这些产品的疗效真的很有限，毕竟只是治标不治根，根的问题就是你肾气虚了。

假设头发要恢复，所需的肾气值为 5000，这个数值是我打比方用的，只是希望大家能更容易明白。- 为减号

1. SY (-600)
2. 久坐 (-300)
3. 熬夜 (-300)
4. 生气 (-300)
5. 吃冷饮 (-100)
6. 吹空调 (-100)
7. 劳累 (-100)
8. 久视 (-200)
9. YY (-500)
10. 网瘾 (-300)
11. 烟瘾 (-300)
12. 酒瘾 (-300)

13. 用力过猛 (-200)
14. 遗精 (-500)
15. 压力大 (-300)
16. 饮食偏咸 (-200)

暂列这 16 项，很多人的确在戒色，但所犯的错误正是“只戒不养”，在养生方面是文盲，在养生方面一窍不通，只知道戒色，把希望都压在戒色和外用药物上，这样脱发要恢复真的就比较难了，因为漏肾气的方式太多了，一不小心就漏肾气了，熬夜并不是指通宵，而是 23 点以后就算熬夜，很伤精，而很多人每天都是 23 点以后睡觉，这对身体恢复太不利了，作息是首先要调整过来的，这一关不过，头发就很难恢复了。久坐的问题可以每 40 分钟起来活动 10 分钟，尽量避免一坐几个小时。大家也看到了，头发要恢复，所要满足的条件是非常苛刻的，所以说真正能恢复的绝对是少数，但并不是不存在。

知道了伤肾气的方式后，要学会调整和避免，另外，就是要学会养生之道。养生是门学问，真的不是一句两句就可以说清楚的，脱发的朋友会很在意吃什么，还有用什么产品，但很少有人会问该怎么养生，因为他们压根儿没养生意识，所以，要恢复必须开始学会养生之道，如八段锦、站桩、穴位按摩、艾灸、经络操、中药调理、打坐、有氧运动等，还必须多看名家讲座视频和养生类的文章，多学习养生知识，对养生要有深刻的理解和认识，这样你才会知道什么该做，什么不该做，这样才能把肾气的损耗减低到最小，这样坚持一年，头发恢复的可能性才会很大，否则你只戒色，其他方面都在漏肾气，这怎么行?! 头发恢复是一个缓慢的过程，一定要有耐心和信心，否则思想认识上存在误区，立场不坚定，就很难恢复了。这里还要说一下的就是情绪管理，中医讲恐伤肾，很多人一脱发就恐惧得不行，担心得不行，吃饭睡觉都不香，这种心态对头发恢复也是很不利，必须学会调整心态，不要过分担心，有时要学会看淡一切，淡定一些，这样的心态才有利于恢复。

上面我例举的是伤肾气的方式，是减法，减肾气值，而你学会养生之道后，就是在做加法了，加肾气值，肾气值加到 5000，头发就恢复了，有一个过程，急不来。我控制住脱发倾向用了半年，到一年后头发才重新恢复浓密，当时我的心态很好，而且我戒色比较彻底，基本没 YY，而且我在杜绝遗精次数上下了很大功夫，固肾功每天睡前都做，总体控制在一个多月 1 次遗精，最多时有 3 个多月没遗精。频繁遗精对头发恢复也是很不利，戒色 8 个月头发没恢复，和遗精也是有很大关系的，毕竟遗精也是泄肾气，所以要尽量减少遗精次数才行。

有戒友会问我每天的养生功课，这季我就罗列出来，和大家分享一下：

1. 打坐（我每天打坐一小时，打坐补元气第一）
2. 站桩（站桩不是每天进行，打坐每天都坐）
3. 八段锦和六字诀（八段锦的固肾功我每天都做，六字诀偶尔做）
4. 中药泡脚（一周一次，艾叶泡脚）
5. 经络拍打操（经常做）
6. 艾灸穴位（保健灸经常做）
7. 有氧运动（慢跑和球类，一周 1 - 3 次）
8. 穴位按摩（经常做）

9. 山药黑豆红枣（常吃）

10. 饮食保持清淡

11. 按时作息，不超过 23 点睡觉

这基本就是我经常做的养生功课，漏肾气的行为我尽量避免，把肾气的损耗尽量减少到最低，也就是上面 16 项要尽量避免，而养生功课就是在给肾气加分，这样头发才有望恢复，头发要恢复，必须满足以下三个条件：

1. 戒色彻底（YY 也要尽量杜绝）
2. 养生功课（养生功课是在给肾气加分）
3. 养生意识（给肾气减分的行为尽量避免）

头发要恢复必须做到这三点，特别是中度以上的脱发患者，重度脱发则更要注意养生了，否则真是万难恢复。以我的阅历来说，我见到头发恢复的戒友还是有的，但相对较少，为什么恢复的人数不多，一就是脱发需要戒色时间很长，至少一年左右，能彻底戒色一年的很少，能彻底戒色一年并且能控制遗精次数的更是少之又少；二就是养生功课，很多人光戒色不养生，要恢复就更难了。我的头发为什么能恢复？因为我在养生方面下了大功夫，中医书籍我一直在钻研，这样我懂得就比别人多，懂得就比别人深刻，知道什么该做，什么不该做，一点点赚肾气，尽量少花肾气，我的头发就是这样恢复的。如果你不学习，你永远不知道，所以我一直强调学习。

我建议大家看的养生书籍和视频如下：

1. 曲黎敏的书和视频
2. 武国忠的书和视频
3. 中里巴人的书和视频
4. 单桂敏的《灸除百病》
5. 《养生堂》节目，有非常多的名家

养生其实是一通百通的，你只要通了一个人的书和视频，再看别人的书和视频，就会觉得很好理解了，入门后就会越学越精。

大家看到这，应该知道了，我这季讲的恢复方法并不是只是针对脱发，SY 出现的任何问题，任何症状，包括心理问题，要恢复必须通过两方面的努力来实现，一就是彻底戒色，二就是学会养生之道。这样身体恢复才比较快，否则很可能出现的结果就是，很多人戒色半年也没多大起色，戒色一年恢复还不行，因为其他方面漏得实在太多了。只知其一，不知其二。只知戒色，不知养生。

我非常喜欢《黄帝内经》里的一句话，叫“知之则强，不知则老”，你知道了这个奥妙的道理，你就会变强，别人不知道，还在漏肾气，而你知道了，就可以避免，所以你能变强，别人在无意中削弱了自己的肾气值，却还什么都不知道。结果就是，你身体和头发恢复了，而别人却很难恢复，因为别人不知道！

相信有脱发困扰的戒友看了我这篇文章，对脱发如何恢复，会有更深入更清晰的认识和理解。我并不反对使用脱发产品，但一定要注意戒色和养生，否则头发无法真正恢复。

2.13 婚前性行为对人生的危害

常驻戒色吧的戒友肯定知道，很多人其实已经未婚先废了，就是因为沉迷手淫恶习，自己一个人疯狂手淫，撸了十几年，身体已经严重透支，就像一张被刷爆的信用卡。很多人已经出现了不少伤精的症状表现，慢前和精索比较常见，有些戒友甚至染上了神经症，感觉活着很痛苦，还有一些戒友的精子质量已经非常差了，不是弱精症就是无精症，已经失去生育功能了。婚前的放纵也会导致性功能的下降，很多戒友都比较关注自己的性功能，在发现自己因为手淫恶习而出现早泄和阳痿时，他们心里就会比较慌，希望自己可以尽早恢复。生育功能和性功能不行，也是婚姻不和谐的隐患，之前就有好几位已婚戒友因为这两个问题和老婆离婚了。

婚前性行为属于邪淫的范畴，邪淫伤身败德，为害尤烈，很多人还没结婚就把自己的身体搞得危如累卵，这样结婚后再过性生活，那更是雪上加霜了。国家有黄金储备，身体有肾精储备，在结婚前真的不能乱来，肾为五脏之根，纵欲掏空五脏精华，肾虚百病丛生！在刚开始的时候，身体底子尚厚，基本没多大感觉，但随着日积月累的耗损，最后必然就是症状缠身。我们戒色之后，一定要弄清楚什么是邪淫的行为，只有知道了邪淫的具体定义，这样才能更好地规避邪淫。

邪淫的定义：

1. 若于非时、非处、非女、处女、他妇、若属自身，是名邪淫。

非时 指戒律所规定的不应行淫的日期及时间；

非处 指戒律所规定的不应行淫的处所及“三道”（三道即：口腔、尿道、肛门）；

非女 指除女性以外的，各种不同性征的人、畜之类；

处女 指未婚女（婚前性行为）；

他妇 指有夫之妇；

属自身 指自身行淫，比如手淫、意淫等，均为邪淫。

2. 除了夫妻之间的正淫外，一切不受国家法律或社会道德所承认的男女关系，都称之为邪淫。

即使夫妻之间，亦有限制：

非时邪淫 佛菩萨的纪念日，每月的六斋日，不得行淫；父母的生日、亲属（父母、兄弟、姐妹等）的死亡之日，不得行淫；月经期间、妊娠中、产前产后，不得行淫。

非处邪淫 除了卧室以外，不得行淫；除了生殖道，不得行淫（如在口腔、肛门、身体其他部位等）。

非量邪淫 婚后放纵，不知节制。

邪淫的具体分类很多，比如婚外恋、婚前性行为、未婚同居、手淫、磨床夹腿、讲黄色笑话、沉迷意淫、看黄片黄图等色情内容、同性恋、乱伦、包二奶、一夜情、卖淫嫖娼、恋物癖、制作传播色情的内容、向别人介绍邪淫或者转载邪淫的内容等等。

孔子曰：“君子有三畏：畏天命，畏大人，畏圣人之言。”

圣贤教育已经告诉我们什么是邪淫，什么是正淫，什么该做，什么不该做，已经很明确地告诉我们的了。如果是正人君子，那么他肯定会畏圣人之言，因为圣人所言都是久经验证的真理，真理是永远不会过时的，如果你违背了圣人所讲的道理，那么肯定会自食恶果，所谓不听老人言，吃亏在眼前。能够听到圣贤的教诲，那真是莫大的福报，这个社会有多少人没有这个福报，他们经常在犯身语意的邪淫而

不自知，还以为很对很正常，其实他们的想法完全是颠倒的，和圣贤教育是完全违背的。天道福善祸淫，报应丝毫不爽，犯邪淫者终将要遭到惨痛的报应。

戒除邪淫是君子都应该遵循的道德依归。在邪淫泛滥的时代，若能守持不邪淫戒，那么就能从根本上维护自己的身心健康，以及家庭的安定和睦。婚前性行为，这早已是现代社会司空见惯的事，很多年轻人都是如此，记得在上个世纪七十年代和八十年代，那时婚前性还是相当忌讳的，到了九十年代黄片开始横行，加之性学家歪理邪说的毒害，社会风气开始每况愈下，到了现在，婚前性行为已经相当普遍了，而且现在的年轻人对婚前性已经完全没有羞耻感，他们觉得婚前性很正常，甚至有人觉得没有婚前性行为是一种耻辱，真是和过去完全颠倒了。

现代社会的年轻人在性方面完全就是被误导的，他们被邪淫文化洗脑了，他们不是以邪淫为耻，他们是以邪淫为荣，吹嘘标榜自己邪淫的经历，还把邪淫的明星称之为老师！把一夜情当作时尚！真是非常无知而可悲的一代，也可以说是被邪淫文化腐蚀的一代，垮掉的一代，缺少正气、正能量的一代。现代社会的年轻人，你去观察好了，已经很少能看到充满凛然正气的眼神了，很多年轻人都是眼神空洞，一副被掏空的伤精者的面容，还有不少年轻人的眼神充满了戾气和邪气，气质极其猥琐，令人见之厌恶。

婚前性行为其实不是一种负责任的行为，很多人都是始乱终弃，感觉没了，也就分手了，只是一时的玩玩，他们当初的目的也就是玩玩，并不以结婚为目的。婚前性行为会导致多方面的严重后果，会给个人、家庭和社会带来种种不幸，这是一种长远的影响，邪淫的报应终究会显现的。在大多数民族和国家中，婚前性行为是不为社会舆论、宗教信仰、道德伦理和法律所允许的。避免婚前性行为，不仅是法律和道德的要求，也是今后建立稳固家庭，使婚姻美满幸福的需要。

婚前性行为对人生危害，主要有以下六条：

1. 在结婚前就把自己掏空了，症状缠身，苦不堪言。年纪大了之后，家里也开始逼婚了，但苦于自己身体不行，性功能差，甚至不孕不育，所以处于非常尴尬的境地。戒色吧很多戒友就是处于如此的境地，家人一个劲地逼婚，但是自己身体的症状很多，而且已经出现早泄阳痿了，精子质量也非常差，这时候真叫一个难堪。之前疯狂手淫把自己身体搞废了，现在要面对婚姻时，突然发现自己不行了，真是相当悲催的人生，而且性功能不行和精子质量差，这种事情也不能让女方家人知道，否则也容易被他们看不起，甚至还会要求离婚，因为他们会觉得你是废人！和废人结婚是没有任何希望和前途的，还不如让女儿趁早离婚另嫁他人。之前有位戒友就因为精子质量差而离婚的，女方根本无法怀孕，最后就以离婚收场，那位戒友真的很痛苦也很后悔。

很多戒友都是学生党，因为沉迷于手淫恶习，不久就发现自己脑力大幅度下降了，脑力严重下降后，原来能理解的题，现在完全看不懂了，结果可想而知，成绩也随之一落千丈。脑力不行了，整个人生都会变得很灰暗，脑力在的时候，干什么都思维敏捷，脑力射掉后，干什么都感觉有心无力，总感觉自己的脑子像一团浆糊一样，反应很迟钝很慢。有的戒友得上神衰后，那更是整天头脑昏沉，没有真实感，就像活在梦中一样，真的变成了行尸走肉。脑力就是竞争力，肾上通于脑，男人拼的就是肾！肾虚百病丛生，所以不管是学生党还是工作族，都应该好好珍惜自己的性能量，一定要尽量避免发生婚前性行为，要把自己宝贵的性能量用作正途，使性能量转化为学业和事业的强大支持和动力。

2. 婚前性行为更容易导致双方分手，很多年轻人对于责任感没有任何概念，他们追寻的是爱情的新鲜感，一旦发生了婚前性行为，时间长了自然就心生厌倦，到时候争吵是不可避免的，因争吵而分手的也极其多见。没有责任感的爱情，就像快餐一样，吃完就扔掉，想用性拴住男人是不切实际的想法，因为男人是容易厌倦的动物，双方谈恋爱一定要以责任感为基础，然后再谈感觉，否则一旦感觉没了，那么分手就势在必然了。现在很多年轻人的爱情观都存在问题，他们完全忽视了责任感，

因为没有责任感，所以就会始乱终弃。爱情的感觉是很不靠谱的，爱情也是有保鲜期的，过了保鲜期，不可避免就会进入厌倦期，就像你厌倦一部手机一样，刚开始很喜欢某部手机，时间长了就没有任何感觉了，爱情其实也是如此。所以，稳定的婚姻应该以责任感为基础，然后才是彼此的感觉，责任感意味着稳定而长久，责任感也是彼此交往的大前提，如果没有这个前提，那么最终的结果往往不会很幸福。很多人就是迷失在了感觉里，他们不断追逐感觉，最后发现感觉是那么虚无缥缈和不可捉摸，曾经那么喜欢对方，最后却陷入了频繁的争吵，乃至要以分手结束。感觉迟早会消失，只有加入了责任感，这样才能让感觉继续保鲜。

3. 婚前性的透支会影响以后的婚姻质量。一个人在结婚前就把自己掏空了，你觉得后果会是什么呢？就像一辆破车一样，摇摇晃晃地开进婚姻，然后不久就抛锚了，很多人都陷入了很深很深的困境当中，整个人生都变得灰暗而颓废。在结婚前疯狂看黄疯狂手淫，有着十几年的手淫史，身体五脏六腑早已被掏狠了、掏空了，这时候进入婚姻，还要面对婚后的性生活，在这个节骨眼上，很多人的身体不干了，要么是神经症爆发、慢前加重，要么是彻底阳痿，又或者得上了其他的慢性病。身心健康不行了，婚姻也会随之危机四伏，之前就有好几位戒友因为性功能不行而离婚的，当你性功能废掉了，老婆也可能给你戴绿帽子，到时候你就苦大了。
4. 婚前性行为也容易使女方意外怀孕，假如女孩经历多次人工流产，那么很有可能会使子宫穿孔破裂，引起大出血，从而危及生命。堕胎对女方的危害很大，可能造成的身心危害有：
 - (a) 细菌感染；
 - (b) 将来习惯性流产；
 - (c) 终身不孕；
 - (d) 手术意外，危及生命；
 - (e) 腰痛、身体虚弱、得慢性的妇科病；
 - (f) 家庭不和，事业不顺；
 - (g) 造成心理创伤，如愧疚、悔恨、怨天尤人、烦躁、郁闷等各种心理疾病，甚至会出现自杀的倾向；
 - (h) 有时还会梦见小孩在受苦哀嚎，或梦见有一个不认识的小孩常来跟着自己。
5. 医生曾这样告诫：千万别把堕胎当儿戏，否则将会付出沉重的代价，如大出血、妇科炎症、终身不孕甚至死亡。人工流产手术后可能发生月经失调、子宫腔粘连及子宫内膜异位症等不良后果，对今后的生育可能会产生不良的影响。更可怕的是，人工流产可导致终生不孕，尤其是经历多次流产的人，更容易发生此类情况。由于反复地钳刮子宫内膜，使子宫壁变薄，内膜越来越少，导致月经过少，甚至闭经。受精卵着床而没有良好的“土壤”，使之不能发育成胚胎，因而终生不孕。并且往往易于造成生殖器官炎症、子宫和其他内脏损伤，或大出血，甚至会危及生命。有不少戒友都让女友堕胎过了，有的甚至堕胎过多次，堕胎其实就是一种杀业，将来的果报是很不好的，所以一定要尽量避免婚前性行为，并且要好好忏悔，不要再犯此类错误。
6. 婚前性行为也可能染上性病，有些戒友不仅自己手淫，还会去嫖娼，这样就有可能染上各种性病，之前就有一位戒友因为放纵而染上了尖锐湿疣，真是饱受各种痛苦和难以言说的尴尬，花了很多治疗费，但也好不彻底，总是要面临复发的可能，搞得他想死的心都有了，感觉对人生彻底绝望了。还有的人染上了淋病、梅毒，甚至还有染上艾滋病的。有些人虽然没有染上艾滋病，但他得了恐艾，活得也异常痛苦和折磨，真可谓惶惶不可终日，过着苟且偷生的生活。最近几年开始流行约炮，这

种性乱的活动最终必将把自己一炮打入医院，让自己成为邪淫的炮灰，最后肯定会一炮把自己打入地狱！实在非常可怕！性乱的一代，根本无颜面对列祖列宗，这样瞎搞简直连禽兽都不如了！现在很多年轻人反以之为荣，简直愚痴到了极点！也堕落到了极点！现在中国的艾滋病已呈爆发趋势，到处瞎搞的人，弄不好真会得上艾滋病，到时候就彻底傻眼了。

7. 离婚率高。婚前性行为看似自由开放，实乃后患无穷，据研究统计：婚前有性行为的夫妻，离婚率远远高于守贞的夫妻。婚前有性行为的人，责任感往往容易缺失，他们追求的更多的是“感觉”，有感觉就在一起，没感觉就分手，而爱情的感觉是会随着时间的延长而消失的，到时候如果没有责任感的入主，那么必然就会导致吵架离婚。婚姻的基础其实就是责任感，就像一座大厦的地基一样，婚前放纵之人往往缺少应有的责任感，很多人只是图一时之快，即使在进入婚姻之后，他们依然会延续婚前放纵的模式，不仅自己还会沉迷手淫，甚至还会发生婚外情、嫖娼等行为，到时候就会和妻子上演离婚大战。

相关文献：

《生命时报》于 2006 年 11 月 8 日报道，“日益猖獗的性病和数量庞大的单亲子女让美国政府头痛，为保证国民健康和提高国民素质，美国政府斥巨资 5000 万美元的“禁欲教育项目”推行婚前禁欲计划。政府要求年轻人到 30 岁后再开始性生活。近日，美国联邦政府通知各州，可以使用联邦专项补助金来鼓励那些 20 多岁的成年人，在婚前保持禁欲生活。”

最近 10 年，原本性观念开放的美国人，开始不断推广“禁欲教育”，使青少年的性观念慢慢回归传统。据了解，近几年，美国卫生福利部已将 500 万联邦教育基金拨给禁欲教育项目，这是唯一一个获奖的教育项目。

美国国家禁欲教育组织（NAEA）主要帮助州立及联邦政府普及性知识，解答青少年在性方面的疑问，然后对这些问题进行数据研究和分析，从而帮助青少年树立健康的性观念。禁欲教育组织目前主要涉及 13 个主题，统计数字表明，目前在全美高中生中，至少有 70% 的学校讲授了其中的 8 个主题：禁欲是避孕的最有效方法（87%），抵抗来自已发生过性行为的同龄人的压力（83%），拥有多个性伴侣的风险（81%），同学如何影响他人做出关于性行为的决定（80%）等。至少 3/5 的高中还会讲婚姻与承诺（69%）、安全套的功效（65%）这两个主题。在小学里，老师最常讲的主题是人体发育。

禁欲教育组织还会到全美各个城市，根据学校要求及孩子的年龄提供不同课程。这些课程大部分是短期的，课时不超过两个月，对授课老师的基本要求是心理学专业研究生。老师们组成团队到各个学校进行演讲，各个学校还可以申请让本校老师参加培训。2011 年，老师在大学里上过一门“人类性行为”的课，曾对全班 150 多名同学（其中约有一半是女生）进行了一次统计，发现大概 80% 的女生都是处女，她们大多是 90 后。这个数字比往年高出许多，老师对此也很震惊，她说，这个数字每年都在增加，这或许就是推广禁欲教育的成果。

后记：

孔子曰：“君子有三戒。少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”戒色是君子第一修为，色也是少年第一关，这关一定要打过，印光大师云：“色欲一事，乃举世人之通病。不特中下之人被色所迷；即上根之人，若不战兢自持，乾惕在念，则亦难免不被所迷。试观古今多少出格豪杰，固足为圣为贤，只由打不破此关，反为下愚不肖，兼复永堕恶道者，盖难胜数。”《分别善恶报应经》亦云：“复次邪欲报有十种。何等为十？一欲心炽盛。二妻不贞良。三不善增长。四善法消灭。五男女纵逸。六资财密散。七心多疑虑。八远离善友。九亲族不信。十命终三涂。”我们一定要学会控制自己的欲望，而不是做欲望的奴隶，我们要学会转化自己的性能量，把性能量用于自己的学业和事业，千万不可滥撙滥泄，那样只会掏空自己的五脏六腑，也会泄掉自己的脑力，到时候就

悲催了。让我们向婚前性行为说不，让我们守住自己最后的底线，让我们做一个守贞之人，把最好的自己留到结婚后，避免未婚先废。

2.14 黑眼圈眼袋、白发、痔疮、鼻炎问题详解

最近在戒色吧浏览帖子，发现一个好现象，很多戒友的觉悟有了明显的提升，从回答问题就可以看出来。其实这些戒友通过学习就是在“长觉悟”，在围棋界把棋艺的进步叫“长棋”，在戒色方面就叫“长觉悟”，觉悟上去了，定力自然就上去了，通过不断学习戒色文章和养生知识，境界就会明显高于戒色新人，这样坚持学习下去，不断开悟，离彻底戒色就不会遥远了。

戒 SY 修的就是定力等级，定力等级达到了，自然而然就会戒掉，就怕不学习和放松警惕，那样永远戒不掉。

新人最大的问题就是存在很多思想误区，任何的怀疑和犹豫不定必须要克服掉，通过提问来消除心中的疑虑，这样戒色的信心才会坚固，否则心中还有疑问和困惑，这样是不利于戒色的。比如很多新人出现戒断反应时就想到了禁欲有害，认为会憋出毛病，如果在这个问题上认识不清，那就很容易出现破戒，其他思想误区还有很多，这些思想误区必须得到纠正，要戒色必须先改造思想，否则根本无法戒色成功。

下面进入正题。

黑眼圈和眼袋这两个问题我都有过，眼袋问题是 19 岁开始的，黑眼圈在初中时就有过，因为我热爱运动，所以黑眼圈问题并不严重，根据我的仔细观察和体验，热爱运动的人出现黑眼圈的情况比较少，即使出现，只要积极锻炼和注意休息，黑眼圈很快能下去，就怕不爱动又熬夜久坐，这样的人黑眼圈就比较顽固了。我推荐大家的运动方式最好是阳光下的有氧运动，中医认为，晒太阳可以温煦体内的阳气，是养生必不可少的手段。晒太阳能够帮助人体获得维生素 D，可以提高人体的免疫力，预防各种疾病。

晒太阳也是有技巧的，在红日初升的清晨，适宜把两个手掌心（劳宫穴）对着太阳，做深呼吸，这样可以养心、肺之阳。在红日当空的午时，尤其是冬天的午时，是晒太阳最宝贵的时间，适宜把帽子脱掉，让阳气从头顶（百会穴）吸收进去，这样可以养心脑之阳，然后低下头，让阳光从颈后（风池穴）吸收进来，风池穴是人体卫外阳气的源头。

当然，晒太阳也要注意一个量，也不能晒得太多。一天 1 小时左右即可，不要整天猫着腰在电脑前久坐，这样对身体恢复是很不利的。要多接触大自然，多晒太阳，多运动。

在中医来讲，黑眼圈多因肾气虚损、精气不足、脉络失畅、目失所养所致。所以黑眼圈要恢复，一定要注意养生，积极锻炼，这样黑眼圈恢复才比较快。

记得高考后那个暑假我 SY 比较频繁，暑假过后照镜子就发现，有眼袋了！一有眼袋，人就显老几岁，感觉没精神很萎靡。那时的我虽然没有多少养生知识，但我知道运动可以帮助我身体恢复，于是大学时我经常慢跑，一般每次跑 20 圈左右，跑得很慢。这样跑了 20 天，再照镜子：眼袋没了，皮肤也好了很多，气色明显好了。但是，那时候我定力尚浅，还处在强戒盲戒阶段，于是没多久又开始 SY，一 SY 再照镜子，眼袋又回来了，所以那几年我比较苦恼，和眼袋斗争了很久，但眼袋问题一直解决不了，因为我还一直在 SY，本来好不容易通过运动和休息把眼袋消下去了，但一放纵，眼袋就又出来了，不仅眼袋出来，脸部气色也下降不少，就像过期的水果，那种枯萎颓败的感觉。我那时有了了解过祛眼袋手术，有外切口和内切口两种，同时我也了解到，祛眼袋手术并不能帮你彻底祛除眼袋，还是有可能复发的，如果你继续 SY，眼袋还是会出来的。

眼袋的出现多是因为胃燥化水功能出现衰退，胃机能差，承泣穴、四白穴阻塞造成的。而中医认为：肾为胃关！《素问》曰：“肾者，胃之关也，关门不利，故聚水而从其类也。上下溢于皮肤，故为浮肿。浮肿者，聚水而生病也”。肾不仅为胃关，肾还藏五脏六腑精华之气，SY 导致肾虚，肾一虚，全身都容易

出问题，眼袋问题仅仅是肾虚的一个表现而已，虽然眼袋是在胃经上，位于承泣穴的位置，但是根本原因还是肾的问题，肾一虚，五脏功能就紊乱了。

现在我彻底戒掉 SY 和 YY 后，眼袋问题已经远离我了，虽然不是非常平，但也属于和年龄相符的状态。眼袋一旦出现，要恢复的前提就是彻底戒色，否则真的很难恢复。

下面谈一下白发问题。

我也有过白发困扰，但我不是少白头，青春期我 SY 频繁，但那时我作息规律，营养不错，白发有，但是很少。后来我又 SY 又熬夜，而且饮食不规律，有时一天只吃一顿，这样没多久，我白发就冒出来了，很多，左边和右边各几十根，不仅出现白发还开始大量脱发，每天 100 根以上，那时的我真的快崩溃了，我知道这就是报应，自作自受，怪不了别人，只能怪自己放纵自己。

导致白发的因素：

1. 精神因素精神紧张、忧愁伤感、焦虑不安、恐慌惊吓等都是造成少白头的因素。现代医学认为，不良的精神因素，会造成供应毛发营养的血管发生痉挛，使毛囊、毛球部的色素细胞分泌黑色素的功能发生障碍，影响黑色素颗粒的形成和运送。
2. 营养失调实验证明，黑鼠如果一直进食缺乏叶酸、泛酸、维生素等的食物，鼠毛便会变成灰白色。另外，头发色素颗粒的颜色，往往和它含的金属有关。黑头发中的色素颗粒含有铜、钴、铁等元素，假如缺少这些元素，往往出现白发。此外。缺少蛋白质、严重营养不良等，也可长白发。
3. 患慢性疾病一些人患有植物神经功能失调、甲状腺功能亢进、肺结核、伤寒、内分泌障碍等，也会出现白发。这是因为疾病破坏或干扰了毛囊、毛球色素细胞的生长发育，使它失去分泌黑色素的能力，阻碍黑色素颗粒的形成。
4. 遗传因素少年白发也有一定的先天因素，在父母或家族血统中有类似的情况发生。
5. 生活恶习如熬夜、久坐、纵欲，这些习惯都伤肾气，中医：发为肾之华。有这些恶习的人更容易出现白发。

我现在的头发已经恢复，戒色半年后，我能看到发根长出来的是黑色的头发。我非常注重养生，这也是我恢复的有利因素，很多人只戒不养，要恢复相对较难。黑色食物我也吃过，但并没有刻意去吃，黑芝麻吃过，黑豆吃过，香菇也常吃。我戒色比较彻底，又注意养生，这才是我能恢复的根本原因。在精神方面，我没给自己太多压力，情绪管理我做得很好，基本很少有不良情绪，不生气，不抱怨，不嫉妒，以一种心平气和的心态度过每一天。很多戒友都会急躁易怒，这很正常，因为肾气不足，情绪上的表现就容易急躁易怒，所以一定要注意情绪管理，让自己的情绪保持稳定，不良情绪就像地震一样，对身心是有很大的负面影响的，危害实在不容小觑，对身体恢复很不利。记得以前我隔壁邻居家的男孩，比我大几岁，他就是少白头，他没遗传基因，家里吃得也很好，但他家庭不太和睦，父母经常吵架，搞得他压力非常大，经常处在家庭暴力的阴影中，这其实就是导致白发的精神因素，家庭不和睦，心理压力过大。

白发要恢复，道理其实很简单，但做起来并不简单，就是反其道行之！杜绝那些导致白发的因素，彻底戒色，学会养生之道，这样白发问题就能慢慢恢复，有一个过程，你必须在养生方面懂得更多，更深刻，这样恢复的可能性才比较大，否则光戒不养，远远不够，具体的养生方法我在第 12 季有专门提到，大家可以看看。

下面再来谈下痔疮问题：

痔疮问题也是很普遍的问题，俗话说，十男九痔！还有一句话是这样说的：十女十痔。女人得痔疮的比例也非常高，因为女性有特殊生理期，更容易气血双亏，再一久坐，痔疮问题就会找上门来了。我得

痔疮是在 20 岁左右，当时我频繁 SY，然后有一段时间我坐沙发上，沙发是下陷的，这样坐了一段时间，就感觉下面有东西了，从那时起我就得痔疮了，去医院检查是内痔，配的药涂了就能消下去，但不能去根，痔疮也给我生活带来了很大的烦恼，冷辣不能吃，所以那时我在吃的方面很小心，一吃辣就会发作，大便容易下血。后来我学中医才知道，SY 会导致气虚，你气足的时候坐沙发没事，因为气推血行，气足坐沙发不会引起气血瘀滞，但是当你一旦气虚了，再坐下陷的沙发，那就容易导致气血瘀滞了，痔疮就容易得了。

痔疮的解剖学原因：人在站立或坐位时，肛门直肠位于下部。由于重力和脏器的压迫，静脉向上回流颇受障碍。

我现在痔疮已经彻底好了，我是无心插柳柳成荫，我痔疮好的过程有点奇特，本来我以为除了做手术，痔疮是不会好的。当然做手术后也是可能复发的，因为从医学角度来说，痔疮是由于静脉血液回流不畅所致，所以，手术只能把你现有的痔疮给解决掉，但是保证不了你血液回流不畅的问题能恢复。

我记得我 2 年前开始中药泡脚，用的是艾叶，淘宝上买的，当时我看了单桂敏的博客，里面提到了根治痔疮的方法，就是艾灸痔疮。方法是坐在一个挖空的凳子上，下面用艾灸熏烤痔疮，这样大概一周左右，痔核就会脱落，痔疮就痊愈了，当然这个过程有点痛苦，不是每个人都能接受的。我看了以后就没敢尝试，当时我就艾叶泡脚，没想到连续艾叶泡脚三天，我就感觉痔疮外翻了，变大了，我就知道是艾叶的温经通络在起作用，当痔疮外翻时，我的确很痛苦，坐都坐不下去，一坐就痛，只能歪着坐。那时我已经开始艾灸，当然没敢直接艾灸痔疮，那时我艾灸神阙穴，也就是肚脐眼，泡脚三天痔疮外翻，第四天艾灸肚脐眼，艾灸了 40 分钟，我就感觉到痔疮要破了，我马上一提肛，痔疮果然破了，痔核掉了，从那以后我痔疮就彻底好了，再没犯过。

有痔疮困扰的戒友可以试试我这个方法，当然，治疗痔疮的方法很多，我只是把我的经验拿出来和大家分享，希望能帮到大家。

最后再来谈下鼻炎的问题。

我是过敏性体质，是一个过敏性鼻炎患者，有时打喷嚏可以连续打十几个，我记得从小时候开始，我鼻子就不好，那时虽然没 SY，但是因为先天不足，先天就容易外感风寒，所以我小时候经常感冒，还得了哮喘。但是，那时候我鼻炎没那么严重，进入青春期以后，开始频繁 SY，鼻炎就突然加重了，一年鼻子也很少有通气的时候，很痛苦。用了很多治疗方法都不见效，后来去做了下鼻甲切除手术，才缓解了不少，但还是不行，一到季节转换就容易出问题。

那时候我处在无知的状态，根本不知道是 SY 加重了我的鼻炎，现在学习中医医理后就知道了，中医：精虚鼻渊。精气一虚，就容易导致鼻炎，因为肾主纳气，肺主出气。先天不足的人再一 SY，鼻炎就会加重，因为先天不足代表的意思就是伤不起了，每个人体质不同，有人先天禀赋深厚，不伤到一定程度是不会出症状的，像我就是先天不足，稍微一伤，就出症状了。记得有位戒友说过，原来体质超好，冬天赤膊都不觉得冷，后来频繁 SY 伤了肾阳后，夏天都手脚冰凉，就是肾阳虚了。你一年两年 SY 身体没问题，但只要继续 SY，伤到一定程度肯定会出症状，有的人热爱运动，作息规律，症状出来就轻微，但是无论身体如何强壮，到了 40 岁以后身体都会走下坡路，到时候很多潜在的疾病，也就是隐疾，就会集中爆发出来，就是年轻时放纵太过导致的。年轻时阳气足不觉得，年纪一上去，很多毛病就显现出来了。

我现在依然有鼻炎，但相对以前要好很多了，以前几乎每天都难受，现在很少有难受的时候了，而且现在我学会了艾灸，鼻子不舒服时艾灸合谷穴和足三里，很快就能恢复通畅。其实因为 SY 导致鼻炎加重的人有很多，我认识的朋友当中就有好几个，我表弟以前鼻子没问题，后来也学会了 SY，没几年，也得上了鼻炎。SY 导致肾气亏损，身体的抵抗力就会大大下降，内虚后，外邪就容易乘虚而入，这样很多疾病的发病率就提高了。所以，一定要戒掉 SY，养足肾气。否则真的会百病丛生！切记。

2.15 腿软问题、出油问题、紧张障碍、阴囊潮湿

腿软现象在戒友中相当普遍，戒色吧经常会看到有戒友发帖说自己腿软腿无力，在中医来讲其实很好理解，因为肾主骨，而且肾经是从脚底涌泉穴开始往上走的，所以 SY 后乃至遗精后，很容易出现腿软现象，腿软现象在西医上也已经证实，SY 会导致骨质疏松，SY 会导致骨密度的下降。中医又讲到：腰为肾之府，膝为肾之路。肾虚有一个普遍症状就是腰膝酸软，出现腰痛的戒友也有很多。很多人弯腰没多久，就酸痛得不行。这其实就是肾精不足的典型表现了，是身体在给你信号，不能再纵欲了。

我初中和高中 SY 频繁，那时我打篮球经常崴脚，好几次崴脚都是在没有任何身体接触的情况下崴到的，那时 SY 完总觉得腿软无力，支撑力不稳，但并不知道是 SY 导致的，也不懂得医理。现在研习了中医医理才明白背后的道理。

前段时间看 NBA，正好看到公牛队的罗斯扭伤膝盖，伤情是左膝前交叉韧带撕裂，余下赛季报废了。罗斯受伤也很诡异，没有任何身体接触，就持球往前一跳，膝盖就扭伤了，看到他这样受伤，我敢说比赛前天晚上罗斯不是遗精了，就是纵欲了，加上频繁赛事的疲劳积累，这种莫名其妙的受伤就这样发生了。史泰龙的《洛奇 1》里面有一个场景我现在还记得，洛奇的教练告诉洛奇不要碰女人，碰女人腿就软了，会影响到比赛状态。竞技体育是比较忌讳比赛前碰女人的，一碰女人腿就软了，很多动作都做不到位，也容易受伤。我看过拳王泰森的纪录片，在讲到他在日本输给道格拉斯的时候，泰森说，他输掉了比赛就是因为他放纵了，以一种很不好的身体状态去比赛，后果可想而知，被实力大大不如自己的道格拉斯击败。

SY 后或者遗精后，一定要注意休息，不要从事太剧烈的运动，以防受伤。

下面来谈下出油问题。

SY 后出现出油现象的戒友非常多，因为 SY 导致内分泌紊乱，就会出现出油现象，当然不全是出油，有部分戒友则是表现为皮肤干燥，内分泌紊乱一般分两类，一类出油，一类皮肤发干。总的来说，以出油现象居多，和每个人的体质不同有关。

一般出油分两类：

1. 脸部皮肤出油
2. 头皮出油

脸部皮肤出油容易造成青春痘和痤疮，而且 SY 导致的痤疮一般很顽固，属于顽固性痤疮，不戒掉 SY 真的很难好。脸部皮肤总是油光光的，也是会影响到美观的。而头皮出油则比较容易造成脂溢性脱发，患者一般头发细软，有的还伴有头皮脂溢性皮炎症状。脱发症状我在前面的文章有专门讲到，一般轻中度脱发相对容易恢复些，重度脱发就比较难恢复了，因为有一个词叫“积重难返”，有条件的患者可以去尝试植发。我戒掉 SY 后，明显感觉皮肤出油少了，头皮屑也减少很多，这就是内分泌调整过来了，所以要减少出油状况，一定要戒掉 SY，不要只做表面功夫，要从根上去调理。有戒友会问，可不可以用些去油的产品，我的回答是当然可以，但一定要注重戒色，否则只是治标不治根，只有通过坚持戒色，内分泌才会自动调整正常，否则用再多的产品也只能是缓解，无法治愈。

接下来谈下紧张障碍的问题

紧张障碍分为：

1. 小便障碍
2. ML 障碍

很多戒友都有反映：在有人时无法小便，没人时正常。还有戒友反映 SY 时没事，ML 时就出现了勃起障碍，这种紧张障碍其实就是肾气受损的表现，肾气伤到一定程度就会出现这种现象，我自己也经历

过这两个现象，一般戒掉一段时间，积极锻炼，按时作息，养足肾气，紧张障碍的问题就会缓解不少乃至自愈。所以有这种情况的戒友，也不必太烦恼，戒掉 SY 养足肾气，是可以恢复的。

最后再来谈下阴囊潮湿的问题。

这个问题也非常普遍，绝大多数 SY 戒友都存在这个现象。有了阴囊潮湿，就感觉很不舒服，也是一种扰人的烦恼。

阴囊潮湿是指由于脾虚肾虚、药物过敏、缺乏维生素、真菌滋生等原因引起的男性阴囊糜烂、潮湿、瘙痒等症状，是一种男性特有的皮肤病。阴囊潮湿、瘙痒属于慢性前列腺炎的典型临床表现，常因慢性前列腺炎导致的植物神经功能紊乱所造成的，如果前列腺炎治疗不当或不彻底，阴囊潮湿、瘙痒是不会消失的。大部分阴囊潮湿患者都伴随着前列腺炎，主要是前列腺炎导致的植物神经功能紊乱所造成的，随着前列腺炎的好转和治愈，阴囊潮湿会间断出现直至消失。阴囊潮湿是慢性前列腺炎的典型症状之一，也与长期久坐，热的环境中工作以及精索静脉曲张有关。如果您是前列腺炎患者，阴囊潮湿就与前列腺炎有关。

我以前就有过阴囊潮湿，还出过湿疹，非常不舒服，总是潮湿的，像水一样，睾丸也松弛下垂。一般有前列腺炎的人都有阴囊潮湿，当然如果你有阴囊潮湿，也可以去做个前列腺液的检查，看看有没有前列腺炎。我彻底戒掉 SY 后，积极锻炼，按时作息，养足肾气，阴囊潮湿现象基本消失了，睾丸也收上去了，前列腺炎也好了，所以出现阴囊潮湿的戒友，最好能坚持戒色，这样才有望解决这个烦恼。

2.16 遗精问题补充、无害论、禁欲有害论、婚后次数

遗精问题我在第 3 季和第 7 季都有讲到，遗精是个大问题，频繁遗精太伤身体了，而且遗精后也容易破戒，思想容易发生动摇，所以要尽量减少遗精次数，这样才有利于身体更好地恢复。关于遗精问题我推荐的是固肾功，根据反馈情况，分为 2 类，一类做了效果很好，不少戒友真的做到了一月以上一次遗精，一般是 30 +，也有戒友做到了 40 +，原来是一个月 8 次，所以固肾功有效是不容置疑的，还有一类就是做了遗精照旧，效果不大，很是苦恼。为什么别人能做到 30 +，而我没做到呢？没做到的戒友一定要问下自己这个问题。

这季我就这个问题再深入论述一下，希望可以帮助大家更深入地认识遗精问题。

做了固肾功遗精照旧的朋友，让我想起了以前上学时体育课，体育老师教给大家一个动作，有运动天赋的人很快就能把握要领，很快就能把动作做到位，而其他很多人则是做了很多遍，依然做不像样，依然做不到位，老师教的内容是一样的，但学生的接受能力和接受程度是不同的。但只要你坚持练习总有一天会找对感觉的，天赋高的人可能马上就能找对感觉，天赋差的人，也许需要一周乃至一个月才能逐渐找对感觉，这是其一。

其二，很多人韧带已经很好了，能摸到地，但仅仅摸到地是不行的，一定要找对拉紧感，强化拉紧感，很多戒友一摸到地就结束了，以为到位了，其实才仅仅开始，必须冲击到自己的极限，然后把极限做 10 次以上，这样才比较到位，不能一拉到极限就结束。能摸到地了，就要手掌摸地，手掌摸地了，就要站在小凳子上摸地，一步步来。很多戒友会说，我韧带不好，摸不到地，这其实并没有关系，关键是拉紧感，你韧带不好，但你能找到拉紧感，并且强化拉紧感，久而久之，自然就能摸到地了，不仅摸到地，功夫深了，手掌摸地也会很轻松的，贵在坚持，是一个渐进的过程，很少有人可以一下就手掌摸地。

其三，导致遗精的因素非常多，不是做了固肾功就万事大吉了，如果你犯了其他导致遗精的因素，一样还会遗精。前 2 天回答了一个戒友的问题，他的情况是这样的，固肾功坚持做，的确减少了遗精次数，但最近几天频繁遗精，搞得很苦恼，他来问我怎么回事？我就帮他分析了，让他回忆下这几天干什么了？然后他就说最近感冒了，并且去打篮球了，然后我就和他说：答案找到了，你遗精的案子破了。他最近频繁遗精，原因其实很简单，但是如果你不懂得这个道理，可能一辈子都不会明白怎么回事。他感冒，本来

身体已经虚了，再去打篮球出大汗，中医：大汗伤阳，劳伤阳气。他感冒后打球，正是犯了中医讲的“虚虚之祸”，劳累是晚上遗精的诱因，很多人白天运动过度，出完汗很疲倦，晚上就遗精了，这种劳累后晚上遗精的情况非常非常之多，我搜集的案例中占了很多，年轻人比较容易犯的错误就是：过度运动，只懂得放，不懂得收。当身体虚的时候，一定要注意休息，中医有讲到：汗者，精气也。打篮球出汗量比较大，一下把精气给伤了，晚上就容易出现遗精。关于劳累遗精，我自己也是有过体验的，在身体虚的时候，我去蹲了几组深蹲，晚上就遗精了，所以，当身体虚的时候，尽量不要做剧烈的运动，不要做容易出大汗的运动，否则晚上很可能会出现遗精。打篮球也是要注意把握强度的，也要讲究时机，身体虚或者身体不适的时候不要去打，以静养为主，可以做些强度比较低的锻炼，比如散步等。

导致遗精的因素如下：

1. 白天 YY
2. 白天劳累
3. 喝酒
4. 吃肉太多
5. 吃补药
6. 趴着睡
7. 裸睡
8. 晒被子
9. 盖太厚
10. 睡前打坐
11. 内裤太紧
12. 顶着或者夹着被子
13. 艾灸不当
14. 打坐意守下丹田
15. 熬夜久坐
16. 睡前喝水太多
17. 运动过度
18. 生病
19. 肾亏无梦而遗
20. 饮食偏辣偏重
21. 紧张（包括梦魇）
22. 挤压（包括趴睡）

23. 生气（导致气血紊乱）

关于遗精问题，我到现在已经回答了几百个问题，总结的遗精原因基本就是这 23 条，作为戒色前辈，其实干的事情就是“试错”，把自己悟到的经验传授给戒友，特别是戒色新人，新人的思想误区实在太多，必须帮助新人建立正确的认知，否则他一辈子都不会明白。

很多戒友遗精后都会做记录，什么时间遗精的都会记录，但他们缺少的正是对遗精原因的深入认识和了解，如果你对原因认识不清，那就无法真正避免遗精，还是会犯同样的错误，而且是犯了错误还不知道怎么回事，还不明白怎么会遗精，我打个比方：要不被贼偷到，必须比贼精，贼是够精的，而你必须比贼更精，而且要精益求精。这样才能最大限度地减少遗精次数，如果你能把遗精频率控制在一月一次，那对你身体的恢复是非常有利的，否则吃再多中药，疗效都会打折，因为你漏得太厉害！

每次遗精都要像破案一样，找到蛛丝马迹，找到线索，找到导致遗精的因素，当然一月一次的遗精，就不需要刻意去找了，因为对于普通人来说，精满自溢这个理论是适用的，但一月 3 次以上，肯定不是精满自溢，而是病态的遗精了。只有真正找到原因，下次才能做到尽量避免，否则遗精后你不总结，不深入思考原因，结果就是遗精还会频繁。据我所知，被遗精困扰了十年的戒友也大有人在，搞得腰膝酸软，浑身无力，腰痛耳鸣，脑力下降，症状很多。

再分享 2 个案例，一个是猪腰子吃多了，晚上遗精，另一个是芝麻吃多了，晚上遗精。芝麻很好，但古代养生家每日只吃 2 丸，为什么不多吃呢？因为吃多了，一不容易消化吸收，二就是容易导致遗精，所以芝麻可以吃，但必须注意量，不要一吃一碗，那样很容易导致遗精，补的东西要注意适量。还有肉也应该少吃，否则容易出现频遗，也容易助长欲望。切记！

下面谈下无害论和禁欲有害论：

无害论其实是非常具有迷惑性和误导性的，因为大家都知道结婚后会有性生活，那么婚前为何不能有性生活呢？很多人思想上认识有误区，就会如此发问，并且会很认同适度无害。我当年也被这个理论迷惑过，深深地误导过，这种似是而非的理论对于青少年，对于阅历尚浅的戒友，毒害的威力是非常大的，让那些 SY 的人更加深陷其中，等身体出症状了，就悔之晚矣，我看到很多戒友的案例，都会把无害论给批判一通，认为自己当初就是被无害论给害了。所以，在无害论这个问题上，必须立场坚定明确，不能有疑惑，否则根本是戒不掉的，只会在怪圈中继续徘徊。

适度无害的破绽就是忽略了 SY 的成瘾性，SY 具有高度成瘾性，成瘾了就不是你能控制得了的，就像决堤的洪水，不少戒友一破就是 2 次，甚至连续好几天放纵，根本收不住。那为何结婚后又能过性生活呢？结婚后的性生活，当然一定要注意“节制”，古今无数医案都记载了房劳伤身导致疾病。戒色吧有不少戒友已经结婚，但也想戒色，为什么呢？因为身体亏损厉害，出了很多症状，必须戒了，否则就完蛋了。一般有老婆的戒友，我都建议要和老婆好好沟通下，取得理解，这样戒色才比较好，否则老婆误解你，容易造成家庭矛盾，等你禁欲一段时间把肾气养足了，到时候再过性生活也不迟，留着青山在不怕没柴烧。假如你提前把自己透支光了，将来就彻底阳痿了，阳痿也就罢了，还会有无数疾病找上门来。

结婚后的性生活方针：养足肾气、节制使用。如果已经出症状，就要禁欲一段时间，养足了，再使用。

杜绝婚前性行为：就是为了让你的肾气尽量不受损，否则很多戒友婚前乱来，把自己身体废掉了，结婚后怎么办？

关于无害论，我打个比方，大家看了就知道应该怎样对待无害论。这个比方是这样的：有两个人走过来和你说话，一个说大象是灰色的，一个说大象是蓝色的。说大象是灰色的，说得很有道理，说大象是蓝色的，说得更有道理，这时候你就犹豫了，不知道该相信谁，因为两方面都很有道理。这时候，我告诉你一个办法，那就是自己去看大象究竟是什么颜色的！事实胜于雄辩！同理，在戒色方面，你可以直接去找受害者的案例来研究，用案例来说话，从案例中发现真相，案例是第一手宝贵资料，反映的情况是最真实的。

关于禁欲有害论，戒友问得也不少。我可以明确告诉大家，禁欲无害，但有一个前提，就是必须尽量杜绝 YY。否则相火妄动，然后憋着，是会憋出毛病的，我在中医医案上，有看到不少此类案例，就是 YY 导致的问题。如果修心到位，是不存在这个问题的，很多和尚都活到了 100 岁以上，修心到位，禁欲对身体无害。不少戒友戒色后，身体出症状了，然后他就想到了禁欲有害的文章，马上又开始 SY 了，这其实是他没认识到戒断反应，以我的阅历，几乎每个戒友戒色后都会出点症状，有人轻微，有人严重，这是很正常的，正气一恢复，潜在的病邪自然会表现出来，坚持戒色，戒断症状会消失的，身体会越来越好的。

最后再来谈下婚后次数。

婚后过性生活的频率，也是大家比较关心的，大家可以参照药王孙思邈的文章：

御女之法，能一月再泄，一岁二十四泄，皆得二百岁，有颜色，无疾病。若加以药，则可长生也。人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。

药王这段话是对结婚后的人说的，因为古人结婚比较早，20 岁基本都结婚了，古人是不主张婚前性行为的，因为古人在这方面认识比较深刻，知道婚前乱来的恶果。

这个性生活频率，也是有一个前提的，那就是在你肾气充足的情况下才能这样过，否则你肾气已经亏损了，再这样过，那就会虚上加虚，身体万难恢复了。

我个人推荐的是一月 2 次，就是肾气充足的情况下，一月 2 次，这样对身体伤害较小。

2.17 如何克服意淫、反复现象、嗜睡、压力导致的 SY

意淫是大家开始戒色后普遍会遇到的难题，很多人可以不 SY，但是意淫就像脱缰的野马，几乎每几分钟就意淫一次，在中医来讲：心动则精自走。意淫属于暗耗精气神，也很伤身体，所以必须克服意淫。如果你满脑子意淫，总憋着不 SY，也容易出问题。要杜绝意淫，必须深刻地认识到意淫是什么，YY 其实就是念头，邪淫的念头。这个念头像一样东西，这个东西就是“火”！

有了这个认识，大家的觉悟就会上一个层次。接下来，大家再来思考一个问题：火在什么时候比较容易扑灭？有点常识的人都知道，火在刚开始起来时最容易扑灭，几乎不需要多大力气就可以扑灭。否则，当火星变成了大火，那根本无法控制，毛主席曾经说过：星星之火，可以燎原。一旦等它发展壮大，就不是你可以控制的了，而在刚开始时，你还是可以完全控制的。我们的意淫也是如此，当邪淫的念头刚开始出现时，我们马上断掉，这叫“念起即断”，在它还没成气候时，把它扼杀在摇篮里。否则任其发展壮大，最后就是欲火焚身，极易导致破戒。所以，断意淫是有窍门的，这个诀窍就是断意淫的时机，当意淫刚出现，必须马上断掉，否则它就会“越烧越旺”，必须在它还是火星时灭掉它，不能犹豫，不能妥协，千万不能错过断意淫的最佳时机，切记！

断意淫口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。这个口诀很管用，大家背熟它就可以形成条件反射，一有意淫念头，自动就会断掉。当然，前提是背得滚瓜烂熟，不断重复再重复，深入潜意识，这样就能形成断 YY 的条件反射。我们一定要保持极高的警惕和敏感，不能等到它发展壮大，再去断，那时候就很难控制了。所谓不怕念起，就怕觉迟，就是这个道理。

下面介绍两种佛教修心的方法。

一种虚云法师开示过，就是不要去理会妄念，妄念来了，不要去管它，这其实就是念起不随，不要去跟随妄念，跟随妄念就是在强化它，不跟随就是断！很多戒友都是跟着邪念跑了很久，才突然发现自己是在意淫，这时候发现已经晚了，邪念已经起势了，就像小火星已经变成大火了，这时候断意淫就比较被动了，已经失去了最佳时机。

还有一种叫转念法，当意淫出现时，立刻转成佛号，当然不只是意淫，包括贪嗔痴等妄念，一旦出现，马上转成佛号，一句“阿弥陀佛”就转过来了，这种方法很好，我用得比较多，我本人信佛，这个方法对我很管用，有佛缘的戒友可以尝试下。

总之，要戒色成功，意淫关必须过。

身体要恢复，频遗关必须过。

戒色的确不是那么简单的，不是说我意志力强，就可以戒掉，戒色要成功，必须多学习戒色文章提高觉悟和定力，这样才有望彻底戒除，一旦停止学习和放松警惕，那就很容易破戒。戒色必须专业，什么叫专业，大家都知道有职业玩家和业余玩家之分，篮球有职业篮球和业余篮球之分，戒色也是如此，必须通过学习让自己戒得更专业更到位。不学习戒色文章，你永远无法变得专业，永远只能处在菜鸟级别，要想彻底戒色成功，真的很难。

真正有觉悟有善根的人，必定是每天坚持学习的人，每天都有所领悟，这样他的觉悟和定力提高得就非常快，我在戒色吧这么久，也的确发现不少戒友进步很快，觉悟很高。而有部分戒友，戒了很长时间还是不行，戒色意识还是很模糊，很多问题还是认识不清，这怎么能够成功？如果你对戒色还有疑惑，立场还不够坚定，那要戒色成功，无异于痴人说梦。只有通过学习改造思想，让思想认识有了飞跃，这样才有可能彻底戒除，永不复手！

下面谈下反复现象。

有些戒友会问，戒断反应和反复现象有何区别？这两者的共同点都是身体会出现症状反复，但两者还是有所区别的。区别如下：

戒断反应一般在戒色后一个月内会出症状，有些戒友戒色前没事，戒色后就出症状了，这就是戒色后正气有所恢复，潜在的病邪自然就会显现，坚持戒色，症状会逐渐消失的，有些戒友不懂戒断反应，一出现症状就慌了，还以为是禁欲有害，结果就又掉进 SY 陷阱不能自拔。所以，要戒色成功必须建立起正确的认知，否则只有失败。

而反复现象出现的时间跨度就比较大了，有人戒色后 3 个月出现症状反复，有人是戒色半年出现症状反复，有人一年左右也会出现症状反复，出现症状反复是很正常的，据我研究，很多戒友在遗精后都会出现症状反复，还有就是最近熬夜、劳累、久坐、生气、饮食不节、感冒等原因，都会导致症状反复的出现。这个道理其实很好理解，当你还没养足肾气时，遗精乃至不良生活习惯都会伤到肾气，那就很容易出现反复症状。还有就是季节转换的原因，因为每个季节人体的阳气水平都不同，一般在季节转换时容易出点症状。出现症状反复，不用担心，好好休息几天，按时作息，保持饮食清淡，症状会慢慢消失的。

再来谈下嗜睡症状

肾虚的表现有一个名词叫“嗜卧懒动”，不仅是 SY 后，乃至遗精后，人都会出现这种表现，就是变懒了变得爱睡觉，睡不醒。很多戒友因为睡不着，会通过 SY 来让自己产生困倦感，然后会更容易入睡，这种方法其实非常不好，当肾气伤到一定程度，就会出现睡眠障碍，到时候就是你睡前 SY，也不容易睡着了，所以必须改变这种睡前 SY 的习惯，必须及时纠正它，就像一棵树长歪了，必须把它弄正了，不能让它顺着歪劲长。

分享一个案例：

我 14 岁时开始有 SY 史，而且很频繁，不过后来知道了 SY 对身体不好就停止了，但是现在晚上经常睡不着，白天头晕脑胀，腰部酸痛，小便发黄，是不是我 SY 过度导致了肾虚啊！我该怎么办我已经有好几年没睡个好觉了！

有睡前 SY 习惯的戒友，必须纠正这一习惯，习惯的力量是非常强大的，但必须学会克服它，否则等待你的就是症状。SY 后嗜卧懒动，其实就是气虚的表现，有人 1 次不过瘾，连着来 2 次，这种人将来肯定会出现早泄阳痿倾向，因为“欲不可强、欲强则毁”，必须懂这个道理。

最后来谈下压力导致的 SY 问题

据我研究和总结，一般戒友中普遍会出现两种不良倾向：

睡前 SY 就是通过 SY 来让自己更容易入睡，这种习惯太伤肾气，积累到一定程度，反而睡不着。

压力导致的 SY 就是把压力变成 SY 行为，这种情况也极其普遍。

睡前 SY 我上面讲到过了，下面就来谈谈压力导致的 SY。

压力导致的 SY，分为好几部分，有求职压力、学业压力、父母的压力、人际关系压力等，人活在这个世界上，会受到各方面的压力，所以有句话叫：生容易，活容易，生活不容易。

我遇见的戒友，其中有求职失败，或者被老板骂，被父母骂，心中情绪失控，精神压力非常大，在这种情况下寻求 SY 的慰藉，希望通过 SY 来摆脱不良情绪，说实话我以前也经常这样，被骂了或者没考好，晚上肯定 SY，好像 SY 是一个发泄的出口，就是希望 SY 把自己搞累搞空虚，然后什么也不想，一天就过去了。

这种发泄的方法其实是不可取的，因为这种方法对身体的健康是有损害的，虽然是可以起到缓解精神压力的作用，但总的来说是弊大于利，所以必须克服这种不良倾向，生活中有压力可以通过其他方式来疏导，并不一定要通过 SY，比如运动方式就比较好，当然要注意适量运动。我提倡的方法就是注重调心，压力使你的心理失衡，你要学会把它调整到平衡的状态，让自己保持在心平气和的状态，这种调心的能力就是情绪管理的能力，大家可以多看看情商方面的书，对大家更好地管理自己的情绪是很有帮助的。

我咨询的戒友中，很多人破戒就是情绪出了问题，生活中的不如意，生活中的压力，导致暂时的情绪失控，这种心理状态就比较容易破戒了，心里不爽，没处发泄，不如 SY 吧，就这样鬼使神差般地破戒 SY 了。

我写这篇文章，就是让大家能更清楚地认识到情绪管理的重要性，有一个稳定的心理状态，戒色才有望彻底成功，永不复手！

2.18 前列腺炎补充、睡眠问题、赖床破戒、周末破戒

最近解答戒友的提问，发现一个问题，有很多戒友因为 SY 得了前列腺炎，所以会比较关注前列腺的问题，会去前列腺的贴吧和前列腺的论坛学习，前列腺炎的贴吧就不用去了，虚假的广告信息满天飞，前列腺的论坛倒是可以去，但是那里也充斥着一种错误的思想倾向，这种思想倾向很具有迷惑性，一般的患者看了以后，就会被洗脑，会很认同那种思想，不仅认同，还会宣传那种思想，这种思想就是禁欲对前列腺会有损害，必须定期排精，否则前列腺炎会加重。

相信有点阅历的戒友都看过，我当年也被类似的观点害过，那时我戒色后，的确前列腺炎的症状有所加重，但那时我并不知道，这是戒断反应，正气一恢复，病邪自然会显现出来，只是暂时加重了，坚持戒色，积极锻炼，前列腺炎的症状会逐渐消失。很多戒友戒色后，发现出症状了，马上联想到禁欲有害，马上又开始 SY，结果是又掉进了 SY 陷阱不能自拔。而且他会变得心安理得，因为有文章说要定期排精，会觉得这样放纵，并没有什么不对。其实这真是大错特错了，我敢肯定，写出这篇文章的人认识上有盲区，他肯定没认识到戒断反应，也没有坚持戒色，只是被某种不成熟的理论所误导，结果写出这么一篇文章，以讹传讹，一传十，十传百，真是假传万卷书。现在前列腺炎患者普遍都接受这个不排精有害的思想，我要说的就是，这个思想是完全错误的理论，害人匪浅。

为什么这种错误的理论会大行其道呢？

当然也有人提出这是阴谋论，我想说这也是有可能的，很多男科医院靠什么赚钱？前列腺炎患者就是他们最大的收入之一，一进去就是一通检查，很多患者检查费都几千，治疗费上万的都大有人在，结

果是什么？结果是，前列腺炎依然没根治，还是不行，花了上万的医疗费还是无法治愈，原因何在？很多人一辈子，直到死亡，都是前列腺炎患者，一辈子无法治愈。

一种思想可以毒害整整几代人，如果这种思想不纠正，可能会毒害几十代人，太可怕了。后面的推手是谁？我想有 3 种可能：

1. 75 党撒播的（自慰专家一伙）
2. 男科医院故意撒播的
3. 认识上有盲区的人想当然编造的

下面就是我对那篇文章第 11 点的指正，如下：

11. 纵欲和禁欲都会造成前列腺的过度充血。所以，要自己掌握好这个尺度：没有性的生理需求时不要进行性交，而有了性的生理需求时就要顺其自然，让性冲动能量得到合理的渲泄。保证规律的性生活和性伴侣，没有结婚的朋友可以手淫，通常 4 - 7 天排精一次。

网上有很多文章的论点都有问题，当然很多无害论也会出现这种似是而非的论点，对新人或者体验认识不深刻的人来说，是比较具有迷惑性的。

如何辨别真伪呢？只有一个办法，找过来人，找真实的案例。

作为过来人，我的论述如下：

「**禁欲会导致前列腺过度充血**」这一条我不敢苟同，目前也没研究表明，禁欲会导致充血。

「**而有了性的生理需求时就要顺其自然**」这一条也有问题，很多人上瘾后，每天都有性的生理需求，难道每天都要 SY 吗？一个人必须学会克制自己的欲望，否则就会导致自毁，无数戒友的案例已经说明了这个问题。

「**没有结婚的朋友可以手淫**」这一点我更不敢认同了，很多人肾气都亏损了，根本伤不起了，这种情况难道还要 SY？这只会形成恶性循环，前列腺炎永远别想痊愈了。你自己想想，你 SY 前有前列腺炎吗？肯定没有。现在因为 SY 得了前列腺炎，还奢望通过 SY 来控制前列腺炎，这不荒谬吗？

要自己掌握好这个尺度 写这句话的人肯定没认识到 SY 的高度成瘾性，一旦成瘾，自己根本无法控制，你是被瘾控制的，身不由己。

我原来前列腺炎也非常严重，尿频很严重，做过前列腺液的检查，显示有炎症，现在我禁欲 2 年多，尿频彻底好了，再也没腰痛了，小腹也不涨了。如果我相信这种站不住脚的歪理，那我现在还会尿频，永远别想好了。说实话，我以前相信过不排精有害的理论，结果是什么呢？十几年了前列腺炎都没好，看了很多次医生，吃了很多药，依然不行，只能缓解，无法去根！

很多人好了只是暂时的痊愈，并没有彻底地好，如果他再纵欲，肯定还会复发，这就是为什么前列腺炎的复发率为 90% 以上，因为很多人认识上有误区，还在认可所谓“4 - 7 天排精一次”的荒谬理论。

吃药能痊愈吗？NO，相信有治疗经历的前列腺炎患者深有体会，吃药根本无法痊愈，只是暂时消灭了，无法去根。现在还发明出来乱七八糟的治疗器械和术语，什么个体分型疗法，什么最新智源肽传导技术，什么 STQ 强效脂膜渗透修复因子，相信将来肯定会有更新的器械和术语，但目的只有一个：就是让患者掏钱，而且先进的器械一般治疗费用都很厉害，一个疗程几千元是普遍的价位。如果真能彻底治愈，掏那么多钱也心甘情愿，但结果呢？根本无法治愈，照旧复发。

其实要治愈必须改造思想，三分治、七分养，有了前列腺炎是要积极治疗，但重心在养生上面，养生就包括了戒色，你必须养足肾气，当然养生深有讲究，我 12 季的文章有专门讲到养生，大家可以看看。

禁欲是否有害，我在 16 季的文章已经阐述过了，大家也可以看看。

要禁欲，必须学会调心，如果 YY 严重，是容易出现问题的，如果你修心功夫到位，禁欲是不会有危害的，养足肾气，前列腺炎会自愈。

看到我这篇文章的慢前患者，希望你们有所觉悟，觉悟后就能省医药费，否则医院的泌尿外科，还会向你招手，我戒色前，经常跑泌尿外科，戒色后 2 年多，一次都没去过，医药费就这样省下来了，很多戒友反映 SY 后留不住钱，就是因为 SY 伤了肾气，医药费花钱如流水。切记！

下面谈下睡眠问题：出现睡眠障碍的戒友非常多，主要有以下几类：

1. 失眠
2. 难以入睡，入睡困难
3. 多梦
4. 早醒，包括半夜醒来
5. 睡眠表浅，睡眠质量差

睡眠的确是一个大问题，如果你睡眠质量不行，那么身体要恢复就相对比较难了，而导致睡眠障碍的原因也非常多，一般 SY 戒友主要的原因就是 SY 导致的心肾不交，还有就是久视伤肝血，还有就是压力大，另外熬夜久坐的人也极易出现睡眠问题。特别是熬夜，一般熬夜都要久视久坐，这样伤身体就比较厉害了。所以要恢复睡眠质量，必须调整作息，尽量在 23 点之前上床，睡不着就闭目养神，一定要养成正常的作息习惯，熬夜实在太伤精气神。

有的戒友晚上睡不着，一问，原来是喜欢睡午觉，有的人一睡午觉，晚上就难以入睡，这种经历我也有过，后来我就不睡午觉了，如果不是太累，就不用睡午觉了，否则晚上容易入睡困难。

如果是偶尔一次的睡眠问题，不用太担心，建议调整作息，不要搞得太累，并且要学会调心，不要给自己太大压力，这样睡眠问题就能自动调整过来。

如果是顽固性的睡眠障碍，比如严重失眠或者持续的早醒和多梦，这种情况就说明伤得比较严重了，最好能找个中医配合中药调理，然后自己要注意作息规律，不熬夜不久坐，积极锻炼，学会养生之道，这样坚持下去，大概需要半年时间才能调整过来。我当年多梦和失眠比较严重，天天做梦，有时就直接失眠了，非常困扰，后来我把作息调整过来了，然后学会了养生之道，用了一年多才恢复正常，因为我伤得比较严重，所以用了一年多。这一年就是禁欲加养生，药也没吃，就靠自己。当然，如果病情严重，那最好还是去找个好点的中医配合中药调理，这样恢复能更快些。

要让自己的身体恢复得更好，必须提高睡眠质量，很多人能吃能睡，积极锻炼，恢复很快。有的人睡不着或者睡眠质量差，这样要恢复就相对比较困难了。睡眠就像手机充电，电充不进去，何谈恢复？

最后来谈下赖床破戒和周末破戒：

很多戒友反映赖床后就容易破戒，还有一到周末就破戒，平时上学没事，其实这两种情况我当年也经历过，一般学生党比较容易出现这种问题。

经过我几年的研究和案例分析，发现人在一种心理状态下极易破戒，这种心理状态就是：无聊。

赖床时其实很无聊，就躺在床上瞎想，很多人这时候就喜欢 YY，或者有了晨勃，就关注 JJ 的长度和硬度，这样就极易破戒了。正确的做法是，有了晨勃，不要去关注，让其自生自灭，不关注不助念，它自然就下去了。周末时，人比较空，也容易出现无聊情绪，一等父母出门或者自己关在房间里，就开

始动歪脑筋了，学生党定力尚浅，认识也不深刻，无聊时心魔就会跳出来，这时候就容易破戒，所以必须多学习戒色文章提高觉悟和定力，始终保持高度警觉，不能放松警惕。

当你通过学习获得足够的定力后，无聊时就不会破戒了，就能真正做到心地光明磊落，不欺暗室。身正不怕影子歪，当你的心正了，就不会在无聊时破戒了，否则你平时上课没事，一到周末无聊时，就容易出现破戒。我的建议就是：不要离开戒色文章，当然学习戒色文章也会出现厌倦情绪，我前面的文章有讲到，当你厌倦戒色文章时，必须学会克服厌倦情绪，保持住戒色的热情，你不一定要找新的戒色文章，每天看几遍你自己认为比较好的戒色文章即可。还有一种选择，就是看受害者的案例，受害者的案例就是警钟，就是最好的警示，你每天看受害者的经历，就能让你保持在警惕的状态，否则一旦你厌倦了戒色文章或者出现松懈情绪，那就极易破戒了。切记！

另外，有赖床习惯的戒友必须克服这一习惯，要克服必须先下决心，告诉自己明天一醒就下床，绝不赖床，决心一定要到位。出现无聊情绪时，要学会调整心态，让自己的生活充实起来，最好的充实就是学习，古人说学习可以“医愚”，我觉得很有道理，不学习不知道，你可以学习戒色文章，可以看受害者案例，也可以学些你自己感兴趣的内容，总之，就是要让自己充实起来。

结语：

今天我去李毅吧逛了一下，大概一分钟，那个地方的确比较乱，很多青少年被纵欲主义思想洗脑，真是深陷其中，他们就像“温水青蛙”，根本不知道邪淫的危害，以错为对，太可怕了，症状迟早会收拾他们的，希望他们能早日醒悟。在这里我要向宣传戒色的戒友表达深深的敬意，也许你们的宣传会引起不明真相的人的误解，但肯定会有人看到帖子有所觉悟的，肯定会有人回头的，很多人之所以不理解戒色，是因为他们还没认识到危害的严重性，还以为放纵是理所当然的事情，因为大家都在这样干，其实是大家都错了，错得离谱。宣传戒色，其实就是在告诉大家真相，让他们认识到危害，建立起正确的认知，否则等待他们的就是症状和医院，而且整个生命质量都会受到很大影响，因为 SY 摧残的是身心。

李毅吧给我的感觉，就像一条被污染的河流，而戒色吧则是一泓清泉，所谓近朱者赤近墨者黑，很多人在李毅吧并不觉得自己被污染了，如入芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。当一个人在一个环境里习惯了以后，就失去了敏感和警惕，就像在城市里生活久了，去山里一段时间，才会发现原来空气可以这样清新，原来空气可以这样纯净。

很多人会说，我们生活在和平年代，我并不这样认为，所谓侵略有 2 种，一种是发动战争，还有一种就是文化侵略，西方乃至岛国对中国的文化侵略实在是很厉害，在自己国家宣扬禁欲论，却大力生产堕落光盘，给别的国家的青少年看，削弱他们的脑力和体力，而中国现在的青少年普遍缺少信仰，自制力更是一塌糊涂，一旦开始 SY，身心都极易出现问题。国家由人组成，而青少年更是国家的希望所在，如果我们不能抵制纵欲主义文化侵略，中国将来的命运的确令人担忧。作为炎黄子孙，我们应该多宣扬正气，帮助身边的人觉醒，有时候你的几句话，就可以改变一个人一生的命运。

2.19 晨勃问题、易漏问题、大便问题、睾丸小

晨勃是戒友普遍关心的问题，很多戒友都把晨勃作为自己肾气是否恢复的标志，有晨勃就高兴，没晨勃就心事重重，患得患失，搞得一天都没好心情。其实身体是否恢复，从很多方面都可以表现出来，你自己照照镜子，眼睛是否有神采，气色如何，整个精气神如何，握力如何，腿是否有力，其他的不适症状是否缓解乃至消失，这些都可以看做身体是否恢复的指标，而晨勃只是众多恢复指标中的一个而已。

只要坚持戒色，晨勃是会恢复的，如果你只有十几岁，那晨勃恢复相对较快，如果上了 25 岁或者伤得比较严重，那晨勃恢复就比较慢了。有的戒友是戒色养生 200 多天才恢复晨勃，我当初大概用了一年多才恢复晨勃，因为那时我已经 27 岁了，十几年的纵欲经历让我的肾气亏损严重，所以我用了一年多才恢复晨勃。我现在虽然恢复晨勃了，但已经不可能和十几岁时相提并论了，那时在发育期，吃得下，并

且吃得好，那时晨勃质量高，只要 SY 不是很频繁，一周可以晨勃 5 天左右。但这种晨勃频率也只维持了 2 年左右，也就是刚发育那会。后来 SY 频繁，晨勃就很少了。现在我晨勃的频率大概是一周 3 次左右，有时质量高，有时质量一般，我现在一周吃 5 天素，所以一周能有 3 次晨勃已经很不错了。我以前出现过早泄和阳痿倾向，一般有早泄阳痿倾向的人，晨勃要恢复很难，至少需要大半年以上了。

我现在基本不关心晨勃了，有最好，没有也无所谓了，因为身体恢复并不是晨勃一个指标，其他方面我恢复得很好，而且影响晨勃的因素也很多，一般如下：

饮食因素 补肾食物的摄入量

锻炼因素 适量的有氧运动和力量训练是可以帮助晨勃恢复的

情绪因素 不良情绪会影响到晨勃，比如生气、压力。

年纪因素 青春期更容易晨勃，年纪越大，晨勃越容易消失

体质因素 先天体质好的人容易有晨勃

疾病因素 没其他慢性疾病的人更容易有晨勃

撙龄因素 一般有 5 年以上的人晨勃容易消失

季节因素 不同季节晨勃的频率和强度都有差别

每月因素 每个月的不同时间段，人体阳气是不同的，出现晨勃也会不同

憋尿因素 有时憋尿可以导致晨勃的发生。

劳累因素 过于劳累会伤到肾气，晨勃容易消失

睡眠因素 睡眠质量高的人，更容易有晨勃

频遗因素 频繁遗精后，晨勃容易消失

戒断因素 刚开始戒，会有欲望休眠期，晨勃易消失，坚持下去又会恢复

是否有其他不良生活习惯，比如熬夜久坐抽烟，都会伤到肾气，影响到晨勃

晨勃是指无 YY 的晨勃，如果有 YY，就不叫晨勃了，那是你念头导致的勃起。晨勃其实很危险，为什么说晨勃危险呢？一般人并不知道这个道理。因为很多人定力尚浅，一有晨勃就挺高兴的，然后会趁着勃起之势，去摸自己的 JJ，这一摸就完蛋了，不知不觉就又开始 SY 了，这种晨勃破戒的情况在周末是非常普遍的。我现在晨勃，一不在乎，二不去看，三不去摸，任其自生自灭，如果你很在意晨勃，弄不好就会走火入魔。你不在意它，它自己就下去了，不会导致破戒，很多戒友有赖床习惯，这样如果有晨勃，就非常容易破戒了。切记！

很多人会说自己的晨勃时有时无，其实这个很正常的，你以为你永远都在发育期吗？就是你在发育期，要做到每天都晨勃也很难，因为影响晨勃的因素有很多，不可能一年 365 天，天天晨勃，那是不现实的，为何晨勃会时有时无呢，这和季节、生活习惯、饮食、年纪都有密切关系，一般吃得好的人，并且消化吸收能力强的人，更容易有晨勃。以前我经常吃荤菜，那段时间我晨勃相对多些，现在我一周吃 5 天素，晨勃相对较少了，但是心里却清静很多，不容易起邪念。戒色期间吃素不错，有利于控制欲望，吃肉多容易助长欲望，如果定力尚浅，那就很容易出现破戒。吃素是一种选择，要看个人的接受程度，我建议广大戒友从减少吃肉开始，能够完全吃素我也是非常支持的。

下面谈下易漏问题。

易漏问题，指的是长期纵欲，肾气不固，在很多情况下都容易漏精，具体如下：

1. 小便后漏出
2. 大便后漏出
3. 和女友打电话漏出
4. 滑精

这种易漏问题，打个比方大家就明白了，就好比一个水龙头用久了，关不紧了，就老漏。小便后漏出的情况其实挺多的，其实就是肾气不固的表现，大便后漏出的情况更普遍，特别是刚开始戒色时，更容易出现这种情况。还有不少戒友反映，和女友打电话，没聊到敏感内容，但也漏了，这其实和潜在的条件反射有关，有女友的戒友，要戒色比较难，所以最好和女友沟通一下，尽量避免婚前性，自己则要加强修心，把握好交往分寸。滑精的戒友也比较多，如果偶尔一次滑精，倒不必太担心，如果持续滑精，那就要及时就医治疗了，另外，建议多做固肾功。一般坚持戒色养生，积极锻炼，小便后和大便后漏出的情况会自动消失的，我以前也出现过大小便后漏出的情况，后来我坚持做固肾功，这种情况就极少出现了。

当然，漏出的情况不止这 4 种，比如 YY 和紧张也会导致漏出的情况，即使你肾气充足，沉迷于 YY，也会漏出。所以要坚决杜绝 YY，做到念起即断，并且多学习戒色文章提高觉悟和定力，这样才有望真正戒除 SY 恶习。

再来谈下大便问题。

大便问题在戒色吧的帖子里也时常出现，因为中医：肾主两便，大便和小便，肾一虚，大小便就容易出问题，小便问题就不用多说了，相信有前列腺炎的戒友深有体会。

肾虚导致的大便问题一般分为 2 类：

1. 腹泻或者大便不成形
2. 便秘

导致腹泻和便秘的原因有很多，其中就有肾虚这个原因。大家可能会记得小时候的大便都非常好，一是颜色好，二是形状好。小孩子阳气充足，童体未破，如果没有其他疾病，一般消化吸收能力都是非常好的，大了以后就不同了，一是 SY 纵欲，二是冷饮或者刺激性的食物吃多了，或者饮食不节、暴饮暴食等原因，都容易出现消化系统的功能障碍，去检查也检查不出来什么，就是功能紊乱了。小孩吃点冷饮没事，因为小孩阳气足，能化掉。纵欲以后就不行了，一吃就容易出现胃肠功能的紊乱。所以一定要注意忌口，不要贪吃冷辣的东西。如果你有腹泻或者便秘的烦恼，最好去就医治疗，然后配合戒色和养生，积极锻炼，注意保持饮食清淡，这样慢慢地就能调理过来。便秘和腹泻的问题我都经历过，便秘是 19 岁开始的，困扰了我 2 年多，就是因为纵欲加吃冷饮导致的，后来 26 岁又开始腹泻，就是吹空调、暴饮暴食、加上纵欲导致的，我彻底戒色后，经常艾灸足三里和神阙穴，慢慢地就调理过来了，用了 1 年多时间。

最后再来谈下睾丸小的问题。

睾丸小睾丸萎缩的问题，在戒友中也时常出现，SY 恶习导致睾丸的问题一般如下：

1. 睾丸下垂，不收缩
2. 睾丸萎缩变小
3. 阴囊潮湿

4. 精索
5. 阴囊湿疹
6. 阴囊肿大
7. 阴囊瘙痒
8. 睾丸疼痛
9. 睾丸炎症
10. 睾丸囊肿
11. 隐睾
12. 其他病变

睾丸萎缩的戒友最好去医院做个检查，确诊一下病情的严重程度。

睾丸萎缩，是指男子睾丸缩小痿软病证，以一例或双侧睾丸萎缩，既小又软为特征，大多数能引起不育，多继发于腮腺炎或外伤，也有先天者。多因肾气亏乏，或病邪损伤引起。先天性睾丸发育不良者不易治愈，继发性睾丸萎缩者亦需耐心调治，中医辨证治疗可以取得一定效果。

SY 恶习导致肾气亏损，继而导致睾丸萎缩，这在戒友中屡见不鲜，所以一旦出现睾丸萎缩的情况，一要积极治疗，二要配合戒色和养生。这样把肾气养足后，才有望恢复正常。

有的戒友还会问到睾丸大小不一样的问题，一般正常人的睾丸都不是等大的，但如果差别特别大，那最好去做个检查，如果差别不大，那就不必太担心。

2.20 破戒类型，射距奥秘，连续 2 次的恶果

前言：

最近吧里有帖《光戒是没用的，伤精患者唯一的复原之路在此》，有不少戒友跑过来问我静阳子说得对不对，一看文章内容，很多戒友慌了，不静坐就好不了，这到底是真是假？我看了静阳子的发言，他推荐的“因是子静坐法”很好，打坐的确是补元气的一大妙法。当然打坐也分很多种，也有很多讲究，我自己每天也打坐的，但我学的是南怀瑾静坐。打坐的确对于戒色后身体的恢复很有帮助，但并不是唯一的恢复方式，也并不适合所有人，我聊过不少焦虑症患者，一坐就头晕得不行，后来我建议站养生桩，身体就恢复得越来越好了。

有人喜欢打坐，有人更喜欢站桩，有人则喜欢八段锦和六字诀，有人练习太极拳，有人练习易筋经，中国的养生功法很多，可以选择适合自己的功法。对于静阳子说的“运动锻炼更是扯淡”，我不敢苟同，虽然中医有讲到劳则耗气，但也讲到动则升阳，中医并不反对运动，而是提倡适量运动，一味打坐并不是最好的恢复方式，要动静结合，华佗的五禽戏就是让人们动起来，但华佗并没有叫大家举石锁，华佗五禽戏的运动量和运动方式是有益于身体健康的。

华佗名言：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。”

华佗这句话其实就是告诉我们运动的法则：要运动，但不要过度。在身体虚的时候，更要注意运动适量。我相信中国任何一个名中医都不会反对运动锻炼，他们反对的只是过度运动。就算是道士，也并不是完全靠打坐养生，很多有名的道士都习武，这样动静结合，更有利于养生修道。

静阳子说的“光戒是没用的”，这句我倒比较认同，因为戒色是地基，养生才是造房子。光戒的确远远不够，必须学会养生之道，建立自己的养生意识，这样对恢复才比较有利。静阳子推荐的静坐法其实就是养生的一个法门，这个法门并没有错，大家可以尝试着练习。尝试了，你才知道效果如何，适不适合自己。当然，容易出偏的功法一定要谨慎练习，否则没毛病也会练出毛病来。

如何更好更快地恢复的确是戒色后的一个问题，但更重要的是做到彻底戒色，这才是最关键的。否则谈再多的恢复也等于 0，就像一边吃中药，一边 SY，上补下漏，根本无法真正痊愈。

让身体恢复的法门很多，静坐只是其中一个法门而已，前段时间土豆吧主推荐的拜忏也非常好，土豆吧主就是靠拜忏恢复了健康。法门很多，请选择适合自己的，有佛缘的可以尝试拜忏。另外，除了养生功法，多做适量的有氧运动对身体恢复也是极其有利的，比如慢跑或者快走等。

相信静阳子的初衷没错，他大部分的观点也没问题，就是语气上给人盛气凌人之感，大家可能不大能接受。他是为了大家好，但如果换一种平和的方式，也许大家更容易接受些。

对于静阳子，我表示感谢，他的心是好的，希望他能更好地帮助到大家。这里的氛围不是敌对，而是善意的沟通，通过沟通来互相促进。

下面言归正传。

这季就破戒类型，射距奥秘，连续 2 次的恶果这三个方面详细论述一下，具体如下：

破戒是每天都在发生的事情，破戒后往往很沮丧，这是不难理解的，当初戒色是雄心万丈，决心极大，没过多久就产生了动摇，一而再，再而三地破戒，自己都对自己失望了。身体症状告诉你不能再放纵了，再放纵就废掉了，但瘾告诉你继续 SY 吧，绝大多数戒友都是被瘾牢牢控制着，像一个提线木偶，成了欲望之奴，身不由己。明知道不对，但就是停不下来，在怪圈中苦苦挣扎。

失败并不可怕，可怕的是不学习，不学习觉悟和定力就不会提升。不学习的强戒，注定失败！有戒友会问，有人是一次戒除的吗？说实话，我到现在阅戒友上千，没见过哪个人是一次戒除成功的，都是反复破戒，不断总结经验教训，不断学习戒色文章提高定力和觉悟，这样才慢慢戒掉的。有人会说，我见过有人一次戒除的，其实，一次戒除这个概念有点模糊，是彻底觉悟后一次戒除还是第一次戒色就成功？我就是彻底觉悟后一次戒除成功的，我也属于一次戒除成功，但并不是第一次戒色就成功，之前也破戒过无数次。我第一次想戒色要追溯到初中了，那时候就觉得 SY 这个行为很齷齪，SY 后体质明显下降，十几岁时我就想戒色了，但那时没戒色资料，没人引导，也没学习戒色文章的意识，就是一味地强戒，结果就是不断破戒。我想大多数人尝试第一次戒 SY 都是在十几岁时，因为人是有戒色本能的，身体会告诉你不能再放纵了。而尝试第一次戒色，很多方面都无任何经验，属于戒色菜鸟级别，一没戒色知识，二没戒色意识，在这种情况下想一次戒除简直是天方夜谭。打个比方，让一个从没学过开车的人第一次开车，结果是什么呢？结果肯定是开得歪歪扭扭，甚至撞车。

戒色就像学开车，你必须掌握一整套戒色的理论和方法，然后熟能生巧，这样才有望戒色成功。你要说这个世界上是否真的有人第一次戒色就成功，我想即使有，这种人也是千里挑一的，善根极其深厚，而且前提是，在第一次戒色时，他就接触到了大量的戒色文章，并且善于学习，悟性极高，就像念书跳级一样，别人十年都没搞懂的道理，他一个月就弄明白了，这种人拥有不世出的戒色天赋，千里挑一不为过，甚至是万里挑一。

戒色必须专业，这季我总结了一些破戒的类型，大家可以参照地警惕自己，所谓“知己知彼百战百胜”，你知道了破戒类型，就会尽量保持警觉。就像知道了骗子的伎俩，就不会轻易上当，因为你知道那是骗术，不是骗钱，而是骗精！

情绪破戒 无聊情绪、愤怒压抑情绪、烦躁情绪、厌倦情绪等

疑惑破戒 疑惑产生动摇，然后破戒

诱惑破戒 图和视频乃至 H 段子

赖床破戒 非常多见，必须纠正

压力破戒 各方面的压力

YY 破戒 一般 YY 是破戒的前奏，包括回忆和幻想

放松警惕破戒 以为成功了，其实一放松就易破戒

狂欢破戒 狂欢时容易放纵，所谓得意忘形

试定力破戒 千万不可去试

晨勃破戒 晨勃后摸 JJ，从而破戒

试性能力破戒 特别是早泄阳痿患者，一试就破

鼓动破戒 被邪友带坏，去不良场所

喝酒破戒 酒是色媒人

遗精后破戒 遗精容易产生思想动摇，从而破戒

周末破戒 周末一个人无聊，心魔容易跑出来

补药破戒 补药吃多了，不注重修心，容易破戒

吃肉破戒 肉吃多了，不注重修心，容易助长欲望而破戒

无害论破戒 看了无害论，容易破戒

有女友破戒 有女友对定力的要求更高，也容易破戒

有老婆破戒 有老婆对戒色定力要求也很高。

习惯性破戒 当破戒变成习惯，产生强大惯性，后果很可怕

假期破戒 比如暑假和寒假，比较空闲，容易失控

邪法破戒 不管是 PC 肌抑或别的所谓 JJ 增大法，极易破戒

下面再来谈下射距的奥秘：

射距就是射精距离，很多戒友反映刚开始 SY 的几年，射距很远，到后来就越来越不行，是顺着 JJ 流淌下来的，明显后劲不足，没有冲力了，这其实就是肾气亏损的一个表现。精，一看颜色，二看量，三看浓度，四看射距。射距越远，就说明这个人肾气越足。这个道理非常像射箭，精就好比箭，而肾气则是射箭的那个人，肾气不足，射箭无力，自然就射不远了。养足肾气，射距才会增加。一旦射距变短乃至是流淌下来的，其实就是身体在给你信号了，告诉你肾气已经不足了，不能再放纵了。如果此时你没读懂身体的信号，一意孤行，结果真的就是不见棺材不掉泪。

很多人只看到精，却没看见背后“射箭的那个人”已经不行了，精相对比较容易恢复，好好休息几天，吃得好点，就能有所恢复，但背后“射箭的那个人”要恢复就很慢了，可能要几个月甚至更长的时间

才能恢复元气。所以，大家不能把眼光仅仅局限在精，而要看到背后“射箭的那个人”。那个人已经不行了，射不远了，就说明要学会戒色了，不能再放纵了，要学会养生了，否则等待你的只有症状和医院。

那个射箭的人就是“肾气”，既然他射不动了，射不远了，疲惫了，就不要再让他射了，让他好好休养生息吧，否则真会累出病来，切记！

最后谈下连续 2 次的恶果。

如果你去过植物神经紊乱吧，就会知道 sg552 这个病友，他就是长期熬夜 + 连续 2 次 SY，导致的发病，出现了濒死感。连续 2 次实在是太伤身体了，中医早就有讲到：欲不可强。《千金方》有讲到：强力施泄，便成劳损。特别是连续 2 次，真是大忌讳。连续 2 次也非常容易出现前列腺炎和早泄阳痿的倾向，这其实就是人性的弱点贪婪导致的，对欲望的贪婪无度。要满足自己，结果是害了自己！

很多人之所以连续 2 次，其实就是一个原因：1 次不过瘾，1 次太短了，没爽够。正是这种对欲望的贪婪，导致了自毁。这种方式的自毁实在太多太多了，我们一定要时刻牢记中医欲不可强的教诲，不能去做傻事，你不知道这个道理，就会无知者无畏，结果害惨了自己，如果你知道了这个道理，还这样放纵，那完全就是自取灭亡！很多人无法战胜心瘾，就容易犯这种错误，就像中了魔法一样，破戒后才会悔悟。所以，我们一定要防微杜渐，好好管住自己的念头，尽量杜绝 YY，否则等火烧起来，就不是你能控制的了。

结语：

夏季来临，不少戒友反映脱发增多，于是有些慌张，其实导致脱发的因素很多，季节因素就是其中一个原因，我最近脱发量也由原来的 5 根以内变成 20 根左右，这其实就是季节导致的，并不是戒 SY 导致的，所以在这一点上大家一定要认识清楚，否则容易产生信心动摇，从而转变成 SY 行为。我在导致破戒的因素中就讲到了“疑惑破戒”，如果你心中有疑惑，破戒的可能性就会很大。一般夏季人体汗腺油脂都分泌旺盛，加上紫外线强烈，会对头发造成损伤，这样就容易出现脱发增多的现象，不仅人脱发，你观察下动物，比如宠物狗，夏季脱毛也很厉害。

有位戒友说得好，戒色是一个系统工程。必须让自己戒得尽可能专业，必须让自己懂得更多，要让自己变成戒色内行才行，否则不学习，永远是外行，总是处在戒色菜鸟级别，要戒色成功就非常难了。当大家有了学习意识后，经过一段时间的学习，你会发现自己的觉悟和定力都有了提升，只要坚持学习，彻底开悟就不会遥远，彻底开悟后保持警惕，就是彻底的戒色成功。加油！

2.21 撸完腹痛、意淫导致的疾病、睾丸的下垂

前言：

最近有看到戒友反映，之所以破戒是因为看了暗示性的内容。

其实这种破戒方式就是诱惑性破戒，之前已经有很多戒友反映过类似的情况，有的戒友虽然开始戒色，但是看到杂志上有写到男女两性方面的内容，顿时很感兴趣，结果看着看着心理防线就放松警惕了，结果就破戒了。还有的戒友说，我不看黄的内容，我搜集清纯的女孩，搜集身材好的女孩的图片，不涉及黄色内容，这种戒友其实也很容易破戒，因为他还迷在女色里面，虽然是搜集清纯的图片，但常在河边走哪有不湿鞋，就像佛教所言，一着相就容易着魔。

还有不少戒友的头像乃至签名都有问题，这样去戒，其实还没戒就已经失败了一半，因为你不够决绝！要彻底戒色，就应该断得彻底，不仅是直接带黄的内容不能看，对于任何带有暗示的内容更不能去碰，一定要提高警觉。戒色的每一天，都要保持警惕，好好管住自己的心，降伏其心。

下面步入正文。

这季就撸完腹痛、意淫导致的疾病、睾丸的下垂这三个方面详细论述下，具体如下：

撸完腹痛的帖子在戒色吧不是每天出现，但的确是时常出现，撸完腹痛的情况我曾经也有过，出现腹痛的情况，一般考虑就是前列腺炎或者精索静脉曲张。一般撸完或者第二天容易出现腹痛的情况，如果腹痛比较严重而且症状持续，建议及时就医治疗，就算不是很严重，还可以忍着，我建议最好还是去医院做个检查，前列腺液和睾丸 B 超，看看具体的严重程度，也可以给自己一个警示。很多人虽然腹痛，但还能忍着，好几年都没去过医院，SY 后的不适症状，一般休养几天，是会慢慢缓解的，很多人这时就掉以轻心了，觉得没事，就一直拖着，等到很严重时才去医院，据我所知，很多戒友自己都能摸到睾丸上的曲张团块了，但就是不想去医院，学生党则是怕家人知道，不敢告诉家人。

一旦出现症状了，就应该有所觉悟了，人除了“不见棺材不掉泪”这个人性的弱点以外，还有“好了伤疤忘了痛”。很多人出症状后，知道收敛了，戒了十几天觉得没事了，于是又开始沉迷 SY，等到又出现症状，然后又开始戒色，就在这个怪圈里徘徊。结果是什么呢？身体的症状越来越多，年纪轻轻一身的病，这也不舒服，那也不舒服，人也变丑了。即使没毛病，给人的感觉也是那种精神萎靡，目光无神的颓废感觉。记得有一个戒友去面试，结果失败了，他把原因归咎于 SY，我想是有一定道理的，如果他精神很饱满，很自信，容光焕发地去面试，结果很可能就是录取了。面试官除了看你的能力，第一印象也是非常非常关键的，一个没有精气神的人，一个不自信的人去面试，是比较容易遭受失败的挫折的。SY 会导致自卑已经是不争的事实，因为人没有了底气，在肾虚的状态下，你无法把自己最佳的一面展现出来，而你那种颓废无力的精神面貌，很容易给面试官留下不佳的印象，印象分就会下降不少。

我前面的文章也讲到过前列腺炎和精索，这两个病都会导致不孕不育，影响精子质量。所以对待这 2 个病一定要及早引起重视，否则将来就悔之晚矣，记得另外一个戒友得了精索，没有生育功能，看病吃药和开刀加起来的医疗费用超过 5 万多。如果他能早日醒悟，及早地认识到 SY 的恶果，也不至于那么严重，这都是活生生的案例，活生生的教训，大家一定要牢记教训，这样才能防患于未然，以免重蹈覆辙。

下面谈下 YY 导致的疾病。

YY 能导致疾病，这个说法可能广大戒友第一次听到，其实在传统中医的医案上早有记载，中医：心动则精自走。YY 其实就是在暗耗精气，也很伤身体。有戒友会说，YY 流出的是透明的前列腺液，不是精液。

这里我要纠正很多戒友存在的思想误区：

其实前列腺液是精液的重要组成部分，约占精液的 15% - 30%，你漏前列腺液其实就在漏精，只不过你漏的不是精液的全部，而是精液的一部分。你 YY 虽然没射精，但同样也会走漏精气，漏前列腺液对身体的伤害也不容小觑，有戒友反映，光看不撸，然后照镜子发现自己精气神马上就萎靡了，更有戒友反映光看不撸后小腹疼痛，还有的戒友反映，昨天漏了前列腺液，今天就感觉不在状态，腿发软全身无力，甚至腰酸腰痛。

所以大家戒色必须重视断 YY，一定要控制住 YY，YY 是戒色后的一个大关口，很多人就是败在这个关口，虽然能做到不撸管，但做不到杜绝 YY。这样，对身体恢复很不利，而且也容易导致破戒。关于如何断 YY，我 17 季有专门讲到，不能控制 YY 的戒友可以看看，一定要学会克服 YY。把 YY 克服掉，你的戒色天数就会成倍地上涨，突破百天很容易，否则克服不了 YY，可能 1 个月都无法坚持。

还有一种情况漏前列腺液也比较严重，就是大便时和小便最后会漏出来点，这种情况可以通过坚持做固肾功来解决，效果还是很不错的，坚持做一段时间你会发现大便和小便时也不会漏了。

再来谈下睾丸下垂的问题。

睾丸下垂在戒友中相当普遍，纵欲过度就容易出现这个问题，一般纵欲过度会出现 2 种情况，一种是过度下垂，一种就是病态的紧缩，能缩成鹌鹑蛋大小，甚至能缩进腹部，这也是不正常的，大多数戒友出现比较多的情况就是睾丸下垂。

有一个词叫“缩如童子”，如果一个小男孩身体健康没有疾病，那么他的睾丸就会很紧缩很紧致，缩

得很饱满。这其实就是肾气充足的表现，童体未破，也没有 YY，这样他的睾丸质量就比较好。很多戒友会说“热胀冷缩”，其实热胀冷缩属于外在刺激导致的睾丸变化，和肾气倒没多大关系。当然如果肾气亏损到一定程度造成严重下垂，那么，即使是冷刺激也无法使之上缩了。

一般成年人，都会出现下垂的情况，因为毕竟身体漏过了，只要不是过度下垂即可。根据我自己的亲身实践，在低头做固肾功时，再加上用意念缩肛缩睾，是可以起到紧缩睾丸的作用，对于睾丸过度下垂有治疗意义，当然也不一定要在做固肾功时缩肛缩睾，在平时站着坐着的时候也可以练缩肛功，我只是把固肾功和缩肛功结合在一起练了，因为这样练，我感觉效果更好些，能缩得更到位些。现在我一天中大部分的时间睾丸都比较紧缩，不像以前纵欲时那样下垂，那时我的睾丸下垂到能从内裤漏出来，现在缩得比较紧致，也比较饱满了。

后记：

贴吧有不少戒友反映，戒色后身体恢复很慢，有的戒色 7 个月身体还不行，有的戒色 1 年还不行，今天看见一个戒色 2 年身体还不行，戒色 2 年的那个戒友是因为频繁遗精，一个月遗精 8 次，这样的遗精频率身体还能恢复吗？中医：久遗八脉皆伤。遗精也是很伤身体的，戒色后必须要控制遗精次数，尽量控制在 1 月 3 次以内，最好是一月 1 次的频率，这样对恢复才比较有利。

戒色后要过 2 个大关：

1. 就是频繁遗精关
2. 就是 YY 关，YY 也很伤肾精

另外，还要注重养生之道，光戒不行，戒色是地基，养生是造房子，养生的内容就比较多了，要自己不断去学习。戒色后一定要养成良好的生活习惯，不熬夜不久坐不久视，不要太劳累，按时作息饮食，积极锻炼，这都属于养生的范畴。通过不断学习养生知识，养生的意识有了较大提升，这样对戒色后的身体恢复会更有利。否则只戒不养，要恢复真的很难，特别是对于那些伤得比较重的戒友，尤其如此。

2.22 做一个纯净频率的持有者

2.22.1 发出念头的波

六祖慧能从五祖弘忍处继承衣钵，来到广州法性寺弘法，法性寺的主持方丈引宗法师正在讲经，风吹幡动，于是他问：“是风动还是幡动？”弟子中有说风动，也有说幡动的。慧能上前，合掌说：“不是风动，不是幡动，仁者心动。”

“一切物质都是波动的现象，皆是人们的错觉，宇宙间只有场和物质这两种东西，实际上只有场，物质不过是场里场强特别高的地方。”——爱因斯坦

“任何事物以及产生的效果都是波动的（vibration），没有任何实物存在，所有的实物都包含波动。”——普朗克

“这个世界是意识的全息图，现实是幻象，是存在于我们头脑中的全息幻影。”——大卫·艾克

“客观现实并不存在，尽管宇宙看起来具体而坚实，其实宇宙只是一个幻象，一个巨大而细节丰富的全息相片（Hologram）。”——物理学家 David Bohm

《金刚经》云：凡所有相，皆是虚妄。

念头是一种能量的波动，宇宙的基础是振动的波形信息场，而念头就是振动的波形信息，只要振动，就会产生幻象。你起心动念，就是在发送波形信息，每种念头都有自己特定的频率，宇宙就是一个频率

世界。我们小时候都是纯净频率的持有者，心地单纯而美好，干净而清澈，在发育前，我们很少会起邪淫的念头，那时的每一天，我们都畅享纯粹的大快乐，只是那时的我们并不懂得珍惜，那种纯粹的大快乐稍纵即逝，一旦失去就很难重新获得。自从沉迷手淫恶习后，我们变了，我们的心灵变得龌龊而肮脏，我们每天都在发送邪淫的念头，我们已经被污染了，变得污浊不堪，就像从一泓清泉变成了一条臭河，不仅令人生厌，也让自己感觉恶心，这还是以前那个纯净的自己吗？当心灵的纯度下降，随之而来的就是痛苦和颓废；当心灵的纯度恢复后，又可以重新获得纯粹而美好的大快乐。

如果我们投一块石头到水里，水面就会出现向外扩散的波纹，大石头会制造出大的波纹，小石头会制造出小的波轮，不管是大波纹还是小波纹，都可以在水面同时进行。我们的念波也是如此，每个人都在发送自己的波形信息，如果你发送的是邪淫的波形信息，那么解码出来的现实就是扭曲而痛苦的。科学家说，一切都在振动着，六祖慧能大师说，仁者心动！其实最根本的就是你自己的念头在动，只要念头在动，就会出现全息幻影的物质世界，就像你睡着时，只要念头在动，就会出现梦境一样。最最根本的就是你发出的念头，境由心造，你发出的念头频率决定着你的生命的景象。

虚云法师有一次从寺庙回到他的小茅蓬，走到一半时，天就黑了。但是他没有起心动念，他不知道天黑，他看到天是亮的，路是看得清清楚楚的。途中碰到两个出家人，有一个出家人拿着灯笼，走到他面前说：“虚老，天这么黑了，你怎么没有个灯？”老和尚听到这句话，天马上黑掉了。心里没有杂念的人，在他的觉受里，天就是亮的，才起分别执著，就又回到无明里去了，顿时就一片漆黑了。

这个公案说明了一个事实，那就是：一切法从心想生！

圣人云：万法从心生，万法从心灭，皆由尔心，善恶也只由尔心，地狱天堂也只由尔心。

2.22.2 转换你的频率

“思想或者心态就是磁铁，同类相吸就是法则。结果必然是，心态会吸引与其本质相呼应的状态。”
——查尔斯哈尼尔

一连串的念头构成某种思想，思想是具有磁性的，也有着某种频率。当你思考时，那些思想就会发送到宇宙中，它们会像磁铁般吸引所有相同频率的同类事物，所谓人以类聚，物以群分。我们的念头会吸引相同频率的内容，就像我们所看电视的每个频道都有一个频率，当转到那个频率，我们就会看到电视的画面，我们通过挑选频道来选择频率，然后就能看到该频道的画面。如果想看不同的电视画面，我们就得切换频道，调到新的频率上。收音机也是如此，想听哪个台，直接调过去就可以听到，不同的频率对应不同的内容。

大家想一想，如果一个人一直在发送邪淫的念头，结果会是什么？邪念会吸引与其频率相同的内容，而那些内容的性质往往是充满惶恐和痛苦的。一切的始作俑者，就是你自己发出的念头！人体就是一个发射台，同时也是一个接收器，不同的念头对应不同的频率，你发出的频率创造了你自己的生命世界。你发出的频率是超越城市、国家和这个世界的，它会在整个宇宙中回荡，而你就是在用你的念头来发送那个频率！你就是发出频率的源头。

你的思想产生了频率，而思想又会吸引该频率上的同类事物，然后反作用力回到你的身上，从而变成你自己的生命内容。如果你想改变人生的境遇，那么只要改变你自己的思想，从而转换频道和频率，这样你的人生境遇就会大大改变，所谓境随心转。

2.22.3 善恶之念皆有频率

地藏经云：“南阎浮提众生起心动念，无不是业，无不是罪！”《太上感应篇》云：“见他色美，起心私之。”你只要动念了，就算犯邪淫了，动念之间，高下立判！

真正的戒是心戒！也就是要在起心动念上修，戒色要懂得控制自己的念头，也就是修心！很多戒友虽然在坚持戒色，但是他无法克服自己的意淫，意淫往往是破戒的前奏，如果无法做到念起即断，那么很可能就会出现破戒的情况。其实沉迷意淫就算破戒，而且意淫是暗漏，心动则精自走，沉迷意淫也会导致症状爆发。如果能严格做到念起即断，那么对身体就没有什么伤害，关键就是要把握断念的时机，必须要快，尽量做到在 1 秒内断掉意淫，真正的断念高手基本都是念起即断，也就在 0.1 秒左右。很多戒色新人无法做到 1 秒内断除意淫，他们往往是几分钟后才发现自己正在意淫，这时候已经太晚了，邪念往往已经起势了，就像小火星演变成了森林大火，到时就很难控制了。戒色新人对内心缺少观照和觉察，所以他们才会被心魔一次次打败，戒色后我们一定要学会观心和断念，必须牢牢看住自己的念头，念头起了要知道，到时候凛然一觉，念头就灭掉了。所谓念起即觉，觉之即无！千万不可跟着念头跑，切记！

达照法师：“只要你的心起一个念头，你这个念头在十方世界，就像一张网一样，把整个你的法界网罗在里面。起善的念头，你的法界呈现的就是善的法界；起恶的念头，你的法界就呈现的是恶的法界。我们凡夫愚痴，不知道自己当下这颗心起的念头对你的法界有这么巨大的影响，但是十方诸佛菩萨，历代祖师大德，诸位同参道友，用心精进、内心微细的人，立马可以感受得到。就像无线电波，马上能接收到、拦截到你这个信号。心只要动，就会造业，就会有结果。这个结果，就改变了我们将来的人生，将来的方向。每一个念头只要生起来，它的信号传遍的是整个法界。就算你一个人在房间里生气，很生气，把杯子拿起来砸到地上，你觉得在房间里没人看见，实际上十方诸佛菩萨以及你自己的生命真相，就展现出一个生气的完整的法界，一点都不会缺少。每一个念头都具备十方世界的这种普遍性。换句话说，我们心念的信号，随时都覆盖着整个法界。这覆盖率啊，是非常高的。”

宇宙全息论认为，宇宙是一个各部分之间全息关联的统一整体。在宇宙整体中，各子系与系统、系统与宇宙之间全息对应。在潜态信息上，子系包含着系统的全部信息，系统包含着宇宙的全部信息。在显态信息上，子系是系统的缩影，系统是宇宙的缩影。

宇宙全息论的基本原理是：从潜显信息总和上看，任一部分都包含着整体的全部信息。全息理论在中医方面运用得比较早，几千年前就知道这种知识了，很多人应该都看过中医的全息图片，比如手掌、耳朵、面部的不同部位，都对应着身体的五脏六腑，任何一个微小的部分都包含整体的全部信息。宇宙从根本来说，就是信息！念头就是信息！善恶之念皆有频率，善念对应的是高频率，恶念对应的是低频率，你每天都在发送念头（即振动的波形信息）。

大卫霍金斯博士通过 20 多年的研究表明，人的身体会随着精神状况而出现强弱的起伏。他把人的意识映射到 1 - 1000 的范围内，任何导致人的振动频率低于 200 的状态就会削弱身体，而从 200 到 1000 的频率则会使身体增强。物理学家已经证明，我们这个世界上所有的固体都是由旋转的粒子组成的，这些粒子有着不同的振动频率，粒子的振动使我们的世界表现成目前这个样子。我们的人身也是如此，科学家已经测量过人在不同精神状态下身体的振动频率，结果让人大开眼界。善良、诚实、同情、慈爱，这些正面的品质可以提升身体中粒子的振动频率，进而可以改善身心的健康。霍金斯博士遇到过的最高最快频率是 700，出现在他研究特蕾莎修女获 1997 年诺贝尔和平奖的时候。当特蕾莎修女走进屋子里的一瞬间，在场所有人的心中都充满了幸福，她的出现使人们几乎想不起任何杂念和怨恨。1000 被称为彻底开悟的状态，这是绝对力量的频率！

大卫霍金斯博士说：“很多人生病因为没有爱，只有痛苦和沮丧，振动频率低于 200 易得病。”博士每天接触到大量的病人，后来他发现，凡是生病的人都有很多负面的念头。人的振动频率如果是在 200 以上就不容易生病，通常这些人的振动频率低于 200，低于 200 发出的是哪些念头呢？比如意淫的念头、指责的念头、生气的念头、杀生害命的念头等，在发出这些负面念头的过程中就会消减自己很多的能量，所以当振动频率低于 200 时，这些人就很容易得上各种疾病。

2.22.4 邪念会拉低你的频率

邪念会导致最低的频率，邪念的性质就是扭曲的、破坏的，当你想着下流的邪念，当你沉迷于意淫，其实你就是在削弱自己。不仅是邪淫的念头，还包括其他的恶念、贪念、损人利己的念头，还有愤怒和傲慢的念头等，这些都会拉低你的频率。而温和、乐观、宽容、感恩、慈爱、恭敬、安详、平静和喜悦等，这些都会拉高你的频率。振动频率越高，就越能感觉到纯粹的大快乐，振动频率越低，就会被痛苦所包围。善念的能量频率远高于恶念，善举多了，我们自身的能量频率也会相应地提高。

一个人的振动频率比较高的话，他本身就已经具备了各种正面的特质，他的思想纯正，品行高尚，行为无私，这些都处处表现在一个人的一举一动，他会喜欢接触与他频率相当的内容，选择与他频率类似的人相处。我们每发出一个念头，就产生一种频率，思想高尚则频率高，思想低俗频率就低，很多邪淫的人，他们的振动频率相当低，就是因为他们一直在起邪念，然后做了很多邪淫的事情，其实这正是对自己的一种糟蹋和伤害，邪念会拉低一个人的振动频率，频率越低，就会越痛苦，各种身心症状都会随之爆发出来。

天堂就在我们自己的心中，我们只要把自己的频率提升，一切都会随之改变，频率越高就与天堂越接近，频率越低就与地狱越接近！

2.22.5 造物主的秘密：频率决定物质形态

“如果你想知道宇宙的秘密，请思考：能量的频率与共振。”

——尼古拉特斯拉

我们这个世界中的一切物质，都是频率的显现

如果改变频率，物质结构也会随之改变

思想、感觉、情绪都有特定的频率

我们时刻持有这些频率，并且与周围的频率共振

著名的沙粒形态与振动频率的实验，充分揭示了频率与物质形态的关系。不同的频率对应着不同的形态，念头就是一种振动的波形信息，起一个念头，就会产生一种频率，而这种频率会直接影响到一个人的容貌气质，所谓相由心生。很多手淫的人都变丑了，这在戒友的叙述中多有反映，在刚开始的时候，变丑还不是很明显，然而随着撻龄的延长、伤精程度的不断加深，很多原本很帅气的人就开始变得面目全非了，显得异常猥琐和丑陋，甚至向着怪物畸形的方向发展着。为什么会这样？其实从频率的角度是很好理解的，因为他发出的是邪淫的频率，而邪淫的频率对应的就是猥琐丑陋的相貌，所以沉迷邪淫的人必将变得猥琐而丑陋，这是必然的。

戒色之后，心灵得到净化，频率也会随之提升，这时候容貌气质又会向着好的方向发展。一个人发出的念头是会影响到他的容貌气质的，因为念头产生频率，而频率会影响到物质形态，就是这么微妙。很多人以前知道相由心生，但并不明白背后的物理学原理，看了这段文字阐述，相信很多人会有更深刻的理解和认识。你发出的念波正在影响着你的容貌，这都是潜移默化的，邪淫几年后，容貌气质就下降了，因为你的振动频率下降了，邪念会导致低频率，而低频率对应的就是猥琐和丑陋。

2.22.6 提高振动频率的方法

1. 行善积德，多帮助别人，这样可以大大提升你的振动频率
2. 多发忏悔心，改过迁善，正己化人
3. 多看提升振动频率的书籍，多学习传统文化

4. 多发恭敬心，多看大德开示
5. 保持感恩的心，多孝顺父母
6. 学会不抱怨，学会修忍辱，学会原谅别人
7. 保持心平气和，内心平和是一种高频振动
8. 尝试找寻宇宙人生的真相，找到属于自己的信仰
9. 不要看黄，特别是擦边图和新闻
10. 保持谦虚，谦己让人可以提高你的振动频率
11. 学会打坐，积极锻炼，学会养生之道
12. 和孩子在一起，像孩子一样纯真无邪
13. 戒色、戒烟、戒酒、戒网瘾、戒各种恶习
14. 不指责、不嫉妒、多鼓励、多表扬、多赞美
15. 学习佛法，读佛经、念佛号，这样可以大大提高振动频率
16. 学会修心，学会控念，这是提高振动频率最根本的方法

后记：

我们都应该回归纯净的心灵，做一个纯净频率的持有者，拒绝邪淫乱世的污染，现代社会邪淫极为泛滥，而且无害论邪说也相当猖獗，能够保持纯净的频率真的相当不易。每个人都有自己的振动频率，就像每个人都有自己的指纹，而振动频率是可以提升的，当你戒掉邪淫，并且尽力行善，这样你的振动频率就会大大提升，振动频率越高，就越能感受到纯粹的大快乐，反之，振动频率越低，就会陷入无限的惶恐与痛苦之中。

2.23 腰痛问题、虚胖和瘦弱问题、保持警惕的重要性

前言：

最近提问白发问题的戒友有不少，白发要恢复大概需要 1 年左右，经常看我经验帖的戒友，应该会看到一个案例，有个戒友是戒色 200 多天白发全部变黑，而我当初是用了 1 年多时间，现在我的白发极少，大概 1 - 2 根，完全属于正常范围。白发要恢复唯有坚持，并且要：一，严格控制遗精次数；二，尽量杜绝 YY；三，注重养生之道。这三方面的功夫到了，白发自然是能恢复的，就怕很多人戒色了，遗精控制不了，YY 控制不了，养生方面又不懂，而且还经常破戒，这样白发要恢复，难度较大。

有的戒友，特别是症状还不算严重的戒友，会觉得一个戒友有十几种症状匪夷所思，这样的戒友我只能说阅历尚浅体会不深，我到现在看过几千个戒友案例，亲自沟通的戒友上千个，其中大部分的人其实身体的症状都很多，只是挑了几个比较明显的症状来问我。多看看受害者案例其实就明白了，有十几种乃至几十种身体不适的戒友大有人在。有的戒友感觉很细腻很敏感，能把那些不适的感觉都描述出来，而有的戒友后知后觉或者表达能力有限，无法把全部的不适都描述出来。那些伤得不重的戒友，或者后知后觉的戒友，就会觉得不可思议，这其实很好理解，当你伤到那种程度，自然会明白我说的都是真的，没体会过的人无法理解那种感受。你没吃过盐，就永远不知道盐的具体味道，听别人描述再多也显得苍白。

另外我再强调点，我并不是一开始戒色就成功，我刚开始戒色在初中时代，我那时什么都不懂，又没学习戒色文章的意识，又没人指点我，我那时就是瞎戒和强戒，根本不懂如何专业戒色，结果就是屡戒屡败，失败过无数次，在怪圈中挣扎了很多年，搞得一身的症状，如果我刚开始就能戒掉，就不会有以后那么多症状了。可惜我在十几年后才觉悟到学习戒色文章的重要性，还好不算太晚，现在身体经过几年的调理也已经恢复正常，当然和十几岁时无法比，因为现在我都 30 岁了。

关于动机我再阐述下，我写经验帖，一不为名，二不为利。完全是公益性质的，不求任何回报，我也不需要任何人崇拜我，有的戒友会叫我大师，我从来没放在心上，我和各位戒友都是平等的，我就像一个指路人，指路人和问路人是平等的关系，而不是居高临下的关系，我就是这样的一个平凡的指路人，你要问我如何戒色，我可以给你指一条明路。我希望帮到大家，仅此而已。

下面步入正题。

这季就腰痛问题、虚胖和瘦弱问题、保持警惕的重要性详细论述一下，具体如下：

中医：腰为肾之府。

腰痛问题在戒友当中非常普遍，相信大部分的戒友都有腰酸腰痛的经历，SY 后身体的一个表现就是：腰膝酸软，严重点的就会出现疼痛症状。当然出现腰痛的原因很多，一般 SY 导致的腰酸腰痛，戒掉一段时间并且注意休息，腰酸腰痛的情况是会慢慢缓解的，如果你的腰痛问题持久困扰你，我建议你最好去医院做个检查，看看是否有器质性的病变，比如腰椎盘问题和肾结石等。生活中有腰椎盘突出的人还是很多的，比如在搬运重物时不注意正确的姿势，就可能落下病根。

SY 后的腰痛还有一个表现，就是在弯腰久了以后，直不起来，感觉异常酸痛，我以前 SY 后洗衣服，每次洗完腰都非常酸痛，要休息一段时间才能缓过来，所以 SY 后会让你的腰变得很脆弱，本来弯腰不会出现酸痛问题，但由于你有 SY 恶习，弯腰久了就会容易出现酸痛的表现。这种弯腰久了，腰部出现酸痛的现象，有很多戒友都有反映过，我自己也有切实的体会，另外，SY 后人就软掉了，这时候去运动就要格外小心，因为在软掉的身体状态下从事剧烈运动，是非常容易受伤的，这个我也深有体会，以前频繁 SY 后去打篮球，骨折过 3 次，崴脚无数次。而且那种受伤都很莫名其妙，是自己把自己给扭伤了。

对于腰痛问题，其实很好解决，如果没器质性病变，一般戒色后注意休息，腰痛问题一般会不药而愈的。如果腰酸腰痛问题持续，建议去做个检查，没器质性病变就配合中药调理一下，如果有器质性病变，那就积极治疗，并且坚持戒色和养生，这样恢复才比较快。男人的腰实在是太重要了，一定要好好保护好自己的腰。

再来谈下虚胖和瘦弱问题。

SY 后一般会出现失调情况，表现在体重上，不是虚胖就是瘦弱。当然有的人虽然 SY，但有良好的运动习惯和饮食习惯，倒不一定会出现这个问题。我以前虽然频繁 SY，但我热爱运动，在学校的时候作息饮食相对比较规律，就没出现过体重失调的状况。

在中医上虚胖一般有 2 种原因：脾虚湿阻和脾肾阳虚。

一个人如果热爱运动，他的胖也不会是虚胖，虽然胖，但感觉也很强壮，并不是那种肉很松垮的虚胖。为什么热爱运动的人一般不会出现虚胖呢？因为中医：脾主四肢。《素问》云：“脾主身之肌肉。”即脾气健运，则肌肉丰盈而有活力。如脾有病，则肌肉萎缩不用。一个人热爱运动，可以起到健脾的作用，这样出现虚胖的可能性就比较小，脾气健运，肌肉就会富有弹性有活力。很多人会认为虚胖是脂肪的问题，其实不然，虚胖其实是脂肪和肌肉都软塌塌的，感觉没有弹性，很松垮的感觉。

要如何治疗虚胖呢？吃中药当然是一种方法，可以调理你的内脏。但最关键的还是建立良好的运动习惯和饮食习惯，这点太重要了！你可以不吃中药，但只要做好后面 2 点，依然可以把体重减下来，甚至可以变成有型的肌肉男。我以前曾做过健身教练，在减脂方面积累了丰富的经验，自己也有减脂的亲

身经历。如果你有点健身的常识，肯定会知道一句话：三分练，七分吃。要增加肌肉，光练不行，关键是吃练都要到位，这样增肌才比较快。其实这句话对于减脂也是一样的，很多会员过来一顿狂跑狂练，但是回家后无法管住自己的嘴，吃得太多，把在健身房消耗的热量又给全部吃回来了，而且脾主四肢，一般运动完，胃口都会变好，特能吃，结果是怎么练怎么跑，就是瘦不下去，其实如果能严格控制饮食摄入，不需要练得太苦，体重一样会下来。

对于虚胖戒友，我的建议就是：

1. 积极锻炼，以有氧运动为主，可以再做些力量训练。
2. 严格控制饮食摄入，高热量的食物，夜宵零食等都要忌口。

这 2 点做到位了，你的体重肯定会下来，如果经过一个阶段的努力，体重没下来，你就要反省这 2 点哪点没做好，没做到位。

另外，做些力量训练可以让你的肌肉更有型，很多戒友会迷恋力量训练，会想让自己变得更强壮，更 MAN，这种想法相当普遍，强壮的身体的确能给人一种安全感，而且自己也更自信，一般强壮的男人性能力也更强。但请记住一句话：福兮祸所伏！中医讲究欲不可强。很多人练强壮了，反而更会乱来，结果是年轻时放纵，40 岁以后就要买单了，到时候就苦大了。强壮并不等于健康和长寿，很多强壮的人都有很多毛病，甚至活不过 50 岁，而很多注重养生的人，力量指标很低，但依然可以活到 80 岁以上。

对于虚胖的戒友，我还有一点建议就是，你想减脂，必须让自己懂得更多，这和戒色一样，都讲究专业。你有了专业知识，就更容易入门，更容易成功。学习在任何一个行业，任何一件事上，都显得异常重要，不学不知道，学了就懂了，再加上自己的不断实践，不断领悟，要成功就不难了，所谓会者不难，难者不会，必须多学习。等你掌握了足够多的减脂专业知识，很多事情就会变得简单，如果你懂得不够深刻，在很多选择上就会犹豫或者茫然。

还有一类戒友会出现瘦弱的情况。

瘦弱和体质有一定关系，当然和 SY 导致的内脏功能紊乱也有密切联系，瘦弱的人胃口不好，吃不下去，也不消化，怎么吃也长不胖，这是一类；还有一类，就是很能吃，但就是吃不胖，这种人很可能消化吸收不好，或者是基础代谢太厉害。还有的戒友慢性腹泻，这种情况就更容易掉体重了。

瘦弱的人建议看中医调理下，然后积极锻炼，注重养生之道，慢慢是能调理过来的。

最后谈下保持警惕性的重要性。

不少戒友戒了上百天，结果还是破了，原因是什么？很多戒友在成功戒除一段时间后，容易出现放松警惕的现象，自以为成功了，没问题了，于是放松了，一，是放松对戒色文章的学习。二，就是放松了警惕。人一旦放松了警惕，就容易破戒，戒色就像走钢丝，是要每天保持警惕的，因为一不小心，你就下去了，一不小心，你就破戒了，好像鬼使神差一般。

我戒到现在依然每天保持警惕，就像麻雀的警觉，人走近麻雀，麻雀就飞掉了，麻雀是不会让人靠近它们的。戒色也是如此，戒到一定时间进入稳定期后，并不意味着不会破戒了，你只要放松警惕，依然会破戒。所以我们要让自己保持在警惕的状态，不要离开戒色文章，应该多看受害者案例。这种习惯最后就像每天刷牙一样，不一定需要多长时间，但你每天看看戒色内容，绝对有利于你保持住警惕的状态。这对于彻底戒色是必须需要的意识。

当然有的人觉悟极高，他既不看戒色文章，又不看受害者案例，他每天把自己过去的痛苦回忆一遍，这样也可以让他保持警惕。还有一种人也可以保持警惕，那就是有宗教信仰的人，戒色属于戒律的一种，如果他严守戒律，也是不会去破戒的，因为他知道，破戒比死难受，他有这个觉悟。

结语：

有戒友会问到，为何我周围的人都有 SY，为何他们身体还好，我怎么就一身的症状。这个问题有不少戒友问到过，这个也不难理解，人的体质因人而异，有的人先天体质很好，底子厚，又热爱运动，作息饮食规律，没有其他不良嗜好，这种人可以伤个几年，恶果出来相对较晚。而有的人天生体弱多病，体质不佳，又不爱动，喜欢久坐有网瘾或者烟瘾，经常熬夜，再加上频繁 SY，这类人出现症状就比较早，也比较严重。

还有一点，很多人虽然表面上看着还好，其实他也有很多症状，只是表面上你看不出来而已，有一个词叫“暗疾”。生活中有暗疾的人相当多，这都属于隐私，他不说，你还以为他很健康，其实不然。就拿我来说吧，我那时有前列腺炎，但别人并不知道，我也没跟朋友说过，而我在运动场上也生龙活虎，别人都以为我身体很好，其实不然，只有我自己知道我因为染上 SY 恶习，身体出现了很多不适症状，只是这些症状不是很严重，还能忍着，戒一段时间，这些症状都会有所缓解，所以那时并未引起足够的重视。而且，我得精索十几年，自己都不知道，因为我是轻微精索，并无特别的不适感，但已经得上了，去检查 B 超才知道得上了。关于精索问题，我前面写过一篇文章，不少戒友看过那篇文章就去检查了，结果不少戒友都检查出了精索，只是以前自己并不知道。

其实，因为 SY 恶习，多多少少都会出点症状的，即使你体质超好，没有其他不良嗜好，但随着你年龄的上升，很多潜伏的问题就会暴露出来，出来 SY 迟早是要还的。身体早垮掉未必是坏事，因为在你年轻时就垮掉，然后觉悟后彻底戒掉，身体的恢复能力还是不错的，就怕 40 岁以后身体垮掉，那时身体的恢复能力已经大不如前了，恢复的速度就会很缓慢。

再来谈谈夏季做固肾功出汗的问题，现在炎炎夏日，稍微一动就汗流浹背，有时即使什么都不动，汗水都像下雨一样。我现在依然每天坚持练习固肾功，没有一天间断的，我的做法就是做的时候赤膊，并且准备好一条毛巾，做一组流汗了，马上擦掉，然后再做，这样出汗的困扰就能避免，否则刚洗完澡，一做固肾功，衣服又湿了，很不舒服，也不利于入睡。另外，夏季尽量少吹空调，吹空调吃冷饮都伤阳气，对身体的恢复很不利。切记。

最近有戒友向我反映“天数党”的问题，我个人倒不反对每天签到，但我觉得签到就像是打卡上班，你不能来打卡却不上班，具体对应到戒色上，就是你来签到，签到的目的是什么呢？签到的目的，其实就是每天学习戒色文章和多看受害者案例警醒自己，不能签到了就完了，那样你的觉悟和定力并没有提升，还是停留在强戒的层次。

一般新人容易犯这个错误：光签到不学习，看到别人开帖签到，自己也开个帖签到，却不注重戒色文章的学习，我当年戒色，也喜欢记录天数，那时是记录在笔记本上，我那时最多熬了 28 天，后来我彻底觉悟后，根本没想过天数，也没有了煎熬的感觉，戒到现在都没破过，因为我彻底觉悟了，并且每天保持警惕意识。我不记得我戒了多少天，但我记得我从几月份开始戒的，我的建议就是：不要太在意天数，而是要注重学习来提高戒色觉悟和戒色意识，这才是戒色的正道。

2.24 戒色后脱发加重，瘦弱问题补充、脑力下降问题

前言：

有戒友会觉得，怎么飞翔什么症状都经历过？好像不大可能，从而产生了质疑。其实经常看我经验帖的戒友肯定会知道，我并没有说自己什么症状都得过，比如我在帖子里说过我是睾丸下垂，并没有睾丸萎缩，我也没有虚胖过，我写经验帖本着实事求是的态度，经历过就经历过，没经历过也不会瞎编。虽然有些症状我没经历过，但我做过深入的研究和了解，打个比方，医生并不需要什么症状都得过一样，关键是对症状有深入的研究和认识，这才是最关键的。

一个人即使身体再虚，也不可能什么症状都得过，即使两个人都是肾阳虚，症状的侧重点也会有所不同。我 SY 史有十几年，应该说绝大部分的症状我都亲身经历过，并且我研究 SY 行为有好几年，基本

什么症状都见过，也搜集了非常多的案例，聊过上千的戒友，对这方面了解比较深入全面，也一直在研习中医理论，这才有了我写经验帖的基础。

因为我写的帖子非常多，很多问题无法及时回答，也请大家多加谅解。

戒色吧里其实已经有了一批具备答疑能力的戒友在崛起，这部分戒友一直在坚持学习，觉悟有了不少提升，所以大家有问题也可以找他们回答。哪里都需要人才，戒色吧也是如此，需要回答问题的人才，也需要宣传的人才，也需要管理的人才，大家各司其职，把戒色吧建设好，帮助更多的人。关于宣传被骂的问题，也时有反映，我以前也做过宣传的工作，不过不是网页宣传，而是 QQ 群里的宣传，是在我十几个焦虑症群做过戒色养生的宣传。

宣传工作，一，讲究度人要随缘，不要勉强；二，就是讲究宣传策略，选择恰当的切入点；三，一定要控制自己的情绪，因为宣传戒色很容易遇见冥顽不化的人，就像秀才遇见兵，有理说不清，遇见这种人，点到为止即可，不要做过多的争辩，一历耳根，永为道种，他现在不觉悟，也许将来某一天会突然觉悟，后悔当初执迷不悟，没有听你的逆耳忠言。度人其实就是在度曾经的自己，曾经的你也许和现在的他们一样，不见棺材不掉泪，不撞南墙不回头，被纵欲主义思想控制着，对于戒色有误解，并且有排斥和抵触情绪。现在你觉悟了，看清了真相，你去度他们，有这种想法非常好，但一定要注意策略和方法，在宣传方面吧主吧零厚有很多经验，大家可以和他多沟通，加入宣传团队，多借鉴成功的宣传模式。

宣传戒色的意义非常巨大，有时候，你的一句话可能就能改变一个人一生的命运，就因为那一句话，点化了他，点醒了他。我将来肯定会回到宣传戒色这条路上来的，而我现在的主要使命就是多写经验帖。

下面进入正文。

这季就戒色后脱发加重，瘦弱问题补充、脑力下降问题这三个方面详细论述一下，具体如下：

最近反映戒色后脱发加重的戒友比较多，戒色后脱发非常容易起退心，就是不想戒了，心想戒色前没脱发，戒色后反而脱发严重了，这是怎么回事？我在前面的文章里也说到过，这就是疑惑破戒，如果有问题想不明白，是极易破戒的，而戒色后脱发加重，是非常容易让人产生恐慌、焦虑、绝望的情绪，这些不良情绪又极易导致情绪破戒，想通过 SY 来宣泄不良情绪，结果就是又陷入了恶性循环。

其实戒色后脱发加重的戒友，之所以不想戒了，他们怎么想的我很清楚，他们想再 SY，看看脱发能不能止住，这种想法有点荒唐，但却是真实的。

一般戒色后都容易出点症状，很多人戒色前没什么明显的症状，但一开始戒色，症状就出来了，很多戒色新人一看到症状出来，就慌了，以为是禁欲有害，马上又掉进了 SY 陷阱。其实刚开始戒色出点症状属于戒断反应，是非常常见的表现，坚持戒色养生，身体症状会慢慢缓解乃至消失。戒色后脱发加重也可以看做戒断反应，当然有人说是排病反应，也有一定道理，因为戒色后正气养起来后，潜在的病邪自然就会显现出来。

另外，我发现夏季反映脱发加重的戒友非常多，为何是夏季？我在炎热的夏季来临之前，每天脱发量在 5 根以内，而现在每天至少几十根，有时甚至在 30 根以上。其实，这就是季节性脱发，就是正常人，在夏季也会出现脱发加重的现象，我在前面的文章也说过，导致脱发的因素很多，必须都认识到，否则很容易产生恐慌情绪。一有恐慌情绪，就容易起退心。夏季出汗多，头皮也容易发痒，头皮一痒，脱发量就会增多，我最近洗头时用洗发膏洗两遍，头皮还是非常痒，于是我在清水里滴了几滴花露水洗头，基本就很少痒了，头不痒，脱发量就下来不少。

夏季脱发原因如下：

1. 夏季脱发是由于强烈的阳光照射头部，使头发中的角蛋白断列，造成毛发的脱落。
2. 夏季头皮容易出汗、出油、再加是灰尘多，毛发更易受到影响。
3. 由于经常在空调室内外走动，造成血液循环不良，头发也更脆弱易掉。

4. 夏季高温燥热会导致人体分泌出现失衡，从而引发脱发。
5. 吃冷饮过多。假如夏天过多食用冰棍、冰淇淋等冷饮，头发容易脱落。
6. 营养摄入减少。蛋白质是营养头发所必须的重要物质，但夏天由于天气闷热，人们喜欢清淡的食品，肉类食品摄取相对减少。假如人体的蛋白质供给不足，头发就容易脱落。
7. 炎症刺激。夏季头皮易发生毛囊炎、黄癣或其他疖、痈等，使毛发基根不稳，也容易造成头发的脱落。
8. 夏天天气酷热，水分蒸发量较大，如果得不到及时补充会导致皮脂腺分泌减少，从而引起人体毛发干枯和脱落。头发水分流失后，角质蛋白变脆，时间一长头发就会变得松脆易断，容易掉落。
9. 受夏季天气影响，不少人睡眠质量较差，脾气变得急躁，这也是引起脱发的重要原因之一。

夏季是个很特殊的季节，俗话说：夏季无病三分虚。因为夏季出汗量很大，而中医：汗者，精气也。汗出得太多，人就虚掉了。最近也有戒友反映戒色几个月恢复情况都不错，但最近症状却出现了反复，甚至出现了频繁遗精。这其实就是反复期的表现，很多戒友容易混淆戒断反应和症状反复期，我在这里再强调下，戒断反应一般出现在戒色后一个月内，而反复期则是戒色后任何时间段都可能出现的，有人戒色半年后没保养好又出现了症状的反复，有人则是一年多以后因为熬夜劳累或者频繁遗精，身体又出现了反复。而夏季之所以那么容易出现反复，原因就是夏季出汗量极大，无病三分虚，然后再吹空调吃冷饮，或者有熬夜久坐久视，这样就很容易出现症状的反复了。因为在身体虚的情况下，你再每天做伤阳气的事情，结果不出症状才怪，所以我很强调和重视养生，很多人犯的错误就是只戒不养，不懂养生，养生意识太差，一洗完澡就喜欢贪凉，往空调房钻，是舒服，但也埋下了病根，有的戒友冷饮也不忌口，每天都吃，这样对身体的恢复太不利，这都属于养生意识，你知道了，就不会那样做了。因为你知道那样做太伤阳气，阳气伤了，症状就容易出现反复了。

有戒友肯定会问，夏季能不能吹空调呢，我的建议是夏季可以吹空调，但不要洗完澡就吹或者不要把温度调得太低，否则寒气是会通过毛孔钻进身体的，我记得前几天，我到空调间去拿东西，那个空调间开得很低，我本来有点出汗，毛孔都在打开状态，猛然一进去受了寒气，结果那天我就腹泻了。空调是一个伟大的发明，但也是双刃剑，其实是很不利于养生的。大家要吹空调，一定要多加注意，不要一味贪凉而埋下病根。

戒色后出现脱发加重的戒友，一定要好好坚持戒色，不要恐慌，记住一句话就行了：戒色是不会错的。你恐慌只是暂时没想明白怎么回事，并不是戒色会伤到头发。

下面谈下瘦弱问题。

上季谈了虚胖的问题，瘦弱的问题谈得不够详细，这季好好谈一下。

瘦弱的戒友，如果你想变得强壮，我的建议是可以做些适量的力量训练，力量训练可以让你的胃口变好，吃得多，如果你消化吸收没有问题，很快就能强壮起来，当然最好有个人带你入门，这样训练起来才比较专业系统，而不是自己瞎练，如果你只盯着俯卧撑和仰卧起坐，要快速强壮起来有难度。力量训练也讲究专业，你如果进行专业的力量训练，你会很快强壮起来的，进步速度会很快。所以，最好周围有个人可以带带你。

我大学毕业是 186 的身高 62 公斤，后来做了健身教练后，曾经冲到 100 公斤的体重，给人的感觉是又胖又强壮，然后我再脱脂，多做高次数的训练，身体的线条就出来了，现在保持在 80 公斤左右，没有特别去吃高蛋白的食物，现在我就保持正常的清淡饮食。

健身界有句话叫：不怕练，就怕吃。训练只要入了门，其实就不是大问题了，关键就是吃。要强壮起来，热量摄入必须要足够，刚开始都是肌肉和脂肪一起长的，等到长到足够的体重再脱脂，这样线条就出来了。

大家可以看下健身的专业名词：

胸	坐姿卧推	3 组
背	绳索颈前下拉	3 组
肩膀	组合器械上的坐姿上推举	3 组
三头	绳索站姿下拉	3 组
二头	组合器械上的 2 头弯举	3 组
大腿	腿举	3 组
股二	俯卧腿弯举	3 组
小腿	组合器械坐姿提踵	3 组
腹肌	仰卧起坐	2 组
	哑铃提踵	2 组

对于从来没接触过健身的人来说，这些专业名词可以说都是很陌生的，所以我说，要有一个人带带就好了，可以给你示范动作要领，并且告诉你很多健身的专业知识，这样你就慢慢入门了，入门后，进步是非常快的，每个月都有变化，力量也会增长很多。当然不要指望身体强壮了，前列腺炎就好了，事实表明，身体再强壮也会得前列腺炎，关键是戒色养生，一个人强壮了可以减轻前列腺炎的症状，但要治愈前列腺炎只有靠戒色和养生。据我所知，很多健美冠军身体都有病，有的冠军中风了，有的冠军有心脏病，所以，强壮并不代表健康，还是要靠那四个字：戒色养生。没有戒色养生意识，强壮起来反而是坏事，就像习武讲究武德，没有武德的人极易闯祸。

有的戒友瘦弱，但没消化问题，这类戒友只要健身入门后，很快就能强壮起来。有的戒友瘦弱，消化也有很大问题，有慢性腹泻或者消化吸收功能不好，这种情况，我建议先把肠胃调整正常再去力量训练，那样体重增长起来才比较稳妥，否则你肠胃不好，一，胃口不佳。二，就是吸收不好。这样要增肌增重，难度就比较大了。

对于想强壮的瘦弱戒友，我的建议总结如下：

1. 消化吸收没问题的，建议多学习健身专业知识，最好有个人带着你练，再多吃，身体很快即可强壮起来。
2. 消化吸收有问题的戒友，建议先把消化吸收调整正常，这样再去练力量，体重就能稳步增加。

最后谈下脑力下降的问题。

脑力下降在 SY 后是极其普遍的现象，中医：肾上通于脑。SY 伤肾必伤脑力，主要的表现就是记忆力、注意力、思考力、理解力都会不同程度下降，感觉人变笨了，反应迟钝了，没有耐心，变得浮躁易怒。脑力一下降，干什么都会出问题，对于学生族尤其如此，学生要考试，对于脑力要求比较高，而 SY 削减脑力，对于学生来说无疑是个灾难。

一般脑力要恢复大概需要半年以上的戒色养生，脑力恢复有一个缓慢的过程，要从以下几方面去做好：

1. 要严格控制遗精次数，遗精也很伤身体伤脑力
2. 要坚决杜绝 YY，YY 是暗耗精气
3. 要学会养生之道，各种伤肾气的方式都要杜绝。

4. 积极锻炼，以有氧运动为主
5. 可以尝试打坐或者站桩等养生身功法，包括固肾功
6. 营养要跟上，补脑的食品可以适量摄入些

这 6 方面做好了，半年以后脑力可以恢复很多，脑力上去了，人就焕然一新了，以前很多看不懂的东西，你再看就能突然看懂了，就像突然开窍了一样，其实就是过去脑力下降看不懂，看不进去，而现在脑力恢复了，一下就看明白了，定力，注意力，记忆力，理解力都会上去。

《楞严经》卷六：“摄心为戒，因戒生定，因定发慧，是则名为三无漏学。”戒色是可以增长智慧的，佛教的理论其实和中医是完全相通的，所谓大道同源。脑力恢复了，其实就可以达到戒色改命，脑力不行，你干什么都不行，总觉得不在状态，而当你脑力好时，很多以前干不好的事情都会变得容易起来，你的命运就会随之改变。比如一次关键的考试，脑力好时一个结果，脑力不行，又是另外一个结果，一次重要的考试就可能改变一个人一生的走向，而面试也是如此，脑力好时对答如流，很有自信，脑力差时，可能对方向的问题你都无法弄明白，回答时驴唇不对马嘴。脑力对于一个人实在太重要了，必须戒掉 SY。

后记：

最近看见名为“汤姆叔叔”的戒友发的经验帖，我惊讶于他觉悟提升的速度，我发的文章他基本都看懂了，而且他也广泛涉猎了其他戒色文章，他觉悟上去了，对别的戒友也是一种激励。汤姆的思想已经有了很大的改变，我说过，戒色第一步就是改造思想，你必须通过学习让自己的觉悟有一个质的飞跃，认识上有一个提升，这样再去戒色，就比较容易成功，否则靠强戒，只会注定失败。

我把我自己的经验帖写出来，就是希望更多的戒友能真正看懂它，看懂了，你的觉悟就会有所提升，面对戒色后出现的各种问题，你就会有一个比较靠谱的答案，就像吃了定心丸，不会再随便动摇，不会再起退心。当然，好的戒色文章和养生文章很多，大家应该广泛地涉猎，广泛地学习，学无止境，不断提高。我的觉悟和认识，来自自己的深入体验和不断学习，我到现在每天都会抽空学习，佛法每天看，养生文章经常看，戒色案例天天研究，不断发现，不断思考，不断认识。

我把我自己悟到的内容写出来和大家分享，希望大家的觉悟能够不断提高，即使你每天进步一点点，一年后的总进步也是很惊人的，就怕你不想学习或者是厌倦学习，那样你想彻底戒色成功就比较难了。戒色，必须改造思想，你到任何戒色网站，看任何戒色文章，都是在向你灌输戒色思想和意识，就是在改造你的思想认识。当你意识到学习的重要性，就会自觉地去搜索好的戒色文章来不断学习，温故而知新，当你学进去了，觉悟就会蹭蹭地上升。你思想改造得越彻底，就越容易戒色成功。

不过，最后我要补充一点，当你思想改造成功了，觉悟已经很高了，依然要每天保持警惕，警惕意识非常重要，就像走钢丝，不能放松警惕。

另外，当你思想改造过以后，你就会发现你和周围人格格不入了，因为你充分认识到了 SY 的真相，真正看清了 SY 的真面目，而大部分人还在麻木不仁地纵欲，在通往自毁的道路上一路狂撸，压根儿没意识到症状就在不远处等着他。现在这个社会是被黄毒和纵欲主义思想污染过的世界，外加无害论的毒害，所以，注定大部分人看不清楚真相，这正好验证了那句话：真理掌握在少数人手中。我们注定是少数知道真相的那部分人，我们要做的就是，在恰当的时机，用恰当的方式去度他们，去度曾经的自己，度人即度己。

2.25 直指阳痿、破戒时间的奥秘、SY 伤精分类

前言：

戒色吧现在很多戒友都有了学习意识，不再一味地强戒，开始步入了戒色正轨，戒得越来越专业了，这是非常好的现象，一旦养成每天学习戒色文章的习惯，看进去了，真正学进去了，戒色觉悟和戒色意

识就会突飞猛进。这个道理其实和打网游一样，你每天打网游，你的等级很快就能上去，如果你不修炼自己的等级，就不会有进步，始终是菜鸟。在游戏方面，就是被对手虐，在戒色方面，就是被心魔虐，因为心魔等级比你高，你等级太低，见一次失败一次，所以，必须通过不断学习提高觉悟等级，觉悟和意识有了，心魔就很难动你了。

我希望戒色吧有更多的戒友分享自己的经验，新人需要前辈的经验指导，新人最大的特点就是思想误区多，很多问题认识不清，而经验帖可以帮助他们更好地提高觉悟，把他们引导到一条正确的戒色道路上，坚定他们的信心和决心，避免走更多的弯路，从而提高戒色的成功率。

研究 SY 行为好几年，我发现成功的戒色模式只有一种：那就是通过不断学习提高觉悟。觉悟修到了，自然就戒掉了，等你觉悟非常高了，只要保持警惕，就可以彻底戒掉。而修炼觉悟就像爬山一样，很多人爬到一半，就不想爬了，就下去了，很多人虽然爬得慢，但一直坚持爬，一直在坚持学习戒色文章，不断提高觉悟，虽然进步缓慢，但一直在不断提高，这样他最终依然可以达到觉悟的顶峰，到时再强化一下警惕意识，就可以做到彻底戒掉。

我能有现在的觉悟，也是这样一步步上来的，我当初学习戒色文章是这样的：每天摘抄好的戒色句子，当然也包括养生类的内容，因为养生和戒色是相通的。我那时一年多时间摘抄了 6 大本，我对自己的要求是，每天进步一点点，这样一个月后，就是一个大进步。从开始摘抄戒色文章后，我的觉悟就有了飞升，很多以前没搞懂的问题一下全想明白了，头脑越来越清晰。后来我又看了不少中医医案的书籍，觉悟又有了进一步的提高，现在每天我都会抽空看看中医和佛法，还在不断提高自己的思想境界，学无止境，提高也是无止境的。

很多戒友会说自己看不进去，一看到长篇大论就烦，看一行就不想看了。这种戒友其实很多，因为肾精一亏，人的脑力就会下降，记忆力和注意力乃至理解力都会下降，更糟糕的是，纵欲后人的情绪会变得急躁易怒，出现“烦相”，做事学习都没有足够的定力和耐心。这种状态我以前也经历过，那时我看到满屏幕的字就烦，不想看。后来戒色一段时间，脑力有所恢复后，心又能重新静下来了，慢慢就看进去了，看进去后，就是越看越想看，并且把自己认为好的句子摘抄下来，不知不觉我的觉悟就有了飞升。把看过的文章和摘抄的句子时常看看，又能做到温故而知新，这样觉悟又会有提高。觉悟提高到一定程度，你就会发现，你对黄毒有免疫力了，而且能降伏心魔了，这其实就是觉悟提高的结果。

对于每天的学习量，我是这样安排的，根据自己的状态来定，如果这天我精神状态好，兴趣比较浓，就多看一点，有时是十几页，有时是一章，有时兴趣浓，可以看大半本书。而有时我状态不是很好，兴趣匮乏，这种情况我安排的学习量，就是每天至少一页，看一页只需要几分钟，即使再没耐心，忍一下也能看完，这样我就能做到每天学习不间断，这样我的觉悟就在不断提高，最终就能迎来觉悟的大飞升。我建议各位戒友，每天尽量看一篇戒色文章，不一定要新的文章，温故知新也很好，不要离开戒色文章，你也可以把自己摘抄的内容反复看，这样你觉悟提高也会很快的。

有戒友会说，我喜欢看图片，不喜欢看长篇的文字，因为看不进去，烦！我的建议就是等你戒色一段时间，脑力有所恢复后，就要让自己学着看文字了，因为我做的图片只是戒色的辅助，最关键的还是文章，要专业系统地提高觉悟，必须看大量的文章，图片只是一个助力，文章是主，图片是次，这点一定要明确。

还是那句话：戒色神力来自学习！不学习不知道，不学习觉悟没提高。觉悟的持续提高，最终会让你战胜 SY，降伏心魔。

下面步入正题。

这季就阳痿问题、破戒时间的奥秘、SY 伤精分类三个方面展开详细的论述，具体如下：

我第 6 季的文章讲到过阳痿早泄的问题，现在 25 季了，可以写得再详细全面些。

我回答了这么多的问题，关于早泄、勃起不坚、阳痿的占了不少，伤精伤到一定程度，就会出现性功

能障碍，我最早出现的是早泄，大概在频繁SY后两年就出现了，然后就有了勃起不坚，勃起不坚的现象大概持续了十几年，因为那时我热爱运动，作息饮食还算规律，无网瘾不抽烟，所以十几年都还能勃起，就是硬度不行。后来开始熬夜久坐后，阳痿就出现了，我那时阳痿还是很严重的，费了九牛二虎之力，并且要强刺激，才能勉强勃起，而且硬度也不行，很快就软下去了，后劲明显不足。

出现早泄和阳痿，男人就会很恐慌，因为性功能对于男人太重要了，应该说恐慌程度和脱发的恐慌程度不相上下，性功能不行在女人那里就会抬不起头，没自信，还会担心老婆出轨给自己戴绿帽子，所以早泄阳痿的男人，心理压力也非常大，焦虑情绪很严重。

最糟糕的是，很多人没有中医养生常识，一出现早泄阳痿，第一反应就是要吃要补，要壮阳，让自己重新坚挺，重新雄起，千万不能让自己软下去，在这种思想指导下，就是到处吃补药。有些补药刚开始吃效果还行，但补药也是会吃疲掉的，经常吃效果就不明显了，到时候就要换药吃，最后的结果就是吃遍很多名贵的补肾壮阳药，身体还是不行，并且很有可能，身体除了阳痿，还会出现很多其他症状，苦不堪言。其实，这类人因为没中医养生常识，从一开始就误读了身体的信号，古语有云：为人子弟不可不知医。如果你不懂医理，在很多方面的认识 and 选择上就会步入误区，最终害了自己。一个男人阳痿了，这个身体信号其实就是身体在求救，意思叫你不能再放纵自己了，原理类似于毛孔受寒自动关闭一样，很多人不懂这个道理，阳痿了反而吃补药放纵自己，根本就没有戒色养生意识，他们不懂最好的补药其实就是：不泄为补。因为无知，他们选择了错误的道路，靠补药来更好地纵欲，结果可想而知，将来真的有可能彻底阳痿，甚至会染上糖尿病或者中风。

因为肾气不足，身体选择阳痿来自保，你误读身体信号，反而靠吃药纵欲，必然招致恶果，这就是无知的代价。

戒友一旦出现早泄、勃起不坚、阳痿倾向，就要学会戒色养生了，如果症状严重建议去看中医调理，吃中药对身体恢复有利，但一定要注意修心，否则中药吃下去有可能会助长欲望，结果就是一边吃中药一边纵欲，这种上补下漏的行为，对身体的恢复极其不利。如果你不能做到彻底戒色，而是边吃边漏，我敢肯定你的治疗效果不理想，没多久你就会发现自己又早泄阳痿了。这样就陷入了一种困境，其实就是他自己思想认识上有误区，如果这种思想误区得不到纠正，结果就是花了很多钱，吃了很多药，早泄阳痿还是依旧。所以要治好一个人的早泄阳痿，必须先让他开悟，给他讲道理，让他明白道理，开悟其实就能治病，不开悟，他这辈子就废了。不少戒友结婚前就把自己玩废了，出现了早泄阳痿，家里又催着结婚，这样搞得他很害怕结婚，早知今日何必当初。

不过大家也不用绝望，早泄，勃起不坚，阳痿都是可以恢复的，我就完全恢复了，因为我认识到位，思想认识上没有误区，养生功夫做得很好。最关键一点，我不会去试，因为一试就又掉进SY陷阱里去了。大家肯定会问，那怎么知道恢复了呢？其实是否恢复从晨勃的质量是完全可以看出来的，晨勃坚挺持久，硬度强，这都是身体恢复的表现。如果你去试，就非常有可能一而再地破戒，前功尽弃。很多人都喜欢试，结果就是一试无法自拔，又重新开始纵欲。

根据我的经验，早泄和勃起不坚的恢复时间大概需要半年以上，阳痿则需要一年以上的戒色养生，要恢复是各方面都要做好，最关键的前提就是严格控制遗精次数和杜绝YY，这2点做到后，再在养生上下功夫，这样性功能是可以慢慢恢复的。我是过来人，只要你有信心和恒心，不断学习提高觉悟，做到彻底戒色，提高养生意识，性功能完全可以恢复。就怕你步入思想误区，那就很难恢复了。早泄阳痿都分轻度、中度和重度，如果是轻度的，恢复时间相对会快些，如果是重度的，那恢复时间会更长，恢复难度也更大，但只要坚持戒色养生，各方面做到位，依然是可以恢复的。

另外，有人是紧张性的早泄阳痿，自己SY没事，这种情况西医会归咎为心理问题，其实紧张心理的出现和肾气的亏损是密不可分的，因为身心是合一的，因为肾气的亏损，人的情绪心理都会出现相应的变化，有的人原来不紧张的，SY后变得紧张烦躁易怒，这其实就是肾精亏损的表现，甚至小便都紧张，

无人时才可以尿出。这类紧张性的障碍，通过坚持戒色养生也是可以恢复的，肾气养足，身心都会恢复到正常状态。

下面谈下破戒时间的奥秘。

这部分知识很少有人知道，一方面要熟谙中医医理，另一方面要有咨询反馈的案例，有了深入研究后才能体会到这部分知识。

在我咨询的案例中，有好几位戒友都反映过，为何每次破戒身体恢复的速度都不一样，有时破戒后几天就能恢复，有时破戒后一个月甚至几个月还有症状，为什么会这样？要知道这个问题的答案，就要了解人体的阳气水平，人体的阳气在每天的不同时间段都不一样，在每个月的不同时间段又不一样，在每个季节又不一样，如果你在阳气水平低的时候放纵，结果就比较难恢复，这个道理其实很好明白，比如你在手机费很少时打电话，很可能打一个电话你就欠费停机了，但在你还有很多话费时打电话，就没事。

人体的阳气水平也是在不断变化着，忽高忽低，总的变化规律如下：

每天的变化：子时一阳生，午时一阴生。故养生之道在子时不行房事，以免戕伐阳气。因为子时阳气刚刚生发起来，好比一个小火星，此时行房事就会很伤阳气，更容易出症状。阳气从子时生发起来，然后逐渐壮大，至午时盛极而衰，然后午时一阴生，然后阴气逐渐壮大，至 23 点子时盛极而衰，然后子时一阳生，这就是一个循环。而锻炼最好选择在上午，因为上午阳气处于上升阶段，这时候锻炼就是顺应天时，效果会更好，一般晚上入夜适合静养，因为晚上阴气重，这时候锻炼出汗，也很伤阳气。这个道理大家懂了以后，就可以更好地选择锻炼的时机。

古代十二个时辰：

子：zi （晚上 11 时正至凌晨 1 时正）

丑：chou （凌晨 1 时正至凌晨 3 时正）

寅：yin （凌晨 3 时正至早上 5 时正）

卯：mao （早上 5 时正至早上 7 时正）

辰：chen （早上 7 时正至上午 9 时正）

巳：si （上午 9 时正至上午 11 时正）

午：wu （上午 11 时正至下午 1 时正）

未：wei （下午 1 时正至下午 3 时正）

申：shen （下午 3 时正至下午 5 时正）

酉：you （下午 5 时正至晚上 7 时正）

戌：xu （晚上 7 时正至晚上 9 时正）

亥：hai （晚上 9 时正至晚上 11 时正）

每月的变化：

每个月的月亮都有阴晴圆缺，我们可以根据月亮的变化来判断一个月的阳气变化。月初之时，月牙微露，阳气开始渐渐生发释放，月相也慢慢由缺变圆，也就是上弦月，在上弦月慢慢变为满月的过程中，阳气是生发释放最为旺盛的时候，人体内的生命能量也最活跃，月满一过，重阳必阴，阳气逐渐地转入收藏状态，月相也渐渐由满变缺。到了二十二，二十三即成为下弦月。下弦月以后，月的亮区进一步缩

小，直至三十，光亮皆无，只能看见月亮的影子，这个时候就叫晦。整个月象的变化，实际就是阳气变化的一个例证。所以，在阳气微弱或者阴气极重时，尽量不要进行性生活，否则是比较容易出症状的。

每年的变化：

夏至一阴生，冬至一阳生。

春生、夏长、秋收、冬藏。养生这个词，其实只是说了保养之道的四分之一，还有夏养长、秋养收、冬养藏。所以，冬天尽量不要过性生活，冬天是一个养精蓄锐为来年做准备的这么一个季节，如果在冬天放纵，来年拿出来生发的能量就少了，所以今年冬天你放纵了，明年你身体就很可能出症状，特别不能在冬至日放纵，因为冬至一阳生，阳气正微弱，此时破戒更容易导致身体出症状，也很不利于恢复。冬藏精，藏好了，来年身体健康才有保障。

在古代专门有一门择日择时的学问，现在普及较少，很多年轻人都不知道，只有一些高人能真正了解那门学问，什么时候干什么事很重要，因为背后都有深刻的道理，戒友在不同季节破戒后，身体的恢复进度是不同的，因为每个季节人体的阳气水平都不同，你在阳气微弱时破戒，必然犯了忌讳，身体就较难恢复。如果你在阳气正旺时破戒，那还相对容易恢复些。

关于破戒时间的忌讳，相信很多戒友看过九毒日，九毒日，农历五月初五、初六、初七、十五、十六、十七以及二五、二六、二七，此九天为“天地交泰九毒日”。五月份有「九毒日」，为纵欲大忌！所以古代有习俗，五月让妇女回娘家住一个月，九毒日更要慎重。九毒日背后肯定有其道理，我们宁可信其有不可信其无，因为据我研究，破戒后的报应有延迟现象，有时并不是马上就会出症状，可能会在几十天以后，甚至上百天才出症状，因为这里面有一个蝴蝶效应，而蝴蝶效应发生的过程也是需要时间的。

我们要懂得忌讳，尽量避免犯忌，这样对于我们身体的健康才比较有利，知之则强，不知则老。如果你懂得避免忌讳，这样就可以避免很多危机。

这方面的详细内容，我建议大家可以参阅《寿康宝鉴》，里面专门有“保身立命戒期及天地人忌”的内容，懂得这方面的知识真的很重要。

最后谈下 SY 伤精分类。

这个题目是一个戒友建议的，因为他症状比较多，也不知道自己伤到什么程度了，所以建议我能把伤精表现大致划分下，他自己也可以做到心中有数。如果你广泛地研究过伤精患者的案例，你一定会发现，很多人都是身兼多种伤精表现，身跨多种伤精分类，症状并不是单一的，以下是我对伤精表现的大致划分：

泌尿系统疾病 前列腺炎、尿道炎、精索等

呼吸系统疾病 肺部疾病，也包括鼻炎，哮喘等

脑力严重下降 注意力、记忆力、理解力不同程度下降

结石类 肾结石、尿路结石等

皮肤症状 各类皮肤疾病。包括痤疮，荨麻疹等

头发问题 以脱发和白发为主

消化系统疾病 肠炎，便秘腹泻，消化吸收弱等

频繁遗精问题 频繁遗精也是一种病

变丑问题 变丑的太多

性功能障碍 早泄阳痿，勃起不坚

心脏问题 心悸、早搏等

腰痛腿软 腰痛腰酸，腰膝酸软

颈椎问题 颈椎病的各种表现

耳鸣问题 肾虚导致的耳鸣

多汗多油 这两多比较常见

视力问题 视力下降，飞蚊症等

其他疾病 大概有上百种，肾虚百病丛生

很多症状即使不是 SY 直接导致的，也和 SY 密不可分，因为肾精是人体的健康货币。

1 - 17 类不涉及心理方面的疾病，虽然对戒友会产生困扰，但还不至于那么生不如死，当然这 17 类比较笼统，只能算大致分类。接下去主要是心理类的问题，如下：

1. 焦虑症
2. 抑郁症
3. 神衰
4. 植物神经紊乱
5. 强迫症
6. 偏执
7. 自闭症
8. 恐惧症（包括恐艾、社恐等）
9. 疑病症

当然，我这里讲的心理类问题，并不是纯心理的，是有一定躯体症状的，比如焦虑情绪并不等于焦虑症，焦虑症是有一系列躯体症状的。一旦染上这些问题，想死的非常多，去焦虑症群或者抑郁症群，经常有要死要活的，这些疾病的症状真是千奇百怪，无所不有，如果你不是这类患者，你和这类患者交谈，你也许会认为他说的是天方夜谭，但的确是这样，只有体验过才能理解患者的感受。我那时焦虑症神衰，天天感到绝望崩溃，多次有自杀的想法，因为那种状态简直就是生不如死，你会觉得死亡也许还好受些，就是那种感受，普通人是无法理解的。有的患者不敢出门不敢坐车，普通人就会觉得怎么那么胆小啊，不会吧。其实伤到一定程度，人的胆子真的会变得胆小如鼠，因为肾主恐，恐伤肾，肾虚到一定程度，人就会变得很胆小，和以前判若两人。我以前生病时就不敢出门，现在我恢复后，觉得不可思议，我那时怎么那么胆小呢？现在全明白了，就是肾精严重亏损，纵欲熬夜伤了神经。

所以，如果你是 1 - 17 类，那还算好，你不会那么想死，如果你还有严重的心理类疾病，问题就比较严重了，要恢复就更慢了，难度也更大，很多焦虑症患者 5 年甚至十几年都出不来，常年靠药维持着。其实焦虑症等心理疾病，是必须开悟才能出来的，靠药不行，药能缓解但无法真正治愈，必须要学会养生之道，必须懂得珍惜肾精，否则即使你暂时靠药控制住了，依然会很容易复发，因为你没认识到发病的真正原因。

结语：

偶尔有戒友会提问 SY 是否真的会导致运气的变差，表面看，运气和 SY 没啥必然关系，其实是有一定关系的，因为 SY 会导致脑力下降，脑力正常时，很多事情可以做得很好，而脑力下降时，很多本来可以做好的事情就做不好了，表面上看，好像自己运气变差了。比如一次考试，有的人会说，我当时怎么那么健忘啊，我当时怎么没想到啊，我运气也太差了，其实这种运气差的根源就在于脑力的下降，因为脑力下降，所以你不在状态，这时候人的运气自然就变差了。

再比如面试时，给面试官的第一印象是非常重要的，而一个沉迷 SY 的人眼睛无神，气色像鬼一样，甚至有黑眼圈和眼袋，一副衰样，没自信很自卑，这样的人去面试，成功率自然不会高，不少人面试了十几家，一次都没成功，就怪自己运气差，其实就是 SY 导致的变丑，精气神不行，如果你精神饱满，容光焕发，自信满满，这样给面试官的印象就会完全不同，你这种饱满的精神状态是可以感染到面试官的，他会觉得你很有朝气，而公司正是需要这样有朝气有活力的年轻人。

2.26 戒色厌倦期、多汗问题、视力问题

戒色厌倦期是一个不得不面对的问题，也是一个必须克服的问题，很多戒友都曾向我反映过这个问题。

如果大家常驻戒色吧，肯定会发现一个现象，那就是来来去去的人很多，很多人刚开始戒色决心极大，戒色热情高涨，无奈“一鼓作气，再而衰，三而竭”，没几周就消失了，又回到了过去，特别是破戒后的戒友，一旦破戒，戒色决心和热情都会大幅下滑，戒着戒着，就不想戒了，看不到希望，只有绝望和无奈。其实这就是戒色厌倦期，不管你是什么人，都会有厌倦情绪，这种厌倦情绪在其他领域也很普遍，比如你听一首歌，刚开始感觉非常好听，听几周你可能就厌倦了，再也找不到当初的那种感觉，剩下的就是厌倦和不耐烦。食欲方面也是一样的，刚开始吃某样美食很喜欢，叫你天天吃，可以吃得你想吐。手机也一样，刚开始特别想拥有一款手机，用久了就没那种感觉了，就会觉得这款手机也不过如此，再也没有当时那种激动的感觉。

应该这样说，人是一种容易产生厌倦的动物。

在戒色方面也不例外，很多戒友厌倦了学习，厌倦了戒色文章，懒得看，懒得学，不耐烦。一旦出现戒色厌倦情绪，是极容易导致失败的，这就像一支部队的士气不振，很多人不想打仗，想做逃兵，这样的部队根本没有战斗力，如果你出现厌倦情绪了，要学会马上克服，及时调整情绪，让自己的戒色斗志重新饱满起来。一支部队没士气，就是一盘散沙，一支部队有士气，凝聚力就强，个个如猛虎下山。佛教修行也讲究：勇猛精进，不能有懈怠心，要保持恒心。但是人难免有厌倦情绪，因为人是有惰性的，所以一旦出现厌倦情绪，我们要及时调整，就像一只表走慢了，我们要把它调整到正确时间。

下面就谈谈我的调整办法。

说实话，我也出现过厌倦情绪，但我很快就调整过来了，这里面涉及到一个概念，就是情商（EQ），情商就是情绪智商，情商包含了自制、热忱、坚持，以及自我驱动、自我鞭策的能力。情商和智商不同，情商是可以后天习得的，就是可以通过学习来获得的。当你通过学习知道该如何调整自己的情绪，那么你就能完全掌控自己的情绪，而不是被情绪控制。一个人的情绪是可以主宰一个人的行为的，很多戒友破戒都是情绪破戒，一出现无聊情绪和压抑情绪，马上转变成 SY 行为来发泄。如果你情商高，懂得调整情绪，就不会出现这种情况了，所以我们必须学会调整情绪，这在戒色的道路上是异常关键的，出现无聊情绪和压抑情绪，我们要及时调整，出现厌倦情绪时，我们也要及时调整，让自己的戒色斗志重新振作起来，戒好每一天。

不仅学习戒色文章会厌倦，解答问题也会产生厌倦，家兴有向我反映，说他对解答也厌倦了，出现了退隐的想法。这时候我建议他要注意休养，不要把自己搞得太累，在状态不好的时候就减少解答，否则

带着心理疲劳去解答，只会感觉更累，这种累其实就是心累，心累是很容易起退心的，说白了，就是不想干了。

学习戒色文章也是如此，刚开始戒色热情高涨，你可以选择大量摄入戒色知识，但学到一定程度，你就有可能出现厌倦学习的情绪。这时候，你可以调整一下，把摄入量减少些，每天看一篇即可，或者每天看几个警示案例也可以。不学习的时候要注意保持高度警惕，不要让心魔钻了空子。等过了这段低谷期，你就能重新找回良好的戒色状态了。

具体的调整办法总结如下：（以跑步作比喻，希望大家能更好地理解）

1. 一旦出现厌倦情绪，要学会分配体力，不要把自己搞得太累。就像跑 1500 米，跑不动了，不要不跑，而是跑慢点，继续前进。
2. 要学会激励自己，激励自己就是在调整情绪，让自己的情绪重新振作起来。好比跑步时，你告诉自己：我能行，我能跑完，我能做到。
3. 出现负面情绪时，要让自己保持积极乐观，不要沉迷于压抑颓废的情绪。好比跑不动时，你想放弃，有个声音告诉你坚持就是胜利。

我说过，戒色后 YY 是一关，频繁遗精是一关，这是戒色道路上的两只拦路虎，如果你克服了这两关，就胜利了一半，如果你再能克服情绪关，那么你就能戒得更稳定，更长久。

下面再来谈下多汗的问题。

出汗过多的问题，近来提问的戒友比较多，现在虽已立秋，但天气还是很炎热，稍微一运动，还是很容易出汗的。出汗一定要分清是生理性出汗还是病理性出汗，病理性出汗也就是多汗症，原因就是中枢神经系统功能失调的表现，中医认为多汗是阴阳失调引起的。现在多汗是季节因素为主，如果你其他季节也这样容易出汗，那就不正常了，说明你身体需要调整了，最好去看下中医配合中药调理，然后坚持戒色养生，身体就能慢慢调整过来。

其实，伤到一定程度容易出现 2 种情况：

1. 多汗
2. 无汗

一般以多汗比较常见，无汗相对少一些。SY 导致的症状一般都 2 个极端，有人出油多，有人皮肤发干，一般以出油多比较常见。医学上对于出汗是有明确分类的，有自汗、盗汗、头汗、半身汗、手足心汗等，最常见的还是自汗和盗汗。所谓自汗就是无缘无故、不自主地出汗，一般都是在白天并不炎热也没有运动的情况下发生的。盗汗医学上认为就是在夜间睡着了时候出汗，而睡醒了后汗就止了。而 SY 导致的肾虚，不管是肾阳虚还是肾阴虚都有多汗的症状，很多人出汗量极大，像全身洗过一样，而中医有讲到：汗者，精气也。大汗伤阳，如果出汗量太大，对于身体的恢复是极其不利的，所以有多汗症状的戒友最好能及时就医，配合中药调理，这样解决了多汗问题，相信你身体恢复也会上一个台阶的，会比以前恢复得更好，更稳定。

也有戒友说，为何运动出汗后很舒服，没有感觉任何不适。这只能说你阳气还是没伤到那种程度，等你伤到那种程度，再这样出大汗，对于健康是很不利的，所以身体虚的时候一般都建议静养，运动以散步为主。这个道理和遗精也有点类似，很多人身体好，遗精一次并没感觉到任何不适，但有的人以前放纵过度，现在一次遗精就马上会出症状，马上感觉不舒服。就是这个道理，伤到一定的程度，很多事情都和原来想象的不一样了。当然，适量的出汗对身体也是有利的，可以排出体内的邪毒，但是出汗量过大则会伤身体。很多人运动量一大，晚上就遗精了，有的人运动量一大，症状出现了反复，所以，当身体虚

时，尽量以静养为主。当阳气慢慢养足了，可以适量做些锻炼，这样对于恢复才比较有利。我建议大家可以根据运动后身体的反应来调整，有的戒友运动后身体无任何不适，这种情况可以继续坚持锻炼，但一定要注意适量，并不是越多越好。而有的戒友运动过后有不适感，或者出现了症状反复，这种情况就说明你现在还不适宜这种运动量，可以先以静养为主，运动量先降下来，做做八段锦，还有散步，等养足肾气，再慢慢把运动量提起来，但也要注意运动适量。

对于 SY 导致的很多症状，我都是建议积极治疗的，并不是一味地要求你戒色养生，而不治疗。该治疗的治疗，再配合戒色养生，这样恢复才比较快。当然，也有不吃药，专靠戒色养生就能恢复的戒友，这类戒友一般在养生上都很有心得。这样养生功夫到位，对于恢复也是很有利的。很多戒友虽然积极治疗，但不注重戒色养生，这样的治疗效果就不会理想，因为要痊愈是三分治，七分养，养生才是重点，古代很多名医看病，对患者都有医嘱，比如：远房帙，节制饮食，按时起居，不要劳累等。很多戒友之所以慢前久治不愈，就是不懂得戒色养生，这样花费上万都看不到好，如果你真正意识到了戒色养生的重要性，那结果就会完全不一样。我十几年的慢前，现在就痊愈了，化验正常，也没有症状了。所以，有症状，要治更要养，否则万难真正痊愈。很多人靠药暂时痊愈了，一放纵，马上就又复发了。

最后谈下视力问题。

《太素脉》曰：眼乃一身之精华，不宜不秀。

中医还讲到：五脏六腑之精气皆上注于目！所以一个人的眼睛就是自己五脏六腑功能的反映。而肾藏精，藏五脏六腑精华之气。所以 SY 伤了肾气以后，人容易出现以下几种眼部变化：

1. 眼睛无神
2. 眼睛无光
3. 眼球混浊
4. 眼睛血丝
5. 眼睛变小
6. 眼皮变化
7. 黑眼圈眼袋
8. 眼球呆滞，转动不灵
9. 眼窝凹陷
10. 视力下降
11. 飞蚊症
12. 结膜炎

其中视力问题是广大戒友普遍比较关心的问题，特别是对于学生党而言，视力下降的确是一个很大的困扰。视力下降的原因很多，具体如下：

1. 用眼习惯不好
2. 用眼过度

3. 遗传基因
4. 沉迷 SY
5. 眼部疾病等

SY 应该不是视力下降的直接原因，应该是间接原因，很多人虽然不 SY，比如小学生，但他也会视力下降戴眼镜，这种情况就是遗传或者用眼习惯不好导致的。而有的人本来视力极佳，但自从沉迷 SY 后，眼睛视力下降就很厉害了，像这种情况就考虑是 SY 的间接原因，再加上用眼习惯不好，用眼过度，就比较容易出现视力问题了。通过戒色养生，视力状况是有望改善的，眼睛的不适感也会有所缓解。如果视力问题对你来说是个大困扰，那么将来也可以考虑激光矫正。

一般坚持戒色养生，人的眼睛会重新变得有神，有定力，有光彩。光彩是个很微妙的感觉，就像一个电灯泡的亮度一样，有的灯泡亮，有的灯泡暗。而人体阳气足，反映到眼睛上，就是眼睛明亮有光彩。反之，就是无神暗淡。你去观察下小孩，你就会发现小孩不仅肤质极好，另外一个很明显的点特点就是眼睛明亮有神，给人一种清澈可爱的感觉。而成人的眼睛就差了很多，一方面身体漏过了，另外就是生活习惯，比如抽烟熬夜久坐等，这样身体里面伤掉了，自然会反映到眼睛上来。我那时沉迷 SY，眼睛无神，缺少定力，一种很没自信的感觉。现在完全不一样了，通过戒色养生，我的眼睛又重新变得有神起来，比起以前自信了许多，也敢和人直视了，有底气了。

我建议有视力困扰的戒友一定要建立起良好的用眼习惯，上网要控制时间，看书学习要保持良好的姿势和距离，注意休息。然后一定要戒掉 SY，学会养生，可以再加强些营养。这样视力下降的问题就会得到有效的控制。

2.27 直指久坐、轻敌现象、尿泡沫问题

前言：

最近前任大吧传奇玛雅人发了一个帖子，介绍了戒色心得，也梳理了戒色吧发展的历程，他是最早一批戒色吧的元老，为戒色吧做出了卓越的贡献，值得大家尊敬，他的亲身经历对大家戒色是一个很大的助力。关于 75 的论述，让大家明白了为何无害论会如此猖獗的原因，因为背后有人或者组织在专干撒播无害论的事情，无害论很多都是编造出来的，然后好好伪装一番，冠以某国的科学研究，对于无知的新人很有迷惑性。玛雅人关于 75 的论述，可以让大家更加清楚地认识到无害论的真面目，以及背后的推手。

其实无害论早已有之，我记得在 90 年代末时，我看杂志时，就有文章在宣扬无害论。我相信那时的无害论应该是作者的认识误区所致，不像现在的无害论，论调变得越来越夸张，越来越耸人听闻，好像不 SY 就会死一样。90 年代末的时候，家庭电脑还未普及，基本就接触不到有害论，更别提有人传授戒色的经验，那时的我就像井底之蛙，我记得那时我看到一个广告，是卖补肾药物的，上面有一句：肾虚，百病丛生。就这么一句，就是我那十几年唯一接触到的正面信息，而且只是说肾虚，并没有直指 SY。现在是网络时代，更多的青少年有机会通过网络这个平台接触到有害论，应该说，网络时代的青少年是幸运的，但也是不幸的，因为这个时代是黄毒泛滥的时代，90 年代有黄毒，但不像现在如此泛滥，上网到处是黄毒，门户网站也充斥着暗示性的内容，而且上网下视频太容易了。很多青少年都有网瘾，有网瘾的人久坐电脑前，体质本来就容易下降，再加上 SY 的摧残，身体出症状的可能性就太高了。

要戒色成功，必须认清无害论，这其实就是戒色的第一关，认不清无害论，迟早会产生动摇，很多戒友一看无害论，马上就产生了动摇，戒色决心不再那么坚定。所以，我们要远离无害论，远离邪知邪见，适度无害论的最大漏洞就是：它完全忽视了 SY 行为的高度成瘾性。人人都以为自己能做到适度，但我可以明确地告诉你，普通人根本就做不到适度，成瘾了再谈适度是荒谬的，另外就是没有一个人知道度

在哪里，大家都知道开水烧到 100℃ 会沸腾，而 SY 伤到什么程度才会出症状，这个度只有鬼知道。因为每个人的体质是不同的，有的人一周 3 次没出症状，但有的人一周一次就出症状了，而那个一周 3 次没出症状的人，你敢说三年后他不出症状吗？他一周 3 次，可以保证他 3 年不出症状，因为他体质好，能够伤 3 年，但是伤到第 4 年就会出症状。还有人说，我能控制一周一次，但我要说的是，你能控制 YY 吗？YY 是暗漏，一般 SY 的人，经常会沉迷于 YY，他以为一周一次没事，其实他 YY 漏得更多。就这样，不知不觉间，症状就找上门来了！

我第一次来戒色吧时大概是在 1 年多以前，当时戒色吧的会员人数只有几百人，现在能接近 3 万，其实和大家的宣传是分不开的，戒色吧的繁荣是大家共同努力的结果。我和玛雅人没交流过，和土豆倒是交流过不少次，土豆虽然现在不当大吧了，但他还是常驻贴吧的，土豆能坚持到现在很不容易，这要克服很多阻力才能做到的，是要有大愿力才能做到的。戒色吧现在的整体氛围比之过去要好很多了，已经有一批有觉悟有学识的戒友在崛起，在带动戒色吧更好地发展。这在过去是不可想象的，过去很多问题发出来都是没人回答的，所以现在的新人是幸福的，戒色吧的前辈已经为你们铺好路了，你们一进来就能把你们引导到正确的戒色道路上来，可以避免走很多弯路。作为新人，你们要好好珍惜学习戒色文章的机会，让自己戒得更专业。

我那时来戒色吧，发现一个现象，很多帖子都有关于 SY 危害的论述，也有戒友发自己的经历来警示大家，但是真正深入研究 SY 行为的很少，给出具体指导的也较少，很多疑问戒友都得不到满意的答案，大家应该知道，一有疑惑就容易起退心，一有疑惑也会导致破戒。那时，我因为得焦虑症和神衰，研究神经症已经很久了，经过和上千个神经症患者的聊天，经过对致病原因的大量比对和深入分析，终于得出了一个公式：熬夜 + 纵欲 + 久坐 = 完蛋。只要是男病友，基本都符合这个公式。我的研究是基于大量案例的，并不是凭空猜测的结果，做任何研究都要注意搜集第一手案例资料，然后经过深入分析才能找到其中的规律，我那时聊过的焦虑症患者上千，各个年龄层都有，最大的有 50 多岁，最小的 16 岁。然后我意识到，纵欲和这个病密切相关，肾为元气之根，脾为生气之源，纵欲伤了肾，久坐既伤肾又伤脾，而熬夜伤精更严重，这三者就像三把斧头砍向生命之树，不出症状才是怪事。接着，我就从研究焦虑症转向研究 SY 行为，因为这两者其实是共通的，现在 SY 戒友也聊了上千，搜集的案例有几千例，基本上什么症状我都见过。

我是过来人，也是痊愈者，曾几何时，我也处在无知幼稚的思想状态，那时的我也以为前列腺炎是无法痊愈的，那时的我也以为脱发了就难以恢复了，但现在我通过坚持戒色养生，这两样我都恢复了。一句话，如果你想痊愈，必须多和痊愈者交流，如果你一直和没痊愈的人交流，就会被灌输无法痊愈的想法。我的主张就是戒色一定要彻底，养生一定要到位，这两点做到了，就有了痊愈的基础，然后再配合积极治疗，很多疾病都是可以痊愈的，如果你这两点做不到，吃再好的药也难以痊愈，即使暂时痊愈了，也极有可能复发。

我注重戒色，更注重养生，一直看我文章的戒友应该会知道，我对养生是极其重视的，因为我发现，戒色并不代表万事大吉，相反，戒色仅仅是开始，很多戒友戒了 8 个月乃至 1 年，身体恢复情况都不理想，还是没有多大改善，其实就是不懂养生，没有养生的意识，在其他方面漏得太多，这个问题我在 12 季讲得比较详细，没看过的戒友可以看看，赶紧把养生知识学起来，这样对于你身体的恢复才会比较有利。再举个案例，有个戒友虽然戒色 2 年，但频遗关始终无法克服，这样戒了 2 年身体还是老样子，苦不堪言。所以，戒色后的频遗关和 YY 关必须过，否则对恢复实在太不利了。切记。

下面步入正题。

这季就久坐问题、轻敌现象、尿泡沫问题详细论述一下，具体如下：

久坐问题我在第 7 季曾经讲到过，现在觉得有必要再强调下，也可以讲得更深入些，曾经看过的一本养生书籍上写到：生病就在一穿一脱之间。意思就是你觉得热，把衣服脱了，然后就着凉了生病了，而

我要说的就是：生病也在一站一坐之间。久坐伤人，是温水煮青蛙的方式，刚开始让你觉得很舒服，不知不觉间就开始伤你了。久坐，就这么一坐，再简单不过的姿势，就把肝肾脾给伤了！久坐必久视，否则你久坐在那干嘛？久坐伤肾，压迫膀胱经，久坐伤脾，脾主肌肉，所以久坐也伤运化，久视则伤肝，因为肝开窍于目。很多人对于久坐不以为然，其实中医早就有讲到久坐会折寿，而且现在西医的研究也证实了这一点，西医也有很多关于久坐危害的文章。很多戒友是戒色了，YY 也控制得不错，但是网瘾还是很强，有久坐久视的不良习惯，结果就是戒色半年乃至一年，恢复还是不理想。而且我发现，久坐会产生一种惯性，按照某些人的说法就是，有一双无形的手把自己强按在椅子上，站不起来，欲罢不能，不知不觉间几个小时就过去了。所以我们如果想要更好地恢复，必须深刻认识到久坐的危害：

1. 肥胖，当摄入的热量大于消耗的热量时，体内的脂肪容易堆积，体重便会上升。肥胖是引发多种慢性病的危险因素。
2. 颈椎病，人保持长时间坐姿，全身重量压在脊椎骨底端，加上肩膀和颈部长时间不活动，容易引起颈椎僵硬，严重者甚至导致脊椎变形而诱发弓背及骨质增生。
3. 食欲不振、消化不良，久坐缺乏全身运动，会使胃肠蠕动减弱，消化液分泌减少，日久就会出现食欲不振、消化不良以及饱胀等症状。
4. 肌肉萎缩，久坐可使体内携氧血液量减少，氧分压降低和携二氧化碳血液量增多，二氧化碳分压升高，引起肌肉酸痛、僵硬、萎缩。
5. 妇科疾病，许多妇女得宫颈炎疾病并不是因为卫生习惯不好，而是与久坐有关。久坐会妨碍免疫细胞的生成，导致抵抗力下降，加上血液循环不通畅，容易引发宫颈炎等妇科疾病。
6. 记忆力下降，久坐不动，血液循环减缓，则会导致大脑供血不足，伤神损脑，产生精神厌抑，表现为体倦神疲，精神萎靡，哈欠连天。久坐思虑耗血伤阴，会导致记忆力下降，注意力不集中。
7. 前列腺炎：调查发现，慢性前列腺炎患者中，办公室职员、开车司机、电脑工作者等尤其是汽车司机（长途汽车司机）占较大比例，并且不易治愈。因为从事这些方面工作的人，要长时间久坐不动。
8. 精索静脉曲张：研究显示久坐可引起精索，并且有可能会加重精索。
9. 伤心，久坐不动对心脏工作需求量减少了，但是可致心脏功能降低，引起心肌萎缩，给高血压、冠状动脉栓提供了可乘之机。
10. 伤筋，久坐不动，会使肌肉松弛，血脉不畅，发生瘀积，容易导致静脉曲张，还容易引起痔疮及坐板疮。因为久坐不动，人的全身重量几乎都压在屁股肌一点上，造成其被“压死”，血不畅通而坏死。
11. 伤肌，久坐不活动，血液不畅，会使肌肉僵硬、酸痛、萎缩、失去力量和弹性而发生痉挛。一次，一个人打牌通宵不动，当他起身时，竟然跌倒在地。原来久坐不动，两腿僵硬不听使唤。
12. 伤骨，长期坐着工作的人，由于全身重量压在脊椎骨底端，或坐姿不当，加上肩膀和颈部长时间不活动，会引起上端的四节脊椎骨僵硬，还会导致脊椎骨干燥而诱发多种脊椎病，最常见的是躬背及骨质增生。
13. 伤脑，久坐不动则大脑供血会不足，当人突然站起时，会感到头晕、眼花甚至欲呕吐等。
14. 伤神，久坐不动还会产生精神压抑，使人无精打采，倦怠无力，哈欠连天，有时还会引起虚心上火，出现牙、咽疼痛，耳鸣及便秘等症状。另外，久坐还会妨碍免疫细胞的生成等。

15. 伤肾，久坐不动会压迫位于臀部和大腿部的膀胱经，造成膀胱经气血运行不畅，导致膀胱功能失常，而肾经与膀胱经相表里，这样就会引发肾功能异常，所谓“久坐伤肾”就是这个道理。而肾气不足慢慢就会导致气血双虚，出现皮肤瘙痒、面色苍白或黝黑、失眠多梦、心情烦躁、便秘、经血量少等。而这些问题反映在颜面上会表现为可怕的色斑。色斑的出现其实是身体在告诉我们：它的内部气血发生了瘀堵，即中医所说的气滞血瘀。
16. 久坐使人的全身血管血容量（外周血容量）减少，心脏功能减退，加重中老年人心脏病，提前发生动脉硬化、冠心病和高血压等病症。
17. 久坐使胸腔血液不足，导致人的心、肺功能进一步降低，加重中老年人心脏病和肺系统疾病如肺气肿感染，迁延不愈等。
18. 久坐还会使人的脑供血不足，导致脑供氧和营养物质减少，加重人体乏力、失眠、记忆力减退并增大患老年性痴呆症的可能性。
19. 久坐不动会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头痛头晕，加重人的腰椎疾病和颈椎疾病。
20. 久坐容易引起肠胃蠕动减慢，消化腺分泌消化液减少，出现食欲不振等症状，加重人的腹胀、便秘、消化不良等消化系统症状。
21. 久坐可使直肠附近的静脉丛长期充血，淤血程度加重，从而使人的痔疮加重，导致大便出血、肛裂等症。
22. 由于有些中老年人经常处于静态且不爱说话，会加速语言功能的衰退，并使大脑反应能力变得迟钝，这与“用进废退”理论是一致的。
23. 久坐还会导致人的心理压抑，爱发无名之火，精神状态欠佳，对外界兴趣逐渐降低直至全无兴趣。
24. 长期久坐易患肾结石、胆结石等结石类毛病。

这 24 点是我摘抄总结的，基本上久坐的危害都在里面了，有句话叫：久坐能杀人！这句话并不是危言耸听，这种温水煮青蛙的杀人方式，的确是杀人于无形，不知不觉间你的健康状况就被削弱了，而且有的人比较无知，还不知道问题出在哪里。世界卫生组织报告指出，每年有 200 多万人因久坐少动而死亡。久坐能坐出病来，久坐会与死神亲密接触，是这样吗？是的，这千真万确！然而，现在坐着的人越来越多，坐的时间过长的人越来越多。有人进行过观察，办公室人员每天上班坐的时间平均为 5 小时以上，连续坐的时间平均为 2 小时以上，还有电脑族、开车族……

有的戒友会问，我工作学习没办法啊，每天都要久坐，怎么办呢？我给出的答案就是，每 40 分钟起来活动一下，给自己定个电脑闹钟，网上有专门的闹钟软件下载，大家可以下载一个，到时可以提醒你起来活动一下。另外，我可以透露一下我自己的办法，我在家都是站着上网的，就是在桌子上放个椅子，这样我就避免了久坐，然而又出现了一个新问题，那就是久站，中医：久站伤骨，所以我一般站一会就坐下休息会。这样方式我觉得挺适合自己的。大家有兴趣也可以尝试下。

还有的戒友会问，打坐算久坐吗？打坐是一种练功态，的确有高僧大德打坐入定几小时乃至半天，甚至几天的也有。因为是特殊的练功态，所以一般是无害的，我推荐是每天打坐一小时，你也可以根据自己的情况来安排，如果你境界达到了，打坐入定几小时也是没问题的。当然我也看到过打坐时间久了有害的文章，那篇文章讲的是双盘打坐时间久了，到老了容易出现腿脚方面的毛病。写那篇文章的是道教方面的知名人物，阅历深厚，他的意见大家可以参考下。我现在一般以散盘和单盘为主。

久坐这个问题怎么强调都不过分，希望大家能深刻认识到这个问题。戒色后，我是主张积极锻炼的，但运动要注意适量，并不是越多越好。实践也证明：经常做有氧运动的戒友恢复相对较快，也比较理想。

下面来讲下轻敌现象。

轻敌的帖子在戒色吧里时有出现，比如发出来的论调是：戒色很简单嘛，戒色很容易嘛。一般发这样帖子的戒友，都处在欲望休眠期，看过我第4季文章的戒友应该会知道，欲望休眠期过后就是破戒高峰期，很多戒友在欲望休眠期还是能控制心瘾的，欲望也不重，YY也不多，有的人欲望休眠期只有几天，有的人欲望休眠期有1个月左右，在欲望休眠期内，很多人容易滋生一种轻敌的情绪，就是觉得戒色有什么难的，现在我不是戒得很好嘛，发出来的帖子也是这种论调。

如果大家很细心，一定会发现过不了多久，发出来的帖子变成了这样：我太自信了，破戒了。我太大意了，破戒了。从刚开始的轻敌变成了破戒后的懊悔。所谓：骄兵必败。毛主席说过，战略上藐视敌人，战术上重视敌人。我们战略上可以藐视心魔，但战术上一定要重视。如果戒色那么简单，那怎么会有那么多人反复破戒？而且很多人都是研究生，都是高智商的人群。套用一句电影台词：你把戒色想简单了！要戒色成功必须专业系统地学习戒色知识，不断提高戒色觉悟和思想意识，这样才有望彻底戒除。

再来谈下尿泡沫的问题。

尿泡沫的问题，很多戒友都问到过，很多戒友都经历过，尿液中泡沫的形成，主要与尿液液体的表面张力有关。一般来说，液体表面张力越高，越容易形成泡沫。在各种情况下，尿液中的各种成分发生变化，如蛋白、黏液和有机物质增多，就可使尿液的表面张力增加，尿液中容易出现泡沫。而尿液中泡沫多，到底是不是病？则需视不同情况进行具体分析。

尿泡沫现象，我们也要分清是生理性的，还是病理性的。

如果属于下列情况，那么尿液中泡沫增多并不属于病变：

尿道中存在精液成分 男性如果尿道中存在精液成分，可以引起泡沫尿。如逆行射精（常见于糖尿病同时伴有自主神经功能紊乱症患者）；经常性兴奋使尿道球腺分泌的黏液增多、遗精后等。

排尿过急 排尿过急时尿液强力冲击液面，空气和尿液混合在一起，容易形成泡沫，但较易消散。此外，排尿时站得过高，在重力作用下，尿液对液面的冲击力较大，也容易形成泡沫。

尿液浓缩 在饮水过少、出汗过多、腹泻等情况下，人体因水分不足引起尿液浓缩，造成尿液中蛋白及其他成分浓度较高，容易形成尿中泡沫增多。

其他原因 便池中的消毒剂或去垢剂也是使尿液形成泡沫的原因之一。

偶尔出现的泡沫尿，多半是生理性的，大多能找到引起泡沫尿的诱因，如排尿过急、尿液浓缩等。如果去除上述诱因后泡沫尿消失，且没有伴随其他异常症状或疾病，则无需太担心。

以下情况则要警惕：

蛋白尿 尿液中蛋白含量异常升高是引起泡沫尿最常见的原因之一，也是各种疾病尤其是肾脏病的重要临床表现。各类原发性肾脏疾病，如各类原发性肾小球肾炎等和各类继发性肾脏损害，如糖尿病、高血压、痛风、肝炎等，均可以导致肾脏损害，尿液中蛋白增加。而多发性骨髓瘤、急性血管内溶血、白血病等，虽然肾功能正常，但因血液中出现大量异常蛋白，尿液中也有蛋白漏出，形成蛋白尿。有蛋白尿时一般都会出现泡沫尿，这种泡沫尿的特征是尿液表面漂浮着一层细小的泡沫，久不消失。

泌尿系统感染 泌尿系统感染可以引起尿液中泡沫增多。常见的包括尿路感染、膀胱炎、前列腺炎等，大多同时伴有尿频、尿急、尿痛等症状。

尿糖增多 尿液中的有机物质（葡萄糖）和无机物质（各种矿物盐类），也可以使尿液张力增强而出现泡沫，但这种泡沫一般较大，且很快消失。糖尿病病人因血糖升高，继发尿糖升高，容易产生泡沫尿。

我自己的经历，我也出现过尿泡沫，一般泡沫久久不消失，考虑身体内有炎症的可能性，比如前列腺炎。当然，如果蛋白质摄入过多，也有出现尿泡沫的情况。如果偶尔出现一次，就不用太担心，如果尿泡沫的情况一直持续，或者经常出现，那最好去医院做个检查。

后记：

戒色后如何克服频遗关的确是戒友们比较关心的问题，大家都想尽量减少遗精次数，我当年也和大家一样，在网上搜索了无数的防遗的方法，经过我自己的切身体验，我最后还是选择了八段锦里的固肾功，这个功法有中医的理论支持，而且经过了无数人的验证，可靠性比较高，固肾功不仅对遗精有效，对于滴白问题也同样有效。我在第三季介绍了固肾功，经过很多戒友的反馈，很多人的确做到了减少遗精次数，把遗精频率控制在一月一次，这样的遗精频率对于恢复是比较有利的，当然还有不少戒友做了固肾功，但遗精依旧，一方面考虑是动作没做到位，另外就是其他导致遗精的因素没有注意避免。如果其他导致遗精的因素没有注意避免，那么即使做了固肾功还是有可能遗精。比如有的戒友做了固肾功，但是白天运动过量导致劳累，这样晚上还是会遗精。还有的戒友 YY 关克服不了，遗精问题还是无法解决。

最近吧里有很多戒友分享了减少遗精的方法，对待这些方法我们可以去尝试，但请记住，不要把全部希望都寄托在一种功法上，因为如果你不注意避免其他导致遗精的因素，那么依然有可能会遗精的，关于导致遗精的其他因素我专门写过一季，大家可以参照着看看。

2.28 戒断反应、JJ 偏向问题、精液颜色改变

戒断反应我以前的文章有讲过，最近问戒断反应的新人很多，我有一种恍惚的感觉，时空错位的感觉，戒色吧已经进入了轮回，不断有新人加入进来，问的问题都是前辈问过的问题，而以前的新人已经变成了老戒友，老人带新人，这种局面已经出现了。关于戒断反应，这季再好好讲讲，以便消除新人的顾虑，坚定他们的戒色信心，我想还是很有必要的。

戒色后，在思想方面，要过的第一关就是无害论！而在身体方面，要过的第一关就是戒断反应。绝大多数戒友在刚开始戒色后的一个月内都会出现戒断反应，没戒色前症状并不明显，戒色后反而出症状了，一出症状很多人就慌了，马上想到了禁欲有害，马上想到了禁欲对前列腺不好，结果又掉进了 SY 陷阱。其实这就是戒断反应，一般坚持戒色，戒断反应会逐渐缓解乃至消失的。如果新人不知道戒断反应，不了解戒断反应，那就很可能会起退心了。因为他慌了，他怕了，的确，被戒断症状缠着的感受不好过，但只要坚持，戒断反应会过去的。出现戒断反应时，要注意休养，不要太劳累，可以做些适量的锻炼。一般过了戒断反应，身体恢复会越来越好的，当然前提是你要学会养生之道，积极锻炼，这样恢复才有保障，不能老坐着，那样恢复进度会很慢的。

我研究过很多成瘾的行为，一般成瘾的行为戒断后，都会出点症状，戒断反应在瘾界比较普遍。

比如戒烟：吸烟者在强制戒烟之后也可能会出现诸如焦躁不安、心急、胸闷、咳嗽、短暂健忘、无精神、发胖、发抖、失眠、食欲增强、吐黑灰色痰、血压升高以及心律不齐等戒断反应，会产生极大的痛苦。但是这种反应大多数会随着体质恢复逐渐消失。

再比如戒酒：戒酒后精神症状表现为焦虑、抑郁、易激惹，重者出现幻觉、错觉、妄想、意识障碍等；神经系统症状表现为心悸、胸闷、大汗淋漓等植物神经症状，重者可有震颤、抽搐、癫痫样发作等；胃肠道症状表现为恶心、呕吐、腹痛腹泻等。

戒断反应属于适应性反跳，一般坚持戒色，戒断症状会逐渐消失的。一般戒色后的戒断反应表现如下：

情绪障碍 情绪不佳，急躁易怒，颓废悲观，兴趣丧失。

睡眠障碍 戒断后反映睡眠障碍的戒友很多。以入睡困难，失眠多梦比较多见。

躯体症状 以泌尿系统疾病为常见，比如前列腺炎加重。

还有的戒友会出现腰酸腰痛，全身无力，浑身难受，晨勃消失、脱发增多、精液改变等。

出现戒断反应不要慌，不要怕，好好坚持戒色，注意休息，很快就过去了，这是一道坎，大家都是这样过来的。

下面谈下 JJ 偏向问题。

我聊过上千个戒友，其中反映 JJ 偏向的不多，但时不时会冒出来几个，这个问题的确不容小觑，会影响到一个人的自信。大家先看 2 个案例：

1. 男性，25 岁，未婚，无性生活，阴茎弯曲偏左，弯曲角度很大，好几年了，因为不好意思就一直没到医院治疗。
2. 飞翔大哥，我 JJ 向左弯 20 度左右，尿线向左偏一点，都是原来 SY 用右手造成的，怎么办？

我遇见的戒友中有 JJ 偏左的，也有 JJ 偏右的，有的甚至偏右 45°，国外有一篇戒色文章就说到，SY 会导致 JJ 发生偏向问题，但也要看具体情况而言，因为其他很多人也有 SY 恶习，但他们并未出现这个问题，我想 SY 应该是一个诱因，出现 JJ 偏向应该是很多因素共同作用才会出现这种情况。比如你在 JJ 发育时撸管，撸管方向偏左或者偏右，或者摩擦时习惯往一个方向用力，在 JJ 发育时这样很可能就会影响到 JJ 的生长方向，就像一棵小树，在它还小时把它弄弯，结果会怎样呢？它就会顺着歪劲长，长大了也是歪的，而大树则没这个问题，因为大树的生长方向已经基本定型了。

出现这个问题如何治疗，那要看是不是影响你的自信，还有是否会影响将来的性生活，如果影响到了，一般医生会建议做矫正手术的。所以有这方面问题的戒友，应该及时就医治疗，听取医生的专业建议。同时，不要再 SY 了，好好养身体，SY 导致的症状太多了。等出了症状，其实有点晚了，中医讲究治未病，我们应该防患于未然！

最后谈下精液颜色。

一般 SY 伤了肾气以后，精液也会随之发生改变，反映精液改变的极多，应该是人人都会遇见的一个问题。一般会发生如下几种情况：

1. 颜色的改变，变得很黄或者黄绿色
2. 精不液化，出现结晶体或者果冻状
3. 血精，出现血精的原因很多，以炎症和结石较常见
4. 精液偏稀薄偏少，黏稠度下降
5. 精液排出过多过浓，也属病态，提示炎症的存在
6. 精子质量下降（无精、死精、活力低、畸形等）

我看过的文章，提到精液的正常颜色，一般有两种说法：1. 乳白色或者淡黄色；2. 灰白色或者淡黄色。如果严格地说，乳白色也不正常，提示炎症的可能性。从大家的提问来看，出现果冻状和结晶体比较常见，其次就是变黄，如果是淡黄色，是正常的，如果变得很黄，或者出现黄绿色了，那就要引起重视了。还有一些戒友会出现血精的现象，精发红或者带粉红，出现血精的情况建议及时就医检查治疗。

刚开始戒色，精液是容易出现改变的，可以看作戒断反应。随着坚持戒色养生，精液的质量会慢慢好起来的，还有就是不注意养生也容易出现精液的改变，比如酗酒抽烟，久坐熬夜，吹空调等。养成良好的生活习惯是非常重要的，对健康有直接的影响。

中医理论有讲到：“种子之法，男必先养其精”。要想优生优育，男人应该好好保养身体，该戒的都戒掉，把精子质量养好，这样生出来的孩子才会比较健康。很多戒友有去做精子检查，有部分戒友出现了弱精症，出现无精症的也有，还有的就是精子活力不行，死精，畸形的不少。一般导致精子质量不行的主要原因，就是前列腺炎或者精索静脉曲张，而 SY 是可以导致这 2 个疾病的，然后就会影响到你精子的质量。很多人沉迷 SY，把精子质量搞得很差，有的出现了不孕不育，有的虽然还有怀孕的功能，但是继续 SY 下去，弄不好也会出现不孕不育。所以，戒掉 SY 是有百利无一害。不戒掉，有百害无一利。如果真要说 SY 有什么好处的话，那就是可以发泄你的情绪和压力，可以让你暂时放松下来，但结果就是陷入恶性循环，得不偿失。

希望大家能好好坚持戒色养生，把精子质量养好，把最好的自己留到结婚后，千万不要还没结婚，就把自己给废了。精就是种子，种子好，将来你的后代才会更健康。如果种子不好，你的后代就可能体质不佳，出现多病甚至夭折的可能。

后记：

在回帖时，有看到戒友讲到：男女居室，人之大伦。孤阴不生，独阳不长，人道不可废者。这个戒友引用了古代房事养生的理论，有一定道理。但如果阅历不够深厚，没有自己的思考和理解，就会认为何必禁欲呢？不是说孤阴不生，独阳不长吗？禁欲是不是会导致短寿呢？不碰女人，阴阳不调和，那不就是“独阳不长”吗？如果我没有广泛的阅历，也会这样认为，但我深入中医理论，发现这句话并不是绝对的，是有前提条件的。

中医有讲到：精少则病。也讲到：肾水无封藏太过之病，肾水愈能封藏，阳根愈坚固也！大家看到这句话肯定会觉得，这句话不是和“独阳不长”矛盾的吗？我举个案例大家就明白了，虚云法师一生没碰女人，活到了 120 岁，佛门活过 100 岁的有不少，如果说“独阳不长”，那和尚不碰女人，怎么可能活过 100 岁？道教修炼，也提到了要完全禁欲，自古没有漏精的神仙。白玉蟾有说过：点滴精液不漏，即是登天行梯。

所以，“独阳不长”并不是绝对的真理，并不适合修道者，对于凡夫还是比较适合的，因为凡夫修心不到位，会有 YY，大家都知道，YY 憋着不好，YY 本身就是暗漏，很多戒友 YY 后就出现了症状的反复，而修道者修心功夫到位，并不会存在这个问题。

不过，凡夫也不能有念头就行房事，还要看自己的身体状态，如果身体虚着，已经症状缠身了，是要禁欲养身体的，等把肾气养足，彻底恢复健康后，才能节制地过性生活。古代很多名医看病，都要求患者远房帙的，就是远离房事，否则身体是万难痊愈的，药的疗效也会大打折扣。现代很多中医不讲，很遗憾。

2.29 戒色状态的调整、发育障碍、紧张性遗精

前言：

最近浏览贴吧的帖子，看到很多戒友破戒，原因还是过不了 YY 关，而戒色要成功，必须过 YY 关，可以这样说，如果你能够杜绝 YY，其实就成功了一半，你的戒色天数就会猛增！如果你过不了 YY 关，等待你的必然就是反复的失败。失败不可怕，可怕的是不学习，只有不断学习提高觉悟，不断总结经验教训，才能戒得越来越好。失败了不要灰心，要看到自己的进步，提高觉悟有一个过程，当你觉悟修到了，自然就戒掉了，所谓：水到渠成！

断 YY 贵早，就是要断得早，一定要先知先觉。

有的戒友和我说，欲火中烧了怎么办？做俯卧撑可以压制欲望吗？我的回答就是，你断 YY 太晚了，YY 的念头刚起来时犹如小火星，断掉很容易，当 YY 的小火星变成燎原之势，变成欲火中烧，你想扑灭它，太难了，等到它发展壮大，你才后知后觉，想到要去扑灭它，很有可能就会适得其反，越压制越旺，越压制越反弹。不怕念起，就怕觉迟。在 YY 的念头刚出来时 0.01 秒就要察觉到，马上断掉它，不犹豫，不妥协，不拖延，要果断，干脆利落！手起刀落！断得早！断得狠！断得快！你不降伏心魔，心魔就降伏你，没有第三种可能，被心魔降伏，就等着被症状虐吧！

关于断 YY，我 17 季的文章写得比较详细，大家可以再看下，我所写的文章中，17 季是比较重要的一季，因为里面涉及到如何断 YY，过了 YY 关，戒色才能日趋稳定，否则就是戒了很久，还是失败，还是打不过心魔。

我上季有张图片讲到，戒色如下棋，坐在你对面的就是心魔。和现实中的下棋一样，刚开始你和一个高手下棋，只有被虐的份，怎么下，都下不过。因为人家是高手，有着丰富的实战经验。而你是新手，什么都不懂，还存在很多思想误区，在这种情况下，如何能下赢心魔？心魔段位比你高，而你只是一个菜鸟。其实，要下赢心魔，只有华山一条路，那就是不断学习提高觉悟，等你觉悟修到了，段位上去了，再战心魔，你就会发现心魔不是你对手了，你可以降伏心魔了，可以战胜它了。戒色要成功，就是一个觉悟不断提高的过程，等你有了学习意识，有了良好的学习习惯后，离戒色成功就不远了！

还有一个问题，就是勃起时，流出的透明液体，到底是什么？我研究过的文章，一般有 2 种说法，一种是前列腺液，一种是尿道球腺分泌的液体，有润滑的作用，有的戒友会叫它润滑液。尿道球腺液，它透明而粘稠，可拉长成丝，有润滑尿道的作用，并构成射出精液的最初部分，也是组成精浆的成分之一。而前列腺液也是精液的重要组成部分。所以不管流出的是前列腺液还是尿道球腺液，其实都对身体会造成损伤。很多戒友，光看不撸后就出现了症状反复，YY 是暗漏，中医有讲到：心动则精自走。我看过的中医医案中，就有记载 YY 导致疾病的案例，YY 是能够致病的。这点千真万确！光看不撸之后，会有什么后果，你可以照照镜子，你会发现自己的气色下降了，然后很有可能会出现睾丸痛，小腹胀，或者尿频的现象。这就是 YY 暗漏的后果，这是大量戒友反馈的结论。大家一定要坚决杜绝 YY，做到彻底戒色！

下面进入正文。

这季就戒色状态的调整，发育障碍和紧张性遗精详细论述一下，具体如下：

最近反映戒色状态不佳的戒友有很多，比如出现乏力，懒散，情绪低落，动力丧失等现象。

这种情况我也有过，出现这种表现和季节是有密切关系的，“春困秋乏夏打盹儿，睡不醒的冬三月”，季节转换对人的心理和生理都有着深刻的影响。夏季天气炎热晚上休息不好，白天容易犯困不难理解，然而到了秋高气爽金秋时节，人们为什么还会出现秋乏现象呢？因为，在炎热的夏天，人的身体大量出汗造成了水盐代谢失调，肠胃功能减弱，心血管系统的负担加重，人的身体处于过度消耗阶段。夏去秋来，气候由炎热变得凉爽宜人，人体出汗也明显减少，人的机体进入到了一个周期性的休整阶段，水盐代谢开始恢复平衡，人的心血管系统的负担也得到缓解，消化系统功能也日渐正常，然而此时人们的身体却有一种说不出的疲惫感，这就是人们常说的“秋乏”。其实这是不同季节人体的自然生理反应。经过一段时间的调整，秋乏现象会自然而然地消除。

所以，如果你最近戒色状态不佳，建议注意休息，不要搞得太累，注意情绪管理，慢慢就会过去的，戒色的好状态会回来的。自己一定要学会调整，这异常关键。人的戒色状态是起伏的，这很像运动员比赛状态的起伏，梅里特现在跑 12 秒 80，他下次还能跑 12 秒 80 吗？也许状态就回落了。戒色也是如此，刚开始不少戒友看了几篇戒色文章，马上决心极大，戒色热情高涨，但是过了十几天，马上就丧失热情了，找不到动力了。看的时候疯狂看，不看的时候几周都不看戒色文章。这样觉悟的提高就没有持续性可言了，就像爬山，爬到一半就半途而废。所以，我们要戒色成功，必须尽量保持稳定的戒色状态，刚开始时热情高涨，可以多摄入些戒色文章，当热情消退时，我们不要不看戒色文章，而是把摄入量减少些，

每天按时看些戒色文章，就像每天刷牙一样，养成习惯，习惯成自然。有了稳定的戒色状态，觉悟的持续提高就有保障了，就像你打网游，不是打一天就休息十几天，而是每天打，这样练级才快。当然，我是不赞成沉迷网游的，只是打个比方而已。

导致戒色状态发生变化主要有以下几点：

戒色厌倦期 26 季的文章有专门讲到

季节因素 季节转变是可以影响到人的情绪和生理的，从而影响到戒色状态，这点是比较容易被忽视的

看了无害论 一看无害论就容易动摇，从而产生退心和疑心

做事的计划性 做事有计划的戒友，会戒得更稳定，每天给自己安排多少量的学习，他心中有数

生活琐事 如果琐事很多，是容易导致分心，或者心一累，就不想看戒色文章了

工作学业压力 人在压力大的情况下，情绪容易紊乱，从而影响到戒色状态

有老婆或者女友 这类戒友的戒色状态，是很难稳定的，具体什么原因，我不说大家也应该知道

环境污染 比如寝室有人看黄，或者因为应酬要去那些场所，这都会影响戒色状态

遗精后 遗精后出现破戒的情况还是很多的，遗精后是容易产生思想动摇的，一定要保持警惕

饮食因素 肉吃多了，补药吃多了，容易产生妄念，从而影响到戒色状态

我们要戒色成功，必须让自己的戒色状态保持稳定，就像走钢丝一样，要让自己保持稳定，找到一个平衡点，这样才能戒得长久，戒得稳定。

下面谈下发育障碍。

我搜集了几千个受害者案例，聊过上千个戒友，其中反映发育障碍的还是很多的，主要集中在以下几点：

1. JJ 发育障碍
2. 身高发育障碍
3. 面容发育障碍（看上去偏小很多）

前 2 点，相信大家比较容易理解，第 3 点，肯定有人会说，面容偏小不是好事吗？其实面容偏小，不一定是好事，很多戒友正在为此发愁，在同龄人当中面容偏小，容易让人看不起，而且二十几岁的人，看上去像高中生或者初中生，将来找工作也会遇见麻烦，用人单位会觉得你不够成熟，无法胜任工作。这里的偏小不是偏小一二岁，而是在 5 岁以上。SY 后，面容会出现 2 种倾向，一种明显变老，一种就是发育延迟，面容偏小。这 2 种都会给人带来烦恼，而 SY 后变老变丑比较多见一些。

JJ 发育障碍比较常见，JJ 属肝，而 SY 伤肝肾，是会影响到 JJ 发育的，有的人本来体质就不行，再加上疯狂沉迷 SY，结果就会影响到 JJ 的发育，出现短小的现象，搞得自己很自卑。很多戒友在 10 cm 以下，有的则在 8 cm 以下，有的则是太细，也是非常让人烦恼的问题。出现 JJ 发育障碍，应该要赶紧戒掉 SY，注意调理身体，这样是会有所改善的，至少勃起质量会有所提升。

身高发育障碍，我在第 8 季有专门讲到，有身高烦恼的戒友可以看看。影响身高的因素很多，SY 是其中一个因素，沉迷 SY 是有可能影响骨骼发育的，因为中医：肾主骨。沉迷 SY 恶习会导致骨骼发育障碍，从而影响到身高。但并不是所有 SY 的人都会影响到身高，因为影响身高的因素有很多，SY 只是其

中一个因素，如果其他因素都做得很好，比如吃得很好，运动到位，按时作息，基因优异，这样还是可以长到理想的身高，但可以肯定的是，SY 绝对会影响到骨密度，SY 会导致腿软，在剧烈运动时，容易出现骨折骨裂的现象。

SY 的确会影响到发育，但每个人体质不同，后天的营养和生活运动习惯的不同，导致影响程度也不同，有的人热爱运动，无不良嗜好，按时作息饮食，营养跟得上，虽然他也 SY，但影响程度比较轻微，而有的人天生体质不佳，再加上久坐熬夜，不运动，吃得也不好，这样就很有可能会出现严重的发育障碍。所以在发育期的男孩们，一定要及早认识到 SY 的危害，免得将来欲哭无泪，过了发育期就定型了，很多东西很难改变了。

最后谈下紧张性遗精。

紧张性遗精还是很多的，经常会出现这类问题的戒友。

我知道紧张会导致遗精，是在初中时代，记得当时期中考试，有一个同学就在考场遗精了，因为他还有题目没答完，但时间已经到了，他一紧张，就漏了，当时这件事在同学之间还传为奇谈，觉得不可思议。而我现在做 SY 行为的研究，才发现紧张性遗精其实还是很多的。

大家先看几个案例：

1. 飞翔大哥！请问一下晚上睡觉做的不是春梦，而是梦见在考试没写完，一着急就忍不住射了。这种情况是遗精还是滑精？
2. 飞翔哥，我是一名大四学生，快要考司考了，这几个月倍感煎熬，从今年一月戒到现在，破了很多次，由于考前特别紧张，最近一连四天都遗精，包括昨晚，我对未来失去信心了，希望你帮帮我！再遗精下去整个人都没了！
3. 飞翔哥，昨晚遗精了，没有坚持到 100 天，遗完后非常沮丧，是梦遗，梦见自己被老师点唱歌，我不知道唱什么好，一着急，就遗了，一遗就醒了，才四点半。当时很沮丧，没有了原来的兴奋感。我还要继续努力，坚持固肾功，向下一个 100 天奋斗。

我初中那个同学，是白天清醒时紧张遗精，而很多戒友是晚上做梦一紧张就遗精，或者白天紧张情绪很强烈，日有所思夜有所梦，晚上也会出现紧张性遗精。出现这种情况，大家不要慌，一定要学会管理自己的情绪，多给自己正面的暗示，不要多想。再加上坚持练习固肾功和积极的治疗，这种紧张性遗精是可以克服的。记得以前有一个戒友总是因为梦魇而遗精，一直很困扰他，后来我建议他积极治疗并且坚持练习固肾功，平时则要学会情绪管理，让自己保持在心平气和的心理状态，后来他反馈遗精比以前好了很多。

不少人一紧张就六神无主，心烦意乱，这时候你应该告诉自己，深呼吸，保持从容，保持心理状态的安详。多给自己这方面的暗示，时间久了，自然会克服紧张情绪的。保持淡定是非常重要的，你如果在白天能够保持从容淡定，慢慢是会影响到潜意识的，到时候，在梦里出现紧张性遗精的情况也会慢慢减少乃至消失。这是一个心结，你必须学会解开它，而不是越搞越紧张。

后记：

很多戒友存在把不良情绪转变成 SY 的行为定势，就是一遇到挫折或者烦恼的事情，马上就想通过 SY 来发泄，有这方面倾向的戒友一定要学会情绪管理，纠正这种错误的行为定势。我在破戒类型那季里面，专门有讲到情绪破戒，情绪破戒太普遍，但危害实在太大了，会让你陷入恶性循环。管理好自己的情绪，对于戒色成功是必须要具备的素质。有的戒友被爸妈骂，然后情绪压力很大，回房间就破戒了；有的戒友被老板骂，情绪失控，想不通，回家就破戒了；还有的戒友是乐观情绪破戒，比如高考后，一放松就破戒了。或者为了庆祝胜利，庆祝成功，这时候人也有放纵的倾向。还有就是无聊情绪，周末一个人在家

无聊，心魔就跑出来了，然后鬼使神差般地就破戒了。情绪破戒太普遍，我们一定要意识到管理情绪的重要性，好好管理自己的情绪，让自己戒得更稳定。

2.30 直指焦虑症、神经症、深挖神经症

2.30.1 前言

这几天看到一个帖子，是前列腺炎戒友，他说他有腹痛的情况，每次排精后就不痛了。我的建议就是，不要希望通过 SY 排精来缓解炎症。有炎症应该积极治疗，控制住病情，然后好好坚持戒色养生，这才是身体恢复的正道，否则，你靠 SY 排精来缓解炎症，这只会让你陷入恶性循环，身体会一步步垮掉的，前列腺炎永远别想好了。我们治疗前列腺炎，指导思想一定要正确，前列腺炎主要靠养，其次才是靠治，三分治，七分养，治疗控制病情，然后就是要靠戒色养生了，如果你没有戒色养生意识，前列腺炎就极有可能复发，为什么前列腺炎的复发率在 90% 以上，原因就是他们的指导思想出现了误区，还以为靠药能治好，其实前列腺炎靠药是无法根治的，前列腺炎是养好的，必须学会养生之道，建立起戒色养生的意识。这样前列腺炎才能慢慢痊愈，一般慢前患者的恢复时间在一年左右。如果你一边吃药一边 SY，那花多少钱都治不好了，很多戒友花了好几万，用了很多种治疗手段，先进的机器都给用上，各种疗法都给用上，还是不行，就是不懂得戒色养生，钱花冤枉了，身体依然好不了。医生也不会告诉你为什么治不好，一方面，有的医生思想存在误区，认可无害论。另一方面，有的医生也希望你好，这样医院就可以搞创收了。很多医院，医生看病是吃回扣的，你觉得他会和你讲 SY 有害吗？

另外，大家非常关心的晨勃问题，其实也可以用雄性激素的分泌来解释，一般清晨 5 点左右，雄性激素分泌达到高峰，然后就会出现晨勃现象。而在发育期时，雄性激素分泌极其旺盛，这样就可能会每天都有晨勃，记得我刚发育那会，的确有一段时间每天都会出现晨勃，后来沉迷 SY，晨勃现象就减少很多了，直到后来彻底消失了，当然影响晨勃的因素有很多，比如饮食因素，吃肉比较多，吃补肾的食物比较多，晨勃就容易出现。还有就是情绪因素，情绪和晨勃是有密切关联的，这点很多人容易忽视，情绪可以影响雄性激素的分泌，从而影响晨勃。比如你生活中遇见不开心的事情，然后这种悲观的情绪是会导致雄性激素分泌下降的，这样就可能出现晨勃消失的现象。情绪和激素是互相影响的，很多时候情绪低落都与雄性激素分泌失调相关，激素是会反过来影响一个人的情绪和行为的。比如有的人今天醒来，感觉情绪很好，心里有愉悦感。但是过十几天后，情绪就突然变得很低落，这其实和体内的激素分泌密切相关。女性更年期，随着卵巢功能逐渐减退，雌激素减少，然后她的情绪和外貌都会发生变化，情绪的显著变化就是伴有敏感、多疑、烦躁、易怒等不良情绪。男性其实也有更年期，男性到了更年期，随着体内睾酮的减少，情绪和身体也会发生一系列的变化。所以说情绪和激素是互相作用的关系。

还有一个影响雄性激素分泌的显著因素就是运动习惯，适量的有氧运动和力量训练是可以促进雄性激素的分泌的，我每次杠铃深蹲第二天早上就会出现晨勃，深蹲是可以刺激雄性激素分泌的，有氧运动也可以提升雄性激素的分泌水平，但有一个前提，就是不能过度锻炼，过度锻炼会导致雄性激素的下降，不管是有氧还是力量训练，过度了都会导致激素分泌下降。季节因素也不可忽略，现在秋季，一年中雄性激素分泌最高，我感觉自己晨勃次数多了很多。

如果从生理角度去理解，可以说，人的本质就是激素，人体会分泌 75 种以上的激素，它们在人体内扮演着各自的角色。体内荷尔蒙浓度高的女性，比体内荷尔蒙浓度低的同龄女性看起来要年轻很多。而体内雄性激素分泌旺盛的男性，进取心和攻击倾向，也比一般男性要强很多。

有戒友会说，戒色后晨勃会不会恢复，因为他沉迷 SY，晨勃已经消失很久了，我的回答就是，坚持戒色养生，晨勃是会恢复的，我以前晨勃曾一度消失很久，后来坚持戒色养生又恢复了。还有的戒友会问，SY 到底会导致雄性激素分泌增加还是减少，其实这个问题很好回答，SY 导致的失调问题，基本都

走 2 个极端，有的戒友沉迷 SY 后，雄性激素分泌减少了，比如我，SY 后感觉胡子少了。而有的戒友则是 SY 后，胡子体毛生长更加旺盛。之所以出现 2 个极端，其实和个人的体质有关，中医有把人分成 9 种体质，SY 后的激素分泌失调，要看个人体质而定，在有的人身上表现为雄性激素分泌增加，在有的人身上表现就是雄性激素分泌减少。分泌增加其实也不是好事，容易造成雄秃的可能性。我所看过的案例，以 SY 后雄性激素分泌减少比较常见，大概占 70%，还有 30% 就是 SY 后雄性激素分泌增加。

关于晨勃问题，大家也不必强求天天要有晨勃，随着年龄的增长，你会发现晨勃会慢慢减少的，晨勃和多种因素有关，关于晨勃我们要懂得顺其自然，不要强求。我现在主要关注的并不是晨勃的频率，而是晨勃的质量，一次质量好的晨勃，可以超过 100 次差的晨勃。持久坚挺的晨勃为好的晨勃，也可以作为早泄是否恢复的指标，早泄是不可以随便试的，可以从晨勃质量中观察到是否恢复了，如果你去试，很可能又掉进 SY 的陷阱。很多人虽然有晨勃，但晨勃质量很差，晨勃不坚不持久，硬度不行后劲不足，而且很多人晨勃是有 YY 的晨勃，并不是真正意义上的晨勃。另外，憋尿的晨勃也不是真正意义上的晨勃。

下面步入正题，这季就一个主题：直指焦虑症，神经症，深挖神经症。具体论述如下。

2.30.2 关于神经症

神经症，全称是神经官能症，对于很多戒友可能很陌生，因为很多戒友还没伤到那个程度，难以理解神经症到底是什么感觉。没有经历过神经症的戒友可以大致了解下，增长一下自己的见识，也可以警示一下自己。

神经症是伤精患者的一道分水岭，伤到神经了，要恢复相对就比较慢了，轻微的神经症还好恢复些，严重的至少一年以上才有望恢复。这个病是需要悟道才能好的，靠吃药是极难痊愈的，很多人始终没有开窍，始终不明白为什么，就像进入一座迷宫，进去后就迷在里面了，几年乃至十几年都出不来，每天都靠药维持着，生活质量大受影响。很多特别严重的，会出现自杀倾向，媒体上经常有抑郁症焦虑症自杀的新闻，有的人有钱有名，资产上亿，结果他也自杀了，普通人想不明白，为什么会自杀呢？其实一旦得上了严重的神经症，想自杀的极多，我也曾经出现过自杀的念头，那时的我，每天活在症状地狱里，没经历过的人，的确很难体会到那种感觉，那是对身心的极大摧残，很多人得病后，性格都发生了巨变，判若两人。

我那时分别出现过恐惧症（社恐、恐艾、恐癌）、疑病症、强迫症、焦虑症、神经衰弱、胃肠神经症、心脏神经症，头也昏沉过，也头痛过，还有全身游走性刺痛，简直就是地狱般的刺痛，简直就是酷刑，躺在床上我老出现地震的感觉，后来才发现是严重的躯体震颤感，肌肉也乱跳，我那时真的快崩溃了，全身没一个地方舒服的，我之前不相信有人间地狱，得了神经症，我信了。身处症状地狱，的确是一种莫大的折磨。

神经症其实非常强调体验，如果你没体验过，你是无法真正理解那种感觉的，就像我和你说蹦极的感觉，你只是听我说，但没有去尝试过，这样你的体验和感受就不会很深刻，也不会很直观。很多医生没得过神经症，他们对神经症的理解来自于书本，而我可以很负责地说，书本上很多理论还不够完善，特别是西医在这方面的理论还处在研究阶段，所以很多人对神经症会产生误解，包括很多医生。不可否认的一个事实就是，庸医多，真正明白的医生少之又少，看几十个医生，能遇见一个真正懂的，就算是你的造化了。神经症患者被误诊是极其普遍的，有的患者心脏不舒服，当心脏病来治疗，而不是当神经症来治疗，这样治了大半年，花了好几万，还是看不好，也没有多大缓解，搞到最后才知道是得了神经症，而之前一直当心脏病来误诊，所以，神经症患者对于医生是颇有微词的。对于神经症，我推荐还是看中医比较好，西医的药副作用大，也容易造成依赖，很多病友都依赖上了药物，药物上瘾，不吃不舒服，其实吃了也没好多少，在一种恶性循环中苦苦挣扎。

神经官能症导致的常见疾病：

1. 慢性咽喉炎、口腔溃疡；
2. 肠易激综合症、结肠炎、慢性胃炎；
3. 神经性头痛、头晕、头昏、失眠、多梦；
4. 抑郁、焦虑、恐惧、强迫、疑病症；
5. 多汗、虚汗、盗汗、怕冷、怕风；
6. 心脏神经官能症、胃神经官能症；
7. 脖子肌肉僵硬、关节游走性疼痛、幻肢痛；
8. 记忆差、反应迟钝、神经衰弱；
9. 早泄阳痿、易感冒、免疫力低下。

神经官能症患者有的人以胃肠神经官能症为主，有的以心脏官能症为主，有的则是头部极其不舒服，还有的患者症状很多，基本都有。我聊过的病友中，很多人都有十几种乃至几十种症状，千奇百怪，出症状的规律是此起彼伏、层出不穷，搞得自己很恐慌，其实根源只有一个：那就是植物神经功能紊乱导致了免疫系统的功能紊乱。那是什么导致植物神经紊乱了呢？我当时也很困扰，一直在找原因，最后经过我的深入研究，聊过上千的病友，得出一个公式：熬夜 + 纵欲 + 久坐 = 完蛋。光纵欲，那需要伤到一定程度才会出现神经症，我过去十几年频繁 SY，只是前列腺炎和精索，虽然人也变丑好多，但是神经一直是好的，后来我久坐熬夜，不好好吃饭，然后就出现神经症了。应该这样说，神经症的出现是众多因素共同作用的结果。女病友则是生气、压力大、熬夜导致的，还有精神刺激，比如家庭变故等。

2.30.3 真假神衰

很多戒友因为沉迷 SY，出现了记忆力和理解力大幅度下降的情况，这种情况，有的戒友就会觉得自己得了神衰，其实据我观察，很多戒友只是脑力下降而已，不一定是神衰。

选了几个典型神衰的表现，大家可以对照下：

1. 本人男，25 岁，由于小时候（12 岁）一次偶然机会不幸染上 SY，SY 2 年后开始出现不适症状：头晕耳鸣、全身乏力、失眠、视觉昏暗，感觉眼前的世界很不真实，好像自己活在做梦一样，腰部酸疼，精神萎靡，胸闷气短，心慌心悸，记忆力下降，脸色黑黄，瞌睡倦怠，额头两侧脱发，手心脚心出汗，大便不成形，还有泌尿方面的疾病如尿频，尿不尽。
2. 飞翔大哥你好，小弟 SY 最少有十年的历史了。今年 21 周岁。今年五月末突然发现脑力不足，精神恍惚，觉得整个世界有空虚感。因为正在备战考研，真的很无助，身体一直还不错，也经常打球啥的。经过了解我大概确定应该是有神经衰弱，最严重的时候晚上根本无法入睡，每天就两个多小时，晚上盗汗，人消瘦了五六斤，尤其是脊背瘦多了，肚子上还好，下眼皮突然变黑，白天觉得眼睛不好使，眼睛老是被重压着很难睁开，白天就像喝醉酒似的，天哪！真不敢想象，那时候都不敢上街，害怕被车撞了……
3. 我今年 20 岁身体发黄瘦弱，5 年前开始无节制的 SY，起初身体没什么症状，可是 1 年后的一天在上楼途中突然脑前一沉，然后就开始头昏目眩，开始只是认为是发烧引起的，可是后来一直是这样没有好过，直至现在还是这样。5 年期间人一天一天的衰老下去，全身无力、精神萎靡、记忆力减

退、注意力不能集中，休息睡眠更是差得要命！人慢慢地变成了废人，也看过不少大夫吃过不少药，可是都不见效。

2.30.4 感恩焦虑症

虽然焦虑症给了我很大的痛苦体验，但我还是要感恩焦虑症，因为没有焦虑症，就没有现在的我，是焦虑症度了我，是焦虑症让我开始自学中医，是焦虑症让我开始悟道的生活，把我的精神世界提升到了另一个境界，塞翁失马焉知非福，是焦虑症点化了我。我是以病入道的，据我所知弘一法师李叔同也得过神经症，神经症是他出家的一个助缘，文摘如下：

今得阅弘一法师述，高胜进笔记的《我在西湖出家的经过》，始知其绝食出家的本因：患有神经衰弱症。其文曰：“到了民国五年的夏天，我因为看到日本杂志中，有说及关于断食方法的，谓断食可以治疗各种疾病。当时我就起了一种好奇心，想来断食一下。因为我那个时候患有神经衰弱症，若实行断食后，或者可以痊愈亦未可知”。

2.30.5 濒死感体验

焦虑症，严重的会有惊恐发作濒死体验，先选 2 个案例，大家可以看下：

1. 今年 1 月独自上街，突然觉得胸闷、心悸心慌、呼吸困难，濒死感，随即送医院，当时测血压正常，心跳 100 / 分，心电图正常。此后不敢独自上街，或在人多的地方或与人聚餐是就容易紧张，现在还不定时发作，发作时气透不过来的感觉、心悸、出很多汗、全身发冷、濒死感、不真实感，要发疯感或失去控制感，每次发作约一刻钟左右，非常难受，现在还不时有头晕，脖子痛。做过 SCL-90 的测试，恐怖重，焦虑中，其余轻度升高。看过中医说，舌淡苔薄白，脉沉偏细数。我有 2 型糖尿病，担心服西药副作用大，给身体负担更重，但服用中药、针灸、耳穴压豆，但效果一般，担心吃西药副作用大，成瘾或依赖，希望在医生指导用药，降低我的忧虑。
2. 我得焦虑症 4 年了，经常惊恐发作，发作时心跳加速，达到 140、150 次，一开始还以为是心脏病，但做了 5 次 B 超和冠脉 CT、2 次心肌酶、3 次心电图、100 多次 24 小时动态心电图、X 射线甲亢胸片，全正常。发作时感觉从血管里发冰、发冷，然后莫名的心跳加速，非常恐惧！简直就象要死了！！发作时心跳得超级快，但打出来的心电图却只是心动过速，医生诊断惊恐发作。哎！也没给任何药物，大概过了 20 分钟，心跳就自动恢复了，恢复到 70 次左右了。痛苦啊！

有病友会问我，惊恐发作会不会死，这个问题其实不好回答，因为死人不会说话，能救活的人基本都会说濒死发作不会死。全国每年 55 万人猝死，你觉得里面是否有焦虑症患者呢？

2.30.6 SY 是会伤神经的

SY 的确会伤到神经，但要伤到一定程度，如果再有熬夜久坐，这样出现神经症的概率会加大很多。伤到神经是非常痛苦的，那是一个真正的症状地狱，那是一个深渊，不被理解的深渊。掉进去后，也很难爬出来，必须彻底悟道才有可能真正摆脱它。

2.30.7 得病过程

我频繁 SY 十几年，因为热爱运动，按时作息，合理饮食，所以没有出现过神经症。后来开始熬夜久坐了，就不对了，身体一天天不行，被神衰、焦虑、植物神经紊乱折磨着，过着生不如死的生活。而我

得病前后就一个月，也就是说，我放纵了一个月，然后就出现了神经症！而且更让人难以置信的是，那段放纵的时间，我每天都做几百个俯卧撑，卧推有 120 kg，衣服脱了很强壮的感觉，一点都不像会生病的感觉，但我也得上了神经症，而且是那种生不如死的神经症，并伴有严重的恐惧、焦虑，几十种躯体症状轮番折磨我，后来我研习中医才知道，强壮并不代表健康，很多强壮的人其实都有毛病，属于暗疾，只是别人不知道。真正会养生的人，才是健康的人。强壮的人，不是，外强中干的很多。

2.30.8 误诊经历

我开始是胃肠神经官能症，然后去消化内科看，当消化问题治疗，但效果很不好，后来才知道被误诊了，其实是神经的问题，还看过皮肤科，然后按皮肤病治疗，效果也不好，西医分科有缺点也有优点，缺点就是神经症这类病，很容易被误诊，有的心脏官能症的病友，一误诊就是大半年，花费几万都看不到，光检查费都上万。后来我自己查，才慢慢觉得自己很可能是神经症，再和病友一交流就更加确定了，然后我去神经内科一看，确诊为焦虑症。

2.30.9 疑病倾向

得了神经症后，出现疑病的病友极多，因为疑病，总是不断地去医院检查，检查费惊人，关于这点，其实医院也承认，疑病倾向的人，的确在为医院搞创收。这些人都以为自己快不行了，以为自己得了大病，希望能检查出来，检查后，一切正常，心理舒缓些，过段时间又不舒服了，然后再去检查，就这样很多人的钱都花在了检查上，其实他们不知道，是神经的问题，根本就检查不出什么器质性问题。当然，该检查的检查下，也没必要经常去检查，检查一次排除了器质性的问题，就不用经常去检查了。一定要认识到问题的所在，是神经出了问题。

2.30.10 注定被误解

身体出现很多不适症状，第一反应肯定去医院检查，但是神经症检查很多次，你会发现基本没什么大的问题，但是症状是明显的，让人崩溃的，让人恐慌绝望的。但检查出来，却没多大问题，这种情况下，家人就会认为你装病，或者说，病是你想出来的，是你自己多想了，其实你没病。这种对神经症的误解太多太多了，不仅家人会误解你，很多医生也会误解你，因为医生也会认为，病是你想出来的，这样很多病友，处在无法被人理解的困境中，好在现在有网络，才能找到同病相怜的病友，否则一直这样不被理解，真的有可能走上绝路，很多病友之所以那么喜欢聊天聊症状，就是图一个心理安慰，知道有很多人和自己一样。其实光聊症状也不行，好不了，必须要找到真正的病因，病因认识不正确，真的万难痊愈。有的病友，检查费好几万，甚至十几万的都有，还有的病友经常抢救，经常住院，医生也拿他没办法，检查不出什么毛病，但身体就是不行。有病友会问我，他的身体到底怎么了，后来我和他说，其实神经症基本都是功能性的问题，又不是器质性的问题，基本检查不出什么问题，打个比方，你一部自行车骑了一年多，很旧了，你这时候感觉旧车和新车已经没法比了，旧车骑着很累很费劲，但是你把旧车送去检查，零件都正常，就是旧了，功能没新的时候好了，其实神经症就是这种状况，功能大不如前了。

还有一种误解，来自普通人，因为抑郁症和焦虑症，一般人都以为是心理出了问题，和躯体没有任何关系，是一个人想多了导致的，其实这真是大错特错了，很多人发病前正常得不得了，乐观向上，突然的焦虑症把他击垮了。所谓心理疾病，并不是单纯的心理问题，而是有生理基础的，不断 SY 伤肾气，熬夜久坐也伤肾伤脾伤肝，然后就出现了神经症，如果你单单认定为心理疾病，是想出来的，这是不正确的，现在普遍这样认为，说是心理疾病，其实是错的，我是以一个深刻的体验者和研究者的身份来讲的。我觉得没深刻体验过的人，很多想法都是有偏颇的，包括很多医学教材上的论点，都不是正确的，并不符合真

正的事实。就像无害论一样，现在无害论也上教材了，难道它是正确的吗？事实证明它是错误的，尽信书不如无书，前人正确的论点，我们要继承，如果是错误的，我们要有勇气去纠正。事实证明，心理疾病并不是简单的心理问题，并不是想多了。打个比方，惊弓之鸟的成语大家都知道，鸟本来有伤，然后听见弓的声音，一紧张，伤口破裂掉下来了，大家想一想，如果这只鸟没伤，能掉下来吗？肯定不会，其实神经症也是如此，如果你肾气充足，会得神经症吗？中医：肾气足，万邪熄。所以说，心理疾病的发作是有生理基础的，原因是你身体虚掉了，然后给一个刺激就突然发病了。心理疾病也不是那样简单，是有一大堆躯体症状的，焦虑情绪不代表焦虑症，抑郁情绪也不代表抑郁症。有的病友是这样反映的，他原来是非常乐观的人，是突然发病后才变得焦虑，并不是焦虑导致焦虑症，而是发病后开始出现焦虑、恐惧、强迫等倾向。我自己也是这样，我根本没多想，一直很乐观向上，结果熬夜久坐纵欲，然后就得了焦虑症。

如果说，是不是有想出来的焦虑症，我想如果真有这种情况，也是占很小比例，比如有的人天生体质极差，肾气严重不足，这样受点刺激也是有可能出现焦虑症的，但我通过上千的案例比对和分析，可以说 99% 都是有生理基础的，而这种发病的生理基础并不是先天体质不好，而是后天放纵自己和不良的生活习惯导致的，并不是想出来的病。

2.30.11 吃药回忆

吃药，是我不堪回首的一段经历，因为我严重依赖过药物，把药当饭吃！我现在家里还有一大箱没吃完的药，很多都过期了，我还留着，就是提醒自己，我曾经活在症状地狱里。我不想再放纵自己，我不想再重返那个生不如死的症状地狱。我那时谷维素吃了几十瓶，没多大效果，黛力新天天吃，刚开始吃，效果不错，吃多了就耐药了，然后看医生，就给我换药，然后再继续依赖药物，光吃药就花费了我不少钱。关键是吃了还不能痊愈，最多只能缓解，那真叫一个生不如死。年纪轻轻，靠药活着，不吃药，比死都难受。普通人无法理解那种感受，只有病友可以理解。

2.30.12 直指病因

病因在上面的文章已经提到，男病友就是：熬夜 + 纵欲 + 久坐导致的，这是我聊了上千个病友得出的答案。肾为元气之根，熬夜、纵欲、久坐就像三把斧子砍向生命之树。当然个别人吸毒、酗酒、暴怒，这也很伤身体，也很容易导致神经症的出现，另外遗传、压力大、家庭变故等因素也可能诱发神经症。

2.30.13 康复过程

神经症的康复过程，基本就是 2 个方向：

1. 治心
2. 治身

身心是合一的，治身可以影响心理，同样，治疗心理也可以影响身体，心理的健康也是极其重要和关键的，所以，得神经症后，很多病友都开始信佛，信佛对修心是非常好的，通过修心来影响身体的健康。我现在也信佛了，当然我有佛缘，没佛缘的病友可以多学习其他方面的传统文化，也是很利于修心的，比如《弟子规》就很好。心对，身也会跟着对。

治身方面我推荐中医调理，然后自己要多学习养生知识，可以选择适合自己的养生功法坚持练习，这样身心同治，神经症是可以慢慢恢复的，严重的至少需要戒色养生 1 年以上，很多病友不懂得戒色，不理解戒色，这类病友其实根本就没有认识到保精的重要性，肾为先天之本，脾为后天之本，要恢复，必须懂得保精，也要懂得养脾。这样各方面都做好了，养功到位，神经症才有望恢复，否则很多病友五年没恢

复，甚至十几年没恢复的都有，就是不懂得养生，不重视保精！还在漏，还在 SY，还在自我摧残，这类病友就是没有悟道，不悟道，神经症太难好了，即使暂时痊愈了，也极易复发，很多病友在放纵后又复发了，非常常见。所以，神经症病友必须认识到戒色的重要意义，否则你的神经症太难好了，症状地狱会让你生不如死的。戒色养生是痊愈的基础，否则吃再多的药，也会被你漏掉。

2.30.14 就医指导

我推荐看中医，而且是百里挑一的老中医，好中医！因为庸医太多，你去看医生，最好先在网上了解哪个医生好，哪个医生的医术高超，可以去所在城市的医院网站或者中医 QQ 群了解，否则盲目就医，很可能会遇见庸医，有的庸医看不好就罢了，甚至还会向你灌输无害论，或者说你的病是想出来的，这类庸医和患者之间缺少真正的理解，他们的医术很值得怀疑。好中医永远是少数，得真传有心得的更是少之又少，所以一定要找好中医看。

再打个比方，一个中医学博士，和一个初中学历，但行医 40 年的老中医，你会选择谁？我想懂行的人肯定会选择老中医，老中医阅历深厚，在治疗方面有着丰富的经验，这在学校里和书本上是学不到的，只有通过实践和反复体验才能悟得真机。否则纸上谈兵，永远成不了好中医。有很多科班出身的中医，你要说理论，你不会比过他，他背书能力强，口若悬河，但我要问的是，真正的实践经验有多少呢？中医是讲究师承的，能得到大师指点，口传心授，这样进步提高才会比较快。真正的好中医永远是少数，他知道的比普通中医要多要深。

2.30.15 最后总结

我是以病入道的，应该算体验派，自己有深刻体验，然后再开始研习中医理论，我也是痊愈者，因为悟道所以痊愈。明道了才知道该怎么去做，我希望神经症患者看到这篇文章，能得到有益的启发，我是从症状地狱爬出来的人，太清楚那种感觉，希望我的文章能帮到你们，按照我指的路去坚持，相信你们会痊愈的。但恢复是一个缓慢的过程，需要保持耐心。加油！

2.31 恢复利器、性冷淡现象、梦中撸管

前言：

关于无害论，这里再说说，有好几个戒友，因为有留学背景，或者英语水平不错，经常逛外文网站，然后他们就和我谈，国外并不是主张无害论的，应该这样说，无害论是一种过时的错误理论，现在西医的研究成果，就有讲到 SY 会导致身体的不对称，还会导致折寿。我想将来西医的研究结果，肯定和我国传统中医的结论是高度契合的。事实也证明了，无害论只会害人，这真是天大的讽刺，一种错误的思想，不知害惨了多少人，应该是几代人，几亿人，都遭到了无害论的毒害，无害论现在也已经进教材了，可以想见，那些青少年看到无害论会怎样？

80 后被无害论给害了，90 后又被无害论给害了，00 后马上也要发育了，如果对 SY 没有形成正确的认知，那么他们很可能也会掉进 SY 的陷阱，现在我聊过的戒友，最小 13 岁，14 岁也聊过不少，13 岁，前列腺就出问题了，而他也不敢告诉父母，更不敢去就医，和当年的我何其相似。他告诉我，他看了学校里发的小册子，上面就有无害论，然后他就坚信无害，沉迷 SY，结果出现了尿频小腹胀。我告诉他赶紧戒掉 SY，否则沉迷 SY 是极有可能影响生长发育的。

如果无害论得不到纠正，那么一代又一代的青少年将会被毒害！这是精神世界的毒害，比身体方面的毒害更隐蔽，也更容易使人忽略，温水煮青蛙式的伤人方式，也让绝大多数人完全放松了警惕。等到症状缠身，突然醒悟过来，要想恢复就是一个缓慢的过程了。上季家兴说，身体要恢复基本都需要 1 年以

上，他这个论点我比较认同，毕竟很多人 SY 史都很长，不少都是慢前患者，身体的各种不适感有很多，所以要恢复真的需要一个过程，不是说你戒了十几天就能恢复的，也不是几个月就能完全好的，真正恢复基本都需要 1 年以上了，当然，坚持戒色养生 3 个月，你会感觉到有明显的改善，你这样坚持 1 年，各方面都做好，戒得好，养功好，这样恢复情况就比较理想了。懂得养生的戒友，恢复相对也比较快，而且也不容易出现症状反复的情况。反观很多不懂得养生的戒友，戒了几个月，恢复情况还是不理想。所以，我们一定要在养生上下足功夫！

最近，也有不少戒友向我反映不净观的问题。

现在的不净观图片，有的是强刺激，看了有让人呕吐的感觉。不少戒友有向我反映，看了心里受不了，也影响吃饭的胃口。我虽然信佛，也很少看那种不净观的图片。我曾经看过，看了的确太恶心，令人作呕，心理承受能力弱的戒友，有可能会留下阴影，我想绝大多数戒友还是会选择结婚的，如果这样刺激留下心理阴影，影响到婚后夫妻生活，那也是不可取的。其实，不净观是一种观想法门，想象一下即可，并不一定要强刺激。对付 YY，通过不断学习提高觉悟，熟背断 YY 口诀，就可以做到杜绝 YY，并不一定要看那种强刺激的图片。当然，不净观的图片对于有些戒友还是挺合他胃口的，能帮助他迅速提高觉悟和定力。但对于其他一些戒友来说，可能无法接受，我建议大家可以根据自己的反应来选择刺激的强度，我平时也会用到不净观，但主要是想象的方式，稍微想象一下，稍微刺激一下就可以了，我觉得这种刺激的强度比较适合我，有时候并不是刺激越强效果就越好，适合自己的刺激强度才是最好的！

下面步入正题。

这季就恢复利器、性冷淡现象、梦中撸管这三个方面详细论述一下，具体如下：

养身在动，养心在静，动静结合，方合养生大道！静功方面，我推荐大家选择站桩或者打坐，而动功方面，可供选择的就很多了，比如八段锦，太极拳，六字诀，拉筋，经络拍打操等，这些都非常好，但我这季讲的恢复利器，不是这些养生功法，而是有氧运动。我以前做过健身教练，对各种运动方式都有过比较深入的了解，曾经我以为力量训练是最好的运动方式，可以让人有强壮感，后来研习中医后才发现，其实力量训练并不是最好的运动方式。

中医：

1. 有所用力举重，若入房过度，汗出浴水，则伤肾。
2. 因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。

我得焦虑症的时候，开始犯过一个错误，也是很多病友都会犯的一个错误，就是希望通过力量训练来获得康复，后来发现这其实是在缘木求鱼，走反了。在身体虚的时候应该选择静养，然后可以做些适量的锻炼，力量训练不是最好的锻炼选择，弄不好身体会越练越差，当你肾气还算充足时，力量训练可以促进健康，当你虚掉的时候，力量训练很可能会带来相反的效果，我那时锻炼后，肌肉在长，但明显感觉身体很累，恢复不过来，睡醒了还是很累，研习中医后，才发现自己走错了，不应该选择力量训练，应该选择养生功法或者有氧训练。刚开始从散步开始，然后身体慢慢恢复了，再快走慢跑，然后可以打球，当恢复到打球很轻松时，这时候可以做些力量训练了，恢复有一个过程，从最基础的散步开始，我是比较注重散步的，散步其实是世界上最好的运动方式，几乎适合所有人，很多中风的病人，医生都会建议每天要走几千步，这样有助于身体的恢复。

有氧运动的好处非常多，不少戒友眼袋黑眼圈严重，戒了几个月都恢复不了，而通过坚持有氧训练，眼袋和黑眼圈的问题都会得到极大的缓解，我那时大学时，连续跑了一个月，然后眼袋和黑眼圈都消失了，前段时间看过一个戒友发的帖子，他的眼袋也是跑没了。有氧运动是可以祛眼袋和黑眼圈的，所以有这方面困扰的戒友，最好能养成良好的运动习惯，这样对于眼袋和黑眼圈的恢复是比较有利的。另外，就是前列腺炎，坚持有氧训练，前列腺炎也会缓解很多的，比如尿频和阴囊潮湿的现象，都会好很多，中

医有讲到动则升阳，适量的运动是可以促进身体恢复的。但有氧运动也要注意一个度，因为大汗伤阳，刚开始身体虚时，可以快走，以身体微微出汗为妙。

我那时每天长跑，每次都大汗淋漓，但我也没感觉有什么不适，因为那时我很年轻，肾气还算充足的，伤得起，后来我身体严重虚掉后，每次出大汗，我都要难受好几天，所以，当身体虚掉时，应该采取微汗的运动强度。这是我反复深入体验才悟到的，之前也走过不少弯路。锻炼也是门很深刻的学问，生命在于运动，这句话谁都会说，但怎么运动，运动方式和运动量的安排，其实都深有讲究的。运动不恰当，不仅对健康无益，还会给身体带来疾病。比如，有些人在感冒时剧烈运动，然后得心肌炎了，甚至有的引发了猝死。有的戒友则是运动过度，白天一劳累，晚上就出现了遗精。要更好地恢复，我们应该积极锻炼，但同时我们一定要对运动有深入的了解，这样恢复才有保障，否则弄不好只会适得其反！

有氧运动还有一个明显的好处，就是可以改善肤质，坚持运动一段时间，你会发现自己的皮肤变好了，气色好了很多，有光彩了，脸部会变得很明净，给人一种阳光清爽的感觉。有的戒友痤疮青春痘严重，或者气色很差，像鬼一样，这种情况，通过适量的有氧运动都可以改善，有氧运动是可以调整内分泌的，内分泌调整好了，肤质自然会有所改善。很多戒友反映，戒色后积极锻炼，人也变帅了，运动是男人最好的化妆品！可以提升人的自信。此言不虚！但是，很多戒友也反映，一旦破戒，又会重新变丑变猥琐，精气神都会全面下降，所以我们一定要提高警惕，尽量不要破戒，多学习提高觉悟，尽早登上觉悟的顶峰，彻底戒掉 SY 恶习。

下面我摘抄了一些有氧运动的好处，大家可以看看：

告别臃肿身材 许多人开始跑步就是为了减肥，跑步确实是减肥的最好方式，跑步可以燃烧更多的卡路里。

防止你的骨骼、肌肉退化 长期坐在电脑前让我们的骨骼越来越脆弱，而适量的运动会使你的骨骼保持健康，可以减缓老化的速度。

抵抗疾病 跑步可以降低得中风的风险，经常跑步已经成为医生对那些容易引发或已经处在早期骨质疏松、糖尿病、高血压病人的治疗建议。

维持并提高身体的健康水平 跑步可以锻炼你 50% 经常处于闲置状态的肺，跑步还可以通过增加你的淋巴细胞来增强你的免疫力。

让你更加自信 慢跑像其他一些单人运动一样，它可以增强你的自信心。跑步让你完成一次又一次的尝试，让你变得更强大，更加肯定自己，你会被赋予力量和自由的感觉。

放松自己，减轻压力 慢跑可以转移注意力，沐浴在路旁的风景中，你的烦恼一定会消失殆尽。

著名的“跑者高峰体验” 跑步，特别在户外，会使身体释放一种物质，让你产生一种幸福愉悦感（跑者高峰体验）。跑步已经被用来治疗临床抑郁症，上瘾症等。

锻炼你的头脑 像对你的身体有所帮助一样，跑步同样对你的头脑很有帮助。通过在跑步中克服一系列的障碍，你学会了专注和决心。

我现在的觉悟就是，有氧运动就是一种药！就是一种治疗方式，而且是一种免费的治疗方式，好处极多。但也应该注意适量，肥胖的戒友可以采取散步的方式，因为体重太大的话，多跑步容易伤到膝盖。有句话叫：跑步百利唯伤膝。即使正常人，跑步也要注意适量。最好能根据跑后的反应来调整，有不舒适感，应该马上调整锻炼量。我试过很多运动方式，最好的还是散步，当然多走也容易出现腿疼的情况，所以也要控制“步数”，每天出去走 5000 步左右，然后持之以恒，可以采取快走的方式，这样效果比较好，

如果你走 5000 步，感觉身体很累，恢复不太好，那么就改为 3000 步，锻炼量是要根据自己身体的反应来及时调整的，等你适应了 3000 步，可以适当加点量。

现在国外比较流行“竞步”运动，竞步是一项有效的有氧消脂运动，可以消耗掉更多热量，燃烧掉更多的脂肪。竞步可以收紧腿部线条，经常练习，可以提升人的精气神，使人更加自信，说到底，其实走路才是最好的运动方式，这是我深入学习后才悟到的，很多焦虑症患者头晕严重，无法锻炼，这种情况，要康复基本都是从散步开始的，神经症患者不要不运动，而是要选择适合自己的运动方式，每天散散步其实是非常好的恢复方式。我的康复，也是从散步开始的，散步很轻松了，可以改为快走或者慢跑，然后快走很轻松了，我就去打球了，打球很轻松了，现在我也做些力量练习，但我的主要运动方式还是快走，力量练习为辅。

积极锻炼，其实就是在“充活力”，就像手机充电一样，适量的锻炼可以让你保持在活力四射的状态，我现在把篮球场叫“活力场”，去打篮球就是“充活力”，当然，现在我很注意锻炼量，有时候不打比赛，就投投篮，活动一下筋骨，晒晒太阳，微汗即可。有氧运动是恢复的利器，有良好运动习惯的戒友，他的恢复速度是加倍的，很多戒友戒色后，久坐不动，面对电脑，人是有惰性的，你一直不动，就会越来越不想动，所以我们要想更好地恢复，应该动起来，多做适量的有氧运动，这样恢复才比较快。

再和大家分享一个故事，当年邓小平被问到红军长征他做了什么时，他平静地回答道：“跟着走”，好一个“跟着走”，其实里面也蕴涵着养生的奥旨，邓小平年老时，他锻炼的方式，就是每天绕着花坛走十几圈，这才是最好的运动方式，深蹲几百公斤的人，活不到 90 岁，但一个“会走”的人，有“走路养生意识”的人，却可以活到 90 岁以上，锻炼方式太有讲究了，锻炼方式有上百种，其中最好的还是走路！我恢复得比较好，和“会走”也是分不开的。坚持有氧运动，一方面可以促进身体机能的恢复，另一方面就是可以大大降低疾病发生的概率，经常运动还可使血液中的干扰素水平提高，而干扰素是人体的免疫增强剂，有防病的功效！

戒色是一个系统工程，必须专业地戒色，其实如何恢复如何养生，也是一个系统工程，两方面都做好，身体恢复才比较理想。而如何恢复方面，有氧运动就是你手中的利器，一定要好好利用有氧运动来促进你身体健康的恢复，我的建议就是选择适合自己的运动量，好好坚持！

最后总结一句话：坚持做适量的有氧运动是一种药，最好能经常吃这种药。一做有氧运动，各种好处你都得到了，然后你一久坐，就伤肾伤肝伤脾，实在太亏了！

下面谈下性冷淡现象。

前段时间看到有戒友发帖，说自己现在对异性一点感觉都没有，对性处在一种很冷淡的感觉中，他问这样是不是戒色成功了。这种情况属于性冷淡，肾虚后，会出现虚则亢的表现，大多数戒友出现的是虚则亢，而有的戒友伤到一定程度，则会出现性冷淡的倾向，这时候一般的刺激对他已经没用了，强刺激也不一定能让他兴奋。这时候他就会认为自己是不是戒色成功了，其实，这并不是戒色成功，真正的戒色成功是需要不断提高觉悟才能做到的，而不是你暂时没欲望了就是戒色成功。

随着坚持戒色养生，欲望会逐渐抬头的，到时候就会检验你的觉悟和定力。很多戒友在戒色后会进入欲望休眠期，这段休眠期，欲望很冷淡，YY 也极少，很多人以为自己戒色成功了，但是过了欲望休眠期就会进入破戒高峰期，到时候就能看出你觉悟和定力的高低，如果你觉悟很高，那是可以降伏心魔的，如果你觉悟还没修到，那只有被心魔虐的份，破戒就在所难免了。

一般出现严重的性冷淡现象，是需要积极治疗的，导致性冷淡和肾虚有一定关系，也和其他诸多因素密切相关，比如：

情绪 人在情绪不佳时，欲望容易暂时减退。

嗜烟酒 长期大量吸烟更容易引起阳痿，长期嗜酒可使性功能减退，性欲下降。

药物 长期或大量服用某些药物，可致性功能减退，甚至可以引起男子阳痿和性冷淡。

居住条件 居住在通风不良、过于拥挤的环境里，会导致大脑供氧不足，影响性功能，使性欲降低。

季节气温 在气温偏低的冬春季节，多数人欲望较强，而在汗流浹背的盛夏，欲望常暂时减弱。

年龄 男子多在青春期之后性欲达到高峰，30 - 40 岁时开始减弱，自 50 岁左右起，减弱明显。

诱因 生活单调或很少与他人交往，欲望便受到抑制，处于较低水平。

感情 夫妻感情出现破裂，双方已经产生厌烦心理，欲望大多减退。

生理周期 欲望有周期性变化，处于低谷时会有性冷淡的表现。

健康状况 重病患者很可能出现性冷淡的表现。

最后谈下梦中撸管的问题。

梦中撸管的戒友是非常多的，梦撸是指在半梦半醒的状态下真的在撸管，如果是梦到自己撸管，那不算破戒，因为只是一个梦而没有实质的行为，如果半梦半醒真的在撸管，那就算破戒了。几乎每季都有这样的戒友提问，有戒友说，在白天清醒时自己还是能做主的，但是一睡觉就身不由己了。这种现象和心瘾是密切相关的，上瘾程度严重，已经形成撸管熟路，就会下意识地撸管，有时自己都不知道，比如有的戒友醒了发现裤子脱掉了，或者在快射时突然惊醒，他们已经形成一个习惯，就是勃起时手就握上去，特别在睡觉时更是如此。

出现这种情况，一方面我们要多学习提高觉悟，不断净化自己的思想意识；另一方面，就是要下决心发愿力去改变这种习惯，多给自己暗示，除了撒尿，其他时候不许用手去触碰，把规矩给定下。决心一定要大，这样坚持一段时间，这种梦中撸管的现象是可以避免的。

这季推荐 5 本书，武侠小说中，菜鸟通过修炼一本武林秘籍而成为高手，而我有现在的觉悟，和多看书也是分不开的，真正的高人都是善于学习的人。股神巴菲特的神力来自于阅读！多学多知道，不学不知道。人非生而知之，而是学而知之，思而知之，悟而知之。很多书其实都和戒色是相通的，悟通这些书，你的觉悟自然会上几个层次。

《太素脉》 太素脉是一本奇书，它把脉学和命理融合在一起，值得研究。

《逝去的武林》 虽然讲的是旧时武林的轶事，但练武其实和戒色养生是完全相通的，从这本书里，我悟到了很多养生的道理。

《圆运动的古中医学》 名医李可校订。我很喜欢这本书。

《太清神鉴》 这是本相书，是各色相人高士梦寐以求的相学宝典。我相术也一直在研究，因为相术和中医是相通的，一个纵欲的人，在面相和体型上都会有所变化，相书里其实都有讲到，《麻衣神相》我看过，《柳庄神相》我也看过，但我最喜欢的还是《太清神鉴》，如果你想成为高人，懂得更多更深的道理，相术是不容错过的。

《中医火神派三书》 这本中医书，我也是十分喜欢，好的书我都是百看不厌，每次看都有新的收获，所谓温故而知新。

这季就推荐 5 本，我家里堆满了书，我会把我认为好的书和大家分享的，通过这些书的修炼，你的觉悟会有一个提升的，如果你真正有所领悟，对于戒色的帮助是很大的。

2.32 吸收率问题、戒色稳定期、精子质量

前言：

最近看到一个戒友发帖，说到带新人的问题。大量的新人涌入戒色吧，其实是很需要老戒友指导的，新人有 2 个显著特点：1，思想误区多，很多人大脑里还有无害论的残留；2，问题比较多，戒色过程中的问题是非常多而且复杂的，我到现在回答过的问题有几千个，各式各样的问题，五花八门。新人大脑中的思想误区一定要得到及时的纠正，否则他心存疑惑是会导致破戒的。要戒色成功，首先要把遇见的问题都要搞懂，搞明白，否则带着疑惑戒色，是会影响到信心和决心的，有疑惑的戒友是极其容易产生动摇的。所以，我们老戒友，要及时帮助到新人，消除他们的疑惑，纠正他们的思想误区，帮助他们建立戒色的信心，在戒色过程中给予及时的指导，让新人们能早日进入戒色正轨，而不是盲戒和强戒。

记得以前我回答问题，首选的基本都是零回复的帖子，我那时的想法就是要消灭戒色吧零回复的帖子，尽量给予新人及时的指导。现在我主要在自己帖子回答问题，偶尔也会在其他帖子答疑。我现在的的生活状态就是，不能把自己搞得太累，每天回答问题在 30 个左右，多则 50 个，一般就限制在 50 个以内，国庆节回答的问题比较多，有几天超过了每天 80 个问题，因为国庆节是休息日，我就多回答了些问题，多回答问题明显会感到自己的精力不够用，容易造成身累心累的现象。所以，我现在尽量控制答疑的数量，以便调整体能，更好地坚守在戒色吧。

其实很多问题，我都有回答过，有的问题甚至回答过了几十遍，但对于每个新人，我都会保持应有的耐心，因为我觉得新人是很需要耐心的指导的，你在指导新人的同时，其实也是在强化自己的正能量，也是在增加自己的定力，同时，你也会把这种度人的精神传达给新人，新人迟早会变成老人，老人再带新人，这样戒色吧就会形成良好的氛围，发展就会越来越好，大家也会戒得越来越专业。我相信将来戒色成功的人会有很多，当然现在已经有一批戒友成功了，他们已经进入了戒色稳定期，他们也正在无私地帮助更多的新人。现在的新人是幸福的，前辈的路已经帮你们铺好了，只要你自己够努力，不断学习提高觉悟，彻底戒掉撸管是迟早的事情。戒色吧也很强调养生的重要性，你在这里也可以学到养生方面的知识，这样对于你身体的恢复也是很有帮助的，戒是一方面，养生恢复又是一方面，两手都要抓，两手都要硬，这样身体恢复就比较理想了。

我们一定要多帮助新人，帮助新人就是在帮助自己，度人即度己！新人也会变成老人，老人再帮助下一拨新人，薪尽火传，我们要把这种度人的精神传下去。让更多的人认识到撸管的危害，帮助更多的人彻底戒掉撸管，重新恢复阳光健康。大家加油！

对于新人，我的建议就是多学习，建议先把戒色吧精品分类里的文章多扫几遍，很多问题在精品文章里都能找到明确答案，通过精品文章的学习，你的觉悟会提升得比较快。

下面进入正文。

这季就吸收率问题，戒色稳定期，精子质量这三方面详细论述一下，具体如下：

这季说的吸收率，并不是说肠胃对食物的吸收率，而是说学习戒色文章的吸收率，在我帖子里，还有私信里都有戒友反映戒了一年多，还是戒不了，反复破戒，症状如故，搞得很灰心丧气，戒得很绝望。问他戒色文章看了没，他说都看过了，戒色的道理他都懂，但就是戒不掉，记得有位戒友说，他对戒色文章都免疫了，看到文章的标题就知道里面讲什么，有的戒友甚至出现了厌倦情绪，厌倦学习戒色文章，我在前面的文章有讲到过，出现厌倦情绪，一定要注意及时调整，让自己重新找回戒色的良好状态。

要彻底戒掉撸管，说到底，就是一个不断修炼觉悟的过程，觉悟必须得到持续的提高。

有的人开始进步会很快，但学到一定程度，就似乎进入瓶颈期了，觉悟不再上升了，很多戒友戒色知识和道理他都懂，但问题就出在，他懂得不够深刻，吸收率太低了，看完一遍文章，所能记忆和复述的内容太少，自己思考领悟的内容也太少了。就像我问你，你看过某某电影吗？你回答说看过，然后我问你，里面的内容是什么，你只能记得大概，很多细节性的内容却没有任何印象了。这其实就是吸收率太

低，就像你吃一种食物，你只吸收了其中一部分的营养，而最关键最重要的营养你却错过了。对于一本好书或者一篇好的文章，我都会反复看很多次，不断提炼，不断总结，提炼其中的精华思想，这就像沙里淘金的过程，你一定要把文章里的灵魂给提炼出来，然后彻底吸收它，这样你的觉悟就会变得更强大。你必须找到一篇文章的灵魂，其实一篇文章的灵魂也就那几句话，你把重要的话记下来，都放在一个笔记本上，这样时常看看笔记本，尝试主动去记忆这些内容，能达到自由复述的程度，这样就基本到位了。如果你能结合自己的体验，有更深入的思考与领悟，那就更好了。

我当初觉悟的提高用了一年多，这一年多我一直在做笔记，把我认为好的句子和思想观点记录下来，不断地复习这些内容，这样我的觉悟就能得到稳步的提高。我刚开始和心魔的差距是这样的，我被心魔虐了十几年，对心魔总是无能为力，见一次心魔就被虐一次，特别是周末一个人无聊时，心魔就喜欢跑出来，把我虐惨了。我那时觉悟太低，根本没有任何学习的意识，所以戒了十几年都是失败的。后来，我意识到学习的重要性，不断地学习提高自己的觉悟，然后我发现了一个现象，再遇见心魔，我能降伏它了。这就像和心魔下棋，过去你老输，是因为你觉悟不行，当你通过学习提高觉悟后，你就会发现，你可以降伏心魔了，你能战胜心魔了，心魔动不了你了。而要做到这一点，唯有通过坚持学习持续提高觉悟。否则你放松学习，放松警惕，迟早还是会破戒的。有戒 200 天破戒的，也有一年多破戒的，所以我们应该不要离开戒色文章，不要离开戒色吧，每天尽量上来看一下，5 分钟也好，过来帮助下新人，也是在强化自己的正能量，如果不能上网，应该把你的笔记本拿出来，复习一下戒色知识。一旦进入戒色稳定期，每天并不需要多长时间来学习，能够温故而知新，然后保持警惕，这样就可以了。

要提高自己对文章的吸收率，最好的办法就是：做笔记！做笔记是提高吸收率的利器！

我到现在还经常做笔记，做笔记的过程就是不断总结，深入记忆和理解的过程，你的笔记本就是精华思想所在，你认为所有重要的戒色思想和观点都应该归纳在一本笔记本上，我现在这样的笔记本有十多本，就是通过这样的积累，我才有现在的思想觉悟。很多戒友都是学生，学生应该都有记笔记的习惯，老师应该也强调过记笔记的重要性，所以，在戒色方面，我们也应该发扬这个优良传统，不断记录精华的戒色句子，然后不断复习它，温故而知新，每次复习你都会有新的认识，这样你的觉悟就可以得到持续的提高。

下面是戒友“让一切清晰”的一段话，大家可以看看：

大哥，我来了！四五天没上网了，把精力差不多都用在工作上！但每天醒来、每天累的时候、每天睡觉之前都时刻想着戒色的警惕性！今天一有空了，就拿着笔记本拿着笔，记了您一些精彩的图片语录！还没记完，因为太多又需要慢慢领悟！一起加油！大哥！！

清晰这位戒友，现在戒得比较稳定，一是因为他肯学，学习的方式也很好，也是做笔记的方式，通过提炼文章的精华思想来加深自己对文章的理解，提高自己对文章的吸收率。之前我观察过，另外一位戒友汤姆，也很善于学习和总结，总结就是再学习再理解再思考，通过自己的一次总结，将会有新的领悟。其实总结也是一种加深记忆的方式，我学习的方式也是不断总结，不断提炼，然后汇集到一个笔记本上，然后经常翻阅复习这个笔记本，我的觉悟就是这样一步步上来的。

这季我总结了一个戒色成功的公式：戒色成功 = 觉悟高 + 警惕强。

真正戒掉的戒友，一定是具备这 2 个特点的人，而觉悟高如何获得呢？只有一个途径，就是通过不断学习提高觉悟，学习有方法，做笔记就是一个很好的武器，我们应该捡起来。严格地说，警惕意识也是觉悟的一部分，我把警惕专门分开来讲，就是为了强调警惕的重要性，已经有无数反馈表明，一放松警惕就会破戒，一放松警惕就会被心魔吃掉。所以，戒色的每一天，我们都应该保持高度警惕。警惕就像手中沙，一放松警惕，肾精就流失了……

大家要提高觉悟，应该广泛地吸取各类文章的精华思想，不止是我的文章，只要你认为好的文章，都

应该去吸取它的精华部分。比如养生类的文章，传统文化的文章，还有其他门类的文章，都是可以吸取的，你就像一棵树，当你吸收了足够的营养后，你的觉悟就会变得更强大，到时降伏心魔就不在话下了。

下面谈下戒色稳定期。

戒色稳定期，是众戒友梦寐以求的一种戒色状态，一旦进入戒色稳定期，你会发现“煎熬感”不见了，天数也变得不重要了，你会觉得时间过得很快，没有很难熬的感觉。因为进入戒色稳定期的人，已经基本能降伏心魔了，心魔很少出来骚扰他了。在戒色稳定期，每天只要花不多的时间复习一下戒色知识，然后保持警惕意识即可。当然，如果你觉悟很高，也不一定要每天都学习戒色文章了，一周学 1 次也可以，但一定要保持高度警惕，这是非常关键的。没有警惕意识，就会被心魔吃掉。不管你戒 200 天还是几年，失去警惕意识就会破戒！

那么戒友会问，多久才能进入戒色稳定期？

有文章写过是 70 天，或者 3 个月，根据我的研究，到底多久才能进入戒色稳定期，这是因人而异的，因为每个人觉悟的提高速度是不一样的，有的人觉悟提高快，可能半年就进入戒色稳定期了。有的人戒色半年，不学习，觉悟还是很低，还是反复破戒。如果他不提高觉悟，那就永远进入不了戒色稳定期。要进入戒色稳定期，它的通行证就是：你的觉悟等级要够！就像有的单位对于英语水平会有要求，比如四级或者六级。当你的觉悟达到级别了，你才能进入戒色稳定期，否则不学习，觉悟永远那么低，要进入戒色稳定期就遥遥无期了。

我那时进入戒色稳定期大概花了半年时间，但是那时候我并没有放松学习，因为我那时觉得自己要学的太多太多，现在的我也是如此，虽然已经懂了很多，但是学无止境，我还是想多学习，懂得更深刻的道理，我现在过的是一种悟道的生活，不断学习，不断领悟道理。

如何判断自己进入了戒色稳定期，你可以这样来观察，一般进入戒色稳定期，心魔就很少出现了，不会有强烈的破戒冲动，只要不放松警惕，一般是不会破戒的。比如在进入戒色稳定期之前，你一天想破戒的想法是 20 次以上，当你进入到了戒色稳定期，你会发现，可能一天有破戒的想法不会超过 3 次，甚至一次也没有，我现在的状态就是一次也没有，已经很久没破戒的冲动了。

YY 刚一起来，还没形成冲动，就被我断掉了。我现在断 YY 就讲究两个字：快和狠！绝不容忍 YY，对 YY 采取零容忍的态度，决不妥协。进入戒色稳定期，还有一个很大的特点就是“煎熬感”消失了，就是没有那种很难熬，很忍不住的感觉，对于天数也无所谓了，因为你的戒色境界已经完全超越了“天数党”所在的层次。

值得注意的是，刚开始戒色后会进入欲望休眠期，一般欲望休眠期在一个月左右，很多人在这段时间 YY 很少，基本没破戒的欲望，这个阶段可不是戒色稳定期，这只是欲望休眠期，这一定要弄清楚，很多人在欲望休眠期时会洋洋自得，以为戒色很简单嘛，一旦过了欲望休眠期就是破戒高峰期，这时候才是考验你觉悟和定力的时候。

最后总结下，进入戒色稳定期的标志就是：觉悟要够！觉悟如果不行，戒十几年都进入不了戒色稳定期。

最后来谈下精子质量的问题。

先上几个案例：

1. 婚前有过一年的过度 SY 史，导致婚后生活射精无力，要小孩没要上，去做了一次精液常规检查，发现精液只有 3 mL，无精子，精液含有白细胞、红细胞。有 SY 史前，身体体质好，SY 后发现体质变弱，经常腰痛。
2. 我大概七八岁的时候就 SY，阴囊潮湿，后检查无精子，经多次检查都一样，还有没有生精的希望，想问问我还需要做什么检查？

3. 我 SY 5 年，总是压迫它，有一次射出一黄豆大的白色颗粒，之后检查无精，能治好我的病吗？我的睾丸也很小。
4. 2001 年春的一天，我又一次 SY 后，脑子感觉一下子天好象塌了下来，被笼罩得昏昏沉沉。我以为过几天就没事了，可是这昏昏沉沉的感觉一天比一天严重，浑身还潮热不堪，我当时还没有结婚，也不敢把 SY 的事及出现的情况告诉家人。到 2002 年春，我感觉身体越来越差，潮热也越发严重。我就到医院就诊，经检查说是生殖器龟头，有细小的赘生物是尖锐湿疣。我害怕极了，赶紧找钱治疗。治疗后。身体脑子还是越发不好。有时候，站着腰很疼，脑子昏沉什么也不想干，胡思乱想。突然有一天，我感觉腰部没了什么感觉，也使不上力，到医院什么也检查不出来，让吃的药很贵。我就去街道的门诊看了，当时门诊医生让我吃仁汇肾宝，我一盒没有吃完，就觉得身上的潮热又狠了，后来门诊医生又让我吃他自己配制的中药补肾胶囊和大量西药维生素，六味地黄丸，杞菊地黄丸等等，我越吃越感觉不好，连睡觉都出汗，记忆力也好像没了似的，身上的劲也越发使不上了，好像地狱一般的生活，什么也不感兴趣。2003 年冬，我就这样结婚了。可是，洞房时还没动几下就不行了。我又找了一个老中医就诊，他说我前面吃的那些药都不对，他给我开中药调理，就这样我离不开了中药，一直吃却一直不见好转，早泄能戴着避孕套坚持，可终究还是不行，房事后感觉被刮了一层似的，身体脑子都疲倦得很，尤其左边的脑子麻木、紧皱、瞥闷，后颈也有这样的感觉。精子化验 a 和 b 级才 30%，3 年了都没有生育。
5. 我一直都有 SY 的习惯，已经好几年了，就是没改掉，现在娶了老婆也有 5 年了吧，还是一直都没怀上小孩，我结婚后也经常 SY，我很担心是因为 SY 导致的。
6. 由于我在青少年时期，有严重的 SY 史，婚后精液检查为弱精症。A 级太少，活率太低，怎么办？
7. 我结婚前一直都是 SY 来满足自己，原来也不知道会有什么后果，一周要 SY 5 天左右吧，结婚后 1 年都了没怀孕，然后去检查说我有弱精症，我都晕死了。
8. 本人男，34 岁，结婚 5 年，一直没有孩子，我和爱人去年检查，发现我有中度弱精证。
9. 我今天 20 岁，和女友同居半年都没有怀孕，我十三岁的时候开始 SY 的习惯，而且比较频繁，平均一天一次，有五六年的历史。到了十五岁的时候经常遗精，现在 JJ 也是十三岁时候的大小，只有 8 厘米，喉结也不是很突出，胡须不是很多，感觉好象还欠一段没有完全发育。还有易疲劳、腰酸背痛、冬天冷得发抖、夏天出很多汗。前段时间去医院检查精子，A 级 9.78%、B 级 7.68%、酸碱度 7.0，只有这三项不正常。
10. 从 13 岁开始就有 SY，有时较频，有时几周一次。婚后发现，存在严重的早泄现象，五年未有好转。去年 3 月份开始，晨勃现象消失了。JJ 以前很易勃起，但不是十分坚硬，自晨勃消失后，勃起较以前困难。婚前，我总觉身体长年都特别热，易出汗。稍运动一下就满身大汗，婚后稍好些。记性差、易困、精力不集中，常觉得腰酸背痛，脸色黑。95 年曾得过肺结核，98 年大学毕业时，医生检查时说完全好了。本人从事的是产品设计工作，每天用电脑较多，有时画图时，一坐就两小时不动。多次检查均为死精（0%，治疗吃药后有时会达 5% - 10%，但从未超过 10%。药停后又为 0%），精子异型率特高有 60 - 80%，彩超检查有轻微的精索曲张。

SY 是会伤害精子质量的，这在西医方面也证实了，SY 可引起尿道炎，前列腺炎，精索，精囊炎，阳痿，勃起不坚，习惯性早泄等。一旦得上了前列腺炎，势必会对精子质量产生不良影响。另外，精索静脉曲张也会影响到精子的质量。当然不是所有前列腺炎患者和精索患者都会不孕不育，这也要看病情的严

重程度，很多人虽然有慢前和精索，但去检查精子质量，还是有生育功能的，就是畸形精子和死精有不少，有的戒友去检查显示活力低下。

虽然有些戒友还是有生育功能，但也不要以为没事，因为有生育功能，不代表你的后代就是健康的，在慢前和精索环境下产生的精子势必没有的正常环境下产生的精子质量好。卫生部发布《中国出生缺陷防治报告（2012）》显示，我国每年新生儿出生缺陷率为 5.6%，约 90 万例。根据 2007 年公布的成都市新生儿数量以及缺陷发生率估算，成都每年约有 1200 名有缺陷的新生儿出生，主要为唇腭裂、先心病、听力障碍等。王菲和李亚鹏的孩子就是兔唇缺陷儿，大家应该都知道的。纵欲无度以致精神萎靡不振、困倦、心悸、头昏眼花、腰腿酸软，这表明性生活已经超过身体负荷，不仅会使人意志消沉，影响健康，而且还会增加睾丸负担，不利于高质量精子的生成，妨碍优生。很多戒友虽然还有生育功能，但精子质量其实很一般，古代名医就有讲到过，纵欲生出的后代容易夭折，身体的体质也不好。所以，我们在婚前要好好坚持戒色养生，把身体养好，把精子质量养好，这样才符合优生的条件，这是对自己健康的负责，也是对家庭、对子女后代的负责。

一旦出现精子质量问题，一方面要坚持戒色养生，戒色养生是精子质量改善的基础，然后再积极治疗，这样精子质量会慢慢恢复正常的。如果你一边吃药一边纵欲，精子质量是否能恢复就要打个问号了，即使暂时恢复，你这样纵欲，难保又不行。纵欲的危害实在很大，不仅影响你自己的身体健康，还会影响到下一代。所以，我们一定要好好坚持戒色养生，为了自己，也为了下一代。

上季推荐了 5 本书，大家的反响还不错，但是也有戒友说，文言文看不懂，其实我推荐的书，只要有高中学历，看懂文言文应该没问题，当然你也可以看文白对照的版本，相术方面的书一般有文白对照，中医方面的书就没有了，要读懂中医书籍，是需要一定的古文功底。但也有例外，《黄帝内经》就有白话文版本的。这季继续推荐 5 本书：

《九种体质使用手册》王琦著，王琦是北京中医药大学教授，博士生导师。这本书挺不错的，明确自己的体质，可以更好地去养生。

《秘密》这里埋藏着一个隐藏 2000 多年的富有、成功、健康的秘诀。自从有人类的那一天开始，人类就开始寻找这个秘密。这本书土豆吧主也推荐过的，讲的就是吸引力法则，其实就是心理学方面的暗示原理，如果你暗示自己积极的内容，你全部的能量就会朝着积极的方向去努力，如果你暗示自己消极悲观的内容，你就会变得很消极，这样就会增加失败的可能性。

《名医类案》明代江瓘编。这是一本医案书籍，是明代以前著名医家临床经验的总结，案例非常丰富。这本书我非常喜欢，读医案可以让你知道，人是怎么病的，当你知道了这些致病因素，你就会学会避免。很多中医医案都有讲到纵欲伤身的案例，有的医案书籍甚至每隔几页就出现一例。所以，研究中医医案，对于提升我们戒色方面的觉悟也是很有帮助的。

《一万小时天才理论》一万小时天才理论说的是：要想成为这一领域的世界级专家，你就需要花大约一万个小时来练习。没有其他的法子，如果你想成功，那就必须得花一万个小时。这本书里面的理论很有启示意义，髓鞘质是交流、阅读、学习技能、人之所以成为人的关键。髓鞘质这个概念很有意思，相信看过这本书的读者应该会知道这个名词。

《灸除百病》在我身体恢复的方面，艾灸的确立过大功，特别是在我胃肠功能的改善和鼻炎的改善方面，艾灸的确很管用。扶阳之法，艾灸第一。《黄帝内经》中说道：阳气若足千年寿，灸法升阳第一方。宋代的著名医学家窦材在《扁鹊心书》中认为自古扶阳有三法：灼艾第一、丹药第二、附子第三。大家看到这里，肯定会觉得艾灸很好，但我要说的是，艾灸虽然看似简单，但里面的水真的很深，所以如果你想尝试艾灸，最好先多学习相关的知识和经验，可以看书，也可以看艾灸视频。艾灸虽好，

但一个有烟，还容易起泡，这方面要多注意，多看多学是可以协调好这两个问题的。用对用好了艾灸，你的身体会恢复得更快、更好。艾灸我自己深入体会了2年多，在这方面懂得还是挺多的。戒色是一方面，如何养生也是同样重要的，很多戒友戒了一年多还是恢复不理想，其实就是在养生方面做得太差，很多人根本没有养生意识，还在久坐熬夜，不运动。所以，我建议大家如果想更快地恢复，必须在养生方面下足功夫，努力提高自己的养生意识。

2.33 撸出血、撸管后头晕头痛、梦遗后破戒

前言：

最近天气转凉，反映症状反复的戒友多起来了，以慢前的症状反复比较常见，比如夜尿频多、尿急尿等待，还有些戒友会出现睡眠障碍、遗精增多等现象。这些问题和气温下降是有密切关系的，气温降低，各类疾病出现反复的可能性会增大很多。由于“天人相应”，因此对于自然界的改变，人也要适当调整起居饮食，从而保存体力，达到阴阳气血的平衡，保持健康。所以我建议大家一定要注意御寒保暖，注意养生之道，养成良好的作息饮食习惯，不要让自己太劳累，让自己的身体尽快地适应天气的变化。

天气转凉出现症状反复，如果不是很严重，也不一定要去就医。一般休养几天，营养跟上，做些适量的锻炼，症状是会慢慢缓解的，不用太担心。

大家都知道，冬季天冷易生病，却不知冬天不养好身体，春天更易得病。《黄帝内经》中“冬不藏精、春必病温”说的就是这个道理。中医认为，寒邪最易中伤肾阳，所以，要抵御寒邪，首先就要注重养肾。否则到了春天就会因肾亏而影响机体的免疫力，容易导致生病。从中医角度来讲，精、气、神是人最重要的生命动力，尤以精为基础，所以“善保精者多高寿，过损精者必早衰”。到了冬季，我建议各位戒友一定要注意养肾，尽量不要去破戒，否则极有可能会影响到你来年的身体健康。

“冬三月，此为闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气极夺。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

这段话出自《黄帝内经四气调神大论》，白话翻译过来的意思是：冬天是阳气闭藏的季节。（草木凋谢，种子埋藏在冰雪之下，植物凋谢，动物冬眠，地面的一切生机都看不到了，水面也结冰了，这就是‘藏’）人要早点睡觉，晚点起来，比如等到太阳升起来了才起来，人的意志也要像冬眠那样，好像伏匿起来，注意保温，不要外露皮肤，把阳气泻出去。这就是顺应冬天，养藏之道。逆此道就会伤肾，（肾水伤则肝木失其所主，肝主筋，肝木不长，筋失其养）春天手足则容易痿弱，阳气的生长会受到影响。

五脏中肾主水，对应的季节是冬季，肾为先天之本，生命之根，藏真阴而寓元阳，肾藏精，精宜藏而不宜泄，具有蛰伏闭藏的特性。

所以说，到了冬天我们更加不能破戒，一定要把欲望冰封，让自己处在蛰伏不用的状态，把肾精封存好，“善养生者，必奉于藏”，而冬天更要注重“养藏之道”。如果你在冬天反复破戒，那么到了来年春天，你的精神状态就会很萎靡，对疾病的抵抗力就会出现下降，非常容易生病。

最近有戒友说起了皮肤反复的问题，脸是五脏的镜子，而皮肤出现反复的情况是比较常见的，特别是那种不爱运动，长时间面对电脑的戒友，长时间面对电脑会得“屏幕脸”，即使你不破戒，皮肤也会变差的，因为有电脑辐射，然后你处在久坐久视的状态，所以是不利于内分泌调整的，肤质也难以改善。另外，导致皮肤反复的因素，还有遗精、劳累、暴晒、吃发物、熬夜、季节等因素。饮食对于皮肤是有直接影响的，吃了发物或者油腻的辣的东西，都有可能出现皮肤问题。所以，我们戒色之后要尽量保持饮食清淡，然后多做适量的有氧运动，这样出现皮肤反复的情况会减少。我那时坚持一段时间有氧运动，就能感觉到脸部肤质的明显改善，脸摸上去光滑了，以前久坐不动，面对电脑，脸摸上去是粗糙的，气色晦暗，也容易出油出痘。所以，适量的有氧运动是有助于改善肤质的，请大家一定要注重“动养”，这样对于肤质的改善是比较有利的。

再讲讲固肾功的拉紧感问题，如果你找不对大腿后侧的拉紧感，那么固肾功的效果是很有限的。做到位，找对拉紧感，固肾功才能发挥效力。不少戒友都提问拉紧感怎么找，拉紧感到底在哪里？其实固肾功的拉紧感，最主要是在大腿后侧，其次是膝盖后侧，最后才是小腿，膝盖后侧和小腿比较容易感觉到，大腿后侧相对难找些。大腿后侧的拉紧感，可以通过 2 种方式去找，一种就是感觉，是否感受到大腿后侧有拉紧的感觉；其次就是靠摸，是否处在紧张状态是可以摸出来的，有时候可能主观感觉不是很强烈，但摸上去却感觉很紧，有拉长拉紧的感觉，那也是可以的。找对拉紧感，强化拉紧感，这样固肾功就算做到位了。戒色必过频遗关，这样身体的恢复才有保障，而导致遗精的其他因素也有很多，我总结过有几十种，以前的文章有专门写到，大家可以看看，避免其他导致遗精的因素也异常重要。

下面进入正文。

这季就撸出血、撸管后头晕头痛、梦遗后破戒这三个问题详细论述一下，具体如下：

常驻戒色吧的资深戒友应该会知道，撸出血的帖子是经常出现的，每隔几天就有这类帖子，有时甚至会连续出现。撸出血是容易造成心理恐慌的，有的戒友说“出大事了”，有的则说“真的怕了”，撸出血应该比较常见的现象，很多戒友处在盲目无知的状态，被瘾控制，疯狂撸管，这种疯狂放纵的撸管其实已经给身体造成了潜在的伤害，症状迟早会表现出来的，只不过撸出血这种情况，给患者造成的心理冲击比较大，这其实也不是什么坏事，能让他快速觉醒，发出戒色之心。经济学界有句话叫：危机导致收敛，属于强制性的收敛。如果不撸出血，也许他还会继续执迷不悟，在通往自废的道路上一路狂奔。

下面看几个撸出血的案例：

1. 昨天破戒撸了三次，第一次射精很正常，第二次射精很少，带点血丝，结果好害怕，今天想看看精液里有没有血丝，可是撸了下，感觉不射精，我也不敢太强撸，这是怎么回事啊？急求！现在好痛苦啊！真心后悔了！
2. SY 射的时候，前面射出来的是乳白色的，后面有三滴却是淡红色的。前天也 SY 了！前阵子有一天小腹有暗痛感，十几岁的时候有过一次附睾炎，吃药治好的。
3. 我的妈！撸出血了，淡红色的，求救！怎么办？我不痛但有血！
4. 四天前 SY 伴有很多血，前两天第二次射精，精液有一点点红色，我今年 19 岁，平时 SY 较频繁（现正在戒除），遇到这样的情况很害怕。
5. 真的怕了！再也不敢撸了，精液里又一个血块。要断子绝孙了吗？！真的是撸出血了，真心怕了，那个血块开始好像是凝固的，我以为不是血，用手一捏，就散来了，是血。再也不敢撸了，各位好自为之！
6. 我总是强忍着射精，以前是透明的，现在出来的却是血精，这是怎么回事？急！
7. 我 SY 很多年了，一直都很频繁，可是最近一次 SY 有血丝，不知道是不是因为我 SY 而得了什么病啊，怎么办啊！这是什么原因引起的精液有血丝啊？我该怎么办啊？

据我研究，一般连续几天撸管，或者一天内连续几次撸管，是容易出现这种情况的，就是撸狠了。连续撸管，出症状的概率是非常大的，即使不是撸出血，出现其他症状的可能性也是极大的。有多少肾精给你撸呢？即使你身体底子再厚，长期沉迷撸管，也是会出症状的。精液中有血称为血精，出现血精的原因一般考虑为炎症或者结石问题，比如前列腺炎，精囊炎，尿道炎，附睾炎，精索，前列腺结石，尿道膀胱结石。当然还有其他原因可导致血精，鉴于大家都比较年轻，一般就考虑炎症和结石的可能性，炎症的可能性比较大些。如果实在不放心，可以去医院做个检查。出现血精，也不要太恐慌，恐伤肾，血精是

身体在给你信号了，告诉你不能再撸了，该收手了。一般出现血精，是个人都应该知道该收敛了，不能再搞了。如果你继续顶风撸管，那真是活腻了。

下面谈下撸管后头晕头痛的问题。

中医：肾上通于脑。

人体头面颈项处穴位最多，共有 76 穴，占全身 361 穴的 21%。头藏脑髓，髓为肾精所化，为肾所主。脑是神经中枢，是管理全身运动、感觉、语言和内脏活动的最高司令部。面部内应脏腑，为经脉之所会，气化之所通。人体十四正经，有手三阳经、足三阳经和任督二脉 8 条经脉循行起或止于头面，故中医认为：“头为诸阳之会，脑为精明之府，又为髓海之所在，凡五脏精华之血，六腑诸阳之气，皆上注于头。”

一个非常明显的事实就是：SY 是伤脑的，SY 是伤头的！这季就讲讲撸管后头晕头痛的问题。

下面分享几个案例：

1. 飞翔大哥，您好，我应该说已经 SY 20 年了，我记得我懂事的时候就喜欢玩弄小 JJ，我在 2009 年到 2010 年的时候和一个女孩子天天发淫秽的短信，也就是不停地 YY，并在 2010 年 11 月身体开始出现了严重的头晕情况，一直到今天头晕还是很严重。一直在吃中药，同时和你说的一样，一边吃一边泄。还有一直到今年的 5 月份还在 SY，虽然知道是 SY 或 YY 搞出来的毛病。之后我也下定决心不再 SY。同时也真做到了，但 YY 怎么都搞不定。我发现我只要想起我的小 JJ，它就流液体，想到 SY 这两个字或 YY 这两个字都会流。感觉已经到了走火入魔的情况了。我现在眼睛非常昏暗，脑袋晕，我的头晕一直没有改善，我的眼睛一直很昏沉。
2. 以前 SY 过后经常头痛，头晕晕的，整个人像轻飘飘的，像喝醉酒一样，而且记忆一点不好，忘事，理解能力差，大脑反应慢。因为这样，我前段时间也去过医院，做了脑电图，说我是神经衰弱，还有植物神经紊乱，我也吃过六味地黄丸，感觉吃过也没有效果，我害怕，现在我都不敢 SY 了。
3. 我长期 SY，最近一次 SY 后头晕头痛、眼花、嗜睡，尿呈黄色，味重。头痛是太阳穴和后脑勺转移性痛，一会这痛一会另一个地方痛，眼睛胀痛不能看一个地方太久，上网就难受，觉得睁不开想闭眼。
4. 从小学开始 SY，现在上大学了，头脑总是昏沉，感觉脑子里有个大铁球（不是夸张）。肾脏半夜老跳动，四肢无力，打篮球都不行了，哎！影响学习，也难受，哪位来帮帮我啊！
5. 我今年 22，SY 有几年了，比较频繁，这几天 SY 后马上感觉口干口渴，腰酸得要命有点疼，好几天都没退掉。后脑勺晕得要命，有一个星期了，特别晕的时候我跑去躺一会起来后，人就比较清醒，过了几个小时后又开始晕了，上火还很厉害，晚上睡不着。现在天天后脑勺晕，没心情没力气，都不能工作了。有看医生和吃药，都没用啊，救命啊！！再这样下去我不活了，总感觉后脑被什么压住。吃六味地黄丸和安神补脑的药物，没见效果啊！还是晕呀，医生给我刮痧，身体全部是黑红黑红的，上火好厉害啊，我还是晕得要命啊，刮完痧都没好，我怕告诉医生是 SY 引起的，我真的好痛苦啊，要怎样才可以好啊，好难受呀，救命啊！

我手里掌握的案例，SY 后出现头晕头痛的非常多，SY 很伤头，开始是伤脑力，伤到一定程度就可能会出现头晕头痛的情况了。如果你这种头晕头痛的情况一直持续，去看医生，一般就诊断为神经衰弱了，或者植物神经紊乱，总之神经出现问题了。我 30 季的文章也专门讲到神经症，SY 的确是会伤到神经的，但要伤到一定程度才会出现神经症，如果你有熬夜和久坐，再加上疯狂 SY，这样出现神经症的概率就比较大了。还有一些戒友先天体质不行，更没有资本给他这样撸，那真是伤不起啊。

出现头晕头痛，一定要彻底戒色，然后积极治疗，这样慢慢是能恢复正常的。我原来头晕头痛都出现过，大概戒色养生半年，自己就慢慢好了。那段时间我经常站桩、做六字诀和艾灸，然后积极锻炼，刚开始因为头晕无法多运动，就以散步快走为主，慢慢地，身体就恢复过来了，的确是病去如抽丝，是一丝丝恢复过来的。恢复正常的感觉，就像从地狱爬回人间一样，从此倍加珍惜这来之不易的健康感觉。

健康是修回来的，修德，修道，修养生，然后再加上积极治疗。其实积极治疗是小头，修德修道修养生才是大头。三分治，七分养。我们自己要学会做一个合格的病人，否则完全靠医生靠药，想要痊愈，那是不现实的，毕竟神经症不是小感冒。一边泄，一边治，敢问痊愈的路在何方？

最后讲下梦遗后破戒这个问题。

先上个案例：

我戒色一年了，最近戒的效果比较好，可是遗精后欲望很强很强，而且心里很苦恼，就会SY，过会死的心都有了，怎样才能遗精后不破戒？

遗精后出现破戒的情况是比较多的，在破戒类型里我也总结过的，遗精后容易出现以下几种表现：

1. 心情变差，肾精丢失后，情绪是会发生变化的，会有急躁易怒的表现，还有心灰意懒的挫败感，当然遗精不算破戒，挫败感是不需要的。只要不是频遗，就不用太担心。
2. 重新回到“虚则亢”的状态，遗精后，欲望会被唤醒，会变得“蠢蠢欲动”，这时候如果不提高警惕，是极容易破戒的。
3. 症状反复，遗精也伤身体，频遗伤害更大，一般遗精后会出现症状的暂时反复，休养几天即可缓解乃至消失。

对于遗精后的破戒现象，我们一定要认识到，正确对待遗精问题，在遗精后一定要注意情绪管理和提高警惕，以免出现破戒的情况。我每次遗精后都会及时忏悔的，因为每次遗精后我都能感觉到欲望在萌动，这时候发忏悔心，可以起到消除欲望的效果。每次遗精后，我的警惕性都会更高，因为这时候是非常容易出现破戒的。情绪管理的重要性我已经反复强调过多次，这个案例的戒友，就是在情绪管理方面做得不够好，他在破戒后出现了苦恼情绪，这时候一定要及时调整情绪，多给自己积极正面的暗示，让自己保持在心平气和的淡定状态。另外，就是要提起自己的警惕意识，这样遗精后破戒的情况就可以避免了。

这季继续推荐5本书：

《楞严经》由于《楞严经》的内容助人智解宇宙真相，古人曾有：“自从一读楞严后，不看人间糟粕书！”的诗句。所谓成佛的法华，开慧的楞严，要深入佛陀智慧之海，楞严经是必读的经典之一。楞严经我看了很多遍，每次看都有新的领悟。里面也专门讲到了戒淫，还有四种清净明海。有佛缘的戒友不容错过，可以看文白对照本。

《黄帝内经二十四节气养生法》，王彤著 这是一本引导我们顺应自然，掌握二十四节气养生精髓的保健图书。本书在《黄帝内经》的基础上，结合二十四节气不同的气候特点，进行深入和详尽的分析，提出了每年二十四节气中需要注意的养生要点和养生方法。这本书我非常喜欢，从这本书里我学到了不少养生知识，也算开了养生眼界。

《王晨霞掌纹诊病》掌纹里藏着健康的秘密。你不知道的十四条神奇线，你不了解的八种异样纹透露你身体秘密的源泉。大家想到掌纹，肯定会想到算命。其实掌纹诊病和命理有相通之处，只不过现代的掌纹诊病学更科学，西方科学界其实早已开始研究掌纹和身体的健康联系。所以现代掌纹诊病是相

当科学的，大家可以看下这本书，这是一本奇书。优酷有 32 集王晨霞的视频，大家可以看看，也可以买书看。我视频和书都有研究过，非常不错，所以把掌纹诊病推荐给大家。很多戒友把月牙作为身体健康的一个标志，其实掌纹里的 4 线也可以作为是否健康的一个标志，因为 4 线是健康线。大家去学了，就知道了。

《**人体的春夏秋冬**》，**史赞华编著** 史赞华，齐鲁名医，出身中医世家，博览群书，熟谙医家经典，素以中西医结合见长，在保健养生方面造诣颇深，见解独到。肝为春，重养“生”；心为夏，重养“长”；肺为秋，重养“收”；肾为冬，重养藏！《黄帝内经》曰：“善养生者，必奉于藏。”养生不如养藏。老中医倾囊传授中医养藏的秘密，帮助你唤起人体的自愈能力。这本书从四季的角度去诠释养生，非常好，我也经常复习这本书。

《**志愿军老兵回忆录**》，**袁永生主编** 这本书可以大大激励你，可以给人以强大的精神动力。它就像一个饱经沧桑的退伍老兵，和你讲着当年战火硝烟的往事，我平时是一个低调淡定的人，但是看这本书时还是非常激动，这本书里的故事是可以穿透灵魂的，看完这本书，我觉得自己充满了力量，它是我的强大精神补剂，在我心中有很重的分量。

2.34 案例分析 5 例、直指早泄，终结早泄

2.34.1 案例分析 5 例

1. 飞翔哥！我有 SY 习惯好几年了，到现在也没有戒掉！症状除了掉发几乎全部都有，哎！我该怎么办啊！求大哥指导！你的文章我都看过了，可就是戒不掉！我快成废人了！尤其是到了冬天，我的手背和手腕特别干燥，很容易裂开，有血！我最高的坚持 45 天！之后就是疯狂破戒！想死的心都有了！

分析 我到现在聊过的几千个戒友中，真正一开始接触戒色文章就彻底戒掉的极少，只有善根深厚、学习意识强、悟性极高的戒友才能做到。戒色吧就像一个大班级，几万个学生，大家都在学习戒色文章，也会有好学生和差学生之分。而绝大部分的戒友要成功，可以说破戒是必经之路，破戒就是交精费，精费不能白交，破戒后一定要好好总结经验教训，多发忏悔心，多反省自己还有哪里做得不够好，只有这样才能越戒越好，越戒越精。破戒后不要气馁和灰心，要不断完善自己，不断总结和反省，让觉悟得到持续的提升，这样坚持下去，就能做到彻底戒掉。这位戒友的困扰应该是很普遍的，为何学了戒色文章还是不行，我总结了三点原因，如下：

学习方法有问题 有了良好的学习方法，才能更好地提高学习效率，就像听老师讲课，我问你听过了吗？你说听过了。那我问你，老师讲了什么？你什么也记不清。左耳朵进，右耳朵出。学习效率低下，吸收率太低。我们学习戒色文章一定要提高吸收率，我建议多做笔记，多写心得，多思考。然后每天给自己订个目标，比如每天至少记录 10 条戒色知识，这 10 条戒色知识来自于戒色文章，你觉得哪句话好，就把它记下来，每天记 10 句，然后主动记忆这 10 句话，真正记住了。一个月 30 天，就是 300 条戒色知识。反复看，反复记，提高吸收率，这样觉悟提升就快。每个戒友都应该有自己的戒色笔记本。温故而知新，反复看，每次看你都会有收获的。

脑力下降 SY 戒友，出现脑力下降非常普遍，因为脑力下降，导致学习效率不高。很多戒友没有定力，记忆力和注意力都十分低下，有的人甚至头脑昏沉。这样的学习状态就比较差了，我建议这类戒友坚持戒色一段时间，积极锻炼，营养跟上，等脑力有所恢复了，就要开始深入学习戒色文章了。

觉悟等级不够 很多戒友大方向对，学习戒色文章也很用功，但觉悟的提升是有一个过程的，并不是一蹴而就的，是一个不断坚持的过程。你觉悟是在提升，但如果你觉悟还没强大到可以战胜心魔，那还是会破戒的。就像你通过学习戒色文章，觉悟等级从 15 级提升到了 50 级，但心魔等级是 100 级，那这个阶段还是有可能破戒的。只有不断学习，获得真正的开悟，这样觉悟才能得到质的飞跃，到时候你觉悟高强，降伏心魔不在话下。

2. 飞翔哥，我好郁闷，一到周末休息的时候，脑子里 yy 的欲望就比平时更厉害，总是周末破戒！我该怎么办啊？怎么把脑子里 yy 的想法去掉？不净观有点接受不了哦！真心求救！

答 你现在的問題，就是定力尚淺。周末時，心魔會出來單挑你，如果你覺悟和定力不強，那就很容易破戒。建議多學習提高覺悟，多總結經驗，熟背斷 YY 口訣。加油！

分析 周末破戒的情況，我在破戒類型那季有專門總結過，是非常普遍的破戒類型。特別是學生黨，周末破戒更是家常便飯。要改變這種情況，首先必須認識到周末破戒，然後在周末要格外提高警惕，時刻防著自己，網上到處是黃色地雷，更要加倍小心。一到周末，就會有“魔考”，心魔會來考驗你，考試通過，即可升級，考試失敗就是破戒。破戒後要多總結經驗教訓，多學習提高覺悟，慢慢地，等有了定力後，自然可以杜絕周末破戒的情況。

3. 昨晚換了厚被子蓋，平躺著睡結果遺精了……才隔了二十多天，我那厚被子太重了，蓋之前就有不祥預感。

分析 中醫：腎藏五臟之精，熱則精泄。蓋厚被子，或者蓋曬過太陽的被子，都是可以造成遺精的，這方面的案例是很多的，不少戒友都反饋過。熱則精泄一般有兩種解釋，一種就是受熱出汗，汗者，精氣也。以出汗的形式泄掉了。另一種解釋就是，過熱會刺激到腎精，導致精失其位，晚上就會出現遺精。後一種解釋一般人還真不知道，只有深刻體驗的人才有可能知道。我是很強調體驗的，如果你缺乏體驗，那麼你在書本上看過的很多內容，在腦子裡留下的印象都是很膚淺的，痕迹並不深刻，如果你被蛇咬過一次，你一辈子都不會忘記。這裡要注意的就是，熱則精泄，這個熱是過熱，不僅蓋得太厚會遺精，晚上泡脚太燙也是有可能會遺精的。大家在這方面應該要多注意才是，導致遺精的因素有幾十種，我在以前的文章有專門總結過，頻遺這關是個大關，必須過，頻遺克服不了，身體是萬難恢復的。光頻遺就可以導致很多疾病。身體要更好地恢復，是需要一個穩定的並且次數盡量少的遺精頻率。

4. 飞翔大哥，我是一名高三党，年少不懂事，从初一开始 SY，直到 5 月 1 号被查出患有轻度肺结核，现在每天还吃药，我隐约感觉与 SY 有关，无意手机上网时发现戒色吧，于是 8 月 1 号开始戒色，但中间经常有 YY，终于 9 月 30 日破了一次，从那以后我摆正心态 YY 也很少了，可能是因为高三忙吧，一心扑在学习上了，昨天，今天，我们高三期中考试，昨天精神饱满，直到今天早上梦遗了，明显感觉上午考试脑袋转得没那么快了，还很累，并且最近十几天洗澡时，在睾丸下面，两腿之间的地方总感觉发痒，而且想用手挠，请问飞翔大哥这是怎么回事？我遗精正常么？看后一定要回答啊，我还是新手不懂啊，感激不尽！

答 不是频遗的话，问题不大。但你已经伤过，一次遗精都可以造成症状的反复，不过一般休养两天，身体即可慢慢恢复。瘙痒问题，建议注意清洁，如果瘙痒持续，可以去医院配点药涂涂，不是大问题。这里再和你说下肾和肺的关系。中医：肺为水上之源，肾为主水之脏；肺主呼气，肾主纳气。在中医理论中，肺与肾在气机、水液代谢、经脉联属和五行理论的“母病及子”“子病犯母”等方面有着密切的联系。西医学发现肺与肾在呼吸、水、电解质酸碱平衡和疾病的原发与继发等方面有相互代偿的作用，在慢性阻塞性肺气肿、尿毒症等疾病的发生发展以及传变中亦体现了相互影响的重要关系。

分析 SY 是可以影响到肺的，伤到一定程度，在其他因素的共同作用下，是有可能出现肺部疾病的。另外，肺开窍于鼻，沉迷 SY 容易导致鼻炎，或者加重鼻炎。在戒色吧时有戒友反映气胸的问题，如果你是在 SY 后出现的气胸，那和 SY 是有一定关系的。SY 导致肾虚，肾虚影响到肺。然后其他因素一刺激，就可能导致气胸的发生。SY 会导致人体免疫力大幅下降，这样得上疾病的概率会增大很多。

5. 楼下有个人吹了一中午葫芦丝，我心情烦躁居然破了，我还要考试啊！后悔啊！

分析 这位戒友的破戒类型就是情绪破戒，不仅烦躁情绪易于破戒，其他不良情绪都容易导致破戒，比如和父母吵架后，和女友分手后，都可能导致破戒，当然还有一些情绪也可导致破戒，比如无聊情绪、狂欢情绪等。在研究 SY 行为的过程中，我很早就意识到了管理情绪的重要性，因为有大量的案例表明一个显而易见的事实：那就是情绪会导致破戒的发生。我自己也有这方面的深入体验，所以我一直很强调情绪管理，出现负面情绪时，尽量多给自己积极正面的暗示，让自己保持心平气和的心理状态，这是异常关键的。大家也应该了解各种破戒的类型，我有写过一季，熟悉各种破戒类型，才能尽量避免在那种情况下破戒。其实遗精问题也是如此，应该了解并记住几十种导致遗精的因素，然后才能更好地避免。

下面谈下早泄的问题。

2.34.2 直指早泄，终结早泄

早泄是很多戒友比较关心的话题，这季就早泄问题和大家谈一谈，先上两个案例：

案例分享

1. 以前有 SY 的习惯，有几年的历史了，现在 ML 不到一分钟就会射精，有时刚刚接触也会射精。
2. 有前列腺的毛病，主要症状是排尿困难，以前有过阴囊潮湿，别的症状比较轻，最主要就是早泄，我感觉我在 20 岁左右就有了，我今年 28 岁，已婚，结婚之前做过包皮手术，有 SY 的习惯，夫妻生活很短，1 到 2 分钟就不行了，早泄比较严重，自己控制不住。

早泄严重程度分类

轻度早泄 时间 1 - 3 分钟

中度早泄 时间少于 1 分钟

重度早泄 还没进入就射精

中医病因解释 男子早泄、阳痿病症的发生，多由恣情纵欲，或少年误犯手淫，至命门火衰，精气虚寒；或思虑忧郁，损伤心脾；或因恐惧伤肾，也有因湿热下注，宗筋弛而痿的，但主要是肾阳虚衰而痿。肾阳为一身阳气之根本，有温煦形体，蒸化水液，促进生殖发育等功能。肾阳虚衰则温煦失职，气化无权。因而发生畏寒肢冷，性机能减退。故见男子阳痿不举或不坚，且伴有头晕目眩、腰腿酸软、心悸失眠、面色苍白、精神萎靡不振等。

早泄的危害

带来沉重心理负担 患有早泄后，男性不可避免地肩负起超负荷的心理压力，并长期笼罩于疾病的阴影之下，工作、生活大受影响。

造成夫妻关系破裂 早泄使夫妻双方没有正常性生活，从而导致情感破裂，据不完全统计，因男性早泄而导致的离婚和分手占总数的很大一部分。

不利于男性生育 早泄常见的症状是勃起时间短，可勉强完成性生活，但此时患者的机体处于非健康的状态，精子质量差，不能保证育出健康的小生命。

SY 是会伤性功能的 SY 伤性功能，这种症状反馈是极多的，以早泄、勃起不坚、勃起不久，阳痿为主。SY 伤到一定程度，这方面的恶果自然会显现。

导致早泄的因素 引起早泄的原因可分为器质性（主要是前列腺炎等疾病引起）和非器质性（心理性、习惯性、或因包皮过长等原因引发的射精过快现象），治疗早泄，可以找中医调理，然后好好坚持戒色养生，积极锻炼，这样早泄问题会慢慢改善的。

背神经阻断术治疗 背阻手术在早泄界名声很大，有早泄困扰的人基本都知道这个手术，但这个手术其实有很多猫腻。

反馈 1 我做了阴茎背神经阻断术，但还是时间短是怎么回事？我 24 岁，以前身体状况良好，在赤峰协和医院做的。

反馈 2 做完背阻手术后勃不起来，也无晨勃，是不是切多了，如果完全被切了该怎么办？

反馈 3 我因为 SY 患了早泄，前段时间在正规医院做了背神经阻断术，为什么现在还早泄？早泄的症状还有，应该怎么才能彻底治好。还要手术吗？

反馈 4 希望您能在百忙中给予我指点。情况是这样的：2012 年因病急乱投医，被男科医院的黑心医生给骗做了背阻手术，现在手术 19 天了，最近几天老是有勃起的欲望，但就是勃不起来，现在我非常着急，不知道这情况是否正常，我该怎么办啊？在做手术之前，我的勃起功能很好的，基本上有一点刺激就能勃起。如果是手术导致阳痿了，还能治好吗？

反馈 5 我现在做了背阻手术怎么还会早泄？两年前发现有早泄的病症，曾经也治疗过，没什么疗效。在医院检查，龟头太敏感，前列腺有炎症，支原体也有炎症。

有些医院甚至承诺这个手术可以彻底根治早泄，但事实却不是这样的。我发现一个问题，就是很多医生喜欢用敏感度说事，喜欢让你做手术，喜欢让你做各项检查，这种情况出现在男科医院比较多。背后其实有利益驱动的，当然我也看到一些有良知的医生在说，背神经阻断术治疗早泄是错误的，因为万

一治疗失败，将来再治疗早泄，难度会更大，甚至会导致阳痿的可能性。我相信这些医生肯定接收到了大量手术患者的反馈，那就是很多人做了此项手术还是没用。这就是铁的事实！所以，如果有戒友想进行此项手术，一定要慎重考虑。

敏感度和肾虚的关系 龟头敏感度其实和肾虚是有关的。SY 伤精伤到一定程度，龟头就会变得很敏感。很多戒友都反映，刚开始 SY 还行，后来就越来越敏感，时间也越来越短。

SY 早泄与 ML 早泄 有戒友会问，我 SY 早泄，是不是 ML 也会早泄。很多过来人则说，SY 早泄没事，ML 就不会早泄了。关于 SY 早泄，而 ML 是不是也会早泄这个问题，答案应该是：不一定。

有的人 SY 早泄，ML 早泄则更严重，因为会紧张或者已经习惯性早泄，这样就可能每次 ML 都早泄。而有的人虽然 SY 有早泄倾向，但不一定是真的早泄，因为有些人在 SY 时喜欢快刺激，喜欢速战速决，其实他身体底子还是不错的，并未伤到真正早泄那个程度。

所以正确答案应该是：不一定！因人而异，还要看具体的伤精程度。

误区之一：吃补药和用喷剂 阳痿早泄其实都是身体自保的信号，如果靠吃补药纵欲，那身体只会越来越差，身体会真正地垮下去，到时候就是吃补药也不行了。吃过补药的戒友应该知道，刚开始吃一种补药效果比较好，多吃了就不行了，滥服壮阳药更是不可取。另外，有的戒友喜欢用喷剂延时，这样让 JJ 麻木以延长时间，这对于体能消耗是非常大的，这样放纵会给身体健康埋下很大的隐患。

误区之二：用第 2 次延长时间 有的戒友喜欢先 SY 放掉一次，然后第二次就可以延长时间，这样是有一定的延时效果，但是连续 2 次泄精，对身体的伤害太大，出症状的概率很高，这是不可取的。

戒色是早泄痊愈的基础 早泄恢复是一个缓慢的过程，不能指望吃几付药就能好。如果你不懂得戒色养肾气，那么早泄真的会给你造成很大的困扰。未婚先废，将来影响夫妻感情，也会严重影响自己的自信。所以，我们一定要坚决戒掉 SY 恶习，好好养生，把身体彻底养好，千万不可边吃边泄，那样永远好不了。

早泄的康复

1. 尽量戒掉烟酒，避免辛辣刺激。
2. 饮食有节，起居有常，注意情绪管理。
3. 积极治疗可能引起早泄的各种疾病，比如前列腺炎等。
4. 多吃水果蔬菜，多做有氧运动，不要熬夜久坐。
5. 适量的力量训练可以促进早泄的恢复。
6. 选择适合自己的养生功法，比如站桩、八段锦等。
7. 不泄为补，克服 SY 和 YY，严格控制遗精频率。

早泄的恢复时间 很多人的伤精史比较长，早泄要恢复也是很慢的，一般需要戒色养生半年以上才能恢复，严重的则需要 1 年以上了。吧里的资深戒友根据自己的体会，一般都说需要 1 年以上。戒色、养生、积极治疗、积极锻炼，各方面都要做到位，这样恢复才能比较理想。

最后总结 有一个词叫“理财”，有一种人叫“理财顾问”，其实我们身体里的肾精同样需要管理，你要多学习养生之道和戒色知识，做好自己的“理精顾问”。必须彻底戒掉SY恶习，好好管理自己的肾精，肾精是人的大能量，一定要好好呵护之。我们应该把最好的自己留到结婚后，千万不要盲目、无知、冲动，在结婚前就疯狂透支自己的肾精，结婚后就废掉了，一出现早泄，彼此都尴尬，有的女人甚至会给你戴绿帽子，影响家庭和谐。

本季继续推荐5本书：

《**宽心**》，星云法师著 出世则有正见，入世则有正行。星云大师以佛教精义为根底，对世俗社会万千的人和事，即人生观、财富观、爱情婚姻、家庭教育、人际交往、成功励志等诸方面进行阐释，勘破纷扰表象，指向自省自在的人生幸福，一如清躁甘霖，入世洞明，让人身心善美。这本书是一位戒友推荐给我的，我看了以后也是很欢喜，网上也有有声版本。很不错的一本书，很有启发。

《**黄帝内经**》这本书很多戒友都应该知道，相当于中医界的圣经，是中医一辈子都研读不够的经典书籍。黄帝内经第一篇就在讲纵欲伤身、纵欲早衰的事情。我发现几乎每一本中医书籍都会讲到纵欲伤身的案例，老祖宗不会欺骗自己的子孙，学习前人的经验和心得，我们才能看得更清楚，戒得更好。

《**临证指南医案**》，名医叶天士著 这本书我非常喜欢，叶天士这位名医也很传奇很有性格，关于他的电影我也看过，他的医案很值得一看。另外，叶天士的《秘本种子金丹》也非常好，大家可以看看。做过精子检查的戒友，应该知道A级精子这个概念。我们一定要学会养精，让自己的精子质量保持在较高的水准，这样才能达到优生优育的标准。

《**彻底把经络穴位说清楚**》，萧言生著 这本书在经络穴位养生方面很有教益，是我看得比较早的一本书，到现在我还经常拿出来翻翻，很是喜欢，开卷有益，温故知新。

《**王鸿谟自诊祛病法**》中医色诊奥妙无穷，如果你仔细观察的话，人的脸色一直在微妙地变化，而脸是五脏的镜子。这些微妙的变化正在反映你内脏的变化。SY后脸色容易变得晦暗无光泽，容易出油。脸色反映出来的信息真是太多了，我建议大家可以研读这本书。本书是中医四诊法之首——“望色”法的普及版本。察颜观病色诊法，失传已久、濒临灭绝。王鸿谟历经40多年发掘整理和临床实践，重新创建，日臻完备。发明色部三级定位法，可准确自查自诊全身病证。中医创造了四种看病的方法，叫做望闻问切：望是用眼睛去看，闻是用耳朵去听，问是用嘴巴去问，切是用自己的手指去摸，合起来就叫做望闻问切。在望闻问切这四种方法里面中医最推崇的是“望”，所以在很早的医书《难经》里面就对四诊作过评价，说“望而知之谓之神”，一望便知即是中医诊断的最高境界。

2.35 痊愈规律、医药费篇、慢前康复指南

前言：

戒色成功 = 觉悟高 + 警惕强。希望大家坚持学习戒色文章，并且提高警惕，尽量不要喝酒，酒是色媒人，喝醉后定力会归零，容易导致破戒的发生，中医有讲到喝酒纵欲对身体的伤害会更大，所以酒尽量不要喝，不少戒友都因为喝酒破戒，我在这里再强调下，希望能引起大家的重视。另外，喝中药后也要提高警惕，因为很多中药喝下去容易助长欲望，从而导致破戒。

最近看一些案例，发现一个现象，那就是很多戒友伤得不严重，他戒得就不够坚定。身体小危机导致小收敛，身体大危机导致大收敛。很多戒友下的决心不够大，这其实和他的症状体验是有密切关系的，伤精程度严重的戒友，更容易下大决心去坚持戒色，因为他知道再不戒真的就完了，撸管导致的很多症状和疾病去医院看是看不好的，只有坚持戒色养生才有望真正痊愈。伤得重的戒友也更容易静下心来去学习戒色文章，因为他自己有深刻体验，这样再去学戒色文章，理解就更深刻。

另外，伤得重的戒友是把戒色文章视作“救命稻草”的，所以在戒色态度上就更胜普通的戒友。

反观很多戒友伤得不重，很多症状从未体验过，也从来没有真正撸怕过，只是在破戒和撸管之间寻求某种平衡，没下狠心去戒。这类戒友就像温水青蛙，青蛙在温水里游得很舒服，殊不知下面正在慢慢加温，等待他的无异于一场劫难，只是他自己根本没意识到症状就在不远处等着他，只要他持续放纵自己，就会接近那个出症状的临界点，过了那个临界点，症状就会出来折磨他。如果这个人有一定悟性和善根，一定会马上惊醒的，就像温水青蛙被烫醒一样，还是温水时，你和他谈危害，有点对牛弹琴的感觉。无知者无畏，不撞南墙不回头，这也许就是人性的弱点。

我常驻戒色吧，也的确看到了很多“突然惊醒”的案例，可以说隔几天就有，有时候是天天有这样的案例。一句话，就是撸怕了。在持续放纵以后，过了那个临界点，然后症状一下都出来了，把他吓个半死，生活在很深的苦恼之中。这时候他才会下大决心去戒色，因为他意识到再不戒就彻底完蛋了，症状已经把他逼到了悬崖边上，再不戒就是自取灭亡。真正高明的人，是通过不断学习很早就意识到了撸管的危害，而不是等症状出来才意识到。但高明的人毕竟是少数，我承认我当初戒色也不算高明，是被症状虐惨了以后才开始下大决心戒色的。所谓吃一堑长一智，高明的人会从别人吃亏的案例中汲取经验教训，所以我主张多看案例，多看案例就会预知自己放纵的下场，从而更好地警醒自己。

戒色方面有三类人：

上根人 症状还没出来就坚决戒色

中根人 症状出来才开始戒色

下根人 症状出来还未醒悟

在戒色方面，我们都应该做一个上根人，做一个高明的人。在严重的症状还未出来前，就预见到它，然后就可以趋吉避凶。

如果有一个高人告诉你，你再撸管十次就会得神经症，你还敢撸管吗？多看受害者案例，你会成为自己的高人。

下面分享 2 个案例分析：

1. 老师，我这两个星期半夜睡觉都会突然醒来，好无奈，我想问是怎么了，以前从来没有过这种情况发生，我饮食偏吃素，运动也是以慢跑为主，睡觉也是差不多十一点睡，还有睡前喝牛奶吃些面包饼干，我这是哪里出问题了呢？

答 出现睡眠问题的原因很多，我建议你晚上早点上床睡觉。慢跑尽量不要出大汗，汗者精气也。出汗过多伤身体，是会影响睡眠质量的。当然出现这类问题，和季节也是有一定关系的。我建议你晚上以静养为主，可以做养生功法。加油！

分析 冬季养生讲究“无泄皮肤”，尽量少出大汗，年纪轻的话，微汗还是可以的。很多戒友没有意识到汗的重要性，知道运动对身体恢复有利，就每天运动出大汗，每天一身大汗，这样身体也是会虚掉的，每天泡脚出大汗也是不可取的。中医讲动则不衰、动则升阳，但具体怎么动，多少运动量，里面就大有讲究了。所谓过犹不及，如果运动过量，对身体也会造成负面影响的。具体的运动量，可以根据锻炼后身体的反应来安排和调整，运动量不是死的，是可以根据自己的身体反应来调整的，如果运动后感觉很累，身体恢复不好，那说明运动量大了点，如果运动后第二天精气神都特别好，那说明这个量还行。运动量可以根据自己的身体反应随时做出调整，慢慢地，经过多次尝试，

多次犯错，你就会逐渐知道多少运动量才是最适合自己的，才是最有利于身体健康的。自古传药不传火，从来火候少人知，火候其实只有自己经过多次尝试才有可能知道。让我们做一个敏感的锻炼者，而不是盲目地瞎练。

2. 你好，我 31 岁，SY 有十几年了，结婚了还一直 SY，之前有记忆力不好，注意力不集中，面部和头发经常出油厉害，人容易疲倦、做事犹豫、驼背、易怒、幻想、早泄阳痿，YY 也严重，但不知道 SY 的危害，还出去嫖，一个月多前头晕头痛耳鸣恶心很严重，接着眼睛干涩，咽喉不适，胸闷气短，手脚疼痛，连工作也辞掉了，这些症状晚上会明显一些，后来慢慢有所好转，找了中医治疗，现在合理饮食，每天晨跑，晚饭散步，喝中药，也吃水果，饮食比较清淡！但这几天出现肚子不固定有轻微的疼痛，有时左边，有时右边，有时肚脐眼，总之可以说周围吧，一天下来有几次，就疼一下就不疼了，不知道是什么原因？身体大概多久能恢复，还有性生活怎么过为好？毕竟结婚了！谢谢！

答 嗯，你的症状表现考虑有神衰迹象了，也可以考虑为植物神经紊乱。撸管是会伤到神经的，我 30 季的文章你可以看看，就是讲神经症的。你出现的疼痛，是游走性疼痛，我那时也出现过的。神经症一般需要戒色养生 1 年以上才能恢复了。我建议你好好忏悔，然后发心戒色，否则你的症状是很难好的，光吃中药是不行的。你现在伤到这种程度，我建议你老婆好好沟通下，然后开始戒色养生，把身体彻底养好了再节制过性生活，否则图一时之快是会废掉自己的。很多病友就是不懂得戒色养生，五年乃至十几年，神经症都好不了。加油！

分析 这个案例也非常典型。出神经症了，就像被鬼缠上了。很多人变得恐惧，疑病，性格也会发生很大的变化，周围人也很难理解他的感受，只有病友可以理解。你可以想象一下，十几种乃至几十种症状轮番折磨你，那种感觉真不是人受的，神经症是伤精患者的一道分水岭，对身心的摧残是异常严重的，出现自杀的患者也有很多，形容神经症，很多病友都会用“生不如死”这四个字。只有深切体会过的人，才会明白那种感受，的确是生不如死，就是症状地狱。这周我大概看到了 5 个撸出神经症的戒友，当然我想还有很多，毕竟不是每个帖子我都会去看。神经症在撸管引起的各类疾病中，是属于比较严重的，没有得过神经症的戒友应该要知道这个疾病，要时刻提醒自己，如果你继续放纵自己，将来有一天，也会像他一样痛苦。吸取别人的教训来警醒自己是非常关键的。前车之鉴，后车之师。否则等出了症状才醒悟，那真的就苦大了，神经症要恢复是很慢的。

下面步入正文。

这季就痊愈规律、医药费篇、慢前康复指南这三个方面详细论述一下，具体如下：

你如果想让自己更好地恢复，你就应该知道痊愈规律，在身体恢复的过程中会出现戒断反应，会出现反复，会出现各类问题，这些你都应该通过体验和学习来获知。否则很多戒友，一出现症状反复，马上就会破戒，因为他还是比较无知，对于戒色后出现的很多问题，心中没有底。一恐慌，一疑惑，马上就会破戒。

痊愈规律 开始戒色 → 戒断反应（1 个月内出现）→ 反复期（戒色几个月后出现）→ 坚持戒色养生（包括积极治疗）→ 症状反复次数减少 → 接近痊愈 → 痊愈

戒断反应，我以前的文章有专门谈过。戒断反应的出现会让新人产生疑惑，不过只要告诉他道理，他就会重新坚定信心好好戒色。所以老戒友应该及时在帖子里告知新人有戒断反应的现象，消除他的疑虑。而反复期，在身体恢复的过程中，基本每个戒友也都会经历的，可以说反复期是身体恢复的必经之路，尤

其是对那些伤精史比较长的戒友，更是如此。伤精史很多年，靠几个月就完全恢复是不现实的，戒色后出现反复的现象也是很正常的，比如熬夜久坐、劳累后、生气后、运动过度、饮食不注意、遗精后、天气季节等因素，都有可能造成反复的情况。症状出现反复不用担心，好好注意休养几天，一般会过去的。我非常注重养生之道，养功越到位，出现反复的情况就会越少。慢慢地，你会发现自己的身体越来越好了，反复的情况越来越少了，这样就接近痊愈了，然后继续巩固恢复成果，就可以做到真正痊愈了，当然痊愈了也不可掉以轻心，还必须继续好好坚持养生之道，人体是需要经常做保养的，否则折旧会很快的。

很多戒友对症状反复非常困扰，我们要做的就是总结原因，为什么会出现反复，自己一定要找到原因，然后下次要注意避免。这其实就是一个试错的过程，不断犯错，不断总结，不断规避错误，这样才能精益求精，把出现症状反复的可能性大大降低。身体健康的减法少做，身体健康的加法多做，多做养生的事情，少做伤身的事情。慢慢身体的健康状况就会步入稳定状态，出现反复的次数自然会减少很多。

认识到痊愈规律，在身体恢复的过程中就不会慌张，特别是症状一反复，很多戒友就乱了阵脚，继而引发破戒。正确认识痊愈规律，正确认识戒断反应和反复期，好好坚持戒色养生，规避引起反复的因素，慢慢地，身体健康状况就会越来越稳定，出现反复的次数就会越来越少。

不懂得养生的戒友在恢复过程中有 2 个特点：

1. 恢复进程很缓慢，戒色一年多恢复都不理想。
2. 症状出现反复的可能性大，症状总是反复，搞得自己很没信心。

我建议广大戒友一定要在养功上好好下功夫，养生意识提升了，恢复自然有保障了，出现症状反复的次数也会大大减少。

还要和大家分享的一句话就是：戒色后，不管发生什么都不要破戒！这是我和戒友小龙说的，戒色后会遇见各种各样的问题，会导致疑惑，但一定不要去破戒，产生疑惑只是你暂时没想明白，找明白人消除疑虑即可重塑戒色的信心。

下面谈下医药费篇。

症状出来全是钱，撸管通往医院，戒色就是在省医药费。

先上 15 个案例和大家分享下：

1. 本人今年 21 岁，大四，正奋斗在考研的战场上，距考研不到 90 天了，近两个月体弱多病，肾虚得厉害，脱发、各种慢性病、慢性胃炎、颈椎病，都找上门来，每月上千元的医药费，每天都遭受着病痛的折磨，决心戒色后又一次次地复发，心里极度抑郁，阴暗……
2. 我问医生大概还要吃多久，他说还要 2 - 3 个星期！这个星期医药费上升到了 700 元！挂号 160 其它的就是药费了，真心贵！
3. 你们自己看是不是吃药后身体更差了，药是有副作用的，还这样检查那样检查对身体也是有创伤的，而且现在的医生普遍缺德，医药费又高，就我自己最少花了三万，可效果还没有飞翔哥写的几篇文章效果大。
4. 拿了一个月的药，一千块啊，真的是用钱买教训啊，SY 的后果就是进医院，精尽人亡，不是一些无聊之人的无痛呻吟！SY 过度会引起精神病！失眠抑郁焦虑等各种症状，最后就是精神分裂！迄今为止，我治疗失眠的医药费，外加误工费，已经有 2 万元！一个只有 22 岁的小青年，跑到精神病医院里面去拿药，连个女朋友都没有！真的很失败！差点就死在了失眠抑郁上了！希望这次场大病能唤醒我自己，改变自己的人生！命运把握在自己手上！加油！要么死路一条！要么戒除 SY！两条路自己选择一条！

5. 前后医药费检查费花去有一万，中药吃了有半年。换过 2 家中医院。前后看过有 4、5 个中医，中医老专家 100 块一次的挂号费。医生把脉就说我肾亏、气虚、脾虚，一堆虚。医生告诫我晚上 10 点必须要睡。可一直不见好。不过现在每天按时吃饭，体重倒涨了近 20 斤。但身体一直无法恢复正常，我现在很无奈。不知道什么时候会好。都快到谈婚论嫁的年纪了。身体还如此糟糕。说心里话，真有点对不起父母亲。
6. 首先是记忆力明显的退化了，有很多事情要是放在以前的话，看一次听一遍就可以完全记住，但是现在有的时候要说好几遍才可能记得住，再有就是 SY 频繁会增加患前列腺炎的几率！这是楼主的亲身经历……楼主就是因为有时候把持不住受不了诱惑经常性地 SY，于是某天去医院做了个检查说患了前列腺炎！于是又不得不花费了上万元去治疗。
7. SY 十年后我结婚了。婚后生活也算和谐，只是有轻微的早泄和事后腰酸困，但也不严重，只是频遗还是没改变，这时候随着电脑和网络的普及，又容易受到图片和视频的诱惑而经常 YY，SY 频率十天一次，SY 十三年后想要小孩，去体检时发现精子活力低，经过中医近两年治疗和花费 2 万元后，总算有了个健康活泼的女儿。
8. 本人大概在撸了 5 个月时脸上开始长痘痘，在撸了 6 个月后，满脸都长，胸前、后背、手臂上全部都有。而且我各种治疗手段都用过，前前后后花费近 2 万元。
9. 早戒早好，晚戒难好，不戒贫贱多病早死！我几岁就受黄片影响学会了 SY。但不是很频繁，进入青春期玩电脑，就开始了频繁地 SY 史，现在有脱发、爱出汗、手脚冰凉，怕冷得很！注意力不集中，肾虚厉害啊，前列腺炎、咽喉炎肠炎胃炎、尿频尿等待、失眠、抑郁症，甚至想过自杀。到 19 岁立志要戒掉，期间花了 2 万元治前列腺。一到秋冬季手脚冰凉，SY 害死人啊！我爸爸和爷爷全身都很暖和，就我这样，我连老人都不如，让好强的我情何以堪？
10. SY 史有 10 年了，甚至一天 5 次 SY，有 7 年的尿频、尿急、尿不尽，夜尿也有 3 - 5 次，我才 23 岁，我以前没做过仪器检查，就是普通的脉诊。现在在重庆的民营医院检查出慢性细菌前列腺炎，做了几次那种一根管子插到 JJ 里的手术，每次 2400，做了 5 次，还吃了点药。花了 1.5 万，没多大的效果。
11. 早泄好治吗？前列腺炎是不是不好治啊，我花了两三万也没好，现在没医治了。
12. 三年前得的前列腺炎，那个时候去仁济医院看过，花了快一万，做的是前列腺消融术，还有红光理疗，打了 10 多天的点滴，过后一直反反复复，没有根治过，最近下腹部疼痛，去医院做了彩超，结果是慢性前列腺炎。
13. 潮州好的男科医院有哪几家，我在人民医院治疗前列腺炎花了 1 万多，已经一个月了还没好，泪奔！
14. 我的慢性前列腺炎是 SY 导致的，两年前在男科医院花了两万块治好了，现在又复发了！请问如果只依靠吃消炎药和中成药，还能治好吗？我才二十二岁，未婚，昨天又去男科医院，医生又说很严重，什么白细胞三个 +，卵磷脂几乎没有。
15. 得前列腺炎已经好几年了，去了西安、北京等很多医院，花了十几万！但怎么都治不好，我想去上海试试，不知道有没有好的外资医院啊？

治疗慢前有句很经典的话：钱没了，症状都还在。这简直是天大的讽刺，现在的医生，只治身不治心，好的医生应该让患者认识到撸管的危害，否则你让患者吃药暂时好了，然后撸管后又复发，这样医院是有钱赚了，但对于患者来说太痛苦了。

另外，男科医院建议别去，前列腺炎是男科医院收入的大头，你进去，没病都可能整出病来，小病也会给你说得很严重，男科医院搞钱的套路，就是先吓唬患者，把你吓住了，搞钱就容易了，检查费、治疗费一大堆，值得一提的是各种新式治疗仪器，真是什么名头都有，而且都是高科技，治疗一次几千元，在患者身上榨钱，榨几千元算少的，一般都要榨上万元，可怜很多患者都不知道自己身体怎么了，也不知道怎么导致的前列腺炎，完全是无知的任人宰割的羔羊，我建议前列腺炎患者，要治疗一定要选择正规的大医院。否则钱真是花冤枉了。切记！

大家看了案例也应该知道，其实撸管导致的疾病是多种多样的，花钱也不一定是慢前这一方面，撸管后免疫力会降低，消化系统，呼吸系统，神经系统等都有可能会出现症状，即使你去的是正规大医院，医疗费也是不少的，几千上万也是很普遍的。天下没有免费的撸管，去医院后就知道了，撸的不是管，撸的是医药费。

这 15 个案例的后面几个是关于前列腺炎的，大家一看就知道，这些患者处在很无知的思想状态，根本不知道怎么回事，只知道要去看医生治疗，但根本性的问题却一点也不知道，其实前列腺炎是看不好的，只能暂时痊愈，前列腺炎是养好的，症状出来了，就要学会戒色养生了，戒色养生才是痊愈的基础，否则就是沙子上建房子，根本没地基，说倒就倒。可悲可叹，很多前列腺炎患者根本不懂这个道理。我总结出一条经验就是：前列腺炎要真正痊愈，必须先明理，不明白道理，最多是暂时痊愈，如果不注重养生之道，不懂得戒色保精的重要性，还是极有可能复发的，前列腺炎的复发率在 90% 以上，大家应该知道是为什么了。因为绝大部分的人根本没有明理，丝毫没有戒色养生的意识。

有不少戒友都反映，撸管后出症状，钱就留不住了，花钱如流水。一般的戒友少则几百几千，多则上万，十几万的我都见过不少，特别是神经症患者，医药费过万是很普遍的现象，有的患者光检查费都好几万，还不算挂号费和药费。钱花了，能看好病也就算了，但实际情况是，花了钱吃了药，还不一定能痊愈，为什么呢？因为他还在放纵，还在撸管，还在漏，不注重养生之道，这样吃药治疗的效果就会大打折扣，疗效是无法保证的。可惜这个道理很多戒友还不明白，他们脑子里的思想就是，有病找医生，然后吃药就 OK 了。把全部的宝都压在医生身上，一切指望药，一切指望医生，这样的思路是完全错误的。没有戒色养生的意识，症状是很难真正消除的，复发的可能性也会很高。很多病友最后成了医院的常客，经常跑医院，但是症状还都在，如果他能明理，就不是这样的结果了。无知是很可怕的，无知会导致愚蠢的行为，如果你明理了，就会发现过去错得太离谱。

“人之所病，病疾多；而医之所病，病道少。”出自《扁鹊仓公列传》

我觉得名医扁鹊这句话说得太好了，医生要懂得多，医术精湛，医德高尚，这样才能给患者带来福音。我觉得“病道少”其实对患者来说，也是适用的，三分治疗七分养生，现在很多患者生病后都知道去医院看病治疗，但重点其实在自己这里，七分养才是关键，毕竟很多都是慢性病，不是小感冒，不是几粒药可以搞定的。而很多患者处在很无知的思想状态，对养生知道太少，懂得太少。这样他的症状要消除，也是很难的，我们不能完全指望医生，我们自己要学会做一个合格的患者，一个懂得养生的患者，天助自助者！

养生首要的就是“惜精保精”，中医讲：肾气足百病除，肾气虚百病欺。养生必养肾，养肾必养精，善养生者，必奉于藏！不懂得藏精是很杯具的！一边吃药，一边泄，实乃治病之大忌。

最后来谈谈慢前的康复指南。

应一位戒友的要求，所以在这季再谈一下前列腺炎的康复。

慢前如果症状严重，是要配合积极治疗的，通过药物治疗控制病情，但千万不要指望吃药就能真正痊愈，最多只能暂时痊愈，戒色吧有帖子说吃中药能治愈前列腺炎，他说的治愈只是暂时痊愈，如果你不懂得戒色养生，极有可能复发。治疗前列腺炎，对身体下药治疗是很重要，但不是最关键的，关键是

“治心”，让患者明理，让患者意识到戒色养生的重要性，否则你暂时把他治好了，没多久依然会复发，这样的治疗方式其实是失败的，忽视了对患者思想的改造。

下面阐述一下康复要点：

运动 适度的有氧运动好处很多，可以提高机体的免疫力，促进身体的血液循环，对缓解前列腺炎的症状是很有好处的。有运动习惯的戒友，慢前恢复比熬夜久坐的戒友快很多。当然，过度运动是不可取的，过度运动会导致身体免疫力的降低，所以自己要把握好锻炼的火候，其实和做菜烧饭一个道理，火候过了，就是烧焦了或者烧得太老了，不好吃。锻炼过度，就会走向反面。

良好的作息习惯 平时不要太劳累，注意养好自己的精气神，尽量在 23 点前就睡觉，我推荐的是 10 点左右睡觉。

良好的饮食习惯 不要吸烟喝酒和吃辛辣刺激的食品，多吃蔬菜水果，保持饮食的清淡。

切忌久坐 有研究表明，出租车司机因为职业原因经常久坐，属于前列腺炎的高发人群。久坐危害有很多，所以尽量每 40 分钟起来活动一下。

尽量不要着凉感冒 着凉后是容易出现前列腺炎的反复的，身体受凉了，很多戒友就出现尿频了。

不要憋尿 憋尿很有可能会导致前列腺炎的加重。有患者因为坐车几小时憋着，然后前列腺炎就突然加重很多。

情绪管理 保持良好的心态极为重要。中医讲，七情致病。不良情绪也是可能加重慢前症状的。

适量饮水 适量的饮水是可以缓解慢前症状的，相信很多戒友都有体会。

养生功法 养生功法对慢前的恢复是有积极意义的，可以选择适合自己的功法经常练习。固肾功，站桩等都很好。

远离定期排精论 这个论调迷惑了很多，也毒害了很多，甚至很多医生也主张这个论调，搞得很多人立场不坚定，在前列腺界，这个论调受到很多患者的认可，但我绝对反对这个论调。定期排精怎么排，是撸管还是 ML，患者身体本已亏损，还要继续排精，那不是雪上加霜吗？还美其名曰排毒，其实就是在为放纵找借口，你哪来那么多毒，如果前列腺有那么多毒，那和尚还活不活了？据我研究，之所以有那么多人觉得憋着不好，排掉舒服，是因为修心不到位，如果修心到位，就没有憋的问题，憋着的确不好，是容易导致炎症，光 YY 就会导致前列腺出现症状反复。所以，我们戒色一定要注意修心，否则是容易因为 YY 出问题的。YY 是暗漏，心动则精自走，一定要杜绝 YY 的攻击。当然细菌性前列腺炎应该积极治疗，而不是通过排精来缓解，排精带来的暂时缓解只会让你陷入恶性循环，这有点像吸毒，吸毒可以暂时缓解难受感，但这只会让你继续上瘾，最终无法自拔，将来会引发更严重的前列腺疾患。所以，大家对待排精问题，一定要认识清楚，否则戒色立场容易产生动摇。我们戒色，一定要够坚定，够决绝，够彻底！没有 YY 的禁欲，对身体是无害的。这点一定要认识清楚。

总结：

现在好好坚持戒色养生，把身体彻底养好了，将来结婚后再节制地过性生活，这才是正道。否则一边治疗，一边泄精，最多只能给你带来暂时性的痊愈，只要你继续放纵，没多久前列腺炎就可能会复发。很多人说自己痊愈了，其实都是假的，你看他能痊愈多久，只要在排精问题上认识不清楚，他迟早还会

复发。一定要认识到保精的重要性，精少则病这句话是真的，不是假的！前列腺炎是可以真正痊愈的，前提也是明理，必须明白道理，指导思想不能出现错误。

推荐 5 本书：

《**觉海慈航**》这本书在目前的佛教书籍中流通量比较广，在接引初机方面是很好的，里面有各种常见问题的解答，如果你有佛缘，想学佛，我向你推荐这本书。

《**犹太人为什么聪明**》这是我最近在看的一本书，众所周知，获得诺贝尔奖最多的就是犹太人，犹太人是一个有极强求知欲的民族，非常注重信仰生活。613 条戒律规范了他们日常思想和行为，其中也包括了严格的关于性的戒律，犹太人智商高是有生理基础的，中医：肾上通于脑。有点常识的戒友都应该知道，撸管或者其他放纵会导致脑力的大幅下降。如果一个民族放纵的人多，那个民族的平均智商就会下降。

《**大道显隐：李经梧太极人生**》技近乎道，太极拳是文化拳，是有很深文化内涵的拳术，太极拳理论我有所研究，我发现太极名家都非常懂得养生之道，基本都看过易经和黄帝内经，养生的那套理论基本都有掌握。精神气，养生家谓之人体三宝。这三宝，在太极名家身上更是百倍的珍惜。参悟这本书，从里面可以学到做人的道理，也可以学到养生的道理，当然也可以学到太极拳的精华理论，然后你会发现这一切和戒色又是完全相通的，又可以很好地指导你戒色。

《**思考中医**》，**刘力红著** 作者以其对中医经典的执著和热爱，致力于《伤寒杂病论》的研究解读和疑难病症研究。为了避免深奥晦涩，作者竭力将学术性与趣味性相结合，超越对《伤寒杂病论》的研究，是个案特点和学术规律结合研究的典范。这本书我看了好几遍，每次看依然有收获，我推荐大家可以看看，开卷有益。

《**中医火神派医案全解**》，**张存悌主编** 火神派是清代末期由四川名医郑钦安创立的一个重要医学流派，以注重阳气，擅用附子而著称，具有十分鲜明的学术特色。这本书收录了 20 位名医的医案，非常值得一读，是我读得比较早的一本中医书籍，我个人比较喜欢这本医书，有兴趣的戒友可以看看。

2.36 撸管危害总述

现在戒色吧发展比较快了，每天几乎都增加 500 个以上的会员。现在也已经突破 5 万人了，回想当初戒色吧只有几百人，现在有这个规模和势头相当不容易，离不开很多戒友的宣传，也离不开吧主的苦心经营，这一切都是义务的，戒色吧有一股正能量，有一股浩然正气！在戒色吧你可以学到很多戒色知识，有一个良好的戒色氛围，大家可以获得强大的心理支撑，资深戒友会告诉你失败不可怕，关键是不断学习提高觉悟，觉悟修到了即可降伏心魔。戒色后要学习的内容是非常多的，戒色也不是那么容易的，很多新人在欲望休眠期容易滋生骄傲自负的情绪，还以为戒色很容易，其实欲望休眠期过了就是破戒高峰期，到时候就会迎来“魔考”。一些老戒友吃过这方面的亏，也看过很多人破戒后的悔恨，所以都会提醒新人一定要提高警惕，不要沾沾自喜。戒色的每一天都必须保持高度警惕，否则即使戒几百天也是可能会破戒的。

下面分享 2 个案例分析

1. 飞翔哥，为什么没有戒之前勃起还好，戒了反而不勃起了，现在好害怕。

答 这不用担心，考虑戒断反应。我以前文章有专门讲到过的，戒色后是有可能出现晨勃消失、性欲低下的情况。好好坚持戒色养生，性功能会慢慢恢复正常的。加油！

分析 关于戒断反应我专门写过一季，新人最重要的就是要养成学习意识，不学习不知道，只有学习才能提高觉悟，就像你不去学开车，你怎么会开车呢？戒色后遇见的各类问题是五花八门的，我到现在回答过几千个问题了，很多都是重复的，比如戒断反应，戒色后很多戒友都反映晨勃消失，性欲低下，其实刚开始戒，出现此类表现很常见，属于戒断反应，如果你去看医生，医生则会把你这种表现当病来看，会给你配药吃，因为医生不懂戒断反应，所以会按病来治疗。出现戒断反应不要慌张，注意休息，适量锻炼，性功能即可恢复正常。很多戒友一发现自己没欲望了，就害怕了，特别害怕自己丧失性功能，这样一恐慌，马上就会想到看图片视频来刺激自己，希望自己行，希望自己欲望强！这样就又掉进了SY陷阱，很多戒友真是一发不可收拾，连续破戒好几次，对自己特别失望。破戒后要学会分析原因和总结经验教训，多写心得，这样下次才能戒得更好，必须让自己多学习，对戒色后出现的各种情况都要有一个正确的理解和认识，否则你不熟悉情况，就会对很多问题产生误解，然后戒色立场就会产生动摇，破戒的可能性就会很大了。还是那句话，戒色不是简单的事情，必须多学习，让自己戒得尽可能专业。强戒和盲戒注定失败！

2. 我看了很多案例，不良情绪也会导致各种复杂的躯体症状，你在30季说心理疾病不是想出来的，心结没解开难道通过戒色就能好吗？当然心结是因为手淫导致的，戒了能防止恶化下去，但真的能治好我的心病吗？我的戒色决心不够坚定，很容易因为心情不好就破戒。

答 我曾经系统研究过神经症，也深刻体验过神经症，完全想出来的神经症占的比例极少。大部分人都是身体虚掉了，然后再刺激一下，就出症状了。就是说，神经症患者是有生理基础的，这个得病的生理基础无非是熬夜久坐纵欲暴怒等。中医是有讲到七情致病，就是情绪是会致病的，但如果你身体不虚，一般是不会得病的，就像你身体好的时候，暴怒没啥大问题，但是如果你身体已经虚掉了，一次暴怒就可能引发疾病。情绪破戒，我在破戒类型里总结过的，我们戒色一定要学会情绪管理，调整好自己的情绪，不能一不开心就破戒，那样只会形成恶性循环。古人云：若无虚，风寒不能独伤人。就是说你抵抗力强是不会得病的，就像几个人同样暴露在寒冷中，有的人回去就感冒了，有的人依然很健康。身体一虚，再一刺激就容易出问题。神经症其实也符合这个规律。只要正气足，是不会想出神经症的。就怕你已经肾虚了，再一刺激，就容易爆发症状了。加油！

分析 神经症一般归类为心理疾病，这样一归类，很多人就容易产生误解，不仅普通人容易误解，病友也会产生误解。因为一想到心理疾病，就会认为，你是心理有问题，是你自己想出来的毛病。我得神经症之前也是这样的认识，但我得了神经症后，通过不断研究，通过和上千患者的交谈，发现根本不是这样一回事。身心其实是互相影响的，肾虚后人的心理和情绪都会产生极大的变化，人容易变得急躁易怒、失去耐心、变得自卑，人容易变得胆小。肾主恐，肾虚后出现胆小倾向的有很多。我那时有强迫、偏执、恐惧等倾向，如果我还是认为是想出来的，和肾虚没关系的话，我到现在还是无法走出那个怪圈，很多人终身服药，就是没有彻底悟道。神经症是需要悟道才能痊愈的，你必须认识到养生的重要性，养肾的重要性，保精的重要性，精少则病这四个字，是药王孙思邈从医几十年得出的真理，是不会错的。事实也的确如此，肾虚会导致心理产生变化，出现焦虑、抑郁、偏执、恐惧等倾向，然后你就认为是想出来的毛病，其实是肾虚导致了你的心理变化，根在肾上，肾气足，万邪熄。很多病友认识不到这点，他的毛病是很难痊愈的，即使暂时痊愈，将来继续放纵，也极易复发。我了解过很多神经症患者，就是在放纵后又复发了。当你认识到戒色养生的重要性以后，神经症患者是有望在一年左右痊愈的。否则光靠吃药是极难痊愈的，我到现在也没看见靠吃药痊愈的，吃药只能控制，相信有体会的病友都知道的。戒色养生才是痊愈的真正基础，就像地基一

样，有了地基好造房子。坚持戒色养生，再配合药物治疗，这样身体才有望真正痊愈。精气神，养生家谓之三宝，你不重视精气神，要痊愈真的很难。当你精气神养足了，很多疾病就自然痊愈了，很多心结也自动解开了。就像一块很厚的冰，你要砸开它很难，但是放在阳光下，假以时日，它自己就化开了，就是这个道理。明理加治疗即可痊愈，无明加治疗难以痊愈。我现在痊愈后，焦虑症恐惧症，还有强迫偏执，一扫而空，身心都恢复正常了。因为我悟道了，我走出了迷宫，找到了痊愈之匙。我把自己痊愈的经验分享出来，就是希望帮助更多病友少走弯路，早日恢复健康状态，摆脱症状地狱。

下面步入正文。

我到现在写的文章已经有几十篇了，里面已经讲到很多撸管的危害，这季就好好总结一下，我会讲得更系统一些。配合丰富的案例，这样更直观，也更有说服力，希望能给广大戒友更多的启示。

讲撸管危害的文章有很多，不少文章都讲得很有道理。而我这篇文章，是在我看了几千个真实受害者案例，回答过几千个问题的基础上总结出来的，以一个过来人和资深研究者的身份来深入分析撸管危害，这篇文章我会写得比较详细和系统，里面也会闪现很多我自己悟出来的戒色思想。

这个世界上有 2 种废人的方式，一种是直接的伤害，比如车祸，摔伤，打架等意外事故；还有一种则是温水煮青蛙式的，不知不觉就把你废掉了，而且这种废人的方式有一个特点：就是有舒服的感觉。比如吃糖，大家都知道糖吃多了，牙齿不知不觉就会坏掉，所以小时候父母就不让我们多吃糖，但吃糖和撸管还有区别，那就是一般吃糖不会上瘾，而撸管是极易上瘾的行为，特点就是一发不可收拾，一次摩擦即可导致上瘾！一次快感，就会让你欲罢不能，马上就会深深迷恋上那种感觉，不断追求那种感受，永远不会彻底满足，总是希望得到更多。基本每个戒友都被无害论毒害过，适度无害论的漏洞就是忽视撸管的高度成瘾性。这种瘾，不仅是撸管次数很难控制，而且更多的是心瘾，无法遏制的 YY，YY 就像脱缰的野马，资深戒友应该知道，YY 是暗漏，也很伤身体。在这种情况下，体质不好的人，撸个 2 年就会出症状，甚至是很严重的症状，而身体底子好点的人，症状不会太严重，但只要继续放纵，迟早也是会垮掉的，特别是在 40 岁以后，这种恶果的表现就会更明显。很多戒友都说，“我得到报应了，我尝到苦果了！”这时候才知道出来撸管是要还的，才彻底认清撸管的真面目！可悲的是，虽然有些人认清了撸管的真面目，但是还有很多人依然是“温水青蛙”，执迷不悟，属于后知后觉之人。这类人不得大病，恐怕他这辈子都无法觉悟了。

撸管对人的摧残主要就是身心两方面，摧残你的身体，蹂躏你的心灵。身体垮了，人的脾气也会变坏，甚至染上很多心理疾病。

2.36.1 对泌尿系统的摧残

撸管最早攻击的目标之一就是泌尿系统，尿频、尿急、尿等待尿差、尿不尽、滴白等难受的症状，一旦被前列腺炎缠上了，那基本就很苦恼了，不少戒友都说：“我快被尿频逼疯了。”晚上尿频也很影响睡眠质量，和同学站一起撒尿，有人时就无法撒尿。这都给生活造成了很多不便和烦恼，也只有自己知道。而且很多是学生党，不敢告诉父母，只好自己忍着，在戒色和放纵之间寻求某种平衡。而另外不少人则会去看医生，希望通过治疗治愈前列腺炎，但他很快发现，只要继续撸管，前列腺炎就会复发，然后他再去问医生吃药，接着再撸管复发，最后他自己都搞得很绝望，钱都花了，为什么病还没有好？他想不通，最后他听信了一种观点，那就是：前列腺炎是永远不会好的！永远伴随终身，将来甚至会演变成严重的前列腺疾患，他似乎认命了，破罐破摔。通过定期排精谬论，他找到了一个放纵的理由，这只会让他在怪圈里越陷越深，最终无法自拔。认识上的错误是很可怕的，错误的思想导致错误的行为，病由心生，这个心，其实就是错误的想法，前列腺炎是可以痊愈的，前提是认识要正确。戒色养生就是慢前痊愈的前提。

泌尿系统各器官（肾脏、输尿管、膀胱、尿道，前列腺、附睾、输精管、精囊、睾丸等）都可发生疾病，并波及整个系统。出现精索静脉曲张的戒友也是极多的，睾丸炎症，尿道炎，肾结石，尿路结石也能经常看见。撸管对泌尿系统的摧残是非常可怕的，撸管会让你得上各种疾病，一撸百病生，如果你深谙中医医理，你就会发现绝大多数症状都和撸管导致的肾亏密切相关。正气存内，邪不可干，就怕正气先虚，病邪就会乘虚而入，再加上其他致病因素的共同作用，然后就得上了。得上了就苦不堪言了，而且这属于暗疾，属于隐私，一般也不好和家人朋友讲，只能在网上交流寻求帮助。另外，慢前和精索静脉曲张都会影响精子质量，不少戒友也出现了不孕不育的困扰，我在以前的文章里都详细论述过的，也举过大量案例。如果你想优生优育，那就应该注意保精之道，养好精子质量也是对自己后代的负责。有研究显示，纵欲的人精子质量普遍较差，即使能致孕，也容易出现不健康的后代。

相关案例：

1. 由于长期 SY，我得了前列腺炎。

- (a) 尿路问题：尿频、尿急、尿路不畅；
- (b) 会阴和肛门酸胀；
- (c) 轻度阳痿，严重早泄（2 分钟左右）。

我特别怕冷，手脚常年冰凉，精神不是很好，脾气也不好，容易紧张，喜怒无常。

2. 我初中染上手淫的毛病，初中就有尿不尽的感觉，为此不敢人多一起上厕所，因此常憋尿，到了高二感觉排尿困难，总有尿不尽的感觉，高三去看了医生，吃了点药，效果不大，后来吃了一个多月的前列康，效果不大就停止了治疗，然后过了一年半，在大学一年级下学期上医院检查，还是慢性前列腺炎，吃了一个月的药后，又喝了中药，不过没效果，这期间没有停止手淫，有时一天多次，有时两三天就一次，大二下学期，在医院接受直肠微波治疗，还有一次尿道微波，大概治疗了一个月，做了八次的微波治疗，之后检查指标基本达标，医生开了些药，但感觉症状还是尿频、尿急、阴囊潮湿，而且尿道有瘙痒的感觉，就是小便后总感觉有尿意，阴茎感觉不舒服。
3. 从 04 年就有症状了，当时没感觉到。04 年头发特别容易脏，很油，脑子思考问题不深入，一天到晚很想睡觉，以为是升学压力大，睡眠不足。问题一直没引起注意。05 年尿频，去医院检查说是前列腺充血，手淫戒不掉变成了前列腺炎。医生让我吃了前列腺安通片，好多了，就不去诊断了。现在呢，面黄枯瘦，头发枯黄且白头发多、易脏，身高突破不了 170 cm、小驼背，感觉腰疼，阴茎、睾丸明显比同龄人小，而且小便呈黄色；精神上自卑、自闭、易怒，头整天像抽空了一样，注意力不能集中，反应慢，懒得思考问题，一看书就打哈欠，意志力、执行力不够，计划总是不去执行，喜欢一个人呆着，怕吹风。要勃起时，腰特别酸乏，勃起不坚；看到或者想到黄色的内容，腰也特酸乏，冬天手脚冰凉，不会热起来。

2.36.2 对性功能的摧残

撸管是会削弱性功能的，有的戒友会说，不是用进废退吗？后来我回答他说，比如你买一辆自行车，我买一辆自行车，你骑个一年，只剩 3 成新，很多地方都生锈了，甚至已经修过好几次了，而我很少骑，也很注意保养之道，然后我这部自行车一年后还是 9 成新！你说这是用进废退吗？黄帝内经说，生病起于过用！年轻人比较冲动无知，所以总是“过度使用”，特别是上瘾后就别谈适度了，根本就是一发不可收拾，身不由己，他不是享受撸管，而是成了欲望的奴隶。这样放纵几年乃至十几年，性功能就开始出问题了，出现了勃起不坚、阳痿、早泄，而家里催着结婚，搞得很尴尬也很苦恼。我在戒色吧看见无数

“未婚先废”的戒友，结婚后只能靠吃药勉强应付，阳痿是身体在自保了，是在告诉你不能再放纵了，要学会保养肾精了，再这样吃药放纵，最后真会搞出一身病来，古代皇帝很多都是搞废搞死的，吃再好的补品也没用，看再好的御医也没用，身体亏到一定程度，就会虚不受补，吃进去也消化不了，反而成了肠胃的负担。所以我建议广大戒友，一定要认识到戒色养生的重要性，在结婚前把自己身子骨养好，不要提前透支，搞得一身的症状，那样将来就苦大了。在戒色吧，我也看到好几位戒友就因为性生活不和谐而导致离婚的。前车之鉴后车之师，大家一定要引以为戒！伤不起啊！

另外出现早泄的戒友就更多了，勃起不坚、勃起即软也比较常见，年轻时不懂，瞎搞，为了图一时之快，最后倒霉的还是自己。很可笑的是，很多人非常无知，还在炫耀自己的性能力，比如一晚7次，一天十几次，或者是一次2小时，殊不知他这样搞下去，症状迟早会让他达到痛苦的高潮。毁灭前必疯狂，你撸得越疯狂，离开出症状就越近，不适感迟早会上身，让你痛苦让你活在症状的烦恼中，让你吃药，让你跑医院，让你悔不当初！早泄和阳痿都会让男人在女人面前没自尊没自信，婚前的疯狂放纵，其实是在为自己以后的不幸埋下了定时炸弹。

相关案例：

1. 从15岁开始手淫，刚开始感觉排尿有种堵塞的感觉，检查前列腺和肾都没问题。就是感觉小腹下部坠胀，阴茎根部与小腹的连接处胀，不舒服。后来病情越来越严重，到现在已经无法勃起，并且一有那种想法就射精了，而且我现在每次射精都感觉腿部不适，刚刚去男科医院检查了一下，前列腺液的检查显示前列腺炎，我的雄性激素检查是20，正常是40，所以雄性激素分泌严重不足，医生说这是我过度手淫造成的。
2. 本人16岁就开始手淫，自我感觉重度阳痿，性生活坚持不了两分钟，早泄也很严重，很少晨勃。自从手淫后感觉自己每天无精打采的，做什么事都很没信心，做什么事都很健忘，感觉活着很没意思。
3. 我从十几岁就开始手淫，直到现在，出现阳痿早泄的症状，还有勃而不坚、坚而不久，有6、7年了吧。早泄很严重，手淫有时不到一分钟就有了想射的感觉，几乎每次都是这样，不到一分钟，我也去医院看过，医生说什么前列腺炎，也做了检查，也吃了好多药，还用仪器治疗，后来也没有什么效果。请问用什么方法可以让我尽快摆脱这种烦恼？

2.36.3 对容貌的摧残

关于变丑我还专门写过一季，相信很多戒友都看过，爱美之心人皆有之，男人可以不帅，但一定要有精气神。撸管会让男人容貌变衰，气质猥琐，一看就没精神，双眼无神，皮肤晦暗，黑眼圈眼袋，有的人有痤疮，出油严重，看上去很脏很不干净，让人心生厌恶。然后撸管的人一看自己这样了，就会很自卑，撸管会泄掉自信，这是千真万确的，人的底气会被泄掉，就像泄了气的皮球，真的很猥琐，简直就是废了。容貌变衰，心理变自闭，也会影响人际关系，将来找工作也是一大难题，面试的时候第一印象是很关键的，第一印象就是一个人由内而外的一个体现。撸管的人脑力下降，气色很差，有的戒友甚至活脱脱一个僵尸先生，演僵尸根本不用化妆。这样的精神面貌要面试成功，难度是很大的。我在戒色吧这么久，也看到了很多戒友照片的前后对比，有些戒友撸管前真的很帅气，很阳光，眼睛很清澈很有神采，充满正能量，但是撸管后真的判若两人，看照片时，有的戒友会说，这是同一个人吗？还清楚地记得一个戒友发的照片，那个帖子的名字我至今还记得，《我灰暗的人生就此开始！手淫前后照片对比！犹如从天堂坠入地狱！》，现在搜这个帖子应该还能搜到，里面就是一个戒友撸管前后的对比，差距真的是太大了，从天堂到地狱，一点不夸张。不少戒友撸管前还有很多女生喜欢，撸管后就大大减少了，甚至引起了女生的厌恶，这对于他的自尊心绝对是一个很大的打击。

撸管导致的容貌变丑，一方面是气色会变得很差，另外就是有可能导致面部的变形，当然要伤到一定程度才有可能导致变形的发生。就像一个人 20 岁的照片和 50 岁的照片，你会发现有明显的变化，脸部的某些部位是会在撸管后发生微妙变化的，这种变化是渐进式的，累积到一定程度，就会变得很明显。我接触的案例以凹陷比较多，还有的戒友眼睛也会变小，上眼眶会下塌。大家应该知道，随着一个人的衰老，他的容貌是会发生改变的，本来紧致的脸部会变得松弛，肤质也会变差，然后脸部也会出现微妙的变形，虽然还能认出是一个人，但你会发现很多部位已经发生了改变，这就是一个人衰老导致的脸部变化。而撸管则会导致早衰的发生，很多年轻人的脉象是 60 岁老头的脉象，脸上更是一派死气沉沉，没有年轻人应有的活力和神采。这主要就是拜撸管所赐！关于撸管导致的容貌变丑，我深有体会，也深有研究，掌握着很多案例，关于这方面再写几篇文章都没问题。这季篇幅所限，这写到这里，下次有空再谈。

相关案例：

1. 记得我初三撸了一年，有时一天一次，有时一星期一次，当时对学习没看重，也没觉得撸的害处有多大，只是尿黄极易出汗、阳痿、有点虚、极度自闭，人前一句话都不会说，当时已觉得撸不好。在升高中的假期中狂撸，开学几个星期后我的外貌急剧变化，毛孔粗大、鼻子黑头、出油很多、头皮屑多得要命。得了皮肤病，一遇热痒得要命，脸苍老，一点都不像十六七岁。头发出门前怎么梳理，回来后都很龌龊，发质粗硬，跟蛋毛似的，有体臭，害得我每天都洗衣服，最可怕的是精神的煎熬，我变得没有社交能力，人前一句话都不会说，还恐惧在人面前。相貌就别提了，就是翻天覆地的变化，就像被吸精大法吸过了一样。
2. 我年前刚二十，本来想着不弄了，但一不小心就……在外上的几年学，现在回家村里人都说不认识我了，脸变了，好听的就是长大了、成熟了。还能怎样呢，变丑了！而且身上各种病，还有洗不掉的体味，我是最龌龊的了，不要和我比什么，我什么都没有。
3. 原来我就是一婴儿肥的小白，人见人爱，现在是万人敌，丑得要死，一脸痴呆相。现在的我不瘦，身高 169 cm，体重 66 kg，但是超级奇怪，脸上的肉都突然长到下巴去了，脸颊和鼻子旁边的肉都长不上去，眼眶的也是，所以导致眼皮塌了，脸上长的肉又不协调，看上去起码老了 15 岁，老且先不说，那个猥琐阳痿相可非同小可，一看就是被女妖吸掉精元的渣渣，要是上公车，肯定被别人冷眼，碰到个心好的，也最多怀疑你是个病人，给你让个座。我估计自己去拍恐怖片，绝对能演个不用化妆的僵尸，还是有潜力拿影帝的那种。或者让我演个痴呆患者和吸毒佬，我绝对是鹤立鸡群，出类拔萃的。
4. 看着镜子里恶心的熊样就想吐，感谢老天给我一次改过自新的机会，我会珍惜，本人已有 4 年 SY 史，今天是戒掉的第 2 天，高二了，学习不能再拖下去了。
5. 我 24 了，十多年历史吧。什么双眼无神、皮肤不好……你们说的我都有。现在我最不能接受的是颧骨严重变高，向前突出，向两侧突出，眼眶明显凹陷，就像畸形了一样。所以我戒了。还没到我这样的赶紧戒了吧。无论如何，应该做个真男人。

2.36.4 对双腿的摧残

电影《洛奇》里有讲到：女人让男人腿软。这句话是拳击界的名言，这应该属于实践的体会，比如有的拳手比赛前放纵，然后比赛时就完全不在状态，腿无力腿发飘。这种放纵后腿软的现象是非常普遍的，用中医医理也完全解释得通，中医：肾主骨。肾经是从脚底涌泉穴往上走的，而腰为肾之府，膝为肾之路。所以肾虚会出现腰膝酸软的现象，严重者会出现腿痛腰痛的表现。我看形意拳书上所言，人的真力其

实是从骨头里发出来的，是从肾里发出来的，中医有讲到：肾为作强之官。很多戒友应该有这方面的体会，比如破戒后腿软乃至全身无力，嗜卧懒动，然后喜欢打哈欠。中医还讲到：肾为欠为嚏！语出《素问宣明五气》。它精辟地指出了喜欢打哈欠、打喷嚏是肾气虚的病证之一。很多戒友一天到晚都哈欠连天，这是不正常的，过多的哈欠其实是肾虚的一种表现。

男人的腿力是异常关键的，人老腿先老，看一个男人是否强壮，不是看上身，关键是看他两条腿，这两条腿就像树干，树干要足够强壮有力，这样全身才会更强壮。我当健身教练时，不少人走入了训练的误区，把上身练得很强壮，下面的腿则非常细，实在很不匀称，练反了。一个人发力的原理是这样的：起于脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。腿脚无力，你的拳头就吃不上力；腿脚无力，一个人走路就显得不稳，有一种虚浮的感觉。力量举界有句名言：深蹲是力量训练之王。腿脚有力了，全身都会跟着强壮起来。当然强壮并不一定代表健康，因为过犹不及，很多人都练过了，结果也会走向反面。就像琴弦不能太松或者太紧，要正好才能弹得出调。在身体虚的时候，我建议尽量以有氧运动与静养结合为主。恢复得差不多了，可以适量做些力量训练。

相关案例：

1. 哎！羡慕那些撸管 10 年以下的，我算大哥级别的了，在我 17 岁的时候人家就以为我 26、7 了，我头发白了 5% 了，得了精索，不孕不育，牙齿松动等等。你们说的症状我都有，特别双腿无力，走路累得要命，我后悔怎么不早点发现这吧，起码戒 3 年以上才能好点，不过我已经戒了 16 天了，现在好了一个状态了，就是小便不分叉了。
2. 我手淫 8 年多，现在冬天四肢冰冷、冻手、怕寒、手脚出汗，有时候手脚燥热。晚上睡觉总是出虚汗，多梦。四肢无力、耳鸣、眼睛干涩、阳痿、早泄、阴囊潮湿、腰酸、射精后腿软、全身出汗。请问这是阴阳两虚吗？要怎么治？
3. 手淫史有 2 年了，可能假期频繁手淫，后来出现腰疼，转身就疼，坐沙发姿势不对也会很酸痛，早上起来最痛。左腿发软，伸不直，我做仰卧起坐就腰痛腿痛，怎么办？我已经 1 个月没手淫了，并且吃了半瓶的六味地黄丸了，没效果，还是很痛，现在走路都不自然，同事都说我走路难看，腰挺不直。

2.36.5 对神经系统的摧残

我第 30 季的文章，就是专门讲神经症的，撸管的确会伤到神经，因为肾上通于脑，撸管不仅伤脑力，也会伤及神经系统。出现神衰、植物神经紊乱、焦虑症、恐惧症等神经症的戒友是非常多的，神经症是伤精患者的一道分水岭。尝到神经症的痛苦后，才会懂得什么是真正的人间地狱，那是对身心的极度摧残，非常恐怖的经历，用恐怖这个词，一点不为过。只有亲身体验过的人才会明白那种感受。对于还没有撸出神经症的戒友，你们应该吸取前辈的教训，好好坚持戒色养生，不要让自己重蹈前辈的覆辙。我记得以前在我文章里曾经告诫过大家撸管会导致神经症，但当时很多人并未听进去，结果不少戒友真的出现了神经症，这也不能怪大家，因为很多人从没体验过，对神经症的认识一片空白，有了亲身体验后，认识才会更加深刻。但是，体验过的人，几乎每个人都迫不及待地想爬出那个症状地狱，因为那真不是人待的地方，一个被恐怖和绝望充斥的症状世界。

对于处在症状蹂躏中的神经症患者，我指出的痊愈明路就是一定要坚持戒色养生，一定要认识到戒色养生的重要性。经过不少戒友反馈，坚持一段时间戒色养生，身体的很多不适感觉都会自动消失，比吃药的效果还好，吃药弄不好还有副作用，而坚持戒色养生，人体即可开启自愈功能。人体自有大药，不要因为撸管把大药都给漏掉了，那样就太可惜了。肾精就是你身体的电池，肾精就是你身体的修复利器，肾精就是你身体的王牌，肾精就是健康货币。肾精养足，不药而愈！

相关案例：

1. 跪求中医，手淫引起的神经衰弱。以前由于压力，经常手淫来释放，结果造成了严重的神经衰弱，现在记忆力很差，腰经常痛，跑会步脚还会抽筋，注意力集中不了，就算睡眠充足了注意力同样也无法集中，大脑经常感到空空荡荡，还经常感到疲倦。谁能救救我啊!?
2. 得了神经衰弱、甚至连自己都不愿承认的神经官能症，以前每天生不如死，现在虽然好点了，但生活没有任何希望……在得病之前就已经染上了万恶的手淫，我一定要戒掉！愿上天保佑！我一定要戒掉!!! 因为神经衰弱难受得干不下去工作，在家闲了一年多，社交能力和很多社会能力都远不如以前，哎！如果当初不染上手淫，也许就不是现在的这种情况，我希望我能好起来，回到以前正常、自信、勇敢状态下的我。
3. 我因为年少不懂事，4年前染上了手淫的恶习，现在已经基本控制住了，但是感觉记忆力、理解力、注意力下降，站不稳、眩晕、头痛、失眠、烦躁、盗汗，肠胃不舒服已经一年了，胃胀胃痛，大便不成形，没有规律，现在经过胃镜检查确诊为浅表性胃炎，伴大量幽门螺旋杆菌。曾接受过心理治疗，是按焦虑症治疗的，目前情绪不稳定，手脚麻木，失眠。

2.36.6 对呼吸系统的摧残

中医：肾主纳气，肺主出气。也讲到：精虚鼻渊。肾虚后，人的抵抗力会下降，得上鼻炎的可能性会增加。原本有鼻炎的患者，在沉迷撸管后鼻炎很容易加重。在我了解的案例中，出现气胸的戒友也有不少。撸管会让呼吸系统出现问题的概率增大，特别是天生体质不佳，再加上风寒等其他外在的致病因素，这样就很容易被呼吸系统的疾病所困扰。

“肾主纳气”，是说肾与人的吸气功能有关，肺虽是主呼吸的，但肾有摄纳肺气（即“纳气”）作用。在临床上一般的久病咳喘，特别是年老肾虚患者，多有纳气困难。纳，即收纳、摄纳的意思。肾主纳气，是说肾具有摄纳肺所吸入的清气，防止呼吸表浅的生理功能。人体的呼吸虽然由肺来主管，但中医认为呼吸功能的正常与否还与肾密切相关。具体表现为，由肺吸入的清气必须下达到肾，由肾来摄纳之，这样才能保持呼吸运动的平稳和深沉，从而保证体内外气体得以正常交换。呼吸出入的气，虽主在肺，但根在肾。肾气足所以肺气充，反过来讲，肾气亏损就不能助肺吸气，患者就会产生呼多吸少，并且有吸气不能到达丹田的感觉。无论是肾气虚衰，摄纳无权，气浮于上，还是肺气久虚，久病及肾，都会导致肾气的纳气功能失常，出现呼吸表浅，或呼多吸少，动则气喘等病理表现，称为“肾不纳气”。

相关案例：

1. 我从小体质就差，手淫上瘾后一发不可收拾，一直背着大人手淫，有时一天两次，在十多岁后逐渐发现得上了鼻炎，后来出现了头晕、记忆力减退、学习成绩逐渐下降。到十八岁时出现会阴胀痛、阴茎上部胀痛、腰酸，上医院确诊为前列腺炎，结婚后有不育，经过治疗有了小孩，也花了很多钱，负债很多。现在头天天昏沉，且极易疲劳，没有心思工作，也严重影响了生活，这两天嗓子难受，耳后淋巴结肿大。病魔的压迫导致我对生活没有信心，也充满了迷茫和恐惧。
2. 从15岁左右开始一直有手淫习惯，前年的一个早晨打了一个喷嚏后得了腰椎间盘突出，经过中医保守治疗后好了很多。鼻炎也是从上初中的时候得的，去年吃过几副治疗鼻炎的中药，吃第一副药的时候效果很好，后来怎么吃都没效果就去做了鼻炎手术，去年还做了一个阑尾炎手术。

2.36.7 对消化系统的摧残

中医：肾主两便，大便和小便。肾亏后，容易出现尿频。大便也会出现问题，消化功能也会减弱。肾为先天之本，脾为后天之本。肾藏精，藏五脏六腑精华之气。肾虚是会影响到脾的，这两者应该说是互相影响的，脾不好也会反过来影响肾。撸管后大便容易出现的问题就是：腹泻、便秘、大便不成形、完谷不化。很多戒友去看中医，都是脾肾阳虚，是需要中药调理的，自己在饮食方面也要多注意，尽量以清淡饮食为主，刺激性的食物尽量不要吃，冷辣要忌口。

肾与脾胃是相互资助、相互依存的。肾的精气有赖于水谷精微的培育和充养，才能不断充盈和成熟，而脾、胃转化水谷精微则必须借助于肾阳的温煦。故有“非精血无以立形体之基，非水谷无以成形体之壮”之说。病机上说：如果肾阳不足，不能温煦脾阳，则会出现腹部冷痛、下利清谷或五更泄泻及水肿等脾阳虚的证候；如果脾阳虚，日久则会导致肾阳虚，脾肾阳虚则导致肠道传送无力，使大便艰涩、排出困难，伴有腹中冷痛，四肢不温，腰膝酸冷等症。

相关案例：

1. 我有 10 年手淫历史，症状如下：失眠多梦、油脂性脱发、耳朵湿、四肢无力，有早泄，勃起还凑合，怕冷、手脚心发热、不爱说话、喜哭，便溏且不成形（时而腹泻，时而便秘），偏瘦，尿黄分叉，肝内胆管有 $0.4\text{ cm} \times 0.4\text{ cm}$ 的团块，望先生救我一命，谢谢了。
2. 算起来有 7 年 SY 史了，高中那会比较频繁，高考的时候就突然拉肚子了，那时候也没看中医，看西医吃了很多药也没用，后来看中医说脾阳虚，吃了中药，一吃就好，不吃就不好，读了大学 4 年 SY 次数不是很频繁，身体也没啥毛病，就是大便不成形。所以很困扰我，这个暑假接触了戒色吧，决心戒了，到现在两个月。

2.36.8 对头发的摧残

撸管是会影响到头发的，影响发质，也会导致白发和脱发。有些戒友虽然没有出现脱发，但发质已经产生很大变化。头发干枯分叉，有的戒友原来是直发，沉迷撸管几年，就变成卷发了。我看相书上有讲到，卷发是好色的一个标志，说明古人在这方面是有深入观察和研究的。出现脱发困扰的戒友也是极多的，我自己曾经也出现过严重的脱发困扰，曾经一度日脱 200 根以上，甚至 300 根也持续过很长一段时间，脸盆，肩膀上都是惨不忍睹的头发，那时的我很恐慌，接近崩溃，因为经过一段时间的大量脱发，我已经有点见顶了，我那时真的是想死的心也有了，我不敢想象该怎么面对秃顶的自己，而且我那时还没到 30 岁。还好后来我坚持戒色养生，用了半年才止住脱发趋势，用了一年多才慢慢重新长出来，真是一个漫长的恢复过程。我是肾虚型脱发，如果是雄秃 + 肾秃，那就比较难恢复了，还有的戒友有基因遗传，这样就更难恢复了。不过，只要你坚持戒色养生，肯定会有所缓解和恢复的，至少发质会改善很多。

中医：发为肾之华，又为血之余。头发和肝肾脾都有密切关系。

中医学认为，下列因素与白发有关：

精虚血弱 肾精不足，不能化生阴血，阴血亏虚，导致毛发失其濡养，故而花白。

血热偏盛 情绪激动，致使水不涵木，肝旺血燥，血热偏盛，毛根失养，故发早白。

肝郁脾湿 肝气郁滞、损及心脾，脾伤运化失职，气血生化无源，故而白发。

有白发困扰的戒友还是很多的，我那时也有很多，戒了一年多就长黑了，没有特别食补，不过黑芝麻和山药有吃过，山药经常吃。有的戒友则是戒了一百天，白发就减少很多了，有的则是戒了 200 多天，

白发几乎很少了。白发是希望通过戒色养生恢复的，只要你戒色和养生两方面都做到位了，就有望恢复黑发。当然，如果你白发很严重，最好能配合中药调理。食补和积极锻炼也要做好，养生功法也可以练起来，在保养之道上要好好下一番功夫。

相关案例：

1. 以前不懂事经常手淫，后来长出好多白头发，请问现在保养还能白发变黑吗？吃点什么好啊？
2. 93 年的我今年 19 岁没满，从 16 岁开始 SY，那时候刚刚初中毕业去上了个垃圾技校，在那里面就学会了 SY，到目前为止快三年了！有两年时间都是一天一次！罪恶的 SY，要是这三年时间没有 SY 我绝对能长高 3 厘米！自从 SY 后，白发、黑眼圈、鼻炎、怕冷、痘痘、瘦弱、猥琐、倒霉等等还没有想到的后果，都来了，就在刚才破了！哎！盲戒。
3. 今年 21 岁，手淫 5 年了，现在秃顶了，求求你们救救我吧，我爸爸也是秃顶，但是我才 21 岁就遗传了么？我还能好么？现在额头两边头发掉没了，就剩下几根了，怎么办啊？而且油特别多，头发还能长出来么？我总熬夜半夜 3 点才睡觉，谁能救救我？我求求你们了！求求你们救救我吧！
4. 我今年 18 了，由于我近两年过于频繁手淫，导致严重脱发，一运动就累，有时会腰酸背痛，记忆力也下降了，睡眠质量不是很好，有是大便会出血，我想使身体恢复并止住脱发。
5. 18 岁开始有手淫的习惯，几乎每天一次，以前头发强韧硬拽都拽不下来，现在发根很脆弱，轻拉就很容易脱落，每天脱发有 200 根以上，冬天手脚冰冷，腰酸怕冷，这种状况持了 3 年。昨天左耳开始出现持续的耳鸣现象，甚是担忧，查询了相关病情，知道这个情况是手淫过度导致的。

2.36.9 对内分泌系统的摧残

撸管是会导致内分泌紊乱的，记得以前我去看痤疮，上海华山医院的医生就说内分泌紊乱。我那时比较无知，根本不知道是撸管导致的，只是知道自己戒色一段时间，皮肤会变好。撸管是很伤皮肤的，会导致肤质下降，会导致皮肤出油，皮肤粗糙。我想这方面很多戒友应该深有体会，不少人也接近毁容了，镜子里的人变得丑陋猥琐不堪，人不人鬼不鬼，真想把镜子砸掉。不少以前很喜欢照镜子的戒友，现在对镜子都避而远之，不敢面对镜子里那个猥琐的废人。坚持戒色养生，内分泌是会慢慢调整过来的，一般坚持 3 个月，再配合积极锻炼，积极锻炼是很重要的，对于调整内分泌是极其关键的，光戒也不行，要让自己适量运动。

内分泌系统的经典概念是指一群特殊化的细胞组成的内分泌腺。它们包括垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、胰岛、胸腺及松果体等。这些腺体分泌高效能的有机化学物质（激素），经过血液循环而传递化学信息到其靶细胞、靶组织或靶器官，发挥兴奋或抑制作用。内分泌腺分泌的物质叫荷尔蒙。荷尔蒙（Hormone，意译为激素，包括雌激素、雄激素、黄体素、生长激素等），内分泌一出现紊乱，皮肤会变差，容易出痘，脾气也会变得急躁易怒，体毛也会发生微妙的变化，不是体毛过盛，就是出现掉毛的现象。

调节内分泌，我们应该好好坚持戒色养生，一定要养成良好的作息饮食习惯，千万不要熬夜，熬夜也会导致内分泌紊乱，很多人熬夜后，皮肤就不好了。

相关案例：

1. 我现在脸部皮肤出油很频繁，有痤疮。医生说我内分泌失调，看来肯定是多年手淫造成的。我从初中起就有青春痘，到现在一直没好，手淫也正好是从那个时候开始的。

2. 我由于长期手淫导致内分泌异常，加上熬夜喝酒抽烟等不良的生活习惯，导致脸上下颌两侧起了痤疮，而且长久不退。

2.36.10 对脑力的摧残

脑力下降我也写过一季，脑力下降太普遍了，很多学生党算倒霉了，反应迟钝，无法集中注意力，记忆力极差，学习成绩出现了下滑。当然脑力下降对于任何人群都是悲剧的，上班族也是如此，很多事情脑力不行时，就无法做好了，做事情缺少专注力和持久力，往往半途而废，干什么都不成功，干什么都有心无力，人生变得很灰暗。

脑力恢复大概需要半年以上了，积极锻炼，补脑的食物可以适量摄入些，保证睡眠质量，这样脑力就会慢慢恢复过来，因戒生定，因定发慧。戒色修德的确可以开智慧的，很多以前你想不明白的问题，随着智慧的增加，会有一种茅塞顿开的感觉，一下就理解了。而在脑力下降时，就是老师讲十遍，也不一定能完全理解。脑力好时，老师讲一遍，就能完全理解和领会。

中医：肾精化生脑髓。精失髓空！撸管对脑力的摧残那是相当的厉害，可惜当年我不知道这个医理，盲目撸管，冲动自毁。那时沉迷撸管，我就发现原来聪明的我，变得很迟钝，记忆力和注意力都大幅下滑。知之则强，不知则老。有的人虽然不知道撸管的危害，但他开始撸管比较晚，这样也算躲过一劫。

相关案例：

1. 我从初三（15岁）下半学期开始手淫至今，已经有十年的历史。上课注意力无法集中，一节课能听4分钟就不错了，理解能力变得很差，反应迟钝。高中时期平均每天手淫一次，小便开始出现刺痛感、小便分叉、尿等待等症状。大学期间平均每2-3天手淫一次，开始出现神经衰弱，如头昏、头痛、脑胀、失眠、多梦，近事记忆减退，注意力不集中，效率低下，烦躁易怒，疲乏无力，怕光、怕声音、耳鸣、眼花、精神萎靡等，并常常有各种躯体不适感，如心跳、气急、食欲不振、尿频、遗精等等。
2. 18岁那年开始手淫，由于我喜欢体育运动，感觉自己体力也好，只要有机会我就控制不住自己。两年下来，发现自己的记忆力明显下降，背东西根本就背不熟。现在22了，4年从来就没遗精过，现在都没有晨勃现象。
3. 我高一开始手淫，如今已有5年，却没有戒掉，一个星期平均两次，有时三四次。导致现在记忆力很差，每天脑子昏昏沉沉，无精打采，头很晕。现在大二，书也背不上，记忆力差得不行。我现在手淫次数减少了，但头依旧昏昏沉沉，脑子很晕很晕，很不清晰。我该怎么办？苦恼极了。

2.36.11 对钱财的耗费

35季我专门讲了医药费的问题，撸管后出症状，医药费就是一笔不可忽视的费用了。很多人几千乃至几万地往外扔，但扔下去都打了水漂，甚至有戒友遇见庸医，身体越治疗越差，彻底成了药罐子，一个撸管病夫。自己对自己失望，家人也对他很失望。

不撸就是省钱，这是过来人的至理名言。记住这句话，真的可以帮你节省很多不必要的费用。很多戒友是学生党也看不起病，即使工作族，每年几千甚至上万地扔，也是一笔不小的花费，关键是花了钱也看不利索，如果继续沉迷撸管，复发的可能性是极高的。

相关案例：

1. 以前身体状况良好，医院检查白细胞 ++，磷脂小体 +++。此次病情：

- (a) 尿频，半个小时就要上厕所，有时候几分钟就感觉到受不了；
- (b) 尿急；
- (c) 尿不尽；
- (d) 腰酸背疼；
- (e) 四肢无力；
- (f) 记忆力减退；
- (g) 反应迟钝。

先后在金陵男科医院、新安中医院、弋矶山医院都做过治疗，吃的药也很多，多是前列腺相关的西药，可是半年下来花了所有的积蓄又没有好转。

2. 我的前列腺炎有好几年了，看了几家医院花去几万块钱，病还没有看好，我快崩溃了！在陕西生殖医学医院、广慈男科、韩城博爱，尿频尿急尿不尽，遗精早泄，爱出虚汗。

2.36.12 对睡眠质量的摧残

有些戒友虽然其他症状不严重，但睡眠质量极差，有的戒友只能睡 2 - 3 个小时，有的多梦易醒，有的干脆就失眠了，还有的则是做恶梦。肾虚到一定程度，再加上作息不规律，就极有可能出现睡眠障碍。严重的睡眠障碍是要积极治疗的，严重失眠的话，至少需要调理半年以上了，有一个好睡眠，身体恢复才会更快，否则身体就难以恢复了。有一个戒友说，只要给他一个好睡眠，他就能恢复，而他现在正在被失眠深深困扰。

睡眠质量要改善，首先就必须建立良好的作息习惯，不能再久坐熬夜了，那样太伤身体了。一定要养成良好的作息习惯，尽量在 11 点前进入熟睡。即使你上床睡不着，也不要坐着熬夜，而是去床上闭目养神，要学会慢慢纠正熬夜的恶习。如果你不尝试改变，那么只会在错误的轨道上一错再错，积小错而成大灾！这种对身体的摧残和对健康的透支，当积累到一定程度，弄不好你真要倒下牺牲了。熬夜猝死的案例很多很多，这方面要警惕。

另外，改善睡眠质量，建议多做有氧运动，坚持一段时间，你就会发现自己入睡比较容易了，会有深度睡眠了。记得曲黎敏有本书上就讲到睡眠问题，说民工为何睡眠质量那么好啊，倒头就睡，因为民工每天有一定的劳动量，民工也不会熬夜久坐上网，我们这方面真要多向民工学习。

相关案例：

1. 我从 12 岁开始手淫，中学六年几乎每天一次，恒久过度的手淫使我深受其害：腰酸软、轻度阳痿，且伴有早泄，健忘、记忆力下降，思维时有短路，精神欠好，脱发，头发由以前的浓密转为枯黄。最为严重的是，因为我刚新婚，所以性生活又频繁起来，现在我除了上述症状，我还出现了做爱后入睡很困难、失眠，严重到几乎通宵不眠，一直半梦半醒，导致第二天精神状态很差，腰软，反应迟钝，心烦气躁，什么都不想干。我最近去看了中医，她好像不相信我这个年龄会肾虚，哎！救救我。
2. 我长期手淫，现在失眠，精神状态很差，白天尿比较频，晚上容易出汗，没有明显的怕冷或者怕热，自感中气、正气不足，缺乏精气神。目前正在戒除手淫恶习，我最想治好失眠，恢复精气神。

2.36.13 发育障碍

发育障碍在沉迷撸管的青少年中是很常见的，以骨骼发育迟缓为主，有的戒友 JJ 也出现了发育障碍，JJ 属肝，肝肾同源，如果在发育的头两年沉迷撸管，再加上体质不好，营养跟不上，那么很可能就

会出现 JJ 发育障碍。肾主骨，撸管是会影响到骨骼生长的，是影响身高的一个因素，还会影响到骨骼质量，很多人虽然长到理想身高了，但骨骼质量很差，容易崴脚容易骨折。还有的戒友骨骼细软无力，甚至有的出现了畸形。

有戒友会问，过了发育期还有望恢复吗？骨骼过了发育期就基本定型了，但可以通过戒色养生来改善骨骼质量，长高比较难了，但改善骨骼质量还是可以做到的。JJ 过了发育期也基本定型了，要增长也很难了，但如果你有一个很不错的勃起质量，那也是很好的。

相关案例：

1. 我现在 18 岁了，手淫大概有四五年了，而且很频繁。有时候每天 1 - 3 次，现在导致阴茎很短小，勃起的时候也比大拇指大一点点，而且早泄，有时候睾丸下面那根茎会很疼。
2. 今年 20 岁，14 岁开始手淫史，到现在已经好些年了，现在腋毛没有，胡须也没有，阴茎短小，小便很黄而且分叉，浑身无力，记忆力很差，我该怎么办？
3. 我从十岁开始手淫，到现在九年了，导致骨骼细小，现在已经戒了，骨骼还能变粗壮么？
4. 手淫导致我骨骼细小，身体瘦弱，手淫有 4 年了，现在手淫没那么频繁了，可是体重只有 100 斤。今年 18 岁，还有没有救啊？

这季我对撸管的危害做了一个总结，这些只是比较常见的症状而已。撸管伤到最后，再加上其他因素的共同作用，那是有可能导致更严重的疾病的，诸如糖尿病、中风等都有可能。早戒是绝对明智的，特别是趁着自己还年轻就把撸管恶习彻底戒掉，这样就可以把握主动权，不要等到最后身体实在不行了再戒，就有点晚了。就像有的人抽烟上瘾，一直戒不掉，突然有一天他心脏严重不适了，去检查要做手术，这时候戒烟是不是有点晚了呢？上根人戒色都会吸取别人的教训，从而预见未来，预见到症状，然后他的戒色立场就会变得极其坚定，这种人戒色就容易成功。我们应该多向上根人学习，争取早日戒色成功。

结语：

戒色必须让自己尽可能戒得专业，光知道危害还是不够的，戒色吧也有不少学医的戒友，对于危害应该知道比较多了，但仅仅知道撸管的危害并不意味着就能戒色成功。打个比方，很多医生都知道吸烟的危害，可以说比任何人都清楚，每天都接触非常多的患者，但医生自己却有强烈的烟瘾，自己也戒不掉。所以说，光知道危害还是不够的，戒色是一门学问，必须戒得专业，当然要戒色成功，是必须对危害有一个足够深刻的认识。

另外，知道危害的人不如亲身体会过危害的人，所谓久病成良医，有了切身体验，自己的认识会有一个飞跃，而且会更深刻、更到位。很多人都知道吸烟的危害，香烟盒上也印有“吸烟有害健康”，但他已经吸烟成瘾，抱着侥幸心理继续抽，这在戒烟界叫“选择性失明”，对危害视而不见，然后到了最后要动手术了，他再也不敢抽烟了，再抽烟就是找死了。人的确是逼出来的，很多人戒色都是被症状逼的！真正高明的上根人，会在看到危害后马上停止撸管，但中根人和下根人，一定要等到症状出来后才有可能会想到戒撸。

专业戒色要学习的内容很多，比如第一关，如何断 YY。很多人戒了很久，还是不知道如何严防 YY，对于 YY 还是无能为力，这样要戒色成功是不可能的。过了 YY 关，还需要对戒色后出现的各种问题有一个正确的理解和认识，还必须懂得控制自己的情绪，在进入戒色稳定期后，依然要时刻保持高度警觉和警惕，这样才有望戒色成功。

下面我总结 15 条戒色成功的要点：

1. 深刻认识危害

2. 深刻体验危害（有体验更容易戒掉，决心也更大）
3. 情绪管理（这异常重要，情绪破戒是很普遍的现象）
4. 多看受害者案例（这可以给自己足够的警示，让你预见未来）
5. 断 YY（这是戒色第一关，必须熟背断 YY 口诀，防住 YY）
6. 警惕意识（这也是很重要的，失去警惕就容易破戒）
7. 对各种破戒类型的认识 and 了解（我专门写过一季）
8. 对导致遗精的各种因素的认识 and 了解（也专门写过一季，控制遗精频率很关键）
9. 中医养生知识（养生必养肾，通过养生知识的学习，可以更好地提高觉悟，非常有利于戒色）
10. 对戒断反应的认识 and 了解（很多新人就倒在戒断反应这个阶段）
11. 学习意识（戒色神力来源于学习，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔）
12. 行善积德（戒色要成功，必须提高自己的灵性，众善奉行，诸恶莫作）
13. 决心有多大，戒色的动机是否强烈，是否持久。
14. 学习习惯（戒色热情会消退，养成良好的学习习惯异常重要，让觉悟持续提升，就像爬山）
15. 戒色笔记本（每个戒友都应该有 1 本戒色笔记本，而我有 10 本，上面记载好的戒色句子，记载你的戒色心得和体会，温故而知新，提高戒色文章的吸收率，自己勤于思考，这样觉悟的提升是很快的）

戒色成功 = 觉悟高 + 警惕强。严格来说，警惕意识也属于觉悟，单独提出来，就是为了强调警惕意识的重要性。一句话，要戒色成功，必须不断提高自己的觉悟，觉悟到了，自然可以降伏心魔。让觉悟得到持续的提升，比什么都重要。我总结的这 15 点都可以用这个公式来概括。

坚守戒色吧这么久，很多戒友的觉悟都起来了，过 100 天的有很多了，不少都过半年了。很多戒友坚持戒色养生，身体的健康状况也有了很大的改观，精气神也恢复不少，但身体恢复是一个系统工程，何况很多戒友伤精史都很长，所以要彻底恢复有一个过程，必须保持耐心。伤精史 10 年以上的，恢复时间基本都是按年来算的，当然很多人体质差，天生撸不起，这类人撸个 2 年就浑身毛病了，这类人恢复时间也比较长。不过，一般戒色养生 3 个月，身体症状都会改善不少，在养生方面有造诣，恢复也会更快一些。

最后我要再强调一下断 YY，一个人如果能过 YY 关，戒色天数就会猛增。YY 就像一只拦路虎，更像一道难题，戒色试卷上的一道难题。如果戒色试卷满分 100 分，YY 这道题就占 50 分。很多人就是无法克服 YY，导致戒色反复失败，也不长点记性，对于 YY 总是无能为力。要战胜 YY，一方面要通过学习持续提高觉悟，另外一方面就是要掌握方法，这个方法就是断 YY 口诀，一定要熟背断 YY 口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。牢牢控制自己的念头，严防 YY 的攻击，给自己的大脑开启“实时保护”，出来一个 YY 念头，马上就查杀掉，绝不妥协，绝不犹豫，断 YY 贵快贵狠，男人就应该对自己狠一点，你不对自己狠，就是在纵容自己，就是在毁灭自己！命运就会对你很残忍。

2.37 YY 终结者、克服恋 X 癖、恐惧症

戒色吧发展加快，大量新人涌入，这是好事，戒色吧是需要新鲜血液，可以带动更多的人戒色。但我看很多新人的发帖，很多人其实戒色还未入门，还停留在强戒阶段，破戒了归咎于自己的毅力不行。如果把破戒的原因归咎于毅力，那永远也戒不掉，必须意识到学习的重要性。学习提高觉悟，觉悟战胜心魔，光靠毅力是注定失败的。

要戒色成功必须坚持学习提高觉悟，把戒色文章这个思想武器捡起来，好好武装自己的头脑，不要一破戒就拿毅力说事，那样戒 100 年也戒不掉的。还有的戒友会说，为何我学习了还会破戒，我的回答就是：觉悟未到。觉悟的提升是一个连续的过程，并不是你看了几篇戒色文章就能成功戒色的，你必须通过不断学习了解戒色的方方面面，戒色是一门学问，要学习和实践相结合，破戒后多总结经验教训，多写心得，多温故而知新，这样觉悟就能持续提升，到时候就有实力战胜心魔大 BOSS 了。否则你不学习，你就永远是戒色菜鸟，永远被心魔虐，没有还手之力。

戒色后，你的敌人是谁一定要明确！很多人戒了很久，都不知道敌人是谁！其实敌人就是你自己的心魔。有人会问，什么是心魔。其实心魔很好理解，说白了，就是放纵的想法和堕落的冲动。人是有这种自毁倾向的，因为年轻无知，很多人刚开始并不会认为这有什么不好，但症状出来就开始悔恨了。戒色就是为了一个目标：战胜心魔！心魔像一种动物，那就是野马。你必须要学会驯服这匹野马，而不是让它牵着你跑。如果你无法战胜心魔，那么你就是欲望的奴隶，迟早会被症状缠上。而降伏心魔，只有一种途径，那就是靠学习提高觉悟，觉悟高强即可降伏心魔。

很多资深戒友已经深刻认识到了学习的重要性，我看很多老戒友回复新人，都会提到要多学习精品文章。打个比方，你不学习，你永远是小学一年级水平，如果你不断坚持学习，那么你的等级和觉悟就会持续提升，可以念到大学乃至博士。如果你不学习，在戒色方面永远是菜鸟水平，永远无法和心魔大 BOSS 抗衡。

我给新人的一句忠告就是：多学习，多总结，多做笔记，好好练级！很多戒友都是靠学习突破 100 天，乃至半年，甚至 1 年以上的。没有别的办法，只有靠学习提高觉悟。决心再大，没有学习意识，也是垃圾一个，三分钟热情是无法戒色成功的，必须养成良好的学习习惯，让觉悟持续得到提高才是戒色王道。

最近有戒友破戒后和我说，说他破戒了才想起保持警惕性的重要性。还有的戒友则是和父母吵架，情绪破戒。戒色吧现在很开明，并不忌讳破戒，而是希望广大戒友破戒后好好总结反省来提高自己的戒色水平，所谓吃一堑长一智。破戒的精费不能白交，一次破戒，一定要好好总结经验教训，这样你才会戒得更好！保持警惕性是异常重要的，戒色成功 = 觉悟高 + 警惕强。失去警惕的羚羊会被豹子吃掉，失去警惕的戒友会被心魔吃掉，一样的道理。戒色的每一天都要保持高度警惕，时刻防着自己，特别是防止自己 YY。很多戒友因为缺少亲身体验，所以看我的文章可能无法深刻理解和认识，我曾经多次提到保持警惕性的重要性，很多人看了也没有共鸣。直到他破戒了，他才突然意识到原来保持警惕性是如此之重要。然后，他的警惕意识水平就会上升很多，因为他亲身体验到了，吃到亏了。戒色是强调体验的，缺少体验和反省意识是很难戒色成功的。还有的戒友是情绪不好导致的破戒，这种破戒类型我以前的文章专门总结过，管理好自己的情绪也是非常关键的，等你学会管理自己情绪了，你就会戒得更稳定更长久。

股市有一句话叫：“因为你是一流的输家，所以你才是一流的赢家。”何谓一流的输家？一流的输家就是会从失败中总结经验教训，不断完善自己。戒色领域也是如此，你是一流的破戒者，所以你才是一流的戒色成功者。破戒后不能就这样算了，你必须从这次破戒中获得应有的教训，这样下次才能戒得更好。不断总结，不断学习，觉悟就会提升很快，离戒色成功就不再遥远了。我们戒色只有 2 种结果，要么你降伏心魔，要么心魔废掉你!!!

再来讲讲戒色吧的宣传，一个贴吧要不断壮大是离不开宣传的，现在戒色吧较之过去发展更快了，当

然离不开广大戒友的自觉宣传。在戒色吧成为一个觉悟者后，很多戒友都会出去宣传，在自己的活动圈子里宣传，比如有的戒友在猫扑、天涯或者人人上宣传，你这样宣传其实就是在行善积德了，强化自己正能量的同时，也是在改变别人的命运。不少来到戒色吧的戒友，都会默默感谢“那个人”，那个人其实就是在别的吧或者论坛宣传戒色吧的人，宣传很可能会引来误解，但同时也会拯救一批人，能被点醒的人都是善根深厚之人，骂你或者不理解你的人，也不要争辩什么，点到为止，清者自清，他将来会悔悟的。有些戒友宣传手法更绝，只发帖宣传，从不跟帖，这样就避免了和别人争辩。善帖是发给有缘人看的，无缘人看了也不明白。就像宣化上人说的：“大德大善能遇之，无德无善不明白。”不明白也就算了，实际宣传中被骂也是常有的事情。我们宣传也要讲究策略，要学会避免不必要的争吵，以免乱了自己的心性。前任吧主玛雅人的宣传方法也不错，就是贴宣传单，你可以在生活中贴，也可以在论坛里贴，我觉得大学的布告栏是个不错的选择，你打印几份贴上去就有望唤醒很多人。这是一件善举，将来会有很多人在心里默默感激你的。

现在冬季，反映症状反复或者身体状态不佳的戒友比较多了，冬季风寒雨雪，气候本来就容易致病，如果再加上破戒或者遗精，身体就容易出现症状反复了。马俊仁曾经说过，藏獒交配一次，有好几个月都缓不过来，其实人也是一样的，特别是冬季泄精就更难恢复了。据我研究，冬季破戒出症状的概率也远远高于其他季节。冬季草木凋零、冰冻虫伏，是自然界万物闭藏的季节，中医认为，此时人的阳气也要潜藏于内，冬季养生提倡“保持阳气”、“养肾防寒”。冬季是一个伤不起的季节，我建议大家一定要注意保养，养生功法常练，食疗方面也可以加强些。适量运动，尽量不要出大汗，动则升阳，有利于提升阳气。保持心情乐观开朗，喜则升阳，但是不要大喜大笑伤心气。还有就是善则升阳，多做好事多接触积极正面的信息是有助于提升阳气水平的，这就是中医讲的三阳开泰。

最近有个戒友分享了头发恢复的情况，帖子名为《头发变密了，有图为证》，有脱发困扰的戒友可以贴吧内搜索看一下，增加自己的信心。脱发问题我讲过多次，单纯的肾虚型脱发通过坚持戒色养生是有望恢复正常的，如果你还有雄秃或者家族遗传，要恢复难度就更大了。但不管怎样，好好坚持戒色养生，发质是会有所改善的，至少比过去要好很多。

下面步入正题：

这季就 YY 终结者、克服恋 X 癖、恐惧症这三个方面详细论述下：

如何断意淫，我 17 季已经讲得很详细了。但很多人还是无法做到断意淫，对于意淫还是无法自控，和不少戒友的聊天中，他们都会提到“我无法控制自己的念头”，然而要戒色成功就必须断掉意淫，必须要学会控制意淫，如果你能做好断意淫的思想工作，那么你戒色就成功了一半。你必须时时刻刻看住自己的念头，出现意淫的念头马上就断掉它。凡是成功戒色的人，断意淫都是极快极狠的，完全是压倒式的、铁面无私的。不怕念起，就怕觉迟，有些戒友反应太迟钝，已经意淫十几秒了，才突然发现自己是在意淫，这时候意淫的火苗已经烧起来了，要灭掉它，难度会上升很多。意淫就像火，越早灭掉，越容易控制，否则等它形成燎原之势，那就很难控制了。所以，断意淫贵早、贵快、贵狠！

断意淫的规律：意淫的时间越长，就越难断掉；意淫的时间越短，就越容易断掉。

我推荐的断意淫时间是 1 秒内，如果你意淫超过 1 秒了，其实你已经断慢了，断晚了。你必须先知先觉，在它刚露头时，就无情地干掉意淫！

断意淫的 3 条原则：

1. 不犹豫
2. 不纵容
3. 不妥协

对待意淫的态度就是：零容忍！有你没我，有我没你！

断意淫口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。熟背这个断意淫口诀，其实就能打败意淫了，很多戒友都知道这个口诀，但不会用这个口诀，他们还希望有其他断意淫的方法，其实这个口诀就是最好的方法，参透这个口诀，就能彻底降伏意淫。

很多人知道这个口诀却不会用，这季我就把用的方法和大家说一下，拿到这个口诀后，我的建议就是每天背诵几百遍甚至上千遍，有空就背诵这个口诀，要达到什么程度呢？要不断重复直至形成条件反射，意淫出来，不用你思考，直接就断掉了，这个道理就像电脑的杀毒软件，病毒一出来就马上自动杀除了，不要经过大脑思考，完全是自动化的操作。而要达到这个境界，就必须大量重复、重复、再重复，重复到一定程度，你就会发现断意淫原来可以这么轻松，根本无须思想挣扎。我就是这样做到的，我就是这样降伏意淫的。而且随着你断意淫的技术炉火纯青，你会发现自己的意淫也会变少了，因为意淫见到你都怕了。

断意淫口诀就像一门技术，学精这门技术，用好这门技术，断意淫就轻而易举了。所谓，千招会不如一招精，断意淫口诀用到位的人，意淫对于他就不再是难题了，因为他已经可以完全降伏住意淫了。

我推荐戒友每天重复断意淫口诀至少 500 遍以上，当你感觉已经形成条件反射了，那火候就差不多了。

说到条件反射，我想很多戒友都应该有点体会的，很多人因为一直接触的是邪淫的内容，结果他对黄毒已经形成了强烈的条件反射，稍微一点刺激都能激起他的自动反应。比如有的戒友对我说，说他看帖子都会漏，看到撸管这个词都会漏，已经到这种程度了。其实他看邪淫内容，就是在不断重复，重复到最后就会形成条件反射，他自己根本无法控制自己。当一个人纵欲形成条件反射了，其实中毒已经很深了，心瘾已经非常重了。要从这种心理怪圈中解脱出来，一定要多发忏悔之心，下大决心去戒色，最后要不断重复输入正气，多学习戒色文章提高觉悟，慢慢地把思想意识转变过来，这样就能戒色成功了。

心魔分 2 种：

1. 意淫的形式
2. 怂恿的形式，怂恿你去试。

对于意淫的形式，很多资深戒友的警惕性还是很高的，但是对于怂恿的形式，很多人就放松警惕了。特别是看了无害论，戒色立场出现动摇，这时候心魔的怂恿就很容易成功。比如有的人会出现这样的念头：撸一次没事的，最后一次。心魔有时候并不会直接诱惑你，而是怂恿你去放纵，像一个教唆犯，真是变着法儿让你破戒。如果你很在意自己的性功能，心魔就会怂恿你去试，如果你有了想试定力的想法，其实就是心魔在诱使你破戒。对于戒色后遇见的各种问题，我们应该有一个正确的认识，然后一定要时刻防着心魔，不管是意淫还是怂恿，都要时刻保持警惕。戒色立场一定要坚定不移！不动如山！不管心魔说什么，我都不听，就是不破戒！就像汉奸来诱使革命烈士投降，革命烈士回给他的就是一口唾沫！我们戒色，就应该有点烈士的气魄和决绝！

其实断意淫口诀不仅对意淫有效，对治其他妄念也是很有效果的，不少戒友虽然基本无意淫了，但是控制不住其他妄念。这种情况，通过这个口诀也是可以控制自己的念头的。戒色就是控制与被控制，被心魔控制永远无法成功，你必须让自己成为一个掌控者，去牢牢控制自己的念头！看住自己的念头！戒色的每一天都应该如履薄冰，不可大意和放松警惕！

大家应该重视断意淫口诀，用好断意淫口诀，不断重复直至形成条件反射！条件反射是需要不断强化的，如果一段时间不强化，它可能就会产生消退。所以，我们应该时常背诵这个口诀，让它保持在条件反射的程度。

这个口诀是个宝贝，希望你是一个识宝的人。千万不要手捧金饭碗去讨饭，把钻石当玻璃了。

下面谈下恋 X 癖。

有戒友希望我谈下恋 X 癖，说他破戒都是因为恋 X 癖。比如恋女人的东西，或者恋女人某一个部位等等。其实达到恋癖的程度，就是成瘾了，这种倾向同酒瘾、烟瘾、药瘾、毒瘾、网瘾、赌瘾等类似，都是一种成瘾行为，当然撸管本身也是一种成瘾行为。有这方面癖好的戒友，可以用白骨观和不净观对治，把自己拉回正常轨道，否则中毒这么深，是万难戒色成功的。之前有个戒友喜欢搜集 AV，说是搜集了几百 G，后来他都下决心删掉了，因为他知道这些 AV 就是绑在他身上让他沉入地狱的石头，必须要抛弃掉。还有的戒友恋丝很严重，达到不能自拔不能自控的地步，这类戒友戒色也比一般戒友要困难。

其实每个人有自己的喜好倾向，只是有的人轻微，有的人中度，还有的人则是重度迷恋，深陷其中，甚至会搜集或者偷窃女性用品，自己根本无法自控。如果是重度患者，我建议可以去看看心理医生，听听专业的治疗意见，这样更有利于矫正。

恋癖者一定要有矫正自己异常行为的坚定决心和信心，多发忏悔改过之心，加强道德修养，多学习传统文化提升自己的道德水平。主动参加有益身心健康的社交活动，公益活动则更好。不要接触不良刺激，在这个网络时代，不良刺激到处都是，所以一定要学会控制自己的念头，看住自己的念头。断意淫口诀也可以用来控制恋癖的想法，当你能控制自己的念头了，恋癖矫正就不再困难了，就怕控制不住自己的念头，反而被心魔所控制，那样肯定难以矫正过来。

恋癖心理方面的治疗方案，一般包括：

认知疗法，进行系统的性教育 学习正确的性观念

厌恶疗法，对标的物反感 建立厌恶感

橡皮筋疗法 给予轻微惩罚

社交疗法 改变自己的性格

“刺激 - 反应”，其实我们戒色，就是在修炼自己的反应，面对诱惑刺激，我们的反应不能是喜欢迷恋，而是要深刻意识到邪淫对身心的危害，然后采取一种排斥拒绝或者厌恶的态度，通过不断学习戒色文章，把自己的思想意识转变过来，这样才有望戒色成功。对于恋癖者来说，学习也是矫正的前提，只有深刻意识到了危害，才有可能发大决心去戒。

有戒友可能会担心厌恶疗法会影响婚后夫妻生活，会担心将来对女人没兴趣，出现性冷淡，影响夫妻感情。其实这大可不必担心，这只是一种治疗的手段，是让你回归正常的轨道。最终的目标就是让你建立正确的性观念，学会控制自己的欲望，学会掌控自己的念头。

最后来谈下恐惧症。

看了无数戒友的案例，其中很多人都出现胆小的倾向，这其实和肾虚是密切相关的。严重的戒友甚至会出现恐惧症，比如社恐，恐艾，幽闭恐惧，广场恐惧等。还有的戒友怕光，像活在阴暗角落的可怜虫子。很多戒友感叹自己以前不是这样的，以前的自己很阳光，很有底气，自从沉迷撸管，就一步步变得胆小怕事了。

《黄帝内经》：“人有五脏化五气，以生喜怒忧思恐”。情志与五脏的对应关系是：心在志为喜，肝在志为怒，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。肾主恐，恐反过来又伤肾。肾虚的人出现胆小是比较普遍的现象，曾经的我也是这样的，出现过严重的社恐，还有很强的疑病倾向。那段日子真是暗无天日的感觉，自己莫名其妙就恐惧了。现在想想觉得有点不可思议，后来通过戒色养生，底气回来后，我一点也不怕了，感觉完全不一样了。上次回复一个戒友的帖子，他的经历也是如此，戒色一段时间，马上就雄赳赳气昂昂了，底气回来了，冲劲回来了，以前的猥琐胆小一扫而空。

出现恐惧症，你去看西医，一般按神经症和心理疾病治疗，当然也是有一定效果的。如果你去看中医，就是按内脏功能失调来治疗的，就是通过中药调理你的内脏，然后恐惧感就会消除。应该这样说，中西医治疗各有千秋，但我们作为患者，一定要认识到戒色养生的重要性，否则你一边治疗一边撸管，再好的医生也难看好。如果你不是很严重的患者，通过半年以上的戒色养生，完全是有望不药而愈的。肾气足，万邪熄。不过我要提醒大家的是，在恢复过程中是容易出现症状反复的，所以我们应该注意养生，尽量减少症状反复的困扰。

出现恐惧症，很多患者就迷茫了，到底是心理出现问题，还是身体出现问题了，如果你懂了养生方面的知识，其实就知道了，是先肾虚，然后人就会出现胆小的倾向，严重的患者会出现恐惧症。当你通过戒色养生和积极治疗，底气回来后，自然就不恐惧了。如果这个道理你想不明白，那就像进入了迷宫，患者很可能会这样想：我到底哪里出了问题，真的是我心理的问题吗？既然是心理的问题，为什么一直治不好？他从来没想过恐惧症和撸管有关，因为他不懂医理。所以恐惧症要痊愈，也是必须先明理，明白道理，找对方向，再努力就能成功。否则一直想不明白怎么回事，一辈子都在恐惧症的迷宫里徘徊挣扎，更可悲的是，家人根本无法理解他的恐惧，都以为他心理有问题。其实，问题的根源就在于撸管上。撸管导致五脏功能失调，继而就会出现情绪心理方面的改变，肾虚不只是躯体有症状，其实很多人都忽略了肾虚的心理症状，肾一虚，人容易变得急躁易怒，也极容易出现胆小的倾向。明白了这个道理，恐惧症要恢复就好办了，一句话：反其道行之！伤肾的事情不要去做，撸管肯定要坚决戒掉，然后不要熬夜久坐，应该积极锻炼，养生功法也可以练起来，总之就是养生的事情做加法，伤肾的事情归零，这样坚持半年以上，恐惧症就会痊愈。我就是明白了道理以后痊愈的，那时候我吃过很多药物，都没用，只能暂时缓解下，吃一段时间还容易吃耐药，所以我把恢复的重心放在了戒色和养生上，特别是养生上。站桩和打坐，八段锦，六字诀我都有修炼，然后 11 点前上床睡觉，久坐则是每 40 分钟起来活动一下，尽量避免久坐。病去如抽丝，而我是一个明理的坚定者，所以最终我痊愈了。只要你能明理，有戒色养生的意识，并且有恒心，那就能痊愈。

不要以为恐惧症好不了，我就痊愈了，我把痊愈经验传授给病友，只要你们真正明白了，也是可以痊愈的。要看到希望，多给自己积极正面的暗示，只要你坚持下去，症状会逐渐消失的。那种阳光自信的感觉会重新注入你的身体，你会找回遗失的美好！

这季继续推荐 3 本书：

书籍 1（《气场的秘密》）。这本书让我了解了什么是气场以及气场的奥秘。气场的确是存在的，但它非常微妙。通过戒色养生，无疑可以增强一个人的气场，气场强大，人的命运也会随之发生改变。而沉迷撸管则会削弱一个人的气场，让人感觉污浊、猥琐、无力、不阳光不健康。气场的感觉在第一眼就可以给对方留下深刻印象，气场有强度大小，有颜色之分，也有清浊之分。通过学习这本书，可以让你懂得气场的奥秘，从而更好维护和增强自己的气场。气场和健康是密切相关的，气场和行为也是密切相关，有什么样的行为，就有什么样的气场。你撸管，就会有一个撸管者的猥琐气场；你戒色，就会有一个戒色者的正气气场。我建议大家读读这本书，这本书虽然不厚，但很有启示意义。

书籍 2（《遵生八笺》）。中国古代养生学的集大成之作，中国名士养生第一经典，明代高濂撰。我买的是白话文版本的，这本书的养生知识非常丰富，当初读这本书时，的确让我开了眼界，老祖宗在养生保精方面已经达到了极高的境界，可以说是几千年的经验积累，我们应该多汲取前人的经验，学会养生之道。只戒不养的戒友恢复很慢，也容易反复。懂得养生是异常关键的，我一直很强调养生的重要性。我现在读的养生类书籍已经很多了，包括一些专业的中医书籍，基本每本书里都有强调戒色保精的重要性，如果你深谙中医养生之道，对于戒色是非常有帮助的，是戒色的一大助力！

书籍 3（《张锡纯医案》）。张锡纯，中西医汇通学派的代表人物之一，近现代中国中医学界的医学泰斗。

这本书我是非常喜欢的，一个人纵欲会得很多疾病，但致病因素是非常多的，七情致病，六欲伤身，“风、寒、暑、湿、燥、火”这六因也会导致人生病，还有劳累，饮食方面的因素也会导致人生病，多看医案，有利于提高自己在中医养生方面的觉悟，当你有了很强的养生觉悟，那么得病的概率就会下降。养生是一门学问，保养好自己，也可以把知识分享给家人和朋友。

2.38 驳斥性学家谬论之适度无害论

前言：

最近有戒友向我反映，人在性兴奋时流出的液体不是前列腺液，而是尿道球腺液。

其实这个问题大概半年前就有戒友向我反映了，具体是前列腺液还是尿道球腺液，其实是有争议的，有的戒友认为是前列腺液，有的则认为是尿道球腺液，还有的医生认为是前列腺液和尿道球腺的混合液。我自己则比较认同混合液的判定，因为前列腺因为性兴奋充血，是会分泌少量前列腺液的，然后进入尿道中时，尿道球腺液会参与进来，这样就形成了混合液。

以前我写文章一般都写前列腺液，后来我改为“前列腺液或者尿道球腺液”，经常看我文章的戒友应该知道的，这个问题我以后的文章就不再提了。当你看到一篇文章说是尿道球腺液，你就会认为说前列腺液的人是错的，但是，如果你看的文章说流出的是前列腺液，你就可能会认为前列腺液才是正确的。其实，具体流出的是什么并不重要，不管是前列腺液流出还是尿道球腺液流出，都可能会造成症状的反复。所以，我们要管住意淫，尽量不要出现这类情况。另外，我答疑时一般都说漏前列腺液，这样表达已经习惯了，就不改了，请大家多理解。

下面步入正题。

关于适度无害论，我在我的文章里已经批判过很多次了，这次应某位师兄的建议，再具体讲讲，讲到位了，讲彻底了。这次我会引用性学家的言论做参照，也会引用一些案例来说明我的观点，这篇文章不会去进行人身攻击，只是谈下我自己的观点，就事论事，以正视听。我是作为一个撸管行为的深入研究和症状的深刻体验者来讲这篇文章的，我并不想卷入论战，清者自清，只是希望这篇文章能给广大戒友带来有益的启示。我也没有煽动大家去骂去吵的意思，我们应该做一个有素质的戒者，人身攻击我是不提倡的，我们戒色应该注重行善积德。

先引用著名性学家马某的一段话：

马某：“所谓手淫就是自我满足的一种方式，他可以用手，也可以用一些被褥之类的东西，最终目的主要是刺激生殖器，然后达到性的满足，具体做法可能有一些差别，不一定有很严格的一个界线。首先是青少年乃至成人都可能存在一个很正常的性行为，现在有不少人可能对于手淫存在很多的误解，认为手淫会伤害身体，会造成很多的后遗症，实际上并没有这样的问题。”

点评：

性学家对手淫所持的态度就是无害或者适度无害，有的性学家还是大学教授，把错误的观点写进书里，并且传播给学生，很多学生毕竟没有多少判断力，老师说什么就是什么。适度无害这个论调的确很有迷惑性，很能迷惑一批人。我们千万不要迷信权威，一定要从实践去论证权威的思想是否符合事实，如果不符合事实，那就是错误的。错误就是错误的，不管你是教授还是谁。

性学家的思想其实大多都来自国外的性学研究，而国外的研究实际上存在很多误区和盲点，并不能说明最真实的情况，特别是在手淫这个问题的认识上错得离谱，他们很肯定手淫的好处，甚至认为手淫有一定的治疗作用，不仅没坏处，还很有好处，对快感的认同度很高。但实际情况是什么呢？有多少人因为手淫身体垮掉了，我敢问，专家调查过吗？了解过吗？你们是否看过受害者案例？难道手淫的人一身的

症状都是想出来的？没有调查就没有发言权，没有调查的发言很可能是自己的主观臆测，完全脱离实际情况。

曾经的我也和很多无知的戒友一样，一味听信所谓专家的话，后来经过我研究发现，很多人手淫后并未多想，也没有负罪感，但也出了很多症状。专家所谓想出来的症状，是一种极其严重的误导，这种论调不知毒害了多少青少年。如果一个人稍微有点中医养生常识，都会知道手淫是会伤肾的，是手淫伤肾后才会出症状的，症状并不是想出来的。非常匪夷所思的是，堂堂教授居然会说手淫无害，不仅无害，还有积极的意义。后来我明白了教授为何这么说，那是因为他被西方的无害论观点给洗脑了，完全忽视起码的中医养生常识，完全相信了西方的观点。这真是一种悲哀，没有经过自己深入的调查研究，就深信了西方的观点，更悲哀的是，这些专家还把似是而非的理论传播给年轻一代。我要说一句有点讽刺意味的话：希望这些专家教授早日醒悟，不要再误导年轻一代了，伤不起啊！

下面来谈谈我的论点。

我的这些观点都是基于我自己的深入研究，我看过的案例超过 5000 例，现在每天还在戒色吧看案例，聊过的患者上千，自己也是深刻的症状体验者和受害者。我想我有必要说出真相，我还要说一句很负责任的话，那就是：真相在戒色吧，真相在各大戒邪淫论坛，真相在有良知的中医的头脑里，真相绝对不在所谓的专家手里。

专家是这样一种人，当你手淫后身体江河日下了，想爬出手淫陷阱时，专家在陷阱上面一脚又把你踹回去了，专家在上面喊道：撸吧，无害，还有很多好处呢！

所有这些专家都忽视了一点：撸管具有高度成瘾性！最大的特点就是：一发不可收拾！这六个字就是手淫行为的最精辟的概括！

罗列几种成瘾现象：毒瘾、撸瘾、网瘾、烟瘾。这四种瘾，大家觉得哪种最容易上瘾呢，我可以告诉你撸瘾绝对不会输给毒瘾，基本都是一次成瘾，一发不可收拾。沾上就难戒掉！

为什么专家都不谈撸管的高度成瘾性呢？一句话：专家太狡猾了！不是无知，就是避而不谈。专家用一个很狡猾的词：适度！适度这个词的水就太深太深了，因为每个人体质不同，所以没有人知道度在哪里。而且成瘾了，再谈适度是荒谬的！成瘾了，就不是你自己能够控制的了。很多人都有连续几天撸管的经历，甚至是一天多次，当邪念上脑时，人完全就是心魔的提线木偶，是一种身不由己的状态。很多前辈都是看着适度无害论撸废的，说是适度，其实根本就是自欺欺人，根本就是在为放纵找借口。

有的人虽然撸管次数相对较少，但是这样耗个三五年，也极有可能出症状。而有的人天生体质差，即使次数很少，不出两年也会有一身的症状。撸管的危害是一个量变到质变的过程，是温水煮青蛙式的伤害。而且资深戒友都知道意淫是暗漏，杀伤力也非常大，沉迷意淫也是很容易出症状的，而所谓的专家懂得这些道理吗？我想问的是，这些专家有没有中医养生常识？有没有做过深入的调查研究？专家照搬西方的无害论观点，而对于传统中医持否定态度，这样的专家有多少可信度？另外大家可以观察下，很多所谓的专家他们其实长着一副伤精者的面容，气色相当不好，专家自己的身体都有问题，这样的专家说撸管无害，岂不是让人笑掉大牙？撸管的危害非常之多，为何专家都看不到？一句你想出来的毛病就搪塞过去了？！

很多戒友最后都说了这样一句话：我被无害论给害了，我被专家给害惨了！专家充满误导的文章让其越陷越深，最后得了一身症状，苦不堪言。

我写这篇文章，不是给专家看的，而是给广大戒友看的，希望戒友们擦亮眼睛。专家要改变观点是极难的，知道为什么吗？要他们改变观点无异于让他们抽自己耳光，无异于让他们砸自己招牌，即使他们意识到自己的观点真的有问题，他们也不一定会承认。

听听受害者的心声，你会清醒很多，要学会用案例说话，用事实说话。

案例 1. 本人 19 岁，初二开始撸，到去年性欲一直都很强，基本一天一次，有几回一次性直接撸五六次，

直到近期，感觉精神特别不好，失眠、尿频、尿不尽，最近看到戒色吧，顿悟，戒了五天，黑眼圈减轻，尿频也好了，但是今天准备睡觉的时候，看我电脑上的壁纸，没把持住，撸了两下，感觉一下前功尽弃，我想问的是，我长期戒下去可以恢复么？

分析 大家注意四个字：直到近期。去年还那么强，其实是虚则亢的表现，虚亢了一年多，今年症状就出来了。你知道专家看到这个案例会怎么说吗？是你想出来的症状，继续撸没事。专家有个倾向：喜欢谈性解放，觉得过去太禁锢太封建了，应该向西方社会那样开明，其实他们不知道的是，国外已经意识到了性解放的恶果，开始崇尚禁欲主义教育。中国人总是觉得外国的都是好的，其实有很多都是洋垃圾思想。有的性学专家甚至会这样说：有欲望就要释放，这是人的本能，不要憋着对身心不好。乍一听这种论调，会觉得合理很对，但是如果是资深戒友，肯定会觉得这种说法很荒谬。这个案例就是很好的反驳。一旦撸管成瘾了，或者进入虚则亢的状态，很多人的撸管频率都很高，甚至一天多次。难道真的有欲望就要释放吗？难道我们不应该学会控制自己的欲望吗？撸管这么高的成瘾性，性学家还主张我们有欲望就要去撸管，简直就是把人往火坑里推。

案例 2. 是这样的，连续 N 天难以入睡，以前我 14、5 岁时也出现过这种情况，我以前是个手淫狂，现在才意识到事态的严重性，开始戒，我估计失眠就是因为手淫引起的。我最近一直在想尽任何办法弥补，我昨晚简直想撞墙把自己撞昏过去！至少这样也算睡着了……

分析 这个案例其实就是手淫导致的神经衰弱，中医：肾上通于脑。手淫是会伤脑力伤神经的。多看案例或者自己亲身体会就能明白这个道理。

案例 3. 硕士毕业，本来有大好前途的我，却在攀登人生事业高峰的途中停下了脚步，不是我不努力，而是症状实在是太严重，像一把枷锁牢牢地套住我，使我无法前进。现在也只有苟活于世！最爱的人已经离我而去，事业上因为得病所引起的症状停滞不前，到处求医问药也不见好转。以前手淫的恶习怎么戒也戒不掉。每天都如行尸走肉般活在这个世上！一般人是不会了解这个病有多么折磨人的，首先尿频就会让你想自杀，最严重的时候，每五分钟就要尿，而且小腹拘谨、胀，稍微一用力就有尿意或者是说时时刻刻都有尿意，会阴胀，不能坐。其次就是尿道不适，像有东西堵在尿道里一样，尿道胀，尿灼热、尿线扁平、尿不尽等等。腰酸胀都算是小毛病了！

分析 症状上身，才知道症状有多痛苦。手淫的人得前列腺炎和精索的非常多，早泄阳痿也普遍，难道专家还会说，这是想出来的吗？专家的理论只能骗骗不明真相的群众。一旦明白真相，就会有种被专家欺骗的感觉。

我搜集的上千个受害者案例，无疑都在说明一个事实：撸管的危害非常之大，是对身心的巨大摧残。为什么性学家避而不谈撸管的危害？为什么大家都知道撸管伤肾，而肾虚百病丛生，性学家却不知道这个最起码的养生常识？记得有个性学家去大学办讲座，然后有同学直接就问：撸管是否会导致早泄？性学家回答：早泄也可能是女人的原因。看看这是多么巧妙的回答，他就是避而不谈撸管的危害，难道早泄和阳痿都是“想出来的”吗？稍微有点中医常识的人都知道，撸管伤肾伤到一定程度，就会出现早泄和阳痿倾向，为什么专家却不知道这个道理？为什么专家还一味强调撸管有很多好处？孔圣人都强调过要戒色，很多名中医都强调戒色保精的重要性，为什么性学家要唱反调？居心何在？你们这些所谓的专家教授，你们的言论和文章是要上媒体的，你们还去大学办讲座，宣扬你们的歪理邪说，试想那些不明真相的学生听到这样的论调，会有什么结果？他们会觉得撸管很正常啊，他们就会继续沉迷撸管，直到身体垮掉也不一定知道是怎么回事，你们这些专家教授不是在害人吗？你们是在害年轻一代！你们很狡猾，

避而不谈撻管的危害，你们真应该多看看受害者的案例，看看撻管的真相究竟是怎样的？千万不要把国外的垃圾纵欲思想灌输给年轻一代，在这里我想对你们说一声：专家教授们，积点口德吧！谢谢你们了！

附小诗一首：

《真相》

曾经我相信你
因为
你是专家
代表权威

后来
我痛恨你
因为
你是砖家
把我推进火坑

最后
我感激你
因为
我信佛了
活在感恩的世界里

但是
我必须说出真相
是为了
让年轻一代
不再受你们的毒害

相关文献：

禁欲主义风扫美国（《北京青年报》）

教导青少年们怎样禁欲，这在几年前的美国听起来会让人不相信，但是现在却真的摆在了联邦政府和州政府的议事日程上。在五亿美元公共基金的支持下，数以百计的新计划正在实施，它认真地教育和告诫正处于青春萌动期的青少年们，不注意婚前性关系，很可能造成“伤害身心的后果”，而保险套和其他避孕药也不可靠。

随着这些禁欲计划的推广，它们正在向根基稳固的美国传统性教育三位一体——人类性欲、安全性行为以及节育——挑战。这种新的性观念使得一些传统保守的宗教界人士高兴地宣称，他们正在战胜 60 年代性革命对美国年轻人造成的腐蚀。

过去两年来，美国政府资助了 6988 项“唯有禁欲”的新计划和 21 项新媒体宣传活动。在少女怀孕率高达 40 % 的芝加哥，去年在学校加进了一门新课程，教育学生禁欲为最佳的选择。

正式的性教育虽然可能比非正式的有效，但长期效果目前还并不清楚。最近的调查报告显示，美国原先居高不下的青少年性活动率已开始有所下降。然而另一方面，青少年每年被诊断新染患性病的例子高达 300 万！新的艾滋病患者有半数在 25 岁以下。

电台节目“爱情热线”的主持人平斯基博士认为，禁欲是维护青少年情绪健康的最佳选择。他说，年龄不到 18 岁的女孩大都没准备接受强烈的情感结合，假如她们过早有性活动，就会冒抑郁、怀孕和得病的风险。年轻人如果在“完全发育并拥有人的自主性之前”发生性关系，在感情上可能会变得贴住不放。

最后总结：

当国外性解放、性放纵了，我们国家还很保守，当我国开始性解放，国外却又提倡禁欲了，其实还是保守点好，放纵的恶果太可怕，身体垮掉不说，还会导致各类社会问题。我们国家应该有自己的主张，而不是盲目地跟在人家发达国家后面，最后搞得自己一无是处。我们应该坚持自己正确的路线，多聆听古圣先贤的教诲，做一个充满正能量的中国人。

2.39 再谈破戒和 21 点揭示的戒色奥义

前言：

戒色成功的标准，应该是坚持戒色一年以上，然后能严格控制意淫，做到基本无意淫，并且保持高度警惕。如果你能在半年左右进入戒色稳定期，基本无意淫，那么也可以算成功。很多老戒友虽然戒色很久，但他们最后只要一放松警惕，马上就会破戒，即使戒色 2 年以上也是会破戒。所以，我们必须保持警惕意识。戒色成功 = 觉悟高 + 警惕强。警惕意识是非常重要的，放松警惕就会被心魔吃掉。

传统文化讲到了戒色的重要性，中医养生也讲到了戒色保精，这两面的觉悟提高是有利于戒色的，但更关键的是专业戒色，有些戒友学中医的，深知撸管的危害，但也戒不掉，其实他所欠缺的正是专业戒色的知识，光知道撸管危害是远远不够的，一定要学会专业戒色才行。专业戒色可以从以下 6 个方面去完善自己：

- | | |
|-----------|---------|
| 1. 断意淫的方法 | 4. 警惕意识 |
| 2. 情绪管理 | 5. 养生意识 |
| 3. 遗精频率控制 | 6. 学习意识 |

有戒友建议大家不要迷信我，这点我还是比较认可的，我曾经在文章里讲到过，我不是什么大师我也不想做什么大师，我不需要任何盲目的崇拜，我只是一个普通的戒友，一个戒色前辈，分享经验只是希望能帮助到大家，仅此而已。你夸我两句，我也不会骄傲自满，你骂我两句，我也不会感到愤怒，我会一直保持一颗谦卑奉献的心，为大家服务。如果你相信我，来咨询我，我一定会给你我最好的建议。如果你不相信我，也没关系，戒色吧的高人很多，你也可以去咨询他们。但是迷信任何人都是不可取的，要信就正信，建立在正知正见上的相信。好的戒色文章可以给你很多启发和启示，但最终的路还是需要你自己去走，自己去独立思考和总结，师父领进门修行在个人。当你戒色入门后，就要靠自己努力去修觉悟和定力了。很多戒友拒绝学习前辈经验，他们想靠自己戒色，他们的想法有一定道理，但是成功者基本都是善于学习阅读之人，前辈的经验可以让大家少走很多弯路，就像一位指路向导一样，一开始就给你指明一条正确的道路。如果你拒绝前辈的经验，那无疑对自己是一种损失，靠自己摸索会很艰难。我之所以戒色成功，也是吸取了很多人的经验和教训，一直在不断学习前人的知识和经验，然后结合自己的体验和研究进行独立思考，从而发现了戒色成功的本质。有很多人不愿意学习，其实就是心浮气躁，静不下心来，还是一味地强戒，结果可想而知。

有老戒友回戒色吧看看，发现我还在，然后他说了一句：飞翔，你怎么还在啊？是啊，很多老戒友都离开了，有的人是失败了离开，有的人是成功了离开，有的人虽然没有完全成功，但已经很少破戒了，这样的人很多也离开了，回归了正常的生活轨道，不再关心戒色了。我其实也可以离开，我做的事情完全是公益性质的，没有一分钱的收入，我把帮助别人戒色当作一份伟大的事业在做，虽然是零收入，但我做得很开心。写了这么多文章，回答了这么多的问题，如果按正常规律来看，应该早就厌倦了，但我之所以留下来，就是因为我发愿要帮助更多的人，仅此而已。如果你是资深戒友，一定会发现很多红极一时的咨询帖都沉了，因为回答者已经离开戒色吧了，刚开始回答会有成就感和新鲜感，回答多了则会产生厌倦感，从而心生退意。真正能在戒色吧留下来的答疑者，基本都是有愿力之人，真正愿意无私奉献的人，不求名利，只为帮助更多的人。戒色吧之所以能有现在的良好氛围，就是有一群这样的人在无私奉献自己。希望更多的戒友能成为奉献者，成为无私的奉献者后，你会发现你的人生会更有意义，你也会变得更加豁达和充满正能量。

最后总结下：

大家可以学习我的文章获取经验，可以相信我，但不要迷信我，也不要盲目抬高我，我就是一个普通戒友。另外，我虽是信佛之人，但不会勉强大家信佛，信仰自由，一切随缘。对于有佛缘的戒友我会在答疑里说到佛教，也曾经说过放生，但只是针对信佛的戒友说的。如果你不信佛也没关系，可以走专业戒色的道路，这样也是可以戒色成功的。我的文章主要就是从专业戒色这个角度去阐述的，我走的就是专业戒色这条道路，在大量真实案例的基础上进行研究工作，研究手淫的具体危害，研究戒色规律和破戒规律，研究恢复之道，研究戒色后会遇见的各种问题。这几个方面就是我的主要研究方向。通过大量真实案例的比对和研究，让我发现了很多道理，所以我才会写文章把这些道理和大家做一个分享，希望能给大家带来有益的启示，希望大家戒得更专业更到位。

下面分享 2 个答疑案例。

案例 4. 我手淫史 6 年，频率也比较高（应该是很高），而且有强迫症。SY 给我带来很多不好的影响，我也深刻了解到过度 SY 的危害，决心要有所改变但是我还是有些疑问。戒色吧的宗旨是婚前禁欲、婚后节制。我想问的就是 SY 和 ML 都是伤身体的，SY 会成瘾，ML 就不会么？同样也会吧，为什么婚后节制的 ML 可以，婚前适度 SY 就不行呢？ML 可以节制，SY 很难？

答 SY 和 ML 都伤肾精的，ML 也可能会导致上瘾，也会导致肾亏。所以尽量在结婚后保持节制，并且要学会养生之道，不可贪欲毁身。

第 2 个问题，想必很多戒友都想知道，为何要婚前禁欲，为何不说婚前就节制呢。

戒色吧之所以倡导这个观念，是因为以下三方面：

1. 源自道德层面的考虑，是和传统观念相接轨的，婚前属于邪淫，邪淫伤身败德，婚后属于正淫，正淫虽符合人伦，但也要注意节制。
2. 就是避免婚前放纵，以免未婚先废，应该把最好的自己留到结婚后。我在戒色吧这么久，看到未婚先废的戒友相当多，家里催着结婚，但自己性功能已经不行了，早泄阳痿，勃起困难，这种事情也不好和女方说，一说人家就要提分手了，弄得自己很尴尬。有的戒友不仅性功能不行，甚至一身的病，一身的的不适，这样的身体走进婚姻，会比较尴尬。
3. 第三点很关键，其实戒色是一项修炼，为什么要婚前禁欲？这个道理其实和驯服野马是类似的，就是婚前要学会降伏心魔，心魔就像野马，婚后才能驾驭这匹野马。过程就是：先降伏再驾驭！如果你从来没有降伏过心魔，那就谈不上驾驭，那就无法真正做到婚后节制。也就是说，你婚前戒色成功了，降伏住心魔了，婚后才有望做到真正的节制。否则你从来没有降伏过心魔，婚后也是极有可能废掉的。记住了：是先降伏后驾驭！如果你降伏不了心魔，那么婚前婚后都有可能废掉。我们要做欲望的主人，而不是做欲望的奴隶，做欲望的奴隶下场会很惨！

分析 中国的皇帝只有 2 个人活到了 80 岁以上，一个梁武帝，信佛。一个乾隆，提倡“色勿迷”。皇帝一般也不需要手淫，后宫女人那么多，但皇帝为什么短寿呢？就是做爱太多了，皇帝看的是中国最好的医生，吃的补的是顶级的食物，但即便这样的生活条件，很多皇帝在 20 多就挂了，就是过不了女色这关。很多人先天体质就弱，然而欲望却很强，这样伤肾，没几年就会被疾病缠上。所以即便是结婚后，我们一定要注重节制之道，否则很多人一结婚，做爱很频繁，结果身体也垮掉了。对于已经结婚的戒友，如果你身体出现了很多症状，那么你就应该要学会戒色养生了，可以和老婆好好沟通一下，把身子骨养好再节制过性生活，不可贪图一时之快把自己给废了。我看很多中医医案，那些古代名医大都会要求病人禁欲一年，再配合吃中药调理，这样才有望彻底康复。否则上补下漏，永难痊愈，即使暂时痊愈了也

容易复发。三分治疗，七分养生。养生里面就包括戒色保精。结婚的戒友必须和老婆沟通好，以免引起误解而引发家庭矛盾。如果你老婆比较体谅你也比较理解你，那就好办了。

案例 5. 继续请教飞翔哥，是否应该把戒色始终放在第一位，是否该有这个态度？这三个月来不断学习你的帖子和案例帖，我始终把戒色放在第一位，因为我感觉这涉及我的外貌、自尊和生命。我每天回来吃晚饭必须要学习戒色文章，三个月我已经做了三本笔记，但我不清楚是否有些过火，还是就该有此态度？请飞翔哥解答。

答 嗯，你的问题曾经有人提出过。我们应该每天抽空学习和复习戒色文章和戒色笔记，持续提高觉悟，并且保持高度警惕。但我们也不能在戒色上花费太多时间，以免影响到正常的生活和学习，自己可以做个安排，比如每天学习戒色文章多久，比如 1 - 2 小时，做个时间安排，合理分配精力。在不影响正常生活和学习的基础上，我们可以多看看戒色文章和案例，但也不要把自己搞得太累。你进步非常快，如果你觉得很累或者影响你学业了，应该注意调整。加油！

分析 关于我们和戒色的距离，应该是不近不远。大家戒色，也不需要一天十几个小时都泡在戒色吧，那样久坐久视，对恢复很不利。但你心里应该有戒色吧。每天都应该上来感受下戒色的氛围，然后多看看案例，多鼓励多帮助新人，你传播正气的同时也是在强化自己的正能量。当然也不一定要每天都上来，如果实在不方便，也可以把戒色笔记本拿出来复习，所谓温故而知新。我现在的行程安排，一般是白天用手机上戒色吧看看，应该有十次左右，每次就几分钟，看看案例，然后回答几个问题。然后晚上回家答疑 1 个小时左右，当然我还要做图片和构思文章。我不会把自己搞得很累，太累就容易起退心，所以我很注重劳逸结合和时间管理。高三党在戒色的同时，应该要更注重学业，高三这一年很辛苦也很重要，应该把更多的时间和精力分给学业。

另外，还有的戒友会选择断网断手机，他把破戒的全部原因都归咎为电脑和手机里的诱惑，从来没有在自己身上找原因，很多人即使断网断手机依然会破戒，因为破戒有时并不需要外在的诱惑，通过自己幻想和回忆即可导致破戒，还有的人则是情绪破戒，并不是诱惑破戒。我的意见还是：要戒色成功，一定要多学习提高觉悟，否则是无法降伏心魔的。我们戒色应该要控制上网的时间，避免沉迷网络染上网瘾，但如果选择断网断手机，很多第一手的戒色文章和戒色资料就看不到了，对于觉悟的提高是不利的。当然还有一种折中的办法，那就是把戒色文章都下载到手机上，用手机阅读戒色文章，这样既远离了黄源又能继续学习戒色文章。

下面步入主题

这季就 2 个主题：再谈破戒和 21 点揭示的戒色奥义。

戒色吧现在很多帖子都是破戒帖，占了很多，每天都能看见破戒帖，在破戒帖里可以看到前辈的鼓励和指导。在破戒之后不要灰心丧气，不要破罐破摔，当你学会从失败中总结经验和教训后，你就会戒得越来越好。失败可以是一块跳板，失败也可以是一个深渊，正确对待失败，从失败中学习，那么失败就是成功之母。

在戒色吧，一般会发现 2 类人：

1. 越戒越好

2. 越戒越差，甚至放弃

越戒越好的戒友，基本都是善于学习、善于总结破戒原因的戒友，这类戒友有着良好的学习习惯，觉悟处在持续提升的过程中，这样一次破戒反而会让他的觉悟再上一层楼。他会开始注意导致破戒的原因，会戒得越来越精，比如有的戒友情绪破戒了，他下次就会意识到情绪管理的重要性，就会很注意及时调

整自己的情绪。当他出现不良情绪了，他就意识到接下去很可能就会破戒，所以他会马上提高警惕并且调整好自己的情绪。这其实就是破戒的收获，破戒可以是消极的，破戒也可以是积极的，所谓吃一堑长一智。

第2类戒友基本都是强戒型的，或者只学了几篇戒色文章就以为自己可以了，其实要成功，必须持续学习持续提高觉悟，并不是看了几篇文章就能成功的。这类戒友也主要靠热情戒色，当破戒发生，戒色的热情就会消退，然后就如强弩之末，再也找不到当初的戒色感觉。的确，破戒会掉士气，掉热情。但有句话是这样说的：失败可以让一个人气馁，也可以让一个人变得更强。那些杀不死你的，只会让你变得更强大。我主张理智戒色，不要靠一时冲动的热情去戒色，否则就是三分钟热情，一破戒马上就失去信心。我们应该保持理智，养成良好的学习习惯，就像每日刷牙一样自然，让觉悟持续提升才是关键。姚明不是一个晚上长到2米26的，你要戒色成功，必须注重积累，不断复习不断反省，不断总结不断做笔记。有的戒友对于我写的文章，他真正看进去了，然后觉悟提升非常快，很多问题他都可以替我解答了。学习戒色文章我们更要注重吸收率，否则看了以后什么都不记得，那就等于白看了。

好的文章和好的书籍应该反复看，你这个月看这篇文章和下个月看这篇文章，感觉是截然不同的。对于这点我深有体会，第一遍看文章收获很有限，但过段时间再看，又会有新的发现新的领悟，再过段时间复习，又会掌握到新的知识。当你反复看过很多遍了，你就会发现自己真正吸取到了文章的精华。

对于有的戒友来说，破戒就是一块跳板，通过这块跳板，他能跳上更高的戒色层次，从而越戒越好。而对于另外一些戒友来说，破戒就像深渊，越破戒越不行，到最后就干脆放弃戒色了，选择了逃避，甚至有的戒友破戒后会跑到戒色吧来拉人下水，说什么你们戒不掉的，或者直接发黄图诱惑大家破戒。这类戒友其实就是做了叛徒，成了心魔的傀儡，成了心魔的传话筒。他们的想法我很清楚，无非是我戒不了，你们也休想戒掉，要废大家一起废，我好不了，你们也别想好。对于这类戒友一般都及时删帖，以免影响大家戒色。这类戒友应该好好忏悔下，回头是岸。

说句实话，我成功之前也破戒过无数次，当然那时我根本没有学习意识，觉悟很浅薄。那时我就强戒，最多28天。后来我通过学习觉悟上来后，很轻松就突破了1个月，然后就越戒越好，突破半年一年，到后来我已经不去算多少天了，我记得何时开始戒的就够了。

我们要不断尝试，不要害怕失败，要从失败中学习来增长经验，不断完善自己，这样才可能最终接近成功。当你养成良好的学习习惯了，根本就不需要失败那么多次，当你戒色入门后，有了一定的觉悟，到时突破半年其实很容易，以前之所以失败那么多次，都是因为戒色没有真正入门，还是门外汉。当你真正把握了戒色成功的真谛后，觉悟就会突飞猛进，戒色天数也会猛增。戒色吧的确有部分戒友觉悟提升得奇快，这部分戒友就是善于学习善于总结之人。觉悟上去后是什么一个感觉呢？我可以告诉你，打个比方，当你还是小学一年级时，做一年级的数学题你会觉得有难度，当你大学时，再回头做小学一年级的数学题，那简直就是小儿科，这就是觉悟提升的直接结果。当觉悟达到了，再回头看一切，就会觉得异常简单明了。但是，如果你觉悟一直上不去，那么就难以获得戒色成功。

对于一些老戒友，我提出的忠告就是：不要离开戒色文章，不要放松警惕！当你戒了1年以上或者2年以上，更不应该放松警惕。很多老戒友犯的错误就是，以为自己戒了这么久了，不会再破戒了，殊不知，只要放松警惕，不管戒多久都会破戒。警惕的螺丝不能松，否则戒色大厦将会轰然倒塌！当进入戒色稳定期后，很多人就放松了学习，放松了警惕，这样就给了心魔可趁之机，破戒就在所难免了。破戒后才会醒悟过来，悔恨自己大意失荆州。一般进入戒色稳定期后，意淫就很少了，很多人自然就放松了警惕，意淫少不代表意淫就彻底没了，心魔一直在找反扑的机会，当你警惕松懈时，就是心魔的可趁之机。所以，我们戒色必须每天都要保持警惕，保持在先知先觉的状态。当警惕的螺丝出现松动时，我们应该及时发现并且上紧警惕的螺丝，这样才可以保住戒色的成果。

戒色神力来源于学习！学习提高觉悟，觉悟战胜心魔！这三句话就是戒色成功的真谛！

保住戒色成果的根本在于警惕！严格来说，警惕意识也属于觉悟范畴，之所以分开来讲，就是为了强调警惕的重要性。

当你觉悟达到了，戒色成功将会水到渠成、瓜熟蒂落，请相信我的话。加油！

下面谈下 21 点揭示的戒色奥义。

大家可能会对这个题目感到疑惑，21 点是什么意思？其实我说的 21 点就是一种纸牌游戏，国外叫 black jack。不用我说，相信绝大部分戒友都应该玩过这个纸牌游戏，这个纸牌游戏非常容易上手，一般几分钟就能学会，极其简单。但这个简单的游戏要玩好却很难，我从这个纸牌游戏里悟到了戒色方面的道理，这季和大家做个分享。

21 点的规则有讲到，在要牌的过程中，如果所有的牌加起来超过 21 点，玩家就输了——叫爆掉 (Bust)，也叫爆牌。

其实 21 点就是爆牌的临界点，同理，我们每个人身体上也有一个出症状的临界点，每个人的临界点都不同，有的人体质好，生活习惯好，这个临界点就靠后，而有的人天生体质差，又不爱运动，这类人出症状就会比较早，也就是撸爆了。连续几天撸管或者一天多次撸管，这种情况就相当于 21 点的连续要牌，连续要牌爆掉的可能性是非常大的。连续撸管，出症状的概率是很大的，而很多人之所以连续撸管，是因为一次没爽够或者被瘾控制，身不由己，一破戒就是连续撸几次，这样出症状的可能性就很大了。我们要做的就是远离那个出症状的临界点，一方面就是坚持戒色，另外一方面就是注意养生之道，这样就能远离那个出症状的临界点了。不仅撸管会让你滑向那个临界点，熬夜久坐等不良生活习惯也会让你滑向那个临界点。过了那个临界点，就会出症状。

21 点的规则是，越靠近 21 点就越好，超过 21 点就爆掉。而我们戒色则是越远离临界点越好，越靠近临界点则越危险。

撸爆的戒友是极多的，因为他们不知道身体有那么一个点，也就是出症状的临界点，他们一发不可收拾，被瘾控制，疯狂撸管，结果没多久就会被症状缠上。体质差的人，出现症状比较早，体质好的人，症状出现会晚一些，但只要沉迷撸管，出症状就是必然的，只不过有的人是暗疾，表面上看着没事，但只有他自己知道，身体已经有了各种不适。还有的人属于后知后觉之人，身体已经有很多症状了，但他因为无知愚昧，从来没往撸管上想，还以为是什么其他什么原因导致的。当他看到戒色文章后，才恍然大悟，原来是这样，这么多年身体的各种不适，原来是撸管导致的，这时候他才醒悟过来。

21 点要赢，必须冒爆掉的风险，特别在 16 点 17 点时，这时候要一张牌很可能就会爆掉。而我们戒色，最高明的办法就是一次撸管都不要，因为撸管会上瘾，你要一次就会导致连续要，这样就会引发一个悲剧性的结果，那就是：你撸爆掉了！被症状缠上。

还要说明一点的就是，意淫也是在要牌，意淫也会导致爆掉，意淫后出症状的戒友也是非常多的，看过我以前文章的戒友应该知道意淫是暗漏这个道理。所以我们戒色，一定要克服意淫，过了意淫关，戒色就容易很多了，基本就成功了一半。否则即使你深知所有撸管的危害，但无法克服意淫，那也不可能戒色成功。

我以前比较无知的时候，也是疯狂撸管，爆掉过无数次，但那时候没有高人点醒我，也没有人告诉我戒色知识，我那时就是井底之蛙。当我通过不断学习觉悟上来后，再看看以前无知的我，我觉得很悲剧也很可怜，那时的我，撸得疯狂，戒得盲目，结果就是无数次的破戒，无数次的失败。我那时试图在找一个动态平衡，我相信很多戒友都有这个想法，就是希望自己能在撸管和出症状之间找到一个平衡点，就是既能撸管，但又不出现症状。后来我发现要做到平衡是极难极难的，因为撸管有高度成瘾性，会导致你连续要牌，最终就是爆掉的结局，等你爆掉后再戒，其实只有弥补之功，没有预防之力了。有部分戒友的确能做到一周一次，但他无法克服意淫，他在意淫上漏掉的更多，而他因为无知，根本不知道，还以为自己控制得很好。没过多久，他就会发现，他被症状缠上了。

21 点玩多了，自然会有爆掉的经历，撸管时间长了，自然会滑向那个临界点，结果就是撸爆了，常在河边走，哪能不湿鞋。我看很多戒友的案例，都是撸管前几年没事，然后从第 3 年或者第 5 年开始，症状就慢慢出现了，有的戒友去年还好好好的，今年症状一下都爆发出来了。量变产生质变，伤精到一定程度，自然就会出症状，没有人可以逃得掉！精少则病，牢记药王孙思邈的这句话，永远不会错。

撸管爆掉的过程和玩 21 点爆掉的过程是非常相似的，当你连续要牌，等待你的最大可能就是爆掉。真正玩 21 点的高手，他会算牌、记牌和算爆掉的概率，但即便这样，他也有失手的时候，但是撸管则不同，你不撸管，就不会因为撸管爆掉。就像你拒绝玩 21 点，你就不会爆掉一样。你如果想玩，就很容易爆掉。最高明的做法就是：拒绝再玩，拒绝再撸！再也不会因为撸管而爆掉！

最后总结 3 句话：

1. 你不撸管，就不会因为撸管爆掉。
2. 你一旦开始撸管，爆掉的可能性就会极高。
3. 拒绝再撸，自觉远离那个出症状的临界点。

这季推荐 1 本书：

书籍 4（《西藏生死书》，索甲仁波切）。相信有些戒友应该知道这本书，我花了 5 天看完了这本书，这本书加深了我对佛教的理解，也加深了我对生死的认识，的确是一本很有启示意义的书，一下打开了我的视界。看完这本书，我又看了《中阴闻教得度》，看完这 2 本书我才发现我以前对于死亡的认识是多么肤浅，以前我是逃避死亡，比较忌讳死亡。看完这本书，让我对死亡有了一个全新的认识和理解，也知道了应该如何面对死亡的降临。有兴趣的戒友可以看看，应该会给你带来很大的启示。

2.40 如何应对症状反复期

前言：

这季前言分享两个案例

案例 6. 本人手淫 12 年了，现在全身都疼，全身是病，连重活都干不了。长时间手淫导致现在 JJ 变得很小很小，跟老婆过性生活的时候根本勃不起来，老婆马上要跟我离婚了！因为手淫我变得很自私，相貌也变得很丑陋，24 岁像 42 岁的样子，脸上全是胡须、雀斑。我真的不行了，生活事业一团糟，干啥都不成。现在腰疼得像有人用刀在割我的肉，好难受啊！现在我还有手淫，昨天晚上还撸了 2 次，今天头都炸了，我感觉快死了，谁来救救我啊！

附评 这位戒友已经伤得很重了，但是他的心瘾实在很强，腰疼到这种程度，还在疯狂自残，简直就是不要命了！手淫 12 年的报应实在太惨烈了，全身是病，彻底阳痿，还要面对离婚的打击。邪淫的人会变丑变猥琐，这已经是公开的秘密了，相由心生，当一个人经常沉迷于邪淫的内容，最后必将变得丑陋不堪，容貌也会迅速老化，一副邋遢齷齪的糟男形象。很多人已经把自己撸成了行尸走肉，常言道，不见棺材不掉泪，但有些人见了棺材还不知悔悟，还在麻木不仁地摧残自己，这种疯狂自毁的状态，实在太可怕了！这位戒友的 JJ 也萎缩了，之前就有好几位戒友反馈过这个问题，说以前自己的 JJ 完全正常，后来肾气亏损后，长度就缩水了，就像泄了气的气球一样，不仅 JJ 会萎缩，睾丸也可能出现萎缩或者下垂。很多人在泄精后，都会出现后脑勺疼痛的表现，中医讲到肾上通于脑，手淫挖身掏脑特别厉害，时间长了肯定会出现头痛的表现。这个案例的戒友应该出现神衰了，出现神经症之后，一般都会要死要活的，真的感觉生不如死，到时真的要喊救命！24 岁的人撸成了 42 岁的样子，全身是病！喊救命！大家应该知道手淫的危害有多大了吧！！

印光大师云：“现在后生，已知人事，即当为彼说葆精保身之道。若知好歹，自不至以手淫为乐，以致或送性命，或成残废，并永貽弱种等诸祸。未省人事不可说，已省人事，若不说，则十有九犯此病，可怕之至。孟武伯问孝，子曰，父母唯其疾之忧。他疾，均无甚关系，冶游，手淫，贪房事，实最关紧要之事，故孔子以此告之。今之少年，多半犯手淫病，此真杀身之一大利刀也，宜痛戒之。多有少年情欲念起，遂致手淫，此事伤身极大，切不可犯。犯则戕贼自身，污浊自心。将有用之身体，作少亡，或孱弱无所树立之废人。”

案例 7. 我一直都有侥幸心理，直到昨天下午连撸三次，第二天出现头晕头痛，没胃口吃饭，吃的饭都吐出来了，老是作呕，现在生不如死，真想一死了之，但是又不甘心，我才二十岁，人没堕落之前也算一表人才，现在我真的怕了！不敢再有侥幸心理了，心魔太可怕了！我一定好好学习，不敢再撸了。我可能得上神经衰弱了！撸了六年了！又熬夜又连续几次三番地撸，我要死了！好痛苦！容貌变丑算什么？比起神经症，变丑简直就不叫事，神经症，头晕头痛就像紧箍咒一样，天天都是折磨，症状发作的时候我想死了，真的好痛苦，谁能告诉我，我会不会死，我真的不想死啊！谁能救救我啊！！

附评 不少手淫的人都会有侥幸心理，他们也知道一些手淫的危害，但是他们觉得这种事情不会降临到自己头上，当报应真的现前了，到时候悔恨就晚了。侥幸心理完全无视事物本身的性质，彻底违背了事物发展的本质规律，很多人以为手淫没事，其实只要开始手淫，坏变化已经悄悄发生了，千里之堤溃于蚁穴，量变产生质变，沉迷手淫的结果必然就是症状爆发，这是必然的，是成千上万的受害者案例所揭示的一个真理，精少则病就是铁律！一次次撸，就是在一次次积累负能量，最后整个人就会被负能量撑爆！就像给车胎打气，一直打一直打，最后就会突然爆裂，你自以为不会爆掉，其实在不知不觉间就会越过那个爆掉的临界点。这位戒友已经得上神衰了，头上像戴了个紧箍咒，那种感觉是相当折磨人的，非常痛苦。侥幸心理真的要不得，只要撸，症状迟早会爆发出来的，这个案例也是以喊救命结束的，相当触目惊心！手淫终究会引爆人生的大苦，你以为自己爽到了，其实你亏大了，每一次撸都是在亏损，积小亏为大亏，最后积大亏为巨亏！到时候的下场就相当惨烈了！留得一分精液，便有一分生机，滥撸滥泄之人，是在自取灭亡！！

下面步入正文。

很多新人在戒色后身体反而差了，然后他就会产生疑惑，以为禁欲不好，其实戒色后一个月内会有戒断反应，就像戒烟会有戒断反应，其实戒色也是如此，一般戒色的戒断反应在三周内即可自行缓解乃至消失。戒色后还有症状反复期，症状反复期在戒色后的任何时间段都是可能出现的，为了区别于戒断反应，如果是戒色后几个月出现的症状表现，那就考虑为症状反复期。如果你是戒色后一个多月出现的症状表现，那也可以考虑为症状反复期。

几乎每个人都会经历症状反复期，因为身体痊愈的过程肯定不是一帆风顺的，导致症状反复的因素也有很多，比如沉迷意淫、熬夜久坐、劳累、生气、受凉、遗精、饮食不注意等。戒色是系统工程，恢复也是系统工程，我们应该要加强养生之道，各方面都要做好，这样症状反复的次数就会大大减少，最后就会趋于稳定。光戒是不行的，一定要在养生恢复方面多下功夫。如果你的症状比较严重，那我建议你可以配合中药调理。请记住：戒色是不会错的，孔圣人也提倡过戒色，很多高僧大德都活过 80 岁乃至 100 岁。

很多戒色新人的信心往往不够坚定，以前也一直被无害论洗脑，所以一旦身体出现症状反复，他们马上就可能会发生戒色立场的动摇，甚至会怀疑戒色。其实痊愈的过程，基本都会经历症状反复的，很多人伤精史很长，伤精程度也比较严重，这就注定恢复的过程是曲折的，但只要好好坚持下去，最后的胜利必然是属于我们的，这点信心一定要有。戒色和恢复都需要三心：信心、决心和恒心，三心稳固，一切都会水到渠成。

痊愈的规律表明，症状的消失会经历一个不稳定到稳定的过程。就像练习射击，刚开始很少能打到十环，然后坚持练习，慢慢就能稳定在较高的水平，打到十环的次数就会越来越多，身体恢复的过程也会经历反复，很多戒友可能不会出现明显的戒断反应，但几乎每个戒友都会经历症状反复期，症状反复期可以说是必经的，关键就是自己要学会保养，这样症状反复的次数就会越来越少，然后就会趋于相对稳定的痊愈状态。

很多戒友一出现症状反复，他就慌了，其实出现症状反复很正常，毕竟导致反复的因素有很多，即使正常人也有生病的时候，何况不少戒友都有好几年乃至十几年的伤精史。戒除手淫恶习之后，身体是会慢慢恢复的，但恢复的过程也是曲折的，自己一定要在养生方面多下功夫。戒色之后如果恢复不理想，这样也是容易导致破戒的，之前就有戒色两年左右破戒的，原因就是恢复不理想，自己感到灰心丧气而破罐破摔，虽然有在坚持戒色，但是在养生方面做得实在太差了，不仅还在熬夜久坐，而且饮食方面也不规律。很多人忙起来饭也不按时吃，有的早饭都不吃，一睡就睡到 11 点，中医有讲到久卧伤气，起得太晚也会对身体的恢复产生很不利的影响。传统中医有讲到不妄作劳，即不要过度劳作。《素问》云：“久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋，是谓五劳所伤”。视、卧、坐、立、行都是生活中必不可少的行为，但过度则会导致伤血、伤气、伤肉、伤骨、伤筋等。所以我们戒色后在养生方面一定要格外注意，要多学习养生文章提升自己的养生意识，这样就可以大大减少症状反复的次数。

在戒色之后，要对症状反复期有一个心理准备，这样当症状开始反复时，心里也就不会慌了，可以做到从容应对，到时候自然可以顺利过关。把握了痊愈规律，心里就有底了，即使症状反复了，也不会感到困扰，因为你知道这是暂时的，只要注意休息，适量锻炼，反复的症状很快就会缓解的。想当初我的痊愈过程也是经历过多次反复的，但每次症状反复我都不会慌张，因为一切都在预料之中，任凭风波起，稳坐钓鱼船，泰山崩前色不变，猛虎在后步不乱，戒色之后的心态一定要稳！不管发生什么情况，一定要从容镇定地应对，不可有丝毫的慌乱，你心里一慌，心魔就有可乘之机了，心魔在你心态不稳的时候，会给你来一通怂恿，让你本已动摇的立场瞬间塌陷。其实如果你真正把握了痊愈规律，也就淡定了，这种淡定就像你打牌时已经知道了对方的底牌，一切都在你的预料和掌控之中。

我那时经历的症状反复主要有慢前的症状反复、脱发的症状反复、荨麻疹的症状反复、神经症的症状反复等，一般在天冷时或者遗精后，慢前是容易反复的，特别是在连续遗精后，这时出现症状反复的可能性就会很大，还有熬夜久坐也很伤，也易于出现慢前的症状反复，可以说慢前是最容易反复的症状。脱发的恢复也容易经历一个时好时坏的过程，如果保养得当，那么慢慢就会趋于稳定，脱发要恢复，一定要有耐心，然后各方面都要做好，特别是在养生方面要下大功夫。我的胆碱荨麻疹在戒色的第一年也经历过多次反复，后来反复次数就越来越少了，到现在已经很久没有反复了，可以说基本痊愈了。另外在我戒色的过程中，神经症也经历过多次反复，但因为平时比较注意养生，也不曾破戒过，包括意淫也是严格做到念起即断，所以神经症的反复势头就不会很猛烈，只要注意休息一两天，身体就会大大缓解，我戒到现在，神经症已经基本痊愈，也是很久没有反复了，处于相对比较稳定的痊愈状态。在戒色吧也有不少戒友反映痘痘经常反复，痘痘是比较容易反复的，光戒是不行的，一定要加强养生，熬夜、饮食不注意、遗精等因素皆可导致痘痘的反复，自己各方面一定要多注意才是。

恢复的过程中出现症状反复是非常多见的，几乎每位戒友都会经历反复，这很正常，不必慌张，可以从以下五个方面来调整：

通过心理暗示稳定军心 当出现症状反复了，你要告诉自己，这是暂时的，一定要明白痊愈的规律，痊愈的规律就是：反复次数较多 → 反复次数减少 → 逐渐进入稳定的痊愈状态。不管风吹浪打，胜似闲庭信步，当你掌握了痊愈规律，你就不慌了，否则症状一反复，很多人的心态马上就会发生微妙的坏变化，军心立马就不稳了。你应该告诉自己，出现症状反复是很正常的，症状的反复完全符合痊愈的规律，既然如此，自己也就没必要慌张了，到时候对于症状的反复，你就可以泰然处之，从而

可以做到处变不惊，安之若素。

保证充足而良好的睡眠 症状出现反复了，自己一定要注意休养，一定要保证良好的睡眠，千万不要熬夜久坐，否则就可能加重症状的表现，一般伤精的症状出现反复后，自己注意休息，很快就能有所缓解。有的人虽然戒色了，但是熬夜的习惯还是在持续着，这样他的恢复就不会很快，也容易出现症状反复。熬夜的危害非常之大，比如会导致肌肤状态越来越差，痘痘问题也会变得更加严重，总之，熬夜非常伤肤质。保养肌肤的最佳时间就是晚上 10 点到凌晨 2 点，如果这个时间段没有睡好觉，那么身体的内分泌和神经系统都会受到不良的影响，长期熬夜容易导致过敏、抵抗力下降、神经症等，而一个良好的睡眠则可以促进身体的修复。学生党很容易出现熬夜的情况，这样对于身体的恢复就很不利，所以，必须建立一个良好的作息习惯，这样身体才能更好地恢复。症状出现反复后，更须保证充足的睡眠，必须保证生活作息的规律。在睡眠的过程中，人体就是在充电和修复了，能够保证良好的睡眠，一般的症状反复很快就会自动缓解的。

生病后人总是特别嗜睡，因为机体通过睡眠来抑制其他生理功能，从而突出免疫功能，以便帮助人体早日恢复健康，由此可见充足的睡眠能增强人体免疫力。医学实验也发现，人如果减少 4 小时的睡眠，体内免疫细胞活力就减弱 28%；而获得充足睡眠后便可恢复正常。睡眠状态下，规律分泌的各种激素积极发挥着作用，以生长激素为例，当你进入深睡状态 1 小时后，其分泌进入高峰，是白天的 3 倍多，该激素除了促进生长，还能加速体内脂肪燃烧。相反，若睡眠不足，内分泌就会紊乱，激素分泌就会丧失规律，不仅情绪容易变得激动，还可能会影响到生育能力。另外，人体大多数内脏器官如心脏、肠胃等都受植物神经支配，植物神经分为交感神经和副交感神经。白天，交感神经活跃，心跳及肠胃蠕动都加快；当你睡着时，交感神经变得抑制，副交感神经呈现活跃状态，内脏器官得到休息和放松。如果疲倦时不睡觉，不仅内脏器官得不到休息，植物神经也容易变得紊乱，从而为神经症的爆发埋下了隐患。很多戒友都是熬夜加手淫，最终把自己搞废了，神经症一旦爆发，那痛苦就呈几何级数增长了，到时候真可谓惶惶不可终日，活得异常痛苦和折磨。

建立良好的运动习惯 《吕氏春秋》记载：“流水不腐，户枢不蠹”，唐代名医孙思邈就体会到运动能够使“百病除行，补益延年，眼明轻健，不复疲乏”。适量的运动对保持人体健康、祛病延年可以起到积极的作用，但过量的运动则很可能会适得其反，甚至会导致免疫力的下降。当症状出现反复时，我们可以做一些适量的有氧运动，比如慢跑快走等，这样可以促进身体的恢复，但也不能搞得太累，也要避免出大汗，因为大汗伤阳，大汗过后，身体往往容易虚掉。

冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。其实不仅冬季如此，其他季节也是如此，积极锻炼可以让你有一个更棒的能量状态，可以让你以更好的精力去面对每天的学习和生活。反之，锻炼不足与饮食过量则会引起体重的增加，当肥胖发展到一定程度时，患上心脏病、高血压和糖尿病的可能性就会大大增加。有氧运动加上适当的饮食控制，可以最有效地去除体内多余的脂肪，可以让一个人恢复满满的精力与活力，可以让自己活出年轻态。当一个人缺少运动时，常常会感到疲劳、情绪抑郁、记忆力减退，甚至丧失工作兴趣，而有氧运动可以奇迹般地改变这种状态，使人情绪饱满，精神放松。当我们出现症状反复时，可以通过适量的有氧运动来得到改善和缓解，我以前经常去公园散步，走一圈回来就感觉神清气爽了，我们应该多感受大自然的气场与频率，让身心灵恢复到单纯而和谐的状态。

养生功法以及食疗 在症状反复出现时，我们也可以做做养生功法，比如八段锦、六字诀和站桩等，这样也可以起到缓解症状的作用，养生功法不仅仅是一种保养，其实也是一种治疗手段，有时并不比药物的效果差。我那时得神经症时，吃过非常多的药物，刚开始吃是有效果，但时间长了就耐药了，再吃效果就不好了。后来我就自己钻研养生功法，看了很多的养生书籍和讲座，然后自己也开始尝

试艾灸、站桩、打坐、六字诀等，这样经过一年多的戒色养生，我的身体症状基本就消失了。所以，会养生的确非常关键，很多戒友为何那么容易症状反复，为何戒了很久身体都没有明显的改善，关键就是他不懂得养生之道，在戒色的同时还在做着其他伤身体的事情，而他因为缺少养生意识而浑然不知。

古人云：“饮食进则谷气充，谷气充则血气盛，血气盛则筋力强。脾胃者，五脏之宗，四脏之气皆禀于脾，四时以胃气为本。”症状出现反复后，也应该加强食疗方面的调养，营养要跟上，我以前推荐过粥疗，养生粥具有较好的健脾胃、益五脏作用，尤其适宜于少儿、老年及久病体弱者食用。高濂在“饮撰服食笈”中录有 38 种粥食方，诸如芡实粥、莲子粥，食之可益精气，强智力，聪耳目；山药粥可治虚劳骨蒸等。饮食的调养也要注意保持清淡，中国自古就有“大味必淡”之说。饮食清淡是食养的重要原则之一，高濂认为“人食多以五味杂之，未有知正味者，若淡食，则本自甘美，初不假外味也。”名医朱丹溪也极其注重饮食清淡，他活到了 87 岁，老年时依然形体矫健、精力充沛、思维敏捷。他指出：“人之饮食不出五味，味有出于天赋者，有成于人为者。天之所赋者，谷蔬菜果，自然冲和之味，有食之补阴之功，此《内经》之所谓味也。”

《素问》云：“夫精者，生之本也。”肾所藏的精包括“先天之精”和“后天之精”。先天之精禀受于父母的生殖之精，它是与生俱来的，是构成胚胎发育的原始物质。后天之精是指人出生以后，摄入的食物通过脾胃运化功能生成的水谷精气，藏之于肾。肾为封藏之本，《素问》又云：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。”人的一生必定会经历生、老、病、死这些阶段，而每一阶段机体的生长发育或衰退情况，都取决于肾精及肾气的盛衰，现在很多无害论的观点真可谓荒谬透顶，完全和中医科学相违背，真是害人不浅的歪理邪说。《景岳全书》明确提出：“善养生者必宝其精，精盈乃气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。”我们戒色之后一定要学会保精之道，精之于人，犹如油之于灯，而伤精的方式有很多，诸如熬夜久坐、暴怒、吃冷饮、用力过度、频遗等因素，都会导致肾气的损伤，所以戒色后一定要多学习养生的知识，这样出现症状反复的次数就会随着养生意识的提高而大大减少。

积极治疗，药物调理 如果症状反复比较严重，那也可以去看医生，通过药物调理也是可以使症状缓解乃至消失的。戒色后只要不出现破戒和频遗，那么症状反复一般不会很严重，休养 1 - 2 天即可自行缓解，但有的戒友伤精史比较长，而且养生方面做得很不好，所以他出现症状反复就可能比较严重，这时候是应该寻求积极治疗的。三分治疗，七分养生，自己一定要在养生方面多下功夫多研究。养生意识上去了，出现症状反复的次数就会大大减少，因为你知道哪些因素容易导致症状反复，这样就可以学会避免那些因素，从而把症状反复的可能性控制在比较低的程度。

吃药调理一定要注意对症，对症才能取得比较好的效果，另外，也要注意不能依赖上药物，特别是滥用药。很多戒友在出现症状后，会选择在网上买药吃，这样很可能不对症，所以最好去看中医调理，具体望闻问切后再拿药，这样才比较稳妥。不少人通过网络买的药，完全就是壮阳药，这样吃下去很可能会适得其反。药物壮阳，古已有之，于今尤烈，在这个邪淫泛滥的时代，各种壮阳药的广告真可谓满天飞，这类药物刚吃时生龙活虎，像打了兴奋剂，泄精之后就完全萎靡了，很多人都彻底蔫了，打不起精神。所以，壮阳药要慎吃，如果靠吃壮阳药来纵欲，那真的就是在自取灭亡了，之前就有滥服壮阳药导致肾衰竭的报道，甚至还有吃壮阳药猝死的案例，可不畏哉！

最后总结：

出现症状反复期，不必慌张，应该要学会从容应对，恢复的过程肯定是曲折的，并不是一帆风顺的，我们一定要学会养生之道，这样就可以减少反复的次数，最后就会趋于稳定。现代人们的养生观念大多是建立在“补”的基础之上的，很多人根本没有“守”的观念，身体出现亏损了才想到补，这时候已经有

点被动了，如果能够避开那些导致肾气亏损的因素，真正能够守得住，那么就可以完全掌握主动权。对于能够导致症状反复的因素一定要学会避开，《黄帝内经》云：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时”，能够避开导致症状反复的因素，就能最大程度地减少反复的次数。《内经》还特别强调了养神的重要性，“恬_㒼虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”指出思想清静纯正，心无杂念，这样可保正气调和，百病不生。《灵枢》还提出了情绪养生的要求：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”我们在出现症状反复后，也要格外注意情绪管理，保持心平气和就能加快身体的恢复。

《礼记》云：富润屋，德润身。孙思邈在《千金要方》中写道：“性既自善，内外百病悉不自生，祸乱灾害亦无由作。”明代的《寿世保元》云：“积善有功，常存阴德，可以延年。”张景岳在《先后天论》中写道：“唯乐可以养生，欲乐者莫如为善。”简明地道出了为善乃快乐之道。清代养生家石天基认为：“善养生者，当以德行为主，而以调养为佐”，提出了常存安静心，常存正觉心，常存欢喜心，常存善良心，常存和悦心，常存安乐心等。养生贵在养德，我们戒色后一定要注意行善积德，多帮助别人，多做好事，这样症状反复的次数就会大大减少，养生的最高境界就是养心，心地一定要善良、豁达、宽容。正所谓：天地逍遥一戒客，清风随形德逸香！

2.41 控遗之道详尽篇

前言：

戒色吧不少戒友都会分享自己的撸管经历，分享经历很好，能够给别人以警示和启迪。但分享放纵经历时，要注意避免涉及细节，因为那些敏感的文字容易让人产生邪念，从而导致破戒的发生，有的戒友看着看着就漏了，有的戒友看了以后久久不能平静，因为勾起了他自己的放纵回忆。所以我们在分享自己的经历时，要淡化放纵的具体过程和细节，应该突出撸管的危害。这样既可以起到警示的作用，又不至于让人看了产生邪念。

寒假和过年放假是破戒高发期，吧里的破戒帖子明显增多了，有的戒友甚至一天一次或者一天多次破戒，搞得自己很无奈，发帖叫救命，他自己就像失控的飞机，知道要坠毁，但自己就是无法控制心魔，无法克服撸瘾。想当年我做学生党的时候也是如此，平时上学还好，一到周末或者放假就会连续破戒，根本就不是心魔的对手。心魔最喜欢在你无聊时出来考验你，如果你走的是强戒路线，那肯定完蛋，因为强戒之人，觉悟并没有实质的提升，注定是失败！戒色成功 = 觉悟高 + 警惕强。这就是我总结的成功公式，如果你一味强戒，那么等待你的只有失败，破戒后不要灰心丧气，关键是要从破戒中汲取经验教训，这样下次才能戒得更好。有的戒友破戒后从来不反省，也不忏悔，也没有总结经验教训，这样只会越戒越差，越戒越没有信心。冬季破戒的恶果是加倍的，因为冬藏精，冬季收藏得不好就会影响到来年的身体状态，而且冬季破戒出症状的概率也是相当高的。大家如果在冬季不慎破戒了，也一定要注意避免连续破戒，连续破戒太伤了。只有觉悟提高才有望战胜心魔，大家每天都要提醒自己：一定要千方百计提高自己的觉悟！提高觉悟就像练级，级别到了才能和心魔大 BOSS 抗衡。否则免谈！只有被虐的份。

有好几位戒友问我，到哪去找戒色文章，想让我每期推荐些戒色文章。我当初戒色是从精品文章开始看的，所以我推荐初戒者应该把精品分类的文章多看几遍，多做笔记，多思考多总结，然后要多复习，温故而知新，这样觉悟就会慢慢上去了。如果你有很强的学习能力和悟性，那么你觉悟的提升会很快的。对于好的戒色文章应该反复看，并且尝试记忆重点句子和段落，这点也非常重要。对于前辈的经验帖，应该更加重视，因为这是前辈实战的总结，并不是泛泛而谈，有很强的针对性和指导意义。在看戒色文章的同时，也可以多看书籍来提升觉悟，我现在基本都是看书提升觉悟了，觉悟提升才是戒色的王道。

上季我有讲到戒色成功的时间标准，我说的是半年或者一年，有戒友就说某戒色平台的标准是三年算成功，半年是不是太短了。其实半年还是三年，两者并不矛盾，三年标准是比较保险也比较稳妥的说

法。而我说的半年标准其实是对上根人说的，中根人则需要一年左右，下根人可能需要两年以上。打个比方，初中3年数学，一般人要花3年才能学完，而有些上根人，就是天资聪慧异常之人，可能半年就能把3年的数学全部学完，甚至他还会觉得“吃不饱”，还想学高中乃至大学的数学，这其实就是根器的差别。

有些戒友提高觉悟像爬楼梯，而有的戒友提高觉悟是坐电梯，觉悟提升超快，常驻戒色吧的资深戒友应该注意到此类上根戒友的存在。戒色吧就像个大班级，总有冒尖的学生，也总有悟性较差的学生，但只要你坚持学习，总是会成功的，就像龟兔赛跑一样，不要放弃，即使是下根人也是可以抵达终点的。

戒色成功的最关键标志就是：进入戒色稳定期，基本无意淫！

戒色稳定期是很多戒友梦寐以求的终极戒色状态，就像金字塔的塔尖一般，当你进入戒色稳定期了，基本就可以算成功了，只要你能保持足够的警惕守住戒色成果，那就可以算彻底成功了。上根戒友在半年左右即可进入戒色稳定期，戒色稳定期的最大特点就是：基本无意淫！甚至十几天都不会有一个邪念，处在非常稳定的戒色状态。这时候煎熬感会消失，根本就不会在意天数了。进入戒色稳定期后，就不一定要天天学戒色文章了，但应该时常看看，然后要注意保持警惕意识。很多资深戒友进入戒色稳定期后，意淫极少，这时候他就以为不会再破戒了，从而放松了警惕意识，殊不知放松警惕就会导致破戒，不管戒多长时间，失去警惕就会被心魔钻空子。所以，警惕意识怎么强调都不为过。特别要警惕心魔的怂恿，怂恿你去试定力和试性功能。

不断学习提高觉悟，觉悟提高到一定程度，自然就能进入戒色稳定期，所谓水到渠成。之所以你能进入戒色稳定期，其实就是因为你的觉悟已经强大到可以降伏心魔了，心魔就像野马，当你能够驯服这四野马了，它就会变乖，就会变得稳定不闹事，意淫就会消失或者变得极少。但即使是已经被驯服的野马，偶尔也会发一回脾气，所以降伏后也要每天保持警惕，小心驶得万年船！

天下戒色是一家，大家的观点可能有所不同，但动机是一样的，那就是为了帮助更多的人觉醒，帮助更多的人找回阳光健康的自己。说大点，社会是由人组成的，净化人也就是在净化社会，扬正气促和谐。大家团结一致，戒色大业才能越做越好。

下面步入正题，这季就控遗之道详细论述一下，具体如下：

关于遗精问题，我写过几季，这季再好好谈谈。如果把戒色比作一项运动，可以说是铁人三项。断意淫是其中一个专项，警惕意识也是一个专项，如何控制遗精也是一个专项，情绪管理也是一项，养生意识也是一项，学习意识也是一项。准确地说，应该是“戒色六项”。就像学生党的中考和高考一样，并不是只考一个科目，是考好几个科目，比如3+2或者3+综合等。这六个戒色专项，可以概括为一个词，那就是：总觉悟！就像高考的总分一样。

这季就控遗这个专项深入谈一下。

身体要更好地恢复，控制遗精频率就显得异常重要了。很多戒友虽然在坚持戒色，但是频遗始终无法克服，结果就是漏垮了。记得有位戒友，戒色大半年，但是他频遗漏了大半年，以前还没有精索，漏了大半年，然后再去医院检查就有精索了。中医：久遗八脉皆伤！频遗是非常伤身体的，很不利于身体的恢复，频遗也很容易出现症状的反复或者加重。所以我们一定要严格控制遗精频率，控遗是可以单独分开来作为一门学问来研究的，戒友奥斯汀就在专攻频遗问题。我曾经也被频遗问题所困扰过，刚开始戒色我并没有出现遗精问题，因为以前透支严重，所以戒了很久才恢复正常的遗精频率。有的戒友因为从发育期就开始撸管，所以从来没有出现过遗精，他根本就不知道遗精是什么情况。还有的戒友体质虚弱，在撸管的同时也会出现遗精困扰，简直就是双重摧残，双斧伐木，没多久身体就吃不消了，症状百出。

我那时为了控制遗精频率，也费了不少功夫，天天在网上查资料，查了几百页的资料，我那时研究的重点就是两个方面，一，是什么原因导致了遗精；二，有什么方法可以控制遗精。我那时有做遗精记录，每月几号遗精，几点遗精，遗精间隔，遗精时的具体细节都有详细记录，然后我就研究是什么导致了遗

精，把可能的原因想出来，然后上网查，看看是否有案例和我一样的情况。然后就把一个个原因给找出来了，导致遗精的原因很多，必须要学会避免这些遗精诱因，这是非常关键的。这季再具体罗列一下：

导致遗精的因素如下：

- | | | |
|--------------|------------------------|--------------------|
| 1. 白天意淫 | 14. 熬夜久坐 | 26. 还阳卧 (有不少遗精的反馈) |
| 2. 白天劳累 | 15. 睡前喝水太多 | 27. 睡前泡脚 (水过热) |
| 3. 喝酒 | 16. 运动过度 | 28. 憋尿 (易致遗精) |
| 4. 吃肉太多 | 17. 生病 | 29. 睡时使用电热毯或取暖器 |
| 5. 趴着睡 | 18. 肾亏无梦而遗 (滑精) | 30. 睡前有过剧烈的运动 |
| 6. 裸睡 | 19. 饮食偏辣偏重 | 31. 包茎包皮过长 |
| 7. 晒被子 | 20. 紧张 (包括梦魇) | 32. 思虑过度 |
| 8. 盖太厚太重 | 21. 挤压 (包括趴睡) | 33. 回笼觉 |
| 9. 睡前打坐 | 22. 生气 (导致气血紊乱) | 34. 失眠再睡 |
| 10. 内裤太紧 | 23. 受凉 (包括吃凉食) | 35. 大量出汗 |
| 11. 顶着或者夹着被子 | 24. 按摩穴位不当 | 36. 吃中药 (特别是不对症) |
| 12. 艾灸不当 | 25. 炎症导致的遗精 (属于中医肾亏范畴) | 37. 长时间做足疗 |
| 13. 打坐意守下丹田 | | 38. 黑芝麻吃多了 |

我 16 季总结了 23 条导致遗精的因素，这季添加至 39 条。其中很多都是我自己亲身体验，并且进行案例调查得出的结论。还有一些是根据戒友的反馈，然后进行分析调查得出的结论。遗精问题是比较复杂的，也是因人而异的。比如两个人同样喝冷饮，可能一个回家就遗精了，另外一个却没有出现遗精，这就是体质和健康状况的差别。冷伤阳气，但有的人体质还行，还伤得起，所以没出现遗精，但有的人体质较差或者已经很虚损了，再一吃冷饮，马上就会出现遗精。有的人吃很多肉都没事，但有的人肉吃多点，马上就会出现遗精。还有的人临睡前热水泡脚就会出现遗精，但有的人怎么烫脚都没事。而且我还发现一个事实就是，每年人的体质和健康状况都会发生微妙的变化，可能去年你热水泡脚不遗精，但今年就可能会出现遗精。去年你运动一下午都不会遗精，今年可能稍微运动多点就会出现遗精。另外，遗精和季节也是密切相关的，很多人在春夏遗精很少，到了秋冬遗精就开始频繁了。很多人刚开始戒色，基本很少遗精，但戒到一定程度就会出现频繁遗精，给他带来很大的困扰。我们要更好地恢复，必须有一个稳定的遗精频率，如果一年 12 个月，每个月的遗精频率都少而稳定，这对于恢复是很有利的。我罗列的这些导致遗精的因素，很多戒友可能看了印象不深刻，只有当遗精发生后，才可能会加深印象，下次才能真正做到避免。

遗精一般分 2 类：

1. 生理性遗精

2. 病理性遗精

一般一月 3 次以内算正常，还有的文章说 3 次左右。如果你一月达到 6 次 8 次了，或者连续几天都遗精，那就不正常了，属于病理性遗精。如果能把遗精频率控制在 15 天一次或者 20 天一次，已经可以

算成功了。如果想更好地恢复，最好能控制在一月以上一次遗精。毕竟很多戒友的身体透支多年，出现了巨大亏空，一次遗精都伤不起了，一次遗精就可能让他难受好几天才能缓过来。这里再说说精满自溢，如果严格地说，是不存在精满自溢的，《圆运动的古中医学》里面就讲到不存在精满自溢一说，之所以有精满自溢，其实是对凡夫说的，凡夫色心一动，元精即化为浊精。修行高人，是可以突破遗精障碍的。而我们生在红尘俗世，诱惑太多，要真正做到“无漏”，难度是很高的。一方面你修心要做到位，另外就是要有明师传授方法。有的戒友会觉得浊精不好，其实浊精是很有营养的，富含多种营养成分，并不是垃圾。所以，浊精也不可随便泄漏，对于浊精我们也要学会爱惜。

戒色吧里大多数的戒友都会遇见遗精的困扰，也许你现在没遇见，明年就遇见了。遗精后的心理调护也异常重要，很多人在遗精后都会出现破戒，因为遗精后容易出现思想动摇，也容易出现不良情绪，所以遗精后是破戒的一个高发期，我们在遗精后一定要注意调整心态，正确看待遗精，并且保持高度警惕，做好情绪管理，这样就能平安度过遗精后的那段时间。

中医一般把病理遗精分以下 5 类：（西医则归因于炎症表现，如前列腺炎等）

心肾不交型 表现梦中遗精、头晕、倦怠无力。此为心火亢盛、水亏火旺，扰动精室所致。

肾气不固型 表现滑精频繁，面色少华，畏寒肢冷。此为病久不愈，阳精内涸，气失所摄，精关不固。

肾阴亏虚型 表现为遗精、头昏目眩、耳鸣腰酸、失眠盗汗。此为房事过度，耗伤肾阴，干扰精室，致使封藏失职。

肝火偏旺型 表现为梦中遗精，烦躁易怒，胸胁不适，口苦咽干。此为肝火旺盛、火扰精室所致。

湿热下注型 表现为遗精频繁，或在排尿时精液外流，口苦或渴。此为湿热下注，扰动精室。

古人认为：“遗精不离肾病，但亦当责之于心君。”明代医家戴元礼在《证治备要遗精篇》中说：“有用心过度，心不摄肾，以致失精者；有因思色欲不遂，精色失位，精液而出者。”时至清代，对遗精指出“有梦为心病，无梦为肾病。梦之遗者，谓之梦遗；不梦而遗者，谓之滑精”。又将遗精分为梦遗和滑精，后世医家多沿用至今。

很多戒友最后都遗怕了，甚至害怕睡觉，而有的戒友则是经常滑精，这类戒友应该去找个好中医调理一下，药物调理也是控制遗精频率的一个有效途径。被频遗深深困扰的戒友，应该积极尝试药物治疗，特别要找一个好中医，现在庸医多，开的很多药都不对症，吃下去反而会加重遗精，记得有戒友吃了中药后，2 天遗精 4 次，像泄了气的皮球。另外，很多戒友喜欢自己找药吃，或者听某某人推荐吃哪种药，他就去买来吃，这样吃药很可能不对症，因为适合别人的药不一定适合你，比如有戒友听说吃知柏地黄丸好，就去买来吃，结果反而加重了遗精。所以，有遗精困扰的戒友，如果你想吃药，最好去看中医，具体诊断后再对症下药，这样稳妥些。中医讲究辨证治疗，不是说遗精吃一种药就全部管用，吃得不对只会起到相反的效果。有的戒友吃金锁固精丸效果不错，因为比较对症，但有的戒友就不适合吃了，要看具体病情才能开药，还有的戒友是吃了封髓丹控制了遗精频率。

下面我推荐几种控制遗精频率的方法：

- | | | |
|----------|---------------|--------|
| 1. 固肾功 | 3. 缩肛功 | 5. 铁板桥 |
| 2. 睡姿吉祥卧 | 4. 仰卧起坐或者仰卧举腿 | 6. 站桩 |

固肾功就不多说了，我第 3 季的文章讲得比较详细，还拍过一个视频分享给大家。如果你把固肾功做到位，感觉找对，是可以做到有效减少遗精频率的。记得有个戒友原来一月梦遗 8 次，坚持做固肾功，

就减少为一月一次，他一下又恢复了活力和自信，底气又回来了。当然，杜绝其他导致遗精的各类因素也很重要，特别是我上面罗列的各种因素。

睡姿吉祥卧也是非常重要的，固肾功加吉祥卧，就相当于“双保险”了。我看到有戒友在推荐婴儿卧，其实婴儿卧和吉祥卧类似，只不过吉祥卧是右侧，并且对手的位置有要求。吉祥卧刚开始容易产生不适应，一个是手垫着不舒服，还有就是腿一直弯曲憋得慌，我刚开始也是感觉不适应，坚持一个月，慢慢就适应了，现在我睡吉祥卧已经很舒服了。关于吉祥卧的原理，我想和大家分享一下，因为很多人都知道吉祥卧很好，但真正知道背后原理的人却不多，吉祥卧是把人体折叠，这样一折叠就相当于关闭了下漏的通道，我打个比方大家就理解了，好比一根吸管，你在上面灌水，如果吸管下面呈折叠状，水就不易漏失，具体折叠的角度，我推荐小于或者等于 90 度，如果是 135 度，那还是很容易漏失。我自己睡觉一般都 90 度，小于 90 度也很好，但难度有点大，不容易做到。古大德都很重视吉祥卧，很多都曾苦练过吉祥卧，甚至把自己绑着定型入睡，他们能克服遗精关，和吉祥卧是有一定关系的。一般坚持吉祥卧一个月，就能慢慢适应了，刚开始肯定会感觉到不大舒服。

有了固肾功和吉祥卧这“双保险”，再加上避免其他导致遗精的各类诱发因素，控制遗精频率就有把握了。

控制遗精频率的功法很多，网上应该不下十种，我自己试下来的最好的动功就是固肾功，当然吉祥卧也很好，不过是属于睡姿静功。另外，缩肛功大家也可以练练，仰卧起坐和仰卧举腿也可以起到固肾腰的作用。铁板桥不少戒友反映也不错，但贵在坚持。站桩也是可以有效减少遗精频率的，有戒友反馈通过站桩他大大减少了遗精频率。

最后总结：

我把自己控制遗精的心得和大家分享，希望能给大家带来启示和帮助。频遗关过了，恢复才有望。否则这样频遗，直接可以把一个人漏垮掉，漏出一身的病。当你有了一个少而稳定的遗精频率后，再加上养生之功，身体就会进入恢复的正循环。阳光、自信、底气会重新回到你的身上。人就像一只皮球，是由精气充起来的，精气泄掉了，人就像泄了气的皮球，无精打采，萎靡不振，面容猥琐，甚至面带鬼气。当你重新把精气充足后，那种感觉真的就如猛虎出笼，不怒自威，眼睛有神采，精力旺盛，有很强的自信和底气，不再惧怕任何事物，充满干劲。希望大家都能找回这种积极向上的身心状态。

后记：

最近有戒友在我帖子里说，他看了适度无害论后思想又动摇了，立场又不坚定了。他想听听我的意见，其实对于适度无害论，我已经在文章里讲过很多遍了，适度无害论是谬论，完全忽略手淫的高度成瘾性，新人看了以后就想“适度”一下，找到了所谓的理论支持，撸得更加心安理得了，其实完全是自己欺骗自己，自己害自己。适度无害论不知害惨了多少人，上瘾了能适度吗？上瘾后能自控吗？

关于性生活的次数，药王孙思邈是这样说的：人年二十者四日一泄，三十者八日一泄，四十者十六日一泄，五十者二十日一泄，六十者闭精勿泄，若体力强壮者一月一泄。彭鑫博士说的次数就是引用药王孙思邈的这段话，不过这段话是对古人说的，古人结婚比较早。鉴于现代人精气神耗损比较严重，彭鑫博士推荐现代人的性生活次数是一月一次。但大家看到这个次数，千万别以为这是普适的，这种标准是对健康人而言的，很多人以前不知透支过多少次，都已经症状缠身了，如果还想完成每月的“指标”，那无异于是雪上加霜了。很多名中医都建议禁欲半年乃至一年以上，加上中药调理和养生之道，身体才有望彻底痊愈。

还有一点，药王孙思邈还特别说到：“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。”撸管就是单方面的性行为，阴阳不交，其实是很折寿的。所以，我们一定要戒掉撸管恶习，把最好的自己留到结婚后节制使用。让那些把自慰合理化的文章见鬼去吧，不知祸害了多少青少年，青少年没有深厚阅历，也没有分辨力，就这样被那些歪理邪说给迷惑了，最后搞得一身的症状，容貌也变丑变

猥琐了，还影响到身体的发育。最后很多戒友都来上这么一句，真是意味深长的一句：我就是被适度无害论给害了！多么讽刺的一句话。

大家如果想彻底戒掉撸管，一定要过“适度关”，否则你的戒色立场不可能坚定，适度这两个字很有诱惑力，但我把这两个字看得很清楚，对于很多戒友来讲，适度其实就意味着一发不可收拾。我绝对不和心魔讨价还价，戒色不是买菜，戒色是很严肃的事情，也是很残酷的事情，因为戒不掉就很有可能废掉，实际情况是很多人已经废掉了才想到要戒色。

大家应该做一个坚定的戒色者，立场要坚定，信心要坚固，否则看了无害论是很容易被迷惑的。孙悟空有一双火眼金睛，像 X 光一样，能看清本质认识到真相。我们戒色也需要一双火眼金睛。认清适度无害论的真面目，远离无害论的文章。无害论就是一种毒药，这种毒药很甜，吃下去很舒服，但药力一发作，就要你好看了。适度无害论也很像酒，喝下去人就糊涂了，分不清对错了，我从来不看无害论，因为我知道那是害人的东西。

2.42 关于撸管症状的恢复问题

恢复是广大戒友都比较关心的话题，很多人都是身体出现问题了才开始戒色的，就是想通过戒色让自己恢复健康状态。别人恢复与否，是会影响到自己的戒色信心的，如果看到很多人没有恢复，自然就可能会丧失戒色的信心和动力。有的戒友甚至会认为，既然恢复不了，那还戒什么，于是破罐破摔，为将来身体的进一步垮掉埋下了隐患。

先分享一个案例

案例 8. 飞翔大哥，我看到有人说恢复不了就不舒服，我现在不动摇了，知道要继续下去。我今年 23，已经戒了快 1 年了，我能恢复吗？

答 没必要不舒服，有人恢复，有人没恢复，很正常。各方面都做好，恢复把握会很大。加油！我建议你积极锻炼，注意养生之道。要在养生方面下功夫，多学习养生文章和视频，提升自己的养生意识。只戒不养，难以恢复的。

分析 很多人看到不能恢复，就灰心了，信心动摇了，不想戒了。让戒友信心动摇的帖子还是时常出现的，如果你看了受到影响，就对你戒色不利。很多人戒色本来立场就不坚定，地基就不稳，再看到这些文章很容易起退心。比如十个人戒色，有一个真的恢复了，而其他九个人没恢复，你应该向恢复的人学习，真正能恢复的人，都有自己的一套养生方法和恢复经验。

送大家一句话：要恢复，要请教真正恢复的人，没有恢复的人只会告诉你无法恢复。我当初脱发基本见顶，也去过很多脱发论坛，基本都说难以恢复，还有白发问题，难以见到恢复的案例，但大家一定要知道一个道理，你没见到，并不代表没有。就像你买彩票，你一直没中 500 万，并不代表没人中 500 万。当然撸管症状的恢复没那么低的概率，只要各方面做好，特别是养生功夫到位，恢复的可能性还是很大的，不说完全恢复，至少可以改善很多，比以前要好很多。有的戒友伤得重，撸龄长，积重难返，或者体质不佳，这样要恢复就是病去如抽丝，一丝一丝地恢复，如果养生做得不好或者遗精频率无法控制，那还有可能会倒退，只有保持耐心，才有望最终恢复。

恢复是一项系统工程，资深戒友都应该清楚的，彻底戒色有难度，要恢复也有难度，要克服一种难度，已属不易，要两种难度都克服，则需要很高的戒色觉悟和养生觉悟。大家看到有难度肯定会担心自己不行，其实真的掌握了方法，那就不叫难度了，所谓会者不难，难者不会。恢复也是要懂得方法的，成功总有方法，只是你暂时没有找到，就像打游戏会有游戏秘籍一样，我那时一直在找恢复方法，也一直在试

恢复方法，对我帮助比较大的，一是固肾功，让我控制了遗精频率；二，站桩和打坐；三，有氧运动；四，艾灸。其中艾灸功不可没，艾灸可以说治愈了我的过敏性鼻炎和痔疮，对体质的提高也有积极的意义。自己艾灸的费用也不贵，但必须要对艾灸有一定的了解和认识，不断总结实践经验，不断学习加深认识。

关于恢复的瓶颈期。

有的戒友养生也在做，但恢复到一定程度，就会觉得停滞不前了，其实就是遇见了瓶颈期了。遇见瓶颈期很正常，要突破瓶颈期，应该找方法，就像一个技术难关一样，要攻克这个技术难关，必须在养生方法和养生意识上有进一步的提高才行。这种情况也像跑步，当你努力一段时间，一百米能达到12秒了，然后你就会发现一直在12秒徘徊，没有进步了。这时候有资深教练就好办了，教练会告诉你如何突破瓶颈期，如何进一步地提高自己的运动水平，让你进入11秒乃至10秒。我看过一个田径教练的文章，他说专业的田径运动员，至少需要三年的系统专业的训练才能跑进10秒，当然个别天才除外。我们如果在恢复上遇见瓶颈期，那就应该多学习养生文章，对于很多养生功法都可以试试，然后找到适合自己的养生功法坚持练习。比如站桩，如果你能深得要领，持之以恒，身体的很多症状都会得到极大的改善。还有打太极拳的，练瑜伽的，都有通过练习达到缓解或者消除疾病的真实案例。药补不如食补，食补不如动补，如何动是门大学问，很多人知道有氧运动好，就每天跑步出大汗，没多久就发现身体虚掉了，进入了运动疲劳期，提不起精神。中医说的大汗伤阳是没有错的，有的人年轻体质好，能伤得起，但是如果一直这样搞，是容易出问题的。那时马家军田径队极其注重运动后的恢复和调理，每天都熬中药补汤给队员吃的。我能恢复也是不断在突破瓶颈期，那时看到有文章说提踵可以刺激小腿承山穴，和八段锦的“背后七颠百病消”有相似处，然后我每天都做几百次，甚至上千次，走路时都是提踵走路。我发现提踵不仅能改善体质，还能提高弹跳力，让小腿变得更加强壮有力。但是我们做某个功法，一定要深得要领，不能盲目瞎练，就像有的戒友看到蹲起好，就每天练500个，最后把膝盖给练坏了。蹲起时，膝盖不能超过脚尖，而且膝盖和脚尖应该是同一个朝向，这样才能避免对膝盖造成不良影响，否则长时间膝盖过脚尖，会把压力都转移到膝盖上，造成膝盖磨损或者其他膝盖问题。我们一定要如法练习，避免盲目的瞎练。

再分享一个案例。

案例 9.“遗精做固肾功，前列腺炎靠吃药和养，这两个坚持大半年，就能恢复8成以上。但是以我驻吧1年多的经历来看，早泄秒射就没有一个人治好后发帖的，有的连续戒除1年也没能治好早泄，很多人的早泄更是丝毫没有改变，事实证明，很大程度上，早泄秒射一旦得上很可能就是永久性的了。”这是一个戒友发的，飞翔老师您说这个有道理吗？好像是没这方面的案例啊。

答 这个戒友说得有一定道理，恢复是一项系统工程。以我的阅历，有看见戒友发帖说改善的，恢复的案例还是有的，但很多人撸龄都很长，伤精程度也很深，所以早泄阳痿的恢复都是以年计的，而且必须是彻底戒撸+养生，这两方面都要做到位，还要严格控遗。很多人连彻底戒撸都无法做到，何谈恢复？养生意识也没有，何谈恢复？加油！

分析 很早的文章我就强调了养生的重要性，为什么我的回答都是强调戒色养生，为什么我不只说戒色呢？因为我深刻意识到养生对于恢复的重要性，只戒不养恢复不会理想的。很多戒友把全部希望都寄托在戒色上，以为开始戒色就万事大吉了，其实这种认识是错误的，戒色只是一方面，养生才是重头。三分治疗，七分养生，养生里面就包括戒色保精，还包括各类养生知识和养生功法，养生的分量是不言而喻的。还有很多戒友把希望全部寄托在医生和药上面，自己根本没有养生意识，以为肾虚和感冒一样，吃几片药就能搞定，这样的认识也是错误的。症状严重或者持续是应该积极治疗，但千万不要把希望都压在医生那，肾虚导致的各类症状，自己注重保养之道其实才是最重要的。有句话是这样说的，前列腺炎是养好的，不是治好的。就像一部新车，会保养的一年后还可以九成新，不会保养的，甚至要修好几回。

保养实在太重要了，职业运动员一训练完，马上又是冰敷，又是按摩，又是红外线物理治疗，又是针灸。恢复手段太多太多，NBA 球员的恢复和保养手段更是五花八门，很多都是高科技，一般人甚至闻所未闻。我能恢复，在养生方面下的功夫是超大的，我一直有在学习中医养生的知识，很多养生功法我都有自己亲自试过。我看到有些戒友谣传我十几年只撸管几百次，所以我能恢复，这怎么可能？我那时最多一天 6 次，最后射出的都是水，甚至严重到无东西可射的地步。我那时撸瘾是很强的，直接把我拖向了症状地狱，少说也有几千次。看过我《戒为良药》的戒友应该知道，我伤精程度是很严重的，出现了严重的神经症，撸出神经症是异常痛苦的，前列腺炎和神经症相比，真是小巫见大巫了，我那时得神经症时，天天想自杀，每天生活在焦虑恐慌的心理状态下，而且周围人根本无法理解你的感受。我那时真的快崩溃了，我成了药罐子，现在家里还有一箱子没吃完的药，已经过期了，里面装着几十种药物，我不扔掉它就是提醒自己，因为熬夜纵欲我曾经活在地狱里，我再也不想重返那个症状地狱，那简直是非人的折磨。曾经有戒友因为好奇加了焦虑症群，然后自己很快就吓得退出来了，因为他发现里面的人太灰暗，聊的内容全部是痛苦的症状，气氛非常压抑，很多人都有想死的念头。所以后来我得出了一句真言，那就是：撸管即地狱！

有些戒友戒了很久都没恢复，他就会认为恢复是谎言，他这种想法有点像只见到白天鹅，而狭隘地认为黑天鹅不存在。这种论调的确会打击信心一大片，我曾经也认为前列腺炎是无法痊愈的，和很多人聊过都说复发了，药物只能暂时管用。很多人伤精严重，撸龄也长，恢复是很慢的，资深戒友也总结过，慢前的恢复期在一年以上，这一年是戒色养生的一年，尤其要注重养生之道，积极锻炼，适量的有氧运动对于前列腺炎是有很大缓解作用的，所以我一直提倡要多做适量的有氧运动，这样前列腺炎康复得才比较快。但是一定要注意适量，如果每次都一身大汗，那对于慢前的恢复可能会起到相反的作用，我现在都以散步快走为主，到身体发热快出汗时，减慢脚步，尽量不要出汗。出汗是双刃剑，一方面身体毒素会随着汗液排出体外，但同时精气也通过汗液的形式漏掉了，中医：汗者，精气也。汗为心之液。人体内有一种能量，这种能量可以转换成好几种形式，可以转换为汗，津，精。就像水，可以为气态，固态冰，液态一样。其实就是一种能量，人就是一个能量体，有一个看不见的能量值，身体各方面的运转都需要这股能量的支持，就像电兔子体内的电池一样。当你因为撸管或者不良生活习惯而生病时，其实就是能量下降了，撸管会导致人体能量值的下降，熬夜也会，生气也会，出大汗也会，受风寒等外感也会掉能量，听耳机过多伤肾，说话太多伤气，总之伤能量的方式非常多，久坐久视久听都算漏能量。我们要做的就是保存能量，尽量减少能量损耗，生活中漏能量是防不胜防的，不知不觉就在漏，比如思虑过多也是在漏能量，而自己因为没有养生意识，就可能完全不知道。

曲黎敏书中曾说，孕妇产后不能直接被风吹，也不能看书，因为孕妇产后身体虚弱，也就是能量值降得很低，抵抗力不足，被风吹就很有可能会生病。看书则会导致伤肝血漏能量，本来身体就虚弱，是经不起再漏的，所以孕妇产后都建议静养的。有的戒友可能会说为什么越锻炼越有力气，因为健身有一个超量恢复的原理，通过锻炼可以恢复到比原来更高的水平，但有一个前提就是你身体还算健康，并不算很虚弱，如果你能量值本来就很低，那是经不起劳累的。当你身体还行时，是越锻炼越好，当然我指的是适量锻炼；当你身体很虚弱时，最好采取静养的策略，否则锻炼很可能会适得其反。就像我曾经了解到，一位单车教练在感冒时带课，结果引发心肌炎一命呜呼，仅仅 20 岁出头。

戒色吧之所以早泄恢复案例少，有以下几方面的原因：

1. 早泄阳痿的恢复都是以年计的，戒色吧很多人的戒色时间并不长。
2. 要恢复必须在养生方面有很高的觉悟，光戒不养，恢复效果不会理想。
3. 无法突破恢复的瓶颈期，恢复方法和手段还不够到位。
4. 未婚戒友占多数，很多戒友戒了半年以上，也不会轻易去试。

5. 很久没有性生活，重新开始第一次性生活，很可能出现“新婚早泄”。
6. 很多戒友戒色并不彻底，是断断续续地在戒，这样很影响恢复。
7. 如果仅仅为了恢复性功能而戒，那就很可能喜欢去试，这种动机就容易破戒。

性功能障碍是有望恢复的，我也看到过恢复的案例，就前段时间，一个已婚戒友就说他原来早泄阳痿了，无法勃起了，戒了半年可以勃起完成性生活了。恢复案例不多，并不代表没有，如果各方面都做到位，恢复把握还是很大的，至少会有改善，比之过去要强。如果有戒友在戒色吧发帖说，我早泄恢复了，我撸了半小时乃至一小时以上，或者我和女友做的时间又变得很长了，这样的帖子很可能会遭到删帖，因为戒色吧并不提倡婚前性行为。另外，性生活时间长也不一定是好事，有可能是射精障碍，一直勃起充血对前列腺的伤害也很大，反正时间太长和太短都不是好事。早泄阳痿的恢复应该多问问已婚并且戒色半年以上的戒友，他们更有发言权，但戒色吧的已婚人士占少数，而且已婚人士有坚定戒心的也不多，家里老婆还要支持配合才行。

其实很多未婚戒友自己是有体会的，比如晨勃恢复了，晨勃质量变好了，另外一点就是晨勃相对稳定，如果十次晨勃只有一次好的，那就不算稳定。当你晨勃质量变得很好且稳定，那就是性功能恢复的一个征兆了。有的戒友可能会说自己的晨勃并不好，但性生活还行，这种情况也是存在的，但我可以肯定这不是你身体最佳的状态。这里面涉及到一个词：冲劲！很多人伤到最后，精液是流淌下来的，射精无力，射距也今非昔比，比之过去差很多，这就是冲劲没了，肾气有所亏损的表现。关于射距的奥秘，我曾经写过一季，有兴趣的戒友可以看看。

要更好地恢复切忌熬夜久坐，养生是一门学问，只有自己多学多思考多实践，才能找到适合自己的养生之道，而且一定要不间断地提升养生意识，让自己在养生方面懂得更多，做到精益求精，这样恢复的把握就很大了。特别要避免伤精伤身的生活方式，一定要注重情绪管理。前列腺炎也是容易出现反复的，特别是遗精后，所以我们要控制遗精频率，各方面都要注意，这样才能让症状反复的次数大大减少，然后趋于稳定，最后就痊愈了，痊愈规律是：从负循环进入不稳定的正循环，然后注意养生之道，就可以从不稳定的正循环最终进入稳定的正循环。

负循环 → 不稳定的正循环 → 稳定的正循环！

其他症状的恢复也基本这个套路，症状反复的现象是很正常的，不必担心，自己好好保养，减少反复次数才是关键。就像走钢丝，刚开始走老掉下来，然后有了经验和教训，就慢慢稳定了，很少掉下来了。

关于“不可恢复论”，其实也有一定道理，毕竟是戒友自己亲身体验所得出的结论。当我得神经症时，病友之间也流行过“不可恢复论”，关于不可恢复，曾经有句名言是这样说的：我们就像打碎的花瓶，再怎么粘合，都无法完全恢复到打碎前，再怎么粘合，都会留下一道道裂痕。这句话有一定的道理，一个人通过戒色养生能恢复到发育前吗？人体本来就会衰老，即使你没有撸管，你的身体也会江河日下，只不过纵欲加速了这种进程，甚至加速到 20 岁的年轻人出现 60 岁老人的脉象，可以向前加速几十岁。但不可恢复也不是绝对的，有的戒友戒掉后积极锻炼身体，自感身体比以前更有力量，精神也更好，从这个角度来讲，不是恢复得比以前更好了吗？

撸管导致的各类症状能不能恢复？其实恢复有两层含义：

1. 恢复到撸管前，基本不可能了，因为人会自然衰老。
2. 恢复到无症状，精气神饱满的状态，这个是可以做到的。

即使你是积重难返的戒友，通过戒色养生至少可以有很大缓解，以至于不会变得更糟糕。有一个事实是可以确定的，如果你不戒色也不养生，你身体会垮掉得更快，会有更糟糕的结果等着你。如果你能在养生方面深有领悟深有造诣，那么恢复的把握就会加大很多。我那时也看到过很多悲观的论调，但我从来没有动摇过，因为我相信我能恢复到无症状的状态。

看到恢复的案例，可以激励大家前进，看到没有恢复的案例，大家也不必灰心丧气，他没恢复不代表你也不能恢复，我们要做的就是坚定自己的戒色信心，然后把养生功课做好，该治疗的积极治疗，但一定要意识到养生才是恢复的关键所在，一定要学会在养生方面狠下功夫。养生分为养身和养心，我们一定要注意修心，多做善事多积德，多布施正能量，心对了，身体也会跟着对，就像一张拼图，正面是世界地图，反面是人物头像，拼世界地图需要的时间很长，而拼人物头像只需要几分钟，头像拼对了，世界地图也会跟着对。而修心就像在拼人物头像，修心重于修身，养生莫过于养心。

下季我会特别推荐容貌恢复方面的一个秘诀，掌握了这个秘诀，会给你的容貌带来日新月异的变化，敬请大家期待。

这季赋诗一首。

《撸管即地狱》

我看见，一颗颗炮弹打向中国
炮弹里装满了 AV
中国的年轻一代
成万上亿地倒下

和炮弹一起飞过来的
还有适度无害论的宣传单
青年看了这些宣传单后
撸得更加心安理得
但是症状绝对不会放过他们
症状会把他们拽回现实
温水青蛙迟早会被烫醒

其实他们知道无害论不靠谱
因为症状很明显
在每一次放纵过后
他们脑中起先浮现出一丝懊悔
继而又浮现出无害论
用无害论的观点不断麻醉自己
不断欺骗安慰自己
在撸管的陷阱里越陷越深
无法自控不能自拔

曾经纯真无邪的眼神消失了
曾经清亮明润的气色不见了
曾经阳光开朗的心态失去了

镜子里的人
变成了一个双面人
在父母老师同学眼中
他还是他
但只有他自己知道
他已经不是原来那个纯净的自己了

更有甚者，镜子里出现了行尸走肉
出现了怪物，满脸脓包粉刺痤疮的怪物
脸颊深陷或者脸庞浮肿
面带鬼气猥琐不堪
怎么看都像一个废物

我看见
某个青年拿出撸管前的照片
他泪流满面
照片中的孩子清秀帅气
而现在的他
就是一个让自己都觉得恶心的垃圾

我看见某个青年
开始逃避镜子
因为镜子里的人已经变得奇丑无比
和以前的他判若两人
他现在看到镜子就想砸掉

要知道
以前的他是多么喜欢照镜子
而现在只有无限的自卑与无奈
像乌云般笼罩着他

我看见
某个青年去看医生
医生无情宣判
你得前列腺炎了
你得精索了
你早泄了

我看见他在收费处
为自己的放纵买单

我看见
某个青年躺在手术台上
他问自己
为何自己会出现在手术台上
接着他心里狠狠地骂了一句：
该死的撸管
该死的无害论
害惨我了啊！
他无助地躺在手术台上
像只待宰的羔羊

撸到后来
你会发现你的人生变成了一场悲剧
快乐是那么短暂
而痛苦却始终如影随形

反复折磨着你

撸到后来
你会发现原来撸管会导致那么多症状
而自己曾经只知道两三种
其实有几十种乃至上百种
你撸得太多
却知道得太少
你的人生悲剧
在第一次撸管时就埋下了伏笔

撸管即地狱
你现在要做的就是
彻底戒掉它
就像老烟枪戒掉香烟
就像老酒鬼戒掉酒精
你必须戒掉撸管
别无选择
别让撸管毁掉你的健康
别让撸管毁掉你的容貌
别让撸管毁掉你整个人生

当你最终爬出撸管地狱
呼吸到第一口纯净的空气时
你甚至会嚎啕大哭
阳光再一次眷顾了你
这时你才会真正明白
什么叫珍惜

2.43 论气色及容貌气色恢复之秘技

前言：

看到有戒友说，能来到戒色吧是大家的福报。我很认同他这句话，大家想想，现在大环境其实依然是无害论的天下，网络上生活中依然充斥着无害论，有多少人能真正了解撸管的真相？绝大多数人还在无害论的驱使下，麻木不仁地沉迷撸管。能常驻戒色吧的戒友，绝对是有福报有善根之人，否则即使来到戒色吧，也不会留下来。比如有一些人来到戒色吧，反而会误解戒色吧，他还陷在适度无害的陷阱里不能自拔。这种肤浅错误的认识在资深戒友来看，是可笑的也是无知的，资深戒友已经有了很深刻很正确的认识，不会再被适度无害所蒙蔽，适度无害是一个美好的谎言，可以为你的放纵提供一个道貌岸然的借口，有了这个荒谬的借口，你在撸管的道路上就会越走越远，直到彻底迷失，等到症状爆发出来，才有可能猛醒过来，所谓不见棺材不掉泪。

我们应该好好珍惜戒色吧这方净土，戒色吧有大量的受害者案例供你警醒，也有各类前辈的经验供

你学习，在戒色吧你能了解到撸管的真相。当然戒色的意义不仅仅在于戒除邪淫，我们应该要学会如何做人，应该做一个怎样的人，通过传统文化的学习，你会改变自己的人生观和价值观，对于你灵性的提升是非常有帮助的。我们戒色，要学会养生之道，更要学会行善积德，诸恶莫作，众善奉行，多做好事，多帮助别人，这样的人生才会变得更加有意义。助人为乐是大乐，助人为乐也是快乐之本。

中国撸民过亿，真正有缘来到戒色吧的是很少的，真正有机会得闻真相的是很少的，大家可以观察下自己周围的同学和朋友，很多人其实根本没意识到撸管有什么危害，处在一种愚昧无知受误导的心理状态，那样的心理状态是很可悲的。在这样一种心理状态下沉迷撸管，等待他们的无疑是人生的悲剧，而且生活中没有人告诉他们撸管的危害，有戒友就说，怎么早没人告诉我啊！这句话有点讽刺，有的人，即使你告诉他，他也会误解你的好意，甚至觉得你太极端，他的想法就是要搞要享受，他这时是听不进逆耳忠言的，到出症状时也许会回头，也可能永不回头，到死也不会明白真相。我们能来到戒色吧，能明白戒色的道理，真的都是大家的福报，好好珍惜这份福报，重新找回阳光健康的自己，把正能量传播给更多人。

换在十年前，那时家庭电脑还不算普及，根本没地方给你了解撸管的真相，没地方给你学习提高觉悟，完全是黑暗邪淫的年代。现在大家能来到戒色吧，真是赶上时候了，现在戒色方面的理论也基本成熟了，戒色吧的地基已经很稳固了，路已经为广大的戒友铺好了，前人栽树，后人乘凉，中国的戒色事业需要我们这批人的努力和推进，也需要我们这批人的无私奉献和付出，给接下来的新戒友提供宝贵的成功经验，让他们少走弯路，早日戒色成功。净化自己，净化社会。

觉悟极高之人绝对不会犯手淫恶习，因为他知道手淫的危害非常之大，而且属于邪淫，所以必须彻底戒掉。快感很短暂，但是症状的痛苦却很持久，如果你常驻戒色吧，一定会知道医药费上千的戒友非常多，医药费上万的戒友也时常可以看见，动过手术的戒友也很多，几乎每个戒友背后都有一段血泪撸管史。我们刚开始戒色发心一定要正确，就是要彻底戒掉撸管，根据大量戒友的反馈情况，很多戒友是彻底戒掉了，还有的戒友虽然还没达到彻底戒除的境界，但已经大幅减少撸管次数了，比如原来半年要撸管近百次，现在减少为十次以内，这也不是他故意去撸的，而是放松警惕或者觉悟未到导致的破戒。

孔子曰：“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得矣”。有些戒友一开始发心就不对，心里还想着要适度，而不是要彻底戒除，这其实是一种和心魔妥协的想法，未戒先败！这类戒友百分百是会破戒的，他的决心和立场在一开始就不坚固，只要一点点风吹草动，他马上就会动摇而破戒。只有当一个人彻底降伏过心魔，婚后才有可能真正做到节制，那是一种很高的境界，对念头要有极强的控制力。就像高空走钢丝一样，只有具备了极强的身心控制力，才能在几百米的高空去走钢丝，我们戒色就是要达到这种境界。即使你最终无法达到，你刚开始的发心也必须是彻底戒撸，因为“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下。”如果你刚开始就想着要适度，那肯定无法成功，那只是自欺欺人。如果你有大决心，有一定的悟性，不断学习提高觉悟，要做到彻底戒掉完全是有可能的。戒色吧已经有不少资深戒友进入戒色稳定期了，进入戒色稳定期后，煎熬感会消失，基本无意淫，但还是需要保持高度警惕，这样才能守住戒色成果。

下面分享 2 个答疑案例

案例 10. 我就是你说的那个一直在 30 天左右的，这段时间松懈了，大撸特撸，结果遗精 3 天了，好遭罪，以前打的基础都白费了，真是回到解放前。

案例 11. 刚开始做固肾功效果非常好，连续 36 天不遗精，第 37 天遗精了，可是在随后的 10 天了，我居然遗精了四次，这是怎么回事啊？

分析 肾有一个能力，这个能力就叫固摄能力。《素问》云：“肾者主蛰，封藏之本。”由于肾的封藏固摄可以防止精、气、血、津液的过量排泄与亡失，所以肾的精气越满盈，人的生机就越旺盛。而遗精、

撸管乃至做爱其实都会伤到固摄能力，有的人身体底子还可以，所以还伤得起，暂时不会出现连续遗精的现象，但有的戒友身体比较虚，固摄能力不稳固，这样就会出现频遗的现象。导致频遗的因素有很多，其中很大的一个因素就是固摄能力不行。比如大家小学时，一泡尿可以憋一节课，一点事都没有，但是撸管伤肾后，固摄能力一下降，小便和大便都憋不住了，说直白点，就是兜不住了。中医：肾主两便，大便和小便。大家看老年人，他大便和小便是憋不住的，可能十秒都不行，要小便马上就得小便，否则就会尿身上。这其实就是固摄能力减弱的一个表现，随着年龄的上升、身体的衰弱，我们也会走到这一步，但是现在很多戒友还年轻，却出现了老年人的表现，那到老了以后，该怎么办？

第一个案例，这个戒友就是连续撸管伤肾，导致固摄能力减弱，就像水龙头老开，结果就关不紧了，变成了老漏，撸管加遗精，好比双斧伐木，伤害非常之大。第二个戒友，把固肾功做到位了，效果很明显，但是一次遗精伤了固摄能力，结果就是10天漏4次。出现这种情况，应该在第一次遗精后就要引起足够的重视，一定要特别小心。在第一次遗精后，更应该把固肾功做到位，固肾功就是增加固摄能力的，睡姿应该采用吉祥卧，另外导致遗精的各类因素都要注意避免，这样就能够避免连续遗精的发生。遗精后尽量避免剧烈运动，因为身体比较虚，应该注意静养几天，可以做做养生功法，也可以散散步。

遗精后是一个非常特殊的时期，属于破戒高发期，这时候很容易出现气馁和失望的情绪，从而导致情绪破戒，而且遗精会让人又回到虚则亢的状态，所以要格外警惕。只要不是频遗，也不用担心，好好坚持戒色养生即可，一定要注意情绪管理。如果是频遗，应该好好分析遗精的原因，并且在各方面都做好，固肾功做好，吉祥卧做好，各类因素注意避免，这样就能把遗精频率控制住。遗精频率得到有效控制，恢复就有基础了。

下面步入正题

这季就气色和容貌气色恢复之秘技这两个主题和大家分享下经验，具体如下：

中国的传统相术和传统中医的面诊有异曲同工之妙。中医最高境界就是：望而知之谓之神！最高境界就是看了你的脸色，就知道你身体哪里出问题了。扁鹊的故事，相信大家都学到过的。扁鹊就是一位面诊的高手，一望便知。中医面诊和相术可谓是一棵树上的两个分枝。对于相术理论的深刻理解和认识，可以让我们更好更深地理解撸管的危害，基本每本经典相书都有气色这一章，对于气色的详细分辨，不管是中医还是相书都是极为重视的。下面就相书的气色专题和我个人的深入体会和大家做一个分享：

“气不足，万事无成，气足神强，方言发福，气生色，色定荣枯”（《柳庄神相》）

气指的是五脏六腑之气，而肾藏五脏六腑精华之气，脸是五脏六腑的镜子，所以撸管伤肾后，就会反映在脸上。在撸管后，气色很容易发生改变，气不足时，色也会随之改变，会变暗变青变脏变油，让人心生厌恶之感，严重的戒友，脸部形态也会发生微妙的改变，也就是所谓的变形。有的戒友眼皮发生了改变，双变单，戒了一段时间，又变回了双眼皮。还有就是浮肿现象，包括眼皮浮肿，脸颊浮肿，还有眼袋等。肤质也会发生改变，皮肤变粗糙，触感不再光滑细腻，有的戒友出现蜕皮、毛孔粗大、粉刺痤疮青春痘等，经久不愈，还会留下痘印或者色斑。还有的戒友脸颊凹陷，颧骨突出，面带鬼气，神似僵尸，还有很深的黑眼圈，这都是撸管伤肾的典型表现。现代社会，面对电脑会导致“屏幕脸”，还有熬夜久坐也伤身体，所以精气神更加不行。还有一点就是，气色的明暗也会对脸部形态造成一定的影响，大家如果学过摄影术，应该会知道，当光线明暗发生变化时，物体的形态也会发生微妙的改变。同理，当一个人脸部的亮度发生改变时，也就是变暗后，他的脸部形态也是会发生微妙的改变的。

当一个人肾虚时，很容易出现一个表现，那就是：嗜卧懒动。这在中医上也专门讲到的，大家应该有这个体会，撸管后特别喜欢睡觉，总是睡不醒，还喜欢赖床，而赖床又容易导致破戒，从而形成了恶性循环。这样一个懒散的人，要在事业上取得成功，难度是比较大的，说万事无成，也不算夸张，很多戒友的

实际经历也的确如此，学业和工作都一塌糊涂，做什么都不成功。大家设想一下，如果一个人气足神强，精气神饱满，以这样的状态去做事去学习，那效率就完全不一样了，结果也会迥然不同。

“气足一月方发为色，色发在外方定吉凶”（《柳庄神相》）

有不少戒友都反映，戒色一个月左右，精气神变好了，别人也说他变帅了，其实这就是气色变好了，气色变好了，脸部形态也会发生微妙的改变，眼睛和肤色会提亮，神清气爽，焕然一新。底气也回来了。当你精神好时，做任何事都有一个良好的身心状态，这样做事情也更容易成功，反之，很多人因为纵欲变得自卑没自信没底气，做事变得犹豫，还出现社恐表现，这样出去做事，还没做，已经输掉了一半。撻管伤到一定程度，人的脑力会大幅下降，注意力、记忆力和思维力都会不同程度下降，本来可以做好的事情做不好了，学生党更是会影响学习成绩。没有一个好的身心状态，不管是学习还是工作，都不太容易获得成功。而气色就是一个人精气神的外在表现，气色好，精神足，学习或者工作才会有一个好的状态。而一个龙马精神的人，也会让别人潜移默化受到感染，觉得你正能量很足，很愿意和你在一起。这种感觉就像面对一条肮脏的河流，自然就会心生厌恶，而面对一泓清泉时，自然就心生欢喜亲近之心。

“气藏皮内，色现皮外，根本固，则枝叶繁。根本枯，则枝叶谢”，“夫气舒，则色畅，气恬，则色静，气通，则光润华明见于色，此皆气色之善者；气偏，则色焦，气滞，则色枯，气蔽，则憔悴暗黑见于色，此皆气色之凶者”，“色光，则性静，色晦，则情乱。色光者，如秋月连天。色晦者，如浮云蔽日。性静，则吉。情乱，则凶！”（《神相铁关刀》）

气和色的关系就是气根色苗，气是最根本的，而肾为五脏之根，又藏五脏六腑精华之气，所以肾气乃重中之重，相当于王中王。肾一虚，五脏六腑都容易出现失调，都容易出现各种症状。所以中医有讲到，肾虚百病丛生，此话一点不假，药王孙思邈讲的“精少则病”其实也是这个意思。撻管不仅伤气色，也伤皮肤。据我观察，我那时是周围朋友当中皮肤最差的，就是撻管后变差的，别人其实也撻管，但每个人的症状表现是不同的，后来研究中医才明白，这和个人体质有密切关系，中医有把人分为九种体质，每种体质因为撻管出现的问题也是有所差别的，各有侧重。有的人怎么撻，他的皮肤还都是好的，但有的人稍微撻几次，皮肤就会变得很差。但是，上天是公平的，他皮肤不出问题，其他方面可能会出现严重的问题，比如脱发严重，或者腰痛失眠易上火等其他各类症状。还有就是，虽然他皮肤没问题，但气色一样会发生改变，也就是因为撻管，不管何种体质，他的气色都会变差的，这一点是毫无疑问的。当你肾气很充足时，就像小孩一样，皮肤细腻光滑，亮度非常好，饱满清透，让人自然心生欢喜；当你皮肤晦暗肮脏，就像过期的水果，就像枯萎的花朵，不管是自己还是别人都会觉得恶心。当你坚持戒色养生，皮肤和气色都会慢慢变好的。关于这一点，无数戒友的经历和前后照片已经充分证实了。

“丈夫欲其刚正，其气欲刚，其性欲正。刚则不佞，正则不邪，得刚正之气，为天下之英才！”（《玉管照神局》）

一个男人最重要的就是要具备刚正之气，君子心地光明磊落，但这里的刚，不是过刚，过刚易折，这里的刚，是指刚柔并济，外圆内方。这里的刚，不是让你到处逞强到处炫耀。真正具备刚正之气，就不会沉迷撻管，有了刚正之气，就不会再猥琐了。而要具备刚正之气，应该不断给自己灌输正能量，正气存内，邪不可干。心正则人正，心清则人清。我们戒色，就是要端正自己的心，净化自己的心，把黄毒心垢都清洗掉，洗心革面，重新恢复阳光纯净，让自己具备一身阳刚正气。无论走到哪里，就把这种刚正的气场带到哪里，刚正之气就像春风，吹到哪里，哪里就会有一番生机勃勃的景象。如果你带着一身猥琐之气，无论你走到哪里，都不会受到欢迎，甚至你会发现，和父母的关系都会变得紧张，和别人也无法正常交流。其根源就是中了黄毒，沉迷撻管伤了正气。没有正气就没有底气，变得自卑，不愿与人交流，害怕

别人看不起。要改变这种失调的身心状况，唯有多学习戒色文章和传统文化，提高自己的觉悟和正能量，这样就能重新建立起自信。很多戒友都反映，戒色一段时间，心情变好了，也敢和别人直视了，和人交流也自然了，这其实就是身心调整过来的一种表现，也是正气恢复的一种表现。当你有了足够的正气后，做很多事情都会很顺，即使有短暂的挫折，也能乐观开朗地面对，心情完全不一样了，变得更积极进取，更乐观向上。

“若夫欹斜缺陷，色泽昏暗，不佳之相也。是以面色白如玉润、黑如漆光、黄如蒸栗、紫如绛缙者，皆属吉相。”（《神相全编》）

这段话，其实主要就是讲气色的亮度、通透度和清亮程度。很多撸管的戒友应该都会发现，撸管后，气色明显变暗了，就像一只快没电的手电筒，而且肤色也会变得很不均匀。了解过化妆的朋友应该知道，化妆里面专门有提亮，还有就是让肤色变得均匀细致。而当人的肤色被提亮后，人的精神面貌将焕然一新。当然化妆是虚假的，很多女人一卸妆，马上现出原形，那就是肤色晦暗呆滞，显得特别没有神采。撸管导致的内分泌失调，反映到人的脸上的确会有很多不好的表现，比如有的戒友皮肤会变油腻，而且会有一个感觉，那就是怎么洗，也洗不干净，甚至是越洗越出油，洗多少遍都觉得脏，依然还是很晦暗。其实这是里面脏了，内分泌紊乱了，出现这种情况，外面再洗也没用，用消毒水洗也没用。当你坚持戒色养生，积极锻炼，注意作息规律饮食清淡，坚持一段时间，皮肤自然会变干净。很多戒友都有切身的体会，坚持戒色养生，皮肤重新变得清亮有神采。而破戒后，马上又会回到解放前，重新变丑变猥琐，失去自信和底气。

因为遗传或者日晒，每个人的肤色都不尽相同，有的偏白，有人偏黑，有人则是黄色，有人偏紫，但不管哪种肤色，明润光华，清亮通透，都属于好的气色。反之，晦暗呆滞，肤色不均匀，肤色暗沉，面带尘埃，这些都不是好的气色，这种气色其实就是体内失调的一种外在表现。气色就是由内而外的一种表现。撸管伤肾，五脏功能紊乱，内分泌紊乱，肯定是会反映到脸上的。明眼人一看便知。另外，戒色养生也会提亮一个人的眼睛，人的眼睛也有明暗之分，浮光色不是好的征兆，最好的眼睛是明亮而含蓄不露，这才是最好的，打个比方你就懂了，就像玻璃球的光和玉的光，玻璃球是浮光刺光，没有内涵，而玉的光，是内敛含蓄之光，是由内而外散发出来的神光。撸管后，外貌出现的变化是微妙而明显的，伤到一定程度，一看就觉得猥琐没精神，而戒色后，人的容貌变化也是微妙的，只有仔细观察，才能发现其中的奥妙。别人说你变帅了，难道你五官有整容变形吗？为什么说你变帅了？因为戒撸后，一些微妙的好变化已经发生了，这种微妙的好变化，难以言说却很明显，让人一看便能直接感受到。大家看小孩，有哪个小孩特别丑吗？几乎没有，因为小孩精气神好，气色好，眼睛明亮有神，让人心生欢喜。一个男人，最重要的不是五官，而是精气神，而是气色。一个男人可以不帅，但绝对不能失去精气神，失去精气神，真的就是一个傻逼了。很多原来很帅气的戒友，最后都变丑了，精气神一走漏，不管原来有多帅，都会变猥琐变丑陋。这是很多帅哥的亲身体会，撸管会让人从帅哥变衰哥，最后变成猥琐大叔，这一点千真万确！

下面讲讲容貌气色恢复之秘技。

这季内容是很多戒友都比较关心的，因为撸管后，很多戒友都变丑了，变丑是比较普遍的现象，我在变丑那季也讲得比较详细，各种变丑类型也总结归纳过。这季就讲讲如何恢复容貌气色。

如何恢复容貌气色是一门很深的学问。撸管变丑这个现象，伤精到一定程度就会显现出来，纵欲后，人的容貌气色就开始走下坡路了，十几岁时还行，过了 25 岁就会开始变得明显起来。我青春期就开始撸管，那时就有了内分泌失调，虽然那时变丑不太严重，但已经和撸管前没法比了，然后到了大学，就开始有黑眼圈和眼袋了，我记得那时就撸了一个暑假，然后照镜子就发现自己有眼袋了，有了眼袋人就显得特别没精神，特别显老，我发现撸管后，自己的皱纹也开始增多了。有了危机感后，我那时就开始天天跑步，反正大学有很多空余时间，我每天长跑，坚持跑了二十多天，然后照镜子发现眼袋和黑眼圈都没了，

人也变得很精神了，但是我那时还处在强戒和盲戒的状态，没多久一破戒又回到了过去，眼袋又重新出来了，于是我又开始跑步，我在跑步和破戒之间来回挣扎，心里很痛苦也很无奈。

通过我亲身的实践，有氧运动对于容貌恢复和缓解前列腺炎是有积极作用的，但是如果你不彻底戒掉撸管，破戒后还是会重新变丑的，所以彻底戒掉撸管才是最关键的。一个人工作后，也不可能天天运动，有时工作太累，就不想运动了。运动对于撸管的危害是一种平衡，但是随着年龄的增长，你会发现运动后和撸管后，身体越来越难以恢复了，因为人年纪上去后，自身的恢复能力就会下降很多。到 30 岁时，恢复能力就比 20 岁时下降了一半，就是你身体再好，如果你有撸管伤精史，到了 30 岁时或多或少都会出现症状。年轻时透支，年纪大了，恶果就慢慢显现了。很多人以为年轻时放纵没事，其实是在透支以后的健康。

一般变丑分为三类：

1. 形态变化
2. 气色变化
3. 肤质变化

总体概况一般就这三大类，有人是皮肤还行，但气色像鬼，有人皮肤和气色还行，但是脸部出现了变形，更多的人是三者都有，就是皮肤，气色，形态都出现了不好的变化。我想大家在容貌恢复方面肯定想过不少办法，比方说洗面奶，或者中药调理，或者面膜等，记得有个戒友去激光治疗过，治疗一段时间，肤质有改善了，然后他继续撸管破戒，没多久皮肤就又变差了，接着他又去医院激光治疗，他发帖说恨死自己了，为何就戒不掉撸管。有良好运动习惯的戒友，应该会体会到“运动是男人最好的化妆品”这句话的真实涵义。通过一段时间的有氧运动，皮肤气色都会变好，继续坚持下去，脸部变形的问题也会慢慢改善。但是千万不能破戒，一破戒，很可能就前功尽弃，回到解放前。

熬夜也伤容貌，也会导致黑眼圈，相信很多戒友都有体会，所以我们要养成良好的作息习惯，积极锻炼，良好的睡眠其实就是美容功课，所谓美容觉，睡得好，晨起照镜子就会发现自己气色比较好，如果熬夜的话，早上起来就会很疲倦，很没精神。但我要说的是，撸管伤精到一定程度，就是睡觉也难以恢复容貌了，有氧运动可以改善容貌，但需要持之以恒才行，容貌恢复其实很容易进入恢复的瓶颈期，也就是不管怎么做都感觉很难有明显的恢复，即使用最好的护肤品，效果也很有限，而且还那么贵，一般戒友也用不起，很多护肤品也很容易引起皮肤过敏。

容貌气色的恢复的确是恢复的难点之一。光靠戒色是极难恢复的，除非你刚开始撸管没多久，否则要真正恢复，必须在恢复的方法上想办法。

这季我将分享一个容貌气色恢复的秘技。我看过无数养生文章和书籍，也没见过哪个人推荐过这个方法，这个方法完全是我自己通过实践领悟出来的，可以说属于独家恢复秘技，对于容貌气色的恢复有着惊异的效果，大家应该知道我的为人，我说这句话一点不夸张，就是惊异的恢复效果，超过顶级护肤品，最关键的一点就是，它是完全免费的，而且是完全自然的。

请大家竖起耳朵，屏息聆听下面的内容，不要漏过一个字，否则将是你自己的莫大损失。

我在以前的文章里说过，我原来得过神经症，有神经症的戒友应该知道，吃药是无法治愈神经症的，吃药只能缓解神经症，神经症要痊愈，必须在养生方面下大功夫，必须提高自己的养生意识才行。那时我就明白了这个道理，所以我没把痊愈的希望全部押在医生那里，而是自己不断学习养生文章提高自己的养生意识。我那时经常去公园溜达，看到很多退休老人在走鹅卵石的小路，我也跟在后面走，就是在按摩脚底的穴位，但是我那时没坚持多久。后来我看到有的老人在撞树，大家去过公园可能会知道，就是用自己的背部去撞树，相当于按摩拍打背部的经络穴位，于是我也跟着去撞树，别说效果还是不错的，

本来我背部有不适的感觉，撞了几天感觉舒服很多了，但这个撞树疗法我也没坚持下去。不过通过撞树的经历，我对树木有了某种特殊的好感，于是开始上网查，是否树木可以治病，还真查到了，大家看下面这段文字：

树木疗法指的是借助树木治病，用树木治病在民间广为传播，医学中也有实例。印度瑜伽术认为，树木可以把从宇宙中得到的一种物质传给人。不同的树种，带的能量不同。有的帮助恢复精力，有的消炎，有的防病。橡树让人精神振奋，云杉能吸收不好的能量，松树可以传递有益的能量，山杨树皮能治牙疼。俄罗斯一本辞典中写道：“脚疼时，把山杨木放在脚上；头疼时则把它放在头上。”现代从事树木治病研究的是生物定位专家。他们认为，树木有生物场，树木对人有治疗作用正是生物场发挥了效能。英国卫生研究所的专家认为，树木拥有的能量足以治病，而且效果不见得比药物差。经常在森林中练气功的人可能有这样的体会：如果在白桦、橡树、松、柏、杉树旁练功，会感到精力充沛、神清气爽，偶得小病也会迅速消失。目前已经得知，树木既能“供给能量”，也能“吸收病气”。

这段文字，大概我三年多以前就看到了，那时我看到这段文字，就觉得树木疗法有一定道理，但我觉得树木疗法的理论很玄乎，是否有效果也不大好说，但我那时已经开始实践了，就是去公园里摸树，大概坚持了半个月，那时我也没什么特别的感觉，现在想来，其实是当时自己太粗心，也不得其法，就像猪八戒吃人参果，囫圇吞枣。我那时去摸树，并没有十分细腻的体会。所以，我并没有继续坚持下去，不过在和大自然的亲密接触中，我能明显感受到心情比较容易放松，对调节心理状态效果非常好。

下面这段文字就是关键所在了，大家注意看：

等到我真正悟到树疗和容貌气色之间的关系，已经是三年后了，也就是上个月才真正领悟到的。当时我也是无心插柳，并没有想通过树疗恢复容貌气色，当时我在公园里只是感觉想亲近树木，想拥抱树木，有这样一种冲动和念头。之前我通过气场学的研究，知道每样东西都有自己的气场，气场之间可以相互交流和影响，人也笼罩着一圈气场，只是肉眼看不到，树木也笼罩着一圈气场，人眼也看不到，但是的确是存在的。我当时就想，能不能通过树木的气场来净化我的气场，当时就有这么一个想法，我也不知道从哪冒出来的想法，总之，当时我就去拥抱树木了，拥抱这种姿势可以让人感觉一种心灵的慰藉，可以让身心舒畅，在拥抱的一刹那，树木的气场已经在影响你的气场了。当我拥抱树木时，我就给它念佛号，因为有科学研究表明，植物也是有喜怒哀乐的，对待植物应该感恩，因为没有植物，我们的空气会很糟糕。所以我当时一边念佛号，一边拥抱着树木，我能感觉到树木宁静祥和的气场，那种气场可以让我浮躁的心灵瞬间变得平和。

这时，大脑里有一个声音告诉我，应该双手抱住树木，眉间的印堂贴住树木，然后观想树的能量通过手掌劳宫穴和印堂穴进入自己的身体，净化自己的气场，同时，我必须对树木保持无比感恩的心态。我当时就是这样做的，三年前我亲近树木，只是用手摸，并没有用脸去亲近，当我用脸亲近树木三天，每天大概2个小时，奇迹发生了，我只能用奇迹这个字眼，我想不出哪个词汇更能表达我当时的感觉，第四天我早上起来洗脸，洗完照镜子，发现气色变得特别特别好，脸比以前干净很多，开始变得通透饱满起来，那种饱满的感觉，让我想起了发育前的孩子，脸上异常干净，根本不需要什么洗面奶和护肤品，大家观察下小孩的脸蛋就知道了，非常的圆润饱满，有一股气向外撑着。同时，我感觉肤色也变均匀了，气色明显提亮许多，然后我信心大增，经常去做树疗，在一周左右，毛孔里的脏东西开始陆续往外排了，但底色依然很明润，当脏东西排得差不多了，气色又一下提升很多。我亲身体会到，树木的气场净化了我的气场，并且调整了我的内分泌，让我的心情也变得更加平和稳定。

下面我再分享几点细腻的体会，双手摸树2个小时，回家后一个小时，会发现自己的手掌变厚，一种很直观的感觉，我妈妈都说我的手怎么一下变厚很多，变厚在相术上有讲到，其实就是气足福厚的一

种表现。记得有农民和习总书记握手，然后惊呼：好厚实的手掌！我坚持到现在，手掌较之过去变厚近四分之一，很明显的感觉。然后脱发量又减少很多，本来通过坚持戒色养生，我脱发和白发已经恢复很好了，已经完全正常了，通过树疗，我发现脱发又变少了，原来是一天脱发 5 根左右，现在减少到 1 - 2 根，甚至不脱发。从中医上完全讲得通，树是木气，而头发是肝木和肾水的外在表现，发为肾之华，肝藏血，发为血之余，通过补木气，脱发问题也是会大大改善的，这都是我的亲身体会。而且树木很特殊，它不仅是木气，金木水火土五气，它都吸到了，简直就是吸天地之精华，日月之灵气。我相信，一切的奥秘都在大自然中，爱因斯坦讲一滴水滴可以讲三天都讲不完，一滴水滴包含的物理知识超越人类的想象，最普通也最深奥。

然后，我发现不同的树木，气场是不同的，就像不同的树木，你去摸，你会发现它的体温是不同的，有的树木体温偏低，有的摸上去则是温暖的感觉，我很多树木都摸过，我发现大树的气场更强大，另外各种树木中，银杏树和香樟树感觉最好，另外，有“气点”的树木效果也很好，何谓“气点”？气点就是树木的生长点，就是枝丫的生长点，生长点其实就是气在往外冒，如果你把手放在生长点上，吸收到的气就会更足，效果也更明显。不过要找到有生长点的树木不容易，还有就是有的树生长点偏高，你也够不着。

下面我总结下树疗的具体要点：

1. 选择一棵树，我推荐银杏或者香樟，树龄在十年以上，树干应该相对干净点的。当然别的树大家也可以试试。
2. 双手抱住树干，眉间印堂贴住树干，观想树的净化能量从劳宫穴和印堂穴进入你的身体，净化你的气场。
3. 用两侧脸颊贴住树干，左右分开做，可以先左脸颊再右脸颊，各贴 20 分钟以上。
4. 注意调心，保持感恩之心，信佛的戒友可以念佛号。
5. 尽量选择白天练习，有太阳则更好。
6. 每次练习不少于 2 个小时，如果很忙，至少保持 1 个小时以上。
7. 每次练习的第二天晨起洗脸后，要注意观察效果，注意微妙变化的发生。
8. 向阳是关键，不要在树荫下抱，选择有阳光直射的、干净的大树干。
9. 树种有讲究，桉树等树不适合。
10. 可以不观想，无聊的话可以听歌。

我以前从未把树疗和容貌气色的改善联系在一起，一个偶然的机，让我发现了其中的奥秘，效果真的很惊人！之所以说树疗比顶级护肤品好，是因为它可以净化你的气场，可以调整你的内分泌，而不仅仅是表面功夫。再好的化妆品也是表面的，无法净化你的气场，但是树木可以，而且对肤质气色的提升，效果绝对是显著惊异的，对变形的改善也很有效。如果你是一个细心体会的戒友，一定会真正感受到树疗对容貌恢复的巨大作用，真是威力无比！有奇效一点不为过。通过几天的练习，可以让你马上突破容貌气色恢复的瓶颈期。但是树疗有一个缺点，那就是容易让人觉得奇怪，普通人可能会觉得那人在干嘛，为何要抱着树？可能会有一种好奇探究的心态，也可能觉得你脑子有问题。我也遇见过别人看我，但我完全不在意，有些事只有自己知道就行了，不必在意别人的想法。

我希望变丑的戒友可以积极练习，练习一周，肯定会有惊异的表现，快的话，三天就会有大的改变，那种容貌气色的改变很微妙但却很直观，照镜子会很明显。希望大家把练习的效果和感觉反馈给我，让我

可以积累一些案例。最后，我要感谢佛菩萨的加持，我相信一定是佛菩萨的加持，我才会悟到如此神奇的恢复方法，并且分享给大家。希望大家都能恢复容貌气色，恢复精气神，找回久违的自信，但我不希望大家过于执着自己的容貌，人总会变老，有些事情要懂得顺其自然，多帮助别人，好好提升自己的心灵品质才是最关键的。南无阿弥陀佛！南无本师释迦牟尼佛！南无观世音菩萨！

2.44 关于魔考、憋与射之间（附戒色考卷）

前言：

上季向大家推荐了树疗，不少戒友都跃跃欲试，有的戒友已经收到了良好的效果，这季关于树疗再补充一些内容，先分享 2 个反馈案例：

案例 12. 老师，来晚了。心魔攻击的次数越来越多，一直不断地怂恿我，都怪我，我开始戒色时没做好拼死的决心，现在心魔越来越强大，感觉快支持不住了。还有老师，您的那个树疗法效果很好，我就抱了 6 天左右，而且每天只抱了 10 分钟，感觉脸上越来越光滑，越来越细腻，开始恢复弹性了，我很高兴，再次感谢您，飞翔老师！

案例 13. 我最近四天抱了三天，每次都是一个多小时，最明显的变化就是贴过树的地方脸色明显的亮了起来，出现脏东西排出后的小坑，这部分的皮肤也没有这么油了，细腻的变化是显而易见的，树疗真的很神奇！不枉我三天来的努力。

第一个是戒友刘昂的反馈，第二个是戒友 Fizra 的反馈，所有反馈案例中，Fizra 是最有树缘的一位，他已经真正体验到了树疗的神奇效果，并且已经开始享受树疗的感觉，他的确很有悟性。当你开始享受树疗了，真正开始用脸亲近树木了，奇迹就会发生。上季我和大家分享了树疗的恢复方法，有的戒友处在观望状态，半信半疑，还有的戒友则是苦于没地方做树疗，很多学生党在学校是不大方便，如果同学看到了，可能会觉得你是怪人，然后你就成了学校的“风云人物”。所以，我一般推荐大家去公园，去人少安静处，尽量不要被熟人看见，这样心理压力就会少很多，其实当你习惯树疗了，也没有什么可难为情的。比如有人刚开始剃个光头，走在马路上，人家可能会指指点点，时间长了也就完全适应了，自己有自信了就不会在乎了，习惯成自然了。有的戒友怕白天被别人看见，说晚上行不行，我一般不推荐晚上做树疗，晚上阳气内收，植物也是如此，晚上做的效果肯定没白天好，另外，我们白天做树疗时，应该选择树的阳面，什么意思呢，就是树干被太阳晒的那一面，树和房子一样，有阳面和阴面，我的经验就是在阳面做树疗，效果会更好。

关于树的干净问题，有的戒友说马路边的树很脏，我一般不推荐在马路边上做树疗，因为马路边的树是比较脏，而且人太多，我们应该选择人少安静处做树疗。然后要注意选择树木，如果你仔细观察，就会发现每棵树的干净程度都是不一样的，同样是香樟，有的树干就很干净，有的则比较脏，我之所以推荐公园，就是公园污染少，干净的树相对多些。干净的树是要自己找的，当你找到属于自己的树后，就会慢慢和这棵树建立感情，当你和树拥抱时，树也可以给你一种心灵的慰藉，慢慢地，你就会真正喜欢上树疗，真正开始享受树疗的感觉了。

要改善容貌气色，必须用脸去亲近树干，分别是印堂、双侧正脸颊，以及脸颊的侧面，这几个部位轮流做。有的戒友说，不观想行不行，不观想其实也可以，不过我认为观想的效果会更好一些。有的戒友感觉无聊，也可以一边听 MP3，一边做树疗，这都是可以的，还有的戒友抱这棵树半小时，然后再抱另外一棵树半小时，这都是可以的，反正公园里的树很多。有戒友说我推荐的树疗和气功采气类似，气功采气我初中时就有所了解过，一般采气要和树木保持一定距离，而我推荐的树疗则是主张和树直接亲密接触，其他的要求次之，灵活度比较大。

如何看树疗效果，相信实践过的戒友，都能感觉到这四个字：轻松愉快。和树亲密接触是可以调整你的心理状态的，是潜移默化的影响。心理压力太大时，建议多亲近大自然，这样可以让你放松下来，是可以帮助你调整心态的，做树疗可以让你获得一种宁静祥和的气场，让你感觉轻松愉快，有一种愉悦的感觉，这是心理方面的效果。很多戒友因为撸管容貌被毁，很想恢复容貌，而恢复容貌的办法，我首推树疗，其次是有氧运动，最后才是护肤品或者物理治疗。关于树疗对容貌恢复的效果，我这季再详细讲讲，树疗是非常神奇的，它可以让你的皮肤气色恢复到发育前，很微妙很不可思议，有一种时光倒流的感觉。

具体变化如下：

皮肤会变光滑细腻 刘昂提到了光滑细腻，Fizra 也提到了细腻。皮肤细腻，一，是视觉的感觉。二，就是触觉，摸上去很滑很细腻，不粗糙，触感极好。这就是做树疗后的感觉，不需多久，每天一小时，坚持三天，不熬夜，马上就能感觉到这种微妙的好变化。我自己的感受也是如此，的确变得很光滑细腻，很神奇的感受。

清洁作用 这一点说出来有点匪夷所思，要说最好的清洁办法，大家可能会首选洗面奶或者清洁面膜，但我可以告诉你，肌肤最好的清洁方法就是树疗。Fizra 就提到了树疗的清洁效果，脏东西会排出来，毛孔会变得很干净。这种干净不是表面的清洁，而是由内而外的清洁，树疗可以净化你的气场，调整你的内分泌，皮肤自然就会变干净。

皮肤气色会变明亮 树疗会提亮你的皮肤气色，看上去会很阳光很有精神，这点 Fizra 也体验到了，这种明亮的感觉是非常明显的，一照镜子就能看出来。

控油 树疗调整内分泌后，皮肤的出油问题会得到很大的改善，会慢慢恢复正常。

皮肤恢复弹性 这点刘昂的体会里面有，皮肤会重新变得饱满富有弹性，那是小孩子才有的弹性，非常健康的感觉。

脸部去肿塑形 撸管导致身体失调后，反映到脸部就很可能出现微肿现象，五官形态会发生微妙的坏变化，而树疗可以大大改善这类问题，可以消肿并且紧致皮肤，甚至可以大大改善眼袋问题。

口有余香 Fizra 在我文章的回复里提到了树的香气，这一点我也有很明显的感受。记得有一次树疗，我在公园做了 3 个多小时，然后回家路上，感觉嘴里和鼻子里非常非常香，那种香气非常美妙，既是味觉的美妙体验又是嗅觉的美妙体验，这种香味可以在嘴里保持一天甚至几天，非常奇妙，也非常美妙。

树疗的好处多多，暂列这 7 点，当然上季我也罗列了一些好处。希望有更多的戒友去认真体验树疗，找到属于你自己的那棵树。真正用脸去亲近树木，当你把树疗当作一种莫大的享受时，就不会再感到无聊了，因为你很享受那种感觉，就像抱着树睡觉，同时也是一种莫大的心灵慰藉。当你真正去亲近树木了，很欢喜地亲近，奇迹就会发生，改变会让你惊喜。希望有更多的戒友把体验反馈给我，你的真实体验可以启发并帮助到更多的人。关于选择什么树木，就要看你所在的区域了，南方有南方的树，北方有北方的树，好树肯定有，就要看你自己的观察与体验了，多做几次体验，然后你就会找到你自己喜欢的那棵树。

下面分享一个答疑案例：

案例 14. 飞翔大哥你好，戒色已有一段时间，但一直有 JJ 流液体的毛病，像昨天和相亲对象只是打电话聊天也会流好多（并没 YY），然后今天就有睾丸坠胀腹部左下的位置胀痛的感觉，已经一天了好难受，之前也有过几次只是过一会就好些了。通过休息和坚持戒色会好转吗？还是需要去医院做个检查什么的？

答 嗯，你的问题很多戒友都反映过，和女友打电话会条件反射地漏，即使没聊敏感内容也会漏的。所以有女友是戒色的一大障碍，只要一漏，那就很容易出现症状反复。我建议你注意休息，积极锻炼，这样症状是会缓解的。如果症状持续难受，那就应该及时就医检查治疗，考虑前列腺炎了。加油！

分析 有女友戒色是比较麻烦些，而打电话漏，这种情况是比较多的，即使完全正常的电话也会漏，因为只要听见女人的声音那就很容易漏，属于条件反射。我以前的文章讲到过，不管漏什么，都有可能会出现症状反复。这个戒友就是如此，一漏身体马上就难受了。所以，有女友的戒友更应该加强学习，注意修心，在身体尚未完全恢复时，应该减少亲密，否则不利于你身体的恢复。老漏的话，可能还没结婚就废掉了，那结婚可能就是一场悲剧了，记得有几个已婚戒友就是因为废掉了才离婚的。

关于频遗问题，我再补充下：

在第一次遗精后要格外引起重视，要注意避免出现连续遗精，因为在第一次遗精后，固摄能力已经下降，所以很容易出现连续遗精的情况。这时候我们应该把固肾功做到位，但大家注意，我说的做到位，并不是让你猛冲猛打，如果睡前搞得太累，那也是可能导致遗精的。我们做固肾功要注意把握节奏，动作柔和，循序渐进，慢慢下压，切记不可猛冲。有的戒友做固肾功过猛，结果把韧带给拉伤了，我们一定要注意热身，慢慢下去，动作保持柔和，节奏保持稳定，这样既不会拉伤韧带，也不会把自己搞得太累，这方面应该多注意才是。

吉祥卧的难点就是固定睡姿，很多人遗精醒来发现自己已经变为平躺了，古大德就专门强调过睡姿的固定，吉祥卧是需要练习的，甚至是绑着练。有戒友推荐在膝盖那放枕头，这也是一种办法，还有的戒友甚至在床上放箱子，就是为了固定睡姿，估计他是遗怕了。吉祥卧大家应该多加练习，其实也不是很难，慢慢就习惯了，刚开始固定睡姿可能有点困难，毕竟会有不舒服的感觉，练到最后就睡得很舒服了。

下面步入正题，这季就关于魔考，憋与射之间这两个主题详细论述一下，具体如下：

魔考这两个字，在我做的一张图片里有写到，相信很多戒友都看过，这季从魔考这个角度展开来讲讲。

所谓魔考，其实就是心魔的考验，戒色后心魔会时不时来考验你。考验你什么呢？考验你的觉悟和定力，学习提高觉悟，觉悟产生定力，靠什么降伏心魔？靠觉悟！有的戒友说，对待戒撻，要像对待高考或者考研那样，全力以赴地学习，每天学习每天复习，备战迎考，要拿出那种拼劲来学习戒色文章。我比较认同他这种观点，他有这种观点，其实就是深刻意识到了学习的重要性，只有学习可以提高觉悟，觉悟到了即可战胜心魔。我们对待戒撻也应该认真严肃点，不要马马虎虎地戒，其实戒撻比高考更残酷，戒不掉很可能就废掉了，实际情况是，很多人是废掉后才开始戒的，而高考失败，你的身体并不会废掉，还可以复读重考。

我们戒撻其实就像在考试，只不过我们的考官是心魔，是心魔在出卷子。每次破戒，就是考试不及格。魔考错一题就是不及格，所以比高考更难。但是通过每次破戒，我们可以看到自己的不足之处，然后找到正确答案，这样下次就能戒得更好。而很多戒友破戒了也不总结经验教训，也不分析破戒原因，每次都戒得很糊涂，学习也很马虎，这样要戒掉真的很难。回想我那时学习戒色文章的劲头，也的确像高考，我记得我高考时也没做过那么多笔记。有一颗渴望学习的心，并且能够养成良好的学习和复习习惯，让觉悟持续得到提升，这样坚持下去，彻底戒掉撻管就不是难事。其中的难点就在于持续，提高觉悟就像爬山，有的戒友爬到一半，不动了，出现了懒散和懈怠，没有动力和热情了，然后就是一连串的破戒，而且每次破戒，他都发现自己越戒越差。这其实就是单纯靠热情戒色，热情一消退，厌倦感一出现，马上就又掉入了破戒怪圈。要克服热情消退和戒色厌倦期，那就必须养成良好的学习习惯，养成了习惯，就无所谓厌倦不厌倦，就像你不会厌倦刷牙一样，因为已经成为固定的习惯了。

每天看看戒色文章和戒色笔记本，温故而知新，自己有所思考和领悟，这样觉悟就可以持续提升，并不一定要看新的戒色文章，复习才是学习之母。我那时就像一块海绵，疯狂吸收戒色知识，然后自己也

在不断思考和领悟，当我达到戒色稳定期以后，我也没有放松，还一直在学习和悟道，因为我有一种求知的渴望感。直到现在，我也一直在学习，我家有很多书，其实每本书都和戒色理论相通，就看你能不能悟得到。提升觉悟最快的方式就是悟戒，当你真正领悟到一条戒色原理或者规律，觉悟就会提升一个层次。经常处在悟戒的思想状态下，觉悟就像坐电梯般飞升。当觉悟达到一定境界时，心魔就动不了你了，对于心魔出的任何题，你都可以正确应对。

关于心魔的怂恿，你是否能意识到这是心魔在怂恿你破戒，你是否能正确应对。有时心魔会怂恿你破戒，他不会直接诱惑你，而是怂恿你去破戒，心魔会帮你找破戒的借口。比如这样的念头：一周撸一次没事的，或者试试性功能恢复没有，又或者精液没营养的，憋着对身体不好。诸如这类念头很有迷惑性，在这些问题上如果认识不清，那就很可能导致破戒。首先，对于这些问题一定要有正确的认识，其次就是一出现这类念头，马上就要意识到这是心魔在怂恿你破戒，对于这类怂恿的念头，我们也要做到念起即断，千万不可听从这类念头。心魔的怂恿其实也是心魔在给你出题，看你是否能正确应对，如果你很有觉悟，知道这是心魔在怂恿你，那么你就会坚决断掉这类念头。

撸管后会出现非常多的情况，五花八门，对于每一个常见的问题，我们都要有正确而清晰的认识。如果你有疑惑，那么就会导致疑惑破戒，如果你没意识到情绪管理的重要性，那就很可能出现情绪破戒。每次破戒后我们不应该气馁，而是应该从破戒中不断总结经验教训，这样下次才能避免犯同样的错误。其实很多戒友都是在犯同一个错误，比如每次遗精后都会破戒，其实他之所以遗精后会破戒，就是因为他对遗精没有正确的认识，在心魔的考卷上写了错误的答案，结果就是破戒。当你写了正确的答案，那就过关了，只要真正过关一次，那么就永久过关了，因为你知道如何正确应对了。就像一道难题，你知道正确答案，那就一辈子都会了。

当你出现破戒了，我可以肯定地告诉你，你在戒色的认识上还存在不足，因为认识上有缺陷或者误区，就会导致无法正确应对心魔的考核，继而就会出现破戒的情况。当你觉悟提升到一定的高度，对于心魔出的题，你基本都能正确应对了，那么你的戒色天数就会不断突破。心魔考官发现无法考倒你，他就会减少考核，就像被你驯服了一般，慢慢地，你就会进入戒色稳定期，一旦进入戒色稳定期，煎熬感就会随之消失，是否计算天数也无所谓了。进入戒色稳定期后，就不一定要每天学习了，但一定要保持警惕意识，有戒友戒了2年多，以为自己不会破戒了，然后一放松警惕，马上又开始破戒，所以警惕的螺丝千万不可松，对于怂恿的念头更要特别警惕。通过破戒，要认识到自己的不足之处，然后要补强认识上的不足，这样下次就会戒得更好，就像一件设计产品，经过上百次的修改完善，最终就会变得完美。记住，破戒是让自己的觉悟变得更强更完善，而不是一蹶不振，越戒越差。如果你不总结破戒的经验教训，那就会犯同样的错误，结果就是越戒越不行，越戒越气馁。飞机能飞上天，是经过无数次的修改和完善的结果，只要我们能保持进步，通过破戒意识到自己的不足，然后补强自己的不足，那么我们的觉悟就会变得越来越完善，面对心魔的考核就会成竹在胸，因为你已经掌握了所有的正确答案，不管心魔出什么题，都考不倒你。

为何会破戒？千说万说，还是觉悟不够。学习提高觉悟，觉悟产生定力！戒色成功 = 觉悟高 + 警惕强。没有其他办法，提高觉悟才是戒色的王道。而觉悟提高是自己努力学习的结果，没有人可以替代你。就像你看别人吃饭，永远也不会饱，你只有自己去学去吸收，觉悟才能持续提高。师父领进门修行在个人，只要你有一颗渴望学习的心，并且能养成良好的学习习惯，要彻底戒掉撸管并非难事，悟性高的戒友进步会很快，悟性差的戒友进步会慢些，但只要保持每天进步，迟早会迎来“大翻身”的。对于戒色吧的很多戒友，特别是新人，我观察过他们的帖子，其实很多人根本就没入门，还在一味地强戒和盲戒，而老戒友则是不厌其烦地向新人强调学习的重要性，试图把新人引入戒色的正轨，无奈有些新人根本听不进去，心态也比较浮躁，看不进戒色文章。有戒友就和我说过，以前因为心浮气躁看不进戒色文章，戒一段时间后，心能静下来了，这时看戒色文章才发现真的很管用，这时他才入了戒色的大门，以前连门在

哪都没摸到，完全就是一个门外汉。

对待戒色，我们就像对待一场人生的考试，这是一场很残酷的考试，考试失败，很可能身体就废掉了。十几岁二十岁的身体相对好恢复些，毕竟年轻恢复快，到了三十岁，恢复速度将会变慢许多，到了四十岁恢复速度就更慢了，男人四十身体就正式开始衰败了。男走八，五八四十开始正式衰败；女走七，五七三十五开始正式衰败。所以，我们应该趁着年轻把撸管彻底戒掉，有一个好身体才是最关键的，当失去健康才会意识到健康的宝贵，健康的感觉比几千万几亿都珍贵，健康是花钱买不来的。对待魔考，我们不必害怕，心魔的考题就那些，你可以通过学习前辈经验来获取正确答案，有了正确答案，就不怕心魔来考你了。如果你的答案是错的或者你根本不知道答案，那么等待你的就是破戒，等待你的就是症状的折磨，这很现实，也很残酷，比任何考试都残酷，因为你一旦答错了，输掉的是健康、容貌和整个人生，同时也输掉了金钱，因为看病吃药是需要很多钱的。就这么残酷！对待魔考，你必须提起十二分的精神，像烈士一样戒撸，心够决！对自己够狠！正确应对魔考是你唯一的出路，答案就像密码，输入正确答案，你就过关了，否则就是破戒。

下面讲讲憋与射的问题。

憋与射的问题，应该是每个戒友都会遇到的问题。憋与射的选择，其实就是心魔出的一道考题。这道题是选择题，当你做出错误选择时，那就会破戒。因为你心里没有正确答案，只有正确答案才能通过考验。这季我就把正确答案和大家分享一下。一般出现憋的情况，有以下几种：

1. 梦遗最后时刻憋住或者憋回去一部分
2. 撸而不射，就是在快射时停止
3. 性生活时憋着不射

大家遇见最多的情况就是梦遗憋精，有些戒友本来戒得好好的，然后突然有一天梦遗憋精了，这时候他脑袋里跳出了一个想法：憋着不好，会导致炎症，憋着对身体有害，应该排掉。这个念头其实就是他看的有关文章里的观点。关于憋与射这个问题，其实正确答案就是两者都有害，憋精其实已经精失其位了，伤害已经造成了，很多戒友在憋精的第二天马上就会出现症状，一出现不适症状就更加重了他对憋精有害观点的认同，在这种观点的驱使下他就会破戒。

憋与射是一个两难的选择，之所以两难就是因为两者都有害，这时候我们就要学会权衡利弊了，就像把这两个选择放在天平上，看哪个选择更合理。憋，容易出症状；射，其实也很容易出症状。但射对于戒色是很不利的，因为很可能会一发不可收拾，严重打击你的戒色信心。而憋精虽然会有不适的感觉，但只要注意休养几天，适量锻炼，这种不适的感觉就会消失。另外，憋精的情况毕竟不多，偶尔憋一次问题不大，如果经常憋精，那是很不好的。如果只是一月憋一次或者几月憋一次，那就不用放在心上，继续坚持戒色养生即可。如果你选择了射，那就完蛋了，你把自己的闸门一开，精泄掉不说，戒色的信心、勇气、士气都会一泄千里，很可能就找不到戒色的感觉了，可能要调整很久才能重新找回良好的戒色感觉。所以，我的主张就是选择憋，这是权衡利弊的结果。如果我选择射，那我肯定早就失败了。

当你在憋与射这个问题上认识不清，那么“憋精有害”的观点将变成心魔有力的怂恿，心魔会不断和你说憋精很有害，不如射掉。如果你一时糊涂，听信了心魔的怂恿，那么肯定会破戒，很多戒友就是在这个问题的理解上存在缺陷，结果就是不断破戒，悔恨不已。我曾经在以前文章里有讲过一句话：不管发生什么都不要破戒！请大家牢记这句真言，戒色之盾要够坚固，心魔之矛才不会攻破。

其实心魔和你之间是在进行一场拔河比赛，当你觉悟很少时，就像小孩和成人在拔河，根本不是心魔的对手，一拉就过去了。当你通过不断学习，觉悟提升了，你将变成少年，少年和成人是可以拔一拔的，但还是不行，毕竟心魔是成人，还不是心魔对手，还是会输掉。当你坚持学习下去，当你的觉悟变成

大人了，这时候就可以和心魔抗衡一下了，戒色天数也会取得突破。当你继续学习提高觉悟，你的觉悟将会变成大力士，这时候心魔就很难打败你了。当你的觉悟变成大山时，心魔就动不了你了。这就是觉悟修炼的过程，通过拔河这个形象比喻，大家可以知道自己处在哪个层次。很多戒色新人无疑处在“小孩阶段”，被心魔一拔就过去了，根本不是对手，希望大家好好坚持学习提高觉悟，几乎每季我都会强调学习的重要性，特别是持续学习持续提高觉悟，觉悟修到了，自然可以如如不动，不被境牵，不为境转！

这季总结了 35 个问题，这些问题在我的文章里都有讲到，相信很多问题大家心里都有正确答案。提问的方式，可以很好地检验你学习戒色文章的吸收率，很多戒友看完戒色文章就忘记了，等于什么也没看，觉悟一点也没长进，所以吸收率是非常重要的，可以通过复习提高吸收率，也可以通过提问的方式检验吸收率，当你吃进去的戒色文章都消化吸收了，你的觉悟就会一天天变强大，觉悟变强才是戒色成功的硬道理。

附戒色考卷：

1. 你对适度无害论的态度和理解。
2. 出现憋精情况时，你会选择：
(a) 憋 (b) 射掉
3. 遗精后应该注意什么？
4. 破戒类型有哪些？
5. 导致遗精的因素有哪些？
6. 断意淫口诀是什么？
7. 什么是欲望休眠期？
8. 什么是戒断反应，具体有哪些？
9. 遇见诱惑时正确的第一反应是什么？
10. 什么是正确的戒色动机？
11. 意淫的变化规律：
(a) 随着时间变强
(b) 随着时间变弱
12. 手淫导致腰痛的原因？
13. 手淫导致腿软的原因？
14. 为什么撸管的人胆子会变小？
15. 手淫为什么会导致脱发和白发？
16. 撸管后为什么睾丸容易下垂？
17. 戒色时你是否可以控制自己的情绪，是否能管理自己的情绪。
18. 手淫为什么会导导致脑力下降？
19. 手淫为什么会导导致鼻炎或者加重鼻炎？
20. 如何克服戒色厌倦期？
21. 为什么手淫后会变得嗜卧懒动，哈欠连天？
22. 出现晨勃时，应该如何对待？
23. 如何克服梦撸？
24. 手淫为什么会使人变丑？
25. 光看不撸是否有危害？
26. 哪些念头是心魔的怂恿？
27. 为什么意淫要在第一时间断掉？
28. 精液的正常颜色是？
29. 久坐和熬夜的危害是？
30. 意淫的危害是什么？
31. 进入戒色稳定期的标志是什么？
32. 为何肾虚后大小便容易出问题？
33. 为何手淫的人容易自卑？
34. 撸管为什么会导导致耳鸣？
35. 靠什么降伏心魔？

这季推荐 1 本书：

书籍 5（《密勒日巴尊者传》）。密勒日巴尊者是一位深受藏人爱戴的瑜伽修行者、哲人及诗人。在图画的描绘中，他往往以手支耳作聆听状。这象征了他凭借诗歌传达佛法智慧的方式。他的肤色泛绿，这是由于在多年的闭关静坐中，他常仅靠荨麻煮汤维生。对于佛教的发展而言，他亦有相当的重要性，他提供了一个凡人能在一世之间证道的实例。这本书我自己是比较喜欢的，也专门看过连续剧，拍得很不错，密勒日巴尊者的一生是一个传奇，这本书里的很多教言都值得反复研究和体味。

2.45 关于戒色新人、情绪管理深谈

前言：

这季前言继续分享几个戒友的树疗反馈：

案例 15. 呵呵，飞翔哥，树疗真的实在是太神奇了！我大概直坚持一个星期，感觉我的脸明显的亮了很多，我朋友都说我现在看起来像孩子，呵呵，谢谢你啊！太开心了！要是我早几年接触到戒色吧就好了。哎！遗憾。

附评 这个戒友已经体会到了树疗的神奇效果了，明亮的改变是显而易见的，提亮效果明显，一亮，整个人的精神面貌就会为之一振。其实还有其他的感觉，比如变干净了，变细腻了，脸庞变饱满了，是一系列的微妙好变化。

案例 16. 飞翔大哥，今天我又在学校的校园里抱了一会柳树，这次的感觉也挺明显的，我不断换着脸颊贴在上面，因为人来人往太多，每次坚持的时间也就是十几秒钟，一共做了半个多小时。这次的做完后，双手手掌确实感觉明显加厚了很多，双手握拳的时候手心会有一种肉乎乎的感觉，脸上也会有些感觉，就是觉得脸部肌肉轻松了不少。每当有人过来的时候，我就背靠着树木玩手机，别人走了我再继续练习，我觉得还是可以坚持去做的。飞翔哥给我力量，我会坚持的，呵呵。

附评 这个反馈案例是戒友元真的。他感觉到手掌变厚了，就是树疗后的一个感觉，这种变厚的感觉在树疗时就会感觉到，但最明显的感觉还是在树疗后的几个小时，特别是在晚上还有洗手之后，能感觉到手掌变厚很多，比刚做完树疗还要厚一些，大家细心体会就能感觉到的。

案例 17. 你说的那个树疗方法，我去试了，我学校有很多树，我选择了一棵大叶榕，我用手放在树干上，过了几分钟，我一握拳头，力量居然大了很多，然后握了左手的拳头，左手没摸，力量明显不如右手，换左手去摸，过了几分钟，左手居然也变得很大力，我想说，大自然的力量真是无穷的。

附评 这个戒友很有意思，他这个感觉很细腻。其实就是补到了木气，中医：肝在力为握。而肝恰恰就是对应木，为肝木。所以手掌摸树一段时间，是可以增加握力的，这是很微妙的感受。

总结 做树疗对改善容貌气色是有效果的，不少戒友都有反馈了，希望更多的人能去尝试体验。找干净的树，选择人少安静处，这样有利于练习。平时也要注意养生之道，遗精后、熬夜久坐后、劳累后、久视电脑后，皮肤气色都可能会出现下滑的，所以树疗应该经常去做做，就像去充电一样。树疗对容貌气色的恢复是具有神奇效果的，这种改变微妙且显而易见。当你真正用脸去亲近树木了，坚持一段时间，恢复的奇迹就会出现。另外，尽量不要太早或者晚上去做树疗，因为阴气很重，最好是等太阳出来，在树的阳面做树疗，也就是树干被太阳光直射的那一面。

下面分享 2 个答疑案例。

案例 18. 飞翔哥，求救！我手淫史有六七年了，去年参加工作前感觉还能勃起，参加工作后突然不能正常做爱了，是不是我真的有病啊？我担心是阳痿！

答 透支到一定程度，恶果就会显现出来，有一个量变到质变的过程。工作后，可能你锻炼也少了，或者总是久坐，久坐伤肾，容易伤性功能。我建议你坚持戒色养生，积极锻炼，这样性功能是会慢慢改善的。另外建议避免婚前性，婚前属于邪淫，加油！

分析 撸管的恶果有积累和滞后性，就像水要煮到 100℃ 才会沸腾，当恶果积累到一定程度就会显现出来，过了临界点，你就要受苦了，症状一出来各种烦恼就来了。有的戒友去年还好好，今年身体一下垮掉了，他这样垮掉不是一年导致的，是透支了几年乃至十年以上的恶果显现，量变产生质变。撸管的恶果显现得还是很快的，即使有的人体质好，热爱运动，在年轻时症状表现不明显，但是过了 40 岁，各种症状就会变得很显现，所谓年轻时放纵，中年后就开始买单了。到了 40 岁以后，恢复速度也会减慢很多，恢复难度更大。所以，戒色要趁早，早觉悟早戒掉，不要和心魔妥协，一定要清除大脑里的各种思想误区，建立戒色的正知正见。

案例 19. 飞翔老师，我这几次破戒都是不到一分钟就射了，有时甚至十几秒就射了，我想问一下您我算不算早泄，另外，我看见贴吧一个帖子，里面说 SY 和 ML 不同，他以亲身经历，说他 SY 也就十几秒就射，但是 ML 时间完全正常，说那些 ML 秒射的都是心理问题，我真的很困惑，难道 SY 秒射不等于 ML 秒射？

答 这个问题在我以前文章讲到过的，SY 早泄和 ML 早泄是有一定区别，比如有人 SY 时追求强刺激，追求快射，那么他就可能只是 SY 早泄，而 ML 正常。但有的人 SY 早泄，ML 早泄则更严重，如果你 SY 时并未追求快射，只是稍微一刺激就射，那么 ML 也很可能会早泄的，而且 ML 时会容易紧张。ML 早泄不都是心理问题，中医有讲到肾亏会出现早泄和阳痿的，比如有的人刚开始不早泄，但是放纵到一定程度，他就出现早泄了。这种情况在已婚戒友中很常见，比如刚结婚几年还行，放纵几年后就出现早泄了，并不是心理问题。当然心理问题是会导致早泄的，比如有的人很紧张，心理压力很大，这样也是会出现早泄的。你原来身体好时可以撸管多久？有人 10 分钟，有人半小时都可以。但放纵到一定时候，撸管时间就变短了，JJ 也变得很敏感，十几秒甚至一碰就会射，就是肾气不足了。关于 ML 早泄和 SY 早泄是否等同，那要看具体情况，有人是 SY 早泄，ML 早泄更严重，有人其实体质还行，只是撸管时追求强刺激和快射。加油！

分析 当伤精到一定程度，勃起不坚、早泄和阳痿肯定会出现的，撸管伤性功能，这一点毫无疑问，无数的案例已经充分证实了这一点。你现在撸得起劲，其实是在透支以后的性功能，如果靠吃药勃起，那是在调用你最后一点肾气，将来身体垮掉得更快。担心性功能不行是戒友普遍的心理，所以我们应该好好坚持戒色养生，避免未婚先废，这一点很重要，婚前放纵太过，婚后就很尴尬了，因此离婚的人也有很多。

下面步入正题，这季讲讲关于戒色新人、情绪管理深谈。详细论述如下：

新人来到戒色吧，来 100 个新人，基本是 100 个都被适度无害论洗过脑。而且从小就生活在适度无害论的“熏陶”中，适度无害论已经在它脑子里根深蒂固了，所以很多新人来到戒色吧，他们的发帖还带着很多适度无害论的影子。要让新人一下转变思想，有难度，只能建议他们多学习戒色文章，不断纠正自己的认识和理解。否则思想转变不过来，那就无法彻底戒掉了。甚至有的老戒友还在想着适度无害，还没爬出那个适度无害的思想陷阱，直到现在还没戒掉手淫。

戒色第一步，就是改造思想意识，就像你去坐牢给你改造思想一样，有的人改造过后就变好了，有的人改造过后还是死性不改，出来继续犯罪。新人来到戒色吧，面对的就是这样一个问题，因为新人有一个特点，那就是满脑子的思想误区，看提问的问题就知道是不是新人，我看戒友发言的内容就知道他是否能戒掉，就知道他处在哪个戒色层次。

很多戒友连意淫是暗漏这一基本常识都不知道，还在想着意淫很美好，这让资深戒友看到，可能会直摇头。戒不掉，其实就是思想上存在误区，认识上存在不足。新人来到戒色吧，如果你真想彻底戒掉，那就应该好好静下心来学习戒色文章，一点点完善自己的戒色知识，一点点提升自己的戒色觉悟。否则还在想着适度无害，那就是戒一万年也戒不掉的，所谓适度根本就是自欺欺人，适度无害不知害惨了多少人，都以为自己能适度，但手淫的高度成瘾性你考虑过吗？意淫是暗漏你是否知道呢？意淫后容易出症状，这一常识你是否真的了解？

思想有误区的新人，只要他肯坚持学习戒色文章，思想就容易改造过来。学习戒色文章就是一个改造思想、提高觉悟的过程，如果你不好好改造自己的思想，还是过去那套适度无害论，那就别想戒掉了。新人最缺的就是学习！新人最需要的也是学习！否则你一脑子的思想误区，甚至还不听劝、不肯学，那任何前辈都是没办法的，只能让症状告诉你事实真相了。我想肯定有人一辈子都爬不出适度无害的思想陷阱了，一掉进去，就一辈子在里面了，这样的人实属可悲！他被一种错误的思想俘获了，成了这种思想的傀儡，但他并未觉得自己的想法有任何不对的地方，还很自以为是，这才是他最可悲之处。

戒色吧很多新人一开始发心就不对，根本不想彻底戒掉，还在和心魔妥协，还在想着搞适度，动机不对，注定只有失败。适度无害论不从大脑里清除掉，等待你的只有戒色失败。不认清适度无害论的真面目，那根本无法戒色成功。我们戒色一定要彻底，包括意淫也一样要戒掉，彻底戒色就是我飞翔选择的道路，我是一个彻底者，绝不是一个妥协者。希望新人们能早日认清适度无害论，不要将来身体垮掉了，再来埋怨适度无害论，到时埋怨也无任何意义了。多看看吧里前辈的真实案例吧，被适度无害论毁掉的人有多少？无法计算。

知道有的戒色平台为什么不允许新人发帖吗？因为新人满脑子思想误区，一上来不学习，马上就强戒，戒色思路完全错误，还在想着靠毅力戒掉，结果就是不断失败。新人的思想误区五花八门，被无害论洗脑严重，一时难以纠正过来，必须通过大量学习戒色文章来纠正。对戒色没有正确的理解和认识，那是无法戒除成功的。比如有的戒友喜欢说“食色性也”，抓住这句话不放，还以为自己很对，你知道一个“食色性也”，那我问你，你是否知道“吃完了要付账”，天下没有免费的午餐，别以为手淫像吃饭，然后就放纵自己，为放纵找到了借口，其实是大错特错，这样理解“食色性也”就会步入歧途，古人说食色性也，更多的是传宗接代的需求，是婚后的正淫，而不是叫你肆无忌惮地放纵，古人是坚决反对婚前性行为的！

另外，请新人不要把戒色想得太简单，我指的是彻底戒色，包括戒掉意淫，不是戒戒破破。想得过于简单，只会产生轻敌的思想，其实出现轻敌思想的戒友相当多，戒到后来甚至骄傲起来，所谓骄兵必败。当然，我们也不应该把戒色想得太难，只要我们肯脚踏实地通过不断学习提高觉悟，觉悟提升到一定高度，即可降伏心魔。有一些戒友可能通过学习获得了一定的觉悟，比之新人是高出许多，但是他的觉悟还没达到完美降伏，认识上还有缺陷，这类戒友还是会破戒的。大家戒色应该保持谦虚谨慎，避免骄傲自满，觉悟越高就要越警惕，而不是觉悟高了就开始骄傲自满，那样心魔就会钻你的空子，太过自信就会变成盲目自负，最终只会导致悲剧的结果。

前车之鉴后事之师，希望新人多吸取前辈的错误教训，不要重蹈前辈的人生悲剧了。这样和你说吧，几乎所有前辈当初都和你一个想法，就是想着适度无害而最终撺废掉的，现在的你，就是过去盲目无知的我，当你开始学习戒色文章，不断提高觉悟，你就会转变思想意识，从而变成现在的我。前辈苦口婆心的劝导，就是希望新人能早日觉醒，步入戒色正道，戒色吧是一方净土，希望大家好好珍惜自己的福报，

请自觉远离适度无害论，切记！

下面谈下情绪管理。

先上一个答疑案例。

案例 20. 飞翔老师，你说的戒色知识我每天都在学，可是破戒照旧，我都觉得不好意思了，我那天破戒前总觉得很压抑。破戒没有白破，我把自己房间整理了一遍又一遍，以前房间太乱了像个狗窝，现在有空就帮妈妈做家务，以前总在学戒色知识，懒懒地不愿做家务，现在房间干干净净的，有空就听听轻音乐，时时微笑。我想戒色知识只是治标不治本，本还是心态，心静才是戒色王道。

分析 这是戒友 *lefty* 的留言，*lefty* 是资深戒友，已经具备了很高的觉悟，但请记住一句话：如果一个人还会破戒，那么他认识上肯定还存在不足，好比百密一疏。我们要做的就是通过破戒看到这个“不足之处”，然后补强自己的觉悟。戒色要成功，必须不断提高自己的觉悟，让觉悟接近完美的状态。什么是觉悟？所谓觉悟，就是对戒色有正确的理解和认识。认识越深刻越到位，戒掉的可能性就越大，否则满脑子的思想误区或者认识盲区，那肯定还会破戒的。

lefty 的不足之处，就在于情绪管理的失败，我看过无数的戒友案例，败在情绪管理上的人极多，生活中总有矛盾和不顺，比如和父母吵架，比如和同事朋友关系紧张，比如做事不顺利，遇见很大的困扰，诸如此类都会影响到一个人的情绪，当负面情绪产生时，一定要学会管理情绪。就像钟表走快或者走慢了，一定要把它调整到正确时间，这个情绪调整的能力对于戒色是异常关键的，情绪是可以导致破戒的，特别是不良情绪，当然狂欢情绪也可导致破戒，所以最好能保持稳定的情绪状态。

lefty 把戒色知识和心态调整分开，其实也是认识上存在误区，因为戒色知识就包括对心态的调整，我在以前文章也多次强调情绪管理的重要性，对于不良念头要马上干预，否则这些负面念头会喧宾夺主，进而控制你的行为而导致破戒的发生。不过 *lefty* 通过破戒，已经认识到了情绪管理的重要性，也就是心态调整的重要性，希望他能越戒越好。过了情绪关，戒色就会变得很稳定。

大家无须把觉悟和心态或者习惯等分开，因为戒色觉悟就包括养成良好的习惯，比如不熬夜不赖床等，觉悟也包括调整自己的心态。觉悟是一个总词，戒色成功的理论都可以涵盖在这个词里面，包括警惕意识也可以包含在内，戒色成功 = 觉悟高 + 警惕强。我之所以把警惕分开来，其实就是为了强调警惕意识的重要性，其实警惕意识也属于觉悟范畴。

意淫关，是戒友间的一道分水岭，其实情绪关也是一道分水岭，死在情绪关的戒友太多太多，过了情绪关，就会进入新的戒色层次，否则过不了情绪关，破戒的可能性还是很大的。有些戒友可能要破戒很多次才能意识到情绪管理的重要性，心态调整和情绪管理其实是一个意思，我写的经验帖都是我深刻体会思考的领悟，很多戒友因为体验不深刻，所以看我文章可能懵懵懂懂，当看到“情绪管理”这四个字时，他的印象并不深刻，当被心魔虐过无数次后，他可能才突然意识到原来情绪管理这么重要，原来情绪真的可以导致破戒，这时候他才知道我写情绪管理的分量。

我们戒色一定要学会情绪管理，有的戒友可能会问，怎么管理情绪呢？如果详细说情绪管理，可以写一本书，但一本书的内容可以概括为四个字，那就是：心理暗示。比如你心里很烦躁，这时候你可以暗示自己保持心平气和，不要多想，也可以想一些让自己开心的事情。我那时得神经症，每天活在压抑绝望的情绪中，甚至曾经出现过自杀的想法，后来我学会了情绪管理，特别是一有压抑的感觉，马上就想着让人轻松愉快的喜剧片段，然后心情就调整过来了，现在我也是这样调整自己情绪的。心理暗示有多种方式和技巧，你也可以观想无我，无我何来情绪何来烦恼，把自己化空，自然就可以平息不良情绪的烦恼，也可以这样想，用中医养生的理论来开导自己，因为怒伤肝，烦劳则阳气张，七情致病，不良情绪是可以导致疾病的，所以我们要学会保持心平气和，尽量符合养生之道。我们不应该压抑不良情绪，

强压是会损害身体健康的，我们可以转化情绪或者把情绪化空，这样就可以平安度过情绪关。情绪管理还包括激励自己，让自己产生向上奋进的情绪，激励自己可以有效克服戒色懈怠情绪，让自己保持在勇猛精进的状态。

另外，我要强调一点的是，尽量不要大笑，因为大喜伤心。我看过有的戒友说要每天大笑，那样也是不符合养生之道的，你可以会心一笑，有节制地笑，不需要大笑。大笑会乐极生悲，是容易导致猝死的，我身边就有两个真实的案例，一个是小区棋牌室，一个老头打麻将，抓到一张牌，构成了一手绝世好牌，然后他哈哈大笑，突然就猝死当场。还有一个案例更惨，一个 25 岁刚结婚的年轻人，吃完饭后和老婆打闹嬉戏，处在大笑的状态，也是突然猝死，救护车来了也回天无力了。这 2 个真实案例就是在提醒我们，尽量不要大笑，要有节制地笑，以免乐极生悲。

有中医常识的戒友应该知道，纵欲的人是很可能出现心脏问题的，因为肾是五脏之根，肾虚到一定程度，就可能出现早搏心悸乃至心脏神经官能症等表现。有一些戒友来到戒色吧，很可能会有这样一种想法：怎么什么症状都往手淫上套啊！其实如果他深入了解或者他深有体会，那就不会这样认为了，中医：精者，身体之本也。肾乃五脏之根，精少则病，肾虚百病丛生，这些都是中医的真理，经过几千年的验证，所以大家把症状归咎于手淫，并没有错。如果你认识有局限，或者体验不深刻，那就很可能产生误解。当然致病因素有很多，外感因素、饮食因素、情绪因素，不良的生活习惯，比如熬夜久坐久视，劳累过度等，都可造成症状的出现，还有先天体质不佳也是一个因素，症状的出现和手淫是密不可分的，不过也和其他各类致病因素有一定关系，如果是多种致病因素共同作用，那么伤精就比较严重了。伤精的方式不只是手淫一种，熬夜、暴怒、久坐久视等都会耗损肾精，所以我们一定要注重养生之道才是。

下面根据我的学习和认识，把情绪管理的具体做法和大家做个分享，我们要做好情绪管理，做情绪的主人。

确认当下的情绪 当你出现负面情绪了，比如愤怒、压抑、颓废、绝望等，你要认识到负面情绪出现了，第一步就是发现并且确认负面情绪，就像发现敌人一样。

转移不良情绪 当你意识到你处在不良情绪中，就像被乌云笼罩时，你要学会转移不良情绪，你可以折一个纸团，想象不良情绪被包裹其中，然后扔进垃圾桶。

用好的情绪替代 当意识到不良情绪出现时，马上想好的开心的事情，比如一次开心的体验，一次美好的回忆，或者一个笑话，让自己马上摆脱出负面情绪。

化空自己 你可以观想无我，无我何来情绪何来烦恼，一切都是庸人自扰，化空自己，让负面情绪找不到靶子。

发泄负面情绪 可以通过适量的锻炼来消除不良情绪，比如打会篮球，或者出去走走，或者看看电影，听听歌。

激励自己 要肯定自己的进步，说激励自己的话，想激励自己的人物和事情，听激励的歌曲，看激励的电影，让自己斗志重新燃烧。

多做善事 助人为乐乃快乐之本，心情不好时，你可以试着做些小善举，比如上网为戒友加油，布施一下正能量，这样也可以调整情绪。

养生意识 意识到负面情绪可以致病，我们何必沉溺其中呢？就像停止用刀砍自己，马上停止负面情绪对自己的伤害。

保持微笑 微笑是最美的表情之一，多暗示自己保持乐观，保持微笑，积极乐观过好每一天，没有过不去的坎，关键在于态度。

放松自己 不要把自己绷得太紧，绷太紧会崩溃的，要学会放松自己，洗个热水澡，做做养生功法，什么也不要多想，从烦恼中抽离。

总结：情绪管理，意味着我们可以选择情绪，情绪就像超市的货品，我们是可以选择的，当负面情绪出现时，我们应该马上意识到，然后我们可以选择好的情绪，不要让负面的情绪控制自己。负面的情绪其实就是负面的念头和想法，对于那种念头和想法，我们也要做到念起即觉，不要被负面情绪所控制，一旦被负面情绪所控制，那就很容易破戒了。戒色说到底，就是要学会观察念头，识别念头，管理念头。我们学习戒色文章提高觉悟，最终的目的就是提高对念头的掌控能力。比如一个人一天有 300 个念头，哪些念头容易导致破戒，你应该要知道，比如负面情绪的念头、意淫的念头、怂恿的念头、狂欢的念头、对戒色疑惑的念头等，总之，能导致破戒的念头还是很多的，有些念头伪装得很好，比如怂恿的念头。对于念头，我们要做一个观察者，并且识别哪些念头有问题，哪些念头容易导致破戒，一旦出现那种念头，马上要进行干预对治。打个比方，就像在路上设一道关卡，让念头一个个通过，有问题的念头则不能通过，一旦让有问题的念头通过关卡，那么它就会主导你的行为，因为念头导致行为，念头 → 行为！有问题的念头一旦通过，就会导致破戒的发生。让我们做一个念头观察者，让我们做一个念头掌控者！

这季推荐一本书：

书籍 6（《中阴闻教得度》，莲花生大士）。这本书我极力推荐，有缘之人得到这本书一定会有如获至宝的感觉。当然也有很多无缘之人即使遇到，也会当面错过。这本书有图文版，图文版比较直观些，我推荐的是元音老人的讲解版本，用的是孙景风的翻译。关于这本书有好几个版本，我比较推崇孙景风的这个版本，配上元音老人的讲解就很完美了。元音老人关于中阴教法的文档，百度可以搜到的，大家下载后可以打印出来详看，网上也有书买的，希望有缘之人不要错过这本珍贵的法本。

2.46 压箱底的身体恢复秘籍之养生桩

前言：

先分享一个树疗案例。

案例 21. 我一直在树疗，马上两周了，每天至少半个小时的树疗，我抱的是银杏树，确实是有效果，就是刚抱完树，皮肤会细腻白皙，但是过一会儿就恢复了我以前的皮肤状态，我每天都要用电脑很长时间，跟这个有关吗？请问如何才能留住树疗后的白皙细腻？

分析 这个戒友体验了树疗，选择的是银杏树，我现在做的是香樟树和银杏树，银杏树一般比较干净，也比较温暖，做完效果是比较好，效果最显著的其实是第二天晨起，当然刚做完效果也是立竿见影的，但是这个戒友的养生意识很差，久视电脑会得“屏幕脸”，是会抵消树疗效果的。久坐伤肾伤脾，久视伤肝，如果打游戏熬夜，那就更伤了，熬夜很伤气色，会导致内分泌失调，很容易出现黑眼圈或者痘加重等。所以，我们在做树疗的时候，一定要注意养生之道，并且严格控制遗精，遗精一次至少抵消 3 天的树疗效果。还有就是树疗时间要保证，最好能保持在 1 个小时以上，2 个小时以上则更好，当然不一定要一次站 2 个小时，你可以做会树疗休息会，再接着做，自己灵活把握。没时间的戒友至少保持每次半小时，无聊可以听歌。另外，做树疗要注意安全，太野生的环境可能有危险，比如有蛇，还有就是不要在河边做，特别是没有护栏的河边，一不小心可能掉河里。选择树和选择环境很重要，尽量不要跑到荒无人烟的地方去，可以在公园人少安静处，反正人家也不认识你，时间长了脸皮也厚了，无所谓了，习

惯成自然。做树疗效果是不错的，但也要看你有没有这个缘分，有没有时间，有没有适合的环境，有缘坚持练习者，一定会真实体验到树疗的神奇效果，完全自然完全免费的皮肤保养。

再分享一个戒色新人的答疑。

案例 22. 本人也算是撸龄很久的一个，有 10 年左右了，看了你的戒为良药后，确实感慨很多，我非常同意你的观点，戒掉是必须的，但是有几个问题想问你下。第一，你说了你之前有前列腺炎，但是在戒掉 1 年之后彻底恢复了，那么你是从检查报告上得到的结果说你恢复了还是说你个人感觉症状恢复了？如果是去检查了的话，能不能把你的检查报告发上来让我们看下，第二，你说你之前有早泄和重度阳痿的情况，那么你目前来看也戒掉 3 年了，你在你的戒为良药那篇文章中也说到了 1 年左右恢复了，请问这个症状恢复的依据是什么？既然 3 年多没有破戒，那么怎么知道功能恢复了？第三，我想知道在什么症状的情况下是需要一直吃药 + 戒色的，在什么症状的情况下只是戒色 + 锻炼 + 食补就能好的？

回答如下

1. 坚持戒色养生一年多，前列腺炎的症状全部消失了，曾经复查过前列腺液，指标已经完全正常。坚持戒色养生，积极锻炼，慢前是会慢慢恢复的，吧里有缓解恢复的帖子，你是新人，多看增加阅历，就不会再有怀疑。
2. 恢复依据从晨勃质量即可看出，不一定要试，如果觉悟不高，很可能会一发不可收拾，重新开始沉迷撸管。我在《戒为良药》里面有讲到的，这个问题我好几季文章都讲到，建议你仔细看看。另外，早泄阳痿恢复的案例也是有的，上上季我一张截图就是一个戒友早泄恢复的真实案例，早泄阳痿恢复的案例还是不少的，家兴哥阅历也很丰富，他也知道很多人恢复了，他自己也有恢复的经验。坚持戒色养生，早泄阳痿是有望恢复正常的，有的戒友会去试，但我不会去试，因为我不想为了试而去破戒。
3. 症状严重或者症状持续是需要积极就医治疗的，然后三分治疗，七分养生，彻底戒撸是必须的，否则很容易复发。

加油！新人疑问多，很正常。如果你有很深厚的阅历，这些都不是问题。

分析 新人难免有诸多疑问，其实这三个问题我已经回答过无数次了，很多新人觉得前列腺炎是不可恢复的，因为他们阅历有限，没有遇见真正恢复的人，没有遇见不代表不存在。慢前患者真正彻底戒撸的有几人？都是用药缓解或者暂时痊愈了，之后就是继续撸管，然后就又复发了，久而久之，就得出这样一个结论，那就是：前列腺炎是终身的，是无法治愈的。其实这种观点是一种偏见，有痊愈的人，只是你没遇见。你没遇见，就说不能痊愈，实属以偏概全。很多人是戒撸了，但不注意养生，遗精频率也无法控制，结果就是恢复不尽理想，戒了一年多还是无法恢复，这其实就是恢复上做得不好。真正痊愈的人，必须是彻底戒撸，严格控遗，加上有自己一套系统的养生恢复方法，这样才有望恢复，戒色和养生这两方面都要做到位才行。很多戒友撸久伤深，恢复相对比较慢，这时候需要保持耐心，做好持久战的准备，在养生方面下足功夫，面对症状的反复期，也要有足够的心理准备。说实在的，很多戒友都不是在彻底戒撸，意淫也控制不了，养生意识也没有，这样要谈恢复，犹如痴人说梦。戒色以及恢复的思想误区实在很多，如果不弄清楚，结果就像进入迷宫，可能一辈子都转不出去了。

晨勃质量的提升是早泄和阳痿恢复的一个表征，但有的戒友几乎没晨勃，但是他也没出现早泄和阳痿，这种情况也是存在的，他没晨勃其实肾气已经不足了，如果再透支下去，性功能很可能会出现问題。晨勃质量是浮动的，和季节、饮食、锻炼等因素都有关系，有一个相对稳定且高质量的晨勃，是性功能恢复的

一个指标，大家可以参照这个指标去观察恢复情况，如果你一直想着去试，那是心魔在怂恿你，如果你仅仅是为了性功能而戒，那么肯定无法长久，因为你会一直纠结去试，越试越破戒，根本无法戒色成功，何谈身体的恢复？一般坚持戒色养生一段时间，晨勃消失的戒友会发现自己的晨勃有所恢复了，这其实就是肾气恢复的表现。刚开始戒色，晨勃可能会一度消失，属于戒断反应，有些新人不懂，就容易产生恐慌而破戒，还以为禁欲有害，其实这是戒断反应，只要坚持戒色养生，晨勃是会慢慢恢复正常的。当晨勃质量很好了，那就说明你性功能恢复得相当可以了，JJ就像气球，就是靠肾气充满的，从晨勃质量完全可以看出你肾气恢复的情况，而性功能的恢复是和肾气的恢复密切相关的，所以，从晨勃质量即可看出性功能的恢复情况，高质量的晨勃是肾气恢复的一个金指标，而且这种高质量的晨勃不是那种昙花一现的，需要一定的稳定度。就像你偶尔碰运气打了10环，那是你真实水平吗？有人打十枪，七枪以上都是10环，而有的人打十枪，只有一枪10环，稳定度不行。

有些人吃了助长性欲的食物或者药物，马上出现了好晨勃，然后不吃，马上就又不行了。这就像运动员打兴奋剂一样，打了兴奋剂跑得很快，不打就又慢下来了，并不是自己真正的实力。肾气是需要慢慢养回来的，并不是靠几副中药就能马上补回来的，姚明不是一个晚上长到2.26米的，是一个缓慢积累的过程。中医讲：服药百裹，不如独卧。吃一百副中药，不如自己睡一个晚上。意思就是自己睡觉不和老婆同房，你一同房，一百副中药的效果都泄掉了。在发育期，很多人可以天天都高质量晨勃，随着年纪的增加，晨勃频率和质量都会不同程度下降，甚至晨勃会彻底消失，一般坚持戒色养生一段时间，晨勃会有所恢复的。年纪大了，肾气不可能像十几岁时那么饱满了，自己一定要注意保养。

关于我以前写的文章，我说恢复的就是恢复了，本着实事求是的原则，没必要骗大家。比如白发、脱发和慢前都恢复正常了，现在只有几根白发，原来真的非常多，不算头顶后面，就两侧就各有几十根，脱发完全恢复正常，也没有慢前的症状表现。慢前我现在还是很注意保养的，因为久坐熬夜、劳累或者遗精后，还是有可能会复发的，并不是一劳永逸的恢复，因为伤精的方式不止撸管一种。就我目前来说，恢复情况还是比较稳定的，戒到现在，慢前基本没复发过，因为我严格控遗，也未破戒，是彻彻底底的戒色，连意淫也戒掉了，另外我很注意养生之道，这样就把复发的概率降到了最低。我的鼻炎问题较之以前恢复很多，很少犯鼻炎了，和艾灸之功也是分不开的，痔疮也通过艾灸治愈了，这些都恢复了，鼻炎虽未彻底断根，但已经很不错了，较之以前已经好很多了。恢复是一个系统工程，我在恢复方面下的功夫很多，我能恢复成现在这样，我自己也相对比较满意，我把经验分享给大家，希望大家也能早日恢复到满意状态。有些戒友可能会觉得要医学证明才是恢复健康，其实这是一种误解，很多功能性的问题根本检查不出来，就像很多神经症患者，已经生不如死了，已经天天想自杀了，躯体症状多得很，但是他去医院做检查，什么也查不出来，家人甚至怀疑他装病。有的戒友去查前列腺液，完全正常，但是尿频尿急的症状却很明显，有些功能性的问题真的不是检查可以看出来的，医学仪器检查是有一定局限的，正因为这个原因，引起很多医患之间的误解和矛盾，患者自己觉得有病，而医生却说你没病，因为检查报告是正常的，你怎么说？毕竟人家是医生，你也不好反驳。后来不少患者转投中医，中医一把脉就知道你身体哪里失调了，配合中药调理和养生，身体就慢慢恢复正常的。中西医各有所长，不要一味迷信检查报告，检查正常不代表完全健康，很多问题是检查不出来的。

很多新人戒色信心不坚定，和觉得自己恢复无望是很有关系的，因为看不到恢复的希望，所以就会自暴自弃地撸管，他对别人恢复感到怀疑，感到不可思议，其实是他自己孤陋寡闻、阅历尚浅。还有的戒友一出现症状反复期，马上就动摇了，以为自己无法恢复，结果就又破戒了。出现这种情况，一方面是觉悟还不行，另外，就是一开始信根就不坚固。信根不坚固，那就很容易产生退心。信心是成功的源泉，你不相信自己能恢复，怎么有动力坚持下去呢？

很多戒友都在“试”这个问题上栽了大跟头，包括很多资深戒友，当头脑中出现了“试”的念头，比如试定力和试性功能。一旦出现了这类念头，你一定要格外警惕了，因为这是心魔在怂恿你了，怂恿你去试，

心魔异常狡猾，特别擅长怂恿。很多戒友因为觉悟不够高或者放松警惕，一旦出现了试的念头，他马上就去了，一试就会重新掉入撸管陷阱不能自拔，特别容易一发不可收拾。

附早泄恢复案例：

案例 23. 2012 年 12 月 20 号左右我开始关注本吧，那时候只能坚持 3 分钟，本人已婚，最严重的时候秒泄（各位别笑话我）。心灰意冷地过了一段时间，来到本吧后知道了是因为自己撸多了，就开始戒撸，中间破过三次，不过恢复得还算好，现在已经完全恢复正常了。谢谢本吧的各位前辈，谢谢戒色吧，我会坚持戒下去。

下面步入正题。

这季即将分享我压箱底的恢复秘籍，对于伤精患者的身体恢复很有好处，特别是神经症戒友，希望你们不要错过这季的内容。

在很早的文章里，我就建议大家站桩或者打坐，养生要动静结合，方合大道。静功是非常重要的，光动不静，有失偏颇，光静不动，也不符合养生之道。这季就讲讲静功的重要性，主要讲站桩，我推荐的养生桩是高位桩，不是四平马步，也不是蹲墙功。我之前推荐的是武国忠的养生桩。

下面引用武国忠一段文字：

“我从小练习中国传统武术，练的是大成拳。这个拳没有什么招数和套路，就是‘两手往胸前一抱，静静地站着’。这个动作在武术里叫做‘站桩’，我把这个源自武术的方法运用到养生治病上，称之为‘抱住健康’养生法。至今为止，我发现，这个集养生、中医、武术于一体的保健方法，居然是目前所有锻炼身心的方法中最简捷，而且见效最快的一种。大成拳的创始人王芃斋先生，在七八岁的时候，身体极度虚弱，得了顽固性哮喘，这种病在当时是没有什么好办法治的，万般无奈时，著名的形意拳大师，武林中有‘半步崩拳打遍天下’美誉的郭云深先生把形意拳中的不传之秘—站桩养生功传授给了他，王芃斋先生就通过练这种养生功来调养身体，不仅病好了，而且身上不知不觉有了很深的功夫。练‘抱住健康’养生法时无须意守丹田，没必要摒除一切杂念，多想点令人愉悦的事吧，因为，心主喜，微微的喜悦比任何养心的药都好。这时，我们全身放松，无忧无虑，您看吧，没多久，您就会尝到什么是身体的大欢喜。”——武国忠《活到天年》

武国忠这个养生桩效果是很不错的，其实它是武术里的一个桩功，兼具养生和武术的功能，养生界亦有很多人在习练此桩。中国传统武术的精髓就在站桩上了，“要把骨髓洗，先从站桩起”，百练不如一站。站桩在武术界是深受重视的，用极度重视来形容一点不为过。我以前的文章也一直向戒友推荐这个桩功，有不少戒友都收到了良好的效果。但这个桩功有一个累人之处，那就是手要架着，感觉像抱一个气球，要不紧不松，太紧球会炸，太松球会掉，就是要找那种不紧不松的感觉。武国忠的这个桩法当然很好，不过这季我要推荐另外一个养生桩，效果也是非常之好，就是子午养生桩，大家看下面这段文字：

子午门内养功站桩：两小臂抬于腰间，与上臂成 90 度，两小臂平行，左腿向左横跨一步与肩同宽，沉肩坠肘，含胸拔背，头正身直，百会、会阴成一直线，下颌微收舌顶上腭，嘴唇微闭，全身放松，意守丹田，逆腹式呼吸，逐步达到呼吸细长、均匀，站桩时间，根据年龄与身体状况而定，由短而长，争取每次达到 30 分钟以上。首先劳宫穴开始发热，发麻跳动至丹田发热，即有气感，只要练功者身体素质很好，练功时间长，就能在短期内打通全身大小经脉。练子午门内养功 3 日后有气感，10 日后感到精力倍增，百日后内气外放，外气内收。

养生桩属于内养功，属于内壮。而力量训练属于外壮，不少练健美的人其实是外强中干，外面看着肌肉挺吓人，其实里面很虚弱，强壮不代表健康，最近有消息，曾经的全国健美冠军龙云雷得白血病了，原先他是先中风，后来又得白血病，而他只有 35 岁，命运真的很悲惨。你能想象强壮如牛的人中风吗？你能想象力量是你数倍的人得白血病吗？记得前几年北京有个健美冠军猝死，叫鲍普成，也就 36 岁。所以强壮并不代表健康，但是强壮的确让人有一种健康感，这是一种表面的感觉，就像有的苹果表面看着好好的，但是打开以后发现里面都烂了。表面现象是具有一定欺骗性的，力量大身体强壮，不一定能长寿，再举个例子，力量界的太阳神保罗安德森，深蹲超过 1200 磅，只活了 62 岁，深蹲 500 公斤的人只活了 62 岁，有很多老头深蹲不超过 50 公斤，轻轻松松活过 80 岁。所以养生真的很关键，运动也要注意适可而止，运动分：养、耗、伤三种。养生功法属于养，出汗的有氧运动乃至力量训练属于耗，耗过头了，就是伤。中医：大汗伤阳！汗出津伤！年纪轻，伤得起，感觉不到。如果身体比较虚，应该选择不出汗或者微汗的散步，还有就是多练习养生功法。等身体恢复得差不多了，可以适当做些力量训练。

说起我与子午养生桩的结缘，那就比较早了，记得我初二时在一本杂志上看到介绍子午养生桩，属于梁山功夫的范畴。当时上面写到得气快，而且精力倍增，那时我就很感兴趣，然后通过邮购得到了“梁山功夫”一书，书里面的内容还是很多的，但我其他都没练，就奔着养生桩练习。这个桩法手不用架着，而是双手手心朝上，握空拳收于腰间，比较简单的一个姿势，而且也是高位桩，微蹲即可，但要注意膝盖不要超过脚尖。那时我练习的确是得气很快，特别是手上感觉很明显，精力的确变得很好，精力倍增绝非虚言。

大家可能会觉得养生桩真的有这么神奇吗？其实人体自有大药，可惜很多人根本不知道。这季我就把这大药和大家仔细讲讲。

曲黎敏：叩齿后，生唾液，唾液为肾津。一口唾，分 30 次咽下。一口唾，等于一盒六味地黄丸。

人体大药就是嘴里的唾液，但不是一般的唾液，是叩齿后分泌的唾液，叩齿后的唾液对人体很有益处，曲黎敏说相当于一盒六味地黄丸。而我说的的大药不是叩齿后分泌的唾液，是叩齿唾液的升级版，就是舌抵上腭分泌的唾液，舌抵上腭即舌头抵住上腭部位。气功学中认为这是沟通任督二脉的桥梁，俗称“搭鹊桥”。中医学认为，督脉循背，总督周身阳脉，为阳脉之海；任脉沿腹，总任一身阴脉，为阴脉之海，两脉各断于上腭和舌根。舌抵上腭即可沟通任督二脉，使全身经络接通，上下之气通畅。常练此功，可疏通气血，条达经络，清爽头脑，强健体质。

金津、玉液二穴，藏津多液，为医家所共知。二穴所藏，俗称“华池之水”，系于肺而根于肾。其穴位在舌下之左右，舌为心之苗，足少阴肾经挟舌本，足太阴脾经散舌下，故二穴所藏，非独与肺肾有关，且能与脾阴互滋，与肾水互济，引肾水上抑心火，合脾土同养肺金。

程国彭谓此“华池之水”引而咽之，能治真阴亏损、阴虚火旺诸证，并赞其是“治阴虚无上妙方”。方载《医学心悟》，方法是：常以舌抵上腭，令华池之水充满口中，乃正体舒气，以意目力送至丹田，口复一口，数十乃止，每日二至三次，称此为“吞津液”法。此是引华池之水以缓火刑，取其坎离交媾、水火既济之意也。《素问》云：“所有自来肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱，思闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，辄舌下津气无数”。此是引华池之水以滋肾阴，循金水相生之法也。上述舌抵上腭，引舌下津而咽之者，即金津、玉液二穴所藏。而此种引咽津液之法，其源于丹家，原意本在养生，后引其治病，既合乎医理，又顺应自然，法简而效彰。余留意观察，凡健康婴幼儿，舌常抵上腭、阴囊常紧缩，此乃阴阳互生，水火既济之外征也。舌为心之苗而藏金津、玉液；前阴为肾之窍而寓真气元阳，心火肾水，阴升阳降，源源不竭而生化无穷，故婴幼儿生机较成人旺盛。

这口“华池水”的威力真的非同小可，它就是人体大药，对于身体的恢复，对于神经症的恢复极有好处，见效很快，精力提升显著。

道教常称津液为玉液、玉浆、醴泉、灵液等，认为此液由炼气而产生，是五脏之精华，甜美清香。若人们勤加修炼，漱津咽液，那么就可以去病防病，强健身体。《黄庭经》云：玉池清水灌灵根，灵根坚固老不衰。《外景经》也很重视津液的作用，如“玉池清水灌灵根，审能修之可长存”，“玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰”，“津液醴泉通六腑，随鼻上下开两耳，窥视天地存童子，调和精华治发齿，颜色光泽不复白”。

关于戒色养生，《太平经》主张“人欲寿，当爱气尊神重精”，《内景经》也强调说：“急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。”《外景经》也强调固精、宝精的意义，如“长生要慎房中急，弃捐淫俗专子精，闭子精门可长活”，“急固子精以自持，精神还归老复壮”。

我一般在打坐或者站桩时，舌抵上腭，不出5分钟，华池水就下来了，和一般唾液的味道不同，有甜美清香之感，然后咽下，相当于“吃仙丹”了，这真是人体自产的免费仙丹，可惜很多人根本不知道，还在向外求药，其实自己有个大宝贝，却不知道。站桩或者打坐时，刚开始练习会妄念纷飞，可以采用数息法摄念，关于守窍问题，子午养生桩是说守下丹田，而我自己则是守上丹田，也就是眉心位置，守下丹田是容易遗精的，睡前打坐也容易遗精，而且守法也有讲究，不能强守，而是“知而不守，先存后忘。”千万不要强守，强守是容易出偏的。或者你什么也不要守也可以，就专注于数息即可。一口华池水可以分几口咽下，但咽下也有诀窍，配合十六字锭金，就完美了。

何谓十六字锭金？

道家气功养生十六字锭金：一吸便提，气气归脐，一提便咽，水火相见。

这是道家十六字锭金产生于宋元期间，最早见于明朝初期冷谦《修龄要指长生一十六字诀》。从东汉末道家的产生到这十六字锭金的出现，其间一千余年。

十六字锭金又称李真人长生一十六字诀，是道家养生的代表性功法。此十六字为“一吸便提，气气归脐，一提便咽，水火相见”。明代冷谦的《修龄要旨》初录此法，并誉它为至简至易之妙诀。其后《赤凤髓》、《遵生八笺》、《脉望》、《养生秘录》、《医方集解》等均介绍了此法。

明朝养生家冷谦在《修龄要指》中对此的解说有不同，很实在，称此十六字锭金为“长生一十六字妙诀”，“乃至简至易之妙诀也”。他指出这个妙诀比较实用，随处可行，人人可练，“久久行之，却病延年”。并通俗地介绍了修炼方法。今录于下：“口中先须漱津三五次，舌搅上下腭，仍以舌抵上腭，满口津生，连连咽下，汨然有声。随于鼻中吸清气一口，以意会及心目，寂地直送至腹脐下一寸三分丹田元海之中，略存一存，谓之一吸。随用下部轻轻如忍便状，以意力提起，使归脐，连及夹脊双关肾门一路提上，直至后顶玉枕关，透入泥丸顶内，其升而上之，亦不觉气之上出，谓之一呼。一呼一吸，谓之一息。气既上升，随又似前汨然有声咽下，鼻吸清气，送至丹田，稍存一存，又自下部如前轻轻提上，与脐相接而上，所谓气气归脐，寿与天齐矣”。

另外站桩是可以治疗频遗的，有频遗困扰的戒友也可以多尝试站桩，多吃“仙丹”，人体自有大药，不要错过了。田诚阳道长说过，站桩可以强身补气，气足自可摄精不遗。

关于华池水的作用，下面摘录了一些文字供大家学习参考：

1. 咽津功用。咽津养生在我国历史较悠久。古人称之为“胎食”的，指的就是咽津。《汉武内传》说：“习漱舌下泉而咽之，名曰胎食。”历代医家认识到口中津液是大有益于人体健康和长寿的宝贵物质，应该咽下。
2. 唐代医学大家孙思邈《千金要方卷二十七》中说：“玉泉者，口中唾也。朝旦未起，早漱津，令满口乃吞之。”传统医学有关咽津养生的论述不少。《灵枢天年》、《素问刺法论》等都讲到“津液布扬”、“饵吞下津”对人体健康的重要作用 and 咽津的方法。先秦《子华子》讲到：“荣卫之行，无失厥常，六

腑化谷，津液布扬，故能久长而不弊。”1973年底马王堆三号汉墓出土的《天下至道谈》，其中阐述房中养生的“八益”，就谈及“吞服津液”的养生功能。这些都说明我国古人很早就发现了人体内唾液的功用，这与现代科学的研究论述是一致的。

3. 道家养生家对练功过程中产生的唾液，称之为“金液还丹”，要“淙淙咽归丹田”（见《金丹大要》）。这种唾液有许多好听的名称：金浆玉醴、灵液、神水、醴泉、金津、玉液、金醴、玉津、玉池清水、玉浆、舌下泉等等。古人认为吞服这种津液有益于养生保健。明朝医药学家李时珍，在其所著《本草纲目卷五十二》中，对“口津唾”作了如下的说明：“人舌下有四窍，两窍通心气，两窍通肾液。心气流入舌下为神水，肾液流入舌下为灵液。道家谓之金浆玉醴，溢为醴泉，聚为华池，散为津液，降为甘露，所以灌溉脏腑，润泽肢体。故修养家咽津纳气，谓之清水灌灵根。人能终日不唾，则精气常留，颜色不槁；若久唾，则损精气，成肺病，皮肤枯涸。故曰远唾不如近唾，近唾不如不唾”。
4. 咽津养生既有悠久历史，同时也符合现代科学。现代医学认为，人的唾液其成分除了水分之外，还含有淀粉酶、溶菌酶、粘液蛋白、氨基酸以及少量钠、钙等多种物质，具有多方面的生理功能，有利于消化、养生、强身。近年来科学家还发现唾液有消毒、解毒、抗癌和杀灭艾滋病毒的作用。
5. 我国古代养生家非常重视咽津养生。道教徒较早地注意到咽津的养生功能。晋朝《黄庭内景经》多处讲到唾液的功能，《黄庭内景经》讲到“口为玉池太和宫，漱咽灵液灾不干，体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜，审能修之登广寒”。此五句意思是说，口是产生唾液的地方，漱咽唾液，能使病害不染身，预防疾病，达到延年益寿的目的。
6. 关于咽津养生具体方法，在历代一些养生导引著作中都有叙述。《遵生八笺延年却病笺》中记载《八段锦导引法》就记有咽津方法：“赤龙搅水津，漱津三十八，神水满口匀，一口分三咽，以候逆水上，再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞。咽下汨汨响，百脉自调匀。”清代尤乘《寿世青编》说，咽津“将舌舐上腭，久则津生满口，便当咽之，咽下然有声，使灌溉五脏，降火甚捷，咽数以多为妙”。

最后总结：

希望大家都能吃上“仙丹”，人体自有大药，不要抱了个大宝贝却毫不知情，我现在每天都吃“仙丹”，我极其重视嘴里这口“华池水”，这口仙丹对于伤精的各类症状都有良好的恢复效果，对于神经症和脑力的改善，效果也非常显著，精力倍增，但贵在坚持，从开始的每次15分钟，慢慢延长至每次半小时以上，最后能达到每次坚持45分钟就可以了。我那时神经症能恢复，和吃仙丹密不可分，我那时对药物彻底绝望了，而且很花钱，最后我就靠“吃仙丹”以及其他养生之道，坚持了半年多就感觉恢复了很多，坚持一年多，神经症就消失了。

2.47 良好戒色习惯的养成，时间效率管理

前言：

这季前言分享1个反馈和2个答疑案例

案例 24.到了午休的时候，我就躺在床上看飞翔老师更新的第46季文章，看完我就开练了，而且一站就是45分钟以上，以前的打坐、浑圆桩、抱树都从未有过，打坐是因为我妄念纷飞，用数息法也很难摄念，浑圆桩稍微一站久手就很累，我也坚持不住，抱树也只是3分钟的热情，可是子午内养功站桩往那一站，我就钟爱此桩法了（绝不夸张，此桩最大的特点就是不累，功力却很威猛！而且不需要完全摄念，站的过程中我还是会用数息法摄念或者念佛，还有就是从心里感恩飞翔老师），接下来奇迹就在我身上悄然发生，站桩过程中，飞翔老师说的“首先劳宫穴开始发热，发麻跳动至丹田发热”，我都有感触到，瞬

间打通任督二脉以及全身大小经脉，几个月身体气血阻塞瞬间疏通，从未有过的清新爽朗的感觉顿时涌上心头！站完桩后，我手心出汗，背全湿了，顿时心里的阴霾一扫而空，重见天日啊！萎靡不振、猥琐不堪的我顿时可以笑容满面、活蹦乱跳啊！飞翔老师，我从心底里向您致敬！您让我省下了高昂的心理医疗费，让我可以信心十足继续和心魔战斗啊！而且有意思的是，站完桩后我还兴高采烈、兴致勃勃去公园抱了 1 个多小时的树，效果和此桩一样，都是立竿见影！回来后照镜子，凡是脸颊有贴过和没贴过的地方就是不一样，贴过的地方变得细腻白皙了，很是高兴！——净心者

附评 46 季我推荐的子午养生桩比较容易上手，很简单，也不累，易于坚持，效果是很明显的。我现在每天都有站此桩，这个桩得气是比较快，特别是手上的感觉。记得我以前很在意气感，有气感则心里很高兴，没气感则觉得效果不好，其实是掉进气感的窠臼里了，后来我才发现最重要的不是气感，而是舌抵上腭下来的那口华池水，那才是补益元气的宝贵药材，也就是人体的大药。现在我并不在意气感，而是很注重口中的华池水，每次站桩平均吞咽十次以上，华池水下来是清香甜美的滋味，和普通唾液完全不一样，在练功时分泌下来尤为明显，在平时也可以舌抵上腭，但没有练功时分泌那么多。我推荐的都是养生功法，并不是什么神功异能，我也从来没反对过看医生，该治疗的应该积极治疗，但三分治疗，七分养生，养生才是重头戏，不应该把希望都砸医生那，毕竟伤精的症状不是小感冒，不是吃几粒药丸就可以痊愈的。肾虚患者一定要注意戒色保精，否则上补下漏，万难痊愈，即使暂时好了，一撻就极易复发。记得有几位精索戒友去做了手术，手术后不注意保养，而且又开始破戒，结果精索又复发了，这能怪谁？所以我们自己一定要注意戒色养生，一定要注意保养，把痊愈希望都压在医生和手术上是非常错误的认识，一定要记住三分治疗，七分养生，孰轻孰重，一目了然。症状严重或者持续则应该积极治疗，然后配合戒色养生，这样恢复就比较快了。

案例 25. 已戒 200 天，近来一次遗精后心魔进行了一次猛烈进攻，当时有些迟疑，然后就很难找回当初清心寡欲的戒色感觉了。到现在 YY 严重，如煎熬一般。自我分析与戒色稳定后自我意识增强和当初戒色觉悟不扎实有关，不知道该怎样脱离苦海？

答 遗精后是破戒高发期，心理容易产生动摇，情绪也会出现不良变化。所以，必须意识到遗精后容易破戒，一定要提高警惕，加强学习，并且注意调整情绪，做好断念，这样就能平稳度过这段破戒高发期了。加油！

附评 遗精后是一个特殊时期，之所以特殊，就是因为这段时期是破戒高发期，遗精后不警惕是极易破戒的。一遗精，人的情绪不再平稳，就像飞机遇见气流开始颠簸，这时候就容易出现混乱，所以遗精后一定要注意情绪管理，让情绪重新恢复平稳。情绪管理这项能力，相信资深戒友会极其重视它，因为很多人就败在情绪破戒上。情绪管理和情商有关，而情商是可以习得的，就是通过学习是可以提高情商的，自己多看看情绪管理方面的书籍，提升这方面的理解和认识。做好情绪管理，戒色才会更稳定。戒色成功需要一个稳定的心理环境，我曾经把戒色比作走钢丝，你应该保持高度警惕，并且保持心理的稳定，如果你心理混乱，那肯定会掉下来的。有的戒友听我说要保持高度警惕，然后他看见女人就害怕，走在街上很紧张，整日把自己搞得神经兮兮的，影响到了正常的生活。其实他误解了我的意思，保持高度警惕，并不是过度警惕，就像走钢丝，过度紧张也是会掉下来的，我们戒色就像弦，不能绷太紧，会断，也不能太松，容易破戒。不紧不松方合中道。保持高度警惕，就在不紧不松之间，这个需要自己好好把握。

案例 26. 飞翔大哥，您说只要熟背断 YY 口诀就可以彻底降伏 YY，而且所有的 SY 都是 YY 在前的，那我们还要提高觉悟干什么？每天只要像念佛一样背口诀不就好了？您在您的文章中始终没有点透这一点，希望您能去掉我的疑惑。我准备加诵四种清净明海，不知可有用处？

答 过了意淫关，戒色就成功了一半。断意淫也属于觉悟的范畴，戒色觉悟还包括情绪管理、遗精控制、还有养生之道等。熟背断意淫口诀是必须的，提高综合觉悟也很重要，否则综合觉悟不高，那还是有可能会破戒的。持诵四种清净明诲很好，如果你有佛缘，有这个信力，建议可以每日持诵四种清净明诲，这样可以帮助你净心，足够虔诚的话自然能获得加持力，加油！

分析 我是建议大家平时多背诵断意淫口诀的，你如果觉得四句有点长，可以背两句，也可以背一句，只背个念起即断即可。很多戒友断意淫不得力的原因就是临阵磨枪、临时抱佛脚，到了意淫出现时，再想起背断意淫口诀，发现不怎么管用。其实，要真正用好这个口诀，就必须在平时大量重复背诵，就像念佛号一样，每天念几百遍直至形成条件反射，邪念一起，马上自动就断掉了，完全自动化了，根本不需要经过大脑的思想挣扎，如果你还要挣扎或者犹豫，那就说明你功夫没到家。当这个口诀念得烂熟时，就像口头禅一样，下意识就会断意淫，就像电脑的自动杀毒软件一样运行，到时候断意淫就给力了，一点都不会思想挣扎了。其实念佛号也是如此，大量重复佛号，有妄念了，马上转成佛号，完全自动化，完全下意识，根本不需要思想挣扎，也不会出现犹豫不决。要达到这个境界，唯有大量重复，一定要达到条件反射的地步，达到自动化断除邪念。千万不要平时不念，到意淫攻击你时，再想起来用，那是钝刀，不给力！断意淫口诀就像一把刀，你平时一定要磨锋利了，到时候意淫来时，就能给上力了。否则到时候你犹犹豫豫，还要经过一番激烈的思想挣扎，弄不好最后还是会破戒，那就很被动了。

下面步入正题。

这季就良好戒色习惯的养成，时间效率管理和大家做一个分享，具体如下：

很多戒友都提到了习惯的重要性，因为他们看到了习惯的巨大力量，好的习惯和不好的习惯都有巨大的冲力，就像巨石从高处滚落，带着你前进或者带着你自毁。把破戒归咎于习惯是不少戒友的真实想法，的确有些习惯是容易导致破戒的，还有一些不良习惯则不利于身体恢复，养成良好的戒色习惯其实也属于觉悟的一部分。下面例举几个不良习惯：

不良习惯之赖床 赖床是一个很不好的习惯，赖床也容易导致破戒，赖床破戒我在破戒类型里有专门总结过。赖床时意淫容易跑出来，而且赖床对身体健康也不大好，中医讲久卧伤气，一直不起床，会影响人体气机的生发，有的戒友甚至不吃早饭，这样对身体更不好。赖床这个习惯一定要改掉，醒了就应该马上起床，不要在床上东想西想，更不能沉迷意淫。要克服赖床习惯，首先要发大决心，要对自己说：从明天开始永远不再赖床。其次，可以借鉴酒店的叫醒服务（Morning call Service），住过酒店的人都知道，一般的酒店都有 Morning Call Service，定好闹钟，放在够不着的地方，到点马上“鹞子翻身”或者“鲤鱼打挺”。起床要够坚决！

不良习惯之睡前必撸 睡前撸管的戒友非常多，不撸管他就睡不着，养成习惯了。一撸管射掉，人就会有疲倦感，会打哈欠，中医：肾为欠为嚏。射掉的一刹那，有的人甚至会感到大脑被瞬时抽空，中医：肾上通于脑。其实肾与脑是相通的，肾虚后脑力会下降，脑力下降在戒友中也异常普遍，这就不用我多说了，多看案例即可知道。射掉后，人就容易有疲倦感，有了疲倦感就容易入睡，而且在射掉的第二天早上也容易睡懒觉，就是睡不醒。中医：肾虚嗜卧懒动。所以前天晚上撸管，很容易造成第二天睡不醒或者赖床。刚开始是睡不着撸管，所以很多人形成习惯了，但是恶果在后头，伤到一定程度后就会出现神经症，常见的是神经衰弱，到时候就是越撸越睡不着，特别煎熬和难受，真的是苦大了。而且一旦伤到神经，恢复的时间是以年计的，严重的至少要一年以上。

不良习惯之懒散拖沓缺乏耐心 肾虚后人就容易变懒了，人本身也是有惰性的，我们要更好地戒色，必须要克服懒散的习惯，养成良好的学习习惯。懒散与拖沓似乎是一对兄弟，懒散的人基本也有拖沓的

习惯，总是说明天再做，总是觉得自己有的是时间，等到明天了，又说后天，不知拖到猴年马月。我们要做成一件事，在考虑成熟后是需要立马行动的，执行力要强，行动要果断。戒色神力来源于学习，学习提高觉悟，觉悟战胜心魔。很多戒友懒于学习，而且学习拖沓、没计划，并且缺乏耐心。撸管的人，肾精一丢失，人就容易变得浮躁，所谓心烦气躁，脑力再一下降，根本无法安心学习，自己意识到这个问题，就要学会调整，尽快找回良好的学习状态。我的建议就是一点点学，刚开始不要给自己太大压力，让觉悟一点点积累，准备一个戒色笔记本，看到好的戒色句子就摘录下来，一天摘录 10 句，一个月就是 300 句，时常复习摘录的句子，这样觉悟不知不觉就上去了。

关于拖沓的习惯，我建议可以给自己定时，在一个时点前必须完成学习任务，给自己一个时限，给自己一点压力，把自己的积极性调动起来。当你养成良好的学习习惯后，即可战胜懒散和拖沓，慢慢进入状态后，学习也会变得富有耐心。每天都要反省，今天是否学到了新的内容或者有了新的领悟，必须让觉悟持续提高，在学习的过程中一点点积累，合抱之木，始于毫末。很多戒友的问题就是学习不定时，不定量，想起来就学，没热情时十几天都不看戒色文章，所谓一曝十寒。这样觉悟是无法持续提高的，而有的戒友每天都有进步，虽然是小小的进步，但他没有停止进步，他很注重每天的积累，这样坚持一段时间，他的觉悟就会飞升，量变产生质变，最终会迎来大翻身。

不良习惯之久坐熬夜 不少戒友是在戒色，但是他的养生意识非常差，这样对于身体的恢复是很不利的，久坐伤脾伤肾，熬夜则更伤。熬夜和久坐也是温水煮青蛙式的伤害，不知不觉就在废你了。我们要让身体更好更快地恢复，一定要注重养生之道，养生意识要建立起来。特别是神衰戒友更不能熬夜，熬不起啊伤不起。熬夜会减慢身体恢复的进度，熬夜久坐的危害我在前面的文章有多次提到，这两个习惯一定要改变，另外，保持良好的饮食习惯也很重要，按时吃饭，按时休息。不要想起来就吃，不要等到很累很累了再睡觉，保持规律的饮食作息异常关键。不要说撸管纵欲，就是熬夜和久坐就能导致很多疾病，属于生活方式病。意识到了，我们就要学会改变，久坐每 40 分钟起来活动下，舒展一下身体，走动一下，让身心放松一下。学生党熬夜的问题，应该尽量提高学习效率，避免熬夜的发生。住宿的可以和室友好好沟通下，10 点半熄大灯，不睡觉的可以开台灯，不要出声影响别人休息。工作熬夜就比较难办了，我现在聊过的戒友，有不少要上夜班，很伤身体，只能自己多注意保养，加强食疗，避免劳累。记得一位戒友因为夜班吃不消，后来就辞职了。如果你又撸管，又熬夜久坐，你就会废得很快，相当于三把斧头砍一棵树，没多久树就倒下了。

养成良好的戒色习惯非常重要，我们戒色更要注重修德，戒色的人应该是一群有素质有教养的人，是一群真正具备正能量的人。很多戒友，特别是新人，还是心胸狭窄，充满嫉妒心，看到别人破戒则幸灾乐祸，看到别人破戒就嘲笑挖苦一番，如果你想骂醒对方帮助对方，那也无可厚非，而有的戒友则是出于阴暗心理，见不得别人比他好，看到比他差的则嘲笑羞辱，这其实是一种自卑和缺乏安全感的表现。戒友之间应该互相鼓励，交流经验，互相促进。别人戒得比自己好，应该为他感到高兴才是，别人如果戒得比自己差，则应该尽量帮助对方，把自己好的经验分享给对方。希望对方比自己好，才是君子之想。君子心地光明磊落，充满正能量，让我们消除嫉妒心，让我们做一个无私奉献的人。

修德很重要的就是学习传统文化，传统文化论坛的内容我是专门有学习过的，相关讲座也听了很多，的确受益良多。传统文化和传统价值观正在沦丧，现在很多年轻人以放纵为乐，互相攀比的都是吃穿用，甚至攀比自己的放纵经历，其实到最后还是害了自己，而他因为愚昧无知，根本不知道自己这样做有什么不对。他周围人都在这样干，他也这样干，大环境是放纵的，他自然也就被同化了。传统文化论坛里的王双利讲座，我看了好多遍，他讲座的题目是《醉生梦死浪子归》，学习传统文化前，他是吃喝嫖赌抽五毒俱全，学习传统文化后，他彻底醒悟了，所谓迷途知返是勇者，他真的改好了。传统文化论坛推广的是《弟子规》，我曾经也向戒友推荐过弟子规，培养正确的人生观是异常重要的，否则一味攀比物质，一

味满足自己的感官，这只会让自己的精神更空虚，因为欲望是无底洞，永远不可能彻底满足，而你纵欲是要消耗肾精的，肾精是人体最宝贵的物质，不少人没有任何中医养生常识，还以为吃几个鸡蛋就能补回来，真能补回来，还会症状缠身吗？真能补回来，那些皇帝怎么年纪轻轻就挂了？皇帝不比你吃得好？顶级的食物加上太医都不行。关键还是要学会戒色保精，很多古代名中医都有要求患者禁欲的嘱咐。华佗与顿子猷就是很好的一则医案，大家可以搜着看看。精少则病是绝对的真理，经过几千年的验证，老祖宗是不会欺骗子孙的。

传统文化里面也强调孝道，百善孝为先，弟子规里也很强调孝顺。中医讲三阳开泰，动则升阳，善则升阳，喜则升阳。而百善孝为先，你如果很孝顺你父母，你的心境也会好起来，心境好了，身体的不适也会跟着好起来。身心是互相影响的，尽量不要惹父母生气，有什么事情可以好好沟通，沟通失败可以先顺着，孝顺孝顺，要懂得柔顺之道，千万不要顶撞父母。惹父母生气很不好，因为生气是会导致疾病的。说话要注意语气，即使父母有不对的地方，也要学会好好沟通。我们戒色也要注重孝顺，不少戒色文章都强调过孝顺，孝顺属于正能量，你多孝敬父母，多孝敬长辈，也是在增长自己的正能量，有了正能量戒色也更容易成功。

下面和大家分享下时间效率管理。

我们大家都有一项极其宝贵的资源，这就是时间资源，如何用好时间，如何在有限的时间内达到效率的最大化，这是一门学问，我专门研究过时间管理和效率管理，不管做任何事，都要学会使用时间，管理时间，并且努力提高自己的效率。效率！效率！效率！这个词太关键了。我们戒色就是要提高学习戒色文章的效率，提高对戒色文章的吸收率，不能看过就忘记，那样是不行的，很多人看戒色文章就像看电影，看过一遍就不看了，看一遍和看十遍的吸收率是完全不同的，走马观花看一遍，很多知识都没吸收到，就像吃饭，大家同吃一碗饭，有人吸收率只有一粒米，有人吸收率就是满满一碗饭。吸收率高，长觉悟就快。长觉悟和长身高一样，一方面要吃，另外一方面就是要能吸收。否则光吃不吸收，那就等于零。

有个戒友看《戒为良药》看了11遍，到现在都没破，能看11遍的人，绝非一般人。对于好的书籍，我也会反复阅读，每次阅读都有新的收获，如果仅仅看一遍，很多精华的东西都会错过。对于戒色，大家应该采取钻研的态度，不断理解，不断认识，真正掌握戒色的规律和原理，当你真正掌握了，戒色成功将变成可能。我在前面文章曾经说过，戒色吧的确存在一批天赋极高的戒友，这类戒友觉悟提升极快，大家应该多向他们学习。

下面关于提升效率的要点和大家做个分享。

强劲的戒色动机，强动力的想法 大家戒色基本都有恢复健康，恢复容貌的需求，这是普遍的戒色需求，而有的戒友是被症状逼上梁山，不得不戒，再不戒就完了，甚至有的是已经废掉了才开始戒，有的戒友戒色动力超强烈，他对自己要求很严格，对待戒色他拿出了十二分的热情与勇气，而且比较持久。他非常渴望学习戒色文章，如饥似渴，我当年的学习状态就是如此，太渴望学习了，就像一块海绵疯狂地吸收戒色养生知识，我想知道得更多更深入，而不是浅尝辄止。我对自己的要求也很严格，就是彻底戒色，包括意淫也戒掉，因为我通过学习中医知识，知道意淫伤害也很大，所以戒色必须彻底。当时我的想法就是一定要戒掉，别无选择，因为我已经伤不起了。那时我已经成了医院的常客，经常跑医院，但我发现医院也救不了我，只有靠我自己。那时我的出路就是破釜沉舟，这就是我的戒色决心和动力。戒色是需要一个强劲的动力，否则你的潜能就出不来，人都是逼出来的。很多戒友看了不少案例，出于恐惧而戒色，因为他不想等到废了再戒，那样恢复难度就很大了，出于恐惧也是很强烈的动力，因为你已经看到了下场，不戒就和他一样惨。有了强劲的戒色动力，效率就容易出来，因为你一直不断地想学，就像迷上网游一样，那种全身心投入的状态，不知疲倦，也不会觉得厌烦，就是那种状态。我那时的学习状态就是那样，得到一条养生知识如获至宝，马上就记下来，生怕错过。那时我觉得自己像个挖宝的人，不是在山上挖宝，而是在书上挖宝，挖知识

的宝。现在我不提倡那样着迷戒色，还是应该注意休养，在学习和养生之间找到平衡。以前我一天可以看完一本书，现在我一般分几天看完，让自己收着点，以免过度劳累伤身。大家如果能把看 H 的兴趣和热情转移到戒色上，那一定会戒色成功的。就怕你戒得不坚决，戒得马马虎虎，那样就难了。你是想戒色成功？还是十分想，还是百分想，还是千分想，还是万分想，亦或者一定要！从你对待戒色的渴望程度和迫切程度，我就知道你戒色成功的可能性。

做笔记 学习戒色文章最好的办法就是多做笔记，我那时天天在看书做笔记，其实现在我天天也在看书做笔记，不过是以佛法方面的内容为主。做笔记其实已经在吸收了，看只是微吸收，看的吸收率很低，真正能过目不忘的人极少，当你拿起笔开始做笔记，对文章的认识就会深入很多，在做笔记的时候，很容易产生自己的思考和领悟。大家都是学生党过来的，做笔记的重要性，相信每个老师都强调过的。不断做笔记，并且不断温习笔记的内容，温故而知新，还要尝试背诵重点句子，这样觉悟就能稳步提高，做笔记和复习笔记是觉悟提高最好的方式。而笔记的内容也可以灵活掌握，只要你觉得重要的句子都可以记下来。

激励热身运动 在开始学习前，应该要学会激励自己，可以说些激励自己的话，也可以稍微活动一下，让自己兴奋起来，这样就比较容易进入状态。NBA 球员在打球前会通过听歌让自己兴奋起来，他们还会相互喊话鼓劲，然后全身心地投入比赛。我们学习戒色文章也要学会找状态，像学校早晨的广播体操，其实就是一种激励热身运动，通过身体的适量运动，很快让心理找到感觉，一旦身体振奋活跃了，心理也会很快进入状态，从而告别昏昏沉沉的不良精神状态，变得更容易集中注意力，这样学习效率就会提高。这里要提醒大家的就是不要做太激烈的运动，稍微活动一下即可，不能搞得太累，那样反而不利于学习。

学习计划 曾经有戒友要我给他做戒色计划，其实我自己也没详细的计划，所谓计划赶不上变化，我只有一个模糊的计划，遇见具体情况是需要作出调整的，我那时就是保证自己每天都要看一页书，至少一页书，状态好时，可以多看，状态差时，不能少于一页书，就是保证每天都有学习，一天都不中断。这样坚持一段时间，就会真正看进去，然后就把页数规定为 5 页，不能少于 5 页，当然是要做笔记的，不是走马观花看过就忘记。不断地看，不断复习，这样觉悟就能持续提高。龟兔赛跑，不怕你跑得慢，就怕你彻底休息。只要你在跑，你就会越跑越好，最终量变产生质变，迎来大翻身。实际戒色中，很多戒友毫无学习计划，单纯靠热情戒色，热情一消退，对戒色文章就毫无兴趣了，再也找不到感觉了，越戒越差。如果能养成每天学习的习惯，那就不会出现热情消退的尴尬了。持续提高觉悟是戒色成功的王道，大家应该保持良好的学习习惯，不要单纯靠热情戒色。有了学习计划，就可以按进度去做，就不会一曝十寒，不要规定自己多久能戒色成功，做好每一天才是真的，每一天都做好，自然会迎来戒色成功。给自己压力，但不要给自己太大压力，太大压力很可能会导致失去信心。我的学习计划，就是每天都有学习，不一定要多，但不可中断。

全断隔离 就像把你关进监狱，断网，断电视，断手机，禁言，只给你戒色文章还有纸笔。你什么都不能干，只能干一件事情，那就是学习戒色文章。全断隔离，其实就是为了排除干扰，现实生活中干扰太多了，让你分心的事情也太多了，这样就很容易影响到学习的效率，看一会书，马上去玩手机了，看一会书，马上上网打游戏了，没有定性，不能集中注意力干好一件事。如果有人命令你，今天必须看 100 页的书，看不完不能吃饭睡觉，你会怎么样？你肯定会很投入去看书，当你排除一切干扰，你会发现自己的潜能完全出来了，原来你真的可以一天看 100 页书，甚至 200 页，300 页，乃至一本书。有些戒友对戒色文章完全入迷了，如饥似渴地想学想看，他的投入程度决定他的进步速度。如果你排斥学习，或者三心二意马虎学习，那样进步是很缓慢的，效率低下。

休息最少化 一周当中可以安排 1 - 2 天休息最少化，休息最少化就是为了保持学习的持续性，也就是尽量不中断。一鼓作气看下去，如果一中断，原来那股气势就会削弱很多。就像打篮球一样，突然让你下场，再上场可能完全找不到感觉了。尽量把更多的时间用于学习，省掉闲聊的时间，省掉喝咖啡的时间，省掉逛街的时间，省掉打球的时间，把更多的时间倾注在学习上，这样你可以一天学习 8 小时，或者 10 小时，这一天就是为了高效学习而特设的。就像运动员有高强度训练日，教练一般会先安排中低强度的训练日，状态出来时，教练则会安排高强度的训练日，这样进步会更明显。戒色学习和网游练级一个道理，一天投入 8 个小时进步快还是投入 1 个小时进步快？当然，我不提倡你每天都学 8 个小时，但应该保证一周有一天是高投入的学习状态。

快进加速 让一切活动都开启快进键，就像 DVD 的快进键，你可以走路快些，你可以吃饭加快些，不要边吃边闲聊，你可以刷牙稍微快些，一切的加快都是为了把时间挤出来用于学习，让自己的生活具备一些紧迫感，不要懒懒散散，一点都紧不起来，那样是无法进入最佳的学习状态的。有了一定的紧迫感，全身的能量就会被激活，干事情也更容易集中。这其实也是给自己一点压力，无压力则无动力，有压力才能出油，稍微给自己一点压力，这样效率就会出来。不过，大家要注意，不要给自己太大压力，那样很可能会适得其反。

切割时间 所谓切割时间，就是把时间分成一段段的，然后在每一段时间内都尽量达到最大效率，就像把时间都切割成 45 分钟，在每个 45 分钟内，你要给自己上紧发条，努力在这 45 分钟内达到最高的效率，比如你原来 45 分钟内只能看 10 页书，但是如果你有这个效率意识，你就会给自己鞭策，在 45 分钟内就可以看 15 页书，这就是效率的提升。高效的 45 分钟过后，可以休息 15 分钟，然后再开始下一个高效的 45 分钟。

经常复习 我一直坚信复习是学习之母。温故而知新，每次复习都会有新的收获，每次复习都是再巩固再加深认识。大家应该时常复习戒色笔记本，你的戒色笔记本就是文章的精华所在，你要通过复习，把那些精华的戒色知识和意识转化成自己的，如果你能有自己的思考和领悟则更好。有的戒友不能每天上网，但千万不要离开戒色文章，在定力尚浅时，更应该每天都要抽出时间来复习戒色笔记本，高三党时间少，我建议每天至少抽出 10 分钟来看下戒色笔记本，然后保持高度警惕。不断复习是提高吸收率的最好方式，大家一定要注重复习。

学会放松 在学校老师应该会说劳逸结合，我们学习戒色文章也是如此，有休息最少化的高效日，但也没必要每天都绷得很紧，马放南山是为了养精蓄锐，高效日每周安排 1 - 2 天即可。其他时间可以自己调整，累的时候少看些，状态好的时候可以多看几页，但尽量不要中断，至少至少要看 1 页，养成良好的学习习惯很重要。

尽早完成 尽早完成任务，其实就是避免拖沓，很多人都喜欢拖沓，拖到不能再拖才想着去做，那样其实就很被动了。比如可以下午完成的任务，一定要拖到晚上熬夜，时间流逝是很快的，不知不觉就过去了，所以我们要抓紧时间，时间管理有把任务分为：重要、不重要、紧急、不紧急。我们要首先完成紧急的任务和重要的任务，把握主动，切忌拖延，越拖延越被动，最后导致仓促完成，效率很低下，甚至出现无法完成的情况。对于需要完成的任务，我只想说四个字：马上行动！不要再拖延了，请果断些。

寓乐于学 就是让事情变得有趣，不要把学习当作一件很痛苦很困难的事情，而是要把学习当作一件很自然的事情，让学习变得有趣很重要。学习戒色文章也是如此，主动学习者永远比被动学习者强百倍，主动学习者就像牛自己吃草，吃得很欢。而被动学习者是要人按着才肯吃，甚至按着也不吃，这就

没办法了，师父领进门修行在个人，你自己不看戒色文章，谁也帮不了你。我们要学会纠正自己的错误想法，学习并不痛苦，只是为了让自己懂得更多，有了觉悟才能战胜心魔，每学到一条戒色知识，你应该感到高兴才对，并且要有学习更多知识的渴求，这就是求知欲，强烈的求知欲决定着你的进步速度。为何有人看一遍戒色文章就厌烦了？他以为自己懂了，其实只是走马观花，而有的人可以看十遍以上，每次看都有新收获。你说这两种人，哪种人更容易戒色成功？不言自明。

设置专用时间 专用时间很好理解，就像吃饭有吃饭的时间，睡觉有睡觉的时间，而我们学习戒色文章也最好能做到有规律且定时定量。每天什么时间学习戒色文章先规定好，然后到点就好好用心学习，在专用时间里，尽量达到效率最大化，其他任何事情都靠边，这段时间戒色专属，雷打不动，专心学习。

分解目标 要完成一个大目标，可以分解成若干小目标，比如一本 600 页的戒色书籍，你可以每天看 10 页，60 天即可看完，保证进度不中断很重要。如果你每天看 20 页，30 天即可看完，如果你每天看 50 页，12 天即可看完。把大目标分解成每日可以轻松完成的小目标，这点技巧非常重要。很多人看着 600 页的书望洋兴叹，这猴年马月可以看完啊？其实掌握了方法，即使 1000 页的书也可以很快看完。就像造房子，保证进度，万丈高楼平地起。就怕你无法保证进度，三天打鱼两天晒网。

最后总结：

这季分享了时间效率管理，就我的经验和认识和大家分享了一下，时间效率管理是一门学问，有兴趣的戒友可以自己买些相关书籍看看。当你掌握了相关的方法，效率就会提升好几倍，学习工作有了效率，你就可以更好地安排自己的生活。

A 详细目录

1 卷首篇：我的戒色经验谈	2
前言	2
罪恶起源	2
症状篇	2
以病入道	3
恢复情况	3
成功经验篇	4
公式	5
恢复方法	5
关于遗精问题	5
关于春梦问题	6
关于勃起障碍	6
戒色的归宿	6
附：戒色的十个阶段	6
tips	7

2 飞翔经验	7
2.1 屡戒屡败的根本原因——修心不到位	7
2.2 屡戒屡败的思想误区之为恢复性功能而戒	8
2.3 教你彻底摆脱频遗的烦恼	9
详细做法	10
精	11
后记	11
固肾功成功控遗案例反馈	11
2.4 警惕欲望休眠期和戒色厌倦情绪	12
结语	13
2.5 怎样补才能补到位	13
2.6 前列腺炎、精索静脉曲张、早泄阳痿的恢复	14
结语	16
2.7 戒色三阶段以及熬夜久坐的深入分析	16
2.8 身高问题、脱发问题、痤疮和戒断反应	19
2.9 耳鸣问题、戒色心态、搜集资料的重要性	21
2.10 SY 变丑详细论述和神衰、焦虑症、社恐的康复	24
2.11 破戒后的心态调整、精不液化、JJ 长度问题	28
2.12 脱发问题补充、戒色后如何更好更快地恢复	31
2.13 婚前性行为对人生的危害	34
2.14 黑眼圈眼袋、白发、痔疮、鼻炎问题详解	38
2.15 腿软问题、出油问题、紧张障碍、阴囊潮湿	41
2.16 遗精问题补充、无害论、禁欲有害论、婚后次数	42
2.17 如何克服意淫、反复现象、嗜睡、压力导致的 SY	45
2.18 前列腺炎补充、睡眠问题、赖床破戒、周末破戒	47
2.19 晨勃问题、易漏问题、大便问题、睾丸小	50
2.20 破戒类型，射距奥秘，连续 2 次的恶果	53
2.21 撸完腹痛、意淫导致的疾病、睾丸的下垂	56
2.22 做一个纯净频率的持有者	58
2.22.1 发出念头的波	58
2.22.2 转换你的频率	59
2.22.3 善恶之念皆有频率	59
2.22.4 邪念会拉低你的频率	61
2.22.5 造物主的秘密：频率决定物质形态	61
2.22.6 提高振动频率的方法	61
2.23 腰痛问题、虚胖和瘦弱问题、保持警惕的重要性	62
2.24 戒色后脱发加重，瘦弱问题补充、脑力下降问题	65
2.25 直指阳痿、破戒时间的奥秘、SY 伤精分类	69
2.26 戒色厌倦期、多汗问题、视力问题	75
2.27 直指久坐、轻敌现象、尿泡沫问题	78
2.28 戒断反应、JJ 偏向问题、精液颜色改变	83

2.29 戒色状态的调整、发育障碍、紧张性遗精	85
2.30 直指焦虑症、神经症、深挖神经症	89
2.30.1 前言	89
2.30.2 关于神经症	90
2.30.3 真假神衰	91
2.30.4 感恩焦虑症	92
2.30.5 濒死感体验	92
2.30.6 SY 是会伤神经的	92
2.30.7 得病过程	92
2.30.8 误诊经历	93
2.30.9 疑病倾向	93
2.30.10 注定被误解	93
2.30.11 吃药回忆	94
2.30.12 直指病因	94
2.30.13 康复过程	94
2.30.14 就医指导	95
2.30.15 最后总结	95
2.31 恢复利器、性冷淡现象、梦中撸管	95
2.32 吸收率问题、戒色稳定期、精子质量	100
2.33 撸出血、撸管后头晕头痛、梦遗后破戒	105
2.34 案例分析 5 例、直指早泄，终结早泄	109
2.34.1 案例分析 5 例	109
分析	109
答	110
分析	110
分析	110
答	111
分析	111
分析	111
2.34.2 直指早泄，终结早泄	111
案例分享	111
早泄严重程度分类	111
中医病因解释	112
早泄的危害	112
SY 是会伤性功能的	112
导致早泄的因素	112
背神经阻断术治疗	112
敏感度和肾虚的关系	113
SY 早泄与 ML 早泄	113
误区之一：吃补药和用喷剂	113
误区之二：用第 2 次延长时间	113

戒色是早泄痊愈的基础	113
早泄的康复	113
早泄的恢复时间	113
最后总结	114
2.35 痊愈规律、医药费篇、慢前康复指南	114
答	115
分析	115
答	116
分析	116
2.36 撸管危害总述	121
答	121
分析	122
答	122
分析	122
2.36.1 对泌尿系统的摧残	123
2.36.2 对性功能的摧残	124
2.36.3 对容貌的摧残	125
2.36.4 对双腿的摧残	126
2.36.5 对神经系统的摧残	127
2.36.6 对呼吸系统的摧残	128
2.36.7 对消化系统的摧残	129
2.36.8 对头发的摧残	129
2.36.9 对内分泌系统的摧残	130
2.36.10 对脑力的摧残	131
2.36.11 对钱财的耗费	131
2.36.12 对睡眠质量的摧残	132
2.36.13 发育障碍	132
2.37 YY 终结者、克服恋 X 癖、恐惧症	135
2.38 驳斥性学家谬论之适度无害论	140
分析	142
分析	142
分析	142
2.39 再谈破戒和 21 点揭示的戒色奥义	144
答	145
分析	145
答	146
分析	146
2.40 如何应对症状反复期	149
附评	149
附评	150
2.41 控遗之道详尽篇	154

2.42 关于撻管症状的恢复问题	159
答	159
分析	159
答	160
分析	160
2.43 论气色及容貌气色恢复之秘技	164
分析	165
2.44 关于魔考、憋与射之间（附戒色考卷）	172
答	174
分析	174
2.45 关于戒色新人、情绪管理深谈	178
附评	178
附评	178
附评	178
总结	178
答	179
分析	179
答	179
分析	179
分析	181
2.46 压箱底的身体恢复秘籍之养生桩	183
分析	183
回答如下	184
分析	184
2.47 良好戒色习惯的养成，时间效率管理	189
附评	190
答	190
附评	190
答	191
分析	191

A 详细目录	196
--------	-----

B 案例目录	200
--------	-----

C 书籍目录	201
--------	-----

B 案例目录

1 案例	141
------	-----

2	案例	142
3	案例	142
4	案例	145
5	案例	146
6	案例	149
7	案例	150
8	案例	159
9	案例	160
10	案例	165
11	案例	165
12	案例	172
13	案例	172
14	案例	173
15	案例	178
16	案例	178
17	案例	178
18	案例	179
19	案例	179
20	案例	181
21	案例	183
22	案例	184
23	案例	186
24	案例	189
25	案例	190
26	案例	190

C 书籍目录

1	书籍 (《气场的秘密》)	139
2	书籍 (《遵生八笺》)	139
3	书籍 (《张锡纯医案》)	139
4	书籍 (《西藏生死书》，索甲仁波切)	149
5	书籍 (《密勒日巴尊者传》)	178
6	书籍 (《中阴闻教得度》，莲花生大士)	183