

神功精武丛书●

主编 莫文丹

壮阳
强肾
固精



气功功法

●黄明 俞广 编

●广西师范大学出版社

壮阳强肾固精气功功法

黃明編
俞廣

广西师范大学出版社

神功精武丛书
壮阳强肾固精气功功法

黄明俞 广 编



广西师范大学出版社出版
(广西桂林市育才路3号)

广西新华书店发行
南宁地区印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张7 字数152千字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数: 00001—10000

ISBN7—5633—0977—2/G·816

定价: 2.60元

目 录

壮阳固精功法

培元功	莫文丹	(1)
采阳补肾功	王继昌	(10)
壮阳固精法	子卿	(13)
遗精·阳痿	廖一言	(17)
肾气归原法——咏春拳气功	徐伟	(21)
吊裆功	顾锦华 李文英	(30)
壮腰八段功	翟超功	(33)
充精壮气的导阳顺阴功		(38)
强精回春法		(41)
遗精和阳痿的按摩行气疗法	许士凯 王寅	(55)
回春术	边治中	(60)
瑜伽固精功	恭鉴老人	(66)
铁裆功	毕永生	(75)
遗精防治法	赵云	(79)
性功能强健八法	铁尔	(80)
健肾强腰功治腰痛	段金生	(83)
阴阳回春功	刘东	(85)
还精补脑法选解	陈永灿	(90)
简便易行的治疗阳痿及早泄法	一鸣	(95)
练气功配合按涌泉穴可补肾强身	刘晓清	(97)
气功搬运法防治遗精	胡斌	(99)
遗精防治方法	原瑞圣	(101)
固精法简介	彭锁林	(104)
遗精治疗法	童永江	(107)

气功治疗阳痿症	冯保友	(110)
气功治疗性功能紊乱	李婉芹	(112)
自控欲火 还精补脑	马冲霄	(114)
大力功治疗遗精	胡亮	(116)
医治性机能衰退有妙方	严定伟	(118)
阳痿的气功疗法	林国明	(120)
沙袋气功治遗精	阎俊杰	(122)
老年壮阳补肾法 —— 吞津还原功	李兰辛	(124)
回春功治阳痿	马仁千	(127)
月经不调的气功疗法	邓孜	(130)
壮腰健肾功	赵历生	(135)
怎样练提睾功法	林泉宝	(137)

练功体会与治愈病例

武术气功治疗青少年遗精失眠一例	刘光陆	(142)
固精功法能够治疗遗精症	薛维瑛	(145)
谈谈锻炼固精功法的体会	邹屏	(147)
我用气功治好了阳痿	松茂	(149)
练功与节欲	延年	(151)
太湖功治愈不育症一例	李志如 尤克昌	(153)
阴精·阳气与醉酒	何达锋	(155)
防治手淫一得	谢延春	(157)
按摩法治疗阳痿20例	杨永平	(159)
养真气 戒手淫	刘济跃	(162)
性生活会使武功减退吗?	小可	(165)

强肾固精验方与偏方

药汤药丸类	(167)
药酒类	(209)

培元功

真文丹

1. 姿势

八宝门内功的锻炼可分为站、坐、卧、行走四种姿势来进行。因练功的功法不同，故所取的练功姿势亦异。下面就将这四种练功姿势的具体要求逐一介绍。

(1) 站式



图 1



图 2 此桩又名朝天一柱香。

①立柱桩：身体正直站立，两脚横开与肩同宽，双足平行，两手自然下垂于两大腿外侧，百合上顶，下颏微收，口轻闭，舌尖轻舐上腭，双目平视正前方，含胸拔背，双膝微微弯曲（如图1）。百会要与会阴在一条垂直线上，重心落在两脚足心涌泉穴连线之中点上。

②童子拜佛桩：姿势与立柱桩基本相同，唯双手上提，双掌拼拢合十于胸前，指尖略与下颏平齐（如图2）。

③伏虎桩：两脚左右分开略比肩宽（约为自己脚掌长之3倍），双足平直，脚尖稍内扣，双膝屈曲半蹲并稍内收，

大腿呈水平，膝盖与脚尖垂直（膝盖不能超过脚尖），上体正直，下颏微收，百会上顶，百会与会阴同在一条垂直线上，口微闭，双目平视正前方，挺胸、塌腰、收胯，两脚用暗劲向外撑，重心落在两足涌泉穴连线之中点上。双手曲肘，双掌置于腹前与肚脐平齐，手掌距肚脐约二拳许，双掌十指相对，掌心向下（如图 3）。采用顺呼吸法，鼻呼鼻吸。呼气时意念内气从丹田处下沉会阴并分作两股向下导引，经两大腿前内侧注入双足涌泉穴；吸气时意念内气从双腿后外侧上升返入丹田。呼吸要柔和自然，切忌憋气和大呼大吸。初时只可站 1—5 分钟，但随着练功时间的延持，逐渐增至每次站桩 30—60 分钟之久。此桩又名匀气桩。

④熊桩：两腿左、右分开，比肩略宽，双膝微曲，两脚平直，五趾稍抓地，百会穴、会阴穴以及两足涌泉穴连线之中点要在一条垂直线上。双手下垂，双肘微屈，两手张开，虎口圆，十指撑朝前，掌心向下，虎口相照，双掌与两侧大腿的间距约两拳许（如图 4）。

（2）坐式

①坐山式：即坐在凳子或椅子上。头身自然端正伸直，松肩含胸，腹部宜松，口眼微闭，头顶百会要与会阴部成一直线，鼻尖、脐和丹田应在这条直线上，膝关节屈曲 90 度，全脚掌着地，两足平行，两膝与肩同宽，双手自然放在两大



图 3



图 4

腿上，掌指朝前，掌心向下（如图 5）。

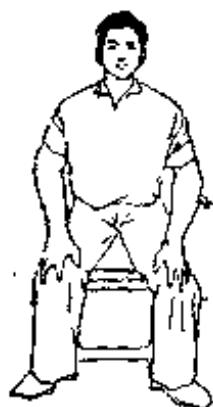


图 5

②双龙盘根式：在平地或床上坐下，上身姿势与坐山式相同。身体略向前倾，两小腿交叉盘起，左腿在上，右腿在下或右腿在上，左腿在下均可，以各人感觉自然、舒适为宜。双手在小腹前相叠，右手在上，左手在下，或右手在下，左手在上，拇指外展，掌心均向上（如图 6），或两手分放于大腿上。

③五心朝天式：在平地或床上坐下，两腿相交互压，双足翻于大腿上，脚趾分向左右，足心向上。双手在小腹前相叠，手心朝天，拇指外展，右手在上，左手在下或右手在下，左手在上。上身与“双龙盘根式”相同。（如图 7）。

④观音式：姿势与双龙盘根式略同，唯双手姿势与“朝天一炷香”相同（如图 8）



图 6



图 7



图 8

（3）卧式

①仰卧式：身体平卧于床上，面、腹朝天，头身正直，枕高低适宜，口眼微闭，四肢自然弯曲，两膝关节外撇，双

足心相对，两手分别屈曲上提，以左右食指抵塞两耳孔窍（如图9），或双手相叠于腹部，掌心对向脐眼。

②侧卧式：侧身躺在地上，一般以右侧向下，腰部稍弯，身形略成弓状，头稍向前勾，口眼微闭，两腿向前屈膝，右腿着床，左腿稍向上提膝，放在右腿内侧上。左手置于枕上额前，手掌自然伸开，掌心向上，左手自然放在胯部。（如图10）。

（4）行走式：

取自然站立姿势，凝神意守丹田发热之后，缓慢行走，如同自由散步一样。吸气时，出左脚，意念百会之气下沉丹田。然后迈出右脚，以意导引丹田之气下降至右脚足心涌泉穴，同时呼气，右脚趾用暗劲抓地。如此反复行走练习至右脚涌泉穴发热之后，再换左脚依法习之。



图 9



图 10

2. 功法

（1）蓄精培元法

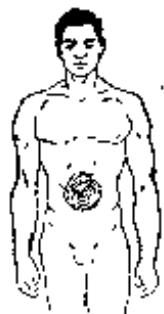
练功时任选上述站、坐、卧三种姿势之一种，但是以坐式功效最佳。行走式在初学时不易掌握，初习者最好不要采用。

练功时，思想集中，神形安静，全身肌肉放松（要特别注意放松会阴部），双目垂帘，舌尖轻舐上腭。鼻呼鼻吸，呼吸柔和自然。意念轻微地集中在头顶百会穴和丹田处，意

守3—5分钟之后，采用顺呼吸法进行缓慢、柔和、自然的呼吸。鼻呼鼻吸，先呼后吸。吸气时想象天上日、月、星辰之精华随着自己的吸气动作从头顶正中百会穴垂直下行经膻中穴，过鸠尾穴至丹田处，并意想这些精华之气慢慢地充润整个下腹部。在吸气的同时，柔地地收提睾丸、收缩肛门，呼气时意想体内之浊气从心窝处向体外呼出，并同时松肛门和松睾丸。如此一呼一吸，反复练习。

每次练功半小时至一小时后，即可收功。收功时，两手重叠，以左手心劳宫穴按压在肚脐上，右手搭在左手背上，以脐眼为中心，先按顺时针方向自左至右（女子则相反），从上至下，由内向外，速度均匀地轻轻揉转18至36圈

（如图11），然后又换为逆时针方向，自右至左，从外向内，速度均匀地轻轻揉转18至36圈。再以双手掌互相搓擦至热后，轻擦面部18次。放松全身肌肉，缓行10数步后功毕。



男子收功法

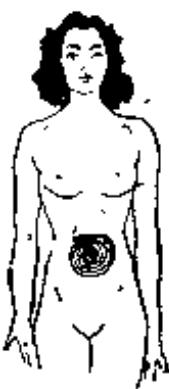


图 11

女子收功法

对于已婚的练功者，由于元阳已经破泄走漏，故需服用药物辅助练功，以补伤耗之元气。未婚者服之，效果更佳。药方开列如下：

熟地、当归、黄芪、黑豆、木瓜、杞子、五加皮、巴戟、地骨皮、菟丝子、女贞子、牛膝、玉竹各30克，杜仲、黄柏、车前子、肉苁蓉、白茯苓、骨碎补各24克，鹿茸20克（无则用红参代替），甘草、韭菜子、锁阳子、小茴香各15克。

上药一剂，共研为末装入瓶内，用米酒浸泡淹没药面约一横指许，密封保存一月后可用。每次服药酒10毫升，每日早晚服之，未婚青年服之，应酌减量。

练功要领：全身舒松，形静如眠，调息柔和自然，意守丹田宜清淡，似守非守，若有若无。心情舒畅，怡然自得，精神愉快，神态从容自若，断灭一切杂念，达到静水无风，秋月无云，清澈洞明，恬淡虚无的境界。

正常效应：百分之九十的人练功后第10天左右，自觉在吸气时腹部有轻微的发热感，发热的部位因人而异，同时腹部出现“咕咕”的肠鸣声，矢气增多；1个月后腹部发热的面积逐渐加大；两个月后小腹内发热似温水流动样，全身有温暖的舒适感，口中唾液增多；3个月后气力大增，小腹热感更甚（与病态的燥热不同），有时还可出现小腹部轻微的跳动感。部分练功者腹部还可出现气团感。出现上述感觉之后，则称之为“火烧丹田”，这是初具丹田内功的重要标志。练功3个月后，极少数练者腹内的“气团”可以沿任督二脉行走（即通小周天）。

（2）五心纳气法

采用熊桩姿势练功。练功前，先意守丹田3—5分钟后，即采用顺呼吸法进行缓慢、柔和、自然的呼吸，先呼后吸，吸长呼短。吸气时想象天地精华之气随着吸气动作从顶心、手心（双侧）和足心（双侧）源源不断地收聚入丹田，同时，放松睾丸和肛门；呼气时柔地地收提睾丸和收缩肛门，并意想体内浊气向头顶百会穴、双手劳宫穴及双足涌泉穴排泄出来。如此一呼一吸，反复练习30—60分钟后即可收功。

收功时，方法与“蓄精培元”的收功方法相同。

练功要领: 意守“五心”，吸精聚气。吸气时放松睾丸和肛门，呼气时收提睾丸和收缩肛门。吸天上日月星之精华和大地山川水树之灵气，呼体内污浊之病气。

正常效应: 头顶心百会穴、双手心劳宫穴、双足心涌泉穴出现热、麻、跳动感，矢气增多，皮肤有蚁爬感，全身轻松自在，酥绵快乐，如沐温泉之浴，有时出现全身如一片白云冉冉向上升飘。同时，外肾亦因精气充沛而产生勃举现象。

(3) 采精聚宝法

①采日精: 在每日早上太阳刚刚升起的时候，选择环境清静，空气新鲜，比较空旷，不让任何物体遮掩太阳的光线，从而使太阳光能充分照射在自己身体上的地方练功。练功时选择培元功中的立柱桩，仰面朝向太阳，口轻闭，双目垂帘，全身放松，呼吸柔和自然，思想集中在丹田处。凝神入静1—3分钟后，以口呼吸，行顺呼吸法，吸气时，口唇微张开，上下齿轻微相叩，不可离开，双足尖踮起，足跟离开地面，同时意想太阳的精华随着吸气动作源源不断地进入口腔内，在吸气末时，喉头配合吞咽动作将口内日精咽下并意送入丹田，使下腹部更为充实；呼气时，上下齿离开，嘴唇稍外突，将体内之浊气由口腔内慢慢吐出，同时双足跟落地。

②采月精: 于每月的月亮初出时、月中时、月入时，面向月亮采精练功。练功的方法与采日精法基本相同，所不同的是意采月精。

③采星精: 选择星群璀璨之夜，仰面向北斗星采精练功。采星精的方法与采日精法亦基本相同，所不同的是意采星精。

练功要领: 与蓄精培元法相同。

正常效应，气感较前更为强烈。

（三）缠桶功（又称“罡气缠桶法”）

本功法必须是在练好增元功的基础上再加以练习。练功前务必先将功法要领掌握好之后再悉心揣练，不可故行莽撞，贸然操练，以免出现意外。在有条件的情况下，可以请内行的气功师在旁指教练习。

练功时，按观音式坐好，行顺呼吸法，鼻呼鼻吸，呼吸柔和自然，意念集中在丹田处。意守丹田至腹部发热之后，即以肚脐为圆心，用意将丹田内气按顺时针方向，自左至右，从上至下，由内向外，速度均匀地作圆形旋转18圈。然后又按逆时针方向如上法反转会旋18圈，收入肚脐神阙穴。如此反复旋转，每日勤练不辍，待可以将丹田内气随意运转时，再把旋转的次数逐渐增加至24圈、36圈、72圈和81圈。

在转圈时，圈数少的圈距应大，圈数多的圈距应小些。总之，运动旋转的范围以上不超过左、右翘弓缘，下不逾越耻骨和左、右髂骨上脊为宜。

初练习时，内气难以随意旋转，但是，只要能坚持勤练一个月后，内气旋转自能如意，同时能感觉到内气逐渐收聚成团。以后随着功力的不断增强，于每次行功运转时，这团内气均可随着意念的导引而在体内反复旋转。

练好上述功夫后，仍采用顺呼吸法，呼气时意念内气自丹田降至会阴，同时放松肛门和睾丸；呼气时以意引气上行过命门至丹田，同时配合收缩肛门和睾丸。如此反复进行，随着气机的运转，可使丹田、会阴、命门这三者连成一个圆形环状（此方法称为“小小周天”，亦名“小法轮”），然后在腹内丹田、会阴、命门之间操八卦（方法与后一节“操八卦”相同）。

然后，再用意念将内气按顺时针方向（从上往下看），自左至右，从外向内进行有规律的圆形运转，吸气时气经腹侧，呼气时气过腰侧（即通带脉）。待意到气到，意随气转后，再按逆时针方向，从右往左，由内向外反行旋转至气随意转时，又将内气沿着腹壁内侧，由左至右地从小腹部往上作螺旋状的圆形旋转，转至上腹的心窝部（即剑突下凹）后，再从上往下作螺旋状的圆形反转。一上一下为一次，共作72次。

在旋转内气时，必须是有规律的圆形运动，运转时必须意到气到，气随意转，运用自如。运转的速度初时不宜太快，即使是纯熟之后也只能稍加快些，转速的快慢必须与呼吸和意念紧密配合。当内气不能随意念行走时，千万不要强行运转，也不要忽左忽右地乱作旋转，以免气机逆转，出现偏差，导致练功失败。在内气运转的整个过程中，匀采用顺呼吸法，呼吸要柔和自然。每次练功毕后，必须意领内气回归丹田。

练功要领：以意领气，气随意转，法式自然，水到渠成。

正常效应：丹田充实，会阴跳动，百会、涌泉、劳宫、命门发热更甚，全身气力有用之不竭的感觉。如有头痛者，内视涌泉则可消除。

采阳补肾功

王继昌

肾为先天之本，元气之根。男子因遗泄之故，常常精匮肾虚，引起诸虚之症；女子受了病邪侵袭，容易伤及肾气，影响冲、任两脉的通盛，而引起月经疾患，故应时时补之。我在长期练功实践中经常出现一些自发动作，而且自成套路。在此基础上，汲取百家之长，创编了这套功法。许多人练后，感到效果明显。今公开发表，敬请气功界前辈及同道者指教。

一、调息采阳

面向旭日，自然站立，两脚分开，与肩宽，腿微曲膝放松。两手呈抱球状，两劳宫穴对准下丹田。头正直，舌抵上腭，两目垂帘，目之余光视两手间的球，意想万道霞光照射小腹及膻中穴（两乳间）。吸气时，阳光进入膻中和神阙（肚脐）两穴，呼气时，身体放松，使气下降到丹田，时间5—10分钟。

二、合什朝阳

面向太阳，双手合十，两手指相触，两掌根相接，掌心虚空，直立胸前。手指不超过鼻尖，两眼微闭，目之余光视指尖。两腿微弯放松。吸气时，意念万道霞光从玄关（两目之间）、膻中穴、神阙吸入体内，呼气时全身放松，使气直达涌泉（两脚前脚心）。吸气时身体稍有上升感，呼气时身

体稍有下落感。时间 5—10分钟。

三、背阳合十

转体：背向太阳，使温暖阳光烘照背部督脉。姿势同上。吸气时，身体稍有上升感。意念阳光从大椎、命门两穴吸入，呼气时，身体稍有下落感，意念吸入之阳光下降，从两腿后直达涌泉穴。时间 5—10分钟。

四、左右采阳贯腹

转身：面向旭日，右腿后坐（重心后移），左腿自然前伸。双手掌仰放在左腿上方，劳宫穴对准阳光。吸气时，身体重心微向前移，左腿微弓，意念万道霞光从劳宫穴及神阙吸入，呼气时，重心后移，右腿后坐，左腿微伸直，两手回拢，把阳光收入小腹丹田处，共计 9 次。

然后左腿后坐（重心后移），右腿自然前伸，做右采阳贯腹，动作同上，共计 9 次。

五、拍打小腹

面向旭日，自然站立，两目微闭，留一线之光。两手轻轻拍打小腹及耻骨上方 180 次。

六、拍打腰部

背向阳光，自然站立，再目微闭，两手轻轻拍打骶骨部位 180 次，而轻轻拍打腰肾俞穴（两腰眼） 180 次，可起到纳阳通督，治疗腰疼的作用。

七、万念归一

面向旭日站立，双目微闭，左手掌贴在小腹（下丹田处），右手掌盖在左手背上（女子右手在里），两手一起按逆时针由小圈转到大圈，转 36 圈，再按顺时针由大圈转到小圈，转 36 圈，（女子先顺后逆转）。

八、收势：睁眼，轻轻用手浴面，用手指梳头，两掌压

住双耳，轻轻揉动9次，再用手拉动耳垂几下。两手掌压住双耳，两手指在脑后轻轻敲打36次。

注意事项：宜在清晨阳光较弱时练此功；练功时要面带微笑，怡然自乐。练此功者最好每月阴历14、15、16三天晚间接此动作对月亮作功，以便吸日月之精华，保持阴阳平衡；有腰痛、阳痿、肾虚诸症者应在百日内杜绝房事；应在空气清新、避风处练功；练功前应排出大小便，腰带宜放松；阴天时仍可面向东方练功。

壮阳固精法

子 脚

沿习相传，历代都把情欲视为伤身之大害，医、佛、儒、道谈及健身，均不忘专此评述，养生学家更是耿耿于怀。就精神压力而言无形实胜于有形。致使一些习武术、练气功、求养生者为此过虑，竟戒性欲，远房事，状如苦行僧。食也、色也，人之常情。这种欲望与生共存，节食者，其苦可知、断欲者又何乐可言？

笔者喜武术，爱气功，终日探求乐而不疲。因同时修习壮阳固精功法，而不为戒欲所累，虽有常人之事，却无伤身之苦，无论何种情形下均感四肢矫健、步履轻盈，内气煦煦，周天不息。作为一个注重健身，热爱养生学说的人为了使同道获益，也为了许多步向中、老年的人更有充沛的精力去工作、学习和生活，遂摒弃鄙念，公诸功法如下：

1. 搓涌泉

盘膝而坐，双手掌对搓发热后，两手紧握脚面，从趾根处起过踝关节至三阴交一线往返用力摩擦20—30次，然后左右手分别搓涌泉穴81次。搓动时意守涌泉，要不缓不急，略有节奏感。

2. 摩肾俞

两手掌贴于肾俞穴，两手中指对命门，双手同时按从上向下，从外向里的方向作环形转动按摩，共转动36次（此为

顺转，是补法，反之为泻，肾俞穴宜补不宜泻，转动时要注意顺逆，）如有肾虚、腰痛诸病者，可以增进转动次数，转动时意守命门。

3. 抖阴囊

两腿伸开，后背靠实取半仰卧姿式，意守丹田，一手扶持阴茎，另一手食、中、无名三指托住阴囊下部，上下抖动100—200次，换手再抖动100—200次，始做手法要轻，逐渐加力，待有一定基础后，改为单掌上下拍打阴囊100—200次。

4. 疏任督

一手置会阴穴、另一手侧放在曲骨穴，然后两手同时用力摩擦睾丸、阴茎100次左右，换手再摩擦100次左右。初练时手法力度要轻，以后逐渐增加，操练时要意守丹田，呼吸自然，勿急勿燥。

5. 提阳根

一手掌劳宫穴贴丹田，另一手握阴茎（龟头外露），用力上、下、左、右各提拉100次，操作时放松意守部位，要做到勿念，勿思，勿守。

6. 壮神鞭

两手掌夹持阴茎（龟头外露）逐渐加力来回搓动100—200次，操作中不能憋气，如产生射精感时，一手持阴茎，另一手食、中二指从输精管根部点压会阴穴，同时收腹提肛（如忍大便状）用意念控制之，待射精感完全消失后，再侧卧休息或重作5、6节则效果更佳。如无冲动感则更好，无须追求（如着意追求，则效果适反）随着功力的加深，冲动感就会自行消失（阴茎勃起不为冲动）。

7. 固精体

这一步功法是在前6节修习百日后，方可进行。具体方

法是：在行房事的过程中，当产生射精感时，即停止摩动（不要拔出阴茎）同时提肛收腹（方法同5）并用意念控制精液射出，待冲动停止后，继续摩擦片刻，视情况再结束房事。初次也可能不会完全控制住，此属正常，三、五次后即可完全控制（有时会有液体溢出，这是分泌物，并非精液，不必介意。）

性冲动是人体受高级神经中枢控制的一种复杂的条件反射，换言之，是可以用意念加以控制的。本功法修习有素后，即可制约反射程度，而消除因精血外泄给身体带来不利影响。

几点要求：

1. 本功法练习不能操之过急，练功次数和力度要循序渐进。
2. 不可随意改变意守部位。
3. 练功过程中要始终做到呼吸均匀，不憋不喘，心宁气静。

效益：

肾为生命之根本，有藏精，主骨生髓，司体内水液代谢之平衡的功能，故曰“肾为先天之本。”《素问》指出“肾者作强之官，技巧出焉。”久习壮阳固精功者，肾气旺盛，精力充沛，步履轻盈动作敏捷。并可治疗阳痿、早泄、尿频、腰痛等症，对失眠、健忘、多惊等亦有良好的改善作用，此功法如配合内养功与站桩功同练，则效果更佳。

注意事项：

1. 练功前后勿饮凉茶冷水。
2. 作功时小腹不能袒露。
3. 饭后勿练，过度疲劳或心情不好时勿练，发热时勿

练。

4. 初婚和未婚青年不可练习。

5. 此法不能用于避孕。

遗精·阳痿

序一言

一、概述

遗精，是指成年男子梦遗或滑遗频频；阳痿，是指成年男子阳事不举，或举而不坚，不能进行正常性生活。两者都伴有眩晕、乏力、心悸怔忡、健忘等症状。前者大多由于阴虚火旺或肾虚不固，少数有湿热下注所致者；后者大多由于肾精亏损、命门火衰，亦有由思虑、惊恐，情志郁结所致者。气功治疗遗精、阳痿有显著效果，而且有悠久历史，从《外台秘要·第十七·五劳六极七伤方十一首》一节引《养生方导引法》来看，其中所指七伤即属于遗精、阳痿等病。所指导引术有气功内容，如“闭目随气所在不息，少食裁通肠，服气为食”，“蛤蟆行气”等等皆是。

二、功法简介

1. 坐式内养功（主治阳痿）

跏趺坐或正坐（两脚自然分开，平行而垂直于地面，脚底踏实于地面，两手自然放大腿上），全身放松，呼吸自然，按意守分以下几个步骤：

（一）意守丹田：排除杂念，两目微闭，内视丹田（肚脐内），呼气时将丹田轻轻向内吸，意想丹田与腰背相贴，吸气时再将丹田慢慢放松，稍停，如此反复2~3次，静守

丹田。

(二) 意守命门：意守丹田，脐部有跳动或发热感后，将丹田热感用意一直引向命门（与肚脐相对，在第二腰椎下），静守命门。

(三) 意守会阴：意守命门，命门处有跳动或发热感后，将命门处的热感一直引向会阴（又称下丹田，在肛门与前阴之间），反复几次后，静守会阴。

(四) 练精化气：守以上各窍，可出现举阳及射精感（守会阴时更易发生），有此感觉，即可练精化气，不必依次守完其余各窍。本法是先意守丹田，然后用意将龟头之气吸向会阴，由会阴提至尾闾，同时闭口咬牙，舌抵上腭，提紧手脚，缩紧肛门，再用意引气由尾闾上提，经夹脊、玉枕，过泥丸，到达上丹田（两眼之间），守住片刻，连同口中津液，送于中丹田。如此3次，一般阴茎即可痿软，则在中丹田收功，否则仍可再作数次。

收功时，用意围绕丹田转圈，先从小到大（从内向外），从左向右上方转36圈，然后反过来从大到小（从外向里），从右向左上方转24圈。

收功时，用意围绕丹田转圈，先从小到大（从内向外），从左向右上方转36圈，然后反过来从大到小（从外向里），从右向左上方24圈。

上法每天练2~3次，每次约1小时，一般在2月内见效。

2. 升阳法（主治阳痿）

姿势、呼吸如上坐式内养功，待入静后，意达命门，吸气时以意引气一直催向睾丸，再由睾丸返上来催向生殖器直达龟头，反复进行36次后仍静守命门。上法每天练1~2

次，每次约1小时。

3. 卧式内养功（主治遗精）

自然仰卧在床上，枕略高，两目内视，闭口，舌抵上腭。入静后呼气一口，将肛门一缩一提，同时小腹内收，吸气时，用意引气由尾闾沿肾脉上达脑后玉枕，用目往上一瞟，令气经头顶下溜至印堂（两眉中间），少停片刻再呼气，用意引气，连同口内津液下沉丹田，此为一周，反复练习。此外，在肛门提气上行，直至下沉丹田前，还须手脚指趾稍稍用力往上勾，即脚趾向小腿方向翘，手指成半握拳形。至气沉丹田后，再恢复原来状态。

4. 固精法（治遗精早泄）

姿势、呼吸如上卧式内养功，意守丹田，两手相叠，先右手指盖在左手背上，左手按肚脐上，转圈按摩，从左向右转（从左向上右、再从下边回升至左边）36圈，以后换手以同样方式右转36转。最后双手尖并在一起，上从心口起、下到小腹底耻骨上，以丹田为中心，上下推捋按摩36次（一上一下为一次）。推捋向下时，仅大指用力，向上时仅小指用力。

三. 辅助活动

1. 以上任何一种功法练毕时，缓缓坐起，两手掌相搓，待掌心发热后，再以两掌搓面部数次。然后两手交搓两足心，直至足心发热为度。

2. 意守丹田，一手兜住阴囊，一手摩擦丹田，圆转18次后，再同样方式换手进行。

3. 行撮、抵、闭、吸四字诀。撮即提，即提会阴、提肛门、提尾闾；抵即舌抵上腭；闭即闭目上视；吸即延长吸

气。行四字诀一般是采用坐式，意守丹田，缓缓吸气时，即撮、抵、闭同时进行，稍忍后，缓缓呼气、会阴、肛门、尾闾处随之放松，两目逐渐回复至自然状态。继后再作，反复7次。本法可单独练，亦可接着固精法后练习。

四、注意事项

练功治疗期间，不宜吃具有兴奋或刺激性食物，并应禁止性生活。上二症有由误犯手淫、恣情纵欲或阅读不健康图书所致者，尤须戒除恶习，收心养性。阳痿由情志郁结所致者，宜解除思想顾虑。

肾气归原功法——咏春拳气功

徐 伟

肾气归原功法，是咏春拳的养生气功，它是峨嵋五枚大师所创，所以《肾气归原》功法是源于峨嵋派内功宗法，“尚法自然。”

气功锻炼，是练功者利用人体内的五脏六腑和经脉穴位的功能，借助空间的气物质元素，通过“吐纳”或“导引”的方法强化人体机能，促进气血循环、保持气血兴旺的一种方法，是经过几千年的长期实践，行之有效的一种传统锻炼形式。这种气功锻炼，各家各具不同的特点。

峨嵋内功宗法认为：“人法地，地法天，天法道，道法自然，是以得道者，得自然也。”（即得到自然界客观规律的认识，以求得自身的自然。）

由于肾气归原气功是尚法自然，所以在功法上是自然呼吸，不把呼吸压抑为腹式的慢、细、悠、长；也不守丹田，不强迫自己意念守在丹田，约束在丹田。峨嵋内功宗法认为：“着意固守，刻意导引，实乃后天模仿，一任自然，行云流水，方是先天修炼”“若刻意固守，着意导引，犹出此圈中（排除体外杂念），入彼圈中（又以身内之念代之），何时得以解脱（自然）所以说用内功导引之方法，实缚身之绳索也”“且五百罗汉，岂能一面，三千揭谛，怎能一身，人各有异，岂能以一死法之，若此，不入歧途，则怪乎

矣！”

肾气归原气功尚法自然，只求松静，就是对练功的姿势、呼吸、意念各个要素的自然，不受约束。松，就是在练功时，全身各部位肌肉和大小关节要放松，这样有利于气血的运行；静，就是指在觉醒的状态下，使大脑得到一定时间的安静，以达到消除疲劳，贮备能量的目的。结合以腰为轴的动，就有其生理变化，就会产生内气。内气多先起于腰后命门，也有起于涌泉。内气产生后亦听其自然，任其自然周流，其过程是先点，后线，后片，慢慢气满全身，周身温暖微汗，精神充沛，也就达到肾气归原的目的。动静相兼，自然呼吸，一吸百脉皆生，一呼百脉皆开，呼吸往来，百脉皆通，自然气一生血必长，气血畅通则气血满足百病皆除。正如峨嵋内功宗法云：“放下后天（即外部杂念）先天自明，心分着像（守物执着）大道自生。”

从医学角度来看，这种气是人体内的一种保健与抗病的物质，与血液有密切相关，可增强脾胃功能，疏通全身经脉的作用，所以坚持练习肾气归原气功，对软组织损伤慢性腰肌劳损、肺气肿、胃下垂、便秘、神经衰弱等疾病都有疗效。

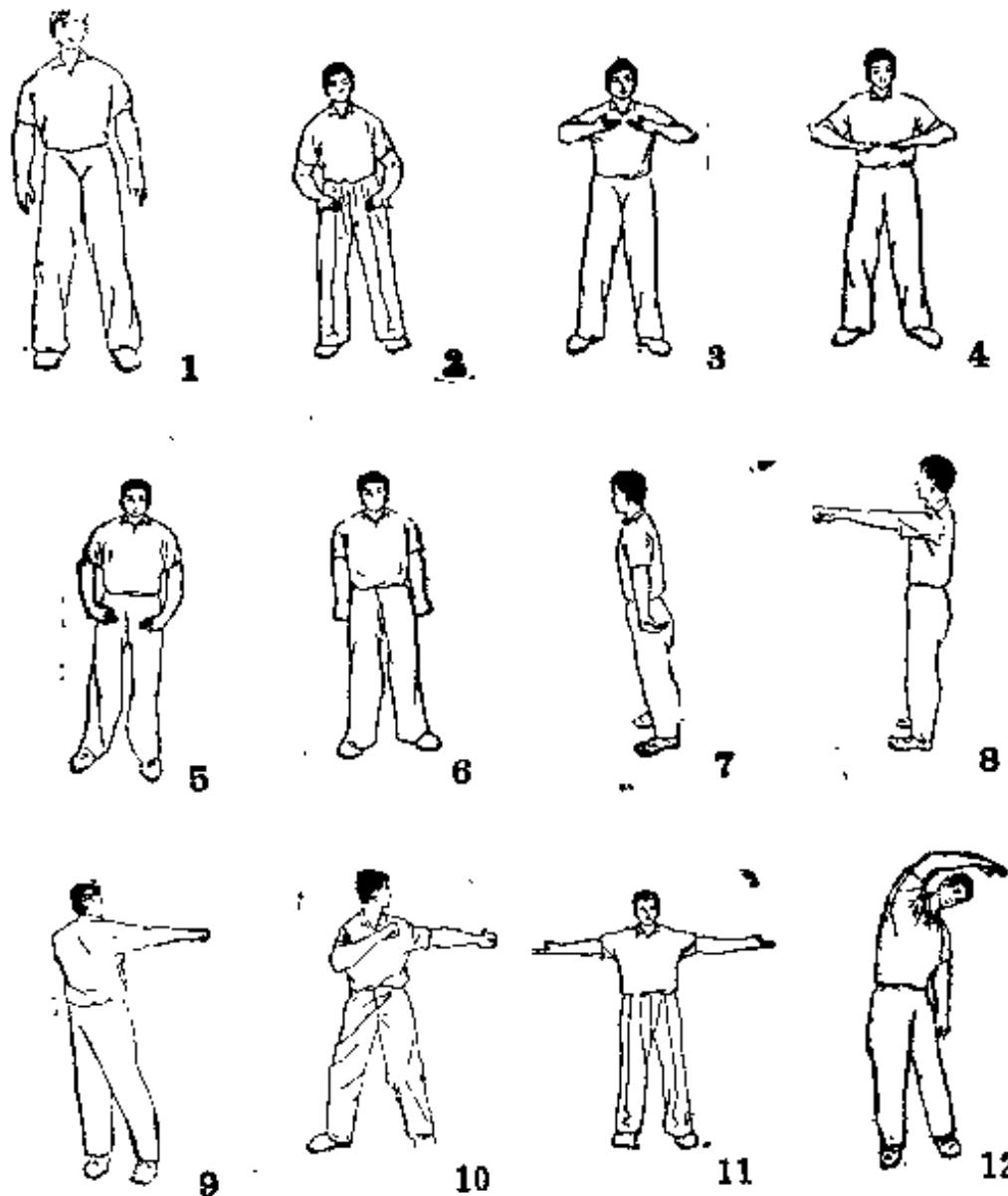
病例一：

唐某，60岁，因长期患慢性支气管炎，已出现肺气肿（中医辨症气少血滞）。他最易感冒，每周都有一次或几次；精神萎靡不振，胃纳欠佳，咳嗽、痰多、气喘促等症状。

1983年经友人介绍前来学习气功，他每天能坚持锻炼，仅短短三个月，身体健康改善、精神充足，胃纳佳，咳、痰、气喘的现象有很大改善。更难得的是他坚持下去后，竟

出现200多天无感冒的效果。

中医认为慢支病起于肾阳不足，“肺主出气、肾主纳气”，虽然肺是主气、外合皮毛，但“封闭皮毛”以防外邪侵袭，人体之职在肾，清《张聿清医草》云“肝合皮毛”，毫有空窍、风邪每易乘入，必得封固闭密，风邪不能侵犯，谁为之封，谁为之固哉，肾是也。”因此，肾是司卫外之哉。肾气归原气功本身通过“凝神、聚气、练气、生精、练



精化气、炼气化神”的功法来达到气旺、精满、神足、精力

充沛、身体壮实的强身效果。其实质是以腰肾为轴，转动全身，舒展全身筋骨，滑利关节，防止韧带衰弱，增强血液循环，从而达到提高身体抗病能力。患者3—5天就有一次感冒的非常容易招邪的体质，提高到200多天没有感冒就是一个很有说服力的例症。

病例二：

江某，56岁，男，翻砂工，因单一姿势长期弯腰进行劳动形成腰慢性劳损，腰骶部两侧酸胀疼痛，软弱无力，腰部劳累时疼痛加重，休息后可减轻，并与天气变化有关，遇寒冷和潮湿腰部酸胀痛明显，久站久坐腰部发胀，夜间疼痛加重，多年医治无效。经朋友介绍登门求习肾气归原气功，并写下保证坚持学习的决心书。由于他坚持炼功，一个月后，疼痛稍减。二个月后，夜间疼痛消失。三个月后，上述各种症状均消失。多年之症，一朝痊愈。他欢喜地奔走相告，登门致谢。患者之病因是长期弯腰劳动，使腰肌长期处于紧张状态，进而局部组织水肿、缺血、纤维性增厚或挛缩。本气功以腰为轴，转动全身，舒展腰部筋骨，滑利腰椎间盘各关节，使患者长期腰部组织损伤得到修复，腰部小血管恢复，缺血的组织得到供应，粘连的纤维变性组织得到松脱，所以他得到可喜的疗效。

肾气归原气功，功法简便易学，掌握快，疗效显著，没有任何副作用。

现将肾气归原的练气法，共14式介绍如下：

第一式 预备式

两脚自然分开站立，略与肩宽。肩平，全身肌肉和大小关节放松。两手自然下垂，掌心相对，手指并拢，尤其是中指与无名指并紧（交通中指手厥阴心包经与无名指之手少

阳三焦经），鼻自然呼吸，不故意压抑。思想高度集中，不守丹田，任其自然。嘴唇轻轻并拢，舌尖自然抵上颚（交通任脉和督脉）。二目微闭 平视（高视则气上，下视则气下）（图1）。

第二式 吐故纳新

在预备式的基础上，两手掌四指并拢，大指翘立，屈前臂缓慢地自体侧运至体前贴身提起，掌心向上，大指翘立，提至胸前。自然呼气吸气（图2），然后向内翻掌，掌心向下，把大拇指扣向掌心，缓慢放下至还原。自然呼气吸气（见图3、4、5和图1）。还原后再做第二次，如此循环，连续做6次。此式功能：使手三阴、三阳经脉的气机同时运行、促进脏腑气血的运行。由于大拇指向上翘起、使手太阴肺经的气机从少商穴奉动中府穴，促进肺循环，加速肺内氧气和二氧化碳的交换，使四叶肺感到轻松，达到名副其实的吐故纳新作用。

第三式 提身纳气

在上式的基础上，双手垂直微成勾手，紧贴股骨，用手腕向后屈上提。同时两脚跟向上提起，用脚前掌支撑地上（见图6、图7）。自然呼吸。随后，慢慢还原（见图1）。连续循环做三次（此式在五式、七式、九式、十一式、十三式都要做一次，即在每次不同式完毕之后，都要重复做一次）。此式功能：使足阳明胃经，足少阴肾经，足太阴脾经，足太阳膀胱经，足少阳胆经，足厥阴肝经，使足三阴三阳经脉气机运行。随身上提而升，随身还原而降纳至肾。

第四式 左右转腰

在上式的基础上，双手平提胸前，手心向下微握拳。自然呼气吸气（图8）。以腰为轴向左转体，右手弯曲置在左

肩前，左手伸直外展。自然呼吸（图9）。再转回正面（图8）。双手放下还原（图1）。完成左转体后，接着做右转体，动作相同，方向相反（图8、10、8、图1）。左、右各三次。此式功能：调理肝气，疏平扶柔，主治：肝气郁逆，胸肋疼痛。

第五式 提身纳气

在上式的基础上，重复第三式做一次。

第六式 左右侧屈

在上式的基础上，两臂在两侧一字平肩举，掌心向上。



自然呼气吸气（图11）。然后以腰为轴，躯体缓慢向左侧斜侧屈。同时左臂下垂身旁，右臂随体侧屈继续上举过头。自然呼气吸气（图12）。身体慢慢恢复成双臂在两侧平肩举。自然呼吸（图11）。双臂下放还原（图1）。然后作侧体右侧屈，动作相同，方向相反（图11、13、11、1）。左侧三次，右侧三次。此式功能：调理脾胃，宽中下气。主治：脘腹胀滞，消化不良。

第七式 提身纳气

在上式的基础上，重复第三式动作一次。

第八式 左右攬腰

在上式的基础上，双手半提，自然呼吸（图3）。躯体倾前，伸左手掌，掌心向上，从右侧向左划弧。自然呼吸（图14、15）。接着，躯体向后仰，左手随躯体后仰划弧从背后绕后脑上头顶过百会穴（图16、17）躯体恢复正常，左手随躯体回原划弧回到腰部，掌心至始至终都向上（图18）。自然呼吸。左手回腰部后，即出右手划弧攬腰式，动作相同，方向相反（图19、20、21、22、23）。左右各三次，交叉进行，做毕掌心才慢慢向下，双臂慢慢下垂至体侧还原。自然呼吸（图1），还原。此式功能：扶阳生气，舒筋活络。主治：气滞血瘀，经络塞塞（尤其是腰部的损伤）。

第九式 提身纳气

在上式的基础上，重复第三式动作一次。

第十式 宽胸纳气

在上式的基础上，两臂上提，掌心向上，经胸前上胸部（见图3）。自然呼吸。上提至胸前时，手掌背相对，指尖向上，自然呼吸（图24）。双手掌沿耳旁向上伸臂，过头顶。自然呼吸（图25）。手臂伸尽后，手掌转向正面，

半握拳，从正面慢慢下降至与肩平的胸前（图26、27）。双拳化掌，掌心向下，两肘分别向背扩胸一下即恢复，然后从胸前慢慢下按至腹部。自然呼吸（图28、29）。接着双手从腹部下垂到身侧还原（图5、1）。接着再做第二次，反复做六次。此式功能：宣调肺气，宽胸解郁。主治：气紧，气喘促。

第十一式 提身纳气

在上式的基础上，重复第三式动作一次。

第十二式 升降气机

在上式的基础上，两臂上提，掌心向上，经腹前上提胸部（见图3）。自然呼吸。上提至胸前时，手掌背相对，指尖向上自然呼与吸（见图30）双掌沿耳旁向上伸臂，过头顶。自然呼吸（图31）。两臂伸直向左右外侧划弧下降，同时双腿蹲下，双手掌划大弧到膝前合拢，掌心向上。自然呼吸（图32）。随即慢慢站立起身，双掌亦慢慢向上提至胸前。自然呼吸（图33）。双掌掌心向下，慢慢下放，自然呼吸（图34）。两臂亦慢慢垂直还原（图35）。然后再做第二次，反复循环做六次。此式功能：养阴潜阳，生精，生血，主治：气血亏虚。

第十三式 提身纳气

在上式的基础上，重复第三式动作一次。

第十四式 收功式

两手掌心互搓10次，双手以指为梳，梳头5次。功毕，休息10分钟，可再做第二次。

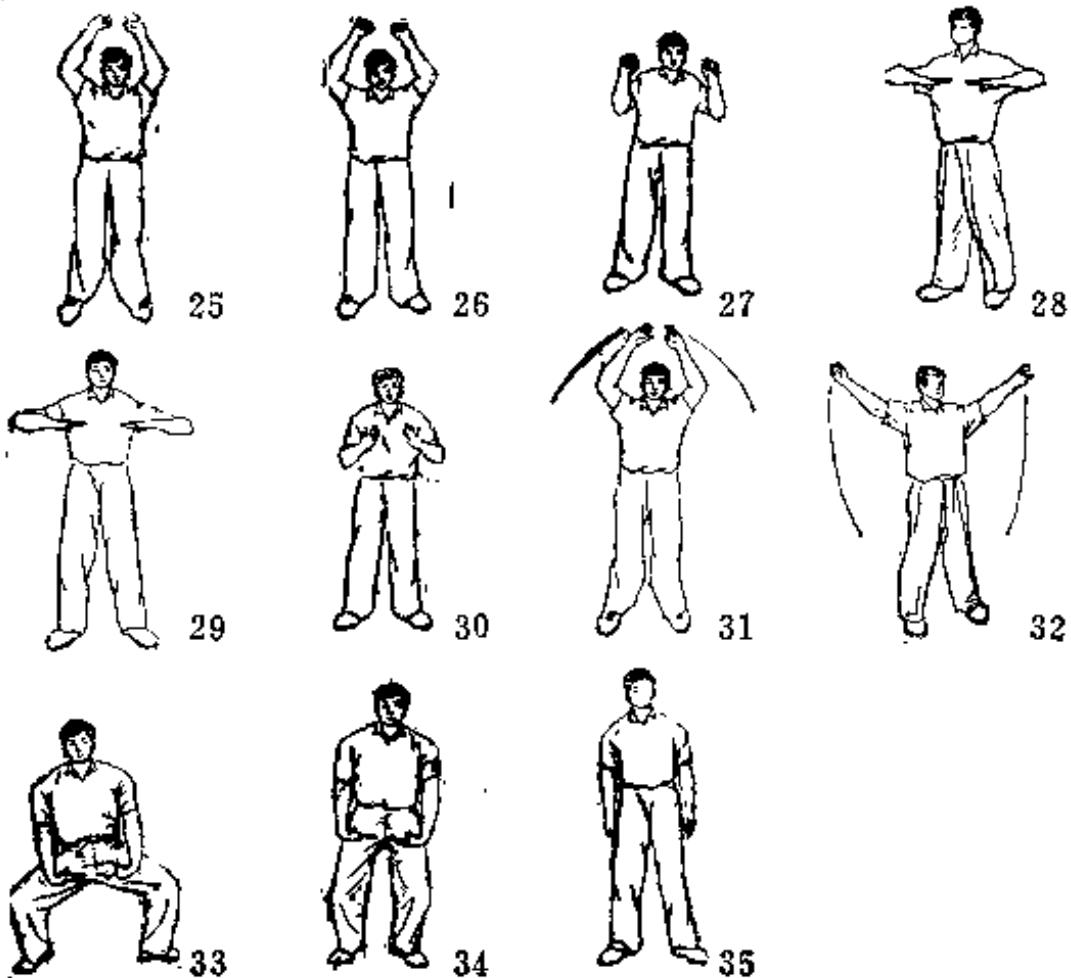
注意事项

（一），练功时间：肾气归原功法练习时间最宜是申时至亥时（即17点至23点），这段时间练功可以活跃肾纳内气，

促进心肾相交，滋补五脏、六腑，起到练气化精、练精化气、益补精肾的作用。在早晨或其余时间练功亦可以，不会有任何副作用。

(二)，练功环境：最宜空气清新，比较安静和地面平坦以及安全之处。要避免干扰，在室外练功时要避免炎日照射，在室内练功要空气流通。冬天练功时要避免冷风吹袭，出汗后要避免着凉。

(三)，不要在过劳、过饱、过饥时练功。精神过于兴奋，情绪不稳定或心情不愉快也不宜练功。练功时要注意精神锻炼，避免心情急躁，生气动怒。不要盲目地追求某些练功效应。在练功过程中，如口中有津液要随时吞咽，千万不要吐掉。



吊 裆 功

顾锦华 李文英

吊裆功系武当内家功中的一种，亦属铁布衫范畴。它充分体现了“内练一口气，百病不缠身”的特点。对于补肾壮阳、健身和竞技搏击等方面都有卓越的功效。这种功法要求把意念导引、势子导引和呼吸导引三者紧密的结合进行，而且意念导引是三者的中心，练功的关键。久练此功有不可思议之妙，非亲自体验者不能得知其奥妙。我们在治疗中常常采用外气治疗与患者练习此功相结合，对治疗遗精、早泄、阳痿、精冷等肾阳、肾阴虚等病症，收到良好效果，故予以推广、介绍。

练功方法

预备式：两脚分开，两腿微屈，与肩同宽，两足尖内扣，虚领顶颈，含胸拔背，沉肩坠肘，两手自然下垂于两腿侧，周身放松，舌抵上腭，两目微闭视鼻端，意守丹田，作逆式呼吸5分钟。

一、接上式，重心左移，以右脚跟为轴，向右外撇45°，踏平。重心移到右脚上，同时左脚提起向左前方跨出一脚半，脚跟着地，踏平，成高左弓步，两手手掌叠放在左腿上，掌心朝上，左手在下，右手在上，重心在两腿之间，腿股内收，身正项直，气沉丹田。

二、吸气时，收缩下腹部腹直肌、腹外斜肌。此时可觉睾丸有所上升。意念气上走命门、大椎、百会、至印堂、人中。呼气，下走跟交、中脘、丹田，此时可见睾丸往下降，如此周而复始36次。

三、接上式，重心移在右脚上，以左脚跟为轴，向左外撇 45° ，踏平，重心移在左脚上，同时右脚提起，向右前方跨出三步，脚跟着地踏平，成右弓步。两手手掌放在右腿上，掌心朝上，右手在下，左手在上，重心在两腿之间，腿股内收，身正项直，气沉丹田。呼吸要求与上同。

四、接上势，重心右移，左脚提起向前踏平，恢复预备式。唯左手大拇指按在脐眼，其余四指放在脐旁，然后右手拇指放在左手拇指上，其余四指复盖在左手的手背上，静守丹田3分钟。

五、两手握空拳，交替捶打同侧睾丸18次，用力要柔和，以酸胀不痛为宜。

辅 助 功

“阳生于子时”从子至寅，为阴气逐渐下降，而阳气逐渐自强。所以，此时披衣起坐，对疾病往往能起到较好的疗效。其动作是两手搓热，以一手兜阴囊，一手搓丹田，左右各擦81次，凝神于内肾，久习则强精固肾。

注意事项

一、本功法在练习初期应有气功师指导，要持之以恒，循序渐进。树立信心、恒心和决心，切忌急于求成，应顺其自然，水到渠成。功积越久，功效愈显。

二、练功时间：最好选用昼夜子时，面向南。练功前半

小时解除大小便，衣裤要宽松，功后也不要随即大小便，以防精气走失。

三、练功期间严禁性生活，病愈后也要节制，要注意纵欲伤身。

四、意念不可过重，如练功不久身上某部位产生热、酸、胀等，都属正常现象，一般一星期后即消失，如反应严重，可缩短练功时间。

五、脚提起时吸气、踏平时呼气。呼吸切不可用力和勉强去追求深、长、慢、细、匀、要自然并留有余地。

填髓补精的古气功——壮腰八段功

翟超功

祖国医学认为，肾藏精气，主人体生长发育和生殖；肾主骨生髓，通于脑，开窍于耳，其华在发，其府为腰。从经络学说来看，两肾从属督脉命门穴。命门，含有生命之门的意思，其功能主要是命门之火的作用。命门火，即肾阳、元阳、真阳、真火。其功能有：元气之根，人体热能之源；元阳通过三焦布达周身，并助三焦之气化；肾阳能暖脾胃助消化；真阳和性机能、生殖能力密切相关；有纳气作用。总之，“命门总主乎两肾，两肾皆属于命门。故命门者，为水火之府，为阴阳之宅，为精气之海，为生死之窦。”

根据这些道理，我国古代医学家、养生家和武术家一般都认为：对于肾腰的锻炼，也就是对人精、气、神的锻炼，因此，腰部锻炼，无论从内壮或外强的角度来看，都是极其重要的。练腰八段功所包括的8个导引术式，大都是从距今两千多年前的先秦时期就产生而流传下来的。其特点是以腰为轴，从各种不同角度来锻炼腰部，不仅具壮腰固肾，畅活气血、强骨充髓、聪耳补脑、滑利腰脊、增强腰腹力量等作用，而且经实践证明，对防治肾虚腰痛、腰部劳损、脊柱病变，椎间盘突出症、神经衰弱、记忆减退、遗精、耳鸣等慢性疾病有较好的疗效。

这是一套古朴严谨、布局合理的功法，功效大而方法

简，具一般健康水平的人均可演练。练这套功时，要明确左右分式及其先后顺序是以腰部动作的方向为准的，一律先左后右。下肢步型，除第四段“降龙伏虎”为马步与方步互变外，其余七段都是最简单的开立步势，即两足平行开立，与肩同宽，两臂自然下垂、双目平视。如用于保健，每段可左右交替各做4遍，合计8拍。只需3、5分钟即可完成整套功的演练。而用于对症医疗而选某式单练时，遍数宜多，量力而行，10几遍至上百遍任其自选。

各段功动作如下：

1. 大鹏展翅，为拧腰功。古名“鵠北”，图象与式名见于西汉帛画《引导图》。两足开立不动，以腰为轴，向左后方转身，两臂随腰部扭转之势，徐徐抬成侧平举，宛如大鹏展翅或鵠向北飞（行动时面南背北）。举臂与扭腰动作应同时起止，上体在两脚不动的情况下尽量向后方扭转，视线随左手转移。稍停，还原，接做右式，动作相同，惟方向相反（见图1）。

2. 鹮子翻腾，为翻腰功。古名“壑狼”，图象及式名出处同上。先俯身弯腰垂臂，继而在腰部翻腾旋转的同时，两臂由下向左、上、后举，同时转颈向后顾盼。再由上向右而下，还原成弯腰垂臂势，也就是两手在空中划一圆。接做右式。（图2）本式增强耳前庭器官功能，对改善晕船，晕车症状及耳鸣、眩晕等有独特的功效。初练时回环幅度宜小，架式宜高，速度宜缓。由于本段与5、7段功均有俯身低头姿势，故病情严重的高血压、心脏病等患者禁忌。

3. 古松迎客，为侧腰功。古名“蛇屈”，见晋代葛洪《抱朴子·杂应篇》。右手举，屈肘横臂于脑后，手心向前，虎口向下，指尖向左；左手下伸，屈肘横臂于后腰，手

心向后，虎口向上，指尖向右。同时，腰部向左侧方柔顺缓和地侧屈至最大极度，两臂随势相应地尽可能向对侧方向伸展。稍停，接右式（图3）。

4. 降龙伏虎，为拗腰功。古名“龙导虎引”，见《抱朴子》。先成马步腰拳预备势。左拳由腰侧向腹前伸展，拳心向下，虎口向内与肚脐相对，间隔一横拳半；此时右拳由腰际向额前上方伸展，虎口向下，拳心向外，也与额部相隔一横拳半。两拳上下遥遥相对，动作协调一致。随即两足碾地，腰向左转，变马步为左弓步；同时两拳徐徐变掌，左掌下搂至左髋侧后方，成俯拳后撑势，指尖向左；右掌则向左额前方尽情外撑，掌心向外，指尖也左指。两臂前上、后下相互对称成开弓势，颈项、腰部都向后拗至最大限度，双目专注于后手，稍停，接做右势，即在向右转腰之际两掌变拳，右拳沉于腹前，左拳向额前伸展；同时，两足碾地，由左弓步经马步变右弓步，两拳变为掌。以上除过渡动作不再做腰拳姿势外，余均同上式，惟方向相反。这是全套功中较复杂的一式，要做到上、下肢动作协调，两手相互呼应（图4）。

5. 二龙戏珠，为折腰功，又名“折腰回转”，图象见《导引图》。两臂侧平举，随俯身弯腰之际，右臂向下伸展，右手至右足外侧沿地面向左足外侧直臂划拔，仿佛在滚动一球。此时左手直臂缓缓高举，两臂始终要伸展如一字。接右式（图5）。

6. 货郎击鼓，为拍腰功。以腰为轴，两手直臂随转腰之际向左右前后挥摆，同时用向后运动的手掌拍击后腰，用向前运动的手掌拍击对侧的腰髋部，也可兼顾胸、腹、肩、背等部。拍击的力量要按轻→重→轻之次序，以各部有舒适

感为度(图6)。

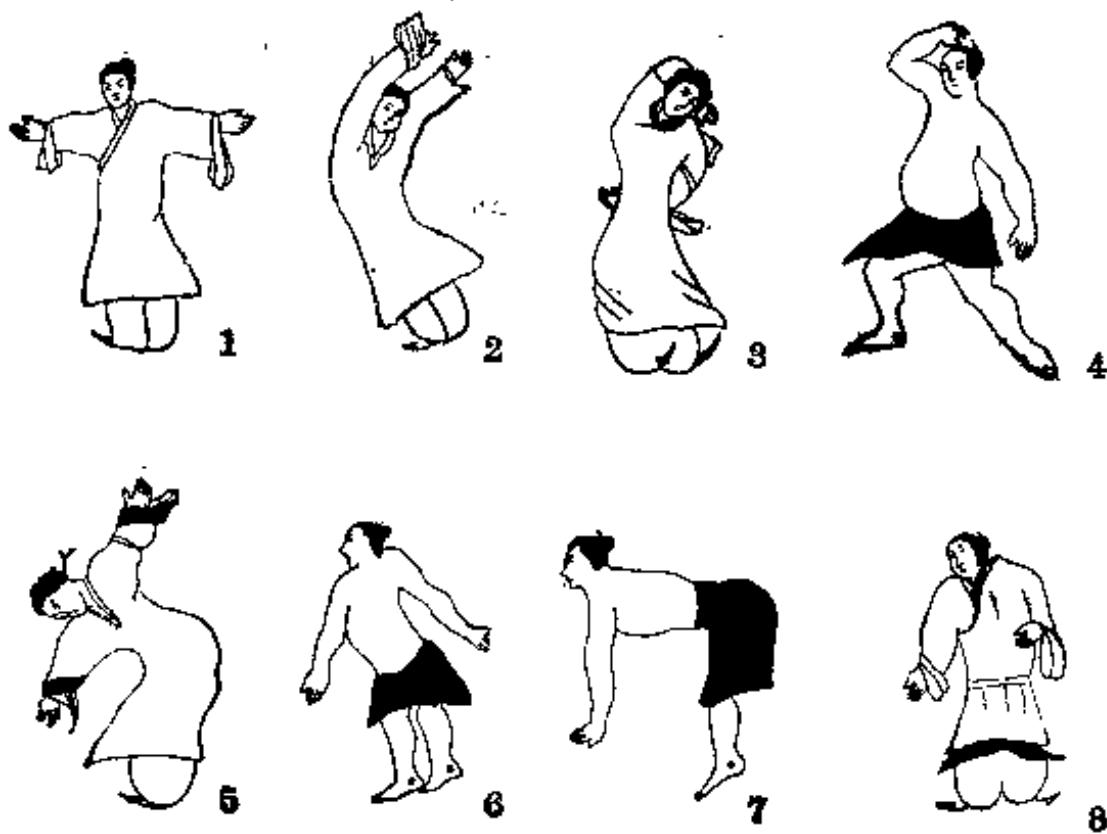
7. 观天接地，为弯腰功。由古“鸟伸”衍变而来，名见《庄子·刻意篇》。两手托护后腰，指尖向下，先仰身使腰部柔缓后弯，略成反弓型，仰面观天，同时深深吸入外界清气。稍停，把身直道并继而俯身弯腰，同时两掌手尖前指向地面按落，成按掌势，并深呼出腹中浊气。两手下按时，手部不可触及地面；若手能及地，就会向前移位。亦不可低头下冲，必须昂首前视。此式无左右之分(图7)。

8. 黑熊晃身，为晃腰功，古名“熊经”，见《庄子》，以腰为轴颠晃全身，两手俯掌，一屈一伸相互交替，在胸腹前各抹一个水平或斜立的圆圈，两圆相互连环，圆心应与腹中线相对。颠晃之时，腰脊与颈项随之左旋右转，两眼左顾右盼，身躯左摇右摆，两肩一耸一沉，双足跟一起一落。总之，应使周身处于刚柔、虚实、动静、屈伸、开合、吞吐、低昂、起落、摇摆、旋转、顾盼等阴阳矛盾变化之中，并在颠晃中求沉稳，沉稳中显轻灵，自然地流露出如熊嬉戏般的轻松愉快。本式能促使人体气血流畅、通达末梢的地步，可收壮肾腰、助消化、健脾胃、活气血之效(图8)。

此功简便易学，动作难度、强度和行功遍数可因人而易；方法上主张柔顺缓和，循序渐进；以内练精气神为主，外练肌筋骨为辅，有助于强身健体，延年益寿。有一练腰八段功歌诀将各段功的式名及其动作、神态精炼地概括在一起，熟记此歌诀，在练功的同时头脑中进行模拟想象，更有助于集中注意力，有宁心安神、提高锻炼功效的作用。歌诀曰：

大鹏展翅万里遥，
鹞子翻腾上云霄；

古松迎客斜展枝，
降龙伏虎逞英豪。
二龙戏珠显灵功，
货郎击鼓神逍遥；
观天按地炼精气，
黑熊晃身天柱摇。
少年练腰练到老，
能文能武寿亦高。



充精壮气的导阳顺阴功

“导阳顺阴功”是两种简便易行，收效迅速的健身功法。此法主要在于防治老年人精气衰弱，腰膝无力，小便频数，怯冷怕寒等症；对于青壮年阳痿不举，交媾早泄，滑精成习，精液乏少等元气不足之症也大有补益。

“导阳”与“顺阴”是两种对象不同的功法，前者用于男性，后者用于女性。

导阳功

预备动作：睡前或醒后，仰卧床上，全身放松，排除杂念，自然呼吸，心神宁静。

导阳要领：

一、按摩曲骨：“曲骨”穴在耻骨之上的毛际凹陷中。先以左手二、三、四指放在耻骨上，以中指肚接准曲骨穴；再把右手相同的三指压在左手三指上，顺时针方向按摩25次。

二、擦搓睾丸：用右手掌把阴茎稍向右侧牵遮，并用四指遮捂右睾的同时稍向左推，使左睾显露，再以左手掌上下擦搓25次。然后换手如法擦搓右睾亦25次。

三、捏揉睾丸：以双手五指分别拿住右睾丸，拇指在上，四指在下，捏揉25次。

四、牵拉茎囊：先用左手拇指与食指环将阴茎、睾丸根部握住，使阴茎与双睾握于掌心；再用右手拇指抵按住左

手“合谷”（即拇指与食指的三角区）处，两手遂同时量力向下牵拉阴茎与睾丸25次（牵拉一次，放松一下）。然后换手再牵拉25次。

五、顶按会阴：“会阴”穴在二阴之间。先用左手中指按在会阴处，全身放松，深长呼吸。待深吸气时，尽力提缩肛门，同时用中指量力顶按会阴穴；呼气时，松弛肛门，放松中指。如此连行9次。

收功方法：左手在下，右手叠放在其上，以掌根置肚脐，顺时针方向按揉九次；然后换手如法逆时针方向按揉9次。再以如上手势，由“剑突”（即胸骨下端）沿腹中线向耻推揉9次。

注意事项：

一、练功前排净大小便。预备和收功必须认真，不可忽视。

二、动作手法，由轻而重，循序加力。动作次数，由少而多，五五为始，六六次之，终至七七，再勿复加。

三、练功后，阴部充血，但非举阳，属正常现象，勿须惊恐。练功之中，但若举阳，应清心寡欲，保精固本。

四、练功百日后，如自觉精神舒畅，精力充沛，五部功法每日可轮练一部，全练更佳。

顺阴功

预备动作：同“导阳功”。

顺阴要领：

一、按摩曲骨：同“导阳功”。

二、顶按会阴：基本同“导阳功”。但若子宫有感觉时，顶按可由中指变为三指以扩大接触面。手法可适当用力

加重。速度应适当加快。

三、揉按子宫：坐势。右手在下，左手叠放其上，以掌根顺时针方向揉按脐下与耻骨上的小腹25次。然后换手如法逆时针方向再揉按25次。

四、按摩卵巢：手背向前，双手用拇指由小腹下部外侧向耻骨方向推按25次。

五、揉摩乳房：用右手环揉左乳房25次；再用左手环揉右乳房25次。乳房有肿块者，忌练此功。

收功之法：同“导阳功”。

注意事项：

一、二、四同“导阳功”。

三、若身体过胖，三、四两部功可免练。

五、练功过程，不应有痛感。月经期、妊娠期、哺乳期应停止练功。子宫、卵巢、乳房做过手术已痊愈者，可以试练一部或全部，但手法宜轻，若有不适之感，应立即停练。

强精回春法

第一节 恢复性功能的方法

1、精力和体力

人们对身体的各种机能，似乎有特别重视性机能的倾向。

身体状况不良请医生诊断时，医生会说：“是衰老，没法子。”此后便认定了衰老不能抗拒，并已经成了一般的常识。这种常识有多大的谬误已如前述，虽然如此，但一过中年，精力衰退，常常心有余而力不足，因而求助药物、奇术、甚至非常重视食物。既然认为身体机能衰老不能防止，为什么又认为性机能衰退能预防和治疗，就像能预防其他机能衰老一样呢？因为性机能也是身上机能的一部分（当然是重要的部分）。

中年以上学导引术的人，他们的动机大部分是为了治疗慢性病或衰老引起的失调。

起初没有人会提到性生活，可是不到一个月，每个人都会自动报告性机能有惊人的变化。男性的阴茎象年轻那样每天早上会勃起，而且勃起时硬度增加。

女性方面性欲大增，快感也增加。本来视性生活为苦事的人，再也不以为苦。同时，很明显肌肤变得有了光泽。

这些变化并不是特别实行恢复性机能疗法的结果，而是

个人的失调治好了。身体各部分实际上是一体的，彼此互相关连，任何机能都不能和全身的活力切离而发生作用。某个部位情况不良，就是活力衰退，而且会呈现出来。

性机能衰退不单纯是性器官有病或衰老。除非性器官有特别病因的情形例外。假使普通的衰老和失调致使性能力衰退，那么只要把主要的失调原因和老化治愈，性机能也就会恢复，中年以上的入行导引术后，大部分都为性机能的恢复（对当事者是增强=强精）而欣喜。

由于这个缘故，想做导引术恢复性机能的人，在实行强烈的功法之前，必须确认自己是否有性机能以外的失调部位。真的没有性机能以外失调的部位，才做这种强化精力的功法。若有失调，必须先做失调部位的功法及有关性器官的功法。

尤其是60岁以上的人，倘若不先治好其他失调，而专注于性能力，身体反而会失去平衡罹患病症，严重时甚至会危害生命。这一点要特别注意。

2、对性功能最重要的事

恢复性能力要特别注意肝脏和肾脏。这两个脏器的作用对性机能有非常大的影响。其中某一种衰弱，性机能也会显著地减退。

因此，肝脏和肾脏不良的人，即使食用强精食物或强精药，也只有一时之效，而且效果很小，不能真正地恢复性机能。最重要的还是先治好肝脏和肾脏。

值得注意的是，如何知道肝脏、肾脏失调呢？

现代医学为了检查内脏的机能而分析血液和尿。然而，血液和尿异常都是病情已经恶化到相当程度才会显现。

现代医学只靠资料分析，无异于没有诊断。内脏异常会

浮肿或僵硬，这部位的肤色会改变，这一点诊断身体便知道。在这个阶段，分析尿或血液，很多是找不到异常结果的。

如果分析血液和尿没有异样，便认为自己的肝脏和肾脏健康，毫无问题，就太大意了。最好还是实行后面介绍的肝脏和肾脏的功法。

无论哪一种功法，健康的人做了完全无害，而且还有强化内脏的效果，可以安心尝试。持续一星期，身体没有任何变化，证明肝脏、肾脏健康。

若有某种变化，而消除失调，增进性机能，那表示你以前内脏失调。

3、肝脏强化法

肝脏和肾脏并列，为了确保身体的机能而担任重要的作用，这种看法现代医学和导引医学相同。但导引医学还考虑它和性机能联系的这一点，大异于现代医学。

连接肝脏经络的肝经，不论男女都连到性器官，这是其他12条经络没有的特征。如前所述，实行导引术中肝脏的功法，就能体会这种联系。

有一种测试肝脏是否正常的简单方法，可以作为判断自己的肝脏状况之线索，现在介绍如下：

(1) 指甲粉红色有光泽，表示肝脏正常。指甲的血色不良，并有裂痕，表示肝脏情况不佳。

(2) 手掌拇指丘、小指丘或手指指腹血呈红色，这是肝脏异常，称为手掌红斑。

(3) 肝脏和眼睛有密切的关系，肝脏不良，眼白浑浊成黄色。

(4) 肝脏疾病恶化，肝会肥大。倘若肥大的情形严重，肋骨最下面骨骼会往外凸出。虽然肝在右侧，但凸出的

不只是右肋骨，左右两边都会翘出来。

(5) 肝脏再恶化，脸和胸会出现直径5毫米至10毫米的蜘蛛斑点，这是血管扩张的缘故。

肝脏对感情的作用极深切，肝脏是主司愤怒的机构。气忿时肝脏的功能过于活泼，结果是伤肝。

此外，肝脏异常的人很容易发怒，因此，肝脏不好的人尽量保持心平气和是相当重要的。还有一点，动不动就怒气冲冲的人也许肝不好，应该留意。

4、强肝功法（一）——（摩擦式）

(1) 仰卧闭眼，两手拇指在内握紧，放在身体两侧，慢慢从口吐气，用鼻吸气。

(2) 两手的手掌摩擦产生温热，右手摩擦左边最下面的肋骨30次（图1）。

(3) 左手摩擦右边最下面的肋骨30次。

以上的(1)至(3)为一次，重复3次至5次。

5、肝脏的功法（二）——按压法

(1) 浸在浴缸里，两膝弯曲坐好。除了两手的拇指之外，其余八指并拢，贴在左肋骨靠近胃的边缘，手指向内侧，指尖弯曲，把胃到肋腹的肉向腹部里面压。压时用鼻吸气，然后松手，同时从口吐气（图2）。



图1



图2

两手的指尖顺着肋骨稍微向后侧移动，两根食指碰到肋骨的中心部位。如前所述，两根手指压腹部，压到指尖可以进入肋骨的内侧，同时用鼻吸气。

(3) 放松手上的力量吐气。双手向腹部外侧移动，两手的手指并拢，贴在左边最下端的肋骨靠肋腹之处，把腹部往肋骨的内侧压、同时用鼻吸气。接着指尖从肋骨的内侧放开，从口吐气。

以上的(1)至(3)两手的指尖沿着肋骨，将腹部往内压，从胃往肋腹重复压3次。

以此动作为一次，重复3次至5次。

最初根据症状，一次至3次即可。

左侧压完，腹部的右侧也用同样方法按压。左右次数相同，但一定要先从左边开始。

另外，指尖向腹内压的时候，要稍微加点力量。最初指压1公分即可，逐渐习惯之后，压入2公分至3公分。起初不能压入是内脏僵硬之故。

健康的内脏柔软而富弹性，持续这种功法，最快一星期，最慢一二个月，僵硬的内脏会变得相当柔软。柔软表示恢复健康。充分实践的话，身体自能体会。

做这种功法感到疼痛或不适，立刻中止。先做功法(一)，持续做两星期到一个月，等肝脏与内脏恢复后，再开始做这种功法。

除了这种功法，六字诀①也是对肝脏有效的功法。

6、肾脏强化法

导引医学认为生命能量之源的精所宿之处，亦即人类诸多脏器中最重要的肾脏。“肾藏精，司发育、生殖。”这句话最能充分表现。肾脏所贮之精耗尽，人的寿命也告终了。

精直接支配性机能。因此肾脏失调，性机能也跟着衰退。

肾脏过滤血液产生尿，经由输尿管送到膀胱，贮存在膀胱的尿经尿道排泄到体外。尿道经外阴部直接和性器官连接。

导引医学认为肾脏和性器官是相连的机构，也是精直接支配的领域。性机能衰退，相关的器官也都衰退。所以，为了恢复性机能，就要做使相关器官气血流动活泼的功法。

7、肾脏系统强弱判断法

肾脏和膀胱、尿道等机能衰退，身体外表会显现症状。以下介绍几点作为自我判断状态的依据。

(1) 尿的次数减少。普通健康的人，排尿次数白天以10次左右为标准。但是因工作、家事的关系，常常有减少排尿的倾向。排尿5次至6次以下可视为肾脏和膀胱机能衰弱。没有排出的尿往何处去？那就是贮存在体内、使脚部、脸孔浮肿；女性若荷尔蒙分泌不平衡，贮在乳房，变得巨大的胸围。因胸围过大而苦恼者，若能做肾脏的功法，同时在洗澡时按摩胸围，短时间内胸围会减小。

(2) 排尿次数增多。这是膀胱失去活力，或尿道狭窄，或前列腺炎压迫尿道的症状。次数增加是由于每次排泄量减少的缘故。尤其晚间睡眠时，若连续几天每夜上厕所两次以上，就是体内某一处异常。

(3) 腰部长赘肉，腰部曲线消失是肾脏肥大，输尿管老化的迹象。

(4) 眼睛四周有黑晕。脸孔略黑全身肌肤黝黑，这是肾脏机能衰退，没有充分过滤血液的证据。天生肤色黑的人，通常肾机能较弱。父母亲肾脏衰弱的体质会遗传给子女。做肾脏的功法，皮肤会变白。

(5) 不停地流汗。容易流汗的人，肾脏和膀胱的机能

衰弱。因为没有充分排泄多余的水份，汗量便增加。只是变成汗排出还无所谓，但随着年龄增加，肾脏和膀胱的疾病罹患率也高，最好在年老前治好。

8、强肾功法（一）——侧身揉肾式

（1）仰卧闭眼，两手握紧放在身体两旁，从口吐气，用鼻吸气。

（2）向左横卧，两手的手掌摩擦产生温热。右手贴在背部的腰骨上，在背骨的右侧部位（肾脏部位）上下摩擦30次（图3）。

（3）向右横卧，左右相反地做同样次数。

以上的（1）至（3）为一次，重复3次至5次。

9、强肾功法（二）——浸浴揉肾式

（1）浸在浴缸内，两脚向前伸直，或成弯膝端坐的姿势。左手绕到背后，右手的拇指和食指揉搓右侧肾脏位置的背后之肉，重复30次（图4、5）。



图 3



图 4



图 5

（2）左手揉搓左侧肾脏30次。

（3）接着，两手的手掌贴在肾脏的位置，上下摩擦30次以上。重复3次至5次。

10、膀胱强化法——按腹式

增强膀胱的机能，以按腹的功法最有效。尤其是仔细摩擦肚脐下膀胱的部位最好。若实行肾脏功法（一）和（二）

之外，还做按腹的功法，功效更显著。

11、尿道功法——摩擦鼠蹊式

(1) 仰卧闭眼，两手握紧放在身体两侧，慢慢从口吐气，用鼻吸气。

(2) 双手的手掌摩擦产生温热，双手掌摩擦脚跟(鼠蹊部)30次。以此为1回，重复3回至5回。

以上所述，肾脏的功法(一)和(二)、膀胱强化法(按腹功法)、尿道的功法等，虽然是恢复性机能的功法，同时也是治疗器官失调的疾病治疗法。这些功法治疗的疾病和症状如下：

皮肤黝黑、多汗(多汗症)、脸部浮肿、手脚浮肿、前列腺炎、膀胱炎、尿道炎、肾脏病。

强化性功能

以下介绍的功法能促进男女的性器官气血流动活泼，增强性器官的机能。只要实行这些功法，便有恢复性机能之效。如前所述，通常性机能衰退，原因正是肝脏和肾脏机能衰退，所以，和那些功法一起做最理想。

另外，70岁以上的人就算性机能恢复，也不要因欣喜而房事过多，否则会破坏身体的平衡，引起疾病和发生危险。

第二节 男性篇

1、按摩鼠蹊部的功法

- (1) 两脚伸直分离坐好，轻轻闭眼。
- (2) 摩擦右脚跟部20次至30次。
- (3) 同样摩擦左脚跟部20至30次。

2、按摩内腿的功法

- (1) 两脚分开伸直坐好，轻轻闭眼。

(2) 左手贴在右手上，重叠的双手放在左腿内侧按摩2至3分钟。按摩时一定要从膝盖向腹部拉过来，假使相反就没有效果。

(3) 两手相反重叠，按摩右腿内侧、同样按摩2至3分钟（图6）。

3、强化腰部的重要性

男性腰部气血衰弱通常是性机能衰退的原因，所以促进腰部气血流动活泼，也就是促使性器官气血流动活泼。

4、满足性生活的腰部功法（一）——抱膝式

(1) 两膝竖起坐好。（图7）。

(2) 两手抱住双膝，用力拉向胸前，将头贴住膝盖（图8）。

(3) 抬头，同时从口吐气，吐气完毕，用鼻吸气。

(2) (3) 重复5次至7次（图9）。

5、满足性生活的腰部功法（二）——仰卧抬身式

(1) 仰卧闭眼，两手握紧放在身体两侧，从口吐气、用鼻吸气。



图6



图7



图8



图9

(2) 从口吐气，两手的手掌朝下，向前伸直，抬起上身，两手尽量接近脚。

(3) 吐气之后，闭口，用鼻吸气，上半身向后倒，恢复原来的姿势。

以上(1)至(3)重复3次。

这种功法，是测验身体的年轻度诊断的方法⑤的治疗方法。这种功法不只对性器官有利，同时也能促进肝脏、肾脏的气血流动活泼，对恢复性机能功效非常大。

此外，腹部功法(三)对强化腰部和肾脏效果非常大。
对强精和回春也相当有效。

下面介绍金冷法和强精法。

6、金冷法

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

(1) 一只手扶住阴茎往上轻按，泼热水3次至5次。

(2) 同样泼冷水3次至5次。

以上重复5次至6次。

7、强精法

(1) 浸在洗澡水中，脚伸直坐好，左手盖住整个阴囊。

(2) 盖住阴囊的手轻压睾丸50次。

(3) 若阴茎勃起，在浴池中抬起腰部，左手摩擦尾骶骨附近。

(4) 继续摩擦到不勃起为止。

第三节 女性篇

女性，若性机能健全，子宫、卵巢、阴道、外阴部都柔软而富有弹性，阴道收缩良好。因此女性增强性能力的方法是实行使性器官柔软、阴道缩紧的功法。

但是，女性在生理期间不能做以下介绍的功法。

1、按摩内腿法

- (1) 两腿分开向前伸直坐好，轻轻闭眼。
- (2) 右手重叠在左手之上，左手掌按摩右内腿2至3分钟(参阅男性篇图6)
- (3) 其次，左手重叠在右手之上，右手掌按摩左内腿2至3分钟。

按摩内腿时，从膝关节往大腿根部拉上来，这是要领，方向相反则无效。这种功法早晚各做一次，一天最少做两次。一天3次至5次效果更大。

这种功法和男性篇介绍的功法相同，只是男性和女性功法的顺序左右相反，这是因为男女的气血流动相反的缘故。左右的顺序务必遵照要求去做。

2、阴道服气法

- (1) 两脚向前伸直坐好，从口吐气，两手张开，慢慢向前伸出(图10)

(2) 用鼻慢慢吸气，两臂收回，拇指在内轻握，架在腰部，缩紧肛门(图11)。

(3) 呼吸痛苦之前放松肛门，慢慢吐气，两手伸出。以上重复三次。

3、缩紧阴道法(肛门的功法)

- (1) 身体直立，两脚的距离比肩膀略宽。

(2) 一只手的小指和无名指腹贴在股沟，颤动肌肉般上下摩擦1分钟（图12）。

(3) 然后换另一只手做同样动作，左手右手交替进行，约做10分钟。这种功法一天做2至3次。排便后肌肉松弛，必须做这种功法。



图10



图11



图12



图13



图14

4、子宫的功法

这是促进子宫和卵巢气血流动活泼的功法。女性每月生理的经血作为瘀血排出体外，若气血流动衰弱，瘀血便不能全部排泄而留在体内。这些毒素在体内逆流，引起头痛和生理痛。到了中年，瘀血成了更年期障碍的原因。这种功法不但是更年期障碍的治疗法，也是具有决定性回春功法。

(1) 端坐。（脚不要重叠）作一次呼吸（图13）。

(2) 用鼻吸气，两手交叉，用力拉膝（图14）。

(3) 停止呼吸，左手松开膝盖，两手重叠（图15）。

(4) 两手重叠，轻打腹部，左右各两次，从口吐气（图16）。



图15



图16

以上的(1)至(4)为一次，做3至7次。停止呼吸感到痛苦前，很快从口吐气。

这种功法，如果在35岁开始做，不会有更年期障碍，即使到了50岁、60岁，容颜也不会衰老。

进入更年期的人，或生理现象已经结束的人，实行这种功法也能使停滞在体内的瘀血排泄出去，对恢复青春效果极大。

世上很多人认为女性生理现象结束表示生理机能终止，这是错误的。用导引术促进性器官与全身气血流动活泼，容貌不易衰老，性欲和快感也不减。由于不必担心怀孕，只要不过度，都能充分享受性生活的乐趣。

5、腰部沐浴法

腰部沐浴的功法对促进阴道、子宫、卵巢等女性性器官气血流动活泼极有效，对治疗冷感和不妊症都有效。此外，这种功法也能治疗女性的冷虚症和男女脚部发冷的感冒、发烧。

(1) 将热水倒入及膝的容器中，双脚浸到膝盖。不必脱衣，卷起裤管，双脚放入。

(2) 然后加热水，加到脚能忍受的程度。为了保持热水的温度，不让它冷却，偶尔加上烈水，浸约15分钟。

(3) 完毕后用干燥毛巾仔细擦干双脚。

然后盖棉被休息。发烧时，不久会出很多汗，要将汗擦干，换上睡衣即可。

遗精和阳痿的按摩行气疗法

许士凯 王寅

遗精，指成年男子在无性交活动的情况下发生的射精。其中在梦中遗精者，名为“梦遗”，甚至清醒时精液流出者，名为“滑精”。阳痿，指成年男子阳事不兴或举而不坚，不能很好的进行正常性生活。两者都伴有眩晕、心悸怔忡、健忘、失眠、腰膝酸痛、无力等症状。经者往往会造成不同程度的痛苦，严重者导致家庭不和。

中医认为，遗精大多由于阴虚火旺或肾虚不固，少数由温热下注所致；阳痿大多由于肾精亏损、情志郁结所致。用按摩和行气治疗遗精、阳痿有显著效果，下面做一具体介绍。

一、遗精的自我按摩疗法

1、按揉脾俞：脾俞穴位于背部第十一胸椎棘突下，旁开二横指处。以两手中指按于穴位上（拇指附着在肋骨上），用力按揉30—50次；或握拳用食指掌指关节突起部按揉穴位；或握空拳用食指挠侧面揉擦穴位30—50次，一直揉至局部有热感为止。

2、按擦肾俞：肾俞穴位于背部第二腰椎棘突下，旁开二横指处两手拇指同时按于同侧十一肋端，中指按于肾俞穴向外揉按20—30次；再用指掌斜擦肾俞及其周围部位20—40次，直至有热感。

3、重擦腰骶：从双肾俞穴至尾骨端，其左右距脊椎中线各五横指范围内为腰骶部。手法操作以两手五指并拢，以掌根抵于同侧第十二肋骨上，同时自上而下反复斜擦30—50次，直至下腰部发热。

4、揉气海和关元：气海穴位于肚脐下二横指，腹正中线上。关元穴位于肚脐下四横指，腹正中线上。以左手臂放于右手掌下，掌根紧贴于两穴位上，分别逆时针揉50—100次，揉至有热感时效佳。

5、按揉三阴交：三阴交穴位于足内踝尖直上四横指，胫骨后缘处。以拇指按于同侧三阴交穴（中指可按于小腿外侧悬钟穴），拿按10—12次；或拇指揉按对侧三阴交20—30次。

6、揉按太溪：太溪穴位于足内踝与跟踝之中点外。手法操作同三阴交穴。

7、练习铁裆功。

二、铁裆功法

对于已婚的中年人或年老体弱者，采用“铁裆功疗法”效果更好。铁裆功即我国古代流传至今的祛病健身良方，它以刺激睾丸为主。因古代称睾丸为“肾囊”，又称此功为“兜肾囊功”。具体步骤为：

1、向下推腹：两手掌重叠，从剑突处向下方推腹，直至耻骨联合处，反复30余次。

2、揉腹：以两手掌重叠后放于气海穴，先逆时针揉50次，再顺时针揉50次。

3、捻精索：以拇、食、中三指捻阴茎根部左右精索各50次。

4、兜睾丸：两手先搓热，以一手兜住睾丸，另一手小指侧放于小腹阴毛处，然后两手同时用力，向上擦兜睾丸100次左右。初练时用力宜轻柔，次数酌减，练习一段时间后，方可适当加力，次数也可增加。

5、擦睾丸：两手搓热后，一手抓起阴茎和睾丸，另一手轻擦睾丸50次，然后换手擦另一侧。

6、通背：双手半握拳，左手捶右侧肩井穴，同时右手捶左肾俞穴；然后换右手捶左肩井，左手捶右肾俞。交替捶约8—16次。

注意阴部有湿疹等炎症应先治愈后再练此功；阴部要洗净，双手保持干净，练功时若阴茎勃起可不予理会；以练时不感疼痛为度；宜适当节制性生活。

三、阳痿的自我行气疗法

功法一：姿式坐、站均可，舌抵上腭，两眼微闭，全身放松，排除杂念，呼吸柔细深长，以意引气，从鼻入，经膻中下降，纳于丹田。同时慢慢提肛门，使气由肛门上行，与下行之气会于丹田。然后徐徐将气由丹田，经膻中，从鼻孔呼出；同时肛门括约肌逐渐放松，并以意引气，从丹田下行达于肛门。练功时间早晚各一次，提肛不超过百息（一呼一吸为一息）。

功法二：姿式不限，舌抵上腭，两眼微闭，排除杂念，意守丹田。有基础之后，丹田发热、跳动等。便可进一步意守命门（第二腰椎下，与脐相对），即以意引气，由丹田达命门。当命门产生发热和跳动感后，再意守会阴（肛门与生殖器中间）。收功时，复将气收回丹田，自然呼吸3—5分钟，搓搓手和脸，然后缓缓起步，活动四肢。练功时间，

每日早晚各一次，每次15—30分钟。

功法三：双脚并步站出，两脚掌用力抓地，两腿用力向里夹。吸气时，舌抵上腭不动，闭住气，达极限时呼出气，同时舌放下，全身放松，此为一次。调匀呼吸反复练习。练完功后，全身热感明显。练功时间：每日早、午、晚三次，每次练功10—15分钟。

功法四：双脚站立与肩同宽，两手指上下内外揉搓肾俞穴法，此功随时可以进行，然后手掌相对，搓热后，两手交替兜两侧睾丸，早晚各一次，每次一般10分钟。

功法五：站立，全身放松，以意引气吞之，如咽硬物送入脐丹田，至腹部有饱胀感，然后缓缓呼出；接着第二次吞气，过中丹田，直入海底（会阴），再循督脉上升，至头顶部百会穴，然后呼出，同时意降海底。如此三遍后，把气收稳于丹田，收功。

功法六：站立，先调匀呼吸，屏除杂念，一俟入静，即作顺式腹式呼吸，从头到脚，从胸背、腹、大腿、小腿、足部依次全身放松。吸气时意守放松部位，舌抵上腭；呼气时放松该部，如觉骨肉分离，口微开。反复三次。全身放松后，缓缓吸气入鼻，经膻中下纳丹田；同时收提肛门、睾丸，意守丹田，片刻，再将气由丹田经膻中从鼻孔呼出，同时慢慢放松肛门、睾丸，每日早晚各一次，每次20—30分钟。

阳痿尚可用自我按摩疗法治疗。手法包括：1、按揉脾俞；2、按擦肾俞；3、重擦腰骶；4、揉关元、擦少腹（脐下三指以下）；5、拿揉阴、阳陵泉；6、按摩曲泉；7、拿三阴交和悬钟。

具体方法和步骤可参照“遗精自我按摩法”。对已婚中

年人和年老体弱者，仍以铁裆功疗效为佳。

说明：用按摩和行气疗法治疗期间，不宜吃刺激性食物，并应暂时禁止性生活。禁止再犯手淫、恣情纵欲或看不健康读物，要乐观，收心养性。

回春术

边治中

道家秘传的养生长寿功法，在一定程度上具有促使人的机体回复青春的功力，本势功法既有回春之力，又冠于诸功之首，因而名为“回春功”。本功还因着重在服气养肾，故也称“服气养肾悠功”。

(一) 操作

1、预备势(图1~5)

(1) 自然站立，两脚距离与肩同宽，两臂垂于体侧，呼吸缓慢，全身放松，头正颈直，目光内敛，神态安详，意念青春，面含微笑，(图1)。

(2) 双手向两侧弧形上举过头顶、合十(左右手掌、手指相合)，两脚跟相靠(左脚跟向右脚跟靠拢)、脚尖自然分开，同时举踵(脚跟渐提起，有些人一时不适应，可不必急于举踵)意念元气自下而上缘督脉而行，意念青春，面含微笑(图2)。接着合掌下行，脚跟随合掌下行徐徐落下，缓慢呼气(图3)。合掌继续引气从任脉而下，然后两

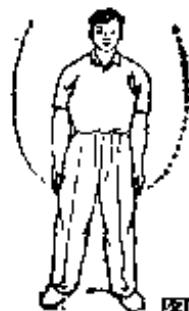


图1



图2



图3



图4

手掌渐渐分开（图4），双手掌渐渐移至体侧，如立正姿势，呼吸恢复自然（图5）。

2、服气（图6~11）

（1）两脚开立与肩同宽，全身放松，呼吸缓慢，神态安详，意念入静（图6）。

（2）深吸气：鼻吸口呼。吸气时耸肩、举踵（两脚跟随吸气徐徐提起，提肛缩肾，头微抬，颈徐伸，胸部舒展，小腹自然鼓起，大量吸纳新鲜空气（图7）。当感到吸气快吸足时，两肩向后转圆加深吸气（图8）。然后缓缓呼气：呼气时脚跟徐徐下落并屈膝，身躯渐渐前倾（约45度），小腹微收，两手自然下垂于身前，使体内浊气尽量吐出（图9、10）。



图5

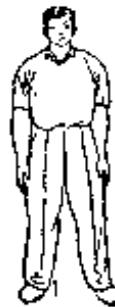


图6



图7



图8

以上服气，也称吐故纳新，一呼一吸为一息，可做8息；然后回复自然站立（图11）。

3、虚静（图12）

服气后保持预备势（1）自然站立的全部要求，然后以



图9



图10



图11

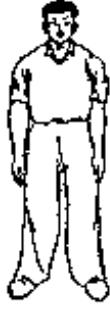


图12

意念配合自然呼吸，导引全身内外放松入静，即吸气时默念“静——”或“我要安静”；呼气时以意导引全身放松，尤其是小腹放松。如此导引8息（一呼一吸为一息），身心逐渐趋向虚静境界。

4、抖动（图13）

保持虚静状态，然后意念由小腹部开始颤动，带动全身脏腑肌肉作有弹性而松柔地抖动，如能自觉全身上下越抖越松柔，悠然自得，则收效越大。

这样的松柔抖动，每次做功时不要少于164次（约1分钟时间），多至2、3分钟，然后渐渐停止。

5、转肩（图14~19）

在抖动渐停后，做一次松静呼吸（吸气时意念入静，呼气时全身放松；然后双膝微曲，两臂自然下垂，嘴微微张开，开始做左右转肩（图14）。

（1）左肩向下前方、右肩向上后方、腰渐向右转，使



图13



图14



图15



图16

左肩转向左前方约60度（图15）；

（2）左肩继续向下前方、右肩向上后方、腰继续向右转，使左肩转向左前方约45度（图16）；

（3）右肩向下前方、左肩向上后方、腰渐向左转，使右肩转至右前方约60度（图17）；

（4）右肩继续向下前方、左肩向上后方、腰继续向左

转，使右肩转至右前方约45度（图18）。

按上述顺序转肩，左右各转8次，回复到转肩前（图19）。



图17



图18

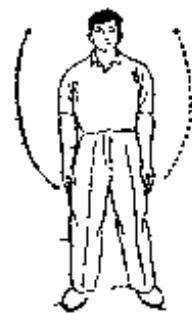


图19



图20

6、收势（图20—24）

双手由两侧向裆前合十，左脚跟向右脚跟靠拢，合掌沿任脉上提，举过头顶；同时举踵、深吸气，（图20）；合掌下引，脚跟徐徐放下，同时缓慢呼气，（图21）；合掌经上丹田、中丹田继续沿任脉而下，然后两手掌从关元等穴处分开（图22）；两手掌继续分开于体侧，如立正姿势，然后呼吸平静，恢复自然站立（图23、24）。



图21



图22



图23



图24

（二）作用

1、吐故纳新，通调肺气。回春功第一节服气，这种以腹式顺呼吸，并配合俯仰和转肩特定的吐纳形式，全身放松，引体向上（成向后的半个椭圆形），屈体向下（成向前的半个椭圆形），肋间外肌和横膈肌大幅度地运动，使胸廓

的前后左右直径和横膈膜的上下幅度都尽力增大，不仅既能较充分地吸取新鲜空气（道家称之为活气），又能较充分地排出二氧化碳（道家称之为死气），而且坚持经常这样锻炼，肺活量就会明显增大。据测量，横膈肌的活动范围每增加1厘米，肺活量可扩大250~300毫米，一个平时缺少锻炼的人，坚持回春功锻炼半年至一年后，膈肌的活动幅度往往可增加3至4厘米。由于吸入新鲜空气增多，机体供氧充足，体内浊气滞留减少，各部分组织的细胞趋向活跃，新陈代谢旺盛，促使人体整个健康状况得到改善。

2、怡性养神，醒脑明目。回春功在服气后和抖动之前，有一段虚静的修练，这既是为抖动作好准备，而且这种“虚静”本身就是练气功的一种基本功，道家称之为“筑基功”。它使人能全身内外放松，意境清静，使大脑进入“气功态”（特殊的功能状态）。这种虚静的修练（也就是现代语所指的“松静功”或“放松功”）是同《老子》论述“致虚极，守静笃”的要求相吻合的，它有益于整个身心健康。此外，通过回春功第1~4节几个层次的系列活动，尚能起到道家所说的“还精补脑”的作用，改善对脑血液的供应，较好地调节大脑功能，增强记忆，活跃思维，改善睡眠，并提高视力。它是脑力劳动者的一种非常有效的保健操。一些练功者体会：做4、5分钟的回春功（第三节可抖动二、三百次，）顿觉浑身舒畅，精神焕发，眼目清亮，明显地增进工作和学习的效益。

3、疏通经络，活血化瘀。回春功对此作了四个层次的设计：第一层次用服气导引的形式，以“导气令和，引体令柔”的方法进行；第二层次用虚静形式，以“放松入静，清寂无为”的方法进行；第三层次用抖动形式，以激发气海

(下丹田) 鼓荡，元气贯注全身，第四层次再用肢体导引，以使手、足三阴经和三阳经和任督两脉得到进一步疏通。通过这样多层的锻炼，就能逐渐地达到经络畅通，培补元气，活血化瘀，扶正祛邪，增强体质。

4、舒筋活络，利通关节。在第三节弹性抖动时，上肢柔和地松动了肩、肘、腕、掌指和指关节，下肢轻柔而弹性地活动了髋、膝、踝、跗跖、跖趾和趾关节，整个脊柱的椎间关节、韧带也都获得弹性松动，这样的系列活动，极有利于增强全身关节和韧带的功能，有利于防治关节炎和椎体骨质增生、劳损等病症。

5、协调脏腑，健脾和胃。回春功先用躯体的俯仰、伸屈作内脏运动（第一节）；再用全身抖动（第三节），促进肠胃的蠕动；最后用肩膀和躯干弧旋形地牵引。通过这样三种不同方法对脏腑器官进行自我调节，增强脏腑组织的功能，对改善消化和代谢功能有较好效果。

6、肾气和盛，延缓衰老。这是回春功的主要作用。功法中提肛缩肾、全身弹性抖动以及左右转肩、躯体牵引内分泌腺有关部位等活动是十分重要的。一些中老年者“肾气衰，发堕齿槁”，“肾气衰，形体皆极”，但通过上述功法锻炼，可促使肾气和盛，肾精充沛，就能达到延缓衰老的作用。有实验证明，某医院病理科对10例生前辩证为肾阳虚与7例没有此证的死者的内分泌腺体作了病理观察，发现肾阳虚患者的肾上腺、甲状腺、睾丸或卵巢都有功能低下的形态学改变，而7例无肾阳虚者的内分泌腺则无此种变化（姜春华等编：《肾的研究》）。所以从现代医学观点上看，这种功法对男女由于内分泌失调的一些疾病，有较好的防治作用。

瑜 珈 固 精 术

恭 鉴 老 人

〔编者按〕此功属印度瑜伽功法，选自台湾气功家恭鉴老人编著的《彭祖神功》一书。

本功特点为通过呼吸和导引动作，运气通关，气逼睾丸及两肾，达到养气生精固精的目的。功法虽与我国道家、儒家有别，但原理实亦相通。

恭鉴老人另编撰有《中国神功》、《密宗——手印总集》、《密宗——黑教大法》、《密宗——当代上师传法录》，《中国养生采补术》等书在台出版。

一、练功应注意事项

1、练功81（九九）天之内，绝对不能行房。因为练这种功的目的，首在紧缩精关，使精液不外泄。因此，若中途行房，即是破功，等于未练，失去练功之本意。

2、冬天练功时以关闭门窗为宜，若经寒风吹袭，两膝、两肩乃至两肘，将有风湿酸痛的现象，不可不慎。

3、采取卧姿练功时，以春初及冬天较为适宜，因练功后可增高体温。

4、卧姿练功，最好用棉被、毛巾被或被单盖好，使全身上下（鼻孔在外）密不透风，此可根绝意外事件的发生。

5、不论以坐、立、卧姿练功，均不可在室外施行，必

须在室内勤练。

6、在练功期间，如果营养良好，可以缩短练功时间。经济较佳者，不妨进补。

7、一般人每日早晚各练习一刻钟，体质较佳者，可缩短练功时间。如早晨练功而晚间不练，或晚间练功而早晨不练，均须增加一倍以上练功时间。

8、练本功，并非注射性激素，或服食其他药物，其主要目的为练精固肾，巩固精关，使人精力充沛，根绝遗精、漏精、滑精、手淫、失眠、阳萎等，绝无任何副作用，对身体有利无弊。

9、练武术（如太极拳等）者和练健身运动（如举重、器械操等）者，均可练本功。因各人所练之目标不同（本功是练肾脏），彼此不发生冲突。

10、练儒家、道家之呼吸法、气功、禅功者，在练本功时，有停止练习这些功法之必要。因不论儒家或道家的功夫，大半均系将气往上提，而本功则恰恰相反，是将气往下压，彼此背道而驰。如果同时练习，可能减低本功之原有神效。

11、患有内痔、外痔、痔漏等病疾者，对练功毫无妨碍，对身体亦无损害，可以大胆练功。

12、练本功，可附带治疗肺病、肠胃病、头痛感冒等病症，凡患以上病症者，均可早晚勤练，无庸顾忌。

13、凡患有关肾亏及由肾脏影响而产生的一切病症，均可早晚练功，并可立即见效，不须再服药物或注射针剂而浪费金钱。因世界各国至目前为止，尚未发明根治有关肾亏病症之特效药。

14、本功是强身固肾的良功，老少均可习练。

15、本功与众不同，无庸禁忌任何食物，只要食物本身富于营养，均可饮食。但不可酗酒，饮酒须适可而止。

16、凡遇到吞口水的动作，均要在练功前，搅动舌头，使满口生津（即鼓舌生津），使口水不冷而热才吞下。

二、练功方法

（一）通三关功

1、这是练精之一种功。首先将吸入之气，通过三关，第一关为上腹（即胃部），第二关为中腹（即肚脐下1英寸之小腹，即气海穴、丹田），第三关为下腹（即小腹下端与阴毛皮肤部位上缘）。

2、坐在椅边缘，微微闭目，由口吸入之气通过上中下三关。首先遭遇困难的，就是第一关将气吸到上腹。因为一般人都用胸腔（肺部）呼吸，如今改用胃部呼吸，难免不习惯。因此在将气吸到上腹之前，应先将意念集中于上腹，然后才意想气由鼻孔直接吸入上腹（胃部，不经过胸腔），但不能吸入胸腔。因气入胸腔，乃系本功之大忌。练功时，若将气吸入胸腔，则无肺病的人也可能生肺病；若吸气未入胸腔而直接到达胃部，则患有肺病的人也可治肺病，有胃病的人可治胃病。此处所说的气到达之处与不入胸腔，不必在意：气是否真正到达三关或未入胸腔，重要的是用意念把气直接吸到意念所到之处。请随时注意此点，是“意到”，而非“气到”。“意到”才是练功目标。

3、开始练习吸气到上腹的动作，首先要缓慢练习。等到气能够吸到上腹（不经胸腔）后，就可以改用快速度吸气到上腹，并且将气一次吸满为止。

4、气吸满上腹后，立即停止呼吸。

5、胃部用劲，尽量向内收缩，收至不能再收时为止。这是使用意念，用劲使气进到中腹。

6、上腹收缩后，气自然而然进到中腹（即下腹，亦谓丹田），再用意念收缩中腹，即用劲尽量收缩中腹收至不能再收时为止。但收中腹时，上腹绝对不能再突出。中腹收好后，上腹、中腹都是向内收紧的。

7、中腹收至不能再收时，中腹即已收妥，然后，意念转至下腹，而下腹再用劲向内收，收至不能再收为止。此时上、中、下腹都是尽量向内收紧的。此时意念再往下转移，移至睾丸位置，再用一股暗劲（如小便时所用暗劲，仅目标不同而已，小便暗劲到尿道，本功用劲到睾丸），将气逼入睾丸。

8、如此收紧上、中、下腹，用一股内气暗劲将气逼入睾丸，使气在睾丸内停留一分钟以上的时间。不过初练者似无感觉，不知气的去向，但须按照以上诀窍勤练下去，快者当天练后睾丸即有发热、发麻或跳动的感觉，慢者三天至一周必有以上感觉。结果一周后仍无感觉，即为练者不得练功要领。

（二）内养元气功

1、人类是依靠精、气、神来保养生命的，精满则气足，气足而后有神。

2、学习本功，除全力炼精，使精关巩固，平时一滴不漏外，尚须练气，使中腹（丹田）的元气永不外泄。

3、所谓练气，就是要全力贮存元气。练上法至气入睾丸，并能够在睾丸内停留一分钟以上时间后，即可接着进行练本功法。所谓“接着进行”，即是第二阶段功法是包括第一阶段功法和第二阶段功法（第一阶段和第二阶段相接）。

4、当吸进气无法继续停留在睾丸，即有窒息的感觉时，更应冷静沉着，先将口腔内之全部口水，一口吞入上腹，并使口水进到中腹，才吐出气。此时上、中、下腹均可放松。

5、吸气入胸部（此时用胸部来进行呼吸，仍然闭目养神），并慢慢将气呼（吐）出三分之一，再将气吸满于胸部，再呼（吐）出三分之一，再尽量吸满于胸部。如此连续呼吸九次，使胸部无不适现象。

6、按此练功21天后，则丹元之气未外泄，可促使精神焕发，并可保养身体，延年益寿。

（三）生精功

1、练习内养元气，练到呼吸均匀，胸部并无不适现象时，即可开始练习本功。两眼微闭，口要闭；以两腿变单脚向前直伸的坐姿最好（从侧面看，上身与下身呈直角）；亦可坐在椅子上，以两脚垂地的平常坐姿练功。

2、两手向身体左右方向抬起，使两臂与肩齐高；再将两前臂向头部耳朵方向弯，也就是屈肘；屈前臂时，上臂不动，此时，前臂与上臂呈直角。

3、以背脊骨为中心点（圆心），身体向前微倾，约45度即可。不必挺胸，而是含胸拔背（背微微呈圆，勿太圆）。上臂与上半身，亦呈直角。

4、吸一口气，气入中腹（即所谓气沉丹田）；闭气转左肘和右肘。即左肘（左上臂与左前臂交接处）尽量转向身体右前方。这个转向，是以背脊骨为圆心，上半身向右方向转，右肘则尽量向身体后方转。左肘、右肘在转时，前臂与上臂永远保持直角。

5、左肘向下，右肘向上抬，上半身微微向左下倾斜。

此与 4 同时动作。

6、气力与意念必须贯注在两肾，而不是在臂、肩、背，此需特别注意。至闭不住气时，才慢慢吐气；在闭气使内气贯注两肾时，以能使背脊骨、两肾有酸溜溜而又舒泰的感觉，甚至出现温热或微跳动的现象为最佳。吐气的同时，身体恢复向正前方，两手垂下，如 1 的坐姿，并停顿 1 分钟作调息。

7、按 2、3 动作进行。

8、吸一口气，气沉丹田，闭气转左肘和右肘。左肘转向身体左边，再尽量转向身体后方（这个转向，是以背脊骨为圆心，上半身向左方转）；右肘则尽量向身体左前方转。左肘、右肘在转时，前臂与上臂永远保持直角。

9、左肘向上抬，右肘往下，上半身微微向右下倾斜。此与 8 同时动作。

10、气力与意念必须贯注在两肾，而不是在臂、肩、背，此需特别注意。至闭不住气时，才慢慢吐气；在闭气使内气贯注两肾时，以能使背脊骨、两肾有酸溜溜而又舒泰的感觉，甚至出现温热微跳动的现象为最佳。吐气的同时，身体恢复向正前方，两手垂下，如 1 的坐姿，并停顿一分钟作调息。

11、从 1 ~ 10 算一回，需练 9 回。

12、若能每日早晚各练一次，对遗精、漏精、滑精、手淫、失眠等，不但一周见效，并于 49 天后根治。对阳痿可于三周左右见效，49 天至 100 天根治。45 岁以内的青年人与中年人，勤练 49 天即可根治。45 至 60 岁的年龄须练 100 天。60 以上的老人，则须每日早晚勤练半年始可根治阳痿。

（四）精气神样功

1、若通三关、练气、练精之一、二、三阶段的根基不稳，绝不可练习此功；前述三阶段功法，均分别说明会产生的一些现象，有哪些现象，才可以练习此功。若越阶段修炼（贪功），则不但毫无功效，可能发生甚多意想不到的毛病。

2、由于练本功系修身益寿之必经诀窍，可缩短睡眠时间2、3小时，并于工作时精神奕奕，较睡眠8小时以上者之头脑更为清醒，诚为不可多得之秘术，希学者慎视之。体质特弱者，练功后可促使安眠，延长睡眠时间。

3、坐姿、立姿、卧姿三种均可。

4、不论采取坐姿、立姿、或卧姿练功，其准备动作，均系呼吸均匀，闭目养神，将舌尖舐住上腭，并按照个人习惯将所采取的姿势准备好。

5、按照第一阶段功法的施为，将气吸满于上腹，停止呼吸（闭气），使气通过上、中、下腹三关，然后将气逼入睾丸，甚闭不住气为止。在吐气前，先猛咽一口口水入腹部，口水进到腹部后，再慢慢吐气。

6、用鼻吸一口气的三分之一到上腹（胃部），用鼻徐徐呼（吐）出所吸气的二分之一；接着用鼻满满地吸一口气于上腹（胃部）。

7、根据第一阶段功法，将气迫入睾丸，至闭不住气为止，吞口水到腹部，再慢慢吐气。

8、从5～7算一回，需练9回。逐次施做，到腹腔舒泰为止。

9、练功之翌日，如有感觉到全身舒泰、精神奕奕，则早晚勤练36日至49日后，即可进修“大乘功”。

10、修炼36日至49日后，如因公忙可以停歇。日后如感不适，或精神不佳，当日早晚各练一次即可消除疲劳。

11、60岁以上的人，如欲延年益寿，不妨持久勤练。练功后，不但精神饱满，健步如飞，且可延年益寿。中年或青年人不断的勤练，可能有百龄以上寿命。

以上四段功法，各有要求，不必赘述，这里只提些特别事项，以示注意：

(1) 修炼第一、二、三、四阶段功时，意念需集中贯注运功部位，用意念诱导气走，最后意存睾丸。

(2) 前面几种功法练至第二口气或第三口气时，若感到气已走入后腰，有一种异常舒适的酸胀感觉，这是一种正常的现象，不必惊奇。气贯注后腰部，有恢复疲劳、减少睡眠及治腰酸背痛之效。

(3) 当感到气已走入后腰，不用畏惧，仍然继续勤练，并将意念集中于睾丸。

(4) 意念集中于睾丸后，应随时检查上、中、下腹是否收紧，俾使精关巩固。

(5) 气走何处，全部以意念全神贯注为准，心无外骛，意到为首要。请注意把握这个练功重点。

(五) 大乘功

1、大乘功，是本功中最深奥与上乘的一种功夫，若第一、二、三、四阶段功法的根基未扎稳或未有效应以前，绝不可轻易尝试。

2、所谓扎稳根基或效应，即必须将第一、二、三、四阶段功法，毫不间断地逐日勤练，直到睾丸有发热，热麻或跳动的现象，腰背有发酸、发胀的感觉。要特别注意，每练一种(阶段)功，不是一有感觉，即可在前文所标示的日数(时间一到)，就换练另一种(阶段)功，而是必须在有感觉后至少练9天才进行练功，否则即是根基尚未扎稳，不可

冒险修炼。

3、仰卧床上，身体尽量平直，枕头不可太高（约3厘米高即可）；两腿分开，两脚与肩同宽，伸直平放于床上；脚尖向上，脚跟着床，两手自然伸直，分置于两大腿旁侧，掌心向下。

4、必须采用仰卧姿势，不可用立姿、坐姿或向右、向左的侧卧姿势。此与前四功不同，但以前四种功夫为基础。如果不能体会要领，可以不必修炼本功，因前四种功夫已足够强身固肾，延年益寿，享受终身。

5、按照前功的要领，将气迫入中腹（即一般人所称的小腹或丹田）后，再收中腹，将气迫入下腹→两腿上端皮肤内→（用意念推动内气，令气前进）→膝盖→脚背→脚尖→（转入）脚心→脚跟→小脚后面→膝弯→大腿后面→臀部→（将气合归为一）→背脊骨→两肩→（分开）→两上臂上端→两前臂→两手背上端→手指→手掌心→两前臂内面→上臂内面→两腋→（合归为一）←后颈部→（分开）两耳后根→自上至下绕着两耳转一圈→后脑→头顶→前施→咽口水（唾液）→按照第二或三，第四阶段功要领施为，待胸部舒畅、背脊骨酸溜溜的舒泰为止。

6、每日早晚各练3至5次即可。

铁 褚 功

毕永升

铁裆功有补肾壮阳、强健身体的作用，对保健和治疗某些疾病都有很好的效果。我们在临幊上用此功法治疗遗精、早泄、阳萎、阴冷、不能射精等病，收到了很好的治疗效果。现介绍如下：

功 法

一、推腹 仰卧，全身放松，调匀呼吸，排除杂念（下同）。用两手相叠（左手在下），自剑突部位向耻骨联合推摩36次。两手向下推时慢慢呼气，将真气送入丹田，意念随着手掌的推动，体会手下的感应。

二、分阴阳 仰卧，以两掌自剑突下向腹两侧分推36次。向下分推时慢慢呼气，注意体会掌下的感应。

三、按揉 仰卧，两手相叠（左手在下），在脐部左右旋揉各36次，自然呼吸，意注掌下感应。若触知腹部有硬块，可按住硬块久久按揉，并用意向硬块引气。

四、捻阴茎 取坐位，以两手食、中指与拇指对称在阴茎根部的两侧捏起精索，左右捻动各50次。全身放松，自然呼吸，注意两手捻动精索的感应，以微酸胀，舒适不痛为准。

五、揉睾丸 坐位，以右手将阴囊、阴茎一同抓起，虎

口朝前，阴茎与睾丸露出在虎口的外面，将其根部握紧。先以左手掌心按在左侧睾丸上揉50次；然后换手以同样的方法揉右侧睾丸50次。自然呼吸，将意念集中在揉睾丸那只手的手心里。手法要轻柔，睾丸以轻微酸胀，舒适不痛为准。

六、搓睾丸 坐位，以两手食、中指面分别托住同侧睾丸的下面，再以拇指按压其上面，左右搓捻50次，睾丸以酸胀舒适不痛为佳。

七、顶睾丸 坐位，以两手食、中指面托住同侧睾丸，再以拇指端将睾丸向腹股沟方向顶上去，然后放下来，共3次。向上顶时慢慢吸气，放下时慢慢呼气，两腹股沟处有轻微的撑胀感，压力不可太大。

八、挂裆 站位，两脚与肩同宽。将备好的沙袋和纱布带放在床上或凳子上，并将纱布带结一个活扣备用。然后用一手将阴茎和阴囊一同抓起，再将纱布带的活扣套在阴囊及阴茎的根部扎住，松紧合适，阴毛留在外面，使扎扣下面的两条纱布带等长。最后把沙袋慢慢放下，约离地2寸，前后摆动50次，自然呼吸（不可用腹式呼吸）。以阴茎与睾丸充血，微酸胀两侧腹股沟有轻微牵引感而不痛为准。

九、捶睾丸 站住，两脚与肩同宽，两手握空拳，交替捶打同侧睾丸各25次。用力要柔和，不可用蛮力捶击，以酸胀不痛为准。

十、捶肾 站位，两脚与肩同宽。以拳背交替捶击腰背部同侧肾区各50次。动作要柔和深透，呼吸要自然。

十一、通背 站住，两脚与肩同宽，两手握空拳，肩，肘、腕关节放松，以腰的力量带动两手，一手以拳心捶胸部，一手以拳背同时捶击背部肩胛骨下方左右各25次。

十二、扭膝 两脚并立，以手掌按膝上，左右旋扭各25

次。

十三、滚棍 坐位，两足穿平底鞋，踏在圆木棍上前后滚动50次。

十四、收功 两手自然放在大腿上面，静坐片刻，搓搓脸和手，站起来自由活动一下，即可收功。

注意事项

一、最好在气功医师或有经验的人指导下练功，切忌急于求成。为医病，练功过程中禁止性生活；为保健，要节制房事。阴部手术疤痕、输精管结扎、阴部严重静脉曲张、下腹部手术疤痕挂裆疼痛，及急性睾丸炎、附睾炎等不宜练本功。

二、准备沙袋、纱布带、圆木棍等用具。沙袋：长20厘米、宽17厘米的布袋，装入沙子2斤半，将口扎紧。纱布带：长35厘米、宽33厘米，将两端缝在一起，使成环形，圆木棍：长65厘米、直径5厘米。

三、练功前排除大小便。每天练功1~2次。练功以轻松舒适为度。初练时，腹股沟、睾丸微有胀感是正常现象，一般6、7天后即消失。如反应严重，可减少练功次数。

病例介绍

×××，男，30岁，1982年7月20日初诊。患早泄6、7年，有手淫史。近1年来阴茎不能勃起，经治疗无效。伴有乏力，腰酸背痛，多梦。脉象沉细无力，舌质淡，苔薄黄。练功25次，阴茎勃起，性生活正常，诸症也随之消失。继续练功，保健身体。

×××，男，21岁，1982年6月1日初诊。遗精2年多，每夜都有梦遗，有时滑精，夜寐多恶梦，头痛，头晕，

失眠，记忆力减退，疲倦乏力，精神不振。脉沉细无力，舌苔薄白。曾服药治疗无效。经练习数次后症状就逐渐减轻，10天后已无遗精现象，其它症状也随之消失。坚持锻炼，身体健康。

遗精防治法

赵云

遗精是由于梦遗或手淫造成的。频繁的遗精对身心健康危害极大，同时还能引起多种疾病。现介绍一种简单易学易练的固精功法，供大家参考。

固精功

一、预备式：两腿轻轻并拢，两脚平直不能成内外八字形，脚尖朝前，两眼平视前方，身正躯直，全身放松，两手自然下垂，两手掌心朝后，口轻闭，舌轻抵上腭，鼻呼鼻吸，呼吸自然、缓慢，不可急促有力。

二、动作：吸气时两脚趾用力抓地，如入地生根之状。两手手指由前向上翘起、如举物一样，同时尽力提肛，提会阴，提外肾，如忍大小便之状。并将注意力集中在下丹田会阴穴处，吸至不能再吸气时则闭气片刻。闭气时姿势保持不变，当闭气10余秒钟后进行呼气，同时松肛，松会阴，松外肾、松手脚、全身放松，恢复到预备式状态。这样一吸、一闭、一呼为一次，循环做几次就行了。（此功法可用于早晚花一、二分钟时间做一做就行。）

性功能强健八法

铁 尔

中国古代历来十分重视男子性功能的保健。马王堆出土的2000多年前竹简《合阴阳方》和《养生方》中就记载了古人所称的“房中术”。许多古代医家都从养生、保健、益寿的角度研究了“房中术”。综合许多古代中医著作可以看出，祖国医学对于房中益身、保健有其科学的、独特的理论易于行和用的有效方法。

下面向中年男子推荐几种我国古代的性功能锻炼和保健的方法。

一、竹杆通阳法：

持一根长1.3米左右的竹杆或木棒，手臂伸直，手掌握住竹杆的两端，两脚平行开立与肩同宽，然后体前屈将腰向左回旋，再向右回旋。一左一右算一次共作9至27次。注意脚跟不能提起。

此法由2000年前马王堆汉墓中“寻引图”上发现的，称之为竹杆通阳法。

二、金刚沙法：

所谓金刚沙法是用冷水刺激弛缓的阴囊，使阴囊的神经反射机制得到锻炼，伸缩功能提高，从而增强了睾丸的机能。

近年来，有人提出，采用金刚沙法时，冷热水交替进行效果更佳。

三、会阴穴点按法：

会阴穴在前后两阴之间，经常点按该穴能强化男子性功能。这是因为男子会阴处有连接大脑、性腺、前列腺、阴茎的神经。此外，点按会阴穴还能给予收缩在体内的阴茎海棉体以刺激，从而能提高阴茎的勃起能力，以强壮性器官。

四、铁裆功法：

两手洗净搓热，一手兜住睾丸，另一手放在小腹用力下下擦搓81次，然后换手行之。

五、推拿按摩法：

搓命门，推下腹、揉丹田。两手搓热后，紧按两个腰眼，中指指根对准命门穴，用力下、下猛搓81次至腰部发热，然后，两手掌重叠，放在胸前剑突处，适力向下推摩至小腹毛际处，反复36次；最后，两手掌重叠放在丹田处（脐下3分处），先逆时针揉36次，再顿时针揉36次。

此法具有强腰健肾、壮阳固精和培植元气的作用。

六、断续排尿法：

排尿时，闭口咬紧牙关，分几次把尿排完，即先排出一点，稍停一下，然后再排出一点，再稍停一下，然后再排再停。

男性射精和排尿经由同一管道，因此练好继续排尿法，可强化括约肌，能有效地防止早泄并控制射精。

七、子时养精法:

中国古代医家认为：男子欲增强精力，须固肾养精。养精之要诀为“夜半子时，披衣正坐，腰背伸直，敛紧肛门；两手搓热，一手将外肾（睾丸）兜住，另一手掩脐而凝神于内肾，久久习之，精旺力足矣。”

八、气功强壮法:

两脚并拢，脚趾抓地、两腿夹紧，头正腰直。吸气时，舌抵腰，收腹提肛，吸气达极限后吸气，同时舌放下，全身放松，此为一次。共作36次至54次。早、晚各练一次。

“健肾强腰功”治腰痛

段金生

我从练“自发五禽戏动功”基础上，摸索并实践一套健肾腰的功法，使我腰痛有明显的好转，此法易懂易学，现介绍如下。

练功姿势：以自然站式，两脚开分与肩同宽，脚尖平行向前，身体正直，微向前倾，两手向下于体前侧，自然下垂，手与腿离开一拳左右，头颈稍向前低，眼微闭，使鼻尖与眼内视自己肚脐意守丹田。（时间长短，由练者选择适宜）

第一式 横手拍打法

两手自然横甩拍打背后左右俞穴和命门穴，前腹天枢穴，身体自然跟随转动。拍打轻重由练功者选宜为适，先吸后呼拍打一息，共为50次。（左右进行拍打为二息）

第二式 上下相碰法

吸气上体自然挺直抬起，两肩阔胸弓开，两手收于两腿外侧。呼气上体自然下垂，两肩复原，两手同时向下置于大腿前。感觉好象肾俞、命门、大肠俞、小肠俞、腰俞五穴位互相有触碰感。上吸下呼为一息，共为50次。

第三式 东南西北法

上体自然挺直抬起，两肩阔胸弓开，双手收于两大腿外

侧，头颈自然旋转，自然呼吸法，左右旋转25次，共为50次。

第四式 猴子捞月法：

下体自然弯曲，自然呼吸法，用手腕大陵穴拍打膝前足三里穴。用手背合谷穴拍打膝后姜中穴，（双手拍打同一脚）腰自然随着转动，不要僵硬，左右进行拍打为2次，共为50次。

第五式 上下推摩法：

上体自然下垂微弯稍前倾，双手置于大腿前，头颈稍前倾。手与头颈不动为好，上体下肢跟随带脉自然36度旋转，自然呼吸法，左右旋转25次，共为50次（感觉好象有气随带脉一起旋转）

收势姿势：

五式练功完毕后，稍停，从丹田意守涌泉穴。收势复原与练功姿势相同，两眼慢慢睁开，同时双手从下至上再从头顶前下至胸，丹田用意把气从腹内下压涌泉穴连续3次，收功散步或自由活动。

注意事项：

1. 此功法始终意守丹田穴，（收势除外）思想平静，精神愉快，全身放松，自然，无偏差与付作用。
2. 此功法主治腰痛，但对其它关节炎、坐骨神经、头痛、头晕，也有明显疗效。
3. 本功法不宜高血压、冠心病、孕妇练用。
4. 练此功最好早晚各一次，室内外均可，不能急于求成。
5. 待练到有气感效果最佳。凡出现各种感觉反映，属于正常现象。

阴 阳 回 春 功

刘 东

我自少年时代起，具有透视人体和观察人体内部气血运行的功能。在北京中医学院读书的6年中，努力钻研中国古代气功学术，坚持练功，学习和继承各派气功精华，逐渐摸索了一套阴阳回春功功法。这套功能可以调动人体潜能，增强免疫力、延缓衰老。特别对于心脑血管疾病、消化系统疾病，有较好的预防和治疗效果。

《阴阳回春功》共分两套。第一套用于早晨练习，第二套用于晚间练习。

早晨最好是天刚破晓，晚上最好是夜半入静。每次练功和每节动作所需的时间要因人而异，自己掌握，动作要自然，不能过分机械。练功时避免在饭前半小时和饭后一小时之间。

练功地点应选择环境清新幽静、舒适的地方。

第一套：

预备：面朝东方，闭目静心，收敛心神，全身放松头正颈直，两手自然下垂，脚尖向前，不可内外八字，与肩同宽。拇指指向掌心处弯曲护住劳宫穴。

呼吸要领：要吸多呼少，即胸式呼吸法，吸气时要做到静、深、长、匀。呼气时要做到细、缓、绵、悠。（此呼吸

方法要慢慢体会，在练功时不要过分追求）。

起式：

①舌尖环绕摩擦上下内齿龈，左右各三次，有唾液后心平气和的顺前正中线咽入丹田。

②两手臂自然放松抬起，左手掌心朝上对准东方的太阳互应。右手掌心向下与地下泉水互应。意念先在左手劳宫穴采集太阳放射精华之气。后意念在右手掌心劳宫穴与地下泉水沟通。同时左右手上下摆动采集天、地阴阳之精（津）气（动作和意念要相互一致）。

③左手掌心朝前心区部位，劳宫穴与心脏内外沟通互应。右手掌心朝右助下，劳宫穴与肝脏沟通互应。意念在左右手，把采集阳气和阴津贯入心、肝两脏。切勿掌心接触胸前区和肝脏部位。

④左手离开心前区，掌心向下，右手离开肝脏部位掌心向下，两手掌心相对，互应沟通做抱球动作。意念在两手之间，柔成一个真气球。球形成后，应收腹提肛。抱球贯进丹田两手重叠放在丹田处，左手在上，右手在下，少倾片刻。

⑤双手轻轻按摩丹田，左右各三次与此同进舌尖环绕摩擦上下外齿龈。左右各三次（二者频率速度方向应相同）有津液后再次咽入丹田。

⑥放腹松肛，全身放松意守丹田10分钟后，双手抬起相对摩擦生热后，干洗脸。次数不限。

⑦轻轻睁开双眼目视远方理想之物片刻。

功法机理：

《素问类命会形论》“人以天地之气生”本套功法主要体现天地人相应的观点，采集阴阳之精气，激发和增强人体的元气。“正气存内邪不可干”，从而可以防病益寿。

心主血脉为人体中的阳脏“心为阳中之太阳”因此要采集早晨太阳纯阳之气补养心脏。肝藏血，肝阴易虚，肝阳易亢，因此采集大地的纯阴之气，滋养肝脏。古人云：“天为阳，地为阴，天在上故属阳，地在下故属阴。火为阳，水为阴”。对人体有推动温煦作用的称之为阳（心），对人体具有营养，滋润作用的物质称之为阴（肝）。

练功④抱球一节，主要沟通阴阳，调节机体阴阳平衡，练功时应细细体会。真气球贯入丹田后复和摩擦外齿龈要配合好，有津液咽入丹田，与采集的大自然真气融会贯通。《素问六节脏象论》“气和而生，津液相成，神乃自生”。

本套功法主要是练心练肝，心肝两脏都与神志活动有关，肝主疏泄，调畅气机，而心藏神主精神意识思维活动。心肝两脏相配合，血液旺盛，共同维持了神志活动正常。肝藏血、血液旺盛则滋养肌肤，肌肤润滑则不衰，保持青春常在。心其华在面，心气血旺盛面部肌肤得到滋养，面色红润而有光泽。所以本功法不但可以治疗疾病，也可抗衰延寿，使人保持旺盛的精力。

第二套功法：

预备：直坐立，两脚平行落地、面向西北角。做到心无杂念，平心静气，毋使走泄，凝视调息。

起式：

①双手枕后交叉(十指交叉)两拇指按揉风池穴10次，与此同时舌尖轻点上腭10次（二者速度频率相等）。有津液后心平气和缓缓咽入丹田。

②仰目观星月片刻后，双手从枕后拿下放在膝上，头正颈直，与此同时意念用百会穴观赏星月之光。（即：用百会穴与星月，通过一条光带相连起来）有时可有热胀麻等感觉。

③双手抬起重叠，用劳宫穴压住百会（左手在上右手在下）。与此同时用意把百会采集精气顺督脉导引至两肾之间命门处。意守命门片刻。

此时的呼吸要领是：采用逆式呼吸法。开口吸气，闭嘴呼气。开口吸气同时收紧小腹，将气充满整个胸腔为止。呼气应闭口、用鼻子呼气将胸腔气全部排除，同时鼓起小腹收胸腔（逆式呼吸3次后，恢复正常呼吸法）。

④双手在百会穴处拿下，顺人体前胸滑向丹田，再从丹田顺带脉（腰部）滑向后面，双劳宫穴护住双肾。自感双肾区发热为止。同时要想像命门处形成一团火球，向下导引至会阴部位停留。球包围会阴部。

⑤双手从肾区再顺带脉滑向丹田，双手重叠护住丹田穴。

⑥做收小腹提会阴动作，此时要想像阴部精气，随同命门之火一同归入丹田。

⑦站立起来，全身放松意守丹田片刻。功法完毕。

功法机理：

肾为先天之本，藏精生髓，又主纳气与人体的生殖、生长、发育、衰老以及血液代谢有着密切关系。

本套功法主要采集夜间星月之阴精、顺督脉导引下命门与先天之命门之火融合为一。来补充温煦肾阴肾阳。肾阴肾阳乃元阴元阳，只有肾阴阳充足，才能生机蓬勃。用现代医学讲增强了机体的免疫力。

命门为元气的根本，是人体热能的发源地因此意守命门火球和导引至会阴部，要细心体会，乃是炼精化气的过程。

结束语：天有三宝日、月、星；人有三宝精、气、神。这两套功法，第一套使太阳之阳气，大地的阴气与人体以心

肝为代表的阴阳之气交会。第二套功法使星月之阴精与人体先天之本肾阴肾阳交会。这样天人相应，即可达到《内经》所说的，提挈天地，把握阴阳，与天地同寿的目的。

还精补脑法选解

陈永灿

一、周天功简介

周天功为道家所传。古人认为进行周天功锻炼有还精补脑的作用，故是健脑益智气功的基本功法。现对周天功的有关问题作一简述。

1、周天功的姿势：一般盘坐、平坐、站式、卧式均可，以自然盘坐最为常用。

2、周天功的呼吸：常用的呼吸方法有三种，可自然呼吸；或用停顿呼吸，即每次呼吸后或呼、吸之间稍停顿，停顿的时间可由几秒到几十秒钟；至于逆呼吸法，其形式与平常呼吸相反，即吸气时腹肌紧张下凹，呼气时腹肌松弛凸起。初学者开始不能太用力，经过一段时间锻炼会逐步掌握的。

3、周天功的意念：意念活动主要是意守丹田，多取气海或膻中部位，若元气充盈后，任督之气交流时，意念可转移到任督周天运行，要意随气走，注意不能强行以意领气，勿忘勿助。一般在周天运行后，意守丹田和意守运气交替进行，意守丹田的时间可略长一些。

4、周天功的练通时间：从道家百日筑基看，运通小周天需要100天左右，然而在实际锻炼时，由于各人的体质及练法不同，时间有长有短，不求统一。每天要求练功1~3小时，每日1~3次。

5. 周天功的循行路线：分小周天和大周天二种。

小周天经过一个阶段练功后，元气产生，丹田充实，有暖气流动或热团感后，气流即由丹田降至会阴，再转到长强，上行尾间，沿督脉（脊背正中线），过夹脊，再行玉枕，至头顶百会，向前下入印堂，经鼻柱（梁），鼻准（尖），过轻抵上腭之舌接入任脉，再沿任脉（胸腹正中线），入承浆，经膻中，下行入丹田。随呼吸升降，周而复始。也有认为练元气产生后先通带脉（腰的周围），整个丹田充实后，再沿上述路线运行。

大周天一般认为在任督两脉气流交通后，再行十二经脉及奇经八脉，但实际上大周天的运行路线各人的体会大多不很一样。常见的观点有：十二经说：即元气按十二经脉的循行次序运行，即肺经→大肠经→胃经→脾经→心经→小肠经→膀胱经→肾经→心包经→三焦经→肝经，→肝经周而复始；八脉说：即元气能在奇经八脉中运行；局部说：即元气若在十二经脉中一至数条贯通或元气能运行到某个部位就是通大周天；整体说：即元气不按照经络的循行路线而充布全身，并出现温热、麻酸、舒畅等等的良性效应；盘旋说：即元气贯通带脉后，然后以腰部一圈为基底，围绕着冲脉向上盘旋而行，有时候在两肩也可出现螺旋状元气运行。

二、抓帖提闭呼吸法

明·高濂之《延年却病笺》载李真人长生一十六字妙诀，仙家原名曰十六锭金，即“一吸便提，气归脐。一提便咽，水火相见”。并曰：“行之一年，……耳聰目明，心力强记，宿疾俱疗，长生可望。”可见“吸、提”的健脑作用。现介绍抓帖提闭呼吸法：采用站式，做好练功准备后，在呼吸时配合抓、帖、提、闭等动作。具体方法是吸气时将

气从足心引导到命门的同时，两手用力握拳（抓），两脚十趾紧紧扣地（帖），舌抵上腭，紧缩肛门并上提（提），当吸气不能再吸时，然后停顿（闭）；再随呼气将气慢慢顺原线回到足心，手指、脚趾以至全身放松。反复进行。

三、九转还丹法

气功家胡耀贞大夫在50年代所著的《气功》一书中十分推崇九转还丹法的补脑作用。方法是：站、坐、卧式均可，腹式呼吸，意守丹田（脐内3寸）。练一段时间后，可以意引气，由丹田降到会阴，接着提肛，把气由会阴经长强（尾尖与肛门联线的中点处）提到命门（2、3腰椎之间），回丹田，在丹田稍停后，又用意气引降到会阴，反复9转，回到丹田。再由丹田把气降到关元（脐下3寸），升回丹田，也是反复9次。最后由丹田把气降到气海（脐下1.5寸），升回丹田，反复修炼。收功时把气降到中极（脐下4寸），由外向内顺转36圈，敛气归丹田。

四、甘露贯顶法

甘露贯顶是一种利用良性意念活动来消除脑神疲劳的方法。开始时意念头顶上方有一个明亮清净的月亮，并化为五色光彩和清香甘甜之露灌入头顶，沿冲脉（正中线）一直降到会阴。后分向两腿到足心止，意想甘露所到之处，一切疲劳、烦恼、病气都从全身毛孔排除干净，身心非常舒适愉快。再意想甘露从足心上升回到丹田停住，同再次从顶贯下的甘露会合，此时闭口不出气，至忍不住时徐徐从鼻孔而出。

五、吞日精法

关于吞日精光华以益精补脑在《黄庭景》中已有记载，易《筋经》说得更为明白，曰：“太阳之精，太阴之华，二气交融，化生万物，古人善采咽者，久久皆仙，……其所以

采咽者，益取阴阳精神，益我神智”。现将吞日精之法简介之。在早晨日出之时，择环境安静、空气新鲜、日光能照射之处。一般向东平坐，全身放松，两掌相叠，右掌放左掌上，掌心都向上，两大拇指尖微微接触，放在腹部。双目轻闭，以眼前呈现一片金黄色为佳。然后面部微仰，鼻孔向日如迎风状，目光凝于鼻端，微有暖意，调匀呼吸，任其自然，再缓缓吸气，将光热吸入中丹田，轻悠悠，暖洋洋，逐渐以意运热气入腹部。1日1次。每次10分钟即可。

六、采月华法

古人谓：采月之精华，可补人之精神。《诸病源候论》亦载采月华以补脑髓的方法，其有养生方云：“月初出时，日入时，向月正立，不息八通，仰头吸月光精，入咽之，令人阴气长，妇人吸，阴气益盛，子道通，阴气长，益精髓脑”。现略介绍其方法：在月出之时，采取站式，两眼注视月亮，一边看月，一边意守丹田，再闭上眼，记住月亮的形象，放在丹田，时时回忆，使神意与月亮连成一体，思想集中。收功时作漫步活动即可。或用中指向上绷紧使劳宫穴开，吸气，闭息凝神，意想月之精华从劳宫徐徐贯入体内，自上而下，洗涤周身，呼则中指放松劳宫合，张口徐徐吐尽浊气；或两眉上抬，以开天目穴，细吸月之精华，闭目观照，随津液咽下丹田，随即张口，徐徐呼出浊气，或仰头对准月亮，作张口吞咽动作，意念月亮从口吞进，并送入丹田。

七、意守会阴、命门法

会阴为生精之源，意守会阴自然可以积精以补脑。开始时两眼平视，将视野放在最远处，然后在前面寻找一目标，如日月、星辰、山川、花朵、树木等，静静凝视，再将所采

之景象移至眼前0.5米处，数分钟后，双眼凝视所采之景象会变得模糊不清，有变成重影或变成一个白色气团。此时，头慢慢低下，眼看会阴（前后阴之闭），采之以意下达会阴，守住会阴穴。

命门位居肾府，为元精所藏之处，且上贯于脑，意守命门可以积精而上补于脑。开始时以意领气，从涌泉开始配合吸气，引气经足踝、小腿、膝部、大腿，最后到会阴合而为一，再从会阴引气到命门，就意守命门，时间一般1~5分钟，然后再以意领气从命门开始返回，经原线达涌泉，如此周而复始。

八、返还法

返还法顾名思义练之能返老还童，经常锻炼使人耳目聪明，精神倍增。方法是：站式先按周天功法修炼，使得丹田有明显的热感。再采用加强腹式呼吸法、每次气沉丹田后，吸气时收缩下腹部肌群，放松中上腹肌肉，此时，可见睾丸有所上升。一呼一吸36次。用力由轻到重。经过2—3月练习，睾丸可提升到阴囊上口，此时可用手协助，把它推向上方腹股沟前外侧处。并轻轻按摩睾丸36次。回复时用腹式顺呼吸，放松腹部肌肉，睾丸即可自然降入阴囊内。

九、睾丸按摩法

按摩睾丸是一种“还精补脑”的强身秘诀，有健肾、醒脑、壮阳及益寿之效。方法是：睡前或晨起前于床上或被窝里，两腿自然伸直，稍分开，搓热双手，一手按于小腹（丹田）处，另一手拇指、食指将阴茎握于虎口并固定，两指松拢。余指轻轻揉捏睾丸，默数81次，再换右手。注意手法宜轻、柔、缓、匀，要有舒适感。此时意念专，神不外驰，一若有勃起现象，必须加以克制。

简便易行的治疗阳痿、早泄法

一 鸣

兜肾囊是我国古老的医疗健身法之一，流派很多，但都以刺激肾囊（睾丸）为主。

睾丸分泌一种内分泌素，称为睾丸酮，即雄激素。睾丸酮可刺激雄性附性器官（包括附睾、输精管、射精管、精囊、前列腺、阴茎等）正常发育，并维持它们于成熟状态。此外，睾丸酮对雄性副性征的出现和保持具有决定性的作用。

常年坚持练兜肾囊，可改善睾丸机能，增强阴茎等附性器官，可以强腹健肾，壮阳固精，使性欲容易抑制，因而有助于治疗早泄、阳痿等症。

为了刺激睾丸，我国历来流传着多种锻炼方法，如使睾丸负重或捶打等）。这里只综合介绍下列三种简单易行的练法：

一、两手搓热，一手掌从下方向上兜着肾囊（睾丸），另手掌侧放在小腹毛际将近处，然后两手齐用力向上擦兜睾丸、阴茎100次左右。然后，换手再擦兜100次左右。初练时，用力要轻，次数可酌减。练到一定程度，用力要尽可能大，次数可达几百次，依个人情况而定；

二、两手搓热，两手来回搓睾丸和阴茎100次左右；

三、两手掌夹持睾丸用力向上捧拉3至5次。

注意事项和要领:

- 1、初练时，用力要轻，次数要少。练到一定程度后，用力则要尽可能加大，次数可达几百次，依病情需要而定。
- 2、兜肾囊尤适于中老年人做。已婚的青年有病也可做，但正常的青年，特别是未婚青年，不宜练。
- 3、练兜肾囊最好同时进行揉腹功以及其它体育运动项目和健身法。
- 4、由于每个人的体质，病情、年龄不同，所以在练一个时期之后如果感觉不适，即应停练。

练气功配合按摩涌泉穴可补肾强身

刘晓清

涌泉穴气功按摩，对由于肾气亏损所造成的腰酸腿软、下肢浮肿、失眠多梦、头晕目眩等病有很好的疗效。肾为生命的根本，按摩涌泉穴可以补肾，通畅阴经。肾水充足，可以促进心肾相交，滋养五脏六腑而起到很好的治疗作用。

一、练气功法 —— 先准备好一个与自己小腿同高的小凳子，坐时两脚分开与肩同宽，大腿放平、与小腿保持90°成垂直状，上身保持正直，要含胸，拔背，垂肩，坠肘，虚腋，头如悬丝，松腰松胯，两手平放在大腿上，指尖向前平放。

坐好后，两眼平视，轻轻闭上，舌抵上腭，全身放松，排除杂念。然后，双手放在中丹田上。男性，左手内劳宫穴轻放中丹田，右手内劳宫穴轻搭在左手的外劳宫穴上。女性左手放法与男性相反。手放好后先用口呼气，把废气呼完再用鼻吸气，意念中丹田，呼时手轻轻按穴，吸气时手轻轻松开，一呼一吸为一次，用逆呼吸法，共做三次。呼吸要做到轻、慢、长、深，在呼吸过程中一定要自然，不可勉强去追求长和深，否则就会出现憋气等不适现象。

二、左脚涌泉穴按摩法 —— 左腿屈膝，平放在床边或凳子上，侧身坐。右腿放在床下，脚掌平放地面，屈膝约90°。左手外劳宫穴对准腰部左肾俞穴。右手平放在左脚掌上，手

心对准涌泉穴，以涌泉穴为圆心做环形按摩：先往左（女侧先往右）轻缓按揉一圈为一次，只按摩72次。按摩完后，再将手心劳宫穴对准涌泉穴，做逆呼吸三次，呼时轻按，吸时手松，手松而不离开涌泉穴。接着，右手再向右按摩72次，按摩完后，也做三次呼吸。然后，右手再往左按摩72次，按摩完后做三次呼吸。如此左、右、左（女性为右、左、右）三个方向按摩，共做三轮，即将左腿放回地上原处。坐平后，再做气功法的呼吸三次。

三、右脚涌泉穴按摩法——按上式，右腿屈膝平放在床边或凳子上，左腿放于床下，脚掌平放地面，屈膝90°。右手外劳宫穴对准右肾俞穴，左手劳宫穴平放在右脚掌上按摩涌泉穴。方法步骤与左脚的做法相同。按摩完后把右腿放回原处，两手在丹田处轻轻按摩，再做呼吸，然后两手缓缓放在大腿上，舌尖离开上腭放回原处，然后慢慢睁开眼睛。

做完涌泉穴按摩后，最好上床休息。如要走动，需要在床上休息10分钟左右再下床走动。按摩涌泉穴配合练气功是一个有效强身却病方法。与其它疗法不同，如练其它功法须要间隔10分钟后才能练此功。妇女月经期间，暂停练。

四、注意事项：

(1) 练气功时，切忌用力，否则达不到预期疗效，还会引起血压上升、失眠等相反的副作用。

(2) 练气功时掌握“不盯、不追、不抓”和“若有若无、似守非守”等意念活动。

(3) 在按摩时，次数偶然略多于或略少于72次也无妨，否则，会影响疗效，甚至会起相反的副作用。总之，要松静自然，按摩不要重，意念不要紧。

气功搬运法防治遗精症

胡 猛

遗精，分生理的遗精和病理的遗精。青壮年7至15天左右一次，是正常现象，不能说它是病。若一星期有数次之多、滑流不禁者，才算是病态，有这种症状的人，需要及时治疗，否则久之会造成精神不振、头晕、耳鸣、记忆力减退、思想不能集中、体倦、乏力、甚至心跳气短、腰腿酸痛等，不但影响工作和学习，也影响身体健康。遗精大多是在神经衰弱和精神过度紧张、过多的睡眠、过度疲劳、床褥太软、伏卧式睡眠以及看不健康的书刊等情况下发生的。运动员比赛前要防止遗精，因为发生遗精后，会影响运动成绩。防治之法根据我们的实践，气功搬运法是其中之一。

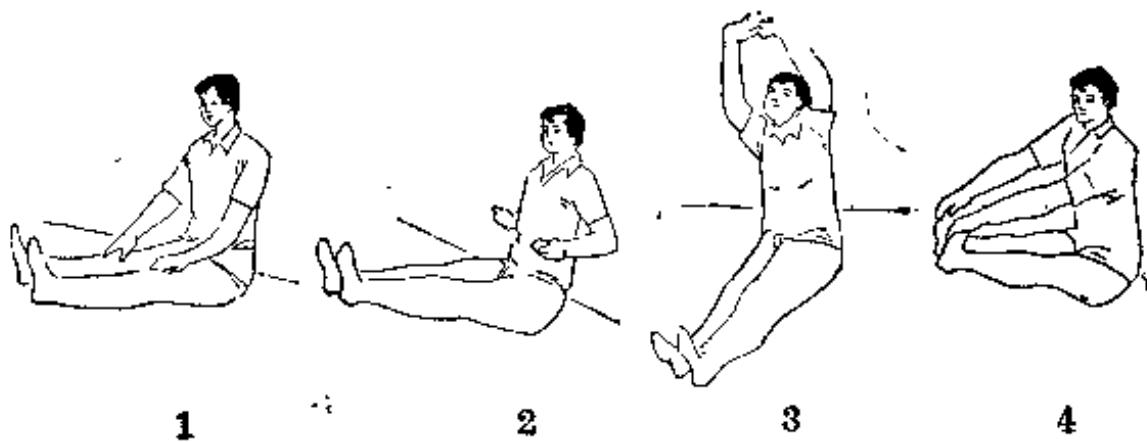
气功搬运法的做法：

练功前准备工作：宽衣松带，解除大小便，环境要安静，室内空气要新鲜。

此法在床上做。床可以垫成一头高，一头低（约高3寸左右），也可以坐在枕头上。硬板床为最好。钢丝床、棕榈床太软，一般不宜用。

每天做两次：一是睡觉前，一是起床后。面向床低处，背向床高处，两腿伸直，脚尖朝上，自腰以上身体挺直，两手掌搭于两膝盖骨上（如图一）。然后两手握拳，将两拳抽

回紧贴于左右胁下。肘尖尽量伸向后方（如图二）。再将两拳放开，掌心向上，这时开始吸气，腹部内凹，手由两耳旁向上直托，似举重物，至不能再举时，同时提肛门，两手背对着头顶，十指交叉，两眼仰看两手背，开始呼气（如图三）。再低头弯腰，同时将两臂向前直伸，使手指与脚趾尖相合（如图四），然后再恢复到身体正坐，两手放膝盖骨上，以上这为一次。第二次仍照前法重复。初练从10次开始，逐日增加两次。做一个月加到60次，连同最初的10次，共70次。以后就按70次之数，坚持做下去。



运动员练此方法，每次连续做20次即可防止遗精。

做气功搬运法的几点要求

当低头弯腰手指与脚趾接触时，两腿要伸直，不可弯曲。初练功的人，若将两腿伸直，手指与脚趾很难碰到一起，这也无妨，只要每日坚持锻炼，日久就可碰到一起。当两拳张开，掌心向上时开始吸气，吸气要绵绵不断；两手交叉向上直托时，要注意提肛门；当低头弯腰时开始呼气，呼气要微微地将气吐出，然后静坐十分钟。这样，坚持做两个月就可取得较好的效果。

遗精的防治方法

原瑞圣 编

遗精是练功路上的拦路虎。许多练功者，特别是练习小周天功法者，由于不明练功诀理，以致每练功，必遗精。炼功千日，功无时进，深受其苦，今特介绍防治法。

小周天功法，是炼精化气的功夫，其简要过程是：摆好姿势，排除杂念，让神形安静，集中注意力，使一念归中，凝神于炁穴，缓缓调息入细，引短令长；以后天呼吸接先天炁穴丹田。由于神返身中气自回，则散失在外的真气，即得复返于炁穴，静极之时，正有动机，于恍惚杳冥中，觉丹田气动，炁机即已发动，练功者此时须用“撮、抵、吸、闭”等字诀，使意气相依，以意下引至尾闾；由尾闾、夹脊而上泥丸，再使由泥丸前下行。用“撮、抵、闭、吸”四字诀，即“撮提谷道（肛门），舌抵上腭，闭目上视，鼻吸莫呼”（见《类修要诀》）。与此同时加强后天呼吸。必须用深呼吸使之自然上行于督脉。此时，用口吸气，使真气暖流上督脉，过三关，达百会，下印堂接前面任脉，用鼻呼气，而复归下丹田，则周天已通，永无遗漏。

防遗精，还有几种固精法，辑如下，供参考：

1. 法轮自转固精功：此法可单练，也可结合其它同

练。此法是在丹田气动之后练习。方法是：意守丹田之气，用意想气自丹田左上角起，向右→向→下→向左→向下绕圈，以逆时针方向转36圈，圈成螺旋形。最大一圈范围上不超过肋弓，下不超过髂骨，即限制在腹部的软组织范围内绕转。绕完36圈后，就反过来由大到小顺时针圈成螺旋形，转24圈，使气归附丹田中心点。此功其“机在目”（见《阴符经》）即在转圈的同时，眼珠也在同步同向旋转。知此真诀，此功简易。此功必还两遍以上，方可有效。

2. 间断排小便固精法：于解小便时，咬牙卷舌，含胸拔背，膝微曲，排尿四分之一左右时急切刹住，下身向后移，外阴内缩，脚趾抓地，同时吸气至腹闭住。肛门，会阴上提。意念将似泄未泄的尿回至膀胱，心里默数一、二、三后，再排尿出来，同时轻轻吐气，脚趾松开，下身缓缓向前，全身放松。当尿排出一半左右时，又急切刹住，重做上法，如是4、5次。小便排完后，应再同样做一遍才能收功。初习者夜间若还遗精，为避免精液流失，可用此法急切刹住，意念将精液回至阴囊内，同时用食指点按会阴穴，则精液可止住。三月有显效。

3. 按摩固精法：仰卧式，头枕高意守丹田。手心向下，以右手指搭在左手背上，左手心按在肚脐上，先顺时针方向摩擦36次，再逆时针摩24次。然后双手指稍并拢。斜立，以丹田为中心，以心口下推摩到耻骨联合，一上一下为一次，共36次。然后用双手将睾丸兜起，推入阴囊上部耻骨旁之腹股沟内。在其外皮上摩擦，先左后右为一次，共81次。也可左手摩擦右睾丸时，用右手兜住阴囊，然后左右相反，姿势同上。以子夜练功更佳。

4. 闭精仙法固精功：每于小便时，深吸一口气纳入丹

田，而后闭息，意想此气由丹田至会阴，沿督脉上行至百会，即意守住百会穴，复想此穴有一绿色的“水”字，始行小便，待小便后，将气嘘嘘呵出，同时意想百会处“水”字随气下行于丹田。此功法闭精甚严，小便之际呵气即可。

固精法简介

彭锁林

何谓“精”呢？其含义是什么？简单地讲，精有先天与后天之区别。先天之精是禀受于父母，来源于先天，人出生以后，其精藏于肾中，是人类生殖繁育的基本物质，又称为“生殖之精”（男子指精液，女子指排卵和月经等物质）。后天之精是人出生后在饮食中吸收的营养物质所化生，即“水谷之精”，藏于肾内，有滋养五脏六腑，产生生理功能的作用，中医和气功学均认为：“精”是化生气的重要物质之一。通过呼吸、意念和姿势等练功方式，把精变化为气，即练精化气。进而为“练气化神”和“练神还虚的高级功夫打下坚实的基础。其中练精化气是练气功的关键，是各类功法的入门之道，是比较难练的基础功夫。因此，有些气功爱好者在练功过程中，如果因精充气足而出现遗精是一种正常生理现象，亦有些练功者因练功方法不当或出偏而发生遗精等异常生理现象，如果遗精次数较多且过频，则易伤元气，使丹田空虚，气感不强，还会使练功兴趣下降，意志消沉，从而影响了练功气的信心，甚至半途而废，因此，如何能使练功顺利，不发生遗泄，守住真阳，对练功者来讲是十分关注的。下面介绍几种常用的“固精法”，以供参考。

一、小便闭气法：在小便前，先深深吸口气，然后闭气

开始小便。小便时上下牙齿紧咬，不得呼吸，讲话，便完后，呼气，此法具有固精摄气和健齿之效。要坚持使用，养成习惯，不但能固摄骨气、防治遗精，还有坚固牙齿的效用。

二、闭气固精法：两脚靠拢，站立，两臂下垂，两手握拳，牙齿紧咬，舌抵上腭；吸气，小腹向内凹（逆呼吸）同时向上提睾丸，外肾和肛门，开始闭气，全身呈紧张僵硬状态。心中默默数数，数到15为止，开始呼气，同时，松拳、小腹向外鼓，放松睾丸，外肾和肛门，全身放松，恢复自然状态，具有固摄气，防止遗滑精的功能，此法宜在练气功前后各练一次。

三、摩丹田法：仰卧，两手互相使劲搓热，将衣服扯开，先用左手托住阴囊，右手以肚脐为中心作环形按摩81圈，再换右手托阴囊，左手按摩脐周81圈，古书记载：“一擦一兜，左右换手，九九之数，其阳不走”。

四、升降闭气法：站立，两脚与肩同宽，两膝微屈，两臂下垂，吸气，用逆呼吸，小腹内凹，同时，两手的四指上托睾丸，随着吸气将睾丸送到两侧腹股沟（睾丸会有酸胀痛支撑感，日久自会消失）。然后，吸气，小腹外鼓，两手将睾丸缓慢下放到原位此功法睾丸随着呼吸的升降，使睾丸受到按摩，具有补肾壮阳，固精摄气的功能，对遗精、滑精、梦遗、早泄以及小便频数，夜尿增多，前列腺肥大者有较好的疗效。每次应练15分钟以上，一日2—3次。

五、点穴固精法：仰卧或站立，用左手中指点按会阴穴，肛门与睾丸之间，点按用力要适当，以局部酸痛为宜，先按顺时针方向点按会阴36次，再按逆时针方向点按36次。尔后换右手点穴，方法同左手。点按该穴有固精止遗，防治遗

精的作用。

以上几种功法可单独练，也可同时练几种则固精摄气效果会更好。

遗精治疗法

董永江

频繁的遗精，对身心危害很大。查其病因，大多是由于心情烦恼，或劳累过度，以致心肾不交引起梦遗，或由于手淫等行为而引起肾关不固，无梦泄精的。现介绍两则易学易练，对遗精症行之有效的练功方法，供患者参考。

一、点穴按摩功

1. 姿势：治疗时以自由盘坐式为好，臀部用枕或其他物件垫高，使会阴穴悬空，以便点穴。右手以拇指端抵中指掌侧第一指关节，再以食指与无名指紧压中指第一指关节的背侧，以作辅助中指之势，便于中指的操作。

2. 手法：（1）平揉法，即中指端在穴位上，作圆圈形的平揉（向左或向右），含有按、摩两者之效。（2）压放法，即中指端向穴位的深部下压，使指端在穴位的皮肤水平之下，压下即放，放后再压，一压一放为一次。运用手法时宜缓慢而力轻柔。（编者按：此点是关键，是属补的手法，若用较强、较快的办法就不妥，要注意！）

3. 取穴：取气海（脐下1寸5分），关元（脐下3寸），会阴（两阴之间），三阴交（内踝上3寸胫骨后沿处）四穴。取穴要准，点穴次序应由上而下。

4. 操作次数：用中指尖在每穴上先左右平揉各5圈，

后压放100次（点三阴交穴时，左手可同时操作）。

5. 理论：平揉法可调理体内的阴阳，由于连续平揉的刺激，在穴位组织中可引起酸麻或酸困等感觉，能使穴位组织发生变化，引起生理上的机能调节，而发生抵抗疾病的作用。同时，在揉的动作上，速度缓慢，促进了血液的循环。压放法有调节营、卫、气、血的功能，具体调节营卫。是按营行脉中，在经络组织的略深部分；卫行脉外，在经络组织的略浅部分。所谓压放，即压而深达于营，放而浅至于卫，压放互助结合，直接调节营卫。压是压止一切病势的活动性，具有收敛、止逆、止吐、止汗、止血、止痛之效。放，是维持其压后所起的作用，不致由压而引起不良现象。取气海、关元、会阴、三阴交四穴有大补元阴，巩固正气之效。

此〔按〕点穴按摩，一般治疗2至3次，即可见效，治疗10次以上可以痊愈。但病势重者，要延长治疗期。或遵医嘱，同药物配合，以加强疗效。

单是点压按摩会阴穴1—3分钟，也可以收到良效。

二、会阴导引固精功

晚睡前仰卧在床，两手放在两腹股沟上，舌抵上腭，全身松静自然，排除杂念，意向丹田数分钟后。睾丸和肛门向体内紧缩，腹内凹向脊骨紧收，自然呼吸，此时意想两睾丸的精气源源不断地输送到两肾。30秒钟后，松肛。松睾丸，腹自然放松，此时意念两肾之精气鼓向丹田（脐中），紧接着提肛门和睾丸，同上述。如此循环10—36次。最后，意守丹田片刻，两手相叠（左掌里右掌外）左右揉腹各18次后收功入睡。

此外，患者还可以多练一种对肾部发展特强的功法，长期坚持，可收意想不到之效。

双足贴地，距离约尺余，两手置背后。左手握右腕，身微蹲下，两膝稍曲，眼平视，牙咬紧，舌抵上腭，连续行81次呼吸为止。收功时，口中唾液分三次用意念输入两肾。

此式最好能在下午5—7点练习，因为此时正是足少阴肾经走向的旺盛期，功效甚大。

以上功法，只要患者认真练习，持之以恒，定会收到满意的效果。

患者平时不看有挑逗性的书刊、电影、录像等，免除对身心的不良刺激。有手淫的患者一定要下决心戒除这种坏习惯，以保持心理上的平衡，遗精症是可以根治的。

气功治疗阳痿症

冯保友

倘若患有性功能障碍，轻者往往会造成精神痛苦，严重者导致家庭不和。但在这方面又是缺乏妙方良医的。为了帮助患者解除精神上的痛苦，几年来我们应用气功治疗阳痿病症，取得了一定疗效，现在将典型病例简介如下：

病例一：张××，男，54岁。1982年2月4日入院，述阳痿逐渐出现已有4年史，近3年之中，阴茎无一次勃起，并患有高血压病Ⅱ期，冠心病、慢性支气管炎。练内养功半月后开始有阴茎勃起，以后加练吸提抓闭功、搓肾俞功、和带脉功及兜外肾功等，练至一个半月后阴茎勃起能持续10分钟以上。

病例二：王××，男，49岁，工人。1985年11月5日入院，患阳痿3年，并日趋加重，伴有遗尿及早泄，已造成家庭不和。住院检查除发现食道憩室及陈旧性十二指肠球部溃疡病外，无其他病症。该患者除未练内养功外，定时练上述功法，练功半月后，自觉睾丸胀大，全身发热，两腿有力，遗尿减少，早泄消失。

练功具体做法：

吸提抓闭功方法：双脚并步站立，两脚掌用力抓地、两腿用力向里挟。吸气时，用力提肛缩睾，两手握拳。吸足气

后，舌抵上腭不动，闭住气，达极限时呼气，同时舌放下，全身放松，此为一次，调匀呼吸反复练习。每次练功时间5至7分钟，每日3次。每次练完功后，全身热感明显。

搓肾俞功方法：双脚站立与肩同宽，两手四指上下内外揉搓肾俞穴位，此功随时可以进行。

和带脉功方法：取刘贵珍氏内养功坐式、腰部转动，向左和向右转动的次数相等，此功随时可练，看电视时亦可以练。

兜外肾功法：手掌相对、搓热后，两手交替兜双侧睾丸，早晚各一次，每次一般不超过10分钟。

为了提高疗效，应注意以下几点：

一、练功期间应避免房事。

二、患者如有失眠症，应停服西药安眠剂，改用中药养血安神剂。

三、有条件可加服中成药。如三鞭丸、参茸鞭丸等。

四、练习闭呼吸时，用力勿过猛。

气功治疗性功能紊乱

李婉芹

性功能紊乱在临幊上是一种比较多见的疾病。它严重危害着患者的身心健康。近几年来，我院应用气功疗法治疗性功能紊乱症数例，都收到了较好的效果。介绍如下：

例一：患者，关××，女，45岁，已婚，自20岁开始，便染上了手淫的恶习，25年来从未间断。结婚后恶习仍未解除，近几年来加重，有时每日1—2次，每次都必须达到性欲高潮后方能心情平静，但手淫后心情紧张、焦虑，久久不能入睡，久之精神上受到很大的刺激，引起严重的失眠，恶梦，健忘，记忆力减退，注意力不集中，头晕，头痛，疲乏无力等症状。严重地影响了身心健康。影响了工作和学习，原来从事教学工作，现不能胜任，改做一般性的行政事务工作。曾应用中西药物治疗（刺五加、谷维素等），练气功“自控疗法”，效果不佳，而来我院治疗。

入院后治疗：主要采用周天功，其操作方法如下：

姿式：病人采取自然盘膝式，两腿互相交叉而盘坐于床塌上。会阴部可放一核桃大小的圆物。

呼吸：采取逆呼吸法，即吸气时腹肌紧张，腹壁向里收缩，呼气时，腹肌松弛，腹壁向外凸出。

意念：放在丹田，即气海部位，要求初练功时，以轻微

的意念放在任督二脉运行上，大部分意念放在丹田上，意念一定要轻松自然。

练功时间：每天可练2—3次，每次一小时，也可练半小时，以后逐渐增加练功次数及时间。

患者练功20天后，手淫一次，以后再无此现象。练功3个月，小周天初步形成，运行通畅。病人恶习解除。精神状况明显好转，体力恢复，记忆力明显增加，病人心情舒畅，于1986年8月6日出院。

例二：患者，李××，男，43岁，患者有早泄病史长达15年，因心情不畅，精神紧张，引起严重的神经衰弱，失眠，健忘，记忆力减退，疲乏无力等。

治疗：练内养功3个月后，加练周天功，方法同上，练功2个月，上述症状明显好转，精神愉快，体力恢复，于1986年8月6日出院。

在临幊上，此类病人是比较常见的，由于病态的心理及长期的精神紧张、焦虑，引起大脑皮层功能紊乱，酿成严重的神经衰弱，而影响其工作、学习和生活。以阳萎、早泄、手淫为表现的性功能紊乱症是由于大脑皮层功能失调所致。当练功进入气功态时，则有助于消除大脑皮层的紧张状态，改善大脑皮层的调节机能，并使机体器官的机能活动逐步达到协调一致。因此，气功对性功能紊乱症具有较好的效果。

自控欲火还精补脑

马冲霄

“性”是生命的源流。有一个“生——旺——衰——尽”的客观规律。从生到少年谓之“性情”，主要发育人体；从少年到中年谓之“性欲”，此期一是维持人身正常功能，二则是繁衍后代。从旺到衰是性减少过程谓之“性命”，“性”耗尽，命也就不存在了。人生的后半期到衰的前半期，有一个相当长的时期，是一生中性激化时期，内藏与外泄，人为与自为的矛盾点谓之欲火。

做为高级动物的人类，对控制外环境获取了较大自由，而对自身的欲火自控显得软弱无力，这是多病夭亡的根源之一。

怎么才能自控欲火？古籍中往往用隐语、暗示、类比等艰涩难懂的字眼，其真知者多忌讳直言泄露天机，所以使学者模棱两可难以得到真诠，不易把握自控欲火的真谛，弄不好会出偏或误入歪门斜道。

道教奠基人老子《道德经》中说：“常无欲以观其妙”，“常有欲以观其窍”，精辟提出自控欲火的内视修心炼性法则。“妙”指百会穴，“窍”指丹田。

达摩进一步提出：“顺则凡逆则仙。”指的是精气顺行繁衍后代，而逆行则修仙而成正果，实际指逆行精气后上督脉

入颅补脑。

无论是道家的“修心炼性”还是佛教的“明心见性”，以及儒学的“存心养性”无不在人体这个小宇宙内把焦点聚在“性”上，把“性”做为气功修炼的始终目的和内核。

性欲是意识感情的表现。性（精）本是体内宝贵的精微物质，是人的真正财富，正确利用自身对于康复机体、延年益寿、开发潜能、提高体育竞技具有重要意义。现将自控欲火还精补脑做法介绍如下：

当欲火来潮时，身体放松男子内视一下龟头部位，女子内视阴蒂部位，深吸气以意领气，经会阴，提一下谷道，入长强穴，气沿督脉直上百会穴，下颏内收，呼气入脑，内视百会穴，反复呼吸运行。

呼吸要平静，做到缓、慢、细、长，一般呼吸3~5次即可平息欲火。不入静，无须收功，无偏差。此功身体姿势不限。

大力功治疗遗精

胡 亮

我的一位朋友两个多月来遗精甚频，精神困倦，手脚酸软。吃了好多药不见效，甚感苦恼。我劝他练气功一试。并教他练一套“补气大力功”。该功法是湖南兰山武术气功团教练黄圣力所传，同马家大力功基本相似。讲究“三提、三放”。吸气时提肛门、提睾丸、提小腹，是为“三提”。呼气时做“三放”，即肛门、睾丸、小腹慢慢松放。大力功有补气健肾的作用。

基本操作：（1）站四平跨马式，身体正直，双手自然下垂，排除杂念。猛吸气，守丹田，做三提。同时，双手握拳用力从下而上猛拉于胸前，拳心向内。气吸满之后，双拳用力往下甩，并同时发声“嗨”！慢慢呼气，呼气同时做三放。在“嗨”字诀中，要求短促有力，意念“气”从丹田向上下扩散。练功有素者能在“嗨”的同时，丹田之气直贯百会和涌泉穴。（2）接上式呼完气后，再猛吸气，守丹田，做三提，双拳变掌，提至胁部，掌心向外。吸满气后，双掌慢慢向前推，当存一寸距离时，猛发寸劲，呼气，做三放。

（3）呼完气后，双掌又变拳用力慢慢往胸前收，同时吸气，做三提。当收至两胁时，以拳变掌慢慢下按，呼气，三放。这样，就完成了一组动作。前后左右上下共五组动作

（左右是双掌向左右推出，算一组）。五组动作只是推掌方向的不同，其运气方法相同。每组动作做五次，便完成整套功法。猛吸气、发寸劲、回收力称为壮力三要素，久练能使人气力大增。

我的朋友依法操练，练功当天就不再遗精了。他惊喜地对我说：“真是怪事，神仙还没这般灵验啊”。

医治性机能衰退有妙方

严定伟

本功法称为返还原功，是古代武士强身搏击必练的入门功法。本功法对固肾、壮阳有特效。因此，对于治疗遗精、滑精、阳萎、早泄等一系列肾病有显著疗效。其原理在于通过本功法的锻炼，使逐渐萎缩或阻塞不通畅的肾经络通畅，从而达到治愈肾病的目的。

我厂有一位同志有手淫史，婚后患了阳萎病，病初是早泄，继而接触即泄，最后简直不举。接踵而至的是健忘、失眠、心烦，经中西医治疗无显著效果，精神痛苦万分，影响夫妻感情，家庭濒于破裂。通过练返还原功三月，治好肾虚阳萎，家庭和睦。

我厂保卫科小胡，婚后患了肾病综合症，长期撒蛋白尿，全身浮肿，行走困难，中西医治疗均不能从根本上治愈。服用大量激素稍能减少撒蛋白尿，但一停服病情加重，厂医院和乐山地区均无办法，医生结论他最多只能活两三年，而且必须充分保证充足的营养。绝望之中而练返还原功。两月后蛋白尿下降到微量，三月后转为阴性，停服一切中西药而能长期保持稳定。两年后的今天他工作出全勤了，身体强壮。

操作方法如下：

一、练习时间：最好的时间是晚上子时，因为子时是阳气初生之时，此时练功顺应了天时，对人体机能恢复更快，也可在任意时刻练。

二、练功方向：早晨面向东，中午向南，晚上向西，夜向北。

三、练功姿势：取站式，头正直、双脚与肩同宽，双手自然下垂于身体两侧。两眼合上或露一线之光，舌抵上腭，总之以全身舒适、自然为度，放松全身、屏除杂念。

四、呼吸方法：采用逆腹式呼吸。即吸气时，当胸腔吸到大部分气时收缩睾丸和肛门，同时吸气到不能再吸为止，呼出废气，随之而放松睾丸和肛门。

五、衣着。衣服和裤子要宽大，不要穿过分紧身的衣裤，因为紧身衣裤束着身体，不利于身体放松，则练功过程中气血不能顺利沿经络运行。鞋子以平底柔软的为最佳。

六、练功地点：取空气清新，安静无噪音的地方，千万不能到污染严重地方练功。

七、练功完毕后，慢慢睁开眼睛，轻柔活动各个关节，两手搓热，擦头、脸、耳即可。

八、注意事项：

1. 练功过程中始终要记住是循序渐进，欲速则不达，贵在坚持。

2. 提肛和提睾时要柔和，切记不能猛提。

3. 呼吸要自然，缓慢深长。

4. 练功过程中全身始终保持松静，若开始在练功过程有些累了可停一下再继续练。

5. 练功开始两月内严禁房事。

6. 练功期间多食糖和蛋白质食物。

阳痿的气功疗法

林国明

阳痿是极为常见的男子性功能障碍，轻则性欲减退，重则阳器萎缩难举。本病常给患者造成精神痛苦，情绪消沉，夫妻关系失和、破裂。有的甚至走向绝路，给社会带来不安。毋庸讳言，目前许多治疗阳痿的方法还不够理想，寻找一种既简便有效，又适用于大多数阳痿病人的治疗方法，正是当代医学致力的方向。近年来笔者试用导引按摩，外气点穴诸法综合治疗，收到令人可喜的疗效。这里举一典型病例。

1984年曾治商店职员黄某，28岁，自21岁起染上手淫，有滑精史，平时性感易冲动。23岁婚后两月，渐觉阳物不举，腰背酸楚，自汗，头晕，目眩，乏力。诸院西医泌尿科检查诊为前列腺炎，后天性阳萎。经多方服中西药无效，痛苦之极。后经友人介绍来求诊。在与病者谈心，解除思想顾虑后，采用导引按摩术治疗。一周后丹田得气，腰酸渐减，二周后食欲加强，余症逐消；三月后入夜阳物勃起，继续医治三周复原。终于摆脱了阳痿的苦恼而重振雄风。

气功与按摩相结合治疗阳痿能起到双管齐下的作用，而使患者元气充盈，精固阳壮，佐以发功点穴本，既能起开通闭塞，行气活血的作用，又能起到调和阴阳、强壮筋骨的效应。再授予病者做到双方积极配合，可取得事半功倍的效果。

果。现将功法简介如下：

一、患者自练引导功

1. 病者仰卧，衣宽、带松、枕平、肢展、身适，做到心安、神宁，待入静后神注下丹田。要求内听内视来帮助放松入静。

2. 呼吸要自然，待肢体放松后逐渐加深，变慢变细，并要均匀。达到小腹温热得气为度。

3. 一旦得气，意念加强，调动全身的气机来增强下丹田气感。每次30分钟，每天早晚各一次。

练功后自我按摩小腹，逆时针36周，顺时针36周。继而双手合掌托握睾丸、阴囊、阳器，进行搓揉揉15分钟，频率每分钟100次，使阴部诸器发热为度。

二、治疗方法

1. 患者取俯卧位，嘱其依法入静。医者立于侧旁，运气后以右手劳宫穴对准病者百会穴发气，术者发功时感到有信息反馈（如丝如线牵拉反应）时，即缓慢地顺从督脉经下导移到命门穴。依法往来7次。

2. 双手重叠按摩患者腰骶部。要求手法轻重适宜，深透里层，带动皮下筋脉，使腰骶部神经组织受到刺激，感到酸胀。

3. 患者仰卧，医者以指叩点，震颤腹股沟（冲门穴），拔委中、三阴交、昆仑等穴。使其穴区产生胀麻感传射到下肢末端。双侧交替，每次每穴1—3分钟。

4. 患者俯卧，医者以双手大指螺纹面沿背部膀胱从上至下按揉，往返7次。再合掌拍打命门穴七七四十九下结束。

以上方法每天一次，一周为一疗程。一般3周后即能见效。

沙袋气功治遗精

阎俊杰

遗精，是男科常见的病证，单用药物治疗，效果多不理想。患者遗滑频数(每周二次以上，甚者一夜数次)，并伴头昏不适、少眠多梦、心悸气短、腰腿酸软、神疲乏力等，影响工作与生活，精神负担较重，迫切要求治疗。为此，笔者同张林笔医师合作，采用沙袋气功疗法施治23例，疗效满意。病例年龄均在18—45岁，病程3月—6年，未婚5例，已婚18例。我们选用沙袋气功疗法(《气功杂志》85年第三期)，并以捧胸调心功、击打丹田功，加打会阴9次为主，每天上、下午各练一次，每次30—60分钟。功毕可到室外加练太极拳、八段锦。疗程确定为60—100天。在治疗中，要求患者戒烟、酒及其它刺激性食物，禁房事，注意起居，同时正确认识和对待遗精这种病证，克服恐惧心理和紧张情绪，保持精神愉快，坚持练功。经过治疗，痊愈16例，遗精消失，全身症状明显改善；显效4例，遗精偶有发生，全身症状明显好转；无效3例，其中1例练功中断，2例系慢性前列腺炎。如刘某，23岁，大学生，未婚，患病余年，每二三天遗精一次，有时一夜二次，量则眩晕头痛，气短心悸、不寐多梦、腰酸乏力，舌红苔少，脉细而数。诊为心肾两虚，精关不固，药治无效，休学求医，采用沙袋气功100天，诸症

消除。又如李某，42岁，干部，已婚，患遗精、阳痿7年余，并兼头晕耳鸣、腰膝酸软，多疑健忘，困倦乏力，舌苔白，脉细弱。证属肾气虚衰，精关不固而滑泄。采用沙袋气功为主，辅以中药治疗120天，遗精消失，阳痿等症亦显著好转。我们认为，遗精的原因虽有多种，但精关不固的机理是一致的。沙袋气功疗法，能使心肾相交、阴阳调和、经络畅通，从而达到真气充足、脏腑功能恢复、精关坚固并治愈遗精的目的，不失为遗精治法中较稳妥的方法之一。

老年壮阳补肾法 —— 吞津还原功

李兰辛

在气功能延年益寿、防病治病的今天，如何利用气功来使老年人安度幸福的晚年，已成为大家所关心的共同问题。我市退休工程师李某，今年76岁，练吞津还原功功法后100多天，身体活力明显增加，甚至象年轻时一样，产生了性生理反映。在继续按此功法要求练功时，他眉间曾连续闪光14次，达到阳气充沛的程度。

吞津还原功是至游子鲁慥所集《道枢·还原下篇》所载养气之法。此功功理是养元阳之气，功法有补肾壮阳，强筋健骨之力。做时分辅助功和正功两部分，简单、易学、易练，有兴趣的同志不妨试一试。

做时要选择冬至日或是阴历每月的甲子日。半夜子时（即晚11点到夜1点之间的时侯），披衣、盘腿，面东而坐。

辅助功：

1. 轻轻叩齿36次。
2. 双手摩热，然后以掌根由鼻梁向耳根方向轻拭双目，3次。
3. 双手掩耳，听耳中有细音如钟声，然后手放下，3次。

4. 双手摩面至热。

正功：

1. 运舌抵上腭12次，抵下腭12次。
2. 运舌于齿外及上唇内，12个来回；再运舌于下唇内12个来回。
3. 待嘴内津生，即用津液做漱口状，满口暖热后，分3次咽下。

咽时要取内气，即闭口，想内气从鼻山根部来，随同津液送到脐下一片指半处气海穴。心想：穴如鼎状，大如鸡旦。

4. 3次咽毕，即津液全部注入气海鼎内。再想，心火下垂到鼎底，用心火苗包住鼎身烧炼。

5. 烧炼时间，以自己的呼吸36次为一阳爻。
6. 然后仍从正功始，做完1—4节待心火烧炼气海鼎时，呼吸24次为一阴爻。

7. 从正功始，再做阴爻功四次。

这样，加开始做的一阳爻功，六爻共同构成《周易》十二消息卦子月的“复卦”功。

8. 复卦功毕，喘几口气，休息片刻，再想体内气如黄云盘旋于脾胃之上。

9. 过一会，黄云变为黄土，覆盖在气海鼎上。

10. 梳头百余下，然后躺下休息一会。

至此，一日功法做完了。以后每月一次的功法，均需按《周易》十二消息卦的卦象和卦序要求作。即每月做时，要看阴历当月所属之消息卦是哪一卦。做时，从辅助功始，一进到正功第五节，就要看当月卦象每爻的具体要求做，或阳爻或阴爻，从卦的最下一爻向上数着做。最下一爻为初爻，

顺序往上是二、三、四、五、六爻。

即 子月十一 丑月十二 寅月正 卯月二

三	三	三	三
三	三	三	三
复	临	泰	大壮
辰月三	巳月四	午月五	未月六
三	三	三	三
三	三	三	三
夬	乾	姤	遁
申月七	酉月八	戌月九	亥月十
三	三	三	三
三	三	三	三
否	观	剥	坤

注：1. 卦象中“—”为阳爻，做功遇此呼吸36次；“--”为阴爻，遇此呼吸24次。

2. 辅助功中“掩耳听耳中细音如钟声”时，若听不到也可以往下做，一般过一段时间就可以听见了。万一听不见，只要按功法要求做也会有效。

回春功治阳痿

马仁千

阳痿是男性性机能障碍。患此病者，很难过夫妻生活。求医治疗，往往效果欠佳。久而久之，给夫妻关系蒙上了一层阴影，患者十分苦恼。笔者现介绍一套回春功，每月坚持习练、能使患者恢复性功能。此功法共五节，主要强化肝脏，肾脏，尿道和腰部功能。全套功法练一遍，只需10分钟。经多次试验，证明对阳痿有一定的疗效。

强肝摩擦法

1. 预备式：身体仰卧床上，闭眼、两手拇指在内紧握，放在身体两侧，轻轻从口吐气，从鼻吸气。

2. 动作：左势，两手掌搓热、右手放在身体左侧最下边肋骨处，左手放在右手背上，稍用力沿肋骨前后摩擦30次。右势，用同样方法，相对动作，摩擦右侧最下边肋骨处30次。

强肾摩擦法

1. 预备式：身体盘坐床上，轻轻闭眼。

2. 动作：两手掌搓热，贴于背后两肾俞穴。先左手掌上下摩擦30次，后右手掌上下摩擦30次，最后双手掌同时上

下摩擦30次。

强化尿道摩擦脚跟部

1. 预备式：身体端坐床上，两腿向前伸直，轻轻闭眼，从口吐气，从鼻吸气。

2. 动作：左势，两手掌搓热，左腿弯曲放在右腿上。左手握住左脚五趾，右手掌贴于左脚跟部，来回摩擦30次。右势，用同样方法，相对动作，摩擦右脚跟部30次。

强化腰部抱膝法

1. 预备式：身体端坐床上，两腿折叠竖起，全身放松，轻轻闭眼。

2. 动作：双手抱膝，用力拉向胸前，下颌尽量贴于膝盖，稍后放松，抬头，轻轻从口吐气，从鼻吸气。连作7次。

强化腰部仰卧抬身法

1. 预备式：身体仰卧床上闭眼，两手拇指内紧握，放在身体两侧。

2. 动作：慢慢从口吐气，两手变掌朝下，向前伸直，同时，慢慢抬起上身坐好，两手尽量接近脚尖、闭气，稍后从鼻吸气。同时，上身慢慢后倒，恢复仰卧姿势。连作7次。

注意事项

1. 饭后一小时内不要练功。
2. 练功前必须排除大小便。
3. 便于练功，不要多穿衣服。

4. 每天上午坚持练功三遍，或上午练二遍，下午练一遍，多练不限。

5. 此功法可以大胆习练，即使动作有些不正确，只能影响效果大小，但不会损害身体健康。

月经不调的气功疗法

邓 敦

妇科疾患中最多发、最痛苦、最能危及女子健康和生育能力的疾患莫过于“月经不调”了。而月经的通调是与全身生理功能紧密相关的。气功正是通过协调人体内分泌系统、神经系统、呼吸系统、消化系统以及调和五脏、疏通血脉、补益冲任等多种生理功能而达到了神奇的调经效果。这种调经方法已经受到国内外医学界的深切关注。特介绍七种简单易学、疗效可靠的功法，以资广大女同胞酌情选练。

一、调理冲任功

患者端坐于方凳或椅子上的前三分之一处，两足平放，距离与肩同宽，两膝屈成90度，右手轻置于脐上（内劳宫与肚脐相对），左手覆于右手上（内劳宫与右手外劳宫相对），两目及口唇微闭，舌轻舔上腭，全身自然放松，排除杂念，调匀呼吸。吸气时收腹提肛带动会阴紧缩上提，同时意念由会阴向上提气达于丹田（泛指脐内小腹中）积存。呼气时肛门小腹放松，意念气下达双足涌泉穴。如此反复呼吸，提放半小时收功，两目慢慢睁开，两手轻轻搓面如洗脸状5~7次，即可起身自由活动。

注意事项：①练功要求呼吸自然均匀，不可用力强吸，否则易致胸闷气逆，头目昏晕。改善呼吸使之自然匀细即可。

避免上述之副作用出现。②本功不受时间限制，只要在月经期间（或出血时）每天练2次，每次30分钟左右（时间长短不限）即可奏效。

二、松静疏泄功

本功是器械功，又称“小棍功”。备木棍一根，长约8~9寸，粗细以自己拇指和中指相对，恰好满握为最好。棍的两端须圆滑，以利于掌心摩擦。木质以花椒木为最好，其它也可。

1. 蹲腿坐腰功

①起式：松静站立，口鼻三嘘吸、双手三开合，左手持棍。三嘘吸时，右手放在丹田上，左手持棍，大拇指、中指相接处放在右手的外劳宫穴上。三嘘吸的其它做法和不持棍者相同。②做完起式，将所持棍的一端，放在右手掌心劳宫穴处，另一端放在左手劳宫穴处。左手转动，右手擎顶住；右手转动，左擎顶，使木棍旋转起来。旋转木棒需用手心转动，不要用手指帮助转动。转动时，双手应在同一水平上，不要一高一低。③双腿下蹲时，可根据个人身体条件，不可过于强求，体弱者或下肢有病者微蹲即可。身体条件较好的可以下蹲得深一些，以蹲到大腿平即可。但要注意下蹲为骑马蹲裆式，膝盖在前，两脚平行，万不可撅臀。④意念放在尾闾尖端，保持头悬，如此则首尾一条，脊椎直立，而腰部由两端伸开——头部上悬，尾闾下垂，骨节必须松弛。⑤此节做完后做三嘘吸，三开合，接下一节。

2. 前俯弯腰功

①此节弯腰时，小棍要不停地转动，注意腿膝部略屈，不要绷直，脊骨一节一节松开。②头部下垂时，要保持头颈、脊骨为一直线，头颈不可低垂，低垂则气涌。③弯腰深

度以个人身体条件为准，不要勉强。弯腰深的手可触地，浅的过膝即可。弯腰时头不可过垂，过垂则头目眩晕。④弯腰起立时，要让脊骨一节一节松开复原。⑤再做三嘘吸，三开合，然后接下一节。

3. 后仰松腰功

①双手在丹田前转棍，出左脚，左手在上，右手在下，将棍立在膻中与印堂之间。②腰向右转，双手继续转棍，至右耳前方。③松腰，微后仰，左手小棍过顶，在后脑风府穴处平转。④左手转至下方，右手转至上方，小棍移向左耳前方。⑤双手揉棍转向前身。⑥继续做4次。三开合后出右脚，将棍立起，右手在上，左手在下，向左方转，做法同前，方向相反，再做4次。⑦三开合三嘘吸后接做下节。

4. 环臂转腰功

①持棍（男右，女左）做松静站立式。此功以女子功法为例。②出右脚，右手由小腹左侧，沿左侧上升，过左侧期门穴，至肩，过肩井，百会，从右方自然下落。③右手到百会时，左手持棍随腰转动，摆到小腹右侧，随即过期门上升，至头顶过百会，从左侧自然下落。如过百会穴时，有头晕等不适感，就不要过百会，可改过囱门前头顶部都可。④右手到左时，头和腰向左转动，左手到右时，头和腰向右转动。⑤出右脚转腰，做4次；接着迈步上左脚，做法相同，方向相反，再做4次。⑥做三开合、三嘘吸、松静站立收功。

三、“吹”字功法

1. 发音：吹chūi（吹）阴平，音“炊”读“蚩威”。

2. 口型：口微张，两嘴角稍有向右咧劲，舌微向上翘，微向后收，稍有前挺之劲。

3. 动作：随呼气之势双臂从自然之势，由肾俞穴上提，经肾经之俞府，指尖朝下，两手提至胸前，随即向上向前划圆弧，撑圆，两手指尖相对，在胸前成抱球状；当呼气时并读“吹”字，同时屈膝下蹲，抱球下落，身体尽力保持正直，膝关节之垂线不超过足尖，提肛缩肾，小腹尽力后收，臀部上提，高矮式之要求，根据个人之体质不要勉强，所谓顺其自然，率性为本，不强人以所难。年轻筋柔者能抱膝，年老体弱、筋肌僵硬者，抱至小腹呼气尽，即可随吸气之势而起立。呼气尽，随吸气之势两臂自然下垂于身体两侧徐徐起立，吸气尽，身体立直如预备式，稍休息，再按上述要领做第二次呼气，其呼6次为一遍。

4. 意念：以意领气，使肾经之脉气，由足掌内涌泉穴，出内踝前大骨边的然谷穴，循踝骨的后方下行入足跟部，上行经小腿肚内侧出腘窝经股部后缘，贯穿脊柱入肾脏，同时与膀胱联系；直行之脉从肾上行经肝和横膈膜入肺脏沿喉咙挟舌根；另一支从肺输出，联络心脏注于胸内之膻中穴与任脉、心包脉相衔接，经天池、天泉、曲泽、大陵、劳宫至中指尖中冲穴。

四、卧式功

身体仰卧于床上两腿平伸，两足分开与肩同宽，足趾向上，两手平放在身体两侧，全身自然放松毫不用力。吸气时，两脚掌向外翻向上翘，同时双手上提，手心向里经急脉、章门等穴上移至期门穴，腹部隆起；呼气时，两脚向里合向下扣，两足大趾相接，同时两手由期门穴向下推按，经日月、京门、带脉、环跳到风市穴，以意领气直至第四趾尖端窍阴穴，收腹提肛。连做8次为一节。呼吸8次后，两手复按于丹田上意守丹田，听任小腹之起伏动作。休息1分钟左

右，再做第二节。若不足8次而感到疲劳时亦可按上述要领休息1分钟左右再做动作。

五、自控疗法

按摩关元穴正反24转，三按三嘘息，或按摩三阴交穴正反24转，三按三嘘息。都重复三遍。

六、摩少腹法

两手按在耻骨联合上的少腹部，向两侧同时转摩至鼠溪部，再鼠溪部转摩回少腹部，计24~36次。

七、吸月精法

仰头两眼注视月亮，眼不要睁大，一边望月，一边呼吸。记住月亮形状，以意念想象将月光吸入口内，再咽入体内，久行即可出现“皎洁银光”进入人体内脏腑，使遍体清凉，烦燥渐去，进入“清静境界”，甚至见一团白色光辉，悬照当前，荡漾体中。

壮腰健肾功

赵厉生

根据王祖源《内功图说》并结合练功经验，整理出一种简单、易行的壮腰健肾功，对腰痛者有较好效果，今介绍如下：

一、时间：早上起床后和晚上睡前，每次练10~20分钟。

二、功法：取平坐位，解衣宽带；两手平放于大腿中间，十指向前；两足平行放地，同肩宽；两唇自然闭合，舌尖自然舐于上腭，闭目内视百会穴与会阴穴、脐穴与命门穴的连线交点，待神气欲定后，开始行功。

左手在前扶于脐穴处、右手在后扶于命门穴；右脚心放于左脚背上，两脚交叉，以右脚小趾尖向前与左脚二趾相对；继而左手先由内向外螺旋式左转（即从左向上开始转回左边），右手亦同方向旋转；然后手换，右手在前、左手在后，再由外向内螺旋式右转（与前转方向相反）；同时，右脚自由地在左脚背上往返轻搓；两手相换后，两脚亦同时相换，继而左脚自由地在右脚背上往返轻搓。手在前腹按摩的范围上不过胃口，下不过交骨；在背后按摩的范围上不过夹脊，下不过尾闾。左右换手后以手心回至脐穴与命门穴为一度，作完一度恢复原式，用意识导引全身放松，从头至足三

遍。

两手相搓后，把手贴于面部（两手小指低于鼻梁）下搓，掌心至下腮时，两手相分由两颊上搓，使两小指会于印堂。搓三遍，然后两中指轻按祖窍（两眼之间，即山根），由祖窍轻按上行过印堂，两手相分至太阳，循四白至迎香，继而循鼻两旁下行，左中指从人中至右地仓，环口达于承浆；右中指从人中至左地仓，环口达于承浆（道家称为闭天门）。搓三遍收功。

怎样练提睾功法

林泉宝

提睾功法是臧文毅同志的《返还功》之一，“即会阴升降运气法。”

男性练功时，睾丸能自然升入两侧腹股沟，且能升降自如，故古代武士多练此功。臧文毅同志近年来与王庆炎、陆国柱在上海及外地曾办过多次《返还功》学习班，故有许多读者和学者来信，询问提升睾丸的作用，怎样才能使睾丸升降随意？静止期的睾丸怎样升入腹股沟。笔者随臧文毅同志学习《返还功》多年，受益不少，这里就把“提睾功”之要领介绍给读者。

提睾功是《返还功》的精粹，其关键要掌握几个要领：一腹提、二吊裆、三搓擦阴囊。笔者曾以此法教过数人，均已练成此功。

功法介绍如下：

两足与肩同宽，膝盖微曲，站立宁神。两手由下往上抄，掌心朝上，两手中指尖相对，如托物状。缓缓吸气，吸气时舌抵上腭，两手顺势上托提气。意念由涌泉穴拔气上提，经两足内侧至阴廉，复会阴，将会阴元气上提入腹，至气海、下脘即可。

自涌泉至下脘，吸二分之一的气，（不要吸足）接着，

慢慢吐气，同时将舌放平两手掌翻转，中指相对，掌心皆朝下，随着降气下推，只吐四分之一。足趾要抓地，以逆式呼吸法。吸气时收腹，提会阴。用意将气由涌泉，经足内踝直提至会阴入腹，由下丹田上至中脘，入膻中。两手掌亦随之提到膻中。身体要向前倾30度。练时要通过意念来带动气的运动。初练时，只可引气至中脘或鸠尾。待功夫纯熟了，可拉至膻中或天突，甚至可拉到百会穴。初练时，切不可勉强，以防冲气出弊。

继之，再反掌。渐渐下推，气由膻中逐节下送至涌泉穴。意念之气由涌泉穴入地三尺。每入一尺，吐一口气。吐气时，足趾放松。

练功说明：

睾丸升降分两运气法。第一次吸气二分之一，呼气只吐四分之一，不吸足，不呼完，吐纳留有余地。在第二次呼吸法时，加强了气流量，收腹、提肛、提会阴、提膀胱、提睾丸。足趾抓地，加强了以意引气。提睾运气法主要是第二次的深呼吸，因为连续性的强提会感到乏力。所以第一次的升降、呼吸，既要缓和，又要松弛，精神上可以起到调节作用，为再次的提睾运气作好准备。一松一紧，相互协调，这样就更有利于做好“提睾功”了。

练功要领：

（一）腹提

除上述说明的练功方法之外，还要注意几点，提升睾丸的作用不在于呼吸上用劲，而是有赖于腹吸，通过腹部的收缩、提吸，同时使会阴随吸上提，阴囊、睾丸以及生殖器皆上提。有些同志在练此功时，用力吸气，这样容易引起胸闷

不舒。所以说呼吸还是要匀调，不可勉强。要以小腹牵引提吸，使整个会阴部位皆处于紧收状态。

(二) 吊裆

吊裆是提升阴囊的关键，“吊裆”需要收臀、提肛、提阴囊；两膝盖、大腿向外撇，待裆撑圆，形成会阴部的肌肉绷紧，阴囊上提，再以腹吸提气睾丸就能逐渐上升。膝盖、大腿外撇时，两足与肩同宽，足尖微向内扣，足趾抓地，这样裆就吊起。“裆”即是两大腿根之间，是在两跨间的会阴部位，跨根开，裆即随之吊起；会阴、阴囊、生殖器同时吊起，这样就有利于提升睾丸。呼气时，腹部隆起，膝盖复正，裆就自然松下来，形成了尖裆，也叫人字形裆。这样阴囊、会阴、生殖器也就松弛下来了。由于上述的一紧一驰，睾丸也随之升降。

(三) 阴囊搓擦法

阴囊搓擦是“提睾丸”的辅助动作，但相当重要。其方法是以手心搓擦阴囊，一手将阴茎上翻，并将两只睾丸推向上面腹股沟内；再以另一手掌心轻轻上下搓擦36次。擦毕，两手交换，以微热为度，每次擦5分钟到10分钟，不要太重，当心擦破囊皮。

经常练提睾丸运气法的人，可使阴囊缩小，有如小孩之阴囊，紧裹睾丸，随呼吸而起伏，稍用暗劲上提，睾丸自能升入腹股沟。

提睾运气通任督法：

本法是在“提睾功”的基础上，运气走通任督二脉。练法和要求全部与“提睾功”相似，只是运气的方法有所变换。

宁神站立。两手仍由下向上抄起。意识由涌泉穴拔气上提，经足内侧至阴廉，复会阴，将会阴之元气引督脉而上，由尾闾、长强至命门穴。(呼吸法与提睾功相同，第一次吸气至命门，呼气时仍至涌泉穴。第二次吸气一半至命门，再吸时，由命门直上夹脊，经大椎、玉枕至百会。呼气时，由百会前引至印堂，上鹊桥循咽喉至膻中，复丹田逐节下送至涌泉。

提睾功的作用：

能提高脏腑的生理功能，起到固肾益气、壮阳补精作用。故久练此功者，必然体力充沛，精足神旺。

提睾功可治疗多种疾患，尤其对肾脏疾患，效果明显。对肾结石、腰痛、遗精、早泄、阳痿、前列腺炎、功能性子宫出血、月经不调、膀胱炎以及神经衰弱等疾患均有一定疗效。

注意事项：

(一) 选择空气新鲜、环境幽静处练功。方向东南为佳。

(二) 坚持天天锻炼。每天早晚二次，中间可增加一、二次。初练时每次3、5分钟，以后可增至每次10分到20分钟。

(三) 身体衰弱、无气不足者，睾丸不易升降如意，当以治病强身为主，不可强求。如真气充盛、精足神旺者，尚不能提动睾丸时，可多做阴囊搓擦法，如有条件做搓擦法后再练提睾功，效果更著。

(四) 本功法同样适应女同志练，可起到除病强身的目

的。提气时，同样收肛、提会阴以及生殖器。

(五) 如练功后，睾丸尚在腹股沟稽留，一时降不下而有胀感时，可用两手轻拍小腹，则睾丸自能下潜。

(六) 饭后半小时内，禁止练功。

(七) 必须节制性生活。

武术气功治疗青少年遗精失眠一例

刘光陆

过多的遗精和失眠是神经衰弱的一种症状，多见于青少年时期。这时期生理和心理都正在发育成熟，精神因素在发病上起着重要作用。它常常由于长期的思想矛盾或精神负担过重，或学习过度紧张劳逸结合长期处理不当，或因缺乏性知识而犯手淫等毛病引起。发生了遗精和失眠后，有些患者因而焦虑紧张，四出求医，进行各种不必要的检查和治疗。

我在门诊中遇到不少这种病人，有些因此被迫停学，家长着急领着孩子到处求医，常常是各医院检查并无阳性发现，相应器官找不出器质性病变。这类病人起病多数是逐渐的，病程较长。如能用武术气功治疗，效果是良好的。

对此病乱投药物，或片面强调休息都是不当的。我在门诊治疗其它病的一般规律是先练静功，后练动功，但对待遗精失眠患者是相反的，先练动功，后练静功。因为来的多是青年学生，学习紧张是静的多，动的少，而致中枢神经系统功能失调，动功可以使大脑神经中枢得到调整和恢复功能。将武术做为动功使用，某些武术动作可以激发人体经脉气血的畅通，经络通透，疾病自消。现举一位有代表性的患者为例：

患者石××，男，18岁，山西人，患遗精失眠日久，使心理状态失去平衡，表现为胆小，少言，苦闷。主诉：一年来遗精，每夜1到3次，思想紧张以致长期失眠，有时彻夜不眠，最好时睡眠2到4小时，头昏，精神恍惚，腰酸腿

软，全身乏力，记忆力明显下降，小腹部日渐下陷，以致被迫停学数月，到处求医治疗无效。

盖精虽蓄藏于肾，而精之主宰是心，如心神安定，精液固摄，若随意胡思乱想，心神妄动，精舍不宁，随之外泄，且走泄不已，中气虚损，中气即虚，心肾因此不交，就发生失眠及遗精梦泄之症。治则为宁心益肾，养阴固摄。处方如下：

1. 首先要清心寡欲，思想时刻保持松、静、空。不能看黄色小说。

2. 练形意拳的三体式站桩（图一），每日三次。每次站半小时以上，练此桩时要注意做到内三合，即练功时注意心与意合，意与气合，气与力合。同时要做到外三合，即手与足合，肘与膝合，肩与胯合。“合”字可解释为互相呼应。

3. 练形意拳的钻拳，钻拳之劲发之于腿而主宰于腰肾，此拳益肾。每日两次每次80到100拳（图一一图五）。

4. 双手手心摩擦腰部肾俞穴，肾俞穴在第二腰椎棘突下旁开1寸半处，一上一下的搓揉，每次搓200下，一日两次。自由呼吸即可。

5. 用中指向上方向点按会阴穴，卧式最好，每手中指各点按100下，1日点2次，早晚各一次。会阴穴在肛门前面，生殖器后面的肌肉为会阴，点按会阴正中穴位。点穴时可意念外景，如天空、高山，可想得高一点。点时要松、静、自然，不可用猛劲。此功法固精和升阳作用很强。但练时不可胡思乱想。

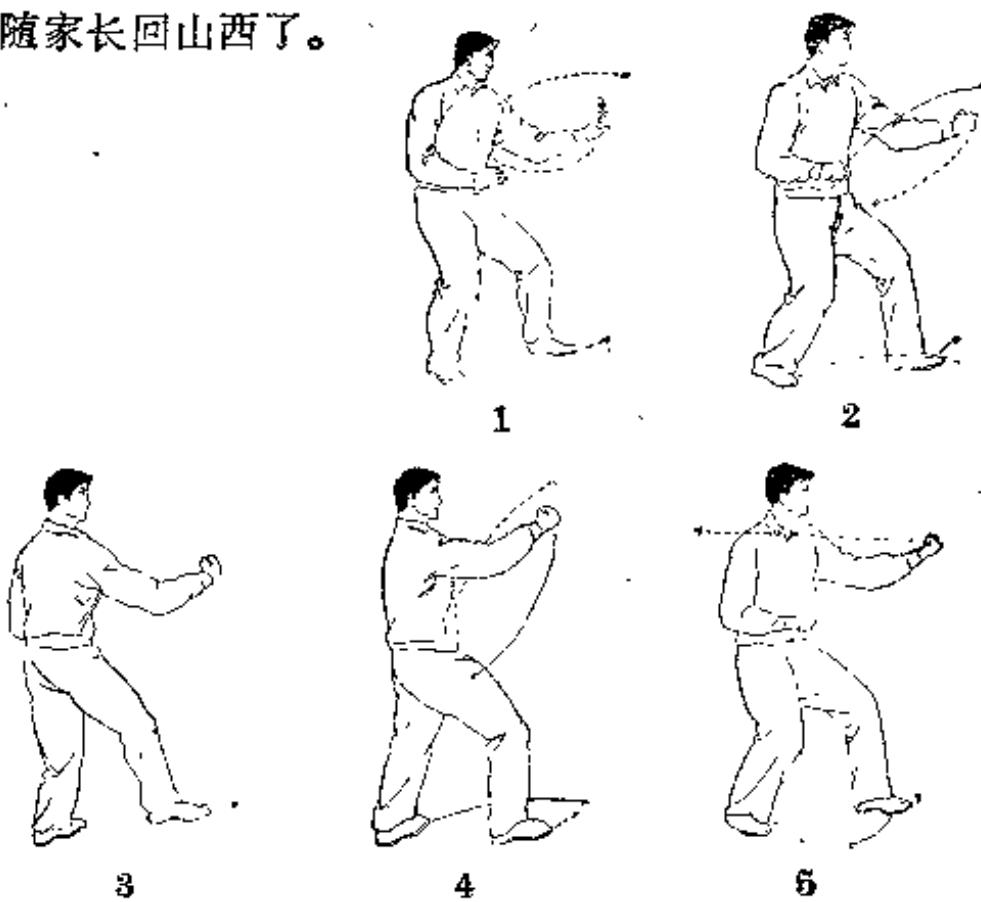
6. 叩齿、吞津功，平时经常叩齿吞津，并用意念引津入肾，可养肾阴。

7. 吸、闭、抵、提。四字功法：即吸气一口停数秒钟，闭目观想头顶或天空。此时舌抵上腭同时提二阴（即肛

门和生殖器），呼气时全身放松。此功练时注意每次不要吸气后闭气太长，一次7秒钟左右即可。吸气观想、舌抵、提二阴时，均要注意顺乎自然，不可用猛力，即用意不用力，松静自然效果好，不易出偏。不可急于求成，要循序渐进。每日做2次，每次呼吸20次左右。此法可以固摄，补中益气。

练以上功法15天为一个疗程，疾病痊愈之后武术（站桩和钻拳）和叩齿吞津功法可长期锻炼下去。其余功法可逐渐停止。

石××同学按以上处方练功3天，每夜的遗精治好了，以后10余天内未再遗精。练功3天后每夜睡到6小时，到6天以后每夜睡8到9小时，睡得香，腰腿也逐渐有力了，饭量大增，头脑轻松，全身困乏现象消失了，精神面貌比未练功前大有改善。一个疗程结束后，患者有说有笑，高高兴兴跟随家长回山西了。



固精功法能够治疗遗精症

薛维瑛

练功有成就者能够练精化气，练气化神，要达到这一成就，须注意练功阶段不但要严格节制房事，还要防止发生遗精现象。锻炼有的内功需要百日内禁房事（视各种功法所要求而不同）。就拿十八罗汉功来说，“封口”10天以内不但要禁房事，还不允许有遗精的现象发生，否则功夫练不成，还要重新再练“封口”。禁欲在短期内能够做到理性控制，可是遗精却不易做到，除非下半夜不安睡。精满自溢，是人体生理现象不可避免。在某些情况下要想功夫练成的确是练功者很感烦恼之事。

笔者亦是如此，在习练十八罗汉功时，为此很感烦恼，有时遗精超过正常范围，妨碍练功，如在房事及遗精第二、三天练功时，感觉丹田空虚，内气不足。贵刊第3卷第3期登载吴泽民同志的“固精功法”后，笔者早晚起床前及临睡前依法练功，基本上控制了遗精现象，得益非浅。真是“踏破铁鞋无寻处，得来全不费功夫”。应当感谢《气功》杂志！通过实践体会到，在练功阶段，不思女色，效果更佳，对节制房事也有明显效果。固精功法是练功者的福音。笔者也介绍给其他练功者习之，也得到同样效果，此功法简便易行，不妨一试。现重新介绍吴泽民同志的固精功法如下：取

卧位，头枕高，意守丹田。手心向下，以右手指搭在左手背上，左手心按在肚脐上，先顺时针转擦36次，再逆时针转擦36次。然后双手手指稍并拢，斜立，以丹田为中心，从心口下推摩到耻骨联合，一上一下为1次，共作36次。然后用双手将睾丸兜起，推入阴囊上部耻骨旁之腹股沟内，在其外皮上摩擦，先左后右为1次，共81次。为了作功方便，笔者只将最后一节略作修改：左手摩擦左睾丸时，用右手兜住阴囊，然后左右相反，姿势同上。又每夜子时练功效果更佳，亦是笔者实践所得体会。

谈谈锻炼固精功法的体会

邹 屏

笔者50岁左右时，鳏居独身，意欲保精健身，更好地做好医疗工作，可是无情的遗精症给我精神上带来了无限的痛苦，曾经服过龙胆泻肝汤，知柏地黄丸等，都没有效果，所以只得听之任之而已。

直到1982年，看到《气功杂志》第3期吴泽民介绍“固精功法”一文后，我感到分外高兴，随即照功法练习，出乎意料，10年痼疾很快收到满意效果，从此以后一直没有犯过遗精。固精功法内有一段口诀：“一擦一抽，左右换手，九九之功，真阳不走”。如果能坚持练习，确实能取到如其所说“真阳不走”的效果。其它如练功时阳举不已，可意守丹田，即用意念由龟头经丹田向会阴吸，提过尾闾，经夹脊、玉枕、过泥丸，到上丹田守住片刻，连同口中津液下咽至中丹田。同时闭口咬牙，舌抵上腭，捉紧手脚。为此3次，阳举即复。这一段功法不是虚夸，实实在在是良功善法。古语云：“男不过尽八八……而天地之精气皆竭矣”。这终究是个规律，当然人体的阴阳盛衰不同，年老而阳气未衰的尚大有人在。青壮年们，要想固精健身，对固精功法不可轻视，如能坚持练习，定能起到防老健身、精神愉快的效果。

我今年67岁，身体尚健。去年因股骨颈骨折，卧床一

年，未能练功，于是又二度遗精。随后即带病重练固精功法，现在一直没有再犯病，所谓练功要坚持不懈也是个重要环节。

我用气功治好阳痿

松 茂

我在10多年前，因环境艰苦，营养恶劣，患了阳痿。初时早泄，继而前交即泄，后来简直不举。失眠、健忘接踵而至。影响家庭生活，精神至感痛苦。中西医治疗，打针、服药、针灸，都没长效。后练气功两个月，竟治好了我这十载顽疾。

我练功的方法是：站立，先调匀呼吸，屏除杂念，一俟入静，即作顺式腹式呼吸，从头至脚，从胸、腹、背、足、背、腰、臀、足，依次全身放松。吸气时意守放松部位，舌抵上腭；呼气时放松该部位，如觉骨肉分离，口微开。反复三次。全身放松后，缓缓吸气入鼻，经膻中下纳丹田；同时收提肛门睾丸，意守丹田片刻，再将气由丹田经膻中从鼻孔呼出，同时慢慢放松肛门睾丸。每日早晚各一次，每次20至30分钟。

练功中，渐次觉得提肛提睾时，也有气从肛门上行到丹田，与下行至丹田之气会合，不须意领。一月左右，一经气纳丹田，不多久，小腹就发热，有气流动的感觉。一提肛提睾，更觉阴茎发胀。50多天的坚持，在练功中阴茎竟不自觉地勃起。10几年的阳痿，两个月治好了。现在完全和正常人一样，失眠、烦躁、健忘等症状也都消失了。

练功中有两点必须注意，切不可忽视：一是呼吸一定要深长、匀细、自然；二是必须彻底入静。我的经验是，刻意追求深长的呼吸，不柔和自然，结果适得其反，不是舒畅轻松，而反腹胀胸闷，杂念一生，大脑皮层就得不到休息，全身就不能放松，不能达到上虚下实的要求。练功中同时用艾条灸关元、命门两穴，我觉得这样能更好地巩固疗效，兼强壮身体。此外练功时舌舐上腭所产生的津液，必须徐徐咽下。

我没有生理学的专门知识，对气功也没深刻的研究，但气功确实治好了我的宿疾，给我带来不小的好处，因此我写了这篇文章，供同病者参考。

练功与节欲

童年

中华气功流派繁多，功法林立。但不管学哪一派，练哪一功，历来的练功家都反复强调要“节欲保精”。特别对初练功者更为严格，要求在百日之内禁止性生活。这并非无稽之谈，乃古今练功之经验之谈。

“节欲保精”如此重要，那么“精”为何物？祖国医学早有论述。从狭意上看，“精”指男女生殖之精，是人体先天生命之来源。从广义上讲，“精”可概括血液、津液等后天水谷所化生有形的一切液体物质。从现代医学上看它还包含着多种激素和其它未明因子及细胞遗传的基础物质DNA和RNA等等。可见“精”是人体生长发育和维持各种生命活动的重要物质基础。古人把“精、气、神”视为人身之三宝是十分确切的。“人身精实则气充，气充则神旺，此相因而永其生者也，精虚则气竭，气竭则神逝，此相因而速其死也”。此言说明三者之关系，可谓“画龙点睛”也。

我们练气功就是要“练精化气，练气化神，练神为虚”。通过调心、调意、调身等特定锻炼方法，达到祛病健身，延年益寿的目的。倘若不注意“节欲保精”，任其泄漏，就不能使人身“精”足、“气”充、“神”旺，势必导致早衰。或即使练功，亦如缘木求鱼，徒劳无功。另外，性

生活是一种剧烈的兴奋刺激，可影响大脑皮层的稳定性。特别对初练功者不利于高级神经活动的训练和调整。所以古今练功家、养生家对初练功者提出百日禁欲是有其道理的。实际上即使有相当功底的练功者，亦应注意“节欲”，否则很难获得进益。

当然，提倡“节欲保精”，并非主张绝对禁欲。纵欲和禁欲，都是十分有害的极端。绝对禁欲不仅不符合生理学说，而且事实上也是很难做到的。精满自溢，若无一定的练精化气之功夫，亦会自然遗泄。绝对禁欲非但无益还会引起阴阳失调之流弊。特别对已婚之青壮年练功者，过分强调禁欲，还会造成身心不快，情绪不安等等思想负担、影响正常练功，有的以致中辍。况且一意禁欲，顾此失彼，定会影响夫妻之间的感情，甚至会引起家庭破裂，必须引以为鉴。即使确实须要较长时间的隔离禁欲，夫妇练功一方应对另一方作必要的解释和安慰，使之配合。而另一方对此应有充分的认识和正确的理解。只有这样，才能加速提高功效，使双方获得永久的愉快和幸福。

总之练气功要自觉控制性生活，既不纵欲无度，又不绝对禁欲；既节欲保精，又适当调和。

太湖功治愈不育症一例

李志如 尤克昌

尤××，男，年37岁，鞍座厂工人，结婚5年不育，双方外观健康。近二年，到各大医院多次检查，发现男性精液常规“无精子”，医生确诊为“精子缺乏症”不能生育了。但两人都希望生一个孩子。多方求药，并看了许多有关书籍，不甘心自己是不孕者，仍到医院找知心的医师想办法。恰好有一个主任医师同意住院治疗，答应有20%的把握。住了两次医院仍无效果。亲邻好友、目睹者都很表同情，劝说尤试用“太湖十功百法”治疗，一不用工时，二不用物资。尤同意了。

气功医师检查后，认为是适应症，需用动静结合、水陆两便、城乡兼用的“水乡功法”。而尤起初仍是半信半疑，尤之母亲早晨上班前陪他练长寿功（体疗选练三十势）、太湖功及淹城导引术等十功百法约一小时左右。下午，他下班后与水上气功班一起练：太湖桩、现代真气运行法与水上气功，并配合适当的膳食，坚持四心（信心、决心、恒心与专心）、四忌（烟、色、财、气）。三个月锻炼从不马虎，到12月份，尤的爱人有早孕预兆，到医院作尿妊娠试验，报告：阳性。

1985年7月4日尤的爱人生一女儿，体重5市斤，10天

出院，母女均健，生长发育良好，本病例的疗效是有依据的。气功师给尤检查时发现他还患“精索静脉曲张症”根据1971年Dubin氏统计1965—1975年1294例男性不育症者，其中精索静脉曲张512例占39%。尤是否因此病致不育呢？太湖功对精索静脉曲张引起的不育症有可能有效，于是让尤试用此功法治疗。果然他没采用其他方法仅练太湖功数月而喜生一女，证明太湖功治不育症有一定疗效。

阴精、阳气与酒醉

何达锋

万物皆有阴和阳，真气也不例外。神为真气之用，精为真气之本，这是传统之说法。昔有道人能以一掌将水煮沸，一掌将水凝冰，虽为夸张之谈，或许这也从功力中说明真气的阴阳之别吧。近读马伟军谈白居易养生之道，白居易既习静坐之功，而又以嗜酒为快（87、4期《白居易给后人的教训》，）颇有感想，于是竟推究起酒醉的机理来。

酒味辣，是升阳走气之物，喝之能令醉。而何之谓醉？从气的观点看，不外乎二。一为阳气升浮，二为真气运行。阳气升浮，使人神乱，狂言不已，气之动行，使人感觉快活，如练功之入静，如疾如醉。酒醉的情况因人而异，若以常人与练功之人分之，则常人酒醉主阳气升浮，而气行为次；练功之人则以行气为主，而阳升为次。为什么呢？因为气之本质各有不同。常人之气滞浊，经络不易通，酒迫气行，气难行则升；练功之人气清利，经络开通，况其神气相合，神驭气使气不离其位，则气易行而不易升。

因为常人与练功之人酒醉时，真气的变化不同，所以醉感也各不相同，而且真气受损耗的程度也不同。常人可以多喝大醉，醉至阳气升极，物极必反，（也有脱阳而死的）以至酣睡，酣睡阳气复降，阴阳得以相合，真气在某种程度上

得到复元。其真气少运行，获得的快感必少，因而其损耗也少。练功之人少喝而气已行，气行即获得快感，有快感即醉。所以白居易有诗云：“一杯置掌上，三咽入腹内。煦若春贯肠，喧若日炙背……”（《卯时酒》）。可见，三咽而阳气聚于背如日炙背了。练功之人是不宜大醉的，因其真气易行，气行则耗，而不仅仅是阳气与阴精的升降分离。若大醉，阳元为火灼炼真阴，就象阳光从清早的和煦变化为午后之烈燥一样，真气（阴精）的损耗亦随之而见。也许白居易是从未大醉过的，看他的诗作：“……醉复醒，醒复吟，吟复饮，饮复醉，醉吟相仍，若循环然”（《醉吟先生传》）。醉而复醉，可见其醉程度不深。

因为白居易并不想赖静坐以成佛，况且他在官场上屡遭失意，所以他嗜酒也是难以非议的。但他毕竟还是懂得节制的人，他除了从酒中寻求慰藉外，还把饮酒作为养气的手段。“朝饮一杯酒，冥心合元化……”（《效陶潜体诗十六首·其三》）。他在饮酒时，还不忘冥心以运化元气。诚然，白居易虽未认识到饮酒的害处，或者他根本就不想认识，但他常常不忘以酒练气，酒对他也不无益处。因而，白居易虽早年病多，最后还是以古稀谢世。

防治手淫一得

谢延春

本功法是几年前笔者根据有关功法整理修正而成，经本人和一些同志实践，效果良好，没有偏差。针对目前部分青少年因为某种原因染上手淫而深受其苦（本人也不例外），特将此法公开，以使受其害的青少年能够更好地健康成长，更好地工作、学习生活。

功法：取卧位，头枕高，身心放松，思想集中于丹田，约3分钟，以后可逐渐延长至30分钟。手心向下，以右手指搭在左手背上，左手心按在肚脐上，以脐为中心，先逆时针慢而匀转擦36次，圈由小而大，以腹区为限；再顺时针转擦36次，圈由大而小。不可太用力，以舒适为度，久之手掌沾着肚皮即可。女性则相反。然后，双手指稍并拢，斜立，仍以肚脐为中心，从心口下推摩到耻骨联合处，推向下时，大指较用力，向上时小指较用力，一上一下为一次，共作36次。作此两步功时，若能忘掉一切，想象宇宙间只存在两团热气随按摩之手运动于腹内，效果更佳。这步完后，想其热气从丹田散向全身。最后，手放体侧，思想集中于会阴部，呼气时，向上向里提而缩会阴，少腹内凹，如忍大小便状；吸气时，各部还原，放而渐松。整个过程用的是暗劲，似乎会阴真是提缩与丹田接触，不必用多大的力量。此法，男性

16次，女性14次，不可超做。整套功毕后，全身放松。

注意事项：

1. 凡是涉及淫秽内容的，一定不听、不看、不想、不为，方可练习此功，否则，徒劳无益。至少练功期间的头3个月应做到这点。2. 患者不论男女都可练习，晚上睡前，早上醒后各练一遍。3. 高血压患者，第三步功练习次数适当减少。4. 练功后有的会出虚汗，用毛巾揩干，以防着凉。5. 日常应注意少腹保暖。

按摩法治疗阳痿20例

杨永平

阳痿即临房举而不坚之证。西医认为性神经衰弱及见于慢性虚弱疾病。中医辨证为肝、肾、阳明三经有密切关系。主要病因是命门衰微，心脾受损，恐惧伤肾、湿热下注等。此症虽不算急、重、危症，患者往往羞于就医，延误就医，造成终生痛苦。

多年来，笔者在治疗男子不育症时，用按摩法治疗阳痿，效果甚佳，特报告如下：

阳痿特征

- 1、临房阴茎不能勃起或勃起无力。
- 2、早射或者不能排精。
- 3、根本不能性交。

治疗方法

1、下腹横摩法

姿式：平卧位。

操作方法：医者以两手四指掌侧置下腹部左或右侧。髂骨内上缘前方约平脐四指处，向腹正中平行摩动，反复横摩5~10分钟。

2、揉命门法

姿式：俯卧位。

操作方法: 医者以食指背屈或拇指掌侧揉腰部之命门穴 5—10分钟。

3、指分腰法。

姿式: 俯卧位。

操作方法: 以医者两手拇指分置腰部肾俞穴处，其余四指分别置于腰际，自内向外下方推至腹前肋缘止，反复操作 5—10分钟。

4、按三阴交法

姿式: 平卧位。

操作方法: 医者以两手拇指并置三阴交穴，按压 5—10分钟。

5、按足三里法

姿式: 平卧位。

操作方法: 医者以两手拇指并置患者腿部足三里穴处，按压 5—10分钟。

上述各操作方法每天 1 次，7 天为一疗程，休息 3 天至 5 天再进行下一疗程。

疗效标准与临床观察

治疗后具备下列三项为痊愈：

1、阴茎能够勃起。

2、勃起后能维持足够的硬度，并能保持足够的时间。

3、勃起后能够完成性交活动。

如能达到前 1、2 项者为好转，1 项也达不到者为无效。

笔者治疗 20 例，痊愈 12 例，好转 5 例，无效 3 例。

典型病例：

李某，男，26岁，齐齐哈尔铁路分局工人，结婚 2 年，证见阳萎，性交均未成功过。按上法治疗，一疗程即愈。1

年后随访，妻子已怀孕。

体会

推拿疗法的作用是培元补肾、强健腰脊，调理脾胃、通气缓急。特别是腹部按摩处有中极、气海、关元等穴，有温精宫，理下焦作用。腰部的穴位有命门、肾俞，按摩可以补肾脏、强腰脊，益水壮火。腿部的足三里穴能调经络气血，扶正培元。三阴交则能交通气滞疏下焦，调血室与精宫。

此法简便无痛苦，可以由医生操作，也可以由患者家属操作。

养真气戒手淫

刘济跃

手淫是青少年中常见的现象，并不是什么丑恶、不道德或可怕的事情。如果有这种习惯，不要自责，也不要怕，更不要当成严重精神负担。只要树立信心，肯定能戒除这一习惯。平日要陶冶情操，把精力集中到学习、工作和锻炼身体上去。晚上要早睡，清晨要早起。不要贪热被窝睡懒觉。睡觉姿势最好侧卧呈弓形。总之饮食起居衣行及个人卫生等诸方面都要加以注意，这些具体问题，可请教当地医生或参考有关性知识的书籍。本文不多赘述。下面着重介绍几种有助于练养真气，戒除手淫的练功方法。

一、静坐观音法

睡觉前，上床静坐（也可侧卧）默念“恬澹虚无”四字（《素问·上古天真论》），可暗示自己入静，起到安定精神，消除杂念、调整气血的作用。“恬澹”两字发音时，要舌舐上腭，能起到接通任督二脉的作用，使机体气机通畅。念法：先自然吸气，舌舐上腭，吸毕，慢慢念字，不要出声，两耳内听，以后逐渐达到用大脑“观音”。念完后将余气慢慢呼出，反复不已。练习半小时后躺下睡觉。

二、手指脚趾蠕动法

睡觉时可采用手指和脚趾蠕动的方法帮助入眠，是消除杂念十分有效的方法。具体做法：仰卧，双腿伸直，双脚与肩宽，脚趾朝向外上。双手中指相对（但不要接触）放在下腹上，周身呈安静舒适状态。然后五指以小指为始依次带动无名指、中指、食指、大拇指做蠕动，也称五指描太极，脚趾也如此做蠕动。如果做不来，象抓挠那样也行。注意要集中精力体察手指脚趾蠕动时，手脚和全身出现的感觉。从中医角度来看，十二正经的窍穴都位于肢体末端，是经气的起源。所以此法可调整全身气血的正常运行，能疏通经络，帮助入静，清除杂念。从西医角度来看，手脚做上述运动，在大脑皮层能产生一个固定的局限的兴奋区，使大脑皮层呈更广的保护性抑制状态，脑组织得到充分休息，精神安静下来，自然情欲不起。另外减少了不良情绪对植物神经中枢的不良影响。植物神经系统恢复到正常平衡状态后，有助于内分泌、免疫系统和脏腑的机能恢复正常，神经衰弱也就好了。

三、散火养气法

半夜后醒来，情欲起动时，不要再躺着，披衣坐起，轻轻活动一下肢体，用意念想着或用眼看一件东西，情欲即可消失，外物自然缩尽。也可采用吸、舐、撮、闭口诀。吸气时气由后三关直升头顶，呼气时气由头顶降于丹田（详细请参看有关周天功法书）。如此数遍，直至外物缩尽为止，遂卧床入睡。

半夜后 1 点至 5 点之间，若有兴致可练一会功。先轻轻活动一下肢体和哈出几口浊气，然后叩齿吞津，可用意念导气沿小周天运行数次，最后将周身之气引至丹田，并守住温养。可练半小时——两小时。若时间尚早，还可继续睡觉。

在此时如此练功可称为散火养气。也可于后半夜醒来练一种称作十二段锦的功法，与上述散火养气功有相同功效。

以上介绍的练功方法，笔者亲身体会到，不仅可以消除杂念，治疗神经衰弱，久练还能精气充沛、延年益寿。

性生活会使武功减退吗?

小 可

自古以来，民间练武人中就有“修身得道，色性退功”的说法，以至现在还有许多青年武术爱好者，为了武功长进，练就一身真功夫，竟不敢恋爱结婚；有的已婚青年也不敢过性生活。性生活，简直成了阿Q头上的“癞”，无影杯中的“蛇”，提不得、碰不得。

难道性生活真的会使武功减退吗？

懂得一点医学知识的人都会知道，性生活是一种正常的生理需求，也是人们生活的一部分。交流夫妻感情，繁衍儿女后代，调节体内分泌，保持心理平衡等都是性生活的独具之功。

当男子性发育成熟后，精子生成得很快，而生殖腺就像一种自动控制器，它可根据排精的多少来调节生精的机能与速度，即精子排泄得多，其生成相对就快；如不排精，也就不生精或成熟缓慢，时间长了，生精机能就会减退。作为一个相对独立的生殖系统，精子的生成只需要支持细胞供给营养，它与武功的进退就毫不相干了。

练武功者也和常人一样，正常的性生活不但不会使武功减退，而且会使人精神愉快，心情舒畅，练功更有兴趣，有人做过试验，在按科学方法安排的时间行房的次晨，仍以往

日相同的运动量和顺序练功，其耐力、力量、反应、精神状态等均无差异。相反，长期戒绝性生活，将会造成内分泌功能紊乱。我们常说的“青春美丽豆”、脑垂体、甲状腺机能亢进等都与“性”有关。国外独身男女中常发生的“歇斯底里”病，就是因为长期得不到性满足而变得性格孤僻、脾气暴躁、神经失常的。

人们误以为性生活会导致肾虚阳亏、大伤元气，练功时体力不佳。其实，性生活所耗费的体力是微不足道的，而真正使人疲乏的则是大脑皮层过度兴奋所引起的神经疲劳。这要比性交本身耗费的体力大好几倍。神经疲劳并非真能退功，过几天就会恢复的。有些练武青年对此忧心忡忡，担惊受怕，则大可不必。

武功的进退与性生活无绝对关系，而关键在于练。练则进，不练则退。如果为了练一身武功而采取独身的办法，实不足效。只要你有恒心，能吃苦，就是娶了妻室也照样可以使武功增进。我国历史上有许多武林豪杰的武功都是在婚后才达到高峰的。清末名震京师的“大刀王五”便是成家后10余年才扬名天下；曾“擂台三胜洋人”的大侠霍元甲，那时不也是几个孩子的父亲了吗？这些事例足以说明，只要性生活有节制，练功勤苦，功夫肯定会长进的。

青年朋友们，有没有因性生活而退功的呢？回答是肯定的。性生活过频，习武者的体力得不到恢复，神经持续疲劳，武功必然会减退。所以，武术先辈们主张“练功节欲”是有一定道理的。只要我们正确认识和合理安排性生活，武功自然会有进无退。

强肾固精验方与偏方

药汤药丸类

1. 不倒丸治阳痿

方药及用法：制黑附子6克 蛇床子、淫羊藿叶各15克 益智仁10克 甘草6克，共为细末，以80克炼蜜调匀，成丸每服1丸，日服3次，温开水送服。

适用于肾阴不足所致的阳痿或举而不坚，影响夫妻生活者。病轻者1~2剂多可见效。

禁忌证：肾阴虚者忌用。 （《中医杂志》）

2. 希夷八卦安神延寿丹

本药用之：能安五脏，返老还童，服之长生，得者宝之。

天门冬1500克（抽心去皮），长流水洗净，晒干。择明净者用之能补虚。熟地黄500克，去黑籽酒晒干，能和血，生津液。用之莫犯铁器。姜蚕100克，能补面容。当归100克酒液洗一宿晒干，能生气血。真川椒100克，闭目者不用，能宽胸去风邪。石燕子2对，能温血，补益丹田。海马1对，用酥油煮透后，慢火焙干，能助髓兴阳。

共为细末，炼蜜为丸，桐子大，每服9克，空心服，淡盐水送下，忌大怒大醉。

3. 周天生精再造固本还真膏

蛇床子、肉苁蓉、枸杞子、地骨皮、麦门冬、广木香、大附子、生地、木鳖子、锁阳、巴戟、防风、人参、川乌、细辛、草乌、茯苓、丁香、桂皮、没药、豆蔻各5克 天门冬、苍术、当归各50克，真芝麻油520克，将上药放入油内，煎5~6滚，验药已枯，用夏布滤净，点入冷水成珠不散，再下入后药末：

麝香、雄黄各6克 阳起石30克 狗骨100克（用苏油炸透慢火焙干）海马60克（用酥油煮透慢火焙干）蟾酥、紫梢花、龙骨、石燕子、云母石各30克，共为细末。

待煎油成珠，退温后入内搅匀，收磁罐内，冷水浸罐囊肚三昼夜，不拘颜色，用绢或厚纸摊开其药，封脐每60日一换。此药能镇玉池，金精不泄，兴阳助气，通24血脉……又治下元虚冷，五劳七伤，膀胱气，风湿痒痛，两腿酸麻，阳事不举，妇人赤白带下，血崩崩漏，久不受孕，能令老弱行路刚健，颜发转变。

4. 兴阳丹

雄狗胆1个 麝香3克，将麝香入狗胆内搅匀，悬于通风处阴干，每用少许，津调涂搽头上，行房事耐久，不泄甚妙。

5. 金枪不倒丸

人龙1条（瓦上焙干）丝瓜子15个 乳香2克 没药2克 杏仁7个（去油）麝香2克 犀脑2克，上药共为细末，油胭脂和为丸，如麦子大，行房事用1丸放入马口，大能展龟长大坚硬久，甚妙。

6. 贴脐膏

阳起石、蛇床子、香附子、韭子各3克 土狗7箇（去翅足煅过）大风子3克（去壳）麝香3克 硫黄3克，共细末，

炼蜜丸如指顶大，以油纸盖护贴脐上，用绢带子缚住，阳事兴壮，男女交合久不泄倦。欲去药力，饮冷水一口解之。

7. 金锁玉连环

雄狗胆1个 肉苁蓉6克（酒浸瓦上焙干） 川椒2克 紫稍花3克 硫黄2克 韭子10粒。

上药为细末，与狗胆汁搅匀，线扎吊当风处49天阴干，每用1分。津调化涂阴茎上，行房事阴茎坚硬，交锁不脱，冷水解。

8. 四时双美散

龙骨、胡椒、姜蚕、樟脑、枯矾各等分，上药共为末，每服2克，空心酒下，大兴阳事，或少许津调涂于阴茎。

9. 外用兴阳药

蛇床子、远志、蜂房、五味子、细辛、地龙各等分，上药为细末，每用少许涂阴茎上，则阳事壮大坚强。

10. 壮阳益肾丹

沉香、木香、乳香、没药、菟丝子各15克 大茴香3克 补骨脂150克（酒溶）核桃40个（去壳），上药共研细末，炼蜜为丸如梧桐子大，每服30丸，空心温酒送下，久服使阴茎壮大坚硬，肾气充实。

11. 壮阳丸

丁香、附子、官桂、蛤蚧、白矾（枯）、山茱萸、硫黄各等分，共细末，炼蜜为丸如梧桐子大，每服3丸，空心温酒送下。可使阴茎强壮坚大。

12. 真人保命丹

酸枣仁、白茯苓、天门冬（酒浸新瓦焙干）各9克 人参9克，共研细末，每服9克，温酒临卧调服，大能保肾延年，真仙药也。

13. 兴阳壮举丸

丁香、姜蚕、阳起石、木香、乳香各6克 干葱1根，共为细末，酒糊为丸，梧桐子大，每服3丸，温酒吞下。兴阳壮举不泄。

(以上均录自《摄生秘剖总要·房术奇书》)

14. 兴阳蜈蚣袋

蜈蚣1条(去头足) 甘草1克 甘遂1克，上药为细末，用素白绢作成袋，扎于阴茎下方。此时观其形势完备，舒展长大粗不可言，其龟苍老后，不须用药，以固定元阳，方可入户。

15. 固本壮阳丹

乳香、丁香各6克 木香1克 没药、辰砂各6克 麝香、沉香、血竭各2克 柏子仁30克 阳起石3克 川山甲30克(火燎存性)，上药为末，面糊为丸，如梧桐子大，随人年岁数服，酒引空心吞下，壮硬非常。

16. 延寿固精丸

菟丝子、肉苁蓉、熟地黄、柏子仁、桂心、北五味、远志、青盐、川牛膝、蛇床子各50克，共为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服30丸，空心温酒送下，行房事昼夜不衰，10遍不困。服及7日似铁不损，服一月通宵不倒。此药能添精髓，常服能延年益寿。 (《种子秘剖》)

17. 扶金龙佐肾水秘精不泄方

猪苓15克 炒茴香、山甲珠各9克 木香45克 木通90克 酸枣仁、干姜、山药、熟地黄、柏子仁各15克 甘草、金樱子、葫芦巴、远志、半夏各30克，共为细末，每服5克，空心温酒吞下，扶阳固精至妙要药。

18. 兴阳丹

石燕子（炒七次）9克 阳起石9克 海马1对 全蝎（炒）1个 蛤蚧（酒浸黄色）9克 鹿茸9克 天麻子（去油）9克 肉苁蓉9克 脑射1克，上药共细末，以甘草熬膏为丸，如梧桐子大，每服7丸，盐酒空心下，大能兴阳不衰，至妙之药。

19. 固真膏（贴脐法）

甘遂、甘草、干姜、白砂、龙骨、附子、白矾、海螵蛸、蛇床子、乳香、木鳖子各等分。

共为细末，生蜜为饼子，临行事，用油单纸贴脐中，缉带缚定，候药力到，方可行事。阴阳雄壮。

20. 固本丹

龙骨30克 柯子5个（去皮）砂仁、硃砂各15克，共为细末，糯米糊为丸，绿豆大，每服1丸，壮大不泄，葱茶一盏解。

21. 强龟益女丹

红豆蔻、砂仁、良姜、五味子、晁脑各等分，共为细末，每次用少许津调至茎上……此房中要药也。（《种子秘剂》）

22. 粉散方

白粉40克 干姜50克 牡蛎50克，共为细末，卧敷于阴下部。

23. 外敷膏

矾石熬汁、蛇床子、黄连，共为细末，制成散剂。卧时敷于阴下部。

（以上各方选自《外台秘要》，对其中个别药量、制法、服法略有补删，以求尽量补充原书之缺漏，便于更接近现代。）

24. 治肾虚阳痿，羸瘦精少力衰：狗肾1对切片 枇杷叶500克 豆汁1碗，同椒煮羹食。

25. 鲤鱼胆、雄鸡肝各一具 雀卵，和丸小豆大，各吞一丸，日3次。

26. 人参15克 茶叶5克，水煎服，3—6次服。

(选自《中医实用偏方汇编》)

27. 淫羊藿、复盆子、枸杞、补骨脂各15克 炒杜仲、威蕤各25克，水煎服，日2次。

28. 麻雀肉10只 九节虾200克，黄酒炖服。疗效在90%以上。 (选自《福建省中医中药特效验方汇辑·第1集》)

29. 蛇床子100克 地骨皮50克，浓煎外洗生殖器。

(选自《福建省中医中药特效验方汇辑·第2集》)

30. 牛鞭1根，韭菜25克 淫羊藿、丝子各15克，焙干为末，蜜为丸，黄酒冲服。 (《临床经验集锦》)

31. 韭菜地里蚯蚓，洗净焙干为末，黄酒冲服。

(《祖国医学采风集·第1集》)

32. 丝饼、海狗肾、露蜂房、阳起石、炙甘草各15克 北芪、于术、杞子各20克 麻雀10只 蛤蚧2条 当归25克 海龙、人参、海马、续断各10克 大枣10枚 黄酒3000克，浸泡15日可服，每次50克。 (《广西中医经验方选编》2集)

33. 熟地25克 巴戟天、杜仲、山萸肉、菟丝子各15克 附子7.5克 淫羊藿10克，老葱为引，水煎服。

34. 建莲子、菟丝子、芡实、沙苑子、蒺藜子、车前子、益智仁、枸杞子、胡连各15克 山药、生芪各50克 生龙骨25克 丹皮15克，同炒黑色，共为细末，炼蜜为丸，如梧子大，朱砂为衣，每服15克，每日2次，白开水送服。

(《山东中医验方选编》)

35. 大附子1个 硫黄末10克 川山甲(干末)2片 鸦片0.25克，将附子挖空纳诸药入内，酒250克合附子入一

处，用文武火煮干，取出捣烂成膏。用台寸0.025克，放脐心内熏贴之。

36. 鹿胶、毛狗、山药各10克 杞果、巴戟、蛇床子各15克，水煎服。 《中医验方秘方选集》

37. 天麻（酒制）、续断各50克 五味子35克 蕃荔、巴戟各25克 熟干地黄100克 蛇床子、远志各30克 桂心20克，共为细末，黄酒冲服，每次10克，每日2次。

38. 鹿茸散

鹿茸5克 钟乳粉20克 肉苁蓉、蛇床子、远志、续断各25克 蕃荔35克 桑螵蛸15克 熟干地黄45克，共为细末，黄酒冲服，每次服10克。

39. 蛇床子散

蛇床子、菟丝子、肉苁蓉、五味子、巴戟天、杜仲各3克 熟干地黄30克，共为细末，黄酒冲服，每次10克。

40. 熟干地黄丸

熟干地黄50克 蛇床子、蕃荔、桂心、枸杞子、鹿药、五味子各25克 牡蛎粉、鹿茸、雄蚕蛾各20克 入参5克、车前子、白茯苓各10克 复盆子5克 磁石15克 丝子、雄鸡肝，肉苁蓉、石斛各50克 阳起石75克，共为细末，制成300~700粒，似小豆大小，每次20粒，每日服2次。

（以上均选自《医方类聚》，医量有增删）

41. 治阳事不举：新五味子500克（为末），酒浸渍日，日服3次，忌猪、鱼、葱、蒜等，尽一剂即可得力。

42. 治阳事不起：泥鳅煮食之。

43. 附痿不起：雄鸡肝3具，菟丝子1升为末，雀卵丸，小豆大，每服100丸，酒下，日2次。

44. 千口一杯饮：专治阳痿不举，一杯作二三百口，缓

缓饮之。能生精养血，益气安神，其功不可尽述：

高丽参、熟地黄、枸杞子各15克 沙苑蒺藜、淫羊藿、母丁香各9克 远志、沉香各3克 荔枝肉7个。上药浸泡好酒1000克，3日后蒸三柱香久，取起浸冷水中，拔出火气，过31日饮之。

45. 麻雀肉，冬月煮食。功能起阳生子，其效无穷。取用麻雀蛋煮食，更为神妙。

冬花4钱 南星2钱 苏子2钱 木香2钱 炙甘草4分 大党参4钱 炙五味2钱 括蒌仁3钱 枳壳2钱 桔红3钱。

用法：水煎服。

来源：佚人传方。

祖传治咳嗽发热方

处方：桑叶、前胡、连翘、桔梗各1钱半 杭菊、麦冬、石斛、生草各1钱 薄荷8分 浙贝2钱。

用法：清水煎2次，滚后5分钟取服，隔5小时1次，分2次服完。

禁忌：酸冷凉辛热等物。

附注：胃热伴呕者加竹叶1钱，身有红斑者加赤芍3钱、生地1钱半，口渴者加花粉3钱，大便闭塞者加银花3钱或火麻仁2钱，风重者加防风2钱。

来源：此为广西宁资源献祖传秘方。

祖传治阳痿秘方

处方：附子1钱 熟地4钱 川芎2钱 白芍3钱（酒炒）当归3钱 党参3钱 元桂1钱 白术2钱 黄芪8

钱 枸杞 3 钱 仙茅 3 钱 巴戟 3 钱。

用法：开水煎服。

附注：本症类似现代所谓性神经衰弱症，外观无严重病容，而性生活上实为苦恼。此方有气血双补，振奋肾阳之功。临床应用多在10~25剂收效。服药期间，应静心寡欲、乐观，注意摄养，效果方佳。

来源：陕西刘选清祖传。

左 归 丸

《景岳全书》

【组成与用法】熟地250克 山药 枸杞子 山茱萸
菟丝子 鹿胶（炒珠） 龟胶（炒珠）各120克 川牛膝90克
研末，炼蜜为丸。每服9~12克。近代用法：多作汤剂，水煎服，用量按原方比例酌减。

【功效与应用】 补肝肾，益精血。用于年老早衰，久病体虚，肝肾精血亏损。症见形体消瘦，腰腿酸软，眩晕，耳鸣失聪，盗汗遗精，小便自遗，口干咽燥等。

本方为一派滋补肝肾药味组成，有补无泻，滋补之力比六味地黄丸大，凡精血亏损、津液不足之症，均可应用。

【附 方】

左归饮（《景岳全书》）：六味地黄丸去泽泻、丹皮、加枸杞子、炙甘草。功效与应用：与左归丸近似，但滋补之力不如左归丸。

右 归 丸

《景岳全书》

【组成与用法】熟地250克 山药 枸杞 莛丝子 鹿角胶 杜仲各120克 山茱萸 当归各90克制附子60~180克 肉桂60~120克

共研细末，炼蜜为丸，每服3~6克，日服2次。近代用法：亦可作汤剂，水煎服，用量按原方比例酌减。

【功效与应用】温补肾阳，填充精血。用于肾阳不足，命门火衰、年老病久而出现的精神疲乏、畏寒肢冷、阳痿、滑精、早衰、腰膝酸软等症。

若气短汗出，加入参；滑精、便溏，去当归，加补骨脂、白术；呕吐吞酸、消化不良，加干姜、陈皮；腹痛，加吴茱萸；腰膝酸痛，加胡桃肉；阳痿，加巴戟天、肉苁蓉。

【注意】本方与左归丸的区别：左归丸侧重于填充精血；本方则侧重于温壮肾阳。

【附 方】

右归饮（《景岳全书》）：熟地、山药、枸杞子、山茱萸、炙甘草、肉桂、杜仲、制附子。功效与应用：与右归丸类似，但补力较次。

滋阴地黄丸

《东垣十书》

【组成与用法】熟地30克 生地45克(酒制) 黄芩 当归身各15克 柴胡 天门冬 五味子 地骨皮 黄连 甘草各9克 人参 枳壳各6克

研为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每服百丸，日服3次。

【功效与应用】滋阴降火，补气补血。用于血弱气虚，心火旺盛，瞳孔散大，视物不清。近代常用治白内障。

【注意】服药期间忌食辛辣、寒冷食品。

滋水清肝饮

《医宗己任编》

【组 成】熟地15克 山茱萸 山药 白芍各12克 泽泻茯苓 丹皮 柴胡 桀子 酸枣仁 当归各9克

【功效与应用】滋补肝肾，兼疏肝解郁。用于肝肾阴虚、肝郁气滞所致胁肋疼痛不适，头昏目眩，舌红、少苔，脉弦细。常用本方治疗慢性肝炎、慢性胃炎有上述证候者。

二至丸

《证治准绳》

【组成与用法】旱莲草、女贞子各等份共研细末，炼蜜为丸。每服9克，日服2次。亦可作汤剂，水煎服，用量按原方比例各适量。

【功效与应用】益肝肾，补阴血。用于肝肾两亏，阴血不足。症见口苦口干，头昏眼花，早年白发，腰腿酸软，舌红，脉细。亦可配合其他药物，治疗高血压、神经衰弱、慢性肝炎等有上述证候者。

壮肾固精汤

(李博仁方，选自《学术资料汇编》)

【组 成】熟地、怀山药各20～30克 肉苁蓉 杜仲

各10~15克 枸杞15克 茯苓 山萸肉 菟丝子 破故纸各10克 淫羊藿30~60克 炙甘草6克

【功效与应用】补肾壮阳，填髓固精。用于阳痿，遗精，早泄症。

若阳痿早泄，夜尿多，腰酸腿软，形寒肢冷，舌淡、苔白等肾阳虚者，去茯苓、枸杞，加肉桂、附片以温阳益火；如梦遗滑精，阴痿早泄，头晕目眩，虚烦不眠，五心烦热，舌红、苔少，脉细数等证属肾阴虚者，去杜仲、淫羊藿、破故纸，加泽泻、丹皮以滋阴壮火；如阴虚火盛，加黄柏、知母以泻肾火；阴阳俱虚者，配参茸龟鹿胶，以补气益精，壮水益火；若有梦遗失精，阳痿早泄，舌光、无苔，脉弦数等肾虚肝旺者，去淫羊藿、杜仲、破故纸，加龙骨、牡蛎、柴胡，以平肝镇摄；阳痿显著，可用淫羊藿60克，煎水，兑入海狗肾粉末冲甜酒鸡蛋，早晚各服一次，或加服龟龄集等，疗效更佳。

大 补 元 煎

《景岳全书》

【组 成】

熟地15克 山茱萸 山药 枸杞 杜仲 党参当归各9克 炙甘草6克

【功效与应用】益气养血，补益肝肾。用于肾阴不足，气血两亏。症见腰痛腿软，头昏，耳鸣，头痛，气短，体虚神倦。本方补力较六味地黄丸为强，适用于肾虚而无内热及痰湿等见证者。

肾气丸（金匮肾气丸）

《金匮要略》

【组成与用法】熟地250克 山药 山茱萸各150克 泽泻茯苓 丹皮各90克 肉桂 炮附子各30克

共研细末，炼蜜为丸。每服9克，日服2次，近代用法：亦可作汤剂，水煎服，用量按原方比例酌减。

【功效与应用】温补肾阳。用于肾阳不足。症见腰酸脚软，肢体畏寒，少腹拘急，小便不利或频数，脉虚弱，以及痰饮咳喘、消渴、水肿、久泄等症见有肾阳虚衰者。近代常用于治慢性肾炎、肺气肿、糖尿病、尿崩症、神经衰弱、阳痿滑精、慢性腰痛，以及慢性口腔炎等有上述见证者。

【注意】如舌红、少苔，咽干口燥，属肾阴不足、虚火上炎者忌用。

【附 方】

济生肾气丸（加味肾气丸）（《济生方》）：上方加牛膝、车前子。用于肾阳不足，水气不行所致腰重脚肿，小便

不利，或有腹胀便溏，痰多作喘等。

附桂八味丸（八味地黄丸）（《医宗金鉴》）：上方中以肉桂改桂枝。古代桂枝、肉桂不分，后世予以分别运用。因此，又另订附桂八味丸方剂。功用与主治略同肾气丸。但是桂枝善于通阳，其性走而不守，故对于水饮停聚、水湿泛濶、气血凝滞等症，应用桂枝为宜；肉桂善于纳气，引火归源，其性守而不走，故对肾不纳气而喘急欲脱，及下焦虚寒等症，应用肉桂为宜。

十补丸（《济生方》）：上方加鹿茸、五味子。用于肾阳虚弱，精气不足。症见面色黯黑，足冷脚肿，耳鸣耳聋，肢体瘦弱，腰膝疼痛，小便不利等。

益气养阴汤

（《黑龙江中医药》1982年第1期）

【组成】黄芪 党参各50克 地骨皮 柴胡 茯苓
麦冬各20克 石莲子 黄芩 车前子各15克 甘草10克

【功效与应用】益气养阴，清热利湿。用于慢性肾炎水肿基本消失，血浆蛋白低，大量蛋白尿，高胆固醇血症。症见全身虚弱，腰膝气短，面色㿠白，浮肿不明显，神疲乏力，头昏心悸，口干，咽干，手足心热，食纳不佳，舌红、苔白，脉象弦滑或沉滑兼数。

本方以治气虚为主，若阴虚症状明显者，则加入或加重滋阴药比重，生地、玄参、知母、天花粉等均可选用；如血尿明显，加茅根、藕节等。

斑 龙 丸

《景岳全书》

【组成与用法】鹿角霜 鹿角胶 莛丝子 熟地 柏子仁各250克 补骨脂 茯苓各125克

共研细末，酒化鹿角胶为丸。每服9~12克，空腹淡盐汤送服。

【功效与应用】补益肾阳。用于肾阳不足，阳痿早泄，滑精梦遗，腰膝腿软，自汗心悸，小便增多，或年老阳虚，气力衰弱等。

龟鹿二仙膏

《医方集解》

【组成与用法】龟板2500克 鹿角5000克 枸杞1000克

人参500克

加水煎熬成胶。每日9克，用陈酒烊化，清晨空腹服。

【功效与应用】益肾补气，滋填精髓。用于阴阳两虚，肾精亏损。症见全身虚弱无力，早衰健忘，腰腿膝软，遗精阳痿，耳聋失眠，头昏目眩。

全鹿丸

《景岳全书》

【组成与用法】人参 白术 茯苓 炙甘草 当归 川芎 生地、熟地 黄芪 天冬 麦冬 枸杞子 杜仲 牛膝 山药 芡实 莛丝子 五味子 锁阳 肉苁蓉 补骨脂 巴戟天 葫芦巴 川续断 复盆子 精实子 秋石 陈皮 川椒 小茴香 沉香 青盐

全鹿一只，去毛，肚杂洗净，一起煮熟后将肉切碎焙干为末，将皮、骨等再入原汤煎熬成膏，和入肉末及药物成丸。每日6~9克，空腹淡盐汤送服。

【功效与应用】大补虚损，壮肾阳，益精血。用于老年阳衰精髓空虚，神疲形瘦，体虚怕冷，腰膝酸软，手足麻木无力，阳痿精冷，遗尿失禁；或妇女肾虚血亏，崩漏带下。

【注意】发热，外感未清，平素阳盛体壮实者均忌用；高血压病一般不宜服，但肾性高血压有眩晕和四肢麻木

者，可配杜仲、牛膝、鸡血藤、山茱萸等药物同服；青壮年一般较少应用。

滋 补 肝 肾 汤

（关幼波方，选自《中医原著选读》）

【组 成】北沙参 白芍 川续断 茜丝子 女贞子各15克 五味子 首乌 黄精 当归各12克 生甘草9克

【功效与应用】滋补肝肾。用于慢性、迁延性肝炎，肝功能长期不正常，证属肝肾阴虚型者。症见腰腿酸软无力，劳累则肝区痛，睡眠多梦，精神疲倦，头晕目眩，有时盗汗，舌净无苔或舌质稍红，脉沉细弦。

若腰痛甚，加狗脊、桑寄生各15克；盗汗多，加生牡蛎、生龙骨、浮小麦各15克，乌梅9克；失眠重，加远志、百合各12克；梦遗滑精，加芡实、补骨脂、诃子肉各12克；肝区痛重，加草河车9克，黄连4.5克。

益 肾 填 精 汤

《杨少华医案》

【组 成】熟地 阳起石各15克 山药狗脊 复盆子

仙灵脾各12克 茄根 川断 伸筋草 钩螺旋 知母 巴戟天 蛇床子各9克 远志6克

【功效与应用】 益肾填精，养肝和胃。用于阳痿（不育症）证属肝肾两虚者。症见婚后多年未育，或因避孕抑制接触而致阳痿，或举而不坚，精子多数畸形，活动力差，舌尖红、苔薄根腻，脉弦细。

益 中 气 汤

《蒲辅周医疗经验》

【组 成】 白人参 枸杞子 葡萄干各2克 莲子肉 山药各9克 肉苁蓉 火麻仁各12克 橘红3克 大枣 胡桃肉各2枚

【功效与应用】 益中气，滋肝肾。用于脱肛，证属老年中气不足，肝肾阴虚。症见纳食较少，形瘦，精神不好，睡眠较差，有时脱肛，舌红、无苔，脉弦缓。

复 方 胎 盘 片

（上海中药制药一厂）

【组成与用法】 胎盘粉500克 党参 黄芪各125克 陈皮

麦芽各30克

制成片剂。每服4片，日服3次。

【功效与应用】补益气血，健脾益胃。用于体倦乏力，血虚眩晕，白细胞减少等。

不 倒 丸

(《中医杂志》1931年第9期)

【组成与用法】制黑附子6克 蛇床子 淫羊藿叶各15克 益智仁10克 甘草6克

共为细末，加炼蜜80克调匀，制成12丸。每服1丸，日服2次。

【功效与应用】温肾壮阳。用于肾阳不足所致的阳痿或举而不坚。

【注 意】肾阴虚者忌用。

拯 阴 理 劳 汤

《医宗必读》

【组 成】党参 麦冬 白芍 生地 女贞子各12克

龟板15克 当归 莱菔仁 桔红丹皮 莲子肉 百合各9克

【功效与应用】滋阴润肺，益肾补虚。用于肺肾阴虚。

症见颧红口干，骨蒸潮热，盗汗体倦，咳嗽气短，遗精滑泄，舌红、少苔，脉细数。

如失眠，加灸远志、炒枣仁；咳嗽，加贝母、桔梗；咯血，加阿胶、白及。常用此方治疗肺结核。

心 梗 汤

(《新医药学杂志》1975年第6期)

治疗急性心肌梗塞，用益气养阴和活血的攻补兼施方法，用心梗汤1～5号分型治疗。

心 梗 1 号

【组 成】党参30克 麦冬12克 五味子 桂枝各9克 茯蒲 郁金各9～12克 黄精 赤芍各12～15克

【功效与应用】益气养阴活血，通阳开窍。用于气阴虚损型。症见心前区痛，气短，心慌，懒言，自汗，倦怠，舌质淡、苔薄白，脉沉细而弱。此型多属心肌梗塞无其他并发症者。

心 梗 2 号

【组 成】 心梗1号去党参、桂枝，加沙参30克，生地、首乌各12~15克。

【功效与应用】 功效略同1号，但养阴作用强于1号。用于心阴亏虚型。症见口干喜饮突出，舌质红黯呈镜面舌或牛肝舌，舌苔净，脉细数。此证多属心肌梗塞无并发症，或有梗塞后综合征者。

保 真 汤

《十 药 神 书》

【组成与用法】 当归 生地 白术 黄芪 人参各9克 赤茯苓 陈皮 赤芍 甘草 白茯苓 厚朴各4.5克 天冬 麦冬 白芍 知母 黄柏 五味子 柴胡 地骨皮 熟地各3克 生姜3片 红枣5枚

本方与保和汤交替服用，每天1次。

【功效与应用】 补血益气，疏肝降火。用于体质虚弱，骨蒸潮热。近代用于治肺结核、骨结核、贫血以及病后体质虚弱等。

如有惊悸，加茯苓、远志、柏子仁、炒枣仁；小便淋漓，加萆薢、乌药、猪苓、泽泻；遗精，加龙骨、牡蛎、莲

心、莲须；燥热，加石膏、滑石、鳖甲、青蒿；盗汗，加浮小麦，牡蛎、黄芪、麻黄根。

益精补肾汤

(北京中医研究院广安门医院泌尿科方)

【组 成】桑螵蛸、何首乌、苍术各15克 复盆子30克 菟丝子、补骨脂各9克

【功效与应用】补肾暖脾，填髓益精。用于男性不育症。若生殖系统有炎症，精液内有脓球者，应加入黄柏15克。本方对精子稀少，精子活动度差而致不育者有一定效果。

【注 意】服药期间，应定期检查精液。

【附 方】

牛菖枳汤(方源同上)：牛膝、王不留行、杭白芍、柴胡、川楝子、滑石粉(包)各9克，菖蒲3克，枳壳6克。用于功能性不射精而无炎症者。

加味理中地黄汤

《福幼编》

【组成】熟地15克 当归 枸杞 党参 炙黄芪
枣仁(炒) 补骨脂各6克 白术9克 山萸肉 肉桂 炙
甘草各3克 生姜3片 大枣3枚核桃肉2个(为引)

【功效与应用】助气补血，却病回阳。用于小儿精神已
亏，气血俱虚，面黄肌瘦，体质虚弱。

如咳嗽不止，加金樱子、杏仁各3克；大热不退，加白
芍3克；泄泻不止，加丁香1.5克。

人参荆芥散

《妇人大全良方》

【组成与用法】人参 荆芥穗 熟地 柴胡 枳壳 炒

枣仁 炙鳖甲 羚羊角 白术各1.5克 防风 川芎 当归 肉桂炙甘草各1克 生姜3片

原方研末为散。近代用法：作汤剂，水煎服，用量酌增。

【功效与应用】补气养血，疏风清热。用于妇女血风、劳热，肝脾两虚，气血不足，阴虚盗汗或有寒热者。

十四味建中汤

《和剂局方》

【组成与用法】党参 茯苓 白术 当归 熟地 川芎
白芍 桂枝 黄芪 半夏 麦冬 制附子 肉苁蓉各等份

共为细末。每用9克，生姜3片，大枣1枚，水煎温服。
近代用法：各适量，作汤剂，水煎温服。

【功效与应用】温补气血，暖下清上。用于脾胃虚弱、
肝肾不足、下寒上热所致的阴性发斑。近人常用于肾虚腰
痛，梦遗阳痿，过敏性紫癜等。

益精壮阳汤(丸)

《郑侨医案选》

【组成与用法】熟地 山萸肉 山药 枸杞各15克 茯

芩 肉苁蓉 锁阳 巴戟肉 白人参 炒枣仁 菟丝子各12克 天门冬 甘草各9克

作汤剂，水煎服。或为细末，炼蜜为丸，每丸重9克。每服1丸，日服3次。又名益精壮阳丸。

【功效与应用】填精益髓，壮阳补肾。用于阴阳两亏阳痿症。

龟龄集

《通行方》

【组成与用法】鹿茸750克 人参600克 海马 石燕各300克 附子540克 生地 穿山甲 青盐各240克 肉苁蓉270克 熟地180克 天冬 川牛膝 地骨皮 砂仁各120克 补骨脂 锁阳 菟丝子 枸杞子各90克 急性子 公丁香各75克 杜仲 蜻蜓 淫羊藿各60克 细辛45克 甘草30克 蚕蛾27克 硫黄9克 家雀脑100个 朱砂75克

分别研为细末，混合均匀为散剂。3克瓶装，日服1~2次，每瓶分10次服，吞服。

【功效与应用】补肾助阳。用于阳虚气弱，阳痿遗精，筋骨无力，行步艰难，妇女虚寒带下等。

本方为温补肾阳、治疗阳痿遗精有效的常用成药。

两 仪 膏

《景岳全书》

【组成与用法】熟地5000克 党参2500克

煎后浓缩制成膏剂，瓶装备用。日服2次，每服9~15克（约1羹匙），化服。

【功效与应用】补益气血。用于气血不足，精神疲惫，头昏眼花，面色萎黄，肢体乏力等。

【注意】在服本方过程中，如遇感冒、发热、胃口不好等时，宜暂停服。

丹 首 生 血 灵

《中西医结合儿科试用新方》

【组成与用法】丹参30克 何首乌 鸡血藤 仙灵脾
黄芪各15克 枸杞 肉苁蓉各9克 茜草4.5克 红参6克
水煎服。以上为6~12岁用量，可根据不同年龄酌情增减。

【功效与应用】助阳补气，活血止血。用于粒细胞减少症，白细胞减少症。对于脱发也有一定效果。

如有炎症感染，加金银花、大青叶各18克，连翘9克，黄芩15克；食欲不振加白术6克，茯苓、陈皮、焦山楂、鸡内金各9克。

加减赞育丹

《临证偶拾》

【组 成】大熟地12克 怀山药 山萸肉 菟丝子 巴戟肉 仙灵脾 仙柔 云茯苓 阳起石 锁阳 肉苁蓉 鹿角片各9克

【功效与应用】温肾壮阳。用于男子性机能障碍，阳痿、早泄。症见阴茎不易勃起，或起而不坚，随即射精，以致不能行房事，舌苔白腻，脉细。

金刚丸

《素问病机气宜保命集》

【组成与用法】肉苁蓉 杜仲 菟丝子 川炙薜各250

克 猪腰 2 只

各研末，炼蜜为小丸。日服 2 次，每服 9 克，吞服。

【功效与应用】 补肝肾，壮筋骨。用于肾虚，腰膝酸痛，筋骨痿软，四肢乏力，阳痿等。

骨 髓 丸

《锦方汇集》

【组成与用法】 牛骨髓 250 克 人参 15 克 熟地 龙骨
鹿角胶 冬虫夏草 制首乌 北沙参各 30 克

研为末，用煮熟，牛骨髓或少许蜂蜜为丸。每服 3 克，
日服 3 次。

【功效与应用】 养肝肾，益精血。用于治疗白血病。

保 元 汤

《博爱心鉴》

【组 成】 党参 黄芪各 12 克 肉桂 炙甘草各 6 克
生姜 5 片

【功效与应用】 益气固表。用于虚劳元气不足。症见精

神倦怠，短气自汗，微恶寒，脉虚大；近人有用于治疗神经衰弱等。

固表敛汗汤

《黄文东医案》

【组成】党参12克 白术 白芍各9克 浮小麦
糯稻根 锻龙骨各30克 桂枝3克 木瓜 陈皮 焦甘草各
6克 红枣5枚

【功效与应用】益气健脾，固表敛汗。用于气血俱虚、
脾胃虚弱的自汗。

金锁固精丸

《医方集解》

【组成与用法】沙苑蒺藜 芡实 莲须各60克 锻龙骨
煅牡蛎各30克

为细末，莲肉煮粉糊丸。每服9克，日服2次，淡盐汤

送下。近代用作汤剂，水煎服，用量按原方比例酌减。

【功效与应用】固肾涩精。用于肾虚精关不固，遗精滑泄，腰酸耳鸣，四肢乏力，脉细弱。

本方为肾虚遗精的常用方。临幊上适当加减疗效更好。若偏于肾阳虚，加补骨脂、山萸肉、菟丝子；偏于肾阴虚，加生地、女贞子、旱莲草；梦遗滑精，加五味子。常用于神经衰弱的梦遗、滑精、遗尿等症。

【注意】本方多为收涩之品，以固肾涩精为主；如属下焦湿热所扰而致遗精者，禁用。

封 隘 丹

《医宗金鉴》

【组成与用法】砂仁30克 黄柏90克 炙甘草21克
共研细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。空腹以淡盐水送服9克。近代亦作汤剂，水煎服，用量按原方比例酌减。

【功效与应用】清火止遗。用于肾火妄动而致梦遗失精者。

【注意】本方与金锁固精丸均能止遗，但本方重在清火，用于肾火妄动之遗精；固精丸重在固肾，用于肾关不固的遗精。

贊育丹

《景岳全书》

【组成与用法】熟地 白术各250克 当归 枸杞子各180克 杜仲 仙茅 巴戟天 山茱萸 淫羊藿 肉苁蓉 韭菜子各125克 蛇床子 制附子 肉桂各60克

研细末，炼蜜为丸。每服6~12克，日服2次。

【功效与应用】补肾壮阳，涩精止遗。用于肾阳衰弱，精气不足，阳痿早泄，虚寒精冷。

若加入人参（党参亦可）、鹿茸，疗效更佳。

缩泉丸

《妇人良方》

【组成与用法】山药 乌药 益智仁各等份
为末，酒煮山药末，为糊制丸。每服9克，日服2次，
淡盐汤送服。

【功效与应用】温肾祛寒，缩小便。用于老年人下元虚

冷，肾虚有寒，小便频数及小儿遗尿。

【注意】本方与桑螵蛸散皆是治疗小便频数或遗尿之方，但前者着重温肾祛寒，后者兼以宁神养血，调补心肾，这是二者不同之处，应予区别。

夜尿警觉汤

《中西医结合儿科试用新方》

【组成与用法】益智仁12克 麻黄 石菖蒲各9克 桑螵蛸15克

水煎服。以上为10~14岁用量。可根据年龄酌情增减。

【功效与应用】开窍益智，固肾缩尿，用于小儿遗尿症。

五子衍宗丸

《证治准绳》

【组成与用法】菟丝子 枸杞子各250克 复盆子125克 车前子60克 五味子30克

研细末，炼蜜为丸。每服9克，日服2次。亦可用适量作汤剂，水煎服。

【功效与应用】 补肾益精。用于肾气不足，阳痿早泄，遗精，或少年早衰，久无生育等。

若再加熟地、当归、制首乌、肉苁蓉，效果更好。通过临床试用，以本方加鹿茸、桑螵蛸，对于精虫异常，成活率不高者，确有疗效。

大菟丝子丸

《和剂局方》

【组成与用法】 菟丝子 鹿茸 肉桂 石龙芮 附子 泽泻 熟地 牛膝 山茱萸 杜仲 茯苓 肉苁蓉 续断 石斛 防风 补骨脂 毕澄茄 巴戟天 茴香 川芎 五味子 桑螵蛸 复盆子 沉香各适量

各研细末，混合均匀，酒面糊为丸。每服3~6克，日服2次，淡盐汤送服。近代用法：各适量作汤剂，水煎服。

【功效与应用】 补肾益精，强腰膝，固精止遗。用于肾精亏虚，阳气不足。症见神疲乏力，面色黯滞，阳痿，遗尿，滑精，下肢酸软冷痛等。

茯 莺 丸

《和剂局方》

【组成与用法】 茯苓15克 莺丝子300克 山药180克
石莲子60克 五味子210克

研为细末，用山药末煮糊为丸。每服9克，日服2次，
淡盐汤送下。

【功效与应用】 补脾益肾，固精止遗。用于脾肾两虚、
心肾不交所致的遗精白浊、妇女带下等症。

桑 螺 蜚 散

《本草衍义》

【组 成】 桑螵蛸 远志 菖蒲 龙骨 党参 茯神
当归 龟板（醋炙）各30克

为末，睡前，党参汤调下6克。近代用法：作汤剂，水
煎服，用量按原方比例酌减。

【功效与应用】 调补心肾，固精止遗。用于心气不足、
肾虚不固所致的小便频数或遗尿，滑精，尿色白如泔水，精

神恍惚，健忘，失眠，腰酸腿软，舌淡、苔白，脉细弱。

若用汤剂，有遗尿或时欲尿而不能控制，用酌加复盆子、益智仁，遗精，加山萸肉、沙苑蒺藜。常用于神经衰弱的遗精滑泄、失眠、健忘、心悸等。

【注意】本方适用于心肾不足者，若由下焦火盛致小便频数及由于脾肾阳虚之尿频或失禁，均不宜使用。

威 喜 丸

《和剂局方》

【组成与用法】黄蜡 白茯苓各120克

用猪苓7.5克与茯苓共煮，去猪苓研末，熔黄蜡为丸。每丸3克，空腹细嚼，徐徐咽下。

【功效与应用】镇静固精。主治精关不固，小便白浊，滑精，妇女白带。

【附方】

刺猬皮散(《医林改错》)：刺猬皮(砂炒)。研末。每次6~9克，每日2次，甜酒送服。用于遗精滑泄，不论新久皆效。

水 陆 二 仙 丹

《洪氏集验方》

【组成与用法】芡实 金樱子各等份

以金樱子熬膏和芡实末，同酒糊为丸，如梧桐子大。每服30丸。

【功效与应用】补肾涩精。用于肾虚男子遗精白浊，妇女带下。本方与固精丸均有固肾涩精作用，但涩精作用不及固精丸。

加 味 天 雄 散

《赵锡武医疗经验》

【组 成】附子 当归 巴戟天各12克 白术 生龙骨 生牡蛎 肉苁蓉 淫羊藿各18克 韭菜子15克 枸杞9克 党参30克 肉桂 冬虫夏草各6克

【功效与应用】温阳填精益气。用于肾阳不足，精关失固。症见头晕乏力，腰痛怕冷，阳痿早泄，舌苔薄，脉象沉细，尺脉无力。适用于阳痿早泄、精子不足之男性不育症。

真人养脏汤

《和剂局方》

【组成与用法】党参 白芍各15克 肉豆蔻 河子 当归 白术 麝香壳(可用石榴皮代)各9克 肉桂 木香各6克 炙甘草3克

原为散剂，现多用汤剂，水煎服。

【功效与应用】温补气血，涩肠固脱。用于脾肾虚寒，泻痢日久，滑脱不禁，甚至脱肛，腹痛喜按喜温，倦怠食少，舌淡、苔白，脉沉细者。

若虚寒较甚，加干姜、附子；泻痢日久、气陷脱肛，加黄芪。

黑锡丹

《和剂局方》

【组成与应用法】黑锡(即铅) 硫磺 川楝子 胡芦巴 木香 附子 肉豆蔻 补骨脂 阳起石 沉香 茴香各30克 肉桂15克。

先将黑锡、硫磺溶化，置地上去火毒，研成极细末，余药也研为细末，一起和匀，再研至黑光色为度，酒糊丸如梧桐子大。每服30~40丸，空腹姜盐汤或枣汤送下。不宜久用。近代用法：成人每服3克，小儿0.5~1克，盐开水送下。急救可用至6克。

【功效与应用】温肾复阳，纳气定喘。用于肾阳虚衰，肾不纳气，胸中痰壅，上喘促，四肢寒冷，冷汗不止，舌淡、苔白，脉沉微等；或寒疝腹痛，肠鸣泄泻；男子阳痿，腰膝无力；女子血海虚寒，带下清稀等症。近代用于治疗支气管哮喘、肺气肿。

【注意】孕妇及下焦阴亏者禁用。本方为急救之剂，非久病缓治之方，一般只能连服2~3次，不能多服久服，以防中毒。

【附方】

二味黑锡丹（医门黑锡丹），只用黑锡、硫黄二味组成，亦治虚喘。

治男性女性化方

《朱锡祺医案》

【组 成】附片 仙灵脾各15克 胡芦巴 熟地各12克 仙柔 巴戟天 阳起石 党参 白术 怀山药各9克 蕺角粉（吞） 肉桂各3克 甘草9克

【功效与应用】温肾壮阳。用于男性女性化。症见阳事不振，性欲淡漠。婚后两乳房逐渐膨大如少女，胡须相继脱落，臀部脂肪堆积，声音变尖而细，舌质淡、苔薄，脉细。男子女性化为阴盛阳虚之征，故应用一派壮肾阳之品治之。

【注意】要坚持服药数月，必要时酌情加减。

千金止带丸

《千金要方》

【组成与用法】党参36克 椿根皮 鸡冠花 香附各300克 当归 川芎各150克 白芍 白术 补骨脂 杜仲 川断 煅牡蛎 木香 砂仁 延胡索 青黛 小茴香各75克 研末，炼蜜为丸。每服6~9克，日服2次。亦可用适量作汤剂，水煎服。

【功效与应用】补脾肾，化湿痰，止白带。用于妇女白带，腰酸乏力等症。

消炎散

(河南中医学院方)

【组成与用法】青黛20~30% 滑石粉10~15% 黄柏

粉 蛇床子粉 玄明粉 马鞭草粉各 5 ~ 10% 冰片 樟脑各 1 ~ 2% 碘胺粉 四环素粉各 5 ~ 10%

共研细末，紫外线照射消毒后，置于大口瓶内，密封保存备用。

每次入药前先用生理盐水或 1 : 5000 过锰酸钾水棉球，擦净阴道分泌物，用 1 ~ 2 克药粉，放入阴道后穹窿处。根据阴道分泌物的多少，决定每日、隔日或隔二日上药一次。5 次为一疗程。

【功效与应用】 消炎止带。用于宫颈炎（带下）、阴道炎等。

【注意】 在治疗期避免房事。

内 补 丸

《女科辑要》

【组成与用法】 鹿茸 莼丝子 沙苑蒺藜 紫菀 黄芪
肉桂 桑螵蛸 肉苁蓉 制附子 茯苓 白蒺藜各等份
研末，炼蜜为丸，如绿豆大。每服 20 丸，日服 2 次。

【功效与应用】 温补肾阳。用于肾阳衰微，白带清稀，久病不止，腰痛如折，小便频数，面色苍白，精神疲乏，形寒怯冷，头晕目眩，心悸气短，黎明泄泻，舌苔薄白，脉象沉迟。

补肾种子方

(罗元恺妇科经验方)

【组成】金樱子18~30克 莛丝子 党参 熟地各24克 桑寄生 首乌各30克 淫羊藿9克 枸杞15克 砂仁3克(后下)

【功效与应用】补肾，益气，补血。用于子宫发育不良，月经不调，或不排卵、不生育者。

寿胎丸

《医学衷中参西录》

【组成与用法】 莨丝子125克 桑寄生 川续断 真阿胶各60克

前三味研末，水化阿胶和丸。每服6克，日服2次。

【功效与应用】 补肾，养血，安胎。用于妊娠期腰酸腿软，小腹下坠，头晕耳鸣，或阴道流血，习惯性流产。

【附 方】

补肾安胎丸(《中医妇科治疗学》)：党参、白术、杜仲、川断、菟丝子、补骨脂、益智仁、艾叶、阿胶。治肾虚胎动

不安，习惯性流产。

泰山磐石散

《景岳全书》

【组成与用法】人参 黄芪 当归 川断 黄芩各3克
川芎 白芍 熟地各2.4克 白术6克 炙甘草 砂仁各1.5
克 糯米1撮

共研末为散剂。现多用汤剂，水煎服。用量按原方比例酌情增加。

【功效与应用】补气健脾，养血安胎。用于妇女气血两虚，胎动不安，面色淡白，倦怠无力，不思饮食，或屡次坠胎。可用于治疗习惯性流产。

药酒类

巴戟天酒

来源 《圣济总录》

功用 补肾壮阳，活血通经，舒筋利关节。

主治 腹部冻结冷痛，折伤闪挫，腰膝痹痛，足痿无力，肺节不利，四肢拘急，肾虚阳痿，

药品 巴戟天13克 牛膝18克 石斛18克 羌活27克 当归27克 生姜27克 酒3克

制法 上七味，捣细，用酒2斤浸于瓶中，密封，煮1小时，取下放冷备用。

用法 每温服15—20毫升，不拘时候，常觉有酒力为好。

牛膝复方酒

来源 《太平圣惠方》

功用 活血通络，补阳强骨。

主治 肾虚腰痛，关节不利，筋骨疼痛。

药品 石斛60克 杜仲60克 丹参60克 生地60克 牛膝120克

制法 上五味，共捣碎，置于净瓶中，用酒3斤浸之，密封口，经7日后再开取。

用法 每次饭前温饮1小盅。

功用 健腰脚，固牙齿。

主治 脾肾虚弱，筋骨挛痛，牙齿动摇。

药品 羊胫骨8斤 酒150克 糯米10斤

制法 将羊胫骨煮汁，同曲、米如常法酿造酒。

用法 每日3次，每次饮服1—2杯。

鹿 茸 酒

来源 《古今图书集成》

功用 补肾阳，益精血，强筋骨。

主治 男子虚劳精衰，精血两亏，阳痿不举，腰膝酸痛，畏寒无力，骨弱神疲，遗尿滑精，眩晕耳聋，小儿发育不良；妇女宫冷不孕，崩漏带下（属虚寒症状）。

药品 鹿茸切片10克 山药30克

制法 将上药置于净瓶中，用好酒1斤浸之，封口，经7日后再取。

用法 每日3次，每次空腹饮1—2小杯。

四 味 秦 椒 酒

来源 民间验方

功用 补肾温阳，祛风和血。

主治 肾虚耳鸣，咳逆喘急，头目昏痛。

药品 秦椒去目并蒂者，微炒出汗60克 白芷60克 旋复花60克 肉桂25克

制法 上四味，共捣碎细，置于净瓶中，用醇酒2斤浸之，封口，经5日后再取。

用法 每日早、晚各一次，每次空心温服1—2盅。

海 狗 肾 酒

来源 《本草纲目》

功用 暖肾壮阳，益精补髓。

主治 肾虚阳痿，性欲减退，体弱畏冷，腰膝酸软。

药品 海狗肾2个 曲200克 糯米10斤

制法 将海狗肾酒浸捣烂，和曲、米，如常法酿酒。

用法 每日3次，每次空腹饮1—2小杯。

戊 戌 酒

来源 《本草纲目》

功用 补肾阳，温脾胃。

主治 肾阳虚损，少腹冷痛，不孕，阳痿，腰膝冷痛。

药品 将小黄狗1只 曲30克 糯米15斤

制法 小黄狗去内脏，洗净，煮烂，连汁和曲、糯米如常法酿酒。

用法 每日3次，每次空腹饮2—3小杯

禁忌 其性大热，阴虚内热之病人不宜饮用。

仙 茅 酒

来源 《本草纲目》

功用 温肾壮阳，祛寒除湿。

主治 阳痿滑精，腰膝冷痛，男子精寒，女子宫冷不孕，老年遗尿，小便余沥。

药品 仙茅120克 酒1斤

制法 将仙茅九蒸九晒后，置于净器中，浸入酒浸泡，封口，经7日后再取。

用法 每日早、晚各空心饮15—20毫升。

禁忌 相火旺盛者不宜用。

狗 脊 酒

来源 《圣济总录》

功用 活血通络，补肝益肾，祛风利湿，强筋壮骨。

主治 腰脊强痛，俯仰不利，腿软无力，小便不禁，白带增多，肢体麻木疼痛，关节不利。

药品 狗脊18克 丹参18克 黄芪18克 草薢18克 牛膝81克 川芎18克 独活18克 制附子12克

制法 上八味，捣细布包，用酒2斤浸之，于瓶中密封。煮一早晨，取下放冷。

用法 不拘时，随量饮之。

羊 肾 酒

来源 《中国医学大辞典》

功用 温补肾阳，壮腰膝，强筋骨。

主治 肾阳不足，宫冷精寒，腰酸膝冷及老人足痿。

药品 生羊腰子 1对 沙苑蒺藜隔纸微炒60克 桂元肉60克
淫羊藿用铜刀去边毛并油拌炒60克 仙茅用淡糯米汁泡去赤油60克 玉米60克

制法 上六味，共细碎，置于瓶中，用酒3斤浸泡，经7日后开取，去渣备用。

用法 不拘时，随量饮之。

菊 杞 调 元 酒

来源 民间验方

功用 调元气，明耳目，久服体壮。

主治 筋骨酸痛，下元虚冷。

药品 甘菊花去茎90克 枸杞子去蒂90克 巴戟天去心90克
肉苁蓉90克

制法 上四味，捣为粗末，夏布袋盛，置于净器中，用酒4斤浸之，封口，经7日后，用添冷开水3斤。

用法 每日早、晚各一次，每次空心温服1—2小杯。

山 莼 茄 蓉 酒

来源 民间验方

功用 补肝肾，暖腰膝，安神定志，充精补脑。

主治 肝肾亏损，头昏耳鸣，怔忡健忘，腰脚软弱，肢体不温。

药品 山萸25克 肉苁蓉60克 五味子35克 杜仲微炒40克
川牛膝30克 莛丝子30克 白茯苓30克 泽泻30克 熟地黄30克
山萸肉30克 巴戟天30克 远志30克

制法 上十二味，共捣碎，置于净器中，用醇酒4斤浸泡，封口，春夏5日，秋冬7日后开取，去渣备用。

用法 每日早、晚各一次，每次空心温饮1—2小盅。

楮实助阳酒

来源 民间验方

功用 温肾阳，壮筋骨，暖脾胃。

主治 肾阳虚损阳痿滑泄，脾胃虚寒，面色无华。

药品 楮实子微炒100克 鹿茸涂酥炙去毛10克 制附子60克
川牛膝60克 巴戟天60克 石斛60克 炮姜30克 肉桂去粗皮30克
大枣60克

制法 上九味，共捣碎细，用夏布包贮，置于净器中，用醇酒4斤浸之，封口，经8日后开取。去渣备用。

用法 每日早、晚各一次，每次空心温饮10毫升。

巴戟熟地酒

来源 民间验方

功用 补肾壮阳，长肌肉，悦容颜。

主治 肾阳久虚，阳痿早泄，腰膝酸软。

药品 巴戟天去心60克熟地黄45克枸杞子30克 制附子20克

甘菊花60克 蜀椒去目并闭口者炒出汗30克

制法 上六味，共捣碎，盛于净瓶中，用醇酒3斤浸之，封口，经5日后再取。去渣。

脾肾两助酒

来源 《中国医学大辞典》

功用 补精补髓，健脾养胃，久服身康体健。

主治 脾肾两衰，男子阳痿，女子经水不调，赤白带下。

药品 白术土炒36克 青皮30克 生地30克 厚朴姜汁炒30克 杜仲姜汁炒30克 破故纸微炒30克 广陈皮去净白30克 川椒30克 青盐15克 黑豆微炒60克 巴戟肉30克 白茯苓30克 小茴香30克 肉苁蓉30克

制法 上十四味，共捣为粗末，夏白布或绢袋贮，置净器中，用高粱酒3斤浸，封口，春夏7日，秋冬10日后再取。

用法 每早、晚空心温服1—2杯。

禁忌 勿食牛、马肉。妇女受胎不可再服用。

苁蓉强壮酒

来源 民间验方

功用 补益肝肾，聪耳明目，强壮筋骨，常服健身益寿。

主治 肝肾虚损、腹胁疼痛，下元虚冷。

药品 肉苁蓉50克 川牛膝40克 莛丝子20斤 制附子20克
椒红30克 肉豆蔻仁20克 补骨脂炒香25克 楮实25克 巴戟天
炒黄30克 木香15克 鹿茸去毛酥灸10克 肉桂20克 蛇床子15克 炮
姜20克

制法 上十四味，共碎细，用夏白布包贮，置于净器中，用醇酒3斤浸泡，封口，春夏5日，秋冬7日后开取。

用法 每日早、晚各一次，每次空心温饮1—2小杯。

泡 酒 方

来源 《慈禧光绪医方选议》

功用 清心，柔肝，补肾。

主治 眩晕，耳鸣，阳虚恶风，消化不良，行走无力。

药品 鲜石菖蒲20克 鲜木瓜20克 桑寄生20克 小茴香10克 九月菊20克

制法 上五味，用纱袋贮，悬于净器中，用烧酒3斤浸之，经7日取用。

用法 每日早晨温饮1小盅。

助 阳 酒

来源 《验方新编》

功用 补肾壮阳。

主治 阳痿不举。

药品 党参15克 熟地15克 枸杞子15克 沙苑蒺藜10克
淫羊藿10克 母丁香10克 远志肉4克 沉香4克 荔枝肉7克

制法 上九味，用绢袋盛，同酒2斤浸于净器中，密封口，3日后放热水煮一刻钟，再放冷水中出火毒，过3周即成。

用法 每早、晚各饮1—2小杯。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 壮阳强肾固精气功功法

作者 =

页数 = 218

S S 号 = 0

出版日期 =

V s s 号 = 81036520