

男女保健小验方
韩树勤主编



中医专家精心编选
滋阴壮阳解忧除烦



男女保健

小验方

第二版

农村读物出版社

男女保健小验方
韩树勤 主编

男女保健 小验方

第二版

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男女保健小验方/韩树勤主编. —2版. —北京: 农村读物出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5048-5198-7

I. 男… II. 韩… III. 保健—验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 023531 号

主 编 韩树勤
编 著 韩树勤 刘崔娟 王树才 巫 狄
孙 霞 韩国秀 翟弘超 赵 铮
李玉荣 刘丽佳 张晓芳 段 伟

责任编辑 育向荣
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 6.875
字 数 140 千
版 次 2009 年 5 月第 2 版 2010 年 7 月第 2 版北京第 7 次印刷
印 数 44 071~50 560 册
定 价 12.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目 录

男性篇	1
女性篇	119
附录 滋阴壮阳的中成药	196

男性篇

关于性功能障碍，部分情况是指性功能低下，也有少数情况属于性功能亢进。无论是哪一种情况，都需要调治，只是治疗方法不同而已。

阳痿是性功能障碍中性机能低下的一种疾病。此种疾病往往不太被人重视，就医时患者经常是遮遮掩掩、不肯直言，医者处理这类病情时有时也并不十分重视，认为阳痿不是什么了不起的病，甚至不认为是一种病。实际上阳痿虽不会引起生命危险，也不会造成任何一种终身残疾，但却会给患者在精神上、心理上造成很大的无形的压力，形成沉重的精神负担和恐惧心理，久而久之会使患者精神萎靡不振，倦怠无力，烦闷不悦。如果及时就诊，得到正确的诊治，那么阳痿患者会很快痊愈，恢复正常性功能。

阳痿是男性性功能障碍中最常见的，表现是阴茎不能勃起或举而不坚，或一触即泄，不能完成正常的性交过程。从中医理论分析，原因很多：精神过度紧张，工作过度繁重，神经衰弱，长期有手淫习惯，房事过度，身体衰弱等。中医理论认为，男性性功能障碍与肾阳不足、精关不固、精血虚少有关，身体衰弱的性功能障碍患者多与重病、久病初愈，身体各方面尚未完全恢复有关。临床表现除阴茎不能勃起或举而不坚、滑精早泄外，还伴有头痛、头晕脑胀、失眠、多梦、食欲不振、

精神倦怠、腰酸腿软、心情烦闷等症状。中医临床一般分为阴虚火旺、中气不足和肾阳虚弱三型。除依靠药物治疗外，根据患者的具体情况及临床的辨证分型，采用药膳治疗阳痿病的成功率往往比单纯的药物治疗效果要好，因为药膳治疗阳痿可以改善患者的精神状态。需要注意的是，药膳选配要合理，用膳要适当。

阳痿症的中医辨证分型：

阴虚火旺型：性欲冲动时触而即泄为特点，常伴有多思少眠，咽干目涩，尿赤黄，舌红苔白，脉弦细略数。药膳治疗宜选用清心泻火、滋肾养阴为主的，方可收到较好的效果。

中气不足型：中气是指中焦之气，即脾胃之气而言。中医学理论认为，肾主先天之气，为先天之本；脾主后天之气，为后天之本。所以中气不足，自然也会影响肾气不足而导致生理功能表现是虚损的。属于中气不足型的阳痿病以举而不坚为特点，多表现为气短乏力，食纳少，神疲易倦，舌苔薄而舌质淡润，脉象弦细等，选择健脾补中气兼补肾气的药膳会收到更好的效果。

肾阳虚弱型：肾阳不足大都是指肾气不足。肾阳虚弱的阳痿症以阴茎痿而不起为其特点，并常伴有腰酸腿软、滑精早泄、四肢怕冷且不暖、精神倦怠、舌苔多为白薄舌质胖淡，脉象濡细，或脉细无力等。在选择药膳治疗时宜以温肾扶阳为主，往往可以收到很好的疗效。

遗精也是一种常见的男性病。在临床上遗精分为梦遗和滑精两种现象。若因梦交而遗者名为梦遗，无梦交而精自滑者，甚至清醒时精液流出，称为滑精。梦遗与滑精虽有些差别，但究其病因又大致相同，均因肾气虚而兼有脾气也虚所引起。成年男子每月2~3次遗精而

无其他不适，应属正常现象。如果3~5天或更频繁一些，甚至每天都要出现数次，且伴有头晕脑胀、腰酸腿软、心悸气短、精神萎靡不振、倦怠乏力等症状，实属病态，必须及时治疗。

遗精在临床上一般分为三型。

肾气不固型：此型在临床上不很多见，但属于这一类型的患者肾阳虚、肾气不固的表现更突出一些，患者很痛苦。临床症状多表现为滑精不禁，精气清冷，精神萎靡，腰酸冷痛，阴囊冷缩潮湿，身畏冷，兼有大便软且不畅，舌苔白滑舌质淡，脉象沉细无力。宜选择温补肾阳、固涩为主的药膳进行治疗，效果更好。

阴虚火旺型：该类型病症与前一种类型较为多见。常见的临床症状有遗精多在梦中出现，面赤心悸，失眠多梦，阳事易举，眩晕烦急，耳鸣等，小便短赤，舌苔黄舌质红，脉细弦且数，均为阴虚阳亢的现象，所以表现为热盛、性机能亢进。在治疗方面必须选择滋阴泄火、益肾止遗的药膳才可收到良好的效果。

湿热下注型：多基于素体脾气虚损，运化功能失常，体内水液代谢失调，累积于肾，造成脾肾之气虚弱，湿热淤于下焦。症见遗精频作，茎中涩痛或精液随尿而出。口渴而不欲饮，小便热赤不畅，舌苔黄腻，舌质胖或齿痕重，舌缘不整，脉象滑数等。宜选择健脾益肾、祛湿通利之类药膳治疗，可得到理想的效果。

阳痿遗精均为常见多发的男性疾病，单纯的药物治疗（包括中医西医）可以收到一些疗效，但药膳的治疗效果最好，药源丰富，制作简便，可以根据服用者的习惯和口味酌情选择调料。当然，最重要的是要根据患者的具体病情，对各类药膳配方进行准确的选择。

1. 仙樱举阳汤

〔用药选配〕

仙茅 10 克，金樱子 12 克。

〔制作方法〕

①将仙茅、金樱子装入纱布袋，用清水浸泡 1 小时后放入沙锅内，加适量清水，大火煮沸后改用小火煎煮 30 分钟，取汁。②用同样方法将药再煎取汁去渣。

〔服用方法〕将药汁混合后分 2 次加温服下，1 日内服尽即可。

〔功效〕温补肾阳，强壮筋骨，固精涩肠，缩尿止泻。

〔主治〕阳痿精冷，小腹冷痛，滑精遗尿，脾虚泻痢，小便频数，腰脚冷痹，遗精早泄，腰脚畏冷，倦怠无力等。

〔注意事项〕内有实热、外感风邪者禁用。

2. 樱根仙茅汤

〔用药选配〕

金樱根 15 克，金樱子 12 克，
仙茅 12 克，羊肉（鲜）500 克。

〔制作方法〕

①将金樱根、金樱子、仙茅用清水洗净，沥干，装入纱布袋扎紧，放入沙锅内，加适量清水，浸泡至软。②将羊肉洗净，切成小块，放入锅内煮沸，去浮沫，捞出。③将羊肉块与药包同入大沙锅内，适当加些调料，大火煮沸后改用小火，煮至肉烂汤浓即可取出药包，停火备用。

【服用方法】将药汁及炖熟的羊肉块分2~3次加热温服。

【功效】补肾壮阳。

【主治】阳痿早泄，腰酸，滑精，头晕，耳鸣等。

【注意事项】阴虚火旺、有实火及内存邪热者禁用。

3. 金樱子膏

【用药选配】

金樱子5000克，蜂蜜适量。

【制作方法】

①将金樱子拣去杂质，去子、毛，放入木臼或石臼内捣碎成末，放入沙锅内，加清水2000毫升浸泡1小时后，用小火煎约40分钟，取汁，同法煎第二次。②将两次煎的药汁共入锅内，文火煎至药汁稠浓，取出。加入等量的蜂蜜，继续用小火熬炼成膏即可停火，收膏备用。

【服用方法】每次1汤匙，每日3次。

【功效】补肾壮阳，固摄。

【主治】肾阳不足，精关不固，阳痿，梦遗滑精等。

【注意事项】阴虚火旺、有实火及邪热者禁用。

4. 海参大补汤

【用药选配】

海参 500 克，当归 15 克，巴戟肉 12 克，
补骨脂（破故纸）15 克，牛膝 12 克，枸杞子 12 克。

【制作方法】

①将当归、巴戟肉、补骨脂、牛膝装入纱布袋，扎紧口，放入沙锅内加适量清水浸泡至软备用。②将枸杞子洗净沥干备用。③将海参泡发，剖开去泥沙、内杂，洗净。④将药包、枸杞子、海参共入大沙锅内，加适量清水，大火煮沸后改用小火，煮至海参软烂、药香味浓即可取出药包备用。

【服用方法】在 1 周内分 3 天或 4 天食尽。

【功效】补肾益精，养血润燥。

【主治】精血亏损（精，包括身体所需各种营养物质及微量元素），虚弱劳怯，阳痿梦遗，小便频数，肠燥便难，滑精，腰酸腿脚无力等。

【注意事项】泻痢遗滑及内存湿热者禁用。

5. 羊参巴戟补汤

【用药选配】

羊肾 1 对，海参 300 克，
巴戟肉 15 克，杜仲 10 克。

【制作方法】

①将巴戟肉、杜仲用纱布袋装好，扎紧口，放入沙锅内加适量清水浸泡至软备用。②将羊肾剖开，去筋膜，洗净备用。③将海参泡发，剖开去泥沙、内杂，洗净备用。④将药包、羊肾共入沙锅内，加适量清水，大火煮沸后改用小火，熬至羊肾将熟、肉香味浓时，再放入海参，煮至羊肾、海参均已熟烂，加适量调味品，取出药包。

【服用方法】3~4天食尽，食前需加热至沸，待温后食之。

【功效】补肾、壮阳，固摄肾气。

【主治】肾虚、腰脚无力，阳痿遗精早泄，精关不固，小腹虚冷，小便频数清长等。

【注意事项】内有实热、外感风邪者禁用。

6. 济生白丸方

【用药选配】

阳起石、钟乳石各等份，附子

（注：附子的用量一般1日5~6克为宜）。

【制作方法】

①将阳起石、钟乳石拣净杂质，共研细末备用。②将附子打碎或切成薄片，用高粱酒浸泡至软。③将泡软的附子及酒倒入沙锅内，置于文火上慢煮30分钟后去渣取酒。④往上述两味药末里撒点温附子酒，边撒边用竹筷轻轻搅拌，随时将滚成小丸的药取出，待全部药粉都已成为小药丸为止。⑤将药丸放在干燥、阴凉处晾

干，即可贮存备用。

【服用方法】每次服 50 粒（约 5~6 克），温开水或米汤送服。

【功效】温肺气，壮元阳。

【主治】下焦虚寒，腰膝冷痹，阳痿，肾阳不足，元气虚寒，精滑不禁，手足厥冷等。

【注意事项】阴虚火旺、内有实热、外感风邪者禁用。

7. 独参固元汤

【用药选配】

白人参 10~30 克。

【制作方法】

将人参用清水泡软，放入沙锅慢火煎煮 30 分钟，加清水再煮 30 分钟即可。

【服用方法】①煎煮 6~10 克可在 1 日内食参饮汤。
②10~30 克一般可分为 2 日服尽（症状重者可 1 日 30 克，参、汤共食尽）。

【功效】大补元气，固脱生津，安神。

【主治】劳伤虚损，眩晕头痛，阳痿，健忘，尿频，消渴，元气虚衰，倦怠无力，口干消瘦等。

【注意事项】内有实热、温邪困扰者禁用。

8. 《圣惠方》牛肾粥

【用药选配】

牛肾 1 枚，阳起石 200 克，
粳米 200 克。

【制作方法】

①将牛肾剖开去筋膜，切成块，洗净备用。②将阳起石装入纱布袋内。③将牛肾、阳起石纱布袋及粳米共入沙锅内，加足量清水煮沸后去浮沫，改用小火慢煮至粳米及牛肾熟烂、肉香味浓、黏稠成粥状时，即可停火备用。

【功效】补肾气，温肺气，益精壮阳。

【主治】下焦虚寒，脾肾虚损，五劳七伤（五劳：心劳、肝劳、脾劳、肺劳、肾劳。七伤：乃七种劳伤的病因），阳痿气冷，滑精，手足冷等。

【注意事项】阴虚火旺，内有实火、邪热者禁用。

9. 还精丸（《魏氏家藏方》）

【用药选配】

补骨脂 60 克，白茯苓 30 克，
没药 15 克。

【制作方法】

①将补骨脂、白茯苓共研成细末。②将没药打碎，以无灰酒浸泡，待如稠汤状，加前二味，制成如梧桐子大小的药丸。

【服用方法】每次服 30～50 丸，米汤送下。

【功效】补肾助阳，温脾。

【主治】肾虚冷泻，遗尿，滑精，阳痿，小便频数，虚寒喘嗽，腰痛膝冷囊湿，腹中冷。

【注意事项】阴虚火旺者禁用。

10. 补肾壮阳方

【用药选配】

羊肾 1 对，补骨脂 30 克。

【制作方法】

①将羊肾剖开去筋膜，洗净备用。②将补骨脂研细末，分成两等份，分别装入羊肾内，用棉线扎紧，放瓷碗内上屉中火蒸至羊肾熟烂，停火备用。

【服用方法】将蒸熟的羊肾横切两半，每次吃半个，2 天分 4 次吃尽。

【功效】补肾助阳，益精髓。

【主治】肾阳不足，脾肾劳损，腰脊疼痛，腰膝酸软无力，阳痿不举或举而不坚，小便频数，遗溺不尽等。

【注意事项】内有实热及外感风寒者禁用。

11. 巴戟天浸酒方

【用药选配】

巴戟天、怀牛膝各 50 克。

【制作方法】

将巴戟天、怀牛膝及粮食酒 500 克共装入一罐内封严，浸泡 15 天后开封备用。



【服用方法】每次饮用 10~15 毫升，日服 1~2 次。

【功效】助肾阳，壮筋骨，祛风湿。

【主治】少腹冷痛，阳痿，腰膝酸痛，风寒侵犯经络所致关节疼痛等。

【注意事项】阴虚火旺及外感风邪者禁用。

12. 虫雀兴阳汤

【用药选配】

冬虫夏草 15 支，黄麻雀 6~10 只。

【制作方法】

①将黄麻雀宰杀，去毛、内脏，洗净备用。②将冬虫夏草放入沙锅内，加适量清水泡软。③将黄麻雀、冬虫夏草共入沙锅内，加适量清水，小火慢炖至麻雀肉烂骨酥时，停火备用。

【服用方法】分成 2 份，每次食用前加热，食肉饮汤。

【功效】补脑兴阳，填精益髓。

【主治】阳虚羸瘦，腰腿酸软无力，阳痿，精神倦怠，失眠健忘，病后体虚等。

【注意事项】外感热盛者禁用。

13. 附菟壮阳汤

【用药选配】

附子 6 克，菟丝子 15 克，
狗肉 500 克。

【制作方法】

①将狗肉洗净，去筋膜，切成小块备用。②将菟丝子、附子装入纱布袋，扎紧口。③将狗肉放入沙锅内，加适量清水煮沸，去浮沫，加入药包，用小火慢炖至狗肉熟烂，即可停火，去掉药包。

【服用方法】分2份，加热后食肉饮汤。

【注意事项】阴虚火旺、外感实热及便干者禁用。

14. 羊霍、戟天浸酒方

【用药选配】

淫羊霍（亦称仙灵脾）50克，
巴戟天50克，无灰酒500克。

【制作方法】

①将淫羊霍、巴戟天装入纱布袋，扎紧口备用。
②将无灰酒，药包放入瓷罐中，浸泡7日后即可饮用。

【服用方法】每次5~10毫升，日服2次。

【功效】补肾壮阳，祛风除湿。

【主治】阳痿不举，小便淋沥，筋骨挛急，腰腿酸冷，滑泻，小腿抽筋，小腹冷胀，尿频数等。

【注意事项】阴虚、内有实热、外感及便干者禁用。

15. 淡菜妙补方

【用药选配】

淡菜即厚壳贻贝或其他贻贝类动物的肉，是一种珍贵的滋补药材（50克）。

【制作方法】

- ①鲜品洗去泥沙，加适量调味品，直接煮熟烂。
②干品需泡发，洗净，加适量调味品炖熟烂。

【服用方法】随意食用。

【功效】补肝肾，益精血，消癭瘤，补五脏，益阳事。

【主治】虚劳羸瘦，眩晕，盗汗，吐血，崩漏带下，阳痿阴冷、精血不足所致倦怠无力，久痢虚泻，腰腿酸痛无力等。

16. 四味益肾助阳汤

【用药选配】

党参 15 克，生黄芪 15 克，
白术 10 克，鲜鹿肉 500 克。

【制作方法】

①将党参、生黄芪、白术装入纱布袋，扎紧口，放入沙锅内，加适量清水浸泡 1 小时备用。②将鹿肉去筋膜，切小块，洗净，与药包共入沙锅内，加适量清水煮沸用小火慢炖至肉熟烂，即可停火备用。

【服用方法】去掉药包，加入适量调味品，分 3 日食尽，每次食用前需加热。

【功效】补肾助阳，补益气血，健脾宁心。

【主治】肾阳不足，腰酸冷，膝无力，阳痿滑精，腹中冷胀等。

【注意事项】①此汤应放在低温保洁处。②阴虚火旺、外感风邪、内有诸热者禁忌。