

何清湖 谭凤森 编著

中医抗衰老回春

秘笈



出版社

责任编辑 杜杰慧

封面设计 于天水

2K31/06

图书在版编目 (CIP) 数据

中医抗衰老回春秘术/何清湖编. - 北京: 中医古籍出版社, 1997. 8

ISBN 7-80013-573-X

I. 中… II. 何… III. ①中医养生学②保健 - 中医诊法 - 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 07916 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市丰台区印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 6.25 印张 139 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0001~5000

ISBN 7-80013-573-X/R·570

定价: 18.00 元

责任编辑 杜杰慧

封面设计 于天水

图书在版编目 (CIP) 数据

中医抗衰老回春秘术/何清湖编. - 北京: 中医古籍出版社, 1997. 8

ISBN 7-80013-573-X

I. 中… II. 何… III. ①中医养生学②保健-
中医诊法-基本知识 IV R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 07916 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市丰台区印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 6.25 印张 139 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0001~5000

ISBN 7-80013-573-X/R·570

定价: 18.00 元

前 言

光辉灿烂的东方文化，曾经在世界上闪烁着光芒，给后世留下了一份份珍贵的典籍和文献，特别是我国传统的中医药学，千百年来千锤百炼，造福于华夏历代桑梓；同时，在反反复复的临床医疗实践中，总结出了一整套医学理论系统，这些理论和经验曾领先于世界医学，创造出了许许多多的奇迹，迄今，仍具有很高的学术价值和较大的实用价值。《孟子》言：“食、色，性也。”作为与“食”并言的“色”，我国中医药学家、古代房中养生学家亦早有认识、研究和探讨，其滥觞流衍于经史百家，尤多散于历代医家典籍。所论所述似璞玉相浑，金沙各半。自汉末以下，魏晋以降，迄至隋唐五代，在旧的一夫多妻的婚姻制度下，在男尊女卑、视女人为玩物的封建社会里，封建帝王嫔妃千计，达官巨贾姬妾成群，勾拉瓦肆娼妓盈市，为了适应社会这种畸形的需要，房中之术研究颇盛，服食外丹壮阳之风亦倡行于世，如《石药尔雅》即载有石药数百种，《素女经》、《素女方》、《房中补益》、《玉房秘诀》、《洞玄方》等房事养生专著纷纷问世，医家葛洪、陶弘景、孙思邈、陈自明、朱丹溪、徐春甫、张景岳等亦立专篇论述。其中，伪科学的内容，成为当时污染社会的添加剂，使无数风流之徒成为花下魂，甚至像唐代大文豪韩愈亦未能幸免；然，确亦包含有大量的精华内容，成为古代乃至现代房中养生保健研究的重要文献。

竹简《十问》指出：“竣（媵）气宛（菀）闭，百脉生

病。”《合阴阳》言房室生活“能发闭通基”，使“中府受输而盈”。唐代医药大家孙思邈有言：“男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。”古人已认识到正常的性生活与养生保健息息相关，保持正常的性功能和性生活是延年益寿的重要环节之一。这一科学观点已被现代性医学的研究结果所证实，现代许多长寿老人往往在晚年仍保持适度的性生活，既为夫妻之间的生活增添乐趣，维持夫妻之间的性爱；同时，亦加强了夫妻之间的感情交流，保持双方良好的心情境界和家庭的融洽气氛。古往今来，医家们、养生家们汲汲于寻求治疗性功能障碍病证、维持或增强正常人特别是中老年人正常的性功能的方法和方药，许多回春壮阳之术、之方时时见于历代医籍和经史百家之中，其内容丰富，方术繁多，这些文献资料十分珍贵，至今仍具有较大的实用价值，特别是一些非药物壮阳法（亦可称自然壮阳法）如气功壮阳术、按摩壮阳术以及一些由天然动植物药所配方而成的药酒、药膳、外用药剂等，易学、易练、易制、易服，且副作用少，成为当今医药界研究和制药企业生产的“热点”。憾于这些珍贵的资料零散，缺乏系统的整理，作者研习中医药古籍和现代医药文献之余，潜心搜集、分析和整理，以术为纲，以法（方）为目，书中方术多突出实用，历时三载，而成此册，以备医者、患者、研究人员和养生爱好者参阅。

编者

于长沙·湖南省中医药研究院

1997年4月18日

目 录

一、气功回春术	(1)
(一)《周易》吞津壮阳法	(1)
(二)治疗阳萎气功术	(2)
(三)强壮功	(3)
(四)养阴功	(5)
(五)吐纳固精法	(6)
(六)治疗阳萎放松功	(6)
(七)坐式内养壮阳功	(7)
(八)提肛意守壮阳法	(8)
(九)返还兴阳功	(9)
(十)周天功	(10)
(十一)生精固精法	(11)
(十二)高位下按马步桩壮阳法	(16)
(十三)提肛壮阳功	(17)
(十四)真气运行健肾补脑法	(18)
(十五)铁裆壮阳功	(22)
(十六)金刚体内功	(24)
(十七)十八罗汉功壮阳法	(28)
(十八)太极内功	(31)
(十九)强精体操	(39)
二、按摩壮阳术	(41)
(一)补肾宁心按摩法	(41)

(二) 治早泄固精按摩法·····	(41)
(三) 阳萎自我按摩保健功·····	(42)
(四) 阳萎自我按摩术Ⅰ·····	(43)
(五) 阳萎自我按摩术Ⅱ·····	(44)
(六) 阳萎自我按摩术Ⅲ·····	(45)
(七) 指压按摩壮阳术·····	(46)
(八) 益肾固本法·····	(47)
(九) “拓拽推揉捻”治疗阳萎按摩术·····	(49)
(十) 治阳萎导引术·····	(50)
(十一) 提高性功能导引术·····	(51)
(十二) 夫妻按摩术·····	(52)
(十三) 壮阳固精法·····	(54)
(十四) 按摩睾丸壮阳术·····	(56)
(十五) 治疗性功能减退按摩术·····	(57)
(十六) 外肾兜提擦肚脐治阳萎法·····	(58)
(十七) 浴腰搓命门按摩法·····	(58)
(十八) 摩肾益精法·····	(59)
(十九) 恢复性功能的导引术——强精回春法·····	(60)
三、药膳抗衰壮阳方·····	(74)
四、药酒壮阳方·····	(101)
五、外用壮阳方·····	(121)
六、药物丸剂壮阳方·····	(138)
七、药物汤剂壮阳方·····	(174)
八、药物散剂壮阳方·····	(184)
九、药物膏剂壮阳方·····	(192)

一、气功回春术

(一)《周易》吞津壮阳法

[方法] 1. 辅助功

轻轻叩齿 36 次，其后，双手磨热，以掌根由鼻梁向耳根轻拭双目 3 次，再双手掩耳，听到耳中有细音如钟声，把手放下，反复 3 次，最后双手磨面至发热时为止。

2. 正功

运舌舐上腭 12 次，舐下腭 12 次，运舌于齿外，在上唇内和下唇内各往返 12 次，待口内津生，即用津液作漱口状，待满口暖热后，分 3 次咽下。咽时要取内气，即闭口、意想内气从鼻山根部来，随同津液送到脐下气海穴处，并且意想此穴如鼎状，大如鸡卵。3 次咽毕，即津液全部注入气海鼎内，再意想心火下垂到鼎底，用心火苗包住鼎身烧炼。

烧炼 36 息（一呼一吸为一息）称为一阳爻，烧炼 24 息称为一阴爻。先做一个阳爻功，续做五个阴爻功，构成《周易》12 消息卦的子月“复卦”功。

“复卦”功毕，调整呼吸，休息片刻，再意想体内气如黄云盘旋于脾胃上。再过一会儿，意想黄云变为黄土，覆盖气鼎上。

梳头百余下，然后躺下休息片刻。

至此，1 日功法做完。以后每月 1 次的功法，均需按《周易》12 消息卦的卦象和卦序的要求做，即每月做时，要

看阴历当月所属之消息卦是哪一卦，按照卦象每爻的具体要求做，或阳爻或阴爻，从下向上依次而行。最下者为初爻，顺序向上为二、三、四、五、六爻。

子月十一 丑月十二 寅月正 卯月二

复 临 泰 大壮

辰月三 巳月四 午月五 未月六

夬 乾 姤 遁

申月七 酉月八 戌月九 亥月十

否 观 剥 坤

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

练辅助功时，若耳中听不到细音如钟声，也可往下做。

【功能】人体的元阴元阳寓于肾与命门，元阴是先天之真水，即真精；元阳为先天之真火，二者关系是水火相济、阴阳互根的关系。元阴是人体生长发育、繁衍后代的物质基础，而元阳经由命门通过肾脏在这方面发挥重要作用。吞津壮阳法具有壮阳补肾，增强性机能和促进身心健康的作用，能使人元阳旺盛，阴精充沛，延年益寿。

【宜忌】修炼时间要选择冬至日或是阴历每月甲子日。于夜半子时，披衣盘腿，面东而坐。

【按语】此法首见于《道枢·还原下篇》。

（二）治疗阳萎气功术

【方法】双脚并步站立，双脚掌用力抓地，双腿用力向里挟。吸气时，用力提肛缩睾，双手握拳。吸足气后，舌抵上腭不动，闭住气，至憋不住时呼气，同时舌放下，全身放

松，此为1次。调匀呼吸反复练习，每次练功时间5~7分钟，每日3次。练完功后，身上热感明显。

双脚站立与肩同宽，两手四指上下内外揉搓肾俞穴部位，此功随时可以进行。

取内养功坐式，转动腰部向左和向右转动次数要相同，此功随时可练。

手掌相对搓热后，双手交替兜双侧睾丸，早晚各练1次，每次不超过10分钟。

〔功能〕补肾益精壮阳。

〔主治〕阳萎。

〔宜忌〕注意事项：练功时避免房事。失眠者停服西药安眠剂，改用中药养血安神剂。有条件者可配服中成药，如三鞭丸、参茸鞭丸等。练抓闭呼吸时，用力不可过猛。

（三）强壮功

〔方法〕1. 姿势

（1）自然盘坐：两小腿交叉，足掌向外，臀部着垫，两大腿置于两小腿之上。头颈躯干端正，臀部稍向后以便含胸，颈部肌肉放松，头微前倾，双眼轻闭，两上肢自然下垂，双手四指上下互握，也可将一手置于另一手心上，放在小腹前之大腿上。

（2）单盘坐：两腿盘坐，左小腿置于右小腿之上，左足背贴于左大腿上，足心向上。

（3）双盘膝：右小腿置于小腿上，再把左小腿置于右小腿上，两小腿交叉，两足心向上，置于两侧大腿上。

（4）站式：两足分开平行与肩同宽，膝关节微曲，含

胸，脊柱正直，头微前倾，两眼轻闭，轻肩垂肘，手臂微曲，两手拇指与四指分开，如捏物状置于小腹前。也可将手臂抬起，两手置于胸前如抱球状。

(5) 自由式：不必采取某种固定姿势，可完全根据自身所处环境练功。

2. 呼吸 要求用鼻呼吸，舌头舐上颚，但鼻孔通气不良者也可张口辅助呼吸。呼吸有三种方法。

(1) 静呼吸法：又叫自然呼吸法，不要求练功者改变原来的呼吸形式，任其自然呼吸。

(2) 深呼吸法：吸气时胸腹有隆起的现象。练习时要逐渐呼吸做得深长，达到细而又匀的程度。

(3) 逆呼吸法：吸气时胸部扩张，腹部向里收；呼气时胸部回缩，腹部往外凸。练时要由浅入深，逐步锻炼，掌握自然，不能勉强。

3. 意守 意守是指集中精神，排除杂念，达到入静的目的。

(1) 意守涌泉：练功开始先呼气，注意以意领气，从会阴慢慢降到大腿、膝关节、小腿、脚心（涌泉穴）。

(2) 意守命门：练功开始，以意领气，从涌泉开始，配合吸气，经小腿、膝关节、大腿到会阴合而为一，上达丹田部位，稍停顿后，再以意领气下降到涌泉。周而复始，久练可使命门充实，强壮腰肾。

〔功能〕强壮功是把释、儒、道、俗的练功方法综合整理而成，具有壮阳、强腰肾的功能。

（四）养阴功

〔方法〕

1. 吸提抓闭功

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1次。调匀呼吸后反复练习。每次练习时间5~7分钟，每日3次。每次完功后，全身热感明显。

2. 搓肾俞功

双脚站立与肩同宽，两手四指上下内外揉搓肾俞穴位。此功随时可进行。

3. 和带脉功

取刘贵珍氏“内养功”坐式，腰部转动，向左与向右转的次数相等。此功随时可练。

4. 兜外肾功

手掌相对，搓热后，两手交替兜双侧睾丸，早晚各1次，每次一般不超过10分钟。

〔主治〕阳萎。

〔典型病例〕黑龙江的肖×，1985年4月入院，自述阳痿逐渐出现已有4年，近2年中，阴茎无一次勃起。自练习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，练至1个半月后阴茎勃起能持续10分钟以上。

（五）吐纳固精法

〔方法〕取站式，全身放松，以意引气吞之，如咽其硬物，送入丹田，至腹部有饱满感，然后绵绵呼出，接着第2次吞气，过中丹田，直入会阴，再循督脉上升，至百会，然后呼气，同时意降会阴。如此3遍后，把气收稳于丹田，收功。气升百会时会阴穴有凹进的感觉，意降会阴时会阴穴有鼓突的感觉，并有股热流，或好象有一道白光在中宫上下升降的感觉，都是正常现象。

〔主治〕遗精。

〔典型病例〕湖北监利的曾××，患遗精症数年，平时一、两天遗泄1次，严重时，精神稍紧张，即便是白天也要遗精，严重妨碍了正常的学习和工作。为了治疗顽症，求助于气功。练吐纳固精法半月，便治好了遗精症。

（六）治疗阳痿放松功

〔方法〕1. 姿势

先取坐或卧式，后改站式。

2. 意念

放松，入静，摒除杂念，意守命门。全身放松后默念良性词句，如“松静自然”、“身体健康”等。

3. 呼吸

初练时用自然呼吸，以后采取自然形成的腹式呼吸，不过分强调调息。

4. 收功

结束时作搓手、抹面梳头、擦耳轮、擦腰动作各数次。

〔主治〕阳萎。

（七）坐式内养壮阳功

〔方法〕1. 姿势

正坐（即两腿自然分开，平行而垂直于地面，脚底踏实于地，双手自然放大腿上），全身放松，呼吸自然。

2. 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。

3. 意守命门

接上，待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。

4. 意守会阴

接上，待命门处有跳动或发热感后，将此热感一直引向会阴（又叫下丹田），反复几次后，静守会阴。”

5. 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。方法是先意守丹田，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，一般阴茎即可萎软，则在中丹田收功，否则仍可再做数次。

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。

〔功能〕振奋性机能。

〔主治〕阳萎。

〔宜忌〕注意事项：每天练二、三次，每次 1 小时，可在 2 个月内见效。所以应保证练功时间。

〔典型病例〕例一：高××，男，48 岁。自 1955 年开始腹泻，每日 1~3 次，重则 8~10 次，并有腹痛，身体日渐消瘦，1 年后发现早泄，有轻度阳萎现象，以后病势逐渐加重，近 1 年来精神不振、腰酸肢倦、失眠、食减、腹胀、阴萎不举，曾长期服用中药无效。1961 年 11 月 8 日到本处应用气功疗法治疗，每日练功 3 次，每次 30~60 分钟，练功 20 天后即出现举阳现象，50 天后，不但阴茎勃起完全正常，其他症状亦随之消失。继又观察 4 个月，疗效巩固，精神焕发。

例二：刘××，男，30 岁。自 1951 年经常患头痛、头晕、失眠、多梦、心悸不宁。1961 年又患风湿性关节炎，身体更加虚弱，数月后，阳萎不举，毫无性的要求，经中西医结合治疗，效果不显。1961 年 10 月 14 日开始用上述气功疗法治疗后，练功月余，阳萎告愈，其它症状亦大有好转。

（八）提肛意守壮阳法

〔方法〕先解大、小便。姿势站、坐皆可。

1. 提肛法

摒除杂念，放松全身，呼吸柔细深长，舌抵上腭，人

静。缓缓吸气，以意引气从鼻入，经膻中下降，纳于丹田。同时慢慢收提肛门，使气由肛门上行，与下行之气交会于丹田。然后徐徐将气由丹田、经膻中，从鼻孔呼出，同时肛门逐渐放松，并以意引气，从丹田下达于肛门。

2. 意守法

人静后，意守丹田。有基础后，会有丹田发热、跳动等感觉。此时便可意守命门（第二腰椎下，与肚脐相对），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。收功时再将气引回丹田，自然呼吸3~5分钟，搓搓手和脸，然后缓缓起立，活动四肢。

【主治】阳萎。

【宜忌】注意事项：以上两法交替进行。每日早晚练功1次。每天练功时间，提肛法不宜超过百息（一呼一吸为一息），意守法可稍长。饭前饭后半小时不宜练功。坚持月余便可见效。

（九）返还兴阳功

【方法】1. 练习时间

最好是在晚上子时（夜11点到1点），因为子时是阳生之时，此时练功顺应天时则效果好。当然，不能在子时练功者，也可任意时刻，每次练功30~60分钟。

2. 练功方向

早晨面向东，中午向南，晚上向西，夜间向北。

3. 练功姿势

站立，头正，双腿与肩同宽，双手自然下垂于身体两侧。双眼合上或露一线之宽。舌抵上腭。全身放松摒除杂

念。

4. 呼吸方法

逆腹式呼吸。即吸气，当胸腔吸到大部分时收缩睾丸和肛门，同时吸气到不能再吸为止；呼出废气，随之放松睾丸和肛门。

5. 衣着

衣服和裤子要宽大，不要穿过分紧身的衣服，以免影响身体放松和气血的运行。鞋子以平底柔软的为最佳。

6. 练功地点

以空气清新、安静无噪音之处为好，千万不能到污染严重的地方练功。

7. 收功

练完功后，慢慢睁开眼睛，轻柔活动各个关节，两手搓热，擦头、脸、耳数下。

【主治】性机能衰退（阳萎、遗精、早泄）。

【禁忌】注意事项：1. 要循序渐进，贵在坚持。

2. 提肛和提睾时要柔和，不能猛提。

3. 呼吸要自然，应缓慢深长。

4. 全身要保持松静，若在练功过程中感觉累时可以停一下，然后再继续练。

5. 练功开始两个月内严禁房事。

6. 练功期间多吃糖和蛋白质食物。

（十）周天功

【方法】1. 姿势

自然盘膝式，两腿互相交叉盘坐于床上，会阴部可放一