

补肾回春万金方

萧伟 编

山西人民出版社

序

“十个男人九个亏”。亏者不足之谓也，肾脏质素不足致性能力有衰退现象，便称为“肾亏”，肾脏为人身五脏六腑之一，亦为人体活力之本源，犹大树之根也。树根粗壮稳固，则枝叶茂盛，生机蓬勃，树根幼嫩松浮，则枝叶萎黄疏薄，奄奄枯萎，因其根基浅薄，质素缺少，不足以供应枝叶之营养也。人之身体亦如一棵大树，如果肾脏强壮，则其人精神饱满，精力充沛，一生自少疾病，反之肾脏衰弱之人，不仅性能力衰退，体力亦一样衰退，终日无精打彩，头昏脑胀，失眠心跳，善病多愁，对人生一切欢乐，完全失却兴趣。

肾脏健全之人，必有蓬勃之真阳与真阴，有正常之性功能。所谓真阳，乃指命门之真火，真阴却是肾水，两者皆为肾脏之主要质素，亦即肾脏之原动力，缺一即成肾亏。真阳不足，热力不够，即成阳痿，肾水不足，则无以制虚火，必为早泄，故补肾之道必为以水火相济为依归。

正宗培元固本之法，虽然稍费时日与金钱，但能取一劳永逸之效。而不应以催情春药，争取急功近利。因催情治标之法，取效虽快，药费亦易为病者接受，惟午夜扪心，不只有亏医者父母之心，而且贻害病者身心，更属法无可恕，所谓制药虽无人见，存心自有天知也。

书内所列龙虎活力丹，三攀壮阳丹，滋水壮阳丹等药，原为清宫御医院之秘宝，专为帝王享乐之用，后流入民间，数十年来使千千万万之肾亏病者，得以重振雄风，回复丈夫气概，使破裂之婚姻，重度恩爱缠绵之幸福生活。

此种纯用中药制炼之补丸，固本培元，多服有益，绝无不良反应，服后强身健体，既可享受闺房之乐，更望人人同登寿域。此亦为著者之厚望焉。

目 录

第一章 话说肾亏

什么叫做肾亏	(1)
中年人多有肾亏现象	(2)
十个男人九个亏	(2)
人不风流枉少年	(4)
老尚风流是寿征	(5)
丈夫无能妻子可能不忠	(6)
早泄是阳痿的先兆	(7)
性器短小的人多自卑	(8)
中年人性的苦恼	(10)
男性不育的原因	(11)
女性不育的原因	(12)
性无能者的苦恼	(13)
性能衰退应如何补救	(15)
夫妻爱情与性生活	(16)
老夫少妻多烦恼	(17)
中年人当心马上风	(18)
连续做爱害处大	(19)
什么叫做高潮	(20)

如何预防性功能衰退	(21)
中医对肾脏的解释	(22)
中年人最怕性无能	(24)
马上风与马下风	(25)
纵欲伤身，制欲伤肾	(27)
少年多纵欲，中年性早衰	(28)
肾亏可以引起鼻病	(29)
望门兴叹多烦恼，有心无力倍羞惭	(31)
今生不敢言婚嫁，只缘怕戴绿头巾	(32)
自惭发育型渺小，不敢人前说短长	(33)
性欲不满足，红杏会出墙	(34)
稍有病态切勿交欢	(36)
什么叫做夹色症	(37)
交欢前后的忌讳	(38)
妇人冷感的因素	(39)
早泄者的烦恼	(40)
阳痿的人最普遍	(41)
中年人提早衰退的原因	(42)
肾亏之人提防乐极生悲	(43)
医疗肾亏因人而异	(45)
小心肾亏变糖尿	(45)
肾亏必然腰痛耳鸣	(46)
春药犹毒药	(47)
怎样重振雄风	(48)
做爱可以控制时间	(48)
补针补药不足恃	(49)

性爱满足妻子妖艳	(50)
性无能最佳疗法	(52)

第二章 回春补肾万金方

龙虎活力丹之威力	(54)
滋水壮阳丹之妙用	(56)
三睾壮阳丹之来历	(57)
固肾丹与龙虎丸之妙用	(59)
养精壮阳酒的威力	(61)
增强性能力的补品	(63)
鸡蛋拌黄酒	(64)
章鱼煲牛鞭	(65)
鸡子炒韭菜	(66)
特制狗肉煲	(67)
麻雀仔煲饭	(68)
肾亏症治疗法	(70)
龙虎补肾丸	(73)
滋水壮阳丹	(74)
肾虚腰痛方	(74)
固肾丸	(75)
遗精丸(有梦者)	(75)
遗精丸(无梦者)	(75)
三睾壮阳丹	(76)

第三章 食物与性机能

药补不如食补	(77)
动物对性机能之功用	(78)
水产对性机能之功用	(80)
植物对性机能之功用	(82)
香料对性机能之功用	(87)
其他食物对性机能之功用	(93)
食物相忌	(95)
食物的性能辨别	(98)

第四章 强精药膳万金方

鸡蛋牛奶饮	(100)
猪腰杜仲汤	(100)
硫磺鸡	(101)
猪肉虾仁膏	(101)
生白茅根茶	(101)
猪腰子枸杞叶汤	(101)
鲫鱼黄精汤	(103)
虾仁米酒汤	(104)
田鸡蛇床子酒	(104)
虾仁猪肉酒	(104)
泥鳅鱼子参	(105)
蛋黄高粱酒	(105)

苦瓜子公鸡·····	(105)
蜂蜜蛋黄酒·····	(106)
猪脚黄米汤·····	(106)
萝卜叶墨汁·····	(106)
五倍子粉·····	(107)
姜蒜同炒·····	(107)
燕窝稀饭·····	(108)
强壮的媚酒·····	(109)
强精的佛跳墙·····	(110)
鸽子蒸·····	(111)
油炸禾花雀·····	(111)
荔枝味美又强精·····	(112)
荔枝核有止痛之功·····	(113)
泥鳅汤·····	(113)
牡蛎油·····	(114)
仙人饮料—松籽粥·····	(115)
猪肾补肾·····	(115)
油炸麻雀·····	(116)
鸡睾丸·····	(117)
猪耳汤·····	(117)
强壮食物—蛇肉·····	(118)
煮黑豆鲶鱼·····	(119)
吉林人参会益寿·····	(119)
强精特效的鲤鱼汤·····	(120)
强精之王—雄蚕蛾·····	(121)
名贵珍品—羊睾丸·····	(122)

当归羊肉汤·····	(123)
鹿血是速效的补品·····	(124)
鹿茸是强壮的上品·····	(124)
昂贵的石斛·····	(125)
貂肉豆苗·····	(126)

第五章 强精进补食谱

安神强精茯苓香菇饭·····	(127)
强精安眠菟丝子笋饭·····	(127)
健脑复精肉桂咖喱饭·····	(128)
美容黄精烤鱼饭·····	(129)
化弱为强麦门冬牡蛎烩饭·····	(129)
旺血美颜海松子什锦饭·····	(130)
强壮体力芡实饺子·····	(131)
益脑养神龙眼肉长寿面·····	(131)
强精健脑淫羊藿山药面·····	(132)
增强荷尔蒙分泌地骨皮煮面·····	(133)
强精补血菜叶包地黄肉圆·····	(133)
滋养镇静薏苡仁炸肉丸·····	(134)
兴奋精力肉豆蔻烤肉饼·····	(135)
保精壮力土通草炸甜饼·····	(136)
强壮性机能南天叶煎肉饼·····	(136)
滋补安神墨鱼莲子包·····	(137)
强肝健肾黄精雄鸡膏·····	(138)
强精降血压连钱山药糊·····	(138)

强精止衰山茱萸甜胶·····	(139)
补虚益气壮阳枸杞子炖牛肉·····	(140)
强壮精力茴香牛肉·····	(141)
永葆青春芡实蒸蛋羹·····	(141)
恢复元气枸杞叶煮大豆·····	(143)
补肾强身蒺藜子烩豆腐·····	(144)
强体健身黄芪烩什锦·····	(145)
增强精力木天蓼杂烩·····	(146)
强精消虚柏子仁烩鱼片·····	(147)
起弱转强肉苁蓉鱼肉火锅·····	(148)
温暖强精淫羊藿什锦火锅·····	(149)
兴奋性机能丁香火锅·····	(150)
壮健身轻不老女贞子火锅·····	(151)
滋补强身海松子蛋汤·····	(152)
养精起痿通经牛膝鱼丸汤·····	(153)
补精回春何首乌鲤鱼汤·····	(153)
强精造血川芎蛤蚧汤·····	(154)
强精除劳杜仲咸鱼汤·····	(155)
强精美容天门冬萝卜汤·····	(155)
滋补强阳山药鱼片汤·····	(156)
充沛精力肉苁蓉豆豉汤·····	(156)
益寿延年人参鲷鱼汤·····	(157)
补血益肾当归牛尾汤·····	(158)
壮阳补精复元汤·····	(158)
大补肾精虫草汤·····	(159)
强阳补肾焙狗鞭·····	(159)

填精益肾鹿鞭炖鸡汤·····	(159)
滋阴止遗白果蛋·····	(160)
补肾固精肾鞭汤·····	(160)
壮阳补血杞鞭汤·····	(160)
滋阴益寿鸽蛋汤·····	(161)
促进内分泌的鸡汤·····	(162)
猪内脏膜可以美容·····	(163)
活泼荷尔蒙的珍珠粉·····	(163)
美味可口的牛奶膜·····	(164)
强身美容的莲子汤·····	(165)
杏仁霜是女性恩物·····	(166)
维持视力的鱼内脏·····	(166)
芡实是万能药·····	(167)
不可滥用减肥药·····	(167)
中年人宜吃煎蛋白·····	(168)
芝麻的功效大·····	(168)
绿豆会消除青春痘·····	(169)
蛋白会使头发光泽·····	(170)
强精润发的何首乌·····	(171)
慈姑是减肥的食物·····	(172)
煎香蕈胜过牛排·····	(173)
砂囊是减肥最佳食物·····	(173)
人参枸杞鸡·····	(174)
红烧羊肉苡蓉·····	(174)
苡蓉黄精鳝鱼面·····	(175)
韭菜虾仁包饺子·····	(175)

清炖牛鞭蹄筋汤·····	(176)
清蒸河鳗菜·····	(176)
蜂蜜蛋酒·····	(177)
复方芝麻糊·····	(178)
八珍粥·····	(178)
鸡鸭肾猫耳朵汤·····	(179)
龙凤配·····	(180)
鸡肋冬菇海参·····	(180)
红烧栗子鸡·····	(181)
蛋溜牡蛎肉·····	(182)

第六章 神仙不老补肾酒

苁蓉五味酒·····	(183)
苍术酒·····	(184)
扁豆酒·····	(184)
梓实酒·····	(185)
回春补益酒·····	(185)
延龄不老酒·····	(186)
莲子酒·····	(187)
仙灵脾酒·····	(188)
石南酒·····	(188)
苁蓉蛇床酒·····	(189)
肉豆蔻酒·····	(190)
芦荟酒·····	(191)
英雄酒·····	(192)

鹿茸酒.....	(193)
天蓼酒.....	(193)
菟丝子酒.....	(194)
逍遥酒.....	(195)
旋花青莲酒.....	(195)
神仙延寿酒.....	(197)
固本强精酒.....	(199)
黄旋五味酒.....	(200)
强精人参酒.....	(201)
山慈姑酒.....	(202)
楮实酒.....	(202)
五加皮酒.....	(203)
女贞子酒.....	(204)
玉竹酒.....	(204)
苏铁酒.....	(205)
枸杞山药酒.....	(205)
不老枸杞酒.....	(206)
何首乌酒.....	(207)
何首乌回春酒.....	(207)
何首乌龙香酒.....	(208)
枸杞酒.....	(208)
仙茅酒.....	(209)
羊肾酒.....	(213)
神仙延寿酒.....	(215)
固本遐龄酒.....	(216)
周公百岁酒.....	(218)

淫羊藿酒.....	(220)
-----------	-------

第七章 医案摘录

未老先衰的形成 (医案)	(224)
何必自认年老 (医案)	(225)
早泄的补救法 (医案)	(227)
早泄治疗法 (医案)	(228)
阳痿食疗法 (医案)	(229)
不能人道之食疗 (医案)	(231)
不坚不久之治疗 (医案)	(231)
冷精不育之治疗 (医案)	(232)
阳具短小之治疗 (医案)	(233)
阳具发育不全之治疗 (医案)	(234)
遗精之治疗 (医案)	(235)
病后不能之治疗 (医案)	(236)
神经衰弱之治疗 (医案)	(238)
紧张不能之治疗 (医案)	(240)
发育不全 (医案)	(241)
缩阳症 (医案)	(243)
航海归来不见妻 (医案)	(245)
结婚三载未落红 (医案)	(247)
少阴老阳易伤身 (医案)	(248)
老阴少阳易伤身 (医案)	(250)
巧妻难伴拙夫眠 (医案)	(252)
有心无力最堪悲 (医案)	(254)

临门脚软倍羞惭（医案）	(256)
先天缺憾的性无能（医案）	(257)
手淫之害的性无能（医案）	(259)
多年不孕夫妻有责（医案）	(260)

第一章 话说肾亏

什么叫做肾亏

肾是五脏之一，为人之主要脏腑。肾之精液旺盛，可以使肌肉精壮，头发黑亮，精神饱满，人身五脏六腑，皆需借助肾之津液以为滋养，所以说肾为五脏之首。

肾脏生于腰之左右，上达于耳，故称耳为肾窍。古时的人，早已知道肾脏是人的主命，肾气充盈，一定精旺神足，寿命也会长些，同时看人的两耳，亦可知其人肾气之厚薄，而分寿命的长短。例如两耳厚而长大，则肾气充实，耳薄而小，则肾脏脆弱，两耳端正，肾脏正常，疾病亦少。这等看法，虽然不是绝对准确，同时亦不一定合新医学的逻辑，但一般能享大寿的寿翁们，则很少是两耳尖细的。

总之肾脏是人体内最重要的脏腑，应该善加保养。如果肾脏受到湿气，可令腰脊酸痛，更有因色欲过度，使肾之精液消耗太多，引致脊骨硬化，那就更加苦楚不堪。肾脏亏损，精气枯竭，不只性功能消失，且面色一定枯黑，终日无神，视觉模糊，耳鸣心跳，失眠，头痛，头晕，手出冷汗，腰酸脚软，精神颓废。若不从速补救，则不但百病交侵，受尽缠绵苦难，更恐病入膏肓，误了宝贵生命，实为可惜也。

中年人多有肾亏现象

一个到了中年的男子，肾力逐渐衰退，一方面应付事业上纷扰，一方面又要应付家庭中的开支，担忧儿女们的教养，所谓万事以劳其形，如果加以酒色征逐，迟眠早起，以动其精，精与神消耗太多，人非铁石，那得不肾亏。

肾亏的症状，每个人都可以自知，例如日中办事，精神怠倦，面色青白，手指震抖，腰酸眼朦等都是肾亏的现象。

有些人肾亏，不是完全以色欲过度为主因，而工作过劳，食物欠缺营养，思虑太过，睡眠不足，都可以造成肾亏现象，因为伤神即是伤肾，尤其上了中年的人，体内机能退化，如果终日忧思焦虑或过劳，更加容易发生衰弱现象。

肾部亏损，对女色无能为力或不感兴趣，尚属小事，最怕它直接影响寿命，这就值得从速补养。如何补养，亦非随便服药可以补救，应视其症状轻重和日子久暂，脉象如何为根据，如果不是特别严重的亏损，就不能服食补力太强之药，同时虚阳太盛，亦会有“虚不受补”现象，随便服药，不仅不会受到补益，反会引致虚火上升，发生其他的并发症，反为不美。所以中年人补肾是必需的，但切忌盲从和自做主张，以免弄巧反拙，这是最值得特别小心的。

十个男人九个亏

“十个男人九个亏”，这句话可能说得过火一点，但事实上，肾亏的人实是相当多了。