

性功能保健四法

朱晶祥 编著



人民卫生出版社

性功能 保健四法

朱晶祥

编著



0156647

人民卫生出版社

0156647

性功能保健四法

朱品祥 编著

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼)

北京人卫印刷厂印刷

新华书店经销

787 × 1092 32 开本 7.25 印张 107 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001~8 000

ISBN 7-117-03408-4/R · 3409 定价: 12.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

内 容 介 绍

性功能障碍疾病，是临床常见病，如阳痿、遗精、早泄、性冷淡、不孕不育等。只要正确对待，采用科学的保健和治疗方法，是可以预防、治愈的。

本书作者出生于中医世家，从医 30 余年，在养生保健和性医学等领域有颇深造诣。书中内容是作者对性功能保健和治疗性功能障碍疾病进行长期临床研究的经验总结，所介绍的四类方法（即：饮食调补法、中药补益法、气功养性法、按摩回春法）是性功能保健和治疗性功能障碍疾病的简单易行、行之有效的方法，可针对不同的目的选用。

本书在“饮食调补法”和“中药补益法”两部

分中分别介绍了 80 余首食疗方和近 80 首中药补益方，每首方中有原料、用法、功能、主治等项的详细内容。这些方的组成简单，原料易得，制法和用法易掌握，功能主治明确，应用安全有效。读者可根据实际情况灵活选用。在“气功养性法”中分别介绍了回春功、延年九转法等动功和强壮功、小周天等静功，读者可根据不同的防治目的选用不同的方法（若防治阳痿、性冷淡、宫寒不孕，以动功为主；防治遗精、早泄、性欲虚性亢进，宜以静功为主。）。在“按摩回春法”部分详细介绍了穴位按摩、腹部按摩、运动水土按摩、兜擦外肾法、足反射区按摩、肾经按摩、膀胱经按摩等方法，可供读者选用。在本书第五部分，是以上四类保健防治方法在针对不同的性功能障碍疾病中的综合应用。

前 言

性功能障碍病因多，防治方法巧选用

性活动是自然的规律，是一种本能。故此，前贤通常将它与一日三餐的进食相提并论。《易传》说：“乾道成男，坤道成女”；“一阴一阳谓之道。”《孟子》说：“食色，性也。”《礼记》说：“饮食男女，人之大欲存焉。”在长沙出土的马王堆汉墓竹简中，《养生方》、《十问》、《天下至道谈》等篇中，都涉及到了性医学，尤其《天下至道谈》更是重要的性保健专著。

综观历代医著，在《黄帝内经》、《医心方》、《千金要方》、《格致余论》等书中，均有性保健内容的论述。

性生活直接关系到人们的生活质量，关系到生

儿育女，身体的健康与长寿。

正常的性生活，能加强全身各器官的功能，能够影响人体性激素的分泌。男性表现为睾丸酮分泌增多，能使性功能得到加强，同时由于睾丸酮对全身的作用，使心率加快，血液循环增强，可将血液养分输送到全身，对机体各部都有好处；还可使人体的骨骼和肌肉增长，体重增加，并能提高骨髓的造血能力；妇女则可促进全身的发育，并能推迟更年期。缺乏正常的性生活，会给机体带来不利，生殖器官会加速退化，激素分泌会减少，从而导致疾病的发生，加速衰老。

《黄帝内经》说，女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七，天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极，身体盛壮；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏无子。男子八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，

天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。还说，肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。不难看出，医经是以人的性发育、性功能及生育能力来作为衡量生命生长发育至盛壮衰老标准依据的。由此也可以知晓，性功能关系到生儿育女，繁育后代。

《史记·仓公传》中记载了这样一件事：一姓韩女，患腰背痛，月经不调，请仓公诊治。仓公说，疾病的原因在于欲得男子交欢而不可得。清代医家徐灵胎也曾碰到这样的病例，一男子请他看病，徐仔细审视后，不开药方，只是嘱他回家与妻子团聚。商人不信，徐劝他回去试试。商人抱着试试看的心理，回到家里，果然不出几天，张口喘气、心烦、自汗、彻夜不寐的病状不药而愈了。由此可以悟到这样一个道理：性生活的正常与否，对机体的健康十分重要。

唐代医学家孙思邈著的《千金要方》一书，其中有关于房事的专题论述。他指出：“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。”医家将男女的正常性活动提到了关系到寿命长短的高度。

《黄帝内经》也说：“以酒为浆，以妄为常，醉

以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”所讲述的也是不合理的性生活对健康与寿命带来的影响。

从临床实际情况来看，房事不慎会出现诸如腰膝酸软、头晕、耳鸣、失眠、心悸、健忘、思维迟钝、精神不振、阳痿、遗精、早泄、小便频数、余沥不尽等病证表现。

基于以上认识，我们认为，正常的性生活对人体有益，不必躲躲藏藏，忌莫如深；性欲不可纵，要讲究科学，有节制；对性功能障碍病证必须正视，分析其原因，提供防治的方法。

性功能障碍疾病的具体表现有很多，常见的主要有阳痿、遗精、早泄、不孕、不育等。究其发生的原因，一是肾亏，二是心脾不足，三是肝气郁结，四是阴虚火旺，五是湿热内盛。

肾亏在性功能障碍病患中占有很大的比例。肾主藏精，肾精的盛衰，直接关系到性机能和生殖能力。肾阴亏，主要症状表现为五心烦热，潮热，盗汗，男子遗精，女子梦交；肾阳虚则表现为精神疲惫，腰膝冷痛，形寒肢冷，小便不利或小便频数，男子阳痿，早泄，女子宫冷不孕。

心脾不足是性功能障碍的另一重要因素。心主

血，脾生血，脾气足则血有生化之源，而心所主之血自能充盈；血液运行于经脉之中，固赖心气为之推动，然亦必需脾气为之统摄，以维持其正常的运行。思虑过度，心脾两伤，气血生化无源，或大病久病后，中气虚弱，血气未复，均可导致性功能障碍，患者常表现为心悸，失眠，多梦，食欲不振，腹胀，便溏，阳痿，早泄，性冷淡，妇女经量少，闭经，不孕等。

由于肝气郁结而引起的性功能障碍也不在少数。肝主疏泄，其功能的正常与否，关系到气机的调畅，脾胃的健旺。长期的情志不遂，忧思郁怒，或长期的夫妻感情不合，或性生活不和谐，使心身损伤，肝失疏泄的职能，导致性功能障碍病证的发生。表现为胸胁胀满，性情急躁，心烦易怒，睡眠多梦，食欲减退，大便不爽，遗精，早泄，梦交，白浊。

阴虚火旺是一种病理状态，多由于久病阴虚，房事过度，肾阴不足，阴不济火，心火亢盛。主要病证表现为口舌生疮，口干少津，五心烦热，性功能虚性亢奋，遗精，梦交。

湿热内盛，是由于平素过食肥甘辛热，恣意燥烈温补，或膏粱厚味，或酗酒无度，或动辄人参、鹿茸，从而损伤脾胃，使运化失常，聚湿生热，湿热下注，导致性功能障碍病证的发生。主要症状表

现为阴囊潮湿，瘙痒，坠胀，甚或肿痛，小腹及阴部胀痛，小便赤热灼痛，腰膝酸痛，口干舌红，遗精，梦交。

由此可见，阳痿、遗精、早泄、不孕、不育等性功能障碍病证的发生原因各有不同。正因为此，在对性功能障碍病证的防治上，要讲究因人施宜，因证选用。医治性功能障碍的方法有很多，常用的有气功、按摩、药膳、食疗，用之得当，会有裨益。但是，关键是用的得当。气功有动静，按摩方法多样，药物、食物皆有寒热之分，贵在用者有针对性地选取。

气功有动静，平素多动者，可选炼静功；平常多静者，以动功为宜。动功有八段锦、回春功、延年九转法等，静功有强壮功、小周天、放松功等。欲防治阳痿、性冷淡、宫寒不育、不孕，以动功为主；欲防治遗精、早泄、性欲虚性亢进，宜以静功为主。

按摩的方法很多，一般说来，按顺时针方向按摩为补，按逆时针方向按摩是泻；和缓按摩有补益作用，快速擦动有泻火的作用。性功能障碍由于肾亏、心脾亏虚的，用补法；由于肝郁、湿热内盛的，用泻法；阴虚火旺的，先用泻法，祛其亢奋之火，再用补法，补阴精之不足。

药物食物味有辛、甘、酸、苦、咸五味之异，

性有寒、热、温、凉四性之别。阳痿、遗精、早泄、梦交、白浊等性功能障碍疾病，病证属于实，表现为胸胁胀满，性情急躁，心烦易怒，睡眠多梦，食欲减退，大便不爽；或阴囊潮湿，瘙痒，坠胀，甚或肿痛，小腹及阴部胀痛，小便赤热灼痛，腰膝酸痛，口干舌红者，可选用味苦、酸、咸，性寒、凉者。阳痿、遗精、早泄、性功能减退、不孕、不育等性功能障碍疾病，病证属于虚，症状表现为五心烦热，潮热，盗汗；或精神疲惫，腰膝冷痛，形寒肢冷，小便不利或小便频数；或心悸，失眠，多梦，食欲不振，腹中胀满，大便溏薄，妇女经量少甚或闭经等，可选用味辛、甘，性温、热者。

所以，要引起读者注意的是，本书介绍的保护性功能健康的方法，与通常的一些仅仅着眼于壮阳的做法是不同的。本书中尽管也涉及到壮阳，介绍许多壮阳的方法，但着眼点乃在于调整机体的整体功能活动。因为性功能障碍很大程度上不是阳亏，而在于机体的功能失调。只有调节整体功能，才是抓住了治疗的关键，会收到事半功倍的效果；否则，不但对机体没有好处，还会造成伤害。

编 者

1999年5月

目 录

一、饮食调补法	1
麻雀	2
麻雀肉饼治阳痿早泄	2
煨麻雀治性功能减退	3
枸杞汁烹铁雀治阳痿早泄	4
雀肉汤治阳痿	4
麻雀药粥治阳痿早泄	5
鹿肉	6
滑熘鹿里脊治阳痿遗精	6
红烧鹿肉治阳痿早泄	7
鹿桃二肉汤治阳痿早泄	8
鹿肉粥治肾亏精少	8
鹿血	9
鹿血酒提高性功能	9
鹿肾	10

参茸三肾粉治阳痿早泄	10
三肾丸治阳痿不举	11
蘑菇鹿肾治阳痿早泄	11
鹿肾膏治不孕不育	12
鹿肾粥治阳痿早泄	13
鹿尾	14
人参鹿尾汤治阳痿遗精	15
煨鹿尾治阳痿遗精	16
鹿尾粥治阳痿遗精	17
鹿胎	18
鹿胎丸治宫寒不孕	18
鹿胎冷香丸治不孕	19
鹿胎膏调经治不孕	20
狗肉	21
元蘑炖狗肉提高性功能	21
怀山杞子炖狗肉治阳痿遗精	22
附片炖狗肉治阳痿宫寒	23
龟狗汤治阳痿早泄	23
狗脊狗肉汤治不育	24
狗鞭	25
枸杞子炒狗鞭治阳痿宫寒	25
双鞭壮阳汤治性欲淡漠	26
羊肉	27

红椒瓢口蘑羊肉提高性功能	27
枸杞炖羊肉治性欲减退	28
归地烧羊肉调经提高性功能	28
它赛蜜治阳痿早泄	29
羊脊骨粥治宫寒不孕	30
羊肾	31
白羊肾羹治阳痿	31
煮羊肾治性功能减退	32
羊腰汤治阳痿不育	32
羊肾杜仲五味汤治阳痿遗精	33
补阳汤治宫冷不孕	33
羊肾酒治阳痿不举	34
泥鳅	34
泥鳅煮韭子治阳痿	35
鳅鱼羹治阳痿早泄	35
对虾	36
木耳炒虾片提高性功能	36
水晶虾治性欲淡漠	36
核桃肉板虾治阳痿	37
泥鳅虾汤治阳痿早泄	38
海参	39
补益海参治阳痿早泄	39
灌海参治阳痿遗精	40

海参羹治阳痿精少	40
红杞乌参鸽蛋治阳痿遗精	41
参杞烧海参治阳痿尿频	42
冰糖炖海参治阳痿梦遗	42
鱼鳔	43
温肾丸治精稀	43
聚精丸治梦遗滑精	44
加味聚精丸治不育	44
沙苑蒺藜鱼胶汤治遗精	45
益肾生精汤治精少不育	46
蚕蛾	46
金锁丸治遗精	47
七圣丸治性淡漠	47
核桃炖蚕蛹治阳痿	48
雄蚕蛾酒治阳痿	48
核桃肉	49
核桃肉炒韭菜治阳痿	49
固精核桃糖治阳痿遗精	50
软炸补骨桃腰治阳痿	50
补髓膏治性功能减退	51
核桃粥治阳痿遗精	52
韭菜子	53
玉真丸治阳痿遗精	53

菟丝韭子散治小便白淫	53
补肾通精汤治不射精	54
宫廷神酒治阳痿	55
二、中药补益法	56
人参	57
参苓鸡提高性功能	58
肾春丸治阳痿遗精	58
固本保元丸治遗精	59
延龄广嗣丸治不育	60
毓麟珠治不孕	60
鹿茸	63
赞化鹿茸丸治阳痿宫寒	64
鹿茸酒治阳痿遗精	65
鹿茸三肾酒治宫寒	65
鹿茸膏调经治不孕	66
鹿茸膏外用治阳痿早泄	66
鹿茸口服液治阳痿滑精	67
鹿角胶	69
斑龙丸治阳痿早泄	70
广嗣既济丸治阳痿不育	71
延龄种子丹治阳痿不育	72
乌鸡白凤丸治妇女虚弱	72