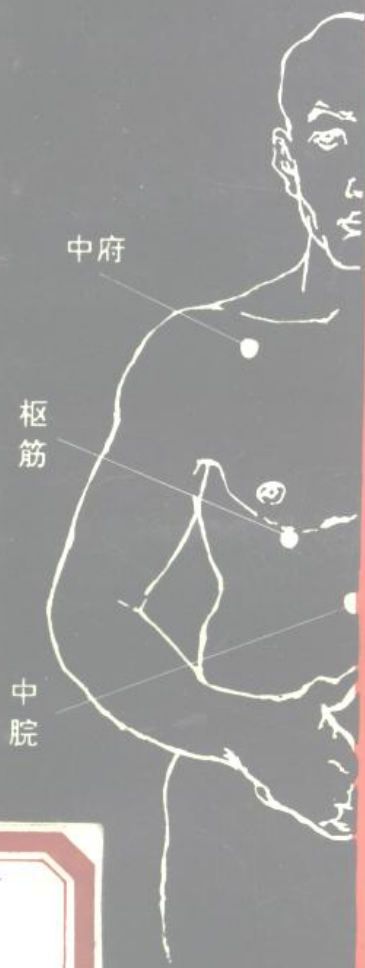


中青年家庭生活病治秘治

# 補腎秘訣



5  
方秘春回庭宮  
藥堂陽壯室皇

風雜疲瘦重振  
力威子男復恢

陕西人民教育出版社

# 中青年家庭生活病治秘治



1224527

陕西人民教育出版社

**(陕)新登字 004 号**

责任编辑: 王勇安

技术策划: 古 月

**中青年家庭生活病治秘诀**

《早泄、阳痿特效秘方》

《补 肾 秘 诀》

《治疗哮喘病、糖尿病断根秘诀》

林少堂 编著

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安路南段 376 号)

全国新华书店经销

成都军区后勤士官大队印刷厂印刷

787×1092毫米32开本

印张 6.5

147千字

1993年5月第1版

1993年5月第1次印刷

ISBN7—5419—4492—0 / R · 18

每册定价: 4.20 元

(每套定价: 12.60 元)

# 目 录

腰酸腿软、有心无力、早泄滑精  
尿后返滴、痰涎滑精、夜梦遗泄  
若不早日调理，定必百病丛生。

## 第一章 中年补肾秘诀

- 一、根治肾亏阳痿秘诀 … (1)
- 十个男人九个肾亏 …………… (1)
- 早泄者的烦恼 …………… (3)
- 男人四十一枝花 …………… (4)
- 夫妇爱情与性生活 …………… (5)
- 性与爱必须配合 …………… (7)
- 性爱满足 妻子娇艳 …………… (8)
- 中年人的性苦恼 …………… (9)
- 中年人最怕性无能 …………… (10)
- 中年肥胖多肾亏 …………… (12)
- 中年夫妇性爱难协调 …………… (13)
- 性欲不满足红杏会出墙 …… (15)
- 丈夫无能 妻子可能不忠  
…………… (17)
- 老夫少妻多烦恼 …………… (18)
- 夫妇间性的烦恼 …………… (20)
- 性无能者的苦恼 …………… (21)
- 男子性无能的问题 …………… (23)
- 性交可以控制时间 …………… (24)
- 性交次数怎样才算适当 …… (25)
- 什么叫做高潮 …………… (27)
- 交欢前后的忌讳 …………… (28)
- 当心房事中风 …………… (29)
- 暑湿夹色最难医 …………… (31)

- 性交后为什么会脚软 …………… (32)
- 过饥过饱 不宜行房 …………… (33)
- 肾亏必然腰痛耳鸣 …………… (35)
- 肾亏可以引起鼻病 …………… (36)
- 肾亏造成的风湿 …………… (37)
- 小心肾亏变糖尿 …………… (39)
- 医疗肾病 因人而异 …………… (40)
- 可怕的亢阳毒药 …………… (41)
- 中年不应服毒药 …………… (42)
- 补针补药不足恃 …………… (43)
- 阳痿的中年人最普遍 …………… (44)
- 多吃打针鸡易患阳痿 …………… (46)
- 多饮啤酒会阳痿 …………… (47)
- 性无能的最佳治疗 …………… (48)
- 二、中年男性病治解答 … (51)
- 男性性功能障碍 …………… (51)
- 房劳的诊断与治疗 …………… (53)
- 阴茎短小需要治疗 …………… (54)
- 男性性功能障碍的疗法 …… (56)
- 男子性神经衰弱的简易疗法  
…………… (58)
- 防止性功能早衰 …………… (59)
- 发怒会引进阳痿 …………… (61)
- 丈夫患阳痿，妻子是良医  
…………… (62)

忍精不射弊多利少 .....	(64)
堂堂男儿为何不射精 .....	(66)
不射精的临床表现 .....	(68)
男性乳房发育的治疗方法 .....	(70)
阳痿病的药物治疗法 .....	(72)
阳痿病的饮食疗法 .....	(73)
什么是阴茎硬结症 .....	(75)
阳痿病的按摩法 .....	(77)
阳痿病的诊断与治疗 .....	(78)
怎样治疗不射精 .....	(80)
本病的具体治疗分为五种类 型 .....	(80)
糖尿病对男性性功能的影响 .....	(82)
血精是怎么回事 .....	(83)
血精的临床分类 .....	(85)
血精的治疗方法 .....	(86)
什么是前列腺肥大 .....	(88)
前列腺肥大的治疗方法 .....	(90)
前列腺肥大的其他疗法 .....	(92)
什么是前列腺炎 .....	(93)
前列腺炎的症状 .....	(95)
前列腺炎好治 .....	(97)
三、补肾医案精选 .....	(98)
何必自认年老 .....	(98)
炒苦瓜籽可返老还童 .....	(100)
炖冬虫鸡可返老还童 .....	(100)
精冷不育的治疗 .....	(100)
冬虫草炖甲鱼治精冷不育 .....	(101)

乐极亡阳的急救法 .....	(102)
怎样能够重振雄风 .....	(103)
泥鳅枣汤治能重振雄风 .....	(104)
羊肉羹治肾虚阳痿 .....	(105)
羊肉海参汤治阳痿 .....	(105)
妻子吵闹有原因 .....	(105)
焙狗阴茎使夫妻欢悦 .....	(107)
附片炖狗肉治坚而不久 .....	(107)
雀卵羊肉汤治无法坚挺 .....	(108)
多年不孕丈夫有责 .....	(108)
双雀蛋治精虫不活泼 .....	(110)
麻雀莼丝苡蓉酒可多生精虫 .....	(110)
麻雀大米粥治肾腺萎缩 .....	(110)
航海归来不见妻 .....	(111)
海参羹治举而不坚 .....	(113)
白羊肾羹治半途软化 .....	(113)
羊睾汤补肾治阳痿 .....	(114)
临门脚软倍羞惭 .....	(114)
猪肝腰饭治临门脚软 .....	(116)
清炒虾仁治半途软化 .....	(116)
对虾酒治性机能减退 .....	(117)
有心无力最堪悲 .....	(117)
烫活虾治有心无力 .....	(119)
海虾仁葱叶治阳痿不举 .....	(119)
核桃鸭子治性能衰退 .....	(119)
不坚不久之治疗 .....	(120)
鹿鞭炖鸡治房事过度 .....	(121)
炖麻雀虾治肾阳不足 .....	(121)
常吃麻雀蛋治不坚不久 .....	(122)
预防早泄的“神仙之法” .....	(122)

包皮须尽早就医 ..... (124)  
男性更年期心性阳痿 ..... (125)

驱除手脚酸痛的方法 ..... (127)

一首绝妙的诗、一种难言的渴望：  
要唤醒它、滋养它、发展它、  
增进它、刺激它、满足它.....

## 第二章 中年夫妻 生活的调节

一、夫妻房事新定义 ... (129)  
性爱的浪漫前奏曲 ..... (129)  
绝非空想的心灵之爱 ..... (131)

对爱妻的了解 ..... (131)  
二、性爱体位新概念 ... (135)  
正面姿势 ..... (140)  
背身姿势 ..... (148)

补肾回春、即要 物、还需运动  
教您秘功、秘法，壮阳回春  
传您兴奋经穴，重振雄风

## 第三章 中年补肾 回春功法

一、古代回春经穴秘法(153)  
眼睛疲劳治疗方法 ..... (153)  
呕吐感与胃肠的停滞感 ..... (153)  
治疗自律神经失调症 ..... (154)  
治疗失眠有妙法 ..... (155)  
三叉神经痛和快感痛 ..... (156)  
治疗腹痛和慢性胃炎 ..... (156)  
肩酸只要刺激经穴便能消除(157)  
性压抑是女性头痛的元凶 ... (158)  
气喘刺激经穴最为有效 ..... (159)  
二、强精回春功法十五节(159)  
强精回春要旨 ..... (159)

第1节、下腰部，强化训练  
..... (160)  
第2节、调尾闾，增强性欲  
..... (161)  
第3节、练气海，强精之道  
..... (162)  
第4节、学呼吸，回春壮阳  
..... (164)  
第5节、理肛门，治疗早泄  
..... (164)  
第6节、勤摩擦，专治阳痿  
..... (166)  
第7节、十段锦，夫妻恩爱  
..... (167)

## 中年补肾秘法

### 一、根治肾亏阳痿秘笈

发挥潜力，坚持长久，控制自如，枯木逢春  
血气旺盛筋骨坚如钢铁  
精力充沛夫妻活力倍添

### 十个男人九个肾亏

“十个男人九个肾亏”，这句话或者说得过火一点，但事实上现在任何一个都市里，肾亏的人实在太多了。

“补肾”二字，虽然是有些不太雅，但也不是一件羞耻的事，等如一架机器，用得多了或用得久了，其中有一小部分损坏了，必需修理一样，没有什么值得可羞之处，不过一般人都有所谓英雄感的潜意识存在，而感到伤害了自尊心有些不好意思罢了。

大都市里的人，生活比较紧张，声色犬马享乐太多，这是引致肾亏最大原因之一，同时都市里的色情陷阱，色情书画，青年人意志未定，耳濡目染，很容易就习染了满脑袋的色情意念，虽然未有足够的金钱或胆量去嫖妓，也会经常手淫以求发泄，青年人血气方刚，容易冲动，只求快意一时，不顾后果，稍受刺激，便求发泄，日久虚耗，其肾脏机能，

遭受长期的摧残，日后便形成痿软不振，见色早泄，甚至发育不全，短小弯曲等丑态。

有些人结婚太早，头脑单纯，不计后果。日夜追求欢乐，视房事如家常便饭，使肾脏机能逐渐损坏，也是引致日后的痿软早泄等病态。

人到中年万事忧，这句话是今古中外的定例，因为有了家室的中年人，既忧事业的成败，也忧家庭的生活及儿女教养，日间万事以劳其神，如果夜间更沉迷于酒色的享受，人非铁铸，岂能不亏损？

古人造字，含义很深，精字与神字时常相通，精者肾也，神者体力也，“有精即有神，精亏即体弱，神损即肾亏”，所以精神二字的意义是相连的，如果一个中年人日既劳神，夜又伤精，有何办法避免肾亏的现象？这是每一个中年人都可以感觉到的问题。

老年人血气两亏，体力消退，精与神皆有不足现象，除非得天独厚或平素有适当地保养，六七十岁的老人才可能精力充沛，享受人间的欢乐，但决非人人有此福气，这是不能强求的。

按照以上所述，不论青年人、中年人、老年人，其生活方式虽然各有不同，但一样有造成肾脏亏损的因素，所以说：“十个男人九个肾亏”并非过甚其词，也并非可羞耻的事。



## 早泄者的烦恼

早泄之症，大致也分为两种，一种是心情紧张所做成的，一种是龟头局部敏感，精关松弛的生理病态。本来夫妻作爱，只要双方能够尽兴，一齐达到高潮，则精神肉体都已得到安慰和解放了，但最怕有些人在互相爱抚时，虽然兴致勃勃，非常兴奋，但可惜一经接触，便无法控制，一泄如注，变成废物。这样闪电式的性交，不但女方毫无兴趣，一生人也不知高潮为何物，而且男人方面也觉十分扫兴。对于男女间最快美的享受，一般也无法领略，虽有娇妻，又有何趣味？同时因为每次都是一二分钟，草草了事，一定引起了妻子的不满和讨厌，再进一步就会生出怨恨或报复的心理，如果有外来人引诱，便很容易会做出对不起丈夫的丑事来，因为一个妻子，不单只需要物质的享受，同时也需要肉欲的享受，方能维持夫妇永恒的爱情。

因为人人都有正常的情欲，尤其是到了中年的妇人，是性的最成熟阶段，正是青春好年华，如果这些生理上的需要，长时期都无法解放，久郁的欲火，越来越厉害，一遇到外来的引诱，理智就很容易崩溃，一发便不可收拾了。

一个中年人的心目中，有两件问题最为烦恼，终日战战兢兢地惟恐其事发生：第一件是恐怕辛苦经营和事业，遭受困难或失败。第二件是恐怕家中的娇妻发生绿色恐怖，这两件问题是任何男士们都会怀着相同的心理。

事业失败了，尚可凭自己的聪明才智，或亲友的扶助，以图恢复；但如果自己的性能衰退，使妻子不满而引致讳薄不修，则不只腾笑亲友，声名扫地，而且稍有志气者，也会

为终身耻辱，成为终生无法泯灭的污点。

既然感觉到自己不争气，无法使妻子满足，终日战战兢兢，疑神疑鬼，何不求教于医生，使肾脏机能恢复雄壮，重振雄风，既使妻子满足，同享欢乐；又可免后顾之忧而专心事业，实为一举两得的妙策。

## 男人四十一枝花

男人由少而壮，实在是黄金时代，不论出身在富贵人家或穷苦人家，只要有常识，能专心为本身事业而奋斗者，大都会在中年时代，奠定了事业的基础，虽然每一个人的命运和机遇或有不同，其成就当然会有大小之分，但花了几十年的努力总算不负苦心人。

我们生活在这个繁华的都市里，只要心安理得地勤于本业，脚踏实地，按部就班地干，自然会得到很好的成果，大都市实在是满地黄金，只待勤奋者去拾而已。

年龄在三十岁至四十五岁的男士，不但体格、智力和经验都已达到最高境界，而且有此事业的成就，当然也会在这个阶段而得到名成利就的成果，如果稍为安份的人，一定会稍卸仔肩，希望多些时间，去寻求个人的享受，以补偿几十年来的辛劳，可是上了年纪的人，对于年轻人的跳舞看戏，谈情说爱等玩意，已不感兴趣，只有酒色的微逐，方是最高享受。

但是人的禀赋厚薄，是属于先天的，所以并非人人都有永久不衰退的精力。当你年轻力壮的时候，对于艳色的娇

娃，自然多多益善，乐而不倦，可是经济的来源不多，平日家庭开销，已使你疲于应付，又何来金钱买笑，空有满腔热情只有寄望于将来，此时正是有力无心。

及至事业有成，金钱已是不成问题，此时会想到金屋藏娇或纵情色笑，方不负几十年来的辛劳，可是每一个人的精神体力是不同，禀赋好或平日补养好的，尚未有大问题，如果先天不足，底质稍差，经过几十年的辛劳奋斗，精神体力当然会大大衰退，这对男人大丈夫可谓一大悲哀。

实在一个事业有成，经济稳定的中年人，对家庭生活的负累，应该可以松一口气，趁着精力仍然旺盛，机能尚未十分衰退之时，正好及时行乐。都市里的事事物物，只要囊有多金，实是无往而不利，就算体质比别人稍差一些，调补肾能，仍然不是困难的事，所以说“男人四十一枝花”。是没有错的，但切莫讳疾忌医，将宝贵青春热情无辜断送，因为这个黄金时代，毕竟只有十多年，如果不加以珍惜和利用，将来一定会后悔莫及的。

## 夫妇爱情与性生活

夫妇为幸福的一对，大半世生活在一起，当然要有爱情的存在，才能够互相敬爱，夫情妻意，直到白头偕老，这是每一对夫妇所希冀的，也是夫妇应有的态度。

但夫妇之道，是否真正单靠谈情说爱，便可以维持到老呢？这个问题，认真值得每一对夫妇研究及检讨的，假如有一个性无能或性能衰弱的丈夫，每次都不能满足妻子生理上

的需求，是否单靠口头上的爱情，便可以令妻子一生一世都不愿离开你的怀抱呢？

在我国的道德观念来说，比较保守，身为别人的妻子，虽然嫁着了一个性能衰弱的丈夫，遇到性的问题，无法解决，心情虽然十分苦恼，仍然甚少明目张胆地以此为借口，而要求与丈夫离异，但在外国的妇女，因为文化水平较高，头脑较为开明，认为这是一生的幸福，夫妇间的性爱不但不算是淫亵，而且是做妻子应有的权利，故常常以丈夫的性能不足为借口，而当做离婚的主要理由。

事实上人为血肉之躯，如果身体健康正常，应当有正常生理上的需要，这是非常正确而现实的问题，所以不论男女，都应该有正常发泄情欲的需要。如果纵欲的发泄，当然有伤身体，但长期的无机会发泄，一样可以令人有恹恹欲病，或使理智有偏激的趋向，而影响其身心的健康，此所谓孤阴则不生，孤阳则不长的原理。

一般年轻的妻子，因为性生理尚未成熟，对于性爱，或者理智尚未有强烈的需求，只有爱情，便觉满足，但年纪逐渐长大，身体逐渐发育完成，性的生理及知识，也逐渐成熟，于是便会对性爱发生浓厚的兴趣，这时就很难靠口头上的爱情，便可以维系夫妻间的关系了。

所以一个真真正正的标准丈夫，除了真心诚意爱护你的妻子之外，还要有强壮的体格，雄浑的性能力，使妻子身心都得到满足和安慰，方能使夫妻间的爱情更加融洽，一生一世，都在恩爱缠绵的气氛里同偕到老。

## 性与爱必须配合

男欢女爱，畅美淋漓，而又同时能够达到最消魂的境界，这是人生最美妙的行乐，其美满的感受，不但会使夫妻双方都增强了亲密恩爱的感情，同时也会令双方都感到心满意足，神经松弛，心情愉快，对任何工作都会感觉到轻松和顺利。

但可惜因为有很多人可能患有难对人言的缺憾，对于这种只羨鸳鸯不羨仙的美满境界，只有徒叹奈何而已。譬如性具的发育不全，短小弱瘦，弯曲不坚和早泄等弊病，都是没有可能享受这种美妙人生的福气。

许多夫妇的反目，情人之间很容易的感情破裂，虽然是有许多的因素，但大部分的因素，相信也与这些原因有很大的关系。因为人为血肉之躯，情欲最为丰富的动物，而且生理上的需要，也是一个正常人的精神与肉体的调剂，不能只靠有金钱及有饭食便可以安于一切的。所以男女间的感情破裂而致分手，首先必应先要检讨自己是否确有肾亏等不健全的缺憾，并应立即寻求有经验的医生诊治，希望能够将这些缺憾医好，免致大好良缘付之流水。

同时，世界上的男人，都有一种共同的心理，就是英雄欲。每一个男人都不甘愿承认自己是一个肾亏者，更不愿在女人面前失去了男人的威风，这当然不能徒托空言，一定要真正具备一个正常男人条件方可顺利行房事，使双方的精神与肉体都可以得到真正的慰藉，这样，做工作固然感觉轻松，夫妇间的感情，自然会到老不会衰退，享受那甜甜蜜蜜，恩恩爱爱一世的美满人生。

## 性爱满足 妻子娇艳

不论古今中外的女性，个个都喜欢自己美丽，但美丽的观点，各有不同，见仁见智，虽然情人眼内出西施，但脱离不开皮肤幼嫩，明艳照人的范围。少女的美都是天真自然，玉洁无瑕，与妇人的姿圆玉润，曲线柔和，又有不同。虽然有许多妇女很巧妙地利用化妆品来打扮，也可以化丑为妍，但这样只是隐约的，短暂的，可远视而不可近观，所以万万不及天然的美丽。现在将一种近乎医学上由丑样化为天然美丽的方法，详述出来，贡献给千千万万的妇女留意研究，不要再给美容品的化学药剂腐蚀你的娇嫩皮肤。

结了婚的妇人，欲想容颜美丽，娇艳动人，就要注意两个最基本的问题，第一要有满足完美的性生活，第二要有足够的睡眠时间。因为一个妇人的性生活是否满足愉快，影响整个人的神经系统和内分泌，这些反应，是由人身上千千万万的毛孔表现出来，也可以在她安祥的神态，柔和的曲线，光润的皮肤看得出来，只要留心研究比较，是不难明白其中的道理。

一个结婚后而又有正常的性生活，最显著的表现，就是体质比做姑娘时丰满娇艳，这是初承男人雨露滋润的原故。男人的精液，虽然不是什么补品，但他的功能，是可以刺激女人身上的内分泌，促进血液循环，松弛神经系统，如果加上足够的时间睡眠，自然令肤色红润洁滑，娇艳动人，就算到了中年仍然可以保持健美的身体，嫩滑的皮肤。

如果丈夫性能低落（阳痿不坚或早泄都是性能低落），妻子当然得不到满足的性欲，一定心情苦闷，神经大受打击，夜睡不宁，茶饭不思，坐立不安，心情焦燥，偏激易怒，一定影响神经衰弱，血液循环窒碍，这不仅皮肤枯槁，面目无光，同时因为心情焦燥，忧思失眠的结果，使到三千秀发也变成灰白暗淡，毫无光泽，这样的情形，即使有最新科学的化妆品，也无法可以化丑为妍的了。

## 中年人的性苦恼

夫妇的日常生活，如果性行为不能协调，不但令对方讨厌和冷感，更会引致婚姻的破裂，这种不协调的性生活，最易发生于中年人的身上，如果仍然不及早发觉和改善，大多数会引起很多不幸的后果。

人到中年万事发，这句话真是入木三分，一个中年人每日处理繁忙的事务，加以人事上或不如意的纷扰，每每会削减一个人的精神与体力在不知不觉间，所以当他每日返家休息的时候，多有疲乏的状态。酒饭之余，坐对娇妻，偶然也会兴起欢好的念头，起初是兴趣勃勃，昂昂然尚有多少丈夫气概，岂料一经接触，正想寻求人生最高享受的时候，偶然会想起一件尚未办妥的事，意志稍为松散，立即就会软化，草草了事，在妻子的感觉上，当然是十分不满意。

这种十分扫兴的性行为，实在是一般中年人的通病，不过此等难为情的事，正是哑子吃黄连，有苦自家知，而妇人方面，正当身心旺盛，最怕情欲激发了又无法解决，如果在

平时尚可勉力、抑制，但一经撩起春情，而又无法发泄，一定辗转反侧，银牙咬碎。这种无可奈何的可怜状态，做丈夫者又于心何忍呢？

健康正常的人，应有正常的情欲，如果在情欲被撩动了，而又得不到安慰和发泄，实为最痛苦的事，故外国人也将其列为精神虐待之一，有权向丈夫控告的。如果是一个贤淑而保守的妻子，或许尚可自嗟命差，咬牙强忍，但有些欲念较强，意志薄弱或行为浪漫的妇女，就很难坚守下去，将来不是下堂求去，就是红杏出墙，不三不四而做出对不起丈夫的丑事。

这种不幸的后果，其责任完全于男子的身上，中年人不用说是体力走下坡，每日更为家人的衣食住行而操劳，精力当然跟着衰退，应该及早找医生培补，使精神体力得到补充，因为适当的药力，可以使你回复青春，重振男人的英雄气概，而男人认为最可怕的绿色问题，自无后顾之忧啊！

## 中年人最怕性无能

踏入了中年时期的男士，心底里总会存着一种心理的恐惧，害怕他们的性能，会随着年龄的增加而逐渐衰退，恐防一旦不能人道时，不知如何打算，这种心理的病态，大多数的中年人，都会隐藏着这种难对人言的阴影。

实在生、老、病、死是人生的必经过程，不论王侯将相，贩夫走卒，都是同一命运，无可避免的，尤其是身体的衰弱，更加是跟着年龄的增长而显著，只有一部分的中年



人，有先天强盛的禀赋或在后天有适当的保养，方能将衰老的状态延续，但先天的禀赋完全是关乎父母遗传的赐予，不是每一个人都可以得到的，后天的保养纯属人为，大多数人都可以做得到。

中年人劳碌半年，为事业、为家庭、为妻儿，不只费尽心血与精神，更会遭受到不少的挫折与刺激，方能得到今日之成就，奠定了在社会的经济与名誉地位。本来是应该踌躇志满，安享晚年，但人的欲望毕竟是很难满足的。在年轻力壮时期，为着生活和出路，只知拼命赚钱，搏命挣扎，以求出人头地，有了家室儿女，更加要负起养妻活儿的重任，对于其他享受，实在不敢奢求，只求全家衣食无忧，心愿已足，及至事业成功，正是名成利就，对于金钱已不感重要，有的人只有对酒色的享受，才是真正的受用，所谓英雄爱美，温柔不住往何乡？正当要风得风，要雨得雨，意气风发的时代，也是尽情享受的时代。

可惜中年的人，正如行走了几十年的老爷车，各部分的零件，大都有了毛病，只要稍为开动多些，便会有不妥的現象。所以中年人在这个生活优越的环境里，纵然想多一点的享受，有时也未必尽情所愿，但囊有多金，若不用以享福，早年又何必拼命赚钱呢，所谓饱暖则思淫欲，如果妻子年轻不大，情欲正盛，而自己也无法满足，纵有艳女相偎，也是能为力，徒唤奈何而已。

世事就是如此矛盾，有体力享用时，未必有多金买笑，到了有金钱地位，足够资格享用时，却又未必有此能力，这真是无可奈何之事，徒然嗟怨，也属无谓。有时人力也可胜天，只要趁体力尚未完全崩溃时，及时访寻有经验的专科医