

补肾·壮阳·抗衰

赵家祺 谢新民 编著

性功能障碍与中医自我康复

天津大学出版社

补肾 · 壮阳 · 抗衰

——性功能障碍与中医自我康复

主编 赵家祺

副主编 谢新民

编著人员 赵家祺

谢新民

刘鸿达

张玉香

王云舫

天津大学出版社

2V02/07

内 容 提 要

本书是中医关于性功能障碍的著作,科学地、全面深入地论述了性功能障碍的病因病理及自我康复措施。

全书包括上、中、下三篇。上篇论述肾与性功能的关系、性功能障碍辨证康复的理论;中篇介绍性功能障碍的自我康复措施,包括心理康复、饮食调养、生活起居、自我按摩、针灸康复、气功康复、方药等多方面综合康复措施,以及中医养生防病之道;下篇介绍性功能障碍疾患及相关病,男病十九种,女病二十六种的辨证施治康复方法。

本书内容详实,阐述科学,文字凝炼,是成人、家庭必备的良籍。

补肾·壮阳·抗衰 ——性功能障碍与中医自我康复 赵家祺 谢新民 等编著

天津大学出版社出版

(天津大学内)

河北省邮电印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本: 350×1168毫米1/32 印张: 8¹/₈ 插页: 6 字数: 220千字

1989年4月第一版 1989年4月河北第一次印刷

印数: 1—15000

ISBN7-5618-0087-3

R·2

定价: 3.80 元

序

中国之“康复”一词，首见于唐代，而西方的康复医学，则肇端于一次世界大战之后。中医的康复医疗，包括范围甚广，凡肢体活动障碍，精神障碍及一些慢性疾病等，均可进行康复治疗，如《内经·遗篇》中就有慢性肾病的康复医疗方法。至于西方的康复医学，在本世纪的前半叶，尚局限于治理肢体运动功能障碍的疾病。只是从五十年代以来，由于慢性疾病的发病率不断增加，才将慢性疾病及一些疾病急性发作后的恢复期列入康复医疗范畴。两相比较，足证中医学在康复医疗方面具有一定优势。如何注意发挥这个优势，使中国康复医学为全人类造福，是摆在我们面前的重大课题。

赵家骧、谢新民等同志撰写的《性功能障碍与中医自我康复》一书，反映出中国康复医学中的一个重要内容。它的价值，主要表现为以下两个方面。首先，饮食、男女是人生不可或缺的大字。饮食固然重要，房室亦不可忽略。及时纠正性功能障碍，协调夫妇之间的性活动，不仅能够优生优育、繁殖后代，而且还能调节机体内部生理功能，提高生活质量，促使健康长寿。其次，它揭示了中国古代医学家对于性功能的重视。例如，《内经·上古天真论》中，就有关于性成熟、性功能变化及房室卫生的记载，《内经·阴阳应象大论》中更明确提出正常的性活动是防止早衰的关键，但自《内经》以降，不少医家对此讳莫若深，视为禁区。沿袭至今，性功能障碍几乎成为中医学中一个被遗忘的角落。实际上，它是一种常见病、多发病，若干因素如社会、心理、遗传、疾病等均能致病。它不仅引起病人本身的痛苦、烦恼，而且往往是夫妇之间反目、子女先天不足的主要原因之一。它的存

在，不仅是个医疗问题，还是一个社会问题。因此，必须给予足够的重视。

赵家祺、谢新民等同志多年潜心于中国康复医学之研究，对之研精覃思，已成专门绝业。今据中医古籍，并搜集近世有关资料，写成此书。内容丰富详实，说理细致透彻，填补了在中医康复医学方面的一个空白，对于中国康复医学的发展，起到一定的推动作用，故为之序。

岁在戊辰端月，杨维益于东效丰鸣斋。

目 录

上篇 总论	(1)
一、性和性功能障碍	(1)
二、中医对性功能障碍的论述历史悠久、内容丰富	(2)
三、中医对性激素的应用	(3)
四、肾与性功能在生理病理上密切相关	(5)
五、中医补肾法的五大作用	(6)
六、中医关于性功能障碍的独特理论	(9)
七、性功能障碍的辨证分型	(12)
八、中医理论中的“精”与“血”、“阳”与“气”	(13)
九、导致性功能障碍的因素	(15)
十、性功能障碍的病理	(18)
十一、中医治疗性功能障碍方法独特疗效卓著	(19)
十二、自我康复的原则和注意事项	(21)
中篇 自我康复的综合措施	(23)
一、养心调神	(23)
二、生活起居	(31)
三、节欲养精	(36)
四、饮食调养	(39)
五、饮食疗法	(44)
六、自我按摩	(71)
七、气功康复	(101)
八、针灸康复	(132)

九、房事有术.....	(143)
十、古方精华.....	(158)
十一、验方荟萃.....	(173)
下篇 性功能障碍各论	(182)
一、男子性功能障碍及相关病	(182)
(一)性欲减退.....	(182)
(二)性欲亢进.....	(185)
(三)遗精与滑精.....	(187)
(四)阳痿.....	(190)
(五)早泄.....	(194)
(六)不射精症.....	(196)
(七)强中.....	(200)
(八)血精.....	(201)
(九)阴茎短小.....	(205)
(十)缩阳症.....	(206)
(十一)房劳腰痛.....	(208)
(十二)房事昏厥.....	(210)
(十三)梦与鬼交.....	(213)
(十四)精寒与精薄.....	(215)
(十五)茎肿茎痛.....	(217)
(十六)精浊.....	(219)
(十七)男子不育症.....	(220)
(十八)男子更年期综合症.....	(225)
(十九)手淫.....	(228)
二、女子性功能障碍及相关病	(230)
(一)女子性欲缺乏和快感不足.....	(230)
(二)女子性高潮障碍.....	(232)
(三)女子性欲亢进.....	(234)
(四)交接出血.....	(235)
(五)阴寒.....	(238)
(六)阴痛.....	(239)

《七》阴枯.....	(241)
《八》梦与鬼交.....	(242)
《九》女子白淫.....	(243)
《十》纵欲带下.....	(245)
《十一》妇女失志经闭.....	(245)
《十二》房事头痛.....	(246)
《十三》房事腰痛.....	(248)
《十四》女子不孕.....	(249)
《十五》女子更年期综合征.....	(251)
《十六》女阴瘙痒.....	(253)
《十七》阴吹.....	(255)
《十八》妇人阴肿和阴疮.....	(256)
《十九》阴缩.....	(257)
《二十》阴脱.....	(258)
《二十一》阴户翻出.....	(259)
《二十二》阴汗.....	(259)
《二十三》阴热.....	(260)
《二十四》阴宽.....	(260)
《二十五》失合症.....	(261)
《二十六》脱阳.....	(261)

上 篇 总 论

总论部分，主要介绍性与性功能的概念以及性功能障碍的临床表现。以中医理论为基础，简明扼要地论述中医对性功能障碍的认识源流、性功能障碍的特征、自我康复的内容以及中医治疗性功能障碍的特点。并对一些医学术语，比如“天癸”、“整体观念”、“辨证论治”、“自我康复”等予以解释及探讨。使读者对本书的内容，有一个概括的认识。

一、性和性功能障碍

“性”，是高等动物的一种生理活动、自然现象。是生物进行繁衍的必然和必需。孟子说：“男女居室，人之大伦。”说明在几千年前已经注意讨论男女性的问题。他又说：“食、色，性也”，更明确地提出性欲与食欲一样，都是人的本能。

中医学对性功能的论述，有“阴阳异质”之说，认为阴为女，阳为男，女本阴体，男本阳体。这指出男、女性别的差异，从而导致男子性功能障碍与女子性功能障碍在生理病理，诊断治疗上的不同，当然自我康复措施亦随之而异。由于男女性器官的构造与功能的差异，决定了男女的性功能不同。男子的正常性功能，体现在性欲强烈，阴茎勃起有力，维持时间长。女子的正常性功能，是性欲较强，性感高潮正常，以及无性交不适，或性交疼痛，或性交出血等症状。

所谓性功能，即性器官的生理功能。包括性行为、性生活和生殖功能。男女各有不同的性行为和生殖功能，统称为性功能。如果性功能失调，发生这样或那样的病变，即称为性功能障碍。

生殖系统是人体的重要系统，功能非常复杂，至今有些环节尚未弄清。性功能障碍的临床表现，可分为功能性病变与器质性病变两大类。本书重点论述功能性病变，其临床上有以下病证：性功能减退、性机能衰竭、性欲减退、性欲亢进、阳痿、遗精、滑精、早泄、梦与鬼交（梦中与异性相交而遗泄）、阳强、不射精、血精、阴茎短小、缩阳、精寒、精薄、精涟涟、阴汗、阴冷、房室昏厥、房室茎痛、房劳腰痛或头痛、不育、不孕、男女更年期性功能障碍、交接出血阴痛、阴户肿痛、阴户常开不闭、茎肿尿赤茎痛、阴痒、性早熟、性欲高潮障碍、性厌恶和性抑制等。上述疾病，概称为性功能障碍。至于一些器质性病变，比如隐睾症、两性人、性器官外伤、先天性畸形等，这些病人肯定也有性功能障碍，临床表现又有其不同特点，治疗手段多以外科手术为主，本书对此从略。

二、中医对性功能障碍的论述历史悠久，内容丰富

两千多年前，中医经典著作《黄帝内经》中，对男女性别已经很重视，认识到男女性别的不同关系着基础医学和临床医学的发展方向。由于性别不同，解剖、生理则各有异：男子有精液、精室，女子有月经、女子胞；男子以气为主，女子以血为本。如《素问·上古天真论》说：“女子二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”。是说女子14岁性功能成熟，可来月经，可以受孕生孩子。到了49岁，性功能衰退，月经不见，丧失生育能力，不能生孩子。将女子的性功能表现给予了形象的描述。又说：“男子二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和故能有子……八八天癸竭，精少，肾脏衰……而无子耳。”是说男子16岁性功能成熟，可产生精液，与女子交合可生子，到了

64岁，性功能衰退，精液减少，肾气衰败，失去生育能力不再能使女子受孕，对男子的性功能表现也作了形象的描绘。另外在《黄帝内经》中，记载了多种性功能障碍性疾病，如“阳痿不用”、“阴器不用”、“阴缩入”、“纵挺不收”、“阴器纽痛”、“阴中乃疮”、“阴挺长”、“阴暴痒”、“白淫”、“精时自下”、“梦接内”、“不育”等。并对其病因、病机和治法有所论述。可以说，性功能障碍的论述，起源于《黄帝内经》。

明清时期，对性功能障碍的认识又有发展。①对性功能病变的病名概念明确了，鉴别诊断提高了。如《医学心悟·遗精》说：“梦而遗者谓之梦遗，不梦而遗者谓之精滑”；《景岳全书·阳痿》说：“阳痿者，阳不举也”；《医碥》说：“精浊出自精窍，与便浊出于溺窍者大异”。②对性功能障碍的辨证施治渐臻完善，将性功能障碍产生的各种疾病，作为专题全面论述。就精病而言，戴元礼的《证治要诀》，楼英的《医学纲目》，张景岳的《景岳全书》，程钟龄的《医学心悟》，尤在泾的《金匱翼》林珮琴的《类证治裁》，唐容川的《血证论》，李中梓的《医宗必读》……都有专篇。③注重性功能障碍的临床疗效。如《妙一斋医学正印种子编》中，专门研究种子、养精、炼精之法，仅种子的方药就有34首。④出现了专科论著。如《传青主男科》、《传青主女科》等。

由此可见，中医对性功能障碍病证的论述是祖国宝贵的医学遗产。

三、中医对性激素的应用

北宋年间 沈括采用了皂甙沉淀、升华等一系列化学和物理方法，从大量的人尿中，成功的提取了相当纯净的性激素。其中

包括雄性素、雌性素和孕激素。制成的“秋石還元丹”用于临床治疗性功能障碍，取得了很好的疗效，是世界科学史上一项重大成就。

中医学讲究以形补形，取类比象的方法治病。用动物的生殖器来治性功能病变，如用羊鞭、驴鞭、鹿鞭、黄狗肾、羊睾丸、鹿睾丸等制剂，治性功能低下造成的阳痿。近来中成药类似者甚多，如“三鞭振雄丸”等。

紫河车是中医常用药物，其功能是大补气血，为血肉有形之补品，是妇女胎盘制剂，其中含有大量激素，对属气血双亏性功能障碍者，用之效佳，很受欢迎。还有鹿胎，也属此类药物，取其胎儿而食之，可益寿延年，对性功能有促进作用。

上述药物，按中医理论，都是血肉有形之品，治疗性功能障碍，有突出疗效。

中医所说的“天癸”与人体雌雄激素关系密切。

男、女进入青春期，下丘脑、垂体、甲状腺、肾上腺等内分泌腺体功能活跃，激素分泌增加，致使新陈代谢增强，发育大大加快。性器官在脑垂体促性腺激素的刺激下，日趋成熟，产生生殖细胞（精子或卵子），并能分泌性激素（雌性素或雄性素），性激素又促使性器官发育成熟。中医将上述生理现象，称为“天癸至”。男、女进入老年期（男子六十四，女子四十九岁），性器官开始萎缩，不再产生生殖细胞，性功能开始衰竭，失去了生育能力。中医将这种生理现象，称为“天癸竭”。中医从动态上描述了这种生理现象，认为“天癸至”则有子，“天癸竭”则无子。实际上，所谓天癸，是一种促进性腺发育成熟的物质。而天癸的“至”与“竭”，与肾中精气的盛衰和特定的年龄有密切关系。肾气盛天癸按时而来，肾气衰天癸随之而竭。中医的各种补肾疗法，可以调整天癸。实际上起调节内分泌作用，亦即对雌雄激素进行调节，从而起到医治性功能障碍的作用。这是中医对性功能内分泌腺的认识观点。

四、肾与性功能在生理病理上密切相关

中医所说的肾，和西医所说的肾不同，它包括西医所讲的泌尿、生殖、内分泌及神经中枢系统的功能和疾病。

中医认为肾与性功能在生理病理上密切相关，且互相影响。肾为水火之脏，内藏元阴元阳，即肾阴肾阳。肾的主要功能在于藏精。肾的精气盛衰，关系人体生、长、病、衰、死全部生命过程，尤其和性功能密切相关。肾所藏之精有二：一是先天之精，即人的生殖之精；一是后天之精，也被称为五脏六腑之精。两者相互依存，相互为用，先天之精有赖于后天之精的不断培育和充养，才能充分发挥其生理效应，后天之精的化生，又依赖先天之精的活力资助，二者相辅相成。如果肾的藏精功能失常，可引起肾气虚、肾阴虚、肾阴阳俱虚、脾肾双虚或心肾不交等一系列病变，这些病变是导致性功能障碍的重要病理基础。

肾主前后二阴，对前后二阴有控制作用，主管前后二阴的开闭。所谓前阴，包括男女外生殖器，故肾对性行为有直接影响。肾功能如有变化，如肾气虚、肾阴虚、肾阳虚，可使性行为异常，外生殖器活动失常。

肾为冲任之本。冲任二脉，是经络中奇经八脉中的两条经脉，隶属于肾，由肾主宰。“冲为血海，任主胞胎”，之所以说肾为冲任之本，是由于肾对冲任有资助维系作用。另外肾气的盛衰与天癸的至与竭有密切关系。也关系人的生殖功能和性行为，与女子性功能疾患关系尤为密切。

腰为肾之外府，肾的精气充盈，则腰运转灵活，轻健有力。如果房劳伤肾，肾精亏损，则可导致肾虚而出现房事腰痛。

肾主骨生髓，上通于脑。脑为髓海，《素问·五脏生成篇》说：“诸髓者，皆属于脑”。脑与人的精神活动有关，是精神活动的主宰，对身体各系统的生理功能有统摄作用，也直接控制着人

体的性功能。脑是靠肾精与肾气的不断充盈而起作用的，肾气充盈则人的精神充沛，思维敏捷，脑便能更好地主宰性功能，使性功能正常。若肾虚、肾精不足，髓海空虚，则脑失所养，便不能主宰性功能而产生性功能障碍。

肾为作强之官，《素问·灵兰秘典论》说：“肾者作强之官，伎巧出焉。”实际上也是指肾中精气主骨生髓生理功能的具体表现。是说肾精有余则动作轻劲多力，自过其度；若肾精不足，则肢酸眩冒，懈怠安卧。能否作强，关系到性行为的表现，人身能作强，则性欲旺盛、性功能正常，人身不能作强则性欲减退，性功能衰竭。

五、中医补肾法的五大作用

补肾法的确立，首先见于《内经》，在《素问·上古天真论》中说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”如果肾虚则应补肾，《素问·阴阳应象大论》说：“形不足者，温之以气，精不足者，补之以味。”后汉名医张仲景在《伤寒杂病论》中，立八味肾气丸专补肾气，用治肾虚腰痛、转胞尿闭、消渴、脚气冲心、痰饮等病；又设四逆汤治少阴病，可见张氏是补肾法的先驱。唐代王冰对肾阴和肾阳的辨证关系和治法有所发挥，提出“益火之源，以消阴翳；壮水之主，以制阳光”。对治疗肾虚有很大的指导意义。宋代钱乙，从《金匱》肾气丸中化裁出六味地黄丸，滋补肾阴，治“肾怯失音，凶开不合”等证，开补肾阴之先河，补仲景之不足。金元四大家之一朱丹溪，创“阳常有余，阴常不足”论，强调养肾阴在治疗中的重要性。明朝薛立斋亦是重视补肾的医家，喜用甘温补肾，主张早服调理脾胃之剂，晚服温补命门之剂。超献可称六味丸、八味丸为“神剂”，可见其对补肾之重视程度。张景岳对肾阴肾阳的辨证关系作了深刻的论述，他说：“盖阴不可以无阳，非气无以生形也。阳不可以无阴，非形无

以载气也。”主张“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助，而生化无穷；善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升，而泉源不竭。”立左归丸、大补元煎等著名方剂。清代温病学派叶天士、吴瑭等人，认为温病最易伤阴，常以增液、养阴、滋肾诸法论治为温病中使用滋阴补肾法作出贡献。补肾法有五大作用：

（一）补肾可以预防疾病

肾主纳气，为全身气之根本，气有元气、宗气、营气、卫气、正气等，皆由肾来摄纳。其中正气是指人体的生理功能和抗病能力。正气的充足与否，是发病与否的关键，若正气虚弱，则病邪容易入侵而成病，若正气充实，则邪气不易侵入，即便侵入也不至于成病。正如中医经典著作《内经》所说：“正气存内，邪不可干。”补肾法不外补肾阴、补肾阳、补肾气或双补阴阳。可以使人体正气充沛，生理活动旺盛体质强壮，又能使人防御疾病的能力增强，并能提高机体的免疫能力。通过实验证明，补肾法对免疫功能有一定的调节作用。补阳方、养阴方能促进抗体的生成。养阴方又能显著延长抗体存在的时间。所以提高机体的免疫功能和防御功能是补肾法治疗作用的一个重要方面。

（二）补肾可以增强性机能

肾藏精，精中有：先天之精，指具有生殖作用的物质，包括睾丸、卵巢及其它性腺的活动产物；后天之精，系指脏腑之精。两精关系密切，如前述中医所说的肾，是指现代医学的神经内分泌系统，包括性激素、神经中枢及一系列生殖系统。中医认为肾气与天癸的关系密切。补肾法可以改善内分泌的调节功能。上海第一医学院观察到，补肾法能调节下丘脑—垂体—肾上腺皮质、甲状腺系统的功能。中国医学科学院用补肾的方法诱导排卵使多种妇科疾病取得了较好的疗效，这是因为补肾的方药能调节下丘脑—垂体—卵巢轴之间的功能。从药理研究来看，补肾药紫河车巴戟天、何首乌、附子等有类似肾上腺皮质激素作用；鹿茸、海狗肾、紫河车、蛇床子、淫羊藿等有类似性激素的作用。我们在

临床上，用补肾阴或温肾阳的方法，治愈了多例性功能衰退疾患，证明补肾法有增强性机能的作用。

（三）补肾可强壮身体

肾为“作强之官”，“作强”，就是承受工作负荷的能力强。肾藏精，精力充沛，则治事有精神，工作能力强，所以叫“作强之官”。补肾法可补养肾之精气，使肾的精气旺成，身体健康强壮。上海中医学院通过动物实验，发现补肾法可改善机体的物质代谢，使能量代谢和基础代谢率得到改善，从而使机体功能健康，体质强壮。

（四）补肾可以长寿

中医认为肾气上通于脑，肾与脑有直接联系。美国加利福尼亚大学芬荷将脑看作是内分泌引起衰老的中枢，认为衰老是受机体内分泌系统控制的。既然肾与脑直接相连，就可通过内分泌系统控制衰老。根据这个道理，临床可用调补肾气（肾阴、肾阳）的方法，达到抗衰老延寿命的作用。如《延龄丹》（赵家琪经验方）、《延寿丹》（《世补斋医书》），《长生保命丹》（《摄生众妙方》），《八仙长寿丸》《丹溪心法》，《五老还童丸》（《清太医秘方》）等益寿验方，皆是根据这一道理拟定的。

（五）补肾可以治疗疾病

《内经》说：“阴平阳秘、精神乃洽。”若阴阳失去动态平衡，便会生病。中医认为疾病的发生是阴阳失去平衡的结果。治疗的根本法则是“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”用现代医学观点来看，所谓平衡阴阳，主要是使机体内环境稳定。人身具有自动维持稳定和平衡的能力，是一种非特异性的防御机能，主要靠神经系统和免疫系统来调节。当致病因素作用于机体时，可使内环境平衡遭到破坏，此时用补肾法治疗，可提高机体的应激能力，发挥调整作用，使肾阴与肾阳恢复平衡，从而克服病因对正常功能的扰乱，重建内环境的平衡。临床也确实如此，就拿补肾气的肾气丸和补肾阴的六味地黄丸来说，这两个方子，在

内科、外科、妇科、儿科以及其它临床学科中，几乎到处都可用到。充分体现出补肾法可以治疗多种疾病的作用。

中医补肾法的五种作用与性功能关系密切，对治疗性功能障碍更有特殊意义。因为性功能障碍的发生，与人体体质，年龄以及其它疾病有密切关系。通过补肾，可以增强体质，预防性功能病变的产生；可以使机体的性功能增强；可以防止性功能的早衰。因此，补肾法是治疗性功能障碍的主要方法，性功能障碍的30多种疾病，几乎完全可以用补肾法治疗。对此作专题论述，以期引起广大读者的足够重视。

六、中医关于性功能障碍的独特理论

（一）性功能障碍的整体观念

性功能障碍是人体性器官生理功能失常的结果。中医是以整体观念对待这一问题的。

所谓整体观念，其内涵有二：一是天人合一；一是人是一个有机的整体。整体观念对性功能障碍的诊断、治疗有指导意义。

1. 天人合一。所谓天是指自然界的一切，包括自然界的一切物质和自然现象。自然界是人类生命的源泉。自然界的变化，直接或间接影响人体，而人体对这些影响，也必须相应的反映出生理或病理上的变化，与之适应。中医称此为天人合一。自然界的变化，对生殖器官的生理、病理以及性功能障碍的治疗都有影响，而且关系还极其密切。举例说明：夏天，天气闷热潮湿，使人烦躁疲倦，性功能受影响而性欲不旺盛，故不欲行房事；雷雨交作之夜，使人惊心动魄，心神不安，故不宜行房事，否则胎育可能异常；社会风气糜烂，性道德观念沦丧，淫欲泛滥，可使人性功能失常，出现多种性功能疾病；物质生活过于优裕，安逸过度则饱暖思淫，会使人性欲无度而房劳伤肾；社会不稳定，连