

壮阳疗法

郑大坤 编著



中国医药科技出版社

壮阳疗法

郑大坤 编著

中国医药科技出版社



C0151207

登记证号:(京)075号

内 容 提 要

本书分上下两篇。上篇概述了壮阳疗法的理论渊源、应用规律和现代研究;下篇则将各种壮阳方药归纳成补肾固精、补肾养精、补肾滋阴、补肾温阳、补脾益气、温补脾胃、补心安神、滋补心肾、温补心肾、补养心脾、补肝养血、滋补肝肾、温补肝肾、滋补肺肾和温补肺肾等15种具体方法加以论述。全书收载壮阳中药与食物66味、壮阳方剂124首、壮阳药膳146种。

全书注意将增强性功能与增强体质、预防疾病、延缓衰老结合起来,突出辨证施补的原则,为养生康复学的发展开辟了一条独特的途径。

壮 阳 疗 法

郑大坤 编著

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)

(邮政编码 100810)

河北省昌黎县印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

开本787×1092mm^{1/32} 印张8^{1/2}

字数 170千字 印数 1—8000

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷

ISBN 7-5067-0621-0/R·0552

定价: 4.60元

前 言

壮阳疗法系指应用补益中药和补益食物增强人体的性功能，延长性生活的年龄，提高性生活的质量。它具有两个方面的价值：一是养生保健方面，能够延缓性器官的衰老，使老年人也能获得满意的性生活，促进身心健康；二是临床治疗方面，能够治疗性欲低下、阳萎、早泄和不射精等性功能障碍病症。

我国古代历来重视正常的性生活。《孟子·告子上》曰：“食、色，性也。”《礼记·礼运》曰：“饮食男女，人之大欲存焉。”这说明古人都承认性生活是人们所必须的。马王堆汉墓出土的医书对此有很多论述。竹简《十问》指出：“竣(股)气宛(菀)闭，百脉生疾。”认为精道闭塞不通，阴阳不能相交合，就必然产生疾病。竹简《合阴阳》指出，房室生活“能发闭通塞”，使“中府受输而盈”，也就是使全身气血通畅，五脏六腑均可从中得到补益。唐代著名医药学家孙思邈更是明确提出：“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。”这说明古人是将正常的性生活与养生保健密切联系在一起的，认为改善人体的性功能是延年益寿所不可分割的内容。这一科学观点是与现代医学的研究结论不谋而合的。当代医学家通过大量调查研究发现，长寿老人中很多人都是在高龄（甚至百岁以上）仍保持有适度的性生活，这正是他们得以长寿的重要原因之一。由此可见，治疗性功能障碍病症、维持中老年人正常的性功能，这是当代男

性病学和长寿医学的重大课题。古往今来，许多学者都在这方面进行了探索。但是，令人遗憾的是，直到今天人们仍未制成一种既能明显增强性功能而又对人体无毒无害的药物。因此，从天然动植物药中寻找此类药物，理所当然地受到人们的关注。

现代研究证实，中医传统应用的壮阳方药能够延长细胞寿命和生物生存时间，从而具有延缓衰老的效能；能够提高中老年人的细胞免疫系统和体液免疫系统的功能，从而有利于预防癌症和传染病的发生；能够改善脑、心、肾等重要器官的功能，增强垂体—性腺轴和垂体—肾上腺皮质轴的功能，提高人体的呼吸、消化和造血功能，改善机体代谢状况和内环境，补充人体必须的各种营养物质，从而使人体功能健全，精力充沛，中老年人则有“返老还童”之感。由此可见，壮阳疗法并非涸泽而渔，片面增强性功能；而是在调整整体功能、延缓机体衰老、增强抗病能力的基础上，增强人体性功能的。也就是说，只要应用恰当，辨证施补，壮阳疗法在增强性功能的同时，非但对人体无毒无害，还有利于促进人们（尤其是中老年人）的身体强壮和长寿。正因为如此，数千年来，壮阳方药一直被人们珍视而沿用不衰；近几年来，它又日益受到国内外的重视，在某些地区还促成了“补品热”、“中药热”。我们应该努力继承和发扬这一份珍贵的祖国医学遗产，为世界性医学的发展和人类的健康事业作出应有的贡献。

中医应用壮阳方药虽然有着悠久的历史，但是有关经验却散在于各种医药书籍之中或流传于民间，未能进行系统的总结，也未见有学术专著出现。为了发掘此份医学遗产，作者自70年代开始，即致力于壮阳疗法的研究。近20年来，全面搜集了历代的大量资料，并从中选择有代表性者加以临床验证；

在长期的临床实践中，应用这些资料为众多的中老年性功能障碍患者提供了治疗与保健，取得了满意的效果；进而以辨证论治理论为指导，系统整理历代资料和临床经验，总结出一整套壮阳疗法的理论和有效方法。在此基础上，撰写了这部《壮阳疗法》书稿。

全书分上下两篇。上篇概述了壮阳疗法的理论渊源、应用规律和现代研究；下篇则将各种壮阳方药归纳成补肾固精、补肾养精、补肾滋阴、补肾温阳、补脾益气、温补脾肾、补心安神、滋补心肾、温补心肾、补养心脾、补肝养血、滋补肝肾、温补肝肾、滋补肺肾和温补肺肾等15种具体方法加以论述。书中共收载壮阳中药与食物66味、壮阳方剂124首、壮阳药膳146种。各种方药均突出介绍壮阳功用，其他功用则作简要介绍，以供应用时参考。各味中药的用量一般系成人汤剂用量，若作丸散服用应酌情减量；食物用量未作规定，可酌情而定。各法所载方剂均按文献年代的先后排列，以观其演变过程；药膳则按剂型顺序排列，以便于选择应用。

本书力图体现两个特点。其一，将增强性功能与防病抗老有机地结合起来。书中所选方药均为补益中药和补益食物，既能增强性功能，又能增强体质、预防疾病、延缓衰老，这就使壮阳与延年益寿相得益彰。这些方药无毒无害，只要辨证正确就可长期服食而无副作用。其二，突出辨证施补原则，根据体质特点和证候类型选方用药。书中根据功能障碍病症虚证的不同病理机制和症状表现，将壮阳疗法细分为15种具体方法，每种方法均详细介绍其适应证候和常用中药、食物、方剂、药膳，从而建立和完善了壮阳疗法的辨证施补体系，有利于提高防治效果和防止误用滥用，因而具有广阔的应用前景。

总而言之，壮阳疗法丰富了男性病的治疗手段，同时也为养生学的发展开辟了一条独特的途径。可以预料，随着医学科学的发展和人类社会的进步，它必将日益得到广泛的应用和传播。

郑大坤

1991年9月于南京

目 录

上篇 总 论

第一章 壮阳疗法的理论渊源·····	1
第二章 壮阳疗法的应用规律·····	6
一、辨证·····	6
二、用药·····	8
三、剂型·····	9
四、禁忌·····	19
第三章 壮阳疗法的现代研究·····	22
一、延缓机体衰老·····	22
二、调节免疫功能·····	22
三、改善机体代谢·····	24
四、改善内脏机能·····	25
五、补充营养物质·····	26

下篇 各 论

第一章 补肾固精法·····	30
一、适应证候·····	30
二、常用中药与食物·····	31
金樱子 (31) 芡实 (31) 猪肾 (32) 羊肾 (33)	
鸽卵 (33) 鸡肠 (34)	
三、常用方剂·····	34
种子丸 (34) 菟丝子散 (35) 石刻安肾丸 (35)	

五味子丸(36) 菟丝子丸(36) 韭子丸(37)
玉真丸(37) 山茱萸丸(38) 石斛丸(38) 固
精丸(39) 延生护宝丹(39) 五子衍宗丸(40)
秘精丸(41) 补肾固精方(41) 金锁固精丸(41)
济火延嗣丹(42) 参萸膏(43)

四、常用药膳.....43

杜仲炒腰花(43) 杜仲爆羊腰(44) 山萸胡桃
猪腰(44) 炒山核桃(44) 拔丝山药(44) 参
归腰子(45) 羊肾和乳粉(45) 龟狗汤(46) 芡
实汤(46) 猪肾粥(46) 羊肾粥(47) 鸡肠螬
蛎饮(47)

第二章 补肾养精法.....48

一、适应证候.....48

二、常用中药与食物.....48

紫河车(48) 鹿茸(50) 鹿角胶(51) 鹿肉
(52) 雀卵(52) 海参(53) 鱼鳔(53)

三、常用方剂.....54

麋角丸(54) 鹿茸散(55) 鹿角胶丸(55) 鹿
角丸(56) 苁蓉丸(57) 地黄煎丸(57) 地金
丸(58) 麋茸丸(58) 固真丸(59) 四精丸
(59) 异类有情丸(60) 龟鹿二仙膏(60) 通真延
龄丹(61) 茸珠丸(62) 海参丸(62) 坎炁丹
(63) 鱼鳔种子丸(63) 参茸广嗣鱼鳔丸(64)
强精丸(65) 大补全鹿丸(65) 延龄广嗣丸(66)
鹿肾丸(67) 如童老奴丸(68) 龟龄集(68) 鹿
鞭膏(69) 海参膏(70)

四、常用药膳.....70

参茸蒸熊掌 (70)	鹿茸香菇菜心 (71)	滑溜鹿里脊 (71)	红烧鹿肉 (72)	麻雀卵 (72)	灌海参 (72)	肝胰扒海参 (73)	参杞烧海参 (73)	炖紫河车 (74)	人参鹿肉汤 (74)	鹿头汤 (75)	枸杞菟丝煮雀蛋 (75)	蒺藜菟丝甲鱼汤 (75)	珍珠海参 (76)	鹿茸粥 (76)	鹿角胶粥 (77)	海参粥 (77)	鸡露 (77)	鹿茸酒 (78)	鹿茸虫草酒 (78)
第三章 补肾滋阴法	79																		
一、适应证候	79																		
二、常用中药与食物	79																		
熟地黄 (79)	楮实子 (80)	石斛 (81)	龟肉 (82)																
三、常用方剂	82																		
山芋丸 (82)	六味地黄丸 (83)	大补阴丸 (83)	左归饮 (84)	知柏地黄丸 (84)	健肾地黄丸 (85)														
四、常用药膳	85																		
红杞乌参鸽蛋 (85)	虫草炖野鸭 (86)	清蒸虫草白花鸽 (87)	虫草红枣炖甲鱼 (87)	龟羊汤 (87)															
第四章 补肾温阳法	89																		
一、适应证候	89																		
二、常用中药与食物	89																		
淫羊藿 (89)	肉苁蓉 (91)	锁阳 (92)	原蚕蛾 (92)	海狗肾 (93)	牡狗阴茎 (93)	鹿肾 (94)	麻雀肉 (94)	虾 (95)	对虾 (96)										

三、常用方剂.....96

肾气丸 (96) 石斛散 (97) 雄鹅散 (98) 秃鸡丸 (98) 葛氏方 (99) 巴戟丸 (99) 泽泻丸 (100) 葫芦巴丸 (100) 骨补丸 (101) 益智丸 (101) 磁石丸 (102) 肉苁蓉散 (102) 家韭子丸 (103) 沉香鹿茸丸 (104) 斑龙丸 (104) 补真玉露丸 (105) 右归饮 (105) 右归丸 (105) 赞育丹 (106) 阳起石丸 (107) 沉香磁石丸 (107) 接命丸 (108)

四、常用药膳..... 108

灵芝双鞭 (108) 红烧牛鞭 (109) 龙马童子鸡 (109) 炸铁雀 (110) 红烧麻雀 (110) 枸杞汁烹铁雀 (110) 烤大虾 (111) 罗汉大虾 (111) 金鱼大虾 (112) 龙凤球 (112) 米酒炒海虾 (113) 青虾炒韭菜 (113) 胡桃肉炒韭菜 (113) 蘑菇鹿鞭 (114) 鹿鞭壮阳汤 (114) 双鞭壮阳汤 (115) 杞鞭壮阳汤 (115) 附片蒸牛鞭 (116) 砂锅牛尾 (116) 肉苁蓉炖羊肾 (117) 鸡肉炖苁蓉 (117) 虫草炖黄雀 (118) 虫草虾仁汤 (118) 苁蓉羊肉粥 (118) 麻雀粥 (119) 膾肭脐粥 (119) 锁阳粥 (119) 虾米粥 (120) 虾米茶 (120) 海马黄酒饮 (120) 海马酒 (120) 膾肭脐酒 (121) 海狗肾酒 (121) 对虾酒 (121) 仙灵脾酒 (122) 虫草酒 (122) 锁阳酒 (122) 百花如意酣春酒 (123)

第五章 补脾益气法..... 124

一、适应证候..... 124

二、常用中药与食物·····	124
人参 (124) 白术 (126) 泥鳅 (127) 鲟鱼 (127)	
三、常用方剂·····	128
四君子汤 (128) 补中益气汤 (128) 长生神芝膏 (129)	
四、常用药膳·····	130
麻雀肉饼 (130) 人参鹿尾汤 (130) 砂锅人参鸡 (131) 雪花鸡汤 (131) 泥鳅虾汤 (132) 人参粥 (132) 人参茶 (132) 人参酒 (133)	
第六章 温补脾肾法·····	134
一、适应证候·····	134
二、常用中药与食物·····	134
益智仁 (134) 补骨脂 (135) 狗肉 (136) 羊肉 (137) 鸡肉 (137) 鲃鱼 (138) 韭菜 (139)	
三、常用方剂·····	140
肉苁蓉丸 (140) 干地黄散 (141) 四神丸 (141) 延龄固本丹 (142) 龙凤丸 (142) 莲实丸 (143) 壮火丹 (143) 鹿茸大补汤 (144)	
四、常用药膳·····	145
姜附烧狗肉 (145) 它赛密 (145) 羊肉补阳汤 (146) 羊肉虾米汤 (146) 附片羊肉汤 (147) 雀蛋羊肉汤 (147) 当归羊肉羹 (147) 枸杞炖羊肉 (148) 壮阳狗肉汤 (148) 生焖狗肉 (149) 淡菜炖狗肉 (149) 鲃鱼虾米羹 (149) 狗肉粥 (150) 羊肉粥 (150) 韭菜粥 (150) 益智仁粥 (151) 肉苁蓉粥 (151) 补骨脂酒 (151)	

第七章 补心安神法	153
一、适应证候.....	153
二、常用中药与食物.....	153
远志 (153) 五味子 (154)	
三、常用方剂.....	155
枣仁汤 (155) 柏子养心丸 (156)	
四、常用药膳.....	157
五味子茶(157) 五味子酒(157) 人参枸杞酒(157)	
第八章 滋补心肾法	159
一、适应证候.....	159
二、常用中药与食物.....	159
蜂乳 (159) 花粉 (161) 龟版 (162)	
三、常用方剂.....	164
磁朱丸 (164) 天王补心丹 (164)	
四、常用药膳.....	165
蜂乳水 (165) 花粉橘汁 (165)	
第九章 温补心肾法	166
一、适应证候.....	166
二、常用中药与食物.....	166
肉桂 (166) 刺五加 (168)	
三、常用方剂.....	169
养命开心益智方 (169) 远志丸 (169) 鹿角散	
(170) 霞飞散 (170) 柏子仁丸 (171) 黄芪丸	
(172) 白石英汤 (172) 保寿太阳丹 (173) 还	
少丹 (173) 小菟丝子丸 (174) 保元汤 (174)	
宣志汤 (175)	
四、常用药膳.....	175

肉桂鸡肝 (175) 桂浆粥 (176) 刺五加精 (176)	
第十章 补养心脾法·····	177
一、适应证候·····	177
二、常用中药与食物·····	177
龙眼肉 (177) 营实 (178)	
三、常用方剂·····	179
人参地黄丸 (179) 归脾汤 (180) 状元丸 (180)	
四、常用药膳·····	181
灵芝炖鹿尾 (181) 龙眼肉粥 (181) 龙眼酒 (182)	
刺莓酒 (182)	
第十一章 补肝养血法·····	183
一、适应证候·····	183
二、常用中药与食物·····	183
当归 (183) 鸡肝 (184) 荔枝 (185)	
三、常用方剂·····	186
十全大补汤 (186) 四物五子丸 (186)	
四、常用药膳·····	187
韭菜炒羊肝 (187) 鸡肝菟丝子汤 (187) 荔枝酒	
(188)	
第十二章 滋补肝肾法·····	189
一、适应证候·····	189
二、常用中药与食物·····	189
枸杞子 (189) 何首乌 (190) 山茱萸 (191) 淡	
菜 (192)	
三、常用方剂·····	193
楮实丸 (193) 枸杞丸 (193) 地仙丸 (194) 二	
至丸 (194) 左归丸 (195) 龙虎济阴丹 (195)	

龟鹿固本丸 (196)	
四、常用药膳	197
枸杞肉丝 (197) 韭菜炒淡菜 (197) 淮杞炖狗肉	
(197) 淡菜粥 (198) 枸杞子粥 (198) 萸肉粥	
(199) 枸杞酒 (199)	
第十三章 温补肝肾法	200
一、适应证候	200
二、常用中药与食物	200
杜仲 (200) 沙苑子 (201) 韭子 (202) 菟丝子	
(202)续断 (204)	
三、常用方剂	204
石斛万病散 (204) 干地黄丸 (205) 补肾续断丸	
(205) 复盆子丸 (206) 金刚丸 (207) 四味鹿	
茸丸 (207)	
四、常用药膳	208
枸杞炸烹大虾 (208) 枸杞油爆河虾 (208)	
煨鹿尾 (209) 雪凤鹿筋汤 (209) 肉苁蓉羹 (210)	
巴戟天炖猪大肠 (210) 川断杜仲煲猪尾 (210) 枸	
杞炖牛尾 (211) 韭子粥 (211) 菟丝子粥 (212)	
海虾酒 (212) 巴戟天酒 (212) 五加皮酒 (213)	
第十四章 滋补肺肾法	214
一、适应证候	214
二、常用中药与食物	214
天门冬 (214) 山药 (216) 冬虫夏草 (217)	
三、常用方剂	218
天门冬煎 (218) 八仙长寿丸 (219) 大造丸 (219)	
斑龙二至百补丸 (220) 三才汤 (221)	

四、常用药膳·····	221
虫草蒸雄鸭 (221) 清蒸山药炉鸭 (222) 参麦甲鱼 (222) 虫草金龟 (223) 虫草粥 (223)	
第十五章 温补肺肾法·····	224
一、适应证候·····	224
二、常用中药与食物·····	224
海马 (224) 巴戟天 (225) 胡桃仁 (226) 小核桃肉 (227)	
三、常用方剂·····	228
治阳不起方 (228) 治阴气衰方 (228) 白石英丸 (229)	
四、常用药膳·····	229
核桃仁鸡丁 (229) 冰糖麻雀 (230) 琥珀核桃 (230) 巴戟苁蓉鸡肠汤 (231) 鲜奶玉露 (231)	
附录 I 中药、食物、方剂、药膳索引·····	232
附录 II 主要参考书目·····	239

上篇 总 论

第一章 壮阳疗法的理论渊源

壮阳疗法，古代属于“房中”、“种子”、“补益”等范畴。早在两千多年前，人们已经应用补益食物和中药来增强性交能力和促进身体健康。及至汉唐时期，房中之术十分盛行，当时我国的性医学水平居于世界领先地位，涌现出一大批房中家和房中著作，壮阳疗法也成为时髦的学问。宋代以后，程、朱理学泛滥，封建礼教强化，房中之术被视为“旁门左道”，我国性医学的发展受到极大的限制。但是，历代医家在治疗性功能疾病方面积累了丰富的经验，从而为我们确立壮阳疗法的辨证论治体系创造了条件。

现就几种有代表性的学术著作和学术观点略作介绍，从中可见壮阳疗法的发展脉络。

长沙马王堆汉墓出土的竹简《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》等，是我国迄今发现的最早的房中养生学专著，也是世界最早的性保健文献。其成书年代可以上溯到先秦时期。其中的《十问》就讨论了壮阳的问题。例如，黄帝与大臣的对话提出：“君必食阴以为常，助以柏实盛良，饮走兽泉英，可以却老复壮，曼泽有光。接阴将众，继以蜚虫，春爵员眙，兴彼鸣雄，鸣雄有精，诚能服此，玉策复生。太上势遇，壅