



滋阴壮阳

小验方

韩树勤 主编



农村读物出版社



滋阴 壮阳

小验方

韩树勋 主编

付谈物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滋阴壮阳小验方/韩树勤主编. —北京:农村读物出版社, 2003.10

(生活百味)

ISBN 7-5048-4291-5

I. 滋... II. 韩... III. ①补阴-验方-汇编②补阳-验方-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 078930 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100027)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	5.75
字 数	120 千
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	9.00 元

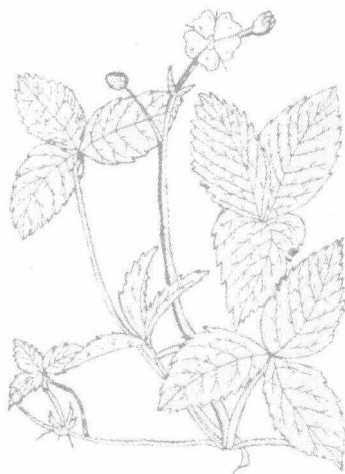
(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目 录

男性篇 1

女性篇 93

附:滋阴壮阳的中成药 157





男性篇



本书主要介绍治疗男女性功能障碍的内容,性功能障碍部分情况是指性功能低下,也有少数情况属于性功能亢进。无论是哪一种情况,都需要调治,只是治疗方法不同而已。

阳痿是性功能障碍中性机能低下的一种疾病。此种疾病往往不太被人重视,就医时患者经常是遮遮掩掩、不肯直言,医者处理这类病情时有时也并不十分重视,认为阳痿不是什么了不起的病,甚至不认为是一种病。实际上阳痿虽不会引起生命危险,也不会造成任何一种终身残疾,但却会给患者在精神上、心理上造成很大的无形的压力,形成沉重的精神负担和恐惧心理,久而久之会使患者精神萎靡不振,倦怠无力,烦闷不悦。如果及时就诊,得到正确的诊治,那么阳痿患者会很快痊愈,恢复正常性功能。

阳痿是男性性功能障碍中最常见的,表现是阴茎不能勃起或举而不坚,或一触即泄,不能完成正常的性交过程。从中医理论分析,原因很多:精神过度紧张,工作过度繁重,神经衰弱,长期有手淫习惯,房事过度,身体衰弱等。中医理论认为,男性性功能障碍与肾阳不足、精关不固、精血虚少有关,身体衰弱的性功能障碍患者多与重病、久病初愈,身体各方面尚未完全恢复有关。临床表现除阴茎不能勃起或举而不坚、滑精早泄外,还伴有头痛、头晕脑胀、失眠、多梦、食欲不振、精神倦怠、腰酸腿软、心情烦闷等症状。中医临床一般分为阴虚火旺、中气不足和肾阳虚弱三型。除依靠药物治疗外,根据患者的具体情况及临床的辨证分型,采用药膳治疗阳痿病的成功率往往比单纯的药物治疗效果要好,因为药膳治疗阳痿

可以改善患者的精神状态。需要注意的是，药膳选配要合理，用膳要适当。

阳痿症的中医辨证分型：

阴虚火旺型：性欲冲动时触而即泄为特点，常伴有多思少眠，咽干目涩，尿赤黄，舌红苔白，脉弦细略数。药膳治疗宜选用清心泻火、滋肾养阴为主的，方可收到较好的效果。

中气不足型：中气是指中焦之气，即脾胃之气而言。中医学理论认为，肾主先天之气，为先天之本；脾主后天之气，为后天之本。所以中气不足，自然也会影响肾气不足而导致生理功能表现是虚损的。属于中气不足型的阳痿病以举而不坚为特点，多表现为气短乏力，食纳少，神疲易倦，舌苔薄而舌质淡润，脉象弦细等，选择健脾补益中气兼补肾气的药膳进行治疗会收到更好的效果。

肾阳虚弱型：肾阳不足大都是指肾气不足。肾阳虚弱的阳痿症以阴茎痿而不起为其特点，并常伴有腰酸腿软、滑精早泄、四肢怕冷且不暖、精神倦怠、舌苔多为白薄舌质胖淡，脉象濡细，或脉细无力等。在选择药膳治疗时宜以温肾扶阳为主，往往可以收到很好的治疗效果。

遗精也是一种常见的男性病。在临床上遗精分为梦遗和滑精两种现象。若因梦交而遗者名为梦遗，无梦交而精自滑者，甚至清醒时精液流出，称为滑精。梦遗与滑精虽有些差别，但究其病因又大致相同，均因肾气虚而兼有脾气也虚所引起。成年男子每月2~3次遗精而无其他不适，应属正常现象。如果3~5天或更频繁一些，甚至每天都要出现数次，且伴有头晕脑胀、腰酸腿软、心悸气短、精神萎靡不

振、倦怠乏力等症状，实属病态，必须及时治疗。

遗精在临床上一般分为三型。

肾气不固型：此型在临床上不很多见，但属于这一类型的患者肾阳虚、肾气不固的表现更突出一些，患者很痛苦。临床症状多表现为滑精不禁，精气清冷，精神萎靡，腰酸冷痛，阴囊冷缩潮湿，身畏冷，兼有大便软且不畅，舌苔白滑舌质淡，脉象沉细无力。宜选择温补肾阳、固涩为主的药膳进行治疗，效果更好。

阴虚火旺型：该类型病症与前一种类型较为多见。常见的临床症状有遗精多在梦中出现，面赤心悸，失眠多梦，阳事易举，眩晕烦急，耳鸣等，小便短赤，舌苔黄舌质红，脉细弦且数，均为阴虚阳亢的现象，所以表现为热盛、性机能亢进。在治疗方面必须选择滋阴泄火、益肾止遗的药膳才可收到良好的效果。

湿热下注型：多基于素体脾气虚损，运化功能失常，体内水液代谢不调，累积于肾，造成脾肾之气虚弱，湿热淤于下焦。症见遗精频作，茎中涩痛或精液随尿而出。口渴而不欲饮，小便热赤不畅，舌苔黄腻，舌质胖或齿痕重，舌缘不整，脉象滑数等。宜选择健脾益肾、祛湿通泄之类药膳治疗，可得到理想的效果。

阳痿遗精均为常见多发的男性疾病，单纯的药物治疗(包括中医西医)可以收到一些疗效，但药膳的治疗效果最好，药源丰富，制作简便，可以根据服用者的习惯和口味酌情选择调料。当然，最重要的是要根据患者的具体病情，对各类药膳配方进行准确的选择。

1. 仙樱举阳汤

【用药选配】



仙茅10克，金樱子12克。

【制作方法】

- ①将仙茅、金樱子装入纱布袋，用清水浸泡1小时后放入沙锅内，加适量清水，大火煮沸后改小火煎煮30分钟，取汁。
②用同样方法将药再煎取汁去渣。

【服用方法】

将药汁混合后分2次加温服下，1日内服尽即可。

【功效】

温补肾阳，强壮筋骨，固精涩肠，缩尿止泻。

【主治】

阳痿精冷，小腹冷痛，滑精遗尿，脾虚泻痢，小便频数，腰脚冷痹，遗精早泄，腰脚畏冷，倦怠无力等。

【注意事项】

内有实热、外感风邪者禁用。

2. 樱根仙茅汤

【用药选配】



金樱根15克，金樱子12克，
仙茅12克，羊肉（鲜）500克。

【制作方法】

①将金樱根、金樱子、仙茅用清水洗净，沥干，装入纱布袋扎紧，放入沙锅内，加适量清水，浸泡至软。②将羊肉洗净，切成小块，放入锅内煮沸，去浮沫，捞出。③将羊肉块与药包同入大沙锅内，适当加些调料，大火煮沸后改用小火，煮至肉烂汤浓即可取出药包，停火备用。

【服用方法】

将药汁及炖熟的羊肉块分2~3次加热温服。

【功效】

补肾壮阳。

【主治】

阳痿早泄，腰酸，滑精，头晕，耳鸣等。

【注意事项】

阴虚火旺、有实火及内存邪热者禁用。

3. 金樱子膏

【用药选配】



金樱子5 000克，蜂蜜适量。

【制作方法】

①将金樱子拣去杂质，去籽、毛，放入木臼或石臼内捣碎成末，放入沙锅内，加清水2 000毫升浸泡1小时后用小火煎约40分钟，取汁，同法煎第二次②将两次煎的药汁共入锅内，文火煎至药汁稠浓，取出。加入等量的蜂蜜，继续用小火熬炼成膏即可停火，收膏备用。

【服用方法】

每次1汤匙，每日3次。

【功效】

补肾壮阳，固摄。

【主治】

肾阳不足，精关不固，阳痿，梦遗滑精等。

【注意事项】

阴虚火旺、有实火及邪热者禁用。

4. 海参大补汤

【用药选配】



海参500克，当归15克，巴戟肉12克，补骨脂（破故纸）15克，牛膝12克，枸杞子12克。

【制作方法】

①将当归、巴戟肉、补骨脂、牛膝装入纱布袋，扎紧口，放入沙锅内加适量清水浸泡至软备用。②将枸杞子洗净沥干备用。③将海参泡发，剖开去泥沙、内杂，洗净。④将药包、枸杞子、海参共入大沙锅内，加适量清水，大火煮沸后改用小火，熬至海参软烂、药香味浓后即可取出药包，保留备用。

【服用方法】

在1周内分3天或4天食尽。

【功效】

补肾益精，养血润燥。

【主治】

精血亏损（精，包括身体所需各种营养物质及微量元素），

虚弱劳怯，阳痿梦遗，小便频数，肠燥便难，滑精，腰酸腿脚无力等。

【注意事项】

泻痢遗滑及内存湿热者禁用。

5. 羊肾巴戟补汤

【用药选配】



羊肾1对，海参300克，
巴戟肉15克，杜仲10克。

【制作方法】

①将巴戟肉、杜仲用纱布袋装好，扎紧口，放入沙锅内加适量清水浸泡至软备用。②将羊肾剖开，去筋膜，洗净备用。③将海参泡发，剖开去泥沙、内杂，洗净备用。④将药包、羊肾共入沙锅内，加适量清水，大火煮沸后改用小火，熬至羊肾将熟，肉香味浓时，再将海参放入沙锅内，熬至羊肾、海参均已熟烂，加适量调味品即可。取出药包，保留备用。

【服用方法】

3~4天食尽，食前需加热至沸，待温后食之。

【功效】

补肾、壮阳，固摄肾气。

【主治】

肾虚、腰脚无力，阳痿遗精早泄，精关不固，小腹虚冷，小便频数清长等。

【注意事项】

内有实热、外感风邪者禁用。

6. 济生白丸方

【用药选配】



阳起石、钟乳石各等份，
附子(注：附子的用量一般
1日5~6克为宜)。

【制作方法】

①将阳起石、钟乳石拣净杂质，共研细末备用。②将附子打碎或切成薄片，用高粱酒浸泡至软。③将泡软的附子及酒倒入沙锅内，置于文火上慢煮30分钟后去渣取酒。④往上述两味药末里撒点温附子酒，边撒边用竹筷轻轻搅拌，随时将滚成小丸的药取出，待全部药粉都已成为小药丸为止。⑤将药丸放在干燥、阴凉处晾干，即可收藏保留备用。

【服用方法】

每次服50粒(约5~6克)，温开水或米汤送服。

【功效】

温肺气，壮元阳。

【主治】

下焦虚寒，腰膝冷痹，阳痿，肾阳不足，元气虚寒，精滑不禁，手足厥冷等。

【注意事项】

阴虚火旺、内有实热、外感风邪者禁用。

7. 独参固元汤

【用药选配】



白人参10~30克。

【制作方法】

将人参用清水泡软，放入沙锅慢火煎煮30分钟，加清水再煮30分钟，将人参及参汤保留备用。

【服用方法】

①煎煮6~10克可在1日内食参饮汤。②10~30克一般可分为2日服尽（症状重者可1日30克，参、汤共食尽）。

【功效】

大补元气，固脱生津，安神。

【主治】

劳伤虚损，眩晕头痛，阳痿，健忘，尿频，消渴，元气虚衰，倦怠无力，口干消瘦等。

【注意事项】

内有实热、温邪困扰者禁用。

8. 《圣惠方》牛肾粥

【用药选配】



牛肾1枚，阳起石200克，
粳米200克。

【制作方法】

①将牛肾剖开去筋膜，切成块，洗净备用。②将阳起石装入纱布袋内。③将牛肾、阳起石纱布袋及粳米共入沙锅内，加足量清水煮沸后去浮沫，改用小火慢煮至粳米、牛肾熟烂，肉

香味浓、粘稠成粥状时，即可停火备用。

【功效】

补肾气，温肺气，益精壮阳。

【主治】

下焦虚寒，脾肾虚损，五劳七伤（五劳：心劳、肝劳、脾劳、肺劳、肾劳。七伤：乃七种劳伤的病因），阳痿气冷，滑精，手足冷等。

【注意事项】

阴虚火旺，内有实火、邪热者禁用。

9. 还精丸（《魏氏家藏方》）

【用药选配】



补骨脂60克，白茯苓30克，
没药15克。

【制作方法】

①将补骨脂、白茯苓共研成细末。②将没药打碎，以无灰酒浸泡，待如稠汤状，加前二味，制成如梧桐子大小的药丸。

【服用方法】

每次服30~50丸，米汤送下。

【功效】

补肾助阳，温脾。

【主治】

肾虚冷泻，遗尿，滑精，阳痿，小便频数，虚寒喘嗽，腰痛膝冷囊湿，腹中冷。

【注意事项】

阴虚火旺者禁用。

10. 补肾壮阳方

【用药选配】



羊肾1对，补骨脂30克。

【制作方法】

①将羊肾剖开去筋膜，洗净备用。②将补骨脂研细末，分成两等份，分别装入羊肾内，用棉线扎紧，放瓷碗内上屉中火蒸至羊肾熟烂，停火备用。

【服用方法】

将蒸熟的羊肾横切两半，每次吃半个，2天分4次吃尽。

【功效】

补肾助阳，益精髓。

【主治】

肾阳不足，脾肾劳损，腰脊疼痛，腰膝酸软无力，阳痿不举或举而不坚，小便频数，遗溺不尽等。

【注意事项】

内有实热及外感风寒者禁用。

11. 巴戟天浸酒方

【用药选配】



巴戟天、怀牛膝各50克。

【制作方法】

①将巴戟天、怀牛膝及粮食酒500克共装入一罐内封严，浸泡15天后开封备用。

【服用方法】

每次饮用10~15毫升，日服1~2次。

【功效】

助肾阳，壮筋骨，祛风湿。

【主治】

少腹冷痛，阳痿，腰膝酸痛，风寒侵犯经络所致关节疼痛等。

【注意事项】

阴虚火旺及外感风邪者禁用。

12. 虫雀兴阳汤

【用药选配】



冬虫夏草15克，
黄麻雀6~10只

【制作方法】

①将黄麻雀宰杀，去毛、内脏，洗净备用。②将冬虫夏草放入沙锅内，加适量清水泡软。③将黄麻雀、冬虫夏草共入沙锅内，加适量清水，小火慢炖至麻雀肉烂骨酥时，停火备用。

【服用方法】

分成2份，每次食用前加热，食肉饮汤。

【功效】

补脑兴阳，填精益髓。

【主治】

阳虚羸瘦，腰腿酸软无力，阳痿，精神倦怠，失眠健忘，