

家庭男科推拿

家庭保健推拿丛书

吴潜智 何焰 编著



四川科学技术出版社

7.57

(川)新登字 004 号

书 名/ 家庭保健推拿丛书
家庭男科推拿
编著者/ 吴潜智等

责任编辑·李迎军

封面设计·李 林

版面设计·翁一民

责任校对·代 林

出 版·发 行 四川科学技术出版社

成都盐道街三号 邮编 610012

经 销 新华书店重庆发行所

印 刷 成都宇川印刷厂

版 次 1996 年 1 月成都第一版

1996 年 1 月第一次印刷

规 格 787×960 毫米 1/32

10.25 印张 189 千字 插页 2

印 数 1—5000 册

定 价 8.40 元

ISBN 7—5364—3076—0/R·256

自序

~~~~~

去年九月，应德国国际中医协会的邀请，我赴德国进行短期讲学。在德期间，我目睹了该国的推拿热。学员们来自不同地区，不同阶层，他们对中国传统的推拿术兴趣盎然，喜爱有加。

德国人有句口头禅“凡是自然的，便是大众化的”，这也许是推拿在德国受到普遍欢迎的原因。推拿疗法既不用针石，也无需汤药，凭借一双巧手便可回春，方法简便，安全实效，其优越性不言而喻。尤其是家庭男科推拿，能以手法传情，使患者于治疗之中，更添一份温馨。回国之后，乃欣然接受出版社之邀，编写了这本小册子。

愿推拿疗法在中华大地上更加发扬光大，进入千家万户。

吴潜智

于成都中医药大学

1995年春

## 前 言

男科是一门新兴的学科，对男科疾病和治疗方法的研究，适应了社会和医学发展的需要。在众多的内、外治疗方法中，推拿作为男科治疗和保健的有效方法，一直受到青睐，如古之达摩内功、益肾固本按摩法、吊精架、铁裆功、回春功等。其中一些方法貌似气功，实则主要由推拿手法组成，如铁裆功包括推腹、分腹阴阳、按揉肚脐、捻精索、揉睾丸、推睾丸、顶睾丸、挂裆、捶睾丸、捶肾、通背等手法，对增强性功能、治疗阳痿、早泄、遗精等男性疾病具有独特疗效。可惜其文字艰深、手法难懂，过于专业化，几乎不为今天的人们所知晓。现在我们结合临床经验，将它们整理、融入书中，再配以插图，奉献给各个家庭，使之系统化、通俗化，具有更强的针对性。

阅读本书可先浏览目录及第一、二章，知其梗概。然后根据各自的兴趣和需求，选择其中的内容，按照图的顺序和简短的文字说明进行操作，便可奏效。由于时间仓促，水平有限，书中错误和欠妥之处在所难免，恳请同仁和读者批评指正。

祝愿男科推拿为您的家庭生活带来温馨和乐趣。

编者

1995年3月

# 目 录



|                    |      |
|--------------------|------|
| 第一章 男子以健壮为美.....   | (1)  |
| 一、男子生长发育的几个阶段..... | (1)  |
| 二、男性的生理特点.....     | (3)  |
| 三、男科疾病的特征.....     | (4)  |
| 四、男科病简易诊断法.....    | (5)  |
| (一) 小便的异常.....     | (5)  |
| (二) 精液的改变.....     | (6)  |
| (三) 疼痛及其性质与部位..... | (7)  |
| (四) 外生殖器检查.....    | (9)  |
| 第二章 男科推拿秘诀 .....   | (11) |
| 一、增进夫妻感情的良方 .....  | (11) |
| 二、推拿的治疗作用 .....    | (12) |
| (一) 散寒止痛 .....     | (12) |
| (二) 调畅情志 .....     | (13) |
| (三) 补虚泻实 .....     | (13) |
| (四) 调理脏腑气血阴阳 ..... | (14) |
| 三、男科常用推拿方法 .....   | (15) |
| (一) 基本手法 .....     | (15) |
| (二) 辅助手法 .....     | (24) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| (三) 复合手法 .....      | (30) |
| 四、推拿的要领 .....       | (34) |
| (一) 推拿手法十字诀 .....   | (34) |
| (二) 人体取穴的捷径 .....   | (35) |
| (三) 推拿治疗的十条经验 ..... | (37) |
| 第三章 男科常见病的推拿 .....  | (40) |
| 一、早泄 .....          | (40) |
| (一) 概述 .....        | (40) |
| (二) 主要症状及推拿手法 ..... | (41) |
| 1. 手淫患者的早泄 .....    | (41) |
| 2. 操劳过度的早泄 .....    | (45) |
| 3. 精神紧张的早泄 .....    | (48) |
| 二、阳痿 .....          | (52) |
| (一) 概述 .....        | (52) |
| (二) 主要症状及推拿手法 ..... | (53) |
| 1. 性生活过度的阳痿 .....   | (53) |
| 2. 精神紧张的阳痿 .....    | (57) |
| 3. 外伤引起的阳痿 .....    | (59) |
| 4. 惊恐所致的阳痿 .....    | (63) |
| 三、遗精 .....          | (68) |
| (一) 概述 .....        | (68) |
| (二) 主要症状及推拿手法 ..... | (69) |
| 1. 早婚或手淫的遗精 .....   | (69) |
| 2. 思虑过度的遗精 .....    | (72) |
| 3. 情绪激动的遗精 .....    | (77) |
| 4. 嗜食烟酒的遗精 .....    | (81) |
| 四、阴茎异常勃起 .....      | (86) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| (一) 概述 .....             | (86)  |
| (二) 主要症状及推拿手法 .....      | (86)  |
| 1. 滥服壮阳药的阴茎异常勃起··        | (86)  |
| 2. 嗜酒过度的阴茎异常勃起 ...       | (90)  |
| 3. 外伤所致的阴茎异常勃起 ...       | (95)  |
| 五、阴茎短小 .....             | (99)  |
| (一) 概述 .....             | (99)  |
| (二) 主要症状及推拿手法 .....      | (99)  |
| 1. 先天发育不良的阴茎短小 ...       | (99)  |
| 2. 肥胖引起的阴茎短小 .....       | (104) |
| 六、不射精.....               | (109) |
| (一) 概述.....              | (109) |
| (二) 主要症状及推拿手法.....       | (110) |
| 1. 早婚伴见的不射精 .....        | (110) |
| 2. 病后体虚的不射精 .....        | (114) |
| 3. 精神紧张的不射精 .....        | (118) |
| 4. 过食肥甘的不射精 .....        | (122) |
| 5. 外伤瘀血的不射精 .....        | (126) |
| 七、精液量少.....              | (130) |
| (一) 概述.....              | (130) |
| (二) 主要症状及推拿手法.....       | (131) |
| 1. 先天发育不良的精液量少··         | (131) |
| 2. 久病或脾胃虚弱的精液量少<br>..... | (134) |
| 八、精液清冷.....              | (138) |
| (一) 概述.....              | (138) |
| (二) 主要症状及推拿手法.....       | (139) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. 脾阳虚的精液清冷 .....   | (139) |
| 2. 肾阳虚的精液清冷 .....   | (142) |
| 九、精液浑浊（急、慢性前列腺炎）    |       |
| .....               | (146) |
| （一）概述 .....         | (146) |
| （二）主要症状及推拿手法 .....  | (147) |
| 1. 饮酒过度的精液浑浊 .....  | (147) |
| 2. 性生活过度的精液浑浊 ..... | (150) |
| 3. 体弱气虚的精液浑浊 .....  | (153) |
| 十、排尿困难（前列腺肥大） ..... | (157) |
| （一）概述 .....         | (157) |
| （二）主要症状及推拿手法 .....  | (158) |
| 1. 嗜食烟酒的排尿困难 .....  | (158) |
| 2. 情志抑郁的排尿困难 .....  | (162) |
| 3. 阳气不足的排尿困难 .....  | (166) |
| 4. 膀胱瘀阻的排尿困难 .....  | (171) |
| 十一、排尿疼痛（淋证） .....   | (176) |
| （一）概述 .....         | (176) |
| （二）主要症状及推拿手法 .....  | (176) |
| 1. 性交不洁的排尿疼痛 .....  | (176) |
| 2. 性生活过度的排尿疼痛 ..... | (181) |
| 3. 情绪抑郁的排尿疼痛 .....  | (185) |
| 十二、头痛 .....         | (190) |
| （一）概述 .....         | (190) |
| （二）主要症状及推拿手法 .....  | (191) |
| 1. 性交后头痛 .....      | (191) |
| 2. 高血压头痛 .....      | (195) |



|                      |       |
|----------------------|-------|
| 3. 感冒头痛 .....        | (200) |
| 十三、眩晕 .....          | (205) |
| (一) 概述 .....         | (205) |
| (二) 主要症状及推拿手法 .....  | (205) |
| 1. 性交后眩晕 .....       | (205) |
| 2. 高血压眩晕 .....       | (210) |
| 3. 久病体虚的眩晕 .....     | (215) |
| 4. 嗜食烟酒的眩晕 .....     | (210) |
| 十四、腰痛 .....          | (223) |
| (一) 概述 .....         | (223) |
| (二) 主要症状及推拿手法 .....  | (224) |
| 1. 性交后腰痛 .....       | (224) |
| 2. 风寒湿腰痛 .....       | (228) |
| 3. 外伤腰痛 .....        | (232) |
| 十五、疝气 .....          | (236) |
| (一) 概述 .....         | (236) |
| (二) 主要症状及推拿手法 .....  | (237) |
| 1. 寒疝 .....          | (237) |
| 2. 气疝 .....          | (246) |
| 3. 狐疝 .....          | (246) |
| 十六、男子更年期综合征 .....    | (250) |
| (一) 概述 .....         | (250) |
| (二) 主要症状及推拿手法 .....  | (251) |
| 1. 精神抑郁的更年期综合征 ..... | (251) |
| 2. 用脑过度的更年期综合征 ..... | (255) |
| 3. 性事频繁的更年期综合征 ..... | (259) |
| 4. 久病过劳的更年期综合征 ..... | (264) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第四章 男子保健推拿·····    | (269) |
| 一、增强性欲·····        | (269) |
| (一) 概述·····        | (269) |
| (二) 主要症状及推拿手法····· | (270) |
| 二、消除疲劳·····        | (277) |
| (一) 概述·····        | (277) |
| (二) 主要症状及推拿手法····· | (278) |
| 1. 精神性疲劳 ·····     | (278) |
| 2. 肌肉性疲劳 ·····     | (284) |
| 三、调适情绪·····        | (291) |
| (一) 概述·····        | (291) |
| (二) 主要症状及推拿手法····· | (292) |
| 1. 情绪低落 ·····      | (292) |
| 2. 情绪紧张 ·····      | (296) |
| 四、强壮肌肉·····        | (301) |
| (一) 概述·····        | (301) |
| (二) 主要症状及推拿手法····· | (302) |
| 1. 肌肉松弛 ·····      | (302) |
| 2. 肌肉瘦削 ·····      | (307) |
| 五、延年益寿·····        | (312) |
| (一) 概述·····        | (312) |
| (二) 主要症状及推拿手法····· | (313) |

## 第一章 男子以健壮为美

### 一、男子生长发育的几个阶段

一位科学家曾说过一段风趣幽默但意味深长的话：人类至今对男性睾丸的认识，远不如对月球认识得清楚。的确，20 世纪尚未解答的 13 大科学难题中，就有半数属于人体科学。人类在探索宇宙奥秘的同时，也应当探索自身的生长发育规律，揭示其中的奥秘。

男子的一生要经历不同的阶段，中医古籍《黄帝内经素问·上古天真论》将之分为 8 个时期。它说：“丈夫八岁，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，面焦发鬓斑白；七八肝气衰，筋不能动；八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。”这 8 个阶段描绘了男性一生由盛渐衰的生命过程。

现代医学将男性一生分为少年、青年、中年、老年等四个阶段。少年阶段（1~16 岁），男孩生长发

育迅速，头发渐渐浓密。9岁以后，生殖器官及第二性征开始发育，说话粗声粗气，喉结明显变大，至16岁左右，第二性征及生殖器官发育成熟，天癸泌至，出现排精现象，表明已具备生殖能力，也代表着少年阶段的结束。

青年阶段（16～32岁）是从童年向中年的过渡时期，也是身体生长发育的高峰期，青年时期的男子，脏腑器官逐渐发育成熟，体格日臻健全，其形体特征突出表现为筋骨隆盛，肌肉满壮，出现宽阔的肩膀，厚实的胸部、强壮而有力的臂膀，高大魁梧的身材，威武英俊的男性美形象，与身材苗条的女性适成鲜明对照。人们发现，20～25岁的青年男子的上肢平均力量约为女子的两倍，力度增加，活泼好动，充满朝气，体现了男子特有的阳刚之气和青春活力。“关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。”这段时期，他们受到异性的注意和青睐，性的欲望亦最为迫切和强烈，结婚可使男女双方性欲得到满足。夫妻恩爱，山盟海誓，性生活带来的快意，使他们精神振奋，激动不已。

中年阶段（32～48岁）是壮极而衰的时期。他们处于事业的顶峰，对社会、人生的认识更加深刻，思想更为成熟。另一方面他们承受着事业、家庭、社会的多重压力，与青年时期相比，他们更注意功名，更具有责任感和竞争意识。这一时期，他们的体力明显减退，开始出现精力不支的征象，性生活的次数也明显减少。

老年阶段（48岁以后）由于五脏精气逐渐亏虚，

生理机能衰退，形体组织器官开始出现多方面的老化征象，如容貌憔悴，头昏目眊，毛发脱落，牙齿松动，骨质疏松，肌肉瘦削，眼睑下垂，面部出现多少不等的老年斑，肌肤瘙痒，健忘少寐等。由于肾精亏虚，老年男子性器官逐渐萎缩，精气逐渐衰少，丧失生育能力。

## 二、男性的生理特点

男性的生理特点可概括为一句话：以阴精为本，以阳气为用，是阴阳二者的和谐统一。

人始生，先成精。肾精在男性健康中占有十分重要的地位。只有精足才能气旺，气旺才可养神。正如《东医宝鉴》所说：“先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健而少病。内则五脏敷华，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明，老当益壮矣”。

在男性性生理中，“逾满则盈”。当男女发育到青春期，在性激素作用下体内有一种胀满感，并产生把充满的东西排泄出去的欲望，这便是性欲。所以肾精充盛是性欲产生的物质基础和男子排精的先决条件，可见其弥足珍贵。如若不爱惜身体，沉溺酒色，性生活过度，则可导致肾精的过度伤伐，不仅危害身体，而且影响后代的禀赋。因此，中医提出：女子以肝为先天，男子以肾为先天，强调肾精在男性生理上的重要性。

另一方面，阳气是生命活动的原动力，是维持男性特征的基本因素。现代实验研究证实，肾阳虚时，男性的睾丸重量下降，组织退化，功能低下，这说明阳气具有维持男性性腺、性征正常水平的能力。民间称男性阴茎为“阳具”，说明阳气的温煦，激发和推动作用使阴茎勃起和正常射精的根本动力，反之则称为“阳痿”。有趣的是：女性的性器官如阴道、子宫、卵巢等位于体内，男子的性器官如阴茎、阴囊、睾丸等位于体外，这是男子阳刚之性的重要体现，这种生殖器外露的特点，为推拿手法治疗性功能障碍提供了方便。实际上，不少回春壮阳的推拿术，都是直接刺激和锻炼男性生殖器，达到治疗的目的。

### 三、男科疾病的特征

古代医家朱丹溪称，人体“阳常有余，阴常不足”，男性易患肾精亏损的病证。肾精不足，则易患精少、不射精以及不育证。精不能滋养脑髓，会过早地出现头晕眼花、耳鸣耳聋、头发斑白等早衰征象。因此，男性应保养肾精，节制性生活，注意饮食调养，适时进补。

阴精的亏损，亦可导致阳气的失调。一方面，精不化气，阳气亦衰，男性常出现阳痿、早泄、精冷等阳虚疾病。另一方面，阴不制阳，阴虚火旺，男性亦常出现头痛眩晕，面红目赤，烦躁易怒等。此

时，如遇情绪变化，恼怒激动，则会使症状进一步加重。可见，男性疾病，皆系于阴阳一体，阴阳偏颇，皆足成疾。

由于男性从事重体力劳动较多，因此也易出现肌肉的疲劳和伤筋动骨的情况。这类软组织的损伤若不及时治疗，可成为慢性疾患，每遇阴冷天气，便觉全身不适，疼痛加重，影响日常的生活。推拿舒筋通络，放松肌肉，活血止痛，效果甚佳，具有其他疗法无法比拟的作用和优势。

#### 四、男科病简易诊断法

中医学认为，人是内外统一的有机体，体表各组织器官与五脏六腑密切相联，人体内部的疾病，可以通过体表组织器官反映出来，即“有诸内必形于诸外”。因此，对各种体表的症状和排泄物进行认真归纳、分析，便可得出正确的诊断，指导推拿治病。

##### （一）小便的异常

人体好似一座复杂的化工厂，小便是它每日产生的副产品，每天排泄着的小便，反映内部机体，特别是肾脏功能的情况。古今中外的医生都非常重视对小便的检查，我国藏医学尤其以尿诊作为独特的诊断方法。

正常小便应是澄清、无色、无味的液体。小便若发生颜色的改变，预示体内有阴阳寒热的变化。小

便色深黄，为肝经湿热，如黄疸性肝炎等。小便色白，为肾阳虚衰。色赤如洗肉水，为尿血，提示血热，有结石或肾结核的可能。若尿液浑浊不清，状如米泔水，为下焦湿热，多见于乳糜尿和前列腺疾患。暑天炎热，饮水较少，小便偶有量少色赤者，当属正常，只需多饮水即可。

小便清长，尿量增多，兼畏寒肢冷，为肾阳虚证候；小便失禁，属气虚或阳虚，多见于老年体弱患者，亦可见于截瘫。遗尿属肾气虚，主要见于儿童和青少年，若发生在老年人中风、厥症之后，为危重征兆。尿量减少，甚或点滴难出，可由于气虚、气滞、湿热、膀胱瘀阻等因素引起。老年人想尿远反而尿近，甚至滴沥不尽，尿湿衣裤，是肾阳气虚衰的表现，多见于前列腺肥大症。

排尿发生困难，无胀痛者多属虚证、寒证；灼热刺痛者，多属实证、热证。小便频数兼尿急、尿痛，是膀胱湿热，可见于泌尿系感染、性交不洁、急性肾盂肾炎或泌尿系结石，后者小便时通时闭，尿中有砂石排出，甚或痛连腰腹，难以忍受。

排尿时，小便气味臊臭，为膀胱热证，小便有甜味是糖尿病的证候。尿液带有浓烈的烂苹果味，则是肾功能衰竭的表现。

## （二）精液的改变

精液的排泄是男子性机能成熟的标志之一。正常精液为乳白色，不透明，呈弱碱性，有特殊的气味。正常成年男子一次排精量约2~6ml。新鲜的精



液排出体外后有一定的粘稠性。

精液颜色的改变，预示不同的病证。排精时夹有血液，称血精，可由性生活过度，强力同房所致，亦为前列腺疾患的前驱症状。尿道口经常流糊状浊物，为精浊，多为阴虚火旺或湿热下注。其分泌物粘稠色黄者，为脓精，与湿热下注有关。如有恶臭味是泌尿生殖系统肿瘤的恶兆，应及时就医。

精液量和质的改变也是诊断男科疾病的重要依据。性交过程中无射精现象，称不射精，多由于肾精亏损，或窍道不畅，如逆向射精所致。也有的在环境嘈杂、情绪紧张时出现不射精，属正常现象。性交时排出的精液量少于1.5ml，甚则仅有点滴，称精少，多由于久病体虚，脾肾不足所致。精液稀薄清冷，属于脾肾双亏，命门火衰，是许多内分泌疾病的标志，如肾上腺功能减退等，也是引起男性不育的基本原因。

无性生活而精液时时外泄，是肾气虚的表现，也是人体五脏超负荷的重要信号。有梦而遗为阴虚火旺，性高潮到来之前过早地射精，是肾阳虚或过度疲劳的证候；新婚之夜，激动、紧张的心绪常导致早泄，属正常现象，不必疑虑，只要双方协调，配合一段时间后，性生活即可和谐。

### （三）疼痛及其性质与部位

疼痛的症状十分常见，是疾病早期机体发出的重要报警信号之一。弄清疼痛的性质和部位对于诊断不同脏腑、不同性质的疾病有重要的意义。诊断