

新编健康·长寿·治病小绝招丛书

男子壮阳回春小绝招

——强肾益精要诀 1313

· 主编 韩建涛

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

本书共分上、下两编。上编介绍了男性保健壮阳药，男子性功能自保自养食疗方，男子壮阳回春推拿按摩法，男子保健功法等内容；下编介绍了男子常见的阳痿、遗（滑）精、早泄、阳强、阳缩、不射精、血精、不育症、性欲低下、更年期综合征等疾病的治疗方法（包括内服方、外治方、针灸、气功、推拿、按摩、心理疗法、生活起居调养等）。该书内容通俗易懂，科学实用，确为男子强身健体之良师、男科临床医师之益友。

图书在版编目（CIP）数据

男子壮阳回春小绝招：强肾益精 1313/韩建涛等主编. 2版. —北京：中医药科技出版社，2000. 7

（新编健康·长寿·治病小绝招丛书）

ISBN 7-5067-2312-3

I. 男… II. 韩… III. ①男性生殖器疾病：功能性疾病-治疗-基本知识②男性生殖器疾病：功能性疾病-保健 IV. R698

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2000）第 36002 号

中国医药科技出版社 出版
（北京市海淀区文慧园北路甲 22 号）
（邮政编码 100088）

北京昌平精工印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

开本 787×1092 $\frac{1}{32}$ 印张 15 $\frac{3}{4}$
字数 294 千字 印数 1—6000

2000 年 8 月第 2 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

定价：24.00 元

目 录

上编 男子壮阳回春秘术与妙法

第一章 男性保健壮阳妙药	(3)
0001. 万安丸	(3)
0002. 十全大补汤加减	(3)
0003. 大补丸	(3)
0004. 十精丸	(4)
0005. 七圣丸	(4)
0006. 四物汤加减	(4)
0007. 入药灵砂丸	(5)
0008. 三建丹	(5)
0009. 九子丸	(5)
0010. 川椒丸	(6)
0011. 干地黄丸	(6)
0012. 小肉苁蓉散	(6)
0013. 天真丹	(7)
0014. 天雄丸	(7)
0015. 五子衍宗丸	(7)
0016. 五子丸	(8)
0017. 五精丸	(8)
0018. 五味子丸	(8)

0019.	玉真丸	(8)
0020.	玉霜丸	(9)
0021.	巴戟丸	(9)
0022.	双补丸	(10)
0023.	正阳丸	(10)
0024.	龙胆泻肝汤加减	(10)
0025.	龙骨汤	(11)
0026.	石斛散	(11)
0027.	石斛丸	(11)
0028.	石硫黄丸	(11)
0029.	右归丸	(12)
0030.	加减四逆散	(12)
0031.	加减内固丸	(12)
0032.	巩堤丸	(13)
0033.	西川石刻安肾丸	(13)
0034.	肉苁蓉丸	(13)
0035.	化痰疏肝通精汤	(14)
0036.	通精汤	(14)
0037.	庆云散	(14)
0038.	壮阳丹	(14)
0039.	枣仁汤	(15)
0040.	桂心汤	(15)
0041.	安肾丸	(15)
0042.	羊肾汤	(15)
0043.	还少丹	(16)
0044.	桃红四物汤加减	(16)

0045.	杜仲散	(17)
0046.	苁蓉羊肉粥	(17)
0047.	苁蓉独活散	(17)
0048.	苁蓉丸	(18)
0049.	助阳丸	(18)
0050.	牡蛎丸	(18)
0051.	补肾丸	(19)
0052.	补肾石斛丸	(19)
0053.	补肾钟乳天雄散	(20)
0054.	补肾茯苓丸	(20)
0055.	补下元虚惫方	(21)
0056.	补肾兴阳丸	(21)
0057.	鸡肠散	(21)
0058.	鸡肫脬散	(21)
0059.	附子赤石脂丸	(22)
0060.	沉香鹿茸丸	(22)
0061.	沉香如意丸	(23)
0062.	肾气丸	(23)
0063.	固精丸	(23)
0064.	固真丹	(23)
0065.	金锁丸	(24)
0066.	金锁玉关丸	(24)
0067.	金匱肾气丸和补肾降精汤加减	(24)
0068.	金樱子粥	(25)
0069.	金锁正元丹	(25)
0070.	治诸腰痛方	(25)

0071. 治肾气虚寒方	(25)
0072. 治肾气虚损方	(26)
0073. 钟乳丸	(26)
0074. 钟乳粉丸	(26)
0075. 韭子丸	(27)
0076. 韭子散	(27)
0077. 远志枣仁粥	(27)
0078. 香茸丸	(27)
0079. 益志汤	(28)
0080. 赤小豆粥	(28)
0081. 芡实莲子汤	(28)
0082. 神功七宝丹	(29)
0083. 菝葜子丸	(29)
0084. 梦遗尿精方	(29)
0085. 桑螵蛸丸	(29)
0086. 家韭子丸	(30)
0087. 菟丝子丸	(30)
0088. 黄花菜马齿苋饮	(31)
0089. 黄芪丸	(31)
0090. 黄犬肉丸	(31)
0091. 鹿茸散	(32)
0092. 鹿茸散	(32)
0093. 鹿茸丸	(32)
0094. 鹿髓丸	(33)
0095. 草薺分清饮加减	(33)
0096. 棘刺丸	(33)

0097. 茯菟圆	(34)
0098. 葫芦巴丸	(34)
0099. 椒附丸	(34)
0100. 温肾散	(35)
0101. 赞育丹	(35)
0102. 黑锡丹	(35)
0103. 膈肭脐丸	(36)
0104. 赐方膈肭脐丸	(36)
0105. 降心丹	(37)
0106. 鹿角丸	(38)
0107. 鹿茸续断散	(38)
0108. 麝香鹿茸丸	(38)
0109. 桃仁墨鱼汤	(39)
0110. 锁精丸	(39)
0111. 秘精丸	(39)
0112. 种子丸	(39)
0113. 延生护宝丹	(40)
0114. 济火延嗣丹	(40)
0115. 鹿角丸	(41)
0116. 地金丸	(41)
0117. 地黄煎丸	(41)
0118. 龟鹿二仙膏	(42)
0119. 异类有情丸	(42)
0120. 四精丸	(42)
0121. 通真延龄丹	(43)
0122. 海参丸	(43)

0123. 坎炁丹	(43)
0124. 山萸丸	(44)
0125. 大补阴丸	(44)
0126. 鱼鳔种子丸	(44)
0127. 葫芦巴丸	(45)
0128. 骨补丸	(45)
0129. 茸珠丸	(45)
0130. 龙虎济阴丸	(46)
0131. 磁石丸	(46)
0132. 健肾地黄丸	(46)
0133. 斑龙丸	(47)
0134. 石刻安肾丸	(47)
第二章 男子性功能自保自养食疗良方	(48)
一、药膳	(48)
0135. 红烧狗肉	(48)
0136. 枸杞羊肾粥	(48)
0137. 莲肉芡实茯苓粥	(49)
0138. 肉桂炖鸡肝	(49)
0139. 韭菜煊虾	(49)
0140. 韭菜粥	(49)
0141. 淮药桃	(50)
0142. 芡实粥	(50)
0143. 杞鞭壮阳汤	(51)
0144. 核桃酥麻雀	(51)
0145. 雀儿药粥	(52)
0146. 鹿鞭壮阳汤	(52)

0147.	当归生姜羊肉汤	(53)
0148.	薏苡仁粥	(53)
0149.	鹿鞭粥	(53)
0150.	杜仲腰花	(53)
0151.	复元汤	(54)
0152.	兆芪杞子炖乳鸽	(54)
0153.	金樱子粥	(55)
0154.	麦冬粥	(55)
0155.	虫草炖雄鸭	(55)
0156.	地黄粥	(56)
0157.	天冬粥	(56)
0158.	山药枸杞炖甲鱼	(57)
0159.	雀儿药粥	(57)
0160.	菟丝子粥	(57)
0161.	冬虫草炖胎盘	(58)
0162.	核桃炖蚕蛹	(58)
0163.	猪肾煨附子	(58)
0164.	归参山药猪腰	(58)
0165.	鹿角胶粥	(59)
0166.	肉苁蓉粥	(59)
0167.	芡实茯苓粥	(59)
0168.	鄂温克肉粥	(59)
0169.	神仙粥	(60)
0170.	龙马童子鸡	(60)
0171.	羊外肾粥	(60)
0172.	苁蓉羊肉粥	(60)

0173. 熘炒黄花猪腰	(61)
二、药酒	(61)
0174. 枸杞酒	(61)
0175. 固精酒	(61)
0176. 鹿茸山药酒	(62)
0177. 地黄首乌酒	(62)
0178. 九香虫酒	(62)
0179. 雪莲虫草酒	(63)
0180. 巴戟淫羊酒	(63)
0181. 海狗肾酒	(63)
0182. 对虾酒	(63)
0183. 杞地人参酒	(64)
0184. 猬皮酒	(64)
0185. 五味酒	(64)
0186. 毓麟酒方	(64)
0187. 海虾酒	(65)
0188. 参杞酒	(65)
0189. 鹿龄集酒	(65)
0190. 雪莲花酒	(66)
0191. 白花如意酣春酒	(66)
0192. 万灵至宝仙酒	(66)
0193. 多子酒方	(67)
0194. 仙灵酒	(67)
0195. 灵脾地黄酒	(68)
0196. 雄蚕蛾酒	(68)
0197. 巴戟二子酒	(68)

0198.	仙茅酒	(69)
0199.	金樱子酒	(69)
0200.	神仙延寿酒	(69)
0201.	海马酒	(70)
0202.	淫羊藿酒	(70)
0203.	胡桃酒	(70)
0204.	鹿茸虫草酒	(70)
0205.	期颐酒	(71)
0206.	鹿茸党参酒	(71)
0207.	蛤蚧雄龟酒	(71)
0208.	巴戟菟丝酒	(72)
0209.	助阳益寿酒	(72)
0210.	强精药酒	(72)
0211.	健脾滋肾壮元酒	(73)
0212.	加味五子衍宗酒	(73)
0213.	蛤蚧参茸酒	(74)
0214.	仙茅龙眼酒	(74)
0215.	壮阳生精酒	(74)
0216.	调补冲任酒	(75)
0217.	鹿茸酒	(75)
0218.	鹿鞭酒	(76)
0219.	助阳益寿酒	(76)
0220.	楮实助阳酒	(76)
0221.	固本退龄酒	(77)
0222.	菟虾酒	(77)
0223.	五子酒	(78)

0224. 首乌煮酒	(78)
0225. 脾肾两助酒	(79)
0226. 化瘀赞育酒	(79)
0227. 万灵至宝仙酒	(80)
0228. 菊花酒	(80)
三、药茶(饮)	(81)
0229. 人参茶	(81)
0230. 山楂核桃茶	(81)
0231. 橘皮茶	(81)
0232. 仙灵枸杞茶	(81)
0233. 泽泻茶	(82)
0234. 二子延年茶	(82)
0235. 沙苑子茶	(82)
0236. 菟丝子茶	(82)
0237. 牛乳红茶	(82)
0238. 八仙茶	(82)
0239. 芝麻养血茶	(83)
0240. 返老还童茶	(83)
0241. 刺五加茉莉花茶	(83)
0242. 虫草速溶晶	(83)
0243. 首乌松针茶	(84)
0244. 延年益肾茶	(84)
第三章 男子壮阳回春秘术(推拿、按摩)	(85)
0245. 擦涌泉法	(85)
0246. 揉按肾俞法	(85)
0247. 点穴揉腹法	(85)

0248. 摩擦丹田法	(86)
0249. 缩二阴法	(86)
0250. 擦肾俞法	(86)
0251. 摩擦强肝法	(86)
0252. 点涌泉法	(86)
0253. 一指禅壮阳功	(87)
0254. 摩关元法	(87)
0255. 增髓法	(87)
0256. 洗双耳法	(87)
0257. 浸浴搓肾式	(88)
0258. 尿道功法——摩擦鼠蹊式	(88)
0259. 揉摩通腹法	(88)
0260. 叠掌运丹	(89)
0261. 按压强肝法	(89)
0262. 侧身搓肾式	(90)
0263. 穴位按摩法	(90)
0264. 挤捏术	(91)
0265. 推拿安神壮阳法	(91)
0266. 壮阳固精法	(92)
0267. 男性七步回春功	(93)
0268. 铁裆功	(94)
第四章 男子保春神效功法	(98)
0269. 真气运行法	(98)
0270. 养生“十六宜”	(101)
0271. 练精举阳秘功	(104)
0272. 下元功	(106)

0273. 服气养肾悠功·····	(107)
0274. 采日精月华功·····	(108)
0275. 上元功·····	(110)
0276. 卧式内养功·····	(111)
0277. 强壮功·····	(112)
0278. 呼吸益肾法·····	(113)
0279. 生精固精法·····	(115)
0280. 小周天功·····	(119)
0281. 六字诀功·····	(121)
第五章 男性自我保健 ·····	(126)
0282. 男子更年期的自我保健·····	(126)
0283. 男子要坚持性保健·····	(126)
0284. 对性功能有影响的西药·····	(127)
0285. 性事以求同步·····	(130)
0286. 性生活的宜忌·····	(130)
0287. 性生活要有节制·····	(132)
0288. 改变对性的错误认识, 树立性科学观·····	(133)
0289. 中年男子应保护好前列腺·····	(133)
0290. 体外排精害处多·····	(134)
0291. 禁欲不利健康·····	(135)

下 编 男子性功能障碍回春指南

第一章 阳痿 ·····	(139)
一、内服方·····	(140)
0292. 九子回春汤·····	(140)
0293. 补天灵·····	(140)

0294.	牛韭淫丝汤·····	(140)
0295.	加减补中益气汤·····	(141)
0296.	素女经方·····	(141)
0297.	加减还少丹·····	(141)
0298.	扶阳起痿汤·····	(141)
0299.	亢痿灵·····	(142)
0300.	阳春药·····	(142)
0301.	牡犬补精壮阳胶囊·····	(142)
0302.	忘忧散·····	(143)
0303.	加减达郁汤·····	(143)
0304.	加减柴胡胜湿汤·····	(143)
0305.	龙胆泻肝汤·····	(143)
0306.	斑龙丸合安神定志丸·····	(144)
0307.	淫羊藿壮阳汤·····	(144)
0308.	海鹿散·····	(144)
0309.	加减地龙汤·····	(145)
0310.	益精壮阳汤·····	(145)
0311.	培元汤·····	(145)
0312.	理气通阳汤·····	(145)
0313.	加减血府逐瘀汤·····	(146)
0314.	培补肾阴汤·····	(146)
0315.	九蜂补中汤·····	(146)
0316.	无价丹·····	(146)
0317.	起阴汤·····	(146)
0318.	救相汤·····	(147)
0319.	助气仙丹·····	(147)

0320.	宣志汤	(147)
0321.	回春灵Ⅰ号方	(147)
0322.	回春灵Ⅱ号方	(148)
0323.	回春灵Ⅲ号方	(148)
0324.	加減知柏地黄汤	(148)
0325.	二地鳖甲煎	(149)
0326.	河车大造丸	(149)
0327.	右归饮	(149)
0328.	龟鹿二仙汤	(149)
0329.	加味二陈汤	(150)
二、	外治法	(150)
0330.	敷脐疗法	(150)
0331.	药带疗法	(151)
0332.	薄贴疗法	(151)
0333.	玉茎回春散	(151)
0334.	兴阳搽剂	(152)
0335.	敷贴疗法	(152)
0336.	丁香汤	(152)
0337.	淋洗法	(152)
0338.	耳压法	(153)
0339.	打灯草法	(153)
0340.	坐浴法	(153)
0341.	涂搽疗法	(153)
0342.	热烘疗法	(154)
0343.	刺罐法	(154)
0344.	点穴法	(154)

0345. 综合外治法·····	(155)
三、针灸·····	(155)
0346. 隔药灸法·····	(155)
0347. 艾柱隔盐灸·····	(155)
0348. 温和灸法·····	(156)
0349. 温盒灸法·····	(156)
0350. 水针·····	(156)
0351. 体针加灸·····	(157)
0352. 穴位注射疗法·····	(157)
0353. 体针·····	(157)
0354. 埋针·····	(158)
四、药膳·····	(158)
0355. 肉桂粥·····	(158)
0356. 壮阳狗肉汤·····	(159)
0357. 虫草黄雀·····	(159)
0358. 雄蚕蛾·····	(159)
0359. 鲤鱼臄子汤·····	(160)
0360. 白羊肾羹·····	(160)
0361. 海参羹·····	(160)
0362. 糖糟虾米·····	(161)
0363. 杜仲爆羊腰·····	(161)
0364. 阳痿食疗方·····	(161)
0365. 乌龟头颈散·····	(162)
0366. 龙马童子鸡·····	(162)
0367. 阳起石牛肾粥·····	(162)
0368. 仙人粥·····	(162)