

李玄初 呂卓敏 編著

壯陽回春一千術

壯陽回春 1000

(1)

香港大學出版社

目

录

第一章 男性性器官及性功能·····	1
一、男性性器官的结构和功能·····	1
二、男性性功能对生命的意义·····	6
三、人类性欲纵横·····	18
四、男性功能障碍·····	25
五、壮阳及其理论·····	34
第二章 壮阳药物·····	38
一、单味壮阳药·····	38
二、传统壮阳药·····	47
三、壮阳药与性药·····	116
第三章 壮阳食物及药膳·····	141
一、壮阳食物·····	141
二、壮阳粥谱·····	144
三、壮阳药膳·····	155
第四章 壮阳药酒方·····	164
第五章 气功及按摩壮阳·····	178
一、壮阳气功·····	178

二、按摩壮阳术	185
三、增强性欲的按摩	189
四、阳痿、早泄、遗精的按摩	193
五、阴茎增长加粗按摩法	200
第六章 房事壮阳	201
一、择偶与壮阳	201
二、有规律的性生活与壮阳	203
三、性事前的调情与壮阳	206
四、性事操作与壮阳	209
第七章 心理治疗	214
一、经典行为治疗	214
二、操作疗法	217
三、松弛训练	218
四、生物反馈疗法	219
五、性行为训练	220
六、性心理行为自助训练技术	221
第八章 针灸壮阳	230
一、阳痿的针灸疗法	230
二、早泄、遗精、不射精的针灸疗法	236
第九章 道家壮阳功法举要	242
一、骨盆力量训练方法	242
二、三指固精法	256
三、大抽动固精法	261
四、道家性能培植的六个阶段	267
五、防止梦遗法	273
六、烧旺火炉	274

七、摩擦丹田(下丹田)	275
八、道家排尿秘法	275
九、适于肾脏和背部的六套练习	276
十、如何扩大和拉长阴茎	278
十一、如何降低阴茎的敏感度	279
十二、如何使勃起坚挺	280
十三、阴茎的反射性摩擦	280
十四、印第安燃绳按摩	281
十五、按摩前列腺	282
十六、挤压肛门泵练习	283
十七、沐浴疗法	283
十八、怎样从太阳中吸收性能	285
十九、壮阳禁忌	287

第

一

章

男性性器官及性功能

一、男性性器官的结构和功能

男子生殖器官分为两部分：一部分是外生殖器，包括阴茎和阴囊；另一部分为内生殖器，由生殖腺、管道和附属腺体组成。生殖腺为睾丸；管道包括附睾、输精管、尿道；附属性腺有精囊、前列腺和尿道球腺、尿道旁腺等。

(一)外生殖器的结构与功能

外生殖器官分为两部分：阴茎、阴囊。

1. 阴茎

阴茎外观呈圆柱状，其中央有尿道穿过，尿道外口位于阴茎的头端。阴茎是性生活的最重要器官之一，在大脑皮层、下丘脑、垂体、睾丸腺轴控制下，通过各种对感觉器官（视觉、

触觉、听觉、味觉)综合作用下,才能完成满意的性生活。

阴茎的外表包着一层菲薄的皮肤,该皮肤具有很大的伸展性,适合阴茎勃起时因充血增长增粗的要求。阴茎的后部是阴茎的根部,中部是阴茎的体部,前部膨大是阴茎头部,也称为龟头。

龟头对机械性刺激非常敏感,那是因为其内部含有丰富的感觉神经末梢,性交时有特殊的快感。龟头是男性性感敏锐的主要部位。

龟头后部是冠状沟,也是阴茎的颈部,也是男性性感敏锐部位之一,因为摸、摩的刺激,尤其是女性的刺激,该部位就会产生性兴奋。

在龟头与阴茎体部相连的一条小系带,也就是阴茎系带,该系带与阴茎皮肤相连,对摸、摩刺激也是特别敏感的。

阴茎体分为三部分:二条阴茎海绵体在一条尿道海绵体的上方。这三条海绵体内部有许多腔隙,都与阴茎血管相通。男性性兴奋时,阴茎勃起即是由于海绵体内充血,使阴茎变长增粗,坚强挺拔。为完成美满的性生活提供了物质基础。如果男性性兴奋时不能勃起而坚强,就产生了阳痿,不能完成性交活动。必须说明一下,阴茎勃起和阴茎勃起持续的时间长短,不一定是男性性功能强健的标准。据研究,男性胎儿时在母体内都有勃起,一般的男性每夜都有 3—4 次勃起,多是在睡眠中勃起,本人可能不察觉而已。

阴茎的大小是人们乐意知道的事。有一些错误的观念,认为大阴茎,性欲就旺盛,女性性快感就能满足。这是片面的、不正确的。正常男人的阴茎确有大小之分,绝大多数男子在常温没勃起时的阴茎长度约为 5—10cm,勃起时的长度可增加一

倍。松弛疲软状态下的小阴茎勃起比率大；松弛疲软状态下较大的阴茎勃起比率相对小些。因此阴茎勃起时大小相差无几。阴茎的长短与女性性快感的关系不太大，但阴茎的粗细与女性性快感是有关系的。

阴茎的勃起与维持勃起，是受副交感神经支配的阴茎血管在接受中枢神经的支配后，引起阴茎血管扩张，并阻止血液回流所致。在神经——内分泌的统一操纵下，性刺激能使阴茎勃起，这是男性性功能的集中表现。

关于阴茎勃起的机理目前尚不清楚，但有两种学说：

其一是血管调节学说。该学说提出在阴茎海绵体内有微小的肌肉小柱，它控制着阴茎海绵体的动、静脉交通支管结构。平时肌肉小柱呈松弛状态，使得交通支管腔呈开放状态，动脉血可经管腔流入静脉。一旦有了性冲动，肌肉小柱就收缩，交通支管腔随即被关闭，动脉血不能由交通支管腔流入静脉内，从而使阴茎海绵体的贮血区内有大量血液囤积，使阴茎变硬，勃起。

其二，是肌肉收缩学说。此学说认为阴茎旁侧有两块肌球——骨海绵体肌球，一旦出现性冲动后，骨海绵体球就会强烈收缩，使阴茎的静脉血流被阻断，阴茎急剧充血，迅速变硬、勃起。

但是以上两种学说都不能解释不伴有性冲动的阴茎勃起。比如，清晨醒来时，有些成年男子的阴茎有勃起，但这种勃起并未伴有性冲动，既无性行为发生，又没做与性有关的梦。有人认为这种勃起可能是因为膀胱内积存的尿液压迫生殖器官引起的。

有人认为合理的睡眠使精神安定，肌肉松弛，血液循环良

好,体力恢复。在环境安静舒适、被褥温暖柔软时,副交感神经系统功能活跃,阴茎会自然勃起,这是男子性功能的特征,此时性交往往会得到满意的结果。疾病、疲劳、紧张、不悦等不良因素都会影响性功能。

阴茎海绵体的下方是尿道海绵体。尿道海绵体沿阴茎长轴环绕一周形成一个细长的管通——尿道,其内口起于膀胱,外口止于阴茎龟头上。射精管、前列腺等均出口在尿道。故尿道有排尿和射精双重功能。

阴茎勃起后如性刺激持续存在就会引起射精。射精的瞬间可达到性高潮,引起快感的同时也完成了种族延续的使命。一般讲,男性要经过 3—4 次收缩才能将精液射完。而第一收缩最有力,射精量最多。男性射精的收缩时间间隔和女性达到性高潮时的阴道肌肉收缩速度是一样的。这是一种非常奇妙的巧合,男女两性的性高潮如同步出现,将使性生活非常协调。

2. 阴囊

自体表面可直观阴囊,其位于阴茎根部,左右各一个。是由皮肤、纤维及肌肉组织构成的一个囊袋,其内容纳睾丸。阴囊、肛周及大腿内侧的皮肤是性敏感区之一。阴囊的皮肤薄而柔软,收缩与舒展功能很好,对温度的变化极敏感,遇冷时收缩,阴囊表面形成许多绉褶,有利于保温;遇热时舒张阴囊变大、下垂,表面平坦,有利于散热。阴囊的这种功能对保证睾丸处于较恒定的温度下是十分重要的,精子的生成、发育和生存都需要较为恒定的温度。

(二)内生殖器及功能

内生殖器位于体内,自体表看不到,分为睾丸、附睾、输精管、精囊、前列腺等主要部分。

1. 睾丸

睾丸能产生精子、分泌雄性激素,是男性生殖器的最关键组成部分。睾丸呈卵圆形,左右阴囊内各容纳一个睾丸,精子在睾丸内的曲细精管中生成。在曲细精管之间是睾丸间质细胞,雄性激素即产生于睾丸间质细胞中。精子的生成量很大,一个普通男性,在30—50岁的20年间,可产生一亿个以上的精子,如果精子产生的数量少,则射精后精液中精子浓度低,可导致婚后不孕。

2. 附睾

附睾附着于睾丸之上,是精子发育、成熟和贮存的地方。附睾的病变,如附睾结核可导致生育功能障碍。

睾丸和附睾被切除后即无雄性功能,古时太监即是一例。

3. 输精管

输精管是一个肌肉管腔,全长约30—50cm,起于附睾尾部,止于尿道。其管壁肌肉很厚,在射精时,交感神经末梢释放大量的肾上腺物质,使射精管肌肉产生强有力的协调性收缩,射精管规律蠕动,当精液被射出时,产生明显的快感。

4. 精囊

精囊也叫精囊腺,位于膀胱底部,与射精管相连,能分泌粘稠的黄色液体组成精液。

5. 前列腺

前列腺如栗子大小,形状也象栗子,位于膀胱下部,围绕

于尿道起始部，是腺体和肌肉组织组成的实质性器官。前列腺的分泌物是精液的主要成分，在性高潮时前列腺收缩释放前列腺液，此时会产生不可抑制的射精感和射精动作。

了解男性性器官的结构和功能，对保证你的性生活健康和家庭和睦幸福是大有好处的。

二、男性性功能对生命的意义

(一)性的有关概念

性这个词，无论是在中国还是在西方，已经存在了几千年。古今中外，一般都把“性”定义为男女之间与生殖有关的现象，这种把性归结为一种生物学天性或本能的观点，是人类在性认识上最大的无知和谬误。

事实上，无论从人类的自然发展史和社会发展史来看，性的存在起码含有三方面的内容：生物存在、社会存在和心理存在。随着现代科学技术的不断发展，性的本质也不断被提示，生物、心理、社会等边三角形的基础也越来越明朗化。从这一基础出发，有必要对性的一些基本概念进行重新认识。

1. 性欲

过去，仅仅把性欲理解为两性之间为了繁衍后代而产生的一种肉体结合的欲望。

从生理学的角度来看，性欲是一种客观存在，可以有相应的生物学标志，并且能够测定。在男性身上可以通过测定阴茎充血和勃起的程度，来测定其性欲。

从心理学的角度来看，性欲是从不同年龄阶段的心理反

应和感受程度来判定的。在小孩身上存在着因玩弄性器官而带来的非性色彩的欣快感；在老年人身上存在着因依恋而带来的情感享受。

从社会学的角度来看，是按社会约定俗成的标准来判断某些现象。例如，“能带来性刺激的文学是色情文学”这种认识，是从可能引起的后果来推测的，至于作者在创作时是否有性冲动却不在考虑之列。由此而言，性欲应该是一个系统的存在整体，它是人类在有意识或无意识的性活动中能获得心身快感的一种欲望，是爱与欲的结合，灵与肉的统一。

2. 性行为

从生物学的观点出发，一般是把能够使精子与卵子结合的一切行为活动归属于性行为。因此，人类的性行为也被理解为性成熟后的男女之间的性交活动。但是从性行为的对象来看，既有以异性作为对象，也有以同性作为对象；既有以动物作为对象，也有以器械作为对象；既有以自身作为对象，也有以梦幻作为对象。从性行为的方式来看，除了阴茎—阴道外，还有阴茎—肛门、阴茎—口腔、手—性器官等。很显然，不少性行为的类型与精子和卵子结合毫无关系，也与公认的性交行为有很大的差异。因此，可以这样认为：性行为是一种企图实现性欲望、满足性需要（包括生理需要和心理需要）的行为活动。当然，这是性行为较为广义的概念。

3. 性心理和性意识

习惯上，性心理和性意识被作为一对同义词，但严格地说是有区别的。意识，是人对客观世界有目的的自觉反映，是在动物心理发展的自然基础上，通过社会劳动、人际交往和语言的作用产生的。也就是说，意识活动只是人所特有的，而心理

活动却包括了动物的初级心理。意识这个概念，在不同的学科有不同的含义。哲学上，意识和精神常常是同一概念，指的是人脑对客观现实的反映；生理学上，意识是指的觉醒状态；心理学上，尽管有时也把意识和心理混淆在一起，但严格来说，意识是指人类自觉的有目的的心理活动。而心理的范围却大得多，包括有意识过程、无意识过程和动物的感知觉等。在性学中，性心理泛指性行为中的各种心理活动，性意识是指人类性行为中自觉的有目的的心理活动。

4. 性功能

广义的性功能包括生殖功能、性行为功能、性感觉功能三个方面。动物界性活动的根本目的是为了生殖，而人类却并不是这样，人类的性活动在很多时候并不愿意带来生殖的后果。因此，生殖功能是男性学和妇产科学研究的范围，性学系统中的性功能，就是指人类性行为功能和性感觉功能。

尽管能否性交是衡量性功能的重要标志，但性功能绝不仅仅是指性交。性行为功能，从目的性活动来看是正常性交，以此而满足性的需求。从过程性活动来看，性行为功能包括了性交前的一切准备行为，如接吻、拥抱、抚摸等调情活动，以及性交结束后的情感交流活动。另外，性行为功能还包括了边缘性性行为，即非性交需求的各种性爱交流。性感觉功能，是指对性刺激应有的反应。例加，当丈夫准备与妻子过性生活时，会产生接吻、拥抱等调情活动，丈夫的这些活动一方面是为了激发妻子的性欲，另一方面也强化自己的性欲，这属于过程性性行为。妻子在接受调情活动时，或者做出接纳反应，报以类似的调情；或者作出排斥反应，表现出没有兴趣。妻子的这些表现，就属于性感觉功能。

在性生活中,性行为功能和性感觉功能是密切联系在一起的。缺少任何一方面,性功能就不完整,也就需要接受治疗或自我调节。

(二)性功能对生命的意义

性功能作为生命存在的基本功能之一,显然有很重要的意义。然而遗憾的是,出于对性的虚伪和歪曲理解,人们一直没能从生命的角度去认识和理解性功能。性的愚昧和无知、性的障碍和疾患、性的无节制和罪错,不仅严重地影响到个人的健康和社会文明,而且也影响到生命的质量。为此,我们从个体、群体和社会的角度,分别阐述一下性功能对生命意义。

1. 性功能对个体生命的意义

由于个体在生理素质、心理素质和社会文化背景方面的差异,对性刺激的反应和性行为活动上也存在着一定的差异。这样,在性功能的表现上也不完全一致。比如,婚后性感受贫乏是女性较常见的现象,但其产生的原因不一样,有的人是性认识错误,有的人是情感不和谐,有的人是缺乏应有的性生活方法。这些,对生命的质量都会发生影响,不能按一个固定的模式处理。

性功能的个体差异是在个体的社会化过程中形成的。什么是社会化呢?当一个人降临人世时,就存在着发展成为人的各种潜能。但是,要成为一个合格的社会成员,就必须学会这个社会所需要的知识、技能,遵守社会道德规范,取得社会生活的资格。这个学习过程就叫做社会化。一个人的性行为活动,也存在着社会化的过程。在儿童期,许多观念、行为、知识都开始形成,性知识也不例外。如果此时性生理和性心理的发

育受到影响,成年以后可能出现种种性功能异常。青春期是性发育的关键时期,性生理的迅速发展和性认识的迟缓发展所形成的矛盾,给不少青少年带来了性苦恼。如果没有得到正确的疏导和处理,也会影响到性功能的健康发展。从大量的临床资料分析看,许多性功能障碍的成年人,其病因都可以追溯到儿童期或青春期的性发育障碍,显然,这是影响生命质量的重大问题。

成年男女的性功能与生命的关系,是日常生活中显而易见的。性功能正常者,夫妻关系和谐、家庭生活充满了生机。而有性苦恼和性功能障碍者,家庭生活充满了阴影,甚至导致离婚、婚外性生活、自杀等社会问题。那么,性生活过度是不是会影响生命呢?性生活的频率怎样才最合适呢?这是很多人关心的问题。从性科学的研究成果及临床分析来看,真正由于性生活过度而严重影响健康的人并不多见。性生活调节是一种正常的生命调节。比如,人每天都要吃饭,但一直吃到把肚子胀破的人实属罕见。但为什么一些中年人会感到性生活力不从心呢?这很大程度上是由于工作、家庭等其他因素的影响。一旦调节得当,生命的活力将更加旺盛。

老年人的性生活,一直不被人们所理解。除了传统性观念的影响外,还存在着害怕影响寿命的因素。事实上,健康长寿往往都需要正常的性生活。研究表明:缺乏性生活的老年妇女,其阴道萎缩的速度和程度要大得多;缺乏性生活的老年男性,其性功能也会出现“废用性萎缩”。老年人的正常性生活,既有助于保持正常的性功能,又有利于健康长寿,应该大力提倡。

2. 性功能对群体生命的意义

尽管性功能的表现形式有明显的个体差异,但在某些群体中却明显表现出集中趋势。例如,在计划生育工作中,不少妇女为工具避孕或节育术后的性功能减退而苦恼,但事实上这些因素并不会影响性功能。据临床资料报告,某班组7名女工放置节育环后都有性欲减退的反应。研究时发现,这几位女工的暗示性都较强,她们出现的性功能减退实际上是一种群体暗示性反应。后来通过集体咨询和心理行为自我调节,性功能都恢复了正常状态。又如,海员长期在远洋轮上工作,有相当长的时间都处于单一性别群体之中,缺乏异性的生活环境,使一些海员烦躁不安,手淫较频繁,个别人甚至出现性心理变态。在大学生群体、大龄青年群体、性病群体、性犯罪群体等,都涉及着群体性功能的问题。

群体性功能与生命的关系,还体现在群体成员的相互关系对性意识和性行为的影响。家庭是最基本的社会群体,从一些性苦恼者的病史中可以明显地看到家庭因素的影响。同样,在解决各种性问题时,也首先需要家庭支持系统发挥作用。无论是何种类型的群体,只要基本上保持了性健康的水平,对促进生命旺盛将有积极的意义。

3. 性功能对社会生命的意义

个体的性功能要受社会文化背景的影响。如社会形态、信仰与宗教、文化环境、社会道德、经济状况、民族习俗等。从我国目前的情况来看,涌进了许多西方文化,从最先进的现代科学技术到最低劣的色情录像;从最新潮的霹雳舞到极古老的基督教文化,几乎无所不有。尽管这些并不都是当今时代的产物,但对于一个闭锁多年的国家来说,带来的社会冲击是极大的,对性观念、性活动的影响是惊人的。目前,性问题及性障

碍的发病率呈上升趋势。这提示了一些什么问题呢？一些跨文化的性科学研究指出：在文明程度处于启蒙阶段的民族，对性活动的态度比较坦然，其性问题的发病率也较低；但在社会化程度高、物质文化发达的国家，性问题的发病率却较高。由此可见，随着社会的物质文化水平的不断增长，社会的信息量也不断增大，人们的心理活动也更加复杂，对性的认识也越来越深刻。作为个体来看，机体内环境和社会的外环境要靠心理调节来维持平衡，当这种平衡关系受到冲击时，就有可能导致一些性方面的问题。性问题发病率的增加，与社会文化冲击有较为密切的关系。

从社会生命的角度研究和调节性功能，有助于建立起文明、健康、科学的生活方式，而对生活方式的高标准要求，又是与社会生产力水平提高相一致的。当人们还处于愚昧无知的时候，很难对性提出什么较高的要求，当社会越是不发展时，性生活的质量也越不会提高。同样，高质量、高标准的生活方式，也会促进社会生产力的发展。这就是说，在现代文明社会中，人类的性活动体现了一种社会关系，这种社会关系往往可以改变原来已经形成的社会关系，从而对社会产生极大的影响。性功能与社会生命的意义，主要体现在这个方面。

恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》的“第一版序言”中指出：“根据唯物主义的观点，历史中的决定因素，归根结底是直接生活的生产和再生产。但是，生产本身又有两种。一方面是生活资料即食物、衣服、住房以及为此所必需的工具的生产；另一方面是人类自身的生产，即种的繁衍。”（《马克思、恩格斯选集》第4卷第2页）很显然，生活资料的生产是通过人类的生产活动进行的，而人类自身的生产则是通过性活动进

行的。恩格斯在这里不仅指明了人类的性行为对历史和社会发展的意义,而且指明了从社会发展的角度来观察和研究人类性行为的重要性。由此可见,从社会生命的角度研究性功能,其根本目的也是为了促进社会发展,提高社会的文明水平,增强人类生命的活力。

(三)性功能健康的标准

在一个相当长的时间内,人们对性的认识是非常混乱的,即使从哲学、医学等不同的角度对性进行一些简单的研究,也没能理解性健康的全部含义。什么是健康呢?一般认为,健康就是没有疾病,这种认识已经持续了千年以上。现代医学也是从生物学的角度来认识健康,认为生物学的指标是判断健康的最终标准。所谓健康,就是没有症状,用客观测量的方法找不到身体某一部分有病变的证据。但随着自然科学和社会科学的不断发展,人们对健康的本质的认识也不断深入。1946年7月,在纽约召开的国际卫生大会通过了世界卫生组织宣言,并由61个参加国代表签字。宣言中明确指出:“健康不仅仅是没有疾病,不体弱,而是一种躯体、心理和社会功能均臻于良好的状态。”到了70年代,人们越来越清楚地认识到影响健康的因素绝不是单一的,必须从多维的角度来考虑,起码包括了生物、心理、社会三方面的因素。这样,健康的标准就有三层含义:其一,躯体结构和功能良好,没有器质性或功能性异常,这是从生物学的角度分析;其二,心理状态良好,没有主观不适的感觉,这是从心理学的角度分析;其三,社会适应性良好,没有公认的不健康行为,这是从社会学的角度分析。这种评定健康标准的基本观点,称为生物—心理—社会模式。