

祝·君·性·生·活·完·美

性事保健与 壮阳秘方

主编 许士凯 王明辉 张 勇



吉林科学技术出版社

【吉】新登字 03 号

性事保健与壮阳秘方

许士凯 王明辉 张 勇 主编

责任编辑:米长才

封面设计:杨玉中

出版 吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 32 开本 12 印张
发行 262,000 字

1993 年 2 月第 1 版 1993 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—10140 册 字价 6.60 元

印刷 吉林省实验中学印刷厂 ISBN 7-5384-1133-X/R·228

内 容 提 要

本书内容包括两大部分。上篇为性事保健,介绍性事养生概论、性功能早衰的原因和对策、性事调摄要则、调气摄生“八益”与“去七损”、戏道有利壮阳摄生、性事操作须知、性事调养须知及其方术等;下篇为壮阳方药,主要介绍中医壮阳概论、壮阳方药、壮阳药酒方、壮阳药粥方、外治壮阳方、练精举阳导引术及性事杂治方等。每种壮阳方药列有:来源、组成、制剂、服法、功用、主治、按语等项目。全书共提供约400个壮阳方药和壮阳法术。本书集性事养生、辨证施治法则与壮阳秘方为一体,从历代传统医药学典籍中精选出疗效可靠、鲜为人知的壮阳法术和壮阳秘方,采用加按语注释和结合现代性科学研究成果进行论述的手法,语言流畅易懂,可供医务工作者、广大中老年人以及具有初中文化程度以上的读者学习和养生保健参考。

前 言

人类性功能疾患是一种常见病、多发病，以阳萎为例，其发病率高达10%，即每10个男子就会有一个阳萎患者。目前，对于性疾患的防治基本上仍处于一种缺医少药的境况，加上由于种种原因而造成的包括多数医护人员在内的人们缺乏性治疗学与性养生学的知识。于是，性医学知识的普及与提高问题，便顺理成章地被提到议事日程上来。

祖国传统医学宝库中，有关性事保健与壮阳方术比比皆是，其中许多已经历了数百年医疗实践的验证，有的已被现代性医学所证实。中医延年学说中包括了性事保健内容，性功能正常与否也是衡量中老年是否健康长寿的主要标志之一。中国医药学宝库中不仅包括丰富的性事养生要则和方法，还包括有大量分散在民间或历代古典籍中的单方、验方、偏方和秘方等，这是广大人民群众和历代名医在同各种性疾患作斗争中反复探索出来的有效防治手段。本书作者在参阅大量的性医药学古籍的基础上，搜集精华，博采众长，结合近代性医药学研究成果，进行了归纳、整理与提高。全书分为：上篇，性事保健；下篇，壮阳秘方。深入阐明了中医性养生学的性事保健要则与具体方法，列举了大量的壮阳方药、壮阳药粥方、外治壮阳方、练精举阳导引术及性事杂治方等，是目前国内运用祖国医学理论和方法对性疾患防治的实用参

考书。本书是从事中医性养生学、壮阳药物与法术等临床、教学、科研及保健养生者的良师益友，也是广大中老年人从事性事保健与壮阳方术自我选用的顾问。

由于编者学识水平所限，疏漏和错误在所难免，请读者指正。

许士凯

1992年5月

目 录

前言	(1)
----------	-----

上篇 性事保健

第一章 性事养生概论	(3)
第二章 性功能早衰的原因和对策	(12)
一、性早衰的病因	(12)
二、综合性对策	(13)
第三章 早婚易致性功能早衰和夭寿	(16)
一、早婚易伤精血	(16)
二、晚婚可壮阳长寿	(17)
第四章 慎重择偶, 有利养生	(19)
一、取悦心目, 壮阳益寿	(19)
二、择偶不当, 易致阳衰减寿	(20)
三、佳偶能促进性功能	(22)
四、佳偶有利却病养生	(22)
五、佳偶壮阳易孕	(24)
第五章 性事有则可壮阳养生	(28)
一、夫妇性事须有法则	(28)
二、性事守“五常”	(29)
三、定气、安心、和志	(30)
四、循法知道, 乐而且强	(32)

五、规阴矩阳，养性延龄	(33)
六、阴阳合会，男唱女和	(35)
七、神和内藏，可以寿长	(36)
八、不可纵欲败度	(38)
九、养阴之道，二气和合	(39)
十、强行禁欲，更难自补	(41)
十一、遵行“十机”，阳壮易孕	(43)
第六章 增八益、去七损，调气摄生	(50)
一、避七损以抗病，增八益而调气	(50)
二、七损八益的性养生法	(52)
三、行七损八益以却病抗老	(56)
第七章 戏道有利壮阳摄生	(62)
一、戏道须“五徐”	(62)
二、戏道除百病说	(64)
三、戏道使情意合同	(66)
四、戏道利于阴阳和畅及孕育	(68)
五、无戏道常易阴阳乖离	(69)
六、道在清心寡欲，平心定意	(71)
七、阴阳交畅，胎孕易成	(72)
八、要善于事前戏道	(73)
九、先嬉戏可利壮阳	(75)
第八章 性事操作须临事制宜	(79)
一、操作有常有变	(79)
二、申婉婉，叙绸缪	(80)
三、男茎宜“生还”	(81)
四、交之以时，不可纵欲	(82)
五、乃动不泻，意爱更重	(83)
六、积精可以长寿	(84)
七、精盈必泄，精少当补	(88)
八、动而少泄，致气延龄	(89)

九、性事操作“十脩”要则	(95)
十、“十脩”、“十热”、“八道”、“八疖”、“五音”	(97)
十一、“九状”与“六势”	(98)
十二、“九法”、“十节”与“卅法”	(101)
第九章 性事调养须知	(113)
一、男子“四至”	(113)
二、女子“九气”	(114)
三、男子“三至”，女子“五至”	(116)
四、性事“十已”	(118)
五、女性性兴奋的“五候”	(120)
六、女之“五欲”、“十动”	(121)
七、“八动”与“八观”	(124)
八、听“五音”	(126)
九、固护精液术	(129)
十、女子“五伤”之候	(132)
十一、男子“七伤”之病	(134)
十二、不犯“三忌”、“七忌”	(135)
十三、有病宜早治	(144)
第十章 性事调气养生方术	(152)
一、调五脏法	(152)
二、明目还精法	(153)
三、至老不聋固精法	(154)
四、取气自补法	(155)
五、手压尾间止泄精法	(157)
六、还精补脑法	(158)
七、闭口吸气节精法	(159)
八、抑穴啄齿法	(160)
九、吐气少泄法	(161)
十、戏道壮阳术	(161)
十一、肾病古功法	(163)

十二、治肾吐纳法	(163)
十三、去肾气壅塞法	(164)
十四、幻真先生行气诀	(164)
十五、肾脏练气法	(164)
十六、纯阳子兜肾功	(165)
十七、治虚劳病法	(166)
十八、华陀治脱精方	(166)
十九、一指禅壮阳功	(166)
二十、推拿安神壮阳法	(167)
二十一、性欲低下自我按摩法	(167)

下篇 壮阳秘方

第一章 中医壮阳概论	(171)
第二章 壮阳方药	(175)
一、壮阳治痿方剂	(175)
二、壮阳治痿偏方与秘方	(244)
三、固精止遗方剂	(269)
四、固精止遗偏方与秘方	(311)
第三章 壮阳药酒方	(330)
第四章 壮阳药粥方	(341)
第五章 外治壮阳方	(351)
第六章 练精举阳导引术	(361)
一、练精举阳秘功	(361)
二、卧式内养功	(363)
三、小周天功	(365)
第七章 性事杂治方	(368)

上篇 性事保健

第一章 性事养生概论

通过几千年的理论探索和生活实践，随着中华民族的繁衍昌盛，具有我国特色的中医养生学和性治疗学（壮阳法术和方药属其一项重要内容），也在汉代以前达到了一定的学术高度。如长沙马王堆汉墓医简《养生方》所述古代养生和性治疗学的特点之一是防中有治、治中有防、防治结合并藉以达到却病延年的目的。

一些富有我国民族传统特色的有关性事养生和壮阳的方术等措施，或可能为现代性治疗学和养生学提供新线索和新思路，且其在历史实践成就的本身价值上，也是不可低估的。

养生与壮阳，虽属于两种不同的范畴，但在我国传统的性防治学中，二者间却有着千丝万缕的密切联系。通过性事养生可以保持性功能的健旺（即壮阳），在壮阳的某些方术中常兼有一定的养生作用。这些事例，几乎可在本篇所引用的每一节古代有关的原文中，都可看出其相辅相成的密切关系。

在我国，养生术源远流长，在春秋战国以前就有了较系统的专门理论总结和更长期的实践经验。养生的方法措施多种多样，大体分为养气与养精两大学派，养气者主在调气养阳，养精者主在养阴益精。其可用的具体方法不外气功、导引、推拿、按摩、拳术、剑术、方药、食疗和性事等。而性养生法在春秋战国以迄秦汉时颇为盛行，古代房中家亦为此

撰有专著。根据考证，早在“诸子蜂起”，“百家争鸣”的春秋战国时期，就有专门从事男女两性运气、采战之类房中术研究的房中家，其人数和著述均不少。据《汉书艺文志·方技略》记载有房中八家，著有《容成阴道》廿六卷，《黄帝三王养阳方》廿卷，《三家内房有子方》十七卷、还有《太清经》、《产经》、《纬书孔子闭房记》等书，惜今多失传。然从古代仅存的《素女经》、《素女方》、《玄女经》、《玉房秘诀》、《玉房指要》、《洞玄子》、《长沙马王堆汉墓医简·养生方》、《黄帝内经》及后世所撰《外台秘要》、《千金方》、《妇人良方》、《济生方》、《儒门事亲》、《格致余论》、《广嗣纪要》、《妇人规》及《医心方》（日本丹波康赖编撰）等书的有关章节看，甚多内容涉及性养生学、性治疗学和优生学。虽限于当时的历史条件，存有某些糟粕，但其大部分内容对阐述性生理心理学、讲究卫生、防病抗老和延年益寿的积极作用是不宜忽视的。过去，对于这类记载，多视之为“诲淫邪术”或“活命哲学”而加以全盘否定，这是很不公正的。

长沙马王堆汉墓医简曾记载了古代甚多名人有关性与养生之道的精辟讨论。如曹熬以接阴（即夫妇性事）为治神气之道，舜之接阴为治气之道，耆老接阴可精神日抬、壮益神气之道等。医简《养生方》还说：“……不能用八益，去七损，则行年四十而阴气自半也；五十而起居衰；六十耳目不慧明；七十下枯上浼，阴气不用，涕泣留出。令之复壮有道，去七损以抵其病，用八益以贰其气，是故老者复壮、壮不衰。”这与祖国医学的古典医籍《黄帝内经》所述“能知七损八益，则二者可调；不知用此，则早衰之节也”的精神如出一辙：《素女经》在备述夫妇性事以养生的道理时说：“能知其道，乐而且强，寿即增延，色如华英”。《洞玄子》书中亦说“人之所

上，莫过房欲，法天象地，规阴矩阳。悟其理者，则养性延龄；慢其真者，则伤神夭寿”。唐代名医孙思邈明确指出：“房中之术，非欲务于淫佚、苟求快意，务存节欲，以广养生也。非苟欲强身力幸女色以纵情，意在补益以遣疾也。此房中之微旨。”继之，他又说：“所以善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。”以上诸文中所指之“道”，即是指夫妇通过性事祈求养生延年的道理。

壮阳一词，古已习用。顾名思义，就是要使阳事（性功能）健壮。但作为中医治疗学术语，其内涵有广义、狭义之分。狭义的壮阳，专指壮肾阳的方药和法术而言，以阳衰（即性功能减退）多是由于肾阳虚损所致。广义的壮阳，则泛指能促使阳事健壮的各种方药和法术，除补肾壮阳之方和术外，诸如针对心肾不交所致之阳事不振，用交通心肾法；针对肾阳不足者，用温补肾阳、壮益命火法；针对肾阴不足者，用滋阴降火法；针对肾虚不藏、精关不固者，用固肾涩精法；针对脾胃失调所致阳衰者，用培土滋源法；针对肝郁气滞所致者，用疏肝理气法；针对气滞血瘀者，用行气活血法；针对肝寒凝滞者，用温肝散寒法；针对寒湿内侵者，用利湿除痰法；针对湿热蕴结者，用清热利湿法；针对毒热壅积者，用清热解毒法等，都有其因人因证制宜的壮阳作用。

古代房中术专著《素女经》中曾说：“交接（即指性交）之道，故有形状。男致不衰，女除百病……男以致气，女以除病。”这说明，阳事不衰，非仅只是男子之事，女子亦有其阳事性欲（这可从正文中所引有关原文精义得到佐证）。故该书还指出，夫妇性交要注意七损八益的原则。增八益，可分别收到固精、和气、脉通利、关节调和、力强、骨壮、筋骨健实等壮阳养生的保健效果；还能治女子性冷淡、闭经、阴

冷等病。去七损，可治绝气、溢精、气泄、经脉不畅、关节损伤、血竭、百闭等病证。在其所述治“欲强交接，玉茎不起”的阳萎时说：“凡欲接女，固有经纪，必先和气，玉茎乃起……避七损之禁，行八益之道，毋逆五常，身乃可保，正气内充何疾不去？脏腑安宁，光泽润理，每接即起，气力百倍”。这说明，除某些具体的方药和术式外，壮阳养生也可经由掌握诸如“必先和气”、“毋逆五常”、“避七损”、“行八益”等一类防治原则的指导而达到预期的目的。故理论指导实践的此类效用，在正文中屡见不鲜，决非只限于几个具体的药方和法术，其理甚明，且此亦为中医壮阳养生措施的一大特色。

这些都雄辩地说明，在古代性医学研究中，我国医家在对待生命活动和疾病现象时，是十分重视防治结合，以防为主的医学思想的。

如古人早就研讨过关于防治性功能早衰的各种对策。根据正文所介绍，《养生方》在概括关于防治阳衰的讨论中，认为要房事有节，储气积精，勿禁欲也勿滥施泄，方能较久地保持性功能的旺盛。此外，还要求夫妇性事要有较安静的环境和双方心理生理上的充分准备，要情趣融洽、勿纵欲、勿暴为。否则，性功能就易未老先衰。有的更进一步提出，宜将夫妇的性事与气功导引有机地结合起来，以防止性功能的早衰。并且还提出了使“精神日拾”的五种导引动作，这看来还是比较简易实用的。所以古人甚为强调综合防治措施的壮阳和养生效用。

因鉴于早婚易使阳事早衰，晚婚可壮阳益寿，故古人认为，如男女婚嫁过早，则每因精血的耗损和阴阳的未能充实而常致性功能早衰。所以，婚嫁时择偶的适当年龄这一预防

医学观点是不可忽视的。

性事得当，可壮阳益寿，故古人强调夫妇性事需有法度，并认为夫妇房事为天下的“至道”，是养生的效方，它常辅以一种房中导引术而有成。故《养生方》明确提出“合男女必有则”的主张，认为纵情性欲可损伤生机，只有性事有则才能达到“虚者可使充盈，壮者可使久荣，老者可使长生”的养生壮阳目的。《素女经》并认为，性事的要则应是“男致不衰，女除百病，心意娱乐，气力强然”。其关键在于“定气、安心、和志。三气皆至，神明统归……享身定体，性必舒达……女快意，男盛不衰，以此为节”。《洞玄子》书中也告诫，夫妇性事须做到“极、际、制、禁”四字以达到“非纵欲以败度，乃养性以延龄”的目的。故夫妇房事时能否遵循上述卫生的法度，是区别男女纵欲损生或壮阳益寿的关键，但认为违心禁欲亦非助阳养生的妙法。

古人还总结了性事时增八益、去七损以调气壮阳的经验。《养生方》中明确指出，如“不能用八益、去七损”，则可使夫妇出现各种未老先衰的病态。继之，书中还提出了“令之复壮有道”（使能恢复体质健壮的办法），那即是须做到“去七损以抵其病，用八益以贰（增强）其气”。否则，就可能导致某些病证的发生。所谓八益，是治气、蓄气、积气、致沫、和沫、知时、持羸、定顷，总的要求是，在夫妇性事之前，先宜练气功、呼吸吐纳、吞吸津液、护练精气；清晨起床，习练坐功、提敛肛门、导气运行；性交之前，夫妇先抒缱绻之情，待双方有较强的性欲冲动时再行交合；为使协调一致，动作宜轻柔舒缓，注意对方的情欲反应，切忌粗暴急躁；不可纵情恣欲，滥泄精气，应做到性高潮过后稍事休息，并用温水洗净性器官以保证性生活的清洁卫生。所谓七损，是指的

闭、泄、竭、痿、带、烦、绝、费。即七种有损于人体健康的性事活动，如阴茎痛、精道不通、大汗淋漓、阳举不坚、心烦意乱等情况时不宜性交；若纵欲无度、急躁图快、卒上暴下等均有碍健康。唐代名医孙思邈认为，夫妇性事时讲求去七损、增八益，并不是为了纵欲淫荡，图一时性快，而是为了节欲固本、壮阳养生；其意不在纵情女色，而是为了补精益气，祛病延年。这一养生观点无疑是十分正确的。

慎重择偶，不但注意其外在美，更重要的是重视其内在美。古人认为，这样的配偶，不但能取悦心目，且能增进情欲而壮阳益寿；在父母体质健壮的基础上，既易孕育又多优生。反之，择偶不当，则易致阳衰减寿。

在汉墓《养生方》中，早就提出了“合男女必有则”的防治观点，其主要目的即在于壮阳养生。所谓性事有则，就是要男守五常（详见正文）、先嬉戏两乐，定气、安心、和志，从容安徐、抚丹田、求口实，与气功导引结合。如能持之以恒，多能助阳益寿。

古人亦颇重视房事的具体操作，虽夫妇性事根据不同的具体情况，其操作有常有变，但必须合度，方有利养生壮阳，其原则是“深浅迟速，捌掇东西，进退牵引、上下迎随，左右往还、出入疏密”都须“临事制宜，取当时之用”，而关键在于舒缓安徐，相互感应。

性事前的戏道（即性交前的调情）藉以壮阳，是古代房中术的一大特色。其方式有徐响、徐抱、徐毛、徐操、徐撼，目的在于情欲互感，使情意合拍，俱有悦心，这样就可使双方共趋高潮，阴阳和谐，通过调气壮阳而达却病益寿之效境。其要点则在于“必徐以久，必微以持，如已不已”。

要阴阳和畅，必须彼此神交，所谓神交，就是夫妇双方