

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 1248

韩建涛等 主编



中国医药科技出版社

登记证号 (京) 075号

内 容 提 要

本书分五章。第一章至第四章分述关于男子性功能保健的灵丹妙药、自我保养妙法(药膳、药酒、药茶、药饮)、壮阳回春秘术(推拿、按摩)、保春强身奇功(气功)等秘方奇术,各法分次以论之。第五章详细介绍男子常见的阳痿、遗(滑)精、早泄、阳强、阳缩、不射精、血精、不育症、性欲低下、更年期综合征等十种性功能障碍疾病的妙法绝技。各病治疗方法甚广,包括内服、外治、针灸、气功、推拿、按摩、心理疗法、生活起居无不兼备;剂型全备,有丸、散、膏、丹、膳、饮、茶、酒咸悉收载。叙述言简意赅,易于通晓;其法(方)秘、绝、精、妙,颇为实用。实为男子回春强精之良师,男科临床工作者之益友。

男子壮阳回春小绝招

——强肾益精要诀1248

韩建涛等 主编

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)

(邮政编码 100810)

北京富华彩印厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本787×1092mm1/32 印张10.56

字数237千字 印数1—9400

1994年4月第1版 1994年4月第1次印刷

ISBN 7-5067-1063-3/R·0946

定价, 7.50元

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1248

主 编

韩建涛 贾一江

副 主 编

王书奎 郭炳新 任来斌 耿宏伟

编 者

王改成 周世华 郭仁正

金宇安 邢 程 高振宗

健康·长寿·治病小绝招丛书

编辑委员会

总 编

庞振中

副 总 编

韩建涛 王学孔 贾一江 阎国杰 董 慧

编 委

(以下按姓氏笔划为序)

马茂芝 付林安 齐志南

刘静宇 陈 莉 张庆伟

范思行 郑万善 黄卫健

前 言

男性，在世界人口中，约占50%以上。而患有男子性功能障碍者亦占有很大比例。仅阳痿一病，国外报道约占男性的十分之一。

在我国，性，曾一直被封锁为神秘的禁区，致使男性病患者和有性功能障碍的男子羞于启齿，怯于就医，有的遗憾终生，有的造成夫妻不和，有的导致家庭解体。

近年来，随着现代社会文明程度的提高，对男性学的研究，在祖国各地正在悄然兴起，有关男性学专著陆续问世，古代治疗男子性功能障碍的宝贵遗产亦逐步挖掘整理。然而，融汇各种治法于一书者，还未曾见闻。诚然，中医应用壮阳、回春的方药、法术有着悠久的历史，历代医家也积累了丰富的经验。但是，大多散在于浩瀚的古籍书海中，选取疗疾多有不便。有鉴于此，我们历尽艰辛，在茫茫的古今书海中，选珍取宝，遴选出补肾壮阳、回春强精、增强男子性功能的各种偏、单、验方，妙法绝技、秘诀奇术，细加整理，编成是书。此书，融汇古今，力求全面，着重实用，以期为临床医师索方选法辟一捷径，为男子性功能障碍患者献一妙技，为期盼永葆青春的男子汉送一法宝。从而达到防病治病，延年益寿、回春强精、孕育优生、增进夫妇感情、牢固家庭关系、增强生存质量之目的。若诚能如此，则吾等甚幸。

由于时间、水平所限，书中疏漏、欠妥之处在所难免，尚祈国内外同道及各界读者不吝赐教。

在编写过程中，参阅了古今有关书刊，并有所选引，谨以致谢。

编 者
一九九三年六月于北京

目 录

第一章	男子性功能保健灵丹妙药	1
第二章	男子性功能自我保养食疗方集萃	40
一、	药膳	40
二、	药酒	50
三、	药茶(饮)	66
第三章	男子壮阳回春秘术(推拿、按摩)	70
第四章	男子保春强身神效功法	81
第五章	男子性功能障碍良方妙法	104
	阳痿	104
一、	内服方	105
二、	外治法	112
三、	针灸	115
四、	药膳	118
五、	药茶(饮)	127
六、	药酒	129
七、	气功	137
八、	推拿、按摩	139
九、	心理疗法	141
十、	生活起居	141
十一、	经验方及单方	142
	遗精(滑精)	147
一、	内服方	147
二、	外治法	154

三、针灸·····	157
四、药膳·····	157
五、药茶(饮)·····	164
六、药酒·····	166
七、气功·····	169
八、推拿、按摩·····	171
九、心理疗法·····	173
十、生活起居·····	173
十一、经验方及单方·····	174
早 泄·····	184
一、内服方·····	185
二、外治疗法·····	188
三、针灸·····	190
四、药膳·····	191
五、药茶(饮)·····	199
六、药酒·····	199
七、气功·····	200
八、生活起居·····	204
九、经验方及单方·····	205
阳 强·····	208
一、内服方·····	208
二、外治疗法·····	210
三、针灸·····	213
四、药膳·····	214
五、药茶(饮)·····	216
六、气功·····	216
七、心理疗法·····	216

八、生活起居·····	217
九、经验方及单方·····	217
阳 缩·····	219
一、内服方·····	219
二、外治疗法·····	222
三、针灸·····	224
四、药膳·····	225
五、药茶(饮)·····	227
六、药酒·····	227
七、生活起居·····	228
八、经验方及单方·····	228
血 精·····	231
一、内服方·····	231
二、外治疗法·····	234
三、针灸·····	235
四、药膳·····	235
五、药茶(饮)·····	237
六、药酒·····	239
七、气功·····	240
八、生活起居·····	240
九、经验方及单方·····	240
不射精·····	243
一、内服方·····	244
二、外治疗法·····	250
三、针灸·····	250
四、药膳·····	252
五、药茶(饮)·····	255

六、药酒·····	255
七、气功·····	256
八、心理疗法·····	257
九、生活起居·····	257
十、经验方及单方·····	258
不育症·····	260
一、内服方·····	261
二、外治疗法·····	271
三、针灸·····	274
四、药膳·····	275
五、药茶（饮）·····	279
六、药酒·····	280
七、心理疗法·····	286
八、生活起居·····	287
九、经验方及单方·····	288
性欲低下·····	293
一、内服方·····	293
二、外治疗法·····	297
三、药膳·····	297
四、药茶（饮）·····	305
五、药酒·····	306
六、气功·····	311
七、心理疗法·····	313
八、生活起居·····	314
九、经验方及单方·····	315
男性更年期综合征·····	317
一、内服方·····	318

二、针灸·····	321
三、药膳·····	322
四、药茶（饮）·····	323
五、气功·····	324
六、心理疗法·····	324
七、生活起居·····	325
八、经验方及单方·····	326

第一章 男子性功能保健

灵丹妙药

方1. 万安丸

〔组成〕肉苁蓉（酒浸）120g 干薯蓣、五味子各60g
炒杜仲、巴戟（去心）各90g 牛膝（酒浸）、菟丝子（酒浸）、泽泻、白茯苓、熟干地黄、当归、山茱萸（去核）各6g 赤茯苓10g

〔操作〕上药细末，用苁蓉末250g酒煮膏和丸。空心，温酒送，每服6~9g。

〔适应症〕下元极虚。

方2. 十补丸

〔组成〕附子（炮，去皮脐）、肉桂（去粗皮）、巴戟（去心）、破故纸（炒）、干姜（炮）、远志（去心，姜汁浸，炒）、菟丝子（酒浸，别研）、赤石脂（煅）、厚朴（去粗皮、姜汁炙）各30g 川椒（去目及闭口者，炒出汗）60g

〔操作〕上药研为细末，酒糊为丸，如梧桐子大。每服30~50丸，温酒、盐汤任下。

〔适应症〕肾阳亏损，下焦虚寒，脐腹强急，腰脚疼痛，遗泄白浊，大便滑泄，小便频数；或三消渴饮，饮食倍常，肌肉消瘦，阳事不举。

方3. 十精丸

〔组成〕巴戟（天之精）、人参（药之精）、苁蓉（地之精，酒浸焙干）、菟丝子（人之精，酒煮，另研）、五加皮（草之精）、石斛（山之精，金丝色者）、柏子仁（木之精）、菊花（日之精）、鹿茸（血之精）、白术（日之精）各30g

〔操作〕上为细末，炼蜜为丸，如桐子大。每服30丸，温酒下，空心食前，米饮送下。

〔适应症〕肾阳虚衰，精气不足证。

方4. 七圣丸

〔组成〕原蚕蛾（炒）、牛膝（酒浸一宿，焙，锉）、龙骨、白石脂、桑螵蛸（炒）各15g 肉苁蓉（酒浸一宿，切焙）、山萸各3g

〔操作〕上七味，捣罗为末，酒煮面糊和丸，如梧桐子大。每服20丸，温酒下，空心食前。

〔适应症〕虚劳，下元虚冷，小便白浊，精滑不禁。

方5. 入药灵砂丸

〔组成〕当归（酒浸）、鹿茸（去毛，盐水、酒炙）、黄芪、沉香、远志、酸枣仁、龙骨（煅）、附子、巴戟天、灵砂各30g 北五味15g 茴香（炒）、吴茱萸（去核）、破故纸（炒）、牡蛎（煅）、熟地、人参各60g

〔操作〕上为末，酒糊丸。每服6~9g，温服，盐汤下。

〔适应症〕诸虚百损，白浊，耳鸣。

〔注意〕灵砂，为人工制成的赤色硫化汞，有毒，《纲目》云“升降阴阳，既济水火，为扶危拯急之神丹，但不可久服”。现在一般不用。

方6. 九子丸

〔组成〕鹿茸（去毛，酥炙黄）、仙茅（糯米泔浸三宿，去皮）、远志肉、川断（打碎，酒浸一宿）、蛇床子（微炒）、巴戟肉、车前子、茴香（舶上者）各30g 苁蓉（酒浸3宿，切焙）120g

〔操作〕上为细末，用鹿角髓5条，去血脉、筋膜，以无灰酒1升，煮成膏，更研烂，同炼蜜少许和丸，如梧桐子大。每服50丸，温酒空心下。

〔适应症〕虚劳。男子阳痿不举，早泄精冷，女子宫冷不孕，腰膝酸冷疼痛，神疲乏力。

方7. 三建丹

〔组成〕阳起石（煅，通赤）、附子（炮、去皮脐）、钟乳粉各等分。

〔操作〕上为细末和匀，用糯米糊为丸，如桐子大。每服20~30丸，米饮下，食前服。

〔适应症〕劳伤虚损，下经衰竭，肾气不固，精溺遗失，脏腑自利，手足厥冷，或脉理如丝，形肉消脱，或恶闻食气，声嘶失音。

〔注意〕忌豉汁、羊血。

方8. 干地黄丸

〔组成〕生干地黄（焙）500g 肉苁蓉（酒浸，焙干）、白术、巴戟天（去心）、麦门冬（去心，焙）、白茯苓（去黑皮）、甘草（炙，锉）、牛膝（酒浸，切焙）、五味子、杜仲（去皮，炙）各240g 车前子、干姜（炮）各150g

〔操作〕上十二味，捣罗为散。每服二钱匕，温酒调下，日进3服。

〔适应症〕肾虚寒阳痿，腰脊痛，身重缓弱，言语混

浊。

方9.川椒丸

〔组成〕川椒、续断、肉苁蓉、附子、山萸肉、蛇床子各30g 菟丝子60g 桂心、远志、防风各9g 牛膝45g 鹿茸60g

〔操作〕上12味药为细末，炼蜜和捣三、二百杵，丸如桐子大。每服30丸，食前以温酒下。

〔适应症〕虚劳膝冷，阳痿，四肢羸弱。

方10.小肉苁蓉散

〔组成〕肉苁蓉、枸杞子、天雄各30g 石斛、续断、原蚕蛾各10g 远志15g 菟丝子90g 熟干地黄45g

〔操作〕上为末，每服6g，食前，以温酒下。

〔适应症〕虚劳羸损，阳痿，精气衰弱。

方11.小菟丝子丸

〔组成〕石莲肉60g 菟丝子（酒浸，研）150g 白茯苓（焙）30g 山药（用20g打糊）60g

〔操作〕上药研末，用山药糊打和为丸，如梧桐子大。每服50丸，温酒或盐汤下，空心服。如脚膝无力，木瓜汤下，晚食前再服。

〔适应症〕肾气虚损，目眩耳鸣，四肢倦怠，夜梦遗精。

方12.天真丹

〔组成〕沉香、巴戟（酒浸，去心）、茴香（盐炒香，去盐）、葫芦巴、葶藶（酒浸，焙）、破故纸（炒）、杜仲（炒去丝）、琥珀、牵牛（盐炒黑皮，去盐，取头末）各30g 官桂15g

〔操作〕上为末，用浸药酒糊为丸，如梧桐子大。每服

50丸，空心温酒，或盐汤送下。

〔适应症〕肾虚阳痿，阴囊湿冷，遗精，腰痛等证。

方13.天雄丸

〔组成〕天雄（炮裂，去皮脐）、菟丝子（酒浸3日，晒干，别捣为末）、肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皱皮，炙干）、熟干地黄各60g 覆盆子、鹿茸（去毛，涂酥，炙微黄）、巴戟、五味子、桂心、石龙芮、石南各30g、牛膝（去苗）45g

〔操作〕上件药，捣罗为末，炼蜜和捣五、七百杵，丸如梧桐子大。每服30丸，食前，以温酒下。

〔适应症〕虚劳羸弱，阳气不足，阳痿，小便数。

方14.五子丸

〔组成〕菟丝子（酒蒸）、家韭子（炒）、益智子仁、茴香（炒）、蛇床子（去皮，炒）各等分。

〔操作〕上药为末，酒糊为丸，如梧桐子大。每服70丸，糯米饮或盐汤送下。

〔适应症〕小便频数，时有白浊。

方15.五精丸

〔组成〕秋石（刚建者、人精）、鹿角霜（兽精）、茯苓（去皮，木精）、阳起石（石精）、山药（草精）各等分

〔操作〕上为末，酒和丸，桐子大。每服50丸，空心服。须要常近火边，使干燥，庶几服之，无变膈之患。

〔适应症〕肾脏虚，痿弱，阳痿不举，遗精滑泄等。

方16.五味子丸

〔组成〕五味子、续断、牛膝（酒浸，切，焙）、杜仲（去粗皮，炙、锉）、附子（炮裂，去皮脐）、桂（去粗皮）、怀香子（炒）、白茯苓（去黑皮）、川芎、山萸、当

归（切，焙）、槟榔（锉）、吴茱萸（汤洗，焙，炒）、细辛（去苗、叶）、青橘皮（汤浸，去白，焙）各30g

〔操作〕上15味，捣罗为末，酒煮面糊为丸，如梧桐子大。每服20～30丸，空心盐汤下。

〔适应症〕肾脏虚冷，腹胁疼痛胀满，非时足冷，阳痿，行步无力。

方17.五子衍宗丸

〔组成〕枸杞子、菟丝子（酒蒸，捣饼）各240g 北五味子（研碎）、车前子（扬净）各60g 覆盆子（酒洗，去目）120g

〔操作〕上药为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。空腹时服90丸，睡前服50丸，温开水或淡盐水送下，冬月用温酒送下。

〔适应症〕肾虚精少，阳痿早泄，遗精，精冷，余沥不清，久不生育。

方18.巴戟丸

〔组成〕巴戟、石斛（去根，锉）、补骨脂（微炒）、桂心、附子（炮裂，去皮脐）、川椒红（微炒）、木香、诃黎勒皮、肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皱皮，炙干），槟榔各30g

〔操作〕上件药，捣罗为末，用白羊肾7对，去筋膜，细切，以酒5升，熬令熟烂，研，拌和药末，捣三、五百杵，丸如梧桐子大。每日空心，以温酒服下30丸，盐汤服下亦得。

〔适应症〕虚冷气。畏寒神疲，腰酸肢冷，阳痿，不思饮食，腹痛腹泻等。

方19.双补丸

〔组成〕熟地黄（补血）250g 菟丝子（补精）250g