

男女补肾强身 秘诀

刘天野 编著



217.1
60

哈 尔 滨 出 版 社

责任编辑:关 力

封面设计:滕保安

承 印 厂:哈尔滨新路印刷厂

出版发行:哈尔滨出版社

787×1092 毫米 1/32 开本 8 印张 180 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—6 000 册

ISBN 7—80639—043—X/R·3 定价:9.80 元

前 言

肾为先天之本,生命之源,主宰五脏六腑,肾气之盛衰,标志着人的机体强弱。所以,科学补肾对人们的健康长寿尤为重要。

本人广泛搜集了国内已出版的有关益寿养生法、长寿之道、名人养生法、长寿健身功法、验方、食疗和药膳等方面的知识;同时,选编了曾在《老年报》上发表过的一些作品并汇集成册,以飨读者。这些知识简单易懂,科学适用;有利于人们延年益寿,对男女补肾健身大有益处。

编 者

1997年10月

目 录

一、强身补肾妙法.....	(1)
气功与性生活.....	(1)
壮阳固精法.....	(3)
壮肾阳、疗遗精、阳痿功法.....	(5)
壮腰健肾功.....	(8)
强壮功.....	(9)
内养保健气功操.....	(10)
九转还丹功.....	(12)
大力功治遗精.....	(13)
气功治疗遗精.....	(14)
提肾功.....	(15)
返还功与性功能衰退.....	(16)
采日精月华功.....	(17)
丹田贯气法.....	(19)
马步大力功.....	(20)
铁裆功.....	(21)
阳痿.....	(24)
(一)内服法.....	(24)
阳痿.....	(26)
阳痿(肾阳衰弱).....	(29)
更年期综合症(肾阳虚).....	(30)
阳痿(中气不足).....	(30)

更年期综合症(肾阴虚)·····	(31)
(二)外治法·····	(32)
(三)中西医结合疗法·····	(32)
阳强·····	(33)
(一)内服法·····	(33)
(二)外治法·····	(36)
(三)中西医结合疗法·····	(36)
遗精·····	(37)
(一)内服法·····	(37)
(二)外治法·····	(39)
遗精·····	(40)
遗精早泄·····	(40)
遗精(湿热下注)·····	(41)
遗精(阴虚火旺)·····	(42)
遗精(肾气不固)·····	(42)
阳痿遗精·····	(43)
二、妇女调养气血方·····	(44)
滋血汤·····	(44)
当归地黄丸·····	(44)
补中汤·····	(45)
三才大补丸·····	(45)
延龄护宝丸·····	(46)
和肝归脾汤·····	(46)
千金止带丸·····	(47)
延胡索散·····	(48)
乌金丸·····	(48)

活血散·····	(49)
大安营煎·····	(49)
灵宝散·····	(50)
当归和血汤·····	(51)
调经膏·····	(51)
调经四味汤·····	(52)
三、食疗药膳强身祛病妙法·····	(54)
桃仁酱爆鸡益精血壮筋骨·····	(54)
核桃烧酒治肾虚腰痛·····	(55)
核桃猪肾治梦遗滑精·····	(55)
冬虫草炖甲鱼治阳痿·····	(55)
泥鳅枣汤治阳痿不举·····	(56)
雀卵羊肉汤治阳痿不举·····	(56)
白羊肾羹治阳痿·····	(56)
复元汤治肾虚·····	(57)
鳖肉治肝肾虚症·····	(57)
炖麻雀虾仁治肾阳不足·····	(58)
锁阳鸡治男子早泄·····	(58)
猪肝腰益肾补肝·····	(59)
煮爆动物睾丸补充男性激素·····	(59)
羊腰黑豆汤治房劳过度·····	(60)
羊骨粟米粥补虚养肾·····	(60)
猪脑汤止眩晕·····	(60)
核桃鸭子疗肾虚·····	(61)
蒸白果鸡蛋治遗精·····	(61)
荔枝树根猪肚治遗精·····	(62)

炸麻雀治早泄·····	(62)
海狗肾炖鸡疗诸虚百损·····	(62)
酿百合滋补益身·····	(63)
鸭汤补虚除热和脏腑·····	(63)
首乌煮鸡蛋治血虚体弱·····	(63)
黄酒炖乌鸡补肾阳虚·····	(64)
母鸡汤温中益气补精添髓·····	(64)
龟肉补肾虚腰痛·····	(65)
炖狗肉补病后体虚·····	(65)
焖羊腿治男子五癆七伤·····	(65)
桂元炖猫肉明目通络补肾·····	(66)
人参汤元补中气安心神·····	(66)
当归羊肉羹补心益疗血虚·····	(67)
虫草山药烧牛髓大补·····	(67)
鹿尾羊肉治肾阳亏损·····	(68)
母鸡滋补汤补气活血·····	(68)
水龙饊子补中益气·····	(69)
龙马童子鸡温肾益气·····	(69)
返老还童茶延年益寿·····	(70)
狗肉汤用于阳气虚衰·····	(70)
五香驴肉补气血安心神·····	(70)
强心益智汤·····	(71)
棉花籽煮鸡蛋温补肾虚·····	(71)
归参鳝鱼羹补气益血·····	(71)
莲子蛋滋润补身·····	(72)
豆腐鲜虾理虚补阳·····	(72)

党参烧蹄花大补元气·····	(72)
人参炖乌鸡补五脏六腑·····	(73)
苁蓉猪肝汤补男女肾虚·····	(74)
蒸鸽蛋配伍疗心肾两虚·····	(74)
炒鹌鹑补肾气壮腰膝·····	(74)
清蒸人参鸡大补元气·····	(75)
牛肉清汤有益久病体虚·····	(75)
五味子鸡补肾益肺·····	(76)
参枣糯米饭补气养胃·····	(76)
黄芪炖牛腩补中益气·····	(77)
鹿肾粥补肾强身·····	(77)
银耳汤滋阴润肺养胃补虚·····	(78)
炖冬虫鸡治阳痿·····	(78)
当归元鱼益阴补血·····	(78)
烫活虾治阳痿·····	(79)
斛苓参骨汤补阴清热·····	(79)
莲藕汤热饮补血理虚·····	(80)
栗子治老人腰腿酸痛·····	(80)
麻雀大米粥治阳痿·····	(80)
常吃麻雀蛋治肾虚阳痿·····	(81)
焙狗阴茎治阳痿不举·····	(81)
锁阳粥·····	(81)
白羊肾羹·····	(82)
煨麻雀·····	(82)
韭菜炒羊肝·····	(82)
双鞭壮阳汤·····	(83)

乌椹膏·····	(83)
乳蛋法·····	(84)
橘苹蜜汁·····	(84)
八宝肉·····	(84)
强补猪肝·····	(85)
香菇大虾·····	(85)
何首乌鲫鱼汤·····	(86)
苍蜜膏·····	(86)
人参炖鸡·····	(87)
磁石粥·····	(87)
海参羊肉汤·····	(88)
核桃仁炒韭菜·····	(88)
蒿雀肉·····	(89)
归参山药猪腰·····	(89)
韭菜子粥·····	(89)
鸡鸭肾猫耳绒汤·····	(90)
姜附烧狗肉·····	(90)
砂锅鱼头豆腐·····	(91)
红烧狗肉·····	(91)
干莲粉草汤·····	(92)
拌海参·····	(92)
牛肾粥·····	(93)
振痿猪腰·····	(93)
仙茅壮阳肾·····	(93)
亢痿桃杞蛹·····	(94)
枸杞羊肾粥·····	(94)

韭狗肾·····	(94)
麋角粥·····	(95)
壮阳鱼·····	(95)
肉苁蓉粥·····	(96)
雀卵丸·····	(96)
亢痿肉·····	(96)
虫草补虚肉·····	(97)
阳起石牛肾粥·····	(97)
羊肾鹌鹑蛋·····	(98)
煨羊肾·····	(98)
八宝肉·····	(98)
雀儿粥·····	(99)
白羊肾羹方·····	(99)
服食大豆·····	(100)
黑牛髓煎·····	(100)
乌鸡汤·····	(101)
乾隆八珍糕·····	(101)
羊骨粥·····	(102)
鲫鱼羹·····	(102)
慈禧八珍糕·····	(103)
良姜粥·····	(103)
芡实粥·····	(104)
羊肉草果粥·····	(104)
萝卜粥·····	(105)
桃仁粥·····	(105)
荆芥粥·····	(106)

三汁饮	(106)
补虚正气粥	(107)
参苓粥	(107)
雀儿药粥	(108)
白术猪肚粥	(109)
阿胶粥	(109)
葛粉羹	(110)
加味车前叶粥	(111)
苡仁苳薤粥	(111)
龙眼肉粥	(111)
苡仁粥	(112)
加味生地黄粥	(112)
锁阳粥	(113)
鹿角胶粥	(113)
梅花粥	(113)
鱼胶糯米粥	(114)
枸杞粥	(114)
熟地山药粥	(115)
羊肉粥	(115)
莲子粉粥	(115)
核桃仁粥	(116)
狗肉粥	(116)
山药鸡蛋黄粥	(117)
猪肚粥	(117)
燕窝粥	(118)
人参粥	(118)

荔枝粥	(118)
桂圆肉粥	(119)
生地粥	(119)
猪肾粥	(120)
羊肾粥	(120)
羊肝粥	(121)
苁蓉炖羊肾	(121)
当归羊肉羹	(122)
杞子炖羊脑	(122)
红枣炖羊心	(123)
枸杞炖羊肉	(123)
陈皮兔	(124)
参归炖猪心	(125)
八宝猪肚	(125)
黄精煲猪胰	(126)
黄精炖猪肉	(127)
鲤鱼汤	(127)
味补汤	(128)
复元汤	(128)
清炖参杞鸡	(129)
四、药酒补气强身法	(130)
补血顺气药酒	(130)
百益长春酒	(130)
太平春酒	(131)
乌须黑发药酒	(131)
造酒乌须方	(132)

宜男酒	(133)
养生酒	(133)
肉桂黄芪酒	(134)
聚宝酒	(134)
十全大补酒	(135)
健阳酒	(135)
清宫大补酒	(136)
固本遐龄酒	(136)
一醉不老丹	(137)
补心酒	(137)
神仙延寿酒	(138)
精神药酒	(138)
黄精酒	(139)
滋阴百补药酒	(139)
五、谈食疗与滋补	(141)
谈中医食疗	(141)
长寿与饮食有节	(145)
老年人的合理膳食	(147)
男子汉的饮食	(148)
老年妇女的饮食与营养	(150)
中年妇女的饮食与营养	(151)
消除疲劳妙法	(152)
增加体力妙法	(158)
人体滋补妙法	(163)
妇女滋补妙法	(182)
老人滋补妙法	(188)

六、益寿养生法	(192)
防衰长寿法	(192)
乐观长寿法	(193)
调息养生法	(194)
延年益寿法	(196)
静坐养生长寿法	(197)
暖外肾保精法	(200)
梳头洗脚长生法	(200)
原地跑步强身法	(201)
古代寿星养生四法	(202)
延寿节食法	(203)
延年益寿饮食法	(207)
进补法	(209)
道家行气壮阳法	(210)
练功与“保精”	(212)
季节与养生	(213)
生命之宝——“负离子”	(214)
强身话药酒	(215)
酒极则乱 酒大伤身	(216)
素食与健康	(218)
七、名人长寿之道	(224)
彭祖长寿之道	(224)
陆游长寿要诀	(226)
郑板桥长寿要诀	(228)
埃及寿星养生法	(228)
沈钧儒健身要诀	(230)

爱因斯坦养生诀窍	(231)
海灯法师养生经	(232)
张赞臣养生之道	(232)
苏东坡养生法	(233)
华佗长寿经	(234)
四叟长寿法	(235)
武则天长寿四要诀	(235)
庄子养生法	(236)

一、强身补肾妙法

气功与性生活

“同房为练功之大忌”，学气功的人多以此为戒。

但诚如孙思邈所说：“男不可无女，女不可无男。无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思者，则大佳长生也，然而万无一有，强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病，损一而当百也。”

徐灵胎也认为“强制之，则反有害。则必有头眩目赤，身痒腰疼，遗泄偏坠等症，甚者或发痲疽，此强制之害也”。

万密斋在《养生四要》中也对古方士“心绝谷，必休妻，而后可以长生”的观点，进行了驳斥，认为这是不近人情，这是很有道理的。老子说：“天法道，道法自然，自然之道，乃长生之诀。”因此，在性的问题上，学气功的人与不练功的人都应当以“法自然”为则，并不存在要练功就必须禁止同房的事。有人以同房会使练气功的作用“前功尽弃”，因戒不了房事而放弃了继续学气功，或竟因此而无意于气功，这实在是一种误解。

一般人都把气功与房事对立起来，实际上两者并不绝对地排斥。气功功式很多，除了卧式、坐式、立式，也有边走边做的，甚至在同房时也仍然可以做。在同房时做气功，现在已很少有人去涉足，但古之养生学家，则对此十分重视，如抱朴子说：“长生之要，在其房中，上士知之，可以除病延年。其次不以

自伐。若年当少壮，而知还阴丹以补脑，采七益于长俗者，不服药物，不失一二百岁也，但不得仙耳。不得其术者，古人方之于凌杯以盛汤，羽苞之蓄火。”由此可见，古人把房中气功术是提到怎样的高度来认识的。气功是房中术的一个重要组成部分，但由于房中术掺杂了很多荒谬败俗的糟粕，加之我国是一个经历了很长封建社会历史的国家，特别是在理学盛行之后，“性”成为“正经人”讳谈的一个方面，养生学中有关房中术方面的内容，无人再去碰它。实际上，房中并不应该成为气功的禁区，把房中气功连同其他糟粕一古脑儿当作脏水倒掉，实在是有点不分青红皂白。

孙思邈论养生，说大要不外十，房室居其一，而气功又为房室内容之一，房中气功的目的是“闭固”，也就是做到不“交而即泄”。孙氏认为如能做到这一点，“则气力百倍，而智慧日新。”同房时做气功，目的为了什么？孙氏对此明确指出：“然此方之作也，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，意在补益以遗疾也。”但年轻人控制能力差，若与论房中之事，反而容易引其性兴奋，所以论房中气功同进行性教育一样，对象很重要，根据孙氏意见，认为“年至四十，须识房中之术”，“年未满四十者，不足与论房中之事”。

在行房的时候做气功，目的是在“交不即泄”，孙氏认为“数交而一泻，精气随长，不能使人虚也。若不数交，交而即泻，则不得益”。这与目前日本人的研究相一致。