

小绝招 丛书

男子壮阳回春 小绝招

(第三版)

总主编◎庞国明

主 编◎韩建涛

中国医药科技出版社

小绝招丛书

总主编 庞国明

男子壮阳回春

小绝招



(第三版)

主编 韩建涛

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书从药方、食疗方、药膳、药茶（饮）、气功、推拿、针灸等多方面提供治疗男性病的小绝招。所介绍的方法简、便、廉、验，可为男科疾病提供指导。

图书在版编目 (CIP) 数据

男子壮阳回春小绝招 / 韩建涛主编. — 3 版. — 北京 :

中国医药科技出版社, 2014.5

(小绝招丛书)

ISBN 978-7-5067-6742-2

I. ①男… II. ①韩… III. ①补阳—土方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 063951 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm¹ / 32

印张 13

字数 319 千字

初版 1994 年 4 月第 1 版

版次 2014 年 5 月第 3 版

印次 2014 年 5 月第 1 次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6742-2

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

本书编委会

主 编 韩建涛

副主编 孔宪遂 李军武 吴洪涛 王凯锋

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 珂 王 虹 王凯锋 孔宪遂

李正斌 李军武 吴洪涛 庞国胜

庞勇杰 韩建涛

丛书编委会

总主编 庞国明

副主编 郑万善 韩建涛 王 虹 张景祖

编 委 (按姓氏笔画排序)

王红梅 王利平 王凯锋 王喜聪

朱恪材 朱 璞 李军武 李丽花

李 慧 张庆伟 庞国胜 庞勇杰

郑万善 娄 静 韩建涛 谢卫平

三 版 前 言

Preface

奔小康，首先要健康。国家提出了到2020年实现人人享有卫生保健和“健康中国”的目标。因此，人们对健康的渴求与日俱增。从“三餐温饱”到“防病治病”，再到今天的“养生保健”，这每一步都是人们对自我关注度的提升，对健康长寿的追求，对“天年”百岁的渴望。在日新月异的世界给我们带来便利的同时，也给健康带来了威胁。环境的变化、工作的繁忙、生活的压力等使人们对“健康”和“养生保健”的消费成为奢侈。为此，我们在中国医药科技出版社的笔训下出版了《小绝招丛书》，以期通过我们整理先贤的小、单、偏、验、食疗方药，对人们追寻健康提供些帮助。

该丛书1994年4月出版，2000年2月修订再版，新书的每次面世，都被很快抢购一空，虽已九次重印，但仍不能满足广大读者朋友的需求。时光荏苒，十四个春秋已悄然流过，然书中之方多取自新世纪之前的资料文献，恐有“古方今病不相能”之嫌，何况临床科研发展迅速，新理论、新方药、新成果层出不穷。为使该丛书的内容得到不断充实、不断更新、日趋完善。我们本着去伪存真、去粗取精、增新务实、升华提高、方便读者的原则，于2014年1月始至今，对该丛书进行了全面修订。

《小绝招丛书》第三版就要和大家见面了，希望她能在前两版的基础上，进一步给广大读者朋友带去更多的防病治病讯息，也期望广大读者在阅读之余，提出批评和建议，以使我们不断进步，不断为大家提供更多、更好地健康知识。

最后，感谢为本丛书的出版而努力的各位工作人员。

丛书编委会
2014年3月

再版前言

Preface

健康之心，人皆有之；长寿之想，人皆盼之。随着社会的不断进步，人人健康已成为一种大趋势，究其实现途径大约有三：首先是对人类发病数最大的未病（尚未形成疾病）人群开展“从源预防，无病先防”；其次是对已发的各种常见病、多发病、疑难病采取积极有效的综合治疗，“既病防变，截断病势”，促进逆转，力争早日康复；第三是加强健康宣传教育，普及保健常识，提高全民健康意识和自我保健能力。为此，我们在中国医药科技出版社的大力支持下，于1994年编著出版了《小绝招丛书》，共计8册，约200余万言。

该丛书自1994年4月问世后，很快售之一空，虽已3次重印，发行总数达20余万册，但全国各地索购此丛书的信函、电话有增无减。惜于该丛书的取材多为1993年以前的文献资料和经验报道。大有“古方今病不相能”之嫌，更何况在临床科研发展较快的今天，新理论、新方药、新成果不断出现。为能使该丛书的内容得到不断充实、不断更新，日趋完善。我们本着去伪存真、去粗存精、增新务实、升华提高、方便医患的原则，于1998年2月始至今，对该丛书进行了全面修订。

《小绝招丛书》即将和广大读者见面了，希望她能在首版的基础上，进一步给广大读者带来更有益的感受、更新的收获。也希望广大读者对这一健康之树的小小“绿叶”予以关心、爱护，使她不断地吸收阳光和养分，为人类的健康做出贡献。

最后，诚望广大患者在阅读之余，提出批评和建议，以资修订重版。

丛书编委会
2000年2月

目录

Contents

上篇 男子壮阳回春秘术与妙法

第一章 男性保健壮阳妙药 / 2

万安丸	2	巴戟丸	7
十全大补汤加减	2	双补丸	8
大补丸	2	正阳丸	8
十精丸	3	龙胆泻肝汤加减	8
七圣丸	3	龙骨汤	9
四物汤加减	3	宣志汤	9
河车大造丸	3	石斛丸	9
右归饮	4	加减补中益气汤	9
九子丸	4	右归丸	10
川椒丸	4	加减四逆散	10
干地黄丸	5	加减内固丸	10
小肉苁蓉散	5	巩堤丸	11
起阴汤	5	西川石刻安肾丸	11
天雄丸	5	肉苁蓉丸	11
五子衍宗丸	6	化痰疏肝通精汤	11
五子丸	6	素女经方	12
救相汤	6	加减还少丹	12
五味子丸	6	壮阳丹	12
助气仙丹	7	枣仁汤	12
玉霜丸	7	桂心汤	13

安肾丸	13	治肾气虚寒方	21
扶阳起痿汤	13	治肾气虚损方	22
还少丹	13	龙胆泻肝汤	22
桃红四物汤加减	14	钟乳粉丸	22
杜仲散	14	韭子丸	22
益精壮阳汤	14	韭子散	23
苁蓉独活散	15	香茸丸	23
苁蓉丸	15	益志汤	23
助阳丸	15	补肾化瘀汤	24
培元汤	16	芡实莲子汤	24
补肾丸	16	神功七宝丹	24
补肾石斛丸	16	菟蓉子丸	24
理气通阳汤	17	梦遗尿精方	25
补肾茯苓丸	17	桑螺蛸丸	25
补下元虚惫方	17	家韭子丸	25
补肾兴阳丸	18	菟丝子丸	25
加减血府逐瘀汤	18	桂枝茯苓丸加味	26
忘忧散	18	黄芪丸	26
附子赤石脂丸	18	黄犬肉丸	27
沉香鹿茸丸	19	鹿茸散 I	27
沉香如意丸	19	鹿茸散 II	27
肾气丸	19	鹿茸丸	27
固精丸	20	鹿髓丸	28
金锁丸	20	马钱通关散	28
加减达郁汤	20	棘刺丸	28
金匱肾气丸和		茯苓丸	29
补肾降精汤加减	20	葫芦巴丸	29
加减柴胡胜湿汤	21	椒附丸	29
金锁正元丹	21	温肾散	30
治诸腰痛方	21	赞育丹	30

黑锡丹	30	龟鹿二仙膏	36
膈肭脐丸	31	异类有情丸	36
赐方膈肭脐丸	31	四精丸	36
降心丹	32	通真延龄丹	37
鹿角丸	32	海参丸	37
鹿茸续断散	32	亢痿灵	37
麝香鹿茸丸	32	山萸丸	38
桃仁墨鱼汤	33	大补阴丸	38
锁精丸	33	鱼鳔种子丸	38
秘精丸	33	胡芦巴丸	38
种子丸	34	茸珠丸	39
延生护宝丹	34	龙虎济阴丸	39
济火延嗣丹	34	磁石丸	39
鹿角丸	35	健肾地黄丸	40
地金丸	35	斑龙丸	40
地黄煎丸	35	石刻安肾丸	40

第二章 男子性功能自保 / 41

自养食疗良方

一、药膳

红烧狗肉	41
枸杞羊肾粥	41
莲肉芡实茯苓粥	42
肉桂炖鸡肝	42
韭菜煊虾	42
韭菜粥	42
赤小豆粥	43
芡实粥	43
杞鞭壮阳汤	43

核桃酥麻雀	44
青小豆粥	44
鹿鞭壮阳汤	44
当归生姜羊肉汤	45
桃仁粥	45
桃仁墨鱼	45
杜仲腰花	45
复元汤	46
北芪杞子炖乳鸽	46
金樱子粥	46
麦冬粥	47

虫草炖雄鸭	47	猬皮酒	55
地黄粥	47	五味酒	55
天冬粥	48	毓麟酒方	56
山药枸杞炖甲鱼	48	巴戟天酒	56
雀儿药粥	48	二冬二地酒	56
菟丝子粥	49	鹿龄集酒	57
葱炖猪蹄	49	白花如意酣春酒	57
核桃炖蚕蛹	49	万灵至宝仙酒	57
白羊肾羹	49	多子酒方	58
归参山药猪腰	50	仙灵酒	58
鹿角胶粥	50	灵脾地黄酒	58
肉苁蓉粥	50	雄蚕蛾酒	58
芡实茯苓粥	51	巴戟二子酒	59
麻雀肉	51	仙茅酒	59
神仙粥	51	金樱子酒	59
龙马童子鸡	51	神仙延寿酒	60
羊外肾粥	52	雪莲花酒	60
苁蓉羊肉粥	52	淫羊藿酒	60
远志枣仁粥	52	胡桃酒	60
二、药酒	52	鹿茸虫草酒	61
枸杞酒	52	期颐酒	61
固精酒	52	鹿茸党参酒	61
鹿茸山药酒	53	仙茅酒	62
地黄首乌酒	53	巴戟菟丝酒	62
参杞酒	53	助阳益寿酒	62
雪莲虫草酒	54	强精药酒	63
巴戟淫羊酒	54	健脾滋肾壮元酒	63
海狗肾酒	54	加味五子衍宗酒	63
对虾酒	54	蛤蚧参茸酒	64
脾肾两助酒	55	仙茅龙眼酒	64

壮阳生精酒	64	羊藿茯苓茶	70
调补冲任酒	65	仙灵枸杞茶	70
鹿茸酒	65	虾米茶	70
淫羊藿酒	65	二子延年茶	70
灵脾地黄酒	66	沙苑子茶	70
楮实助阳酒	66	菟丝子茶	71
固本退龄酒	66	牛乳红茶	71
菟虾酒	67	八仙茶	71
五子酒	67	芝麻养血茶	71
巴戟菟丝酒	68	返老还童茶	71
化瘀赞育酒	68	淫羊藿茶	72
万灵至宝仙酒	68	虫草速溶晶	72
菊花酒	68	核桃速溶茶	72
三、药茶(饮)	69	延年益肾茶	72
人参茶	69		
山楂核桃茶	69		

第三章 男子壮阳回春 / 74

秘术(推拿、按摩)	74	增髓法	76
擦涌泉法	74	洗双耳法	76
揉按肾俞法	74	浸浴搓肾式	76
点穴揉腹法	74	尿道功能	
摩擦丹田法	75	——摩擦鼠蹊式	77
缩二阴法	75	揉摩通腹法	77
擦肾俞法	75	叠掌运丹	77
摩擦强肝法	75	按压强肝法	78
点涌泉法	75	侧身搓肾式	79
一指禅壮阳功	76	穴位按摩法	79
摩关元法	76	挤捏术	79

推拿安神壮阳法	80
壮阳固精法	80

男性七步回春功	81
铁裆功	82

第四章 男子保春神效功法 / 85

真气运行法	85
养生“十六宜”	88
练精举阳秘功	90
下元功	91
服气养肾悠功	92
采日精月华功	93
上元功	95

卧式内养功	96
强壮功	96
呼吸益肾法	97
生精固精法	99
小周天功	101
六字诀功	103

第五章 男性自我保健 / 107

男子更年期的 自我保健	107
男子要坚持性保健	107
性事以求同步	108
性生活的宜忌	109
性生活要有节制 ...	110

树立性科学观	110
中年男子要护好 前列腺	111
体外排精害处多 ...	112
禁欲不利健康	112

下篇 男子性功能障碍回春指南

第一章 阳 痿 / 115

一、内服方	115
九子回春汤	115
补天灵	115
牛韭淫丝汤	116

加减补中益气汤 ...	116
素女经方	116
加减还少丹	116
扶阳起痿汤	116

亢痿灵	117
阳春药	117
牡犬补精壮阳胶囊	117
忘忧散	118
加减达郁汤	118
加减柴胡胜湿汤	118
龙胆泻肝汤	118
斑龙丸合安神定志丸	119
淫羊藿壮阳汤	119
海鹿散	119
加减地龙汤	119
培元汤	120
理气通阳汤	120
加减血府逐瘀汤	120
培补肾阴汤	120
九蜂补中汤	120
无价丹	121
起阴汤	121
救相汤	121
助气仙丹	121
宣志汤	121
回春灵 I 号方	122
回春灵 II 号方	122
回春灵 III 号方	122
加减知柏地黄汤	122
二地鳖甲煎	123
河车大造丸	123
右归饮	123
龟鹿二仙汤	123
加味二陈汤	124

二、外治疗法	124
敷脐疗法	124
药带疗法	124
薄贴疗法	125
玉茎回春散	125
兴阳搽剂	125
敷贴疗法	126
丁香汤	126
淋洗法	126
耳压法	126
打灯草法	127
坐浴法	127
涂搽疗法	127
热烘疗法 （拍火疗法）	127
刺罐法	128
点穴法	128
综合外治法	128
三、针灸	129
隔药灸法	129
艾柱隔盐灸	129
温和灸法	129
温盒灸法	129
水针	130
体针加灸	130
体针	130
埋针	131
四、药膳	131
肉桂粥	131
壮阳狗肉汤	131

虫草黄雀	132
雄蚕蛾	132
鲤鱼月霍子汤	132
白羊肾羹	132
海参羹	133
糖糟虾米	133
杜仲爆羊腰	133
虫草（虫草食品）	
炖胎盘	134
乌龟头颈散	134
龙马童子鸡	134
虾仁煨羊肉	134
仙人粥	135
韭菜炒羊肝	135
羊肉丸	135
麻雀粥	135
虫草炖甲鱼	136
枸杞羊肉粥	136
圆肉党参炖猫肉	136
麻雀蛋双子汤	136
麻雀肉饼	137
炒鳝鱼丝	137
附片炖狗肉	138
杞子牛鞭方	138
韭菜炒鲜虾	138
山药粥	138
姜附烧狗肉	138
泥鳅汤	139
银耳粥	139
猪腰子汤	139

当归羊肉汤	139
生地全鸡	140
酒煮虾	140
青虾鸡蛋炒韭菜	140

五、药茶（饮）

羊藿茯苓茶	140
人参茶	141
五子强壮茶	141
人参壮阳茶	141
壮阳茶	141
淫羊藿茶	141
核桃速溶茶	142

六、药酒

参杞酒	142
脾肾两助酒	142
四补酒	143
海狗肾酒	143
海马酒	143
复方仙茅酒	143
东北三宝酒	144
肚拉酒	144
鹿鞭酒	144
鹿血酒	144
熟地酒	145
麻雀酒	145
巴戟天酒	145
二冬二地酒	146
雪莲花酒	146
枸杞子人参酒	146
补肾延寿酒	146

乳酒	147	杨慧麟验方	156
鹿茸酒	147	罗元恺验方	156
助阳益肾酒	147	胡翘武验方	156
胡桃酒	148	洪子云验方	156
淫羊藿苁蓉酒	148	姚贞伯验方	157
杞地人参酒	148	张伯臾验方	157
九香虫酒	149	杨少华验方	157
巴戟天酒	149	张羹梅验方	157
仙茅酒	149	陈玉梅验方	158
淫羊藿酒	149	石春荣验方	158
灵脾地黄酒	150	人参汤	158
巴戟菟丝酒	150	狗肾汤	158
楮实助阳酒	150	芝麻河车丸	159
仙茅龙眼酒	150	振阳丸	159
海龙酒	151	鹿茸粉	159
七、气功	151	蛤蚧狗肾散	159
放松功	151	兴阳止痛汤	159
益气功	152	补肾医痿汤	160
坐式内养功	152	猪子宫肠末	160
八、推拿、按摩	153	冬麻雀	160
推拿按摩法	153	起阳止遗丸	160
环压阴茎根法	153	蜈蚣归芍丸	160
自我按摩	154	千金立效散	161
按肾府法	154	参茸丸	161
九、心理疗法	155	补肾壮阳丸	161
十、生活起居	155	汉验方	161
十一、经验方及单方 ...	156		

第二章 遗 精 (滑精) / 162

一、内服方	162	益肾固精汤	162
-------------	-----	-------------	-----

金锁固精丸	162
知柏地黄丸	
合交泰丸加味	163
中药处方(一) ...	163
中药处方(二) ...	163
中药处方(三) ...	163
中药处方(四) ...	164
中药处方(五) ...	164
中药处方(六) ...	164
三子强肾汤	164
水陆二仙丹	165
金锁丹	165
芡实三子汤	165
龙牡汤	165
金菖汤	165
五白散	166
滋阴清火汤	166
人参山药粉	166
益精汤	166
党参止遗煎	166
大金花丸	167
五倍子茯苓丸	167
五加皮散	167
蛤蚧散	167
清肝摄精汤	168
龟鹿二仙膏	168
龙牡芡莲三才封髓汤	168
壮腰固精汤	168
益气固元汤	169
健脾益肾汤	169

益真汤	169
固真丸	169
二参汤	170
黄连固精丸	170
止遗汤	170
黄连清心饮	170
宁神固精丸	171

二、外治疗法

敷脐疗法	171
薄贴法	171
敷脐法	172
熏洗法	172
穴位敷贴加艾灸 ...	172
肚兜法	172
涂擦疗法	173
洗足疗法	173
药带疗法	173
握药法	173
穴位敷贴法	174

三、针灸

毫针疗法	174
耳针疗法	174
梅花针	174
针刺法	175
针刺加灸法	175

四、药膳

冰糖湘莲	175
韭子粥	175
龙骨粥	176
芡实粉粥	176