

张敏建 张晓男 编著

YANGWEIZHENG

JIATING
SHILIAO

JI YANFANG

LIAOFA

阳痿症家庭食疗 及验方疗法

- 平平常常的家庭食谱
- 帮您去除男性顽症
- 难言之隐不必再言



世界图书出版公司

现代生活启示
· 健康篇 ·

编者言

生活是一支歌,生活是一首诗,生活是一个谜,生活是一场梦……生活,一个永远使人激动、使人遐想、使人心驰神往的字眼!

自古以来,亚当和夏娃的后代在生活的海洋里遨游,憧憬、渴望、抗争、叹息、烦恼、失落……生活的无穷奥秘,生活的甜酸苦辣,吸引、刺激着人们去感受、去体验、去思索、去奋斗,循环往复,欲罢不能……

生活永远向前。现代生活更是千姿百态,五彩缤纷,时代赋予它以新的内容、新的节奏、新的感觉、新的面貌,诱惑着我们,激发着我们,人们不能自己,渴望投入到它的怀抱。生活是复杂的,生活更是美好的。现代生活也如此,既丰富多彩,又矛盾重重,人们在品尝生活的芬芳甜蜜时,又常常会碰到许多使人烦恼、使人困惑的问题。我们编辑出版这套《现代生活启示》丛书,就是试图通过不同的篇章、不同的主题和读者朋友们一起携手踏着时代的旋律,投身到绚丽多彩的现代生活中,去采摘生活的花朵、去感受奋斗的激情、去体验人生的滋味、去思索生命的真谛……

一位名人曾说过:“人生来就是为了追求幸福的。”人们渴望生活,人们向往生活。日升月落,岁月轮回,让我们张开双臂拥抱生活!

前 言

阳痿症是男子的常见病、多发病。很多患者由于对本病缺乏正确了解,加上社会偏见,往往羞于启齿,讳疾忌医,不少人根据广告、说明书或道听途说,自己随便买些药品服用,结果耽误了病情,甚至使阳痿更趋严重。

本书的目的在于使读者在了解阳痿症基本知识的基础上,掌握几种简便易行的自我诊断方法,以期首先判别自己所患阳痿症是属于功能性的还是器质性的,然后,在确定自己没有器质性或其他严重疾病的条件下,选用本书所介绍的药膳食谱或验方进行有针对性的治疗或辅助治疗。一般说来,本书所介绍的食谱和验方适用于功能性阳痿,或者俗称的“肾亏阳痿”、“体虚阳痿”等症。至于器质性阳痿或病情比较严重的阳痿,还是应该到医院或专科医院进行检查和治疗,以免延误病情。

希望这本小册子能够给阳痿症患者带来福音,为他们的家庭生活增添欢乐,这是笔者的愿望。

编著者 1994年8月

目 录

第一章 概述	1
一、阳痿症的病因	1
二、阳痿症的分类	1
三、阳痿症的自我诊断	2
四、阳痿症的治疗	5
第二章 治疗阳痿症的常用中药	7
一、滋阴补肾类	7
1. 枸杞子	7
2. 山茱萸	8
3. 冬虫夏草	8
4. 大黑豆	9
5. 桑椹子	9
二、温肾壮阳类	9
1. 鹿茸	9
2. 肉桂	10
3. 菟丝子	10
4. 淫羊藿	11
5. 杜仲	11
6. 续断	11
7. 肉苁蓉	12

8. 补骨脂	12
9. 蛤蚧	12
10. 仙茅	13
11. 巴戟天	13
12. 紫河车	13
13. 胡芦巴	14
14. 韭菜子	14
15. 胡桃肉	14
16. 锁阳	14
17. 蛇床子	15
18. 九香虫	15
19. 海马	15
20. 原蚕蛾	15

第三章 治疗阳痿症的常用食物 16

一、滋阴补肾类 16

1. 绿头鸭	16
2. 海参	16
3. 鳖	16
4. 乌龟	17
5. 棘胸蛙	17
6. 淡菜	17
7. 猪肉	17
8. 猪脊髓	17
9. 猪蹄爪	18
10. 黑芝麻	18

二、温肾壮阳类 18

1. 虾	18
2. 泥鳅	18

3. 狗肉	18
4. 牛肉	19
5. 羊肉、羊肾(羊腰子)	19
6. 雀(麻雀)肉	19
7. 鸡肉	19
8. 韭菜	19
9. 雀卵	20
10. 鹌鹑	20

第四章 治疗阳痿症的药膳食谱

一、滋阴补肾类	21
1. 羊髓粥	21
2. 冬虫草米粥	21
3. 海参粥	21
4. 脊肉粥	22
5. 生地鸡	22
6. 红杞乌参鸽蛋	22
7. 补髓汤	23
8. 核桃蚕蛹汤	23
9. 枸杞肉丝	24
10. 海红扒鱼翅	24
11. 羊蜜膏	25
12. 鲜蘑鹿冲	25
13. 虫草红枣炖鳖	26
14. 虫草炖胎盘	26
15. 虫草炖老鸭	26
16. 龟肉炖虫草	27
17. 鳖补肾汤	27
18. 八宝鸭	27

19. 枣圆蒸鸭	28
20. 当归块鸭盅	29
21. 肝胰扒海参	29
22. 冰糖炖海参	30
23. 白糖炖鱼肚	30
24. 虫草炖海狗鱼	30
25. 燕窝汤	31
26. 灵芝银耳羹	31
27. 枸杞粥	31
28. 银耳鹌鹑蛋汤	32
29. 灵芝草炖猪蹄	32
30. 海参羹	32
二、温肾壮阳类	33
1. 苁蓉羊肉粥	33
2. 雀儿药粥	33
3. 枸杞羊肾粥	33
4. 鹿角胶粥	34
5. 菟丝子粥	34
6. 羊骨粥	34
7. 韭菜粥	35
8. 桂浆粥	35
9. 附子粥	35
10. 神仙粥	35
11. 鳔脯脐粥	36
12. 羊肉草果粥	36
13. 海参粥	36
14. 小米羊胎粥	37
15. 蛤蚧粥	37
16. 紫河车粥	37

17. 大米荔枝粥	37
18. 麻雀粥	38
19. 猪肾羊肾鹿肾粥	38
20. 羊肾羊肉粥	38
21. 桂附泥鳅生姜粥	38
22. 虾仁韭菜粥	39
23. 双凤壮阳粥	39
24. 硫黄粥	39
25. 鸡肝粥	39
26. 雀卵粥	40
27. 雀儿粥	40
28. 鲜虾韭菜粥	40
29. 苡蓉强身粥	41
30. 枸杞羊肾粥	41
31. 羊肉粥	41
32. 羊肾粥	42
33. 羊石子粥	42
34. 犬肉粥	42
35. 牛肾粥	42
36. 苡蓉粥	43
37. 鹿胶粥	43
38. 鹿肾粥(1)	43
39. 鹿肾粥(2)	43
40. 鹿鞭粥	44
41. 胡桃粥	44
42. 锁阳壮阳粥	44
43. 罗汉大虾	44
44. 壮阳狗肉汤	45
45. 姜附烧狗肉	45
46. 龙马童子鸡	46

47. 白羊肾羹	46
48. 肉苁蓉炖羊肾	46
49. 双鞭壮阳汤	47
50. 复元汤	47
51. 核桃鸭子	48
52. 红烧鹿肉	48
53. 煨鹿尾	49
54. 韭菜炒鲜虾	49
55. 冬虫夏草炖黄雀	50
56. 核桃仁炒韭菜	50
57. 米酒海虾	50
58. 人参鹿尾汤	51
59. 鹿鞭壮阳汤	51
60. 鲜奶玉露	52
61. 乾坤蒸狗	52
62. 山药羊肉汤	53
63. 带花羊头	54
64. 羊肉羹	54
65. 附片羊肉汤	55
66. 杜仲爆羊肾	55
67. 雪花鸡汤	56
68. 韭菜炒羊肝	56
69. 巴戟炖猪大肠	56
70. 羊杂面	57
71. 丁香鸭	57
72. 清蒸人参	58
73. 人参鹿肉汤	58
74. 核桃仁纸包鸡	59
75. 炸桃腰	59
76. 龟羊汤	60

77. 蘑菇鹿鞭	60
78. 核桃糖	61
79. 番薯炖狗肉	61
80. 皂羹面	61
81. 参茸熊掌	62
82. 酒焖麻雀	62
83. 炸五香麻雀	63
84. 羊肉猪蹄糕	63
85. 蜜汁羊肉	63
86. 枣香羊糕	64
87. 苡蓉虾球	64
88. 益智桑螵蛸炖猪髀	65
89. 海参羊肉汤	65
90. 羊肉虾羹	65
91. 羊肉鱼鳔黄芪汤	65
92. 炖狗肉	66
93. 羊肾苡蓉羹	66
94. 羊脊骨汤	66
95. 鹿肉苡蓉羹	67
96. 九香虫虾汤	67
97. 雀卵虾仁汤	67
98. 雀卵羊肉羹	67
99. 炖豆腐羊肉虾	68
100. 羊肾苡蓉枸杞羹	68
101. 菟丝枸杞麻雀	68
102. 核桃仁鸡丁	69
103. 核桃仁鸡卷	69
104. 参归炖狗肉	70
105. 葱油麻雀	70
106. 杜仲狗肉	70

107. 韭菜炒鳝片	71
108. 酒焖狗肉	71
109. 酒水炖鸡肉苡蓉	71
110. 鳝虾汤	72
111. 鸡肝菟丝子汤	72
112. 鹿筋附片汤	72
113. 羊肾炼乳汤	73
114. 锁阳肉汤	73
115. 杜仲羊肾汤	73
116. 杜仲猪腰	73
117. 羊肾杜仲五味汤	74
118. 仙茅炖鸡肉	74
119. 鹌鹑枸杞杜仲汤	74
120. 羊肉补阳汤	74
121. 枸杞炖羊肉	75
122. 附片蒸牛鞭	75
123. 红枣煨牛鞭	76
124. 煨鹿尾	77
125. 鸳鸯虾仁	77
126. 新疆炮肉	78
127. 清蒸羊肉	78
128. 肉苡蓉鱼肉火锅	79
129. 麻雀菟丝枸杞汤	79
130. 鹿茸炖羊肾汤	80

第五章 治疗阳痿症的验方	81
一、温肾壮阳类	81
1. 十精丸	81
2. 九子回春汤	81

3. 五子丸	82
4. 五子补精汤	82
5. 不倒丸	82
6. 太乙种子丸	82
7. 公鸡殖酒合剂	83
8. 老奴丸	83
9. 仙茅酒	84
10. 长春广嗣丸	84
11. 加味益精壮阳丹	84
12. 回阳返本汤	85
13. 壮火丹	85
14. 壮阳丹	86
15. 壮阳酒	86
16. 壮阳种子丸	86
17. 壮阳益肾丹	87
18. 壮阳起痿丸	87
19. 阳春药	87
20. 阳痿特效方	88
21. 延龄固本丸	88
22. 赤脚大仙鱼鳔种子丸	89
23. 补子丸	89
24. 补天育麟丹	89
25. 肾气不足阳痿方	90
26. 性功能减退方	90
27. 固本健阳丹	91
28. 养肾种子丸	91
29. 复方仙灵酒	91
30. 海马汤	92
31. 海虾散	92
32. 海狗肾丸	92

33. 起阳痿方	93
34. 通真延龄种子丹	93
35. 鹿仙散	94
36. 续髓全阳膏	94
37. 《玉房秘诀》治阳痿方	94
38. 强肾丸	95
39. 鹿角散	95
40. 暖肾助火汤	95
41. 蜻蜓展势丹	96
42. 敷阳固精丸	96
43. 鹤龄丹	96
44. 肉苁蓉丸	97
45. 远志丸(1)	97
46. 《葛氏方》治男阳痿方	97
47. 《葛氏方》治阳痿方	98
48. 温中益肾起痿方	98
二、滋阴填精类	98
1. 验方地龙汤	98
2. 滋阴起痿汤	99
3. 养胃益阴起痿方	99
4. 三才封髓丹	100
5. 壬子丸	100
6. 左归丸	100
7. 加味知柏汤	101
8. 还少丹	101
9. 补肾益精汤	101
10. 蠡斯丸	102
三、补养气血类	102
1. 加减归脾汤	102

2. 益气养肝起痿方	102
3. 人参地黄丸	103
4. 山芋丸	103
5. 五子地黄汤	103
6. 五味子丸	103
7. 加味鹿附丸	104
8. 补肾健脾益气种子煎方	104
9. 启阳娱心丹	104
10. 远志丸(2)	105
11. 药酒方	105
12. 斑龙丸	105
13. 菟丝芡实丸	106
14. 滋血绳振丸	106
15. 精神药酒	106
四、涩精止遗类	106
1. 五味子丸	106
2. 五子衍宗丸	107
3. 补肾固精丸	107
4. 秘精汤	108
5. 桑螵蛸散	108
五、清利湿热类	108
1. 龙胆泻肝汤加减	108
2. 清胃散化裁	109
六、行气活血类	109
1. 疏肝清利汤	109
2. 四逆散加味	109
3. 甘麦大枣汤加味	110
4. 通化疏利起痿汤	110
5. 七制香附丸	110

6. 加味达郁汤	111
7. 血府逐瘀汤	111
8. 忘忧散	111
七、外用药类	112
1. 茴香膏	112
2. 丁公仙枕方	112
3. 三建膏	112
4. 九天灵应散	113
5. 治阳痿不举方	113
6. 种子金丹	114
7. 益寿比天膏	114
八、针灸类	115
1. 方一	115
2. 方二	115
3. 方三	115
4. 方四	115
5. 耳针治疗	115
附:紫金龙凤康乐	116

第一章 概 述

一、阳痿症的病因

阳痿症是指阴茎萎软、不能进行房事的一种病症。引起阳痿的原因很多，一般有器质性和非器质性两种。器质性病因，常见的有内分泌紊乱（如下丘脑垂体异常、柯兴氏综合征、甲状腺功能异常、糖尿病等）、血运不足（如动脉硬化或其他血管病变造成供血不足）、外伤（如脑外伤、脊椎骨折、脊髓损伤等）以及肿瘤和神经系统疾病等；非器质性病因主要以精神性或心理性因素为主，包括感情上的或情绪上的原因。例如遭受精神创伤、夫妻关系不洽、情绪紧张、害怕性交失败、害怕怀孕以及性心理不健全等。

中医学认为阳痿症的发生，主要是由于色欲过度、房事不节，或早婚、手淫，损伤肾气；或者思虑过度，耗伤心脾，气血生化无源，宗筋失于濡养；或者脾胃损伤，后天化源不足，肾之精气衰减，肾阳失于温煦；或者大惊卒恐，损伤肾气，作强不能；或者情志不遂，忧思郁怒，肝气失于疏泄条达，宗筋不聚；或者嗜饮醇酒、甘食厚味，使湿热内蕴、湿热下注，宗筋弛纵，而导致本病。

二、阳痿症的分类

根据本病的病因，阳痿症主要分为器质性阳痿和功能性阳痿两类。所谓功能性阳痿，是指没有器质性病因、主要由于功能失调而造成的阳痿。据临床观察，阳痿症患者大都以功能性阳痿者居多，真正器质性阳痿则为数不多。

中医学根据本病的病因病机，一般将本病分为命门火衰、心脾亏损、惊恐伤肾、湿热下注等四种类型，其临床表现如下：

命门火衰：阴茎萎软，举而不坚，精液稀薄，头晕耳鸣，面色白，精神萎靡，腰膝酸软，怕冷，四肢寒冷，舌质淡，苔薄白，脉沉而细。

心脾亏损：阴茎萎软，举而不坚，精神不振，失眠，胃纳不佳，面色不华，舌质淡，苔薄，脉细。

惊恐伤肾：阴茎萎软，举而不坚，心悸易惊，胆怯多疑，夜寐不安，苔薄腻，脉弦细。

湿热下注：阴茎萎软，举而不坚，阴囊潮湿、臊臭，下肢酸困，小便黄赤，苔黄腻，脉濡数。

除以上四种主要证型外，临床上还常可见到脾胃虚损、肝气郁结、内有痰瘀等证型。脾胃虚损者常兼见胃纳不佳、脘腹胀闷、大便溏薄等症状；肝气郁结者常兼见精神郁闷、胸胁胀满、口苦、喜叹息等症状；内有痰瘀者常兼见小腹胀满、睾丸胀痛、舌质暗或见瘀斑等症状。

三、阳痿症的自我诊断

阳痿症的病因比较复杂，正规的检查和诊断需要到医院进行，其检查和诊断的方法也比较复杂，非一般患者所能掌握。本书介绍的自我诊断方法，主要是针对病程较短、病情较轻、而且是属于功能性阳痿的患者。所以，本书所介绍的自我诊断方法，其重点首先是以判别功能性阳痿和器质性阳痿为主，然后介绍功能性阳痿的发病特点、临床表现，以期患者便于掌握。所介绍的方法也比较简便易行，一般家庭条件下均能实行。至于阳痿症病情严重的患者，以及属于器质性阳痿的患者，还应到医院进行进一步检查和治疗，以免延误病情。

(一)通过对病史及发病情况的分析，进行诊断。