

XING BAOJIAN ZHONGYAO

主 编 黄庆武

性

保健

中 药

性保健食品

性保健药茶

性保健中药

性保健药膳

性保健食品

性保健药茶

性保健食品

性保健药膳

江西科学技术出版社



性保健中药

主 编 黄庆武

副主编 吴小霞 李 燕

编著者 (按姓氏笔画为序)

尹金凤 杨丽珍 李 燕

吴 捷 吴小霞 沈晓云

肖明生 张艳华 张燕萍

陆 君 林 嘉 范燕文

黄庆武 程 莉 廖世珍

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

性保健中药/黄庆武主编. —南昌:江西科学技术出版社,2005.5
(性保健丛书)

ISBN 7-5390-2673-1

I. 性… II. 黄… III. 性功能障碍—中草药—基本知识
IV. R287.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031145 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

选题序号:KX2004040

赣科版图书代码:05068 -101

性保健中药

黄庆武主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	江西青年报社印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	128千字
印张	5.875
印数	3000册
版次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2673-1/R·643
定价	10.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

●理智地、健康地追求“性福”●

——编辑的话

人是宇宙生命的精灵，是最睿智的、最理性的动物，曾经是最虚伪的动物。其最突出的表现，无疑是对“性”的遮掩、回避、口是心非、故意自欺欺人……

科学证实，性欲与食欲一样，都是人类与生俱来的自然本能。性是人类的繁衍之本，也是人类社会文明进步的动力之源。

然而，在许多个人类的世纪之中，不少“正人君子”却把“性”看成是“黄色的”、“下流的”、“不可告人的”事情。在这种虚伪的、变态的社会心理阴影中生活的人们，正常的性心理被压抑，性行为被扭曲，性健康遭破坏，“性福”和家庭幸福被丢失。

还好，人类毕竟不同于其他动物，也不是所有的人都是“伪君子”，即使是在极为黑暗的沉沉之夜，也有对“健康之星”、对“性的火光”的探索者。

孟子曰：“食色性也。”

孟子当然不是“伪君子”，而是“性福”的探索者与倡导者，是中华民族的一位智者、“真者”。

19 世纪，在德国和奥地利行医的精神科医生克拉夫特·埃宾，鼓励他的学生们大胆地研究性科学，将性与人的健康、性与医生的神圣工作联系起来。

生于奥地利的学者西格蒙德·弗洛伊德，深入研究人的性心理，宣传性与人的健康科学观念。他相继写作并出版了《性学之论》、《梦的解析》、《“文明的”性道德与现代人的不安》、《日常生活的心理分析》、《图腾与禁忌》以及《爱情心理学》等有关性健康的著作。

美国生物学家阿尔弗雷德·金赛(1894~1956)，用人类生态学的研究方法，对数万名男女进行广泛而全面的性研究，并根据这一研究成果撰写并出版了《女人的性行为》、《男人的性行为》两部力作。

1979 年，中国科学院院士、著名医学家吴阶平教授编译出版了《性医学》一书。

.....

进入了 21 世纪的人类，不再像“伪先哲”们那样地虚伪对待自身的性健康与性爱了。睿智的人们已能坦然地去探索、讨论、追求自身的“性福”。

作为 21 世纪中华民族的医学出版工作者，在如

此大好形势下,有责任为人民群众提供有关的读物,为人类的“性福”服务。为此,我们约请国内一些性保健专家,共同编辑出版“性健康丛书”,准备出版《性保健食品》、《性保健药茶》、《性保健药膳》、《性保健中药》、《性保健古方选》、《性保健秘笈选注》、《性保健药酒》、《性心理保健》、《性行为保健》、《性保健夜话》等书,每本书约 15 万字。

这套丛书,将现代生物学、社会—心理—医学知识与中医补益学、中医房室养生学知识有机地结合起来,发掘“宝藏”,提出新见解;根据人的不同体质,选用不同的性保健方法,将中医房室养生的精华通俗化,为读者提供实用的性保健知识。

江西科学技术出版社

医学编辑部

2004 年 12 月于江西南昌

● 目录

理智地、健康地追求“性福”——编辑的话	(1)
---------------------------	-----

第一章 通过温补肾阳,壮腰固肾,起到性保健作用的中药	(1)
----------------------------------	-----

一、冬虫夏草与性保健	(2)
二、鹿茸与性保健	(6)
三、紫河车与性保健	(9)
四、蛤蚧与性保健	(14)
五、肉苁蓉与性保健	(17)
六、淫羊藿与性保健	(21)
七、巴戟天与性保健	(25)

八、杜仲与性保健	(30)
九、菟丝子与性保健	(35)
十、沙苑子与性保健	(39)
十一、补骨脂与性保健	(43)
十二、骨碎补与性保健	(48)
十三、益智仁与性保健	(51)
十四、胡桃肉与性保健	(54)
十五、狗脊与性保健	(58)
十六、续断与性保健	(61)
十七、仙茅与性保健	(64)

第二章 通过补充肾阴,壮水制火,濡养 五脏来调节人体阴阳,起到强身健体及性 保健作用的补阴中药

(68)

一、枸杞子与性保健	(69)
二、女贞子与性保健	(73)
三、桑椹子与性保健	(77)
四、旱莲草与性保健	(80)
五、黄精与性保健	(83)
六、生地黄与性保健	(86)
七、龟板与性保健	(91)
八、鳖甲与性保健	(95)

第三章 通过补充肾气,纠正肾气不足,起到延缓衰老,维护“性福”作用的补气中药..... (98)

- 一、人参与性保健 (99)
- 二、党参与性保健 (105)
- 三、太子参与性保健 (110)
- 四、西洋参与性保健 (114)
- 五、淮山药与性保健 (117)
- 六、蜂蜜与性保健 (120)

第四章 通过补血,改善人体的健康状况,起到性保健作用的补血中药 (124)

- 一、当归与性保健 (125)
- 二、熟地与性保健 (130)
- 三、阿胶与性保健 (135)
- 四、何首乌与性保健 (138)
- 五、龙眼肉与性保健 (143)

第五章 通过与其他中药配伍,起到性保健作用的固涩药..... (147)

- 一、五味子与性保健 (148)

二、五倍子与性保健	(154)
三、金樱子与性保健	(157)
四、覆盆子与性保健	(160)
五、莲子与性保健	(164)
六、山茱萸与性保健	(167)
七、芡实与性保健	(171)
八、桑螵蛸与性保健	(174)
 性保健中药名笔画索引	 (178)

第一章 通过温补肾阳， 壮腰固肾，起到性保 健作用的中药

补阳中药是补虚中药中的一类。补虚中药能够增强人的机体抗病能力，消除虚弱症候。现代实验医学与现代药理学发现，补虚中药能增强人与动物机体的免疫力，有升高血液中白细胞和增强网状内皮系统的吞噬功能，提高 r-球蛋白和 IgM 含量，通过 B 淋巴细胞增强体液免疫作用，增强机体对各种有害刺激的非特异性抵抗能力，促进代谢，调节内分泌功能，等等。

其中，补阳中药可补助人体“阳气”，可应用于阳虚证的病人。

阳虚证包括心阳虚、脾阳虚及肾阳虚等。

由于肾阳为元阳，对人体的脏腑起着温煦生化的作用，阳虚诸证往往与肾阳不足有着十分密切的关系。肾阳不足的主证常见：阳痿早泄，宫冷不孕，白带清稀，夜尿较多，肢冷畏寒，

腰膝酸软,脉沉细,舌苔薄白等。

在临床上,使用鹿茸、冬虫夏草、蛤蚧、益智仁、杜仲、续断、补骨脂、骨碎补、肉苁蓉、胡桃肉、巴戟天、狗脊、仙茅、菟丝子、沙苑子、淫羊藿、紫河车等补阳中药,或温补肾阳,或温肾固涩,或温阳健脾,或温补肝肾等治法,振奋肾阳之气,纠正肾阳不足,达到健体和提高性兴奋水平等治疗目的。

一、冬虫夏草与性保健

冬虫夏草又名虫草、冬虫草。

冬虫夏草为麦角菌科真菌冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫绿蝙蝠蛾幼虫上的子座与虫体。主产于四川、云南、青海、甘肃、西藏等地。以虫体色黄发亮,丰满肥壮,断面黄白色,菌座短小者为佳。夏季前后挖取,去泥,晒干或烘干、生用。

1. 性味、归经及主治

(1)性味:味甘,性温。

(2)归经:归肾、肺经。

(3)主治:肾虚所致的阳痿、遗精、腰膝酸痛、久咳虚喘、病后体虚不复;肺气亏损所致的劳嗽咳血。

2. 用法、用量与配伍

(1)用法:煎汤服用;与鸭、猪肉、鸡等炖服,尤其与老鸭炖服为佳;入丸、散剂。

(2)用量:煎汤常用量5~10克;用冬虫夏草炖鸡、鸭、肉

时,每次可用 10~20 克。

(3) 配伍:

①冬虫夏草配杜仲、淫羊藿、肉苁蓉等,治疗肾虚阳痿遗精,腰膝酸痛。

②冬虫夏草配人参、五味子、黄芪等,治疗久咳虚喘,偏肺虚者。

③冬虫夏草配沙参、麦冬、阿胶、川贝等,治疗阴虚劳嗽、咯血。

3. 禁忌

(1) 阴虚火旺者,不宜单独应用。

(2) 外感风寒所致咳嗽、气喘者不宜用。

4. 主要成分

冬虫夏草含粗蛋白(为 27.52%);含 19 种游离氨基酸,其中多为人体必需氨基酸;还含钾、铁、钙、铬、镍、锰、铜、锌等 15 种微量元素以及维生素 B₁、维生素 B₁₂ 和维生素 C 等;亦含两种糖醇类物质及虫草酸(即虫草素)、糖类。

此外,尚含有油酸、亚油酸、亚麻酸、棕榈酸、硬脂酸以及胆甾醇软脂酸、麦角甾酸过氧化物、麦角甾醇、生物碱和 β -谷甾醇。

从冬虫夏草中可分离出嘧啶、腺嘌呤、腺嘌呤核苷。

从蛹草菌人工培养液中可分出一种代谢产物为蛹虫草菌素,系核苷类(嘌呤)抗生素。

5. 现代药理学研究发现

- (1)有扩张支气管作用。
- (2)有镇静及催眠作用。
- (3)对肠管、子宫及心脏有抑制作用。
- (4)对链球菌、葡萄球菌、炭疽杆菌以及皮肤真菌有抑制作用。
- (5)有抑制结核杆菌作用。

6. 性养生应用举例

(1)治疗肾虚阳痿：

主证：阳痿不举，或举而不坚，腰酸腿软，面色苍白，舌淡，脉细弱。

处方：冬虫夏草 50 克，当归 50 克，白芍 100 克，淫羊藿 75 克。

用法：将以上各药用慢火焙干，共研细末。贮存于干燥瓶中；每日上、下午各服 1 次，每次服 10 克，用米酒送服。

(2)治疗肾虚腰酸腿痛：

主证：腰酸腿痛，神疲乏力，可伴阳痿、早泄、舌淡、苔白、脉细。

处方：冬虫夏草 5 克，续断 10 克，肉苁蓉 10 克。

用法：水煎服。一日三次。

(3)治疗肾阳亏虚所致的遗精、早泄及女子性冷淡：

主证：滑精，早泄，精液清稀，女子性冷淡，四肢无力，面色苍白，舌淡，苔薄白，脉弱。

处方:冬虫夏草 5 克,黄雀 10 克,生姜,精盐、味精各适量。

用法:将黄雀去毛,去内脏,洗净,切成块;将冬虫夏草、黄雀肉、姜片同入砂锅内,加水适量,用文火炖至雀肉熟烂,调入味精、精盐;冬虫夏草、雀肉、汤一起服食。

(4)辅助治疗伴哮喘的阳虚早泄病人:

主证:见喘咳每因气候变化而诱发,反复发作,喘促短气,腰膝酸软,怯寒神疲,四肢不温,伴阳痿早泄,舌质淡,脉弱。

处方:冬虫夏草 30 克,鹿茸 15 克,白酒 1000 克。

用法:将鹿茸切片,冬虫夏草及鹿茸加工使碎,置容器中,加入白酒,每日振摇数下,浸泡 15 天后去渣,即成。

每日 2 次,每次服 10 克。

(5)辅助治疗伴有虚劳咳喘的阳痿遗精:

主证:虚劳咳喘,气短乏力,自汗盗汗,腰膝酸软,失眠多梦,阳痿遗精,舌质淡,脉细滑。

处方:冬虫夏草 10 克,嫩母鸭 1 只,料酒,食盐、生姜、葱白、胡椒粉各适量。

用法:活杀母鸭,去毛和内脏,洗净,在开水中氽一下捞出晾凉;冬虫夏草用温水洗净。将鸭头劈开,将一半冬虫夏草装入鸭头内,用棉线缠紧,余下的冬虫夏草和生姜、葱白一起装入鸭腹内,然后放入盆内,注入清汤,用食盐、胡椒面、料酒调好味,用湿棉纸密封盆口,上笼蒸约 2 小时,出笼后去棉纸,加味精即成。

食鸭肉,喝汤,同时嚼食冬虫夏草。

二、鹿茸与性保健

鹿茸又名鹿茸血片、鹿茸片。

鹿茸为鹿科动物梅花鹿或马鹿尚未骨化带茸毛的幼角。主产于东北、西北、西南山区及新疆、青海等地。以茸体饱满、粗大，毛细体软，质嫩无棱，皮红色棕，油润光亮者为佳。每年在清明后 40 ~ 50 天及立秋前后，将雄鹿尚未骨化的新角锯下，在沸水中略烫，晾干，再烫，再晾，至积血排净为度，置密闭容器中，放阴凉干燥处保存，防蛀。用时去毛，用瓷片或玻璃片刮净后，黄酒润或湿布包润，使之稍软，切片烘干用。

1. 性味、归经及主治

(1) 性味：甘，咸，温。

(2) 归经：归肝、肾经。

(3) 主治：肾阳不足引起的神疲肢软、怕冷等；阳虚精血不足所致的冲任不调，带脉同固的崩漏带下，阳痿，遗精；肝肾不足引起的筋骨痿软无力。

2. 用法、用量与配伍

(1) 常用量 1 ~ 3 克。

(2) 用法：鹿茸不宜煎，常研细末，每日三次分服，或入丸散随方配制。

(3) 配伍：

① 鹿茸配人参、枸杞子、熟地、当归等，治疗肾阳不足，精

血亏虚,畏寒肢冷,阳痿早泄,小便频数,腰膝疼痛,宫冷不孕,头晕耳聋,精神疲乏等。

②鹿茸配熟地、山药、山萸肉、怀牛膝等,治疗精血不足,筋骨无力,或小儿发育不良,骨软行迟,囟门不合等。

③鹿茸配阿胶、当归、乌贼骨等,治疗妇女冲任虚寒,带脉不固,崩漏不止。

④鹿茸配乌贼骨、山萸肉、炒椿皮、芡实等,治疗妇女带下过多。

⑤鹿茸配当归、黄芪等,治疗疽久溃不敛,脓出清稀者,以托疮生肌。

3. 禁忌

(1)鹿茸畏大黄,不宜同用。

(2)凡阴虚火旺,血分有热,胃火盛或肺有痰热者忌服。

(3)外感热病和性欲亢进者,不宜用。

(4)服用鹿茸宜从小量开始,缓缓增加,不宜骤用大量,以免阳升动风。

4. 主要成分

鹿茸中含有葡萄糖胺、半乳糖胺、酸性黏多糖、脂肪酸、核糖核酸、脱氧核糖核酸、三磷酸腺苷、硫酸软骨素、前列腺素、维生素 A。

此外,鹿茸中含有极丰富的氨基酸,种类达 19 种。其中含有人体内不能合成的必需氨基酸,如:色氨酸、赖氨酸、组氨酸、精氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、蛋