

新编健康·长寿·治病小绝招丛书

男子壮阳回春小绝招

摇摇摇——强肾益精要诀 员猿猿

主编摇摇韩建涛

中国医药科技出版社

登记证号：(京)图登字

内容提要

本书共分上、下两编。上编介绍了男性保健壮阳药，男子性功能自保自养食疗方，男子壮阳回春推拿、按摩法，男子保健功法等内容；下编介绍了男子常见的阳痿、遗（滑）精、早泄、阳强、阳缩、不射精、血精、不育症、性欲低下、更年期综合征等疾病的治疗方法（包括内服方、外治方、针灸、气功、推拿、按摩、心理疗法、生活起居调养等）。该书内容通俗易懂，科学实用，确为男子强身健体之良师、男科临床医师之益友。

图书在版编目（CIP）数据

男子壮阳回春小绝招：强肾益精 / 韩建涛等主编. — 北京：中医药科技出版社，1997
(新编健康·长寿·治病小绝招丛书)

Ⅰ. 男子... Ⅱ. 韩... Ⅲ. ①男性生殖器疾病：功能性疾病 ②男性生殖器疾病：功能性疾病 ③保健

Ⅰ 援男... Ⅱ 援韩... Ⅲ 援①男性生殖器疾病：功能性疾病 ②男性生殖器疾病：功能性疾病 ③保健 Ⅳ 援Ⅱ-2

中国版本图书馆CIP数据核字（97第1240号）

中国医药科技出版社出版
(北京市海淀区文慧园北路甲8号)

(邮政编码100082)

印刷厂印刷

全国各地新华书店经销

*

开本 32开 印张 4

字数 1.2千字 印数 1—1000

1997年 1月第1版 1997年 1月第1次印刷

定价：4.00元

主 编 韩建涛

副主编 庞国胜 范思行

编 者 李军武 刘 强 李正斌

秦 凯 袁 峰 刘玉平

庞 杰 秦 茜 刘静生

丛书编辑委员会

总编 庞国明

副总编 韩建涛 王学孔 范思行 孔宪遂

编委 （以下按姓氏笔画为序）

马茂芝 孔宪遂 付林安 齐志南

刘静宇 陈莉 张庆伟 庞国胜

郑万善 姚沛雨 路永顺 常勇胜

再 版 前 言

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 1995 年编著出版了《健康·长寿·治病小绝招丛书》，共计 15 册，约 150 余万言。

该丛书自 1995 年 9 月问世后，很快售之一空，虽已多次重印，发行总数达 150 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 1995 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 1995 年 1 月始至今，对该丛书进行了全面修订。

《新编健康·长寿·治病小绝招丛书》即将和广大读者见面了，希望它能在首版的基础上，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

1995 年 1 月

目摇摇录

上编摇男子壮阳回春秘术与妙法

第一章摇男性保健壮阳妙药	(猿)
园园园援万安丸	(猿)
园园园援十全大补汤加减	(猿)
园园园援大补丸	(猿)
园园园援十精丸	(源)
园园园援七圣丸	(源)
园园园援四物汤加减	(源)
园园园援入药灵砂丸	(缘)
园园园援三建丹	(缘)
园园园援九子丸	(缘)
园园园援川椒丸	(远)
园园园援干地黄丸	(远)
园园园援小肉苁蓉散	(远)
园园园援天真丹	(苑)
园园园援天雄丸	(苑)
园园园援五子衍宗丸	(苑)
园园园援五子丸	(愿)
园园园援五精丸	(愿)
园园园援五味子丸	(愿)

同治	援玉真丸		(愿)
同治	援玉霜丸		(怨)
同治	援巴戟丸		(怨)
同治	援双补丸		(愿)
同治	援正阳丸		(愿)
同治	援龙胆泻肝汤加減		(愿)
同治	援龙骨汤		(愿)
同治	援石斛散		(愿)
同治	援石斛丸		(愿)
同治	援石硫黄丸		(愿)
同治	援右归丸		(愿)
同治	援加減四逆散		(愿)
同治	援加減内固丸		(愿)
同治	援玃堤丸		(愿)
同治	援西川石刻安肾丸		(愿)
同治	援肉苁蓉丸		(愿)
同治	援化痰疏肝通精汤		(愿)
同治	援通精汤		(愿)
同治	援庆云散		(愿)
同治	援壮阳丹		(愿)
同治	援枣仁汤		(愿)
同治	援桂心汤		(愿)
同治	援安肾丸		(愿)
同治	援羊肾汤		(愿)
同治	援还少丹		(愿)
同治	援桃红四物汤加減		(愿)

固本援杜仲散	(苑)
固本援苁蓉羊肉粥	(苑)
固本援苁蓉独活散	(苑)
固本援苁蓉丸	(愿)
固本援助阳丸	(愿)
固本援牡蛎丸	(愿)
固本援补肾丸	(怨)
固本援补肾石斛丸	(怨)
固本援补肾钟乳天雄散	(圆)
固本援补肾茯苓丸	(圆)
固本援补下元虚惫方	(圆)
固本援补肾兴阳丸	(圆)
固本援鸡肠散	(圆)
固本援鸡■毘散	(圆)
固本援附子赤石脂丸	(圆)
固本援沉香鹿茸丸	(圆)
固本援沉香如意丸	(圆)
固本援肾气丸	(圆)
固本援固精丸	(圆)
固本援固真丹	(圆)
固本援金锁丸	(圆)
固本援金锁玉关丸	(圆)
固本援金匱肾气丸和补肾降精汤加減	(圆)
固本援金櫻子粥	(缘)
固本援金锁正元丹	(缘)
固本援治诸腰痛方	(缘)

固本	援治肾气虚寒方	(缘)
固本	援治肾气虚损方	(缘)
固本	援钟乳丸	(缘)
固本	援钟乳粉丸	(缘)
固本	援韭子丸	(缘)
固本	援韭子散	(缘)
固本	援远志枣仁粥	(缘)
固本	援香茸丸	(缘)
固本	援益志汤	(缘)
固本	援赤小豆粥	(缘)
固本	援芡实莲子汤	(缘)
固本	援神功七宝丹	(缘)
固本	援苋苕子丸	(缘)
固本	援梦遗尿精方	(缘)
固本	援桑螵蛸丸	(缘)
固本	援家韭子丸	(猿)
固本	援菟丝子丸	(猿)
固本	援黄花菜马齿苋饮	(猿)
固本	援黄芪丸	(猿)
固本	援黄犬肉丸	(猿)
固本	援鹿茸散	(猿)
固本	援鹿茸散	(猿)
固本	援鹿茸丸	(猿)
固本	援鹿髓丸	(猿)
固本	援葶■分清饮加减	(猿)
固本	援棘刺丸	(猿)

同治援扶菟圆	(獭源)
同治援葫芦巴丸	(獭源)
同治援椒附丸	(獭源)
同治援温肾散	(獭缘)
同治援赞育丹	(獭缘)
同治援黑锡丹	(獭缘)
同治援膈肭脐丸	(獭元)
同治援赐方膈肭脐丸	(獭元)
同治援降心丹	(獭元)
同治援鹿角丸	(獭愿)
同治援鹿茸续断散	(獭愿)
同治援麝香鹿茸丸	(獭愿)
同治援桃仁墨鱼汤	(獭愿)
同治援锁精丸	(獭愿)
同治援秘精丸	(獭愿)
同治援种子丸	(獭愿)
同治援延生护宝丹	(源元)
同治援济火延嗣丹	(源元)
同治援鹿角丸	(源元)
同治援地金丸	(源元)
同治援地黄煎丸	(源元)
同治援龟鹿二仙膏	(源元)
同治援异类有情丸	(源元)
同治援四精丸	(源元)
同治援通真延龄丹	(源猿)
同治援海参丸	(源猿)

园园援坎■丹	(源袁)
园园原援山萸丸	(源源)
园园缘援大补阴丸	(源源)
园园兀援鱼鳔种子丸	(源源)
园园圉援葫芦巴丸	(源缘)
园园塄援骨补丸	(源缘)
园园圉援茸珠丸	(源缘)
园园圉援龙虎济阴丸	(源圉)
园园圉援磁石丸	(源圉)
园园圉援健肾地黄丸	(源圉)
园园圉援斑龙丸	(源圉)
园园圉援石刻安肾丸	(源圉)

第二章摇男子性功能自保自养食疗良方

摇一、药膳

园园援红烧狗肉	(源愿)
园园援枸杞羊肾粥	(源愿)
园园援莲肉芡实茯苓粥	(源愿)
园园援肉桂炖鸡肝	(源愿)
园园援韭菜煊虾	(源愿)
园园援韭菜粥	(源愿)
园园援淮药桃	(缘园)
园园援芡实粥	(缘园)
园园援杞鞭壮阳汤	(缘园)
园园援核桃酥麻雀	(缘园)
园园援雀儿药粥	(缘园)
园园援鹿鞭壮阳汤	(缘园)

- 园源援当归生姜羊肉汤 (缘袁)
 园源援薏苡仁粥 (缘袁)
 园源援鹿鞭粥 (缘袁)
 园缘援杜仲腰花 (缘袁)
 园缘援复元汤 (缘源)
 园缘援兆芪杞子炖乳鸽 (缘源)
 园缘援金樱子粥 (缘缘)
 园缘援麦冬粥 (缘缘)
 园缘援虫草炖雄鸭 (缘缘)
 园缘援地黄粥 (缘远)
 园缘援天冬粥 (缘远)
 园缘援山药枸杞炖甲鱼 (缘苑)
 园缘援雀儿药粥 (缘苑)
 园远援菟丝子粥 (缘苑)
 园远援冬虫草炖胎盘 (缘愿)
 园远援核桃炖蚕蛹 (缘愿)
 园远援猪肾煨附子 (缘愿)
 园远援归参山药猪腰 (缘愿)
 园远援鹿角胶粥 (缘怨)
 园远援肉苁蓉粥 (缘怨)
 园远援芡实茯苓粥 (缘怨)
 园远援鄂温克肉粥 (缘怨)
 园远援神仙粥 (远园)
 园远援龙马童子鸡 (远园)
 园远援羊外肾粥 (远园)
 园远援苁蓉羊肉粥 (远园)

园苑援熘炒黄花猪腰	(远)
摇二、药酒	(远)
园苑援枸杞酒	(远)
园苑援固精酒	(远)
园苑援鹿茸山药酒	(远)
园苑援地黄首乌酒	(远)
园苑援九香虫酒	(远)
园苑援雪莲虫草酒	(远)
园苑援巴戟淫羊酒	(远)
园苑援海狗肾酒	(远)
园苑援对虾酒	(远)
园苑援杞地人参酒	(远)
园苑援猬皮酒	(远)
园苑援五味酒	(远)
园苑援毓麟酒方	(远)
园苑援海虾酒	(远)
园苑援参杞酒	(远)
园苑援鹿龄集酒	(远)
园苑援雪莲花酒	(远)
园苑援白花如意酣春酒	(远)
园苑援万灵至宝仙酒	(远)
园苑援多子酒方	(远)
园苑援仙灵酒	(远)
园苑援灵脾地黄酒	(远)
园苑援雄蚕蛾酒	(远)
园苑援巴戟二子酒	(远)

园苑援仙茅酒	(远苑)
园苑援金樱子酒	(远苑)
园苑援神仙延寿酒	(远苑)
园苑援海马酒	(苑园)
园苑援淫羊藿酒	(苑园)
园苑援胡桃酒	(苑园)
园苑援鹿茸虫草酒	(苑园)
园苑援期颐酒	(苑园)
园苑援鹿茸党参酒	(苑园)
园苑援蛤蚧雄龟酒	(苑园)
园苑援巴戟菟丝酒	(苑园)
园苑援助阳益寿酒	(苑园)
园苑援强精药酒	(苑园)
园苑援健脾滋肾壮元酒	(苑园)
园苑援加味五子衍宗酒	(苑园)
园苑援蛤蚧参茸酒	(苑园)
园苑援仙茅龙眼酒	(苑园)
园苑援壮阳生精酒	(苑园)
园苑援助补冲任酒	(苑园)
园苑援鹿茸酒	(苑园)
园苑援鹿鞭酒	(苑园)
园苑援助阳益寿酒	(苑园)
园苑援楮实助阳酒	(苑园)
园苑援固本遐龄酒	(苑园)
园苑援菟虾酒	(苑园)
园苑援五子酒	(苑园)

园媛媛首乌煮酒	(苑媛)
园媛媛脾肾两助酒	(苑媛)
园媛媛化痰赞育酒	(苑媛)
园媛媛万灵至宝仙酒	(媛园)
园媛媛菊花酒	(媛园)
摇三、药茶 (饮)	(媛园)
园媛媛人参茶	(媛园)
园媛媛山楂核桃茶	(媛园)
园媛媛橘皮茶	(媛园)
园媛媛仙灵枸杞茶	(媛园)
园媛媛泽泻茶	(媛园)
园媛媛二子延年茶	(媛园)
园媛媛沙苑子茶	(媛园)
园媛媛菟丝子茶	(媛园)
园媛媛牛乳红茶	(媛园)
园媛媛八仙茶	(媛园)
园媛媛芝麻养血茶	(媛媛)
园媛媛返老还童茶	(媛媛)
园媛媛刺五加茉莉花茶	(媛媛)
园媛媛虫草速溶晶	(媛媛)
园媛媛首乌松针茶	(媛园)
园媛媛延年益肾茶	(媛园)
第三章摇男子壮阳回春秘术 (推拿、按摩)	(媛媛)
园媛媛擦涌泉法	(媛媛)
园媛媛揉按肾俞法	(媛媛)
园媛媛点穴揉腹法	(媛媛)

图1-1 援摩擦丹田法	(愿元)
图1-2 援缩二阴法	(愿元)
图1-3 援擦肾俞法	(愿元)
图1-4 援摩擦强肝法	(愿元)
图1-5 援点涌泉法	(愿元)
图1-6 援一指禅壮阳功	(愿元)
图1-7 援摩关元法	(愿元)
图1-8 援增髓法	(愿元)
图1-9 援洗双耳法	(愿元)
图1-10 援浸浴搓肾式	(愿元)
图1-11 援尿道功法——摩擦鼠蹊式	(愿元)
图1-12 援揉摩通腹法	(愿元)
图1-13 援叠掌运丹	(愿元)
图1-14 援按压强肝法	(愿元)
图1-15 援侧身搓肾式	(愿元)
图1-16 援穴位按摩法	(愿元)
图1-17 援挤捏术	(愿元)
图1-18 援推拿安神壮阳法	(愿元)
图1-19 援壮阳固精法	(愿元)
图1-20 援男性七步回春功	(愿元)
图1-21 援铁裆功	(愿元)
第四章 援男子保春神效功法	(愿元)
图4-1 援真气运行法	(愿元)
图4-2 援养生“十六宜”	(愿元)
图4-3 援练精举阳秘功	(愿元)
图4-4 援下元功	(愿元)