

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

主编摇摇韩建涛

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 园豫号

内摇容摇提摇要

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。

摇图书在版编目（悦录）数据

摇男子壮阳回春小绝招：强肾益精 员建涛等主
编援圆版援—北京：中医药科技出版社，圆园园园援苑
（新编健康·长寿·治病小绝招丛书）

摇员建涛等编

摇Ⅰ援男… Ⅱ援韩… Ⅲ援①男性生殖器疾病：功
能性疾病治疗基本知识②男性生殖器疾病：功能性
疾病保健摇Ⅳ援砸愿

中国版本图书馆悦录数据核字（圆园园园 第猿园园园号

中国医药科技出版社摇出版
（北京市海淀区文慧园北路甲 圆园号）

（邮政编码摇员园园园园）

印刷厂摇印刷

全国各地新华书店摇经销

*

开本 苑苑伊员园圆 印张 员缘

字数 圆源千字 印数 员一

圆园园园年 愿月第 圆版摇圆园园园年 愿月第 员次印刷

定价：圆园园元

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 1989 年编著出版了《健康·长寿·治病小绝招丛书》，共计 10 册，约 100 余万言。

该丛书自 1989 年 9 月问世后，很快售之一空，虽已多次重印，发行总数达 100 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 1989 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)

[illegible]

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	(苑)
固本援助阳丸	(苑)
固本援牡蛎丸	(苑)
固本援补肾丸	(苑)
固本援补肾石斛丸	(苑)
固本援补肾钟乳天雄散	(園)
固本援补肾茯苓丸	(園)
固本援补下元虚惫方	(園)
固本援补肾兴阳丸	(園)
固本援鸡肠散	(園)
固本援鸡肫脰散	(園)
固本援附子赤石脂丸	(園)
固本援沉香鹿茸丸	(園)
固本援沉香如意丸	(園)
固本援肾气丸	(園)
固本援固精丸	(園)
固本援固真丹	(園)
固本援金锁丸	(園)
固本援金锁玉关丸	(園)
固本援金匱肾气丸和补肾降精汤加减	(園)
固本援金樱子粥	(園)
固本援金锁正元丹	(園)
固本援治诸腰痛方	(園)

固本丸	治肾气虚寒方		(固本)
固本丸	治肾气虚损方		(固本)
固本丸	钟乳丸		(固本)
固本丸	钟乳粉丸		(固本)
固本丸	韭子丸		(固本)
固本丸	韭子散		(固本)
固本丸	远志枣仁粥		(固本)
固本丸	香茸丸		(固本)
固本丸	益志汤		(固本)
固本丸	赤小豆粥		(固本)
固本丸	芡实莲子汤		(固本)
固本丸	神功七宝丹		(固本)
固本丸	苋苕子丸		(固本)
固本丸	梦遗尿精方		(固本)
固本丸	桑螵蛸丸		(固本)
固本丸	家韭子丸		(固本)
固本丸	菟丝子丸		(固本)
固本丸	黄花菜马齿苋饮		(固本)
固本丸	黄芪丸		(固本)
固本丸	黄犬肉丸		(固本)
固本丸	鹿茸散		(固本)
固本丸	鹿茸散		(固本)
固本丸	鹿茸丸		(固本)
固本丸	鹿髓丸		(固本)
固本丸	萆薢分清饮加减		(固本)
固本丸	棘刺丸		(固本)

园媛媛扶菟圆		(獭)
园媛媛葫芦巴丸		(獭)
园媛媛椒附丸		(獭)
园媛媛温肾散		(獭)
园媛媛赞育丹		(獭)
园媛媛黑锡丹		(獭)
园媛媛膈肭脐丸		(獭)
园媛媛赐方膈肭脐丸		(獭)
园媛媛降心丹		(獭)
园媛媛鹿角丸		(獭)
园媛媛鹿茸续断散		(獭)
园媛媛麝香鹿茸丸		(獭)
园媛媛桃仁墨鱼汤		(獭)
园媛媛锁精丸		(獭)
园媛媛秘精丸		(獭)
园媛媛种子丸		(獭)
园媛媛延生护宝丹		(獭)
园媛媛济火延嗣丹		(獭)
园媛媛鹿角丸		(獭)
园媛媛地金丸		(獭)
园媛媛地黄煎丸		(獭)
园媛媛龟鹿二仙膏		(獭)
园媛媛异类有情丸		(獭)
园媛媛四精丸		(獭)
园媛媛通真延龄丹		(獭)
园媛媛海参丸		(獭)

园园援坎戟丹	(源
园园援山萸丸	(源
园园援大补阴丸	(源
园园援鱼螺种子丸	(源
园园援葫芦巴丸	(源
园园援骨补丸	(源
园园援茸珠丸	(源
园园援龙虎济阴丸	(源
园园援磁石丸	(源
园园援健肾地黄丸	(源
园园援斑龙丸	(源
园园援石刻安肾丸	(源

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
园园援枸杞羊肾粥	(源
园园援莲肉芡实茯苓粥	(源
园园援肉桂炖鸡肝	(源
园园援韭菜煨虾	(源
园园援韭菜粥	(源
园园援淮药桃	(缘
园园援芡实粥	(缘
园园援杞鞭壮阳汤	(缘
园园援核桃酥麻雀	(缘
园园援雀儿药粥	(缘
园园援鹿鞭壮阳汤	(缘

园源援当归生姜羊肉汤	(缘源)
园源援薏苡仁粥	(缘源)
园源援鹿鞭粥	(缘源)
园缘援杜仲腰花	(缘源)
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	(缘苑)
园缘援天冬粥	(缘苑)
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	(缘源)
园远援核桃炖蚕蛹	(缘源)
园远援猪肾煨附子	(缘源)
园远援归参山药猪腰	(缘源)
园远援鹿角胶粥	(缘源)
园远援肉苁蓉粥	(缘源)
园远援芡实茯苓粥	(缘源)
园远援鄂温克肉粥	(缘源)
园远援神仙粥	(远源)
园远援龙马童子鸡	(远源)
园远援羊外肾粥	(远源)
园远援苁蓉羊肉粥	(远源)

园苑媛媛炒黄花猪腰	(远)
摇二、药酒	(远)
园苑媛媛枸杞酒	(远)
园苑媛媛固精酒	(远)
园苑媛媛鹿茸山药酒	(远)
园苑媛媛地黄首乌酒	(远)
园苑媛媛九香虫酒	(远)
园苑媛媛雪莲虫草酒	(远)
园苑媛媛巴戟淫羊酒	(远)
园苑媛媛海狗肾酒	(远)
园苑媛媛对虾酒	(远)
园苑媛媛杞地人参酒	(远)
园苑媛媛猬皮酒	(远)
园苑媛媛五味酒	(远)
园苑媛媛毓麟酒方	(远)
园苑媛媛海虾酒	(远)
园苑媛媛参杞酒	(远)
园苑媛媛鹿龄集酒	(远)
园苑媛媛雪莲花酒	(远)
园苑媛媛白花如意酣春酒	(远)
园苑媛媛万灵至宝仙酒	(远)
园苑媛媛多子酒方	(远)
园苑媛媛仙灵酒	(远)
园苑媛媛灵脾地黄酒	(远)
园苑媛媛雄蚕蛾酒	(远)
园苑媛媛巴戟二子酒	(远)

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

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

图圆愿	援摩擦丹田法	(愿)
图圆愿	援缩二阴法	(愿)
图圆愿	援擦肾俞法	(愿)
图圆愿	援摩擦强肝法	(愿)
图圆愿	援点涌泉法	(愿)
图圆愿	援一指禅壮阳功	(愿)
图圆愿	援摩关元法	(愿)
图圆愿	援增髓法	(愿)
图圆愿	援洗双耳法	(愿)
图圆愿	援浸浴搓肾式	(愿)
图圆愿	援尿道功法——摩擦鼠蹊式	(愿)
图圆愿	援揉摩通腹法	(愿)
图圆愿	援叠掌运丹	(愿)
图圆愿	援按压强肝法	(愿)
图圆愿	援侧身搓肾式	(愿)
图圆愿	援穴位按摩法	(愿)
图圆愿	援挤捏术	(愿)
图圆愿	援推拿安神壮阳法	(愿)
图圆愿	援壮阳固精法	(愿)
图圆愿	援男性七步回春功	(愿)
图圆愿	援铁裆功	(愿)
章摇男子保春神效功法		(愿)
图圆愿	援真气运行法	(愿)
图圆愿	援养生“十六宜”	(愿)
图圆愿	援练精举阳秘功	(愿)
图圆愿	援下元功	(愿)