新编健康·长寿·治病小绝招丛书

男子壮阳回春小绝招

——强肾益精要诀1313

主编　韩建涛

中国医药科技出版社

目　　录

上编　男子壮阳回春秘术与妙法

第一章　男性保健壮阳妙药……（3）

0001. 万安丸……（3）

0002. 十全大补汤加减……（3）

0003. 大补丸……（3）

0004. 十精丸……（4）

0005. 七圣丸……（4）

0006. 四物汤加减……（4）

0007. 入药灵砂丸……（5）

0008. 三建丹……（5）

0009. 九子丸……（5）

0010. 川椒丸……（6）

0011. 干地黄丸……（6）

0012. 小肉苁蓉散……（6）

0013. 天真丹……（7）

0014. 天雄丸……（7）

0015. 五子衍宗丸……（7）

0016. 五子丸……（8）

0017. 五精丸……（8）

0018. 五味子丸……（8）

0019. 玉真丸 …… (8)
0020. 玉霜丸 …… (9)
0021. 巴戟丸 …… (9)
0022. 双补丸 …… (10)
0023. 正阳丸 …… (10)
0024. 龙胆泻肝汤加减 …… (10)
0025. 龙骨汤 …… (11)
0026. 石斛散 …… (11)
0027. 石斛丸 …… (11)
0028. 石硫黄丸 …… (11)
0029. 右归丸 …… (12)
0030. 加减四逆散 …… (12)
0031. 加减内固丸 …… (12)
0032. 巩堤丸 …… (13)
0033. 西川石刻安肾丸 …… (13)
0034. 肉苁蓉丸 …… (13)
0035. 化痰疏肝通精汤 …… (14)
0036. 通精汤 …… (14)
0037. 庆云散 …… (14)
0038. 壮阳丹 …… (14)
0039. 枣仁汤 …… (15)
0040. 桂心汤 …… (15)
0041. 安肾丸 …… (15)
0042. 羊肾汤 …… (15)
0043. 还少丹 …… (16)
0044. 桃红四物汤加减 …… (16)

0045. 杜仲散 …… (17)
0046. 苁蓉羊肉粥 …… (17)
0047. 苁蓉独活散 …… (17)
0048. 苁蓉丸 …… (18)
0049. 助阳丸 …… (18)
0050. 牡蛎丸 …… (18)
0051. 补肾丸 …… (19)
0052. 补肾石斛丸 …… (19)
0053. 补肾钟乳天雄散 …… (20)
0054. 补肾茯苓丸 …… (20)
0055. 补下元虚惫方 …… (21)
0056. 补肾兴阳丸 …… (21)
0057. 鸡肠散 …… (21)
0058. 鸡胫胫散 …… (21)
0059. 附子赤石脂丸 …… (22)
0060. 沉香鹿茸丸 …… (22)
0061. 沉香如意丸 …… (23)
0062. 肾气丸 …… (23)
0063. 固精丸 …… (23)
0064. 固真丹 …… (23)
0065. 金锁丸 …… (24)
0066. 金锁玉关丸 …… (24)
0067. 金匮肾气丸和补肾降精汤加减 …… (24)
0068. 金樱子粥 …… (25)
0069. 金锁正元丹 …… (25)
0070. 治诸腰痛方 …… (25)

0071. 治肾气虚寒方 …… (25)
0072. 治肾气虚损方 …… (26)
0073. 钟乳丸 …… (26)
0074. 钟乳粉丸 …… (26)
0075. 韭子丸 …… (27)
0076. 韭子散 …… (27)
0077. 远志枣仁粥 …… (27)
0078. 香茸丸 …… (27)
0079. 益志汤 …… (28)
0080. 赤小豆粥 …… (28)
0081. 芡实莲子汤 …… (28)
0082. 神功七宝丹 …… (29)
0083. 莨菪子丸 …… (29)
0084. 梦遗尿精方 …… (29)
0085. 桑螵蛸丸 …… (29)
0086. 家韭子丸 …… (30)
0087. 菟丝子丸 …… (30)
0088. 黄花菜马齿苋饮 …… (31)
0089. 黄芪丸 …… (31)
0090. 黄犬肉丸 …… (31)
0091. 鹿茸散 …… (32)
0092. 鹿茸散 …… (32)
0093. 鹿茸丸 …… (32)
0094. 鹿髓丸 …… (33)
0095. 萆薢分清饮加减 …… (33)
0096. 棘刺丸 …… (33)

0097. 茯菟圆 …… (34)
0098. 葫芦巴丸 …… (34)
0099. 椒附丸 …… (34)
0100. 温肾散 …… (35)
0101. 赞育丹 …… (35)
0102. 黑锡丹 …… (35)
0103. 腽肭脐丸 …… (36)
0104. 赐方腽肭脐丸 …… (36)
0105. 降心丹 …… (37)
0106. 鹿角丸 …… (38)
0107. 鹿茸续断散 …… (38)
0108. 麝香鹿茸丸 …… (38)
0109. 桃仁墨鱼汤 …… (39)
0110. 锁精丸 …… (39)
0111. 秘精丸 …… (39)
0112. 种子丸 …… (39)
0113. 延生护宝丹 …… (40)
0114. 济火延嗣丹 …… (40)
0115. 鹿角丸 …… (41)
0116. 地金丸 …… (41)
0117. 地黄煎丸 …… (41)
0118. 龟鹿二仙膏 …… (42)
0119. 异类有情丸 …… (42)
0120. 四精丸 …… (42)
0121. 通真延龄丹 …… (43)
0122. 海参丸 …… (43)

0123. 坎炁丹 …… (43)
0124. 山萸丸 …… (44)
0125. 大补阴丸 …… (44)
0126. 鱼螵种子丸 …… (44)
0127. 葫芦巴丸 …… (45)
0128. 骨补丸 …… (45)
0129. 茸珠丸 …… (45)
0130. 龙虎济阴丸 …… (46)
0131. 磁石丸 …… (46)
0132. 健肾地黄丸 …… (46)
0133. 斑龙丸 …… (47)
0134. 石刻安肾丸 …… (47)
第二章　男子性功能自保自养食疗良方 …… (48)
一、药膳 …… (48)
0135. 红烧狗肉 …… (48)
0136. 枸杞羊肾粥 …… (48)
0137. 莲肉芡实茯苓粥 …… (49)
0138. 肉桂炖鸡肝 …… (49)
0139. 韭菜煸虾 …… (49)
0140. 韭菜粥 …… (49)
0141. 淮药桃 …… (50)
0142. 芡实粥 …… (50)
0143. 杞鞭壮阳汤 …… (51)
0144. 核桃酥麻雀 …… (51)
0145. 雀儿药粥 …… (52)
0146. 鹿鞭壮阳汤 …… (52)

0147. 当归生姜羊肉汤 …… (53)
0148. 薏苡仁粥 …… (53)
0149. 鹿鞭粥 …… (53)
0150. 杜仲腰花 …… (53)
0151. 复元汤 …… (54)
0152. 兆芪杞子炖乳鸽 …… (54)
0153. 金樱子粥 …… (55)
0154. 麦冬粥 …… (55)
0155. 虫草炖雄鸭 …… (55)
0156. 地黄粥 …… (56)
0157. 天冬粥 …… (56)
0158. 山药枸杞炖甲鱼 …… (57)
0159. 雀儿药粥 …… (57)
0160. 菟丝子粥 …… (57)
0161. 冬虫草炖胎盘 …… (58)
0162. 核桃炖蚕蛹 …… (58)
0163. 猪肾煨附子 …… (58)
0164. 归参山药猪腰 …… (58)
0165. 鹿角胶粥 …… (59)
0166. 肉苁蓉粥 …… (59)
0167. 芡实茯苓粥 …… (59)
0168. 鄂温克肉粥 …… (59)
0169. 神仙粥 …… (60)
0170. 龙马童子鸡 …… (60)
0171. 羊外肾粥 …… (60)
0172. 苁蓉羊肉粥 …… (60)

0173. 熘炒黄花猪腰 …… (61)
二、药酒 …… (61)
0174. 枸杞酒 …… (61)
0175. 固精酒 …… (61)
0176. 鹿茸山药酒 …… (62)
0177. 地黄首乌酒 …… (62)
0178. 九香虫酒 …… (62)
0179. 雪莲虫草酒 …… (63)
0180. 巴戟淫羊酒 …… (63)
0181. 海狗肾酒 …… (63)
0182. 对虾酒 …… (63)
0183. 杞地人参酒 …… (64)
0184. 猬皮酒 …… (64)
0185. 五味酒 …… (64)
0186. 鳐鳞酒方 …… (64)
0187. 海虾酒 …… (65)
0188. 参杞酒 …… (65)
0189. 鹿龄集酒 …… (65)
0190. 雪莲花酒 …… (66)
0191. 白花如意酣春酒 …… (66)
0192. 万灵至宝仙酒 …… (66)
0193. 多子酒方 …… (67)
0194. 仙灵酒 …… (67)
0195. 灵脾地黄酒 …… (68)
0196. 雄蚕蛾酒 …… (68)
0197. 巴戟二子酒 …… (68)

0198. 仙茅酒 …… (69)
0199. 金樱子酒 …… (69)
0200. 神仙延寿酒 …… (69)
0201. 海马酒 …… (70)
0202. 淫羊藿酒 …… (70)
0203. 胡桃酒 …… (70)
0204. 鹿茸虫草酒 …… (70)
0205. 期颐酒 …… (71)
0206. 鹿茸党参酒 …… (71)
0207. 蛤蚧雄睾酒 …… (71)
0208. 巴戟菟丝酒 …… (72)
0209. 助阳益寿酒 …… (72)
0210. 强精药酒 …… (72)
0211. 健脾滋肾壮元酒 …… (73)
0212. 加味五子衍宗酒 …… (73)
0213. 蛤蚧参茸酒 …… (74)
0214. 仙茅龙眼酒 …… (74)
0215. 壮阳生精酒 …… (74)
0216. 调补冲任酒 …… (75)
0217. 鹿茸酒 …… (75)
0218. 鹿鞭酒 …… (76)
0219. 助阳益寿酒 …… (76)
0220. 楮实助阳酒 …… (76)
0221. 固本遐龄酒 …… (77)
0222. 菟虾酒 …… (77)
0223. 五子酒 …… (78)

0224. 首乌煮酒 …… (78)
0225. 脾肾两助酒 …… (79)
0226. 化瘀赞育酒 …… (79)
0227. 万灵至宝仙酒 …… (80)
0228. 菊花酒 …… (80)
三、药茶（饮） …… (81)
0229. 人参茶 …… (81)
0230. 山楂核桃茶 …… (81)
0231. 橘皮茶 …… (81)
0232. 仙灵枸杞茶 …… (81)
0233. 泽泻茶 …… (82)
0234. 二子延年茶 …… (82)
0235. 沙苑子茶 …… (82)
0236. 菟丝子茶 …… (82)
0237. 牛乳红茶 …… (82)
0238. 八仙茶 …… (82)
0239. 芝麻养血茶 …… (83)
0240. 返老还童茶 …… (83)
0241. 刺五加茉莉花茶 …… (83)
0242. 虫草速溶晶 …… (83)
0243. 首乌松针茶 …… (84)
0244. 延年益肾茶 …… (84)
第三章　男子壮阳回春秘术（推拿、按摩） …… (85)
0245. 擦涌泉法 …… (85)
0246. 揉按肾俞法 …… (85)
0247. 点穴揉腹法 …… (85)

0248. 摩擦丹田法 …… (86)
0249. 缩二阴法 …… (86)
0250. 擦肾俞法 …… (86)
0251. 摩擦强肝法 …… (86)
0252. 点涌泉法 …… (86)
0253. 一指禅壮阳功 …… (87)
0254. 摩关元法 …… (87)
0255. 增髓法 …… (87)
0256. 洗双耳法 …… (87)
0257. 浸浴搓肾式 …… (88)
0258. 尿道功法——摩擦鼠蹊式 …… (88)
0259. 揉摩通腹法 …… (88)
0260. 叠掌运丹 …… (89)
0261. 按压强肝法 …… (89)
0262. 侧身搓肾式 …… (90)
0263. 穴位按摩法 …… (90)
0264. 挤捏术 …… (91)
0265. 推拿安神壮阳法 …… (91)
0266. 壮阳固精法 …… (92)
0267. 男性七步回春功 …… (93)
0268. 铁裆功 …… (94)
第四章　男子保春神效功法 …… (98)
0269. 真气运行法 …… (98)
0270. 养生“十六宜” …… (101)
0271. 练精举阳秘功 …… (104)
0272. 下元功 …… (106)

0273. 服气养肾悠功…… (107)
0274. 采日精月华功…… (108)
0275. 上元功…… (110)
0276. 卧式内养功…… (111)
0277. 强壮功…… (112)
0278. 呼吸益肾法…… (113)
0279. 生精固精法…… (115)
0280. 小周天功…… (119)
0281. 六字诀功…… (121)
第五章　男性自我保健…… (126)
0282. 男子更年期的自我保健…… (126)
0283. 男子要坚持性保健…… (126)
0284. 对性功能有影响的西药…… (127)
0285. 性事以求同步…… (130)
0286. 性生活的宜忌…… (130)
0287. 性生活要有节制…… (132)
0288. 改变对性的错误认识，树立性科学观…… (133)
0289. 中年男子应保护好前列腺…… (133)
0290. 体外排精害处多…… (134)
0291. 禁欲不利健康…… (135)

下　编　男子性功能障碍回春指南

第一章　阳痿…… (139)
一、内服方…… (140)
0292. 九子回春汤…… (140)
0293. 补天灵…… (140)

0294. 牛韭淫丝汤…… (140)
0295. 加减补中益气汤…… (141)
0296. 素女经方…… (141)
0297. 加减还少丹…… (141)
0298. 扶阳起痿汤…… (141)
0299. 亢痿灵…… (142)
0300. 阳春药…… (142)
0301. 牡犬补精壮阳胶囊…… (142)
0302. 忘忧散…… (143)
0303. 加减达郁汤…… (143)
0304. 加减柴胡胜湿汤…… (143)
0305. 龙胆泻肝汤…… (143)
0306. 斑龙丸合安神定志丸…… (144)
0307. 淫羊藿壮阳汤…… (144)
0308. 海鹿散…… (144)
0309. 加减地龙汤…… (145)
0310. 益精壮阳汤…… (145)
0311. 培元汤…… (145)
0312. 理气通阳汤…… (145)
0313. 加减血府逐瘀汤…… (146)
0314. 培补肾阴汤…… (146)
0315. 九蜂补中汤…… (146)
0316. 无价丹…… (146)
0317. 起阴汤…… (146)
0318. 救相汤…… (147)
0319. 助气仙丹…… (147)

0320. 宣志汤…… (147)
0321. 回春灵Ⅰ号方…… (147)
0322. 回春灵Ⅱ号方…… (148)
0323. 回春灵Ⅲ号方…… (148)
0324. 加减知柏地黄汤…… (148)
0325. 二地鳖甲煎…… (149)
0326. 河车大造丸…… (149)
0327. 右归饮…… (149)
0328. 龟鹿二仙汤…… (149)
0329. 加味二陈汤…… (150)
二、外治疗法…… (150)
0330. 敷脐疗法…… (150)
0331. 药带疗法…… (151)
0332. 薄贴疗法…… (151)
0333. 玉茎回春散…… (151)
0334. 兴阳搽剂…… (152)
0335. 敷贴疗法…… (152)
0336. 丁香汤…… (152)
0337. 淋洗法…… (152)
0338. 耳压法…… (153)
0339. 打灯草法…… (153)
0340. 坐浴法…… (153)
0341. 涂搽疗法…… (153)
0342. 热烘疗法…… (154)
0343. 刺罐法…… (154)
0344. 点穴法…… (154)

0345. 综合外治法……（155）
三、针灸……（155）
0346. 隔药灸法……（155）
0347. 艾柱隔盐灸……（155）
0348. 温和灸法……（156）
0349. 温盒灸法……（156）
0350. 水针……（156）
0351. 体针加灸……（157）
0352. 穴位注射疗法……（157）
0353. 体针……（157）
0354. 埋针……（158）
四、药膳……（158）
0355. 肉桂粥……（158）
0356. 壮阳狗肉汤……（159）
0357. 虫草黄雀……（159）
0358. 雄蚕蛾……（159）
0359. 鲤鱼臛子汤……（160）
0360. 白羊肾羹……（160）
0361. 海参羹……（160）
0362. 糖糟虾米……（161）
0363. 杜仲爆羊腰……（161）
0364. 阳痿食疗方……（161）
0365. 乌龟头颈散……（162）
0366. 龙马童子鸡……（162）
0367. 阳起石牛肾粥……（162）
0368. 仙人粥……（162）

0369. 药烧饼……（163）
0370. 羊肉丸……（163）
0371. 麻雀粥……（164）
0372. 肉苁蓉粥……（164）
0373. 枸杞羊肉粥……（164）
0374. 圆肉党参炖猫肉……（165）
0375. 羊肉馅饼……（165）
0376. 麻雀肉饼……（165）
0377. 炒鳝鱼丝……（165）
0378. 罗汉大虾……（166）
0379. 韭菜炒鲜虾……（166）
0380. 红烧海杂拌……（167）
0381. 姜附烧狗肉……（167）
0382. 泥鳅汤……（168）
0383. 东风螺汤……（168）
0384. 雪花鸡汤……（168）
0385. 木耳汤……（169）
0386. 汽锅鸡……（169）
0387. 阳痿食疗方……（169）
0388. 白汁桂鱼……（170）
五、药茶（饮）……（170）
0389. 羊藿茯苓茶……（170）
0390. 人参茶……（170）
0391. 虾米茶……（171）
0392. 人参壮阳茶……（171）
0393. 壮阳茶……（171）

0394. 淫羊藿茶…… (171)
0395. 核桃速溶茶…… (172)
六、药酒…… (172)
0396. 参杞酒…… (172)
0397. 脾肾两助酒…… (172)
0398. 四补酒…… (173)
0399. 海狗肾酒…… (173)
0400. 海马酒…… (173)
0401. 复方仙茅酒…… (174)
0402. 东北三宝酒…… (174)
0403. 肚拉酒…… (174)
0404. 毓麟酒…… (175)
0405. 鹿鞭酒…… (175)
0406. 鹿血酒…… (175)
0407. 补精益老酒…… (176)
0408. 麻雀酒…… (176)
0409. 巴戟天酒…… (176)
0410. 二冬二地酒…… (176)
0411. 雪莲花酒…… (177)
0412. 健阳酒…… (177)
0413. 补肾延寿酒…… (177)
0414. 乳酒…… (178)
0415. 鹿茸酒…… (178)
0416. 助阳益肾酒…… (178)
0417. 胡桃酒…… (179)
0418. 淫羊藿苁蓉酒…… (179)

0419. 海马酒……（179）
0420. 杞地人参酒……（180）
0421. 九香虫酒……（180）
0422. 巴戟天酒……（180）
0423. 仙茅酒……（181）
0424. 淫羊藿酒……（181）
0425. 灵脾地黄酒……（181）
0426. 巴戟菟丝酒……（181）
0427. 楮实助阳酒……（182）
0428. 脾肾两助酒……（182）
0429. 仙茅龙眼酒……（182）
0430. 海龙酒……（183）
七、气功……（183）
0431. 放松功……（183）
0432. 益气功……（184）
0433. 坐式内养功……（184）
八、推拿、按摩……（185）
0434. 推拿按摩法……（185）
0435. 环压阴茎根法……（186）
0436. 自我按摩……（186）
0437. 按肾府法……（187）
九、心理疗法……（187）
十、生活起居……（188）
十一、经验方及单方……（189）
0438. 杨慧麟验方……（189）
0439. 罗元恺验方……（189）

0440. 胡翘武验方…… (189)
0441. 洪子云验方…… (189)
0442. 人参汤…… (190)
0443. 狗肾汤…… (190)
0444. 芝麻河车丸…… (190)
0445. 振阳丸…… (190)
0446. 鹿茸粉…… (191)
0447. 蛤蚧狗肾散…… (191)
0448. 兴阳止痛汤…… (191)
0449. 姚贞伯验方…… (191)
0450. 张伯臾验方…… (191)
0451. 杨少华验方…… (192)
0452. 张羹梅验方…… (192)
0453. 补肾医痿汤…… (192)
0454. 猪子宫肠末…… (193)
0455. 人参茶叶煎…… (193)
0456. 冬麻雀…… (193)
0457. 起阳止遗丸…… (193)
0458. 蜈蚣归芍丸…… (193)
0459. 不倒丸…… (194)
0460. 千金立效散…… (194)
0461. 杨慧麟验方…… (194)
0462. 罗元恺验方…… (194)
0463. 陈玉梅验方…… (195)
0464. 参茸丸…… (195)
0465. 补肾壮阳丸…… (195)

0466. 王乃汉验方…… (195)
0467. 石春荣验方…… (195)
第二章 遗精（滑精） …… (197)
一、内服方…… (197)
0468. 益肾固精汤…… (197)
0469. 金锁固精丸…… (198)
0470. 知柏地黄丸合交泰丸加味…… (198)
0471. 加减桂枝龙牡汤…… (198)
0472. 强身健肾汤…… (198)
0473. 白果秋石散…… (199)
0474. 鱼鳔固精汤…… (199)
0475. 三子强肾汤…… (199)
0476. 止滑立效方…… (199)
0477. 水陆二仙丹…… (200)
0478. 金锁丹…… (200)
0479. 芡实三子汤…… (200)
0480. 龙牡汤…… (200)
0481. 滋肾定志丸…… (200)
0482. 失精汤…… (201)
0483. 金萹汤…… (201)
0484. 五白散…… (201)
0485. 滋阴清火汤…… (201)
0486. 革薤汤…… (202)
0487. 益精汤…… (202)
0488. 党参止遗煎…… (202)
0489. 大金花丸…… (202)

0490. 保精丸……（202）
0491. 五加皮汤……（203）
0492. 秘精汤……（203）
0493. 清肝摄精汤……（203）
0494. 龟鹿二仙膏……（204）
0495. 龙牡芡莲三才封髓汤……（204）
0496. 壮腰固精汤……（204）
0497. 益气固元汤……（204）
0498. 健脾益肾汤……（205）
0499. 益真汤……（205）
0500. 固真丸……（205）
0501. 二参汤……（205）
0502. 黄连固精丸……（205）
0503. 止遗汤……（206）
0504. 黄连清心饮……（206）
0505. 宁神固精丸……（206）
二、外治疗法……（207）
0506. 敷脐疗法……（207）
0507. 薄贴法……（207）
0508. 敷脐法……（208）
0509. 糁贴法……（208）
0510. 穴位敷贴加艾灸……（208）
0511. 敷脐加热熨法……（208）
0512. 肚兜法……（209）
0513. 涂搽疗法……（209）
0514. 洗足疗法……（209）

0515. 药带疗法…… (210)
0516. 握药法…… (210)
0517. 穴位敷贴法…… (210)
三、针灸…… (211)
0518. 毫针疗法…… (211)
0519. 耳针疗法…… (211)
0520. 梅花针…… (211)
0521. 针刺法…… (211)
0522. 针刺加灸法…… (212)
四、药膳…… (212)
0523. 冰糖湘莲…… (212)
0524. 韭子粥…… (212)
0525. 龙骨粥…… (213)
0526. 芡实粉粥…… (213)
0527. 鄂温克肉粥…… (213)
0528. 羊外肾粥…… (213)
0529. 杞子炖牛鞭…… (214)
0530. 山药茯苓包子…… (214)
0531. 法制黑豆…… (214)
0532. 猪肚荔枝粥…… (215)
0533. 羊肉粥…… (215)
0534. 一品山药…… (215)
0535. 芡实粥…… (215)
0536. 狗脊狗肉汤…… (216)
0537. 枸杞子粥…… (216)
0538. 莲子粉粥…… (216)

0539. 山药粥…… (216)
0540. 淡菜皮蛋…… (216)
0541. 首乌鸡蛋…… (217)
0542. 莲子羹…… (217)
0543. 梦遗餐…… (217)
0544. 韭菜籽粥…… (217)
0545. 白果鸡蛋方…… (218)
0546. 汤煨甲鱼…… (218)
0547. 莲子煲猪肚…… (218)
0548. 鸡蛋三味汤…… (219)
0549. 酒炒螺蛳…… (219)
0550. 猪脊髓煲莲藕…… (219)
0551. 猪腰核桃…… (219)
0552. 莲子百合煲猪肉…… (219)
五、药茶（饮）…… (220)
0553. 益智仁茶…… (220)
0554. 韭菜籽茶…… (220)
0555. 桑椹茶…… (220)
0556. 龙眼枣仁茶…… (220)
0557. 沙苑子茶…… (220)
0558. 莲心茶…… (221)
0559. 覆盆子茶…… (221)
0560. 双仁茶…… (221)
0561. 山茱萸茶…… (221)
六、药酒…… (222)
0562. 鹿角胶酒…… (222)

0563. 苁蓉酒……（222）
0564. 蛤蚧参茸酒……（222）
0565. 鹿茸酒……（223）
0566. 海狗肾酒……（223）
0567. 熙春酒……（223）
0568. 山药酒……（224）
0569. 益阴酒……（224）
0570. 东北三宝酒……（225）
0571. 参茸三七酒……（225）
0572. 健阳酒……（225）
0573. 钟乳酒……（226）
七、气功……（226）
0574. 固精功……（226）
0575. 壮阳固精功……（227）
八、推拿、按摩……（229）
0576. 推拿法……（229）
0577. 按揉法……（230）
0578. 按穴法……（230）
0579. 点按法……（231）
九、心理疗法……（232）
十、生活起居……（232）
十一、经验方及单方……（233）
0580. 吴一渊验方……（233）
0581. 吴士彦验方……（233）
0582. 王占玺验方……（233）
0583. 赵炯恒验方……（233）

0584. 魏长春验方…… (233)
0585. 廖仲颐验方…… (234)
0586. 刘远清验方…… (234)
0587. 王修善验方…… (234)
0588. 何志雄验方…… (234)
0589. 张志雄验方…… (235)
0590. 黄一峰验方…… (235)
0591. 王远芳验方…… (235)
0592. 邓肇先验方…… (235)
0593. 姜春华验方…… (236)
0594. 赵寄凡验方…… (236)
0595. 樊伯贤验方…… (236)
0596. 秘精汤…… (236)
0597. 滋肾清心汤…… (236)
0598. 清肝摄精汤…… (237)
0599. 锁阳蛋汤…… (237)
0600. 桐子花散…… (237)
0601. 七日效方…… (237)
0602. 牡蛎丸…… (237)
0603. 清心丸…… (238)
0604. 单味泽泻饮…… (238)
0605. 李氏治遗精方…… (238)
0606. 阿胶龟版龙骨牡蛎汤…… (238)
0607. 秘精汤…… (238)
0608. 保精汤…… (239)
0609. 利湿固精汤…… (239)

0610. 胆草止遗汤…… (239)
0611. 桑螵蛸散…… (239)
0612. 杞蓉益片…… (239)
0613. 羊肾杜仲五味汤…… (240)
0614. 鹌鹑枸杞杜仲汤…… (240)
0615. 暖肾助火汤…… (240)
0616. 武药面…… (240)
0617. 补精丸…… (241)
0618. 明矾甲珠丸…… (241)
0619. 蓝布正方…… (241)
0620. 人参丸…… (241)
0621. 七圣丸…… (242)
0622. 十全大补汤…… (242)
0623. 鱼鳔糊…… (242)
0624. 猬皮丸…… (242)
0625. 止遗丸…… (242)
0626. 麦冬饮…… (243)
0627. 补肾涩精汤…… (243)
0628. 固精汤…… (243)
0629. 菟丝子丸…… (243)
0630. 干地黄丸…… (243)
0631. 上丹…… (244)
0632. 荷叶散…… (244)
0633. 保精煎…… (244)
0634. 菖蒲白果煎…… (244)
0635. 木贼草饮…… (244)

0636. 搜风丸…… (245)
0637. 小建中汤…… (245)
0638. 大补阴丸…… (245)
0639. 龙牡芍桂汤…… (245)
0640. 无忧煎…… (246)
0641. 芦苇冰糖煎…… (246)
0642. 龙骨远志散…… (246)
0643. 一味茯苓散…… (246)
0644. 知柏煎…… (246)
0645. 五倍子丸…… (246)
0646. 守真汤…… (247)
0647. 龙韭散…… (247)
0648. 无梦安睡丸…… (247)
0649. 白羊牛散…… (247)
0650. 独圣散…… (247)
0651. 既济固真丹…… (248)
第三章　早泄…… (249)
一、内服方…… (249)
0652. 固精煎…… (249)
0653. 清肾汤…… (249)
0654. 大补元煎加减…… (250)
0655. 心肾两交汤…… (250)
0656. 三甲复脉汤…… (250)
0657. 秘精汤…… (250)
0658. 草还丹…… (251)
0659. 鹿角霜丸…… (251)

0660. 金锁丸…… (251)
0661. 地龙早泄丸…… (252)
0662. 知柏三子汤…… (252)
0663. 清肾汤…… (252)
0664. 补天育麟丹…… (253)
0665. 煨肾附子散…… (253)
0666. 济生种精丸加减 …… (253)
二、外治疗法…… (254)
0667. 涂擦法…… (254)
0668. 熏洗法…… (254)
0669. 熏擦法…… (254)
0670. 捏挤法…… (254)
0671. 药袋疗法…… (255)
0672. 药带疗法…… (255)
0673. 辛香酊…… (256)
0674. 中药灌肠法…… (256)
0675. 敷脐法…… (256)
0676. 壮阳汤…… (256)
0677. 地龙早泄膏…… (257)
三、针灸…… (257)
0678. 针灸法…… (257)
0679. 穴位注射法…… (257)
0680. 针刺法…… (258)
0681. 针灸法…… (258)
0682. 针刺法…… (258)
0683. 针刺补法…… (258)

0684. 针刺平补平泻法…… (259)
0685. 艾灸法…… (259)
四、药膳…… (259)
0686. 腐皮白果粥…… (259)
0687. 苁蓉羊肉粥…… (259)
0688. 怀山圆肉炖水鱼…… (260)
0689. 益智仁粥…… (260)
0690. 高粱米桑螵蛸粥…… (260)
0691. 莲子茯苓糕…… (260)
0692. 皂羹面…… (261)
0693. 枸杞羊肾粥…… (261)
0694. 鹿角胶粥…… (261)
0695. 黄精粥…… (262)
0696. 虾球粥…… (262)
0697. 归参山药猪腰…… (262)
0698. 牛髓膏子…… (263)
0699. 菟丝子粥…… (263)
0700. 山茱萸粥…… (263)
0701. 山药粥…… (263)
0702. 熘炒黄花猪腰…… (264)
0703. 椰子糯米蒸鸡饭…… (264)
0704. 北芪杞子炖乳鸽…… (264)
0705. 杞子南枣煲鸡蛋…… (264)
0706. 苁蓉羊肉粥…… (265)
0707. 五味子膏…… (265)
0708. 金樱子膏…… (265)

0709. 鹿角粥…… (266)
0710. 羊胫骨粥…… (266)
0711. 雀儿药粥…… (266)
0712. 芡实茯苓粥…… (267)
0713. 糖渍金橘…… (267)
0714. 菊花醪…… (267)
0715. 山药茯苓包子…… (267)
0716. 猪腰核桃方…… (268)
0717. 狗肉黑豆方…… (268)
0718. 复方羊腰煎…… (268)
0719. 核桃膏…… (268)
五、药茶（饮）…… (269)
0720. 菟丝子饮…… (269)
0721. 穗醋栗热茶…… (269)
0722. 五味子茶…… (269)
0723. 桃仁茶…… (269)
六、药酒…… (270)
0724. 鹿茸酒…… (270)
0725. 枸杞子酒…… (270)
0726. 桑椹酒…… (270)
0727. 对虾酒…… (270)
0728. 桃金娘酒…… (271)
0729. 沙苑酒…… (271)
0730. 六神酒…… (271)
七、气功…… (272)
0731. 铁裆功…… (272)

0732. 提肛疗法…… (274)
0733. 擎天立地功…… (274)
0734. 托塔望月功…… (275)
0735. 提睾功…… (275)
八、生活起居…… (276)
九、经验方及单方…… (277)
0736. 郭士魁验方…… (277)
0737. 李家振验方…… (277)
0738. 施今墨验方…… (278)
0739. 早泄方…… (278)
0740. 生南瓜子方…… (278)
0741. 药酒治早泄…… (278)
0742. 羊藿酒…… (278)
0743. 早泄方…… (279)
0744. 金樱芡实汤…… (279)
0745. 加减金锁固精汤…… (279)
0746. 五倍方…… (279)
0747. 单味芡实方…… (279)
0748. 单味金樱子方…… (280)
0749. 补肾汤…… (280)
0750. 固精汤…… (280)
0751. 早泄方…… (280)
0752. 益气固精汤…… (280)
0753. 桂枝芍牡汤…… (280)
0754. 知柏三子汤…… (281)
0755. 早泄汤…… (281)

0756. 和乐丹……（281）
第四章　阳强……（282）
一、内服方……（282）
0757. 荠苨丸……（282）
0758. 治玉茎不痿方……（283）
0759. 龙胆泻肝汤……（283）
0760. 当归龙荟丸……（283）
0761. 石子荠苨汤……（283）
0762. 猪肾荠苨汤……（284）
0763. 倒阳汤……（284）
0764. 益精活血汤……（284）
0765. 苁蓉丸……（285）
0766. 知柏地黄汤……（285）
二、外治疗法……（285）
0767. 敷贴法……（285）
0768. 膏擦法……（285）
0769. 洗足法……（286）
0770. 敷脐法……（286）
0771. 穴洗法……（286）
0772. 敷贴法……（286）
0773. 包敷法……（287）
0774. 缠渍法……（287）
0775. 熏洗法……（287）
0776. 灌肠点滴法……（287）
0777. 冰敷法……（287）
0778. 摩擦法……（288）

0779. 热敷法…… (288)
0780. 外涂法…… (288)
0781. 末擦法…… (288)
0782. 外敷法…… (288)
0783. 敷贴法…… (288)
0784. 敷脐法…… (289)
0785. 外涂法…… (289)
0786. 外敷法…… (289)
三、针灸…… (289)
0787. 穴位刺激法…… (289)
0788. 点刺法…… (290)
0789. 针灸法…… (290)
0790. 艾条温和灸法…… (290)
0791. 隔药灸法…… (290)
0792. 针刺法…… (290)
0793. 穴位针刺法…… (291)
四、药膳…… (291)
0794. 天门冬粥…… (291)
0795. 桃仁粥…… (291)
0796. 生地黄粥…… (291)
0797. 百合粥…… (292)
0798. 鳖肉枸杞汤…… (292)
0799. 莲子粥…… (292)
0800. 黑豆粥…… (292)
0801. 猪肾汤…… (292)
0802. 白果苡米红花水…… (292)

0803. 桃仁煲墨鱼汤…… (293)
0804. 益母草乌豆糖水…… (293)
五、药茶（饮）…… (293)
0805. 木耳红枣汤…… (293)
0806. 木耳饮…… (293)
0807. 泽泻茶…… (293)
六、气功…… (294)
0808. 自控欲火、还精补脑功…… (294)
0809. 汪认庵内养功…… (294)
七、心理疗法…… (294)
八、生活起居…… (295)
九、经验方及单方…… (295)
0810. 靳士华验方…… (295)
0811. 周凤梧验方…… (295)
0812. 张羹梅验方…… (295)
0813. 黄寿仁验方…… (296)
0814. 李和验方…… (296)
0815. 华佗治强中神方…… (296)
0816. 血郁汤…… (296)
0817. 泻火汤…… (296)
0818. 治玉茎硬不痿方…… (297)
0819. 加味知柏地黄丸…… (297)
0820. 阳强方…… (297)
0821. 芍药甘草汤加味…… (297)
0822. 平阳汤…… (297)
0823. 引火两安汤…… (298)

第五章　阳缩……（299）
一、内服方……（299）
0824. 固阳汤……（299）
0825. 敛阳丹……（299）
0826. 金匮肾气丸……（300）
0827. 方拟暖肝煎加减……（300）
0828. 大固阳汤……（300）
0829. 三仙散……（300）
0830. 加味当归四逆汤……（301）
0831. 正阳汤……（301）
0832. 敛阴丹……（301）
0833. 起阳散……（301）
0834. 治阳缩方……（301）
0835. 回阳返本汤……（302）
0836. 华佗治缩阳神方加味……（302）
0837. 暖肝煎……（302）
0838. 乌头汤……（302）
二、外治疗法……（303）
0839. 敷脐疗法……（303）
0840. 插药法……（303）
0841. 壶热熨法……（303）
0842. 摩擦法……（303）
0843. 综合外治法……（304）
0844. 熨脐法……（304）
0845. 热熨法……（304）
0846. 敷贴法……（304）

0847. 坐浴法……（304）
0848. 热敷法……（305）
0849. 热熨法……（305）
0850. 熏敷法……（305）
0851. 外擦方……（305）
0852. 锡壶熨法……（306）
0853. 熏洗法……（306）
0854. 热敷法……（306）
0855. 肛塞法……（306）
0856. 热熨法……（306）
0857. 艾灸法……（307）
0858. 针灸法……（307）
0859. 针灸法治阳缩……（307）
三、针灸……（307）
0860. 灯火灸法……（307）
0861. 隔药灸法……（308）
0862. 针刺艾灸贴敷法……（308）
四、药膳……（308）
0863. 熟附姜葱煲狗肉……（308）
0864. 参桂肝……（309）
0865. 凉粉葛粉糊……（309）
0866. 玄明粉菠菜猪红汤……（309）
0867. 茴香粥……（309）
0868. 生姜粥……（309）
0869. 豆腐石膏番泻叶汤……（309）
0870. 双瓜芒硝汤……（310）

0871. 蜻蜓汤……（310）
0872. 麻雀肉饼……（310）
五、药茶（饮）……（310）
0873. 姜汁饮……（310）
0874. 生姜红糖水……（310）
六、药酒……（311）
0875. 独椒酒……（311）
0876. 独椒煮酒……（311）
0877. 白酒冲胡椒……（311）
0878. 虾椒酒……（311）
七、生活起居……（312）
八、经验方及单方……（312）
0879. 吴佩衡验方……（312）
0880. 颜德馨验方……（312）
0881. 温肝汤……（313）
0882. 橘核丸……（313）
0883. 壮阳益火散……（313）
0884. 火药散……（313）
0885. 蜂硫丸……（314）
0886. 五香粉……（314）
0887. 大茴香散……（314）
0888. 敛阳丹……（314）
0889. 回阳反本汤……（314）
0890. 韭桃酒……（315）
0891. 吴萸散寒散……（315）
0892. 温肾疗缩方……（315）

0893. 硫黄散…… (315)
0894. 公鸡敷脐方…… (315)
0895. 发灰散…… (316)
0896. 固阳汤…… (316)
0897. 回阳汤…… (316)
0898. 正阳汤…… (316)
第六章　血精…… (317)
一、内服方…… (317)
0899. 血精汤…… (317)
0900. 八正散…… (317)
0901. 黄芪散…… (318)
0902. 知柏地黄汤加减…… (318)
0903. 归脾汤加减…… (318)
0904. 益气止血汤…… (318)
0905. 血精方…… (319)
0906. 益气补肾汤…… (319)
0907. 滋阴补肾汤…… (319)
0908. 凉血止血汤…… (319)
0909. 血精汤…… (320)
0910. 理血汤…… (320)
0911. 石苇散加味…… (320)
0912. 济生肾气丸加味…… (320)
0913. 小蓟饮子加味…… (321)
0914. 犀角地黄汤加味…… (321)
0915. 龙胆泻肝汤加减…… (321)
0916. 三妙丸加减…… (321)

0917. 血府逐瘀汤加味…… (321)
二、外治疗法…… (322)
0918. 坐浴法…… (322)
0919. 针刺法…… (322)
三、针灸…… (322)
0920. 穴位针刺法…… (322)
0921. 针法治血精…… (323)
0922. 针刺法…… (323)
0923. 针灸法…… (323)
四、药膳…… (323)
0924. 鲤鱼汤…… (323)
0925. 二鲜饮…… (324)
0926. 丝瓜饮…… (324)
0927. 猪脬苡粥…… (324)
0928. 鲜藕粥…… (324)
0929. 苡仁粥…… (324)
0930. 山药莲肉糯米粥…… (325)
0931. 猪肾煮黑豆…… (325)
0932. 生地黄粥…… (325)
0933. 薏米粥…… (325)
0934. 芡实粉粥…… (325)
五、药茶（饮）…… (326)
0935. 仙鹤草饮…… (326)
0936. 血余藕片饮…… (326)
0937. 白茅根饮…… (326)
0938. 小蓟根茶…… (327)

0939. 旱莲茶…… (327)
0940. 白茅花茶…… (327)
0941. 二花茶…… (327)
0942. 二鲜饮…… (327)
0943. 小蓟旱莲饮…… (327)
六、药酒…… (328)
0944. 石苇散酒…… (328)
0945. 地骨酒…… (328)
0946. 牡荆叶酒…… (328)
0947. 苦荬菜煮酒…… (328)
0948. 蜀葵苗散酒…… (328)
七、气功…… (329)
八、生活起居…… (329)
九、经验方及单方…… (330)
0949. 刘沛然验方…… (330)
0950. 魏嘉毅验方…… (330)
0951. 李家振验方…… (330)
0952. 许履和验方…… (330)
0953. 加味三妙丸…… (331)
0954. 二至地黄汤…… (331)
0955. 加味二至丸…… (331)
0956. 蒲灰散加味…… (331)
0957. 宁血安精汤…… (332)
0958. 桃红四物汤…… (332)
0959. 澄精汤…… (332)
0960. 血精方…… (332)

0961. 仙鹤旱莲汤……（332）
0962. 血精汤……（333）
0963. 止血汤……（333）
0964. 二六血精汤……（333）
0965. 黄芪散……（333）
0966. 失精有血方……（333）
0967. 加味知柏地黄汤……（333）
0968. 理血汤……（334）
0969. 加味三妙丸……（334）
第七章　不射精……（335）
一、内服方……（335）
0970. 涤痰通精散……（335）
0971. 消瘀通精汤……（336）
0972. 活血通精汤……（336）
0973. 涤痰汤加减……（336）
0974. 五子通精汤……（336）
0975. 玉茎涌泉饮……（336）
0976. 五子地黄汤……（337）
0977. 补肾通精汤……（337）
0978. 七子通精汤……（337）
0979. 忘忧散加味……（337）
0980. 龙胆泻肝汤……（338）
0981. 补肾益精开窍方……（338）
0982. 疏肝补肾通精汤……（338）
0983. 加减羊睾丸汤……（338）
0984. 知柏地黄汤加减……（339）

0985. 壮阳种子丹……（339）
0986. 加减五子衍宗汤……（339）
0987. 龟版地黄汤加味……（339）
0988. 通窍滋肾健脾汤……（339）
0989. 解郁通精汤……（340）
0990. 通精汤……（340）
0991. 三仁汤加味……（340）
0992. 安神定志丸加味……（340）
0993. 庆云散……（341）
0994. 温肾通精汤……（341）
0995. 益精通窍汤……（341）
0996. 黄芪滑石汤……（342）
0997. 马钱通关散……（342）
0998. 化痰疏肝通精汤……（342）
0999. 利湿通络汤……（342）
1000. 益精活血汤……（343）
二、外治疗法……（343）
1001. 敷脐法……（343）
1002. 热熨法……（343）
1003. 熏洗法……（344）
1004. 骶骨前封闭法……（344）
三、针灸……（344）
1005. 针刺法……（344）
1006. 疏肝解郁法……（344）
1007. 针刺活血法……（345）
1008. 针灸法……（345）

1009. 滋补肾阴法……（345）
1010. 滋阴降火法……（345）
1011. 针刺法……（345）
1012. 电针加灸法……（346）
1013. 耳穴法……（346）
1014. 穴位注射法……（346）
1015. 艾灸法……（347）
四、药膳……（347）
1016. 葱炖猪蹄……（347）
1017. 桃仁墨鱼……（347）
1018. 白羊肾羹……（347）
1019. 香春豆腐……（348）
1020. 赤小豆粥……（348）
1021. 葵菜粥……（348）
1022. 香橼浆……（348）
1023. 爆虾仁……（349）
1024. 青虾炒韭菜……（349）
1025. 栗子桂圆粥……（349）
1026. 远志枣仁粥……（350）
1027. 桃仁粥……（350）
1028. 青小豆粥……（350）
五、药茶（饮）……（350）
1029. 橘皮饮……（350）
1030. 黄花菜马齿苋饮……（350）
1031. 急性子红枣饮……（351）
1032. 远志菖蒲饮……（351）

1033. 枣仁饮……（351）
六、药酒……（351）
1034. 海马酒……（351）
1035. 仙灵脾酒……（352）
七、气功……（352）
1036. 内养功……（352）
1037. 推拿疗法……（353）
八、心理疗法……（354）
九、生活起居……（354）
十、经验方及单方……（355）
1038. 何传毅验方……（355）
1039. 洪子云验方……（355）
1040. 颜德馨验方……（355）
1041. 李广文验方……（356）
1042. 吴近曾验方……（356）
1043. 戚广崇验方……（356）
1044. 马家驹验方……（356）
1045. 陈沛嘉验方……（357）
1046. 吴近曾验方……（357）
1047. 杨干潜验方……（357）
1048. 刘明汉验方……（357）
1049. 益气通精汤……（358）
1050. 滋阴通精汤……（358）
1051. 枣茶通精散……（358）
1052. 马钱通关散……（358）
第八章　不育症……（359）

一、内服方……（359）
1053. 金锁丹……（359）
1054. 补骨脂丸……（360）
1055. 鹿角胶汤……（360）
1056. 生精汤……（360）
1057. 温阳益精汤……（360）
1058. 滋肾壮精汤……（361）
1059. 萆薢分清饮加减……（361）
1060. 五子衍宗丸加减……（361）
1061. 保元煎合参苓白术散加减……（361）
1062. 柴胡舒肝汤加减……（362）
1063. 右归饮加减……（362）
1064. 左归丸加减……（362）
1065. 阳起石丸……（362）
1066. 开心薯预肾气丸……（362）
1067. 四君子汤合五子衍宗丸……（363）
1068. 添精嗣续丸……（363）
1069. 二至丸……（363）
1070. 种子方……（364）
1071. 纯一丸……（364）
1072. 液化丸……（364）
1073. 液化汤……（365）
1074. 毓麟珠……（365）
1075. 甘露清毒丹合六味地黄汤……（365）
1076. 鳖首生精丸……（365）
1077. 胜寒延嗣丹……（366）

1078. 斑龙丸加减……（366）
1079. 易化汤……（366）
1080. 育精汤……（367）
1081. 肾气丸加减……（367）
1082. 石斛丸……（367）
1083. 鹿角丹……（367）
1084. 五子衍宗丸……（368）
1085. 生精续嗣汤……（368）
1086. 桂附汤……（368）
1087. 死精方……（369）
1088. 十子汤加味……（369）
1089. 天仙益精汤……（369）
1090. 参芪益精丸……（369）
1091. 益精方……（370）
1092. 生精种玉汤……（370）
1093. 生髓育麟丹……（370）
1094. 补血生精汤……（371）
1095. 一炁丹……（371）
1096. 加味还少丸……（371）
1097. 任氏生精丸……（371）
1098. 二陈汤合补中益气汤……（372）
1099. 少腹逐瘀汤加减……（372）
1100. 海狗肾丸……（372）
1101. 增精散……（372）
1102. 鹿茸煎……（373）
二、外治疗法……（373）

1103. 敷脐法…… (373)
1104. 湿敷法…… (373)
1105. 盐热熨法…… (374)
1106. 摩擦法…… (374)
1107. 药物熏洗法…… (374)
1108. 熏洗法…… (374)
1109. 中药离子透入法…… (375)
1110. 坐浴法…… (375)
三、针灸…… (376)
1111. 瘢痕灸…… (376)
1112. 灸脐法…… (376)
1113. 隔药灸法…… (376)
1114. 针刺法…… (376)
1115. 穴位针刺法…… (376)
1116. 针灸法…… (377)
111 针灸治疗不育症…… (377)
111 . 针灸法…… (377)
1119. 针灸隔姜法…… (378)
四、药膳…… (378)
1120. 熟附煨姜焖狗肉…… (378)
1121. 生精汤…… (378)
1122. 鹿茸煎…… (379)
1123. 核桃枸杞粥…… (379)
1124. 芡实茯苓粥…… (379)
1125. 羊肾苁蓉杞果方…… (379)
1126. 枸杞麻雀粥…… (380)

1127. 羊肉麻雀汤……（380）
1128. 雀卵……（380）
1129. 犊髓全阳膏……（380）
1130. 鱼胶糯米粥……（380）
1131. 百合山药粥……（381）
1132. 麻雀鸡龟蛋……（381）
1133. 清炒虾仁……（381）
1134. 味补汤……（382）
1135. 异功散粥……（382）
1136. 羊乳狗肉汤……（382）
1137. 苡仁木耳赤豆粥……（382）
1138. 仙茅炖瘦肉……（383）
1139. 九香虫粉……（383）
1140. 蛤蚧粉……（383）
1141. 猪肾羹……（383）
1142. 山药汤圆……（383）
五、药茶（饮）……（384）
1143. 菟丝子茶……（384）
1144. 五子补肾茶……（384）
1145. 蜂蜜饮茶……（384）
1146. 玫瑰益母饮……（385）
六、药酒……（385）
1147. 种子药酒……（385）
1148. 补肾生精酒……（385）
1149. 固精酒……（386）
1150. 多子酒方……（386）

1151. 枸杞酒……（386）
1152. 戊戌酒……（387）
1153. 仙茆酒……（387）
1154. 五精酒……（387）
1155. 精神药酒……（387）
1156. 仙灵脾酒……（388）
1157. 巴戟天酒……（388）
1158. 宜男酒……（388）
1159. 延寿获嗣酒……（388）
1160. 养精种玉酒……（389）
1161. 理精药酒……（389）
1162. 仙灵脾酒……（390）
1163. 公鸡殖酒……（390）
1164. 仙传种子药酒方……（390）
1165. 补肾生精酒……（391）
1166. 龟龄集酒……（391）
七、心理疗法……（392）
八、生活起居……（393）
九、经验方及单方……（394）
1167. 姜春花验方……（394）
1168. 张世雄验方……（394）
1169. 张子维验方……（394）
1170. 罗振华验方……（395）
1171. 张羹梅验方……（395）
1172. 廖仲颐验方……（395）
1173. 戚广崇验方……（395）

1174. 郭士魁验方……（396）
1175. 王渭川验方……（396）
1176. 陈沛嘉验方……（396）
1177. 孟澍江验方……（397）
1178. 岳美中验方……（397）
1179. 鲍严仲验方……（397）
1180. 河车大补汤……（397）
1181. 延嗣汤……（398）
1182. 宜男化育丹……（398）
1183. 免疫性不育Ⅰ号方……（398）
1184. 免疫性不育Ⅱ号方……（398）
1185. 免疫性不育Ⅲ号方……（398）
1186. 忘忧散……（399）
1187. 五味子丸……（399）
1188. 梦熊丸……（399）
1189. 补肾生精汤……（399）
1190. 益肾补精散……（400）
1191. 清热除湿消凝汤……（400）
1192. 苁蓉二仙汤……（400）
1193. 壮火丹……（400）
第九章　性欲低下……（401）
一、内服方……（401）
1194. 加减右归丸……（401）
1195. 加减五子衍宗丸……（402）
1196. 海虾散……（402）
1197. 牛鞭壮阳丸……（402）

1198. 三子丸……（402）
1199. 驿马丸……（403）
1200. 阳春药……（403）
1201. 乌龙丸……（403）
1202. 秃鸡散……（404）
1203. 加减六味地黄丸……（404）
1204. 加减逍遥散……（404）
1205. 复元汤……（404）
1206. 养血返精丸……（405）
二、外治疗法……（405）
1207. 中药灌肠法……（405）
三、药膳……（406）
1208. 潼沙苑炖鲤鱼……（406）
1209. 山斑鱼汤……（406）
1210. 羊脊髓粥……（406）
1211. 麋角粥……（406）
1212. 人参粥……（407）
1213. 活力宝……（407）
1214. 怀杞炖狗肉……（407）
1215. 枸杞炖狗鞭……（407）
1216. 鹿尾炖鸡……（408）
1217. 烩牛鞭……（408）
1218. 牛髓膏……（408）
1219. 药制羊肾……（409）
1220. 红烧牛鞭……（409）
1221. 归参炖牛鞭……（409）

1222. 冰糖炖牛鞭…… (410)
1223. 牛鞭汤…… (410)
1224. 狗肉煮黑豆…… (410)
1225. 羊肉麻雀汤…… (410)
1226. 公鸡与米酒…… (411)
1227. 韭菜炒虾肉…… (411)
1228. 虾炖豆腐…… (411)
1229. 罗汉大虾…… (411)
1230. 壮阳狗肉汤…… (412)
1231. 冬虫夏草炖黄雀…… (412)
1232. 五香羊肉…… (412)
1233. 炒鸡肠…… (413)
1234. 枸杞鸽肉汤…… (413)
1235. 猪肉鹿茸羹…… (413)
1236. 羊鞭汤…… (413)
四、药茶（饮）…… (414)
1237. 苹果饮…… (414)
1238. 胡萝卜饮…… (414)
1239. 参茶方…… (414)
1240. 杞子绿茶…… (414)
1241. 蜂皇芹汁饮…… (415)
五、药酒…… (415)
1242. 对虾酒…… (415)
1243. 仙茅益智仁酒…… (415)
1244. 期颐酒…… (415)
1245. 甘菊花酒…… (416)

1246. 蚂蚁酒…… (416)
1247. 磁石酒…… (416)
1248. 地骨酒…… (417)
1249. 仙灵脾酒…… (417)
1250. 麻雀酒…… (417)
1251. 石燕酒…… (417)
1252. 对虾淫羊藿酒…… (418)
1253. 全鹿酒…… (418)
1254. 媚宫酒…… (418)
1255. 老神童酒…… (418)
1256. 苁蓉酒…… (418)
1257. 阳春药酒…… (419)
1258. 生地酒…… (419)
1259. 熟地酒…… (419)
1260. 蛤蚧大补酒…… (420)
1261. 海龙酒…… (420)
1262. 参茸多鞭酒…… (420)
1263. 荣春酒…… (420)
1264. 鹿茸酒…… (420)
六、气功…… (421)
1265. 返还功…… (421)
1266. 按摩睾丸强身壮阳生精法…… (421)
1267. 铁裆功…… (422)
七、心理疗法…… (423)
八、生活起居…… (424)
九、经验方及单方…… (424)

1268. 仙鹿汤…… (424)
1269. 急性二仙兴阳汤…… (425)
1270. 仙桂知柏汤…… (425)
1271. 六子五味丸…… (425)
1272. 十味兴阳汤…… (425)
1273. 加味五子衍宗丸…… (426)
1274. 仙茅甘草汤…… (426)
1275. 加味二仙汤…… (426)
1276. 二仙起痿汤…… (426)
1277. 羊睾丸汤…… (427)
1278. 黄精增精丸加减…… (427)
第十章　男性更年期综合征…… (428)
一、内服方…… (429)
1279. 补血安神汤…… (429)
1280. 龙牡汤…… (429)
1281. 补气健脾汤…… (429)
1282. 宁心安神汤…… (429)
1283. 既济汤…… (430)
1284. 黄连阿胶汤…… (430)
1285. 行气利湿汤…… (430)
1286. 疏肝散郁汤…… (430)
1287. 益肾汤…… (431)
1288. 知柏地黄丸合生脉散…… (431)
1289. 桂甘龙牡汤…… (431)
1290. 温补二天汤…… (431)
1291. 仙茅灵脾汤…… (432)

1292. 滋肾补阴汤…… (432)
1293. 枸杞女贞汤…… (432)
1294. 解郁汤…… (432)
二、针灸…… (433)
1295. 针刺法…… (433)
1296. 穴位针刺法…… (433)
1297. 针刺补法…… (433)
三、药膳…… (434)
1298. 金橘根煲猪肚…… (434)
1299. 沙田柚花煲猪肚…… (434)
1300. 香橼浆…… (434)
1301. 合欢花蒸猪肝…… (434)
1302. 素馨花蒸鲫鱼…… (434)
1303. 灵芝佛手蒸肉饼…… (435)
1304. 牛百叶橘叶糯米麦粥…… (435)
1305. 鸭肫散…… (435)
四、药茶（饮）…… (435)
1306. 人参皂甙茶…… (435)
五、气功…… (436)
1307. 冲任督带导引功…… (436)
六、心理疗法…… (437)
七、生活起居…… (437)
八、经验方及单方…… (438)
1308. 温阳汤…… (438)
1309. 滋补肝肾汤…… (438)
1310. 宁心安神汤…… (438)

1311. 疏肝解郁汤…… (439)
1312. 黄芪建中汤…… (439)
1313. 外台补肾方…… (439)
1314. 百合固金汤…… (439)
1315. 二仙二陈汤…… (439)
1316. 养心安神汤…… (440)

上　编

男子壮阳回春秘术与妙法

第一章　男性保健壮阳妙药

0001. 万安丸

【组　成】 肉苁蓉（酒浸）120g　干薯蓣、五味子各60g　炒杜仲、巴戟（去心）各90g　牛膝（酒浸）、菟丝子（酒浸）、泽泻、白茯苓、熟干地黄、当归、山茱萸（去核）各6g　赤茯苓10g

【操　作】 上药细末，用苁蓉末250g酒煮膏和丸。空心，温酒送，每服6～9g。

【适应症】 下元极虚。

0002. 十全大补汤加减

【组　成】 人参15g　白术10g　黄芪10g　茯苓10g　甘草10g　当归10g　白芍10g　川芎10g　生地10g　肉桂6g　大枣6枚

【操　作】 水煎服，每日1剂。

【适应症】 尿线变细甚至尿闭，伴疼痛，血尿，神疲气短，面色苍白，不欲饮食，下肢水肿，腰背疼痛，并向四肢、会阴、直肠放射。

0003. 大补丸

【组　成】 附子（炮，去皮脐）、肉桂（去粗皮）、巴戟（去心）、破故纸（炒）、干姜（炮）、远志（去心，姜汁浸，炒）、菟丝子（酒浸，别研）、赤石脂（煅）、厚朴（去粗皮、姜汁炙）各30g　川椒（去目及闭口者，炒出汗）60g

【操　作】 上药研为细末，酒糊为丸，如梧桐子大。每服30～50丸，温酒、盐汤任下。

【适应症】 肾阳亏损，下焦虚寒，脐腹强急，腰脚疼痛，遗泄白浊，大便滑泄，小便频数；或三消渴饮，饮食倍常，肌肉消瘦，阳事不举。

0004. 十精丸

【组　成】 巴戟（天之精）、人参（药之精）、苁蓉（地之精，酒浸焙干）、菟丝子（人之精，酒煮，另研）、五加皮（草之精）、石斛（山之精，金丝色者）、柏子仁（木之精）、菊花（日之精）、鹿茸（血之精）、白术（日之精）各30g

【操　作】 上为细末，炼蜜为丸，如桐子大。每服30丸，温酒下，空心食前，米饮送下。

【适应症】 肾阳虚衰，精气不足证。

0005. 七圣丸

【组　成】 原蚕蛾（炒）、牛膝（酒浸一宿，焙，锉）、龙骨、白石脂、桑螵蛸（炒）各15g　肉苁蓉（酒浸一宿，切焙）、山萸各3g

【操　作】 上七味，捣罗为末，酒煮面糊和丸，如梧桐子大。每服20丸，温酒下，空心食前。

【适应症】 虚劳，下元虚冷，小便白浊，精滑不禁。

0006. 四物汤加减

【组　成】 熟地10g　当归10g　川芎10g　白芍10g　党参10g　黄芪10g　阿胶珠10g　菟丝子15g　杜仲10g　生蒲黄10g　侧柏炭10g

【操　作】 水煎服，每日1剂。

【适应症】 精液色红，咽干口苦，神宁不安，头昏目

眩，乏力神疲，失眠多梦，腰痛，性欲减退。

0007. 入药灵砂丸

【组　成】 当归（酒浸）、鹿茸（去毛，盐水、酒炙）、黄芪、沉香、远志、酸枣仁、龙骨（煅）、附子、巴戟天、灵砂各 30g　北五味 15g　茴香（炒）、吴茱萸（去核）、破故纸（炒）、牡蛎（煅）、熟地、人参各 60g

【操　作】 上为末，酒糊丸。每服 6～9g，温服，盐汤下。

【适应症】 诸虚百损，白浊，耳鸣。

【注　意】 灵砂，为人工制成的赤色硫化汞，有毒，《纲目》云“升降阴阳，既济水火，为扶危拯急之神丹，但不可久服”。现在一般不用。

0008. 三建丹

【组　成】 阳起石（煅，通赤）、附子（炮、去皮脐）、钟乳粉各等份。

【操　作】 上为细末和匀，用糯米糊为丸，如桐子大。每服 20～30 丸，米饮下，食前服。

【适应症】 劳伤虚损，下经衰竭，肾气不固，精溺遗失，脏腑自利，手足厥冷，或脉理如丝，形肉消脱，或恶闻食气，声嘶失音。

【注　意】 忌豉汁、羊血。

0009. 九子丸

【组　成】 鹿茸（去毛，酥炙黄）、仙茅（糯米泔浸三宿，去皮）、远志肉、川断（打碎，酒浸一宿）、蛇床子（微炒）、巴戟肉、车前子、茴香（舶上者）各 30g　苁蓉（酒浸 3 宿，切焙）120g

【操　作】 上为细末，用鹿角髓5条，去血脉、筋膜，以无灰酒1升，煮成膏，更研烂，同炼蜜少许和丸，如梧桐子大。每服50丸，温酒空心下。

【适应症】 虚劳。男子阳痿不举，早泄精冷，女子宫冷不孕，腰膝酸冷疼痛，神疲乏力。

0010. 川椒丸

【组　成】 川椒、续断、肉苁蓉、附子、山萸肉、蛇床子各30g　菟丝子60g、桂心、远志、防风各9g　牛膝45g　鹿茸60g

【操　作】 上12味药为细末，炼蜜和捣三、二百杵，丸如桐子大。每服30丸，食前以温酒下。

【适应症】 虚劳膝冷，阳痿，四肢羸弱。

0011. 干地黄丸

【组　成】 生干地黄（焙）500g　肉苁蓉（酒浸，焙干）、白术、巴戟天（去心）、麦门冬（去心，焙）、白茯苓（去黑皮）、甘草（炙，锉）、牛膝（酒浸，切焙）、五味子、杜仲（去皮，炙）各240g　车前子、干姜（炮）各150g

【操　作】 上十二味，捣罗为散。每服二钱匕，温酒调下，日进3服。

【适应症】 肾虚寒阳痿，腰脊痛，身重缓弱，言语混浊。

0012. 小肉苁蓉散

【组　成】 肉苁蓉、枸杞子、天雄各30g　石斛、续断、原蚕蛾各10g　远志15g　菟丝子90g　熟干地黄45g

【操　作】 上为末，每服6g，食前，以温酒下。

【适应症】 虚劳羸损，阳痿，精气衰弱。

0013. 天真丹

【组　成】 沉香、巴戟（酒浸，去心）、茴香（盐炒香，去盐）、葫芦巴、菟藤（酒浸，焙）、破故纸（炒）、杜仲（炒去丝）、琥珀、牵牛（盐炒黑皮，去盐，取头末）各 30g　官桂 15g

【操　作】 上为末，用浸药酒糊为丸，如梧桐子大。每服 50 丸，空心温酒，或盐汤送下。

【适应症】 肾虚阳痿，阴囊湿冷，遗精，腰痛等证。

0014. 天雄丸

【组　成】 天雄（炮裂，去皮脐）、菟丝子（酒浸 3 日，曝干，别捣为末）、肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皱皮，炙干）、熟干地黄各 60g　覆盆子、鹿茸（去毛，涂酥，炙微黄）、巴戟、五味子、桂心、石龙芮、石南各 30g　牛膝（去苗）45g

【操　作】 上件药，捣罗为末，炼蜜和捣五、七百杵，丸如梧桐子大。每服 30 丸，食前，以温酒下。

【适应症】 虚劳羸弱，阳气不足，阳痿，小便数。

0015. 五子衍宗丸

【组　成】 枸杞子、菟丝子（酒蒸，捣饼）各 240g　北五味子（研碎）、车前子（扬净）各 60g　覆盆子（酒洗，去目）120g

【操　作】 上药为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。空腹时服 90 丸，睡前服 50 丸，温开水或淡盐水送下，冬月用温酒送下。

【适应症】 肾虚精少，阳痿早泄，遗精，精冷，余沥不清，久不生育。

0016. 五子丸

【组　成】 菟丝子（酒蒸）、家韭子（炒）、益智子仁、茴香（炒）、蛇床子（去皮，炒）各等份

【操　作】 上药为末，酒糊为丸，如梧桐子大。每服70丸，糯米饮或盐汤送下。

【适应症】 小便频数，时有白浊。

0017. 五精丸

【组　成】 秋石（刚建者、人精）、鹿角霜（兽精）、茯苓（去皮，木精）、阳起石（石精）、山药（草精）各等分

【操　作】 上为末，酒和丸，桐子大。每服50丸，空心服。须要常近火边，使干燥，庶几服之，无变膈之患。

【适应症】 肾脏虚，痿弱，阳痿不举，遗精滑泄等。

0018. 五味子丸

【组　成】 五味子、续断、牛膝（酒浸，切，焙）、杜仲（去粗皮，炙、锉）、附子（炮裂，去皮脐）、桂（去粗皮）、怀香子（炒）、白茯苓（去黑皮）、川芎、山萸、当归（切，焙）、槟榔（锉）、吴茱萸（汤洗，焙，炒）、细辛（去苗、叶）、青橘皮（汤浸，去白，焙）各30g

【操　作】 上15味，捣罗为末，酒煮面糊为丸，如梧桐子大。每服20～30丸，空心盐汤下。

【适应症】 肾脏虚冷，腹胁疼痛胀满，非时足冷，阳痿，行步无力。

0019. 玉真丸

【组　成】 龙骨、菟丝子各240g　鹿茸180g　韭子120g

【操　作】 上药4味，捣末，蜜丸如小豆大。每服7

丸，温酒下，日再服。

【适应症】 风湿劳气，腰膝酸疼，遗泄，早衰发白。

0020. 玉霜丸

【组　成】 天雄（长大者，以酒浸7日了，掘一地坑，以半秤炭火灼坑通赤，速去炭火令净，以醋2升泼于地坑内候干，乘热便投天雄在内，以盆合土捆之，经宿取出，去皮脐）300g　磁石（醋淬7次，更多为妙）、朱砂（飞研）、泽泻（洗，酒浸一宿，炙）、牛膝（去苗，酒浸焙干）、石斛（去根，炙）、苁蓉（去皮，酒浸一宿，炙干）、巴戟（穿心者）各60g　茴香（炒）、肉桂（去粗皮）各30g　家韭子（微炒）、菟丝子（酒浸一伏时，蒸过日干，杵罗为末，去轻浮者）各150g　牡蛎（火煅，捣为粉）、紫梢花（如无以木贼代之）各90g　鹿茸（用麻茸连顶骨者，先潦去毛令净，约三寸以来截断，酒浸一伏时，慢火炙令脆）15g　白龙骨（粘石者，细研如粉，以水飞过三度，口中晒干，用黑豆一斗，蒸一伏时，以夹绢袋盛，日晒干）30g

【操　作】 上件16味，捣罗为细末，炼酒、蜜各半和丸，如梧桐子大。每服30丸，空心晚食前温酒下。

【适应症】 真气虚惫，下焦伤竭，脐腹弦急，腰脚软痛，遗沥失精，大便自利，小便滑数，肌肉消瘦，阳事不举。

0021. 巴戟丸

【组　成】 巴戟斛、石斛（去根，锉）、补骨脂（微炒）、桂心、附子（炮裂，去皮脐）、川椒红（微炒）、木香、诃黎勒皮、肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皱皮，炙干），槟榔各30g

【操　作】 上件药，捣罗为末，用白羊肾7对，去筋

膜，细切，以酒5升，熬令熟烂，研，拌和药末，捣三、五百杵，丸如梧桐子大。每日空心，以温酒服下30丸，盐汤服下亦得。

【适应症】 虚冷气。畏寒神疲，腰酸肢冷，阳痿，不思饮食，腹痛腹泻等。

0022. 双补丸

【组　成】 熟地黄（补血）250g　菟丝子（补精）250g

【操　作】 上药酒糊丸，如梧桐子大。每服50丸。

【适应症】 下部弱，肾水冷所致腰痛酸软，耳鸣健忘，阳痿、遗精等症。

0023. 正阳丸

【组　成】 鹿茸（去毛酥炙）、白马茎（涂酥，炙干）各60g　肉苁蓉（酒浸，切、焙）、石南、巴戟天（去心）、附子（炮裂，去皮脐）各30g　五味子、葫芦巴各3g　木香45g　石斛（去根）、韭子（炒）、牛膝（酒浸，切，焙）各15g

【操　作】 上12味，捣罗为末，炼蜜丸如梧桐子大。每服20丸，食前温酒或盐汤下。

【适应症】 阳气虚损，下元冷极，精泄不禁，小便频数，腰脚无力，饮食减少。

0024. 龙胆泻肝汤加减

【组　成】 龙胆草12g　黄芩10g　栀子10g　车前子15g（包）　木通6g　泽泻10g　生地10g　当归10g　柴胡12g　甘草6g　仙鹤草10g　藕节炭10g　大蓟10g　小蓟10g

【操　作】 水煎服，每日1剂。

【适应症】 精液色红，咽干口苦，神宁不安，头晕胸闷，小便黄，大便结，可伴有会阴部及睾丸疼痛。

0025. 龙骨汤

【组　成】 龙骨 150g　人参、茯苓、炙甘草、煅牡蛎、肉桂、熟地黄（焙）各 60g

【操　作】 上药 7 味，捣粗末。每服五钱匕，水一盏半，煎取八分，空心食前，去滓温服。

【适应症】 阳气虚，小便白淫，及遗泄无故自出。

0026. 石斛散

【组　成】 石斛、桑螵蛸、紫菀、干漆、五味子、干地黄、钟乳、远志皮、炮附子各等份

【操　作】 共捣合下筛，以酒服方寸匕。渐渐增至 2 寸匕，日 3 服。

【适应症】 男子梦泄精。

0027. 石斛丸

【组　成】 石斛（去根，锉）、杜仲（去粗皮，炙微黄，锉）、鹿茸（去毛，涂酥，炙微黄）各 45g　巴戟天 60g　牛膝（去苗）、桑螵蛸（微炒）、补骨脂（微炒）、龙骨各 30g

【操　作】 上件药捣罗为末，炼蜜和捣五七百杵，丸如梧桐子大。每服 30 丸，食前、温酒下。

【适应症】 虚劳，肾气衰弱，小便余沥，阳痿失精，腰膝无力。

0028. 石硫黄丸

【组　成】 石硫黄、白石英、鹿茸、远志、天雄、僵蚕、女萎、蛇床子、五味子、白马茎、菟丝子各等份

【操　作】 上 11 味治下筛。酒服方寸匕，日 3 服。

【适应症】 肾虚阳痿。

0029. 右归丸

【组　成】 大熟地 240g　炒山药、枸杞（微炒）、鹿角胶（炒珠）、菟丝子（制）、杜仲（姜汤炒）各 120g　山茱萸（微炒）、当归（便溏勿用）各 90g　肉桂 60g　（渐可加至 120g）　制附子 60g（渐可加至 150～180g）

【操　作】 上药，先将熟地蒸烂杵膏，加炼蜜，丸如桐子大，或弹子大。每嚼服 2～3 丸，以滚白汤送下，其效尤速。

【适应症】 元阳不足，或先天禀衰，或劳伤过度，以致命门火衰不能生土，而为脾胃虚寒，饮食少进，或呕恶膨胀，或翻胃噎膈，或怯寒畏冷，或脐腹多痛，或大便不实，泻痢频作，或小水自遗，虚淋寒疝，或寒侵溪谷而肢节痹痛，或寒在下焦而水邪浮肿。总之肾阳不足者必神疲气怯，或心跳不平，或四体不收，或眼见邪祟，或阳衰无子等证。

0030. 加减四逆散

【组　成】 醋柴胡、仙茅、川楝子各 12g　白芍、熟黄各 20g　枳壳、枸杞、丹参各 10g　知母、紫河车粉（冲服）各 6g　蜈蚣 2 条

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，分早晚服。

【适应症】 肝气郁结所致不射精。

0031. 加减内固丸

【组　成】 石斛、葫芦巴各 60g　巴戟、肉苁蓉、山萸、菟丝子各 90g　破故纸 75g　小茴香 30g　附子 15g

【操　作】 上为细末，炼蜜丸，如桐子大。每服 50 丸，空心盐汤，温酒任下。

【适应症】 命门火衰，肾虚阳痿证。

0032. 巩堤丸

【组　成】 熟地、菟丝子（酒煮）、白术（炒）各 60g　北五味、益智仁（酒炒）、故纸（酒炒）、附子（制）、茯苓、家韭子各 30g

【操　作】 上药研为末，山药糊丸，如桐子大。每服百余丸，空心开水或温酒送下。

【适应症】 命门火衰，小便失禁或溺后余沥不尽。

0033. 西川石刻安肾丸

【组　成】 青盐（水飞）120g　鹿茸（去皮，酥炙）、柏子仁（擂水澄粉）各 30g　炮附子、炮川乌、巴戟肉（盐水浸）、肉桂、菟丝子（淘净，酒蒸）、苁蓉（酒浸、焙）、韭子（微炒）、石枣（去核、酒蒸）、苍术（制）、川楝子（卤，酒蒸）、川椒（出汗）、茴香（酒炒）、甘草（炙）各 60g

【操　作】 上为末，山药 120g 洗净，同酒煮，糊丸桐子大。每服 80 丸，空心盐汤下。

【适应症】 真气虚惫，脚膝缓弱，夜梦遗精，小便频数。

0034. 肉苁蓉丸

【组　成】 肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皱皮，炙令干）、鹿茸（去毛，涂酥，炙微黄）、白龙骨（烧过）、附子（炮裂，去皮脐）、椒红（微炒）各 60g　泽泻、山茱萸、菟丝子（酒浸三宿，曝干，别杵为末）、补骨脂（微炒）各 30g

【操　作】 上药捣罗为末，炼蜜和捣三、二百杵，丸如梧桐子大。每服 30 丸，食前以温酒调下。

【适应症】 膀胱虚冷，小便滑数，白浊，梦中失精。

0035. 化痰疏肝通精汤

【组　成】 柴胡、郁金、广木香 6g　制香附、半夏、陈皮、王不留行、路路通、穿山甲各 10g　茯苓、焦山楂、白芥子各 20g

【操　作】 水煎服。每日 1 剂。

【适应症】 肝气郁结，痰湿内阻不射精。

0036. 通精汤

【组　成】 淫羊藿、车前子、蛇床子各 10g　肉苁蓉 15g　鹿角胶 6g　怀牛膝 30g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，连服一个月为 1 疗程。

【适应症】 肾虚不射精。

0037. 庆云散

【组　成】 覆盆子、五味子、菟丝子各一升　天雄一两　石斛、白术各三两、桑寄生四两、天门冬九两、紫石英二两

【操　作】 上药研细末，酒服方寸匕，先食，日 3 服。素不耐冷者，去寄生，加细辛四两，阳气不少而无子者，去石斛，加槟榔十五枚。

【适应症】 丈夫阳气不足，不能施化，施化无成。临床见有精冷无子，腰酸足冷，阳痿不举，神气无力，脉沉细而弱。

0038. 壮阳丹

【组　成】 肉苁蓉（酒浸一宿）、五味子、蛇床子、远志、莲芯、菟丝子（酒浸一宿，蒸半日，捣烂，晒，另研为末）、益智仁各 30g　山药 60g　沉香 15g

【操　作】 上药研为细末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每

服 50 丸，空心温酒下，宜 2～3 日 1 服，或与固精丸间服。

【适应症】 肾虚阳痿，遗精证。

0039 枣仁汤

【组 成】 枣仁 2 合 人参 100g 芍药、柱心各 50g 黄芪、甘草、茯苓、白龙骨、牡蛎各 100g 生姜 50g 半夏 1 升 泽泻 50g

【操 作】 上药以水 9 升，煮取 4 升，1 服 7 合，日 3 次 若不能食、小腹急加柱心 180g。

【适应症】 虚劳，梦泄精，茎核微弱，血气枯竭。或醉饱伤于房室，惊悸，小腹里急。

0040 桂心汤

【组 成】 桂心、牡蛎、芍药、龙骨、甘草各 60g 大枣 3～7 枚 生姜 160g

【操 作】 上 7 味㕮咀，以水 8 升，煎取 3 升，去滓，温分 3 服。忌海藻、菘菜、生葱。

【适应症】 梦遗。

0041 安肾丸

【组 成】 补骨脂（炒）、胡芦巴（炒）、茴香（炒）、川楝子（炒）、续断（炒）各 90g 桃仁（麸炒，去皮尖，别研）、杏仁（麸炒，去皮尖）、山药（炒）、茯苓各 60g

【操 作】 上为末，蜜丸如梧桐子大。盐汤 50 丸，空心服。

【适应症】 肾虚腰痛，阳事不举，膝骨痛，耳鸣，口干，面色黧黑，耳轮焦枯。

0042 羊肾汤

【组　成】 磁石（捣碎，水淘，去赤汁）、肉苁蓉（酒浸，刮去皱皮，炙干）、熟干地黄各 30g　白茯苓、桂心、石菖蒲、附子（炮裂，去皮脐）、五味子、当归、川芎、石斛（去根，锉）、桑螵蛸（微炒）、杜仲（去粗皮，炙令微黄，锉）各 15g

【操　作】 上件药，捣筛为散。用羊肾一对，切去筋膜，以水一大盏半，煎至一盏，去肾。下药末 15g，入生姜半分，煎至 5 分，去滓。温酒空心服，早晚各 1 次。

【适应症】 肾劳虚损，面黑耳聋，腰脚疼痛，小便滑数。

0043. 还少丹

【组　成】 干山药、牛膝（酒浸一宿，焙干）各 45g　白茯苓（去皮）、山茱萸、楮实、杜仲（去粗皮，生姜汁和酒，炙令香熟）、五味子、巴戟（去心）、肉苁蓉（酒浸一宿，切焙干）、远志（去心）、茴香各 30g　石菖蒲、熟干地黄（洗焙）、枸杞子各 15g

【操　作】 上件为细末，炼蜜入蒸熟，去皮核，枣肉和匀，丸如梧桐子大。每服 15 丸，空心食前，温酒、盐汤下，日 3 服。若只 1 服，倍加丸数。

【适应症】 脾肾虚寒，饮食少思，肢体瘦倦，耳聋目暗，腰脚沉重，牙齿浮痛，发热盗汗，遗精白浊，气血亏损。

0044. 桃红四物汤加减

【组　成】 桃仁 12g　红花 10g　当归 10g　生地 10g　川芎 10g　芍药 10g　蒲黄 10g　五灵脂 10g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 阴部疼痛，精液呈暗红色，或挟血块，舌质紫暗，或有瘀斑瘀点。

0045. 杜仲散

【组　成】 杜仲（去粗皮，微炙，锉）、菟丝子（酒浸三宿，曝干，别捣为末）各 45g　蛇床子、桂心各 3g　五味子 15g　熟地、巴戟、牛膝（去苗）、鹿茸（去毛，涂酥，炙微黄）、车前子各 30g　肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皱皮，炙干）、石龙芮各 60g

【操　作】 上件药，捣细罗为散，每服 6g，食前以温酒调下。

【适应症】 虚劳羸瘦，五脏气乏，腰脚痛，不能行，阳痿，小便余沥。

0046. 苁蓉羊肉粥

【组　成】 肉苁蓉 10～15g　精羊肉 100g　粳米 100g　细盐少许　葱白 2 茎　生姜 3 片

【操　作】 分别将肉苁蓉、精羊肉洗净后切细，先用砂锅煎肉苁蓉取汁、去渣，入羊肉、粳米同煮，待沸后加入细盐、生姜、葱白，煮成稀粥食用。

【适应症】 肾阳虚所致的遗精。

0047. 苁蓉独活散

【组　成】 肉苁蓉（酒浸，去皱皮，切，焙）、黄芪（细锉）、泽泻各 60g　独活（去芦头）、附子（炮裂，去皮脐）、蜀椒（去目并闭口者，炒出汗）、五味子、蒺藜（炒去角）、防风（去叉）、杏仁（汤浸，去皮尖双仁，炒黄）、木香、干姜、牡蛎（熬）、赤石脂、黄芩（去黑皮）、甘草（炙，锉）、桂（去粗皮）、桃仁（汤浸，去皮尖双仁，炒

黄)、细辛（去苗叶)、续断各 30g

【操　作】 上药捣罗为细散。每服三钱匕，空心温酒下，1 日 2 次。

【适应症】 肾脏虚冷，腰胯膀胱间，勿冷如人吹，及手足膝盖冷如水，或茎中痛，小便无节。

0048. 苁蓉丸

【组　成】 肉苁蓉（净刷，去皱皮，酒浸二宿，薄切，焙干)、杜仲（去粗皮、炙紫色，横锉）各 75g　黄芪、细锉)、韭子（水淘，去浮者，焙干，炒)、桂（去粗皮)、牛膝（去苗，酒浸，切，焙)、山茱萸各 60g

【操　作】 上药捣罗为细末，炼蜜和剂，更臼内涂酥，杵令匀熟，丸如梧桐子大。每日空腹，煎黄芪汤下，早晚各服 30 丸。

【适应症】 肾脏虚冷，腰膝无力，小便不禁或溺白色。

0049. 助阳丸

【组　成】 鹿茸（去毛，酥炙)、菟丝子（酒浸，别捣)、原蚕蛾（炒)、钟乳粉、附子（炮裂，去皮脐)、肉苁蓉（酒浸，去皱皮，切，焙)、黄芪（锉，炒)、人参各 30g

【操　作】 上药捣罗为末，炼蜜和丸，如梧桐大。每服 12 丸，温酒或盐汤下，空心服。

【适应症】 肾脏虚损，阳道痿弱，肢体无力，志意不爽，小便滑数。

0050. 牡蛎丸

【组　成】 石亭脂（研，生用)、牡蛎（醋浸少时，生用)、青盐、龙骨（真者，饭上蒸一次）各等份

【操　作】 上为末，以青盐打糊为丸，如梧桐子大。每

服 30 丸，空心盐汤、盐酒下，见效即住服，中年以下，去石亭脂。

【适应症】 中年以后，肾气虚冷，梦遗泄精，小便白浊。

0051. 补肾丸

【组　成】 麦门冬（去心，焙）、远志（去心）、干姜（炮）、防风（去叉）、乌喙（炮裂，去皮脐）、枸杞根、牛膝（去苗，酒浸，切焙）、萎蕤、肉苁蓉（酒洗，切，焙）、棘刺、菟丝子（酒浸一宿，别捣）、桂（去粗皮）、厚朴（去粗皮，生姜汁炙）、防葵、石龙芮、蕤蘼、山萸各等份

【操　作】 上药捣罗为末，炼蜜和鸡子白为丸，如梧桐子大。每服 10 丸，食前温酒下，加至 20 丸，日 3 服。

【适应症】 虚劳肾气不足，膝胫痛，小便数，囊冷湿，尿有余沥，精自出，阳痿不起，悲恚消渴。

0052. 补肾石斛丸

【组　成】 石斛（去根）、杜仲（去粗皮、微炙，锉）、牛膝（去苗）各 45g　蕤蘼（锉）、泽泻、白龙骨、石龙芮、黄芪（锉）、补骨脂（微炒）、附子（炮裂，去皮脐）、人参（去芦头）、车前子、桂心、白茯苓、熟干地黄、肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皱皮，炙干）、巴戟、蛇床子各 30g　远志（去心）、覆盆子、防风（去芦头）、薯蓣、五味子、山茱萸各 3g　磁石（烧、醋淬 7 遍，碎，水飞过）、鹿茸（去毛，涂酥，炙微黄）、钟乳粉、菟丝子（酒浸三宿曝干，别捣为末）各 60g　甘草（炙微赤，锉）15g

【操　作】 上件药，捣罗为末，炼蜜和捣五、七百杵，如梧酮子大。每服 30 丸，食前以温酒下。

【适应症】 虚劳，肾气不足，阳痿，小便余沥，或精自出，腰脚无力。

0053. 补肾钟乳天雄散

【组　成】 钟乳粉、天雄（炮裂，去皮脐）、巴戟各45g　肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皱皮，炙令干）、菟丝子（酒浸3日，曝干，别捣为末）、怀香子　补骨脂、木香、天门冬（去心、煅）、续断、沉香、石斛（去根，锉）、丁香、山茱萸、附子（炮裂，去皮脐）、肉桂（去皱皮）、当归、麝香（细研）、白术、人参（去芦头）、仙灵脾、薯蓣、牛膝（去苗）、厚朴（去粗皮、涂生姜汁，炙令香熟）、熟干地黄、石龙芮各30g　磁石（烧令赤，醋7遍，细研，水飞过）

【操　作】 上件药，捣罗为末，炼蜜和捣五、七百杵，丸如梧桐子大。每日空心，以暖酒下30丸，临卧时再服，如不饮酒，盐汤下亦得。

【适应症】 虚劳，水脏久惫，腰膝疼冷，筋骨无力，梦寐不安，阳道劣弱，面色萎黄，饮食不得，日渐消瘦。

0054. 补肾茯苓丸

【组　成】 茯苓、防风、桂心、山茱萸、白术、细辛、薯蓣、干地黄、炮附子、泽泻、紫菀、牛膝、芍药、丹参、黄芪、沙参、苁蓉、干姜、玄参、苦参、人参、独活各60g

【操　作】 上为细末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每服5丸，食前用温酒送下。

【适应症】 男子肾气虚冷，五脏内伤，风冷所苦，身体羸瘦，足胫困乏，难以行藏，饮食无味，目视无光，偏身拘急，腰脊痛僵，遗精白浊，日渐萎黄，心胸懊闷，逆气上撞，转侧须人，不能起床，针灸服药，治疗徬惶，乘马触

风，醉以入房，不自持护，饮食不量，用力过度，口干舌强，流涎出口，夜梦飞扬，尿血淋沥，阴下湿痒，心中动悸，痛掣膀胱，四肢酸困，气息不长，身体浮肿，人曷能当，为医不识，妄处他方，秋三月宜服之。

0055. 补下元虚惫方

【组　成】 菟丝子、五味子各 150g　石莲肉、山药、茴香各 60g　白茯苓 30g

【操　作】 上药为末，稀糊为丸，如梧桐子大。每服 40 丸，温酒或盐汤空心下。

【适应症】 丈夫酒色过度，下元虚惫，足膝软乏，小便滑数，外肾湿痒。

0056. 补肾兴阳丸

【组　成】 虾米 500g　蛤蚧 2 枚　茴香、蜀椒各 120g

【操　作】 上药以青盐化、酒炙炒，以木香粗末和匀，乘热收新瓶中密封。每服 1 匙，空心盐酒嚼下。

【适应症】 肾阳虚衰之阳痿。

0057. 鸡肠散

【组　成】 肉桂、龙骨各 4.5g　白茯苓、桑螵蛸、牡蛎粉各 9g　鸡肠一具

【操　作】 分 2 帖，水煎，姜 3 片，枣 2 枚。空心温服。

【适应症】 肾与膀胱虚冷，遗尿失禁或唾自出。

0058. 鸡胫胫散

【组　成】 鸡胫胫（微炙）、熟地黄、牡蛎（烧为粉）、白龙骨（烧过）、鹿茸（去皮，涂酥，炙微黄）、赤石脂、肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皱皮，炙令干）各 30g　黄芪（锉）、

桑螵蛸（微炒）各 3g

【操　作】 上件药，捣细罗为散，用丹雄鸡肠三具，纳散在肠中，缝紧了瓶内蒸一炊久，取出焙干，捣罗为散。每服食前以温酒调 6g

【适应症】 膀胱虚冷，小便滑数，漏精，白浊如泔。

0059．附子赤石脂丸

【组　成】 附子（炮裂，去皮脐）、赤石脂（烧）、巴戟天（去心）、补骨脂（炒）各 15g　怀香子（炒）、益智（去皮）各 30g

【操　作】 上药捣罗为末，酒煮石糊和丸，如梧桐子大。每服 20 丸，食前盐汤下。

【适应症】 虚劳下元冷弱，膀胱气寒，小便数。

0060．沉香鹿茸丸

【组　成】 沉香 30g　附子（炮，去皮脐）120g　巴戟（去心）60g　鹿茸（燎去毛，酒浸，炙）90g　熟干地黄（净洗，酒洒，蒸，焙）180g　菟丝子（酒浸，研，焙）150g

【操　作】 上件为细末，入麝 4.5g，别研入和匀，炼蜜为丸，如梧桐子大。每服 40～50 粒，好酒或盐汤，空心吞下。

【适应症】 真气不足，下元冷惫，脐腹绞痛，胁肋虚胀，脚膝缓弱，腰背拘急，肢体倦怠，面无精光，唇口干燥，目暗耳鸣，心松气短，夜多异梦，昼少精神，喜怒无时，悲忧不乐，虚烦盗汗，饮食无味，举动乏力，夜梦鬼交，遗泄失精，小便滑数，时有余沥，阴间湿痒，阳事不举。

0061. 沉香如意丸

【组　成】 沉香、檀香、丁香、木香、全蝎、茴香、青盐各 3g　木通、山药、穿山甲（炙）、韭子（酒浸）、莲花蕊、五味子、白茯苓、陈皮、鹿茸（炙）、山茱萸各 15g　小茴香、川楝子（去皮）、葫芦巴、破故纸（羊肠煮）各 45g　巨胜子（炮）、菟丝子（酒浸）、肉苁蓉（酒浸）、知母、远志（酒浸）各 30g

【操　作】 上为细末，酒糊丸，如梧桐子大。每服 20 丸，空心温酒送下，干物压之，10 日有效。

【适应症】 脐腹痛，小便数，房室不举。

0062. 肾气丸

【组　成】 干地黄 24g　苁蓉 18g　麦冬、远志、防风、干姜、牛膝、地骨皮、萎蕤、薯蓣、石斛、细辛、甘草、附子、桂心、茯苓、山茱萸各 12g　钟乳粉 30g　羖羊肾 1 具

【操　作】 上药末之，蜜丸，如梧桐子大。以酒服 15 丸，日 3 次，稍加至 30 丸。

【适应症】 虚劳肾气不足，腰痛阴寒，小便数，阴囊冷湿，尿有余沥，精自出，阳痿不起。

0063. 固精丸

【组　成】 肉苁蓉、阳起石、鹿茸、韭子、赤石脂、龙骨、川巴戟、白茯苓、鹿角霜、附子各等份

【操　作】 上为末，酒糊为丸，如梧桐子大，每服 70 丸，空心盐酒，盐汤送下。

【适应症】 嗜欲过度，劳伤肾精，精亢不固，梦遗白浊。

0064. 固真丹

【组　成】 韭子 120g　舶上茴香（炒）、补骨脂（炒）、益智子（炒）、鹿角霜各 60g　白龙骨（煅，别研细如粉）90g

【操　作】 上药为细末，以青盐、鹿角胶各 30g 同煮，酒糊为丸，如梧桐子大。每服 50 丸，空腹时温酒或盐汤送下。

【适应症】 肾与膀胱虚冷，真气不固，小便滑数。

0065. 金锁丸

【组　成】 龙骨（茅香汤浴三次，研如粉）30g　官桂（去粗皮）、山茱萸（酒浸，取肉，焙）、附子（炮，去皮脐）、肉苁蓉（汤浸，焙）、莲花蕊（晒干）、沉香各 60g　鸡头实 90g

【操　作】 上药细末，以金樱煎膏和丸，如无，即以炼蜜和丸，如梧桐子大。每服 20～30 丸，空心用温酒送服。

【适应症】 肾阳亏虚之遗精、滑泄。

0066. 金锁玉关丸

【组　成】 鸡头肉、莲子、莲须、藕节、白茯苓、白茯神、干山药各等份

【操　作】 上药为末，金樱子煎膏为丸，梧子大，每服 3 钱，米饮汤下。

【适应症】 遗精白浊，心虚不宁。

0067. 金匮肾气丸和补肾降精汤加减

【组　成】 附子 6g　肉桂 6g　熟地 10g　山萸肉 10g　山药 10g　泽泻 10g　丹皮 10g　巴戟天 10g　肉苁蓉 10g　生黄芪 30g　桔梗 6g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 性交时有性欲高潮，不射精，头昏乏力，精神不振，面色晦暗，腰酸膝软，腰以下有冷感。

0068. 金樱子粥

【组　成】 金樱子 30g　粳米 50g

【操　作】 先煮金樱子去渣取汁，用药汁煮米成粥。每晚睡前服食。

【适应症】 肾虚精关不固所致的遗精。

0069. 金锁正元丹

【组　成】 五倍子、茯苓（去皮）各 240g　紫巴戟（去心）480g　补骨脂（酒浸，炒）300g　肉苁蓉（净洗，焙干）、葫芦巴（炒）各 500g　龙骨、朱砂（另研）各 90g

【操　作】 上药为细末，入研药令匀，酒糊为丸，如梧桐子大。每服 15～20 丸，空心食前温酒吞下，或盐汤亦可。

【适应症】 真气不足，元脏虚弱，体倦腰酸，头昏耳鸣，鬓发脱落，遗精盗汗，小便频数等症。

0070. 治诸腰痛方

【组　成】 干漆（熬烟绝）、巴戟天（去心）、杜仲、牛膝各 12g　桂心、狗脊、独活各 8g　五加皮、山茱萸、干薯蓣各 10g　防风 6g　附子 4g

【操　作】 上药为细末，炼蜜丸，如梧桐子大。空腹酒下 20 丸，日再。

【适应症】 诸腰痛或冷腰疼痛，阳痿。

0071. 治肾气虚寒方

【组　成】 生地黄 2500g　苁蓉、白术、巴戟天、麦冬、茯苓、甘草、牛膝、五味子、杜仲各 30g　车前子、干姜各 150g

【操　作】 上药为末，食后酒服方寸匕，日3服。

【适应症】 肾气虚寒，阳痿，腰脊痛，身重缓弱，言音混浊，阳气顿绝。

0072. 治肾气虚损方

【组　成】 鹿茸（去毛，涂酥炙微黄）、巴戟、五味子、蛇床子、石斛（去根锉）、肉苁蓉（酒浸1日，刮去皱皮，炙令干）、菟丝子（酒浸3宿，爆干，别杵为末）、牛膝（去苗）、远志（去心）各30g　天雄（炮裂，去皮脐）60g　雄蚕蛾（微炒）15g　石龙芮3g

【操　作】 上药捣细罗为散。每服6g，食前，以温酒调下。

【适应症】 肾脏虚损，精气不足，腰脚酸疼，羸瘦无力，阳道萎弱。

0073. 钟乳丸

【组　成】 钟乳粉、硫黄、阳起石各30g　朱砂45g

【操　作】 上药都研如粉，用琅玕石500g捣为末，分为3份，先入1份于瓷瓶内，即用纸裹前药末入瓶内，即加余2份盖之，筑令实，如法封固，入炭池，每日常用炭1000g，连煅至7日满，加炭3500g连煅赤，候令开之。取药摊于净地上，以盆盖之，3日取出细研如粉，煮枣肉为丸，如梧桐子大。每日空心及晚睡前，以温酒下5丸，渐加至10丸。

【适应症】 肾脏虚损，阳道痿弱。

0074. 钟乳粉丸

【组　成】 钟乳粉、菟丝子各60g　蛇床子10g　石斛、桂心、苁蓉各30g

【操　作】 上为细末，炼蜜和捣三、五百杵，丸如桐子大。每服食前，以温酒下 30 丸。

【适应症】 虚劳衰弱，绝阳阳痿、膝冷。

0075. 韭子丸

【组　成】 韭子（酒煮 10 余沸，炒令干）60g　肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皱皮，炙干）30g　龙骨 30g　厚朴（去粗皮，涂生姜汁，炙令香熟）30g　附子（炮裂，去皮脐）、鹿角屑、山茱萸、桂心、车前子、天雄（炮裂，去皮脐）、槐子（黑大者，炒令香）各 30g　补骨脂（微炒）60g

【操　作】 上件药，捣罗为末，炼蜜和捣三、二百杵，丸如梧桐子大。每日空心，以温酒下 40 丸。

【适应症】 下元虚惫，小便滑数，虚损不足。

0076. 韭子散

【组　成】 韭子（微炒）、赤石脂、土瓜根、狗脊、牛膝（去苗）、黄芪（锉）、附子（炮裂，去皮脐）、鹿茸（去毛，涂酥，炙令微黄）、肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皱皮，炙令干）各 30g　牡蛎（烧为粉）60g

【操　作】 上件药，捣细罗为散。每服食前，以温酒调下 6g。

【适应症】 膀胱虚冷，小便白浊滑数，日夜无度。

0077. 远志枣仁粥

【组　成】 远志肉、炒枣仁各 10g　粳米 50g

【操　作】 加水适量煮成粥食用。

【适应症】 心肾不交所致不射精。

0078. 香茸丸

【组　成】 鹿茸、麋茸（2 味俱用火燎去毛，酥炙）各

60g　麝香（别研）15g　沉香、五味子、白茯苓（去皮）、白龙骨（火煅）、肉苁蓉（酒浸一宿，切，焙干）各30g

【操　作】　上为细末和匀，用熟地黄90焙干，为细末，以酒2升熬成膏子，搜药入臼内，捣千杵，如硬更入酒少许，如梧桐子大。每服50丸，空心温酒，盐汤任下。

【适应症】　下焦阳竭，腹痛，饮食减少，目视茫茫，夜梦鬼交，遗泄失精，肌肉消瘦。

0079. 益志汤

【组　成】　鹿茸（酥涂，炙，去毛尽）、巴戟（去心）、熟干地黄（酒浸）、枸杞子、苁蓉（酒浸）、牛膝（酒浸）、附子（炮，去皮脐）、桂心（不焙）、山茱萸、白芍、防风、甘草各等份

【操　作】　上锉散。每服12g，水盏半，姜五片，盐少许，煎7分，去滓食前服。

【适应症】　右肾虚寒，小便数，腰胁引痛，短气咳逆，四肢烦疼，耳鸣面黑，骨间热，梦遗，白浊、目眩、诸虚困乏。

0080. 赤小豆粥

【组　成】　赤小豆30g　白米50g　白糖适量

【操　作】　先煮赤小豆到熟，再加入白米熬成粥，加入白糖食用。

【适应症】　湿热久蕴不射精。

0081. 芡实莲子汤

【组　成】　芡实、莲肉各50g　红枣10枚

【操　作】　洗净入锅加水，文火煎煮烂熟，加冰糖适量食用。

【适应症】 脾虚遗精。

0082. 神功七宝丹

【组　成】 腽肭脐、黑附子（炮）、鹿茸（去毛，酥炙）、钟乳粉、龙骨各 90g　沉香 30g　麝香 15g　阳起石（火烧通赤，研）60g

【操　作】 上药同碾为末，再入麝香研匀，酒煮糊丸桐子大。每服 50 丸，空心温酒下。

【适应症】 真元不足，精髓空虚。

0083. 莨菪子丸

【组　成】 莨菪子（水淘去浮者，水煮芽出，焙干，炒令黄黑色，别杵为末）45g　蛇床子（酒浸 3 日，曝干，别杵为末）、附子（炮裂，去皮脐）、雄雀粪各 30g　蜀茶、硇砂（细研）各 15g

【操　作】 上件药捣，先取莨菪子　雄雀粪　硇砂 3 味，用白酒 120g 同和。以浆水 3 升煮，勿住手搅，煎如饧，即入诸药末，和捣三、五百杵，丸如梧桐子大。每日空心及晚食前盐汤下 10 丸。

【适应症】 肾脏虚损，阳气痿弱，手足不和。

0084. 梦遗尿精方

【组　成】 人参、麦门冬、赤石脂、苁蓉各 62g　丹参、韭子、柏子仁各 50g　干地黄 100g

【操　作】 以上药为末，蜜丸如梧子，酒服 20 丸，日 2 次。

【适应症】 梦中遗精，尿后余沥，尿精。

0085. 桑螵蛸丸

【组　成】 炮附子、五味子、龙骨各 15g　桑螵蛸

（切，细炒）7枚

【操　作】 上件为细末，醋糊为丸如梧桐子大。每服30丸，温酒、盐汤任下，空心。

【适应症】 下焦虚冷，精滑不固，遗沥不断。

0086. 家韭子丸

【组　成】 家韭子（炒）180g　鹿茸（酥炙）120g　苁蓉（酒浸）、牛膝（酒浸）、熟地黄、当归各60g　巴戟（去心）、菟丝子（酒浸）各45g　杜仲（去皮，锉制，炒）、石斛（去苗）、桂心、干姜（炮）各30g

【操　作】 上为末，酒糊为丸，如梧子大。每服50丸，加至100丸。空心食前盐汤、温酒下。

【适应症】 少长遗尿，男子虚剧、阳气衰败，小便白浊，夜梦泄精。

0087. 菟丝子丸

【组　成】 菟丝子（净洗，酒浸）、泽泻、鹿茸（去毛）、石龙芮（去土）、肉桂（去粗皮）、附子（炮，去皮）各30g　石斛（去根）、熟干地黄、白茯苓（去皮）、牛膝（酒浸一宿、焙干）、续断、山茱萸、肉苁蓉（酒浸，切，焙）、防风（去苗）、杜仲（去粗皮，炒）、补骨脂（去毛，酒炒）、荜澄茄、沉香、巴戟（去心）、茴香（炒）各3g　五味子、桑螵蛸（酒浸、炒）、芎藭、覆盆子（去枝、叶、萼）各15g

【操　作】 上为细末，以酒煮面糊为丸，如梧桐子大。每服20丸，空腹时用温酒或盐汤送下，如腰膝无力，木瓜汤下。

【适应症】 肾气虚损，元阳不足，腰膝痿软少力，阳痿

遗精，小便频数，或尿有余沥，或腰欠温暖。

0088. 黄花菜马齿苋饮

【组　成】 黄花菜、马齿苋各 30g

【操　作】 以水同煮，代茶饮。

【适应症】 肝经郁热不射精。

0089. 黄芪丸

【组　成】 黄芪（锉）、人参（去芦头）、石斛（去根，锉）、桂心、肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皱皮，炙干）、鹿茸（去毛，涂酥，炙令微黄）、熟干地黄、菟丝子（酒浸 3 日，曝干，别捣为末）、阳起石（酒煮半日，细研水飞过）、杜仲（去粗皮，炙微黄，锉）、钟乳粉、白茯苓、狗脊、赤石脂（细研）、山茱萸、薯蓣、附子（炮裂，去皮脐）、五味子、蛇床子、菟丝（锉）、巴戟、白术、续断、泽泻各 30g

【操　作】 上件药，捣罗为末，入阳起石，研令匀，炼蜜和捣五、七百杵，丸如梧桐子大。每日空腹，以温酒下 30 丸。晚食前再服，渐加至 50 丸。

【适应症】 五劳七伤，风虚羸瘦，腰疼膝冷，阴盛阳虚，身力衰残，夜梦遗泄。

0090. 黄犬肉丸

【组　成】 磁石（煅，水飞）90g　川乌（炮，去皮尖）、附子（炮，去皮脐）、桑寄生、鹿茸（燎去毛，酒蒸）、仙茅（酒蒸）、肉苁蓉（酒浸，切，焙）、川巴戟（去心）、葫芦巴（炒）各 60g　沉香（别研）、青盐（别研）、阳起石（煅，研极细）、龙骨（生用）、虎胫骨（酥炙）、覆盆子（酒浸）各 30g

【操　作】 上为细末，用犬肉 100g，以酒、葱、茴香

煮烂，杵和为丸，如梧桐子大。每服 70 丸，空心，盐酒、盐汤任下。

【适应症】 真精衰惫，脐腹冷痛，小便频数，头晕耳鸣，足胫酸冷，步履无力，腰背拘痛，水谷不消，饮食无味，肌肉瘦悴，遗泄失精。

0091. 鹿茸散

【组　成】 鹿茸（去毛，涂酥，炙令微黄）60g　羊踯躅（酒拌，炒令干）、韭子（微炒）、附子（炮裂，去皮脐）、桂心、泽泻各 30g

【操　作】 上件捣细为散。空腹时，用粥汤调下 6g。

【适应症】 小便不禁，阳痿脚弱。

0092. 鹿茸散

【组　成】 鹿茸（去毛，涂酥，炙微黄）45g　肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皱皮，炙干）、钟乳粉、续断、桑螵蛸（微炒）、熟地黄各 30g　蛇床子、远志（去心）、薯蓣各 3g

【操　作】 上件药，捣细罗为散。每服 6g，食前以温酒调下。

【适应症】 虚劳，阳气不足，阳痿，小便滑数。

0093. 鹿茸丸

【组　成】 鹿茸（去皮毛，涂酥，炙令微黄）60g　莨菪子（水淘去浮者，水煮令芽出，候干，炒黑黄色）、磁石（烧赤，醋淬 10 遍，细研，水飞过）、附子（炮裂，去皮裂）、天雄（炮裂，去皮脐）、硫黄（细研，水飞过）、蛇床仁、韭子（微炒）、桂心、硇砂（细研）、龙骨、熟干地黄各 30g

【操　作】 上件药，捣罗为末，用羊肾 1 对，去脂膜，

研如泥，以酒2升，煎成膏，入诸药末，和捣三、五百杵，丸如梧桐子大。每日空心及晚食前，以温酒下30丸。

【适应症】 肾脏虚损，阳气痿弱，精泄不禁。

0094. 鹿髓丸

【组　成】 巴戟（去心）、山萸（酒浸，去核）各75g　肉苁蓉（酒洗去甲，酥炙）、葫芦巴（微炒）、破故纸（酒浸，炒）、菟丝子（酒煮干）、甘枸杞子（炒）各60g　龙骨（五色者，真火煅，童便、醋、盐淬9次，井水浸3日，晒干）30g　川牛膝（酒洗去芦）、白茯神（去木）、败龟板（去裙边，酥炙）各30g　大附子（童便入盐，共煮7次，去皮脐）30g

【操　作】 上为细末，同鹿髓同炼蜜为丸，如梧桐子大，取鹿髓，先将肉煮熟，而后敲碎取之。每服60～70丸，空心温酒、米汤、炒盐汤任下。

【适应症】 肾阳虚衰，精血不足，阳痿，梦遗滑泄，腰膝酸冷，面黑神萎等。

0095. 萆薢分清饮加减

【组　成】 萆薢10g　黄柏10g　茯苓10g　车前子15g（包煎）　白术10g　苍术10g　柴胡12g　黄芩10g　路路通10g

【操　作】 水煎服，每日1剂。

【适应症】 有性欲高潮，不射精，伴口苦咽干心烦、小便黄赤，或淋浊。

0096. 棘刺丸

【组　成】 棘刺、葳蕤、石斛、牛膝、厚朴、龙齿、远志各30g　干姜、薯蓣、石龙芮、枸杞子、巴戟、桂心各3g

萆薢、天门冬各 45g　乌头、甘草、防风、细辛各 15g　菟丝子 60g

【操　作】 上为细末，炼蜜和捣三、五百杵，丸如梧桐子大。食前以温酒下 30 丸。

【适应症】 虚劳，肾气不足，梦泄。

0097. 茯菟圆

【组　成】 菟丝子 310g　五味子 250g　石莲肉、白茯苓各 100g　山药 200g

【操　作】 将菟丝子用酒浸，浸过余酒煮山药糊为丸。漏精盐汤下，赤浊灯心汤下，白浊茯苓汤下，消渴米饮。

0098. 葫芦巴丸

【组　成】 葫芦巴（微炒）、巴戟天（紫者，去心，炒）、肉苁蓉（酒浸，切，焙）各 60g　楝实（去皮，醋浸一宿，焙）、桂（去皮）、补骨脂（炒）、蛇床子（酒浸一宿，焙）、牛膝（酒浸一宿，切，焙）各 30g　蓬莪术（醋浸一宿，煨，锉）3g　附子（炮裂，去皮脐）、怀香子（炒）各 45g

【操　作】 上药捣罗为末，炼蜜和丸，如小豆大。常服 20 丸，空心炒盐生姜汤下，酒下亦得。

【适应症】 肾气虚损，阳气痿弱，腰膝酸痛乏力，腹胁胀满疼痛，或阳痿、或寒疝腹痛。

0099. 椒附丸

【组　成】 蜀椒（去目及闭口者，用醋浸一宿，取出，却用酒一升炒干，为末）120g　白羯羊肾（切、焙干为末）2 对，附子（炮裂，去皮脐）、青盐、巴戟天（去心）、蒺藜子（炒，去角）、肉苁蓉（酒浸，切，焙干）、怀香子（炒）

各 30g

【操　作】 上 8 味，捣罗为细末，用生羊肾 2 对，去脂膜细切研如面，搜药末熟，丸如梧桐子大。每服 30 丸，温酒下，盐汤亦得。

【适应症】 元阳虚衰，腰膝酸冷疼痛，阳痿精冷，或腹胁冷痛，或尿频等症。

0100. 温肾散

【组　成】 熟干地黄 500g　苁蓉（酒浸）、麦冬（去心）、牛膝（酒浸）、五味子、巴戟天（去心）、甘草（炙）各 240g　茯神（去木）、干姜（炮）各 150g　杜仲（去粗皮，锉，姜汁淹，炒丝断）90g

【操　作】 上为末。每服 6g，温酒调下，空心，日 2～3 服。

【适应症】 肾虚寒，阳痿，腰脊痛，身重，足腰不可以按，语音混浊，阳气顿绝。

0101. 赞育丹

【组　成】 熟地（蒸，捣）240g　白术 240g　当归、枸杞各 180g　杜仲（酒炒）、仙茅（酒蒸一日）、巴戟肉（甘草汤炒）、山茱萸、淫羊藿（羊脂拌炒）、肉苁蓉（酒洗，去甲）、韭子（炒黄）各 120g　蛇床子（微炒）、附子（制）、肉桂各 60g

【操　作】 上炼蜜丸。食前服。

【适应症】 阳痿精衰，虚寒无子等证。

0102. 黑锡丹

【组　成】 黑锡（去滓，称）、硫黄（透明者，结砂子）各 60g　沉香（镑）、附子（炮，去皮脐）、葫芦巴（酒浸，

炒)、阳起石（研细，水飞)、茴香（舶上者，炒)、破故纸(酒浸，炒)、肉豆蔻（面裹，煨)、金铃子（蒸，去皮，核)、木香各 30g　肉桂（去皮）15g

【操　作】 上用黑盏，或新铁铫内，如常法结黑锡、硫黄砂子，地上出火毒，研令极细，余药并杵罗为细末，都一处和匀入再研，自朝至暮，以黑光色为度，酒糊丸如梧桐子大，阴干入布袋内擦令光莹。每服 30～40 粒，空心姜盐汤或枣汤下，妇人艾醋汤下。

【适应症】 肾阳衰微，肾不纳气，胸中痰壅，上气喘促，四肢厥逆，冷汗不止，脉沉微；或奔豚，气上冲胸，胁腹胀满；或寒疝腹痛，肠鸣滑泄；或男子阳痿精冷，女子血海虚寒，带下清稀等。

0103. 腽肭脐丸

【组　成】 腽肭脐（酒蒸熟，打和后药）1 对　天雄（炮，去皮)、附子（炮，去皮脐)、川乌（炮，去皮尖)、阳起石（煅)、钟乳粉各 60g　独体朱砂（研极细)、人参、沉香（不见火，别研)、鹿茸（酒蒸）30g

【操　作】 上为细末，用腽肭脐膏，入少酒，臼内杵，和为丸，如桐子大。每服 70 丸，空心，盐酒、盐汤任下。

【适应症】 五劳七伤，真阳衰惫，脐腹冷痛，肢体酸疼，腰背拘急，脚膝缓弱，面色黧黑，肌肉消瘦，目眩耳鸣，口苦舌干，饮食无味，腹中虚鸣，胁下刺痛，心常惨戚，夜多异梦，昼少精神，小便滑数，大便溏泄，时有遗沥，阳事不举，但是风虚痼冷，皆宜服之。

0104. 赐方腽肭脐丸

【组　成】 腽肭脐（慢火酒炙，令熟）1 对　精羊肉

(熟，细切碎，烂研)、羊髓（取汁）各1个　沉香（锉为末)、神曲（炒为末）各120g　酒（同上药于银器内，慢火）1斗　肉苁蓉（净洗片子，切，焙干）120g　附子(炮，去皮脐用青盐1.5g，水1斗5升煮，候水尽切，焙干）250g　肉桂（去粗皮)、槟榔、大腹子、沙苑蒺藜(炒)、各75g　巴戟（去心)、荜澄、舶上茴香（炒)、木香、丁香、肉豆蔻（面裹煨熟)、紫苏子（炒)、胡芦巴、川芎、人参（去芦头)、青橘皮（去白)、天麻（去苗)、枳壳(麸炒，去瓤)、补骨脂（酒炒)、成炼钟乳粉、阳起石（用浆水煮1日，细研，飞过，焙干用）各60g　山药75g　白豆蔻（去壳）30g

【操　作】　上件为细末，入前膏子内搜成剂，于臼内捣千余下，丸如梧桐子大。每服30丸，空心温酒下，盐汤亦得。

【适应症】　五劳七伤，真气虚惫，脐腹冷痛，肢体酸疼，腰背拘急，脚膝缓弱，面色黧黑，肌肉消瘦。目暗耳鸣，口苦舌干，腹中虚鸣，胁下刺痛，饮食无味，心常惨戚，夜多异梦，昼少精神，小便滑数，时有遗沥，房室不举，或梦交通，及一切风虚痼冷，并宜服之。

0105. 降心丹

【组　成】　熟干地黄、天门冬、麦门冬各100g　茯苓、人参、远志、茯神、山药各60g　肉桂、朱砂各16g　当归100g

【操　作】　上为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每服30丸，煎人参汤吞下。

【适应症】　心肾不足，体热盗汗，健忘遗精；及服热药

过多，上盛下虚，气血不降，小便赤白，稠浊不清。

0106. 鹿角丸

【组　成】 鹿角屑（以酥拌，炒令微黄）150g　菟丝子（酒浸3日，曝干，别捣为末）90g　肉苁蓉（酒浸1宿，刮去皱皮，炙干）、桂心、附子（炮裂，去皮脐）、钟乳粉、石斛（去根，锉）各60g　干姜（炮裂，锉）、薯蓣、巴戟、牛膝（去苗）各30g

【操　作】 上件药，捣罗为末，炼蜜和捣五、七百杵，丸如梧桐子大。每服40丸，空心以温酒下，晚食前再服。

【适应症】 下元虚冷，精髓亏乏，腰膝酸软，神萎乏力，阳痿。

0107. 鹿茸续断散

【组　成】 肉苁蓉、钟乳粉、鹿茸各90g　远志、续断、天雄、石龙芮、蛇床子各30g　菟丝子45g

【操　作】 上为细末，每服6g，食前温酒调下。

【适应症】 肾气虚衰，阳道不振。

0108. 麝香鹿茸丸

【组　成】 鹿茸（火燎去毛，酒浸，炙）2100g　熟干地黄（净洗，酒浸，蒸，焙）5000g　附子（炮，去皮脐）140个　牛膝（去苗，酒浸一宿，焙）620g　杜仲（去粗皮，炒去丝）1750g　五味子1000g　山药2000g　肉苁蓉（酒浸一宿）1500g

【操　作】 上为末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每500g丸子，用麝香末3g为衣。每服20粒，温酒下，盐汤亦得，食前服。

【适应症】 下焦伤竭，脐腹绞痛，两胁胀满，饮食减

少，肢节烦疼，手足麻痹，腰腿沉重，行步艰难，目视茫茫，夜梦鬼交，遗泄失精，神情不爽，阳事不举，小便滑数，气虚肠鸣，大便自利，虚烦盗汗，津液内燥，并宜服之。

0109. 桃仁墨鱼汤

【组　成】 墨鱼1条　桃仁6g

【操　作】 将墨鱼骨皮洗净与桃仁同煮，鱼熟后去汤，只食鱼肉。

【适应症】 瘀血阻滞之不射精。

0110. 锁精丸

【组　成】 川独活　川续断　谷精草　石莲肉　生鸡头莲心　干菱米　川楝子　金樱子　紧龙骨　白茯苓　木猪苓　小茴香　藕节

【操　作】 上药各等份，为细末，鸡蛋清为丸，如梧桐子大，每服40～50丸，空心，盐汤送下，干物压之。

【适应症】 滑泄不禁。

0111. 秘精丸

【组　成】 炮附子、煅龙骨、肉苁蓉、牛膝、巴戟天各40g

【操　作】 上药研细末，炼蜜为丸，每次10g，温开水送下，1日2次。

【适应症】 肾气不固，早泄，遗精，尿频，畏寒，踡卧，手足清冷。

0112. 种子丸

【组　成】 沙苑子、莲须、芡实各80g　山茱萸60g　覆盆子40g　花龙骨20g

【操　作】 以上 6 味，沙苑子熬膏，余药研成细末，和入膏内，混合均匀，炼蜜为丸。每次 10g，空腹淡盐汤送下，1 日 2 次。

【适应症】 虚劳伤肾，精关失固，梦遗滑泄，精液稀薄，阳事易痿，未得子嗣。久服令人有子，延寿。

【注　意】 服药期间忌房事。

0113. 延生护宝丹

【组　成】 菟丝子（酒浸）、肉苁蓉（酒浸熬膏）各 80g　韭菜子 160g（用枣 80g 煮熟，再用酒浸焙干，用 80g）蛇床子 80g（用枣 120g 煮熟，去枣用 40g）　木香 20g　晚蚕蛾（酥微炒）80g　龙骨（用茅香 40g 同煮 1 日，去茅香，绵裹悬入井中浸一宿取出用）、鹿茸（酥炙黄）、炒莲实、炒桑螵蛸各 40g　干莲蕊、葫芦巴各 80g　丁香、乳香各 20g　麝香（另研）4g

【操　作】 以上 15 味，除麝香、乳香、菟丝子外，其余同捣研。将菟丝子研末，浸药酒 2000ml，文武火熬至 100ml，入荞麦面 2 匙，调匀；加入 12 味药末，搅匀；再下乳香、麝香，不住手搅，轻沸熬如稠糊，放冷；再加酒少许，为丸如梧桐子大。每日空腹服 50 丸，温酒下。

【适应症】 肾精不固，阳痿，遗泄，精浊，夜尿频数，尿后余沥，腰背酸痛。

0114. 济火延嗣丹

【组　成】 人参、五味子、当归各 40g　黄芪、巴戟天各 68g　黄连 12g　白术、山茱萸、芡实、山药各 52g　柏子仁、金樱子、远志、鹿茸各 28g　煅牡蛎、煅龙骨、肉桂各 16g

【操　作】 上药研成细末，炼蜜和丸。每次 10g，温开水送下，1 日 2 次。

【适应症】 肾虚不固，梦遗滑泄，精液清稀，阳事易痿，不得子嗣，腰酸脚软，头晕肢倦，神疲易汗。

0115. 鹿角丸

【组　成】 鹿角、石斛、山药、人参、防风、白马阴茎、熟地黄、菟丝子、蛇床子各 60g　杜仲、泽泻、山茱萸、赤石脂、干姜各 40g　牛膝、五味子、巴戟天各 60g　肉苁蓉 70g　远志 30g　天雄 20g

【操　作】 上药捣末，蜜丸如梧桐子大。每次 30 丸，空腹温酒送下。

【适应症】 精血亏损，阳气虚衰，阳痿，早泄，肢冷畏寒，腰腿酸软。

0116. 地金丸

【组　成】 生地黄 11000g　菟丝子 80g　法曲 640g　木香 80g　牛膝、何首乌各 120g　杏仁 160g　（压去油）　鹿茸、肉苁蓉、五味子、巴戟天、覆盆子、茯苓、山茱萸各 80g

【操　作】 以上 14 味，先将前 7 味浸无灰酒 20000ml，封瓷缸内，置地坑中，煻灰火烧三昼夜，开缸满室香为度。再将后 7 味捣末，和前药成饼阴干。取饼 400g，加蜜 200g，为丸如梧桐子大。每次 30 丸，空腹温酒送下。

【适应症】 精血不足，阳物痿软，精少不育，遗精滑泄，发白而稀，筋骨酸软无力。

0117. 地黄煎丸

【组　成】 生地黄 12800g（捣绞取汁，文火煎成膏，

加乌鸡子清 10 枚，大麻油 500g　搅匀入后药），山药、干地黄、熟地黄、炙甘草各 160g　鹿角胶 120g　山茱萸 40g　牛膝、肉苁蓉、巴戟天、菟丝子、茯苓、虎骨、附子、干漆、牡丹皮、泽泻、续断各 80g

【操　作】 以上 18 味，将后 17 味捣末，和地黄膏为丸如梧桐子大。每次 40～60 丸，空腹温酒或盐汤送下。

【适应症】 诸虚劳损，精血不足，阳痿，滑泄，发白齿落，健忘，头晕耳鸣，筋骨无力。

0118. 龟鹿二仙膏

【组　成】 败龟版 3200g　鹿角 6400g　枸杞子 1200g　人参（另研末）600g　桂圆肉 1200g

【操　作】 先将龟版、鹿角分别击碎，水浸，去垢，煎透取出，晒干研末；入其余 3 药复煮，去渣，再慢火熬成膏，瓷罐收贮。初服 5g，渐加至 10g，空腹以酒化下。

【适应症】 肾精亏损，虚羸少气，阳痿遗泄，精液稀薄，量少，头晕耳鸣，健忘多梦，视物不清，腰酸膝软。

0119. 异类有情丸

【组　成】 鹿角霜、炙龟版各 120g　炙虎胫骨、鹿茸各 100g　猪脊髓 12 条

【操　作】 将前 4 味研成极细末，加入猪脊髓，混和均匀，炼蜜为丸。每次 10g，空腹淡盐汤送下，1 日 2 次。

【适应症】 元阳虚损，真阴不足，性欲淡漠，阳痿不举，早泄遗滑，精力衰败，神情困顿，腰膝酸软，足胫无力，脉微弱。

0120. 四精丸

【组　成】 鹿茸、肉苁蓉、白茯苓、山药各等份

【操　作】 以上 4 味捣末，米糊为丸如梧桐子大。每次 30 丸，枣汤或沉香木香汤送下。

【适应症】 思虑、色欲过度，肾精亏损，心脾不足，阳痿，遗精，白浊，小便频数。

0121. 通真延龄丹

【组　成】 五味子、枸杞子、生地黄、熟地黄、麦门冬、肉苁蓉、牛膝各 1920g　山茱萸、菟丝子、菊花、山药、柏子仁（捣泥）、鹿角霜、人参、胡桃肉（捣泥）各 1280g　砂仁、车前子、巴戟天、天门冬、覆盆子、没石子、鹿茸、补骨脂各 640g　狗脊、何首乌、鹿角胶（酒化）各 2560g　黄柏、杜仲各 640g　沙苑子 2560g（1280g 炒磨入药，1280g 磨粉打糊）

【操　作】 以上 26 味为末，用柏子仁、胡桃肉泥、沙苑子糊、酒化鹿角胶，炼蜜和丸如梧桐子大。每次 20g，空腹龙眼肉汤送下。

【适应症】 肾精亏损，阳事不举，遗精滑泄，精气虚薄，头昏目眩，腰脊酸楚，咳喘日久。

0122. 海参丸

【组　成】 海参 480g　当归、巴戟天、牛膝、补骨脂、龟版、枸杞子各 120g　羊肾 10 对（生打）　杜仲、菟丝子、胡桃肉各 200g　猪脊髓 10 条　鹿角胶 120g

【操　作】 将前 12 味研成细末，用鹿角胶烊化和丸。每次 10g　温开水送下，1 日 2 次。

【适应症】 肾精亏损，阳气虚弱，阳痿，早泄，梦遗，房后易疲，出汗，心悸气短，腰背酸痛。

0123. 坎炁丹

【组　成】 坎炁 32 条　人参 80g　人乳粉 100g　枸杞子 160g　熟地黄 320g　砂仁 60g

【操　作】 以上 6 味研成细末，用酒酿、白蜜各 160g，同捣成丸。每次 10～15g，米汤送下。

【适应症】 肾精亏损，气血虚少，先天不足，遗精早泄，精液稀薄量少，久不生育，脑转耳鸣，腰酸足萎。

0124. 山萸丸

【组　成】 干山萸 80g　肉苁蓉（酒浸三宿，去皮，焙）160g　五味子 240g　菟丝子、杜仲各 120g　牛膝、泽泻、熟地黄、山茱萸、茯苓、巴戟天、赤石脂（煅）各 40g

【操　作】 以上 12 味捣末，蜜丸如梧桐子大。每日早晚各服 30 丸，温酒或米汤送下。

【适应症】 肾阴亏虚，阳痿，早泄，遗精，腰膝无力。

0125. 大补阴丸

【组　成】 熟地黄、龟版（醋制）各 180g　猪脊髓 10 条　黄柏（盐制）、知母（盐制）各 120g

【操　作】 将熟地黄、龟版、黄柏、知母研为细末，与猪脊髓捣和，炼蜜为丸，每丸重 10g，每次 1 丸，温开水化服，1 日 2 次。

【适应症】 肾阴亏虚，虚火上炎，阳痿早泄，遗精盗汗，骨蒸潮热，失眠多梦，头晕耳鸣，腰膝酸软。

0126. 鱼鳔种子丸

【组　成】 上白鱼鳔 640g（牡蛎粉炒成珠）　酒洗当归、淫羊藿、白莲蕊、酒洗肉苁蓉、炒杜仲、菟丝子、沙苑子各 320g　茯苓、栀子各 160g　牛膝、补骨脂各 240g　肉桂、附子各 80g

【操　作】 以上 14 味研成细末，炼蜜为丸。每天早晨 10g，淡盐汤送下；晚上 10g，甜酒送下。

【适应症】 肾精亏损，下元不足，身体虚弱，头晕耳鸣，目视昏花，健忘失眠，腰酸膝软，四肢无力，自汗盗汗，阳痿早泄，梦遗滑精，精气虚怯，无力子嗣。

0127. 胡芦巴丸

【组　成】 胡芦巴 20g　炒茴香 120g　玉瓜、巴戟天各 40g　苍术 120g

【操　作】 先将苍术、玉瓜同捣焙干，与其他各药同捣末，酒糊为丸如梧桐子大。每次 20 丸，空腹温酒或盐汤送下。

【适应症】 肾阳虚衰，阳痿，早泄，腰膝无力，小腹隐痛，阴下湿痒。

0128. 骨补丸

【组　成】 黄狗脊骨 1 条　肉苁蓉、肉桂、附子、干姜各 40g　蛇床子、牛膝各 20g　鹿茸 1 只　阳起石、五味子、胡椒各 20g

【操　作】 以上 11 味捣末，用枣肉 200g、酥 40g 相和，为丸如小豆大，每次 10 丸，盐汤送下。

【适应症】 下元伤惫，性欲淡漠，阳痿，小便清长，腹痛，腰膝无力。

0129. 茸珠丸

【组　成】 鹿茸、鹿角霜、鹿角胶、熟地黄、当归各 60g　朱砂、附子、阳起石各 12g　肉苁蓉、酸枣仁、柏子仁、黄芪各 32g

【操　作】 以上 12 味研成细末，酒煮米糊为丸。每次

6～10g，淡盐开水送下，1日2次。

【适应症】 下元亏损，虚火上炎，阳痿不起，遗精滑泄，精少不育，头晕目眩，心悸怔忡，面肢浮肿，体虚易汗，腰背疼痛。

0130. 龙虎济阴丸

【组　成】 盐酒炒黄柏、盐酒炒知母、熟地黄各120g　酥炙虎胫骨40g　酥炙龟版160g　酒润锁阳、酒洗当归各60g　酒蒸牛膝、酒炒白芍、盐水润陈皮、龙骨各80g

【操　作】 以上11味研成细末，用羚羊肉以酒煮烂，冬季加干姜40g，捣烂为丸，每次6g，淡盐汤送下，1日2次。

【适应症】 肝肾阴虚，精血不足，阳痿，早泄，遗精，头昏耳鸣，腰膝酸软，筋骨萎弱，腿足瘦削，步履无力。

0131. 磁石丸

【组　成】 磁石120g（烧赤醋淬7遍研细飞过），牛膝、肉桂、巴戟天、柏子仁、防风、远志、覆盆子、干姜、地骨皮、附子、黄芪各40g　茯苓60g　鹿茸80g　肉苁蓉120g　干地黄80g

【操　作】 以上16味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次20～30丸，空腹温酒或盐汤送下。

【适应症】 肾阳虚衰，精血不足，腰酸，阳痿，早泄，梦遗，滑精，眩晕耳鸣，内外障翳，易感风寒外邪。

0132. 健肾地黄丸

【组　成】 生地黄、熟地黄各500g　茯苓、枸杞子、山药、覆盆子各400g　泽泻、沙苑子、五味子各300g　菟丝子1000g

【操　作】 以上 10 味研成细末，炼蜜为丸。每次 10g，温开水送下，1 日 2 次。

【适应症】 肾阴亏虚，精损气弱，阳痿、小便余沥，腰酸腿软，气短头晕，须发早白。

0133. 斑龙丸

【组　成】 鹿角霜、鹿角胶、菟丝子、柏子仁、熟地黄各 320g　补骨脂、茯苓各 160g

【操　作】 以上 7 味，除鹿角胶外均研成细末，酒化鹿角胶为丸。每次 10g，空腹时盐汤或温酒送下。

【适应症】 肾阳虚弱，精血不足，阳痿，早泄，梦多寐差，精少不育，腰膝酸软，小便增多，淋沥不尽，年老体弱，气力衰微，时常怕冷。

0134. 石刻安肾丸

【组　成】 制鹿茸 40g　酒浸淡苁蓉、茯苓、煅赤石脂、炙远志、炒菟丝子、酒炒小茴香、肉桂、酒蒸川楝子、川石斛、柏子仁、山茱萸、制附子、制苍术、炒韭菜子、制杜仲、酒炒补骨脂、炒川椒、炒葫芦巴、茯神、川乌、制巴戟天各 80g　怀山药 160g

【操　作】 以上 22 味研成细末，用山药以酒煮，另加青盐 12g 化水和糊打丸。每次 10g，1 日 2 次，空腹时淡盐汤送下。

【适应症】 肾气亏虚之阳痿、精少、滑精，腰膝酸软，形寒肢冷，小便清长。

第二章　男子性功能自保
自养食疗良方

一、药膳

0135. 红烧狗肉

【组　成】 狗肉 500g　八角 5g　小茴香 5g　陈皮 5g　姜、花椒水、料酒、盐、味精、大蒜、菜油、酱油、淀粉各适量

【操　作】 将狗肉洗净切块，置铁锅于火上，放菜油，烧热后，将狗肉与葱、姜下锅内炸片刻，再放酱油、花椒水、盐、料酒，加水适量，然后将装入布袋内的八角、茴香、陈皮扎住口，放入锅内，置文火上煨炖，至肉煨烂时，移至武火上，勾芡粉，撒上味精即可。作佐餐食之。

【适应症】 脾虚泻泄、阳痿、早泄、妇女行经腹部冷痛等。

【注　意】 热性病、痰火证、痢疾及阴虚火旺者不宜食用。另外不与商陆、杏仁、菱同食。

0136. 枸杞羊肾粥

【组　成】 枸杞 30g　羊肾 1 只　羊肉 60g　粳米 60～100g

【操　作】 先将羊肾剖开去内膜，洗净切成丁，再把羊

肉洗净切成细丁。同枸杞、粳米一同入锅加水煮成粥，待粥成后，加入葱及细盐少许即可食用。

【适应症】 肾阳虚弱、命门不足所致的早泄。

0137. 莲肉芡实茯苓粥

【组　成】 莲子肉、芡实、茯苓各 15g　粳米 100g

【操　作】 洗净入锅中加水煮成粥食用。

【适应症】 脾肾两虚所致早泄。

0138. 肉桂炖鸡肝

【组　成】 鸡肝 1～2 具　肉桂 2～3g　生姜数片　盐、味精各少许

【操　作】 将鸡肝、肉桂洗净，同放入瓷盅内，加入生姜及清水适量，上盖，隔水炖熟，加盐及味精等调味，饮汤吃鸡肝。

【适应症】 肾虚腰膝酸软、疼痛，遗精，阳痿，妇女行经腹部冷痛。

【注　意】 小儿量酌减，孕妇禁食。

0139. 韭菜煸虾

【组　成】 虾仁 100g　韭菜 250g　菜油、味精、食盐各适量

【操　作】 韭菜洗净切段备用，将虾仁用温热水泡软待用，然后将锅中放入菜油，烧熟后，即倒入虾仁、韭菜同炒熟，加盐和味精，炒匀即起锅。

【适应症】 遗精，阳痿，早泄。

【注　意】 阴虚火旺者及患有皮肤疥疮、湿疹、癣症等皮肤瘙痒病者忌食。夏季不宜食。

0140. 韭菜粥

【组　成】 新鲜韭菜 30～60g（或韭菜籽 5～10g）　粳米 100g　盐少许

【操　作】 先将新鲜韭菜洗净切细（韭菜籽研为细末）待用，再把淘净的粳米倒入锅内加水适量，煮沸后数分钟加入韭菜，同煮成稀粥即成，食时加盐，现煮现吃，隔日粥不要食。

【适应症】 阳痿，早泄，腰膝酸软，喜暖等。

【注　意】 阴虚内热，或身患疮疡以及患有眼疾者忌吃；夏季不宜食用。

0141. 淮药桃

【组　成】 鲜山药 500g　白沙糖 250g　面粉 150g　淀粉 25g　白瓜仁、胡桃仁、冬瓜条、红枣各适量　桂花酱、红色素各少许

【操　作】 将鲜山药洗净，上笼蒸烂，面粉放碗中蒸熟，然后将熟山药剥去皮，揉成泥，再放入熟面，牛奶揉成面团，再把瓜子仁、胡桃仁、冬瓜条等剁成碎末，放入糖 150g 和桂花酱，用淀粉勾成糖汁；把各种配料用揉好的山药面团做成 8 个桃形，把糖汁蘸在桃上即成，可随意服食。

【适应症】 阳痿遗精，妇女带下。

【注　意】 痰火炽盛所致的咳嗽痰黄粘，发热，咳喘，以及阴虚火旺所致的吐血，鼻衄等慎用。

0142. 芡实粥

【组　成】 芡实粉 30g　粳米 100g

【操　作】 将粳米淘净放入锅中，加入适量清水，用旺火烧沸，再徐徐加入芡实粉，拌匀，以慢火煮透即成。每日进食 1 次。

【适应症】 遗精，滑精，遗尿，白浊，带下，脾虚，泄泻等。

【注　意】 外感前后，气郁腹胀，小便短赤，便秘者不宜食。

0143. 杞鞭壮阳汤

【组　成】 黄牛鞭 500g　枸杞 7.5g　肉苁蓉 25g　肥母鸡肉 250g　花椒 3g　猪油 15g　绍酒、生姜各 10g　盐 5g　味精 1g

【操　作】 用热水将牛鞭发胀，顺尿道剖开，刮洗干净，以冷水漂半小时，备用；枸杞子，肉苁蓉洗净，以酒润透，蒸 2 小时，取出漂洗干净，将肉苁蓉切成薄片，在砂锅中放入清水、牛鞭，烧开，除去泡沫，放入生姜，花椒、绍酒、鸡肉，先用旺火烧开，再移至小火上炖，隔 1 小时翻动 1 次。烧至六成熟时，用干净纱布滤去花椒和姜，再用旺火烧开，加入用纱布袋装好的枸杞子、肉苁蓉，改用慢火炖。牛鞭炖至八成熟时，取出切成约 3cm 长的段，放入锅中炖烂。取出药包，加猪油、盐和味精调味即成。食时用汤送服牛鞭。

【适应症】 肝肾虚损，精血不足引起的阳痿，遗精，耳鸣，腰膝酸软。

【注　意】 发热，脾虚泄泻者不宜食。

0144. 核桃酥麻雀

【组　成】 麻雀 12 只　核桃 150g　鸡蛋两个

【操　作】 将麻雀宰杀后去毛及内脏，剁去头和爪，清水洗净，核桃仁温水泡发，剥去软皮。锅置火上，放入猪油，投入葱、姜，出香后入料酒、酱油、白糖、精盐、清

水、麻雀，文火煮至一成熟后捞出。雀肉蘸蛋糊，两面镶上核桃仁，入油锅炸脆后捞出。

【适应症】 肾虚早泄者。

0145. 雀儿药粥

【组　成】 麻雀 5 只　菟丝子 30～45g　覆盆子 10～15g　枸杞子 20～30g　粳米 100g　盐少许　葱白 2 根　姜 3 片

【操　作】 把上 3 味药洗净后同放入砂锅内煎取药汁，去药渣；再将麻雀去毛及内脏，洗净后用酒炒，然后与粳米、药汁加水适量并煮粥，欲熟时，加入佐料，煮成稀粥服食。

【适应症】 阳痿，早泄，遗精，妇女带下，腰膝酸软无力，腰痛喜暖等。

【注　意】 此粥以冬季服食为佳，可连续服用 3～5 天。阴虚发热、阳强易举者慎服。孕妇忌食。忌与白术、李子同食。

0146. 鹿鞭壮阳汤

【组　成】 鹿鞭 1 条　狗肾 50g　枸杞子 7.5g　菟丝子 15g　巴戟天 4.5g　猪肘肉、肥母鸡肉各 400g　绍酒 25g　胡椒粉、味精、花椒、盐、生姜、葱白各适量

【操　作】 用温水将鹿鞭发透，刮去粗皮，剖开，刮洗干净，切成约 3cm 长的段；狗肾用油炒泡、温水浸泡后，刷洗干净；鸡肉切块；猪肘刮洗干净；枸杞子、巴戟天、菟丝子洗净，用纱布袋装好。砂锅内放适量清水，投入鹿鞭、生姜、葱白和绍酒，用旺火煮 15 分钟，捞出鹿鞭，原汤不用，同法再煮 2 次。在砂锅内加适量清水，放入猪肘肉、鸡块、鹿

鞭、狗肾，以旺火烧开，除去浮沫，加入绍酒、葱白、花椒，慢火炖1小时30分钟，去掉姜、葱和花椒，取出猪肘另作他用。将枸杞子、菟丝子、巴戟天、盐、胡椒粉，味精放入锅中，用旺火炖至肉熟即成。食用，用汤送服鹿鞭。

【适应症】 肾阳亏虚引起的阳痿，早泄，腰膝酸痛等。

【注　意】 阴虚火旺，外感发热者不宜食。

0147. 当归生姜羊肉汤

【组　成】 当归9g　生姜15g　羊肉50g

【操　作】 将羊肉洗净放入沸水中汆去血水后捞出，切成薄片，与洗净切好的生姜、当归一起入锅，先用旺火烧沸，除去浮末，改用慢火炖1小时即成。吃肉饮汤。

【适应症】 脾肾阳虚引起的性功能障碍，产后血虚，腰膝冷痛等。

【注　意】 阴虚火旺，外感发热者不宜食。

0148. 薏苡仁粥

【组　成】 薏苡仁30g　淀粉少许　砂糖、桂花各适量

【操　作】 先煮薏苡仁至烂熟，放入淀粉少许，砂糖、桂花即可食用。

【适应症】 湿热留滞所致早泄。

0149. 鹿鞭粥

【组　成】 鹿鞭一对　肉苁蓉、粳米各100g

【操　作】 将鹿鞭去膜洗净切细，与肉苁蓉、粳米共煮成粥。

【适应症】 无精子。

0150. 杜仲腰花

【组　成】 杜仲12g　猪腰250g　绍酒25g　葱、酱油

各50g　大蒜、生姜各10g　混合油100g　醋、味精、盐、白糖、花椒、豆粉各适量

【操　作】 将猪腰（猪肾）剖开，除去腰臊筋膜，切成腰花；杜仲洗净，加清水熬取50ml药汁；姜切成指甲片，葱切成段，取一半杜仲汁，加入绍酒、豆粉、盐调拌腰花；糖、味精、醋、酱油和豆粉兑成滋汁；将锅置于旺火上烧热，倒入油烧至八成熟时，放入花椒、腰花、葱、姜、蒜，快速炒散，倒入滋汁，翻炒均匀，颠翻几下即成。当菜成。

【适应症】 阳痿，遗精，肾虚腰痛，眩晕，高血压，胎动不安等。

【注　意】 阴虚火旺，外感发热者不宜食。

0151. 复元汤

【组　成】 淮山药50g　肉苁蓉、生姜、绍酒各20g　菟丝子10g　葱白3根　胡桃肉2个　粳米100g　瘦羊肉500g　羊脊骨1具　八角、花椒、胡椒粉、盐各适量

【操　作】 羊脊骨洗净砍成数段，羊肉洗净，一起放入沸水中，汆去血水，再洗净；淮山药、肉苁蓉、菟丝子、胡桃肉等用纱布袋装好，扎紧袋口；生姜、葱白拍破；羊肉切成条块。将食物与药物同时下锅，加水适量，用旺火烧沸，除去浮末，放入花椒、八角和绍酒，改用慢火炖至肉烂，加胡椒粉、盐调味即成。吃肉饮汤。

【适应症】 肾阳亏虚引起的性功能障碍，如阳痿、精子减少症、宫冷不孕等。

【注　意】 阴虚火旺，外感发热，胃肠炎者不宜食。

0152. 兆芪杞子炖乳鸽

【组　成】 兆黄芪、枸杞子各30g　乳鸽1只

【操　作】 先将乳鸽宰杀后去毛及内脏，洗净与兆黄芪、枸杞同放炖盅内，加水适量。隔水炖熟食用，饮汤吃肉。一般3天炖1次，3～5次为1疗程。

【适应症】 脾肾两虚型早泄。

0153. 金樱子粥

【组　成】 金樱子30g　粳米50g　食盐少许

【操　作】 将金樱子洗净，放入锅中，加适量清水，用旺火烧沸后，改用慢火熬10分钟，滤去渣，留汁待用。粳米洗净，放入锅中，加入金樱子汁和适量清水，在旺火上烧沸，再用慢火熬熟，加盐调味即成。每天进食1剂。

【适应症】 滑精，遗精，遗尿，慢性腹泻，自汗，盗汗，崩漏，带下，子宫脱垂，脱肛等。

【注　意】 外感热邪未清，便秘，小便短赤者不宜食。

0154. 麦冬粥

【组　成】 麦冬15g　生地、怀山药各9g　粳米60g

【操　作】 将麦冬、生地洗净，与怀山药一起，加清水500ml，先用旺火烧沸，再改用慢火煮半小时，滤渣取汁。粳米淘净后放入锅中，加药渣和适量清水，先用旺火烧沸，再改用慢火熬至粥熟即成。每日进食1剂。

【适应症】 阴虚火旺引起的性功能障碍，虚劳烦热，肺燥干咳，肠燥便结，萎缩性胃炎等。

【注　意】 外感风寒，阴盛阳衰，大便稀烂者不宜食。

0155. 虫草炖雄鸭

【组　成】 雄鸭1只（约1.5kg）　冬虫夏草18g　葱段6g　姜3g　料酒10g　肉汤1.25kg　盐适量

【操　作】 将鸭宰好洗净，除去内脏，放入沸水中焯一

下，捞出斩去鸭嘴，将鸭翅盘在鸭背上。用尖竹筷斜刺鸭的胸腹部，每插一孔塞入1条洗净的冬虫夏草，插完后加料酒、葱、姜、肉汤，用纱纸封住碗口，蒸至肉烂，拣去葱、姜、加盐调味即成。食肉喝汤。

【适应症】 肾阳虚引起的阳痿，遗精，腰膝酸软，动则气喘，四肢无力，小便清长，白带清稀等。

【注　意】 阴虚火旺，咽干口燥，小便短赤，发热者不宜食。

0156. 地黄粥

【组　成】 熟地、粳米各50g

【操　作】 将熟地洗净，用纱布包好，加水500ml，放入砂锅内，用慢火煮至数沸，待药液变为棕色，并闻到药香时放入粳米煮之。待米粒开花后，去掉熟地，煮至粥稠即成。每日清晨煮食1剂。

【适应症】 肝肾阴虚引起的性功能障碍，腰膝酸痛，眩晕心悸，月经不调等。

【注　意】 熟地药性粘腻，不易消化，故脾胃虚弱，大便稀烂，痰湿壅盛者不宜食。为克服熟地粘腻之弊，制作时可放入少许金橘饼或陈皮末。

0157. 天冬粥

【组　成】 天冬30g　熟地15g　粳米60g

【操　作】 将天冬、熟地洗净，放入锅中，加水约500ml，先用旺火煮沸，再用慢火熬30分钟，弃渣取汁，与粳米一起入锅，加水适量，共熬成粥。每天进食1剂。吃时可加少许盐调味。

【适应症】 肺肾亏虚引起的性功能障碍，阴虚发热，津

少口渴，干咳，便秘，消渴等。

【注　意】 外感热邪未清，脾胃虚寒，泄泻者不宜食。

0158. 山药枸杞炖甲鱼

【组　成】 怀山药、枸杞子各 20g　甲鱼（又名鳖）1只（约重 500g 左右）

【操　作】 先将沸水烫甲鱼，去除表皮，再切开掏出内脏，去硬壳，将甲鱼肉切成小块，与怀山药、枸杞一起放入炖盅内，隔水炖熟食用，喝汤食肉，每周 1 次。

【适应症】 肾精亏损型早泄。

0159. 雀儿药粥

【组　成】 麻雀 5 只　菟丝子 30～45g　覆盆子 10～15g　枸杞子 20～30g　粳米 100g　细盐、葱白、生姜各适量

【操　作】 先把菟丝子、覆盆子、枸杞子一同放入砂锅内煎取药汁，去掉药渣；再将麻雀去毛及肠杂，洗净用酒炒，然后与粳米、药汁加适量水一并煮粥，欲熟时，加入细盐、葱白、生姜煮成稀粥食。每日 2 次，温热食。3～5 天为 1 疗程，以冬季食用为佳。

【适应症】 肾气不足所致的阳痿，早泄，遗精，腰膝酸痛或冷痛，头晕眼花，视物不清，耳鸣耳聋，遗尿多尿，妇女带下。

0160. 菟丝子粥

【组　成】 菟丝子 30～60g（鲜者可用 60～100g）　粳米 100g　白糖适量

【操　作】 先将菟丝子洗净后捣碎，或用新鲜菟丝子捣烂，水煎，取汁，去渣后，入米煮粥，粥将成时，加入白糖

稍煮即可。早晚服，7～10 天为 1 疗程，隔 3～5 天再服。

【适应症】 肾气不足所致的阳痿，遗精，早泄，小便频数，尿有余沥，头晕眼花，视物不清，耳鸣耳聋以及妇人带下，习惯性流产。

0161. 冬虫草炖胎盘

【组　成】 冬虫夏草 10～15g　鲜胎盘 1 个

【操　作】 将冬虫夏草与胎盘加水置瓦盅中，隔水炖熟。吃胎盘喝汤。每周 1 次，一般 1～2 次可见效。

【适应症】 阳痿，遗精，盗汗，肺结核，贫血，老年慢性气管炎。

0162. 核桃炖蚕蛹

【组　成】 核桃肉 100～150g　蚕蛹（略炒过）50g

【操　作】 将核桃肉与蚕蛹同放盅中，隔水炖熟。隔日 1 次。

【适应症】 阳痿，滑精，小儿疳积，胃下垂等。

0163. 猪肾煨附子

【组　成】 猪肾 1 对　熟附子末 3g

【操　作】 将猪肾 1 对，切开去膜，入熟附子末，湿棉纸裹煨熟。空腹食，每日 1 次。

【适应症】 肾阳虚之腰痛，腰以下冷，遗精阳痿，耳鸣耳聋，小便频数。

0164. 归参山药猪腰

【组　成】 当归、党参、山药各 10g　猪腰 500g

【操　作】 先将猪腰切开，剔去筋膜臊腺，洗净后放砂锅内，加入当归、党参、山药及适量水，文火清炖至猪腰熟透，捞出猪腰，待冷，切片放盘内，淋浇调料品后食用。

【适应症】 肾虚所致早泄。

0165. 鹿角胶粥

【组　成】 鹿角胶 15～20g　粳米 100g　生姜 3 片

【操　作】 先将粳米作粥，待沸后，放入鹿角胶、生姜同煮为稀粥。每日 1～2 次，3～5 天为 1 疗程。

【适应症】 肾气不足所致的阳痿，早泄，遗精，腰痛，妇女子宫虚冷，不孕，崩漏，带下等。

【注　意】 阴虚火旺，口干舌燥，尿黄便秘或感冒发热者忌服。适宜于冬季服用。

0166. 肉苁蓉粥

【组　成】 肉苁蓉 15g　精羊肉 100g　粳米 50g

【操　作】 肉苁蓉加水 100g，煮烂去渣；精羊肉切片入砂锅内加水 200g，煎数沸，待肉烂后，再加水 300g；将粳米煮至米开汤稠时，加入肉苁蓉汁及羊肉再同煮片刻停火，盖紧盖焖 5 分钟即可。每日早晚温热服。

【适应症】 阳痿，遗精，早泄，性功能减退等。

【注　意】 大便泄泻，相火偏旺者忌服。

0167. 芡实茯苓粥

【组　成】 芡实 15g　茯苓 10g　大米适量

【操　作】 将芡实、茯苓捣碎，加水适量，煎至软烂时再加入淘净的大米，继续煮烂成粥。1 日分顿食用，连吃数日。

【适应症】 小便不利，尿液混浊，阳痿，早泄。

0168. 鄂温克肉粥

【组　成】 鹿肉、大米适量

【操　作】 将鹿肉洗净，切片，与淘洗净的大米同煮成

粥，加入少许盐熬煮即成，可常服食。

【适应症】 遗精，阳痿，肾虚腰痛等病症。

0169. 神仙粥

【组　成】 山药 500g　芡实、粳米各 250g 或再加韭菜末 100～150g

【操　作】 山药蒸熟去皮，芡实煮熟去壳，捣成泥。山药、芡实加粳米小火共煮为粥，空腹食。如加韭菜子末效果更佳。分数次服食粥后，最好饮热酒 3 杯。

【适应症】 虚损而致阳痿，遗精，身体消瘦，体倦无力，精神不振等。

0170. 龙马童子鸡

【组　成】 虾仁 15g　海马 10g　子公鸡 1 只（宰杀后去毛及内脏洗净）　葱、姜、味精食盐适量

【操　作】 将虾仁、海马用温水洗净，泡 10 分钟，然后放入鸡腹内，再加葱段、姜块、清汤适量，上笼蒸至烂熟，拣去葱段、姜块，放入味精、食盐，另用豆粉勾芡收汁浇在鸡上即可食用。

【适应症】 脾肾阳虚所致早泄者。

0171. 羊外肾粥

【组　成】 羊外肾（即山羊或绵羊的睾丸）2 个　糯米适量

【操　作】 将羊外肾洗净血液，悬通风处凉干，然后与糯米煮粥食之。

【适应症】 肾虚腰痛，遗精，阳痿等症。

0172. 苁蓉羊肉粥

【组　成】 肉苁蓉 10～15g　精羊肉 60g　粳米 60g

细盐少许　葱白2茎　生姜3片

【操　作】 分别将肉苁蓉、精羊肉洗净后细切，先用砂锅煎肉苁蓉取汁，去渣，入羊肉、粳米同煮，待煮沸后，再加入细盐，葱白、生姜煮为稀粥，本品适用于冬季进服，以5～7天为1疗程。

【适应症】 肾阳虚衰所致阳痿，遗精，腰膝冷痛，小便频数，体质羸弱，劳倦内伤，恶寒怕冷等。

0173. 熘炒黄花猪腰

【组　成】 黄花菜50g　猪腰500g

【操　作】 先将猪腰切开。剔去筋膜臊腺，洗净，切成腰花块；黄花菜水泡发后切段。炒锅内置素油烧热，先放入葱、姜、蒜等佐料煸炒，再爆炒猪腰花，至其变色熟透时，加入黄花菜、食盐、糖煸炒，再加入芡粉，汤汁明透时起锅食用。

【适应症】 肾虚早泄者。

二、药酒

0174. 枸杞酒

【组　成】 甘州枸杞60g　白酒500ml

【操　作】 将枸杞洗净，泡入酒内封固，浸7日，过滤即可。每次饮1小盅，睡前服。

【适应症】 眩晕，口干，阳痿，早泄。

0175. 固精酒

【组　成】 枸杞子60g　当归30g　熟地90g　好酒1500g

【操　作】 将上药加工碎，盛入绢袋，置于瓷制容器或其他适宜容器中，加酒封固，每日摇动数下，经 14 天后开封，取出药袋，澄清药液即成。

【适应症】 肝肾精血不足所致男子不育。

0176. 鹿茸山药酒

【组　成】 鹿茸 15g　山药 60g　白酒 1000ml

【操　作】 将鹿茸、山药与白酒共置入容器中，密封浸泡 7 天以上便可服用。每服 15ml，日 3 次。

【适应症】 性欲减退，阳痿，遗精，早泄；肾阳虚弱的遗尿，久泻，再生障碍性贫血及其他贫血症。

0177. 地黄首乌酒

【组　成】 肥生地 400g　何首乌 500g

【操　作】 上药煮取浓汁，同曲 100g、黄米 2500g 如常法酿酒，密封，春夏 5 日，秋冬 7 日开口，容器中有绿汁，此为真精英，宜先饮，滤汁收贮备用。每日 3 次，每次 10～20ml。

【适应症】 阴虚骨蒸，烦热口渴，阴津耗伤，须发早白，热性出血症，肝肾精血亏损致遗精、带下，腰膝酸痛，肌肤粗糙，体力虚弱，生殖力低下。

【注　意】 勿食生冷、炸滑物及猪、马、牛、犬肉。

0178. 九香虫酒

【组　成】 九香虫 40g　白酒 400g

【操　作】 将九香虫干燥拍碎，装入细纱布袋里，扎紧口，放入小坛里，倒入白酒浸泡 7 天即成。早、晚各 1 次，每次饮服 10～20ml。

【适应症】 肾虚所致的阳痿及胸膈气滞等。

0179. 雪莲虫草酒

【组　成】 雪莲花 100g　冬虫夏草 50g　白酒 1000ml

【操　作】 将雪莲花切碎与冬虫夏草、白酒共置入容器中，密封浸泡 15 天即成。早、晚各服 1 次，每次 15ml。

【适应症】 性欲减退或阳痿。

0180. 巴戟淫羊酒

【组　成】 巴戟天、淫羊藿各 250g　白酒 1500ml

【操　作】 将上 2 味药切碎，与白酒共置入容器中，密封浸泡 7 天后便可服用。早、晚各饮服 1 次，每次 20ml。

【适应症】 神经衰弱，性欲减退，风湿痹痛，肢体瘫痪，末梢神经炎。

0181. 海狗肾酒

【组　成】 海狗肾 1 具　生晒参 15g　山药 30g　米酒 1000ml

【操　作】 将海狗肾浸后切片，人参、山药切碎为末，装入净瓷瓶中，倒入米酒密封浸泡，置阴凉干燥处。7 天后开封即成。每日 2 次，每次饮服 15～20ml。

【适应症】 肾阳虚所引起的阳痿，滑精，精冷，畏寒肢冷，腰膝冷痛，男性不育，妇女不孕等症。

0182. 对虾酒

【组　成】 对虾 1 对　白酒 250ml

【操　作】 将鲜大对虾洗净，放入酒罐中，再将白酒倒入酒罐中，加盖密封，置于阴凉处，浸泡 7 天即成。每日 2 次，每次饮服 15ml。

【适应症】 性功能减退，男子阳痿。冬季常服还可预防阳痿等病的发生。

【注　意】 对食虾过敏及皮肤病患者忌服。

0183. 杞地人参酒

【组　成】 枸杞子、熟地黄各 80g　红参 15g　伏苓 20g　首乌 50g　好白酒 1000ml

【操　作】 将上 5 味药加工碎，与白酒共置于瓷坛中浸渍，加盖密封。置阴凉处，隔日摇晃数下，经 14 天后开封即可饮用。

【适应症】 精不足所致的阳痿，耳鸣，目花，早衰等。

0184. 猬皮酒

【组　成】 刺猬皮 40g　好酒 500ml　白糖适量

【操　作】 取刺猬皮焙干，研压成细粉，放置容器内，加入好酒，搅拌后放置浸泡 5 天，滤过澄清贮存备用。每日服 3 次，每次 25～50ml。

【适应症】 性神经衰弱，阳痿等症。

0185. 五味酒

【组　成】 覆盆子、菟丝子、楮实子、金樱子、枸杞子、桑螵蛸各 60g　白酒 2500ml

【操　作】 将上药加工碎，用绢袋盛之，扎紧口，悬于小坛内，再倒入白酒，封严，置阴凉处，每日晃动数下，经 14 天后开封，取出药袋即可饮用。每日早、晚各服 1 次，每次服 10～15ml。

【适应症】 肝肾虚损的腰膝冷痛，软弱无力，阳痿，遗痛，滑精及小便频数，视物模糊，妇女白带经久不止等症。

【注　意】 此酒不适宜长期饮服，以病愈即止。

0186. 毓麟酒方

【组　成】 肉苁蓉、覆盆子、炒补骨脂各 30g　桑椹、

枸杞子、菟丝子、韭子、楮实子、巴戟天各 23g　山萸肉、牛膝各 22g　莲须 15g　蛇床子、炒山药、木香各 7.5g　白酒 3000ml

【操　作】 将上药物加工成粗末，装入纱布袋内，与白酒共置入容器中，密封，隔水煮 4 小时后，埋入土中 2 天，退火气即成。早、晚各服 1 次，每次饮服 20ml。

【适应症】 阳痿，早泄，不育。

0187. 海虾酒

【组　成】 大虾米、菟丝子各 12g　核桃仁、棉花子仁、杜仲、炒巴戟天、朱砂、骨碎补、枸杞子、川断、牛膝各 6g　烧酒 1000ml

【操　作】 将朱砂研末备用，其余各药均加工碎，用绢布袋或细纱布袋盛之，扎紧口备用；再将白酒倒入小坛内，撒入朱砂末，用筷子搅匀后，放入药袋密封，置阴凉处，15 天后开封，取去药袋即成。每日 2 次，每次饮服 10～15ml。

【适应症】 肾阳不足，阳痿腰酸，妇女产后乳汁缺乏等症。

【注　意】 对食虾过敏者及皮肤病患者慎用。

0188. 参杞酒

【组　成】 枸杞子汁、地黄汁各 100g　麦门冬汁 60g　杏仁、白茯苓各 30g　人参 20g　白酒 1500g

【操　作】 将上药中后 3 味捣碎，同前 3 味贮于净瓷罐中，倒入白酒封口，置于阴凉处。每日摇动数下，经 7 天后过滤即成。

【适应症】 肝肾精亏，阳痿，耳聋目昏，面色无华等。

0189. 鹿龄集酒

【组　成】 人参、熟地各 15g　海马、鹿茸各 10g　肉苁蓉 20g　白酒 1000ml

【操　作】 将人参、鹿茸研为粗末，再与其他药物一起用白酒密闭浸泡 1 个月，即可饮用。每日早、晚各服 1 次，每次饮服 10ml。

【适应症】 气虚及肾阳虚出现的腰膝酸软，性功能衰退，耳鸣，或由于肾阳虚而致的男性不育症。此方能明显地提高机体的体液免疫和细胞免疫功能，并且对骨髓造血的功能有一定的促进作用。

【注　意】 感冒发热、高血压等患者忌服。

0190. 雪莲花酒

【组　成】 雪莲花 60g　白酒 500ml

【操　作】 将雪莲花全草浸泡入白酒中，瓶盖密封，每日摇动数次。浸泡 7 天后即可饮用。

【适应症】 阳痿，尤其适用于青年人新婚阳痿、性生活困难者。

0191. 白花如意酣春酒

【组　成】 沉香、玫瑰花、蔷薇花、梅花、桃花、韭菜花各 15g　核桃肉 120g　米酒、烧酒各 1250ml

【操　作】 上 7 味药用绢袋盛之，悬于坛中，再入 2 酒封固 1 个月后饮服。可随意饮之，以勿醉为度。

【适应症】 肾阳不足，阳痿不举，小便淋沥，男子阳弱不育，女子阳虚不孕，久服效佳。

0192. 万灵至宝仙酒

【组　成】 淫羊藿 150g　当归 120g　列当（亦可以肉苁蓉代之）、仙茅各 60g　雄黄、黄柏、知母各 30g　白酒

3500ml

【操　作】 将上药切碎，同白酒3500ml装入瓶内封固，桑柴文武火悬瓶煮6小时，再埋地里3昼夜（去火毒），取出。待7日后将药捞出，晒干为末，稻米面打为糊丸（桐子大），待用。用时，酒药同服，每日早、晚服药丸30粒，药酒30ml。

【适应症】 男子阳痿，遗精，滑精，白浊，小便淋沥不尽，以及诸虚，百损，五劳七伤，诸风杂证等。还治妇女赤白带下，月经不调，腹冷脐痛，不孕症等。

【注　意】 忌食牛肉，勿入铁器。

0193. 多子酒方

【组　成】 枸杞子、桂圆肉、核桃肉、白米糖各250g　好酒7000ml　糯米酒500ml

【操　作】 将上药共装细纱布袋内，扎口，入坛内，用好烧酒、糯米酒浸泡、封口，密3周取出。每日服2次，每次50～100ml。

【适应症】 脾肾两虚，面色萎黄，精神萎靡，腰膝酸软，阳痿早泄，精少不育等症。

0194. 仙灵酒

【组　成】 仙灵脾60g　补骨脂、当归、菟丝子各30g　金樱子150g　牛膝、川芎、巴戟天、小茴香、肉桂、杜仲各15g　沉香8g　白酒4500ml

【操　作】 将小茴香、补骨脂2味药炒至略黄，与其他药物共装入绢袋中，扎紧袋口，同白酒一起置入容器中，密封，隔水煮3小时，然后埋入地下3日，退去火气即成。用时早、晚各饮服1次，每次20～30ml。

【适应症】 肢冷畏寒，精神萎靡，倦怠乏力，阳痿遗精，早泄。中老年人血气不足者亦宜常服。

【注　意】 阴虚火旺者忌服。

0195. 灵脾地黄酒

【组　成】 仙灵脾 62g　熟地 38g　醇酒 1250ml

【操　作】 将上药共研细末，纱布包贮，用酒浸于净器中，密封，勿通气，春夏 3 日，秋冬 5 日后便可开取饮用。

【适应症】 肾虚阳痿，宫寒不孕，腰膝无力，筋骨酸痛等。

0196. 雄蚕蛾酒

【组　成】 雄蚕蛾 20 只　白酒 20ml

【操　作】 有条件者选活雄蚕蛾，在热锅上焙干，研末备用。用时，每日早、晚各 1 次，每次空腹时用白酒冲服雄蚕蛾末 3g，连服 15 天以上。或将雄蚕蛾油炸后，平时随意食用。

【适应症】 肾虚阳痿，早泄，滑精，男性不育症，精液量少，精虫活者少等。

0197. 巴戟二子酒

【组　成】 巴戟天、菟丝子、覆盆子各 15g　米酒 500ml

【操　作】 将上药捣碎，用米酒浸泡 7 天，过滤即可服用。每日饮服 2 次，每次 1 小杯。

【适应症】 肾虚所致精液异常，滑精，小便频数，腰膝冷痛等症。

【注　意】 下焦湿热，如泌尿系感染、小便涩痛者忌用。

0198. 仙茅酒

【组　成】 仙茅 60g　白酒 500ml

【操　作】 将仙茅加工碎，置入净瓶中，倒入白酒，加盖封严，置阴凉处，每日摇数次，经 7 天后即可饮用。每日早晚各 1 次，每次服 10～15ml。

【适应症】 男子阳痿精冷，小便失禁，心腹冷痛，腰脚冷痹等。

0199. 金樱子酒

【组　成】 金樱子 150g　何首乌 60g　巴戟天、黄芪各 45g　党参、杜仲、黄精、鹿筋各 30g　菟丝子、枸杞子各 15g　蛤蚧 1 对　米[illegible]花酒 2500ml

【操　作】 将上药加工成小块后，与白酒共置入容器中，密封浸泡 15 日后即成。早、晚各饮服 1 次，每次 20～30ml。

【适应症】 气血双亏，体质羸弱，头晕目眩，倦怠无力，遗精，早泄，小便频数而清长和遗尿等。

【注　意】 外感发热者勿服。

0200. 神仙延寿酒

【组　成】 生地、熟地、天冬、麦冬、当归、牛膝、杜仲、小茴香、巴戟天、川芎、白芍、枸杞子、肉苁蓉、黄柏、云苓、知母各 15g　破故纸、砂仁、白术、远志、人参各 10g　石菖蒲、柏子仁各 8g　木香 6g　白酒 4300ml

【操　作】 将上药全部加工碎，用细纱布袋盛之，扎紧口放入净坛里，倒入白酒置文火上煮，约 2 小时后取下待温加盖并泥固。再将药酒坛埋入较潮湿的净土中，经 5 昼夜后取出，置阴凉干燥处。再经 7 日后即可开封，去掉药袋，过

滤即可。早、晚各服 1 次，每次 15～20ml，或随量饮服。

【适应症】 气血不足，肝肾虚损的少气无力，面黄肌瘦，精神萎靡，腰膝酸软，双足无力，阳痿遗精，多梦易醒、怔忡健忘、目暗耳鸣及未老先衰者。

0201. 海马酒

【组　成】 海马 2 只　白酒 500ml

【操　作】 将海马浸入白酒内，封固 14 天后即可饮用。每日临睡前饮 15～20ml。

【适应症】 肾之精气久亏，以至命火衰微而引起阳痿、腰膝酸软等，可常饮此酒。

0202. 淫羊藿酒

【组　成】 淫羊藿 200g　白酒 2000ml

【操　作】 将淫藿加工碎，装入布袋中，浸泡在白酒内，封固 3 天后即可饮用。每天睡前饮服 15～20ml。

【适应症】 阴阳两损，命门火衰。

0203. 胡桃酒

【组　成】 胡桃仁 120g　小茴香 20g　杜仲、补骨脂各 60g　白酒 2000ml

【操　作】 将上药加工成小块，与白酒同置入容器中，密封浸泡 15 天即成。早、晚各饮服 1 次，每次 20～30ml。

【适应症】 肾阳虚弱，症见肢冷畏寒，腰膝酸软，阳痿，滑精，小便频数而清长。

【注　意】 阴虚火旺者忌服。

0204. 鹿茸虫草酒

【组　成】 鹿茸 10g　冬虫夏草 45g　高粱酒 800ml

【操　作】 将上药制成软片，放入净瓶中，倒入高粱酒

密封。置阴凉处，经常晃动，10 天后过滤即可饮用。每日服 1 次，每次 20～30ml。

【适应症】 肾阳虚衰，精血亏损所致的腰膝酸软无力，畏寒肢冷，男子阳痿不育等症。

【注　意】 阴虚者禁用。

0205. 期颐酒

【组　成】 红枣 62g　仙茅、黑豆各 30g　肉苁蓉、菟丝子、淫羊藿各 24g　当归、陈皮、金钗石斛、牛膝、枸杞子各 15g　无灰黄酒 2000ml　好烧酒 4500ml

【操　作】 将上药制成粗末，装入绢袋，浸于上述两种酒中，封闭容器，隔水加热 1 小时 30 分钟，然后取出，埋于土中 7 天，取出后便可饮用。每次适量。

【适应症】 年老肾阳不振，精血不足，腰酸无力，小便频数，耳鸣，视物昏花等症。偏于阳虚体质者，也可饮用。

0206. 鹿茸党参酒

【组　成】 鹿茸片 20g　冬虫夏草 90g　高粱酒 1500ml　淫羊藿 20g　党参 20g

【操　作】 将洗净的鹿茸片，冬虫夏草等装入绢袋内，扎紧袋口，置于瓷坛中，加入高粱酒，密封坛口。每日振摇 1 次，浸泡 10 日以上。每晚服 30ml。

【适应症】 肾阳虚弱，阳痿，精少，不育，性欲淡漠。

0207. 蛤蚧雄睾酒

【组　成】 蛤蚧 1 只　蛤蚧睾丸 2 只　当归、淫羊藿、锁阳各 20g

【操　作】 上药用陈米酒 1000ml 浸泡 10～15 天即可饮用。每天早、晚各饮 1 次，每次 25～50ml。

【适应症】 肾阳亏虚引起的阳痿，遗精，腰膝酸软，动则气喘，四肢无力，面色萎黄，神经衰弱等。

【注　意】 阴虚阳亢，外感发热，咽喉肿痛，脾虚泄泻者不宜服。蛤蚧尾不得损伤。

0208. 巴戟菟丝酒

【组　成】 巴戟天、菟丝子各 25g　白酒 500ml

【操　作】 将上药加工碎，浸泡于酒中，封盖，经常振摇，置阴凉处。7 天后开封饮用。每日 2～3 次，每次 10～15ml。

【适应症】 肾阳虚的阳痿，小便频数，夜尿多。

0209. 助阳益寿酒

【组　成】 党参、熟地黄、枸杞子各 20g　沙苑子、淫羊藿、公丁香各 15g　远志肉、荔枝肉各 10 个　沉香 6g　白酒 1000ml

【操　作】 将上药加工碎，用细纱布袋盛之，扎紧口，置净瓦坛中，将白酒全部倒入坛中，密封，置阴凉干燥处。经 3 昼夜后，稍打开口盖，再置文火上煮数百沸，取下稍冷后加盖，再放入冷水中拔去火毒，密封后置干燥处。经 21 天后开封，去掉药袋，即可饮用。每日早、晚各 1 次，每次空腹温饮 10～20ml。

【适应症】 肾虚阳痿，腰膝无力，血虚心悸，头晕目花，遗精早泄，气虚乏力，面容萎黄，食欲不振及中虚呃逆，泄泻等症。

【注　意】 阴虚火旺者慎用，服用期禁服郁金。

0210. 强精药酒

【组　成】 炒蜂房、淫阳藿、大熟地、潼蒺藜、制首

乌、制黄精各 15g　淡苁蓉、全当归、川断、狗脊、锁阳、鹿角片（霜）各 10g

阳虚者加熟附片、肉桂各 10g；阴虚者加生地、玉竹、玄参各 15g；气虚者加党参 10g，炙黄芪 20g，淮山药 15g；肝郁者加柴胡、橘叶（核）各 10g，小茴香 5g；瘀血内阻者加莪术 15g，地鳖虫 10g，生牡蛎 30g；湿热下注者加知母、黄柏各 10g，车前子 15g；痰湿内阻者加苍术、白术、陈皮、厚朴各 10g。

【操　作】 上药用米酒 1000ml 浸泡，半个月后饮用。每天早晚各服 30～50ml。3 个月为 1 疗程。需服 1～2 个疗程。

【适应症】 肾阳亏虚，血不养精引起的阳痿，精液质量欠佳，不育等。

【注　意】 外感发热，脾虚泄泻者不宜服。若不能饮酒或有其他病不能饮酒者可改用汤剂治疗。此方对无精子症效果较差。

0211. 健脾滋肾壮元酒

【组　成】 杜仲（盐水炒断丝）26g　车前子（微炒）10g　广陈皮 14g　淮山药 33g　鹿茸 1 对（去毛切片）

【操　作】 上药盛装，用甜酒、烧酒各 2500ml 煮约 3 柱香时取出，以凉水泡一夜即可取出酌饮。每天早晚各服 1 次，每次 25～30ml。

【适应症】 肾阳亏虚，脾胃虚弱引起的阳痿，遗精，腰膝酸软，消化不良等。

【注　意】 阴虚阳亢，外感发热，咽喉肿痛者不宜服。

0212. 加味五子衍宗酒

【组　成】 菟丝子（蒸）、枸杞子各 240g　覆盆子 120g　五味子、沙苑子、韭菜子、车前子各 60g　海狗肾 30g　鹿茸 3g

【操　作】 上药用米酒 2000ml 浸泡，半个月后饮用。每天早晚各服 30～50ml。

【适应症】 肾阳亏虚引起的阳痿，精冷而薄，不育症。

【注　意】 湿热蕴结者不宜服。不会饮酒或其他病不宜饮酒者，改用汤剂治疗。治疗期间禁行房事。

0213. 蛤蚧参茸酒

【组　成】 蛤蚧 1 对　人参、肉苁蓉各 30g　巴戟天、桑螵蛸各 20g　鹿茸 6g

【操　作】 上药用白酒 2000ml 浸泡，密封，置阴凉干燥处。经常摇动，半个月后饮用。每天早晚空腹时各服 1 次，每次 20～30ml。有胃病者改在饭后服。药酒饮完后，药渣爆干研成细末，每日早晚用温开水送服 6g。

【适应症】 无气亏虚，血不养精引起的阳痿，梦遗，滑精，神疲气短，腰膝冷痛，女子宫寒不孕等。

【注　意】 阴虚火旺者忌服。不能饮酒或不宜饮酒者，可用汤剂治疗。

0214. 仙茅龙眼酒

【组　成】 仙茅、淫羊藿、五加皮、龙眼肉各 30g　好白酒 2250ml

【操　作】 将上药捣碎浸泡于白酒中，经 3 周后过滤即可，每早、晚各饮服 30～60ml。

【适应症】 男子虚损，阳痿不举。

0215. 壮阳生精酒

【组　成】 蛤蚧1对　胡桃肉、枸杞子、黄精、首乌各50g　淫羊藿、车前子、韭菜子各30g

【操　作】 上药用米酒1500ml浸泡半个月即可饮用。每天早晚各服25～50ml。

【适应症】 肾阳亏虚，血不养精引起的阳痿，精子减少症，腰膝酸软，虚弱无力等。

【注　意】 外感发热者不宜服。服药期间暂停房事。每月检验1次精液。性功能恢复、精子数量上升后，可试同房，但不宜过频。

0216. 调补冲任酒

【组　成】 淫羊藿、桑寄生、当归、熟地各10g　白芍、桑椹子、女贞子、阳起石各15g　蛇床子4.5g

行经腹痛、性欲淡漠者加鹿角霜、肉桂、紫石英；输卵管不通者加穿山甲、皂角刺、路路通。

【操　作】 上药用米酒1000ml浸泡。半个月后饮用。每天早晚各服30～60ml。

【适应症】 肾阳亏虚，冲任不调引起的性淡漠，不孕症，腰膝酸软，阳痿等。

【注　意】 脾虚泄泻，外感发热者不宜服。不会饮酒或有他病不能饮酒者，可改用汤剂治疗。

0217. 鹿茸酒

【组　成】 鹿茸4g　山药30g　白酒500ml

【操　作】 将鹿茸切薄片，把山药捣碎，装入洁净的瓶中，加入白酒，密封。经常摇动，7天后饮用。每天早晚各服1次，每次20～30ml。

【适应症】 肾阳亏虚引起的阳痿，滑精，白带清稀，腰

膝酸痛，宫寒不孕，神疲乏力，眩晕耳鸣等。

【注　意】 外感发热，阴虚火旺者不宜服。

0218. 鹿鞭酒

【组　成】 鹿鞭 20g　白酒 500ml

【操　作】 将鹿鞭切成薄片，放进洁净的瓶子或瓦罐中，冲入白酒，密封，置于阴凉处。经常摇动。7 日后饮用。每日早、晚各服 20～30ml。

【适应症】 肾阳亏虚引起的阳痿，宫冷不孕，腰膝酸软，形寒肢冷，眩晕耳鸣等。

【注　意】 外感发热，阴虚火旺者忌用。

0219. 助阳益寿酒

【组　成】 党参、熟地、枸杞子各 20g　沙苑子、淫羊藿、公丁香各 15g　远志肉 10g　广沉香 6g　荔枝肉 10 个　白酒 1000ml

【操　作】 将上药捣碎，用布袋装好，扎紧袋口，置于宽口瓶或瓦罐中，密封，置于阴凉干燥处三昼夜，稍开盖，在文火上煮数百沸，置冷后加盖，放入冷水中去除火毒，密封后置于避光干燥处。21 天后饮用。每日早晚空腹时各服 1 次，每次 20～30ml，有胃病者可在饭后服，以减少对胃粘膜的刺激。不能饮酒者可改用汤剂。

【适应症】 肾虚引起的阳痿，遗精，早泄、腰膝酸软，血虚无力，少气懒言，头晕目眩等。

【注　意】 外感热邪未清者忌服，阴虚火旺者慎服。服药期间，忌食萝卜、郁金。

0220. 楮实助阳酒

【组　成】 楮实子（微炒）50g　制附子、川牛膝、巴

戟天、石斛、大枣各 30g　炮姜、肉桂（去粗皮）各 15g　鹿茸（涂酥炙去毛）5g　醇酒 1000ml

【操　作】 将上药共捣碎，用夏布包贮，置于净器中，注酒浸之，封口，置阴凉处，每日摇动数下，8 天后取出药袋即成。

【适应症】 肾阳虚损，阳痿滑泄，脾胃虚寒，面色无华等。

0221. 固本遐龄酒

【组　成】 当归、巴戟天、肉苁蓉、杜仲、人参、沉香、小茴、补骨脂、石菖蒲、青盐、木通、山茱萸、石斛、天门冬、熟地、陈皮、狗脊、菟丝子、牛膝、酸枣仁、覆盆子、远志各 30g　神曲、虎胫骨、生姜汁各 60g　砂仁、大茴、益智仁、乳香各 15g　白豆蔻、木香各 10g　川椒 20g　淫羊藿、山药汁、炼蜜各 120g　大枣 300g　糯米 500g

【操　作】 将糯米蒸熟，与枣肉、生姜汁、山药汁、炼蜜拌匀，分成 4～6 份，分别用绢袋装好，扎紧袋口，放入瓦缸内，其他药研碎，装入绢袋中，扎好袋口，一起放入缸中，加入白酒 15000ml，密封缸口，置于阴凉干燥处，时常摇动。3 周后饮用。每日早、晚各服 20～30ml。

【适应症】 气血两虚，肝肾虚损所致的阳痿，腰膝酸软，目暗耳鸣，神疲乏力，精子缺乏症等。

【注　意】 外感发热，阴虚内热者忌用。

0222. 菟虾酒

【组　成】 菟丝子、明虾各 120g　胡桃肉、杜仲、棉子仁、续断、炒巴戟、牛膝、骨碎补、朱砂、枸杞子各 60g　白酒 1000ml

【操　作】 将朱砂研成细末备用。其他药捣碎，装入绢袋或布袋中，扎紧袋口，放入瓦坛中，倒入白酒，加盖，先用武火煮沸，再改用文火慢熬，约 90 分钟后取下冷却，密封置于阴凉干燥处。5 日后开封，用干净的细纱布过滤，贮入净器中，撒入朱砂末，搅匀，静置使之澄明。每天早、晚各服 1 次，每次 20～30ml。药酒饮完后，药渣爆干，制成细末，炼蜜为丸，每丸重 6g，每天早晚各服 1 丸，以白酒送服。

【适应症】 肾虚引起的阳痿，遗精，腰膝酸软，筋骨疼痛，多梦易惊，头晕目眩等。

【注　意】 外感发热，阴虚火旺者不宜服。不能饮酒或有其他病不宜饮酒者，可改用汤剂治疗。

0223. 五子酒

【组　成】 覆盆子、菟丝子、楮实子、金樱子、枸杞子、桑螵蛸各 60g　白酒 2500ml

【操作 】 将上药捣碎，装在绢袋或布袋中，扎紧袋口，置于坛中，倒入白酒，密封，置于阴凉干燥处。每日摇动数次。14 日后启封，将药酒过滤，盛入洁净的瓶中，盖严，备用。用时每天早晚各服 1 次，每次 20～30ml。

【适应症】 肝肾虚损引起的阳痿，遗精，滑精，腰膝酸软，小便频数，视物不清，带下不止等。

【注　意】 此方有较强的收涩功能，不可久服，病愈后即应停饮。

0224. 首乌煮酒

【组　成】 何首乌 120g　胡麻仁、当归各 60g　生地 80g　白酒 2500ml

【操　作】 将何首乌、当归、生地切碎，胡麻仁捣烂，共装入绢（布）袋内，扎紧袋口，置于瓦坛中，倒入白酒，加盖，以文火煮数百沸后离火，凉后密封，置于阴凉处。7日后启封，取出药袋，静置使之澄明，装入洁净的瓶中备用。用时每天早、晚各服1次，每次20～30ml。药渣爆干为末，日服2次，每次6g，以酒冲服。

【适应症】 肝肾阴虚引起的阳痿，遗精，带下，腰膝酸软，须发早白等。

【注　意】 阴盛阳衰，脾胃虚弱，大便稀烂者不宜服。不能饮酒或不宜饮酒者可改服汤剂治疗。

0225. 脾肾两助酒

【组　成】 白术、青皮、生地、厚朴、杜仲、破故纸、广陈皮、川椒、巴戟肉、白茯苓、小茴香、肉苁蓉各30g　青盐15g　黑豆60g　白酒500ml

【操　作】 将白术土炒，厚朴、杜仲分别以姜汁炒，破故纸、黑豆分别微炒，广陈皮去净白。上14味共捣为粗末，白夏布或绢袋贮，置净器中，倒入白酒浸泡，封口，春夏7日，秋冬10日后开取，每日早、晚空腹温服1～2杯。

【适应症】 脾肾两衰，男子阳痿。

【注　意】 勿食牛、马肉。

0226. 化瘀赞育酒

【组　成】 红花、当归、柴胡、桃仁、赤芍、川芎各9g　枳壳、桔梗、牛膝各5g　熟地、紫石英各30g

【操　作】 上药切碎，放进洁净的瓦罐或瓶中，加入米酒或黄酒1000ml，密封，置于阴凉干燥处。每日摇动数次。14日后饮用。每天早晚各服1次，每次20～30ml。

【适应症】 男子性功能低下，如阳痿、早泄、不射精等。

【注　意】 胃肠道有活动性出血者不宜用。不会饮酒或不宜饮酒者，改用汤剂治疗。

0227. 万灵至宝仙酒

【组　成】 淫羊藿 150g　当归 120g　仙茅草 60g　雄黄、黄柏、知母各 30g　白酒 3500g

【操　作】 将上药切碎，同白酒 3500ml 装入瓶内封固，桑柴文武火悬瓶煮 6 小时，再埋地昼夜（去火毒），取出。待 7 日后将药捞出，晒干为末，稻米面打为糊丸（桐子大），待用。酒药同服，每日早晚服药丸 30 粒，药酒 30ml。

【适应症】 男子阳痿，遗精，滑精，白浊，小便淋沥不尽，以及诸虚。

【注　意】 忌牛肉，勿入铁器。

0228. 菊花酒

【组　成】 甘菊花 2500g　枸杞子、全当归各 600g　生地 1200g　粳米 3200g　酒曲 260ml

【操　作】 将当归、生地切碎如黄豆大，枸杞子拍烂，与甘菊花一起放入坛中，加水过药面，文火煮沸半小时，取下冷却；粳米煮半熟，沥半干，冷后倒入药坛中，拌入酒曲，和匀，加盖密封，注意保温。14 日后启封，若味香甜，即可滤去糟渣，将药酒装入洁净的盛器中，盖严备用。用时每天早晚饭前各服 1 次，每次 20～30ml，以温开水冲服。

【适应症】 肝肾不足引起的阳痿，遗精，腰痛，足膝酸软，耳鸣目眩，视物不清等。

【注　意】 阴盛阳衰、脾虚泄泻者不宜服。

三、药茶（饮）

0229. 人参茶

【组　成】 人参 5g

【操　作】 将人参切薄片，放入保温杯中，沸水冲泡，盖焖 30 分钟，代茶频饮。

【适应症】 五脏不足，五劳七伤，虚损瘦弱。

0230. 山楂核桃茶

【组　成】 胡桃仁 150g　白砂糖 200g　山楂 50g

【操　作】 先将胡桃仁加入适量的水浸泡 30 分钟，洗净后再重新加入少许清水，用石磨将其磨成茸浆，装入容器中再加适量的清水稀释调匀待用；山楂用水冲洗干净（如系山楂果要拍破）装入锅内，加入适量清水在中火上煎熬 3 次，每次 20 分钟，过滤去楂取汁浓缩至约 1000ml。再把锅洗净后置于火上，倒入山楂汁，加入白糖搅拌，待溶化后，再缓缓地倒入核桃浆，边倒边搅均匀，烧至微沸出锅装碗即成，当茶频饮。

【适应症】 阳痿，遗精等。

0231. 橘皮茶

【组　成】 橘皮 10～15g　杏仁、老丝瓜各 10g

【操　作】 加水煮 15 分钟，当茶饮。

【适应症】 肝气郁滞所致不射精。

0232. 仙灵枸杞茶

【组　成】 仙灵脾 10g　枸杞 20g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 阳痿、早泄、遗精。

0233. 泽泻茶

【组　成】 泽泻 10～12g

【操　作】 水煎服，早晚各服 1 次。

【适应症】 相火妄动型遗精。

0234. 二子延年茶

【组　成】 枸杞子、五味子各 6g　白糖适量

【操　作】 将 2 味捣烂，沸水冲泡当茶饮。

【适应症】 肺肾虚弱之症。

0235. 沙苑子茶

【组　成】 沙苑子 10g

【操　作】 洗净捣碎，沸水冲泡代茶饮。

【适应症】 肾虚腰痛，泄精虚劳。

0236. 菟丝子茶

【组　成】 菟丝子 10g

【操　作】 洗净后捣碎，加红糖适量，沸水冲泡代茶饮用。

【适应症】 肝肾亏虚，男女不育。

0237. 牛乳红茶

【组　成】 鲜牛乳 100ml　红茶、食盐适量

【操　作】 先把红茶用水熬浓汁，再把牛乳煮沸，盛在碗里，和入红茶，同时加入少许食盐，和匀，当茶饮用。

【适应症】 肾虚精少。

0238. 八仙茶

【组　成】 粳米、黄粟米、黄豆、赤小豆、绿豆各 750g　细茶 500g　净脂麻 375g　净花椒 75g　净小茴 150g

干白姜、炒白盐各 30g

【操　作】 上药研成细末和合一处，外加麦面，炒黄熟，与前 11 味等分拌匀，磁罐收贮，胡桃仁、南枣、松子仁、白砂糖之类，任意加入，每服 3 匙，白开水冲服。

【适应症】 肾元亏虚。

0239. 芝麻养血茶

【组　成】 黑芝麻 6g　茶叶 3g

【操　作】 将黑芝麻炒黄后，与茶叶一起加水适量煎煮，或用沸水冲泡焖 10 分钟即可。每日 1～2 剂，饮汤及食芝麻与茶叶。

【适应症】 肝肾亏虚，皮肤粗糙，毛发枯黄或早白，耳鸣等。

0240. 返老还童茶

【组　成】 乌龙茶 3g　槐角、冬瓜皮各 18g　山楂肉 15g　何首乌 30g

【操　作】 先将槐角、何首乌、冬瓜皮、山楂肉 4 味，用清水煎沸 20 分钟左右，去药渣，取沸烫药汁冲泡乌龙茶即可。每日 1 剂，温热饮服。

【适应症】 肝肾阴虚，头晕目眩，耳鸣，毛发枯黄，早白，肥胖症，高血压，高血脂，动脉硬化等。

0241. 刺五加茉莉花茶

【组　成】 刺五加　茉莉花　绿茶

【操　作】 市售成品，不拘时，频频饮之。

【适应症】 神经衰弱，失眠，健忘，多梦，肾功能减弱，体质虚弱，气短乏力，神疲怠倦。

0242. 虫草速溶晶

【组　成】 人参　冬虫夏草

【操　作】 将上味制成黑褐色颗粒。市场有售，每代2g。开水冲溶，代茶饮用。

【适应症】 神经衰弱，疲劳过度，精神不振等症。

0243. 首乌松针茶

【组　成】 何首乌18g　松针（花更佳）30g　乌龙茶5g

【操　作】 先将首乌、松针或松花用清水煎沸20分钟左右，去渣，以沸汤药汁冲泡乌龙茶5分钟即可。每日1剂，不拘时饮服。

【适应症】 肝肾亏虚及从事化学性、放射性、农药制造、核技术工作及矿下作业等人员，放疗、化疗后白细胞减少等。

0244. 延年益肾茶

【组　成】 何首乌、大枣、红糖各50g

【操　作】 将红糖用适量的温开水溶开，浸前2味药1周，1周后，将药取出晒干，再反复浸晒，以糖尽为佳，后研细末备用。每次10g，冲入开水饮之。

【适应症】 肝肾不足，须发早白，血虚头晕，腰膝酸软，筋骨酸痛，遗精带下，以及胃虚食少，脾弱便溏等症。

第三章　男子壮阳回春秘术（推拿、按摩）

0245. 擦涌泉法

【操　作】 擦涌泉即擦足心。每晚临睡前，用温水将脚洗净，盘膝坐于床上，一手握住脚趾，另一手擦足心，速度均匀而又有节奏地摩擦直至足心发热为止。

涌泉是足少阴肾经穴位，摩擦此穴，可以补肾益精，通调气血，肾气充足，则体健寿延。

【适应症】 肾精不足。

0246. 揉按肾俞法

【操　作】 端坐闭息，舌尖顶上腭，双目正视前方，尽量保持内心平静，同时紧缩肛门。两手叉腰，用大拇指腹揉按肾俞穴，揉按100次左右，直至局部甚至全身发热。

【适应症】 各种肾虚之症，如阳痿，早泄，尿闭、腰痛脱肛，痔疮等。

0247. 点穴揉腹法

【操　作】 用拇指点揉神阙，向尾骨方向用力约1分钟。再点按气海、关元、曲骨、足三里、三阴交等穴，每穴约0.5分钟。然后用掌根按揉腹部。也可用两掌在小腹部推按约3分钟。

【适应症】 此法具有补益强壮作用，坚持按摩可补益脏腑，调经聚气。常用于早衰，月经不调，崩漏，男子不育等。

0248. 摩擦丹田法

【操　作】 患者睡前身穿宽松衣服，仰卧于床上，两手搓热后将右手顺时针方向揉擦丹田 100 次，再逆时针揉擦 100 次。每晚 1 次。

【适应症】 精子缺乏症。

0249. 缩二阴法

【操　作】 处于安静状态下，全身放松，用顺腹式呼吸法（即吸气时腹部隆起，呼气时腹部收缩），并在呼气时稍用力收缩前阴和肛门，吸气时放松，重复 10 次。

【适应症】 阴阳不调，肾虚精少。

0250. 擦肾俞法

【操　作】 坐位，屈肘，双手掌掌根紧贴腰两侧肾俞穴，稍用力上下擦动穴位周围，以热为度。

【适应症】 肾阳不足。

0251. 摩擦强肝法

【操　作】

（1）仰卧闭眼，两手拇指在内握紧，放在身体两侧，慢慢从口吐气，从鼻吸气。

（2）两手的手掌摩擦产生温热，右手摩擦左边最下面的肋骨 30 次。

（3）左手摩擦右边最下面的肋骨 30 次。

以上的（1）～（3）为 1 次，重复 3～5 次。

【适应症】 肝肾同居下焦，为乙癸同源。故强肝荣筋亦可使性功能旺盛。

0252. 点涌泉法

【操　作】 用手按摩双侧脚心，每日起床和睡前各 1

次，左右各 100 次。同时可配合健身锻炼法。

【适应症】 阳痿。

0253. 一指禅壮阳功

【操　作】 用大拇指指端推按足三里、下脘穴位 10～15 分钟，下腹部会产生热气透达舒适之感。

【适应症】 精索炎之抽筋样疼痛和慢性前列腺炎及肿胀等。

0254. 摩关元法

【操　作】 坐位，左掌横按在命门穴，右掌以关元穴为圆心，先作逆时针摩腹 50 次，再作顺时针摩腹 50 次。然后随呼吸向内下按压关元 10 次。

【适应症】 下元不足，脾胃虚弱。

0255. 增髓法

【操　作】 坐位，右手拇指按于左侧的三阴交穴，食、中指按于绝骨穴（髓之会穴），同时稍用力按揉 1 分钟后，向下移动至跟腱处，拇指按于太溪穴，食、中指按于昆仑穴，亦用力按揉 1 分钟。然后换手操作。

【适应症】 髓海不足，脾肾虚弱。

0256. 洗双耳法

【操　作】

（1）坐位，用两手掌横置按于两耳上（拇指向下），均匀用力向后推擦，回手时将耳背带倒再向前推擦，往返操作 20 次。

（2）双手拇、食指捏住两耳垂做索抖法数次，然后用两食指插入耳孔，做快速的震颤法数下，猛然拔出，重复操作 10 次。

【适应症】 髓窍空虚，肾虚失聪。

0257. 浸浴搓肾式

【操　作】

（1）浸在浴缸内，两脚向前伸直，或成弯膝端坐的姿势。两手绕到背后，右手的拇指和食指揉搓右侧肾脏位置的背后之肉，重复30次。

（2）左手揉搓左侧肾脏30次。

（3）接着，两手的手掌贴在肾脏的位置，上下摩擦30次以上。重复3～5次。

【适应症】 肾精不足。

0258. 尿道功能——摩擦鼠蹊式

【操　作】

（1）仰卧闭眼，两手握紧放在身体侧，慢慢从口吐气，从鼻吸气。

（2）双手的手掌摩擦产生温热，双手掌摩擦脚跟（鼠蹊部）30次。以此为1回，重复3～5回。

【适应症】 性功能减退，器官失调。

0259. 揉摩通腹法

【操　作】 取坐位或仰卧位，以肚脐为中心，单手或双手交替循腹部做环形揉摩。以右手操作为例，即着掌于上腹部，经左少腹部至小腹下部，再上右少腹达上腹部，向下揉摩到中腹部，以掌心对肚脐，为1次。左手则反其方向操作。双手各10余次即可。

可根据需要，如胸腹满闷或胁下痞胀，则可配合推擦浴胸法，即由胸部或上腹部经中腹部推擦至小腹部，或自上腹部揉摩到少腹部。若属中气下陷，胃下垂病证，则应由小腹

向上推擦揉摩。

【适应症】 肝、脾、肾功能减弱之症。

0260. 叠掌运丹

【操 作】 早晨端立清静之处或睡前静躺于床上，身体放松，心平气和；左手在下；右手在上，双掌重叠，内外劳宫相对，置放于小腹，以内劳宫对气海穴部，以腕带掌，由大鱼际→掌根→小鱼际→指掌面→大鱼际做环形按压 36 圈，再反其方向按压 36 圈，小腹热胀感即可。随操作，意念应集中于此处；调呼吸，适当配以提肛动作。若做完此功可配合口内功鼓漱，待津液满口，分 3 次吞服，意送于小腹更好。

【适应症】 本功可单练，久练可强精神，壮体魄，固本益寿。故可适用于体质虚弱之人。

0261. 按压强肝法

【操 作】

(1) 浸在浴缸里，两膝弯曲坐好，除了两手的拇指之外，其余八指并拢，贴在左肋骨靠近胃的边缘，手指向内侧，指尖弯曲，把胃到肋腹的肉向腹部里面压。同时从鼻吸气，然后松手，同时从口吐气。

(2) 两手的指尖顺着肋骨稍微向后侧移动。两根食指碰到肋骨的中心部位。如前所述，两根手指压腹部，压到指尖可以进入肋骨的内侧，同时从鼻吸气。

(3) 放松手上的力量的吐气。双手向腹部外侧移动，两手的手指并拢，贴在左边最下端的肋骨靠肋腹之处，把腹部往肋骨的内侧压。同时从鼻吸气。按着指尖从肋骨的内侧放开，从口吐气。

以上的（1）～（3）两手的指尖沿着肋骨，将腹部往内压，从胃往肋腹重复压3次。

以此动作为1次，重复3～5次。

左侧压完，腹部的右侧也用同样方法按压。左右次数相同，但一定要先从左边开始。

另外，指尖向腹内压的时候，要稍微加点力量。最初指压1cm即可，逐渐习惯之后，压入2～3cm。起初不能压入是内脏僵硬之故。

健康的内脏柔软而富弹性，持续这种功法，最快一星期，最慢1～2个月，僵硬的内脏会变得相当柔软。柔软表示恢复健康。充分实践，身体自能体会。

【适应症】 肝藏血，肾藏精，精血互生。肝之经脉与生殖器官的联系尤为密切。故此法能使性功能强健。

0262. 侧身搓肾式

【操　作】

（1）仰卧闭眼，两手握紧放在身体两旁，从口吐气，从鼻吸气。

（2）向左横卧，两手的手掌摩擦产生温热。右手贴在背部的腰骨上，在背骨的右侧部位（肾脏部位）上下摩擦30次。

（3）向右横卧，左右相反地做同样次数。

以上的（1）～（3）为1次，重复3～5次。

【适应症】 肾精虚弱。

0263. 穴位按摩法

【操　作】 用自己两手掌心擦至掌热后，先将右手掌心贴定脐下一寸半的部位，旋转81次，然后再合掌心擦热，即以左手心贴定脐下一寸半的部位，又旋转81次，随即静

睡，连做1～2两周。

【适应症】 遗精。

0264. 挤捏术

【操　作】 在性生活期间，不管男方是否马上迫近射精，皆要求女方每几分钟挤捏术1次。具体做法是女方把拇指放在男方阴茎的系带部位，食指与中指放在阴茎另一面正好冠状缘上下方稳捏压迫4秒钟，然后突然放松，施加压力，方向是从前向后，决不要从一侧向另一侧，女方要用指头腹侧，避免用指甲捏挟或搔刮阴茎，这种手法可缓解射精的紧迫感。坚持使用能很好地改善射精，重建射精的合适时间。当用此术使射精控制得到改善时，可改用在阴茎根部施捏挤术，经临床应用后，多数患者2周左右即可改善，但需要继续用此术达3～6个月才能使疗效巩固。

【适应症】 早泄。

0265. 推拿安神壮阳法

【操　作】

（1）抹额：以两手指屈成弓状，第一指节内侧面紧贴印堂同时由眉间向前额椎抹至太阳穴处，反复30～50次。

（2）推颞：以两手拇指罗纹面紧按两侧太阳穴，由前向后推抹至耳上方，约30～50次，以酸胀为度。

（3）揉按风池：以两手拇指腹面紧按风池穴，适当用力作旋转揉按约30次，以酸胀为宜。

（4）振耳击顶：两手掌心紧贴耳面，作有节奏的一放一按动作，约30次，随后以掌心轻拍头顶10次。

【适应症】 阳痿、遗精、神经衰弱、失眠、眩晕、耳鸣、头痛等体虚阳衰证。

0266. 壮阳固精法

【操　作】

(1) 搓涌泉：盘膝而坐，双手搓热后，手掌紧贴脚面，从趾跟处沿踝关节，至三阴交一线往反摩擦 20～30 次。然后两手分别搓涌泉穴 81 次。要意守涌泉，手势略有节奏感。

(2) 摩肾俞：两手掌贴于肾俞穴，中指正对命门穴，同时从上而下，从外向里作环形按摩共 30 次，要意守命门。原有肾虚腰疼等病者，可适当增加按摩次数。

(3) 抖阴囊：后背靠实，取半仰卧姿式。一手扶阴茎，另一手食、中、无名三指托住阴囊下部，上下抖动 100～200 次，换手再抖动 100～200 次。要意守丹田，逐渐加力。练有一定基础后，改为单掌上下拍打阴囊 100～200 次。

(4) 疏任督：一手置会阴穴，另一手小指侧放曲骨穴，两手同时用力摩擦睾丸、阴茎 100 次左右，换手再摩擦 100 次左右。要意守丹田，逐渐加力。

(5) 提阳根：一手掌面的劳宫穴贴丹田，另一手握阴茎，向上下左右各提拉 100 次。要放松意念部位，独立守神，清静思想。

(6) 壮神鞭：两手掌夹持阴茎（龟头外露），逐渐加力，来回搓动 100～200 次，不能憋气，如产生性冲动，一手持阴茎，另一手食、中二指压住会阴穴、收腹提肛（如忍大便状），并澄清思念，净化欲想。待冲动完全消失后，向左侧卧休息片刻。或重作（5）、（6）节功法，效果益佳。随着功力的加深，操作时的性冲动感会自行消失。

(7) 固精液：以上 6 节修炼百日后，可接练固精液法。行房时略有排精感时，即暂停房事，提肛收腹，并用意念控

制住精液排除。待冲动缓解后，可继续进行或酌情停止房事。

【适应证】 性功能障碍，阳痿，早泄、腰酸尿频，失眠健忘，梦遗滑精等症。若配合内养功，站桩功同练，则效果更佳。

【注　意】 每日练2～3次为宜；不可随意改变意守部位；练功前后切勿饮冷水、凉茶；练功时小腹不要袒露；饭后勿练；未婚或初婚青年不宜练。

0267. 男性七步回春功

【操　作】

（1）按摩鼠蹊部的功法：①两脚伸直分离坐好，轻轻闭眼。②摩擦右脚根部（即鼠蹊部）20～30次。③同样摩擦左脚根部20～30次。

（2）按摩内腿的功法：①两脚分开伸直坐好，轻轻闭眼。②左手贴在右手上，重叠的双手放在左腿内侧按摩2～3分钟。按摩时一定要从膝盖向腹部拉过来，假使相反就没有效果。③两手相反重叠，按摩右腿内侧，同样按摩2～3分钟。

（3）强化腰部的重要性：男性腰部气血衰弱通常是性功能衰退的原因，所以促进腰部气血流动活泼，也就是促使性器官气血流动活泼。

（4）满足性生活的腰部功法：抱膝式：①两膝竖起坐好。②两手抱住双膝，用力拉向胸前，将头贴住膝盖。③抬头，同时从口吐气，吐气完毕，从鼻吸气。②、③重复5～7次。

（5）满足性生活的腰部功法：仰卧抬身式：①仰卧闭

眼，两手握紧放在身体两侧，从口吐气，从鼻吸气。②从口吐气，两手的手掌朝下，向前伸直，抬起上身，两手尽量接近脚。③吐气之后，闭口，从鼻吸气，上半身向后倒，恢复原来的姿势。以上①～③重复3次。

这种功法，是测验身体的年轻度诊断的方法，不只对性器官有利，同时也能促进肝脏、肾脏的气血流动活泼，对恢复性功能功效非常大。

（6）金冷法：金冷法是向男性的性器官泼水。重要的是泼水的部位。阴茎里面（下方）有一条缝合似的筋，在此部位泼水刺激是金冷法的要点。另外，冷热水交替泼也是要领。①一只手扶住阴茎往上轻按，泼热水3～5次。②同样泼冷水3～5次。

以上重复5～6次。

（7）强精法：①浸在洗澡水中，脚伸直坐好，左手盖住整个阴囊。②盖住阴囊的手轻压睾丸50次。③若阴茎勃起，在浴池中抬起腰部，右手摩擦尾骶骨附近。④继续摩擦到不勃起为止。

【适应症】 肝肾亏虚，性功能减退。

0268. 铁裆功

【操　作】

（1）推腹：仰卧，全身放松，调匀呼吸，排除杂念。左手在下，右手在上相互重叠，适当用力从剑突部向耻骨合推摩36次。下推时将废气慢慢呼出，用意念将真气送入丹田；手上移时吸气。

（2）分阴阳：仰卧，以两手掌至剑突下向腹两侧分推36次。分推路线由高渐低，至小腹两侧为止。分推时慢慢

呼气，手上移剑突时吸气。

（3）揉腹：仰卧，两手掌重叠放于气海穴，先逆时针方向揉50次，再顺时针方向揉50次。采取自然呼吸，意守于气海穴（脐下两横指处）。

（4）捻精索：坐位，以两手拇、食、中三指捻动阴茎根部两侧精索各50次。要求精神放松，以捻动时舒适不痛，有轻微酸胀感为佳。

（5）兜睾丸：坐位，将两手搓热后，以右手掌心兜住睾丸，左手五指并拢，以小指侧放于小腹阴毛处。当左手向下按揉时，右手向上兜揉睾丸，计100次。采取自然呼吸法，意念集中于双手。

初练用力宜轻：次数酌减，练一段时间后，力量可加大，次数可增至几百次。

（6）揉擦睾丸：坐位，两手搓热后，速以右手正握阴茎和睾丸的根部，另以左手掌心揉擦左睾丸50次。此后，换手以同法揉擦右睾丸50次。采取自然呼吸，意念集中于双手。

（7）捻揉睾丸：坐位，以两手拇指、食指、中指分别持托同侧睾丸，各捻揉50次。采取自然呼吸，意念集中于双手。

（8）搓揉阴茎：坐位，将两手挫热后，再适当用力搓揉阴茎80～100次。采取自然呼吸法，意守丹田。

（9）挂沙袋：将边长0.5m正方形纱布一块折叠成纱布带后两头缝合，并做一活扣备用。

站立，脚距略比肩宽。将活扣套在阴囊及阴茎的根部，要求扣扎松紧适度。再将沙袋系在纱布带上，离地约2～3寸。

练功者两手叉腰，臀部前后摇动，带动沙袋摆动 50～100 次，以阴茎、睾丸充血，微微酸胀而不痛为佳，采取自然呼吸法。

（10）捶睾丸：站式同上，两手握空拳，用柔和之力捶打同侧睾丸各 25 次，以酸胀不痛为佳。采取自然呼吸。

（11）通背：站式同上，两手半握拳，右手捶左侧肩部及上胸部，同时左手捶右侧脾俞、肾俞，大肠俞、命门、志室等穴 20～30 次。然后换手如上法捶打。采取自然呼吸。

（12）摇转双膝：两脚并拢，两掌按于两膝上，双膝并靠微屈并向左、右摇转各 25 次。采取自然呼吸。

（13）滚棍：坐式：两脚并拢，用脚底踩在一圆滑木棍上或大酒瓶上，做前后滚动 50 次。采取自然呼吸，意守涌泉。

（14）捶、揉腰肾：站或坐式，脚距与肩同宽。两手半握拳，同时捶击背腰部的脾俞、肾俞、志室、大肠俞等穴位，自上向下，反复数次，然后两手叉腰，以四指和掌用力揉按整个腰部，尤以肾俞和志室穴为主。采取自然呼吸，意守丹田。

（15）收功：两手自然放于大腿上，自然呼吸，意守丹田，静坐片刻，然后搓揉面部、头项和手，再立起自由活动一会。

【适应症】 体虚多病者。

【注　意】（1）练此功最好在医生指导下或有经验的人指导下进行，切忌急于求成。尤其是挂沙袋动作，掌握不住，有时会出问题。因此，在无把握，又无人指导的情况下，以不练习此法为宜。先练其他几种方法也能收到一定效

果。

（2）每个动作的操作次数和强度应由少、轻而逐渐增加，以练后无疼痛不适为度。待适应以后，力度应尽量增大，刺激手法也可增达几百次，以便能给睾丸足够的刺激。

（3）阴部应常洗。练功前两手须洗净，指甲应短，以免擦伤皮肤引起炎症。对练功中阴茎勃起可不理会。练功前排解大小便。

（4）在练功后如感到不适。可暂时停练此法，或从轻柔手法练起，以后逐渐加重力量。

（5）有输精管结扎、阴部严重静脉曲张、急性睾丸炎、附睾炎或阴部有手术疤痕等情况者皆不宜练习挂沙袋法。对阴部有湿疹等皮肤炎症者，只能在治愈后练习此功。

（6）保健者，在练功期间应节制房事；治病者，则须禁止性生活。未婚青年以不练功为好，以免引起手淫。

（7）沙袋重量以 1000g 为宜，以后可逐渐加重。圆木棍以长 0.5m，直径 1.5 寸者为宜。

（8）每天练习铁裆功 1～2 次，以自觉轻松舒适为度。

第四章　男子保春神效功法

0269. 真气运行法

【操　作】 第一步：呼气注意心窝部。

方法：取站、坐、卧式，口唇微闭，舌舐上腭，双目微闭，排除杂念。先注意观鼻尖片刻，随即闭目内视心窝部，用耳朵细听自己的呼气，使其别发粗气，在呼气的同时意念随呼气趋向心窝部。久久行之，真气即在心窝部集中起来。如果仍然杂念纷扰，可用“数息法”。即呼气默数一，再呼气默数二，这样一直数到十数，再从一反复操作，直到杂念不再兴起，即可放弃数息法。入静后，呼气时真气要入丹田，不要在呼气上打扰。

时间：每天早中晚各 1 次，共 3 次，每次 20 分钟，一般认真操作，10 天即可完成第一步的功候。

反应：练功到 3～5 天即感到心窝部沉重；5～10 天，每次呼气时都感到有一股热流注入心窝部，这是真气集中的表现。

效果：开始几天由于不习惯，会感到头晕，腰部酸痛，呼吸不自然，这是自然现象，不要有顾虑，只要坚持锻炼就会变得自然。

第二步：意息相随丹田趋。

方法：当第一步功夫练到每一呼气，即感心窝发热后，就可以意息相随，呼气时应延伸下沉的过程，慢慢地一步步

自然向小腹（丹田）推进。不可操之过急，如果用力过大可损伤丹田。

反应：每次呼气都感到一股热流送入丹田，小腹有时作响，肠蠕动增强，矢气现象增多。这是真气运到小腹，肠功能发生改善，驱逐邪气的表现。

效果：由于真气已通过胃区，脾胃功能已有改善，真气沉入丹田后，周围脏器（如大小肠，膀胱，肾等）都逐步发生生理上的改变，一般都感到食欲增进，大小便异常有改变等。

第三步：调息凝神守丹田。

方法：当第二步功到丹田有了明显的感觉时，就可以把呼吸有意无意地止于丹田。不要再过分注意呼气往下送，以免发热太过，耗伤阴液。可任呼吸自然，只将意念守在丹田部位。

时间：每日 3 次，每次增至 30 分钟以上。这一段是在丹田培养实力阶段，所需时间较长，气流也越来越大，小腹力量充实，待力量蓄足后，即可向下游动，此刻练功者有时会感到阴部作痒，会阴跳动，腰部发热等，以上感觉出现的迟早可因人而异。

效果：由于任脉通畅，心肾相交，中气旺盛，因此心神安泰，睡眠安静。通过练功不断地给肠胃增加热能，脾胃消化能力增强，体重增加，精神充沛，元气充足，肾功能增强，对阳痿有一定疗效，对女子月经不调也有一定疗效。

第四步：通督勿忘复勿助。

方法：意守丹田 40 天后，真气充实到一定程度，有了足够的力量时，即沿脊柱上行，意识应伴随着真气（勿忘），

如果真气到某处停下来，也不要用意识向上导引（勿助）。这种上行速度的快慢是由丹田之力来决定的。若实力尚不足，它就会停下来不动。待丹田力量充实后，自然继续上行。若急于通关，努力导引，会和丹田力量脱节，这是非常有害的。因此必须任其自然，真气的活动情况是不以人的意志为转移的。如果上行到玉枕关通不过，内视头项就可以通过了。

时间：每天可酌情增加坐功次数，每次时间也应延长到40分钟或1小时左右。至于通关时间则因人而异，有的人刹那间就通了，这样通过力量很猛，震动也很大。有人须经数小时或数天才能通过。大多数是在一周左右。

反应：在第三步的基础上练功者自觉丹田充实，小腹饱满，会阴跳动，后腰发热，命门处真气活跃（即“肾间动气”）有一股力量沿脊柱上行。在督脉未通之前，背部常有向上拔的感觉，头部则有箍紧之感，这是通督前必有的现象。有些人遇到此种情况，常产生惧怕心理，不敢再练，前功尽弃，殊为可惜。这一阶段必须坚持练功，一旦督脉通过后自然轻松愉快，通督是一个飞跃，故称为“积气冲天”。

效果：督脉通畅后，一呼真气入丹田，一吸真气入脑海，一呼一吸形成任督循环。这时才能体会到“呼吸精气，独立守神”的真谛。精气不断地补益脑髓，大脑皮层的功能增强。凡肾精亏损引起的头晕耳鸣，失眠健忘，腰酸腿软等症状都会逐步消失。

第五步：元神蓄力育生机。

方法：一般仍意守丹田。通督以后，各个经脉都相继开通。如头顶百会穴处出现的活动力量，可意守头顶。灵活掌

握，所谓“有欲观窍，无欲观妙”，也就是练功不同阶段的处理方法。

时间：每日 3 次，每次 1 小时以上，时间越长效果越好。需要一个月左右时间，各种触动现象才能逐渐消失，只余下丹田与上丹田之力显得更加集中旺盛。

反应：在通督脉的前后数十天内，全身常似有流窜动，皮肤发痒似虫爬等感觉，这都是经络通畅，真气旺盛的表现。遇到这种情况，既不要刻意追求，也不要惊慌失错，安心坐下就会自然平复。坐到极静时，以上现象消失，鼻息微微，若存若无，内部真气则更加集中旺盛。

效果：真气越充足，补偿和增强身体的代谢功能就越充分，因而使人活力旺盛，抗病免疫力增强，大大减少和排除致病因素，治愈痼疾，坚持锻炼就可以身心健康，益寿延年。

以上五步功法是循序渐进的，在整个真气运行过程中，身体会有三种不同变化。第一、二、三步是调整呼吸推动真气。体内真气集中于丹田，这个阶段古称为“练精化气”，这是第一阶段；第四步运用丹田积蓄的真气，冲通督脉，直达脑海，这一段叫做“练气化神”，这是第二阶段；第五步以后，功夫更加纯熟，由于经络畅通无阻，真气因而运行自如，此为高级阶段，称“练神还虚”掌握真气运行的五步、三阶段，才能收效显著。

【适应症】 肾精不足，髓海空虚之症。

0270. 养生“十六宜”

流水不腐，户枢不蠹——这句千古名言道出了一个真理：动则不衰。经常运动，持之以恒，便可保持旺盛的生命

力，也就是说：生命在于运动。实际上，即便是在我们的日常生活中，如果稍加留意，认真准确地去做，久而久之同样能起到养生健身的作用。在明代，有一本叫做《修龄要旨》的书中，记载了有关起居调摄养生的16种方法。

【操　作】

（1）发宜常梳：早晚和午睡后，以指代梳，从前额到脑后，从颞颥（即头部两侧靠近耳朵上方的部位）到头顶，每次轻梳百十下。可使头部毛细血管扩张，加速头部血液循环，有爽神醒目、甚至降低血压的好处。

（2）面宜常擦：古人称为“浴面、浴鼻、浴眼”。早起洗脸后用搓热的双手捂住面部，以中指从鼻旁迎香穴开始，自下而上擦到额部，再向两侧分开，拂两颊而下。每天20～30次。能醒脑，减少皱纹。

（3）目宜常运：休息时，双目先从左向右转，再从右向左转，各转10几次。古人称此为“运睛”。动作要缓慢，勿紧张。转毕，要闭双目，要骤然圆睁。这有助于去内障外翳（指眼球角膜病变后留下的疤痕），也可纠正屈光不正，养护眼睛和眼神经。

（4）耳宜常弹：两手掌心分别紧按两耳孔，两手中间两手指轻轻击打脑后枕部，或以食指压在中指上，然后用食指滑弹后脑部，每次弹24下，可听到咚咚响声。这可防治头晕，耳鸣，强化听力，预防耳疾，特别是早起或疲劳之后击弹，受益更大。

（5）齿宜常叩：嘴轻轻闭上，上下牙齿相互轻叩，每次叩24次，久而久之，可增强牙齿，预防牙病。

（6）舌宜舔腭：用舌尖轻抵或舔动上下腭，能促进唾液

分泌，活跃腮腺、下颌腺和舌下腺附近的血液循环，增强液腺分泌功能，延缓液腺衰老，预防口腔疾病。

（7）津宜数咽：舌舔上腭会生唾液，徐徐咽下，可增强脾胃，帮助消化。因唾液中含有淀粉酶、粘蛋白、氨基酸、钠化钙等，常咽有益。

（8）浊宜常呵：清晨在空气新鲜的地方，反复多次深呼吸，吐浊气（二氧化碳等），吸氧气，可开胸顺气，增加氧气的吸收量和利用率。平常休息时常吐浊吸氧也可消除疲劳。因为疲劳的起因之一是脑细胞和血液所需氧气不足，若能及时吸取氧气，即可爽神解乏。

（9）腹宜常摩：饭后一定时间或安睡之前，双手相叠于腹部，沿时针运转方向由小圈到大圈轻摩 36 周，再由大到小反方向轻摩 36 周，可帮助肠胃蠕动，顺气消滞，利于消化。

（10）谷道宜常提：谷道就是肛门。吸气时可稍用力提起并缩紧肛门，连同会阴上升，然后停顿一下，放松并呼气。反复 5～7 次，能升提“阳气”防止脱肛。

（11）肢节宜常摇：首先，双手紧握掌，连同双肩先左后右，向前作风车状摇动，两臂各摇 24 次，然后，再平坐，提左脚，脚尖向上，腿缓缓前伸，脚跟稍用力向前下方蹬出去，每回蹬 5 次；换右脚作同样活动。这样，双手双脚轮流活动，能通经活络，增强臂力和步行耐力。

（12）足心常擦：睡前要洗脚，然后用手分别缓缓搓揉两脚心前部的涌泉穴，每次搓揉 50～100 下，能固肾、暖足，导虚火，降浊气，利于血液循环，帮助安眠。

（13）皮肤宜常干抹：用双手掌从头顶开始，依次抚摩

并摩揉脸、肩、臂、胸、腹、两肋、腰腿，可使血气舒畅，活动肢节，消除疲劳。

（14）背宜常暖：背部为督脉之所居，是太阳膀胱经之所舍，人感受风寒，多从背部起始，故背部经常保持温暖，一则可以预防感冒，二则可以固肾强腰。通常人们穿的各种背心，便是背部保暖的防护服装。

（15）胸宜常护：胸部是心、肺所在的部位，平时宜多加注意，避免各种外伤损及胸部。并且，宜经常用手摩擦胸部，这样，可以宽胸理气，增强心肺功能。

（16）囊宜常裹：以两手紧兜外肾（阴囊），闭口调息，经常为之，可调养肾气，固肾强腰。

【适应症】 此为养生保健之功，适用一切虚症。

0271．练精举阳秘功

【操　作】 预备式：先排除大小便，入坐，休息3～5分钟，使心情安静下来。坐在方凳或椅子上，两脚分开，平放在地上，两手自然放在大腿上，全身达到轻松舒适为宜。

（1）意守丹田：入坐后先排除杂念，用心意到丹田（肚脐内），两眼轻轻闭上，内视丹田，两耳的听力也移到丹田，然后有意的在呼气时将丹田轻缓地向里吸，在意上已与后腰部相贴，当吸气时再慢慢地将丹田部放回来，稍停，再反复作2～3次，就静静地守着丹田。

（2）意守命门：命门在第二腰椎下（和前面肚脐相对），在守丹田有一定基础后（脐部有跳动或发热感觉出现），即可守命门。方法是：在守丹田时，丹田有了热的感觉，用心意由丹田一直引向命门，静静地守着。

（3）意守会阴：会阴也称下丹田，在肛门与阴器之间，

当意守命门有了热的感觉或跳动时，然后用心意引向下丹田，及复引几次以后即静守会阴。

（4）练精化气：在守各窍位时，可能出现举阳现象及射精感觉，当守会阴时更易发生，如出现此现象即采用练精化气法。常用的是“吸”“贴”“提”“闭”四字法。其法先意守丹田，然后用意由龟头向会阴吸，由会阴提过尾闾，同时闭口咬牙，舌贴上腭，提紧手脚，缩紧肛门，同时用意由闾尾向上提，经夹脊、玉枕、过泥丸到上丹田（两眼之间）守住片刻，连同口中津液，送于中丹田。如此3次，一般阴茎即可萎软，仍在中丹田收功，否则仍可再作几次。

以上3个守窍，不一定每个患者均按步骤去做，如在守丹田窍时，就出现举阳或下丹田有热的感觉，即可应用练精化气法，病情也会很快好转，其他二窍可不必再守。

收功的方法：意想围绕丹田转周天数，先从小到大（从内向外），从左向右上方转36圈，然后反过来从大到小（从外向里），从右向上方转24圈。搓搓手和脸即可。

【适应症】 阳痿，性神经衰弱等。

【注　意】

（1）练功必须有信心、决心、恒心，每天坚持练功，不能间断，收效较快。

（2）每天坚持练功2～3次，每次1小时左右，一般在2个月内均见疗效。

（3）避免精神上的刺激，应注意控制，务使心平气和，较易入境。

（4）在练功过程中，出现举阳时，不要过性生活，最好巩固一个月以上，以后视病情轻重，必须有所节制。

0272. 下元功

【操　作】

（1）姿式：平坐、站立均可，以站式功效最好。仰卧式：枕头较平日睡眠时略高，平卧于木板床上，两腿自然伸开，足跟并齐相靠，两臂自然置于体侧，掌心向内。平坐式：正身坐于木椅上，两足平行分与肩同宽，屈膝90度，直腰松肩，含胸拔背，头微前倾，下颏微收，两臂自然置于体侧，掌心向内。两足平行分平，自然站立，膝微屈，髋放松，其他要求同坐式。

（2）呼吸：鼻吸口呼，吸气均匀而深长，收腹，吸至最大量，呼气缓慢细长，呼尽为止，吸气、呼气均不出声。

（3）做法：或坐、或卧、或站，姿势端正自然，全身放松，口唇轻闭，双目微闭，下视意念所到部位，自然呼吸，静心安神，意守两足心（涌泉穴）5～10分钟，待足心有气感时，深长呼气，以意引气沿两腿上升到会阴（在前后阴之间）同时收腹握拳，足趾抓地，提肛咬牙，舌舐上腭，吸气满，闭气在呼不吸，停至略感憋气时以口缓缓吸气，引气沿原路回到足心。同时松腹、松拳、舒趾、放肛、松牙、落舌，如此做3息（一呼一吸为一息）。同法，吸气时引气沿两腿上升，过尾闾（在肛门之后尾骨处）3息，继续沿脊柱上升到命门（在第二、三腰椎之间），闭气停息，于呼气时引气沿原路回到足心，共做6息，最后引气沿述路线到命门后不停，向前穿过腹部到达肚脐，闭气停息，呼气时引气下降，经会阴沿双腿回到足心，共做9息，收功时，两手重迭，掌心向里，置于肚脐，意守此处5～10分钟，然后两手轻轻搓面，搓耳，慢慢睁目，缓缓散步收功。

【适应症】 下元功系济南武术界老前辈王兆林老师所传，能改善肛门、直肠、泌尿生殖系统的功能，对痔疮、肛裂、慢性肾炎、前列腺炎有较好疗效，对健身延年也不无裨益。

【注　意】 每次练功停息，所需时间随功效渐进，初练时只需 10 分钟左右，日久可延长到 30 分钟左右，但不要盲目追求延长吸气、停息、呼气的时间，每日练功的次数为 2 次，早晚各 1 次，练功中出现反应，无需惊慌，只要专心意守内气之运行，反应自然会消失。

0273. 服气养肾悠功

此功有服气养肾回春之力，男称“悠肾囊功”；女称“顺阴功”。

【操　作】

（1）预备式：全身直立，双腿分开，两脚距离与肩同宽，两臂置于体侧，双手自然下垂，全身肌肉放松，目光平视，排除杂念，思想入静。

（2）起势：深呼吸，先吸后呼，吸气时脚跟提起，胸部展开。初学者用鼻吸气，习惯后，可口鼻同时吸，使小腹鼓起，多吸新鲜空气；呼气时，小腹微收，两膝顺势屈曲，脚跟落地，使肺胃浊气从嘴排出，连续呼吸 8 次。

（3）全身抖动，深呼吸后，约停 1 分钟。全身放松，保持正直，双臂仍垂于体侧，两膝稍屈，然后使整个身子做上下弹性颤动。此时，男子双肾囊在两腿根部空裆中前后微微摆动，女子阴户微开。手指略弯，伸直可觉胀感。照此抖动 1 分钟，约 164 次。

注意抖动时，双乳、全身肌肉、牙关和体内脏器官皆须

有震动感觉，方为正确。

（4）左右转肩：抖动后，两脚同肩宽，平行站立，身体重心放在前脚掌上，双膝微屈，全身放松。嘴自然微微张开，两臂下垂。然成交替转动两肩肩头，先左肩提起，由前向上，向后，向下画一圆周。与此同时，右肩由后往下、向前、向上画一圆周。左右两肩交替协调运转，共 16 次。转肩时要用身体带动肩，用肩带动臂，使上体不停地扭动挤压五脏六腑进气排浊。

注意练功者在转肩过程中，不必主动呼吸，要依靠上体的扭动挤压带动呼吸，练习一个阶段后，在安静的环境练功时，会听到肺部呼吸的呼吸声。由于做功时肠胃的蠕动，还会打嗝出虚恭（放屁）；初练者作转肩动作时，以自感柔和适度为宜，不可用力过大过猛，但转肩画圆定要圆满，待动作熟练，身体适应后，可逐步将圆尽力画大为佳。

回春功的作用在于吐故纳新，归顺内脏，畅通气血，祛邪扶正，增元气，顺天水。学练此功，不但为做其他功法打下基础，而且其本身对治疗肩背痛，胃胀腹胀，妇女痛经以至增强体质，提高性功能，减肥健美，均有功效。可反复练习。故初学者，应首先练好此功，每日两次，每次 3～5 分钟。

【适应症】 性功能减退，肩背痛，胃满腹胀，妇女痛经等。

0274. 采日精月华功

日精乃太阳之气，月化为太阴之气。二气交融，是生万物。故螺蚌受之则生珠，顽石蓄之则产玉。惟古贤人知此，而善采之，行运纳之法，得以完体。采咽日精月华久则得清

阳之气，能使愚浊潜消，清灵畅达，疾病不染，神气日增，其益无量。

采咽之法，分二段即采法与咽法。

【操　作】

（1）采法：又名太极纳气法。为初级功，多站式，主要是以两手劳宫穴的开合采纳日月之精华。

方法：在室外选一清明幽静之地，凝神返于内，调息致匀，静守片刻。待日月升起，清气盈满，可行采纳之法。两足平行分开与肩等宽，膝微曲，膝盖对脚尖，臂部下坐，尾闾对脚跟；百会、会阴、涌泉三点意对一线，含胸拔背，下颌微收，舌抵上腭，两眼垂帘轻闭。尔后双手从体之两侧轻上抬，至肩高时，翻掌掌心向上，手掌略高于头，两肘略内屈，沉肩坠肘，五指分开，虎口圆。要求以中指的运动来调节劳宫穴的开合，中指向上绷紧劳宫穴开，吸气、闭息凝神，存想天地日月精华从劳宫穴融融贯入体内，充实肌体；精纯之气，自上而下，涤洗周身，所到之处，郁滞渐消。呼则中指放松劳宫穴，两手慢慢从胸前下沉，至两侧复原如初；同时张口，徐徐吐浊。也可配合意“嘘”、“呵”二诀，以助涤除内浊之气。如此为一采，满二七采，静守片刻，可收功行摩腹、浴面等法。如法行一、二月，则身体轻健，清爽无累，寒暑不侵，待滞消灵明渐达，可行咽法。

（2）咽法：又名山根纳气法。取坐式（盘腿坐），主要是以两眉之间的山根穴，行纳日月之精华。

方法：于室内选一几榻，厚铺热褥，宽衣解带，正身端坐，胸部微含气舒，盘腿以左足压右足，以左掌置于右手掌心上，放于小腹前身正直。百会、膻中、会阴意对一线，舌

轻抵上腭，唇齿相著。目须微开，待日月升时，凝神内守，体松如绵，调息均匀。两眉上抬，以开其灵窍山根，细吸日月之光华。默默观照，闭息凝神，津液满口，则徐徐咽下，以意送之，贮于丹田。如是为一咽。随口张口。徐徐呼出浊气，复调匀鼻息，复吸复咽，如此二七咽。静守片刻，然后起身，行浴面、叩齿搅海漱津、鸣天鼓，摩腹等收功。

采咽之功，方法虽简，久行则效甚。理为使天地之正气纳入与己之混元真精凝结为丹，以此为超生延寿之本。初行功时其气多贮于丹田（两眉之间的印堂穴），二月后混元之气可贮于中丹田（膻中穴），三月后至任督两脉通，功深极时，凝神气穴后，则可以意送入下丹田（脐中）。行功时二气交感，痒生毫窍，心觉恍惚，直如大汗一场，滋四肢，灌百骸，其快无穷，非达者不能体验此境也。

【适应症】 此功为超生延寿之本。故体虚之人皆可适用。

0275. 上元功

【操　作】

（1）预备式：全身直立，双腿分开，两脚距离与肩同宽，两臂置于体侧，双手自然下垂，全身肌肉放松，目光平视。

（2）起势：左手慢慢提起，手心向上、五指略分，沿胸前正中线由下而上运行，运至胸前时右手开始分行，左手继续向左前方运展，目光随左手转移，左手到顶点（但臂不伸直）后翻掌，成海底捞月势下行。与左手上行的同时，左脚尖沿地运经右脚内侧，虚步画弧，向左侧伸出落地屈膝，前后两脚相距约 60cm，躯干随之向左转动，身体重心移至左

腿，右腿随身左转，右脚跟微提，成左腿弓步，右腿半弓，双腿根部内侧相应紧扣，以上为左侧动作。接着做右侧动作：躯干从左转向右，右手顺势向右前方运展，右手从下向上跟行，右手运展至顶点后翻掌，成海底捞月势下行；与此同时，两脚方向从左转向右，成右腿弓步，左腿半弓，双腿根部内侧紧扣，至此完成右侧动作。左右两侧动作相同、方向相反，交替进行，各做8次，共16次。

注意全身肌肉放松，切勿僵硬，两手动作交替要连贯自然，不要中途停顿。此功关键在于两大腿根部在转体时向内靠。此势动作按其幅度及体势下蹲的程度区分大、中、小三种运动量进行。中老年人或初学者一般可练小、中势，青年人可练强度高的大势（但必须由小中势开始）。女性月经期、孕期忌练。

作用：起势后两臂自然弯曲，能够畅双臂动脉，活顺气血，增进骨节肌肉弹性，防治脉管炎。因功法动作直接牵动并刺激内关、外关、手三里、曲池、肩髃、环跳和天突等许多穴位，对防治半身不遂，老年性髋胯关节炎和肩周炎，以及肾亏引起的腰背痛，均有较好疗效。男性悠挤肾囊，促使睾丸健壮，增强其功能，以防疝气、精索曲张和睾坠；女性悠挤阴户，可防治阴户松弛，加强蠕动，提高排浊能力。

【适应症】 性功能减退，精索曲张，疝气，睾坠等。

0276. 卧式内养功

【操　作】 令仰卧床上，枕略高，两腿伸直，两脚跟间相离约1尺左右，两手靠近两胯，置于其旁。姿势须自然舒适，两目内视（要求对外界视而不见），闭口，舌抵上腭，舌尖在门齿牙根处。

方法：静卧床上，摒除杂念。呼气一口，将肛门一缩一提，同时小腹内收后贴。吸气时，用意将气由尾闾沿脊椎向上直达脑后玉枕，这时用眼往上一瞟，全气经头顶置于两置中间，少停片刻，随着呼气用意引起经口连同内津液从咽喉直送丹田，此为一周。要求周而复始地反复练习。此外，在从肛门提气沿脊柱上行的时候，手脚指趾均须少用力往上勾，即脚趾自小腿方向弯曲，手指呈半握拳形，俗称脚扒手勾，即属此意。俟气提运到丹田以后，手脚即可恢复原来伸直状态。

收功：每次练毕，缓缓坐起，两手掌相搓，待掌心发热后，以两手掌心捂面部数次，然后用两手交叉搓两足心，以足心发热为度。

时间：每日早上及上午练习，每次半小时至1小时，以不疲劳为度。每日练习2～3次，具体次数应根据病情决定。

【适应症】 遗精滑泄，腰膝酸软，头晕目眩。

【注　意】 练功地点须保持安静。练功治疗期间，不宜吃具有兴奋或刺激性的食物（包括药物），如茶、酒等均宜忌之，并应禁止性生活。

0277. 强壮功

【操　作】 强壮功是把释、儒、道、俗的练功方法综合整理而成，具有壮阳、强腰肾的功能，具体做法如下：

（1）姿式：①自然盘坐：两小腿交叉，足掌向外，臀部着垫，两大腿置于两小腿之上，头颈躯干端正，臀部稍向后以便含胸，颈部肌肉放松，头微前倾，双眼轻闭，两上肢自然下垂，双手四指上下互握，也可将一手置于另一手心上，放在小腹前之大腿上。②单盘坐：两腿盘坐，左小腿置于右

小腿之上，左足背贴于右大腿上，足心向上。③双盘膝：右小腿置于左小腿上，再把左小腿置于右小腿之上两小腿交叉，两足心向上，置于两侧大腿上。④站式：两足分开平行与肩同宽，膝关节微曲，含胸，脊柱正直，头微前倾，两眼轻闭，轻肩垂肘，手臂微曲，两手拇指与四指分开，如捏物状置于小腹前，也可将手臂抬起，两手置于胸前如抱球状。⑤自由式：不必采取某种固定姿式，可安全根据自身所处环境练功。

（2）呼吸：要求用鼻呼吸，舌头舐上腭，但鼻孔通气不良者也可张口辅助呼吸，呼吸有三种方法：①静呼吸法：又叫自然呼吸法，不要求练者改变原来的呼吸形式，任其自然呼吸。②深呼吸法：吸气时胸腹有隆起现象。练习时要逐渐呼吸作得深长，达到细而又匀的程度。③逆呼吸法：吸气时胸部扩张，腹部向里收；呼气时胸部回缩，腹部往外凸，练时要由浅入深，逐步锻炼，掌握自然，不能勉强。

（3）意守：意守是指集中精神，排除杂念，达到入静的目的。①意守涌泉：练功开始先呼气，注意以意领气，从会阴慢慢降到大腿、膝关节、小腿、脚（涌泉穴）。②意守命门：练功开始，以意领气，从涌泉开始，配合吸气经小腿、膝关节、大腿到会阴合而为一，上达丹田部位，稍停顿后，再以意领气下降到涌泉，周而复始，久练可使命门充实，强壮腰肾。

【适应症】 命门火衰，肾虚腰腑诸疾。

0278. 呼吸益肾法

呼吸益肾法是中国古老的一种回春术，先将体内污浊空气全部排出，然后再把新鲜空气吸进去，这种呼吸方法称之

为“吐故纳新”，也是呼吸益肾法的基础。

呼吸法能使人身体健康，预防疾病，进而能防止衰老，达到益精回春，旺盛性功能的效果。

【操　作】

（1）腹式呼吸法：两手放在肚脐下，就可以轻易地察觉出空气进入腹内的情况。姿势可立可坐，慢慢地吸氧，然后在刹那间将它大口吐出。习惯腹式呼吸法之后，再求精神贯一。只要有空，随时可进行 2～3 分钟。此法使腹部肌肉充分的收缩再放松，可加速血液循环，消除腹腔、肠系膜的瘀血。如此继续两周，身体就会自然感到清爽，食欲大增，肌肤红润。

（2）吸缩呼胀法：此种呼吸法是上述腹式呼吸法的逆呼吸法，中国古代“仙人”做为长寿不老回春术的秘修之法。

首先坐在椅子上，或取立，开始时将肺中污浊空气排出，然后将肌肉放松使全身力量消除，然后再努力吸气，将腹部用力往里收缩至最大程度为止。接着把肩部放松，一面使腹部胀起来，慢慢将空气吐出，反复练习 2～3 次以后，就能简单地使用此法了。

此外，要注意吸气时将舌尖贴于上齿后面，完全用鼻子来吸气；吐气时舌头要附于下颌由口中吐气。练习此法，要精神贯注，使自己觉得气流到体内的每个角落。

（3）提肛益肾法：这种提肛运动益肾很简单。首先坐在椅子上，使精神集中，轻闭双目，然后慢慢地在肛门上用力，再使用一口气将它缩紧，有如排尿时中途停止的要领一样。接着立刻将力量放松，使肛门松弛，把肛门再次收缩、放松，如此反复地作 3 分钟，就会熟练。

在肛门收缩时，阴茎就会提高，象拉弓似的感觉，每日反复练习，括约肌就会变强，久之勃起可随心所欲。

提肛运动不仅能强精，且有长寿不老、永葆青春的效果。

(4) 回春式呼吸法：把“腹式呼吸法”、“吸缩呼胀法”与“提肛运动”结合起来的益精法，称为回春式呼吸法，反复练习，可有很大的益肾强精效果。

此法是吸气时使腹部凹下去，同时配合一定的时间，把肛门的括约肌也紧紧地收缩；反在吐气时，使肛门括约肌松弛。练习此法还要注意，吸气时要慢慢地、深深地使气吸到肛门的部位，深深地吸气，然后再慢慢地放松。

【适应症】 精亏，性功能减退之症。

0279. 生精固精法

【操　作】 本功要在“意守丹田”、“意守命门”的基础上进行修炼。易达真息境界，又易引入动功。静、动、内、外同时并举。

练功开始，先将头上的浊气降下，以便于入静。其方法是：

(1) 大脑想着从头到脚浊气逐渐下降，同时肢体也随着放松（以下其他练功法皆同，这叫以意引气)。气已降到脚底，全身已经放松，两眼凝视祖窍处，然后轻闭，两耳以意封闭，也就是听而不闻。同时将思想集中到视窍，与闭眼后的内视线（即意视）合一，同行下达丹田，以意想着它，以意守着它。

(2) 意守命门法：命门位于正对肚脐之腰部，亦即两肾之间，又叫丹田。在命门两侧，左、右两肾与命门之间，又

有阴阳两窍，是调整命门与肾脏二者之间平衡的。命门属火，两肾属水，二者相克，两窍居其中调和，以达到水火既济。

练功开始与意守丹田同。先行降气，两眼向后行经玉枕、夹脊，一直下到命门处，稍停，思想（即意）就分往两窍，由后向前呼（即向肚脐前进），至中间合为一股，直达丹田。当肚脐不能再鼓的时候，再由丹田向命门吸，以后就不要再管它了。如同在丹田时一个样，动就动，不动就静守。无论内动、外动，一切与前项同。结束时之操作亦同于前项。

妇女不意守命门，意守关元、气海；关元在脐下 3 寸处，气海在脐下 1 寸 5 分处。练功方法与男人守丹田同，两个位置同时并守。

意守丹田法是本气功基本法，意守命门是在意守丹田法练成基础打好后，再加练的。

（3）升阳法：升阳法是一种适合于老年体弱者补助生精的方法，它的作用是壮肾强精和调血固经。这种练功法，是与守命门结合进行的。

方法是：开始入静，意达命门，以意引气，由两肾起经丹田直催睾丸，返上来催生殖器官到顶端，换气后再催（妇女由两肾经丹田直催子宫和阴道）。如果进行 36 次后，即行静守命门，然后收功和搓手脸。

没有练过此法的人，可从冬至日开始每天修练，经过一个月后，可隔几天练 1 次，最好逐渐增加，不要一下子就练到 36 次。

（4）固精法：固精法是防治遗精的一种有效方法，每天

夜间卧床后和早上起床前各练此法 1 次。方法是：练功时头部枕高，开始先意守丹田，双手心向下，以右手指扶在左手背上，左手心按在肚脐上，从左向右转（即从左边开始转回右边），转擦 36 次，转完后换手以同样方法右转 36 次。然后双手指稍稍并在一起，上从心口起下到小腹底高骨处，以丹田为中心，在肚皮上、下推揉摩擦 36 次（一上一下为 1 次）。下揉时双手斜立，手心斜向下，用双拇指抵住肚皮来推，上揉时双手斜立，手心斜向上，以双手小指抵住肚皮来揉。先下后上为泻，先上后下为补。个人可酌情进行。然后再用双手揉擦睾丸，其方法是：用双手将睾丸兜起，送入阴囊上面的两洞内，在其外皮揉擦，先左后右为 1 次，共揉 81 次。如揉擦时阳举，甚至揉完并进行收功方法后，阴茎仍挺而不落，可采用精化气法，以防射精。妇女不单练固精法，可结合练点窍法。

（5）练精化气法：练精化气法有三，开始先用第一种，当功夫练得深了，精液十分充沛，用前一种方法不能解决问题时，再用第二种。

若仍不能解决问题，才用第三种。但是练功人不要以为掌握了练精化气法，都什么也不再化了，仍须节制房事，注意养精。

吸、贴、提、闭四诀练功法：吸是指吸精、吸气；贴是指舌头搭桥（即贴上腭，如果只是舌头舐上腭而不用力贴住，这还不行；提是指提肛、提会阴、提尾闾、提手脚；闭是闭住气，指的是闭住窍中之气，至于口鼻之气仍要忘掉，不必管它。阳举时如果闭不住窍中之气问题还不容易解决。弄清这四字的含意和内容，按法练之即可生效。

具体练功的方法：先意守丹田，然后用意由龟头经丹田向会阴吸，由会阴提过尾闾，同时闭嘴，咬牙，舌贴上腭，提紧手脚，缩紧肛门并向上提，再用意由尾闾往上吸，经夹脊、玉枕，过泥丸到上丹田守住。守片刻，连同口中津液用下咽的方法送到中丹田。如此做3次，阴茎即软。再用意由上丹田向下丹田从左到右转圈9次，再由下丹田向上丹田按前次相反方向转圈6次，这是一个小周天数，转完后仍按收功方法在中丹田转圈，方法与主要功同。若练完此法阴茎仍不软，或软而复举，即用第二种功法或第三种方法。

九转还阳练功法：这种方法比前一方法又深了一步。它的作用就是把更充沛的精液，采回身上再练化为气血。所以，必须在连功已久，较长时间内未泄精，精液充足饱满，阳举过甚（多在半夜）到小腹部逼胀，不能入睡，并有射精之感或会阴窍内跳动（在会阴以内3寸之处），用吸、贴、提、闭法不能解决问题时，方可采用。如果用得过早或次数过多，精液未达十分充满程度，强使上行，即会引虚火上升，发生头晕、脑胀等毛病。练此法时，用意领气（以意气带精），由龟头往里抽吸至丹田守住，同时肛门缩紧上提，然后用右手拇指按住右鼻孔，由左鼻孔吸气（极轻慢），当吸到不能再吸的程度时，用右手食指按住左鼻孔，放开右鼻孔，将气呼出，呼到不能再呼时，再用左鼻孔吸气，如此反复进行3次，换为右鼻孔吸气左鼻孔呼出，方法同上，也进行3次。再用双鼻孔吸气，到不能再吸的程度时，在祖窍停守片刻，随意将此气连同口中津液咽入丹田，同样进行3次。最后按主要功收功方法结束。

（6）收功的方法：收功是指练功的结束。其方法是：每

次练功到一定时间，想收歇不练，可用意引气，围绕着守窍，先由内向外螺旋式左转（即从左向上开始转回左边）36圈，然后再由外向内同样右转24圈，这是转大周天的数字。妇女转圈方法与男人不同，是先从右向左转，由内向外转36圈，然后从左向右由外向内转24圈。最后，意与气皆集中于守窍之中心，吸回腹内，稍停一会将肚皮放松，即告结束。这种收功法，是使练时体内集中于守窍之气先行散开，以免淤不适，然后再把守窍散开之气与已散发全身之气，一并收到守窍，归入体内。搓手脸，这是每次练功最后的一项操作。在引气绕转完毕后，先行搓手。搓法与洗手同，即里外都搓，手发热后再搓脸，至发热为止，以防气血在人体上部及末梢处积滞。

【适应症】 阳痿，遗精，早泄等性功能减退症。

0280. 小周天功

【操　作】

（1）平坐式：端坐于椅上，头微前俯，躯体端正，含胸拔背，松肩垂肘，十指舒展，掌心向下，轻放于大腿膝部，小腿垂直于地面，膝关节屈曲90度。两脚平行分开，其距离与肩宽相同。双目轻闭或微露一线之光，口随呼吸微开合。

（2）盘根式：功夫深厚者选用，用一只脚的脚根，顶住谷门（肛门）或会阴，另一只压于对侧大腿之下或膝前，脚心向后外方。臀下左右各垫一枕头。

（3）卧式：卧式分仰卧、侧卧两种。

侧卧式：身体侧卧于床上，头微前俯，以枕头调节头的高度，以颈度与躯干水平位平行为合适高度，脊柱微向后

弓，呈含胸拔背之势。贴床上肢自然弯曲，五指舒指，掌心向上置于耳前枕上，距耳约 2 寸左右。另一上肢自然伸直，五指松开，掌心向下，放于同侧髋部。贴床下肢自然伸直，不贴床下肢膝关节屈曲约成 120 度角，其膝放于另一膝上。口目动作同平坐式。

仰卧式：平身卧仰床上，头下垫枕，使头微前在 10 度左右，躯干正直，两臂自然舒展开，十指松展，掌心向下，放于身侧，下肢自然伸直，两足跟相距约 30cm，口目动作同平坐式。

呼吸：小周天功的呼吸随着功力深浅，采用不同的呼吸方式。初级阶段，练功调神采用自然呼吸。即平时腹式呼吸相同。呼气时小腹收缩，吸气时小腹放松，气下沉小腹。待意念能守住丹田后，改用逆呼吸，即与自然呼吸形式相反。吸气时腹肌紧张向里收缩，呼气腹肌放松，小腹凸出。待小腹气满后达到真气发动时，改为撮闭呼吸法，即用鼻吸气。舌抵上腭，紧缩肛门，微闭气，然后吸气。待内功高深后，改用胎息呼吸法，又称内呼吸法。即呼吸达到不知不觉，腹动很微弱，胸部无变化。用薄纸盖于口鼻部位，纸无变化，则达到真息的要求。

意守：小周天功意守下丹田，下丹田位置在脐至耻骨联合线的中点。初学时意守很难，杂念多，不能入静，可采用数息、调息以达入静。到真气发动时，意守随气走，沿督任二脉运行。意守具体路线，从下丹田先向会阴，经尾骨提气沿脊椎上行，到玉枕意念引气经头正中线，到印堂下行，经鹊桥到胸正中线，下行到丹田，意念引气环转。

时间：小周天功法对练功时间也有规定，分为文火和武

火两种练法。

（1）文火炼法：每天午、未、申、酉、戌、亥六阴时练功，即为11:00～23:00时。因此功法在阴时练功，对呼吸要求柔而轻微，用意念调节呼吸。

（2）武火炼法：每天的子、丑、寅、卯、辰、己六阳时练功，即为23:00时以后，至次日11:00时之间，此功法在阳时练，对呼吸要求强烈，用意念调节呼吸较文火练法要重些。

【适应症】 男子遗精、阳痿、精少等性功能障碍及性神经衰弱疾病。

【注　意】 练本功法的初期，由于须引气上行以通督脉，因此，不适宜于平日有高血压的患者，血压不稳者应禁练。

练功治疗期间，不宜吃刺激性食物及药物，如酒、茶、咖啡等。

0281．六字诀功

【操　作】

（1）预备式：整套功法都以预备式为基础，练每个字动作之前须先做好预备式，即松、静、自然。“松”是指肌肉关节放松，如肉之欲坠，但“松”而不懈。放松时心中默念：头脑松、肩背松、腰腹松、两腿松、足趾松、两臂十指都放松。“静”是排除一切杂念，如清空之府，一芥不留，情绪安定，万籁无声，一尘不染。“自然”是呼吸动作纯任自然，不憋气不怒气，不用力呼吸，动作轻松舒适，自然大方。姿态端正，两足平站，开立与肩同宽，两膝放松似屈非屈，松腰塌胯，含胸拔背，虚腋，沉肩坠肘，目平视而返

观，屏息体会脉搏之跳动。待呼吸微微绵绵如安睡状态时，再开始练功。

（2）呼吸法：本功法采用顺腹式呼吸。先呼气后吸气，呼气时读字，任其自然，同时收小腹，提肛，缩肾（环跳之处内缩）挤压脏腑浊气，并将重心移至胸跟；待浊吐尽，则两唇轻合，舌舐上腭，全身放松，小腹自然隆起，用鼻吸入清新空气。稍停，再做第二次呼气读字。

如此吐浊纳清，调整气机，吸地阴之气，饮天阳之精，吐字时以意领气，循经络之通道，渗透濡润，则精气盎于面，溢于背，施于四体。

初练时，为了调正口型，检查读音，可发出声音，待口型正确后，则呼气读字如微风习习，再无闻矣。

（3）调息：调息就是调整呼吸，其作用是进行阴阳转化。每个字读六次后，调息一次，采用自然呼吸。具体作法是两臂从体侧前方徐徐抬起，手背朝上，肩自然沉坠，肘腕自然弯曲。待腕与肩平时，两臂外旋翻掌，使手心朝上。随后屈肘前臂内合，指尖向上，高不过眉，两手合于胸前，手指相对。然后手心朝下，徐徐落至膻中穴处，下按至小腹前，恢复预备式。

（4）六个字的练习法：

A.“嘘字功”养肝：

发音：“嘘”（Xū，读“需”）。

口型：舌内缩，两唇微合有横绷之力。

动作：两手叠于小腹上，左手在下，右手在上（女子则相反），内外劳宫穴相对，以鱼际压在肚脐下缘上，呼气念“嘘”字，两眼随呼气念字逐渐瞪圆。呼气时收小腹提肛缩

肾，足大趾外侧大敦穴轻轻点地。呼气尽，吸气，舌舐上腭，放松自然，使元阳之气沉于足掌而阴阳平衡。吸气毕，稍停，读第二次“嘘”字。如此动作做六次，每次完毕恢复预备式。

练“嘘”字功日子稍长，眼睛就有气盛，初起感发胀或刺疼，有的人还会流泪，但慢慢眼睛会感到清凉，视力逐渐改善，所以“嘘”字功可治眼疾。此外，肝火旺，肝虚，肝肿大，食欲不振，消化不良，头晕目弦，练此功都有良效。

B.“呵字功”补心：

发音：“呵”（Kē，读“科”）

口型：口半张，舌顶下腭，适边靠下齿，腮稍用力后拉。

动作：两臂从体侧前方徐徐抬起，手背朝上，肩自然沉坠，肘腕自然弯曲。腕约与肩平，两臂外旋翻掌，使手心朝上。随后屈前臂内合于胸前，指尖相对，掌心朝下，双手徐徐下按时呼气读“呵”字，足大趾内侧隐白穴轻轻点地，呼气尽时两手按至小腹前。然后轻合嘴唇，两臂下垂，自然吸气。如此动作做六次为一遍，然后做一次调息，恢复预备式。

作“呵字功”时，小指尖、中指尖都有麻胀感。心悸，心绞痛，失眠，健忘，出汗过多，舌体糜烂，舌强语蹇等症，均可练此功。

C.“呼字功”健脾：

发音：“呼”（hū，读“呼”）。

口型：舌置口腔中央，口如管状，唇圆似筒，用力前呼气读“吹”字时，屈膝下蹲，五趾点地，足心空如行泥地，

两臂随之下落，直至呼气尽。下蹲时，上体要尽量保持正直，膝盖与脚尖上下垂直，下蹲高度要不影响提肛，宜根据个人之体质，顺其自然。年轻筋柔者宜抱膝，年老体弱筋肌僵硬者，抱至小腹即可。呼气尽，随吸气之势慢慢站起，两臂自然下落于身体两侧，再做第二次呼气读字。共做六次，然后调息一次恢复预备式。

腰腿无力或冷痛，目涩健忘，潮热盗汗，头晕耳鸣，男子遗精，阳痿，早泄，女子梦交或子宫虚寒，牙齿动摇，头发脱落，皆可练此功治之。

D.“嘻字功”理三焦。

发音：“嘻”（Xī，读“喜”）。

口型：两唇微启稍向里叩，上下齿相对但不闭合，舌平伸，舌尖向下。如嘻笑自得之貌。

动作：两臂由体侧自然抬起，手心朝上，指相对如捧物状。抬至膻中穴，两臂内旋手心翻向外，向上托举并读“嘻”字呼气，托至前额上方呼气尽。高血压患者，双手不宜过头，上托时快，下落时稍慢，并意想涌泉穴。吸气时，两臂外旋变立掌，手心朝里抚摸头部、脸部、胸部下落，至乳房时两手营宫对乳中穴，指尖相对，接着转成指尖向下，推摩胸、肋、腹、胯，然后两臂自然垂落于身体两侧，再做第二次呼气读字。共做六次为一遍，然后做 1 次调息。

练“嘻字功”呼气时无名指气感强，下落时足四趾气感强，这是少阳之气随呼气上升与冲脉并而贯通上下，使三焦之气血调和畅通之故。三焦不畅，可引起耳鸣，眩晕，喉痛，咽肿，胸腹胀闷，小便不利，应多练“嘻字功”。

“六字诀”全套练习，每个字吐六次，早晨练三遍约 50

分钟，晚睡前宜再练三遍，坚持百日成效自见。如某一脏器有病，练治该病的字可加1～3倍次数，但不要只单练一个字，以免引起不适。每个人在掌握了方法之后，要从自己的实际出发，制定出自己的练功方案和练功时间。总之只要树立了和疾病斗争的信心，持之以恒地锻炼，病弱的身体就可以恢复健康。

【适应症】 本功法具调养五脏气机，增强五脏阴精的作用，五脏阴精不断地滋生化育，则先天肾精营养充盛，性功能自然旺盛。故对五脏气机失调，阴精不足，性功能减弱之证均有较好疗效。

第五章　男性自我保健

0282. 男子更年期的自我保健

从生理学角度说，更年期为一正常的生理过程，一些身体不适都是暂时现象，一般情况下，并不算什么疾病。只要正确的对待，保持良好的心态，稳定的情绪，逐步适应机体内环境与外环境之间新的平衡，克服紧张心理，解除忧虑，一般的人都可以安全渡过更年期。

男子更年期，如果出现一些不适，如焦虑、抑郁、不安等，甚者出现癔病，可到医院检查，进行对症治疗。

养成健康的心理，生活中减少烦恼、焦虑、悲观情绪等，许多人不仅可以安全渡过更年期，而且可以延续青春，推迟衰老。

具体注意事项：①合理营养：多食富含钙质、蛋白质及多种维生素的食物，尽量少食辛辣及高脂高糖食物，注意保持低盐、低糖及清淡饮食，多素少腻，切忌暴饮暴食。豆类及其制品既含有大量植物蛋白质，又是人体所必须的微量元素的“仓库”；新鲜蔬菜可提供大量的维生素，应作为主要菜谱。②生活规律：在生活中应起居有时，劳逸适度，注意锻炼，尤其要有适度的休息，足够的睡眠，锻炼身体应选择适合自己的项目，可选择慢跑、气功、太极拳、广播操或自己感兴趣的健身项目。

0283. 男子要坚持性保健

随着年龄的增长，性的能力也相应减弱，正常情况下，男子在40岁以后性的能力也会开始下降。这是因为雄激素的水平在这时期开始分泌减少的缘故。因此，男子在40岁以后，一定要坚持性的保健。

以下推荐几种保健方法：

（1）坚持体育锻炼，如坚持每天慢跑或步行，着重锻炼腰以下部位，具体可参考有关章节。

（2）要相信自己的性能力。男子的性能力一般人可延续至60多岁，有的可延续至70多岁。因此，有的人50多岁就认为自己性能力不行了，这是不正确的认识。男子50～60岁出现性能力下降应到医院看大夫，适当调节性功能，是完全可恢复的。

（3）要防止心理衰老，要富有青春活力，保持乐观情绪，克服各种不利因素，不要把工作、事业中的烦恼混入生活中，千万不要在精神上做衰老的俘虏，应采取各种方式，使自己青春长在。

（4）注意饮食保健，可适当多食些海味类食品，以及羊肉、鸭肉、狗肉、鸽子肉等。

（5）要保持性格开朗，生活幽默，不为鸡毛蒜皮、区区琐事而烦恼，应胸怀开阔，有海纳百川之气魄。

（6）尽量戒烟、酒、赌等不良习惯，生活规律、劳逸适度，睡眠充足。

（7）适当服用维生素E胶丸，或中药益肾药物等，对防止性器官的衰老都有很大益处。

0284．对性功能有影响的西药

（1）激素类：激素对性功能有治疗作用，但又有损害，

因此，应合理应用，不可乱服。

如雄激素治疗睾丸酮缺乏的男性，可使其性欲或性交能力恢复；但是，对睾丸酮分泌正常的男性，通常不会增加性欲或性交能力，而且危害很大。如果长期应用中等量或大剂量的雄激素，可抑制男性的下丘脑-垂体-睾丸轴，而导致睾丸萎缩，并使精子生成显著减少，或导致男子乳房女性化。女性应用大量雄激素，也可增加性欲，因为女性性欲是由雄激素支持的，但可发生多毛，痤疮，阴蒂肥大等不良反应。如果怀孕妇女服用雄激素，则有使女性胎儿男性化的可能。

雌激素用于男性患者（如治疗前列腺癌），可很快使性欲减退或消失，而且必然引起阳痿。还有可能产生射精功能不良，男子出现女性型乳房，胡须减少等。

（2）抗雄激素类药物

安体舒通：为醛固酮拮抗剂。醛固醇有储钾和利尿作用。用于治疗高血压男子，可使睾丸酮水平降低。研究发现它具有明显的活性（黄体酮是一种性抑制剂），故可引起男性性欲减退、阳痿、女性型乳房等。在女性，可导致月经不调，乳房松软。其影响与服用剂量有关，每日剂量在100mg以下者，性功能不受影响。

环丙氯地孕酮：为一种雄激素拮抗剂，具有对抗雄激素的作用，因此可导致男子性欲减退、勃起功能损害及性高潮反应降低。

（3）自主神经拮抗药

酚噻嗪类：如氯丙嗪，用于治疗精神病，在每日量达400mg以上时，容易发生阳痿。

非噻嗪类药物：如氟胍啶醇，服用此药的男性，有

10%～20%可发生阳痿；女性病人可发生月经不调。本药有一种特性，小剂量时可使睾丸酮增加，但大剂量时，却能抑制睾丸酮的生成。

（4）环类抑抗郁剂

如丙咪嗪：抑郁病患者经治疗后，病情得到缓解，部分病人可恢复性欲，对性活动的兴趣会有所提高。但约有5%的病人，性功能趋于低下。

碳酸锂：用于治疗狂躁症。它可降低成年男性血清睾丸酮水平，导致内分泌改变，某些人可能发生阳痿。

（5）抗高血压药物

α-甲基多巴：具有较弱的抗肾上腺素作用，是常见的性功能抑制剂，用药量越大，性功能衰减的程度越重。

胍乙啶：具有抗肾上腺素能的作用，此药可影响男性的射精功能，主要引起射精抑制，影响程度与用药剂量有关。

利血平和其他萝芙木生物碱：此类药具有显著的镇痛作用，可间接地降低性欲。可使病人出现抑郁现象，可使原来患有性功能障碍及性欲减退的患者病情更加严重。

心得安：是一种多用途的β肾上腺素能阻滞剂，最近有人报道有心得安导致阳痿的病例。

（6）安定药、镇静药和安眠药：镇静药通常能降低性反应和性欲。如安宁可能对大脑边缘系统有特异性作用，因而可直接改变性欲或性功能；利眠宁、安定、巴比妥、安眠酮等均有降低性欲的作用。

（7）大麻：大麻对性功能的影响，人们认识不一。有人认为，最初使用大麻时能增强性感和性交能力。但是通过动物实验表明：大麻或大麻的活性成分可减少雄鼠的性行为，

可抑制精子生成，并能降低血循环中睾丸酮的水平，还能抑制雌鼠黄体生成和催乳素，并有抗排卵作用。国外资料报道：健康男性经常吸大麻者，无论短期或长期均有降低血循环中的睾丸酮的作用，并有抑制精子生成和发生阳痿的可能。

0285. 性事以求同步

夫妻同房应求性同步。即在同房过程中，要求同时达到性高潮，方可阳施阴受，情惬意美。

由于男女性欲在强度、兴奋时间长短、兴奋速度快慢等方面都有一定差异，往往不能使双方同时达到性高潮，给夫妇带来极大不快，甚至产生隔阂和矛盾。因此交合时应彼此照顾，互相配合，互相调节，尽量使双方的性高潮曲线达到同步，从而更好体会幸福美满的婚姻。

一般情况下，男子性冲动容易激发，出现较快，性要求非常迫切，一旦交合，往往在短时间内达到性高潮；女子性欲来得较慢，性冲动出现得较迟，通常都在 10 分钟以上。日常生活中有些夫妇不懂性生理常识，很难达到同步，甚至有的配偶一生中也没有达到同步，这是很遗憾的。

《景岳全书》卷三九曰："迟速乃男女之会机也。迟宜得迟，速宜见速；禀有不齐，固者迟，不固者速。迟者嫌速，则犹饥待食，乃及咽不能；速者畏迟，则犹醉添杯，欲吐不得。迟速不侔，不相投矣。以迟遇疾，宜出奇由经，勿逞先声；以疾遇迟，宜静以自持，挑而后战，能反其机，适逢其会矣。"此文详述了两性交合时应当如何配合、调节，力争双方同时达到性高潮的具体方法与步骤。

0286. 性生活的宜忌

《素女方》中提出，性生活要有“七忌”。第一：夫妇性生活不宜在月初、月中、月末和火神忌讳之日进行；第二：不宜在暴雷电、大风雨、天昏日暗、地震晃动之时进行；第三：不宜在刚进饮食、胃内充实尚未消化之时进行；第四：刚小便后，精气较弱，荣气不固实，上逆之气尚未走散亦不宜进行；第五：做事或步行过累，身体劳倦，荣气未安定，卫气尚未散布之时亦不宜同房；第六：刚洗浴后，头部及身体尚潮湿而虚弱，或体力劳动过度之后不宜进行；第七：同房时不可相互交谈，或阴茎过度勃起，或动作粗暴，汗流浃背等。犯此者，外则耗亏机体，内则损伤脏腑，头发枯结，耳听闭塞，视物模糊，情绪惊恐不安，精神恍惚善忘，如杵舂的隔离；咳嗽气促，内伤而脏腑受损，因性事而痿软虚弱。

古人的认识受历史时代所限，有些带有迷信色彩，但有一部分认识也是比较科学的。如强力劳动，疲劳过度，动作粗暴，身体虚损，饥饿或饮食后不宜同房等都与现代科学相吻合。

为保护夫妻身体健康，防止某些疾病，在下列情况中禁止房事。

（1）性病：夫妻一方有性病时，如淋病、梅毒、尖锐湿疣等，必须治愈后，才能行房，否则就会把性病传染给对方。

（2）肺结核活动期，夫妻应该禁止同房：由于肺结核患者性欲高，容易冲动，易把疾病传染给对方，所以在结核活动期间，夫妻应分床，便于早日恢复。

（3）急性传染病（如肝炎等），应禁止同房。

（4）如女方患有滴虫性或霉菌性阴道炎，应该积极治疗，停止行房，避免传染给对方。要求患者在治愈后才可恢复房事，不然要戴避孕套。

（5）肾炎、心脏疾病患者治疗后应节制性生活。慢性肾炎及心脏病患者如症状显著，心功能严重衰竭，应绝对禁止房事，否则会使病情加剧，甚可危及生命。

（6）妇女的经期、孕期、产后及哺乳期，一般体质比较虚弱，血海不足，冲任虚寒。若不慎房事，则耗损肾精，诸邪乘虚而入，发生疾病，故妇女应在此“三期”间节制房事，调摄机体。

0287. 性生活要有节制

夫妇间有节度的性生活，对双方的身心健康均有益处。而不适当的性活动却可损伤生命。

如古人从男性性器官的解剖部位和生理功能提出了所谓“五常之道”的观点。认为男性生殖器具有“仁、义、礼、智、信”等“五常”。它深藏于男体隐蔽之处，能进行交合，并可兴至而泄精，为之“仁”；玉茎中有孔道，是“义”的反映；茎端有龟头的分节，是“礼”的表现；性兴奋时能勃起，无性欲时则软宿，是“信”表现；交合时能高能低，左右迎随，为之“智。”因此，养生长寿的人，多遵循这“五常”之道，对性生活有所节制，做到交合不致太过，泄精而又保精。这是古人依据男子的阳茎解剖和性功能特点，提出男子的性事养生之道。

如果不注意性保健，而是“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐”，那么就会“早衰之节也。年四十而阴

气自半矣。年六十，阳痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣……”。

此说明能妥善处理房事，身体因而得到补益，所以就强壮；否则，肆意放纵情欲，便可导致房劳之疾，甚至损伤年寿。

0288. 改变对性的错误认识，树立性科学观

长期以来，“性”在人们眼里多有不光彩感，如性罪恶感、性亵渎感、性神秘感、性卑下感、性不洁感等，都在影响着人们的性心理卫生。如今，社会进步，科学昌明，应该破除这些陈旧观念，应该认识到性生活是人的本能，也是人的权利，是夫妻感情交流的纽带，性生活的和协与美满是夫妇建立美好家庭的重要组成部分。因此，不应该感到卑下和羞耻。

与此同时还应破除性生活中“男尊女卑”的不平等观念，男女双方同样有权利表达自己的性欲与性兴奋表现，女方同样可以采取性主动方式。应该认识到，女方的性主动，在夫妇的性生活过程中能否获得美满起着极其重要作用，并且对治疗男子的性欲低下、早泄、阳痿等都有良好的治疗作用。

0289. 中年男子应保护好前列腺

男子的膀胱下部有个包绕尿道的器官叫前列腺，它是生殖器官之一，能分泌液体称为前列腺液，是精液的组成部分，能保护精子的活性，起营养精子作用。儿童时期前列腺很小，随青春期成熟而变大，20 岁左右即完全发育成熟，大约有栗子大小，尿道从中间穿过。因此，前列腺发生病变，可出现排尿异常、精液异常、性功能异常等。

前列腺的病变主要表现为急性前列腺炎、慢性前列腺炎及前列腺肥大（即增生）。前列腺炎常见排尿时有热感、尿余沥、尿意不尽、尿后滴出少量乳白色液体等；前列腺肥大可出现尿等待、尿频、尿急、尿线变细、尿潴留等。

男子若及早预防和注意，则可减轻病情或延缓发生。

具体方法是：①性生活要适度，不要过劳，以减少其充血；②忌烟酒，少吃辛辣等刺激性食物；③及时治疗膀胱炎、尿道炎、睾丸炎等疾病。④加强锻炼，如散步、跑步、做体操等，尽量少骑车、坐车和久座。避免前列腺受压迫或血流不畅。⑤如已经患上慢性前列腺炎或前列腺肥大症，应尽早尽快治愈，尽量采用中西医相结合来治疗本病。

0290. 体外排精害处多

在性生活过程中，当男方进入性高潮期，在即将射精的前夕，中断性交，强忍不射，将精液排在女性体外，这种体外排精的做法是有损于身心健康的。

从性心理方面和精神心理方面看，男子的性反应过程是由生理刺激和心理刺激在大脑皮层的支配下完成的。生理刺激包括视觉、听觉、生殖器及部分皮肤等所接受的直接刺激。心理刺激是通过神经、血循环、肌肉以及内分泌激素相互间的协调作用后，集中于外生殖器上所产生的一系列变化反应，以及随之出现的精神紧张、心跳加快、血压升高等。

男子性兴奋后，会立即反应到外生殖器上，表现为充血与肌肉收缩，这种生理反应如果反复多次受到外界的干扰，将影响阴茎的正常勃起功能，导致性功能障碍。再者，体外排精时为了防止精液射进阴道，排精者处于精神高度紧张状态，因此性兴奋的要求往往得不到满足，而且又会影响性高

潮的正常体现，久而久之便会出现性神经衰弱的症候，如有人的阳痿、早泄、性欲低下慢性前列腺炎等即由此而得。

0291. 禁欲不利健康

性医学认为，夫妇间的性事活动是必然的、自然的和健康的行为，也是人类的本能所在。有的则认为，一滴精，十滴血。为了固精保血，为了达到所谓的“健康”而长期禁欲，这是片面的认识，是不利于身心健康的。

古人早就有所认识，如《素女经》云：“天地有开阖，阴阳有施化，人法阴阳随四时，今欲不交接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补练气，数行去故纳新以自助也。玉茎不动，则辟死其舍，所以常行以当导引也”。意思是说，长期禁欲而不过性生活，会使精神抑郁，脏腑的气机郁而不能宣布，从而影响人体的新陈代谢，以致达不到彼此补益自助的作用。再则由于玉茎长久不动，精液不得通泻，常常导致精窍玉茎方面的疾病。

现代医学也认识到，性交时能刺激卵巢及肾上腺释放多量激素，有助于防止妇女乳腺癌的发生；对于绝经期妇女还能减轻不适症状，有利于顺利渡过更年期；在男子则可减少前列腺癌的发病率。禁欲可使人由于性器官的正常兴奋不能宣泄，造成局部充血，从而导致腰痛等。

因此，夫妇之间保持适当的性生活是十分必要的，不仅有利于家庭幸福美满，而且又利于补益自助、身体健康。

下　编

男子性功能障碍回春指南

第一章　阳　　痿

阳痿是指阴茎不能勃起，虽勃起但勃起不坚，或勃起不能维持，以致不能完成性交的性功能障碍。可分为器质性阳痿和心理性阳痿。与中枢神经失调所致的性神经衰弱，神经官能症和精神关系密切。祖国医学认为，本病多因情志不遂，肝胆湿热，肾气亏虚等，致使宗筋弛纵所引起。

诊断要点：

（1）已婚男性阴茎不能勃起，或勃起不坚，不能进行正常性交。

（2）从未勃起者属原发性；原能勃起近期不能勃起者为继发性；有自发性勃起而性交时不能勃起为功能性；任何时候都不能勃起的为器质性。

（3）口服糖耐量试验，测定夜间阴茎胀大（NPT），邮票试验，周径测量尺，体积描记器，阴茎血液流入量测定，阴茎动脉血压测定，罂粟试验，阴茎海绵体造影均有助于诊断。

（4）血浆睾酮水平正常，或低下，FSH、LH、PRL、T_3、T_4 可因原因不同而有相应改变。

（5）分类尚不统一，可有：精神心理性、血管性、神经性、内分泌性、药源性、局灶炎症性、医源性、先天性、微量元素缺乏性等。

一、内服方

0292. 九子回春汤

【组　成】 菟丝子、覆盆子、枸杞子各 25g　金樱子、韭菜子、石莲子各 15g　蛇床子、五味子、破故纸各 5g　大熟地、淮山药各 50g　淫羊藿 25g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，分 3 次服。

【适应症】 性欲低下，阳痿，遗精。兼见耳鸣，耳聋，头目眩晕，盗汗，腰膝酸软，或久病气衰神疲，畏寒肢冷；或大便不实，甚则完谷不化。

0293. 补天灵

【组　成】 仙灵脾 62.5g　肉桂 7.5g　海龙 12.5g　仙茅 7.5g　枸杞子 12.5g　牛膝 5g　韭菜籽 5g　蛇床子 7.5g　补骨脂 10g　红参 5g　鹿茸 1.1g　锁阳 7.5g　驴肾 0.3g　貂鞭 0.65g　牛肾 3.5g　羊肾 0.65g

【操　作】 以药量制成糖衣片 50 片。每日 7 片，早晚饭后分服，连用 10 周。

【适应症】 阳痿。

0294. 牛韭淫丝汤

【组　成】 牛鞭 1 根　韭菜籽 25g　淫羊藿 15g　菟丝子 15g

【操　作】 将牛鞭置瓦片上文火焙干磨细，淫羊藿加少许羊油置铁锅内用文火炒黄再加韭菜籽，菟丝子磨成细面，上药混匀，每天晚饭后用黄酒冲服 1 匙，或将 1 匙药粉加蜂蜜为丸，用黄酒送服。

【适应症】 阳痿。

0295. 加减补中益气汤

【组　成】 黄芪 1.5～3g　人参、白术、陈皮、柴胡各 1g　炙甘草 1.5g　鹿角霜、菟丝子各 9g

【操　作】 水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 阳痿，精神不振，夜寝不安，面色不华，少气懒言，食少，腹胀便溏。

0296. 素女经方

【组　成】 肉苁蓉、五味子各 1g　蛇床子、菟丝子、枳实各 1.5g

【操　作】 上药捣筛，酒服方寸匕，每日 3 次。

【适应症】 肾元不足，阳气虚少而阳事不举，倦怠，肢冷畏寒，腰膝冷痛。

0297. 加减还少丹

【组　成】 熟地 12g　枸杞、锁阳、仙茅、阳起石、山萸肉、巴戟天、仙灵脾、肉苁蓉、楮实子各 10g　五味子、大茴香各 6g

【操　作】 水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 虚心劳伤，心肾不足而阳痿，腰膝酸软，失眠健忘，面色苍白。

0298. 扶阳起痿汤

【组　成】 白术 15g　当归、枸杞、附片、茯神各 9g　鹿胶、锁阳、枣仁各 6g　骨碎补 4.2g　熟地炭 12g　荔枝核 3g 研引

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 阴阳两虚而致阳痿，腹胀，头昏，盗汗，四

肢无力，寒热往来，口渴等。

0299. 亢痿灵

【组　成】 蜈蚣 18g　当归 60g　白芍 60g　甘草 60g

【操　作】 蜈蚣研细末（不去头足或烘烤），当归、白芍、甘草干后研细末，过 90～120 目筛，然后混匀分 40 包。每次服 0.5～1 包，早晚各服 1 次，用白酒或黄酒送服。15 天为 1 个疗程。

【适应症】 血虚或血瘀所致阳痿，头晕目眩，精神不振，面色不华，夜寝不安等。

【注　意】 服药期间忌生冷，忌生气恼怒。

0300. 阳春药

【组　成】 淫羊藿 100g　菟丝子 200g　制何首乌 200g　熟地 100g　阳起石 100g　水貂鞭胶 20g　羊鞭胶 50g　广狗肾胶 100g

【操　作】 先将菟丝子、制何首乌、枸杞子用水煎煮，每次 2 小时，共煎 2 次滤液合并，浓缩，加入 3 倍量 95% 乙醇，沉淀 48 小时，过滤，回收乙醇，浓缩成膏状。再将淫羊藿、黄芪、熟地、阳起石、肉苁蓉水煎煮 2 次，滤液合并，浓缩成膏状，与以上浸膏混合，低压干燥、研粉、过 80 目筛。另将水貂鞭胶、鹿茸、羊鞭胶、广狗肾胶研粉，过 80 目筛。然后将上述药粉混合均匀，制成颗粒，装胶囊，每粒胶囊合 0.22g，每次胶 2～3 粒，1 日 3 次。

【适应症】 阳痿。

0301. 牡犬补精壮阳胶囊

【组　成】 犬鞭及睾丸、巴戟天、锁阳、枸杞子等。

【操　作】 取出阴茎骨骼，将阴茎及睾丸洗净烘干与巴

戟天、锁阳、枸杞子药物以1:1数配伍，研碎过筛，装入胶囊。1日3次，1次2粒，10日为1疗程。

【适应症】 身体健康的男性精神性和功能性阳痿、早泄、遗精。

0302. 忘忧散

【组　成】 白术15g　茯神、当归、麦冬、丹皮各10g　柴胡、陈皮、神曲各1.5g　郁金3g　白芍30g　巴戟天、白芥子各6g

【操　作】 水煎服。每日1剂，分2次服。

【适应症】 心肝二脏气滞，久而阳痿，伴有性情急躁易怒，胸胁胀闷，头晕耳鸣，乏力。

0303. 加减达郁汤

【组　成】 升麻、柴胡、川芎各5g　香附、白蒺藜、橘叶、首乌、枸杞子、肉苁蓉、巴戟天、枳壳各10g

【操　作】 水煎服，每日1剂，分2次服。

【适应症】 肝气郁结，精神不悦，胸闷不舒或胀满或胸胁疼痛。

0304. 加减柴胡胜湿汤

【组　成】 柴胡、羌活、黄柏、麻黄根、苍术各5g　龙胆草3g　茯苓、泽泻、当归、防己、萆薢各10g　苡仁15g

【操　作】 水煎服。每日1剂，分2次服。

【适应症】 湿热下注、阳事不振，阴囊潮湿，尿后余沥，体困倦怠。

0305. 龙胆泻肝汤

【组　成】 龙胆草、甘草各6g　山栀、黄芩、当归、

泽泻各 12g　柴胡、木通各 9g　生地黄、车前子各 15g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 湿热下注之阳痿，伴有头痛，目赤，口苦，胁痛，小便浑浊等。

0306. 斑龙丸合安神定志丸

【组　成】 鹿角胶、鹿角霜、菟丝子、柏子仁各 250g　茯神、人参、远志各 31g　茯苓、补骨脂各 125g　石菖蒲、龙齿各 15g　朱砂为衣

【操　作】 以上各药均研细末，取适量做煎剂，每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 惊恐伤肾之阳痿，精神苦闷，心悸，失眠，夜寝不安。

0307. 淫羊藿壮阳汤

【组　成】 淫羊藿、覆盆子、枸杞、补骨脂各 15g　炒杜仲、葳蕤各 25g

【操　作】 水煎服，日 2 次。

【适应症】 性欲低下，阳痿。兼见遗精滑泄，腰酸腿软，神疲乏力，畏寒肢冷；或见盗汗自汗，五心烦热。

0308. 海鹿散

【组　成】 海马、鹿茸、红人参各 10g　肉桂（去粗皮）3g

【操　作】 将上药研成细末，每晚 2g，以九子回春汤送服。15 日为 1 个疗程，每疗程间隔 3 日，服药需坚持 1～3 个疗程。

【适应症】 肾精亏虚，命门火衰之性欲低下，阳痿，遗精；久病气衰神疲，畏寒肢冷；或腰膝软弱，下肢浮肿；或

头目眩晕，自汗盗汗等。

0309. 加减地龙汤

【组　成】 干地龙、淮山药、山萸肉、菟丝子、天门冬、枸杞子、龟版胶（烊服）各 10g　熟地黄、生牡蛎各 12g　丹皮 6g

【操　作】 水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 阳痿，兼有形体消瘦，头晕耳鸣，腰酸腿软，体倦无力，咽干，或有潮热，盗汗等症。

0310. 益精壮阳汤

【组　成】 山药、熟地、枸杞子、山萸肉各 20g　茯苓、肉苁蓉、锁阳、巴戟天、人参、炒枣仁、菟丝子各 15g　天门冬、甘草各 10g

【操　作】 水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 肾之阴阳两亏，阳事不举，心悸气短，腰疼，头晕耳鸣，或盗汗，

0311. 培元汤

【组　成】 肉苁蓉、熟地各 30g　女贞子 18g　枸杞子、锁阳各 15g　菟丝子、山萸肉、破故纸、淫羊藿　巴戟天各 12g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 肾精亏损，命门火衰，阳事不振，心悸气短，失眠多梦，健忘耳鸣，倦怠。

0312. 理气通阳汤

【组　成】 橘核、柴胡　枳壳、白芍各 10g　蛇床子、韭菜子各 12g　薤白、王不留行各 9g　伸筋草 15g

【操　作】 水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 肝气郁结，阳气不伸，胸胁胀满，不思饮食，性欲淡漠，阳痿不举。

0313. 加减血府逐淤汤

【组　成】 桃仁、红花、赤芍、川芎、当归、生地黄、牛膝、枸杞子、韭菜子各 10g　枳壳、桔梗、柴胡、蜈蚣各 5g（不去头足者佳）

【操　作】 水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 肝郁气滞而致血运不畅，阳事不举，抑郁寡欢，脉沉涩，舌紫，苔薄白。

0314. 培补肾阴汤

【组　成】 山萸肉 10g　山药 15g　枸杞 15g　生地 15g　熟地 15g　杜仲 18g　龟胶 10g　沙参 10g　麦冬 10g　苁蓉 10g

【操　作】 水煎两次服，1 日 1 剂，1 个月为 1 疗程。

【适应症】 从事四乙基铅汽油作业者肾阴虚型阳痿。

0315. 九蜂补中汤

【组　成】 九香虫 10g　露蜂房 10g　黄芪 15g　人参 5g　补骨脂 15g　白术 15g　女贞子 10g

【操　作】 上药加水煎熬，每日 1 剂，早晚 2 次分服。

【适应症】 阳痿。

0316. 无价丹

【组　成】 人参　海马　鹿茸

【操　作】 上诸药研制成丸。1 日 2 次，1 次 2 丸，温开水送服。

【适应症】 肾阳虚型阳痿。

0317. 起阴汤

【组　成】 人参、黄芪各 15g　白术、巴戟天各 30g　北五味子、肉桂、远志　柏子仁各 3g　熟地 60g　山茱萸 10g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 君火先衰，相火怂恿于其旁，而心肾两虚导致阳事不举。

0318. 救相汤

【组　成】 人参、巴戟天各 30g　肉桂、当归各 10g　炒枣仁、黄芪各 15g　远志、柏子仁、菟丝子各 6g　茯苓、良姜、附子各 3g

【操　作】 水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 心包虚寒之证，证见命门火衰，阳事不举。

0319. 助气仙丹

【组　成】 人参、杜仲各 15g　黄芪、白术各 30g　当归、破故纸、山药各 10g　茯苓 6g

【操　作】 水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 阳气大虚，阳事不坚，精难射远，肢冷畏寒，腰膝冷痛等。

0320. 宣志汤

【组　成】 茯苓、生枣仁、山药各 15g　菖蒲、甘草、远志、柴胡、人参各 3g　白术、当归、巴戟天各 10g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 心包闭塞，阳气不舒，抑郁忧闷，阳痿不举。

0321. 回春灵Ⅰ号方

【组　成】 柴胡、郁金、熟地各 10g　枸杞子、菟丝

子、肉苁蓉、蛇床子各 15g　淫羊藿 20g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，分 2～3 次服。

【适应症】 肝郁肾虚型阳痿。

【注　意】 同时配合心理疗法。部分患者在治疗后期配合服回春灵Ⅳ号方散剂或丸剂（由人参、鹿茸、水蛭等组成），以巩固疗效。

0322. 回春灵Ⅱ号方

【组　成】 熟地 10g　枸杞子、蛇床子、肉苁蓉、当归、川牛膝各 15g　蜈蚣末（冲服）1.5g　淫羊藿 20g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，分 2～3 次服。

【适应症】 肾虚血瘀型阳痿。

【注　意】 须配合心理疗法。部分患者在治疗后期须配服回春灵Ⅳ号方散剂或丸剂（由人参、鹿茸、水蛭等组成），以巩固疗效。

0323. 回春灵Ⅲ号方

【组　成】 白花蛇舌草 30g　蒲公英 20g　败酱草、虎杖、萹蓄各 15g　黄柏、车前子、生甘草各 10g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，分 2～3 次服。

【适应症】 肝肾湿热型阳痿。

【注　意】 须配合心理疗法。

0324. 加减知柏地黄汤

【组　成】 知母、黄柏各 12～15g　山茱萸、丹皮、泽泻、茯苓各 15g　生地、山药、地骨皮各 10g　鳖甲、牡蛎（先煎）各 20g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 阳痿，伴有早泄，心悸盗汗，腰膝酸软。

0325. 二地鳖甲煎

【组　成】 生熟地、菟丝子、茯苓、枸杞子、金樱子、丹皮、丹参、天花粉、川断、桑寄生各 10g　鳖甲、牡蛎（先煎）各 20g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 阴虚相火偏旺而致阳痿，心悸汗出，精神紧张，口渴喜饮，腰膝酸软。

0326. 河车大造丸

【组　成】 紫河车、天门冬、麦门牙、牛膝各 30g　黄柏、杜仲各 45g　龟版、熟地黄各 60g

【操　作】 上药共为细末，炼蜜为丸，每丸重 9g，每次服 1 丸，日服 2 次。

【适应症】 阳痿。

0327. 右归饮

【组　成】 熟地黄 6～60g　山茱萸 9g　炒山药、枸杞子、杜仲（姜制）各 6g　炙甘草、肉桂 3g～6g　制附子 3g～9g

【操　作】 水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 肾阳不足之阳痿，滑精，淋浊，伴有气怯神疲，腹痛腰酸，肢冷畏寒等。

0328. 龟鹿二仙汤

【组　成】 龟版胶 20g　鹿角胶 20g（溶化冲服）　淫羊藿 30g　杜仲 10g　枸杞 10g　夜交藤 30g

【操　作】 加减：阴囊冷缩，潮湿，下肢寒冷，腰酸足软，疲乏，加肉桂 3g（冲服），附子 6g，配合艾绒隔姜灸元穴，每日 1 次；食欲不振或食之乏味加缩砂仁 6g，淮山药

10g，白术 10；夜寐梦多，舌红少苔，手足心热加二至丸、酸枣仁、麦冬、茯神各 10g；小便频而清长加桑椹子，覆盆子各 10g；举而不坚杜仲量加至 20g。上方水煎服，日 1 剂。

【适应症】 阳痿。

【注　意】 治疗期间忌食辛、燥滋腻食品，忌用其他药物。

0329. 加味二陈汤

【组　成】 半夏 15g　茯苓 12g　陈皮（后下）　地龙各 10g　蜈蚣 2 条　淮牛膝 7g　炙甘草 6g

【操　作】 每日 1 剂，分 2 次水煎，文火煎，第一次取汁 250ml，第二次取汁 150ml，2 次混合成 400ml，早晚 2 次空腹时服。15 日为 1 疗程。一般服 1～6 疗程。

【适应症】 痰湿闭阻型阳痿。

【注　意】 服药期间禁房事，戒烟酒，慎生冷肥甘。

二、外治疗法

0330. 敷脐疗法

【组　成】 五味子、炙黄芪各 6g　硫黄 3g　穿山甲（炮）2 片

【操　作】 共研为细末，用大附子 1 个（重约 45g）挖空，将上药末装入，再将附子放 250ml 白酒中，微火煮附子至酒干，取出附子捣烂成膏。最后取麝香 0.3g，放入脐中，再用上药膏敷在上面，包扎固定，3 天取下。10 天敷药 1 次，一般 3～5 次可愈。治疗期间忌房事。

【适应症】 阳痿。

0331. 药带疗法

【组　成】 巴戟、仙灵脾、金樱子、葫芦巴各 10g　阳起石 12g　柴胡 6g

【操　作】 共研细面，做成药带，系于少腹部，5～7 天换药 1 次。

【适应症】 阳痿。

【注　意】 治疗期间忌房事。

0332. 薄贴疗法

【组　成】 五味子、炙黄芪各 6g　硫黄 3g　穿山甲 2 片　大附子 1 个　麝香 0.3g

【操　作】 共研为细末，放入 250ml 白酒中，微火煮干，取出捣烂成膏。最后取麝香放入脐中，将上药膏敷在上面，包扎固定。3 天取下，10 天敷药 1 次。

【适应症】 虚证阳痿。

0333. 玉茎回春散

【组　成】 淫羊藿 12g　巴戟天、川椒、蜂房、韭子各 10g　蜈蚣 1 条　麝香 0.1g　生姜 5～10 片　21 壮如黄豆大食盐 30g　麦面粉适量

【操　作】 先将食盐、麝香分别研细末分放待用，再将其余诸药混合研成细末备用。嘱患者仰卧床上，首先以温开水调麦面粉成面条，将面条绕脐周围 1 圈（内径约 4～6cm），然后把食盐填满患者脐窝高出 1～2cm，接着取艾柱放入食盐上点燃灸之，连续灸 7 壮之后，把脐中食盐去掉，再取麝香末 0.1g 纳入患者脐中，再取上药末填满脐孔，上铺生姜片，姜片上艾灸 14 壮，每隔 3 天灸 1 次，连灸 7 次为 1 疗程。

【适应症】 肾阳虚型阳痿。

【注　意】 本法对肾阴虚型及湿热型阳痿不宜应用。

0334. 兴阳搽剂

【组　成】 阳起石 10g　川椒目 3g　冰片 3g

【操　作】 将上方诸药研为细末后，加赋形剂，制成糊状灭菌水胶液，20ml 瓶装备用。先在患者阴茎上搽兴阳水胶糊剂，3 分钟后阴茎就有骚热样扩张感，再用 SG-8808 型性功能康复机吸引诱导 10 分钟即可。

【适应症】 阳痿。

0335. 敷贴疗法

【组　成】 大葱白带须 3～5 根

【操　作】 将葱白洗净后捣烂（也可加入肉桂末 5g），炒热后，用薄白布包好，热敷于关元、中极穴处，注意不要过烫，以不损伤皮肤为宜，每日 1 次。

【适应症】 阳痿。

0336. 丁香汤

【组　成】 丁香、紫梢花、顽荆、蛇床子各 30g　苍术、杜仲各 60g

【操　作】 上药粗捣筛，每用 16g，水 4500ml，同煎至 3000ml。连脐腹丹田淋浴。

【适应症】 肾阳虚寒湿下注之阳痿。

0337. 淋洗法

【组　成】 蛇床子（炒令焦黄色）、百花巢（烧烟尽为度）各 62g　零陵香、藿香各 31g

【操　作】 上药粗捣筛，每天临卧时用药末 18g，水 5 升，可煎 5 沸，乘温淋洗。

【适应症】 阳痿。

【注　意】 加强营养，增强体质，暂避同房。

0338. 耳压法

【取　穴】 外生殖器　睾丸　肾　内分泌　心

【操　作】 取王不留行籽，置于剪好的 1cm 方块胶布中央，贴于上选穴位，尔后每日按压 15 次，每次轻按 1 分钟。如此连续施治。

【适应症】 阳痿，肾阳虚损，命门火衰型。

0339. 打灯草法

【组　成】 灯芯草　麻油

【操　作】 用灯心草蘸麻油，在关元穴或脐下点灼，发出“拍”的声音即可，每日 1 次。

【适应症】 阳痿。

0340. 坐浴法

【组　成】 川芎、细辛各 15g

【操　作】 每晚水煎上药，坐浴 20 分钟。同时也可配合口服中药，以及按摩等方法，进行治疗。

【适应症】 阳痿。

【注　意】 忌房事 100 天，防止过劳受寒。

0341. 涂搽疗法

【组　成】 凤仙花子 15g　阿片 3g　蟾酥 3g　麝香 0.3g　葱白适量

【操　作】 凤仙花子研为细末，过筛；加阿片、蟾酥、麝香调均匀，再研一遍，加大葱适量捣为丸，如黄豆大，阴干，临睡前，用药丸 3 粒，白酒化开，涂于神阙，曲骨穴、阴茎头上。每晚 1 次，直至病愈。此药见效迅速，屡用屡

效。

【适应症】 虚证阳痿，尤宜命门火衰型。

0342. 热烘疗法（拍火疗法）

【组　成】 淫羊藿、巴戟天、芦巴子、泽泻、石菖、柴胡各 10g　茯神、山萸肉各 12g　肉桂、附子各 6g

【操　作】 上药共研细末，将药粉铺在少腹部，然后盖上数层白布，再洒上酒和醋，点然即可。若病人感觉热痛时，即用棉垫轻压，将火熄灭，约在 1 分钟后把热水袋放棉垫上保温，约隔 4～5 分钟，再加醋与酒精少许，重新点火，如此重复 5～6 次。每天治疗 1 次，10 次为 1 疗程，病愈即停。

【适应症】 一切虚证阳痿。

【注　意】 治疗前一切所用之物准备齐全，包括压火用的棉垫。嘱附患者不要紧张，与术者密切配合，治疗时不可乱动。术者要按照规程操作。酒精浓度不要很大，用量不要太多，以免发生烧伤及火灾。皮肤过敏者可改其他疗法。

0343. 刺罐法

【取　穴】 大赫穴（脐下 4 寸，前正中线两旁开 0.5 寸处）

【操　作】 施行刺罐法，留罐 10～15 分钟，隔日 1 次。

【适应症】 阳痿。

0344. 点穴法

【取　穴】 太渊　太溪　太冲　气海　关元　会阴　肾俞

【操　作】 按上列取穴次序点穴，每穴平揉，压放、点打各 100 次。轻重标准度：应用轻度，以应气血；快慢标准

度：应用慢度，以应肝肾；平揉圆圈大小度：应用中度。揉中有间歇，动而生阳，静而生阴，促进阴阳相生。

【适应症】 阳痿。

0345. 综合外治法

【组　成】 急性子 10g　鸦片 3g　蟾酥 2.4g　元寸 0.6g　葱白适量

【操　作】 先将前 3 味药研为细末，加入元寸，再研极细，滴水和成丸药 1 粒，用葱白捣烂包住，外用湿纸再包一层，放炭火中煨 3～5 分钟，取出换纸，再包再煨，如此反复 7 次，去掉纸和葱，将药制成丸如绿豆大备用。睡前取药丸 3 粒，用白酒化开，1 丸填脐内，1 丸敷曲骨穴，1 丸涂阴茎头上，每晚 1 次。

【适应症】 阳痿。

三、针灸

0346. 隔药灸法

【组　成】 生姜 6 片　艾炷

【操　作】 取关元、神阙、中极、肾俞、腰阳关、命门，按隔药（姜）灸法操作，每次选用 3～5 个穴位，每穴每次灸 3～5 壮，每日 2 次，7～10 次为 1 疗程或病愈为止。命门火衰加腰阳关，心脾受损型加取脾俞、心俞、足三里，湿热下注型加取阴陵泉。

【适应症】 阳痿。

【注　意】 患有皮肤感觉减弱或过敏者慎用。

0347. 艾柱隔盐灸

【组　成】 食盐适量　艾炷

【操　作】 取食盐研细，炒热纳入脐窝，使与脐平，上置艾炷施灸，每次灸治 10 壮，每日 1 次，10 次为 1 疗程，疗程间隔 3～5 天。亦可在食盐上置姜片施灸，如上法。

【适应症】 命门火衰，心脾受损所致阳痿。

【注　意】 灸治时谨防烫伤。实热证禁用。

0348. 温和灸法

【组　成】 艾条

【操　作】 取气海、关元、三阴交，每次用艾条灸各 10 分钟，每日 2 次，5～7 日 1 疗程或病愈为止。灸后于子时（23:00～1:00）阴茎能自动勃起者，多能治愈。若阴茎不能自举，可继续下一疗程。

【适应症】 命门火衰，恐惧伤肾的阳痿。

0349. 温盒灸法

【组　成】 艾条（剪成 1 寸左右）

【操　作】 取膈俞、肾俞、胃俞、命门、腰阳关、关元、中极穴，每次取 3～5 个穴，交替取穴。先将灸盒无底的一面罩住需灸部位，然后点然 1 寸左右长的艾条（根数依所灸部位确定）对着罩在盒下的经络和穴位，横放于盒中网上，最后盖上盒盖，每日 1 次，每次 10～20 分钟，治愈停用。

【适应症】 虚证阳痿。

【注　意】 阳热证，实证均不宜用。盒内的温度太高则将盒盖稍移，留一小间隙以降温，灸时体位要保持平稳，避免艾炷滚动烧着衣物和皮肤。

0350. 水针

【取　穴】 1. 关元、百会。2. 太溪、哑门。两组穴位轮换使用。

【操　作】 局部常规消毒后，以6号针头刺入5分至1寸，待有针感后，每穴注入士的宁1ml，推药要缓慢，注射毕休息15分钟。3日1次。3～7次为1疗程。

【适应症】 阳痿。

0351. 体针加灸

【取　穴】 次髎　阴廉　曲骨　大敦　神阙

【操　作】 针刺次髎，阴廉以局部酸、胀、重感为度，曲骨的深度以出现电击感向尿道根部放射为止。针感强的，用平补平泄或轻快的捻转手法，运针约1分钟，留针约5分钟；针感弱的，运针2分钟，留针10分钟，起针时稍运针。大敦、神阙用灸法。每隔2～3日针1次，10次为1疗程，疗程间隔5～7日。针感较弱的病人最初3次可每日针1次。在第一个疗程中，严禁房事。

0352. 穴位注射疗法

【组　成】 胎盘组织液2ml或维生素B_{12}1ml

【操　作】 取上药1支，用0.5%普鲁卡因加至10ml，分注于其中一组：①肾俞（双）、气海；②小肠俞（双）、关元；③中极、膀胱俞（双）。一般采用牙科5号长注射针尖，取穴要准确，深浅适度，得气后方推药，一般腹部穴位多放射到龟头，下腰部穴位多数向会阴部放射，每10次为1疗程，可以连续施治不必休息。每日1次，每次取1组穴位。三组穴交替施治。

【适应症】 各类阳痿证。

0353. 体针

【取　穴】 主穴：肾俞、阳痿穴（肾俞上2.5寸，督脉向外1寸）、中极。配穴：三阴交、足三里。

【操　作】 体弱者开始用轻刺激，逐渐增大至中等刺激；体壮者可用强刺激。每次取穴1～4个，配穴2个，留针25分钟，每隔6～7分钟行针1次。每日1次，10次为1疗程，疗程间隔3日。

【适应症】 阳痿。

0354. 埋针

【取　穴】 三阴交

【操　作】 患者仰卧，用75%的酒精在穴位常规消毒后，医者用左手拇指压着患者会阴，嘱其尽力吸气收肛，注意力集中在龟头上，右手持止血镊子夹针，从三阴交向上刺入，旋转揉动，使患者得针感。左右两穴均埋针，术后用胶布固定。按压会阴穴需5分钟。埋针时间为3天，取针后休息3天。一般治疗2次即可见效。

【适应症】 阳痿。

四、药膳

0355. 肉桂粥

【组　成】 肉桂末1～2g　粳米100g

【操　作】 用砂锅将粳米煮成粥，然后加入肉桂末调匀，再用文火煮至粥稠即可。每天早晚各温服1次。食前可加适量蜜糖调味。

【适应症】 肾阳不足引起的阳痿，宫冷不孕，畏寒肢冷，腹脘冷痛，虚寒痛经，小便清长等。

【注　意】 阴虚火旺，外感发热者不宜食。

0356. 壮阳狗肉汤

【组　成】 狗肉 1000g　菟丝子 15g　附片 7.5g　葱白、生姜各 10g　盐 2.5g　味精 1g

【操　作】 狗肉洗净后，整块下锅，用沸水煮透，捞出放进凉水中洗去血沫，晒干水，切成 3cm 长的方块；生姜、葱白洗净，分别切成片和段。将锅烧热，放入狗肉，姜片煸炒，烹入绍酒炮锅后，一起倒入砂锅内。将包好的菟丝子、附片同时入锅，加清汤、盐、味精、葱白，用旺火烧沸，除去浮沫，加盖，改用慢火炖约 2 小时，捡出姜、葱即成。分成五份，吃肉喝汤。

【适应症】 阳气虚弱引起的阳痿，腰膝酸软，带下清稀，小便清长等。

【注　意】 阴虚火旺，外感发热者不宜食。

0357. 虫草黄雀

【组　成】 虫草 6g　黄麻雀 12 只　生姜 2g

【操　作】 将黄麻雀去毛和内脏，洗净，切块。将虫草、黄雀肉块、姜片一齐放入砂锅内，加水适量，炖 2～3 小时，以黄雀烂熟为度。虫草及麻雀肉一齐吃下，分次吃完。

【适应症】 肾精亏虚、肾阴阳俱虚之阳痿、早泄、精少等。

0358. 雄蚕蛾

【组　成】 雄蚕蛾 20 只　白酒 30g

【操　作】 选活雄蚕蛾，在热锅上焙干，研末。每次早晚用白酒送服雄蚕蛾末 3g，连服半月以上。

【适应症】 肾虚阳痿。

【注　意】 忌服萝卜。

0359. 鲤鱼臛子汤

【组　成】 雄鲤鱼 1 条（约 500g）　干姜、枸杞子各 10g

【操　作】 将鲤鱼开肚，单取其内之鱼臛。加入干姜、枸杞子同煎。煮开，加料酒、盐、最后加味精适量调味即成。空腹时服食，隔日吃 1 次，连服 5 次。

【适应症】 肾阳虚衰，阳痿，形寒肢冷，腰疼，腰膝酸软，倦怠，肢冷畏寒等。

0360. 白羊肾羹

【组　成】 肉苁蓉 50g　荜拨、草果、胡椒各 10g　陈皮 5g　白羊肾 2 对　羊脂 200g　食盐、葱、酱油、酵母粉各适量

【操　作】 将白羊肾、羊脂洗净，放入铝锅内，中药装入纱布袋，放入锅内。加水适量，大火煮沸，慢火炖熟；待羊肾熟透，加入葱，食盐、酵母粉，如常法作羹。吃羊肾喝羹。

【适应症】 肾阳亏虚，阳痿不举，腰膝无力，畏寒肢冷，下肢冷甚，倦怠神疲。

0361. 海参羹

【组　成】 水发海参 180g　猪腿肉片、笋片各 30g　水发冬菇 9g　熟火腿末 3g　调料适量　白汤 240ml

【操　作】 先把海参放入水中洗净，切成小丁。将笋片，猪腿肉，冬菇切成指甲形薄片，水锅烧滚，投入海参，上下翻动，捞出沥干。炒锅置旺火上，加入猪油，6g 烧熟，

投入葱、姜爆炒至焦，放入白汤，用漏勺捞出姜，葱；加入肉片，用手勺掏散至断红，加入海参、冬菇、笋、蛋糕粒、盐、味精及黄酒烧滚，洒上湿淀粉，用手勺推拌均匀，着成薄芡，加入米醋、胡椒粉拌和，出锅装碗，洒上火腿末。本品可随意服食。

【适应症】 精血亏虚，虚弱劳怯，阳痿不举，性欲低下，精液清冷等。

0362. 糖糟虾米

【组　成】 鲜虾 30g　白酒 100g　酱油 9g　白糖 15g

【操　作】 将虾米去头去尾，备用。将白酒、酱油、白糖和匀入容器；将生虾放入内，浸泡 15 分钟，即可食虾仁。空腹或以酒下。

【适应症】 肾虚阳痿、肝郁阳痿。

【注　意】 阴虚火旺者忌服。

0363. 杜仲爆羊腰

【组　成】 杜仲 15g　五味子 6g　羊腰 500g　葱姜、料酒、酱油、芡粉汁、素油各适量

【操　作】 将杜仲、五味子加水适量煎煮 40 分钟，去渣，加热浓缩成稠液，备用；羊腰洗净，去筋膜臊腺，切成腰花，以芡粉汁裹匀，再以素油加热爆炒，至嫩熟，调以杜仲等的浓缩稠液、酱油、姜、葱、料酒等出锅。分顿食用。

【适应症】 肾虚体弱，慢性腰痛，阳痿。

0364. 阳痿食疗方

【组　成】 雄鸡肝 4 只　鲤鱼胆 4 只　菟丝子粉 30g　麻雀蛋 1 枚

【操　作】 将鸡肝、鲤鱼胆风干，百日后研细，加菟丝

子粉、麻雀蛋清，拌匀。做成黄豆大药丸，烘干或晒干。每日3次，每次1粒，温开水送服。

【适应症】 阳痿。

0365. 乌龟头颈散

【组　成】 乌龟头及颈1个

【操　作】 将乌龟头、颈洗净晒干，放在瓦片上焙枯，研细末。拌于面条中，同时放葱、蒜适量，同食之，每天1次，连食5天。

【适应症】 阳痿。

0366. 龙马童子鸡

【组　成】 虾仁15g　海马10g　子公鸡1只　料酒、味精、食盐、生姜、葱、水豆粉、清汤各适量

【操　作】 在将子公鸡宰杀后，去毛和内脏，洗净装入大盆内备用。将海马、虾仁用温水洗净，泡10分钟，分放在鸡肉上，加葱段、姜块配料，清汤适量，上笼蒸至烂熟。将子公鸡出笼后，拣出葱段和姜块，放入味精，食盐，另用豆粉勾芡收汁后，浇在鸡的面上即成。海马、虾仁和鸡肉，可常服用。

【适应症】 肾阳虚衰之阳痿，早泄，小便频数，崩漏带下等症。

0367. 阳起石牛肾粥

【组　成】 牛肾1个　阳起石30g　粳米50g

【操　作】 先将牛肾洗净切成小块，把阳起石用3层纱布包裹，加水5碗煎约1小时，取澄清煎液，然后加入牛肾及粳米煮粥，加油盐及葱白调味。每日1次，连服5天。

【适应症】 肾虚腰痛膝冷，阳痿，夜多小便等。

0368. 仙人粥

【组　成】 制何首乌 30～60g　粳米 60g　红枣 3～4 枚　红糖适量

【操　作】 将制首乌煎取浓汁，去渣，同粳米、红枣同入砂锅内煮粥，粥将成时，加入红糖或冰糖少许以调味，再煮 1～2 沸即成。本粥可每天 1～2 次，服 7～10 天为 1 个疗程，间隔 5 天再服，也可随意食用，不受疗程限制。

【适应症】 肝肾亏损，阳痿，头昏耳鸣，腰膝软弱，发须早白，大便干结等。

【注　意】 大便泄泻者忌服。服时忌葱蒜。勿用铁锅煎煮。

0369. 药烧饼

【组　成】 羊肉 500g　肉苁蓉 120g　附片 30g　干姜、诃子、芜荑各 15g　胡椒、荜拨各 0.3g　面粉适量

【操　作】 先将羊肉洗净，去血水，细切。上药共为细末，加肉末，和匀，为馅。用面粉加水揉成面团，切成小块，制成饼皮，加馅，做成饼。烤至两面金黄色熟透即成。本品随意服用。

【适应症】 命门火衰之阳痿不举，性欲低下，畏寒肢冷，下肢凉甚，面白舌淡。

0370. 羊肉丸

【组　成】 补骨脂、胡芦巴、茴香、川楝子、续断、附子、茯苓各 90g　桃仁、杏仁、山药各 60g　精羊肉 120g

【操　作】 上药为末，精羊肉酒煮研细，入面煮糊，丸如梧子大，盐汤、温酒空心任下三五十丸。

【适应症】 真阳耗竭，下元伤惫，阳事不兴，腰重脚弱，面色熏黑。

0371. 麻雀粥

【组　成】 麻雀 5 只　粳米 50g　葱白 3 根　白酒少许

【操　作】 麻雀用水淹死，去毛及内脏，洗净后炒熟，加入白酒，用慢火煮 5 分钟，再加入粳米和适量清水同煮。粥快熟时加入葱白，继续煮至粥即成。可加少许盐调味。肉、粥同吃。

【适应症】 阳痿，肾虚腰痛，身体虚弱等。

【注　意】 阴虚火旺，外感发热者不宜食。

0372. 肉苁蓉粥

【组　成】 肉苁蓉 15g　羊肉、粳米各 100g　盐、葱、生姜各适量。

【操　作】 将肉苁蓉洗净，羊肉洗净切成薄片或剁成茸，葱、姜切成粒。肉苁蓉放入锅内，加适量水，煮沸 30 分钟，去渣留汁，加入粳米、盐、姜、葱，用旺火烧沸，再用慢火熬熟即成。每天煮吃 1 剂。

【适应症】 阳痿，腰膝冷痛，筋骨痿弱、老年便秘等。

【注　意】 阴虚火旺，外感发热、脾虚泄泻者不宜食。

0373. 枸杞羊肉粥

【组　成】 枸杞叶 250g　羊肾 1 只　羊肉 100g　葱白 2 茎　粳米 100～150g　细盐少许

【操　作】 将新鲜羊肾剖洗干净，去内膜，切细；再把羊肉洗净切碎；枸杞叶煎汁去渣，同羊肾、羊肉、葱白、粳米一起煮粥。待粥成后，加入细盐少许，稍煮即可。每日 1～2 次，温热服。

【适应症】 肾虚劳损，阳气衰败所致阳痿，腰脊疼痛，腿脚痿弱，头晕耳鸣，听力减退，尿频或遗尿等。

0374. 圆肉党参炖猫肉

【组　成】 桂圆肉 15g　党参 30g　猫肉 150～250g

【操　作】 将上 3 味同置盅内，隔水炖熟服食。吃肉饮汤，隔日 1 次。

【适应症】 病后体虚，神经衰弱，头晕目眩，阳痿等症。

0375. 羊肉馅饼

【组　成】 羊肉 200g　面粉、酱油、葱、盐、料酒各适量。

【操　作】 将面粉兑水和好。500g 面加水 300ml。把羊肉切成肉末，用酱油、葱、盐，料酒拌成肉馅。把和好的面，分成若干块，擀成圆薄饼，将肉馅铺在上面，卷成螺旋形盘好用手按扁，轻轻擀薄。刷油放入烤锅，烙至两面金黄色熟透即成。随意服用。

【适应症】 肾气不足，腰膝冷痛，阳痿不举，畏寒肢冷，精液清冷等症。

0376. 麻雀肉饼

【组　成】 麻雀 10 只　瘦猪肉 120g

【操　作】 将麻雀去头，脚、毛及内脏。把猪肉洗净剁至半碎时，加入雀肉同剁成泥。用酱油，白糖、料酒、葱各适量拌成肉馅。用面粉加水和成饼皮，包馅成饼，刷油，放入烤锅，烙至两面金黄色熟透即成。本品可随意服食。

【适应症】 脾肾虚寒，男子阳痿。

0377. 炒鳝鱼丝

【组　成】 鳝鱼丝 180g　芹菜、洋葱、水发玉兰片各 15g　酱油 2.1g　黄酒 4g　白糖 2g　味精 0.3g　湿团粉 12g

香菜 6g　高汤、猪油、花生油各 30g　胡椒面 0.3g

【操　作】 将鳝鱼丝切成 1 分宽，1 寸半长的细丝；芹菜、洋葱、水发玉兰片切成 3.3cm 长细丝。将花生油倒入炒勺中，在旺火上烧开；放入鳝鱼丝，炸半分钟；即放入洋葱，芹菜和玉兰片丝。炸约 10 分钟，迅速捞出，倒出余油。接着再把炒勺放在旺火上，加入猪油烧热，放入刚捞出的各种原料，炒一下，放入酱油，黄酒、白糖、味精、胡椒面、高汤、湿团粉，再连续翻炒几次，随即倒入盘内，把香菜末放在盘子边沿即成。本品随意佐餐服食。

【适应症】 肾阳亏虚，阳痿，伴有腰疼，腰膝酸软，畏寒肢冷，面色苍白等。

0378. 罗汉大虾

【组　成】 对虾 12 个　鱼肉泥 60g　鸡蛋清 1 个　豆嫩苗 12 棵　火腿 3g　油菜末 3g　油菜叶 150g　清汤 150g　味精 2g　料酒 12g　玉米粉 15g　白糖 15g　熟猪油 45g　姜丝 6 克　食盐适量

【操　作】 将对虾去头、皮、肠子，留下尾巴，片开，剁断虾筋，挤干水分，撒些味精。先两面蘸玉米粉，再放在鸡蛋清中蘸一下，最后把背面蘸上面包渣，码在盘子里。将鱼泥用蛋清、玉粉、味精、盐、熟猪油拌成糊，抹在对虾上，在糊面中间放一根火腿丝。然后用筷子按一遍。将对虾用干净油炸熟。盘中先放好生菜叶，把对虾剁成两段，对齐，码成圆圈即可。

【适应症】 肾虚阳痿，早泄。

【注　意】 阴虚火旺者忌服。

0379. 韭菜炒鲜虾

【组　成】 韭菜 150g　鲜虾 240g　味精适量　菜油适量

【操　作】 将韭菜切成 3cm 长的段，备用。鲜虾去壳，备用。将锅烧热，放入油菜，待油泡化尽即可倒入韭菜、鲜虾，反复翻炒，撒下味精、食盐，炒匀即可起锅。加少许白酒更佳。

【适应症】 肾阳虚阳痿、早泄、滑精、遗尿等症。

0380. 红烧海杂拌

【组　成】 水发海参、大虾、水发鲍鱼各 100g　水发鱼肚　水发鱼肠、鲜海螺各 15g　酱油、料酒、味精、葱姜丝、猪油、湿淀粉、盐、花椒水各适量

【操　作】 将水发海参、鲍鱼、鱼肚、鱼肠、大虾切成片，放开水内烫透捞出。在大火热油里用葱姜丝炝锅，加酱油，料酒、味精、花椒水，再将水发海参、鲍鱼、鱼肚、鱼肠、大虾放入锅内，移小火上煨 2 分钟，勾粉芡，装盘。

【适应症】 肾虚所致阳痿，遗精，神疲乏力，腰腿酸痛等症。

0381. 姜附烧狗肉

【组　成】 熟附子 30g　生姜 150g　狗肉 1000g　大蒜、菜油、葱各适量

【操　作】 将狗肉洗净，切成小块、将生姜煨熟备用。将熟附子放入铝锅或砂锅内，先熬煎 2 小时，然后将狗肉，大蒜、生姜放入，加水适量炖煮，直至狗肉炖烂即成。食用时，可分多餐服食，一次不宜过饱。

【适应症】 肾阳不足之阳痿，夜多小便，畏寒，四肢冰冷等症。

【注　意】 患感冒者禁食。

0382. 泥鳅汤

【组　成】 泥鳅 200g　虾 50g

【操　作】 将泥鳅放清水中，滴几滴植物油，每天换清水，让泥鳅吃油及清水后，排去其肠内粪物。把泥鳅和虾共煮汤，加调味品，即可食用。本品可随意服食。

【适应症】 肾虚所致的阳痿。

0383. 东风螺汤

【组　成】 东风螺 100g　巴戟天、北芪、当归、枸杞子、桂圆各 150g　盐、葱、姜、味精各适量

【操　作】 将螺洗净，并使其吐清肚子泥沙；然后和巴戟天、北芪、当归、枸杞子、桂圆炖汤，佐以调料饮之。

【适应症】 肾虚之阳痿，遗精，四肢酸软，困倦乏力，腰困等症。

0384. 雪花鸡汤

【组　成】 党参 100g　雪莲花 30g　峨参 15g　薏仁 1000g　鸡 1000g　生姜 50g　葱白 50g

【操　作】 将党参、雪莲花、峨参择洗干净。党参、雪莲花切成约 4cm 长的段，峨参切成约 0.1cm 厚的片，用纱布包好待用。薏仁用清水淘洗后另用纱布包好。将鸡宰杀后除净毛及内脏，洗净下锅，掺入清水约 4000ml。然后将包好的药袋和洗净拍破后的姜、葱下入锅中，先用旺火将汤烧沸，改用文火炖 2～3 小时左右即可。捞出鸡肉砍成 2～3cm 见方的块，按定量放入碗中。再把煮熟的薏仁捞出，解开抖散，分洒入碗中，加入汤药，用食盐略调味即成。

【适应症】 脾肾虚寒，腰膝酸软乏力，阳痿，举而不

坚，性欲减退、面色萎黄，气短懒言，舌淡润，脉沉细。

0385. 木耳汤

【组　成】 白木耳 30g　鹿角胶 7.5g　冰糖 15g

【操　作】 将白木耳用温水发泡，除去杂质，洗净，放砂锅内，加水适量，用慢火煎熬。待木耳熟透时，加入鹿角胶和冰糖，使之烊化和匀，熬透即成。可分次或一次食用。

【适应症】 肾精虚衰之阳痿，伴有失眠多梦，健忘耳鸣，倦怠等。

0386. 汽锅鸡

【组　成】 肥母鸡 1 只（约 1500g）　熟火腿 60g　精盐 1.5g　白糖 1.8g　黄酒 90g　味精 0.4g　生姜 9g

【操　作】 将鸡去毛和内脏，切成块；将火腿切成丁，把鸡块和姜片放在汽锅内，火腿丁放在鸡块上，精盐、料酒、白糖调匀，浇在鸡块上。把汽锅放在水锅内蒸，注意水不要没过汽锅外面两旁的把，水保持微开，水锅加盖。这样水蒸汽可由汽锅底部的孔进入汽锅中，并流到鸡块上，即为鸡汤。嫩鸡蒸 3 小时，老鸡蒸 5 小时左右即熟。蒸好后加入味精，即成。吃肉喝汤。

【适应症】 肾虚精亏，阳痿不举，精液清冷。

0387. 阳痿食疗方

【组　成】 雄鸡肝 4 只　鲤鱼胆 4 个　菟丝子粉两倍　麻雀蛋 1 枚

【操　作】 鸡肝、鲤鱼胆风干，百日后研细，加菟丝子粉，麻雀蛋（去黄留白），拌匀，做成黄豆大的丸药，烘干或晒干，每次 1 粒，每日 3 次，温开水送服。

【适应症】 阴阳俱虚之阳痿，伴有腰痛，腰膝酸软，头

晕耳鸣等。

0388. 白汁桂鱼

【组　成】 桂鱼 500g 左右，熟火腿、虾仁、水发冬菇各 15g　调料适量

【操　作】 将桂鱼开肚，去鳞和内脏等，投入沸水烫一下捞出，刮去肚内黑衣，用水洗净，用刀在鱼背厚肉处作十字形花刀。熟火腿、冬菇分别切成小豆子丁。虾仁用盐拌和，蛋清均匀地粘在虾仁上，洒上适量干淀粉，拌匀，入油锅，断生后及时出锅，颜色白净。把鱼放在浅汤盘中，加入黄酒，盐、胡椒粉，葱、姜、猪油，放蒸锅中，旺火蒸 15 分钟，拣去葱姜。把桂鱼蒸下来的卤汁倒入锅中，在旺火上加入冬菇、青豆、火腿片、虾仁、猪脚爪白肠 60ml 烧滚，加入味精，少量湿淀粉着成薄芡，放入鸡油，出锅浇在鱼面上。本品随意佐餐服食。

【适应症】 肾精亏损的阳痿不举，畏寒，面色不华，精液量少清冷等。

五、药茶（饮）

0389. 羊藿茯苓茶

【组　成】 淫羊藿 40g　茯苓 20g　枣 3 个

【操　作】 将上药混合后，加入 630ml 的水，以微火煎，煎至剩下 180ml 的水汤时取出，每天服少许，不久之后，烦恼必会消失。

【适应症】 阳痿。

0390. 人参茶

【组　成】 生晒参 3g

【操　作】 将人参洗净，干燥，切成薄片，放入保温杯内，用沸水闷泡 30 分钟。空腹时饮用，饮完后加水再泡，最后将人参嚼碎吃下。

【适应症】 阳痿，早泄。

0391. 虾米茶

【组　成】 虾米 500g

【操　作】 将新鲜虾米洗净后，拌上少量盐，待水烧开，把鲜虾放入锅内煮熟，捞出晒干，去掉虾壳，然后装入罐子密封。泡茶时，杯内放入虾米，适量白糖，闷泡 5 分钟后即可服用。每次 10g，1 日 2 次，边喝边品杯中虾米。

【适应症】 阳痿，精冷清稀。久饮对维持身体正常功能，健身却疾，有独到效用。

0392. 人参壮阳茶

【组　成】 人参 9g　茶叶 3g

【操　作】 上 2 味加水 500ml 煎汤。每日 1 剂，温服。

【适应症】 阳痿不举，或举而不坚，男性性功能障碍。

0393. 壮阳茶

【组　成】 红茶 30g　白矾 1 小块（玉米籽大）

【操　作】 将白矾放入红茶内，用沸水冲泡 1 碗，密盖闷 10 分钟即可。每晚 1 剂，1 次服完。

【适应症】 阳痿并有精神萎靡不振，乏力，四肢不温者。

0394. 淫羊藿茶

【组　成】 淫羊藿 20g

【操　作】 上药煎煮或沸水冲泡代茶长期饮用。

【适应症】 阳痿、早泄、遗精等性神经衰弱者。

0395. 核桃速溶茶

【组　成】 核桃仁 500g　藕粉 100g　白糖 500g

【操　作】 选用新核桃仁，用文火炒焦，磨细，将核桃仁粉、藕粉，白糖混合均匀，贮藏备用。饮用时，取数匙，开水冲沏，边冲边搅拌即可。代茶饮用。

【适应症】 阳痿。

六、药酒

0396. 参杞酒

【组　成】 枸杞子、地黄各 100g　麦门冬 60g　杏仁汤 30g　人参 20g　白茯苓 30g

【操　作】 将枸杞子、地黄、麦门冬 3 味分别取其汁，杏仁去皮尖煮汤，将杏仁、人参、白茯苓 3 味捣碎，与前 3 味同贮于净器之中，以酒 1500ml 浸泡，密封，经 7 月后开取，去渣备用。每日早晚各 1 次，饭前温饮 10ml。

【适应症】 肾虚精亏，阳痿不起，耳聋目昏，面色无华。

0397. 脾肾两助酒

【组　成】 白术、青皮、生地、厚朴、杜仲、破故纸、广陈皮、川椒、巴戟肉、白茯苓、小茴香、内苁蓉各 30g　青盐 15g　黑豆 60g

【操　作】 将白术土炒，厚朴、杜仲分别以姜汁炒，破故纸、黑豆分别微炒，广陈皮去净白。上 14 味，共捣为粗末，白夏布或绢袋贮，置净器中，用高粱酒 3 斤浸，封口，

春夏7日，秋冬10日后开取。每早、晚空心温服1～2杯。

【适应症】 脾肾两虚，男子阳痿，女子经水不调，赤白带下。

【注　意】 勿食牛、马肉。妇女受胎不可再服用。

0398. 四补酒

【组　成】 柏子仁60g　肉苁蓉60g　何首乌60g　牛膝60g　白酒2000g

【操　作】 将上药切碎，装入纱布袋中，与白酒共置于容器中，春夏浸泡10日，秋冬浸泡20日，过滤即成。每日服2次，每次饮20ml。

【适应症】 体质虚弱，腰膝酸软，阳痿遗精，须发早白，肠燥便秘者。

0399. 海狗肾酒

【组　成】 海狗肾60g　白酒500ml

【操　作】 将海狗肾捣烂，装入细布袋中，扎紧袋口，置于洁净的宽口瓶或瓦罐中，倒入白酒，密封，置于避光干燥处。经常摇动。7日后饮用。每天早晚各服20～30ml。

【适应症】 肾阳衰弱引起的阳痿，宫冷不孕，小腹冷痛，腰膝酸软等。

【注　意】 阴虚火旺，骨蒸潮热，性欲亢盛者不宜服。

0400. 海马酒

【组　成】 海马2只　白酒500ml

【操　作】 将海马捣碎，放入洁净的瓶中，倒入白酒，密封。经常摇动。14天后饮用。每日早晚各服20～30ml。

【适应症】 肾阳虚引起的阳痿，夜尿频数，白带多而清稀者。

【注　意】 外感发热，阴虚内热，脾胃虚弱，孕妇忌服。

0401. 复方仙茅酒

【组　成】 仙茅、五加皮、淫羊藿各 100g　白酒 2000ml

【操　作】 上药捣碎，装入布袋内，扎紧袋口，放入瓦坛内，倒入白酒，密封，置于阴凉干燥处。经常摇动。两周后开封，去掉药袋，取酒饮之。每日早、晚各温饮 20～30ml。

【适应症】 肾阳亏虚引起的精冷阳痿，宫寒不孕，小便频数，关节不利等。

【注　意】 外感发热，阴虚火旺者不宜服。不会饮酒或不宜饮酒者，可改用汤剂治疗，用量各 15g 左右。

0402. 东北三宝酒

【组　成】 貉肾、驴肾、狗肾、海马、鹿茸、红参等共 22 味

【操　作】 市售成药。口服 1 次 20ml，1 日 2～3 次，温服。

【适应症】 肾虚精冷，腰腿酸痛，阳痿不举，头晕耳鸣。

0403. 肚拉酒

【组　成】 肚拉（土败酱）、黄酒各适量

【操　作】 将肚拉用香油炸后研末，每服取药末 3g 放入小碗；取黄酒 50～100ml 煮沸，冲入碗中，调匀温服。用开水送服药末亦可。

【适应症】 阳痿等症。

0404. 毓麟酒

【组　成】 桑椹 45g　枸杞子 45g　山萸肉 45g　补骨脂（炒）60g　牛膝 45g　菟丝子 45g　韭子 45g　楮实子 45g　肉苁蓉 60g　覆盆子 60g　蛇床子 15g　莲须 30g　巴戟天 45g　山药（炒）15g　木香 15g　白酒 6000g

【操　作】 将上药粉碎研成粗末，装入绢袋中，与白酒共置于容器中，密封，隔水煮 4 小时后，埋入土中 2 日退去火气即可饮用。每日 2 次服，每次 20ml。

【适应症】 阳痿、早泄、不育。

0405. 鹿鞭酒

【组　成】 鹿鞭 1 条　白酒 1000ml

【操　作】 将鹿鞭洗净，温水浸润，去掉内膜，切成细片，装入干净的瓦坛内，倒入白酒浸泡，加盖密封，1 个月后便可饮服。每日 2 次，每次 2 汤匙。

【适应症】 肾阳不足，精血亏虚、腰膝酸痛，肢体无力，畏寒怕冷，男子阳痿，女子宫冷等症。

【注　意】 阴虚火旺者勿用。

0406. 鹿血酒

【组　成】 鹿血 200g　白酒 1000ml

【操　作】 鹿血以新鲜最佳，按量放在酒坛内，加入白酒，用筷子搅匀，静置约 24 小时，然后取上层澄清液，食用时在热水中加热至 50～60℃即可。每日 2 次，每次饮服 10～12ml。

【适应症】 阴虚怕冷，贫血、腹痛，肾虚阳痿，虚寒带下，崩漏等症。

【注　意】 阴虚火旺或素有痰热者不宜用。

0407. 补精益老酒

【组　成】 熟地黄 120g　全当归 150g　川芎、杜仲、白茯苓各 45g　甘草、金樱子、淫羊藿各 30g　金石斛 90g　好酒 1500ml

【操　作】 上 9 味药共研碎为粗末，用白布袋盛之，置于净器中注入好酒，封口，春夏 7 日，秋冬 14 日开取，去渣便可用。早、晚各饮 1 次，每次空腹饮 1～2 杯。

【适应症】 虚劳损伤，精血不足，形体消瘦，面色苍老，饮食减少，肾虚阳痿，腰膝酸软。

0408. 麻雀酒

【组　成】 麻雀 12 只　当归 30g　菟丝子 30g　枸杞子 30g　桂圆肉 30g　茯苓 15g　白酒 2000g

【操　作】 将麻雀去羽毛，剖腹，去内脏洗净，置炭火上烘干至有香味，与上药、白酒共置于容器中，密封浸泡 3 个月后即可饮用。

【适应症】 腰脊疼痛，头昏，目眩，阳痿，小便频数而清长。

0409. 巴戟天酒

【组　成】 巴戟天、牛膝、石斛各 18g　羌活、当归、生姜各 27g　川椒 2g

【操　作】 上 7 味，捣细，用酒 1000ml 浸于瓶中，密封，煮 1 小时，取下放冷备用。每温服 15～20ml，不拘时候，常常有酒力为好。

【适应症】 肾虚阳痿，腹部瘀结冷痛，折伤闪挫，腰膝痹痛，足痿无力，肢节不利，四肢拘挛。

0410. 二冬二地酒

【组　成】 菟丝子、肉苁蓉各 120g　天门冬、生地、熟地、山药、牛膝、杜仲、巴戟天、枸杞子、山萸肉、人参、白茯苓、五味子、木香、柏子仁各 60g　覆盆子、车前子、地骨皮各 45g　石菖蒲、川椒、远志肉、泽泻各 30g

【操　作】 杜仲以姜汁炒，巴戟天去芯，上药共捣为粗末，用白夏布包贮，置于净器中，以 3000ml 好酒浸之，经 7～12 日后开取，每早、晚空腹服 1 小杯，可随饮随添酒，味薄即止。

【适应症】 肾虚精亏，中年阳痿，老人视物昏花，神志恍惚，腰膝酸软。

0411. 雪莲花酒

【组　成】 雪莲花 60g　白酒 500g

【操　作】 将雪莲花全草泡入白酒中，瓶装密封，每日摇动数次。浸泡 7 天以后即可饮用。每日早、晚各 1 次，每次 10～15ml。

【适应症】 阳痿。尤其对青年人新婚阳痿、性生活困难者有效。也可用于风湿性关节炎等症。

0412. 健阳酒

【组　成】 当归 9g　枸杞子 9g　补骨脂 9g　白酒 1000g

【操　作】 将诸药装入细纱布袋，放进酒坛，注入白酒，密封浸泡 3～5 天，然后隔水加热 30 分钟，再静置浸泡 24 小时即成。每日饮服 3 次，随量，以不醉为度。

【适应症】 肾阳不足，精血亏虚者。

0413. 补肾延寿酒

【组　成】 杜仲 50g　川芎 40g　全当归、石斛各 100g

菟丝子 120g　熟地、泽泻、淫羊藿各 30g　白酒 1500ml

【操　作】 将上药加工碎，用细纱巾袋盛之，扎紧口，再将白酒倒入净坛内，放入药袋，加盖密封，置于阴凉处，每日摇动数下，经 14 天后开封，去掉药袋，滤净贮入净瓶中备饮服。用时每日早、晚各服 1 次，每次饮服 15～20ml。

【适应症】 老年人补养肝肾不足，或精血虚损所致的早衰，阳痿，腰膝酸痛。形体消瘦等症。

【注　意】 腹满腹泻者不宜用。

0414. 乳酒

【组　成】 牛乳、白酒各 1000ml　白石英 120g

【操　作】 将白石英捣碎如豆大，用密绢袋盛之，扎紧口。再将乳与酒相合，置入瓷器或小坛内，放入药袋，慢火煮至约 1400g 时，离火待冷。同时悬起药袋沥干。静置澄明后贮入净瓶中备饮服。用时每日 3 次，每次温饮 20～30ml。

【适应症】 虚损劳瘦，腰膝软弱，四肢烦痛，皮肤干燥，阳痿，惊悸健忘，小便不利等症。

【注　意】 阴虚火旺者忌服。

0415. 鹿茸酒

【组　成】 鹿茸 15g　干山药 30g　沙苑子 15g　优质白酒 500ml

【操　作】 将鹿茸、山药研成粗末，与沙苑子一起装入绢袋内，扎紧袋口，置于瓷坛中，加入白酒，密封坛口。每日振摇 1 次，浸泡 7 天以上。每次饮用 20ml，1 日 2 次。

【适应症】 肾阳虚弱，阳痿不举，夜尿频多，筋骨萎弱。

0416. 助阳益肾酒

【组　成】 枸杞子 20g　党参 20g　熟地黄 20g　沙苑子 15g　淫羊藿 15g　公丁香 15g　远志 10g　沉香 6g　荔枝肉 60g　白酒 1000g

【操　作】 将上述诸药研碎，装细纱布袋中扎紧袋口放入酒坛内，注入白酒，加盖封置阴凉干燥处浸泡 3 天，然后稍打开封口，以文火煮沸 30 分钟，取下待稍冷后加盖放入凉水中去火毒，再密封浸泡，21 天后封去药袋，过滤即成。

【适应症】 阳痿、遗精、早泄；腰膝酸软，头晕眼花，心悸，面色萎黄，食少纳呆，呃逆，泄泻等。

0417. 胡桃酒

【组　成】 胡桃仁 120g　小茴香 20g　杜仲 60g　补骨脂 60g　白酒 2000g

【操　作】 将上药加工成小块，与白酒同置于溶器中，密封浸泡 15 天即成。早晚各服 1 次，每次 20～30ml。

【适应症】 肾阳虚弱，症见肢冷畏寒，腰膝酸软，阳痿，滑精，小便频数而清长。

0418. 淫羊藿苁蓉酒

【组　成】 淫羊藿 100g　肉苁蓉 50g　白酒（或米酒）1000ml

【操　作】 将上药加工碎，浸入酒中，封盖，置阴凉处，每日摇晃数下，7 天后开封即可饮用。每日 3 次，每次 10～15ml。

【适应症】 肾阳虚之阳痿，宫寒不孕，腰膝酸痛等。

0419. 海马酒

【组　成】 海马 2 只　白酒 500ml

【操　作】 将海马浸入白酒内，封固 14 天后即可饮用。

每日临睡前饮 15～20ml。

【适应症】 肾之精气久亏，以至命火衰微而引起阳痿，腰膝酸软等症。

0420. 杞地人参酒

【组　成】 枸杞子、熟地黄各 80g　红参 15g　茯苓 20g　首乌 50g　好白酒 1000ml

【操　作】 将上 5 味药加工碎，与白酒共置于净瓷坛中浸渍，加盖密封。置阴凉处，隔日摇晃数次，经 14 天后开封即可饮用。每日早、晚各服 1 次，每次服 10～20ml。

【适应症】 肾精不足所致的阳痿、耳鸣、目花、早衰等病症。

0421. 九香虫酒

【组　成】 九香虫 40g　白酒 400ml

【操　作】 将九香虫干燥拍碎，装入细布袋里，扎紧口，放入小坛里，倒入白酒浸泡 7 天即成。早、晚各服 1 次。每次服 10～20ml。

【适应症】 肾虚所致的阳痿及胸膈气滞等症。

0422. 巴戟天酒

【组　成】 巴戟天 60g　牛膝 60g　生地 40g　地骨皮 40g　麦冬 40g　防风 40g　黄芪 20　肉苁蓉 20g　五味子 20g　甘草 6g　白酒 3000g

【操　作】 将上药切成 1cm 大小的药块，与白酒一起置入容器内，密封浸泡 15 日后可服用。每日服 3 次，每次温服 15～30ml。

【适应症】 面色萎黄，身体虚弱，精神萎靡，不耐疲劳，阳痿遗精，腰膝酸软，倦怠乏力者。

0423. 仙茅酒

【组　成】 仙茅 60g　白酒 500g

【操　作】 将仙茅加工碎，置入净瓶中，倒入白酒，加盖封严，置阴凉处，每日晃摇数次，经 7 天后即可饮用。每日早、晚各 1 次，每次饮服 10～15ml。

【适应症】 男子阳痿精冷，小便失禁，心腹冷痛，腰脚冷痹等症。

0424. 淫羊藿酒

【组　成】 淫羊藿 200g　白酒 2000g

【操　作】 将淫羊藿加工碎，装入布袋中，浸泡在白酒内，封固 3 天后，即可饮用。每晚睡前饮服 15～20ml。

【适应症】 阴阳两损，命门火衰而引起的男子阳痿，女子不孕，四肢不仁等症，可常饮此酒。

0425. 灵脾地黄酒

【组　成】 仙灵脾 62g　熟地 38g　醇酒 1250ml

【操　作】 将上药共碎细，纱布包贮，用酒浸于净器中，密封，勿通气，春夏 3 日，秋冬 5 日后便可开取饮用。每日随量温饮之，常令有酒力相续，但不得大醉。若药酒将尽，应再泡制。

【适应症】 阳痿。

0426. 巴戟菟丝酒

【组　成】 巴戟天、菟丝子各 25g　白酒 500g

【操　作】 将上药加工碎，浸泡于酒中，封盖，经常振摇，置阴凉处，7 天后可开封饮用。每日 2～3 次，每次 10～15ml。

【适应症】 肾阳虚的阳痿，小便频数，夜尿多，头晕等

症。

0427. 楮实助阳酒

【组　成】 楮实子（微炒）50g　制附子、川牛膝，巴戟天、石斛、大枣各 30g　炮姜、肉桂（去粗皮）各 15g　鹿茸（涂酥炙去毛）5g　醇酒 1000ml

【操　作】 将上药共捣细碎，用夏布包贮，置于净器中，注酒浸之，封口，置阴凉处，每日摇动数下，8 天后取出药袋即成。每日早、晚各 1 次，每次空腹温饮 10ml。

【适应症】 肾阳虚损，阳痿滑泄，脾胃虚寒，面色无华等症。

0428. 脾肾两助酒

【组　成】 白术、青皮、生地、厚朴、杜仲、破故纸、广陈皮、川椒、巴戟肉、白茯苓、小茴香、肉苁蓉各 30g　青盐 15g　黑豆 60g　白酒 1500ml

【操　作】 将白术土炒，厚朴、杜仲分别以姜汁炒，破故纸、黑豆分别微炒，广陈皮去净白。上 14 味药共捣为粗末，白夏布或绢袋贮，置净器中，倒入白酒浸泡，封口，春夏 7 日，秋冬 10 日后开取。每日早、晚空腹温服 1～2 杯。

【适应症】 脾肾两衰，男子阳痿，女子经水不调，赤白带下。

【注　意】 勿食牛、马肉。妇女受胎不可再服用。

0429. 仙茅龙眼酒

【组　成】 仙茅、淫羊藿、五加皮、龙眼肉各 30g　好白酒 2250ml

【操　作】 将上药捣碎浸泡于白酒中，经 3 周后过滤即可。每日早、晚各饮服 30～60ml。若兼服葆真丸效果更佳。

【适应症】 男子虚损，阳痿不举。

0430. 海龙酒

【组　成】 海龙 50g　丹参 50g　羊肾（炒烫）50g　海马 2g　丁香 2g　豆蔻 20g　甘草 20g　玉竹 20g　大枣 200g　狗脊（去毛）200g　人参（去芦头）30g　当归 1g　白芍 1g　牡丹皮 1g　泽泻 1g　石斛 1g　菟丝子 50g　桑寄生 100g　小茴香（盐炒）10g　鹿茸（去元）10g　黄芪 100g　熟地黄 40g　蔗糖 1500g　高粱白酒（40%）1280g　景芝白干（40%）3200g

【操　作】 除大枣外，余下 21 味药共粉碎成粗末（人参单独粉碎），与高粱白酒共置于容器中，密封浸泡 20 日后，取上清液及压榨液，加入灵芝白干。蔗糖搅拌溶解，静置，滤过即得。每日 2 次，每次饮服 30～50ml。

【适应症】 腰膝酸软，倦怠无力，健忘失眠，阳痿、滑精、风湿痹痛。

七、气功

0431. 放松功

【操　作】

（1）功前准备：清晨安静处，面朝东方，松衣。

（2）姿势：站立在平地上，两脚自然分开与肩平，两膝微屈，呈坐马式。两手心向下，向外伸直，两臂慢慢抬至胸前，十指分开作掘球状，肩、肘、膝自然放松。

（3）意念：排除一切杂念，放松精神，抱着战胜病魔，治愈阳痿、早泄的信念。

（4）放松肌肉：自然呼吸，意念由头部开始，吸气时思想集头（脑）部，呼气时默念“大脑松”，然后按顺序颈部、两肩、胸部、背部、腰部、小腹、臀部、大腿、小腿、脚依次呼吸放松，每一部位呼吸默念 2～3 遍，然后停顿一下，接着往下，全身放松完毕，意守耻骨周围，放松几次，呼吸几分钟，慢慢收回两手放功，稍作休息，重复 2～3 次，改为意守命门穴（腰部第二与第三腰椎棘突凹陷处）3～5 分钟后停止。每日一轮，每轮 2～3 次。

【适应症】 阳痿，早泄。

【注　意】 练至阴茎能自然勃起并巩固，练功期间禁止房事或手淫。饮食宜忌辛辣。情绪要舒畅，避免性急，坚持锻炼。

0432. 益气功

【操　作】 病者仰卧，衣宽，带松，枕平，肢展，身适，做到心宁、神宁，待入静后神注下丹田。要求以内听、内视来放松入静。呼吸要自然，待肢体放松后逐渐加深、变慢、变细，并要均匀，达到小腹温热得气为度。一旦得气，意念加强，调动全身的气机来增强下丹田气感。每次 30 分钟，每天早晚各 1 次。练功后自我按摩小腹，逆时针 36 周，顺时针 38 周。继而双手合掌托握睾丸、阴囊、阳器，搓揉 15 分钟，频率每分钟 100 次，使阴部诸器发热为度。以上每天 1 次，1 周为 1 疗程，一般 3 周后见效。

【适应症】 肾气虚弱之阳痿。

0433. 坐式内养功

【操　作】 姿势：取正坐位，两脚自然分开，平行而垂直踏实地面，两手自然放在大腿上，全身放松，自然呼吸。

功法：

（1）意守丹田：排除杂念，集中意志，两眼微闭，内视丹田（脐部），呼气时将丹田轻轻向内吸，意想丹田与腰部相贴，吸气时再将丹田慢慢放松，稍停，然后按法重复2～3次，静守丹田10分钟。

（2）意守命门：意守丹田，脐部有发热感或跳动（即得气）后，将丹田的热感用意引向命门（第二、三椎腰棘突、与脐部相对），静守命门。

（3）意守会阴：在意守命门得气后，再将命门的热感用意引向会阴（即肛门与前阴之间），反复几次后，静守会阴。

（4）练精化气：即在意守以上各部位后，出现阴茎勃起或射精感后，即转入练精化气；先意守丹田，然后用意将龟头之气，引向会阴，由会阴提至尾闾，同时闭口咬牙，舌抵上腭，提紧手脚，缩紧肛门，再用意引气由尾闾上提，经背部、玉枕（后枕部），过颠顶，百会，到达上丹田（即两眼内眦间，鼻根处），静守片刻，将口中津液慢慢吞下3次，收动。

每日练2～3次，每次约1小时。

【适应症】 阳痿。

八、推拿、按摩

0434. 推拿按摩法

【部位】腹、睾丸、阴囊精索部。

【操　作】

（1）手法：按摩、推、搓、弹。

（2）腹部：患者仰卧，全身肌肉放松，空腹或食后2小时进行，医者立于患者右侧，双手大指与其他四指分开，大指稍屈曲内收，其余四指并拢屈曲，使并拢的四指第2节构成一个平面，然后用大指及四指构成的平面沿腹壁由剑突部向耻骨联合部推动，由浅至深，由轻到重循序渐进，每次100次，然后用左右手掌由两胁部向脐部推动50次。

（3）睾丸、阴囊精索部：患者仰卧位或立位，医者用两手的拇、食、中三指各揉搓睾丸及阴囊精索部100下，然后弹击睾丸3～5次（力不可过重），使患者有通电感扩散到全身。每日早晚各进行1次，疗程6个月。患者可自行操作。

【适应症】 阳痿。

0435. 环压阴茎根法

【操　作】 以一手拇指和食指环扎于阴茎根部，一紧一松，用力环压，注意用力适度，用力过大或过小均影响效果。另一手随意抚弄阴茎远段，至阴茎有膨胀感或胀起时，左右换手，重复操作十次。

【适应症】 阳痿。

0436. 自我按摩

【操　作】

（1）点穴：用拇指点揉神阙（脐孔），向尾骨方向用力，继点按关元、曲骨、阴茎根部上方凹陷及阴茎两侧，每穴0.5～1分钟。

（2）摩小腹：用掌摩法摩小腹部，左转30次，右转30次。

（3）擦腰骶：用手掌置于腰部（左手置于左侧，右手置于右侧），自肾俞至关元俞上下擦50～60次，至腰部发热为

宜。

（4）搓阴茎：双手扶住阴茎，相互用力进行揉搓，搓数次后，用手抓住阴茎头向外提拉数次，然后再搓揉，反复3次。

（5）合阴囊：双掌夹住阴囊，相对合掌而拍击阴囊，开始时用力要轻，以后逐渐加力，每次50下。

（6）提肛：收缩肛门（如憋尿或憋大便的动作）15次，频率不要太快。

（7）点会阴：用中指点揉会阴穴30～50次（会阴穴位于阴囊与肛门之中间）。

【适应症】 阳痿。

0437. 按肾府法

【操　作】 两足分开，两膝微屈，与肩同宽，自然放松而立；或取正身端坐姿势。叩紧齿，闭紧嘴，舌抵上龈，以鼻自然呼吸，微微闭目或目视前下方。宁神静气5分钟后，两手掌相合互擦至热，然后反掌至身后，趁热捂于两侧腰肾区，意念掌心热力向内透达，停留片刻，再以掌上下连续擦磨腰肾区16次。上述动作重复做3遍，然后缓缓躺平，全身放松，两手攥拳，左右拳分别绕至背后，以拳背掌指关节形成的拳嵴顶于腰肾区，有酸胀或酸痛感为得气，持续5分钟，练久亦可以此式入睡。

【适应症】 阳痿。

九、心理疗法

据报道，本病有70%的患者是属于心理因素所致。由

于客观原因的限制，对这些心理变化方式、特点及对本病的影响，目前尚不能作深入的研究，但从了解到的一般性情况所知，患者在性方面存在某些忧虑和紧张，或者是与女方在情感方面不够融洽，或者是在社会生活中遇到挫 折、不幸，或者是遇到某些偶然的变故，造成患者在性生活中的抑郁状态，通过丘脑-垂体-性腺系统作用引起性功能紊乱，使性器官在房事时难以达到应有的兴奋状况而出现阳痿。也有不少患者是因为性神经过度兴奋，稍遇刺激就排精，即出现早泄，此时患者情绪开始紧张，每每用人为的强忍来克服过于敏感的性兴奋，强化大脑皮层对此活动的抑制作用，而出现阳痿。值得一提的是，女方的情绪反应对阳痿产生影响极大。故有人提出，本病的心理治疗最好的施治者，是患者的配偶。心理因素对疾病的影响之大，作用之迅速，本病是一个十分典型的病种。

阳痿患者的人格特征多是较敏感，情绪压抑，性格内向，腼腆，不善于表达发泄自己的情感。

中医认为肝气不舒，情志郁结是造成本病的重要病机，忧、思、悲、恐、惊、怒都可引起本病。在特殊的时候，很小的情志刺激都可引起阳痿症状，单纯的药物治疗，很难获得满意的疗效，而各种各样的心理疗法日益丰富，大大提高了本病的临床疗效。

十、生活起居

(1) 染有手淫恶习者，心须彻底改正。

(2) 节制情欲，房事有节，不可以妄为常。情志不舒，

心情不快的情况下，不行房事，患病当中或本病初愈时，暂不行房事。

（3）夫妇感情要和谐，性生活中要互相体贴。

十一、经验方及单方

0438. 杨慧麟验方

【组　成】淫羊藿100g　巴戟天、葫芦巴、补骨脂、菟丝子、枸杞、熟地各60g　乌药30g

【操　作】上药共研末炼蜜为丸如梧桐子大，早晚各服10g，淡盐汤送下，或水煎服。

【适应症】阳痿肾阳虚型。

0439. 罗元恺验方

【组　成】金樱子、菟丝子各30g　淫羊藿12g　破故纸9g　川断、金狗脊、党参各15g　仙茅9g　肉苁蓉24g　杞子12g

【操　作】水煎服。

【适应症】阳痿，早泄。气虚加北芪；腰痛选加黄精、桑寄生、乌药；早泄加牡蛎、山萸肉、五味子；脾虚加淮山药、云苓。

0440. 胡翘武验方

【组　成】黄芪、党参、当归各30g　淮牛膝15g

【操　作】水煎服。

【适应症】阳痿。

0441. 洪子云验方

【组　成】菟丝子、覆盆子、枸杞子、车前子、沙苑

子、金樱子、炙远志各 10g　五味子 6g　生龙骨、朱茯苓、淮山药各 15g　炙淫羊藿 30g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 阳痿。

0442. 人参汤

【组　成】 人参 1.5～3g　炙远志、石菖蒲、细辛各 10g　茯苓、肉苁蓉、淫羊藿、仙茅、蜂房各 15g　龙骨 30g　蜈蚣 3 条

【操　作】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 心肾不交型阳痿。

0443. 狗肾汤

【组　成】 黄狗肾粉 5g（冲）　淫羊藿 30g　仙茅、菟丝子、肉苁蓉菜子、锁阳各 15g　蛇床子 12g　炮附子 10g　蜈蚣 3 条

【操　作】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 肾虚阳衰型阳痿。

0444. 芝麻河车丸

【组　成】 早稻米 250g　黑芝麻 50g　紫河车（胎盘）2 具

【操　作】 紫河车焙炒，与上药共研细末，和蜜为丸。晨服 15g，淡盐汤送服。

【适应症】 肾虚阳痿，精冷，性欲低下。

0445. 振阳丸

【组　成】 补骨脂炒 120g　菟丝子 120g　胡桃肉 45g　沉香研末 6g

【操　作】 共为粗末，炼蜜为丸如赤小豆大。每服20～

30丸，食前盐汤或温黄酒送服，每日3次，须常服。

【适应症】 阳痿，遗精，未老先衰。

0446. 鹿茸粉

【组　成】 鹿茸10g

【操　作】 水煎或研末（研末每服1～1.5g）服，日3次。

【适应症】 体虚阳痿，精冷不育。

0447. 蛤蚧狗肾散

【组　成】 蛤蚧尾10个　家雀卵10个　海狗肾1具

【操　作】 共焙存性。研面匀14付，白水送服。

【适应症】 阳痿不举，精冷，阴寒。

0448. 兴阳止痛汤

【组　成】 蜈蚣2条研末，防风15g

【操　作】 煎汤1次服下。

【适应症】 阳痿不举，房室腰痛。

0449. 姚贞伯验方

【组　成】 红人参、肉苁蓉、盐炒巴戟、菟丝子、大果杞、仙灵脾、煅阳起石、去心莲子各15g　黑故纸、盐炒砂仁各9g　煅龙骨12g　炙甘草3g　小红枣10枚

【操　作】 每日1剂，水煎分3次服。

【适应症】 阳痿属下元亏损，精血两虚。证见面色萎黄，形体消瘦，夜卧不安，入寐多梦，盗汗，小便频数，婚后房劳，渐阳事不举，且尚无子女等。

0450. 张伯臾验方

【组　成】 熟附片（先煎）、山萸肉、茯苓、丹皮各9g　肉桂2.4g　炒知母、炒黄柏各6g　生地、熟地、淮山药、

泽泻、巴戟肉各 12g

【操　作】 每日 1 剂，水煎分 3 次服。另用羊睾丸 1 副炖服。

【适应症】 阳痿属肾脏阴阳两亏，证见睾丸隐痛多年，时发时止，每因劳累而引发，后出现阳事不举，头晕腰酸，怕冷神倦等。

0451. 杨少华验方

【组　成】 葛根、川断、伸筋草、桑螵蛸、知母、巴戟肉、蛇床子各 9g　山药、覆盆子、狗脊各 12g　远志 6g　阳起石 15g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 阳痿。

0452. 张羹梅验方

【组　成】 熟地 12g　淮山药、山萸肉、菟丝子、巴戟天、仙灵脾、仙茅、茯苓、阳起石、锁阳、苁蓉、鹿角片各 9g

【操　作】 每日 1 剂，水煎 3 次服。

【适应症】 男子性功能障碍。证见婚后发现阴茎不易勃起，或勃起不坚，即出现排精，以致不能行房等。

0453. 补肾医痿汤

【组　成】 阳起石 30g　巴戟天 9g　葫芦巴 9g　仙灵脾 15g　仙茅 6g　肉苁蓉 12g　菟丝子 9g　枸杞子 9g　五味子 9g　山萸肉 9g　何首乌 12g　山羊睾丸 1 对为引

【操　作】 先以淡盐水煮羊睾，以汤煎药 2 遍。食睾丸，煎剂分 2 次服。

【适应症】 阳痿。

0454. 猪子宫肠末

【组　成】 老母猪子宫肠

【操　作】 瓦上焙干研末，烧酒冲服 10～15g，连服 3～5 天。

【适应症】 阳痿不举，早泄。

0455. 人参茶叶煎

【组　成】 人参 10g　茶叶 3g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 阳痿不举或举而不坚。

0456. 冬麻雀

【组　成】 冬麻雀 5 只

【操　作】 将麻雀去肠肚洗净，煮熟食之，常食效好。

【适应症】 阳痿不举，早泄。

0457. 起阳止遗丸

【组　成】 高丽参 30g　枸杞、生苡仁各 30g　山萸、巴戟天、锁阳各 18g　仙茅、沙吉力、淫羊藿各 30g　菟丝子 18g　阳起石、金狗脊各 15g　羊肾 1 对　蛤蚧尾 2 对

【操　作】 羊肾浸酒 7 日，入水煮沸去皮晒干为末，合前药共为细末，炼蜜为丸，每丸重 10g，早晚各服 1 丸，白酒或盐水送服。

【适应症】 阳痿，遗精，头晕目眩，腰酸体困。

0458. 蜈蚣归芍丸

【组　成】 蜈蚣 15～20 条　当归 45g　白芍 45g　甘草 45g

【操　作】 先将当归、白芍、甘草、蜈蚣研细末，共混匀，分为 30 包或制成丸，早晚各服 1 次，每次 1 包，15 天

1 疗程。

【适应症】 阳痿不举，举而不坚。

0459. 不倒丸

【组　成】 黑附子 6g　蛇床子 15g　淫羊藿 15g　益智仁 10g　甘草 6g

【操　作】 共为细末，以炼蜜 80g 调匀，做成 12 丸。每次服 1 丸，每日服 3 次，温开水送服。

【适应症】 肾阳虚型阳痿。

0460. 千金立效散

【组　成】 苁蓉、钟乳、蛇床子、远志、续断、薯蓣、鹿茸各 9g

【操　作】 共研细末，每服 9g，酒下。或炼蜜为丸，每丸 9g，每服 1 丸，均为每日 2 次。

【适应症】 阳痿。

0461. 杨慧麟验方

【组　成】 淫羊藿 50g　巴戟天、葫芦巴、菟丝子、杞枸、熟地各 60g　女贞子 60g

【操　作】 上药共研成细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，早晚各服 10g，淡盐汤送下。或用水煎服。

【适应症】 肾阴虚型阳痿。

0462. 罗元恺验方

【组　成】 金樱子 30g　淫羊藿 9～12g　菟丝子 30g　破故纸 9～15g　熟地、肉苁蓉各 15～24g　川断、党参、狗脊各 15g　仙茅 9g　枸杞子 12g

【操　作】 每日 1 剂，水煎服。

【适应症】 阳痿。

0463. 陈玉梅验方

【组　成】 蜈蚣18条　当归、白芍、甘草各60g

【操　作】 先将当归、白芍、甘草晒干研细，过90～120目筛，然后将蜈蚣研细，与前药混匀，分为40包。每日早晚各服半包至1包，空腹时用白酒或黄酒送服。15天为1疗程。同房成功后仍需服药10～15天。以巩固疗效。

【适应症】 阳痿。

【注　意】 治疗期间及治愈后均应忌食生冷，避免气恼。

0464. 参茸丸

【组　成】 参茸丸1颗　地龙末3g

【操　作】 和水送服。

【适应症】 阳痿，早泄。

0465. 补肾壮阳丸

【组　成】 人参、仙灵脾、肉苁蓉、枸杞子各30g

【操　作】 共为细末，炼蜜为丸，每粒2g，每次1粒，日服2～3次。或用白酒500ml浸泡2周后，每次5～10ml，每次服2～3次。

【适应症】 阳痿阴冷，性欲减退，未老先衰，神疲乏力之证。

0466. 王乃汉验方

【组　成】 硫磺、蛇床子。仙茅各等份

【操　作】 研极细末，调匀，每次10g，早晚用白开水送下。

【适应症】 阳痿。

0467. 石春荣验方

【组　成】 大蚂蚁300个　桑螵蛸30g　九香虫20g　人参10g　淫羊藿20g　韭子、枸杞子各30g　桂枝5g　白芍5g

【操　作】 共为细末，每服7～14g，每日3次，空腹用少许黄酒送下。或白酒2500ml浸泡上药，为玄驹兴阳酒。临床亦有效验。

【适应症】 阳痿。

第二章　遗　精（滑精）

遗精是指以不因性交而精液自行泄出为主症的一种疾病。有梦遗与滑精之分，多因肾虚封藏不固，或君相火旺，湿热下扰精室所致。其中有梦遗而遗精的为梦遗；无梦而遗精，甚至清醒时精液流出的为滑精。青壮年偶有遗精，过后无任何不适，属于正常。现代医学的神经衰弱、前列腺炎、精囊炎等引起的遗精症，可参考本病辨证施治。

诊断要点：

（1）不性交而遗、滑精为主症。

（2）伴有头晕，耳鸣，腰酸，膝软。

（3）严重时见神疲，失眠，睡眠有梦或无梦。

（4）青少年时有手淫史。

一、内服方

0468. 益肾固精汤

【组　成】杜仲、川断、仙茅、仙灵脾各12g　菟丝子25g　茯神、山茱萸各10g　生龙骨（先煎）、山药、金樱子各15g　独活6g　甘草3g　熟地15g　枸杞子10g

【操　作】每日煎服1剂。服药期间戒烟酒，节嗜欲。

【适应症】遗精频作，甚为滑精，量少质稀，神疲体瘦，腰酸腿软，头晕眼花，面色淡白，口淡纳呆，小便清

长，舌淡少苔，脉沉弱。

0469. 金锁固精丸

【组　成】 炒沙苑蒺藜、蒸芡实、莲须各 60g　龙骨、牡蛎各 30g

【操　作】 先将牡蛎盐水煮 1 昼夜，煅粉。把全部药物研为细末，莲子粉糊为丸。每服 9g，日 2 次，淡盐汤送下。

【适应症】 遗精频作，神疲乏力，腰酸耳鸣，四肢酸软，舌质淡，苔白，脉沉细。

0470. 知柏地黄丸合交泰丸加味

【组　成】 盐知母、盐黄柏、生熟地、山萸肉、山药、丹皮、茯苓、泽泻、黄连、桂心、莲须、煅龙骨、煅牡蛎各适量

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，早晚分服，15 天为 1 疗程。

【适应症】 遗精。

0471. 加减桂枝龙牡汤

【组　成】 麦冬、山萸肉、杞子各 9g　桂枝 3g　煅牡蛎、煅龙骨各 15g　莲须 30g　丝饼、归身各 4.5g　大枣 5 枚　炙甘草 6g

【操　作】 加灯心引，水 8 杯，煎取 3 杯，1 日 3 服。

【适应症】 梦遗滑精久不愈。

0472. 强身健肾汤

【组　成】 鹿茸（冲服）、附子、甘草各 6g　苁蓉、当归 12g　杜仲、白术、黄芪各 15g　人参、肉桂各 3g　五味子 9g　茯苓 12g

【操　作】 开水煎服。1 日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 遗精，老年滑脱不禁，腰以下有冷感，头晕，腰酸。

0473. 白果秋石散

【组　成】 白果肉 31g　秋石、胡椒各 10g　五味子、黄精、黄柏、八角莲、大夜关门、夜合欢皮、梦花根各 15g　韭子 60g　首乌 16g　猪鞭 3 个

【操　作】 先将猪鞭煮烂，后把各药共为细末，每晚睡前冲服 10g。

【适应症】 遗精，疲乏无力。

0474. 鱼鳔固精汤

【组　成】 鱼鳔胶、沙苑子各 20g　人参 6g　茯神、桑螵蛸各 12g　菖蒲、远志、白石脂各 10g

【操　作】 水煎服。1 日 1 剂，早晚分服。

【适应症】 滑精。

0475. 三子强肾汤

【组　成】 菟丝子、山药、莲肉、枸杞子、沙苑子各 15g　茯苓 12g　鱼鳔胶（烊化）10g

【操　作】 水煎服。1 日 1 剂，早晚分服。

【适应症】 小便夹精，小便后流出精丝，不觉疼痛，腰背酸痛。

0476. 止滑立效方

【组　成】 红牡丹根 30g　地榆、八爪金龙、小夜关门、梦花根、韭菜根各 10g　金樱子 15g

【操　作】 诸药炖羊肉 35g 或未生蛋的乌母鸡 1 只，肉服。3 日 1 剂，1 日服 2 次

【适应症】 滑精昼夜自出不觉者。

0477. 水陆二仙丹

【组　成】 芡实（去壳）、金樱子（去皮刺及肉）等分

【操　作】 上药炼蜜为丸，如梧桐子大，临卧白汤下80丸。

【适应症】 遗精白浊。

0478. 金锁丹

【组　成】 赤茯苓、远志、煅龙骨、白茯苓各9g　煅牡蛎12g

【操　作】 上药为细末，酒糊为丸，如梧桐子大，每服50丸。早晚各1服，盐汤、酒俱可下。

【适应症】 遗精。

0479. 芡实三子汤

【组　成】 芡实、金樱子各25g　菟丝子、车前子各15g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 遗精，滑精等肾虚症。

0480. 龙牡汤

【组　成】 生龙齿、生牡蛎各15g　云苓、柏子仁、阿胶珠、焦远志、生熟地各9g　首乌藤、山萸肉、菟丝饼、莲肉各12g　砂仁4.5g　杭白芍18g

【操　作】 水煎服。1服3煎，连服3剂可愈。

【适应症】 遗精。

【注　意】 生冷腥荤。

0481. 滋肾定志丸

【组　成】 当归、葱籽、五味子、金樱子、远志各9g　川芎6g　二地、山药各24g　苁蓉、仙茅、巴戟、淫羊藿、

杞果各 12g　菖蒲、柏子仁、枣仁、山萸各 15g

【操　作】 共研细末、炼蜜为丸、每丸重 9g。每次服 1 丸，日服 2 次。

【适应症】 遗精。

【注　意】 禁忌用盐水服药。

0482. 失精汤

【组　成】 熟地、当归、酒芍、云苓、苡米各 9g　白术 15g　山萸 12g　枣仁、云神各 6g　白芥子、五味子、黄连各 3g　油桂 1.5g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 无梦遗精。

0483. 金蔫汤

【组　成】 金樱子、蔫蓄各 30g

【操　作】 每日服 1 剂。

【适应症】 遗精。

0484. 五白散

【组　成】 五倍子 10g　白芷 5g

【操　作】 上药共炕脆研极细粉末，用醋及水各等份调成面团状，临睡前敷肚脐，外用消毒纱布盖上橡皮膏固定，1 天 1 换，连敷 3～5 天，即可收到明显效果。

【适应症】 遗精。

0485. 滋阴清火汤

【组　成】 益智仁 10g　黄柏 6g　知母、粉丹皮各 9g　生地、龟版各 12g　菟丝了、石莲子、何首乌各 15g　山药 18g

【操　作】 开水煎服。1 日 1 剂，早晚分服。

【适应症】 遗精，早泄。

0486. 萆薢汤

【组　成】 萆薢 18g　黄连、泽泻、牛膝各 10g　黄柏（酒炒）15g　茯苓、巴戟天各 12g　苡仁、煅龙骨各 30g

【操　作】 水煎服。1 日 1 剂，分 3 次空腹盐水送服。

【适应症】 遗泻频作，尿热而赤。

0487. 益精汤

【组　成】 生龙骨、生牡蛎、金狗脊各 15g　五味子、甘草各 3g　五倍子、川杜仲、川断、杭芍、制首乌、萸肉、金樱子、熟地各 9g　益智仁、远志各 6g

【操　作】 水煎。头 2 煎，分 2 次早晚温服。

【适应症】 夜梦遗精。

【注　意】 禁忌酒、辣物、生冷。

0488. 党参止遗煎

【组　成】 党参、白术、归身、枣仁、炙芪各 9g　云苓、熟地、山药、杭芍、杜仲、续断、龙骨、牡蛎各 6g　山萸肉、远志各 4.5g　五味子 1.5g　金樱子 3g

【操　作】 水煎。分 2 次服。

【适应症】 滑精。

【注　意】 忌生冷及房事。

0489. 大金花丸

【组　成】 黄连、黄柏、大黄各 15g

【操　作】 研为末，滴水丸如小豆大，每服二三十丸，新汲水下，自利，去大黄加栀子。

【适应症】 中外诸热，溺血淋涩。

0490. 保精丸

【组　成】 芡实、山药各 30g　莲子 15g　炒枣仁 9g　党参 3g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，服后再用白糖 15g，与药渣拌匀同服。

【适应症】 遗精。

0491. 五加皮汤

【组　成】 五加皮 313g　丹参 250g　石斛（酒浸）、牛膝（酒浸）、秦艽、川芎、防风、桂心、独活各 188g　杜仲（酒浸炒丝断）、附子（去皮脐）各 156g　茯苓 125g　麦门冬（去心）、地骨皮各 94g　薏苡仁 31g

【操　作】 上药研为细末，每次取 13g，加生姜 5 片，大麻子 1 撮，入水同煎，空腹饭前服，每日 1 次。

【适应症】 遗精，精神萎靡，畏寒肢冷，腰膝疼痛，肢节屈伸不利，舌淡苔白，脉象细弱。

0492. 秘精汤

【组　成】 金樱子、锁阳、芡实、沙苑蒺藜、莲须各 31g　煅龙骨、煅牡蛎各 21g　知母、黄柏各 15g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 遗精频作，疲乏无力，腰膝酸软，头晕耳鸣，舌红苔黄，脉弦细、尺部浮大滑利。

0493. 清肝摄精汤

【组　成】 全当归、大白芍、焦白术各 15g　菊花、焦山栀、白茯苓、金樱子各 9g　五味子、炙甘草各 3g

【操　作】 日 1 剂，水煎，分 2 次服。

【适应症】 遗精，腰膝酸软，耳鸣目眩，心烦少寐，急躁易怒，两胁胀痛，舌质红，苔少薄，脉弦细数。

0494. 龟鹿二仙膏

【组　成】 龟版胶（烊化）、鹿角胶（烊化）、枸杞子、菟丝子、车前子（炒）、五味子各 10g　党参、覆盆子、制黄精、制首乌、仙灵脾、肉苁蓉、女贞子各 30g　柏子仁 15g

【操　作】 每日 1 剂，水煎，分早晚 2 次空腹服。

【适应症】 肾气不足，精血虚弱。腰酸腿软，神疲体倦，头晕心悸，同房时有遗精，尿液清频，舌苔薄白，脉细弱。

0495. 龙牡芡莲三才封髓汤

【组　成】 党参、熟地、芡实、莲须各 12g　天冬、黄柏、茯苓各 10g　龙骨、牡蛎、金樱子各 12～25g　五味子 6～10g　砂仁 6g　甘草 3g

【操　作】 每日 1 剂。每剂用温水浸泡 1 小时后，煎两次，去渣后两次煎液混匀，分 2 次服。

【适应症】 遗精。

0496. 壮腰固精汤

【组　成】 山药、芡实、菟丝子各 15g　韭子、土白术、巴戟天、杜仲各 9g

【操　作】 水煎。每日 1 剂，日 2 次，连服 5～10 剂。

【适应症】 遗精，头昏、腰困疼无力，滑精。

0497. 益气固元汤

【组　成】 炙黄芪、大党参、杜仲、益智仁、寸冬、当归各 9g　熟地 12g　菟丝子、巴戟肉、远志、知母、白术各 6g　炙柴胡 4.5g　炙草 3g　升麻 2.4g　大枣引

【操　作】 冷水煎。头 2 煎分 2 次，1 日服完。

【适应症】 遗精。

【注　意】 忌辣物。

0498. 健脾益肾汤

【组　成】 党参、白术、熟地、净萸肉各 9g　芡实、莲子肉、淮山药、炒苡米、肉苁蓉各 6g　茯神、桑螵蛸、砂仁、川泽泻各 4.5g　粉甘草 3g　姜枣引

【操　作】 冷水煎。头 2 煎分 2 次服。

【适应症】 肾虚遗精。

【注　意】 忌房事、刺激性食物。

0499. 益真汤

【组　成】 党参 12g　白术、云苓、远志、山药、莲须、龙骨、牡蛎、沙苑子、韭子各 9g　炙甘草 4.5g

【操　作】 水煎。头 2 煎分 2 次服，早晚温服。

【适应症】 梦遗滑精

【注　意】 忌生冷、辣物。

0500. 固真丸

【组　成】 菟丝子　煅牡蛎　龙骨　金樱子　茯神　锁阳　芡实　远志　炒枣仁　枸杞、甘草

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，1 周为 1 疗程。

【适应症】 遗精。

0501. 二参汤

【组　成】 元参 30g　沙参 30g　寸冬 15g　锁阳 15g　梦遗加黄柏 6～10g　滑精者加肉桂 3～6g

【操　作】 水煎，日 1 剂，早晚分服。

【适应症】 遗精。

0502. 黄连固精丸

【组　成】 黄连 4.5g　当归、杭芍、朱茯神、莲肉、党参、炒白术、厚朴各 9g　远志、破故纸、炙甘草各 6g　炒杜仲、生龙骨、生牡蛎、煅文蛤各 15g　云苓 30g

【操　作】 水煎。头 2 煎分 2 次，1 日服完。

【适应症】 夜间遗精或白日滑精。

【注　意】 禁食辣物。

0503. 止遗汤

【组　成】 龟版 15g　龙骨、茯神、远志、山药各 12g　萸肉、泽泻、陈皮、肉苁蓉、当归、杭芍各 9g　广砂仁、肉桂各 6g　神曲 12g　朱砂 1.5g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 梦遗滑精，心神不安。

【注　意】 忌房事、生冷及辛辣食物。

0504. 黄连清心饮

【组　成】 黄连、生地、当归、甘草、茯神、酸枣仁、远志、人参、莲肉各等份

【操　作】 上药剉 15g 煎服。

【适应症】 遗精，君火既动，相火随之者。

0505. 宁神固精丸

【组　成】 黄柏（酒炒）、知母（炒）各 30g　牡蛎（煅）、龙骨（煅）、芡实、莲心、白茯苓（去皮）、远志（去心）、山萸肉各 90g

【操　作】 上为细末，煮，山药糊为丸，桐子大，大朱砂为丸衣，每服 50 丸，米汤下。

【适应症】 心神不安，肾虚，每自泄精等症。

二、外治疗法

0506. 敷脐疗法

【组　成】

（1）当归、白芍、川芎、生地、麦冬、知母、黄柏、黄连、栀子、炮姜、山萸、煅牡蛎各等份

（2）葱子、韭菜子、肉桂、附子、丝瓜子各 10g　龙骨 4g　麝香 0.3g

【操　作】 上两方分别烘干，分研细末，过筛，装瓶贮备。用时取药粉适量，开水调成膏，纱布包裹，敷神阙穴（脐中）外用胶布固定，每日 1 次，一般 5～10 次可见效。

【适应症】 方（1）用于阴虚火旺型；方（2）用于肾气不固型。

0507. 薄贴法

【组　成】

（1）硫黄 18g　丁香 15g　麝香 3g　朱砂 3g　大蒜 10g

（2）川椒 50g　韭菜子、肉桂、附子、蛇床子各 20g　大蒜 300g　麻黄 500g　黄丹 250g

【操　作】 先将方（1）中硫黄、丁香，研为细末，过筛；再和麝香研均匀，以蒜捣融，调和药末为丸，如黑豆大，朱砂为衣。另将方 2 中诸药油熬至滴水成珠，下黄丹收膏（参考膏药制法）。将熬好的膏药摊于 $6\times8cm^2$ 的牛皮纸或布上。每次取药丸 1 粒，压碎，放于黑膏药上，贴曲骨、关元、神阙穴。3 日换药 1 次，10 次为 1 个疗程，1～2 疗程可见好。

【适应症】 虚证遗精，尤其肾气不固者显著。

0508. 敷脐法

【组　成】 胡椒、硫磺、母丁香各 18g　麝香 3g　蒜头、杏仁适量　朱砂少许

【操　作】 将前 3 味混合碾碎成细末，加入麝香共碾匀，再加入蒜头、杏仁共捣烂和为丸如蚕豆大，外加朱砂相拌，每晚睡前用 1 丸纳入脐中，外加胶布固定之，至精停用。

【适应症】 遗精。

0509. 糁贴法

【组　成】 川楝龙牡散：川楝子、龙骨、牡蛎各等份

【操　作】 三味药共研细末，糁入灸疮膏中，敷贴脐下 1 寸 3 分。每日贴 1 次，10 次为 1 疗程（灸疮膏由川芎、当归、赤芍、白芷各 60g，细辛、发团各 30g。麻油，铅粉收而成膏）。

【适应症】 湿热遗精。

0510. 穴位敷贴加艾灸

【组　成】 川椒 50g　韭菜子、附片、肉桂、蛇床子各 20g　独头蒜 200g　麻油 500ml

【操　作】 先将前 5 味药研末，以独头蒜上诸药末混合，捣融如膏，放入麻油 500ml，熬成黑膏（参考膏药操作），摊于 6～8cm^2 牛皮纸上，分别敷贴于曲骨、神阙、关元穴处，用灸条在膏药上回旋灸，每次灸 5～10 分钟，每日贴灸 1 次。

【适应症】 各类遗精症。尤其虚证明显效果。

0511. 敷脐加热熨法

【组　成】 硫黄 18g　母丁香 15g　麝香、朱砂各 3g　独头蒜 2 枚

【操　作】 前 2 味烘干，研为细末，过筛，与麝香调匀，大蒜共捣为丸如豆大，朱砂为衣，每用 1 丸，纳脐眼上，外贴红缎膏。川椒 90g、韭子、蛇床子、附子、肉桂各 30g，独蒜 500g，香油 1000ml，浸药熬，黄丹收而成。在贴药处放以热水袋加温，或红、紫外线照射，1 次 20～30 分钟，1 日 1～2 次。

【适应症】 各型遗精，尤其虚证疗效较明显。

0512. 肚兜法

【组　成】 白檀香 30g　羚羊角 12g　沉香 15g　白芷 15g　马兜铃 15g　木鳖仁 15g　甘松 15g　升麻 15g　血竭 15g　丁皮 15g　麝香 1g　艾绒 60g

【操　作】 上药除麝香另研，艾绒另捣碎外，余药共研细末，拌入麝香和匀，最后入艾绒调拌，做成肚兜，令病者护脐腹及丹田穴。

【适应症】 遗精白浊。

0513. 涂搽疗法

【组　成】 独圣散：五倍子 200g

【操　作】 将五倍子研细末，过筛，瓶贮备用。用时将温水调适量药粉，涂搽神阙、关元穴。每日 2 次，10 日为 1 疗程。病愈停用。

【适应症】 虚证遗精及实证遗精。

0514. 洗足疗法

【组　成】 清洁水适量

【操　作】 取清洁水适量，加热至 50～60℃，倒入木

桶内，或瓷盆内。患者正坐，赤足在热水中洗浸，每次 8～10 分钟，每晚睡前 1 次。睡前要保持心境平静，不要看刺激性欲小说、电影或电视等。

【适应症】 适用于各类遗精，尤其神经衰弱引起的遗精症。同时可配合其他疗法治疗。

0515. 药带疗法

【组　成】 金樱子、莲子肉、益智仁各 10g　生牡蛎、白蒺藜各 15g　芡实 20g

【操　作】 将诸药共研细面，装入细长如带的布袋中，用制成的药带，缚于腰间及下腹部。3～5 天换药 1 次，5～7 次为 1 疗程。每疗程间不相间断。

【适应症】 适用于各种原因所致的遗精症。

【注　意】 若有皮肤过敏史，或局部有疱疹者，应暂停使用本法。

0516. 握药法

【组　成】 芒硝 30g

【操　作】 将芒硝装砂布袋内，放手心握紧，任其自然溶化。每日 2 次。10 次为 1 疗程。病愈停用。

【适应症】 阴虚火旺的梦遗、滑精者。

0517. 穴位敷贴法

【组　成】 鳖甲 1 个　熟地 400g　酒制菟丝子、酒制肉苁蓉各 200g　天冬、麦冬、生地、山药、续断、炒杜仲、巴戟、车前子、枸杞子、山萸肉、茯苓、五味子、党参、柏子仁各 100g　黄连、当归、白芍、远志、枣仁、覆盆子、金樱子、地骨皮、益智仁、茴香、菖蒲、川椒、甘草、泽泻、黄柏、知母、龙骨煅、牡蛎、骨碎补各 50g

【操　作】 鳖甲一个先熬去渣，入上药，麻油熬成膏，黄丹收，加赤石脂200g搅匀。贴肾俞处。

【适应症】 遗精。

三、针灸

0518. 毫针疗法

【取　穴】 主穴：关元、大赫、志室；配穴：梦遗配心俞、肾俞、中封、神门；滑精者配三阴交、气海。

【操　作】 梦遗者，毫针刺用平补平泻法；滑精者，毫针刺用补法，并加灸。

【适应症】 遗精。

0519. 耳针疗法

【取　穴】 肾　皮质下　内分泌　外生殖器　神门

【操　作】 每次选2～4个穴位，隔日1次，10次为1疗程。

【适应症】 遗精。

0520. 梅花针

【取　穴】 肾俞　心俞　志室　关元　中极　会阴　夹脊穴（11～21椎）

备穴：太溪　京门　太冲　中封　大赫

【操　作】 皮肤叩针，每次10～15分钟，每日或隔日1次，以局部皮肤微红或渗血为度。

【适应症】 遗精。

0521. 针刺法

【取　穴】 心俞　肾俞　太溪　志室　神门

【操　作】 取针直刺上属五穴，采用平补平泻手法。

【适应症】 梦遗。

0522. 针刺加灸法

【取　穴】 三阴交　太溪　关元　中极　志室

【操　作】 针刺以上五穴，临床可采用补法加炙的方法。

【适应症】 滑精。

四、药膳

0523. 冰糖湘莲

【组　成】 莲子 120g　冰糖 180g　鲜菠萝 30g　罐头青豆、罐头樱桃、罐头桂圆各 15g

【操　作】 莲子去皮、心，加水 90ml 蒸至软烂；桂圆用温水洗净；菠萝去皮切成丁。冰糖加水 500ml 煮沸，使之溶化，滤去渣，加入青豆、樱桃、菠萝煮开。将蒸熟的莲子盛于大碗内，把煮开的冰糖及配料一起倒进碗中即成。将此分成 4 份，每天早晚各服 1 份。

【适应症】 遗精，遗尿，心烦失眠等。

【注　意】 外感发热，大便秘结，小便短赤者不宜食。

0524. 韭子粥

【组　成】 韭菜子 15g　粳米 50g　细盐适量

【操　作】 将韭菜子用文火炒熟，与粳米、细盐少许同入砂锅内，加水 500ml，以慢火煮至米开粥稠即可。每日 2 次，温热食。

【适应症】 肾阳虚弱所致遗精、阳痿、精冷、遗尿、夜

尿增多、白浊、白带、腰膝酸软等。

0525. 龙骨粥

【组　成】 煅龙骨 30g　糯米 100g　红糖适量

【操　作】 将龙骨捣碎，入砂锅内加水 200ml，煎 1 小时，去渣取汁，入糯米，再加水 600ml，红糖适量，煮成稀稠粥。早晚空腹热食之，5 天为 1 疗程。

【适应症】 遗精以及产后虚汗不止，盗汗，自汗，崩漏等。

【注　意】 湿热之症不宜服用。

0526. 芡实粉粥

【组　成】 芡实粉 30g　核桃肉（打碎）15g　红枣（去核）5～7 枚　糖适量

【操　作】 芡实粉先用凉开水打糊，放入滚开水中搅拌，再拌入核桃肉、红枣肉，煮熟成糊粥，加糖。不拘时用。

【适应症】 脾肾气虚，精气不固而引起的遗精、滑泄、腰膝无力等。

0527. 鄂温克肉粥

【组　成】 鹿肉、大米各适量

【操　作】 将鹿肉洗净，切片，与洗净的大米同煮成粥，加入少许盐熬煮即成，可常服食。

【适应症】 遗精，阳痿，肾虚腰痛等病症。

0528. 羊外肾粥

【组　成】 羊外肾（即山羊或绵羊的睾丸）2 个　糯米适量

【操　作】 将羊外肾洗净血液；悬通风处凉干，然后与

糯米煮粥食。

【适应症】 遗精，阳痿，肾虚腰痛等症。

0529. 杞子炖牛鞭

【组　成】 枸杞子 20～40g　牛外生殖器 1 具（包括 2 个睾丸）

【操　作】 上 2 味加水适量，隔水炖熟。炖时可加入生姜 2 片，以去其异味。食肉饮汁，每周 1 次，一般 1～2 次见效。

【适应症】 遗精，精气清冷，阴头寒，畏寒肢冷，腰酸膝软，神疲乏力，精神萎靡，小便清长，舌淡苔白，脉沉细。

0530. 山药茯苓包子

【组　成】 山药粉、茯苓粉各 100g　面粉 200g　白糖 300g　猪油、青丝、红丝少许

【操　作】 将山药粉、茯苓粉放碗内，加水浸泡成糊，蒸 30 分钟，调入面粉，白糖、猪油、青红丝成馅；取发酵调碱后的软面，裹馅成包子，蒸熟即可。随意服食。

【适应症】 遗精，腰酸腿软，神疲力乏，面色苍白，语声低微，少气懒言，四肢无力，舌淡苔白，脉细无力。

0531. 法制黑豆

【组　成】 黑豆 500g　熟地黄、山萸肉、茯苓、补骨脂、菟丝子、旱莲草、黑芝麻、当归、桑椹、五味子、枸杞子、地骨皮各 10g

【操　作】 黑豆以水泡发备用。余药放砂锅中，加入适量水煎煮，过 30 分钟取 1 次煎液，再加水煎煮。共取 4 次煎液，合并入大锅中，加入黑豆及食盐 100g，以小火煨炖

至药液涸干出锅，阳光下曝晒黑豆至干，瓶装备用。每日随量嚼服。

【适应症】 遗精，精神倦怠，筋骨无力，腰酸腿疼，身体消瘦，舌淡苔白，脉虚弱无力。

0532. 猪肚荔枝粥

【组　成】 猪小肚 1 个　荔枝树根 60g　粳米适量

【操　作】 将荔枝树根洗净切段，煎煮去渣取汁，与粳米、猪肚共煮粥服食。

【适应症】 遗精日久，神衰乏力。

0533. 羊肉粥

【组　成】 羊肉 250g　粳米 100g

【操　作】 先将羊肉洗净，同煮至熟即可。

【适应症】 遗精，阳痿，早泄。

0534. 一品山药

【组　成】 生山药 500g　面粉 150g　核桃仁、什锦果脯、蜂蜜各适量　白糖 100g　猪油、芡粉少许

【操　作】 将生山药洗净，蒸熟，去皮，放小搪瓷盆中加入面粉，揉成面团，再放在盘中按成饼状，上置核桃仁、什锦果脯适量，移蒸锅上蒸 20 分钟。出锅后在圆饼上浇一层蜜糖（蜂蜜 1 汤匙、白糖 100g、猪油和芡粉少许，加热即成）。每日 1 次，每次适量，当早点或夜宵吃。

【适应症】 遗精，尿频，消渴。

0535. 芡实粥

【组　成】 芡实适量

【操　作】 将芡实磨成细粉，用之煮粥食之。

【适应症】 肾虚梦遗，滑精，脾虚泄泻，妇女带下等

症。

0536. 狗脊狗肉汤

【组　成】 狗脊（为中药材，不是动物狗的脊骨）、金樱子、枸杞子各 15g　瘦狗肉 200g

【操　作】 将狗脊、金樱子、枸杞子与瘦狗肉同炖。食肉饮汤。

【适应症】 对肾虚、遗精、腰膝冷痛均有辅助治疗功效。

0537. 枸杞子粥

【组　成】 枸杞子 30g　大米适量

【操　作】 将枸杞子洗净，与淘洗净的大米同煮成粥，可供早晚餐食。

【适应症】 遗精，头晕目眩，视力减退，腰膝酸软，劳咳等。

0538. 莲子粉粥

【组　成】 莲子粉 15～20g　粳米 100g

【操　作】 同煮粥，可作为早晚餐食用。

【适应症】 遗精。

0539. 山药粥

【组　成】 山药 45～60g（鲜品 100～120g）　粳米 100～150g

【操　作】 同煮粥。一年四季可作早晚餐，温热服食。

【适应症】 肾虚遗精。

0540. 淡菜皮蛋

【组　成】 淡菜 30g　皮蛋 1 个　大米 100g

【操　作】 将大米淘洗净，加水煮粥，另将淡菜洗净，

待粥半熟时加入同煮。将皮蛋打碎去壳，在粥欲熟时投入粥中，再煮15分钟，适当加入盐、味精等。每晨食1次，连食数日。（注：淡菜又名壳菜，是贻贝科动物厚壳贻贝和其他贻贝类的贝肉）。

【适应症】 遗精。

0541. 首乌鸡蛋

【组　成】 首乌100g　鸡蛋2枚　葱、姜、食盐、料酒、味精、猪油各适量

【操　作】 将首乌洗净，切成长4寸，宽5分的小块，把鸡蛋、首乌放入锅内，加水适量，再放入葱、姜、食盐、料酒等调料、先用武火烧沸后，即改用文火。待蛋熟汤稠后，即去首乌，并将蛋取出剥壳，再放入汤中煮2分钟，加入味精少许。吃蛋饮汤、每日1次。

【适应症】 遗精。

0542. 莲子羹

【组　成】 莲子500g　冰糖适量

【操　作】 每日莲子20粒，开水泡浸去皮心，凉水缓火煮烂，加冰糖。每日早晨空腹或晚上临睡前连汤1次服食之。

【适应症】 遗精久不愈，兼患怔忡。

0543. 梦遗餐

【组　成】 螺蛳肉、何首乌各16g　猪外肾（雄猪鞭）1付

【操　作】 共捣烂，炖汤内服，1次服完。

【适应症】 梦遗。

0544. 韭菜籽粥

【组　成】 韭菜籽 25g　大米 100g

【操　作】 将韭菜籽用纱布包扎好，加水煎汤，用韭菜籽汤煮大米成粥，日服 2 次。

【适应症】 遗精、遗尿症。

0545. 白果鸡蛋方

【组　成】 生白果仁（即银杏仁）2 枚　鸡蛋 1 个

【操　作】 将生白果仁研碎，把鸡蛋打一个孔。将碎白果塞入，用纸糊封，然后上蒸笼蒸熟，每日早晚各吃 1 个鸡蛋，可连续食用至愈。

【适应症】 遗精，遗尿，妇女体虚白带等症。

0546. 汤煨甲鱼

【组　成】 甲鱼 1 只（约 500g）

【操　作】 先将甲鱼杀死，用八成热的开水烫一下，用刀剖去外部的皮衣，然后将 1 层黑皮刮去，将肚皮剪开，去内脏，洗净。取锅加水将甲鱼煮烂，用漏勺捞出凉透，拆去鱼骨切碎，用鸡蛋，秋油、黄酒煨，汤 2 碗收至 1 碗起锅，用葱末、胡椒末、姜末掺之即成。佐餐服食。

【适应症】 阴虚火旺之遗精，见有虚烦少寐，失眠健忘，五心烦热，心悸神疲，盗汗，腰酸肢软，舌红少苔，脉细而数。

0547. 莲子煲猪肚

【组　成】 莲子 90g　猪肚 200g

【操　作】 先将莲子劈开，去莲子心，把猪肚洗净切成小块，加水适量煲汤，加少许食盐，味精调味。佐餐服食。

【适应症】 脾虚遗精，见面色萎白，语声低微，四肢乏力，食少或便溏，舌质淡，苔薄白，脉细缓。

0548. 鸡蛋三味汤

【组　成】 鸡蛋1个、去芯莲子、芡实、怀山药各9g 白糖适量

【操　作】 将莲子、芡实、淮山药熬煎成药汤，再将鸡蛋煮熟、汤内加入白糖适量即可。吃蛋喝汤，每日1次。

【适应症】 肾虚遗精。

0549. 酒炒螺蛳

【组　成】 螺蛳500g　白酒适量

【操　作】 将螺蛳洗净泥土，置铁锅中炒热，加适量白酒和水，煮至汤将尽时起锅。用针挑螺蛳肉蘸调料吃。

【适应症】 小便白浊不利，滑精。

0550. 猪脊髓煲莲藕

【组　成】 猪脊髓500g（连脊骨）莲藕250g

【操　作】 将上2味同放锅内熬煲。当菜服食，每周2剂，一般4～8剂即可见效。

【适应症】 遗精，面色苍白，四肢乏力，腰膝酸软。

0551. 猪腰核桃

【组　成】 猪腰1对，杜仲30g　核桃肉30g

【操　作】 将猪腰与杜仲、核桃肉同煮熟。蘸少许细盐食用。

【适应症】 肾虚不固的遗精盗汗。

0552. 莲子百合煲猪肉

【组　成】 莲子30g　百合30g　瘦猪肉200～250g

【操　作】 将莲子、百合、瘦猪肉加水适量，置文火上煲熟。调味后服用。

【适应症】 梦遗，心悸，失眠，滑精，淋浊，带下。

五、药茶（饮）

0553. 益智仁茶

【组　成】 益智仁 50g

【操　作】 将上药加酒、水煎煮后饮之。

【适应症】 遗精，遗尿。因肾元不足，下焦虚寒不能制约水液者。

0554. 韭菜籽茶

【组　成】 韭菜籽 20 粒

【操　作】 以上药以盐汤煎煮，代茶饮。

【适应症】 遗精，因日久心病及肾者。

0555. 桑椹茶

【组　成】 桑椹 15g

【操　作】 以桑椹煮水代茶饮。

【适应症】 病后体虚，心肾不交所致失眠、梦遗梦滑、心悸健忘。

0556. 龙眼枣仁茶

【组　成】 龙眼肉、炒枣仁各 10g　芡实 12g　山萸肉 10g　白糖少许

【操　作】 将枣仁、芡实洗净，与龙眼肉、山萸肉同放入铝锅内，加水适量。将铝锅置武火上烧沸，用文火煎熬 20 分钟，滤去药渣，放入白糖，搅匀，装入茶壶内早晚服用，吃龙眼肉饮药液。

【适应症】 遗精，心悸，怔忡，失眠，健忘，神倦等。

0557. 沙苑子茶

【组　成】 沙苑子 10g

【操　作】 沙苑子洗净捣碎，沸水冲泡。代茶饮。

【适应症】 腰痛，虚劳泄精等症。补肾强腰，延年益寿。

0558. 莲心茶

【组　成】 莲心 5g

【操　作】 将莲心放入茶杯，用沸水冲泡后饮服。不拘时代茶饮用。

【适应症】 心火亢盛，心烦口渴，遗精等症。

0559. 覆盆子茶

【组　成】 覆盆子 15g　绿茶适量

【操　作】 将上 2 味泡茶。不拘时温服。

【适应症】 遗精，小便频数，阳痿等症。

0560. 双仁茶

【组　成】 松子仁、核桃仁、蜂蜜各 15g

【操　作】 将松子仁、核桃仁用开水烫泡 10 分钟，剥去皮，捣烂成糊状，调入蜂蜜，混合均匀即可。饮用时，取 10g 左右，开水冲服。

【适应症】 遗精、早泄患者。

0561. 山茱萸茶

【组　成】 山萸肉 60g　益智仁 50g　党参、白术各 25g

【操　作】 将上述 4 味药同放入砂锅中，加水适量煎煮，取液饮用。每剂可分 10 次饮用，每日 2 次。

【适应症】 肾虚遗精，阳痿，腰膝酸痛，小便频数，或老人小便频数不禁、或虚汗不止。

六、药酒

0562. 鹿角胶酒

【组　成】 鹿角胶 80g　白酒 800g

【操　作】 将鹿角胶碎成细精，放入小坛，倒入适量白酒，以淹没药物为准，然后文火煮沸，边煮边往坛内续添白酒，直至白酒添尽，鹿角胶溶化完后（药酒约有 500ml），取下待降温后收入瓶中。每日晚临睡前，空腹温饮 15～20ml。

【适应症】 精血不足的腰膝无力，两腿酸软，肾气不足的虚劳尿精、滑精，虚寒性咳血，崩中带下，子宫虚冷及跌仆损伤等症。

【注　意】 阴虚火旺及感冒发热者忌用。

0563. 苁蓉酒

【组　成】 肉苁蓉 60g　肉豆蔻、山萸肉各 30g　朱砂 10g　白酒 1200ml

【操　作】 先将朱砂细研为末，备用，再将其余各药粗碎，盛入细纱布袋，置于坛中，加白酒，然后将朱砂末撒进，搅匀，加盖密封，置阴凉处。每日摇动数下，经 7 天后即可开封饮用。每日早、晚各服 1 次，每次空腹饮服 10～15ml。

【适应症】 脾肾两虚引起的腰酸遗精，脘腹作痛，食欲不振，泄泻，兼见心神不宁等症。

【注　意】 不宜久服，病愈即止。

0564. 蛤蚧参茸酒

【组　成】 蛤蚧 1 对　巴戟天、桑螵蛸各 20g　人参、肉苁蓉各 30g　鹿茸 6g　白酒 2000g

【操　作】 将鹿茸切成薄片，人参碎成小段，蛤蚧去掉头足，碎成小块。其余 3 味药均粗碎，同前药用细纱布袋盛之，扎紧口。再将酒倒入小坛内，放入药袋，加盖密封，置阴凉处，经常摇动数下，经 14 天后即可开封饮服。每日早、晚各 1 次，每次空腹温饮 10～15ml。

【适应症】 元气亏损，神疲食少，气短喘促，精神萎靡，失眠健忘，心悸怔忡，梦遗滑精，腰膝寒冷酸痛，下肢软弱无力，女子宫寒及肚腹冷痛等症。

0565. 鹿茸酒

【组　成】 鹿茸 10g　山药 30g

【操　作】 将鹿茸切片，二药置于净瓶中，用好酒 0.5 公斤浸之，封口，经 7 日后开取，每日 3 次，每次空腹饮 1～2 小杯。

【适应症】 虚劳精衰，精血两亏，阳痿不举，腰膝疼痛，畏寒无力，骨弱神疲，遗尿滑精。

0566. 海狗肾酒

【组　成】 海狗肾 2 个　曲 200g　糯米 5 公斤

【操　作】 将海狗肾酒浸捣烂，和曲、米，如常法酿酒。每日 3 次，每次空腹饮 1～2 小杯。

【适应症】 肾虚阳痿，性欲减退，体弱畏冷，腰膝酸软。

0567. 熙春酒

【组　成】 枸杞子、龙眼肉、女贞子、生地、仙灵脾、绿豆各 100g　猪油 400g　白酒 500ml

【操　作】 将上药加工碎，装入布袋中，用线扎紧口，再将酒倒入瓷坛内，将猪油置入锅中炼过，趁热倒入酒中搅匀，再放入药袋，严封，置阴凉干燥处，隔日摇动数下，经21天后开封，去掉药袋即用。每日3次，每次饭前饮服10～20ml。

【适应症】 年老体衰，腰酸遗精，头目眩晕，老年咳嗽，筋骨酸痛，小便不利，肚腹胀满及肌肤粗糙，毛发枯萎，心悸不安等症。

【注　意】 如不喜食猪油的，可用柿饼500g代替。

0568. 山药酒

【组　成】 山药、山萸肉、五味子、灵芝各15g　白酒1000ml

【操　作】 先将上药加工破碎成粗末，用细纱布袋盛之，扎紧口，再将酒装入小瓦坛内，放入药袋，加盖封固，置阴凉干燥处，每日晃动数下，经1个月启封即可饮用。每日早、晚各1次，每次饮服10ml。

【适应症】 肺肾阴亏，虚劳痰嗽，口干津少，盗汗遗精等症。

0569. 益阴酒

【组　成】 女贞子、枸杞子、胡麻仁各60g　生地30g　白酒2000ml　冰糖100g

【操　作】 将胡麻仁洗净蒸熟并捣烂，女贞子、枸杞子、生地捣碎，共装入布袋中，扎紧袋口；冰糖放入锅中，加适量水，在文火上溶化，过滤备用；白酒倒入洁净的坛内、放入药袋，加盖后用文火煮沸后取下，冷后密封置于阴凉处。隔日摇动几下。14天后启封，取出药袋，加入冰糖

水，再加 500ml 凉开水，拌匀后过滤，贮入洁净的瓶中备用。用时，每天早、中、晚各服 1 次，每次 20～30ml。

【适应症】 肝肾阴虚引起的遗精，腰膝酸软，头晕目眩，须发早白，老人便秘等。

【注　意】 阳气虚弱，脾虚泄泻者不宜服。

0570. 东北三宝酒

【组　成】 貉肾、驴肾、狗肾、海马、鹿茸、红参等 22 味

【操　作】 市售成药，口服 1 次 20ml，1 日 2～3 次，温服。

【适应症】 肾虚精冷，腰腿酸痛，阳痿不举，头晕耳鸣。

0571. 参茸三七酒

【组　成】 人参 15g　鹿茸 15g　三七熟 150g　白术 90g　茯苓 60g　五味子 90g　枸杞子 60g　肉苁蓉 90g　补骨脂 90g　麦冬 90g　巴戟天 60g　怀牛膝 30g　白酒 10000g　蔗糖 15g

【操　作】 以麸炒白术、蒸茯苓、五味子、盐炙补骨脂、巴戟天、酒炙淮牛膝。上方药共制酒，口服 1 次 10ml，1 日 2～3 次。

【适应症】 气血不足，病后虚弱，阳痿遗精。

【注　意】 高血压及感冒热症忌用，孕妇慎用。

0572. 健阳酒

【组　成】 当归、枸杞子、破故纸各 9g　好酒 1000ml

【操　作】 将上药加工粗碎，用净布袋装好，用酒浸泡，容器封固，隔水加热 30 分钟，取出容器静置 24 小时，

次日即可饮用。每日2次，每次饮服10～20ml。

【适应症】 肾阳虚，精血不足，腰痛，遗精，头晕，视力下降等症。

0573. 钟乳酒

【组　成】 胡麻仁50g　熟地60g　怀牛膝、五加皮、地骨皮各30g　钟乳36g　仙灵脾23g　肉桂、防风各15g　白酒3500g　牛乳、甘草适量

【操　作】 将胡麻仁置锅中，加水适量，煮至水将尽时取下，倒入瓷器或石器内捣烂，备用。再将钟乳先用甘草汤浸3昼液，取出后浸入牛乳中约2小时，再置锅中蒸约2小时，待乳完全倾出后，取出用温水淘洗干净，研碎备用。然后将其余各药均加工碎，同胡麻仁，钟乳用绢袋盛之，扎紧口。将白酒全部倒入坛中，放入药袋，加盖密封（勿泄气），置阴凉干燥处，每日摇动数下，经14天后即可开封取饮。每日早、午、晚各1次，每次空腹温饮10～15ml。

【适应症】 体虚无力，腰膝软弱，筋骨酸痛，头昏遗精，关节疼痛，畏寒肢冷等症。

【注　意】 钟乳的加工不可省略。钟乳药力较猛烈、用甘草、牛乳加工，可缓解其药性，配制时须注意。五加皮以南五加皮为宜。阴虚相火易动者忌用。

七、气功

0574. 固精功

【操　作】 练功时间：晚睡前及清晨起床前各做1轮。

功法：

（1）姿势：取坐式，面向低处，两脚伸直，脚尖朝上。自腰部以上身体挺直，两手掌置于两膝盖上。然后按顺序反复做以下功法。

（2）功法：先两手轻轻握掌，两臂缓慢回收，两肘尽量背伸，两前臂紧贴胁下；然后两拳松开，掌心朝天，由头顶向上直托，如举重物，两臂尽量伸直，两眼仰视手背，最后头渐渐低下，弯腰，两臂向前、向下伸，使手指尖伸向脚趾尖，即为一遍，再按原法反复练，开始每轮练 10 遍，然后逐步增加，每日增一遍。

【适应症】 遗精，早泄。

【注　意】

（1）低头弯腰，两手伸向脚趾时，两腿要伸直，不可弯屈，手指碰不到趾尖，不要勉强。

（2）弯腰、两手伸向脚趾时，后腰部及两腿弯曲感到酸胀，睾丸和肛门有紧张感者，是有效的象征。

（3）练功期间，戒房事、手淫、要清心寡欲。

（4）每轮练完后，宜在床上静卧或静坐 20～30 分钟。以上动作必须按序进行。

0575. 壮阳固精功

【操　作】 功法：分六个动作练功。

（1）搓涌泉：盘膝而坐，两手掌搓热后，分别紧握两足面，从趾跟开始，经踝关节至三阴交（内踝关节端上 3 寸，胫骨内侧缘后方凹陷处）一线，用力来回摩擦 20～30 次，然后别搓涌泉穴 81 次，并意守涌泉。

（2）摩肾俞：两手掌贴于肾俞穴（第二、三腰椎间水平线，向外二横指处），两中指对命门，两手同时由上至下，

由外向里的方向作环形转动按摩 36 次，并意守命门。

（3）抖阴囊：背靠实物取半仰卧位，两腿伸直分开，意守丹田，一手扶持阴茎，另一手中指、食指、无名指托住阴囊下部，上下抖动 100～200 次，换手再抖 100～200 次，逐渐加大力量，但动作要轻柔。

（4）疏督任脉：一手置于会阴处，另一手侧放于曲骨穴上（阴毛毛际，耻骨联合处），两手同时用手摩擦睾丸，阴茎 100 次，换手再摩擦 100 次左右。意守丹田，自然呼吸，用手要轻。

（5）提阳根：一手手掌心紧贴丹田，另一手握阴茎（露出龟头），用力上、下、左、右各提拉 80～100 次，放松意守部位，排除杂念，自然呼吸，全身自然放松，不要紧张。

（6）壮神鞭：两手掌夹持阴茎（露出龟头），自然呼吸，逐渐加力来回搓动 100～180 次。如出现性快感及射精感时，一手持阴茎，另一手中指、食指压会阴，同时收腹提肛，用意念控制射精，待射精感完全消失后，侧卧休息数分钟，收功，或再重做第 5、6 个动作。

【适应症】 遗精，滑精，阳痿，早泄。

【说明及注意】

（1）本法在第三章已介绍，但对遗精效显，故再介绍。

（2）练功次数要逐步增加，初练时每日 1 次为宜，以后可增加至每日 3～4 次。

（3）练功前不要喝冷水或冰凉饮料。

（4）练功时小腹不能坦露，寒冷季节要注意保温，避免着冷。不要随便改变意守部位。

（5）非遗精、早泄、滑精、阳痿患者，不能随便练此功

法。

八、推拿、按摩

0576. 推拿法

【取　穴】 主穴：气海、关元、曲骨、会阴、三阴交、肾俞、肾经。配穴：中极、横骨、血海、命门、志室、肝俞、膈俞、心俞、风府。

兼症取穴：头痛、眩晕、耳鸣、眼花者加上星、太阳、风池、大椎等穴，精神忧郁、四肢倦怠、消化不良者加上脘、中脘、梁门、天枢、足三里、脾俞、胃俞等穴；失眠、心悸、多梦者加神门、大陵、中脘、肝俞、申脉、照海等穴。

【操　作】

（1）患者仰卧，医者先用手掌轻缓地抚按小腹，以使热气深透内部、再用食指或中指揉、按、掐中极、中脘、气海、关元、曲骨等穴，用中指点按会阴，两拇指合并，由轻而重地从曲骨向中极、关元、气海推擦，最后拿三阴交及下肢肾经。

（2）患者俯卧，医者左手泻心俞、肝俞等穴，另用右手补肾俞、脾俞、胃俞（揉法任脉及右半身顺时针转为补，逆时针转为泻；督脉及左半身逆时针转为补，顺时针转为泻）。最后按揉命门、摩揉肾俞，提捏肾俞。

（3）如有兼症可选取上述兼证穴位予以加减。每日操作时间一般15～25分钟，开始可每日1次，见效后可隔日1次，10次为1疗程。

【适应症】 遗精。

0577. 按揉法

【操　作】 令患者仰卧或俯卧，按以下 3 个步骤依次施术，每日 1 次，在灸前或灸后按摩均可。

（1）按揉神阙任脉：先用掌根揉神阙 2 分钟，然后用手掌自神阙沿任脉向下至曲骨推擦 80～120 次。至小腹部有热感，并透达阴茎根部。

（2）揉推太阳督脉：用两手拇指在背部足太阳经脉，自上而下以经穴为重点渐次施行揉法，或一指禅推法分之解之。然后，用掌根循背部督脉推擦 30～60 次，顺经脉由下而上推擦为补，逆经为泻，往反推擦为平补平泻，随证施术。

（3）揉肾俞擦八髎穴：用掌根按揉双侧肾俞穴各 2 分钟，然后推擦骶部八髎压 80～120 次，使热感透达小腹和阴茎根部。

【适应症】 遗精。

0578. 按穴法

【操　作】 基本手法

（1）病人仰卧，医者立或坐其侧。先用掌根按揉神阙穴部（脐中穴），以脐下有温热感为度，手法宜柔和深沉、时间约 3 分钟。再以指揉气海、关元、中极等穴，每穴各 1 分钟。然后在气海、关元穴处用掌摩法操作 3～5 分钟。

（2）病人俯卧，医者先用滚法在其腰、骶部操作 3～5 分钟。再以指按揉肾俞、命门穴各 1 分钟，使其有酸胀得气感、然后点按八髎穴并加揉摩 3～5 分钟。

随症加减

（1）实证：症状可见口苦口渴，小便赤热，阴茎易举，

茎中痒痛，多梦而遗，精液粘稠，苔腻质红，脉弦而有力。基本手法再加：①患者仰卧，逆时针摩脘腹部 3～5 分钟；一指禅推、捏拿自脐下至耻骨部，反复 10～15 遍。②滚、捏拿大腿、小腿内侧 3～5 分钟，配合点按三阴交、阴陵泉等穴。③患者俯卧，推擦脊柱两旁肌肉，自背向腰至骶，以热为度。④揉按膀胱俞、大肠俞、八髎穴，重压环跳穴各 1 分钟。⑤患者坐位，揉推百会穴，点按神门、内关、外关穴各 1 分钟。⑥搓、擦两胁，以热为度。

（2）虚证：症状可见头晕目眩，精神疲乏，腰膝酸软，四肢欠温，阴茎不举，精液稀薄，舌质淡，苔薄，脉细弱。基本手法再加。①患者仰卧，顺时针摩脐下腹部，以热为度。②拿捏腹部肌肉，配合点按关元、气海穴 5～10 分钟。③横擦涌泉穴部各 1 分钟。④提拿合谷、内关、曲池、肩井穴部各 3～5 次。

【适应症】 遗精。

0579. 点按法

【操　作】

（1）俯卧位：先在背部脊柱两侧滚按 6 分钟，再在心俞、肾俞、志室、八髎、腰眼等穴进行点按，使局部酸胀为准，最后在背部脊柱两侧擦搓、反复多次，使其热透。

（2）仰卧位：先在小腹部轻擦，使小腹产生热感，然后在关元、中极重点擦搓、或点按、手法较轻，有酸胀感传至阴部最好。最后再点按三阴交、足三里，以酸胀为度。

【适应症】 遗精。

九、心理疗法

（1）遗精与滑精，不可单纯依靠药物康复，最重要的是自身精神调养，真正做到清心寡欲，排除杂念，正确对待男女之事。明代医学家张景岳曾说："遗精之始，无不由乎心……及其既病而求治，则尤当以持心为先，然后随证调理，自无不愈。使不知求本之道，全恃药饵，而欲望成功者，盖亦几希矣"。

（2）患者精神上切勿负担过重。要消除紧张和恐惧心理。本病绝大多数属于功能性疾病，通过耐心地、综合性康复，是完全可以痊愈的。

十、生活起居

（1）少食辛辣、烟酒、咖啡等刺激性之物，嗜烟酒者最好戒掉。为了避免遗精夜间发作，晚餐进食不宜过饱。

（2）睡觉前切忌考虑男女之事，或观看有关爱情映象戏剧。

（3）夜间睡眠时、不要采取俯卧或仰卧姿势。应以侧身踡卧为宜。夜间遗精严重者，可用绳带攀其膝项而睡的办法，睡眠中切勿将手触压在外阴部。睡眠时，被褥不宜盖得过厚过暖。早晨醒后即起，不要贪恋床榻。

（4）平素穿衣，衬裤和长裤不宜过小过紧。

（5）染有手淫恶习的患者，必须彻底改正。

（6）已婚的患者，房事不能过频，一定要严格节制。

十一、经验方及单方

0580. 吴一渊验方

【组　成】 桂枝、白芍各 9g　炙甘草、生姜各 6g　生龙骨、生牡蛎各 24g　大枣 5 枚

【操　作】 水煎服。

【适应症】 遗精。

0581. 吴士彦验方

【组　成】 龙胆草、炒柴胡、穿心莲各 5g　炒当归、炒黄芩、焙丹皮各 12g　大生地、炒白芍各 24g　川楝子、焦山栀、川黄柏各 10g　茯苓 18g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 遗精。

0582. 王占玺验方

【组　成】 炒枣仁、蒺藜、鳖甲虫各 15g　知母、茯神、芡实、萆薢各 10g　川芎、莲须各 6g　生龙骨 25g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 遗精，失眠症。

0583. 赵炯恒验方

【组　成】 生熟地各 20g　山萸肉、菟丝子、莲子心、肉桂、川连各 3g　煅龙骨、煅牡蛎各 30g（先煎）

【操　作】 水煎服。日服 1 剂。

【适应症】 遗精。属肾精不足，水不济火，心火亢盛，扰动精室者。

0584. 魏长春验方

【组　成】 柴胡、枳壳、炒白芍、淡苁蓉，红枣各 9g　甘草 6g　山萸肉、金樱子、桑椹子各 30g

【操　作】 每日 1 剂，水煎分 3 次服。

【适应症】 遗精，肝气郁结型。

0585. 廖仲颐验方

【组　成】 麦冬、生地各 15g　党参、黄柏各 10g　砂仁、甘草各 6g

【操　作】 每日 1 剂，水煎分 3 次服。

【适应症】 遗精，心肾不交型。

0586. 刘远清验方

【组　成】 熟地 15g　山药、丹皮、茯苓、山萸肉、知母、泽泻、黄柏各 9g　龙骨、牡蛎各 24g

【操　作】 每日 1 剂，水煎分 3 次服。

【适应症】 遗精，阴虚火旺型。证见经常梦中遗精，头昏心悸，体倦乏力，阳事易举等。

0587. 王修善验方

【组　成】 党参、金樱子　锁阳各 9g　砂仁、黄柏、生甘草、五味子各 3g　炙黄芪 15g　远志 2g　煅龙骨、煅牡蛎各 6g

【操　作】 每日 1 剂，水煎空腹服。腰痛加巴戟 9g。

【适应症】 滑精，即无梦而遗精，或于大便时精不自禁滴下几点。此方为治滑精之良方，治梦遗亦妙。

0588. 何志雄验方

【组　成】 黄芪、党参、芡实各 30g　白术、茯苓、菟丝子、淫羊藿、枸杞子各 15g　金樱子 20g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 滑精。

0589. 张志雄验方

【组　成】 生地、熟地、知母各 12g　白芍、黄芩、桑螵蛸各 6g　黄柏、焦山栀各 3g　金樱子、浮小麦、焦白术、炙甘草各 9g　大枣 10 枚

【操　作】 每日 1 剂，水煎分 3 次服。

【适应症】 遗精，肾虚不固，相火妄动型。证见梦遗、滑精频作，头晕耳鸣、精神不振等。

0590. 黄一峰验方

【组　成】 杭菊 6g　枸杞子、黑豆衣、补骨脂、炙猬皮，莲子各 9g　菟丝子、覆盆子各 12g　龙骨、炒白芍、芡实各 15g　煅牡蛎 30g

【操　作】 每日 1 剂，水煎分 3 次服。

【适应症】 遗精，肾不藏精，精关不固。

0591. 王远芳验方

【组　成】 炒白术、茯苓、茯神、莲肉、怀山药各 6g　莲须、煅牡蛎各 4.5g　车前子、金樱子各 9g　芡实 12g　党参 30g　炒黄柏 3g

【操　作】 每日 1 剂，水煎分 3 次服。

【适应症】 遗精，相火妄动，湿热内扰型。证见夜卧多梦，梦中遗精，甚则每夜皆遗等。

0592. 邓肇先验方

【组　成】 全荷散：荷梗 25%　荷叶 30%　莲房 10%　莲子 25%　莲心 10%

【操　作】 前 4 味同晒干，后 1 味单独晒干，研为细末，共调匀。早晚各 5g，空腹，开水送服，5 天为 1 疗程，

连服3～4个疗程。阴虚明显者用知母、建曲；阴虚不明显而伴自遗者用党参、补骨脂、胡桃肉煎水送服，或研为散同服。

【适应症】 夜梦遗精。

0593. 姜春华验方

【组　成】 桂枝、白芍、附子、炙甘草各6g　生姜3片　大枣4枚　龙骨15g　牡蛎30g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 遗精。

0594. 赵寄凡验方

【组　成】 附子、生姜、乌药、益智仁、百合各10g　白术、白芍、山药各12g　茯苓15g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 滑精。

0595. 樊伯贤验方

【组　成】 白蔻仁、白通草、橘络各6g　芡实、生苡仁各30g　北杏仁、法半夏各10g　白莲须、滑石、茯苓皮、旱莲草各15g　盐水炒黄柏4.5g。

【操　作】 煎服。每日1剂。

【适应症】 遗精。

0596. 秘精汤

【组　成】 金樱子、锁阳、芡实、沙苑子、莲须各31g　煅龙骨、煅牡蛎各21g　知母、黄柏各15g

【操　作】 水煎服，每日1剂。

【适应症】 青少年遗精。

0597. 滋肾清心汤

【组　成】 潞党参、麦冬各 30g　五味子 45g　芡实、怀山药、玄参各 15g　川黄连 3g　巴戟天、全当归各 9g　白茯苓 12g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 遗精。

0598. 清肝摄精汤

【组　成】 全当归、大白芍、焦白术各 15g　菊花、焦山栀、白茯苓、金樱子各 9g　五味子、炙甘草各 3g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 遗精。

0599. 锁阳蛋汤

【组　成】 锁阳、金樱子、生首乌各 20g

【操　作】 加水煎 30 分钟，取头汁及二汁相合，入鸡蛋 4 个，待蛋稍沸几下，打开蛋壳，继煮 20 分钟，每晚食一蛋，饮其汤，连续服 4 个晚上。

【适应症】 遗精。

0600. 桐子花散

【组　成】 桐子花 15g

【操　作】 烧灰兑开水服。

【适应症】 遗精。

0601. 七日效方

【组　成】 鸡蛋 7 个　胡椒 21 粒

【操　作】 将蛋敲 1 小孔，入胡椒 3 粒，用纸封好，放饭上蒸熟后取食，每日 1 个，连吃 7 天有效。

【适应症】 遗精。

0602. 牡蛎丸

【组　成】 牡蛎适量

【操　作】 砂锅内煅，醋淬 7 遍为末，醋糊丸，如梧子大，每服 50 丸，空心盐汤下。

【适应症】 遗精久不愈。

0603. 清心丸

【组　成】 黄柏 200g　冰片 4g

【操　作】 共碾细末，面糊为丸。每次服 6g，每天 3 次。

【适应症】 遗精。

0604. 单味泽泻饮

【组　成】 泽泻 10～12g

【操　作】 水煎服，早晚各服 1 次。

【适应症】 相火妄动型遗精。

0605. 李氏治遗精方

【组　成】 黄芪、盐炒杜仲、盐水炒川断各 20g　党参 25g　制首乌 50g　山药、炒蒺藜、附子（先煎 1 小时）、巴戟天各 15g　黄精 10g　当归身、白术、肉桂各 9g　炙甘草 6g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 遗精。

0606. 阿胶龟版龙骨牡蛎汤

【组　成】 广牡蛎、龙骨、阿胶（蒸化兑）各 15g　龟版 24g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 遗精。

0607. 秘精汤

【组　成】 砂仁、黄柏（盐水炒）各 9g　牡蛎 12g　甘草 3g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 梦遗。

0608. 保精汤

【组　成】 当归、川芎、白芍、生地（姜汁炒）、麦冬、黄柏（酒炒）、知母（蜜姜炒黑）、牡蛎（煅）、山萸各 1.5g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 阴虚火动，夜梦遗精。

0609. 利湿固精汤

【组　成】 金樱子、萹蓄各 30g

【操　作】 水煎。每剂分 2 日服，每日服 2 次。

【适应症】 遗精。

0610. 胆草止遗汤

【组　成】 龙胆草 6g　广砂仁、莲须、大黄芪、木通各 3g　黄连、炙甘草各 2.4g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 遗精。

0611. 桑螵蛸散

【组　成】 桑螵蛸 30 个　白糖 9g

【操　作】 用桑螵蛸烧炭，研成末，加入白糖调匀，每晚临睡 1 次服完，连服 3 天。

【适应症】 梦遗，滑精。

0612. 杞蓉益片

【组　成】 肉苁蓉　茯苓　枸杞子、金樱子

【操　作】 口服。日服 2 次，每次 5 片（每片 0.35g），

温水送服。

【适应症】 肝肾亏虚，遗精滑精，阳痿早泄，健忘耳鸣，腰膝酸软。

0613. 羊肾杜仲五味汤

【组　成】 杜仲 15g　五味子 6g　羊肾 2 枚

【操　作】 将羊肾洗净，切碎；杜仲、五味子用纱布包扎；同放砂锅内，加水适量。炖至熟透后，加入调味品，空腹炖服。

【适应症】 遗精。

0614. 鹌鹑枸杞杜仲汤

【组　成】 鹌鹑 1 只　枸杞 30g　杜仲 10g

【操　作】 水煮去药，食肉喝汤。

【适应症】 遗精。

0615. 暖肾助火汤

【组　成】 党参 9g　土炒白术 9g　炒山药 9g　桑螵蛸 9g　炒芡实 9g　巴戟天 15g　覆盆子 15g　附子 4.5g　肉桂 4.5g　肉苁蓉 3g

【操　作】 水煎服。每日 1 剂。

【适应症】 脾气虚弱之遗精。

0616. 武药面

【组　成】 斑蝥 9 个（去头足）红娘 9 个去足翅　地龙 2 条　川军、白芷、肉桂各 9g　皂角 1 个　鸡蛋 2 个

【操　作】 以上 7 味共炒存性为末，然后将鸡蛋打孔把清倒在碗内，备用。然后把药面装入两鸡蛋内与蛋黄搅匀糊口放入盛鸡蛋清碗内同蒸熟（清熟药就熟），取出鸡蛋去皮，为末对入红糖 15g 白水送下，1 次服完。

【适应症】 梦遗滑精。第1日服方45：搜风丸；第2日便服此方，第3日服方47：补精丸。

0617. 补精丸

【组　成】 金樱子、沙苑子、龙骨、牡蛎、莲须、莲肉、芡实、广木香、茯苓、茯神各9g　朱砂（研）3g

【操　作】 共为细末，炼蜜为丸，朱砂为衣，9g重1丸。每日早晨空心服1丸，白水送下。

【适应症】 梦遗滑精。第1日服方45：搜风丸，2日服方46：武药面，第3日即服此方，继续每早晚1丸。

0618. 明矾甲珠丸

【组　成】 黄蜡45g　明矾、甲珠各30g

【操　作】 共研为细面（黄蜡除外），将黄蜡溶化，滤去渣后，再入白矾，甲珠面，充分搅拌，将装药器坐入热水盆中，以防凝固，作丸如绿豆大。每日2次，每服6g，白水送下。

【适应症】 梦遗滑精，不梦而遗，本方均有特效。

0619. 蓝布正方

【组　成】 蓝布正根31g　胡椒15粒

【操　作】 上药蒸小子鸡1只内服，1次服完。

【适应症】 遗精。

0620. 人参丸

【组　成】 人参、黄芪、杜仲、山茱萸各1g　鹿茸、桑螵蛸、瓜蒌根各31g　鸡胜胵4枚（灸）　菟丝子（酒浸一宿，焙干，捣末）47g

【操　作】 上药9味，捣末，蜜丸如梧桐子大。每服30丸，煎枣汤下。日3服。

【适应症】 小便频数，遗精白浊。

0621. 七圣丸

【组　成】 炒蚕蛾、牛膝、龙骨、白石脂、桑螵蛸各16g　苁蓉、山药各6.5g

【操　作】 上药7味，捣末，酒糊为丸如梧桐子大。每服20丸，空心温酒下。

【适应症】 虚劳，下元虚冷，小便白浊，滑精不禁。

0622. 十全大补汤

【组　成】 人参、肉桂、白术、茯苓、黄芪、炙甘草、当归、白芍、川芎、地黄各等份

【操　作】 上药研粗末，每服6g，加生姜3片，大枣2枚，水一盏，煎取七分；或丸与膏剂。

【适应症】 遗精。

0623. 鱼鳔糊

【组　成】 黄鱼鳔120g

【操　作】 上药切薄片入陶磁罐内，加水适量，黄酒半盅，再隔水煮24h即成糊状。1日温服1小杯。

【适应症】 梦遗，滑精。

0624. 猬皮丸

【组　成】 刺猬皮30g

【操　作】 焙黄研末，蜜丸如桐子大。日服10g，温水送下。

【适应症】 遗精。

0625. 止遗丸

【组　成】 龙胆草、川柏、紫荆皮各10g　石膏15g

【操　作】 上药共为细末，猪髓为丸，每服3g。

【适应症】 遗精，女子白淫、湿热带下。

0626. 麦冬饮

【组　成】 麦冬 15g

【操　作】 水煎温服。

【适应症】 梦遗精泄。

0627. 补肾涩精汤

【组　成】 枸杞子 10g　菟丝子 10g、五味子 10g　怀山药、白莲子各 15g　鹿茸 10g

【操　作】 水煎温服。

【适应症】 腰脊酸痛，梦遗滑泄，头晕眼花，足冷至膝。

0628. 固精汤

【组　成】 芡实、莲须、潼蒺藜各 10g　煅牡蛎 30g　生龙骨 10g　覆盆子 10g

【操　作】 水煎温服。

【适应症】 遗泄滑精。

0629. 菟丝子丸

【组　成】 菟丝子 150g　茯苓 90g　建莲肉 60g

【操　作】 上药共研细末，酒泛为丸。每服 6g，早、晚各 1 次。

【适应症】 梦遗白浊。

0630. 干地黄丸

【组　成】 熟干地黄 93g　鹿茸、远志、山茱萸各 50g　蛇床子 15g　菟丝子 62g

【操　作】 上药 6 味，捣末，蜜丸如梧桐子大。每服 30 丸，食前温酒下。

【适应症】 肾劳精气滑泄。

0631. 上丹

【组　成】 五味子 250g　蛇床子、百部根、菟丝子、白茯苓、肉苁蓉、枸杞子、柏子仁、杜仲、防风、巴戟、山药、远志 62g

【操　作】 上药 13 味，蜜丸如梧桐子大。每服 30 丸，酒或盐汤下。

【适应症】 遗精。

0632. 荷叶散

【组　成】 荷叶 30g 晒干

【操　作】 将荷叶研末，每服 3g，每日早晚各服 1 次，热米汤送下。

【适应症】 遗精，滑精。

【注　意】 戒思虑，止色欲及食刺激食物。

0633. 保精煎

【组　成】 大杨树狗子（即杨树须）15g

【操　作】 上药水煎，去渣。临睡前 1 次温服，连服 5～6 次。

【适应症】 滑精。

0634. 菖蒲白果煎

【组　成】 石菖蒲 30g　白果 14 个

【操　作】 水煎汤加酒 3g 服。

【适应症】 梦遗。

0635. 木贼草饮

【组　成】 木贼草 30g

【操　作】 先以水炖 2 柱香，后加冰糖 120g　再炖 3～

4小时，午夜3～4时服下。

【适应症】遗精。

0636. 搜风丸

【组　成】 星星草子（炒存性）、棉花籽（炒存性）、红扫帚疙瘩（炒黑）、死蜜蜂（炒）各等份

【操　作】 共研末蜜丸9g重，每付2丸，黄酒送下，以全身见汗为度。

【适应症】 梦遗滑精。

0637. 小建中汤

【组　成】 桂枝93g　白芍180g　甘草93g　大枣12枚　生姜93g　胶饴500g

【操　作】 上6味，以水七升，煮取三升，去滓，纳胶饴，更上微火消解。温服1升，日3服。

【适应症】 遗精。

0638. 大补阴丸

【组　成】 炒黄柏、知母（酒炒）各125g　熟地黄（酒蒸）　龟版（酥炙）各180g

【操　作】 上药4味，共研末、用蒸熟的猪脊髓和蜜为丸。每服6～9g，日服2次，空腹淡盐汤送服；也可改作汤剂，水煎服。

【适应症】 遗精。

0639. 龙牡芍桂汤

【组　成】 龙骨10g　煅牡蛎30g　芍药10g　炙草4.5g　桂心3g　大枣4枚　生姜3片

【操　作】 水煎温服。

【适应症】 梦遗，带下，女子白淫。

0640. 无忧煎

【组　成】 猪心 1 个　朱砂 3g

【操　作】 将心子割开，朱砂放入合好，用线扎紧放砂罐中炖熟服。

【适应症】 心虚遗精。

0641. 芦苇冰糖煎

【组　成】 墙壁内旧芦苇蒿 60g　冰糖适量

【操　作】 每日 1 剂，水煎 2 次饭前服。

【适应症】 心肾不交的遗精、滑精。

0642. 龙骨远志散

【组　成】 龙骨、远志各等份

【操　作】 共研为细末，为丸或加韭子，开水冲服。

【适应症】 遗精。

0643. 一味茯苓散

【组　成】 白茯苓去皮适量

【操　作】 一味为末，米饮空心调下。

【适应症】 心虚梦泄。

0644. 知柏煎

【组　成】 知母、生地、黄柏、龙骨各 9g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 梦遗滑精。

0645. 五倍子丸

【组　成】 五倍子 500g　茯苓 120g　龙骨 60g

【操　作】 上药研末为丸如梧桐子大，每日 2 次，每服 6g，开水送下。

【适应症】 真阳不固，小便白浊，梦遗盗汗。

0646. 守真汤

【组　成】 韭菜子、菟丝子各 120g　煅牡蛎、芡实各 60g　怀山药 90g

【操　作】 共为细末、炼蜜为丸、每服 9g　盐水送下。

【适应症】 精不固。

0647. 龙韭散

【组　成】 龙骨 30g　韭子 15g

【操　作】 共为细末，空心服，每服 6g，1 日 2 次。

【适应症】 遗精。

0648. 无梦安睡丸

【组　成】 枸杞 24g　熟地、柏子仁、莲芯、芡实各 12g　龙骨 6g（煅）

【操　作】 共细末金樱汤和蜜为丸，桐子大，每服 9g，白水送下。

【适应症】 遗精。

0649. 白羊牛散

【组　成】 白羊牛（树上生的佳）4 个去头

【操　作】 放在瓦上慢火焙干，研为细末，分作两次服之，每日 1 次，黄酒冲服，轻者 1 剂，重者 3 剂痊愈。愈后若阳物不举，可将白羊牛头部焙枯为末，分 2 次冲服即愈。

【适应症】 遗精。

0650. 独圣散

【组　成】 五倍子 3g

【操　作】 将生五倍子粉 3g，蜂蜜调匀，稀稠适当，敷于神厥穴上，用纱布块覆盖，胶布固定，早晚各 1 次。用药期间少食辛辣厚味，内裤不宜过紧，被盖不宜过厚。

【适应症】 遗精。

0651. 既济固真丹

【组　成】 北五味子、白茯苓、附子、沉香、龙骨、苁蓉（酒浸 1 宿酥炙）各 37g　益智仁、柏子仁（去壳炒）、补骨脂、酸枣（去壳炒）、金铃子（去核炒）、红椒（去目）、当归（酒浸）、川巴戟（去心）各 18g　菟丝子（酒浸研）58g

【操　作】 上为细末，酒糊丸，辰砂 11g 为衣，如梧桐子大。每服 60～70 丸，空心盐酒服下。

【适应症】 遗精。

第三章　早　　泄

早泄是指性交时，男女尚未接触或刚欲接触时即射精，阴茎随之萎软，以致不能性交的病症。常与遗精、阳痿等病并见。其常见原因是相火偏亢，扰动精室。其次为房事过频或误犯手淫，耗伤肾气，精关失固。与心肝肾关系密切。病理性的早泄可见于神经官能症、生殖器官的器质性病变、大脑皮质，或脊髓中枢功能紊乱、内分泌功能失调等疾病。

诊断要点：

（1）性交时间极短即行射精，甚至性交前即泄精。

（2）每次性交，或大多数性交都发生过早射精者。

（3）有房事过频，或犯手淫，或精神刺激史。

一、内服方

0652. 固精煎

【组　成】 熟地黄、山药各 30g　山萸肉 15g　五味子、菟丝子、远志各 12g　人参 10g　甘草 6g

【操　作】 每日 1 剂，水煎。早晚 2 次分服。

【适应症】 阴亏气虚，精关不固之早泄，见烦热，心悸少寐，神疲气短，腰膝酸软，舌红少苔，脉细数。

0653. 清肾汤

【组　成】 焦黄柏、生地黄、天门冬、茯苓、炒山药各

12g　煅牡蛎 30g

【操　作】 将煅牡蛎先加水煮 1 小时，再加入其他药煎熬。每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 肾阴亏损，相火偏亢之早泄，性欲亢进，头晕目眩，夜寐盗汗，心烦失眠，口干溲黄，舌红少苔，脉细数。

0654. 大补元煎加减

【组　成】 人参、生山药、山茱萸、枸杞子、杜仲、当归、金樱子各 10g　生地、玄参、知母、糯稻根须各 15g

【操　作】 每日 1 剂，水煎。分早晚 2 次分服。

【适应症】 早泄，性欲亢进，伴面色潮红，头晕目眩，五心烦热，口干溲黄，神疲乏力，舌红少苔，脉细数。

0655. 心肾两交汤

【组　成】 熟地黄、酸枣仁各 15g　山茱萸、当归、麦门冬各 12g　人参 9g　白芥子、黄连各 6g、肉桂 2g

【操　作】 每日 1 剂，水煎，日服 2 次。

【适应症】 房事过度，心烦不寐，心悸怔忡，烦热盗汗，腰膝酸软，滑精早泄，舌尖红，苔少，脉细数。

0656. 三甲复脉汤

【组　成】 炙甘草、白芍、阿胶各 18g　生地、麦冬、生牡蛎各 24g　生鳖甲、生龟版各 30g　火麻仁 15g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂，2 次分服。

【适应症】 早泄。

0657. 秘精汤

【组　成】 生牡蛎 30g　生龙骨 30g　生芡实 30g　生莲子 30g　知母 18g　麦冬 18g　五味子 9g

【操　作】 水煎2次，每次约50分钟，将2次药汁混合，分早、中、晚温服。每日1剂。

【适应症】 阴虚火旺之早泄。

0658. 草还丹

【组　成】 山萸肉（酒浸）500g　破故纸（酒浸焙干）250g　当归125g　麝香3g

【操　作】 上药为末，炼蜜为丸如梧子大，每次服用81丸，每日1次，睡前以盐酒送下。

【适应症】 早泄，头晕耳鸣，腰脊酸软、发落齿摇，夜间多尿，小便频数，尿后余沥，面色淡白，舌淡苔白，脉沉弱。

0659. 鹿角霜丸

【组　成】 鹿角1副　附子（炮制去皮），干山药各94g

【操　作】 鹿角水浸7日，刮去皱皮，镑为屑，盛入银瓶，以牛乳浸1日，常令乳高6.6cm，乳耗便淤，直至不耗，用油单数重密封瓶口，别用大麦1斗，安于瓶内，厚约10cm，上安鹿角瓶，用大麦填实周围，露瓶口，不住火蒸24小时，屑粉烂如面即住火取出，用细筛漉去乳焙干，每料250g，附子、干山药为末，蒸枣肉，和为丸，如梧子大，每日1次，每次15～20丸，空腹盐开水或温酒送下。

【适应症】 早泄，阴部冷缩，畏寒肢冷，精神倦怠，思维迟钝，嗜睡健忘，腰膝冷痛，舌淡苔白，脉沉细。

0660. 金锁丸

【组　成】 龙骨（茅香汤浴三遍，研如粉）31g　鸡头粉94g　沉香（剉）　山萸肉（酒浸焙干）、肉桂（去粗

皮）、附子（炮去皮脐）、肉苁蓉（酒浸去皱皮切熔）、莲花蕊各62g

【操　作】 上8味药，捣碎为末，以金樱子煎膏丸，如无即炼蜜丸，如梧子大，每次20～30丸，每日1次，空腹酒送服。

【适应症】 早泄，性欲减退，腰酸膝软，倦怠，面色不华，小便清长，舌淡苔白，脉沉弱。

0661. 地龙早泄丸

【组　成】 地龙2g　茯苓3.25g　小茴香0.75g

【操　作】 诸药研末，做蜜丸。上为1次量，1次1丸，1日3次，10日为1疗程。

【适应症】 早泄。

0662. 知柏三子汤

【组　成】 知母、黄柏、枸杞子、金樱子各10g，五味子6g

【操　作】 上药每天1剂，煎2遍和匀，早晚分服，或研极细末，炼蜜为丸，每粒10g，每服1粒，日2次。

【适应症】 阳事易举，容易兴奋，性交时一触即泄，属肾阳不足，相火偏旺者。

0663. 清肾汤

【组　成】 焦黄柏、生地黄、天冬、茯苓、炒山药各12g　煅牡蛎30g

【操　作】 将牡蛎先煎1小时，再加入其他药共煎。每日1剂，日分2次温服。

【适应症】 肾阴亏损，相火偏亢之遗精、早泄、失眠、心烦等症。

0664. 补天育麟丹

【组　成】 鹿茸 1 具　人参 313g　山茱萸、熟地黄、肉苁蓉、巴戟天各 188g　炒白术　菟丝子各 125g　柏子仁、肉桂各 94g　五味子、锁阳各 62g　黄连 31g　砂仁 16g　麦门冬 156g　紫河车 1 个　腽肭脐（焙）1 个　蛤蚧 2 条

【操　作】 将上药拣净，共为细末，炼蜜为丸。每服 16 克早晚各 1 次，温开水送服。

【适应症】 早泄，滑精，听力减退，头晕耳鸣，腰脊酸软，头发脱落，牙齿摇动，夜间多尿，小便频数，尿后余沥面色淡白，舌淡苔白，脉细弱。

0665. 煨肾附子散

【组　成】 猪肾 1 只，附子末 3g

【操　作】 将猪肾切开，放入附子末，湿纸裹煨熟，空服稍热服之，即饮酒 1 盏送服。

【适应症】 遗精早泄，精滑不固，阴冷精薄，形寒肢冷尿频，气短，面目虚浮，舌淡苔白，脉沉细弱。

0666. 济生种精丸加减

【组　成】 菟丝子、韭菜子、桑螵蛸、白石脂、茯苓、熟地、沙苑子各 10g　龙骨、牡蛎（先煎）各 20g　莲须，五味子各 5g

【操　作】 每日 1 剂，水煎。分早晚 2 次分服。

【适应症】 早泄，性欲淡漠，腰膝酸软，精神萎靡，自汗淋漓，小便清长，舌淡苔薄白，脉沉弱。

二、外治疗法

0667. 涂擦法

【组　成】 罂粟壳粉、诃子肉粉、煅龙骨粉各等份

【操　作】 将上药用冷开水调成稀糊状，于性交前 30 分钟涂擦龟头部位。

【适应症】 早泄。

0668. 熏洗法

【组　成】 五倍子 20g

【操　作】 煎汤，乘热熏阴部数分钟，待药液变温后浸泡龟头，每晚 1 次。10 日为 1 疗程。

【适应症】 早泄。

0669. 熏擦法

【组　成】 蛇床子、地骨皮、石榴皮各 10g

【操　作】 煎汤熏洗并用手擦冷后，于性交前洗泡阴部。

【适应症】 早泄。

0670. 捏挤法

【操　作】 当性感集中进入到生殖器接触阶段时，教会女方把拇指放在阴茎的系带部位，食指与中指放在阴茎另一面，正好在冠状沟上、下方。稳捏压迫 4 秒钟，然后突然放松。施加压力方向是从前后向，决不要从一侧向另一侧。女方要用指头的腹侧，避免用指甲捏挟或搔刮阴茎。这种手法可缓解射精的紧迫感，坚持使用能很好地改善射精抑制，重建射精的合适时间，但其神经生理学机制不清。在性交期

间，女方可每 1～2 分钟使用 1 次，后期可变得自然起来，它具有改善控制能力的效果，同时可以提高女方快感。捏挤所用的压力轻重与勃起的程度成正比。充分勃起者，用力捏挤；阴茎松弛时，用中等力量捏挤。应用恰当时，没有痛苦，仅有一种压迫感而无不适感。捏挤可引起勃起硬度暂时性减退。经过几天捏挤试验，如果不存在其他性问题，可进行捏挤性交。即性交时，先捏挤 3～6 次，再插入阴道，插入阴道后，静置不动，双方都把注意力集中到身体感觉上，其后再把阴茎拔出再次捏挤，后再插入，此时开始缓慢地摩擦。如男方感到快要射精时，给女方以提示，再次拔出捏挤。再插入阴道内搁置持续约 4～5 分钟，则摩擦速度可以加快，并让其射精。当以此法射精控制得到改善时，改用在阴茎根部的捏挤，这样就无需中断性交。一般经过 2 周左右的治疗，多数病人在控制射精方面有很大改善，有的可主动抽送摩擦达 10～15 分钟之久，一般需要继续捏挤治疗 3～6 个月才能使疗效持久。

0671. 药袋疗法

【组　成】 金樱子、莲子肉、益智仁各 10g　生牡蛎、白蒺藜各 15g　芡实 20g

【操　作】 共研细末，装入棉布缝成的布袋中，缝严固定。系于腰脐、小腹或丹田穴。

【适应症】 早泄。

0672. 药带疗法

【组　成】 金樱子、莲子肉、益智仁各 10g　生牡蛎、白蒺藜各 15g　芡实 20g

【操　作】 诸药共研细末，装入细长如腰带的布袋中，

缚于腰间及下腹部。5～7 天换药 1 次。

【适应症】 早泄。

0673. 辛香酊

【组　成】 丁香、细辛各 20g

【操　作】 将上 2 味浸泡入 95% 乙醇 100ml 中半个月，过滤取汁。涂擦龟头，每次 1.5～3 分钟，即可同房。

【适应症】 早泄，尤其对精神因素所致者疗效尤佳。

0674. 中药灌肠法

【组　成】 当归、仙茅各 20g　王不留行、枸杞、生牡蛎、生龙骨、生芡实各 50g　元胡、赤芍各 25g　甲珠、木香各 10g　丹皮 15g　仙灵脾、桑螵蛸各 30g

【操　作】 上药加水适量水煎二遍，每遍滤出药液各 100ml，混合后用纱布过滤，用 100ml 注射器抽药液 100ml，安上导尿管，前端沾润滑剂，插入肛门 5～8cm，将药液注入直肠，注药后嘱患者收缩肛门 30 次，胸膝卧位 15～30 分钟，1 日 2 次。

【适应症】 早泄。

0675. 敷脐法

【组　成】 露蜂房、白芷各 10g

【操　作】 2 味药烘干发脆，共研细末，醋调成面团状，临睡前敷脐上，外用纱布盖上，橡皮膏固定，每日 1 次，或间日 1 次。连续 3～5 次。

【适应症】 早泄。

0676. 壮阳汤

【组　成】 蛇床子、地骨皮各等份

【操　作】 煎汤熏洗，并用手擦，但洗时必令其举方

妙。若手重擦破，不必惊骇，过一二日即可复旧。1 口熏洗数次，盖取其皮老耐久耳。

【适应症】 男子鸡精嗣（男子玉茎包皮柔嫩，少一挨即痒不可当，故每次交合，阳精已泄，阴精未流，名曰鸡精）。

0677. 地龙早泄膏

【组　成】 地龙 2g　茯苓 3.25g　小茴香 0.75g　熟地、生地各 1g　黄连 0.5g

【操　作】 诸药研末混合，用水调糊状贴右穴位上（辨证取穴），用胶布固定。3 日 1 换药。取穴有：三阴交、心俞、肝俞、肾俞、涌泉、关元等。

【适应症】 早泄。

三、针灸

0678. 针灸法

【取　穴】 心俞　神门　内关　关元　志室　大赫

【操　作】 针灸并用，每次 3～5 穴，隔日 1 次，10 次为 1 疗程。

【适应症】 早泄。

0679. 穴位注射法

【取　穴】

(1) 组：肾俞（双）、气海；

(2) 组：小肠俞、关元；

(3) 组：中极、膀胱俞。

【操　作】 取胎盘组织液 2ml，5% 的普鲁卡因加至

10ml，分注每组穴位得气后推药，每 10 次为 1 疗程。

【适应症】 早泄。

0680. 针刺法

【取　穴】 太冲　八髎　太溪　胆俞　丘墟

【操　作】 用泻法，留针 20 分钟。每日 1 次，10 次为 1 疗程。

【适应症】 肝经湿热所致之早泄，以达泻肝清热之功效。

0681. 针灸法

【取　穴】 会阴　三阴交　气海　命门

【操　作】 会阴可用 26 号毫针直刺 1.5 寸。每穴均用小幅度捻转，留针 5 分钟，另取艾卷温灸三阴交，以上每日或隔日 1 次。

【适应症】 肾气虚证早泄。

0682. 针刺法

【取　穴】 会阴　脾俞　心俞　足三里

【操　作】 针刺时以会阴穴为主，行捻转补法，每隔 5 分钟行 1 次手法，留针 20 分钟，每日 1 次，10 次为 1 个疗程。

【适应症】 早泄，勃起力减退，心悸、少寐多梦，食少，腹胀便溏，舌质淡润，苔白，脉虚。

0683. 针刺补法

【取　穴】 心俞　肾俞　内关　关元　脾俞　足三里

【操　作】 用补法，留针 20 分钟。隔日 1 次，10 次为 1 疗程。

【适应症】 心脾两虚型早泄，以达补益心脾之功效。

0684. 针刺平补平泻法

【取　穴】 肾俞　太溪　太冲　内关

【操　作】 平补平泻法，留针 30 分钟。每日 1 次，10 次为 1 疗程。

【适应症】 阴虚火旺型早泄，以达育阴清热之功效。

0685. 艾灸法

【取　穴】 气海　命门　阴谷　肾俞　京门

【操　作】 补法和艾灸，留针 20～30 分钟。隔日 1 次，7 次为 1 疗程。

【适应症】 肾气不固型早泄。

四、药膳

0686. 腐皮白果粥

【组　成】 白果 9～12g　腐皮 45～80g 白米适量

【操　作】 将白果去壳和芯，与腐皮、白米置锅中加水适量，煮粥。每日 1 次，当早点吃。

【适应症】 早泄，遗尿，小便频数，白带过多，肺虚咳喘等。

0687. 苁蓉羊肉粥

【组　成】 肉苁蓉 10～15g　精羊肉 63g　粳米 100g　精盐适量，葱白 2 茎　生姜 3 片

【操　作】 分别将肉苁蓉、精羊肉洗净后细切，先用砂锅煎肉苁蓉取汁、去渣，入羊肉、粳米同煮，待煮沸后，再加入精盐，生姜、葱白煮为稀粥。适于冬季服用，以 5～7 天为 1 疗程。

【适应症】 肾阳虚衰所致的阳痿，遗精、早泄，女子不孕，腰膝冷痛，小便频数，夜间多尿，遗尿以及平素体质羸弱，劳倦内伤，恶寒怕冷，四肢欠温，脾胃虚寒，老人阳虚便秘等症。

0688. 怀山圆肉炖水鱼

【组　成】 怀山药 15～20g　桂圆肉 15～20g　水鱼（又名鳖）1 尾

【操　作】 先用滚水烫鱼，使其排尿，再切开洗净，掏出内脏，然后将水鱼肉、水鱼壳、淮山药、桂圆肉一起放入炖盅内，加水适量，隔水炖熟服用。喝汤吃肉，每星期炖服 1 次。

【适应症】 早泄，食欲不振，心悸怔忡，泄痢，耳聋目暗。

0689. 益智仁粥

【组　成】 益智仁 5g　粳米 50g　细盐少许

【操　作】 先将益智仁研为细末，把粳米置于砂锅内，加水适量煮粥，待粥熟后，调入益智仁末和细盐，搅匀，稍煮片刻，待粥稠停火。每日 2 次，早、晚餐温热服。

【适应症】 早泄。

0690. 高粱米桑螵蛸粥

【组　成】 高粱米 25g　桑螵蛸 5g

【操　作】 将桑螵蛸装入布袋内，缝好，置于锅中，加入适量水，用温火煮沸 5 分钟，捞出纱布袋，放入洗净的高粱米，煮至熟烂即可。

【适应症】 早泄。

0691. 莲子茯苓糕

【组　成】 莲子、茯苓、麦门冬各等份白糖适量　桂花适量

【操　作】 先将干莲子肉、茯苓、麦冬共研成细面，加入白糖、桂花拌匀，用水和面蒸糕。晨起作早餐食用，每次50～100g。

【适应症】 早泄，精薄而少，形体消瘦，面色不华，气短体倦，纳呆便溏，心悸怔忡，多梦健忘，舌淡，脉细弱。

0692. 皂羹面

【组　成】 白面条 100g　羊腰子 2 个　胡椒、盐、醋等佐料适量

【操　作】 羊腰子去油膜煮熟切块。先煮面条，继入羊腰子，待煮熟后，放入佐料即可食用。每日作正餐食之。

【适应症】 早泄，性欲减退，腰酸膝软，倦怠，精神萎靡，面色不华，纳呆，便溏，小便清长，舌淡苔白，脉沉细无力。

0693. 枸杞羊肾粥

【组　成】 枸杞叶 250g　羊肾 1 只　羊肉 60g　粳米 60～94g　葱白 2 茎　细盐少许

【操　作】 将羊肾剖洗干净，去肉膜，细切，再把羊肉洗净切碎。用枸杞叶煎汁去渣，同羊肾、羊肉、葱白、粳米一起煮粥，待粥成后，加入细盐少许，稍煮即可。早晚服用。

【适应症】 肾虚劳损，阳气衰败之早泄，伴腰膝酸软，过劳则甚，四肢不温，小便清长，尿后余沥，舌淡，脉沉细。

0694. 鹿角胶粥

【组　成】 鹿角胶 15～20g　粳米 63g　生姜 3 片

【操　作】 先将粳米作粥，待沸后，加入鹿角胶，生姜同煮为稀粥食服。以 3～5 天作 1 疗程为宜。

【适应症】 肾气不足，虚劳羸瘦，阳痿早泄，遗精腰痛头晕耳鸣，小便清长，舌淡，脉细弱。

0695. 黄精粥

【组　成】 黄精 30g　粳米 60g

【操　作】 将黄精切碎，与米同煮作粥。分 2 次，作早餐之。

【适应症】 气血阴阳虚衰所致早泄。

0696. 虾球粥

【组　成】 鲜虾 500g　江瑶柱 15g　大米 250g　芫荽、葱、盐、生粉、生油各适量

【操　作】 先将大米洗净，待水烧开后连同瑶柱放入；虾去壳，取出黑肠，然后加两茶匙砂糖、半茶匙盐，腌拌 20 分钟。洗净，沥干水，用些生粉、生油、盐等拌匀；粥煲好后，放入虾肉再煮开，调味即成，服食时，放芫荽和葱花。

【适应症】 阳痿早泄。

0697. 归参山药猪腰

【组　成】 猪腰 500g　当归、党参、山药各 10g

【操　作】 猪腰切开，剔去筋膜臊腺，洗净后放砂锅内，加入当归、党参、山药和适量水，小火清炖至猪腰熟透。捞出猪腰，待冷，切片放瓷盘上，淋酱油、醋、香油，加姜丝、蒜末即可食用。佐餐食用。

【适应症】 心气不足，肾气亏损，见早泄，心悸气短，

精神萎靡，腰膝酸软，小便余沥，面色无华，舌淡白，脉细弱。

0698. 牛髓膏子

【组　成】 黄精膏 150g　地黄膏 100g　天门冬膏 30g　牛骨头熬取油 60g

【操　作】 将 3 种膏与牛骨髓油合拌，搅令冷定成膏。每日晨起空腹用温黄酒适量调 1 匙食之。

【适应症】 早泄，伴滑精，头晕目眩，腰膝酸软，形体消瘦，五心烦热，潮热盗汗，颧红口干，舌嫩红苔少，脉细数。

0699. 菟丝子粥

【组　成】 菟丝子 30～60g（新鲜者可用 60～100g）粳米 60g　白糖适量

【操　作】 先将菟丝子洗净后捣碎，或用新鲜菟丝子 60～100g 捣烂，加水煎取汁，去渣后，入米煮粥，粥将成时加入白糖，稍煮即可。本方是和缓的补养强壮性药粥，须坚持长时间食用。以 7～10 天为 1 疗程，分早晚 2 次服食。每隔 3～5 天再服。

【适应症】 早泄。

0700. 山茱萸粥

【组　成】 山茱萸肉 15g　粳米 60g　白糖适量

【操　作】 将山萸肉洗净，与粳米同入砂锅煮粥，粥将成时加入白糖稍煮即可。1 日内分服 2 次。

【适应症】 遗精，遗尿，早泄，头晕目眩，耳鸣腰酸。

0701. 山药粥

【组　成】 生山药 60g　酥油适量　白糖适量　白米

50g

【操　作】 将山药去皮为糊，与酥油、糖、炒，令凝，用匙捣碎，另煮米成粥，放入糖制山药搅匀，亦可作早餐食用。

【适应症】 遗精，早泄。

0702. 熘炒黄花猪腰

【组　成】 猪腰 500g　黄花菜 50g　姜葱、蒜、素油、食盐、糖、芡粉各适量

【操　作】 将猪腰切开，剔去筋膜臊腺，洗净，切成腰花块；黄花菜水泡发切段；炒锅中置素油烧热，先放入葱、姜、蒜等作料煸炒，再爆炒猪腰，至其变色熟透时，加黄花菜、食盐、糖煸炒，再入芡粉，汤汁明透起锅。顿食或分顿食用。

【适应症】 肾虚腰痛，早泄，耳鸣，阳痿，产妇乳少。

0703. 椰子糯米蒸鸡饭

【组　成】 椰子肉、糯米、鸡肉各适量

【操　作】 将椰子肉切成小块，加糯米、鸡肉适量，置有盖的瓦盅内，隔水蒸至熟。当饭吃，每日 1 次。

【适应症】 早泄，阳痿，四肢乏力，食欲不振。

0704. 北芪杞子炖乳鸽

【组　成】 北芪 30g　杞子 30g　乳鸽 1 只

【操　作】 先将乳鸽去毛及内脏与北芪、杞子同放炖盅内，加水适量，隔水炖熟。饮汤吃肉，一般 3 天炖 1 次，3～5 天为 1 疗程。

【适应症】 早泄，阳痿，体倦乏力，自汗，心悸。

0705. 杞子南枣煲鸡蛋

【组　成】 杞子 15～30g　南枣 6～8 个　鸡蛋 2 只

【操　作】 先将鸡蛋煮熟去壳，然后与杞子、南枣同煮。吃蛋饮汤，每日或隔日 1 次，一般 3 次即可见效。

【适应症】 早泄，遗精，头晕眼花，精神恍惚，心悸，健忘，失眠。

0706. 苁蓉羊肉粥

【组　成】 肉苁蓉 10～15g　精羊肉 60g　粳米 60g　细盐少许　葱白 2 茎　生姜 3 片

【操　作】 分别将肉苁蓉，精羊肉洗净后细切，先用砂锅煎肉苁蓉取汁，去渣，入羊肉，粳米同煮，待煮沸后，再加入细盐、生姜、葱白煮为稀粥。本方为温热性药粥方，适用于冬季服食，以 5～7 天为 1 疗程。

【适应症】 早泄。

【注　意】 夏季不宜服食。凡大便溏薄、性功能亢进者，亦不宜选用。

0707. 五味子膏

【组　成】 北五味子 100g　蜂蜜 1000g

【操　作】 将五味子洗净，水浸后去核，再用水洗核，尽量取尽其味，过滤，加入上等蜂蜜，在炭火上慢熬成膏，收存瓶中，经过 5 天出火性后食用。每食 1～2 茶匙，空腹以温开水送下。

【适应症】 早泄遗尿，腰膝酸软，体虚潮热，盗汗多汗咳喘无痰，口燥咽干，舌嫩红少苔，脉细数。

0708. 金樱子膏

【组　成】 金樱子 100g　蜂蜜 200g

【操　作】 先将金樱子洗净，加水煮熬，2 小时出汤

后，再加水煮，如此4次，榨汁。将4次汤合，继续煮熬蒸发，由稀转浓，加入蜂蜜搅拌均匀，冷却后，去上沫即可。每次食10g～15g，每日2次，白开水调服。

【适应症】 肾虚引起的早泄滑精，神疲乏力，四肢酸软，头晕耳鸣，或伴有精神衰弱，失眠盗汗等证。

0709. 鹿角粥

【组　成】 鹿角粉5～10g　粳米30～60g

【操　作】 先以米煮粥，米汤煮沸后调入鹿角粉，另加食盐少许，同煮为稀粥，1日分2次服。

【适应症】 肾阳不足，精血亏虚之畏寒身冷，腰膝酸痛，阳痿早泄，不育不孕，精力疲乏。

0710. 羊胫骨粥

【组　成】 羊胫骨1付　陈皮3g　高良姜6g　草果6g　生姜15g　粳米和食盐适量

【操　作】 以上除粳米外，加水慢火熬成汁，分次澄取清汁，常法煮粥服食。

【适应症】 肾阳不足，阳痿早泄。

0711. 雀儿药粥

【组　成】 麻雀5只　菟丝子30～15g　覆盆子10～15g　枸杞子20～30g　粳米63g　葱白2茎　生姜3片　细盐少许

【操　作】 先将菟丝子、覆盆子、枸杞子一起煎取药汁，去药渣；再将麻雀去毛及肠杂，洗净用酒炒，然后与粳米，药汁加适量水一并煮粥，将熟时，加入葱白、生姜、细盐，煮成稀粥服食。以3～5天为1疗程。

【适应症】 肾气不足，阳虚羸弱，性功能减退，早泄遗

精，腰膝冷痛，头晕眼花，耳鸣耳聋，小便淋漓不爽，遗尿多尿，舌淡脉沉细。

0712. 芡实茯苓粥

【组　成】 芡实 15g　茯苓 10g　大米适量。

【操　作】 芡实、茯苓捣碎，加水适量，煎至软烂时再加入淘净的大米，继续煮烂成粥食用。每日分顿食用，连吃数日。

【适应症】 早泄，小便不利，尿液混浊，形体消瘦，面色不华，气短体倦，纳呆，便溏，舌淡，脉细弱。

0713. 糖渍金橘

【组　成】 金橘 500g　糖 500g

【操　作】 金橘洗净，放在铝锅中，用勺将金橘压扁去核，加糖 250g 腌渍 1 日，待金橘浸透糖后，再以小火煨熬至汁液耗干，停火待冷，拌入白糖 250g，放盘中风干数日，装瓶备用。经常食用。

【适应症】 肝郁气滞所致之早泄等症。

0714. 菊花醪

【组　成】 甘菊花 10g　糯米酒酿适量

【操　作】 将洁净的甘菊花剪碎，与糯米酒酿放在小铝锅内拌匀，煮沸。顿食，每日 2 次。

【适应症】 肝之相火妄动所致之早泄。

0715. 山药茯苓包子

【组　成】 山药粉 100g　茯苓粉 100g　面粉 200g　白糖 300g　猪油、青丝、红丝适量

【操　作】 将山药粉、茯苓粉置大碗中，加冷水适量浸成糊状，移火上蒸 30 分钟，取出调面粉和好，发酵调碱制

成软面，再以白糖、猪油、青红丝（或果脯）作馅，包成包子，蒸熟。每日1餐，当早点吃。

【适应症】 早泄，遗精，遗尿，食少纳呆，消渴。

0716. 猪腰核桃方

【组　成】 猪腰1对　核桃仁30g

【操　作】 上2味同炖烂食。

【适应症】 早泄。

0717. 狗肉黑豆方

【组　成】 狗肉250g　黑豆250g　糖少许

【操　作】 上述3味调以盐、姜、五香粉及少量糖，共煮熟食。或狗肉500g，加适量八角、小茴香、桂皮、陈皮，苹果、生姜和盐及其他调料同煮熟食。

【适应症】 早泄。

0718. 复方羊腰煎

【组　成】 羊腰1对　肉苁蓉12g　枸杞10g　巴戟天8g　熟地10g

【操　作】 上述数味同炖，吃肉饮汤，每日1次，或用羊腰1个与糯米适量同煮，调味食用。

【适应症】 早泄。

0719. 核桃膏

【组　成】 核桃仁200g　食油、白糖各适量

【操　作】 核桃仁用食油炸酥，加糖适量研磨，成为乳剂或膏剂，1～2天内分次食完。或核桃仁100g，同大米煮粥，加糖适量食用。

【适应症】 早泄。

五、药茶（饮）

0720. 菟丝子饮

【组　成】 菟丝子 50g　红糖 60g

【操　作】 将菟丝子捣碎，加红糖 60g 煎水当茶饮。每日数次，1 个月为 1 疗程。

【适应症】 早泄，精液量不足，腰膝酸软等症。

0721. 穗醋栗热茶

【组　成】 黑穗醋栗汁 60g　茶汁 250g　香子兰糖浆 30g

【操　作】 将黑穗醋栗汁与香子兰糖浆混合，冲入热茶汁混合均匀即可饮用。代茶频饮。

【适应症】 早泄。

0722. 五味子茶

【组　成】 五味子 10g　冰糖适量

【操　作】 五味子用开水烫一下后取出，再用开水冲沏，焖泡 5 分钟，加入冰糖即可。代茶饮用。

【适应症】 早泄、遗精及神经衰弱等。

0723. 桃仁茶

【组　成】 核桃仁 20g　白糖适量

【操　作】 核桃仁炒熟，切碎，开水冲沏，再加入白糖调味即可。代茶饮用。

【适应症】 预防早泄。

六、药酒

0724. 鹿茸酒

【组　成】 鹿茸 3～6g　山药 30～60g　枸杞子 20g　白酒 500g

【操　作】 将鹿茸、山药浸泡在酒中，封固在瓶中 7 天，即可开封饮用。每次饮 1 小盅，每日临卧前饮用。

【适应症】 早泄，性欲减退，腰酸腰痛，膝软，倦怠萎靡，小腹冷痛，夜尿频多，小便清长，面色不华，舌淡苔白。

0725. 枸杞子酒

【组　成】 干枸杞子 200g　白酒（60 度）300ml

【操　作】 干枸杞子洗净，剪碎，放入细口瓶内，加入白酒，封紧瓶口。每日振动摇晃 1～2 次，浸泡 7 日后即可饮用。边饮边添白酒适量。每日 1 次，每次 10～20ml，晚餐或临卧时饮用。

【适应症】 肝肾虚损，无以化精举阳之早泄、阳痿。

0726. 桑椹酒

【组　成】 鲜桑椹 100g（或干品 300g）　糯米 500g

【操　作】 将鲜桑椹洗净捣汁或干品煎汁去渣，再将药汁与糯米做成干饭待冷，加酒曲适量，拌匀发酵成为酒酿。每日随意食用。

【适应症】 肝肾阴亏，相火妄动之早泄，并有关节不利者。

0727. 对虾酒

【组　成】 新鲜大对虾 1 对，白酒 250ml　枸杞 20g

【操　作】 将对虾洗净，与枸杞一起置大口瓶或瓷罐中，加入 60 度白酒，密封浸泡 1 周。每日随量饮酒，酒尽时烹对虾分顿食用。

【适应症】 肾阳虚、命门火衰之早泄有效。

0728. 桃金娘酒

【组　成】 桃金娘（干品）1000g

【操　作】 将桃金娘与白酒一起置入容器中，每日振摇数次，密封浸泡 10 日即成。

【适应症】 遗精，早泄。

0729. 沙苑酒

【组　成】 沙苑子 300g　白酒 2000g

【操　作】 将沙苑子用盐水喷拌均匀，用文火炒至微干，置研钵内略捣后，与白酒置于容器中，密封浸泡 12 日后即可服用。每日早晚各服 1 次，每次 20mg。

【适应症】 早泄。

0730. 六神酒

【组　成】 人参、麦冬、茯苓各 60g　生地黄 150g　杏仁 80g　枸杞子 150g　白酒 1500g

【操　作】 先将麦冬、生地黄、杏仁、枸杞子研碎，放入砂锅内，加水 2.5L，煎取 1L，去渣，然后注入白酒，再煎至 2L，待冷后倒入酒坛；将人参、茯苓研成细末，过筛后掺入酒坛，密封浸泡，每天振摇 2 次，7 天后过滤即成。

【适应症】 早泄。

七、气功

0731. 铁裆功

【操　作】

（1）推腹：取仰卧位，全身自然放松，调匀呼吸，排除一切杂念。将左手在下，右手在上重叠，轻柔地均匀地从胃脘（剑突下）部向下推摩至耻骨联合毛际下，反复做36次。手下推时慢慢呼气，用意念把真气送入丹田，手向上移时慢慢吸气。

（2）分阴阳：体位同上，用两手掌自剑突下向腹部两侧分推36次。分推路线由高渐低，至小腹两侧为止。分推时慢慢呼气，手上移回至剑突时吸气。

（3）揉腹：体位同上，两手掌重叠（左在下右在上）放于脐下2横指的气海穴，先逆时针方向揉50次，再顺时针方向揉50次。取自然呼吸，意守气海。

（4）捻精索：取坐位，全身放松，自然呼吸，用两手的拇指，食指，中指分别捻动阴茎基部两侧精索各50次，动作先轻渐重，以捻动时舒适不痛。有轻微酸胀感为佳。

（5）兜睾丸：取站位，左手托着阴囊下部，右手护住上部，自然呼吸，上下抖动50次，结束时慢慢离手，深吸气，慢慢呼气。

（6）揉捻睾丸：取坐位，自然呼吸，用两手的拇、食，中三指分别持托同侧睾丸，各轻轻揉捻50次，意念集中于双手。

（7）揉搓阴茎：取坐坐，先将两手搓热后，再揉搓阴茎

80～100 次，用力先轻后渐重，先慢渐快，自然呼吸，意守丹田。

（8）通背：取站立位，两脚分开与肩平，自然呼吸，两手握空拳，用轻柔的力量交替按捏左肩及上胸部，左手同时捶肾俞穴（第二、三腰椎间水平线二横指处）、大肠俞穴（第四、五腰椎间水平线二横指处）、命门穴（第二腰椎棘突与第三腰椎棘突间凹陷处）、长强穴（尾骨端与肛门的中点处）等穴 20～30 次，然后换手，左手捶右肩及上胸部，左手捶对侧的肾俞穴、大肠穴以及命门俞穴、长强穴。

（9）转膝：取站立位，双脚靠拢，两手分别按同侧膝上，双膝并拢，微屈，身体微向前弯，自然呼吸，膝向左、右摇转各 50 次。

（10）滚圆：取坐位，全身自然放松，自然呼吸，两脚并拢，脚底踩一约 10cm 径的圆形木棍或酒瓶，前后滚动 50 次，意守丹田。

（11）捶揉腰肾：取站位或坐位，分开两脚平肩宽，两手半握拳，同时捶击肾俞穴，大肠穴，命门穴，自上至下，反复 10 次，然后两手叉腰，以手指和掌力揉按整个腰部，尤以命门穴为主。自然呼吸，意守丹田。

（12）收功：两手放在同侧大腿上，意守丹田，自然呼吸，静坐 2～3 分钟，然后搓揉面部、头颈及手，站起自由活动 3～5 分钟。

【适应症】 早泄，阳痿，滑精遗精，不射精；女性性欲淡漠，阴冷不孕。

【说明及注意】

（1）本功在第三章已全部介绍，此处针对病情，有所增

减。练此功时情绪要开朗，思想要集中，切忌急于求成。

（2）每个动作的操作次数及强度，宜由少、轻逐渐增加、增强。以练后无任何痛苦为宜。

（3）练功前应解净大小便，洗净两手，剪短指甲。

（4）练功前宜进少量饮食，以免因空腹饥饿而发生低血糖，虚脱等现象。

（5）若练功过程中或功后感到不适，宜暂停练功。

（6）每日早晚各练 1 次为宜。

（7）女性免练 4～7 项。

0732. 提肛疗法

【操　作】 提肛疗法是用收缩肛门来治疗疾病的一种方法。属于内气功的一种。方法为：每晚临睡之前，收缩肛门 10～20 次。深吸气时收缩，呼气时放松，一收一松为 1 次。用此法时要作到心境平静，避免精神紧张。

【适应症】 早泄。

0733. 擎天立地功

【操　作】 功法：两腿轻轻并拢，两脚尖朝前、两眼平视前方，身躯正直、全身放松，两手一定要自然下垂，两手掌心向后，口齿紧闭，用鼻自然呼吸，作好预备式。

动作要配合呼吸，吸气时两脚趾用力抓地，如擎物之状，同时尽力提肛，提会阴，提外肾，如忍大小便之感，并将注意力高度集中于下丹田会阴穴处。吸气至不能再吸气时，则闭气片刻。闭气时姿势保持不变，此乃混元一气之势。当闭气 10 余秒钟后进行呼吸，同时松肛，松会阴，松外肾，松手脚，以至全身放松，恢复预备姿势。一吸一闭一呼为 1 次呼吸，做几次即可。在练功中，呼吸要做到自然缓

慢，不可急促；当举阳或将有射精的感觉时，须站在地上做擎天立地功，不能在床上做；只需 1 次呼吸就可使阳举倒下，尚未全倒下连做 1～2 次即可。早晚各做 1～2 分钟。

【适应症】 早泄。

0734. 托塔望月功

【操　作】

（1）预备：放松站立，两脚与肩同宽，脚尖稍加内扣，两膝微屈，两目微闭，口齿自然闭合，舌抵上腭。

（2）动作：动作要配合呼吸。吸气时，两脚趾用力抓地，同时尽力收缩肛门、收提会阴及阴囊，两手则自身体两侧向体前移动如捧物状，掌心向上，逐渐向上平举，至前额水平时，逐渐翻掌，掌心向上平托如托塔状，同时缓缓呼气，并抬头作望月状。待两手举至尽头时，闭气，然后松肛、松会阴、松阴囊。保持托塔望月势，吸满一口气，然后翻掌向下，两掌心向下按，同时缓缓慢呼气，意念气呼至小腹及会阴部，有充实感，待两掌向下行至尽头时，闭气。如上重复吸气、呼气动作。

【适应症】 早泄。

0735. 提睾功

【操　作】

（1）姿势：取站立位，两脚分开平肩宽，两膝微屈。排除杂念。

（2）方法：两手由下往上提，掌心向上，两中指相对如托物状。缓缓吸气，舌抵上腭，两手随势上托提气。意念由涌泉（足掌心前 1/3 处）拔气上提，径两足内侧至会阴，将会阴之气上提入腹，至气海（脐下 2 横指）、下脘（脐上 2

寸）即可。由涌泉至下脘，吸 1/2 的气，接着缓缓吸气，同时将舌放平，两手翻转，掌心朝下，随降气下推，只呼出 1/4。足趾着地，以逆式呼吸法。吸气时收腹，提会阴，用意将气由涌泉经足内踝直提至会阴入腹，由会阴上至中脘穴（脐上 4 寸），入膻中穴（胸骨上，两乳头连接中点处）。两手掌亦随之提到膻中。身体向前倾 30 度，再反掌，渐渐下推，将气由膻中经中脘、下脘、气海、内踝送至涌泉。意念之气由涌泉穴入地三尺，每入一尺，吐一口气，吐气时足趾放松。

（3）要领：①提腹，除按上述功法外，呼吸要均匀，通过腹部的收缩、提吸，同时使会阴随吸上提，阴囊、睾丸以及生殖器上提，使整个会阴部处于紧张状态。②要配以辅助动作；搓擦阴囊。即完成上述功法后，以手心搓擦阴囊，轻轻搓擦每次 5～10 分钟。

【适应症】 早泄，阳痿，遗精，肾虚腰痛。

【注　意】 每天坚持练功 2 次，早晚各 1 次，每次由 2～5 分钟，逐步增加至 10～20 分钟；饭后 30 分钟内禁止练功；练功时宜选择空气新鲜，环境清静处；练功期间节制房事。

八、生活起居

（1）反复刺激，提高阈值。女性用手刺激阴茎至快要射精的程度，然后停止刺激，直到兴奋高潮减退再刺激阴茎，如此反复进行，直到男方能耐受最大刺激而不射精为止。

（2）下拉阴囊和睾丸。在性交时女方用手轻轻将男性阴囊和睾丸向下牵拉，可降低男性性兴奋，延缓射精。

（3）采用避孕套性交。

（4）采用间断性性交。

（5）经常作温水浴和矿泉浴。

（6）适当地采用某些性交姿势有助于延长男性达到性高潮（射精）的时间，如女上位性交姿势就可大大地改善男性射精过早的情况。

（7）夫妻双方要正确掌握有关性的知识，了解男女之间性生理的差异，消除精神误会，有助于克服早泄。

九、经验方及单方

0736. 郭士魁验方

【组　成】 生地、山萸肉 12～20g　山药、覆盆子各 10～12g　当归、枸杞子、女贞子、鹿角胶、韭菜子各 10～15g　龟版胶、黄精各 10～20g　五味子 10g

【操　作】 每日 1 剂，水煎服。

【适应症】 偏肾阴虚。症见头晕，睡眠不安，多梦而醒，神倦乏力，手足心热，精液清稀之早泄患者。

0737. 李家振验方

【组　成】 鹿衔草、山药各 30g　熟地、仙灵脾各 20g　巴戟天、附片（先煎）各 15g　枸杞、五味子各 12g　茯苓、鹿角胶（化服）各 10g　肉桂 5g

【操　作】 每日 1 剂，水煎服。

【适应症】 早泄。证见头昏，乏力，腰酸，嗜睡，性欲

减退，每欲房事，阴茎勃起不坚，并很快泄精。

0738. 施今墨验方

【组　成】 海马1具、紫河车、石决明、龙骨、仙茅、巴戟天、菟丝子、海参、桑叶、淫羊藿各60g　紫贝齿、牡蛎、阳起石、蛇床子、刺猬皮、阿胶、鹿角胶、附片、白术、吉林参各30g　砂仁、益智仁各15g　金樱子90g

【操　作】 上药共研细末，怀山药300g糊为丸、如小梧桐大小，每日早、晚各服10g，白开水送下。

【适应症】 早泄，肾阳虚弱型。症见有神经衰弱多年，时轻时重，腰酸楚，阴囊冷，早泄、阳痿等。

0739. 早泄方

【组　成】 韭菜地内大蚯蚓11条

【操　作】 将蚯蚓剖开用流水洗净，加韭菜汁捣烂，沸酒冲服，每日1次，连服数日。

【适应症】 早泄。

0740. 生南瓜子方

【组　成】 生南瓜子10～15g

【操　作】 每天食2次，早晚服，连续用2～4周，必要时，再服1个疗程。

【适应症】 早泄。

0741. 药酒治早泄

【组　成】 仙茅、益智仁、怀山药各50g

【操　作】 用米酒（或白酒）1000g浸泡，20天后服用，每次1小杯，每日2次。

【适应症】 早泄。

0742. 羊藿酒

【组　成】 淫羊藿、巴戟天、鸡血藤各 50g　米酒 1000g

【操　作】 用米酒泡诸药，20 天后服用，每次 2 汤匙，每日 2 次。

【适应症】 早泄。

0743. 早泄方

【组　成】 刺猬皮炒脆研末

【操　作】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 早泄。

0744. 金樱芡实汤

【组　成】 金樱子 12g　芡实 30g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 早泄。

0745. 加减金锁固精汤

【组　成】 生龙骨、煅牡蛎、莲须、芡实各 30g　锁阳、沙苑子各 15g

【操　作】 用淡盐水煎服。每日 1 剂。

【适应症】 早泄。

0746. 五倍方

【组　成】 五倍子粉 1.5g

【操　作】 水冲服，日 3 次。

【适应症】 早泄。

0747. 单味芡实方

【组　成】 芡实 30g

【操　作】 水煎服，每日 1 次。

【适应症】 早泄。

0748. 单味金樱子方

【组　成】 金樱子 1500g

【操　作】 上药臼中捣碎，加水煎 3 次，去渣，过滤后再煎，加蜂蜜收膏，每日睡前服 1 匙，开水冲服。

【适应症】 早泄。

0749. 补肾汤

【组　成】 巴戟天、淫羊藿、肉苁蓉、山药各 9g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 早泄。

0750. 固精汤

【组　成】 山萸肉、五味子、益智仁、金樱子各 9g

【操　作】 水煎服。

【适应症】 早泄。

0751. 早泄方

【组　成】 芡实 30g　莲子肉 15g　龙虱 5 只

【操　作】 前 2 味去蕊，发透。龙虱入锅稍煮，洗净。加水适量煲汤，吃肉饮汤。

【适应症】 早泄。

0752. 益气固精汤

【组　成】 金樱子、黄芪各 30g　牛骨髓 100g

【操　作】 同放锅内，加水适量，小火熬成浓液，调味饮用。

【适应症】 早泄。

0753. 桂枝芍牡汤

【组　成】 桂枝、白芍各 10g　大枣 15g　生龙骨、生牡蛎各 30g　生姜、甘草各 5g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 早泄。

0754. 知柏三子汤

【组　成】 知母、黄柏、金樱子、枸杞子各 10g　五味子 6g

【操　作】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 早泄。

0755. 早泄汤

【组　成】 金樱子 500g　党参、续断、淫羊藿、蛇床子各 50g　白酒 2500ml

【操　作】 将上药置于瓶中，浸白酒，密封瓶口，半月后启用。每日早晚各服 25ml，连服 10 日为 1 疗程，可服至病愈。

【适应症】 肾虚失固之早泄。

0756. 和乐丹

【组　成】 淫羊藿、五味子、菟丝子、山萸肉、桑椹子、何首乌各等份

【操　作】 上药共为细末，水泛为丸。日服 3 次，每次 6g，3～6g 白酒为引，3 周为 1 疗程，重者 2～3 个疗程。

【适应症】 肾阳虚损所致之早泄。

【注　意】 服药期间忌房事半个月。

第四章　阳　　强

阳强指阴茎易举，甚则久举不衰的病症，又称强中或强阳不倒。西医称“阴茎异常勃起”，是一种与性欲和性刺激无关的阴茎异常勃起，可长达数小时，甚至数日，伴有疼痛的病症。分原发性和继发性两种。中医辨证多为阴虚阳亢所致。

诊断要点：

（1）发病突然，一般不伴有性活动，呈强直性、疼痛性勃起，时间长短不一，或勃起次数频繁。

（2）在激烈性交或延长性交时间后；出现阴茎持久性勃起。久之可引起阴茎水肿，排尿困难或尿潴留。

（3）曾有类似发作史，或引起阴茎勃起的相关疾病史。

（4）阴茎海绵体明显胀满而张力大，龟头及尿道海绵体萎软。或有瘀血斑、淋巴结或肝脾肿大。

（5）阴茎海绵体造影，可见阴茎海绵体受阻情况。

一、内服方

0757. 荠苨丸

【组　成】荠苨、大豆、茯神、磁石、玄参、天花粉、石斛、地骨皮、熟地黄、鹿角各30g　沉香、人参各1.5g

【操　作】上药研为细末，用猪肾1具，煮熟捣烂、杵

和为丸，如梧桐子大，每次服 70 丸，空腹时淡盐汤送下。

【适应症】 相火亢盛所致之阳强。症见阳强不倒，精液自流，头晕神烦，失眠多梦，形体消瘦，腰酸乏力，舌红少苔，脉细而数。

0758. 治玉茎不痿方

【组　成】 韭子 30g　破故纸 30g

【操　作】 上药共研细末，每服 9g，水 1 盏，煎至 6 成，日 3 次，愈即停服。

【适应症】 肾中阴阳两亏，虚火妄动所致之阳强。症见性交后阴茎仍勃起不倒，阴茎肿胀微痛；腰膝酸软，神倦无力，心烦不寐，口苦目赤，舌红少苔，脉沉、细、数且无力。

0759. 龙胆泻肝汤

【组　成】 龙胆草 15g　栀子 10g　黄芩 10g　柴胡 10g　车前子 30g（包煎）　郁金 15g　泽泻 20g　赤芍 15g　当归 15g　川芎 15g　丹皮 15g　生地 15g　泽兰 15g　川楝子 9g　生甘草梢 15g　生水蛭粉 3g（冲）

【操　作】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 阳强。

0760. 当归龙荟丸

【组　成】 当归、龙胆草、栀子、黄连、黄柏、黄芩、芦荟、大黄、木香、柴胡、连翘、知母、蜈蚣各适量。

【操　作】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 阳强。

0761. 石子荠苨汤

【组　成】 荠苨、石膏各 90g　人参、茯神、栝蒌根、

煅磁石、知母、葛根、黄芩、甘草各 60g

【操　作】 用猪肾 1 个，去脂膜，加黑豆适量与水同煮，然后除去猪肾、黑豆，以此水煎药。方中诸药共研为粗末，每次用 12g，煎后去滓，饭后服。

【适应症】 阴虚火旺所致之阳强。症见阴茎勃起不倒，精液自流，烦渴喜饮，饮食倍常。

0762. 猪肾荠苨汤

【组　成】 猪肾 1 具　大豆 1 升　荠苨、石膏各 90g　人参、茯神、磁石、知母、葛根、黄芩、天花粉、甘草各 60g

【操　作】 上药研为粗末，先煮猪肾、大豆，取汁煎药，分 3 次服。

【适应症】 阴虚阳亢所致之阳强，且兼见消渴之症。症见阳强不倒，精液自流，心烦失眠，口渴喜饮，饮食量大却又见形体消瘦。

0763. 倒阳汤

【组　成】 玄参、麦冬各 9g　肉桂 1g

【操　作】 水煎服。日服 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 阳强易举，性欲亢进，心神烦躁，失眠多梦舌红，脉细数。

0764. 益精活血汤

【组　成】 桃仁、红花、王不留行、木通、元胡、川牛膝、赤芍、熟地各 10g　覆盆子、知母各 30g　伸筋草 15g

【操　作】 水煎服。日服 1 剂，分 2 次服。

【适应症】 阳强不倒，睾丸胀痛，舌质黯而有瘀斑，苔薄白，脉弦涩。

0765. 苁蓉丸

【组　成】 熟地（黄酒浸洗蒸2次焙干）62g　菟丝子（去沙土蒸2次研焙）47g　黄芪（蜜炙）31g　川当归（洗焙）47g　穿心莲、紫巴戟、肉苁蓉（洗焙）各31g　莲肉、北五味、人参（去芦）、嫩鹿茸（炙酥）、白茯苓、龙齿各31g

【操　作】 上药研细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每日1次，每次50丸，温酒、盐汤、米汤送下。

【适应症】 强中症。

0766. 知柏地黄汤

【组　成】 盐知母、盐黄柏各10g　生地15g　山萸肉10g　元参15g　泽泻20g　丹皮10g　赤芍15g　泽兰、当归各10g　川牛膝15g　龟版、鳖甲各15g

【操　作】 水煎服，每日1剂。

【适应症】 阳强。

二、外治疗法

0767. 敷贴法

【组　成】 皮硝适量

【操　作】 将皮硝敷在两手劳宫穴上，合掌，皮硝自然溶化即可。每日2次。

【适应症】 虚火妄动之阳强。

0768. 膏擦法

【组　成】 水蛭9条　麝香0.3g　苏合香1g

【操　作】 先将水蛭阴干研末，再加入麝香，苏合香共

研细末，入蜜少许调和成膏。用此膏擦左脚心（涌泉穴），阴茎即萎软。

【适应症】 阳强。

0769. 洗足法

【组　成】 肉桂 30g　透骨草 40g　白芷 20g

【操　作】 加水煎煮上方，去渣取汁，将两足浸泡于药汁中 15 分钟，每日 1 次。

【适应症】 虚火妄动之阳强。

0770. 敷脐法

【组　成】 黄连、知母、栀子、青皮各 10g　川楝子 20g　白芷 10g　丁香 6g

【操　作】 将上药研成细末，井水调和成糊状，取适量填入脐中，盖以纱布，胶布固定。每日 1 次。

【适应症】 各型阳强。

0771. 穴洗法

【组　成】 破故纸 20g　韭子 20g　白芷 10g　大豆皮 40g

【操　作】 加水煎煮上方，去渣取汁，用洁净纱布沾药汁擦洗涌泉、下腹丹田穴，1 日 1 次。

【适应症】 虚火妄动之阳强。

0772. 敷贴法

【组　成】 肉桂、艾叶各 20g

【操　作】 肉桂、艾叶混合研成细末，井水调成糊状，取适量分别敷于两足之涌泉穴，盖以纱布，胶布固定。1 日 1 次。

【适应症】 虚火妄动之阳强。

0773. 包敷法

【组　成】 鲜丝瓜汁（或西瓜汁）适量　五倍子末 30g　如意金黄散 120g

【操　作】 上药调成糊状，涂敷阴茎及阴囊，用纱布包裹，1 日 2 次。

【适应症】 强中。

0774. 缠渍法

【组　成】 当归、地龙、草乌、乳香、没药、五灵脂、白芥子各 15g　木鳖子（炒黄后研粉）5g

【操　作】 水煎存液 300ml，药布浸吸，缠渍阴茎，早晚各 30 分钟。

【适应症】 强中。

0775. 熏洗法

【组　成】 皮硝 40g

【操　作】 将上药水煎煮后，趁热熏洗会阴部，一般 1 次见效。如不效可行 2 次熏洗。

【适应症】 阳强。

0776. 灌肠点滴法

【组　成】 虎杖、赤芍、蒲黄、透骨草各 20g

【操　作】 上药煎煮 30 分钟，去渣取汁。用灌肠器将药汁灌入肛内，保留一夜。

【适应症】 瘀血阻窍之强中症。

0777. 冰敷法

【组　成】 冰块

【操　作】 将冰块摩擦勃起之阴茎 15 分钟。

【适应症】 热盛之阳强。

【注　意】 不可冰冻局部太久，以免冻伤。

0778. 摩擦法

【操　作】 食指、中指并拢，用力按摩两足涌泉穴 15 分钟。然后右手吸附在下丹田位置，顺时针，逆时针方向各摩擦 50 次。

【适应症】 各型阳强。

0779. 热敷法

【组　成】 芒硝 50～100g

【操　作】 芒硝炒热后，以白棉布包好，置于关元、中极穴处热敷，每次 30 分钟，每日 1～2 次。

【适应症】 强中。

0780. 外涂法

【组　成】 南蛇油

【操　作】 将油点涂生殖器底下，连涂 3 夜立效。

【适应症】 虚火阳物强起。

0781. 末擦法

【组　成】 芒硝 9g

【操　作】 用细末擦，阳物即垂。

【适应症】 阳强。

0782. 外敷法

【组　成】 大蒜 120g　芒硝 60g

【操　作】 上药捣烂成糊状，外敷肋脊角、腰痛肾区或小腹部，每日 2～3 次，连用数日。

【适应症】 阳强。

0783. 敷贴法

【组　成】 麝香 0.5g　冰片 2～3g

【操　作】 用大蒜汁或生姜汁调成稀糊状，可酌加食盐少许，置于纱布或胶纸上，贴于脐下 2 寸之小腹外，或贴于腰部双侧肾区（用药加倍），保留 3～5 小时，可重复换药 1～3 次。

【适应症】 阳强。

0784. 敷脐法

【组　成】 五倍子　辰砂

【操　作】 上药各等份共研末后，冷水调匀，临睡前敷脐部。

【适应症】 阳强。

0785. 外涂法

【组　成】 五倍子细末 30g　鲜丝瓜叶汁适量

【操　作】 用鲜丝瓜叶捣汁，调五倍子末，涂阴茎，用纱布包缠，每日 2 次。

【适应症】 阳强。

0786. 外敷法

【组　成】 生石膏、芒硝各 100g　大黄汁适量

【操　作】 用大黄汁调生石膏、芒硝末，外敷阴茎、少腹、会阴部。

【适应症】 阳强。

三、针灸

0787. 穴位刺激法

【取　穴】 气海　丰隆

【操　作】 强刺激，每日 1～2 次。

【适应症】 强中。

0788. 点刺法

【取　穴】 大敦　太冲　太溪

【操　作】 大敦点刺出血，太冲、太溪，强刺激，不留针。

【适应症】 强中。

0789. 针灸法

【取　穴】 蠡沟　照海

【操　作】 蠡沟用泻法，照海用平补平泻法。

【适应症】 强中。

0790. 艾条温和灸法

【取　穴】 神门　关元　三阴交

【操　作】 以艾条温和灸之，每穴 2 分钟，日 1 次。

【适应症】 性交时阳强不倒。

0791. 隔药灸法

【组　成】 大葱 1 茎　肉桂 10g　川楝子 20g

【操　作】 先将肉桂、川楝子研成细末，然后与切碎之大葱共捣。敷于两足涌泉穴。点着艾条灸之。

【适应症】 虚阳妄动之阳强。

0792. 针刺法

【取　穴】 关元　会阴　曲骨　曲泉

【操　作】 用泻法，留针 10 分钟，间隔 2～3 分钟捻转或提插 1 次，针关元时，得气后一定要有放射至阴部感；会阴穴要有麻胀感；每日可针 2～3 次，诸穴宜针不宜灸。

【适应症】 阴茎异常勃起、疼痛，头晕耳鸣，五心烦热，口干咽燥，舌质红，少苔或无苔，脉细或兼数之肾阴不

足，相火妄动证。

0793. 穴位针刺法

【取　穴】 膈俞　脾俞　肾俞　间使　复溜　行间

【操　作】 取坐位或俯卧位，先针膈俞、脾俞、肾俞，得气后持续运针 2 分钟后出针，然后针间使、行间、复溜，得气后留针 20～30 分钟。

【适应症】 阳强。

四、药膳

0794. 天门冬粥

【组　成】 天门冬 15～20g　粳米 100g　冰糖少许

【操　作】 先煎天冬，去渣取汁，然后入粳米煮粥，候熟，入冰糖少许，稍煮即可。空腹食用。

【适应症】 阳强不倒，虚烦渴饮，舌红少苔，脉细数。

0795. 桃仁粥

【组　成】 桃仁 10～15g　粳米 50～100g

【操　作】 将桃仁捣烂如泥，去皮，研汁去渣，与粳米同煮为稀粥。

【适应症】 阴部外伤后阳强不倒，阴茎、龟头色紫暗或见瘀斑，且阴部胀闷刺痛，舌苔薄白，脉弦涩。

0796. 生地黄粥

【组　成】 鲜生地、陈仓米各适量

【操　作】 将鲜生地捣烂，取汁 150ml，兑入陈仓米煮成的粥内，搅拌和匀，即可食用。

【适应症】 阳强不倒，虚热烦躁，口干喜饮，舌红少

苔、脉细数。

0797. 百合粥

【组　成】 鲜百合 30～50g　粳米 50g　冰糖适量

【操　作】 先用粳米加水煮粥，至将熟时下入百合煮熟，调入冰糖适量，即可食用。

【适应症】 阳强不倒，虚烦不眠，口渴喜饮，舌红少苔，脉细数。

0798. 鳖肉枸杞汤

【组　成】 鳖肉 1 个　枸杞子 100g

【操　作】 炖汤分多次连肉服食。

【适应症】 阳强。

0799. 莲子粥

【组　成】 糯米 50g　苡仁、莲子心各 30g

【操　作】 一起煮粥服食。

【适应症】 阳强。

0800. 黑豆粥

【组　成】 黑豆 120g　紫皮大蒜 2 个　粳米 200g

【操　作】 共煮为粥，分次服食。

【适应症】 阳强。

0801. 猪肾汤

【组　成】 猪肾 1 枚　海带 30g

【操　作】 共入锅内，文火炖烂服食。

【适应症】 阳强。

0802. 白果苡米红花水

【组　成】 白果 8～12 粒去壳　苡米 60g　红花 10g

【操　作】 上药加水适量煮透后，用冰糖或白糖调味