祝·君·性·生·活·完·美

# 性事保健与壮阳秘方

主编　许士凯　王明辉　张　勇



吉林科学技术出版社

【吉】新登字 03 号

性事保健与壮阳秘方　　许士凯　王明辉　张　勇　主编

责任编辑：米长才　　封面设计：杨玉中

出版发行　吉林科学技术出版社　787×1092 毫米 32 开本　12 印张　262,000 字

1993 年 2 月第 1 版　1993 年 2 月第 1 次印刷

印数：1—10140 册　　字价 6.60 元

印刷　吉林省实验中学印刷厂　　ISBN 7-5384-1133-X/R・228

# 内 容 提 要

本书内容包括两大部分。上篇为性事保健，介绍性事养生概论、性功能早衰的原因和对策、性事调摄要则、调气摄生“八益”与“去七损”、戏道有利壮阳摄生、性事操作须知、性事调养须知及其方术等；下篇为壮阳方药，主要介绍中医壮阳概论、壮阳方药、壮阳药酒方、壮阳药粥方、外治壮阳方、练精举阳导引术及性事杂治方等。每种壮阳方药列有：来源、组成、制剂、服法、功用、主治、按语等项目。全书共提供约400个壮阳方药和壮阳法术。本书集性事养生、辨证施治法则与壮阳秘方为一体，从历代传统医药学典籍中精选出疗效可靠、鲜为人知的壮阳法术和壮阳秘方，采用加按语注释和结合现代性科学研究成果进行论述的手法，语言流畅易懂，可供医务工作者、广大中老年人以及具有初中文化程度以上的读者学习和养生保健参考。

# 前　言

人类性功能疾患是一种常见病、多发病，以阳萎为例，其发病率高达10%，即每10个男子就会有一个阳萎患者。目前，对于性疾患的防治基本上仍处于一种缺医少药的境况，加上由于种种原因而造成的包括多数医护人员在内的人们缺乏性治疗学与性养生学的知识。于是，性医学知识的普及与提高问题，便顺理成章地被提到议事日程上来。

祖国传统医学宝库中，有关性事保健与壮阳方术比比皆是，其中许多已经历了数百年医疗实践的验证，有的已被现代性医学所证实。中医延年学说中包括了性事保健内容，性功能正常与否也是衡量中老年是否健康长寿的主要标志之一。中国医药学宝库中不仅包括丰富的性事养生要则和方法，还包括有大量分散在民间或历代古典籍中的单方、验方、偏方和秘方等，这是广大人民群众和历代名医在同各种性疾患作斗争中反复探索出来的有效防治手段。本书作者在参阅大量的性医药学古医籍的基础上，搜集精华，博采众长，结合近代性医药学研究成果，进行了归纳、整理与提高。全书分为：上篇，性事保健；下篇，壮阳秘方。深入阐明了中医性养生学的性事保健要则与具体方法，列举了大量的壮阳方药、壮阳药粥方、外治壮阳方、练精举阳导引术及性事杂治方等，是目前国内运用祖国医学理论和方法对性疾患防治的实用参

考书。本书是从事中医性养生学、壮阳药物与法术等临床、教学、科研及保健养生者的良师益友，也是广大中老年人从事性事保健与壮阳方术自我选用的的顾问。

由于编者学识水平所限，疏漏和错误在所难免，请读者指正。

许士凯

1992 年 5 月

# 目　录

前言 …… (1)

## 上篇　性事保健

第一章　性事养生概论 …… (3)
第二章　性功能早衰的原因和对策 …… (12)
一、性早衰的病因 …… (12)
二、综合性对策 …… (13)
第三章　早婚易致性功能早衰和夭寿 …… (16)
一、早婚易伤精血 …… (16)
二、晚婚可壮阳长寿 …… (17)
第四章　慎重择偶，有利养生 …… (19)
一、取悦心目，壮阳益寿 …… (19)
二、择偶不当，易致阳衰减寿 …… (20)
三、佳偶能促进性功能 …… (22)
四、佳偶有利却病养生 …… (22)
五、佳偶壮阳易孕 …… (24)
第五章　性事有则可壮阳养生 …… (28)
一、夫妇性事须有法则 …… (28)
二、性事守“五常” …… (29)
三、定气、安心、和志 …… (30)
四、循法知道，乐而且强 …… (32)

五、规阴矩阳，养性延龄 …… (33)
六、阴阳合会，男唱女和 …… (35)
七、神和内藏，可以寿长 …… (36)
八、不可纵欲败度 …… (38)
九、养阴之道，二气和合 …… (39)
十、强行禁欲，更难自补 …… (41)
十一、遵行“十机”，阳壮易孕 …… (43)
第六章　增八益、去七损，调气摄生 …… (50)
一、避七损以抗病，增八益而调气 …… (50)
二、七损八益的性养生法 …… (52)
三、行七损八益以却病抗老 …… (56)
第七章　戏道有利壮阳摄生 …… (62)
一、戏道须“五徐” …… (62)
二、戏道除百病说 …… (64)
三、戏道使情意合同 …… (66)
四、戏道利于阴阳和畅及孕育 …… (68)
五、无戏道常易阴阳乖离 …… (69)
六、道在清心寡欲，平心定意 …… (71)
七、阴阳交畅，胎孕易成 …… (72)
八、要善于事前戏道 …… (73)
九、先嬉戏可利壮阳 …… (75)
第八章　性事操作须临事制宜 …… (79)
一、操作有常有变 …… (79)
二、申嫣婉，叙绸缪 …… (80)
三、男茎宜“生还” …… (81)
四、交之以时，不可纵欲 …… (82)
五、乃动不泻，意爱更重 …… (83)
六、积精可以长寿 …… (84)
七、精盈必泄，精少当补 …… (88)
八、动而少泄，致气延龄 …… (89)

九、性事操作“十脩”要则 …… (95)
十、“十脩”、“十热”、“八道”、“八幢”、“五音” …… (97)
十一、“九状”与“六势” …… (98)
十二、“九法”、“十节”与“卅法” …… (101)
第九章 性事调养须知 …… (113)
一、男子“四至” …… (113)
二、女子“九气” …… (114)
三、男子“三至”，女子“五至” …… (116)
四、性事“十已” …… (118)
五、女性性兴奋的“五候” …… (120)
六、女之“五欲”、“十动” …… (121)
七、“八动”与“八观” …… (124)
八、听“五音” …… (126)
九、固护精液术 …… (129)
十、女子“五伤”之候 …… (132)
十一、男子“七伤”之病 …… (134)
十二、不犯“三忌”、“七忌” …… (135)
十三、有病宜早治 …… (144)
第十章 性事调气养生方术 …… (152)
一、调五脏法 …… (152)
二、明目还精法 …… (153)
三、至老不聋固精法 …… (154)
四、取气自补法 …… (155)
五、手压尾闾止泄精法 …… (157)
六、还精补脑法 …… (158)
七、闭口吸气节精法 …… (159)
八、抑穴啄齿法 …… (160)
九、吐气少泄法 …… (161)
十、戏道壮阳术 …… (161)
十一、肾病古功法 …… (163)

十二、治肾吐纳法 …… (163)
十三、去肾气壅塞法 …… (164)
十四、幻真先生行气诀 …… (164)
十五、肾脏练气法 …… (164)
十六、纯阳子兜肾功 …… (165)
十七、治虚劳病法 …… (166)
十八、华陀治脱精方 …… (166)
十九、一指禅壮阳功 …… (166)
二十、推拿安神壮阳法 …… (167)
二十一、性欲低下自我按摩法 …… (167)

## 下篇　壮阳秘方

第一章　中医壮阳概论 …… (171)
第二章　壮阳方药 …… (175)
一、壮阳治痿方剂 …… (175)
二、壮阳治痿偏方与秘方 …… (244)
三、固精止遗方剂 …… (269)
四、固精止遗偏方与秘方 …… (311)
第三章　壮阳药酒方 …… (330)
第四章　壮阳药粥方 …… (341)
第五章　外治壮阳方 …… (351)
第六章　练精举阳导引术 …… (361)
一、练精举阳秘功 …… (361)
二、卧式内养功 …… (363)
三、小周天功 …… (365)
第七章　性事杂治方 …… (368)

# 上篇　性事保健

# 第一章　性事养生概论

通过几千年的理论探索和生活实践，随着中华民族的繁衍昌盛，具有我国特色的中医养生学和性治疗学（壮阳法术和方药属其一项重要内容），也在汉代以前达到了一定的学术高度。如长沙马王堆汉墓医简《养生方》所述古代养生和性治疗学的特点之一是防中有治、治中有防、防治结合并藉以达到却病延年的目的。

一些富有我国民族传统特色的有关性事养生和壮阳的方术等措施，或可能为现代性治疗学和养生学提供新线索和新思路，且其在历史实践成就的本身价值上，也是不可低估的。

养生与壮阳，虽属于两种不同的范畴，但在我国传统的性防治学中，二者间却有着千丝万缕的密切联系。通过性事养生可以保持性功能的健旺（即壮阳），在壮阳的某些方术中常兼有一定的养生作用。这些事例，几乎可在本篇所引用的每一节古代有关的原文中，都可看出其相辅相成的密切关系。

在我国，养生术源远流长，在春秋战国以前就有了较系统的专门理论总结和更长期的实践经验。养生的方法措施多种多样，大体分为养气与养精两大学派，养气者主在调气养阳，养精者主在养阴益精。其可用的具体方法不外气功、导引、推拿、按摩、拳术、剑术、方药、食疗和性事等。而性养生法在春秋战国以迄秦汉时颇为盛行，古代房中家亦为此

撰有专著。根据考证，早在“诸子蜂起”，“百家争鸣”的春秋战国时期，就有专门从事男女两性运气、采战之类房中术研究的房中家，其人数和著述均不少。据《汉书艺文志·方技略》记载有房中八家，著有《容成阴道》廿六卷，《黄帝三王养阳方》廿卷，《三家内房有子方》十七卷、还有《太清经》、《产经》、《纬书孔子闭房记》等书，惜今多失传。然从古代仅存的《素女经》、《素女方》、《玄女经》、《玉房秘诀》、《玉房指要》、《洞玄子》、《长沙马王堆汉墓医简·养生方》、《黄帝内经》及后世所撰《外台秘要》、《千金方》、《妇人良方》、《济生方》、《儒门事亲》、《格致余论》、《广嗣纪要》、《妇人规》及《医心方》（日本丹波康赖编撰）等书的有关章节看，甚多内容涉及性养生学、性治疗学和优生学。虽限于当时的历史条件，存有某些糟粕，但其大部分内容对阐述性生理心理学、讲究卫生、防病抗老和延年益寿的积极作用是不宜忽视的。过去，对于这类记载，多视之为“诲淫邪术”或“活命哲学”而加以全盘否定，这是很不公正的。

长沙马王堆汉墓医简曾记载了古代甚多名人有关性与养生之道的精辟讨论。如曹熬以接阴（即夫妇性事）为治神气之道，舜之接阴为治气之道，耆老接阴可精神日抬、壮益神气之道等。医简《养生方》还说：“……不能用八益，去七损，则行年四十而阴气自半也；五十而起居衰；六十耳目不聪明；七十下枯上悦，阴气不用，溲泣留出。令之复壮有道，去七孙以抵其病，用八益以贰其气，是故老者复壮、壮不衰。”这与祖国医学的古典医籍《黄帝内经》所述“能知七损八益，则二者可调；不知用此，则早衰之节也”的精神如出一辙。《素女经》在备述夫妇性事以养生的道理时说：“能知其道，乐而且强，寿即增延，色如华英”。《洞玄子》书中亦说“人之所

上，莫过房欲，法天象地，规阴矩阳。悟其理者，则养性延龄；慢其真者，则伤神夭寿”。唐代名医孙思邈明确指出：“房中之术，非欲务于淫佚、苟求快意，务存节欲，以广养生也。非苟欲强身力幸女色以纵情，意在补益以遣疾也。此房中之微旨。”继之，他又说：“所以善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。”以上诸文中所指之“道”，即是指夫妇通过性事祈求养生延年的道理。

壮阳一词，古已习用。顾名思义，就是要使阳事（性功能）健壮。但作为中医治疗学术语，其内涵有广义、狭义之分。狭义的壮阳，专指壮肾阳的方药和法术而言，以阳衰（即性功能减退）多是由于肾阳虚损所致。广义的壮阳，则泛指能促使阳事健壮的各种方药和法术，除补肾壮阳之方和术外，诸如针对心肾不交所致之阳事不振，用交通心肾法；针对肾阳不足者，用温补肾阳、壮益命火法；针对肾阴不足者，用滋阴降火法；针对肾虚不藏、精关不固者，用固肾涩精法；针对脾胃失调所致阳衰者，用培土滋源法；针对肝郁气滞所致者，用疏肝理气法；针对气滞血瘀者，用行气活血法；针对肝寒凝滞者，用温肝散寒法；针对寒湿内侵者，用利湿除痰法；针对湿热蕴结者，用清热利湿法；针对毒热壅积者，用清热解毒法等，都有其因人因证制宜的壮阳作用。

古代房中术专著《素女经》中曾说：“交接（即指性交）之道，故有形状。男致不衰，女除百病……男以致气，女以除病。”这说明，阳事不衰，非仅只是男子之事，女子亦有其阳事性欲（这可从正文中所引有关原文精义得到佐证）。故该书还指出，夫妇性交要注意七损八益的原则。增八益，可分别收到固精、和气、脉通利、关节调和、力强、骨壮、筋骨健实等壮阳养生的保健效果；还能治女子性冷淡、闭经、阴

冷等病。去七损，可治绝气、溢精、气泄、经脉不畅、关节损伤、血竭、百闭等病证。在其所述治“欲强交接，玉茎不起”的阳萎时说：“凡欲接女，固有经纪，必先和气，玉茎乃起……避七损之禁，行八益之道，毋逆五常，身乃可保，正气内充何疾不去？脏腑安宁，光泽润理，每接即起，气力百倍”。这说明，除某些具体的方药和术式外，壮阳养生也可经由掌握诸如“必先和气”、“毋逆五常”、“避七损”、“行八益”等一类防治原则的指导而达到预期的目的。故理论指导实践的此类效用，在正文中屡见不鲜，决非只限于几个具体的药方和法术，其理甚明，且此亦为中医壮阳养生措施的一大特色。

这些都雄辩地说明，在古代性医学研究中，我国医家在对待生命活动和疾病现象时，是十分重视防治结合，以防为主的医学思想的。

如古人早就研讨过关于防治性功能早衰的各种对策。根据正文所介绍，《养生方》在概括关于防治阳衰的讨论中，认为要房事有节，储气积精，勿禁欲也勿滥施泄，方能较久地保持性功能的旺盛。此外，还要求夫妇性事要有较安静的环境和双方心理生理上的充分准备，要情趣融洽、勿纵欲、勿暴为。否则，性功能就易未老先衰。有的更进一步提出，宜将夫妇的性事与气功导引有机地结合起来，以防止性功能的早衰。并还提出了使“精神日治”的五种导引动作，这看来还是比较简易实用的。所以古人甚为强调综合防治措施的壮阳和养生效用。

因鉴于早婚易使阳事早衰，晚婚可壮阳益寿，故古人认为．如男女婚嫁过早，则每因精血的耗损和阴阳的未能充实而常致性功能早衰。所以，婚嫁时择偶的适当年龄这一预防

医学观点是不可忽视的。

性事得当，可壮阳益寿，故古人强调夫妇性事需有法度，并认为夫妇房事为天下的“至道”，是养生的效方，它常辅以一种房中导引术而有成。故《养生方》明确提出“合男女必有则”的主张，认为纵情色欲可损伤生机，只有性事有则才能达到“虚者可使充盈，壮者可使久荣，老者可使长生”的养生壮阳目的。《素女经》并认为，性事的要则应是“男致不衰，女除百病，心意娱乐，气力强然”。其关键在于“定气、安心、和志。三气皆至，神明统归……亭身定体，性必舒达……女快意，男盛不衰，以此为节”。《洞玄子》书中也告诫，夫妇性事须做到“极、际、制、禁”四字以达到“非纵欲以败度，乃养性以延龄”的目的。故夫妇房事时能否遵循上述卫生的法度，是区别男女纵欲损生或壮阳益寿的关键，但认为违心禁欲亦非助阳养生的妙法。

古人还总结了性事时增八益、去七损以调气壮阳的经验。《养生方》中明确指出，如“不能用八益、去七损”，则可使夫妇出现各种未老先衰的病态。继之，书中还提出了“令之复壮有道”（使能恢复体质健壮的办法），那即是须做到“去七损以抵其病，用八益以贰（增强）其气”。否则，就可能导致某些病证的发生。所谓八益，是治气、蓄气、积气、致沫、和沫、知时、持羸、定顷，总的要求是，在夫妇性事之前，先宜练气功、呼吸吐纳、吞吸津液、护练精气：清晨起床，习练坐功、提敛肛门、导气运行；性交之前，夫妇先抒缱绻之情，待双方有较强的性欲冲动时再行交合；为使协调一致，动作宜轻柔舒缓，注意对方的情欲反应，切忌粗暴急躁；不可纵情恣欲，滥泄精气，应做到性高潮过后稍事休息，并用温水洗净性器官以保证性生活的清洁卫生。所谓七损，是指的

闭、泄、竭腠、帱、烦、绝、费。即七种有损于人体健康的性事活动，如阴茎痛、精道不通、大汗淋漓、阳举不坚、心烦意乱等情况时不宜性交；若纵欲无度、急躁图快、卒上暴下等均有碍健康。唐代名医孙思邈认为，夫妇性事时讲求去七损、增八益，并不是为了纵欲淫荡，图一时性快，而是为了节欲固本、壮阳养生；其意不在纵情女色，而是为了补精益气，祛病延年。这一养生观点无疑是十分正确的。

慎重择偶，不但注意其外在美，更重要的是重视其内在美。古人认为，这样的配偶，不但能取悦心目，且能增进情欲而壮阳益寿；在父母体质健壮的基础上，既易孕育又多优生。反之，择偶不当，则易致阳衰减寿。

在汉墓《养生方》中，早就提出了“合男女必有则”的防治观点，其主要目的即在于壮阳养生。所谓性事有则，就是要男守五常（详见正文）、先嬉戏两乐，定气、安心、和志，从容安徐、抚丹田、求口实，与气功导引结合。如能持之以恒，多能助阳益寿。

古人亦颇重视房事的具体操作，虽夫妇性事根据不同的具体情况，其操作有常有变，但必须合度，方有利养生壮阳，其原则是“深浅迟速，捌捩东西，进退牵引、上下迎随，左右往还、出入疏密”都须“临事制宜，取当时之用”，而关键在于舒缓安徐，相互感应。

性事前的戏道（即性交前的调情）藉以壮阳，是古代房中术的一大特色。其方式有徐呴、徐抱、徐毛、徐操、徐撼，目的在于情欲互感，使情意合拍，俱有悦心，这样就可使双方共趋高潮，阴阳和谐，通过调气壮阳而达却病益寿之效境。其要点则在于“必徐以久，必微以持，如已不已”。

要阴阳和畅，必须彼此神交，所谓神交，就是夫妇双方

须有精神心理上的融洽，这样才能壮阳易孕。如阴阳乖离、性欲不同步，则夫妇少有情爱，男子既难清心寡欲，女方也不平心定意，这样自不利于阴阳交畅，精血合凝，久之常阳衰寿减。明代名医张景岳提出的“十机”，其所言阖阓、迟速、强弱、远近、盈虚、劳逸、怀抱、暗产、童稚及二火等经验和机遇，虽为助孕而述，实即壮阳养生之秘术，不可不深知其至理，这是因为阳事旺盛与否，多与男女双方的性解剖、性心理、性生理密切相关之故。

古人认为，男子阳壮有“四至”之候，即怒（充血）、大（勃起）、坚（挺硬）、热（温而持久），缺一即显现阳衰。女子性欲兴奋有“九气”之候，即太息咽唾、鸣而吮人、抱而持人、阴门滑泽、殷勤咋人、双足拘人、抚弄男茎、持弄男乳等。实践证明，男之四至可引起女之九气、女之九气（不必全备）亦可促成男之四至，双方互为感应，这也是壮阳之秘术，不可忽视。现代性治疗学倡导的性感集中训练术中就有类似的思想方法指导和相应的动作。

纵欲则常精败阳衰，故古人十分讲究夫妇性事时动而少泄，积精以养生壮阳的方术，并认为动而不泄或少泄，常使气力有余，意爱更重。此虽与世俗所认为以泄精为乐的做法有矛盾，但其所观察到的泄精与不泄精之间生理心理的盛衰对比，是颇发人深思的。这一性学哲理是在前人所认为男精女液，可相互养生，治气积精可益寿壮阳的认识基础上提出的。并为此总结了十动不泄可使肾精固藏、气血旺盛、筋骨坚强，耳聪目明、声音洪亮、肌肤致密、精神充沛、津液通畅、体质坚实、防病抗老等引人入胜的自我调控效用；有的还提出了手按尾闾、还精补脑、闭口吸气、口微呼气、指抑屏翳等气功导引秘术，以期达到治气积精、壮阳健性、益寿

延龄的目的。这些房中家或道家的经由实践所总结的秘方，还是值得进一步验证的。

毋庸讳言，古人上述的动而不泄，其真实含义只是动而少泄，旨在治气积精。前人所总结的施精频度，虽各说不一，但总的原则是，年轻体壮的，施精间隔时日可短；年老体弱的，施泄间隔宜长；六十岁后因阴阳多衰，故一般不宜再有施泄，即所谓“远房闱”。这样作，就多能获致壮阳延龄的效果。

夫妇性事，从总的原则说所遵循十修要领是致气、定味、治节、劳实、必时、通才、微嚏、持盈、齐生、息刑。其目的在于壮阳养生。至于性事的十种基本动作，亦有兴奋性功能的作用，如九状、六势、八道、十节的综合壮阳术，既是性行为艺术的源流，也是利筋通脉、延龄益寿的古代导引术式，它很可能为现代性防治学提供某些新思路和新线索。

过去认为九法、十节是古代房中家的诲淫邪术，其实，这些体位的选择在某些夫妇中有的是“无师自通”，有的是异常体态的需要，有的是病残时需性事的所迫，有的是为了易于孕育等等。现代性医学中也越来越重视不同情况下夫妇性事体位的选择和研究，以期尽可能满足其性欲需求。古代房中家藉用不同体位与气功导引结合，其目的亦在增强性功能，除病延年。这种动物仿生学在夫妇性事体位中的运用，既可增进情趣，丰富技巧，又可防病除疾，释放性压抑而使精力增长，故亦具有壮阳养生之实际效果。

古人还认为，夫妇掌握不同性事阶段的性兴奋征候而采取相应的操作，如对女子情洽意美“五候”和性事“十已”术效的掌握，是能起到相应的助阳益寿作用的。尤其是八动、八观术实开现代性治疗学中性感集中训练和非语言（暗示）交

流性欲求的先河。

注意性事卫生，且与气功导引结合，久之可显调气养生的效应。如临施张腹，以意纳气、九浅一深、当壁申腰、欲泻勿泻、缩腹还精、临泻咽气合齿等法，可具长保目明、耳聪，调五脏、疗诸病的补虚养体之效。

若性事失当，则可出现女伤五候、男子七伤之征，自易阳衰夭寿。若能审慎操作，女防五候，男避七伤，则阳壮寿延自在意中。

性事触犯禁忌，如三忌、七忌不避，或时日头向不择，则亦可因七情六欲之害，雷电风雨之扰、殃身灾病之虐而致阳衰夺寿。若能审时慎事，谨守戒禁，使性事时心绪清静安宁，无负咎亵渎之感，则必易致阳壮寿长。

此外，夫妇有病，如男之六病、女之十疾，宜早防治，庶可壮阳助孕养生。讳疾忌医或有病纵欲，只能愈使阳衰、难孕而夺寿。此类秘术至理，智者不可忽视。

综上可知，我国古代通过长期的生活实践和医务观察，总结了一套较系统的防治结合，寓治于防的针对壮阳养生的处置要则、思想指导、气功导引和秘术秘方，这是我国几千年来宝贵文化遗产的重要组成部分。尽管其中因限于历史条件难免有某些糟粕或不合时宜的经验，但其主流却是具有实用价值的济世仁术和疗疾良方，如能通过进一步研究，拭去其表面的积垢灰尘，则其金光灿烂的实质，将大放异彩，为更好地造福人类，作出其可贵的奉献。

# 第二章　性功能早衰的原因和对策

## 一、性早衰的病因

阴阳九谳（窍）[①]十二节[②]俱产而独先死，何也？左神曰：力事弗使，哀乐弗以，饱食弗右，其居甚阴而不见阳，萃[③]而暴用，不寺[④]其庄（壮），不刃[⑤]两热，是故亟伤，讳[⑥]其名匿[⑦]其膿[⑧]（体），至多暴事而毋礼，是故与身俱生而独先死。（《马王堆汉墓医简第12～14，养生方》）

**【注释】**

①九谳：即九窍，指眼（双）、耳（双）、鼻孔（双）、口、前阴（尿道口、阴道口）、后阴（肛门）。

②十二节：上肢左右各有三节（上臂、前臂、手掌）。下肢左右亦各有三节（股、胫、脚掌）。故上下四肢共十二节段。

③萃：同卒然、急骤。

④寺：通“待”。

⑤刃：原指刀锋，此处有“用之于”之含义。

⑥讳：回避、隐讳。

⑦匿：音nì，隐藏。

⑧膿：古“体”字。

**【语译】**

人的上下九窍和四肢十二节同时出生，何以性功能却常先身体其他器官而功能衰退呢？左神回答说：性事需有法则，

不做力所不及的事，不使情绪过度悲哀或喜乐，饮食不过饱；因男女性器官都处于下身的部位阴甚而阳少，如临事仓促，不待其壮盛或性兴奋的到来、交合前又不做好嬉戏准备以增性欲，这些都可使生殖器及其功能受到甚多的斲伤。加上平时忌讳了解性的问题，常因众多的粗暴或失去节制的交合而耗损其体质，故使性器虽与身同生，但性功能却常自行先身而衰退。

**【评议】**见下文

## 二、综合性对策

尧[1]曰：人有九谿（窍）十二节，皆设而居。何故而阴[2]与人具（俱）生而先身去？舜[3]曰：饮食弗以，谋虑弗使，讳其名而匿其體（体），其使甚多，而无宽礼，故与身俱生而先身死。尧曰：治之奈何？舜曰：必爱而喜之，教而谋之，饮而食之，使其题顁[4]坚强而缓事之，必監[5]之而勿邑[6]，必乐突而勿写[7]，材将积，气将褚[8]（储），行年百岁，贤于往者，舜之接阴治气之道。（《马王堆汉墓医简 42—46 养生方》）。

**【注释】**

①尧：音 yáo，传说中之古帝陶唐氏之号。

②阴：此处指男、女的外阴生殖器。

③舜：传说中的古帝名，亦称虞舜。先为远古部落联盟的首领，后古史相传为圣明之君．多以唐尧和虞舜并举。

④题顁：题为“头”之意。“顁”疑为“颔”字之误，颔，额也。此处隐喻男之阴茎龟头，女之阴蒂。

⑤監：音 qǔ。止息也，即闲暇、休息。

⑥邑：通“悒”，忧劳。

⑦写：古“泻”字。

⑧褚：疑“储”字借用，储藏也，如《左传》之“取我衣冠而褚之”即此意。

**【语译】**

尧帝问道：人有九窍十二节，都是有一定的部位和功能，何以独有人的生殖器虽与人同生却常先人而失去其功能？舜回答说：人的生殖器官既无需考虑其饮食营养，又每隐藏于人体下部阴私之处，但如多有失去节制的纵欲，则常可使生殖器与生俱来而其功能却先身衰退。尧又问道，如何治疗呢？舜回答说：对性器的功能要加倍爱护，性交要掌握和运用一定的法则，饮食要注意营养，使性器官壮实坚强，并对性事能舒缓而为；一定要做到行其事而不纵欲，享其乐而控制泄精，使精液积蓄，元气储备，庶能至百岁而仍体健性功能正常。这就是舜的有关夫妇性事时调气的长生之道。

**【评议】**

上两文备述了古人探索性器功能早衰的病理生理机制，应为关于此一命题的最古老文献。两文所述的内容，除问答的人物不同外，含义皆大同小异，唯后文更明确指出了防止性功能早衰的养生之道：即不纵欲以防衰，性事要有法则，饮食宜注意营养，行事时须舒缓而为，快慰时应动而少泄，这样才能养精蓄锐，百岁不衰。从现代观点来衡量，这些经验也仍是十分宝贵的。而古人的这一防治性功能早衰的思想也是一脉相承的，如《养生方》中另一处述及帝磐庚问于耆老“接阴以为强，翕天之精以为寿长”的道理时，耆老（古代房中家之一）回答说：“君必贵夫与身俱生而先身老者，弱者使之强，短者使之长，贫者使之多量”。这说明，虽性器可与身俱生而先身老，但如能“翕天之精”（即仿效自然，养精蓄

锐），注意领会和运用本书所介绍的有关“性”的养生之道，则亦可使性器官及其功能，由弱变强、使短变长、精液和元气亦常由贫乏而变为丰盛，故具有有壮阳的防治效用。

应该说，古人有关这一命题的探索和经验总结是有其科学道理和实践依据的。

# 第三章　早婚易致性功能早衰和夭寿

## 一、早婚易伤精血

古人男子三十而后娶，女子十二而后嫁。正如褚氏论[①]，恐伤其精血也。……男精女血，难成而易败，夫以易败之阴，从之以无穷之欲，败而又败，故男不待于八八[②]，女子不待于七七[③]而早衰矣。（《明·万全·广嗣纪要·寡欲篇》）

**【注释】**

①褚氏论：即指褚澄《褚氏遗书》之所论。

②八八：《内经》提出男子生长发育，一般以八八六十四岁为周期亟限，《素问·上古天真论》云："丈夫八岁肾气实，发长齿更。二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八筋骨隆盛，肌肉满壮。五八肾气衰，发堕齿槁。六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少肾藏衰，形体皆极。八八则齿发去。"

③七七：《内经》提出，女子的生长壮老已，一般以七七四十九岁为周期亟限，《素问·上古天真论》云："女子七岁肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太

冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”。

**【语译】**

古人认为，婚嫁的适当年龄，男子最好是三十，女子为二十岁。这主要是防年龄太早而伤其阳精阴血之故。……男精女血，生成较难而败损却易，如果用易于耗损的精血，来充填无穷的性欲，则易致败损之亟。如此，则男子一般不到六十四岁，女子不待四十九岁，就可出现过早的衰老，此时，性功能也已早减退。

**【评议】**

男子婚嫁年龄，各国规定不一。我国各个历史阶段，也不完全一致，但一般多认为，男以25～30岁，女以20～22岁之间为宜。这主要是从男女体质的生长发育是否完全成熟着眼的，故值得重视，因开始男女的性事过早或过频都不利于身心健康和却病益寿。

本文从男女之精血易败难成立论，虽难免片面性，但从《内经》所概括的男八八、女七七的生长壮老已生命周期看，也还是言之有据的。

## 二、晚婚可壮阳长寿

合男女[①]必当其年，男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸[②]至，必二十而嫁。皆欲阴阳实，然后交而孕，孕而育，育而子坚壮强寿。（《宋·陈自明·妇人良方·求男论》）

**【注释】**

①合男女：指夫妇男女间的性生活。

②天癸：兼指女子月经和男子精液。此处则仅指月经。

**【语译】**

男女结婚和性的交合应选择适当的年龄，男子虽十六岁时精液已有生成，但必需待三十岁才能婚娶；女子虽十四岁月经已通，亦必二十岁后始可出嫁。这都是因为只有到此壮年，男女才阴阳充盛、体质壮实、发育成熟。此时结婚，才易交合后受孕，孕后易生育，且生育的子女才体质强壮坚实而可长寿。

**【评议】**

宋代妇科名家陈自明从优生学和优生学的角度提出的这些有关男女婚嫁年龄的建议，是合乎科学的。这也较符合我国现行婚姻法的有关条例。本文所提出的男子宜三十岁、女宜二十岁始可婚配，而不是以男二八十六岁精液初通，女二七十四岁月经始至为适当年龄，其目的端在于求男女身体的发育完实，并使易于孕育而达到优生优育的需要。

在社会生活中，如能结合后文将介绍的有关择偶的条件和婚嫁的适当年龄，则夫妇的孕育多易成功，且优生优育的目的也易达到。

很显然，如果男女结婚过早，则每因精血的耗损和阴阳的未能充实而常致性功能早衰，故这一预防要点是不可忽视的。

# 第四章　慎重择偶，有利养生

## 一、取悦心目，壮阳益寿

冲和子[①]曰：婉娩[②]淑慎，妇人之性美矣。夫能浓纤得宜，修[③]短合度，非特取悦心目，抑乃尤益寿延年。（《玉房秘诀》）

**【注释】**

①冲和子：相传为古代的一位有名医家。

②修：长或高之状。

③婉娩：婉音 wǎn，美好、和顺也。娩音 wǎn，柔顺貌。婉娩指女子面貌美好柔顺。

**【语译】**

冲和子说：柔顺、贤慧和谨慎是妇女最美好的性格，如加之体形肥瘦适宜，高矮匀称，则不但视之喜悦欢快，尤且能有助于益寿延年。

**【评议】**

古人在择偶时，不仅注意女子的外在形态美，要求其浓纤得宜，修短合度；对其内在行为美更十分重视，而以“婉娩淑慎”为主。当然，这样要求心灵美的标准，不一定全适合现代的要求，但其所反映的内、外美并重的思想，却无疑

是十分正确的，因其非但可取悦心目，亦且可益寿而增性欲。

## 二、择偶不当，易致阳衰减寿

欲御女，须取少年未生乳汁、多肌肉、丝发小眼、眼睛白黑分明者；面体濡滑①，言语声音和调而下者；其四肢百节之骨皆欲令没，肉多而骨不大者；其阴及腋下不欲令有毛，有毛当令细滑也。若恶女之相，蓬头醋②面，捶③项结喉、麦齿④，雄声大口，高鼻、目睛浑浊，口及颔有高毛似鬓发者；骨节高大，黄发少肉，阴毛大而且强，文多逆生。与之交会昏贼损人。……女子肌肤麤⑤不御⑥，身体癯⑦瘦不御，常从高就下不御，男声气高不御、胫股生毛不御，嫉妒不御，阴冷不御，不快善不御，食过饱不御，年过卅不御，心腹不调不御，逆毛不御，身体常冷不御，骨强坚不御，发结喉不御，腋偏臭不御，生淫水不御。（《玉房秘诀》）

**【注释】**

①濡：音 rú，光泽貌。

②醋：通“憎”，厌恶貌。

③捶：通“捶”，敲击。此处喻如槌头的短颈项粗大。

④麦齿：此处指牙齿如麦粒状尖而黄。

⑤麤：通“粗”字、粗糙、不平滑。

⑥御：驾御。此处喻指性事。

⑦癯：音 qú，清瘦、瘦弱。

**【语译】**

选择女方，宜以年轻尚未泌乳、肌肉丰满、毛发纤细，眼珠小而黑白分明，面部及体肤润泽光滑，言语音调和谐低下；手足关节肌肉多，脂肪丰满，骨骼不粗大，没有阴毛、腋毛

或生毛纤细滑泽者为佳。若女子头发蓬乱、面目可憎、颈项粗短、喉结突出，齿如麦粒、声音粗亢、口硕大、鼻高耸，眼珠浑浊，口颔生毛粗长如须发；骨骼粗大、毛发黄枯、肌肉精瘦、阴毛粗而密，肌肤纹理横逆者，与之交合多可使人性功能和体质受到损伤。故对如下一些情况的女子多不宜与之交配：肌肉皮肤粗糙、身体瘦弱不堪、高矮相差悬殊，声音高粗如男子，大腿小腿生毛，对人嫉妒成性、性欲冷淡，女阴冰凉、没有性高潮快感，饮食常过饱，年龄大于四十，有心腹疾病，阴毛腋毛丛生而粗乱，身体常现清冷、骨骼坚硬粗大，毛发卷曲，喉结突出，腋有狐臭，平时淫水特多等情况。

**【评议】**

本文介绍了古人选择女方为配偶时的一些标准，虽不免有男尊女卑，一夫多妻的封建思想作怪，且有些是并未掌握第二性征的反映（如谓“其阴及腋下不欲令有毛”等）所致，但从现代医学遗传学、内分泌病学，优生学的观点看，其所提出的某些条件还是值得考虑的，如女子结喉、雄声、口颔高毛、阴腋毛丛生粗乱等，就可能与内分泌失调有关。从体质、病理生理方面考虑的，有清瘦、阴冷、不快善、心腹不调、逆毛、狐臭、身常冷等有些亦可影响性欲兴奋。从疾病诊断学、性医学等角度提出的某些条件也并非全无一点道理的。但以骨节高大、肌肤[illegible]、嫉妒，年过四十、骨强坚，生淫水等项亦列为不足选的标准，则似不够妥贴。总之，古人对择偶是重视的，并为此积累了某些经验，但其整套婚御的标准，因受历史条件所局限，故有些还是值得商榷，有的还需要补充。

## 三、佳偶能促进性功能

骨肉莹[①]光，精神纯实，有花堪[②]用。（《广嗣纪要·择配篇》）

**【注释】**

①莹：音 yíng，此处作光洁润泽解。

②有花堪用：此处指生殖器官正常，能用于性交和孕育的。

**【语译】**

选择女方对象，应以骨骼和肌肉壮实，肌肤润泽而光洁，精神纯真朴实，性器官结构和功能正常者为宜。这也易致男方性功能的增强。

**【评议】**

本文所提的虽是对女方的择偶标准，但对男子也应该是同样适用的。婚前择偶，从性心理学、优生学和社会家庭的安定和幸福来说，无疑都是很重要的。随着医疗保健事业的发展，今天国内外已早有各专科以利于男女的婚前检查，我们更应该重视和实行这项工作。

## 四、佳偶有利却病养生

入相女人，天性婉顺，气声濡[①]行，丝发黑，弱肌、细骨、不长不短，不大不小，鑿[②]孔居高，外上无毛、多精液者；年廿五以上卅以还未在产者；交接之时，精液流漾[③]，身体动摇，不能自定，汁流四逋[④]，随人举止。男子者虽不行法，得此人内[⑤]不为损。（《大清经[⑥]》）

**【注释】**

①濡：柔顺，轻和。

②鑿：穴也、情也。此处凿孔当隐喻女阴外口。鑿音 zuò，孔也，凿空也。

③羡：音 xiān，盈余、丰富、泛滥之音。

④逋：音 bū，逃逸。此处为流渗之意。

⑤内：音 nèi，内室，妻室。有时音 nà，通“纳”，或作性交解。

⑥大清经：相传为古代房中术专著，现已失传，但其内容可散见于后代的有关经籍中。

**【语译】**

选择女方，宜以秉性婉和温顺、气息和声音美润柔和、毛发秀黑、肌肤纤嫩、骨骼细小，身材长短肥瘦匀称适中、女阴孔穴较高，外阴无阴毛，性兴奋时阴液较多，年龄为廿五至卅岁尚未生育者为佳。如性事时有不少阴液流出、身体摆动摇举，常难自控、遍身微汗出，能迎随人意而配合动作者亦甚理想。男方虽在性事时有时未能掌握正确法则，但能得到此类女子为偶，阳事易壮，其身体也多难受到损耗。

**【评议】**

本文所述对女方配偶的选择标准，应是古代封建社会思想和一夫多妻制的产物，当时所热衷选择的就是要林黛玉式的弱女子为侣，故其标准多数是不足取法的。更有甚者，其所谓“鑿孔居高，阴上无毛，多精液者”及所述交合情状，非正式成为夫妇前是不可得知的，何能作为择偶之必备条件？且这些标准（如弱肌，细骨这类）按现代医学要求，也不是根据健美的心理或生理学制订，故仅录以存考，但不足为法。

# 五、佳偶壮阳易孕

欲緜瓜瓞[①]，当求基址[②]。盖种植者必先择地：砂砾之场，安望稻黍？求子者必先求母，薄福之妇，安望熊罴[③]？倘欲为子嗣之谋，而不先谋基址，计非得也。然而基址之说，隐微叵测，察亦诚难，姑举其显而易者十余条，以见其概云耳。大都妇人之质，贵静而贱动，贵重而贱轻，贵厚而贱薄，贵苍而贱嫩。故见唇短咀小者不堪，此子处之部位也。耳小轮薄者不堪，此肾气之外候也。声细而不振者不堪，此丹田之气本也。形体薄弱者不堪，此藏蓄之宫城也。饱食纤细者不堪，此仓廪血海之源也。发焦齿豁者不堪，肝亏血而肾亏精也。睛露臀削者不堪，藏不藏而后无后也。颜色娇艳者不堪，与其华者去其实也。肉肥胖骨者不堪，子宫隘而肾气诎[④]也。娘娜[⑤]柔脆、筋不束骨者不堪，肝肾亏而根干不坚也。山根唇口多青气者不堪，阳不胜阴，必多肝脾之滞逆也。脉见紧数弦涩者不堪，必真阴亏弱，经候不调而生气杳[⑥]然者也。此外，如虎头熊项，横面竖眉及声如豺狼之质，必多刑克不吉，远之为宜。又若刚狠阴恶，奸险刻薄之气，尤为种族源流、子孙命脉所系，乌可近之？虽曰：尧亦有丹朱[⑦]舜亦有瞽叟[⑧]，二气相合，未必非一优一劣之所致。倘使阴阳有序，种址俱宜，而稼穑[⑨]有不登者，未之有也。唯一有偏胜，则偏象见矣。是种之不可不择者有如此。不然，则麟趾[⑩]之诗，果亦何为而作者耶？余因人艰嗣之苦，复见人有不如无之苦，故愿天常生好人，所以并虑及之。（《明·张景岳·妇人规·子嗣类·基址》）

**【注释】**

①瓞：音 dié，意指小瓜。

②基址：原意指播种的土地，此处喻指能孕育子女的妇人及其生殖器。

③罴：音 pí，熊与罴皆猛兽，古人喻为男子之祥物或比喻为勇士。罴，俗名人熊。

④诎：音 qū，短缩，屈曲也。

⑤ 娜：细长轻柔之态。

⑥杳：音 yǎo，昏暗，渺茫。

⑦丹朱：为尧帝的不肖子。

⑧瞽叟：为舜帝的不肖子。

⑨稼穑：泛指农作物而言。

⑩麟趾：为《诗经·周南》的篇名，内容备述周文王的子孙皆化于善的事例。

**【语译】**

若要使瓜果茂盛延绵、多而且大，则应先选择好的瓜地。这正如要种好庄稼须先选好田地一样，砂粒之土又怎能望它长出稻谷和黍米来呢？故想孕育子女、阳事壮盛的丈夫，必先选择身体壮健的女伴，身体单瘦薄弱的女子是不会孕育出健壮的勇士来的。如果为子孙后代着想，而不先找一位体质好的女子，那是不得其法的。但是，甚么才可称体质健美的女子呢？其反映的因素复杂、奥妙较难探测，观察也有一定困难。现在，不妨列举较明显而易判别的十多种表现，使能了解其一般概况。大体说来，女子的体质和禀性，贵情绪安静而不宜躁动难安，性格宜稳重而不宜轻浮，体质宜厚实而不宜单薄，体形宜健劲而不宜稚嫩。故一般认为，鼻唇沟短浅而嘴小的女子不太合适，因其子宫可能发育不良；耳廓小

且耳轮薄的不合适，因耳为肾之外候（即反映在体表的征候），耳薄而小则可能表示其肾气弱；声音细弱而精神不振的遥不合适，这每因其丹田之气素虚而不利于孕育；形体单瘦薄弱的不合适，是因其反映了聚蓄储藏的精血物质不足之故；饮食量少、挑精拣肥的不合适，因只有多进饮食营养，才能气盛血盈、精华储备；毛发焦枯，牙齿稀松的不合适，是因其肝血肾精亏损之故；睡卧露睛（即眼睑不能完全闭合），臀部瘦削的不合适，这是因为眼注五脏的精华而不能藏、大肌单瘦而无后备之质；面容过于妖娆娇艳的不合适，徒精华宝色外露、花美而难育果实；肌肉过于丰肥而胜没其骨的不合适，此因多有子宫小隘而常显肾气不足；体形细长、轻柔脆弱，筋膜不能约束骨骼的不合适，这是因为肝肾两虚其根基不坚实之故；鼻梁咀唇颜色泛青的不合适，此常可因阴盛阳虚可致肝脾气滞气道之病；脉象经常是紧、数、弦、涩的也不合适，因这类脉象多提示真阴亏损、月经不调或生机不畅。此外，如为虎头熊颈、满脸横肉、双眉倒竖及声音如豺狼嗥叫的女子多属不吉利而有伤残的可能，故须远避为宜。又如女方的性格刚愎狠恶、刻薄阴险，则亦可影响子孙后代的气质，故也不宜接近。虽然说，尧帝有丹朱的不肖，舜帝有瞽叟的不贤，但夫妇阴阳二气的交合，不能没有优劣气质的影响。如果阴阳组合有序，孕育时空均宜，则没有不开花结果，长出庄稼的。但如阴阳有所偏胜，则可出现偏激的征象，故婚姻对象不可不予选择。不然，古代为什么要赋麟趾之诗呢？我因见人有无子女之苦，亦见有子女而未能优生时的“有不如无”之苦，但愿每对夫妇都能孕育出好的子女，故有以上的考虑和建议。

【评议】

明代名医张景岳在本文中所述择偶的经验，继承并发展了古代有关的理论，提出了从父母的体质入手搞好壮阳优生的命题，认为母体体质的强弱对所孕育胎儿的优劣有至为重要的影响。现在看来，这一观点是无庸置疑的。但还应看到，影响子女优生除先天因素的强弱外，与后天的饮食、胎教和薰陶等也有一定的关系。另外，张景岳在封建社会男尊女卑的思想影响下，于本文只谈到择女以谋壮阳和种子基址的标准，而对男方体质如何毫未涉及，这显然也是有其片面性的。在其所述先谋基址的有关女方的十余项标准中，应该说，有些在影响优生方面并不一定具有必然性，而宜综合分析，不可胶执一项即作定论。但我们在分析张景岳提出的上述某些不足观点的同时，也应看到他依据祖国医学形质脏象的理论所概括的某些标准，也是有其一定道理的。

张景岳所依据的《内经》理论是：如《灵枢·天年篇》谓："人之始生……以母为基，以父为楯……"。《灵枢·五阅五使篇》云："五官者，五藏之阅也……脉出于气口，色见于明堂……五官以辨，阙庭乃张……鼻者肺之官也，目者肝之官也，口唇者脾之官也，舌者心之官也，耳者肾之官也……以候五藏。"《灵枢·五色篇》谓："明堂者鼻也，阙者眉间也，庭者颜也，蕃者颊侧也，蔽者耳门也，其间欲方大……如是者寿必中百岁。"此外，尚有《灵枢·本藏篇》等有关内容皆可供参证。

# 第五章　性事有则可壮阳养生

## 一、夫妇性事须有法则

人产[①]而所不学者二：一曰息[②]，二曰食。非此二者，无非学与服[③]。故贰[④]生者，食也；孙[⑤]生者，色也，是以圣人合男女必有则也。（《马王堆汉墓医简第40～41·养生方》）

**【注释】**

①产：通“生”，出生，产育。

②息：呼吸、吸息。

③服：实用、从事、实践。

④贰：音èr，协助，重复，倍加。

⑤孙：古“损”字。

**【语译】**

人出生后不需经过任何学习就懂得怎样做的事有两种：一是呼吸，一是吃奶进食。除这两种以外，都无非是经过学习和见习实用后才懂得的。故饮食能增加生命的活力，而不当的性色活动则可耗损生命。所以善于养生的人，在夫妇男女的性事方面必然会遵守一定的法则，使符合性卫生而致长寿。

**【评议】**

古人在通过对家庭和夫妇生活实践的大量观察，在两千多年前就提出了“合男女必有则”的养生之道并以之壮阳的

概念，这一学术思想是非常宝贵的。现代有的人（也包括个别医务工作者）认为，既云“食、色、性也”，那就可以在交合上随心所欲，可卒上暴下，可施泄无度等等。这一看法是很错误的。大家都知道，在封建社会中，除极个别帝王能长寿以外，绝大多数都是多病且短命的。出现这种奇怪的社会现象（因封建帝王的保养和衣食住行都是上乘水准）的重要原因之一，就是君主的对三宫六院、七十二嫔妃和成千宫女等过着穷奢极欲、荒淫无度的糜烂生活，旦旦而伐之，故多夭寿。从中我们当可汲取某些教益。

## 二、性事守“五常”

素女曰：玉茎实有五常之道：深居隐处，执节自守，内怀至德[①]，施行无已。夫玉茎意欲施与者仁也；中有空[②]者，义也；端有节者，礼也；意欲即起，不欲即止者，信也；临事低仰者，智也。是故真人因五常[③]而节之，仁虽欲施与，精苦不固。义守其空者明当禁使无得多实，既禁之道矣，又当施予，故礼为之节矣。执诚持之，信既著矣，即当知交接之道，故能从五常，身乃寿也。（《玉房秘诀》）

**【注释】**

①至德：最高尚的道德。

②空：即孔道也。

③五常：即儒家提的，君子宜做到的五种伦常：仁、义、礼、智、信。此处为古代房中家借以形容男茎的五种特性。

**【语译】**

素女认为，男子阴茎强实，宜合乎五常的道理。它深藏于男子大腿间的隐蔽处，能奉守节度，具有合乎自然之道的

特性，并能适时予以施行。男子阴茎在性欲兴奋时能施泄精液，这是它“仁”的表现；茎中有孔道，是“义”的反映；茎端有龟头的节制，为“礼”的表现；有性欲时即勃起，无欲时则软缩，是具有“信”之所致；性事动作中可因需要而高低深浅自如，这是其“智”的表现。所以讲究养生之道而长寿的人，多奉行这“五常”而有所节制。做到“仁”虽应交合时泄精，但注意精液的充盛固守；虽讲“义”气，但知有所禁欲而不使阴茎过多勃实；既知适当禁欲，又要适当施泄，这常需“礼”来节制；经常如实地做到这些，就是“信”的彰著。这就是宜掌握的夫妇性事的法则，如能做到这“五常”，即可壮阳并长寿。

**【评议】**

根据阴茎的解剖和生理功能特点，古人在本文中提出了男子须守“五常”的性养生法则。文中虽将意欲施予喻为仁，中有空比为义，端有节视为礼，欲即起不欲即止称为信，临事低仰名为智，似较穿凿，但其所指出的“因五常而节之”的交接之道，多能使人延寿壮阳。这一观点似仍值得重视和深入探索。

五常，一义同“五教”，为五种封建伦理道德，即父义、母慈、兄友、弟恭、子孝。一义同“五伦”，为封建礼教，称君臣、父子、兄弟、夫妇、朋支之间的五种关系。

## 三、定气、安心、和志

黄帝曰：夫阴阳交接节度[1]为之奈何？素女曰：交接之道，故有形状[2]，男致不衰，女除百病，心意娱乐，气力强然。不知行者，渐以衰损。欲知其道，在于定气、安心、和志、三

气[3]皆至，神明[4]统归，不寒不热，不饥不饱，亭[5]身定体，性必舒达，浅内[6]徐动，出入欲稀[7]，女快意，男盛不衰，以此为节。（《素女经》）

**【注释】**

①节度：节奏和限度，即方法原则。

②形状：用于此处系具体指有关内容和目的。

③三气：指男子性兴奋时，阴茎之怒、大、坚热是由于心气、肝气、肾气等三气的来至所引起。在《养生方》中亦称“三脂”。

④神明：即精神意识。

⑤亭：通“定”，有调和、调节含义。

⑥内：通纳，浅内即阴茎浅入阴道。

⑦稀：原文为“希”通用。

**【语译】**

黄帝问道：“夫妇男女交合的节奏和法度是怎样的呢？”素女回答说：夫妇交接，有其相应的法度节制，这就是性事宜使男子不致衰弱，女子能去除百病；都心情愉快，体力强健，而不知道运用这一交接法则的人，则身体可日渐衰老虚损。交接法则的要点是脏气宜稳定、心绪需安乐、情志要和谐：男茎勃起，心肝肾三气来到，精神意识专一；夫妇性事时宜气候不寒不热；进食不饥不饱，身体安定、性感舒展，阴茎浅入，除缓摇动，插入和抽出次数宜少；女方感到情意快慰，而男茎尚未软衰时即止。这就是夫妇男女性事的重要法则。”

**【评议】**

本文提出的夫妇性事法则，其目的是要达到“男致不衰，女除百病，心意娱乐，气力强然”，切忌旦旦而伐，渐以衰损。交接的要领是，定气安心和志，这即是要求其精神和形体都

事前有良好的准备。此外，还对时间比　择和交合的操作等提出了具体要求。现在看来，这些都是仍值得了解和掌握的有关性养生学的问题。古人对此甚为重视，故同书的另一篇也作了内容大致相同的表述。现摘录于下，供参照。

“交接之道、故有形状、男以致气，女以除病，心意娱乐，气力益壮。不知道者，则侵以衰。欲知其道，在安心、和志、精神统归，不寒不暑，不饱不饥，定身正意，性必舒达，深内徐动，出入欲希。以是为节，慎无敢违，女既欢喜，男则不衰。”此亦说明了性事有节，男盛不衰的道理。

## 四、循法知道，乐而且强

阴阳之求[①]……以悉其道，玄女曰：天地之间，动须阴阳，阳得阴而化，阴得阳而通，一阴一阳相须而行。故男感坚强，女动阚张，二气交精，流液相通。男有八节[②]，女有九宫[③]，用之失度，男发痈疽，女害月经，百病生长，寿命消亡。能知其道，乐而且强，寿即增延，色如华英。（《素女经》）

**【注释】**

①阴阳之求：此处具体指夫妇男女的阴阳交合需求。

②八节：原为农历的八个节气，但此处则系另指男于性事时需注意八种节制而达到调气的“八益”，即后文将具体介绍的固精、安气、利藏、强骨、调脉、蓄血、益液、道体等八种作用。

③九宫：原为东汉前易纬家之学说名词，此处或系指性事时女动“九气”，即心、肝、脾、肺、肾、血、肉、骨、筋等九种脏腑组织之气至，使知女欲之快的程度（详见后文之“九气”）。

**【语译】**夫妇男女交合，其道理和目的是什么呢？玄女说：天地间万事万物的运动在于阴阳的变化，阳气得到阴气的滋润才能生化，阴气得到阳气的温煦才能宣通，故阴与阳是相辅相成、相依为命的。在夫妇性事时，当男的性兴奋感觉强烈时，则阴茎勃起坚硬；女方有性欲冲动时，则女阴扩张，此时则阴阳精血交会、男女阴液流通。但性事时，男须注意八节，女须谨守九宫等性卫生事项。如果用之过度，则男的易患痈疽，女则可害妇科月经等病，因之夫妇常易百病丛生而致寿命短促。如能知道这些道理，则夫妇男女双方既多享乐趣，且可身体强健，肤色红润有神、寿命自可增长。

**【评议】**玄女是古代有名的房中家和养生家，他在回答性事的目的时，藉阴阳相须相随的大道理，解说了夫妇性事需阴阳“二气交精”，才可使“乐而且强，寿即增延”的目的得遂。故他在此强调夫妇交合，其目的在于协调阴阳，期能延年益寿，故需男有八节，女有九宫的性事法度。否则，就易性功能早衰，百病生长，寿命消亡。

## 五、规阴矩阳，养性延龄

人之所上，莫过房欲，法天象地，规阴矩阳，悟其理者，则养性延龄；慢其真者，则伤神夭寿……。其坐卧舒捲之形，偃伏形长之势，侧背前却之法、出入深浅之规，并会二仪[①]之理，俱合五行[②]之数，其导者则保寿命，其违者则陷于危亡。（《洞玄子》）[③]

**【注释】**

①二仪：亦名两仪，意指天地。《曹子建集》有“太极定二仪，清浊始以形”，《春秋·谷梁传序》有“该二仪之化育，

赞人道之幽变”等句。因古人认为，天乾属阳，地坤属阴，故二仪亦可视为阴阳代词。

②五行：木、火、土、金、水谓之五行；亦有谓，仁、义、礼、智、信五常为五行的（如荀子）；另有谓，五行为五种行为的，如“贵贱明、隆杀辨、和乐而不流，第长而无遣、安燕而不乱，此五行者，足以正身安国矣”（《礼·乡饮酒》）。此处当指木、火、土、金、水五行及其相应的术数。

③《洞玄子》：此房中术的专书，现时有人称其为房中术手册之一种。相传本书与《素女经》等均成于唐代前。原书皆失传，但后世书中有录其要而幸存者，如日本《医心方》中第廿八卷及清光绪双梅景阁丛书中有关内容可窥其一斑。

**【语译】**

人们最感为上等之事，莫过于夫妇男女间的性交。因夫妇性事常取法于天，象形于地，以阴阳为规矩方圆。领悟了其道理的，则可颐养情性，益寿延龄；怠慢了这一真理的，就会耗伤精神而短寿……。性事时的坐、卧、舒展、卷曲等各种身形；仰、俯和阴茎长短的诸般势态；侧卧、胸膝卧、仰卧、俯卧等方法；阴茎出入阴道及其深浅的规矩；都要符合天地阴阳交会的道理和五行的术数。夫妇性事时掌握了这些法则并用以指导实践，则可保健长寿；如违背了它，就易发病危急或夭寿。

**【评议】**

古人认为夫妇性事也适用于中医古籍中所提出的“天人相应”的理论，并要求性事时所取的姿势、形态和动作，都无不法天象地、规阴矩阳为宜。善养生的人，多能掌握这些法则；不善养生者，则常违背这些要领。可看出，这一指导思想为与气功导引密切结合的性行为实践奠定了理论基础。

如《千金方·第廿七卷》中指出："采气之道，但深接勿动，使良久气上面热，以口相当，引取女气而吞之。可疎疎进退，意动便止。缓息、眠目、偃卧、道行身体"等经验可供参考。该书还说："所以善养生者，凡觉阳事盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则一度火灭，一度增油。若不能制，纵情施泻，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防所患。"这一养生法则是值得遵行的。该书接着还告诫说："少年时不知道，知道亦不能信行之，至老乃知道，便以晚矣，病难养也。晚而自保，犹得延年益寿；若年少壮而能行道者，得仙速矣"。故此类性事养生之道，宜少壮时及早知晓而为之，不可忽视，通过此养生法，也可使性功能至老不衰。

## 六、阴阳合会，男唱女和

天左旋而地右迴，春夏谢而秋冬袭，男唱而女和[①]，上为而下从，此物事之常理也。若男摇而女不应，女动而男不从，非直损于男子，亦乃害于女人，此由阴阳行佷[②]上下了戾[③]矣。以此合会，彼此不利，故必须男左转而女右迴，男下冲女上接，以此合会，可谓天平地成矣。（《洞玄子》）

**【注释】**

①和：音 hó，附和之意。

②佷：读 hěn，本作"很"，残忍不和貌。

③戾：读 lì，乖张、违反之意。

**【语译】**

天穹是向左旋转的，地球则朝右迴还，春、夏两季之后接着就是秋、冬；男子唱歌，女方和伴；上有所作为和意图，下则服从而献力。这些都是宇宙间事物的常识和规律。如果

夫妇间男子性兴奋高涨时而女方不予响应，或女子性欲冲动而男方不从而随之。这些不仅可直接损害男方，也常使女子受害。此是由于阴阳不能调和，男女性欲和行为有差异之故。如此时强行交合，对夫妇双方均有不利，故要求性事时能做到，男方向左转动时，女方朝右回旋；男朝下冲击时，女则向上接应，这样的相互协调配合的交接，就会如天地自然界的协同默契一样，使天象和平、地象成容而夫妇男女的阴阳也得以和谐美满。

**【评议】**

这节古文具体地提出了性事时如何法天象地、规阴矩阳的要求。虽其中所述天左旋、地右迴的取象比类似不够确切，但总的精神却是要求夫妇能仿效自然的“天平地成”而不宜呈现“阴阳行佷，上下了戾”的弊端。这一节还明确点出，夫妇交合若不能按“常理”行事 则“非直损于男子，亦乃害于女人”。故此类性养生法，并不是仅只为了男子的长寿，对女方保健亦给予了同样重视。在封建社会中当时能有此开明的学术思想，应是非常可贵的。同时，也说明性事确需要夫妇双方的协调以期却病延年。《千金方》所云“男女俱仙（即高寿）之道……”一节含义，其主要精神与此大同小异，可互参照。

## 七、神和内藏，可以寿长

接阴之道，以静为强，平心如水，灵路（露）内藏，款以玉筴[1]（策），心毋秋[2]（怵）惕[3]（惕），五音进合，孰短孰长，翕其神禬[4]，饮夫天将（浆），致之五藏（脏），欲其深藏，蟄[5]息以晨，气刑（形）乃刚，襄（动毋决，百脉通行）[6]，近

水精气，凌楗⑦（健）久长，神和内得，云（魂）柏⑧（魄）皇（皇）⑨，五藏牯⑩（固）白，玉色重光，寿参日月，为天地英。昭王曰善。鯀（由）使则可以久也，可以运行，故能寿长。（《马王堆医简第96～101·养生方》）

**【注释】**

①筴：音cè，同“策”，为卜筮所揲之蓍。或读音jiē，同“梜”，为箸类，此处玉筴比喻男策。

②秋：音shú，此处疑为“怵”字，怵音chù，恐惧，悲伤貌。

③愓：疑为“惕”字之古写。秋愓即怵惕，为戒慎、惊惧。

④褶：疑为古“務”字，求也，趣也。神褶即指精神意识方面的欲求和愿望。

⑤蠪息：蠪音lóng，也作蠬，大蚁或海龙之属，亦为萌也，阴中之阳。息，日出行事为息。此处指寅卯待旦，古人认为阴中之阳时交合最有益。

⑥动毋决，百脉通行：此七字原医简缺损。现根据前后文义补缀之。

⑦楗：音jiàn，为关门的木闩，此处或为“健”字之误。

⑧云柏：疑即“魂魄”二字之代写。

⑨皇：原医简中此字缺损不辨，此系根据文义补缀而成。皇皇，盛美貌。

⑩牯：音枯，车也。此处疑为“固”字误写。

**【语译】**

夫妇男女交合，贵在安定持身，心平似水之静，将精气与神意内藏，两性接触的动作舒缓轻柔，心无恐畏焦虑，性感集中，听五音之长短而不心猿意马；口中津液宜互相吮汲，

并传之五脏。如能深加藏护，象海龙一样吸息以待日出晨光，则此时交合可使体形和机能健常刚毅。交合时，男方虽动如骧马但坚勿泄精，可使血脉流畅，因之精气和津液皆旺盛。长此则可导致健康长寿，形神和合、精力充沛、精神意识和智慧盛美，五脏六腑亦得以坚实、红光满面、肌肤润泽，可与日月同寿，为天地之英华。昭王听后说，这很好，象这样注意性事的养生法则，当可延年益寿，体健壮盛，故可保寿命的长久。

**【评议】**

本文叙述了夫妇交合，须注意正确的形神动作和态势，宜养心修性，宁静安神，吮玉津、调呼吸、动而少泄，交而藏神。这样方可体健如英、寿命久长。这种性养生法是我国古代性医学的一大特点，宜其具有深入实践的学术价值，且为防治阳衰的重要法则。

## 八、不可纵欲败度

房中者，性情之极，至道之际，是以圣人制外乐以禁内情而为之节。久乐而有节，则和平寿考[①]。迷者弗顾，以生疾而殒[②]性命。信哉是言：曰极、曰际、曰制、曰禁，非纵欲以败度，乃养性以延龄也。（《洞玄子》）

**【注释】**

①寿考：年老长寿。

②殒：音 yǔn，销损、死亡、坠落。

**【语译】**

夫妇房事是性欲极端兴奋的表现、是至为重要的生命活动时刻。故懂得养生的人，常以体外的缱绻之乐来节制体内

两阴接合的性乐。虽长期享受性生活乐趣而有所节制的人，是可以形神调和平静而健康长寿的。不知养生的人沉浮于淫乐而无节度，故常生病而危及生命。所以说，“性情之极”、“至道之际”、“制外乐以禁内情”，这些都是夫妇性事时必须信守的原则，即不能放纵情欲而败坏法度，须颐养心性使益寿延年。

**【评议】**

本文提出“极、际、制、禁”四字的夫妇性事原则，目的在于养性延龄阳事久长。因能做好这四字，必将大有利于正常性心理、性生理的卫生要求，故可久乐而寿考。这一原则，也为现代性医学与长寿医学的渗透与交叉启发了新思路、提出了新课题，是值得深入探索的。

## 九、养阴之道，二气和合

若知养阴之道，使二气[①]和合则化为男子。若不为子，转成精液，流入百脉，以阳养阴，百病消除，颜色悦泽、肌好、延年不老，常如少童。审得其道，常与男子交可以绝谷[②]九日，而不知饥也。（《医心方·第廿八卷》）

**【注释】**

①二气：即指夫妇之阴阳二气。

②绝谷：古人认为，气功导引有成或阴阳和济者，可多日不进饮食，有如绝食一般。绝谷却食，古人认为，亦可养生。

**【语译】**

女人如掌握了养阴的法则，使夫妇二人的精气调和，则结合可孕育男胎。若不孕育成胎，则夫妇的男女精气可转化

为阴精之液周流于女体的血脉之中，达到以阳气养阴精的目的而使百病不生、容颜润泽、肌盈发秀、长寿难老、形色常如童稚少女。如女子掌握了这种法则，常与丈夫进行合乎生理的交合，有的可9天不需进饮食，因为她能以此养阴，故而不知饥饿。

**【评议】**

本文所述的内容大致有如下几点发人深思的意义：一过去有的人常斥中国古代房中术是视女子为泄欲工具的淫术，观此文则知其言之谬。此处明确指出夫妇性事之目的，既为生育，也为了防病养生，且着重讨论了女子以阳养阴的长寿术，体现了对妇女健康的关注。二是女子性事有则，多能养阴而使青春长驻，益寿延年，但文中提出的“若不为子，转成精液流入百脉”之说，似难能为现代医学的理论所接受，但实践是检验真理的唯一标准，医学资料表明，夫妇性生活正常而女方孕育少者，其体质大多较实际年龄健美而少病。当然，这一事实虽不能全以女子养阴致延年不老来解说，但至少这是其重要因素之一，故古人的这一直观的养生命题颇值得作进一步的探索。第三是合男女有则，可致女子绝谷不饥。这一现象虽不常见，但却实可偶见。据报载，近有一女子因炼气功，虽习功的时间不长，但确有功后不饥不饿，已连续廿多日未进正常饮食，且一直形象健壮，神思敏捷。当然，气功可出现绝谷效果是较易理解的。夫妇性事也能引起绝谷，则似难深信。其实，古人一再强调，夫妇性事宜与气功导引密切结合（前文曾有介绍，下文还将深入阐述）以期祛邪防病、益寿延龄，故如掌握了此一要领，则绝谷并非完全不可能。但一般而言，经常地，长期反复出现绝谷，则也恐非长生之道所必需。然由此而导致夫妇性功能的长久旺盛不衰，则是其

可贵之处。

## 十、强行禁欲，更难自补

黄帝[①]问素女[②]曰：今欲长不交接，为之奈何？素女曰：不可。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[③]死其舍，所以常行以当导引也。能动而不施者，所谓还精，还精补益，生道乃著。（《素女经》）

**【注释】**

①黄帝：根据古史记，黄帝为少典之子，姓公孙，居轩辕之丘，故号轩辕氏。又居姬水，因改姓姬。国于有熊，故亦称有熊氏。败炎帝于阪泉，又与蚩尤战于涿鹿之野，斩杀蚩尤。诸侯尊他为天子，以代神农氏。因有土德之瑞，故号黄帝（古人认为五行中之土色为黄）。以风后为相，以力牧为将。命大桡作甲子，容成造历。使羲和占日，常仪占月，臾区占星气，伶伦造律吕，隶首作算数。传说蚕桑、医药、舟车、宫室、文字等之制，皆始于黄帝时。后代不少著作，多以黄帝名以托重，如中医之经典著作《内经》称为《黄帝内经》即其例证。

②素女：为传说中的神女名，与黄帝同时。或言其长于音乐。或言其善房中术。汉代王充《论衡命义》云："素女对黄帝陈五女之法，非徒伤父母之心，乃又贼男女之性。"《隋书·经籍志》巨著录有《素女养生要方》、《素女秘道经》、《素女方》等。故素女应为古代有名的房中家之一。

③辟：音 bì　此处作"闭"解。

【语译】

黄帝召问素女说："我今后想长期不再有房事，可行吗？素女回答说："不可以。因为即使是天与地也有开放与闭合的时候，阴与阳也须施泄与生化。人是按阴阳的法则、随天地四时变化而生活的，今你若禁欲而不与女方交合，则精神与脏腑功能都得不到正常的宣达和输布，阴阳阻隔闭塞，不能进行自我补益。人应当经常练习调气，使不断新陈代谢，去旧生新，这样多常能达到自我滋益补助的目的。如果男子的阴茎不能举阳交合，则功能易于衰老废退。所以夫妇宜有适当的交合并视之为导引术来进行，男方宜做到虽交合而不泄或少泄精，此名之为"还精"，即是将精液还藏于体内。通过还精以自我补益，多能养生延寿。

【评议】

本文的文字虽不多，但却简要地表达了古代医家、房中家在性医学方面的三个重要的论点：即

一、不赞成夫妇间长期禁欲而不行房事，认为天地尚有开合，阴阳还须施化，人则应法于阴阳、和于术数，使能神气宣布，不宜强行禁欲或独身。否则，性功能亦可早衰。

二、将夫妇房事视为导引术之一。这一论点是颇新颖别致的，所谓"练气数行，去故纳新以自助"，应是古代性医学提出的新课题和新的性疾患（包括阳衰）防治措施，是值得重视和加以深入探索的。

三、提出了"还精补益"的认识，认为动而不施，还精补益可以延寿壮阳。此一观点似与现代性医学矛盾，其是非曲直还有待大量深入的实践资料来鉴识。

# 十一、遵行“十机”，阳壮易孕

阴阳之道，合则聚，不合则离，合则成，不合则败。天道人事，莫不由之，而尤于斯道为最。合与不合，机有十焉，使能得之，权在我矣。

一曰“阖阚[1]，乃妇人之动机也。气静则阖，气动则阚。动缘气至，如长鲸之饮川，如巨觥[2]之无滴。斯时也，吸以自然，莫知其入，故未有阚而不受者，未有受而不孕者。但此机在瞬息之间，若未阚而投，失之太早，阚已而投，失之太迟。当此之际，自别有影响情状，可以默会，不可以言传也，惟有心人能觉之，岱雨施云，鲜不谷矣。

二曰迟速，乃男女之合机也。迟宜得迟，速宜见速。但阴阳情质，禀有不齐，固者迟，不固者速。迟者嫌速，则犹饥待食，及咽不能；速者畏迟，则犹醉杯，欲吐不得。迟速不侔[3]，不相投矣。以迟遇疾，宜出奇由迳[4]，勿呈先声；以疾遇迟，宜静以待，挑而后战，能反其机，适逢其会矣。

三曰强弱，乃男女之畏机也。阳强阴弱，则畏如蜂窦[5]，避如戈矛；阳弱阴强，则闻风而靡，望尘而北。强弱相凌，而道同意合者鲜矣。然抚弱有道，必居仁由义，务得其心；克强固难，非聚精会神，安夺其魂？此所以强有不足畏，弱有不足虞者，亦在乎为之者之何如耳。

四曰远近，乃男女之会机也。或以长材，排闼[6]唐突非堪，或以偷觑跖门[7]，敢窥堂室。欲拒者不能，欲吞者不得，睽隔如斯，其能妒乎？然敛迹在形，致远在气，敛迹在一时，养气非顷刻。使不有教养之夙谋，恐终无刚劲之锐气，又安能直透重围，而使鸠居鹊巢也。

五曰盈虚，乃男女之生机也。胃有盈虚，饱则盈而饥则虚也；肾有盈虚，蓄则盈而泄则虚也。盛衰由之，成败亦由之。不知所用，则得其幸而失其常也。

六曰劳逸，乃男女之气机也。劳者气散而怯，逸者气聚而坚。既可为破敌之兵机，亦可为种植之农具，动得其宜，胜者多矣。

七曰怀抱，乃男女之情机也，情投则合，情悖则离。喜乐从阳，故多阳者多喜；郁怒从阴，故多阴者多怒。多阳者多生气，多阴者多杀气。生杀之气，乃孕育贤愚之机也，莫知所从，又胡为而然乎？

八曰暗产，乃男子之失机也。勿谓我强，何虞子嗣？勿谓年壮，纵欲亦何妨？不知过者失佳期，强者无酸味，而且随得随失，犹所莫知，自一而再，再而三，则亦如斯而已矣。前有小产病，所当并察之。

九曰童稚，乃女子之时机也。方苞方萼，生气未舒；甫童甫笄，天癸未裕。曾见有未实三粒，可为种不？未足之蚕，可为茧不？强费心力，而年衰者能待乎？其亦不知机也矣。

十曰二火，乃男女之阳机也。夫君火在心，心其君主也，相火在肾，肾其根本也。然二火相因，无声不应，故心宜静，不静则火由欲动，而自心挑肾。先心后肾者，以阳烁阴，出乎勉强，勉强则气从乎降。而丹田失守，已失元阳之本色。肾宜足，肾足则阴从地起，而由肾及心。先肾后心者，以水济火，本乎自然，自然则气主乎先，而百脉齐到，斯诚化育之真机。然伶薄之夫，每从勉强，故多犯虚劳，讵云子嗣？朴厚之子，常由自然，故品物咸亨，奚虑后人？知机君子，其务阳道之真机乎？（《妇人规·子嗣类·人事》）

**【注释】**

①闔闢：闔即关闭、闭合；闢即开闢、张开。此处或喻妇女孕育的高潮或低潮时机。

②觥：音 gōng，盛酒器皿。

③侔：音 mō，齐等也。

④迳：路径、步道。

⑤趸：原为躉，音 dǔn，登也。

⑥闼：音 dà，门户或门户之间。

⑦跖门：跖音 zhí，践踏或足下。

**【语译】**

夫妇通过性事而阴阳交会的道理，一般是阴阳相合则欢聚而壮阳，不相合则离异而阳衰，相合则事成，不相合则事败。天地万物及人的相处关系，都是这样的。对于孕育之事更要注意这一道理。阴阳的合与不合，有十种情况和机遇，要做到这些，关键还是在于夫妇的本身。

第一是，受孕时期的开合，这是妇女动情时所决定的。当女方性欲冷淡时则孕门闭合，性欲冲动时则张开。其所以性欲冲动，这是由于肾气已至，如海鲸的吸水、酒杯的不留余滴一样，这个时候夫妇性器官的相互吸引是很自然的，甚至有时阴茎已进入阴道，还不知晓。所以，没有妇女性欲已高涨而不阴户张开以受纳阳精的，也没有已受纳阳精而不成孕的。但这种机遇常出现在亟短的时间内，假若女方性欲未至而性交，则时机太早，可致失败；若情欲已过而性交，也可因交合太迟，致也难成孕。一般妇女的气至而动，常可见有某些性欲和体态方面的特殊表现，这些可以意会，较难用言语表达。但对此事关心的人，是会有所理解和体会的。风云雨水调顺，没有不生长五谷的。

第二是，性兴奋出现的快慢，这是夫妇性事时机的选择问题。夫妇男女性兴奋反应时间如能前后一致，即两人都慢或都能较快地出现性兴奋，这是最理想的。但实际上，因男女的情欲和体质、禀赋各有不同，禀性固实的，一般性兴奋较慢，不固实的则出现较快。性兴奋慢的嫌对方性欲太快，好象饥饿的人虽欲进食，但却无法吞咽。性兴奋出现快的，则害怕对方性欲反应太慢，好似喝醉了酒而无法呕出以图一快那样。故如夫妇性兴奋反应不相配合，则多情意难投。夫妇如出现性兴奋反应迟速不一时怎么办呢：如一方慢而对方快，则宜千方百计使对方欢愉，待通过嬉戏促进自己性兴奋到来后再正式性交。如我性欲已高亢而对方性兴奋尚未出现时，则宜平静稍待，并挑逗对方情欲，俟其亦有性要求时乃再正式交合，这就是以快促慢，以慢迎快，做到互相配合，性欲同步。

第三是，性能力的强弱，是夫妇间有所怯畏的问题。男方性能力强而女方弱，则女方对性交如怕蜂叮蛇咬，且躲避其有如戈矛之刺。若男方性能力弱而女方强，则未入港而男先阳萎，只能望洋兴叹。由于男女性能力强弱的不同，而夫妇能情趣和谐的很少见。但对性能力弱也有纠正的办法，要求自己做到温文尔雅、讲仁义、善体贴、热爱对方，并使心绪舒畅、情气高扬。克服性能力强虽较困难，但如能在性交时弱方做到聚精会神，身心贯注，则亦可使对方性欲得到满足而快慰消魂。这就是说，性欲强的并不可怕，性欲弱的也不必忧，关键在于自身如何来正确对待。

第四是，性器的长短远近为夫妇性交时须领会的问题。或阴茎长而大，深刺阴道，左右唐突，可使女方难以忍受；或阴茎短而小，只能贴近阴道口而无法探内阴，这就形成对长

茎拒而不能，对短茎吞而不入，如此远近不合、相隔不宜，能怪谁呢？但要使阴茎缩小，关健在于收敛形骸；要使阴茎增大，关键在于护养肾气。敛形或可短时做到，养肾气则常一时难成。如没有平时经常的护养和注意，则终难有阴茎性能的刚劲有力，这样也就无法在性事时长驱直入使两人性器紧相交会了。

第五是，肾气的充实与亏虚，为男女生命的关键所在。人的胃常有满实、有空虚之时，食饱则胃盈，饥饿则胃虚。肾也有盈虚，如能聚蓄精津则肾气盈，耗泄精津则肾气弱，人的体质盛衰和性事的成败，多由此决定。如不知固护肾气，逆于生乐，则每因图一时之快则可失去宝贵的健康常致阳衰不旺。

第六是，强劳与安逸为影响夫妇气质盛衰的问题。过度劳累可使元气耗散而性能力萎怯，安逸可使元气蓄积而性能力坚实阳壮。这既可作为与对方性事时的有利条件，也可视为种植庄稼的习用农具，使用得其所宜，故常能取胜。

第七是，所抱负的心绪情怀，这是联系夫妇性事时的情感问题。两人情意相投则合欢，情意相违则同床异梦。喜乐之情常与阳气盛有关，故多阳气则多喜乐而壮阳；抑郁愤怒之情常与阴气盛有关，故多阴气则多郁怒。此即是说，多阳气者，其生发之气也多；多阴气者，其肃杀之气常旺。这生发与肃杀之气，常涵藏着胎孕的聪明与愚钝的先天因素。如果不知道这夫妇男女阴阳怀抱的道理，又怎能使有利于壮阳而孕育优生呢？

第八是，防止有早期流产，这是男方须加注意的问题。不要以为我身体强壮，何愁没有子孙；不要以为自己年轻体健，放纵性欲没有关系。须知性欲太过，可失去受孕佳期，性欲

太强，反难生发。而且，即使成孕，亦随孕随产，以致自己还不知道。甚至一误再误，即使虽曾受精也难能结成胎孕。如夫妇以往曾有过小产的情况，则更应当注意防止暗产。

第九是，年龄过小、体质太弱，这是女方适否性交怀孕的时机问题。当花还是花苞或花萼时，其生发之气尚未舒展；当少女还是童稚或将及笄时，其肾之精气尚未充裕。没有见过尚未成熟的果实，可以作种子用，也未见尚未长足的蚕可以吐丝作茧。枉自耗费心力，年老体弱的人能受得了吗!？这是因为没有理解童稚难以怀孕这一道理的缘故。

第十是，人体的两火盛衰为夫妇能否孕育的病理生理问题。人的君火，主要来源于心，故古人认为心相当于君主；相火来源于肾，故肾是火的根本。但君火和相火是互为因果的，相互影响有如声音的相呼应。故性交时，心思宜清静，心不静则性欲炽盛可动心火（君火），而君火又可挑起肾之相火。先君火而后有相火时，常阳气灼损阴分，其性事亦多勉强，而致元气下降。由于丹田之气不守，则元阳之气不能固护且久则亏耗而阳衰。肾气宜充足，肾气盈则阳气从下而起，并因肾而及于心。先肾气而后致心气者，这是以肾水济心火，属自然正常之理。这样就可阳气领先，通畅血脉经络，而适应壮阳及孕育的需要。但不懂此道理的人，常勉强性交，故多患虚劳之疾，当然更不会有孕育。掌握了此一法则的人，性交常顺乎自然，故精血和性功能均充盛，这就自然易受孕成胎。所以，真正理解此一道理的人，定能知晓阳道宜旺的真实意义。

**【评议】**

本文所述的“十机”，系张景岳继承了明代以前房中术的理论而有所发展。他认为，夫妇之能否壮阳并孕结成胎，可

与男女合机之迟速、畏机之强弱、会机之远近、生机之盈虚、气机之劳逸、情机之怀抱、阳机之二火有关；亦与女动机之阖阓、时机之童稚和男方失机之暗产有颇密切的影响。总之，能否孕育和阳事旺盛与男女双方的性解剖、性生理、性心理等因素有或多或少的关系。无疑地，张氏的这一论点是较为正确的。时至今日，尚有一些人将子嗣的有无全责之于女方，这是一种偏见。这十种影响壮阳和孕育且夫妇双方须加注意并相互配合的机遇，是值得进一步探究，裨能为现代性医学和生殖学提供有益的线索和内容。

当然，张氏所概括的“十机”之关于胎孕的成败，也不一定全都是准确无误的：如女子的阖阓动机，男女的迟速合机，证之长期的实践观察，有的在特殊情况下双方虽不同步，亦有珠胎暗结的。这些当另作别论。

# 第六章　增八益、去七损，调气摄生

## 一、避七损以抗病，增八益而调气

气有八益有七孙（损），不能用八益去七孙，则行年四十而阴气自半也；五十而起居衰；六十耳目不聪明；七十下枯上说[①]、阴气不用，溃[②]泣留[③]出。令之复壮有道，去七孙以抵其病，用八益以贰[④]其气。是故老者复壮，壮不衰。君子居处安乐，饮食次[⑤]欲，皮奏[⑥]宁密，气血充羸，身体轻利。疾使内[⑦]不能[⑧]道，产[⑨]病出汗，揣（喘）息、中烦、气乱、弗能治。产内热、饮药约[⑩]灸，以致其气，服司[⑪]以辅其外。强用之不能道，产痤[⑫]膧[⑬]橐[⑭]，气血充[⑮]羸，九谿（窍）不通，上下不用，产痤睢[⑯]。故善用八益去七孙，五病[⑰]者不作[⑱]。（《马王堆汉墓医简第25～30·养生方》）

**【注释】**

①说：疑为“脱”之误，说有竭、脱之义。有如《素问》下虚上实的含意。

②溃：音gò，水液也。溃泣即涕泣。

③留：通“流”。

④贰：倍增、增益。

⑤次：不上不下，不多不少之意。有人谓次通“恣”，即

“随意”之谓。

⑥奏：通“腠”字，即肌肤。

⑦内：音纳。房事时阴茎纳入阴道。

⑧能：含讲求、及于的意思。

⑨产：产生，即发生。

⑩约：通“要”，或为“灼”。

⑪司：通“伺”，或为“食”。

⑫痤：小痈疖。

⑬臃：即肿胀。

⑭橐：同托，盛物袋，此喻囊肿。

⑮充赢：“充”此处疑为“失”字之误。赢通“羸”，充盛貌。

⑯睢：音 jù 或睢 hei，祸乱之谓。亦有疑为“疽”之误。

⑰五病：可能指“哑、聋、跛、断肢、侏儒”等五疾。亦有谓为五脏五虚之病者。

⑱作：起也。

**【语译】**

人气的调和及阳衰与否，与八益和七损有关，如果不能运用八益，去除七损，则人到四十岁时，其阴气已消耗过半；五十岁时生活起居已感到衰弱；六十岁时，多耳不聪、目不明；七十岁则身体上下皆感虚衰枯萎，性和生殖功能减退，鼻涕眼泪亦易流出。使人体之气恢复壮实也有一定法则，即须避免“七损”以抵抗疾病，运用“八益”以倍增元气。这多可使年老的人恢复健壮，壮年不致虚衰。如果我们的生活起居安静怡乐，饮食饥饱适宜、皮肤肌肉完密结实，气血旺盛运行通畅，则身体自会感到轻松和灵利。但如夫妇经常房事粗暴急促而不遵循一定的卫生法则进行，则易生病、出汗、喘

息、心中烦闷、人气散乱而达到难以治疗的地步。如果因为体虚而发生内热的病象，则须饮服汤药配用灸法以调治气机，辅之有一定规律性的生活起居和饮食习惯，则可常保健康。如强行性事而不讲求法则，久之则多易发生痈痔、肿瘤、囊肿等病，使气血不能旺盛和畅通、上下九窍不通利而难以发挥正常功能，有的还可产生痈疽等病患。故懂得这个道理的人，如能经常做到善用八益、避免七损，则五种虚病就不易发生。

**【评议】**

古代房中家和养生家在本文所阐述的用八益、去七损以调气，使夫妇通过有一定法则的房事而达到却病延年和壮阳的目的。应该说，这一宝贵的经验总结是值得重视的。象这样的摄生之道，简便易行，无需花费较多的时间、精力和设备条件，只要夫妇性事时稍加注意和节制，就可行之有效。似此类经验，予以进一步的研究和总结颇有必要。

过去，不少古代医家注解几乎与《养生方》同时成书的《内经》有关“七损八益”的论述时，多从男八八、女七七，或阴阳奇偶，或阴阳盛衰消长的字义解说，但却都难自圆其说，且又使后学者多无所适从。然在1973年前后于长沙马王堆汉墓出土的医简《养生方》中，其有关七损八益的命名、具体内涵、作法和效用等内容既生动又深刻地冰释了此一千古疑案。尽管也可能《内经》中所云“七损八益”之调气壮阳摄生之道较之《养生方》所言的性养生法更广泛，但二者养生的目的则终归是一致的。

## 二、七损八益的性养生法

八益：一曰治气，二曰致沫，三曰智时，四曰畜[①]气，五

曰和沫，六曰窃[2]气，七曰寺[3]赢，八曰定顷。七孙（损）：一曰闭，二曰泄，三曰渴[4]，四曰勿[5]，五曰烦，六曰绝，七曰费。治八益：旦起，起坐，直脊开尻，翕卅印[6]下之，曰治气。饮食，垂尻直脊，翕周通气焉，曰致沫。先戏两乐，女欲为之曰智时。为而耎[7]脊，翕周（州）呻下之，曰畜气。为而物亟，勿数出入，和治，曰和沫。出卧，令人起之，怒择之，曰积气。幾已内脊，毋嶂，翕气印（即）下之，静身温之，曰寺赢。已而洒之，怒而舍之，曰定顷。此谓八益。

七孙：为之而疾痛，曰内闭。为之出汗，曰外泄。为之不已曰楬奏[8]。为之而不能，曰弗[9]。为之喘（喘）息中乱，曰烦。弗欲强之，曰绝。为之泰（太）疾，曰费。此胃（谓）七孙。故善用八益，去七孙，耳目蔥明，身体轻利，阴气益强，延年益寿，居处乐长。（《马王堆汉墓医简·第31～39·天下至道谈》）

**【注释】**

①畜：古文通“蓄”。

②窃：为“积”之借用词。

③寺：通“侍”、或“待”、或“持”。

④渴：通“楬奏”（见本文）。

⑤勿：通“弗”，同怫（见本文）。

⑥翕卅印：“翕”，收敛也。“卅”疑“州”之误，“州”指尻部或体窍（见《尔雅》）。“印”原意为痕迹着于它物，此处疑为“即”字之误。

⑦耎：古“软”字，松软也。

⑧楬奏：楬音 jié，原意为止乐乐器，此处疑为渴（竭）之误。楬奏，可理解为阴精竭尽的拼合。

⑨弗：“疑为“废”字的借用。

**【语译】**

所谓“八益”，一为治气（可理解为用导引调治精气）；二为致沫（引出津液阴水）；三为智（知）时（掌握性事的适宜时机）；四为蓄气（蓄养精气）；五为和沫（夫妇交合时宜有阴液渗润）；六为积气（积聚精液元气）；七为待嬴（维持气血的充盈）；八为定顷（一定须在阴茎萎软前退出阴道）。所谓七损，一为内闭（精道闭滞不通利）；二为外泄（汗出早泄）；三为渴（精气短竭）；四为勿（阳萎勿举）；五为烦（气粗喘、心烦乱）；六为绝（一方拒绝性交时）；七为费（操作急促、耗费精气）。

调治八益的方法是：

治气：早晨起床、静坐、脊柱挺直、臀骶放松、呼吸卅次使气下降丹田。

致沫：饮食后使臀骶部下垂，挺直脊柱，收敛肛门，使气机通畅。

智时：性事前夫妇先嬉戏爱抚，使双方欣乐而引起对方的性兴奋和性欲望。

蓄气：男女性事时，使脊柱松软，收敛肛门而导气，令气下聚前阴。

和沫：夫妇交合时，阴茎已勃起挺实，但不频繁出入阴道，和缓轻柔而为。

积气：睡卧时交合，须待阴茎勃起、挺大而择时以进入阴道。

侍嬴：双方性兴奋较强，夫妇的性器已相接触，但不要摇动阴茎，可使用敛气屏息，使气积下阴部位，身形安静而使体热感传。故侍嬴即是等待和维持精气的充盈。

定顷：房事至性高潮时，男方射精后宜将余精洒尽，并

应趁阴茎尚未萎软时即退出。

以上为八益的具体内容，七损则是

内闭：夫妇交合时因动作过快而产生疼痛，久之可致内伤五脏。

外泄：指汗出时性事可致阴泄伤津。

竭奏：男女频繁的性事可使阴精耗竭。

帱：纵有性欲要求，但在阳萎情况下勉强交合，则将更易引起阴茎的萎废。

烦：性事时喘息，心中烦乱不安，可更引起烦乱病重。

绝：夫妇一方缺乏性欲要求而对方强行交合，则出易引起内伤衰竭的疾病。

费：夫妇间未经过爱抚准备（戏道）的急骤或粗暴的交合，久之导致精气耗费。

以上为七损。所以若夫妇在性事上能善用八益，避免七损，久之可使耳目聪明、身体轻快而灵利，体质和脏器功能日益强健，这就可延年益寿，生活愉快，处境长安。

**【评议】**

本文提出了有关七损八益的命名、内涵、具体动作和目的效应等，其中所阐述的有关性卫生的注意事项，迄今对壮阳仍具有指导实践的价值，远古时代，我国有关性学研究的先贤即已有如此慎密的观察和较切实际的高度概括，诚令后人感到自豪和激励。但学习本文时还须与下述的《玉房秘诀》的有关论述参照和领会，以便能更深刻地领会有关古代性养生理论和实践经验的实质。

## 三、行七损八益以却病抗老

素女曰：阴阳有七损八益。一益曰固精，令女侧卧张股，男侧卧其中，行二九数，数毕止，令男固精；又治女子漏血，日再行，十五日愈。二益曰安气，令女正卧高枕、伸张两胫，男跪其股间刺之，行三九数，数毕止，令人气和；又治女门寒，日三行，二十日愈。三益曰利藏，令女人侧卧，屈其两股，男横卧却[①]刺之，行四九数，数毕止，令人气和；又治女门寒，日四行，二十四目愈。四益曰强骨，令女侧卧，屈左膝，伸其右胫，男伏刺之，行五九数，数毕止，令人关节调和；又治女闭血，日五行，十日愈。五益曰调脉，令女侧卧，屈其右膝，伸其左胫，男据地刺之，行六九数，数毕止，令人脉通利；又治女门辟[②]，日六行，廿日愈。六益曰畜[③]血，男正偃卧，令女戴尻跪其上，极内之，令女行七九数，数毕止，令人力强；又治女子月经不利，日七行，十日愈。七益曰益液，令女人正伏举后，男上往行八九数，数毕止，令人骨填[④]，八益曰道体，令女正卧，屈其胫足，迫尻下，男以脅[⑤]刺之，以行九九数，数毕止，令人骨实；又治女阴臭，日九行，九日愈。

一损曰绝气，绝气者心意不欲而强用之，则汗泄气少，令人心热、目窅窅[⑥]。治之法，令女子正卧，男担其两股，深案[⑦]之，令女自摇，女精出，止。男勿得快，日九行，十日愈。

二损曰溢精，溢精者，心意贪爱，阴阳未和而用之，精中道溢；又醉饱而交接，喘息气乱则伤肺，令人咳逆上气，消渴，喜怒或悲惨惨，口干身热而难久立。治之法，令女人正卧，屈其两膝侠男，男浅刺，内玉茎寸半，令女子自摇，女

精出止，男勿得快，日九行，十日愈。

三损曰襍脉[8]，襍脉者，阴不坚而强用之，中道强泄，精气竭；及饱食讫交接伤脾，令人食不化，阴痿无精。治之法，令女子正卧，以脚勾男子尻，男则据席[9]内之，令女自摇，女精出止，男勿快，日九行，十日愈。

四损曰气泄，气泄者劳倦汗出未干而交接，令人腹热唇焦。治之法，令男子正卧，女跨其上向足，女据席浅内玉茎，令女自摇，精出止，男子勿快，日九行，十日愈。

五损谓机关厥伤，机关厥伤者，适新大小便，身体未定而强用之则伤肝；及卒暴交会，迟疾不理，不理劳疲筋骨，令人目瞎瞎[10]，痈疽并发，众脉槁绝，久生偏枯，阴痿不起。治之法，令男子正卧，女跨其股踞向前，徐徐案内之，勿令女人自摇，女精出，男勿快，日九行，十日愈。

六损曰百闭，百闭者，淫佚[11]于女，自用不节、数交失度，竭其精气，用力强泄，精尽不出，百病并生，消渴，目冥冥。治之法，令男正卧，女跨其上，前伏据席，令女内玉茎相摇，精出止，男勿快，日九行，十日愈。

七损曰血竭，血竭者，力作疾行，劳因汗出，因以交合，俱已之时，偃卧推深，没本暴急，剧病因发，连施不止，血枯气竭，令人皮虚肤急，茎痛囊湿，精变为血。治之法，令女正卧，高抚其尻，申张两股，男跪其间，深刺，令女自摇，精出止，男勿快，日九行，十日愈。（《玉房秘诀》）

**【注释】**

①却：此处作“退”或“仰”解。

②辟：叠、聚之意。

③畜：通“蓄”，积也，聚也。

④填：同“殄”，病也；或作“填实”解。

⑤胳：腋下为胳。此处或为在两旁挟之之意。

⑥冥：古“冥”字，视力减弱。

⑦案：原作“依据”解，此处含寻抚之意。

⑧襍：通“杂”字，不纯也。

⑨席：此处疑为“席”之古字。

⑩眛：音芒 mán，目不明也。

⑪佚：通“逸”，安乐也。

**【语译】**

古代有名的房中家素女曾总结说：夫妇男女阴阳交合有七种受损和八种有益的方式和做法须加注意。

所谓八益：

一是固精：其具体做法是，女方侧卧，叉开两腿，男侧卧于其腿间，交合，男不射精。此可使男子精液固藏充实，又可治女子阴道长期小量出血的毛病。十五日可使病愈。

二是安气：女子仰卧，高枕臀部，伸张两腿，男跪伏其间交合，可使人气血调和，又可治女子阴户寒冷病证。廿日可使病愈。

三是利藏：女子侧卧，两腿弯曲，男方横卧于其中而交合，可使人脏气调和，也可治女阴寒冷之证。廿日可使病愈。

第四为强骨：女子侧卧，左膝弯屈，右腿伸直，男方则伏卧与之交合，这可使关节气血调和，又可治女子经闭。十日可使病愈。

第五为调脉：女方侧卧，右膝弯屈，伸其左腿，男方则站于床边地上进行交合，可使经脉畅通，又可治女阴紧叠（可能指轻度粘连）。二十日可愈。

第六为蓄血：男方仰面正卧，女方尻部抬高而跪于男方身上，男插阴茎入阴道，令女子自动，男不射精。可使体力

强健，又可治女子月经不调。十日可使病治愈。

第七是益液：女子抬高臀部俯卧，男从其后纳入阴茎，此可使骨骼充实。

第八为道体：女子仰卧，两腿弯曲于臀尻之下，男方夹于其腿间而交合，可使骨骼壮实，又可治女阴臭痒之病证，九日可使病愈。

所谓七损：

一是绝气：这是由于一方本无情欲而强行交合，使多汗、少气、心热、视物模糊不清。治疗方法，可令女仰卧，男方担举其两腿而深纳阴茎，并要女方自己摇动，阴液流出即止，男不得泄精。十日可使病愈。

二是溢精：这是由于急促性交，情感未调和而强行结合，可使男精半途射泄；或于醉酒、饱食之后交合、伤肺而喘息、呼吸粗乱、咳痰气促、消渴或喜怒悲忧情绪不安定，口渴、身热而体弱不能久久站立。治疗方法是，女子仰卧，两膝弯屈于男体两侧，阴茎浅入阴道约寸半，要女方自行摇动，阴液流出即止，男不得泄精，十日可使病愈。

三为裸脉：这是由于阴茎不坚大而强行交合，致男子中途泄精，元气损耗；或饱食后交合伤脾胃，饮食不消化，阳萎无精液。治疗方法是，女子仰卧，用双脚钩住男臀尻部，男则手撑于床上交合，女方自行摇动，阴液流出即止，男不得泄精，十日可愈。

四是气泄：这由于劳动疲倦出汗时即行交合，可使人腹部发热、嘴唇焦干。治疗方法是，男子仰卧，女向其足部而跨男方身上，女手撑于床使阴茎浅入阴道，女方自行摇动，阴液流出即止，男不得泄精。十日可愈。

五为机关厥伤，这由于刚排完大小便而身体尚未安定时

即行交合而伤肝，或骤然粗暴交合，动作快急过度，使筋骨疲劳，视物不明，痈疽发病，经脉枯萎，久则发生偏瘫、阳萎等病。治疗方法是，男子仰卧，女跨其腿侧而面向前，使阴茎缓慢进入阴道，女身不必自行摇动，待阴液流出即止，男却不可泄精。十日可使病愈。

六为百闭，这由于淫于女色，手淫或交合无度，使精气衰微，强行泄精而精尽不出，致百病丛生，消渴，视物不清。治疗方法是，男子仰卧，女跨其上，向前伏卧，以手撑床而纳阴茎，女自摇动，阴液流出即止，男不得泄精。十日可使病愈。

七为血竭，这由于过度劳累或急行后汗出而交合；或当性高潮后仍强力快速冲刺不舍，可致疾病发生，若连续泄精过多，可使气血枯竭，皮肤虚损、阴茎痛、阴囊湿、精液稀少而呈血色。治疗方法是，女子仰卧，臀部垫高，两脚分开，男跪于腿间，深纳阴茎，女方自行摇动，待阴液流出即止，男不得泄精，十日可使病愈。

**【评议】**

从前两节古文中可以看出，《养生方》与《玉房秘诀》中有关七损八益的论述，其着重点是有所不同的。前者着重在用八益、去七损并予以分类述其性养生效果；后者则着重在对七损八益有针对性的性治疗措施的介绍。二文对七损八益的命名也不尽雷同，但对其有关意义及后果，却有通假之处。如加以比较，则《养生方》中所述的“八益”是治气、致沫、智时、畜气、和沫、窃气、寺赢、定顷，而《玉房秘诀》中则名为安气、固精、利藏、强骨、调脉、畜血、益液、道体；《养生方》所述“七损”为闭、泄、渴、勿、烦、绝、费，在《玉房秘诀》中则称为百闭、气泄、血竭、襍脉、溢精、绝气、

机关厥伤。两相对勘，可看出，《养生方》的七损八益，主为性养生法以调气养气期以达到却病延年之道；而《玉房秘诀》所述的七损八益，则主为性治疗法以防病治病期以达到病去体安的目的。这也可理解为，《玉房秘诀》中有关七损八益之“治”，是在《养生方》有关七损八益“防病”的基础上，继承和发展起来的。如能做到防与治结合，则常可使夫妇的性生活美满，身体健康、病痛消除、增年益寿。这是其积极的具有卫生保健意义的所在，但文中提出的二九至九九之数及每日几行之要求，可能为道家房中术的流弊，实践时还须灵活掌握、有所分寸。揆诸情理，夫妇男女交合要日行数次，除个别新婚者外，一般多不易做到；且文中所述及的采用各种体位交合、调气以除病养生的实际效果如何还有待进行验证。不过，其所述七损的各自成因及多种性交体位的运用以增趣壮阳，有些还是有其一定意义的。

# 第七章　戏道有利壮阳摄生

## 一、戏道须“五徐”

交筋者，玄门中交脉也。为得操搌[1]之，使體（体）皆乐养、说（悦）泽（懌）以好、虽欲勿为，作相呴[2]相抱，以次（恣）戏道。戏道：一曰气上面執[3]（热）徐呴；二曰乳坚鼻汗徐抱；三曰舌溥[4]而滑余毛[5]；四曰下汐[6]股湿徐操[7]；五曰嗌乾咽唾徐撼。此胃（谓）五欲之征。备乃上，上堪[8]而勿内，以致其气，气至深内，而上撅[9]之以抒其热（势），因复下，反之毋使其气歇，而女乃大喝[10]。然后熱十勤[11]，接十节[12]，杂十修[13]，接刑（形）已没，遂气宗门[14]，乃观八动[15]，听五音，察十已[16]之征。（《马王堆汉墓医简第105～111·合阴阳方》）

**【注释】**

①搌：音 Zhěn，抚摩。以手相慰。

②呴：音 Xǔ，张口出气，呵气。或作“昫”。

③執：《辞源》释作“艺”或“势”。此处宜视为“热”字。《天下至道谈》云：“气上面热徐呴”即此。

④溥：溥音 tuān，水多，茂盛。

⑤毛：音 máo，音义近“摸”，抚弄托起。

⑥汐：潮汐，此处指阴户流出阴液。

⑦操：操作，持握，抚弄。

⑧揕：音 Zhěn，击刺。

⑨撅：音 jué，通“掘”，拔起，上翘，击刺。

⑩喝：幽声鸣嘶。

⑪勤：疑“动”之古字。古人认为男女交合时，阴茎出入摇动十次为一勤；二十次为二勤，余类推。另说为，男方性欲冲动已达高潮，并有射精的自我感觉为一。

⑫十节：此处指十种不同的交合姿势体位。

⑬十修：此处指男女交合时，十种不同的阴茎动作。

⑭宗门：原意为宗族或佛教诸宗。此处似指人体储气穴位部分，有人疑“宗”为“血”字之误，因《天下至道谈》有“遂气血门”之句。

⑮八动：交合时的八种不同男女配合动作。

⑯十已：交合时的十种不同性欲，性高潮之生理反映。

**【语译】**

所谓交筋，指的是阴器中两侧小阴唇上端交会突出的部分（即现称之阴蒂）。交合前抚弄触摸这些部位（指女之阴蒂，男之龟头阴茎），可使对方感到兴奋，喜悦和性的愉快，但此时却不要即行正式性交，应先采取互相吁气亲吻、拥抱等动作，使性兴奋达到高潮。这种正式交合前的嬉戏导引，古人称之为“戏道”，即今所谓的“性交前的调情阶段”。其具体表现和动作是：一为当性欲冲动，面部发热时宜徐缓舒气亲吻；二是当乳房隆起、鼻尖微汗时轻轻拥抱；三是当口舌津液滑润时，两舌相互抚弄吮吸；四是当女阴流液、阴唇湿润时轻相抚摸；五是当咽喉干燥吞咽口水时，身躯可徐缓摇动。这即是女方性欲兴奋时所表现的五种征象，只有当女方具备了此五征时，才可进行两人阴器的接触，但此时还多只限于阴户外的冲刺摩擦而不插入阴道，以期双方性欲的进一步高

涨。如男子阴茎勃起、大、坚、热三气皆至，则可深入阴道，向上挺拔冲击，传感其体热；又向下按压，如此反复操作以保持其旺盛的性欲，可使女方大感满足。然后，适当采用阴茎的十种出入摆动操作，十种不同的交合体势，配合十种不同的活动，使夫妇两体紧接，气血交流舒畅，并密切观察八动、五音和十已等性欲高潮的生理反应而采取适当的对策。

**【评议】**

本文备述了夫妇正式性交前先恣戏道的五欲之征，并提出“气至深内，使女大喝”的壮阳要求。交合中采用十动、十节、十修，以观八动、听五音、察十已之效。这些性心理和性生理的阐述，将极大地丰富现代性医学的内容。

文中所述“操插交筋，使体乐养，悦泽以好”的经验总结，应是认定交筋（阴蒂或龟头）是人体性敏感区的最古老的专科文献，是值得重视的。

另，关于五欲征的详细内容，医简《养生方》别作表述为：“气上面热徐吻，乳坚鼻汗徐葆，舌薄而滑徐傅，下夕股湿徐操，益（嗌）干因（咽）唾徐缄（撼）。此胃五欲征，备乃上”。此二文大同小异，可相互参照，加深理解。

## 二、戏道除百病说

阴阳贵有法乎？素女曰：临御女时，先令妇人放平、安身、屈两脚，男入其间，衔其口、吮其舌、拊搏[1]其玉茎，击其门户东西两旁，如是食顷[2]，徐徐内入。玉茎肥大者内寸半，弱小者入一寸。勿摇动之，徐入更出，除百病，勿令四旁泄出。玉茎入玉门，自然生热且急。妇人身当自摇动，上与男相得，然后深之，男女百病消灭。浅刺琴弦入三寸半，当闭

口刺之，一二三四五六七八九，因深之至崑石旁往来。口当妇人口而吸气，行九九之道讫乃如此。（《玉房指要》）

**【注释】**

①拊搏：拊通抚。原意为一种乐器，此处作抚弄，拍击解。

②顷：少时，片刻。

**【语译】**

夫妇男女的性事有无一定的法则可循吗？素女说：有。当夫妇性事时，须先要女方平卧、静躺、两腿屈曲，男置身俯卧于其腿间。两口相衔对，互吮吸对方的舌津口液。同时，可抚弄勃起的阴茎，摩击于外阴两侧，历时片刻，再将阴茎轻柔徐缓地插入阴道。阴茎勃起肥大的，可插入寸半，弱小的则进入一寸。阴茎有时可入而不动，或待缓慢抽出后再徐插入，此可除百病，但不要让精液从阴茎旁流出。阴茎进入阴道后，常自然发热且更胀大充血。此时，女方宜自行摇动身躯，使能与男方相接应。继之，阴茎可再深入，这多可使男女双方百病消除。夫妇性事时，宜浅刺女阴一寸处，以后再入进到三寸半的地方，宜闭口提插阴茎九次。再深入至阴道内四寸处行两侧的磨擦。同时，两口相对吸气，行九九八十一之数。交合至此始告一段落。

**【评议】**

本文叙述了古人对夫妇性事前及交合时的逗爱壮阳甚为重视的法则，故古代人多是不赞成性事卒上暴下，仓促而为的。夫妇交合时，其姿势、动作、时间、深度和进退次数，古人均有一定的法则和讲究。其目的一是在于调气壮阳，二在于却病益寿，三为使双方共趋高潮，情意和谐。至于所言九九之道，其实际效果如何，还有待进一步的验证和探索。此

或因古时道家，养生家多认为“九”为阳数之亟，重九（即九九）示最大的阳数，阳气旺，有利延寿之故。

## 三、戏道使情意合同

交接之时，女或不悦，其质[1]不动，其液不出，玉茎不强，小而不势，何以尔也？玄女[2]曰：阴阳者相感而应耳，故阳不得阴则不喜，阴不得阳则不起，男欲接而女不乐，女欲接而男不欲，二心不和，精气不感；加以卒上暴下，爱乐未施。男欲求女，女欲求男，情意合同，俱有悦心，故女质振，感男茎，盛男势，营扣俞鼠[3]，精液流溢，玉茎施纵，乍缓乍急，玉户[4]开翕[5]；或实作而不劳，强敌[6]自佚[7]，吸精引气，灌溉朱室[8]。今陈八事，以法备悉。伸缩俯仰，前却屈折。帝[9]审行之，慎莫遗失。《玉房秘诀》）

**【注释】**

①质：通锧，即刀椹垫座。此处喻指女阴。

②玄女：古代著名房中家之一。此处不作“神女”解。

③俞鼠：古人对女阴分部的解剖名称，可能系指大腿内侧靠近鼠蹊部或阴唇处。其具体部位待考。

④玉户：指女子的阴户。

⑤翕：音 xi，收缩、聚合之谓。

⑥强敌：夫妇交合时，喻指男或女的对方为“敌”，即含性伴侣或性事的对手之意。

⑦佚：音 yi，安逸、放荡之谓。

⑧朱室：喻指多呈粉红色的女阴内阴道。

⑨帝：此处指发问的黄帝。

【语译】

大凡夫妇男女交合，如女方因未动情欲而不喜悦或无性兴奋时，女阴常不感动，阴液也不流出；男方无欲时，阴茎亦不勃起，不壮大挺硬。这是甚么缘故呢？玄女回答说：夫妇性事，应当先感应而相互促动情欲，如男的不能感动对方，则女的不喜悦、无性兴奋；女的不能感动对方，则男的无性欲而阴茎不勃起。在这种情况下，男方如有性欲而女方不乐意，或女方有性冲动而男方不兴奋，夫妇不能很好协调，两人的精气不能感应；加之经常匆忙交合，动作粗鲁，没有先行戏道，挑起性欲，故有如上的结果。如在交合前，男方有求女之心，女方亦有求男之意，两人情欲心意相合，都有乐于性交的愿望，则此时必致女阴收缩，感动男子阴茎，使之壮大势强，经双方内外生殖器的密切接触，可使男方精液施泄。如阴茎出入，时缓时快，动作有序，可使女阴开辟收缩而有性兴奋。此时，阴茎可留止而不动，女方亦可感到性欲的满足。此时屏气导引，可使所泄的精液吸入，并润充于阴道子宫等处。故夫妇性事时有八项基本动作须予掌握，这即是躯体和阴茎宜适时取伸展、收缩、俯卧、仰卧、进前、退后、弯屈、侧曲等势，根据不同情况采用，不可忽视或贻误。

【评议】

本文叙述了古人所总结的夫妇性事时“二心不和，精气不感，卒上暴下，爱乐未施”常导致“女质不动，男茎不强”双方不欢而散的经验教训。并提出了性事前宜情意合同，俱有悦心，乃可女质振、男茎盛而令双方满意的戏道壮阳法则。这正反两方面的经验，是值得夫妇们重视和实践的。此外，文中还特别强调“伸缩俯仰、前却屈伸”等八项行房艺术，并劝告夫妇因时因人地适当采用，确能促进夫妻性生活

美满，情感融洽、家庭和睦。故性事前的戏道藉以壮阳养生不可忽略。

## 四、戏道利于阴阳和畅及孕育

男女情动，彼此神交①，然后行之，则阴阳和畅，精血合凝，有子之道也。若男情已至，而女情未动，则精早泄，谓之孤阳②。女情已至，而男情未动，女兴已过，谓之寡阴③。《玉函经》④云：孤阳寡阴即不中，譬取鳏夫⑤及寡妇⑥，谓不能生育也（《广嗣纪要》．协期篇）

**【注释】**

①神交：精神之交。此处除借喻有性的情欲要求外，还应有精神心理上的融洽。

②孤阳：孤独的阳精，古人认为，孤阳不生。

③寡阴：单寡的阴血，古人认为独（寡）阴不长。

④《玉函经》：为古医书之一，因其珍贵，多藏之于玉篋中，故名。此经与晋代葛洪所著之《玉函方》五卷有别。

⑤鳏夫：鳏音 quān，无妻的男子之称。

⑥寡妇：无夫的已婚女人。

**【语译】**

夫妇男女皆有情欲的要求，但先须有精神情感的交流，然后正式性交，这样才能使阴阳调和畅达阳事旺盛，阳精阴血凝合受孕，乃可有生育。如仅男子有性欲，而女方无此要求，则男精每易施泄过早，这就是常称的“孤阳”。若女方虽有性欲，而男方却无感应，则女的性欲高潮单独出现，这就是所谓的“寡阴”。古医书《玉函经》曾说：孤阳与寡阴虽交但都不能达到目的，这就好象只有单独的鳏夫寡妇一样，无法受

孕生育。

**【评议】**

本文虽主要是从夫妇的孕育问题立论，但孕育源于性爱，而夫妇间性爱应着重表现在精神心理上的交流。此处以孤阳寡阴的理论阐述了夫妇先未神交，致阴阳乖离而无法壮阳孕育的道理。从生殖学的角度看，在夫妇性事中，若有精无卵（孤阳）或有卵无精（寡阴），都是难孕的。从性行为学来看，若先无神交，则即使是夫妇，也只能看作是有性无爱，阳事也难久壮。

## 五、无戏道常易阴阳乖离

男女胥[①]悦，阴阳交通而胚胎结矣。尝观周颂[②]云：思媚其妇，有依其士，则夫妇亲爱之情，虽在田野，未之忘也。故于衽席[③]之间，体虽未合，神已先交，阳施阴受，血开精合，所以有子。故夫媚其妇，而女心未慊[④]，则玉体才交，琼浆[⑤]先吐，阳精虽施而阴不受矣。妇依其夫，而士志或异，则桃浪[⑥]徒翻，玉霜[⑦]未滴，阴血虽开，而阳无入矣。阴阳乖离，成天地不交之否[⑧]，如之何其能化生万物哉!?（《广嗣纪要·协期篇》）

**【注释】**

①胥：音 xū，具“都”，“皆”或“相互”之意。

②周颂：《诗经》的一部分，共三十一篇，为周平王东迁以前宗庙祭祀的乐舞歌。

③衽席：衽音 rèn，此处作卧席、床笫解。

④慊：音 qiè，快心，满意。

⑤琼浆：原意为美酒，此处借喻男子的精液分泌。

⑥桃浪：原意为桃花浪或桃花春水。如唐代杜甫诗："三月桃花浪，江流复旧痕"。此处借喻男女性事时的女阴淫水外溢。

⑦玉霜：原意为白霜。此处借喻男性的白色精液。

⑧否：音 pǐ，闭塞不通，否，又为易卦名，其意坤下乾上，表示天地不交，上下隔阂，闭塞不通之象。

**【语译】**

如夫妇男女于临事时都心情欢畅，则阴阳交合易性欲旺而受孕成胎，古《诗经》中的《周颂》曾说：女子有思媚之情，男子有依恋之欲，则夫妇间的情爱，虽在田间野外，也不会忘怀或冲谈。故在夫妇同房时，两性虽尚未交合，但双方的情欲早已交流。此时，阳精施泄，阴血受孕，则可生育。如果丈夫已动情欲，而妻子尚不感悦，虽勉强交合，因阳精先施，则阴血多不受孕。如妻子已动性欲，而丈夫并无性趣，则虽淫水多而阴血盛，但因男精未泄，故阴阳精血分离，乾坤天地之道不能上下交通而闭塞，如此也难受孕成胎，且阳事亦难久旺。

**【评议】**

本文与上文，异曲同工，都是通过探索孕育而强调夫妇性事先须心悦动情——神交壮阳的重要意义。如若仅只一方表现依媚，则往往因神未先交，致成"琼浆先吐阴不受"，或"桃浪徒翻阳不入"的局面，此时，阴阳乖离，自无法化生万物。此外，文中引用了《诗经》周颂有关夫妇依媚情爱之作，此更可旁证，我国有关性学的探索，其时间至少要早于周代。

## 六、道在清心寡欲，平心定意

……男子贵清心寡欲，所以养其精；女子贵平心定意[1]，所以养其血。盖男子之形乐者，气必盈，志[2]乐者，神[3]必荡，不知安调则神易散，不知全形则盈易亏，故其精常不足，不能至于溢而泄也。此男子所以贵清心寡欲，养其精也。女子之性偏急而难容，女子之情，媚悦[4]而易感，难容则多怒而气逆，易感则多交而沥枯。气逆不行，血少不荣，则月事不以时也。此女子所以贵平心定意，养其血也。（《广嗣纪要·寡欲篇》）

**【注释】**

①平心定意：《内经》，认为“心”、“意”均属精神心理活动。“所以任物者，谓之心”（《灵枢，本神篇》）。古人认为，“心藏神”，神无形而体虚，心有形而任物。因心为君主之官，故万物皆任。心可作“心思，心意”解。“心有所忆，谓之意”，即心已起而未有定属者，即意愿，意向。所谓“平心定意”，即是说，心要平和，意要安定，不要三心二意，心意不专。，前句所言之“清心寡欲”，也略同此含义，即心要清静，欲念要少，而要于性事时，一心一意地去增强夫妻的情爱。

②志：“意之所存，谓之志”，即意已决断而确然不变者。此即志向，意志。

③神：“两精相搏’谓之神”（《灵枢·本神》），即阴阳两精交合为神。古人认为，天数五，地数五，二五之精妙合而凝神。既有神态（形气），又可作神态（精神）的理解。

④媚悦：含逢迎、喜爱、美好之意。

**【语译】**

夫妇性事时，男子应做到心意清静而少杂念，以涵养其阳精；女子贵在心意和平而安定，以涵养其阴血。如男子放浪形骸，则多形气泄溢，情志安乐的，其心神必浮荡无羁，若不知适时调整其情志的，则其心神易于耗散；不知健全其形体的，则盈气亦易虚损，故其阳精常感不足，此致无法或不能施泄。这就是为什么男子贵清心寡欲以养其阳精壮其阳事的道理。女子的个性多躁急而难容忍，情意多喜美好而易感动，难容则多怒而体气冲逆失常，易感则可因频繁交合而阴液减少。体气逆冲而不畅行，阴血衰而不荣盛，多可致月经不能如期来潮。这就是为什么女子贵平心定意以养其阴血的道理。

**【评议】**

本文阐述了夫妇性事，尤其是以壮阳求子为目的时交合须具有正确的精神心理状态。要求做到清心寡欲，平心静意，男以养精，女以养血，以利于阴阳交畅，精血合凝。这一类的有关性心理学和性卫生的经验总结是值得重视的。至于以神交作为孕育的必要条件，则未必尽然。因不少事例证明，在夫妇不和或性暴力行为下受孕成胎的亦有。当然，在神交的条件下是否将更多优生胎儿，则似属一值得进一步探究的问题。

## 七、阴阳交畅，胎孕易成

生育者，必阳道强健而不衰，阴癸应候而不衍，阴阳交畅，精血合凝而胎之易成矣。不然，阳衰不能下应乎阴，阴亏不能上从乎阳，阴阳乖离[1]是以无子。（《妇人秘科·种

子》）

**【注释】**

①乖离：即失调而离决。

**【语译】**

夫妇若想孕育，则必须是男子性功能强健而不衰减，女子月经正常而不错乱，这样就可因阴阳交会融洽，精血易于会合而受孕成胎。相反，若阳精衰微而不能下与阴血相应，或阴血亏虚而不能上与阳精配合，则是阴阳精卵分隔而不能和合，故无法壮阳和孕育成胎。

**【评议】**

通过本文，古人提出了阳道健，阴癸应是夫妇阴阳交畅有可能孕育的观点。并认为，若阳衰不能下应乎阴，阴亏不能上从乎阳，则阴阳乖离，是以无子。用现代生殖学的观点看，只有当代表阳气的健壮有力的精子，与代表阴血的充实丰硕的卵子，两相会合，才能受精而孕育成胎。古今对照，十分明显地看出壮阳这一我国古代性生殖学的唯物论观点和思想方法，它既不承认神佛和上帝的“造人论”，也没有命中注定的唯心论，故此类学术思想在当时应是十分进步和客观的。当然，也正如前面所谈到的，因限于历史条件，其论点还是比较原始和粗糙的。

## 八、要善于事前戏道

人人有善[1]者，不先女人，女人有之，善者独能毋予、毋治、毋作、毋疑，必徐以久，必微以持，如已不已，女乃大台[2]（合）。是以雄牡属为阳，阳者外也；雌牝属为阴，阴者内也。凡牡之属，靡[3]表；凡牝之属，靡里，此谓阴阳之数，

牝牡之里，为之弗得，过在数已。努乐之要，务在屏（摒）久，句（苟）能进久，女乃大喜，亲之弟兄，爱之父母。凡能此道者，命曰天土（地）。（《马王堆汉墓医简第62～67》《养生方》）

**【注释】**

①善：指善于掌握性事接阴之道的人。此处原文可能多抄上一个“人”字。

②台：疑为“合”字之误、合即喝也，甚感欢快之意。前文曾有“女乃大喝”之句可征。另说谓“台”同怡，乐悦之貌。

③靡：为也，倾向于之意。

④屏：音 xì，迟也。

**【语译】**

懂得夫妇男女性事法 则的人，其交合多不会在女方有性兴奋之前进行。即使对方已有性冲动，男方也能自我控制地做到不频泄精，不屏弃戏道之法而乱动作，对性事法则深信不疑；每次必做到操作徐缓、轻柔、持久，恰当地控制性高潮使处于似到却未到的境地，这样做，常可使女方得到性欲上的极大满足和快慰。古人认为，世界上凡是雄的、男的生物都属阳，阳主在外；雌的、女的都属阴，阴主于内。雄男之属，其形神趋向于体表（如阴茎的外挺）；而雌女之属则形神多趋向于体内（如阴道的内感）。这就是阴阳的气数规律、雌雄的有别之理。所谓性事不得其法而不能益寿，其过失在于频数的施泄精液。要达到性欲满足和快慰，关键在于性交不卒上暴下（即急促上阵，很快结束），而宜做到动作轻柔，时间较久。如果能做到进退徐缓，操作持久，则对方常可感到极大的满足。此闺房之乐，可进而导致家庭的和睦，如兄弟之亲，父母之爱。故凡能理解和实践此阴阳之道的人，就

可算是掌握了天地间养生的重要法则。

**【评议】**

本文记录了古人对夫妇性事法则的经验概括，认为此一法则的要点端在于“必徐以久，必微以持，如已不已”，故结论是“努乐之要，务在犀久”。此外，值得重视的还有本文所明显指出的：夫妇闺房之乐，可影响整个家庭的和睦，如能使夫妇性事和谐，则常能为家庭带来亲切和爱洽的气氛。因家庭是社会的细胞，夫妇是家庭的支柱，故平时夫妻间的互敬互爱和性生活的美满，确有利于家庭幸福生活的建立。

文中对善于从事性养生壮阳的夫妇，独能做到“毋予、毋治、毋作、毋疑”等性心理生理准备，也是甚为赞赏和推崇的。

## 九、先嬉戏可利壮阳

交接之道，无复他奇，但当从容安徐，以和为贵。玩其丹田[1]，求其口实，深按小摇，以致其气。女子感阳，亦有微候：其耳热如饮醇酒，其乳腧[2]起，握之满手，颈项数动，两脚振扰，淫衍窈窕[3]，乍抱男身。如此之时，小缩而浅之，则阳得气，于阴有（有）[4]损。又五脏之液，要在于舌，赤松子[5]所谓，玉浆[6]可以绝谷。当交接时多含舌液及唾，使人胃中豁然如服汤药，消渴[7]立愈，逆气[8]便下，皮肤悦泽，姿如处女。道不远求，但俗人不能识耳。采女[9]曰：不逆人情而可益寿，不亦乐哉。（《玉房指要》）

凡御女之道，务欲先徐徐嬉戏，使神和意感，良久乃可交接。弱而内之，坚强急退，进退之间，欲令疏迟，亦勿高自投掷[10]，颠倒五脏，伤绝络脉，致生百病也。但接而勿施，

能一日一夕数十交而不失精者，诸病甚愈，年寿自益。（《玉房指要》）

**【注释】**

①丹田：人身脐下三寸为丹田。抱朴子分丹田为三：脐下者为下丹田，心下者为中丹田，两眉间者为上丹田。此处系指脐下三寸耻骨联合上方之部位。

②腶：音 ài。丰满肉实貌。

③窈窕：音 yǎo tiǎo。美好妩冶貌。

④有：此字疑为“冇”之误，没有、无之意。

⑤赤松子：传说中的仙人。一说为神农氏时的雨师，可随风雨上下。一说为晋代黄初平食松脂、获苓成仙后的易名。

⑥玉浆：即口中的津液。

⑦消渴：古代病名，证候表现为多食，渴饮，溲多，痈疽，有的似现代所诊的糖尿病。

⑧逆气：中医认为，人体之气本应上下顺行，如宜降之气而反上窜即为逆反之气。

⑨采女：晋代葛洪《神仙传》中的仙女名。另说为后汉六宫选女之称谓。此处从前说。

⑩投掷：投入，提合。此处指性事时，从高向下远距离的冲刺动作。

**【语译】**

夫妇性事的法则，并无特殊玄妙之处，但要求动作从容、安详、徐缓，以两性相互感应和谐最为重要。可先触抚其丹田部位，互吮口中津液，交合时阴茎宜浅入而微有摆动以引起对方性兴奋。女子性欲兴奋多有其一定的征候：如表现为外耳发热，如畅饮了醇美的酒一样；乳房充实丰满，抚触时盈隆满手；有的可出现颈项颤动，两脚抬举勾人，音容娇媚

多情，主动抱持男方身腰以尽兴。这时，宜将阴茎提至阴道的较浅部位，此既可感应男方得气，又对女方多无损害。一般说来，五脏的津液以舌液更为重要，赤松子说：常吮吸口、舌的津液，可使人不必饮食，故当夫妇性事时，多吮吸舌液唾液，可使胃中如同服用了治病汤药一样，有消渴病的多很快痊愈，冲逆上窜之体气常随二便（大小便）而下泄，肌肤柔润光泽，姿颜宛如处女一样青春焕发。故夫妇性事时宜掌握的法则，并不需要至远处寻求，但凡俗之人却多难认识和理解其重要性。因而采女曾进一步指明：不违背夫妇的常情可以益寿壮阳，这不也是人生一大乐趣吗？

夫妇性事，先须有轻柔徐缓的触抚嬉戏阶段，使情绪协调，性欲感动而兴奋。经历此调情阶段后，双方已具性欲才正式交合。交合时宜趁阴茎尚小弱即贴近阴道，令其壮大。性事毕，即射精后宜趁阴茎尚呈勃起状时即提出（房中家名此为“弱入强出”）。并要求阴茎每当性事时其出入阴道的次数宜少，且动作需轻柔徐缓；也不要从高远处冲刺阴道，因为这样易使五脏颠簸耗损，也会引起经络血脉的伤害而发生多种病痛。古人很重视夫妇性事时只交合而不泄精的原则，因为动而少泄，可使病痛易愈而益寿延年。

**【评议】**

本文指明了下述几点重要内容：

1. 夫妇性事应掌握的原则是：“从容安徐，以和为贵”，要做到先徐徐嬉戏，申缱绻，叙绸缪，使神和意感，待阳壮而两相情愿时才可交接。这些经验总结，应该说迄今仍有其指导实践的意义。过去，有人认为房中事一直以女人为泄欲和生育工具，现此文强调性事的两情相感和同侪高寿，可知其看法是不无偏颇的。

2. 概括了女子性欲冲动时，可出现乳腰、耳热、心动、溢津、抱男等征候，这应是最早系统地描述有关女子性兴奋时性心理生理宏观变化的专科文献。这些观察生动入微，迄今仍具有科学性和实践价值。

3. 所述夫妇性事时吮吸玉浆可使消渴愈、逆气平、肤悦泽、或绝谷。此一结论的实际效果虽还有待深入验证，然现代有关科学研究证实，人之唾液含有多种酶和营养素，具有除助消化外的一些其它功能，因而常咽舌唾津液是有一定卫生效果的。但誉之能使“消渴立愈……姿若处女”，则似有所夸大。

4. 提出了“接而勿施……诸病甚愈，年寿自益”的看法。此虽不无过誉之处，但如真能做到勿纵欲，勿频泄精，对壮阳和身体将确有助益。

5. 初步总结了夫妇间将性事与气功导引有机地结合起来的法则：抚丹田，求口实，徐嬉戏，和神意，弱入强出，知明进退，制其疏迟等。这些交接之道，道不远求，确宜知而能用，庶保健康。

6. 文中提出“能一日一夕数十交而不失精”之说，其理论似近于荒诞，于实践亦难执行。平人怎么能一日一夕去数十交呢？即使不泄精，但时间和体力亦不济。故尽量动而少施则可，过多抑制射精，则难保不性疾患衍生。因此，这一经验似不可取。

# 第八章　性事操作须临事制宜

## 一、操作有常有变

凡深浅迟速，捌[1]捩东西，理非一途，盖有万绪：若缓冲似鲫鱼之弄钩，若急蹙[2]如群鸟之遇风；进退牵引，上下随迎，左右往还，出入疏密，此乃相持成务，临事制宜。不可胶柱[3]宫商[4]，以取当时之用。（《洞玄子》）

**【注释】**

①捌捩：捌通“扒”，用手分开。捩音liè，拗折、扭转也。

②蹙：音cù，急骤、紧迫也。亦同蹴，成就也。或同蹴，此处用第一解。

③胶柱：原意以胶涂转动的弦柱，则音无从调节。后以喻拘泥而不知变通的情况。

④宫商：古之五音（角、征、宫、商、羽）之简称。此处喻鼓瑟弦柱。

**【语译】**

夫妇性事时，阴茎在阴道内提插的方法有深有浅，有快有慢，有时还须左右两侧扒刺，所以并无统一的方法和模式，而有千变万化之妙：有时可舒缓冲刺如鲫鱼的弄食鱼钩一样；有时急降突快，好象群鸟骤遇风暴。如此或进退或牵引，或

双方上下迎随、左右冲刺，出入或疏或密，这都是夫妇性事相持时应随机应变而制宜的事，切不可拘泥于一种模式，而宜随临事时性兴奋之所需而选用，以能壮阳为目的。

**【评议】**

本文指出，夫妇性事虽有一定的养生法则，但具体操作则应根据当时双方的各种情况而临事制宜，不可胶执于一种模式和体位姿态，从而有“深浅迟速、捌捩东西…进退牵引、上下随迎、左右往还，出入疏密”皆“理非一途，盖有万绪”的经验总结。这经验是宝贵的，它可促进性高潮的到来，也可使夫妇性生活艺术多样化，以克服长期单调呆板之虞。

《洞玄子》书中，还对夫妇交接的具体操作，有如下两段描述，可供意会上文，但因限于篇幅，则不拟另作注解和语译了。

## 二、申嬿婉，叙绸缪

凡初交会之时，男坐女左，女坐男右，乃男箕坐，抱女于怀中，于是勒纤腰，抚玉体，申嬿婉，叙绸缪，同心同意，乍抱乍勒，两形相搏，两口相嗡，男含女下唇，女含男上唇，一时相吮，茹其津液，或缓啮其舌，或微龁其唇，或邀遣抱头，或逼命拈耳，抚上拍下，嘻东呕西，千娇既申，百虑竟解。乃令女左手抱（持）男玉茎，男以右手抚女玉门、於是男感阴气则玉茎振动，其状也峭然上耸，若孤峰之临迥汉；女感阳气则丹穴津流，其状也涓然下逝，若幽泉之吐深谷，此乃阴阳感激使然，非人力之所致也。势至于此，乃可交接。或男不感振，女无婬津，皆缘病发于内，疾形于外矣。

## 三、男茎宜“生还”

凡初交接之时，先坐而后卧，女左男右，卧定后，令女正面仰卧，展足舒臂，男伏其上，跪于股内，即以玉茎拖于玉门之口，森森然若偃松之当邃谷。洞前更拖，碜勒，鸣口嘲舌；或上观玉面，下视金沟，抚拍肚乳之间，摩挲璿台之侧。於是男情既感，女意当迷，即以阳锋纵横攻击，或下冲玉理，或上筑金沟，击刺于辟雍之旁，憩息于璿台之右（以上外遊，未内交也），女当婬津湛于丹穴，即以阳锋投入子宫，快泄其精。津液同流，上灌于神田，下溉于幽谷，使往来拼挲，进退揩磨，女必求死求生，乞性乞命。即以帛纸乾拭之，后乃以玉茎深投丹穴，至于阳台，嵁嵁然若巨石之拥深谿。乃行九浅一深之法，于是纵拄横挑，傍牵侧拨，乍缓乍急，或深或浅。经廿一息，侯气出入，女得快意，男即疾揪急刺，碜勒高抬，候女动摇，取其缓急，即以阳锋攻其谷实，投入于子宫，左右研磨，自不烦细细抽拔。女当津液流溢，男即须退，不可死还，必须生还，如死出大损于男，特宜慎之。（《洞玄子》）

**【注】**

此两文均可为夫妇性事操作方法的具体补充。对事前嬉戏皆予重视，可与前文所介绍的“戏道”参照领悟。文中提出性事非只为男感，亦须顾及女快，故男女在性事上的平等已跃然纸上。实践此类夫妇性事方法，还可能为壮阳及防治某些男女性功能障碍（如阳萎、早泄、性冷淡，性交痛等）提供了有效方法。

## 四、交之以时，不可纵欲

尝见男子近女，一宿[1]数度，初则精，次则清水，其后则是血，败之甚矣。女子之血谓之女损，上为乳汁，下为月经，交合淫泾之水，与夫漏浊[2]、崩中[3]、带下[4]之物，皆身中之血也。加以生育之多，岂不败而又败哉？此求子之道，男子当益其精，女子当益其血，节之以礼，交之以时，不可纵也。（《广嗣纪要·寡欲篇》）

**【注释】**

①宿：夜晚歇宿之时。

②漏浊：慢性阴道流血或有混浊分泌物。

③崩中：急性阴道大量流血。

④带下：通常指妇女的病理白带，有时也可能为黄带、赤带，有的无气味，有的可具有秽浊臭气。

**【语译】**

有人观察到某些男子与女方的性事，如一晚多次与女子交合。其射出的精液，初次是浓稠的阳精，继之则为清稀的精水，最后则可能射出血样的精液。这样常可使精气过度亏败。妇女的各种耗血，称之为女损，即女血损耗的意思。这种女损，在上则为乳汁的分泌，在下则为月经的消耗，同房时的阴道流出的淫液及崩漏、带下等，都为女体中的血分所构成。加上，如孕育较多，常更易造成身体的一再亏损。故夫妇如想孕育子女，则男方当固益其阳精，女的当补益其阴血，包括房事在内的生活需合乎情理有礼节，夫妇交合宜有所节制，而不可放纵情欲。

**【评议】**

本文引述了古人提出的夫妇同房时宜动而少泄的摄生观点。若男女交合，一宿数度，男子多次泄精，则大损身体，故文中强调，夫妇宜交之以时，不可纵欲，这样才能有助于延年，又易珠胎暗结。

文中指出的一夜多泄，则初为精，次为水，继为血。这反映了频繁纵欲，人的生精速度无法跟上，久之必败身体的过程，故懂得养生的人是不会在性事上有一宿数泄的陋习的。

## 五、乃动不泻，意爱更重

交接以写[①]精为乐，今闭而不泄，何以为乐乎？彭祖[②]答曰：精出则身体怠倦，耳苦嘈嘈[③]，目苦欲眠，喉咽干枯，骨节解堕[④]，虽复暂快，终于不乐也。若乃动不写，气力有余，身体能便，耳目聪明，虽自抑静，意爱更重，恒若不足，何以不乐邪[⑤]!?（《玉房秘诀》）

**【注释】**

①写：古通泻、泄。

②彭祖：传说为颛顼帝玄孙陆终氏的第三子，姓篯名铿，尧封之于彭城，因其道可祖法，故谓之彭祖，其寿高八百岁。

③嘈嘈：喧声、声众杂，诗有“耳嘈嘈以失聪”之句。

④解堕：通懈惰，即懈怠乏力。

⑤邪：此处通古“耶”字。

**【语译】**

一般人都认为，男女交合以能射精为达到性欲高潮而享其欢乐的标志，今所言夫妇交合宜闭精不泄，这又怎能享受性事的快乐呢？彭祖解答说：射精后则身体疲倦困怠，耳常

为嘈杂的声音所苦，眼却常闭目思睡，喉干咽枯，全身骨骼关节困怠乏力。虽射精时可暂有快感，但最终还是因精力耗损而感到不爽快舒乐。故如交合时茎动而不泄精，则精气体力经常充沛，身体方便灵活、耳聪目明，虽当时性乐有所抑制，但夫妇情爱之意更重，好象经常感到性欲尚未完全满足一样，这又有什么不快乐的呢？

**【评议】**

本文提出的古代房中家有关动而少泄的养生之道，虽与世俗所认为以泄精为乐的做法有些矛盾，但其所观察到的泄精与不泄精之间生理的盛衰对比，是颇发人深思的，文中所指出的“虽自抑静，意爱更重，恒若不足”的医学哲理是值得重视的。因为人类性事的目的，不单只是为了生育（为生育，则需泄精），故其他目的的交合能做到闭而不泄，实为“气力有余，身体能便，耳目聪明”的重要因素之一。

## 六、积精可以长寿

### （一）

如水沃渥[①]，如春秋气，往者弗见，吾得其功，来者弗堵[②]，吾卿[③]其赏。於虐[④]谟才[⑤]，神明之事，在于所闭。审操玉闭[⑥]，神明将至，凡彼治身，务在积精，精羸[⑦]必舍，精夬必布[⑧]，布舍之时，精夬[⑨]为之，为之合坐，阙[⑩]尻畀[⑪]口，各当其时，物往物来，至精将失，吾奚以止之。虚实有常，谟用勿忘（妄），勿困、勿穷，筋骨浚[⑫]强，嬞[⑬]以玉泉[⑭]，食以粢[⑮]米。故微出微入，侍[⑯]盈是常，三和气[⑰]至，坚劲以强，将欲治之，必害（审）其言，嬞以玉闭，可以壹遷[⑱]（《马王堆汉墓医简第

17～22·天下至道谈》）

**【注释】**

①沃渥：沃音 è，水也。渥音 xin，厚渍色赤，有谓渥可能为“淫”字之误，“水淤泥土，留着助之为厚”。

②堵：阻塞也。有疑为“睹”字。

③卿：亲敬、欣然。

④於虖：通於乎、呜呼、於戏，为感叹词。

⑤谟才：谟音 mō，谋划，办法。“才”有谓通“哉”字。

⑥玉闭：闭而不泄精。

⑦羸：音 léi，疑为“羸”字之误，因《十问》中有“精盈必泻”之句。

⑧布：施予、散布，此处或通“补”意。

⑨夬：音 kuài，此处通“缺”，同“出”。《十问》中有“精出必补”之句。又夬为易卦名，阴消阳息，乾下兑上之象。

⑩阙：音 jué，同“掘”。或作虚缺、放松。

⑪畀：音 bì，给予也；畀犹举也。

⑫浚：音 jùn，《释文》：浚本作骏。

⑬嶂：原意山无草木谓之嶂。此处疑“勤”（动）字之误。

⑭玉泉：指口中津液。舌下两脉称为玉泉。

⑮粢米、粢同粉，粢米即白米。以粢米和水煮成如糊浆，即为玉浆、天浆。《十问》中有“饮夫天浆”之句。

⑯侍：持也，把握。

⑰三和气：系指阴茎勃起，须待肌气、筋气、肾气之至。有人谓三和气系指“勿困勿穷”、“微出微入”、“嶂以玉泉”而言，此释不妥。

⑱還：同僊，仙也。

**【语译】**

似水年华，春秋更替，过去的我们虽不能再见到，但却获其功益；未来的我们也无法阻抑，且可从中获得赏赐，对于一些善于养生之道的人来说，性卫生中至为重要的事莫过于积精闭泄。如果能洽宜地做到动而不泄或少泄精液，久之可致神形明慧，精气充沛。故治身长寿，关键在于闭积阴精：精液充盈时有遗泄，精液缺失时须补益。男女交合时施泄精液与否，须视其积存的量多少而定。交合时或坐或卧、或臀骶崛起放松，或唇口相吻，应选择适当时机；阴茎的抽送，至精液内动将射时，则应持静抑制而防外泄。一般精气的虚实都有一定的道理和征候，善于养生的人多能做到不纵情妄为，不使体形困乏，不让精气耗竭；要使筋骨康健强壮，须多吮咽口中津液，佐以精美饮食；夫妇交合时，阴茎出入宜轻柔舒缓，保持其充盈势态，使筋气、肌气、肾气皆至，阴茎既坚挺又强劲。故如欲治身养生，则须不违背以上所说的动而少施原则，这样就可多次交合不泄精，而致体健人寿如神仙一般。

**【评议】**

本文较前两文更早地记述了古人对积精养生的重要主张，并认为审操玉闭，可致神明，故主张治身务在积精。从养生学角度来看，精赢必舍、精夬必布，这是符合卫生之道的。值得指出的是，由于古人这一积精全形，使形光神足的养生主张，后世有的人就误将民间所传的所谓“一滴精液十滴血”的错误看法硬栽到古代房中家的头上。其实，这二者的提法，含义和目的都有着本质的区别，故不能张冠李戴，混为一谈。

## （二）

昏[1]者男之精将，旦[2]者女之精。责（积）吾精以养女精，筋脉皆动，皮肤气血皆作[3]，故能发闭通塞，中府受输而盈。（《马王堆汉墓医简·第127～128·养生方》）

**【注释】**

①昏：作浑浊浓厚解。

②旦：通“淡”，清淡明亮。

③作：鼓舞也。

**【语译】**

男子的精浆浑浊浓稠，女子的阴水清淡明亮。积蓄男子之精液，以颐养女子的精气，因身体脉络筋骨皆常活动、皮肤气血皆受鼓动，故能活血通络、消除闭塞，使脏腑获得气血的滋润而功能健常。

**【评议】**

本文提出了夫妇通过性事，以精互养，可使筋动脉通、气充血盈、脏腑健常，用之得当宜其却病延寿的观点。从本文所述也似可看出，生活于两千多年前的古代房中家，并不都是将女子视为玩物或泄欲工具的。他们主张积男精以养女精，共求养生防病，故这一观点较为可取。

文中提出的男精浑稠，女精清淡，似可视为最早鉴识性事时男精与女液的性学文献。是值得重视的。

现时，有人注解文中所用之“昏”，是指黄昏时男子的精气壮；“旦”为清晨，女子之精气积；并谓此句与上下文不相衔接，应为错简，实则并非如此。

过去，有的人认为，以男精养女精，这是无稽之谈，是房中家的空想，其实并不是这样。近据报导（《文萃周报》：

1989年5月18日第三版)：国外科学家在一项生物实验中发现，男子的精液里含有一种可与青霉素相比美的抗菌物质——精液胞浆素。它是一种具有独特功能的蛋白质，一旦进入细菌细胞内，就能阻止细菌核糖核酸的合成，而核糖核酸是构成蛋白质必不可少的生化物质，它的合成受阻，使细菌无法生长。有正常性生活的妇女，由于丈夫的精液有规律地排入阴道，通过子宫颈逐渐游至子宫、输卵管等部位，能起到预防和减少阴道炎，子宫内膜炎、输卵管炎等多种妇科病的发生。因此，已婚妇女有正常的性生活，有助于身心健康，故这说明精液是可互养而达到防病益寿的作用的。

## 七、精盈必泄，精少当补

治气有经，务在积精，精盈必写（泄），精出必补，补写之时，于卧为之。酒食五味，以志治气，目明耳葱（聪），被（皮）革有光，百脉充盈，阴乃（复）[①]生。（《马王堆汉墓医简第39～40·养生方》）

**【注释】**

①复：原医简缺损此字，根据上下文意，今补缀为此“复”字。

**【语译】**

调治阴阳气血有它一定的法则，其关键在于蓄积精气。一般说来，如精液过于充盈，则必外泄；泄精之后，精气必须及时补充。补泻精液，可于寝卧夫妇性事时进行，并需配合饭食五味的滋养，藉情志的控制来调理气血，久之，这样就可使耳聪目明、皮肤润滑光泽、各种经脉充盈旺盛，如此则阴精自易复原生发。

【评议】

本文论述了人求健康长寿的关键，在于“治气”，而治气的根本却在于“积精”，故古人提倡动而少泄，意即在于积精治气。但精盈必泄，精出宜补，古人认为，补精之道，一在于性事有节，二在饮食滋补，三在以志治气。三者参合，庶可致聪明健实、阴精复生。故《马王堆汉墓医简·养生方》还曾提到，“人气莫如竣精，竣气窈闭，百脉生疾，竣气不成，不能繁生，故寿尽在竣”。文中之“竣”，作固护退伏解；文中之“窈”，音 jiào，地窖之谓。是则此文的主要精神就是说，竣精才能竣气，竣气才可繁生长寿。故《养生方》接着又指出，“非味也，无以充其中而长其节；非志也，无以智（知）其中虚与实；非事也，无以勤（动）其四支（肢）而移去其疾。故觉侵（寝）而引阴，以胃（谓）练筋；既信（伸）有诎（屈），此谓练骨；勤用必当，精故泉出。行此道也，何从不物。”这就明确点出，饮食五味，可充其中而长其节；以志治气，可知其虚实；性事适度，则可动肢移疾。并还提出了练筋、练骨及通过“动用必当”使精如泉出的养生措施。这些都是古代讲求性卫生的重要内容。

## 八、动而少泄，致气延龄

### （一）

黄帝问于曹熬曰：民何夫（失）而死，何得而生？（曹熬合曰：君必接阴[①]）而取其精，侍[②]坡合气，而微动其形。能动其形，以至五声[③]，乃入其精，虚者可使充盈，壮者可使久荣，老者可使长生。长生之旁（务）慎用玉闭[④]，玉闭时辟，

神明来积，积必见章，玉闭坚精，必使玉泉[5]毋顷，则百疾弗婴[6]，故能长生。接阴之道，必心塞葆[7]，刑（形）气相葆。故曰壹至勿星[8]，耳目蔥明；再至勿星，音（意）气高阳（扬）；三至勿星，被（皮）革有光；四至勿星，脊胡（脚）不陽（伤）；五至勿星，尻脾（髀）能方；六至勿星，百脉通行；七至勿星，冬（终）身无央（殃）；八至勿星，可以寿长；九至勿星，通于神明。曹熬之接阴治神气之道。（《马王堆医简第15～22·养生方》）

**【注释】**

①曹熬合曰，君必接阴（或“接阴治气”）：此八个字在原竹简中缺损不辨，而系根据上下文意新予补缀。曹熬为古代房中家之一。“合”为古代“答”字。

②侍坡：“侍”通“待”，有“使”或“临”之含义。“坡”疑为“彼”字之误，彼即“对方”之谓。

③五声：与“五音”通，五音即宫、商、角、征、羽。

④玉闭：使精液闭藏而固蓄。

⑤玉泉：口中津液。“玉泉者，舌下两脉津液是也。”

⑥婴：通撄、触犯、扰乱之意。

⑦塞葆：“塞”，《方言》作“安”，即安平清静。塞葆意即心安而形保。

⑧星：散也，此处喻指阴精的散泄。

**【语译】**

黄帝问曹熬：人的生死寿夭是怎样得失的呢？曹熬回答说：如果在性事的时候能够固护精气，待夫妇男女情欲皆旺盛且和谐融洽时，始可阴茎微动进行交合，随着形体交合动作的进行，加强了眼、耳、鼻、皮肤等器官的感触和满足，此时即易接受精气。这种合乎养生之道的交合，可使原来体虚

的人变得充实盈满，体质素壮者可长保其荣色，老年人则可延长寿命。长寿的关键在于谨慎施精，固护精液。如能经常做到这些，则可使精神意识明慧，形体健实、精气充盛、口中津液常泌。这样，就可百病不生，延年益寿。

夫妇交合时，宜做到心情安宁平静，形体与精气协调统一。如能在一次性事中不泄精，则久之可使耳聪目明；二次不泄精的，可使神气振作；三次不泄的，皮肤肌理光彩润泽；四次不施精的，则脊背腿脚均轻利少病；五次不泄的，可致腰骶大腿运动灵活；六次不泄的，则人体经脉运行通畅；七次不泄的，可致终生无病苦；八次不泄精的，可致长寿；九次不泄的，则精神神气健旺通达。这些就是曹煞氏所概括的夫妇通过性事以保健神气的道理和做法。

**【评议】**

这是两千多年前所总结的，夫妇通过性事以养生壮阳防病的宝贵经验。其要点是“侍坡合气”、“玉闭坚精”、“必心塞葆”和“形气相葆”等。如能做到这些，则可使虚者充盈，壮者久荣，老者长生。本文所强调的动而少施，即“慎用玉闭，玉闭时辟，神明来积”，是“玉闭坚精”的具体应用和结果，是有其卫生保健的意义的。当然，对文中所提到的“壹至勿星……九至勿星”的具体效果，我们应从长远的摄生角度来理解，似不能机械地认为，一次动而不泄就可耳聪目明，二次勿泄即能神气振作……等。这就是说，要长期坚持动而少泄才能产生如上所述的保健结果。故藉以养生的接阴，多是要求动而少施，还精补益的。但真要做到男方数至而勿泄，常非易事，这需要思想上的高度重视，意志上的十分坚强，动作上的有效控制，夫妇间的密切协调等因素，方易导致成功。另，本文所提到的数至勿星与本书后面将要介绍的医简所云

"十勤毋泄似有异曲同工之妙，即久之能收壮阳之效。

（二）

动而不施，其效何如？素女曰：一动不写则气力强；再动不写，耳目聪明；三动不写，众病消亡；四动不写，五神[1]咸安；五动不写，血脉充长；六动不写，腰脊坚强；七动不写，尻股益方；八动不写，身体生光；九动不写，寿命未央[2]；十动不写，通于神明[3]。（《玉房秘诀》）

**【注释】**

①五神：指五脏之神，即肝藏魂、肺藏魄、心藏神、肾藏意，脾藏志。

②未央：未尽也。

③神明：神志聪明，指精神意识活动。

**【语译】**

夫妇性事时，男子阴茎进退抽动而不施泄精液，一般能收到什么效果呢？素女回答说：男子一勤（阴茎进退十次）而不泄精，可使气力强盛；再勤不泄精，可使耳聪目明；勤三勤而不泄，可消除疾病；四勤而不泄精，可使五脏及有关精神意识安定健运；五勤而不泄，则血脉充实；六勤不泄精，可使腰背脊椎坚实强壮；七勤不泄，则臀部及尾骶可增益气力；八勤不泄精，可使身体能便灵活；九勤而不泄，可延长寿命；十勤不泄精，可使精神意识清醒明慧。

**【评议】**

本文所述的十勤不泄，虽与上节的内容和生理意义大同小异。但却从另一侧面强调了积精致气的重要性。古人认为，动而不泄确具有治气、健身、益寿的效果。因为动而不泄能积精治气，故可健壮形体、充实气血，耳目聪明、精神充沛、

百病消除，从而达到益寿延年的目的。当然，动而不施的总的效果，可如上所述。但正如上节所议的，却不能机械地认为一勤如何，二勤如何，而应理解为夫妇性事有节，并尽量少泄精液，久之始可获致上述总的效验。

## （三）

十勤，始十次、廿、卅、四十、五十、六十、七十、八十、九十、百出入而毋决[1]。一勤毋决，耳目聪明；再而音声（章）[2]；三而皮革光；四而脊脅强；五而尻脾（髀）[3]方；六而水道行，七而坚以强；八而奏[4]理光；九而通神明；十而为身常。此胃（谓）十勤[5]。（《马王堆汉墓医简第112～115·合阴阳方》）

**【注释】**

①决：通决，泻出、溢泻为决。

②声：此处声字疑为“章”字之误，章即彰明洪亮也。

③脾：疑为“髀”之误，髀即指髋关节处。

④奏：即“腠”。腠理，指皮肤肌肉的纹理。

⑤勤：通“动”，每勤为阴茎在阴道内进退十次之谓。

**【语译】**

十勤，就是每勤十次。一勤是十次，二勤为廿次；三勤卅十次，四勤四十次，五勤五十次，六勤六十次，七勤七十次，八勤八十次，九勤九十次，十勤一百次。阴茎在阴道内进退一百次为十勤。夫妇性事时，若不是为了孕育，则宜十勤而不泄精。因一勤而不泻精，可使耳聪目明；再勤不泄，可使声音洪亮；三勤不泄，可致皮肤面色光泽，四勤不泄，使脊柱胁肋强壮；五勤不泄，能致尾骶和髋关节灵活方便；六勤不泄，可使津液气血运行畅通；七勤不泄，体质坚强健康；

八勤不泄，皮肤肌肉结实润泽；九勤不泄，精神意识充沛旺盛；十勤不泄，可常保形体精神健旺。这就是十勤不泄的意义和内涵。

**【评议】**

古人认为，为了达到却病延年的目的，男子于性事时宜做到十勤而不泄精。如此则可使肾精固藏、气血旺盛、筋骨坚强、耳聪目明、声音洪亮、肌肤致密、精神充沛、津液流畅、体质坚实、常保健康。

这一要求，虽与现代性医学所述，在性事时男方以泄精为快的原则相矛盾，但实则诚如前面所曾介绍的，男方也不一定都以每次必射精为性欲的满足，故除夫妇性事是以生育为目的时宜射精成孕外，其它如以养生、疗疾或性快为目的时，则宜勤而不泄以固精保元。古人的这一见解，虽其实效尚需进一步验证，但其所提出的新命题，还是颇值得深入探索的。

当然，文中所述十勤之效，还须活看，不可拘执于一勤毋泱，就可耳目聪明，再勤毋泱，即能声音洪亮……等的机械领会，而应理解为，如经常做到勤而少泄，就可达到上述十项生理效果。

此外，在《养生方》的另一竹简上还曾记述有与本文相似的内容，兹录于下以供参照领悟。因其文意大同小异，故不再为注译。

## （四）

幢以玉闭，可以壹迁。壹幢耳目聪 明，再幢声音章，三幢皮革光，四幢脊骨强，五幢尻脾方，六幢水道行，七幢致坚以强，八幢志骄以阳，九幢顺彼天蓋，十幢产神明。（《马

王堆汉墓医简·养生方》）

## 九、性事操作“十脩”要则

十脩[①]：一曰上之，二曰下之，三曰左之，四曰右之，五曰疾之，六曰徐之，七曰希[②]之，八曰数之，九曰浅之，十曰深之。（《马王堆汉墓医简第118～119·养生方》）

**【注释】**

①脩：通修，治也，教习、遵循。此处“十脩”，具体指性事时阴茎出入阴道的方位、速度、深度、频率等十种基本动作。

②希：此处通“稀”字。

**【语译】**

夫妇性事的十修，指的是交合时阴茎采用的十种不同的基本操作。一是阴茎向上击刺；二是向下捺拉；三是朝阴道左侧磨研；四是向右侧磨擦；五是阴茎抽送较快速；六是抽送较缓慢轻柔；七是提插出入的次数稀疏；八是提插次数频多；九是阴茎进入阴道的部位较浅，十是插入较深。

**【评议】**

本文所术的十脩，是介绍夫妇性事时阴茎的十种不同的基本动作，可参阅本节将于后面介绍的有关古人总结阴茎动作的“九状”和“六势”，当更可有助于理解十脩的具体内涵，且藉以知其对增强夫妇闺房乐趣的用意。但有关操作的抉择，亦常因人、因时、因地制宜，不可胶执。十脩，在另处则名之“八道”，可参阅后文。

### 性事操作“八道”

一曰高之，二曰下之，三曰左之，四曰右之，五曰深（深）之，六曰浅之，七曰疾之，八曰徐之。此谓八道。（《马王堆汉墓医简·天下至道谈》）

**【评议】**

本文与前述《合阴阳方》中的十脩基本相同，仅少了“希之”、“数之”两条。故其释译不赘。

至于十脩的具体操作，可参看本书第十一节：夫妇性事时阴茎操作的“九状、六势”的有关内容。

### 性事操作“十脩”的目的和原则

一曰致气，二曰定味[1]，三曰治节，四曰劳实，五曰必时，六曰通才[2]，七曰微幢[3]，八曰持盈，九曰齐生，十曰息刑[4]。此谓十脩[5]。（《马王堆汉墓医简第44～45·养生方》）

**【注释】**

①味：在前述之七损八益一节中，八益有致沫、和沫之词，故此“味”可能为“沫”。沫亦作妹，是指对事物的旨趣。

②才：有释为天、地、人三才的；也有谓初生的草木为才。

③幢：通幢、或憧，摇曳、摆动状。

④刑：通形，形态、形体。

⑤脩：或通“修”，有治理，要则之意。

**【语译】**

夫妇性事的十项要则是：一为致气，就是顾养肾阴，维护精气；二是定味，即夫妇双方要有对性事的情欲；三为治节，需有适当的节制和法度；四为劳实，要避免过劳或过频，

交合时不插入过深而劳损谷实(即女阴道的深处)；五是必时，性事要掌握双方性兴奋的适当时机；六为通才，即要天、地、人三才相通，注意互通情曲、先申缱绻、叙绸缪；七是微动，操作时宜微动轻摇，不可粗鲁暴促；八为持盈，即要保持精气的充盈旺盛，使阴茎交合时能持久盈坚壮热；九是齐生，希能两精互养，齐求长生；十为息刑，性事宜调控静息，以免伤耗形体。以上即是十修。

**【评议】**

本文所介绍的十修，与上文所述的内容，名词虽同，但内涵却异。前者仅言交合时阴茎的十种基本动作，而后者则概括了性事时的重要注意事项。其中所述的致气、定昧、必时、持盈等与八益中的有关内容相同。这种从实践中归纳的理论认识，是古人关于藉夫妇性事以却病延年的经验总结，是甚为宝贵的我国古代文化遗产的组成部分。

## 十、“十脩”、“十热”、“八道”、“八动”、“五音”

十修毕[1]备，十热豫[2]陈，八道澡□[3]（用），接形以昏[4]，汗[5]不及走，遂气血门[6]，翕困摇[7]前，通水[8]（脉）利筋，乃察（察）八动。观气所存；乃智（知）五音[9]，孰后孰先。（《马王堆汉墓医简第47～48·养生方》）

**【注释】**

①毕：音jì，至也，到也；或通“既”。

②豫：先事为备，或安乐、娱乐之意。

③澡□：澡通“杂”。其后有一定原文缺损，疑为“用”字。

④昏：昏暗、黄昏。

⑤汗：微汗、汗出。

⑥遂气血门："遂"作通畅解，使气血门户通畅。

⑦摇：通摇，树动貌。

⑧永：疑"脉"字之简写。

⑨五音：此处非指角、征、宫、商、羽之五音，而系指女快时发出的五种音息（参见前文）。

**【语译】**

夫妇性事时对十种重要法则要都注意到，对十种不同的体态卧式也能因人制宜而乐予选用，八道也能杂合予以操作；在昏夜睡卧时交合，不宜在累倦多汗时进行，要促使气血流通，体躯适当摇动而气息平敛，此可使血脉畅通、筋骨轻利灵活。以此观察八种不同的交合动作，能揣知气血的流注部位，并根据女方五音的反映，可获知其性高潮到来的先后和要求。

**【评议】**

本文叙述了夫妇性事时，对十脩、十热、八道、八幢、五音的综合运用，使交合有则，性事圆满，而达到通脉利筋、却病延年的目的。

## 十一、"九状"与"六势"

凡玉茎或左击或右击，若猛将之破阵，其状一也，或缘上蓦[1]下，若野马之跳涧，其状二也。或出或没，若临波之群鸥，其状三也。或深筑浅挑。若鹞曰[2]之雀啄，其状四也。或深击浅刺，若大石之投海，其状五也。或缓聳迟推，若冻蛇之入窟，其状六也。或急揪[3]急刺，若惊鼠之透穴，其状七也。或抬头拘足，若苍鹰之揄[4]狡兔，其状八也。或抬上顿下，若

大帆之遇狂风，其状九也。

凡交接或下捺玉茎，往来锯其玉理[5]，其势若割蚌而取明珠，其势一也。或下抬玉理、上冲金沟[6]，其势若剖石而寻美玉，其势二也。或以阳锋[7]冲筑璿台[8]，其势若铁杵之投药臼，其势三也。或以玉茎出入攻击左右辟雍[9]，其势若五锽之锻铁，其势四也。或以阳锋来往磨耕神田[10]幽谷[11]之间，其势若农夫之垦秋壤，其势五也。或以玄圃[12]天庭[13]两相磨搏，其势若两崩岩之相钦，其势六也。（《洞玄子》）

**【注释】**

①蓦：音 mò，突然、超越。

②搥臼：鵨同鸦，鵨臼即捣谷石臼也。

③搥：音 chuāng，撞打。

④揄：音 jú，留取，手挥赶。

⑤玉理：原意指人之肌肤纹理如玉石之温润密致。此处或喻指女之大阴唇。

⑥金沟：原意指宫苑内的溪流。此处似喻指女之外阴裂处，即大小阴唇之间。

⑦阳锋：指男茎之顶端，相当龟头处。

⑧璿台：原意指装饰有美玉的亭台，此处或喻指女阴之前庭部位。

⑨辟雍：一说为周代对贵族子弟所设的大学，此处或喻指女阴之小阴唇。详情待考。

⑩神田：古解剖名，具体部位待考。此处或指会阴以迄肛门之处。

⑪幽谷：原意指深谷，此处或喻女之外阴。

⑫玄圃：原意指昆仑山顶神仙所居之楼台，此处或喻指女外阴的整个部位。

⑬天庭：为男茎龟头的代称。

**【语译】**

夫妇性交时，男方阴茎的操作可有九种状式：第一种是阴茎向左或向右冲刺，象勇猛的将军杀敌破阵一样。第二种是窜上跳下，象野性的烈马跳越深涧一样，第三种是或出或没阴道内外，象海鸥在波浪上的追逐。第四种是深入捣筑结合浅提轻挑，象麻雀在舂谷臼中的啄食一样。第五种是进击深挑浅刺，象大石的投入海中一样，第六种是慢慢挑起，迟迟插入，象寒冬时蛇入洞穴一样。第七种是迅速撞击和冲刺，象受惊老鼠之钻洞一样。第八种是男方抬头缩腿，象老鹰之抓取小兔一样。第九种是阴茎上提又很快下沉，象帆船遇狂风而上下一样。以上就是阴茎动作时的“九状”。

另外，在夫妇性事时，阴茎还可采用以下六种态势：第一种是，将阴茎下按，往来磨擦女方的大阴唇，如割开河蚌而取珍珠的法式。第二种是，阴茎向下侧抬起大阴唇，向上冲刺阴道口，有如剖开矿石找寻美玉之势。第三种是，用阴茎龟头顶端冲击女阴前庭阴道，如用铁杵朝臼中捣药之式。第四种是，用阴茎或深或浅地冲磨大小阴唇部位，如用五把锤子锻打铁器之势。第五种是，用阴茎的顶端在女方肛门前会阴和外阴之间往来磨擦，如农民在秋季犁耕田土一样。第六种是，以阴茎龟头与女阴相互磨碰，如两块下坠崖石的互相撞击之势。

**【评议】**

本文较生动而系统地概括了古人在夫妇性事时男方阴茎所采用的几种主动形态和姿势。这“九状、六势”应是古代房中家所总结的夫妇性爱时的艺术经验和享受，它可使双方性欲满足、情趣和谐，亦可避免夫妇性生活长期单调呆板之

弊。这套性艺术技巧，应是前文所介绍的夫妇交合八事——“伸缩俯仰，前却屈折”的具体运用和实践发展。其所概括的如破阵、跳涧、临波、雀啄、投石、入窟、透穴、揄兔、帆风及割蚌取珠、剖石寻玉、铁杵投臼，五锤锻铁、农垦秋壤和两岩相撞等状势，也为现代性医学对性行为艺术的研究提供了新内容、新思路。

过去，有人认为，这些都是诲淫邪说，不堪入目。其实，这是对房中家经验的偏见。须知，现代有的夫妻，为寻求这套经验，多数是来之不易，不少家庭还为此付出了惨痛的教训，故录以供有识之士的参考。

## 十二、“九法”、“十节”与“卅法”

### （一）九法的养生法则

所说九法，未闻其法，愿为陈之……玄女曰：九法，第一曰龙翻：令女正偃[1]卧向上，男伏其上，股隐于床，女攀其阴以受玉茎，刺其谷实[2]，又攻其上，疏缓动摇，八浅二深，死往生返[3]，势壮且强，女则烦怳[4]，其乐如倡[5]，百病消亡。第二曰虎步：令女俯俛[6]尻仰首伏，男跪其后，抱其腹乃内玉茎，刺其中極[7]，务令深密，进退相薄，行五八之数，其度自得，女阴闭（开）张，精液外溢，毕而休息，百病不发，男益盛。第三曰猿搏：令女偃卧，男担其股膝还过胸，尻背俱举，乃内玉茎，刺其臭鼠[8]，女还动摇，精液如雨，男深按之，极壮且怒，女快乃止，百病自愈。

第四曰蝉附：令女伏卧，直伸其[illegible]，男伏其后，深内玉茎，小举其尻，以扣其赤珠[9]，行六九之数，女烦精流，阴里

动急，外为开舒，女快乃止，七伤自除。

第五曰龟腾：令女正卧，屈其两膝，男乃推之其足至乳，深内玉茎，刺婴女[10]，深浅以度，全中其实，女则感悦，躯自摇举，精液流溢，乃深亟内，女快乃止。行之勿失，精力百倍。

第六曰凤翔：令女正卧，自举其脚，男跪其股间，两手据席深内玉茎，刺其昆石[11]，坚热内牵，令女动作，行三八之数，尻急相薄，女阴开舒，自吐精液，女快乃止，百病销灭。

第七曰兔吮毫：男正反卧，直伸脚，女跨其上，膝在外边，女背头向足，据席俛头，乃内玉茎，刺其琴弦[12]，女快精液流出如泉，欣喜和乐，动其神形，女快乃止，百病不生。

第八曰鱼接鳞：男正偃卧，女跨其上，两股向前，安徐内之，微入便止，才授勿深，如儿含乳，使女独摇，务令持久，女快男退，治诸结聚。

第九曰鹤交颈：男正箕[13]坐，女跨其股，手抱男颈，内玉茎，刺麦齿[14]，务中其实，男抱女尻，助其摇举，女自感快，精液流溢，女快乃止，七伤[15]自愈。

**【注释】**

①偃：音 yān，仰卧貌。

②谷实：古文为穀实，约指阴道内深五寸处。

③死往生返：即古代房中家和道家所倡导的“弱入强出”。所谓“死往”(即弱入)，指男茎入阴道时不必势怒大坚，稍现软弱时即宜插入；所谓“生返”(即强出)，指男茎于射精或性事后，当其尚未痿软时，即宜提出阴道。

④烦悗：悗 huān 通恍。烦悗即精神恍惚，迷糊如醉之状，示女子性欲已达最高潮。

⑤倡：乐也，或通猖，放肆而骄逸貌。

⑥俛：通俯或伏。

⑦中極：女阴之古代解剖名，具体部位待考。或指阴道口之处。

⑧臭鼠：女阴之古代解剖名，具体部位待考。或指小阴唇。

⑨赤珠：女阴之古代解剖名，具体部位待考。或指阴蒂。

⑩婴女：女阴之古代解剖名，具体部位待考。或指女子阴道内深三寸处。

⑪昆石：女阴之古代解剖名，具体部位待考。或指阴道内深四寸处。

⑫琴弦：女子阴道内深一寸处。

⑬箕坐：即蹲居而坐，展两足如箕。

⑭麦齿：女阴之古代解剖名，具体部位待考。或指阴道内深二寸处。

⑮七伤：男子七伤为，阴汗、阴衰、精清、精少、阴下湿痒、小便数少、阴痿。

**【语译】**

听说男女性事有九种体位可采用，但不知其具体方法，你愿意告诉这些吗？玄女说：夫妇男女的九种体位姿势，如用之得当，可疗疾防病。其具体名称、作法和效果是这样的。

一、龙翻：如龙之雌雄交接时的翻腾，其作法是，女子仰卧，男伏其身上，两腿隐没于床间，女方分开其阴唇，使男茎插入，深达谷实，再冲刺其上方，如此徐缓地摇动提插，浅提八次，深插二次，并做到弱入强出，使阴茎保持粗大坚挺，则常能致对方性欲满足，欣乐之极，而男方却因未射精而精液固藏，故常可百病不生。

二、虎步：如虎交合时的姿态，女方俯卧，头低臀高，男

跪伏其臀后，抱女腹 部，插入男茎，尽可能深且密切接触以刺激女方中極之处，进退提插约 40 次。可使女方外阴张开，阴液外流，事毕宜休息。如此则百病不生，男方身体日益壮盛。

三、猿搏：如猿猴交合时的搏戏，女子仰卧，男抬高其股膝抵胸，使女之臀背离床，男茎入阴道，刺激其臭鼠处；女此时可自行摇动，阴液大量外渗；此时，男茎深入按压勿动，使极壮大挺硬，至女方性欲已满足时为止。此式可使多种病自行全愈。

四、蝉附：有如蝉交合时附着，女方俯卧，伸直身躯，男伏卧其体背，将阴茎插入阴道，女方将臀部稍抬起，以利阴茎刺激其阴蒂，凡五十四次，可使女阴舒张，内阴收缩，阴液外流。当女欲已满足时即停止性事，此可使七伤之病得以消除。

五、龟腾：如乌龟交合时的爬腾，女子仰卧，两膝屈曲，男方将女两足上推抵乳部，阴茎插入阴道，刺激其婴女部位，使深浅合宜，并能激惹其敏感点，此时女方自感快慰，体躯摇动，阴液外流，有利阴茎之更深入刺，待女方已性欲满足时即停止刺激。如能象这样操作而不射精，久之则可使精力百倍充盛。

六、凤翔：如凤凡交合时的飞翔，女子仰卧，自举其双腿，男跪于其两腿间，双手撑床，阴茎深入刺激其昆石部位，其坚挺温热之气可传感于女阴内部；此时，女方自行摇动，凡廿四次，此更促使兴奋，使女臀贴紧，女阴舒张，阴液自出，待女方性欲满足即停止。如此可使百病得到防治。

七、兔吮毫：如雌雄兔交合时的吮住兔毛，男正面仰卧，双脚伸直，女跨男上，双膝置男体外，女背朝男脚部，低头，

手撑于床上，男茎刺激阴道内的琴弦部位，如能做到女阴流液甚多，女欲欣喜而满足，以致形神皆乐畅，而男方却不射精，则可百病不生。

八、鱼接鳞：如鱼交合时的腹鳞相接，男正面仰卧于下，女跨坐其上，两腿朝前置于男体两侧，徐缓轻柔地插入阴茎，仅只进入龟头部分即止，不宜深插，而要如婴儿之含吮母乳一样的肤浅，并使女方独自摇摆，可维持较久的操作时间。当女方性欲满足时，男茎即退出而结束性事。多用此体位方法可治好积聚等病。

九、鹤交颈：如鹤雌雄交合时的抱颈而作，男子盘腿而坐，女方跨坐于男腿上，双手抱男颈，插入阴茎，冲刺阴道内的麦齿部位之敏感点，此时，男宜兜抱女方的臀骶部，以协助女子的摇动进退，很快女方可因性兴奋增加而阴液外流。当女欲已满足时，即结束性事，这样多可使七伤之病自行好转。

**【评议】**

本文具体介绍了古人所总结的夫妇性事时常采用的九种体位和操作。其特点是：男方尽可能做到“动而不泄”，使女快而男亦乐。其目的主要有下述两种：第一是，九种方式体位是从仿生学的角度，古人通过长期观察，模仿多种动物的有关交尾姿态，用来增添夫妇闺房乐趣，使性生活不至过于单调呆板。这也是现代性医学中有关性行为艺术探索的重要内容之一。第二是，藉夫妇性事以行导引之术，使七伤、结聚诸病可治，无病可防而使精力倍增。此应属性治疗学中有关性自我疗法内容的重要部分。此外，对某些夫妇因体质强弱、年龄老衰、病痛缠身而须过性生活者，亦可从中选用适当的体位以满足其正常的要求。

过去，有人武断地认为，房中家所述的这些体位法式，都是为封建统治阶级服务的，是诲淫邪说，不宜宣传普及。其实，这是一种偏见！难道夫妇间不应该讲究性艺术吗？难道讲究性艺术只能由封建统治者所垄断吗？难道夫妇一辈子采用女下男上的体位才是正统的、合法的吗？这一单调呆板的体位，能适应夫妇年龄老壮，体质健衰和某些患病痛、残疾者（如肥胖病、心脏病、瘫痪、性功能障碍、脊髓灰白质炎后遗症等）的正常性欲需求吗？所以，讲求性艺术，是全人类的密切相关的事，它并不只属于某个特定的阶级或阶层。

也可能有人说，本文所介绍的内容无非是在封建社会大男子玩弄女性，以女性为泄欲工具的滥觞。诚然，我们不否认古代，乃迄于当今社会，玩弄女性者确大有人在，但却决不是普遍现象。如能平心静气，不带偏见而能深入研究本文的人，实不难发现，其所述每种体位法式，都是以“女快即止”或夫妇同乐为目标的，这怎能说是以女子为泄欲工具呢？难道会有这样被玩弄、被泄欲而能性欲快慰的女子吗？

当然，本文所述各式的具体防病疗疾之效果究竟如何，则似还应经大量的验证才能得出相应的结论。但可肯定一点，如能讲究夫妇间的性生活的艺术，使双方形神和感舒畅欢乐，则其防病治病的能力一定会有所增强。

据考证，在夫妇性事所采用体位和法式上，古代房中家尚有“三十法”之称。现录于下，以供性学探索者参考。但因此文多系上述九法衍生和发展，故不拟另作注释、语译和评述。

### （二）三十法为九法、十节的发展

考覈（究）交接之势，更不出于三十法，其间有屈伸俯

仰，出入浅深，大大是同，小小有异，可谓括囊都尽，采摭无遗，余遂像其势而录其名，假其形而建其号。

一曰 叙绸缪。

二曰申缱绻（不离散也）。

三曰曝鳃鱼。

四曰麒麟角。以上为外遊也。

五曰蚕缠绵：女仰卧，两手向上抱男颈，以两脚交于男背上；男以两手抱女项，跪女股间，即内玉茎。

六曰龙宛转：女仰卧，屈两脚，男跪女股内，以左手推女两脚向前，令过于乳，右手把玉茎内玉门中。

七曰鱼比目：男女侧卧，女以一脚置男上，两相向嗎口嘲舌，男展两脚，以手担女上脚，进玉茎。

八曰燕同心：令女仰卧，展其足，男骑女，伏肚上，以两手抱女颈；女两手抱男腰，以玉茎内于丹穴中。

九曰翡翠交：令女仰卧，拳足；男胡跪，开着脚，坐女股中，以两手抱女腰，进玉茎于琴弦中。

十曰鸳鸯合：令女侧卧，拳两脚安男股上；男于女背后骑女下脚之上，竖一膝置女上股，内玉茎。

十一曰空翻蝶：男仰卧，展两足；女坐男上正面，两脚据床，乃以手助为力，进阳锋于玉门之中。

十二曰背飞凫：男仰卧，展两足，女背面坐于男上，女足据床，低头抱男玉茎内于丹穴中。

十三曰偃盖松：令女交脚向上，男以两手抱女腰，女以两手抱男腰，内玉茎于玉门中。

十四曰临坛竹：男女俱相向立，嗎口相抱于丹穴，以阳锋深投于丹穴，没至阳台中。

十五曰鸾双舞：男女一仰一复，仰者拳脚，复者骑上，两

阴相向，男箕坐著玉物，攻击上下。

十六曰凤将雏：妇人肥大，用一小男共交接，大俊也。

十七曰海鸥翔：男临床边，攀女脚以令举，男以玉茎入于子宫之中。

十八曰野马跃：令女仰卧，男擎女两脚，登右肩上，深内玉茎于玉门之中。

十九曰骥骋足：令女仰卧，男蹲，左手捧女项，右手擎女脚，即以玉茎内入于子宫中。

廿曰马摇蹄：令女仰卧，男擎女一脚置于肩上，一脚自攀之，深内玉茎入于丹穴中，大兴哉。

廿一曰白虎腾：令女伏面跪膝，男跪女后，两手抱女腰，内玉茎于子宫中。

廿二曰玄蝉附：令女伏卧而展足，男居股内，屈其足，两手抱女项，从后内玉茎入玉门中。

廿三曰山羊对树：男箕坐，令女背面坐男上，女自低头视内玉茎，男急抱女腰碜勒之。

廿四曰鹞鸡临场：男胡蹲床上坐，令一小女当抱玉茎内女玉门，一女于后牵女衿裾，令其足快，大兴哉。

廿五曰丹穴凤　：令女仰卧，两手自举其脚，男跪女后，以两手据床，以内玉茎于丹穴，甚俊。

廿六曰玄溟鹏翥：令女仰卧，男取女两脚置左右膊上，以手向下抱女腰，以内玉茎。

廿七曰吟猿抱树：男箕坐，女骑男腿上，以两手抱男，男以一手扶女尻，内玉茎，一手据床。

廿八曰猫鼠同穴：男仰卧，以展足，女伏男上，深内玉茎；又男伏女背上，以将玉茎攻击于玉门中。

廿九曰三春驴　：女两手两脚俱据床，男立其后，以两手

抱女腰，即内玉茎于玉门中，甚大俊也。

三十曰秋狗：男女相背，以两手两肢俱据床，两尻相拄，男即低头，以一手推玉物内玉门之中。

**【注】**

此三十法中，其第十六和廿四式显非夫妇之交配，而系淫乱之举，不可仿效。

### （三）“十节”的术式

十节：一曰虎游，二曰蝉柎（附），三曰斥（尺）蠖，四曰囷桷[①]，五曰蝗磔[②]，六曰胠爰（猨）捕[③]，七曰，瞻（蟾）诸（蜍），八曰兔鹜[④]，九曰青（蜻）令（蜓），十曰鱼嘬[⑤]。（《马王堆汉墓医简第116～117·养生方》）

**【注释】**

①囷桷：囷音qūn，原指圆形粮仓，绻也。桷音jué，木名，原指方形的椽子。囷桷，此处疑指鹞鸡之类的动物，象其音也。或有人理解其为古人所总结的三十法（见前文）中之“山羊对树”或“呤猿抱树”等夫妇性事时相抱的体态。

②磔：音zhé，原为祭牲分裂或张开之意，此处喻指蝗虫之交尾状。可能似“凤翔”动作。

③爰捕：爰犹猨通猿。捕犹搏也。爰捕，如猿之搏物状。

④鹜：音wù，原指野凫、鸭类。一说通骛，乱驰也。此处喻兔之疾走奔突状。

⑤嘬：音chuài，一举尽脔之状。此处喻鱼之囫囵吞食状。后世有“鱼接鳞”、“曝鳃鱼”等名。

**【语译】**

十节，是指男女交合时较常采用的十种不同的姿势体位。一种叫虎游（如虎之遊走），二是名蝉附（如蝉交时的附着），

三为尺蠖（如尺蠖之屈伸），四为困桸（如鹪鹩的交尾），五是蝗磔（如凤凡的翔交），六为猿搏（如猿之交搏），七是蟾蜍（似癞哈蟆的交尾），八名兔鶱（交如兔的奔突），九为蜻蜓（如蜻蜓的尾交），十是鱼噉（如鱼之吞物）。

**【评议】**

夫妇男女性事，惯常采取平卧位、女仰男俯的姿势，有的甚至误认为这是夫妻同房时的唯一体位。其实不然，正如本章第十三节及本文所介绍的多种体位和姿态，其目的在于防止夫妇交合时姿势的单一呆板，并可增加闺房乐趣。此外，在不同的疾病和年龄阶段也宜采用不同的体位以利性事而不损伤身体，故性交姿势体位的选择实具有防病、健身和增强性快感等三项与性治疗密切相关的作用。故此处所概括的"十节"，与前面所述的九法、卅法等，实有异曲同功之效。

不过，"十节"在马王堆汉墓《养生方》中又称"十热"。此两简的内容基本相同，仅个别字句略有差异，兹录于次以供参照。

一曰虎流，二曰蝉付思外，三曰尺扜，四曰困棯，五曰黄柘息内，六曰爰居思外，七曰瞻诸，八曰兔　，九曰青灵思外，十曰鱼族。此谓十热。（《马王堆汉墓·养生方》）

根据近几年来国内外的一些有关性医学的文献报道，现代性医学已越来越重视夫妇性事时适宜体位的选用。

如《家庭医生》1985 年第五期曾介绍：男子患心绞痛，或充血性心力衰竭、或心肌梗塞后的病人，其夫妇性交时宜采用男下仰、女上伏的体位，由女方控制动作。此种体位还适用于男子早泄和患单纯性肥胖的妇女。

女方有心脏病等慢性疾患时，可采取男上女下的体位，男用肘膝支撑，女可摇动其骨盆。

夫妇均体弱或有心脏病等慢性疾患时，可取面对面的侧卧位。

中期妊娠的孕妇性交时，可采用女方背向男方侧卧、阴茎从后面进入阴道的体位。

多年不孕的夫妇可用胸膝体位。两腿分开，男屈双膝，阴茎由女后进入阴道。

需节育的夫妇：可取男坐位，女跨坐男腿上，两面相对，并由女方摇动控制，使男精外泄或不射精。

在吴阶平教授编译的《性医学》（科学技术文献出版社，一九八二年七月版）曾记述：

健康人性交时采取男上或男下的姿势，对心率和血压的影响差别不大。但需要双方用力的那些姿势则应当避免。否则，容易增加心率，而且容易促发冠心病患者的心律不齐。

采取坐位或立位姿势性交，可减少心绞痛发作的次数或减轻疼痛的程度。卧位姿势可能减少左心室舒张程度。

肠或结肠造口术后，性交可采用后进位或女上位的姿势。

超重肥胖病人，可能在选择合适体位性交时发生困难，性交位置不宜时，常导致阴茎不能进入阴道。

患慢性关节炎而性交受限时，为减少关节过度负重引起的不适和减少关节的大幅度运动，如女方髋外展和外旋困难时，则取后进位姿势；男性有中度髋部疾患时，可采用侧位或女跨坐姿势。

性并不单纯是指生殖器，或者只有刺激生殖器才会引起性兴奋。也可采取接吻、爱抚、幻想、手法刺激乳房和生殖器，以及对性器官其他形式的刺激；或者还可以使用振荡器和其他各种辅助器械。甚至当身体残废造成性交困难时，通过改变性交体位，亦可使残废者享受性生活的愉快。

性交时机械性作体位辅助（采用枕头或垫衬以提供适宜的支撑、平衡以及使生殖器更宜插入），可为截肢者、脊髓损伤或多发性硬皮症病人提供帮助。

有的夫妇不孕，是因为采取不适当的性交姿势而减少了抵达宫颈口的精子数所致。

精神性阳萎时，可用女上位姿势，由女方把阴茎放入。此可减轻对男方的压力，因他不需要决定什么时候进入，且在这种位置时，女方也容易把阴茎纳入阴道内。

综上可知，古代房中家所总结的一些性交体位，是有其积极的性医学和性治疗学意义的，它有助于孕育，使某些病者或残废人能享受性生活以增进夫妇感情和家庭和睦，而决不是为了某些封建统治者的淫乐。

# 第九章　性事调养须知

## 一、男子“四至”

意贪交接而茎不起，可以强用不？玄女曰：不可矣。夫交接之道，男候四至乃可致女九气。何谓四至？玄女曰：玉茎不怒，和气不至；怒而不大，肌气不至；大而不坚，骨气不至；坚而不热，神气不至。故怒者精之明，大者精之关，坚者精之户，热者精之门。四气至而节之以道[①]，开机[②]不妄，开精不泄矣。（《玉房秘诀》）

**【注释】**

①道：指“合男女必有则”的性事法则。

②开机：掌握性事恰当的时机。

**【语译】**

假若男方有强烈的交合性欲，但却阴茎不勃起，此时可不可以强行交合呢？玄女回答说：不可以。这是因为要进行正常的交合，男方必有“四至”，才能诱发女方的“九气”。所谓“四至”是：阴茎不能充血发红，是因为阴阳的和气尚未到来；充血发红而阴茎不勃大的，为肌气未至；阴茎勃大但不坚挺的，为骨气未至；阴茎虽大且坚挺但却不温热的，为神气尚未到来之故。所以说，阴茎能充血，为有精气的明证，阴茎充血、粗大，为能射精的关键；阴茎壮大而坚挺，为泄

精必由的枢户；阴茎坚挺而持热，亦为有精能出的城门。以上所言，性事宜待阴茎和气、肌气、骨气及神气的到来，并恪守交合时的注意事项、掌握同房的适当时机而不乱动，固护精液而不耗泄。这些都是夫妇性事时值得注意的法则。

**【评议】**

本文解说了阳萎不宜、也不可强行交合的道理，主要是四气不至，形神未充。也是较早将阳萎解析成四种类型，即不怒、不大、不坚、不热，并认为其机理无外是和气不至则不怒，肌气不至则不大，骨气不至则不坚，神气不至则不热。这同时也为阳萎的中医证治分型提出了新的命题。有的人诊治阳萎多从温肾立法选方，观此当更能启发思路，而知辨证施治的重要。

此外，本文提出，男候四至乃可致女九气，这在通常情况下是如此。但有时女之九气亦可致男之四至。故二者的辩证关系不可不知。

值得指出的是，在《养生方》中将阳萎分为“三至”（参阅以前章节），似较简要。

## 二、女子“九气”

女之九气，何以知之？玄女曰：伺其九气以知之：女人大息[①]而咽唾者，肺气来至；鸣而吮人者，心气来至；抱而持人者，脾气来至；阴门滑泽者，肾气来至；殷勤咋[②]人者，骨气来至；足拘人者，筋气来至；抚弄玉茎者，血气来至；持弄男乳者，肉气来至。久与交接，弄其实以感其意，九气皆至。有不至者则容伤，故不至，可行其数[③]以治之。（《玉房秘诀》）

【注释】

①大息：即太息，出声长叹，或为深呼吸。

②咋：音 zé，咬、啮。

③其数：指九的倍数。

【语译】

如何能知道女子九脏之气的到来呢？玄女回答说：可通过观察其交合时的表现而推知其九脏气的是否到来。如见女方呼吸加深且咽吞唾液，则表示其肺气已经到来。若女子于交合时发出呻吟且口吮男方皮肉的，是为心气来到。拥抱男方且显亲暱状的，为脾气已至之候。女阴流液多而润滑的，为肾气来到。女方频献殷勤且以唇咬男方的，为骨气的到来。用两脚拘钩男方的，是筋气来到的表现。主动抚弄男方阴茎的，示其血气已至。持弄男方乳头的，为肉气已来到。以上为女子九气的征候。当与女方久相交接，刺激其内外生殖器使其性欲感动而兴奋，可导致其九气的先后出现。如气不至而强行交合，则可使女方的形体音容受到损伤，故若出现女气不至的情况，可按九数之法以防治其病。

【评议】

本文虽系以九气之变推测女子性兴奋的不同征候，但实际上，它是概括了在夫妇性事时女方达到性欲高潮前后的几种宏观反映。古人以九气名之，是一种取象比类的归纳，其理论根据，可能系依据中医脏腑表里配属学说所致，如心主血、肾主骨、脾主肉、肝主筋、肺主气之类。但分析本文，虽名为九气，却只具体列出肺、心、脾、肾、骨、筋、血、肉等八气，尚缺一气（可能为肝气），虽经多方考据，仍难能确定其究为何气，故只能存疑。

分析文中提出的八种征候（八气），多属或为性生理、或

为性心理的反映内容。应该说，此为现代性医学的深入研究可能提出了新的课题和线索。是值得重视的。如前所述，夫妇间男之四至可导致女之九气，女之九气亦可壮阳。

## 三、男子“三至”，女子“五至”

男子未交合之时，男有三至[1]，女有五至[2]。……男有三至者，谓阳道[3]奋昂而振者，肝气至也；壮大而热者，心气至也；坚劲而久者，肾气至也。三至俱足，女心之所悦也。若痿[4]而不举者，肝气未至也，肝气未至而强合则伤其筋[5]，其精流滴而不射矣。壮而不热者，心气未至也，心气未至而强合则伤其血[6]，其精清冷而不煖也。坚而不久者，肾气未至也，肾气未至而强合则伤其骨[7]，其精不出，虽出亦少矣。此男子之所以求子，贵清心寡欲，以养肝、心、肾之气也。若夫女子有五至者：面上赤起，眉媚[8]乍生，心气至也；眼光涎沥，斜视送情，肝气至也；低头不语、鼻中涕出，肺气至也；交颈相偎，其身自动，脾气至也；玉户开张，琼液[9]浸润，肾气至也。五气俱全，男子方与之合，而行九一[10]之法，则情洽意美。（《广嗣纪要·协期篇》）

**【注释】**

①三至：心、肝、肾三脏之气的来到和表现。此系对男子之性兴奋生理表现而言。

②五至：女子性兴奋时，可表现心、肝、脾、肺、肾五脏之气的到来和生理征象。

③阳道：此处系指男子的阴茎。

④痿：通“萎”，萎弱不用。

⑤筋：中医认为“肝主筋”，故肝气未至而强行交合可伤

筋脉。

⑥血：中医认为“心主血”，故心气未至而强行交合可伤血。

⑦骨：中医认为“肾主骨”，故肾气未至而强行交合可伤骨。

⑧靥音 yè，颊辅上的微窠，或称酒窠（窝）；或指女子颊际所涂之粉脂饰物。

⑨琼液：此处借喻女子之阴道流液。

⑩九一之法：古代房中家提出的男女交合时阴茎出入阴道九浅一深的方法。

**【语译】**

夫妇男女在未正式性交前，如性欲已动，则男有三至，女有五至的表现。男子“三至”的壮阳征候是：阴茎充血、竖起，这是肝气至的表现；阴茎粗大、发热，是心气至的表现；阴茎持久坚硬，是肾气至的表现。当心、肝、肾三脏气至充足之时，阴茎则壮大、发热且能持久，此常可促进女方的性欲。若阴茎软弱而不能振举，则是肝气不至，如肝气不至而强行交合，则易伤筋，此时精液多只能渗滴而不能射精；若阴茎虽大而不发热的，是心气未至的表现，心气未至而强行交合，则伤血，其精液亦多清冷而不温。若阴茎虽坚大但却不能持久者，常因肾气未至，肾气未至而强行交合则伤骨，不能射精或施精较少。所以，男子如欲使妻子孕育，则应该做到清心寡欲，以贻养心、肝、肾三脏之气。

女子情动可出现“五至”：脸面、口唇发红，眉间面颊红晕涌现，是心气至的表现；眼光湿润、含情脉脉、频送秋波，为肝气至的标志；低头不语，鼻有清涕，是肺气至的表现；偎近男体，躯动依人，是脾气至；阴户开辟，淫水流浸，为肾

气至的表现。当女方上述五脏之气皆至，男子始可与之交合，配合九浅一深的动作方法，使双方都能达到性欲的高潮。

**【评议】**

本文记录了古人从性生理心理学角度生动地描述了夫妇交合前性欲冲动的变化。虽只是从宏观方面所进行的观察概括，但其观察内容还是相当细致入微的。男方壮阳三至，主要表现在阴茎的充血、壮大、煖热和持久等方面，这是男方能有效地进行交合的必要条件。女方五至，则从头面、眼目、鼻窍、肌肤、外阴，都有明显的兴奋变化，其目的在为交合作准备。至若三气未至所致伤筋、伤血、伤骨的后果。虽不无机械唯物论之嫌，但其却将阳萎分三型辨证，且为相应的治疗法则和方药的抉择提供了依据，是值得重视的临证线索。从本文所述女子五至也可看出，女子自己是有主动的性欲反应的，并非如某些人所云，女子的性欲是被动的。很明显，女子五至的性生理意义，是其将达性欲高潮的前奏。

当然，本文所述的男之三至或女之五至，大多是夫妇间经过戏道操作而激发的壮阳效用。

## 四、性事“十已”

十已[1]之征，一已而清凉出，再已而臭如燔骨[2]，三已而澡[3]，四已而膏[4]，五已而薤[5]，六已而滑，七已而濼[6]，八已而脂[7]，九已而膠[8]，十已而绠[9]，绠已复滑，清凉复出，是谓大卒[10]。大卒之征，鼻汗唇白，手足皆作，尻不溥席，起而大成，死为薄。当此之时，中亟[11]气张，精神入脏，乃生神明。（《马王堆汉墓竹简第120～133·养生方》）

壹已清凉出，再已而糗如靡骨，三已而燥，四已而膏，五

已而卿，六已而精如黍梁，七已而第，八已而肌，九已而黎，十已而泄⑫，气而复滑，朝气乃出。（《马王堆汉墓医简第56～58·养生方）

**【注释】**

①已：原意为阶段、事毕。此处喻指性兴奋的不同反应时期。

②燔骨：音huán，焚干或炙肉。此处喻指如烧炙骨头时的香臭气。故此文中有“糗如靡骨”之句。

③澡：原意为洗涤，此处喻指阴茎在阴道内被女方分泌的阴液湿润如洗澡一样。有人疑为臊（阴液的臊腥气）之别写，此文中有“三已而燥”，燥或为澡、臊之误。

④膏：膏泽、脂润。

⑤薌：通“香”，芳香之气。有人谓，其音义与“响”相同，意思是夫妇的性器在阴液滋润下摩擦发生的声响。

⑥濛：“通泽”，光润滑泽，或指聚水之处。

⑦脂：着而柔滑。

⑧膠：面不平而粘合。

⑨绲：音gǔn，吸水的绳索。有人谓其义与“泄”通，意即泄精。

⑩大卒：“卒”，原有终尽、最后之意。亦通“崒”（高山之巅峰），此处喻指性高潮出现。

⑪中亟：人体经穴名，在脐下四寸，属任脉。亦指要害的部位。

⑫泄：音xiè：甘水和盐水的混合。此处可能喻指精液的泄射而与阴液混和。

**【语译】**

夫妇性交，从性兴奋到性高潮可有十种不同的阶段表现：

一已可使人感到清静凉爽而有快感，二已可闻到生殖器接触处的如炙烤骨头时一般的香腥气；三已阴茎如澡浴于阴道内，水淋淋的，四已夫妇的性器官均象涂上脂肪一样润滑膏泽；五已是阴茎抽送时可发出如和泥浆一样的响声，六已是性器润泽、易滑动；七已女方的阴液已流出较多；八已两性器接触处柔滑如涂上了脂膏一样；九已夫妇的生殖器紧粘贴合如已胶着似的；十已夫妇双方的阴水精液混合而渍湿，此时接触处复变润滑并重又出现清凉的感觉，这就是标志着性高潮的来临。性高潮的特征是：鼻端微汗出、嘴唇泛白、手足轻微颤动、臀部从床席上抬起迎合对方，使双方性器官更紧密接触。此时，中極穴（或人体的重要部位）气机高涨，精神充沛溢于脏腑，形与神默契协调而甚感快美舒畅。

**【评议】**

这两节古文较形象地描述了夫妇男女性事时从性兴奋到性高潮的性生理反应，尤其是对性器官的变化有宏观的、较生动的描绘。对性高潮时的全身性生理变化亦有形象的概括。这些都应是性医学研究的最古老文献。尤其是对探索性高潮前后的宏观变化，有其重要参考价值。此亦可为现代性医学的有关研究提供新的思路。作为对人类性高潮的研究总结，此两文也可称为最古老的文献资料。

## 五、女性性兴奋的“五候”

女子……情洽意美，其候亦有五也：娇吟低语，心也；合目不开，肝也；咽干气喘，肺也；两足或曲或伸，仰卧如屍，脾也；口鼻气冷，阴户沥出粘滞，肾也。有此五候，美快之极。（《广嗣纪要·协期篇》）

【注释】

①美快之亟：形容性欲已达最高潮的美满快意。

【语译】

夫妇性事时，女子性欲达到最高潮时，可有如下五种表现：心意快美的征候是，语音低微、娇柔婉吟；肝美之候是，眼闭不睁，如醉如痴；肺气快美，则咽喉干燥，气息喘短；脾气美，则两足不时屈伸，体卧如尸不动；肾气美，则口鼻出气清冷，外阴淫液多而粘滞。

【评议】

本文描述女子性欲高潮的征候，从宏观刻画、细致生动，应是古人经深入长期的观察后之客观总结。其所以心合吟语、肝合双目、肺合气咽、脾合肢体，肾合下阴，应是五行类比的概括，是古代中医的归类认识，不必作如此的拘泥领会，但识其各方面快美所反映的性心理生理变化即可。此外，本文与上文十已之征及前述的五欲、五征、八观、五音、九气等内容对勘，将更深刻理解古代房中家对各级性兴奋探究之深和刻画的微细逼真。

## 六、女之“五欲”、“十动”

何以知女之快也？素女曰：有五征、五欲，又有“十动”以观其变而知其故。夫五征之候：一曰面赤则徐徐合之；二曰乳坚鼻汗，则徐徐内之；三曰嗌[①]干咽唾，则徐徐摇之；四曰阴滑，则徐徐深之；五曰尻[②]传液，则徐徐引之。五欲者，以知其应：一曰意欲得之，则屏息屏气；二曰阴欲得之，则鼻口两张；三曰精欲烦者，则振掉[③]而抱男；四曰心欲满者，则汗湿衣裳；五曰其快欲之甚者，身直目眠。十动之效：一

曰两手抱人者，欲体相薄④，阴相当也；二曰伸其两胜⑤者，切磨其方也；三曰张腹者，欲其泄也；四曰尻动者，快善也；五曰举两脚拘人者，欲其深也；六曰交其两股者，内痒淫淫也；七曰侧摇者，欲深切左右也；八曰举身迫人，淫乐甚也；九曰身布纵者，支体快也；十曰阴液滑者，精已泄也。见其效，以知女之快。（《玉房秘诀》）

**【注释】**

①嗌：音 yì，咽部。

②尻：音 gāo，臀部。

③振掉：抖动，振动。

④薄：通“迫”，紧贴，迫近也。

⑤胜：古“腿”字。

**【语译】**

根据一些什么表现，可以推知女方的性兴奋和性欲高潮呢？素女回答说：根据观察女方所表现的五欲、五征和十动，可以推断其是否已有性兴奋和性快感。

五征的表现：第一为当其面色发红时，则可徐缓地与之亲热拥抱；第二是当其乳房渐坚实隆起、鼻端微汗渗出时，可徐缓地插入阴茎，第三为当其感觉咽部发干时、咽唾液时，则可轻柔地摇动身躯；第四是当其阴道分泌阴液而显润滑时，则可轻徐地深入阴茎；第五是当其阴液甚多且下流于臀骶处时，则可徐缓地引提阴茎。

如观察到五欲，就可推知女方的性反应和要求：一是当其呼吸浅慢、心平气静时，则表示女方有性欲及性行为的要求；二是观察其鼻翼掀动、口唇微张时，则表示女阴已有感动和反应；三是女体颤抖且紧抱男身时，表示女方性高潮迫近且女精将泄出；四是一身粉汗微出，浸湿衣裳，则表示女

方已情欲满意，心境愉快；五是女身挺直软躺、眼神似醉欲眠，表示其性欲已达最高潮，有飘飘若仙之感。

观察女方十种动作，也可揣知其所需求的性行为。一是如女方双手紧抱男身，是其想使身体紧贴、两阴更好交合；二是女方两腿平放伸直，是想阴茎磨擦其阴户的上方及阴蒂部位；三是女子腹部变得松软弛张，示其已将施泄阴精；四是女方臀部抖颤摇动，反映其性感已满意而愉快；五是女子用两脚钩紧男方下身，表示其欲阴茎更深入一些；六是两腿交叉相叠而搓动，表示女阴内甚为痒快；七是女子侧卧且摇动其身躯，表示其欲阴茎深向左右两侧磨研；八是女身抬举向上而迫近男体，表明其已亟感交合的美快；九是女身软躺直卧，说明其肢体此时感到松弛快慰；十是女方阴液流溢而滑润，表示其性快甚且精已施泄。如性事中观察到上述的效应，就可推知女方性欲快美的程度和相应的性要求。

**【语议】**

本文用五征、五欲、十动等术语，形象生动而深刻地描绘了女子性事快善时的性心理和性生理学反应及要求，将古代性医学的宏观经验作了某些比较深入的概括。这些细致的观察，无疑是有助于增进夫妇感情的，对和谐其性事、融洽小家庭的生活气氛也是有其重要作用的。过去，有人认为，女子的性欲是被动的，且外观不易被发现，而本文所述有关内容，明确地提示女子的性欲也可有主动表现，并有外露的征候可为对方所察知。

实际上，这与下节所要介绍的“八动”、“八观”，在内容及其对性学的意义上，有其不少相似之处，故可相互参阅，裨可更深刻地理解其对性心理生理学的重大意义。

# 七、“八动”与“八观”

八动：一曰接手，二曰信（伸）村（肭），三曰直瞳[①]，四曰侧句（勾），五曰上句（勾），六曰交股，七曰平甬[②]（踴），八曰振动。夫接手者，欲腹之傅[③]也，信（伸）村（肭）者，欲上之攠[④]且距也；直瞳者，深不及也；侧句（勾）者，旁欲攠也；上句者，欲下攠也；交股者，剌[⑤]（刺）大（太）过也；平甬者，欲津浅也；振动者，欲人久持之也。（《马王堆汉墓医简第120～126·养生方》）

**【注释】**

①瞳：古文通“踵”，足后跟之处。

②甬：同踴，往上跳，登上。

③傅：通附，附着，凭就。

④攠：音 mì，冲击处。亦通磨，磨研也。

⑤剌：古文通“刺”，冲刺，刺激。

**【语译】**

夫妇性事时，可通过观察对方八种不同的姿态动作而揣知妻子的有关性要求。这八动是：一为接手（即女子伸接双手以抱男），二为伸肭（即女伸其两足股），三为直踵（伸直足跟，抬高臀部以迎合），四为侧勾（侧身举脚钩人），五为上勾（上举两脚钩人），六为交股（两腿交并），七为平踊（静卧张腹），八是振动（女体身臀摇摆颤动）。性事时女方两手伸接而抱人，是想使两人腹部更能紧贴；伸其两腿，则是想磨研女阴的上部；伸直足跟，是因双方生殖器接触不深；侧钩，是想使女阴两侧能受到磨擦；上钩，则想使女阴下部多受磨刺激；交股，是因阴茎进入过深或以此增其快感；平踊，

是期望在女阴较浅处得到磨擦；振动，则是想使两人性器较长久地接触以更增其性快感。

【评议】

八动，古亦称为“八观”，即夫妇性事时观察女方八种性行为反映，即可揣知其有关性要求。这也即是说，它反映了性事时，女子性心理生理的一些变化。古人经过长期大量的实践观察，总结了这些现象和经验，在一定程度上也为性兴奋和性高潮提供了某些非语言性的暗示动作，既有其实用价值，也为夫妇间性和谐增添了情趣和艺术。如现代性医学所提倡的夫妇接手动作，常用以作为性感交流的暗示手段。如夫妇在性感集中练习时，作非语言交流的两种接手姿势，被触摸者可用来表示自己所喜欢的抚摸的力量、速度和位置。这种练习是减少忧虑、增强感觉和从语言交流过渡到非语言交流技巧的基础。此种方法有两种好处：一是改变了既往的性生活习惯，二是教会了夫妇非语言交流的专门技巧。当进展到女方性欲亢奋阶段时，如接手，直踵、勾搭一类的非语言暗示，常可避免性事中因讲话而冲淡双方的性享受和愉快感。故此类性心理生理的变化，颇值得予以探究。

关于八动，在长沙马王堆汉墓医简中，另处有与上文大同小异的叙述，现录于下以供参照。但因其内容基本一致，故不另作译评。

八动：一曰接手，二曰信（伸）纡（肘），三曰平甬，四曰直踵，五曰交股，六曰振铜（动）七曰厕构（勾），八曰上暴（勾）……接手者，欲腹之傅；信纡者，欲上之麻（靡）且据也；厕（侧）构（勾）者，旁欲麻（靡）也；交股者，剌（刺）太过也；直踵者，突（深）不及；上暴（勾）者，不级心也；平甬者，欲浅；振铜（动）者，至善也。此谓八观。

注：文中（ ）内之字，系作者所加释。

## 八、听“五音”

瘾息[1]者内急也；櫑[2]息者，至美也；纍濊[3]者，玉筴[4]入而养乃始也；瘕[5]者，监[6]甘甚也；齧[7]者，身振动欲入之久也。（《马王堆汉墓医简·第125～126·养生方》）

**【注释】**

①瘾息：瘾，疑为“宛”字，细小、徐婉貌。故宛息即徐息，呼吸缓慢均匀。

②櫑：通“喘”。

③纍濊：纍音 lei，绳索也。濊，疑为“濊”字之误，浸渍之水。

④玉筴：原意有物狭长而无隔膜为筴。此处玉筴疑即指玉茎，即阴茎也。

⑤瘕：疑“疢”字之误，热病也。

⑥监：音 jián，居上临下的察视。

⑦齧：音 niè，同啮，咬、啃貌。

**【语译】**

夫妇性事时，如女方呼吸气息轻徐，这多表示其性欲高涨，内生殖器收缩急剧；如女方呼息喘促，则反映其性欲正达高潮，心意甚为甜美；如阴道已有分泌液且有磨渍之声，则是阴茎的出入进退产生了痒快之感所致；两阴密切相接且女方发出如热病时的娇吟，是表示其性兴奋加强，已有较多的快美感；如女方以口吮人且躯体摇动不止，这是暗示其想阴茎久留于阴道内而不要提出。

【评议】

此文介绍了古人不仅通过视觉、触觉的体验和观察，以推知女方的性心理和生理反应，并还通过听五音以了解对方的性兴奋和性要求。这些从大量实践观察中总结出来的经验，是有其在性医学上进一步探索的价值的。这五音是房中家长期观察夫妇性事的实践总结，并非承袭中医古代的五行类比而推演出的五音理论，故更有其一定的指导意义。

此外，《养生方》对此尚有多处加以评论，如：

## （一）听“五音”以养生

五音：一曰徐[1]息，二曰𣎆（喘）息，三曰𤸰哀[2]，四曰疢[3]，五曰誂[4]。审祭（察）五音，以智（知）其心；审祭（察）八𨈆[5]，以智（知）其所乐所通。（《马王堆汉墓医简第50～51，养生方》）

【注释】

①徐：安舒、迟缓。另一医简为“瘉”。故此二字可能通用。

②哀：另一简为“溦”（见上文），或溦，水外流貌。另一简哀为“念”，有怜爱之念。

③疢：音 chēn，为热病或嗜好成癖；一谓为“嗔”字之假借，娇嗔之音也。上文写作“瘨”。

④誂：音 tiào，微言挑逗情欲，声音尖锐或戏弄也。另一简（如上文）写为“𠳿”，含有用唇吮吸成声之意。

⑤𨈆：同“动”，即前文所述夫妇交合时的八种动作。

【语译】

听察五音是：一为气息舒缓安徐，二是粗急如喘，三是阴液分泌相吸成声，四为性爱炽热而娇嗔，五为情语挑逗，其

意缠绵。通过听察上述五音，可推知女方当时性心理活动。通过观察其八种不同性行为动作，亦可揣知其性欲的要求和程度。

**【评议】**

本文内容可与上文对照，可进一步体会五音之涵义。

### （二）“五音”的性心理表达

矦[①]息下咸[②]之阴光[③]阳；揣息，气上相薄，自宫[④]张；纍念[⑤]者，尻彼疾而幢封纪[⑥]；疢者，监甘甚而养乃始；剷[⑦]者，身振寒，置已而久。（《马王堆汉墓医简第61～64，养生方》）

**【注释】**

①矦：原为“侯”本字，美也（洵直且矦）。此处疑为上文“徐”字之误或通假。

②咸：此处疑通“感”字，即性感，性欲。

③光：华饰、光照、充荣。

④宫：原指妇人之宫寝。此处或喻指女阴。

⑤念：原有常思、识录之意。此处纍念与前两文之纍濒浅、纍哀同一含义。

⑥封纪：女阴体表某部的古代名称，具体部位待考，可能指阴道入口浅处或处女膜部位。

⑦剷：与上文之“䎽”相通假。

**【语译】**

夫妇性事时，如看到女方呼吸变得舒缓安徐，这表示其因男方的刺激而有了女阴的性欲兴奋；当察知其气息粗急如喘，则是因两人阴器紧迫贴近，以致女阴兴奋扩张的反应；交合抽动时听到如挤渍水般的声音，这是因双方臀骶部迎合较急，使阴茎与阴道阴液频繁浸渍研磨所致；女情放纵如热病

的娇吟，则是其已感到性高潮甚为甜美之态；女体如感寒微颤，且以唇咬男体者，表达了其欲阴茎不要抽出而需稍久留置女阴内的愿望。

**【评议】**

综合以上所述五音的三节古文来看，古人对五音的命名，有的相同，有的则异。这可能是传抄之误，或因理解稍有差别所致。如徐息，有的则称为瘛息或矣息；纍哀，有的则称为纍溦或纍念；疢，有的称为韯；誂有的名之为韯或檛；惴息，有的亦书为惴息等。虽上述名称似有差异，但对其有关涵义及所代表的性心理生理反应，则仍是基本一致的。故上述三节古文，宜前后合参，裨有助理解其精神实质。

## 九、固护精液术

道要不欲失精，宜爱液者也。即[①]欲求子，何可[②]得写？素女曰：人有强弱，年有老壮，各随其气力，不欲强快，强快即有所损。故男子十五，盛者可一日再施，瘦者可一日一施。年廿，盛者日再施，羸者可一日一施。年卅，盛者可一日一施，劣者二日一施。卅[③]盛者三日一施，虚者四日一施。五十盛者五日一施，虚者可十日一施。六十盛者十日一施，虚者廿日一施。七十盛者卅日一施，虚者不写。（《玉房秘诀》）

**【注释】**

①即：此处疑为“既”字。

②可：此处疑为“不”字。

③卅：即四十的古字。

**【语译】**

夫妇性事的重要原则是不要耗失精气，这是从固护和爱

惜精液的观点着眼的。但既想生儿育女，又怎么可以不施泻精液呢？素女回答说：人的体质有强弱、年龄有老壮的不同，应各随其精气和体力的盛衰而酌情决定射精与否，不能勉强地泄精以图性事的暂时快感，因为强行寻求性快，对身体多有所损耗。故十五岁壮盛的男子，可一天泄精两次；瘦弱的，只可一日泄精一次。二十岁而身体壮盛者，可每日泄精二次，虚弱者，每日只可泄一次。三十岁壮盛的男子，可一日一泄；体质差的，则只能两日一泄。四十岁壮盛男子，可三日泄精一次；虚弱者只能四日泄一次。五十岁壮盛的人可五日泄一次；虚弱的，只能十日泄一次。六十岁体盛者，可十日泄一次；体虚者，只可廿日泄一次。七十岁体盛者，可三十日泄一次；体虚的，则不宜泄精。

**【评议】**

本文提出夫妇性事时，男子以“不欲失精而须爱液”的原则。即使是为了生育而需射精时，亦应根据体质强弱、年龄老壮、气力盛衰等条件来确定施泄的频度。其原则的主要精神是，不能贪图性事的暂快而强行射精，此即所谓“强快即有所损”之意。

文中提出的每组年龄分盛衰、强弱而确定施泄的频度，是古人实践经验的初步总结，是有其参考价值的。

但个人认为，15～20岁即经由婚配性事而频数射精，应属为时太早，因此时男子正处于青少年阶段，体质未定、精气未盈、生长发育尚未臻完全成熟，若过早交合泄精，多将不利于其健康成长，且更谈不上却病延年了。

古人对固护精液有下述几种做法：

## （一）素女法护精少泄

素女法：人年廿者，四日一泄；年卅者八日一泄；年卌者十六日一泄；年五十者廿一日一泄；年六十者，即毕闭精，勿复更泄也，若体力犹壮者，一月一泄。凡人气力自相有强盛过人者，亦不可抑忍久而不泄致痈疽[①]。若年过六十而有数旬不得交接，意中平平[②]者，可闭精勿泄也。（《千金方》）

**【注释】**

①痈疽：病名，为结成块状的毒疮，浮浅者为痈，深厚者为疽。若为气结瘀积，聚则为痈，溃则为疽。

②平平：一般，普通貌。

**【语译】**

有关射精的频率，古代房中家素女提出的原则是：二十岁的人，可四日射精一次；三十岁，可八日一次；四十岁，可十六日一泄；五十岁，可廿一日一泄；六十岁时即应当闭固精液，勿使再有施泄。但如体质壮盛的，还可一月泄精一次，故若其体质气力强盛于他人的，也不可强行抑制而久不射精，如强抑施泄，则可发生痈疽病。如果六十岁后，夫妇有几十天不交合而男方性欲仍一般的，则可固护精液而不必施泄。

**【评议】**

此文与上文的立意基本相同，即需做到闭精少泄。虽本文所述每个年龄组未分体质盛衰，但却明确提出对“体力犹壮”或“强盛过人者”亦不强求一律。从内容看，本文所云施泄的频度，较上文所述之间隔较长。由此可见，施精频度应主要由体质、气力和年龄的盛衰来制宜，不可胶执。本文所强调的“强盛过人者，亦不可抑忍久而不泄致痈疽”，这应是具体情况具体对待的辩证哲学观点在性医学上的运用。

至于痈疽是否由抑不泄精所致，则恐实际情况并非如此。

### （二）年过六十，固精不泄

年廿常二日一施；卅，三日一施；卌，四日一施；五十，五日一施；年过六十以去，勿复施写[①]。（《医心方、第廿八篇》）

**【注释】**

①写：古“泻”字。

**【语译】**

二十岁男子可二日泄精一次；三十岁时，可三日泄一次精；四十岁时，可四日泄精一次；五十岁时，可五日泄一次精；年过六十以后，则不宜再泄精液了。

**【评议】**

本文与前几篇古文一样，依据年龄的壮老，大致总结了古人对泄精频率的看法，虽各家所提出的频率疏密不一，但其总的原则都是，年轻体壮的，其施精间距较短，年老体衰的，泄精间距拉长。六十岁后，因男体多阴阳俱衰，故一般不宜再泄精。然因人体的个体特异性很大，故前所述各种泄精频度，并非一成不变的，而应根据年龄大小，体质强弱，疾病有无等情况而酌处。其最关重要的指征是，泄精后，男子自觉精神愉快、情绪饱满、体力充沛、工作劲足、思维敏捷、心意集中等，为施泄有节的反映。

## 十、女子“五伤”之候

《养生经》[①]云：交合之时，女有五伤之候：一者，阴户尚闭不开，不可强刺[②]，强刺则伤肺；二者，女兴已动欲男，男

或不从，兴过始交则伤心，伤心则经不调；三者，少阴[3]而遇老阳，玉茎[4]不坚，茎举而易软，虽入不得摇动，则女伤其目，必至于盲；四者，女经水未尽，男强逼合，则伤其肾；五者，男子饮酒大醉，与女子交合，茎物坚硬，久刺之不止，女情已过，阳兴不休则伤腹。五伤之候，欲求子者，交合之时，不可不慎也。（《广嗣纪要·协期》）

**【注释】**

①《养生经》：为古代的一种养生专书。著者及成书年月已难考证。《庄子》书中有《养生主》之篇，取顺应自然以养其生为义。

②刺：刺激、冲刺。此处借喻夫妇交合时男子阴茎插入阴户时的抽送摩擦动作。

③少阴、老阳：此处借喻女龄少壮而男年龄较老的情况。

④玉茎：指男子的阴茎。

**【语译】**

古书《养生经》曾说：夫妇男女交合的时候，如时机和动作不当，则女方可有五种受损伤的征候：一是女阴锁闭而未开，此时不可强行交合，强行冲刺则可伤女之肺气；二是女之性欲已兴奋而男方不协同，待女的情欲已过时才与之交合，这样就可伤女之心气而致月经不调；三是妙龄女与老年男结合，男子阳物 易软弱，多难成事，此则易伤女方眼目视力，甚至引起失明；四是女方月经尚未干净时，男方强行与之交合，可伤其肾气；五是男子酒醉后与女方交合，阴茎常甚坚硬，如交合过久，女子情欲已过而男性欲正浓，此则易伤女之腹气。此五种因性事不当而致女方损伤的征候，对夫妇之欲求子嗣者，应注意防止。

**【评议】**

本文所提出的女子五伤之候，实际上也是夫妇性事时的五点禁忌：女阴未开，说明女方性欲未至，故交则损女；女欲已盛而男欲未兴，或女情已过而男性正旺，说明二人性欲不同步，强行交合亦必伤女；妙女老男，阴盛阳衰，性欲难填，故亦伤女；经水未尽而强交，常亦损女；醉后行房，男盛女弱，故女易耗伤。这五种征候说明，当女子缺乏性交的生理准备、或性欲已过、或年龄悬殊、或月经未净、或酒醉强交，均可使之生理或心理受到损害，故宜避免。

是否在上述特定情况下，只分别伤肺、伤心、伤目、伤肾、或伤腹，则恐不宜如此机械地领会，但须理解，性事不当将肯定对女方多有伤损，故不可不慎。

## 十一、男子“七伤”之病

男子……七伤[①]之病：一曰阴汗，二曰阴衰，三曰精清，四曰精少，五曰阴下湿痒，六曰小便数少，七曰阴痿，行事不遂。可用茯苓更生丸[②]。（《素女方》）

**【注释】**

①七伤：此处系为男子性事不当所致的七种以肾虚为主的证候。此外，另有因劳伤所致之七伤：即大饱伤脾，大怒伤肝，强力举重或久坐湿地伤肾，寒邪水饮伤肺，忧愁思虑伤心，风雨寒暑伤形，过度恐惧伤志。此文宜取第一说。

②茯苓更生丸：依据原文，本丸药物的配方是，茯苓、菖蒲、山萸、栝楼根、菟丝子、牛膝、赤石脂、细辛、防风、薯蓣、续断、蛇床子、柏实、巴戟天、天雄、远志、石斛、杜仲、苁蓉各为1.5克，干地2.5克。上药均研末和蜜丸、备

用。

**【语译】**

男子因性事不当伤肾所致的七种病候是：阴部寒冷虚汗阴器萎软性功能衰弱、精液清稀、精液量少、阴部潮湿发痒、小便频数量少且淋漓不禁、阴茎痿软不能性事，可用中成药茯苓更生丸（蜜丸）治疗，宜春天服用。

**【评议】**

本文所述七伤，为男子肾阳虚，或肾阴虚，或肾阴阳两虚的证候表现。对阳萎不用，古人提出用茯苓更生丸治疗，从廿味药的组方看，此方以补肾阳、肾阴为主，兼理脾胃，故其效应可，当然，其确切效果似还宜作深入的，系统的观察。

关于治虚劳阳萎，《外台秘要．卷十七》曾转录有，鍾乳酒方。此外，尚有无子方、备急苁蓉丸、远志丸、雄鹅散等方药可辨证选用。

值得指出的是，男子七伤也并不是全只能由性交不当所引起，某些心因性或器质性疾患，也可能出现七伤中的部分伤情，故治男子七伤之证，有时仅用补肾之法是可能无或少效的。此点对性治疗家的思考，是颇为重要的。

## 十二、不犯“三忌”、“七忌”

彭祖[①]曰：消息[②]之情，不可不去，又当避大寒大热大风大雨，日月蚀，地动、雷电，此天忌也。醉、饱、喜、怒、忧、悲、恐、懼，此人忌也。山川、神祇[③]、社稷、井灶之处，此地忌也。即避三忌，犯此忌者，既致疾病，子必短寿……凡服药虚劣之诸病，未平复，合阴阳并损人。（《玉房秘诀》）

【注释】

①彭祖：传说为颛顼帝玄孙陆终氏的第三子，姓篯名铿，尧封之于彭城。因其道可祖，故谓之彭祖。篯铿在商为守藏吏，在周为柱下吏，年八百岁，故民间有“彭祖寿高八百”之传。

②消息：一消一长，互相更替。有时亦作信息、音讯解。

③祇：音 zhī，恭敬貌、神仙之类。

【语译】

彭祖说：夫妇性事中影响身体及后代的情况，不可不除去或避免，这就是应当避免剧烈的寒热及风雨气候、日蚀、月蚀、地震、雷电等天时的禁忌。也要避免醉酒、过饱、喜怒哀乐、恐惧忧愁、悲伤等人情人事的禁忌。还要避免山水、神社、五谷、寺庙、井灶等地理的禁忌。这就是要“避三忌”。如违犯了这些禁忌，既可导致疾病，子孙也必短寿。……凡是正在服药，体虚气弱及患病尚未康复的人，如性交则可导致身体的衰损。

【评议】

本文说明，古人对夫妇性事时的“三忌”是颇为重视的。其中所举人忌和虚病未复等情况，迄今仍明显地认为是不宜于交合的。至于天忌、地忌之说，是否与性心理学，医学社会学及风俗习惯等有关，值得进一步探索。但忌神祇鬼神之类的提法，则是唯心的、迷信的，不足为法。

古人对性事禁忌的认识包括：

### （一）时日方位的禁忌

交接所向，时日吉利益损，顺时效此大吉，春首向东[①]，夏首向南，秋首向西，冬首向北；阳日（单日）益，阴日

（双日）损；阳时（子时以后至午时前）益，阴时（午时以后至子时前）损；春甲乙②、夏丙丁、秋庚辛、冬壬癸。（《洞玄子》）

**【注释】**

①春首向东：古人将五行（金、木、水、火、土）配合五方（东、西、南、北、中央）、五季（春、夏、长夏、秋、冬）、五脏（肝、心、脾、肺、肾）等类事物而形成一种天人相应的整体性医学理论，故有春属肝木，头宜朝向东方；夏属心火，头宜向南；秋属肺金，头宜向西；冬属肾水、头宜朝北的取象此类的概括。

②春甲乙：我国古代医家、天文家将五行（金、木、水、火、土）与天干、地支、五季配合，用以说明人与天地相应的道理。十天干有：甲乙（木）、丙丁（火）、庚辛（金）、壬癸（水）、戊己（土）。故甲乙属春木、丙丁为夏火，庚辛为秋金，壬癸为冬水、戊己属长夏（或四季）土。

**【语译】**

夫妇男女性交时，其体位头足的方向、时日的选择，都与身体的益损、事物的吉利有关，如能按四季，时刻和方位的顺序做好，就多可大吉大利：如春季宜头部朝东，夏季头部朝南，秋季朝西，冬季朝北；阳日为单日，性交有益；阴日为双日，性交有损，半夜子时以后到正午时以前为阳时，性交有益；午时以后到半夜子时以前为阴时，性交有损；甲乙年的春季，丙丁年的夏季，庚辛年的秋季，壬癸年的冬季，为夫妇男女交接逢正旺之时，故有益。

**【评议】**

本文介绍了古人提出的对夫妇性事时宜取何方位、时间的相应观点。个人认为，男女性交时对时日的忌讳，似可信

但又不可全信，因为其中不无唯心的东西，但宜结合以下将继予介绍的几家观点斟酌而为，其关键在于具体情况具体分析和对待，不可执一。

另外，本文提出性事时四季中宜取的不同身体方位，这在以往也包括现代性医学的研究中是认识不深或重视不够的。但从地球磁力场和电场对人体可能的影响来说，这却是一项值得深入探索的新课题，它或可能为世界医学提供某些新线索、新思路。

### （二）要防“七忌”

男子受气，阴阳俱等，男子行阳、常先病耳目，本其所好，阴痿不起，气力衰弱，不能强健，敢问疗之道。素女曰：常之所向，众人同有。阴阳为身，各皆由妇人夭年损寿。男性节操，故不能专心贪女色，犯之竭力七伤之情，不可不思。常能审慎，长生之道也。其为疾病，宜以药疗之。今所说犯者七：第一之忌，日月晦朔、上下弦望、六丁[①]之日……第二之忌，雷电风雨，阴阳晦暝、振动天地……第三之忌，新饱食饮，谷力未行，太仓[②]内实……第四之忌，新小便，精气微弱，荣气不固，卫气未散……第五之忌，作事步行，身体劳，荣气不定，卫气未散……第六之忌，新息沐浴，头身发湿，举重作事……第七之忌，共女语话，玉茎盛强，以合阴阳，不将礼防，令腠理开，茎中痛伤，外动肌体，内损腑脏，结发塞耳，目视眵眵[③]，心中怵惕，恍惚喜忘，如杵舂隔，欬逆上气，内绝伤中，女绝痿弱，身可不防犯此七。（《素女方》）

**【注释】**

①六丁：道教之神名。有人认为，六丁即指六甲中之丁神也，即火神。

②太仓：《灵枢、经脉论》云："胃者，太仓也"。故为胃之别称。

③眵眵：通茫茫，视物不清貌。

**【语译】**

男子接受精气，阴阳二气相等；男子行泄阳精，常可使耳眼先病。如性欲太过，可导致阳萎不起，气力衰弱，身体不强壮健实。这病应怎样防治呢？素女答道：你所问的事，许多人都有的。人身的阴阳，可因不注意性事卫生而致早衰短寿。男子对性欲应适当节制，动作宜有法度，不能纵欲贪恋女色，违犯七伤之事。此点应予注意。如能经常做到小心谨慎，则多可益寿延年。如患疾病，则当用药物治疗。现将性事的七项禁忌介绍于下：第一禁忌是，性事不宜在月初，月中、月末即弦月、望月、晦月、朔月时进行，亦不宜在火神忌讳之日……第二禁忌，在响雷闪电，暴风狂雨，天昏地暗或地震时性交……第三禁忌，刚进饮食，胃内充实，尚未消化时性交…．第四禁忌，刚小便后，精气较弱，荣气不固实，上逆之气尚未走散时性交……第五禁忌，行走或做事身体劳倦，荣气未安定，卫气尚未散布时性交……第六禁忌，刚洗浴后，头部及身体尚湿而虚，或于劳力举重后性交……第七禁忌．性事时与女方过多交谈，阴茎过度勃起，动作粗暴无礼制。这些多可致皮肤疏泄汗出，阴茎伤痛，外则动耗机体，内则损伤脏腑，头发枯结，耳听闭塞，视物不清，心中惊恐不安，精神恍惚善忘，如杵与舂的隔异；或咳嗽气促，内伤而脏腑受损，性事房劳而痿软虚弱。故性交时一定要防止犯此七忌。

**【评议】**

本文所提出的性事七忌，有的对男女的身体损害是很明

显的，在现代性医学中也仍有类似的要求，如强力劳动、过度疲劳、操作粗暴、饮食或醉酒后均不宜性交等，都是值得注意的。至于性交与日月星辰、雷电风暴、小便后或沐浴后的关系，则可能与医学天文学、气象学、心理社会学、或某些人体生理代谢有关。这当然需要进一步予以验证。

### （三）避忌可长寿优生

男女交媾[1]之际，更有避忌，切须慎之！若使犯之，天地夺其寿，鬼神殃其身，又恐生子不肖不寿之类。谨守戒禁，可以长生。所忌之要，备述于后：

天地震动，卒风暴雨、雷电交作，晦朔弦望，月煞日破[2]，大寒大暑，日月薄蚀，神佛生长，庚申甲子、本命[3]之日，三元八节[4]，五月五日，名山大川，神祠社庙，僧宇道观[5]，圣贤像前、井灶前后，火光闹烘。以上时地禁忌，切须慎之，不可交合。犯之者，令人寿夭，小则生病，或若生男，令其醜貌怪相，形体不全，灾疾夭寿。

神力劳倦，愁闷恐惧，悲忧思怒，疾病走移，发赤面黄，酒醉食饱，病体方痊，女子行经。以上交合禁忌，不可犯之，令人虚损，耗散元气。

诸所禁忌，敷奏于前，复有五月十八日，是天地牝[6]年之日，阴阳交合之期，世人须避，慎不可行房，犯之重则夺命，轻则减寿；若于此时受胎孕，子母难保。

夫妇交合之时，三虚四忌，不可不讲。三虚者，谓冬至阳生，真火正伏，夏至阴生，真水尚微，此一年之虚也；上弦前，下弦后，月廓[7]空，此一月之虚也；天地晦冥日月，此一日之虚也。遇此三虚，须谨避之。四忌者，一忌本命正冲，甲子庚申晦朔之日；二忌大寒大暑、大醉大饱之时；三忌日

月星辰、寺观壇庙、灶墓之处；四忌触忤恼怒，骂詈[8]击搏之事。犯此三虚四忌者，非唯无子，令人夭寿。（《广嗣纪要.协期篇》）

**【注释】**

①交媾：指男女同房交合。亦名性事、性交、交接、行房、合阴阳、交配、云雨等。

②月煞日破：指日月缺损不全之时。

③本命：古人对当年（月日时）出生的人，称本命年（月日时），简称本命。

④三元八节：三元，此处指岁月之三元，非解元、会元、状元这三元。但三元之时有三解：（1）农历正月初一，元旦为三元（岁之元、月之元、时之元）。（2）唐人称农历正月、七月、十月的十五日为上元、中元、下元、合称三元。（3）古人以六十甲子配九宫，一百八十年一周始，第一甲子为上元，第二甲子为中元，第三甲子为下元，合称三元。八节，指八个气节，即立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至。”二至者，寒暑之极；二分者，阴阳已和；四立者，生长收藏之始。是为八节”。

⑤观：音 quàn，此处作道教的庙宇解。

⑥牝：音 pin，雌性禽兽。

⑦月廓：月的外周或外部。

⑧詈：音 lì，骂，责备。

**【语译】**

夫妇男女交合，有一些禁忌的事情需要谨慎对待，如果犯此禁忌，则可使寿命短，身遭殃，生育的子女也多短命或不正派。如果注意这些禁忌，则可长寿。

所需注意的一些禁忌事项是：天动地震、突来的暴风雨、

雷电交加、逢初一、十五天暗、弦月，日蚀、月蚀，日月残缺，严寒酷暑，神佛菩萨生日，逢天干地支中的庚申甲子，自己诞生的年岁时日，三元、八节，五月端阳，在名山大川、神庙、道观、僧寺、圣贤的像前，井灶前后或有火光烘闹的场所。以上是有关时间和地点的禁忌。此时此地不可性交，如果犯禁则短寿，小则生病，如受孕生子，则相貌奇丑、肢体不完整、常有病患或短寿。

当精神体力劳累困倦，情绪愁闷恐惧、或悲忧、或思绪万千、或大怒、病痛缠身，发色红赤、面色萎黄、或当酒醉饱食之后，病体刚复，或女子月经之时。在以上这些情况下禁忌交合，如犯此，则人易亏损体虚，元气亦耗散而不足。

除上述各种禁忌外，还有农历五月十八日为天地阴阳交合的时日，凡人于此日不可性交，如性交重则送命，轻则减寿；若于这天受孕生育，则母子均难保性命。

夫妇性交之时，应注意到“三虚四忌”。所谓三虚是：冬至盛阴之中一阳生，此时真火正潜藏于内；夏至盛阳之中一阴生，真水尚较微弱，故这都是一年中的虚弱时日。上弦月前，下弦月后，月周空缺，这都是每月中的虚损时刻。天地暗淡，日月无光，这是一日的虚损时刻。逢此三虚，就须避免交合。所谓四忌，第一忌是自己当生之年日，当甲子庚申，天地阴暗、日月少光之时；第二忌是严寒酷暑，自己大醉过饱之时；第三忌是，当着日月星辰，或有庙宇寺观、井灶坟墓的地方；第四忌是，逢情绪激动、烦躁发怒、骂人打架时。如违反了此三虚四忌，则不但不能生育，且还能使人短寿。

**【评议】**

本文所述夫妇男女性交的各种禁忌，有时间、地点、生活和情绪等方面的事项。其中有不少可取之处，迄今仍有其

指导意义。但也有若干封建迷信之说，当然，有些可能是基于我国数千年来的文化传统和风俗习惯而在心理学、生理学上有所反映所致。

文中强调的身体和情绪方面的某些性事禁忌，无论从性医学或优生学来说都是十分正确的。

至于三虚四忌中的一忌本命正冲、三忌日月星辰等观点，有的显然是唯心之论，有的则可能与一定习俗概念影响下的性心理学或有关联。这些尚有待进一步的探究。

### （四）不犯使人神魂不安之处

……如寝室交会之所，亦最当知宜忌。凡神前庙社之侧，井灶冢[1]柩[2]之旁，及日月火光照临、沉阴危险之地，但觉神魂不安之处，皆不可犯，倘有不谨，则夭枉残疾，飞灾横祸及不忠不孝之流，从而出矣。验如影响，可不慎哉。（《妇人规、子嗣类、地利》）

**【注释】**

①冢：即坟墓。

②柩：即棺椁、棺材。

**【语译】**

夫妇男女交合的处所，最应当注意其可行和宜禁忌的情况：凡神佛之前、庙庵道社的近侧，水井、炉灶、坟墓、棺材的旁边，日光、月光、火光照射的处所和阴暗、沉塌、危险的地方，总之是使人精神情绪感到不安宁的处所，都不宜作为交合的场地。如果不谨慎而有触犯，则夭折残疾、飞灾横祸和不忠不孝的子孙都可因而出现。这种影响是非常明显的，故切不可不谨慎处之。

【评议】

本文也强调了对夫妇男女性事时选择环境的重视。如前所述，有些解释是唯心的，具有迷信色彩的。但张景岳对这方面的认识已较有进步。他在数百年前能从医学心理学的角度来解说，这点是颇为宝贵的。因从风俗习惯、社会、宗教和教育的传统影响，人们一般认为性事是隐私的、见不得人的。如在神前、庙侧、坟旁、火照之处，则有亵渎之感，令人心绪难安，故景岳归纳，凡“觉神魂不安之处，皆不可犯”，是这些地方，习惯地给人以负咎心理，心神不定、情绪恐畏，并非真有鬼神菩萨的监督和惩罚。

至于文中谈到的“夭枉残疾”，则可能是在心绪惶恐下交合，致精卵正常授精孕育受阻使然。所云“飞灾横祸”、“不忠不孝之流”的结论，则近乎唯心臆测，不足凭信。

其有关优生时忌宜的唯物观点的解说（见下节），即可旁证张景岳在这方面的某些进步学术思想。

## 十三、有病宜早治

有男子不能生子者，有女子不能生子者。男子不能生子有六病，女子不能生子有十病。六病维[1]何？一、精寒也；二[2]、气衰也；三、痰多也；四、相火盛也；五、精少也；六、气郁也。精寒者，肾中之精寒，虽射入子宫，而女子胞胎[3]不纳，不一月而即堕矣。气衰者，阳气衰也，气衰则不能久战，以动女子之欢感，男精已泄，而女精未交，何能生物乎？精少者，虽能射，而精必衰薄，胞胎之口大张，细小之入何能餍[4]足？故随入而随出矣。痰多者，多湿也，多湿则精不纯，夹杂之精，总（纵）然生子，中然夭丧。相火盛者，过于久战，

女精已过，而男精未施，及男精既施而女兴已寝[5]，又安能生育哉。气郁者，乃肝气郁塞，不能生心包[6]之火，则怀抱忧愁，而阳事因之不振，或临炉[7]而兴已阑，或对垒[8]而戈忽倒，女子之春思正浓，而男子之浩叹顿起，则风景萧条[9]，房帏[10]岑寂，柴米[11]之心难忘，调笑之言绝少，何能种玉于兰田，毓麟[12]于兰室[13]哉？故精寒者，湿其火；气衰者，补其气；痰多者，消其痰；火盛者，补其水；精少者，添其精；气郁者，舒其气。则男子无子者可以有子，不可徒补其相火也。

十病维何？一胞胎冷也，二脾胃寒也，三带脉[14]急也，四肝气郁也，五痰气盛也，六相火[15]旺也，七肾水衰也，八任督[16]病也，九膀胱气化不行也，十气血虚而不能摄也。胞胎之脉，所以受物者也，暖则生物而冷则杀物矣。纵男子精热而射入，又安能茹[17]之而不吐乎？脾胃虚寒，则带脉之间必然无力，精即射入于胞胎，又安能胜任乎？带脉宜迟不宜急，带脉急者由于腰脐[18]之不利也，腰脐不利，则胞胎无力，又安能载物乎？肝气郁则心境不舒，何能为欢于床笫？痰气盛者，必肥妇也，毋论身肥则下体[19]过胖，子宫缩入，难以受精。即或男子甚健，鼓勇而战，射精直入，而湿由膀胱，必有泛滥之虞。相火旺者，则过于焚烧焦干之地，又苦草木之难生。肾水衰者，则子宫燥涸，禾苗无雨露之润，亦成萎黄，必有堕胎之叹。任督之间，倘有疝瘕[20]之证，则精不能施，因外有所障也。膀胱也胞胎相近，倘气化[21]不行，则水湿之气，必且渗入于胞胎，而不能受妊矣。女子怀胎，必气血足而后能养，倘气虚则阳衰，血虚则阴衰，气血双虚，则胞胎下坠而不能升举，小产之不能免也。故胞胎冷者，温之；脾胃寒者，煖[22]之；带脉急者，缓之；肝气郁者，开之；痰气盛者，消之；相火旺者，平之；肾水衰者，补之；任督病者，除之；膀胱气化不行者，助

其肾气；气血不能摄胎者，益其气血。则女子无子者亦可以有子，而不可徒活其胞胎也。（《石室秘录》）

**【注释】**

①维：介词，“由于”之意。

②二：六病之一二三四五六，原古文中皆为“一”字；十病之一二三四五六七八九十，原古文中皆为“一”字。此处仿其意改之。

③胞胎：原意为胞衣中的胚胎，本文借喻为子宫。

④餍：音 yàn、饱足、满足。

⑤寝：此处作“止息”解。

⑥心包：为中医脏 腑名之一，是心之臣使外廓，与心同属火。因肝属木，按五行生克，木能生火，故肝气抑郁则不能生火。

⑦临炉：此处借喻为“阴茎将进入阴道时”。

⑧对垒：原意为两军对杀，此处亦借喻为夫妇的性交。

⑨萧条：寂寥、凋零。

⑩房帏：指房室床第间之事，即性事。

⑪柴米：指家居七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶之类。

⑫毓麟：毓同育，有孕育生养之意。麟，古人认为麒麟为瑞兽，比喻子女繁衍昌盛。

⑬兰室：指芳香高雅的房室。

⑭带脉：中医奇经八脉之一。“带”有环绕腰身如带之意，带脉有总束诸脉的作用，其路线自季胁部起、下行至带脉、五枢、维道穴，绕腹脐一周。

⑮相火：中医将人体之火分为君、相火两种。相火源于肾中，有时为生理的，有时则属病理的。

⑯任督：任脉、督脉亦属中医所称的奇经八脉。任脉起于少腹中极穴下，循腹上行，至于咽喉。督脉为身后之中脉，起于尾闾骨端长强穴下的会阴部，随脊柱直上，至颈项风府穴，脉气入于脑部，上巅，下循到鼻部止。

⑰茹：进食也。

⑱腰脐：带脉所经行之处。

⑲下体：指男、女生殖器。

⑳疝瘕：疝为体腔内容物向外突出的疾患，或为外生殖器、睾丸、阴囊、外阴等部位疾患的合称，或指腹部剧痛，兼有大小便不通的证候。疝瘕，有的诊系腹灼热疼痛、小便流出白色粘液的疾病。

㉑气化：广义的，系指人体内气机的运行变化；狭义则指某脏腑的某些功能活动。

㉒煖：即温暖的暖字。

**【语译】**

夫妇长期不能孕育，既有男子的疾病原因，也可因女方患某些病所致。大体说来，男方不能孕育有六种病因，女方则可有十种。

男子六种不育病因是那些呢？一是精寒，二为气衰，三是痰多，四为相火旺盛，五是精少，六为气郁。所谓精寒，就是肾精寒冷，精液即使已射入女方子宫，但因精寒而子宫不能容受，常不到一个月胚胎即可流产。所谓气衰，即是阳气虚衰而不能久行性交，使女方情欲不易冲动，虽男子已射精，而女方则未排卵，致无法孕育。所谓精少，就是虽能射精，但精液量少而稀薄，偌大的子宫因精少而无法充满，致精液刚射入迅即被排出。所谓痰多，即是湿邪多，湿邪多则精液不纯。此夹杂有湿的精液，虽可孕育分娩，但终多夭折早丧。所

谓相火盛，则是性交时男方每持续过久，女子性欲高潮已过，而男方尚未射精，及至男方射精而女方却情欲早过，故无法孕育。所谓气郁，则是肝气抑郁闭塞，以致不能生发心包之火气，因情绪抑郁忧愁，故每易发生阳萎，或是临近交合，忽阴茎萎软，或正性交中阴茎突然软萎，此时女方情欲正在高潮，而男方却因阳痿而望洋兴叹。这可使夫妇难以和谐，感情疏远，每日为柴米等家务事而忧烦，很少家庭中的天伦乐趣，这又怎么能够孕育生子呢？故精寒病，须用方药温补其肾火；气衰病，须补其阳气；痰多的，宜消去其痰症；相火盛的，应补其肾水；精少的，宜以方药添补其精液，气郁的，应舒疏其抑郁的肝气。如能这样辨证论治，则原本无子的男方，亦可促孕生子。故不能徒劳无功地使用助补其相火的治法。

女子十病是哪些呢？一是胞胎清冷，二是脾胃虚寒，三是带脉拘急，四为肝气抑郁，五是痰气实盛，六为相火太旺，七是肾水虚衰，八为任督脉病，九是膀胱不能气化，十为气血两虚不能摄精。胞宫及其经脉的任务在于受孕；如宫胞温暖，则可孕育；寒冷则可杀精。纵然男子的温暖精液射入，但因宫腔寒冷，故精旋入即出而无法授孕。若中焦脾胃虚寒，则影响带脉虚弱无力，精液即使射入子宫，也无法受 孕成胎，带脉气宜徐缓，不宜挛急，带脉挛急多由于腰脐处的病变，腰脐有病，子宫则弛纵无力，当然也就难以怀孕以载养胚胎了。肝气郁结，则情绪不舒畅，自少有性欲以求欢。妇女肥胖，则多痰，气盛身肥，则生殖器亦肥厚，子宫内缩深陷，难以受精。即或男方体力强健，可将精液射入子宫，但亦多被膀胱水湿所困而难成孕。相火过于旺盛时，则宫血焦枯，如焦旱之地怎能助草木的滋生：肾水衰弱的，则无法滋润子宫，如

禾苗无雨露滋润而干燥枯黄一样，易引起流产堕胎。任脉督脉等处如生肿物等病证，则精血无法通畅，这是因其为肿物所阻碍之故。膀胱接近于子宫，若其气化不能运行，则水湿之气可渗透入胞宫而使难以受孕。要女子怀孕，必先使其气血充盛而能滋养，倘若生病致气虚或阳虚、血虚或阴虚、或气血两虚，则因宫弱无力胞胎下坠，而致流产难以避免。故子宫寒凉的，宜以温药暖之；脾胃寒的，宜温中；带脉挛急的，宜润缓；肝气郁的，须开郁；痰气盛的，宜消痰；相火旺的，宜平抑；肾水衰的，宜滋阴；任督脉有病时，宜祛病；膀胱不能气化时，要补其肾气；气血不足以摄养胚胎时，应补益其气血。此则可使女子原无孕育的而能受孕。故治女子不孕，不可仅只局限于治其子宫之毛病。

**【评议】**

本文所提出的造成不孕，男女双方都可能成为主因的观点，应是比较客观和唯物的。不孕的病因，男有六种，女有十种。总体说来，不论是从中医理论、或从世界医学观点来说，它都是有其根据和一定道理的。虽然，其中提出的有些不一定是生殖系统的疾患，但人的气血、体质、新陈代谢、精神状态和某些脏腑疾病，确实常能影响孕育，这也是有据可查的。

文中对夫妇不孕的有关病机，作了一些探索，虽不一定十分完善，但从中医理论体系来看，还是有其依据的。

本文强调在治疗不孕证时，应审证求因，治其病本，这是中医辨证施治法则的具体运用。故作者认为，治夫妇不孕，对男子不单治相火，对女子不限于子宫，这也是辩证唯物论观点的朴素体现。请参阅下文所述。

## 夫妇有病宜早治

无子者，其因有三：一坟墓风水不利；二夫妇年命相剋[①]；三夫妇疾病。坟墓不利、年命相剋，此非药力可致（治）。若夫妇疾病，必须药饵。然妇人无子，或劳伤气血，或月经闭涩、或崩漏[②]带下[③]；右尺浮[④]则为阳绝，或尺微涩、或少阴脉[⑤]浮紧，或尺寸俱微弱者，皆致绝产。若调摄失宜，饮食不节，乘风袭冷，结于子脏[⑥]，亦令无子也。（《妇人良方，无子论》）

**【注释】**

①剋：通“克”，制胜之意。如《洪苑》所云：“沉潜刚克，高明柔克”，《左传、庄十年》云，“彼竭我盈，故克之”等均含此意。年命相克，是古代的一种唯心论，根据五行相生相克的观点推算每人生时的“八字”（即年、月、日、时的天干地支合成）按照木克土、土克水、水克火、火克金、金克木的相克规律，主观唯心地预测人与人间（包括夫妻关系）的年命吉凶、祸福。实际上，这是一种害人非浅的迷信说教。

②崩漏：为妇女常见病之一。一般中医认为，急性大量阴道出血称之为“崩”，慢性少量阴道流血，诊之为“漏”。

③带下：妇女常见病之一。为阴道内排出的分泌物，通常有白带、赤带、浊带之分。

④尺：中医将手部切脉部位分成寸、关、尺三部。认为左手寸、关、尺分别反映心、肝、肾的病变脉象；右手寸、关、尺分别反映肺、脾、命门（三焦）的病变脉象。此处言右尺浮，即是说命门（或三焦）脉浮，为阳气外泄将绝之兆。

⑤少阴脉：指手、足少阴的心或肾部的脉象。

⑥子脏：孕育子女的脏器，即女子胞、或称子宫、胞宫。

**【语译】**

夫妇不能生育子女的原因有三：一为祖先所葬的坟墓风水不好；二为夫妇的年命八字相克制；三是夫妻有病。坟墓不利、年命相克，这不是方药所能治的。若夫妇有病，则需方药治疗。然而，妇女不能孕育，可因气血的五劳七伤，月经不通利，或患崩漏、带下等病，阳绝而右尺脉浮，或尺脉微涩（即不滑利），或心肾脉（即左寸、尺脉）浮紧、或尺寸脉都微弱的，均可致不孕。若平时调养不当，饮食无节制，受风寒侵袭，邪犯于子宫的，则亦可影响孕育。

**【评议】**

本文所概括的夫妇不孕三因，其一、二因，很明显是封建的，唯心的迷信观点，不足凭信。夫妇分别有病时宜当治疗，并平时注意调养防病，则是合乎科学的总结，其具体证治，可参阅上文。

# 第十章　性事调气养生方术

## 一、调五脏法

调五脏、消食、疗百病之道：临施张腹，以意内气，缩后，精散而还归百脉也，九浅一深，至琴弦麦齿之间，正气还、邪气散去。

令人腰背不痛之法，当壁申腰，勿甚低仰，平腰背所[①]，却[②]行常令流。

欲补虚养体治病。欲泻勿泻，还流，流中，流中通热[③]。（《玉房秘诀》）

**【注释】**

①所：处所。此处或同“尻”。

②却：退却，倒行。

③热：热者，生之源。

**【语译】**

调和五脏，消化食物，治疗百病的方法是，将要泄精时，使腹部松弛，用意志来控制精气，敛缩后阴（肛门），这就可使精液分散而还归于血脉之中。性交时行九浅一深之法（即阴茎在阴道内九次浅插，约在1～2寸之间；一次深入，约至4～5寸处），阴茎主要抽动于琴弦麦齿之间（即阴道内1～2

寸处），此可使正气内存，邪病之气散去。

使腰背部不痛的方法是，平贴墙壁，伸展腰部，使既不低俯也不高仰，令腰背与壁面平接，并常作退行运动。

如想滋养虚损的身体和治疗疾病，则须做到欲泄精时不使泄精，让精液还流于血脉之中而通于生命源泉。

**【评议】**

本文通过夫妇性交，适当控制泻精而采取气功导引之术以调和五脏气机、助食物消化吸收，并防病治病，这一方法和经验，即前述的还精补益的做法和效果的实例。这一经验似与现代性医学的有关观点矛盾，但如能进一步澄清诸如欲泻勿泻究能还精于脉否，对人体究否有益？阴茎浅刺真能获致“正气还，邪气散”的效果吗？浅刺与深刺究有何不同效用等内涵的真实可靠性，则此两大学派间的此一学术论争，将迎刃而解。

## 二、明目还精法

令人目明之道，临动欲施时，仰关闭气大呼，嗔[①]目左右视，缩腹还精气，令入百脉中也。（《玉房秘诀》）

**【注释】**

①嗔：音 zhèn，两眼圆睁。

**【语译】**

夫妇通过性事使人视力明亮的方法是，当将达性高潮有射精的感觉时，应即仰抬头部，闭住气息，大声呼呻，并睁圆眼睛左右环视；同时收敛腹部，使精气还纳于内并进入血脉之中。

【评议】

古人认为，这种还精补益的措施可以明目，可以延年。当然，其实际效果如何，还有待进一步的验证。但从生活实践看，要男子做到这种“欲泻勿泻”的境地，一般是较难控制而易失败的。这需要坚强的意志和亟大的毅力才行。不过，这种通过外抑制分散注意力，降低性兴奋以阻止射精的做法，现代性治疗学中常用来纠正早泄，并取得一定的效果，但未射的精液是否返流入贮精囊，甚至渗透入血脉中？则还有待深入的探索。

## 三、至老不聋固精法

令耳不聋之法，临欲施泻，大咽气、合齿，闭气，令耳中萧萧[①]声，复缩腹合气，流布至坚，至老不聋。（《玉房秘诀》）

【注释】

①萧萧：风鸣之声。

【语译】

使耳听力不衰的办法是，当达性高潮而将泻精之时，大口咽吞空气，上下牙齿合拢，闭住气息，使耳中如有风鸣的响声，再缩敛腹部，闭合并固守精气，使坚闭而不外流。这样就可使人至老年而听力不衰减。

【评议】

此与上文所述长保目明的道理相似，闭固抑精，用以防聋，这可能与古中医所谓“肾开窍于耳”的理论认识有关。不过，其实际效果如何，还有待进一步系统地予以验证。

## 四、取气自补法

夫阴阳之道，精液为珍，即能爱之，性命可保。凡施泻之后，当取女气以自补复建。九者，内息九也；厌一者，以左手杀阴下还精复液也。取气者，九浅一深也。以口当敌口气呼以口吸，微引二炁[①]咽之，致气以意下也。至腹所以助阴为阴力。如此三反复浅之，九浅一深，九九八十一阳数满矣。玉茎坚出之，弱内之，此为弱入强出。阴阳之和在于琴弦麦齿之间，阳困昆石之下，阴困麦齿之间，浅则得气，远则气散。一致谷实伤肝，见风泪出，溺有余沥。至臭鼠伤肺，欬逆、腰背痛。至昆石伤脾，满腹腥臭，时时下利、两股痛。百病生于昆石，故伤交接，合时不欲及远也。（《医心方·第廿八卷》）

**【注释】**

①二无：疑为“二炁”～之误。“炁”为古“气”字，二炁系指阴阳二气。

**【语译】**

夫妇男女性事的法则，最珍贵的是要保养精液。如能爱护精液，则性命可保长久。故凡泄精之后，当取女方精气以自补，使精液复生。所谓“息九厌一”，“九”即是内呼吸九次；“厌一”就是用左手按压阴囊后方，使欲泄之精退复于血液之中。所谓“取气”，指的是九浅一深的方法，以己口与女口对合，通气呼吸，并将此阴阳二气微微咽下，使气随着意愿而下降，待降至下腹时，可以助阴及阴力的恢复。象这样反复三次，九浅一深（即九次浅入，一次深插阴道内部），九九八十一次，阳奇之数已尽满。要趁阴茎尚硬挺时即抽出阴

道，当其尚不十分坚挺时进入阴道，这就称之为“弱入强出”。阴阳二气的和合交融，主要在阴茎进至阴道内的琴弦与麦齿之间（即阴道内约1—2寸处）。阳气易困乏于阴道内的昆石部位，阴气易在麦齿之后的阴道部位受损。故性交时如阴茎进入阴道部位较浅处，则阴阳二气得以融洽和谐；如过于深远则阴阳气均易耗散。如阴茎深插达于谷实（约相当进入阴道三寸）处，则可伤及肝气而致人易迎风流泪、小便淋漓不尽；深达臭鼠（约阴道内四寸）处，则可伤肺气而产生咳嗽喘气、腰背疼痛；深达昆石（约阴道内五寸）处，可伤脾气而腹气（即指屎气）下逸腥臭、时有腹泄、两腿疼痛。许多病都由于夫妇性交至昆石处使阴阳气损伤后所引起，故性交时，阴茎不宜进入阴道太深。

**【评议】**

本文在节制泄精，自我调补以却病养生方面提出了如下几个论点：

一、要珍惜精液，使不轻易施泄。

二、要还精复液而取气，取气关键在于施九浅一深的导引，并吮吸对方口中津液。

三、要弱入强出，切忌死还（即性事完时待阴茎已萎软后才提出阴道的作法）。

四、要浅纳，不可过深。古人认为，如阴茎多次深及阴道内的谷实、臭鼠、昆石等处，则分别有伤耗肝、肺、脾三脏之气的危险，且强调尤不可深过昆石，否则，将百病随生。

以上这些见解，虽与现代性医学有相异之处，但却是古老而又新颖的命题，值得研讨。

## 五、手压尾间止泄精法

修养家存神于泥丸[①]，使丹田之气上升，盖神之所至，气亦随之而注也。房中术所谓手按尾间[②]，吸气咽津，虽得其绪余，而亦不泄。（《龙威秘书·戊集·说郛杂著》）

**【注释】**

①泥丸：道家以人体为一小天地，各部分皆赋以神名，脑神称精宫，字泥丸。后因称人头为泥丸宫。脑泥丸具体部位见前注。

②尾间：古代传说中海水归宿之处。“尾”指百川之下；“闾”指水聚之处。此处喻指前、后阴之间的会阴部位。

**【语译】**

长于修身养性的人，常将其神气存积于脑额之深处，使丹田的精气引而上升于脑，这是因神气的存在，常引导精气亦随之而上注之故。房中家所说的，当要泄精时用手按压会阴部位，同时深吸气、咽口水，这虽只是气功导引术中的一部分，但也可防止泄精，且可还精补益。

**【评议】**

本文的内容，可与前所述的“还精补脑”等介绍相互参照，予以理解。文中将房中家的导引术与修养家的气功联系起来加以运用和发挥，说明此二者是相辅相成的。导引可用于房事，房事可藉导引而养生。这一学术思想和实践经验，无疑是较宝贵而值得探究的。

这一措施，似也可用来治疗早泄等性功能障碍而为现代性治疗学提供新的途径和方法。

## 六、还精补脑法

还精补脑之道，交接，精大动欲出者，急以左手中央两指郤抑阴囊后大孔[①]前，壮事抑之，长吐气，并喙[②]（啄）齿数十过，勿闭气也。便施其精，精亦不得出，但从玉茎复还，上入于脑也。（《玉房指要》）

若欲御女取益而精大动者，疾仰头张目左右上下视，缩下部、闭气，精自止。（同上）

**【注释】**

①大孔：指肛门口。

②喙：疑为“啄”之误。

**【语译】**

将精液收还以补益脑髓的做法是：在夫妇交接而当男方有射精的感觉时，急用左手的中指和食指施力加压于阴囊后肛门前的会阴部位，阴茎亦抑静勿动、长口吐气，上下齿交啄数十次而不闭气。用这种办法，精液就不会射出，可从阴茎返回并上行而补脑髓。

当藉助与女方性交以资补益而男方有射精感觉时，应急速抬头，张目向上下左右环视，敛缩下部会阴以闭锁元气，则精液可停止射出。

**【评议】**

如上所述，古人认为，还精补脑可以益寿延年，使青春长驻，并提出以指压结合导引气功法来达到此一目的。个人认为，古代房中家和道家养生者的这一想法，虽不无道理（从惜精养精的角度），但从效果的可靠性方面，还须大量的实践资料佐证；从理论上，也还有待进一步澄清：此法即使

能还精，未必可补脑？要求惜精则可，还精是否较难？补脑则更不易。按现代性医学研究，“精大动”已是男子性高潮之前奏，此时精液已离睾丸、副睾、输精管，有的甚至已达射精管之处，此时，令其回返是否可能？诚然，通过气功导引锻炼，抓住前奏时机，或可抑其不射。但是否留滞之精液，继后可为体液所吸收而进入循环，此一生理途径还是颇值得探索的。

古人从重视精液的固护着眼，至少这一方法能获致性心理学的良好反映；但在性生理上，是否能久之对性神经的过多压抑方面产生消极影响，则尚待有心人的系统深入的观察。

然而，现代性治疗学研究中，有人用与上述措施相类似的挤捏法和精神分散法以治早泄，常获满意疗效。由此，可看出古人的这一防治设想和经验总结是甚为宝贵的，并可能为现代性治疗学提供更多的思路和线索。

现录挤捏法的具体操作于下，以供参照。

捏挤法：女方把姆指放在阴茎系带部位，食指与中指放在阴茎另一面正好位于冠状缘的上下方，捏稳该处并按压约四秒钟，然后突然放松；施加压力方向是从前向后，此法可缓解射精的紧迫感。当上法使射精控制得到改善时，可改用阴茎根部捏挤法，这就无需两人上上下下为进行捏挤而中断性交了。

## 七、闭口吸气节精法

凡欲泄精之时，必须候女快与精一时同泄。男须浅拔游于琴弦麦齿之间，阳锋[①]深浅如孩儿含乳。即闭目内想，下拉下腭，踢[②]脊引头，张鼻、歙[③]肩、闭口吸气，精便自上，节

限多少，莫不由人，十分之中只得泄二、三矣。（《洞玄子》）

**【注释】**

①阳锋：即今之所称龟头（阴茎之顶端部）。

②踞：音 jū，曲身、弯腰。

③歙：通翕，音 xī，敛息，收缩。

**【语译】**

当夫妇性事而男方有泄精的感觉时，须适当控制，待女方达性高潮时再一同泄精。须控制泄精时，可将阴茎外提，使浅置于阴道远端三分之一的琴弦与麦齿之间，龟头宜浅搁于阴道口，如婴儿含吮母乳一般，并行导引术：闭眼心静默想，下腭向下拉，弯脊部伸头颈，张鼻孔、缩肩膀，闭口吸气。如此，可使精液向上还收，并可由人的意志节制其外射量的多少，一般多十分精液只泄其二三分即止。

**【评议】**

本文除具体介绍了还精补脑的具体导引动作外，还着重提到："须候女快与精一时同泄"，这就是说，强调了夫妇同时达到性高潮的合理要求。这是符合性卫生的，也是家庭和睦的重要因素之一。由此可见，古代房中家、医家和道家探索性医学者，并非单只照顾男子的欢乐，也非全以女子为泄欲的工具，而多是强调夫妇男女相感同快，以期祛病延年的。

古人在保精养生方面，尚有许多原文可供参考。因其实质精神与前文大体相似，故不再赘述。

## 八、抑穴啄齿法

凡欲施泄者，当闭口张目，闭气，握固两手，左右上下，缩鼻取气，又缩下部及吸腹，小偃脊膂，急以左手中两指抑

屏翳（即会阴）穴，长吐气，并啄齿千遍，则精上补脑，使人长生。若精妄出，则损神也。（《千金方·卷十七》）

## 九、吐气少泄法

数交而一泄，精气随长，不能使人虚也。若不数交，交而即泄，则不得益。泄之精气，自然生长，但迟微，不如数交接不泄之速也。凡人习交合之时，常以鼻多内气，口微吐气，自然益矣。交会毕，蒸热是得气也。（《千金方·卷十七》）

**【注释】**

本文提出数交接不泄，较交而即泄更能速促精气之生长的观点，似颇有理。

## 十、戏道壮阳术

凡将合阴阳之方，握手土（肚）（气）掔[①]阳，循村（肘）房，抵夜（腋）旁，上竈纲[②]，抵领乡[③]，揗承匡[④]（筐），覆周环[⑤]，下缺盆，过醴津[⑥]，陵勃（渤）海[⑦]，上常山[⑧]，入玄门[⑨]，御交筋[⑩]，上欲[⑪]精神，乃能久视而与天地乎存。（《马王堆医简第102～104·合阴阳方》）

**【注释】**

①掔：音 wá，有搦、取、援、抉等含义。

②竈：音 zào，通“灶”，炊灶。此处疑指人体的肩胛部位。

③领乡：疑指人体的颈项部位，即相当于衣领所遮覆的部分。

④承匡：古代地名之一。此文有人谓为承浆穴部位，或指眼下方之承筐穴所处之体位。

⑤周环：此处似可理解为环脸面一周。

⑥醴津：原含有甘甜泉水之意，此处疑喻比为人体的乳房部位。

⑦勃海：或通“渤海”，此处疑指“气海”穴，别名“脖胦”之处。

⑧常山：古为恒山之别名，此处疑指人体耻骨联合处，即相当于阴阜的部位。

⑨玄门：原意为高深之境地，此处疑泛指人体下部的阴器（即外生殖器）部位。

⑩交筋：顾名思义为两筋相交，故此处应指男之阴茎、女之阴蒂而言。

⑪欷：音合，啜吸也。

**【语译】**

夫妇男女交合时，须先作气功导引等准备动作。宜两手交握，呼吸阳气，运气和感觉使循着肘窝、经腋旁、上肩胛、到颈项、运贯眼周、环抚面部、再下锁骨上窝、过乳房、至腹绕脐、上阴阜、抵阴器、接触龟头（或女之阴蒂）。此时，如能做到收敛精神，使之内守，则人可长久耳聪目明，与天地同寿。

**【评议】**

本文概括了古人提倡的在夫妇正式交合前进行气功导引，久之可致耳目聪明、延年益寿的动作要领。这些如能做到持之以恒，则常能使气血畅通，精神内守、神形舒畅，应是一种有益的性养生经验之谈。

文中提到了古代对人体表面解剖认识的一些专用名词和

术语，作者根据现代人体解剖学作了一些对照，可供有志于此道的读者深入考证时的参考。

另外，也有人认为，根据此文前后原医简的内容，本文所描述的 动作也可能是现代性治疗学中美国性医学权威玛斯特夫妇所倡导常用的性感觉集中技术，去焦虑技术操作等训练动作的雏型或原版。这一认识，从其目的和动作方式看，是不无道理的。

除前述之有关壮阳、养生方术外，为集思广益，特再选录有关性养生的部分秘术于下供读者参考。但因限于篇幅将不作逐文的注释。

## 十一、肾病古功法
## （《素问、遗篇刺法论》）

肾有久病者，可以寅时（亦称平旦，相当于今所指的上午 3～5 时）面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物。如此七遍后，饵舌下津令无数。

注：此为两千年前总结的一种古代功法，迄今仍有防治肾久病的价值。坚持练功一年后，对肾虚病人必有好处。

## 十二、治肾吐纳法
## （《黄庭内景五脏六腑图》）

以鼻微长引气，以口吹之。肾病，用大吹三十遍，细吹十遍。能去肾家一切冷、腰疼、膝沉重、久立不得、阳道衰弱、耳中蝉鸣及口中有疮。

## 十三、去肾气壅塞法
## （《巢氏病源补养宣导法》）

两足交坐，两手捉两足，解溪（相当于系鞋带之处，扪之有脉搏动）挽之极势，头仰，来去七。可治肾气壅塞。

## 十四、幻真先生行气诀
## （《幻真先生服内元气诀》）

……每三连咽，则速存下丹田所得内元气，以意送之，令入二穴。因想见两条白气，夹脊双引，直入泥丸（在两眉间深处），熏蒸诸宫（指脑部泥丸九宫），森然遍下毛发、面部、头顶、两臂及手指，一时而下入胸，至中丹田。中丹田，心宫神也。灌五脏，却历入下丹田，至三星（指男子的生殖器阴茎、睾丸），遍经胜（腿股）膝胫腘，下达涌泉（足心之穴）……。人若不回荡浊恶之气，则令人有不安。既有津液，非堪漱咽之。虽堪灌溉五脏，发于光彩，终不能还精补脑。非交合，则不能溯而上之（如精气不交合炼，则不能沿督脉逆行而上）。咽服内气，非吐纳则不能引而用之。

## 十五、肾脏练气法
## （《太上养生胎息气经》）

用吹为泻，咽为补。

夫肾主精，坎（八卦之一，属肾水之象）之气，其色黑，其像圆，一名而曲。其神如白鹿，化为玉童，长一寸（白鹿

为肾水之神，炼功之际，想象白鹿化为玉童，身长一寸，常居肾脏之中)。万物治其精，顺其志，全其真，合乎太清。肾合骨，上主耳。腰不能伸，肾冷。

立冬日，面向北，平旦，坐，鸣金梁五通，饮玉泉三．吸玄宫里气吞之，以至玉童之馔（立冬凌晨时开始炼功，面北而坐，叩齿五次，咽津三次，想象北方黑气吞入肾中，滋补玉童)。神和体平，而能长生矣。

## 十六、纯阳子兜肾功
## (《道枢、华阳篇》)

手搓脐之下，以尽九九之数。复以左右手更换，兜其外肾（即阴囊)，其数以九焉。及乎晡时（即申时，约下午3～5时)，则咽气而搐外肾，收膀胱之气于丹田．纳心之气于下部。心、火也，当常降于下默照，如火轮之旋转焉。其验虽迟，其功大矣。

故曰肾者，气海也；心者，神都也。保守无亏，搓之兜之，搐之咽之，左右手抱其脐。既困，则卧而屈膝焉，以外肾与脐相对。自然下元坚固，而交合内丹矣。

注：外肾，指男性阴囊。此功先以手搓脐下，共八十一次。复以两手环绕搓擦阴囊，其方法是一手将阴囊睾丸托住。再以另一手掌轻轻上下搓擦共八十一次。擦毕．两手交换。到了下午3～5时，即可吸气而上提阴囊，使膀胱气与心气合于丹田。经常练此功夫，可使阴囊敛缩，紧裹睾丸，随呼吸起伏，稍用暗劲上提，睾丸能自然上升靠近两侧腹股沟。现代气功中的“提睾功法”类似于此。此功能提高脏腑生理功能，起到固肾益气、壮阳补精作用。并可治疗多种疾病，尤其对

肾脏疾患，效果明显，对阳萎、早泄、遗精、腰疼等均有一定疗效。

## 十七、治虚劳病法
## （《巢氏病源补养宣导法》）

《养生方》云：朝朝服玉泉，使人丁壮有颜色，去虫而牢齿也。玉泉，口中唾也。朝未起，早漱口舌之，辄啄齿二七过。如此者三，乃止，名曰炼精。又云，咽之三过，乃止。补养虚劳，令人强壮。

## 十八、华佗治脱精方
## （《华佗神医秘传》）

男女交感乐极，一时脱精，不能自止。此时切不可离炉，仍然搂住，男脱则女以口哺送热气，女脱男亦如之，则必能阳气重回，并急用人参数两，附子一钱，乘热灌之。后再用人参、黄芪各三两，熟地、麦冬各一两，附子、北五味子各一钱煎水继服。

注：华佗此种术、药并用治脱精的秘方，其它医书少见，值得试用。急切间，人参数两难得时，个人以为重用党参药量当亦有效。

## 十九、一指禅壮阳功

用大拇指指端推按足三里（膝眼下三寸向外旁开一指处）、下脘（脐眼上二寸处）穴位10～15分钟，下腹部会产

生热气透达舒适之感。对壮阳有效，亦治精索炎之抽筋样疼痛和慢性前列腺炎及肿胀等。

## 二十、推拿安神壮阳法

对阳萎、遗精、神经衰弱、失眠、眩晕、耳鸣、头痛等体虚阳衰证有安神醒脑、壮阳延龄之效。包括四项推拿按摩动作。

（一）抹额：以两手食指屈成弓状，第一指节内侧面紧贴印堂（两眉中间处）同时由眉间向前额推抹至太阳穴处，反复 30～50 次。

（二）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。

（三）揉按风池：以两手拇指腹面紧按风池穴（在后颈两侧发际的陷窝内），适当用力作旋转揉按约 30 次，以酸胀为宜。

（四）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。

## 二十一、性欲低下自我按摩法

按摩足三里，神门穴（在手腕掌侧横纹上靠近尺骨突的凹陷内），每穴按摩 5 分钟，每日一次，坚持一个月。对阳衰、性冷 淡、神经衰弱、失眠、多梦者有效。亦可治男性更年期综合症病人。

# 下篇　壮阳秘方

# 第一章　中医壮阳概论

祖国传统医学对延年益寿的理论与方法的探索，经历了十分悠久的历程。至今，在现代医药学研究的基础上，中医延年益寿的理论与方法得到了发掘、整理与弘扬，到得了令人注目的进展。性功能障碍的防治和性事保健及壮阳方术的运用等，历代医家均将其视作延缓衰老的一个重要分支，现已初步形成为一门具有中国特色的传统性医学，亦可与西方性医学相媲美。

在中国传统性医学中，多将“接阴”、“房中”、“居室”等列为养生内容，而中医对“壮阳”有着自己独特的概念、理论、学说及品种繁多的“壮阳药”与“壮阳术”，是祖国中医药学宝库中的财富之一。

据历代医药典籍记载，历代研究性医学及壮阳药的著述很多，尤以汉代著述最丰富。东汉·班固《汉书·艺文志》，曾将“方技”列为一类，分医经、经方、房中与神仙4种。前两种共18家，400多卷；后两种也为18家，近400卷。房中占8家，达168卷。壮阳药和壮阳术散见于历代典籍中，包括：唐·孙思邈《备急千金要方·房中补益》、日本人丹波康赖《医心方》卷二十八之《玉房秘诀》、《玉房指要》、《素女经》、《玄女经》、《洞玄子》等。

人类性功能障碍为一类常见病、多发病，据统计，以阳痿为例，其发病率为10%，即每10个男子中即有1个为阳痿

患者。性功能障碍包括：男性的阳痿、遗精、早泄、不射精、阳强（强中、阳亢）、性欲缺乏或减退；女性的阴道痉挛、性交疼痛、性欲高潮功能障碍等。其中以男性阳痿和遗精最为多见。中医将阳痿亦称作“阴痿”，认为与肾、肝、阳明三经有着极为密切的关系。因肾主藏生殖之精，肝脉连络宗筋所聚之阴器（生殖器），而阳明脉主润宗筋，因而，三经患病或受损害均可致宗筋不举而萎。

“壮阳”（Invigorate Yang），一般意指服用一些温性的药物后可促进或增强男性性功能和肾功能。壮阳一词，古已习用，即阳事（性功能）健壮。但作为中医治疗学术语，狭义是专指壮肾阳或补肾阳的方药和法术，广义则指最终能促使阳事健壮的各种方药和法术，因此，除了补肾阳之方药与法术外，诸如针对气滞血瘀型性功能障碍的行气活血方药或法术等，亦归入壮阳药或壮阳术。

中医将“阳”与“气”视作性功能的原动力。“阳”，主要是指肾阳和脾阳，“气”，主要是指肾气和脾气。肾阳又有“元阳”、“真阳”、“真火”、“命门之火”、“先天之火”等称谓。肾阳寓于命门之中，为肾脏维持生理功能的动力，亦为人体热能的源泉，对肾脏所藏之精（含先天与后天之精）起着温养的作用。而性功能主要受肾阳的温养而发挥与维持正常性活动。所以，温补肾阳的药物或法术是首选的性功能障碍的防治手段，温脾肾之阳，补至肾之气，乃是性功能障碍的常用治法，亦常为壮阳之道。

祖国医学对性功能障碍的诊断、辨证、治法、用药，以及中老年人性功能调摄和合理选用壮阳类方药与法术等，都强调从整体观念出发，注重药物的辨证施治，反对盲目地乱服壮阳药，以免损害性机能，造成终身遗憾。

中医辨证性功能障碍多以肾、肝、脾、心的功能失调为主要病理，病因常常与湿、热、寒邪等密切相关．病性则多以虚证为主。性功能障碍的辨证分型有以下八种，初步了解和掌握这些证型及其特殊症状、一般症状、治疗原则等，对于自我选用本书所介绍的壮阳药与壮阳术，就有了较为可靠的依据，再结合性治疗专家的指导，可有益于性疾患的自我辨证康复和增强性功能。性功能障碍辨证分型包括：

1．肾阴亏损型：特殊症状有腰膝酸痛、潮热盗汗、足心热、舌红少苔、脉细数。一般症状有失眠多梦、阳强易举易萎，遗精早洩，咽干颧红，溲黄（小便黄）。治疗原则：滋阴清热。常用药物有地黄、山茱萸、枸杞子、女贞子、桑椹、黄精、阿胶、龟板胶等。常用方有六味地黄丸、左归饮（丸）等。

2．肾阳虚弱型：特殊症状有腰膝酸痛，畏寒肢冷，舌淡胖苔白，脉沉弱。一般症状为阳萎，妇女宫寒不孕，五更泻，或浮肿。治疗原则：温补肾阳。常用鹿茸、海马、蛤蚧、紫河车、肉苁蓉、补骨脂、菟丝子、淫羊藿、韭菜子等中药及其由它们为主组成的方剂。

3．肾阴阳俱虚型：症状表现为肾阴虚证与肾阳虚证复合型。治疗原则：滋阴助阳。

4．心肾不交型：特殊症状为心烦失眠，腰酸遗精，舌红脉细数。一般症状为心悸不安，头晕耳鸣，健忘，五心烦热，咽干口燥，下肢酸困发冷。治疗原则：交通心肾。常选用治心肾两脏的药物为主，如泻心火之黄连、栀子、竹叶、灯芯、莲子心等；养心安神之人参、茯神、远志、龙眼肉等；滋肾之生地、熟地、山茱萸、天门冬、枸杞子等。常用方如安神定志丸、桑螵蛸散、交泰丸、黄连阿胶汤等。

5．肾脾两虚型：特殊症状有畏寒肢冷，腰膝或下肢冷痛．

下利清亮，或小便不利，舌淡胖苔白滑，脉沉细。一般症状有面色　白，久痢久泻，或五更泻，面浮肢肿，甚则腹胀如鼓。治疗原则：温肾健脾。常在补气健脾药中加入补血之品，如当归、熟地、首乌、枸杞子、阿胶、酸枣仁、远志等 中药，方有归脾汤、四物汤、当归补血汤等。

6. 气血不足型：特殊症状有少气乏力，面色淡白或萎黄，舌淡而嫩，脉细弱。一般症状为头晕目眩，自汗懒言，心悸失眠。治疗原则：双补气血。多用补气药及补血药。

7. 肝气郁结型：特殊症状为胸胁或少腹胀闷窜痛，情志抑郁，易怒、苔薄白脉弦。一般症状有胸闷喜叹息，妇女月经不调等。治疗原则：舒肝理气。常选用柴胡、香附、厚朴、郁金、元胡、川楝子、乌药等。方有乌药汤、逍遥散、柴胡舒肝散等。

8. 肝经湿热型：特殊症状有小便短赤，阴囊湿疹、睾丸肿胀热痛，外阴瘙痒，舌红苔黄腻，脉弦散。一般症状为胁肋部胀痛灼热或有痞块，厌食腹胀口苔泛 恶，大便不调。治疗原则：清泻肝经湿热。常用龙胆草、茵陈、败酱草、黄芩、泽泻、车前子等。方如龙胆泻肝汤、茵陈蒿汤、萆薢渗湿汤等。

由此可以看到：防治性功能障碍症应注重对“型”施药，而选用的药或方剂往往不限于补肾阳药。

本书所列选的“壮阳药”，主要以温补肾阳为主的方药、药粥、药膳、气功术等。

# 第二章　壮阳方药

## 一、壮阳治痿方剂

壮阳治痿方剂，主要是指用于治疗阳痿和增强性功能的温补肾阳方剂，大多从历代古时医药典籍中精选而来，并经长期男科学临床验证为有效、无毒性的方剂。

阳痿，中医又称为阴痿，系指男性生殖器萎缩疲软，不能勃起，或勃起不坚，无法完成正常房事的一种性功能障碍症。

《内经》中《素问·痿论》认为阳痿的形成与肝有着密切的关系，称："思想无穷，所愿不得，意淫于外，入房太甚，宗筋弛纵，发为筋痿……筋痿者，生于肝使内也。"《灵枢·经筋》曰："热则筋弛纵不收，阴痿不用。"而隋·巢元方《绪病源候论·虚劳阴痿候》云："肾开窍于阴，若劳伤于肾，肾虚不能荣于阴器，故萎弱也。"认为阳痿多为虚劳、肾亏所致。张景岳在《景岳全书》中认为，阳痿的成因包括：命门火衰；湿势炽盛；忧郁太过；大卒惊 恐等。故主张温补命门，清肝泄火等治疗原则。

阳痿的症型、治法与主要方药选用为：

（一）肝气郁结

临床以阳痿并见肝气郁结症状为特点，表现为情志抑郁，

胸胁胀满，急躁易怒，喜叹息，舌红，苔薄，脉弦数。

治法：疏肝解郁，通络振痿。

主要方药：四逆散加味为主治方剂，方中柴胡疏肝解郁；白芍柔肝通脉；枳壳疏肝理气；甘草配芍药以缓肝急；加蜈蚣以通络振痿，乃本方要药。肝郁日久，有化热之象者，另加丹皮、栀子以清肝热。或选用四七汤、越鞠丸加减。

（二）肝胆湿热

临床以阳痿并见肝胆湿热症状为特征，表现为阴囊潮湿和肿痛，肢体困倦，心烦口苦，大便粘滞，小便短赤，舌质红，苔黄腻，脉滑数。

治法：泻肝利胆，清热化湿。

主要方药：龙胆泻肝汤加蜈蚣。或用知柏地黄丸加麦冬、桑椹、淫羊藿。

（三）惊恐伤肾

临床多以阳痿不振，心悸易惊，胆怯多疑，舌苔薄白，脉弦而细等为特征。

治法：宁神补肾，升清振痿。

主要方药：宣志汤加龙骨、牡蛎、蜈蚣。大补元煎加枣仁、鹿角胶。或用斑龙丸等。

（四）命门火衰

临床以阳痿并见肾精亏损，命门火衰症状为特征，表现为面色苍白、精神萎靡，头晕耳鸣，腰膝酸软，畏寒怕冷，舌淡苔白，脉沉细无力等。

治法：温补下元，振阳起痿。

主要方药：常用赞育丹加减。或选用还少丹。

治疗阳痿的中医疗法除了选用方药外，尚有针灸壮阳术、气功壮阳术、壮阳食疗方等，可参考本书其它章节内容，并

要求在中医性治疗专家指导下，选择应用。

具体的壮阳治痿方剂精选90张如下：

1. 八仙长寿丸

**【来源】** 《寿世保元》卷四

**【组成】** 生地黄八两（酒拌，入砂锅内蒸一日，黑，掐断，慢火焙干），山茱萸四两（酒拌蒸，去核），山药四两，茯苓（去皮）、牡丹皮、泽泻各三两，麦门冬（去心）、五味子各二两。

**【制剂】** 上药8味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服三钱，空腹温酒或盐汤下。

**【功用】** 补肾养肺。

**【主治】** 年高肺肾阴虚，筋骨柔弱，咳喘气短，形体瘦弱，骨蒸潮热，消渴、阳痿。

**【按语】** 此由六味地黄丸加麦冬、五味子而成。能滋养肺肾之阴。适用于老年人肺肾阴虚诸症。

2. 八仙丹

**【来源】** 《奇效良方》正方

**【组成】** 何首乌　小茴香　川椒（炒）　川楝子（取肉）　牡蛎（煅）　白姜（炮）各一两　苍术（泔浸一宿）　香附各二两

**【制剂】** 上药8味，共捣为末，酒煮面糊和丸，如梧桐子大。

**【服法】** 每服30丸，空心用盐汤送下。

**【功用】** 补益脾肾。

**【主治】** 中老年人脾肾阳虚，耳聋目昏，夜尿频多，食少纳差，阳萎。

**【按语】** 方中主药是苍术、香附。近代研究发现，苍术

中含有丰富的维生素A，约为1.0025%，似乎应证了它的乌发明目，抗衰防老之功。香附配茴香意在引药归肾，以加强补肾功能。何首乌补益肝肾、滋精养血，茴香、川椒温肾助阳，牡蛎敛阴涩精，川楝子疏肝理气、清热燥湿，生姜温中和胃、消痰辟秽。此外，姜还可助阳。此方阴虚或阳盛者均忌服。

3. 八味丸

**【来源】** 《经验良方》（清·陆成本）

**【组成】** 川巴戟一两半（酒浸去心，用荔枝肉同炒为赤色，去荔枝肉不要） 高良姜一两（锉碎，用麦门冬一两半，去心同炒赤色为度，去麦门冬） 川楝子二两（去核，用降真香一两，锉碎同炒，油出为度，去降真香） 吴茱萸一两半（去梗，用青盐一两同炒后皆用）葫芦巴一两（用全蝎14个，同炒后去全蝎不用） 山药一两半（用熟地黄同炒焦色，去地黄不用） 茯苓一两（用川椒一两同炒赤色，去椒不用） 香附子一两半（去毛，用牡丹皮同炒焦赤色，去牡丹皮不用）。

**【制剂】** 上药八味，研末，盐煮面糊为丸，如梧桐子大。

**【服法】** 每服四五十丸，空心食前盐汤下，温酒 亦得。

**【功用】** 补肝肾，清上实下，分清浊二气，补暖丹田……热不流于上膈，冷不侵于脾胃，令人耳目聪明。

**【主治】** 中老年人肝肾阳虚、脾胃虚寒，上有虚热、少腹冷痛，男子阳痿、或遗精白浊，女子赤白带下，面部烘热、心烦疼痛者服用。

**【按语】** 本方药重在温补肝肾，暖胃和中，兼能清心凉膈，是温下清上的方剂。此方阴虚火旺或阳热素盛者禁用。

4. 九转长生神鼎玉液膏

**【来源】** 《遵生八牋》正方（明·高濂）

**【组成】** 白术，气性柔顺而补，每用二斤，秋冬采之去粗皮；赤术，即苍术也，性刚雄而发，每用十六两。二药同用土炒。

二药用木石臼捣碎入缸中，用千里水浸一日夜，山泉亦好，次入砂锅煎汁，一次收起再煎一次，绢滤去渣，将汁用桑柴火缓缓炼之熬成膏，磁罐盛贮封好，入土里埋一二日出火气。日服三钱，白汤调下或含化俱可。久服轻身延年，悦泽颜色，忌食桃、李、雀、蛤、海味等。更有加法曰九转。

二转加入人参二两，煎浓12次熬膏入前膏内。名曰长生神芝膏。

三转加黄精一斤，煎汁熬膏加入前膏内。名曰三台益算膏。

四转加茯苓、远志各八两，熬膏加入前膏。名曰四仙术志膏。

五转加当归八两，酒洗熬膏，和前膏内。名曰五老朝元膏。

六转加鹿茸、麋茸各三两，研为末，熬膏和前膏内。名曰六龙御天膏。

七转加琥珀，红色如血者佳，饭上蒸二炊，为细末一两，和前膏内。名曰七元归真膏。

八转加酸枣仁，去核净内八两，熬膏和前膏内。名曰八仙卫护膏。

九转加柏子仁，净仁四两，研如泥入前膏内。名曰惠瑙龙抉寿膏。

**【按语】** 本方九转之后，不仅能补脾益气，而且可滋肾

壮阳、养心安神、补肝益血。此外尚可燥湿化痰，活血化瘀。本方适宜于中老年人精亏阳衰、气血不足者服用；阴虚火旺者忌服。本方制备复杂，在临床应用时，可根据人之体质情况，酌情选用其中不同加法。

5. 人参地黄丸

**【来源】** 《圣济总录》卷一百八十六

**【组成】** 人参 熟地黄 巴戟 肉苁蓉 白术 菟丝子 甘菊花 五加皮 石斛 柏子仁各一两

**【制剂】** 上药10味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服30丸，温酒下。

**【功用】** 补心脾，养肝肾。

**【主治】** 心脾两虚、肝肾不足，眩晕、健忘，阳痿，筋骨无力。

**【按语】** 此方用人参、白术、柏子仁补脾养心；地黄、巴戟、苁蓉、菟丝子、甘菊花补肾养肝；五加皮、石斛强筋骨。原注云："祛风冷，调胃脾，进饮食，壮气明目"。老人心脾肝肾俱不足，见上述症状者，可选用之。

6. 九制硫黄丸

**【来源】** 《丸散膏丹集成》正方（1959）

**【组成】** 舶硫黄不拘量，土硫黄不可用。

用老白豆腐，将硫黄研末，用净砂锅，以竹篱架锅底，篱上盖豆腐一层，铺硫黄一层，叠叠铺好，入水煮，至豆腐黑黄色为度，用清水漂清腐渣，再煮两次，每斤硫黄，用豆腐一斤，或黑豆拌煮亦可。

用大萝卜挖空，将硫黄末入内，盖紧缚好，慢火煮至萝

卜黄黑烂为度，清水漂净，复煮2次，或萝卜切片拌亦可。一斤硫黄二斤萝卜。

将鲜紫背浮萍洗净，拌硫黄末，煮至黄腐烂为度，清水漂净，一斤硫黄三斤浮萍。

新绿豆拣淘洗净，拌硫黄末，煮至豆烂为度，清水漂净，一斤硫黄二斤绿豆。

用石菖蒲或菖蒲洗净，切小段，拌硫黄末，入水煮至烂为度，取汁拌煮更妙。

松柏叶各半，洗净，去枝用叶，剪碎，拌硫黄，煮至叶烂为度，清水漂净。

或藕或梨，或藕梨各半，切片，用硫黄煮至藕梨烂为度。

肥猪大肠洗净气味，将硫黄末研细漂净，装入大肠，两头扎紧，勿令走漏，煮至大肠烂熟为度，清水泡过夜，澄出阴干。

用地黄二两，全当归，天门冬、麦门冬各一两，川芎、陈皮、枸杞、杜仲、茯苓、甘草（炙）、前胡、防风、泽泻、蛇床子、五加皮各五钱，每斤硫黄，用药一料，照硫黄量递加，用清水煮浓，将硫黄末投入，煮至药汁干，起出阴干，用糯米煮粥拌为丸，如绿豆大，阴干，瓷瓶装收。

**【服法】** 每服第一月用三分、第二月用四分，三月六分，四月八分，五月一钱，每月递加，至二钱为度，空腹时盐汤送下。

**【功用】** 补先天本元。健脾胃、壮筋骨。

**【主治】** 虚弱、齿落、阳痿。

**【按语】** 方中舶硫黄，俗称洋硫黄，是指进口的硫黄，硫黄有天生硫黄和舶硫黄二种。天生硫黄系含硫温泉处升华凝结于岩石上的天然硫黄；舶硫黄系由硫黄提炼而成。纯品

硫黄主要成分为硫，并含有碲、硒。硫黄能“壮阳道、补筋骨，（治）劳损、风劳气。”

硫黄九制的目的，一是可以消减它的燥烈之性和毒副作用，二是为了清除硫黄中的杂质，提高其纯净度。“九制硫黄丸”的基本功能是温肾壮阳，适用于平素肾阳虚衰，食少便溏或大便秘结，腰膝酸痛，阳痿滑泄之人服用。因硫黄性热有毒，所以凡是阴虚火旺或阳热素盛之人，应当忌服。适于服用者，也要用量适当，开始服用剂量要小，逐渐加量，每日最大服用剂量控制 在 3 克之内为好。为了服止蓄积性中毒，一般应采取间断性服药方法，不宜连续大剂量服用。病愈即止。此外，尚需忌一切牲蓄血及细辛。

7. 干地黄丸

**【来源】** 《太平圣惠方》卷五十三

**【组成】** 熟地黄二两　五味子　泽泻　远志　牛膝　玄参　车前子　桑螵蛸　山茱萸　桂心　人参　附子各半两　黄芪　枸杞子　肉苁蓉　山药　茯苓　牡丹皮　炙甘草各三分　麦门冬一两半　菟丝子一两　白石英一两

**【制剂】** 上药二十二味，捣筛为末，入石英粉研匀，和蜜为丸如梧桐子大。

**【服法】** 每于食前，温酒下三十丸，粥饮下亦得。

**【功用】** 温补肝肾，养阴涩精。

**【主治】** 肾消烦渴，小便多，味如饴糖，脚弱阳痿，唇干眼涩，身体乏力。

**【按语】** 此方由肾气丸合生脉饮加味而成。适用于阴阳两虚，肝肾不足，消渴、阴痿等症。

8. 干地黄散

**【来源】** 《圣济总录》卷五十一

**【组成】** 干地黄（焙）一斤 苁蓉（酒浸切，焙）〕白术 巴戟 茯苓 麦门冬 炙甘草 牛膝 五味子 杜仲各八两 干姜（炮）车前子各五两

**【制剂】** 上药12味，捣末为散。

**【服法】** 每服两钱七，温酒调下。日三服。

**【功用】** 补肾强腰膝，健脾养心肺。

**【主治】** 脾肾虚寒，腰脊痛，阳痿，身重缓弱，言语混浊，阳气顿绝。

**【按语】** 此方用地黄、苁蓉、巴戟、杜仲、牛膝补肾强腰膝，白术、茯苓、炙甘草、干姜、车前子、麦门冬、五味子健脾养心肺。适用于老年人脾肾虚寒，食少无力，阳痿，腰脊痛等症。

9. 大补全鹿丸

**【来源】** 《全国中药成药处方集》

**【组成】** 全鹿（去毛，将肚杂洗净，煮熟后，将肉焙干成末，皮、骨熬膏） 党参 于术 茯苓 炙甘草 当归 川芎 生地黄 熟地黄 黄芪 天门冬 麦门冬 枸杞 杜仲 山药 牛膝 芡实 菟丝子 五味子 锁阳 苁蓉 补骨脂 巴戟 胡芦巴 续断 覆盆子 楮实 秋石 陈皮各500g 川椒 茴香 沉香青盐各250g

**【制剂】** 上药32味，捣末，和鹿膏为丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服三至四钱，早、晚姜汤、盐汤或温酒下。

**【功用】** 补肾生精，益气养血。

**【主治】** 劳伤过度，诸虚百损，精神萎顿，面容憔悴，

背脊酸痛，腰膝无力，男子精衰阳痿，高年体虚畏冷，妇女宫寒不孕。

**【按语】** 此由全鹿丸（《景岳全书》）改人参为党参而成。原注云："久服和颜悦色，强精健脑。"老年人肾虚精少，气血不足者，可常服之。

10. 大菟丝子丸

**【来源】** 《太平惠民和剂局方》正方

**【组成】** 菟丝子（洗净酒浸） 鹿茸（炙酥去毛剉） 肉桂（去粗皮） 附子（炮去皮脐） 石龙芮（去土） 泽泻各一两 巴戟（去心） 防风（去苗钗） 肉苁蓉（酒浸切焙）杜仲（去粗皮剉炒） 茴香（炒）沉香 白茯苓（去皮） 牛膝（酒浸一宿） 石斛（去根） 续断 山茱萸（去核） 补骨脂（炒） 熟干地黄（酒蒸） 荜澄茄各三分 桑螵蛸（酒浸）五味子 覆盆子（去枝萼） 芎藭各半两

**【制剂】** 上药24位，为末，以酒煮面糊，丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服20丸，温酒或盐汤下，空心服。如脚无力，木瓜汤下，晚食前再服。

**【功用】** 温肾壮阳，滋肾填精，祛风胜湿，强壮筋骨。

**【主治】** 中老年人阴阳两亏所引起的目暗耳鸣、心怯气短、夜梦惊恐、精神困倦、阳痿不举、脚膝痿缓、四肢酸痛等症。

**【按语】** 方中主要药物是菟丝子、鹿茸、肉桂、附子、石龙芮。菟丝子味辛甘性平，《神农本草经》列为上品。《本草汇言》谓："菟丝子，补肾养肝，温脾助胃之药也。但补而不峻，温而不燥，故入肾经。虚可以补，实可以利，寒可以

温，热可以凉，燥可以润。”

方中选附子功能回阳补火，散寒除湿；肉桂补元阳，暖脾胃，除积冷，通血脉；鹿茸壮元阳，益精髓，强筋骨。石龙芮既能滋肾益精，润精明目，又能制肉桂、附子诸药之燥。

方中更用肉苁蓉；巴戟天、破故纸、沉香、小茴香以温肾助阳、熟地黄、五味子、覆盆子、山茱萸、桑螵蛸滋肾强精；牛膝、杜仲、续断补益肝肾，强壮筋骨；茛澄茄温暖脾肾，健胃消食；白茯苓健脾利湿，安神益智，泽泻渗湿利尿；石斛养阴生津；防风祛风胜湿。芎蓉又名川芎，能行气开郁、祛风燥湿、活血止痛。

本方虽既补阳也补阴，但重在补阳，所以阴虚火旺者不宜服用。

11. 山蒡丸

**【来源】** 《圣济总录》卷五十二

**【组成】** 干山蒡二两（剉碎） 肉苁蓉（酒浸三宿，去皮，焙）四两 五味子六两 菟丝子（酒浸） 杜仲各三两 牛膝（酒浸 泽泻（剉）熟地黄（焙）山茱萸（焙） 茯苓 巴戟 赤石脂（煅）各一两

**【制剂】** 上药12味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每日早、晚各服30丸，温酒或米汤下。

**【功用】** 补肾固精，强腰膝。

**【主治】** 肾阴虚，阳痿，腰膝无力

**【按语】** 此方用山蒡（即山药）、苁蓉、菟丝子、山茱萸、熟地黄、巴戟、五味子、赤石脂补肾固精；杜仲、牛膝强腰膝；茯苓、泽泻利水湿。原注云：“补元脏，壮气血，轻身驻颜。”不用湿燥助火之品，适用于老年人肾阴虚、精血不

足诸症。

12. 天雄丸

**【来源】** 《太平圣惠方》卷九十八

**【组成】** 天雄（炮 去皮脐） 鹿角屑（酥拌炒黄） 硫黄（细研，水飞）各一两

**【制剂】** 上药3味，共捣研匀，以酒蒸饼和丸如小豆大。

**【服法】** 每日空心服15丸。以温酒或盐汤下。

**【功用】** 温下元，祛风冷，强腰膝。

**【主治】** 肾阳虚，风冷痹痛，腰膝无力，下元不足，阴痿等症。

**【按语】** 此方用天雄配鹿角、硫黄三药，均有温壮肾阳作用。使肾阳振作，风冷痹痛、阴痿等症自除。

13. 乌龙丸

**【来源】** 《摄生众妙方》正方

**【组成】** 九香虫一两（半生半熟） 车前子四钱（微炒） 陈皮四钱 白术五钱 杜仲八钱（酥炙）

**【制剂】** 上药5味，共为细末，炼蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服一钱五分，盐白汤或盐酒送下，空心服，临卧仍服一次尤妙。

**【功用】** 补益肝肾，和膈利中。

**【主治】** 中老年人脾肾亏虚、胸膈气滞、腰膝酸痛、阳痿不举、胸膈胀闷、脘痞食少。

**【按语】** 方中主药是九香虫，入药时以个大、棕褐色、油性大、无虫蛀者为佳。九香虫能治“膈脘滞气，脾肾亏损”，“壮元阳”（《本草纲目》）。《本草新编》说它有“兴阳

益精”之功。方中更入杜仲以助其温补肝肾；车前子以利湿清热，强阴益精；白术以健脾燥湿；陈皮理气行滞，化痰和中，从而成为补益肝肾、利膈宽中之剂。

此方据说是当时四川何总兵之方。此方有大奇效，能理膈间之滞气，助肝肾之亏损，久服延年。但阴虚阳元者应忌服。

14. 五味子丸

**【来源】** 《太平圣惠方》卷七十

**【组成】** 五味子　牡荆子　菟丝子（酒浸）　巴戟　苁蓉酒浸一宿，刮去皱皮炙干　车前子　萆薢子　山药　石斛（去根剉）熟地黄　杜仲（去皱皮炙微黄剉）　鹿茸　远志各一两　附子　蛇床子　川芎　山茱萸　天雄　人参　黄芪　白茯苓牛膝各三分　桂心半两　钟乳粉二两

**【制剂】** 上药24味，捣筛和蜜为丸如梧桐子大。

**【服法】** 每天空服及晚食前，以温酒下30丸。

**【功用】** 温肾阳，补元气。

**【主治】** 五劳七伤，虚羸百病，阳痿，无子

**【按语】** 此方用苁蓉、巴戟、菟丝子、熟地黄、杜仲、蛇床子、山茱萸、钟乳粉、牡荆子（老荠）、五味子、鹿茸、牛膝以补肝肾、天雄、附子、桂心助鹿茸以温阳、参芪、山药、茯苓、石斛、远志以补气养心脾。不论男女中老年，身体虚弱，肝肾心脾不足，偏于阳虚者，均可用之。

15. 五子丸

**【来源】** 《圣济总录》卷一百八十六

**【组成】** 余甘子　覆盆子（酒浸焙）　菟丝子　五味子

(炒)　车前子(酒浸焙)各五两　地黄汁半升　鹿角胶末五两　枸杞嫩叶汁二升　杏仁一升去皮尖

**【制剂】**　先将前5味，捣末，取枸杞嫩叶捣取汁和之；又取杏仁与无灰酒同研绞取汁五升，煎至无苦味，然后下地黄汁，真酥、鹿角胶于前汁中同煎，次下五子末，以柳枝搅，慢火熬至可丸，如梧桐子大。

**【服法】**　每服30丸，空心温酒下。

**【功用】**　补肝肾，益精血。

**【主治】**　肝肾虚，精血不足，眩晕，腰酸，阳痿诸症。

**【按语】**　此方用五子加枸杞、地黄、鹿角胶补肝肾，益精血。原注云："通疏五脏、润泽血脉，反老成少。"

16. 五子方

**【来源】**　《世医得效方》

**【组成】**　菟丝子　韭子(炒)　益智仁　茴香子(炒)　蛇床子(炒)等分

**【制剂】**　菟丝子酒蒸，晒干。五味药，共为细末，酒糊为丸，梧桐子大。

**【服法】**　每服五十至七十丸，糯米饮或盐汤送下。

**【功用】**　温肾壮阳。

17. 五子衍宗丸

**【来源】**　《证治准绳》

**【组成】**　菟丝子八两　枸杞子八两　覆盆子二两　五味子一两　车前子二两

**【制剂】**　上药五味，共研细末，炼蜜为丸。

**【服法】**　每服1.5～3钱，日服2～3次。

**【功效】** 补肾固精。

**【主治】** 肾虚遗精，阳萎早泄，以及精冷不育，妇女不孕等。

**【按语】** 方用菟丝子、枸杞子补肾益精；覆盆子、五味子益肾固精；车前子利水泄热，作为反佐，使补中有泄，涩中有利，为平补之剂。本方尚可用于性神经衰弱和精子缺乏症。

18. 无价保真丸

**【来源】** 《验方新编》（清·鲍相璈）

**【组成】** 九制熟地（忌铁）四两　全当归二两五钱　川芎（酒浸炒）一两五钱　杜仲（姜汁炒、去丝）一两半　白茯苓（人乳拌蒸）一两半　甘草（酒炒）一两　金樱子（酒浸去毛子）一两　金石斛（酒浸）三两　淫羊藿（去边梗酥炙或羊油炒）一两

**【制剂】** 以上各药俱用顶好酒制（唯服药不拘何酒）。杜仲另研为末，同各药末加入生白蜜共捣一千杵，丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服三钱，空心好酒下。

**【功用】** 滋阴助阳，养血活血，强壮筋骨、补脾益气。

**【主治】** 中老年人阴阳两虚，身体瘦弱，阳痿遗精等症。治一切虚损诸疾，服至一月面目光泽，半年后返老还童，房事无异，少年百病不生，冬日手足不冷，夏日身体不热，男子须发不白，妇人能多生育。

**【按语】** 方中以熟地配伍金樱子、金钗石斛滋肾强精；淫羊藿以温肾壮阳，祛风胜湿；杜仲保益肝肾、强筋壮骨；当归、川芎以养血活血；白茯苓健脾利湿，益智安神；甘草补

脾益气，调和诸药。

本方药性平和，一般人均可服用，但性机能亢进者应当忌用。

原书方后曾记载："四川一刺史年方壮，患五劳七伤，四肢无力沉困疲软，面目无光，交合之时阳痿不举，下元虚冷，夜梦遗精，得此方合药未及服而病卒。有院工戈禺年七十六，亦患此症，即以前药与之，服至十日，旧疾若失，每夜房事不绝。"以此看来，本方药的兴阳作用是很好的。

19. 长人广嗣丸

**【来源】** 《清太医院配方》

**【组成】** 熟地　茯苓　山药　山萸　金樱　故纸　胡芦巴　鹿胶各二两　楮实子　苁蓉　巴戟　川楝　大茴香　杜仲　枸杞　韭菜子　沉香　蝉蜕　肉桂　川附子　青盐　龙骨　茛澄茄　五味子　各五钱　黄柏二钱

**【制剂】** 共研细末，炼蜜和丸。

**【服法】** 每服二、三钱，用淡盐汤送下，白开水亦可。

**【功用】** 培元固本，益髓添精，兴阳种子。

**【主治】** 中老年人下元虚损，久无子嗣，阳痿不兴，兴而不固，肾寒精冷，遗尿不禁，腰腿疼痛，行少无力，耳鸣眼花，迎风流泪，牙齿稀落，须发早白，饮食难化，面色无光，长怕寒冷，不耐劳烦。

**【按语】** 方中熟地黄乃厚味之品，为滋肾强精、养肝补血之要药；山茱萸滋补肝肾，收涩精气；山药滋精固肾，补脾益气；金樱子酸涩收敛，固涩精气；楮实子滋精气而壮筋骨，益颜色而明双目；枸杞子补益诸精不足，养血明目，健脑养神，易颜色而乌须发；五味子敛肺气、滋肾精；黄柏滋

阳降火；龙骨镇惊安神，固涩精气。以上诸药，功在滋肾强精，固摄下元。

方中选用破故纸、肉苁蓉、巴戟天、韭菜子、杜仲、葫芦巴、附子、肉桂等温肾助阳；以荜澄茄、大茴香、沉香温中和胃；更以鹿角胶壮元阳，滋精血；川楝清下焦之湿，导相火下行，蝉蜕镇惊安神；青盐引诸药以归肾。

忌方阴虚火旺者忌服。服药时忌食烧酒、萝卜，诸般血物。

20. 长春不老仙丹卷四

**【来源】** 《寿世保元》

**【组成】** 仙茅（酒浸洗）四两　山茱萸（酒蒸去核）二两　白何首乌同赤首乌制各四两　川萆薢（酒洗）二两　大怀生地黄（酒洗净，掐断晒干）二两　大怀熟地黄（用生地黄酒浸洗，碗盛放砂锅内蒸一日，极黑，掐断晒干）二两　黄精（酒蒸）四两　甘枸杞子二两　麦门冬（水润去心）二两　天门冬（水浸去心）二两　白茯苓（去皮，人乳浸晒三次）二两　小茴香（盐酒炒）二两　补骨脂（酒炒）二两　拣参二两　覆盆子二两　嫩鹿角（酥炙）二两　川杜仲（去皮酒炒）二两　怀牛膝（去苗酒洗）二两　青盐二两　柏子仁二两　当归身（酒洗）二两　川巴戟（水泡去心）二两　远志（甘草水泡去心）二两，锁阳（酥炙）二两　怀山药二两　肉苁蓉二两（酒洗）　川椒（去目微炒）一两　菟丝子（酒洗净炒，罐酒煮烂捣成饼晒干）二两　巨胜子二两

**【制剂】** 精制后称和一处，石臼内捣成饼晒干磨为细末，用炼蜜为丸如梧桐子大。制备时忌铁器。

**【服法】** 每服三钱，空心好酒送下。

**【功用】** 滋肾水，养精血，添精髓，壮筋骨，扶元阳，润肌肤。

**【主治】** 诸虚百损，五劳七伤，阳道不举，须发早白，耳鸣眼花，牙齿稀落。

**【按语】** 此方乃阴阳双补之剂，它是在七宝美髯丹、人参固本丸二方基础上加味而成。方中增加山茱萸、黄精、五味子、覆盆子、山药，巨胜子等以加强其滋肾强精之力。方中更用鹿角、补骨脂、肉苁蓉、巴戟天、小茴香、锁阳、杜仲、川椒、菟丝子等温肾壮阳。方中用青盐引药归肾，从而加强诸药的补肾功能。

本方药一般人均可服用。但因方中滋腻之品较多，所以平素脾胃虚弱者应当慎用。如系阴虚火旺之人，应加川黄柏（酒炒）二两，知母（酒炒）二两，紫河车一具（用壮盛妇人首生男胎，先以米泔水洗净，次入长流水中再洗，新瓦上慢火焙干），方为妥当。

21. 王子丸

**【来源】** 《清太医院配方》

**【组成】** 熟地四两　生地　山药　山萸三两　茯苓　丹参　茯神　麦冬二两

**【制剂】** 上药八味，共研细末，炼蜜和丸。

**【服法】** 每服一钱，或一钱五分，空心用白开水送下。

**【功用】** 补阴壮阳，益肾固精，久服种子。

**【主治】** 房欲过度，精髓枯竭，阳痿不举，举不能坚，坚不能久，及肾冷虚寒，腰酸耳鸣，盗汗遗尿，下元虚惫，大损百虚之症。

**【按语】** 此药年老及虚弱者可服，少壮者不可服。

22. 长春至宝丹

**【来源】** 《集验良方》（清·年希尧）

**【组成】** 黑驴肾1个（好酒煮熟切薄片，新瓦上焙干，为末）肉苁蓉二两 哺鸡蛋7只（连壳用新瓦焙干，不可焦了）黄狗肾五对（酒煮切片焙干） 野蔷薇子三两（焙干） 枸杞子八两（焙干） 人参三两（为末） 大鳖头1个（上下用新瓦盛之，烈炭火炙，不可焦了） 雄蚕蛾四两（焙干） 鸽子蛋100只（酒煮焙干） 锁阳二两（焙干） 桑螵蛸四两 葱子三两（焙干） 韭子四两（焙干） 青盐二两 破故纸六两 牛膝二两 茯苓二两 覆盆子三两 石斛四两（焙干） 当归二两 五加皮三两（焙干） 楮实子三两 鱼鳔胶八两（石脂炒） 山茱萸四两 生地二两（石脂炒） 远志二两 大何首乌二十两（蒸） 杜仲四两（羊油炒） 巨胜子四两（炒） 沙苑子四两（炒） 羚羊角四两 巴戟肉二两（焙） 鹿茸四两（切片酥炙） 淫羊藿二两（炒） 益智仁三两（炒）

**【制剂】** 上药36味为细末，炼蜜合鱼胶为丸，如梧桐子大。

**【服法】** 每日早、中、晚三次，每次三钱，用酒服。服至3个月不可再服。

**【功用】** 滋肾强精，温肾助阳，益气养血，强壮筋骨，益智安神。

**【主治】** 中老年人肾阴阳俱虚，腰膝酸痛，须发早白、阳痿不举，精力衰减、眼目昏花。

**【按语】** 方中主药是何首乌、枸杞子、黄狗肾、驴肾、鹿茸、破故纸、鱼鳔胶、羚羊角、何首乌，不仅能滋精养血，

乌发延寿，而且有种嗣健阳之功；枸杞子滋精养血，亦可健阳作用；鱼鳔胶补肾益精，滋养筋脉；鹿茸温肾壮阳，补益精血；黄狗肾和驴肾可引药归肾；羚羊角平肝熄风，清热解毒，强筋骨，轻身；破故纸温肾助阳。

方中肉苁蓉、雄蚕蛾、锁阳、巴戟天、韭子、淫羊藿均为温肾助阳之品；楮实子、山茱萸、生地、巨胜子、石斛则均为滋肾强精药；桑螵蛸、覆盆子补益肝肾，固涩精气；牛膝、杜仲、五加皮补益肝肾、强筋壮肌；青盐引诸药归肾；人参大补元气，生津益智；当归补血养血；茯苓、远志养心安神；益智仁温补脾肾，益智涩精；鳖头收涩固脱；蔷薇子清热利湿，活血解毒，鸡蛋滋阴养血，清热润燥；鸽蛋温肾明目。

本方用药虽多但多而不杂，选药精良，组方严谨，药性平和。此方虽配有不少养阴清热之品，但温热药不少，故阴虚内热或阳热素盛者仍应慎服。

23. 巴戟丸

**【来源】** 《圣济总录》卷五十三方

**【组成】** 巴戟天（去心） 甘菊花各二两 熟干地黄一两半（焙） 枸杞子 蜀椒（去木并闭口者炒军汗）各一两 附子（炮裂去皮脐）半两

**【制剂】** 上药6味，捣末，炼蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服15丸，温酒或盐汤下，空心温酒或盐汤下。

**【功用】** 温元阳，补肝肾。

**【主治】** 中老年人阴阳两虚，须发早白、头晕目眩、阳痿遗精。

**【按语】** 此方用巴戟、地黄、枸杞补肝肾；附子、蜀椒温阳祛寒；菊花清肝。此药阴虚阳元者忌服。

24. 五福延龄丹

**【来源】** 《经验秘方》（清·陆画邨）

**【组成】** 沉香三钱 木香三钱 五味子二两（微炒） 菟丝子三两（酒浸） 苁蓉（四两） 天门冬二两 巴戟天（去心）二两 杜仲三两（炒） 山药二两 鹿茸（酥炙） 车前子（炒）石菖蒲 泽泻 生地黄（洗焙） 熟地黄（洗焙）枸杞 人参 山茱萸（去黑仁） 远志 赤石脂 白茯苓 覆盆子 杏仁（去皮炒另研） 柏子仁（微炒） 当归（酒浸焙干） 牛膝 川楝子各一两 川椒七钱半（去目）

**【制剂】** 上药为细末，炼蜜丸，如梧桐子大。

**【服法】** 每服三五十丸，空心，温酒送下。

**【功用】** 补肾养心，补脾益肺，强肝。

**【主治】** 五劳七伤，女子不孕，男子阳痿。

**【按语】** 本方中药虽重在补，但补而不滞，滋而不腻，适用于中老年人阴亏阳衰，五脏不足者服用。不过总体而言，滋腻之品仍似偏多，故平素脾胃虚弱者应当忌用。

25. 六合散

**【来源】** 《清太医院配方》

**【组成】** 杜仲一两 苁蓉一两 巴戟一两 小茴香一两 故纸一两 青盐一两

**【制剂】** 上药6味，共研细末。

**【服法】** 每用二、三钱，用猪腰（即猪的肾脏）1对，羊腰亦可，去骚入药末于内，湿纸包裹数层，炭火煨熟，空心

温黄酒服，或酒蒸煮服亦可。

**【功用】** 添精补髓，益肾固精，强阴壮阳。

**【主治】** 两肾虚损，腰脊酸痛，两腿无力，下部虚寒，阳痿湿汗，腿膝痿软，行步艰难。

**【按语】** 原方曾云："杜仲苁蓉小茴香，故纸巴戟与青盐，猪羊腰子用1对，八十公公返少年。"虽有些夸大之词，但从现代药理学对其中药物的研究情况看，此方对于延缓衰老，增强性功能是颇有疗效的。此方对于一切精血枯损之症，皆可服用。

26. 打老儿丸

**【来源】** 《中国医学大辞典》(1926年 谢观)

**【组成】** 石菖蒲(铜刀刮去皮，用嫩桑枝相拌蒸，晒干，去桑枝不用；不可犯铁器，令人吐逆)山药蒸晒干，牛膝去芦(用黄精自然汁浸，捞出，换酒浸一宿，若无黄精，酒浸三日，捞出焙干)山茱萸肉(慢火焙干) 远志(甘草水浸一宿，捞起晒干，又浸晒) 巴戟天(枸杞子汤浸一宿，去心，酒浸一宿，捞起，用菊花同包，炭火焙令黄色，去菊花不用)续断(酒浸，去内里筋，文火炒半干晒)五味子(蜜汤浸去子，再用浆水浸一宿，焙干)茯苓(去皮筋捣细，于水中搅去浮者)楮实子(水浸三日，搅去浮者不用，捞起晒干，酒浸一宿，滤后蒸，从晨至午，焙干) 枸杞子(去蒂) 熟地(黄蒸，取出放冷，又以酒蒸，取出令干，又拌蒸三四次，勿犯铁器) 小茴香(酒浸一宿，炒干) 肉苁蓉(洗，酒浸一宿，刷去沙皮毛，辟破中心，去白膜一重如竹丝，饭上蒸，从寅至未，再用酥炙黄) 杜仲(去皮酥炙，炒无丝)各等分

【制剂】　上药15味，共为细末，酒糊为丸，如梧桐子大。

【服法】　每服20丸，空腹时温酒送下。

【功用】　培元固本，滋阴壮阳，填精益血。

【主治】　诸虚不足，劳伤过度，五脏虚弱，精亏血短，气弱神虚，饮食难化，或羸瘦不足，以致腰酸腿软，多睡少食，身体瘦弱，遍身不强，动转多病，耳鸣眼花，迎风流泪，牙落齿稀，须发早白，阳萎不兴，兴而不固，小便凝弱，下元虚惫。

【按语】　此方《景岳全书》、《摄生众妙方》、《清宫太医院配方》等均有收载。只是药物用量互有差别。

本方药性也较平和，不温不燥，不寒不腻，适宜于长期服用。但阴虚火旺者忌服。

27. 斑龙丸

【来源】　《澹寮集验方》（元·僧人继洙）

【组成】　鹿茸（酥炙或酒炙）　鹿角胶（炒成珠）　鹿角霜　阳起石（煅红酒淬）　肉苁蓉（酒浸）　酸枣仁　柏子仁　黄芪（蜜炙）各一两　当归　黑附子（炮）　地黄（九蒸九焙）各八两　辰朱砂半钱

【制剂】　上药12味，各为末，酒糊丸，梧桐子大。

【服法】　每服50丸，空心盐汤送下或酒亦可。

【功用】　补精髓，壮筋骨，益心志，安魂魄。

【主治】　中老年人阴阳两虚、精神衰弱，腰膝疼痛，阳痿不举，滑精早泄。

【按语】　此方用鹿胶、鹿霜、鹿茸等血肉有情之品配地黄，不仅能温肾壮阳，而且能大补精血，阳起石、肉苁蓉、黑

附子温肾助阳，酸枣仁、柏子仁、辰朱砂养心安神，黄芪补气。实为阴阳双补之剂。

此方尚可用于阴阳两亏的男性不育症。脾胃虚弱者禁服。

28. 右归丸

**【来源】** 《景岳全书》

**【组成】** 熟地黄八两 炒山药 山茱萸（微炒） 枸杞子（微炒） 菟丝子 杜仲（姜汁炒） 鹿角胶四两（炒块） 当归三两 附子 肉桂各二两

**【制剂】** 上药九味，捣末，蜜丸如弹子大。

**【服法】** 每服二、三丸，空心用白开水送下。

**【功用】** 补肝肾，温元阳。

**【主治】** 命门火衰，精血不足，气怯神疲，畏寒肢冷，腰膝酸软，阳痿遗精。

**【按语】** 此方是在肾气丸的基础上去“三泻”（丹皮、茯苓、泽泻），加重补肝肾、益精血的药物而成。加鹿角胶补肾温阳而益精血，菟丝子、杜仲、杞子滋补肝肾，当归补血养肝。综合成方，则具有温肾阳、补精血的功效。适用于肾阳虚而精血不足。

29. 加味坎离丸

**【来源】** 《摄生众妙方》

**【组成】** 人参二两 五味子（去梗）一两 麦门冬二两 牛膝（酒浸）二两 黄芪（蜜炙）一两 菟丝子（酒浸成饼用）二两 小茴香（盐炒）二两 当归（酒浸）二两 白茯苓（去皮）二两 木香一两 川椒（去目及合口者微炒）三两 黄柏（酒浸炒）四两 天门冬（去心）五两 肉苁蓉

（酒浸）二两　山茱萸（去核）二两　杜仲（炒断去丝）二两　巴戟（去皮酒浸）二两

**【制剂】**　上药17味，共为细末，秋冬酒糊为丸，春夏蜜为丸，如梧桐子大。

**【服法】**　每服五七十丸，空心盐汤或好酒任下。

**【功用】**　滋补肾阴，温助肾阳；补益心气，滋养心阴。

**【主治】**　中老年人房劳伤肾或劳伤心血所致各种心肾不交病证。对头目昏花，脚力酸软，胃脘停积，梦遗盗汗，阳痿不举等均有很好的疗效。

**【按语】**　本方系由生脉散合当归补血汤更入诸补肾药而组成。下滋肾水，上降心火，中补脾土，除风添精补髓，强阴壮阳，交通心肾。

本方药性平和，不寒不腻，不温不燥，一般人均可服用，但心肾不虚者慎服。

30. 玉霜丸

**【来源】**　《太平惠民和济局方》

**【组成】**　天雄十两（长大者，以酒浸七日，掘一地坑，以半称炭火烧坑通赤，速去炭火令净，以醋二升泼于地坑内候干，乘热便投天雄在内，以盆合土拥之，经宿取出，去皮脐）磁石（醋淬七次，更多为妙）　朱砂（飞研）　泽泻（洗，酒浸一宿炙）　牛膝（去苗，酒浸焙干）　石炙（去根，炙）　苁蓉（去皮，酒浸一宿炙干）　巴戟（穿心者）各二两　茴香（炒）　肉桂（去粗皮）各一两　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）各五两　牡蛎（火煅，捣为粉）紫梢花（如无，以木贼代之）各三两　鹿茸（用麋茸连顶骨者，先燎去毛令净，约3寸以来

截断，酒浸一伏时，慢火炙令脆）半两　白龙骨一斤（粘舌者，细研如粉，以水飞过三度，日中晒干，用黑豆一斗，蒸一伏时，以夹绢袋盛，日晒干）

**【制剂】**　上药16味，捣罗为细末，炼酒蜜各半和丸，如梧桐子大。

**【服法】**　每服30丸，空心晚食前温酒下。

**【功用】**　补真气，壮阳道。

**【主治】**　真气虚惫，下焦伤竭，脐腹弦急，脚膝酸软，精神倦怠，精神枯槁，遗精滑精，阳事不举，夜尿频多。

**【按语】**　方中天雄是野生或人工栽培乌头长而细的块根（无旁生子根的独生块根），辛热有毒，“禀纯阳之性，补命门、三焦、壮阳精、强肾气过于附子”（《本草逢原》）

方中选鹿茸、肉苁蓉、巴戟天、菟丝子、家韭子、小茴香、紫梢花温肾助阳；牛膝补益肚肾，强壮筋骨；肉桂补元阳，暖脾胃，除积冷，通血脉；磁石潜阳纳气，镇惊安神；朱砂镇心安神；龙骨、牡蛎镇惊安神，固肾涩精；泽泻清热利湿，益阴明目。

本方久服续骨强筋，秘精坚髓，延年保命，却老还重，轻身壮阳，益寿住世。

31. 白石英丸

**【来源】**　《备急千金要方》

**【组成】**　白石英（一作白石脂）　磁石　阳起石　苁蓉　菟丝子　干地黄各二两半　石斛　白术　五味子　栝蒌根各一两　巴戟天五分　桂心　人参各一两　蛇床子半两　防风五分

**【制剂】**　上15味为末，蜜丸如梧桐子大。

【服法】　酒服 15 丸，加至 30 丸，日二服。

【功用】　补肾养肺。

【主治】　肾肺两虚，脾胃不和，咳喘短气，饮食减少，或消渴，阳痿，筋骨无力等症。

【按语】　此方用石英、阳起石、苁蓉、菟丝子、巴戟、蛇床子、桂心补肾温阳、人参白术补气健脾、五味子、石斛、天花粉、地黄滋阴养肺胃、磁石聪耳，防风祛风。适用于老年人肺肾脾胃同病，见上述症状者。

32. 白石英汤

【来源】　《圣济总录》卷四十三

【组成】 白石英　人参　白术　川芎　紫石英　藿香叶各一分　甘草一钱半　细辛一钱　石斛去根　菖蒲　续断各一分

【制剂】　上药 11 味，捣为粗末。

【服法】　每服二钱匕，水一盏，煎取七分。去滓，空心温服。

【功用】　补肾健脾，养心安神。

【主治】　心脾肾虚，精神不足，短气，健忘，阳痿不起，懒语多惊，稍思虑，即小便白浊。

【按语】　此方用白石英为主药，合紫石英、续断补肾，人参、白术、甘草益气健脾，石斛养阴，藿香化湿，川芎活血，细辛通阳，菖蒲强志。适用于老年人心脾肾虚，短气，健忘，阳痿，白浊等症。

33. 仙茅丸

【来源】　《太平圣惠方》卷九十四

【组成】 仙茅 10 斤（锉如豆大，以水浸去赤汁，数换水，水清漉取晒干）

【制剂】 上药 1 味，捣筛为末，和蜜为丸如梧桐子大。

【服法】 每日空腹服 50 丸，温酒下，晚食前再服。

【功用】 补肾壮阳。

【主治】 肾虚阳痿，腰酸乏力，老人失溺等症。

【按语】 仙茅又名独茅根、茅瓜子、婆罗门参、仙茅参。辛温无毒。善治心腹冷气，腰脚风冷，挛痹不能行，及虚劳，无子等症。

原注云："如别取其末，煎汤下丸尤妙。若服后觉有热气上冲，头痛，以沙糖泡饮即定；或用浓煎甘草豆汤服之亦效。又取一份乌油麻仁，炒熟为末，和沙糖为丸服，得力迟当不发矣。服后十数日，觉能食气下，即效也。"

34. 龙胆泻肝汤

【来源】 《医宗金鉴》

【组成】 龙胆草 1～3 钱　黄芩 2～4 钱　山栀 2～4 钱　柴胡 1～3 钱　当归 2～4 钱　生地黄 3～5 钱　车前子 3～5 钱　泽泻 2～4 钱　木通 1～3 钱　甘草 1～2 钱

【制剂】 水煎服。或为丸剂，每服 1～3 克，日服 1～2 次。

【功用】 泻肝胆火，清利湿热。

【主治】 因肝经实火，湿热所引起的阴肿、子崩、阳痿，遗精、精浊、血精、强中等男性生殖系病症。

【按语】 本方为泻肝火，利湿热的代表方剂。方用龙胆草泻肝胆之火，清利湿热，为主药；配黄芩、山栀清热泻火，木通、泽泻、车前子利小便而除湿热，均为辅药；当归、生

地养血益阴，与泻火清利药合用，泻中有补，利中有养，作为佐药；柴胡疏肝胆并作引经药，甘草和中而调和诸药，皆为使药。临床常作为湿热下注型性功能障碍的有效方剂。

35. 老奴丸

**【来源】** 《奇效良方》（明·方贤）

**【组成】** 木香五钱　灯心二钱　大蜘蛛7个　胡桃肉　茇澄茄　车前子（炒）　马蔺花（酒浸）　牡蛎（火淬）　蕈蘚　韭子　木通各一两　山茱萸（去核）　破故纸（酒浸）　桑螵蛸（酒浸）　全蝎（去毒）　龙骨各一两半　母丁香　紫梢花　肉苁蓉（酒浸）　菟丝子（酒蒸）　蛇床子　白茯苓（去皮）　仙灵脾　八角茴香　巴戟（去心）　远志（去心）　当归各二两　沉香七钱　干漆（炒去烟）三两　熟地黄五两

**【制剂】** 上药30味，共为细末，炼蜜和丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服30丸，空心用温酒送下。7日见效，无妇人者勿服。

**【功用】** 温助肾阳，滋肾强精，疏通经脉，兴助阳事。

**【主治】** 此药大兴阳道，专治中年阳痿．老年无嗣。中老年人精亏阳衰、虚耗风湿、阳痿不举，腰脚疼痛等症均可服用。

**【按语】** 据原书记载，“此方成都府崔磨去无子．欲服此药，修合未服，而崔先已卒。有老奴七十之上，腰脚疼痛，曲脊而行，褚氏与此药服之，其老奴语褚氏曰：自服此药．深有灵验。诸病恶痊。房事如少壮之人。于是与褚氏通，后有孕。一日褚氏事显，其家母视之，切究其由，得其实道．打死老奴。多试有效，故名老奴丸。”这是“老奴丸”方名的由

兴。

原方称“此药专兴阳事”说明此方为治疗阳事痿弱为主的专方。本方温肾助阳，阴虚或素有阳热者应忌服。

原书记载，如欲解此药，可饮凉水 3 口。

36. 地金丸

**【来源】** 《圣济总录》卷一百八十七

**【组成】** 生地黄十七斤 菟丝子二两（酒浸蒸研） 法曲一斤 木香二两末 牛膝（酒浸） 何首乌各三两 杏仁四两（压去油） 鹿茸（去毛酥炙） 苁蓉 五味子 巴戟（去心） 覆盆子 白茯苓（去黑皮） 山茱萸各二两

**【制剂】** 上药 14 味，先将前 7 味浸无灰酒三斗，封瓷缸内，置地坑内，塘灰火烧三昼夜，开缸满室 香为度，再将后七味捣末，和前药成饼阴干。取饼十两，加蜜五两为丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服 30 丸，空心温酒下。

**【功用】** 补精血，乌髭发。

**【主治】** 精血不足，发白，阳痿，筋骨无力。

**【按语】** 此方由地黄煎、鹿茸丸、何首乌丸等方基础上加减而成。原注云：“百日后，白发自落，生者皆黑；润肌肤，和血脉，去风冷，益元阳。”

37. 地黄煎丸

**【来源】** 《圣济总录》卷一百八十七

**【组成】** 生地黄二十斤（沉者洗净，阴干，木臼杵捣汁，余滓更入法酒五斤，重杵再熬，与前汁相和，于银器内慢火煎，柳木篦子搅膏放冷。更入乌鸡子清 11 枚，大麻油五合，

搅匀后入药） 山芋干地黄（焙，木臼内捣） 熟地黄（焙，木臼内捣） 甘草（炙剉）各四两 鹿角胶（炒燥）三两 山茱萸（焙）一两 牛膝（酒浸切焙） 苁蓉（去皮酒浸切焙） 菟丝子（酒浸一宿捣烂拍作饼子焙） 巴戟（去心） 白茯苓（去皮） 虎骨（酥炙） 附子（炮裂去皮脐） 干漆（炒） 牡丹皮（剉焙） 泽泻（炮） 续断各二两

**【制剂】**上药18味，将后17味捣末，然后和地黄膏捣千数杵，为丸，丸如梧桐子大。

**【服法】**早晨、日午空心温酒或盐汤下40丸，渐至60丸。

**【功用】** 补肾阳，益精髓，壮筋骨。

**【主治】** 诸虚劳损，精血不足，筋骨无力，阳痿，发白。

**【按语】** 此由《金匮》肾气丸、地黄煎、菟丝子丸等方基础上加减而成。原注云："调营卫，填骨髓，助真元，续筋脉，驻颜色，益气力，乌髭发。"老人精血衰者，可常服之。

38. 肉苁蓉丸

**【来源】** 《太平圣惠方》卷九十八

**【组成】** 肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皮炙干） 熟地黄 钟乳粉 天雄（炮裂去皮脐） 桂心 五味子 人参（去芦头） 白术 远志 杜仲（去皮炙微赤剉） 巴戟 牛膝（去苗） 山茱萸 覆盆子 川椒各一两 天门冬（去心焙） 干姜各一两半（炮裂剉） 菟丝子二两（酒浸3天，晒干捣末） 炙甘草半两（炙微赤剉）

**【制剂】** 上药19味，捣筛为末，和蜜为丸如梧桐子大。

**【服法】** 每日空心服30丸，以温酒下。

**【功用】** 补肾益气，温阳祛寒，乌须发，强腰膝。

**【主治】** 下元虚冷，劳损腰痛，脚膝无力，阳痿早衰。

不思饮食，须发早白等症。

**【按语】** 此方用苁蓉、钟乳粉、熟地黄、天门冬、五味子、巴戟、山茱萸、覆盆子补肾益精；人参、白术、干姜、炙甘草即理中丸，温中健脾胃；天雄、桂心、川椒助干姜温阳祛寒冷；菟丝子、杜仲、牛膝强腰膝；远志交心肾。原注云："久服驻颜，益髭发，补神益气。"

39. 阳起石丸

**【来源】** 《圣济总录》卷一百八十七

**【组成】** 阳起石（煅） 白石英（研） 磁石（煅酒者淬） 熟地黄（焙） 石斛（去根）· 各二两 五味子 石南 肉苁蓉（酒浸） 菟丝子（酒浸） 五加皮 胡麻 人参 桂心（去粗皮） 巴戟（去心）各一两 蛇床子（炒）半两

**【制剂】** 上药 15 味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服 20 丸，早、晚温酒下。

**【功用】** 温肾阳、益精气。

**【主治】** 诸寒百损，精气不足，动则喘促，阳痿，筋骨无力。

**【按语】** 此方用阳起石、白石英、石南、苁蓉、菟丝子、巴戟、蛇床子、桂心补肾精、壮元阳；熟地黄、胡麻、五味子、人参益气血，养肝肾；五加皮、石斛壮筋骨；磁石补肾聪耳。适用于老人肾阳虚，精血不足，动则喘促，筋骨疼痛，耳鸣目昏等症。

40. 延生护宝丹

**【来源】** 《奇效良方》（明·方贤）

**【组成】** 菟丝子（酒浸透，蒸熟，碾作饼，晒干碾末）三两　肉苁蓉（酒浸，切焙）　晚蚕蛾（酥少许，慢火炒）　家韭子（四两，水淘净，用枣二两同煮，枣熟去枣，水淘净，控干，再用酒浸一宿，火炒软）以上各净称二两　葫芦巴（微炒）　莲实（去皮炒熟）　桑螵蛸（炒香）　白龙骨　蛇床子（二两，水淘净，用枣三两同煮，枣熟去枣，焙干）以上各净称一两　干莲花芯　乳香（另研）　鹿茸（去毛酥炙）　丁香　木香各半两　麝香二钱　（另研）

**【制剂】** 上药除乳香、麝香、菟丝子末外，12味同为细末，将前菟丝子末用浸药酒二升，文武火熬至一半，入荞麦面一两，用酒调匀，下膏子内搅匀，次下乳香、麝香不住手搅匀，轻沸熬如稠糊，放冷。此膏子都要尽，恐硬，入酒少许，与前药末和成剂，杵千余下，丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服30丸，早空心用温酒入炒盐少许送下，静坐少时，想药至丹田，以意加减丸数。如阳道衰精滑者，空心临卧各进一服。

**【功用】** 补元气，壮筋骨，固精健阳，通和血脉，润泽肌肤，延年益寿。

**【主治】** 中老年肾阳亏虚，未老先衰，阳事不健，腰膝酸痛。

**【按语】** 本方药的主要功能是温补肾阳，兼以固精通络，有很好的延年益寿之功，但非真正虚者则不宜使用。

41. 延寿瓮头春

**【来源】** 《寿世保元》（明·龚廷贤）

**【组成】** 天门冬（去心）　破故纸　肉苁蓉（麸炒）　牛膝（去苗）　杜仲（麸炒）　川椒（去目）　粉草各一两

大附子（水煮）五钱，以上8味为末，入曲内同和糜。

淫羊藿（米泔水浸）一斤　羯羊脂（拦淫羊藿炒黑色）一斤　当归四两　头红花（捣烂晒干）一斤　五加皮四两　地骨皮四两

42. 延龄广嗣丸

**【来源】**　《中国医学大辞典》正方（1926年谢观）

**【组成】**　何首乌（制）　大生地　薇衔旱莲草各三两　杜仲（炒）　覆盆子　槐角　茅姜　菟丝饼　菊花　枸杞子　补骨脂　五加皮　怀牛膝　川黄柏　泽泻　肉苁蓉　蛇床子　金樱子　石菖蒲各五钱　茯苓（人乳拌）　当归身　青盐　山药（人乳拌）各一两　野料豆三升七合　女贞子一升八合五勺

**【制剂】**　除野料豆、女贞子之外24味药，水煎浓汁，拌入野料豆、女贞子之中，晒干，再拌再晒，汁尽为度。研细末、水泛为丸，如梧桐子大。

**【服法】**　每服三、四钱，淡盐汤或热汤送下。

**【功用】**　益阴助阳，强健筋骨，乌发明目，健阳种子。

**【主治】**　下元虚损，阳痿精冷，腰膝酸痛，一切先天禀受不足，少年斫伤过度之证。

**【按语】**　方中主药是何首乌、大生地、旱莲草、女贞子、野料豆、薇衔。何首乌能滋精养血，乌须黑发，强健筋骨；生地黄滋精养血；旱莲草滋肾养阴，凉血乌发；女贞子补益肝肾，养神明目；野料豆补益肝肾，祛风解毒，并引药入肾；鹿衔益肾补虚，祛风胜湿。

诸药相合，补肾生精，强筋骨，理气机。既可用于治疗阴阳两虚，滑精遗精，阳痿不孕，又能延年益寿。方名："延

年广嗣”意即在此。

43. 延龄固本丹

**【来源】** 《万病回春》（明·龚廷贤）

**【组成】** 菟丝子 肉苁蓉各四两 天门冬 麦门冬 生地黄 熟地黄 山药 牛膝 杜仲 巴戟 枸杞子 山茱萸 白茯苓 人参 五味子 木香 柏子仁各二两 覆盆子 车前子 地骨皮各一两半 石菖蒲 川椒 远志肉（甘草水浸姜汁炒） 泽泻各一两

**【制剂】** 上药24味，捣末，酒煮稀面糊和丸，如梧桐子大。

**【服法】** 每服80丸，空心温酒下。

**【功用】** 补肝肾，养心肺，益气阴。

**【主治】** 肝肾心肺俱虚，中年阳痿不举，四肢痿弱，须发早白。

**【按语】** 此方由三才丸、生脉散、人参固本丸、定志丸、还少丹等方综合加减而成。《东医宝鉴》云“治诸虚百损、中年阳事不举，未至五十须发先白。服此半月，阳事雄壮；至一月，颜如童子，目视十里；服至三月，白发还黑；久服神气不衰，身体轻健。”

《中国医学大辞典》作者，近代名医谢利恒先生，对此方倍加赞誉，经他亲自服用，证实确有良效。

服用此方时，忌食萝卜、葱、蒜、牛肉、醋酸物、饴糖、羊肉。

44. 扶寿草还丹

**【来源】** 《扶寿精方》（明·吴旻）

**【组成】** 山茱萸（酒浸，取肉）一斤　破故纸（酒浸一日，焙干）半斤　当归四两　麝香一钱

**【制剂】** 上为细末，炼蜜为丸，梧桐子大。

**【服法】** 每服 81 丸，临卧酒盐汤送下。

**【功用】** 益元阳，补元气，固元精，壮元神。

**【主治】** 阴阳两虚所引起的阳痿、遗精、滑精。

**【按语】** 此方药用山茱萸、当归以滋精养血，破故纸温肾助阳，麝香活血通络，是补而不滞、温而不燥、滋而不腻之剂。作为延年益寿方药，一般中老年人均可服用，无明显禁忌。据原书记载，此方乃“延年续嗣之至药也。”

45. 苁蓉散

**【来源】** 《备急千金要方》卷二十

**【组成】** 肉苁蓉一斤　生地黄三十斤（取汁）　慎火草（景天）二升（切）　楮实二升　干漆二升　甘草一斤　远志　五味子各一斤

**【制剂】** 上 8 味以地黄汁浸一宿，出暴干复渍，令汁尽为散。

**【服法】** 酒服方寸匕，空腹服，日三。三十日力常倍。

**【功用】** 补肾精，养心肺。

**【主治】** 肾精不足，心肺气虚，阳痿，筋骨无力。

**【按语】** 原注云：“轻身益气强骨，补髓不足，能使阴气强盛。老人心肾两虚，精髓不足者，可选用之”。

46. 秃鸡丸

**【来源】** 《医心方》卷二十八

**【组成】** 苁蓉　五味子　菟丝子　远志各三分　蛇床子

四分

**【制剂】** 上药五味，捣筛为散。或作蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每日空腹酒下方寸匕，日二三服。丸剂，每服五丸，日再服。

**【功用】** 补肾壮阳。

**【主治】** 五劳七伤，阳痿不起。

**【按语】** 此方由《千金要方》秃鸡散减味而成。原注云"吕敬大年七十，服药得生三男。""雄鸡食之，即上雌鸡背连日不下，啄其头冠、冠秃，故名秃鸡散。"

47. 沉香羊肉丸

**【来源】** 《秘藏方》（金元·李东垣）

**【组成】** 羊肉一斤（去筋膜） 葱白一握 陈皮一两 青盐五钱 破故纸（炒） 远志 生地黄各五钱 花椒五钱（去目合口者） 牛膝 干地黄 木香 韭子 菖蒲 沉香 覆盆子 木瓜 北五味子各一两 麝香一钱 胡桃肉二两 鹿茸（酥炙）四两 苁蓉一两 枸杞子 山药各一两 茴香一两

**【制剂】** 花椒，用好酒煮糊，入葱白等，再煮羊肉。共为细末，炼蜜为丸。

**【服法】** 每取 30 丸，空心盐汤下。

**【功用】** 温肾助阳，滋阴强精，养血安神，理气通络。

**【主治】** 中老年阴阳两虚，身体羸弱，头晕目眩，耳聋耳鸣，牙齿动落，腰膝酸痛，阳痿遗精，夜尿频多。

48. 沉香保生丸

**【来源】** 《普济方》（明·朱橚）

**【组成】** 沉香　母丁香　巴戟（去心酒浸）　莲芯　木香　莲心　菟丝子（酒浸）　葫芦巴（酒浸）　八角茴香（盐炒）　肉苁蓉（酒浸）　韭子（酒浸）　红花各一两　雄蚕蛾一两一钱　川椒一两　仙灵脾（醋炒）一两　川山甲一两二钱半　水蛭（糯米炒）五钱　青盐五钱　细墨（烧去油）五钱　益智仁七钱半牛漆（酒浸）一两　麝香一钱半　蛤蚧1对（对研去虫生用）　川楝子（炒）一两　以上24味为末

川楝子四两捣碎　知母一两二钱　破故纸一两二钱　甘草二两　五味子二钱

**【制剂】** 后五味（川楝子，知母，破故纸，甘草，五味子）用水一斗熬成浓膏，和前药末，面糊为丸，如梧桐子大。

**【服法】** 每服50丸，空心酒或盐汤送下，干物压之。

**【功用】** 滋肾强精，温肾助下。

**【主治】** 中老年人阴阳两虚兼有膀胱湿热、遗精滑精、阳痿不举、小便淋痛、阴囊湿痒，妇女带下。

49. 沉香鹿茸丸

**【来源】** 《传信适用方》（宋·吴彦夔）

**【组成】** 沉香一两　大附子（炮裂去皮脐）二两　鹿茸（燎去毛酥炙）三两　苁蓉（酒浸洗）四两　菟丝子（洗净酒浸）五两　熟地黄（洗净酒浸焙干）六两

**【制剂】** 上药6味，共为细末，炼蜜为丸．如梧桐子大。

**【服法】** 每服30丸，空心食前，温酒吞下。

**【功用】** 补益下元，滋养真气。

**【主治】** 阳衰精虚．耳聋目暗，头晕目眩，须发早白，腰膝冷痛．阳痿遗精。

**【按语】** 方中主药为沉香、鹿茸。沉香暖肾纳气，降逆温中，鹿茸功能壮元阳，补气血，益精髓，强筋骨；前者入肾命气分，以其沉降之性而能引火归元，后者入肾命血分，能峻补元阳，填精益髓。二药相配，既能固摄浮散，又能培本益元，功效相得益彰。

方中更用肉苁蓉，菟丝子以助温肾壮阳之功；用附子回阳补火，散寒除湿；用熟地滋精补血，不但可加强诸药的益精作用，而且以其滋润之质防诸药燥热之性，从而使本方既补元阳又滋精血。

不过此药仍重在温肾壮阳，故阴虚火旺者应当忌服。

50. 沉香磁石丸

**【来源】** 《光绪皇帝医方选议》

**【组成】** 沉香　蔓荆子　甘菊　青盐　巴戟　葫芦巴　山药　川椒　磁石　山茱萸　附子　阳起石各一两

**【制剂】** 上药共研极细末，酒煮 糊为丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服 50 丸，加至 70 丸，空心盐汤下。

**【功用】** 温肾壮阳，聪耳明目。

**【主治】** 肾阳虚弱，精冷囊湿，阳痿滑泄等症。

**【按语】** 此方用沉香降气，磁石聪耳，甘菊清肝，川椒、附温阳，蔓荆子祛风，巴戟、葫芦巴、山药、山茱萸、阳起石补肾，青盐固精气。适用于中老年人肾虚精冷见上述症状者。

51. 龟鹿二仙胶

**【来源】** 《兰台轨范》（清·徐灵胎）

**【组成】** 鹿角（血者）十斤　龟板（自败者）五斤　枸

杞子（甘州者）三十两　人参十五两

**【制剂】**　先将鹿角、龟板浸水煎熬成膏，再将参、杞熬膏和入。

**【服法】**　初服酒化一钱五分，渐加至三钱，空心下。

**【功用】**　益精血，补元气，养肝肾，调阴阳。

**【主治】**　久病肾亏，阴阳两虚，精血不足，全身瘦弱，遗精阳痿，腰膝酸软。

**【按语】**　此方用鹿角 胶补督脉，壮元阳；龟板养肾阴，益精血；二味相投，能调和阴阳，生精补髓，是为主药。辅以人参补心脾，枸杞益肝肾。乃“气血阴阳交补之剂，久服可以益寿，岂特已疾而已哉?!”

本方益肾阳与滋肾阴并用，但温补重于滋阴。阳亏之证，不可用。

52. 龟鹿补肾汤

**【来源】**　韦佩廷拟方

**【组成】**　鹿角胶 12 克（熔化）　龟板胶 12 克（熔化）　炙黄芪 18 克　熟地黄 20 克　淫羊藿 9 克　益智仁 9 克（打碎）　枸杞子 12 克　巴戟天 15 克　肉苁蓉 12 克　阳起石 15 克（打碎先煎）

**【用法】**　每日一剂，加清水 800 毫升，煎至 250～300 毫升，分 2～3 次于饭前服。

若浸酒服，则取上方药 2 剂，加米三花酒 3000 毫升，密闭浸泡 15 日以上即可服用，每日服 2 次，根据酒量，每次 30～40 毫升，早晚分服。

随证加味：腰痛甚者，加川杜仲 12 克，菟丝子 10 克，肾阳虚损明显者，鹿角胶加倍量或以鹿茸 3～4.5 克易鹿角胶；

兼血虚者，加何首乌 12～15 克，当归 12 克；气虚者，加党参 12 克，山药 15 克。浸酒服者，加狗鞭 1～2 条，麻雀 2～4 只（去毛及内脏焙干入药）疗效显著。

**【功用】** 滋肾壮阳，补中益气。

**【主治】** 阳痿不起。

**【按语】** 龟鹿补肾汤方中枸杞子甘平，肉苁蓉甘酸咸温，巴戟天甘辛微温，益智仁辛温，淫羊藿辛香甘温，阳起石咸而微温，均入肾经，能温肾壮阳，补命门之火兼益精气；炙黄芪甘而微温，入脾、肺二经，能补中益气，以消除阳明之气衰；又阴阳互根，肾阳虚损日久，必然导致肾阴不足，故又以熟地黄之甘而微温滋补肾阴兼补养肝血；妙在龟、鹿二味，两者均为血肉有情之品，入肝、肾二经，既可滋肾壮阳，填精补髓，又可防止上述壮阳药物燥热伤阴之弊，使阴阳保持相对平衡，实为治疗阳痿之要药。诸药合用，具有补肾壮阳，填精补髓，益气补中之功，与阳痿病的病理机转基本相符，故经临床应用常可获得较满意的效果。

注：韦佩廷（1983）将此方用于临床治疗阳痿 14 例，其中先天性阳痿 2 例，继发性 12 例，痊愈 11 例，好转 1 例，2 例无效（此 2 例均为先天性阳痿患者）。

53. 还童丹

**【来源】** 《摄生众妙方》（明·张时彻）

**【组成】** 熟地黄（酒拌蒸，临时杵成膏，忌铁）五两　牛膝（去芦酒洗）四两　黄芪（破开，蜜水拌透炙）四两　五味子（去核）二两　覆盆子四两　地骨皮（去骨）　白茯苓（去皮）　白蒺藜（另杵净炒）　桃仁（去皮尖）各四两　胡桃仁（温水浸去皮）五两　菟丝子（先用水洗净，次用

好酒拌，浸透半湿时杵成饼，焙干为末）五两

**【制剂】** 右除胡桃仁、桃仁、熟地黄捣成膏，余药同为细末，和入前药再入炼蜜，共杵匀，丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服五七十丸，晨晚好酒进服或间用盐汤下。若50以前人服，可减胡桃仁二两，恐其太滑，大便燥不必减也。

**【功用】** 滋补肾精，益气助阳。

**【主治】** 专治肾水不足，髭须早白，眼目昏花，腰腿疼痛，遗精滑精，阳事衰减。

**【按语】** 方用熟地滋补肝肾，强精补血；牛膝补肝肾，强腰膝；地骨皮滋阴清热；胡桃仁滋补肝肾，强壮腰膝，定喘润便；桃仁活血化淤，润燥滑肠；菟丝子温肾助阳，益精明目；五味子敛肺固肾，安神益智；白茯苓健脾利湿，益智安神；黄芪补中益气，固表行水；白蒺藜疏肝明目，祛风行血；覆盆子，甘平入肾，强阴健阳。

本方虽重在滋补肾精，但也有一定温肾益气作用，所以阴虚内热者慎用，大便稀溏者则应当忌服。此外服药期间应忌葱、蒜、萝卜。

54. 补髓丹

**【来源】** 《是斋百一选方》（王璆）

**【组成】** 补骨脂十两（用芝麻五两同炒，侯无声去芝麻） 杜仲（去皮）十两 鹿茸（燎去毛）二两（酒炙） 没药一两（另研） 胡桃30个（汤浸去皮，杵为膏）

**【制剂】** 补骨脂、杜仲，鹿茸为末，入没药和匀，加入胡桃膏，入面，酒糊，丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服百丸，盐酒或盐汤任下。

【功用】　温肾壮阳，滋精养血。

【主治】　阳衰精亏，身体羸弱，阳痿不起，精衰神疲，腰膝酸痛。

【按语】　此方即《太平惠民和济局方》之青蛾丸，更加鹿茸，没药而成。鹿茸能壮元阳，补精血，益脑髓，强筋骨；没药行气活血、散淤止痛。青蛾丸更加鹿茸、没药，则大大提高其温肾壮阳，滋精养血的功能。

55. 固真丹

【来源】　《济生拔萃》（元·杜恩敬）

【组成】　沉香　丁香　木香　茴香（炒）　人参　当归（微炒）　滑石各五钱　乳香（另研）五钱　没药（另研）五钱　干胭脂（另研，一半为衣）　琥珀（另研）各半两　穿山甲（蛤粉炒）半两　代赭石（水飞）五钱　干莲肉（微炒）二钱半　木通（头末）五钱　全蝎（微炒）五钱　灯草三钱　桑螵蛸二钱半　麝香（另研）二钱半　血竭（另研）半两　以上同穿山甲捣腽肭脐一对酒酥炙，蛤蚧1对去头足酥炙，火枕草（酒蜜泡）　晚蚕蛾　蜻蜓各五钱

【制剂】　上药共为末，浸蒸饭为丸樱桃大。

【服法】　每服二三丸，温酒送下，空心。忌猪羊肉、蒜、驴、马肉，服讫，干物压之。能实骨髓，养精神，永葆遐龄。

【功用】　温肾助阳，滋肾强精，益气养血，祛风利湿，活血通络。

【主治】　阳衰阴弱、腰膝酸痛，阳痿不举，手足麻木、痿痹不仁。

【按语】　方中以腽肭脐、蛤蚧、晚蚕蛾、沉香、丁香、茴香温肾助阳；蜻蜓、桑螵蛸、莲子肉益肾强精；人参大补

元气；当归养血活血；代赭石平肝缜逆，凉血止血；胭脂、乳香、没药、血竭、穿山甲等活血化瘀；灯心草、木通、滑石清热利湿；火枕草祛风湿、利筋骨；琥珀镇惊安神、散瘀止血、利水通淋药；全蝎祛风通络，止痉解毒；麝香开窍辟秽，散瘀通络；木香理气和胃。

此方寒热并用，药性平和，不温不燥，不寒不腻，适用于各种人服用．但阳热素盛者则当慎用。

56. 参茸广嗣鱼鳔丸

**【来源】** 《全国中药成药处方集》

**【组成】** 净鱼鳔（分4份，用牡蛎、蛤粉、麦麸、面各炒成珠）500g 鹿角胶 鹿角霜 潼蒺藜各200g 人参 麦门冬 天门冬 当归 泽泻 山茱萸 芡实 菖蒲 莲须 赤石脂 五味子 覆盆子 白茯苓 白术 车前子 木香 柏子仁 酸枣仁各50g 山药 石斛 巴戟 牛膝 川椒 生地黄 熟地黄 地骨皮 杜仲 远志 枸杞 苁蓉 菟丝子各100g

**【制剂】** 上药35味，将二地黄捣膏，余药捣末，加蜜为丸如梧桐 子大。

**【服法】** 每服二钱，空心开水下。

**【功用】** 滋补强壮。

**【主治】** 体虚，未老先衰，精神倦怠，饮食减少，四肢无力，面黄肌瘦，失眠怔忡，健忘腰酸，性欲减退。

**【按语】** 上方由鹿茸丸、八侧长寿丸、斑龙丸、菟丝子丸、生脉散、定志丸、人参固本丸等方基础上加减而成。适用于体虚未老先衰，及老人精血不足者。

57. 金锁丹

**【来源】** 《瑞竹堂经验方》（元·萨谦斋）

**【组成】** 远志（去皮心，炒） 蛇床子（酒浸，微炒） 鹿茸（炒黄）各一钱半 晚蚕蛾二钱 紫梢花 续断各一钱 海马（炒黄色）2对 黑牵牛（取头末）三钱 穿山甲（炙黄）5片 木香 麝香各二钱 乳香二钱半 川茴香三钱

**【制剂】** 上药为细末，酒糊为丸，如梧桐子大。

**【服法】** 每服50丸，空心，温酒送下，7日便可见效。

**【功用】** 温肾壮阳。

**【主治】** 肾阳虚衰，性机能减退，阳痿滑泄

**【按语】** 本药方的主要功能是温肾壮阳，强健性机能，无论中老年还是青壮年患者，只要是由于肾阳虚所引起的性机能，本方均有很好的疗效。

本方重用温肾壮阳之剂，凡属阴虚内热、或阳热素盛者，应当列为禁忌。

58. 河车膏

**【来源】** 《清太医院配方》

**【组成】** 党参二两 生地二两 枸杞二两 当归二两 紫河车一具

**【制剂】** 用水煎透，炼蜜收膏。

**【服法】** 每早用黄酒冲服三、五茶匙，久服自验。戒气怒，房劳，忌食诸般血物、烧酒。

**【功用】** 益气养血，填精益髓，补元阳。

59. 肾气丸

**【来源】** 《金匮要略》

**【组成】** 干地黄八两　山药　山茱萸各四两　泽泻　茯苓　牡丹皮各三两　桂枝、炮附子各一两

**【制剂】** 炼蜜为丸。

**【服法】** 每服1～2钱，日服2～3次。亦可改作汤剂，水煎服。

**【功用】** 补温肾阳。

**【主治】** 肾阳不足，腰膝酸痛，水肿，小便不利；或小便频数，遗尿，尺脉微弱，阳痿，遗精。

**【按语】** “肾气丸”即“金匮肾气丸”，又称“附桂八味丸”，“八味地黄丸”，简称“八味丸”。

方中附子、桂枝温壮肾阳而益命火；熟地、山药、山茱萸补养肾精以益真阴，又用丹皮、茯苓、泽泻泻火利水以泄肾浊。诸药相伍，补精而又泄浊，滋阴而又温阳，为温补肾阳的基础方。后者补阳或壮阳诸方，多从此化裁而成。

**【主治】** 诸虚百损，五劳七伤；或先天秉受不足，元气虚弱，动转多病，不耐辛劳。男子肾虚阳痿，精乏无嗣，妇人子宫虚冷，屡经坠落，不成孕育。

60. 河车大造丸

**【来源】** 《医方集解》

**【组成】** 紫河车一具　龟板（自败）二两（童便浸三日酥炙黄）　黄柏（盐水炒）　杜仲　杜仲（酥炙）两半　牛膝（酒浸）　天冬（去心）　麦冬（去心）　人参一两　地黄二两（茯苓、砂仁六钱同煮去之）　夏天加五味子

**【制剂】** 酒米糊丸。

**【服法】** 每服1～2钱，日服2～3次，盐汤下。冬酒下。

**【功用】** 滋阴降火，益精血，补肺肾。

**【主治】** 虚损劳伤，肺肾两亏，咳嗽潮热，口干咽燥，消瘦，遗精，阳痿等症。

**【按语】** 此方又名大造丸，吴球方。原方注云："河车本血气所生，大补气血，为君；败龟板阴气最全，黄柏禀阴气最厚，滋阴补水为臣；杜仲润肾补腰，牛膝强筋壮骨，地黄养阴退热，制以茯苓、砂仁，入少阴而益肾精；二冬降火清金，合之人参五味，能生脉而补肺气。大要以金水为生化之原，合补之以成大造之功也。"

原方云："女人去龟板，加当归。乳煮糊丸。"

61. 葫芦巴丸

**【来源】** 《圣济总录》卷一百八十五

**【组成】** 葫芦巴半两　炒茴香三两　王瓜　巴戟各一两　苍术三两（麸炒黄刮皮）

**【制剂】** 上药五味，先将苍术，黄瓜同捣焙干，与诸药同捣末，酒糊为丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服 20 丸，空心温酒或盐汤下。

**【功用】** 补肾壮阳，强腰祛湿。

**【主治】** 肾虚阳痿，腰膝无力，小腹隐痛，阴下湿痒。

**【按语】** 此方用胡芦巴、巴戟、苍术、茴香补肾温阳祛湿，王瓜清热。适用于老年人肾虚，腰痛、阳痿、阴下湿痒者。

62. 枸杞煎

**【来源】** 《医心方》卷十三　引《贺兰》方

**【组成】** 枸杞根一石切，以水三大斛，煮取五斗汁，去滓加薯蓣、藕根各二大升，煮取一大斗）　牛膝　茯苓　石

斛　杜仲各一大升（以水五斗煎取一大斗）　茅根　芦根各一大斗（以水一斛煮取一斗）

**【制剂】**　将以上药汁加枣膏一大升煮令减半，混合煎减三分之二，次加地黄煎二大升、麦门冬煎二大升、蜜一大升、干岁葛汁煎二大升、冬时苏二大升，稍煎令如饴，停冷入漆器密封。

**【服法】**　始服如弹大1丸，日3服。

**【功用】**　补虚羸，除寒热。益气力，止腰痛，充五脏，益精气。

**【主治】**　五牢七伤心下结痛，热中消渴；客热头痛，头风目眩、目暗青盲，热肿赤痛；阴痿，或有湿痒，尿有余沥。

**【按语】**　此方用枸杞根补肝肾，配牛膝、石斛、杜仲强腰膝、壮筋骨；山药、枣膏、地黄、麦冬、蜜加强补肝肾、养阴血作用；芦根、茅根、干岁葛、冬时苏、清散邪热。原注云："久服耳目聪明，阴气长强，坚筋骨，填脂髓，养神安魂，令人身轻，能跳越山谷，不老长生。"

63. 茴香角子

**【来源】**　《太平圣惠方》卷九十七

**【组成】**　茴香　木香　巴戟　附子（炮裂去皮脐）　汉椒　山茱萸各一两　猪肾（去脂膜细切）1对

**【制剂】**　上药六味，各捣为末，和匀；每对猪肾，用药末二钱，入盐溲面，像肝角样，修制于灰火内煨熟。

**【服法】**　空腹食之，薄荷茶下。

**【功用】**　行气，补肾，温阳。

**【主治】**　五劳七伤，阴痿气弱，腰腹胀痛。

**【按语】**　此方用茴香、木香行气，猪肾、巴戟、山茱萸

补肾、附子、汉椒温阳。适用于虚劳阳衰，腰腹气胀或作冷痛者。

64. 神功七宝丹

**【来源】** 《御药院方》

**【组成】** 温肭脐 附子 鹿茸 钟乳粉 龙骨各三两 沉香一两 麝香五钱 阳起石二两

**【制剂】** 上药八味除麝香外同研为末，再加麝香研匀，酒煮糊为丸，梧桐子大。

**【服法】** 每服 50 丸，空心温酒下。

**【功用】** 补肾，壮阳，固精。

**【主治】** 肾阳虚衰，阳事衰弱，精神不振，腰膝酸痛。

**【按语】** 此方用腽肭脐，鹿茸、钟乳、阳起石补肾壮阳，益精血；附子、沉香温下元；龙骨潜镇固精，麝香开通心窍；从而补益真元，固精实髓，畅通百脉，强力壮神。

65. 神仙五子丸

**【来源】** 《烟霞圣效方》

**【组成】** 覆盆子 五味子 蛇床子（醋拌浸，炒干用） 菟丝子（酒浸 3 日，焙干用） 巴戟（去心） 白茯苓 续断 肉苁蓉（酒浸 2 宿，焙干） 牛膝（酒浸 2 宿，焙干） 枸杞子 干山药 熟地黄（细切焙干用） 肉桂（去皮） 槟榔 黑附子（炮裂去皮）各一两 枳实（麸炒）一两 干姜（炮）一两

**【制剂】** 上药共为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

**【服法】** 每服 20～30 丸，空心温酒送下，服药十日，气力生，半月阳气胜，20 日精髓坚，一月气力俱壮，皮肤润滑。

【功用】 温肾壮阳，滋肾填精。

【主治】 阴阳两虚，腰膝酸痛，食少纳呆，阳痿不举，夜梦遗泄。

【按语】 方中“五子”系指覆盆子、五味子、枸杞子、蛇床子、菟丝子，乃本方之主药。本方以蛇床子易“五子衍宗丸”中车前子，意在加强其补肾壮阳之功。

66. 神仙巨胜子丸

【来源】 《清太医院配方》

【组成】 生地 熟地 首乌 巨胜子二两 菟丝子 枸杞 五味子 枣仁 破故纸 柏子仁 覆盆子 芡实 木香 莲须 巴戟 苁蓉 牛膝 天冬 官桂 茯苓 党参 楮实 韭菜子 天雄 莲肉 川断 山药一两

【制剂】 共炼细末，炼蜜和丸。

【服法】 每服一钱五分，空心用白开水送下。忌食烧酒，萝卜，诸般血物。

【功用】 温补肝肾，养心强志。

【主治】 两肾不足，诸虚百损，腰痛耳鸣，腿酸脚软，肾冷胞寒，阴囊冷汗，阳事不举，夜梦滑精。

【按语】 明·《奇效良方》也载有此方只是药物用量有一定的差别，《奇效良方》中曾云：“春夏炼蜜为丸，秋冬蒸枣肉，入胡桃肉一十个，捣如泥同药末和，更捣千余杵，为丸。”久服去天雄，用鹿茸亦得。

本方以补肾为主，兼顾心，脾、肝、肺，不温不燥，不凉不腻的平补之剂，宜于长期服用。正常无病之人也可以服用，但阴虚火旺或阳热素盛者不宜服用。

67. 茯苓散

**【来源】** 《圣济总录》卷一百九十八

**【组成】** 茯苓去黑皮　钟乳粉　云母粉　泽泻　菊花　杜仲（去粗皮炙）　柏子仁　石斛（去根节）　山芋　熟地黄（焙）　天门冬　石楠叶　续断　肉苁蓉各一两　菖蒲　天雄（炮裂去皮脐）（酒浸）　菟丝子　牛膝　山茱萸　五味子　蛇床子各一两半

**【制剂】** 上药20味，捣筛为散，或作密丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服一钱匕，温酒下。早、午、晚日三服。丸剂，每服30丸。

**【功用】** 补肾养心。

**【主治】** 心肾不足，阳痿，失精，健忘。

**【按语】** 原书云："二十日见效，四十日万病悉除"。

68. 骨补丸

**【来源】** 《圣济总录》卷一百八十五

**【组成】** 黄狗脊骨一条　肉苁蓉（酒浸切焙）　桂附子（炮裂去皮脐）　干姜各一两　蛇床子（炒）　牛膝各半两（酒浸焙）　鹿茸一只　阳起石（火煅研为粉）　五味子　胡椒各半两

**【制剂】** 上药11味，捣末，用枣肉五两，酥一两相和，丸如小豆大。

**【服法】** 每服10丸，盐汤下。

**【功用】** 补肾温阳。

**【主治】** 下元伤惫，阳痿，腹痛。

**【按语】** 此方用鹿茸、苁蓉、蛇床子、牛膝、阳起石、狗脊骨、牛膝补肾精、壮筋骨；五味子、桂、附、姜、椒、温

阳去寒。原注云："服一月，其精温暖，二月精结实，三月精秘不泄，益颜色，壮筋力。"

69. 胡尚书壮阳丹

**【来源】** 《扶寿精方》（明·吴旻）

**【组成】** 莲肉（水浸，去皮心）八两　甘枸杞　芡实　干山药　白茯苓（去皮）　山茱萸（去核）各四两

**【制剂】** 上为细末，熟糯米一升，炒黄色为末，白糖五两，酥油五两拌匀，磁器贮。

**【服法】** 每早朝沸米汤任下五六匙，干物压之。年老人加辽参四两。

**【功用】** 滋肾益脾。

**【主治】** 脾肾两虚，遗精滑精，白浊带下，小便濒数，阳痿不举，以及遗尿等症。

**【按语】** 方中所云："辽参"系辽沙参之简称，亦称北沙参，功能养阴生津。不过，一般老年人多元气虚衰，故本方似更加人参为妥。

此方药性虽然平和，但偏于温，故阴虚火旺或阳热素盛者应忌服。

70. 宣和赐茂丝丸

**【来源】** 《三因极一病症方论》（宋·陈无择）

**【组成】** 当归（酒浸焙炒）半斤　菟丝子（酒浸去土，乘湿研破焙干称）一斤　薏苡仁　茯神（去木）　石莲肉（去皮）　鹿角霜　熟地黄各四两，黄芪二斤

**【制剂】** 为末，将芪锤碎，水九升，浸一宿，去滓，于银器中熬汁成膏，搜和所得，捣数千杵，丸如梧子大。

**【服法】** 每服50丸，渐加至百丸，米汤温酒服下，空心食前服。

**【功用】** 养心补肾，滋精养血。

**【主治】** 中老年人平素心肾两亏、脾胃虚弱，或青壮年人色欲过度，精血衰少，心肾亏虚所引起的腰脊酸痛，阳事不举，遗精滑精、耳聋目昏、精疲神衰等疾病。

**【按语】** 主中以黄芪、菟丝子为主药；黄芪益气生血，菟丝子补肝肾，益精髓。

方中加熟地黄滋补肝肾，益精养血；鹿角霜温肾助阳，添精益血；两者能加强菟丝子补益肝肾之功。茯神养心安神；石莲肉养心益脾，固肾涩精；薏苡仁健脾利湿，除痹舒筋。

本方药性偏温，阴虚或阳热之人不宜服用。

71. 既济丹

**【来源】** 《是斋百一选方》（王谬）

**【组成】** 嫩鹿茸（酥炙）三两　牛膝（酒浸一宿）　肉苁蓉（酒浸一宿）　熟干地黄（酒浸蒸）　当归（去芦酒浸一宿）　柏子仁（别研入）　枸杞子（酒浸一宿）　酸枣仁（微炒别研）　沉香（别研）　山药（炒）　远志（用甘草半两煮，去甘草不用）　茯神各一两半　附子（炮去皮脐）二两半

**【制剂】** 上药焙干，为细末，枣肉丸，如梧桐子大。

**【服法】** 每服五六十丸，空心食前，温酒盐汤下。

**【功用】** 滋阴壮阳，升降水火，育神益血。

**【主治】** 中老年人心肾不交，水火失济，阳痿不举，滑精遗精，健忘失眠，多梦等症。

**【按语】** 古人认为心为火脏，其位在上为阳而象天；肾

为水脏，其位居下为阴而象地；天气宜降，地气宜升，水升火降，是谓天地交泰，水火既济，水火既济，天地交泰是维持人体生命活动的基本保证。

72. 益寿固真丹

**【来源】** 《东医宝鉴（明·许浚）

**【组成】** 菟丝子（酒浸煮焙，捣作末） 三两 熟地黄（酒蒸下筛） 生干地黄（酒浸焙） 磁石（火煅醋淬九次，研水飞） 何首乌（泔浸一宿切作片，黑豆汁拌蒸晒干） 肉苁蓉（酒浸去鳞甲、蒸取肉）各二两 天门冬（去心） 麦门冬（去心） 山药（微炒） 当归（酒洗焙） 白茯苓（水飞） 泽泻（酒蒸） 牡丹皮各一两半 人参 芡实 山茱萸（酒浸取肉） 石斛（酒洗焙） 覆盆子（酒洗焙） 五味子（酒洗焙） 蛇床子（炒，挼去皮） 杜仲（去皮剉，姜汁炒，去丝） 枸杞子（酒洗） 巴戟（盐水煮去骨） 鹿茸（燎去毛） 韭子（炒） 赤石脂（水飞） 益智仁（去皮盐水煮一沸） 莲花芯 破故纸（炒） 柏子仁（去皮） 青盐 天雄（童尿浸三日，炮去皮脐） 阳起石（火煅）各一两 腽肭脐（酥炙黄色，无则以黄狗阴茎三个或五个酥炙黄色代用）

**【制剂】** 并不犯铁器，捣为细末，糯米粉或清酒煮为糊，和匀捣千杵作丸，如梧桐子大。

**【服法】** 每取二钱至三钱，空心以温酒或盐汤或米饮吞下。夏日去天雄代黄柏。忌食蒜、葱、萝卜及醋，酒饱亦节。

**【功用】** 补益心肾，滋阴助阳，益气养血。

**【主治】** 阴阳气血俱亏，精力衰减，须发早白，阳事痿弱，失眠健忘。

**【按语】** 方中主药是菟丝子，既能温肾助阳，又能填精益髓。组方时以六味地黄丸配以麦门冬、天门冬、五味子，覆盆子、枸杞子，石斛、何首乌，以加强菟丝子之滋肾强精作用。方中用鹿茸，腽肭脐、肉苁蓉、蛇床子，巴戟天，破故纸，阳起石，韭子，杜仲，天雄以加强菟丝子之温肾助阳功能。方中益智仁温暖脾肾，固涩精液，赤石脂、芡实、莲花芯以固涩精气；青盐引药归肾，以加强诸药的补肾作用。方中人参大补元气，当归补血养血，柏子仁、白茯苓、五味子、磁石则为养心安神之剂。

此方填精补血，益气养神，返老还童，延年益寿，中年以后最宜常服。

73. 益智丸

**【来源】** 《圣济总录》卷四十三

**【组成】** 益智仁　蓴蘼　狗脊　川芎　巴戟　木瓜　续断　牛膝各半两　附子一枚

**【制剂】** 上药九味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服 40 丸，空腹盐汤下。

**【功用】** 补肾壮阳缩尿。

**【主治】** 肾阳虚，小便后有余沥，阳痿。

**【按语】** 引方用益智仁补肾收涩为主药，配巴戟，附子补肾壮阳；牛膝、续断、木瓜、狗脊，蓴蘼强筋壮骨；川芎活血。适用于中老年人肾虚尿有余沥，阴痿，以及腰膝无力等症。

74. 通真延龄丹

**【来源】** 《先醒斋医学广笔记》卷二

**【组成】** 五味子　枸杞子　生地黄　熟地黄　麦门冬

肉苁蓉　牛膝各三斤　山茱萸　菟丝子　菊花　山药　柏子仁　鹿角霜　人参　胡桃肉各二斤　砂仁　车前子　巴戟天门冬　覆盆子　没石子　鹿茸　补骨脂各一斤　狗脊　何首乌　鹿角胶各四斤　黄柏　杜仲各一斤　沙苑蒺藜四斤（二斤炒磨入药，二斤磨粉打糊）

**【制剂】**　上药为末，同柏子仁，胡桃肉泥、蒺藜糊、酒化鹿角胶，炼蜜和丸如梧桐子大。

**【服法】**　每服五钱，空心，龙眼汤下。

**【功用】**　补心肺，养肝肾，填精髓。

**【主治】**　头昏目眩，腰脊酸楚，阳事不举，咳喘日久。

**【按语】**　此方用鹿茸，鹿角霜，鹿角胶、苁蓉、生熟地黄、枸杞子、山茱萸、菟丝、巴戟、何首乌，沙苑蒺藜补肾填精髓；人参、五味子、天门冬、麦门冬、柏子仁益气阴，补心肺；杜仲、狗脊、牛膝、补骨脂、胡桃肉强腰膝；壮筋骨；菊花清肝，砂仁和胃，覆盆子、没食子收涩固精；黄柏、车前子泻火利水。实由三才丸、固本丸、菟丝子丸，青娥丸等方综合加减而成，中老年人常服，可以延年强身。

75. 健步虎潜丸

**【来源】**　《清太医院配方》

**【组成】**　熟地　知母　黄柏三两　陈皮白芍　牛膝二两　锁阳一两五钱　当归一两五钱　龟板四两　虎胫骨一对

**【制剂】**　上药九味，共捣为末，羊肉膏合丸。

**【服法】**　每服一钱或两钱五分，空心用白开水送下，冬月用温黄酒送下。忌食烧酒，戒房事。

**【功用】**　滋阴扶阳，壮筋强骨。

**【主治】**　肾气虚损，筋骨无力，行步艰难，腿酸脚软，

腰痛耳鸣，四肢无力，麻木浮肿，鹤膝风症，阳事痿弱，阴囊冷汗；或下端虚损百端，并宜服之。

**【按语】** 此方由《丹溪心法》之虎潜丸去干姜加牛膝、当归衍化而得。中老年人肾虚火旺，筋骨痿弱者，尤为适宜。

76. 黄芪丸

**【来源】** 《太平圣惠方》卷九十八

**【组成】** 黄芪（剉） 人参 石斛（去根剉） 桂心 苁蓉（酒浸一宿，去皮，炙干） 鹿茸（去毛涂酥炙微黄） 熟地黄 菟丝子（酒浸三天，晒干） 阳起石 （酒煮半日，水飞研） 杜仲（去粗皮炙微黄剉） 钟乳粉 白茯苓 狗脊 赤石脂（细研） 山药 附子（炮裂去皮脐） 山茱萸 五味子 蛇床子 蓂蘼 巴戟 白术 续断 泽泻 各一两

**【制剂】** 上药24味，捣末研匀，和蜜为丸如梧桐子大。

**【服法】** 每日早，晚空心服30丸，以温酒下。

**【功用】** 益气健脾，补肾涩精。

**【主治】** 五劳七伤，风寒羸瘦，腰膝冷痛，阴盛阳虚，阳事痿弱，梦遗力衰，饮食减少，大便不调。

**【按语】** 此方用黄芪、人参、五味子、白术、山药益气健脾；鹿茸、苁蓉、菟丝子、熟地黄、阳起石，钟乳粉、山茱萸、巴戟补肾填精；蓂蘼、蛇床子、茯苓、泽泻利水湿；杜仲、续断、狗脊强腰膝；桂心，附子、赤石脂温阳固涩。适用于中老年人脾肾阳虚诸证。原注云："久服令人五脏内实，肌肤外充，面色红光，返老为少。"

77. 菟丝子丸（三方）

【来源】　《圣济总录》卷一百八十五

【组成】　菟丝子（酒浸3天，烂杵，焙干）三十两　茴香子　青盐三两

【制剂】　上药三味，捣筛为末，用浸药酒煮糊丸如梧桐子大。

【服法】　每服20～30丸，空心温酒下。

【功用】　补肾壮阳。

【主治】　肾气虚，阳痿，腰酸无力。

【按语】　此方用菟丝子、茴香补肾强腰，理气止痛，青盐引药归肾。适用于肾虚腰痛无力者，亦可用于治疗肾虚疝气疼痛之证。

【来源】　《圣济总录》卷九十八

【组成】　菟丝子　牡蒙　柏子仁　蛇床子　苁蓉各一两

【制法】　上药五味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

【服法】　每服20丸，早、晚空腹温酒下，

【功用】　补肾益精。

【主治】　肾劳，囊湿生疮，阳痿失精，小便频数。

【按语】　此方用菟丝子、苁蓉、蛇床子、等补肾益精，柏子仁养心，牡蒙养肝。适用于肾虚不养心肝诸症者。

【来源】　《德生堂经验方》

【组成】　韭子　菟丝子　巴戟　补骨脂　小茴香　穿山甲　莲肉　红花　丁香　沉香　木香各一两半　牛膝二两　益智仁一两二钱半　川楝子一两七钱半　炙甘草半两　莲蕊　青盐各七钱半　京墨一两

【制剂】　上药18味，捣末，酒糊为丸如梧桐子大。

【服法】　每服 50 丸，早晨空心温酒下，或盐汤下。

【功用】　疏肝理气，补肾固精。

【主治】　心气不足，肝气郁滞，肾经虚损，思虑太过。精神恍惚，及真阳耗竭，腰重脚软，阳痿不举，遗精滑精等症。

【按语】　此方以菟丝子为主药，配巴戟、韭子、补骨脂、牛膝、莲肉、连蕊、益智仁补肾固精，小茴香，丁香、沉香、木香、川楝子

疏肝理气，红花、山甲活血通络，甘草，青盐和中入肾，京墨粘固收涩。适用于中老人肾虚气郁见上述诸症状者，原注云“常服固真补髓，添精壮阳。如无子者，宜服此药。此方乃张伯高学士，年五十四岁得廉平章传授服之，五十五岁得一子，五十七岁又生一子。一方加枸杞、芡实、远志各一两。”

78. 菟丝子散

【来源】　《太平圣惠方》卷五十八

【组成】　菟丝子　肉苁蓉（酒浸一宿刮去粗皮炙乾用）　胜胜胵各二两　五味子　附子（炮裂去皮脐）　煅牡蛎各一两

【制剂】　上药 6 味捣筛为散。

【服法】　每于食前，粥饮调下二钱。

【功用】　补肾温阳缩尿。

【主治】　肾虚，小便多或不禁，阳痿失精等症。

【按语】　此方用菟丝子、苁蓉、附子温阳补肾，五味子、煅牡蛎收涩缩尿。鸡胜胵养胃缩尿。

79. 鹿角丸

**【来源】** 《备急千金要方》卷十九

**【组成】** 鹿角 石斛 薯蓣 人参 防风 白马茎 干地黄 菟丝子 蛇床子各五分 杜仲 泽泻 山茱萸 赤石脂 干姜各四分 牛膝 五味子 巴戟天各六分 苁蓉七分 远志 石龙芮各三分 天雄二分

**【制剂】** 上药21味，末之蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每日30丸，温酒下，日两服。

**【功用】** 养心肺，补肝肾，益精血，强筋骨。

**【主治】** 心肺肝肾虚，精血不足，短气，腰酸，阳痿，精力衰少无力。

**【按语】** 此方用鹿角为主药，配菟丝子、蛇床子、白马茎、山茱萸、苁蓉、巴戟、地黄、石龙芮补肝肾，益精血，天雄，干姜温阳祛寒，人参，五味子补心肺之气，石斛，杜仲、牛膝强筋骨，远志强心志，泽泻利水湿，赤石脂涩精气。中老年人凡肺肝肾俱虚，精血不足见上述症状者，可选用之。

80. 鹿角散

**【来源】** 《医心方》卷二十八

**【组成】** 鹿角 柏子仁 菟丝子 蛇床子 车前子 远志 五味子 苁蓉各四分。

**【制剂】** 上药8味，捣筛为散。

**【服法】** 每食后服五分匕，日3服。不知，加方寸匕。

**【功用】** 补心肾，壮元阳。

**【主治】** 五劳七伤，阳痿不起，精自去，尿有余沥，腰背冷痛。

**【按语】** 此方用鹿角，苁蓉，菟丝子、蛇床子补肾壮阳，

柏子仁、远志、五味子养心志，车前子利水湿，综合而为补心肾，壮元阳之剂。适用于劳伤心肾，元阳不足之症。

81. 鹿茸散（二方）

**【来源】** 《圣济总灵》卷一百八十五

**【组成】** 鹿茸（去毛酥炙）

**【制剂】** 上药一味，捣筛为散。

**【服法】** 每服一钱匕至二钱匕，浓煎苁蓉酒七分一盏，放温，入少盐调下。

**【功用】** 补肾益精

**【主治】** 肾久虚，精气耗惫，腰脚酸重，目暗耳鸣，阳道痿弱。

**【按语】** 此方只用鹿茸一味药，为专一补肾益精强壮剂。适用于中老年人肾虚精衰者。

**【来源】** 《圣济总录》卷九十二

**【组成】** 鹿茸（去毛酥炙） 龙骨 露峰房（炙）各半两 茯苓 泽泻 菟丝子（酒浸一宿）二两 牛膝（酒浸切焙） 石龙芮 桂（去粗皮） 赤芍药各二钱半 韭子二两 巴戟天七钱半

**【制剂】** 上药12味，捣筛为散。或作蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 散剂，每服三钱匕，空腹温酒调下。日二次。丸剂，每服20丸，温酒下。

**【功用】** 补肾益精。

**【主治】** 精极虚损，阳痿遗泄，阴气微弱，少腹拘急，体重耳聋。

**【按语】** 此方用鹿茸、韭子、巴戟、菟丝子、石龙芮，

露蜂房，牛膝补肾益精血，强腰膝；桂、芍和营卫，[illegible]、泽泻利水湿。

32. 楮实丸（三方）

**【来源】** 《太平圣惠方》卷九十八

**【组成】** 楮实（淘去浮者，微炒捣如泥）一斤　牛膝半斤（去苗）　桂心五两　干姜（炮）三两（炮裂剉）　鹿角屑（酥拌微炒）　石斛（去根剉）　巴戟　附子（炮裂各去皮脐）二两

**【制剂】** 上药8味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每日空心服30丸，渐加至40丸，以温酒下，晚食前再服。

**【功用】** 补肾助阳。

**【主治】** 肾阳不足，下元虚冷，阳痿乏力。

**【按语】** 此方用楮实为主药，配鹿角、巴戟、桂心、附子、干姜温补肾阳，石斛，牛膝强筋骨。原注云："益阳道，久立不倦。年八十服之，面皮舒展；乳母服之，令孩子肥白。"

**【来源】** 《太平圣惠方》卷九十八

**【组成】** 楮实（淘去浮者，微炒捣如泥）一斤，　桂心四两　牛膝（去苗）半斤　干姜（炮）三两

**【制剂】** 上药4味，捣筛为末，煮枣肉捣和为丸如梧桐子大。

**【服法】** 每日空心服30丸，渐加至50丸，以温酒下。

**【功用】** 补肾温阳。

**【主治】** 积冷，气冲胸背，心痛，痔漏痃癖；上气咳嗽，眼花少力，阴汗盗汗，夜多小便，阳道衰弱。

**【按语】** 此方用楮实、[illegible]补肾强腰膝，桂心，干姜温阳气。原注云："能明目益力，轻身补暖。"

**【来源】** 《圣济总录》卷一百八十五

**【组成】** 楮实淘炒半斤　山萸四两　枸杞子　桑螵蛸剉炒各一两

**【制剂】** 上药4味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服30丸，早、午食前，盐汤下。

**【功用】** 补精气，益肝肾。

**【主治】** 肝肾虚，精气不足，眩晕心悸，阳痿腰酸。

**【按语】** 此方用楮实、杞子、山药、桑螵蛸四味药，能补肝肾，益精气。对中老年人精气不足，眩晕心悸等症，适宜用之。

83. 雄鹅散

**【来源】** 《外台秘要》卷十七引"经心录"方

**【组成】** 雄鹅（熬）十分　石斛三分　巴戟天　天雄（炮）　五味子　蛇床子　山药　菟丝子　牛膝　远志（去心）各二分　苁蓉五分

**【制剂】** 上药10味，捣筛为散。

**【服法】** 以酒服方寸，亦可丸服，日3服。

**【功用】** 补肾壮阳

**【主治】** 五劳七伤，阳痿，10年阳不起。

**【按语】** 此以雄鹅为主药，配巴戟天、菟丝子、五味子、蛇床子，天雄补肾壮阳，山药，石斛养阳，远志交心肾，综合而成补养强壮之剂。

84. 集验乌龙丸

**【来源】** 《集验良方》（清·年希尧）

**【组成】** 乌龙骨1付（即黑犬骨也，自头至尾脊骨一条，洗净用黄酒浸一宿，再用硼砂五钱研末，同奶酥油擦骨上，火炙黄色为度，称骨二十四两足，犬需周年者为佳）

胡桃肉五钱　巴戟（酒浸去骨）一两　石莲子（去壳）一两　远志一两　肥石斛二两　桑寄生二两（炒）　肉苁蓉（酒炒去鳞甲）三两　枣仁一两　大茴香一两　石菖蒲一两　故纸（酒炒）一两　楮实（去壳炒）一两　朱砂（水飞）五钱　磁石（火煅醋淬7次）二两　莲须一两　海浮石（火煅醋淬七次）二两　鹿茸（酥炙）1对　葫芦巴一两　石燕子（去毛肠嘴爪，酒蒸，熟姜汁醋炒）3对

**【制剂】** 共研细末，黄酒打糊为丸，桐子大。

**【服法】** 每空心酒服二三钱。

**【功用】** 滋肾助阳，养心安神。

**【主治】** 肾阳虚衰，腰膝酸冷，须发早白，牙齿松落，阳痿不举，心悸失眠，咳痰虚喘；亦可用以治疗青壮年阳衰不孕。

**【按语】** 方中主药是乌龙骨，功能壮阳健骨，祛风活血。方中鹿茸，肉苁蓉，巴戟天、破故纸、胡桃肉、胡芦巴、大茴香，石燕子以温肾助阳，加强乌龙骨壮阳健骨之功。楮实子滋肾强精，清肝明目；桑寄生补益肝肾，祛风胜湿；石斛养阴生津；石莲子养心益肾，补脾涩肠；莲须清心益肾，涩精止血。枣仁、远志、石菖蒲，磁石养心安神，海浮石清肺降火，软坚化痰。原注云："此乃海外奇方，服之百日体健身轻，耳聪目明，乌须黑发，齿落更生，阳事强壮，丹田如火，蠲除百病，乃生子之圣药也。

85. 紫霞丹

**【来源】** 《扶寿精方》（明·吴旻）

**【组成】** 肉苁蓉（酒洗去甲并内白膜，晒干）七钱　白茯苓（坚白无筋者，去皮）　生地黄（酒浸蒸晒）各三钱　鹿茸（慢火酥炙3次，另研）一钱　雄雀脑7个　雌雄乌鸡肝2具（慢火瓦上焙）　雄鸡肾2付（酒洗慢火炙干，另研）

**【制剂】** 上药为细末，先将葱白十两，净萱麻叶裹，外用锦纸三四层，水湿固之。火上煨熟，取起捣烂，合前药末，杵千余下，丸如梧桐子大，晒干；以鸡子12枚，每头开一小孔，去清黄净，盛丸在内，以纸壳封其孔，另作鸡子4枚，同前12枚作窝，与一伏鸡抱至4枚小鸡出为度，贮瓷瓶内，用麝香少许，铺器内底，盖固封养7日方服。

**【服法】** 每空心盐酒汤下10丸，干物压之。

**【功用】** 温肾壮阳，填精益髓，益智健脑。

**【主治】** 肾阳虚衰，阳痿不起。

**【按语】** 方中鹿茸，肉苁蓉温肾壮阳；生地黄滋精养血；白茯苓益智安神，健脾利湿；雄雀脑温肾助阳，健脑益智；乌鸡肝补肾益血；葱白通阳解毒；雄鸡肾引药入肾。本方固阳驻颜，益精填髓，起痿延年，久久精不自泄。

原方注云："欲生子，以青黛、甘草、陈壁土调水饮之。"

86. 硫黄金液丹

**【来源】** 《太平惠民和济局方》卷五

**【组成】** 硫黄十两

**【制剂】** 上药，研细飞过，入瓷盒子内，以水和赤石脂

封口，盐泥固济，地内先埋小罐子，盛水令满，安盒子在内，用泥固济讫，慢火养7昼夜，候足加顶火一片煅，候冷取出再研。每药一两，用蒸饼一两，汤浸，去水为丸。梧桐子大。

**【服法】** 每服30丸，多至一百丸，空腹米汤送服。

**【功用】** 固真气，暖丹田，肾筋骨，壮阳道。

87. 蜂房丸

**【来源】** 《太平圣惠方》卷九十四

**【组成】** 蜂房（九月十五日平旦，取完整蜂窝蒸之，阴干）

**【制剂】** 上药1味，捣筛为末，和蜜为丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服3丸，温酒下。日3服。

**【功用】** 祛风壮阳，杀虫解毒。

**【主治】** 阳痿、惊痫，恶疽，骨痈，历节肿及疔毒等症。

**【按语】** 蜂房又名蜂勘、百穿、蜂窠、蜂家、蜜房、紫金沙及一寸楼台等。性味，甘平，有毒。苏恭《新修本草》用治上气、赤白痢，遗尿失禁及阳痿；《千金方》用治阴寒痿弱。《太平圣惠方》注云："老人服之，颜如十五童子也。"综上所见，显然有补肾壮阳的功效。

88. 腽肭脐丸

**【来源】** 《奇效良方》（明·方贤）

**【组成】** 腽肭脐1对　鹿角胶　鹿角霜　鹿茸各二两　熟地黄　胡芦巴　菟丝子（酒蒸）　巴戟（去心）　钟乳粉（研）　乳香（研）　当归　牛膝（酒浸）　肉苁蓉（酒浸）　小茴香（炒）　天雄（去皮）　附子各一两　沉香半两　朱砂（研）二钱　麝香（研）一钱　羊腰子3对　羊脊髓五

条

**【制剂】** 先将腽肭脐酒浸一宿，煮烂捣成膏，用浸药酒化麋鹿胶同为膏，次下另研乳香、麝香、朱砂，钟乳粉末，其余药修制后亦研为细末，再于乳钵内同研千百下，另用羊白腰子3对，羊白脊髓五条，酒蒸熟烂研为膏，同腽肭脐，鹿麋角胶搜拌药末，为成剂得所，可稍入酒同搜和入白内，捣三五千杵，丸如梧桐子大，窨一宿，慢火上焙干，用无油罐子盛用，厚纸封罐口。

**【服法】** 每服30丸，渐加至五七十丸，空心用温酒送下。

**【功用】** 补元气，壮筋骨，固精健阳，通和血脉，润泽肌肤，延年益寿。

**【主治】** 未老先衰，阳事痿弱，腰腿酸痛等症。

**【按语】** 本方主药是腽肭脐，鹿茸，鹿角胶、鹿角霜，均具有温肾助阳的功能。从现代药理学的研究来看，它们不仅具有良好的全身性滋补强壮作用，而且还含有雄性激素，对性功能有促进作用。

方中菟丝子、巴戟天、肉苁蓉、葫芦巴、钟乳石、小茴香、沉香、天雄、附子温肾助阳；熟地黄滋肾强精，养肝补血；牛膝补益肝肾，强壮腰膝；当归养血活血；乳香，麝香活血通络；朱砂养心安神；羊髓益精补髓，养血润燥；羊肾温肾壮阳，补精益髓，并能引药入肾。

本方药属温热之剂，所以非真正阳虚者不宜服用。

89. 鹤龄丹

**【来源】** 《经验疗方》（清·年希尧）

**【组成】** 鹿茸（加茸用砂锅内煮一炷香，埋土内一宿，

晒干为末二两） 熟地六钱（酒浸一日） 穿山甲一两 生地五钱 石燕子一对 细辛一钱 肉苁蓉九钱 天冬四钱 地骨皮四钱 枸杞子三钱 杜仲二钱 砂仁四钱 公丁香二钱五分（花 椒炒一柱香，去椒） 当归五钱 大附子三钱（重者一两二钱，蜜水浸泡1日，煮3炷香，焙干）粉甘草六两 辰砂二钱五分 羊藿一钱 红蜻蜓10对（五月上半月取，雌雄各半） 故纸四钱 大海马一对 川牛膝四钱 甘菊花一钱五分 锁阳九钱 白凤仙子二钱五分 青盐四钱 紫梢花四钱 人参一两 麻雀脑三钱（要雄者，每十脑加硫黄一分，拌晒纸上，十月内取者为佳）

**【制剂】** 将前药末，用甘草水和一处，捏作一块，入金银器盒内，盖离药1寸，透气盐泥封口，外用纸筋和盐泥严加封固，包成圆球，日中晒干，用铁鼎罐一个，将球悬于中间，用铁丝向内十字拴定，将出用铅81斤溶化倾入鼎内，上下包定无一点缝，方入灰缸内用桑柴灰筑实，火行三方，每方离鼎寸许，各放炭基2个，每个重二两余，用卯酉二时换火，旁放水碗1只，贮水向鼎内滴水，试之如有声而水随干则火迫，将火略远些，如无声又有热气，水不干则火缓，将火略近，一指许，只要滴水无声又有热气水随干为度温养35日满，将铅取出，冷定凿干，开盒验之，其药深紫色为佳，入小瓶内收贮，黄蜡封口。

**【服法】** 每一服用五厘放手用舌舐之，黄酒送下，清早服以干物少许压之。

**【功用】** 温肾助阳，大补真元。

**【主治】** 肾阳虚衰，阳痿滑精，肾寒精冷，神疲少力，腰膝酸痛，头昏目暗，健忘失眠，以及妇子宫寒不孕，赤白带下等症。

**【按语】** 此方原是明代宫廷秘方，后经宫中太监传出，清代年希尧将其收入《集验良方》，目前市售的“龟龄集”均是由此方加减变化而来。

方中主药为鹿茸，人参、附子，穿山甲。鹿茸味甘咸而气温，乃血肉有情之品，峻补肾命无阳，通调冲任，益精养血，补髓健骨。鹿茸所含的鹿茸精，是一种良好的全身性强壮剂。人参味甘微苦气温，功能大补元气，生津益智。附子大辛大热，具纯阳之性，专助阳气，能上助心阳，下补肾命，内暖脾土，外固卫阳，“禀雄壮之质，有斩关夺将之气”。穿山甲气腥而窜，疏通血脉，其走窜之性，无微不至。

方中海马，“入肾经命门，专善兴阳，功不亚于海狗肾”；石燕子（此处为禽石燕），“主壮阳，暖腰膝，添精补髓，益气。”（《日华子本草》）雀脑，健脑益智，“兴阳泄精”，更以肉苁蓉、羊藿，紫梢花，破故纸、锁阳、硫黄、公丁香，细辛等温肾助阳之品辅佐上药共建其功。

熟地、生地、枸杞子、天门冬、蜻蜓等滋肾强精；穿山甲，凤仙子、当归行血脉，防诸药之滞；杜仲，牛膝补益肝肾，强壮筋骨；地骨皮清热凉血；菊花 疏散风热，清利头目；砂仁行气调中，和胃醒脾；甘草补脾益气，调和诸药，解诸药之毒；辰砂养心安神，定惊明目；青盐引诸药归肾。

中医研究院西苑医院《传统老年医学研究论文集》曾记载，明朝嘉靖皇帝因经常服用龟龄集丹，活到89岁；清朝康熙皇帝活到69岁，乾隆皇帝活到89岁。这些历史上高寿皇帝，其长寿除与注意身体锻炼之外，经常服用龟龄集丹也起了重要作用。

## 90. 霞飞散

**【来源】** 《太平圣惠方》卷九十四引西岳真人方

**【组成】** 云母粉一斤　甘菊花十五两　熟地黄十两　白茯苓八两　人参　桂心　柏子仁　续断　钟乳粉各七两

**【制剂】** 上药九味，捣筛为散。再捣天门冬 20 斤，绞取汁拌上药令匀，蒸熟晒干，再研为散。

**【服法】** 每于食后服三钱，开水调下。日 3 服。蜜丸亦可。

**【功用】** 温肾助阳，益气养心，清肝明目。

**【主治】** 肾虚肝旺，眩晕心悸，腰酸阳痿等症。

**【按语】** 本方用云母，钟乳、地黄、续断补肾，桂心助钟乳等壮阳；人参益气；菊花清肝；茯苓、柏子仁养心神。原注云："服此"三日力倍，五日血脉盛，七日身轻，十日而悦，十五日行及奔马，三十日夜视有光，七十日白发还黑，齿更生。"

## 二、壮阳治痿偏方与秘方

祖国医学经验之宝贵在于临床实践，祖国医学经历了长达几千年的考验，流传至今，已越益为全世界医学界所公认和重视，在长期与疾病（包括性疾患）作斗争的实践中，积累了丰富大量的医疗经验与教训。除了在古医药长典籍中广有记载外，在民间还形成与流行着难以计数的单方、偏方、验方与秘方，其中有的非常珍贵和有特效，但限于历史条件，只能在极有限的范围内得到运用和传播。多数还未能得到近代医药科学的总结、分析、研究与验证。

现半壮阳治痿或调养性功能的偏方与秘方 106 首收集于此，大多是结合现代性药理学研究成果进行初步筛选而精选

出来的，基本无毒、有一定壮阳效果，且运用和制作方便，易于推广使用。

1. 羊肾丸

**【组成】** 淫羊藿、仙茅、潼蒺藜、枸杞子、生苡仁各30克　羊腰子1对

**【制法】** 先将药物晒干，共研细末过筛。将羊腰子用开水烫硬，剥去外皮，焙干研为细末。再与上药混匀，炼蜜为丸，如豌豆大小。

**【服法】** 每次服9克，早晚各服1次。

2. 狗肾精

**【组成】** 海狗肾（即狗的生殖器和睾丸，其作用和海狗肾相仿）

**【制法】** 将狗肾精洗净，焙干研成细末。

**【服法】** 每服0.3～0.9克，每日1次。

3. 蜂房散

**【组成】** 蜂房

**【制法】** 蜂房烧存性，研为细末。

**【服法】** 每服6克，每日3次，温开水冲服。

4. 海参汤

**【组成】** 海参30克、鹿茸30克

**【制法】** 用白开水烧煮。

**【服法】** 内服，每日1次。

5. 羊阳汤

【组成】 羊肉 120 克、羊肺 1 具

【制法】 将羊肉、羊肺洗净切细后，加入盐、酱等佐料，作成肉羹。

【用法】 趁热空腹食有。

6. 哈什蚂汤

【组成】 哈什蚂油（赤腺蛙科青蛙的干燥输卵管，原产东北松花江流域）

【制法】 将哈什蚂油放入肉汤中煮透熬软；或将哈什蚂油放入砂锅中加冷水炖烂，加白糖或蜂蜜。

【用法】 连汤一起吃，一日 3 次，每次 5～10 克。

7. 五加皮酒

【组成】 五加皮 40 克 酒 1000 毫升

【制法】 将五加皮放入坛中，注入白酒静置冷浸一周。

【服法】 每日少量饮服，每日 3 次。

8. 壮阳蜜丸

【组成】 菖蒲 6 克 远志 6 克 韭菜子 6 克 桑螵蛸 12 克 锁阳 12 克 酸枣仁 15 克 益智仁 12 克 牡蛎 12 克 龙骨 12 克 淫羊藿 10 克

【制法】 共研为细末，制成蜜丸，每丸 6 克。

【用法】 每用 1 丸，淡盐水送下。

【附注】 此为迟钝家传方。

9. 蛇床子煎

【组成】 蛇床子

【制法】　秋日采集晾干，收贮备用。

【用法】　每次 3～5 克，每日 3 次煎服。

10. 菟丝子煎

【组成】　菟丝子

【用法】　种子或全草，一次 2～3 克煎服，每日 3 次。

11. 螳螂粉

【组成】　螳螂

【制法】　用整个螳螂焙干黑烧研成粉末。

【用法】　每次 1～2 克，1 日 4 次服用。

12. 海狗精

【组成】　海狗

【制法】　取海狗阴茎、睾丸或脐之干燥品，研成粉末。

【用法】　每次 3～10 克，每日 3 次内服。

13. 雀阳肉

【组成】　蒿雀（黄道眉，黄鸲）数只

【制法】　取其生肉，加水煮熟。

【用法】　食用，每次数量至少数只。

14. 萹蓄茶

【组成】　萹蓄 30 克　茶叶适量

【制法】　两者混合，泡开水。

【用法】　当茶饮。

15. 五加根酒

**【组成】** 五加根茎之根皮

**【制法】** 于发芽前采取之。

**【用法】** 每次 2～3 克煎服，每日 3 次，或制成五加皮酒饮用。

16. 淫羊藿酒

**【组成】** 淫羊藿 500 克　酒 7 公斤

**【制法】** 将淫羊藿置净瓶中，注入白酒，浸 3～7 日。

**【服法】** 随时少量饮用。

17. 麻雀肉

**【组成】** 麻雀 1 只

**【制法】** 将麻雀用泥封固，慢火烧熟。

**【用法】** 每晨 1 个服食，连服 1 个月。

18. 雀蛋

**【组成】** 麻雀蛋 3 只

**【制法】** 水煮熟。

**【服法】** 每晨连服 3 个，服食 1 个月。

19. 河车蜜丸

**【组成】** 胎盘 2 个（焙干）　芝麻 1 斤（炒之）　早稻米 1 斤（微炒）

**【制法】** 共研为细末，炼蜜为丸，每丸重 6 克。

**【服法】** 每日早晨服 2 丸。

20. 蚧茸粉

**【组成】** 蛤蚧尾 10 克　鹿茸粉 5 克

**【制法】** 共研细末。

**【服法】** 每次半量空腹服用。

21. 蚕蛾粉

**【组成】** 蚕蛾 25 克（文火焙干）

**【制法】** 研为细末。

**【服法】** 晚上吞服。

22. 虾酒

**【组成】** 鲜河虾　黄酒各 12 两　白酒 6 两

**【制法】** 将河虾用白酒浸泡 24 小时，去掉白酒后，再用黄酒将虾煮熟。

**【服法】** 吃虾，喝黄酒。1 次服下，每日 1 剂，连服 3～5 剂。

用药期间忌房事

23. 强精煎

**【组成】** 大熟地 30 克　萸肉 12 克　云苓 9 克　五味子 3 克　西洋参 9 克　枸杞果 9 克　杜仲 12 克　菟丝子 12 克　肉桂 6 克　淫羊藿 9 克　鹿鞭 6 克　巴戟肉 15 克　甘草 4. 5 克　白芥子 4. 5 克　寸云 9 克

**【服法】** 水煎服，每两次服，每日 1 剂。

（此方为山东省郓城人民医院方）

24. 鳔春粉

【组成】 鱼鳔150克 狗肾1具 海马15克

【制法】 将鱼鳔烘软，切段，和蛤粉同炒，过筛，研为细末。狗肾及海马烘干，和鱼鳔粉共为末。

【用法】 每日3次，每次5～8克，空腹米汤送服。1个月为1疗程。

25. 羊茸酒

【组成】 羊睾丸1对 鹿茸3克 白酒500毫升

【制法】 宰羊时取睾丸（小山羊为佳），洗净血液，悬挂于通风处晾干，和鹿茸一同放入白酒中，浸泡半个月，密闭贮存。

【用法】 日1次，每次1盅（15～24毫升），隔日1饮。服食期间忌食葱、姜、椒、蒜。

26. 羊鞭河车粉

【组成】 猪睾丸1对，羊鞭1具 雄鸡腰5对 胎盘1具

【制法】 将猪睾丸（以仔猪为佳）、羊鞭，雄鸡腰及胎盘漂洗干净，切成薄片，烘干，研末。

【用法】 日3次，每次5～8克，温开水送服。1个月为1疗程。

27. 鳔卵粥

【组成】 鱼鳔30克 雀卵2个 粳米100克

【制法】 将鱼鳔烘软，切成条状，锅中放水煎煮1小时，再入粳米煎熬成粥，最后打入调和均匀的雀卵，再煮2～3沸。

【用法】 以上为1次剂量，隔日1次，空腹服用。1个

月为1疗程。

28. 回春汤

**【组成】** 韭菜籽30克　龙骨9克　桑螵蛸1.5克

**【制法及服法】** 水煎服，1日2次分服。

29. 金樱子汤

**【组成】** 金樱子根15克　生牡蛎31.5克

**【服法】** 水煎服。

**【组成】** 淫羊藿叶12克左右

**【服法】** 水煎服。

**【注意】** 不可久服。

30. 还春煎

**【组成】** 生龙骨6克　生牡蛎6克　黄实子6克　巴戟天6克　枸杞子6克　淫羊藿6克　补骨脂6克　肉桂6克　八角茴香5克　石菖薄9克　阳起石12克　党参30克　公丁香30克　鹿角胶30克　菟丝子30克　炒枣仁60克　肉苁蓉60克　海狗肾2条　紫河车30克

**【制法】** 先将海狗肾、紫河车放瓦上焙黄，与诸药一起研面过箩后，炼蜜为丸，每丸10克。

**【服法】** 早晚空腹各服1丸。14日为一疗程。

**【注意】** 忌食荞麦面及饮茶水，节制房事。

（此方由河南南阳张仲景医院乔德甫提供）

31. 白矾茶

【组成】 红茶 30 克 白矾（玉米籽大）1 块。

【服法】 白矾入红茶内冲泡 1 碗，盖好焖 10 分钟分饮，每晚 1 剂。

【注意】 阴虚者忌用。

（此方由郑州市第三人民医院郭绍汾提供）

32. 鸡肾精

【组成】 鸡肾 30 克（一次量）

【服法】 每晚煮食，连服七天。

（此方由焦作中州机械厂王家庚提供）

33. 葆性丸

【组成】 熟地 60 克 枸杞子 60 克 萸肉 60 克 肉桂 60 克 覆盆子 30 克 怀山药 60 克 川断 30 克 炒杜仲 40 克 巴戟天 60 克 党参 100 克 破故纸 60 克 锁阳 60 克 淫羊藿 60 克 冰片 3 克

【制法】 上药共研细面，炼蜜为丸，每丸重 9 克。

【服法】 每日 3 次，每次 1 丸。

（此方由义马矿务局医院李太安提供）

34. 覆春露

【组成】 覆盆子

【用法】 取汁煎汤服用。

【组成】 雀卵石 天雄 菟丝子

【制法】 共为末，为末如梧桐子大小。

【服法】 空心温酒下 5 丸。

35. 蛇床子洗剂

**【组成】** 蛇床子

**【用法】** 蛇床子煎浓汤，浸洗男性生殖器，一日2～3次，每次20分钟为宜。

36. 枸杞子宝

**【组成】** 枸杞子500克

**【服法】** 每日15克，嚼碎后徐徐咽下，连服1个月。

37. 三味姜丸

**【组成】** 破故纸60克　山茱萸60克　枸杞子60克（面包煨）　生姜250克　大枣100个

**【制法】** 将前3味研为细末，把姜捣烂同枣置锅内加水同煮，煮后去枣核，和药面为丸，如绿豆大小。

**【服法】** 每次9克，早晚各服1次，桂圆肉汤送下。

38. 茸虫酒

**【组成】** 鹿茸20克　冬虫夏草90克　高粱酒约1500毫升

**【制法】** 将鹿茸、冬早夏草置酒中浸泡10天。

**【服法】** 每晚酌情服20～30毫升。

**【注意】** 阳虚者忌服。

（此方由驻马店地区中医院李鲤提供）

39. 硫黄鸡

**【组成】** 硫黄2克　活母鸡1只

【制法】 将硫黄拌入米中，喂饲母鸡，3周后宰杀，白水清炖，不加盐。

【服法】 吃肉喝汤。

【注意】 服药期间忌房事。

（此方由信阳县东双河公社付河大队杨三多提供）

40. 参蛸丸

【组成】 干胎盘70克 蛤蛸20克 五味子60克 高丽参20

【制法】 上药共研为细末，炼蜜为丸，每丸重6克。

【服法】 每日2次，每次1丸，温开水送服。

41. 茸龙末

【组成】 参茸丸1颗 地龙末3克

【服法】 和水送服。

【注意】 此方用于阳萎早泄久药不效者

42. 补阳丸

【组成】 补骨脂120克 菟丝子120克 胡桃肉45克 沉香研末6克

【制法】 共为细末，炼蜜为丸如赤小豆大。

【服法】 每月20～30丸，食前盐汤或温黄酒送服，每日3次，需长服。

43. 鹿茸末

【组成】 鹿茸10克

【服法】 水煎或研末（研末每服1～1.5克），每日3次。

44. 蚧雀肾面

**【组成】** 蛤蚧尾 10 个， 家雀卵 10 个 海狗肾 1 具

**【制法】** 共焙存性，研面匀 14 付。

**【服法】** 白水送服。

45. 大阳丸

**【组成】** 生龙骨 15 克 锁阳 15 克 莲须 30 克 芡实 30 克 沙蒺藜 15 克 煅牡蛎 15 克

**【制法】** 上 6 味入砂锅内用淡盐水煮 3 小时

**【服法】** 温服。

**【组成】** 人参 10 克 茶叶 3 克

**【服法】** 水煎服

46. 复春酒

**【组成】** 蛤蚧尾 1 对 狗脊 15 克 枸杞 15 克 人参 15 克 菟丝子 15 克 寸冬 30 克 山萸 15 克 当归 12 克

**【制法】** 上药 8 味，用酒浸泡。

**【服法】** 每次服 1 盅，日 3 次。

47. 淫茸酒

**【组成】** 淫羊藿 60 克 鹿茸 1. 5 克 烧酒 500 毫升 食盐少许

**【服法】** 同浸，每次服 10ml。

48. 蜈蚣汤

**【组成】** 蜈蚣 2 条（研末） 防风 15 克

【服法】 煎汤一次服下。

49. 核桃蝎

【组成】 全蝎 7 个（去刺）核桃 1 个（去仁）

【制法】 将蝎放入核内，扎好。放火上焙黄，研面。

【服法】 黄酒送服，每次 1. 5 克。

50. 头尾粉

【组成】 麻雀头 3 个 蝎虎 3 条 龟头 3 个 马蛇尾 6 克

【制法】 上药焙干，加鹿茸 3 克研细面。

【服法】 上药分 3 次服。

51. 猪肠末

【组成】 老母猪子宫肠

【制法】 瓦上焙干研末。

【服法】 烧酒冲服 10～15 克，连服 3～5 天。

52. 增性丸

【组成】 高丽参 30 克 枸杞子 30 克 生苡仁 30 克 山萸 18 克 巴戟天 18 克 锁阳 18 克 仙茅 30 克 沙苑子 30 克 菟丝子 18 克 阳起石 15 克 金狗脊 15 克 淫羊藿 30 克 羊肾 1 对 蛤蚧尾 2 对。

【制法】 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 10 克。

【服法】 早晚各服 1 丸，白酒或盐水送服。

53. 参乳浆

**【组成】** 红参 6 克　蜂乳 1 支　胡桃仁 30 克

**【服法】** 红参空腹嚼服，蜂乳空腹冲服，胡桃仁嚼服，每日 1 次。

54. 蚂蚁丸

**【组成】** 大蚂蚁或蚂蚁蛋

**【制法及服法】** 焙干研粉内服，每次服 6 克；或将大蚂蚁、蚂蚁蛋 150 克，泡酒 1 斤，浸 7 斤，每服 10 毫升。均为每日 2 次。

55. 苦瓜籽酒

**【组成】** 苦瓜籽　黄酒各适量

**【制法及服法】** 苦瓜籽炒熟研末，黄酒送服。每次 15 克，1 日 3 次，10 天为 1 疗程。

56. 五味子酒

**【组成】** 五味子 1 斤

**【制法】** 上药 1 味治下筛。

**【服法】** 酒服方寸匕，日 3 服，稍至 3 匕。

57. 三子丸

**【组成】** 菟丝子　五味子　蛇床子各等分

**【制剂】** 上药 3 味末之，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 饮服 3 丸，日 3。

58. 狗外肾粉

【组成】 狗外肾（即狗阴茎）3件

【制剂】 用瓦将狗外肾焙干，为细末。

【服法】 每次服3克，黄酒送下。

59. 地龙粉

【组成】 韭菜地里蚯蚓

【制法】 洗去泥土，焙干为末。

【服法】 用开水或酒吞服。

60. 羊肉雀

【组成】 雀卵（麻雀蛋）2个 羊肉250克 盐少许

【制法】 先煮羊肉至八成熟，后打入雀卵再煮，用时加盐，分2次吃完。

61. 春回丸

【组成】 鹿含草30克 补骨脂12克 枸杞20克 黄芪30克 制附子（先熬）30克 菟丝子10克 川芎10克 赤芍10克 鹿角霜6克 韭籽6克

【服法】 水煎服。

62. 淫蓉酒

【组成】 淫羊藿100克 肉苁蓉50克 好白酒或好米酒1000克

【制法】 将二药浸入酒中，封盖，7日后饮用。

【服法】 每日3次，每次1小杯。

63. 仙茅酒

【组成】 仙茅 200 克　酒 1000 克

【制法】 将仙茅用乌豆汁浸泡 3 日，取出九蒸九晒，然后放置于有盖的玻璃瓶或瓷器内，倒入酒，封盖，7 日后可取饮。

【服法】 1 日 2 次，每次 1 小杯。

64. 仙人露

【组成】 仙茅 10 克　菟丝子 9 克　枸杞子 10 克　五味子 9 克

【服法】 4 味共水煎，取汤温服。一日 1 剂，两次煎，分早、晚空腹时服用。

65. 戟蓉汤

【组成】 巴戟 12 克　肉苁蓉 12 克　鸡肠 1～2 具

【服法】 将鸡肠剪开，肠内外壁洗净，再用盐擦，洗净，切段，3 味同水煮，加少量盐、姜。煮 60 分钟后，取汤饮之，食肠。

66. 巴菟酒

【组成】 巴戟天 25 克　菟丝子 25 克　好白酒或好米酒 500 克

【制法】 将巴戟和菟丝子浸泡于酒中，封盖，7 日后可开封饮用。

【服法】 每日 2～3 次，每次 1～2 小杯。

67. 菟丝鸡肝

【组成】 雄鸡肝 1～2 具　菟丝子 10～15 克

【服法】　两味共水煎，饮汤。

【注】　此方须常服方可见效。

68. 附片狗肉

【组成】　熟附片 30 克　生姜 150 克　狗肉 1000 克　葱、蒜适量

【制法】　先煎熬附片 2 小时，然后放入狗肉、生姜、葱、蒜、一同下锅炖烂，可分多餐服食。

注：　患伤风感冒者禁食。

69. 双子卵

【组成】　菟丝子　枸杞子各 15 克　雀卵 10 个

【制法】　先将雀卵煮熟，剥皮；加水煮二味中药约半小时，下雀卵再煮 15 分钟即成。可饮汤吃蛋，连吃多次。

70. 羊肉参

【组成】　羊肉　海参　盐　姜各适量

【制法】　海参浸发洗净，共切片，加调料，同羊肉煮汤服食，可连续食用。

71. 素海参汤

【组成】　水发海参 100 克　冬笋片 20 克　水发冬菇 5 克　熟火腿末 3 克　猪油 3 克

【制法】　海参切丁，冬茹，冬笋切碎，猪油烧熟，放入葱姜末爆焦，倒入白汤，然后加入海参、冬菇、冬笋、盐、料酒、味精等，煮沸勾芡，倒入火退末并洒上胡椒粉即成。

72. 盐味羊肾

**【组成】** 肉苁蓉 50 克　荜拨茇 10 克　草果 10 克　陈皮 5 克　胡椒 10 克　白羊肾 4 个　羊脂 200 克　盐、葱、酱油、酵母粉、各适量

**【制法】** 将白羊肾、羊脂洗净，放入锅内；将肉苁蓉、荜拨茇、草果、陈皮、胡椒用纱布包扎好，放入锅内，加水适量置于炉火上烧沸，水开后改用文火炖熬，待羊肾熟烂时，下葱、盐、酱油、酵母粉，如常法作羹。

73. 雄丸

**【组成】** 新鲜羊睾丸 1 对　猪骨汤 1 碗　胡椒粉面　葱白、姜末、盐、香菜各适量

**【制法】** 羊睾去筋膜，切成薄片。烧锅置旺火上，倒入猪骨汤并加胡椒面、葱白、姜末、盐等煮开，放入羊睾丸煮 5 分钟，洒上香菜即成。

74. 姜肝腰

**【组成】** 猪肝 50 克　猪腰（猪肾）50 克豉油、熟食油、姜汁、白酒、白糖各少许、大米 100 克

**【制法】** 将猪肝、腰，剔去筋膜，切片，用豉油、熟食油，姜汁、白酒，白糖浸泡、抓匀；大米焖饭当水将尽时，将猪肝，腰片平摆在饭上，小火焖至熟，然后拌匀食用。

75. 虾仁清

**【组成】** 虾仁 250 克　鸡蛋清 1 个　淀粉 5 克　盐少许　白汤 30 克　熟猪油适量

**【制法】** （1）虾仁、蛋清、盐和淀粉和匀。用熟猪油

烧热锅，倒入和好的虾仁等。用筷子搅散成粒并至颜色变白时，倒入漏勺内沥去油。

(2) 炒锅置旺火上，油 10 克煮熟，倒入虾仁，再加黄酒、白汤、味精，煮沸勾芡，翻炒，撒上胡椒面即成。

76. 对虾酒

**【组成】** 新鲜大对虾 1 对　白酒（60 度者）250 毫升

**【制法】** 将虾洗净，置于瓷罐中，加酒浸泡并密封，约 10 天后即成。每日随量饮酒或佐餐。待酒尽后，将对虾烹炒食用。

77. 葱叶虾

**【组成】** 海虾仁 7 个　大葱叶（取粗绿含粘液多者为佳）3 条

**【制法】** 将虾仁装入葱叶内，晒干，轧成粉，每日服二次，用茶水送下。

78. 调气鸭

**【组成】** 核桃仁 200 克　荸荠 150 克　老鸭 1 只　鸡泯 100 克

油菜末、葱、姜、盐、蛋清、味精、料酒、玉米粉(湿)、花生油各适量

**【制法】** 将老鸭宰杀去毛，开膛去内脏，洗净；用开水烫一下，装入盆内，加入葱、姜、食盐、料酒少许，上笼蒸熟透取出凉后，将老鸭去甲，切成两块，另用鸡泥、蛋清、玉米粉、味精、料酒、盐调成糊；再把核桃仁，荸荠　剁碎，加入糊内，淋在鸭子内膛肉上。

将鸭子放入锅内，用干净温油炸酥，捞出沥去余油，用刀切成长条块，摆在盘内，四周撒些油菜末即可。

79. 回力鞭

**【组成】** 鹿鞭（雄鹿的外生殖器）100克　枸杞15克　肉苁蓉20克　巴戟15克　杜仲15克　熟地20克　龙眼肉15克　陈皮5　生姜5片　嫩母鸡1只（以不超过800克为佳）　白酒适量

**【制法】** 先将鹿鞭切成薄片，用白酒浸泡至身软，然后配合上述中药同放在砂锅内，放入母鸡，加水适量煮沸后，改用小火炖至鸡烂熟为度。吃鸡饮汤，连吃多次。

80. 虾雀饮

**【组成】** 麻雀5只　鲜虾仁50～100克　姜3片　盐、酱油　味精　白酒各少许

**【制法】** 麻雀去毛，开膛去内脏，洗净；将麻雀、虾仁、姜片及调料等，放入炖盅内，注入八成满开水，加盖，放到沸水锅内，隔水炖3小时左右，最后放入味精、白酒即可。可食肉饮汤，隔三四天食用1次。

81. 枸杞鞭

**【组成】** 牛鞭（即公牛的生殖器）1具　枸杞子30克　盐少许

**【制法】** 牛鞭洗净切段同枸杞子共炖熟，加盐吃饮、分二次吃完。

82. 补阳狗肉

【组成】 狗肉 150 克 葱 姜 酱油 醋少许

【制法】 将狗肉浸泡一夜，出血水，洗净，用锅煮熟，去骨切片，加调料拌食。

83. 肾阳鸡

【组成】 鹿尾巴 25 克 北芪 20 克 党参 20 克 枸杞 20 克 圆肉 10 克 母鸡 1 只

【制法】 将母鸡开膛，去肠及内脏，洗净，连同五味中药放入大型炖盅内，注入八成满开水，加盖，隔水炖 4 小时左右，便可调味吃，每隔 3～4 天吃一次，连吃多次，显效。

注： 鹿尾巴略有腥羶味，如想避免此弊，可在炖制之前，先将鹿尾巴切成一片片，以姜汁酒拌匀（25 克鹿尾巴用两汤匙白酒，一小块姜拍碎）在烧热的锅内煸炒一遍，然后与其它东西一起炖，则可去除腥羶味了。

84. 荔枝酒

【组成】 鲜荔枝肉（连核）500～1000 克 陈米酒 1000 克

【制法】 浸泡 7 日后可饮用。

【服法】 每日早晚各 1 次。

85. 鳅虾斗

【组成】 泥鳅 100 克 虾 10 克

【制法】 将泥鳅用温水洗净，去内脏，虾则洗净，两者共煮，以两者煮熟为度，少加生姜及盐。

【服法】 饮汤食泥鳅和虾。

86. 河车虫草露

**【组成】** 紫河车半具　冬虫夏草 10 克

**【制法】** 将紫河车漂洗干净，切块，与冬虫夏草同炖，加少量调味品。

**【服法】** 待熟后食用饮汤。

87. 淡菜肾

**【组成】** 淡菜 50 克　狗肾 1 对

**【用法】** 两者同煮食。

88. 飞蜓末

**【组成】** 蜻蜓

**【用法】** 晒干，研为末。每日 7～10 克，分吞。

89. 九香虫末

**【组成】** 九香虫 8 克

**【用法】** 炙热嚼服，或研末，浸酒服。亦可与其他补肾药同用。

90. 海龙煎

**【组成】** 海龙 5～10 克

**【用法】** 水煎服，炙研分吞或制成海龙胶服用。

91. 海马粉

**【组成】** 海马 1 对（炙燥）

**【用法】** 研细粉，每服 2. 5 克，日服 3 次，温酒送下，或海马、海燕等量研粉每次服 5 克，日 2 次。

92. 粟子酒

**【组成】** 粟子 1000 克　好酒 2500 毫升

**【用法】** 粟子用酒浸泡 7 天。在性交前饮服。

93. 起阳粉

**【组成】** 阳起石 12 克

**【用法】** 将阳起石煅炼成灰，研成细末，用盐酒服。

94. 磁石壮

**【组成】** 磁石 2500 克

**【用法】** 将磁石研成细末，用白酒 3 斤浸泡 1 月。一天 3 次。

95. 泥鳅

**【组成】** 泥鳅 500 克

**【用法】** 煮熟后食用。

96. 蜈蚣粉

**【组成】** 当归　白芍　甘草各 60 克　蜈蚣粉 18 克

**【制法】** 前 3 味，晒干研末，加入蜈蚣粉，共分成 40 包。

**【服法】** 每次半包至 1 包，早晚空腹用白酒或黄酒送服。

注：　治疗收效后仍需巩固服药 10～15 天。服药后个别人颜面或下肢可能有轻度浮肿。

97. 回阳汤

**【组成】** 甘草　枳实　柴胡　白芍各 9 克　薤白 10 克

【用法】 水煎分两次服。

98. 栀茶酒

【组成】 山栀茶（海桐花科植物海桐） 根皮 250 克

【用法】 切细泡酒 1000 毫升。内服药酒，一日 2 次，每次 16 毫升。

99. 骚草古堡

【组成】 骚羊古（伞形科植物杏叶防风）根 31 克 狗肾 1 付

【用法】 2 物同炖，内服。

100. 淫蜂粉

【组成】 淫羊藿 仙茅 小夜关门 蜜蜂房 蜘蛛香（败酱科植物心叶缬草）各 16 克

【用法】 共研末。酒吞服，每日 2 次，每次 3 克。

101. 淫蜂酒

【组成】 淫羊藿 仙茅 韭菜子 八月瓜果 地马蜂（拳参） 蓝布正 骚羊古各 16 克

【用法】 泡酒 1000 毫升。每晚内服药酒 31 毫升。

102. 苦蒜果堡

【组成】 苦蒜果 63 克

【用法】 炖猪肉 250 克内服。

103. 鬃草酒

【组成】　猪鬃草（铁线蕨科植物铁线蕨）94 克

【用法】　泡酒 500 毫升。每晚服酒 16 毫升。

104. 柏根酒

【组成】　柏树根皮 60 克　黄酒 250 克

【用法】　用黄酒煮柏树根皮，一次服完，一日 1 次。

105. 双粉

【组成】　苏打粉（$NaHCO_3$）0.5 克　硼酸粉 0.5 克

【服法】　混合为 1 包，用开水送服。每日 3 次，连服 3 天，共服 9 包。

注：　此方由上海市纺织工业局第三医院中医科中医张金鼎提供。治验 120 位，绝大多数有近期及远期疗效。

服食此方时须戒除手淫，在一段期间内忌房事。若不愈，休息两周后可再服 3 天。如仍无效则不必再服。

106. 蜻蛾展势丹

【来源】　《中医药信息报》1989 年 5 月 20 日。

【组成】　大蜻蜓（青大者良，红者次之，余更次之，去翅足，微火米炒）20 对　原蚕蛾（去翅足，微火米炒）15 对　大蜈蚣（不去头足，酒润后微火烘干）5 条　露蜂房（剪碎、酒润、略炒至微黄）　生枣仁　酒当归　炙首乌各 20 克　丁香　木香　桂心各 10 克　胡椒 5 克

【制法】　共为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

【服法】　每服 15 丸，或为散，每服 10 克。每日 2～3 次，空腹以少许黄酒送服。

注：　此方由石志超医师从其先祖父吉林名医石春荣老

先生处得一家传治阳痿奇方。

石春荣老先生曾云："此方余已应用60余年，每遇阳痿重症，诸药弗效者，必用之，无不应手取效，此乃家传之秘，切勿传于他人。"

107. 胆肝壮

**【组成】** 鲤鱼胆　雄鸡肝

**【制法】** 上2味各1枚为末，雀卵和，丸小豆大。

**【服法】** 每吞1丸。

## 三、固精止遗方剂

遗精也是男子常见的一种性功能障碍症，以不进行性生活即可使精液遗泄为主证，多因肾虚封藏不固，或君相火旺，湿热下扰精室所致。若有梦而遗精，称为"梦遗"；无梦而遗精，名为"滑精"。

《景岳全书·二十九卷》："遗精之证有九：凡有所注恋而梦者，此精为神所动也，其因在心；有欲事不遂而梦者，此精失其位也，其因在肾；有值劳倦即遗者，此筋力有所不胜，肝脾气弱也；有因用心思索过度彻遗者，此中气不足，心脾之虚陷也；有因湿热下流或相火妄动而遗者，此脾肾之火不清也；有无故而精滑不禁者，此下元之虚，肺肾之不固也；有素禀不足而精易滑者，此先天元气之单薄也；有欠服冷利等剂，以致元阳失守而滑泄者，此误药之所致也；有壮年气盛，久节房欲而遗者，此漏而遗者也，……。"对遗精的病因病机作出了较为全面的总结。

《景岳全书·遗精》："治遗精法，凡心火甚者，当清心降

火；相火盛者，当壮水滋阴；气陷者，当升举；滑泄者，当固涩；湿热相乘者，当分利；虚寒冷利者，当温补下元；元阳不定，精气两虚者，当专培根本。”对遗精各种症型作出了具体的治疗原则。

现代中医学将遗精的症型通常分为以下4种：1. 君相火动，心肾不交：主要方药选用三才封髓丹加减。2. 湿热下注，扰动精室：主要方药选用萆薢分清饮，或用龙胆泻肝汤。3. 劳伤心脾，气不摄精：常以妙香散加减，若中气不升则改中补中益气汤。4. 肾虚滑脱，精关不固：常用右归丸，也可合用金锁固精丸、水陆二仙丹等。

现精选固精止遗方剂计58首，选用前宜先经医师诊治，确定遗精属于何种病型，再选用方药防治，则既可收到止遗固精之效，又可免遭误服方药所致不良反应，加重病情。病情一旦缓解，自然壮阳之功效显现。

1. 七圣丸

**【来源】** 《圣济总录》卷九十二

**【组成】** 炒蚕蛾　牛膝　龙骨　白石脂　桑螵蛸各半两　苁蓉　山药各二钱五分

**【制剂】** 上药七味，捣末，酒糊为丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服20丸，空心温酒下。

**【功用】** 补肾，固精、止浊。

**【主治】** 虚劳，下元虚冷，小便白浊，精滑不禁。

**【按语】** 本方用蚕蛾、苁蓉、山药，牛膝补肾益精，桑螵蛸、白石脂、龙骨固精止浊。适用于老人肾虚，精滑、白浊、尿有余沥等症。

2. 七宝美髯丹

**【来源】** 邵应节方

**【组成】** 何首乌（赤白各一斤）二斤　茯苓　牛膝　当归　枸杞　菟丝子各半斤　补骨脂（黑芝麻拌炒）四两

**【制剂】** 上药7味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服30丸，空心盐汤或温酒下。

**【功用】** 补肝肾，益精血，乌须发。

**【主治】** 肝肾虚，精血不足，瘦弱周痹，消渴，淋沥，遗泄，疮痈等症。

**【按语】** 原注云："邵氏进此方，世宗服之，连生皇子，遂盛传于世。"服后能使须发转白为黑，故名美髯。

3. 十全大补汤（丸、膏）

**【来源】** 《太平惠民和济局方》

**【组成】** 人参　肉桂　白术　茯苓　黄芪　炙甘草　当归　白芍药　川芎　地黄各等分

**【制剂】** 上药10味为粗末，每服二大钱，加生姜三片，大枣2枚，水一盏，煎取七分；或作丸剂与膏剂。

**【服法】** 不拘时候，温服之。

**【功用】** 温补气血。

**【主治】** 五劳七伤，诸虚不足，潮热骨疼，不思饮食，面色萎黄，夜梦遗精，脚膝无力；脾肾气弱，五心烦闷，忧虑伤血气，喘嗽中满，及病后未复等症。

**【按语】** 此由八珍汤（四君子汤合四物汤）加肉桂、黄芪而成。若作丸剂或膏剂，服用方便。老年人见上述症状者，可常服之。

4. 人参丸（二方）

**【来源】** 《圣济总录》卷五十九

**【组成】** 人参 黄芪 杜仲 山茱萸各三分 鹿茸 桑螵蛸 瓜蒌根各一两 鸡胜胫4枚（灸） 菟丝子（酒浸一宿，焙干，捣末）一两半

**【制剂】** 上药9味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服30丸，煎枣汤下。日三服。

**【功用】** 补气生津，补肾益精。

**【主治】** 消渴，身体羸瘦，小便频数，遗精白浊。

**【按语】** 此方用人参、黄芪、鸡胜胫、瓜蒌根补气生津；鹿茸、山茱萸、菟丝子、杜仲、桑螵蛸补肾固精。既可治消渴，又能宿小便，并可治遗精、白浊等症。

**【来源】** 《圣济总录》卷九十二

**【组成】** 人参 麦冬 赤石脂 远志 续断 鹿茸各三分 韭子 茯神 龙齿 磁石 肉苁蓉各一两 熟地黄一两半 柏子仁 丹参各半两

**【制剂】** 上药14味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服20丸，空腹温酒下。

**【功用】** 补心肾，益精血。

**【主治】** 肾虚，精血不足，少腹拘急，耳聋发落，行步不正，梦寐失精。

**【按语】** 此方用人参、鹿茸、熟地、肉苁蓉、韭子、续断补肾益精血；麦门冬、远志、茯神、龙齿、磁石、丹参、柏子仁养心安神强志；赤石脂收涩固精。适用于老年人精血虚见上述诸症者。

5. 三才封髓丹

**【来源】** 《卫生宝鉴》

**【组成】** 天门冬　熟地黄　人参各半两　黄柏三两　炙甘草七钱半　砂仁二钱半

**【制剂】** 上药6味，捣末，水糊丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服50丸，用苁蓉米两浸酒一[illegible]，次晨煎三五沸，去滓，送下。

**【功用】** 益气养阴，泻火封髓。

**【主治】** 心肾火旺，遗精滑泄，精髓亏虚。

**【按语】** 天冬熟地人参，为三才汤；黄柏砂仁甘草，为封髓丹；两方合为一处，故以两方之名合而标名。此方乃清补清滥之方。中医理论认为，肾生精，精生髓，频频泄泄，精竭髓枯，龙相飞越，一团邪火；火愈炽，则阴愈伤，阴愈伤，则火愈炽，生理病理各走其反方制两两萃合共济，清热润阴，相得益彰。此方适用于相火旺，遗泄而精髓亏者。原注云："降心火，益肾水，滋阴养血，润补不燥"。老人尤多用之。

6. 干地黄丸

**【来源】** 《圣济总录》卷八十六

**【组成】** 熟干地黄三两　鹿茸　远志　山茱萸各一两半　蛇床子半两　菟丝子二两

**【制剂】** 上药6味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服30丸，食前温酒下。

**【功用】** 补肾益精。

**【主治】** 肾劳精气滑泄。

**【按语】** 此方用地黄、鹿茸大补精血，菟丝子、山茱萸、蛇床子补肾，远志交心肾。为心肾精血并补之剂。适用于精

血不足，心肾同病者。

7. 上丹

**【来源】** 《太平惠民和济局方》

**【组成】** 五味子半斤　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　远志各二两

**【制剂】** 上[illegible]末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服 30 丸，温酒或盐汤下。

**【功用】** 补五脏，固真元。

**【主治】** 脏腑虚损，腰膝重痛，面色黎黑，筋骨衰败，心劳志昏，寤寐恍惚，五劳七伤，肌肉羸瘦，余沥梦遗。

**【按语】** 原注云："久服轻身耐老，健力美食明目，益精气。……服之半月，阴阳自和，容颜肌肉，光润悦泽。开意志，安魂魄，消饮食，养胃气"。

8. 小菟丝子丸

**【来源】** 《丹溪心法》附方

**【组成】** 菟丝子（酒浸）五两　石莲肉二两　茯苓一两　山药二两七钱（一半打糊用）

**【制剂】** 上药 4 味，捣末，山药糊为丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服 50 丸，空心盐汤下，脚无力，木瓜汤下。

**【功用】** 补肾涩精，养心安神。

**【主治】** 肾气虚损，目眩耳鸣，四肢倦怠，夜梦遗精；心腹胀满，脚膝痿弱，小便滑数，股内湿痒，水道涩痛，小便出血，尿有余沥等症。

9. 小建中汤

**【来源】** 《金匮要略》

**【组成】** 桂枝三两 白芍六两 甘草三两 大枣12枚 生姜三两 胶饴一斤

**【制剂】** 上6味，以水七升，煮取三升，去滓，纳胶饴，更上微火消解。

**【服法】** 温服一升，日3服。

10. 大补阴丸

**【来源】** 《丹溪心法》卷三方

**【组成】** 炒黄柏 知母（酒炒）各四两 熟地黄（酒蒸） 龟板（酥炙）各六两

**【制剂】** 上药4味，共研末，用蒸熟的猪脊髓和蜜为丸。

**【服法】** 每服2～3钱，日服2次，空腹淡盐汤送服；也可改作汤剂，水煎服。

**【功用】** 滋阴降火。

**【主治】** 阴虚火旺，面红升火，骨蒸潮热，盗汗，腰酸脚软，眩晕耳鸣，或易怒心烦，少寐多梦，以及遗精等。

**【按语】** 本方是滋阴降火的代表方剂。方用熟地大补肾阴而生精血，龟板滋阴而益精髓，为培本部分；黄柏、知母苦寒泻火而保存阳液，乃为清源部分。滋阴与泻火并用，泻其邪火，才能保其真阴，故名“大补阴丸”。

11. 五味子丸（二方）

**【来源】** 《圣济总录》卷四十三

**【组成】** 五味子 龙骨 煅牡蛎 牛膝 桂心 山茱萸 菟丝 茯苓 巴戟 山药 续断 石斛 附子各半两 吴

茱萸一分

**【制剂】** 上药14味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每日早、中、晚各服40丸，盐汤下。

**【功用】** 补肾，温阳，涩精。

**【主治】** 肾阳虚，真元失禁，精自流出者。

**【按语】** 此方用五味子、龙骨、牡蛎、山药收涩固精；巴戟、山茱萸、[illegible]、韭心、附子、吴茱萸补肾温阳；续断、石斛、牛膝养阴生津，强筋壮骨；茯苓利水安神。适用于肾阳虚，遗精、阳痿、少腹冷痛、筋骨酸痛等症。

**【来源】** 《圣济总录》卷八十九

**【组成】** 五味子　肉苁蓉　菟丝子　巴戟　茯苓　车前子各一两

**【制剂】** 上药6味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服30丸，早晚空腹温酒下。

**【功用】** 补肾利湿。

**【主治】** 肾劳虚损，精气不足，遗精滑泄，耳聋腰酸，小便白浊，气短乏力。

**【按语】** 此方用五味子、菟丝子、苁蓉、巴戟补肾益精，茯苓、车前子利水渗湿。适用于肾虚遗精等病。

12. 太乙金锁丹

**【来源】** 《圣济总录》卷一百八十五

**【组成】** 钟乳粉二两　芡实　大豆黄卷　巴戟　附子　补骨脂　鹿茸各一两　肉苁蓉三两（酒浸，去皮，蒸烂研膏）

**【制剂】** 上药8味，前7味捣末和苁蓉膏加蜜为丸如梧

桐子大。

**【服法】** 每服 10 丸，早晚食前温盐酒下。

**【功用】** 补肾阳，固精气。

**【主治】** 诸虚百损，精气不固，阳事痿弱，梦遗滑泄。

**【按语】** 此方用钟乳、鹿茸、巴戟、苁蓉、补骨脂、附子补肾益精，温阳气；芡实、豆卷养肾固精气。原注云："一月秘精，还原补脑，面目光，精神爽；百日肌肤充悦，须发光润，诸气及积年份惫冷疾皆愈。久服补气延年。"

13. 长生不老丹

**【来源】** 《普济方》卷二百二十三

**【组成】** 苍术一斤四两（酒浸四两，醋浸四两，盐汤浸四两，米泔水浸八两） 莲肉一斤（装入猪肚内煮熟，去猪肚不用） 五味子 茯苓 枸杞子 熟地黄各四两

**【制剂】** 上药 6 味，捣末酒丸，如梧桐子大。

**【服法】** 每服 30 丸，加至 50 丸，温酒或盐汤下。

**【功用】** 补肾强精，健脾益气，养心安神。

**【主治】** 中老年人肾精不足，心脾两虚，未老先衰，精力衰减，须发早白，食少纳差，遗精，带下者服用。

**【按语】** 此方用苍术燥湿健脾胃，解郁辟秽；茯苓健脾利湿，安神益智，补而不峻，利而不猛，既能扶正，又能祛邪，乃"上品仙药"；莲子肉养心安神，益肾固精，健脾止泻；莲子伍猪肚，乃"水芝丸"，（《医学发明》）能补养心肾，健脾胃，除虚损，注精力。

方中更用五味子以加强其养心安神、固肾涩精之功；用枸杞子、熟地黄以加强其滋肾强精之力；从而成为补脾、养心、益肾的方剂。

14. 六味地黄丸

**【来源】** 《小儿药证直诀》（宋·钱乙）

**【组成】** 熟地黄八钱　山萸肉　干山药各四钱　泽泻　茯苓（去皮）　丹皮各三钱

**【制剂】** 上药 6 味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服 30～50 丸，空心盐汤下。

**【功用】** 滋阴补肾。

**【主治】** 肾阳不足，腰膝酸软，头晕目眩，耳鸣耳聋，自汗盗汗，遗精梦泄，消渴等症。

**【按语】** 本方是从《金匮要略》肾气丸减桂、附而成，为滋补肾阴的代表方剂。此方补中有泻，以补为主。方以熟地黄滋补肾阴，益精髓而生血，山茱萸温补肝肾，收敛精气；山药健脾益肾阴，固精缩尿，是本方的“三补”部分所在。方中又以泽泻泄肾浊，丹皮泻肝火，茯苓渗脾湿，乃为本方的“三泻”部分所在。六药组合成方，补中有泻，寓泻于补，有开有合，补而不腻，凡真阴亏损，虚火上炎而致上述诸证者，用本方滋阴配阳，乃王冰所谓“壮水之主，以制阳光”之法。

15. 乌须发丸

**【来源】** 《验方新编》（清·鲍相璈）

**【组成】** 熟地三两　生何首乌三两（要白色而长形者）　黑芝麻一两（炒）　万年青 2 片　桑叶三两　白果 30 个　桔梗三钱

**【制剂】** 为末，不可经铁器，为丸。

**【服法】** 每日早饭后服一两。

**【功用】** 滋精养血，祛风清热。

**【主治】** 中老年人精血亏虚、风热上扰、须发早白、头晕目眩、遗精带下者服用；也可用于治疗因精血亏虚、风热上扰引起的青少年白发。

**【按语】** 方中熟地黄、何首乌、黑芝麻功能滋精养血均为著名的乌须黑发药物；万年青清热解毒；桑叶祛风清热、凉血明目，有滋养毛发和防止皮肤与毛发白化的作用；白果味甘苦涩性平，能固涩精气；桔梗乃舟辑之剂，方中用之以引诸药上行。

方中何首乌为白何首乌，又称泰山何首乌，为泰山四大名药之一；桑叶应以新鲜嫩桑叶为佳，民间常用嫩桑叶浸水淡发。

16. 桑螵蛸散

**【来源】** 《本草衍火》

**【组成】** 桑螵蛸二钱　远志一钱　菖蒲二钱　人参（党参）二钱　茯神二钱　当归二钱　龙骨六钱　龟板5钱

**【制剂】** 水煎服。

**【服法】** 每日一剂。

**【功用】** 调补心肾，固涩止遗。

**【主治】** 肾虚小便频数，或如米泔色，或遗尿，遗精，以及心气不足，健忘，失眠等。

**【按语】** 方中桑螵蛸补肾固精，缩尿止遗为主药；配龙骨之收敛，龟板之滋阴、补肾虚而止遗；人参、茯神、菖蒲、远志补心气以安神；当归合人参，双补气血。综观全方，有两调心肾，安神定志，补益气血，固涩止遗的功效。本方对于肾虚不摄的遗尿，尿频，尿如米泔色，或遗精滑精，以及心气不足的失眠健忘等，均甚适应。

17. 天冬膏

**【来源】** 《惠直堂经验方》

**【组成】** 天冬（不拘多少）

**【制剂】** 滚汤泡去皮，取起，晒干，半槌去心，捣如泥，入砂锅内水煮成稀糊，布滤过，再入蜜糖和匀，煮调瓷罐收贮。

**【服法】** 早晚日中，随意滚水或酒送下三五钱。

**【功用】** 滋肾养阴，健脾胃。

**【主治】** 梦遗精滑，筋骨痿弱。

**【按语】** 方中天门冬既为“润燥滋阴，降火清金之药”，也是延年益寿药物。《神农本草经》将其列为上品，“久服轻身益气延年。”孙思邈说：“阳事不起，宜常服之”。现代药理研究已证实它有抗老防衰作用。

但此药，对脾胃虚寒者，不宜久服。

18. 水陆二仙丹

**【来源】** 《证治准绳》

**【组成】** 芡实一斤（蒸熟为粉） 金樱膏一斤（取半黄者熬膏，熟则全甘而无涩味，勿用）。

**【制剂】** 和为小丸。

**【服法】** 每服 3～6 克，日服 2～3 次。

**【功用】** 固涩止遗。

**【主治】** 肾虚遗精，滑精，以及妇女体虚白带。

**【按语】** 方用芡实补脾肾而止遗泄，金樱子性收敛而能固涩，两药配合应用，具有补肾固涩之功。遗精一证，有虚实之分，故治疗方法有补泻之别。如有梦而遗者，多为相火

内炽，火扰精泄；无梦而遗，多属肾虚，精关不固。前者治宜滋阴降火，以知柏入味丸，封髓丹为主方；后者治宜固肾涩精，水陆二仙丹、金锁固精丸治之。

19. 玉兰丸

**【来源】** 《济生方》卷一

**【组成】** 鹿茸二两（作片，酥炙） 当归 附子（七钱重者4个，生去皮脐，各切下项，挖空心中，安朱砂一两，以前项子盖完，用线扎） 木瓜（大者2个，去皮瓤切开，入朱砂，附子4个在内，以木瓜原项子盖完，线扎定蒸烂，取出附子切作片，焙干为末，朱砂细研水飞，木瓜研如膏）柏子仁（炒别研） 沉香（别研） 巴戟（去心） 蜜炙黄芪 肉苁蓉 茯神 川牛膝 石斛各一两 杜仲 菟丝子 五味子各一两半 远志二两

**【制剂】** 上药14味，研细末，用木瓜膏入少酒糊丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服70丸，空心米汤饮或温酒或盐汤服下。

**【功用】** 补心肾，壮筋骨。

**【主治】** 诸虚不足，膀胱肾经痼败，膏淋、白浊、遗精等症。

**【按语】** 此方用鹿茸、苁蓉、巴戟补肾益精、黄芪、五味子补气敛肺，远志、朱砂、茯神、柏子仁养心安神、木瓜、杜仲、菟丝子、牛膝、石斛强筋壮骨，附子沉香温阳降气。适用于老年人心肾不足，精气虚，见上述诸症者。

20. 玉真丸

**【来源】** 《圣济总录》卷一百八十五

【组成】　龙骨　菟丝子各八两　鹿茸六两　韭子四两半。

【制剂】　上药4味，捣末，蜜丸如小豆大。

【用法】　每服7丸，温酒下。日再服。

【功用】　补肾阳，固精气。

【主治】　风湿劳气，腰膝酸疼，遗泄，早衰白发。

【按语】　此方用韭子、鹿茸、菟丝子补肾益精血；龙骨收涩固精。适用于老人肾阳虚，精血已衰，腰酸阳痿等症。原注云："补中安神，固元气，黑髭发，悦颜色"。

21. 左归丸

【来源】　《景岳全书》

【组成】　熟地黄八两　山药　山茱萸　枸杞子　菟丝子　鹿角胶各四两　牛膝三两　龟板胶四两

【制剂】　上药8味，捣末，密丸如梧桐子大。

【服法】　每服30丸，盐汤下。

【功用】　补肾养阴，填精补血。

【主治】　真阴肾水不足，虚弱，自汗，盗汗，口燥舌干，遗沥，腰酸腿软，头晕眼花，耳聋，精髓津液内亏等症。

【按语】　本方是从六味地黄丸衍化而来，取六味地黄丸中"三补"，再加上菟丝子、枸杞子补益肝肾，加龟板胶、鹿角胶峻补精血，加牛膝强壮筋骨，合而组成滋补强壮之剂。这乃是"精不足者，补之以味"的治疗方法，其滋补之力比六味地黄丸大，适宜于肝肾阴虚，精血亏损等所致遗精滑泄之症。

或作汤剂，则为六味地黄丸去丹皮、泽泻，加枸杞、甘草而成，名"左归饮"，主治与"左归丸"略同，水煎服。

22. 石脂方

**【来源】** 《太平圣惠方》卷九十四

**【组成】** 赤石脂一十三两（细研水飞）黑豆六两（生芽用之） 泽泻四两 白芍 葳蕤各三两（刮皮蒸曝干）

**【制剂】** 上药5味，捣筛为末，和蜜为丸如梧桐子大。

**【服法】** 每日空心服30丸，开水下，日3服。

**【功用】** 补肝肾，涩精气。

**【主治】** 肝肾虚，精气不固，遗滑，消渴及妇女经带多等病。

**【按语】** 此方用黑豆配白芍、玉竹、泽泻补肝肾，赤石脂涩精气。原注云，服此“六十日后，气力不衰，一百日后，行如骤马”。

23. 北平太守五味散

**【来源】** 《泰定养生主论》（元·王珪）

**【组成】** 天门冬六分 干地黄四分 桂心（去粗皮）茯苓（去皮）各一两 菖蒲 五味子 远志（去心） 石韦各三两

**【制剂】** 上药八味，共为细末。

**【服法】** 酒或汤任调整服一钱，食后。

**【功用】** 养心益智，心肾双补。

**【主治】** 青壮年因劳思伤神，或房劳伤肾，或素禀心肾两虚所引起的未老先衰、精神衰减、记忆力减退，以及遗精、早泄等症。

**【按语】** 此方选自《泰定养生主论》之“童壮门”，是一种为中青年而设的抗衰防老药。王珪认为童壮之年，最易

因房劳太过损伤肾精，同时也常因血气方刚、好胜心强，以致“强思”、“深忧”、“重恚”、“悲哀”，以及“喜乐过度”而伤神，所以当此之时，摄养应重在心肾，特别应当重视养心益智。本方即基于这种认识而组成的。

本方主药是菖蒲、五味子、远志、石韦。菖蒲在此养心益智；远志，“功专心肾，故可镇心止惊，辟邪安梦，壮阳益精，强志助力”。（《本草正》）；五味子，敛肺固肾、涩精生津；石韦，交通心肾，助肺肾之精。

方中更以桂心以温助心肾之阳；茯苓益智安神；天门冬、干地黄以滋肾强精，从而组成养心益智，心肾双补之剂。

本方药性平和，不温不燥，不寒不腻，凡属心肾两虚者皆可服用。原书注云：“服三十日精神倍，六十日气力强、意志足”。

24. 石斛散

**【来源】** 《圣济总录》卷九十二

**【组成】** 石斛（去根）三两　巴戟天（去心）　菟丝子（酒浸）各二两　杜仲　桑螵蛸（去根）（炒）各一两半

**【制剂】** 上药5味，捣筛为散。

**【服法】** 每服二钱匕，空心温酒调下。日再服。

**【功用】** 补肾，强腰，固精。

**【主治】** 肾虚，小便白淫，或遗泄者。

**【按语】** 此方用巴戟、菟丝子、桑螵蛸补肾固精，石斛、杜仲壮筋骨。药味不多，效用尤佳。适用于老人肾虚遗泄、白淫、尿有余沥等症。

25. 龙骨汤

【来源】 《圣济总录》卷九十二

【组成】 龙骨五两 人参 茯苓 炙甘草 煅牡蛎 桂（去粗皮） 熟地黄（焙）各二两

【制剂】 上药七味，捣粗末，每服五钱匕，水一盏半，煎取八分。

【服法】 空心食前，去滓温服。

【主治】 肾阳虚，小便白淫，及遗泄无故自出。

【按语】 此方用人参、熟地黄补气养阴，桂、苓、甘草温阳养心，龙骨，牡蛎收涩固精。对老年人阳气虚，自汗，白淫等症，适合用之。

26. 四精丸

【来源】 《普济方》卷三十二

【组成】 苁蓉 鹿茸 白茯苓 山药各等分

【制剂】 上药 4 味，捣末，米糊为丸如梧桐子大。

【服法】 每服 30 丸，枣汤或沉香木汤下。

【功用】 补肾益精，养心健脾。

【主治】 思虑色欲过度，心脾肾不足，遗精白浊，小便频数。

【按语】 此方用苁蓉、鹿茸补肾益精，山药、茯苓健脾养心，渗水湿、固精气。适用于中老年人心脾肾不足，遗精白浊，以及阳痿等症。

27. 白龙骨丸

【来源】 《圣济总录》卷九十一

【组成】 白龙骨 肉苁蓉（酒浸）补骨脂（炒）各一两 炒韭子 菟丝子（酒浸）各半两

【制剂】 上药5味，捣末，酒煮糊为丸如梧桐子大。

【服法】 每服20丸，加至30丸，空心盐汤下。

【功用】 补肾、固精、强腰。

【主治】 虚劳，元气不足，精滑，腰脊疼痛。

【按语】 此方用龙骨收涩固精为主药，配苁蓉、菟丝子、韭子、补骨脂补肾益精，并能强腰脊。老人肾虚，尿有余沥，腰脊酸痛者，适宜用之。

28. 玄菟丹

【来源】 《太平惠民和济局方》

【组成】 菟丝子十两 五味子七两 白茯苓 莲肉各三两

【制剂】 上药4味捣末，别碾干山药末六两，酒煮成糊，和药末为丸如梧桐子大。

【服法】 每服五十丸，米汤下。

【功用】 补心肾，止遗浊。

【主治】 心肾虚，遗精，白浊，以及消渴等症。

【按语】 本方用茯苓利湿健脾，菟丝子补肾，莲肉补脾，五味子酸甘化阴，调节脾胃功能，药性平和，无副作用。糖尿病、遗精，慢性肝炎、排尿功能衰退等病人均可服用。

29. 苁蓉丸（三方）

【来源】 《圣济总录》卷五十八

【组成】 肉苁蓉 （酒浸切焙） 五味子 巴戟 当归 泽泻 地骨皮各一两 人参 磁石 赤石脂各一两半 韭子（炒）龙骨 炙甘草 牡丹皮各一两 熟地黄一两 禹余粮三分 桑螵蛸（炙）40枚

【制剂】　上药16味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

【服法】　每服20丸，牛乳下。日3服。

【功用】　补肾涩精。

【主治】　消渴尿脂，小便如米泔，肾虚遗精、阳痿等症。

【按语】　此方用苁蓉、巴戟、熟地黄、韭子、当归补肾益精血；人参、五味子、炙甘草、地骨皮、牡丹皮益气清虚热；桑螵蛸、龙骨、赤石脂、禹余粮收涩固精；泽泻、磁石利水聪耳。

【来源】　《圣济总录》卷九十六

【组成】　肉苁蓉　鹿茸　附子各二两　蕲蘑　煅龙骨　山茱萸各一两　炒补骨脂一两半

【制剂】　上药7味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

【服法】　每服30丸，空心食前姜汤下。

【功用】　温肾固摄。

【主治】　肾阳虚，膀胱久冷，小便数，泄精不止。

【按语】　此方用苁蓉、鹿茸、山茱萸、炒补骨脂补肾益精气，蕲蘑、附子温阳散寒湿，煅龙骨收涩止遗。适用于老人肾阳虚，腰痿，阳痿诸症。

【来源】　《圣济总录》卷一百八十六

【组成】　肉苁蓉二两　山药　五味子各一两二钱半　菟丝子　赤石脂　茯苓　泽泻　熟地黄　山茱萸　巴戟　覆盆子　石斛各一两

【制剂】　上药12味，捣末，酒糊加蜜为丸，如梧桐子

大。

**【服法】** 每服 20～30 丸，空心温酒、粟米汤下。

**【功用】** 补肾、固精、敛肺。

**【主治】** 肾虚肺弱，咳喘气短，腰酸遗精，小便频数。

**【按语】** 此方由肉苁蓉丸，都气丸基础上加减而成。原注云："补真气，调阴阳，和胃气，进饮食。却老"。

30. 远志丸

**【来源】** 《普济方》

**【组成】** 远志（去心）一两　山萸肉半两　人参半两　白茯苓（去黑皮）半两　金箔　银箔各 10 张

**【制剂】** 共为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

**【服法】** 每服 10 丸，茶酒随意下。

**【功用】** 滋补肝肾，补益心脾，强精益气。

**【主治】** 中老年人肝肾亏虚，心脾不足、腰膝酸痛、失眠健忘、心悸气短、遗精滑精。

**【按语】** 方中主药远志，滋肾强精，益智安神，"治健忘，安魂魄，令人不迷惑，坚决阳道。"（《药性论》）

方中山萸，补肝肾，滋精气，敛心神，涩滑脱；人参大补元气，生津益智；白茯苓益智安神，健脾利湿；金箔、银箔，镇心安神。组合成方，强力，益智，延年。

方中金箔、银箔均有一定的毒性，长期或大量使用则应当慎重。本方阳虚内寒者禁服。

31. 补肾磁石丸

**【来源】** 《圣济总录》卷五十一

**【组成】** 磁石（火煅酒淬五遍）　鹿茸（去毛酥炙）各

一两　五味子　枳实各半两　楮实（炒）一两半　附子（炮，去皮脐）　煅牡蛎　肉苁蓉（酒浸去皮，切，焙）　山芋　巴戟各三分。

**【制剂】**　上药10味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】**　每日空腹服20丸，加至30丸，牛膝酒下。

**【功用】**　补肾益精聪耳。

**【主治】**　肾脏久虚，体倦遗精，形瘦目昏，脐腹疼痛，耳中常闻钟馨风雨声。

**【按语】**　此方用磁石、鹿茸、苁蓉、巴戟、山药、五味子、牡蛎、楮实补肾益精，聪耳固精；附子、枳实温阳理气。适用于肾虚遗精，耳鸣等症。

32. 坎离丸

**【来源】**　《摄生众妙方》（明·张时彻）

**【组成】**　当归（全者，用好酒浸洗3日，晒干剉碎）白芍药（温水洗，剉碎，用好酒浸1日，晒干，炒赤）　川芎（大者，清水洗净剉碎）各四两　厚黄柏（去皮）八两（二两酒浸，二两盐水浸，二两人乳浸，二两蜜浸，俱晒干炒赤）　知母（去毛，四制，与黄柏同）熟地黄八两（怀庆者佳，四两用砂仁，四两用白茯苓，同入绢袋，入好酒两壶，煮干去砂仁、茯苓二味，只用地黄）

**【制剂】**　上药6味，修制和合一处，平开三四分厚，夜露日晒，三日三夜，收天地之精，日月之华，研细末，用正冬蜜一斤八两，加水半碗，共炼至滴水成珠，再加清水一碗，煎滚和前药，丸如梧桐子大。

**【服法】**　每服八、九十丸，空心盐汤送下，冬日温酒送下。

【功用】 生精益血，升降水火。

【主治】 中老年人肾精肝血亏虚所致心肾不交，健忘失眠，头晕耳鸣，腰脊酸麻，遗精滑精等症。

【按语】 本方由四物汤加味知母、黄柏而成。四物汤能补血养血，入知母、黄柏则养血而滋精，肾精肝血充盛，则能上济心血，濡润心火，心火得精血之润泽，则下交而入肾，从而心火潜藏，肾水温运，水火既济，心肾相交。因本方功在交济坎水离火，故名之“坎离丸”。

33. 补骨脂丸

【来源】 《圣济总录》卷一百八十五

【组成】 补骨脂（炒）四两　巴戟（去心）　龙骨　山茱萸各一两

【制剂】 上药 4 味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

【服法】 每服 30 丸，空心盐汤或温酒下。

【功用】 补肾固精。

【主治】 肾虚精滑、及老人遗沥。

【按语】 此方用补骨脂、巴戟、山茱萸补肾益精，龙骨收涩固精。适用于老人肾虚，精滑遗沥等症。

34. 补骨脂散

【来源】 《圣济总录》卷九十一

【组成】 补骨脂（炒）一两　茴香子三分

【制剂】 上药 2 味，捣筛为散。

【服法】 每且二钱匕，空心温酒或盐汤下。

【功用】 补肾强腰，固精止遗。

【主治】 虚劳，肾气衰惫，梦寐失精，腰疼。

**【按语】** 此方只用补骨脂补肾，茴香理气，相互加强温肾强腰止遗之力。药味虽少，力专效宏。适用于中老年人肾虚腰痛、遗滑等症。

35. 补益蒺藜丸

**【来源】** 《清太医院配方》

**【组成】** 鱼鳔四两　蒺藜四两　防风二两　杞子二两　首乌二两　山药二两　当归二两　杜仲二两　沙蒺藜二两　白术二两　牛膝二两　楮实子二两　生地一两　木瓜一两　川断一两　故纸一两　独活一两　陈皮一两　茴香一两　川芎五钱　黄柏一钱　肉桂五钱　苍术五钱　甘草五钱　木香二钱五分　甜瓜子二钱五分　菟丝子四两

**【制剂】** 共研细末，炼蜜为丸，每丸三钱重。

**【服法】** 早、晚每服一、二丸，用白开水嚼送下，黄酒也可。忌烧酒、萝卜、诸血、戒房劳。

**【功用】** 补益肝肾，益脾开胃，益气固精，强力壮志，理气化痰。

**【主治】** 肝肾亏虚，脾胃虚寒、气血不畅、腰膝酸痛、遗精滑精、食少纳差、精力衰减、头晕目眩。

**【按语】** 方中主药是鱼鳔、蒺藜、菟丝子。蒺藜入药有两种，一为刺蒺藜，又名白蒺藜；一为沙苑蒺藜，又名沙蒺藜、潼蒺藜、沙苑子。刺蒺藜疏肝祛风、行水明目；沙蒺藜，补益肝肾、固精明目。本方两者均用。

鱼鳔合沙苑蒺藜名“聚精丸”，为固精之要药。菟丝子温肾助阳、益精填髓、祛风明目。鱼鳔、刺蒺藜、菟丝子三药配合，功在补益肝肾，固精明目。

方中更以何首乌、枸杞子、楮实子、山药、生地以滋肾

强精；破故纸、小茴香、肉桂以温肾助阳；杜仲、牛膝、川断、木瓜以补益肝肾，强筋壮骨；白术、苍术、陈皮、木香、甘草益脾和胃；防风、独活祛风胜湿；当归、川芎相配，养血活血，并可加强杜仲、牛膝等药物强筋壮骨、通经活络之功；黄柏滋阴降火，既可制诸温药之燥，又可加强何首乌、地黄、枸杞子等药物滋肾强精之功；甜瓜子又名甘瓜子、甜瓜仁，味甘性寒，开痰利气。

此方乃阳阴双补之剂，故方注云："无病不治。如常服之，能壮一身筋脉，气力增添，精神倍加，多进饮食，强力不倦，行步轻健，令人肥胖。年老之人，久久服之，容颜如少；小儿服之，疳痞皆消"。方中多温燥之品，阴虚火旺者不宜服用。

36. 枕中丸

**【来源】** 《医心方》卷十三引淮南王方

**【组成】** 石斛　巴戟天　桑螵蛸　杜仲等分

**【制剂】** 上药4味，合捣下筛，和蜜为丸如梧桐子大。

**【用法】** 每次酒服10丸，日2服。

**【功用】** 补虚涩精，强腰膝。

**【主治】** 肾气衰，腰背痛，两痉酸痛，小便多沥，失精自出，囊下湿痒。

**【按语】** 本方用药仅仅4味，药性平和。能补肾壮阳，强腰涩精。中老年人体虚者，可以长服。

37. 参苓造化膏

**【来源】** 《万氏积善堂秘验滋补诸方》（明·万全）

**【组成】** 人参四两　白茯苓四两　白术三两　莲肉（去皮心）三两　山药三两　芡实三两

【制剂】 上药6味，共为细末，用粳米一斗作末，将前药和匀，又加糖或蜜蒸膏，火焙之。

【服法】 空心或食远滚白汤调下二三匙。

【功用】 补脾益气，固肾涩精。

【主治】 中老年人脾肾亏虚、食少便溏、神倦乏力、自汗气短，遗精滑精、妇女带下者服用。

【按语】 方中人参大补元气，生津益智；白术补脾益气，燥湿和中；白茯苓健脾利湿，安神益智；莲肉养心补脾，益肾固精；山药补脾益肺，滋肾固精；芡实固肾涩精，补脾止泻。

方中所用粳米，即大米，味甘性平，“治诸虚百损，强阴壮骨，生津明目，长智。”（《滇南本草》）方中用其补脾益气，生津止渴。

方中使用糖、蜜，不仅调味，而且有滋补作用；糖能润肺生津，蜜能补中润燥。

38. 固气不二丸

【来源】 《圣济总录》卷九十一

【组成】 干柿（切焙） 鸡头米（焙干鸡头攥上尖） 金樱子（焙干） 莲花蕊（焙干）各等分

【制剂】 上药4味，捣末，用乌鸡子汁和丸如梧桐子大。

【服法】 每服10丸，温酒下。

【功用】 固精止遗。

【主治】 虚劳，元气衰弱，精气滑泄，或梦中遗沥。

【按语】 此方由水陆二仙丸加干柿、莲蕊而成。具有收涩固精止遗的功效。不论男女，凡下元不足，淋浊，遗泄，崩漏带下等症，均可治之。

39. 金锁思仙丹

**【来源】** 《景岳金书》（明·张介宾）

**【组成】** 莲芯　芡实　石莲子各十两　金樱膏三斤

**【制剂】** 金樱煮膏如饧，入前3味药末，和丸梧桐子大。

**【服法】** 空心盐酒下30丸。

**【功用】** 滋肾益精，固涩精气。

**【主治】** 中老年人肾精亏虚、须发早白、梦遗滑精、白浊带下，或青年人肾精亏虚之梦遗滑精、白浊带下等症。

**【按语】** 方中主药为金樱子，其味酸涩而性平，入肾、膀胱、大肠经，“治日久下痢，血崩带下，涩精遗泄。”（《滇南本草》）芡实固肾涩精，补脾止涩。金樱子与芡实配伍即“水陆二仙丸。”《证治淮绳》称其“益精滋阴，治精脱肾虚，梦遗白浊，妇人淋漓带下。”莲芯，固肾涩精，为“秘涩精气之要药。”（《本草逢原》）石莲子又名甜石莲，壳莲子、带壳莲子，用之以交通心肾，固涩精气。

四药组方，滋肾益精，固涩精气。原方注云：“治男子嗜欲太过，精血不固，此涩以去脱之剂。服久精神完固，大能延年。平时服食忌葵菜，车前子。”

40. 金锸丸（二方）

**【来源】** 《圣济总录》卷九十二

**【组成】** 炒蚕蛾　补骨脂（炒）　炒韭子各二两　苁蓉（酒浸）　山茱萸　菟丝子　桑螵蛸（炒）　龙骨　牛膝（酒浸）各一两

**【制剂】** 上药9味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

**【服法】** 每服20丸，加至30丸，空心温酒或盐汤下。

【功用】 补肾固精。

【主治】 下元虚，小便白淫，夜梦遗泄。

【按语】 此方用蚕蛾、韭子、苁蓉、补骨脂、菟丝子、山茱萸、补肾益精；桑螵蛸、龙骨收涩固精；牛膝引药下行。适用于中老年人下元虚，遗滑、白淫等症。

【来源】 《圣济总录》卷九十一

【组成】 韭子（炒）四两　巴戟（去心）二两　山茱萸　龙骨各一两

【制剂】 上药4味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

【服法】 每服20至30丸，空心温酒下。

【功用】 补肾固精。

【主治】 虚劳失精。

【按语】 此方用韭子、巴戟、山茱萸补肝肾，龙骨收涩固精气。药虽四味，效用专一。适用于中老年人肾虚，腰酸遗泄，或尿后有余沥者。

41. 驻精丸

【来源】 《卫生家宝》

【组成】 石莲肉　白龙骨各等分

【制剂】 上药2味，捣末，酒糊丸如梧桐子大。

【服法】 每服30丸，米汤或温酒、盐汤下。日3服。

【功用】 安神驻精。

【主治】 夜梦邪交，小便白浊，或心神不安、失眠、泄泻。

【按语】 此方用莲肉补心脾肾，配龙骨潜阳涩精，止泄

浊。综合而成补养收涩固精之剂。适用于中老年人心脾肾虚见上列诸症者。

原注云："镇心安神，涩肠胃，益气力，止泄泻。常服养神益力，轻身耐老，除百病。"

42. 金樱子膏

**【来源】** 《明医指掌》

**【组成】** 金樱子（去毛核）2斤

**【制剂】** 将金樱子酌予切碎，水煎3次，分次过滤，去渣，滤液合并，用文火煎熬，浓缩至膏状，每1两膏汁兑2两炼蜜成膏。

**【服法】** 每服3钱，一日2次，白开水冲服。

**【功用】** 补肾涩精，敛肠止泻。

**【主治】** 肾虚遗精，尿频，遗尿，脾虚带下，神经衰弱。

**【按语】** 金樱子味酸、涩，性平。入肾、膀胱、大肠三经。《本经》载："其子气味酸涩平无毒，治脾泻下痢，止小便利，涩精气，久服令人耐寒轻身。"李时珍曰："无故而服之，以取快欲则不可，若精不固者，服之何咎之有。"

43. 金锁固精丸

**【来源】** 《医方集解》

**【组成】** 沙苑蒺藜（炒） 芡实（蒸） 莲须各二两 龙骨（酥炙） 牡蛎（盐水煮一日一夜，煅粉）各为一两

**【制剂】** 莲子粉糊为丸。

**【服法】** 每服二钱，淡盐汤或温开水送下。

**【功用】** 固肾涩精。

**【主治】** 肾虚精关不固、遗精。

【按语】 本方一般归于涩精止遗类方剂，适用于肾虚失藏，精关不固，遗精滑泄；或肾气不摄，膀胱失约，尿频遗尿等证候。本方是治疗肾虚遗泄、滑精的常用成药，也是涩精止遗的代表方。方中用沙苑蒺藜补肾益精，莲肉、莲须、芡实固肾涩精，龙骨、牡蛎潜阳固涩。诸药合用，则固肾涩精之功尤强。如属下焦湿热所扰，以致遗精者，则非本方所宜。如属肝阳上元，肾火内炽，心火元盛等原因，应滋阴降火，亦非本方的适应症。本方以肾虚滑精日久不愈者为宜。

44. 韭子丸（四方）

【来源】 《备急千金要方》卷十九

【组成】 韭子一升 甘草 桂心 紫石英 禹余粮 远志 山茱萸 当归 天雄 紫菀 薯蓣 天门冬 细辛 茯苓 菖蒲 僵蚕 人参 杜仲 白术 干姜 芎藭 附子 石斛各一两半 苁蓉 黄芪 菟丝子 干地黄 蛇床子各二两 干漆四两 牛髓四两 大枣 50 枚

【制剂】 上药 31 味，末之，牛髓合白蜜、枣膏，合捣三千杵。

【服法】 空腹服如梧子大 15 丸，日再，可加至 20 丸。

【功用】 温脾肾，益气血，强心志。

【主治】 房室过度，精泄自出不禁，腰背不得屈伸，食不生肌，两脚苦弱。

【按语】 此由薯蓣丸、定志丸、理中丸、肾气丸等方基础上加减而成。适用于中老年人心脾肾阳虚，气血不足，见上述诸症者。

【来源】 《太平圣惠方》卷九十八

【组成】 韭子　鹿茸　苁蓉　附子　楮实各一两　石斛　柏子仁　桂心　牛膝　泽泻川椒　远志　白术　山药　巴戟　黄芪　狗脊杜仲　覆盆子各三分　蛇床子　川芎　五味子　枳壳　干姜各半两

【制剂】 上药24味，捣筛为末，和蜜为丸，如梧桐子大。

【服法】 每日空心服30丸，渐加至40丸。以温酒下。

【功用】 温脾肾，强腰膝，养心志。

【主治】 脾肾虚寒，腰膝无力，惊悸梦泄，羸瘦痿弱，饮食减少，二便失调。

【按语】 此方用韭子、鹿茸、苁蓉、楮实、巴戟、蛇床子、覆盆子补肾益精，黄芪、白术、山药健脾益气，石斛、牛膝、杜仲、狗脊补肾强腰膝，桂心、干姜、附子、川椒温元阳，远志、柏子仁、五味子养心志，川芎活血，枳壳理气，泽泻利水湿。兼理心脾肾三脏，为温补强壮之剂。

【来源】 《圣济总录》卷一百八十五

【组成】 韭子　巴戟　桑螵蛸　牛膝　菟丝子　煅牡蛎　熟地黄各一两　干姜（炮）半两

【制剂】 上药8味，捣末，醋煮糊为丸如梧桐子大。

【服法】 每服20丸，空心盐汤下。

【功用】 补肾固精。

【主治】 肾虚，精气不固，虚烦健忘。

【按语】 此方用韭子、巴戟、菟丝子、地黄、牛膝补肾益精，煅牡蛎，桑螵蛸收涩固精。适合于中老年人肾虚精滑，尿有余沥等症。

【来源】 《圣济总录》卷九十一

【组成】 炒韭子一合 大枣5枚 人参黄芪 当归 干姜 半夏 龙骨 芍药 炙甘草各一两

【制剂】 上药10味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

【服法】 每服30丸，空心日午，暖酒下。

【功用】 补肾温胃，益气养血。

【主治】 虚劳梦泄，日渐羸劣。

【按语】 此方用韭子、龙骨补肾固精；干姜、半夏温中胃；人参、黄芪、当归、芍药、甘草、大枣益气养血。适用于中老年人肾虚胃寒，气血不足之症。

45. 韭子散（四方）

【来源】 《备急千金要方》卷十九

【组成】 韭子 麦门冬各一升 菟丝子 车前子各二合 芎藭三两 白龙骨三两

【制剂】 上药六味治下筛。

【服法】 酒服方寸匕，日三，不知稍增，甚者夜一服。

【功用】 补肾固精。

【主治】 小便失禁及梦中泄精。

【按语】 此方用韭子补肾为主药，配菟丝子加强补肾力量，麦门冬养阴，川芎活血，车前子利水，龙骨收涩固精。适用于中老年人肾虚精气不固，及尿有余沥等症。

【来源】 《外台秘要》卷十六

【组成】 韭子 菟丝子 车前子各一升 附子（炮）3枚 当归 川芎 枯矾各三两 桂心一两。

【制剂】 上药8味，捣合下筛为散，亦可蜜和为丸如梧

子。

【服法】 温酒服方寸匕，日 3 次；丸剂每服 5 丸。

【功用】 温肾止浊。

【主治】 肾虚尿精，小便白浊，梦泄。

【按语】 此方以韭子为主药，配菟丝子补肾，桂心、附子温壮肾阳，当归、川芎和营活血，车前子清利，枯矾收涩，综合而为温补之剂。适用于肾阳虚，尿精梦泄，白浊等症。

【来源】 《圣济总录》卷五十一

【组成】 韭子（醋煮炒香）二两 桑螵蛸 泽泻 附子（炮，去皮脐） 蜀椒各三分 赤石脂 龙骨各一两 炙甘草一分

【制剂】 上药 8 味，捣筛为散。

【服法】 每服三钱匕，空心温酒下，日 2 服。

【功用】 补肾止遗。

【主治】 肾脏虚冷，遗泄。

【按语】 此方用韭子补肾为主药，配桑螵蛸、龙骨、赤石脂补肾涩精，附子、蜀椒温阳，甘草和中气，泽泻利水湿。适用于中老年人肾虚遗精、腰膝冷痛等症。

【来源】 《圣济总录》卷九十一

【组成】 炒韭子 麦门冬 菟丝子各一两 车前子一合 川芎 龙骨各三分

【制剂】 上药 6 味，捣筛为散。

【服法】 每服二钱匕，温酒调下。日 2 服。

【功用】 补肾止遗。

【主治】 虚劳伤损，小便失精及遗泄。

【按语】 此方用韭子、菟丝子补肾，麦门冬养阴，川芎活血，车前子利湿，龙骨收涩止遗。适用于老人肾虚，尿有余沥及白浊等症。

46. 封髓丹

【来源】 《医宗金鉴》

【组成】 黄柏三两 砂仁一两 甘草6钱

【制剂】 共研细末，炼蜜为丸。

【服法】 每服1～2钱，日服2～3次，空腹淡盐汤送服。亦可改作汤剂，水煎服。

【功用】 泻火止遗。

【主治】 肾火妄动，梦遗滑精。

【按语】 黄柏苦寒泄热而能泄泻肾火。为本方主药；砂仁醒脾和胃而助健运，甘草调和药性为佐使药，可防苦寒之品久服败胃之弊。三药合而用之，可治肾火内炽，扰动精关，以致梦遗精。

47. 莲实丸

【来源】 《圣济总录》卷九十二

【组成】 莲实 附子 巴戟 补骨脂各二两 山茱萸 覆盆子各一两 龙骨半两

【制剂】 上药7味，捣末，煮米糊为丸如梧桐子大。

【服法】 每服20～30丸，空心盐汤下。

【功用】 补肾固精。

【主治】 下元虚冷，小便白淫。

【按语】 此方用巴戟、山茱萸补肾益精；附子、补骨脂、莲实、覆盆子、龙骨温阳固涩。用治中老年人下元虚冷、白

淫、遗滑等症，甚为合适。

48. 莲实鸡头实方

**【来源】** 《医心方》卷二十六引“大清经”方

**【组成】** 莲实（八月采） 鸡头实（九月采）等分

**【制剂】** 二味合捣为散。

**【服法】** 每服方寸匕，以井华水下。

**【功用】** 补脾肾，涩精气。

**【主治】** 脾肾不足，精气滑泄，白浊遗尿等症。

**【按语】** 本方所用二药，均为补涩之品。原注云：“服满百日，壮者不老，老者复壮。能益气力，养精神，轻身延年，不老神仙。”

49. 铁翁先生交感丸

**【来源】** 《瑞竹堂经验方》（元·萨谦斋）

**【组成】** 茯神四两 香附子一斤（碎，去毛，用新米泔水浸一宿，炒黄色）

**【制剂】** 为细末，炼蜜为丸，如弹子大。

**【服法】** 每服1丸，空心，细嚼，用“降气汤”送下。

降气汤：茯神二两；香附子半斤，炒，浸如前法；甘草一两半，炙黄色。为细末，每服二钱，汤点送“交感丸”。

**【功用】** 养心益智，调达神志，交通心肾。

**【主治】** 中老年心肾不交，心悸怔忡，健忘失眠，寡欢少乐，食纳减少，心中痞闷、遗精滑泄，阳事痿弱。

**【按语】** 方中茯神，味甘淡性平，《名医别录》谓其能“开心益智，安魂魄，养精神。”香附子，味辛微苦甘性平，能理气解郁，调理心机，疏泄心神，并助心火下降，以与肾气

相交。

据《瑞竹堂经验方》作者的亲身体验："服一年大补，平时所服药一切屏尽，而饮食嗜好不减壮岁，乃此药力之功大矣。今年八十五。享天然之寿，螟日无憾，犹此药耳。"

50. 益肾固精丸（二方）

**【来源】** 《慈禧光绪医方选议》

**【组成】** 炙龟板六钱　生牡蛎四钱　鹿角胶三钱（蛤粉炒）　蛤蚧尾1对　大熟地三钱　炒杭芍二钱　益智子二钱（盐水炒）　菟丝饼四钱　云茯苓三钱　炒山药二钱　山萸肉二钱　牡丹皮三钱　五味子一钱　金樱肉二钱　石莲肉三钱　建泽泻二钱

**【制剂】** 上药共研极细末，饴糖为丸，如绿豆大。

**【服法】** 每晚服二钱，白开水送服。

**【功用】** 补肾固精。

**【主治】** 肾虚精气不固。

**【按语】** 此方由龟鹿二仙胶、七味都气丸、茯菟丸等合以补肾固涩之品而成。具有补肾涩精柔肝的功效。饴糖性甘平，有"补虚冷、益气力"之作用；方中以饴糖为丸，补中健脾，以制此方滋腻之性。

**【来源】** 《慈禧光绪医方选议》

**【组成】** 大熟地八两　山萸肉四两　淮山药四两　牡丹皮四两　云茯苓四两　龙骨三钱（生研水飞）　莲须一两　芡实二两（炒）　线胶四两

**【制剂】** 用牡蛎熟粉炒线胶，成珠后，去牡蛎，磨粉再同以上各药共研细末，炼蜜为丸，如绿豆大。

【服法】　每日早晚各服四钱，鹿含草煎汤送服。

【功用】　补肾固精。

【主治】　肾虚遗精。

【按语】　此方由六味地黄丸减泽泻合金锁固精丸去蒺藜加线胶而成。去泽泻防其淡渗利湿伤阴，减蒺藜加线胶为助育阴之力。送服选用鹿含草，可增补肾固精之效。

光绪帝素患遗精之症，此二方均为御医为他所拟。

51. 桑螵蛸丸

【来源】　《圣济总录》卷五十二

【组成】　桑螵蛸　菖蒲　山茱萸　续断　五味子各三分　磁石二两　山药一分　肉苁蓉　菟藘　沉香　茴香　附子各一两

【制剂】　上药12味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

【服法】　每日早晚空心服30丸，温酒下，

【功用】　补肾强腰，聪耳缩尿。

【主治】　肾阳虚，耳鸣；腰脊强直，小便滑数，滑精遗精。

【按语】　此方用桑螵蛸、肉苁蓉、续断、茴香、山茱萸、菟藘补肾强腰，附子温阳，磁石聪耳，山药、沉香、五味子缩尿。于强腰、聪耳、缩尿的同时，并有固精止遗、止浊带等作用。

52. 桑螵蛸汤

【来源】　《圣济总录》卷六十一

【组成】　桑螵蛸（锉炒）　人参　黄芪　白术　赤茯苓各一两　炙甘草半两

【制剂】 上药6味，捣粗末，每服五钱匕，水一盏半，加生姜、大枣同煎至七分。

【服法】 去滓、食前、温服。

【功用】 补气健脾，益肾固精。

【主治】 癥黄，色青，次却色赤，或经下后，头发自落，饮食渐少，吐逆心烦，睡则梦交，气力虚乏，或食物难消。

【按语】 此方用桑螵蛸补肾固精，人参、黄芪、白术、茯苓、炙甘草补气健脾。适用于黄疸见脾胃虚弱，肾亏遗精等症。

53. 海参丸

【来源】 《丸散膏丹集成》

【组成】 海参一斤 全当归（酒炒） 巴戟肉 牛膝（盐水炒） 破故纸 龟板 鹿角胶（烊化） 枸杞子各四两 羊肾（去筋生打）10对 杜仲（盐水炒） 菟丝子各八两 胡桃肉100个 猪脊髓（去筋）10条

【制剂】 共研细末，鹿角胶和丸。

【服法】 每服四钱，温酒送下。

【功用】 滋精助阳，强壮筋骨。

【主治】 阴阳两亏、腰膝酸痛、足软无力、须发早白、遗精滑精、精薄不育等症。

【按语】 方中主药海参，又名刺参；明代谢肇淛在《五杂俎》中云："海参，辽海边有之，其性温补，足敌人参，故曰海参"。海参"补肾益精，壮阳疗痿"（《本草从新》）并可养血润燥。

方中破故纸、胡桃肉、杜仲为古方"青娥丸"，功能温肾壮阳，滋精养血，强筋壮骨。龟板滋阴潜阳，益肾健骨；枸

杞子滋精养血，益智明目；鹿角胶温肾助阳，滋精养血，强筋壮骨；菟丝子温肾助阳，祛动风明目；牛膝补益肝肾，强壮筋骨；巴戟天温肾助阳，强精壮骨，祛风胜湿；猪脊髓滋精益髓，“治骨蒸劳热，带浊遗精”。（《随息居饮食谱》）

本方补气，壮阳，益肾，强筋骨，健步，治腰痛、梦遗、泄精，久服填髓，种子，乌须，黑发，延年、益寿。但脾胃虚弱者应当忌服。

54. 桂枝龙牡汤

**【来源】** 《金匮要略》

**【组成】** 桂枝 1. 5～3 钱　芍药（一般用白芍）2～3 钱　甘草（炙）1～2 钱　生姜 2～4 片　大枣 4～6 枚　龙骨 30 克　牡蛎一两

**【制剂】** 水煎服。

**【功用】** 强壮镇静，固涩敛汗，调和阴阳。

**【主治】** 男子失精，女子梦交。

**【按语】** 桂枝龙牡汤最早出于《金匮要略·血痹虚劳篇》：“夫失精牡家，少腹弦急，阴头寒，目眩，发落，脉极虚芤迟，为清谷，亡血，失精。脉得诸芤动微紧，男子失精，女子梦交，桂枝龙骨蛎汤主之。”历代医家多将本方用于失精，梦交等。

本方中桂权、甘草、辛与甘合而生阳；白芍、甘草，酸得甘助而阴；生姜配合桂枝以通阳气；大枣、白芍养阴和血；加龙骨、牡蛎，则可潜镇摄纳，共奏调和阴阳，强壮镇静，固涩敛汗之功。在临床应用时，患者一般体质较为虚弱，头晕目眩，神疲肢倦，精神紧张不释，甚或心悸怔忡，腰背酸软，不论阳虚，阴阳两虚或阴虚均可酌情使用。

戚广崇（1985）应用桂枝龙牡汤治疗男子性功能障碍所致的不射精、阳痿、漏精、早泄等，取得颇为满意的疗效。

55. 葆真丸

**【来源】** 《证治准绳》（明·王肯堂）

**【组成】** 鹿角胶八两（剉如豆大，以鹿角霜拌炒成珠）杜仲三两（去粗皮，切碎，用生姜汁一两，同蜜少许，拌炒断丝） 干山药（微焙） 白茯苓（去粗皮，人乳汁拌蒸晒干，凡五七天） 熟地黄各二两 菟丝子（酒捣焙干） 山萸肉各一两五钱 壮五味子 川朱膝（去芦酒蒸） 益智仁（去壳盐水拌炒） 远志（泔煮去骨） 小茴香（青盐三钱同炒） 川楝子（去皮核取净肉，酥炙） 川巴戟（酒浸去心） 破故纸 胡芦巴（破故纸、胡芦巴同入羊肠内煮汁尽为度，焙干）各一两 柏子仁（去壳另研如泥）五钱 穿山甲（酥炙） 沉香（另研作细末，勿见火）各三钱 全蝎（去毒）一钱五分

一方无菟丝子、川牛膝、小茴香、柏子仁、穿山甲、全蝎；

一方无川楝子、穿山甲、沉香、全蝎，有龟板胶四两，续断、枸杞子、枳壳各一两，石菖蒲五钱。

**【制剂】** 上药研为极细末，以好嫩肉苁蓉四两，酒洗，去鳞甲皮垢，切开，心有黄白膜去之，取净二两，好酒煮烂，捣如糊，同炼蜜和药末杵匀为丸，如梧桐子大。

**【服法】** 每服五、七十丸，渐加至100丸，空腹时淡秋石汤或温酒送下，以干美物干之。精薄者，加鳔胶六两。

**【功用】** 滋肾填精，温肾助阳。

**【主治】** 肾命精气两亏所致腰膝酸痛、头昏目暗、耳聋

耳鸣、精液稀薄、精冷滑泄、不能生育等症。

**【按语】** 鹿角胶乃方中主药，味甘咸性温，入肝、肾二经，温肾壮阳、滋精益血、强筋壮骨。方中更以肉苁蓉、破故纸、巴戟天、胡芦巴、菟丝子、沉香、小茴香以加强鹿角胶温肾壮阳之功；用熟地黄、山茱萸、山药、五味子以加强鹿角胶滋精养阴之用；用杜仲、牛膝以加强鹿角胶强筋壮骨功能。方中更用柏子仁、白茯苓、远志以养心安神，配合鹿角胶同补水火二脏。

此外，方中以益智仁健脾温肾，固气涩精；川楝子清利湿热，疏理气机；穿山甲活血化瘀，搜风活络；全蝎祛风止痉，通络解毒；综合成方，以达滋肾填精，温肾助阳之功。

鳔胶能补肾益精，滋养筋脉，故“精薄者”加之。

56. 暖肾丸

**【来源】** 《丹溪心法》

**【组成】** 胡芦巴　补骨脂　牡蛎（炒）　川楝子　熟地黄　益智仁　鹿茸　山茱萸　代赭石　禹余粮　赤石脂各七钱半　龙骨　海螵蛸　艾叶（醋炙）　丁香　沉香　乳香各五钱

**【制剂】** 上药13味，捣末，糯米粥为丸如梧桐子大。

**【服法】** 每日空心服50丸，煎菖薄汤下。

**【功用】** 暖肾涩精，缩尿止浊。

**【主治】** 肾虚多尿，或小便不禁而混浊，遗精滑精，小腹胀痛等症。

**【按语】** 此方用鹿茸、熟地黄、胡芦巴、补骨脂、山茱萸补肾益精血；益智仁、海螵蛸、龙骨、牡蛎、赤石脂、禹余粮收涩固精，缩尿止浊；代赭石、川楝子、丁香、沉香、乳

香理气止痛。适用于肾气虚冷，尿多或不禁而混浊者；或者小腹胀痛，遗精滑泄等症。

57. 镇心丹

**【来源】** 《传信适用方》（宋·吴彦夔）

**【组成】** 酸枣仁（炒） 白茯苓 黄芪（炙） 人参 远志（去心） 熟干地黄 五味子 柏子仁各半两

**【制剂】** 上药为细末，炼蜜丸，如梧桐子大，朱砂为衣。

**【服法】** 每服 30 丸。

吐血，人参汤下；小便尿血，赤茯苓汤下；乱梦失精，人参龙骨汤下；卒暴心痛，乳香汤下；盗汗不已，肌热虚烦，麦门冬汤下；大便下血，当归地榆汤下，中风不语，薄荷紫苏汤下；风痫痰潮，防风汤下；种种心气，常服，人参汤下，温酒亦得。凡服药后，宜闭目定睡少时。

**【功用】** 养心安神，神脾益气，滋肾强精。

**【主治】** 心肾阴亏，脾气不足所引起的失眠多梦、心悸怔忡、自汗盗汗、遗精滑精，以及神经衰弱、更年期综合症等症。

**【按语】** 方中酸枣仁，味甘性平，入心脾、肝、胆诸经，《神农本草经》列为上品，功能养肝敛汗 宁心安神。方中白茯苓、远志、柏子仁、人参、五味子等均有益智安神的功能；人参、黄芪、茯苓有神中益气作用；熟地黄、五味子、柏子仁、远志相伍，则能益肾强精。

本方药作为延年益寿药，适宜中老年人心肾阴亏、脾气不足者，特别适宜伴有失眠、心悸怔忡、自汗盗汗、遗精滑精者服用。

58. 震灵丹

**【来源】** 《太平惠民和济局方》

**【组成】** 禹余粮（火煅醋淬不计遍，以手撚得碎为度）紫石英 赤石脂 丁头代赭石（如禹余粮炮制）各四两 滴乳香（别研） 五灵脂（去沙石研） 没药（去沙石研）各二两 朱砂（水飞）一两

**【制剂】** 禹余粮、紫石英、赤石脂、丁头代赭石等四味药，并作小块，入甘锅内，盐泥固济，用炭一十斤煅通红，火尽为度，入地坑埋，出火毒二宿。加入其他4味药。以糯米粉煮糊为丸，如小鸡头大，晒干出光。

**【服法】** 每一粒，空心温酒下，冷水亦得。

**【功用】** 补血气，培真元，镇心神，通血脉。

**【主治】** 中老年人肾阳虚衰，心血不足、血气瘀阻。

**【按语】** 原方注云本方为“紫府元君南岳魏夫人方，出道藏，一名紫金丹”。

方中的药物，如紫石英、赤石脂、代赭石、禹余粮均为古人常用的服食之品。禹余粮能收涩止泻止血；紫石英镇心安神、温补肝肾；赤石脂涩肠止血、收湿生肌；代赭石平肝降逆，凉血止血；朱砂镇心安神；乳香、没药、五灵脂活血行气，通络止痛。

原方注云：“此丹不犯金石飞走有性之药，不僭不燥，夺造化冲和之功。大治男子真元虚惫，五伤七伤，脐腹冷疼，肢体酸痛，上盛下虚，头目晕眩，心神恍惚，血气衰微，及中风瘫痪，手足不遂，筋骨拘挛，腰膝沉重，容枯肌瘦，目暗耳聋，口苦舌干，饮食无味，心肾不足，精滑梦遗，膀胱疝坠，小便淋沥，夜多盗汗，久泻久痢，呕吐不食，八风五痹，一切沉寒痼冷，服之如神；及治妇人血气不足，崩漏虚损，带

下久冷，胎脏无子，服之无不愈者。常服镇心神，驻颜色，温脾肾，理腰膝，除湿痓蛊毒，辟鬼魅邪疠；久服轻身，渐入仙道。忌猪羊血，恐减药力。妇人醋汤下，孕妇不可服。极有神效。”

此方对阴虚火旺或阳热素盛者应慎用，孕妇忌用。

## 四、固精止遗偏方与秘方

1. 朱砂莲末

**【组成】** 莲子芯 30 克，朱砂 0.1 克

**【制剂】** 研末。

**【用法】** 一日两次，每次 3 克，白开水送下。

2. 固精丸

**【组成】** 海参 500 克　巴戟肉 1200 克　牛膝 1200 克　枸杞子 1200 克　羊肾 1 对　胡桃肉 100 个

**【制法】** 蜜制成绿豆大小之丸。

**【用法】** 每服 10 丸，温酒送下。

3. 强精煎

**【组成】** 熟地 30 克　麦冬 30 克　山药 15 克　芡实 15 克　肉桂 10 克　黄连 1.5 克

**【制法】** 加水煎成汤剂。

**【用法】** 每日早晚各一次，温服。

**【附注】** 此为迟纯家传方

4. 韭子面

【组成】　韭菜籽一升

【服法】　研细面调酒服，日 3 次。

5. 韭桃仁

【组成】　韭菜子 6 克（炒）　核桃仁 1 个

【服法】　水煎服，加黄酒引，连服 3 次。

6. 甲鱼粉

【组成】　甲鱼一个（用头、颈、尾，不用身腿）

【服法】　取新杀甲鱼的头（带脖子）、尾，用芝麻油（香油）炸焦，分别研为细面。将甲鱼头面混入食物中，勿使患者察觉，空腹一次吃完。逾百日恢复健康。再将甲鱼尾面，照前法服下。服下鳖头后，阴茎萎缩，不再勃起，无性欲要求及梦遗和失精现象。俟及日后或更多时日（决不可早），再服尾面，则阴茎恢复原状，性欲亦趋正常，但须节制房事。

注：　此方对因房事过度而致体力衰惫，梦遗失精、面色憔悴等痨瘵状态有很好的疗效。

（《中医验方汇选》内科第二集）

7. 山药止遗丸

【组成】　猪脊髓 30 克　山药粉适量

【制法】　猪脊髓与山药粉和为丸，如绿豆大小，朱砂为衣。

【服法】　每日早晨开水送服 3 克。

8. 鸡内金粉

【组成】　鸡内金（干）

【制法】　将鸡内金刷净后，置瓦上，用文火焙 30 分钟俟成焦黄色时，研成粉末，筛后备用。

【服法】　取鸡内金粉 3 克，用热黄酒半杯搅匀后，每日早晨开水送服。3 天为 1 疗程，若效果不著者，可再服 1 个疗程。

【主治】　此法主要用于结核病遗精的治疗。

【治验】　此方法治疗 10 例，全部治愈。

（《中医杂志》1960 年第 2 号）

9. 五倍子糊

【组成】　五倍子

【用法】　五倍子研细末，用患者自己的唾液调成糊状，贴敷脐中，每日换药 1 次，每次约 6 克。

10. 金蓄饮

【组成】　金樱子 30 克　扁蓄 30 克

【服法】　水煎服，每剂服 2 天。

11. 止遗灵

【组成】　刺猬皮 6 克　五倍子 15 克　益智仁 15 克

【制法】　共研为细末。

【服法】　早晚各服 1 次，每次服 10 克，开水吞服。

注：　此方用于顽固遗精，久治不愈者。

12. 韭羊肉

【组成】　韭菜子 15 克　羊肉 50 克　大米 200 克

【用法】　将米洗净，加水煮粥，加入韭菜子同煮，加少

许盐、生姜，羊肉切片后入，待米熟肉烂后，温服。

13. 双子登科丸

**【组成】** 狗脊　菟丝子　五味子　当归身　茯苓各等分

**【制法】** 研为细末，炼蜜为丸，每丸重 9 克。

**【服法】** 一日 3 次，每次 1～2 丸，温开水送服。

14. 双狗堡

**【组成】** 狗脊 15 克　金樱子 15 克　狗肉 250 克

**【服法】** 将狗肉切成片，狗脊切片，入金樱子共炖，加调味品。待狗肉熟烂后食用。

15. 双子分木煎

**【组成】** 沙苑子 12～15 克　五味子 10 克　分心木 9 克

**【服法】** 三味共水煎，取汤温服。

16. 仙人鸡

**【组成】** 仙茅 10～12 克　金樱子 15 克　鸡肉 200～300 克

**【服法】** 将鸡肉切块，按煮肉常法放砂锅中炖，然后放入仙茅、金樱子，共炖。鸡肉熟烂后，取汤饮之，食用。

注：仙茅要用炮制好的药品，炖肉时，盐不要多放；炖时不要用铁锅。

17. 白果卵

**【组成】** 生白果仁（即银杏仁）2 枚　鸡蛋 1 个

**【制法】** 将生白果仁研碎，把鸡蛋打一小孔，将碎白果

仁塞入，用纸糊封，然后上蒸笼蒸熟，每日早晚各吃一个鸡蛋，可连续食用至愈。

18. 荔枝猪肚

**【组成】** 荔枝树根 60 克　猪小肚 1 个

**【制法】** 将根切成段，洗净，以水 2 碗同炖至剩 1 碗，去渣，食小肚并饮汤。

19. 三子芡实汤

**【组成】** 芡实 25 克　金樱子 20 克　菟丝子 15 克　车前子 15 克

**【制法】** 水煎服。

20. 补肾阳鳖汤

**【组成】** 鳖（甲鱼）1 只　枸杞 50 克　淮山药 50 克　女贞子 25 克　熟地 25 克

**【制法】** 鳖去头及内脏杂物，切块，洗净，同其它中药共煮，去药食肉饮汤。

21. 核桃仁酒

**【组成】** 核桃仁 60 克　白酒、红糖各适量

**【制法】** 先将核桃仁切细，与红糖同放碗内调匀，然后将烫好的白酒倒入盛有核桃仁的碗中，趁热一次用完。

22. 核桃猪肾堡

**【组成】** 核桃仁 30 克　猪肾 2 个　葱、姜各 5 片　食油、盐、酱油、味精各适量

【制法】 将猪肾（腰子）剖开，去膜，洗净，切成薄片；锅内放油烧热，将猪肾片煸炒，取出泌尽污水，再将锅烧热加食油，用葱、姜炝锅，放入猪肾片，核桃仁、盐、酱油等调料翻炒片刻，起锅前下味精即成。

23. 荷露

【组成】 荷叶 50 克（鲜品加倍）

【制法】 研末，每服 5 克，每日早晚各 1 次，热米汤送服，轻者一二料，重者三料可愈。

24. 芡实莲子饭

【组成】 芡实 50 克　莲子 50 克　大米 500 克

【制法】 将大米淘净，莲子温水泡发，去心去皮，芡实也用温水泡发。大米、莲子、芡实同入铝锅内，搅匀，加适量水，如焖米饭样焖熟，食时将饭搅开。

25. 锁阳宝

【组成】 锁阳、金樱子、党参、淮山药各 20 克、五味子 15 克　小公鸡 1 只

【制法】 将鸡开膛去内脏杂物，洗净，连同上开药物一并放入大炖盅内，注入开水八成满，盖上盅盖，放入滚水锅中，隔水炖 4 小时即成。

注：调服期间，切要清心寡欲，否则全功尽弃。

26. 诠羊鞭

【组成】 羊肾 2 个　羊鞭（公羊的生殖器）2 条　肉苁蓉 12 克　枸杞子 10 克　巴戟天 12 克　山药 15 克　熟地 10

克

**【制法】** 羊肾剖开取去网膜及导管切条，羊鞭里外洗净，肉苁蓉等五味用纱布包好，锅内放水同炖，开锅后改文火，吃肉饮汤，日服一次。

27. 椒盐雀

**【组成】** 麻雀 4 只　花生油、盐末各适量

**【制法】** 将麻雀去毛及内脏杂物，洗净，晾干；将油放入锅内烧至六成热，下麻雀炸呈金黄色取出，把油倒出，用原锅炒盐末少许即成。吃时蘸盐，每日两次，每次两只，可连用几天。

28. 黄鱼鳔糊

**【组成】** 黄鱼鳔 120 克

**【制法】** 黄鱼鳔切成薄片入陶磁罐内，加水适量，黄酒半盅，再隔水煮 24 小时即成糊状。一日温服 1 小杯。

29. 刺猬皮散

**【组成】** 刺猬皮 30 克

**【制法】** 刺猬皮焙黄研末，蜜丸如桐子大。

**【服法】** 日服 10 克，温水送下。

30. 止遗丸

**【组成】** 龙胆草　川柏　紫荆皮各 10 克　石膏 15 克

**【制法】** 上药共为细末，猪髓为丸。

**【服法】** 每服 3 克。

31. 麦冬煎

**【组成】** 麦冬 15 克

**【服法】** 水煎服。

32. 固涩饮

**【组成】** 芡实　莲须　潼蒺藜各 10 克　煅牡蛎 30 克　生龙骨 10 克　覆盆子 10 克

**【服法】** 水煎服。二三剂可见效。

33. 菟苓莲丸

**【组成】** 菟丝子 150 克　茯苓 90 克　建莲肉 60 克

**【服法】** 共研细末，酒泛为丸。每服 6 克，早、晚各一次。

34. 金匮饮

**【组成】** 龙骨 10 克　煅牡蛎 30 克　芍药 10 克　炙甘草 4. 5 克　桂心 3 克　大枣 4 枚，生姜 3 片

**【服法】** 水煎服。

35. 金河车

**【组成】** 紫河车　金樱子各 30 克

**【制法】** 共研细末，蜜丸。

**【服法】** 每服 10 克，日 3 服。

36. 三子实汤

**【组成】** 韭菜子 10 克　菟丝子 10 克　芡实米 10 克　金樱子 30 克　生山药 25 克

【服法】　水煎服。

37. 川军蛋

【组成】　川军 3 克　鸡蛋 1 只

【制法】　川军为细末，将鸡蛋打破小口，川军末入蛋内蒸熟吃。

38. 诠龙煎

【组成】　远志肉　桑螵蛸　杭萸肉各 15 克　龙骨 12 克　淫羊藿 10 克

【服法】　水煎服。

39. 蛤粉

【组成】　青蛤粉 60 克

【服法】　温水将蛤粉合成饼，敷肚脐。

40. 固精关丸

【组成】　熟地 180 克　怀山药 120 克　芡实 30 克　丹皮 30 克　云苓 30 克　莲须 30 克　生龙骨 10 克　鱼鳔 120 克　蛤粉炒珠

【制法】　共研末，蜜丸如梧桐子大。

【服法】　每服 10 克，日 2 次。

41. 涩滑丸

【组成】　龙骨　牡蛎　莲须　芡实各 15 克　山药 30 克　莲子 30 克

【制法】　共为细末，面糊为小丸。

【服法】 每服 6 克，日两次，盐水送下。

42. 收涩灵

【组成】 牡蛎 30 克 龙骨 15 克 金樱子 10 克 锁阳 6 克 巴戟天 10 克 刺猬皮 4.5 克（培黄研面） 破故纸 6 克

【服法】 水煎后冲服刺猬面 4.5 克。

43. 五倍子丸

【组成】 五倍子 30 克 云苓 60 克

【制法】 共为细面，水泛为丸如绿豆大小。

【服法】 每服 6 克，日 2～3 次。

44. 莲须饮

【组成】 莲须 30 克 肉桂 30 克 黄柏 10 克 白糖 120 克

【服法】 前 3 味共为末，与鸡子清、白糖搅匀入碗蒸熟，再煎汤送服。

45. 五味子丸

【组成】 五味子（炙）10 克，煅龙骨 10 克。

【用法】 上 2 味，研末，饭糊为丸如桂元核大，纳于脐中，外以布扎，3 日一换，久用有效。

46. 焦五味子

【组成】 五味子 49 粒（炒）

【服法】 每晚睡前盐水顿服。

47. 双煅朱砂末

**【组成】** 煅龙骨、煅牡蛎各 30 克　朱砂 10 克

**【制法】** 共为细末。

**【服法】** 每晨空腹服 10 克，淡盐水送下。

48. 蛋茧粉

**【组成】** 空蚕茧 3 个

**【制法】** 烧存性。

**【服法】** 温水一次冲服。

49. 茯苓丸

**【组成】** 云茯苓 30 克　五倍子 15 克

**【制法】** 五味子打破去渣焙干，二味共为细末，面糊为丸，梧实大。

**【服法】** 每日早晚各服 1 丸。

50. 安精饮

**【组成】** 白术 120 克（炒）　薏仁 60 克　枳实 60 克

**【服法】** 水 6 小碗煎取 1/3，午后分 2、3 次服完。

51. 蛤龙散

**【组成】** 川文蛤 60 克　煅龙骨 30 克　猪苓 30 克

**【服法】** 共研为细末，晨服 10 克。

52. 金锁汤

**【组成】** 桑螵蛸 15 克　盐水炒莲肉 15 克　韭菜籽 10

克（炒）

**【服法】** 水煎空腹服。

53. 冬瓜子散

**【组成】** 冬瓜子适量

**【用法】** 烧灰，研末，空腹白水冲服。每服 6 克，服数次。

注：此方用于湿热遗精。

54. 苧麻根糊

**【组成】** 苧麻根 30～60 克　醪糟

**【服法】** 苧麻根煮醪糟服。

55. 酢浆草煎

**【组成】** 鲜酢浆草 90～120 克

**【服法】** 煎汁冲冰糖，抖鲜鸡蛋 2 个，每晚睡前服。

56. 金樱子堡

**【组成】** 金樱子 15 克　冰糖 60 克

**【服法】** 炖服。

57. 木贼草露

**【组成】** 木贼草 30 克

**【服法】** 水煮，后加冰糖炖 2～3 小时，午夜服。

58. 桑叶末

**【组成】** 霜桑叶 15 克

【服法】　研末，米汤吞服。

59. 蜈蚣散

【组成】　水蜈蚣 20 条　鸡蛋 10 枚

【服法】　水蜈蚣焙干为细末，鸡蛋开小孔入药末，加盐少许炖服。每天服 1 枚。

60. 韭子散

【组成】　韭菜子（焙干）　瓦松（晒干）各等分

【用法】　共研细末，开水或白酒早、晚冲服 10 克。

61. 合欢散

【组成】　白果肉 31 克　秋石 30 克　五味子 15 克　胡椒 10 粒　韭菜子 60 克　何首乌 16 克　猪鞭 3 条　黄精 15 克　黄柏 15 克　八角连 15 克　大夜关门 15 克　夜合欢皮 15 克　梦花根 15 克

【用法】　先将雄猪鞭煮烂，后将各药共为细末，每晚睡前冲服 10 克。

62. 滑精停

【组成】　红牡丹根 30 克　地榆 10 克　八爪金龙 10 克　小夜关门 10 克　梦花根 10 克　韭菜根 10 克　金樱子 15 克

【用法】　诸药炖羊肉 35 克或未生蛋的乌母鸡 1 只，内服。3 日 1 剂，一日服 2 次。

注：治验滑精患者 8 例，一般服药 2～4 剂，多者 6 剂可愈。小夜关门系豆科植物截叶胡枝子。

63. 五仙汤

**【组成】** 仙茅根　三月泡（蔷薇科植物茅莓）根各16克　五味子3克

**【用法】** 水煎服，每日1剂，分3次服。

64. 白果秋石

**【组成】** 白果肉31克　秋石10克　猪油15克

**【用法】** 共捣碎，蒸熟内服。1日1次，连服3剂。

65. 蓝布子鸡

**【组成】** 蓝布正根31克　胡椒15粒

**【用法】** 上药蒸小子鸡1只内服，一次服完。

66. 首乌堡

**【组成】** 螺蛳肉　何首乌各16克　猪外肾（雄猪鞭）一付

**【用法】** 共捣烂，炖汤内服，一次服完。

67. 大毛香汤

**【组成】** 刺老包（五加科植物楤木）根皮　大毛香（菊科植物羊耳菊）根各16克　鸡内金1个

**【用法】** 水煎服，每晚于睡前服1次。

68. 梦花酒

**【组成】** 梦花（瑞香科植物结香）根　黄精　黄柏　八角连　猪鬃草　大夜关门　夜合欢皮各16克

【用法】 泡酒1000毫升。每晚服16毫升。

69. 梦花煎

【组成】 梦花根 韭菜根各10克 金樱子16克

【用法】 水煎服，每日1剂，分3次服。

70. 葶苈子汤

【组成】 葶苈子6克（酒炒）

【用法】 红糖水冲服。

71. 龙骨远志散

【组成】 白龙骨 远志等分

【用法】 为末，炼蜜为丸如梧桐子大。卧时冷水下30丸。

72. 独活丸

【组成】 独活 谷精草 续断 苗陈等分

【用法】 上4药共为末，鸡子清丸如桐子大小。每服50丸，空心温酒下，干物压之。

73. 阳起散

【组成】 阳起石（火煅红） 钟乳粉各30克

【用法】 共为末，酒煮附子末，糊丸如桐子大。每服50丸，空心米汤送下。

74. 莲子散

【组成】 莲子芯一撮 辰砂0.5克

【用法】 为末，每服10克，空心白汤调下。

75. 车前子汁

**【组成】** 车前子草

**【用法】** 捣绞汁二合，内服甚效。

76. 锈末

**【组成】** 铁锈末

**【用法】** 冷水服一钱，三服止。

注：此方主要试用于内热型遗精。

77. 朱砂猪心

**【组成】** 猪心一个 朱砂（飞过）

**【用法】** 猪心，批片相连，以朱砂末掺入，线缚，白水煮熟食之。

注：此方用于心虚遗精。

（《本草纲目》引唐瑶经验方）

78. 三更乳香

**【组成】** 乳香1块（拇指大）

**【用法】** 卧时细嚼，含至三更咽下，三五服即效。

79. 附子猪肾

**【组成】** 猪肾1枚 附子末一钱

**【用法】** 猪肾切开去膜，入附子末，湿纸裹煨熟，空心食之，饮酒1杯。不过三五服即效。

80. 薰草汤

【来源】 《外台秘要》

【组成】 薰草 人参 白术 白芍药 生地黄各二两 茯神 桂心 炙甘草各二两 大枣12枚

【服法】 水八升，煮三升，分二服。

81. 水胶酒

【组成】 水胶3两

【服法】 研末。以酒2碗化服，日3服。

82. 茯精散

【组成】 白茯苓2两 缩砂仁1两 精羊肉适量

【用法】 前2味为末，入盐2钱。精羊肉批片，掺药炙食，以酒送下。

83. 木馒头散

【组成】 木馒头（炒） 白牵牛等分

【用法】 研末。每服2钱，用米饮汤调下。

84. 茯苓末

【组成】 雪白盐一两 白茯苓 山药各一两。

【制法】 雪白盐，筑紧固济，煅一日，出火毒，白茯苓、山药共研末，枣肉和蜜丸梧桐子大。

【服法】 每枣汤下30丸。

（注：《直指方》）

85. 白果鸡

【组成】 白果 莲肉 江米各五钱 胡椒一钱（各为

末）　乌骨鸡1只

**【用法】**　乌骨鸡如常法治净，装药末入空腹的者熟，空心食之。

86. 半夏丸

**【组成】**　半夏一两（洗10次，切破；以木猪苓二两，同炒黄，出火毒，去猪苓）　煅牡蛎一两

**【用法】**　上2味共为末，以山药糊丸梧桐子大。每服30丸，茯苓汤送下。

87. 梁上散

**【组成】**　狗头鼻梁骨（烧研）

**【用法】**　卧时酒服1钱。

88. 黄蘗散

**【组成】**　黄蘗末一两　片脑一钱

**【制法】**　共为末，炼蜜丸梧桐子大。

**【服法】**　每服15丸，麦门冬汤下。

注：此方适于积热梦遗。

89. 鳖甲散

**【组成】**　九肋鳖甲

**【用法】**　烧研。每用1字，以酒半盅，童尿半盅，葱白7寸同煎。去葱，日晡时服之。出臭汗为度。

注：此方出自《医垒元戎》，适于阴虚梦遗。

90. 清凉冬瓜籽

【组成】　生薄荷心 7 个　冬瓜籽 30 克

【用法】　泡开水服，每日 1 次

# 第三章　壮阳药酒方

酒，系指含有乙醇（酒精）的饮料，由谷类或水果发酵制成，品种繁多。按所含乙醇的百分比多少（容积升）可分为：啤酒（含3%～5%），黄酒（12%～15%），葡萄酒（10%～23%），白兰地（40%～55%），威士忌（40%～55%），烧酒（白酒）（40%～65%）等。

早在4000年前，我国夏禹时代便有了酿酒术的记载。人们已将酒作为生活中常用的一种嗜好性饮料。早在新石器中期，随着酿酒的兴起，由于酒具有兴奋性、麻醉性，能通血脉、行药势并兴奋催淫，服用酒后面部潮红如抹胭脂，故而当时被人们称为“媚药”之将师。

酒在药用方面有着重要的应用价值。《汉书·食货志》曰：“酒，百药之长。”酒可以“通血脉，厚肠胃”（陈藏器《本草拾遗》）；“少饮则和血行气”，“痛饮则伤神耗血，损胃之精，生痰动火”（李时珍《本草纲目》）等。酒亦为一种重要的溶媒，可制成多种药酒或由乙醇配制成为酊剂。

从使用方法上来划分，药酒可分为内服药酒，外用药酒，以及既可内服又可外用药酒。从药酒的功效来分类，可分为治疗性药酒和滋补性药酒两大类。

本章所精选出的药酒主要以温补肾阳为主要功效，适量服用有益于增强性机能。药酒的适应证包括：病机上属于风寒湿邪阻遏，气血淤滞，经络不通的疾患；病性上偏于阴寒

性的疾患，以及虚损性疾患，体质虚弱等；病程上属日久不已的慢性疾患。药酒素有疗效明显，使用方便，服用剂量小，便于保存，不易变质等特点。

补益性药酒常佐以疏通气血之药，以发挥补益之功，这也就是“用药之机，有补必有泻”的补益原理。在应用药酒时，应注意“辨证用酒”，也应遵循中医补益法素有补血、补气、补阴、补阳及补益不同脏腑的区别原则。还应注重“因人而异、参审时令”，“注意禁忌，掌握用量”等原则，防止毒副反应发生。

1. 巴戟天酒

**【来源】** 《备急千金要方》卷十二

**【组成】** 巴戟天　牛膝各三斤　麦门冬一斤　枸杞根皮　地黄　防风各二斤

**【制剂】** 上6味并生用，无可得用干者，以酒一石四斗浸七日。

**【服法】** 去渣温服，常令酒气相及，勿至醉吐。

**【功用】** 养阴血，补肝肾。

**【主治】** 虚羸阳道不举，五劳七伤百病。

**【按语】** 此方用地黄、麦门冬滋阴养血，枸杞根皮、牛膝、巴戟天补肝肾，防风祛风邪。原注云：“能食下气。”老年人阴血虚，肝肾不足，见上述症状者，适宜服之。

此外，可据具体情况加减。先患冷者加干姜、桂心各一斤。好忘加远志一斤。大虚劳加五味子、苁蓉各一斤。阴下湿加五加根皮一斤。有石斛加一斤佳。每加一斤药则加酒七升水，此酒每年入九月中旬即合，入十月上旬即服，设服余药以此酒下之大妙，滓暴干捣末，以此酒服方寸匕，日三益

佳。常加甘草十两佳，虚劳加黄芪一斤。

2. 长生药酒秘方

**【来源】** 《经验良方》正方（清·陆成本）

**【组成】** 生羊肾一具　沙苑蒺藜四两（筒纸微炒）　桂元肉四两　淫羊藿四两（用铜刀去边毛，羊油拌炒）　仙茅四两（要真者，用糯米汁泡去赤汁）　薏苡仁四两

**【制剂】** 上药6味，用滴花烧酒二十斤浸三七日。

**【服法】** 随量时时饮之，勿令醉吐。

**【功用】** 温肾壮阳，祛风除湿。

**【主治】** 中老年人肾阳虚衰，阳痿不举，精冷滑泄、腰膝疼痛、痿弱无力等症。

**【按语】** 方中所用羊肾，又名羊腰子，为山羊或绵羊的肾脏。羊肾入药以白羖羊（即公羊）者为佳。功用补肾、壮阳、益精。中医理论认为，同气相求、以脏补脏是常用的补益法则之一。沙苑蒺藜补肾固精，缩尿明月；淫羊藿、仙茅温肾壮阳，祛风胜湿；薏苡仁利湿除痹，健脾止泻。

原药方的附记中曾说："海上瞿翁有药酒秘方，瞿为海澄令，曾拔敝同年温月庭于童子科，温视龌浙直，念未有以报知已，数信促之，入会城，时有翁见商犯重辟，诧瞿居间，瞿足痹不能行，商以药饮之，四日则假筇竹，步履如旧，神其方，愿捐之金之酬获之，大有验，翁今九十二，神气勃勃，视听饮啖如壮夫……予四十无子，嚼此方数剂始得之，连举数子。以此方赠人，无不效者。"看来此药无论是抗衰老，还是治疗足痹，男性不育症确有效验。

此方重在温肾壮阳，阴虚内热或阳热素盛者忌服。

3. 地黄酒酥

**【来源】** 《千金翼方》（唐·孙思邈）

**【组成】** 粗肥地黄十石（切捣取汁三石） 麻子一石（捣作末，以地黄汁研取汁二石七斗） 杏仁一石（去皮尖，捣作末，以麻子汁研取汁二石五斗） 麴末三斗

**【制剂及服法】** 上4味，以地黄等汁浸麴七日，候沸，以米三石分作三分，投下馈一度，以药汁五斗和馈酿酒，如家醞酒法，三日一投，九日三投，熟讫密封三七日，酥在酒上，其酥色如金，以物接取可得大升九升酥，然后下抽取酒封之，其糟令服药人食之。令人肥悦，百病除愈，食糟尽乃服药酒及酥，一服酒一升，一匙酥，温酒和服之。忌食生冷醋滑猪鸡鱼蒜。其地黄滓，暴使干，更以酒三升，和地黄滓捣之，暴干作饼食之。

**【功用】** 滋肾养阴，化滞消食。

**【主治】** 中老年人须发早白、牙齿动摇、头晕目暗、阳事不举以及习惯性便秘等精亏液少者服用。

**【按语】** 方中以地黄为主药，能滋阴养血、清热凉血；辅以麻子仁，重在滋阴润燥，佐以杏仁，神麴能行滞消食，兼能防制地黄滋腻之性。

此方滋阴而不腻，可以长期服用；但平素阳素或脾虚者应当忌用。此外，应忌生冷及各种难以消化之物。

4. 雪莲药酒

**【来源】** 《中医药研究》

**【组成】** 雪莲花500克 木瓜50克 独活35克 秦艽25克 桑寄生50克 杜仲40克 当归40克 党参50克 黄芪40克 鹿茸15克 巴戟天25克 补骨脂25克 香

附 20 克　黄柏 20 克　芡实 50 克　五味子 15 克

**【制剂】**　将上述药物粉碎为粗末，置于容器内，加入 15000 克白酒，密闭浸泡 25～30 天，然后取渣榨净弃之，取清澄酒液，加入 1500 克冰糖溶化，过滤后即可。该药酒为棕褐色澄清液，味微甜略苦。

**【服法】**　口服每次 15～20 毫升，每天 2 次。

**【功用】**　补肾壮阳，调经止血，散寒除湿。

**【主治】**　阳萎，月经不调，妇女小腹冷痛，胎衣不下等。

5. 蛤蚧酒

**【来源】**　《中国动物药》

**【组成】**　蛤蚧 1 对　白酒 100 毫升

**【制剂】**　将蛤蚧去头、足、鳞，切成小块，浸于酒内，封固两个月。

**【服法】**　每次 30 毫升，每日 1 次。

**【功用】**　助肾阳，益精血。

**【主治】**　肾虚腰疼，阳痿之证。

**【按语】**　现代抗衰老药理学研究已证实，蛤蚧的醇提取液具有雄性激素样作用。古人云：蛤蚧功同人参。又称：壮阳之功在于蛤蚧尾。

6. 春寿酒

**【来源】**　《养生四要》（明·万全）

**【组成】**　天门冬（去心）　麦门冬（去心）　生地黄　熟地黄　山药　莲子（去心）　红枣（去皮核）各等分

**【制剂及服法】**　每一两煮酒 5 碗，旋煮旋饮，其渣于石臼中杵极烂为丸，梧子大。每服 50 丸，酒下。

【功用】 滋肾养心，益脾和胃。

【主治】 中老年人肾精亏虚、心血不足、脾气虚弱、须发早白、牙齿不固、目昏消渴、精神萎顿、疲乏少力、男子精少不育或阳痿遗精者服用；阳虚内寒者应当忌服。

【按语】 生地黄、熟地黄均为滋阴养血之药，与天门冬、麦门冬相合能滋补肾精心血。正如《瑞竹堂经验方》说："药之滋补者，无出生熟二地黄与天麦二门冬，人徒知服二地黄而不知服二门冬为引也。盖生地黄能生精血，天门冬引入所生之地；熟地黄能补精血，用麦门冬引入所补之地；四味互相该载。"

方中用二地，二冬以滋肾精养心血；山药补脾益肺，固肾滋精；莲肉养心益肾，补脾涩肠；大枣补脾益气，和胃生津，调和营卫。七药组合成方，大有补益。"常服益阴精而能延寿，强阳道而得多男，黑须发而不老，安神志以常清。"

7. 仙灵酒

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 淫羊藿 120 克 金樱子 500 克 牛膝 30 克 当归身 60 克 川芎 30 克 巴戟天 30 克 菟丝子 60 克 小茴香 30 克 官桂 30 克 破故纸 60 克 杜仲 30 克 沉香 15 克

【制剂】 上述药物切片，以绢袋盛好，悬浸于 10 公斤烧酒中，隔水加热 1 个半小时，取出后埋土中 3 天出火毒，然后压榨，过滤取酒液分装于瓶中，封固备用。

【服法】 每日 2 次，每次 30 毫升。

【功用】 温阳固精，强壮筋骨，祛寒和血。

【主治】 阳痿遗泄，腰膝无力等。

【按语】 该酒性温而燥，阴虚火旺和青年气盛者不宜服。

8. 硫黄药酒

【来源】 《普济方》

【组成】 老硫黄 花椒各二两 诃子 72 个

【制剂】 上 3 件，各以生绢夹袋子盛，麻线系口，如法每用酒 1 斗，浸 10 日为度。硫黄永不换，诃子 72 日一换，椒一季一换。如服一升，却入好酒一升；如服半升，却入好酒半升。

【服法】 每晨朝服一盏，临卧再服。

【功用】 温肾助阳，温通血脉。

【主治】 中老年人精神萎顿、腰膝酸痛、形寒喜暖、阳痿精滑、夜尿频多、须发早白、耳聋目暗、面色灰暗不泽。

【按语】 方中硫黄味酸性热，入肾、脾二经，《本草纲目》认为“硫黄禀纯阳之精，赋大热之性，能补命门真火不足，且其性虽热而疏利大肠，又与燥涩者不同，盖亦救危妙药也。”花椒与硫黄相配，以强其温肾壮阳之功。诃子乃固涩之品，能收敛津液，固肾涩肠。三药伍用有固本节流之妙。

9. 一醉不老丹

【来源】 《扶寿精方》

【组成】 莲蕊 90 克 生、熟地黄各 90 克 槐角子 90 克 五加皮 90 克 没石子 6 枚

【制剂】 将上述药物同用石臼杵碎，用绢袋装好，以无灰酒 10 斤浸泡，夏季浸 10 天，秋季浸 20 天，春季浸一个月。取出药袋控净晒干为末，忌铁器。用大麦 2 两，与上述药末炒和，炼蜜为丸，每丸 1 钱，制成饼状，贮于瓷器内，每放

一层药饼，即撒入一层薄荷细末。

**【服法】** 所制药酒适量饮用，药饼每于饭后噙化数个，并可用药酒送服。

**【功用】** 固精养血，乌须发、壮筋骨。

**【主治】** 精血不足，肾精不固，滑泄遗精，须发早白，腰膝无力等。

**【按语】** 因分中收涩之品较多，凡患外感未愈或痰湿内盛者不宜服用。

10. 千口一杯酒

**【来源】** 《集验良方》（清·年希尧）

**【组成】** 人参八钱　熟地黄五钱　枸杞子五钱　淫羊藿二钱　远志三钱　母丁香三钱　沉香一钱　沙苑蒺藜三钱　荔枝肉 7 个

**【制剂】** 以上用好无灰酒二斤浸 3 日，封固不可泄气，重汤煮 3 杯香，取出埋土内一宿出火气。

**【服法】** 每日一酒杯，徐徐而饮，每饮一口舌上略觉有酒味便住，再饮再住，口数愈多愈好，一杯酒能千口饮尽，故以此名，不如法则不效矣。

**【功用】** 生精养血，益气宁神，乌须明目，广嗣延年。

**【主治】** 中老年人肝肾不足、气血虚弱、精力衰减、阳痿不起、久无子嗣、易于疲劳。

**【按语】** 方中人参大补元气，生津益智；熟地、甘枸杞滋补肾精；淫羊藿温肾壮阳，祛风胜湿；沙苑蒺藜补肾强阴，益精明目；母丁香温补脾肾；沉香温中降逆，暖肾纳气；远志安神益志。本方药“以阴寒辛温之品配伍，凉而不腻，温而不燥，互相制约，阴阳协调，服之能使精神焕发，延年益

寿。”

原方注云：“此药性平和，功效极大。能令痿阳立兴，通霄不倦，真长生之妙药，种子之奇方，屡试验妙不可言。”

此方青壮年及阳虚肝旺者禁服。

11. 鹿血酒

**【来源】** 《本草新编》

**【组成】** 鹿血 200 毫升　白酒 1000 毫升

**【制法】** 杀鹿时取新鲜血液，或以注射器取鹿的静脉血，立即放入酒坛内，再注入白酒，用筷子搅匀，静置约 24 小时。

取上层澄清液，食时在热水中加热约 50℃时即可。

**【服法】** 日 1 次，每次 1 盏（约 24 毫升），空腹饮用。半个月为一疗程。

**【功用】** 补虚壮阳，益肾强身，养精和血。

**【主治】** 阳虚怕冷，腹痛，肾虚阳痿，虚寒带下，崩漏等症。

**【按语】** 鹿为纯阳之物，鹿血有补虚养血的功用；《本草纲目》称鹿血能“大补虚损，益精血”；《唐本草》说鹿血主治阳痿，能“补虚、止腰痛。”鹿血酒适用于上述诸症患者。

此酒性温热，阴虚火旺或素有痰热者不宜服用。

12. 首乌酒

**【来源】** 民间方

**【组成】** 制首乌 150 克　生地黄 150 克　白酒 10 斤

**【制法】** 首乌洗净闷软，切成约 1 厘米见方的块，生地黄淘洗后切成薄片，待凉干水气同下入酒坛中，将白酒缓缓注入坛中，搅匀后密闭浸泡。

每隔3天搅拌1次，约15天后即可开坛滤去药渣后饮用。

**【服法】** 每日3次，每日饮10～20毫升。

**【功用】** 补肾益精，养阴生津，清热凉血。

**【主治】** 阴虚骨蒸，烦热口渴，阴津耗伤。须发早白，热性出血症，肝肾精血亏损的遗精，带下，腰膝酸疼，肌肤粗糙，体力虚弱，生殖力低下。

**【按语】** 制首乌能补肝益肾，养血涩精，配以生地，能增补阴之效，又可缓酒热之性。本方宜于神经衰弱，病后体虚人服用。无病少量常服，亦可强身益寿。

服食时，忌食生冷，炸滑物及猪、马、牛、犬肉。

13. 鹿茸虫草酒

**【来源】** 《秘验单方集》

**【组成】** 鹿茸20克　冬虫夏草90克

**【制剂】** 将上述药物饮片以高粱酒1500毫升浸泡10天，过滤备用。

**【服法】** 每日饮20～30毫升。

**【功用】** 温肾壮阳，益精养血。

**【主治】** 肾阳虚衰，精血亏损，阳痿畏寒。

**【按语】** 该酒性属温热，阴虚者禁用。

14. 明目酒

**【来源】** 《审视瑶函》

**【组成】** 枸杞子80克　白酒250克

**【制法】** 枸杞子拍碎，置于净瓶中，注入白酒浸之，密封口，经7宿开封，去渣备用。

【服法】 用猪肝煮熟切片，蘸花椒盐同食，每次饮酒1～2盅。

【功用】 滋肾益髓，养肝明目。

【主治】 阳痿遗精，腰膝酸软，头晕目眩，视物模糊，迎风流泪。

【按语】 枸杞子甘平质润，入肝肾二经，既能补肾以生精，又能养血而明目，故尔为补益肝肾之要药。凡肝肾不足、血虚精亏，都可服食。《本草图解》中说："补肾益精，水旺则骨强，而消渴、目昏、腰痛、膝痛，无不愈矣。"

枸杞子采摘时不宜暴晒，应晾干或烘干。明目酒以宁夏产之枸杞浸酒为妙。外感邪热和脾虚湿盛者不宜服。

15. 海狗肾酒

【来源】 《本草纲目》

【组成】 海狗肾2具 曲6两6钱 糯米10斤

【制剂】 将海狗肾酒浸捣烂，和曲、米，如常法酿酒。

【服法】 每日3次，每次空腹饮1～2小杯。

【功用】 暖肾壮阳，益精补髓。

【主治】 肾虚阳痿，性欲减退，体弱畏冷，腰膝酸软，遗精滑精，四肢不温。

【按语】 《本草便读》称海狗肾"壮元阳，补精髓"，"固精"；《本草从新》称"固精壮阳，是其本功"，《海药本草》说海狗肾专治阳痿少力；《和济局方》有温肭脐（即海狗肾）主治虚损的记载。

海狗肾酒为大热之剂，故有虚火者切忌食用。

# 第四章　壮阳药粥方

我国自古以来，医药同源，药食同用。可以供药用的食物很多，食物亦可辨明寒热润燥之性，苦甘辛咸之味。药粥疗法既不同于单用药物以祛病延年，也不同于食用米谷的扶正调理，而是将药物疗法与食物疗法、营养疗法相结合的一种独特疗法。药粥即将药物与米谷配伍，同煮为粥，相须相使，可起协同功效，收到药物与谷物的双重效应。药粥疗法以补益胃气，顾护脾胃为原则。清·王士雄《随息居饮食谱》谓："粳米甘本，宜煮粥食。粥饭为世间第一补人之物。贫人患虚证，以浓米汤代参汤，每收奇效。米粥油大能补液填精，有裨羸（读作"雷"）老。"《医药六书药性总义》称："粳米粥为资生化育神丸，糯米粥为温养胃气妙品。"

药粥的选用也要注意"因人因病、辨证选粥"、"因时因地、灵活选粥"、"合并与交替用粥"等原则。

鉴于药粥疗法应用较为普及，有关论述药粥、药膳疗法及其方剂的著作较为多见，故现仅从中精选出以温补肾阳、防治性功能低下为主的药粥方11首，亦作为壮阳方一并介绍，以飨读者。

1. 人参粥

**【来源】**　《食鉴本草》

**【组成】**　人参末1钱（或党参末3钱）　冰糖少量　粳米2两

【制法】　三者同入砂锅煮粥。

【功用】　益元气，补五脏，抗衰老。

【主治】　年老体弱，五脏虚衰，久病羸瘦，劳伤亏损，食欲不振，慢性腹泻，心慌气短，失眠健忘，性机能减退等一切气血津液不足的病症。

【按语】　人参是一种很好的强壮剂，为补虚扶正、抗老防衰要药。《神农本草经》将它列为上品，并说："人参主补五脏，明目益智，久服轻身延年。"近年来研究发现，人参有促性腺激素样作用，能促进男女性腺机能，对中老年性机能减退症也有好处。

参、粥相伍，相得益彰，大大增强了人参补益强壮，延年益寿的效果。

党参的作用与人参大致相同，虽药力悬殊但价格便宜得多，如果坚持长期服食，也能达到同样的目的。

此粥服用宜秋冬季节早餐空腹食用；服食期间，不可同时服食萝卜和茶叶。

凡属阴虚火旺体质或身体壮实的中老年人以及炎热的夏季，不宜服食。

2. 高粱粥

【来源】　民间验方

【组成】　高粱米 100 克　桑螵蛸 20 克

【制法】　先将桑螵蛸用清水煎熬 3 次，收滤液 500 毫升；然后将高粱米洗净，放入砂锅内掺入桑螵蛸汁，置火上煮成粥，至高粱米烂时即成。

【功用】　补脾益肾，收敛固涩。

【主治】　小儿体虚遗尿，多尿、面色无华；成人肾虚阳

萎、尿频、遗精。

**【按语】** 此方用桑螵蛸补肾、固精、缩尿为主药，用高粱米健脾，止泻为主食。煮成粥食，能补脾益肾，收敛固涩，适于上述诸症。

3. 莲实粥

**【来源】** 《太平圣惠方》

**【组成】** 嫩莲子 8 钱　糯米三两

**【制法】** 将嫩莲子发涨后，在水中用刷把擦去表层，抽出莲心，冲洗干净放入锅内，加入清水放火上煮熟烂，备用。将糯米淘洗干净，放入锅中加清水煮成薄粥，粥熟后掺入莲实，搅匀，趁热服之。

**【功用】** 健脾止泻、益肾固涩、养心安神。

**【主治】** 脾虚食少、腹泻、乏力，肾虚带下、遗精、尿频，心虚失眠、健忘、心悸等症。

**【按语】** 莲子甘涩，入心、肾、脾之经，为补脾、益肾、安神之佳品。与糯米煮粥，增强了滋补收涩之功。使脾旺健运，腹泻便溏除，心神得养，虚烦失眠可止，肾气固秘，遗精带下自愈。

莲肉粥和芡实粥的功能有相同之处，都有健脾止泻，固肾涩精的作用。但是芡实粥偏于固肾涩精止带，而莲肉粥则偏于养心健脾安神。根据临床需要可以二者合用。

莲肉粥味甜，涩味不明显，对脾肾不足之遗泄之症，多服久服非常适宜。

不过，凡有外感或实热症者均不宜服用。

4. 肉苁蓉粥

【来源】 《药性论》

【组成】 肉苁蓉五钱 精羊肉三两半（不爱吃者可不加） 粳米三两半

【制法】 将肉苁蓉入砂锅，加水2斤，煮烂，去渣；羊肉切片入砂锅内加水4两，先煎数沸，待肉烂后，再加水300毫升，加入粳米，煮至米开汤稠加入少许葱姜，再煮片刻停火，盖紧焖5分钟即可。

【服法】 每日早晚温热服食。

【功用】 益肝肾，补精血，润肠。

【主治】 肾虚阳痿，腰膝冷痛，筋骨痿弱，大便干结，性机能减退。

【按语】 肉苁蓉甘咸性温，为补肾助阳之要药。与羊肉、粳米相合，补阳不燥、填精不腻，既可补阳，亦可填精，药力缓和，疗效颇佳。因此《本草经疏》中说："久服则肥健而轻身，益肾肝补精血之效也。"老人有阳虚腰痛，大便秘结等服之更好。正如《本经逢原》所说："老人燥结，宜煮粥食之。"

肉苁蓉粥宜秋冬季节服用，大便泄泻，相火偏旺者忌服。

5. 芡实粥

【来源】 《汤仁本草》

【组成】 芡实（生者，同麦麸炒成黄色）5～6钱 粳米（或糯米）一两

【制法】 两者同入砂锅，加水1斤，用文火煎至微滚至沸腾，以粥汤稠而上见粥油为度。

【服法】 每早、晚空腹各服1次，温热时食用。

【功用】 益肾固精，健脾止泻。

【主治】 脾虚久泻、带下、肾气虚、精关不固、遗精、

遗尿、小便频数、尿浊等症。

**【按语】** 芡实，为健脾止泻、益肾固精的良药。合粳米为粥，更增其补脾益肾，扶正固本之力。脾健则水湿自去，肾气旺则固摄有权，久久服之，诸症自消。粳米专入脾、胃，而芡实入脾、肾二经。《本草求真》云："芡实如何补脾，以其味甘之故；芡实如何固肾，以其味涩之故。惟其味甘补脾，故能利湿，而泄泻腹痛可治；惟其涩固肾，故能闭气，而使遗带、小便不禁皆愈。"

此粥在感冒及发热期间宜停服，因它对大小便不利，痰饮、中满者不宜使用。

6. 龙骨粥

**【来源】** 《太平圣惠方》

**【组成】** 煅龙骨一两　糯米三两半

**【制剂】** 将龙骨捣碎，入砂锅内加水 4 两，煎一小时，澄清去渣取汁，加入糯米，再加水 1. 5 斤，红糖适量，煮成稀稠粥。

**【服法】** 早晚空腹温热食之，5 天为一疗程。

**【功用】** 镇心安神，收涩固涩。

**【主治】** 心神不安，心慌心跳，失眠、遗精，产后虚汗不止，自汗盗汗，崩漏。

**【按语】** 龙骨甘涩质重，重可镇惊潜阳，涩可收敛固脱，又善入心、肝、肾三经。《内经》云："心藏神，肝藏魂，肾藏志。"以龙骨和糯米为粥，则可镇心安神，收敛固涩，凡神志不安，失眠多梦，心悸健忘，均有很好的治疗作用。龙骨得糯米，安神而又补虚；糯米得龙骨，收敛又固涩，且糯米益气强阴，二者为粥，更增加了止汗止遗之力。对体虚滑脱

和崩漏带下，自汗、盗汗、遗精白浊等症，久服多可健功。

本粥有收敛作用，故湿热之症不宜服用。

方用作镇惊潜阳龙骨宜生用，收敛固涩宜煅后用。

7. 韭子粥

**【来源】** 《千金翼方》

**【组成】** 韭子3钱　粳米一两8钱

**【制剂】** 先将韭子用文火炒熟，加粳米及细盐少许，同入砂锅内，加水1斤，以慢火煮至米开粥稠即可。

**【服法】** 每日2次，温热食之。

**【功用】** 温补肝肾，壮阳固精。

**【主治】** 肾阳虚弱所致的阳痿、遗精、精冷、遗尿、夜尿增多、小便频数、白浊、白带、腰膝酸软等症。

**【按语】** 韭子性味辛温，善入肝肾二经，为温肾助阳，温补命门之佳品，暖腰膝，止遗泄，对肾阳不足之阳痿、遗精甚为有效。肾主闭藏，命门亦为藏精之腑，肾阳不足，则闭藏失职；精气遗下，韭子与米煮粥，既能温复其阳，又能闭藏其精，亦可温补脾阳，为一温肾壮阳的佳粥。

此方阴虚火旺者及平素阳强者忌食。

8. 萸肉粥

**【来源】** 民间验方

**【组成】** 山萸肉15克　糯米50克

**【制剂】** 山萸肉洗净，加入糯米及适量红糖，同入砂锅，加水450毫升，用文火烧至微滚到沸腾，米开粥稠，表面有粥油为度。

**【服法】** 每日晨起空腹温热顿服一次。10天为一疗程。

**【功用】** 补益肝肾，收敛固涩。

**【主治】** 肝肾亏虚、腰膝酸痛、头晕目眩，耳鸣耳聋、阳痿遗精、小便频数、虚汗不止、月经量多、漏下不止。

**【按语】** 山萸肉味酸，萸肉粥则酸甜可口，功专补益肝肾，对肝肾不足所引起的头晕目眩，腰膝酸痛、耳鸣耳聋等症均有很好的疗效。萸肉能补肝肾之阴，又能温补肾阳，为一味平补阴阳的要药，与米为粥，仍不失其性。肾主闭藏，宜秘不宜泄，若肾气虚，闭藏失职，则遗泄不止，萸肉收涩性强，糯米粘滞性大，所以萸肉粥既补肝肾，又善固涩，无论是肾阳虚，还是肾阴虚所致的遗精遗尿，滑精和老年小便频数等均可优先使用。因酸有收敛固涩的功用，故对体弱虚汗不止，妇女体虚，月经量多等，亦有显著效果。

此粥痰湿素盛、小便不利者忌食。

9. 麻雀粥

**【来源】** 《食治通说》（宋·娄居中）

**【组成】** 麻雀5只　粟米1合　葱白3茎

**【制法】** 雀儿如常治，先炒雀熟，入酒一合，煮少时，入水二盏下葱米作粥食。

**【功用】** 壮阳气，补精血，益肝肾，暖腰膝。

**【主治】** 肾气不足所致的阳虚羸弱，阳萎（即性机能减退），早泄，遗精，腰膝酸痛或冷痛，头晕眼花，视物不清，耳鸣耳聋，小便淋沥不爽，遗尿多尿，妇女带下。

**【按语】** 麻雀肉入药，以每年阴历10月以后，正月之前即冬3月时期捕捉者最佳。雀肉味甘性温，入足少阴肾经，《本草拾遗》称“冬三月食之，起阳道，令人有子。”《食疗本草》亦说：“其肉十月以后，正月以前食之，续五脏不足气，

助阴道，益精髓。”说明麻雀肉兴阳之功是很好。

粟米，即小米，味甘咸性冷，“主滋阴，养肾气，健脾胃，暖中。”（《滇南本草》）“煮粥食益丹，补虚损，开肠胃”（《本草纲目》）

方中葱白，用之以通阳气，意在加强雀肉、粟米的补肾助阳功能。方中酒，味甘苦辛，性温，不仅能助肾兴阳，而且可通血脉，去寒气，[illegible]药势。本方配以少量的酒，其助肾兴阳作用会更强。

本方药的主要功能是助肾兴阳，适宜于中老年人肾阳虚衰、阳事痿弱或阳痿不举者服用，也可用以治疗青壮年人的性机能低下；阴虚火旺或阳热内盛者应当忌服。

10. 菟丝子粥

**【来源】** 《粥　谱》

**【组成】** 菟丝子 1～2 两（新鲜者可用 2～3 两）　粳米 100 克　白糖适量

**【制剂】** 先将菟丝子洗净后捣碎，或用新鲜菟丝子 2～3 两捣烂，加水煎取汁，去渣后，入米煮粥，粥将成时加入白糖，稍煮即可。

**【服法】** 早晚 2 次服食，以 7～10 天为一疗程。每隔 3～5 天再服。

**【功用】** 补肾益精，养肝明目。

**【主治】** 肝肾不足所致的腰膝酸痛，腿脚软弱无力，阳萎，遗精，早泄，小便频数，尿有余沥，头晕眼花，视物不清，耳鸣耳聋，以及妇人带下病，习惯性流产。

**【按语】** 菟丝子，味甘性平，入肝、肾经。《神农本草经》将其列为上品，说“菟丝子补不足，益气力，肥健人。久

服明目，轻身延年。”由于菟丝子性柔润而多液，不温不燥，补而不腻，功能滋补肝肾，为一味平补阴阳的药物，不论属于肾阴虚或肾阳虚，都可应用。对于肝肾脾胃不足，体弱虚衰羸瘦的中老年人，坚持服食菟丝子粥，对补益强壮，养生延年是颇有效益的。

11. 枸杞羊肾粥

**【来源】** 《饮膳正要》

**【组成】** 枸杞叶半斤　羊肾1只　羊肉二两　葱白2茎　细盐少许　粳米2～3两

**【制法】** 将新鲜羊肾剖洗干净，去内膜，细切，再将羊肉洗净切碎。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。

**【功用】** 益肾阴，补肾气，壮元阳。

**【主治】** 肾虚劳损，阳气衰微，腰脊疼痛，腿脚痿弱，头晕脑鸣，听力减退或耳聋，阳痿、尿频或遗尿。

**【按语】** 枸杞羊肾粥是一张宫廷食养效方。枸杞叶又称枸杞头，民间常作为蔬菜食用。枸杞叶能补虚、益精、明目，中医常用于治疗虚劳发热，烦渴，目赤昏痛，障翳夜盲等症。

羊肾，俗称羊腰子，性甘温，功专补肾气，温肾阳，益精髓。对肾虚劳损，腰脊冷痛，足膝痿弱，耳聋脑鸣，阳萎，遗尿，尿频等肾气不足之症，颇有效验。羊肉补虚劳，祛寒冷，温补气血，开胃健力，也是肾虚腰痛，阳痿精衰，形瘦怕冷等虚寒患者的最佳补品。羊肾、羊肉、枸杞叶、葱白同煮为粥，对一切肾虚病症，均有良好效果。入盐少许，一方面借以调味，另一方面作引经，增强补肾之力。

枸杞羊肉粥以冬季食用为好，对阳盛发热，或性功能亢

进者，不可选用。

若找不到枸杞叶，可用枸杞子代替。

# 第五章　外治壮阳方

凡外用治病的方剂，统称为外用之方。诸如膏贴、散敷、汤洗、含漱等方，用于体表治疗者，皆属外治之方。吴师机《理论骈文》："外治之理，即内治之理。"《千金方》中收载的内科病证而取外治者甚多。

外贴药治法，即将药物捣泥外敷，或将药物的细末与香肥皂之类合匀敷贴于局部。方中常选用具有活血行气、养血通络的川芎、乳香、没药、鸡血藤及芳香开窍，通络散瘀的麝香、冰片等外用敷贴，可起疏通经脉、濡养筋肉的作用。外治法中亦常采用热熨法(将药物加酒加热后熨敷局部病处，或在患部来回推移的方法)、熏洗法（将药物煎汤后乘热熏蒸患处）和搽搓法等方法，来充分发挥药物外敷、透热及按摩的协同作用。

据历代医籍记载和近代中医临床验证，采用外治法也可达到温补肾阳、活血化瘀等功效。现精选出14首外治壮阳方，以供参考。

1. 千金封脐膏　（二方）

**【来源】**　《寿世保元》（明·龚廷贤）

**【组成及制剂】** 天门冬　生地黄　熟地黄　木鳖子　大附子　杏仁　蛇床子　远志　牛膝　肉苁蓉　官桂　菟丝子　肉豆蔻　虎骨　鹿茸　麦门冬　紫梢花各二钱

上药为末入油一斤四两，文武火熬黑色，去渣、澄清；入黄丹半斤，水飞过松香四两，熬，用槐柳条搅，滴水不散为度；再下硫黄，雄黄、朱砂、赤石脂、龙骨各三钱为末入内，除此不用见火，将药微冷定，再下腽肭脐一付。

阿芙蓉、蟾酥各三钱，麝香一钱不见火，阳起石、沉香、木香各三钱俱不见火，右为细末内，待药冷下黄蜡六钱，放磁器内盛之，封口，放水中浸3日去火毒，取出摊绢子上或红绢上亦可。贴之60日方无力再换。

**【用法】** 贴脐上

**【功用】** 温补肾阳，固精保元。

**【主治】** 阳痿、遗精。

**【来源】** 《清太医院配方》

**【组成及制剂】**肉桂 熟地 川附子 金樱子 当归 甘草 巴戟 杜仲 干姜 胡椒 淫羊藿 独活 草薢各三钱 海马 鹿茸各二钱

用香油一斤八两，将前药熬枯去渣，入黄丹十二两，收成膏；再入麝香、冰片各四分，儿茶、硫磺各二钱，研细末入之。

**【用法】** 贴脐上。

**【功用】** 专补虚损、固下元、通三关、壮五脏，有返老还童，益寿延年之妙。

**【主治】** 男子下淋精滑，肾虚盗汗．阳事痿弱；小肠疝气，单腹胀满，一切腰腿骨节疼痛；妇人子宫虚冷，久不受孕，赤白带下，产后肠风。

2. 长生延寿丹

**【来源】** 《医学入门》正方

**【组成】** 人参　附子　胡椒各七钱　夜明砂　没药　虎骨　龙骨　蛇骨　五灵脂　白附子　朱砂　麝香各五钱　青盐　回香各四钱　丁香　雄黄　乳香　木香各三钱

**【用法】** 上药18味为末，另用白面作条圈于脐上，将前药一料分为3份，内取一份，先填麝香末五分入脐孔内，乃将余两份药入面圈内，按药令紧，中插数孔，外用槐皮一片，盖于药上，以艾火灸至五六十壮，遍身大汗，苟不汗，则病未除，再于三五日后又灸，至汗出为度。慎风寒，戒生冷油腻，保养一月。妇人腹冷无子，尤宜此灸，去麝香加小脑一钱。

**【功用】** 温阳益气，祛风化痰，活血通络，辟秽解毒，强壮筋骨。

**【主治】** 中老年肾阳虚衰，特别是伴有阳痿滑精，遗尿尿频，妇人带下者更为适宜。

**【按语】** 此方全名叫“彭祖补阳固蒂长生延寿丹。”方中人参大补元气；附子、小回香、丁香、胡椒温阳散寒；青盐引诸药以入肾；白附子祛风痰；夜明砂清肝明目；五灵脂、乳香、没药行血化瘀，通络止痛；朱砂、龙骨镇惊安神；虎骨强筋壮骨，追风定痛；雄黄解毒杀虫，燥湿祛风；麝香芳香辟秽，开窍通络，因其辛香走窜，所以又能帮助其他药物进入人体，从而发挥其药理作用。

原方注云：“夫人之脐也，受生之初，父精母血相受凝结以成胞胎，在母腹内母呼儿呼，母吸儿吸，是一身脐带如花果在枝而通蒂也，既生之后，从口呼吸，脐门自闭；既长之后，外耗精神，内伤生冷，真气不得条畅，所以熏脐固蒂，如水灌土培草木自茂也，人常依法熏蒸，则荣卫调和，安魂定魄，寒暑不侵，身体轻健，其中有神妙也。”即是说脐是人的

生命根蒂，灸脐可以巩固生命根蒂。近来的研究表明，一定的药物贴脐或灸脐，可以作用于机体的免疫系统，提高免疫力。

3. 益寿膏

**【来源】** 《慈禧光绪医方选议》正方

**【组成】**附子三两　肉桂三两　法夏一两　陈皮一两　羊腰3对　虎骨八两　吴萸（盐水炒）一两　川椒一两　白附子一两　小茴香一两　白术三两　苍术二两　艾绒一两　当归（酒洗）三两　破故纸二两　香附（生）一两五钱　川芎二两五钱　杜仲（盐水炒）四两　续断二两　巴戟天一两　黄芪一两五钱　党参一两五钱　香附（灸）一两五钱　酒芍一两　五加皮一两五钱　益智一两　蒺藜一两五钱　川楝一两　桂枝一两　天生磺（飞好）三两　乾鹿尾3条　胡芦巴一两　川乌一两　鹿角八两　云苓二两　川萆薢一两　肉豆蔻一两五钱　菟丝一两　干姜一两　茵陈一两　胡桃仁二两　公丁香一两　生姜三两　五味一两　枸杞二两　大葱头三两　缩砂仁一两　甘草一两

**【制剂】** 用麻油15斤炸枯药，去渣，熬至滴水成珠，入飞净黄丹五斤十两。

**【用法】** 贴腰间、脐穴。

**【功用】** 温肾助阳，通经活络，益气养血，调肾和中。

**【主治】** 中老年人肾阳虚衰、寒湿凝滞、腰腹疼痛、形寒肢凉、遗精滑精、阳痿不举或妇人赤白带下者服用。

**【按语】** 此方药味较多，其中多为温阳补肾之品。

此方中的附子、肉桂、羊腰、川椒、小茴香、破故纸、巴戟天、益智仁、天生磺、鹿尾、胡芦巴、鹿角、菟丝子、胡

桃仁、公丁香等均为温肾助阳之品。方中用葱头，温阳散寒，改善血液循环。

方中续断、杜仲补益肝肾，强壮筋骨；虎骨、五加皮、川萆祛风胜湿。吴萸温经散寒，艾绒可温中，逐冷，除湿。

方中更以桂枝温经散寒，调和营卫；黄芪、党参、白术、茯苓、甘草补中益气、当归、芍药、川芎养血活血、法半夏、陈皮、白附子、苍术燥湿化痰；生姜、干姜、砂仁、肉豆蔻温中和胃；香附行气解郁，白蒺藜疏肝祛风。

古人认为，“善补阳者，必于阴中求阳。”即是说在补阳的方药中，应适当配以补阴之品，以求补阴助阳。此方中用枸杞子、五味子，意即在此。

4. 知柏四物膏

**【来源】** 《理论骈文》

**【组成】** 生地　白芍　川芎　当归　麦冬　酒炒黄柏　蜜炒知母　姜汁炒黄连　桅子炮姜　山萸肉　煅牡蛎各等份

**【制法】** 麻油熬，黄丹收。

**【用法】** 贴肾俞处。

**【功用】** 滋阴降火，交补心肾。

**【主治】** 阴虚火动梦遗。

**【按语】** 本方具有滋阴降火、养血补心之作用。肾俞在14椎下两旁，相去约1寸5分，有滋补肾阴，强健脑髓等作用，药贴于此，其交补心肾，滋阴降火的作用更强。

5. 补阳涩精膏

**【来源】** 《理论骈文》

**【组成】** 菟丝子　白茯苓　韭菜籽　龙骨各等分

【制法】　麻油熬，黄丹收。

【用法】　贴肾俞。

【功用】　温肾固精。

【主治】　阳虚精脱不禁。

【按语】　本方温肾固精。肾主藏精，贴肾俞，可加强补肾固精之作用。

6. 固精保元膏

【来源】　《理论骈文》

【组成】　党参　黄芪　当归各3钱，甘草　苍术　五味子　远志　白芷　白芨　红花　紫梢花　肉桂各2钱　附子2钱

【制法】　麻油2斤熬，黄丹收。加鹿角胶1两，乳香、丁香各2钱，麝香1钱，芙蓉膏1钱搅。

【用法】　贴脐上及丹田。

【功用】　益气血，温补下元，固精保元。

【主治】　一切腹痛，痞疾，梦遗，五淋，白浊，妇女赤白带下，经水不调。

【按语】　本方具有益气血、固精保元的作用。丹田，用能调补气机，补肾虚，益元气，振阳固精。脐上即神阙，用能温健脾阳，调畅升降气机。药贴此穴，补益气血、固精保元的作用倍增。

7. 梦遗膏

【来源】　《穴位贴药疗法》

【组成】　五倍子7两　醋泥适量

【制法】　先将五倍子粉碎为末，过筛，再加醋泥，调和

成膏。

**【用法】** 取药膏如枣大一团，贴敷神阙、关元上，盖以纱布，胶布固定，早上贴药，晚上换药，一般10～15天可愈。

**【主治】** 睡中有梦交而遗精。

8. 滑精膏

**【来源】** 《穴位贴药疗法》

**【组成】** (1) 硫黄3钱6分　母丁香3钱　元寸6分　朱砂6分　独头蒜（去皮）2枚

(2) 川椒1两　韭菜子　附子　肉桂　蛇床各4钱　独头蒜6两　芝麻油1斤　广丹5两

**【制法】** 先将第（1）药方中诸药，粉碎为末，过筛（其中朱砂另研细），以独头蒜与诸药末混合，捣融如膏。制丸如黑豆大，朱砂为衣。再将第（2）药方中诸药，放入油内，入锅加热，将药炸枯，过滤去渣，再将油熬至滴水成珠，徐徐加入广丹，搅拌收膏后待用。

**【用法】** 将熬制好的黑膏，摊于6～8平方厘米牛皮纸上，取丸药一粒，粉碎，放黑膏药中间，贴于曲骨、关元、神阙3穴，每穴1丸，一张膏药，3日换药1次。

**【功用】** 补肾固精，调补心脾

**【主治】** 睡中无梦，不觉遗精。

9. 治阳痿不举方

**【组成】** 白胡椒3克　制附片6克　明雄黄6克　小麦面15克　大曲酒适量

**【制法】** 先将前3种药分别碾细末，再与面粉拌匀，后将大曲酒炖热倒入，调和做成小药饼一个备用。

【用法】 将药饼敷于患者脐孔上，外加绷带固定。如敷上时药饼已冷，可用热水袋熨之。如无热水袋，可用炒食盐或炒细砂500克，用厚毛巾包裹熨之即可。待温内感觉温暖时，可去掉热水袋、炒盐或炒砂袋。等脐部有痒感时，方可去掉药饼。

【主治】 阳痿不举，性欲减退。

10. 活阳强易举方

【来源】 《中草药外治验方选》（查少农）

【组成】 玄明粉6钱

【制法】 碾成细末，瓶贮备用。

【用法】 嘱患者于阴茎欲举已举时，取该药粉适量约1钱至1钱2分，放在左手掌心中，旋以右手掌盖上，两手频频搓擦，等药粉搓化成水，其病自除。

如无玄明粉，可购净芝哨或朴硝代替亦可。

【主治】 疏肝解郁，活血通瘀。

11. 治房事后畏塞方

【来源】 《中草药外治验方选》（查少农）

【组成】 胡椒、丁香、吴茱萸、肉桂各3克，四季葱，老生姜各等量。

【制法】 先将前4种药共研成极细粉，再将葱，姜共捣汁，调和药粉作1小饼。

【用法】 将药饼敷于患者脐孔上，外加厚毛巾覆盖，并炒食盐一碗布包熨之。

如来不及配药，可用食盐1斤，老姜、葱白各1两切碎粒，同炒极热，以厚毛巾做袋盛之，敷于脐部亦可收效。

【主治】　畏寒，气郁内闭，精泄气脱。

12. 阳痿膏

【来源】　《穴位贴药疗法》（王肖岩）

【组成】　乌附子1个（重9钱）　阿片3分　穿山甲6分　土硫磺1钱2分　元寸0. 6分

【制法】　先将乌附子，挖去内部，成一空壳，将挖出的附子末，和其他三味药混合粉碎为末，过筛，填入附子壳内，用好酒250毫升，放锅子入附子加热，用文武火煎熬至酒干，将附子取出，和元寸混合，捣融如膏。

【用法】　取药膏如黄豆大一块，放神阙、曲骨两穴位上（一穴一块），上盖纱布，胶布固定，三日一换。

【主治】　阳痿不举，腰膝酸软，神疲体倦气短畏冷，脉细微。

13. 阳痿膏

【来源】　《空位贴药疗法》（王肖岩）

【组成】　阳痿不举乌附子1个（重9钱）　阿片3分　穿山甲6分　土硫磺1钱2分　元寸0. 6分

【制法】　先将乌附子，挖去内部，成一空壳，将挖出的附子末，和其他三味药混合粉碎为末，过筛，填入附子壳内，用好酒250毫升，放锅子入附子加热，用文武火煎熬至酒干，将附子取出，和元寸混合，捣融如膏。

【用法】　取药膏如黄豆大一块，放神阙、曲骨两穴位上（一穴1块），上盖纱布，胶布固定，3日一换。

【主治】　阳痿不举，腰膝酸软，神疲体倦，气短畏冷，脉细微。

14. 阳痿丸

**【来源】** 《穴位贴药疗法》（王肖岩）

**【组成】** 急性子3钱　阿片6分　蟾酥6分　元寸1分　葱白适量

**【制法】** 先将前3味药研为细末，加入元寸，再研极细，滴水和成丸药一粒，用葱白捣融包裹，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，去纸和葱，将药制成丸子如绿豆大备用。

**【用法】** 睡前取药丸3粒，用白酒化开，涂于神阙、曲骨两穴并阴茎头，每晚1次，见效迅速。

**【主治】** 阳痿不举，腰膝酸软，神疲体倦，气短畏冷，脉细弱。

# 第六章　练精举阳导引术

《内经》强调指出“和于术数”乃是能“尽终其天年”者的重要条件。“术数者，保生之大伦”，这里术数即指多种养生之道，其中包括“导引、按跻”在内的锻练身体措施。“导引、谓摇筋骨，动支节；按，谓抑按皮肉，跻谓捷举手足。导引为主动运动，以骨骼肌的运动为主，如适度的劳动、散步、跑步、古导引术、五禽戏、八段锦、太极拳等。按跻则可分为：以治疗为主的被动运动，即需借医生之力促使患者的肌肉与关节发生运动（包括现代的推拿、按摩在内）；以养生为主的主动运动，即锻炼者以不同手法自我按摩身体的某些部位，以达到抗老延寿的目的。

气功是祖国医学的宝贵遗产之一。在春秋战国时代称为“吐纳”导引等。我国历代许多医学典籍中都有大量养生导引术的具体记载，例如，《内经》、《净明宗教录》、《养性延命录》、《诸病源候论》、《千金方》、《外台秘要》等。其中也不乏具有温补肾阳、练精举阳方面的导引术。但是，选择切合自身情况和有效的导引术，长期坚持练习，心领神会，再配合其他的扶助肾阳的养生之道，就可望尽早收到效益。

## 一、练精举阳秘功

**【来源】**　《中医杂志》1962 年第 10 号

**【练功前的准备】**

先排除大小便，入坐，休息 3～5 分钟，使心情安静下来。

**【练功姿势和方法】**

练功姿势：坐在方凳上或椅子上，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。

（一）意守丹田：入坐后先排除杂念，用心意注意到丹田（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的向里吸，在意想上已与后腰部相贴，当吸气时再慢慢的将丹田部放回来，稍停，再反复作 2～3 次，就静静的守着丹田。

（二）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，静静的守着。

（三）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。

（四）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，其它二窍可不必再守。

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。

**【主治】**

阳痿，性神经衰弱等症。

**【注意事项】**

（一）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。

（二）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。

（三）避免精神上的刺激，应注意控制，务使心平气和，较易入境。

（四）在练功过程中，出现举阳时，不要过性生活，最好巩固一月以上，以后视病情轻重必须有所节制。

（五）饭前后半小时不宜练功。

**【按语】** 据文献报道，运用此法治疗 12 例，年龄在 25～35 岁者 7 例，36～48 岁者 5 例。患病年限最短为 1 年，最长达 10 年。练功时间：6 个月以内者 11 例，1 例为 10 个月。治疗结果：痊愈（阴茎勃起已正常）者 7 例，好转（阴茎有时勃起）者 5 例（其中包括开始练功一个月者 2 例，半月者 1 例）。

## 二、卧式内养功

**【来源】** 《中医杂志》1963 年第 12 号

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。

**【练功方法】**

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，全气经头顶置于两眉中间，少停片刻，随着呼气用意引气经口连同口内津液从咽喉直送丹田（脐下方）此为一周。要求周而复始地反复练习。此外，在从肛门提气沿脊椎上行的时候，手脚指趾均须稍用力往上勾，即脚趾向小腿方向弯曲，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。

**【练功时间】**

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

**【主治】**

遗精滑泄，腰膝酸软，头晕目眩。

**【注意事项】**

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。

**【按语】**

练气功讲究以“意”领“气”，开始练时并没有“气”的流通运行感觉，只是练功者在思想上思念着有一股“气”按规定的路线循行，练久后，待到一定功夫，便真能感觉到有“气”在运转，以气功术语说就是“任督交流”。初练时不必追求“气”运行的感觉，只是想念着有气在规定的身体部位运转就可以了。

个别患者练功后遗精次数反而增多，这是练功尚未达到一定程度的现象，可不必介意，十天、半月之后即可纠正。

脚扒手勾的动作形状：（1）开始时仰卧脚如一形，手指伸直如——形；（2）吸气时脚呈一形，手呈一形；（3）呼气时，脚、手动作形状与开始时一样。这种动作配合呼吸，不可过大的用力。

## 三、小周天功

**【来源】**

1. 姿势

（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，顶住谷道（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。臀下左右各垫一个枕头。

（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，距耳约二寸左右。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，使头微前俯在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，两足跟相离约30厘米，口目动作同平坐式。

2. 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。即与平时腹式呼吸相同。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，呼气时腹肌放松，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。

3. 意守

小周天功意守下丹田，下丹田位置在脐至耻骨联合联线的中点。《抱朴子》内篇、地真篇记载："或在脐下二寸四分，下丹田也。"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，下行到下丹田，意念引气环转。

4. 练功时间

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) 文火练法：每天午、未、申、酉、戌、亥六阴时练功，即为11点至23点。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) 武火练法：每天的子、丑、寅、卯、辰、巳六阳时练功，即为晚23点以后，至次日11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。

5. 主治

男子遗精、阳痿、精少，女子不孕，梦交等性功能障碍及性神经衰弱疾病。

6. 注意事项

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。

# 第七章　性事杂治方

性功能障碍症还包括了除前述的阳痿、遗精等外，还包括其他许多性疾患内容，诸如，阳强、阳缩、房事茎痛、房劳、房事昏厥、阴肿、阴茎短小、前列腺炎、不育症、血精、阴茎硬结症，以及性事疑难杂症，也是中医性医学研究和诊治的课题。

现选择一些在民间广为流传的性事杂治方药，这些方药制备起来简便，使用方便，毒性小，大多数已经临床验证，在此一并介绍如下：

1.

**【组成】**　麦子麸皮

**【用法】**　麸皮炒香后，用熟肥猪肉蘸着吃。

**【主治】**　精竭出血。

2.

**【组成】**　生姜　葱白

**【用法】**　将生姜、葱白捣烂成泥，用热酒冲服，汗出即愈，如腹痛剧烈，再用大葱头捣烂炒热贴脐上，用艾灸之。

**【主治】**　房后中寒腹痛。

3.

**【组成】**　胡桃树叶

【制法】　用叶作煎剂。

【用法】　一次 2～4 克煎服。

【主治】　由于手淫或房事过度引起漏精（尿后排出精液）。

4.

【组成】　韭菜籽　破故纸各 30 克

【制法】　共为末

【服法】　每 9 克，日 3 服。

【主治】　玉茎不痿，精流不歇，时如针刺，捏子则胀。

5.

【组成】　韭籽　小茴香各 30 克

【制法】　共研面，蜜为丸，每丸 9 克。

【服法】　早晚开水送服各 1 丸。

【主治】　睾丸冷痛潮湿。

6.

【组成】　新鲜韭菜一束

【服法】　捣烂煨服。

【主治】　缩阳症。

7.

【组成】　老白干（60 度以上）适量　胡椒 50 粒。

【制法】　老白干用水温热，冲入轧碎的胡椒上，趁热服用。

【主治】　缩阳症。

8.

**【组成】** 白酒（60 度以上）适量，红尖辣椒 2～3 个 鲜虾 100 克

**【制法】** 先将辣椒、鲜虾用油炒熟，冲入白酒煮沸，趁热顿服。

**【主治】** 缩阳症（男子生殖器缩入不出、面青唇白）

9.

**【组成】** 老姜一块

**【制法】** 去皮烤熟，塞入肛门内，阳物即伸出。

**【功效】** 解表、温中。可治男子缩阳症。

10.

**【组成】** 羊屎（羊粪蛋）适量　黄柏适量

**【用法】** 煎汁洗局部。

**【主治】** 阴茎肿

11.

**【组成】** 儿茶 1 克　冰片 1 克

**【制法】** 研细末。

**【用法】** 先用甘草汤洗局部，后搽上述药末。

**【主治】** 阴茎肿。

12.

**【组成】** 鲫鱼胆汁

**【用法】** 擦患处数次。

【主治】 阴痒、阴汗。

13.

【组成】 食醋

【用法】 食醋加冷开水配成25～50%的稀释液冲洗阴道，随即将70%的食醋棉球塞入阴道。每日1次，连续3次1疗程。

【主治】 阴痒、阴汗。

14.

【组成】 龟板24克 牡蛎24克 昆布60克 海藻60克

【服法】 水煎，分早晚与知柏地黄丸同服。

【主治】 强中。

15.

【组成】 白薇500克

【服法】 煎汤代茶饮。

【主治】 淋浊。

16.

【组成】 黄连 人乳

【用法】 黄连研末，调人乳涂患处。

【主治】 阴茎生疮肿痛。

17.

【组成】 核桃壳适量。

【用法】 核桃壳，煅存性研细末，调花椒油擦患处。

【主治】 睾丸肿痛。

18.

【组成】 生姜 6 克　陈醋适量

【制法】 生姜捣细入陈醋熬膏，和匀为丸。

【用法】 纳入肛门内。

【主治】 缩阳症。

19.

【组成】 甘草梢 60 克　小黑豆 250 克

【服法】 水煎服。

【主治】 阳物胀硬不倒。

20.

【组成】 良姜适量

【用法】 良姜为细末，醋调敷患处。

【主治】 阴囊肿痛、湿痒、汁出。

21.

【组成】 苦参　生地　煅蛎粉　麻黄根　煅龙骨各 10 克

【服法】 水煎服。

【主治】 阴囊肿痛、湿痒、汗出。

22.

【组成】 公猪胆 1 枚　五倍子 10 克　白矾 3 克　莲叶

1张

【用法】 水煎洗之。

【主治】 阴汗、阴痒。

23.

【组成】 樱桃树叶（或桃树叶）500克

【用法】 煎水坐浴，同时用棉球沾药水塞阴道内，日换一次，半月即愈。

【主治】 阴痒肿痛

24.

【组成】 丝瓜络60克

【用法】 炒干研末分三次服。

【主治】 阳强，纵欲带下。

25.

【组成】 吴萸30克

【用法】 炒白烟起，用水冲服。

【主治】 缩阳，缩阴。

26.

【组成】 莲蓬3个，甘草三克

【服法】 水煎服，连服9次。

【主治】 交接阴道出血。

27.

【组成】 蒿本15克

【用法】 内服并外用。煨汤服一半，洗一半。

【主治】 阴部瘙痒，肿痛。

28.

【组成】 黄柏　苦参　蛇床子各 15 克

【用法】 水煎熏洗，每日 1 次，连用 2 周。

【主治】 阴痒肿痛。

29.

【组成】 椒

【用法】 以布裹椒包囊下，热气大通，日再易之，以消为度。

【主治】 阴冷入腹。

30.

【组成】 车前子末

【用法】 饮服方寸匕，日二服。

【主治】 阴冷闷疼，渐入囊内，肿满杀人。

31.

【组成】 醋

【用法】 醋和热灰，频熨之。

【主治】 阴冷闷疼，渐入囊内，肿满杀人。

32.

【组成】 茱萸　牛胆

【制法】 以茱萸纳牛胆中，百日令干。

【服法】　每取二七枚嚼纳阴中，良久如火。

【主治】　男子阴冷。

33. 荠苨丸

【来源】　《本草纲目》引《千金方》

【组成】　荠苨　大豆　茯神　磁石　栝篓根　熟地黄　地骨皮　玄参　石斛　鹿茸各一两　人参　沉香各半两

【制法】　上药共为末。以猪肚洗净煮烂，杵和丸梧子大。

【服法】　每服 70 丸，空心盐汤下。

【主治】　强中消渴。

34. 猪肾荠苨汤

【来源】　《本草纲目》引《千金方》

【组成】　猪肾 1 具　荠苨、石膏各三两　人参　茯苓　磁石　知母　葛根　黄芩　栝篓根　甘草各二两　黑大豆一升　水一斗半

【制法】　先者猪肾、大豆取汁一斗，去滓下药，再煮三升，为 3 服。

【主治】　强中消渴。

注：此方又称石子荠苨汤