

目 录

上篇 总论	(1)
一、性和性功能障碍.....	(1)
二、中医对性功能障碍的论述历史悠久、内容丰富.....	(2)
三、中医对性激素的应用.....	(3)
四、肾与性功能在生理病理上密切相关.....	(5)
五、中医补肾法的五大作用.....	(6)
六、中医关于性功能障碍的独特理论.....	(9)
七、性功能障碍的辨证分型.....	(12)
八、中医理论中的“精”与“血”、“阴”与“气”.....	(13)
九、导致性功能障碍的因素.....	(15)
十、性功能障碍的病理.....	(18)
十一、中医治疗性功能障碍方法独特疗效卓著.....	(19)
十二、自我康复的原则和注意事项.....	(21)
中篇 自我康复的综合措施	(23)
一、养心调神.....	(23)
二、生活起居.....	(31)
三、节欲养精.....	(36)
四、饮食调养.....	(39)
五、饮食疗法.....	(44)
六、自我按摩.....	(71)
七、气功康复.....	(101)
八、针灸康复.....	(132)

九、房事有术.....	(143)
十、古方精华.....	(158)
十一、验方荟萃.....	(173)
下篇 性功能障碍各论.....	(182)
一、男子性功能障碍及相关病	(182)
(一)性欲减退.....	(182)
(二)性欲亢进.....	(185)
(三)遗精与滑精.....	(187)
(四)阳痿.....	(190)
(五)早泄.....	(194)
(六)不射精症.....	(196)
(七)强中.....	(200)
(八)血精.....	(201)
(九)阴茎短小.....	(205)
(十)缩阳症.....	(206)
(十一)房劳腰痛.....	(208)
(十二)房事昏厥.....	(210)
(十三)梦与鬼交.....	(213)
(十四)精寒与精薄.....	(215)
(十五)茎肿茎痛.....	(217)
(十六)精浊.....	(219)
(十七)男子不育症.....	(220)
(十八)男子更年期综合症.....	(225)
(十九)手淫.....	(228)
二、女子性功能障碍及相关病	(230)
(一)女子性欲缺乏和快感不足.....	(230)
(二)女子性高潮障碍.....	(232)
(三)女子性欲亢进.....	(234)
(四)交接出血.....	(235)
(五)阴寒.....	(238)
(六)阴痛.....	(239)

（七）阴枯·····	（ 241 ）
（八）梦与鬼交·····	（ 242 ）
（九）女子白淫·····	（ 243 ）
（十）纵欲带下·····	（ 245 ）
（十一）妇女失志经闭·····	（ 245 ）
（十二）房事头痛·····	（ 246 ）
（十三）房事腰痛·····	（ 248 ）
（十四）女子不孕·····	（ 249 ）
（十五）女子更年期综合征·····	（ 251 ）
（十六）女阴瘙痒·····	（ 253 ）
（十七）阴吹·····	（ 255 ）
（十八）妇人阴肿和阴疮·····	（ 256 ）
（十九）阴缩·····	（ 257 ）
（二十）阴脱·····	（ 258 ）
（二十一）阴户翻出·····	（ 259 ）
（二十二）阴汗·····	（ 259 ）
（二十三）阴热·····	（ 260 ）
（二十四）阴宽·····	（ 260 ）
（二十五）失合症·····	（ 261 ）
（二十六）脱阳·····	（ 261 ）

上 篇 总 论

总论部分，主要介绍性与性功能的概念以及性功能障碍的临床表现。以中医理论为基础，简明扼要地论述中医对性功能障碍的认识源流、性功能障碍的特征、自我康复的内容以及中医治疗性功能障碍的特点。并对一些医学术语，比如“天癸”、“整体观念”、“辨证论治”、“自我康复”等予以解释及探讨。使读者对本书的内容，有一个概括的认识。

一、性和性功能障碍

“性”，是高等动物的一种生理活动、自然现象。是生物进行繁衍的必然和必需。孟子说：“男女居室，人之大伦。”说明在几千年前已经注意讨论男女性的问题。他又说：“食、色，性也”，更明确地提出性欲与食欲一样，都是人的本能。

中医学对性功能的论述，有“阴阳异质”之说，认为阴为女，阳为男，女本阴体，男本阳体。这指出男、女性别的差异，从而导致男子性功能障碍与女子性功能障碍在生理病理，诊断治疗上的不同，当然自我康复措施亦随之而异。由于男女性器官的构造与功能的差异，决定了男女的性功能不同。男子的正常性功能，体现在性欲强烈，阴茎勃起有力，维持时间长。女子的正常性功能，是性欲较强，性感高潮正常，以及无性交不适，或性交疼痛，或性交出血等症状。

所谓性功能，即性器官的生理功能。包括性行为、性生活和生殖功能。男女各有不同的性行为和生殖功能，统称为性功能。如果性功能失调，发生这样或那样的病变，即称为性功能障碍。

生殖系统是人体的重要系统，功能非常复杂，至今有些环节尚未弄清。性功能障碍的临床表现，可分为功能性病变与器质性病变两大类。本书重点论述功能性病变，其临床上有以下病证：性功能减退、性机能衰竭、性欲减退、性欲亢进、阳痿、遗精、滑精、早泄、梦与鬼交（梦中与异性相交而遗泄）、阳强、不射精、血精、阴茎短小、缩阳、精寒、精薄、精涟涟、阴汗、阴冷、房室昏厥、房室茎痛、房劳腰痛或头痛、不育、不孕、男女更年期性功能障碍、交接出血阴痛、阴户肿痛、阴户常开不闭、茎肿尿赤茎痛、阴痒、性早熟、性欲高潮障碍、性厌恶和性抑制等。上述疾病，概称为性功能障碍。至于一些器质性病变，比如隐睾症、两性人、性器官外伤、先天性畸形等，这些病人肯定也有性功能障碍，临床表现又有其不同特点，治疗手段多以外科手术为主，本书对此从略。

二、 中医对性功能障碍的论述历史悠久，内容丰富

两千多年前，中医经典著作《黄帝内经》中，对男女性别已经很重视，认识到男女性别的不同关系着基础医学和临床医学的发展方向。由于性别不同，解剖、生理则各有异：男子有精液、精室，女子有月经、女子胞；男子以气为主，女子以血为本。如《素问·上古天真论》说：“女子二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”。是说女子14岁性功能成熟，可来月经，可以受孕生孩子。到了49岁，性功能衰退，月经不见，丧失生育能力，不能生孩子。将女子的性功能表现给予了形象的描述。又说：“男子二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和故能有子……八八天癸竭，精少，肾脏衰……而无子耳。”是说男子16岁性功能成熟，可产生精液，与女子交合可生子，到了

64岁，性功能衰退，精液减少，肾气衰败，失去生育能力不再能使女子受孕，对男子的性功能表现也作了形象的描绘。另外在《黄帝内经》中，记载了多种性功能障碍性疾病，如“阳痿不用”、“阴器不用”、“阴缩入”、“纵挺不收”、“阴器纽痛”、“阴中乃疮”、“阴挺长”、“阴暴痒”、“白淫”、“精时自下”、“梦接内”、“不育”等。并对其病因、病机和治法有所论述。可以说，性功能障碍的论述，起源于《黄帝内经》。

明清时期，对性功能障碍的认识又有发展。①对性功能病变的病名概念明确了，鉴别诊断提高了。如《医学心悟·遗精》说：“梦而遗者谓之梦遗，不梦而遗者谓之精滑”；《景岳全书·阳痿》说：“阳痿者，阳不举也”；《医稿》说：“精浊出自精窍，与便浊出于溺窍者大异”。②对性功能障碍的辨证施治渐臻完善，将性功能障碍产生的各种疾病，作为专题全面论述。就精病而言，戴元礼的《证治要诀》，楼英的《医学纲目》，张景岳的《景岳全书》，程钟龄的《医学心悟》，尤在泾的《金匱翼》林佩琴的《类证治裁》，唐容川的《血证论》，李中梓的《医宗必读》……都有专篇。③注重性功能障碍的临床疗效。如《妙一斋医学正印种子编》中，专门研究种子、养精、炼精之法，仅种子的方药就有34首。④出现了专科论著。如《传青主男科》、《传青主女科》等。

由此可见，中医对性功能障碍病证的论述是祖国宝贵的医学遗产。

三、中医对性激素的应用

北宋年间 沈括采用了皂甙沉淀、升华等一系列化学和物理方法，从大量的人尿中，成功的提取了相当纯净的性激素。其中

包括雄性素、雌性素和孕激素。制成的“秋石還元丹”用于临床治疗性功能障碍，取得了很好的疗效，是世界科学史上一项重大成就。

中医学讲究以形补形，取类比象的方法治病。用动物的生殖器来治性功能病变，如用羊鞭、驴鞭、鹿鞭、黄狗肾、羊睾丸、鹿睾丸等制剂，治性功能低下造成的阳痿。近来中成药类似者甚多，如“三鞭振雄丸”等。

紫河车是中医常用药物，其功能是大补气血，为血肉有形之补品，是如女胎盘制剂，其中含有大量激素，对属气血双亏性功能障碍者，用之效佳，很受欢迎。还有鹿胎，也属此类药物，取其胎儿而食之，可益寿延年，对性功能有促进作用。

上述药物，按中医理论，都是血肉有形之品，治疗性功能障碍，有突出疗效。

中医所说的“天癸”与人体雌雄激素关系密切。

男、女进入青春期，下丘脑、垂体、甲状腺、肾上腺等内分泌腺体功能活跃，激素分泌增加，致使新陈代谢增强，发育大大加快。性器官在脑垂体促性腺激素的刺激下，日趋成熟，产生生殖细胞（精子或卵子），并能分泌性激素（雌性素或雄性素），性激素又促使性器官发育成熟。中医将上述生理现象，称为“天癸至”。男、女进入老年期（男子六十四，女子四十九岁），性器官开始萎缩，不再产生生殖细胞，性功能开始衰竭，失去了生育能力。中医将这种生理现象，称为“天癸竭”。中医从动态上描述了这种生理现象，认为“天癸至”则有子，“天癸竭”则无子。实际上，所谓天癸，是一种促进性腺发育成熟的物质。而天癸的“至”与“竭”，与肾中精气的盛衰和特定的年龄有密切关系。肾气盛天癸按时而来，肾气衰天癸随之而竭。中医的各种补肾疗法，可以调整天癸。实际上起调节内分泌作用，亦即对雄雌激素进行调节，从而起到医治性功能障碍的作用。这是中医对性功能内分泌腺的认识观点。

四、肾与性功能在生理病理上密切相关

中医所说的肾，和西医所说的肾不同，它包括西医所讲的泌尿、生殖、内分泌及神经中枢系统的功能和疾病。

中医认为肾与性功能在生理病理上密切相关，且互相影响。肾为水火之脏，内藏元阴元阳，即肾阴肾阳。肾的主要功能在于藏精。肾的精气盛衰，关系人体生、长、病、衰、死全部生命过程，尤其和性功能密切相关。肾所藏之精有二：一是先天之精，即人的生殖之精；一是后天之精，也被称为五脏六腑之精。两者相互依存，相互为用，先天之精有赖于后天之精的不断培育和充养，才能充分发挥其生理效应，后天之精的化生，又依赖先天之精的活力资助，二者相辅相成。如果肾的藏精功能失常，可引起肾气虚、肾阴虚、肾阴阳俱虚、脾肾双虚或心肾不交等一系列病变，这些病变是导致性功能障碍的重要病理基础。

肾主前后二阴，对前后二阴有控制作用，主管前后二阴的开闭。所谓前阴，包括男女外生殖器，故肾对性行为有直接影响。肾功能如有变化，如肾气虚、肾阴虚、肾阳虚，可使性行为异常，外生殖器活动失常。

肾为冲任之本。冲任二脉，是经络中奇经八脉中的两条经脉，隶属于肾，由肾主宰。“冲为血海，任主胞胎”，之所以说肾为冲任之本，是由于肾对冲任有资助维系作用。另外肾气的盛衰与天癸的至与竭有密切关系。也关系人的生殖功能和性行为，与女子性功能疾患关系尤为密切。

腰为肾之外府，肾的精气充盈，则腰运转灵活，轻健有力。如果房劳伤肾，肾精亏损，则可导致肾虚而出现房事腰痛。

肾主骨生髓，上通于脑。脑为髓海，《素问·五脏生成篇》说：“诸髓者，皆属于脑”。脑与人的精神活动有关，是精神活动的主宰，对身体各系统的生理功能有统摄作用，也直接控制着人

体的性功能。脑是靠肾精与肾气的不断充盈而起作用的，肾气充盈则人的精神充沛，思维敏捷，脑便能更好地主宰性功能，使性功能正常。若肾虚、肾精不足，髓海空虚，则脑失所养，便不能主宰性功能而产生性功能障碍。

肾为作强之官，《素问·灵兰秘典论》说：“肾者作强之官，伎巧出焉。”实际上也是指肾中精气主骨生髓生理功能的具体表现。是说肾精有余则动作轻劲多力，自过其度；若肾精不足，则胫酸脘冒，懈怠安卧。能否作强，关系到性行为的表现，人身能作强，则性欲旺盛、性功能正常，人身不能作强则性欲减退，性功能衰竭。

五、中医补肾法的五大作用

补肾法的确立，首先见于《内经》，在《素问·上古天真论》中说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”如果肾虚则应补肾，《素问·阴阳应象大论》说：“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。”后汉名医张仲景在《伤寒杂病论》中，立八味肾气丸专补肾气，用治肾虚腰痛、转胞尿闭、消渴、脚气冲心、痰饮等病；又设四逆汤治少阴病，可见张氏是补肾法的先驱。唐代王冰对肾阴和肾阳的辨证关系和治法有所发挥，提出“益火之源，以消阴翳；壮水之主，以制阳光”。对治疗肾虚有很大的指导意义。宋代钱乙，从《金匱》肾气丸中化裁出六味地黄丸，滋补肾阴，治“肾怯失音，肉开不合”等证，开补肾阴之先河，补仲景之不足。金元四大家之一朱丹溪，创“阳常有余，阴常不足”论，强调养肾阴在治疗中的重要性。明朝薛立斋亦是重视补肾的医家，喜用甘温补肾，主张早服调理脾胃之剂，晚服温补命门之剂。超献可称六味丸、八味丸为“神剂”，可见其对补肾之重视程度。张景岳对肾阴肾阳的辨证关系作了深刻的论述，他说：“盖阴不可以无阳，非气无以生形也。阳不可以无阴，非形无

以载气也。”主张“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助，而生化无穷；善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升，而泉源不竭。”立左归丸、大补元煎等著名方剂。清代温病学派叶天士、吴瑭等人，认为温病最易伤阴，常以增液、养阴、滋肾诸法论治为温病中使用滋阴补肾法作出贡献。补肾法有五大作用：

（一）补肾可以预防疾病

肾主纳气，为全身气之根本，气有元气、宗气、营气、卫气、正气等，皆由肾来摄纳。其中正气是指人体的生理功能和抗病能力。正气的充足与否，是发病与否的关键，若正气虚弱，则病邪容易入侵而成病，若正气充实，则邪气不易侵入，即便侵入也不至于成病。正如中医经典著作《内经》所说：“正气存内，邪不可干。”补肾法不外补肾阴、补肾阳、补肾气或双补阴阳。可以使人体正气充沛，生理活动旺盛体质强壮，又能使人防御疾病的能力增强，并能提高机体的免疫能力。通过实验证明，补肾法对免疫功能有一定的调节作用。补阳方、养阴方能促进抗体的生成。养阴方又能显著延长抗体存在的时间。所以提高机体的免疫功能和防御功能是补肾法治疗作用的一个重要方面。

（二）补肾可以增强性机能

肾藏精，精中有：先天之精，指具有生殖作用的物质，包括睾丸、卵巢及其它性腺的活动产物；后天之精，系指脏腑之精。两精关系密切，如前述中医所说的肾，是指现代医学的神经内分泌系统，包括性激素、神经中枢及一系列生殖系统。中医认为肾气与天癸的关系密切。补肾法可以改善内分泌的调节功能。上海第一医学院观察到，补肾法能调节下丘脑—垂体—肾上腺皮质、甲状腺系统的功能。中国医学科学院用补肾的方法诱导排卵使多种妇科疾病取得了较好的疗效，这是因为补肾的方药能调节下丘脑—垂体—卵巢轴之间的功能。从药理研究来看，补肾药紫河车、巴戟天、何首乌、附子等有类似肾上腺皮质激素作用，鹿茸、海狗肾、紫河车、蛇床子、淫羊藿等有类似性激素的作用。我们在

临床上，用补肾阴或温肾阳的方法，治愈了多例性功能衰退疾患，证明补肾法有增强性机能的作用。

（三）补肾可强壮身体

肾为“作强之官”，“作强”，就是承受工作负荷的能力强。肾藏精，精力充沛，则治事有精神，工作能力强，所以叫“作强之官”。补肾法可补养肾之精气，使肾的精气旺成，身体健康强壮。上海中医学院通过动物实验，发现补肾法可改善机体的物质代谢，使能量代谢和基础代谢率得到改善，从而使机体功能健康，体质强壮。

（四）补肾可以长寿

中医认为肾气上通于脑，肾与脑有直接联系。美国加利福尼亚大学芬荷将脑看作是内分泌引起衰老的中枢，认为衰老是受体内内分泌系统控制的。既然肾与脑直接相连，就可通过内分泌系统控制衰老。根据这个道理，临床可用调补肾气（肾阴、肾阳）的方法，达到抗衰老延寿命的作用。如《延龄丹》（赵家琪经验方）、《延寿丹》（《世补斋医书》），《长生保命丹》（《援生众妙方》），《八仙长寿丸》《丹溪心法》，《五老还童丸》（《清太医秘方》）等益寿验方，皆是根据这一道理拟定的。

（五）补肾可以治疗疾病

《内经》说：“阴平阳秘、精神乃洽。”若阴阳失去动态平衡，便会生病。中医认为疾病的发生是阴阳失去平衡的结果。治疗的根本法则是“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”用现代医学观点来看，所谓平衡阴阳，主要是使机体内环境稳定。人身具有自动维持稳定和平衡的能力，是一种非特异性的防御机能，主要靠神经系统和免疫系统来调节。当致病因素作用于机体时，可使内环境平衡遭到破坏，此时用补肾法治疗，可提高机体的应激能力，发挥调整作用，使肾阴与肾阳恢复平衡，从而克服病因对正常功能的扰乱，重建内环境的平衡。临床也确实如此，就拿补肾气的肾气丸和补肾阴的六味地黄丸来说，这两个方子，在

内科、外科、妇科、儿科以及其它临床学科中，几乎到处都可用到。充分体现出补肾法可以治疗多种疾病的作用。

中医补肾法的五种作用与性功能关系密切，对治疗性功能障碍更有特殊意义。因为性功能障碍的发生，与人体体质，年龄以及其它疾病有密切关系。通过补肾，可以增强体质，预防性功能病变的产生；可以使机体的性功能增强；可以防止性功能的早衰。因此，补肾法是治疗性功能障碍的主要方法，性功能障碍的30多种疾病，几乎完全可以用补肾法治疗。对此作专题论述，以期引起广大读者的足够重视。

六、中医关于性功能障碍的独特理论

（一）性功能障碍的整体观念

性功能障碍是人体性器官生理功能失常的结果。中医是以整体观念对待这一问题的。

所谓整体观念，其内涵有二：一是天人合一；一是人是一个有机的整体。整体观念对性功能障碍的诊断、治疗有指导意义。

1. 天人合一。所谓天是指自然界的一切，包括自然界的一切物质和自然现象。自然界是人类生命的源泉。自然界的变化，直接或间接影响人体，而人体对这些影响，也必须相应的反映出生理或病理上的变化，与之适应。中医称此为天人合一。自然界的变化，对生殖器官的生理、病理以及性功能障碍的治疗都有影响，而且关系还极其密切。举例说明：夏天，天气闷热潮湿，使人烦躁疲倦，性功能受影响而性欲不旺盛，故不欲行房事；雷雨交作之夜，使人惊心动魄，心神不安，故不宜行房事，否则胎育可能异常；社会风气糜烂，性道德观念沦丧，淫欲泛滥，可使人性功能失常，出现多种性功能疾病；物质生活过于优裕，安逸过度则饱暖思淫，会使人性欲无度而房劳伤肾；社会不稳定，连

年战乱，人处于饥寒交迫之中，则生育功能低下；家庭不和睦，夫妇感情破裂，可出现性功能障碍，导致阳痿、性厌恶、性抑制等病。由此可见，自然环境，社会环境以及家庭环境对性功能障碍的影响是很大的。因此中医对性功能障碍的诊断、治疗，充分考虑上述因素，从整体观念出发，制定出完美的康复方案。

2. 人是一个完整的统一体。在天人合一观点的指导下，中医认为人本身也是一个完整的统一体。人体是五脏六腑、气血津液、经络组成，脏腑经络之间相互协调，相互为用，在病理上相互影响。机体整体统一性的形成，是以五脏为中心，配以六腑。通过经络系统“内属于腑脏，外络于肢节”的作用而实现的。中医认为人体的局部与整体是辨证的统一。局部的病理变化，往往与全身脏腑、气血、阴阳的盛衰有关。由于各脏腑、组织、器官在生理、病理上相互联系和影响，就决定了诊病、治病整体观。对性功能障碍也是如此，治疗性功能障碍时，必须从整体出发，才能采取适当的措施。举一实例来说明：阳痿是指阴茎不能勃起，表面看来，似属局部病变，但与整个机体有内在联系。中医认为由于肾亏、肝虚、心脾血亏、冲任亏损可造成阳痿，气血不足、湿热蕴结、寒邪凝滞经络等也可造成阳痿。表面上，阳痿仅是性功能病变，实际上却与五脏六腑、经络、气血有密切联系，因而治疗阳痿时，可以治肾，可以治肝，可以治心脾，可以祛湿热，可以温经脉……在诊断与治疗上都必须从整体观念出发。

总之，中医对性功能障碍的诊断、辨证、治法、用药、综合康复措施等方面，都是从整体观念出发的。既考虑自然环境，又考虑社会因素，既考虑局部，又重视整体，全面而系统的认证，准确而科学的治疗，用药灵活，康复辨证，是中医治病的独具特色。

（二）性功能障碍的辨证论治

性功能障碍的辨证论治，是指对性功能疾病先要采用辨证的

方法进行认证，即弄清病的部位在表还是在里，在上还是在下；弄清病的性质是寒或是热，是虚还是实；弄清病的原因是外感六淫，还是内伤七情，是饮食劳倦，还是跌仆损伤；弄清发病机理是阴阳失调，还是邪正消长，是升降失常，还是寒热进退。将病变的部位、性质、机转、予后辨清以后，再根据病的具体情况，采用相应的治法，如选用相应的方剂；给以不同的药物和不同的康复措施等。这整个过程，即称为性功能障碍的辨证论治。性功能障碍的辨证论治包括两方面，一是药物方面的辨证施治，一是医疗措施的辨证康复。

1. 药物的辨证施治。治疗性功能疾患，必须辨证用药，根据病人的不同情况，选用不同的药物。比如用“男宝”治遗精，有的病人有效，有的病人服后病情反而加重。这是因为前者是肾虚肾不藏精造成遗精，“男宝”可以补肾固精，所以有效。后者是因肝胆湿热造成遗精，应该清肝胆湿热，如肝的疏泄功能正常，则遗精自止，宜用龙胆泻肝丸，若用“男宝”治疗，等于火上加油，病人吃后，感觉全身火烘样发热，烦躁不安，遗精更加严重。再如用“肾气丸”治疗性欲减退，如果病人有腰酸腿软，舌淡，脉沉弱的症状，属于肾阳虚型，服药后肯定有效。如果病人有腰酸腿软，舌红少苔，脉细数的症状，属于肾阴虚型，服“肾气丸”不但无效，反会使病情严重。这说明，中医用药不是一成不变的，有时一方治多病，有时一病用多方。关键在于辨别病证的性质，弄清标本缓急，病情顺逆，才能合理的用药，真正的对性功能疾患进行辨证论治。

2. 辨证康复。自我康复是一个综合性措施，包括针灸、按摩、气功、导引、铁裆功、食疗、调心养神、养精等多种方法。必须根据病人的具体情况，采用不同的方式。比如治房事腰痛，用按摩方法时，如果病人体质孱弱，按摩手法宜轻宜补，如果病人体质较强，手法便可重些。再有阳痿病人的饮食疗法，如果病人属肾阳虚，命门火衰者，可食葱、姜、韭、桂皮、胡椒等辛热

蔬菜及调料，壮其肾阳。如果病人属肝经湿热者，则用冬瓜、大蒜、薏米、山药、梨等蔬菜果品清热利湿……同是一种病，见于不同的病人身上，则康复措施不同，这便是辨证康复的具体体现。

七、性功能障碍的辨证分型

根据临床表现，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，病因多与湿、热、寒邪关系密切，病性以虚证为多。据此，我们将性功能障碍临床常见症候、分成八个症型，即肾阴亏损型、肾阳虚弱型、肾阴阳俱虚型、心肾不交型

性功能障碍辨证分型表

证型	特殊症状	一般症状	治原	疗则
肾阴亏损型	腰膝酸痛潮热盗汗足心热 舌红少苔脉细数	失眠多梦，阳强易举易萎， 遗精早泻咽干颧红溲黄	滋清	滋阴
肾阳虚弱型	腰膝酸痛，畏寒肢冷，舌 淡胖苔白，脉沉弱	阳萎，妇女宫寒不孕，或 五更泻，或浮肿	温肾	补阳
肾阴阳俱虚型	肾阴虚证 + 肾阳虚证		滋助	阴阳
心肾不交型	心烦失眠，腰酸遗精，舌 红脉细数	心悸不安、头昏耳鸣、健 忘、五心烦热，咽干口燥， 下肢酸困发冷	交心	通肾
肾脾两虚型	畏寒肢冷腰膝或下肢冷痛， 或下利清谷，或小便不利 舌淡胖苔白滑，脉沉细	面色晄白，久痢久泻，或 五更泻，面浮肢肿甚 则腹胀如鼓	温健	肾脾
气血不足型	少气乏力，面色淡白或萎 黄，舌淡而嫩，脉细弱	头晕目眩，自汗懒言，心 悸失眠	双气	补血
肝气郁结型	胸胁或少腹胀闷窜痛情志 抑郁易怒苔薄白脉弦	胸闷喜叹息，妇女月经 不调等	舒理	肝气
肝经湿热型	小便短赤，阴囊湿疹、辜 丸肿胀热痛，外阴骚痒， 舌红苔黄腻，脉弦数	胁肋部胀痛灼热或有痞块， 厌食腹胀口苦泛恶，大 便不调	清泻	泻肝 湿热

肾脾两虚型、气血不足型、肝气郁结型、肝经湿热型。每型中有特殊症状与一般症状，还有相应的治疗原则。病人可以依照辨证分型表格，自我进行辨证定型，知道自己的病证属于哪种证型，根据治疗原则，进行自我辨证康复。

八、中医理论中的“精”与“血”、“阳”与“气”

（一）“精”与“血”是性功能的物质基础

根据中医理论，男子“以精为主”，女子“以血为本”，精与血是性功能的物质基础。精是构成人体的基本物质，也是生命和脏腑机能活动的物质基础。构成人体的精为生殖之精，维持生命的精为“水谷之精”。生殖之精是指繁衍人类，具有生殖能力的物质，也是人体生命的原始物质。水谷之精是指食物中的营养物质，是经过脾胃的消化、吸收作用而获得的。人体生命必须依靠后天水谷之精来维持滋养。平时五脏六腑的精气充盈，则归藏于肾，当生殖机能发育成熟时，它又能化生为生殖之精。所以先天之精为后天之精的基础，后天之精是先天之精的源泉，即所谓“先天生后天，后天养先天”。在人体整个生命过程中，精不断被消耗，也不断得到水谷之精的滋生和补充。精是富有生命力的，它不但具有生殖和生长发育的能力，并能抵抗不良因素的刺激而免生疾病，是人体性功能旺盛与衰退的内在根据。血，本源于先天之精，其再生则是来源于饮食的精华，血源旺盛，则身体强健，性功能便可维持正常活动。男子之精，女子之血，是生长繁殖的必要物质，精血充足，则性功能正常。精血亏虚，则产生性功能障碍。保养精血，是治疗性功能障碍的根本，各种康复措施都是以此宗旨建立与发展起来的。

（二）“阳”与“气”是性功能的原动力

“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”等名称。肾阳寓于命门之中，是肾生理功能的动力，也可以说是人体热能的源泉，对脏腑组织起着温煦、生化的作用。肾脏所藏之精（包括先天之精和后天之精），必须有肾阳的温养，才能发挥其滋养体内组织器官和繁殖后代的作用。这两种精气的温度和动力，就是命门之火（肾阳）的表现。特别是后天脾胃之火，必须有先天命门之火的温蒸，才能更好地发挥消化运输的作用。性功能更是受肾阳的温养，靠肾阳资助热能发挥正常作用。如果肾阳衰败，男子可表现阳痿或精冷无子，女子可表现胞宫虚寒，带下多或不孕等病证；也可出现性功能低下，脾胃消化功能不足而性欲减退、乏力、房事腰痛等病证。所以治疗性功能障碍，温肾壮阳的药物是首选常用的。“气”是维持人体生命活动的最基本物质，又是性功能的动力基础，《难经·八难》说：“气者，人之根本也。”张景岳说：“人之有生，全赖此气。”《景岳全书》对于性功能来说，气的生理功能有四：①有推动作用。对性器官的生理活动，精子的生成，月经的排泄，有推动和激发其运动的作用。如果肾气虚，可使性功能早衰而病，肾的“作强”功能也会减弱，使人变得四肢沉滞，动作缓慢迟钝而早衰②对精血有温煦作用。气是机体热量的来源，如果温煦作用失常，不仅出现畏寒喜热，四肢不温，体温低下等症状，还可出现精稀薄阴寒、精寒、瘀血、子宫寒冷等病，《素问·刺志论》说：“气实者，热也；气虚者，寒也。”就是这个意思。③对精血有固摄作用。气对精与血有控制作用；对精液和月经有固摄作用。若气不摄血，可导致各种出血，可出现血精、崩漏等病。气不固精，可出现遗精、滑精和早泄等病。④气化作用。气化是指通过气的运动而产生的各种变化。气化作用可使精血互相转化，精可生血，血可化精，精可化气。这种气化作用有助于性功能障碍的康复。

总之，阳与气可使人体维持正常生理活动，对性功能有控制

与推动作用，是性功能活动的原动力，能使性功能正常。温脾肾之阳，补至肾之气，是性功能障碍的常用治法。

九、导致性功能障碍的因素

性功能障碍的病因，和其它疾病相比，有相同之处，也有不同之处，主要病因有：

（一）内伤七情

七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。是人体对外界环境的生理反应。人如果情志过度兴奋或抑制，就会伤及五脏，影响生殖器官而导致性功能障碍。七情和五脏的关系是怒伤肝，喜伤心，忧伤脾，悲伤肺，恐伤肾。因心主藏神，所以又都与心脏有关。怒则气上，可出现胸闷胀满，呼吸急促，怒视目赤，面色青白，甚至吐血或昏厥。怒伤肝，肝气失于疏泄，女子月经不能按时以下，男子排精也会失常，月经不调、阳痿、早泄、梦遗、滑精等病随之而生。郁怒过甚，思虑不解，可使精神失常，也可导致性功能障碍。思则气结，可使气机不畅，出现食欲不振，神呆失眠，甚至如癡如痴等，忧思愁虑日久，可使性功能障碍，出现性欲减退。比如精神负担过重的人，往往易患阳痿，性欲减退等病。悲伤肺，悲则气消，可出现面色惨淡，神气不足，垂头丧气，叹息连声，偶有所触，即泪涌欲哭，此时性功能处于抑制状态，病人无暇顾及房事，性欲衰退必然出现。恐则气下，过度惊恐可伤肾气，出现小便失禁，阳痿，滑精、带下淋漓等证。如临房事而惊恐者，多有阳痿、不育病症。惊则气乱，暴受惊吓，立时目瞪口呆，徬徨失措，内动心神，神志被扰，此时病人性功能失去心的主宰，而出现紊乱，产生各种性功能病变。过喜则气缓，可出现气短不足以息，性功能也为之失控，淫欲之念顿生，房劳伤肾而致性功能障碍。除此之外，由于情志抑郁还可以使气机壅滞不畅，郁而化火，又叫“五志化火”，所化之“火”为内火，如临

床上常见的肝火、心火、肺火、胃火、肾火等。这类“火”能灼伤本脏的阴血津液，引起虚火上炎，耗损阴精而伤肾，使肾阴虚而导致性功能障碍。

（二）生活所伤

生活所伤主要是起居失常、饮食不节与劳倦，《素问·宣明五气篇》说：“久卧伤气，久坐伤肉、久视伤血，久立伤骨，久行伤筋。”是指劳动过力不注意休息或贪图安逸不爱劳动，都能使气血、筋骨、肌肉失去生理常态，产生病理现象。饮食不节是指饮食没有节制，或过食肥甘厚味，或暴饮暴食，或过于偏嗜某种食物等。过食肥甘厚味容易生热、生湿、生痰，从而形成发病的条件。一旦脾胃运化失调，再加上感受六淫、七情，即可产生性功能障碍。如饮酒过度，酒精中毒，使精子死亡过多而不育。又如过食辛辣助阳之品，动血伤精而使性功能紊乱。过食肥肉油腻食品，可产生痰浊，痰浊阻塞精窍可致不射精，阻于胞宫则不孕。暴饮暴食可伤脾胃，脾胃伤则气血化生减少，气血不足则精源亏乏，可使性功能衰退。偏食生冷可致机体阳虚，肾阳虚则命门火衰，而致性功能早衰。如房事之后过食生冷，可致缩阳症。

（三）外感六淫

风、寒、暑（热）、湿、燥、火，是四季气候中的六种表现，简称六气。这是正常的自然现象。六气如变化太过，可使人受病称之为六淫，从六淫发病的情况来看，还包括一些传染性致病因素在内。六淫致病各有特点，对性功能障碍来说更是如此。

风邪能引起很多性功能疾病。而且又多与它邪相兼，如风寒、风热、风湿等，因此，有“风为百病之长”的说法。其特点是发病急，变化快。如外感风湿或风热而造成的绣球风。外感风热湿毒而造成的阴痛、阴痒、茎痛尿赤茎肿等。

寒邪为阴邪，易伤阳气。侵入人体后，可致气血不畅，而出现疼痛痉挛等证。寒邪所致的性功能疾病，多有恶寒，畏寒、腹痛，手足不温等全身症状。也可有小便清长，腰痛，睾丸抽痛是

性功能障碍的寒性表现。

热为阳邪，善伤阴液，可动血迫精，使精血不固，致使性功能的物质基础缺乏，而造成性功能障碍。如长期长时间热水浴，可使阴部温度升高，生精功能障碍而精液失常，进而不育不孕；热邪炽盛，伤及血络，可出现血精，尿血，崩漏等证。

湿是一种重浊、腻滞的病邪，病多缠绵、反复发作。湿为阴邪，善伤人体下部，而性功能障碍多以下焦肝肾病变为主，所以湿邪是造成性功能障碍的主要因素。其特点主要为前阴湿痒粘腻生疮溃烂。

燥多发生在秋天，因气候干燥而引起疾病。燥邪所致的性功能障碍，多有鼻干、唇干、咽干、干咳、皮肤干燥、大便干结等全身症状。脉象多涩，舌苔多干而少津。

六淫之中，寒、湿、热三邪，是导致性功能障碍的主因，这三邪可直接影响精的生成，使“精化气”的功能受阻。寒与热也易与血相搏结，而造成血热、血寒或血淤。所以寒、湿、热三邪可伤及精血，动摇性功能的物质基础，进而造成性功能障碍。

另外，风、寒、湿、热、暑、燥皆可化火，即所谓“六气化火”。此火热之邪炼精伤阴，造成肾阴亏损，也可使性功能失常。

（四）手淫不良习惯

男女长期手淫可直接影响身心健康，多是缺乏性知识造成的，可促使性功能异常。或性欲虚亢进而出现阳强、白浊、梦与鬼交；或性欲衰竭而出现滑精、精脱、房事昏厥等。手淫过重，可使性器官受损，而出现血精、阴疼、房室茎痛等病。

（五）跌仆损伤

跌仆创伤可直接损伤性器官，或间接损伤冲任督带，而使精血不调，导致性功能障碍。

（六）先天性生理缺陷

先天因素多为先天不足，可致虚劳。虚劳者往往伴有性功能

障碍；生理缺陷多为先天畸形，如“五不男”与“五不女”，其性功能亦往往不正常。

十、性功能障碍的病理

性功能障碍的机理，与脏腑、经络、气血津液的功能失调有密切关系。

（一）肾虚（详见本论第四、五项所论）

（二）肝失和调

肝经绕阴器，与生殖器官有直接联系。肝主疏泄，对月经与精液的生成与排泄有调节作用。肝藏血，对精血的生成，尤其是对女子性功能更具重要意义，因女子以血为本。如肝脏发生病变，或肝气郁结，或肝郁化火，或肝血不足，或肝阳上亢，或肝风内动，或肝经湿热，均可使上述功能失灵而产生性功能障碍。

（三）脾虚

脾主中气，可化生气血，又可运化水湿，对血与精有统摄作用，对精与血的生成有资助作用。若脾失健运，脾不统摄，一则水湿痰浊可阻于胞宫与精室，可致带下、白浊、不射精、经闭、不育、不孕等症；二则脾气不能统摄则冲任不固，可致崩漏、滑精等症。

（四）心虚

心主血，心藏神，心主神明，主宰人身的精神活动，对性功能与性行为有控制与调节作用。中医认为“主明则下安”，只有心功能正常，各系统才能调和。若心血不足，或心火炽盛或心肾不交、或心脾俱虚，性功能也随之不调。比如更年期综合征便有上述病理变化。

（五）冲任督带损伤

冲为血海，《景岳全书》说：“脏腑之血，皆归冲脉，而冲为五脏六腑之血海……太冲脉盛，则月事以时下。”任主胞胎，

为妇女妊养之本，凡精血津液都为任脉所司，只有任脉通，才能使月经、精液正常盈泄。督脉为阳经之海，维系一身元气。带脉约束诸经，使经脉气血运行正常。这四经与性功能关系极为密切，不论外感六淫，生活所伤，内伤七情，或是脏腑功能失调，往往直接或间接损伤冲任督带，性功能障碍随之而生。

（六）气血失调

气为血之帅，血为气之母，气血互相资助，相互为用。血可生精，精可化气，气血周流不息，营养全身，对血室与精室起滋养与调节作用。气血是精液与月经的资源。如果气血不调，或血虚，或血瘀，或血热，或血寒，或气虚，或气郁，或气逆，或气血双虚，或气血逆乱，气血不能滋养血室与精室，致使血室精室功能受阻，而产生性功能障碍，进而出现多种性功能疾患。

十一、中医治疗性功能障碍方法独特疗效卓著

中医治疗性功能障碍有两个特点：①整体观念。诊断、治疗、用药、康复措施等方面都从整体观念出发，全面考虑。既考虑自然环境，又考虑社会环境；既考虑家庭条件，又考虑精神状态。不是单纯地治病，而是治疗病人。不是局部用药，而是考虑全身各个系统与局部病变的密切关系，即“调节病人的内环境”，这比头疼治头，脚痛治脚的机械疗法有效得多。②辨证论治。目前，中医对性功能障碍的多种医疗方法概括为康复疗法。大致有药物治疗（包括汤药、丸、散、膏、丹、熏洗、外敷等）、针法（包括耳针、指针、水针、电针、芒针）以及灸法、火罐疗法、竹筒疗法、磁疗、按摩、气功、导引（包括太极拳、八段锦、八挂掌、五禽戏等拳术）、食疗、调心养神、房中术、养精法、铁裆功等十几种方法。它包括了西医的药物疗法、物理疗法、体育疗法、饮食疗法、生活起居以及护理法等全套治疗方

案。每种方法都不是一成不变的，而是根据病的具体情况，区别对待，辨证康复。这就使病人求治的范围扩大了。不再单纯依靠门诊或住院治疗，病人可在家中为自己治病。这种方法从时间、范围、方法程度上均占优势，容易取得良好的治疗效果。

性功能障碍是一个症候群，男、女性功能失常出现的各类病变大约30多种。中医除去用药物治疗外，还可采用多种自我康复措施，疗效均相当好。

不育症和不孕症的中医疗效更突出。很多不育夫妇，经用中药治疗后，得以生儿育女。有不少外国友人，不远千里来中国求医治病。

血精这种病，西医虽诊为精囊炎，但没有理想治法，国际医学界公认是难治之症。中医用滋阴凉血止血化瘀的方法已治愈多例。

男子精液失常，精量少，无精子，或不液化，精子活力低，或畸形精子过多。中医针对这种情况，拟定“生精神子汤”，“液化汤”、“抗死精汤”、“强精煎”等专治精液失常的方剂，取得了满意的效果。

不射精症，也是难治之症，往往是不孕的主要原因，中医认为此病与肾虚、肝郁、心脾不足有关，经用补肾、舒肝、益心脾的方法，治愈率达70%，如配用针灸及其它疗法，效果更好。

中医的养精法，是防治性功能障碍的有效方法。因为精是人身三宝之一，关系到机体的健康和人的寿命。历代帝王，多生活糜烂，三宫六院，贪恋女色，自耗其精，虽有山珍海味和优越的医疗条件，长寿者很少。唯有清朝乾隆皇帝，听从老师劝导，“远房帟，习武备”，活到89岁。所以中医的节欲养精是健康长寿的养生之道，也是最好的调节康复性功能的有效措施。

气功疗法，可以治疗多种疾病，其效果往往出人意料，气功对性功能障碍也有调理作用。

总之，中医学对性功能障碍所产生的一些具体病症，早有

传统的认识，并且疗效显著。已为广大患者公认。目前，不少中医院校、医院正在专门研究这一课题，成立中医男科、不孕等诊疗科室，接纳许多性功能障碍病人，随着临床经验的不断积累，医疗技术的不断提高，中医治疗性功能障碍的效果，肯定会有更大提高。

作，这样可以避免出偏差。

(七)性功能障碍多以慢性虚劳性疾病为主，治疗时间一般比较长。自我康复是一项长期综合医疗措施。病人要有耐心、信心，贵在坚持。一旦将这些措施纳入日常生活中去，其乐无穷。

总之，自我康复既强调“自我”，又注重综合。只有这样才有利于充分发挥和调动患者的主观能动性，积极地采取本书中篇所提倡的各项综合康复医疗措施，而不是消极地、单纯地依赖于药物治疗。综上所述，足可以证明，自我康复确实是性功能障碍的有效医疗方案。

(刘鸿达)

中篇 自我康复的综合措施

祖国医学认为，人与自然密切相关，人体本身又是完整的有机体。因此，自我康复必须从整体观点出发，才有可能达到最佳的康复效果。在这个基础上建立起来的康复医疗整体观，决定它的医疗方法，不是单一的，而必然是综合的。

《内经》指出：“杂合以治，各得其所宜，……得病之情，知治之大体也。”清代医家张隐庵说：“或随天之气，或合地之宜，或随人之病。或用针灸毒药，或以导引按摩，杂合以治，各得其所宜”。这里所讲的“杂合以治，各得其所宜”，实质上，就是强调康复医疗，贵在综合。

许多性功能障碍疾患，在发病学上常常是多因素所致，面对错综复杂千变万化的疾病，非单一方药、单一疗法所能奏效。就须在康复理论指导下，将多种不同的医疗措施，联成一个统一的整体，综合治疗，全面充分地发挥其康复医疗作用。本篇共讲述了十一个方面的措施，它们之间，相互补充，相互影响，紧紧围绕着性功能障碍疾患，进行整体综合康复医疗。

一、养心调神

中医学认为，千变万化的各种疾病，归纳起来，不外乎神病与形病两大类。《内经》总结出：“形与神俱”，人体才能健康无病，祛疾延年，由此导出，养生康复可分为养神与养形两大部分。《文子》书中说：“太上养神，其次养形”，保养精神必须和保养形体（身体）相结合，二者之中，养神占主导地位。正如《长生秘诀》所说：“心为一身之主宰，万事之类应，调和其心

则五官百骸未有不和者矣。所谓木之根本，水之源头者是也，因以心思为第一。”

中医学认为，“心为情欲之府也”，“精神统于心”，心神为形体五脏六腑之主宰，精神心理的康复医疗，为性功能障碍重要医疗手段。这是祖国医学的一大特色。

（一）心神主宰性功能

中医认为，人体生命活动以心、肝、脾、肺、肾五脏为中心。五脏代表五个不同的生理系统，通过经络的联系，内在脏腑和外组织器官可联结起来，构成一个有机的、统一的整体。在这个有机整体之中，心神居于主导地位，统率全身。《内经》指出：“心者，君主之官也，神明出焉”；“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”心神不仅是人体五脏六腑、一切生命活动的统帅和核心，也是人体一切心理活动的统帅和核心。明代医家张景岳说：“魂、魄、意、志以及意志思虑之类，皆神也；合而言之，则神藏于心，而凡情志之属，唯心所统；是为吾身之全神也。”由此可见，中医所说的“心神”包括思维、意识、思想、情感、精神等心理活动，相当于通常所说高级神经系统。心神在生理上支配、调节五脏六腑的功能；在病理上，“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”，说明精神因素的心理作用可以导致五脏六腑的各种病证，当然也可导致性功能障碍。例如，由精神因素引起的梦遗滑精，称为心肾不交。自我康复很重要的是调心养神，进行自我心理治疗。精神疗法（心理康复），不但是功能性性功能障碍的重要疗法，也是器质性性功能障碍不可缺少的辅助疗法。

（二）精神因素的致病作用

中医认为内伤七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）是致病的因素，也是性功能障碍的主要病因之一。

1. 精神因素与阳痿

各种精神因素会导致阳痿的发生。《景岳全书》说：“凡患

虚焦劳，忧郁太过者，多致阳痿。……凡惊恐不释者，亦致阳痿。”临床常见，有人因几次不理想的性生活，就形成一种担心或害怕房事会失败的心理；有的总是害怕自己的性能力不足；配偶不满意，产生巨大的心理压力；也有的过去有手淫恶习，误认为会给性功能带来无穷的后患；再如女方害怕妊娠，性交环境不佳，夫如感情冷淡等等，都可以导致功能性阳痿。还可见到因精神受刺激，如过度紧张、悲痛，过分忧愁、恐惧和抑郁而导致的阳痿。《慎斋遗书·阳痿》载：“一人二十七八，奇贫鳏居，郁郁不乐，遂成伤肝，肝木不能疏达，亦致阳痿不起。”

2. 精神因素与早泄

男子早泄，多属于心肾不交，水火不能既济，阴阳失去平衡等原因。由于精神过分兴奋，导致心火亢盛，进而累及肾水不足，发生早泄。或者说是由于精神过分集中性问题而引起。性欲旺盛“犹如烈火”，情绪过于激动；性刺激太强或唯恐性交不能成功；或害怕射精过早太快，以致于使心神处于高度紧张状态，结果房事时无法抑制而早泄。这种情况持续时间长了，就会“物极必反，”由疲劳转为抑制。由早泄变为阳痿的病例是屡见不鲜的。此外，因长期手淫，纵欲过度导致性神经衰弱；或者看色情小说、影视或幻想过多受刺激也往往引起早泄。

3. 精神因素与遗精

在无性交的情况下，自发射精的现象，称为遗精。但未婚青年，一个月偶有一、二次，是一种正常的生理现象，据统计，百分之八十的未婚青年都有遗精，因此无须恐惧，不必治疗。

中医讲，精由心神统驭、主宰，心神内守则志安精固，心神涣散则志乱遗精。遗精患者因精神因素所致者颇多如《证治要诀·遗精》所说：“有用心过度，心不摄肾，以致失精者”，“心不摄肾”，是对心神不能固摄肾精而发生梦遗病理机制的高度概括。

古书曰：“有梦而遗为心病，无梦而遗为肾病。”是说睡

梦遗精是精神因素引起的病，而无梦滑精则是肾虚不能封固所致。

有的青壮年对于“精满自溢”的遗精，常感惊奇、恐惧和不安，误认为得了大病，产生思想负担，从而又发生遗精。

有人缺乏正确的性知识，对性问题过分注意，喜阅淫书、淫画或长期手淫，由此导致遗精，这种情况则属于病态，必须抓紧医治。

4. 精神因素与不射精

引起不射精的原因分为精神性与器质性两类。前者约占百分之九十左右。多为性知识缺乏，性生活不协调所致。例如，女方由于没有达到性高潮而抱怨男方，或者对男方初次不射精产生反感，致使男方对性生活产生恐惧，导致肝气郁结，疏泄失常，因而不能射精。又如女方害怕性交痛，限制男方动作，或女方体质虚弱，性欲低下，配合不好，使男方性冲动受挫，精神抑郁，也可导致不射精。

5. 精神因素与小户嫁痛（阴道痉挛）

《女科经纶》指出：“妇人阴中痛，名小户嫁痛”；又指出：“足厥阴经环阴器（女性生殖器），女人阴户，为肝经之分”。各种精神刺激可导致肝气郁结，产生肝脉痉挛病证，发为小户嫁痛。这种精神刺激表现为患者由于对房事有恐惧、惊奇、羞涩之感，或者因男方动作粗鲁而精神受刺，或者初次性交有剧痛等种种原因引起一系列神经反射，从而出现阴道痉挛性疼痛而造成性交困难。

6. 精神因素与房事昏厥

房事昏厥是因房事而神昏肢冷的病证，男子称为“脱阳”，女子称为“脱阴”。

房事昏厥属于与精神因素密切相关的急症。不论男女皆可能患此症。主要是由于欲念极度兴奋，房事时情绪过分紧张激动，惧怕房事不理想，或者突然遭到对方拒绝，中断房事，因此情志

郁闭而造成避免房事时精神情绪过分激动是防止本证的关键。

7. 精神因素与冷阴（女子性冷淡症，或称为阴痿）

冷阴是一种缺乏性欲，对性生活没有兴趣甚至厌恶，或者有性高潮障碍的病证。主要病因是精神因素。患者对性生活没有正确的看法，误认为是淫褻、羞耻、肮脏下流的事情，存在着厌恶和憎恨心理或因种种原因产生困难或性不满足，出现恐惧和焦虑心情；或者夫妻感情不融洽，对男方有厌恶憎恨甚至敌视情绪，最后导致对性完全不感兴趣。

此外，由于男方没有性的知识，不考虑女方的性生理特点，在女方尚未发生性欲冲动时，便急于性交。房事时过于急躁动作粗野，一意孤行，女方非但无快感，反而产生畏惧、反感；有的是因为对男女性功能过程的差异（即男方较短而女方较长）认识不足，夫妇间不能取得协调；有的因为男方有性功能障碍阳痿、早泄、不射精等病，不能进行正常的性生活，久而久之，产生厌恶。这些原因都可以导致女子的性冷淡症。

8. 精神因素与女子性高潮障碍

精神因素和神经系统、内分泌系统、妇科疾病以及某些药物可导致本病。其中，精神因素最主要。中医讲，“心为情欲之府”。就说明心神失去统摄作用是致病的主要原因，具体原因多由于夫妇关系不和睦，缺乏情感交流，相互不满，不信任，思想上过分紧张，不能放松；在交接时，焦虑重重，不能自在和坦然等各种精神负担以所致。

本篇通过八种常见病证，说明精神因素与性功能障碍的关系。请注意，在运用精神心理治疗时，要有机地配合应用中篇的各种康复措施，采取自我综合疗法，才能获得最佳的康复效果。

（三）自我心理康复（养心调神）

“养心”，即保养心神、健脑强神；“调神”，即调摄精神，摒除不良的精神因素，保持良好的心境。养心与调神，不可偏废，二者相互为用，相互促进。

性功能障碍的原因比较复杂，精神心理方面的因素、社会因素、生理或病理方面的因素等都可以引起性功能的异常。通常将性功能障碍分为功能性与器质性两类。根据临床观察，功能性的性功能障碍最为常见，功能性障碍又以精神心理方面因素为主要致病因素。因此，养心调神的自我心理康复医疗，具有极其重要的地位。

《素问·汤液醪醴论》指出：“精神不进，志意不治，故病不可愈。”其意思是，应考虑精神心理的变异，不从精神心理上进行治疗，疾病是不可能治好的。《医宗必读》强调指出：“境缘不偶，营求未遂，深情牵挂，良药难医。”说明由于精神因素所致的种种病变，单纯依靠药物治疗是无济于事的。《东医宝鉴》中说：“欲治其疾，先治其心，必正其心，乃资于道。使病者尽去心中疑虑思想，一切妄想，一切不平，一切人我悔悟……慨然领悟，顿然解释；则心地自然清静，疾病自然安痊。能如是则药未到口，病已忘矣。此真人以道治心，疗病之大法也。”吴师机在《理渝骈文》中指出：“情欲之感，非药能愈；七情之病，当以情治。”这些都说明，中医学理论一贯注重精神心理在自我康复中的能动作用，“心病须用心药医”，这是中医康复医疗固有的特色。

1. “心药”寻因

“心药”指精神心理治疗。寻因就是寻找得病原因。正如《林鉴堂养心诗》说：“自家心病自家知，起念还当把念医，只是心生心作病，心安那有病来时”，这就明确指出，由于精神因素引起的病，只有从心理因素上寻找原因，运用心理治疗的办法，才能祛除疾病。心药寻因的心理康复医疗，主要是分析发病的主客观原因，了解病理机制。患者要全面分析认识自己的性生活史，频度、持续时间、性欲勃起、射精、情欲高潮，夫妻感情是否融洽，有无过劳过逸，有什么其他疾病、居住环境等等情况，从中找出症结所在。针对原因，消除导致疾病的各种精神因素，则许

多性功能障碍患者能逐渐康复，甚至霍然而愈。

2. 解除疑惑

解除疑惑，就是患者自我解除由于对事物的误解而产生的疑心迷惑。俗话说“疑心生暗鬼”。心存疑惑，是这类患者较普遍的心理状态，性格阴郁，素日沉默寡言者，表现更为突出。有的人神经异常敏感，总是怀疑自己得什么重病。此类患者，要学习性知识，要求医问病，阐明真情，剖析病因，才能破疑释惑，放下思想包袱，从疑惑中解脱出来。此实为精神心理康复的一项重要任务。

3. 发泄解郁

古人云：“神者（精神活动），伸也，人神舒伸而恶郁，郁则伤神，为害非浅。”说明保养精神，要心情舒展通畅，发泄而无郁滞，怡然自得，活泼坦然。如果精神压抑，心情忧郁，就容易得精神损伤病。发泄可使人的压抑和忧郁得到疏泄，情释开怀，身心得舒。发泄解郁从自我心理平衡的角度来讲，就是要自我调节，以理抑情，化郁为畅。有的人对性功能障碍病总是难以启齿，其实，深埋在心里的“秘密”和“隐私”，有可能是疾病的症结所在。这种讳疾忌医，足以贻误病情。实际上病人若能向医生或知己亲友，将思想上的痛苦诉说出来，不仅对分析判断病情大有好处，本身就是一种“心理疏泄”，可以使心情得以舒畅，为康复医疗创造了有利条件。通过发泄解郁心理治疗之后，若能注重养心调神，许多心因性性功能障碍是会得到康复的。

4. 移情易性

移情易性就是把精神注意力，从疾病转移到其他方面去。《除证指南医案》说：“情志之郁，由于隐情曲意不伸，……郁证全在病者，能移情易性”。再如《理渝研文》所说：“七情之病者看书解闷，听曲消愁，有胜于服药者矣。”有些人患性功能障碍之后，注意力往往在疾病上，怕病情加剧，怕治不好，怕爱人指责提出离婚，整天胡思乱想，陷入痛苦忧愁烦恼之中，而不能自

拔。

过度的精神刺激，喜、怒、悲、思、恐等在人的生命过程中有时是难以避免的，为了维持正常的心理平衡，促使身心健康，就要善于自我疏导，疏泄消极情绪，保持愉悦欢欣的积极情绪，经常保持心神稳定，达到心理平衡。

5. 自我暗示

自我暗示，是病人把某种观念暗示给自己，使情绪与意志发生作用的方法。暗示是人类常见的一种特殊心理现象，能对身心健康产生积极作用。正确掌握并充分运用于性功能康复实践，会收到较好的效果。例如，运用气功导引方法，使意念到达预定部位，以治疗性功能障碍，实质上就是自我暗示。如进行铁裆功锻炼时，暗示自己，“真气要运行到生殖器部位”，这样会增强功法的效用。有的人服药后、心里在想：“这药很好，一定能治好病。”这种自我暗示疗法，将使药物更好地发挥效用。

6. 恬愉和畅

《内经》指出：“以恬愉为务”“恬愉”，就是心神安定，心情喜悦。只有心情恬愉，才能做到乐观舒畅。《证治百问》说：“人之性情最喜畅快，形神最宜焕发，如此刻刻有长春之性，时时有长生之情，不惟却病，可以永年……”。一要“无思想之患，”就是要解除顾虑，放下思想包袱，减轻精神负担，二要“无悲嗔之心”，就是要消除烦恼、郁怒、念恨等不良情绪。《友渔斋医话》曾说：“遇逆境，善自排解”，“当拂逆而善自释”，使各种精神刺激能疏泄、转移、排解。三要“以恬愉为务，以自得为功”，就是心情保持安静从容，调和舒畅。不要有不切实际的奢望。俗话说：“知足者常乐”，是很有道理的。

7. 清静养神

清静养神，就是心情安静，情绪稳定。人生存于社会之中，万物万事，感传于心，心神常常处于动而难静的状态。有病则更加烦恼，躁动不安，势必扰乱心神，导致或加重病情。所以心理

疗法，贵在一个“静”字。静可守神。可以修复心理机能。《内经》指出：“静则神藏，躁则消亡”，说明清静安神，则身体健康，烦躁不安则招致疾病，甚至危及生命。荀子认为“神清则骨老，多情则早衰，神在乎养，情在乎节。”对于性功能障碍的患者来讲，做到清静养神，是非常必要的。清静养神则神安，神安则脏腑气机协调，精气日渐充实。“心静则万病悉去”。正如《理虚元鑑》一书指出：“初发病尚轻浅，有静养安乐而不药而愈者。”

8. 调神保精

神与精、在生理病理上密切相关。神为精之主宰；精为神之物质基础。中医所说：心神实即脑神，如明代大医药学家李时珍《本草纲目》指出：“脑为元神之府。”养心调神的最终目的，乃是健脑全神。脑神功能正常，才能发挥其主宰作用，使性功能正常。只有养心调神，才能保养肾精。肾精充盈，脑神（心神）才能健旺。古人说：“积精全神”，就是这个意思。如肾精亏损，则必定导致髓海不足，脑神受损而发病，脑神的健康与否，关系到人的精神活动是否正常，心理活动是否平衡。因此，欲保养肾精，必先调神；欲调神必重保精。根据这些医理，中医提出调神保精作为心理康复的重要环节。

（赵家祺）

二、生活起居

生活作息规律化，是保持身体健康，益寿延年的重要法则。《春秋左氏传》说：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累而寿命损。”《内经》更强调指出“起居有常”能够“度百岁乃去”；起居无节，则“半百而衰也。”中医康复学是一门综合性学科，生活作息规律化是养生学的重要组成部分。康复的科学道理寓于日常生活之

中，历代养生实践证明，注意生活规律，劳逸适度，定时作息，适宜寒温，对维护身体健康，是不可缺少的。性功能的康复医疗，一则是精神康复；一则是形体康复，这两个方面的康复，都要依赖于生活起居。切不可将生活起居看作是日常生活小事，而忽略它的重要作用。

（一）人与自然息息相关

《内经》指出：“人与天地相参也。”是说人与自然界相通应，人的生理、病理、治疗、康复，都与自然密切相关。人类为适应昼夜的变化而进行的调节，其节律现象到处可见，如《老老恒言》说：“日出而作，日入而息，昼动夜静乃阴阳一定之理。”日出，日中为阳；日入夜晚为阴。白天人体阳气旺盛，精力充沛，能胜任工作，夜晚阳气逐渐衰减，精力较差，倦怠乏力，应该休息。人体的阳气（生理功能）随着自然界的昼夜变化，形成了固有的生物节律。适应这种变化规律，有利于身体健康也只有如此，才有利于病体康复。

（二）起居有常

为了适应自然界一年四季寒来暑往阴阳变化的规律，人们必须注意四时起居。春夏二季应该“夜卧早起”；秋季要“早卧早起”；冬季要“早卧晚起”。“合四时之宜”最有益身体健康。葛洪《抱朴子》指出“寢息失时，伤也。”不能定时作息，对身体是一种损伤。孙思邈说：“善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。”根据具体情况，制定符合实际的作息制度，养成按时作息的习惯，对保持旺盛的精力和性功能的康复有利。

（三）顺应四时，注意七防

适应自然，才能健康。《内经》指出：“智者之养生也，必须四时而适寒暑。”《寿亲养老新书》说：“春温以生，夏热以长，秋凉以收之，冬寒以藏之。……顺之则生，逆之则病”。这是说，为了更好地适应四季气候的生、长、化、收藏的规律，生活的作息时间，疾病的防治措施，必须与之相应配合，才有利于

康复。《理虚元鉴》在上述理论的基础上，提出著名的“七防”：

“一年之内，春防风，夏防暑，又防因暑取凉而致感寒，长夏防湿，秋防燥，冬防寒，更防非节之暖而致冬温。”

（四）气候与性功能障碍

自然界的致病因素，中医统称之为六淫。即所谓风、寒、暑湿、燥、火。六淫之中湿热、暑热常导致阳痿等病。如《景岳全书》所说：“亦有湿热炽盛，以致宗筋弛纵而痿弱者，譬以暑热之极，则诸物绵萎。”夏季高温湿度大时，当节欲以保养肾气，预防阳痿等病的发生。肾阳不足的人，在冬季严寒时，房事更应谨慎，注意节欲，以预防性功能障碍疾患。

（五）四季与房事

既然自然界与人体生理、病理密切相关。房事的次数，也要与一年四季气候的转变相适应。只有如此，才能使房事益身，保持健康。中医养生学家根据春生、夏长、秋收、冬藏规律，提出“春二、夏三、秋一、冬无”（以每月计算）。对于年老体弱，还提出：“慎房室，春夏施泄，秋冬闭藏”之训。

（六）健身运动

“起居”的“起”，是指活动而言，包括劳动、体育运动、文娱活动等；“居”，就是各种形式的休息。因此，健身运动也应概括于起居有常之中。中医认为，生命需要运动，“动则不衰”（运动可以保养身体，抗衰强身）。《吕氏春秋》指出：“流水不腐，户枢不蠹。形气亦然，形不动（身体不运动）则精不流，（气血不流通），精不流则气郁”，可以导致各种疾病。所谓健身运动，系指具有养生效益的运动，如太极拳、五禽戏、八段锦保健按摩等。运动能强身健脑，起到促进性功能早日康复的作用。

（七）过度安逸，可以致病

人们在日常生活中，如果不参加劳动和体育锻炼，闲逸过度

体质就会下降，引起种种疾病，往往也发生性功能障碍。清代大医学家陆九芝说：“自逸病之不讲，而世只知有劳病，不知有逸病，然而逸之为病，正不少也。逸乃逸豫，安逸之所生病，与劳相反。”这和《内经》所提到的“久卧伤气”，“久坐伤肉”，是一致的。中国的传统养生理论认为：“凡睡到适可而止，则宁神气足，大为有益。多卧则身体软弱，志气昏坠，头晕食少”久坐是指饱食终日，不事劳作，以致肌肉松弛，消化不良，气短乏力，动则汗出等多病缠身，久逸不劳，不运动，则气血郁滞，生命力减弱。过度安逸，不但可以致病，还不利于性功能的康复。

（八）过劳与性功能障碍

过度疲倦，损伤心身而引起的病证，称之为劳病。常见的有：“五劳”、“七伤”。五劳为“久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨，久行伤筋”。还有一种“五劳”系指“志劳、思劳、心劳、忧劳、悲劳”。主要指情志过劳致病。”七伤者，一曰阴寒；二曰阴痿（阳痿）；三曰里急（腹中拘急，似胀似痛）；五曰精少，阴下湿；六曰精清（精气清冷，精液稀薄）；七曰小便苦数，临事不卒，（小便频数，淋漓不断或尿中断）。”“七伤”是由于恣情纵欲，房事无度，肾之精气亏损所引起。总之，劳病都“起于过用”，过度疲劳所致。不但房劳过度使肾虚致七伤，体力或脑力劳动过度，也能损伤肾的精气，导致性功能的各种病证。

（九）丰富文娱生活，善于文化式的休息

“一张一弛，文武之道”。劳和逸，多种形式的文化式休息，是保持旺盛精力的养生秘诀。要做到劳逸适度，就要学会多种形式的休息。培养多种兴趣爱好，增加生活乐趣，使人们获得精神寄托，得到融融之乐。丰富的文娱生活，可以起到移情易性，恬愉和畅的精神心理医疗，有利于性功能的康复。

（十）独卧养精

睡眠是人体借以维持正常生命活动的自然休息。人一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的。古人将独宿作为节欲养精和性功能康复的重要措施。如《养生三要》指出：“独宿之妙，不但老年，少壮时亦当如此。日间纷扰，心神散乱，全在夜间鼾睡，以复元气，若日内心猿意马，奔走驰驱，及至醉饱，又复恣情纵欲，不自爱惜，如泥水一盃，何时得清。”独宿有利于节制房事，不但老年人，就是青壮年体弱有病或情欲易动难制者，均宜独宿。

（十一）睡眠姿势与康复

古代养生家指出：屈膝侧卧，益人气力，胜正卧。”不主张仰卧、俯卧。“卧如弓”，在睡眠时，最佳姿式是右侧卧，其次是左侧卧，手足自然弯曲，让全身各部位处在放松状态，肌肉松弛，呼吸舒畅。希夷安睡诀说：“左侧卧则屈左足，屈左臂，以左手承头，伸右足，以右手置右股间；右侧卧反是。”睡醒时，要改为仰卧，四肢伸直舒展。《老老恒言》：“觉须手足伸舒，睡则不嫌屈缩”。但人在睡眠中，姿势一般并不固定，有人观察，每夜体位要变动20~60次。因此，睡眠的姿势不要勉强，只要能迅速入睡，没有不舒服的感觉就可以。不过不要采用俯卧位，以免压迫胸腹，影响心肺功能。但是有梦遗病患或有手淫不良习惯者，一定要“侧身屈膝”。这种姿式对病体康复很有好处。临睡前，温水泡脚半小时，在一定程度上能起到清心降火安神的作用。“病在上（指心神即脑），取之下（从脚治头），为中医学的独特方法。若能坚决定收实效。《调燮类编》指出：“卧宜侧身屈膝，不损心气，觉宜舒展，精神不散……濯足而卧，四肢无冷疾，卧足一伸一屈，不梦洩（不梦遗洩精）。”

（十二）起居有常

一般人都有体会，若打乱了生活作息的固有规律，往往会感到精神萎靡不振，头昏脑胀，思维迟钝。如果按时作息，就精力充沛；思维敏捷。可见规律化的生活，能对大脑形成良性刺激，起

到健脑养神的作用。《内经》说：“起居如惊，神气乃浮，生活起居失去规律，忙乱紧张，会导致神气不安而浮越于外，容易发生性神经衰弱等病。因此，要主动安排好自己的生活作息，做到每日定时进餐、劳作、学习、睡眠、锻炼身体、洗澡、排便等。形成规律，养成习惯，持之以恒。总之，起居有常，可以保护脑的健康，使人生气勃勃，充满生活乐趣，对性功能的康复颇为有利。

（赵家祺）

三、节欲养精

（一）节欲可以养精

节欲指性生活要合理控制，即节制房事。中医学特别注意节欲。要想健康长寿，保持良好的性功能，“青春常在”，重要的问题是节欲养精，避免房事过度，否则必然损伤肾精，导致一系列虚损劳伤的病证。《遵生八笺》指出：“欲多则损精，人可保者命，可惜者身，最重者精，肝精不固目眩无光，脾精不变肌肉消瘦，肾精不固，神气减少，肾精不坚，齿发浮落，若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。”《寿世保元虚损门》：“人有入房纵欲，不知葆涩，以致形体消瘦，面色萎黄，两足乏力，膝细腿摇，皮聚毛落，不能任劳，难起床席，盗汗淋漓，此损精而成劳也”。充分说明纵欲耗精的危害。张景岳《类经》指出：“善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”说明养精的重要，是人体抗邪防病，保持性功能，健康长寿的根本。

（二）节欲可以养神

人身的精、气、神，三宝之中，精为物质基础，无精则无以生气，无气则无以生神。因此，保养精神，当从节欲养精入手。只有节欲才能养精，只有养精才能全神，这就是《内经》所谓：

“积精全神”的道理所在。精对神的关系是：精可养神，神赖精养，精盛则神旺，精衰则神扰。欲从心中起，情欲太过，耗精伤神。神为一身之主宰，心过用则伤神，神伤则失去其主宰作用，而有害于健康。

临床所见，纵欲耗精而伤神者，多有精神萎靡不振，头昏目眩，心悸健忘，反应迟钝，耳聋耳鸣，烦躁易怒等症，并常伴有性功能障碍的病证。由此可见，节欲养精，实为健全精神，养心健脑的先决条件。

（三）养肾可以长寿

中医认为“肾为先天之本”。肾脏精气乃“阴阳之根蒂，生命之门户，造化之枢纽”，直接关系人的生长、发育和衰老。《内经》指出：人从幼年开始，肾精逐渐充盛，则有齿更发长等现象。到了青壮年，肾精进一步充盛乃至达到极点，机体也随之发育到壮盛时期，筋骨坚强，智齿生长，身体壮实。待到老年，肾之精气衰减，形体也逐渐衰老，全身筋骨运动不灵活，齿发脱落，呈现一派老态龙钟之象。因此，人的衰老与否，衰老出现的早迟，寿命的长短，在很大程度上决定了肾气的盛衰。肾气强，人不易衰老，衰老进程慢，人的寿命长。肾气弱，人的衰老提前，衰老进程快，人的寿命就短。“肾元盛则寿延，肾元衰则寿夭”（《医学正传》）。中医认为“肾气上通于脑”，肾与脑在生理病理上密切相关。美国学者芬奇，将脑看作内分泌引起衰老的中枢，认为衰老的改变是受机体内分泌系统控制的。这种观点与中医的肾主寿夭的道理是一致的。因此，节欲养精或培补肾气，不但能保持性功能，而且能抗衰防老，益寿延年。

（四）欲不可绝

性欲是人类的一种生理需要，乃自然之道。既不可太过，也不可断绝。

《三元延寿参赞书》明确指出：“欲不可绝”。古往今来的著名专家学者，对此多有论述。如《抱朴子·释滞》说：“人复

不可都绝阴阳（房事），不交则坐致壅阂（阻塞不通）之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命，唯有得其节宣之和，可以不损。”《参赞书》亦说：“男女居室人之大伦，独阳不生，独阴不成，人道不可废。”《养生四要》指出：“夫食、色，性也。故饮食、男女（房事），人之大欲存焉。口腹之养，驱命所关。……设如方上所说，必绝谷，必休妻，而后可以长生，则枵腹之瘠，救死不贻，使天下之人坠厥宗者，非不近人情者之惑歟。”《男女绅言》论述欲念过程时说：“人从欲中生死，孰能无欲。但始则浓厚，次则淡薄，次则念头虽起，过而不留，次则虽有念，如嚼蜡而无味，又次则无念，斯为工夫耳。”《王氏医存》对欲不可绝，有一段论述，“男妇久无淫致病”；“书谓妇人逾十年，无男子合，则经不调（月经不调）。……然男子久无淫欲事，必亦精有病”。由此可见，房事在一般情况下是不可戒绝的。只是要求做到“节之”，正如《养性延命录》所说：“壮而声色有节者，强而寿”，是说，年青力壮时，能够节制性欲，不但有益于身体健康，保持性功能的正常而且还能推迟衰老，延年益寿。

（五）养精有道

养精有道，就是保养精气的方法。这里所讲的“精”，既指肾精（先天生殖之精）；又包括五脏六腑之精（后天水谷之精）。先天之精和后天之精，其来源虽然不同，但却同归于肾。“养精有道”一词，出自明代岳甫嘉撰《妙一斋医学正印种子编》。他指出：“夫聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰惩怒，四曰戒醉，五曰慎味”。保养精气的五种方法。并且对古代所谓“房中术”的谬误提出了批判。他说：“今之谈养生者，多言采阴补阳，久战不泄，此为大谬。肾为精之府，凡男女交接，必扰其肾，肾动则精血随之而流，外虽不泄，精已离宫。纵有能忍者，亦必有真精数点，随阳之痿而溢出，此其验也。如火之有烟焰，岂有复反于薪者哉。非但不能聚精。久将变为他症，是故贵寡欲。”

此处寡欲，实指节制性欲而言。在解释“节劳”时指出：“精成于血，不独房室之交，损吾之精，凡日用损血之事，皆当深戒（房事过度，内伤七情，饮食劳倦等皆可以损精）。如目劳于视，则血以视耗；耳劳于听，则血以听耗；心劳于思，则血以思耗。吾随事而节之，则血得其养，而与日俱积矣，是故贵节劳。”在解释“惩怒”时，他指出“主闭藏者肾也，司疏泄者肝也。二脏皆有相火，而其系上属于心，心灵火也。怒则伤肝，而相火一动，上煽君火，辗转炽盛，则疏泄者用事，而闭藏不得其职，虽不交合，为暗流而潜耗矣。是故当惩怒。”他在解释“戒醉”时，指出：“人身之血，各归其舍，则常凝。酒性烈，最能动血，人饮酒则面赤，手足俱红，是扰其血而奔驰之也。血气虚弱之人，数月无房事，精始厚而可用，然使一夜大醉，精随酒耗，且多热毒。是故宜戒醉。”论述了酒醉损精的危害作用。在解释“慎味”时，指出：“《内经》云：精不足者，补之以味。然浓郁燔炙之味，不能生精。唯恬淡以味。乃能补精耳。盖万物皆有真味，调如胜则真味衰。不论腥素淡，煮之得法，自有一段冲和恬淡之气，益人肠胃。《洪艺》论味而曰：稼穡作甘。世间之物，唯五谷得味之正，若能淡食谷味，少佐以滋味，最能养精，是故当慎味”。

综上所述，保养精气的方法，包括：节欲可以养精；养心调神可以养精；不过劳可以养精；戒醉有益于养精；合理饮食可以养精。因此应集中各种有效的养精方法于一身，才能更好地发挥“养精有道”的养生康复效益。

（赵家祺）

四、饮食调养

（一）饮食调养与性功能

前已述及，肾主藏精的“精”包括两个方面：一为生殖之精，二为五脏六腑之精（亦称水谷之精）。生殖之精要靠五脏六腑之精不断充养，方可维持其正常生理机能。人的性功能活动是

以这两种精血为物质基础的。而精血的来源一靠与生俱来，二靠后天饮食，饮食是人体精血的主要来源。饮食合理，营养充分，就能产生足够的精血供给人体需要，维持正常的性功能，反之，饮食失调营养不平衡，则精血亏虚，影响人的性功能，出现功能障碍。合理的饮食，可以使性功能障碍病人早日康复。因此，饮食调养是综合治疗本病的一个重要组成部分。

“三分药，七分养”意思是说，人体有了病，除了治疗、护理以外，主要靠休息和合理的饮食配合，才能恢复身体健康。为此，饮食调养是强身抗衰，防治本病的重要手段。用饮食疗法治疗性功能方面的疾患，只要服用合理，方法对头，就能获得良好的康复效果。

（二）平衡饮食是饮食调养的关键

平衡饮食就是合理地调节饮食。身体得到科学而全面的营养，可使精血旺盛，阴阳和调，进一步增强生理机能，促进性功能的早日康复。

由于人体各种组织器官的功能和构造不同，对营养物质的需要是多种多样的，这就要求人们的饮食要保持平衡。长期不平衡，会使体质渐衰，各种生理机能减退，所以要广开食路，做到日常饮食多样化。

早在两千多年前，中国医学的经典著作《黄帝内经》就提出了平衡饮食原则，即：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”明确告诉人们，完整平衡的膳食，必须包括谷类、果类、肉类和蔬菜。这四类食物对人体起“养”、“助”、“益”、“充”的营养作用。所以，饮食上，谷肉果菜需搭配合理，不可太过、偏嗜，否则会伤及人体正气，而变生多种疾病。“五谷为养”，它泛指以谷类、豆类做为人体的主要养料。日常饮食以五谷杂粮为主食，各种粮食交替食用，使各种营养物质在体内起到互补作用，有利于人体的发育及各种生理机能的强壮和完善。“五果为助”，

五果是水果的总称,泛指以水果及瓜类为辅助食品。本病患者可结合体质及病情选择食用。“五畜为益”指用家畜、家禽等。肉类食品作为增益人体健康的副食品,对人体生长发育机能的健全作用颇大。肉类食物含有丰富的动物蛋白,日常饮食中,一定要有足够的肉类食品。性功能疾患的病人更要注意食用肉类食物,以其血肉有情之性,填补人体精血之亏乏,使精血充足,功能旺盛,促进性功能的早日康复。“五菜为充”,泛指以植物蔬菜类食物为人体的补充食品。日常饮食中可多食蔬菜并与五谷、五畜、五果合理搭配。

综上所述,平衡饮食的原则,是以五谷类为主食,以各种肉类、蔬菜为副食,同时补充适量的水果瓜类食品,这样就可以使身体得到科学而全面的营养。健康人在一般情况下,无挑拣地食用自然界的各种食物,很少会发生营养缺乏,而偏食的人往往容易导致营养不良。体内缺少必需的营养物质,就会使精血亏虚,阳气不充,性功能低下。因此,要提倡谷肉果菜,合理搭配,多样饮食,不可偏食。人体摄取全面的营养,一则是贮藏充足的精血以强壮性功能,预防本病的发生。再则阴阳气血调和,正气充沛,也可避免早衰,以及由慢性疾病发生发展而影响性的生理功能。所以,平衡饮食是本病饮食调养的关键。

(三) 饮食物的性味

中药的性可以用气味来概括。气,是指寒热温凉四气;味,是指酸苦甘辛咸五味。饮食物与中药一样,其性质也有寒热温凉四性及酸苦甘辛咸五味。每一种食物均有不同的性和味,对于防病、治病,有各自不同的作用。寒凉性食物可清热泻火,而甘寒之品可滋阴降火生津;温热性食物可温阳补虚,而甘温食品可以温补命门振奋阳气。如肾阳不足,命门火衰的病人宜多食羊肉、韭菜、对虾等辛热食品,而少食苦寒生冷之物;阴虚火旺,心肾不交之人宜食甘寒咸平之品,如龟、鳖、牡蛎等以滋阴潜镇降火;精血不足之体,可多食甘咸温的海参、淡菜、鱼类等以填精

补血；湿热病证宜食甘苦咸凉的食物，如冬瓜、苦瓜、莴笋等以清热利湿。总而言之，要根据自身的具体情况和食物的不同性味选择食物。利用食物的性味所偏，来调整人体阴阳的偏胜。

春、夏、秋、冬四季气候不断地变化，对人体及疾病均有一定的影响。因此，在食物的选择上，要根据四季的气候特点，选用不同性味的食物。正如《饮膳正要》中说：“春气温，宜食麦以凉之，夏气热，宜食菽以凉之，秋气燥，宜食麻以润其燥，冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”性功能障碍的病人虚损者多，虽然要注意进补，但是，更要根据上述四季选食的原则进行调养。春天应进食甘凉之性的食物，可以多食菜粥；夏季应多食绿豆、荷叶、薄荷、西瓜、冬瓜等苦寒甘寒之品，以清热利湿；秋天气候干燥，宜多食凉润之品，如桑椹、芝麻、藕、甘蔗等物以清气润补；冬天气候寒凉，万物封藏是本病患者进补的大好时机，可进食辛甘温热的羊肉粥、八宝粥、狗肉、鹿肉、桂圆、大枣等，以温补脾肾，益气填精。

食物的不同性味，对人体会产生不同的作用。因此，依赖食物性味的调配，使阴阳平衡，维持气血的正常运行，保障正常的性功能。反之，饮食中的食物性味失去协调，则会使人体精血亏乏，形体受损，功能衰退。因此，在日常生活中，应做到饮食多样化，注意食物四性五味的调配，防止偏嗜，保持营养平衡，促使机体健康。

（四）什么样的饮食可以增强性功能

本病患者多身体羸弱或为某些慢性病的病人，体内阴阳失调，精血亏损，其证多虚。故饮食调养上重在补益，以扶正为主。但是，也有因相火偏亢，湿热下注所致者，又当辨证察因，另以它法食之。

1. 补肾填精

祖国医学认为动物类食品为血肉有情之品，能起到填精的作用。如鹿肉、鹿鞭、龟、猪心、猪肝、猪脑及羊的肝、心、脊骨等等，

这些食物能补肾、填精、益髓。另外，还可选食动物的肾脏（俗名腰子），因肾性平无毒，入肾经能补肾气，益精髓，治虚劳等，起到以脏补脏的作用。肾中精气不足，失去封藏，可见遗精、滑泄等症，可选用核桃、鸽蛋、雀蛋等食品摄纳肾气，增强和恢复性功能。上述食物经常食用，可以使肾中精气充足，阴复而阳旺。性功能增强。

2. 温肾壮阳

肾阳虚损，命门火衰对人体生理功能的影响，主要表现为性功能的障碍及减退，如阳痿、滑精、早泄、遗精，精冷不育等。饮食上要进补温肾壮阳之品，如羊肉、狗肉、对虾、蚕蛾、韭菜子、麻雀等，这些食品性多温，能鼓舞肾中元阳，有滋养强壮的作用，对肾阳虚衰者，适时有之颇有益处。

3. 益气养血

人的生殖机能的正常与气血充盈有密不可分的关系。气血充足，性机能强健，气血亏乏，则性欲低下，阳事不举，不孕、不育等。所以在强壮性功能，防治性功能障碍方面要特别注意益气养血。可选择牛奶、黑木耳、红枣、桂圆、莲子、阿胶、蜂蜜、桑椹、菠菜、葡萄等补益气血，使气血充盈，循环不息，功能自旺。

（五）饮食宜忌与健康

本病在饮食上，除了要四气五味合理调配，掌握平衡饮食以外，还须注意以下两点：

1. 正确服用补品

本病患者，虚者为多。日常饮食中，多习惯用温热强壮之品补养身体。然而，对于补品切不可乱食，因为性功能的减退及障碍与人体的精、气、血、阴阳、脏腑的虚损均有关系。并非用壮阳之品都能补虚扶正。因此，在食用补品时要注意辨证，根据病人的具体情况分别选用不同食物。精亏者，填精；气少者，补气；血虚者，养血；阴亏者，滋阴；阳衰者，壮阳等。如此，才

能真正起到扶正补虚，强壮体魄的作用。如属湿热下注所致者，则不宜食用补品。

此外，在食用补品时，切忌峻补，宜清补，缓补。如阳痿病人，一般消化能力较差，而滋补之品又多味厚，如果食补量多，加重了胃肠负担，脾胃虚弱，难以承受，反而变生它证。所以，不可补之过猛，而宜少食多餐，循序渐进。春、夏、秋、冬四季施补，还要结合气候特点，春宜升补；夏宜清补；秋宜润补；冬宜滋补。

2. 注意忌口

性功能障碍一病的食物忌口，要结合病人体质和病况具体而定。

体质虚寒者，宜温补壮阳，可常食温热性食物，忌食寒凉生冷之品。绿豆、冬瓜、芹菜、荸荠等凉性之物可少食，冰食、冷饮等生冷瓜果应忌食。由于本证病人多肾阳虚衰，命火不足，生冷饮食，性寒易伤人体阳气，会使元阳大衰，性功能更加萎弱不振。体质偏热者，宜清热降火，可常食凉性食物，忌食辛辣温热刺激之品，阴虚火旺者，宜滋阴而清热，可常食桑椹、牡蛎、冬虫草等清补之品，忌食炙烤肥厚的醇酒、油炸食品，恐其热甚阴伤，遗泄更甚；湿热痰火病人宜清利湿热，饮食要清淡，切忌辛辣肥甘厚味。因此类食品多助湿生热酿痰，湿热痰火扰动精室或殃及下焦而致宗筋弛纵，阳事不举。所以要忌食烟、酒、咖啡、辣椒等刺激之品。

（张玉香）

五、饮食疗法

（一）什么是饮食疗法

饮食疗法，是利用食物四性五味的偏性，来协调阴阳，或者说是藉助食物来扶正祛邪，使脏腑安和，神志清爽，气血旺盛，

达到防治疾病，康复医疗的目的。饮食疗法是祖国医药学宝库中的一个重要组成部分。我们的祖先在育阴填精，补肾助阳，“强阳道”、“举阳事”（即增强性功能之意）方面，早就认识到了饮食疗养的作用，积累了一些以日常食物防治性功能障碍的食疗、食养经验。此法治疗本病简便易行，病人乐于接受。在实际应用上，只要辨证准确，方法合理，往往能获得较好的康复效果。

（二）怎样进行辨证食疗

运用食物防治疾病也要遵循一定的原则。因为各种食物都有一定的性能与作用。因此，要根据患者的体质、病性及脏腑虚实等情况，进行辨证食疗。如阳痿一病，就有肾阴虚、肾阳虚两种证型。根据证候的不同，饮食疗法的处方也各异。

性功能障碍一病的临床表现颇多，其主要原因多为肾阳虚衰，阴虚火旺，心脾受损，湿热下注所致。因此要详察细酌，辨证准确，方可开列食疗处方。

（三）药用食物各论

根据食物的不同性味，并参照其功效应用，药用食物分为以下六类。

温肾壮阳类：海马、鹿肉、鹿鞭、羊肉、牛肉、狗肉、蚕蛾、麻雀、鲃鱼、虾、核桃肉、韭菜。

温肾补精类：紫河车、蛤土蟆、鱼肚、淡菜、鲮鱼、海参、冬虫夏草、蛤蚧、鸽肉。

滋肾填精类：龟、鳖、牡蛎、牛髓、猪髓、黄花鱼、桑椹。

益气养血类：鸡肉、燕窝、鲃鱼、龙眼肉、荔枝、山药。

固肾涩精类：莲子、莲须、芡实、白果、核桃隔。

清利湿热类：冬瓜、苦瓜、泥鳅、丝瓜、莲子心。

1. 温肾壮阳

海马：别名马头鱼、水马、海狗子。

〔性味〕 甘、咸、温、平。

〔功效〕 补肾壮阳，调气活血。

〔食疗应用〕 肾虚阳痿、遗尿、不育、虚喘等证。

〔简易方〕 肾虚阳痿：海马一对，浸酒二周后常饮。

阳痿不育：炙海马研细，每次1—2克，黄酒送服。日2—3次。

鹿肉：

〔性味〕 甘温

〔功效〕 温肾壮阳，补脾益气。

〔食疗应用〕 肾虚肾寒，腰膝无力，阳痿梦遗、滑精、早泄，宫冷无子、头晕耳鸣。

〔简易方〕 阳痿，畏寒，腰脊酸软：鹿肉、胡桃肉加盐调味，煮汤食用。

腰膝痿弱，尿频，梦遗滑精，虚劳盗汗：鹿角粉或霜，加煅牡蛎、生龙骨各等分，研细末，炼蜜为丸。每日二次，每次6克，淡盐水送服。

〔按语〕 《食疗本草》：“……(令人)轻身益气，强骨髓，补阳道。”鹿为纯阳之物，其补益阳气力强，宜冬季食用。阳盛及阴虚火旺者忌食。

附：鹿角胶：补血益精，用于肾气不足虚劳羸瘦，腰痛阳痿，滑精，宫冷不孕。

鹿胎：益肾壮阳，补虚生精，用于虚损精血不足症。

鹿髓：补阳益阴、生精润燥，用于虚劳瘦弱、阳痿、血枯。

鹿茸：壮元阳，补气血，益精髓，用于虚劳神倦，眩晕，耳鸣、阳痿、滑精、宫冷不孕。

鹿血：《唐本草》说鹿血主治阳痿，能“补虚，止腰痛”《本草纲目》称鹿血能“大补虚损，益精血。”用法：杀鹿取鲜血或以注射器抽取鹿静脉血100毫升，立即入500毫升白酒中混匀，每日一次，每次一盅。空腹用，半月一疗程。

鹿鞭（鹿科动物梅花鹿或马鹿雄性生殖器）：

〔性味〕甘、咸、温。

〔功效〕补肾、壮阳、益精。

〔食疗应用〕肾气虚损，腰膝酸痛，阳事不举，精亏不育。

羊肉：

〔性味〕甘、温。

〔功效〕温肾壮阳，补益气血。

〔食疗应用〕肾虚腰疼，阳痿精衰，畏寒肢冷。

〔简易方〕“益肾气，强阳道：白羊肉250克去脂膜，切块煮至半熟，以蒜韭食之，三日一度”《食医心镜》。

肾虚阳痿：羊肉切薄片作羹，加大葱、生姜、虾米，焖熟后，服食。

附：羊肾：补肾气，益精髓，可治肾虚劳损，腰脊酸疼，足膝痿弱，阳痿，尿频，遗精。

羊髓：补肾益髓，治虚劳体弱，腰膝酸软阳痿、早泄。

附方：腰膝无力，阳事不行，羊肾一枚煮熟，和米粉适量，炼成乳粉，空腹食之。

牛肉：

〔性味〕甘、温、平。

〔功效〕温补脾胃，益血强筋。

〔食疗应用〕脾胃虚寒，阳事不举，食少气怯，腰膝酸软等各种虚损证。

〔简易方〕体虚乏力，阳事不举，筋骨酸软：牛肉100克切薄片，大米250克，五香粉、盐适量，同煮粥常食。

〔按语〕《医林纂要》：“牛肉味甘，专补脾土。脾胃者，后天气血之本，补此则无不补矣。”牛肉营养价值很高，为滋补强壮食品。古有“牛肉补气，功同黄芪”之说。牛肉专补脾胃，人之气血精液皆由脾胃而化生，因此补脾胃，就能益五脏，养精血，强筋骨。

狗肉：

〔性味〕 咸、温。

〔功效〕 “益阳事，补血脉，厚肠胃，实下焦，填精髓”
（《食疗本草》）。

〔食疗应用〕 肾虚腰痛，阳痿遗精，腰膝冷痛，小便频数。

〔简易方〕 肾虚遗泄：狗肉500克，黑豆100克，调以盐、姜、五香粉及糖炖烂食之。

附：狗阴茎：补肾益精，用于阴茎不起。

阳痿早泄：雄狗的干燥阴茎和睾丸，每10克煎1服。

原蚕蛾：（昆虫家蛾的雄性成虫）

〔性味〕 咸、温。

〔功效〕 主益精气，强阳道，止精。（《名医别录》）

〔食疗应用〕 肾阳不足的阳痿、遗精、淋浊等。

〔简易方〕 阳痿、遗精白浊：原蚕蛾一升阴干，去头足毛羽，研末，白蜜丸如梧子，夜卧服一丸。（《千金方》）

雀肉：别名：麻雀、家雀、老家贼。

〔性味〕 甘、温。

〔功效〕 壮阳益精，暖腰缩便。

〔食疗应用〕 凡阳虚羸瘦，阳痿，小便频数，小腹冷痛，疝气等。

《本草纲目》：“起阳道，壮阳益气，暖腰膝，缩小便，治血崩带下，益精髓，缩五脏，不足之气宜常食。”

附：雀卵：甘，微温。助肾阳，补阴精。对阳痿、腰痛、精气清冷者，服之宜。《本草经疏》：“雀卵性温，补暖命门之阳气，则阴自热而强，精自足而有子也。”

〔简易方〕 阳痿、头晕：雀肉煮熟食之，每日3~5只，或食雀蛋每日10个。

鳃鱼：

〔性味〕 甘、热。

〔功效〕 主壮阳道，温中补气。（《食物本草》）

〔食疗应用〕 肾虚不足，腰膝酸痛，阳痿，早泄等症。

〔简易方〕 阳痿、早泄：鲤鱼适量，黄酒少许同煮，食之。
虾。

〔性味〕 甘、咸、温。

〔功效〕 补肾壮阳、强精。

《食疗本草》：虾“甘温微毒，通督壮阳。”

〔食疗应用〕 肾虚阳痿，遗精，早泄，尿频失禁。

〔简易方〕 肾虚下寒，阳痿不起，遗精早泄等：对虾煮食或以酒浸炒，补肾兴阳功效较强。

①阳痿：鲜大虾，糯米甜酒炖服。每日早晚适量食之。

②生虾150，韭菜250克，加油盐同炒熟食。

核桃仁别名长寿果：

〔性味〕 甘、温。

〔功效〕 补肾强腰，润肺定喘。

《医林纂要》：“补肾，润命门，固精。”

《本草从新》：“治痿、强阴。”

〔食疗应用〕 下焦虚寒，肾气虚弱，尿频腰膝酸痛，虚劳喘嗽。

〔简易方〕 肾虚房劳腰痛：胡桃仁60克研细，注以热酒，另加红糖调服。

阳痿，遗精：生核桃仁60克，一日服完，连服月余。

失眠，健忘，梦遗：核桃肉，黑芝麻，桑叶各30克，捣如泥作丸。每服10克，每日二次。

韭菜，别名起阳草（因其温补肝肾，助阳固精作用突出，故药典上又有“起阳草”之名）：

〔性味〕 辛、温。

〔功效〕 温肾壮阳，调和脏腑

〔食疗应用〕 肾阳虚衰，腰膝冷痛，遗精阳痿，白浊。

附：韭菜子：辛、甘、温。补肝肾，暖腰膝，壮阳固精。治阳痿、梦遗、尿频、腰膝冷痛，带下、淋浊。

〔简易方〕 韭菜子适量研粉，早晚各10克，开水或黄酒送服，治阳痿、遗精。

2. 温肾补精

紫河车，别名，胎盘、胞衣。

〔性味〕 甘、咸、温。

〔功效〕 温肾补精，益气养血。

〔食疗应用〕 虚劳气血两亏，骨蒸羸瘦，神志恍惚，梦遗泄精，男子精衰，女子不孕。

〔制法〕 取健康无病产妇的新鲜胎盘，洗净恶血，蒸熟或焙熟食之，也可焙干研末，黄酒送服或面糊为丸，食之。

蛤土蟆，蛤土蟆油（青蛙的一种，学名，中国林蛙，其输卵管为油）：

〔性味〕 微甘，香。

〔功效〕 强精益髓，解劳补虚

〔食疗应用〕 体虚乏力，精气不足，阳痿、早泄等症。

〔简易方〕 冰糖蛤土蟆：干蛤土蟆油3~6克，清水一碗，泡一夜，翌日，再加冰糖适量蒸服。每日一次，连服10—20天。

〔按语〕 据报道，蛤土蟆油能延长雌性小白鼠的性兴奋期，用于体弱患者及性功能障碍等病，且有显著的强精功效。

鱼肚（某些鱼鳔的加工干制品，又名鱼鳔）：

〔性味〕 甘、平。

〔功效〕 补肾，填精，强筋，添髓。

〔食疗应用〕 肾虚阳痿，遗精，精寒，精薄等症。

〔简易方〕 肾虚遗精，腰膝酸软，鱼鳔15克，枸杞子15克，水煎服，每早1剂。

淡菜：

〔性味〕 咸、温。

〔功效〕 益精添髓，滋养肝肾。

〔食疗应用〕 精血耗伤，阳痿遗精，腹中冷痛，眩晕健忘，久痢久泄等。

〔简易方〕 阳痿：淡菜30克，麻雀1只炖服。

阳痿遗精，腹中冷痛：淡菜煮汤软服，或焙干研末，入丸散剂中。

腰痛腹冷，小便余沥：淡菜用黄酒浸泡和适量韭菜煮食，每日一次。

〔接语〕 本品肉甘美而清淡，性温而不燥，为滋补食品中佳肴，但须久服，方可见功。

鳙鱼，别名胖头鱼、花鲢鱼、大头鱼：

〔性味〕 甘、温。

〔功效〕 温肾补精，暖胃益髓。

〔食疗应用〕 肾虚下寒，掣冷无力，精寒精薄，眩晕健忘等症。

海参：

〔性味〕 甘、咸，温。

〔功效〕 温肾益精，添髓健脑，养血润燥除湿利尿。

《本草从新》：“甘咸温、补肾益精，壮阳疗痿。”

〔食疗应用〕 精血耗损，虚弱劳怯，尿频，梦遗滑精，阳痿，腰酸乏力。

〔简易方〕 海参、羊肾各适量，加佐料炖服，每日1次，15天一疗程。

冬虫夏草，又称冬虫草：

〔性味〕 甘，平。

〔功效〕 秘精益气，保肺益肾，专补命门。

《纲目拾遗》：“性温暖，补精益髓。”

〔食疗应用〕 阳痿遗精，精寒稀冷，病后虚损。

〔简易方〕 阳痿、遗精、腰膝酸痛：冬虫草、肉苁蓉各适量，研末，黄酒送服。

〔按语〕 本品是珍贵的中草药和名贵滋补品，与人参、鹿茸齐名。将其与荤素食物炖食，其滋补作用可渗透到饮食中，充分发挥其专补命门的功效。

蛤蚧（原名龟蟾，其血可食，亦入药）：

〔性味〕 咸、平，有小毒。

〔功效〕 补肺气，益精血，助阳道，平喘咳。

《本草纲目》：“补肺气，益精血，定喘止咳，疗肺痈，消渴，助阳道。”

〔食疗应用〕 肾虚阳痿，尿频，精少不育。

〔简易方〕 蛤蚧酒：蛤蚧一对捣碎，泡酒7天后饮用。

鸽肉：

〔性味〕 咸、平。

〔功效〕 滋肾补精。

《本草从新》：“滋肾益阴”

〔食疗应用〕 久病虚羸，气怯食少，下焦虚寒，性次低下。

〔按语〕 白鸽肉性温平，滋补气血是较为理想的食物补品，对老年人，肾精不足所致的病人效佳。

3. 滋肾填精

龟，别名 神龟、金龟：

〔性味〕 甘、咸，平。

〔功效〕 龟肉补益精血，滋阴降火，龟板滋阴潜阳，柔肝补肾。

〔食疗应用〕 阴虚火旺所致阳痿、早泄、遗精、羸瘦乏力、腰脚痿弱、五心烦热、遗尿阴痒。

〔按语〕 本品滋阴力强，为补阴要药，应用广泛，但鲜味不如鳖肉好。一般以加少许盐清蒸食之效果甚佳。

鳖，别名甲鱼、团鱼、王八：

〔性味〕 甘、咸、平。

〔功效〕 滋阴潜阳，益精养血

《日用本草》：“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足。”

〔食疗应用〕 肾阴不足，遗精阳痿。妇人症瘕，崩漏带下。

〔简易方〕 肾阴虚诸损：甲鱼加冰糖炖服。

阴道或阴头生疮：鳖甲煨炭存性研末，调菜油外敷患处，或和鸡子白外敷。

肝肾阴虚，头晕眼花，腰疼遗精：清煮鳖肉常食。

牡蛎：

〔性味〕 甘、咸、平。

〔功效〕 益阴潜阳，调中补虚，涩精敛汗。

〔食疗应用〕 久病血分，自汗盗汗，遗精，淋浊、崩漏、带下。

《海药本草》：“主男子遗精，虚劳乏损，补肾元气止盗汗，去烦热。”

〔简易方〕 心悸、失眠、梦遗、滑精：用生牡蛎、龙骨各10克，水煎服，日2次。

乌贼鱼，别名 墨斗鱼、目鱼：

〔性味〕 咸，平。

〔功效〕 滋阴保精、益气养血。

《医林纂要》：“补心通脉，和血清肾，去热保精。”

〔食疗应用〕：阴血亏虚，心悸胆怯，遗精，耳聋，腰酸，肢麻等症。

牛髓：

〔性味〕 甘、温。

〔功效〕 补肾，填髓。

《本经》：“补中填骨髓。”

〔食疗应用〕 精血亏损，虚劳羸瘦，精寒精冷。

猪髓：

〔性味〕 甘、寒。

〔功效〕 补阴填精，益髓强筋。

〔食疗应用〕 肾虚遗精，不孕不育。

《随息居饮食谱》：“补髓养阴，治骨蒸劳热，带浊遗精，宜为衰老之饌。”

黄花鱼，别名 大王鱼、黄鱼：

〔性味〕 甘、平。

〔功效〕 滋阴益肾，填精养血。

〔食疗应用〕 面黄羸瘦，目昏神倦，失眠，阳痿、早泄。

〔简易方〕 体虚纳呆，阳痿早泄：用黄鱼、海参适量，同煮。

《随息居饮食谱》：“填精，多食发疮助热。”

桑椹：

〔性味〕 酸、甘，微寒。

〔功效〕 养血滋阴，补益肝肾。

〔食疗应用〕 阴虚火旺的眩晕，失眠，盗汗，遗精，早泄，便秘。

〔简易方〕 失眠、盗汗、遗精：桑椹20克，五味子5克，水煎常服。

4. 益气养血

鸡肉：

〔性味〕 甘、温。

〔功效〕 温中益气，补精添髓。

〔食疗应用〕 虚劳羸瘦，食少，尿频，滑泄，遗精带下等。

〔简易方〕 益肾强身：用鸡肉250克、冬虫夏草10克，共煮熟食用。

脾虚滑泄：净鸡腹内放党参30克，白术、云苓各15克，砂仁3

克，蔻仁10克，生姜10克、煮熟去药，服食鸡和汤。

燕窝，别名 燕窝菜、燕菜、燕根：

〔性味〕 甘，平。

〔功效〕 益气养血，养阴润燥

《食物宜忌》：“壮阳益气，和中开胃，添精补髓……。”

〔按语〕 为高级滋补品，名贵佳肴，熟食可补益一切虚损之症。

鲳鱼：

〔性味〕 甘，平。

〔功效〕 益气养血，健胃充精。

〔食疗应用〕 久病体虚，气血不足，头晕心悸、失眠、健忘，腰酸倦怠，梦遗、早泄等。

〔简易方〕 体虚精弱、阳痿、早泄：用鲳鱼1条，蚕茧壳10只共煮。

〔按语〕：本品主产南海、东海一带，肉质鲜嫩刺少，为家庭菜肴佳品。

龙眼肉，别名 桂圆、圆眼、蜜脾、益智、荔枝奴：

〔性味〕 甘，平。

〔功效〕 补益心脾，养血安神。

〔食疗应用〕 心脾虚损，心悸怔忡，失眠健忘，汗出遗泄。

〔简易方〕 贫血、心悸、盗汗，遗精：用龙眼肉4—6枚、莲子、芡实等量，炖汤于睡前服。

体弱、滑泄：龙眼肉10克、莲子15克、糯米60克、芡实12克、花生米12克煮粥，每日早晚食。

〔按语〕 古人称龙眼肉为“果中神品，老弱宜之。”因其味甘，能补虚长智，故又名益智。对于年老体弱，病后气血亏损，性功能障碍的患者，均可持续常服。

荔枝：

〔性味〕 甘、酸，温。

〔功效〕 补益气血，生津和胃。

《泉州本草》：“壮阳益气”。

〔食疗应用〕 脾虚泄泻，遗尿，疝气，阴囊肿痛，遗精，阳事不举，性欲低下。

〔简易方〕 阴囊肿痛：以荔枝核烧研，酒服6克。

〔按语〕 荔枝为果中佳品，鲜者，性温助热，多食则口干发热；干者，味减，气平和。补而不热，老幼皆宜。

山药，原名薯蕷：

〔性味〕 甘，平。

〔功效〕 健脾补肺，固肾益精。

《本草纲目》 山药功用，“主泄精”。

〔食疗应用〕 脾肾不足，腰痛酸软，下肢痿弱，尿频、遗精、早泄、带下白浊等。

〔简易方〕 滑精带下：取山药、羊肉各500克，煮烂熟研泥，肉汤下粳米250克，共煮粥食之。

脾虚滑泄、遗精，子宫脱垂：每晨煮食淮山药120克。

〔按语〕 山药益人，补而不腻，香而不燥。多为病后之人食补之品。食用烹可有肴，碾粉蒸可为糕，做为甜食，多食无妨。

5. 固肾涩精

莲子，别名 莲肉：

〔性味〕 甘、平、涩。

〔功效〕 补中养神，止泻固精。

〔食疗应用〕 心烦失眠，久痢，腰疼，男子遗精，女子赤白带下。

〔简易方〕 脾虚便溏，腰酸遗精，女子带多：取莲子（去心），芡实（去壳）各60克，鲜荷叶（手掌大）一块，用适量糯米煮粥食。

头昏，耳鸣，遗精：莲子粥：莲子去皮心，白米，砂糖，如常法煮粥。

附莲须：

〔性味〕 甘、涩，平。

〔功效〕 清心益肾，涩精止遗

《本草蒙荃》：“益肾，涩精，固髓。”《本草纲目》：“清心通肾，固精气，乌须发，悦颜色益血。”

〔食疗应用〕 心肾不交的梦遗，滑泄，尿频。

〔简易方〕 梦遗滑泄：取莲须，芡实各20克水煎服。

芡实：

〔性味〕 甘、涩，平。

〔功效〕 补脾止泻，固肾涩精

〔食疗应用〕 腰膝酸痛，小便不禁，男子淋浊遗精，女子赤白带下。

〔简易方〕 遗精：食芡粉粥。以芡实粉，核桃肉，红枣肉，常法煮粥。

白果：

〔性味〕 甘、苦、涩，平，有小毒。

〔功效〕 补肾固肺，收涩止带。

〔食疗应用〕 遗尿滑泄，赤白带下，小便白浊。

〔简易方〕 肾虚遗精：以白果15克（捣碎）芡实，金樱子各12克，煎汤服。

气虚遗精、遗尿、带浊：白果炒香，儿童每次食5—7个，成人每次8—10个，每日2次。食时细嚼慢咽，切忌多服。

〔按语〕 白果食用可煮食或炒熟吃，但其有毒，不能多吃，更不能生食。

核桃果膈，别名胡桃夹、分心木：

〔性味〕 苦、涩，平。

〔功效〕 固肾涩精

〔食疗应用〕 遗精，滑精，腰痛，遗尿，尿频，带下等症。

〔简易方〕 肾虚尿频，遗精阳痿：以胡桃脑、芡实、薏米各10~15克，水煎服。

6. 清利湿热

冬瓜：

〔性味〕 甘、淡，凉。

〔功效〕 清热，利水，解毒。

〔食疗应用〕 湿热所致水肿，带下，阴囊潮湿，阴茎痿软，遗精。

〔简易方〕 阴肿，阴湿：以冬瓜仁30克捣成末加冰糖30克开水炖服，每日2次。

苦瓜，别名锦荔枝、癞葡萄：

〔性味〕 甘、苦，寒。

〔功效〕 清热明目，其籽益气壮阳。

〔食疗应用〕 湿热痢疾，阴户肿痛，阳痿。

〔简易方〕 阳痿：以苦瓜种子炒熟研末，每次10克，日三次，十天一疗程，黄酒送服。

阴户肿痛：苦瓜叶捣烂敷患处。

泥鳅，别名鳅鱼：

〔性味〕 甘，平。

〔功效〕 滋阴清热，祛湿解毒，通淋。

〔食疗应用〕 湿热黄疸，热淋痛肿，阳痿早泄。

〔简易方〕 阳痿早泄：以泥鳅煮食。《濒湖集简方》。

〔按语〕 《食物本草会纂》：“同米粉煮羹食，调中收痔，喉中物梗，阳事不起。”本品补而能清，是下焦湿热型泌尿生殖系疾病的食疗佳品。

丝瓜：

〔性味〕 甘、咸、寒。

〔功效〕 清热化痰，凉血解毒。其子除热利水。《食物本草》：“治心热。利水道。”

〔食疗应用〕 肝经湿热所致的阳痿，梦遗，早泄。热病身热，烦渴，血淋，崩带，痈肿。

附丝瓜叶：清热利湿，凉血解毒。《余居士选奇方》记载：丝瓜叶（烧存性）10克，鸡子壳（烧灰）6克，温酒调服，治疗疝气偏坠

莴苣，又称莴笋、千金菜、生菜等：

〔性味〕 苦、甘、凉。

〔功效〕 清湿热，通经脉。

〔食疗应用〕 湿热所致的梦遗、阴萎、血淋带下、小便不利等证。

〔简易方〕 湿热血精：莴苣捣成泥，作饼贴脐中。

湿热带下不孕：莴苣250克，切碎，捣烂，绞取汁液，一日分2次饮服。

附莴苣子：

〔性味〕 苦，寒。

〔功效〕 “下乳汁，通小便，治阴肿……。”《本草纲目》

〔食疗应用〕 下焦湿热带下、遗精、阴户肿痛、阴囊潮湿、阴茎痿软。

〔简易方〕 阴囊癩肿：莴苣子一盒。捣末，水一盏，煎五沸，温服。《本草纲目》。

湿热血油、小便不利：莴苣子30克、生甘草10克、糯米30克，共煮粥，频食。

（四）辨证食疗方

单味食物或几种食物配伍而成的处方称之为食疗处方。食物与药物相配伍的处方，称为药膳处方，这两种处方统称为辨证食疗处方。本书收集了历代食疗文献记载的和民间流传的经验方。这些食疗方是千锤百炼的食疗经验的结晶，具有客观的实在性和

实用价值。不仅味美营养价值高，而且组成简单，制作方便。比起药物治疗，食疗方更易为人们所接受，且对性功能障碍的防治与康复具有重要的作用。一般情况下是百利而无一害的。

1. 温补肾阳

(1) 锁阳粥（《本草求真》）

〔功用〕 兴阳益精。

〔配方〕 锁阳30克、粳米50克。

〔制法〕 净锁阳切碎，加粳米及清水适量煮粥。随意服食，可不吃锁阳。

〔按语〕 《本草原始》谓其能“兴阳固精，强阴益髓”，可用于治疗肾虚遗精，阳痿，早泄等症。

(2) 枸杞羊肾粥（《饮膳正要》）

〔功用〕 补肾助阳，填精益髓。

〔配方〕 枸杞子300克、羊肾2对、羊肉250克、葱一茎、粳米50克、五味佐料适量。

〔制法〕 先煮枸杞、羊肾、羊肉，并入佐料，汤成下米，熬成粥。晨起作早餐食之。

〔按语〕 羊肉甘温，补虚劳，助阳健力，合上羊肾意在温补肾阳。

(3) 羊肉粥（《饮膳正要》）

〔功用〕 温补肾阳

〔配方〕 羊肉100克、粳米150克。

〔制法〕 净羊肉切碎末，将粳米入锅加水煮，半熟时加羊肉末煮烂即可。

〔按语〕 《食医心镜》谓其“益肾气，强阳道。”健康人食用，能增食欲，壮肾强身。可用于遗精，早泄，阳痿等。

(4) 肉桂炖肥鸽（《奇难杂症》）

〔功用〕 温补肾阳，补益精血。

〔配方〕 肉桂2克、肥鸽1只。

〔制法〕 净肉鸽、肉桂加清水于汤碗内加盖盖紧，隔水炖熟。

〔服法〕 饮汤吃鸽，隔日1次，可服10—20次。

〔按语〕 鸽肉滋养人体精血胜过其它血肉有情之品，且油腻小易吸收。与肉桂配伍，多用于命门火衰的性欲低下，精子稀少等。

(5) 白羊肾羹(《饮膳正要》)

〔功用〕 补肾助阳。

〔配方〕 白羊肾2具、肉苁蓉30克(酒浸)羊脂120克、胡椒6克、陈皮3克、草拨6克、草果6克、葱、盐、姜适量。

〔制法〕 将羊肾、羊脂切片与他药同煮后，加佐料煎煮作羹，随意服食。

(6) 鹿茸酒(《本草纲目》)

〔功用〕 补肾阳，摄膀胱。

〔配方〕 鹿茸3~6克、山药30—60克、白酒500克。

〔制法〕 将鹿茸、山药浸泡酒中，封固7天后饮用，每次一小盅。

(7) 温脐脐酒(《饮食辨录》)

〔功用〕 温补下元，益精髓，破症瘕。

〔配方〕 温脐脐(海狗肾)30~60克，白酒500克。

〔制法〕 先将温脐脐捣烂装纱布袋内浸泡酒中，封固七天后饮服，每次一小盅。

(8) 韭菜饺(《气功药饵疗法与救治偏差手术》)

〔功用〕 补肾助阳。

〔配方〕 韭菜750克、羊里脊肉200克、金针菜30克、黑木耳15克、冬笋90克、酱油、食盐、生姜末、黄酒、面粉各适量。

〔制法〕 金针菜、黑木耳温水发开，与羊肉、韭菜切为细末，加酱油、盐、黄酒、生姜和匀加水搅拌为馅，按常法包饺子，蒸或煮均可。随意服食。

(9) 红烧狗肉(《气功药饵疗法与救治偏差手术》)

〔功用〕 温补肾阳。

〔配方〕 狗肋条肉1500克、陈皮6克、炒茴香6克、生姜30克、葱白10根、胡椒30粒、川花椒50粒。

〔制法〕 净狗肉去血水整块放入砂锅内，加盐、葱、姜、胡椒、花椒、陈皮，放冷水以淹狗肉约3指，加盖文火煨烂。取出肉切块，再放原汁内煨烧，加白酱油烧透即可。佐餐服食。

〔按语〕 《本草逢源》载狗肉“下元虚人，食之最益”《日华子本草》谓其“壮阳，暖腰膝，补虚劳，益气力。”本菜是久负盛名的滋补佳品。多用于肾虚阳痿，腰膝冷痛，性欲减低。

(10) 羊外肾汤(《气功药饵疗法与救治偏差手术》)

〔功用〕 补肾壮阳。

〔配方〕 鲜羊外肾1对、猪骨头汤1碗、猪脊一副、花椒10粒、胡椒末少许、生姜末1撮、葱白2根、芫荽末一撮、食盐适量。

〔制法〕 净羊外肾切薄片，猪骨头汤入花椒、胡椒末、盐、生姜、葱白，小火烧沸，把切成段的猪脊髓投入，15分钟后入羊外肾片，旺火煮约3分钟，入碗、撒上芫荽末即成。随意服食。

注：羊外肾即羊的睾丸，性味甘温，为血肉有情、阴阳平补之品。

(11) 杜仲爆羊腰(《医中方》)

〔功用〕 补肾强腰。

〔配方〕 杜仲15克、五味子6克、羊腰500克、酱油、葱、姜、芡汁适量。

〔制法〕 先将杜仲、五味子加水适量，煎煮40分钟，去渣加热浓缩成稠液，羊腰去筋膜切成腰花，以芡汁裹匀，以油爆炒，调以酱油、葱、姜，与杜仲五味液同煨即成。

(12) 阳起石牛肾粥(《太平圣惠方》)

〔功用〕 温肾益精。

〔配方〕 牛肾1个、阳起石30克、粳米50克。

〔制法〕 3层纱布包阳起石，加水五碗，煎约1小时，取澄清液与牛肾、粳米煮粥，加油、盐、葱白调味。每日一次，连服5天。

〔按语〕 《太平圣惠方》记载此粥治五劳七伤，肾虚腰痛膝冷，阳痿，早泄，夜尿多等症。

(13) 冬虫夏草炖老鸭(《本草纲目拾遗》)

〔功用〕 补虚助阳。

〔配方〕 冬虫夏草10克、老雄鸭1只、料酒、生姜、香葱、胡椒面、食盐各适量。

〔制法〕 冬虫夏草入净鸭腹内置砂锅中加适量清水，旺火煮开，去沫加其余调料，小火炖煨煮熟即可。吃肉喝汤，每周1次，连服3次。

〔按语〕 本菜是著名的药膳名方，驰名中外，久享盛誉。《药性考》谓冬虫草“秘精益气，专补命门”《本草正义》载“此物补肾，乃兴阳之作用。”此菜为盛宴上的佳肴，味极鲜美，别具风味。据说，每服一鸭，可抵人参30克。故有“南方人参”的美称。是慢性男子性功能障碍患者调养的理想滋补食品。

(14) 硫磺鸡(《古代验方》)

〔功用〕 壮阳益气。

〔配方〕 硫磺鸡1只。

〔制法〕 硫磺90克分15包，每日1包拌饲料中喂公鸡1只，15包吃完后，把公鸡杀了，洗净加水煮熟即可。吃鸡喝汤。

〔按语〕 运用硫磺鸡治疗性功能疾病，重在温补肾阳，填精充髓。但因硫磺大辛大热，不可妄投及久服，需与养阴滋肾之剂同用。

(15) 炖猪腰(《食物与治疗》)

〔功用〕 补肾助阳，强腰益气。

【配方】猪腰子2个、杜仲30克、核桃肉30克。

【制法】猪腰切开去肾盂洗净，与二药同用水炖煮。熟后，蘸少许盐食之（去二药）。

（16）麻雀肉饼（《民间食疗验方》）

【功用】补肾壮阳。

【配方】麻雀10只，猪瘦肉120克。

【制法】将净雀、猪肉剥成肉馅，加入调料与面制成饼，烙至两面金黄，随意食用。

【按语】《食疗本草》谓麻雀能“助阳道，益精髓”。适用于脾肾虚寒所致的性功能障碍。

（17）龟鸡胡椒（《食疗验方》）

【功用】补肾壮阳。

【配方】童子鸡1只、乌龟1只、白胡椒9克、红糖500克、白酒2斤。

【制法】龟去甲，胡椒、红糖装入鸡腔内置砂锅中，加白酒加盖盖紧。（不再加水）慢火煨至肉烂为度。

【服法】食肉饮汤，2、3天吃完。隔半月后，再如法配服。

（18）米酒炒海虾（《食疗验方》）

【功用】补肾壮阳，强筋健骨。

【制法】鲜虾240克，放米酒中浸5~10分钟，取出后炒熟，调味食之。

（19）韭菜炒鲜虾（《食疗验方》）

【功用】健胃补虚、壮阳益精。

【制法】韭菜、鲜虾适量，炒熟佐膳。可加入白酒或作为下酒菜效果更好。

（20）韭菜炒羊肝（《食疗验方》）

【功用】温肾固精、补肝明目。

【配方】韭菜100克、羊肝120克切片。

【制法】韭菜洗净切段，与羊肝铁锅急火炒熟，佐餐食用。

〔21〕肉苁蓉炖羊肾（《食疗验方》）

〔功用〕 补肾益精壮阳。

〔配方〕 肉苁蓉15—30克、羊肾1对。

〔制法〕 两物共煮熟，调味服食。

〔22〕 鸡肉粥（《食疗验方》）

〔功用〕 补肾壮阳。

〔制法〕 母鸡肉60克、粳米50克加水煮粥熟透即成。随意服食。

〔23〕蜻蜓汤（《男子健美》）

〔功用〕 益肾壮阳。

〔配方〕 蜻蜓4只，锁阳、肉苁蓉各15克。

〔制法〕 蜻蜓去翅足，微炒，入锁阳、肉苁蓉共煎汤。每日一次，连服10天。

〔按语〕 蜻蜓味甘，性微凉无毒。《名医别录》载蜻蜓“强阴止精。”《日华子本草》谓其：“壮阳，暖水脏。”本方可治疗功能性阳痿。

〔24〕清炒虾仁（《食疗验方》）

〔功用〕 温肾壮阳。

〔配方〕 河虾肉500克、蛋清2克、干淀粉9克、盐3克、调料适量。

〔制法〕 清炒，随意佐餐服食。

〔按语〕 本菜色、香，味俱全为宴席名菜。《本草纲目》指出，男子肾亏阳痿，精冷清稀者均宜常服虾肉。因此，性功能障碍诸病，多吃虾是有助于病体康复的。

2. 补肾填精

〔1〕木耳汤（《御药院方》）

〔功用〕 补肾填精。

〔配方〕 白木耳30克（即银耳）、鹿角胶7.5克、冰糖15克。

〔制法〕 净木耳放砂锅内，加水适量，慢火煎煮，熟后再入鹿角胶和冰糖烊化，熟透即成。一次或分次食用。

〔按语〕 《名医别录》谓银耳：“主明目，益气，令人有人。”为珍遗滋养品，与鹿角胶温补肝肾，滋养精血，治疗阳痿遗精等性功能疾病。

（2）汤煨甲鱼（《随园食单》）

〔功用〕 滋阴补精。

〔配方〕 甲鱼1只（约500克）。

〔制法〕 先杀甲鱼，用八成热水烫一下，刮去外皮（二层）肚皮剪开，去内脏，洗净。加水入锅煎烂甲鱼。捞出拆去鱼骨切碎，用鸡汤、秋油，黄酒煨，再以葱末、胡椒末、姜末掺之即成。随意佐餐服食。

〔按语〕 甲鱼其味鲜美，功在滋阴补肾，适于肾精亏之精少，阴虚内热之遗精等。以食用一斤多重的母鳖为佳。

（3）葱炖猪蹄（《肘后方》）

〔功用〕 填精补肾。

〔配方〕 猪蹄4个，葱50克。

〔制法〕 净猪蹄刀划口，放锅内，加葱、盐适量，加水。先旺火烧沸，再小火炖烂即成。分顿吃蹄喝汤，佐餐食用。

〔按语〕 猪蹄其性走而不守，善通血络，补中有通，可治射精障碍等证。

（4）胡桃仁炒韭菜（《方脉正宗》）

〔功用〕 补肾固精。

〔配方〕 胡桃仁60克，韭菜150克。

〔制法〕 胡桃仁、韭菜加麻油炒熟，加盐调味，佐餐服食。

〔按语〕 《本草从新》谓胡桃仁“治痿强阴”与韭菜益阳补虚相伍，是民间治疗肾虚阳痿，遗精梦泄等证的常用菜肴。

（5）海参粥（《饮食辨录》）

〔功用〕 益肾润燥。

〔配方〕 海参15—20克，白米30—50克。

〔制法〕 把发好的海参切成小块，与米同煮粥，做早餐食之。

(6) 鱼胶糯米粥(《医学从众录》)

〔功用〕 补肾益精

〔配方〕 鱼鳔胶30克(即鱼肚)、糯米50克。

〔制法〕 先煮糯米半熟，再入鱼鳔胶煮熟和匀。时搅动，防粘锅底，每2天服1次，连服10次。

(7) 枸杞粥(《食疗验方》)

〔功用〕 补肾益精。

〔配方〕 枸杞60克，粳米100克。

〔制法〕 粳米煮粥，半熟时入枸杞，煮熟即可。随意服食。

〔按语〕 古语谓“离家千里，不食枸杞”说明枸杞滋补肝肾，可增加性欲。食用本粥能聪耳明目，增强体质，防病延年。

(8) 核桃仁五味子蜜糊(《食疗验方》)

〔功用〕 补肾固精。

〔配方〕 核桃仁5—8个、五味子2—3克、蜂蜜适量。

〔制法〕 把核桃仁、五味子捣碎，与蜜调成糊状，服食。

(9) 当归牛尾巴汤(《食疗验方》)

〔功用〕 补血，益肾，强筋骨。

〔配方〕 当归30克、牛尾巴一条。

〔制法〕 将牛尾巴去毛切成数段，与当归加水煲汤。以盐少许调味，饮汤吃牛尾巴。

(10) 海参扒猪蹄(《食疗验方》)

〔功用〕 补肾滋阴。

〔配方〕 水发海参250克，猪前蹄2个。

〔制法〕 净猪蹄炸成金黄色入水煮，片刻捞出，与适量佐

料同蒸，蒸透扣盘。海参加调料翻炒，加汤慢煨，淀粉勾芡，倒在猪蹄上。随意佐餐服食。

(11) 冬虫夏草炖胎盘

〔功用〕 益肺肾，补元气，理血分。

〔配方〕 冬虫草10—18克、鲜胎盘半至1个。

〔制法〕 冬虫草与胎盘同煮，加适量佐料烧炖即成，可佐餐服食。

(12) 生地黄粥（《食医心鉴》）

〔功用〕 补肾填精。

〔配方〕 生地黄汁10—15克，新粳米适量。

〔制法〕 生地黄汁加入粥内，搅拌令匀食之。

(13) 猪胆蜜（《食疗验方》）

〔功用〕 益肾降火。

〔配方〕 猪胆1个取汁，蜂蜜60克。

〔制法〕 猪胆汁与蜂蜜同煎服或蒸服。

(14) 猪腰核桃（《食疗验方》）

〔功用〕 补肾固精

〔配方〕 猪腰2个、杜仲30克、核桃肉30克。

〔制法〕 净猪腰与杜仲、核桃肉同煮食。

(1) 牛骨髓面（《食疗验方》）

〔功用〕 益肾填精。

〔配方〕 牛骨髓、白糖适量。

〔制法〕 将牛骨髓焙干轧面与面粉加油炒成牛骨髓油炒面，加白糖食。

3. 健脾补肾

(1) 莲子粉粥（《本草纲目》）

〔功用〕 健脾补肾，安神固精。

〔配方〕 莲子肉50克（去皮）、桂圆肉30克、冰糖适量。

〔制法〕 将莲子磨粉，用水调成糊状，入沸水，同放桂圆

煮粥，加冰糖，每晚临睡前食一小碗。

(2) 山药茯苓包子(《儒门事亲》)

〔功用〕 补脾益精。

〔配方〕 山药粉、茯苓粉各100克，面粉200克，白糖300克，猪油、青、红丝少许。

〔制法〕 将山药、茯苓粉浸泡成糊，蒸半小时后和其他食品制成馅，与面做成包子，蒸熟即可。随意服食。

〔按语〕 此方治遗精、滑精日久致脾虚肾精不固者用之。

(3) 山药粥(《饮膳正要》)

〔功用〕 健脾补肾。

〔配方〕 羊肉500克、山药500克、米250克。

〔制法〕 山药，羊肉煮熟研泥，肉汤内下米，煮粥食之。

(4) 龙眼枣仁(《食疗验方》)

〔功用〕 养血安神，健脾益肾。

〔配方〕 龙眼肉10克，炒枣仁10克，芡实12克。

〔制法〕 龙眼肉、枣仁、芡实合煮成汁，不拘时饮之。

(5) 莲子煲猪肚(《民间食疗方》)

〔功用〕 补脾固精。

〔配方〕 莲子90克，猪肚200克。

〔制法〕 莲子去心，猪肚切块，加水适量煲汤加盐，味精调味。佐餐服食。

〔按语〕 《日华子本草》谓其能“益气，止渴，助心，止痢，治腰痛泄精。”猪肚性味甘温，补虚健脾，故本方可治疗脾虚遗精。

(6) 砂锅鱼头豆腐(《食疗验方》)

〔功用〕 益气生精。

〔配方〕 花鲢鱼头500克，豆腐300克，冬笋片100克，香菇10克。

〔制法〕 油炸鱼头，与豆腐、冬笋、香菇加调料慢火焗

熟。佐餐服食。

〔按语〕 此鱼性甘温，民间以食其鱼头补益，适于心脾亏损，阳痿早泄，形瘦气虚体倦健忘，心悸，自汗，多梦等症。

（7）番薯炖狗肉

〔功用〕 补中益气，固肾强腰。

〔配方〕 番薯、狗肉各1斤。

〔制法〕 把番薯、狗肉切块，隔水同炖2—3小时，熟后加盐调味服食。

4、补肾固精

（1）芡实粉粥（《本草纲目》）

〔功用〕 补肾固精。

〔配方〕 芡实60克、粳米90克。

〔制法〕 先将芡实煮熟，去壳研粉。用粳米煮粥，半熟入芡实粉煮熟即可。随意服食。

（2）鸡头粥（《饮膳正要》）

〔功用〕 涩精明目。

〔配方〕 鸡头实30—50克（芡实米）、粳米50克、冰糖少许。

〔制法〕 先煮芡实米熟研如泥，再与粳米煮粥，加冰糖分2次食之。

（3）鸡肠饼（《太平圣惠方》）

〔功用〕 涩精止遗。

〔配方〕 公鸡肠1具，面粉250克。

〔制法〕 净鸡肠焙干研细末，与面粉和为面团，稍加油盐佐料，烙成小薄饼。1次或分2次服食，连服10天。

〔按语〕 《神农本草经》谓：“鸡肠主遗溺”《本草纲目》载：“鸡肠止遗精，白浊”本方可治疗遗精、遗尿等。

（4）一味秘精汤（《慈禧光绪医方选议》）

〔功用〕 固肾涩精。

〔配方〕 胡桃衣15克。

〔制法〕 用水一茶盅半，慢火煎至多半茶盅，临睡前一次服下。

〔按语〕 本品又名分心木，是胡桃果核的木质隔膜，为民间治疗遗精、滑泄之要药，其秘精的关键在固肾。光绪帝曾常服之。

（5）莲肉糕（《士材三书》）

〔功用〕 涩精固肾。

〔配方〕 莲子肉、粳米各200克，茯苓60克。

〔制法〕 莲子肉、粳米、茯苓共研细末，加砂糖拌匀，蒸熟成糕。每服30克，每日2次。

〔按语〕 莲子营养丰富，为滋补元气的珍品，常用于肾虚腰痛遗精。据《医林纂要》所载，莲子煮熟吃补脾胃，止泻治痢效佳；生食可补心肾，止遗精的效果好。方法是将莲子去心，洗净，嚼食。每日3次，每次20粒为宜。

（6）核桃炖蚕蛹汤（《家庭食疗手册》）

〔功用〕 固肾涩精。

〔配方〕 核桃肉150克、蚕蛹60克

〔制法〕 先将蚕蛹略炒，再同核桃放碗内加水适量，隔水炖熟，随意服食。

（7）芡实煮老鸭（《食疗验方》）

〔功用〕 固肾涩精。

〔配方〕 芡实120克，老鸭一只。

〔制法〕 芡实放入净鸭腹内，入瓦锅内加清水适量，文火煮2小时，内烂加食盐调味服食。

（张玉香）

六、自我按摩

自我按摩是推拿学的重要组成部分，不仅对年老体弱及各种慢性病者有效，而且对阴阳不调，营卫不和者亦有实际作用，尤

其对性功能障碍自我调整方面作用更为突出，对此历代养生家无不珍视和倍加推崇。

（一）历史上的应用简述

远在春秋战国时期，就有应用自我按摩方法治疗本病的记载。《千金方》中就记述了《老子按摩法》共四十九势自我按摩方法。到了汉代已有自我按摩的绘图流传于世。如《马王堆三号汉墓帛画导引图的初步研究》一书中写到，第二十三图注文“引膝痛”，图中所绘一男子，上身挺立，两手接托腰部成“以双拳搓腰眼”之势；《庄子·庚桑楚》“筒发而栉”等。这些论述记录了早期自我按摩医疗性病史实。在以后的文献论述中，都不同程度地记载了该方法，使自我按摩治疗性功能障碍的方法得到应用推广。

西晋至北周三百余年间，自我按摩性病法在继承《庄子》、《老子》、《内经》等内容基础上，进一步得到了发展，在众多书籍中要首推葛洪著的《抱朴子》，其操作方法讲求实效，对操作时间、姿势及手法具体部位都作了详细论述。另外许逊著的《灵剑子》中，介绍了“年攀脚稍，叩齿咽津，拭摩神庭，摩手熨目，营治城廓，下摩生们，灌溉中岳，俯按山源，手朝三元”等自我按摩方法，被后世许多养生专著和方书，如《养性延命录》、《圣济总录》、《普济方》、《遵生八笺》等引述，流传甚广。

隋唐时代，按摩学术在医学中的地位更加显著，被列入四门医学教育之一。《旧唐书》中记载：“按摩生十五人，按摩博士掌教按摩生消息导引之法”。“导引，凡人自摩自捏，伸缩手足。除劳去烦，名为导引”；“按摩，若使别人捏搦身体，或摩或捏即名按摩也”；《一切经音义》明确规定了导引即为自我按摩的古代名称。这一时期自我按摩著作要首推《诸病源候论》，该书论及导引法278条，几乎各科疾病的治疗都运用了导引按摩。隋唐两代，按摩学进入了空前兴盛时期。其方法得到了广泛普

及，自我按摩已作为重要健身防病、修炼延年的功夫。著名医家孙思邈、苏敬、巢元方都有自我按摩著作流传于世。著名文学家韩愈、唐代道家代表人物司马承祯在自我按摩理论及实践方法上也均有不凡论著。

随着宋代印刷术的进步，出现了一批以养生为核心，涉及导引按摩内容的著作，博采汉晋隋唐诸法，内容之富是前所未有的，并注重与中医理论结合，但其方法趋于简化。如，《圣济总录》卷四“导引”一节文中首先本《内经》论述导引机理谓：“导引按跷之术，本从中央来。盖斡旋气机，周流荣卫，宣播百关，疏通凝滞，然后气运神和，内外调畅，升降无碍，耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治”。该书卷一百九十九有《神仙导引》上、下两篇，论述自我保健按摩法。上篇主要辑自《左洞真经按摩篇》、《华陀别传》、《太上三关经》、《真诰》、《黄庭经》、《谷神诀》、《消魂经》等书，下篇载两套按摩方法，录自《千金要方·按摩法篇》。以上内容基本概括总结了宋以前导引即自我按摩的主要方法。

宋金时期，不仅金元四大名医对自我按摩从理论到亲身实践有发展外，导引按摩法还被编成歌诀，广泛流传。如《真西山先生卫生歌》等。现今广为普及的“文武八段锦”自我按摩也出自这个时代。

明清时期，自我按摩养生治病方法较为盛行，并在实践的基础上有所创新，内容更加丰富多彩。如《普济方》、《医学入门》、《医林集要》、《寿世保元》、《古今医鉴》、《万寿丹书》、《延年九转法》、《遵生八笺》等书，均从不同侧面发展了自我按摩预防医疗性功能障碍的方法。

总之，自我按摩预防和治疗性功能障碍历史悠久，其方法行之有效，操作简便易行，功法形式多样，是我国千百年来保证人们身体健康，思想敏捷生活美满充实的较为重要的健身方法之一。

（二）常用自我按摩的位置及作用

自我按摩法对于性功能的作用，主要在于调节阴阳平衡，疏通经络，调和营卫，补益气血，协调脏腑。

常选取的腧穴为：会阴、腰眼、命门、气海、关元、肾俞、心俞、膈俞、神阙、中脘、中极、天枢、百会、间使、鱼际、足三里、三阴交、太冲、太溪、章门等。

经常操作部位有：搅舌咽津，擦摩双耳，摩击腰腹，盥手浴身，兜裹外肾，摩按尾间，攀足固肾，和调带脉。

1. 常用腧穴位置及作用

（1）会阴

①出处：《甲乙经》，在大便前，小便后，两阴之间。

②别名：《甲乙经》屏翳，《千金要方》金门。《针方六集》海底。

③定位：位于会阴部正中，男子当肛门与阴囊之间，女子当肛门与阴唇后联合之间。

④作用：会阴为调经强肾要穴，为任脉督脉、冲脉聚结之会穴，调治功能障碍为本穴之所长，如《针灸大成》中说：“阴汗，阴头痛，阴中诸病，前后相引痛，不得大小便，男子阴寒冲心，窍中热，皮肤痛，谷道搔痒，久痔相通，女子经水不通，卒死者”。

临床本穴除治疗遗精、滑精、阳痿、月经不调等性功能疾病外，还在预防交合精泄、避孕、强壮体质方面效果显著。

⑤操作方法：（a）按法 可用中指罗纹面接触穴位，先轻轻按压，逐渐用力，当有麻、胀、酸痛的复合感觉时，持续操作1—2分钟。（b）揉法用指揉法在穴上操作，手指不要在表皮滑动，逐渐下按，有酸、胀、热的感觉时，下压力停止，继续揉动1分钟。

操作姿势，多选用卧式，下腿屈曲，两腿分开，使会阴穴充分露出来，以便于点穴。

（2）腰眼

①出处：《肘后各急方》在十六椎旁微陷中。

②别名：《类经图翼》鬼眼。

③定位：直立，脊柱两旁微陷处。约相当第四腰椎棘突旁三寸八分。（注：脊柱棘突至肩胛骨内侧缘法定三寸。）

④作用：

腰眼为强腰壮肾要穴，属经外奇穴，临床常用于治疗肾虚、痹瘵、腰痛、虚劳等病证。对性功能障碍的预防治疗尤为适宜，为本病保健要穴之一。

⑤操作方法：

姿态选用坐势，身体微前倾，使腰部肌肉拉紧即可。

（a）揉法 用拇指指间关节背侧在腰眼穴上操作，此穴手法力度要稍重一些，以酸痛的感觉为适宜力度，时间2分钟。

（b）点法 用指峰在穴上操作，手法要求力度轻重交替进行，先重压至酸痛然后减压，再重压，反复操作1—2分钟。

（3）命门

① 出处：《甲乙经》，在十四椎节下间。

② 别名：《甲乙经》属累。

③ 定位：在第二腰椎棘突下。

④ 作用：肾气为一身之本，穴位两肾之间，为生命的门户，具有补肾壮阳，健脾益胃，调节精神，强筋健骨功效。《医宗金鉴》云：“老人肾虚腰疼”此穴主之。《玉龙歌》谓：“肾败腰虚小便频，夜间起止苦劳神”此穴主之。

临床上本穴用以治疗眩晕耳鸣、脊强、腰痛、带下、阳痿、遗精等病症，是预防肾气不足经常操作的穴位。

⑤ 操作方法：姿态多选站位，两腿分开约1尺余。

（a）击法 多选用拳背击法，靠上肢肩、肘、腕摆动，用拳背面击打命门穴。此方法多配合同同时击打关元穴，左右手交替操作，一般击打100次。

(b) 弹拨法 身体微前倾，用指弹拨法在本穴横向操作，手法力度以酸胀为度，时间1分钟。

(4) 气海

①出处：《甲乙经》在脐下1寸五分。

②别名：《灵·九针十二原》脐映，下育。《晋济本事方》丹田。

通，绝嗣不生。”此穴主之，《医宗金鉴》谓：“诸虚，肾积及虚，老人泄泻、遗精、白浊。”等本穴主之。

临床上，本穴常用于防治肾虚病证，如，遗精、阳痿、月经不调、痛经、闭经、带下、崩漏、不孕、阴挺、虚劳羸瘦诸病。

⑤操作方法：姿态取坐位。

(a)揉法：用中指罗纹面在关元穴操作，力度由轻到重，以患者有胀、痛感觉为准，时间2分钟。

(b)叩法，中指伸直，用拇指，食指挟住中指，以腕、肘的摆动带动中指叩击关元穴，冲击力逐渐增大，次数约200次。

(6) 肾俞

①出处：《灵枢经》“肾俞在十四焦（椎）之间，皆挟脊相去三寸”。

②定位：第二腰椎棘突下旁开一寸半。

③作用：补益肾气、强腰利脊，益精安神，为强身壮肾之要穴，《医宗金鉴》中说：“下无诸虚，精冷无子，及耳聩吐血，腰痛女劳疸，妇人赤白带下。”

临床上，本穴除用于治疗遗精，阳痿，遗尿，月经不调，白带，腰膝酸软，五劳七伤，虚劳，阴中痛等性功能障碍疾病外，还可起到补肾强壮体质，提高肾功能，预防早衰的作用。

④操作方法：患者姿态多选用坐式。

(a)挤揉法：用双手拇指罗纹面接触肾俞穴位，先向下按压然后相对挤，同时做环形揉动以酸、胀、痛为度，时间1分钟。

(b)推法：用双手拇指罗纹面轻轻按于穴位上，快速向志室穴方向分推，手法要求柔和，每侧50次。

(7) 心俞

①出处：《灵枢经》心俞在“五焦（椎）之间，……皆挟脊相去三寸所。”

②定位：位于第五胸椎棘突下旁开一寸半。

③作用，本穴具有宁心安神、清心通络调理气血的作用。对于心神失养，心肾不交等引起的遗精白浊，梦与鬼交病证治疗效果显著。《玉龙歌》中说：“遗精白浊实难禁，夜梦鬼交心俞治。”

临床上本穴除用于治疗夜梦鬼交，遗精白浊以外，还多用于治疗心痛、咳血、呕吐、郁证、半身不遂、癫狂、健忘、脏躁、惊悸、风痫等病证，对安神定志功效尤为突出，是预防治疗心脏病证的要穴之一。

④操作：患者取坐位姿态。

(a)叩法：手持叩击锤儿，用锤头接触心俞穴，力度由轻到重，每侧叩击20次。（注：叩击锤自制方法，准备如钢笔粗细的一尺长的铁管或木棒儿，3cm长，1cm直径的橡胶制品，也可用橡皮代替。然后用马口铁皮片将橡皮固定在棒一端，形似橡胶锤。也可到市场买医用叩诊锤来代用。）

(8) 膈俞

①出处：《灵枢经》中膈俞在七焦（椎）之间…皆挟脊相去三寸所。

②定位：在第七胸椎棘突旁开一寸半。

③作用，本穴为八会穴之一的“血会”穴。可治疗一切血虚病证，具有和血理血，和胃宽胸之功效，精血同源，可互相转化，因此推拿学中常用本穴治疗精亏、精少等病证，起到补益肾阴之效果，为滋阴要效穴之一。

临床上还常用以治疗呕吐，呃逆，喘证，咳嗽，潮热盗汗，纳呆等，以及各种与血证有关病证。因而膈俞作为强身之穴，倍受养生家重视。

④操作方法：患者取坐位。

叩击法：手持叩击锤儿，用锤头叩击膈俞，力度先轻后重，每侧击打20次。

(9) 神阙

①出处：《外台秘要》“脐中神阙也。”

②别名：《素问》脐。《甲乙经》脐中。《外台》气舍。
《铜人》气舍。

③定位：在脐窝正中。

④作用：本穴具有健运脾阳，和胃理肠，温阳补肾之功效。神阙有神气通行门户之意，常用于宫寒不孕，肾虚无子等病证。《甲乙经》中说本穴用以治疗，“肠中常鸣，肘上冲心，绝子”等病症。

临床上，本穴还常用于治疗腹痛，泄痢、脱肛、鼓胀、中风、水肿、风痲等，以及各种虚性病变，《医宗金鉴》中说“主治百病”。所以推拿界将本穴作为健身要穴之一。

（10）中脘

①出处：《甲乙经》本穴在“上脘下一寸，居心蔽骨与脐之中。”

②别名：《素问》上纪。胃脘。《灵枢经》太仓。《肘后》胃管。《千金要方》中管、胃募。

③定位：在前正中线上，脐上四寸。

④作用：本穴为足阳明经之“募”穴，八气穴之“腑会”。其穴又位居胃的中部，是调理中焦，健脾化湿、和胃降逆的要穴，是治疗因脾胃功能失常，痰湿壅盛所致的性功能障碍疾病不可缺少的穴位。《甲乙经》中本穴治疗“腹胀不通，寒中伤饱，食饮不化，小肠有热，溺赤黄。心痛耳寒，难以俯仰，心疝气冲胃，死不知人，溢饮胁下坚痛。”

临床上，本穴常用于治疗的病证有脾胃虚弱、呕吐、泄泻、痢疾、胃痛、黄疸等。推拿常用中脘穴防治痰湿引起的性功能障碍，效果十分显著。

⑤操作方法：姿态取仰卧位或坐位。

（a）揉法：用中指罗纹面按于中脘穴上然后开始揉动，力度逐渐加深，范围逐渐加大，以腹部感觉酸痛停止加力，持续

2分钟。

(b) 摩法：用中指腹贴于穴位上，然后用罗纹面在穴位上环形摩擦，力量要轻，摩擦速度要快，约需操作3分钟，腹内有温热感为度。

(11) 中极

①出处：《甲乙经》在“脐下四寸”。

②别名：《甲乙经》“气原”。“玉泉”。《千金翼方》“膀胱募”。

③定位：在腹前正中线脐下四寸，耻骨联合上缘上一寸。

④作用：本穴为足三阴与任脉交会之穴。是足太阳经之“募”穴。除为治疗性功能障碍要穴之外，尚有助阳调经，通利膀胱，调理下焦之功效。《甲乙经》中说本穴具有“腹胀引胁而痛，小腹与脊相控暴痛，丈夫失精，女子腹热痛，乳余疾，绝子、内不足，子门不端，少腹苦寒，阴痒及痛，经闭不通。”

临床上常用本穴治疗遗精、遗尿、阳痿、疝气、尿闭、崩漏、月经不调、带下、阴挺、不孕、产后恶露不止、阴痒、阳气虚惫等病证。是防治性功能障碍性病的要穴。在提高性功能方面效果显著。

⑤操作方法：姿态取仰卧位或坐位

(a) 按揉法：先用指下按穴位，角度与体表成45°角，指尖指向尾骨，按至酸痛时加揉动，速度要求缓慢，时间2分钟。

(b) 摩法：用指罗纹面在中极穴上操作，环行摩动速度要求快速，以温热为度，时间操作3分钟。

(12) 天枢

①出处：《甲乙经》“去盲俞一寸五分，侠脐两傍各二寸陷者中。”

②别名：《甲乙经》“长溪”，“谷门。”《肘后备急方》“大肠募”。《千金翼方》“长谷”。

③定位：脐水平线旁开二寸。

④作用：本穴为大肠之“募”穴，具有调理肠胃，理气和营之功效，对女子性功能障碍和月经不调也有疗效。《甲乙经》中本穴治疗：肠胃间游气切痛，食不化，不嗜食，身肿，侠脐急；女子胞中痛，月水不以时休止。《针灸大成》中说本穴主治“女子症瘕，血结成块，漏下赤白，月事不时。”

⑤操作方法：姿态取仰卧位及坐位。

(a)拿法：用拇指及食指拿住二天枢穴，力度掌握以酸痛为度，一松一紧操作，持续1分钟。

(b)揉法：用双手中指端在天枢穴操作，力度逐渐加重，揉动速度在80~100次/分，操作2分钟时间。

(13) 百会

①出处：《甲乙经》在前顶后一寸五分，顶中央旋毛中，陷可容指。

②别名：《灵枢经》“巅上”。《甲乙经》“三阳五会”。《普济本事方》“泥丸宫”。《针灸资生经》“天满”，《卫生保鉴》“维会”。

③定位，两耳尖直上连线的中点，后发际正中直上7寸，前发际正中直上5寸，头顶正中位置。

④作用：本穴为足三阳，手三阳与督脉会聚之点，具有升阳固脱，苏厥熄风，清热开窍之作用，常用于阴挺等性功能疾病。是治疗阳气不足而下陷的要穴。《医宗金鉴》中说本穴具有“提补阳气上升”之功效。

临床上，本穴常用于脱肛、阴挺、尸厥、中风、癱犯、头痛、耳鸣、泻泄等病证，本穴除补提阳气作用外，用以苏厥，清痰火等，疗效十分明显。对于性功能障碍，只取其清痰火，补提阳气之效。

⑤操作方法，姿态取坐位。

(a)锤法：挺胸、颈伸直、闭口憋气，用掌根重力锤击头顶，次数3—5次。

(b)揉法：用中指揉法在头顶操作，手指压力深重，揉动速度要求缓慢，时间2分钟。

(14) 间使

①出处：《灵枢经》在掌后三寸，两筋间陷者中。

②别名：《针灸聚英发挥》鬼营。

③定位：掌侧腕横纹中点直上三寸，两筋之间。即掌长肌腱与挠侧腕屈肌腱之间。

④作用：本穴为手厥阴经之“经”穴，具有宁心安神，通经活络，和胃祛痰等功效，尤其对治疗妇女带下，月经不调等引起的性功能障碍性疾病效果显著。《千金翼方》中说本穴主治“带下、淋、小便赤、尿道痛，脐下结块如复环，或因食得，或因产得，恶露不下，遂为疝瘕，或因月事不调，血结成块，喜惊，暗不能言，健忘忽忽。”

临床上，本穴常用于治疗带下、月经不调、阴痒、心痛、心悸、胃痛、呕吐、热病、癫狂、疝疾等。在推拿学中，本穴用以防治因情志不和，痰湿，内热等引起的性功能障碍。

⑤操作方法：姿态取坐位。

(a)按揉法：用拇指罗纹面在间使穴操作，力度以酸痛并向肘部及手指方向传递为佳，揉动速度缓慢，时间2分钟。

(b)掐法：用拇指指甲掐于穴位上，然后逐渐用力，以能够忍受为极限，然后慢慢松手，反复进行2—3次。

(15) 鱼际

①出处：《灵枢经》在手大指本节后内侧，散脉中。

②定位：在第一掌骨掌侧中点，赤白肉际处。

③作用：本穴为手太阴之“荣”穴。具有清热利咽，养阴润燥，健脾和胃之功效，常用于上中二焦病变，还可用于治疗因脾虚阴亏而致的性功能障碍性疾病。《甲乙经》中说，本穴可治疗“寒厥及热，烦心少气不足以息，阴湿痒，腹痛不可以食饮，肘挛支满，喉中焦干渴，热病振栗鼓颔，腹满，阴痿，咳引尻，溺

出，膈中虚，食欲呕，身热汗不出，唾血下肩背寒热，脱色目泣出，皆虚也。”

临床上常用于治疗阴痒，阴痿，喉痹，咳嗽，吐血，失音，恶寒，发热，腹痛，厥证等病证，用于防治气阴不足的性功能障碍有一定效果。

④操作方法：姿态取坐位。

(a) 掐法：用拇指指甲掐住鱼际穴后逐渐用力下压，不要过猛，易掐破皮肤，力度以患者自己感觉勉强能忍受为限，时间半分钟。

(b) 揉法：用拇指罗纹面在穴位上揉动，环转速度要求轻而快，以酸痛为度，时间2分钟。

(16) 足三里

①出处：《灵枢经》在膝下三寸胫外廉。

②别名：《灵枢经》“下陵”。《备急千金要方》“鬼邪”。

③定位：屈膝关节 80° — 90° ，犊鼻穴直下三寸，或用胫骨高起处为标志，高处下向外旁开1横指。

④作用：本穴是足阳以胃经的“合”穴。是促使人体强壮的要穴之一，具有扶正培元、健脾和胃、疏风化湿、通经活络等功效。常用于治疗肾虚型性功能障碍性疾病，《通玄指要赋》中说：“三里却五劳之羸瘦，冷痹肾败，取足阳明之土。”

临床上常用本穴治疗虚劳、阴痿、胃痛、呕吐、腹痛、泄泻、痢疾、眩晕、乳痛、半身不遂、水肿、膝胫酸痛等病证，用以防治性功能障碍效果显著。

⑤操作方法：姿态取坐位。

(a) 拿法：用中指端触及足三里穴，掌根与之相对用力，以酸胀向足部放射为度，持续操作2分钟。

(b) 揉法：用中指按于足三里穴上，先轻后重地环转动作，以酸胀为度，操作时间2分钟。

(17) 三阴交

①出处：《甲乙经》在内踝上三寸，骨下陷者中。

②别名：《千金要方》“承命”、“太阴”。

③定位：内踝关节最高点上三寸，胫骨后缘。

④作用：本穴为足太阴、厥阴、少阴三经交会之穴，具有治疗肾、肝、脾三经病变功能，即补肾益阴，调和气血，健脾和胃，通经活络等作用。《针灸大成》中说本穴治疗“……小便不利，阴痿痛，足痿不行，疝气，小便遗，胆虚，食后吐水，梦遗失精，霍乱，手足逆冷，呵欠，颊车蹉开，张口不合，男子阴茎痛，元脏发动，脐下不可忍，小儿客忤，妇人临经行房，羸瘦、症瘕，漏血不止，月水不止，妊娠胎动横生，产后恶露不行，出血过多，血崩孕，不省人事。”《医宗金鉴》“痞满痼冷，疝气遗精，及妇人脚气，月信不调久不成孕，难产，赤白带下，淋漓。”

临床上，常用于治疗“阴挺、不孕，遗精、阴部痛，月经不调，崩漏，带下，闭经，痛经，难产，完谷不化，大便溏泄，腹胀肠鸣，小便不利，遗尿，下肢痿痹，心悸，失眠，痞满”。推拿学最常用本穴治疗性功能障碍性疾病。其效果明显。经常操作本穴可预防肾虚，气血不足等。

⑤操作方法：姿态取坐位。

(a)揉法：用拇指在三阴交穴上环行操作，力度要求先轻后重，以酸痛为度，时间2分钟。

(b)拿法：用拇指拿在穴位上，手法要求柔和，轻重交替，时间2分钟。

(18)太冲

①出处：《灵枢经》在足大指本节后二寸或一寸五分，陷者中。

②定位：在足背第一、二跖骨结合部之前凹陷中。

③作用：本穴为足厥阴经之“输”穴，“原”穴，具有补精平肝，泄热明目，调理下焦等作用，常用于治疗阴精不足而有湿

热者。《甲乙经》中说本穴治疗“腰痛，少腹满，小便不利癃状，寤寐，意恐惧，气不足，腹中怏怏，狐疝，飧泄，黄疸热中善渴，男子精不足，女子疝及少腹痛，泄泄，癃，遗溺，阴痛，面尘黑，目下眦痛，女子漏血。”

临床上常用本穴治疗阴痛，男子精不足，头痛目昏，惊病，胁痛，崩漏，遗尿，小便不通，半身不遂，失眠等病证，用以防治虚冲兼实的性功能病证效果显著。

④操作方法：姿态取坐位。

(a)揉法：用指揉法在太冲穴操作，压力要轻，用指罗纹面快速揉动，时间2分钟。

(b)掐法：用拇指掐法，先用拇指甲接触穴位，然后逐渐用力。待自己出现难以忍受时停止下压，持续半分钟。

(19)太溪

①出处：《灵枢经》在足内踝后跟骨上动脉陷者中。

②别名：《针灸聚英发挥》“吕细”。

③定位：内踝与跟腱之间凹陷中，平内踝骨最高点。

④作用：本穴为足少阴经之“输”穴，又是“原”穴。具有益肾滋阴，通调冲任，清泄虚热的作用。《针方六集》本穴主治“肌瘦，女人经事不调，血留凝结。”《资生经》中本穴主治“阴痿病”。推拿学中常用本穴治疗性功能障碍病证。

临床上本穴多用于遗精、阳痿，月经不调，小便频数，腰脊痛，咽喉痛，齿痛，耳聋，咳血，气喘，失眠等病证。在预防肾气不足，精液亏少，房事后阴茎痛等具有一定疗效。

⑤操作方法：姿态取坐位。

(a)捻法：用拇指食指拿住本穴后进行揉动，力度要求柔和，时间2分钟。

(b)掐法：用拇指甲放于穴位上，然后进行用力，作用致自己勉强能忍受停止，持续半分钟。

(20)章门

①出处：《甲乙经》在大横外直脐季肋端。

②别名：《甲乙经》“长平”、“胁髎”，《千金翼方》“季肋头”《千金要方》“脾募”。

③定位：侧腹部，第十一浮肋端之下际，腋中线肋肋下。

④作用：本穴为足太阴经之“募”穴，八会穴之一，“脏会”。足厥阴，少阳之会。足厥阴，带脉之会。具有疏肝活血，健脾利湿，通经活络等功效，常用于滑精，阳痿等性功能疾病的治疗，《千金要方》中说本穴治疗“吐逆，饮食却出。奔豚腹肿。心痛而呕，肠鸣盈盈然。身暈石水身肿。饮食不化，入腹还出，热中不嗜食，苦吞而闻食臭，伤饱，身黄酸痛羸瘦。四肢懈惰喜怒，积聚坚满，狂走癫病。男子腰脊冷痛，溺多白浊。虚劳。”

临床上，常用于治疗阳痿、滑精、虚劳，腹胀，肠鸣，胁痛，痞块、呕吐、泄泻等病证。用本穴防治情志不调、脾虚，经络不通引起的性功能障碍，有一定疗效。

⑤操作方法：姿态取坐位。

(a)摩法：用中指在章门穴上操作，环形转动时不要带动皮肤，以微酸胀为度，时间3分钟。

(b)挤法：用双手拇指按压在两侧章门穴上，用力相对挤按，力度以酸痛为度，时间1分钟。

2. 常操作部位及作用

(1) 搅舌咽津

搅舌为舌体上下左右环转摇动，咽津指咽唾液；由于唾液具有强身作用，历代养生家十分重视保养津唾，并给予“琼浆”、“金浆”，“玉液”、“甘露”“玉泉”等美称。

唾液是人体津液的组成部分，津液是水谷精气经过变化而生成，主要作用为滋润和濡养人体。唾液是津液上出于口的部分，其具有滋润脏腑组织、促进人体消化吸收食物营养的作用，因而古人非常强调口中的唾液不能随便丢失。1千5百年前著名养生医学家陶弘景，就在其《养性延命录》中指出：“勿咳唾，失肥

液。”这里所说的肥液实为唾液，因为具有营养强壮人体的作用，故称肥液。

祖国医学认为，口中的分泌液有清浊之分，清者为精气，浊者为糟粕，其清者实为消化液，对人体有益故宜咽，浊者实为痰，对人体无益故宜吐。此观点早在宋代，养生家蒲虔贯在《保生要录》中就指出：“常时浊唾则吐，清津则咽”。从现代观点看，也是十分正确的。

①作用，搅舌咽津古称“胎食”。最早见于晋代葛洪所著的《抱朴子》一书中，是历代倡导的一种保持健康长寿方法，具有促进消化，吸收，强身等作用，为人体健康性功能正常的保障。《养性延命录》指出本法具有：“溉脏润身，流利百脉，化养万神，肢节毛发宗而生也”。《保生要录》“润五脏，悦肌肤，令人长寿不老。”《千金要方》中记载了皇甫隆回答魏武帝养生之言的一段文字，“臣常闻道人刺京年已一百七十八，而甚丁壮，言人当朝朝服食玉泉（即唾液）、琢齿，使人丁壮有颜色。”

②操作方法：姿态取坐位或卧位，步骤为先用舌搅动口齿，一般先围绕牙齿，顺序先左后右，先外后内，然后上下腭，依次轻轻搅动各九次；用力要柔和自然，然后将舌抵住上腭部以聚津唾，待其满口。再鼓腮含漱十至数十次，最后分三次或数次咽下，汨汨有声，以意送至脐下丹田为佳。搅舌咽津时间，以每日早晨睡醒后不起床操作为最佳时间。

③现代研究

唾液是无色近乎中性的低渗液体，成分为水、钠、钾、钙、氯、氨、硫、硫氰酸盐、二氧化碳、氧、氮、两种唾液激素，分泌型免疫球蛋白、十五种酶、八种维生素，以及促进止血和收缩血管的物质等。

其作用可分为：

(a) 代谢生化作用，唾液激素对骨和齿的发育、人体正常的钙、磷代谢的合理调节起着重要作用。对人体蛋白质的合成有

一定影响。其中的多种酶类，是人体需要的代谢活化剂。

(b) 免疫作用：唾液中含有分泌型免疫球蛋白，能增强人体对有害物质的抵抗力，得到预防感染性疾病的免疫能力，可清洗口腔，保护牙齿，中和有害物质，抑制细菌繁殖，配合唾液中的溶菌酶起杀菌作用。

(c) 消化作用，唾液中淀粉酶能使淀粉分解为麦芽糖，再通过麦芽糖酶将麦芽糖分解为葡萄糖，被人体吸收利用。维生素是维持人体正常代谢过程所必需的物质，被称为“生物性物质”。维生素多数是由食物提供，少数在体内合成，缺乏维生素会影响营养物质的吸收，唾液中的多种维生素成分起到了消化吸收营养作用。

(d) 促进食欲作用：唾液可湿润口腔粘膜，防止干燥，同时用于湿润食物，便于吞咽。溶解的食物刺激舌上味蕾能提高味觉，增进食欲。

(e) 排泄作用：人体内的某些物质通过唾液得以排泄，例如：铅、碘、汞等。

(f) 防癌作用：近年来一些研究工作发现，唾液有消解致癌物质毒性的作用。通过用大肠杆菌等进行变异原性的强度试验证明，致癌物质如黄曲霉素，苯并芘、亚硝基化合物等与唾液混合后，其致癌的毒性可大大下降，随着时间的推移，几十秒后其毒性可全部消失。

总之唾液是人体不可缺少的物质。古人珍惜津唾，坚持搅舌咽津确有其一定的科学道理。能使身体健康长寿，对保持精力旺盛，性功能正常也起着积极作用。

(2) 擦摩双耳

擦摩是指推拿手法学中的擦法、摩法。双耳指耳廓、外耳道。由于擦摩双耳具有直接影响人体健康、延年强身的的作用。历代养生家给予它“营治城廓”的美名，即把双耳视为人体的外围（城墙）。

耳是听觉器官，它与全身经络，脏腑有密切的联系。《灵枢经》中说：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于头面而走空窍。其别气走于耳而为听。”十二经脉与耳的关系为足太阳的分支到耳上角，足阳明上耳前，足少阳下耳后，分支到耳中，出耳前，手太阳入耳中，手阳明的别络入耳中，手少阳联系到耳后，出耳上角，分支入耳中，手足三阴经则通过其别支（经别）合于阳经而与耳部相通。所以人体各部位的病变在耳部都有所反应。古人通过按摩耳部，对全身进行调整治疗。

①作用。目前能见到的最早的营治城廓版本是晋代许逊所著的《灵剑子》。擦摩双耳为历代养生家倡导的一种保持健康，增强体质的方法。具有调节脏腑、流通气血、平衡阴阳之功效。耳甲腔部位用以治疗心脾上焦病变，常用于治疗呼吸系统、循环系统及精神系统病证。耳甲艇部位用以治疗六腑病证，常用于治疗消化系统证状。对耳轮、对耳轮体与耳甲腔、耳甲艇交界处为治疗肾、肝、脾三脏病变的按摩区域，常用于治疗生殖系统、消化系统病证，对肾、肝、脾都有一定补益，调节作用。

②操作方法：取坐位及卧位姿态。

(a) 擦法：用麻油微量涂于操作部位，然后用指罗纹面在该处快速擦动，以透热为度。

(b) 摩法：用指尖端在操作部位，轻柔环形摩动，时间2分钟。

具体操作方法除擦法与摩法外，还可以用按压法、揉法，牵拉法在耳部操作，但以被操作部位微胀痛为准。

《消魂经》中说：“耳欲得数按抑，左右令无数，使人听彻。”《千金翼方》中说“清旦初起，以左右手摩交耳，从头上挽两耳又引发，则面气通流，如此者令人头不白，耳不聋。”古人所谈操作方法很多，操作时间不统一，但以早晨效果最佳。

耳部操作次数，一般每部位一次左右，晋代著名养生家在

《养生要集》中说“清旦初起，以两手叉两耳，板上下之，二七之，令人耳不聋。”二七为十四次，即每个部位操作十四次为止。

③现代研究

耳部为十二经脉的反应点，全身内至脏腑外至皮肤，任何部位病变在此均有反应，推拿即根据其反应区操作，近年来又把现代生理病理医学概念引进耳部按摩操作理论中，例如：月经不调取内分泌；妇科、泌尿生殖器病症选此穴有一定疗效；用脑点调节大脑皮层的兴奋抑制，对神经系统、内分泌系统疾患具有明显治疗作用。

对于性功能障碍者，可以选取子宫、交感外生殖器、肾、肝、脾、心、内分泌等部位，其中交感穴通过对植物神经系统调节，间接治疗本病，脾为生化之源，人身营养的调节吸收，依赖脾的功能正常，当本病兼有消化系统病症时可选取本穴。心之神明，大脑的兴奋、抑制、依赖心的功能正常，因精神作用导致性功能障碍者，可用本穴配位治疗。

（3）摩击腰腹

腰为肾之外府，少腹为人体丹田所居之处，肾藏精，主管生殖发育，精是构成人体的基本物质，是机体各种生命活动的根源。《灵枢经》中说：“人始生，先成精”。《素问·金匱真言论》中说：“夫精者，生之本也”。肾所藏之精，叫做肾精，肾精所化之气叫作肾气，肾气的盛衰关系到人体生殖功能。所以，历代养生家将按摩腰部，取名为“擦精门”。丹田即为男子精室，女子胞宫所在之地，主管调节人体生殖能力及性功能，所以古代养生家将按摩少腹部称为“摩丹田”、“摩生门”。

①作用：腰为人体运动的重要枢纽，按摩腰部，除能达到补肾益精作用外，还有健腰调肾，疏通经络之作用，少腹为人体下焦之总，按摩少腹部，除能温补下元，益肾填精外，还具有健脾和胃、顺气消滞，增强消化吸收功能。《内功图说》中说：“两

手擦热，以鼻吸清气，徐徐从鼻放出，用两热手擦脊门”。 “两手摩擦两肾俞穴，各一百二十次；能生精固阳，除腰痛，稀小便。” 《养性延命录》中说，“……以粉摩腹数百过，大益人。”

②操作方法：姿态取坐位。

(a) 摩擦法：双手掌放于同侧腰部，从上向下往返摩擦，以深层微热为度，时间约2分钟，手法，勿用力下按，以免擦破皮肤。

(b) 摩法：用四指罗纹面贴于少腹正中部，然后逐渐由小到大摩动，以手不带动皮肤，又不离皮肤为佳，以深部微热为度，时间3分钟。

(c) 击法：双手握拳，用四指盖住拇指，使拳掌侧成一个平面，然后左右手交替用拳掌平面与拳背平面击打少腹及腰部，力度应取适中为佳，过轻不起作用，过重则引起疼痛。操作次数，每部位100次。

(4) 盥手浴身

盥手即为洗手，浴身即为擦身。洗手有促进血液循环、提高机体免疫力和预防疾病的作用。《老老恒言》说：“冬月手冷，洗以热水，暖可移时，颇胜烘水。”擦身有促进经气、血脉循行，提高身体素质和预防疾病的作用。《养性延命录》中说：“摩手令热，雷摩身体，从上至下，名曰干浴。”《保生要录》亦说：“夫人夜卧，欲自以手摩四肢胸腹十数过，名曰干浴。”

①作用：盥手浴身方法具有激发阳气、散寒蠲痹、流畅气血、健皮壮肌、防病除病等功效。因此张湛在《养生要集》中说：“令人摩手令热，当摩身体，从上至下，名曰干浴。令人胜风寒时气，热头痛，疾皆除”。《养性延命录》中说：干浴“令人胜风寒时气，热头痛，百病皆除。”

浴法，除所述的干浴之外，尚有药浴、水浴等，在《灵枢

经》中将药浴称之为“拭法”，这类药浴在历代著作中秘方很多，可根据浴者本身目的不同，选用不同配方。如《老老恒言》中说：“枸杞煎汤具浴，令人不病不老。”此方具有强壮身体，防治疾病作用。水浴在汉代称“沐”当时官吏的沐浴已非偶然的活动，而成为定期的规则。在《初学记》书中说：“五日一沐，已成为汉津。”水浴除具有洗净肌肤作用以外，尚有通畅气血，安神定志，平衡阴阳等作用，《天隐子》中说：“澡身者非汤浴去垢而已，盖其法在……摩拭畅外者也。”《千金翼方》中说：“身数沐浴，务令洁净，则神安道胜也。”《老老恒言》中说：“浴后阳气上腾，必洗面以宣畅其气。”

②操作方法：古人对用水温度是有要求的，冬季用热水，夏季用凉水。如《老老恒言》中说：“冬月手冷，洗以热水，暖可移时，颇胜烘火”。但洗手的水温不可太过，以免损伤筋骨。《老老恒言》中说：“夏月井水阴寒，洗手亦恐手战，寒透骨也。”

浴身的方法不同，要求也有区别。干浴：古人主张睡前进行，每日一次即可。干浴要求手要接触皮肤，睡前是人体最疲乏之时，操作最为方便适时。浴后气血流通，有助于睡眠。每天操作次数无具体规定，条件允许应常浴多摩效果更佳，《修龄要旨》中说：“皮肤宜常干浴。”

药浴用于保健，每日一次为宜，若用于医疗，一般掌握每日最多三次，不可过多过频，当然若病情需要可根据具体情况而定。水浴次数，古人主张少浴，反对频浴。理由是洗澡过多，容易泄散真气，损伤身体。《泰定养生主论》中说：“除夏日之外……十日一浴，若频浴则外觉调畅，而内实散气泄真也。”对于水浴，古代还有许多具体规定，即浴处宜暖而避气。《老老恒言》中说：“非浴之时，如爱洁必欲具浴，密室中大瓷缸盛水及半，以及笼罩其上，然后入浴，……浴后当风，膜理开，风易感，感而即发，仅在皮毛则为寒热，积久入里患甚大，故风本宜避，浴后

尤宜避。”人以水谷为本，饥时腹内空虚，不可浴身。“饥忌浴，谓腹虚不可复令耗气耳。”《老老恒言》。当身热汗出之时，忌冷浴，以免寒邪入侵，产生病变。《彭祖摄生养性论》中说，“勿冲热而便入冷水淋身。”即所说忌汗出淋冷的忠告。

（5）兜裹外肾

外肾即指男子两睾丸，兜裹即为用手掌包握，兜裹外肾即是自己用手包握按摩睾丸。此方法是强精固肾的要法之一，历代养生家视此法为健身常法，每日习之，如《内功图说》中说：“一擦一兜，左右换手，九九之数，其印不走。”

①作用：外肾为封藏精液之处，封藏不固可出现遗精，早泄。久泄无度则精少、阳痿。若封藏太过则不射精。只有外肾正常，性功能才能正常，现代医学认为，睾丸位于阴囊内，睾丸是由睾丸纵隔，睾丸小隔，睾丸小叶，精曲小管组成。精曲小管是精子发生的部位，在精曲小管之间，充填有结缔组织，其中存在间质细胞，能分泌男性激素。睾丸上端为附睾，由一条附睾管迂曲而成，附睾为精子贮存库，从睾丸排出的精子，在附睾继续发育成熟。所以兜裹外肾具有促进精子生成，加速精子发育，加速血液循环，改善局部营养作用。

②操作方法：姿态取坐位或仰卧位。

（a）揉法：先用右手握住两睾丸，使右侧睾丸位于手掌心，左侧睾丸位于拇、食、中三指腹罗纹面上，然后轻轻揉动，以不引起疼痛为原则，向右转三十~五十次，后向左转动三十~五十次，然后换手，左手操作方法与右手相反操作。

（b）擦法：先用一手拉紧阴囊，固定外肾，用另一手掌心靠大鱼际处放于睾丸上，然后轻轻擦动，以睾丸微热为度。然后换手操作。

（6）摩按尾闾

古代合称，尾骨与骶骨尾闾，摩按尾闾为用摩法和按法在尾骶骨部位操作，古人称为“摩按龟尾”。历代养生家常用此穴防

治性功能障碍性疾病。

①作用：尾骶部位为前后阴病变的反映区，此部位腧穴，多用以治疗肾、膀胱、肠、后阴、经带病。因此在此部位操作，具有调经止带、温肾壮阳、滋阴补精的作用。此部位有骶中动脉、静脉后支及尾神经分支，在此施用手法可促进阴部血液循环，改善骶部营养供给，对防治性功能疾病及消化系统病证，效果显著。

②操作方法：姿态取坐位。

(a)摩法：双手掌同时或交替在此部位操作，手法要深透，以深层微热为度，每次3—5分钟。

(b)按法：双手指罗纹面在八髎穴，腰俞穴，长强穴操作，手法要求深重，以酸胀感觉为佳，每穴操作1分钟。

(7)攀足固肾

固肾即强腰、固精、补肾。攀足固肾即通过搬足动作达到补肾目的。《道枢》中说：“左右手以攀其足所以治其腰矣。”腰者肾之府，强腰即为补肾，肾气足则腰健。

①作用：两手攀足心涌泉穴处，涌泉穴为足少阴肾经之“井穴”。《甲乙经》中说此穴主治“腰痛，大便难，少腹中满，小便不利；丈夫癩疝，阴跳，痛引篡中不得溺，腹中支胁下支满，闭癢、阴痿……妇人无子。”具有滋阴补肾，开窍宁神的功效。攀足动作过程，腰部肌肉紧张、松弛，可以锻炼腰肌，促进局部气血流通，增强消化系统功能，促进腰腹部脏器的新陈代谢，有较好的强身、补脾肾的功能，用以防治遗精、阳痿等性功能障碍疾病效果明显。

②操作方法：姿态取仰卧位，然后两手从膝盖上拉至髌关节，沿前腋窝线上行至头上，两手十字交叉，手心向上，两脚蹬直，两手从上直线下落，手向前伸，上身前弯，两手搬足心涌泉穴处，脚用力蹬直，手与腿用力相争，松手肢体回复仰卧姿态，如此反复10次，初学者可尽自己能力去作，不必强求次数。

（3）和调带脉

带脉为人体奇经八脉之一。环绕腰间，形似腰带，故名带脉。出十四椎的命门穴，起于季肋的章门穴经带脉穴、五枢穴、维道穴然后绕腰一周，具有调经止带、补肾壮阳、滋阴强腰作用。和调带脉，即通过手及腰部活动达到促进带脉经气流动，调节阴阳平衡。

①作用：和调带脉治疗性功能障碍效果显著。命门、章门穴可参见经穴按摩有关内容。带脉穴主治月经不调，赤白带下。具有调营血，补肝肾的作用。《甲乙经》中说：“妇女少腹坚痛，月水不通。”五枢穴主治带下，腰膝痛。《玉龙经》中说：“五枢亦治腰间痛，得穴方知病顿轻。”维道穴主治带下，阴挺，腰膝痛，具有调节冲任两脉，调理下焦之功效。带脉整体有调节生殖系统的作用，《脉经》中说：“动若少腹痛引命门，女子月水不来，绝继复不止，阴辟寒，令人无子，男子若少腹拘急，或失精也”。因此，和调带脉具有防治性功能障碍的作用。

②操作方法：姿态取坐位，然后用双手拇食二指及虎口部，贴于带脉中命门至章门，然后沿带脉滑动摩擦，经带脉穴、五枢穴、维道穴到腹正中。再重复上述动作，手法压力要大些，滑动速度慢些，反复10次，随后两手胸前相握，上身旋转，自左而右转16次，再自右而左转16次，旋转速度要求缓慢，重心平稳，呼吸均匀。

（三）古代自我按摩补肾秘法

铁裆功古称童子功，为强身护体，补肾壮阳的秘传之法，临床常用于治疗虚劳，阳痿，遗精，早泄等性功能疾病，还用于治疗神经衰弱，慢性肾炎，糖尿病，慢性肝炎，肝硬化，慢性胃炎、贫血、肺结核等疾病。

〔操作方法〕分三步进行，一为准备，二为挂裆。三为整理。操作工具需准备壹条长、宽各为1.5尺的纱布。一根1.5尺长1.5寸直径的圆滑长棍。一条能装10斤重沙子的布袋，也可装米

代替。

1. 准备动作

包括推腹、揉腹、捻精索、揉睾丸、搓睾丸。挤睾丸、搓三柱七个自我按摩动作。

(1) 推腹：取坐位或仰卧位，采用自然腹式呼吸，全身放松，双手掌相叠放于剑突下，大鱼际侧，压力大于小鱼际侧，在呼气时向下（沿腹正中中线）推至耻骨联合处，吸气抬手，双手重新回到剑突下。重复推二八次（即16次），以两手推动经过处有酸胀感觉为佳，过轻无感觉，过重则疼痛增加。然后用两掌大鱼际分置于两肋弓下：随呼气直向下推至两髂前上嵴。要领如上，重复操作三十六次。

(2) 揉腹：姿势同上，术者双手掌重叠，掌心直对少腹中点（脐至耻骨联合为少腹）。采用自然呼吸，精神注意掌心，先逆时针揉动五十次，再顺时针揉动五十次，注意手掌不要在腹皮肤表面滑动，以掌下腹部有微热为最佳感觉。

(3) 捻精索：精索为一柔软的条索，从腹股沟管腹环起，延至睾丸上端，它由输精管、精索内动脉、蔓状静脉丛、神经、淋巴管腹膜鞘突韧带等组成。操作姿势可取坐位或卧位，用两手的拇指与食、中两指，捻动阴茎根部精索的全部，顺序为从上向下到睾丸上端，力度以出现轻度酸胀及微热为宜，不可过重以免引起疼痛捻动50次。

(4) 揉睾丸：姿势可取坐位或卧位。先用一手握紧睾丸根部，使阴囊表皮拉紧，另一手掌心按压在睾丸上，稍加压力后掌心进行揉动，转动方向先左转后右转，各三十次，以局部感觉微酸为佳。然后换手操作另一侧。

(5) 搓睾丸：操作姿势可同上。术者用食指、中指、无名指及小指托起两侧睾丸，用拇指罗纹面及大鱼际压盖其上，然后四指与拇指及大鱼际相对用力来回搓动睾丸，力度以睾丸部感到酸胀为度，搓动次数五十次。

(6) 挤睾丸：操作姿态取上势。术者两手搓热后，以一手食中2指并拢托住同侧睾丸，然后将睾丸向腹股沟方向挤去，另一手用中指放在同一侧小腹阴毛处，然后将睾丸向阴囊方向挤推，操作时两手用力应柔和，以腹股沟部微胀感为佳，反复操作二十次。然后换手操作另一侧。

(7) 搓玉柱：操作姿态取上势。术者用两手小鱼际相对扶住阴茎，（阴茎易勃起者，先用中指按压会阴穴，待阴茎软后再操作）。然后两手交替前后搓动，以阴茎微热为度，不可搓动速度过快，也勿挟力过大引起疼痛，搓动次数为三十次。

2. 挂裆操作方法

取大裆操作（即两脚分开站立，分开距离略宽于肩部）。先将事先准备好的纱布折成带状，然后用其捆在阴茎和睾丸根部，另一头挂沙袋（或米袋）。初练者以四斤为宜，以后逐渐增加重量，挂好的沙袋离地面10—20厘米，然后两膝关节慢慢作伸曲动作，使沙袋前后摆动，摆动幅度初练不要过大，一般逐渐增大摆动幅度，但极限为 90° 。摆动次数，初练每次二十~三十次，以后逐渐增加，以操作后睾丸根部有轻度沉坠感，但没有疼痛感为最佳效果，否则就应查找原因，顺序为沙袋重量、摆动幅度、摆动次数。锻炼次数，每晚一次，也可早晨增加一次。

3. 整理方法

(1) 捶裆：术者先用大裆。（即两脚分开站立，两脚尖内扣间距宽于肩部）。躯干微向前倾，两手五指并拢微曲，掌心成凹状，以双臂摆动带动双手，分别用掌心触及睾丸，掌背触及骶骨正中部位，如此左右手交替轻轻捶打睾丸，或略点捶击骶部，以捶时微痛，操作结束感觉舒适为宜，该动作每次捶打四十~五十次。

(2) 捶肾：姿势同上，两手握空拳，以两拳背平面触及肾区，动作靠两臂摆动带动轻轻叩击，用力不宜过大，以微酸痛最佳，每次操作三十次。

(3) 击胸背，姿势同上，术者肩、肘、腕、背等部位放松，以腰部左右旋转带动两臂摆动击打，胸部以手掌面触及，以掌背击打背部及肩胛骨下角，左右交替进行，每次操作五十次。

(4) 摇膝，术者取并裆，（即两足并拢）曲膝20度，弯腰两手分别放于髌骨上缘处，先向左转膝二十五次，再向右转膝同样次数。转动速度不要过快，注意身体重心。

(5) 滚棍：术者取坐式，两足并拢，足心踩在事先准备好的圆棍上，前后进行滚动五十次。

〔注意事项〕

1. 操作次数和强度视自己身体情况而定，可按功法顺序一次完成，也可分段进行，以练后无疼痛，无不适为度。

2. 练功到一定程度后，操作次数和强度尽可能增加，以加强自身功力。

3. 挂裆是此套功法的核心，但掌握不住要领往往会出问题，最好在医生指导下进行，独立操作时应试探进行，如有强痛，不要忍痛勉强操作。

4. 阴部有皮肤病，如湿疹、皮炎等需治愈后再练功，以免加重病情。

（四）辨证自我按摩

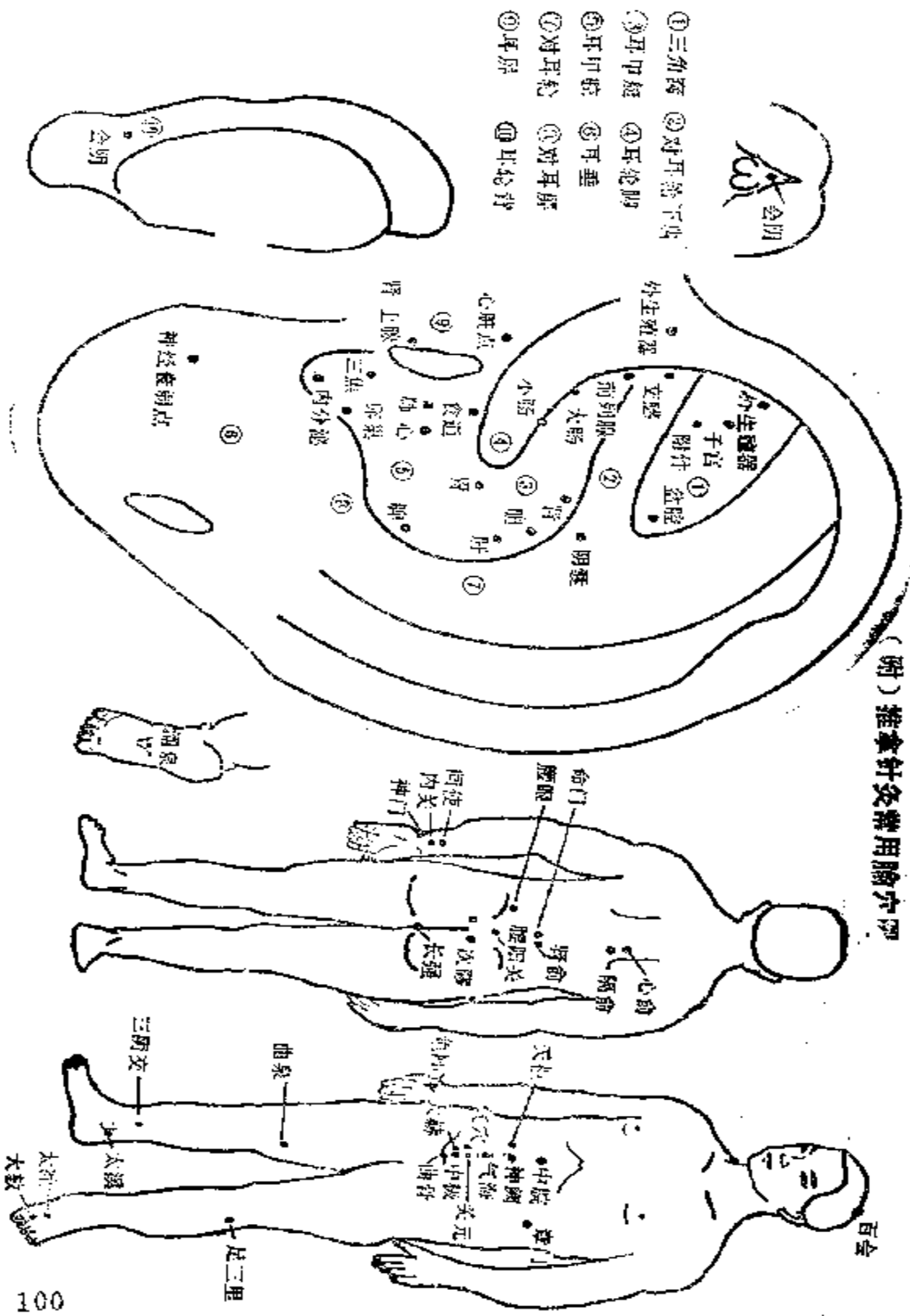
每人体质有明显差异，同患性功能障碍病证，其具体表现各不相同，治疗就要针对其表现审因辨证，根据辨证结果进行自我按摩。分型常规如下表：

辨证分型自我按摩常规表

病证名称	经络腧穴按摩	具体操作方法	备 注
肾阴亏损	太溪、会阴、肾俞、三阴交。	揉、摩	
肾阳虚弱	关元、命门、会阴。	按、点、揉	
肾阴阳俱虚	命门、肾俞、关元、攀足阔 脊、兜囊外肾，摩击腰腹。	按、揉、摩音、 揉、揉揉	
肾脾两虚	腰眼、气海、关元、神阙、 中脘、天枢、间使、足三 里、捣齿咽津，盥手浴身、	揉、按、拍、 揉、捏、 拿、擦	
气血不足	气海、肾俞、膈俞、神阙、中 脘、鱼际、足三里、三阴 交、太溪、擦摩双耳、和 调带脉、	揉、按、擦、 摩、叩、拍、 捏、拿	
肝气郁结	太冲、章门	揉、掐、摩。	
肝经湿热	中脘、中极、天枢、鱼际、 太冲	揉、拿、按 掐。	
心肾不交	心俞、间使、三阴交、膈俞。	叩、掐、揉、 按、	

(谢新民)

(附) 推拿针灸常用腧穴图



七、气功康复

气功是我国宝贵的文化遗产，是祖国医学的重要组成部分。其指导思想与依据，均以祖国医学理论为基础。气功在历代医书中都有记载，如吐纳、调息、静功、内功、定功等都属气功范围。气功通过呼吸、姿势、心神的调练，来培元充气，以提高身体素质，气功的气学，在中医理论中涵义广泛。凡一切具有生命活动的物质都称为气。人体的生命活动，是由气来完成的，生命活动停止，气也随之消亡。元气为人体生命的原动力，所以培养元气的功法称为“气功”。元气为人体性功能活动的物质基础，因此，培养补元气的健身之法，为防治性功能疾病的重要方法之一。

（一）气功简史

气功和中医学中其它学科一样，是人民长期与疾病作斗争的实践经验结晶。气功发展史可以推到先秦时期，在现存最早的中医学典籍《黄帝内经》一书中，就记载了许多练功方法。如《素问·刺法论》篇中指出：“肾有久病者，可以寅时面向南，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，舌下津气无数。”同时代道家代表著作，老子《道德经》中也描述了练习气功的要领。如“虚其心，实其腹”，“绵绵若存，用之不勤”，“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎”，“致虚极，守静笃”等。强调练气功时要以神虚静，呼吸调好，意念作到似有似无的境界。战国文物《行气玉佩铭》在十二面体的小玉柱，铭刻着一整套练功呼吸法。即“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，天儿春在上，地儿春在下。顺则生，逆则死”。从以上论述可以看到早期气功方法用来补肾壮元的原形。

两晋隋唐时期，气功进一步得到了发展，在大型医学巨著中都

有气功方法介绍，如《养生延命录》、《诸病源候论》、《备急千金要方》、《外台秘要》等。在养生著作中气功有进一步论述，如《养生要集》、《养生术》、《养生要术》、《养生传》等。仅《诸病源候论》一书就汇总了百余条气功治病方法。《备急千金要方》还对《养生延命录》呼吸治病“六字诀”进行了补充，如“肾病者，用大四五十遍，细四三十遍”。

宋金元明清时期，由于气功方法在社会的普及发展，广大知识分子亲自实践，所以总结出许多珍贵练功经验，这一时期的著作如《圣济总录》、《四时颐养录》、《云笈七签》、《养生要录》、《寿亲养老新书》、《丹溪心法》、《养老论》、《脾胃论》、《保生秘要》、《卫生要求》均有气功练习方法，从不同侧面丰富充实了气功的理论，为后世提供了气功防治性功能障碍的宝贵经验。

（二）气功特点及练功要领

气功特点是整体疗法。通过调身、调息、调心的共同作用，以治疗疾病与强壮身体。调身是指练功时对姿势的调整与要求，不同的姿势有不同生理特点，各种姿势均要求自然放松，以便顺利进行呼吸和诱导精神松静。所以练功姿式本身就有一定的治疗作用。练功时可根据各人的需要选择坐、卧、站、行等姿势。调息是指练功中对呼吸的调整，呼吸是气功疗法的重要环节，通过改胸式呼吸为腹式呼吸，改浅呼吸为深呼吸，最后练成自发的丹田呼吸，来扩大肺活量，促进气体代谢和血液循环，进而达到充沛元气的目的。调心是指调整精神状态，使之入静，它是气功锻炼最基本的功夫。练功效果取决于入静的深度，越静则效果越高，反之则差。入静，是指一种稳定的安静状态，无杂念，集中意念于一点，入静时对外界刺激的感觉减弱，甚至任何声音听不到。此时大脑皮质进入一种保护性抑制状态，并诱导机体活动向正常方面转化。练功通过心、息、身的调整锻炼，来加强机体的正气，使之充沛，以达到防治疾病的目的。《内经》中说：“正气

存内，邪不可干；邪气所凑，其气必虚。”就是这个道理。根据临床观察，无论是先天派功法还是后天派功法，只要遵照要领，练功得法，并能持之以恒，对先天与后天之精都有加强充实作用。男性性功能障碍疾病的遗精，早泄，精冷，精稀；女性性功能障碍疾病的崩漏、闭经、经少、带下等病理现象，均属于“精”的范畴。这些病理现象，通过练功都可以得到不同程度的改善。

气功种类很多，要想真正练好气功，应从掌握练功要领入手，可少走弯路，收到事半功倍的效果。各种功法的共同要领有以下几点：

1. 松静自然

松静自然看起来很简单，但在练功中真正做到并非易事。松，指全身肌肉和精神放松，静，指大脑安静，无任何杂念。自然，则指形体姿态自然舒适，呼吸意念顺乎自然。任何功法都讲究姿态，练功时总会有一部分肌肉紧张，所以这里的全身肌肉放松，只是一个相对概念。无关的肌肉都尽可能松弛时，矛盾的另一方维持力也会减小，做到这一点就是肌肉的最大限度放松。精神放松，大脑平静下来不容易，只要不处在深度睡眠中，大脑就有兴奋点。功法是大脑清醒状态下完成的，所以也不是绝对的放松。兴奋若集中于一点时，就可以认为放松了，这时，其它意念活动也就消失。思维活动单一化，称为“入静”。入静的深浅关系到功法的著微，所以要下大功夫，“似有似无，绵绵若存”。姿势不拿劲，不勉强，不过分拘泥即为自然。

2. 意气相随

意气相随是指以意领气或以气领意。意是指大脑皮层的思维活动，气是指人体的真气。作为初学者练气，应从练肺气（宗气）入手，肺气的锻炼，因功法不同，呼吸方式也各异。但不论什么功法，都要意诱导气的运行。例如练习气贯丹田功法（丹田位于脐下气海穴与关元穴之间）时，首先微微用意引导，以促进吸气下行，达到丹田位置。呼吸之气的锻炼，由快到慢，逐渐练习，

不可能短期完成，当练到一定程度，意守丹田会使机体发生深刻变化。真气充肺时，意念可引导真气循任、督二脉或全身经络运行，气领意行，这内气就不是初练时的呼吸之气——肺气了。

3. 练养结合

所谓练养结合，是指练功与合理休养并重。只练功，不注意合理休养，功法难以显效，严重者还会损伤机体正气。所以练、养密切结合，才容易战胜疾病，提高身体素质。合理休养应包括：劳逸结合，起居有常，饮食有节，精神保养等诸方面。这些内容在整个练功期间都应当注意。临床观察，有些人练功很认真，收效也很明显，仅因生活没有规律，或饮食不能节制，过饥过饱，营养配比不当、偏食，或劳动与休息不会调节，造成病情不稳定，妨碍了练功的顺利进行。每次练功应注意练养结合，如练功过程中，稍现疲劳，就先放松十几分钟，待体力恢复以后再继续练，如此练练养养，效果明显。或者二个不同功法交叉进行，也可达到练养结合效果。

4. 循序渐进，持之以恒

功法操作初看较为简单，但要得到功夫绝非易事，需要坚持一段时间，才能练得纯熟，逐步达到要求。练功效果是随练功的进程渐渐显露出来的。希望短期内就掌握，几乎不可能。练功首先要掌握姿势和呼吸，然后逐渐配合意念，此外，练功应由简到繁，循序渐进，逐个动作互相配合，这样既容易掌握，也比较稳妥，能较好地发挥功法作用，避免产生副作用或偏差。临床疗效是由小到大，由微至著。但因每人素质，病情及掌握功法快慢的差异，收效时间不一，不要因几天练习后看不到效果而放弃练功。只要认真坚持功法练习，总会产生功力，一旦觉得有效果时，实际上已经达到了一定程度。初练气功是不会有感觉的，切莫急于求成，而影响效果。

5. 固定功法，强度适宜

气功法式很多，广泛流传的功法有几十种。某些患者出于好

奇，每种功法都试试，今天练这种，过几天练那种，但因时间短一种也不能掌握，不能收到效果。这就需要我们根据个人素质及年龄、生活习惯选择1—3种适合自己的功法练习，持续一段时间，产生功力达到要求。一般年龄较小，体质较好的，练功选择活动量稍大些的功法，反之选择静功较为适宜。

每天练功时间，因人而异。以治疗为目的者，每天可练功4~5小时；用于保健，提高身体素质者，每天练习1—2小时合适；若大病初愈，为巩固疗效，改善体质，每天练2—3小时为宜。当然每人具体情况不同，时间也应适当调整，以练功后微感疲劳为极限。

（三）操作方法

气功操作套式很多，均以调补先天及后天之精为目的，因而在各套整体疗法中总有几式可直接或间接补生殖之精。全面介绍补肾方法则过于繁杂。本书选择几套实用的，由简至繁的补精功法，供读者参考、选用。

练功是用调心方法，使大脑皮质达到高度入静的。为了在练功时，思想容易集中，练功前应做一些准备工作。

（1）练功环境，尽可能选择在安静，空气新鲜之处。练静功（肢体外形不动）多选择在室内进行，先通风换气，然后关闭门窗，慎防练功出汗受风，练动功（肢体外形活动）多于清晨在室外进行，应选择在空气清新的树林、公园、河边，不要在晦浊之地练功。

（2）练功前要宽衣松带，解除束缚，无论练卧式、坐式、站式、走式，都必须脱掉外衣及紧瘦衣服，解开过紧的钮扣、衣带、鞋带。以利于全身肌肉放松，血液循环畅通，皮肤呼吸通畅。

（3）练功时要摆脱烦恼，心情愉快。如遇不快之事，应尽量宽慰自己，保持情绪稳定，若烦恼之事不能摆脱，可暂停练功，待思想转移后方可作功。

(4)练功前应避免剧烈的体力和脑力活动，尤其功前二十分钟，应先休息一下，安定心神，保证练功时入静，调整呼吸。

具体功法操作如下

1. 练精功

练精功是取儒、道、俗的练功疗法的精华，综合而成的。

(1) 姿势：

取坐式，坡身仰坐于藤椅或沙发等物上。坡度保持35—40度，头部正直，颈勿偏斜，头后置薄软枕，使下颌呈内收，膝关节屈曲120度，双足分开与肩同宽，平踏于地面，松肩垂臂，两手相握置于小腹之前。

(2) 呼吸：

静呼吸法，初练者先不要改变原来的自然呼吸形式，然后逐渐改用腹式呼吸，但不用意识注意呼吸，任其自然。经过一段锻炼，改用深呼吸法，吸气时胸腹均隆起，逐渐达到深长、静细、均匀的程度。

(3) 意守：

意守下丹田，（脐下气海至关元穴间的部位），即排除杂念，精神集中下丹田部位，双目返视；回光内看，以意送至下丹田，意吞该处。两耳收听，逐渐达到入静时外音不能扰耳。

(4) 纠偏：

练功过程中，某些患者阴茎勃起，甚至出现滑精。上述现象出现后，应即刻改用逆呼吸法调之。具体做法是吸气时胸部扩张，腹部往里回缩；呼气时胸部回缩，腹部往外凸。同时配合紧缩肛门，搅舌，咽下口中津液三口。目的是紧缩精关，防止遗失。

当产生杂念时，急叩齿三声，使心自平静，继续入静。

(5) 收功：

练功结束时，慢慢睁眼，两目远视，开口松手，伸缩手足，然后离坐散步。

(6) 主治:

性功能障碍, 性神经衰弱, 遗精, 滑精及神经官能症等。

2. 运气功

练运气功前, 需解除大小便, 喝杯温开水, 以助运气。

(1) 姿势:

取自然盘膝坐式。两小腿交叉, 足掌向后外方向, 臀部着垫, 两大腿置于两小腿上。头颈躯干端正, 臀部稍向后, 以便于含胸。颈部肌肉放松, 头微前倾, 下颏回收, 两上肢自然下垂, 双手握拳。本功法也可取单腿盘膝坐式, 坐于床上或地上, 左腿卷盘, 脚心朝天, 置于右腿膝下面, 右脚平放, 座下最好垫有棉垫, 累时可左右换腿。

(2) 意念:

心情舒畅, 精神内守, 排除杂念, 全身放松, 两眼微闭, 回光内视, 意念想脐部, 意念活动不可过于集中, 作到似有似无, 绵绵若存状态。

(3) 呼吸

静坐先自然呼吸10分钟, 然后改用腹式呼吸, 以脐部带动小腹起落。吸气时耸肩缩颈, 如同用力顶重物。呼气时放松, 待脐部热感明显后, 用意念引气至尾骨后长强穴。随后将气提起如忍大便状, 腹部内陷, 变成逆呼吸法, 呼气时腹部外凸, 将肩部下放, 吸气时腹部内凹, 耸肩缩颈。如此连续练二十次, 然后改用自然呼吸调整。

(4) 收功

练运气结束时, 意念引气下行至涌泉穴, 自然呼吸平稳后, 慢慢睁眼远视, 旋腰左转五次, 右转五次, 伸腿屈腿两次, 然后离坐散步调整。

(5) 纠偏:

练功初期思想不易集中, 有时思想虽然注意丹田, 但杂念仍生, 这种现象是很自然的。遇到这种现象, 仍要继续练功。思想

不集中，收回来再守住，经过反复练习，意守的稳定性就会提高，杂念必然减少。当达到思想集中、入静时，意守中不可死守，要做到柔和而守，似守非守，运气时要柔和自然，一般经两个月可收到一定效果。

（6）适应症：

适应于性神经衰弱、滑精、遗精、阳痿、不孕，精少等各种性功能障碍。

3. 小周天功

小周天功是我国道家的主要练功方法。小周天为天文术语中的一天之意。《天仙正理》中说“小周天云者，言取象于子、丑、寅十二时，如周一日之天地也。”

小周天功是适用于中老年医疗保健的重要气功功法，具有练精化气，平衡阴阳作用。历代相传，经久不衰。

（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，用一只脚脚根，顶住谷道（肛门）或会阴，另一只脚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。

②卧式：

卧式分为仰卧、侧卧两种。

侧卧式：身体侧卧于床上，头微前俯，以枕头调节头的高低，以颈部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，五指舒伸，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，其膝放于另一膝部上。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，两臂自然舒伸开，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，口自动作同平坐式。

(2) 呼吸：

小周天功的呼吸随着功力深浅，采用不同呼吸方式。初练阶段，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，气下沉少腹。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。待少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连线的中点。《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，分为文火或武火二种练法。

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神经衰弱疾病。

(6) 注意事项：

①练本功法的初期，由于需引气上行以通督脉，因此，不适宜于平日有高血压的患者，血压不稳者应禁练。

②练功治疗期间，不宜吃刺激性食物及药物，如酒、茶、咖啡等。

③性功能障碍者在练功期间应停止性生活。

4. 太极内功

太极内功是太极拳和气功相结合的功法。其特点是静动兼练，内外合一。长期以来，作为强身防病的特效方法广为流传。

(1) 姿势：

太极内功的姿势较高，大致可分为两大类：静练功、动练功。

①静练式：适用于练功初期，有利于培养内气，为后面动练式作准备，一般多采用靠坐式和站式：

(a) 靠坐式：即靠坐于70度~75度沙发或椅子上，头微前倾，两下肢自然下垂，足跟距离30~40厘米，或用一脚置于另一脚上，压住解溪穴，（解溪穴位于足背踝横纹正中两筋之间），姿势以舒适为宜。

(b) 站式：立正，左腿横开一步，距离与肩宽相等，足尖微向内扣；头正直，下颌微内收，含胸拔背，沉肩垂肘；两手自然贴于大腿两侧，全身关节，肌肉放松，两眼向前凝视，逐渐两眼微露一线之光看会阴；头缓慢下垂，两腿慢慢下蹲，双膝弯曲10度左右止。然后随动作变化姿势。

(2) 意守：

初期意守会阴部位，（会阴就是前后阴之间部位）方法为两眼远视，寻找一个目标，以胜景，日月，星辰，花朵，山川为佳。待两眼凝视后，意念使眼中凝视之物逐渐采收到离眼40厘米左右，持续几分钟后，意念内视会阴，意气同行守住会阴穴，并排除杂念。

待意能守住会阴以后，可改守涌泉穴位，（即在脚掌前正中凹陷处）方法以意领气，从会阴慢慢经大腿，膝关节，小腿，足踝部最后到达涌泉穴位。初练若出现气不能随意下行，可任其自然，意气可守要达的穴位，经过一段时间锻炼，意气会自然合一。

能意守涌泉穴后，意念改守命门（即两肾之间）。方法以意领气，从涌泉到气经足腕，小腿，膝关节，大腿，两腿之气到会阴穴合而为一，经督脉引气到命门穴停顿。意守命门的时间依据体质而定，体质差者停顿时间长些，然后再以意念领气从命门开始返回涌泉。如此反复进行，久而久之命门即可得到充实。

意守命门充实以后，意念改守关元（位于脐下三寸，脐与耻骨联合连线上）。方法是以意领气，从命门分左右两条线沿着带脉到关元穴，进行意守，反复前后贯通，锻炼日久腰部似有一条带子缚住，此标志为带脉充实，气可随动作意念周流全身。

（3）呼吸：

初练采用自然腹式呼吸法。呼吸要缓慢自然，不停顿、均长，呼吸下沉至会阴穴。待气能沉会阴后，以意引气下降涌泉，久练可感到呼气时由命门下沉到脚心，并能产生一股热流。当引导气到脚心时，呼吸停顿一下，停顿后吸气，引气至命门，吸气同时两手用力握拳，两脚十趾扣地不放，紧缩肛门并上提，直至不能再吸气为止。然后停顿片刻呼气，同时手脚趾放松，气顺原路回到脚心。如此周而复始。然后进行喉头呼吸，即呼吸时忘掉口鼻呼吸形式，用意配合喉头纳气。待成熟时，仅稍用意整个带脉立即充实起来，气遍全身。

（4）拳路：

拳路套式很多，有十三势、十五势、二十四势、三十二势、四十八势、六十六势、八十八势、一百三十势等等。每势都各有特点，若用于防病，保健，强身目的，选用二十四势太极拳较为适宜，下面对其套路作详细介绍。

准备：取站式（图1），意守到会阴至涌泉反复循环，呼吸到气沉足心。

①起势：

两臂慢慢向前平举，两手高度与肩平，手心向下，（图2、3）然后上身保持正直，两腿屈膝下蹲，同时两掌轻轻下按，两肘下垂与两膝相对（图4）。

要点：沉肩、松肘，手指自然微屈放松，重心落于两腿之间，松腰弯膝时臀部不可突出，两臂下落速度应与膝腕关节弯曲速度一致。

②左右野马分鬃：

接上势，身体重心移至右腿，上身微向右旋转，同时右手收在胸前平屈，掌心向下；左手向右下划弧线放在右手下，掌心向上，两手相距30~40厘米，掌心微凹，形似抱球状。左脚随着上述动作同时移到右脚内侧，脚尖点地。双眼注视右手。（图5、6）

随后上身左转身，左脚向左前方迈出，身体重心前移，呈前腿弓，右腿伸直的左弓步。同时左右手慢慢分别向左上右下分开，左手高于眼，平掌心随势偏斜，左肘部微屈；右手处于右胯旁，掌心向下，腕关节背屈，指尖向前；双眼注视左手。（图7、8、9）

随之身体重心移至右腿，臀部向后坐，右腿微屈，左腿伸直；然后左腿慢慢前弓，身体左转，重心再移至左腿，同时左手翻转向下，收在胸前，右手向左划弧放在左手下，两手形似抱球状；右脚随之收到左脚内侧，脚尖点地，双眼注视左手。（图10、11、12）

上述动作重复操作一次惟动作相反。（图13、14、15、16、

17)

要点：上身在肢体运动中不要前俯后仰，两手分开要保持弧形，上身转动要以腰为轴，肢体动作要协调，弓步时前腿膝盖不要超过脚尖，后腿伸直与地面呈45°为宜。

③白鹤亮翅：

接上势，上身微向左转，左手翻掌向下划向胸前，右手向左上划弧，掌心转向上，两手呈抱球状；随之右脚跟进半步，身体重心移至右腿；左脚稍向前移，呈虚步脚尖点地。同时两手慢慢地分别向右上左下分开，右手上提于头部右侧，右手拇指朝上，左手停于左胯前，腕背屈，掌心向下，眼平视前方。（图18、19、20）

要点：上身要含胸收腹，两臂运动都要保持半圆形，身体重心移动应与上肢动作协调一致。

④左右搂膝拗步：

接上势，右手从体前下落，由下向后上方划弧至右肩外侧，肘微屈，手抬高度与耳平，掌心向上，左手上起由左上向右下方划弧至右胸前，掌心向下，同时上身向右转。双眼注视右手。（图21、22、23）

随之上身左转，左脚向前迈出成左弓步；同时右手屈回由耳侧向前推出，指尖高度与鼻尖平；左手同时向下由左膝前搂过落于左胯旁边，双眼注视右手手指。（图24、25）

随后，上身重心后移至右腿上，左脚尖跷起微向外撇；然后左腿慢慢前弓，身体左转，重心再移至左腿上，右脚抬起靠向左脚，呈虚步脚尖点地；同时左手向外翻掌由左后向上平举，掌心向上；右手随转体向左划弧落于左肩前，掌心向下，双眼注视右手。（图26、27、28）

然后上体向右转，做上述相反同样动作。（图29、30、31、32、33）。随之重作24、25图的动作见（图34、35）。

要点：身体肌肉要求放松，上身要相对固定，不可随动作前

俯后仰，弓步动作与上肢动作要协调。

⑤手挥琵琶：

接上势，右脚跟进半步，上身重心后移至右腿，左脚略提起向前移，变成左虚步，脚跟着地，膝部微屈；同时左手向左前举起，高度与鼻尖平，肘微屈；右手收回放在左臂肘部里侧。双眼注视左手食指。（图36、37、38）

要点：肢体动作要求缓慢平稳，肌肉放松，上肢微带弧形，身体重心移动与动作应协调一致。

⑥左右倒卷肱：

接上势，右手翻掌，手心向上，右肘微屈，右手经腹前向后上方划弧，手指朝上；左手然后翻掌向上，脚跟抬起，脚尖着地，身体右转，眼看左手。（图39、40）

随之右臂屈肘回收，右手从耳侧向前推出，掌心朝前；左手先收回至左肋外侧，然后掌心朝上左臂向后上划弧平举，同时左腿向左后侧方退一步，身体重心慢慢后移左腿，成右虚步，右手翻掌向上。身体左转，眼看右手。（图41、42、43）

随后重复作上述动作，惟左右相反。（见图44、45、46）。然后再重复作一次。（图41、42、43、44、45、46）

⑦左揽雀尾：

接上势，身体慢慢向右转，左手自然下落然后经腹前划弧至右肋前，掌心朝上；右肘弯曲90度至右胸前，掌心朝下，与左手相对成抱球状；同时左脚收回靠拢右脚，重心移至右脚，左脚呈虚步脚尖点地。（图47、48）

随之左腿向左前方迈出，身体微向左转，右脚跟向后蹬，脚尖内扣，左膝关节弯曲成左弓步，同时左臂向左推出，高与肩平，掌心向后；右手下落至右胯旁，掌心朝下，双眼看左手心。（图49、50）

然后，身体微向左转，左手翻掌手心向下，右手翻掌向上，并伸至左腕下方；随后两手经腹前向右后方划弧，右手高度与肩

平。左手平屈至胸前，同时上身稍向右转，身体重心移于右腿，眼注视右手。（图51、52）

随后上身微向左转，右臂屈肘收回，右手附于左手腕里侧，双手同时向前慢慢挤出，左手心向后，右手心向前，左臂要保持半圆，同时身体重心前移变成左弓步，眼看左手腕部中点。（图53、54）

右手经左手腕上方向前右方伸出，手心向下与左手齐，左手翻掌向下，两手向左右分开，宽与肩同。然后上身重心移至右腿，左脚尖跷起，两手屈肘收回至胸前，手心向前下方，双眼平视。（图55、56、57）

两手向前上方推出，手腕高度与肩平，同时左腿前弓成左弓步，眼平视前方。（图66）

要点：两臂在操作过程中要始终保持弧形，手腿腰三者必须协调一致。

⑧右揽雀尾：

接上势：上身重心移至右腿上并向右转，左脚尖里扣，右手向右平行划弧至右侧，手与肩平，然后向左下方划弧至左肋前，手心向上；左手翻掌向下平屈胸前，与右手成抱球状；同时重心移至左腿，右脚向左脚靠拢，右脚尖点地。（图67、68、69、70）

随后动作同左揽雀尾，惟左变右。（图63、64、65、66、67、68、69、70、71、72）

要领同左揽雀尾。

⑨单鞭：

接上势，上身重心后移至左腿；右脚尖里扣，同时上身左转，两手向左转，左手高右手低，左臂至外展水平位止；右手至左肋前位，双眼看左手。然后重心再渐渐移至右腿上，左脚向右脚靠拢，脚尖点地；同时右手向右上方划弧至右侧时变勾手，臂与肩平；左手经腹前向右上划止于右肩，手心朝后，眼看左手。随之上身微向左转，左脚向左侧方迈出，右腿伸直左膝弯曲呈左弓

步，同时身体重心移向左腿，左掌慢慢翻转向前推出，手心向前，手指与眼平齐，臂微屈；眼看左手。（图73、74、75、76、77、78）

要点：腰部放松，动作要求缓慢，全部过渡动作，上下应协调一致。

⑩左云手：

接上势：身体逐渐向右转，重心移至右腿，左脚尖里扣；左手经腹前向右上划弧至右肩前，手心斜向后；同时右手变掌，手心向右；双眼看左手。身体重心慢慢左移，接着左手向左侧运转，臂屈无变化而手心渐转向左方；右手由右下经腹前向左上划弧至左肩前，手心斜向后；同时右脚靠近左脚，或小开立步（相距十五厘米左右）；眼看右手。然后右手继续向右侧运转，左手经腹前向右上划弧至右肩前，手心斜向后；同时右手翻转手心向右，右腿向右横跨一步；双眼看左手。（图79、80、81、82、83、84、85、86）

随后重做82、83、84、85、86。然后作87、88，其动作同82、83。

要点，身体转动应以腰为轴，两臂随腰运转，应自然圆活，缓慢均匀。下肢移动重心要稳。

⑪单鞭：

接上势，右手继续向右运转，直至右侧方时变成勾手，左手向右上方划弧至右肩前，手心向后；同时眼注视左手；左脚向左横跨一步。上身微向左转，左脚向左转，左膝弯曲，右腿伸直后蹬成左弓步；重心移向左腿，同时左手慢慢翻掌向前推出；眼注视左手。（图89、90、91、92、93）

要点：注意上下动作一致协调。

⑫高探马：

接上势，右脚跟进半步，身体重心移至右腿上，右勾手变成掌，双手掌心向上，两肘微屈，同时身体微向右转，左脚跟离地

成左虚步；眼看左手。然后身体微向左转，右掌经耳旁向前推出，掌心向前，腕与肩平，左手回收左侧腰前，掌心向上，同时左脚微向前移，脚尖点地；眼看右手。（图94、95）

要点：上臂动作应自然，双肩放松。

⑬右蹬脚：

接上势，左手手心向上，前伸至右手腕背面，两手相互交叉，然后两手分开自两侧向下划弧，手心斜向下，同时左脚提起向左前方进步成左弓步。随后两手由外圈向里圈划弧合抱于胸前，右手在外，同时右脚移至脚旁，脚尖点地。然后两臂左右平举，手心均向外，同时右脚提起向右前方慢慢蹬出；眼看右手。

（图96、97、98、99、100、101）

要点：身体重心要稳，手脚动作要协调。

⑭双峰贯耳。

接上势，右腿收回，膝盖提起，左手先向前上方划弧，然后自然下落，右手心朝上，然后两手同时向下划弧分落于右膝盖两侧，手心均向上。随后右脚向右前方落下，变成右弓步，同时两手下垂慢慢变拳，然后从两侧向前上方划弧至脸前，拳背斜向后两拳相距十五厘米左右；眼看右拳。（图102、103、104、105）

要点：颈部躯干正直，两拳松握，两臂均保持弧形。

⑮转身左蹬脚：

接上势，重心渐渐移至左腿上，上身左转，右脚尖里扣，同时两拳变掌，掌心朝前，然后向左右划弧分开平举，眼看左手。随后重心再移至右腿上，左脚靠近右脚内侧，脚尖点地。同时两手向里划弧合抱于胸前，左手在外，手心朝胸，双眼平视左手。

（图106、107、108、109）

随之两臂左右分开平举，手心均向外，同时左脚提起向左前慢慢蹬出，眼看左手。图（110、111）

⑯左下势独立：

接上势，左腿收回平屈，右掌变成勾手，接着左掌向上右方

划弧下落，止于右肩前，眼看右手。右腿慢慢屈膝下蹲，左腿向左侧后方伸出，身体微向左转，成左仆步，同时左手下落经左腿内侧划弧至左腿上方，右手下落，随后以左脚跟为轴，脚尖向外旋转，然后右腿后蹬，左膝前弓，右脚尖里扣，上身同时微向左转，左臂继续向前伸出，指尖朝上，眼看左手。随之右腿慢慢提起平屈，成独立式，同时右勾手变成掌，右手向前划弧伸出，屈臂立于右腿上方，肘与膝相对，掌心向左侧，同时左手落于左胯旁，掌心向下，眼看右手。（图112、113、114、115、116、117、118）

要点：右腿全蹲时，左腿足掌应全部着地，上身不要过于前倾。单腿独立时注意控制重心，提起脚尖自然下垂。

⑦右下势独立：

接上势，右脚下落于左脚前，脚尖点地，然后以左脚掌为轴向左转体，同时左手向后平举变成勾手，右掌随着转体向左侧划弧，止于左肩前，指尖朝上，双眼看左手。（图119、120）

随之同左下势独立，惟左变右。（图121、122、123、124、125）

要点：同左下势独立。

⑧左右穿梭：

接上势，身体微向左转，左脚向前落地，脚尖外撇，右脚跟离地成半坐盘式，同时左手在上右手在下，成抱球状于左胸前。随后右脚向左脚内侧靠拢，脚尖点地，双眼看左前臂。（图126、127、128）然后右脚向右前方迈出成右弓步，同时右手向上举停于右额前，手心斜向上；左手向前推出，高于鼻尖平，掌心向前，眼看左手。然后身体重心略向后移，右脚尖稍外旋，随即重心重移右腿上，左脚跟进，脚尖点于右脚内侧，两手在右胸前右上左下成抱球状，眼注视右手。（图129、130、131、132、133）

随之重作129、130、131，惟解左右相反。（图134、135、

136)

要点：手上举时肩不可耸，动作要缓慢，双脚根在弓步时相距不可少于30厘米，动作上下应协调一致。

⑱海底针：

接上势，右腿向前跟进半步，左脚尖点地成左虚步，同时身体稍向右转，右手下落经体前向后上提起，平胸前指尖向下；左手向前下方划落于左胯旁，掌心向下，眼看前下方。（图137、138）

要点：上身旋转时，躯干不可太前倾。

⑳闪通臂：

接上势，重心后移右腿，左脚向前迈出成左弓步，同时右手上提，掌心朝下，右臂平屈于头上方，拇指朝下；左手上起向前平推，高度与鼻尖平，掌心朝前，眼看左手。（图139、140）。

要点：上身自然正直，松腰，松胯，背部肌肉要伸展开。

㉑转身搬拦捶：

接上势，重心移至右腿上，左脚尖里扣，身体向右后转，然后重心再移左腿，同时右手向后下划半圆弧线，止于左肘旁，掌收握拳，拳心向下；左拳上举于头前方，掌心斜向上，眼看前方。（图141、142、143）随后向右转体，右拳经胸前划弧推出，拳心翻上，左手落于左胯旁，同时右脚收回后再向前迈出，脚尖外旋，眼看右拳。（图144、145）

随之身体重心移至右腿，左脚向前迈一步，左手向前上方推出，掌心朝前下方。用时右拳收到右腰旁，拳心向上，眼看左手。然后左腿前弓成左弓步，同时右拳向前打出，拳眼朝上，高与胸平，左手附于右前臂里侧。眼看右拳。（图146、147、148）

要点：松握拳，伸拳换腿动作应缓慢，肩随拳路向前引伸出。

㉒如封似闭：

接上势，左手经右腕下向前伸，右拳变掌，两手心朝上缓慢收回，同时身体后坐，左脚尖跷起，重心移至右腿，眼看前方。

（图149、150、151）

随后两手在胸前翻掌，向前方推出，腕与肩成水平位，手心朝前，同时左腿膝前弓变成左弓步，眼看前方。（图152、153、154）

要领：身体重心后移时，上身不要后仰，肩肘肌肉放松，两手宽度不要超过两肩。

③十字手

接上势，身体重心移至右腿上，左脚尖里扣，向右转体，右手随着转体动作向右划弧，与左手成两臂侧平举，肘部下垂，同时右脚尖随着转体稍向外旋，成右弓步，双眼看右手。随后重心慢慢移至左腿，右脚尖里扣，然后右脚向左收回，两脚距离如肩宽，同时双手划弧交叉于胸前，右手在外，手心朝胸，成十字，眼注视前方。（图155、156、157、158）

要点两手分开与合抱时，上身不要前俯，双手成十字手时，身体正直。

④收势：

接上势：两手慢慢向外翻掌，手心向下，慢慢下落于两胯外侧，眼看前方。（图159、160）

要领：全身注意放松，同时气徐徐下沉，呼吸深长平稳，待左脚踏到右脚旁，方可结束走动休息。（谢新民）

附：太极内功（二十四势图解）

原
书
缺
页

缺121--132页

八、针灸康复

针灸是我国传统医学的重要组成部分，是中华民族的一大发明，也是人类较早的一种医疗方法。特别是通过数千年来的临床实践，逐步发展为较完整的独特理论体系。由于以穴为主的各种刺激方法具有很多优点，引起各国的普遍重视。

自我针灸防治是针灸学中一部分，用针灸防病保健早已为我们祖先所重视和应用。如唐代著名医家孙思邈说：“吴蜀多行灸法，语云：若要安，三思常不干”。《扁鹊全书》中说：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百余岁矣”。说明古时针灸不仅医生应用，一般群众也能应用以防治疾病。针灸防治性功能障碍病证方法较多，效果显著，值得珍视推广。

（一）针刺防治

常选用的穴位，有曲骨、中极、气海、关元、三阴交、足三里、内关、神门、太溪等。

1. 膻穴位置及作用

（1）曲骨：

①出处：《甲乙经》在横骨上、中极下一寸，毛际陷者中，动脉应手。

②别名：《千金要方》尿胞、屈骨。《铜人腧穴针灸图经》回骨。

③定位：在腹前正中线上，脐下五寸，耻骨联合上中点处。

④作用：曲骨为补肾壮阳，调经止带要穴，为任脉与足厥阴肝经的会穴，调治性功能障碍为本穴之所长《针灸大成》中说：本穴治疗“失精、五脏虚弱、虚乏冷极、小腹胀满、小便淋涩不通、瘕症、小腹痛、妇人赤白带下。”

临床上本穴除治疗遗精、阳痿、带下、月经不调等性功能障碍病证外，用以预防性功能病证发生效果也十分明显。

（2）内关：

①出处：《甲乙经》在掌后去腕二寸。

②定位：腕横纹正中直上二寸，用力屈腕时高起的两筋之间。

③作用：内关为镇静安神，养血和胃，理气止痛的穴位，为手厥阴心包经之“络”穴，又为八脉交会穴之一。常用以配合治疗性功能障碍性疾病，对于治疗因心火亢盛而导致的梦与鬼交，月经不调，及血虚引起的性功能病证效果明显。

（3）神门：

①出处：《黄帝内经·素问》、《甲乙经》在掌后兑骨之端陷者中。

②别名：《甲乙经》兑冲、中都。《难经》兑骨。

③定位：在腕横纹尺侧，尺侧屈腕肌腱的内侧。

④作用：神门穴为宁心安神主穴，是手少阴心经之“腧”穴，临床上常用本穴治疗心性（神经性）性功能障碍病证，对于心性遗精阳痿，效果显著。

（4）关于中极、气海、关元、三阴交、足三里、太溪诸穴的位置及功能作用请见第五章自我按摩中的第二节。

2. 毫针的选择

毫针以不锈钢为佳，针尖以松针形式卵圆形为宜，过钝不易进针，过锐利则易发生卷钩。针身应以笔直、光滑、无折痕，针柄牢固为规则。如发现针有剥蚀、锈斑、弯曲、折损等情况，不能使用，以免发生断针等意外。

如何选择针的长度，粗细，应根据下述情况，灵活掌握。

（1）按针刺深浅选择：

保健针刺部位，多在四肢及腹部，一般选择规律，四肢中下

端，穴位较为表浅，选择应在15毫米~40毫米之间，针粗以0.34毫米~0.30毫米为宜，过粗易引起较强疼痛。对于腹部应以选择65毫米~100毫米之间，因穴位反应较深，针粗可选择粗些的0.45毫米~0.34毫米针为宜，过细则宜弯针。

（2）按病情选择：

根据患者病证虚实选择毫针，一般为虚证选择细针，实证选择粗针。对于怕针的患者可选择细一些的针、短针。

（3）毫针的保藏：

针具保养非常重要，应避免针体弯曲，针尖受损，高压消毒时应用纱布包好避免碰撞，然后放在针盒、针管或针夹内保存。酒精消毒应事先将针整理好放入75%酒精中浸泡，使用时再拿出。如发现有钩，太钝，针柄松动等情况应丢弃不用。

3. 操作方法

进针操作是针刺的关键一步，对于初学者来说，不要急于在身上操作，应先进行一段时间的指力与进针技巧的练习，待熟练后才能运用自如，进针快，无疼痛。

首先是练指力，可在笔记本，棉垫上，纱布包上，练针法指力，重点是指、腕，肘，肩等关节的力量，以进针迅速，行针有力，操作准确，动作轻巧，得心应手，为标准。

针刺方向，在人体上操作时分为直刺、斜刺、横刺等方法，但保健针法的穴位均以直刺进针，毫针体与皮肤平面呈90度直角。垂直进针。

进针方法很多，在这里仅介绍三种：

（1）捻转进针法，即缓慢均匀捻转针柄，边捻转边加压力，使针缓缓进入穴位，此法容易掌握，但捻转过慢会弯针。捻转出针。

（2）快速进针法，即用拇、食、中三指持针，直接迅速加压力刺入穴位，进针3—5毫米深，此法进针快而不痛，多被广泛采用。但不熟练者易弯针，快速出针。

(3) 刺入捻进法，即用拇指、食指迅速将针刺入穴内3—5毫米深，然后边捻转边加压力，将针刺入穴位深部，其优点是进针快而不痛，并可防止弯针，是自我针法较合适的操作方法。缓缓出针，要遗留轻微针感。

留针时间，一般掌握：年老体弱者，脑力劳动者，病情轻、得气快、感传好、立即见效者，留针时间较短或不留针；青壮年，体壮实者，体力劳动者，病情重、得气慢或不得气、无感传、见效慢者，留针时间较长。

4. 针刺意外及预防

(1) 晕针及预防：

晕针是在针刺过程中出现的现象，轻者病人感觉头晕、两眼发黑、恶心呕吐、心慌胸闷、面色苍白，大汗淋漓、血压降低、脉细而弱，甚至二便失禁。重者昏迷不醒。

预防首要消除其惧怕顾虑，操作时手法要轻。对于体弱、久病、失血过多者，老人，儿童针刺时手法操作应缓慢。在饥饿，过饱，劳累，酒后，情绪波动较大时暂不宜针刺。

(2) 滞针及预防：

滞针是针在穴位内不能捻转、提插，出针困难的一种现象。

预防主要是进针不要过猛，进针前应先用手指揉按一下穴位，使自己精神放松，针刺入后要固定体位。滞针后精神不要紧张，可先在滞针周围轻轻揉按，或在滞针附近另针刺一针。若体位变化引起的滞针，可将移动的体位还原。待肌肉松弛后，应将针向进针相反方向捻转退出。

(3) 弯针及预防：

是指针在身内弯曲，不易出针的现象。

预防为针刺前先选择最适当体位，针刺手法要轻巧，指力均匀，避免因针感过强引起肢体抽动造成弯针。若出现弯针可顺弯针方向缓慢分次退针。

(4) 折针及预防:

折针是指针身在体内发生折断。

预防为每次使用前,要认真检查毫针,弯曲,损伤,无法修整的毫针不能混在好针中,应挑出丢弃。进针时不要将针身全部刺入体内,最少露10毫米。

出现折针后,自己应冷静,若针身残端露出皮肤,可用镊子下压周围皮肤,使针身露出部位更多然后拔出。若断针残端进入皮下,要看针下组织情况,针下为硬组织,可利用硬组织将针顶出;针下为软组织,可将该部的肌肉捏起,将断针部分托出。如断针长度在10毫米以下或为几毫米长的针尖,可用x线定位,手术取出。

总之,自我针刺防治,除掌握每腧穴定位及功能外,还应注意毫针针刺的上述要求。

(二) 灸法防治:

常选用的穴位,有大敦、曲泉、大赫、曲骨、次髎、关元、腰阳关、气穴等。

1. 腧穴位置及作用

(1) 大敦:

①出处:《灵枢经》在足大指端,去爪甲如韭叶及三毛中。

②别名:《千金要方》水泉。

③定位:拇趾内甲角旁一分。

④作用:大敦为理气调血之要穴,亦为足厥阴经之“井”穴。《针灸大成》中说可治疗“五淋,卒疝,七疝,小便数遗不禁,阴头中痛,汗出,阴上入小腹,阴偏大,腹脐中痛,悒悒不乐,病左取右,病右取左,腹胀肿痛,小腹痛,中热喜寐,尸厥状如死人,妇人血崩不止,阴挺出,阴中痛。”临床上常用本穴治疗阴肿,经闭,阴挺,阴茎痛,崩漏,疝气,遗弱病证效果显著。还常用于预防性功能障碍。

（2）曲泉：

①出处：《灵枢经》在膝内辅骨下，大筋上，小筋下，陷者中，屈膝得之。

②定位：屈膝，膝内侧横纹头上方凹陷中。

③作用：曲泉是足厥阴经之“合”穴，具有理下焦、清湿热功效。《医宗金鉴》中说本穴可治疗，“痲疝，阴股痛，男子失精，膝胫冷痛，及女子阴挺出，少腹疼痛，阴痒血瘕。”临床本穴常用于治疗遗精，阴痒，阴挺，外阴部痛，以及小便不利，少腹疼痛，膝骨内侧痛等病证。还常用以预防性功能障碍等病证，效果较好。

（3）大赫：

①出处：《甲乙经》在气穴下一寸。

②别名：《甲乙经》阴维，阴关。

③定位：脐下四寸，正中线旁开五分。

④作用：大赫为冲脉，足少阴经之会穴，具有益肾气、理下焦功效。《针灸大成》中说本穴治疗：“虚劳失精，男子阴器结缩，茎中痛，目赤痛从内眦始，妇人赤带。”临床上常用本穴防治遗精，阳痿，阴茎痛，阴挺，带下等病证。尤其防治虚劳引起性功能障碍有一定效果。

（4）气穴：

①出处：《甲乙经》在四满下一寸。

②别名：《甲乙经》胞门、子户。

③定位：脐下三寸，正中线旁开五分。

④作用：气穴位于关元穴两旁，具有调经止带等功效《甲乙经》中说本穴可治疗，“月水不通，奔豚，上下引腰脊痛。”临床上本穴常用于治疗经闭，月经不调，不孕，崩漏、带下，小便不利、泄泻等病证，用气穴保健预防性功能病证具有一定效果。

（5）腰阳关：

①出处：《内经·素问》王冰注：十六椎下有阳关。

②定位：在第四腰椎棘突下。

③作用：腰阳关内应丹田，为元阴元阳交关之处，属督脉为阳脉之海，具有温下元，强腰膝，祛零湿，临床上常用本穴防治遗精，阳痿，月经不调，带下，腰骶痛等病证。对虚寒性的性功能障碍效果十分显著。

(6)次髎：

①出处：《内经·素问》、《甲乙经》在第二空侠脊陷者中。

②定位：在骶骨第二骶后孔中。

③作用：次髎为强腰膝，通经络的要穴，《针灸大成》中说本穴治疗“小便赤淋，腰痛不得转摇，急引阴器痛不可忍，腰以下至足不仁，背腠寒，小便赤，心下坚胀，疝气下坠，足清气痛，肠鸣注泻，偏风，妇人赤白带下。”临床上本穴多用于治疗痛经，月经不调、带下、腰痛、疝气等病证，对预防性功能障碍有一定效果。

(7)关于曲骨穴位置与作用，可见第一节，针刺防治。关元穴位置与作用，可见第六章，有关章节。

2. 灸法的种类及选择

灸法的种类较多，大体上可分为艾灸法和非艾灸法两大类。艾灸法按操作方法不同及选用配药的差异，又可分为艾炷灸，艾卷灸和温灸三类五十余种。非艾灸法因药物组成不同又分为三十余种方法。对于性功能障碍病证的防治一般选用艾条灸，因为艾条灸较其他方法简便，患者能长期坚持自我灸治。

(1)艾条的制作，艾条又称艾卷，因制作原料的不同又分为两种，一是单纯用陈艾制作，艾叶的选择以春末夏初采者为好。除净泥土，晒干贮存。年代愈久愈好。明·李时珍在《本草纲目》中说：“凡用艾叶，须用陈久者，治令细软，谓之熟艾。若生艾，灸火则易伤人肌脉。”同时将艾叶研细，做成艾卷，卷皮可用棉皮纸包。二是用陈艾与其他药物按一定比例配制成艾卷。

常用的有雷火灸。太乙灸二种，配制可按下方：

①雷火灸

(a) 药物组成：艾绒150克、沉香、木香、乳香、羌活、干姜、穿山甲各10克研为细末合匀，筛去粗梗及渣，加麝香0.1克。

(b) 制法：取棉皮纸一方卷好药末，按需要制成粗细艾卷，注意两端粗细相同，外以鸡蛋清涂固，阴干即成雷火艾卷。

②太乙灸：

(a) 药物组成：人参200克、生三七400克、山羊血150克，千年健500克、钻地风500克、肉桂500克、川椒500克、乳香500克、没药500克、穿山甲400克、山药500克、苍术500克、陈艾2000克、防风2000克、麝香150克、甘草1000克，共研细末，备用。

(b) 制法：用桑皮纸二层卷好药末，按需要制成相同粗细艾卷。

3. 灸法操作与时间

艾条灸法的种类：按操作方法可分为悬起灸、实按灸和隔物灸三种。

①悬起灸：按其操作形式分为温和灸、回旋灸和雀啄灸三种。

(a) 温和灸：将艾卷燃着一端，靠近穴位熏灼（一般距皮肤约3厘米），如感觉温热舒适感觉，就固定不动，灸至皮肤稍红晕即可，一般灸约10—15分钟，或更长一些时间。

(b) 回旋灸：又称熨热灸。将点燃的艾卷接近灸的部位平行往复回旋熏灸（距皮肤约3厘米）。一般可灸20—30分钟。

(c) 雀啄灸：将艾卷燃着的一端，对准穴位，类如小雀啄米食一样的一起一落施灸。一般可灸5分钟左右。

②实按灸：即是用药物艾卷点燃后，填上纸或布，乘热按到穴位上，使热气透达深部的一种方法。具体操作为，先选定施灸穴位，用10层棉纸或5至7层棉布覆盖在所需要灸的穴位上，然后点燃药物艾卷一端，将艾火隔着纸或布，紧按在穴位上，稍留1至

2秒即可。若艾火熄灭可重新点燃，如此反复施灸，每穴按灸10次左右。另一种方法是将点燃的一端，以7层棉布包裹，紧按在穴位上，如病人感觉太烫，可将艾卷略提起，等热减再灸，如此反复。如火熄、冷却、则重新点燃之，每穴可按灸5至7次。

③隔物灸：是将艾卷点燃后在穴位上面悬起，所灸部位上面覆盖某种药物而施灸的一种方法。常用的有隔附子灸。具体操作又分为附片灸或附子饼灸二种。

(a)附子片灸：是将附子切成约0.5厘米厚的片，同时放水中浸泡后中间扎数孔使用，将附子片放于穴位上然后用艾条悬灸，以病灶区呈温热感为宜，每次约需30分钟。

(b)附子饼灸：是将附子切细研末，以黄酒调和作饼，厚约0.5厘米，中间扎孔。放于穴位上，然后用艾悬灸，以穴位呈现温热感为宜，每次约灸20—30分钟。

总之灸法用于保健防病在我国古代就颇为盛行，用艾条灸防治性功能病证具有一定效果，值得重视推广。

(三)耳针防治

耳针常用穴位有：外生殖器、子宫、附件、盆腔、交感、前列腺、阴囊、肾、肝、心、心脏点、肾上腺、卵巢、内分泌、神经衰弱点、会阴等穴。

1. 常用耳穴分布与定位

耳穴的定位，有一些是可以文字说清楚的，如“子宫”在三角窝最凹处，但有许多耳穴单用文字就不易说得十分清楚，所以必须参照耳穴图定位，方能准确。因此本病防治所用的耳穴位置，仅列简表，详细定位参考前第五章推拿针灸常用腧穴图。

常用耳穴定位简表:

耳廓部位	耳 穴
三角窝	外生殖器、子宫、附件、盆腔
对耳轮下角	交感、阴囊、前列腺
耳甲艇	大肠、小肠、肾、胆、肝
耳甲腔	胃、食道、肺、心、脾、三焦、卵巢、内分泌
耳垂	神经衰弱点
耳屏	心脏点、肾上腺
耳轮背	会阴

2. 耳穴作用与应用

人体发生疾病后，在耳廓上会出现阳性反应。其阳性反应错综复杂，因人而异。一般规律为阳性反应的性质、程度与疾病情况相一致。如急性炎症耳廓往往出现红色有光泽的压痛敏感点，而慢性病则常出现白色、灰暗之反应，压痛不显著，感觉麻木、发胀等。这些疾病的反应点，即是诊断病位、病性的诊断依据，又是耳穴治疗点。

耳穴治疗应用的方法很多，对于性功能障碍疾病防治的方法分为耳穴刺血法、耳穴压豆法，耳穴贴磁法和耳温针法四种较为适宜。

(1) 耳穴刺血法：是以三棱针在某穴上点刺出血1—2滴或多至数滴，以治疗实证。方法是先用手按揉耳廓，使之充血，然后用碘酒消毒，用酒精脱碘常规皮肤消毒法，随后以针点刺，用手指挤捏出血后用药棉按压止血。

(2) 耳穴压豆法：用半个绿豆的顶部压于耳穴上，外贴胶布固定。或者用芥子、粟粒、萝卜子，王不留行子等。并叮嘱病人自行按压，固定三天换一次，适用于体弱，补法治疗。

(3) 耳穴贴磁法，是将直径1—3毫米左右的小磁珠，用胶

布固封于耳穴的一种磁疗方法。一般每次只贴1耳，每次贴磁珠以3~5粒为宜，5~7天后换贴另一耳。临床上多用于神经衰弱，体弱病证。

(4)耳温针法：选用长度为1~3厘米的毫针，0.45毫米~0.32毫米粗细的较为适宜。将毫针刺入耳穴，然后在毫针柄上，裹以少许艾绒，点燃后使热传于耳穴。临床适合虚寒性病证的防治。

总之耳穴防治性功能障碍病证，是近几年的经验，临床观察具有一定效果，由于操作简便，治疗中随意活动，痛苦少等优点，深受广大群众欢迎。 (谢新民)

九、房事有术

(一)行房有度

所谓有度就是适度，要有“限度”，有所节制。“善养生者，凡觉阳事（性冲动）辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自戕也。”怎样“谨而抑之”，做到行房有度呢？

唐代著名大医家孙思邈认为：“御女之法，能一月再泄，一岁（一年）二十四泄，……有颜色，无疾病，若再加以药，则可长生也”。“人年二十者（此处二十，指二十到二十九岁，余依次类推），四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精不泄，若体力犹壮者，一月一泄。凡人气力超过人者，亦不可以抑忍，久而不泄，致生痼疽。”由此可见，行房之度，主要根据肾之精气的盛衰。年龄精力不等，性的要求就有所不同，行房的次数应该随年龄的增长而递减。即使是相同年龄，也要根据身体情况有所差异，不可不顾年龄和精力而纵欲伤肾。

衡量房事是否过度的客观标准在于行房之后，是否精力充沛饱满，身心愉快。一般以不出现身体疲倦、头晕心悸、腰酸腿软

为宜。一般人每周一、二次行房，比较合适，既可以达到性生活的愉快和满足，同时也不会影响身体健康。

（二）合房有术

古人云：“男女之合，二情交畅。”房事时夫妻双方紧密配合，方能顺利、和谐、美满。夫妻双方交合方法得当，不仅得到性的满足，更重要的是有助于身心健康，延年益寿。“人不可以阴阳不交，坐致疾患”（《抱朴子·释滞篇》）。应该遵循自然界的阴阳变化规律。《万氏养生四要》指出：“夫食、色，性也。故饮食、男女，人之大欲存焉，口腹之养，躯命所关。”房事，过去一直视为禁区，搞得神秘莫测，稍作议论，则视为淫乱。有关这方面的宝贵文献资料被密藏高阁。没有发挥其应有的作用。现将历代古医籍中，有关房事交合方法的论述原文摘录如下：

“男女情动，彼此神交，然后行之，则阴阳和畅，精血合凝。”（明·万全《万密斋妇科》）

“未交之时，男有三至，女有五至。男子三至者，谓阳道奋昂而振者，肝气至也；壮大而热者，心气至也；坚物而久者，肾气至也。三至俱足，女心之所悦也，若痿而不举，肝气未至也，肝气未至而强合，则伤其筋，其精流淌而不射矣；壮而不热者，心气未至也，心气未至而强合，则伤其血，其血精清冷而不暖矣；坚而不久者，肾气未至而强合，则伤其骨，其精不出，虽出亦少矣。……女子五至者，面上赤起，眉蹙乍生，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，琼液浸润，肾气至者。五气俱至，男子方与之合，则情洽意美。其候也有五：娇吟低语，心也；合目不开，肝也；咽干气喘，肺也；两足或屈或伸，佯卧如尸，脾也；口鼻气冷，阴户沥出粘滞，肾也。有此五候，美快之极，男子识其情而采之，不唯有子，且有补益之助。”（清·沈金鳌《妇科玉尺》）

“盖男女交媾，浅则女美，深则女伤，故云重载即成忧。”

（明·万全《万密斋妇科》）

“交合之时，女有五伤之候。一者，阴户尚闭不开，不可强制，刺则伤筋；二者，女兴已动欲男，男或不从，兴过始交，则伤心，心伤则月经不调；三者，少阴而遇老阳，玉茎不举，举而易软，虽入不得摇动，则女伤其目，必至于盲；四者，经水未尽，男强逼合，则伤其肾；五者，男子饮酒大醉，与女交合，茎物坚硬，久刺不止，女情已过，阳兴不休，则伤腹。”（清·沈金鳌《妇科玉尺》）

“马王堆出土医书《养生方》中说：健康长寿的方法，要养阴育阳；如何育阴阳之气（指男女阴精）？有八益去七损的方法；若不能用八益去七损的方法，则四十岁后阴气渐衰，五十岁就起居出现衰老之象，六十岁则耳目不聪明，七十岁就气血上枯下竭，房事不举。这是因为血脉凝而不流畅的缘故。若令人复壮，应去七损以救其病，用八益以益其气。这样，衰老者可恢复壮年，壮年人可不至早衰。

君子起居安乐，饮食恣欲应有节制，注意保养，则皮肤腠理固密，气血充盈，身体轻利，病不内生。若病汗出，喘息，心中烦乱，不去治疗，可生内热。要用药物，或灸的方法，使其益气，并服用食物辅助。如治疗不当，可以生发痈疽、肿瘤之类的病，使气血郁积、败坏，九窍不通，上下不利，这是产生疾病的原因。所以，能善用八益去七损，五种病就不会产生。

八益是：治气、致沫、智时、蓄气、和沫、积气、待赢、定顷。

七损为：闭、泄、渴、勿、烦、绝、费。

有疾病的男女不可同房，若不禁戒可伤五脏；行房须徐而缓，过急，过久则汗出而伤津；漫无休止则过进而伤阴液，阳痿之症不能勉强行房，为之则废；患喘急或心中烦乱不安的不可同房，为之则更能引起烦渴、病重；男女一方不愿同房而强行之，可引起精神抑郁能导致内伤疾病；行房之时不和志定气，急而为之，可引起废损之病。

阴阳为天下之至道，男女之会有损有益。能善于摄生者，于心中求之，和其志而慎其行，益以饮食，辅以导引，察天地之情，而行之以身，则虚者可使充盈，壮者可使久荣，老者可使长生。语云：“贰生者，食也；损身者，色也。是以圣人合男女必有则也。”

唐代著名医家孙思邈也认为，应保持愉快的精神情志，避免过度劳倦，才能使身心健康。他在《千金方》中说：必须先“徐徐嬉咬，神和意志良久”，“合阴阳”才能“令人益寿”，而“大喜大悲……皆不可合阴阳。”“养生之道，常欲小劳，但莫大劳及强所不能堪耳。”尚若“大劳行房室”就易发生“痲病”。摘自《古代养生长寿秘法》

清代王燕冒说：“生人者，元气，即中气也。夫妻各具元气，未交媾时，元气散布周身脉络中，曰无始；将媾则元气各禀心君之合，而初动生之机也，曰有始；及媾而元气各分注于脉络中，浑沦汤穆，曰无极；既泄而一施一受，氤氲含摄，阴阳未判，曰太极。由此团结完成。”

男女交合有道，是性生活和谐的方法。为此将无名氏的《男女阴阳说》录之如下。

一、男女阴阳

男女为人间之大伦，阴阳为天地之圣理，物必阳阴而始生，人必男女相交而始成。人多知夫妇亲伦之道，而鲜知男女阴阳之理。曾见夫妇感情甚笃，但却不悉交接之道，而致精竭力尽，短促其寿命者甚多。

仅注意精神养体、饮食起居、气候环境之适应与身体锻炼，尚不足以谈养生之道。

知男女阴阳，方能保健养身，益寿延年。相反，不知男女阴阳，常致未老先衰，如患肾虚、阳痿、早泄、遗精、不育症等，

进而夫妇不睦，身体健康等均关系重大，岂可等闲视之。

二、何谓阴阳

一阴一阳，谓之道。天地分阴阳，男女亦阴阳。阴阳交泰，始能避损伤。无阴阳则孤阴不生，孤阴不长。

阴阳调和，脉道乃通，可以疾病不生。

悉保精之道，方能延年益寿。

不寒不热，不饥不饱，定身定体，性必舒适。

出入欲希，阴阳和快，而后至老不衰。

古朴子曰：“凡服药千称，三牲之养，而不知房中，无益。”

彭祖曰：“受精养神，服食众药，可以长生，然不知交接之道，无益……人失交接之道，夭折之渐。能避渐伤之事，而得阴阳之术，则不死之道。”

三、七损五伤

凡不知交接之道，纵情逞欲，每致七损五伤。所谓七损，是指：

1. 伤气：心意不足而强用之，则汗泄气少。汗泄则内虚，内虚必气少，令人心热，视目不清，目瞑瞑。

2. 溢精：可谓伤意，心意贫恋，阴阳未和而用之，易伤精。酒醉入房，易伤精，易得黄胆、肠下等症，甚者喘息。气馁者伤肺。胸背痛咳，唾血，消渴，喜怒，悲戚，口干，身痛，腰痛不能久立等等。

3. 伤脉：阳不坚而用之，中道强污精，气竭伤脉。

4. 饱食交接，病气满，气不化，易伤脾。脾伤则胃肠功能紊乱。肠下如枝，胸中若裂，令入食不化，不欲饮食，心下结

塞，时呕青黄。

胃气实则脉结，若吐血、衄血，若胁下坚痛而生恶疮。

气泄，劳倦汗出未干，令人腹热。

5. 伤肝：大小便后，身体未定，心情未安而交接，伤肝。当溺不溺交接则病淋，小腹气急，小便难，茎中疼痛，常欲手撮，热溺不欲出。当便不便交接则病痔，大便难，下脓血，孔旁生疮如蜂窝，疼疽痛肝，卧不得安。

卒暴交合，多使人目昏生疾，甚而众脉枯竭，气血不舒，易患阳痿不起，久之，偏枯。

6. 百闭：交接失度，精竭力尽，或用力强泻，精尽液竭，百病并生，口干，视物不真。

7. 血竭：交接时过力疾行，劳因汗出，易淋漓不止，易虚脱、血枯、气竭。虽未虚脱，易使人皮虚肤急，茎痛囊湿，精变为血（如虚脱，当时若能定神，捏腿根、液窝，或刺激尻部，即回阳）。

所谓五伤，即气伤、内伤、筋伤、骨伤、体伤。五伤者皆交接粗暴所致，多精清、精薄、精臭、阳痿不举、遗精早泄等。

（三）夫妻交合有时

明岳甫嘉《妙一斋医学正印种子篇》一书辟专栏，指出：“交合有时。”足见对房事的时间，古人是很有研究的。该书说道：“夫天地生万物，必有絪縕之时，万化化生，必有乐育之时。如猫至微，将受妊也，其雌必狂呼而奔跳，以絪縕乐育之气，触之而不能自止耳。此天然之节候，生化之真机也。”《丹经》说：“一月止有一日，一日止有一时。凡妇人月经行一度，必有一日絪縕之候，于一时辰间，气蒸而热，昏而闷，有欲交接不可忍之状，此候也。”只有“当其欲情波动之时”方是房事交合最佳时机。中医认为，“妇女阴质，取象于月。”现代有人观察到，女性的性欲随着月经周期内有所升降。现有的资料表明，有的女性在月经前后或排卵前后性欲旺盛，具体时间因人而异，

有人明显，有人不明显。

明代《万氏妇人科》曾指出：“凡种子者，当应候之时，男服补肾益精之药，女则调其饮食，淡其滋味，避其寒暑，至于夜半生气乘旺之时……自然交而必孕，孕而必成矣。”万氏虽然讲的是种子之法，但也指出了夫妻交合的时间，即“至于夜半生气乘旺之时”。“夜半”主要是指半夜子时，即23—1时。这时正是人体阳气开始发生的时候，可以作为最适宜的交合时间。《妙一斋医学正印种子篇》同意这种观点，它指出：“外肾阳气至于时而兴，人身之气与天地之气两相吻合。”

（四）行房有禁

行房有禁，是指在某些情况下禁忌房事。历代医家经过长期医疗养生实践，总结出行房有禁的理论。这些是指导夫妻性生活的必要知识。能行房有禁，有益于性生活的美满，有益于身体健康，有益于优生。现分述如下：

1. 切莫“醉以入房”

“醉以入房”，是指过量饮酒之后，进行性交。《内经》指出：“能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”唐代孙思邈说：“醉不可以接房，醉饱交接，小者面黯咳嗽，大者伤绝脏脉损命。”孙氏还认为：“久饮酒者，烂肠胃溃髓蒸筋，伤神损命”。酒醉入房，气竭肝伤，男人则精液衰少，阳痿不举；女子则月事衰微，恶血流留，生恶疮。

中医认为“酒为湿热之最”。适量小酌，可以促进气血流通。但过饮而醉，“昼则以醇酒淋其骨髓，夜则以房室（房事交接）输其血气。”酒能乱性，难以自制，房事兴奋过度，必使竭其精而后快，致使恣欲无度，肾精耗伤。三国时，曹植《酒赋》中把酒称作“荒淫之源”。历代医家对过量饮酒的害处，认识是一致的。如《饮膳正要》说：“少饮为佳，多饮伤形损寿，易人本

性，其毒甚者。饮酒过度，丧生之源。”《本草纲目》：“少饮则和血行气，壮神御风，消愁遣兴，痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。”由于醉以入房，伤神耗精，生痰动火，以致诸病丛生，产生性功能障碍，遗精、早泄、阳痿等证。

2. 七情过激切莫行房

内伤七情，过喜、过怒、过忧、过思、过悲、过恐、过惊，情绪过分激动之时，切不可行房。唐代医家孙思邈说：“人有所怒，气血未定，因为交合，令人发痼疽”。又曰：“大喜、大悲……皆不可合阴阳”。《寿世保元》亦指出：“忿怒中尽力行房事，精虚气竭，发为痼疽。恐惧中入房，阴阳偏虚，自汗盗汗，积而成劳。”过度的精神刺激，能导致脏腑的气机紊乱，以致脏腑功能失调。当此之时行房，不但很难达到性生活和谐美满，而且容易招致疾病。

3. 过度疲劳切莫行房

中医将“劳倦”，即过度疲劳，作为一种病因。过度疲劳对人体五脏有重要影响。《内经》说：“五劳所伤：久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋。”在脏腑有所损伤的情况下，又复以房事伤神耗精，必然导致疾病。孙思邈指出：“远行疲乏来入房，为五劳虚损。”

4. 气候异常时切莫行房

“人与天地相参也，与日月星辰相应也”。说明人与自然界在生理病理上息息相关。气候适宜，环境幽雅，对行房有利；若气候异常，则影响情绪，或激起病变。孙思邈说：“交会者当避丙丁日，及往晦冥，大风、大雨、大雾、大寒、大暑、电雷霹雳、天地晦冥，日月薄蚀，虹蜺地动。若御女者，则损人神不吉，损男百倍，令女得病，有事必癡痴愚瘖哑聋聩、挛跛盲眇，多病短寿，不寿不仁。”自然界气候异常或恶劣，常可导致气血阴阳的逆乱，各种致病因素容易乘虚而入，易感邪而致病，累及男女双方，甚至于影响子孙后代。在大寒、大热季节，人体脏腑功能相对减弱，

极需保养肾精，以适应自然界的气候变化，防寒防暑，维护机体的正气，以抗御病邪，所以，气候异常时莫行房事。

除上述三种切莫行房之外，还应注意下列几种情况也不宜行房。孙思邈说：“男女热病未瘥（传染病未愈），女子月血（月经）、新产者，皆不可合阴阳。”再如《寿世保元》说：“金疮未瘥而交会，动于血气，故令金疮败坏。忍小便而入房者，得淋病，茎中痛，面失血气，致胞转脐下，急痛死。”

（五）青年夫妇的房事

青年正是生长发育之时，由于“血气方刚，戒之在色。”《养生四要》指出：“少之时，气方盛而易溢，当此血气盛，加以少艾之慕，欲动情胜，入接无度，譬如园中之花，早发必先萎也，况稟受怯弱者乎！”当此之时，要了解一些性医学知识，正确认识对待房事。唐代医家王冰说的好：“少者欲甚，故从下为顺。”虽然血气盛，性欲强烈，但不宜早恋，过早地考虑房事。否则，“破身”太早，影响身体生长发育，更不能受社会上不良影响，堕入迷途，轻者沾染手淫恶习，重则男女淫乱，导致精关不固，遗泄无度，诸病蜂起，肾亏早衰。

欲不可早，结婚适时。历代医家指出：“男子破阳太早，则伤精气；女子破阴太早，则伤其血脉。”未成年即为婚，……戕伐元阳，致肾精衰，气弱神散，而其结果则滑精、阳痿、虚劳，其乏嗣者居多，是又不仅促其寿命而已。”男虽十六而精通，三十而娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲阴阳完实，然后交而孕，孕而育，育而子坚壮，强寿”。这都说明晚婚节欲，才能优生优育。

行房有术，种子有时。“男子贵在清心寡欲，以养其精，女子应平心定志，以养其血。”夫妻行房时，心情欢畅，才容易受孕。医家沈金鳌说的好：“男女情动，彼此神交，然后行之，则阴阳和畅，精血合凝，有子之道也。”针对交接有时，孙思邈氏指出：“夜半合阴阳生子，上寿贤明；夜半合后会生子，中寿聪

明智慧。”

房事有节，强身益寿。清代·石天基《卫生必读歌》说：“年少精强力壮时，岂可孤阳独身宿，但要节制惜精神，不宜肆纵无断续。”青年夫妇，精血充盈，交接频繁，在所难免。但久不节制常致多病早衰。正如古代医家所说：“倍力行房，不过半年，精髓枯竭，唯向死近，少年极需慎之。”所以青年行房有度，确为中年健壮，晚年长寿，奠定坚实基础。

（六）中年夫妇的房事

中年，这是人生中宝贵的岁月，是工作精力最充沛的时期。中年人在身心两个方面已经相当成熟，相对稳定，但也进入某种生理上的衰退时期，开始向老年过渡。

肾之精气，逐渐虚衰。《内经》认为：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣。”房事要“谨慎从事，犹得延年益寿。”若一如既往，不加节制，则肾衰即至，诸病蜂起。时至中年，身体的一切机能都要由高峰逐渐转向低落，肾脏的精气，亦由盛而渐衰，性功能当然也不能例外。男子则阳事勃起迟缓，精液量有所减少；女子则性兴奋时期缩短，阴道分泌润滑液不足。性行为的强弱，通常随着年龄的增加而递减，男子的性欲常比女子强，不过，有时个人异差也很大，不能一概而论。

房事“节之”，不可“绝之”。人到中年，应当相应减少行房次数，以适应肾之精气逐渐虚衰的生理变化，来保持身体健康。但在一般情况下，只宜节制，不宜戒绝，否则将影响夫妻感情，反而有损于健康。中年夫妇，朝夕相处，同床共枕，知之益深，爱之愈切。虽然工作繁忙，精神紧张，家务繁重，但房事毕竟是夫妻生活的重要组成部分。房事的频度，中年初期（30~40）每周1~2次，中年中期（40~50岁）每1~2周1次，中年后期（50~60岁）可以每月1~2次，较为适宜。当然房事次数无法机械规定，一般以房事的第二天，无疲乏感为好，如果感到倦怠、头晕、目眩、腰酸、乏力，就是肾肝亏虚的见证，应及时给予调

理康复。

阳事易举，尤当谨慎。阳事易举为性欲亢进的一种表现。在生理上中年是肾之精气日趋虚衰之时，出现这种现象，正是肾虚的见证。《王氏医存》指出：“阳易举者，责在精亏，故相火妄动。经所谓亢，亢则害矣”。这实际上是一种虚性兴奋的体现。遇到这种情况，更应当注重节制性欲，以保养肾精，切不可纵欲伤身。

节欲养精，抗衰防老。中年人要加强爱惜自己的健康，注重节制性欲，保养肾精。肾精充盈，则能积精全神，有利于健脑强神，保持精力充沛，同时也为老年的健康长寿打下良好基础。《长生秘诀》指出房事六戒，对指导入房禁忌有一定意义：“雷雨戒房事，恼怒戒房事，醉饱戒房事，疾病戒房事，寒暑戒房事，衰老戒房事。”

（七）老年夫妇的房事

人到老年，往往肾精亏损、生理功能衰退、正气不足，抗病能力减低而导致“邪之所凑”，或多或少，总要有些疾病。老衰与疾病互为因果，导致复杂的生理病理变化。针对这些情况提出老年夫妻的房事问题。

肾脏精气，日渐虚衰。时至老年，肾的精气渐衰，性功能和生殖能力随之减退而消失，形体也逐渐衰老。肾精是人生命之根本，肾精亏虚，必然影响寿命。正如《养生医药浅说》所论：

“人生自幼至老，若阳壮精固，虽尪羸而享寿考，若终日耗其精髓，虽盛壮亦必致夭折。”老年贪欢纵欲，其危害性更大。

老年夫妇，不绝房事。《抱朴子》指出：“阴阳不交，伤也。”对比较健康的老年人来讲，不必因年老而断绝房事。有的古代养生家，极力倡导老年人必须绝欲，提出：“急远房帟，绝嗜欲，”以及“无劳汝精，乃可以长生。”古往今来的养生实践证明这种观点是片面的，也曾遭许多医家的反对。进入老年期，性功能虽逐渐减弱，但并不消失。绝大多数老人，无论男

女，均仍然存在着性情感、性要求和性行为。对此，只宜“节欲养精”，而不能“绝之”。因为老年人也需要性生活，适度而和谐的房事，有助于老年人的身心健康。绝经期的到来，并不意味着性欲的减退。事实上，有的妇女在更年期，性生活才达到高峰。美国一份报道称：“年至60岁的老年人，完全失掉性交能力者仅占5%。年至70岁时占30%”。

唐代医家孙思邈指出：“六十者（60岁），闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。凡人气力有强过人者，亦不可抑忍，久而不泄，致生痼疽。”现今年在六、七十岁的许多老年人中，不少保持有房事能力，甚至有些老年人，由于生活上优越，闲适，反觉性功能较年轻时有所增强。当然不绝房事，不能一概而论，要看实际情况来决定。

房事有节，甚或戒绝。对待房事的不绝、有节、戒绝，均要视具体情况而定。老年人，毕竟是肾脏精气日渐虚衰。当在节欲养精的原则下，来考虑房事问题。古人云：“人寿夭在于节，若将息得所，长生不死（健康长寿），恣其情欲命则同朝露。”尤其要注意“疾病戒房事”，“衰老戒房事”。

行房有禁，慎防病变。由于老年人，常常衰病相因，既有衰老的一面，又有年老多病的一面。因此更要注意行房的禁忌，病轻者要注意节欲养精，谨慎房事；重病一定要戒绝房事。不知戒绝者，则轻加剧病情，重则危及生命。尤其是对患者有心脑血管病、高血压病、呼吸道疾病的老年人，更应当节欲宝精，注意性的卫生。

葆精养肾，健康长寿。中医讲，精、气、神，为人之三宝，是健康长寿的根本。这就要求老年人，要节欲，或绝欲以养精，藉保养精气而保养肾脏，以达到养肾却疾，延年益寿。正所谓：“老而益壮，皆本乎精也。”孙思邈在《千金方》一书中，引用传说中的彭祖的话：“上士别床，中士异被。服药百裹，不如独卧。”《孙真人养生铭》亦指出：“秋冬固阳事，独卧是

守真（保养真气）”。独卧能使心安神定，耳目不染，易于控制情欲，颇有益于养生长寿。

（八）月经期的房事

宋代·陈自明《妇人大全良方》云：“若遇经行，最宜谨慎，苟能调摄得宜，则经应以时矣。”说明在古代就强调经期卫生的重要性。明确指出，在月经期应该禁止房事。因为月经期间，机体处于暂时气血不足，肝肾偏虚的状态，抗邪能力较弱，容易感受病邪而引起疾病。倘若进行性交，会增加月经量或延长经期，严重时还可以造成盆腔感染等病证。唐代著名医家孙思邈指出：“妇人月事未绝而与交合，令人成病。”再有《原病集》说：“有妇人月经来时，交合阴阳致伤血络，多成经漏淋漓。”《女科经纶》说：“若经适来而不禁房室，则败血不出，积精相射，致有诸疾。”故妇女行经期间，绝对禁忌同房。

（九）妊娠期的房事

在妊娠期，孕妇饮食中的水谷精微化生的营养物质，既要营养本身，又要营养胎儿。因此，孕妇常处于阴血偏差的状态，关系到孕妇及其胎儿的健康，在此期间更有必要注重房事问题。这是孕期卫生保健内容之一。万全《妇人科》指出：“妇人受胎之后，所当戒者，曰房事，曰饮食，曰七情，曰起居，曰禁忌，曰医药，须预先调养，不可少犯，以致伤胎难产，且子多疾，悔之无及。”其所当戒者，六项之中，戒房事，列为首要地位。万氏又继续指出：“古者妇人怀孕，即居侧室，不与夫接（房事）。所以产育无难，生子多贤，亦少疾病。”所谓“居侧室”，即是卧妇独宿以养胎。但是妇女妊娠期长达十月左右，完全禁绝房事，也是不现实的。在妊娠初期的三个月以内，由于胎儿根基不牢，容易发生流产，应当严格禁止房事；妊娠中期，即4~6个月，可以行房，但以侧位为佳，必须注意要有所节制，以保养肾精；妊娠末期，即7~10个月，也要禁止房事，否则，可导致早产及胎盘早剥、出血、早期破膜等不良后果。早在唐代，孙思邈

即指出：“妊娠一月……不为力事（即房事），寢必安静，无令恐畏”；“妊娠二月名始膏，无食辛燥，居必静处，男子勿劳（即勿劳于房事）”。总之，在妊娠期间，男子不要“贪欲纵情”，女子不要“好欲性偏”。即使在孕期中间的几个月，也要节制行房，若纵欲而不知节制，最容易耗散阴精。因此，妊娠期要当禁则止，当节勿纵，才能使五脏安和，气血调顺，冲任得固。从而使胎儿优生，母体健康。

（十）妇女新产期的房事

中医认为，分娩之时，耗气伤血。故产后气血俱虚，正气不足，邪气易侵，稍有不慎，即生疾病。而产后诸病，多危重难以治疗。正是“犯时微若秋毫，成病重如山岳”，然而，若“产妇将息（护理）如法，脏腑调和，庶无诸疾苦。”足见产后调养尤为重要。中医所谓“新产”，主要指产褥期而言。产后，恶露排出，宫颈口开放，外邪容易入侵，故应保持外阴清洁。分娩后，产妇要休息6~8周，调理补养，才能恢复健康。在此期间之内，应绝对避免房事。

孙思邈指出：“妇人产后，百日已来，极须殷勤，忧畏勿纵心犯触及即便行房，若有所犯，必身反强直，犹如角弓张，名曰褥风。……凡产后满百日，乃可会合，不尔至死，虚羸百病滋长，慎之。凡妇人皆患风气脐下虚冷，莫不由此，早行房故也。”前人认为“产后百节空虚”，致疾容易，去疾较难。所以，新产后8周以内，必须禁止房事，否则容易导致“褥风”（产后破伤风）及脐下虚冷证、崩漏、子宫脱垂、腰腹疼痛等多种疾病。

（十一）患病者的房事

人们患病，主要包括两个方面，一则是正气虚，如阴虚、阳虚、气虚、血虚，以及肾虚、脾虚等五脏之虚；一则是邪气实，由于致病因素引起的病证，如寒邪、热邪、湿邪，以及心火亢盛，肝经湿热等等。正气虚与邪气实，往往交织在一起而发病，在许

多情况下，由于正气虚，邪气才乘虚侵入，才能发病。因此，人体在得病之后，就要保养正气，祛除邪气。如在此时，不顾疾病缠身，再房劳伤肾，损伤正气，降低了抗病能力，使得邪气乘虚侵入机体，就有可能加重病情，甚至危及生命。基于上述情况，中医指出，患病者要节制房事，以保养肾精。如果在病中行房而受孕，不但对男、女双方不利，而且能祸及胎儿。正如唐代·孙思邈指出：“疾病而媾精（行房），精气薄恶，血脉不充，既出胞脏，……胎伤孩病而脆。”

急性传染病未愈，或某些疾病的急性期，应禁止行房。孙思邈指出：“男女热病未瘥”，“新差（疾病初愈）后当静卧，……余劳尚可，女劳（热病未愈，与女交接）则死。”说明急性传染病未愈，切忌行房。中医学认为传染病未愈，而行房事，能相互传染而患病，这种病，中医称之为“阴阳易”。例如《伤寒类要方》说：“伤寒（热性传染病）后妇人得病，虽瘥，不可与男子合。为病拘挛，手足拳，腹痛欲死，丈夫名“阴易”，妇人名“阳易”，速宜汗之即愈。满四日不可治也。用干姜四两为末，每用半两，白汤调服，复被。出汗后，手足伸，即愈。”综上所述，说明疾病初愈，正气尚未复原，若不知禁忌，反而行房，耗精伤肾，往往使病情恶化，乃至不救。

对于某些疾病的恶性期，也要禁止行房。例如高血压病情危重，严重的心脏病，或最近曾发生脑血管意外（脑中风），一般要禁行房事。再如冠心病中的急性心肌梗塞患者，现急性期或恢复期，应绝对禁止房事。如出现心肌梗塞的前驱症状，如胸闷、心前区疼痛、心慌气短等症状时，亦应禁止行房。患有生殖器官疾病，尤其是急、慢性炎症时，应尽量节制房事，以免疾病发展和加重。

病情较轻的慢性疾病，可以行房，但要节欲。对于病，要具体情况具体分析，绝不是千篇一律的禁绝房事。正常而适度的房事能密切夫妻感情，从而使患者精神上愉快和感受家庭幸福，有

利于病体康复，但要“节之”。某些慢性疾病，需要长期静养，更要节制房事。为此，中医养生学提倡，独宿养精。“服药千朝，不如独宿一宵”，对慢性病患者的自我康复，是一项不可忽视的养生方法。
(赵家祺)

十、古方精华

源远流长的中国性医学，有其悠久的历史。两千多年前的长沙马王堆汉墓和经典著作《黄帝内经》中，就有对性功能的精辟论述。从东汉医圣张仲景《伤寒杂病论》至今，历代名著中，治疗性功能障碍的古方，层出不穷，美不胜收。本书精心筛选，汇集为历代名著古方精华。所收集的古方，均为经历代医家长期反复的临床实践，千锤百炼，疗效确实可靠的方剂。至今仍广泛应用于临床。现根据性功能障碍疾病药物康复的需要，将临床常用方剂，依据中医治疗原则分为十大类论述，并注明常用剂量，以备应用。

(一) 温肾壮阳

温肾壮阳类方主要用于肾阳虚衰引起的性功能障碍。如性欲低下、性厌恶、性高潮障碍、阳痿、滑精、早泄、射精障碍、精寒精薄、阴缩、阴寒、脱阳、房室头痛、腰痛、男女更年期综合征、不孕、不育等症。

1. 景岳赞育丹(《景岳全书》)

〔功用〕 温肾壮阳。

〔药物〕 熟地15克、白术10克、当归8克、枸杞10克、杜仲10克、仙茅8克、巴戟天10克、山萸8克、仙灵脾6克、肉苁蓉12克、韭菜子6克、蛇床子6克、附子3克、肉桂3克。宜作汤剂，水煎两次分服。

〔按语〕 本方对阳痿、不孕、不育、性感缺乏、女子阴冷、性高潮障碍等有较好疗效。

2. 五子丸（《世医得效方》）

〔功用〕 温肾壮阳。

〔药物〕 菟丝子、炒韭子、益智仁、炒茴香子、炒蛇床子（各）等分。

〔制法〕 酒蒸菟丝子，晒干。上药共为细末，酒糊为丸，梧桐子火。

〔服法〕 服每50至70丸，糯米饮或盐汤送下。

3. 阳起石丸（《妇科玉尺》）

〔功用〕 温肾种子。

〔药物〕 煨阳起石、菟丝子（酒制）、鹿茸（酒蒸）、炮天雄、炒韭子、酒肉苁蓉（各）30克、复盆子（酒浸）、桑寄生、石斛、沉香、蚕蛾（酒炙）、五味子（各）15克。

〔制法〕 上药共研极细末，酒煮糯米糊为丸。

〔服法〕 每服9克，一日2次，空腹盐汤送下。

〔按语〕 《本草经疏》誉称其为“补助阳气，并除积寒宿血留滞下焦之圣药。”配合鹿茸、菟丝子、韭子、肉苁蓉、复盆、蚕蛾等补肾阳药。适用于下元虚寒，阳痿、遗泄、精冷、男子不育等症。

4. 补天育麟丹（《辨证录》）

〔功用〕 补肾种子。

〔药物〕 鹿茸1具，人参300克，山萸、熟地、肉苁蓉、巴戟天（各）180克，炒白朮、炙黄芪、淫羊藿、山药、芡实（各）240克，全当归、蛇床子、菟丝子（各）120克，柏子仁、肉桂（各）90克，麦门冬150克，五味子、锁阳（各）60克，紫河车1个，脘肭脐（火焙）1根，蛤蚧2条，黄连30克，砂仁15克。

〔制法〕 将上药洗净，去杂质，共为细末，炼蜜为丸。

〔服法〕 每服15克，早晚各一次。

〔按语〕 本方药物配伍全面，补肾效强，适用于肾气不足的精冷、精薄、房劳腰痛、阳痿、早泄等症。

5. 肾气丸(《金匱要略》)

〔功用〕 补温肾阳。

〔药物〕 干地黄240克, 山药、山茱萸(各)120克, 泽泻、茯苓、丹皮(各)90克, 肉桂、熟附片(各)30克。

〔制法〕 上药共为细末, 炼蜜为丸, 梧桐子大。

〔服法〕 每服9克, 一日2次, 温开水或淡盐汤送下。

〔按语〕 本方以六味地黄丸加附子、肉桂组方, 意为阴中求阳。临床用此方治疗肾虚精冷、阴寒、更年期综合征效果好。

6. 胜寒延嗣丹(《辨证录》)

〔功用〕 温阳种子。

〔药物〕 人参、山药(各)180克, 白术、黄芪、菟丝子、巴戟天、鹿角胶、淫羊藿(各)240克, 附子15克, 茯苓、炒酸枣仁(各)120克, 远志、肉桂(各)60克, 炙甘草30克, 木香18克, 肉苁蓉(大者)30克。

〔制法〕 先将附子用生甘草6克煮汤泡透, 切片, 微炒熟。上药共为细末, 水泛为丸, 如梧桐子大。

〔服法〕 每服9克, 一日2次, 温开水送下。

〔按语〕 本方选用温补肾阳的药物并配以填精补髓的血肉有情之品, 适用于沉寒痼冷, 阴部及两股常觉寒冷, 手足清冷, 男子不育、阴缩、脱阳等症。

7. 菟丝子丸(《太平惠民和剂局方》)

〔功用〕 补肾壮阳。

〔药物〕 菟丝子、鹿茸、石龙芮、肉桂、炮附子(各)30克, 石斛、熟地黄、茯苓、牛膝、续断、山茱萸、肉苁蓉、防风、炒杜仲、补骨脂、萆薢、沉香、巴戟天、炒茴香(各)1克, 五味子、桑螵蛸、川芎、复盆子(各)15克。

〔制法〕 将菟丝子、牛膝、肉苁蓉用米酒浸一宿, 晒干, 鹿茸酥炙, 补骨脂酒炒, 桑螵蛸酒浸后炒。上药共为细末, 酒煮面糊为丸, 梧桐子大。

〔服法〕 每服20丸，空腹温酒或盐汤送下。如腰膝无力，木瓜煎汤晚饭前再服。

〔按语〕 本方温壮肾阳，功专效宏，适用于肾气虚损，五劳七伤，房事不举，小便滑数，四肢酸痛，面色黧黑，唇口干燥，目暗耳鸣，夜梦惊恐，腰膝痿缓。

8. 鹤龄丹（《集验良方》）

〔功用〕 温补命门。

〔药物〕 鹿茸、人参、穿山甲（各）30克，熟地黄18克，生地黄、酒当归（各）15克，石燕子、大海马（各）1对，淫羊藿、细辛（各）3克，肉苁蓉、锁阳（各）27克，天门冬、川牛膝、酒补骨脂、炒砂仁、地骨皮、青盐、紫梢花（各）12克，枸杞子、附子、麻雀脑（各）9克，甘菊花4.5克，杜仲、公丁香、朱砂、白凤仙子（各）7.5克，炙甘草1.8克，红蜻蜓10对。

〔制法〕 本丹制作工艺复杂，较难自制，有成药可供选用。

〔服法〕 每服0.15克，放手心内用舌舐之，黄酒送下，清晨服，以干物少许压之。

〔按语〕 本方又名龟龄集丹，以鹤龄作方名，取龟鹤长寿，喻可增寿之意。全方较多补肾温阳之品，适用于命门火衰，精寒肾冷，阳痿遗精，不孕不育，阴寒腹痛等症。

9. 右归丸（《景岳全书》）

〔功用〕 温肾散寒。

〔药物〕 熟地240克、川附子60克、肉桂60克、山萸90克、山药120克、菟丝子120克、鹿角胶120克、枸杞子120克、杜仲炭120克、当归90克。

〔制、服法〕 上药共为细末，炼蜜为丸。每丸10克，早晚各一丸。

〔按语〕 本方培补肾之元阳，主要用于命门火衰，神疲气

法，脐腹冷痛，遗泄等症。

10. 参茸三肾粉（《古代经验方》）

〔功用〕 温肾壮阳。

〔药物〕 黄毛鹿茸去毛8克、鹿肾30克、狗肾50克、驴肾150克、西洋参15克。

〔制法〕 将三肾切段，洗净，黄酒浸一日，阴干，与黄毛鹿茸掺合均匀备用。

〔服法〕 春夏每服1.5克，秋冬每服3克，温开水冲服或少量黄酒送服。

〔按语〕 本方以动物肾脏为主药，取以脏补脏之意，且肾脏壮阳力强，可用于肾阳虚衰的性功能障碍诸症。

11. 人参鹿茸丸（《圣济总录纂要》）

〔功用〕 温肾壮阳，补血生精。

〔药物〕 人参6克，鹿茸6克，巴戟天、怀牛膝、五味子、香附、黄芪、当归、补骨脂、菟丝子、茯苓、桂圆肉、黄柏（各）12克，冬虫草3克，共为细末，蜜丸。

〔按语〕 本方用于五脏虚损所致的精神痿靡，梦遗滑精，腰膝酸软，妇女血寒，子宫虚冷，崩漏带下等。

（二）滋肾填精

滋肾填精类方主要用于肾阴亏损，精血不足所致的性功能障碍，如性欲亢进或低下、阳痿、早泄、遗精、强中、血精、梦与鬼交、房劳头痛、腰痛、阴户肿痛、女子白淫、纵欲带下、阴汗、阴热、阴枯、交接出血、女阴瘙痒、男女更年期综合征、不孕不育等症。

1. 六味地黄丸（《小儿药证直诀》）

〔功用〕 滋补肝肾。

〔药物〕 熟地黄24克，山萸、山药（各）12克，泽泄、茯苓、牡丹皮（各）9克。

〔制法〕：上药共为细末，炼蜜为丸，梧桐子大。

〔服法〕 每服30丸，空腹温开水送下。

〔按语〕 《成方切用》谓：“六味地黄丸纯阴重味，润下之方也”，故本方为滋补肾阴的主方。主治真阴亏损，虚火上炎的盗汗、遗精、血精、阴热、阴汗、男女更年期综合征。

2. 龟柏地黄汤（《重订通俗伤寒论》）

〔功用〕 清肝益肾，潜阳育阴。

〔药物〕 生龟板12克，白芍、山药、朱茯神（各）9克，熟地黄15克，清炒黄柏2克，牡丹皮4.5克，山茱萸3克，陈皮2.4克。

〔制法〕 先把熟地用砂仁1克拌捣，陈皮用青盐制，与余药水煎。

〔服法〕 每日1剂，分两次温服。

〔按语〕 本方即六味地黄汤加龟板、黄柏，加强滋阴降火功效。适用于阴虚火旺，梦遗滑精，午后低热，盗汗颧红等症。

3. 左归丸（《景岳全书》）

〔功用〕 滋肾填精。

〔药物〕 熟地120克、枸杞60克、怀牛膝60克、鹿角胶60克、山药60克、山萸60克、菟丝子60克、龟板胶60克。

〔制、服法〕 共为细末，炼蜜为丸，每丸10克，每日早晚各一丸。

〔按语〕 本方临床多用于肾水不足，精髓亏损，骨蒸潮热，自汗盗汗，头晕耳鸣，腰酸腿软，遗淋不禁。

4. 专愈大生膏（《温病条辨》）

〔功用〕 填精益阴。

〔药物〕 人参、茯苓、鲍鱼、海参、白芍药、莲子、阿胶（各）500克，龟板、鳖甲、牡蛎、沙苑蒺藜、白蜜、猪脊髓、炒枸杞子（各）250克，五味子、山茱萸（各）125克，羊腰子4对，鸡子黄10枚，乌骨鸡1只，芡实、熟地黄（各）750克。

〔制法〕 龟板、鳖甲另熬胶，茯苓、白芍、莲子，芡实为

细末。余药同煎。慢火细炼成膏。合上胶、末为蜜丸。

〔服法〕 每服9克，一日3次，白开水送服。

〔按语〕 本方以血肉有情之品熬膏为丸，滋补肝肾。原书评曰：“凡上实下虚，肾液不足，及妇女血海枯干，八脉伤损等证，得可以此治之，其用宏矣。”故本方可用于肝肾不足、精血亏损，阴虚火旺的遗精、强中、阴户肿痛、阴枯、交接出血等。

5. 补精膏（《重订瑞竹堂经验方》）

〔功用〕 滋肾补精。

〔药物〕 牛髓、炒胡桃肉，杏仁泥（各）120克，山药250克。

〔制法〕 将胡桃肉、杏仁泥、山药同捣成膏，入炼熟蜜1斤，与炼牛髓和匀入砂锅煮沸至熟，以瓶盛收备用。

〔服法〕 每服1匙，空服服下。

6. 还少丹（《中国医学大辞典》）

〔功用〕 滋补精血。

〔药物〕 山药、怀牛膝（各）45克，茯苓、制山萸肉、褚实子、杜仲炭、制五味子、巴戟天、肉苁蓉、甘草制远志、炒小茴香（各）30克，石膏蒲、熟地、枸杞子（各）15克。

〔制法〕 上药共为细末，炼蜜为丸，每丸重9克。

〔服法〕 每服1丸，一日2次，温开水送服。

〔按语〕 本方适用于精血不足的阳痿遗精，精疲力怯，腰酸体倦等症。

（三）阴阳双补

阴阳双补类方主要用于肾中阴阳俱虚所致的性功能障碍。其适应证可详见前两类所列病证。

1. 龟鹿二仙膏（《沈氏尊生书》）

〔功用〕 益气养血，阴阳双补。

〔药物〕 败龟板1250克、鹿角2500克、枸杞子460克、人参225克。（自制此膏，可用其十分之一药量）。

〔制法〕 龟板击碎，鹿角截碎，浸长流水三月，刮去垢，入砂锅，以河水慢火，桑柴煮三昼夜。取出，晒干，碾为末。另用河水，将药末并枸杞、人参，复煮一昼夜，滤去渣，再慢火熬成膏，磁瓶收贮。

〔服法〕 每服5克，一日2次，空腹时白开水冲服。或黄酒化服之。

〔按语〕 龟鹿乃双补气血之妙品，培养阴阳之上药，故可用于阴阳俱虚的性功能障碍疾病。

2. 斑龙丸（《景岳全书》）

〔功用〕 滋阴补肾。

〔药物〕 鹿角霜、菟丝子、鹿角胶、熟地黄、柏子仁（各）150克，茯苓、补骨脂（各）75克。

〔制法〕 先将菟丝子、补骨脂用盐水炒。上药共为细末，炼蜜为丸，每丸重9克。

〔服法〕 每服1丸，一日2次。

3. 七宝美髯丹（《邢应节方》）

〔功用〕 乌须发，壮筋骨，固精气，续嗣延身。

〔药物〕 制首乌250克，牛膝、菟丝子、当归、补骨脂、枸杞子、茯苓（各）60克。炼蜜为丸，每丸6克。

〔服法〕 早晚各服一丸，温黄酒或淡盐汤送服。

〔按语〕 《本草征要》赞本方“补阴而不滞不塞，强阳而不燥不热。”即可补阴又能强阳。

（四）涩精止遗

涩精止遗类方主要用于肾气不固所致，且日久不愈的遗泄带下等病。如遗精滑精、早泄、精浊、女子白淫、纵欲带下、阴汗、阴宽等症。

1. 三才封髓丹（《卫生宝鉴》）

〔功用〕 益精固摄、滋肾降火。

〔药物〕 天冬、熟地、党参（各）15克，盐水炒黄柏90

克，炙甘草22.5克。

〔制法〕 共研细末，面糊为丸，梧桐子大。

〔服法〕 每服50丸，肉苁蓉15克（酒浸一夜），煎汤去渣，空腹食前送下。

〔按语〕 本方为清补清湿之方，天冬、熟地、人参，为三才汤；黄柏、砂仁、甘草，为封髓丹，今以二方合为一方，用于肾阴不足，虚火上炎，梦遗失精、女子白淫、带下等。

2. 五子衍宗丸（《医学入门》）

〔功用〕 补益肾阴、固精止遗。

〔药物〕 枸杞子、菟丝子（各）240克，复盆子120克，醋蒸五味子30克，车前子60克。

〔制法〕 上药共研细末，炼蜜为丸，梧桐子大。

〔服法〕 每服9克，一日2次，白开水或淡盐汤送下，冬月酒送下。

〔按语〕 本方为填补精气，秘摄元阳稳妥之方。适用于男子精气亏乏不育，以及肾虚遗精，阳痿早泄，小便后余沥不清等。若惯遗泄者，可去车前子，加莲子。

3. 六子丸（《杂病源流犀烛》）

〔功用〕 补肾固湿。

〔药物〕 菟丝子、蛇床子、复盆子、沙苑蒺藜、韭子、五味子（各）等分。

〔制法〕 上药共为细末，鳧鱼胶为丸。

〔服法〕 每服9克，一日2次，白开水送服。

〔按语〕 本方药物均可涩精止遗。故适用于精血未满，房室过早，以致精关不摄，始而精腐变浊，久则元精滑溢等。

4. 水陆二仙丹（《洪氏集验方》）

〔功用〕 固下涩精

〔药物〕 芡实90克，金樱子膏30克。

〔制法〕 先取芡实连壳捣碎晒干为末，金樱子去刺捣碎，

水蒸令熟，用所蒸汤淋2、3遍，取所淋金樱子汁慢火熬成稀膏，与芡实和丸，梧桐子大。

〔服法〕每服50丸，盐汤送下。

〔按语〕本方功专固涩，适用于肾虚精滑遗精、遗尿等。

5. 金锁固精丸（《医方集解》）

〔功用〕固肾涩精

〔药物〕炒沙苑疾藜、蒸芡实、莲须（各）60克，酥炙龙骨，牡蛎（各）30克。

〔制法〕先将牡蛎盐水煮一昼夜，煨粉。把全部药物研为细末，莲子粉为丸。

〔服法〕每服9克，一日2次，淡盐汤送下。

〔按语〕本方主要用于肾关不固，心肾不交的梦遗滑泄。

6. 秘清汤（《验方》）

〔功用〕涩精止遗。

〔药物〕生牡蛎、生龙骨、生芡实、生莲籽（各）30克，肥知母、麦冬（各）18克，北五味子9克。

〔制法〕上药共研粗末，水煎2次，混合后浓缩。

〔服法〕每日1剂，分早、中、晚3次温服。

〔按语〕临床治疗梦遗、滑精、早泄、妇女带下、女子白淫等。如肝火旺，酌加黄柏9克，生杭芍18克，若精关不固较重者，加生山药45克，菟丝子18克。

7. 桑螵蛸散（《本草衍义》）

〔功用〕调补心肾、固精止遗

〔药物〕桑螵蛸、远志、菖蒲、龙骨、人参、茯神、当归、醋炙龟板（各）30克。

〔制法〕上药共为极细末。

〔服法〕每服6克，临睡人参煎汤调下。

〔按语〕本方育阴填精，调补气血，两调心肾，可用于男子虚损，即痿遗精、小便频数，心神恍惚等。

8. 聚精丸(《证治准绳》)

〔功用〕聚精固泄。

〔药物〕黄鱼鳔胶500克，沙苑蒺藜240克。

〔制法〕先将鱼鳔胶蒸软，切成小块，用蛤粉炒成珠。共为细末，炼蜜为丸，梧桐子大。

〔服法〕每服80丸，空腹温酒或白开水送下。

〔按语〕《本草逢原》谓：“鳔胶合沙苑蒺藜名聚精丸，为固精要药。”本方适用于肾虚封藏不固，梦遗滑泄，精液稀薄等症。

9. 《评琴书屋医略》遗精方

〔功用〕宁心益肾，固涩填精。

〔药物〕桑螵蛸10克、茯神10克、麦冬6克、莲米15克、熟枣仁1.5克、远志1.5克、菖蒲1克、黄连15克、龟板1克、生龙骨10克、后二味先煎。原书加减：阳强加生地、知母、黄柏，去枣仁、远志、茯神。遗泄频频，佐以固涩之品。如菟丝子、五味子、复盆子、金樱子、莲须之类，选择1、2味为佐使。

10. 一味秘精汤(《慈禧光绪医方选议》)

〔功用〕涩精止遗

〔药物〕分心木15克，用水一茶盅半，煎至多半茶盅，临睡前服。

11. 益肾固精丸(《慈禧光绪医方选议》)

〔功用〕益肾固精。

〔药物〕大熟地240克、山萸肉120克、淮山药120克、牡丹皮120克、云苓120克、龙骨10克(生研水飞)、莲须30克、芡实60克、线胶120克。用牡蛎熟粉炒线胶成珠后，去牡蛎，磨粉。再同各药共研细面，炼蜜为丸，如绿豆大。每日早晚各服12克，鹿含草煎汤送服。

12. 肾虚遗精方(《本草纲目》)

〔功用〕补肾涩精。

〔药物〕北五味子500克洗净，水浸去核，再以水洗核，取尽余味，通置砂锅中。布滤过，入好冬蜜1000克，炭火慢熬成膏。瓶收五日，出火性。空腹服1、2茶匙。日服三次。

13. 刺猬皮散（《医林改错》）

〔功用〕涩精止遗

〔药物〕刺猬皮1张，瓦上焙干研细末，每服6克，黄酒送下，每日2~3次。

（五）补气养血

补气养血类方主要用于气血不足所致的性欲低下、梦与鬼交、精寒精薄、脱阳、阴寒、交接出血、阴痛、女子不孕、房室头痛、房室腰痛等症。

1. 十全大补（《医学发明》）

〔功用〕补益气血

〔药物〕当归、川芎、白芍、熟地、人参、白术、茯苓各6克、甘草3克，生姜3片，大枣4枚，黄芪10克，肉桂6克。水煎2次温服。

〔按语〕：本方以四君子汤与四物汤补气养血，合上黄芪、肉桂共奏调补气血之功，临床用于气血两亏的性功能低下诸症。

2. 归脾汤（《济生方》）

〔功用〕益气补血，健脾养心。

〔药物〕白术、茯神、黄芪、龙眼肉、酸枣仁各30克，人参、木香15克，甘草8克，当归、远志3克，生姜5片，大枣3枚。水煎2次温服。

〔按语〕本方为治疗心脾气血两虚的常用方剂，可用于惊悸、盗汗、遗精，性欲低下、交接出血、房劳头痛、房劳腰痛等。

（六）活血化瘀

活血化瘀类方主要用于久病瘀血所引起的阳痿、射精障碍、

血精、房劳腰痛、阴户肿痛、失志经闭、女子不孕等症。

1. 血府逐瘀汤（《医林改错》）

〔功用〕活血通窍。

〔药物〕当归、生地、红花、怀牛膝（各）9克，桃仁12克、枳壳、赤芍（各）6克，柴胡、甘草（各）3克，桔梗、川芎（各）4.5克。

〔制法〕将桃仁去皮夹，研成泥。

〔服法〕每日1剂，水煎，分2次服。

〔按语〕此方为清代王清任《医林改错》的代表方，临床用于瘀血诸症，疗效甚佳。部分青壮年性功能障碍患者经温补肾阳无效，而治以活血化瘀法，疗效则颇为满意。主要是用本方“疏其气血，令其调达，而致和平。”

2. 一味丹参饮（《新中医药》）

〔功用〕活血祛瘀”

〔药物〕丹参12克

〔制法〕共为粗末，加水煎熬3次，合并煎液。”

〔服法〕睡前和醒时服。

〔按语〕：丹参活血祛瘀，能通心窍，清血中之热。据文献资料记载，丹参还有刺激性欲等作用，如《备急千金要方》载：“治劳损，产后无子，阴中冷，……积年不差，身体寒冷方。”

（七）清心安神

清心安神类方主要用于心火亢盛，或心肾不交初期的性欲亢进、遗精、早泄、强中、精浊、梦与鬼交、阴痒等症。

1. 宁神固精丸（《寿世保元》）

〔功用〕宁神固精。

〔药物〕黄柏、知母、牡蛎、龙骨、芡实、莲蕊、白茯苓、远志、山萸（各）10克。共为细末，山药糊为丸如梧子大。陈砂为衣，每服50丸，米汤送下。

〔按语〕本方用于夜梦遗精或滑精虚损等症。

2. 清心莲子饮

〔功用〕 清心安神。

〔药物〕 黄芪、石莲肉、赤茯苓、人参（各）20克，车前子、麦冬、甘草、地骨皮、黄芩（各）15克。水煎温服，日2次。

〔按语〕 本方主要用于上盛下虚心火上炎的口苦咽干、烦渴、小便赤涩、淋浊、遗泄等。

3. 茯神汤（《济阳纲目》）

〔功用〕 宁心安神。

〔药物〕 茯神、远志、酸枣仁、人参、白茯苓、石菖蒲、当归、生地（各）10克，黄连、莲肉、甘草（各）12克。

〔按语〕 《济阳纲目》载：“治欲心太炽，思想太过，梦泄不禁，或夜卧不安，心虚跳动。”

4. 遗精方（《本草纲目》）

〔功用〕 清心安神。

〔药物〕 莲子心一撮，为末，入辰砂一分。每服3克，每日二次。

（八）疏肝解郁

疏肝解郁类方主要用于肝气郁结所致的阳痿，精浊，早泄，射精障碍，男女更年期综合征及不育、不孕，妇女阴痛，性感缺乏，性厌恶，性欲高潮障碍，失合症，失志经闭等症。

1. 达郁汤（《杂病源流犀烛》）

〔功用〕 疏肝解郁。

〔药物〕 升麻、柴胡、川芎、香附、白蒺藜、桑白皮、橘叶（各）9克。

〔制法〕 上药共为粗末，加水煎。

〔服法〕 每日1剂，分2次服。

〔按语〕 肝主筋而经脉绕阴器，郁怒伤肝可使肝失条达，阴器痿软不用。故本方适用于抑郁伤肝，阳痿不起。若酌加菟丝

子、韭菜子、蛇床子，则疗效更佳。

2. 开郁种玉汤（《付青主男女科》）

〔功用〕调气开郁。

〔药物〕白芍30克、香附10克、当归15克、白术15克、丹皮10克、茯苓10克、花粉6克。水煎服，2次温服。

〔按语〕：原书载“此方之妙解肝气之郁，宣脾气之困，而心肾之气亦因之俱舒。”

（九）清利湿热

清利湿热类方主要用于因湿热下注所致的射精障碍、阳痿、早泄、强中、阴汗、血精、精浊、阴户肿痛、交接出血作痛、阴痒、女子白淫等症。

1. 龙胆泻肝汤（《医方集解》）

〔功用〕清利肝胆湿热。

〔药物〕龙胆草9克、柴胡6克、泽泻12克、车前子（炒）9克、木通9克、生地9克、当归尾3克、栀子9克、黄芩9克、甘草6克。

2. 清肝渗湿汤（《嵩崖尊生书》）

〔功用〕清利肝经湿热。

〔药物〕当归5克、川芎3克、白芍6克、生地12克、山栀子6克、黄连5克、连翘10克、龙胆草10克、柴胡6克、泽泻6克、木通3克、滑石6克、芦荟1克、甘草3克、防风3克、竹叶3克、灯心1克。

3. 柴胡清肝汤（《医宗金鉴》）

〔功用〕疏肝清热，泻火利湿。

〔药物〕柴胡4.5克、生地4.5克、天花粉3克、当归6克、赤芍4.5克、川芎3克、连翘6克、牛蒡子4.5克、黄芩3克、生栀子4.5克、生甘草3克、防风3克。

4. 柴胡胜湿汤（《济阳纲目》）

〔功用〕疏肝利湿。

〔药物〕柴胡6克、甘草8克、升麻3克、泽泻10克、当归9克、羌活10克、麻黄根8克、汉防己6克、龙胆草10克、茯苓18克、红花10克、五味子6克。

5. 将军蛋（《种福堂公选良方》）

〔功用〕清利湿热。

〔药物〕生大黄1克、生鸡蛋一个。

〔制法〕鸡蛋顶尖上敲开一小孔，入大黄末，纸糊蒸熟，空腹食之。

6. 湿热遗精方（《种福堂公选良方》）

〔功用〕清利湿热

〔药物〕生蚕砂研末每30克加生黄柏末3克，空腹每服10克。

（十）清化痰热

清化痰热类方主要用于痰热交阻所致的遗精、阳痿、强中、梦与鬼交、男女更年期综合征、女子不孕等症。

1. 清气化痰丸（《医方考》）

〔功用〕清热化痰。

〔药物〕瓜蒌仁、黄芩、橘皮、杏仁、枳实、茯苓（各）30克，胆南星、半夏（各）45克。

〔服法〕丸剂，每服6~9克。亦可水煎服，用量按比例酌减。

2. 十味温胆汤（《医方考》）

〔功用〕清化痰热

〔药物〕陈皮、半夏、枳实（各）10克，人参6克、白茯苓15克，熟地10克，远志8克，酸枣仁10克，甘草6克，五味子3克。（赵家祺、张玉香）

十一、验方荟萃

在祖国医药学的伟大宝库里，古今验方，是一枝奇葩。它存

在于民间，经过亿万次临床实践，是我国人民几千年同疾病作斗争的经验总结。它具有简、验、便、廉的特点。每一张验方都凝集着和性功能障碍作斗争的宝贵经验。

在广泛搜集全国各省市的众多验方的基础上，选取安全稳妥、效用可靠者，摘其精华部分，撰成验方荟萃近百首。为了使用方便，将所有处方，按常规用量，一一填写每味药的剂量，以供自我药物康复之用。

1. 梦遗、滑泄：黄鱼鳔120克，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。

2. 遗精：刺猬皮30克，焙黄研末，蜜丸如桐子大。日服10克，温水送下。（北京）

3. 遗精，女子白淫，湿热带下：龙胆草、川柏、紫荆皮各10克，石膏15克，共为细末，猪髓为丸，每服3克。

4. 梦遗精泄：麦冬15克水煎温服。

5. 腰脊酸痛，梦遗滑泄，头晕眼花，足冷至膝：枸杞子10克、菟丝子10克、五味子10克、淮山药15克、白莲子15克、鹿茸10克水煎温服。

6. 遗泄滑精：茨实、莲须、潼蒺藜各10克、煨牡蛎30克、生龙骨10克、复盆子10克，水煎温服。二、三剂可见效。

7. 梦遗白浊：菟丝子150克、茯苓90克、建莲肉60克，共研细末，酒泛为丸。每服6克，早、晚各一次。

8. 梦遗，带下、女子白淫：龙骨10克、煨牡蛎30克、芍药10克、炙草4.5克、桂心3克、大枣四枚、生姜3片。水煎温服。

9. 阳痿早泄，久药不效者可用参茸丸一颗，地龙末3克，和水送服。

10. 肾虚阳痿，精冷，性欲低下：早稻米250克、黑芝麻50克、紫河车（胎盘）二具焙炒，共细末，蜜为丸。晨服15克，淡

盐汤送服。

11. 阴痒、阴汗：鲫鱼胆汁，搽患处数次。（上海）

梦遗滑泄，梦与鬼交：

12. 紫河车、金樱子各30克，共研细末，蜜丸。每服10克，日三服。

13. 莲须10克、桑螵蛸10克、川柏6克、知母盐炒6克、牡蛎10克、生龙骨10克、熟地20克、丹皮6克、黑栀子6克、首乌10克、芡实15克、甘草6克，水煎服。

14. 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，水煎服。

15. 遗精，带下，女子失合症：川军3克为细末。每次用1.5克，将鸡蛋打破小口，川军末入蛋内蒸熟吃。

遗精、盗汗、女子白淫：

16. 远志肉、桑螵蛸、杭莢肉各15克、龙骨12克、淫羊藿10克，水煎服。

17. 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。共研末蜜丸如梧桐子大。每服10克，日两次。

18. 青蛤粉60克，温水将蛤粉合成饼，敷肚脐，效果显著。

19. 阳痿遗精，未老先衰方：补骨脂炒120克、菟丝子120克、胡桃肉45克、沉香研末6克，共为粗末，炼蜜为丸如赤小豆大。每服20—30丸，食前盐汤或温黄酒送服，每日三次，须长服。

20. 阴虚盗汗、滑泄、遗精：盐知母、牡蛎粉、盐川柏各15克、生熟地24克、醋龟板18克、五味子4.5克。共为细末，蜜丸小粒，每服15克，早、晚服。

21. 外治滑精法：每晚睡前一手托肾囊，一手横搓少腹，搓八十次，再换手行如前法。每晚一次，久之病可自愈。

其法口诀曰：一搓一兜左右换手，九九之数真阳不走。（天津）

22. 梦遗、滑精、早泄：刺猬皮洗净，焙干存性研面。每服6克黄酒送下。

23. 体虚阳痿、精冷不育：鹿茸10克，水煎或研末（研末每服1~1.5克），日三次。（黑龙江）

24. 阳痿不举、精冷、阴寒：蛤蚧尾10个、家雀卵10个、海狗肾一具，共焙存性。研面匀十四付，白水送服。

25. 阳痿、早泄：生龙骨15克、锁阳15克、莲须30克、芡实30克、沙蒺藜15克、煨牡蛎15克，以上六味用淡盐水入沙锅内煮3小时，温服。

26. 盗汗、遗精、梦与鬼交：龙骨、牡蛎、莲须、芡实各15克，山药30克，莲子30克，共为细末，面糊为小丸，每服6克，日两次，盐水送下。（吉林）

27. 梦遗、滑精、精冷稀少：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克焙黄研面，破故纸6克，水煎后冲服刺猬皮4.5克。

28. 交媾困难，举而不久：人参10克、茶叶3克，水煎服。
早泄、滑精、举而不坚：

29. 淫羊藿60克、烧酒500毫升、鹿茸1.5克、食盐少许，同煎，每次服二盅。

30. 蛤蚧尾一对、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。用酒浸泡，每次服一盅，日三次。（辽宁）

31. 梦遗白浊、女子白淫：五倍子30克、云苓60克，共为细面，水泛为丸如绿豆大，每服6克，日2~3次。

32. 梦遗失精：甲鱼首尾散：甲鱼一个（用头颈尾，不用身腿）用芝麻油炸焦，分研细末先将甲鱼头面混入食物中，空腹一

次吃光，百日后再服甲鱼尾面，方法同前。服甲鱼头后，阴茎不勃起，性欲不冲动，无梦遗失精，百日服尾则阴茎恢复，性欲正常。（河北）

阳痿不举、房室腰痛：

33. 蜈蚣2条研末、防风15克，煎汤一次服下。

34. 蜂窝烧灰研末，每服6克，内服或外敷均可。

35. 全蝎7个去刺，核桃一个去仁，将蝎放入核桃内，扎好。放火上焙黄，研面。黄酒送服，每次1.5克。

36. 麻雀头3个、蝎虎3条、龟头3个、马蛇尾6克，上药焙干，加鹿茸3克研细面，分三次服。

37. 阴吹：血余炭10克、猪油600克，先熬猪油，去浮油，用下边白色浆汁煎药服之。（内蒙）

38. 遗精白浊、女子白淫：莲须30克、肉桂30克、黄柏10克、白糖120克，前三味共为末，与鸡子清、白糖搅匀入碗蒸熟，再煎汤送服。

39. 阳痿不举、早泄：老母猪子宫肠，瓦上焙干研末，烧酒冲服10~15克，连服3~5天。（山东）

40. 阴痒、阴汗：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。

41. 强中：知柏地黄丸每日早晚1付。龟板24克、牡蛎24克、昆布60克、海藻60克水煎，每日一剂，分早晚与知柏同服。

（湖北）

42. 梦遗鬼交、性交疼痛（心肾不交型）：桂枝15克、白芍18克、龙骨18克、牡蛎18克、炙甘草6克、生姜3片、大枣3枚，水煎两次分服。

43. 女子白淫，梦遗失精：金樱子30克、篇蓄30克、水煎每剂分2日服，日服2次。凡发病频者，服本方则见效快，复发者重复应用同样有效。（湖南）

44. 治淋浊方：白藜500克，煎汤代茶饮。

45. 梦遗白浊，女子白淫：五倍子炙10克、煨龙骨10克，研末、饭糊为丸如桂圆核大，纳于脐中，外以布扎，三日一换，久用有效。（江苏）

虚热遗精、盗汗：

46. 鸡内金焙黄，为细末。日服两次，每服6克。

47. 五味子49粒炒，每晚睡前用盐水顿服。

48. 阳痿不举、精寒无子：肉苁蓉30克、菟丝子10克、复盆子10克、枸杞子10克，共研细末。猪脊髓和丸，每丸10克，早晚各一丸，淡盐水送服。（浙江）

遗精白浊：

49. 煨龙牡各30克、朱砂10克为面，每晨空腹服10克，淡盐水送下。

50. 外治法：冷开水将毛巾浸湿，敷会阴部，不时换之。

51. 空蚕茧三个烧灰存性，温水一次冲服。

（安徽）

52. 阳痿不举或举而不坚：人参10克、茶叶3克，水煎服。

53. 梦遗、滑泄、白浊、白淫：云茯苓30克、五倍子15克。五倍子打破去渣焙干，二味共细末，面糊为丸，芡实大，每日早晚各一丸。

阴痒肿痛：

54. 黄柏、苦参、蛇床子各15克，水煎熏洗。每日一次，连用两周。

55. 生百部30克、苦参18克、蛇床子18克、地肤子18克、枯矾22克、黄柏12克，水煎外洗。

56. 櫻桃树叶（或桃树叶）500克煎水坐浴，同时用棉球沾药水塞阴道内，日换一次，半月即愈。（山西）

57. 房室腰痛、夜梦遗精：白术120克炒、薏仁60克、枳实60克，水六小碗煎取1/3，午后分2、3次服完。

58. 漏精、自汗、气短头眩：川文蛤60克、煨龙骨30克、猪苓30克、共研细末，晨服10克。

59. 外阴搔痒：蛇床子30克、百部根30克、枯矾15克、艾叶一把、花椒15克、葱根7个，煎水去渣，洗患处。

60. 阴汗、阴痒：公猪胆一枚、五倍子10克、白矾3克、莲叶一张，水煎洗之。

61. 肾虚遗精白浊：桑螵蛸15克、盐水炒莲子肉15克、韭菜子10克炒，水煎空腹服。（陕西）

62. 湿热遗精：冬瓜子适量烧灰研末，空腹白水冲服。每服6克，服数次。

阴囊肿痛、湿痒、汗出：

63. 良姜适量为细末，醋调敷患处。

64. 苦参、生地、煨蛎粉、麻黄根、煨龙骨各10克，水煎服。（甘肃）

65. 阳痿不举、早泄：冬麻雀5只去肠肚洗净，煮熟食之，常食效好。

66. 阳物胀硬不倒：甘草梢60克、小黑豆250克，水煎服。

67. 缩阳症：生姜6克捣细，入陈醋熬膏，和匀为丸，纳入肛门内。

68. 阳痿、遗精、头晕目眩、腰酸体困：高丽参30克、枸杞30克、生苡仁30克、山萸18克、巴戟天18克、锁阳18克、仙茅30克、沙吉力30克、菟丝子18克、阳起石15克、金狗脊15克、淫羊藿30克、羊肾一对、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，早晚各服一丸，白酒或盐水送服。（宁夏）

69. 滑泄遗精：苧麻根30~60克，煮醪糟服。

70. 睾丸肿痛：核桃壳适量，煨存性研细末，调花椒油擦患处。

71. 阴茎生疮肿痛：黄连研末，调人乳涂患处。

阳痿不举、早泄：

72. 红参6克，空腹嚼服，蜂乳1支，空腹冲服，胡桃仁30克，嚼服。每日一次。

73. 大蚂蚁或蚂蚁蛋焙干研粉内服，每次服6克。或将蚂蚁、蚂蚁蛋150克，泡酒一斤，泡7天，每次服10毫升。均为每日两次。（四川）

遗精白浊、白淫：

74. 霜桑叶15克、研末，米汤吞服。

75. 水蜈蚣二十条焙干为细末，鸡蛋十枚。开小孔入药末，加盐少许煎服。每天服一枚。

76. 附强、纵欲带下：丝瓜络60克炒干研末分三次服。

77. 交接阴道出血：莲蓬三个、甘草3克，水煎服，连服9次。

78. 阴部瘙痒、肿痛：蕲本15克，内服并外用。煨汤服一半，洗一半。

79. 女子宫冷不孕：阿胶10克，白术10克、杜仲6克、肉桂6克、吴芋6克、续断6克、白乌药10克、艾叶6克、华拨6克，水煨服。

80. 男子肾虚不育：人参10克、瓦雀一只、鸽子一只、附片60克、干姜15克。将参入雀肚，雀入鸽肚内，以姜附用气锅隔水燉十小时服之。（云南）

81. 阳痿不举、举而不坚：蜈蚣15~20条、当归45克、白芍45克、甘草45克。先将当归、白芍、甘草、蜈蚣研细末，共混匀，分为30包或制成丸，早晚各服1次，每次1包，15天1疗程。（贵州）

82. 缩阳、缩阴：吴萸30克，炒至白烟起，用水冲服。此方经验多人。

83. 阴吹：肝肾阴虚者，白芍30克、当归身10克、甘草20克、熟地15克、红枣15克、牛膝5克，水煎服，日一次。（广西）

遗精、滑泄、白淫、白浊：

84. 鲜酢浆草90~120克，煎汁冲冰糖，拌鲜鸡蛋2个，每晚睡前服。

85. 金樱子15克、冰糖60克，炖服。

86. 木贼草30克水煮，后加冰糖炖2~3小时，午夜服。

（福建）

（赵家祺、张玉香）

下篇 性功能障碍各论

一、男子性功能障碍及相关病

(一) 性欲减退

〔概说〕

性欲是性交的欲望。男子性欲减退是指男子正常性交欲望衰退，甚至无性欲望可言。男子性交包括性的兴奋、勃起、性欲高潮和射精等过程，有人认为性欲是含有一定生物成分的复杂现象。性欲主要由性激素调节，并受精神、社会因素的影响。

中医认为，男子的性欲和性兴奋，突出表现在阴茎外形的生理变化上，并用三种不同的“脏气”描述其性兴奋的强弱。《广嗣纪要·协期》说：“男有三至…三至者，谓阳道奋昂而振者，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。”明确指出，阴茎充血、竖起，是肝脏之精气已至的表现；阴茎粗大发热，是心之精气已至的表现；阴茎粗硬持久，是肾气已至的表现。当男子的心、肝、肾三脏之精气充盛时，则阴茎可壮大、发热且持久，常可促进女方的性欲和喜悦。此外，还有“男候四至”。《玉房秘诀》说：“何为四至？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。四气至而节之次道，开机不妄，开精不泄矣。”是说阴茎不充血发红，是阴阳之和气尚未到来；虽充血发红但不勃大者，为肌之精气未到；虽勃起但不坚挺

的，是骨之精气未到；阴茎虽大且坚挺，但却不够温热的，为神气尚未到来之故。所以说明阴茎能充血，为性欲已动之明证；阴茎怒而大，为能射精的关键；阴茎大而坚，为能施精的征兆；阴茎肿大而温热，则可提供射精的通道门户。“三至”和“四至”是男子性欲冲动的生理状态，和心、肝、肾的关系极为密切，若心、肝、肾之精气不足，则性欲减退。性欲减退常见于下列情况：①久病体虚，气血不足，积虚成劳。五劳七伤常伴有性欲减退。②房劳过度，肾精耗伤，精气虚则命门火衰，性欲随之减退。③酒食无度，或酒湿中毒，或过食肥甘，“形盛而气衰”性欲减退可随之发生。④忧愁思虑过度，或惊慌恐惧，或思想负担过重，或夫妻感情不睦，关系紧张，气机不畅而性欲减退。⑤大病之后，肝肾阴液亏损，精不足以化气而性欲减退，性功能减退常伴有阳痿、早泄、滑精、不育等病证。

〔药物康复〕

1. 命门火衰型

症状：腰膝酸软而痛，畏寒肢冷，尤以下肢为甚，头目眩晕，精神萎靡，面色㿔白或黧黑，或阳痿，或早泄，或无精，或精气清冷，或不育，或浮肿，或五更泻，舌淡胖，苔白，脉沉弱。

治法：温补下元。

方药：赞育丹：熟地9克、白术9克、当归9克、枸杞子9克、杜仲15克、仙茅15克、仙灵脾15克、巴戟天15克、山萸9克、茯苓15克、炒韭子15克、蛇床子15克、肉桂6克。若火不甚衰，只因气血薄弱而性欲减退者，宜用全鹿丸或益肾液。

2. 肾精不足型

症状：性机能减退，不育，耳鸣耳聋，健忘恍惚，动作迟缓，足痿无力，早衰，发脱齿摇，精神呆钝，舌淡红苔白，脉沉细。

治法：补益肾精。

方药：虎潜丸：黄柏8克、知母8克、熟地10克、虎骨10克、龟板15克、琐阳10克、当归15克、牛膝15克、白芍15克、陈皮9克。也可配用六味地黄丸滋肾益精，或用河车大造丸。

3. 虚劳型

症状：大病或久病之后，气血双亏，积损成劳，腰膝酸软，神倦纳呆，食少便溏，面色恍白，呼吸气微，怔忡心悸，失眠健忘，头晕目眩，舌淡苔薄，脉大而虚，或失精脱发，或盗汗遗精，或阳痿阴缩，或精竭无子，不欲房事，或惧怕与厌恶房事。

治法：健中益气，保住中气。

方药：小建中汤：桂枝9克、白芍15克、甘草6克、生姜3片、大枣5枚，饴糖8克。或黄芪建中汤（小建中汤加黄芪）。

4. 形盛气衰型

症状：形体肥胖，动则气促，阳痿、缩阳，性欲衰退，舌淡胖，脉沉弱。

治法：消导减胖，益肾起阳。

方药：保和丸：神曲30克、山楂10克、半夏9克、陈皮9克、连翘8克、卜子3克、茯苓8克、合肾气丸从治。也可用减肥丸与龟灵集配服。

5. 心肾不交型

症状：心烦不寐，头晕耳鸣，颊热盗汗，咽干，精神萎靡，健忘，腰膝酸软，滑精，阳痿，舌尖红少苔，脉细数。

治法：交通心肾。

方药：交泰丸加味。黄连9克、肉桂6克、女贞子9克、旱莲草9克。也可用天王补心丹。

6. 气滞型

症状：夫妻感情不睦，关系紧张，或生活负担沉重，劳倦气脱，性欲日渐衰退，伴有胸胁胀满，精神抑郁，舌红脉弦等症。

治法：疏利气机。

方药：柴胡疏肝散：柴胡9克、香附9克、枳壳9克、川芎9克、青皮9克、白芍10克、甘草6克。气郁化火者，加丹皮9克、栀子8克。如因劳倦气脱者，可用人参归脾丸治疗。

〔自我康复综合措施〕

1. 调心养神（见中篇）
2. 生活起居（见中篇）
3. 节欲养精（见中篇）
4. 食物疗法（见中篇）
5. 自我按摩（见中篇）
6. 针灸（见中篇）
7. 补肾壮阳功（见中篇）
8. 验方（见中篇）。

（二）性欲亢进

〔概说〕

性欲是机体功能的一部分，也是体质健康的象征。性欲是心理和精神的综合，与生活、工作、环境等有密切关系。成年男子的性欲是随年龄的增长而逐渐减退的。如果在性的刺激下，男子性欲高于常人，比如睾丸分泌功能亢进、精液量多、阴茎勃起过频、性交时间过长、性交欲望过高等，则称为性欲亢进。虽然性欲旺盛是健康的表现，但性欲亢进却是性欲衰退的前奏曲。中医把阴茎勃起不倒看作性欲亢进的外征。

临床上，性欲亢进有两种，一是虚性亢进，即久病体虚之人，阴虚相火旺盛而引起的性欲亢进；一是实性亢进，如肝经湿热而引起的性欲亢进。性欲亢进往往伴有阳强、早泄、不射精等证。对虚性亢进，用滋肾阴泻相火的方法治疗。对实性亢进，用泻肝清火的方法治疗。如因手淫造成性欲亢进，要坚决戒除手淫。

〔药物康复〕

1. 阴虚火旺型

症状：性欲亢进，喜近女色，阴茎易勃起，举而难倒，但一行交媾，立即精泄而痿，不能坚持一定时间，伴有咽干舌燥，五心烦热，腰膝酸软，夜寐盗汗，遗精早泄，舌质红，脉细数。

治法：滋阴益肾，泻火敛阳。

方药：知柏地黄丸合大补阴丸化裁：山萸肉9克、山药10—20克、熟地15克、茯苓9克、泽泻9克、丹皮9克、知母10克、黄柏10克、龟板9克、生地10克、远志9克、枣仁9克。每日一剂，七天为一疗程，一至三个疗程可愈。

2. 肝胆湿热型

症状：性欲亢盛，性交时间与次数超过常人，阴茎无故坚硬勃起，久久不衰，甚至彻夜性交而不泻，伴见面红目赤，烦躁易怒，唇口干燥，舌苔黄腻，脉弦数。

治法：清泻肝胆湿热。

方药：龙胆泻肝汤合三妙丸化裁：龙胆草30克、柴胡9克、黄芩9克、栀子9克、木通9克、车前子9克、泽泻9克、当归9克、生地9克、苍术9克、黄柏9克、牛膝15克、滑石10克、甘草6克，连服七剂以观后效。生殖器有炎症者，可加公英30克、冬葵子30克、双花30克。也可用成药胆草泻肝丸治疗。

〔自我康复综合措施〕

1. 调养心神：对性与性生活要有正确认识，不要一味追求性欲满足，抵御淫乱思想。经常参加文娱、体育活动，增进身心健康。

2. 不要看黄色小说、黄色录像带，不听黄色歌曲，避开一切引动性欲的不良因素。

3. 有手淫习惯者，戒除手淫。

4. 避免房劳过度，适当节制性生活。

5. 不能吃助阳药物及食品，如“男宝”、“三鞭丸”、羊肉、韭菜、雀蛋、烟、酒等。绝对不能乱用“春药”。

6. 其它疗法如针灸、按摩、气功、导引等可参阅中篇。

（刘鸿达）

（三）遗精与滑精

〔概述〕

非性交时，男子发生精液外泄，称为遗精。对于遗精，中医有“梦遗”与“滑精”之分，有梦而遗精的，名为梦遗；不因梦或情欲冲动而精液自出者，名为滑精。实际上二者只是程度上的不同，或证候上的轻重区别，其发病原因基本一致，故统称为遗精。正如明代大医学家张景岳所说：“梦遗滑精，总皆失精之病，虽其证有不同，而所致之本则一。”

关于遗精与滑精的病因病理有以下几种论述：

1. 劳神过度

平素劳伤心神，或对女色心中常有妄想，日久心阴暗耗，肾之精水不足，心火独旺，扰动精室，而致心肾不交，发为遗精。

2. 肾虚不藏

平素恣情纵欲，房事过度，或染有手淫恶习，或青年早婚，过早伤伐肾气，或因大病久病，耗损肾精，导致肾阴亏损，发生遗精；或导致肾气虚亏，不能固摄精液，而使精液自滑。

3. 湿热下注

在上述两种因素的基础上，容易导致下焦湿热，指生殖泌尿系统的炎症刺激。平素过食辛辣肥甘，高粱厚味，烟酒过度，日久内生湿热，湿热下注，扰动精室，发生遗精。

〔药物康复〕

根据本病的症状表现可分为四种类型：

1. 心肾不交

（1）症状表现：心神不宁，心烦失眠，或睡眠不实而多梦，每于梦中遗精，次日头晕眼花，心慌心跳，腰腿酸软，精神不振。口燥咽干，小便短赤，舌红或舌边尖红，苔薄黄，脉象细数。

（2）选方用药：采用滋肾阴降心火，交通心肾之法。

一般选用三才封髓丹与交泰丸合方加减。药物组成及其用

量：生地黄12—25克、山茱萸6—12克、天门冬10克、麦门冬10克、党参6克、黄柏6克、黄连3克、肉桂2克、茯神12克、酸枣仁12—15克（打碎）、远志5克、石菖蒲5克、夜交藤20克、生龙骨15克（打碎）、生牡蛎15克（打碎）、砂仁2克、甘草3克。水煎两次分服。

中成药可选用：天王补心丹，朱砂安神丸，知柏地黄丸。

2. 肾阴不足，虚火上炎

（1）症状表现：遗精频作，情欲易冲动，甚或情动即遗，腰膝酸痛，两腿酸软，消瘦神疲，头晕目眩，耳鸣耳聋，手足心热，舌红少津，脉象细数无力。

（2）选方用药：采用滋养肾阴，以降虚火之法。

一般选用六味地黄丸与水陆二仙丹合方加减。药物组成及其用量：熟地黄15—30克、山茱萸10克、山药15克、女贞子12—15克、菟丝子6—10克、党参6克、泽泻6克、茯苓10克、丹皮10克、芡实12—15克、金樱子12—15克、五味子5克、莲须6—10克、生龙骨15克（打碎）、生牡蛎15克（打碎）。水煎两次分服。

中成药可选用：知柏地黄丸、六味地黄丸、左归丸。

3. 肾气虚弱，精液不固

（1）症状表现：滑精频作，精清精冷，腰膝疼痛，两腿酸软，甚或腰膝冷痛，平素畏寒，手足寒冷，精神萎靡，面色皓白，小便清长或频数，夜间尿多，大便稀溏，舌淡苔白，脉象沉弱，尺脉尤甚。

（2）选方用药：采用温补肾阳，固涩精液之法。

一般选用斑龙丸与济生秘精丸合方加减，药物组成及其用量：菟丝子10克、韭菜子12克、补骨脂15克、仙灵脾10克、熟地黄15克、鹿角胶6克（烊化）、潼蒺藜10克、山药15克、茯苓10克、五味子5克、桑螵蛸6克、白石脂15克、芡实15克、莲须6克、生牡蛎15克（打碎）、生龙骨15克（打碎）。水煎两次分服。

中成药可选用：金锁固精丸、右归丸、金匱肾气丸、五子衍宗丸。

4. 湿热下注

(1) 症状表现：遗精频作，甚则精液自流。腰部疼痛，两腿酸软，小腹或阴茎根部胀痛，小便热赤，或赤涩不畅，或小便混浊，手足心热，口苦口渴，舌红苔黄腻，脉象濡数或滑数。过食辛辣、烟酒等刺激之物，则上述症状加重。

(2) 选方用药：采用清利下焦湿热之法。

一般选用二至丸与二妙丸合方加味，药物组成及其用量：旱莲草20—30克、女贞子10—15克、苍术10—15克、黄柏12克、泽泻10克、茯苓10克、石菖蒲10克、莲子15克、车前子10克（布包）。水煎两次分服。

中成药可选用二至丸、二妙丸。

〔自我综合康复措施〕

详见中篇各有关章节，本病除中篇所论述的内容以外，尚有以下自我康复措施：

1. 验方康复

(1) 金樱子15克、芡实30克，水煎服，每日一剂。

(2) 遗精频作者，用刺猬皮一具，瓦上焙干，研成细末，每次服3克，日服二次，白开水送服。

(3) 肾阳虚者，每晚睡觉前，服韭菜子20至30粒，淡盐汤送下。

2. 外治法

五倍子末15至20克，用米醋调成浓粥状，摊于白棉纱布上，敷脐部。热季每日一换，冬季隔日一换。

3. 精神心理康复

(1) 遗精与滑精，不可单纯依靠药物康复，最重要的是自身精神调养，真正做到清心寡欲，排除杂念，正确对待男女之事。明代医学家张景岳曾说：“遗精之始，无不由乎心……及其

既病而求治，则尤当以持心为先，然后随证调理，自无不愈。使不知求本之道，全恃药饵，而欲望成功者，盖亦儿希矣。”

(2)患者精神上不要负担过重，要消除紧张和恐惧心理。本病绝大多数属于功能性疾患，通过耐心地、综合性康复，是完全可以痊愈的。

4. 生活起居康复

(1)少食辛辣、烟酒、咖啡等刺激性之物，嗜烟酒者最好戒掉。为了避免遗精夜间发作，晚餐进食不宜过饱。

(2)睡觉前切忌考虑男女之事，或观看有关爱情的电影或戏剧。

(3)夜间睡眠时，不要采取俯卧或仰卧姿势。应以侧身蹬卧为宜。夜间遗精严重者，可用绳带攀其膝项而睡的办法。睡眠中切勿将手触压在外阴部。睡眠时，被褥不宜盖得过厚过暖。早晨醒后即起，不要贪恋床榻。

(4)平素穿衣，衬裤和长裤不宜过小过紧。

(5)染有手淫恶习的患者，必须彻底改正。

(6)已婚的患者，房事不能过频，一定要严格节制。

(王云舫)

(四) 阳痿

〔概述〕

阳痿是指男子性欲到来而临房时阴茎痿软不能勃起，或虽能勉强勃起，即刻又痿软下来，或虽然勃起，但举而不坚，以致无法正常性交者，统称为“阳痿”。它是男子精神上最痛苦的一种性功能障碍的常见病、多发病，对患者的危害颇大。

临床上，除极少数是因器质性病变所致者外，绝大多数属于功能性疾患。通过自我康复医疗，是可以恢复的。

如果由于一时发热、过度疲劳、情绪不佳等因素造成一时性阴茎不能勃起或勃起不坚，不能视为病态，待上述因素消除后，阴茎照常能够勃起。

也有由于初婚精神过度紧张，或夫妇久别重聚，情绪过度兴奋，而出现阴茎一时不能勃起者，也不能以病态论，待精神情绪上过度的紧张兴奋状态缓解后，自然得以恢复。

关于阳痿的病因病理，中医早有明确的认识，如《内经》一书中说：“思想无穷，所愿不得，意淫于外，入房太甚，宗筋弛纵，发为筋痿（即阳痿）”。《类证治裁》一书中也指出：“伤于内则不起，故阳之痿，多由色欲竭精，斫（伤伐之意）丧太过，或思虑伤神，或恐惧伤肾，亦有湿热下注，宗筋弛纵，而致阳痿。”综上所述，中医对阳痿的病因病理有以下几种论述：

1. 肾气亏虚，命门火衰

先天禀赋不足，如母体怀孕时患重病，或早产，致使胎儿先天肾气不足。或少年误犯手淫恶习，致肾气损伤。或早婚，或婚后恣情纵欲，房事过度，或大病久病，损伤肾气，均可导致肾气亏虚，命门火衰，不能振阳举事，而致阳痿。正如明代大医学家张景岳所说：“火衰者十居七、八。”

2. 惊恐伤肾，郁抑伤肝

生活中暴受惊恐，伤及肾气，尤其是在行房中突然受到惊恐，惊则气乱，恐则气下，致使气机下陷，阴茎作强不能，发为阳痿。或平素情志郁怒不舒，尤其在行房时遭到女方拒绝，导致情志郁结，阴茎不能振作，发为阳痿。

3. 气血不足

平素体质虚弱，气血不足，血虚精亏，宗筋（即阴茎）失养，致阳事不举。

4. 湿热下注

其病因病理与遗精大致相同。主要是平素过食辛辣肥甘、高粱厚味，烟酒过度，日久聚湿生热，湿热内蕴，下注肝肾，致使宗筋弛纵，阳事不举。

〔药物康复〕

根据本病的症状表现，中医将其分为以下四种类型：

1. 肾气亏虚，命门火衰

(1) 症状表现：阳痿常伴滑精，精清精冷，腰膝酸软无力，腰背发凉，畏寒肢冷，精神萎靡，面色㿔白，小便清长或频数，大便稀溏，舌淡胖而嫩，脉象沉弱，尺脉尤甚。

(2) 选方用药：采用温补命门，益肾壮阳之法。

一般选用右归饮加减。药物组成及用量：熟地黄15—25克、山茱萸12克、山药20克、肉桂6克、制附子6克、枸杞子12—15克、菟丝子12克、巴戟天10—15克、仙灵脾10—15克、阳起石10克、鹿角胶6—12克（烔化）。水煎两次分服。（有条件者可用鹿茸粉1克冲服）。

中成药可选用金匱肾气丸、全鹿丸、五子衍宗丸、右归丸。

2. 惊恐伤肾，郁抑伤肝

(1) 症状表现：有惊吓史，阳痿，精神不宁，遇事胆怯易惊，尤其在行房前胆怯加重，睡眠不宁，或伴遗精或滑精。或情志不舒，急躁易怒，以致阳事不举。

(2) 选方用药

① 偏于惊恐伤肾者，采用补肾填精，镇惊安神之法。

一般选用大补元煎加减，药物组成及用量：熟地黄15—20克、山茱萸10克、山药20克、枸杞子12克、巴戟天12克、肉苁蓉15克、党参10克、酸枣仁10克（打碎）、远志6克、生龙齿15克（打碎）、石菖蒲6克、夜交藤20克、桂枝3克、甘草3克。

中成药可选用：壮腰强肾丸、朱砂安神丸。

② 偏于肝气郁结者，采用疏肝解郁，重镇安神之法。

一般选用柴胡加桂枝龙骨牡蛎汤加减。药物组成及用量：柴胡10克、桂枝3克、生龙骨20克（打碎）、生牡蛎20克（打碎）、黄芩10克、半夏6克、磁石15、枳壳6克、甘草3克。水煎两次分服。

中成药可选加味逍遥丸。

3. 气血不足

(1) 症状表现：阳痿，性欲减退，或伴遗精，心悸气短，失眠多梦，形体消瘦，体倦无力，食少纳呆，面色萎黄或苍白，舌淡苔白，脉象细弱无力。

(2) 选方用药：采用补气养血，健脾养胃之法。

一般选用人参归脾汤加减，药物组成及用量：党参12克（或用人参3克）、白术10克、黄芪12克、茯苓12克、元肉15克、酸枣仁10克（打碎）、当归10克、木香3克、补骨脂12克、菟丝子10克、仙灵脾10克。水煎两次分服。

中成药可选用归脾丸、十全大补丸。

4. 湿热下注

(1) 症状表现：阳痿，或伴遗精、腰膝、小腹及阴茎根部疼痛，阴囊肿胀坠痛，小便热赤，或赤涩灼痛，或小便混浊，口渴口苦，舌红苔黄腻，脉象弦滑而数。

(2) 选方用药：采用清利下焦湿热之法。

一般选用二至丸与二妙丸合方加味，药物组成及用量：女贞子10—15克、旱莲草20—30克、苍术10—15克、黄柏12克、芡实20克、薏苡仁20克。水煎两次分服。

中成药可选用二至丸、二妙丸。

〔自我综合康复措施〕

本病除本篇所论述内容以外，尚有以下自我康复措施：

1. 验方康复

羊肾一对，瓦上焙干，研成细末，每次0.5至1克，每日一次，黄酒送服。

2. 外治法

大葱白苧须，3至5根，洗净后捣烂（也可加入肉桂末5克），炒热后，用薄白棉布包好，热敷于关元、中极穴处，注意不要过烫，以不损伤皮肤为宜，每日一次。

3. 精神心理康复

阳痿的发生，除极少数属于器质性病变外，绝大多数为功能

性疾患，与精神因素关系很大，因此患者一定要消除思想压力和紧张恐惧心理。紧张恐惧情绪不解除，不仅妨碍本病的康复，反而还会加重病情。故患者应增强信心，并配以多种方法治疗，定能痊愈。

4. 生活起居康复

(1) 染有手淫恶习者，必须彻底改正。

(2) 节制情欲，房事有节，不可以妄为常。情志不舒，心情不快的情况下，不行房事。患病当中或本病初愈时，暂不行房。

(3) 夫妇感情要和谐，性生活中要互相体贴。(王云舫)

(五) 早泄

〔概述〕

早泄，是指性交时男方过早地射精。所谓“过早”，是指男方的阴茎尚未与女方的外阴接触，就发生射精；或者阴茎刚刚接触女方外阴，尚不及插入阴道；或者阴茎虽插入阴道，而即刻便发生射精，影响正常性生活者，均称为早泄。

勃起的阴茎在女方阴道中能维持多长时间才发生射精，正常人由于年龄及身体情况不同，差异较大。因此，决不能把女方“快感高潮”到来之前的射精，误认为是早泄。

早泄是男子性功能障碍的常见症状，多与阳痿、遗精等伴随出现，其病因与阳痿、遗精有相同之处，但又不完全一致。关于早泄的病因病理，中医有以下几种论述：

1. 肾阴亏虚，火迫精室

平素思女色过度，情欲妄动，常发遗精，或婚后纵欲无常，房事无度，造成肾精耗伤，阴亏火旺，精室受扰，致使行房时，迫精早泄。

2. 肾气虚衰，失于固摄

先天禀赋不足，肾气虚弱，或少年误犯手淫，或早婚多育，或婚后房事过度，或后天罹患重疾，伤耗肾气，致使肾气虚衰，

不能固摄，行房时精液不能自约，过早泄出。

3. 肝火亢盛，热迫精室

平素肝火亢盛之体，遇房事急易冲动，或平素对女色所欲不遂，肝气郁结，日久化火，疏泄失常，致行房时，提前射精。

〔药物康复〕

根据本病的症状表现可分为三种类型。

1. 阴虚阳亢

(1) 症状表现：临房时，阳事易举，早泄，常伴有遗精，腰部酸痛，两腿酸软，头晕耳鸣，手足心热，或潮热盗汗，多梦少眠，小便色黄，舌红少津，脉象细数。

(2) 选方用药：采用滋养肾阴，降火固精之法。

一般选用知柏地黄丸加减，药物组成及用量：知母10克、黄柏10克、生地黄15—20克、山茱萸10克、山药20克、枸杞子10克、潼蒺藜10克、灵磁石20克、泽泻6克、茯苓10克、丹皮10克、金樱子12克、莲须12克、五味子6克。水煎两次分服。

中成药可选用：知柏地黄丸、六味地黄丸、左归丸。

2. 肾气不固

(1) 症状表现：临房时早泄，精清精冷精薄，或伴阳痿，滑精，性欲减退，腰部疼痛，两腿酸软，精神不振，腰背发凉，畏寒肢冷，小便清长或频数，夜间尿多，舌淡胖而嫩，脉象沉弱，尺脉尤甚。

(2) 选方用药：采用温肾壮阳，固肾摄精之法。

一般选用金匱肾气丸加减，药物组成及用量：肉桂3—6克、熟附子3—6克、熟地黄20克、山茱萸10克、山药20克、茯苓10克、泽泻6克、丹皮3克、菟丝子15克、巴戟天12克、仙灵脾10克、鹿角霜10克、五味子6克、桑螵蛸6克、莲须12克、金樱子12克。水煎两次分服。

中成药可选用：金匱肾气丸、右归丸、五子衍宗丸。

3. 肝火亢盛

(1) 症状表现：性欲亢进，行房时兴奋冲动且易紧张、早泄。急躁易怒，易激动，头晕目眩，口苦咽干，小便色黄，舌红苔黄，脉象弦数。

(2) 选方用药：采用清泻肝热，降火固精之法。

一般选用龙胆泻肝汤加减，药物组成及用量：龙胆草6克、生栀子6克、黄芩6克、黄柏6克、柴胡6克、川楝子10克（打碎）、生地黄15克、当归6克、车前子6克（布包）、珍珠母15克、海浮石10克、海蛤粉10克、甘草3克、金樱子10克、芡实10克。水煎两次分服。

中成药可选用：龙胆泻肝丸、丹栀逍遥丸。

〔自我综合康复措施〕

除中篇所论述的内容以外，本病尚有以下自我康复措施：

一、外治法

性交前用五倍子15克，煎汤，外洗阴茎和阴部。

二、生活起居康复

行房前不要过于兴奋和冲动，也不要紧张和恐惧。其他方面同阳痿。

三、精神心理康复：同阳痿。（王云舫）

（六）不射精症

〔概述〕

不射精症是指男子有正常的性欲，阴茎也能正常勃起，但在性交的过程中，始终没有精液射出的病症。它是影响男性不育的重要原因之一。

中医历代文献当中，对此症无单独立论，常在“强中”一症中论及，但不射精症与强中症是有严格区别的。不射精症是久交而不能射出精液，阴茎虽勃起较久，但移时即可软缩下来。而强中症是能够射精，但阴茎长时间勃起坚挺，虽已射出精液，阴茎仍坚举不衰，有的长达一日或数日，甚者数十日仍不软缩。正如中医《诸病源候论》一书中所指出：“强中病者，茎（即阴茎）

长兴盛不衰，精液自出。”

需要指出的是，不射精症虽然在性交过程中始终无精液射出，但在非性交时，却可伴有遗精之症，值得注意。

关于本病的病因病理，中医有以下几种论述：

一、肾阴不足，心神无主

中医认为“精藏于肾，其主在心”，精之封藏，由肾所司，而精之外泄为心所主。若少年误犯手淫，或婚后淫欲过度，房事不节，失精过多，导致心肾不交，精关不开，虽交而不泄。

二、肝郁化火，疏泄失职

平素情志不舒，肝气郁结，郁久化火，以致肝之疏泄失职，精关开启不利，交而不泄。

三、肾阳虚弱，射精无力

精液的射出，赖于阳气的推动，若先天禀赋不足，肾气虚弱，或早婚多育，房事过度，或久病阳虚，以致肾阳虚弱，性交时精液无力射出。

四、气血不足，精液亏乏

平素过劳过饥，营养不足，或脾胃虚弱，化源不足，以致气血虚少，不能化生精液，精液亏乏，不能射出。

五、气血瘀滞

上述各种病因所致之不射精症，日久不愈，久病入络，导致阴茎及阴部气血瘀滞，经脉阻塞，行房时交而不泄。

〔药物康复〕

根据本病的症状可分为五种类型。

1. 肾阴不足，心火亢盛

(1) 症状表现：性欲偏亢，阳事易举，久交不能射精。腰部疼痛，两腿酸软，头晕耳鸣，心烦失眠，或多梦遗精，手足心热，口干咽干，小便短赤，舌红少津，脉象细数。

(2) 选方用药：采用滋养肾阴，清降心火之法。

可选用经验方，药物组成及用量：龟板20克、牛膝15克、生

地黄20克、白芍15克、潼蒺藜12克、女贞子12克、旱莲草15克、莲子心3克、灯心草2克、淡竹叶6克、生甘草3克。水煎两次分服。

中成药可选用：知柏地黄丸、六味地黄丸。用怀牛膝30克煎汤，送服。

2. 肝郁化火，疏泄失职

(1) 症状表现：性欲亢进且易冲动，阳事易举，久交不能射精。性情急躁易怒，头晕目眩，面目红赤，口苦咽干，两胁胀痛，舌红苔黄，脉象弦数。

(2) 选方用药：采用清肝泻火，疏肝散结之法。

一般选用四逆散加减，药物组成及用量：柴胡10克、黄芩10克、枳实6克、生地黄15克、车前子6克（布包）、石菖蒲6克、泽泻6克、丹皮10克、牛膝15克、白芍12克、生牡蛎20克（打碎）、通草3克、枳壳10克、甘草3克。水煎两次分服。

中成药可选用：龙胆泻肝丸、清肝丸、柴胡疏肝丸。

3. 肾阳虚弱，射精无力

(1) 症状表现：性欲减低，阴茎尚能勃起，而交媾时间不长，移时即软，但不射精。腰部疼痛，两腿酸软无力，腰背发冷，或畏寒肢冷，精神不振，小便清长或频数，面色㿔白，舌淡而嫩，脉象沉弱，尺脉尤甚。

(2) 选方用药：采用补肾壮阳，温通精关之法。

一般选用金匱肾气丸加减，药物组成及用量：肉桂3—6克、熟附子3—6克、熟地黄12—20克、山茱萸6克、山药20克、泽泻6克、茯苓10克、丹皮6克、肉苁蓉20克、仙灵脾10克、路路通6克、怀牛膝15—20克、穿山甲6克、远志6克、石菖蒲6克。水煎两次分服。如能饮酒者，可用黄酒20克为引。

中成药可选用：全鹿丸、金匱肾气丸。

4. 气血虚弱，肾精亏乏

(1) 症状表现：性欲减低，阴茎虽能勃起，但交媾时间较

短，且不射精。形体消瘦，神疲乏力，腰膝酸软，动则气短，稍劳则汗出，行房后疲惫不堪，食少纳呆，面色苍白或萎黄，唇色淡白，舌淡少苔，脉象细弱无力。

(2)选方用药：采用益气养血，补肾填精之法。

一般选用十全大补汤加减，药物组成及用量：党参10—15克（或用人参3—6克）、黄芪6—12克、茯苓10克、白术10克、甘草3克、熟地黄15—20克、川芎6克、当归12克、白芍10克、紫河车10克、制首乌15克、阿胶10克（烊化）、补骨脂12克、木香6克、香附6克、枳壳6克。水煎两次分服。

中成药可选用：十全大补丸、人参归脾丸。

5. 气血瘀滞，经脉受阻

(1)症状表现：性交时不射精，病程较长，或由上述其他类型日久不愈转化所致。小腹或阴茎胀痛，甚或刺痛，或伴胸胁胀痛不舒，舌质青紫或有瘀斑，脉象弦涩。

(2)选方用药：采用行气活血，化瘀通络之法。

一般选用血府逐瘀汤加减，药物组成及用量：生地黄15克、桃仁12克、红花10克、赤芍10克、枳壳10克、怀牛膝15—20克、柴胡10克、桔梗6克、郁金6克、桔络6克、阳起石12克、肉苁蓉30克。水煎两次分服。

中成药可用：桃仁30克、红花30克、牛膝30克、肉苁蓉30克。以酒一斤，浸泡一周后，根据患者酒量大小，酌情饮其药酒，每次半两至一两，每日一至二次。

〔自我综合康复措施〕

除中篇所论述的内容以外，本病尚有以下自我康复措施。

1. 验方康复

(1)急性子6—10克、大枣300克。水煎分四次服，每日一至二次，二至四日服完。

(2)菖蒲10克、远志10克，水煎服。每日一剂。

(3)肉苁蓉20克、淫羊藿10克、肉桂3克，水煎两次分

服。

2. 外治法

同阳痿。

3. 生活起居康复

行房时不可过于紧张、抑郁和恐惧。其他方面同阳痿。

4. 精神心理康复

同阳痿。 (王云舫)

(七) 强中

〔概述〕

性交过程中，在正常情况下，男子性欲达到高潮，射精后不久，阴茎自然软缩下来，而强中症则是阴茎异常勃起，长时间坚挺不倒，有的可达一天或数天，更有甚者，可长达数十天，阴茎仍坚挺不软。正如中医《证治汇补》一书中所言：“阴茎挺纵不收…为强中之证。”古人对此症也有称作“阳强”、“阳强不倒”者。

关于本病的病因病理，中医有以下几种论述。

1. 肾阴虚损，阴虚阳亢

平素淫欲过度，房事不节，或少年误犯手淫恶习，失精过多。或平素妄服金石燥烈之品，助阳耗阴，均可导致肾阴亏损，阴虚阳亢，阴茎挺纵不收。

2. 湿热下注

平素过食辛辣肥甘厚味，或肝火亢盛，肝郁化火，或嗜酒过度，以酒助兴，酒后性交，或贪欢延欲，忍精不泄，均可导致湿热下注，或败精瘀阻下焦，造成阴茎脉络阻塞不通，勃起异常，挺纵不收。

3. 跌仆损伤

因外力撞击，或跌仆坠落，或因手术，伤及阴部或会阴部位，致瘀血阻于脉络，阴茎气血运行受阻，造成挺纵不收。

〔药物康复〕

根据本病的症状可分为三种类型。

1. 肾阴不足，阴虚阳亢

(1) 症状表现：性欲偏亢，阳事易举，久交而阴茎不倒，腰膝酸软，腰部疼痛，阴茎、睾丸有憋胀感，并隐隐作痛。头晕耳鸣，心烦失眠，小便短赤，舌红少津，脉象细数或弦细而数。

(2) 选方用药：采用滋养肾阴，以退虚火之法。

一般选用知柏地黄丸与芍药甘草汤合方加味，药物组成及用量：生地黄15—20克、熟地黄15—20克、知母6克、黄柏6克、山茱萸6克、山药20克、元参12克、桑椹15—20克、白芍15克、甘草10克、丹皮6克、茯苓10克、泽泻10克、竹叶6克、柴胡6克。水煎两次分服。

中成药可选用：知柏地黄丸、六味地黄丸。

2. 湿热下注

(1) 症状表现：性欲亢进且易冲动，阴茎易于勃起，性交后仍长时间坚挺不倒，阴茎或阴部充血，肿胀热痛，甚则牵引腰骶部和小腹部疼痛。烦躁失眠，口苦咽干目赤，小便热赤涩痛，舌红苔黄而厚，脉象弦数或弦滑而数。

(2) 选方用药：采用清利湿热，活血止痛之法。

一般选用龙胆泻肝汤加味，药物组成及用量：柴胡10克，龙胆草6克、栀子6克、黄芩6克、生地黄12克、泽泻10克、滑石10克、当归10克、赤芍12克、桃仁10克、红花6克、甘草梢3克、黑豆20克、苡米15克。水煎两次分服。

中成药可选用当归龙荟丸。

3. 跌仆外伤

(1) 症状表现：阴茎或阴部有外伤史。阴茎异常勃起，长时间坚挺不收，有刺痛或胀痛，阴部肿胀色暗，或伴腰部胀痛，舌暗红，脉象弦涩。

(2) 选方用药：采用活血化瘀，补益肾气之法。

一般选用少腹逐瘀汤加减，药物组成及用量：桃仁12克、红

花10克、当归15克、肉苁蓉20克、楝川子12克（打碎）、王不留行6克、元胡10克、五灵脂10克、没药10克、川芎6克、小茴香6克、桔核12克。水煎两次分服。

中成药可选用舒筋活血片。

〔自我综合康复措施〕

除中篇所论述的内容以外，本病尚有以下自我康复措施。

1. 验方康复

泽泻15—20克，水煎服，每日一剂。

2. 外治法

芒硝50—100克，炒热后，以白棉布包好，置于关元、中极穴处热敷，每次30分钟，每日一至二次。

3. 精神心理康复

同阳痿。

4. 生活起居康复

（1）忌辛辣、烟酒等刺激性食物

（2）忌用大辛大热或金石燥热助阳之药品。

（3）劳动中或体育活动中，注意保护阴部，避免撞击或外伤。

（王云舫）

（八）血精

〔概述〕

血精是指男子射出的精液中混有血液，用肉眼可观察出红色或淡红色。也称作“精中带血”，古人也有称之为“精血”者。此症常常引起患者的恐惧，以致影响正常的性生活。

正常的精液中，一般不混有血液，若精囊有急、慢性感染，或遭受外伤，或有占位性病变等，均能引起血精，必须认真检查和康复医疗。

必须指出，初婚时女方处女膜破裂出血，或性交时男子动作粗鲁过猛，擦伤女方阴道壁粘膜血管而出血，或女方行经期进行性交，均可造成血液染红男子阴茎龟头，致使男子射出的精液中

混有少量血液，不可误认为是血精。

还有的男子患有尿血症或血淋症，尿道中残存余血，又行房性交，射出的精液中也可混杂淤血，也应加以识别，不可冒然作血精论。

关于本病的病因病理，中医有以下几种论述。

1. 阴虚阳亢，热伤血络

素体阴虚，以致肾阴不足，或淫欲过度，房事不节，耗伤肾阴，或妄服金石燥热之品，劫伤肾阴，或热性疾患后期，余热伤及肾阴，均可导致肾阴亏损，阴虚生热，热伤精室血络，造成血精。

2. 脾气虚弱，气不摄血

中医认为，脾气能够统血，固摄血液，若脾气虚弱，气不摄血，则使血液离经而出，渗入精中，则引起血精。

3. 湿热下注，血络受损

平素过食辛辣肥甘厚味，或嗜烟嗜酒，湿热内蕴，或下焦感受湿热之邪，均可导致湿热下注，伤及精室血络，络伤血溢，引起血精。

〔药物康复〕

根据本病的症状可分为三种类型。

1. 肾阴不足，热伤血络

(1) 症状表现：精液呈红色，射精疼痛，阴部坠胀不舒，腰部疼痛，两腿酸软，头晕耳鸣，心烦失眠，或兼遗精，小便短赤，舌红少津，脉象细数。

(2) 选方用药：采用滋阴清热，凉血止血之法。

一般选用大补阴丸与二至丸合方加减，药物组成及用量：知母6克、黄柏6克、生地黄20克、龟板20克、猪脊髓30克、当归12克、女贞子12克、旱莲草20克、丹皮10克、地骨皮15克、滑石12克、赤小豆30克、白茅根30克、荷叶10克、甘草梢3克。水煎两次分服。

中成药可选用：知柏地黄丸、二至丸。

2. 脾气虚弱，气不摄血

(1) 症状表现：精液带血，血色淡红，性欲减低，形体消瘦，腰膝酸软，神疲乏力，头晕气短，行房后上述症状加重，食少纳呆，大便稀溏，舌淡而胖，脉沉细而弱。

(2) 选方用药：采用益气止血，兼以固肾之法。

一般选用黑归脾汤加减，药物组成及用量：党参10克、黄芪10克、白术10克、炙甘草6克、茯苓10克、山药20克、当归10克、阿胶10克（烊化）、仙鹤草20克、血余炭5克、地榆炭15克、藕节炭15克。水煎两次分服。

中成药可选用：补中益气丸、无比山药丸、归脾丸。

3. 湿热下注，血络受损

(1) 症状表现：精液颜色深红，射精疼痛，睾丸及会阴部胀痛，小便热赤涩痛，或小便混浊不清，大便干结，头晕烦躁，面红目赤，口苦咽干，舌红苔黄或黄腻，脉象弦数或弦滑而数。

(2) 选方用药：采用清利下焦湿热、凉血止血之法。

一般选用八正散加减，药物组成及用量：柴胡10克、栀子6克、黄芩10克、生地黄12克、车前草20克、滑石12克、赤芍10克、丹皮10克、大蓟15克、小蓟15克、藕节15克、地龙12克、旱莲草15克、仙鹤草15克、广角粉2克（分两次冲服）。水煎两次分服。

中成药可选用：龙胆泻肝丸、八正散、导赤片。

〔自我综合康复措施〕

除中篇所论述的内容以外，本病尚有以下自我康复措施。

1. 验方康复

(1) 仙鹤草15克、旱莲草15克、大枣15克。水煎服。

(2) 藕节20克、血余炭10克。水煎服。

(3) 大蓟15克、小蓟15克、藕节15克。水煎服。

2. 生活起居康复

(1) 血精病患者，痊愈之前禁房事。痊愈后，尚需过一段

时间再行房，且要做到房事有节。

(2) 少食辛辣，肥甘，烟酒等刺激性食品。

(3) 忌服金石燥热助阳之品。 (王云舫)

(九) 阴茎短小

〔概述〕

阴茎短小是指成年男子阴茎短小而细，如未成年状，以致无法进行正常性交，丧失生育能力。它是男子不育的原因之一。

男子阴茎的长短大小，因个体不同，有一定的差异，但正常健康男子的阴茎，在松软状态下，大约长5—10厘米，勃起时可延长一倍左右，过于短小，则属于病态。

关于本病的病因病理，中医有以下几种论述。

1. 先天禀赋不足，肾精亏乏，肾气虚弱，致使身体发育不良，阴茎、睾丸发育不足。

2. 少年染有手淫恶习，或早婚过淫，日久伤伐肾精元气，或幼年、少年时期患有重病，伤耗肾精肾气，致使阴茎发育不良。

〔药物康复〕

1. 症状表现：除表现为阴茎短小之外，还表现出一系列身体发育不良的征象，尤其是男子第二性征方面发育较差，表现有：男子体征发育不足，身体矮小，筋骨不坚，肌肉不丰，形体消瘦，腰膝酸软，阴毛稀少，胡须稀疏，性欲低下，阳痿早泄，脉沉细无力，稍劳后则气短汗出。

2. 选方用药：采用补肾填精，温肾壮阳之法。但属于先天发育不良者，则较难康复。

一般选用斑龙丸加减，药物组成及用量：鹿角胶10克（洋化）、紫河车10克、熟地黄15克、菟丝子10克、肉苁蓉20克、牛膝15克、阳起石10克、熟附子3—6克、黄芪6克、当归10克、白芍10克、柏子仁6克。水煎两次分服。

中成药可选用桂附八味丸。

〔自我综合康复措施〕

除中篇所论述的内容以外，本病尚有以下自我康复措施。

1. 验方康复

(1) 用猪、羊、狗的睾丸(任选一种)，瓦上焙干，研成细末，每次1—3克，每日1—2次，黄酒送下。长期服用方可见效。

(2) 杜仲(用姜汁炒)，萆薢、肉苁蓉、菟丝子、海狗肾各等分，共研细末，作成水丸，如梧桐子大小，每服10克，黄酒送下。

2. 外治法

(1) 长期坚持用冷水摩擦脊背和阴茎，先用冷水洗擦至红润，再用干毛巾摩擦至发热为度。注意不要用力过猛，以防擦破皮肤。

(2) 用柔软棉织物浸热水，紧裹阴茎约10分钟，再用软毛刷摩擦，每日二次。

(3) 生活起居康复

增加营养，多食牛肉、羊肉、狗肉、豆类食品。其他方面同阳痿。

(王云舫)

(十) 缩阳症

〔概述〕

缩阳症是指男子阴茎及阴囊收缩，不得伸展，并伴有少腹拘急疼痛，以致影响正常性生活的一组症状。此症以青壮年居多。

若因大病久病，病情垂危或年迈体衰，阴茎、阴囊收缩者，则不属于缩阳症范畴。

关于本症的病因病理，中医有以下几种论述。

1. 肾阳不足，阴寒内生

中医认为，肾主前后二阴，“诸寒收引，皆属于肾”，(注：寒性收引，主凝滞、主痛)，若平素房事不节，淫欲过度，伤伐肾气，导致肾阳虚弱，命门火衰，阳虚生寒，阴寒凝聚于前阴，引起阴茎、睾丸拘急内缩抽痛。

2. 外感寒邪，寒滞肝脉

中医认为，肝之经脉循绕阴器，肝主筋，阴器为宗筋之所聚。若平素衣着失宜，尤其是下身衣着过少，或冒雨涉水，或水下作业，或行房后感寒饮冷，均可导致寒邪累及肝肾经脉，以致阴部气血凝滞，阴茎睾丸拘急内缩抽痛。

〔药物康复〕

根据本症的症状可分为两种类型。

1. 肾阳不足，阴寒内生

(1) 症状表现：起病较缓，时发阴茎收缩，睾丸上提，阴囊皱缩，阴茎睾丸抽痛，伴有腰部，少腹冷痛隐隐，或畏寒肢冷、阳痿，小便清长或频数。以上症状遇寒加剧，遇暖则减轻，舌淡胖而嫩，脉象沉迟少力。

(2) 选方用药：采用温补肾阳，散寒缓急之法。

一般选用金匮肾气丸加减，药物组成及用量：肉桂10克、熟附子6—10克、山茱萸9克、熟地黄15克、山药20克、巴戟天10克、仙灵脾10克、枸杞子10克、牛膝10克、小茴香6克、乌药6克、桔核10克、吴茱萸6克、当归10克。水煎两次分服。

中成药可选用桂附地黄丸。

2. 外感寒邪，寒滞肝脉

(1) 症状表现：起病较急，有着凉或感寒史，阴部或少腹部发冷，阴茎内缩，睾丸上提，阴茎睾丸抽痛，并牵引少腹拘急疼痛，严重者可有全身发冷寒战。以上症状，遇寒加剧，遇暖减轻。舌淡苔白，脉象弦紧。

(2) 选方用药：采用温经散寒，理气止痛之法。

一般选用当归四逆汤加味，药物组成及用量：当归10—15克、桂枝10—15克、白芍15克、细辛3克、炙甘草6克、通草3克、大枣10克、沉香3克、小茴香6克、吴茱萸6克、元胡10克、木香6克、生姜6克。水煎两次分服。

中成药可选用茴香桔核丸。

〔自我综合康复措施〕

除中篇所论述的内容以外，本症尚有以下自我康复措施。

1. 外治法

(1) 小茴香40—50克、生姜20克、食盐15—20克，水煎后置于便盆内，坐浴，以其蒸气熏阴部。

(2) 食盐40—50克，炒热后，以白棉布包好，置于关元、中极处热敷。

(3) 小茴香30—40克，以生姜汁拌后，炒热，以白棉布包好，置于关元、中极处热敷。

(4) 暖脐膏两帖，脐部和腰部各贴一帖。

2. 生活起居康复

(1) 本症痊愈之前忌房事，痊愈后过一段时间再行房事，且要注意房事有节。行房后切忌感寒、饮冷。

(2) 禁食寒凉之物和寒性药品。

(3) 居处不宜寒湿，居室以干燥温暖为宜。

(4) 睡眠和衣着方面，注意保暖，不可贪凉宿露。下身衣物尤不可过于单薄。外出工作及水下作业，尤要注意防寒保暖。

（十一）房劳腰痛

（王云舫）

〔概论〕

房劳腰痛是因房事过度导致肾精亏损而出现的一类病证。其临床表现除腰痛外，可因房劳亏损的程度、病变的性质及所累及的脏腑不同而出现各种不同症状。《灵枢·邪气脏腑病形篇》说：

“若入房过度，汗出浴水，则伤肾。”说明房劳过度可造成肾虚而出现腰痛。汉张仲景《金匱要略》说：“虚劳腰痛，少腹拘急，小便不利者，八味肾气丸主之。”提出了房劳腰痛的治疗方法。

《医学集成》说：“大抵因于房室过伤而肾虚者为多。盖肾虚则火旺，火旺则阴愈消而不能荣养，故作痛也”。指出了房劳腰痛的病理机制。腰为肾之府，故治房劳腰痛多以补肾为主。

〔药物康复〕

1. 精亏气衰型

症状：腰膝酸软，精神疲惫，二目无神，头昏欲睡，少气懒言，语言低微，肢体倦怠，或阳痿、早泄、遗精、舌淡苔少，脉细无力。

治法：补肾养精，益气培元

方药：左归丸加味：熟地10克、山药10克、杞果9克、山萸肉9克、牛膝15克、菟丝子10克、鹿角胶9克、龟板胶9克、党参10克、黄芪10克、紫河车10克、杜仲15克、狗脊15克。早泄遗精者，加龙骨15克、牡蛎15克、金樱子15克，以涩精。若阴损及阳而呈精亏阳虚之证者，可用右归丸以补肾益精，温补肾阳。

2. 肺肾阴虚型

症状：腰腿酸痛，形体消瘦，潮热盗汗，干咳无痰，或咳血，或经闭，或阳强，或早泄，舌红少苔，脉细数。

治法：滋补肾阴，清热润肺。

方药：八仙都气丸加味：方中以六味地黄丸滋补肾阴，麦冬10克、五味子10克、沙参10克、玉竹10克、寄生10克、杜仲15克。潮热盗汗严重者，可加地骨皮10克。清热除蒸。若病久伤气，证属气阴两伤者，可用河车大造丸：紫河车1具、党参15克、熟地10克、杜仲15克、天冬9克、麦冬9克、龟板9克、黄柏9克、茯苓9克、牛膝15克，补精益气。

3. 肝肾阴虚型

症状：腰膝酸软，头晕目眩，耳鸣健忘，急躁易怒，胸胁胀满，五心烦热，失眠梦遗，或阳强不收，或血精茎痛，或月经不调，舌红苔少，脉弦细数。

治法：滋补肝肾，育阴潜阳。

方药：六味地黄丸合一贯煎加味：山萸肉9克、山药10克、熟地9克、茯苓9克、泽泻9克、丹皮9克、当归10克、生地9克、川楝9克、麦冬9克、沙参9克、杞子8克、龙骨15克、牡蛎15克、龟板15克、杜仲15克、寄生10克。阳强者加知母9克、黄柏9克、

滋阴降火；血精者加白茅根30克、小蓟30克、地榆30克清热止血；月经不调者用四物汤养血调经：当归10克、熟地10克、川芎15克、白芍10克。

4. 心肾不交型

症状：腰膝酸软疼痛，心烦不寐，心悸怔忡，烦热盗汗，健忘，滑精早泄，舌红尖赤，或口舌生疮，脉细数。

治法：交通心肾。

方药：心肾两交汤：熟地10克、山萸9克、人参6克、当归10克、枣仁炒9克、白芍10克、麦冬9克、肉桂6克、黄连8克、白芥子9克。滑精早泄者，加龙骨15克、牡蛎15克、金樱子10克。以固其精；口舌生疮者，加竹叶6克、生地9克，清心火。

3. 自我康复综合措施

(1) 调心养神：《罗氏会约医镜·治法精要》指出：“凡一切损身者戒之，益身者遵之”可作为本病防护的遵循原则。首要的是节制房事，切忌恣情纵欲。这里引用黄帝与素女对此问题的讨论：“黄帝曰：夫阴阳交接，节度为之奈何？素女曰：交接之道，故有形状，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、和志三气皆至，神明统归，不温不热，不饥不饱，亭身定体，性必舒达，浅内徐动，出入欲希，女大快，男盛不衰，以此为节。”

(2) 有手淫习惯者，务要戒除。

(3) 注意腰部及会阴部保暖，避免坐卧潮湿寒凉之地。

(4) 注意养精益肾。

(5) 禁烟酒，更忌“醉以入房”。

(6) 自我按摩（见中篇）。

(7) 针灸（见中篇）。

(8) 古今验方（见中篇）。

(十二) 房事昏厥

〔概说〕

房事昏厥是指房事过程中，或房事后，因房劳损精，精泄气脱或阴虚阳亢，或情欲不遂气郁内闭所致的昏厥。男子出现此证名为脱阳，女子出现此证名为脱阴。古人称房事时的昏厥为“马上风”，房事后的昏厥为“下马风”。又名“色厥”。与西医所说的性交时过度兴奋，大脑皮层功能一时障碍的论点相似。

房事昏厥多见于以下三种情况：①平素体质虚弱，或者久病初愈正气未复，恣情纵欲，或房事时间过长，使肾精大泄，精不恋气，阴阳失接，元气大伤，气随精脱，气脱神散而昏厥。此多见于房事旷久，突然精液暴泄之人。②素体阴虚，又加房劳过度，使阴津亏耗而相火妄动，血随火逆，上冲清窍而昏厥。此类昏厥可在房事过程中随泄精而现，也可在房事后出现，多伴有阴虚火旺的症状。③情志不遂，肝气郁结，或夫妻感情阻隔，或欲不遂，引起气机逆乱，即可在房事过程中发生以气郁气闭为主证的昏厥。

〔药物康复〕

1. 精泄气脱型

症状：房事排精之后，突然昏厥，面色苍白，身出冷汗，四肢厥逆，呼吸微弱，脉细无力，或虚大散乱，舌淡苔白。

治法：益气固脱

方药：常用独参汤急固其脱。若厥逆较重，四肢冰冷，冷汗淋漓，脉微欲绝者，可用参附汤以回阳益气救脱。人参30克、附子10克，水煎急服。厥回之后，可用生脉散加紫河车以益气生津，培补肾精，人参5克、五味子10克、麦冬6克、紫河车粉10克冲服。若是气虚精亏者，可用固阴煎：人参6克、黄芪20克、熟地10克、山药20克、山芋10克、黄精15克、五味子9克、麦冬9克、炙甘草9克。以善其后。

2. 血随火逆型

症状：男女同房之际或房事之后，突然眩晕，随之昏不知人

事，面色潮红，甚则鼻衄不止，舌质红苔少，脉细数。

治法：滋阴降火开窍

方药：常用知柏地黄丸加安宫牛黄丸。有鼻衄者，加代赭石30克，以镇肝止血。若见脉虚大无力，证属阴竭于下，火不归根者，可加肉桂6克，以引火归根。若头晕耳鸣，脑中热痛，心中烦热，或口眼歪斜，或肢体活动不利，可用镇肝熄风汤：白芍10克、天冬9克、牛膝15克、代赭石10克、麦芽10克、元参9克、川楝子9克、龟板9克、茵陈10克、龙骨15克、牡蛎10克。滋阴潜阳镇肝熄风。

3. 气郁内闭型

症状：平素情怀不舒，精神抑郁，或暴怒犹愁，气机不利，于房中昏厥，气憋唇青，舌苔薄白，脉弦。

治法：疏肝理气

方药：常用四逆散加味：柴胡9克、枳实10克、白芍10克、甘草8克、沉香8克、卜子10克、麝香冲0.1克或用柴胡疏肝散。柴胡9克、川芎15克、青皮9克、枳实9克、香附9克、白芍10克、炙甘草8克，疏理肝气。

对于房事昏厥的处治，古人有一种调理方法，《石室秘录》说：“凡色厥之暴脱者，必以其人本虚，偶因奇遇而悉力勉为者有之。或因相慕日久而纵竭情欲者亦有之，故于事后，则气随精去而暴脱不返，宜急掐人中，仍令阴人搂定，用口相对，务使暖气嘘通以接其气，勿令放脱以保其神，随速用独参汤灌之，或速灸气海数十壮，以复阳气，庶可挽回。”《卫生家宝》也说：“男女交接过度，真气大脱，昏迷不醒，俱勿放开，须两阴交合，待气自苏。若就开合，必死难救，至慎至慎。”看来，性交昏厥时，男女双方不要离开，静待其苏醒，是一种比较可靠的调治方法。

〔自我综合康复措施〕

1. 调养心神：使精神内守，气静神清，心情保持舒畅，勿轻易激动，勿见色心迷。保持健康的情操，不生淫欲杂念。

2. 生活起居有规律，劳逸适度。

3. 房事勿过于频繁，否则会纵欲竭精，精脱气脱则昏厥。

4. 饮食调养，勿醉酒入房。尤其是血压高、阴虚阳亢之人，更应忌饱醉入房以行房事，否则会导致房事中风而失语或半身不遂。

5. 针法：取穴百会 关元 气海 足三里 素髀 十宣。
治血随气逆，气郁气闭之昏厥。

6. 灸法：灸百会 神阙 关元 气海。可治精泄气脱之昏厥。

7. 耳针：皮质下 肾上腺 内分泌 交感 心肺呼吸点。

8. 验方：

(1) 生姜 皂荚各等分为末，取少许吹入鼻中，使之喷嚏不已。用治气郁气闭之昏厥。

(2) 吴萸和食盐炒热，布包熨脐下。用治精泄气脱之昏厥。

(十三) 梦与鬼交

〔概说〕

梦与鬼交有两种说法：一是指梦中与异性交接而遗精，实际上就是梦遗。如《丹溪心法·梦遗》说：“梦遗，俗称之夜梦鬼交。”一是指病人喜欢“闭户独宿”，房中“似与人语，淫声不断。”似有鬼怪与之同居。前者与梦遗无什么区别，后者多见于癆病或手淫之人。古时，人们对这种现象不理解，给其蒙上迷信色彩，称为梦与鬼交，如《外台秘要》、《崔氏别录》等书中，都有梦与鬼交的说法。

梦与鬼交是一种病理现象，不是什么神鬼作祟，这种现象在神经衰弱、癆病、前列腺炎、精囊炎等疾病中往往出现。

梦与鬼交的原因很复杂：1. 少年无知，缺乏性的知识，频犯手淫，身心不健康而患此病。如《明医指掌》说：“后生少年，

淫欲太早，断丧真元，真阴内亏，虚火炽焰，肺金受伤，无以生肾水，肾水枯竭，无以济心火，心火一旺，肾火从之，而梦与鬼交之病作。2. 妄想不遂。思慕美色而不得，日久成痴，则夜夜梦与交接而遗精。3. 久病体虚，肾不藏精，心肾不交而梦与鬼交，如《丹台玉案》说：“至于梦与鬼交，盗汗自汗，骨蒸潮热，又岂非虚之所致也。”对于梦与鬼交的治疗，一是补肾固精，一是安神定志，但更重要的还是多作思想工作。

〔药物康复〕

1. 心肾不交型

症状：每于梦中与所思念的人性交而遗精，次日头昏目眩，心悸，精神不振，体倦无力，小便短黄而有热感，舌质红，脉细数。

治法：清心滋肾，交通心肾。

方药：三才封髓丹加黄连、灯心之类。方中天冬补肺，地黄滋肾，黄柏泻相火，黄连、灯心清心泻火。也可用安神定志丸或天王补心丹治疗。

2. 肾气不固型

症状：屡犯手淫成习，夜梦与女性交频作，面白少华，精神萎靡，畏寒肢冷，舌淡苔白，脉沉细而弱。

治法：补肾固精。

方药：《济生》秘精丸。方中菟丝子补阳益阴，固精止泻。炒韭子壮阳固精。龙骨、牡蛎、五味子收摄精液。桑螵蛸、白石脂涩精。茯苓利水。共奏补肾固精之功。

3. 痰火内蕴型

症状：梦中与不认识之“美女”或“老妇”交接而遗精，频作不止，过后心惊，胸闷脘胀，口苦痰多，小便热赤不爽，少腹及阴部作胀，舌苔黄腻，脉滑数。

治法：化痰清火。

方药：猪苓丸加味。方中半夏化痰，猪苓利湿，加黄柏、黄

连、蛤粉等泻火豁痰。

〔自我康复综合措施〕

1. 注意精神调养，排除杂念，清心寡欲是治疗本病的关键。

2. 避免过度脑力紧张，丰富文体活动，不看黄色小说之类的东西，适当参加体力劳动及体育锻炼。

3. 注意生活起居，节制性欲，戒除手淫，夜晚进食不宜过饱。睡前用温水洗脚，养成侧卧的习惯，被褥不宜过厚，脚部不宜盖的太暖，衬裤不宜过紧。

4. 少食辛辣刺激性食物，如烟、酒、咖啡等。对增强性功能之类的食品，如羊肉，雀蛋等也应节制。

5. 其它方法：针灸、按摩、体疗等方法参阅中篇。

（十四）精寒与精薄

〔概说〕

所谓“精寒”、“精薄”，是指男子精液清冷，精液稀薄、精竭、精少等不正常现象。《诸病源候论》说：“丈夫无子者，其精清如水，冷如冰铁。”《金匱要略·血痹虚劳篇》说：“男子脉浮弱而涩，为无子，精气清冷。”可见男子精液不正常是不育的重要原因。临床上，精液失常有精量少、不液化、精子数低或无精子、精子成活率低、精子活动力低、畸形精子过多、精液的PH值失常等多种类型，其原因有如下几方面：①肾虚不能生精。②五脏六腑气血皆虚，无以化精。③肝胆湿热，热扰精室。④痰湿壅盛，阻塞精窍。⑤气滞血瘀，精液化生失常。⑥腮腺炎合并睾丸炎，致精室匿竭。对于精液失常的治疗，可有滋肾养精、温肾暖精、益气血生精、清湿热调精室，理气活血通精等方法。目前中医对此证的治疗，效果较好。

〔药物康复〕

1. 肾虚精竭型

症状：腰膝酸软而痛，或五心烦热，骨蒸盗汗，或四肢清冷，

浮肿便溏，精液量少或不液化，或精子数少，或精力活动力低，舌红少苔或舌淡苔白，脉细数或沉细无力。

治法：益肾养精。

方药：益精煎：炒蜂房10克、狗脊10克、琐阳10克、熟地10克、菟丝子15克、复盆子15克、杜仲15克、苁蓉15克、黄精10克、沙苑子15克、鹿角霜（烔化）10克、川断15克、首乌15克、肉桂6克、炒韭子10克。水煎服，每日一剂，1~3个月为一疗程。每月化验一次精液，随变化而加减药量。服药过程中，如有“上火”现象，可多喝水，多食水果，不必停药。也可用“益肾液”治疗。

2. 肝胆湿热型

症状：口苦心烦、头晕耳鸣、阴囊潮湿、尿混浊、尿急、尿频、尿痛、或少腹胀满作痛，或睾丸坠痛、舌苔黄腻，脉滑数，精液化验不正常，或不液化，或精液中白血球多，或死精子过多。

治法：清肝胆湿热。

方药：液化汤：胆草30克、黄芩10克、栀子仁9克、柴胡9克、当归10克、生地9克、车前子10克、竹叶6克、公英30克、双花20克、板兰根20克、冬葵子10克、鱼腥草10克、黄柏10克、知母9克、丹参20克、木通9克、生甘草9克、卑鲜10克。水煎服，15天为一疗程，化验精液以观后效。也可用胆草泻肝丸和知柏地黄丸合治，早服胆草泻肝丸一袋，晚服知柏地黄丸一丸，一月为期。

3. 虚劳型

症状：素体虚弱，神倦乏力，面色皤白，性欲衰退，或精少，或无精，舌淡，边有齿痕，舌苔白润，脉沉细无力。

治法：益气血生精液。

方药：生精种子汤：人参5克、黄芪3克、山药30克、当归10克、熟地10克、白芍10克、陈皮10克、黄精10克、沙苑子10克、云苓10克、白术10克、紫河车粉10克、海狗肾1具。水煎服，1~3月为一疗程。

4. 气滞血瘀型

症状：胸胁胀满，精神抑郁或急躁易怒，少腹胀痛，阳痿早泄，或不射精，口苦咽干，脉弦。

治法：活血理气。

方药：少腑逐瘀汤加味：五灵脂9克、当归9克、川芎9克、桃仁9克、赤芍6克、干姜3克、元胡3克、肉桂6克、蒲黄9克、花粉9克、小茴香9克、柴胡9克、香附9克、枳壳9克。水煎服，1~3月为一疗程。或用逍遥散治疗，长期服用。

5. 痰阻精室型

症状：肥胖乏力，形盛气衰，嗜食烟酒厚味，阳痿早泻，性欲减退，精不液化，胸脘胀满，舌胖嫩，苔原腻，脉弦滑。

治法：温化痰湿，通利精窍。

方药：通浊益肾汤：半夏9克、天麻9克、砂仁9克、薏苡仁30克、白叩仁9克、干姜6克、茯苓9克、白术9克、桂枝9克、甘草9克、山药30克、山甲9克、王不留行9克、路路通9克、麦芽30克、谷芽30克、山楂15克、川厚朴9克、通草9克、竹叶9克。水煎服，15天化验一次精液，随变加减。

〔自我康复综合措施〕

1. 调心养神：要精神保持愉快，尤其在性交时要性情交融，不要仓促强迫，不要强忍。要“交合有时”、“交合至理”、“交合有道”。

2. 生活起居：不要穿过紧的牛仔裤，不要在过热的水中长时间洗浴，不要长时间骑自行车，必须时每骑半小时下车走数分钟。

3. 饮食调养：禁烟酒，此两物可杀害精虫。不食生冷及过于辛燥食品，这些食品可耗伤肾精。

4. 其它疗法，见中篇。

（十五）茎肿茎痛

〔概说〕

茎肿茎痛是指阴茎部分或全部红肿热痛而言，此证往往伴有房事茎痛、尿急、尿痛等证。临床以龟头红肿糜烂或阴茎结节肿痛为多见。西医所说的阴茎炎症、阴茎结核、阴茎硬结症等多属此范畴。茎肿茎痛的原因：①饮酒过多，湿热下注。②手淫无度，损伤宗筋。③房事过频，虚火炽盛。④痰浊或败精阻于精窍。治疗方法多以祛下焦湿热，通经散结、解毒消肿止痛为主。

〔药物康复〕

1. 肝胆湿热型

症状：阴茎或龟头红肿热痛，或冠状沟青紫肿痛，有腥臭分泌物，触痛难忍，伴有阴茎异常勃起，尿赤尿急、阴囊潮湿粘腻、便秘口苦心烦等症，舌红苔黄腻，脉弦滑。

治法：清热消肿利湿止痛。

方药：导赤散与三妙散合治：苍术9克、牛夕9克、黄柏15克、生地9克、木通9克、竹叶6克、生甘草10克、灯心草5克、水煎服。严重者可加黄芩9克、栀子仁15克、胆草30克、公英30克、天葵15克、蝉衣6克。

外用熏洗方：炉甘石30克、枯矾30克、苦参30克、蛇床子30克、五倍子30克、儿茶20克、芒硝30克、苍耳子30克、水煎熏洗患部，每日熏洗1~2次，每次20分钟，熏洗后用清水冲洗。

2. 痰浊瘀阻型

症状：阴茎背侧有单个或多个条索状硬结，按之硬，伴有阴茎勃起疼痛，甚至阳痿，排尿困难等症，舌红苔白、脉弦。

治法：理气活血，化痰散结。

方药：香附9克、当归12克、赤芍12克、丹参12克、红花9克、莪术9克、泽兰9克、海藻15克、陈皮9克、乳香9克、没药9克、车前子9克、花粉9克、半夏9克。水煎服。

〔自我康复综合措施〕

1. 禁烟酒。
2. 禁手淫。

3. 节欲，禁房事过度。

4. 勤换内裤，保持生殖器清洁。

5. 其它疗法见中篇。

(刘鸿达)

(十六) 精浊

〔概说〕

精浊，为浊病的一种。其主要症状是指男性尿道口经常流出糊状浊物，但尿色并不混浊。《中国医学大辞典》指出：“不因交合而时泄混浊之精也。此证由肾虚淫火易动，精离其位，率腻如膏，虽不便溺，亦常有之。”上述所谓“混浊之精”，主要是尿道口的分泌物而言，不可误认为精子。本病多因有手淫恶习，或房事无度，或劳伤精气，或湿热下注所致。常伴有性欲明显减低、遗精、阳痿、早泄、射精痛等证。

〔药物康复〕

1. 湿热下注

症状：尿道口时时流溢出米泔样或糊状的混浊物，滴沥不断。或阴茎中灼痛，小便有热涩感，或兼有会阴部疼痛，常伴有头晕耳鸣，口干身热，性欲减退，梦遗滑精，腰膝痠痛，舌红苔薄白，脉滑数。

治法：清利湿热，分清利浊。

方药：抽薪饮合大分清饮（皆为《景岳全书》方）。黄芩10克、石斛10克、木通3克、栀子6克、黄柏6克、枳壳9克、泽泻6克、茯苓6克、车前子6克、猪苓10克、甘草3克。水煎两次分服。

2. 脾气下陷

症状：尿道口时出混浊之物，每于劳累之后加重，头昏神疲无力，面色萎黄，食欲不振，性欲低下，常兼有腰痛遗精、阳痿、早泄等症，舌质淡白，苔薄白，脉弱。

治法：健脾升阳，化湿除浊。

方药：补中益气汤（《脾胃论》）加味。党参12克、白术12

克、黄芪10克、升麻6克、柴胡6克 当归10克、陈皮10克、山药20克、萆薢10克、茯苓10克、芡实15克、水煎两次分服。

3. 肾阴虚损

症状：尿道口流出糊状混浊物，阴茎易举即痿，茎中灼痛，尿黄有热涩之感，或兼有会阴疼痛，伴有头晕耳鸣，手足心热，口干舌燥，腰膝酸软、性欲减退，遗精、早泄等症，舌红少苔，脉细数。

治法：滋补肾阴，固精治浊。

方药：二至丸合秘元煎（《景岳全书》）加减。旱莲草15克，女贞子10克、山药20克、芡实15克、茯苓10克、白术10克、酸枣仁6克、五味子3克、金樱子12克、黄柏10克、莲子10克。

4. 肾阳衰微

症状：多为病情迁延日久，由前三种类型转化而来。尿道口流出糊状物，小便无涩痛、灼痛，尿色不黄不赤，会阴酸痛，畏寒肢冷，神疲体倦，腰膝酸软，性欲低下，大便溏薄，舌淡白，脉沉迟。

治法：温补肾阳，涩精治浊。

方药：右归丸（《景岳全书》）加味、熟地15克、山药20克、山茱萸10克、枸杞12克、杜仲10克、菟丝子10克、桑螵蛸6克、制附子3克、当归6克、肉桂3克、鹿角胶6克、磁石15克、水煎两次分服。
（赵家祺）

（十七）男子不育症

〔概述〕

处于生育年龄的夫妇，结婚同居两、三年以上，未采取任何避孕措施，女方身体健康，生育机能正常，因男方生育机能障碍，致使女方不能受孕者，称为男子不育症。据目前统计，此症占所有不孕症的40%左右。

从病因学上分类，男子不育症大体可分为绝对不育和相对不

育两大类。绝对不育是指男性生殖系统有先天或后天的解剖生理缺陷,致使女方不孕,如男性先天性外生殖器或睾丸缺陷或发育异常;后天因疾病(如流行性腮腺炎)、外伤、手术等造成男子外生殖器或睾丸的损伤及破坏等。相对不育是指男方有使女方受孕的一定能力,但因某种原因阻碍受孕或降低生育能力,致使女方不能受孕,最主要是男子精液质和量的异常,如精子数目过少,甚至精液中无精子、精子活动能力太弱、畸型精子或死精子占的比例过大、或精液的粘稠度、液化过程、酸硷度等方面的异常而影响精子的活动等。另外阳痿、早泄、遗精、不射精、阴茎短小等病症,也是造成男子相对不育的重要原因。

绝对不育目前治疗和康复尚属困难(注:隐睾症可以通过手术或药物治疗得以治愈)。而相对不育通过坚持治疗和康复,则有可能治愈,故本节主要论述相对不育。《石室秘录》一书将相对不育分为六种:“男子不生子有六病……,一精冷也(即精液清冷),一气衰也(即肾气衰弱),一痰多也(即痰湿体胖)、一相火盛也(即相火亢盛)、一精少也(即精液精子量少)、一气郁也(即因精神因素导致的肝气郁结)。

根据上述所述,目前中医对男子相对不育的病因病理,大致有以下几种论述。

1. 肾精亏乏, 肾气虚弱

先天禀赋不足,肾精亏乏,肾气虚弱,以致生育能力低下而不育,或因后天患重病久病,伤耗肾精,耗损肾气,或染有手淫恶习,或婚后房事过度,伤伐肾精肾气,均可导致生育能力低下而不育。

2. 脾胃虚弱, 气血亏少

平素劳累过度、营养不足,或久病伤及脾胃,导致脾胃虚弱,气血化源不足,气血亏少,不能化生精气,以致生育无能。

3. 肝气郁结, 气血瘀滞

平素心情不舒,情志不遂,日久肝气郁结,疏泄失常,气滞

血瘀，以致精室、宗筋经脉阻塞不畅，影响生育能力。

4. 痰湿壅盛，精窍不利

平素肥胖湿盛之体，或过食肥甘厚味而少活动，痰湿内困，遏气机，精窍不利，引起不育。

〔药物康复〕

在论述康复医疗之前，将有关精液常规化验的正常数值列出，使患者便于了解自己的病情和好转程度。

1. 精液收集

避房事3~5天，用手淫方法将精液直接射于洁净干燥的玻璃瓶内（不宜用避孕套收集精液），立即送验（最迟不能超过射精后一小时），以免变质，影响检验结果。

2. 精液常规化验正常值及其临床意义

（1）精液量：一次正常射精量约为2~5毫升，过少或过多均可减少受孕机会。

（2）精液色泽：正常色泽为灰白色或乳白色。久未排精者，可呈浅黄色。

（3）精液粘稠度及液化时间过程：正常精液是粘稠的。粘稠度太低，为精液清稀，属于不正常。精液离体后5~10分钟开始液化，半小时左右完全液化。液化时间延长（大于1小时）或不液化，均可抑制精子的活动，而影响生育。

（4）精液酸碱度（PH值）：正常精液的PH值为7.8~8.4，PH值过低或过高均可影响精子的存活。

（5）精子数量：每毫升精液中应有精子6千万至2亿个，少于2千万者，则影响生育。

（6）精子形态：正常精子的形状如蝌蚪，分头、颈、体、尾四部分，头部较大，呈圆形或椭圆形。每个精子的总长度为50—60微米。畸形精子不应超过总数的20%。

（7）精子活动度：活动度包括活动数、活动力、活动期。总的具有活动力的精子应占70%—90%，其中应有50%—60%的

精子离体后2—3小时仍能活动，或其活动力应持续3—6小时。活动力减弱或死精子过多，均影响生育。

根据本病的症状可分为五种类型。

1. 肾精不足

(1) 症状表现：婚后两、三年以上不育，腰部酸痛，两腿酸软，头晕耳鸣，心烦失眠，梦多遗精，或不射精，记忆力减退，舌红少津，脉象细弱或细数。精液检查中，往往见到：精液量少、精子数少，或精液过于粘稠，液化时间延长，或PH值偏高。

(2) 选方用药，采用益肾填精，以清虚火之法。

可选用经验方，药物组成及用量：猪骨髓30克、羊骨髓30克、熟地黄20克、山茱萸10克、山药15克、枸杞子10克、五味子6克、车前子6克（布包）、复盆子10克、菟丝子10克、紫河车10克、当归10克、肉苁蓉20克、制首乌15克、茯苓10克、泽泻6克、丹皮6克。水煎两次分服。

中成药可选用：六味地黄丸、五子衍宗丸、归芍地黄丸、归丸。

2. 肾阳虚弱

(1) 症状表现：婚后两、三年以上不育，性欲低下，腰部冷痛，两腿发软，神疲乏力，腰背发凉或畏寒肢冷，或兼阳痿、早泄，小便清长或频数，面色皤白，舌淡苔白，脉沉迟而弱，尺脉尤甚。精液检查中，往往见到：精液稀薄，精清精冷，粘稠度过低，精子活动度过低，或死精子、畸形精子占的比例较大。

(2) 选方用药：采用温补命门，壮阳填精之法。

一般选用赞育丸加减，药物组成及用量：巴戟天10克、胡芦巴6克、仙灵脾10克、肉桂6克、熟附子3克、肉苁蓉20克、韭菜子6克、蛇床子6克、熟地黄20克、白术10克、当归10克、枸杞子12克、山萸肉10克、鹿茸1克（分二次冲服）。水煎两次分服。

中成药可选用：金匱肾气丸、参茸卫生丸、补肾强身片、右

归丸。

3. 脾胃虚弱，气血亏少

(1) 症状表现：婚后两、三年以上不育，形体消瘦、体倦乏力，性欲减退，不能耐劳，尤以行房后精神萎靡。疲惫不堪，心悸气短。面色苍白或萎黄，唇色淡白，少气懒言，口淡乏味，食少纳呆，舌淡无华，脉象细弱。精液检查中，往往见到：精液量少，精子数少，或死精子、畸形精子、不成熟精子偏多，活动度减低。

(2) 选方用药：采用补气养血，健脾益肾之法。

一般选用种子大补丸加减，药物组成及用量：人参6克、麦门冬6克、生地黄15克、熟地黄15克、巴戟天12克、杜仲10克、潼蒺藜10克、天门冬6克、枸杞子10克、茯苓10克、白术12克、白芍10克、牛膝10克、当归12克、桑椹12克、桂元肉10克、鹿角胶6克（烊化）。水煎两次分服。

中成药可选用：十全大补丸、人参归脾丸、龟灵集。

4. 肝气郁结，气滞血瘀

(1) 症状表现：婚后两、三年以上不育。同房时往往情志抑郁，胁肋胀满，口苦目眩，或烦躁少寐，或伴阳痿，或伴不射精，或阴部发胀。舌质暗红，可见瘀斑或瘀点，脉象弦涩。精液检查中，往往见到：精液量偏少，粘稠度偏高，或PH值偏低。精子活动力偏弱。

(2) 选方用药：采用疏肝解郁，行气活血之法。

一般选用柴胡疏肝汤加减，药物组成及用量：柴胡12克、当归12克、白芍10克、川芎6克、香附10克、桃仁10克、红花6克、郁金6克、路路通10克、熟地黄20克、菟丝子10克、枸杞子10克、仙灵脾6克、桔叶10克、青皮3克、夜交藤20克、合欢花10克。水煎两次分服。

中成药可选用加味道遥丸。

5. 痰湿壅盛，精窍不利

(1) 症状表现：婚后两、三年以上不育，形体肥胖，或婚后体重逐渐增加，嗜卧懒惰，或兼轻度浮肿。射精不畅或不射精，性欲偏低，头昏头沉，或首如裹物，胸脘痞闷，痰多，口中粘腻，舌淡苔白而腻，脉象濡滑。精液检查中，往往见到：精液量多，液化时间延长，或粘稠不化，精子活动度受限。

(2) 选方用药：采用燥湿化痰，理气通窍之法。

一般选用苍术导痰汤加减，药物组成及用量：苍术15克、半夏6克、陈皮10克、厚朴10克、茯苓12克、白术12克、党参10克、枳实6克、泽泻6克、路路通6克、车前子6克。(布包)、穿山甲5克、菖蒲6克、荷叶6克。水煎两次分服。

中成药可用二陈丸、以香附6克、苍术10克、煎汤送服。

〔自我综合康复措施〕

除中篇所论述的内容以外，本病尚有以下自我康复措施。

1. 验方康复

当归30克、生姜12克、羊肉300—500克，煎汤服(羊肉也可同吃)。

2. 外治法

肾阳虚者可用：

(1) 大葱白捣烂热敷，详见阳痿。

(2) 食盐50克，炒热后，以白棉布包好，置于关元，中极穴处热敷。(王云舫)

(十八) 男子更年期综合症

〔概述〕

男子更年期，以前没有受到人们应有的重视，甚至有人认为男子没有更年期，这显然是不对的。更年期是指人体由中年向老年过渡的生理时期，男女皆有，在一般情况下，男子更年期的各种生理变化不如女性那么突出，症状不那么严重。根据中医理论，女子生理以七年为一期，男子生理以八年为一期，故

男子更年期出现的时间也比女子晚些，一般在48岁至56岁左右。男子进入更年期，由于性腺发生退行性改变，进而引起气血阴阳等一系列全身性生理变化，如果机体的适应能力和调节能力较强，可不出现明显症状，顺利地渡过这一时期。如果脏腑机能下降，调节能力较差，不能很好地适应这一时期的机体变化，则出现更年期综合症。在临床上，男子更年期综合症以精神症状、植物神经功能紊乱、性机能障碍等为主要表现。积极改善男子更年期的机能状态，对推迟衰老，健康长寿，有着十分重要的意义。

关于本病的病因病理，中医认为“年过四十，阴气自半，起居衰矣”，男子到了更年期，天癸渐竭，肾精将乏，肾气渐衰，气血也由盛转弱，形体也由强渐弱，若再因先天禀赋不足，或后天淫欲过度，或平素起居失常，劳力过度，或平素劳神太过，睡眠不足，或平素郁怒忧思，过喜过悲，情志内伤，均可导致更年期的提早到来，或促使这一生理时期的病理转化，而加重更年期的各种症状。

〔药物康复〕

根据本病的症状，可分为四种类型。

1. 肝肾阴虚

(1) 症状表现：腰部酸痛，两腿酸软，精液减少，虽阳事易举，但易痿软。头晕目眩，耳鸣耳聋，记忆力减退，或易急易怒，或抑郁沉默，或手足心热，舌红少津，脉象弦细而数。有些患者往往兼见高血压、动脉硬化、糖尿病等疾患。

(2) 选方用药：采用滋养肝肾，镇肝潜阳之法。

一般选用二至丸与镇肝熄风汤合方加减，药物组成及用量：女贞子12克、旱莲草15克、怀牛膝12克、生龟板15克、白芍15克、元参12克、枸杞子10克、桑椹15克、天门冬6克、生赭石12克、生牡蛎15克（打碎）、生龙骨15克、（打碎）、生麦芽20克、川楝子10克、茵陈6克、甘草3克。水煎两次分服。

2. 心肾不交

(1) 症状表现：心悸心烦，情绪波动，时喜时悲，腰膝酸软，头晕耳鸣，健忘失眠，多梦遗精，或阳痿早泄，精液量少。或潮热盗汗，阵发性面部潮红，口燥咽干，舌红少津，脉象细数。有些患者，兼有冠心病。

(2) 选方用药：采用滋养心肾，交通心肾之法。

一般选用天王补心丹加减，药物组成及用量：生地黄15克、熟地黄15克、山茱萸10克、天门冬6克、麦门冬6克、当归10克、丹参10克、龟板10克、百合20克、酸枣仁6克（打碎）、柏子仁10克、茯神10克、菖蒲6克、远志6克、五味子3克、珍珠母30克、浮小麦15克。

中成药可选用：天王补心丹、麦味地黄丸、归芍地黄丸。

3. 脾肾阳虚

(1) 症状表现：性欲减退，阳痿早泄，腰部疼痛，两腿酸软，腰背、小腹或阴部有发凉感，精神萎靡，无精打采，记忆力减退，精清精薄精冷，小便清长或频数，夜尿增多，大便稀薄或五更泄泻，口淡乏味，饮食减少，纳谷不香，舌淡胖而嫩，脉沉弱无力。

(2) 选方用药：采用温补脾肾，壮阳健脾之法。

一般选用还少丹加减，药物组成及用量：仙茅10克、仙灵脾10克、巴戟天10克、补骨脂10克、肉桂3克、熟附子3克、山茱萸10克、党参10克、黄芪6克、白术12克、山药20克、茯苓10克、木香3克、砂仁2克（打碎）、杜仲10克。水煎两次分服。

中成药可选用：早服金匱肾气丸一丸，晚服四神丸10克，均用白开水送服。

4. 肾气不足，心虚胆怯

(1) 症状表现：性欲减退，或阳痿早泄，行房时心悸胆怯。平素遇事多疑，神志不定，胆怯易惊，睡眠不宁。舌淡苔白，脉软无力。

(2) 选方用药：采用补益心肾，壮胆安神之法。

一般选用百合地黄汤与甘麦大枣汤合方加味，药物组成及用量：百合120克、生地黄15克、熟地黄20克、炙甘草10克、浮小麦30克、大枣12克、茯神15克、早莲草15克、女贞子10克、珍珠母30克、硃砂1克（分二次冲服）、琥珀末2克（分二次冲服）。水煎两次分服。

〔自我综合康复措施〕

除中篇所论述的内容以外，本病尚有以下自我康复措施。

精神心理康复：患者要对更年期有正确的认识。解除不必要的疑虑，合理安排生活，起居有常，生活有节，劳逸结合，同时根据自己的身体状况，参加一些力所能及的劳动，以及适合的文体活动，提高自身的调节能力和适应能力，此病是完全可以好转和痊愈的。（王云舫）

（十九） 手淫

〔概说〕

手淫，是指用手或某些物品玩弄生殖器或其他器官，以刺激性器官，而起到自我发泄性欲的不正常行为。手淫常发生于性开始成熟的男孩或女孩和未婚青壮年，有了性的冲动，情不自禁地用手淫来满足性的要求。但是手淫并不局限于上述情况，个别中、老年人也不无存在的。男女皆有手淫，只是男性多于女性。

什么是手淫的病因病理？《证治汇补》指出：“思想无穷，气郁心肾”，又如《折肱漫录》所说：“凡用心过度，则心火亢，心火亢则水不升而心肾不交”。一般情况来说，手淫如果不成习惯，偶尔几次，对身体不会带来太大的影响，无须多虑。但若长期频繁的手淫，形成习惯，不能自我控制，将严重的影响身体健康，其危害性胜过房事过度。由于每次手淫前后，精神矛盾，伴有高度的情绪紧张、烦恼、焦虑，悔恨交加和惊慌内疚心理。这种精神上的过度紧张，势必导致心火亢盛。又因手淫洩泄肾精，因而形成肾精亏损，心火亢盛。

频繁手淫，损害心身：由于长期频繁的手淫，导致心肾不

交，甚至肾阳虚衰。严重地影响心身健康，其主要临床表现力精神萎靡不振，无精打采，头痛头晕，心悸失眠，健忘盗汗，腰酸腿软。影响工作与学习。

尽早戒除，免遗后患：首先要进行性知识学习，知道其危害性，下定决心，尽快戒除。否则频繁的手淫可造成性功能障碍，如性欲冷淡、阳痿、早泄、遗精等病证。也可能引起一些疾病，如月经不调、盆腔炎、前列腺炎等。甚至造成婚后性生活不和谐，影响夫妻关系。

〔药物康复〕

1. 心肾不交

症状：长期频繁手淫，头晕耳鸣，心悸盗汗，多梦健忘，精神萎靡不振，腰腿酸软，尿黄，常有会阴部位作痛，苔薄白，脉细数。

治法：滋补肾阴，清心安神。

方药：茯苓汤（《济阳纲目》）加减。茯神12克、酸枣仁10克、当归10克、生地15克、黄连3克、莲子12克、甘草3克、青龙齿12克、五味子5克、百合12克、女贞子10克。水煎两次分服。

2. 肾阳虚衰

症状：平素体质阳虚，又复手淫伤肾致虚。或上述心肾不交证，日久不愈，逐渐转化而成肾阳虚衰证。畏寒肢冷，精神倦怠，面色皖白，两目无神，头晕健忘，腰酸腿软，四肢无力，食欲不振，尿清大便溏，或五更溏泻，性欲减退，阴寒，舌质淡白，苔薄，脉沉迟而细。

治法：温肾壮阳，养心安神。

方药：斑龙丸（《医统方》）作汤。菟丝子12克、熟地20克、补骨脂15克、柏子仁12克、茯神12克、鹿角胶10克分二次溶化。水煎两次分服。

〔自我综合康复措施〕

1. 要采用清静安神的心理康复方法。如《七部要语》所指

出的：“神静而心和、心和而神全，神躁则心荡，心荡则形伤，欲全其形（身体），先在理神，故恬和养神，以安于内，清虚棲心，不诱于外也。”亦可在临睡前，作静功30分钟，屏除杂念，思想安静，意念脐下丹田，呼吸缓慢深匀细长，有利于清静安神。

2. 摩擦涌泉

摩擦涌泉，也称搓脚心，两手搓热，然后以右手搓左脚心，再以左手搓右脚心，左右各搓约100次。此功法降心火，滋肾水，医治心肾不交，对抑制性冲动，可起到一定作用。

3. 静坐哈气

此功法简便易行，可抑制性冲动。静坐，尽量屏除杂念，张口呼出浊气（哈气），闭口以鼻吸入清气，可以反复连续作二十次左右。

4. 生活有规律，定时作息，避免刺激性食物，如烟、酒等。不看黄色小说，色情影视。衬裤不宜过紧，被不宜过暖。

5. 丰富文娱生活，培养广泛的兴趣和爱好。树立正确的婚恋观。其他康复措施，详见中篇。

手淫成瘾确实是一种不良恶习，会给性生活带来某些影响。但经过一定时间的自我康复医疗，性功能是会恢复正常的。

（赵家祺）

二、女子性功能障碍及相关病

（一）女子性欲缺乏和快感不足

〔概述〕

妇女婚后长期对性生活没有要求，表现淡漠，甚至厌恶，称之为“性欲缺乏”或“性欲淡漠”、“性冷淡”。有的虽然也有性欲要求，但性交时缺乏快感或没有快感，称之为“性感缺乏”、“性感不足”，或者叫“不感症”。上述二种病证，中医统称为“女子阴痿”，或“冷阴”。女子阴痿的原因，是比较复杂的，大部分是由精神因素造成的（如中篇所述）。再有因女方生殖器

官疾病，及某些慢性病，体质衰弱等，均可以导致本病的发生。

中医认为，女子阴痿，与肝气郁结，心脾两虚、肾阳衰微、肾阴不足有关。除了使用药物康复，还应当注重精神心理的自我康复，才能获得最佳的效果。

〔药物康复〕

1. 肝气郁结

症状：性欲缺乏而无快感，房事交接不适，心情抑郁不舒，胸闷常作叹息，以呼出为快，情绪欠佳，烦躁易怒，经前乳房胀痛，月经不调，行经腹痛，或兼有阴痛，苔薄白，脉弦多见沉象。

治法：疏肝解郁，理气和血。

方药：方用四逆散（《伤寒论》）加味。柴胡12克、白芍10克、枳壳8克、甘草3克、青皮6克、合欢皮10克、夜交藤21克、茯苓10克、白术10克、香附6克。水煎两次分服。

2. 心脾两虚

症状：性欲淡漠，性感不足，面色苍白无华，皮肤枯燥而不润泽，指甲口唇色淡白，食欲不振，气短无力，尿清便溏，月经不调，舌淡苔薄，脉沉而无力。

治法：补益心脾，调和气血。

方药：方用归脾汤（《济生方》）加减。黄芪12克，白术10克、人参6克、茯苓10克、龙眼肉10克、鹿角霜6克、木香3克、当归10克、远志6克、菟丝子12克、仙灵脾10克、首乌12克。水煎两次分服。

3. 肾阳衰微

症状：性冷淡，无快感，常伴有阴寒、阴痛、不孕等症。心情郁郁懒言，腰膝酸冷，畏寒肢冷，尿清便溏，多有经行迟后衍，量少色淡，腹部冷痛，舌质淡白，苔白，脉沉迟而细。

治法：温肾壮阳、养血调经。

方药：方用温肾丸（《沈氏尊生书方》），熟地黄15克、山茱

莢6克、巴戟天12克、当归10克、菟丝子10克、鹿茸0.5克（分二次冲服），益智仁6克、生地黄6克、杜仲炭10克、远志5克、续断10克、蛇床子5克。水煎两次分服。

4. 肾精亏损

症状：性欲缺乏，极少有快感，常伴有阴热，阴粘等。性情急躁易怒，头晕目眩，心悸盗汗，手足心热，面红潮热，腰酸腿软，尿黄便秘，常有月经先期而至，其色深红，舌质红而少苔，脉来细数乏力。

治法：滋肾平肝，益精养血。

方药：用杞菊地黄丸，二至丸合方加减。杞子12克，菊花6克、生熟地各12克、山茱萸8克、山药10克、丹皮6克、茯苓6克、旱莲草15克、女贞子10克、地骨皮12克。水煎两次分服。（赵家祺）

（二）女子性高潮障碍

〔概述〕

女子性功能障碍，最常见的是性高潮障碍。其主要表现是虽有性欲要求，但缺乏快感，达不到性欲高潮。

据国外一些性医学家调查，从未出现过性高潮，或只有过几次，或偶尔出现过性高潮的女子可达40%以上。有近80%的已婚女子是在结婚后的第二年、第三年，甚至十年以上才获得性高潮。性欲高潮障碍的原因，最主要是精神因素。其次是神经系统、内分泌系统、妇科疾病以及某些药所致。在性高潮障碍的精神因素中，最重要的是女子在性生活中时刻处于紧张状态不能放松自己，不能让性反应自然而强烈地流露，从而使性反应过程受到障碍；在性交中焦虑重重，无法自在和坦然，也能阻止高潮的到来；或对性生活没有正确的认识，从思想上产生厌恶情绪；或者夫妻关系不和睦，性生活不协调等。由此可见，罹患本症，应该寻根究底找原因，并针对病因有的放矢地治疗。

中医认为，性功能的正常与否，与五脏心、肝、脾、肾密切相关。性高潮的获得是五脏功能正常的具体体现，而五脏之中，

又以心神为主导。因此，医治性功能障碍要从五脏论治，根据本病的证候特点，要从心、肝、肾论治。其精神心理治疗，详见中篇。清代名医王燕昌在《王氏医存》中指出：“夫妻初媾，交而无动，此刻夫心宜略定片刻，然后缓缓动，逾妇阴精欲泄，立便五气齐至。盖妇之面赤色而热，心气至；目有涎沥、微眦视人，肝气至；娇声低语，口鼻气喘，肺气至，伸舌吮唇，以身假人，脾气至；玉户开张，琼液流出，肾气至；五气方至，速即转身，夫上妻下，阳精速泄。

男为阳刚而女为阴柔，由于性别差异，表现在性欲、性感上各自不同。女性一般是内涵、被动、缓慢、容易受一些精神心理因素的影响。需夫妻双方配合协调，才有利于共同达到性高潮。

〔药物康复〕

1. 肝气郁结

症状：性感缺乏，不能达到性欲高潮，情绪抑郁，忧愁等精神紧张见证，烦躁易怒，有时两胁胀痛，或胸闷叹息，苔薄白，脉弦。

治法：疏肝解郁，并针对具体情况，进行精神心理治疗。

方药：方用达郁汤（《杂病源流犀烛》）加味。柴胡6克、升麻3克、川芎3克、香附6克、白茯苓6克、桑白皮6克、桔叶10克、梅杞子10克、五味子3克、菟丝子6克，肉苁蓉15克。水煎两次分服。

2. 肾阳衰微

症状：性感缺乏，性欲高潮障碍，前庭分泌物少，手足不温、畏寒，腰酸腿软，食少无力，尿清便溏，神疲。常伴有阴寒，月经量少，宫冷不孕，舌淡白，苔薄，脉沉无力。

治法：温补命门，益肾助阳。

方药：暖肾助火汤（《揣摩有得集》）。党参9克、白术9克、山药12克、桑螵蛸9克、芡实12克、巴戟天10克、覆盆子12克、附子6克、肉桂3克、肉苁蓉10克、鹿茸0.5克为末两次冲服，仙灵

脾6克。水煎两次分服。

3. 心肾不交

症状：性感缺乏。性欲高潮障碍，前庭大腺分泌物不足。体倦乏力，头晕目眩，心烦耳鸣，心悸失眠，手足心热，腰腿酸软，尿黄便秘，舌质红，少苔，脉细数。

治法：滋肾降火，交通心肾。

方药：知柏地黄丸作汤加味。知母6克、黄柏3克、生地黄10克、熟地黄12克、山萸10克、山药12克、丹皮6克、泽泻3克、茯苓6克、枸杞子6克、沙苑子6克、肉苁蓉10克。水煎两次分服。

〔自我综合康复措施〕：

明代医家龚廷贤在《万病回春》中指出，夫妻行房之前，可以少量饮酒，藉酒激发性欲，放松身体，有益于高潮到来。“使夫妇各饮微醺，乃有兴趣，……”其余康复措施，详见中篇。

（三）女子性欲亢进

（赵家祺）

性欲亢进，是指性兴奋出现过多，且不能自我控制，病因一则是精神因素，由于反复接受性刺激或过多地贪恋色情。姿情肆意的结果；一则是脏腑功能偏胜，如阴虚阳亢，心肾不交而引起。在一般情况，一对夫妻，一方性欲强一些，一方性欲弱些，不属于性欲亢进的范围。典型的性欲亢进是一种病态，其特点是不择对象，不择时间，不择地点。其严重者，称为“英雄狂”。

〔药物康复〕

1. 心肾不交

症状：性冲动过快，不能自控，阴道流出分泌物。面色潮红，腰酸腿软，心悸汗出，情绪烦躁易于波动，头晕失眠，手足心热，尿黄便秘，舌质红，苔薄或少苔，脉细数。

治法：滋肾降火，清心安神。

方药：方用三才封髓丹与百合地黄汤合方加减，天冬12克、生地20克、黄柏12克、甘草10克、百合20克、黄连6克、朱砂末

1克(二次冲服)、灯心草1克、生龙骨20克、生牡蛎20克、莲子心6克。水煎两次服。

2. 阴虚阳亢

症状：性欲亢进，难以自制，阴道有分泌物流出。腰酸腿软，心悸失眠，暗光流动，手足心热，口干多饮，唇色鲜红，午后潮热，夜间盗汗，眩晕耳鸣，尿黄便秘，舌质红，少津，脉弦细而数。

治法：滋阴潜阳，重镇降火。

方药：方用知柏地黄丸作汤加味。知母12克、黄柏12克、生地20克、山茱萸6克、山药20克、泽泻10克、丹皮6克、茯苓10克、百合20克、磁朱丸6克(每煎送服3克)、龟板胶10克(分两次溶化)天花粉15克。水煎两次分服。(赵家祺)

(四) 交接出血

〔概述〕

妇女每当性交时或性交后阴道出血。亦名“交结出血”，“交感出血”。此病的发生大部分是在初婚，也有一些在婚后一段时间出现，更有少数病人在更年期时才发生。刚结婚时，女方由于处女膜破裂而发生的疼痛和出血现象，或经期同房出血均不属病态。婚后仍经常在性交时出血才属本病。这种情况若不能及时纠正和治愈，病人多会产生畏惧心理。不仅影响夫妇之间正常的性生活，还会影响彼此的感情。

从临床观察，生殖器官炎症，如外阴炎、阴道炎、盆腔炎、慢性宫颈疾病等，常引起交接出血。

本病病因多为心脾两虚、肝火妄动、湿热下注、交接损伤所致。

1. 心脾两虚

《医宗金鉴·妇科心法》载：“交接出血伤心脾，伏龙肝末入肝脾。”由于思虑忧郁损伤心脾，心主血，脾统血，心脾受损，气血不足，则同房时会发生阴道出血。

2. 肝火妄动

中医认为：“肝藏血”，若肝火妄动则不能藏血，由此而导致交接出血。如明代《校注妇人良方》记载：“一妇人每交接出血作痛，此肝火动脾而不能摄血。”由于紧张、惊恐、忧郁，以致肝气郁结，气郁化火。或恣情纵欲，精血亏耗，使阴虚火旺，肝火偏盛，从而累及肝脉，热迫血行，而形成本病。

3. 湿热下注

饮食不节，恣食肥甘，损伤脾胃，酿湿生热，湿热流注于下，扰动血脉，亦可发生交接出血。

〔药物康复〕

根据本病症状表现，可以分为三种类型：

1. 心脾两虚

症状：妇人交接阴道出血，或兼疼痛隐隐。精神不振，面色少华，胃纳欠佳，心悸失眠，神疲乏力，舌淡苔薄，脉细弱。

治法：养心益脾，补气摄血。

方药：归脾汤（《济生方》）加味。党参12克、黄芪12克、白术12克、云苓10克、龙眼肉12克、当归10克、木香5克、甘草6克、仙鹤草20克、三七末5克。水煎两次温服。

2. 肝火妄动

症状：交接时阴道出血，色红量多。烦躁易怒，口苦咽干，胸胁胀闷不舒，面色潮红，小便短赤，大便秘结。舌红苔薄黄，脉弦数。

治法：清肝泻火。

方药：加味逍遥散（《女科撮要》）加味。丹皮10克、栀子6克、当归5克、白芍10克、柴胡6克、云苓10克、薄荷6克、白术10克、生地10克、大黄炭10克、地骨皮12克。水煎服。

3. 热湿下注

症状：交接出血或兼阴肿疼痛。口苦易渴，下肢酸困，小便短赤，甚或涩痛。舌红苔黄腻，脉弦滑而数。

治法：清利肝胆湿热。

方药：龙胆泻肝汤（《医宗金鉴》）加减。龙胆草10克、柴胡10克、栀子6克、泽泻6克、黄芩12克、生地18克、车前子6克、当归6克、地榆炭12克、贯仲炭12克。水煎服。

〔自我综合康复措施〕

1. 验方康复

（1）虚寒证

①桂心、伏龙肝各等份，每次服6克，每日二次。

②甘草、生姜各1.5克，白芍1.2克，桂心0.6克，以酒煎服。

（2）湿热证

①黄连2克、牛膝、甘草各1.5克，共切细以水2000毫升，煮取1000毫升洗之。每日洗3~4次。

②海螵蛸烧为末，以酒调服，日三服。

2. 外治法

（1）割鸡冠血涂之。

（2）以赤石脂或五倍子末涂之。

以上验方及外治法均出自《校注妇人良方》

3. 精神心理康复

（1）夫妇均须掌握一定的性知识，并且要相互体贴，充分合作，采取适当的性交方式和体位。同房时，男方动作要轻、柔，切忌粗暴。

（2）精神上要放松，不要紧张、忧郁，更要解除一些不必要的顾虑。

4. 节欲养精

要适当节制性生活。妇人经期忌行房事。病中或初婚时出现性交不适，应休息数日再行房事。

其它康复措施，详见中篇有关内容。

（张玉香）

（五）阴寒

〔概述〕

阴寒，即妇人阴中觉冷，又名阴冷。指病人自觉生殖器寒冷，甚至波及小腹、尻者。其病因主要是体虚受寒，如《诸病源候论》所说：“胞络劳伤，子脏虚损，风冷客之，冷乘于阴，故令冷也。”由于阴寒，多影响生育。

〔药物康复〕

1. 肾阳不足

症状：阴中寒冷，甚至小腹寒冷且痛，性欲低下。素日畏寒肢冷，倦怠无力，食少便溏，腰酸腿软。舌质淡，苔薄白，脉沉迟无力。

治法：温补肾阳。

方药：当归散（《普济方》）将散剂改为汤剂。当归15克、附子6~12克、肉桂3~12克、白术12克、炙甘草3克。水煎两次分服。中成药可用金匱肾气丸。

2. 痰湿下注

症状：阴中寒冷，性欲缺乏，形体肥胖，嗜睡多卧，精神倦怠，食欲不振，大便溏薄，舌苔厚腻，脉沉缓。

治法：燥湿化痰。

方药：二陈汤（《和剂局方》）加味。半夏6~10克、陈皮10克、茯苓12克、白术12克、苍术10克、羌活6克、防风6克、香附6克。水煎两次分服。

3. 肝经湿热

症状：此种类型是由于肝经湿热，阻碍气血下荣阴部以致阴寒。阴中寒冷，或兼阴痒，小便色黄或涩痛，带下黄白，大便秘结，苔黄厚腻，脉弦滑而数。

治法：清利湿热

方药：柴胡胜湿汤（《张氏医通》）加减。柴胡6~10克、羌活6克、茯苓12克、泽泻10克、龙胆草6克、黄柏6克、当归6克、

山梔子6克。水煎两次温服。中成药可服用龙胆泻肝片。

4. 风寒外袭

症状：阴中寒冷，甚则两大腿处冷痛，苔薄白，脉沉紧。

治法：温经散寒。

方药：阴冷方（《妇人大全良方》）加减。五加皮10克、干姜9克、丹参10克、蛇床子6克、熟地12克、杜仲炭10克、桂枝6克、白芍6克、当归10克、川芎5克、附子3克。水煎两次分服。

〔自我综合康复措施〕

1. 注意防寒保暖，避免外邪侵犯。

2. 节制性欲，保养肾精。

其余康复措施详见中篇有关内容。

（赵家祺、张玉香）

（六）阴痛

〔概述〕

阴痛为病名，出自《诸病源候论》。又名“阴疝痛”，亦名“小户嫁痛”，指妇女性交时阴部疼痛。如阴内掣痛，甚至牵引少腹，上连两乳胀痛难以忍受者，为“吊阴痛”。唐代孙思邈《千金方》记载：“妇人小户嫁痛连日，方用甘草、生姜、白芍、桂心、酒煮温服。又方疗嫁痛：一味牛膝，或一味大黄，酒煮服。又乌贼鱼骨烧，末酒吞之。外用青盐炒热、布裹熨之。”本病多因七情内伤，肝郁气滞；肝肾亏损，失于濡养；或产后调护失宜，感受风邪所致。

〔药物康复〕

1. 肝气郁结

症状：由于肝气郁结，气血运行受阻而作痛。症见阴中掣痛，连及少腹，甚则上连两乳胀痛不可忍，胸闷长叹气，急躁易怒，舌质黯红，脉弦细。

治法：舒肝解郁，理气止痛。

方药：川楝汤（《竹林女科》）加减。川楝子12克、小茴香

5克、猪苓5克、泽泻5克、白术5克、乌药10克、槟榔6克、乳香6克、元胡6克、木香3克、生姜3片、葱白3根。水煎两次分服。

2. 肝郁化火

症状：阴中灼热刺痛，小便黄赤而短，口干苦，眩暈，咽喉干燥，喜冷饮，急躁心烦易怒，或两胁胀痛，时长叹气，舌红，苔薄黄，脉弦数。

治法：清泄肝热，疏肝理气。

方药：丹栀逍遥散（《内科摘要》）加减。柴胡6~10克、白芍12克、当归5克、茯苓10克、丹皮10克、山栀子6克、川楝子12克、元胡6克、橘叶10克、甘草6克。水煎两次温服。

3. 肝肾阴虚

症状：多由于房劳多产、精血不足所致。症见阴道干涩疼痛，甚或阴中有灼热之感，腰背酸痛，神疲乏力，头晕耳鸣、尿黄便干，舌红苔薄，脉多弦细无力。

治法：滋养肝肾。

方药：左归饮（《景岳全书》）加味。生熟地各12克、山药10克、枸杞子6克、炙甘草6克、知母5克、黄柏3克、茯苓6克、山萸6克、肉苁蓉15克、桑椹15克。

4. 风邪外袭

症状：多因经期或产后调护失宜，体虚感受风邪所致。阴中疼痛，难近衣被，同时伴有表证的怕冷、发热，或鼻塞头痛、舌苔薄白、脉浮。

治法：养血祛风。

方药：祛风定痛汤（《傅青主女科》）。当归10克、川芎3克、独活5克、防风6克、桂枝3克、荆芥3克、茯苓3克、熟地12克。水煎两次分服。

（赵家祺 张玉香）

（七）阴枯

〔概述〕

阴枯，是指外阴、阴道的腺体分泌不足，甚者绝无，致使外阴、阴道湿润度不够，这是性功能障碍的一种常见证候。往往和性欲低下，性交时阴痛，性抑制等同时出现。其症病因主要是内伤七情、劳伤精血、恣情纵欲，以致肾脾两亏，肝气郁结，疏泄失职所致。本病多见于绝经期后妇女，青年妇女患此病者较为少见。

〔药物康复〕

1. 肾阴不足

症状：交合之时性感缺乏，阴道干枯，失于湿润，以致阴痛。全身症状有急躁易怒，头晕目眩，腰膝酸软，手足心热，口干舌燥，尿黄便干，舌红少苔，脉细数。

治法：滋补肾阴，填精润燥。

方药：滋肾润燥汤（赵家祺经验方）。龟板胶12克、鹿角胶克、山茱萸10克、肉苁蓉12克、石斛12克、熟地20克、枸杞12克、沙苑子10克、女贞子12克、桑椹30克、阿胶6克、黄鱼鳔6克。水煎两次分服。

2. 肾阳衰微

症状：交合之时，阴中寒冷，阴道干涩，失于濡润，常伴有阴痛。素日畏寒肢冷，性欲低下，头晕目眩，腰酸腿软，尿清次频，大便稀溏，舌质淡白，脉沉迟无力。

治法：温肾润燥汤（赵家祺经验方）鹿角胶10克、龟板胶5克、巴戟天10克、车前子5克、兔丝子10克、肉苁蓉20克、桑螵蛸6克、枸杞子12克、补骨脂15克、淫羊藿10克、人参5克、五味子5克。水煎两次分服。

3. 肝失疏泄

症状：因情志郁结而肝失疏泄。症见：性欲低下，忧郁寡欢，交合时外阴、阴道腺体分泌不足，常导致阴痛，平时急躁易怒，头晕目眩，善太息，以叹气呼出为快，甚或两胁胀痛，经前

常感乳房作痛、苔薄白、脉弦。

治法：疏肝解郁，益肾填精。

方药：四逆散（《伤寒论》）加味。柴胡12克、白芍12克、枳壳10克、甘草3克、香附10克、通草3克、橘叶10克、穿山甲10克、肉苁蓉15克、王不留行5克、天花粉15克。

4. 气血不足

症状：阴道干枯，失于湿润，性欲缺乏，面色苍白或萎黄，心悸气短，四肢无力，稍劳即汗出，食欲减少，大便溏薄，舌质淡，苔薄白，脉沉而无力。

治法：补益气血，化生津液。

方药：八珍汤加补肾之品。人参9克、黄芪12克、白术10克、炙甘草3克、当归9克、川芎5克、茯苓10克、白芍10克、熟地12克、淫羊藿12克、巴戟天12克、兔丝子12克、鹿茸末0.5克（二次分冲）水煎两次分服。

（赵家祺、张玉香）

（八）梦与鬼交

〔概述〕

梦与鬼交为病名，又称女子梦交。指妇女入睡之后，在梦中与男子交合，称为梦与鬼交。病因是由于摄养失宜，气血衰微；或为七情，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊所伤，心血亏损神明失养所致。《万病回春》说：“妇人与鬼交通者，由脏腑虚，神不守舍，故鬼气得为病也。其状不欲见人，如有对语，时独言笑，或时悲泣也。”

〔药物康复〕

1. 心脾两虚（气血不足）

症状：梦中与男子交合，头昏心悸，健忘失眠，寐中多梦纷纭，心神不宁，甚则精神恍惚，倦怠无力。舌淡苔薄，脉细无力。

治法：补益心脾，安神定志。

方药：柏子养心丹（《景岳全书》）加减。柏子仁15克、茯苓10克、川芎3克、半夏曲6克、党参10克、黄芪10克、酸枣仁12克、当归10克、肉桂2克、甘草3克、朱砂1克为末2次冲服、琥珀1克为末2次冲服。水煎两次分服。

2. 肾阴不足

症状：梦中交合，头晕目眩，性急易怒，手足心热，咽干舌燥，腰腿酸软。甚则喜怒无常，妄闻妄见，小便色黄，大便偏干，舌红少苔，脉细数。

治法：滋补肾阴，降火宁神。

方药：知柏地黄丸合交泰丸加减。知母6克、黄柏6克、生地12克、熟地12克、茯苓10克、泽泻6克、丹皮6克、山萸6克、山药12克、肉桂3克、黄连5克。

3. 心阳虚损

症状：梦中交合，精神萎靡，神疲乏力，自汗，畏冷，心悸烦躁，手足不温，带下绵绵质稀色白，或大便溏薄，舌淡白苔薄，脉虚弱。

治法：温通心阳，镇惊安神。

方药：桂枝甘草龙骨牡蛎汤（《伤寒论》）加减。桂枝9克、白芍9克、龙骨12克、牡蛎12克、紫石英20克、生姜3片、大枣10枚、甘草6克，水煎两次分服。

按：若在妊娠期出现梦与鬼交，易导致流产，可在各型方药的基础上加固肾安胎之品。如寄生20克、杜仲炭12克、川断12克、苧麻根12克，白术12克等。

〔自我综合康复措施〕

1. 生活起居要规律化。

2. 注意调心养神，保持清静的心理状态。

其余康复措施详见中篇。（张玉香，赵家祺）

（九）女子白淫

〔概述〕

白淫是妇女阴道内流出的白色分泌物。白淫和男子的遗精相同。《女科指要》说：“白淫乃思想无穷，所欲不遂，一时放白，寡妇尼姑此症居多，乃郁火也。”不过偶尔发生亦不算病态。其主要症状是时从阴中流出白液。多由情欲不遂，思念太过所致。房室过度，也可以引起本病。早在《内经》就对本病有所记载：“思想无穷，所愿不得意淫于外，入房太甚宗筋弛纵，发为筋痿，乃为白淫。”

〔药物康复〕

1. 肝郁化火

症状：时下白淫，烦渴不安，性情急躁易怒，或兼潮热，两胁胀痛，舌质红，苔薄，脉弦数。

治法：清热泻火，舒肝解郁。

方药：加味逍遥散加减。柴胡6—10克、白芍10克、当归6克、茯苓10克、薄荷3克、白术6克、炙甘草5克、梔子5克、丹皮10克。水煎两次分服。

2. 心肾不交：

症状：心烦失眠，肌肉消瘦，手足心热，咽燥口渴，腰腿酸软，时下白淫，夜有梦交，舌红少苔，脉细数。

治法：清心滋肾。

方药：黄连清心饮（《济世良方》）。黄连5克、生地15克、当归身6克、炙甘草3克、茯神10克、酸枣仁10克、远志3克、人参3克、石莲肉10克。水煎两次分服。

3. 肾虚有热

症状：不因梦交，阴中时出白淫，好象有性欲要求时的粘液下流。头目眩暈，两颧发红，身体消瘦，心悸烦热，腰酸腿软，舌红少苔，脉细数无力。

治法：滋肾降火，兼以固涩。

方药：九龙丹（《内经拾遗方》）加减。熟地15克、当归6克、茯苓10克、山楂肉10克、枸杞子10克、石莲肉10克、芡实

15克、莲须15克、旱莲草20克、金樱子12克。

〔自我综合康复措施〕

根据本病的病因病机，主要采取如下措施

1. 调摄精神，清心寡欲，摒除杂念，保持清静的心态。

2. 注意节欲养精，勿使房劳过度。

其它康复措施请参阅中篇有关内容。（赵家祺、张玉香）

（十）纵欲带下

〔概述〕

妇女纵欲，房事过度，以致阴道滑泄，命门不禁而带下，称之为“纵欲带下”。其病多由妇人情欲无度，纵肆不节，则阴道滑泄，命门不禁，因而带下。

〔药物康复〕

症状：有纵欲史，带下不已，精神萎靡不振，怠倦乏力，面色苍白，腰酸腿软，心悸失眠，苔薄，脉沉而无力。

治法：补肾健脾，固精止带。

方药：煅牡蛎10克、菟丝子10克、煅龙骨10克、炒韭子10克、北五味5克、白茯苓10克、桑螵蛸6克、煅白石脂10克、芡实20克、鸡冠花10克。水煎两次分服。

〔自我综合康复措施〕

1. 要养心调神，并做到节欲养精。

2. 简易方：（1）白果（去壳捣烂）5枚、煮水豆腐120克，连汤食之。（2）鹿角霜50克、海螵蛸25克、共为细末，每次服2克、日服二或三次。（赵家祺、张玉香）

（十一）妇女失志经闭

〔概述〕

妇女失志经闭，为病证名。独阴无阳，有女无男，欲动而情欲不遂，沉思积郁而不得伸，以致抑郁经闭，称之为失志经闭。此证轻则月经失调，或赶前或错后，重则发生经闭为病。明代方

全著《万氏妇人科》就已指出：“有衍期未嫁之女，偏房失宠之妾，寡居之妇，庵院之尼，欲动而不得遂，憾愤而不得伸，多有经闭之疾。”

〔药物康复〕

症状：恶风（轻微怕冷）体倦，面赤心烦，自汗出，性情急躁易怒，常有头晕目眩，胸胁满闷胀痛，喜出长气等症。苔薄，脉弦。

治法：舒肝理气，清热活血。

方药：柴胡6克、青皮3克、赤芍6克、丹皮6克、地骨皮10克、香附6克、山栀子6克、苍术6克、川芎3克、神曲5克、生地15克、连翘6克、甘草3克。水煎两次分服。

〔自我综合康复措施〕

1. 调心养神，注意精神调摄
2. 做到生活起居有规律，并配合药物康复。

（赵家祺、张玉香）

（十二）房事头痛

〔概述〕

房事头痛为病症名。是指妇女在同房时或同房后头痛而言。此证头痛时多兼眩晕，腰膝酸软等症。中医学认为“肾气上通于脑”“脑为髓之海”脑与肾密切相关，若房劳伤肾，则精血不足。正如《本事方》所说：“头痛巅疾，下虚上实，……下虚者，肾虚也，故肾虚则头痛。”肾虚分为肾阴不足与肾阳不足。此二者为肾虚，脑失所养。又因肾精不足能导致血虚，故而形成血虚头痛。

〔药物康复〕

1. 血虚头痛

症状：同房时或同房之后，头痛而晕，面色苍白或萎黄，心悸失眠，倦怠乏力，舌淡白，苔薄，脉细乏力。

治法：养血和血。

方药：加味四物汤（《金匱翼》）加减。当归10克、熟地12克、白芍8克、川芎5克、党参10克、白术10克、黄芪6克、菊花6克、甘草3克，水煎2次分服。

2. 阳虚头痛

症状：房事头痛，常兼眩晕，性欲低下，阴寒。畏寒肢冷，腰膝酸软，腹中冷痛，大便溏薄，白淫带下，久不受孕。舌淡，苔薄，脉沉细无力，或见沉迟无力。

治法：温肾填精。

方药：大补元煎（《景岳全书》）加减。熟地12克、山药12克、山萸10克、枸杞10克、人参6克、当归12克、杜仲10克、鹿角胶6克（分两次溶化）、菟丝子10克。水煎2次分服。

3. 阴虚头痛

症状：房事头痛以两侧为重，每兼眩晕。心烦易怒，面赤烘热，口苦耳鸣，手足心热，尿黄便秘，或兼阴热、阴痒，或兼见妇女更年期综合征的症状，舌红少苔，脉细数无力。

治法：滋肾降火。

方药：天麻勾藤饮（《杂病证治新义》）加减。天麻6克、勾藤10克、生石灰15克、牛膝10克、益母草12克、桑寄生15克、夜交藤12克、茯苓10克、旱莲草12克、女贞子10克。水煎2次分服。

〔自我综合康复措施〕

1. 精神心理康复

（1）要调心养神，情绪舒畅，避免精神刺激。

（2）清心寡欲，节制性生活，保养肾精。

2. 验方康复

（1）加味当归补血汤：黄芪10克、当归6克、白芍10克、白术8克、桔梗5克。水煎服。此方适用于血虚头痛。

（2）地黄饮子（《宣明论方》）。干地黄12克、巴戟天10克、山萸8克、肉苁蓉12克、五味子3克、肉桂3克、茯苓10克、

麦冬6克、菖蒲5克、远志5克。水煎服。此方适用于肾阴两虚证。

3. 针灸康复

以艾条熏灸：取任、督经穴，背俞和手足阳明经穴：百会穴、气海穴、肾俞穴、合谷穴、足三里穴等。

其它康复措施，详见中篇有关内容。

（赵家祺、张玉香）

（十三）房事腰痛

〔概述〕

房室腰痛是指妇女在性交中或性交后腰脊酸痛，甚至痛及足膝。《内经》指出：“腰者，肾之府、转摇不能，肾将惫矣。”中医学认为“腰者，肾之外候”，所以，肾虚者，常表现为腰痛。此症多因素体禀赋不足，久病体虚，房事交媾，或房劳过度，肾脏精血耗损，无以濡养经脉所致。正如《证治汇补》所说：“腰痛，悠悠不止，乏力疲软者，房欲伤肾也”。

〔药物康复〕

1. 肾精亏损

症状：性交时或性交之后，腰部酸痛，两腿酸软，或兼头眩耳鸣，面色潮红，神疲乏力。平时常有手足心热，尿黄，便秘，心烦失眠等证。舌红少津，脉细数无力。

治法：滋肾填精。

方药：补髓丹（《中医证治各要》）加减作汤。鹿茸0.5克2次冲服、杜仲10克、核桃肉5克、枸杞12克、山萸10克、龟板1克、山药15克。水煎2次分服。

2. 肾阳不足

症状：行房腰痛，酸软乏力。每遇房事则腰痛更甚，喜揉喜按，卧时减轻。常伴有性欲减退、阴寒、不孕等证。面色苍白，手足不温，精神萎靡不振，舌淡苔白，脉沉细无力。

治法：温补肾阳。

方药：右归丸（《景岳全书》）作汤剂加味。熟地15克、山药20克、山萸8克、枸杞10克、杜仲炭10克、菟丝子12克、制附子3克、肉桂3克、当归10克、鹿角胶6克、溶化二次服，胡桃仁12克。水煎2次分服。

〔自我综合康复措施〕

1. 验方康复

青娥丸（《校注妇人良方》）：胡桃仁20枚、蒜膏120克、破故经酒浸炒240克、杜仲姜汁浸炒300克。上为末蒜膏丸，桐子大。每服50丸，空腹醋汤下，蒜不用亦可。

2. 外治法

（1）熨法：用肉桂20克、吴茱萸10克、生姜100克、葱头30克、花椒10克。共炒热，以布包裹，熨痛处。反服用之，治肾虚腰痛。

（2）灸法：艾条熏灸局部，10~20分钟，每日或隔日一次。

3. 节欲养精

要适当节制性生活，勿使房劳过度。

其它康复措施，详见中篇有关内容。

（十四）女子不孕

〔概述〕

女子不孕，是指女子结婚三年以上，男方健康而未能受孕的病证。《千金要方》中称为“全不产”。其主要症状除不孕外，还和性欲低下，阴寒宫冷或纵欲带下，梦与鬼交（梦中交会），女子白淫，经血不调，失志经闭，外阴瘙痒等症有关。《医宗全鉴·妇科心法要诀》载：“女子不孕之故，由伤其冲任也，…若为三因之邪伤其冲任之脉，则有月经不调，赤白带下，经漏经崩等病生焉。或因宿血积于胞中，新血不能成孕，或因胞寒胞热，不能接精成孕，或因体盛痰多，脂膜壅塞胞中而不孕，皆当细审其因，按证调治，自能有子也。”因此，本病除了某些生理性因素（如生理缺陷，丧失生育能力等）之外，主要是由于肾气不足，冲任

气血失调所致。其病因有肾虚、血虚、肝郁、痰湿等四个方面。

1. 肾虚，多因禀赋素弱，肾气不足，或房事不节，精血耗散损伤肾阳，冲任气衰胞脉失养，不能摄精成孕。

2. 血虚：体质虚弱，阴血不足或因失血伤津以致冲任空虚，血少不能摄精成孕。

3. 痰湿：体质肥胖，或因饮食肥甘厚味，痰湿内生，气机不畅，月经不调而不成孕。

4. 肝郁：情志不畅，肝气郁结，疏泄失常，血气不和，冲任失养以致不能受精成孕。

〔药物康复〕

1. 肾虚不孕

症状：婚后数年不孕，性欲低下性高潮障碍，阴部寒冷或阴痛。面色晦黯，畏寒肢冷，精神疲惫，腰酸腿软，小便清长，大便溏薄，月经来潮，腰酸冷痛。舌质淡白，苔白而润，脉沉迟，两尺乏力。

治法：温肾壮阳，调补冲任。

方药：毓麟珠（《景岳全书》）加减，人参6克、白术12克、云苓10克、当归12克、熟地15克、菟丝子12克、杜仲10克、巴戟天15克、鹿角霜8克、补骨脂12克、肉桂3克。水煎二次分服。

2. 血虚不孕

症状：婚后多年无子，或梦与鬼交，性欲低下，经血量少色淡，行经腹痛，面色萎黄，神疲力倦，头晕目眩，舌淡苔薄，脉沉细。

治法：养血益肾。

方药：养精神玉汤（《傅青主女科》）加味，大熟地20克、当归15克、白芍10克、山萸肉10克、鹿角胶10克（分二次溶化）、紫河车12克、川芎6克、菟丝子12克、水煎二次分服。

3. 痰湿不孕

症状：形体肥胖婚久不孕，性欲低下，性感不敏，或兼白

淫，纵欲带下，女阴瘙痒等症。面色㿔白，头晕心悸或兼浮肿便溏，以及月经不调，苔白腻，脉沉滑。

治法：行湿燥痰，启宫除塞。

方药：启宫丸（经验方）加味。半夏12克、苍术12克、香附12克、神曲12克、茯苓15克、陈皮10克、川芎6克、泽泻10克、当归12克、益母草12克、巴戟天10克、甘草3克，水煎两次分服。

4. 肝郁不孕

症状：婚后多年未孕，抑郁心烦，胸闷叹息，经血不调，经前乳房胀痛，性欲低下，性交作痛或感不适，苔白微腻，脉沉弦。

治法：舒肝解郁，养血调经。

方药：开郁种玉汤（《傅青主女科》），当归15克、白术12克、白芍10克、茯苓10克、丹皮8克、香附10克、花粉10克、水煎两次分服。（赵家祺、张玉香）

（十五）女子更年期综合征

〔概述〕

妇女在50岁前后，由于肾之精气逐渐亏虚，卵巢功能衰退，月经终止。在绝经前后常有月经异常，如经期先后不定，经量过多或过少，且伴有潮热、多汗、心悸、忧郁、烦躁失眠等症。中医学将此症称为“经断前后诸症。”此病在性功能方面的表现，多数性欲减退，少数性欲增强，阴道粘膜萎缩，刺痛或有灼热感，性交疼痛。甚至发生阴道炎，外阴瘙痒，尿失禁等。以致影响正常的性生活。

中医学认为女性更年期所表现的性功能的病理改变，其主要原因为肾脏精气不足，冲任二脉失养或失调，肾与冲、任二脉主管生殖功能。并由此导致心、肝、肾的功能异常，从而出现性功能方面的种种病理改变。

〔药物康复〕

根据本病的证候表现，可以分为以下三种类型：

1. 肝气郁结

主证：情绪忧郁，心烦易怒，紧张暴戾，胸闷叹气，并以呼出为快。心悸失眠，面部潮红，时或汗出，甚则两胁胀痛。常伴有性欲减退，性交不适，性交疼痛，阴痒等。舌苔薄白，脉弦或兼数。

治法：疏肝理气，解郁清热。

方药：丹栀逍遥散加减。丹皮10克、桅子6克、当归12克、白芍12克、柴胡10克、白术6克、甘草6克、百合12克、珍珠母20克、橘叶10克、浮小麦20克。水煎2次温服。

2. 肾阴不足

主证：头昏目眩，腰膝酸痛，面部潮红，失眠盗汗或耳鸣心悸，五心烦热，急躁易怒。性欲减退或增强，性交不适等，口舌干红，脉细数。

治法：滋肾降火。

方药：杞菊地黄丸加味。生牡蛎20克、生石决明20克、生龟板15克、女贞子12克、旱莲草12克、枸杞子10克、熟地15克、菊花6克、山萸6克、山药12克、云苓8克、丹皮18克、泽泻6克。水煎两次分服。

3. 心肾不交

主证：烦躁不安，无故哭泣，喜怒无常，失眠多梦，心悸健忘，多兼便秘。性欲异常，腰腿酸软无力，舌苔薄，脉弦细无力。

治法：滋肾润燥，清心安神。

方药：交泰丸合补心丹加减。黄连6克、肉桂2克、玄参10克、丹参10克、五味子3克、麦冬8克、枣仁10克、生地12克、浮小麦30克、炙甘草6克、百合12克、磁石15克。水煎2次分服。

〔自我综合康复措施〕

1. 验方康复

更年期综合征兼有性功能障碍者，多用六味地黄汤加味。熟

地12克、山萸8克、山药15克、云苓10克、丹皮8克、泽泄6克、淫羊藿10克、仙茅10克、肉苁蓉12克。水煎服。

2. 外治法

更年期妇女阴道分泌物减少故阴道较干涩，容易发生性交不适及性交疼痛。同时也容易损伤皮肤粘膜引起阴道炎而影响性生活，可以用石蜡油、凡士林油之类的油膏或避孕膜冻等涂抹以增加阴道的润滑。

3. 精神心理康复。

精神上要放松，学习一定的保健知识，要保持乐观情绪，克服忧郁、焦虑、烦躁不安等消极思想，建立自信心，从精神上战胜疾病。

4. 生活起居

在生活方面，活动与休息要合理安排，劳逸结合，起居要有规律，经常参加体育锻炼和文体活动，避免过度劳累。

其它康复措施，详见中篇有关内容。（张玉香）

（十六）女阴瘙痒

〔概述〕

妇女阴道内或外阴部瘙痒甚则痒痛难忍，或时出黄水，坐卧不安，叫做“阴痒”亦称“阴门瘙痒”“阴露”等。阴痒是一种症状，各种年龄的妇女都会发生，以老年妇女尤为多见。瘙痒往往持续不断，时轻时重，夜晚尤甚，常常影响睡眠及正常的性生活。患者精神痛苦，性情变得急躁，思想上形成严重负担。《妇人大全良方》说：“妇人阴痒，脏虚而虫蚀阴中，微则为痒，甚者为痛也。”中医学认为本病病因是由于脏腑功能虚损，湿热蕴郁，感染病虫所致。主要因素有如下两种：

1. 湿热下注

阴户不洁，感染病虫，以致肝经湿热下注而致实性阴痒。

2. 肝肾阴虚

久病或年老体弱，肝肾不足，精血两亏，血虚生风化燥，而

致虚性阴痒。

〔药物康复〕

1. 肝经湿热

症状：阴部瘙痒不堪，甚则时流黄水，性欲亢进，烦躁，潮热，胁痛口苦，带下黄臭，尿赤便秘。舌红苔黄厚腻，脉弦滑数。

治法：清利湿热。

方药：龙胆泻肝汤加减。龙胆草10克、黄芩6克、栀子5克、泽泻8克、木通6克、车前子10克、当归6克、柴胡10克、生地5克、甘草3克、白藓皮15克、地肤子12克，水煎两次分服。

2. 肝肾阴虚

症状：阴部干涩、灼热、瘙痒，性交困难。头晕目眩，五心烦热，口干耳鸣，腰酸常伴阴热、阴枯等症。舌红少苔，脉细数。

治法：滋阴降火，调补肝肾。

方药：知柏地黄丸作汤。生地15克、泽泻6克、丹皮10克、山萸8克、山药20克、云苓10克、知母10克、黄柏10克。水煎2次分服。

〔自我综合康复措施〕

1. 外治法

(1) 蛇床子洗方《疡医大全》。花椒、明矾、蛇床子、地骨皮(各)25克。煎汤熏洗。

(2) 一味小蓟煮汤，每日外洗二次。

(3) 大蒜头煎水熏洗，可止痒杀虫

(4) 白果捣融，塞阴中，杀虫止痒。

(5) 夜交藤30克，水煎熏洗。

2. 生活起居

(1) 养成讲卫生，爱清洁的良好习惯，注意局部清洁。

睡前和便后用温水或温盐水清洗阴部及肛门周围。洗时切忌贪图暂时的解痒，而用力擦搔造成皮肤粘膜的破损。

(2) 勤换衬裤，且内裤不宜过紧，以免磨损皮肤粘膜。

(3) 性欲亢进者，要节制性欲。

4. 饮食

少食肥厚、辛辣刺激性食品。如肥肉、鱼腥、烟、酒、葱姜、辣椒等。

其它康复措施，详见中篇有关内容。 (张玉香)

(十七) 阴吹

〔概述〕

阴吹一证，出自《金匮要略·妇人杂证并治》篇。是指妇女阴道有气排出。“簌簌有声，如后阴（肛门）之矢气（虚恭）状”，带有响声的一种病患。多见于40岁以上的经产体弱者，青少年女子较为罕见。证之临床，确有其病，《中国医学大辞典》载：“此证因谷气既不能上升清道，复不能循经下走后阴，阴阳乖僻所致。”

〔药物康复〕

1. 中气下陷

症状：有多产、难产或产后劳力过早史。阴道时有气排出，且有声响耳闻，小腹下坠，四肢乏力，少气懒言。舌苔薄白，脉细而无力。妇科检查：阴道壁松弛，或有会阴陈旧性裂伤。

治法：补中益气，升阳举陷。

方药：补中益气汤（《脾胃论》）加味。炙黄芪20克、党参20克、当归12克、炒白术10克、枳壳10克、升麻10克、陈皮10克、木香6克、柴胡6克、炙甘草6克。水煎两次分服。

2. 气血两虚

症状：有产育过多或大失血史。阴道有气排出，有声可闻，面色苍白，或萎黄，头晕目眩，心慌心跳，乏力懒言。舌淡白苔薄，脉虚细。

治法：大补气血。

方药：十全大补汤（《和剂局方》）加味。黄芪20克、熟地20克、白术12克、白芍10克、当归12克、茯苓10克、肉桂3克、炙甘

草3克、生姜3片、五味子3克、大枣5枚、柴胡3克、升麻3克、水煎两次分服。

3. 阴虚燥结

症状：前阴出气有声，大便干结，数日一行，头晕目眩，五心烦热或午后潮热，咽干口燥，舌红少苔，脉沉。

治法：滋阴润肠。

方药：麻子仁丸（《伤寒论》）加减。火麻仁15克、柏子仁12克、郁李仁10克、苦杏仁10克、大黄6克、白芍12克、当归15克、肉苁蓉20克。煎水两次分服，也可以选用猪膏发煎（《金匮要略·妇人篇》）。猪板油250克、人发90克（洗净）先熬板油，开锅后，放入人发，时时搅拌，人发溶化。分二次服下。（赵家祺、张玉香）

（十八）妇人阴肿和阴疮

〔概述〕

妇人阴肿，为妇科病证名，以阴户肿突而疼痛为主证。其病因：“有因房劳过度，伤损阴户致肿”（《徐春甫》）；“肝经湿热下注，或郁怒伤损肝脾”（《妇人良方》）；“妇人阴肿，是虚损受风邪所为”（《陈良甫》）。上述各种发病原因之中以情志抑郁的肝郁和恣情纵欲、房劳过度为主要致病因素。

〔药物康复〕

1. 肝经湿热

症状：阴户肿胀疼痛，畏寒发热，小便色黄短涩，大便秘结。甚则阴肿生疮化脓，苔薄黄，脉弦而数。

治法：疏肝解郁，清利湿热。

方药：清肝渗湿汤（《嵩崖尊生书》）。当归5克、川芎3克、白芍6克、生地12克、山梔子9克、黄连5克、连翘10克、龙胆草10克、柴胡6克、泽泻6克、木通3克、滑石6克、芦荟1克、甘草3克、防风3克、竹叶3克、灯心1克。水煎两次分服。中成药可用：龙胆泻肝丸或当归芦荟丸。

2. 气虚挟热

症状：阴肿阴疮日久不愈，津液内亏，气血不足，无力托毒外出。症见：外阴溃烂，瘙痒出血，脓水流漓，疮肿久不收敛，神疲体倦，食欲不振，心悸烦躁，舌淡嫩，苔黄腻，脉细无力。

治法：补益气血，清解郁热。

方药：八珍汤（《薛氏医案》）加托里排脓之品。当归10克、川芎6克、熟地20克、白芍10克、党参10克、黄芪12克、没药6克、白术10克、甘草9克、茯苓10克、肉桂3克、穿山甲3克、皂刺6克、乳香6克。水煎两次分服。

〔自我综合康复措施〕

1. 节制情欲，保养肾精。
2. 注意阴户部位的清洁卫生。
3. 调摄精神，保持心情舒畅，防止肝气郁结，湿热下注。
4. 外治方：麻黄、黄连、蛇床子、艾叶各30克，乌梅10个，水煎熏洗。（《济阴纲目》）。 （赵家祺）

（十九）阴缩（缩阴症）

〔概述〕

阴缩，病证名。指前阴内缩。《张氏医通》说：“阴缩，谓前阴受寒入腹内也。”《杂病源流犀烛》说：“妇人亦有阴缩之病，则阴户急，痛引小腹是也。”

〔药物康复〕

症状：前阴自感抽搐，尤其以大阴唇紧缩抽搐为甚。面色黑，呼吸短促，手足寒冷，甚或青紫，舌质淡，脉沉细。

治法：温经散寒。

方药：当归四逆汤（《伤寒论》）加味。当归15克、白芍10克、细辛3克、木通6克、大枣5克、党参10克、肉桂3克、甘草3克、龙骨12克、牡蛎12克。水煎两次分服。

〔自我综合康复措施〕

1. 注意节欲养精。
2. 防寒保暖，避免风寒侵袭。

3. 食用温肾壮阳食品。

4. 用艾条灸关元，气海穴。

5. 外治敷脐法：白胡椒10克、葱白50克、食盐200克、炒热敷脐部，反复数次。

（赵守祺、张玉香）

（二十）阴脱

〔概述〕

阴脱，指妇女阴道口自然开张，不能闭合，痒痛出水的病症。此证由于忧思过度，或产后调护失宜所致。

〔药物康复〕

1. 肝气郁结，湿热下注

症状：阴道口自然开张，不能闭合，痒痛出水，甚则肿痛，连及小腹疼痛，情绪急躁易怒，或忧郁不畅，小便色黄涩痛，苔薄黄，脉弦。

治法：疏肝解郁，清利湿热。

方药：丹栀逍遥散加减。柴胡10克、栀子5克、丹皮9克、白芍10克、白术10克、茯苓10克、薄荷3克、车前子6克、鸡冠花12克、当归12克、黄柏6克。水煎两次分服。

2. 气血不足，中气下陷

症状：产后阴道口自然开张，不能闭合，有轻微痒痛出水或肿痛。面色苍白，神疲乏力，食欲不振，心悸气短，小便淋漓不畅，大便溏薄。舌淡苔薄，脉沉而无力。

治法：补益气血，升举清阳。

方药：十全大补汤（《医学发明》）合补中益汤（《脾胃论》）加减。柴胡5克、升麻5克、黄芪10克、白术12克、陈皮6克、当归10克、熟地12克、党参10克、川芎5克、白芍6克、茯苓10克、益母草12克。

〔自我综合康复措施〕

1. 《千金方》治产劳玉门开而不闭方：硫黄、吴茱萸、菟丝

子、蛇床子各30克，水煎外洗。

2. 外洗方：蛇床子60克、五倍子30克、煎汤熏洗。

其他康复措施详见中篇。

（赵家祺、张玉香）

（二十一）阴户翻出

〔概述〕

妇女阴户向外翻出。此病起于真阴不足或房事过度所致。

〔药物康复〕

症状：阴户向外翻出，仰卧不能转动，哀啼辗转，痛苦万状，手足心热，尿黄便秘，腰痛腿软，头晕目眩，舌红少苔，脉细数无力。

治法：滋肾阴，降虚火。

鳖甲30克、生熟地各15克、山萸6克、旱莲草15克、女贞子10克、白芍15克、炙甘草6克、龟板胶10克溶化、丹皮6克、地骨皮15克。水煎两次温服。

〔自我综合康复措施〕

1. 要节制房事，保养肾精。
2. 生活起居规律化，不要操劳过度。

（赵家祺、张玉香）

（二十二）阴汗

〔概述〕

阴汗，病证名，指阴部多汗的证候。多因湿热下注所致。

〔药物康复〕

症状：外阴部常有冷汗，甚至作痒。烦躁失眠，手足心热，小便色黄，舌红，苔薄黄，脉弦细而数。

治法：滋阴降火。

方药：当归六黄汤（《兰室秘藏》）加减。生地12克、熟地12克、桑椹20克、当归10克、黄连6克、黄柏6克、黄芪8克、黄芩6克。水煎两次分服。

〔自我综合康复措施〕

除本篇所论述的内容之外，本病更应注意：

1. 节欲养精。
2. 勿食辛辣刺激性食品。
3. 外用蜜陀僧，蛇床子各等分，研末擦之。（赵家祺、张玉香）

（二十三）阴热

〔概述〕

阴热为阴户发热的病证。由于肝肾阴虚所产生的内热所致。

〔药物原复〕

症状：阴户内发热如灼，或干燥刺痛，常兼头晕耳鸣，腰酸腿软，尿黄便干，手足心热，心烦少寐，舌红苔黄，脉弦而数。

治法：滋阴清热。

方药：生地12克、沙参15克、桑椹15克、元参10克、黄连3克、黄柏6克、知母6克、川楝子10克、乌梅6克、旱莲草12克、生首乌12克。水煎两次分服。

〔自我综合康复措施〕

除本书中篇所论述的康复措施之外，本病更应注意：

1. 节制性欲，保养肾精。
2. 饮食上禁食辛辣燥热食品。
3. 可用川楝子60克，煎汤洗外阴，再以生芝麻油涂阴内。

（赵家祺、张玉香）

（二十四）阴宽

阴宽为病名。首见于《千金方》一书，其中有记载治阴宽大令窄小的方药。本病主要是阴道松弛，阴道壁膨出的病证。清代医家王士雄主张：“肥皂荚子浸去黑皮，用其白肉，加白芨、五倍子、蛇床子、石榴皮、甘松、山奈、龙骨煎浓汤，日日熏洗；宽而冷者，加石硫磺煎。”王氏上述处方，有些中药不易购置，可用蛇床子30克、石榴皮30克、龙骨20克、川椒5克、煎汤外洗有效。（赵家祺、张玉香）

（二十五）失合症

〔概述〕

失合症是女子性发育成熟，性欲火旺，因种种原因，未能与意中人交合，性欲未遂心愿，久思久虑以致精神情绪激动变化，内伤情志所致。长久孀居青年妇人患病较多。这种病证在古医书上多有记载。如《寿世保元》：“室女寡妇匪尼，恚风体倦，乍寒乍热，面赤心烦，或时自汗，症类时疫，但肝脉弦长，欲男子而不可得。”

〔药物康复〕

症状：时有乍寒乍热，心烦易怒，轻微怕冷，肢体倦怠乏力，面赤汗出，或有胸胁满闷，常有叹气，以呼出为快。见男思慕白淫多。舌红苔薄黄，脉弦。

治法：舒肝解郁清热凉血。

方药：柴胡益肝散（《寿世保元》）。苍术6克、柴胡10克、香附6克、神曲10克、山楂9克、丹皮6克、连翘6克、青皮3克、川芎3克、赤芍10克、生地20克、地骨皮20克。水煎两次分服。服汤药的同时，也可以配合服用断欲丸或加味逍遥丸，可以增强疗效。

断欲丸，一名抑阴丸（《寿世保元》）。生地黄60克、黄芩15克、柴胡15克、赤芍18克、枳壳15克共为末，加炼蜜少许，丸如梧子大。每服二三十丸，乌梅煎汤下。（赵家祺、张下香）

（二十六）脱阳

〔概述〕

阳气严重耗损，有虚脱倾向者，称为“脱阳”。病起于房劳过度，淫欲无节。

〔药物康复〕

症状：小腹急痛，阴缩，面黑气短，出冷汗，脉沉细。

治法：温阳补肾，调和气血。

方药：四逆加人参汤（《伤寒论》）加味。附子6克、人参6克、干姜6克、炙甘草3克、山萸6克、当归6克、生龙骨10克、生牡蛎

10克。水煎两次分服。

〔自我综合康复措施〕

验方康复：用连须葱白100克，捣烂加白酒少许，水煎服。
另外，用炒盐250克，布包熨脐下气海穴，令气热自愈。

（赵家祺 张玉香）

C0143623

