目　录

卷一　房室功法

一、房室修炼篇 …… 3

二、禽戏功法篇…… 27

三、房室睡功篇…… 31

四、阳神功法篇…… 36

五、仙人把握篇…… 49

六、秘传功法篇…… 54

七、节气运作篇…… 60

八、房室采阳篇…… 82

九、房室百功篇…… 87

卷二　房室按摩

一、房室按摩要点篇 …… 139

二、房室按摩秘旨篇 …… 148

三、房室发火阴阳篇 …… 155

四、房室自助篇 …… 164

卷三　房室点穴

一、房室要害穴位篇 …… 171

二、房室穴位妙理篇 …… 174

三、房室点穴秘功篇 …… 179

四、房室培元强阳篇 …… 184

卷四　房室养生

一、房室精关篇 …… 195
二、房室法度篇 …… 200
三、房室忌讳篇 …… 209
四、房室阴阳篇 …… 218
五、房室调理篇 …… 222
六、房室祛病篇 …… 227

卷五　房室回春

一、举阳起痿篇 …… 239
二、锁阳固精篇 …… 256
三、锁精固泄篇 …… 276
四、理血通精篇 …… 284
五、房室调元篇 …… 289
六、房室饮食篇 …… 297

卷一

房室功法

一、房室修炼篇

图 1.1　偃佺飞行逐走马

偃佺飞行逐走马

功法：右脚在前，左脚在后，右手成剑指（中、食指伸直，余指握起）向前指，左手向后平伸，掌心向上，成托布势。左右脚交替向前行进，两手也随之变换动作。向左运气九口，转身，手足动作变换，

向右运气九口。（见图1.1）

图1.2 黄石公受履

黄石公受履

功法：坐压，伸两腿，两手按两大腿根部，用意存想，运气十二口（见图1.2）。

观井

功法：立住，两手握拳，俯首弯腰如鞠躬势，两手触地。然后缓缓起身，双手举起过头顶，闭口，微微从鼻呼气十二口。（见图1.3）

图1.3 观井

啸父市上补履

功法：坐，伸两腿，两手攀住右脚心，施功。运气左三口，右四口。（见图 1. 4）

图 1.4　啸父市上补履

邛疏寝石

功法：右侧卧，两腿蹉曲，右手指掩住左鼻孔，左手按压尾闾穴（在两阴之间）以截住精气，运气六口。在精欲走时行动，能收精固封。此为收精法。（见图 1. 5）

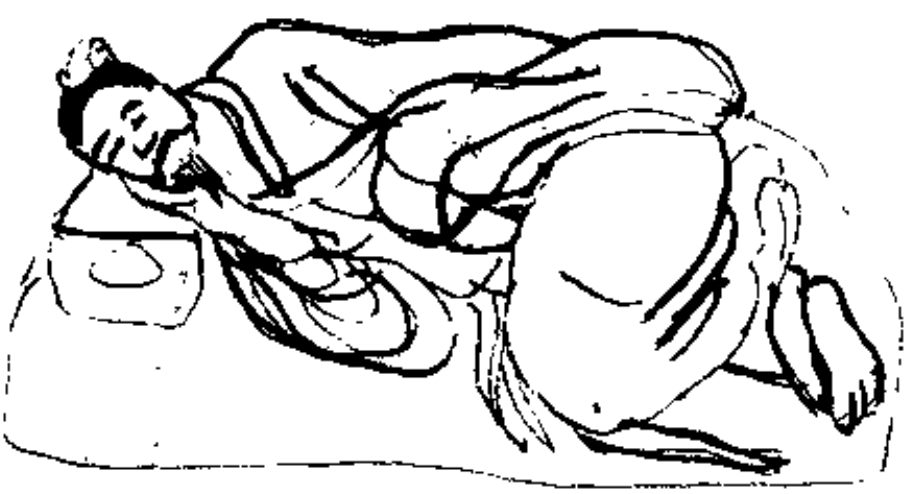

图 1.5　邛疏寝石

图1.6 接舆狂歌

接舆狂歌

功 法：立位，用右手扶墙，左手自然下垂，右脚蹬墙，运气十八口。左亦如右。(见图1. 6)

涓子垂钓荷泽

功 法：端坐，左拳拄左胁，右手按右膝，专心存想，运气于病处，六口。左右两手互换动作，运气亦六口。(见图1. 7)

图1.7 涓子垂钓荷泽

图 1.8 容成公静守谷神

容成公静守谷神

功 法：牙齿轻轻咬住，闭气片刻，端坐，两手按耳后击天鼓三十六声，然后叩齿三十六次。（见图1. 8）

庄周蝴蝶梦

功 法：右侧卧，右手枕头，左手行动。右拳卷曲，左腿伸直，存想，运气二十四口。（见图1. 9）

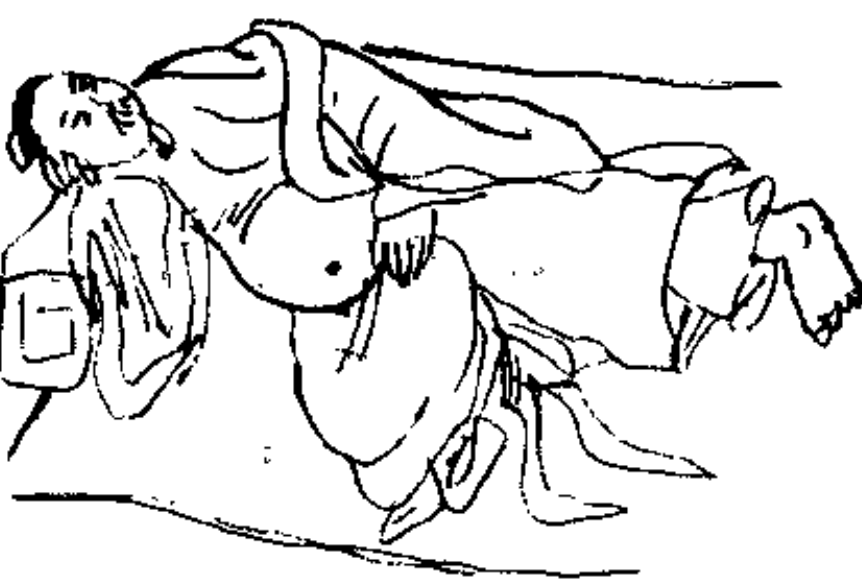

图1.9 庄周蝴蝶梦

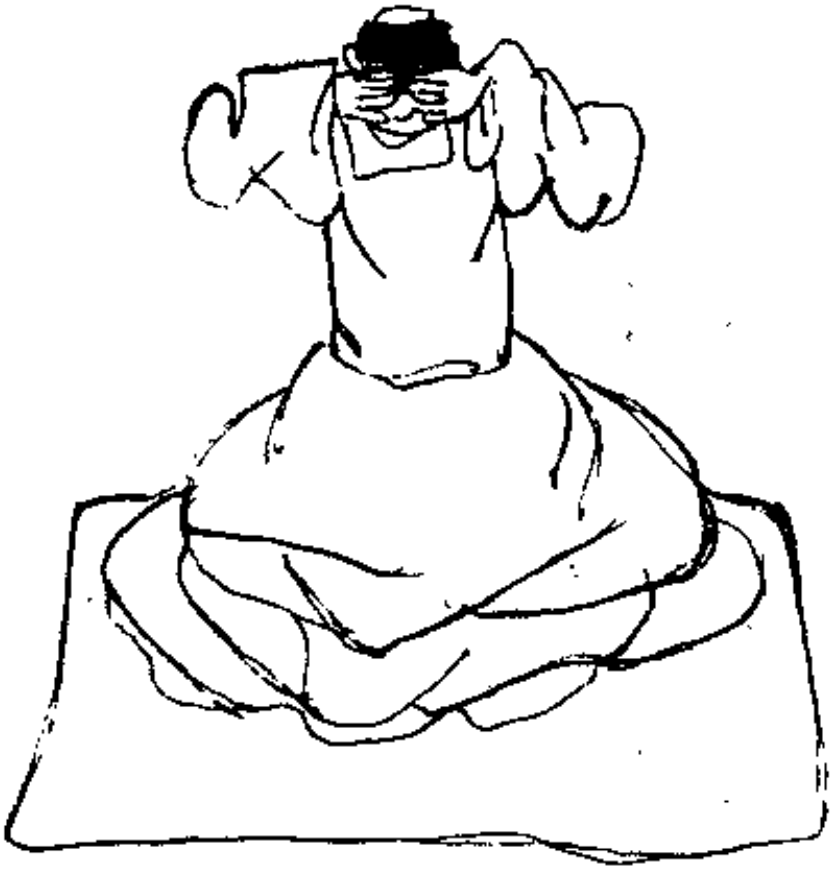

图1.10 东方朔置帻官舍

东方朔置帻官舍

功法：端坐，双手拿风雷（两手中三指按压脑后左右风池穴），两手抱耳连后脑，运气十二口。行功十二次。（见图1. 10）

图1.11 寇先鼓琴

寇先鼓琴

功法：盘坐，两手按膝，向左扭项扭背，运气十二口。右亦如左。此为摇天柱。（见图1. 11）

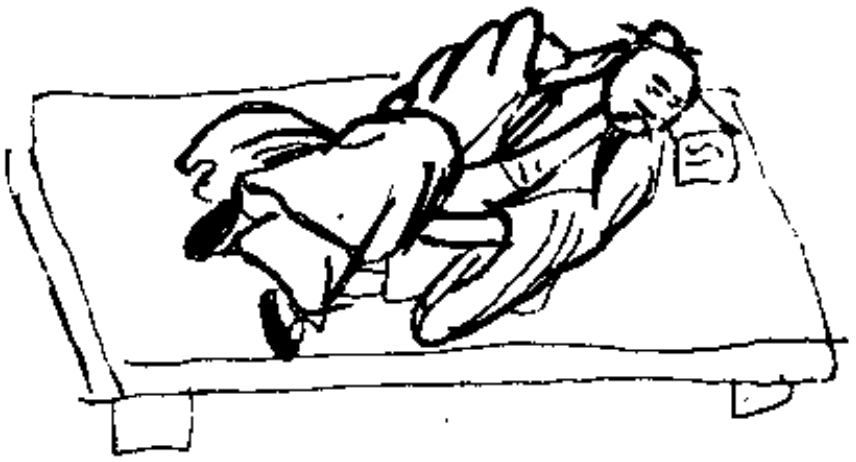

图 1.12　修羊公卧石榻

修羊公卧石榻

功　法：左侧卧，屈双膝，两手擦热，分开，右手捂住右耳，左手抱住外生殖器，运气二十四口。（见图 1.12）

王子晋吹笙

功治：以身端坐，两手挪拿胸旁二穴（即中府穴，在锁骨外端下约一寸处）。如此九次，运气九口。任脉流通，百病消除。（见图 1. 13）

图 1.13　王子晋吹笙

图 1.14 钟离云房摩肾

钟离云房摩肾功

法：端坐，两手擦热，向背后，双拳摩精门，运气二十四口。精门，在后腰两边软处。（见图 1.14）

东华帝君倚杖

功法：端立，一手拄杖，顶腰左右转，运气各十八口。每运一气，转三次。然后，两膝下跪，将及地时向左右摆动数次。（见图 1.15）

图 1.15 东华帝君倚杖

图 1.16 山图折脚

山图折脚

功 法：坐，伸两脚，两手分别攀左右脚心，行功运气九口。（见图 1. 16）

许旌阳飞剑斩妖

功 法：丁字步立定，扬起右手，扭身左视，左手放在背后，运气九口。然后，左手扬起，扭身右视，右手在背后，亦运气九口。（见图 1. 17）

图 1.17 许旌阳飞剑斩妖

图1.18 魏伯阳谈道

魏伯阳谈道

功法：以身高坐，右腿伸，左腿弯，左手平举起，立掌，掌心朝左，右手摩腹行功，运气十二口。另一侧仿此。（见图1.18）

子主披发鼓琴

图1.19 子主披发鼓琴

功法：以身端坐，两手擦热脚摩心。然后两手分按两膝，端坐，开口呵气九口。（见图1.19）

乌龙摆尾功法：立鞠躬低头，手与脚尖齐，运气二十四口。（见图1.20）

图1.20 乌龙摆尾

服间瞑目功法：以身端坐，两手抱脐下，两目轻闭，排除杂念，运气四十九口。（见图1.21）

图1.21 服间瞑目

图 1.22 陶成公骑龙

陶成公骑龙

功 法：端坐，两手一起向左肩方向甩举，同时头向右转。然后，两手向右肩方向甩，头向左转。左右各九次，运气各九口（见图 1.22）

谷春坐悬门

功法：以身端坐，两手按膝，左右扭身，运气十四口。（见图 1.23）

图 1.23 谷春坐悬门

谢自然跌席泛海

功 法：端坐，两掌拄两胁，与心口齐平，用力。存想，行功，运气二十四口。（见图 1.24）

图 1.24 谢自然跌席泛海

宋玄白卧雪

功 法：仰面直卧，两手在胸腹上往来按摩，运气六口。（见图 1.25）

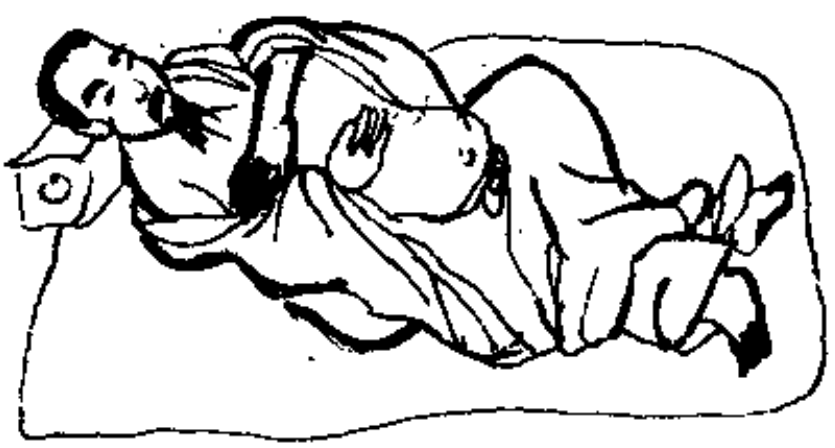

图 1.25 宋玄白卧雪

图1.26 马自然堕溪

马自然堕溪功

法：以肚腹着地，两手向后往上举，两脚亦往上举，运气十二口。(见图1. 26)

图1.27 玄谷形无影

玄俗形无影功

法：以身端坐，用两手拇指按摩左脚心，运气二十四口。右脚亦然。(见图1. 27)

图1.28 负局先生磨镜

负局先生磨镜

功法：以身端坐，直舒两脚，两手握拳前伸，并带动上体向前，运气十二口，（见图1.28）

吕纯阳行气

功法：立住，左手前伸，右手捏左手上臂内侧肌肉丰满处，运气二十二口。右手如左。（见图1.29）

图1.29 吕纯阳行气

图1.30 邗子入山寻犬

邗子入山寻犬

功 法：站立，左手左指，转头两目右视，运气二十四口。右亦如左。（见图1．30）

裘玄静驾云升天

功 法：以身端坐，两手摩擦丹田，行功，运气四十九口。（见图1．31）

图1.31 裘玄静驾云升天

图1.32 何仙姑簪花

何仙姑簪花功法：端坐，两手十指相叉抱头，行功，运气十七口。（见图1.32）

韩湘子存气功法：盘坐，两手相擦至热，拭目，然后两手拄定两胁，行功，意引真气上升，运气二十四口。（见图1.33）

图1.33 韩湘子存气

图1.34 曹国舅抚云阳板

曹国舅抚云阳板

功法：以身高坐，右腿斜伸，左腿弯曲，两手作拱向左举，两眼右视，运气二十四口。右亦如左。（见图1.34）

侠道玄望空设拜

功 法：八字立定，低头于胸前，两手从腹下抄起如拜揖状，用功，行气十七口。（见图1.35）

图1.36 玄真子啸咏坐席浮水

玄真子啸咏坐席浮水

功 法：以身端坐，两手托天，运气九口。两手放下，运气亦九口。（见图1. 36）

插花满头

功 法：以身立住，两手半握拳，上举过头顶，重心移至两脚跟，紧撮谷道（提肛），运气九口。（见图1. 37）

图1.37 插花满头

图1.38 刘海戏蟾

刘海戏蟾

功 法：立住，左脚向前，两手握拳，欲拄腰部而不及体，运气十二口。右脚亦然。(见图1. 38)

白玉蟾运气

功 法：两腿盘坐，两手交叉扳肩，左手扳右肩，右手扳左肩，转头、两眼左视，运气十二口。(见图1. 39)

图1.39 白玉蟾运气

图 1.40 蓝采和行歌

蓝采和行歌

功法：立定行动，如左边气脉不通，则缓缓抬起左手，意念引导内气运行左边，十八口。右边亦然。(见图 1. 40)

陵阳子明垂钓

功法：坐，伸两腿，两手向前，与足同方向，徐徐往来行功，运气十九口。(见图 1. 41)

图 1.41 陵阳子明垂钓

图 1.42 鄔通微静坐默持

鄔通微静坐默持

功 法：端坐，两手按膝，施功存想，闭息，运气周流十九口。如此则气通血融。（见图 1. 42）

子英捕鱼

功 法：立定，做打蛇势：俯首，弯腰，两手交叉捉脚趾，左右行功。左右各行气十二口。（见图 1. 43）

图 1.43 子英捕鱼

图 1.44 陈希夷熟睡华山

陈希夷熟睡华山

功法：右侧卧，右手枕头，左手握拳在腹，上下往来擦摩。右腿在下微曲，左腿压在右腿上，左脚踏在右腿前。调息，存想，按上述姿势卧睡，收气三十二口入腹。如此运气十二口。久而行之，则病自愈。（见图 1.44）

图 1.45 金可记焚香静坐

金可记焚香静坐

功法：以身端坐，两手攀膝齐抱，左右脚交替踏地各九次，运气二十四口。（见图 1. 45）

图 1.46　咸逍遥独坐

咸逍遥独坐

功法：以身端坐，两手反背摩后腰及两胁，行功，运气三十二口。（见图 1.46）

二、禽戏功法篇

五禽戏，为三国时期名医华佗所编创。这是一套以动为主的健身养生术。早在战国时期，《庄子》就记载上古有专门从事“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”的导引之士。长沙马王堆西汉墓出土的《导引图》，也有熊经、鸟伸、猿呼等。西汉《淮南子》载录的熊经、鸟伸、鸟游、猿步、鹞视、虎顾，被后人称为“六禽戏”—虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏五种仿生导引术。

华佗，认为“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也”，于是编创“五禽之戏”，以增进食欲，保健除疾，房室养生。他的学生吴普依法锻炼，活到九十多岁时依然耳不聋，眼不花，牙齿完好，饮食不减，阳气不衰。

现在能见到的“五禽戏”具体术式的记载，便要首推梁朝陶弘景编辑的《养性延命录》。“五禽戏”在后来的流传过程中，不少练功家加以发挥，演变出或简或繁、或柔或刚的

术式，并使动作与呼吸、意念相配合。如明代周履靖《赤凤髓》中的“五禽戏”，动作柔和，且与呼吸、意念相结合，这比《养性延命录》所载的单纯大幅度动作的锻炼要进步得多。到了明代，“五禽戏”不仅有文字描述，而且还出现了图画，使导引林式更为形象生动。现据周履靖《赤凤髓》的五禽戏图摹绘。

羡门虎势戏：

站立，低头，两手握拳伸向前下方，如戏虎发威势。弯腰，然后两手如提重物缓缓提起，切莫放松，直至身躯直立，再吞气一口入腹、意念引气上行、又下降，可以感到腹内如雷鸣声响。如此做十五次，则阴阳和畅，血气周流，百病消除。（见图 2.1）

庚桑熊势戏：

站立，两手握拳，如熊侧身而起，张手摆脚，左右上下配合：右手上举撑空，左手下垂摇摆；两脚前后立定，然后右脚在后立定，左脚在前抬起悬空，与左手协调相摇摆。如此左右各做十五次，使胁肋骨节皆响，血气归于身体两旁，可舒筋、安神、活血。（见图 2.2）

图 2.1　羡门虎势戏

图 2.2　庚桑熊势戏

图 2.3　士成绮鹿势戏

士成绮鹿势戏：

站立，低头，两手握拳，模仿鹿回头看尾巴的动作。然后正身站定、沉肩、两脚尖着地；两脚跟抬起，随即落地，连动脊柱全身。如此做十五次。如没时间，经常做一、两次，也很好。此戏能周通气血，流贯百脉。（见图 2. 3）

费长房猿势戏：

站立，右手如猿手抱树，左手如猿手向上摘果，头面亦随之向上仰看。左脚脚跟着地，右脚提起悬空，曲膝。然后左右动作交换。更换的时候，要注意固神定息，并叩齿咽津。如此左右各做十五次，至出汗为止。（见图 2. 4）

图 2.4　费长房猿势戏

图2.5 亢仓子鸟势戏

亢仓子鸟势戏：

站立，仿鸟儿立地展翅欲飞的动作，意念引尾闾之气上朝头顶，仰面，两手在前额上方相握作拱状。然后弯腰，两手松开，分别向左右平平展开，象鸟儿展翅欲飞的样子。再将腰伸直，两手仍有额前上方作拱。如此反复做十五次，能治头面之疾。升肾水，降心火，化经断赤，妇人行之最宜，能增强性欲。（见图 2. 5）

三、房室睡功篇

图 4.2　翼上辅炼魂魄

这一功法的秘旨是：蓄积精气，炼精扶阳，通阴阳，畅气血，固坚护鼎，强命门之火，静神养心。修炼旨要如下：

毛玄汉降伏龙虎　静神清心，魄中之元精谓之虎，性完龙归水，情忌虎隐心，二家和合。姓名入列仙境。（见图 4. 1）

翼上辅炼魂魄　砂中取汞为之魂，水裹掏金为魄，天以日为魂，地以月为魄，日中寻兔髓，月内取鸟血。（见图 4. 2）

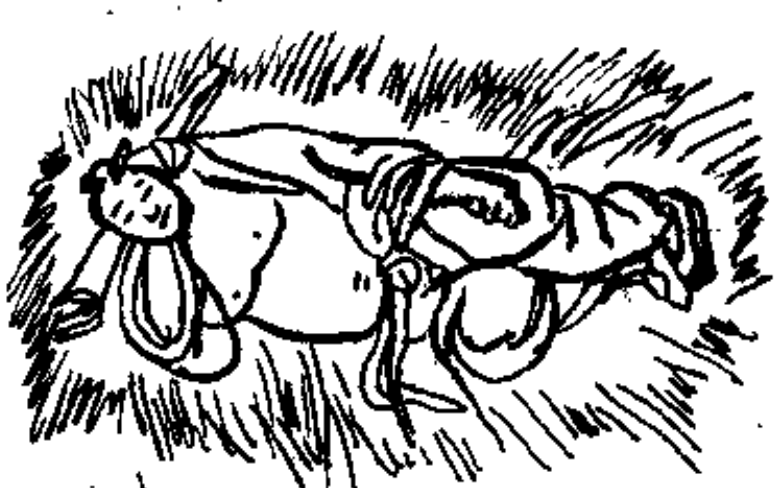

图 4.1　毛玄汉降伏龙虎

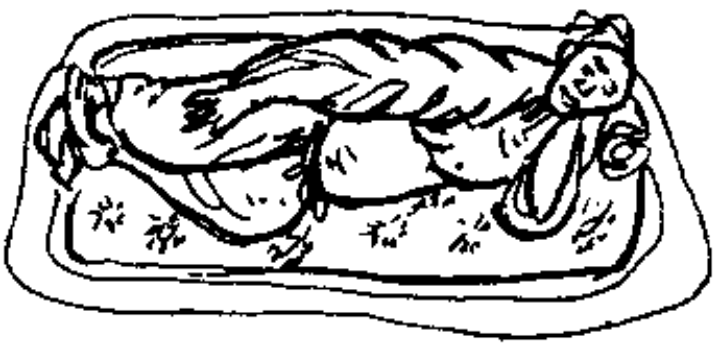

图 4.3　麻衣真人和调真炁

麻衣真人和调真炁　调和真炁五朝元，心息相依念不偏，二物长居拎戊已，虎龙盘结大丹圆。（见图 4. 3）

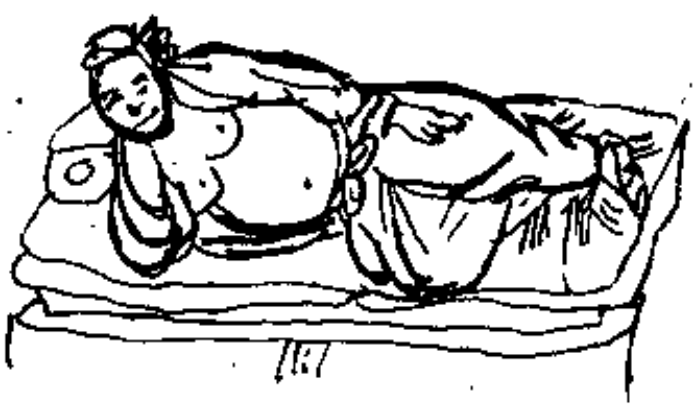

图 4.4　胡东邻运化阴阳

胡东邻运化阴阳　法天象地谓之体，负阴抱阳谓之用，天地为立基，阴阳运化机，这个捩子料得几人知。（见图 4. 4）

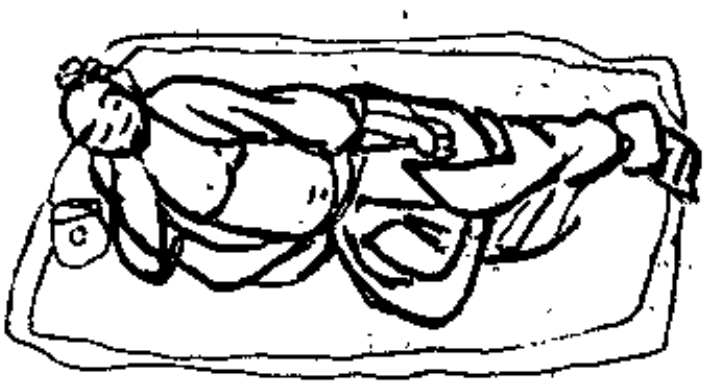

图 4.5　杜胜真阴阳复姤

杜胜真阴阳复姤　阴极阳生为之复，阳极阴生为之姤，阴极阳来复，阴终姤又侵，学人明火候，撅地见天真。（见图 4. 5）

图 4.6　王龙图静养火候

王龙图静养火候　静中阳动为之火，地下雷轰为之候，火本生于水，候乃阳来复，雷震撮天根，巽风观月窟。（见图 4. 6）

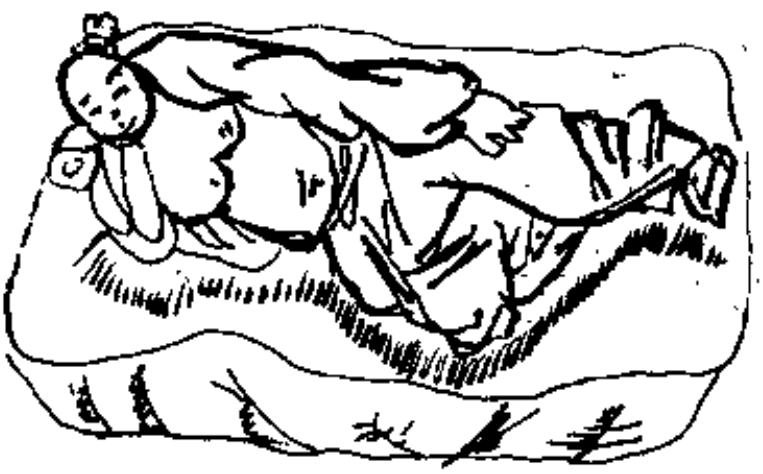

图 4.7　康南岩守炉鼎

康南岩守炉鼎　乾宫真阳谓之鼎，坤宫真土谓之炉，鼎在乾宫铸，炉因坤土包，身心端正后，炉鼎自坚牢。（见图 4. 7）

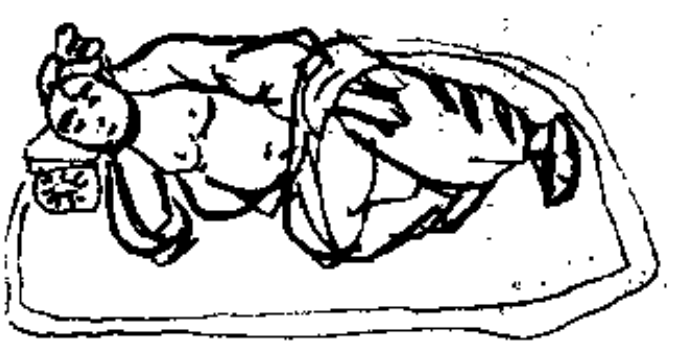

图 4.8　张怡堂炼成灵宝

张怡堂炼成灵宝　万神不散为之灵，一念常存为之宝，自存身中宝，施之便有灵，诚能含蓄得，放出大光明。（见图 4. 8）

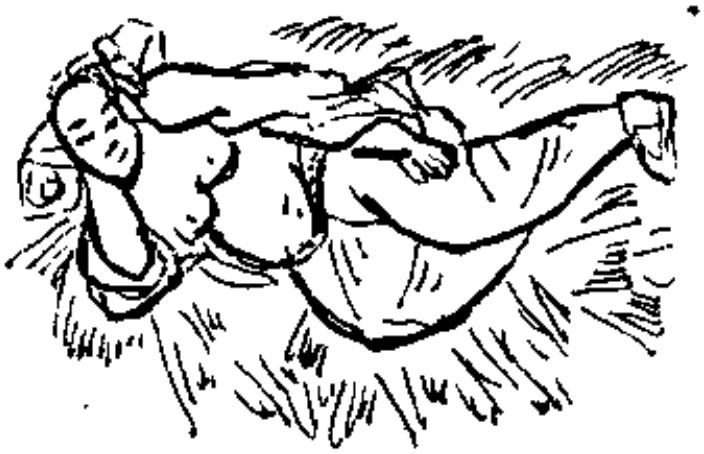

图 4.9　张玄玄牢拴猿马

图 4.10　彭懒翁收放丹枢

图 4.11　谭自然郭然灵宝通

张玄玄牢拴猿马　揩摩心地为之沐，洗涤尘垢为之浴，要得狂猿伏，先将劣马擒，纤毫尘不染，神气合乎心。（见图 4. 9）

彭懒翁收放丹枢　入希夷门为之收，出离迷境为之放，亘古灵童子，神功妙莫量，放之弥法界，收则黍珠藏。（见图 4. 10）

谭自然郭然灵宝通　悟本知源为之灵，郭然无得为之通，识破娘生面，都无佛与仙，郭然元不碍，任取海成田。（见图 4. 11）

图 4.12 喻一阳出离生死

喻一阳出离生死

出离生死为之了，得道飞升为之当，打破鸿濛窍，方知象帝先，只斯为了当，如是大罗仙。（见图 4.12）

四、阳神功法篇

阳神功

此功法内容包括有：动功、静功、心灵感应功、佛法无上功、变化法门功、内密心法功，此功是学炼太阳神功的基础，是必修之功。

天雨不浇无根草，妙法只传有缘人。不传又传，道法分，只问有缘无缘。有缘得之，无缘失之。

搓手大法。两手掌心（劳宫穴）相对，两手要差前错后，搓动60次（或90次）。

搓面大法。左手手心（劳宫穴）按颈部灵台穴，右手手心按左手背，两手相叠，然后两手同时从脑后升起，依次按压风池穴、风俯穴、玉枕穴、分按阴角、阳角穴、无突穴（佛家称头部的天突穴）、梵门穴、天诞穴、一直按压鼻尖，至

重楼穴、两手分开按摩左太空、右太玄（左肺；太空；右肺；太玄），移至黄诞穴、下丹田、北海龙宫。如此往返 60 次（或 90 次）。

搓指大法。右手大拇指关通穴搓左手心 66 次（99 次）方向由右到左。

胎元神用功

《经》曰：深根固蒂，长生久视之道。形中子母，何不守之？且神以气为母，母即以神为子。子因呼吸之气而成形，故为母也。形气既立，而后有神，神聚为子也。夫呼吸之气，由于玄牝之门。鼻主清气为阳，口主浊气为阴。夫欲修习，但泯其念。外绝思虑，内守神真。线欲修习之时，先须调气。

调气之法：鼻微微吐浊气。止十下二十下，即闭口，--任神气绵绵出入。鼻所纳气，以意想至下元。玄珠濛濛四合，即存玄珠，为下元之主。不得生思，生思不成。积习之，自然凝结成珠，习为母也。既有其母，必有其子。功限迟疾，其在志焉。勿思外机，一心存神，速成，长生至矣。

夫神与气相合，以意引之，循环脏腑之内，驭呼吸以上下。久习之后则神自明而气自和，明照五脏。细功成后，内视见其真神矣。气和而洽通于四肢，随意而到，亦可治他人之疾也。

黄帝内视，三月而生神。黄帝得此诀，内视三月而神全，则乃生天矣。列子得之，九年成道。迟速由其志也。元气随意，静即得，气道通流，形体自康。玄珠为主，神自光明也。

今世人神与气子母各行，俱不相守。虽然呼吸于内，神常运物于外。如此之道，遂使气无主掌而不通彻，既不通彻而精自散。又以神为主人，形为宅舍；主人不营于内，而日用于外，自然宅舍空虚而形体衰矣。况乎人世之道，昼夜百刻之中，气于形内，总一万三千五百息，长八万一千寸，皆外役其神气，无一息住于内，而冀长生，不亦远矣。

先生曰：若神气主子母之运行，而乃长生不死；若无主掌，任自呼吸，唯主通利脏腑，消化水谷而已，不能还阴返阳，填补血脑。（得此修息之门，元气结而成胎，胎中有神，神全使其元气。夫若未得此诀，自然气无主掌，徒致功勤不穷。受气之元，空传于呼吸。元气若全，以意想下，元气散在于四肢，遂使肌肤充悦也）。

师曰：吾以神为车，以气为马，终日驱驱而不倦。（常存想神与元气相合，随意百动之不倦，故为车马也。）”又曰：“神能驱气，则鼻不失息，其言至矣。（神在玄珠之中，常与元气主一呼一吸，皆内想见其真神，故称为之主掌。令神气混合，而鼻不失息。）驱气之法，上至泥丸，下至命门。（泥丸在脑，为上元。命门在脐下三寸。《黄庭经》曰：‘后有密户前生门。’近腰脊之末以认下元也。）仙经至道，方说泄漏，因感而言之。二景相连，可救老残。（夫存养下宫元气，满侧使气一流上入泥丸宫，是名还精补脑。故曰二景相通也。）若呼不得神宰，一息不全；若吸不得神宰，亦一息不全；若能息息之中，神与气常合，是谓神气全也。（夫治气者，出气为之息。吸者从鼻中入，想至下元玄珠，口中与神相合也。唯澄心腹、目视呼吸、修行之时，存想见其真神，为之一息全也。目瞥然生外想，神以随意在外，唯见外景中事，使内气

无主掌，谓之息不全也。)”又曰：“胎从服气中结，气从有胎中息。胎若内结，求死不得也。(服元气有息者，反复言义也。)以鼻中纳气，以意送下元中，久习自然凝结成胎，胎因元气结而成。胎中元气而有息，息由不可得也。子犹神也。人如初受胎，渐渐而成形。

《仙经》曰：成功之后，男子关元气聚精，女人胎泽不结婴。虽动于欲，不能与神争。此是成胎之中真，返精为神。此是上清也。

夫自修之诀，能出人阴阳，合其真矣。每取夜半之后，五更睡觉之初，先以舌漱掠唇齿之间，澧浊津液，吐出三口。鼻收清凉气，入于胸膈之中，淘隔宿来秽滞之气，呵出三口。良久，咽吹，即仰卧展其两手足，叩齿九遍。次依寻常喘息吐纳，不得极深。直候喘息气平，内不出外，外不入内，闭气，咽元气，一咽以手随意摩气下，引至气海之中。二十日后气通滑。又加一咽，不用将手摩引。经两月后，更加一咽，一气三咽。一年后一气四咽，无所妨损。每日子后午前，空腹咽之。时时十咽、五咽，不得吸人外气。每至子前午后，不得咽之。

《经》曰：“子后午前，皆属于阳，子前午后，谓之阴。夫休粮者，每至食时，漱口存想上元两条白气从脑中出，大如布线，沿项流至背脊过，入于脐下气海之中，渐渐聚气如鸡子大，一团香馥，自然不饥。不得杂想，恐有忤乱。或有疾病，口干舌涩，喉中咽塞，皆是上焦热极。即以五更鼻吸清凉之气，入胸膈淘荡。却呵出三五十止一二百呵，渐觉口中甘甜，是热退散，即住，不得过妄。如水藏冷，即以早晨日出之时，鼻摄阳气，以口吹出百十吹冷气。如有病苦之处，一

切疼痛，蛇蝎蜇咬，狼狗所伤，但以静意坐卧闭气，存想所患之处，以气攻之，一二百度，无不痊愈也。即住。如饮酒小户者，但随器物旋呵出面曲之毒力，即不醉也。

赤水者，血也；玄珠者，气也；气者，神也。每修习之时，面东或南而坐，兀然冥目，以目存想下丹田脐下三寸，两肾之间方三寸，左青右黄，上白下黑，中赤之气。

《口诀》曰：大如弹丸黄如桔，有光焰，上一赤子，名元先，字帝卿；中一真人，名子丹，字光坚；下一婴儿，名元阳，字谷元。其神身长各三寸，攒赤衣赤履，坐金床，手把金炉玉之具。昼在上丹田，夜在下丹田。

即说阴丹七返，水、唾、血、精、脑、神、气也。夫欲养神，先须养气，养气先须养脑，养脑先须养精，养精先须养血，养血先须养唾，养唾先须养水。水者，五华之津，五味之精，当在舌下两齿之间。傍名曰水池。咽下肺脉之主，则化为唾；唾入心之间，则化为血；血二百五十日，入肾脉中，则化为精；精入脑脉之中，则化为泥丸宫；宫中有两条脉夹脊膂流下，贯入于气海之中。夫气海旺，则聪明也。

真人曰：仙家大忌嗔即，不得乱泄言语。贤君秘之。

《导引诀》："两手相搓如洗面，两手相擦，令热，揩面，令面无皱。如战士挽硬弓，左右三遍。握拳，左右前筑数回。两手各向上如托千斤石，左右同。大坐握固，斜身如排山，左右同。以拳慢舒向前，急掣向后。两手抱头宛转，名抽关。两拳据地，缩身曲脊，上下三举。两拳各反捶背三下。大坐伸脚，用手叉反掣数回。起立以手叉腰，拗身向后三回。热手，熨两脚心与腿膝。未起，两手相叉夹项，争力数回，殷伸反张，侧制宣摇百关。 两手令热，郁两目，引至屯前。两

手旋耳三十遍。时时作之。 手令热，按鼻两傍，闭气为之，气通即止。

真人曰：长生时子后午前咽津七遍，闭目平坐内视，存见五脏六腑。夫若久久行之，自然明了。初学服气，即须耳无所闻，心无所思，渐起于三息五息一舒气，更渐吸之。若止十二息不舒气，得小通也；百二十不舒，得大通也。夫清斋休[illegible]，存日月在于口中。昼存日，夜存月。大如环，日色赤，有[illegible]光九芒；月色黄，有白光十芒。存日月于明堂中。日在左，[illegible]左右，常存咽芒之气液。如睡，存日在额上，月在脐下。若身有不安，反舌塞喉，咽唾无数，退即住。元气所在，随神气之所生。神在则气成，神去则气虚。气者，二十四神之正气。气亦成神，神亦成气。气散则为云雾，气合则为形影。出化为仙，入化为真。上结三元，下结万物。存帝一真君，祝名都，闭目，存诸百神，变成白气，如烟之状。从玄珠中出，茎孔中来，入我口中。郁郁良久，觉见白气，下出茎孔，出两脚底，出两脚心，出冠缠中，乃至一身，与白气同烟。上下良久，白气忽变紫云，郁郁入我口内，归于头中，下五脏中，充满腹内。又从两脚心出，两手心出，下至茎孔冠缠中，一身郁郁上下，与紫云合形，不相见也。须臾，又存想紫气，充满左右一室之内。又存想口出风气，扇于紫云，徘徊转绕，成一真人。男形身长三寸，号曰大洞帝一尊君。又存尊君直来人口中舌下，又上升紫房中六合宫内，端坐向外。尊君左手把兆五籍，右手把兆五符。尊君口左边有日光九分，尊君口顺边有月光郁郁，或白或赤，常光气下入五脏六腑百节之内，一身之中，状如白日。宜常存大洞帝一尊君在于鼻下人中，上唇内，齿内外，坐立起居，常须在意。

尊君口衔日月，明照万洞。未行气时，先存心中烛火烧遍身上下，荡除五谷之气毒。若不烧之，必能拥寒；烧不可久，久即令人烦躁。存火讫，即须行气。不得杂想，任气微微，元气自通彻，以意行之。欲行气道，先须断谷。渐渐学之，不宜顿也。一年之后，气道充实，自然不饥。

肾神六人：司徒、司录、司命、司录、校尉、卿，左右分为八百五十日月精灵之气，人之根本。左为玄妙君、右为玄元君。虚无相生，寒暑相成。

冲和先生授《龙冈服气诀》曰："夫形之所恃者[illegible]也，气之所依者形也。气全形全，气竭形弊。是以摄养之士，莫不炼形气而保其生。未有有形而无气，有气而无形者也。即形之与气相须而成，岂不皎然哉？余夙慕至道，披寻经史，自行守慎约，向十余载，所见所闻，殊不惬心。于大历年中遭遇罗浮王公，自北岳而返，倚策邮亭，依然相顾，余意其异人也。延之与语，果乃有道之君子。哀余奶志之心，便赐吐纳修真之道，悉传于口。其人言五牙、六字及诸服气法，皆为收气。收气刚劲，非俗中之士所宜也。至如纳气，是曰胎息。唯有行气是正道，修身之基本也。"

《进取诀》曰：凡欲服气，先须高雅密室，常以左右焚薰陆香，仍以床荐厚软，高三二尺，温暖，枕高一寸。夜半之后，生气之时，五更睡觉之初，呵出腹中浊气九通。若要调息，即不在半夜五更，但看天气柔和、腹空之时，导引行气，闭目叩齿三十六通，以警身中神。以手按目两眦，按鼻左右，旋耳摩面，拔关托石，随事少少引，宣畅百节。乃以舌拄上腭，欲掠津液满口中，即以咽下三通，使进于五脏。面有光泽，兀然放神，纵心自在，如大空身，万累都遣。然后淘之，

皆须闭口握固，以闭玄房，与却精邪。初学服气，气未流行，不行握固。待到百日止，半年觉神气通畅，身上汗出，可握固为之。

《淘气诀》曰：凡人五脏，各有一神。夜卧床闭息，如觉后服气，先脑淘转腹内，令宿食故气得出，然后调脉。其法：仰卧闭目握固，仍两拳于乳侧，竖两膝，举背及兀，闭气，鼓海中之气，使内外斡而转之，呵出一九遍，则调之。

《调气诀》曰：夫调气之时，妙在乎咽。世人因依外气以为内气，而不能分别吐纳　在密而用气，勿使错忤。故知人禀天地而生，身自有元气而理。每咽纳则内气与外气相应，自然海中随气而至，收吐喉中。且吐纳之际，则辄闭口，速鼓而咽之，令使郁郁然，有声汩汩，左边而下，经二十节，如水沥坎，闻之分明也。别从右而下，如此则内气皎然，而别以意送下，用手摩之，令入气海。气海，脐下三寸，亦谓之下丹田。初服气人，上焦未通，以手摩而助之，速令快下。咽或未下，微用少力，蹙而咽之，务令有声而下。若觉气通流，不摩亦得。三闭口，三连咽，更二干咽，号曰云行。一湿咽，取口中津液和而咽之，谓之雨施。初服气人，气未通流，每一两咽则施行之，不遽得三连咽也。一年细功，方得小成；二年三年，方得大功也。

《行气诀》曰：下丹田进后有二穴，通于脊脉，上连泥丸。泥丸，脑宫。每三连咽，则速存归下丹田中，以意想此元气，令入二穴，作两条白气，夹脊双引，上入泥丸，薰蒸诸宫，森然遍下毛发、头面、项颈、两臂、手指，一时下入胸膈，五脏、皮肤、中丹田、心宫，次第灌注，却历下丹田，至于三三星，遍尻脑，下入膝踝，达于涌泉脚心也。所为分一气而

理，鼓之以雷霆，润之以风雨。亦由天地之有泉源，非云雷而腾动，则无以润于万物；人有津液，非漱咽则无以灌于五脏；还精补脑，非交合 则不能走而上之；咽服内气，非吐纳则不能相引而用之。是知淡泊之道，运用之理，所以法天像地也。夫存想身中浊恶结滞、邪气淤血，被正气荡涤，皆从手足指节端，然而出为之散气，则展手指，不须握固。如此一度，则是一通。通则无病。又复调之，使气平平。又复鼓咽，一如前也。闲鼓咽至三十六咽，为之小成也。若未绝粒，常须少食，务令腹空。然得虚静，无问坐卧，腹空则咽之十度，自然三百六十咽矣。若久服气通，顿至三百六十，亦得为之中成。一千二百息，为之大成。如不能炼形易质，心同杜木，无精光也。

《炼气诀》曰：余暇服气入室，脱衣散发，仰卧舒展两手，勿得握固。梳头发，令布于席上，则以调气咽之。讫，便乃冥习绝想，任气所行。如过理，绝闷，即以吐之。喘息稍急，则须调之。候气通流，渐渐加至二十、三十、四十、五十，即令通身汗出。如有此状，即是效也。安心定意，且卧，勿起冲风，候神情爽朗。若气昏欲卧，勿得行气。四体不畅，亦勿为之。十五日一度为之。

《闭气诀》曰：忽有修养乖宜，偶生病患，速投密室，依调气法，布其手足，则以调气咽之。想念所苦之处，以意想注，闭气攻之。若是气极，则调之。讫，更以相续，不断攻之。气急则止，气调亦复攻之。或二十、三十、四十、五十，攻觉所苦处汗出通润，即止。如未痊，则每日半夜之后，五更昼日之前，频频作意攻，以差为度。但有疾处攻之，无不愈也。

《布气诀》曰：布气与人疗疾，先问彼患人五脏所苦之处，取己之气，布入彼人身，止令病者面其方所，息心静虑。此布气亦似咽气，其疾自消，百邪永绝矣。

《调气诀》曰：夫人食五味，五味各归一脏。每脏浊气皆纳于口，亦出于口。又六腑三焦秽滞，并投合成浊气。每至睡觉之初，辈秽之气，自不堪闻。凡口干舌涩，面两颊光泽，不能吃食，此是上焦热候。即须依门户，大开口一二十通，即鸣天鼓七下、九下，即以咽之津液。但候口中清甘泉出，即是热退，五脏凉也。若以口中津液冷淡，食饮无味，心间佯佯，不受水谷，即是冷候。即以吹理之。

《饮食守护诀》曰：凡服气之人吃物，须有避忌。可食者则食，不可食者莫食。食必有损正气，则脉乱。有所益则常食，无益勿食。每日平旦食少淡粥，或胡麻子粥，益人脾气，兼足津液。日午食少淡面饼亦得，不得乘热吃之，恐乱正气。葱韭薤亦好。诸饭食宜令软熟甜淡。大麦经四时好食，不必多矣。临时堪食者食之。若有人静修斋戒，亦升仙矣。三十六禽直日及本命属，并不可食。枣、栗、芋子、麦茭，不宜多食，发动邪气。有单南蜀草亦得食。乍可微微似饥，不得辄令伤饱，饱则伤心，五脏闭塞，气难行也。热物、咸、酸、辛、辣、陈败之物，气难行也。食了即须呵却腹中之毒气，令人肠胃虚静。若误食一口毒物，腹内有毒也，切宜慎之。每欲食时，先须咽三五口气，与食为主，兼吞三二颗生黑豆，引气通三焦和脏腑，明目，驱趁恶物，消谷食以助正气。功用不可备举。《太清经》中别有方法。夫服气后有秽气下泄，不可忍留，恐疾生耳。每日空腹随性饮酒，好者一杯。冬即温饮，夏即冷饮，亦能助气遣诸邪气。所戒在多，多即昏乱，醉

即伤神，减气损寿。若事不获已，且饮罢，即呵出三五十下。饮即大开口呵，遣出面曲毒，即不醉也。亦不中酒，不失酒。

返还功

练功时间：最好是在晚上子时（夜间 11 点到 13 点），因为子时是阳气之时，此时练功顺应天时则效果好。当然，不能在子时练功者，也可在任意时刻，每次练功 30～60 分钟。

练功方向：站立，头正、双腿与肩同宽，双手自然下垂于身体两侧。双眼合上或露一线之光，舌抵上腭。全身放松，摒除杂念。

呼吸方法：逆腹式呼吸。即吸气，当胸腔吸到大部分气时收缩睾丸和肛门，同时吸气到不能再吸为止，呼出废气，随之放松睾丸和肛门

衣着：衣服和裤子要宽大，不要穿过分紧身的衣服，以免影响身体放松和气血的运行，鞋子以平底柔软的为最佳。

收功：练完功后，慢慢睁开眼睛，轻柔活动各个关节，两手搓热，擦头、脸、耳数下。

周天功

姿势：自然盘膝式，两腿互相交叉盘坐于床上，会阴部可放一核桃大小的圆物。

呼吸：采用逆呼吸法，即吸气时腹肌紧张，腹壁向里收

缩，呼气时，腹肌松弛，腹壁向外凸出。

意念：放在丹田，要求初练功时，以轻微的意念放在任督二脉运行上，大部分意念放在丹田上，意念一定要轻松自然。

练功时间：每天可练 2～3 次，每次 1 小时．或半小时，以后逐渐蓄练功次数及时间。

太白固精功

取卧位，头枕高，意守丹田，手心向下，以右手指拱顺左手背上，左手心按在肝脐上，先顺时针转擦 36 次，再逆时针转擦 36 次，然后双手指并拢、斜立，以丹田为中心，从心口下推摩到耻骨联合，一上一下为 1 次，共 36 次。下推叫“擦”，手心向下；上推叫“抽”，手心向上。然后用双手将睾丸兜起，推入阴囊上部耻骨旁之腹股沟内，在其外皮上摩擦，先左后右为 1 次，共 81 次，口诀是“一擦一抽，左右换手，九九之功，真阳不走”。

练时如阳举不已，可意守丹田，用意念由龟头经丹田向会阴吸，提过尾闾，经夹脊、玉枕，过泥丸，到上丹田守住。守片刻，连同口中津液下咽至中丹田。同时闭口，咬牙，舌舐上腭，捉紧手脚。如此三次，阳举即复。

消遙卧式内养功

自然仰卧床上，枕略高，两目内视，闭口，舌舐上腭。入静后呼气1口将肛门一缩一提，同时小腹内收，吸气时，用意引气由尾闾督脉上达脑后玉枕，用目往上一瞟，令气经头顶下溜至印堂（两眉中央），少停片刻再呼气，用意引气，连同口内津液下沉丹田，此为1周，反复练习。此外，在肛门提气上行，直至下沉丹田前，还须手脚指稍稍用力往上勾，即脚趾向小腿方向翘，手指成半握拳状，至气沉丹田后，再恢复原来状态。

五、仙人把握篇

保肾壮腰导引功

此功系先秦道家秘功，见于西汉帛画《导引图》流传甚广，派系较杂。其秘旨是：保精固肾，壮腰扶正，滋阴销阳，强骨实髓，增强性功能。

鹞北　两脚开之，以腰为轴，向左后方转身，两臂随腰部拧转之势，徐徐呈侧平举，宛如大鹏展翅或鹞向北飞。举臂与拧腰动作齐起齐止，上体在两足不移位的情况下转向背面，犹如把毛巾拧紧一样。两眼视线随左手转移。微顿，还原，接做右式。右式动作与左式相同，但方向相反。

蹩狼　先俯身弯腰垂臂，随即举两臂随腰部翻腾旋转之势，由下向左、向上、向后，同时转颈回头向后顾盼；再由上向右而下，还原呈弯腰垂臂势。即两手在空中呈圆周地运

行1周。接作右式。

蛇屈　右手上举，屈肘横臂于脑后，手掌心朝前，虎口朝下，指尖朝左；左手下伸，屈肘横臂于后腰，手掌心朝后，虎口朝上，指尖向右。同时，腰部向左侧方柔顺缓和地侧屈至极度，两臂随势相应地尽情向对侧方伸展接作右式。

龙导虎引　先呈马步腰拳预备势。左拳同腰侧向腹前伸展，拳心朝下，虎口朝里，与肝胆相对，中间相隔一横拳半；同时右拳由腰侧向额前上方伸展，虎口朝下，拳心朝外，也与额部相隔一横拳半。两拳上下遥遥相对，动作协调一致。随即两脚碾地，腰向左转，变马步为左弓步；同时两拳徐徐变掌，左掌常下搂至左胯侧后方，呈俯掌后撑势，指尖向左；右掌相应地向左额前方尽情外撑，掌心朝外，指尖也向左。两臂前上、后下相互对称呈开弓势，颈项、腰部都向后拗转至极度，两眼视线专注于在后的一手。微顿，接作右式。即：随向右转腰之势，两掌先变拳，右拳沉落于腹前，左拳向额前伸展；同时，下肢两脚碾地，由左弓步经马步最后变右弓步，上肢再相应地变拳为掌。以上除过渡动作不再作腰拳势以外，其余均同左式，但方向相反。这是全套功中较复杂的一段，要注意做到上、下肢动作协调，两手相互呼应。

猿戏　两臂侧平举呈一字形，随俯身弯腰之势，右手直臂下伸，自右足外侧沿地面向左脚外侧直臂划拨，如滚球状；同时左手相应地直臂徐徐高举，两臂始终保持一字形。接作右式。

贯部击鼓　以腰为轴，两手直臂随转腰之势向左右前后挥摆，同时用向后一手的掌背拍击后腰部，用向前一手以掌心拍击对侧的腰胯部，也可兼及胸、腹、肩、背等各部。拍

击的轻重程度，以拍击后有关各部有舒适感为度。

鸟伸 两手托护后腰，指尖朝下，先仰身使腰部柔缓地向后弯，略呈反弓势，仰面观天，同时尽情吸入外界清气；微顿，把身直起，便紧接着向前俯向弯腰，两手随弯腰之势，自臂地向前方地面按落，指尖向前，呈按掌势，同时尽情吐出腹中浊气。两手下按时，手部不可触及地面；若手能及地，便须向前移位。同时不可低头下冲，而必须昂首前视。此式无左右式之分，观天与按地交替各做四遍。

熊经 以腰为轴地颠晃全身，两手俯掌，相互交替地一屈一伸，在胸腹前各抹一个呈水平或侧立形的圆圈；两圈相互连环，其中心点应与胸腹中线相对。同时腰脊与颈项随颠晃之势，左旋右转，两眼左顾右盼，身躯左摇右摆，两肩一耸一沉，两脚跟一起一落。总之，要有意识地使全身肢体处于刚柔、虚实、动静、屈伸、开合、吞吐、低昂、起落、摇摆、旋转、顾盼等种种阴阳对立统一的矛盾变化状态之中；并在摇晃中力求沉稳，沉稳中显露轻灵。在精神上也要自然地流露如熊作娱戏般的轻松愉快。该式颠晃以松静柔缓为好。行功遍数，少则两手各抹八圈，多则不限。

擎天立地功

两脚轻轻并拢，两脚平直不能成八字形，脚尖朝前。两眼平视前方，身躯正直，全身放松两手自然下垂，两手掌心朝后，口齿轻闭，舌轻舐上腭。鼻吸鼻呼。呼吸自然。

动作要配合呼吸，吸气时两脚脚趾用力抓地，如入地生

根之状。两手手指由前向上翘，如擎物之状。同时尽力提肛、提会阴、提外肾，如忍大小便之状。并将注意力集中在下丹田会阴穴处。吸气吸至不能再吸气时则闭气片刻。闭气时姿式保持不变，此乃混元一气之势。当闭气十余秒钟后即进行呼气，同时松肛、松会阴、松外肾、松手脚，全身放松，恢复到预备式状态。这一样一吸、一闭一呼为一次呼吸，循环几次就行了。

注意事项：呼吸要做到自然、缓慢，不可急促或用力。实际应用时，当阳举或将有射精感觉时，必须站在地上做擎天立地功，不能卧床做。站地上做擎立天地功时，只需一次呼吸就可使阳举倒下，若未全倒下连做一二次即可。

遗精功法

自然盘膝坐于床上，双眼轻闭，微露一线之光，目视鼻尖；口轻闭，舌抵上腭，用鼻呼吸；双肩放松，双手重叠，拇指交叉相握，左手在上，右手在下，右掌心劳宫穴置于脐下气海穴处。用逆呼吸法，即吸气时小腹回收，胸廓扩大，呼气时小腹膨起，胸廓回缩。呼吸要匀细绵长。意守膻中穴，以意领气，吸气时想象清气贯入膻中，同时小腹回收，想象气海真气沿任脉进入膻中与清气相会。如此静坐数息五十次。然后左手留置小腹前，右手把食指、无名指端压在中指末节背面，拇指指端抵住中指末节内面，作深吸气—闭气，想象气从胸中发往右手中指。将中指指端压在会阴穴上，用力按压，以穴部感到酸胀为宜，直至不能坚持闭气为止，大约20～30

秒钟，连续作三次。每晚睡前练功一次，直至病愈。

闭精杂功

解开裤带，作欲小便状态。先将体内浊气分三口吐出，鼻吸口呼，身体随之放松，意想此气由丹田至会阴，沿督脉上百会穴意守百会，始行小便。小便将完时，用提肾功（缩肛，如妨大便状）微微用力3～4次，将尿道内余留小便排尽。在此小便解完时意念有一股绿色水从天而降，注入百会；随着呼气，又意念上水缓缓从百会流入丹田，意想丹田是一个无色立体的圆球，在呼气将尽时、绿水正好注满丹田，两者最好同步完成。注意：不可憋足尿再做功。

六、秘传功法篇

图 6.1　铁拐仙指路诀

铁拐仙指路诀

功法：立定，左脚在前，右手指右方，两目左视，运气二十四口。换右脚在前，左手指左方，两目右视，运气二十四口。（见图 6.1）

何仙姑久久登天势

功法：侧坐，两手分别抱膝齐胸，左右足交替向前蹬、手抱膝往后搬各九次，运气二十四口。（见图6.2）

图6.2 何仙姑久久登天势

白玉蟾虎扑食形

功法：肚腹着地，两手两脚用力朝上举，运气十二口，手脚左右摆动十五次。然后自然坐稳，定气，行功十四口。（见图6.3）

图6.3 白玉蟾虎扑食形

图6.4 丘长春搅辘轳法

丘长春搅辘轳法

功法：高坐凳上，左右脚分别向外前方斜伸，两手掌按膝行功，运气十二口，每日行十五次。（见图6.4）

马丹阳周天火候诀

功法：坐定，两手先相互摩擦至热，两眼轻闭，用热手摩拭双眼，两手扶定两胁下，引气入腹，意守丹田，运气十二口。（见图6.5）

图6.5 马丹阳周天火候诀

图 6.6 张紫阳捣碓势

张紫阳捣碓势

功 法：立定，两手托天，脚踏实地，紧撮谷道（即提肛），运气九口。（见图 6.6）

黄花姑卧冰

功 法：左侧卧，左腿在下微微蹉曲，右腿上。如此卧睡，收气意守丹田运气三十二口。（见图 6.7）

图 6.7 黄花姑卧冰

图6.8 汉钟离鸣天鼓法

汉钟离鸣天鼓法

功法：端坐，闭气，用双手掩耳，四指在脑后，食指迭在中指上，用力滑下食指重弹天鼓（头），如击鼓之声。然后叩齿三十六遍。（见如6.8）

赵上灶搬运息精法

功法：侧坐，用双手搬两脚心，先用左手搬左脚底右手搓左脚心至热，行功运气九口。然后右手搬右脚底，左手搓 右脚心至热，行功运气同前。（见图6.9）

图6.9 赵上灶搬运息精法

图6.10 虚静天师睡法

虚静天师睡法

功法：右侧卧，右脚在下踡曲，左腿在上伸直。右手枕头，左手握固阴处（握住外生殖器），行功存想，运气二十四口。（见图6.10）

李栖蟾散精法

功法：端坐，收起两手，搓摩两脚心使热，施功运气，左右各三十口。（见图6.11）

图6.11 李栖蟾散精法

七、节气运作篇

这的秘旨是：节饮食，寡欲静心，慎房事，存神养生，强筋活血，保肾气，添精髓，扶正壮阳，起痿固精，祛病延年。

这套功法为宋代陈氏所传，见于明代文献，流传甚广，影响很大，这里，依据光绪年间刊行本加以翻拍整理。

二十四节气坐功除病据说为宋代养生家陈抟所传。其行功图出现于明代。明代罗洪先编《万寿仙书》三卷，其中卷二载有《四时坐功却病图》，每图附有文字说明，但因年代久远，图文斑驳不清。清代郑宫应编撰的《中外卫生要旨》卷四所载者，比较清晰精美。

图7.1 立春正月节坐功

立春正月节坐功（见图7.1）

功法：每天23～3时之间，盘坐。两手相

图 7.2　雨水正月中坐功

叠相按大腿上，上体连头向右转。目视右后上方。呈耸引势，略停几秒钟，再缓转向左方，动作如右。左右各十五次。然后上下牙齿相叩三十六次，漱津九次，待津液满口分三次咽下，意想把津 液送至丹田。如此漱津三次，下咽九次而止。再以鼻吸气，用口缓缓吐气。吐纳时，要求气之出入要细、长、匀、深。一呼一吸为一息。如此三十六息而止。练功时间，不必拘于夜半，也可在清晨；余法同此。

雨水正月中坐功（见图 7.2）

功法：每天 23～3 时之间，盘坐，两 手相叠按大腿上。上体向左转，脖项向左扭转牵引，略停数秒钟，再以同样动作转向右。左右各十五次。再叩齿、漱津、吐纳，方法同前。

图 7.3 惊蛰二月节坐功

惊蛰二月节坐功（见图 7.3）

功法：每天 1～5 时之间，盘坐，两手握固。头项向左右缓缓转动各四次。两肘弯曲，前臂上抬与胸齐平，手心朝下，十指自然拳曲。两肘关节同时向后顿引，还原。如此反复做三十次。然后如前做叩齿、咽津、吐纳功。

图 7.4　春分二月中坐功

春分二月中坐功（见图 7.4）

功法：每天 1～5 时之间，盘坐，两手由体侧提到腋下，手心朝上，两手内旋，向正前方推出，使掌心向前，指尖向上，两臂伸直与肩同宽同高，同时头向左侧转动。两手收至腋下，同时头转向正前方。两手如前推出，头转向右侧。如此左右各做四十二次。最后如前叩齿、咽津、吐纳而收功。

图 7.5　清明三月节坐功

清明三月节坐功（见图 7.5）

功法：每天 1～5 时之间，盘腿 而坐，两手作挽弓动作。左右两手交换，动作相同，方向相反，各做五十六次。然后，叩齿、咽津 、吐纳收功。

图 7.6　谷雨三月中坐功

图 7.7　立夏四月节坐功

谷雨三月中坐功（见图 7.6）

功法：每天 1～5 时之间，自然盘坐，右手上举托天，指尖朝左；左臂弯曲居直角，小臂平举在胸前，五指自然弯曲，手心朝胸，同时头向左转，目视 左前方。然后左右交换，动作相同，各三十五次。最后，叩齿、咽津、吐纳，收功。

立夏四月节坐功（见图 7.7）

功法：每天 3～7 时之间，一腿盘坐，一腿弯曲屈膝，两手交叉抱膝，手与膝 力争二三秒钟。两腿交替，左右各抱膝三十五次。最后，叩齿、咽津、吐纳收功。

图 7.8　小满四月中坐功

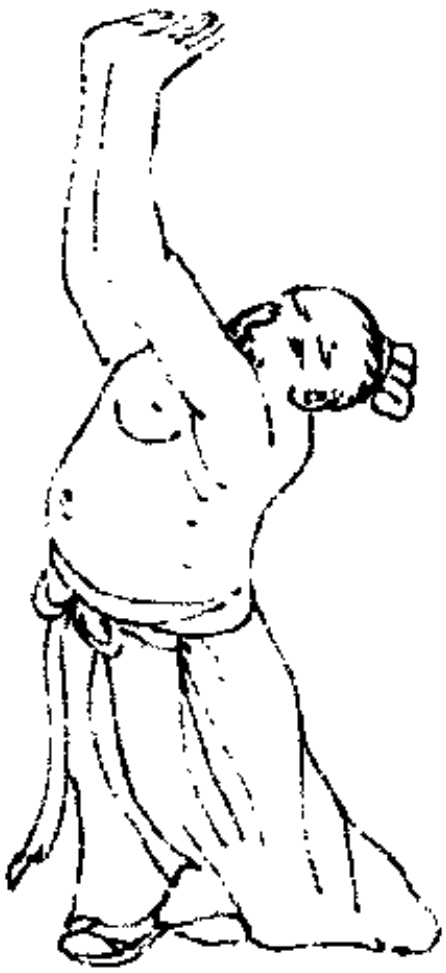

图 7.9　芒种五月节行功

小满四月中坐功（见图 7.8）

功法：每天 3～7 时之间，盘坐，左手按拄左小腿部位，左手上举托天，指尖朝左。然后左右交换，动作相同，各做十五次。最后，叩齿、咽津、吐纳收功。

芒种五月节行功（见图 7.9）

功法：每天 3～7 时之间，起立，两脚分开怀肩同宽，两手由胸前上提，手心向上，然后外旋，向上托起，两臂伸直，手心向上，十指尖朝后，腹向前挺，背向后压，头后仰，目视双手，略停 数秒，双手经体侧徐徐下落。如此反复做三十五次最后做叩齿、咽津、吐纳功。

图 7.10　夏至五月中坐功

夏至五月中坐功（见图 7.10）

功法：每天 3～7 时之间，屈膝蹲坐，两臂伸直，十指交叉，手心向胸，以右脚踏手心中，脚向外蹬，手往里拉，蹬拉相争约二三秒钟。换左脚踏，同样动作，左右各做三十五次。然后叩齿、咽津、吐纳而收功。

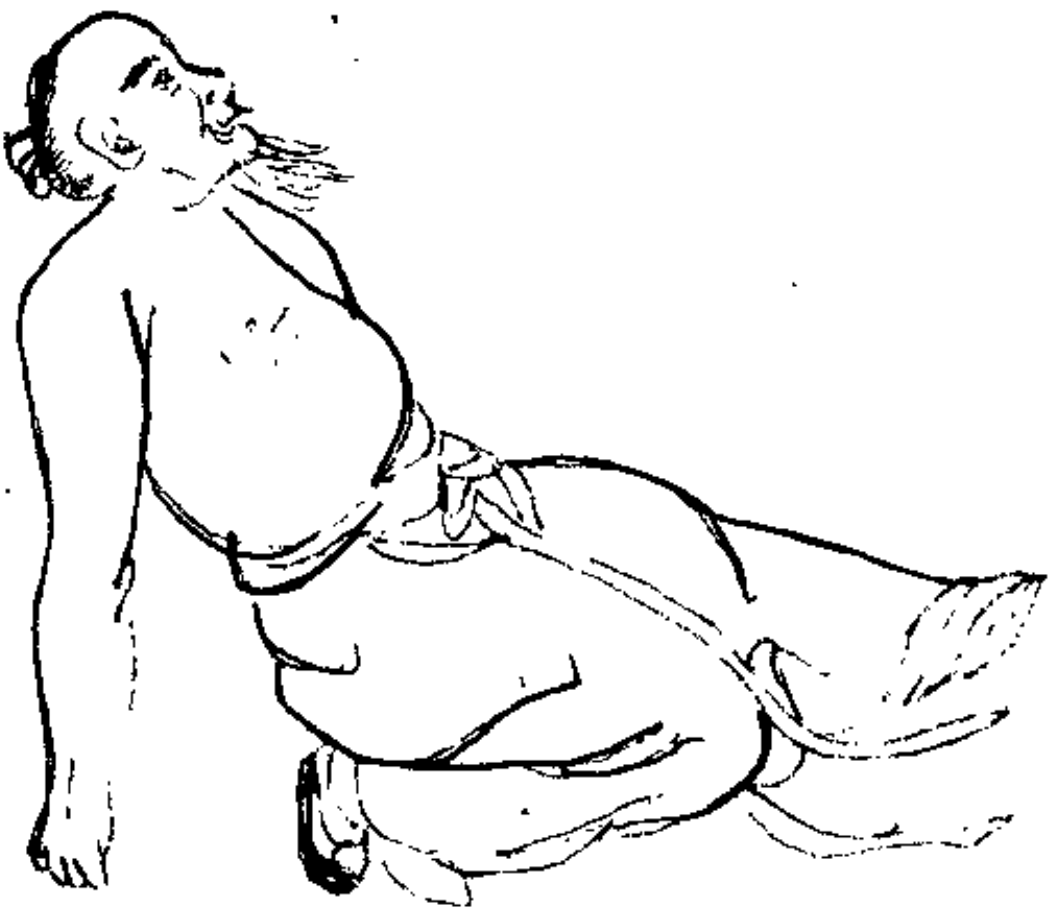

图 7.11　小暑六月节坐功

小暑六月节坐功（见图 7.11）

功法：每天 1～5 时之间，两手于背后撑地，十指尖朝后，胳膊伸直，左腿向前伸直，脚跟着地，右腿折叠使大腿压住小腿，目视左脚尖，并使身体重心向后移，然又向前移。如此两腿交换，动作相同，各做十五次。最后做叩齿、咽津、吐纳功。

图 7.12　大暑六月中坐功

大暑六月中坐功（见图 7.12）

功法：每天 1～5 时之间，盘坐，双手握拳拄在腿前，两臂伸直与肩 同宽 ，两拳眼相对，身体重心前移，上体前俯，扭项转头向左右上方虎视。重心后移，头转向前；重心再前移，头转 向右，动作相同，方向相反，左右各做十五次。然后，叩齿、咽津 、吐纳而收功。

图 7.13　立秋七月节坐功

立秋七月节坐功（见图 7.13）

功法：每天 1～5 时之间，盘坐，上体前俯，两臂伸直以撑地，两臂分开与肩同宽。然后含 胸缩体，闭住 呼吸，耸身向上，重心前移，稍停，还原。如此反复做五十六次。然后，叩齿、咽津、吐纳而收功。

图 7.14　处暑七月中坐功

处暑七月中坐功（见图 7.14）

功法：每天 1～5 时之间，正坐，转头向左后上方举引，再缓缓转向右后上方举引；同时用两手半握拳，反向后捶腰背。每转头一次，捶背六次。头向左右各转三十五次。然后，叩齿、咽津、吐纳而收功。

图 7.15　白露八月节坐功

白露八月节坐功（见图 7.15）

功法：每天 1～5 时之间，盘坐，两手按膝，头缓缓转动，向左向右各引十五次。然后，叩齿、咽津、吐纳方法同前。

图 7.16　秋分八月中坐功

秋分八月中坐功（见图 7.16）

功法：每天 1～5 时之间，盘坐，两手掩耳，十指向后相对，上体向左侧倾，至极而止。再慢慢向右侧倒。左右动作相同，方向相反，各做十五次。然后，叩齿、咽津、吐纳，方法同前。

图 7.17　寒露九月节坐功

寒露九月节坐功（见图 7.17）

图 7.17　寒露九月节坐功图

功法：每天 1～5 时之间，盘坐，两手心向上，十指尖相对，缓缓上提至乳胸前，两手小臂旋，双手慢慢向上托起，手心朝上，指尖分别朝左右侧方向，两臂伸直，且成开放型。身体上耸，头转向左，手心翻向下两臂由体侧缓 放下。如此反复做十五次。最后，叩齿、咽津、吐纳，方法同前。

图 7.18　霜降九月中坐功

霜降九月中坐功（见图 7.18）

功法：每天 1～5 时之间，向前伸腿 而坐，两手分别向前攀住左、右脚底，膝关节弯曲。然后脚向前蹬，手向后撅，力争数秒钟，屈膝，两臂亦随之弯曲。如此反复做三十五次。最后，叩齿、咽津、吐纳收功同前。

图 7.19　立冬十月节坐功

立冬十月节坐功（见图 7.19）

功法：每天 1～5 时之间，盘坐，两手由体侧到胸前，手心朝上，两臂内旋，双掌向前推出，同时头向左扭转，两臂随后缓缓落下，头转向正前方，两 手臂再重复上述动作，头转向右，动作相同，左右相反，各十五次。最后，叩齿、咽津、吐纳，方法同前。

图 7.20　小雪十月中坐功

小雪十月中坐功（见图 7.20）

功法：每天 1～5 时之间，盘坐，左手按住膝部，手指朝外，右手挽住左肘关节，并用力向右拉，左肘用力向左力争，相持数秒钟，左右各十五次。最后，叩齿、咽津、吐纳，方法同前。

图 7.21　大雪十一月节行功

大雪十一月节行功（见图 7.21）

功法：每天 23～3 时之间，起身站立，两脚左右分开约与肩等宽，膝关节稍曲，两臂伸直侧平举，手心朝外，指尖朝上，抬腿 原地踏步走。然后，叩齿、咽津、吐纳，方法同前。

图 7.22　冬至十一月中坐功

冬至十一月中坐功（见图 7.22）

功法：每天 23～3 时之间，起身平坐，两腿 前伸，左右分开，与肩等宽，两手半握拳，按在两膝上，使肘关节分别朝向左右斜 前方，拳眼向腹，拳心朝外，上体前俯，极力以拳压膝，重心后移，双拳轻轻按膝。如此做十五次。然后，叩齿、咽津、吐纳，方法同前。

图 7.23　小寒十二月节坐功

小寒十二月节坐功（见图 7.23）

功法：每天 23～3 时之间，盘坐，右大腿压在左小腿 上，右小腿稍向前放，左手掌按在右脚掌 内上方，右手极力向上托天，手心朝上，指尖朝右方向，转头目视 上托之手。然后，左右手足交换，动作相同，左右各十五次。最后、叩齿、咽津、吐纳，方法同前。

图 7.24　大寒十二月中坐功

大寒十二月中坐功（见图 7.24）

功法：每天 23～3 时之间，单腿跪坐，即一腿前伸，另一腿 跪在床上，前脚掌着地，臀部坐在脚后跟上，上体后仰，以两臂分别在身后左右侧撑地，指尖朝向斜后方，身体重心后移，再前移。两腿互相交换进行，左右各十五次。然后，叩齿、咽津、吐纳，方法同前。

八、房室采阳篇

壮阳固精功

这是种流传甚秘的 功法。其要旨为：保精练气，通阴阳，培补元气，补肾固本，壮阳益髓，蓄精增欲，驻春延年。

功德篇

1. 净心地。烦恼场空身在清凉世界，营求念绝心归自在乾坤。玩古训以惩心，坐静室以收心，寡酒色以清心，去私欲以养心，当务正理以明心。

2. 立人品。持身端明严三畏，涉世清白励四知。敏事慎言，志高身下，胆大心小，救今从古，弃邪归正，思君子之九畏，圣人之三畏。

3. 耐气性。有振修方为男子，无含容岂是丈夫。血气之怒君子戒焉，由小不忍，获戾召愆。如火方兴弗使之燃。如泉将达则塞其源，难处先克，终日乾乾，犯而不校，斯为大贤。

4. 戒意恶。栽培心上地，涵养性中天。勿藏险心，勿动恶，勿记仇不释，勿见利而谋，勿见才而嫉。

5. 敦务正。心与竹俱空，问是非何处着脚，念同山共静虽忧喜无由上眉。聚谈少则功夫易成，戏言少则交道可久，出入有时则心性不荡，坐立有体则人品端严，往来之人不交匪类则牵引无由，我之称不挂口里则轻薄自无，吝色骄心随时提醒则尤悔何愁不寡，躁情吝气逐念驱除则睚眦谁得相加，乐砥砺发愤读书，不独事业可成，足以改变气质。

6. 励所为。品节详明，德性坚定，事理通达，心气和平。存心要重纲常，行事要从忠厚，居必择邻、交必择友，治家以勤俭为先，待众以谦和为首，远不义之财，戒过度之酒，嫉妒无起于心，谗言莫宣于口，常思已往之非，每怀未来之咎。

凡荣枯得失，犹如镜花水月，事过即忘，心中不可有一毫沾滞。每日胸中一团太和元气，病从何生？养心又在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。每日逐劳扰忧，神不守舍，则日见衰老。饮食系养生之物，亦系伤生之物，少食则养生，过则伤生。至于酒之一物，更须节饮，烂肠腐胃，暗伤元气，凡好酒之人年未五旬，便百疾来侵每多不寿。宠辱不惊肝本自守；动静以敬心火自定；饮食有节脾土不泄；调息寡言肺金自全；恬然无欲肾水自足，毋以妄想成真心，毋以客气伤元气。滋味煎其肠腑，醲醪煮其肠胃，馨香腐其骨髓，喜怒悖其正气，思虑消其精神，哀乐殃其情性。夫以蕞尔之躯，攻之者非一途，以易竭之身，而内外受敌，身非木石，何能久乎。语云：吾以忘生徇欲为耻，可昧哉。伐天和以成就世事，如割肉饰俎，刺血染裳，而究竟成就亦归虚幻徒自伐天性而已。姿意竭精不知爱惜，虚损生矣，乃枯朽之木，遇风则折，将溃之岸，值水先颓，苟能爱异惜自得长寿也。孙真人云：贵欲无究亡却精，用心不已失元神，劳形散尽中和气，更仗何因保此身，心

若太费费则劳，形若太劳劳则怯，神若太伤伤则虚，气若太损损则绝。戚戚于忧思，急急于求谋，皆易戒也。

练功法

预备式：居于室内，面向东南或正南，宽衣解带，安静端坐于椅子上，头微前倾，颈不着力，含胸拔背，直腰，臀略向后，两足与肩同宽，上臂自然下垂，两手掌（五指分开）置于大腿上，中指指尖置于膝盖正中约 3 分钟。

疏任脉：遂两眼轻闭，内视山根穴 一分钟。自觉山根穴有温热感，以念引热流从山根穴经眉上、耳后、颌下、沿胸骨正中线达下丹田，意守下丹田 20 分钟后自觉有温 热感。

阴阳手：两手提起置于腹 前约 10 公分处，两劳宫穴相对成“抱球状”，左手在下平神阙穴，掌心朝上；右手在上，掌心朝下，与左手相距约 10 公分。左手在里赂内，向上滚动右手在外，沿左手背向下滚动 9 次，再反方向滚动 9 次，滚至右手心向上与神阙穴平，左手心向下在右手上约 10 公分处，两劳宫穴相对，然后对手掌。两掌相贴以劳宫穴为轴心，左手食、中、无名、小指掌 指关节压于右手掌 大鱼际处，两手对掌 置于胸前，左掌 逆时针旋转，同时向左翻掌，使右手掌置于左手掌 上，随之右手掌 顺时针方向旋转并向右翻掌 ，如此反复操 作约 1 分钟，始觉两手掌 灼热感。

壮腰肾： 以左手掌 劳宫穴对脐部（神阙穴），沿顺时针方向按揉 36 次，逆时针方向按揉 36 次；右手揉捏睾丸，有热感传入腰肾（约 2 分钟）。再将右手按于脐部，左手掌置于命门处，劳宫穴对准命门穴，右手随呼吸腹壁起落不离脐部，意念在吸气时有一股热流前从神阙穴、后自命门穴而入，在神阙与命门之间汇合，温热感滤及整个小腹及会阴部（约 10 分钟）。

搓阴囊： 两手拇指分别没旁穴气冲、横骨、达曲骨穴，

余四指同时沿腹股沟，口指抵会阴穴，上行达金门穴，其余手指起阴囊，左手在前、右手在后，左右各反复揉搓 36 次。

温丹田： 撤回双手，左右手分别置于左右大腿上，掌心向上，安静放松，澄思静虑，微闭双目，自然均匀呼吸；意守下丹田，吸气时提肛缩睾，呼气放松，同时意念吸气时两手掌 心上接宇宙之能，日、月之华，有热感从掌 心沿上臂沿胸骨正中线到达下丹田，意想两足有热流自涌泉穴上行，随着吸气上、下两股热流交汇于丹田处，温煦着丹田、命门，连续做 18 次。

收功式： 起立，搓 手约 30 秒钟（如洗手状）遂让两手搓面 9 次后同两臂外展，上抬、平伸掌心并吸气（意念空气清新），自下而上在头顶上部两掌 心相对合为一处，两手再相对，自顶上沿央部、胸、腹前下降并吸气，在腹前左右分开，自然下垂置于身体两侧，反复做三次收功。

采阳功

1. **姿势**

坐式：取内养功、放松功坐式的姿势。

站式：取强壮功站式的姿势，自然站立，放松，双膝微屈，身虚体弱者亦可不屈膝。

2. **呼吸**

思想集中，心情安静，以鼻缓缓吸入新鲜空气，微张小口，用口呼出体内的浊气。

3. **意念**

目视东方；初升之朝阳，意念太阳之气随着吸气引入体内，送往丹田。

4. **时间与地点**

清晨于空气清新、环境安静、能直观太阳之处。采气 10—20 分钟。

望月观星法

1. **姿势**（同采阳功）

2. **呼吸**

自然顺畅，以鼻吸新鲜之气，口呼体内浊气，意守丹田。

3. **意念**

两目微睁，注视月和星星，一边望星月，一边意守丹田。眼疲劳时，可轻闭双目，记住月 和星星的形状，若形状消失可再睁眼继续观望，然后再闭目。10—20 天后在丹田部位默想星月之形状，以及只回忆其形象即可，使意念、星月合为一体。

4. **时间和地点**

在晚上月亮出来的时候，择空气新鲜、环境安静之处。观月望星后，可余步慢行，愉悦心情。

九、房室百功篇

周氏增演易筋洗髓十二功

一　正身

环拱正立势　凡行功时，要将脚跟靠紧，脚尖立地，左手阳掌（手心向上），右手握固，安放在黄庭（心窝部）之上，两膝直立，竖起脊梁，使耳对肩、鼻对胸，闭眼留一缝，平视不出一尺之外，牙关扣紧，舌抵上腭，气由鼻呼出，然后调息定气，意念集中，默记呼吸三次，即开始做献杵起功。（见图1.1）

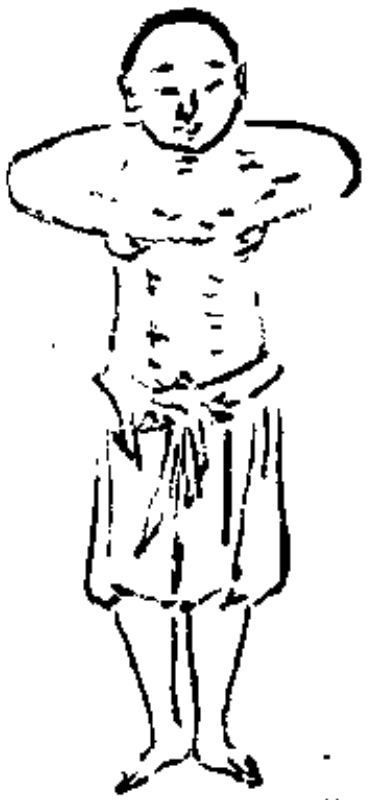

图 1.1 环拱正立势

献杵起功势　此势直立腰膝，高耸脊梁，脚跟离地，脚尖十趾扣地，两手向前回抱合掌，指尖与鼻

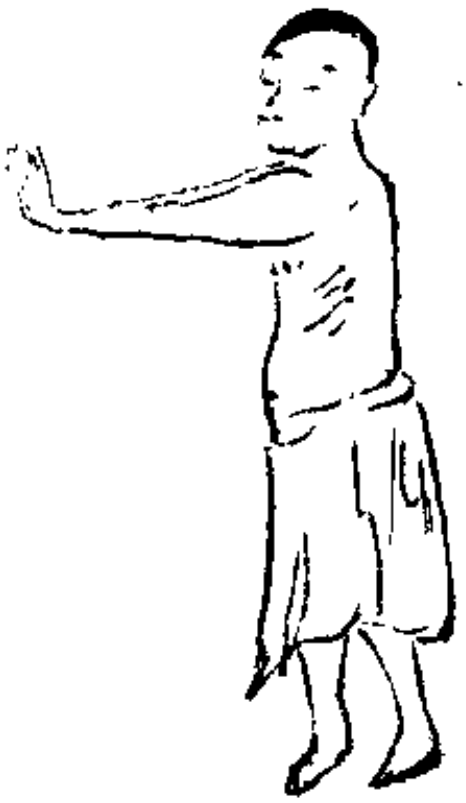

图 1.2 献杵起功势

尖平。默记呼吸三次，两手顺势推出，再做下势。其余耳鼻相对，收视，叩齿，抵腭诸法同前。（见图 1.2）

出爪亮翅势 此势将手尽力推出，掌立，腕直，与肩平；两掌底与两肩角对齐，呼吸三次，将掌平收回，接做下势。余法同前。（见图 1.3）

双凤朝阳势 此势将两腕曲折依膀，使腕膀平肩，掌 向上立，如双凤朝阳之势。呼吸三次后，两掌依身向左右排开，作下势。余法同前。（见图 1.4）

图 1.3 出爪亮翅势

图 1.4 双凤朝阳势

飞鹰展翅势　此势将两手排开，两掌上立，肩膀肘腕平直，如飞鹰展翅之势。呼吸三次后，两掌缓缓托起，接做下势。余法同前。（见图 1.5）

双手托塔势　此势将两手向上托起，掌心朝上，掌背朝下，对两肩窝，掌上举如托塔负重之势。呼吸三次后，将两掌从左右肩角顺势而下，接做下势。余法同前。（见图 1.6）

三峰峙立势　此势将两掌顺左右势直下向外，然后直立至两肩角，两肘屈曲，小臂与大臂折叠，两腋挟紧，十指松开，两手上耸与头如三峰峙立之状。呼吸三次后，左手横抱

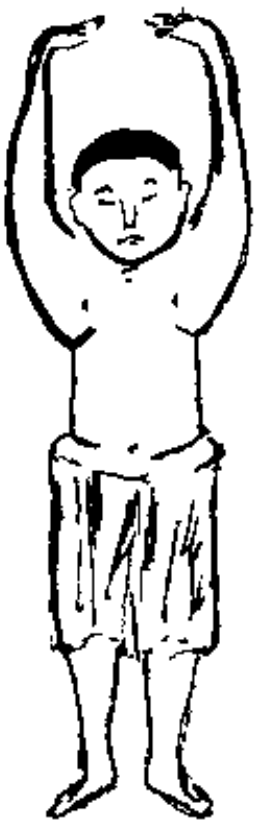

图 1.6 双手托塔势

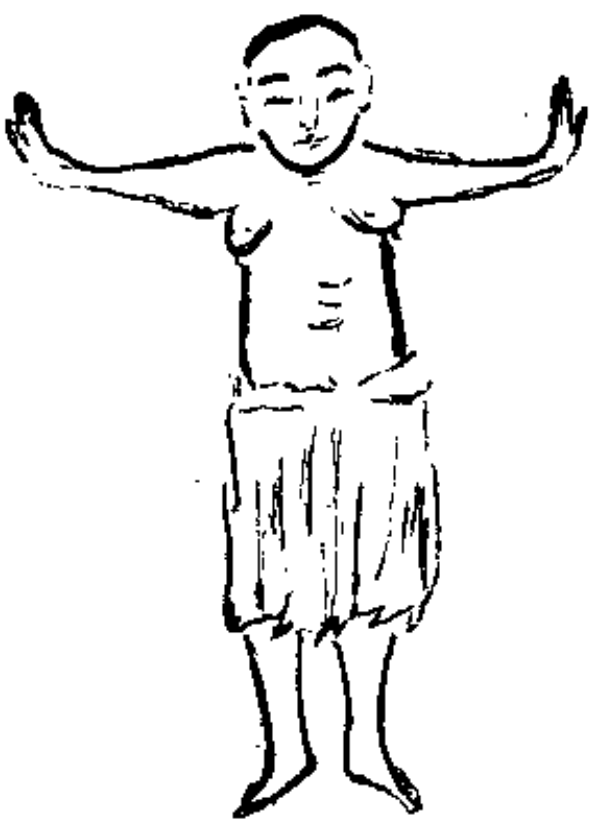

图 1.5 飞鹰展翅势

图 1.7 三峰持立势

右肩胛骨，右手直臂向左伸，接做下势。余法同前。（见图 1.7）

龙探右爪势 此势将左手从胸前横过，搡抱右背部肩胛骨；右手向左侧伸出，如探物未得之状，转头，目视探物之手方向。呼吸三次后，顺势将右手抱身后左肩胛骨，左手向右伸出，接做下势。余法同前。（见图 1.8）

龙探左爪势 与前势动作相同，方向相反。龙探右爪时，头眼向左，导气左旋；龙探左爪时，头眼向右，导气右旋。呼吸三次后，将两手收回至胸前，两小指勾举，指尖相对，接做下势。余法同前。（见图 1.9）

图 1.8 龙探右爪势

图 1.9 龙探左爪势

图 1.10　横肱蹲立势

图 1.11　三才通气第一势

横肱蹲立势　此势将掌心向下，指尖相对，小臂与大相依，大臂与肩平直，两臂向左右一撑，呼吸一次，顺下蹲一次，复原，如此三次，然后接做下势。余法同前。（见图 1.10）

三才通气第一势　两手十指尽力交叉，掌心朝下，置于两乳之间，呼吸一口，改作下势。余法同前（见图 1.11）

三才通气第二势　接前势，依身顺势向下伸直两臂手至丹田处，呼吸一次，接做下势。余法同前。（见图 1.12）

图 1.12　三才通气第二势

图 1.13 三才通气第三势

三才通气第三势 接前势，将两手向前直抬起，与肩平，掌心向前力撑一次，呼吸一次，接做下势。余法同前。（见图 1.13）

三才通气第四势 接前势，松开相叉手指，伸直两臂，两掌平势向左右两边用力排开，呼吸一次，接做下势。余法同前。（见图 1.14）

三才通气第五势 接前势，两掌继续向两边排开，至极转至背后，两臂仍伸直，将十指相叉，掌心向上，用力向下一按，呼吸一次，接做下势。作法同前。（见图 1.15）

图 1.14 三才通气第四势

图 1.15 三才通气第五势

三才通气第六势　接前势，两手松开，两臂伸直，从身后贴近身侧抬起，与肩相平，十指相叉，掌心向胸，尽力前推，呼吸一次，接做下势。作法同前。

三才通气第七势　接前势，将掌翻转，掌心向外，尽力前撑，呼吸一次，接做下势，余法同前。

三才通气第八势　接前势，松手，两臂伸直，向两边分开，成一字平肩，两掌平倒，掌心分别向左右之外用力一排，呼吸一次，接做下势。余法同前。（见图 1.18）

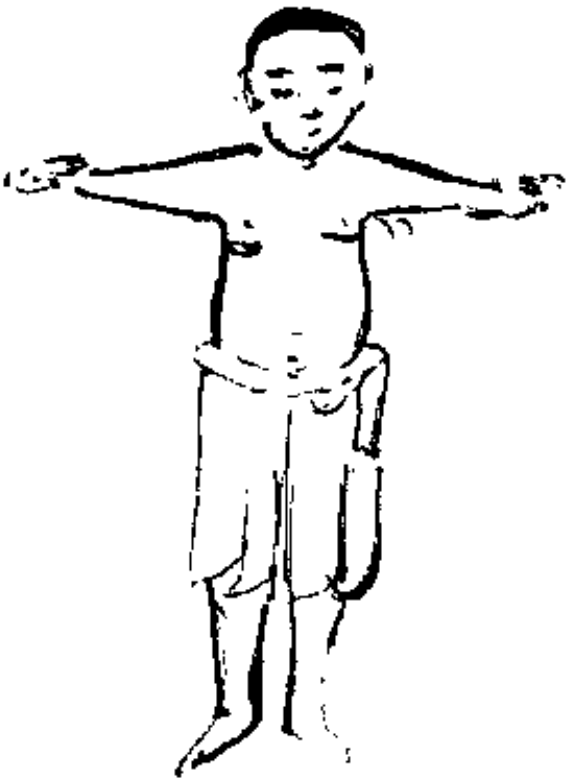

图 1.18　三才通气第八势

图 1.19　三才通气第九势

三才通气第九势　接前势，将两手由两腋、耳边顺势捶上，以两臂伸直、两掌竖立为标准，掌心向内，两掌相距不过一尺，用力上伸，呼吸一次，接做下势。余法同前。（见图 1.19）

三才通气第十势　接前

图 1.20 三才通气第十势

势，将两手十指交叉，掌心朝下，掌背朝上，往上一托，呼吸一次，接做下势。余法同前。（见图 1.20）

三才通气第十一势 接前势，两臂伸直，向前放下，与肩齐平，十指相叉，掌心向胸，用力向前一推，呼吸一次，接做下势。余法同前。

三才通气第十二势 接前势，两手翻转，使掌心向外，用力前推，呼吸一次，接做下势，余法同前。

三才通气第十三势 此势与三才通气第四势相同。

三才通气第十四势 此势与三才通气第五势相同。

献杵还原势 接前势，两臂伸直，由后转前，曲腕回抱，合掌，还原献杵起功之势，呼吸一次，接做下势。余法同前。（见图 1.21）

图 1.21 献杵还原势

仰面朝天势 接前势，将脚跟挨地立定，缓缓将头向后，仰面朝天，合掌，然后两眼微

闭内视，呼吸三次，导气上行，不可过倒，以仰面朝天为度。呼吸后，缓缓顺势还原，再作下势。余法同前。（见图 1.22）

拱立归位势　接前势，缓缓顺势回转，如开始时献杵之势，屏气一次，再做环拱正立之势，又屏息一次，然后一呼一吸，调息定气。

正身图到此结束，接做侧身图势。其余诸法，与前相同。

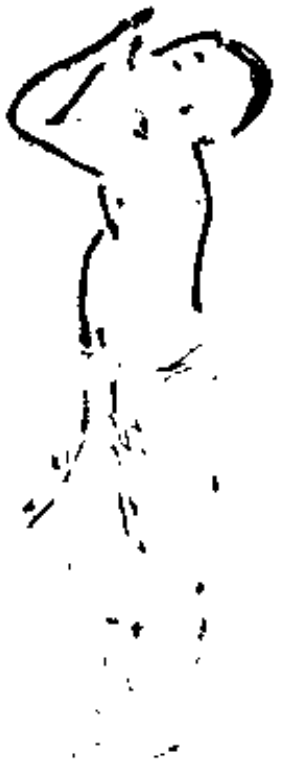

图 1.22 仰面朝天势

二　侧身

独手擎天势　接前势，两脚如丁字形站立，左手叉在左髋骨部，右手从右股侧，伸臂，向上撑起至头顶，面随上擎右手朝天，两眼仰观掌背，使上右掌背对下右脚背，注目凝神，呼吸三次，导气逆行，但脚跟、两膝及左臂仍须保持正直，不可放松。呼吸后，顺作下势。（见图 1.23）

图 1.23 独手擎天势

翻手拔刀势　接前势，

图 1.24 翻手拨刀势

图 1.25 开弓打蛋势

将右手用力绕头一转，先由前顺时针向后转，接着继续顺至左肩窝处，即将右手握拳，呼吸一次，使气一提一屏，接做下势。余法同前。（见图 1.24）

开弓打蛋势 此势将左手松开，提起，平掌顺势，伸直手臂，掌心向左向外撑开，高与肩平，同时收回两脚，换丁字步，面侧向左，然后立定脚跟，竖起膝腿腰脊，将右手小臂与大臂折叠，与右肩平，右手向外牵引、左手向外撑开，两手动作配合，一起向两边一撑 如开弓状。（见图 1.25）

一字平肩势 接前势，将拳放开，将掌放平，脚跟离地，掌心向下，掌背向上，尽力向左右一撑，呼吸一次，接做下势。余法同前。

图 1.26 白鹤闪翅势

白鹤闪翅势 接前势，脚跟离地，两伸直，掌心向下，掌与肩平。然后两掌下按，上身随之下蹲，离地尺余，呼气一口。随即两臂伸直，翻掌，掌心向上提起，与肩平，直撑如前，吸气一口。再按下再托起，如此三次。其余同前。（见图 1.26）

献杵团结势 此势等闪翅起立直撑后，将两掌向前回抱，呼吸一次，使气团结，如献杵起立之状，接做下势。余法同前。

仰面朝天势 此势与正身图中仰面朝天势相同。（见图 1.27）

拱立归位势 此势与正身图中拱立归位势相同。（见图 1.28）

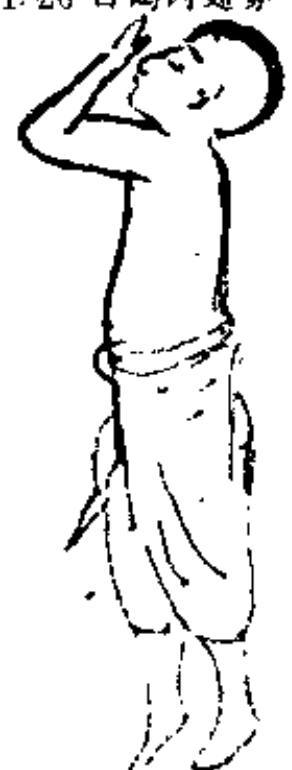

图 1.27 仰面朝天势

图 1.28 拱立归位势

三　半身

马上献杵势　此势将身下蹲，脚跟离地，下身如骑马势，上身如正身图中献杵势，气数诸法皆同。

马上抛缰势　此势接前势，将两手推出，如抛缰势，下身如骑马状，气数诸法同前。（见图1.29）

马上收缰势　此势接前势，收回两掌如马上收缰状，与正身图中双凤朝阳势相公认。其余气数诸法，都与前面所述相同。（见图1.30）

马上振衣势　接前势，两手分别向左右推出，立掌，如马上

图1.29 马上抛缰势

图1.30 马上收缰势

图1.31 马上振衣势

振衣的样子，与正身图中飞鹰展翅势相似。其余气数诸法皆同前。（见图 1.31）

马上整盔势 接前势，速翻两掌向上，如马上整盔状，与正身图中双手托塔势类似。其余气数诸法皆同前。（见图 1.32）

马上乘风势 接前势，将两掌顺势放下至两肩角，如乘马遇风，马上试风，以使驰驱之意。与正身图中三峰峙立之势类似。其余气数诸法皆同前。（见图 1.33）

向左勒马势 此势上身如正身图中龙探右爪势，下身为

图 1.32 马上整盔势

图 1.33 马上乘风势

图 1.34　向左勒马势

骑马势。合而观之，如向左勒马状。其余呼吸、气数、凝注、导引诸法，都与龙探右爪相同。（见图 1.34）

向右勒马势　此势上身如正身图中龙探 左爪势，下身如本图中骑马势。上、下身势 合视之，如向右勒驱状。其他凝注、导引、呼吸、气数诸法，与龙探左爪 势相同。

马上横肱势　此势正身如正身图中横肱蹲立势，下身如本图中骑马势。其余气数诸法皆同前。（见图 1.35）

马上交关势　此势接前势，将两手十指尽力相于颈前，呼吸一次，接做下势。余法同前。（见图 1.36）

图 1.35 马上横肱势

图 1.36 马上交关势

图 1.37 向前正鞍势

图 1.38 向前抛缰势

向前正鞍势 此势接前势，两手下按，两掌 自然分开，两臂伸直，下按至脐下丹田位置，呼吸一次，如在马上向前正鞍 之势。余法同前。（见图 1.37）

向前抛缰势 此势接前势，两臂向前伸直，抬起与肩同高同宽，十指相叉，掌心向前力撑，向前撑一次，呼吸一次，如在马上向前抛缰的样子。余法同前。（见图 1.38）

左右分缰势 此势接前势，两手立掌向左右两侧用力分开，如在马上向左右分缰之势，两掌心朝外力撑，每撑一次，呼吸一次。然后接做下势。余法同前。

向后正鞍势 此势接前势，将两手掌 向后分开，直至背

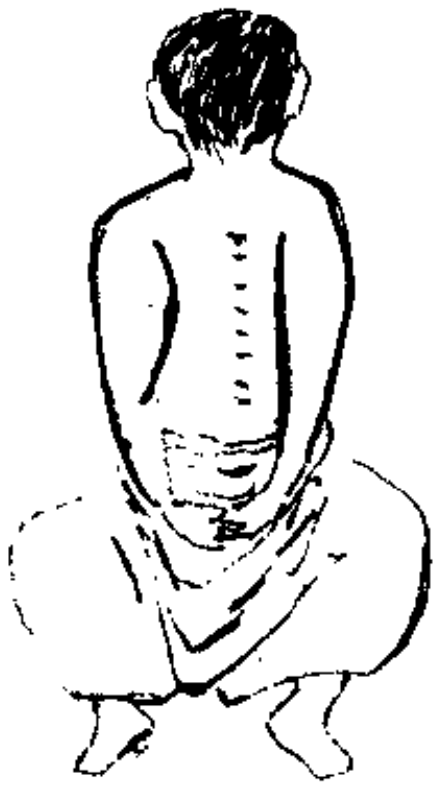

图 1.39　向后正鞍

图 1.40 向前提缠势

后。两臂仍伸直，十指相叠两掌心向上，然后用力向后向下一摔，如在马上向后正鞍 之势，呼吸一口。余法同前。(见图 1.39)

向前提缠势　此势接前势，两臂伸直，紧挨身侧，两臂向前向上抬起至肩高处，十指相，心向胸，用力向前推出，如在马上向前提 缰之势，呼吸一次，接做下势，余法同前。(见图 1.40)

向前抛缠势　此势接前势，将掌翻转使掌 心向外，尽力前撑 ，亦如在马上向前抛缰之势，呼吸一次，扫做下势。余法同前。

左右分缠势　此势与本图中前面所讲的左右分缠势相同。

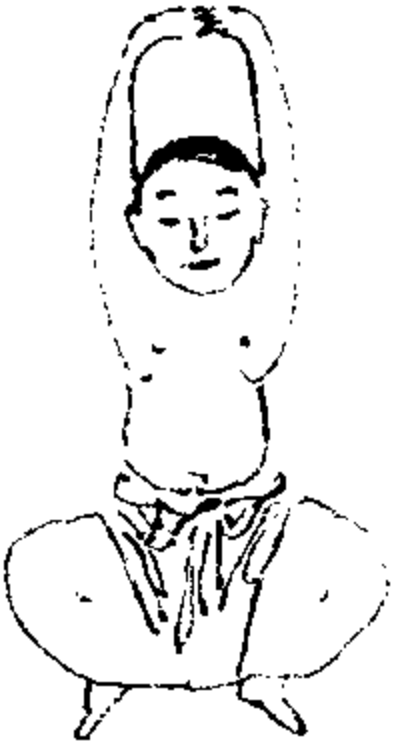

图 1.41 马上攀杨第一势

马上攀杨势 此势接前势，将两手沿腋部、耳旁向上伸直，以臂直掌立为标准，掌心向内、掌背向外，两掌相离一尺左右，两手用力向上指，如在马上欲攀杨柳之势，呼吸一次，接做下势。余法同前。（见图 1.41）

向前提缰势 此势接前势，两臂伸直，顺势向前放下，与肩相平，十指相叠交叉，掌心向胸，肩角与前腕相对，尽力向前一推，亦如在马上向前提缰之势，呼吸一次，接做下势。余法同前。

图 1.42 ①马上献杵归原势

向前抛缰势 此势与本图前面所述向前抛缰势相同。

左右分缰势 此势 与本图前面所述左右分缰势相同。

向后正鞍 势 此势与本图前面所述向后正鞍 势相同。

马上献杵归原势 此势与本图中马上献杵势相同。（见图 1.42①）

起立朝天势　此势接前势，将脚跟立地，使腿 膝伸直、腰脊耸立，然后呼吸，导气由脚尖上行，经身前，过口鼻，上头顶，下行脊背尾闾，此为一转。又由尾闾上行丹田，往上逆提至头部，此为一运。仰面三次，呼吸三次。仰面、逆提等法，与正身图中仰面朝天相同。（见图1.42②）

图 1.42 ②起立朝天势

献杵还原势　此势与正身图中献杵还原势相同。

拱立归位势　此势与正身图中拱立归位势相同。

四　屈身

马上献杵势　此势与半身图中马上献杵势相同。

马上打恭第一势　此势接前势，先将合掌 放在鼻梁上，呼吸一次；然后合掌上推至头顶，呼吸一次；然后由头部向上用力一撑，如在马上打恭状，呼吸一次。接做下势。余法同前。（见图 1.43）

图 1.43 马上打恭第一势

马上打恭第二势　此势接前势，合掌打恭至地，两臂

图 1.44 马上打恭第二势

伸直，腰立头正，合掌向下一撑，呼吸一次。然后还原成马上献杵势，又呼吸一次，再做下势。余法同前。（见图 1.44）

以上马上打恭第一、二势，分别做三次，三上三下，其功乃全。每次动作、呼吸都相同。

左右排闼势 此势接前势，将两掌 顺势分开，掌 心向后，掌 背向前，两边都 与肩齐平，用力向左右排闼，呼吸一次。然后将两掌 翻平，掌 心向下，平平收回至两乳旁，掌 背向上用力一提，又呼吸一次。接做下势。余法同前。（见图 1.45）

图 1.45 左右排闼势

三盘落地势 此势接前势，两手挨身缓缓顺势而下至地，要求上部头正腰立，下部十指拄地，两腿弯曲，两

臂伸直。呼吸一次后，仍抬起两手，作排闼势，本势与上势，交替锻炼，各做三次。然后复起排闼，收回两掌，回抱合掌还原。其余同前。（见图 1.46）

献杵还原势　此势与半身图中马上献杵还原法相同。

仰面朝天势　此势与正身图中仰面朝天势相同。

拱立归位势　此势与正知图中拱立归位势相同。

图 1.47 伏耳撼柱势

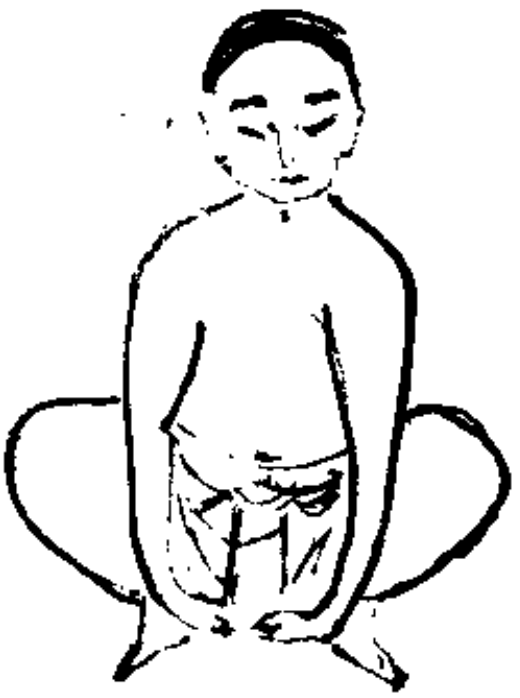

图 1.46 三盘落地势

五　折身

马上献杵势　此势与半身图马上献杵势相同。

伏耳撼柱势　此势接前势，两手拖按后项，两手中三指紧按天柱，掌根将耳廓向前压伏。正身平视，一志凝神，呼吸一次。接做下势。余法同前。（见图 1.47）

稽首崩角势　此势接前

图 1.48 稽首崩角势

图 1.49 倒运河车势

势，缓缓用力按头下至膝间，如稽首崩角（鞠躬磕头）状，膝腿伸直，足尖拄地，呼吸三次，接做下势。余法同前。（见图 1.48）

倒运河车势 此势接前势，将两掌 放松，由后颈项挨身顺下至两足边，搬动两脚，使脚尖相对，上体与下体，两折皆直。俯首，精神凝注，呼吸三次，接做下势。（见图 1.49）

昂头掉尾势 此势接前势，将两手十指尖挨着两脚 十趾尖，掉尾昂头，神凝目注，呼吸三次，接做下势。（见图 1.50）

图 1.50 昂头掉尾势

图 1.51 合掌定气势

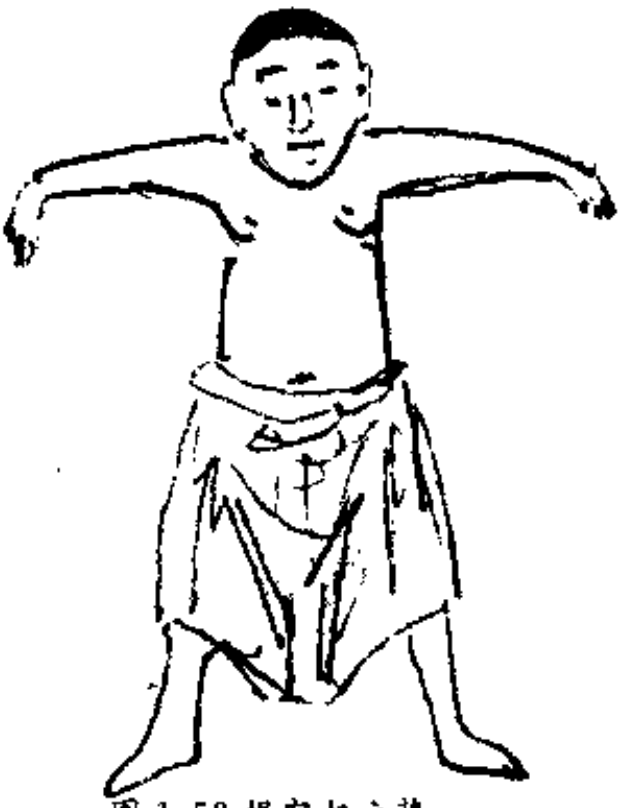

图 1.52 提空起立势

合掌定气势 此势接前势，将两脚移开，足尖着地，身随头起，合掌 定气，呼吸一次，接做下势。其他与前面马上献杵势相同。（见图 1.51）

伸手舒脉势 此势接前势，将两掌 打开舒畅血脉，立掌，掌心向外，与肩一样高，呼吸一次。其他与前面半身图马上振衣势相同。

提 空起立势 此势接前势，仍足趾着地，直立，掌背向外，掌 心向内，垂两掌 ，与肩平，用力向上提，呼吸一次。余法与立身图势相同。（见图 1.52）

图 1.53 踏云拨雾势

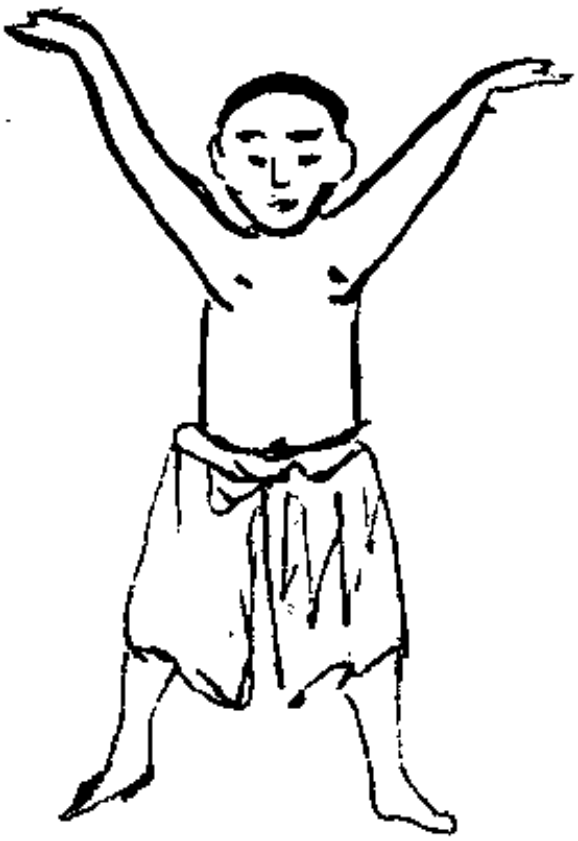

图 1.54 托天镇地势

踏云拨雾势 此势接前势，将两掌翻转，掌心向上，上抬至头顶，两掌交叉，顺势向左右拨开，要求两臂伸直，上下身直，两足交替离地、踏步，好象踏云拨雾的样子。其余气数诸法同前。（见图 1.53）

托天镇地势 此势接前势，仍足趾着地，上下身直，将两掌心翻转，向左右排，掌心向上，用力往上、往下一撑，上托下镇，呼吸一次。余法同前。（见图 1.54）

四肢通关势 此势接前势，仍足趾着地，将两手向左右排开，掌背向外，掌心向内，使左手与右脚对，右手与左脚对。然后，四肢向外一撑，呼吸一次，接做下势。余法同前。

图 1.55 悬吊如钟势

悬吊如钟势 接前势，仍足趾着地，将两手收回至头顶，合掌，伸直，悬吊如钟，呼吸三次。余法同前。（见图 1.55）

直立如松势 接前势，将两脚收回，脚跟相挨，然后两脚跟离地，上下一撑，直立如松，呼吸三次。余法同前。

献杵还原势 接前势，仍将脚趾着地，合掌缓缓放下，平肩，呼吸三次。余法与前面正身图中立身献杵还原图势相同。

仰面朝天势 此势与正身图中仰面朝天势相同。

拱立归位势 此势与正身图中拱立归位势相同。

六 纽身

马上献杵势 此势与半身图马上献杵势相同。

左旋回抱势 接前势，头身扭转向左，左足曲膝，右腿伸直，两脚趾着地，腿势呈半弓状，足势呈丁字形，腰立头直，两手回抱与鼻相齐，凝神注目，呼吸一次，耳肩相对，鼻心相对。（见图 1.56）

图 1.56 左旋回抱势

图 1.57 左旋提空势

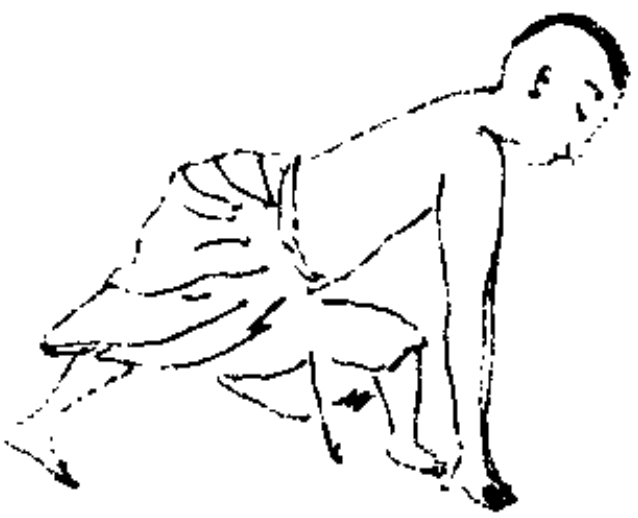

图 1.58 左旋伏地势

左旋提空势　接前势，直立合掌向前倾倒，回抱，做提空势，呼吸一次。余法同前。（见图1.57）

左旋伏地势　接前势，将两手合掌打开，收回抓肩，翻掌掌心向下，挨身按下，随身至地，用十指趴地。目注地面，排除杂念，呼吸三次。其余同前。（见图1.58）

回抱还左势　接有势，慢慢直起，恢复左旋回抱势，呼吸一次，余法同前。

右旋回抱势　接前势，慢慢将头和身旋向右边，左脚换如右脚，右脚换如左脚，呼吸气数等动作，与左旋回抱势相同。（见图1.59）

图 1.59 右旋回抱势

图 1.60 右旋伏地势

图 1.61 左拽牛尾势

右旋提空势　此势与左旋提空势动作相同，方向相反。

右旋伏地势　此势与左旋伏地势相同，肢体方向相反。（见图 1.60）

回抱还右势　此势与回抱还左势动作相同，方向相反。

左拽牛尾势　接前势，两手握拳，将头身向左扭转，左手上举，使左大臂与肩平，左小臂上举，左拳心向左外，拳头根部与两目相对，右手向下曲扭，使拳头与右腿股相对，做左倒拽牛尾的样子，呼吸三次。两脚姿势与左旋回抱势相同。接做下势。（见图 1.61）

右拽牛尾势　接前势。此势与前势动用相同，手脚头身方向相反。余法同前。

献杵还左势　接前势，收回手脚，端正身，脚尖拄地，下身如骑马状，左手屈肘，平端贴胸，立掌，掌心向右；右手屈肘，贴身平掌，放于立掌之下，掌背朝上。屏气一次，换做下势，其他动作与半身图中马上献杵归原势

相同。

献杵还右势　接前势，本势与前势动作相同，方向相反。

献杵还中势　此势与马上献杵还原势相同。

插脚腾空势　接前势，上体下变，下身缓缓起立，脚尖着地，作插脚腾空之状，呼吸一次。其余功法与正身图中献杵还原势相同。

仰面朝天势　此势与正身衅中仰面朝天势相同。

献杵还原势　此势与正身图中献杵还原势相同。

拱立归位势　此势与正身图中拱立归位势相同。

七　倒身

马上献杵势　此势与半身图中马上献杵势相同。（见图1.62）

合掌平胸势，接前势，将两合掌收回靠胸，呼吸三次，妾做下势。余法同前。（见图1.63）

图1.62 马上献杵势

图1.63 合掌平胸势

四肢投地势　接前势，将两掌靠身分开，放下向前至地，十趾着地。同时，脚跟悬起，脚尖着地，成四肢趴踞势。昂头上视，注目凝神，呼吸三次，先呼后吸。导气翻行逆升，倒运河车(即用意念导气沿督、任脉运行接做下势。（见图1.64）

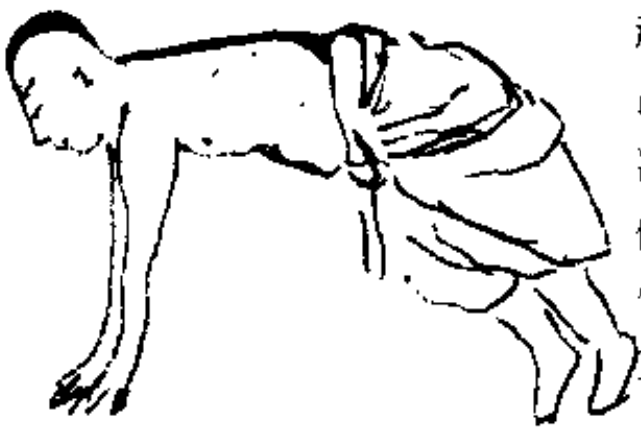

图 1.64 四肢投地势

左鼎足舒身势　接前势，将左脚向前跨，在中部立定，用脚尖着地，与支地的两手形成鼎立之势。然后将右脚伸直，上抬与头平。腰背股膝一齐直撑。呼吸三次，使气由脚跟直冲泥丸（头部），转下脚跟，三遍。然后接做下势。（见图 1.65）

右鼎足舒身势　此势与左鼎脚舒身势动作相同，方向相反。

投地还原势　接前势，四肢投地的姿势，呼吸与四肢投地势相同。

图 1.65 左鼎足舒身势

八　翻身

空中跌坐势　接前势，将两脚向前，插于两手之间，两

图 1.66　空中跌坐势

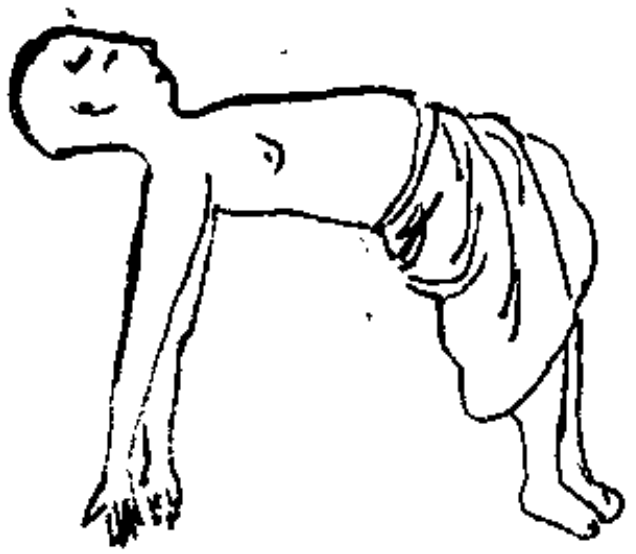

图 1.67　翻身蹲踞势

手向后移至两腿之间。然后，两脚十趾着地，两胯向左右分开，使两脚十趾着地，两胯向左右分开，使两脚跟相靠，两脚呈后八字，头直身立，两眼平视，一志凝神，呼吸三次，接做下势。（见图 1.66）

翻身蹲踞势　接前势，两手两足分开，手指足趾着地，翻身用力一撑，膝与面平，如前倒身图四肢投地势。呼吸三次，导气逆行。接做下势（见图 1.67）

左抵脚鼎立势　接前势，将右脚后中间位置，脚趾着地，与支地两手成鼎立势，左脚上抬，并用力向前直抵，两眼注视脚背，呼吸三次，接做下势。（见图 1.68）

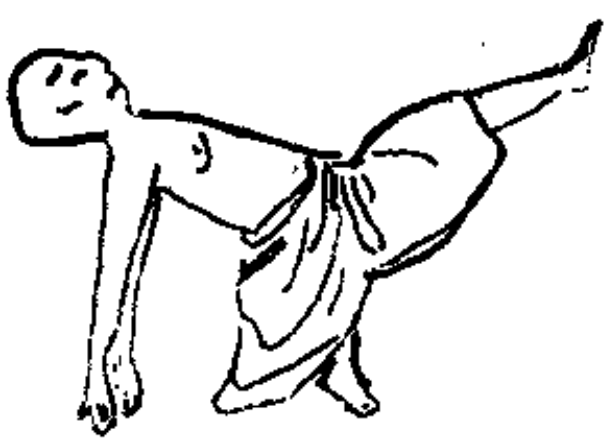

图 1.68 左抵脚鼎立势

右抵脚鼎立势　接前势，此势与左抵脚鼎立势动作相同，方向相反。

图 1.69　向上马上打恭势

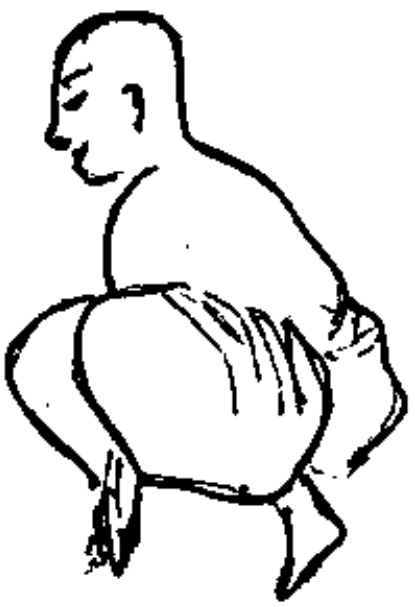

图 1.70　向下马上打恭势

翻身还原势　此势与翻身蹲踞势相同。

合掌平胸势　接前势，将两脚收回，脚跟离地，脚尖拄地，腿曲膝屈，身直，合掌平胸，眼光平视，呼吸三次，接做下势。

向上马上打恭势　接前势，仍脚尖着地，将合掌向上直撑，如在马上打恭状，呼吸一次，导气上行。速做下势。（见图 1.69）

向下马上打恭势　接前势，仍足尖着地，眼光平视，将合掌直撑向下，呼吸一次，导气下行。接做下势。（见图 1.70）

图 1.71 三起三跌势

三起三跌势 接前势，踮脚起立，合掌如正身图中南杵起功状，呼吸一次，竖脊曲膝。然后，合掌随上体下蹲而下，两手大臂至两膝间。再如前合掌而起。如此三起三跌(落)，每起跌一次，呼吸一次。每一次将合掌收回一部，至第三次收回平胸。再做一次跌起，接做下势。(见图 1.71)

起立三推势 接前势，仍脚尖着地，正身直立，合掌平胸，呼吸一次。然后，将合掌抓住，又呼吸一次。推至三次，圆满如正身图中南杵起功状，呼吸一次，使脚跟着地，做下势。

仰面朝天势 此势与正身图中面朝天势相同。

献杵还原势 此势与折身图中献杵还原势相同

九 行身

左独步瀛州势 此势身正头立，眼光平视，两臂伸直，十指相叉，掌背向上。然后，右脚稳稳站立，左脚曲膝向右一提，用力向左一踢，呼吸一次。注意做此势时，只动左脚，周身不移。连踢四十五次，呼吸四十五次。接作下势。

右独步瀛州势 此势与上势动作相同，方向相反。连踢四十五次，呼吸四十五次，接做下势。

图 1.72　右御风着步势

右御风着步势　此势将左脚稳稳站住，右脚离地，抬移至左脚背。然后向前一蹬、周身不移，呼吸一次。连蹬三十六次，呼吸三十六次。余法同前。（见图 1.72）

左御风着步势　此势与上势动作相同，但须左脚换如右，右脚换如左，连蹬三十六次，与前独步瀛洲四十五次，共得九九八十一之数。每一次，呼吸一次。行功结不，缓做下势。

俯掌顿脚势　此势将两脚跟挨紧，十指相叉，掌背翻转朝下至足尖，足跟离地为一起，足跟用力着地为一顿。一起一顿，一呼一吸，共二十一次，正身平视。其他动作同前。

宛舒眉第一势　此势将两手相叉，掌背向内，靠身向上至两眉之间。然后，左手握右眉，右手握左眉，呼吸一次，接做下势。（见图 1.73）

图 1.73　宛转舒眉第一势

宛舒眉第二势 此势将两手所握之眉翻扬向外，用力舒开，呼吸一次，接作下势。

宛转舒眉第三势 接前势，竖起脊梁，曲膝下蹲，后脚站稳，前脚尖踮起。两臂收回，握眉，然后两手肘尖往外一撑，呼吸一次，接做下势。（见图1.74）

图 1.74 宛转舒眉第三势

宛转舒眉第四势 接前势，将两拳象舒眉状尽力一撑，呼吸一次，下体姿势如前。

图 1.75 宛舒眉第四势

前面宛转舒眉四势，做完者为一次。向左一次，向右一次，此为一轮。要求左右交替做三轮，该宛舒眉势才算结束。（见图1.75）

左转辘轳第一势 此势将右脚斜站，左脚平

图 1.76 左转辘轳第一势

出，使右脚跟横对左脚尖，头身随之转左，两臂伸直，掌背朝上尽力一撑，呼吸一次，接做下势。（见图 1.76）

左转辘轳第二势 接上势，两手翻转掌心向上，握紧两拳，两臂伸直，翻转拳头往下一摔至大腿侧，呼吸一次，接做下势。

左转辘轳第三势 接前势，将两拳翻转，拳心朝上一提，紧挟两腋，臂膀与腿股相对，小臂与拳平，一呼一吸，接作下势。

左转辘轳第四势 接前势，将左脚收回放在右脚后，且用脚尖着地，右脚保持不变，两拳翻转，随身下摆，往下一垂，呼吸一次，接做下势。（见图 1.77）

图 1.77 左辘轳第四势

左转辘轳第五势 接前势，两脚稳稳地斜站，腰身起立，往上一伸，两手握拳，往下一垂，呼吸一次，换作下势

右转辘轳第一势 此势与左转辘轳第一势动作相同，方向相反。

右转辘轳第二势 此势与左转辘轳第二势动作相同，方向相

反。

右转辘轳第三势 此势与右转辘轳第三势动作相同，方向相反。

右转辘轳第四势 此势与左转辘轳第四势 动作相同，方向相反。

右转辘轳第五势 此势与左转辘轳第五势动作相同，方向相反。

按：古人左右辘轳转法，先左转后右转，各单辘轳；左右同转，名双辘轳。本图功法应左右交替做三转，才符合左右轮之法。

左插脚乘空势 此势开始站定脚跟，竖起脊梁，两手握拳，手臂下垂，耳肩相对，鼻胸相对，眼光平视，牙关叩紧，舌抵上腭，呼吸三次。然后将左脚提起，向前一步站稳，左膝一撑，呼吸一次，换作下势。

图 1.78 顶上圆光上势

右插脚乘空势 此势与左插脚乘空势动作相同，方向相反。

左右插脚乘空势，合称为日月图，又称太极图。其调 息定气、一志凝神与诸势相同，只有收神一法，合眼或瞪目都可以，但眼观界限要求近不在一尺之内，远不超过五尺之外。

顶上圆光上势 此势与正身图中环拱正立势站法相同，但两手握拳，自然下垂于体侧，等气定后，将两手靠身由胁下交叉而上至顶，如圆光状，呼吸一次。接作下势。（见图 1.78）

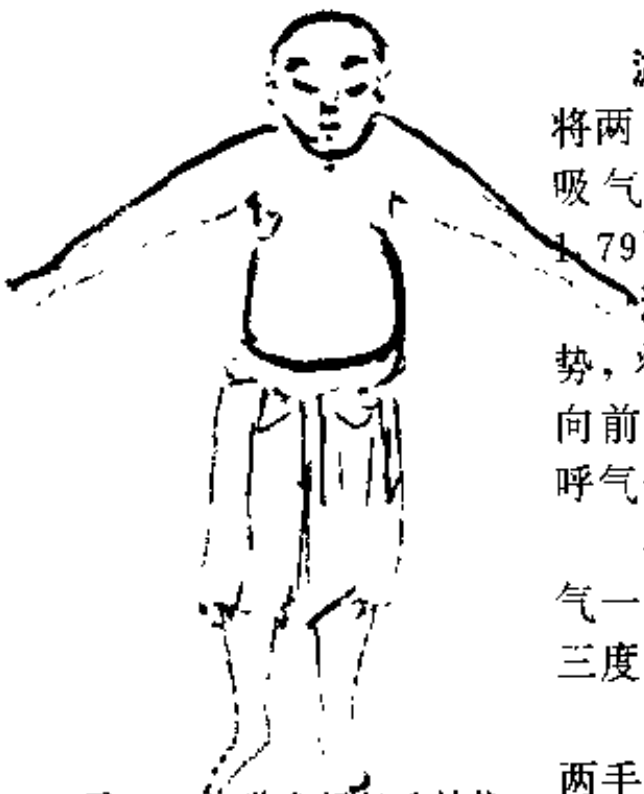

图 1.79　游鱼摆翅后排势

图 1.80　阴掌还原势

游鱼摆翅后排势　接上势，将两手握拳，靠身向后两边排，吸气一口，速作下势。（见图 1.79）

游鱼摆翅前分势　紧接前势，将两手握拳，靠身收回，转向前面，拳背从中往两边一分，呼气一口。

与前势后排配合做一次，吸气一口，称为摆翅一度。须连摆三度，此功才结束。

游鱼摆翅后捶势　接前势，两手握拳，两臂伸直，靠近身躯顺势向后一捶，呼气一口，速作下势。

游鱼摆翅前势　紧接前势，仍两臂伸直、两手握拳，靠近身躯顺势向前一推，吸气一口。后捶前推，连作三次，三呼三吸。缓作下势。

阳掌还原势　接前势，两臂伸直，将拳打开，掌心向外往下一垂，头身往上一伸，呼吸一次。顺作下势。

阴掌还原势　接前势，两臂伸直，翻掌，掌背向外往下一垂，头身一伸，呼吸一次，顺作下势。（见图 1.80）

图 1.81　顺气归田势

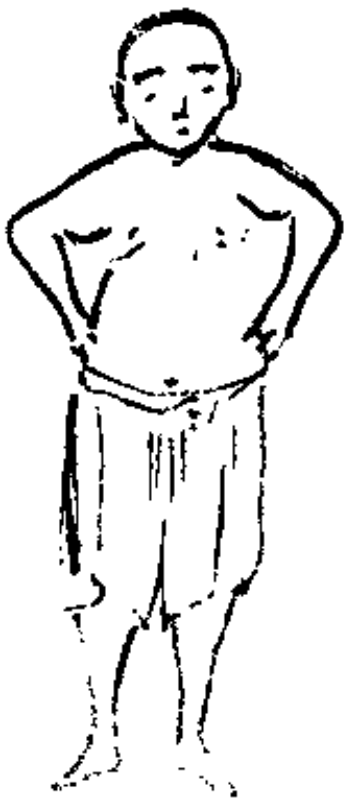

图 1.82　叉手还原势

顺掌还原势　接前势，将两掌 心向内往下一垂，呼吸 一次，顺作下势。

握拳还原势　接前势，两手握拳，顺势往下一垂，头身往上一伸，呼吸一次，顺作下势。

顺气归田势　接前势，松开两拳，将右掌按在黄庭（心窝部）上，左掌按在脐下。用右掌心从上推至脐下，即以左掌从脐下沿左边运上至黄庭上，又按原路顺推至脐下。同时，脐下右掌亦如左掌在右边上运下推。推运一次，呼吸一次。顺所运清气尽归丹田，使之团结。等作坐功，运充脏腑。（见图 1.81）

叉手还原势　接前势，将两手分别叉在两股上大骨处，大指在前，四指在后，呼吸一次，顺作下势。（见图 1.82）

拱立归位势　接前势，两手收回，还原环拱势，静守气

海（在脐下二寸处）。行身图至此结束，接下去做坐功。

十　坐身

握固思神势　此势将左脚掌架在右腿股上，右脚掌架在左腿股上，双盘而坐。左掌平胸，掌心向上，右手握固，放在左掌上，竖起脊梁，眼光平视，耳与肩、鼻与胸分别遥遥相对，牙关叩紧，舌抵上腭。呼吸与运小周天相配：呼气时，意念下运丹田；吸气时，气上运督脉，运三次。前面诸图为运精化气，此图为运气归神。

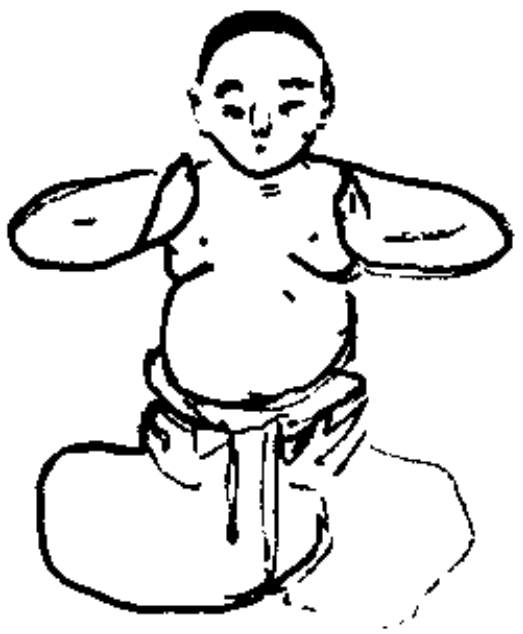

图 1.83　一团和气势

合掌跌跏势　此势盘腿同前势，上身如正身图中献杵起功势，呼吸三次，使气凝聚五脏。

双手推门势　此势盘腿同前，上身如正身图中出爪亮翅状，双手掌心向前作推门势，呼吸三次，使气会通百脉。

一团和气势　此势盘腿同前，上身如正身图中双凤朝阳状，呼吸三次，使气活活泼泼，和顺一团。（见图 1.83）

伸肱理脉势　此势盘腿同前，上身如正身图中飞鹰展翅状，呼吸三一次，伸肱理气，贯注百脉。

虚托开胃势　此势盘腿同前，上身虚托向上如正身图中双手托塔状，呼吸三次，使胃气开畅。

图 1.84　负重固腋势

图 1.85 舒肝理肺左势

负重固腋势　此势盘腿同前，上身如正身图中三峰峙立状，将两掌 翻朝躺 上，如负重托物．呼吸三次，紧 固两腋。（见图 1.84）

舒肝理肺左势　此势盘腿同前，上身如正身图中龙探右爪状，呼吸三次，以理肺气。

（见图 1.85）

肝理肺右势　此势盘腿同前，上身如正身图中龙探 左爪状，呼吸三次，以舒肝气。

盘坐横肱势　此势盘腿 同前，上身如正身图中横肱蹲立状，呼吸三次，使气回旋于四肢。

三焦达利第一势　此势盘腿同前，上身如正身图中三才通气第一势，呼吸 一次，使气凝聚于上焦（横膈膜以上体腔）。

三焦达利第二势　此势盘腿同前，上身如正身图中三才通气第二势，呼吸一次，使气贯注于下焦（相当于下腹部）。

三焦达利第三势　此势盘腿同前，上身如正身图中三才通气第三势，呼吸一次，使气酝蓄于中焦（相当于和部）。（见图1.86）

图1.86　三焦达利第三势

三焦达利第四势　此势盘腿同前，上身如正身图中三才通气第四势，呼吸一次，使中焦开畅。

三焦达利第五势　此势盘腿同前，上身如正身图中三才通气第五势，呼吸一次，使气又由中焦降至下焦。

三焦达利第六势　此势盘腿同前，上身与正身图中三才通气第六势相同，呼吸一次，使气又由下焦返上中焦。

三焦达利第七势　此势腿同前，上身与正身图中三才通气第七势相同，呼吸一次，使气贯于中焦。

三焦达利第八势　此势盘腿同前，上身与正身图中三才通气第八势相同，呼吸一次，使气散注于中焦。

三焦达利第九势　此势盘腿同前，上身与正身图中三才通气第九势相同，呼吸一次，使气又由中焦冲运至上焦。

三焦达利第十势　此势盘腿同前，上身与正身图中三才通气第十势相同，呼吸一次，使轻清之气上浮于上焦。

三焦达利第十一势　此势盘腿同前，上身与正身图中三

才通气第十一势相同，呼吸一次，使纯阳之气归位于中焦。

三焦达利第十二势　此势盘腿同前，上身与正身图中三才通气第十二势相同，呼吸一次，使纯阳之气充折于中焦。

三焦达科第十三势　此势盘腿同前，上身与正身图中三才通气第十三势相同，呼吸一次，使纯阳之气散满于中焦。

三焦达利第十四势　此势盘腿同前，上身与正身图中三才通气第十四势相同，呼吸一次，使重浊之气下降于下焦。

左摘星换斗一势　此势盘腿同前，上身与侧身图中独手撑天势相同，呼吸三次，引气左升。（见图 1.87）

图 1.87　左摘星换头第一势

左摘星换斗二势　此势盘腿同前，上身与侧身图中翻手拔刀势向右相同，呼吸三次，导气右旋。

左摘星换斗三势　此势盘腿同前，上身与侧身图中开弓打雀势向右相同，三次，挽气和肝。

右摘星换斗一势　此势腿同前，上身与前左摘星换斗一势动作相同，方向相反，呼吸三次，引气右伸

右摘星换斗二势　此势

图 1.87　右摘星换斗第二势

盘腿同前上身与左摘星换斗第二势动作相同，方向相反，呼吸三次，导气左旋。（见图 1.87）

右摘星换斗三势　此势盘腿同前，上身与前左摘星斗三势动作相同，方向相反，呼吸三次，挽气润肺。

以上为摘星换斗六势。该法飞星过渡，采用呼吸导引，以上浮清气，使之轮换于天盘之上，故名摘星换斗。

一字通关阴掌势　盘坐同前，上身接前势，两手阴掌，掌心朝下，向前平伸，上抬平胸，再往两边平平分开，用力一伸，如一字状，呼吸一次，以通中焦关窍。（见图 1.88）

图 1.88　一字通关阴掌势

双手虚托势　盘坐同前，上身接前势，将两掌虚托起，掌心向上，呼吸一次，使气通上焦关窍。

平心下势　盘坐同前，上身接前势，将两掌 挨身放下，叠放在两脚相交处，平心下气，呼吸一次，使气由上焦通下焦关窍。

双手再托势　此势接上势，

将两掌再上返顶门，向上虚虚托起，呼吸一次，使气通上焦关窍。

一安通关阳掌势　此势接前势，将两臂伸直，顺势放下，掌心朝上，平肩，往两边一撑，亦如一字状，呼吸一次，使气由上焦通中焦关窍。

收气回抱势　此势接前势，将两掌收回，叠放在两脚相交处，呼吸一次，使气由中焦通下焦关窍。

一安通关阴掌 还原势　接上势，两臂伸直，又往两边抬起，分开，掌心朝下，平肩，用力作一字一撑，呼吸一次，使气由下焦通中焦关窍。

收抱还原势　势与前收气回抱势动作相同，但须分三次缓缓而作，两手回抱一次，呼吸一次，共回抱象三次，呼吸三次，使三焦之气各还原地。

图 1.89　十字通关下手势

十字通关下手势　接前势，将两阴掌（掌心向下向前垂下，挨身交叉成十字，尽力往两边分开至肩，随分随上抬），呼吸一次，使气斜开周身关窍。（见如 1.89）

十字通关阴掌势　接前势，两臂伸直，将两阴掌往两边尽力一排，呼吸一次，使气

横开周身关窍。

十字通关回抱势 接前势，将两掌挨身放下，架十字、垂下、然后收回，两肘屈曲，抱肩，意守气海，呼吸一次，使气透周身关窍。（见图 1.90）

图 1.90 十字通关回抱势

十字通关阳掌势 接前势，两手掌心向上，平胸，向前交叉成十字，尽力往两边一排，呼吸一次，使气横开周身关窍。再两手平肩，手背朝上，尽方往两边一撑，呼吸一次，使气横舒周身关窍。

十字通关交抱势 接前势，将两手顺势架十字，平胸，收回抱肩，两肘下垂，气下气海。呼吸一次，使气透周身关窍。

图 1.91 十字通关握拳势

十字通关阴掌还原势 接前势，将两手掌心朝下，平肩，架成十字。打开至肩，手与肩平，竖起脊梁，往两边用力一撑，呼吸一次，使气上通下透，各还本原。

十字通关握拳势 接上势，两掌握拳，两臂伸直，平户，尽力往两边一撑，呼吸一次，以闭周身关窍。（见图 1.91）

十字通关收拳势 接前势，将两拳顺肩收回，放两股上大骨处，呼吸一次，以闭周身关窍。

图 1.92　十字通关叉手势

十字通关叉手势　接前势，将两拳松开、叉在上势原处，大拇指在前，四指在后，呼吸一次，以锁周身关窍。（见图 1.92）

叠掌还原势　接前势，将两手收回，两掌叠放在两脚交加处，以定神所

握固还原势　此势盘腿同前，掌上操拳，右前左掌，环拱平胸，呼吸三次，仍还握固思神之原坐功。下接做定功。

十一　定身

定气和神势　此势与坐身图中握固思神势相同，但气穴要使之微闭，则气始定；神光（眼光）要使之内敛，则神始和。一呼一吸，吸时气降，呼时气升，三呼三吸乃止。缓作下势。

旋转日月势　此势立身，盘腿、拳掌安放于上势相同，将气海坐下使气穴微闭，两眼左转二十一轮，呼吸二十一次，吞津三次。然后两眼右转二十一轮，呼吸二十一次，吞津三次，再作下势。（见图 1.93）

图 1.93　旋转日月势

倒涌清泉势　此势两腿双

盘，竖起脊梁，舌抵上腭，合眼平视，拳掌安放在两腿相交加处，呼吸三次，吸时气下，呼时气上，导此黄河逆流，冲动督任，倒涌天梯，醍醐灌顶，水帘不绝（以上下势皆为运小周天术语）。

返观内照势 此势立身、盘腿，拳掌安放均同前势，呼吸三次。吸时，眼观鼻，鼻观心，心观肾；呼时，冲督任，上天梯，翻泥丸；做时不可失，亦不可十分着意，太急难到，太缓必滞，应不疾不徐，自能内照洞观腑脏。（见图 1.94）

图 1.94 返观内照势

龙行虎奔势 此势身体姿势同前，紧闭牙关，舌上腭，气海坐下，缓缓呼吸二十一次，每七次吞津三口，使龙行虎奔，共吞津九口。然后，换作下势

汲精补髓势 此势将两脚伸直向前而坐，两掌盖住两膝，吸时气降，呼时气升，呼吸三次，使所运津液之精、气血之精，上补神髓，开启性灵。（见图 1.95）

图 1.95 汲精补髓势

返本还原势 此势先两肘弯曲，将两脚收回，两脚掌合抵。两臂伸直，合掌，十指相叉，紧抱两脚十趾。气海坐下，缓缓呼吸

图 1.96　返本还原势

图 1.97　养婴归原入定出神势

七次，吞津 三度，使胎婴团结，返本还原。（见图 1.96）

养婴归原入定出神势　此势坐法与定身图第一势相同，但呼吸至此愈隐愈微，不惟无声，并若无气，浑浑噩噩，杳杳冥冥，一尘不染，万象皆空，胎要所在，活活泼泼，有我无我，出入悉定，万化之原，太初之本。（图 1.97）

十二　卧身

图 1.98　左伏侧卧势

左伏侧卧势头向左侧卧，左脚屈曲，右脚伸直，左手抱右肩，右手按在席上，侧身伏席而

卧。（见图 1.98）

右伏侧身卧势　头向右侧卧，右脚屈曲，左脚伸直，右手抱左肩，左手按在席上，侧身伏席而卧。（见图 1.99）

左坦腹侧卧势　头向左侧卧，左脚伸直，右脚屈曲，左手仰放在席上，右手按放在右腿上，坦腹侧身，向上而卧。

左屈膝侧卧势　头向左侧卧，左脚屈，右脚亦屈放在席上，左手仰放在席上，右手按在右腿上，坦腹侧身，向上而卧。

右屈膝侧卧势　头向右侧卧，右脚屈放在席上，左脚屈，右手仰放在席上，左手按左腿上，坦腹侧身，向上面卧。（见图 1.100）

图 1.99　右伏身侧卧势

图 1.100　右屈膝侧卧势

图 1.101　左如弓侧卧势

图 1.102　右坦腹仰卧势

左如弓侧卧势　头向左侧卧，左脚屈放在席上，右脚仍屈如左脚，且叠放在脚上，阴茎阴囊用手兜出，使两胯不相挨，左手抱右肩，右手按在席上，象弓一样侧卧。（见图 1.101）

右如弓侧卧势　头向右侧卧，右脚屈放在席上，左脚仍屈如右脚，且叠放在右脚上，阴茎阴囊用手兜出，使两胯不相挨，右手抱左肩，左手按在席上，象弓一样侧卧。

右坦腹仰卧势　头微向右而坦腹仰身卧，用右脚交左脚上，两手握拳安放在两股上，虽仰却微侧向左，右半身气不舒时，宜睡此势，平时少用。（见图 1.102）

卷二

房室按摩

一、房室按摩要点篇

源流

远在两千多年前的春秋战国时期，按摩已被广泛应用于医疗实践和成为民间传统养生方法之一。历代医家及养生家对按摩养生法都非常重视，将其作为延年益寿的有效方法。陶弘景在其《养生延命录·导引按摩》中，介绍了不少的导引、按摩动作。其中有吸啄齿、漱唾、按目、引耳、摩面、干浴等。唐朝医药学家孙思邈《备急千金要方·道林养性》中，十分推崇古代的导引和按摩这一类养生方法。孙氏不仅保存了两套完整的按摩养生术，即“天竺按摩法”十八势和“老子按摩法”四十九个动作，而且指出锻炼要有恒心。他说：“每日必须调气补泻，按摩导引为佳，勿以健康便为常然，常须安不忘危，预防诸病也”，“行气之道，一日勿住”只有这样，才能达到孙氏所说的“能知此者，可得一、二百年”。他自己身体力行，果然活到一百多岁的高龄。宋·蒲虔贯在《保生

要录》中，载有简单易行的按摩方法，可在日常生活中进行。他说："养生者，形要小劳，无至大疲，……手足欲时其屈伸，……或两手掌相摩令热，掩目摩面。事间随意为之，各十数而已。每日频行，必身轻、目明、筋壮、血脉调畅，饮食易消，无所壅滞。体少不佳快，为之即解"。

中医理论的形成也是以阴阳学说为思想基础的。按摩为中医学中的一个分科，所以不论用于治病，还是用于养生保健，都离不开阴阳学说。"阴阳"是一种抽象的概念，其最初是从太阳光照物体的向、背，也即物体受到阳光照射的一面为阳，背着阳光的一面为阴。后来又扩大为白天为阳，黑夜为阴等。

中医养生学认为，人体本身就是一个阴阳对立的统一体，由于阴阳之气的相互作用，推动了生命的运动和变化。人的生命活动，又是以体内脏腑阴阳气血为依据的，脏腑气血旺盛且协调平衡，才会健康无病，不易衰老，寿命才能得以延长。要保持健康长寿不但体内的阴阳二气要平衡协调，而且还要和自然界的阴阳二气保持平衡协调，若在阴阳二气中有一方出现偏盛或偏衰，两者失去了平衡，在天必定成灾，在人必定为病。所以说阴阳的盛衰和失调，不仅是疾病发后的根本原因，也是导致衰老的根本原因。按摩养生就是根据这一理论，针对具体情况，选用不同的手法，以柔软轻和之力，循经络、按穴位，并通过经络的传导作用来保促进机体营卫气血的化生、经脉气血的流畅、阴阳气血的旺盛，从而达到内外阴阳协调平衡，天人合一的境地，即能更好地适应自然界阴阳消长的变化，防止疾病的发生，延缓机体的衰老。可见补益脏腑阴阳气血，并调节其平衡具有抗衰老作用。按摩

养生，在很大程度上就是从协调平衡脏腑间相互关系出发，通过体表经络穴位和窍穴等部位的按摩及经络的传导作用，以平调脏腑之阴阳气血。如在按摩脏腑体表部位时，若能按五行相生的顺序进行，就理便能起到补益脏腑、强壮身体的功效。又如肺气虚弱，经常感冒的人，除了要多作加强肺气的保健按摩外，还应加做增强脾胃功能的保健按摩，以“补土生金”。阴窍按摩法很多按摩部位及穴位的选择，都是以五行学说为指导的。阴窍指前阴和外生殖器，乃为肾之窍。前阴具有排尿和生殖的功用。尿液虽从尿道、外阴排出，但排尿的动力有赖于肾脏气化的推动。肾主藏精，包括人体生殖之精在内，故前阴的变化与肾直接相关。如肾气不足，可见尿频、尿闭、遗尿等症；肾阳不足，则见阳萎、早泄、男女不孕等生殖机能失常的症状；肾经湿热，则可见小便短赤不利，甚则尿血、尿痛等。前阴的生理结构，男女不相同。男子前阴包括阴茎、睾丸，女子分阴蒂、阴唇、阴户。因此所布奇穴各异，男子前阴的奇穴有龙骨、卒癫等，女子有泉门、玉门。金门、关门两奇穴为两性共有。所布窍穴亦相同，有横骨、曲骨、气冲、会阴等。按摩阴窍具有壮阳补肾，活血利便，扶助救逆，强壮身体的作用。坚持作阴窍按摩，不仅能治疗遗尿、尿闭，男子阳萎不举、梦遗滑数等性功能低下，以及妇子不孕、月经不调、崩漏带下、小腹疼痛、难产胎儿、不下等病症，而且能保健强身、延年益寿。

操作方法：1. 搓外肾。其操作及养生作用，“暖外肾，体健壮”。2. 捏睾丸。以一手大鱼际揉脐中，同时以另一手手指捏揉同侧睾丸 3～5 分钟，或捏至有热感传入腰肾。3. 弹睾丸。用食指轻弹睾丸。作用同上。若用于癫狂者，弹力应稍

稍加重。4. 按气冲。用两手食指或中指指端，分别按于两侧腹股沟结节外上方气冲穴上，由轻渐重地按压该穴，按至有酸胀感为度。具有益气升阳，理气止痛，活血调经的作用。5. 掐卒癫。用一手拇指指甲按于阴茎中段的卒癫穴上，其余四指托住阴茎，以指甲掐按该穴。一般用于对昏迷、暴死患者的急救。具有苏醒厥逆的作用。若掐后有反应者，为有救之人。6. 拨龙骨。用一手拇提指尖轻轻弹拨曲骨与阴茎根部之间的龙骨穴1～2分钟。具有益气壮阳、通利小便的作用。7. 拿关门。用一手拇、中两指尖分开，对拿两侧关门穴3～5次。具有补肾壮阳，增进性欲的作用。8. 勾金门。弯曲一手中指，以中指端勾按金门奇穴3～5下。具有勾通任督，兴奋壮阳，调和冲任，通利小便的作用。9. 揉玉门。以一手中指指端按于妇女玉门穴上轻轻揉动10～20次。具有增进性欲的作用。可用于治疗女性性冷淡症。

肛窍按摩法

肛窍，指肛门部位，又称后阴。古称“谷道”，为大肠排泄的通道。后阴与前阴合称为“二阴”，都为肾之窍。因肠道糟粕的排泄，也要依靠“肾脏气化的推动。若肾气充足，大便排泄畅利；若肾阴亏损，常见大便秘结；肾阳虚衰，可见久泻或滑泄不止等。中医学认为经常大便秘结不畅，会导致积滞内停而食少腹胀，以及肛门郁血产生痔疮、肛裂等。此外，长期便秘还可诱发肠癌、脑血管意外、心肌梗塞等。

肛窍周围布有很多窍穴（长强、会阴等）和奇穴（淋泉、腰奇等）按摩肛窍，具有益气补肾，通便止泻的作用。能防治脱肛、便秘、腹泻、痔疮、便血、腰骶疼痛等病症。坚持

作肛旁按摩，能促进肛周血液循环，保持大便正常，以防衰延年。

操作方法：1. 揉长强。用一手中指指端按揉尾骨端长强穴 20～30 次。具有通便止泻的作用。2. 勾会阴。弯曲一手中指，以中指指端勾按并揉动会阴 20～30 次。具有勾通任督，调和阴阳、补益脾肾的作用。3. 点腰奇。用一手中指指端点叩长强穴上 2 寸处的腰奇穴 10～20 次。点叩此穴不仅可用于治疗便秘，而且对头痛、失眠、癫痫等有一定治疗作用。顶淋泉。用一手食、中两指指端，分别顶住两侧淋泉穴，逐渐向上用力顶压 1～2 分钟。具有疏通气血，防止痔疮、肛裂的作用。推尾椎。食、中指并拢，自长强穴沿尾骶骨直向上推至腰椎，具有止泻作用，若从上向下推至长强穴，具有清热通便的作用。每次推 50～100 次。

外肾按摩法

外肾，是指男子外生殖器。暖外肾，主要是对外肾的刺激，是以两手搓、捏、提拉外肾部，以使局部循环加快，温度提高，故名“暖外肾”。其操作方法与“兜肾囊”、“铁裆功”大同小异，都以刺激肾囊（睾丸）为主。因此其作用亦基本相同。睾丸分泌雄激素，能促进男性外生殖器既附睾、输精管、射精管、精囊、前列腺、阴茎等正常发育，并能维持它们的成熟状态。暖外肾具有温肾补阳、固精强身、控制性欲的作用，故能延缓衰老、延年益寿，并对遗精、阳痿、早泄、性冷淡、不射精等疾病，都有很好的防治作用。

操作方法：1. 两手掌搓热后分别轻握住两侧睾丸，缓缓揉捏，象玩健身球一样，或是以两手中指、食指的指面，分

别托住同侧睾丸的下面，再以大拇指轻按在上面，左右搓捻50～100次，以睾丸轻微酸胀、舒适不痛为佳；2. 搓捏毕，以两手十指分别轻捏住同侧睾丸，缓缓用力向外提拉50～100次；3. 接着，再以一手掌兜着整个肾囊，以另一手小鱼际斜擦同侧腹股沟下近毛际处，两手齐用力边兜边擦，左右手轮流各擦50～100次。

肾府按摩法

壮腰坚肾府

腰是指整个腰部，包括腰正中及腰眼等在内。古称“腰为肾之府”，是说腰是肾脏所在的部位。人之肾脏左右各一，主藏精、主生殖，是人身先天精气的潜藏之地。腰眼在两侧腰肌第三、四腰椎左右各旁开3～4寸（同身寸）的凹陷处，居于带脉（即环绕腰部的经脉）之上，最喜湿恶寒。腰正中是指腰椎，由五个近似圆形的骨块组成。腰部整个躯干的主轴，活动度较大，是人体俯仰、弯曲旋转的枢纽。腰承受着全身三分之一以上的重力。可以想像，腰软不能直立者，身体是无法支撑的。若是腰痛者，轻则不能转侧俯仰，重则步履艰难，痛苦不堪。总之，腰痛者不论轻重，都会影响工作、影响学习。可见腰部的健康不仅关系到人体的生长发育，而且关系到整个身体的支撑及活动。腰宜转，不单纯指腰部的转动，还需配合局部（包括腰骶在内）的摩擦。中医认为，整个腰部是督脉及膀胱经所循之地，局部的按摩有驱寒温肌、固肾益精、培补元气、强腰壮脊、温补命门和祛湿止痛等作用。摩擦腰骶还能促进性欲、增强精力，治愈一些一时性的性机能失调症。因为在骶骨里布满了勃起、射精等许多与性机能

有关的反射神经，若把脑子比作总公司的话，那么骶就相当于分管性欲方面的分公司， 所以，若感到性机能有点失调，可以用按摩腰骶的方法来纠正。

操作方法：

1. 转腰，先两腿平行站立，两手叉腰，后以腰为轴，上半身分别向左右两侧转动，或是作前俯、后仰的活动。作腰部幅度的环形运动。从左转至右，再从右转 至左，一般各转3～5 次，犹如作广播操时的动作一样。2. 转腰毕，以两手轻握拳，用拳眼或拳背按摩或轻叩腰眼 20～30 次。3. 擦腰骶，以两手掌搓热按于腰眼片刻后，即用手掌轮流用力向腰下推擦到腰骶（长强穴附近），再向上擦回到腰眼。左右手上下来回擦毕为一次，共擦 20～30 次。若自觉腰酸或腰痛者，可以根据自己的体力适当增加推擦次数，甚至可以推擦更多次，至有热感为度。

叩齿固精功

三国时魏武帝曹操热心倡导养生的故事。说的是有位长寿老翁名叫皇甫隆，他年过百岁，体力不衰，耳目聪明，面色红润。由于他精通养生之道，曹操对此十分羡慕，曾亲自前往请教。皇甫隆对曹操说："人当朝朝服食玉泉、表琢齿，使人丁壮，有颜色，去三虫而坚齿。玉泉者，口中唾也，朝旦未起，早漱津令满口乃吞之；琢齿二七遍，如此者，乃名曰练精。"以上短短几句介绍了他的长寿方法一"练精"，即每天早晨鼓漱两腮，使唾液满口，然后吞咽下去接着叩齿十四遍。曹操听罢遵嘱而为之，经过一段时间的锻炼之后，果然食欲大振、精力倍增。孙思邈亦亲身实践，坚持每日以温盐

水漱口，并“叩齿百遍……，不过五日，口齿即牢密。中医学认为，齿为骨之余，为“骨之所终，髓之所养，牙齿乃属肾的一部分，因肾主骨、生髓，肾的盛衰决定了骨和髓的强弱，也同时影响到牙。古代医家把牙齿的更换和智齿的出现看作是肾气充实的表现。随着年龄的增长，牙齿松动，最后脱落，这都是肾气衰退的现象。爱护牙齿的基本方法，除了保持身体健康，不使肾气过早衰败外，牙齿本身的保健亦是不可缺少的。常含唾液而咽之，会令人精气常留，目光有神。这就叫“回津之法”。

1. 先叩齿。叩齿前，先安定心神，两目平视，口唇轻闭。叩时，先以上下门齿相对轻轻叩击 30 多次；再以上下磨牙相对轻轻叩击 30 多次或更多次数。2. 后鼓漱。叩齿毕，轻轻咬紧牙关，将两腮鼓起，如口内含物，并用两腮和舌做漱口动作，连漱 30 多次，待口内津液增多，再分三次慢慢下回至胃肠。初练时可能口内津液不多，久练津液自增。

高氏养肾坐功法

正坐，以两手止从耳左右引到胁三五度，可挽臂向空抛射，左右同，缓身三五度。更以足前后逾，左右各十数度。能去腰肾膀胱间风邪积聚。余如上法。

凡欲修养，须静室焚香，顺温凉之宜，明燥湿之候。每夜半后生气时，或五更睡觉，先呵出腹内浊气，或一九止，或五六止。定心闭目，叩齿至十六通，以集心神。然后手拇指背，拭目大小眦九过，兼按鼻左右七过。以两手摩，令极热，闭口鼻气，然后摩面，不计遍数。为真人起居法。次以舌拄

上腭，漱口中内外津液满口，作三咽下，令入胃中，存胃神炁之。如此作为，是三度九咽，炁得灌溉五脏，光泽面目，极有效验，不可轻忽。

余意六字之法，某脏有病，当以某字治之。否则不必俱行，恐伤无病之脏，当酌量以行可也。然呵字一法，心脏热者，秋冬睡醒当呵出三五口，以去五脏壅气，此又不可废者。

二、房室按摩秘旨篇

秘旨一

患者坐位，医者以拇指点按肾俞、腰阳关，横搓命门；嘱患者仰卧位，施用运运颤颤法，点按关元。

横搓命门法：患者仰卧位，医者将一手掌 指置平放于患者腰部命门处，施以快速手法横行往返搓之，以患者小腹有微热感为宜。

横搓命门：手横置于患者腰部，不宜向上或向下脱离命门，不可重力按压、拍打，亦不宜轻抚摩擦。

秘旨二

以双手拇指点按心俞、脾俞；嘱患者仰卧位，施用推脾运胃法，点按关元、气海、施提 拿足三阴法，点按血海、地

机、足三里。

推脾运胃法：患者仰卧位，医者沉肩、垂肘，悬腕，以左手掌根、大鱼际侧及余四指指腹，自鸠尾、巨阙至幽门、斯门，推而运之为推脾，交至右手余四指指腹及小鱼际掀起胃脘呈现勾形运而抹之为运胃，即左手推脾而右手运胃，称为推脾运胃法。手法要着力深沉，均匀和缓，持续连贯，推而不滞，运而不浮，推脾运胃，左手往右，交接准确，配合严密。

提拿足三阴法：患者仰卧偿位，医者以双手拇指与余四指的对合力，着力于双下肢内侧足三阴之经筋，自上而下，均匀施力，从腹股沟始循足三阴之经筋，顺序提拿至内踝，往返 3～5 次。

秘旨三

患者坐位，医者以双手拇指点按肾俞，以滋补肾阳；施用一指托天法；以一手握患腕，另一手施用揉拿手三阴法，点按内关、大陵、少府、神门；嘱患者仰卧位，施用运运颤颤法，点按关元。

一指托天法：患者坐位或卧位，医者以食指端（拇指指腹抵于食指的二、三节间屈侧、中指指腹抵于食指二、三节背侧辅以食指）着力于施治百会穴，由表及里，由浅入深，垂直持续地点按 1～2 分钟，并同时轻按微颤，患者可觉从头顶向背后有温热感下散而达两腿，并有气感上提。

秘旨四

以双手拇指点按大肠俞、膀胱俞、胆俞；嘱患者仰卧位，施以运运颤颤法，点按天枢、中极、关元；施用提拿足三阴法，点按行间、丰隆、曲泉、足三里。

秘旨五

按摩脚心，每日起床和临睡前各行1次。患者用左手心按摩右脚心100下，再用右手心按摩左脚心100下，动作缓和，连贯，轻重适宜。

秘旨六

仰卧位，全部肌肉放松，空腹或食后两小时进行，用双手进行按摩。

其腹部按摩手法：大拇指与其四指分开，大拇指稍屈曲内收，其余四指并拢屈曲，形成竹耙状，以并拢的四指第二节构成一个平面，然后用大拇指及四指构成的平面沿着腹壁由剑突部向耻骨联合部推动。由浅至深，由轻到重循序渐进。每次100次。其次，用左右手掌由两胁部向脐部推动50次。

秘旨七

阴囊精索部：病人仰卧位或立位，裸露阴部或穿裤衩，用两手的大拇指、食指和中指作揉搓样的按摩，每次100下。

睾丸的按摩：三指作揉搓泥球样的按摩，由轻至重循序渐进，每次100下。最后，在睾丸上以弹击样冲击睾丸3～5次。病人立即感到通电感扩散到全身。腹部、睾丸、阴囊根部精索部按摩每日早晚进行1次，每次均为100次，患者掌握操作方法早晚可在被窝内进行。疗程6个月、50岁以上可经常进行，时间愈长效果愈好。

秘旨八

取穴：肾俞　命门　中极　三阴交　涌泉

揉法：是用手指的尖端，轻按选定的穴位，作环形平揉的一种缓慢手法。揉动时手指的尖端不能离开所接触的皮肤，手指连同皮肤及皮下组织作一小圆形转动，勿使手指与皮肤呈摩擦状态。揉法含有揉按之意。每穴位一般为120～180次为标准，约2～3分钟。

扪法：是用手指扪按俞穴或身体一定部位的手法。将手指端深深按压皮肤及皮下组织深部，同时根据病人体质强弱，施以轻重不同的指力以感酸麻胀痛为止。一般一个穴位3分钟左右。此法当指端按入时，必须逐渐施加压力，不可突然

用力，在得气后，亦应该逐渐减轻指力，最后停止。

秘旨九

坐，以拇指点按心俞、肾俞，以一手握患腕，另一手施用揉拿手三阴法点按内关，嘱患者仰卧位，施用运运颤颤法，点按曲骨、巨阙、施用提拿足三阴法，点按太溪。

揉拿手三阴法：患者正坐或仰卧位，医者以一手握腕背侧，另手用拇指与余四指指腹的对合呈钳形着力于患臂内手三阴之经筋，顺序揉拿至腕部。不宜斜行、间隔跳跃、忽急忽缓，应揉而不浮，拿而不滞，揉于皮肉，拿于经筋。

运运颤颤法：仰卧，医者沉肩、垂肘、悬腕，五指并拢伸直，双手掌重叠交叉，平放于患者腹部，施力于双手，用内动劲，运而动之，振而颤之，运运颤颤，相互配合，边运边移，边颤边动。

提拿足三阳法：仰卧位，以双手拇指与余四指的对合力（拇指尽力与余四指分开以增加提拿的范围，着力于股外侧，循足三阳之经筋顺序提拿至外踝、足背，往返 3～5 次，动作连贯和缓持续施行。

秘旨十

以双手拇指点按肾俞，膀胱俞、小肠俞、三焦俞；患者仰卧位，施用运运颤颤法，点按关元、中极；施用提拿足三

阳法，点按足三里。

秘旨十一

坐，以双手拇指点按脾俞、胃俞、心俞；以一手握患腕，另一手施用揉拿手三阴法，点按内关、少府、间使、曲泽；患者仰卧位，施用点三脘开四门法点按关元、气海。

点三脘开四门法：患者仰卧位，医者于患者腹部用双手充分施推、揉、运、摩等手法后，以三指（食指、中指、无名指）分别对准三脘穴（上脘、中脘、下脘）点而戳之，再以四指（食指、中指、无名指、小指）分别对准四门（幽门、章门、期门、梁门）点而开之。操作时持续着力，左右对点。

秘旨十二

坐以双手拇指点按心俞、肾俞、志室；医者以一手握患腕，另一手施用揉拿手三阴法，点按内关、神门；患者仰卧位，施用运运颤法，点按关元、气海，曲骨。

秘旨十三

擦丹田：先将两手掌相摩令热，然后以左手紧托阴囊，右手掌摩擦小腹丹田处100次，右手擦毕改为左手，轮换进行。

摩内肾：两手在腰部上下摩擦 100 次。

按会阴：以中指端按压穴上，同时收缩肛门，提吸小腹，一紧地按压 50 次。提缩时，指端在穴位上可以感到有软肉的松动。

擦涌泉：左右各擦 100 次。

操作时：呼吸自然，全身放松，舌头抵上腭，且要不时搅动，口中会涌出津液，等稍多时，缩小腹，提肛门，如忍大便状，同时用轩咽下津液，其咽数以多为妙。

按摩时：除指压会阴穴外，其他的地方一般要求擦到发热为度，不宜用力过猛，以防擦伤皮肤。

锻炼时间：以早起床后，晚临睡前为宜。

三、房室炭火阴阳篇

陈氏炭火纳气功

炭火气功始于清朝，又称纳小气法。属于有声息气功范畴，是一种动静结合的功法，适合神经衰弱、遗精、阳萎、内脏下垂、脑血栓后遗症及某些妇女病等慢性疾患进行锻炼

炭火气功过去由于传授条件严格，故仅被少数人所掌握。保定钱进氏秉承天津市已故名老中医陈揖五先生的传授。

准备活动

方法：身体直立，双掌向上推，两臂伸直，同时足跟提起，然后握拳回拉至胸部，同时吐气，足跟着地。反复做三次。然后两掌分别在胸部侧胸部、肩臂部推摩七至八次。

功用：放松肌肉，吐浊纳新，疏理三焦之气。

吐纳

方法：练功者准备一盆燃烧的炭火和一盆与炭火一样高低的清水放在室内，然后，面对炭火，配合各种动作吐纳。一

般采取站势，根据病情也可以采取坐势、卧势。病轻或无病者可以不用炭火，面向东方出升的太阳进行吐纳。

纳气：又称抽气或吸气。是以鼻腔上部，相当于眉心部向内纳气，用意将气引送到小腹丹田处，使小腹慢慢向外扩张。纳气要缓长、匀细，久而久之气自可充实。

吐气：又称擤气、呼气。鼻孔微微张大，纵鼻将气从鼻腔擤出。此时小腹要缓缓内陷，尾闾内收。

吐纳有动静之分，纳气主静，吐气主动。动作静止时纳气，动时吐气。

吐纳二十一口气：面向火盆两足开立，略宽于肩，足尖内扣，目平视，两臂分别于身左右过头顶，由外向内划圈，至两腿侧止，掌心向前，同时吐气，吐气后向内纳第一口气。

1. 纳气后两掌分别于身左右，从下向上划半圈，过头顶时屈肘，掌心向下，双掌下压与鼻平时吐气至腹股沟时止，接纳第二口气。

2. 接上式，纳气后，两臂向前伸直，分别于身左右从后向前划圈，当手心向上至胸前时变拳吐气，并屈肘回拉至腹股沟时止，拳心向上。

3. 纳气后松开拳指，变掌，余同上述纳“1”中之吐气。

4. 同吐纳 2。

5. 同吐纳 3。

6. 同吐纳 3。

7. 同吐纳 2，只是握拳后回拉至胸部。

8. 纳气后放拳合掌，两臂向斜下方伸直时开始吐气，同时双掌左右分开至身两侧止，掌心向前。

9. 纳气后双掌于头顶上相合，同时吐气。

10. 纳气后合掌下拉至胸部，同时吐气。

11. 纳气后合掌上举至面部，指尖向里转动与口相对时止，同时吐气。

12. 纳气后指尖向里一点，两手分开，向前推出，指尖向上，掌心向外，同时吐气。

13. 纳气后两手指锋向外向内转动，当指背相对时吐气，同时两手左右分开成侧平举状，掌心向下.

14. 纳气后双手下落至身两侧，然后两臂仍上抬，掌心向上成侧平举状，同时吐气。

15. 纳气后双手两臂屈肘反腕前吐气，同时双掌下压至腹股沟时止。

16. 纳气后双手向前平推，两臂伸直吐气，然后双手握拳（拇指伸直），回拉至胸前（拳心向上）。

17. 纳气后拳面相向内旋腕吐气，当拳眼朝向两乳间止（拳心向下，拇指指锋相贴）。

18. 纳气向外旋腕，掌心向上，左右分开成侧平举状（拇指向前），同时吐气。

19. 纳气后足跟提起，连蹲三次，然后吐气，同时屈肘双拳回收至腹部（拳心向上）。

20. 纳气后双掌向前平推，两臂伸直，向内旋心向下时吐气，接着又向外旋腕，回拉至腹部。

21. 纳气后放拳，向内旋腕，并向前推出，成平举状（掌心向前），同时吐气。

功用：锻炼真气，神充气足，有助调整人体气化功能，加速血液循环，促进新陈代谢，以达强身祛病，益寿延年之效。

导引按蹻

方法：拍打身前八穴：

1. 拍打身前胃海（即中脘穴）。眼平视，口微闭，舌抵上腭，双脚站成左丁字步，双手握拳，左上臂紧贴左胁，小臂伸直，左拳里撇拳心向上，以意行气于胃海，随后用右拳拍打胃海七次，同时吐气，接着再打七次。拍打轻重以能忍受为度，随后再揉按四次，并微微呼吸。

2. 拍打丹田气海：与拍打胃海的姿式相反。

3. 拍打大包穴：拍打在中府穴的方式同拍打胃海。拍打右中府穴的身法同拍打丹田海。

4. 拍打中府穴：拍打右大包穴：两足成右丁字步，右手握拳屈臂，抬至额前，拳心向外，约与额相距一寸许，此时以意行气于右大包穴，然后左手握拳拍打右大包穴。

5. 拍打十二经海（即血海）：开足分开，与肩略宽，头正直，目平视，以意行气于少腹部（即十二经海），双手握拳，拍打十二经海。

6. 拍打日月穴：身直立挺胸，目平视，两足分开同肩宽，五指并拢，双手拍打日月穴。然后两手交叉，再拍打胸腹部三四十次，并微微呼气。接着两手再推摩两胁，同时呼气一次。

拍臂：用手掌从肩部沿臂外侧向下拍击至腕部，然后再从宛部沿臂内侧向上拍击至肩部，往返三次。

拍腿：用双手掌从臂部沿外侧向下，拍击至踝骨处，然后再从下向上沿腿内侧拍击至臀部，往返三次。

拍打背俞穴：练功者站成骑马式，气沉丹田，挺胸收腹，身略前倾，目平视，舌抵上腭，双手握拳，拳面相贴，两腕交搁与头平，并相距尺许。辅导人站在练功者背后，用右掌

先拍打练功者大椎穴三次，同时练功者吐气三次。接着辅导人再用双掌由上而下，沿着膀胱经脉拍打至骶部，再沿督脉向上拍打至在椎穴。往返三次后，再用双手在练功人的两胁由上而下顺摩三次，接着再按京门穴三次，同时吐气三次。随即再用右手从大椎穴按摩至尾闾穴（即尾骨处），乘势在此处连击三掌，练功人同时吐气三次，同时练功人要空咳三声。

功用：身前八穴，大部是募穴，是全身经气脉气所聚之处。后背俞穴是经气脉气转输之所，经常拍击，不但可以宣通周身气血，开通瘀滞，调整脏腑的功能，而且还可以强筋壮骨，增强肌腱承受外力的能力。

练架

方法：1. 展筋式：身体直立两手十指于胸前交叉向外翻转，掌心向上，往上托举，然后向左右侧交替摆动共六次。下身不动肘部要直。两手于胸前交叉，身向前俯，掌直推至地，然后两手握足跟或抱腿，头部尽量靠近腿部，膝不可弯。

2. 流行气血：两腿开立与肩同宽，脚尖内扣，昂首，眼平视，身微前倾，挺胸收腹，两臂向后伸直，五指抓拢成勾手上，置于臀部，然后右手由后向前甩至左肩窝变掌，手心向右，与此同时，右手又以同样形式回甩至背后，五指成勾状，置于臀部，左右往返连续各做二十一次。

3. 风摆荷叶：站成骑马式，两 臂前平举，掌心向前，接着目视两手，向左右侧转，同时屈肘推出，吐气一口。然后又转向左方，做同样动作。左右各做六次。

4. 摇动海：两足分开与肩同宽，两手侧平举，手心向下，并随身向右至极，同时两 手握拳，左拳置于头上约一拳左右，拳心向外，右拳置于背后，离腰约一拳左右，拳心向后。左

右两边交替各做三次。

5. 操天架：两足开立，两手由身两侧过头击掌，接臂往后下方劈砍，同时下蹲，挺胸收腹，随后两手由后下向前猛抄，略与肩平，两手成鹰爪式。此时两腿直立挺胸叠肚目视前方。连做三至五次。

6. 掌劈：站成右弓箭步，目平视，两臂垂直，右臂由前向上抬至头部上方，臂勿弯曲掌心向左，当右手臂往下劈砍至身后时，左手臂又上抬至头部的左上方，掌心向右。左右交替做十次。

7. 大交叉：两腿开立；屈肘握拳交搁于胸前，右腿屈膝抬起，向斜方向蹬出，右手同时顺右腿方向出拳，左拳同时外翻于肩侧，支撑腿稍弯屈。然后左右交替各做六次，做三次时吐气。

8. 小交叉：身直立，屈肘，手心向外，十指相对置于额前，接着左腿屈膝，左足平抬，足心向右，以右手背击左脚尖，身体尽量保持正直，然后换左手背击右脚尖，左右交替做五至十次。

9. 探爪：身直立，两足分开同肩宽，两手握拳，拳心向上置于腰侧，做伸握拳五次；接着两拳向前推出，成前平举状，做伸握拳五次；随后肩臂着力，向两侧分开，成侧平举状，做伸握拳五次；然后两臂上抬过头，掌心相对，做伸握拳五次；最后屈肘，两手置于胸前与肩平，掌心向下，做伸握拳五次。

10. 金鸡独立：身直立，右腿屈膝上抬，双掌用力向前推平，然后两手抓回置于两胁处，同时右足慢慢向前蹬出。左右各做三次。

11. 金鸡单展翅：两腿尽力分开，右臂屈肘，然后以左手心击右手背，右手旋腕，手心向上，拇指向后，顺臀部向外伸展，由右肋窝沿肋骨、腰外侧、小腿外侧至足跟后止，右腿勿弯曲，左腿屈膝，上身正直随左腿平行向左移动，左手背靠颈右部，手心向外。然后在对侧再做同样相反的动作。左右各做三次。

12. 犀牛望月：左腿向前迈出一步，两手握拳于两耳侧，拳心向前，上体由下向右后转至极，目视身后方。左边也做同样动作。

13. 推窗望月：两足分开大于肩宽，足尖内扣，挺胸收腹，两臂侧平举，手心向外，指尖向前。然后两臂由两侧徐徐向前靠拢，肘直腕曲，目分视两手，成前平举时，两手十指用力外分相对。目视指缝处，心里默念数数，然后两臂徐徐返回仍成侧平举，目仍分视指缝，同时右脚收回与肩同宽。

14. 恨天无把：两臂屈肘置于腰部，手心向上，然后右掌上托成托天式，再握拳回拉至腰部，同时吐气。左手同样做右手动作，如此反复交替做六次。

15. 霸王举鼎：两足开立同肩宽，屈膝下蹲，同时两掌下按；身体再慢慢直立，两手似抓物提塌至腋窝上举，身微后仰，两手再慢慢用力抓回，至腋窝再反下按，身体随之下蹲，如此反复做三次。

16. 固精架：两足稍分开，足尖内扣，两手握拳面相对，拳心向上，置于头顶之上，离头部一拳左右，同时屈膝半蹲，上身正直，足跟提起，尾闾内收，气沉丹田。

17. 晃麒麟：站成骑马蹲裆式，目平视，两臂下垂，先由左向右平行摆动三次，掌心向下，然后两臂抬起，接着上

身从右向左绕环三圈，再由右向左做同样动作。承上式两臂放松下沉，以身晃动连做七次，然后再反掌握拳上提至腰两侧（拳心向上），同时口发“依”音，反复做三次。

18. 摇肩泄火：两足开立，两手交叉于脐下，使两肩向前摇动二十一次，再向后摇动二十一次，然后两足再连蹲七次。

19. 后提：身直立，两手下垂，两腿交替屈膝用跟踢臀部二十一次。

功用：利气血，益脏腑，养心神，健筋骨，升清降浊，吐故纳新。适用于治疗肩、臂、背、腰、腿、等疾患和神经衰弱、阳萎、肝、胃炎等多种疾病。

注意事项

练吐纳时，要注意体态中正，心神内敛。呼吸深长细匀，不憋不急，气贯丹田。练导引按跻时，拍打施以逆呼吸，发力要完整，宜先轻后重，由慢渐快。

坐式内养功

跏趺或正坐，全身放松，呼吸自然，意守分以下几个步骤。

意守丹田。排除杂念，两目微闭，内视丹田气时再将丹田轻轻向内吸，意想丹田与腰背相贴，吸气时再将丹田慢慢放松，稍停，如此反复 2～3 次，静守丹田。

意守命门。意守丹田，脐部有跳动感后，将丹田热感用意一直引向命门，静守命门。

意守会阴。意守命门处，命门处有跳动感后，将丹田热感后，将命门外的热感引向会阴（又称下丹田，在肛门与前阴之间），反复九次后，静守会阴。

练精化气。守以上各穴，可出现举阳及射精感，有此感觉，即可练精化气，不必依次守完其余各穴。本法是先意守丹田，然后用意将龟头之气吸向会阴，由会阴提至尾闾，同时闭口咬牙，舌舐上腭，提紧手脚，缩紧肛门，再用意引气由尾闾上提，经夹脊、玉枕，过泥丸，到达上丹田，守住片刻，连同口中津液，送于中丹田。如此3次，一般阴茎即可萎软，则在丹田收功，否则仍可再作数次。

收功时，用意围绕丹田转圈，先从小到大（从内向外），从左向右上方转36圈，然后反过来从大到小（从外向里），从右向左上方转24圈。

上法每练2～3次，每次约1小时，一般在2月内见效。

升阳秘旨

姿势、呼吸如上坐式内养功，待入静后，意达命门。吸气时以意引气一直催向睾丸，再由睾丸返上来催向生殖器官直达龟头，反复进行36次仍静守命门。上法每天练1～2次，每次1小时。

四、房室自助篇

按摩睾丸法

按摩睾丸在床上做，如睡前和晨起前于床上和被窝里，两腿自然伸直、稍分开，搓热双手，一手按于小腹（丹田）处，另一手拇食两指将阳物托握于虎口，两指松拢，固定阴茎。下三指轻轻柔捏睾丸，默数81下。然后左右换手，数同。手法须轻、柔、缓、匀，要有舒适感。切忌倚轻倚重。按摩时思想专一，神不外驰，倘有阳举，务求克制。

收功（又名固精法）：一手兜托肾囊，一手沿脐搓圈，顺逆各81次。口诀云："一兜一搓"左右换手，九九之数，其阳不走"。此功为男性专练，尤适宜于中老年。若壮年练此功，必须疏远房事，否则有损健康。

拓拽推揉捻法

拓：仰卧，双脚微屈，呼吸自然，不强调意守，只求摒除杂念，放松，入静（以下各法要求同此）。拓的部位是腹股沟，先用左手食、中二指沿阴茎根部左侧轻轻向腹内伸进，慢慢向四周探索、拓宽。使沟的宽度能并排放2～3指，深度齐中指的第二节弯曲处，拓4～8次。接着如此再拓右侧。熟练后双手可以同时进行。注意勤剪指甲，指力宜适中。

拽：用单手握住阴茎向上拽。开始手劲要轻，以后逐步加力。意念集中，不得想入非非，以避免勃起。

推：上两步的目的，是使睾丸能顺利推入腹股沟，从而使睾丸、精索得到锻炼。推时，宜“先左后右，先单后双”。单推时，右手握住慢慢向上拽，这时阴囊已接近腹股沟，左手则顺势推睾入沟。此时要谨慎，防止手指重击睾丸。同时要反复练习“推推令睾进入，松松令睾滑下”的动作，作6～10次。然后再练右侧推，方法同上。单推熟练后可练双推，反复练习，达到进出自如。

揉：双睾推入沟后，顺势用双掌掌心捂住沟的通道，并轻轻在睾丸上面皮层（睾进沟后，该处略为隆起）揉动8～16次，使睾 丸得到充分按摩。

捻：包括二捻。捻精索：阴囊内精索较粗，沟内较细，上下连接。先捻囊内，用拇指、中指捏住精索，轻轻捻动，要逐段捻，每段反复数次，由少到多，但不超过32次。捻时有酸胀感，但不可用力过大，以不感痛楚为宜。捻沟内的方法

相同，但次数减半。捻阴茎根部：用拇指、食指捏住后轻轻捻动，同样以略感酸胀为宜。

注意事项：中老年性功能早衰可练此功。本功法不强调“以意提睾”，练时应顺其自然。有人推睾入沟后，能使其暂提睾，因为极易出偏，千万要注意。

导引治阳痿功

仰卧，宽衣松带，枕平肢展，身体舒适，心安神宁。待入静后神注下丹田，以内听、内视帮助放松入静。呼吸自然，待肢体放松后呼吸逐渐加深放慢、匀细，运到小腹胀麻，有温热得气感。一旦得气，意气加强，采用升降、开合功以调动全身气机增强下丹田气感。每次练30分钟，早晚各练1次。

练功后自我按摩小腹，逆时针36周，顺时针36周，继而双手合掌托握睾丸、阴囊、阴茎，进行搓挪挤揉（力度要适宜）15分钟，频率为每分钟100次，以阴部诸器发热为度。

简易壮阳功

先解大、小便。姿势站、坐皆可。

提肛法。摒除杂念放松全身，呼吸柔细深长，舌抵上腭，入静。缓缓吸气，以意引气从鼻入，经膻中下降，纳于丹田。同时慢慢收提肛门，使气由肛门上行，与下行之气交会于丹田。然后徐徐将气由丹田、经膻中，从鼻孔呼出同时肛门逐

渐放松，并以意引气，从丹田下达于肛门。

意守法。入静后，意守丹田。有基础后，肢有丹田发热、跳动等感觉。此时便可意守命门（第二腰椎下，与肚脐相对），即以意引气，由丹田达命门。当命门产生发热和跳动感后，再意守会阴。收功时再将气引回丹田，自然呼吸 3～5 分钟，搓搓手和脸，然后缓缓起立，活动四肢。

注意事项：以下两法交替进行。每日早晚练功 1 次。每天练 功时间，提肛法不宜超过百息（一呼一吸为 1 息），意守法可稍长。饭后半小时不宜练功。坚持月余便可见效。

提擦摩搓颠法

一提：就是提肛、提睾。以提肛带动提睾，每次提 24 次。提时吸气，松时呼气。

二擦：将阴囊上翻，右手食指和中指在会阴处轻轻按摩，划 36 圈；以后双指沿着阴茎慢慢向上轻轻按摩，一上一下为 1 次，作 8 次。上摩时吸气，下摩时呼气。

四搓：双掌掌心相对，轻轻搓动阴茎和阴囊，分别搓 36 个来回；搓 2 次呼，搓 2 次吸。

五颠：将右手掌托住阴囊，向上轻轻颠动，使睾丸跳 动。开始练功颠 24 次，以后时久，可颠 36 次。呼吸方法 同上。

注意问题：要意守会阴，全身放松，完全入静，不得想入非非，避免举。初练时手势要轻，以不感痛苦为准；“擦”、“摩”时注意不要碰击睾丸。本功最宜仰卧在床上进行，早晚醒后睡前各 1 遍，有条件时在中午前后增做 1 遍。如发病期，

小便后可单做“搓法”，用力要轻。本功对白浊、阳萎、早泄、遗精有明显效果。

快感推拿法

通经活络：患者俯卧位，以掌指施用横擦命门，肾俞，达到透热为度，点揉关元，气海、足三里，太溪、涌泉穴。

补益肾气：揉拿足三阴，自上而下，往返3～5遍再施用运运颤颤法，以达温补下元，冲任之气，化而兴奋性之机能。

严格分居；在男女夫妻之间，由于性感缺失，应用推拿手法之外，应严格分居2～3个月，加强对夫妻之间的意识刺激，避免一段性感缺失的接触。

以仰卧位，作屈膝髋的反复练习，坚持练习，促进下元之经脉通畅。

卷三

房室点穴

一、房室要害穴位篇

房事要害穴位

阳痿

肾俞、关元、气海、阴谷、照海、然谷。

早泄

肾俞、精宫、关元、中极、三阴交。

梦遗、滑精

大赫、志室、肾俞、会阴、太溪。

阴茎易举

心俞、神门、劳宫、太溪、然谷、涌泉。

阴茎痿缩

大赫、关门、石门、归来、中封、大敦。

阴茎疼痛

中极、曲泉、阴陵泉、三阴交、太冲行间。

阴囊湿汗

鱼际、大赫、中极、气冲、三阴交、昆仑、大溪、上髎。

睾丸肿大

关元、会阴、三阴交、太冲。

月经提前

天枢、关元、气海、三阴交、公孙。

月经错后

气海、血海、三阴交、内庭。

月经过多

中极、四满、三阴交、行间。

月经涩少

曲池、内关、阴陵泉、交信、昆仑。

行经腹痛

曲池、合谷、足三里、三阴交。

口鼻逆经

合谷、通里、血海、足三里。

血块秽臭

间使、关元、合阳、蠡沟、三阴交、太溪。

闭经

合谷、肾俞、中极、三阴交、至阴。

赤带

带脉、关元、中极、足通谷。

黄白带

带脉、血海、三阴交、照海。

阴挺

曲泉、照海、大敦。

阴肿痛

中极、会阴、血海、三阴交、照海。

不孕

中极、子宫、上濛、次濛三阴交。

滑胎

合谷、三阴交。

产后血晕

飞扬、支沟、足三里、三阴交。

产后恶露不止

曲池、四满、中极、三阴交、太冲。

产后瘀血腹痛

足三里、承山、内庭。

二、房室穴位妙理篇

腰背部常用穴，主要分布在督脉及膀胱经上。五脏六腑在背部皆有相应的俞穴，如肝有肝俞穴、胆有胆俞穴、肺有肺俞穴、肾有肾俞穴、脾有脾俞穴、心有心俞穴、小肠有小肠俞穴等，统称为“背俞穴”。按摩腰背部常用穴，具有益气补阳，调节、增强脏腑功能，预防脏腑疾病的作用。对阳虚自汗，肺气不足，经常感冒者最为适宜。实为一种全身性的保养。由于养生按摩多由自我操作，故只介绍几个自己能触及的常用穴。其按摩顺序一般自上而下，常用的穴位有：按擦大椎，揉拿肩井，按揉肺俞，按揉脾、骨俞，按揉肾俞，按擦命门。

操作方法：

按擦大椎。先以一手中指指端点按大椎10余次，然后四指并拢搭于同侧肩背上，反复斜擦大椎窝20～30次，或擦至局部发热。左右手轮流按擦，次数相等。本穴用于养生，多以斜擦为主，具有强壮温阳的作用，若用于治疗外感发热，可

采用挤捏法，挤至皮下出现瘀斑，其疏风清热的作用更强。

揉拿肩井。操作时，先以一手搭于对侧肩架上，掌根附于锁骨上，以中指指端按于肩井穴上，作旋转按揉 20～30 次，接着用拇指与食、中指相对用力，拿于肩井穴前后，一松一紧地向上提拿 5～10 次（图 99）。两手轮流先按揉、后提拿两侧肩井穴，次数相等。但须注意，孕妇禁用此法。一般提拿此穴，会促进全身气血流畅，使人感觉舒适。若遇有胸闷喘息、痰多咯吐不出，或是喉痹声哑者，可在肩井用力提拿几次，能促进排痰，缓解症状。

按揉肺俞。肺俞在第三胸椎棘突下旁开 1. 5 寸。操作时，先以一手掌根搭于右侧肩井穴，先按后揉 30～40 次。揉时应向脊柱方向旋转。两手轮流按揉两侧肺俞穴，次数相等，或揉至局部发热则效果更佳。按揉本穴，有向脊柱方向揉为补，向体侧方向揉为泻的说法，所以在操作时，应注意旋转揉动的方向。用于养生，应用补法，具有补益肺气、预防感冒的作用。若用于治疗感冒咳嗽，当用泻法。若因看书或低头过久，感到项背酸痛时，可按揉此穴及拿肩井，或是斜擦大椎。

按揉脾俞胃俞。脾俞在第十一胸椎下旁开 1. 5 寸，胃俞在第十二胸椎下旁开 1. 5 寸。操作时，以两手食、中指指端分别先按于脊柱两侧的脾、胃俞上，向脊柱方向旋转揉动 30～50 次。或是以两手握空拳，以拳背附于脾、胃俞上，作上下来回推擦和揉动 30～50 次，或是更多次数，直擦至局部有热感。按揉脾、胃俞，主要是通过调节、增强脾胃功能，来改善全身营养状况，以达保健强身之目的。经常按摩此穴者，一般食欲正常，面有华色。因此，本穴为成人及小儿养生按摩的主要穴位之一。5. 揉迭肾俞。操作时，两手反叉腰，以

拇指分别按于同侧第十一肋端，以中指指面分别按于两侧肾俞穴上，向脊柱方向旋转揉动 20～30；再用两手指掌贴于腰部，上下搓擦肾俞及其周围 30～50 次，或是更多次数，直擦至局部发热。本穴亦为保健养生的主要穴位之一。经常揉擦之，能预防早衰，并对腰膝酸痛、泌尿系及神经衰弱等症，均具有一定防治作用。若是在过度疲劳后，感觉腰酸背痛时，可随时按摩之，次数不限，并可与擦腰骶同时进行。6. 按擦命门，其位置操作时，两手反叉腰，两中指相接，以指尖同时点按于命门穴（拇指附于同侧肋骨下缘），由轻渐重地点按命门 20～30 次，然后再以两手握空拳，以手背轮流附于命门穴上横擦 20～30 次，或擦至局部发热为度。由于本穴具有补肾、强壮身体的作用，所以一切体弱者、小儿先天不足者，均可经常按揉此穴。腰部扭伤、下肢疼痛者，也可经常按揉之。若是久坐、久立劳累后感到腰酸时，可随时揉擦此穴及肾俞穴。

胸腹部穴位按摩法

胸腹部常用穴，多分布在任脉、手太阴肺、足阳明胃、足少阳胆、以及足三阴经上。按摩胸腹部常用穴，能增强心、肺、脾、肾等脏腑之功能，具有健脾和胃、疏肝理气、益气升阳、补肾固精等作用。对呼吸系统和消化系统常见病症，以及冠心病，妇女带下、月经不调，男子遗精、阳痿等病症，均具有一定的预防和治疗作用。

胸腹部常用穴及一般按摩顺序如下：揉膻中，摩中脘，揉擦章门，按揉天枢，揉气海、关元。

操作方法：

揉膻中。操作时，先以一手大鱼际或是掌根部，贴于膻

中穴上，旋转揉动 20～30 次；再换另一手，如上法在该穴上揉动，次数相等。根据本穴的养生作用，经常按揉之，会使人感到心胸宽畅、心神安宁。若患有胸闷心慌、咳嗽痰多、气逆哮喘，以及妇女乳少等症者，都可取此穴常常按揉之。若是胸闷喘息明显者，可在揉后加推，即从膻中直向下推至中脘穴，称为“推下膻中”，同时还可提拿肩井。这样更能增强本穴降气平喘的作用。

摩中脘。操作时，以一手掌贴于中脘穴上，作顺时针及逆时针方向的环形摩动，各摩 30～50 次。本穴的养生作用，主要是促进胃的蠕动以增强消化功能。若遇胃脘饱胀疼痛，可随时按摩此穴，一般可得到缓解。又由于人体的植物神经象蜘蛛网似地汇集在胃脘部，按摩这一部位能够调节全身的植物神经。因此，当夜间难以入睡时，以手掌轻压该穴数次便能入睡。若在考试前，情绪不安，心跳加快，轻按中脘会使心情平静下来。

揉擦章门。操作时，以两手大鱼际分别附于同侧章门穴，先向腹中线方向轻轻揉 20～30 次；然后以两手掌贴于该穴，向肚脐方向来回斜擦 20～30 次。揉擦此穴，最有利于肝胆疾病的康复。若自觉胸闷不适、肝区疼痛，可随时擦揉此穴，擦后均会感到舒适。

按揉天枢。操作时，以两手中指指面同时按于两侧天枢穴，先按后揉。按时，由轻到重逐渐用力，下按至一定尝试，再慢慢上提，这样下按上提反复 3～5 次；然后以指面在该穴上作向左、向右的旋转揉动，各揉 20～30 次。揉时，也可用手掌或大鱼际在该穴上操作。按揉天枢为调整胃肠功能之要穴，主要用于防治消化功能紊乱所引起的病症。在肚腹疼痛

时，还可用挤捏法作用于该穴，挤至皮下出现瘀斑，则止痛效果更强。

揉气海、关元。操作时，以两手掌重叠（男性左手在下，女性右手在下，）以掌心贴于脐下 1．5～3 寸的气海、关元两穴上，先按顺时针方向、后按逆时针方向，各揉动 30～50 次，或揉至局部有热感。揉气海、关元的养生作用，已被实验证明，能加强机体免疫机能，使抗体提早产生、维持时间延长，同时白细胞的吞噬能力也加强。因此，揉气海、关元可以强壮身体，使泌尿、生殖系统功能保持正常。同时还有助于治疗内脏下垂，以及男子不育、女子不孕、尿频、遗尿等病症。

三、房室点穴秘功篇

薛道光摩踵图功

功法：坐，两脚前伸，左手扳住足趾，右手擦脚心令热，运气二十四口。再以左手擦右脚心热，行功如左。专养元气固精。

陈希夷降牛望月功

功法：侧卧，两腿卷曲。精欲走时，将左手中指塞右鼻孔内，右手中指按压尾闾穴，把精截住，运气穴。可治滑精、遗精和早泄。

仙人保真功

功法：仰身而卧，右手扳左足，左手按外肾，（外生殖器）。守此式而卧，能固其真气，返老还童，治精气不足。

铁裆功

推腹。仰卧，全身放松，调匀呼吸，排除杂念（下同）。用两手相叠（左手在下），自剑突部位向耻骨联合推摩 36 次，两手向下推时慢慢呼气，将真气送入丹田，意念随着手掌推动体会手下的感应。

分阴阳。仰卧，以两掌自剑突下向腹两侧分推 36 次。向下分推时慢慢呼吸，注意体会掌下感应。

按揉。仰卧，两手相叠（左手在下），在脐部左右旋揉各 36 次，自然呼吸，注意掌下感应。若触知腹部有硬块，可按住硬块久久按揉，并用意向硬块引气。

捻阴茎。取坐位，以两手食、中指与拇指对称在阴茎根部的两侧捏起精索，左右捻动各 50 次。全身放松，自然呼吸，注意两手捻动精索的感应，以微酸胀，舒适不痛为准。

揉睾丸。坐位，以右手将阴囊、阴茎一同抓起，虎口朝前，阴茎与睾丸露在虎口外面；然后以同样的方法揉右侧睾丸 50 次。自然呼吸，将意念集中在揉睾丸的那只手的手心里。手法要轻柔，睾丸以微微酸胀、舒适不痛为准。

搓睾丸。坐位，以两手食指、中指面分别托住侧睾丸的下面，再以拇指按压其上面，左右搓捻 50 次，睾丸以酸胀舒适不痛为准。

顶睾丸。坐位，以两手食指、中指托住同侧睾丸，再以拇指端将睾丸向腹股沟方向顶上去，然后放下来，共 3 次。向上顶时慢慢吸气，放下时慢慢呼气，两腹股沟处有轻微的撑胀感，压力不可太大。

挂裆。站立，两脚与肩同宽。将备好的沙袋和纱布带放在床上或凳子上，并将纱布带结一个活扣备用。然后用一手将阴茎和阴囊一同抓起，再将纱布带的活扣套在阴囊和阴茎的根部扎住，松紧合适，阴气留在外面，使扎扣下面的两条纱布带等长。最后把纱布袋慢慢放下，约离地 2 寸，前后摆动 50 次。自然呼吸（不可用腹式呼吸）。以阴茎与睾丸充血，微酸胀、两侧腹股沟有轻微牵引感而不痛为准。

捶睾丸。站立，两脚与肩同宽，两手握空拳，交替捶打同侧睾丸各 25 次。用力要柔和，不可用蛮力捶击，以酸胀不痛为准。

捶肾。站立，两脚与肩同宽。以拳背交替捶击腰痛部同侧肾区各 50 次。动作要柔和深透。呼吸要自然。

通背。站立，两脚与肩同宽。两手握空拳，肩、肘、腕关节放松，以腰的力量带动两手，一手以拳心捶胸部，一手以拳背同时捶击背部肩胛骨下方，左右各 25 次。

扭膝。两膝并立，以手掌按膝上，左右旋扭各 35 次。

滚棍。坐位，两足穿平底鞋，踏在圆木棍上前后滚动 50 次。

收功。两手自然放在大腿上面，静坐片刻，搓搓脸和手，

站起来自由活动一下，即可收功。

注意事项：最好在指导下练功，不可急于求成。忌性生活。阴部手术疤痕、输精管结扎、阴部严重静脉曲张、下腹部手术疤痛、跨裆疼痛，急性睾丸炎。附睾炎等不宜练此功。用具准备：沙袋长 20 厘米，宽 17 厘米，装入砂子 2 斤半，将口扎紧；纱布带长 85 厘米，宽 33 厘米，将两端缝在一起，使成半圆形；木棍长 55 厘米，直径 5 厘米。练功前排除大小便。每天练功 1～2 次，以轻松舒适为度。初练时，腹股沟、睾丸微胀感是正常现象，一般 6～7 天后消失，如反应严重，可减少练功次数。

止遗功

每次小便前闭目，稍作入静放松，顺式呼吸，缓慢地吸气、解小便与收阴提肛，三者同步进行，并意念下阴之精气经会阴、长强、命门沿脊髓进入大脑。小便完后慢吐气，吐气时内视下丹田，将大脑的精气存子下丹田。

固精功

自然仰卧，枕略高，两目内视，闭口，舌抵上腭，呼吸自然，意守丹田，双手相叠，先右手盖在左手背上，左手按在肚脐上，转圈按摩，从左向右转（从左向上右、再从下边升至到左边）36 圈，然后换手用同样方式右转 36 圈，最后双手尖

并在一起，上从心口、下到小腹底耻骨上，以丹田为中心，上下推将按摩36次推将下时，仅大拇指用力，向上时仅小拇指用力。

闭精功

每当小便时，深吸一口气纳入丹田，而后闭息，意想此气由丹田至会阴，沿督脉、上百会，即守住百会穴，意想此穴有一绿色的"水"字，始行小便，待小便解完，将气嘘嘘呵出，同时意想百会处"水"字随气下行于丹田。此功法闭精甚严，即使再行房事，亦无正常精子排出。否则需开精门，开时去掉一切杂念，小便之际呵气即可。

炼精提肾功

面向南，两脚平行开立，与肩同宽。下颏微抬，全身放松。宁神静气，上虚下实。吸气时意念收提外肾(会阴部)与内肾合一，呼气时全身放松，外肾降回原位。如此反复吸升呼降若干次。

意念及作用：以心行气，宜徐徐行之，介于有意无意之间。练功纯熟后，亦可变行气法为意守法，意守丹田或命门，可感知"腹内松静气腾然"、"肾间动气精气微"。似守非守，练养相兼，使精旺气充。最好早晨(日出前)在大松柏林中练功。高血压患者练功时吸气宜轻，呼气宜松沉，外肾降回原位，气血亦可沿肾经(腿内侧)降至涌泉。

四、房室培元强阳篇

丘氏肾脏冬旺功

《内景经》曰："肾属北方，水为黑帝。生对脐，附腰脊，重一斤一两，色如缟映紫。主分水气，灌注一身，如树之有根。左曰肾，右曰命门。生气之府，死气之庐。守之则存，用之则竭。为肝母，为肺子。耳为之官。"天之生我，流气而变谓之精，精气往来为神。神者，肾脏。其情智，左属壬，右属癸。在辰为子亥，在气为吹，在液为唾，在形为骨。久立伤骨，为损肾也，应在齿。齿痛者，肾伤也。经于上焦，荣于中焦，卫于下焦。肾邪自入，则多唾。膀胱为津液之府，荣其发也。《黄庭经》曰："肾部之宫元阙圆，中有童子名上元，主诸脏腑九液源，外应两耳百液津。"其声羽，其味咸，其臭腐。心邪入肾则恶腐。凡丈夫六十肾气衰，发变齿动；七十形体皆困；九十肾气焦枯。骨痿而不能起床者，肾先死也。肾病则耳聋骨痿。肾合于骨，其荣在髭。肾之外应北岳，上通

辰星之精。冬三月存辰星之黑气，入肾中存之。人之骨疼者，肾虚也；人之齿多龃者，肾衰也；人之齿堕者，肾风也；人之耳痛者，肾气壅也；人之多欠者，肾邪也；人之腰不伸者，肾乏也；人之色黑者，肾衰也；人之容色紫而有光者，肾无病也；人之骨节鸣者，肾羸也。肺邪人肾则多呻。肾有疾，当吹以泻之，吸以补之。其气智。肾气沉滞，宜重吹则渐通也。肾虚则梦入暗处，见妇人、僧尼、龟鳖、驼马、施枪、自身、兵甲，或山行，或溪舟。故冬之三月，乾坤气闭，万物伏藏，君子戒谨。节嗜欲，止声色，以待阴阳之下。无竞阴阳，以全其生，合乎太清。

壮阳固精功

搓涌泉：盘膝而坐，双手掌对搓发热后，两手紧握脚面，从趾根处起过踝关节至三阴交一线往返用力摩擦 20～30 次，然后左右手分别搓涌泉穴 81 次。搓动时意守涌泉，要不缓不急，略有节奏感。

摩肾俞：两手掌贴于肾俞穴，两手中指对命门，双手同时按，从上向下，从外向里的方向作环形转动按摩，共转动 36 次（此为顺转，是补法，反之为泻，肾俞穴宜补不宜泻，转动时要注意顺逆）如有肾虚、腰痛诸病者，可以增进转动次数，转动时意守命门。

抖阴囊：两腿伸开，后背靠实取半仰卧姿式，意守丹田，一手扶持阴茎，另一手食、中、无名三指托住阴囊下部，上下抖动 100～200 次。换手再抖动 100～200 次，始做手法要

轻，逐渐加力，待有一定基础后，改为单掌上下拍打阴囊 100～200 次。

疏任督：一手置会阴穴、另一手侧放在曲骨穴，然后两手同时用力摩擦睾丸、阴茎 100 次左右，换手再摩擦 100 次左右。初练时手法力度要轻，以后逐渐增加，操作时要意守丹田，呼吸自然，勿躁。

提阳根：一手掌劳宫穴贴丹田，另一手握阴茎（龟头外露），用力上、下、左、右各提拉 100 次。操作时放松意守部位，要做到勿思、勿念、勿守。

壮神鞭：两手掌夹持阴茎（龟头外露）逐渐加力来回搓动 100～200 次，操作中不能憋气，如产生射精感时，一手持阴茎，另一手食、中二指从输精管根部点压会阴穴，同时收腹提肛（如忍大便状）用意念控制之，待射精感完全消失后，再侧卧休息或重做 5、6 节则效果更佳，如无冲动感则更好，无须追求，随着功力的加深，冲动感就会自行消失（阴茎勃起不为冲动）。

固精体：这一步功法是前 6 节修习百日后，适可进行。具体方法是：在行房事的过程中，当产生射精感时，即停止摩动（不要拔出阴茎）同时提肛收腹并用意念控制精液射出，待冲动停止后，继续摩擦片刻，视情况再结束房事。初次也可能不完全控制住，此属正常，3～5 次后即可完全控制。

性冲动是人体受高级神经中枢控制的一种复杂的条件反射，换言之，是可以用意念加以控制的。本功法修习有素后，即可制约反射程度，而消除因精血外泄给身体带来的不利影响。

几点要求：本功法练习不能操之过急，练功次数和力度

要循序渐进。不可随意改变意守部位。练功过程中要始终做到呼吸均匀，不喘，心宁气静。

注意事项：练功前后勿饮凉茶冷水。作功时小腹不能坦露。饭后勿练，过度疲劳或心情不好时勿练，发热时勿练。

保精益神功

平身仰卧，解衣赤身，直手舒脚。头安枕，足着床。目不远视，耳不旁听，凝神静心，调息渐入静境，慢慢将腰部悬空，闭气，摆身10多次；面颜觉热时为精气上至泥丸，即用双手沐浴样搓面15次。接着舌搅口腔，待津生满口后慢慢咽下，用意送达丹田，如此3次后稍停片刻，用一手兜外肾囊，一手摩擦脐下丹田，左右换手各81次。而后用意提阴茎，如忍小便状，意想身中元真，精气自尾闾上至泥丸，复下过鹊桥降至丹田。如此为第一次功毕。可续行第二遍，然后安稳入睡。

遗精导引功

一手兜阴囊，一手摩擦脐周，左右轮换，再摩擦肾俞、胸前、胁下（心窝部忌擦）、涌泉。

用短床，或在大箩筐内，侧身屈腿而睡，不许将腿伸直。

在半夜11～1点时，仰卧闭目闭口，舌顶上腭，将腰拱起，用左手中指顶住尾闾穴，用左手大指顶住无名指根握拳，

又将两腿伸直，两脚趾抠起，提起一口气，心中存想从脊背脑后上贯至顶门，慢慢直下至丹田，才将腰腿手脚从容放下。如此连作2～3遍。

吐纳固精功

站立，全身放松，以意引气吞之，如咽硬物，送入脐丹田，至腹部有饱满感，然后绵绵呼出；接着第二次吞气，过中丹田。直入海底（会阴），再循督脉上升，至昆仑（百会），然后呼气，同时降海底。如此3遍后，把气收稳于丹田，收功。气升昆仑时会阴穴有凹进的感觉，意降海底时会阴穴有鼓突的感觉，并有股热流、或好象有一道白光在中宫上下升降的感觉，都是正常现象。此法固精强身，久练可达到“精满不思淫”的效果。

小便间断排功

解小便时，咬牙卷舌，含胸拔背，膝微屈，排尿四分之一左右时，急切刹住，下身向后略移，外阴内缩，脚趾抓地，同时吸气至腹闭住，肛门、会阴上提，意念似将泄而未泄出的尿回至膀胱，心中默念1、2、3后，再排出尿来。同时轻轻吐气，脚趾松开，下身缓缓向前，全身放松。当尿排出四分之二左右时，又急切刹住，重复上述做法。如此间断四五次。该法简便易行，但需注意小便排完时应再同样做1遍才

能收功。夜半如遗精时，为避免精液流失，可用此法迅速刹住不放，意念将精液回至阴囊内，同时用食指点按会阴穴（前阴与后阴之间处），则精液即可止住。

小炼功

姿势。仰卧、枕高三寸，仰卧于床，两腿曲膝、小腿内翻、两脚心相合；左手中指轻抵会阴穴，右掌心劳宫穴贴在神阙穴（肚脐）上。

吐纳。“单吸不呼”吸提法。即鼻吸气时要深、长、柔、缓，将气从丹田提至“膻中”处，最高不过“玉堂”处，同时提吸前、后阴，但不可用力去提，只依靠吸气时的自然收缩为准。鼻呼气时要自由呼，将气沉下，送至丹田，同时放松前、后阴，以锻炼36息为度。

注意，吐纳时不可用顺呼吸法，否则会将气息逼紧在丹田，而引起胸闷、气短、头胀的弊病，意守会阴穴。

功后引导　双掌摩擦贴丹田或腰眼50～300次，以多为胜。

韦氏点穴功

韦氏点穴气功培元扶正法，共六套十二式。分为：开功，辅开功；阴阳协调功、辅阴阳协调功；丁步运行功、辅丁步运行功；运手桩功、辅运手桩功；升降运行功、辅升降运行；

合功、辅合功。

一、开功

两脚稍内八字站立，两臂由体侧向外缓慢提起（掌心向地）平肩（掌心向外、指端向上）继续往上，两掌心对天，中指相接，然后腰弯下，两手心着地，翻掌缓缓直腰，两掌提至胸前，两手向前伸出，再向两边分展开平肩，翻（掌心向下）向前屡，两手内收，两手复原到体侧。如此反复做到慢、细、匀、长循环5分钟，开功即完成。

辅开功（辅起势）

双脚并拢站立，两臂自然竖立，两臂（掌心向下）向前缓缓提过头顶与身体垂直，（缓缓放下复原体侧，再转掌（掌心向上）向前缓缓抬起过头与身体垂直，然后两掌向外翻转放下体侧。如此反复做到慢、细、匀、长5分钟即完成辅开功。

二、阴阳协调功

左膝关节约九十度弯曲，右脚掌着地，右膝跪着地，身干竖直，含胸拔背，头颈正直，下颌略收，两手合十，如此做十五分钟即完成阴阳协调功。

辅阴阳协调功

双脚并拢，双膝夹紧，腿稍弯曲，双手合十。如此做十五分钟即完成辅阴阳协调功。

三、丁步运行功

两脚自然站立，左脚外侧向右脚迈出一步（形成丁字步）两膝曲弯蹲下，蹲上，两手中指与拇指相接，两臂随丁步蹲下而升起平肩，掌心向外，蹲起而降下（左、右脚交替运行丁步）。如此运行十五分钟，即完成丁步运行功。

辅丁步运行功

手势、脚势与丁步运行功相同，运行时不用下蹲，左右脚交替走丁字步即可。每迈一步，两手各升降一次，如此反复运行十五分钟即做完辅丁步运行功。

四、运手桩功

两腿大约间距两脚掌之间，稍内八字，两膝外撑，蹲桩，两手向前（掌心向前）缓缓提起，平肩回收至胸约五寸，合十，指端向上，指端对胸，两手向外，两边分开与肩平直，掌心向外，指端向上，然后轻松缓慢将手放下至体侧复原。如此反复运手十五分钟，即完成运手桩功。

辅运手桩功

两脚并拢，双膝夹紧稍蹲下，两手运手与运手桩功相同。如此反复做十五分钟即完成辅运手桩功。

五、升降运行功

两脚并拢站立，左脚先迈出一步，形成弓步，两手握剑指，左右手反复交替缓缓升降，即交替迈出一步形成一弓步。如此反复运行十五分钟即完成升降运行功。

辅升降运行功

手势与升降运行功相同，左脚向前先迈出一步，随着手的运功，右脚跟，左脚尖交替离地（右手升起，右脚跟离地，左手升起，左脚尖离地）如此反复运功十五分钟即完成辅升降运行功。

六、合功（收势）

两脚稍内八字站立，两手端下（中指）接触体侧，往上缓慢提起，然后两外掌及两肘并拢，翻掌合十，合十向前缓慢放下分开两手复原。如此反复做五分钟即完成合功。

辅合功（辅收势）

两脚并拢站立，两手（手心向前）向前缓慢抬起两臂伸直合十，屈到胸前，然后指端合十向上，再高举头顶，然后分手缓慢从两 侧放下至体侧复原。如此反复五分钟即完成辅合功。

七、练功要决

修练四个月内每次练功前首先放松 2—3 分钟，然后再开始运功，在运功的同时，开始意念调息运气，即是提肛运行人体前一往上，后一往下（阴阳）中线回到肛门（会阴）处放松为一周，再提肛，反复循环至收功（在会阴处收功）。修练四个月（即 120 天）后，每次首先提肛运行三周之后，沿下腹两侧往上运行至胸一手臂阴面—中指端—中指阳面—手臂阳面一肩—颈侧—面一头一耳前—耳上—耳后—颈后侧—背、腰、臂—大腿阴面中线—脚底中线—第 2 趾阴面—第 2 趾阳面、小腿、大腿阳面—小腹两侧，如此循环运行，如每节收功待气运行到两脚心（涌泉穴）即可收功。

卷四

房室养生

一、房室精关篇

养精要务

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。纵有能坚忍者，亦有真精数点，随阳之痿而溢出，此其验也。如火之有烟焰，岂有复这于薪者哉。非但不能聚精，久将变为他症，是故贵寡欲。不独房室之交损吾之精，凡日用损血之事，皆当深戒。如目劳于视，则血以损耗。耳劳于听，则血以听耗。心劳于思，则血以思耗。吾随事而节之，则血以其善，而与日俱积矣，是故贵节劳。主闭者，肾也，司疏泄者，肝也，二脏皆有极火，而其

系上属于心，心，吾火也，怒则伤肝，而极火一动，上煽君火，辗转炽盛，则疏泄者用事，而闭藏不得其积，虽不交合，亦暗流而潜耗矣，是故当惩怒。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。血气虚弱的人，数月无房事，精始厚而可用，然使一夜大醉，精随酒耗，日多热毒，是故宜戒醉。《内经》云：精不足者，补之以味。然浓郁久炙之味不能生精，唯恬淡之味乃能补精耳。盖万物皆有真味，调和胜则真味衰。不论腥、素、淡、煮之泡法，自有一段冲和恬淡之气益人肠胃。《洪范》论味而曰：稼穑作等，世间之物唯五谷的味之正，若能淡食谷味，少佐以滋味，最能养精，是故当慎味。

消精亡阳

含有元精深厚的程度，应该比得上初生的婴儿。婴儿毒虫不咬他，猛兽不抓他，鸷鸟不搏他。他筋骨柔弱但小拳头握得很牢固，还不懂得男女交合的事却常常勃起，这是他精气旺盛的缘故，他整天号哭可是声音不沙哑，这是因为他平和无欲而精气旺盛的缘故。懂得平和无欲就叫做懂得生命常存的法则，懂得生命常存的法则就叫做智慧精明，贪图性欲就叫做招致灾殃，性欲耗费精气就叫做硬性消精亡阳。人成长到壮大就会衰老，这就叫不合柔弱之道，不合柔弱之道必然很快死亡。

蓄积阴精

王子巧父问彭祖："人的生气以什么为精华呢？"彭祖回答："人的生气莫过于泻精，如果阴精郁闭而不泄，百脉就会产生疾病，而生殖机能发育不成熟，则不能繁衍后代，所以一个人的寿命长短在于玥精。阴精要善于保养和爱护，兼之加以辅肘而促其成长。因此懂得养生之道的人发明导引之术，叫人垂下两手，按摩肩肘，按摩腹部使之顺从阴阳。一定要先吐出旧陈之气，这才吸收天之精气，使新鲜空气流通于阴部，用饮食滋补阴精，使阴精得到完善的滋补，还人象保养婴儿地爱护它，阴茎即使多次高高勃起，也要谨慎房事，不能随意接交，以便调养好身体，如果内脏都很坚固结实，又有什么疾病会产生呢？那么平生多病灾的人，必定因房事不节而造成阴精漏泄，或者因缺乏房室生活而造戚经脉郁闭不通。有的喜怒无常，不懂得养生的规律，所以生机就会失去。一般人朦朦昧昧，只晓得依靠大神，到了七十岁的时候就会头倾视深而身躯弯曲，诉说疾病的无限痛苦而自杀，那又是多么可悲啊！死生的关键何在呢？高明之士能驾驭人生，补益下身而闭守精关，使精气不致漏泄，主观上能控制死生寿命，谁能使他失败呢？谨慎地保护阴精而不损失。这就可以永世长生，安康快乐而能长寿，长寿的诀窍就在于蓄积阴精。那些生命力旺盛的人，上观察天文，下了解地理，所以能延长寿命，甚至能成仙。通晓自然规律的人，具有凌云的气势，上琼楼瑶宫，象水一般地源远流长，又象龙一般地飞腾登高，

行动疾速而不疲倦。务成昭就是这顺应四时的变化、以天地自然种长生不死的人，他能作为法度各成昭与阴阳同生共存，阴阳不会死亡。务成昭与阴阳相似凡通晓自然规律的人也都是这样。

积聚精气

黄帝向容成问道：老百姓由于大地敷布阳和之气而形成人体，怎样才能生存？既已形成完整的人体，又因何差失而死亡？这是什么世代的人？为什么有恶有善，还有短命夭折和健康长寿之分？所以想要了解老百姓体质虚实和劳逸驰张等方面的情况。容成回答说："您如想长寿，则请察看天地自然的变化规律，天气变化如月之有圆有缺，所以能够长生。地理气候变化有严寒酷暑之分，地势高低不平而相辅相成。所以大地能够永世长存而不腐烂。您必须观察天地变化的规律，而后亲身加以实践。若有征兆可以察知，现今即使是圣人，他也一定能弄明白，只有通晓自然规律的人才能知道。天地间最精美的事物，全是自然发生而无征兆可见的，生长起来无一定形状，长成之后也没有固定的体态。按规律办就长寿，不按规律办则短命夭折。所以善于累吸吐纳和积聚精气的人，都在没有征兆的情况下很自然地积蓄着，精神健旺有如泉水溢泻，吸饮甘露蓄养精气，经常饮用清泉的美酒，去恶好善形体显得很有精神，吸引新鲜空气的原则，必导气运行于四肢之末，使精气源源产生而不短缺。全身上下均有精气，又怎么会产生寒温病呢？呼吸要深而久，新鲜空气易于吸收。陈

废之气使人衰老，新鲜空气使人长寿。善于呼吸吐纳的人，使废气在夜晚排出，早晨多吸聚新鲜空气。以便使九窍通彻，使六腑坚实。吸气有禁忌，春天要避免浊阳之气。夏天要防避暑势之风，秋天要避开寒露，冬天防避严冷之气。必定要除去这四种有害的邪气，这才进行深呼吸，以求得健康长寿。早晨吸气的原则，呼出气体要与天气合拍，吸入气体以肺部充满为度，所以能够长生久视。白天吐纳的原则，呼吸必定要细微，可使耳聪明目，深深地藏着喜气，内脏不会溃腐，因此身体不会染上病殃。晚上吸气的原则，呼吸深长徐缓，使两耳不听杂音，并且以此安眠。精神安于形体，所以能够长生。半夜吸气的时候，不论熟睡和醒悟，都不要变换睡卧姿态。深长徐缓的呼吸而又避免用力，使六腑都能得到生发之气，而以呼吸深长为准则。要使精神长期健旺，必须用肌肤腠理进行呼吸。导气的原则，吐故纳新，吸收新鲜空气，使新气充满形体，这就叫聚积精气。治气有规律，务必要蓄聚精气（包括巩固精关），精气充满时必定泄泻，精气泻出之后要补益，补泄精气的时候，当在睡卧中进行。美酒珍馐五味，借以调治精气。耳目聪明，皮肤光泽，百脉充满，阴精就可复生，由此可以使人久久站立，可以长跑远行，所以能够长寿。

二、房室法度篇

戒色欲

天地间阴阳二气缠绵交密在一起，互相作用，发生变化，最后凝固在一起，而形成万物完美的形体。男女两性交合，然后变化生生不息。

枯老的杨树开花，但有花无果，只能新鲜一时，又怎么能长久呢？

孔子说："君子有三件事应该警惕戒备：年轻的时候，血气未定，便要警戒，莫迷恋女色；等到壮大了，血气正旺盛，便要警戒，莫好胜喜斗；等到年老了，血气已经衰弱，便要警戒，莫贪求无厌。"

作息有节

文挚进见，齐威王向他询问养生之道说："我听说您博通养生之道，我现在已经继承齐国的王位，事情太多，没有闲时间聆教，我只想听听有关养生保健的要点，请用三言两语概括给我介绍一番吧！"文挚回答说："我编写了的关养生之道的论说三百篇，而把睡眠放在头等重要的地位。"威王说，"请您谈谈睡觉之前应当吃些什么东西？"文挚回答说："当吃美酒和丰茂的韭菜。"威王又问："您为什么那样看重韭菜？"文挚回答说："周的祖先后稷在播种农作物时，有一种草木植物，一经栽莳之后就绵绵生长而千年不绝，那就是韭菜，因为永生长久之意，故命名为韭菜。那韭菜先春复生，承受天之阳气很早，割了之后掩上灰土即能茂长，颇受地气的保养。因此，体虚肤皱而又心惊胆怯的人，倘能经常服食韭菜则可使皱纹展开，心气平和；视力差的人吃了它常常变得眼睛明亮；耳不聪的人吃了以后常变得听觉灵敏。春季三月吃了它，疾病不会产生，筋骨愈加坚强，正因为如此，韭菜就被称为百草之王。威王说："很好。您为什么看重酒呢？"文挚回答："酒是由五谷的精气所构成，它被饮入胃肠之中，即分散到全身各部位。它畅行无阻地流入周身肌腠，不待睡眠就能完全通入腠理，所以千百种物都要运用到酒。"威王说："很好。然而也有一些事例和您所说的不一样，如春天吃东西容易泄泻便加入一些韭菜，又为什么不用酒而用韭卵呢？"文挚回答说："也是有道理的。就说鸡吧，它是阳性的，鸡鸣司时晨，催人

早醒，伸头展翅地喔喔啼叫。夏季三个月，鸡和韭菜一样的通阳的作用，所以懂得养生之道的人就吃它们。”威王说：“很好。您为什么重视睡眠呢？”文挚回答说：“睡眠不单是人体的需要，动物也同样需要。大凡水禽、大雁、蛇、蝉、鱼鳖及蠕的昆虫之类，都要靠吃东西才能生存又都要靠睡眠才能成长。睡眠能帮助肠胃磨碎和消化食物，可使药物流布全身。拿睡眠和饮食打个比方，就好象火与金的关系，睡觉能帮助食物消化，就象烈火能熔化金属一样。所以一个晚上不睡觉，一百天也恢复不过来。不安卧则饮食不易消化，腹中好象裹着皮球似的，于是易忧思郁抑，甚至产生毁伤痹躄之类的疾病。所以，懂得养生之道的人都很重视睡眠。”威王说：“很好。我总喜欢晚上饮酒直至深夜，那样大概不会生病吧？”文挚回答说：“不碍事。比如飞鸟走兽，早睡的早起，晚睡的晚起，象天受日月光照之明，而大地在日月西落之后承受晦暗。懂得养生之道的人就效法天地自然，做到作息有节，劳逸适度。食物消化后变成营养物质，无声息地运送到全身，夜半产生的精气便输入到六腑。六臆藏精坚厚，人体内脏结实痔瘘，喉痈之类的疾病也都不会产生，这就是平生保健的最高境界。”

贵时知足

孟子曰：饮食之事、男女之事，都是人的本性。

礼记曰：饮食男女，人最大欲望，就是这两件事。

鲁哀公向孔子问道：“人的命与性指的是什么呢？”孔子

回答说："天道赋给阴阳之气以变人化成形的，叫做命。使阴阳之气合于一起的，叫做性。男女在生殖时期阴阳化合，新的形体就产生了，这就叫做生。变化停止，寿数终结，这就叫做死。所以，天道所赋给的阴阳之气是性活动的开端。死，是生命的终结，有开始，就一定会有终了的。人刚刚生下来有五种能力不具备：眼不能见物、不能饮食、不能走路，不能说话、不能交合。到生下三个月的时候眼睛能微微转动，然后就能看见东西；八个月后生出牙齿，然后就能吃东西；一年后长出膝盖骨，然后能走路；十六岁精子产生，然后能交合化育。因此，男子八个月生齿，八岁换牙；女子七个月生齿，七岁换牙，十四岁行经而能交合化育。一阴一阳，男女相配，然后阴阳之道交合变化能交合化而孕生命。关于性命的详细情况，就表现在这些方面。"鲁哀公说："男子十六岁精通，女子十四岁能交合化育，那么，这就可以生孩子了，可是《礼》经上说"男子三十才有妻，女子二十才有夫，难道不是太晚了吗？"孔子说："《礼》经上讲的那个是极限，而不是要超过极限。符合嫁人的道礼，有做人父亲的资本了。女子十五岁而嫁，符合嫁人的道理了，除了这两个极限年龄外，那么，自然都可以结婚了。各种生命都闭藏在阴气之中，因而是化育的开始，所以圣人根据藏阴的季节来让男女婚配，在这种年龄上结婚才能合天数的极限，晚婚犹如霜降，此时阴气伏藏，妇功易成，此时最适合行嫁娶事。春天冰开冻解，农桑之事开始了，婚礼就止于此时。

性这种事情是自然的事情；情，是性的实质体现；欲，是情的反应。认为欲望可以得到而追求它，这是情欲必不能免除的。心里认为情欲是可能得到的，就要设法用道实现它，也

就必然要下功夫考虑了。因此，即使是贫贱的守门人，也不能去欲，因为他的情性是完具的，即使是贵为天子，其欲也不能够满足。欲望虽然没有满足的时候，但可用道来接近满足。欲虽然不可去掉，但求道来节制它。贵者所虽然不能满足，求道的人还是可以接近满足，贱者欲不能去掉，求之不得，那就要考虑节制所求之欲了。懂得养生之道的人，贵时可以知足，贱时可以节欲，天下是没有比得上它的。

取益避损

精气盛虚既有八益，又有七损之分，倘若不能运用八益除去七损，那么人到四十岁就会生理机能减半，五十岁时愈发显得衰老，六十岁则视力不明而听觉失聪，七十岁时下体干枯而上体虚脱，生殖功能丧失，眼泪和鼻涕一齐流出。想使人恢复健康也有办法，那就是除去七损以救治疾病。采用八益来补益精气，因而使老年人恢复健康壮，壮年人不致衰老。修养的人日常生活安定快乐，能随意进其饮食而摄取营养，使皮肤肌理健美致密，气血充盈旺盛，身体轻快灵便。快速急躁地交合而不遵循一定的法度，便会使人生病，体虚汗出不止、呼吸喘促，内心烦闷而神昏意乱。倘若不能及时治理，就会产生内热之症，应服药或用艾火熏灸以恢复正气，服食滋补之品以扶助体力。如果强力入房而不遵循法度，便会产生病疖或阴囊肿胀之类的疾病。气血充盈，九窍不通，上下四肢麻木不仁，便将产生病和痈疽。所以善于用八益而除去七损的人，五虚的疾患就不会产生。

要想运用八益：清晨起床打坐。伸直脊背，放松臀部，收提肛门，导气下行，这叫治气；吞服舌下津液，垂下髀股如坐式，伸直脊背，收提肛门，通其精气，这叫致沫；男女双方应先互相嬉戏，等到彼此情和意感，均产生了强烈的性欲时才能交合，这就叫知时。放松脊背，收提肛门，导气下行，这叫蓄养精气；不要急暴图快，这叫和沫；起来，当阴茎尚能勃起之时便就快距离开，这便叫积气；房事将要结束纳气运行于脊背，停止交合活动，吸引天气，导气下行，静静地等待着，这叫保持精力盈满；房事结束时将余精洒尽，清洗阴部，阴茎尚能勃起之时便坚决离开，这就叫定倾。这里说的即是所谓八益。

所谓七损，包括如下七种情况：交合时阴茎或阴户疼痛这叫内闭；交合之时大汗淋漓不止，这叫阳气外泄；行房没有节制，这叫精气耗竭；到了想要交合的时候却又阳萎不举，这就叫做怫；交合时呼吸喘促而且心慌意乱，这就叫烦躁；当女方毫无性欲时，男女粗暴地强行交合，这就等于陷入绝境；交接时过于急速图快，这就叫徒然浪费精力。以上这些就称之为七损。所以善于运用八益而除去七损的人，自然耳聪目明，身体轻快便利，生理功能日益增加，必定能够延年益寿，生活安定快乐，日子地久天长

人在出生以后，有两件事是用不着学就会的，一是呼吸，二是进饮食。除了这两件事，其他没有不通过学习和实践就能自会的。由于补益人体的饮食，而损伤年寿的是色欲，因此懂得养生之道的人，对待两性生活必须遵循一定的法度。

阴茎勃起而不够大，是因为肤肌气不至；勃起虽大却不坚硬，是因为筋骨气不至；坚硬而不温热，是因为神气不至。

只有上述五气一齐来到，这才可以进行交合。

房事节制

殷帝盘庚问道："听说您通过性交而使身体健壮，吸引天的精气，以此达到长寿，我该怎么处置才能推行养生之道？"回答说："您应当珍重那容易先行衰老的生殖气官，倘能这样则可使体弱之人变得强健，使短命之人年寿延长，使贫苦之人获得饮食营养。处理房事有泻有补，行房颇有节制，当与气功导引相结合："一是垂直肢体，伸直脊背，按摩稽部；二是放松大腿，活动前阴，入敛肛门；三是合上睫毛养神，不听杂音，吸引精气而使脑部充满；四合口含津液，自觉酸、苦、甘、辛、咸五味俱备，并且吞服舌下津腋；五是各种精气皆上聚于脑部，以收敛全身诸阳之气，交合至五个回合而停止或者闭精勿泄，可以使人精神愉快。这就是处理房室生活和吸引精气的原则。

切忌妄行

黄帝向左神问道："阴器与九窍、十二节等诸人体器官同时产生，而生殖机能最早丧失，这是什么缘故？"左神回答说：劳力的事情不使用阴器，喜怒哀乐的事也用不着它操劳，进饮食亦用不着它来相助。它居处隐蔽之处而不外露，在房室生活中却怆猝急暴地使用它，不待发育成熟就肆行房事它受

不了两性交合的灼热，所以受到严重损伤。人们避免直呼阴器的名称，让它隐蔽起来，如果急暴地交合而无节制，就很难避免损伤，因此它虽然与人体其他器官同时产生，也必然是生殖器官最早衰老，生殖功能最先丧失。

阴茎勃起而不大，是因为肌气不至；大而不坚硬的，是因为筋气不至？坚硬而温热的，是因为神气为至。肌气为至而交合就会发生阳萎，神气至而交合就会出现畏避的情况。只有三气一齐来至，这就叫三至，此时才是真正适宜于交合的时机。

象水一般地漫衍，象春秋季节的中和之气，流逝了的东西无影无踪；没法瞧见，未来的东西隐隐约约，看不清楚；我很向往大自然的馈赐。哎，要谨慎啊！那神秘的房事，关键在于闭精勿泄。诚然能够触守精之道，精神才智就会到来。凡属保养身体，务必要积蓄精气。精气盈满必定泄泻，精气亏损必须滋补。补泻的时候，当视神气亏损的具体情况来决定采取什么措施。倘若忽往忽来而没有规律则不好，要谨慎房事，切忌肆意妄行。不要穷困于房室，筋骨必定强健。继之以吞服舌下津液，多呼吸新鲜空气，呼吸吐呐要微出微入，待其盈满为度，等到三合之气来临，身体自然强壮有力。将要实行强身健体之法，必须审慎地思考其节度，继之以闭精勿泄，可以得仙人长生久视之道。交媾一个回合而不泻精变会耳聪目明，交媾两个回合而不泻精便当声音洪亮，交媾三个回合而不泻精则皮肤润泽光亮，交媾四个回合而不泻精必定脊骨坚强，交媾五个回合而不泻精则臀部和大腿丰满结实，交媾六个回合而不泻精定会尿道通畅，交媾七个回合而不泻精则意志坚强，交媾八个回合而不泻精必定志气昂扬，交媾九

个回合而不泻精则成为天下之精，交媾十个回合而不泻精将会产生养神益智的效果。

三、房室忌讳篇

欲不可绝

黄帝说：一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。又曰：两者不和，若春无秋，共冬无存夏。因而和之，是一种科学的做法，圣人不绝和合之道，但贵于闭密以守护人体先天真元精气。

《素女》说：二十岁者，四日一泄；三十岁者，八日一泄；四十岁者，十六日一泄，五十岁者，二十日一泄，人年六十岁者，当闭精勿泄，若气力尚准确无误盛者，亦不可强忍，久而不泄，致生痈疾。

彭祖说：男不可无女，女不可无男。若念真正无可者，最佳，长寿也。又曰：人能一月再泄精，一岁二十四泄，得寿二百岁。

《名医论》中说：思欲无穷，所愿不得，意淫于外，为白淫而下，因是房事过度，宗筋松弛。

书中说：男子以精为主，女子以血为主，故精盛则思室，血盛则怀胎。若孤阳绝阴，独阴无阳，欲心炽而不遏，则阴阳交乍寒乍热，久而为劳。道人周守真曰："病得之欲泄而不可泄也。《史记》济北王韩女，病腰背痛，寒热，仓公曰：病得之欲男子不可得也"。

欲不可早

齐大夫澄说：嬴女则养血，宜及是需嫁；弱男则节色，宜待壮而婚。

书中说：男破阳太早，则伤其精气；女破阴太早，则伤其血脉。

书中说：精夫通御女，以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾。

书中说：未笄之女，天癸始至，已近男色，阴气早泄，夫完而伤。

书中说：童男室女，积想在心，思虑过当，多致苛损。男则神色先散，女则月水先闭。

欲不可纵

《黄庭经》中说：长生至慎房中急，何为死作令神泣。

彭祖说：上士异床，中士异被，服药千包，不如独卧老君说：精欲出于五内，魂定魄静，生也，精欲出于胸臆，精散神惑，死也。

彭祖说：美色妖丽，娇妾盈房，以致虚损之祸。知此，可以长生。

《阴符经》中说：淫声美色，破骨之斧锯也，世之人若不有秉灵钜以照迷情，持慧剑以割爱欲，则流浪生死之海，害生于思也。

仝元起说：乐色不节则精耗，轻用不止则精散。圣人爱精重施，髓满骨坚。

书中说：年高之时，血气即弱，觉阳事辄盛，必慎而抑之，不可纵心竭意，一度不泄，一度火灭。一辄灭，一度增油。若不制而纵情，则是膏火将灭，更去其油。

《庄子》中说：嗜欲深者，其天机浅。

春秋医和视晋侯之疾说：是谓近女室，非鬼非食，惑以丧志。公说：女不可近乎？对曰：节之。

《玄枢》说：元气者，肾间动气也，右肾为命门，精神之所舍，爱异保重，荣卫同流，神气不竭，可与天地同寿。

《元气论》中说：嗜欲之性，固无穷也。以有极之性命，逐无涯之嗜欲，亦自毙之甚矣。

《仙经》中说：无劳尔形，无摇尔精。归心静默，可以长生。《经颂》中说：道以精为宝，宝持宜秘密。施人则生人，留已则生已。结婴尚未可，何况空废弃？弃损不觉多。衰耆而命坠。

《仙书》中说：阴阳之道，精液为宝。谨而守之，后天而老。

书中说：声色动荡于中情，爱牵缠心有念动。有着昼想夜梦弛，逐于无涯之欲火。百灵废役而消散，宅舍无宝而倾颓。

书中说：恣意极情，不知自惜，损生也。譬如枯朽之木，遇风则折；将溃之岸，值水先颓。苟能爱惜节情，亦得长寿也。

书部说：肾阴骨属于耳中，膀脱脉出于耳明目眦。日肓所视，耳闭厥聪，期乃室之为患也。

书中说：人寿夭，在于撙节。若将息得所，长生不死。恣其情，则命朝露。

书中说：欲多则损精。人，可宝者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩无光；肺精不交，肌肉消瘦；肾精不固，神气减少；脾精不坚，齿发浮落，若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。

《神仙·可惜许》歌曰：可惜许，可惜许，可惜元阳宫无主。一点既随浓色妒，百神泣送精光去。三尸喜，七魄怒，血败气衰将何补？尺宅寸田属别人，玉炉丹灶阿谁主？劝世人，休恋色，恋色贪淫有何益！一神去后百神离，百神去后人不知，几度待说说不得，临时下口泄天机。

欲不可免强

《素问》说：因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。注云：强力，入房也，强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能俯仰。

《黄庭经》说：急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。

书云：阴痿不能快欲，强服丹石以助阳，肾水枯竭，心火如焚，五脏干燥，消渴立至。

书中说：强勉房劳者，成精极，体瘦，耳鸣，惊悸，梦泄，遗沥，便浊，阴痿，小腹里急，而黑，耳聋。如真人所说：养性之道，莫强所不能堪尔。《抱朴子》中说：才不逮强思之，力不胜强举之，伤也，甚矣。强之一字，真可谓生伐寿之本。夫饮食所以养生者也，然使醉而强酒，饮而强食，未有不疾以害其身，况欲乎？欲而强，元精去，元神离，元气钞，戒之。

欲有所忌

书中说：饮食过度后行房事容易劳损。这样血气流溢入大肠，时便清血，腹痛，这叫肠癖。

书中说：醉行房事，气竭肝伤。丈夫则精液少，阴痿不起，女子则月事衰微恶血淹留，生恶疮。

书中说：亮着灯行房事，是终身之忌。

书中说：忿怒中尽力房事，精虚气节，发为痈疽。恐惧中人房，阴阳偏虚，发厥，自汗盗汗，积而成劳。

书中说：远行疲乏入房，为五劳虚损。

书中说：月事未绝而交接，生白驳。又冷气人内，身面萎黄，不产。

书中说：金疮未差而交会，动于血气，令疮败坏。

书中说：忍小便入房者，得淋，茎中痛，面失血色，或

致胞、脐下急痛死。

书中说：或新病可而行房，或少年而迷房，世事不能节减，妙药不能频服，因兹致患，岁月将深，肉尽骨消，返冤神鬼，故因油尽灯灭，髓竭而亡，添油灯，壮补髓，人强何于鬼老来侵，总是自招其祸。

书中说：交接输泻必动三焦，心脾肾也。动则热而欲火炽，因入水，臻中焦热郁，发黄；下焦气胜，额黑；上焦血走，随阙热行于大便，黑溏，男女同室而浴者，多病此。

本云：多食葫行房，伤肝，面无光。

书中说：服脑麝入房者，关窍开通，真气走散，重则虚眩，轻则脑泻。

书中说：入房汗出，中风为劳风。

书中说：赤目当忌房事、免内瘴。

书中说：时病未复作者，舌出数寸死。（《三国志》子献病已差，华佗视脉曰：尚虚，未复，勿为房事，色复即死，原当舌出数寸。其妻从百里外省之，止宿交接，三日病发，一如佗言。可畏哉）。

欲有所避

孙真人说：大寒与大热，千万不贪房事。

书云：凡大风大雨，大雾，雷电，霹雳，日月薄蚀，虹霓地，天地昏冥，日月星辰之下、神庙观之中，冢墓尸柩之傍，皆所不可犯。若犯，女则损人神。若此是地受胎，非止百倍损于父母，生子不仁、不孝、多疾不寿。

唐代的·魏征令人勿犯本命及诸神降日，犯淫者促寿。及保命决所载：

朔日减十二年，望日减十年，晦日减一年，初八上弦，二十三下弦，三元减五年。二分二至二社，各四年。庚甲、甲子、本命减二年。正月初三，万神都会，十四，十六三官降，二月二日万神会，三月初九牛神降，犯者百日中恶，四月初四万佛善化，犯之失病。初八恶童子降，犯者血死。五月三个五日，六、七日为九毒日，犯者不过三年。十月初十夜西天王降，犯之一年死。十一月一十五日掠剩大夫降，之短命，十二月初七夜，之恶病死。二十日天师相交行道，犯之促寿。每月二十八，人神在阴，四月、十月阴阳纯用事。已上日辰，犯淫且不可，况婚姻乎。按痩申论曰：古人多尽天数，人不终天年，何则？以其罔知避慎，肆情恣色，暗犯禁忌，阴司减其龄，算能及百岁者，几何人哉？蜀王孟昶纳张丽华于观侧，一夕迅雷电火，张氏殒。道士李若冲于上元，夜见殿上有失履衣冠之士，面北而立，廊下罗更罪人，有女子甚苦，白其师唐洞卿。师曰：此张丽华也，昔宠幸于此，亵渎高真所致。由是观之，天地间禁忌，不可犯也！

得子有方

建平孝王妃姬等，皆丽而无子，择良家未笄女入内，又无子。问渝褚澄曰：求男有道乎？渝曰：合男女，必当其年。男虽十六而精通，必三十而娶，女虽十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲阴阳完实然后交合，合而孕，孕而育，育而子壮，

强寿。今也不然，此王所以无子也，王曰：善，未再期，生六男。

书中说：丈夫劳伤过度，肾经不暖，精清如水，精冷如冰，精泄聚而不射，皆令无子。

书中说：女人劳伤气血，或月候愆期，或赤白带下，致阴阳之气不和，又将理失宜，饮食不节，乘风取冷，风冷之气乘其经血，结子于脏，皆令无子。

书中说：月候一日至三日子门开，交则有子。过四日则闭而无子。又经后日、三日、五日受胎者皆男，二日、四日、六日受胎者皆女。过六日胎不成。

凌霄花，凡居忌种此，妇人闻其气，不孕。

妊娠有忌

产书说：一月厥阴肝养血，不可纵怒、疲极筋力、冒触邪风。二月足少阳胆合于肝，不可惊动。二月手心主右肾养精，不可纵欲、不可悲衰、触冒寒冷，四月手少阳三焦合肾，不可劳逸。五月足太阴脾养肉，不可妄思、饥饱、触冒脾湿。六月足阳明胃合脾，不得杂食。七月手太阴肺养皮毛，不可忧郁、叫呼。八月手阳明大肠合肺以养气，勿食燥物。九月足少阴肾养骨，不可怀恐、房劳、触冒生冷。十月足太阳膀胱合肾，以太阳为诸阳主气，使儿脉缕皆成、六腑调畅，与母分气，神气各全，俟时而生，所以不说心者，以心为脏主，如帝王不可有为也。若将理得宜，无伤胎脏。又每月不可针炙其经。如或恶食，但以所思物与之食必愈。

太公胎教云：母常居静室，多听美言，讲论诗书，陈说礼乐，不听恶言，不视恶事，不起邪念，令生男女福寿敦厚，忠孝两全。

演山翁云：成胎后，父母不能禁欲，为不可，又有临产行淫，致其子头载白被而出，病天之端也。

四、房室阴阳篇

遵循阴阳之道

黄帝问天师问道："万物为什么能够运动变化！人木花草为什么能够生长？太阳和月亮为什么能放光明？"天师回答说："你仔细察看天地的情景，从阴阳为准则，万物如果违背阴阳变化的规律就不能生存和繁衍，遵循它就能兴旺地发展起来。服食滋阴之品而补益阳气，就可以达到神明的境界。服食补阴之品的原则，在于滋益你的五脏，充实你的三焦，使精气不离于体。服食补阴之品在安神定志，保护你的精气，交合而能抗衡持久，交合三次而不泻精，神气就会产生。吸气不要过五次，从口吸入，收藏于内脏，精气归于四体，津液就会产生。服饮滋阴之品或吞服口中滋液的不超过五次，始终保持甜美的口味，精气归于五脏，形体就会迅速发生变化，迫

气运于肌肤，直到头发末端，乱孔和脉络就会畅通，阴液即可产生，阳具将明显的勃起，坚硬而不衰萎，饮食调和适体，就会补益虚损之方，可以使人达神明的境界。天师服食神气原则和方法就是如此。

黄帝向大成问道："老百姓有何差失而导致容颜又粗又黑又老苍？老百姓怎样才能长得肌肤美丽，面洁而光亮？"大成回答说："您如果想要长得象比帛那样鲜明洁白，就请观察尺蠖在树上花叶的方法，与阴阳变化息息相通，吃了青色的就变成青色，吃了黄色就变成黄色。随着您所吃的东西来交流青、黄、黑、白赤等五色。必须经常服食滋阴的食品或药物，加上相实就很好。饮用牛羊奶或动物阴茎及睾丸熬汤，可以肢第，恢复伊朗、使容焕发而有神彩。将要增加飞鸟为食，如鸟的雀卵，还提倡服食打鸣的公鸡，公鸡有精子（睾丸），诚然能服食这些，性机能就会恢复。上等体质的人阴茎能够勃起，具有与女子交合的能力，可以顺其自然，加上用雀卵补益；如果阴茎不能勃起、就加服麦粥和卵。确实能够服食这些，就可以治好阳萎症。大成服食鸟精的方法就是这样的。

房中补益

黄帝向曹熬回答说，关键在于房中补益。等到阴太交合之时，当轻微舒缓地运动其形情，倘能轻舒缓地运动其，便可导致女子对性交感所发出的五种叹息声，这时才泄泻精液，可以使体虚者得到补益，壮实的人可以长保健康，老年人可以延年益寿。长生的决窍，在于寻求巩固精关的方法，精关

固护而精气藏聚，使人生机旺盛而精神蓄积。蓄积的效果必定彰明显著，精关坚固，必使精液不会随注倾泻那么无论什么疾病都不会碰到，所以能够长生。两性交合的原则，必须做到心绪安宁，使身心都很健康。所以说："交媾一个回合而不泻精，就会耳聪目明；交媾两个回合而不泻精，当会音洪亮高扬；交媾三个回合而不泻精，皮肤将鲜泽光；交媾四个回合而泻精，脊柱和臀肘关节就不会损伤；交媾五个回合而不泻精，则臀部和大腿丰满壮实；交媾六个回合而不泻精，便可全身经脉通畅；交媾七个回合而不泻精，终身没有病殃；交媾八个回合而不泻精，可使寿命长久；交媾九个回合而不泻精，就将进入到神明的境界"。这是曹煞关于两性交合及治疗的原则。

节制房事

尧向舜问道："天下什么最宝？"舜回答说："生命最宝"。尧说："该怎么养生呢？"舜回答说："要审察阴阳变化的规律"。尧说："人有九窍、十二节，均安排在一定部位，为什么生殖与其他人体器官同时产生，而性功能最先衰败？"舜回答道："吃饭饮水用不着生殖气官，思考问题也用不着它，它隐藏在人体下部而忌讳直呼其名，但两性交合经常使用它，因房事不加节制所以它虽与人体其它器官同时诞生，而性功能却最先丧失"。尧又问保护它的方法，作饮食滋补它，使阴茎经常坚强而又节制房事，即使产生了性欲也不随便交接，就是性交快感最强的时候也不射精。这样，精液将会积聚，直

气得以蓄积，即使年过百岁，其体质反而比以往强健，舜的房中养生原则就是这样。

贵在和谐和静

王期见晋，秦昭王向他询问养生之道："我听说你通过吃滋阴之品而增强体质，吸引新鲜空气而成为精力旺盛且又明智的人。我该怎么做才能长寿呢？"王期回答说："一定要常见日月而接受其光照，服食松脂柏实，饮用牛羊奶或动物阴茎、睾丸之类所熬的汤，可以延缓衰老而恢复健壮，使容颜美丽、润泽而灰发着光彩。夏季三个月可以去掉火，利用日光焦聚烹煮药品或食物，吃了这样的药食就变得智慧聪明。与女子交合的原则，贵在和谐和静，心情坦荡如水，可使阴茎内藏而不外溢。行深呼吸引天之精气，吞服舌下津液，导气运行于五脏，使精气能够深藏。早晨平和地呼吸新鲜空气，就会身心俱健。……精神气血俱旺则寿命长久，精神和形体内外相应，魂魄要处则喜气洋洋。五腑健康结实，容颜焕发，神采奕奕，寿命之高可与日月相比，便可以成为天地之精英"。秦昭王说："太好了"。

五、房室调理篇

强筋骨保肾气

黄帝说：人到老年，不能生育，是精力没有呢？还是自然所赋之寿数使得这样呢？

岐伯说：女子长到七岁，肾气旺盛，更乳齿，生头发；十四岁，先天真一之水充满，子宫血脉通行，血海血脉旺盛，月经就按时而行了，因此就具备了生育能力；二十一岁，肾脏气血充足，智齿生出，牙齿长齐；二十八岁，筋骨完坚，头发长齐，身体健壮；三十五岁，行于面部的阳明脉气血衰弱，面部焦枯竭，头发开始脱落；四十二岁，太阳，阳明，少阳脉之气血衰于面部上，面部全部焦枯、头发开始枯白；四十九岁，子宫血脉弱，先天真一之水枯，下部脉血不通，因此身体衰而不能生育，男子八岁，肾气充实，头发生长，乳齿

更换；十六岁，肾气旺盛，先天真一之水成熟，有遗精现象，身体阴阳气血调和，因此能够生育；二十四岁，肾气充满，筋骨强健，因此智齿生出而牙长齐；三十二岁，筋骨丰盛，肌肉壮；四十岁，肾气衰，齿发开始脱落；四十八岁，三阳经脉之气在面部衰竭，面色枯焦，头发花白；五十六岁，肝气衰，筋疲乏力；六十四岁，先天真一之水枯竭，精少，肾脏衰弱，身体各部都疾病，那么，头发牙齿都脱去了，肾脏功能是主水，受纳五脏六腑的精气而储藏于内，因此五脏气血旺盛，肾才能泻精。如果五脏气血都虚损了，筋骨松懈无力，先天真一之水也衰尽了。因此头发皆白，身体滞重，行步不稳，就没有生育能力了。

黄帝说：有的人，他的年龄已经老了，可是还能生育，这是为什么呢？

岐伯说：这是因为他天赋之寿超过常度，经脉气血还通行，因而肾气有余呀。这些虽然年老而能生育的情况是存在的，但是，大要来说，男子不能超过六十四岁，女子不能超过四十九岁，因为一般到这个年，男女的精气都枯竭了。

黄帝说：有养生之道的人，年都一百多岁，还能生育吗？

岐伯说：有养生之道的人，能推迟衰老，保全形体，他的年龄虽一百多岁，还是能生育的。

饮食起居有节

上古时代的人，那能懂得养生之道呢。他们总是按照阴阳变化的规律，调和在修身养性的法术中，饮食有节度，起

居有规律，不胡作乱为，所以能使形体和精神合而不离，而享尽他天赋的寿数，活 100 多岁才去世。现在的人就不是这样了，把酒当作汤水，把乱为当作常则，乘着醉酒入房性交，用性欲来枯竭他的精血，用嗜好来散失他的真元之气，不知使精气保充盈盛满，不善于摄养致力于一时的心身快乐，违背了生命长久的养生之乐，行动起居没有节度，所以到 50 岁身体就衰败了。

上古圣人教育他的臣民，总是这样对他们说：一年四时都有不正之气，都会乘虚侵入人体而导致疾患，所以四时都要予以防避。心安无虑，少私寡欲，则元气顺畅。精神安守于形体之内而不外驰，还怎么会得病呢？因此，心志安静就少有欲念心情，安定就无惊惧之情，形体劳作而不疲倦，气血顺畅，每人都能顺从他小小的欲望而满足他的心愿。因此都能把粗淡的食物认为是美好的，把简朴的服装认为是适宜的，把他们醇朴的风俗感到是快乐的，无论高原还是平川之民，衣食居处，都能各从其欲，而彼此不相羡，那里的人民因此日益诚朴。因此，嗜欲不能刺激他们的眼睛，淫欲邪念不能惑乱他们的心，愚者，智者、贤者、不贤者，对于各种人和物都无惧怕之心，所以能跟天地之道相合，他们都能活 100 多岁而活动力不衰弱的原因，就坚固耐用为他们得到全面的养生之道。

岐伯说：忧愁思虑会伤心，感受重寒会伤肺，仇怒会伤肝，乘首酒醉恶性循环交，出了一身汗对着风就会伤脾，用力过度会伤骨，面肾主精、骨、如性交出汗，即行浴身、就会伤肾。

黄帝说：房事怎么调理血气和精气这两样东西呢？岐伯

说：懂得以八益去七损的道理，那么，二者就可调理了，不懂得运用以八益去七损的方法，那么，就必然有早衰之症了。年岁40左右，是肾气由盛而衰的转折时期，行动起居开始衰弱；年50，身体滞重，视力听力变衰了；年60，生殖器疲软，精气大衰，九窍气血不通利，阳衰于下，阴实于上，涕泪易出不能摄制了。因此说：懂得七损八益之道，身体就强健。不知运用此道，身体就衰老，所以同于好欲，或生于同年，而身体却有壮老不同的表现。智者从同年或同欲中考察，分析其壮、老之异、而知损益之源；愚者只看到壮、老之异而不知损益之因，所以愚者气血不足，而智者气血有余。气血有余就耳聪目明，身体轻便强壮，年老的恢复到壮年，壮年的更加健康。因此圣人行修身养性之事，乐于恬静淡泊之举，顺心从欲，乐观快意于养生的处所，因此寿命无穷，与天地同终，这就是圣人养身之效。

食滋阴之品

王期晋见，秦昭王向他询问养生之道说；“我听说你通过吃滋阴之品而增强体质，吸引新鲜空气而成为精力旺盛且又明智的人。我该怎么做才能长寿呢”。王期回答说：“一定要常见日月而接受其光照，服食松脂柏实，饮用牛羊奶或动物鞭、睾丸之类所熬的汤，可以延缓衰老面恢复健壮，使容颜美丽、润泽而灰发着光彩。夏季三个月可去掉火，利用日光焦聚烹煮药品或食物，吃了这样的切食就变得智慧聪明。与女子交合的原则，在和谐和静，心精坦荡如荡如水，可使阴

茎内藏而不外溢。以玉茎叩击玉户，内心毫无惊恐之感，谛听女子发出的五种叹息声，就可知道该怎样交合动作才好。行深呼吸引天之精气，吞服舌下津液，导气运行于五脏，使精气能够深藏。早晨平和地呼吸新鲜空气，就会身心俱健。……精神气血旺则寿命久长，精神和形体内外相应，魂魄安处则喜气洋洋。五脏健康结实，容颜焕发，神采奕奕，寿命之高可与日月相参比，便可以成为天地之精灵”。秦昭王说：“太好了”。

气血通畅

禹问师癸道：“发挥聪明才智，以治理天下国家，平整被洪水吞没的土地，我沿长江而下，来到了会稽山，治水已经十年了。现在我的四肢麻木不仁，家庭又大乱，该怎样治理呢？”师癸回答说“凡属治理国家大事的纲纪，必须从自身做起。血气应当流通而不能流通，这就成了阻塞沉滞的病患，是属于六极病中最严重的一种。这些关系到气血的连续通畅，筋脉的聚集交会，是不可废弃的。头脑就应松弛，饮食口味要多样化，启发人的智慧，经常从事劳动。如无食物，就没有可以饱腹和使人生长的东西；如果没有才智，就无法知道身体的虚与实；如果无事可做，就没有办法活动四肢以祛除疾病。所以睡觉寝卧时要导引精气至阴部，这就叫练筋；既能伸直又能弯屈，这就叫练骨，劳逸适度，所以精气源源不断。倘能推行这些养生原则，又有哪个时期是行不通的呢？禹于是服饮牛羊奶，并且安抚妻子姚氏，家庭恢复了安宁。这是师癸治理气血的原则。

六、房室祛病篇

药食调理法

种子之方，因人而药，各有所宜。故凡寒者宜温、热者宜凉，滑者宜涩，虚者宜补，去其所偏，则阴阳和而生化著矣今人不知此理，但知传方，岂宜于彼者亦宜于此耶？且或见一人偶中而不论宜否，而遍传其神，兢相制服，又岂知张三之帽，非李四所戴也。今录十方于后，择宜用之，庶或济矣。

—妇人血气俱虚、经脉不调不受孕者，惟毓麟珠随宜加减用之为最妙，其次则八珍益母九亦佳。若脏寒气滞甚者，用续嗣降生丹益妙。

——男子脏气平和而惟精血不足者，宜还少丹、金鹿丸、龙比山药丸。若右肾阳气不足者，宜右归丸或毓珠俱妙。若

阳痿、精衰、虚寒、年迈艰嗣者，必宜赞育丹。若阳盛阴虚、左肾精气不足者，宜左归丸或延年益嗣丹。若火盛水亏多内热者，宜大补阴丸。此外如河车种玉丸、乌鸡丸、黑锡丹之类皆可酌用。

凡男女胎孕所由，总在血气，若血气和平壮盛者，无不孕育，亦育无不长。其有不能孕者，无非气血薄弱。育而不长者，无非根本不固。即如诸病相加，无非伤损血气。如果邪逆未除，但当前煎剂略为拨正，拨正之后，则必以调服气血为主，斯为万全之策。所以凡用种子丸散，切不可杂以散风、消导及败血、苦寒、峻利等药。盖凡以久服而加以此类，则久而增气，未有不反伤气血而难于孕者也。再若香附一物，自王好古曰："乃妇人之仙药，多服亦能走气。"而后世不言走气，但相传曰"香附为妇人之要药"，由是，但治妇人则不论虚实，无弗用之，不知香附气香味辛性燥，惟开郁散气行血导淤乃其所长。若气虚用之，大能泄气；血虚用之，大能耗血。如古方之女金丹及四制香附丸之类，惟气实血滞者用之为宜。凡今妇人，十有九虚，顾可以要药二字而一概用之乎？用之不当则渐耗渐弱，而胎元之气必反将杳然矣。

饮食调理法

凡饮食之类，则人之脏气各有所宜，似不必过为拘执。惟酒多者为不宜。盖胎种先天之气，极宜清楚、极宜充实，而酒性淫热，非惟乱性，亦且乱精，精为酒乱，则湿热其半、真精其半耳。精不充实，则胎元不固；精多湿热，则他日痘疹、

惊风、脾败之类，率已受造于此矣。故凡欲择期布种者，必宜先有所慎。与其多饮，不如少饮；与其少饮，不如不饮，此亦胎元之一大机也。欲为子嗣之计者，其毋以此为后着。

男病疗理

疾病之关于胎孕者，男子则在精，女人则在血，无非不足而然。凡男子之不足，则有精滑、精清、精冷者，及临事不坚。或流而不射者，或梦遗频数，或便浊淋溢者。或好色以致阴虚，阴虚则腰肾痛惫。或好男风以致阳极；阳极则亢而亡阴。或过于强固，强固则胜败不洽。或禀患阴痿，阴痿则肝肾乘离。此外，则或以阳衰，阳衰则多寒；或以阴虚，阴虚则多热。若此者，皆是男人之病，不得尽诿之妇人也。倘知其由，而宜治则治之，宜反则反之，必先其在我，而后及妇人，则无不济矣。

疗理女病

妇人所重在血，血能构精，胎孕乃成。欲察其病。惟于经候见之。欲治其病，惟于阴分调之。盖经即血也，血即阴也。阴以应月，故月月如期，此其常也。及其为病，则有或先或后者，有一月两至者，有两月一至者，有枯绝不通者，有频来不止者，有称痛而后行者，有先行而后痛者，有淡色、黑色、紫色者，有瘀而为条、为片者，有精血不育而化作白带、

白浊者，有子宫虚冷而阳气不能生化者，有血中伏热而阴气不能凝成者，子藏不收，月水不通者，凡此皆真阴之病也。真阴既病，则阴血不足者不能育胎，阴气不足者不能摄胎。凡此摄育之权总在命门，正以命门为冲、任之血海。而始以血为主，血不自生，而又以气为主，是皆真阴之谓也。所以，凡补命门，则或气或血皆可，谓之补阴。而补阴之法，即培元固本之道也。凡自壮至老，乃人人之所不可缺者，而矧以先于后天之肇基，又将舍是而何求乎？是以调经种子之法，亦惟以填补命门、顾惜阳气为之主。然精血之都在命门，而精血之源又在二阳心脾之间。益心主血，养心则血生。脾胃主饮食，健脾胃则气布。二者胥和，则气畅血行，此情志饮食又当先经脉，而为之计者，亦无非补阴之源也。使不知本未无后而妄之治，则又乌足以言调经种子之法？

景阳全书之调理诀

凡男子阳痿不起，多由命门火衰，精气虚冷，或以七情劳倦损伤生阳之气，多致此症。亦有湿热炽盛，以致宗筋弛纵而为痿弱者。譬如暑热之极，则诸物绵痿，经云“壮火食气”，亦此谓也。然有火无火，脉证可别。但火衰者十居七八，而火盛者仅有之耳。

凡思虑焦劳，忧郁太过，多致阳痿。盖阴阳总宗筋之会，会于气街，而阳明为之长，此宗筋为精血之孔道，而精血实宗筋之化源。向以忧思太过，抑损心脾，则病及阳明冲脉，而水谷气血之海必有所亏，气血亏而阳道斯不振矣。经曰：二

阳之病发心脾，有不得隐曲及女子不月者，即此之谓。

凡惊恐不释者亦致阳痿。经曰："恐伤肾"，即此之谓也。故凡遇大惊卒恐，能令人遗失大小便，即伤肾之验。又或于阳旺之时，忽有惊恐，则阳道立痿，亦其验也。余曾治一强壮少年遭酷吏之恐，病，似胀非胀，似热非热，绝食而困。众谓痰火，宜清中焦。余诊之曰：此恐惧内伤，少阳气虚发热者，久而服之，令人无子，盖损其阳气，则阴血无所生故也。

张氏开列阳痿方治：治阳事不起，用蛇床子、五味子、兔丝子，等分为末，蜜丸梧子大，每服三五十丸，温酒下，日三服。

阴痿论列方：左归丸、右归丸、全鹿丸、赞育丹、七福饮、归脾汤、石刻安肾丸、虎潜丸、琼玉膏、固本丸、滋阴八味丸、六味丸、龙胆泻肝汤、坎离丸、滋肾丸、丹溪大补阴丸、斑龙丸、大补丸。

梦遗、精滑，总皆失精之病。虽其证有不同，而所致之本则一。盖遗精之始，无不病由乎心。正以心为君火，肾为相火，心为所动，肾必应之。故凡以少年多欲之人，或心有妄思，或外有妄遇，以致君火摇于上，肾火炽于下，则水不能藏，而精随以泄。初泄者不以为意，至再、至三，渐至不已，及其久而精道滑，则随触皆遗，欲遇不能矣。斯时也，精遗则阴虚，阴虚则无气，以致为劳为损，去死不远，可无畏乎！盖精之藏，制虽有肾，而精之主宰则在心，故精之蓄泄，无非听命于心。凡少年初省人事，精道未实者，苟知惜命，先须惜精。精苟欲惜，先宜静心。但见伶俐乘巧之人，多有此病。而田野愚鲁之夫，多无此病，其故何也？亦忌由繁，而病及心肾，大可证也。遂峻加曙补，兼治心脾，一月而起，愈

后虽健如初，而阳具不举。余告之曰：根蒂若斯，肾伤已甚，非少壮所宜之光，速宜培养心肾，庶免他虞。彼反以恐吓为疑，全不之信，未及半载，竟复病而殁。可见恐惧之害，不小者如此。

治疗对策：命门火衰、精气虚寒而阳痿者，宜右归丸、赞育丹、石刻安肾丸之类主之。若火不甚衰，而止因血气薄弱者，宜左归丸、斑龙丸、全鹿丸之类主之。

凡肝肾湿热以致宗弛纵者，亦为阳痿。治宜清火以坚肾。然必有火证火脉内外相符者，方是其证，宜滋阴八味丸或丹溪大补阴丸、虎潜丸之类。火之甚者，如滋肾丸、大补丸之类俱可用。

薛立斋曰：按阴茎属肝之经络，盖肝者木也，如木得湛露则森立，遇酷暑则痿悴。若因肝经湿热而患者，用龙胆泻肝汤以清肝火导湿热；若因肝燥热而患者，用六味丸以滋肾水，养肝血而自安。又曰：琼玉膏、固本丸、坎离丸，此辈俱是沉寒泻火之剂，非肠胃有燥热者不宜服。若足三阴经阴心之动静而已。此少年未病之前所当知也。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，全恃药饵而望成功者，盖亦几希矣。

遗精之症有九：凡有所注恋而梦者，此精为神动也，其因有心。有欲事不遂而梦者，此精失其位也。其因在肾。有劳倦即遗者，此筋力有不胜，肝脾之气弱也。有用心思索过度辄遗者，中气有不足，心脾之虚陷也。有因湿热下流，或相火妄动而遗者，此脾肾之火不清也。有无故滑而不禁者，此下元之虚，肺肾之不固也。有素禀不足而精易滑者，此先天元气之单薄也。有久服冷利等剂，以致元阳失守而滑泄者，此

误药之所致也。有壮年气盛，久节房欲而遗者，此满而溢者也。凡此之类，皆是遗精之病。然心主神、肺主气，脾主湿，肝主精泄，肾主闭藏，则凡此诸病，五脏皆有所主，故治此者，应当各求所因也。至若盛满而溢者，则去者自去，生者自生，势出自然，固无足为意也。

因梦而出精者，谓之梦遗。不因梦而精自出者，谓之滑精。梦遗者有情有火，有虚有溢。有因情动而梦者，滑精者无非肾气不守而然。若暴滑而兼痛者，则当从赤白浊门论治。

固本八论

精道滑而常梦遗者，此必始于欲念，成于不谨，积渐日深，以致肾气不固而然。惟苓术菟丝丸为最佳。其次则小菟丝子丸、金锁思仙丹之类皆可择用。

君火不清，神摇于上，则精遗于下。火甚者宜先以二阴煎之类清去心火；火不甚者，宜先以柏子养心丸、天王补心丹，或人参丸，远志丸之类收养心气，然后用苓术菟丝丸之类固之。

相火易动，肝肾多热而易于精泄者，宜经验猪肚丸为最，或固精丸之类主之。然须察其火之微甚宜清者，亦当先清其火。

凡思虑劳倦，每触即遗者，但当培补心脾，勿得误为清利。惟寿脾煎或归脾汤减去木香，或用秘元煎主之皆其宜也。其有气分稍滞，不堪芪术者，宜菟丝煎主之。或以人参汤吞苓术菟丝丸亦妙。

先天素禀不足，元阳不固，每多遗滑者，当以命门元气为主，如左归、右归、六味、八味等丸。或五福饮、固阴煎、兔丝煎之类，随宜用之。或经验秘真丹亦可酌用。

湿热下流，火伏阴中而遗者，宜四苓散或大小分清饮之类主之。

过服寒凉冷利等药，以致阳气不固，精道滑而遗泄不止者，速当温脾肾，宜五君子煎、寿脾煎，或右归丸、八味地黄丸、家韭子丸之类主之。

治遗精之法：凡心火盛者，当清心降火；肾火盛者，当壮水滋阴；气陷者，当升举；滑泄者，当固涩；湿热相乘者，当分别虚实；伶俐者，当温补下元；元阳不足，精气两虚者，当专培根本。今人之治遗泄，以黄柏、知母为君，或专用固本丸、坎离丸之类，不知苦寒之性极能沉降泻火，肾虚者尤非所宜，肾有补而无泻，此辈亦何裨肾？而凡用治，于非火滑泄者，适足为肾之害耳。

治男子五劳七伤，阴痿不起，为事不能。蜀郡太守吕敬太守七十服药，得生三男。长服之，夫人患多，玉门中疹，不能坐卧，即药弃庭中，雄鸡食之，即起上雌鸡，连日不下，啄其冠，冠秃，世呼为秃鸡散。肉纵容三分、五味子三分、兔丝子三分、远志三分、蛇床子四分。把这五味药捣为散，每日空腹酒下，方寸匕，日再三，无敌不可服。又以白蜜和丸如梧子，服五九日，再以知为度。

鹿角散，治男子五劳七伤，阴痿不起，卒就妇人，临事不成，玉道痿死，精自引出，小便余沥，腰背疼冷方。

鹿角、柏子仁、兔丝子、蛇床子、车前子、远志、五味子、纵容各四分。

治男子阳痿不起，起而不强，就事如无情，此阳气少肾源微也。方用：

纵容　五味各二分　蛇床子　兔丝子　积实各四分

右五物捣筛，酒服方寸匕，日三。蜀郡府君年七十以上复有子。

又方：雄蛾未连者，干之，三分。细辛、蛇床子三分

捣筛，雀卵和如梧子。临交按服一枚，若强不止，以水洗之。

治妇人初交伤痛，积日不歇方：

甘草二分　芍药二分　生姜三分　桂十分水三升（或作一升）煮三沸一服

女人患阴肿疼痛方：

桑根白皮切半升　干姜一两　桂心一两　枣二十枚　以酒一斗，煮三沸，服一升。勿令受风，亦可用水煮。

卷五

房室回春

一、举阳起痿篇

阳痿，又称“阴痿”、“筋痿”，是指男子阴茎痿软、不能勃起，或勉强勃起旋即软弱，或时有勃起但举而不坚，虽有性欲感，而无法过正常的性生活者。《素问·痿论》说：“思想无穷，所愿不得，意淫于外，入房太甚，宗筋纵，发为筋痿。”《素问·五常政大论》曰：“气大衰而不起不用”。《灵枢·经筋》云：“热则筋弛纵不收，阴痿不用”。《诸病源候论·虚劳阴痿候》曰：“劳伤于肾，肾虚不能荣于阴器，故萎弱也。”明·张介宾《景岳全书》立“阳痿”篇，明确指出“阴痿者，阳不举也”，“多由命门火衰，精气虚冷，或以七情劳倦，损伤生阳之气——亦有湿热炽盛，以致宗筋弛纵”；“凡思虑焦劳，忧郁太过者，多致阳痿”；“凡惊恐不释者，亦致阳痿”。对阳痿的治疗论述亦较全面。如对命门火衰者，用右归丸、赞育丹之类；气血薄弱者，用左归丸、斑龙丸之类；脾肾亏损者，宜七福饮、归脾汤之类；湿热盛者，宜滋阴八味丸、丹溪大补阴丸之类等等。丰富了中医对阳痿病的辨证论治内容。清·沈金鳌提出肝郁致痿。《类证

治载·阳痿》认为"先天精弱"亦可致阳痿。

总之肾为先天之本，藏精，主生殖而司二阴；且主筋、前阴为宗筋所聚之处；脾为后天之本，阳明主润宗筋，故阳痿与肾、肝、脾三脏关系至为密切。先天禀赋不足，命火素亏；或屡犯手淫；耗伤肾气；或过早婚育，纵欲竭精损阳；或久病重病，伤阳耗气，致肾阳虚衰，命火式微而阳事不举。思虑过度，劳伤心脾，心脾两虚，生化无源，气血不足，宗筋失养而阳事不举。情志不遂，郁怒不舒，肝气郁结，气机不利，则宗筋所聚无能，发为阳痿。

鹿 角 丸

〔组成〕鹿角(镑)石斛(去根)山芋人参防风白马茎(阴干)熟干地黄(焙)菟丝子(酒浸一宿别捣)蛇床子(炒)各 47 克　杜仲(去粗皮炙)泽泻山茱萸赤石脂干姜(炮)各 31 克　牛膝(酒浸切焙)五味子　巴戟天(去心)各 47 克　肉苁蓉(酒浸切焙)32 克　远志(去心)石龙芮各 1 克天雄(炮裂去皮脐)16 克

〔制法〕上 21 味药，捣罗为末，炼蜜丸，如梧桐子大。

〔用法〕每次 30 丸，温酒送服，空腹服。

〔功效〕补诸虚，益精血。

〔主治〕肝肾不足，精虚清冷，下元虚寒之阳痿，遗精。

〔来源〕《圣济总录》

肉苁蓉丸

斛(去根)各16克　牛膝(酒浸切焙)附子(炮裂去皮脐)羌活(去芦头)各31克　桔梗(炒)远志(去心)蓖独活(去芦头)枳壳(去瓤炒)黄芪(锉)各16克　熟干地黄(焙)当归(切焙)各31克海桐皮(锉)0.3克

〔制法〕上15味药,捣罗为末,炼蜜为丸,如梧桐子大。

〔用法〕每日一次,每次20丸,米汤或温酒送服,饭前服。

〔功效〕滋补肝肾,温阳益气,生精养血。

〔主治〕心悸乏力,阳痿,梦遗,低热,消瘦,口舌生疮。

〔来源〕《圣济总录》

菟丝子丸

〔组成〕菟丝子(酒浸别捣)牡蒙柏子仁(微炒别研)蛇床子(炒)肉苁蓉(酒浸切焙)各31克

〔制法〕上5味药,捣罗末,炼蜜为丸如梧桐子大。

〔用法〕每日2次,每次20丸。空腹温酒送服,早晨、中午各服1次。

〔功效〕补肾壮阳益精。

〔主治〕肾精不足之阳痿、遗精、小便频数、阴囊湿疹。

〔来源〕《圣济总录》

肾气丸

〔组成〕羊肾(炙)2具　细辛62克　石斛　苁蓉　干地黄各125克　狗脊(黑者)31克　桂心62克　茯苓156克　牡丹皮62克　黄芪125克　麦门冬(去心)94克　人参　泽泻　干姜　山茱萸　附子(炮)　薯蓣各31克　大枣100枚

〔制法〕上药加蜜少许为丸，如梧桐子大。

〔用法〕每日2次，每次20丸，逐渐加至30丸，忌猪肉、生冷、油炸物及胡椒、芜荑。

〔功效〕补阴益阳，温固真元。

〔主治〕精滑不固，甚至闻见女色即精出，兼见阴冷精薄，形寒肢冷，腰膝酸痛，耳鸣心悸，尿频气短，或见面目虚浮，阳痿不用，苔白舌质淡而胖嫩，脉沉迟涩，两足无力。

〔来源〕《普济方》

温肾散

〔组成〕熟干地黄500克　肉苁蓉(酒浸)　麦门冬(去心)　牛膝(酒浸)五味子　巴戟(去心)　甘草(炙)各250克　茯神(去木)　干姜(炮)各156克　杜仲(去粗皮锉姜汁淹炒丝断)94克

〔制法〕上10味药研为细末，备用。

〔用法〕每日2～3次，每次6克，空腹温酒调服。

〔功效〕温肾助阳。

〔主治〕肾脏虚寒之阳痿。

〔来源〕《普济方》

阳起石丸

〔组成〕阳起石(煅) 韭子(炒) 肉苁蓉(酒浸) 青盐(别研) 鹿茸(酒蒸) 钟乳粉 沉香(别研不见火) 山茱萸(取肉) 原蚕蛾(酒炙) 桑螵蛸(酒炙) 菟丝子(水淘净酒蒸焙别研) 山药(锉炒)各 16 克

〔制法〕上药研为细末,酒调为丸,如梧桐子大。

〔用法〕每日 1 次,每次 70 丸.空腹盐酒或盐汤送服。

〔功效〕温补肾阳,固摄精气。

〔主治〕凡房室不节或先天不足或年老体弱,肾阳不足,肾气衰微,以致腰脊酸痛,双腿发凉,软弱无力,性欲减退,阳痿,早泄,遗精,小便频数或不禁,尿后余沥不禁,夜尿或遗尿,兼见形寒肢冷,手足发凉等。

〔来源〕《普济方》

磁石丸

〔组成〕磁石(烧醋淬 7 遍细研水飞) 五味子 鹿茸(去毛涂酥炙令黄) 菟丝子(酒浸一宿焙干) 蛇床子 车前子 白茯苓 桂心 肉苁蓉(酒浸一宿刮去皱皮炙干) 黄芪

(锉)　防风(去芦头)　阳起石(细研水飞过)　附子(炮裂去皮脐)　山茱萸　熟干地黄各 31 克

〔制法〕上药共为细末,炼蜜和捣三五百杵,制丸如梧桐子大。

〔用法〕每日食前以温酒下 30 丸。

〔功效〕补肾温阳。

〔主治〕肾元虚,命门火衰之阳痿。

〔来源〕《普济方》

五　味　子　丸

〔组成〕五味子　续断　牛膝(酒浸切焙)　附子(炮裂去皮脐)　桂(去粗皮)　杜仲(去粗皮炙锉)　茴香子(炒)　白茯苓(去黑皮)　川芎　当归(切焙)　山芋　槟榔(锉)　皇茱萸(汤浸焙炒)　细辛(去苗叶)　青橘皮(汤浸去白焙)各 31 克

〔制法〕上 16 味药,研为细末,用酒煮成糊状为丸,如梧桐子大。

〔用法〕每日一次,每次 30 丸,空腹盐汤送服。

〔功效〕温肾壮阳。

〔主治〕命门火衰,阴寒精冷之阳痿。

〔来源〕《杨子建万全护命方》

固　元　丸

〔组成〕八角茴香(炒)　覆盆子(酒浸)　白茯苓　小茄香(炒)　牛膝(去芦酒浸)　磁石(火煅醋淬)　龙齿(煅)　补骨脂(炒)各 31 克　天雄(用盐研人酒一盏浸三宿为度)31 克　五味子(酒蒸)　菟丝子(洗净酒浸)各 62 克　鹿茸　苁蓉(酒浸十宿)各 78 克　车前子炒 16 克　麝香 0.15 克　钟乳粉　川乌(炒)　附子(炮去脐)　桂心　巴戟天(去心)各 47 克

〔制法〕上 19 味药,研为细末,加酒和鹿角胶同煮后为丸,如梧桐子大。

〔用法〕每次 50～100 丸,饭前温酒送服。

〔功效〕补肝肾,滋阴壮阳。

〔主治〕肝肾两虚之阳痿、遗精。

〔来源〕《普济方》

白　马　茎　丸

〔组成〕白马茎　石苇　天雄　远志　赤石脂　蛇床子　菖蒲　薯蓣　杜仲　瓜蒌根　肉苁蓉　石斛　续断　牛膝　山茱萸　柏子仁　细辛　防风各 250 克

〔制法〕上 18 味药研为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。

〔用法〕每日 2 次,每次 4 丸,以后逐渐加至每次 20 丸,连服 7 日至 1 月可治百病。

〔功效〕温肾壮阳。

〔主治〕肝肾俱虚之阳痿、遗精。

〔来源〕《普济方》

硫 黄 散

〔组成〕硫黄(细研飞过) 白石英(细究飞过) 白马阴茎(涂酥炙) 鹿茸(去毛涂酥炙) 远志(去心)各 62 克 菟丝子(酒浸三宿焙为末) 天雄(炮去皮脐)31 克 僵蚕(炒)31 克 女萎 62 克 蛇床子 31 克 五味子 47 克 石南 47 克

〔制法〕上 12 味药研为细末,备用。

〔用法〕每次 6 克,空腹饭前温酒调服。

〔功效〕温肾壮阳。

〔主治〕命门火衰,阴寒精冷之阳痿。

〔来源〕《普济方》

神效地黄散

〔组成〕地黄 156 克 丁香 31 克 苁蓉 62 克(酒浸) 蛇床子 62 克 枣子 94 克 黄精 78 克 菟丝子 木香各 16 克 远志 62 克 白茯苓 62 克 蛤蚧 94 克(1 对) 人参 31 克 川楝子(炒)31 克 青盐(炒)31 克 茴香 72 克

〔制法〕上 15 味药为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。

〔用法〕空腹温酒送服。

〔功效〕补肾壮阳。

〔主治〕命门火衰，阴寒精冷之阳痿。

〔来源〕《普济方》

五味子丸

〔组成〕五味子鹿茸（去毛酥炙） 巴戟天（去心） 菟丝子（酒浸） 肉苁蓉（酒浸去皮） 杜仲（去粗皮炙）各 31 克

〔制法〕上 6 味药研为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

〔用法〕每次 20 丸，空腹温酒或盐汤送服。

〔功效〕温肾壮阳。

〔主治〕命门火衰，阴寒精冷之阳痿。

〔说明〕凡阴虚火旺，湿热下注所致之阳痿，忌用本方。

〔来源〕《普济方》

小菟丝子丸

〔组成〕石菖蒲 62 克 菟丝子（酒浸焙为末）155 克 山药 80 克 白茯苓 31 克

〔制法〕上药为末，山药糊和丸如梧桐子大。

〔用法〕每服 30 丸，日服 3 次，空心温酒或盐汤下。如脚膝无力木瓜汤下。

〔功效〕补肾益颜。

〔主治〕五劳七伤，小腹拘急，四肢疼痛，面色黧黑，唇干口

燥，目暗，耳聋，心悸短气，夜梦惊恐，精神困倦，喜怒无常，悲忧不乐，饮食无味，举动乏力，心腹满，腰腿疼，小便滑数，房室不举，股内湿痹，水道涩痛，小便出血，时有遗泄。

〔来源〕《普济方》

阳起石丸

〔组成〕远志（洗取肉）16克　阳起石（煅）　沉香（不见火）　北五味　嫩鹿茸　酸枣仁（去皮）　桑螵蛸（微炒）　白龙骨　白茯苓　钟乳粉各31克　天雄（姜汁制去脐）31克　菟丝子62克

〔制法〕上药研为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

〔用法〕每日1次，每次40～50丸，炒茄香、白茯苓，煎汤吞下；若强壮人服，觉火热，去天雄，加肉苁蓉。

〔功效〕助阴壮阳。

〔主治〕肾气虚寒，肾阳不足之阳事不举，才交即泄，寒精自流，胸中短气，阴汗盗汗，冷痛或痒，皮肤生疮，出黄脓水。

〔来源〕《普济方》

沉香保生

〔组成〕沉香　母丁香　巴戟（去心酒浸）　莲蕊　木香　莲心　菟丝子（酒浸）　葫芦巴（酒浸）　八角茴香（盐炒）　肉苁蓉（酒浸）　韭子（酒浸）　红花各31克　雄蛾37克　川椒

(净)31 克　仙茅脾(醋炒)31 克　穿山甲(炮)70 克　水蛭(糯米炒)16 克　青盐 16 克　细墨(烧去油)16 克　牛膝(酒浸)31 克　麝香 4.7 克　蛤蚧(别研去虫生用)1 对　川楝子(炒)31 克

〔制法〕以上 24 味药为末。另取川楝子 125 克捣碎，知母 37 克、破故纸 37 克、甘草 62 克、五味子 6 克为末，用水 800 毫升熬成浓膏。和前药为末，面糊为丸如梧桐子大。

〔用法〕每次 50 丸，空腹酒或盐汤送服，干物压之。

〔功效〕固精气，益精髓，壮阳事。

〔主治〕男子精气不固，下元虚惫之阳痿、遗精。症见梦遗频频，口干耳鸣，腰膝痛，阴囊湿痒，阳痿不举。

〔来源〕《普济方》

鹿茸丸

〔组成〕鹿茸(去毛酥炙)　山茱萸　杜仲(锉炒丝断)　桂(去粗皮)　五味子(炒)各 1 克　菟丝子(酒浸蒸捣取粉)47 克　肉苁蓉(酒浸炙)　山芋　酸枣仁(炒)各 31 克　腽肭脐(切细研)0.3 克(用酒 1500 克淘虑精细入铫子慢火煎成膏)

〔制法〕上 10 味药，捣罗前 9 味为末，将腽肭脐膏杵和丸，如梧桐子大。

〔用法〕每次 30 丸，空腹温酒送服。

〔功效〕补肾益精。

〔主治〕精髓虚惫之阳痿遗精。

〔来源〕《圣济总录》

苁蓉丸

〔组成〕肉苁蓉(酒浸去皱皮切焙)　牛膝(酒浸切焙)　熟干地黄(焙)　麦门冬(去心焙)　山茱萸枳壳(瓤麸炒)　五味子各 94 克　远志(去心)31 克　石斛(去根)　人参各 62 克

〔制法〕上 10 味药,捣罗为细末,炼蜜丸,如梧桐子大。

〔用法〕每次 30 丸,空腹饭前服,温酒送服。

〔功效〕补肾益气,固精补髓。

〔主治〕气血不足,肝肾阴虚之遗精阳痿。

〔来源〕《圣济总录》

楮实丸

〔组成〕楮实(淘炒)250 克　山芋 125 克　桑螵蛸(锉炒)枸杞子各 62 克

〔制法〕上 4 味药,捣罗为末,炼蜜丸如梧桐大。

〔用法〕每次 30 丸,空腹盐汤送服。

〔功效〕补益精血。

〔主治〕肝肾阴虚,精气不足之阳痿。

〔来源〕《圣济总录》

葫芦巴丸

〔组成〕附子(炮去皮脐)　川乌(炮去黑皮)　沉香酸枣仁　当归(去芦)　川芎柏子仁(去壳)　葫芦巴　巴戟　破故纸(微炒)　龙骨　牡蛎(煅)　天雄(炮)　赤石脂　鹿茸(酥炙)　茴香各62克　泽泻16克　生硫黄(用明者佳)47克

〔制法〕上药为末，酒糊丸如梧桐子。

〔用法〕每次50丸，空服盐米汤送服，服1～2日。

〔功效〕温肾壮阳，固摄精气。

〔主治〕肾虚生寒之遗精、滑精、阳痿。

〔说明〕凡阴虚有热，肝阳上亢，湿热下注等所致遗精、早泄、阳痿忌用本方。

〔来源〕《普济方》

固真丸

〔组成〕鹿角1对

〔制法〕鹿角1对，用杀者，去顶骨，截作3寸长短，解作16克。称准克数，用河水浸7日，每日一换新水。浸候日数足，每角500克，入上好黄蜡31克，入瓷缸子内，以河水用桑柴火煮三伏时，不得住火，如水少渐添浸着角。待煮得角软，削去黑皮，只取霜，晒干。将煮角汁，再以慢火熬成清胶。每用鹿角霜500克，入上好者雪白茯苓156克，刮去黑皮，二味同捣为细

末，将鹿角胶水搜和为丸，如梧桐子大。

〔用法〕每日 1 次，每次 50 丸，空心用温酒下，渐加至 100 丸。若不吃酒，以清水饮下亦可。

〔功效〕补肾固元。

〔主治〕肾经虚损，真元不固之阳痿、滑精，腰膝酸冷，小便清长。

〔来源〕《普济方》

韭子丸加味丸

〔组成〕菟丝子　蛇床子　沙苑子　韭菜子　覆盆子　五味子　黄鱼胶各等量

〔制法〕炼蜜为丸，每丸重 9 克。

〔用法〕每日 2 次，每次 1 丸，空腹以温开水送下。

〔功效〕温肾固精。

〔主治〕遗精、滑精、阴痿。

〔来源〕《千金要方》

滋阴大补丸

〔组成〕熟地 62 克　山萸肉 31 克　山药 47 克　枸杞 47 克　牛膝 47 克　杜仲 31 克　巴戟天 31 克　茯苓 31 克　远志 31 克　菖蒲 16 克　小茴香 31 克　五味子 31 克　肉苁蓉 31 克

〔制法〕以上诸药与枣肉同捣为蜜丸，每丸重九克。

〔用法〕每次 1 丸，每日早晚温开水送服。

〔功效〕温补脾肾。

〔主治〕肾寒阳痿症。

〔来源〕经验方

龟鸡胡椒

〔组成〕未下过蛋的母鸡 1 只(重约 1000 克)乌龟 1 只(重约 500 克)白胡椒 9 克、红糖 500 克白酒 1000 毫升

〔制法〕子鸡去毛及内脏，乌龟去甲；将乌龟、白胡椒、红糖入鸡胸腔内，置于砂罐中，加白酒(不再加水)，加盖，以泥封固，用文火煨至肉烂。

〔用法〕食汤吃肉，在 2～3 天吃完。15 天后再如法配服。

〔功效〕温补填精。

〔主治〕肾虚阴痿，不育症。

庆云散

〔组成〕菟丝子(酒浸别捣)156 克　天门冬(去心焙)281 克　桑寄生　天雄(炮裂去皮脐)各 30 克　石斛(去根)　白术(锉炒)各 94 克　紫石英(研)94 克　覆盆子 313 克　五味子 219 克

〔制法〕上药研为细末，备用。

〔用法〕每服9克，饭前空腹温酒调服。气冷者，去寄生，用细辛去苗叶125克。阳气乏少，无子者，去石斛加槟榔。

〔功效〕温肾壮阳。

〔主治〕阳痿、精液稀冷。

〔来源〕《普济方》

苁蓉独活散

〔组成〕肉苁蓉(酒浸皱皮焙)62克　独活(去芦头)　附子(炮裂去皮脐)　蜀椒(去目并闭口者炒出汗)各47克　泽泻黄芪各62克　五味子　蒺藜(炒去角)　防风(去叉)　木香干姜(炮)　牡蛎(炒)　杏仁(汤浸去皮双仁炒黄)　赤石脂　黄芩(去黑心)　甘草(炙锉)　桂(去皱皮)　细辛(去苗叶)　桃仁(汤浸去尖双仁炒黄)　续断各31克

〔制法〕上药研为细末，备用。

〔用法〕1日2次，每次9克，空腹用酒调服。

〔功效〕温肾壮阳。

〔主治〕肾阳虚惫，命门火衰之遗精、精液清稀。

〔来源〕《普济方》

肾气丸

〔组成〕干地黄25克　远志　防风　干姜　牛膝　麦门冬　蒺藜　石斛　细辛　地骨皮　甘草　附子　桂心　茯苓

山茱萸各 1.25 克　苁蓉 2 克　钟乳粉 3 克　羊肾 1 具

〔制法〕上药为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

〔用法〕1 日 3 次，开始每次 15 丸，以后逐渐加至每次 30 丸，用酒送服。

〔功率〕温补肾阳。

〔主治〕下元虚惫，阴阳两伤之遗精、精液清稀。

〔来源〕《普济方》

鹿茸益精丸

〔组成〕鹿茸（去毛酥炙）　桑螵蛸（瓦上焙）　肉苁蓉　当归　巴戟天（去心）　菟丝子（酒浸）　杜仲（盐水炒断丝）　益智仁　川楝子（去皮取肉）　赤石脂　韭子（炒）　禹余粮（锻用醋淬碎为度）各 9 克　破故纸　山茱萸　龙骨 62 克　滴乳香 0.3 克

〔制法〕上药研为末，酒糊丸如梧桐子大。

〔用法〕每日 1 次，每次 70 丸，食前白茯苓煎汤下。

〔功效〕补心温肾。

〔主治〕心虚肾冷之漏精，白浊，精液清冷症。

〔来源〕《普济方》

二、锁阳固精篇

遗精，是指成年男子非性生活时精液外泄的一种病症。睡眠时因梦感而遗泄者，称为梦遗；无梦而遗，甚至清醒时精自滑出者，称为滑精。《景岳全书·遗精》云："梦遗滑精，总皆失精之病，虽其证有不同，而所致之本则一"。将遗精作为一种病症，是指精液不正常的频繁遗泄，每周2次以上，或梦遗，或无梦而遗，或欲色而滑，或无缘而遗漏，并伴有精神萎靡、头晕耳鸣、腰膝酸软、倦怠乏力等症状者。"有壮年气盛，久节房欲而遗者，此满而溢者也"；"若满而溢者，则去者自去，生者自生，势出自然，无足为意也"。《内经》中就有关于遗精病因证候的描述，《灵枢·本神》说："恐惧而不解则伤精，精伤则骨酸痿厥，精时自下。"《金匮要略·血痹虚劳病脉证并治》称本病为"失精"，主张用桂枝龙骨牡蛎汤治疗。《千金要方·肾脏》篇针对"失精羸瘦"、"梦泄精"、"虚劳失精"等证候，提出了具体的方药和灸法。《丹溪心法·遗精》谓："有用心过度，心不摄肾，以致失精者；有因思色欲不遂，精乃失位，输精而出者；有欲太

过，滑泄不禁者；有年壮气盛，久无色欲，精气满泄者。”曰：“治遗精之法，凡心火盛者，当清心降火；相火盛者，当壮水滋利；虚寒冷利者，当温补下元；元阳不足、精气两虚者，当专培根本。”

总之肾为先天之本，精之处也，藏真阴而寓元阳。肾气充盛，阴阳平调，则阴精固秘，反之则精不内守而外泄，故遗精一病与肾的关系至为密切。《医学心悟·遗精》云：“梦而遗者，谓之遗精；不梦而遗者，谓之精滑。大抵有梦者，由于相火之强；不梦者，由于心肾之虚。然今人体薄，火旺者，十中之一，虚弱者，十中之九。”说明本病主要责之于心肝肾三脏。劳心太过，砂羽阴，阴不制阳，心火独亢，心火不能下交于肾，肾水不能上济于心，而心肾不交，水亏火旺，扰动精室，精不内守而外泄。《证治要诀·遗精》篇说：“有用心过度，心不摄肾，以致失精者。藏者肾也，主疏泄者肝也，二者皆有相火，其皆上属于心，心君火也，为物所感而易动，心动则相火易动，动则精自走。”年少无知，频犯手淫；或青年早婚，房室过度；或恣情纵欲，耗损肾精，以致肾阴亏虚，相火偏盛，扰及精室，闭藏失职而精液外泄。《医贯·梦遗并滑精》云：“肾之阴虚则精不藏，肝之阳强则火不秘，以下秘之火，加临不藏之精，有不梦，梦即泄矣。”《医宗必读·遗精》说：“阴器者，宗筋之所系也。——然厥阴主筋，故诸筋皆统属于厥阴也。——肝之阳强，则气不固。若遇阴邪客于其窍，与相火强阳相感，则梦寐之间，精气漏泄矣。”《景岳全书·遗精》谓：“有因用心思索过度梦遗者，此中气不足，心脾之虚陷也。”

桑蛸螵丸

〔组成〕附子(去皮脐)　五味子　龙骨各 16 克　桑螵蛸 62 克

〔制法〕上药为末,纯糯米糊和丸如梧桐子大。

〔用法〕每日 2 次,每次 30 丸,空心盐汤吞下。

〔功效〕固精止遗,温肾散寒。

〔主治〕肾脏虚寒之夜精清冷症。

〔来源〕《普济方》

石斛丸

〔组成〕葫芦巴　菟蓉　石斛　附子　巴戟(去心)　荜澄茄(拣用)　茯苓　山药　沉香　鹿茸　猪腰 5 对

〔制法〕猪腰煮烂,余药各 31 克研细末,用汁调药为丸如梧桐子大。

〔用法〕每日 1～2 次,每次 40～50 丸,空心米饮或温酒下。

〔功效〕温肾散寒

〔主治〕肾经精寒,丹田凝阴之精液清冷症,小腹时痛,腰膝时冷,小便白浊,头晕耳鸣,痰涎壅塞,身体倦怠,膈满怔忡,饮食化迟,肠鸣走气。

〔来源〕《普济方》

金锁丹

〔组成〕肉苁蓉(酒浸3日成膏)156克　巴戟62克　破故纸125克　附子(炮去皮脐)94克　胡桃30个(同苁蓉研)

〔制法〕上药前3味研细末,同苁蓉膏和捣500～700杵丸如梧桐子大。

〔用法〕每日2次,每次50丸,温酒送下。

〔功效〕助阳散寒,益肾摄精。

〔主治〕肾脏虚寒所致男子滑精,小便频数,精液清冷。

〔来源〕《普济方》

养血返精丸

〔组成〕破故纸(炒)62克　白茯苓31克(为末)　没药16克

〔制法〕没药以无灰酒浸高一指煮化,和破故纸、白茯苓末做丸如梧桐子大。

〔用法〕每日1次,每服30丸,白汤送服。

〔功效〕定心补肾。

〔主治〕精虚血少之精液清冷症。

〔来源〕《本草纲目》

补骨脂丸

〔组成〕补骨脂(炒香)125克　菟丝子(酒蒸)125克　胡桃肉(去皮)31克　乳香　没药　沉香(各研)8克

〔制法〕上药为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

〔用法〕自夏至起冬至止，每日1服，每服20～30丸，空服盐汤或温酒送服。

〔功效〕补益下元。

〔主治〕纵欲所致，下元虚败之脚手沉重，夜多盗汗，不育，精液清冷症。

〔来源〕《本草纲目》

韭子散

〔组成〕韭子(醋煮炒香)63克　附子(炮裂去皮脐)　桑螵蛸(剔炒)　泽泻各1克　蜀椒(去目及及合口者炒出汗)各1克　赤石脂(研)　龙骨(捶碎)各31克　甘草(炙锉)0.3克

〔制法〕上8味药，捣罗极细为散，备用。

〔用法〕1日1次，每次9克，空腹饭前温酒调服。

〔功效〕补肾壮阳益元。

〔主治〕遗精，滑泄，手足清冷，遗尿。

〔来源〕《圣济总录》

山芋丸

〔组成〕山芋韭子(炒令熟)　菟丝子(酒浸一宿别捣焙)　附子(炮裂去皮脐)　白龙骨　山茱萸　五味子　牡丹皮　白茯苓(去黑皮)　石斛(去根)各 47 克　牛膝(酒浸切焙)　桂(去粗皮)各 31 克　熟干地黄(焙)155 克　肉苁蓉(去皱皮酒浸切焙)62 克

〔制法〕上 11 味药,捣罗为末,炼蜜和丸,如梧桐子大。

〔用法〕1 日 1 次,每次 40 丸,空腹温酒送服。

〔功效〕温暖下元,补益肝肾,固精止泄。

〔主治〕夜梦泄精,腰膝发凉无力,小便频数。

〔来源〕《圣济总录》

玉锁九真丹

〔组成〕白龙骨 250 克　磁石(醋淬 7 次)　朱砂各 31 克　牡蛎(煅)31 克　紫梢花 47 克　家韭子　菟丝子各 62 克　鹿茸(酒浸炙)　白茯苓 31 克　川巴戟 31 克　官桂 31 克　肉苁茸(酒浸炙)　桑螵蛸(酒浸)　当归各 62 克　木香(不见火)　远志　甘草(水煮取肉)　苍术各 31 克　茴香(炒)　吴茱萸(炒)　川楝子(炒)　桑寄生各 16 克　沉香 16 克　绵黄芪 31 克　附子(炮去皮脐)31 克

〔制法〕上药为细末,炼蜜和丸如梧桐子大。

〔用法〕每服 50 丸，温酒盐汤送下。

〔功效〕益元气，固真阳，补肾精。

〔主治〕遗泄，白浊，或淡赤，或如膏，或梦寐精泄，身体拘倦，骨节酸疼，饮食不进面色黧黑，容枯肌瘦，唇干舌燥，虚烦温汗，举动力乏。

〔来源〕《普济方》

干地黄丸

〔组成〕熟干地黄 94 克　鹿茸（去毛酥炙）　远志（去心）山茱萸各 47 克　蛇床子 16 克　菟丝子（酒浸别捣）61 克

〔制法〕上 6 味药，捣罗为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

〔用法〕1 日 1 次，每服 30 丸，饭前用酒送服。

〔功效〕补益肾精。

〔主治〕遗精，滑精

〔来源〕《圣济总录》

黄芪汤

〔组成〕黄芪（锉）　人参　赤芍药　桂（去粗皮）　防风（去叉）　陈皮（汤浸去白焙）各 16 克　甘草（炙锉）　磁石（煅醋淬 7 遍）　牡蛎粉各 0.3 克

〔制法〕上 12 味药，粗捣过筛，取 9 克，入水煎，加生姜大枣共煎。

〔用法〕去渣，空腹，饭前温服，1 日 3 次。

〔功效〕益气健脾，补肾涩精。

〔主治〕梦遗盗汗，小便淋沥。

〔来源〕《圣济总录》

黄甘丸

〔组成〕黄柏(去粗皮)　甘草等分

〔制法〕上 2 味药，并生捣罗为末，炼蜜和丸，如梧桐子大。

〔用法〕每次 20 丸，空腹夜卧温热水或麦门冬汤送服。

〔功效〕清热泻火，渗湿利浊。

〔主治〕梦泄。

〔来源〕《圣济总录》

葫芦巴丸

〔组成〕葫芦巴 16 克　茴香子(炒香)94 克　王瓜 巴戟天各 31 克　苍术(麸炒黄刮去皮)94 克

〔制法〕上 5 味药，先将王瓜、苍术 2 味同捣令匀，焙干后，与诸药同捣为末。酒煮面和丸，如梧桐子大。

〔用法〕每次 20 丸，空腹饭前温酒或盐汤送服。

〔功效〕壮阳益气，暖元藏，补虚乏，轻腰膝。

〔主治〕肝肾阴虚之遗泄。

〔来源〕《圣济总录》

木香丸

〔组成〕木香 16 克　附子(炮裂去皮脐)　巴戟天(去心)　茴香(慢火炒过)　莲实肉(麸炒香)各 31 克　蛇床子(炒黄)0.3 克

〔制法〕上 6 味药,捣罗为细末,糯米粥丸,梧桐子大。

〔用法〕每次 10 丸。空腹饭前盐汤送服。

〔功效〕温补元阳。

〔主治〕肾虚生寒之遗泄。

〔来源〕《圣济总录》

椒附丸

〔组成〕蜀椒(去目及闭口者)125 克(醋浸一宿取出 750 克炒干为末)　白羯羊肾 2 对(切焙干为末)　附子(炮裂去皮脐)　青盐　巴戟天(去心)蒺藜子(炒去角)肉苁蓉(酒浸切焙干)茴香子(炒)各 31 克

〔制法〕上 8 味药,捣罗为细末,用生羊肾 2 对,去脂膜细切研如面,搜药末为丸如梧桐子大。

〔用法〕每次 30 丸,温酒或盐汤送服。

〔功效〕壮补元阳。

〔主治〕肾虚遗泄。

〔来源〕《圣济总录》

清心丸

〔组成〕黄柏(去粗皮剔)31 克

〔制法〕上 1 味药，捣罗为末，加入龙脑 3 克同研匀，炼蜜和丸，如梧桐子大。

〔用法〕每次 10～15 丸，浓煎麦门冬汤送服。

〔功效〕宁心滋肾，承制相火。

〔主治〕君相火动，迫精妄泄之梦遗。

〔来源〕《圣济总录》

固精丸

〔组成〕补骨脂(炒末)16 克　莲子心(末)　安息香各 0.3 克(将安息香汤化为水，3 味用无灰酒 300 毫升熬膏)　丹砂(研)　沉香(末)　山茱萸(末)　矾蝴蝶(枯如粉)各 16 克

〔制法〕上 7 味药，除前膏外，细研匀，与前膏和丸，如梧桐子大。

〔用法〕每次 10 丸，空腹饭前服，煎桃仁酒送服。

〔功效〕补虚固精。

〔主治〕梦遗。

〔来源〕《圣济总录》

神效散

〔组成〕白茯苓(去黑皮)31 克猪苓(去黑皮)6 克

〔制法〕上 2 味药，水煮适宜，去猪苓，将茯苓焙干，捣罗为散。

〔用法〕每次 3 克，温酒送服，空腹、夜卧各一服。

〔功效〕利小便，止遗泄。

〔主治〕湿热下注之梦遗。

〔来源〕《圣济总录》

龙骨丸

〔组成〕龙骨远志(去心)等分

〔制法〕上 2 味药，捣罗为末；炼蜜丸，如梧桐子大。

〔用法〕每次 30 丸，睡觉前空腹冷水送服。

〔功效〕养精气，益元阳。

〔主治〕劳心梦泄。

〔来源〕《圣济总录》

地黄煎

〔组成〕生地黄 500 克(绞取汁)　牛酥 500 克　白蜜 500

克

〔制法〕上 3 味药，慢火煎地黄汁减半，纳牛酥更煎。良久，再下蜜搅匀，等稀稠适度，盛入器皿中。

〔用法〕每日晚饭前服半匙，温酒调送服。

〔功效〕补精益髓。

〔主治〕精极失精。

〔来源〕《圣济总录》

地黄煎

〔组成〕生地黄 500 克(绞取汁)　牛酥 500 克　白蜜 500 克

〔制法〕上 3 味药，慢火煎地黄汁减半，纳牛酥更煎。良久，再下蜜搅匀，待稀稠适度，盛入器皿中。

〔用法〕每日晚饭前服半匙，温酒调送服。

〔功效〕补精益髓。

〔主治〕精极失精。

〔来源〕《圣济总录》

香茸丸

〔组成〕鹿茸(去皮酒浸煮焙干)31 克　麝香(细研)0.3 克　山茱萸(去核焙干)62 克　沉香(锉)3 克

〔制法〕上 3 味药，捣罗为末，加入麝香研匀，炼蜜丸，如梧

桐大。

〔用法〕每次 30 丸，空腹，温酒或盐汤送服。

〔功效〕温肾补阳，滋补肝肾。

〔主治〕肾虚、遗精、溃精。

〔来源〕《圣济总录》

巴戟天丸

〔组成〕巴戟天(去心微炒)　山茱萸　龙骨(研末)　肉苁蓉(酒浸研如膏)　韭子(微炒)　附子(炮裂去皮脐)各 31 克　补骨脂(炒)　茄香子(炒)各 62 克

〔制法〕上 8 味药，除膏外，捣罗为末，渐次加入苁蓉膏内研匀，入枣肉，制丸如梧桐子大。

〔用法〕每次 15～20 丸，空腹，盐汤或温酒送服。

〔主治〕肾阳虚衰，下元不足，精髓乏少之遗精。

〔来源〕《圣济总录》

远志丸

〔组成〕远志(去心)　山芋　柏子仁　巴戟天(去心)　续断　杜仲(粗皮炙锉)各 62 克　菟丝子(酒浸焙干别捣)　荆实　山茱萸　五味子各 78 克　肉苁蓉(酒浸焙切)　牛膝(酒浸切)各 125 克

〔制法〕上 12 味药，捣为细末，炼蜜丸，如梧桐子大。

〔用法〕每次 30 丸，空腹温酒送服。

〔功效〕补益气血，强力益志。

〔主治〕遗精

〔来源〕《圣济总录》

骨补脂丸

〔组成〕补骨脂(炒)125 克　龙骨　山茱萸　巴戟天(去心)各 31 克

〔制法〕上 4 味药，捣罗为末，炼蜜如丸，如梧桐子大。

〔用法〕空腹盐汤或酒送服 30 丸

〔功效〕补肾聚精，收涩固摄。

〔主治〕滑精，早泄，梦遗。

〔来源〕《圣济总录》

韭子丸

〔组成〕韭子(微炒)　巴戟天(去心)　桑螵蛸(锉)　菟丝子(酒浸别捣)　牛膝(酒浸焙)　牡蛎(火煅)　熟干地黄各 31 克　干姜(炮)16 克

〔制法〕上 8 味药，捣罗为末，醋煮面糊和丸，如梧桐子大。

〔用法〕每次 20 丸，空腹，汤盐送服。

〔功效〕补肾固精。

〔主治〕滑精。

〔来源〕《圣济总录》

杞枸子丸

〔组成〕枸杞子(焙)　覆盆子　车前子　生干地黄(焙)　地骨皮　续断　何首乌(去黑皮)　巴戟天(去心)　菊花(去萼焙)　白术　菖蒲(米泔洗日曝)　远志(去心)　细辛(去苗叶)　牛膝(酒浸切焙)　菟丝子(酒浸1宿捣烂再焙为末)各30克

〔制法〕上15味药，捣罗为末，炼蜜丸如梧桐子大。

〔用法〕每10～20丸，不拘时，空腹酒送服。

〔功效〕补心肾，育神气，强力益志。

〔主治〕肾虚滑脱之遗泄。

〔来源〕《圣济总录》

干地黄丸

〔组成〕干地黄　山茱萸　天门冬　桂心　续断各31克　柏子仁　杜仲　牛膝　苁蓉各42克　茯苓　天雄　钟乳各62克　松脂　远志　干姜各30克　菖蒲　薯蓣　甘草各30克

〔制法〕上药为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

〔用法〕每日2次，每次30丸，逐渐加至40丸，用酒送服。

〔功效〕温补心肾。

〔主治〕遗精。

〔来源〕《普济方》

五加皮丸

〔组成〕五加皮 313 克　丹参 250 克　石斛(酒浸)188 克　杜仲(酒浸炒断丝)　附子(去皮脐)各 156 克　牛膝(酒浸)　秦艽　川芎　防风　桂心　独活各 188 克　茯苓 125 克　麦门冬(去心)94 克　地骨皮 94 克　薏苡仁 31 克

〔制法〕上药研为细末，每次取 13 克，加生姜 5 片，大麻子 1 撮，入水同煎。

〔用法〕空腹饭前服。

〔功效〕温补肾命，强筋壮骨，祛散风寒湿。

〔主治〕遗精

〔来源〕《普济方》

益志丸

〔组成〕鹿茸(酥涂炙去毛)　巴戟(去心)　熟干地黄(酒浸)　枸杞子　苁蓉(酒浸)　牛膝(酒浸)　附子(炮裂去皮)　桂心(不焙)　山茱萸　白芍药　防风(去叉)　甘草各等分

〔制法〕上药细锉为散。

〔用法〕每服 13 克。水 1 盏半，姜 5 片，盐少许。煎七分许，去渣，食前服。

〔功效〕温补肾命。

〔主治〕遗精。

〔来源〕《普济方》

失精有血方

〔组成〕蚕蛾2枚(阴干)　黑参(锉碎)少许

〔制法〕上药共为末。

〔用法〕以米汁调服,每日1次,服尽。

〔功效〕调补肾阴肾阳。

〔主治〕遗精、血精。

〔来源〕《普济方》

秘元煎

〔组成〕炒远志2.4克　炒山药　炒芡实　炒酸枣仁　金樱子各6克　炒白术　茯苓各4.5克　炙甘草3克　人参3～6克　五味子14粒(畏酸者不用)

〔用法〕水煎,食远服。

〔功效〕健脾除湿。

〔主治〕遗精

〔来源〕《景岳全书》

金锁丹

〔组成〕紫龙骨 120 克　韭子　巴戟(酒炒，去心)　吴茱萸(汤洗 7 次，炒)各 60 克

〔制法〕上药为细末，酒糊为丸，如梧桐子大。

〔用法〕空心，温酒下 20 丸，日进二服。

〔功效〕补肾助阳，镇静安神。

〔主治〕男子肾气虚损，夜梦鬼交，精潜心自出，小便白浊。

〔来源〕《施圆端效方》

小草汤

〔组成〕小草　黄芪　当归(酒浸)麦门冬　石斛　酸枣仁(炒去壳)各 60 克　人参炙　甘草各 15 克

〔制法〕上药为细末

〔用法〕每服 12 克，水 70 毫升，姜 5 片，煎 56 毫升。温服，不拘时。

〔功效〕益气补血，养心安神。

〔主治〕虚劳，忧思过度，遗精白浊，虚烦不安。

〔来源〕《名方类证医书大全》

治浊固本丸

〔组成〕莲须　炒黄连各60克　茯苓　砂仁　益智仁　半夏　炒黄柏各30克　甘草90克　猪苓62克

〔制法〕上药为末，汤浸蒸饼为丸，梧桐子大。

〔用法〕每服50丸，空腹温酒送下。

〔功效〕清热利湿，治浊安神。

〔主治〕湿热流入膀胱，下浊不止。

〔来源〕《医方论》

虚劳尿精验方

〔组成〕韭子60克　糯米30克

〔用法〕以水1000毫升，煮如粥，取汁360毫升，分三服。

〔功效〕补肝肾，健脾胃，壮阳，固精。

〔主治〕虚劳尿精。

〔来源〕《千金方》

散精汤

〔组成〕刘寄奴　白术各30克　车前15克　黄柏1.5克

〔用法〕上药水煎服。

〔功效〕健脾益肾，活血化瘀、清热除湿。

〔主治〕行房忍精，致成小便白浊、短、刺痛，或大便后急等。

〔来源〕《惠直堂经验方》

三、锁精固泄篇

早泄，是指同房时男子过早射精的病症。即同房时男子阴茎尚未接触女子外阴就发生泄精；或阴茎刚接触女子外阴，尚未进入阴道，或阴茎虽已置入阴道，但旋即射精，随后阴茎即软，不能维持正常性生活者。《辨证录·种嗣门》曰："男子有精滑之极，一到妇女之门，即便泄精，欲勉强图欢不可得，且泄精甚薄，人以为天分之弱也，谁知心肾之两虚乎"。强调了心肾两虚是其病机所在。早泄的特点是阴茎勃起迅速射精，日久势必影响男女双方的性生活。

益阳丹

〔组成〕丁香 6 克　木香 9 克　木通（去皮）6 克　远志 31 克　石莲肉 16 克　麦门冬（去心）16 克　白茯苓 16 克　龙骨（锻）31 克　半夏 16 克（切作小粒，用大猪苓 16 克同炒，色

黄去猪苓） 茴香 16 克(用斑蝥 14 个去翅足同炒黄色去斑蝥)

〔制法〕上药捣细末,同酒煮山药入砂盆内杵,做丸如梧桐子大。

〔用法〕每日 1～2 次,每次 40 丸,空心温酒盐汤下。

〔功效〕通心肾。

〔主治〕喜怒多劳,忧思过度,嗜欲无常所致的阳痿、早泄、梦遗、白浊等心肾不交证。

〔来源〕《普济方》

鹿角霜丸

〔组成〕鹿角 1 副 附子(炮制去皮) 干山药各 94 克

〔制法〕用鹿角 1 副,水浸 7 日,刮去皱皮,镑为屑,盛在一银瓶内,以牛乳汁浸 1 日,常令乳高 2 寸,如乳耗更添,直候不耗,用油重密封瓶口,用大麦 300 克。安在甑内,约厚 3 寸,上安鹿角瓶,更用大麦周围填实,露瓶口,不住火蒸一复时,如锅内水耗,即旋添热汤,须颗看屑粉烂如面,即住火取出,用细筛子漉去乳,焙干,每料 250 克,附子、干山药为末,蒸枣肉和,为丸如梧桐柚子大。

〔用法〕每日 1 次,每次服 15～20 丸,空腹盐开水或温酒送下。

〔功效〕补肾壮阳,填精补髓。

〔主治〕肾阳不足之阳痿、早泄。

〔来源〕《本草纲目》

五味子丸

〔组成〕五味子　川巴戟　肉苁蓉　人参　菟丝子　熟地黄　覆盆子　白术　益智仁(炒)　土茴香　骨碎补(洗去毛)　白龙骨　牡蛎各等分

〔制法〕上药研细末，炼蜜杵丸，如梧桐子大，焙干。

〔用法〕每日3次，每次30丸，空心、食前米饮下。

〔功效〕补肝益肾，敛精止汗。

〔主治〕肝肾俱亏之滑精，早泄，心悸自汗，饮食差，四肢无力，多梦健忘。

〔来源〕《普济方》

七宝美髯丹

〔组成〕赤白　何首乌各500克　赤白　茯苓各500克　牛膝250克　当归250克　枸杞子250克　菟丝子250克　补骨脂125克

〔制法〕赤白何首乌米泔水浸3～4日，瓷片刮去皮，用淘净黑豆1000克以砂锅木甑，铺豆及首乌，重重铺盖蒸之至熟，取出去豆，曝干，换豆再蒸，如此9次，曝干为末，赤白茯苓去皮研末，以水淘去筋膜及浮者，取沉者念块，以人乳2000毫升浸匀，晒干研末。牛膝去苗，酒浸1日，同何首乌第七次蒸之，至第九次止，晒子。当归酒浸晒。枸杞子酒浸晒。菟丝子酒浸

生芽，研烂晒。补骨脂以黑芝麻炒香。并忌铁器、石臼为末，炼蜜和丸弹子大，150 丸。其余并丸如梧子大。

〔用法〕弹子大丸每日 3 丸，清晨温酒下，午时姜汤下，卧时盐汤下，梧桐子大丸每日空心酒服 100 丸。

〔功效〕乌须发，壮筋骨，固精气。

〔主治〕精亏血少之须发早白，筋骨痿弱，遗精早泄。

〔来源〕《本草纲目》

草还丹

〔组成〕山茱萸（酒浸取肉）500 克　破故纸（酒浸焙干）250 克　当归 125 克　麝香 3 克

〔制法〕上药为末，炼蜜为丸如梧桐子大。

〔用法〕每服 81 丸，1 日 1 次，临卧盐酒送下。

〔功效〕益元阳，补元气，固无精，壮元神。

〔主治〕肾阳不足，肾精亏乏之耳鸣，腰酸，阳痿，早泄。

〔来源〕《本草纲目》

太乙金锁丹

〔组成〕五色龙骨 156 克　覆盆子 156 克　莲花蕊（未开者阴干）125 克　鼓子花（5 月 5 日采之）94 克　鸡头子仁 100 颗（并为末）　金樱子 200 枚（去毛术白捣烂，水 5000 克煎浓汁 750 克，去渣）

〔制法〕和药，杵碎，丸梧桐子大。

〔用法〕每空心温盐酒下 30 丸。

〔功效〕秘精益髓。

〔主治〕肾气不固之遗精，早泄。

〔来源〕《本草纲目》

煨肾附子散

〔组成〕猪肾 1 只　附子末 1 钱

〔制法〕上 2 味药，将猪肾批开，放入附子末，湿纸裹煨熟。

〔用法〕空腹稍热服之，即饮酒 50 毫升送服。

〔功效〕温补肾阳，益气。

〔主治〕滑精日久，下元虚惫，阴伤及阳，症见滑精不固，甚至常见精出，阴冷精薄，形寒肢冷，尿频，气短，成见面目虚浮，阳痿不用。

〔说明〕本方属辛热之剂，凡阴虚火旺，阳久不举，或湿热下之遗精阳痿忌用。

〔来源〕《圣济总录》

金锁丸

〔组成〕龙骨 31 克（茅香汤浴 3 遍研如面）　鸡头粉 94 克　沉香（锉）　山茱萸（酒浸取肉焙）　桂（去粗皮）　附子（炮裂去皮脐）　肉苁蓉（酒浸取肉焙）　莲花蕊（七八月采干）各

62克

〔制法〕上8味药，捣罗为末，以金樱煎膏丸，炼蜜丸，如梧桐子大。

〔用法〕每次20～30丸.空腹，酒送服

〔功效〕壮元气，益精髓.止遗泄。

〔主治〕遗精、早泄。

〔来源〕《圣济总录》

骨补丸

〔组成〕黄狗脊骨1条(两头去两节，截为五段，取脑砂31克细研，以浆水1000毫升调搅令消化作水，下脊骨在汁中浸3宿后，用炭火炙干，以汁刷之，汁尽为末)　肉苁蓉(酒浸切焙)　桂(去粗皮)　附子(炮裂去皮脐)　干姜(炮)各31克　蛇床子(炒)　牛膝(酒浸焙干)各16克　鹿茸1只(酥炙)　阳起石(火煅研为粉)　五味子胡椒各16克

〔制法〕上11味药，捣罗10味为末，和前狗脊骨末，用枣肉155克、酥30克相和，搜捣一二千杵，硬软得所，丸如小豆大，暴干。

〔用法〕每日10丸.盐汤送服，1个月为1疗程。

〔功效〕温补肾阳，填精生髓。

〔主治〕命门火衰，精气清冷，阳痿早泄。

〔来源〕《圣济总录》

金锁固精丸

〔组成〕蒸芡实 60 克　莲须 60 克　炒沙苑　蒺藜 60 克　龙骨 30 克　牡蛎 30 克

〔制法〕先将牡蛎盐水煮 1 昼夜，煅粉，把全部药物研为细末，莲子粉糊为丸。

〔用法〕每服 9 克，每日 2 次，淡盐汤送下。

〔功效〕固涩止泄。

〔主治〕肾虚早泄。

〔来源〕《医方集解》

清肾汤

〔组成〕焦黄柏 12 克　生地黄 12 克　天门冬 12 克　茯苓 12 克　炒山药 12 克　煅牡蛎 30 克

〔制法〕将牡蛎先加水煮 1 小时，再加入其综药煎熬。

〔用法〕每日 1 剂，分 2 次服。

〔主治〕肾阴亏损、相火偏亢之遗精早泄、失眠心烦等症。

〔功效〕滋肾降火。

〔来源〕《杂病源流犀烛》

五倍子煎汤

〔组成〕五倍子 20 克

〔制法〕取五倍子文火煎熬半小时，再加入适量温开水。

〔用法〕乘热熏蒸阴茎龟头数分钟，待水温降至 40℃左右时，可将龟头浸泡到药液中约 5～10 分钟，每晚 1 次，15～20 天 1 疗程。一般 1～2 个疗程，等龟头皮肤粘膜变厚、变粗即可。

〔功效〕止泄。

〔主治〕早泄。

〔来源〕《江西中医药》

四、理血通精篇

血精，是指男子精液呈粉红色或挟有血丝的病症，又称“精血”、“精中带血”。《诸病源候论·虚劳精血出候》：“此劳伤肾气故也。肾藏精，精者血之所成也。虚劳则生七伤六极，气血俱损，肾家偏虚，不能藏精，故精血俱出也。”《景岳全书·血证》中云：“精道之血，必自精宫血海而出于命门。盖肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故凡劳伤五脏，或五志化火，致令冲动血者，多从精道而出。”总之，血精是恣情纵欲、房事不节及手淫频繁耗伤肾精，致肾阴不足；或热病后期，余热伤及肾阴；或过服温燥助热之品，动伤肾阴，阴不制阳，虚热内生，热入精室，灼伤血络，形成血精。劳伤过度，损及脾肾；脾气虚弱，化源不足，致肾气亏虚。或肾气不足，失其温运脾土之功，而脾肾亏虚，脾气虚，统摄失职，肾气弱，精失秘藏，导致血精。

通精丸

1号

〔组成〕肉桂　附子　生熟地　当归　白芍　仙灵脾　阳起石　山萸肉　麻黄　蜈蚣　全蝎　地龙　僵蚕　牛膝　韭菜子

〔用法〕水煎服。

〔功效〕温阳通精。

〔主治〕阳虚型不射精。

2号

〔组成〕知母　黄柏　生地　女贞子　枸杞子　龟板　鹿角胶　赤芍　丹参　王不留行　旱莲草　刘寄奴　路路通　穿破石

〔用法〕水煎服。

〔功效〕滋阴通窍

〔主治〕阴虚型不射精。

3号

〔组成〕桃仁　红花　当归　白芥子　丹参　三七　茯苓　陈皮　木通　石菖蒲　冰片　桂枝

〔用法〕水煎服。

〔功效〕活血祛瘀通精。

〔主治〕瘀血型不射精。

4号

〔组成〕柴胡　白芍　当归　川芎　枳壳　香附　郁金

生熟地　韭菜子　车前子　穿山甲　鳖甲

〔用法〕水煎服。

〔功效〕解郁理气通关。

〔主治〕气滞型不射精。

5号

〔组成〕龙胆草　黄芩　山栀　泽泻　车前子　生地　当归　丹皮　柴胡　薏苡仁　石菖蒲　刘寄奴

〔用法〕水煎服。

〔功效〕清利湿热。

〔主治〕湿热型不射精。

〔来源〕《湖南中医杂志》

通窍滋肾健脾汤

〔组成〕路路通12克　石菖蒲12克　仙茅12克　白术12克　枸杞子12克　韭菜子12克　马钱子1克　蜈蚣1条　仙灵脾30克　生地15克　山药15克　山萸肉15克　补骨脂15克　覆盆子15克　白花蛇舌草15克　石斛0克　牛膝9克

〔用法〕水煎服。

〔功效〕健脾滋肾通窍。

〔主治〕不射精症。

〔来源〕《北京中医》

通 精 汤

〔组成〕淫羊藿　车前子　蛇床子各 10 克　肉苁蓉 15 克　鹿角胶 6 克　怀牛膝 30 克

阴虚火旺加玄参 15 克，知母 10 克；下焦湿热加黄柏 10 克，泽泻 5 克；肝郁气滞加青皮、枳壳各 10 克。

〔用法〕水煎服，连服 1 个月为 1 疗程。

〔功效〕补肾通精，治不射精症。

理血汤

〔组成〕山药 30 克　生龙骨 15 克　藕片 15 克　旱莲草 15 克　生牡蛎 15 克　海螵蛸 10 克　茜草 10 克　阿胶 10 克　白头翁 12 克　生白芍 12 克

肝移热于下焦伴尿血者，加龙胆草 10 克、小蓟 10 克；尿中见血块凝阻者，加三棱 5 克、莪术 5 克，于血块消失后减去；腰腹窜痛者，加川楝子 10 克、青风藤 15 克；阴虚火旺者，加黄柏 12 克、知母 10 克；如血精消失、前列腺液检查尚未恢复正常，改用六味地黄汤加败酱草 15～20 克治疗。

〔用法〕水煎服，每日 1 剂。

〔主治〕排除急性肾炎、肾盂肾炎、泌尿系结石、结核及肿瘤等，属肾阴虚蕴热的血精症。

〔来源〕《中医杂志》

加味三妙丸

〔组成〕苍术 9 克　黄柏 9 克　牛膝 9 克　地锦草 30 克　马鞭草 30 克　一枝黄花 20 克　甘草 6 克

〔用法〕水煎服。

〔功效〕清热利湿。

〔主治〕湿热下注所致血精症。

〔来源〕《江苏中医杂志》

黄芪散

〔组成〕黄芪 3 克　桂心 0.6 克

〔制法〕上药为散

〔用法〕酒服 3 克，每日 3 次。

〔功效〕补中益气，健运精微。

〔主治〕脾虚不摄之血精。

〔来源〕《普济方》

五、房室调元篇

丹溪云：无子之因，多起于父气之不足，岂可归罪于母血之虚寒？况母血之病，奚止虚与寒而已哉？然十人治妇人无子，惟秦桂丸一方。其性热，其辞确，今之欲得子者，率皆服之无疑。夫求子于阴血，何到轻用热剂耶！

刘宗厚云：妇人无子多因经血不调，或阴虚血少，积聚，痰气，嗜欲等致，种种不同，奚止虚与寒而已哉？然经寒者亦有之，但不可例为常法耳。是以先生论此，戒后人不得病机之的者，斯药勿妄行也。况无子之因，亦岂止于妇室者？如东垣云：李叔和问，中年以来生两于，至一岁之后，身生红丝瘤，不救。后三四子三岁皆病瘤而死，体缘至此疾？翼曰：思之。谓曰：汝乃肾中伏火，精气中多有红丝，以气相传，生子故有此病，欲名胎瘤是也。汝试视之，果如其言，遂以滋肾丸数服以泻肾中火邪，补真阴不足，忌酒、辛热之物，其妻与六味地黄丸以养其阴血，受胎五月之后，以条芩、白术二味作散，啖五七有，后生于至三岁，前症不复作，今已年壮。

密斋著《症疹心要》论胎毒云：人之生也，受气于父，成形于母。胎毒之贻，父亦有之，未可专归于母也。观东垣论李叔和之子红丝瘤之病，丹溪论郑宪史之子得淋病，皆其父之贻毒也。故一治其父，一治其子，悉用泻火解毒之药，以获元吉。今之求嗣者，不知滋养真阴之旨，善服辛燥之药，以致阳火蕴隆，阴水干涸，祸及其乐，岂止贻毒于子也哉！

东垣滋肾丸治下焦伏火，阴虚，脚痛无力，阴痿无于。

黄柏酒洗，焙，知母酒洗，焙，各一两，内桂二钱

右末水丸，如梧桐子大，每七八十丸至百丸食前百沸汤下。

褚氏云：凡于形肖父母者，以其精血尝于父母之身，无所不历也。是以父一肢之废，则子一肢亦肖其父，母一目亏，则子一目亦肖其母。

焚山云：或有感而不生，或有感而孕，孕而多堕，其意而何也？感而不生者，男子精盛之时，妇子阴血不足，犹若老阴得其少阳，枯阳生华，种子下。硗田之中，故不发生。又有男子精冷如冰，精清如水，虽女阴血纵横，而终身亦无子矣。感而易孕者，妇子血盛，男子精虽不足，犹若老阳得其少阴，枯杨生梯。利子下于肥田之中，故生而秀实也。孕而多堕者，贪淫无度，女子好欲、性偏，兼以喜食辛酸热物，暴损冲、任，故有堕胎之患。

孙都宪准海公，年四十未有嫡嗣，尝问密斋广嗣之道，且语其故。密斋千曰：男女媾精，万物化生。夫男子阳道之坚强，女子月事之时下，应期交接，妙合而凝，未有不成孕育者。然男子阳道之不强者，由子肾肝之气不足也。肾者，作强之官。肝者，罢极之本。肝之罢极，由于肾之强作也，故阴痿而不起不固者，筋气未至也。肝主筋，肝虚则筋气不足矣。又有交接之时，

其精易泄流而不射，散而不聚，冷而不热者此神内乱，必气不足也。凡有此者，各随其脏气不足而补之：在肝则益其肝，如当归、牛膝、续断、巴戟之类；在肾则益其肾，如熟地黄、苁蓉、桂朴之类；在心则益其心，如五味、益智、破故纸之类。再用枸杞子、兔丝子、栢子仁以生其精，使不至于易亏；山茱萸、山药、芡实以固其精，使不至于易泄。参合而服之，其药勿杂，其交勿频，其动以正，其接以时，则熊罴之梦、麒麟之子，可计日而行矣。命其方曰螽斯丸。

当归　牛膝　续断　巴戟　苁蓉　杜仲(姜汁炒)　兔丝(酒蒸)　枸杞子　山萸肉　芡实　栢子仁　山药各一两　熟地黄一两　益智去壳　破故纸　黑麻油炒　五味子各半两

上十六味，各制研末，秤定，和斜，炼蜜丸梧桐子大，每五十。空心食前酒下。

公又问：女子月事或前或后，或多或少，无定期者，何以调之？密斋曰：引神思之病，无以治也。公曰：何故？曰：宠爱多而不周，含深幸而不到，是以神思不舒也。以身事人，而其性多欲；以色悦人，而其心多忌。故难调也。公曰：据此意思制方，平其气，养其血，开其郁，宜乎不可？曰：谨如教。乃进调元丸方，用香附子、川芎、陈皮以开郁顺气，白术补脾利滞血，当归养心生新血，又以治其二阳发心脾之病。

香附子一斤，醋浸，春五夏三秋七冬十，槌极烂，晒干，研为细末，以余作糊当归川芎白术陈皮各五两

五味各为极细末，浸药，余醋者面糊为丸，如梧桐子大，每五十，空心食前酒下。不饮酒，小茴汤下。

密斋尝见男子阴痿者，多致无子，不可不虑也。惟其求嗣之急易为庸医之惑，或以附子、石床脂为内补，或以蟾酥、阿鞭

荐为外助。阳事未兴，内热已作，玉茎虽劲，顽木无月，以至终身无子，或有妖殁者。吾见此辈无辜而受医药之害，遍访诸方，无越此者，出以示人，命曰壮阳丹：

熟地黄四两　巴戟（去心）　破故纸（炒各二两）　仙灵脾一两　桑螵硝（真者盐焙）　阳起石（煅别研水飞）各半两

上六味，合阴之数，研末炼蜜丸如梧桐子，每三十六丸，空心，只一服，温酒下，不可恃此自恣也，戒之！人有误服壮阳辛燥之剂，鼓动命门之火，煎熬北海之水，以致邪火妄动，真水渐涸，失其养生之道，去死不远矣。治此之法，曰滋水之主，以制阳光。肾者，水之主也；肺者，水之化源也。肾若燥，急食辛以润之。辛者，肺金之味，滋其真水之化源，以制其邪火之亢盛，阳光既伏真水自生。补阴丸主之：

黄柏（盐水炒）四两　知母（酒洗）四两　熟地黄（酒蒸焙）六两　天门冬（焙三两），各勿犯铁

各取末，和匀，炼蜜丸梧桐子大，每五十丸，空心食前百沸汤下。制方：古云肾苦燥，知母之辛寒以润之；肾欲坚，黄柏之苦寒以坚之；熟地黄之苦甘寒，以补肾之虚；天门冬之甘寒，以补脾滋肾水之化源，所谓虚则补其母也。

丹溪曰：妇人无子者，多因血少不能摄精。俗医悉谓子宫虚冷，投以辛热之药，煎熬脏腑，血气沸腾，祸不旋踵或服艾者，不知艾性至热，入火炙则下行，入服药则上行，多服则致毒，咎将谁归。

若是肥盛妇人，禀赋甚厚，恣于酒食之入，经水不调，不能成胎，谓之躯脂满溢，闭塞子宫，宜行温燥谈。用南星、半夏、苍术、台芎、防风、羌活、滑石，或导痰之类。

密斋云：肥盛妇人无子者，宜服苍附导痰丸。

苍术(制二两)　香附(便浸二两)　陈皮(去白)(两半)　南星(炮另制)　枳壳(麸炒)　半夏各一两　川芎一两　滑石(飞四两)　白茯两半　神麯炒一两

右十味共末，姜汁浸，蒸饼，丸梧桐子大淡姜汤下。若是怯瘦性急之人，经水不调，不能成胎，谓之子宫干涩，无血不能摄受精气，宜凉血降火，或四物加香附、柴胡、黄芩养血养阴等药。

东垣有六味地黄丸以补妇人阴血之不足，无子服之，能有胎孕。

仁斋云：人之夫妇犹天地然，天地阴阳和，而后万物生；夫妇之道阴阳和，而后男女生。是故欲求嗣者，先须调其妇之经脉，经脉既调，则气血和平、血气和平则百病不生，而乐乎有子矣。

古阉云：妇人无子之因，或经不匀，或血不足，或有疾病，或交不时，四者而已。调其经而补其血，去其病而节其欲，夫如是，则经调、血足、无病而交有时，岂有不妊娠者乎？虽然人之后嗣系乎天命，抑或人事之未尽者、可不究其心欤？

韩飞霞女金丹(可代诜诜丸)

白术　当归　川芎　赤石脂　菉本　人参　白薇　丹皮　玄胡索　白芷　桂心　白芍　没药　白茯苓　甘草各两

右十五味，除石脂，没药另研，余以醇酒浸三日，焙干为末，足数十五两，香附子十五两，以米醋浸三日，略炒，为细末足十五两。

共十六昧为末，重罗和匀，炼蜜丸弹子大，磁银器封收。每取七丸，空心，鸡未鸣时服一丸，以清茶灌漱咽喉后细嚼，以温酒或白汤下，咸物、干果压之。服至四十九丸为一剂，以癸水调

匀，受胎为度。胎中三日一丸，百日止。

仁斋艾附暖宫丸（兼治带下白淫）

香附六两、俱要各时采者，用醋五升以瓦罐煮一昼夜，捣烂，分作饼，慢火焙干　艾叶去枝梗，三两吴茱萸去枝梗　川芎　白药炒　黄耆各二两　当归三两　续断两半　生地黄一两　宫桂五钱

共为细末，上好料醋糊丸梧桐子大，每五七十丸，淡醋汤食下，脩合宜壬子日或天德合月德合日益，后续断生气日，精选药材，至诚合造，精用，经验。

妇人服药更戒恼怒，勿食生冷。男子亦要保精神，戒夜酒，谨慎经期。循素女房中之论无不效。见《素女论》下。

梁武平齐，获待儿十余。郗后愤恚成疾。左右曰：《山海经》云鸱鹏为馋可疗，使不忌。郗茹之妒减半。

附养肾种子方

枸杞子（用好水酒浸，晒干，研细末，不用火炒，忌铁器）六两，菟丝子（用好水酒浸，浸满日数毕，末日七蒸七晒，如干了，少用酒拦湿，蒸之，研成饼则烂矣。忌铁器）六钱，熟地黄（用好水酒浸，浸毕，用竹刀薄切，晒干研末，忌铁器）三两，干山药（不必制，研碎，忌铁器）六两，白茯苓（用好水酒浸，去粗皮，研细末，忌铁器，晒干，用竹刀切之）六两，当归（用好水酒浸，竹刀切，晒干，研干研碎，忌铁器）六两，川芎（去粗皮，好水酒浸，竹刀切，晒干研碎，忌铁器）六两肉苁蓉（好水酒浸，去　甲、竹刀切，晒干，研碎，忌铁器）六两，小茴香（用盐一酒盅，拌炒黄色，去盐，细研，用瓦锅炒）六两，何首乌（用黑豆二三升，将一半放罐底，置首乌于其中，仍将一半豆放其上，着水煮一日，去豆浸之，竹刀薄切，晒干，细研忌铁器）六两，甘草（去粗皮，研

碎，用蜜，瓦锅炒）十二两，川椒（去子，瓦锅炒黄色，先甲黄土细槌，铺在地上，用纸二层置土上，将炒椒在纸上以瓦盆盖着，去火毒）十二两。

右十三味，冬天浸七日，秋天浸五日，夏天三日，俱用竹刀薄切，晒干，研细，忌一切铁器，炼蜜为丸，如梧桐子大。不拘时，每服五六十丸，或酒，或滚白水，或盐汤送下。忌豆腐、鹿肉二事。年过六十者，加人参一两，沉香一两。

附血余固本九阳丹

血余（选黑者，不拘男女，用肥皂煎汤洗净，清水漂过，入口无油垢气为度，晒干，置大锅内，用红川椒去梗目，与发层铺上，用小锅盖定，盐泥秘塞上，锅底上用重石压之，先用武火煅炼一柱香，后用文火半柱香，以青烟去净，无气息为度，冷定取出，研末，双绢筛过）一斤，何首乌（赤者、白者，先用米泔水浸，竹刀刮去皮）各八两，淮山药（共何首乌去皮、竹刀切成片，用黑豆二升，上下铺盖，蒸熟晒干）八两，赤茯苓（去皮，牛乳浸一日夜）八两，白茯苓（人乳浸一日夜）四两，菟丝子（人乳一碗，酒半碗，浸一夕，饭锅上隔布蒸熟，晒干，微炒，研为末）四两，枸杞子（去蒂根，酒抖，蒸熟）四两，生地黄（酒蒸）半斤，苍术（去皮，为末）半斤，熟地黄（酒浸）半斤，龟板（酥油炙）半斤，当归（去尾酒浸）四两，牛膝（酒浸，黑豆蒸）四两。

以上各药末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服五六十丸，药酒送下。

药酒方

当归　生地黄　五加皮　川芎　芍药　枸杞子以上各二两　核桃肉一两　砂仁五钱　黄柏一两　小红枣二百个

用无灰白酒三十六斤，内分五斤入药装坛内密封。隔　驻

之，冷定去渣，入前酒密封用。

附乌须种子方：

八制茯苓丸

治一切虚损，男子壮筋骨，生心血，乌须发，明目固精；女人滋颜色，暖子宫，调经气。

白茯苓（须皮光结实者，去皮，打碎如枣核大，分为分制）二斤半，黄芪（切片，水六盅，煎三盅，煮茯苓一分，干为度）六两，肉苁蓉（酒洗，去筋，水六盅，煎三盅，煮茯苓如前）六钱，甘枸杞（水入盅，煎三盅，煮茯苓如前）五两，何首乌（用黑豆一升，煎水三斤，浸首乌，春秋二日，夏一日，冬三日，将浸过首乌汁煮茯苓如前）四两，人乳（煮茯苓如前）半斤。

将制过茯苓总入石臼内，捣为细末，用米筛筛过，上甑蒸热，众手为丸，如梧桐子大。生子者，每日早晚一服，每服四十九丸，盐汤送下，乌须明目用滚白汤送下。忌烧酒、犬肉。

一修合须用平，定开成生气续世。黄道吉日，先一日午时，将诸药煎制，煮茯，苓，捣末，等次日子时完成，微火烘干，不见风日。

六、房室饮食篇

牛肾粥

〔组成〕牛肾1个　阳起石150个　粳米100克　盐生姜葱白各适量

〔制法〕洗净牛肾去筋膜，切细，阳起石用布包好。锅内加5大碗水，下入阳起石布包。煎至2大碗时，弃阳起石布包，下牛肾和粳米，加盐、生姜、葱白。再共煮成粥，食用。

〔用法〕空腹食。

〔功效〕补肾益精。

〔主治〕五劳七损，阳痿等症。

〔来源〕《圣惠方》

羊肾粥

〔组成〕羊肉 100 克　大米 150 克

〔制法〕将羊肉洗净，切成碎末。洗净大米，入锅水煮，待半熟时，加羊肉末，搅匀，煮烂即可食。

〔功效〕温补肾阳，补血调经。

〔主治〕男子阳痿，遗精，早泄，以及畏寒，疲乏无力等症。

〔来源〕《饮膳正要》

鸡肝粥

〔组成〕鸡肝 50 克　粳米 100 克　葱　姜末　盐　味精　胡椒粉麻油各适量

〔制法〕洗净鸡肝、切成丁，洗净粳米，加适量水，煮粥。将熟时，放入鸡肝，调味品。熟后食用。

〔功效〕补肝肾，壮阳，明目。

〔主治〕男子阳痿，老人肝虚目昏，夜盲等症。

〔来源〕《食疗粥谱》

麻雀粥

〔组成〕麻雀 5～10 个　粳米 100 克　葱白 3 只

〔制法〕先将麻雀去毛、剖去内脏，洗净后炒熟，然后放入少量白酒，稍煮，加水，入米煮粥，待粥将成时，加葱白，再煮沸即可。

〔功效〕壮阳，暖肾，益精。

〔主治〕阳虚羸瘦，阳痿，腰酸畏寒等症。

〔来源〕《食治通说》

海参粥

〔组成〕海参适量　大米适量

〔制法〕海参发后，煮烂，切细，加米煮粥，调味后食。

〔功效〕滋肾阴，温下元。

〔主治〕肾阴虚的阳痿，遗精等症。

〔来源〕《养生随笔》

虫草炖蛤蚧

〔组成〕蛤蚧 1 对　虫草 9～15 克　瘦肉 120 克

〔制法〕将鲜蛤蚧剖去内脏（勿去尾），与瘦肉、虫草共

放炖盅内，加水1碗，隔水清炖3小时，蛤蚧若是干品，则炖4小时。

〔功效〕补肺肾，益精固羽。

〔主治〕阳痿。常食可增强阴茎硬度。

助阳酒

〔组成〕楮实子50克（微炒）　鹿茸5克（涂酥炙去毛）制附子30克　川牛膝30克　巴戟天30克　石斛30克　炮姜15克　肉桂15克　白酒1000毫升

〔制法〕上药共捣碎，装布袋，置干净容器中，用醇酒浸泡，密封。8天后开取，弃药渣饮用。

〔用法〕每天早晚各1次，每次空腹温服10毫升。

〔主治〕肾阳虚损的阳痿滑泄和脾胃虚冷，面色无华等症。

〔来源〕民间验方

助阳酒

〔组成〕党参15克　沙苑蒺藜10克　枸杞子15克　熟地15克　母丁香10克　远志肉4克　沉香4克　荔枝肉7个　淫羊藿10克　白酒1000毫升

〔制法〕上药装布袋，置干净容器中用酒浸泡，密封口3天后放热水煮15分钟，晾凉后再放冷水中浸泡。过3周即可饮用。

〔用法〕每天早晚各服 10～20 毫升。

〔功效〕补肾壮阳。

〔主治〕阳痿等症。

〔来源〕《验方新编》

栗酒板

〔组成〕板栗 500 克　白酒 1500 毫升

〔制法〕洗净板栗，逐个切口，放入白酒中浸泡，7 天后饮用。

〔用法〕每次性交前适量饮用。

〔功效〕滋补心脾，补肾助阳。

〔主治〕男子阳痿、滑精等症。

〔来源〕《中国民间药方》

人参粥

〔组成〕人参末 3 克　粳米 100 克　冰糖适量

〔制法〕人参末、冰糖、粳米同入砂锅煮粥。

〔功效〕大补元气。

〔主治〕五脏虚衰，久病羸瘦，劳伤亏损，失眠健忘，性机能减退等症。

〔说明〕阴虚火旺或炎热夏季，不宜服食，不宜同时服食萝卜和茶叶。应选用砂锅煮粥。

〔来源〕《食鉴本草》

肉苁蓉羊肉粥

〔组成〕肉苁蓉 30 克　羊肉 150～200 克　大米 250 克　葱白 2 茎　生姜 3 块　盐少许

〔制法〕洗净肉苁蓉切片，洗净羊肉切片。用砂锅煎巫蓉取汁，去渣。加羊肉和适量水与大米煮沸，再加食盐、生姜、葱白、味精，煮熟为粥。

〔功效〕补肾益精。

〔主治〕肾虚腰痛，阳痿、遗精，面色灰暗等症。

〔说明〕大便稀、性功能亢进者忌服。

〔来源〕《药性论》

肉苁蓉粥

〔组成〕肉苁蓉 30 克　粳米 150 克　葱　姜各适量

〔制法〕取肉苁蓉放砂锅内，先煮烂，然后去渣，再放粳米煮粥。待粥要煮成时，加入葱、姜适量，煮沸即成。

〔功效〕益肝肾，补精血，润肠。

〔主治〕肾虚阳痿，腰膝冷痛等症。

〔来源〕《药性论》

韭菜粥

〔组成〕韭菜60～100克　大米100克

〔制法〕将大米煮粥，快熟时加韭菜50～100克，煮沸即可食。

〔功效〕补肾壮阳，固精止遗。

〔主治〕肾虚阳痿，遗精等症。

〔来源〕《本草纲目》

枸杞叶粥

〔组成〕枸杞叶250克　粳米150克　五味子　葱白　豆豉汁各适量

〔制法〕枸杞叶洗净，切细，将粳米和豆豉汁拌和，共煮成粥。五味子研粉，与葱、粥调和后食用。

〔功效〕滋补肾阴。

〔主治〕五劳七伤所致的体倦乏力，房事衰弱阳萎等症。

〔来源〕《圣惠方》

什锦鹿茸羹

〔组成〕鹿茸片1.5克　水发海参10克　大虾10克　水

发干贝5克　火腿5克　水发口蘑　冬笋　料酒　味精盐　湿淀粉　鸡油汤各适量

〔制法〕把海参、口蘑、大虾、火腿、冬笋切成小方丁。撕开干贝。用开水焯海参、大虾后，控干水分。锅内放汤，加盐、料酒、大虾、海参、干贝、火腿、口蘑、冬笋，烧开后，放入味精、鹿茸片，用温淀粉勾芡，淋上鸡油，装汤碗内即可食用。

〔功效〕壮阳益精，滋阴补肾。

〔主治〕肾虚阳痿，遗精。

白羊肾羹

〔组成〕白羊肾2具　肉苁蓉50克　羊脂200克　胡椒10克　陈皮5克　荜拨10克　草果10克

〔制法〕将羊肾、羊脂切成片，把肉苁蓉酒浸后切片，然后加调料与适量水煮汤，再加面作羹食之。吃时，去药渣。

〔功效〕温补肾阳。

〔主治〕肾阳虚弱的阳痿，遗精，腰膝无力。

〔来源〕《饮膳正要》

羊藏羹

〔组成〕羊肝1具　羊肚1具　羊肾1具　羊肺1具　羊心1具　牛酥50克　胡椒50克　荜拨50克　豆豉100克

陈皮 10 克　良姜 10 克　草果 2 个　葱 2 茎

〔制法〕将羊肝、心、肺、肾用慢火煮熟，并将汁滤净和诸药一同放入羊肚内，缝合，置布袋内，再煮熟，加调料任意食。

〔功效〕补肾阳，填精髓。

〔主治〕房事过度，阳萎、体虚无力等症。

〔来源〕《饮膳正要》

双鞭半阳汤

〔组成〕枸杞子 10 克　菟丝子 10 克　肉苁蓉 6 克　母鸡肉 50 克　牛鞭 100 克　狗鞭 10 克　羊肉 10 克　花椒　生姜　料酒　味精　猪油　盐各适量

〔制法〕将牛鞭加水发胀，去净表皮，顺尿道剖开，洗净，再用冷水漂半小时；将狗鞭用砂炒酥，用温水捞泡约半小时，洗净，将羊肉洗净后，放沸水锅内汆去血水，劳出晾凉。将牛鞭、狗鞭和羊肉放入锅内，加水烧开，放入花椒、生姜、料酒和鸡肉，烧沸后改小火炖至六成熟时，用布滤去汤中的花椒和生姜。再置火上，将菟丝子、肉苁蓉、枸杞子用纱布袋装好放入汤内，炖至牛鞭、狗鞭酥烂时，将牛鞭、狗鞭、羊肉捞出即可。

〔功效〕暖肾壮阳，益精补髓。

〔主治〕虚损捞伤，肾气衰，阳痿不举，滑精早泄等症

〔来源〕成都同仁堂滋补药店方

红烧牛鞭

〔组成〕牛鞭1具　冬菇50克　冬笋50克　火腿25克（或叉烧）　陈皮丝15克　高汤300克　姜　蒜　葱　酱油　盐　胡椒粉　麻油　料酒　湿淀粉各适量

〔制法〕把牛鞭刮洗干净，撕去筋膜，放水中煮至软烂捞起。投入卤汁中稍进味，再过油，切成厚片。水发冬菇切片，洗净冬笋切片。将冬笋片用热油炸，原锅留底油，放姜蒜、陈皮煸炒，再下冬菇、冬笋、牛鞭片、盐、料酒、高汤酱油。烧开后，移至小火烧至卤汁剩1/4，投入味精、葱丝、火腿末、胡椒粉，淋麻油，勾芡即可。

〔功效〕补肾壮阳。

〔主治〕肾虚阳痿，性欲低下等症。

〔来源〕《食物与性保健》

仙灵脾酒

〔组成〕仙灵脾250克　熟地黄150克　醇酒1500毫升

〔制法〕上药捣碎装纱布袋内，与醇酒共置容器内，密封。春夏浸泡3天，秋冬浸泡5天。药包不弃，若酒饮完，可续酒如上法泡制。

〔用神〕每日随量温饮。

〔功效〕补肾壮阳，祛风湿，强筋骨。

〔主治〕肾虚阳痿，腰膝无力，筋骨酸痛等症。

〔说明〕饮酒适度，不得大醉。

〔来源〕民间验方

五味子膏

〔组成〕北五味子 100 克　蜜 1000 克

〔制法〕将五味子洗净，水浸后去核，再用水洗核，尽量取尽其味，过滤，加入上上等蜜，在炭火上慢熬成膏，收存瓶中，经过 5 天出火性后食用。

〔用法〕每食 1～2 茶匙，空腹食，开水送下。

〔功效〕敛肺滋阴，生津涩精。

〔主治〕肺气肾阴俱亏之咳嗽无痰、喘息口渴、盗汗多汗、遗精早泄、遗尿等症。

〔说明〕惟其收敛性强，故凡夹有外邪及内有湿热等症者，不宜食用。

〔来源〕《本草纲目》

胡桃栗子糖羹

〔组成〕胡桃肉 30～50 克　栗子 30～50 克　白糖适量

〔制法〕先将栗子炒熟去皮，再与胡桃肉同捣肉同捣如泥，加入白糖抖匀即可。

〔用法〕不拘时食之。

〔功效〕补益肾经。

〔主治〕肾气不足，经脉失荣之遗精早泄、腰痛膝软、发干易脱等症。

〔来源〕《实用中医营养学》

莲子茯苓糕

〔组成〕莲子　茯苓　麦冬各等分　白糖适量　桂花适量

〔制法〕先将干莲子肉、茯苓、麦冬共研成细面，加入白糖、桂花拌匀，用水合面蒸糕。

〔用法〕晨起作早餐食用，每次50～100克。

〔功效〕宁心健脾。

〔主治〕心阴不足，脾气虚弱之消渴、心悸、怔忡、食少、遗精早泄等症。

〔来源〕《实用中医营养学》

菟丝子散

〔组成〕菟丝子10克　茯苓100克　石莲肉60克

〔制法〕将三物共研为细末，用黄酒打糊为丸，如梧桐子大。

〔用法〕每次服30～50丸。

〔功效〕益肾固精。

〔主治〕肾气不充之遗精早泄，腰酸乏力、遗尿等症。

〔来源〕《食物与治病》

龙眼枣仁粥

〔组成〕龙眼肉 10 克　炒枣仁 10 克　茯实 12 克

〔制法〕三物合煮成汁。

〔用法〕不拘时饮之。

〔功效〕养血安神，益肾固精。

〔主治〕心阴血虚，虚火内扰，不能下济肾阴，以致出现心悸怔忡，失眠健忘、早泄遗精等症。

〔来源〕《食物与治病》

髓膏子

〔组成〕黄精膏 150 克　地黄膏 100 克　天门冬膏 30 克　牛骨头熬取油 60 克

〔制法〕将三种膏与牛骨髓油合拌，搅令冷定成膏。

〔用法〕每日晨起空腹用温黄酒调 15 克食之。

〔功效〕补精髓，壮筋骨，和气血。

〔主治〕精血亏损、肾气不足之周身酸痛、午后潮热、遗精早泄、失眠健忘等症。

〔说明〕惟膏剂多碍脾胃，故凡属脾虚纳少者，不宜常服，或佐以强脾开胃之品，如砂仁等。

〔来源〕《饮膳正要》

地黄枣仁粥

〔组成〕生地黄 30 克　酸枣仁 30 克　白米 50 克

〔制法〕先煮地黄、枣仁取汁，用汁煮米作粥。

〔用法〕晚作夜宵食之，食时可加糖少许。

〔功效〕滋阴清热，养血安神。

〔主治〕虚劳体弱而致的骨蒸烦热、羸瘦乏力、失眠多梦、遗精早泄等症。

〔说明〕惟因其偏于滋补，故兼气虚大便溏软者，不宜食用。

〔来源〕《实用中医营养学》

黄芪粥

〔组成〕黄芪 30 克　粳米 50 克

〔制法〕先用水煮黄芪取汁去滓，再用汁煮米做粥。

〔用法〕晨起空腹食之。

〔功效〕益气摄血。

〔主治〕脾虚不能统摄精血气之遗精早泄。

〔说明〕若非气虚而属阴虚火旺者，则不宜食用。

〔来源〕《食医心鉴》

薏苡米粥

〔组成〕薏苡米 30 克　淀粉少许　砂糖　桂花各适量

〔制法〕先煮薏苡米做粥如常法，米煮烂，放入淀粉糊少许，再入砂糖、桂花。

〔用法〕作早点或夜宵食用。

〔功效〕清热利湿，健脾除痹。

〔主治〕湿热留滞而引起的遗精早泄症。

〔说明〕若因阳气虚弱所致者，不宜多食。

〔来源〕《饮食辩录》

枸杞羊肾粥

〔组成〕枸杞叶 250 克　羊肾 1 只　羊肉 60 克　葱白 2 茎　细盐少许　粳米 60～90 克

〔制法〕将新鲜羊肾剖洗干净，去内膜，细切，再把羊肉洗净切碎。用枸杞叶煎汁去渣，同羊肾、羊肉、葱白、粳米一起煮粥，待粥成后，加入细盐少许，稍煮即可。

〔用法〕早晚服用。

〔功效〕益肾阴，补肾气，壮元阳。

〔主治〕肾虚劳损，阳气衰败，腰脊疼痛，腿脚痿弱，头晕脑鸣，听力减退或耳聋，阳痿、尿频或遗尿。

〔说明〕以冬季食用为好，对阳盛发热与性功能亢进者，

不可选用。

〔来源〕《饮膳正要》

鹿角胶粥

〔组成〕鹿角胶 15～20 克　粳米 63 克　生姜 3 片

〔制法〕先煮粳米作粥，待沸后，加入鹿角胶、生姜同煮为稀粥服食。

〔用法〕以 3～5 天作 1 疗程为宜。

〔功效〕补肾阳，益精血。

〔主治〕肾气不足，虚劳羸瘦，阳痿早泄，遗精，腰痛。

〔说明〕只适合于冬季服食，夏季不宜选用。对于阴虚火旺，口舌干燥，尿黄便秘，或感冒发热者忌服。

〔来源〕《本草纲目》

雀儿药粥

〔组成〕麻雀 5 只　菟丝子 30～46 克　覆盆子 10～15 克　枸杞子 20～30 克　粳米 60 克　细盐少许　葱白 2 茎　生姜 3 片

〔制法〕分别将肉苁蓉、精羊肉洗净后细切，先用砂锅煎肉苁蓉取汁，去渣，入羊肉、粳米同煮，待煮沸后，再加入细盐、生姜、葱白煮为稀粥。

〔用法〕适用于冬季服食，以 5～7 天为 1 疗程。

〔功效〕补肾助阳，健脾养胃，润肠通便。

〔主治〕肾阳虚衰之阳痿，遗精，早泄，腰膝冷痛，小便频数，夜间多尿，遗尿，以及平素体质羸弱，劳倦内伤，恶寒怕冷，四肢欠温，脘腹隐痛，老人阳虚便秘。

〔说明〕本粥为温热性粥方。夏季不宜食用。凡大便溏薄、性机能亢进的人，也不宜选用。

〔来源〕《本草纲目》

韭菜粥

〔组成〕新鲜韭菜 30～60 克　或用韭菜籽 5～10 克　粳米 60 克　细盐少许

〔制法〕取新鲜韭菜，洗净切细。（或取韭菜籽研为细末）先煮粳米为粥，待粥沸后，加入韭菜或韭菜籽细末、精盐，同煮成稀粥。

〔用法〕早晚食用。

〔功效〕补肾壮阳，固精止遗，健脾暖胃。

〔主治〕脾肾阳虚之腹中冷痛，泄泻或便秘，虚寒久痢，噎隔反胃，阳痿，早泄，遗精，白浊，小便频数。

〔说明〕韭菜宜采用新鲜的煮粥，鲜煮鲜吃，隔日粥不要吃。对于阴虚内热，身有疮疡，以及患有眼疾的病人，忌吃韭菜或韭菜籽粥，炎夏季节亦不宜食用。

〔来源〕《本草纲目》

菟丝子粥

〔组成〕菟丝子 30～60 克　（新鲜者可用 60～100 克）粳米 60 克　白糖适量

〔制法〕先将菟丝子洗净后捣碎，或用新鲜菟丝子 60～100 克捣烂，加水煎取汁，去渣后，入米煮粥，粥将成时加入白糖，稍煮即可。

〔用法〕早晚 2 次服食，以 7～10 天为 1 疗程，分早晚 2 次服食。每隔 3～5 天再服。

〔功效〕补肾益精，养肝明目。

〔主治〕肝肾不足之腰膝酸痛，腿脚软弱无力，阳痿，遗精，早泄，小便频数，尿有余沥，头晕眼花，视物不清，耳鸣耳聋。

〔来源〕《粥谱》

淮山圆肉炖水鱼

〔组成〕淮山 15～20 克　圆肉 15～20 克　水鱼 1 只

〔制法〕先用滚水烫鱼，使其排尿，再切开洗净，掏出内脏，然后将水鱼肉、水鱼壳、淮山、圆肉一起放入炖盅内，加水适量，隔水炖熟服用。

〔用法〕喝汤吃肉，每星期炖 1 次。

〔功效〕补肾益精。

〔主治〕肾阴不足，心脾两虚之早泄，食欲不振，心悸怔忡，泄利，耳聋目暗。

〔来源〕《饮食疗法》

腐皮白果粥

〔组成〕白果 9～12 克　腐皮 45～80 克　白米适量

〔制法〕白果去壳和蕊，与腐皮，白米置砂锅中加水适量，煮调吃。

〔用法〕每日 1 次，当早点吃。

〔功效〕补肾益肺。

〔主治〕肾气虚弱之早泄，遗尿，小便频数，肺虚喘嗽。

〔来源〕《饮食疗法》

归参山药猪腰

〔组成〕猪腰 500 克　当归 10 克　党参 10 克　山药 10 克

〔制法〕猪腰切开，剔去筋膜臊腺，洗净后放砂锅内，加入当归、党参、山药，水适量，小火清炖至猪腰熟透。捞出猪腰，待冷，切片放瓷盘上，淋酱油、醋、姜丝、蒜末、香油即可食用。

〔用法〕佐餐食用。

〔功效〕益气补肾。

〔主治〕心血亏损，心气不足，肾气乏冷，不摄清液之早泄，心悸，气短，失眠，腰酸，自汗。

〔来源〕《百一选方》

锁阳粥

〔组成〕锁阳 30 克　粳米 50 克

〔制法〕将锁阳洗净，切碎，加粳米及清水适量、煮粥，调味。

〔用法〕随意服食，锁阳可不吃。

〔功效〕兴阳固精。

〔主治〕肾虚遗精、阳痿、早泄等症。

〔来源〕《本草求真》

汤煨甲鱼

〔组成〕甲鱼 1 只（约 500 克）

〔制法〕先将甲鱼杀死，用八成热的水烫一下，用刀剖去外部的衣皮，然后将一层黑皮刮去，将肚皮剪开，去内脏，洗净。取锅加水将甲鱼煮烂，用漏勺捞出凉透，拆去鱼骨，切碎，用鸡汤、秋油、黄酒煨，汤 2 碗收至 1 碗起锅，用葱末、胡椒末、姜末掺之即成。

〔用法〕佐餐服食。

〔功效〕滋阴补精。

〔主治〕肾精亏虚之精液量少及阴虚内热之遗精等。

〔来源〕《随园食单》

莲子煲猪肚

〔组成〕莲子 90 克　猪肚 200 克

〔制法〕先将莲子劈开，去莲子芯，把猪肚洗净切成小块，加水适量煲汤，加少许食盐、味精调味。

〔用法〕佐餐服食。

〔功效〕补脾涩精。

〔主治〕脾虚遗精、纳呆便溏等症。

〔来源〕《古方饮食疗法》

鸡肠饼

〔组成〕公鸡肠 1 具　面粉 250 克

〔制法〕先将鸡肠用剪刀直接剪开，冲去污物，再加少许盐反复揉擦，然后用水冲净，焙干，研成极细粉末，与面粉混匀，加水适量，和成面团，可稍加油盐佐料，如常法煎成小薄饼。

〔用法〕1 次或分 2 次服食，连服 10 天。

〔功效〕涩精止遗。

〔主治〕遗精、遗尿等。

〔来源〕《太平圣惠方》

莲肉羹

〔组成〕莲子肉　粳米各200克　茯苓60克

〔制法〕将莲子肉、粳米，茯苓共研粉末，并加白砂糖适量调匀，压成糕，蒸熟即成。

〔用法〕每服30克，1日2次。

〔功效〕涩精固肾。

〔主治〕肾虚之腰痛遗精。

〔来源〕《士才三书》

杜仲爆羊腰

〔组成〕杜仲15克　五味子6克　羊腰500克　素油芡粉　葱　姜　酱油　味精各适量

〔制法〕杜仲、五味子加适量水煎煮40～50分钟，去渣，浓缩备用。洗净羊腰，去筋膜臊腺，切小片，用芡汁拌匀，再用大火热油爆炒至嫩熟，加入杜仲、五味子浓汁以及酱油、葱、姜、味精等调料即可食用。

〔功效〕强肾壮腰。

〔主治〕肾虚之腰痛，遗精等症。

〔来源〕《饮食疗法》

芡实煮老鸭

〔组成〕芡实200克　老鸭1000克　葱　姜　盐　料酒　味精各适量

〔制法〕去老鸭毛和内脏，洗净，再把芡实洗净放入鸭腹内。将鸭放入瓦锅内，加水适量。大火煮沸后改用小火炖熬，至鸭肉软烂即成。

〔用法〕食用时，加味精，吃肉喝汤。

〔功效〕固肾涩精。

〔主治〕肾虚遗精等症。

〔来源〕《饮食疗法》

沙参炖龟肉

〔组成〕沙参60克　冬虫夏草10克　乌龟1~2只

〔制法〕洗净沙参、虫草，去掉乌龟内脏，连龟甲一起与沙参、虫草加水煲汤，以油、盐调味。

〔用法〕饮汤食龟肉。

〔功效〕滋阴养血，补肺益肾。

〔主治〕阴虚潮热，盗汗、肾虚遗精等症。

〔来源〕《饮食疗法》

核桃五味子糊

〔组成〕核桃仁 10 克　五味子 2 克　蜂蜜适量

〔制法〕洗净核桃仁、五味子，加蜜蜂共捣成糊状服用。

〔功效〕滋阴补肾。

〔主治〕肾虚耳鸣，神精衰弱，遗精失眠等症。

〔来源〕《饮食疗法》

金樱子炖冰糖

〔组成〕金樱子 15 克　冰糖 60 克

〔制法〕将金樱子洗净加冰糖和水放碗内，隔水蒸炖 1 小时即成。

〔用法〕去渣服汤，每日 1 次。

〔功效〕涩精固脱。

〔主治〕遗精滑精。

〔来源〕《饮食疗法》

何首乌煲鸡蛋

〔组成〕何首乌 60 克　鸡蛋 2 只

〔制法〕先将鸡蛋煮熟去壳，再与何首乌同煮。

〔功效〕补肝肾，益精血。

〔主治〕肾精亏损，无以固涩之遗精，头晕眼花，须发早白，脱发过多，未老先衰，白带，血虚便秘。

〔来源〕《饮食疗法》

猪脊髓煲莲藕

〔组成〕猪脊髓500克（连脊骨）　莲藕250克

〔制法〕上2味同放锅内熬煲服食。

〔用法〕当菜服食，每周2剂，一般4～8剂即可见效。

〔功效〕补血益精。

〔主治〕男子精气亏乏，无以固涩之遗精，面色苍白，四肢乏力，腰膝酸软。

〔来源〕《饮食疗法》

杞子炖牛鞭

〔组成〕杞子20～40克　牛外生殖器1具（包括两睾丸）

〔制法〕上2味置盅内加水适量，隔水炖熟。炖时可加入生姜2片，以去其异味。

〔用法〕食肉饮汁，每周1次，一般1～2次见效。

〔功效〕补肾壮阳，固精止遗。

〔主治〕男子肾阳亏损，肝肾精气不足之遗精、阳痿、夜

间尿多、腰膝酸软。

莲子百合煲瘦肉

〔组成〕莲子 30 克　百合 30 克　瘦猪肉 200～250 克

〔制法〕上 3 味加水适量，置文火上煲熟，调味后服用。

〔功效〕交通心肾，固摄精气。

〔主治〕心肾不交之梦遗，心悸，失眠，滑精，淋浊带下。

韭菜子粥

〔组成〕韭菜子 15 克　大米 100 克

〔制法〕韭菜子洗净装布袋，同大米共煮粥，吃粥时可不吃韭菜子。

〔功效〕补肾壮阳，固精止遗。

〔主治〕肾虚的遗尿，遗精等症。

〔来源〕《食疗粥谱》

枸杞羊肾粥

〔组成〕鲜枸杞叶 500 克　羊肾 2 只　大米 250 克

〔制法〕将枸杞叶洗净，切碎。羊肾去筋膜、臊腺切碎。大米加水适量。煮成粥，熟后即可食。

〔功效〕滋补肝肾，聪耳明目。

〔主治〕腰膝酸软，脚跟疼痛，遗精，阳痿等症。

〔来源〕《圣济总录》

枸杞子粥

〔组成〕枸杞子 60 克　大米 120 克

〔制法〕将枸杞、大米洗净，先将米煮至半熟，再倒入枸杞一同煮熟即可。

〔功效〕滋补肝肾。

〔主治〕头晕眼花，双目干涩，耳鸣遗精，腰膝酸软等症。

〔来源〕《太平圣惠方》

羊肾酒

〔组成〕羊肾 1 对　沙苑疾藜 60 克（微炒）　桂圆肉 60 克　淫羊藿 60 克（去边毛，油炒）　仙茅 60 克（泡去糯米汁赤油）　玉米 60 克　酒 1500 毫升

〔制法〕上药研碎置瓶中，用酒浸泡。

〔用法〕7 日后取出，弃药渣，随意适量饮。

〔功效〕温补肾阳，壮腰膝，强筋骨。

〔主治〕肾阳不足的精寒稀少，腰酸膝冷，老人足痿等症。

〔来源〕《中国医学大辞典》

猪肾羹

〔组成〕阉猪肾1对　枸杞叶25克　豉汁2匙　葱、盐花椒各适量

〔制法〕将猪肾去膜，洗净，切片。洗净枸杞叶，用豉汁相拌合，加葱、盐、花椒煮羹。

〔用法〕空腹食。

〔功效〕补肾壮阳。

〔主治〕肾虚阳痿，肢体羸瘦，精衰少力等症。

〔来源〕《经验后方》

芝麻白糖糊

〔组成〕芝麻500克　白糖适量

〔制法〕将芝麻拣净，放铁锅内炒香，取出晾凉，捣碎，装入瓷罐内备用。

〔用法〕食用时，每次2汤匙，放入碗中，再加白糖适量，用开水冲服。

〔功效〕补阴血，养肝肾，乌须发，长肌肉，填精髓。

〔来源〕《大众药膳》

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]
书名 = 玉房按摩养生
作者 = 松佑君
页数 = ３２４
ＳＳ号 = １０２２７７０１
出版日期 = １９９３年０６月第１版