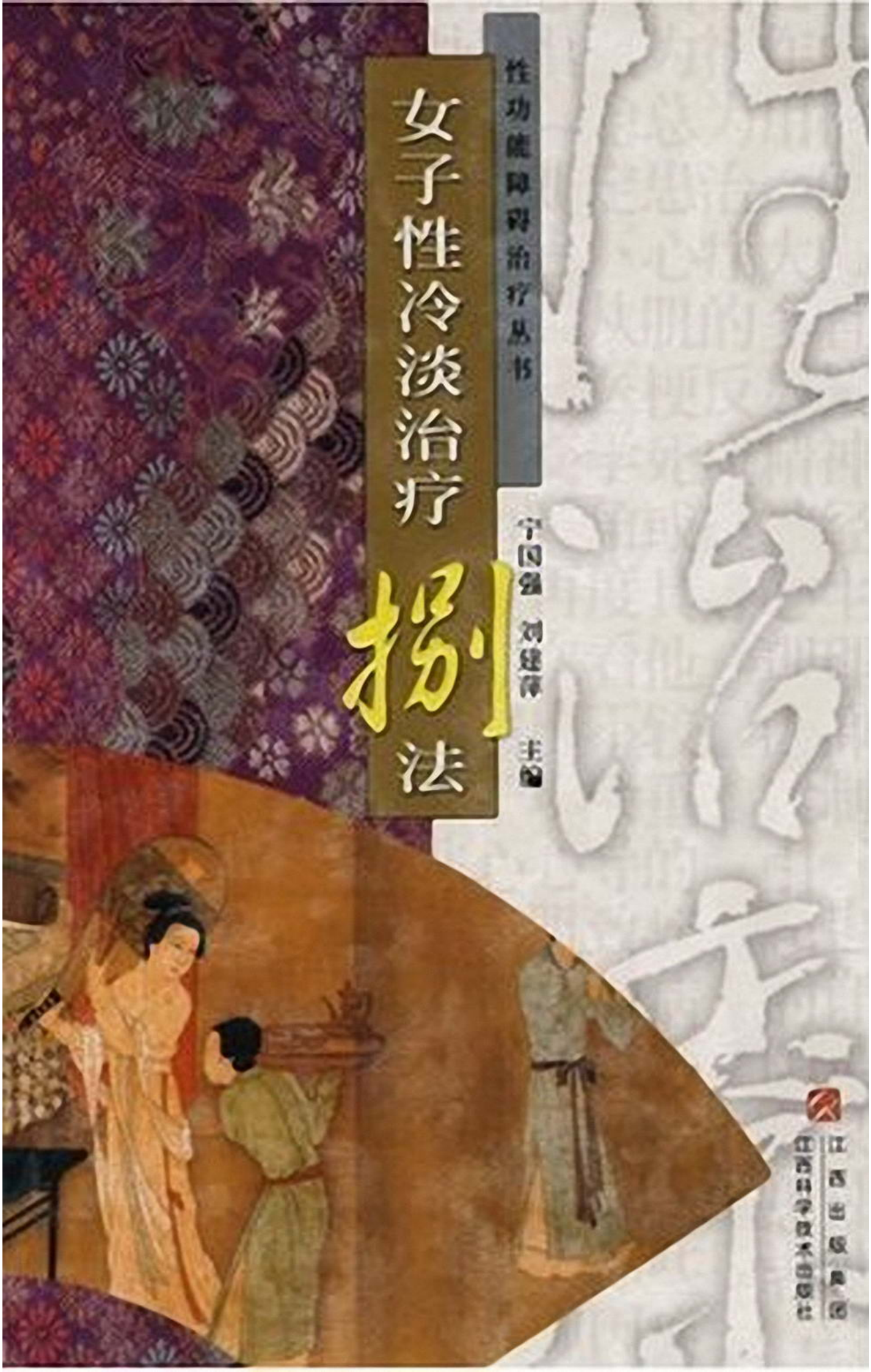
性功能障碍治疗丛书

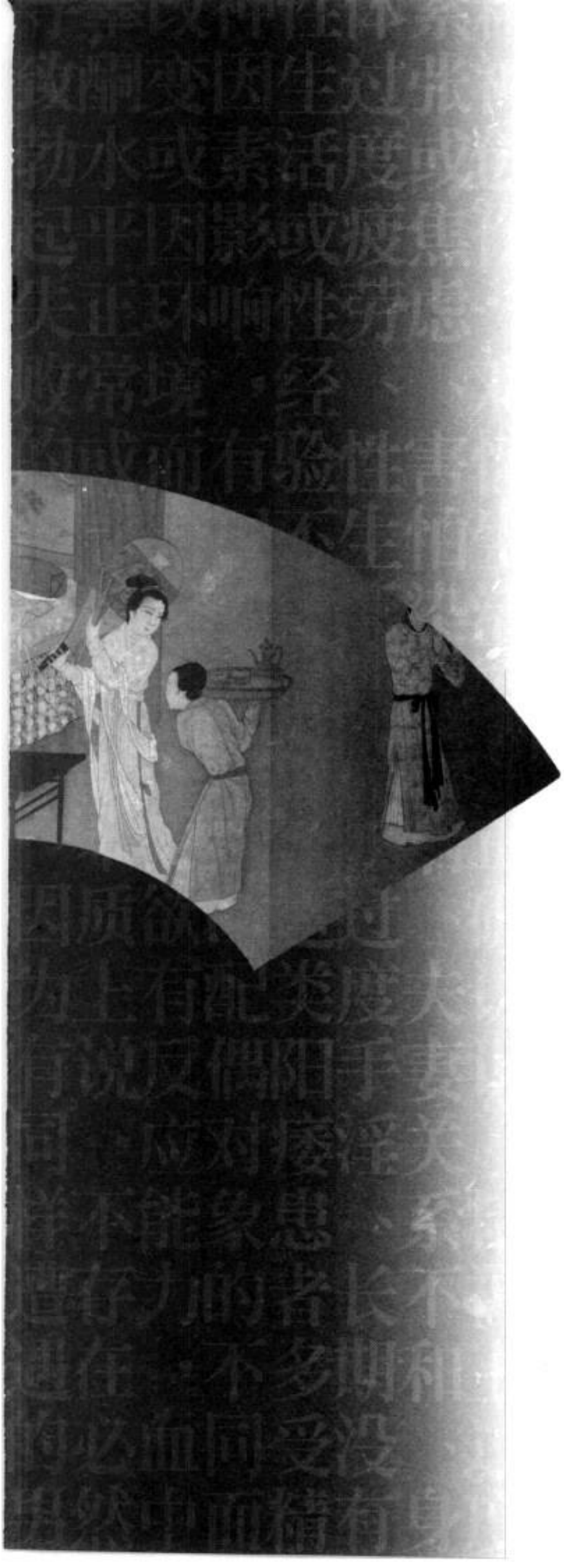
女子性冷淡治疗捌法

宁国强 刘建萍 主编



性功能障碍治疗丛书

女子性冷淡治疗捌法



江西出版集团
江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女子性冷淡治疗八法/宁国强等　主编. —南昌:江西科学技术出版社,2008.4
(性障碍治疗小丛书)
ISBN 978-7-5390-3327-3
Ⅰ.女…　Ⅱ.宁…　Ⅲ.妇科病—性功能障碍—治疗　Ⅳ.R711.770.5
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第038173号

国际互联网(Internet)地址:http://www.jxkjcbs.com
选题序号:KX2006075
图书代码:D08044-101

女子性冷淡治疗八法　　宁国强等　主编

出版发行	江西出版集团·江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009　电话:(0791)6623491　6639342(传真)
印刷	江西农大印刷厂
经销	各地新华书店
开本	787mm×1092mm　1/16
字数	160千字
印张	7.5
印数	3000册
版次	2008年5月第1版　2008年5月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-3327-3
定价	15.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

主　编　宁国强　刘建萍

编著者　宁国强　刘建萍

黄娩象　范燕文

吴小霞　朱英姿

目录

◆有关女子性冷淡的基本知识 /001

◆女子性冷淡的中医分型治疗 /004

◆女子性冷淡治疗八法 /007

第一法:在医生指导下巧用中药治疗女子性冷淡 /007

第二法:巧用食品治疗女子性冷淡 /035

第三法:巧用药膳治疗女子性冷淡 /055

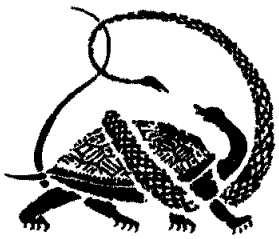
第四法:巧用药茶治疗女子性冷淡 /071

第五法:巧用药酒治疗女子性冷淡 /088

第六法:运用按摩法治疗女子性冷淡 /101

第七法:女子性冷淡的心理治疗 /111

第八法:其他的治疗女子性冷淡方法 /115



有关女子性冷淡的基本知识

1 概念

女子性冷淡包括性欲低下与性厌恶，以前者为主。

性欲低下又称之为“阴冷”，这是女性对性活动缺乏主观欲望，包括缺乏性梦和性幻想，缺乏参与性活动的意识，当剥夺其性活动的权力时感到无所谓，也无挫折感。就是说，性欲低下的人，在任何时间、任何情况下都不想参与性活动。

女性性厌恶，是指女性厌恶性活动，憎恶性行为，是一种性心理障碍所造成的性功能障碍，它可以单独存在，也可以和其他性功能障碍共同发生。女性性厌恶患者，在实际或想象和伴侣发生性活动时，立刻产生强烈的消极情绪，并且非常厌恶性活动，出现排斥或憎恶的现象和行为，所以一般都极力回避所有的性活动。严重的患者，甚至对与异性接触都非常厌恶，并对性接触和性活动产生惊恐反应。

2 病因

(1)性欲低下的原因：

性欲的内分泌基础是性激素，它将维持性欲的持续张力、紧张性和兴奋性；性欲的神经基础是神经反射弧，它由性敏感区、传入神经、脊髓低级性中枢和大脑高级性中枢、传出神经和效应器(如性器官和全身肌肉等)所组成。它的功能是保持机体对环境性刺激的有效反应，激发或形成突出的性欲冲动并导致性行为，即应激性性欲。总之，性欲可因肉体刺激引起，也可因视觉、听觉、嗅觉等特殊感觉的刺激引起，还可因单独的心理刺激所引起。性欲在个人之间存在相当显著的差异，即使是同一个人，性欲也会随时间、地点、情境、对象的不同而有所变化。性欲还受年龄、身体状况、工作压力、人际关系、意识形态、道德价值观念等多种因素的影响。性活动的频率不是判断性欲低下的可靠标准，但每月少于2次即有参考价值。

性欲低下多因女性对性生活持有不正确的看法；或因丈夫行房事时

急躁或粗鲁，使妻子产生了性反感心理；也可能是因没有掌握好性欲诱发“男快女慢”的特点，性生活不够协调，妻子从未体验到性高潮和性交的快感；或者性交时的环境不够理想，对外界干扰有顾忌。少数女性性欲低下可能是器质性原因所致，如生殖器官炎症、月经不调或体质较弱等。此外，性腺功能低下也是性欲低下的重要原因之一。药物等化学因素，如某些降压药或镇静药、酒精、嗜烟、大麻等均是性欲低下的可能因素之一。营养不良也可造成性欲低下；营养过盛、过度肥胖也可出现性欲低下。据报道，我国性欲低下的妇女发病率较国外高。有人对4700名我国的已婚妇女进行调查，性欲低下的占17.57%，性感不足的占5.66%，合计占23.23%。也就是说，我国已婚妇女近1/4的人，有不同程度的性欲低下。当然，女性更年期以后及身体衰弱、情绪欠佳时，性欲也会减退，这不属于本书所论述的性功能障碍。

(2)性厌恶的原因：

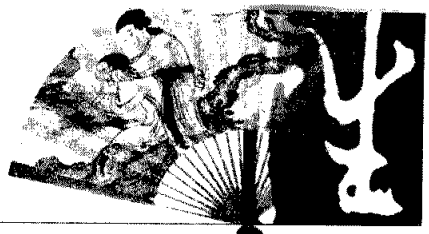
女性性厌恶大都是精神心理因素所引起的。如少女时期受到不正确的性教育，认为性是罪恶，性活动是一种可怕的行为；也有些患者是由于青少年时有过创伤性性经历，如受到强暴、强奸、乱伦、失恋等精神打击常可诱发性厌恶。

3 诊断

(1)性欲低下的诊断：

女性性欲低下的诊断似乎很容易，只要女性缺乏参与和接受性活动的欲望，就可以诊断为女性性欲低下。实际上对女性性欲低下的定量评价很困难，就像什么是正常性欲的定量评价一样，都很困难。有人提出，对女性性欲低下的评价，可用女性参加性活动的频率来衡量。如果女性参与性活动每月少于2次，即可诊断为性欲低下。但这种评价方法忽视了女性在性活动中的被动性地位，如女性因为屈从于配偶的某种压力而被动地接受性活动这一因素。事实上，女性性欲低下者在被动接受性活动时也可能达到性唤起。

现在诊断女性性欲低下时大多是靠主观评价，即以女性自我感觉性欲强弱来评价。一般分为无性欲、性欲低下、性欲一般、性欲较强、性欲亢进等几个等级。从女性自己能感受到的生殖器反应来评价要比主观评价要客观得多，这种评价主要从性冲动、阴道润滑、性高潮等几个方面来判断。女性在参与性活动时，性器官出现的反应越明显、越多，说明性欲越强烈。相反，在参与性活动时性器官出现的变化越小，说明性欲越



低。还可从女性对性活动情感的反应来评价，一般可以从对爱情、性接触、性活动的欲望来判断。其态度可以分为冷淡、无所谓、激奋、失控、亢进等几个等级。也可从女性对性活动所持的态度进行定性评价，从女性对性活动是感兴趣、有快感、惊奇、压抑、发怒、厌恶性活动、畏惧性活动、对性活动轻蔑、内疚、羞涩等几种态度来评价。从以上几个方面来评价女性性欲的高低，主观成份所占比例较大，而且也很难，所以判断女性是否存在性欲低下，只是相对而言。

(2)性厌恶的诊断：

诊断女性性厌恶，一般困难不大。有些人因过度疲劳、工作繁重、睡眠过少，对性活动不感兴趣，性兴奋降低，这不算性厌恶。只有在性活动时产生强烈消极情绪，而排斥和憎恶性活动，竭力回避性接触，才能诊断为女性性厌恶。

女子性冷淡的中医分型治疗

女子性冷淡可由肾阳衰微、命火不足而致；可由气血不足、心脾双虚而致；可由心情不畅、肝气郁结而致。此病涉及脏腑，以肾、心、肝、脾为主。其分型治疗如下：

（一）气血两虚型

1 临床症状

多见于素体虚弱，久病初愈，或思虑过度者。性欲淡漠，快感缺乏，伴面色萎黄无华，皮肤不泽，唇甲色淡，神疲乏力，纳呆便溏，月经量少色淡。舌质淡，脉沉细。

2 病因病机

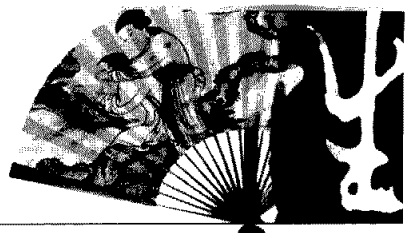
因久病迁延，思虑过度伤及心脾，气血不足，荣养失职而致性欲冷淡，快感不足；血虚无以上荣而致面色无华，唇甲色淡，皮肤不泽；脾气受损，鼓动无力而致神疲乏力；脾失健运而致便溏纳呆；气血双虚，冲任不足而致月经量少色淡，舌淡，脉沉细，亦为气血两虚之象。

3 治疗原则

益气养血。

4 主治方剂及方解

方剂：归脾汤加味。方解：以人参、白术、黄芪补益脾气；当归、龙眼肉补血养荣；木香调气；茯神、远志安神；加鹿角胶、淫羊藿以助肾阳。



（二）肾阴亏虚型

1　临床症状

多见于久病伤及阴津之人。性感缺乏，高潮障碍，前庭大腺分泌不足，伴急躁易怒，五心烦热，心悸盗汗，头晕目眩，腰腿酸软，溲黄便干，月经前期，色深红，舌红少苔，脉细数。

2　病因病机

因肾阴亏耗、濡润失职而致性冷淡，阴道分泌物减少；阴虚生内热而致五心烦热，急躁易怒；虚火内扰，心神失养而致心悸盗汗；阴精不足，髓海失养而致头晕目眩；肾府失养而致腰腿酸软；虚火扰及胞宫而致月经前期。舌红少苔，脉细数，亦为阴虚之象。

3　治疗原则

滋阴清热。

4　主治方剂及方解

方剂：知柏地黄汤加二至丸。

方解：熟地、山萸肉、山药滋补肾阴，补肝脾固肾；泽泻、茯苓、丹皮宣泻肾浊，淡渗利湿，清泻肝火；三补三泻，通补开合，补而不腻。知母、黄柏加强清热效力，加旱莲草、女贞子补益肾精阴血，共起滋阴清热之功效。

（三）命门火衰型

1　临床症状

多见禀赋素虚者。性冷淡，高潮障碍，并多伴不孕，畏寒肢冷，腰膝酸冷，少气懒言，尿清便溏，月经量少，行经愆期，腹部冷痛，舌淡，脉沉迟。

2　病因病机

因禀赋不足、肾阳衰微而致性欲冷淡，高潮缺乏；肾阳不足、温煦失

职而致畏寒肢冷；肾府失养，气乏鼓动而致腰膝酸冷，少气懒言；阳虚不能化气而致小便清长；肾阳衰微，胞宫寒冷而致月经量少而愆期，腹冷不孕。舌淡，脉沉迟，亦为命门火衰之象。

3 治疗原则

温补肾阳。

4 主治方剂及方解

方剂：右归丸加味。

方解：熟地、山药、山萸肉、枸杞子滋补肾阴；肉桂、附子温养肾阳；菟丝子、鹿角胶填补，肾精；当归养血益阴，杜仲温肾强腰，加蛇床子壮肾益阳，共起温补肾阳、填充精血之功效。

（四）肝气郁结型

1 临床症状

常见于夫妻感情不和，情志不舒者。性欲淡漠或无快感，性交不适，伴抑郁不舒，烦躁易怒，胸闷长叹，经期乳房胀痛，行经时腹痛，月经不调，舌苔薄，脉沉弦。

2 病因病机

因情志不和，肝失条达则性欲淡漠；肝失疏泄而致烦躁易怒；气机不畅而致胸闷不舒，喜长叹息；气滞肝脉，则行经乳房及小腹胀痛。苔薄，脉弦，亦为肝郁之象。

3 治疗原则

疏肝解郁。

4 主治方剂及方解

方剂：柴胡舒肝散。

方解：柴胡舒肝解郁；枳壳、香附、陈皮疏解肝经气滞；川芎活血行滞，开肝经之血而解郁；芍药甘草和血缓急，调和肝脾，共起疏肝解郁之功效。

女子性冷淡治疗八法

第一法：在医生指导下巧用中药治疗女子性冷淡

（一）当　归

当归，又名西归、秦归等。

当归为伞形科草本植物当归的根。主产于甘肃省东南部的岷县，产量多，质量好，世称“西归”。其次，陕西、四川、云南、湖北等省也有栽培。以主根肥大、身长、支根少、断面黄白色、气味浓厚者为佳。秋天采挖，除尽芦头、须根，待水分稍行蒸发后，按大小粗细分别捆成小把，用微火缓缓熏干或用硫黄烟熏干。切片生用，或经酒拌、酒炒用。

1　主要成分

当归含挥发油，油中主要成分为具特殊香气的正丁烯内脂、藁木内脂、正中十二烷醇、佛手柑内酯等，同时还含微量维生素 B_{12}、维生素 E、阿魏酸、烟酸、丁二酸、胆碱、多种氨基酸、蔗糖等。

2　现代药理学研究发现

（1）当归有兴奋子宫作用。

（2）当归有补血作用。

（3）当归有保护肝脏，防止肝糖元降低的作用。

（4）当归有提高全身代谢镇痛、镇静及抗炎作用。

（5）当归有抗心律不齐作用。

（6）当归对外周血管有明显扩张作用，有抑制血小板凝集作用。

（7）当归对痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌、溶血性链球菌等有一定抑制作用。

3 性味、归经及主治

(1)性味:甘、辛,温。

(2)归经:归心、肝、脾经。

(3)主治:各种贫血症;妇女月经不调、经闭、痛经、胎前产后诸疾;因血津枯而致的肠燥便秘;跌打损伤,痹痛麻木,淤血作痛。

4 用法、用量与配伍

(1)用法:补血用当归身,破血用当归尾,和血(补血活血)用全当归。

(2)用量:常用量5~15克。

(3)配伍:

①当归配川芎、地黄、芍药等,治疗妇女月经不调、经闭痛经及胎前产后等。

②当归配黄芪、熟地、制何首乌等,治疗血虚萎黄。

③当归配桂枝、白芍、甘草、饴糖等,治疗虚寒腹痛。

④当归配鸡血藤、桑寄生等,治疗血虚所致的痹痛麻木。

⑤当归配羌活、独活、威灵仙、海风藤等,治疗血虚所致的风寒湿痹。

⑥当归配丹参、桃仁、红花、炒山甲等,治疗淤血作痛或跌打损伤肿痛等。

⑦当归配生何首乌、肉苁蓉、火麻仁等,治疗血虚肠燥便秘。

⑧当归配银花、甘草、天花粉、炮山甲等,治疗疮疡痈疽症。

5 治疗女子性冷淡举例

(1)治疗妇女因血虚所致的月经不调及性欲低下:

主证:经行延后,量少,色淡红,质清稀,无淤血块,面色萎黄,心烦少寐,性欲淡漠,舌质淡,苔薄白,脉细弱。

处方:当归15克,白芍12克,熟地12克,川芎5克。

用法:每日1剂,水煎服。

(2)治疗肝肾精血亏虚所致的女子体弱、早衰、性快感缺乏:

主证:头晕眼花,须发早白,性冷淡,腰膝酸软,月经量少色淡,面容少华,皮肤粗糙,性快感缺乏,无主动的性欲要求,舌淡,脉细。

处方:全当归25克,枸杞子15克,制首乌15克,鸡肉250克,精盐、味精各适量。

用法:将鸡肉洗净,切块,与当归等3味中药一次置于砂锅中,加清水,用文火炖至鸡肉熟烂时即可吃。

每日1剂,分早、晚2次温服。喝药汤,吃鸡肉。每10剂为一个疗程。

(3)辅助治疗有气血两虚表现的女子性欲低下:

主证:面色少华,神疲肢软,形体瘦弱,畏风怕冷,性欲低下,月经后期、经血少,舌质淡,苔薄白,脉细。

处方:当归50克,续断50克,白芍60克,熟地黄100克,川芎40克,黄芪40克,肉桂40克,麦冬40克,干姜40克,吴茱萸100克,甘草25克,大枣20个,白酒2500克。

用法:将以上中药捣碎,用细纱布袋包扎好,放入盛有白酒的瓦酒坛中浸泡,12小时后,加水1000克,置文火上煮至取1500克药酒时取下待冷,隔日摇动数下,10~15天即可开封取饮。

每日早、中、晚饭前各温饮15毫升。

6 禁忌

(1)妇女月经血量多时慎用。

(2)湿盛中满及便溏者均不宜用。

(3)脘腹胀满、食欲缺乏、舌苔厚腻者忌服。

(二)熟 地

熟地为玄参科草本植物地黄根的加工品,通常以酒、砂仁、陈皮为辅料,将干生地反复蒸熟至内外都成为黑色,质地柔软黏腻并显油润光泽时即成,用时切片。主产于河南、浙江等省;河北、湖南、湖北、四川等地亦产。以体大质重,断面油润乌黑、味甘甜者为佳。

1 主要成分

熟地主要含环烯醚萜甙类之梓醇、β-谷甾醇及甘露醇,少量豆甾醇,以及地黄素、生物碱、脂肪酸、蔗糖、果糖、葡萄糖等多种糖类及多种氨基酸,尤以精氨酸含量最高。

2 现代药理学研究发现

(1)熟地有改善肾功能、降低血压作用。

(2)熟地有强心、止血、利尿及迟效性缓和泻下作用。

(3)熟地有降血糖作用。

(4)熟地有抗衰老及延缓、减轻皮肤老化作用。

(5)熟地有保肝及防止肝糖原减少的作用。

(6)熟地有抗血栓形成的作用。

3 性味、归经及主治

(1)性味:甘,微温。

(2)归经:归肝、肾经。

(3)主治:精血双亏,瘦弱,须发早白,耳鸣耳聋等;血虚萎黄,眩晕心悸,肾阴不足,腰膝酸软。

4 用法、用量与配伍

(1)用法:宜与砂仁、陈皮等健脾开胃药同用,以防黏腻碍胃。

(2)用量:常用量10~30克。

(3)配伍:

①熟地配山药、山药、山萸肉、丹皮、茯苓、泽泻,治疗肾阴亏虚,潮热盗汗,遗精及消渴等证。

②熟地配何首乌、女贞子、早莲早、山萸肉等,治疗精血亏虚,头晕眼花,耳鸣耳聋,须发早白等。

③熟地配制何首乌、当归、白芍、龙眼肉,枣仁等,治疗血虚萎黄,眩晕心悸。

④熟地配当归、芍药、川芎等,治疗妇女血虚月经不调,痛经等证。

5 治疗女子性冷淡举例

(1)治疗有血虚表现的月经不调、性欲低下女子:

主证:月经迟后,量少,色淡红,伴小腹不适,头晕眼花,失眠多梦,性欲低下,舌淡,脉细弱。

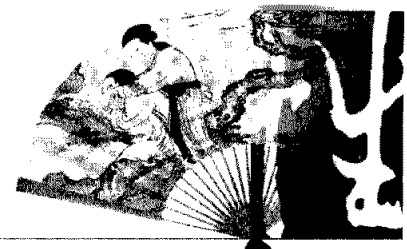
处方:熟地黄15克,丹参10克,玫瑰花5克。

用法:每日1剂,水煎,每日分早、晚各一次,用温糯米酒兑服。15剂为一个疗程。

(2)治疗女子宫冷带下、性欲低下等:

主证:下腹冷痛,白带清稀,性欲低下,腰酸肢软,面容苍白,月经量少,经血色淡,舌淡,苔白,脉细。

处方:熟地90克,胡桃肉60克,白术90克,温肭脐(海狗肾)60克,



人参60克，白茯苓60克，当归60克，川芎60克，枸杞60克，小茴香60克，白芍60克，黄芪60克，杜仲60克，牛膝60克，破故纸60克，川芎60克，远志60克，木香30克，茯神30克，炙甘草30克，沉香15克。

用法：将以上各中药共研为细末，用制腽肭脐酒煮糊为丸，如梧桐子大，密封于干净瓶中。

每日2次，每次50粒，空腹用米酒送服。

（3）辅助治疗精血亏虚所致的性欲减退：

主证：女子性欲减退，月经不调，须发早白，头发枯脆易脱，舌质淡，脉细。

处方：熟地黄80克，枸杞子80克，甘菊花60克，肉苁蓉30克，炒陈曲40克，白酒2000克。

用法：将以上中药捣成细末，用细纱布袋包扎好，放入干净容器中，倒入白酒，加盖密封，置阴凉干燥处，常摇动，14天后即可开封取饮。

每日2次，早、晚各温饮15毫升。

（4）辅助治疗伴有腰膝冷痛的中年女子气血不足性欲缺乏：

主证：腰膝冷痛，遇寒及冬天加重，四肢乏力，性欲缺乏，性交时及性交后感气短，舌质淡、脉细。

熟地100克，乌蛇1条，续断15克，赤箭15克，党参30克，桂心15克，当归30克，蕤蘼15克，川芎15克，酸枣仁15克，山萸肉15克，五味子15克，漏芦15克，五加皮15克，制附子15克，仙灵脾15克，骨碎补15克，荆芥7克，川椒7克，肉苁蓉15克，木香15克，石斛5克，防风15克，牛膝15克，白酒2公斤。

处方：将乌蛇去头尾，焙干。

用法：将以上各药共捣碎，加乌蛇，用白布袋装好，置干净器中以酒浸泡，封口，7日后可开取，去渣备用。

每日3次，每次饭前温饮10～20克。

6 禁忌

（1）熟地忌用铜器煎熬。

（2）熟地不宜与萝卜、葱、蒜、猪血同食。

（3）熟地性质滋腻，有碍消化，故气滞痰多、脘腹胀满及食少便溏者忌服。

（三）阿　胶

阿胶又名驴皮胶、阿胶珠、陈阿胶、蛤蜊粉炒阿胶、蒲黄炒阿胶。

阿胶为马科动物驴的皮，经漂泡去毛后熬制而成的胶块。古时以产于东阿（即今山东东阿县）而得名。主产山东、河北、浙江、江苏等地。以色乌黑光亮，断面紫红，质地硬脆无腥气者为佳。以原胶块用；或将胶块打碎，用蛤蜊粉炒成阿胶珠用。

1　主要成分

阿胶主含胶原、钙、硫。胶原水解后成明胶蛋白，明胶蛋白水解产生多种氨基酸，如赖氨酸、精氨酸、组氨酸、胱氨酸等。

2　现代药理学研究发现

（1）阿胶有加速红细胞和血红蛋白的生成，有抗贫血作用。

（2）阿胶有促进血液凝固作用。

（3）阿胶有对抗创伤性休克，使血压上升的作用。

（4）阿胶可改善人体内钙的平衡，能促进钙的吸收、留存，使血钙增高。

3　性味、归经及主治

（1）性味：甘，平。

（2）归经：归肝、胃、肺经。

（3）主治：女人血痛血枯、血淋血尿、吐血衄血等。

4　用法、用量与配伍

（1）用法：用开水或黄酒化服，入汤剂应烊化冲服，用于止血宜蒲黄炒，润肺宜蛤蜊粉炒。

（2）用量：常用量 5 ~ 10 克。

（3）配伍：

①阿胶配熟地、当归、黄芪、党参、枣仁等，治疗血虚眩晕心悸。

②阿胶配生地、麦冬、丹参、白芍等，治疗阴虚心烦失眠。

③阿胶配牡蛎、鳖甲、白芍、麦冬等，治疗热病伤阴，虚风内动。

④阿胶配甜杏仁、百部、沙参等，治疗虚劳咳。

⑤阿胶配桑叶、麦冬、杏仁、沙参等，治疗阴虚燥咳。

⑥阿胶配猪苓、滑石、茯苓等，治疗阴虚小便不利。

5　治疗女子性冷淡举例

(1)治疗有血虚表现的女子月经不调、性厌恶：

主证：面色萎黄，眩晕耳鸣，四肢不湿，神疲气乏，月经量多，色淡，性欲减退，有时竭力回避性接触，舌质淡，脉细。

处方：阿胶 500 克(烊化)，冰糖 100 克。

用法：每日 2 次，每次 2 羹匙，温开水送服。

(2)辅助治疗伴有失眠易怒的月经不调性欲低下女子：

主证：口干舌燥，心烦易怒，失眠耳鸣，神疲乏力，对男性不感兴趣，甚至拒绝与男性性交，舌质淡，脉细涩。

处方：阿胶 20 克，酸枣仁 15 克，柏子仁 15 克，鸡子黄 1 个。

用法：先水煎酸枣仁、柏子仁，加入鸡子黄 1 个，待鸡子黄熟时用热药汤烊化阿胶，温服，每日 1 剂，每日分 2 次服。

(3)治疗兼有肾阳不足及血虚的女子性欲低下：

主证：面容苍白，肢软乏力，月经后期，经血量少，四肢不温，腰膝酸痛，性欲冷淡，舌质淡，脉细涩。

处方：阿胶 15 克，菟丝子 10 克，川续断 10 克，炒白术 10 克，巴戟天 10 克，枸杞子 10 克，当归 10 克，西党参 10 克，熟地黄 10 克，大枣 9 枚。

用法：先将后 9 味药水煎，用热药汁烊化阿胶。

每日 1 剂，早、晚各 1 次温服。

(4)辅助治疗兼有阴虚和血虚表现的女子性欲低下：

主证：面容苍白，肢倦乏力，腰腿酸软，月经不规则，经量时多时少，血色较淡，缺乏参与和接受性活动的欲望，舌质淡，脉细涩。

处方：阿胶、枸杞子、党参、黄芪、麦冬各等量。

用法：煎膏剂。每支装 10 克或每瓶装 200 克。每 10 克相当于原药材 5.26 克。

每次 10 克，每日 2 次。用温开水送服。

(5)辅助治疗气血两亏所致的女子经血不调、性欲低下：

主证：面容苍白，肢软懒言，经血不调，白带多而清稀，形体消瘦，食欲缺乏，性欲缺乏低下，舌质淡，脉细。

处方：阿胶、红参、白术、茯苓、熟地黄、杭白芍、川芎、当归、益母草各等量，鲜鹿胎 1～3 个，黄酒适量。

用法：干浸膏剂。每块重10克，每包装5块。

每次10克，每日2次。用水炖化，温黄酒或温开水送服。

6 禁忌

(1)阿胶性腻，有碍消化，脾胃虚弱、纳差、不思饮食者不宜服。

(2)呕吐泄泻者忌服。

(3)阿胶不能直接入水煎煮，多单独蒸化服用。

(四)冬虫夏草

冬虫夏草为麦角菌科真菌冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫绿蝙蝠蛾幼虫上的子座与虫体。主产于四川、云南、青海、甘肃、西藏等地。以虫体色黄发亮，丰满肥壮，断面黄白色，菌座短小者为佳。夏季前后挖取，去泥，晒干或烘干，生用。

1 主要成分

冬虫夏草含粗蛋白(为27.52%)；含19种游离氨基酸，其中多为人体必需氨基酸；还含钾、铁、钙、铬、镍、锰、铜、锌等15种微量元素以及维生素B_1、维生素B_{12}和维生素C等；亦含两种糖醇类物质及虫草酸(即虫草素)、糖类。

此外，尚含有油酸、亚油酸、亚麻酸、棕榈酸、硬脂酸以及胆甾醇软脂酸、麦角甾酸过氧化物、麦角甾醇、生物碱和β-谷甾醇。

从冬虫夏草中可分离出嘧啶、腺嘌呤、腺嘌呤核苷等。

从蛹草菌人工培养液中可分出一种代谢产物蛹虫夏草菌素，系核苷类(嘌呤)抗生素。

2 现代药理学研究发现

(1)有扩张支气管作用。

(2)有镇静及催眠作用。

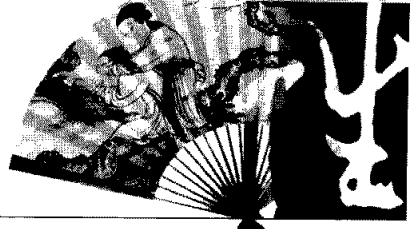
(3)对肠管、子宫及心脏有抑制作用。

(4)对链球菌、葡萄球菌、炭疽杆菌以及皮肤真菌有抑制作用。

(5)有抑制结核杆菌作用。

3 性味、归经及主治

(1)性味：味甘，性温。



(2)归经:归肾、肺经。

(3)主治:肾虚所致的性欲冷淡、腰膝酸痛、久咳虚喘、病后体虚不复;肺气亏损所致的劳嗽咳血。

4 用法、用量与配伍

(1)用法:煎汤服用;与鸭、猪肉、鸡等炖服,尤其与老鸭炖服为佳;入丸、散剂。

(2)用量:煎汤常用量5~10克;用冬虫夏草炖鸡、鸭、肉时,每次可用10~20克。

(3)配伍:

①冬虫夏草配杜仲、淫羊藿、肉苁蓉等,治疗肾虚所致的性欲冷淡、阳痿遗精、腰膝酸痛。

②冬虫夏草配人参、五味子、黄芪等,治疗久咳虚喘、偏肺虚者。

③冬虫夏草配沙参、麦冬、阿胶、川贝等,治疗阴虚劳嗽、咯血。

5 治疗女子性冷淡举例

(1)治疗肾阳亏虚所致的女子性冷淡:

主证:女子性冷淡,四肢无力,面色苍白,舌淡,苔薄白,脉弱。

处方:冬虫夏草5克,黄雀10克,生姜,精盐、味精各适量。

用法:将黄雀去毛,去内脏,洗净,切成块;将冬虫夏草、黄雀肉、姜片同入砂锅内,加水适量,用文火炖至雀肉熟烂,调入味精、精盐;冬虫夏草、雀肉、汤一起服食。

(2)辅助治疗伴有虚劳咳喘的女子性冷淡:

主证:虚劳咳喘,气短乏力,自汗盗汗,腰膝酸软,失眠多梦,月经不规则,性欲望低下,有时厌恶性生活,舌质淡,脉细滑。

处方:冬虫夏草10克,嫩母鸭1只,料酒,食盐、生姜、葱白、胡椒粉各适量。

用法:活杀母鸭,去毛和内脏,洗净,在开水中汆一下捞出晾凉;冬虫夏草用温水洗净。将鸭头劈开,将一半冬虫夏草装入鸭头内,用棉线缠紧,余下的冬虫夏草和生姜、葱白一起装入鸭腹内,然后放入盆内,注入清汤,用食盐、胡椒面、料酒调好味,用湿棉纸密封盆口,上笼蒸约2小时,出笼后去棉纸,加味精即成。

食鸭肉,喝汤,同时嚼食冬虫夏草。

6 禁忌

(1)阴虚火旺者不宜单独应用。

(2)外感风寒所致咳嗽、气喘者不宜用。

(五)紫河车

紫河车又名胎盘粉、人胞、胞衣、仙人衣、混沌衣、佛袈裟。紫河车为健康产妇的胎盘。以完整、色黄、洁净无残血者为佳。将健康产妇娩出的新鲜胎盘剪去脐带,洗净附着的血液,反复浸漂,置沙锅内煮至漂浮水面为度,撑开烘干,或研制为粉,放干燥处保存,防蛀。

1 主要成分

紫河车含葡萄糖、乳糖、甘露糖、胎盘蛋白、纤维蛋白稳定因子、干扰素、多种酶、氨基酸、性腺激素、卵巢激素、黄体激素、胆碱、维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2 烟酸、维生素 E、维生素 B_{12}、铁、钙、磷、钾、锌及红细胞生成素、促性腺细胞、肾上腺皮质激素等。

2 现代药理学研究发现

(1)能促进乳腺、女性生殖器、卵巢的发育。

(2)能提高人体的细胞和体液免疫功能,增加抗病能力。

(3)能刺激人机体造血系统,起到补血及治疗贫血的作用。

(4)有抗过敏作用。

(5)有美容护肤、乌发作用。

3 性味、归经及主治

(1)性味:甘、咸,温。

(2)归经:归肺、肝、肾经。

(3)主治:各种精液亏虚之证,如女子宫冷不孕;一切气血不足之证,如神疲乏力,虚劳羸弱,气血虚喘咳。

4 用法、用量与配伍

(1)用法:研末装胶囊吞服,也可入丸散。

(2)用量:常用量 2~3 克,重症 3~6 克。

(3)配伍:

①紫河车配黄芪、人参,治疗气虚患者。

②紫河车配当归、熟地等,治疗血虚患者。

③紫河车配枸杞子、黄精等,治疗精液亏虚患者。

④紫河车配生地、鳖甲、地骨皮等,治疗阴虚发热患者。

⑤紫河车配鹿茸、蛤蚧、淫羊藿等,治疗阳虚患者。

⑥紫河车配金樱子、山萸肉等,治疗女子性冷淡患者。

5 治疗女子性冷淡举例

(1)治疗女子宫冷不孕及性欲低下:

主证:婚后不孕,腰膝酸软,性欲低下,月经量少,月经来潮时,下腹冷痛,神疲乏力,舌质淡,苔薄,脉沉细。

处方:紫河车2具,红参25克,鹿茸25克,田三七10克,米酒、蜜糖各适量。

用法:将紫河车洗净至清汁流出为度,用米酒煮烂后捣成泥,红参、鹿茸、田三七用小火烘干,共研细末与紫河车泥和匀,炼蜜为丸。

每日上、下午各服1次,每次服10克,米酒送服。

(2)治疗肝肾精血亏虚所致的女子面色晦暗及性欲低下:

主证:倦怠无力,面色晦暗,失眠梦多,腰膝酸软,伴宫冷、性欲低下,有时厌恶性生活,舌质淡,苔薄,脉细弱。

处方:紫河车粉3克,党参25克,黄芪15克,陈皮10克,麦芽10克。

用法:每日1剂,水煎服。

(3)治疗女子子宫发育不良、不孕症及性欲低下:

主证:婚久不孕,月经后期,量少色淡,面色晦暗,性欲淡漠,舌质淡,苔白,脉沉迟。

处方:紫河车2具,米酒、蜜糖各适量。

用法:将紫河车洗净至清汁流出为止,用米酒煮烂后捣成泥,炼蜜为丸。

每日上、下午各服1次,每次服10克。

(4)治疗伴子宫脱垂的性欲冷淡:

主证:子宫位置下移,甚至脱出于阴户之外,性欲低下,有时厌恶性生活,神疲乏力,面容少华,舌质淡,脉细。

处方:新鲜紫河车1具,枳壳50克。

用法:将紫河车用清水反复洗净后放入水中煮数沸,捞起滤干水切小片晒干,与枳壳共炒黄研细末,装瓶备用。

每日3次,每次服10克。

(5)用于延年益寿、护肤美颜,提高女子性欲水平:

主证:性欲较差;最适合于皮肤粗糙者;健康中青年女子亦可常用此方。

处方:新鲜紫河车1具,小米100克。

用法:将紫河车反复用清水洗净后切碎,每次约用紫河车100克,与淘洗干净的小米一同煮粥。

每日1剂,每日2次,温热食用,连服7天。

6 禁忌

(1)阴虚火旺者不宜单独应用。

(2)患感冒及有内热症状者,不宜服用。

(六)肉苁蓉

肉苁蓉又名大芸、寸芸、金笋。

肉苁蓉为列当科寄生草本植物肉苁蓉带鳞片的肉茎。主产于内蒙古、甘肃、新疆、青海等地。以体长肥大,肉质呈棕褐色,油性大,质地柔软者为佳。春秋两季采挖,春采后晒干,为甜苁蓉;秋采入盐水中浸渍后,为咸苁蓉。甜苁蓉或咸苁蓉漂去盐质的蒸熟品,又名淡苁蓉。切片(纵切)入药。

1 主要成分

肉苁蓉含生物碱、结晶性中性物质及维生素E等。

2 现代药理学研究发现

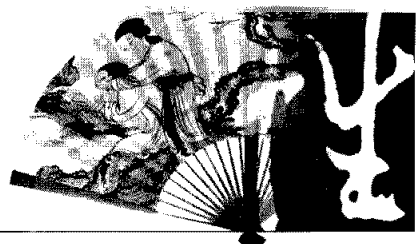
(1)有降低血压作用。

(2)有促进唾液分泌作用。

(3)有促性激素作用。

(4)有强心扩冠、强壮、增强机体抵抗力作用。

(5)有抗衰老、提高免疫系统作用。



3　性味、归经及主治

(1)性味:甘,成。

(2)归经:归肾、大肠经。

(3)主治:肾阳虚引起的女子不孕及性欲冷淡,畏寒肢冷,腰痛神疲;精血亏虚引起女子宫冷不孕及性欲冷淡;有肾阳虚表现的肠燥、津枯、便秘。

4　用法、用量与配伍

(1)用法:本品补阳而不燥,药力和缓,小剂量效果不佳,故用量宜大。

(2)常用量:10~20 克。

(3)配伍:

①肉苁蓉配熟地、鹿角胶、紫河车、五味子、菟丝子等,治疗腰膝冷痛。

②肉苁蓉配巴戟天、杜仲、续断、菟丝子等,治疗筋骨无力。

③肉苁蓉配火麻仁、沉香、当归等,治疗肠燥便秘。

5　治疗女子性冷淡举例

(1)用于美颜、益肤的同时治女子性欲减退者:

主证:有轻度阳虚病证,神疲乏力,性欲减退,在性生活中不主动,夜尿多,亦适用于须发早白,皮肤较粗糙者;健康的中老年人亦可选用。

处方:肉苁蓉 100 克,柏子仁 50 克,何首乌 50 克,牛膝 40 克,白酒 2000 克。

用法:将以上各中药切碎,置干净容器内,加入白酒,每日摇动数下,浸泡 30 天后去渣,即成。每日服 2 次,每次服 15 克。

(2)治疗中年女子因肾阳亏虚所致的虚劳及性冷淡:

主证:神疲肢倦,面容憔悴,腰膝酸软,食欲缺乏,四肢不温,夜尿多,性欲减退,数月内无主动性欲求,舌淡,脉沉细;中老年人常服此丸,有延衰益寿之功。

处方:肉苁蓉(酒洗)60 克,知母(去毛,酒蒸,焙干,研细末)20 克,菟丝饼 15 克,巴戟天(酒蒸)15 克,芡实(炒,研末)15 克,枸杞子(酒蒸,焙干,研末)15 克,锁阳(酒蒸,焙干,研末)10 克,阳起石(煅红盐水淬)10 克,独活(酒蒸)6 克,母丁香 5 克,朱砂 5 克,沉香 5 克,麝香 0.3 克。

用法：将上药按要求炮制，然后共研为细末，混匀，饴糖为丸，如梧桐子大，装于密封干净瓶之中。

每晚1次，每次20～30丸，用温米酒送服。

（3）辅助治疗兼有肾阳虚及脾虚主证的女子不孕伴女子性欲低下：

主证：婚后不孕，就长时间内性欲低下，月经后期，量少色淡，食欲差，食量少，形体虚弱，神疲力倦，舌质淡，苔薄，脉沉细。

配料：肉苁蓉15克，淮山药20克，白茯苓15克，黄雌鸡1只，粳米150克，盐、姜、葱各适量。

用法：将黄雌鸡除毛去肠杂，洗净，切成碎块；肉苁蓉、淮山药、茯苓用慢火焙干，共研细末，放入砂锅内，加入鸡块与淘洗干净的粳米一同煮粥；熟时加入盐、姜、葱。

佐餐食，分数次食用。

6 禁忌

（1）大便溏泄者禁用。

（2）阴虚火旺者忌服。

（七）菟丝子

菟丝子又名菟丝饼。

菟丝子为旋花科植物蔓草菟丝子、大菟丝子的成熟种子。主产于江苏、辽宁、吉林、河北、河南、山东、山西等地。以颗粒饱满、色棕黄、无杂质者为佳。秋季种子成熟时割取其地上部分，晒干，打下种子。生用，或煮熟捣烂作饼用。

1 主要成分

菟丝子含维生素A样物质、淀粉酶、树脂样配糖体、胆甾醇、菜油甾醇、β－谷甾醇、豆甾醇、β－香树精及三萜类物质。

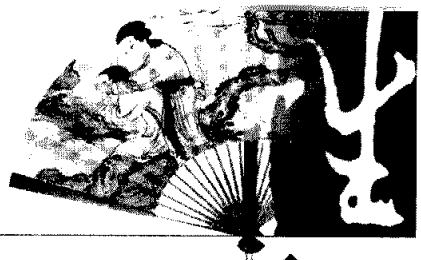
亦含微量元素如硒、钼、钙、镁、铁、锰、锌、铜等以及多种氨基酸。

2 现代药理学研究发现

（1）有促进淋巴细胞的转化，提高巨噬细胞吞噬能力作用。

（2）有降压作用。

（3）对金黄色葡萄球菌、福氏痢疾杆菌和伤寒杆菌体外均有抑制作用。



(4)能使脾脏体积缩小,抑制肠管运动。

(5)有壮阳作用。

3 性味、归经及主治

(1)性味:辛、甘、平。

(2)归经:归肝、肾经。

(3)主治:肝肾不足诸症,如腰膝酸痛,神疲乏力,须发早白等;小便不禁,夜尿多,宫冷不孕;肾虚引起的目暗不明,头晕目暗,胎动欲堕。

4 用法、用量与配伍

(1)用法:水煎服或入丸散。

(2)用量:常用量 10~20 克。

(3)配伍:

①菟丝子配杜仲、川续断、桑寄生、狗脊等,治疗肝肾不足的腰膝酸痛。

②菟丝子配枸杞子、沙苑子、五味子等,治疗女子性冷淡。

③菟丝子配桑螵蛸、益智仁、覆盆子等,治疗小便不禁或尿有余沥者。

④菟丝子配熟地、沙苑子、枸杞子、车前子等,治疗目暗不明者。

⑤菟丝子配桑寄生、杜仲、续断、阿胶等,治疗肝肾不足、胎元不固的胎动欲堕或胎漏下血证。

5 治疗女子性冷淡举例

(1)治疗脾肾阳气亏虚所致的女子性欲低下伴月经不调:

主证:月经量少,经来先后无定期,色淡红或淡暗,质清稀,少腹冷,夜尿多,性欲低下,舌质淡,脉沉迟。

处方:菟丝子 15 克,锁阳 10 克,党参 15 克,金樱子 10 克,五味子 10 克。

用法:水煎服,每日 1 剂。

(2)治疗肾虚型妇女带下伴性欲缺乏:

主证:白带清冷,量多质稀,日久不愈,面色晦暗,少腹怕冷,伴性欲缺乏,舌质淡,苔薄白,脉沉迟。

处方:菟丝子 15 克,沙苑子 10 克,煅牡蛎 10 克,山萸肉 15 克

用法:水煎服,每日 1 剂。

(3)治疗女子宫冷性冷淡与不孕:

主证:用于治疗女子宫冷不孕,证见婚久未孕,面容晦暗,神疲肢倦,月经后期,经血量少而色淡,下腹冷痛,四肢不温,腰酸背痛且常在房事后更甚,性欲冷淡,舌质淡,脉沉迟。

处方:菟丝子(酒洗,酒蒸)120 克,肉苁蓉(酒洗,晒干)90 克,枸杞子 90 克,远志 90 克,杜仲 60 克,熟地黄 60 克,生地黄 60 克,地骨皮 60 克,淮山药 60 克,川牛膝(酒洗)60 克,川椒(炒)60 克,巴戟天(去心)60 克,人参 30 克,当归身(酒洗)30 克,天门冬(去心)30 克,泽泻(去毛)30 克,山茱萸(去核)30 克,石菖蒲(炒)30 克,赤石脂 30 克,五味子 30 克,覆盆子 30 克,车前子 30 克,广木香 30 克,白茯苓 30 克,柏子仁 30 克。

用法:将上药焙干,共研为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大,装于可密封的干净瓶中。

每日 2 次,早、晚各 1 次,每次 40 ~ 50 丸,用温淡盐水口服。

6 禁忌

(1)阴虚火旺者忌服。

(2)小便短赤者忌服。

(3)发热饮冷、尿黄便结、舌红苔黄等火热实证者,慎服。

(八)沙苑子

沙苑子又名沙苑疾藜、潼沙苑、涧蒺藜。

沙苑子为豆科草本植物扁茎黄芪的成熟种子。主产于陕西、河北、山西、吉林、内蒙古等地。以颗粒饱满,表面绿褐色或灰褐色,无杂质者为佳。秋末冬初种子成熟时割取或连根拔出,晒干,打下种子,除去杂质,生用或盐水炒用。

1 主要成分

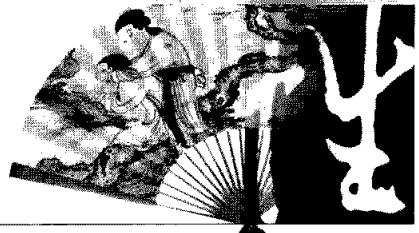
沙苑子含脂肪、生物碱、维生素 A、鞣质及黄酮类物质。还含有丰富的铜、铁、锌、锰等。

2 现代药理学研究发现

(1)有收缩子宫作用。

(2)有保护皮肤,使皮肤保持光洁、柔软的作用。

(3)有抗炎作用。



(4)有增强免疫功能作用。

3 性味、归经及主治

(1)性味:甘,温。

(2)归经:归肝、肾经。

(3)主治:肾虚腰痛,女子性欲缺乏,遗尿尿频,白带过多;肾阳虚表现的头晕目暗。

4 用法、用量与配伍

(1)用法:水煎服;研细末或入丸散。

(2)用量:常用量 10~20 克。

(3)配伍:

①沙苑子配煅龙骨、煅牡蛎、莲须、芡实、益智仁等,治疗肾虚腰痛,女子性欲缺乏。

②沙苑子配枸杞子、菟丝子、熟地、菊花、草决明等,治疗目暗不明、头晕眼花。

5 治疗女子性冷淡举例

(1)治疗妇女肾阳虚所致的白带多伴性欲缺乏:

主证:白带清冷,量多质清稀,面色晦暗,少腹怕冷,性欲缺乏,舌质淡,苔白,脉沉迟。

处方:沙苑子 250 克,白酒 1500 克。

用法:将沙苑子用盐水拌匀,小火烘干,研碎,置容器中,加入白酒,密封,浸泡 15 天后去渣即成。

每日早、晚各 1 次,每次服 10 克。

(2)用于嫩肤美颜及女子性和谐:

主证:皮肤较粗糙的女子;健康者亦可用之作为美肤品和调节性和谐的保健品。

处方:沙苑子 25 克。

用法:将沙苑子洗净,沸水冲泡。代茶频饮。

(3)辅助治疗伴风湿病,且每于房事后腰痛加重的女子性冷淡:

主证:用于治疗肾虚腰痛,证见腰酸背痛,痛处喜按喜热,每于房事后腰痛加重,白带清稀,性欲冷淡,少腹拘急,面容少华,舌淡,脉沉细。

用于治疗伴有肾虚病证的风湿性关节炎,证见肢体关节沉着,酸痛

或有肿胀，痛有定处，手足沉重，活动不便，肌肤麻木不仁，伴腰腿酸软，性欲淡漠，每于房事后病情加重，四肢不温，神疲肢软，舌淡，苔白腻，脉濡缓。

处方：沙苑子50克，生薏仁50克，龙眼肉50克，仙灵脾50克，仙茅25克，生羊肠1具，白酒5000克。

用法：将生羊肠洗净爆干，切成小段，其余中药加工使碎，用绢袋装好，扎紧口；将药袋放入瓦坛内，倒入白酒，加盖密封，置阴凉干燥处；每日摇动数下，经25天后，开封取出药，再用细纱布过滤一遍，贮入干净器中。

每日2次，每次服10克，早、晚空腹服。将药渣火爆干燥，研为末，每次用药酒冲服5克。

6 禁忌

(1)性功能亢进者不宜服。

(2)阴虚火旺者忌服。

(3)小便不利者忌服。

(九)补骨脂

补骨脂又名故纸、破故纸、胡韭子、补骨鸱。

补骨脂为短科草本植物补骨脂的种子。主产于四川、陕西、河南、安徽等地。以色黑褐，粒大饱满，无杂质者为佳。秋季果实成熟时采收，晒干。生用或盐水炒用。

1 主要成分

补骨脂含香豆素类衍生物，其中有补骨脂内脂、异补骨脂内酯等；含黄酮类化合物如补骨脂甲素、异补骨脂甲素、补骨脂乙素、补骨脂甲素甲醚、异补骨脂乙素甲醚、新补骨脂异黄酮、补骨脂宁、补骨脂醛、补骨脂粉、有机酸、甲基糖甙、碱溶性树脂等。

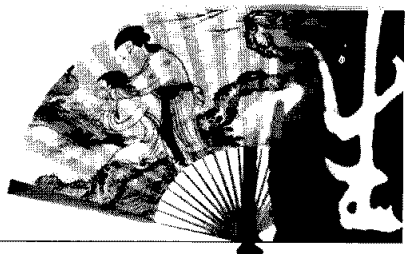
2 现代药理学研究发现

(1)有扩张冠状动脉的作用。

(2)有雌激素样作用。

(3)有抗菌作用。

(4)有提高机体的免疫功能作用。



(5)有抗癌、镇静、解痉作用。

(6)对子宫平滑肌有明显的收缩作用。

3 性味、归经及主治

(1)性味:苦、辛,大温。

(2)归经:归肾、脾经。

(3)主治:肾阳虚所致的腰膝冷痛、女子性冷淡;肾阳虚所引起的遗尿、夜尿多、白带清稀;脾肾阳虚引起的泄泻、消化不良。

4 用法、用量与配伍

(1)用法:水煎服;入丸散;浸药酒。

(2)用量:常用量5~10克。

(3)配伍:

①补骨脂配菟丝子、胡桃肉、沉香、鹿茸等,治疗女子性冷淡。

②补骨脂配杜仲、胡桃肉、桑寄生等,治疗肾虚型腰痛脚弱伴性欲缺乏。

③补骨脂配桑螵蛸、茴香、益智仁、山药等,治疗尿频、遗尿、白带清稀。

5 治疗女子性冷淡举例

(1)治疗肾阳不足所致的妇人不孕、女子性功能低下等:

主证:用于治疗因肾阳不足所致的妇人带下及不孕,证见久婚未孕,带下清冷,量多质稀,无臭味,月经延后,经血量少而色淡,腰酸软,下腹冷痛,性欲低下,舌质淡,苔白,脉沉细。

处方:补骨脂(酒浸,炒)250克,核桃仁250克,大蒜(熬膏)125克,杜仲(姜汁浸)500克。

用法:将补骨脂、核桃仁、杜仲3味中药分别焙干,共研为细末,和大蒜膏为丸,如梧桐子大,装于可密封干净瓶中。

每日2次,早、晚各1次,每次30~40丸,空腹时用温米酒送服。

(2)治疗因气血不足合并肾阳虚弱所致的月经不调、性欲低下:

主证:形寒肢冷,面容少华,精神疲软,梦多易醒,耳鸣头晕,月经不调,性欲减退,下腹冷痛,舌质淡,脉沉细;肾阳与气血有不足表现的中老年妇人亦可常服本丸,有益血驻颜、延年益寿之功。

处方:补骨脂90克,麋角1具,巴戟天90克,熟附片90克,菟丝子

90克，肉苁蓉120克，熟地黄120克，柏子仁120克，五味子60克，赤石脂60克，石菖蒲60克，山茱萸60克，远志60克，淮山药60克，龙骨60克，人参60克。

用法：将朱砂、柏子仁另外单独研成细末；将人参单独研成细末；将麋角用净水浸泡3天3夜，刮去粗皮，切削为屑，盛于瓷瓶内，加入新鲜牛奶浸24小时；再加新鲜牛奶使之满过所装麋角屑约3厘米；另用大麦，依装麋角屑之瓷瓶大小，安入甑内，厚约10厘米，上置装麋角屑之瓶，盖甑盖；用慢火蒸24小时，至麋角屑蒸至细腻如面粉时即成，停火冷却，再出已成的麋角膏；将上方其他中药烘干，共研为细末；将上方各药末与麋角膏和匀，为丸，如梧桐子大，装于可密封干净瓶中。

每日服1次，每次80～100丸，于每日晨起空腹时用温米酒送服。

6 禁忌

（1）阴虚火旺者忌服。

（2）大便秘结者忌服。

（3）内热烦渴、眩晕气虚者忌服。

（十）续 断

续断又名川断、川断肉、山萝卜。

续断为续断科多年生草本植物川续断或续断的根。主产于四川、湖北、贵州、湖南等地。以根条粗，质坚而脆，容易折断，外皮黄褐色，断面黑绿色者为佳。每年7～8月间采根，去芦茎细须，切片，晒干，生用，酒炒或盐水炒用。

1 主要成分

川续断含生物碱、挥发油；续断根含续断碱和挥发油，续断中含有维生素E等。

2 现代药理学研究发现

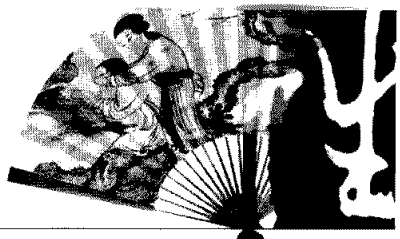
（1）有抗维生素E缺乏症的作用。

（2）对肺炎双球菌有抑制作用。

（3）对痈疡有排脓、止血、镇痛，促进组织再生作用。

（4）有催乳作用。

（5）有杀死阴道毛滴虫的作用。



3 性味、归经及主治

(1)性味:苦、甘、辛,微温。

(2)归经:归肝、肾经。

(3)主治:肝肾不足导致的腰痛脚软,胎漏下血。

4 用法、用量与配伍

(1)用法:水煎服;入丸散;可浸酒服用。

(2)用量:常用量 10~20 克。

(3)配伍:

①续断配杜仲、牛漆、补骨脂、木瓜等,治疗肝肾不足,腰痛腿弱伴女子性欲冷淡。

②续断配熟地、山萸肉、山药、金樱子等治疗女子性欲缺乏。

③续断配山萸肉、阿胶、乌贼骨等,治疗妇女崩漏。

④续断配杜仲、阿胶、桑寄生等,治疗崩漏下血、胎动不安。

5 治疗女子性冷淡举例

(1)治疗肝肾不足所致的腰痛、伴性欲缺乏:

主证:腰部绵绵作痛喜按喜揉,劳作后或性生活后痛加重,卧时痛减,畏寒肢冷,月经不调,性欲缺乏,舌淡,脉沉细。

处方:续断 15 克,肉苁蓉 15 克,鸡血藤 10 克。

用法:水煎服,每日 3 次。

(2)治疗同时有气血虚与肾虚表现的妇女月经量少、性冷淡:

主证:经来先后无定,量少,色淡红或淡暗,质清稀,面色苍白,神疲肢软,小腹冷,性冷淡、舌淡苔少,脉沉迟。

处方:续断 15 克,熟地黄 15 克,女贞子 10 克,鸡血藤 10 克,党参 10 克,玉竹 10 克。

用法:水煎服。每日 3 次。

(3)辅助治疗女子伴经血淋漓的性冷淡:

主证:经血淋漓不尽,色淡,质清稀,性欲冷淡,经常拒绝性活动,肢冷畏寒,面容晦暗,舌质淡,苔薄白,脉沉迟。

处方:炒续断 250 克,阿胶(烊化)200 克,艾叶炭 150 克,地榆炭 150 克,蜜糖适量。

用法:将续断、艾叶炭、地榆炭用小火焙干,共研细末,兑入刚烊化的

阿胶，和匀，炼蜜为丸。置于干净瓶中，密封保存。

每次10克，每日上、下午各1次，用温米汤水或温开水送服。

6 禁忌

阴虚火旺者忌用。

（十一）党 参

党参又名参党参、潞党参、野党参。

党参为桔梗科植物党参的午燥根。主产于我国山西、陕西、甘肃、四川、河南等地。商品分为台党参、潞党参两类。台党参为野生品，潞党参为栽培品。以根条粗大，横纹多，质柔润，味甘甜者为佳。采后除去茎苗及泥土，晒干或烘干入药，生用或炒用。

1 主要成分

党参含葡萄糖、果糖、麦芽糖、蔗糖、17种氨基酸、磷酸盐、皂甙、党参碱、党参宁、挥发油、石碱草素和钾、钠、钙、镁、锌、铜、铁等物质。

2 现代药理学研究发现

（1）党参对神经系统有兴奋作用，能增强机体的抵抗力。

（2）党参对机体的造血功能有促进作用，可使红细胞和血红蛋白的含量增加。

（3）能提高腹腔巨噬细胞的吞噬能力，提高机体的免疫力。

（4）党参皂甙对肠道功能有调节作用。

3 性味、归经及主治

（1）性味：甘、平。

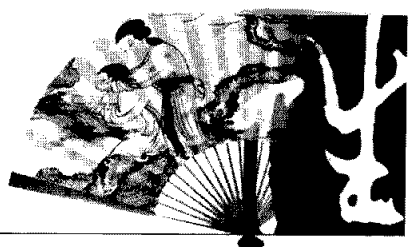
（2）归经：归脾、肺经。

（3）主治：肺气不足，气短倦怠，脱肛，子宫下垂，性欲缺乏，自汗烦渴，津液亏耗，脾胃虚弱等，气血不足，面色萎黄等。

4 用法、用量与配伍

（1）用法：可与其他药物同煎，也可文火另煎兑服或隔水单独炖服。

（2）用量：常用量10～15克。如用之代替人参，可用人参量的4倍。



(3)配伍:

①党参配白术、茯苓、甘草,治疗脾胃虚弱、神疲体乏、性欲低下。

②党参配黄芪、五味子等药,治疗肺气亏虚、气短喘咳。

③党参配麦冬、五味子,治疗热病气津两伤、气短口渴。

④党参配熟地、当归等,治疗血虚萎黄、头晕心慌。

5 治疗女子性冷淡举例

(1)调养有肾气不固表现及气血不足症状女子性欲缺乏:

主证:面色萎黄,神疲乏力,失眠多梦,月经量少,色淡,性欲缺乏,食欲缺乏,舌质淡,脉细。

处方:党参30克,桂圆肉20克,红枣10枚,瘦猪肉100克,冰糖适量。

用法:水煎(文火),每日1剂。15~20剂为一个疗程。

(2)辅助治疗气血不足所致的中年女子性欲减退:

主证:中年女子气血不足表现的性欲减退,形体消瘦,面容无华,须发早白,神情憔悴,耳鸣失聪,月经不调,舌质淡,舌苔薄白,脉弱。

处方:党参50克,焦白术60克,枸杞子60克,甘菊花60克,石菖蒲30克,熟地黄60克,麦冬60克,远志肉50克,何首乌50克,肉桂40克,白茯苓80克,白酒4000克。

用法:将以上中药加工为粗末,用细纱布袋装好并紧口,置于容器中,倒入白酒,加盖密封。每天晃动数次,15~20天后可开封取饮。

每日2次,早、晚空腹温饮15~20毫升。

(3)治疗有气血两亏表现的中年女子性欲减退:

主证:中年人有气血两亏表现的神疲乏力,气短懒言,面色萎黄,性欲减退,月经不调,须发早白,常自汗出,容易感冒等;经常饮用,可抗衰延年益寿。

处方:党参40克,枸杞子25克,黄芪12克,当归20克,川芎10克,熟地黄20克,蜂王浆15克,肉桂3克,白酒2500克。

用法:将人参研成粗末,同其他中药一并放入酒瓶中,倒入白酒,再加入蜂王浆,加盖密封,常摇动数下,15天后,即可开封澄明取饮。

每日2次,每日早、晚各饮20毫升。

(4)辅助治疗伴子宫下垂的中气不足的中青年女子性欲低下:

主证:子宫下垂,较消瘦,有气短懒言等中气不足表现,性欲冷淡,性生活后下腹不适,舌质淡,脉细。

处方：党参20克，蜜炙黄芪20克，猪直肠1具（约重1000克），糯米500克，黄酒、白糖各适量。

用法：用冷水快速洗净党参，再用黄酒2匙浸润。用蜂蜜炙好黄芪，备用。

先洗猪肠外壁，再翻出内壁用细盐反复擦洗，然后用水洗干净，备用。

将糯米放在冷水中浸泡半小时，洗净，滤干，备用。

先用线扎牢猪直肠的一头，后将党参、黄芪、糯米拌和，从另一头灌入肠内，每灌参芪糯米4～5匙时，就用白线在肠子上绕扎2圈，并打结，如此数次，一直到灌满整节直肠为止，最后将末端扎牢。

将灌好糯米的猪肠粽，放入大钢精锅内，加冷水浸没，再用旺火煮2小时，离火，趁热吃。

在猪肠扎线处切断，吃一节切下一节，连肠子蘸白糖，当点心吃，一边吃，一边拣出药渣（如能将参芪咀嚼后再吐渣更好）。

6 禁忌

（1）党参反藜芦，畏五灵脂，均不宜同食。

（2）如属热证，不宜单独应用党参。

（十二）龙眼肉

龙眼肉又名桂圆肉、元肉。

龙眼肉为无患子科乔木龙眼树的成熟果实。主产于福建、广西、广东、四川、台湾等地。以片大，肉厚，质柔软，细嫩，棕黄色，半透明，味甜者为佳。初秋果实成熟时采摘，烘干或晒干，剥开果皮，取肉去核，晒至干爽不粘，贮存备用。

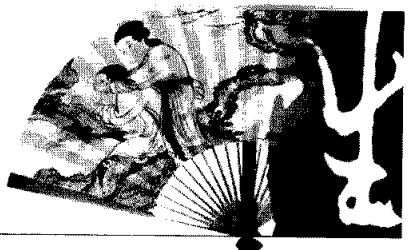
1 主要成分

龙眼肉含葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、酒石酸、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、腺嘌呤、胆碱等。

2 现代药理学研究发现

（1）龙眼肉有补血作用。

（2）龙眼肉有镇静作用。



3 性味、归经及主治

(1)性味:甘,平。

(2)归经:归心、脾经。

(3)主治:气血亏虚,脾胃虚弱导致的食少体倦,性欲减退;思虑过度,劳伤心脾导致的惊悸怔忡、失眠健忘。

4 用法、用量与配伍

(1)用法:水煎服;或入药酒。

(2)用量:常用量 10 ~ 15 克,大量 30 ~ 60 克。

(3)配伍:

①龙眼肉配黄芪、当归、茯神、远志、枣仁等,治疗心脾两虚所致的惊悸怔忡、失眠健忘、性欲低下。

②龙眼肉单服,治疗气血亏虚、性欲低下。

5 治疗女子性冷淡举例

(1)治疗肝肾阴血亏虚所致的腰膝酸软、性欲不佳的女子:

主证:腰膝酸软,面色少华,神疲气乏,失眠多梦,女子性冷淡,舌质淡,脉细弱。

处方:龙眼肉 30 克,党参 25 克,白鸽肉 100 克。

用法:水煎服,每日 1 剂。10 ~ 15 剂为一个疗程。

(2)辅助治疗中年妇女有心脾虚损表现的性欲减退伴失眠:

主证:性欲明显减退,失眠多梦,心悸怔忡,遇事易惊,舌质淡,苔薄白,脉细弦无力。

处方:龙眼肉 20 克,枸杞子 15 克,桑椹子 15 克,紫灵芝 20 克。

用法:每日 1 剂,每日上、下午各煎 1 次,温服。每 10 ~ 15 剂为一个疗程。

(3)治疗气血不足所致的女子性欲减退:

主证:性欲减退,心悸头晕,自觉心中有空虚感,失眠多梦,神疲肢软,面容少华,气短自汗,性生活后加重,舌质淡,脉细弱。

处方:龙眼肉 15 克,西党参 10 克,生黄芪 10 克,全当归 15 克,炒白术 10 克,酸枣仁 10 克,茯神 10 克,远志 10 克,红蛋 10 枚,炙甘草 5 克。

用法:每日 1 剂,上、下午各水煎 1 次,温服。每 15 ~ 20 剂为一个疗程。

6 禁忌

(1)胸闷腹胀者不宜服。

(2)湿阻中焦及痰为者忌服。

(3)感受外邪发热者忌服。

(十三)五味子

五味子又名北五味、南五味、辽五味、五昧。

五味子为木兰科植物北五昧子的干燥成熟果实。

1 主要成分

五味子含挥发油、苹果酸、枸橼酸、酒石酸,五味子素、维生素 A 类物质、维生素 C 等。

2 现代药理学研究发现

(1)有兴奋子宫,增进子宫的节律性收缩,对子宫平滑肌有兴奋作用。

(2)有降低转氨酶作用。五味子的制剂对慢性肝炎有降低谷丙转氨酶的功效。对肝细胞有保护作用,且能利胆。

(3)有兴奋中枢神经系统,对大脑皮层的兴奋和抑制过程均有影响,使之趋于平衡,能使神经反射的潜伏期缩短,可加强大脑皮层的兴奋过程,提高脑细胞的工作效力,改善人的智力活动,提高工作效率。

3 性味、归经及主治

(1)性味:咸、酸,温。

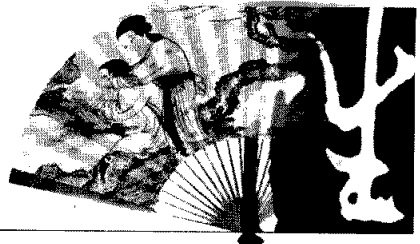
(2)归经:归肺、肾经。

(3)主治:久咳虚喘;性冷漠神经衰弱;肾虚性久泻久痢及出汗过多;心悸、失眠、多梦。

4 用法、用量与配伍

(1)用法:水煎服;作滋补剂宜熟用,用治虚火证宜生用。

(2)用量:常用量 2 ~ 10 克。对用于敛肺镇咳时,量宜小,用 1.5 ~ 3 克。用于滋补益阴,剂量可稍大。



(3)配伍:

①五味子配黄芪,治疗阳虚自汗。

②五味子配酸枣仁,治疗耳源性眩晕。

③五味子配牡蛎,治疗阴虚盗汗。

④五味子配人参、麦冬,治疗汗多气短、口干舌燥。

⑤五味子配干姜、细辛,治疗寒饮喘咳、肺气耗伤。

⑥五味子配地黄、酸枣仁,治疗心阴不足、心失所养的心悸征忡、失眠健忘。

⑦五味子配桑螵蛸、龙骨,治疗性欲低下。

⑧配酸桑螵蛸、益智仁,治疗遗精、尿频、性欲低下。

5 治疗女子性冷淡举例

(1)治疗肾气不足型女子早衰及性功能减退:

主证:记忆力衰退,两目昏花,腰膝痿软无力,虚烦不眠,性欲减退,舌红苔少,脉细。

处方:五味子50克,何首乌150克,枸杞子150克。

用法:将以上各药共放入容器中用低度白酒200克浸泡,密封,放置于阴凉处1个月后,滤汁。

早晚各服1次,每次10克。

(2)治疗肾虚型女子更年期综合征伴性欲减退:

主证:疲乏无力,无故心烦,情绪波动,腰酸软无力,性欲减退,面色苍白,听力减退,脉细弱。

处方:五味子15克,紫草30克,巴戟天15克,淫羊藿15克,麦冬9克,当归10克,知母10克,竹叶9克。

用法:每日1剂,水煎分2次温服。

(3)辅助治疗因肾阳不足所致的女子不孕伴性欲缺乏:

主证:面容晦暗,神疲肢软,腰膝冷痛,下腹畏寒,月经后期,经血量少且色淡,性欲缺乏,甚至厌恶性生活,婚久不孕,舌质淡,脉沉迟。

处方:五味子60克,菟丝子60克,覆盆子60克,韭菜籽60克,黑附子60克,蚕蛾60克,肉苁蓉60克,鹿茸60克,益智仁60克,阳起石60克,熟地黄60克,蛇床子30克,白茯苓30克,沉香30克,蜜炙黄芪30克,远志30克。

用法:先将菟丝子过筛去灰,用米酒浸48小时,蒸,擂碎,焙干,研成细末;将覆盆子去蒂,酒洗;将韭菜籽炒熟;将黑附子去皮脐,炮制;原蚕

蛾用酒煮;将肉苁蓉酒浸 24 小时,然后焙干;将鹿茸去皮毛,酒炙;用火煅阳起石,并研成细末;将熟地黄汤洗,并用米酒拌蒸;汤洗远志,并去其心。

将上药共研细末,酒煮糯米糊丸,如梧桐子大。

每日服 1 ~2 次,每次 60 丸,空腹时用温热加盐米酒送

(4)治疗脾肾皆虚所致的中年女子性欲减退:

主证:面容晦暗,神疲懒言,腰膝酸软且于房事后更甚,性次减退甚至厌恶,食欲缺乏,下腹冷痛,月经后期,经血量少而色淡,舌质淡,脉沉迟;身体较差,无实热证及无阴虚火旺表现的中老年妇人皆可常用此方,有祛病强体、延衰益寿之功。

处方:五味子 300 克,菟丝子 500 克,肉苁蓉(酒洗)300 克,黄柏(酒炒)300 克,知母(酒炒)300 克,莲肉 300 克,枸杞子 300 克,淮山药 300 克,生地黄 300 克,当归身 250 克,杜仲(炒)150 克,白茯苓 150 克,真秋石 60 克,远志 60 克,沉香(研)30 克。

用法:将上药焙干,共研为细末,牛骨髓和蜜为丸,如梧桐子大,装于可密封干净瓶中。

每日 2 次,早、晚各 1 次,每次 50 ~60 丸,用温米酒送服。

6 禁忌

(1)热性喘咳忌用。

(2)较显著的高血压和动脉硬化患者慎用。

(3)对外有表邪、内有实热、痧疹初发的患者慎用。

第二法:巧用食品治疗女子性冷淡

(一)羊 肉

1 营养成分

羊肉含蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B_1、维生素 B_2、尼龙酸、钙、磷、铁、钠等。

2 性味与功效

羊肉为壮阳补品，特别适合在寒冬季节食用。有阳虚证者、老年体虚及体弱者冬天吃羊肉，对身体大有益处。性欲较弱而身体有阳虚证者更宜常吃羊肉。

祖国医学认为，羊肉味甘、咸，性热，有补中益气、安心止痛、固肾壮阳等功效。可用于治疗阳痿、性冷淡、肾虚腰痛、产后腹中冷痛及四肢无力诸症。

《本草从新》说羊肉："补虚劳，益气力，壮阳道，开胃健力。"

《食疗本草》说羊肉："治丈夫五劳七伤，藏气虚寒。"

《食医心镜》介绍："白羊肉半斤切片，以蒜薤食之。三日一次，甚妙（益阳气，强阳道）。"

3 治疗女子性冷淡举例

（1）肾虚劳损、腰脊疼痛、女子性欲低下：

其制法：取羊肉 150 克，洗净，切薄片，加入虾米 5 克，葱段、生姜末、细盐、料酒各适量，煨熟吃，经常食用，有疗效。

（2）提高食欲及女子性欲望水平：

其制法：取羊肉 200 克，茴香 3 克，生姜 10 克，肉桂 2 克，料酒、细盐、味精各适量，文火炖烂，温服，每日 1 次，连服 5 天。

（3）治疗女子病后体虚、四肢不温、性欲减退。

其制法：取羊肉 500 克，去核荔枝 100 克，水淀粉、食用油、醋、细盐、料酒、白糖各适量；洗净羊肉，切成四方小块，用水淀粉拌匀备用；将鲜荔枝切成两半；起热锅，加入食用油，油烧至六成热时，将羊肉一块一块下油锅炸成金黄色内熟外脆时捞出；将余油倒去，锅中加入清水、白糖、醋、细盐、料酒、烧沸时倒入荔枝及已炸好的羊肉，炒匀，勾芡，淋上少许香油装盘。佐餐食。

羊肉为壮阳食品，有阳虚证，体弱、性欲减退者经常吃羊肉，对身体很有好处。

4 应用注意事项

（1）羊肉性热，故有热证的病人不宜吃。

（2）有外感时亦不宜食，寡居的中青年人应少吃。

（3）性欲亢进的男女也不宜常吃羊肉。

(4)羊肉忌梅子、荞麦、小豆、醋、菖蒲根。

(二)鸡　肉

1　营养成分

鸡肉含丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B_1、维生素 B_2、尼克酸、维生素 E、铁、钙、磷、钠、钾等成分。

2　性味与功效

祖国医学认为,鸡肉味甘、咸,性平,有补精添髓、温中益气、强腰健骨等功效,可用于治疗久病体虚、产后亏损、阳痿、遗精、肝血不足、月经不调、性欲减退等。

《本草纲目》说:"乌骨鸡有白毛乌骨鸡、黑毛乌骨鸡、斑毛乌骨鸡,有骨肉俱乌者,有肉白骨乌者,但观鸡舌黑者,则骨蒸俱乌,入药更良。……肝肾血分之病宜用之。男用雌,女用雄。妇人方科有乌鸡丸,治妇人百病。"

3　治疗女子性冷淡举例

(1)月经不调、痛经、性欲减退女子:

取乌骨鸡1只(约500克),活杀,去毛,洗净,不剖开,自肛门处去内脏,然后从肛门处塞入当归25克,白芍15克,熟地黄20克,川芎10克,益母草20克,缝合,置大砂钵中,加水适量,用文火煨,鸡烂熟时去药渣,趁热吃鸡肉,喝汤,不加精盐、味精等调味。

(2)治疗女子性欲缺乏:

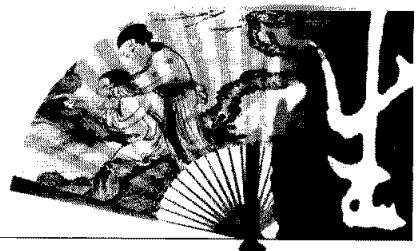
取黄毛母鸡1只(约1000克),活杀,去毛,除去内脏,洗净,在沸水中汆后切块,加黄芪25克,枸杞子30克,置砂钵中,加水适量,用文火炖熟;去药渣,加味精、细盐、姜丝、酱油调味,喝汤,吃鸡肉。

4　应用注意事项

(1)在鸡的尾部有一个法氏囊,是一个淋巴器官,其中可能有病菌及癌细胞聚集,不宜食用,应坚决切除这一团"肉"。

(2)鸡肉忌糯米、李子、鲤鱼。

(3)肝阳上亢者、有外邪者忌食。



(三)鸽子肉

1 营养成分

鸽肉含粗蛋白、脂肪、钾、钠、钙、磷、碳水化合物、维生素 B_1、维生素 B_2 等。

2 性味与功效

鸽肉味道鲜美,营养丰富,且有较高的药用价值。

祖国医学认为,鸽肉味道鲜美,营养丰富,且有较高的药用价值。

祖国医学认为,鸽肉味甘、咸,性平,无毒,有补肝肾、益精血、强健身体等功效。可用于治疗早泄、阳痿、性冷淡、女子闭经、老年体虚、消渴多饮诸症。

《本草纲目》说:"鸽性淫易合,故名。凡鸟皆雄乘雌,此特雌乘雄,故其性最淫。"

《饮膳正要》说鸽肉:"调精益气,解诸药毒。"

《本草再新》说鸽肉:"治肝风肝火,滋阴益肾。"

3 治疗女子性冷淡举例

(1)女子性冷淡者,可常吃夏草雌鸽补益汤:

其制法:取雌白鸽 1 只,冬虫夏草 10 克,精盐、料酒、生姜末、味精各适量。活杀白鸽,去毛,去内脏,洗净,与浸泡了 120 分钟的冬虫夏草一起用文火炖,将熟时加精盐、料酒、生姜末、味精等,熟时取出,趁热喝汤、吃鸽肉。冬虫夏草为珍贵中药,可与鸽肉一起食用。

(2)辅助治疗女子性冷淡、不孕症、更年期综合征:

取乳鸽 2 只,五香粉 20 克,糖、盐、酱油、料酒、葱各适量;将细盐 2 匙炒热,加五香粉,炒匀;乳鸽从背部切开,用刀拍松翅及腿的骨节,用调料腌制 60 分钟;起热油锅,下入乳鸽,盖上锅盖,小火烧熟(烧时翻动 1 次),斩块装碟,洒上用五香粉炒匀的细盐。佐餐食

4 应用注意事项

(1)鸽子性淫,有提高性功能欲望的作用,因此,性欲强者及寡居的中青年男女不宜食用鸽肉。

(2)《随息居饮食谱》介绍鸽肉时指出:“孕妇忌食。”

(四)麻雀肉

1 营养成分

麻雀肉含蛋白质、脂肪、矿物质及维生素等。

2 性味与功效

祖国医学认为,麻雀肉味甘、咸,性温,有壮阳益精、补气暖腰等功效。可用于治疗阳痿、早泄、性冷淡、老年阳虚等症。

《本草纲目》说麻雀肉:“冬三月食之,起阳道,令人有子。”

《随息居饮食谱》说麻雀肉:“甘,温。壮阳,暖腰膝,缩小便,止崩带。”

《雷公炮制药性解》说:“雄雀,主益气壮阳。”

《食疗本草》说麻雀:“其肉十月以后、正月以前食之,续五脏不足气,助阳道,益精髓,不可停息。”

3 治疗女子性冷淡举例

(1)女子性欲低下者:

取麻雀3只,活杀,去毛、去内脏,洗净,与女贞子50克同煮熟,用酱油、香油、味精调味,喝汤,吃雀肉。

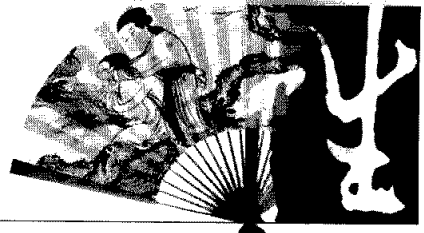
(2)辅助治疗女子性欲低下伴腰膝酸痛、尿频、眩晕等症:

取麻雀肉300克,胡萝卜丝50克,鸡蛋丝100克,葱、蒜末、红辣椒、熟芝麻面、豆油、盐、酱油、胡椒粉、味精各适量。活杀麻雀,去毛和内脏,洗净,连骨带肉剁成泥,用胡椒粉、豆油、葱、蒜末、味精、芝麻面拌匀,入味后捏成小丸子,放热油锅中炸熟;另起热锅,用葱丝炝锅,加适量水,放入丸子、胡萝卜丝、汤和酱油,煨熟,放味精,装碗,撒上熟芝麻面、辣椒丝、鸡蛋丝即成。

4 应用注意事项

(1)麻雀性温,一般宜冬天吃。在腊月吃麻雀,大补;但在夏天吃麻雀,易上火,对身体有不利的副作用。

(2)麻雀有提高性欲望的功能,寡居的中青年女性不宜食用。



(3)凡阳盛及阴虚火旺者不宜食用。

(4)孕妇忌食。

(5)雀肉忌与猪肝、李子同食。

(五)鹅　肉

1　营养成分

鹅肉含大量蛋白质、维生素、矿物质等。

2　性味与功效

祖国医学认为,鹅肉味甘、性平,入肺、肾二经,有滋阴补肾、益气和胃、生津止渴等功效。可用于治疗中气不足、消瘦乏力、月经不调、性欲低下等。

3　治疗女子性冷淡举例

(1)治疗伴肾亏的女子性冷淡:

取白鹅1只,冬虫夏草10克,盐、姜片、葱段、料酒各适量;将白鹅活杀,去毛和内脏,洗净,在沸水中汆片刻,捞出沥净水待用;将鹅肉切成5厘米见方的块;将冬虫夏草洗净待用;将鹅肉放在砂锅内,同时把冬虫夏草、姜片、葱段、盐、料酒一同放入,盖上锅盖,在旺火上烧沸,再改用小火炖2小时即可。饮汤食肉,可佐食。

(2)治疗伴有肾虚腰痛、月经不调、阴虚体弱的女子性冷淡者:

取鹅脯肉100克,茯苓25克,水发香菇20克,熟火腿肉15克,鹅肉汤1000克,粳米100克,生姜、葱末、黄酒、精盐、味精、香油、胡椒粉各适量;将鹅脯肉洗净后切成碎米粒大小,茯苓研末,水发香菇及熟火腿也分别切成细米粒状;将粳米淘洗干净,放入砂锅中,加入鹅肉汤,置火上烧沸,待米粒煮至开花时加入鹅肉、香菇、火腿肉、葱、姜末、黄酒、精盐、味精等,煮至粥状,再淋上香油、撒上胡椒粉即成。每次1碗,分数次食用。

4　应用注意事项

(1)鹅肉虽然味道鲜美,但不宜过量食用,食多则不易消化。

(2)有温热内蕴者应忌食鹅肉与鹅血。

（六）乌贼鱼（墨鱼）

1 营养成分

乌贼鱼含蛋白质、脂肪、维生素 A、无机盐等。

2 性味与功效

祖国医学认为：乌贼鱼味咸，性平，无毒。有养血滋阴、益气强志，滋阴保精之功。可用于辅助治疗遗精、带下、崩漏、心悸胆怯等。

《食疗本草》说乌贼鱼："久食之，主绝嗣无子，益精。"

《医林纂要》说它："咸平，补心通脉，和血清胃，祛热保精。作脍食，能补血滋阴，明目去热。"

《随息居饮食谱》说它："滋肝肾，补血脉，理奇经，愈崩淋，利胎产，调经带，疗疝瘕，最益妇人。"

3 治疗女子性冷淡举例

（1）女子伴月经不调、闭经的性冷淡：

可常吃爆炒乌贼鱼丁，或吃乌贼鱼煮猪瘦肉汤等。

（2）调经补血，增强女子性欲：

取碱发墨鱼 300 克，用清水漂洗干净，在墨鱼肉上打上花刀，切成 1 厘米见方的小方丁，用沸水汆 1 分钟，捞起，沥干水，备用；将精盐、高汤、味精、料酒、水淀粉倒入碗内，调汁；起热锅，加入食用油（约 250 克），油烧至八成热时放入备用的墨鱼丁，略炸片刻，熄火，捞起墨鱼丁，沥干油，倒出锅内余油，留少许底油，旺火，用蒜片及葱段炝锅，蒜片香时倒入已油炸的墨鱼丁，煸炒 5 分钟；倒入已调好的味汁，翻炒至味汁成芡，起锅装盘，淋入香油，即成。

4 应用注意事项

高血脂、高血压病人慎服。

(七)鲤　鱼

1　营养成分

鲤鱼肉含蛋白质、肌酸、脂肪、维生素 B_2、尼克酸、钙、磷、铁等；雄鲤鱼腹内囊性白色浆状物，为雄性精子，具有男性激素作用；雌鲤鱼腹内的鱼子，具有女性性激素作用。

2　性味与功效

祖国医学认为，鲤鱼肉味甘、性平、无毒，有补中益气、滋补强壮作用，可用于治疗肾炎水肿、男子阳痿早泄、女子性冷淡诸症。

3　治疗女子性冷淡举例

(1)治疗女子性欲缺乏：

取雌鲤鱼 1 条，连鱼子一起熬汤喝，经常食用。

(2)治疗伴营养不良、贫血、缺钙、肾虚的女子性欲缺乏：

取鲤鱼中段肉 500 克，细盐、酱油、白糖、料酒、生姜、葱白、八角、桂皮、五香粉、花生油各适量；将鲤鱼中段卤洗净，沥干水分，放砧板上，用刀批成约 1 厘米厚的鱼块，摆放于盘内，放入细盐、料酒、酱油，拌匀，腌渍约 30 分钟；起热锅，加入花生油，油烧至六成热时将鱼块逐个丢入油锅油炸，炸至棕黄色起壳时，用漏勺捞出鱼块，锅离火，去剩余花生油；再起热油锅，放入葱段、生姜片、八角、桂皮，略煎出香味时即倒入已炸好的鱼块，加水漫过鱼面，加酱油、白糖、料酒，旺火烧沸后改文火煮，使鱼入味；再用旺火收干卤汁，撒上五香粉，整齐地摆在盘内即成。

4　应用注意事项

(1)脾胃虚寒者慎食。

(2)鲤鱼腹内的黑色浆状物不能吃。

(八)鲫　鱼

1　营养成分

鲫鱼含游离氨基酸、蛋白质、维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2、尼克

酸、钙、钠、铁、磷等成分。

2 性味与功效

祖国医学认为:鲫鱼味甘、性平,有补气益中、利湿通乳等功效,可用于辅助治疗伴身体羸瘦、脾胃虚寒的性欲缺乏。

《滇南本草》说鲫鱼:"和五脏,通血脉,消积。"

《本草纲目拾遗》说鲫鱼:"主虚羸。"

3 治疗女子性冷淡举例

(1)治疗伴肾气虚表现,且伴下肢浮肿、性冷淡女子:

可常吃鲫鱼。最好与美食相联系起来。既烹用美食,又可改善性功能,达到性保健目的。

(2)治疗伴体质羸瘦、贫血的女子性欲缺乏:

取鲫鱼1条(约300克重),熟火腿肉末、熟青豆、水淀粉、精盐、料酒、香油、味精各适量;鲫鱼去鳞,除腮,去内脏,去鱼鳍,洗净,剞上花刀纹,沥干水分;起热锅,放香油适量,将鲫鱼放入热油中煎(两面)几分钟,加料酒,加盖焖片刻之后加水、细盐、生姜末;旺火烧沸,改文火,加入熟青豆、味精;再用旺火,加水淀粉,放卤汁,起锅,烧上香油及熟火腿肉末,装盘。

4 应用注意事项

鲫鱼腹内的黑色浆状物不能吃。

(九)鲍 鱼

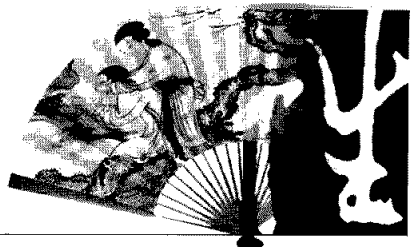
1 营养成分

鲍鱼含蛋白质、脂肪、鲍灵素Ⅰ、鲍灵素Ⅱ、碘、钠、钙、磷及20多种氨基酸。

2 性味与功效

祖国医学认为,鲍鱼味甘、咸,性温,有益精明目、养血柔肝、通络行痹等功效。可用于治疗血枯经闭、乳汁不足、阳痿早泄、痨瘵虚损诸症。

《随息居饮食谱》说鲍鱼:"甘咸温,补肝肾,益精明目,开胃养营。"



3 治疗女子性冷淡举例

有一道家庭可制作的菜，名叫“红烧紫鲍”，是以鲍鱼为主料，此菜不仅美味可口，制作简单，能增强人的体质，还可作为女子性冷淡、胃癌、乳腺癌、子宫癌等病人的保健食品。

取发好的鲍鱼 500 克，冬笋 25 克，水发香菇 15 克，酱油、料酒、白糖、清汤、水淀粉、生姜丝、葱段、香油、味精各适量；洗净鲍鱼，在鱼身的两面剞上花刀，再切成 1 厘米宽的鱼条，置沸水中汆 1 分钟，捞起，沥干水；冬菇、冬笋切成片；起热锅，加入清汤、冬笋、香菇、生姜丝、葱段、料酒、细盐、酱油、白糖，略煮片刻，再加入鲍鱼条，煮沸后立即改文火，煨 15 分钟，打去浮沫，用水淀粉勾芡，淋上香油，加少量味精，盛入盘内。佐食用。

4 应用注意事项

(1)食用鲍鱼，必须先用 60℃左右的热水浸泡 4 ~ 5 小时，换水后再用文火煮软，然后才可加入调料烹饪。

(2)如果是药用，也应在浸泡、煮软后与其他药物同煮。

(十)黑　鱼

1 营养成分

黑鱼含蛋白质、脂肪、多种游离氨基酸、维生素 B_1、维生素 B_2、尼克酸、铁、磷、钙等。

2 性味与功效

祖国医学认为：黑鱼味甘，性平，有养血补虚、健脾利水等功效，可用于辅助治疗男子阳痿早泄、妇人经血不调、性冷淡、肾炎水肿诸症。

《滇南本草》说黑鱼：“大补气血，活妇人干血痨症，煅为末之。又煮茴香食，治下之虚损。”

《本草再新》说黑鱼：“强阳养阴，退风去湿。鳞、尾败毒去风，养肝益肾，通经利湿。”

3 治疗女子性冷淡举例

治疗伴月经不调的女子性冷淡者：

可取黑鱼1~2条，去鳞，去内脏，洗净，加料酒、生姜、细盐炖汤；另取当归15克，熟地25克，益母草30克；水煎汁；将二汤兑和，趁热服；黑鱼另拌调料佐餐食。

（十一）鲈　鱼

1　营养成分

鲈鱼含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、尼克酸及矿物质等。

2　性味与功效

祖国医学认为，鲈鱼昧甘，性平，有滋补肝肾、健脾利水、强筋壮骨等功效。可用于治疗肝肾不足、腰腿酸软、四肢乏力。

《本草从新》说鲈鱼："补五脏，益精和肠胃。"

3　治疗女子性冷淡举例

治疗肝肾不足而致四肢乏力、腰腿酸软、月经不调的女子性冷淡者：

取鲈鱼炖汤或清蒸，经常食用，有较好疗效。

健中和胃、延年益寿、强身健体，同时提高女子性欲水平：

活杀鲜鲈鱼，去鳞，去内脏，洗净，沥干水，下热猪油锅，略煎，沥去余油，放生姜片、葱段、料酒、细盐，加清水适量用旺火煮，待汤呈奶白色时加盖，改用文火，稍焖，开盖时加入熟火腿肉片、熟春笋片，稍煮片刻，加入味精，起锅。

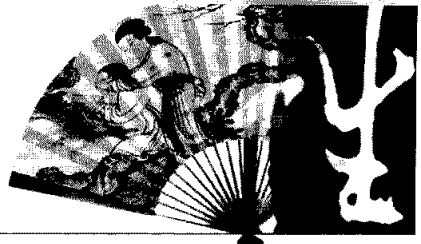
4　应用注意事项

鲈鱼有小毒，一次不宜吃得太多。

（十二）鲳　鱼

1　营养成分

鲳鱼含蛋白质、胆固醇、碳水化合物、脂肪、镁、铁、钙、磷等。



2 性味与功效

祖国医学认为:鲳鱼味甘、性平,有益气养血、补胃充精等功效。可用于治疗男子阳痿早泄、女子性冷淡及体虚精弱、足软无力、筋骨疼痛诸症。

《本草纲目拾遗》说鲳鱼:“健脾兴肾,兴阳。”

《随息居饮食谱》说鲳鱼:“补胃,益血,充精。”

3 治疗女子性冷淡举例

辅助治疗伴月经不调的女子性欲缺乏:

取鲳鱼1条(约500克重),猪瘦肉丝30克,玉兰片丝、生姜丝、冬菇丝、葱段、八角、细盐、料酒、鸡油、清汤、味精各适量;活杀鲳鱼,去鱼鳞,去内脏,去鳃,洗净,在鱼身两侧分别切柳叶花刀,用细盐、料酒腌渍15分钟,将已腌的鲳鱼放沸水中汆1分钟,捞出沥干水分,放入盘内,撒上细盐,铺上玉兰片丝、生姜丝、冬菇丝、葱段、猪瘦肉丝、花椒粉、八角粉,放蒸锅内蒸至嫩熟,取出;另起热锅,加入清汤、料酒、味精、水淀粉,勾芡,浇于鱼上,再淋上香油即成。

4 应用注意事项

(1)鲳鱼含有较多的胆固醇,故肥胖者及高血压、高血脂、冠心病患者不宜食。

(2)一般说来,鱼子也是一种美食,且营养价值高,可以食用;但鲳鱼的鱼子有较多的副作用,如使人腹泻等,因此,不能吃,应丢弃。

(十三)九香虫

1 营养成分

九香虫含优质蛋白质、游离氨基酸、脂肪、维生素、钙、磷、铁、锌等。

2 性味与功效

祖国医学认为,九香虫味咸、性温、无毒,入肝、肾、脾经,有补肾阳、理肝气、温脾胃之功效。

《本草新编》说九香虫:“……兴阳益精。”

《本草纲目》说它:"……治膈脘滞气,脾肾亏损,壮元阳。"

3 治疗女子性冷淡举例

女子月经不调、性冷淡、不孕:

可取九香虫适量,用菜油炒熟炙酥食,每次 10 个,每日 2 次,空腹服。

4 应用注意事项

(1)性功能亢进者忌服;阴虚火旺者忌服。

(2)大便秘结及胃火盛者忌服。

(十四)龙 虱

1 营养成分

龙虱含优质蛋白质、脂肪、维生素、游离氨基酸、锌、钙、铁、磷等。

2 性味与功效

祖国医学认为,龙虱味甘、咸、性温,无毒,入肾经,有补阳暖。肾、滋养强壮,治遗精、尿频等症。

《随息居饮食谱》说龙虱:"补肾,引火下行。"

《陆川本草》说它:"滋养强壮,治小儿遗尿。"

3 治疗女子性冷淡举例

伴肾虚腰痛的中青年妇人性冷淡者:

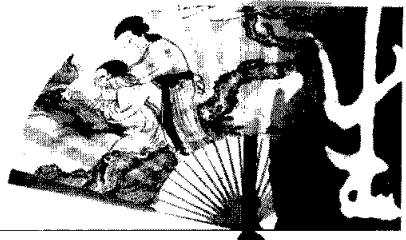
可取龙虱适量;将龙虱用热水烫死,清除体内污物,用食盐腌 2 小时,冲洗盐水后隔水蒸熟,撕去头、足、翅。或油炸,佐酒食,当零食,味道鲜美。

4 应用注意事项

(1)性欲功能亢进者慎服。

(2)阴虚火旺者慎服。

(3)有实热证者慎服。



（十五）灰花蛾

1　营养成分

灰花蛾含丰富的黏多糖、黏蛋白、脂蛋白，脂肪、维生素、铁、磷、钙等。

2　性味与功效

祖国医学认为：灰花蛾味苦，性微温，有小毒，入肾、心经，有益精强志、补中健体功效。

《本草纲目》说灰花蛾："……腰痛下气，强阴多精。"

《本草纲目》介绍其功效时说："……治心腹邪阴痿，益强志，生子好色，补中轻身。"

3　治疗女子性冷淡举例

肾虚所致的女子陛冷淡、月经不调者：可将灰花蛾焙干研成细末，制成灰花蛾粉，冲服。每天1次，每次0.1克。

4　应用注意事项

（1）灰花蛾有小毒，不可多食，服灰花蛾粉时一次最大量不得超过0.1克。

（2）性欲功能亢进者忌服。

（十六）枸杞虫

1　营养成分

枸杞虫含蛋白质、脂肪、维生素、钙、磷、铁等。

2　性味与功效

祖国医学认为，枸杞虫味咸、性温，入肝、肾经，有补肾壮阳、益精填髓之功。

《本草纲目》说枸杞虫："……益阳道，令人悦泽有子，炙黄后和地黄末为丸，服之，大起阳益精。"

3 治疗女子性冷淡举例

肾虚所致的女子月经不调、腰痛、性冷淡、不孕者：

可将枸杞虫炙黄或焙干研末，或制成药酒，或与地黄末等为丸，按说明服用。

4 应用注意事项

(1)性欲功能亢进者忌服。

(2)有实热证者忌服。

(3)阴虚火旺者忌服。

(十七)芝麻虫

1 营养成分

芝麻虫含优质蛋白质、游离氨基酸、脂肪、铁、钙、磷、维生素等。

2 性味与功效

祖国医学认为，芝麻虫味咸、性大热，入肾经，有壮阳补肾、填精益髓之功效。

《本草纲目拾遗》说芝麻虫："……性热助阳，治男子阳痿早泄。"

3 治疗女子性冷淡举例

肾阳虚引起的女子闭经、带下、小腹冷痛、性欲减退者：

可将芝麻虫洗净，焙干，研细末，用温米酒冲服，或将芝麻虫洗净，放入上等白酒中制成药酒。每日2次，每次15~25克。

4 应用注意事项

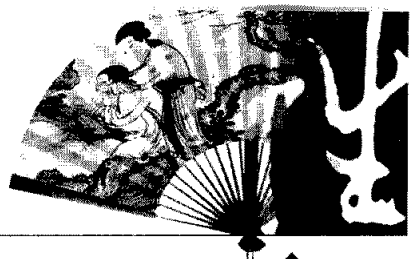
(1)芝麻虫性大热，一次服用量不能太多。

(2)阴虚火旺者忌服。

(3)胃热盛或肺有痰热者忌服。

(4)性功能亢进者忌服。

(5)外感风热者忌服。



（十八）蚱　蝉

1　营养成分

蚱蝉含优质蛋白质、固醇类物质、维生素、碳水化合物、钙、磷、铁等。

2　性味与功效

祖国医学认为，蚱蝉味辛、性温，无毒，入肾经，有壮阳固肾、补中暖胃之功效。

《本草拾遗》说蚱蝉有“秘精，缩小便”之功效。

《本草》说蚱蝉：“……补中，益阳道，去冷气，令人悦泽。”

3　治疗女子性冷淡举例

肾阳虚所致的女子性欲减退，伴下腹冷痛、腰痛、宫冷不孕者：可取蚱蝉适量，洗净，用素油煎食，其味甚美。

4　应用注意事项

（1）性欲功能亢进者忌服。

（2）阴虚火旺者忌服。

（3）有实热证者忌服。

（十九）蝗　虫

1　营养成分

蝗虫含维生素 A、维生素 B 族、优质蛋白质、脂类、钙、磷、铁等。

2　性味与功效

祖国医学认为，蝗虫味咸、性温，入肾、脾经，有补阳固肾、暖胃健脾之功效。

《随息居饮食谱》介绍其功效时说：“……暖胃助阳，健脾迄食。”

3　治疗女子性冷淡举例

治疗肾虚所致的月经不调、性欲减退及腰痛女子：

可将蝗虫适量，用小火炒烤，去头、翅、爪、壳，放入上等白酒中浸泡，制成药酒。每日1次，每次15～25克。

4 应用注意事项

(1)性欲功能亢进者忌服。

(2)阴虚火旺者忌服。

(3)有实热证者忌服。

(二十)芝 麻

1 营养成分

芝麻含脂肪油、蔗糖、卵磷脂、多缩戊糖、蛋白质、芝麻素、维生素E、叶酸、烟酸、甾醇及多量钙、铜等。

2 性味与功效

祖国医学认为：芝麻味甘、性平、无毒，有滋养肝肾、润燥滑肠等功效。因其含有丰富优质蛋白和维生素E，可推迟性功能的过早衰退。

《本草经疏》说："胡麻，益肝胃，补肝肾之佳谷。"

《罗氏会约医镜》说芝麻："润五脏，益气力、填骨髓……久服轻身延年。"

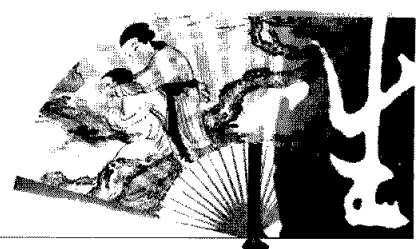
3 治疗女子性冷淡举例

治疗中年妇女月经延后、性欲减退：

取芝麻500克(炒香)，紫河车2具(焙干)，粳米500克(炒香)，蜜糖适量；将芝麻、紫河车、粳米共研细末，和蜜为丸。每丸20克。每天1次，每次1丸，早晨空腹用开水送服。

4 应用注意事项

大便溏泄者，不宜食用。



(二十一)香　菜

1　营养成分

香菜含甘露糖醇、黄酮甙、正葵醛、壬醛和芳梓醇、牦牛儿醇、萜类、油酸、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、尼克酸、蛋白质、脂肪、粗纤维、维生素 C、钙、磷、铁等。

2　性味与功效

祖国医学认为:香菜味辛、性温,有消食下气、醒脾调中、壮阳助兴等功效。可用来治疗胃脘冷痛、消化不良、麻疹不透、乳汁不足及性冷淡等。

佛经中认为香草是“淫乱之品”,有兴奋性欲作用,因此,在各寺庙内的和尚和尼姑被禁吃香菜。

3　治疗女子性冷淡举例

(1)治疗有阳虚体质的女子性欲减退:

证见畏寒肢冷,月经延后,性欲减退,舌淡,脉细。

取香菜 50 克,鸽蛋 6 个,猪骨汤 750 克。将香菜洗净,切碎,猪骨汤倒入锅内煮沸,鸽蛋去壳整个打入汤内,鸽蛋将熟时加入香菜,再煮,加入细盐、料酒、味精,起锅。可经常吃这道香菜鸽蛋汤。

(2)香菜是餐桌上常见的芳香开胃之品,常用来调味,即将其洗净后切碎,撒在菜上或汤中,既美观又可增进菜、汤的香味,使之更为香味诱人。香菜亦可煸炒、凉拌及做饺子、包子的馅料。性欲较弱且有体虚的女子皆宜常吃香菜。

4　应用注意事项

香菜性温,金疮、口臭、狐臭及胃溃疡患者应忌食。

芫荽,不可多食,否则令人多忘、脚软、气虚。

（二十二）香　菇

1　营养成分

香菇含谷氨酸等18种氨基酸、30多种酶以及松茸醇、正成基乙基酮、麦角甾醇、角甾醇、蛋白质、乙酰胺、胆碱、嘌呤、油酸、亚油酸、棕榈酸、葡萄糖、海藻糖、纤维素、半纤维素、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、尼克酸、铁、磷、钙等。

2　性味与功效

祖国医学认为：香菇味甘、性平，有益气补虚、健脾和胃等功效。可用于辅助治疗肾炎、高血压、贫血、糖尿病、血管硬化诸症。

《本草求真》说："香蕈味甘性平，能益助食。理小便不禁。……食中佳品。"

3　治疗女子性冷淡举例

贫血，体质虚弱，性欲低下的女子：

可取香菇（水发）25克，红枣15枚，猪肉（或鸡肉）100克，加姜末、葱末、精盐、料酒各适量，隔水蒸熟，每日1次，连服7天。

4　应用注意事项

（1）现在市售的香菇多为人工栽培品种。野生香菇容易与毒蕈相混，千万要注意。没有丰富采菇经验者，不宜采食野生香菇。

（2）现已发现，在我国南方地区有80多种毒蕈野生，其有毒成分为毒蕈碱、毒蕈溶血素等，人吃后会引起中毒，严重者可发生中毒性休克而死亡。

（二十三）葡　萄

1　营养成分

葡萄含丰富的铁、磷、钙、有机酸、果胶、卵磷脂、游离氨基酸、蛋白质、葡萄糖、果糖、粗纤维、胡萝卜素、维生素B_1、尼克酸、维生素C等。

2 性味与功效

中医学认为，葡萄味甘、酸，性平，有补气血、强筋骨等功效。可用于治疗气血虚弱、肺虚咳嗽、风湿骨痛、小便不利等症。

《随息居饮食谱》说葡萄："补气，滋肾液，益肝阴，强筋骨，止渴，安胎。"

葡萄是补益、强壮助阳果品。

3 治疗女子性冷淡举例

消瘦，伴有气短、贫血的女子性冷淡患者可常吃葡萄。一般在饭前食用，或在饭后2小时食用，一次约200克。

4 应用注意事项

(1)葡萄不宜多食。一次吃太多的葡萄会使人眼暗、胸闷，出现腹泻症状。

(2)葡萄含糖量较高，肥胖者应少吃。

(二十四)石 榴

1 营养成分

石榴含石榴皮碱、鞣质、苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、蛋白质、脂肪、粗纤维、铁、钙、磷、维生素C等。

2 性味与功效

祖国医学认为：石榴味甘、酸，性温，有生津解渴、涩肠止泻、固肾收敛等功效。可用于辅助治疗脾弱久泄、消化不良、遗精等症。

《食疗本草》说石榴："主谷痢，泄精。"

《罗氏会约医镜》在介绍石榴功效时说："石榴皮性酸而涩，……止泻痢、下血、崩漏、脱肛、漏精。"

3 治疗女子性冷淡举例

伴月经量多的性冷淡女子：

可取石榴皮100克，水煎汁，加适量蜂蜜调服。每日1剂。15天为

一个疗程。

4 应用注意事项

(1)石榴性温涩,故泻痢初起及有实火实邪者忌食。

(2)一般人吃石榴,也不能过食,否则,易损肺气、伤齿、生痰涎。

(二十五)樱 桃

1 营养成分

樱桃含有丰富的铁质、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C、柠檬酸、酒石酸、蛋白质、尼克酸、脂类、粗纤维、果糖、蔗糖、葡萄糖、钙、磷等。

2 性味与功效

祖国医学认为:樱桃味甘、酸,性温,有滋养肝肾、涩精止泻、益脾养胃、祛风除湿等功效。可辅助治疗身体虚弱、遗精腰酸、四肢不仁、风湿痹痛及女子性冷淡等症。

《滇南本草》说樱桃:“治一切虚症,能补元气,滋润皮肤。”

《名医别录》说樱桃:“调中,益脾气,令人好颜色。”

3 治疗女子性冷淡举例

伴有消瘦、乏力、贫血的性冷淡女子可于午餐前、晚餐前服食樱桃 200~300 克。

4 应用注意事项

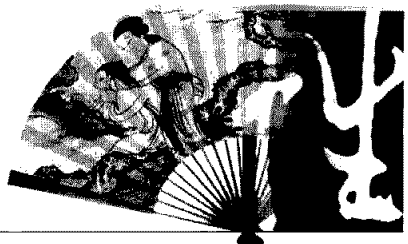
(1)樱桃性温而发涩,多食易导致内热;凡有热症病,如有咽干口渴、口鼻出血、口舌生疮、热咳、发热等症,不宜食用樱桃。

(2)糖尿病患者慎食樱桃。

(二十六)核 桃

1 营养成分

核桃仁含丰富油脂及蛋白质、粗纤维、维生素 B_1、维生素 B_2、尼克



酸、胡萝卜素、铁、维生素 E 等。

2 性味与功效

祖国医学认为，核桃味甘、性温、无毒，有补肾强腰、固精缩尿等功能。可用于辅助治疗肾虚腰膝冷痛、尿频、阳痿、遗精、性欲功能低下等症。

《罗氏会约医镜》说核桃仁："服之令人肥健，润肌肤，乌须发，固精气……连皮，敛肺涩精。"

《医林纂要》介绍核桃仁功效时说："补肾，润命门，固精，润大肠，通热秘，止寒泻。"

3 治疗女子性冷淡举例

治疗肾阳虚所致的女子性欲低下者：

证见畏寒肢冷，夜尿多，性欲减退，有时厌恶性生活。

可每日嚼服生核桃仁 50 克，连服数月，有较好疗效；取核 60 克，用食用油炸黄，加入韭菜适量煸炒，加食盐、味精即可，佐餐食。

4 应用注意事项

(1)核桃仁脂质含量高，多食易生痰，令人恶心、吐水、吐食。

(2)阴虚火旺、大便溏泄者、吐血、出鼻血者慎食；由核桃仁制成的糕点等食品，也应少食。

(3)核桃忌野鸭、雉肉。

第三法：巧食药膳治疗女子性冷淡

(一)益肾猪小肚

1 配料与制作

淮山药 100 克，覆盆子 100 克，猪肚 1 具，猪脬 1 具，糯米、黄酒、细盐各适量。

快速洗净淮山药、覆盆子，打碎山药，加黄酒 1 匙湿润，备用。

将猪肚、猪脬初洗后，用细盐将内外壁反复擦洗，再用冷水洗净。

将淮山药、覆盆子放入猪脬内。

将猪肚子切开一个大口子，再将猪脬放入猪肚内，空隙部分放入糯米适量，用线将切口缝牢，并将猪肚子的两头用线扎紧。

将猪肚子放入大砂锅内，加水浸没，用旺火烧沸后，加细盐、黄酒备1匙，再改用小火约煮3小时，如水不够，可再加，直至猪肚子熟烂，离火。

稍凉后，剖开肚子，拆线，取出糯米、猪脬、山药、覆盆子，并将猪脬切碎，一起烘干，研成粉末，装瓶。

将猪肚切片后放入汤内，再煮片刻，离火。

猪脬药粉，每日2次，每次5～10克，饭后温开水吞服。

猪肚连汤佐膳食。

2 功效与应用

益肾气，健脾胃。

伴消化不良，夜间尿多的性欲较差的中老年女子可选用本药膳。

3 注意事项

血胆固醇高者慎服。

（二）八宝鸡汤

1 配料与制作

党参15克，茯苓10克，炒白术10克，炙甘草3克，当归10克，熟地10克，白芍10克，川芎10克，母鸡1只，猪瘦肉50克，猪杂骨500克，葱、生姜、料酒、味精、食盐各适量。

将以上中药配齐后，装入洁净纱布袋内，扎口备用；将母鸡宰杀后，去毛和内脏，洗净；猪肉洗净，杂骨捶破；生姜拍破，葱切成节待用；把鸡肉、猪肉、药袋、杂骨放入大砂锅内，加水适量，先用旺火烧沸，撇去浮沫，加入葱、生姜、料酒，改用文火煨炖至酥烂，将药袋捞出不用；捞出鸡肉、猪肉，切好，再放入锅内，加少许食盐、味精即成。佐膳食。

2 功效与应用

健脾养胃，补气补血。

伴有贫血、缺钙、消化不良、食欲缺乏、骨质疏松症的性冷淡女子，较宜选用本药膳。

3 注意事项

①湿盛中满者不宜服。

②不宜与五灵脂同服。

（三）三七酒蛋

1 配料与制作

鸡蛋1个，三七末3克，藕汁50克，陈年老酒50克。

将鸡蛋打碎去壳，加入三七末、藕汁、陈酒，一同打散成浆，然后隔水炖熟。

日食2次，连服2～3天。

2 功效与应用

补血活血，壮腰固肾。

伴有闭经、痛经的性欲冷淡的中青年女子可选服本药膳。

3 注意事项

经血过多的女子慎服本药膳。

（四）鹿茸炖母鸡

1 配料与制作

鹿茸5克，母鸡1只，姜片适量。

活杀鸡，去毛和内脏，洗净；鹿茸切片；先将鸡加姜片熬至汤浓，滤去渣滓，撇浮油；另用锅将鸡汤与鹿茸片同炖2小时即可食用。

喝汤，吃鹿茸片。每周服1次。

2 功效与应用

壮阳固肾，补命门火。

辅助治疗女性命门火衰所致的中老年性宫冷、性欲冷淡。

3 注意事项

①阳强易举者忌服。

②有热证者忌服。

(五)人参虫草猪心汤

1 配料与制作

人参3克,冬虫夏草5克,猪心1个。

先将猪心心腔的血液洗净,放砂锅内加适量水,小火炖30分钟,后加入人参、冬虫夏草,再炖30分钟,饮汤并食人参、冬虫夏草、猪心。可隔天服1次。

2 功效与应用

益气强心,止咳宁神。

伴有气短心慌,咳嗽,神疲无力的性功能低下的中老年人可间断选食本药膳。

3 注意事项

①外感者忌服。

②有内热者忌服。

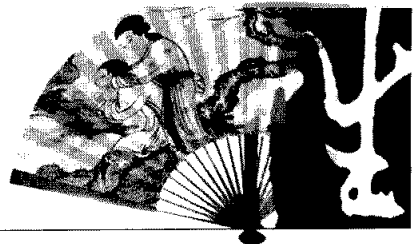
③阴虚火旺者忌服。

(六)人参草鱼鸡蛋

1 配料与制作

人参6克,草鱼1条,鸡蛋6个,紫菜20克,玉兰片20克,熟黑豆2粒,樱桃50克,果酱25克,香油、植物油、鸡油、味精、胡椒面、白糖、葱、生姜、盐各少许;面团捏成的龙头、龙尾各2个。

鱼去鳞开膛洗净,剔去骨刺及鱼皮,用刀背将鱼肉砸烂成泥,加入蛋清、调料及蒸煮好的人参汤,搅拌成泥状,铺在做好的蛋皮上,再分别卷成紫菜鱼卷,上锅蒸熟备用;将玉兰片切成细丝,樱桃切成小条备用;拼摆时,将面捏的龙头、龙尾码于盘内合适的位置上;玉兰丝作为龙身衬



底；紫菜鱼卷切片码于玉兰丝的两侧成为鳞状，果酱、樱桃点缀成龙爪，用黑豆点缀成龙眼，即可上席食用。

2　功效与应用

抗衰老，补气血，益五脏，辅助治疗女子性冷淡：

伴有肝炎、糖尿病、心肌营养不良、慢性胃炎、崩漏、月经不调、脸黄肌瘦、四肢乏力、腰膝冷痛、须发早白、食欲不振诸症的性冷淡女子可选服本药膳。

3　注意事项

①感冒时不宜服。

②不宜与茶叶、萝卜、绿豆同服。

（七）苁蓉羊肉羹

1　配料与制作

嫩肉苁蓉 30 克，山芋 100 克，羊肉 100 克，白酒适量。刮去肉苁蓉鳞，用酒洗，去黑汁，切薄片；洗净山芋，去皮；洗净羊肉，切碎，然后与肉苁蓉、山芋共煮为羹食。

2　功效与应用

助元阳，补精血，益虚劳。

辅助治疗同时有血虚及肾阳虚表现的女子性冷淡，证见体瘦弱，面容萎黄，神疲乏力，肢冷畏寒，月经后期，经血少色淡，性欲冷淡，在房事中体会不到性高潮，小便清长，腰背痛且每次房事后更明显，舌质淡，苔薄白，脉沉细。

3　注意事项

①外感热病者忌服。

②阴虚火旺者慎服。

③阳强易举者慎服。

（八）苁蓉美味鹿肾

1 配料与制作

鹿肾1副，肉苁蓉30克，葱白5克，粳米100克，精盐、胡椒粉各适量。

将鹿肾去脂膜，切丝；肉苁蓉酒浸后细切，放入砂锅中，加水煎汁，去渣后与淘干净的粳米、鹿肾丝一同入锅，加水煮粥，待粥快熟时加入葱白、盐、胡椒粉等调和即成。

2 功效与应用

益肾精，暖腰膝。

辅助治疗女子性冷淡，证见体质虚弱，经血淡红，性欲望低下，神疲肢软，舌质淡，少苔，脉沉细。

3 注意事项

①阳盛有热者忌服。

②有急性病者忌服。

（九）杜仲茴香山羊肾

1 配料与制作

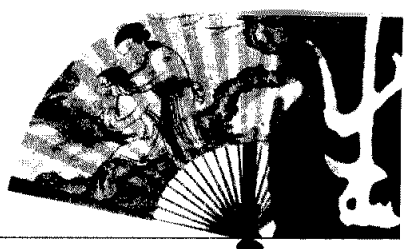
取山羊肾1副，杜仲20克，小茴香1克，巴戟肉15克，韭菜籽15克，食盐适量。

将羊肾从内侧剖开，洗净，去筋膜；将诸中药与食盐放入羊肾内后，用线扎紧，置容器内蒸30～50分钟，拣去肾内药物，切成片于晚间食用。

2 功效与应用

温肾壮阳，固精填髓。

辅助治疗女子肾阳虚导致的性欲冷淡伴带下病，证见白带清冷，量多质清稀，面容晦暗，腰酸如折，小腹怕冷，舌质淡，苔白，脉沉迟。



3 注意事项

①性欲强的中青年女子忌服。

②阴虚火旺者忌服。

③有实热证者忌服。

(十)杜仲培阳羊肾片

1 配料与制作

杜仲15克,巴戟天10克,小茴香3克,韭菜籽3克,羊肾2个,食盐适量。

将羊肾从内侧剖开,洗净,去筋膜;将杜仲、小茴香、韭菜籽、盐放入羊肾后,用线扎紧,置容器内蒸30分钟,拣去羊肾内药物,切成片于晚间食用。

2 功效与应用

壮阳固肾,补髓填精。

治疗肾阳虚导致的女子性欲冷淡,证见性欲低下,腰膝酸软,每于房事后腰酸加重,性生活时无高潮,肢冷畏寒,神疲乏力,面容晦暗,舌质淡,脉沉细。

3 注意事项

高血脂病人慎服。

(十一)童子鸡露

1 配料与制作

童子鸡1只,生姜3片,料酒3克,盐、白糖各适量。

活杀鸡,去毛、内脏、洗净,切块,放蒸锅内,加生姜3片,料酒3克,白糖、盐各适量,隔水蒸熟,取汁液食。

每服50毫升,临睡前服。

剩下的鸡肉块,可蘸酱油佐餐食。

2 功效与应用

消痰益血，助脾长力，生津明目，大补元气。

用于辅助治疗肾虚精亏、形体消瘦的女子性欲低下。

3 注意事项

外感风寒者慎服。

（十二）滋阴生血羊肉汤

1 配料与制作

羊肉500克，龟肉500克，枸杞子20克，当归10克，熟猪油、胡椒粉、味精、盐、料酒、冰糖、葱、姜各适量。

将龟肉放入沸水烫一下，刮去表面黑膜，剔去脚爪，洗净。洗净羊肉。龟肉、羊肉随冷水下锅，煮沸后捞出，再用清水洗，然后分别切成小块。

锅置旺火上，熟猪油烧至八成热时，下龟肉和羊肉煸炒. 加料酒，炒干水分，备用。

用砂锅放入煸炒过的龟肉和羊肉，再放冰糖、枸杞子等以及葱、姜，加清水1250毫升，大火烧沸后移到小火上炖至九成烂时，离火，放胡椒粉、味精即成。吃肉，喝汤。

2 功效与应用

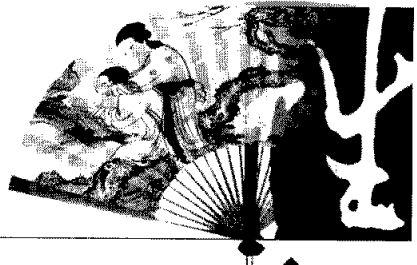
养阴生血，补肾固精。

可辅助治疗伴贫血、腰膝酸软的女子性冷淡及须发早白。

3 注意事项

①经血量较多的女子慎服。

②外感风邪者忌服。



（十三）肉桂温经狗肉

1　配料与制作

肉桂10克，狗肉1000克，当归30克，鲜桔叶10克，料酒、酱油、菜油、味精、盐各适量。

将狗肉冲洗干净，放入清水锅内煮沸后，除去血水及腥味，切成方块；鲜桔叶洗净捆成把备用；将砂锅置武火上，下菜油烧至七成热时，放入狗肉煸炒，煸干水分后，烹入料酒继续炒片刻，加酱油、精盐炒匀后，加入清水、当归、肉桂、桔叶，烧沸，再一并倒入砂锅内，以文火煨至狗肉熟烂，拣去桔叶、当归、肉桂，调入味精即成。

佐膳食，分数餐食用。

2　功效与应用

温补肾阳，养血调经。

辅助治疗肾阳不足导致月经不调伴性冷淡，证见性欲低下，经来先后无定，经血量少，经血色淡红或淡暗，腰骶酸痛，小腹冷，有时经期或经后小腹不适或疼痛，夜尿多，舌淡苔少，脉沉迟。

3　注意事项

①月经量多者忌食用。

②孕妇忌食用。

③皮肤病患者忌食用。

④肝炎、肺结核、系统性红斑狼疮患者忌食用。

（十四）莲子炖猪肚

1　配料与制作

莲子500克，猪肚1只，黄酒20克。

将莲子洗净，冷水浸泡半小时，备用。

猪肚用冷水内外冲洗后，用细盐反复擦洗内壁，再用冷水冲洗干净。

把肚子剖开一个缺口，将莲子塞入肚腔内，再用线将猪肚封口，肚子的两头也用线扎牢。

将猪肚放入砂锅内，加冷水将猪肚浸没，用旺火烧沸后加黄酒2匙，再改用小火慢炖3～4小时，如水不够，可再加水，直至肚子酥烂，离火。

将肚子切开，拆线，取出莲子，烘干，磨成粉末，每日3次，每次1匙，开水吞服。

莲子也可加白糖当点心吃。

肚子蘸酱油佐膳食，也可切片放入汤内，加细盐少许，再煮片刻，连汤吃。

2 功效与应用

健脾和胃，益心补气。

伴轻度子宫下垂的性冷淡中年女子可常食本药膳，既可治疗疾病，又有性保健作用。

3 注意事项

血胆固醇高者慎服。

（十五）红枣花生烧兔肉

1 配料与制作

红枣10枚，花生米50克，兔肉500克，调味品适量。将红枣、花生米、兔肉洗净，同入锅内煮熟炖烂，调味。温服，每日1剂，早晚各1次分服。

2 功效与应用

补气养血，健脾固肾。

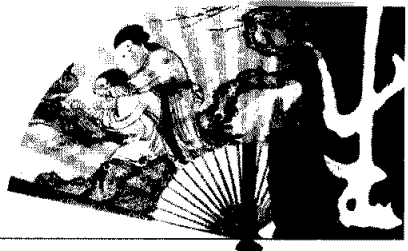
伴过敏性紫癜、贫血的性欲低下的青年女子可选用本药膳。

3 注意事项

①最好在夏天选服本药膳。

②在寒冷冬天不宜服用本药膳。

③不宜过多食用。



（十六）莲子白果炖乌鸡

1　配料与制作

乌鸡1只，莲肉30克，白果15克，糯米50克，胡椒3克，葱、生姜、酱油、盐各适量。

活杀鸡，去毛和内脏，洗净，在其腹腔内放入白果、莲肉、糯米、胡椒，缝合好，口朝上放砂锅内，加水、葱、生姜、酱油、盐各适量，炖熟即可。

佐膳食。

2　功效与应用

补肾涩精，活血调经。

伴白带多、月经周期不规则、经期小腹疼痛的性冷淡中青年女子比较适宜选用本药膳来进行性保健。

3　注意事项

①月经期慎食本药膳。

②患有风寒感冒时暂不宜服用本药膳。

（十七）黄芪御寒鸡

1　配料与制作

母鸡1只，蜜炙黄芪50克，防风10克，蜜炙麻黄10克。

活杀母鸡，去毛，剖腹，洗净，滤干。

在瓷盆中加水小半碗，将全鸡放入，背朝下，腹部朝上。再将黄芪、麻黄、防风用于净纱布包牢，塞入鸡的腹腔内，药包上放置鸡内脏，淋上黄酒2匙。

用文火隔水蒸4小时，瓷盆不加盖，让水蒸汽进入，至鸡肉酥烂时，离火。

将药包从鸡腹中取出，挤干汁水，仍倒入鸡腹中，弃药渣。

黄芪鸡汁，每日2~3次，每次3~4匙。鸡肉可蘸酱油佐膳食。分3~4天饮食，一次不可过量，宜于立冬以后制食。

2 功效与应用

强壮身体，驱除表寒，舒张气管。

伴有冬天加重、夏天较轻的慢性气管炎、支气管哮喘的性欲低下的女子可选食本药膳。

3 注意事项

感冒时暂不宜服本药膳。

（十八）黄芪补气砂锅鸡

1 配料与制作

母鸡1只，黄芪30克，细盐10克，生姜20克，小葱20克，味精1克，花椒数粒。

将母鸡宰杀洗净，浸泡在清水之中，漂洗尽血污，放入大砂锅内，加水，投入黄芪，加盖后煮沸片刻，加盐、生姜、小葱、味精、花椒，文火炖烂，拣去黄芪与佐料。吃鸡肉，喝汤。

也可以将洗净的母鸡肉切成块，加入黄芪，炖烂，取出黄芪，喝汤，熟鸡肉则另加佐料，拌匀，再食用。

2 功效与应用

补中益气，抗冷御寒。

伴有心气虚弱、肾炎、腹泻、自汗、慢性气管炎、肺气肿、哮喘、水肿、慢性肝炎等病的性欲低下中青年女子可选用本药膳。

3 注意事项

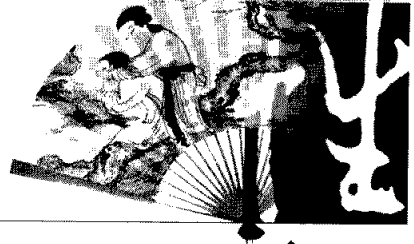
①体质阴虚者慎服。

②外有表邪、内有积滞者忌服。

（十九）当归红糖蛋

1 配料与制作

当归10克，红糖50克，鸡蛋2个。



将当归用水煎取汁，加入红糖，打入鸡蛋，煮成荷包蛋。

每日早晨空腹食1次，连服20～30天。如果是用来调经，每月行经前食3～5天，直至月经来潮。

2 功效与应用

补血和血，调经止痛。

伴有月经不调、痛经、闭经、产后腹痛、血虚头痛、眩晕等证的性冷淡中青年妇女可常吃这道药膳。

3 注意事项

经血过多者慎服。

（二十）当归羊肉汤

1 配料与制作

当归80克（原支当归，不切片），生姜15克，羊肉1000克，植物油、细盐、黄酒、干橘皮各适量。

将当归洗净，滤干。

将生姜洗净，切成厚片。

将羊肉洗净，滤干，切中块。

起油锅，放植物油3匙，用旺火烧热油后，先入生姜片，随即倒入羊肉，翻炒5分钟，加黄酒3匙，再焖烧5分钟后，盛入砂锅内。

将当归也放入砂锅内，加冷水浸泡约半小时，再用旺火烧沸，加细盐1匙，黄酒1匙，干橘皮1片，然后改用小火慢炖2小时，直至羊肉酥烂，离火。食时弃当归。

饭前饮羊肉汤，每日2次，每次1小碗，羊肉可佐膳食。此方宜在冬季食用。

2 功效与应用

补血温中，调经止痛。

伴血虚身寒、腹痛连肋、月经量少或经期错后的性欲低下女子可选用本药膳。

3 注意事项

月经量多的中青年女子慎用。

(二十一)全当归炖母鸡

1 配料与制作

母鸡1只,全当归50克,生姜、葱、盐、胡椒面各适量。将母鸡去毛及内脏,洗净,放入盛有2000克水的砂锅内,同时把当归、生姜、葱、盐一道放入,盖严锅盖。先在旺火上烧沸,再用文火炖3小时即可。出锅时撒上胡椒粉,吃鸡,喝汤。

2 功效与应用

温补脾胃,补气补血,保肝润肺,延年益寿。

伴有月经不调、痛经、便秘及头昏、眼花、耳鸣、心悸、盗汗、无力的性冷淡女子可选用本药膳。

3 注意事项

①脘腹胀满、食欲缺乏者慎服。

②经血较多的中青年妇女忌服。

(二十二)红花川芎炒鸡血

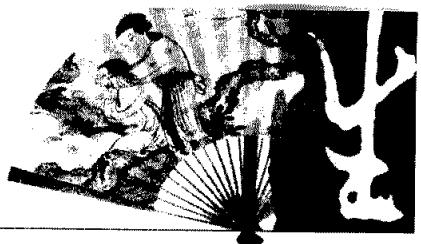
1 配料与制作

熟鸡血250克,红花1克,川芎2克,素油75克,猪瘦肉末50克,酱油5克,水淀粉15克,鲜汤150克,青蒜、盐、料酒、味精各适量。

将熟鸡血剖成1厘米小方块,用清水洗净后,沥干;将川芎、红花用少量热水浸泡;将净锅置于旺火上烧热,再倒入植物油,熬热后投入猪瘦肉末,炒熟,烹入料酒、酱油、鲜汤、盐,再把鸡血和川芎、红花一起倒入,待入味后加精盐、味精和青蒜,用水淀粉勾芡即成。

2 功效与应用

活血止血,通经化淤。



久病引起的痛经及闭经、月经不调、不孕、腰酸、白带过多、性冷淡女子可选食本药膳。

3 注意事项

经血过多者慎服。

(二十三)酒煮虾

1 配料与制作

取当归25克,红枣15枚,鲜虾500克,鸡肉100克,北菇50克,玫瑰露酒适量。

将当归、北菇、红枣、鸡肉洗净,制成汤汁,将玫瑰露酒,置火锅内烧沸。吃时将鲜虾倒入汤内涮熟,即可食。

2 功效与应用

壮阳固肾,益身健体。

辅助治疗伴肾阴虚贫血性欲低下女子,证见面容苍白,贫血外貌,对性生活有厌恶感,神疲肢软,腰酸背痛,月经后期,经血少面色淡,舌淡,脉细弱。

3 注意事项

有虾过敏者忌服。

(二十四)益智仁当归煮羊肉

1 配料与制作

取益智仁25克,鲜姜片30克,当归25克,小羊肉500克。

将羊肉洗净,加水1500克,煮熟后捞出,拆骨切碎,再重新放入锅中,加入当归、姜片、益智仁,煮20分钟即可。

每天早、晚各服1小碗。

2 功效与应用

壮阳固精,益血补虚。

辅助治疗肾虚、血虚引起的女子性欲低下及不孕，证见婚后多年不孕，而其丈夫的各项检查（包括精液与免疫学检查等）都正常，月经后期且量少色淡，面色萎黄，形体瘦弱，神疲力倦，头晕目眩，性欲冷淡，舌质淡，脉沉细；用于身体虚弱的中青年妇女的保健饮食。

3 注意事项

①痰湿型的不孕女子忌服。

②阴虚火旺者忌服。

（二十五）菟丝子助阳麻雀蛋

1 配料与制作

菟丝子500克，麻雀蛋500个。

将菟丝子研为细末，春季二三月取麻雀蛋500个，去蛋黄留蛋白，打散后加入菟丝子末，和匀，制成梧桐子大的小药丸，装瓶备用。

每次服30粒，每日2次，空腹时用温盐开水或米酒送服。

2 功效与应用

温肾养血，壮阳填精。

治疗女子肾虚不孕及性欲低下，证见结婚多年不孕，月经后期，经血量少而淡，面容少华，性欲冷淡，腰酸腿软，且每于房事后腰酸腿软症状加重，舌淡，苔薄白，脉沉迟。

3 注意事项

①忌与猪肝、李子同服。

②阴虚火旺者忌服。

第四法：巧饮药茶治疗女子性冷淡

（一）人参补气血茶

1　配料与制作

人参25克，桂圆肉20克。

将人参、桂圆肉共放入杯中，用沸水冲泡，加盖焖10分钟即可。

每日1剂，代茶频饮。

2　功效与应用

补中益气，补血养荣。

辅助治疗气血两虚型女子性冷淡。

其主证见：性感缺乏，高潮障碍，性生活时分泌物少，伴心悸自汗，头晕目眩，面容无华，月经后期，量少色淡，舌淡，脉沉细。

3　注意事项

（1）感冒发热时停服。

（2）喝此茶时忌喝茶叶冲泡的茶水。

（3）腹胀者慎服。

（二）五子固肾茶

1　配料与制作

取枸杞子300克，菟丝子300克，覆盆子150克，车前子90克，五味子50克。

将枸杞子等5味共研细末，装入干净瓶中。

每日2次，每次取10克粉末，用沸水冲泡，代茶饮。

2　功效与应用

阴阳双补，益肾固精。

辅助治疗有命门火衰表现的女子性冷淡。

其主证见：女子性冷淡，高潮障碍，伴不孕，腰膝酸软，畏寒肢冷，少气懒言，尿清便溏，月经量少，腹部冷痛，舌淡，脉沉迟。

3 注意事项

外感风邪时停服。

（三）双根母鸡茶

1 配料与制作

凌霄花根30克，茶树根30克，小茴香15克，红糖20克，黄酒25克，老母鸡1只。

将茶树根和小茴香加水适量，隔水炖2小时，取汁，加红糖和匀；将老母鸡宰杀后去毛、内脏，洗净，加凌霄花根、黄酒同炖至熟，加少许食盐即可。

每日1次，于月经来时服药汁，月经干净后第2天服食老母鸡与凌霄花根炖的汁和鸡肉，连服3个月。

每日1剂，代茶频饮。

2 功效与应用

益气补血，温经化淤。

辅助治疗伴性欲减退的不孕症。

其主证见：结婚多年而仍未孕，其丈夫检查无异常发现，性欲望较低，性生活时阴道分泌物少，很难有性高潮出现，面容少华，神疲肢软，月经延后，经血量少，色淡，舌质淡，脉细弱。

3 注意事项

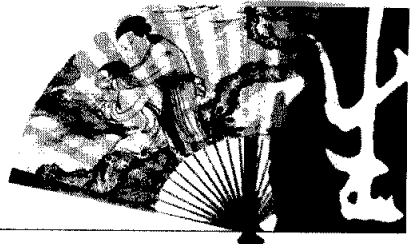
（1）宜现制现吃。

（2）有实热证者忌服。

（四）人参益气养颜茶

1 配料与制作

人参3克，黄芪5克，白芷12克，升麻12克，葛根15克，苍术3克，



生姜5克，红枣10克。

将人参、黄芪、白芷、升麻、葛根、苍术粗碎后，与生姜、红枣共入砂锅内，加水600克，煎汁至300克即可。

每日1剂，早、晚2次代茶饮。10天一个疗程。

2 功效与应用

大补元气，益肤养颜。

辅助治疗以气虚为主要表现的女子性冷淡。

其主证见：性欲冷淡，神倦懒言，喜叹息，性生活后神倦症状更严重，食欲缺乏，月经延后，经血淡而少，舌质淡，脉细弱。

3 注意事项

（1）喝本茶时忌喝绿茶、红茶泡的茶水。

（2）忌用铁锅煎本茶。

（3）有阴虚阳亢表现的人忌服。

（五）山楂郁金茶

1 配料与制作

生山楂250克，郁金100克，红糖适量。

将郁金及生山楂连核烘干，研为细末，加入红糖拌匀，每日1～2次，每次服15克，用沸水冲泡，代茶饮。

2 功效与应用

行气解郁，化淤止痛。

辅助治疗肝气郁结型女子性冷淡。

其主证见：夫妻长期不和，情志不畅，性欲冷漠，甚至拒绝和厌恶性行为，常见郁闷不舒，烦躁易怒，失眠多梦，经期乳房胀痛，食欲缺乏，舌质淡，苔薄，脉涩。

3 注意事项

（1）肝气郁结型以外类型的女子性冷淡者一般不选喝本茶。

（2）有肝气郁结表现的男子性冷淡及阳痿者亦可选喝本茶。

（六）白术益气血茶

1 配料与制作

炒白术20克，黄芪10克，龙眼肉20克。

将炒白术等3味中药放入锅内，加水适量煎汤，去渣取汁。

每日1剂，代茶饮。

2 功效与应用

益气养血，补脾固肾。

辅助治疗气血两虚型女子性冷淡。

其主证见：素体虚弱，性欲冷淡，性交时无性高潮出现，面容萎黄无华，肌肤少泽，神疲肢软，月经量少而色淡，舌淡，脉沉细。

3 注意事项

（1）外感风邪时忌服。

（2）有热痰时忌服。

（七）白术当归红糖茶

1 配料与制作

白术10克，当归10克，葵花子仁10克，山楂60克，红糖50克。

将葵花子仁拣去杂质，山楂、白术、当归洗净共入锅中，加红糖，水，炖汤，去渣。

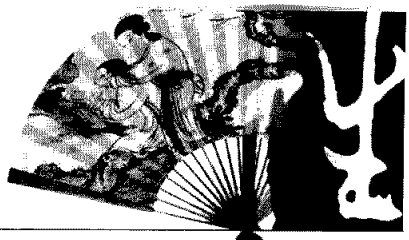
每日1剂，分2次温饮。

2 功效与应用

补益气血，活血止痛。

辅助治疗伴痛经的气血两虚型女子性冷淡。

其主证见：痛经、一般在结束时感下腹冷痛，性欲冷淡，性高潮缺乏，食欲缺乏，面色萎黄，神疲乏力，四肢不温，舌质淡，脉细弱。



3　注意事项

（1）肾阴亏虚型的女子性冷淡者忌服。

（2）月经来前2～3天起服用可收到较好的疗效。

（八）归芪升仙茶

1　配料与制作

当归25克，黄芪25克，炙升麻10克，仙鹤草30克。

将当归等4味中药置于容器中，加水适量，煎煮，去渣取每日1剂，代茶频饮。

2　功效与应用

补中益气，调和经血。

辅助治疗伴子宫下垂的气血两虚型女子性冷淡。

其主证见：性欲冷淡，随子宫下垂症状加重而性欲冷淡程度亦更严重，甚至有性厌恶感，面容苍黄、指甲血色少，神疲肢软，腰膝酸痛，月经延后，经血少而淡，舌质淡，脉细弱。

3　注意事项

伴胃下垂的性冷淡者亦可选喝本茶。

1　配料与制作

（九）归尾生姜红糖茶

当归尾10克，生姜5克，红糖适量。

将当归尾切碎，生姜洗净，共放入杯中，加入红糖，用沸水冲泡。

每日1剂，代茶热饮。

2　功效与应用

温中健胃，补血活血。

辅助治疗伴少腹冷痛的女子性冷淡。

其主证见：平素感少腹轻微冷痛，来月经时加剧，性欲冷漠，性快感

缺乏，食欲缺乏，口淡无味，舌质淡，脉细涩。

3 注意事项

（1）有实热证者忌服。

（2）大便秘结者忌服。

（十）当归温经茶

1 配料与制作

当归 15 克，陈皮 25 克，艾叶 15 克，薏苡仁 50 克，决明子 50 克。

先将当归、艾叶、陈皮等分别洗净阴干，切碎备用；再将薏苡仁、决明子分别用小火炒约 30 分钟，混合各药后用小火炒干即可。

每日 1 剂，每次取 15 克，用沸水冲泡，代茶饮。

2 功效与应用

补血调经，疏肝解郁。

辅助治疗有肝气郁结表现的女子性冷淡。

其主证见：性欲冷淡，性情暴躁，往往与丈夫感情不和，面容苍黄，贫血外貌，心烦失眠，月经不调，来月经前及月经后乳房胀痛，行经时下腹疼痛，经血颜色较暗，其间杂有血块，舌边有紫斑，苔面有不洁感，脉涩。

3 注意事项

（1）胖肝气郁结、血虚的性冷淡男子亦可选喝本茶。

（2）经血量较多的女子慎服。

（十一）当归补血茶

1 配料与制作

当归 30 克。

将当归切片，加水适量煎汤，去渣取汁。

每日 1 剂，代茶饮。

2 功效与应用

活血补血，调经止痛。

辅助治疗有血虚表现的女子性冷淡。

其主证见：月经不调，性欲较冷淡，性快感障碍，面容少华，皮肤光泽不够，舌质淡，脉细弱。

3 注意事项

(1)经血较多的女子慎服。

(2)大便溏稀者慎服。

(3)脘腹胀满、食欲缺乏者慎服。

(十二)当归治闭经茶

1 配料与制作

当归12克，红枣50克，老姜10克，红茶5克。

将当归等4味共入锅内，加水适量煎汤。

每日1剂，代茶饮。

2 功效与应用

活血通经，温中散寒。

辅助治疗伴脾胃虚寒及血虚的女子性冷淡。

其主证见：闭经，性欲冷淡，性高潮缺乏，食欲缺乏，神疲乏力，白天有嗜睡感，口淡无味，舌质淡，苔薄白，脉细。

3 注意事项

(1)肾阴亏虚型女子性冷淡者忌服。

(2)有血虚和脾胃虚寒表现的男子性冷淡、阳痿者亦可选喝本茶。

(十三)当归益气血茶

1 配料与制作

当归15克，龙眼肉20克，茜草15克，红枣25克。

将当归、茜草、龙眼肉、红枣共入锅内，加水煎汤，去渣取每日1剂，代茶温饮，不拘次数。

2 功效与应用

补血止血，活血化淤。

辅助治疗血虚所致的女子性冷淡与月经不调。

其主证见：月经不调，经期不定，有时数月不行，性欲冷漠，性生活时神情麻木，阴道分泌物少，无快感，面色萎黄，贫血外观、毛发少泽，腰背酸软，舌质淡，苔薄白，脉细缓。

3 注意事项

(1)肾阴亏虚型女子性冷淡者忌服。

(2)有实热证者慎服。

(十四)当归椒枣姜茶

1 配料与制作

当归尾 10 克，花椒 5 克，红枣 50 克，生姜 2 片。

将花椒等 4 味加水浸泡 30 分钟后入锅煎煮约 10 分钟，去渣取汁。

每日 1 剂，代茶温饮。

2 功效与应用

温中散寒，补血活血。

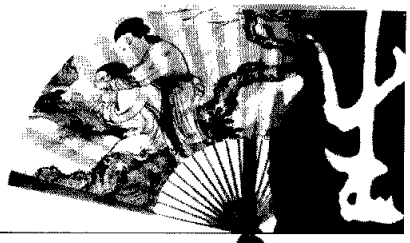
辅助治疗伴虚寒痛经的女子性冷淡。

其主证见：月经后期，来月经时少腹冷痛，同时伴四肢冷，性欲冷淡，性交时阴道分泌物少，经血淡，有时有稀水样白带，喜温喜按下腹部，舌质淡，脉沉细。

3 注意事项

(1)有实热证者忌服。

(2)肾阴亏虚型女子性冷淡忌服。



（十五）当归祛斑补血茶

1　配料与制作

当归15克，白鲜皮12克，山楂15克，白疾藜12克。

将当归等4味洗净后共入杯中，用沸水冲泡，加盖焖约10分钟即可。

每日1剂，代茶频饮。

2　功效与应用

补血养血，舒肝解郁。

辅助治疗面部有黄褐斑的女子性冷淡。

其主证见：面容苍黄，面部有黄褐斑，性欲较差，性高潮障碍，月经延后，经血淡而少，食欲缺乏，舌质淡，脉细。

3　注意事项

（1）本茶既有补血养血、活血调经、治疗性欲低的功效，还有祛除面部黄褐斑的作用。

（2）性欲正常，欲使面容增白的青年女子亦可选喝本茶。

（十六）当归桂枝调经茶

1　配料与制作

当归10克，桂枝10克，山楂25克，红糖适量。

将当归、桂枝、山楂共入锅内，加水适量用小火煎汁，再加入红糖煎片刻即可。

每日1剂，代茶饮。

2　功效与应用

补血活血，化淤通经。

辅助治疗伴痛经的血虚女子性冷淡。

其主证见：来月经时小腹冷痛，喜按喜热，性欲冷淡，性高潮缺乏，面容少华，食欲缺乏，舌质淡，脉细弱。

3 注意事项

(1)肾阴亏虚型的女子性冷淡者忌服。

(2)伴高血压、高血脂的性冷淡女子可选服本茶,但选服时去红糖。

(十七)当归乌药调经茶

1 配料与制作

乌药 12 克,香附 12 克,延胡 12 克,肉桂 5 克,当归 10 克。

将乌药等 5 味用清水快速冲洗干净,共置杯内,用沸水冲泡,上盖焖 10 分钟即可。

每日 1 剂,代茶频饮,连服 3 ~ 5 天。

2 功效与应用

温经理气,补血固肾。

辅助治疗伴有痛经的气血不足的女子性冷淡。

其主证见:月经之前 1 天及行经时少腹部疼痛,时有少腹冷痛,得热则稍好,性欲冷淡,性高潮障碍,面容少华,肌肤少光泽,舌质淡,脉沉细涩。

3 注意事项

(1)肾阴亏虚型性冷淡者忌服。

(2)需在医师指导下服本茶。

(十八)两花一草解郁茶

1 配料与制作

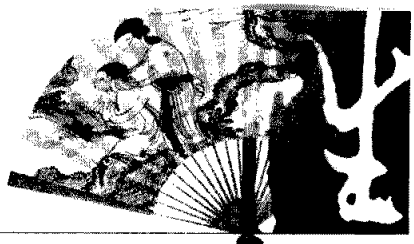
月季花 3 克,益母草 25 克,合欢花 3 克。

将月季花等 3 味共入锅内,加水煎汤。

每日 1 剂,代茶频饮。

2 功效与应用

解郁清心,活血调经。



辅助治疗肝气郁结型女子性冷淡。

其主证见：与丈夫感情不和，性欲冷漠，伴心情郁闷，心烦易怒，月经不调，经行时乳房胀痛，舌淡、苔薄，脉弦。

3 注意事项

(1)经血过多者慎服。

(2)未孕女子忌服。

(3)怀孕期女子忌服。

(十九)花生红枣甜茶

1 配料与制作

花生衣10克，红枣30克，红糖20克。

将花生衣、红枣用温水浸泡后淘洗干净，共入锅中，加水适量煎煮约30分钟，去花生衣，加入红糖即可。

每日1剂，饮汤食枣，连服10天。

2 功效与应用

补益精血。

辅助治疗以血虚为主要表现的女子性冷淡。

其主证见：性欲冷漠，性生活时阴道分泌物少，性高潮障碍，面容苍黄，贫血外貌，月经延后，经血量少、色淡，舌淡脉细。

3 注意事项

(1)贫血病人亦可选喝本茶。

(2)血凝度过高的中老年妇人慎服。

(二十)花生桂圆补血茶

1 配料与制作

花生米25克，桂圆肉20克。

将花生米、桂圆肉共入锅内，加水适量煎汤。

每日1剂，代茶饮，连服10天。

2 功效与应用

壮阳固肾，补血益精。

辅助治疗有血虚表现的女子性冷淡。

其主证见：性欲冷淡，性生活时缺乏快感，面容少华，月经不调，月期延后，经血较少，色淡，舌淡，脉细。

3 注意事项

(1)贫血的女子亦可选用本茶。

(2)患冠心病及血液凝稠度高妇人慎喝本茶。

(二十一)花生桂圆强壮茶

1 配料与制作

红花2克，花生15克，桂圆肉15克，红糖25克。

将花生捣碎后与桂圆肉、红花、红糖共入锅中，加水适量煎汤约20分钟，去渣取汁。

每日1剂，代茶饮。

2 功效与应用

补益气血，强壮体质。

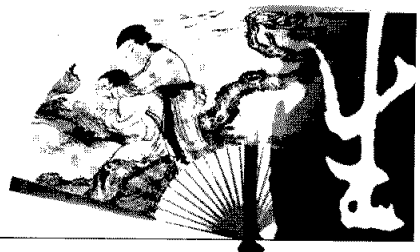
辅助治疗因血虚所致的女子性冷淡。

其主证见：性冷淡，高潮障碍，面容苍白，皮肤上常见紫癜，月经不调，以延期为多见，经血少而淡，食欲缺乏，舌质淡，脉细弱。

3 注意事项

(1)本茶有补益作用，一般的中老年妇女常喝本茶，有强身健体、延年益寿作用。

(2)如长期饮用本茶，红花的剂量应减至1克。



（二十二）鸡血藤补血茶

1　配料与制作

鸡血藤30克，红糖50克。

将鸡血藤洗净加水浸泡60分钟，加入红糖，煎煮约40分

每日1剂，代茶温饮。

2　功效与应用

补血活血，通络调经。

辅助治疗血虚所致的闭经及女子性冷淡。

其主证见：月经常数月不至，偶尔来月经，月经量少，色暗淡，性欲冷漠，性交时阴道分泌物少，面容苍黄，指甲苍白，较消瘦后淡，脉沉细。

3　注意事项

（1）肾阴亏虚型女子性冷淡者忌服。

（2）有血虚表现的中青年女子皆可选喝本茶。

（二十三）和中补血茶

1　配料与制作

炒山楂片10克，炒麦芽15克，当归5克，熟地15克，红糖5克。

将山楂片等4味加水适量，文火煎汤，去渣取汁，再加红糖即成。

每日1剂，代茶饮。

2　功效与应用

补血调经，和中散寒。

辅助治疗兼有宫寒月经不调的血虚性冷淡女子。

其主证见：面容少华，神疲力乏，月经延后，经血量少而淡，食欲缺乏，舌质淡，脉细。

3　注意事项

大便秘结者慎服。

（二十四）胡椒温中红茶

1　配料与制作

胡椒2克，红茶5克，红糖25克。

将胡椒研末后与红糖用小火炒焦，再与红茶一同用沸水冲泡。

每日1～2剂，代茶频饮。

2　功效与应用

温经止痛，活血化滞。

辅助治疗伴小腹冷痛的女子性冷淡。

其主证见：小腹冷痛，口淡无味，性欲冷淡，性生活时阴道分泌物少，食少便溏，舌质淡，舌苔薄白，脉细弱。

3　注意事项

（1）有实热证者忌服。

（2）大便秘结者忌服。

（3）产后下腹冷痛者亦可选喝本茶。

（二十五）活血解郁茶

1　配料与制作

川芎10克，茶叶6克，玫瑰花5克。

将川芎、玫瑰花、茶叶共入小锅内，加水适量煎煮，去渣取汁。

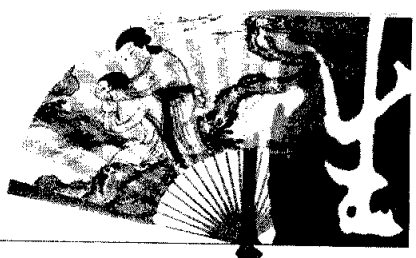
每日1剂，饭前代茶热饮。

2　功效与应用

疏肝解郁，活血止痛。

辅助治疗因情志不畅所致的痛经与性冷淡。

其主证见：夫妻感情不和，常吵口，致性志不畅，性欲淡漠，无快感，性交时阴道分泌物少，烦躁易怒，月经不定期，经行时胸胁闷痛及小腹胀痛，经血有紫块，舌苔薄白或薄黄，脉涩或弦。



3 注意事项

(1)其他类型的女子性冷淡慎服。

(2)最好在医生指导下服药。

(二十六)活血调经助兴茶

1 配料与制作

当归100克,香附200克,藿香50克,莪术50克,枳壳50克,五灵脂50克,延胡索50克,白芍50克,吴茱萸50克,肉桂50克,丹皮50克,茯苓50克,砂仁50克,苏叶50克,小茴香50克,熟地200克,黄酒150克。

将小茴香研碎,过粗箩;将当归等14味研为细末,过筛与小茴香末共拌匀;取熟地加水适量熬成膏状,再将上药末加黄酒搅拌,晒干即成,分装每袋10克,备用。

每日服1袋,放入茶杯中,用沸水冲泡,代茶频饮。

2 功效与应用

活血调经,益肾助兴。

辅助治疗伴痛经的并有气血虚和肝气郁结表现的女子性冷淡。

其主证见:可能有夫妻不和的历史,情志不畅精神差,性欲淡漠,性交时阴道分泌物极少,经来时小腹疼痛,经血中混有紫血块,面容少华,皮肤少泽,胸闷,四肢不温,舌质淡,可见紫斑,少苔,脉沉细或细涩。

3 注意事项

属肾阴亏虚型的女子性冷淡忌服。

(二十七)积雪草凉血茶

1 配料与制作

积雪草15克,生山楂20克,大生地20克、白糖适量。

将山楂等3味捣成粗末,加水适量,用文火煎煮约20分钟,去渣取汁,放入少许白糖即可。

每日1剂，代茶频饮，经常服用。

2 功效与应用

清热凉血，健脾化食。

辅助治疗有血热与脾虚表现的女子性冷淡。

其主证见：性欲冷淡，性感缺乏，高潮障碍，性交时阴道分泌物少，白带有异味，月经提前，经血较多，血色较红，口干舌燥，大便干结，小便黄，食欲缺乏，舌红，脉数。

3 注意事项

（1）气血两虚型女子性冷淡者慎服。

（2）大便溏稀者慎服。

（3）大便干结、皮肤较粗糙的青年女子可饮此茶，可使皮肤细嫩有光泽。

（二十八）调经补血茶

1 配料与制作

当归20克，藕节50克，红糖适量。

将当归、藕节、红糖共加水适量煎汤。

每日1剂，代茶饮。

2 功效与应用

补血益精，活血调经。

辅助治疗有血虚表现的女子性欲冷淡。

其主证见：性欲冷淡，性交时缺乏快感，无性高潮，面容少华，月经后期，经血少而淡，舌质淡，脉细弱。

3 注意事项

（1）经血较多的女子慎服。

（2）脘腹胀满者慎服。

（3）湿盛中满及便溏者慎服。

（二十九）益气红糖茶

1　配料与制作

取红枣25克，茶叶10克，红糖适量。

将茶叶用沸水冲泡，取茶汁；将红枣洗净，加红糖和水各适量，共煮至枣烂，倒入茶汁，混匀即可。

每日1剂，代茶饮服。

2　功效与应用

益气健脾，补血养精。

辅助治疗有气血虚表现的女子性欲减退。

其主证见：性欲减退，月经不调，表现为经期推后，经血淡而少，面容少华，神疲肢软，舌质淡，脉细弱。

3　注意事项

（1）此为一道较常用的保健茶。一般的中老年妇女皆可选喝此茶。

（2）糖尿病者慎喝本茶。

（三十）益母苦甜茶

1　配料与制作

益母草50克，当归10克，甘草3克，绿茶3克，红糖适量。

将益母草清洗干净后，与甘草、绿茶、红糖共入锅中，加水500克，煎煮10分钟即可。

每日1剂，分2次代茶温饮。

2　功效与应用

补益精血，活血祛淤。

辅助治疗伴有盆腔炎症的血虚女子性冷淡。

其主证见：妇科检查患有盆腔炎，白带多、稀而淡，性欲减退，性交后下腹疼痛，有时在性交时下腹部有举痛感，并因此而逐渐对性交不感兴趣，甚至厌恶性交，舌淡，苔薄白，脉细。

3 注意事项

(1)有实热证者慎服。

(2)凡有血虚表现的女子性冷淡皆可选喝本茶。

(三十一)益母养血茶

1 配料与制作

益母草3克,山楂5克,当归10克,黄芪10克。

将益母草、山楂、当归、黄芪共入锅中,水煎,去渣取汁。

每日1剂,代茶饮。

2 功效与应用

补中益气,养血调经。

辅助治疗气血两虚型女子性冷淡。

其主证见:性欲冷淡,快感缺乏,面色少华,皮肤少泽,神疲乏力,月经不调,经期迟后,经血少而淡,舌淡,脉沉细。

3 注意事项

气血两虚型的女子性冷淡往往素体虚弱,或久病初愈,营养状况都较差,故在饮此茶同时应加强营养食品的摄入,如多吃点鸡汤、羊肉、牛奶、鸡蛋等。

第五法:巧用药酒治疗女子性冷淡

(一)核桃仁杜仲酒

1 配料与制作

核桃仁150克,川杜仲100克,小茴香30克,上等白酒2000克。

将核桃仁、杜仲、小茴香碾碎,放入布袋,置容器中,加入白酒,密封,每日振摇数下,浸泡15天后去渣,即成。

每日2次，每次服20克。

2 功效与应用

温肾阳，壮筋骨，泽肌肤。

用于治疗症状比较轻的肾虚性冷淡伴慢性腰腿痛的女子，证见劳作或房事后腰腿酸痛，遇风湿时偶感腰膝疼痛，而平常腰腿痛不明显，性欲冷淡，舌质淡红，脉细弱。

3 注意事项

(1)外感热病时停服。

(2)大便溏泄时停服。

(二)鹿血酒

1 配料与制作

新鲜鹿血500克，优质白酒1500克。

将白酒缓慢倒入盛有鹿血的坛内，搅匀，静置24小时后，取上层澄清液备用。饮用时，把鹿血酒温热至50~60℃即可。

每日2次，每次服50克。

2 功效与应用

温肾阳，益精血，止腰痛。

用于治疗兼有血虚的肾虚腰痛及性冷淡的女子，证见面色萎黄，神疲乏力，腰部绵绵作痛，反复发作，痛处喜按喜揉，房事后或劳累后腰痛更甚，畏寒肢冷，性欲冷淡，月经延后且经血量少色淡(妇女)，舌质淡，脉沉迟无力。

3 注意事项

(1)阴虚阳亢者忌服。

(2)外感热病者忌服。

(3)胃热盛者习服。

(4)肺有痰热者忌服。

（三）固肾药酒

1　配料与制作

菟丝子100克，肉苁蓉10克，天门冬50克，生地50克，熟地50克，山50克，牛膝50克，杜仲（姜汁炒）50克，巴戟天（去心）50克，枸杞子50克，山萸肉50克，党参50克，白茯苓50克，五味子50克，木香50克，柏子仁50克，覆盆子30克，车前子30克，地骨皮30克，石菖蒲30克，川椒25克，远志肉25克，泽泻25克，白酒3000克。

将以上各中药捣成粗末，入布袋，置容器中，加入白酒，密封，浸泡15天后去渣，即成。

每日2次，每次服15克。

2　功效与应用

固肾壮阳，补益心脾。

用于治疗同时有肾阳虚与心脾虚损的性欲低下女子，证见无性欲，或性欲低下，月经不规则，心悸健忘，失眠多梦，食少纳呆，倦怠乏力，面色少华，舌淡，苔薄白，脉细弱。

3　注意事项

（1）阴虚火旺者忌服。

（2）有实热证者忌服。

（3）性欲旺盛者忌服。

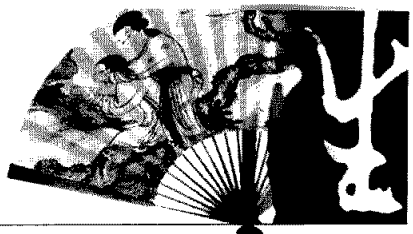
（四）参茸蛤蚧酒

1　配料与制作

鹿茸5克，巴戟天15克，人参25克，桑螵蛸15克，肉苁蓉25克，蛤蚧（去头、足）1对，白酒2000克。

将以上各中药粗碎，入布袋。置容器中，加入白酒，密封，每日振摇1次，浸泡15天后即成。

每日2次，每次服15克药酒，空腹温服。



2 功效与应用

固肾壮阳，益气补精。

用于辅助治疗同时有肾阳亏虚与元气虚损所导致的女子性冷淡，证见神疲乏力，腰膝酸软，肢冷畏寒，失眠健忘，食欲欠佳，性欲冷淡，夜尿频多，宫寒不孕及白带清稀等。

3 注意事项

(1)孕妇忌服。

(2)阴虚阳亢者忌服。

(3)血分有热者忌服。

(4)胃火盛或肺有痰热者忌服。

(5)外感热病者忌服。

(五)参茸药酒

1 配料与制作

鹿茸5克，红参15克，白酒1000克。

将鹿茸、红参蒸软后置容器中，加入白酒，密封，浸泡25天后去渣，即成。

每日2次，每次服10克。

2 功效与应用

壮阳固肾，补气益血。

用于辅助治疗有肾阳虚及气虚表现的性冷淡及宫冷不孕，证见婚久不孕，而其丈夫的各项检查及性功能皆正常，性欲冷淡，月经后期，经血少而色淡，神情倦怠，头晕目眩，四肢不温，腰腿酸软无力，形体瘦弱，舌质淡，苔薄，脉沉细。

3 注意事项

(1)目赤头眩者忌服。

(2)凡有火郁内实之证者忌服。

(3)阴虚火旺者忌服。

(4)忌与五灵脂、皂荚、藜芦同服。

(六)种子酒

1 配料与制作

核桃仁250克,淫羊藿500克,熟地黄250克,五加皮120克,枸杞子120克,上等白酒3000克。

将淫羊藿等5味中药分别粗碎,混匀,置于酒瓶中,加入白酒,加盖密封,置于阴凉干燥处存贮。

每日摇动酒瓶3~5次,20天后可开盖取酒饮用。

每日早晚各1次,每次服15~20克。

2 功效与应用

温肾壮阳,补血益精。

用于治疗肾阳虚所致的性冷淡及女子不孕,证见面容晦暗,神疲乏力,腰背酸痛,形寒肢冷,月经后期,经血量少而色淡,性欲冷淡,舌淡,脉沉迟。

3 注意事项

①性功能亢进者慎服。

②有实热证者慎服。

③阴虚火旺者慎服。

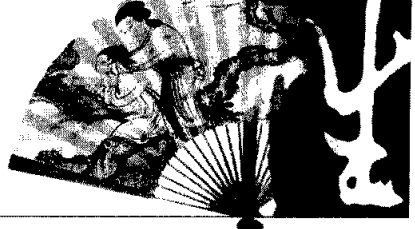
(七)人胞当归酒

1 配料与制作

紫河车粉50克,全当归50克,白芍50克,核桃仁50克,熟地黄50克,山萸肉50克,远志肉50克,枸杞子30克,菟丝子30克,五味子15克,香附15克,丹参15克,酸石榴子10克,炙甘草10克,炒枣仁10克,炒麦芽10克,炒谷芽10克,蜂蜜300克,白酒1000克。

将以上各中药共研为细末,置容器中,加入白酒和蜂蜜,密封,浸泡15天后去渣,即成。

每日服2次,每次服15克。



2 功效与应用

温肾养血，调补冲任。

用于治疗因肾气不足、胞宫失于温煦、宫寒不能成孕的不孕症及性冷淡，证见婚久不孕，月经超龄未至或月经后期，经血量少而色淡，面色晦暗，腰膝酸软，肢冷畏寒，性欲冷淡，舌质淡，苔白，脉沉迟。

3 注意事项

①阴虚火旺者慎用。

(八)九仙酒

1 配料与制作

枸杞子30克，当归身30克，人参30克，茯苓30克，白芍30克，熟地30克，白术30克，炙甘草30克，生姜30克，大红枣30克，白酒2500克。

将以上中药粗碎，用细纱布装好并扎紧口，放入容器中，倒入白酒，加盖密封，经常摇动，15天后即可开封澄明取饮。

每日2次，早、晚各饮10~20毫升。

2 功效与应用

补气，益血，明目。

用于治疗有气血两虚表现的女子性冷淡，证见面黄肌瘦、神疲气短、少气懒言、食少便溏、心悸心慌、头晕眼花、性欲冷淡、妇女月经先期、量少色淡、淋沥不断、性欲减退等。

3 注意事项

(1)目赤红肿热者不宜服。

(2)感冒时不宜服。

（九）周公百发酒

1 配料与制作

黄芪60克，茯神60克，当归40克，熟地50克，五味子25克，龟板胶30克，党参30克，白术30克，枸杞子25克，麦冬25克，山萸肉25克，川芎25克，羌活20克，防风20克，陈皮20克，茯苓30克，生地40克，白酒5000克。

2 功效与应用

壮元气，益精血，和血脉，延年益寿。

用于治疗元气亏虚、气血不足表现的中老年女子性欲低下，证见气短神疲、面容憔悴、性欲减退、头晕目眩、两目干涩、心悸怔忡、失眠多梦、记忆力减退、腰膝酸软、耳鸣失聪、肢体麻木、筋骨无力、食欲不振等。

老年精血亏虚者，经常服用，能延年益寿。

3 注意事项

（1）孕妇不宜服。

（2）感冒时不宜服。

（十）红颜酒

1 配料与制作

核桃仁50克，红枣30克，甜杏仁30克，酥油30克，蜂蜜100克，白酒500克。

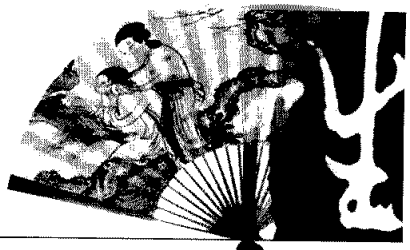
将甜杏仁浸泡后去尖，煮3分钟后捞出晒干并捣碎；核桃仁、红枣捣烂；酥油、蜂蜜溶化入酒中，放入核桃仁、甜杏仁、红枣，密封，浸泡10天后去渣，即成。

空腹口服，每日2次，每次20克。

2 功效与应用

温肾健脾，延年益寿。

用子治疗脾肾阳虚导致的妇女更年期综合征伴性冷淡，证见精神萎



靡，性冷淡腰膝酸软，食欲缺乏，大便秘结，面容少华，舌淡，脉细。

3　注意事项

（1）外感热病时停服。

（2）大便溏泄时停服。

（3）阴虚火旺者忌服。

（4）中老年妇女可常饮此酒，有泽肌肤、悦容颜、延年益寿之功。

（十一）单味沙苑子酒

1　配料与制作

沙苑子 250 克，上等白酒 1500 克。

将沙苑子用盐水拌匀，文火炒至微干，研碎，置容器中，加入白酒，密封，浸泡 10 天后去渣，即成。

每日 2 次，每次服 15 克。

2　功效与应用

用于中老年妇女抗衰老及提高“性趣”。因沙苑子含维生素 A 类物质、油酯、鞣质等，有护肝、降血脂、抗炎等作用，故中老年妇女长期少量饮用此药酒，可达到强身健体，益寿延年及提高性欲水平的目的。

3　注意事项

①阴虚火旺者忌服。

②小便不利者忌服。

（十二）参茸药酒

1　配料与制作

鹿茸 5 克，红参 15 克，白酒 1000 克。

将鹿茸、红参蒸软后置容器中，加入白酒，密封，浸泡 25 天后去渣，即成。

每日 2 次，每次服 10 克。

2 功效与应用

壮阳固肾，补气益血。

用于辅助治疗有肾阳虚及气虚表现的富冷不孕及性冷淡，证见婚久不孕，而其丈夫的各项检查及性功能皆正常，性欲冷淡，月经后期，经血少而色淡，神情倦怠，头晕目眩，四肢不温，腰腿酸软无力，形体瘦弱，舌质淡，苔薄，脉沉细。

3 注意事项

①目赤头眩者忌服。

②凡有火郁内实之证者忌服。

③阴虚火旺者忌服。

④忌与五灵脂、皂荚、藜芦同服。

（十三）宫廷神酒

1 配料与制作

鹿茸末 20 克，蛇床子 30 克，韭菜籽 40 克，仙茅 30 克，红参 40 克，丹参 40 克，枸杞子 60 克，麻雀 2 只，上等白酒 5000 克。

将麻雀活杀，去毛，剖除内脏，洗净，剁碎，与鹿茸末等药一起置于酒坛中，加入白酒，密封，置于阴凉干燥处保管。

每日摇动酒坛 3～4 次，20 天后即可开盖取内中药酒饮用。

每日早、晚各 1 次，每次饮 15～20 克。

2 功效与应用

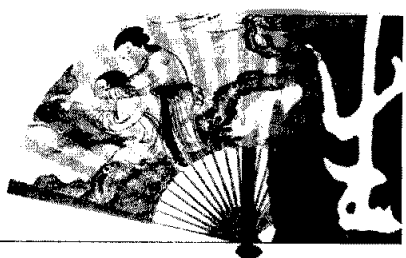
温肾壮阳，益气养血。

用于治疗妇人因肾阳虚所致的宫寒不孕及性冷淡，证见婚久未孕，面容晦暗，月经后期，经血少而色淡，性欲冷淡，下肢冷痛，四肢麻痹且无力，舌质淡，苔薄，脉沉迟。

3 注意事项

（1）性欲亢进者忌服。

（2）寡居的中青年女子慎服。



(3)阴虚阳亢者忌服。
(4)有实热证者忌服。

(十四)韭菜籽酒

1 配料制作

韭菜籽2500克,米酒(或高粱酒)1500克。
将韭菜籽研碎,浸于米酒中,15天后可饮用。
每日3次,每次服10克,饭后服。

2 功效与应用

温肾助阳,固精强体。

用于治疗症状较轻的青年女子肾虚性冷淡,证见对性生活兴趣不大,每次房事都处于被动地位,平常腰膝有稍微酸软感,但每次房事后腰膝酸软感较明显,月经常延后,经血量较少而色淡,有时下腹冷痛,舌质淡,脉细弱。

3 注意事项

(1)阳强易举者慎服。
(2)寡居的青年女子慎服。
(3)外感热病者忌服。

(十五)海狗肾酒

1 配料与制作

海狗肾1副,糯米、酒曲各适量。
将海狗肾用酒浸后,捣烂,与糯米、酒曲酿。出酒后即可饮用。
每天2次,每次服10~15克。

2 功效与应用

壮阳固肾,添精益髓。

用于治疗妇人肾虚不孕及性冷淡,证见婚久不孕而其丈夫各项临床检查及性功能正常,神疲乏力,面容晦暗,月经延后,经血量少而色淡,性

欲低下，腰背酸痛，小腹冷痛，肢冷畏寒，小便清长，舌淡，脉沉迟。

3 注意事项

(1)阴虚火旺者忌服。

(2)有实热证者忌服。

(十六)益肾醒脾酒

1 配料与制作

补骨脂60克，核桃仁30克，杜仲25克，小茴香6克，白酒1000克。

将以上各中药切碎，置容器中，加入白酒，密封，浸泡15天即成。

每日2次，每次服20克。

2 功效与应用

益肾固精，醒脾健胃。

用于治疗伴有脾虚五更泻的肾阳虚性冷淡女子，证见性冷淡，月经后期，经血量少而色淡，腰背酸痛且每次房事后更甚，平常大便稀软，常见五更泻，肢冷畏寒，舌质淡，苔薄白，脉细濡。

3 注意事项

(1)大便秘结者忌服。

(2)外感热病者忌服。

(3)阳事易举者忌服。

(4)有实热证者忌服。

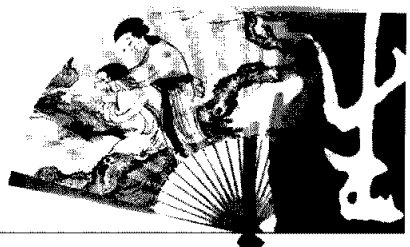
(十七)鹿冲酒

1 配料与制作

鹿冲15克，白酒500克。

将鹿冲切成薄片，置容器中，加入白酒，置文火上煮，取下待冷后密封，每日振摇数下，浸泡7天后即成。

每日2次，每次服10克。



2 功效与应用

壮阳固精，益肾填髓。

用于治疗因肾亏虚所致的女子不孕与性冷淡，证见婚久不孕而其丈夫各项检查与性欲功能正常，无输卵管堵塞等，月经后期，经血淡少，经期下腹冷痛，腰膝酸软，每于房事后腰酸神疲，性欲淡漠甚至反感，舌质淡，脉沉弱。

3 注意事项

(1)性欲较旺盛者忌服。

(2)阴虚阳亢者忌服。

(3)有实热证者忌服。

(4)鹿冲即为鹿鞭。

(十八)雪莲花壮阳酒

1 配料与制作

雪莲花50克，白酒1000克。

将雪莲花浸泡在白酒中，10天后弃药渣，装瓶饮用。如加冬虫夏草效果更佳。

每日2次，每次服15~20克。

2 功效与应用

除寒壮阳，调经止血。

用于辅助治疗肾阳虚所致的妇人月经不调及性冷淡，证见经来先后无定，经血量少，色淡红或淡暗，质清稀，腰骶酸痛，足跟痛，小腹冷，夜尿多，头晕耳鸣，性欲淡漠，舌质淡，苔薄，脉沉迟。

3 注意事项

(1)有血热表现的月经不调者忌服。

(2)血热型崩漏者忌服。

(3)阴虚火旺者忌服。

（十九）覆盆子扶阳米酒

1 配料与制作

覆盆子50克，巴戟天30克，菟丝子30克，米酒1000克。

将以上各中药捣碎，置容器中，加入米酒，密封，浸泡15天后滤过即成。

每日2次，每次服15克。

2 功效与应用

温肾扶阳，补虚益力。

用于治疗肾阳虚型女性更年期综合征及性欲低下，证见面色晦暗，精神萎靡，形寒肢冷，腰膝酸冷，四肢乏力，纳呆腹胀，大便溏薄，夜尿多，白带清稀，性欲冷淡，舌质淡，舌边有齿痕，苔薄白，脉沉迟。

3 注意事项

（1）阴虚火旺者忌服。

（2）有实热证者忌服。

（二十）覆盆助孕黄酒

1 配料与制作

覆盆子30克，柴胡15克，赤芍15克，白芍15克，鸡血藤15克，泽兰15克，苏木15克，刘寄奴15克，淮牛膝15克，蒲黄15克，女贞子15克，菟丝子20克，枸杞子15克，黄酒1500克。

将以上各中药粗碎，入布袋，置容器中，加入黄酒，浸泡15天，经常摇动，去渣即成。

每日2次，每次服25克。

2 功效与应用

温肾养血，调补冲任。

用于治疗因同时有肾虚和血虚而致的女子不孕及性欲低下，证见婚后多年不孕，妇科检查见子宫发育及输卵管无异常，其丈夫的化验检查

亦无异常，月经后期，量少色淡，面色萎黄，形体衰弱，神疲力倦，性欲冷淡，房事后腰酸背痛，舌质淡，脉沉细。

3 注意事项

阴虚火旺者忌服。

第六法：运用按摩法治疗女子性冷淡

（一）穴位按摩治疗女子性冷淡

1 按摩部位与穴位

可经常按摩（可自由按摩，但最好由丈夫按摩）下腹部、腰背部、大腿内侧、臀部等处。

命门火衰型女子性冷淡者，可按摩会阴部经外奇穴中的龙门、育门、玉门、泉门以及足太阳膀胱经的肾俞、委中、至阴、胞育、合阳等穴位。

肾虚亏损型女子性冷淡者，可按摩任脉中的会阴、关元、石门、阴交及会阴部经外奇穴中的玉门、泉门、龙门等穴位。

气血两虚型女子性冷淡者，可按摩会阴部经外奇穴中的泉门、玉门、窈漏及足太阴脾经中的三阴交、阴陵泉、血海、冲门等穴位。

肝气郁结型性冷淡女子，可按摩足厥阴肝经中的太冲、阴包、阴廉、期门及会阴部经外奇穴中的窈漏、玉门、泉门、育门等穴位。

（1）会阴部相关的奇穴：

①育门：其体表部位在两侧下腹部，近腹股沟中，正 1/3 交界处的阴毛中。

②玉泉：其体表部位在耻骨联合下，阴茎上际处。

③龙门（泉门、玉门、下曲骨、前阴、前气阳）：其体表部位在前阴上方的耻骨联合中央处。

④玉门：其体表部位在大阴唇内的阴道上端。

⑤窈漏：其体表部位在女性阴道前庭上方尿道孔之端。

⑥泉门：其体表部位在女子横骨下方，阴之上际。

⑦泉阴：其体表部位在耻骨软骨接合部旁开 3 寸处。

（2）按摩足太阳膀胱经的相关穴位（见图 6－1－1）：

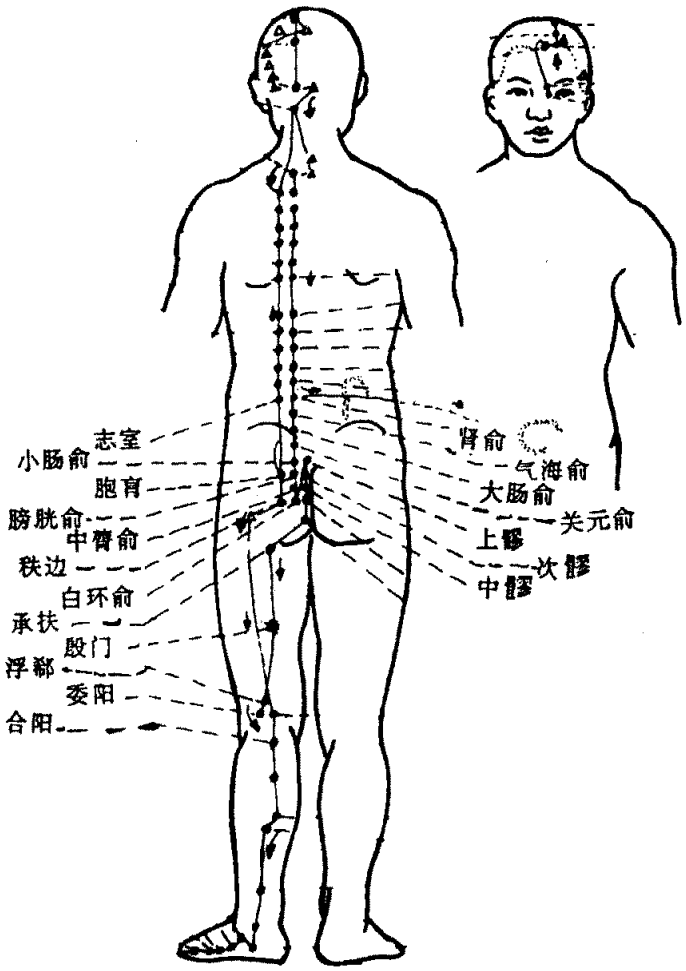


图 6-1-1　足太阳膀胱经相关穴位示意图

①肾俞:其部位在第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸处。
②气海俞:其部位在第四腰椎棘突下旁开 1.5 寸处。
③关元俞:其部位在第五腰椎棘突下旁开 1.5 寸处。
④小肠俞:其部位在第一骶椎棘突下旁开 1.5 寸处。
⑤膀胱俞:其部位在第二骶椎棘突下旁开 1.5 寸处。
⑥中膂俞:其部位在第三骶椎棘突下旁开 1.5 寸处。
⑦白环俞:其部位在第四骶椎棘突下旁开 1.5 寸处。
⑧上髎:其部位在第 1 次。
⑨次髎:其部位在第二骶后孔中。
⑩中髎:其部位在第三骶后孔中。
⑪志室:其部位在第二腰椎棘突下旁开 3 寸处。
⑫胞肓:其部位在第二骶椎棘突下旁开 3 寸处。
⑬秩边:其部位在胞肓穴直下方,约当骶管裂孔旁开 3 寸处。
⑭合阳:其部位在委中穴直下 2 寸,当腓肠肌二头之间。

(3)按摩足太阴脾经的相关穴位(见图6-1-2):

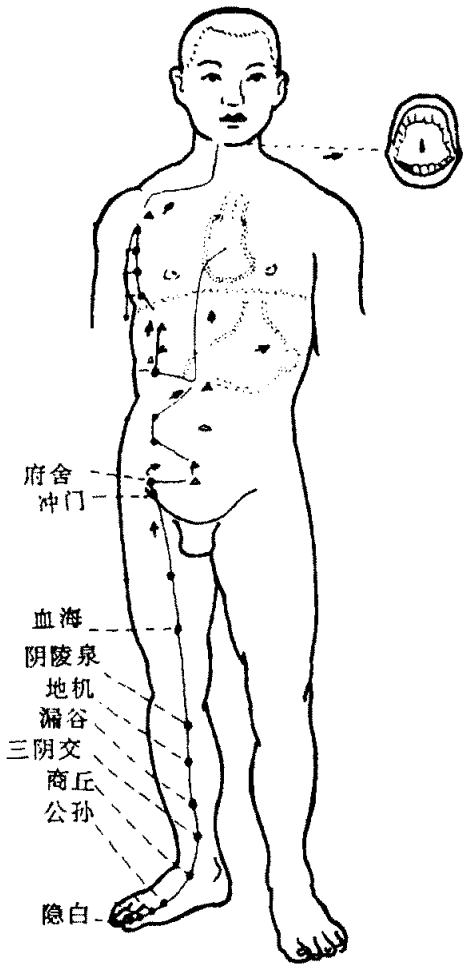


图6-1-2 足太阴脾经相关穴位示意图

①隐白:其部位在足拇趾内侧,趾甲角后1分处。

②公孙:其部位在第一跖骨基底之前下缘赤白肉际凹陷处。

③商丘:其部位在内踝前下方凹陷处。

④三阴交:其部位在内踝高点直上3寸,当胫骨后缘处。

⑤漏谷:其部位在内踝高点直下6寸,当胫骨后缘处。

⑥地机:其部位在膝髌骨下缘下5寸,胫骨后缘处。

⑦阴陵泉:其部位在胫骨内踝下缘,胫骨后缘和腓肠肌之间凹陷处。

⑧血海:其部位在髌骨内缘上2寸,当股四头肌内测头的隆起处。

⑨冲门:其部位在耻骨联合上缘,曲骨穴旁开3.5寸当股动脉外侧处。

⑩府舍:其部位在冲门上7分,前正中线旁开4寸处。

(4)按摩任脉的相关穴位(见图6-1-3):

①会阴:其部位在会阴部正中,男子当阴囊与肛门之间,女子与肛门

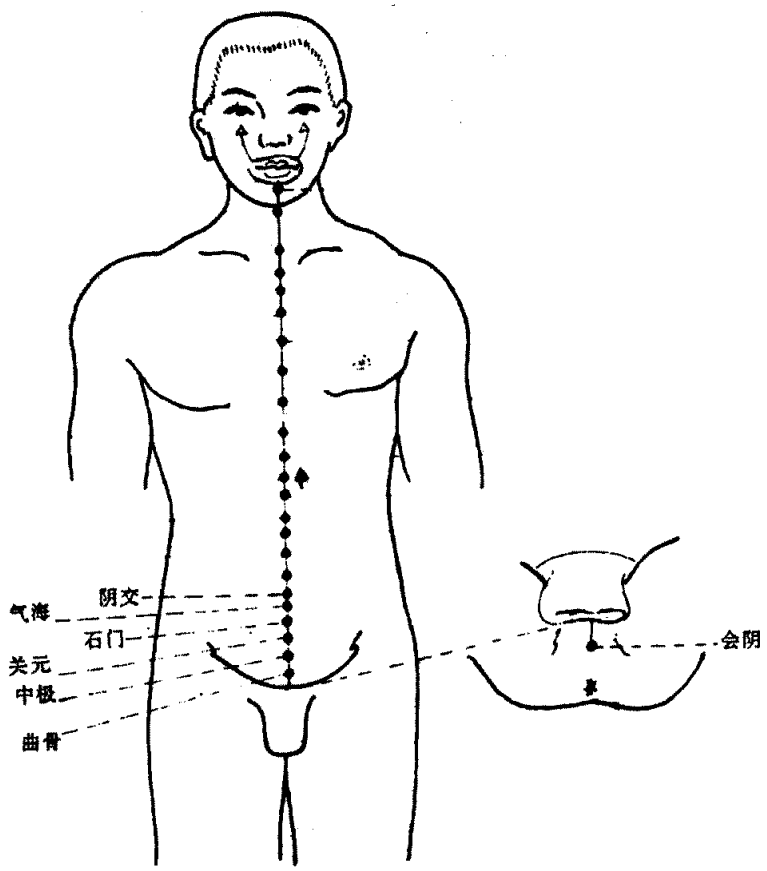


图6-1-3 任脉相关穴位示意图

与阴唇后联合之间。

②曲骨:其部位在腹部正中线上,当耻骨联合之上方。

③中极:其部位在腹部正中线上,脐下4寸处。

④关元:其部位在腹部正中线上,脐下3寸处。

⑤石门:其部位在腹部正中线上,脐下2寸处。

⑥气海:其部位在腹部正中线上,脐下1.5寸处。

⑦阴交:其部位在腹部正中线上,脐下1寸处。

(5)按摩足厥阴肝经的相关穴位(见图6-1-4):

①太冲:其部位在行间穴后约1.5寸,当足第5分处。一、二跖骨结合部之前凹陷中。

②中封:其部位在足内踝前1寸,当胫骨前肌肌腱之内侧凹陷处。

③蠡沟:其部位在足内踝最高点直上5寸,胫骨内侧缘。

④中都:其部位在蠡沟穴直上2寸处,胫骨内侧缘。

⑤曲泉:其部位在屈膝,在膝内侧横纹头上方凹陷处。

⑥阴包:其部位在股骨内踝直上4寸处。

⑦足五里:其部位在气冲穴下3寸处。

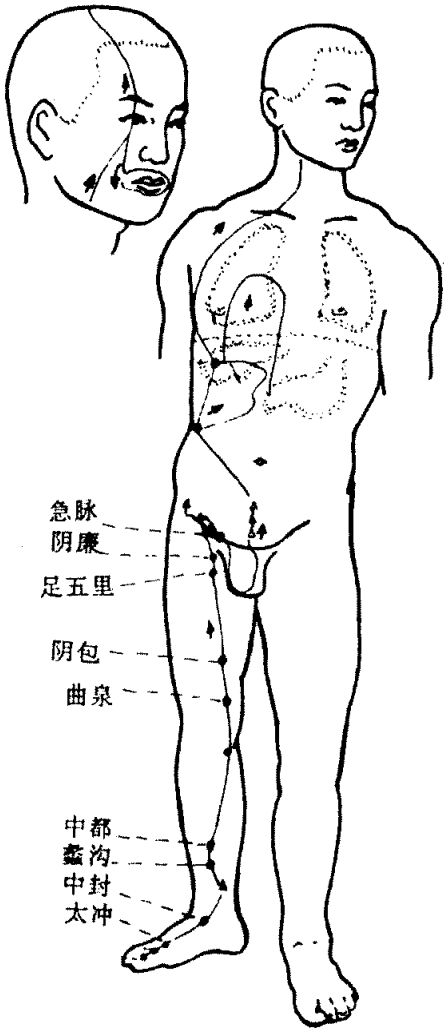


图6-1-4　足厥阴肝经循行路线和穴位示意图

⑧阴廉:其部位在气冲穴下2寸处。

⑨急脉:其部位在耻骨结节之下外侧,前正中线旁开2.5寸处。

2　选用的按摩术

(1)双手揉压术:

①技术操作要领:用手掌、掌根或指腹(两手重叠于穴位上亦可),沿患病部位并按予穴位上做回旋移动,所揉部位皮肤随着手指或手掌的运动而揉动。揉力轻、重、缓、急可随需要而变化,揉的方向按顺时针或逆时针均可。(见图6-2-1)

②功用:此术具有促进血液循环,调节新陈代谢,减轻局部肿痛的作用。

③部位:全身各部位。

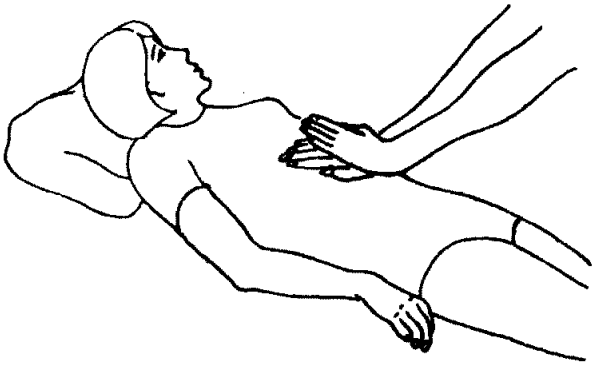


图6-2-1 双手揉压术示意图

④适应证:腹部不适,肠痉挛所致的腹痛,胃下垂,隔肌痉挛,感冒头痛,胸闷,颈椎病,肋间神经痛,慢性肾炎,肩周炎,腰肌劳损,乳腺小叶增生,痛经,子宫脱垂,慢性盆腔炎,前列腺炎,小儿麻痹后遗症等。

(2)手掌擦动术:

①技术操作要领

用手掌大鱼际、小鱼际或掌根附着在患病部位,进行直线上下来回擦动。擦动时用力要稳,要均匀,动作应是连续性的。(见图6-2-2)

②功用:此术具有活血通络,健脾和胃,宽胸理气,祛风除湿,温经补血等功用。

③部位:胸部,小腹部,上肢,腰骶部。

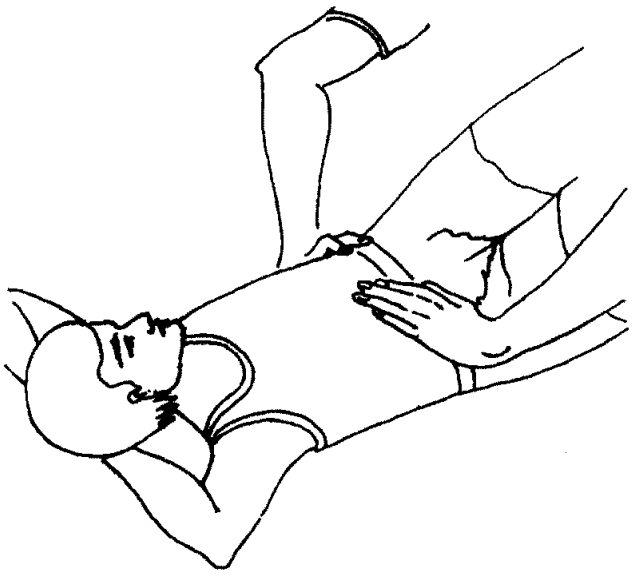


图6-2-2 手掌擦动术示意图

④适应证:男子性冷淡,女子性冷淡,咳嗽,气促,胸闷,肝区痛,肋间神经痛,肝胃不和所致胃脘痛,月经不调,子宫下垂,慢性盆腔炎,痛经,

慢性阑尾炎，过敏性结肠炎，肩关节炎，上肢内侧后缘疼痛，盗汗，失眠，腰肌劳损，慢性腰腿痛，椎间盘病变. 坐骨神经痛。

(3)双手搓揉术：

①技术操作要领：双手搓揉术是用双手共同操作进行按摩的，有二种技巧：

1)旋转状搓揉术，即用双手手掌挟持按摩部肌肉，用适当的力量，左右相反方向来回搓动，边搓边移动，尽量避免手指的参与；

2)拉据状搓揉术。即用双手的拇指和食指，挟捏住按摩部肌肉，两手双手的拇指和食指，挟捏住按摩部肌肉，两手纵轴相反方向用力搓揉，

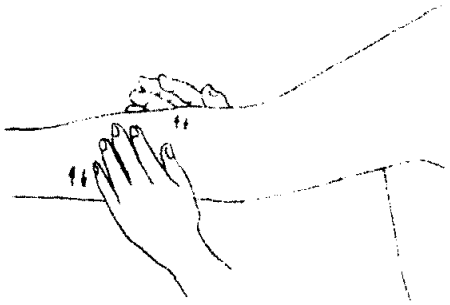


图6-2-3　双手搓揉术

边搓揉边移动。(见图6-2-3)。

②功用：此术具有改善局部血液循环，调和气血，放松肌肉，通利关节，止痛等功用。

③部位：上肢，下肢，颈项部，肩部。

④适应证：女子性冷淡，上臂、前臂、大腿、小腿部肌肉损伤，颈椎病，坐骨神经痛等。

(4)双手缕顺术：

①技术操作要领缕，用两手握住肢体，一松一紧缓缓向下滑行顺，和缕相近似，只是在向下滑行时拌以拇指点揉(见图6-2-4)。

②功用此术具有通经活血，开窍醒神，舒松肌肉等功用。

③部位：让病人取坐位或俯卧位，在腰背部按摩，可按摩背腰部正中线、第一侧线、第二侧线、第三侧线、第四侧线上所有的穴位。

④适应证：肝胆实热，胆病恐畏多惊，乏力，口苦无味，腹胀，食欲不振，头晕目眩，健忘，痨瘵咳逆，便秘，尿闭，气血虚亏，遗精，阳痿，性冷淡等。

(5)双指捏揉术：

①技术操作要领：用食指和拇指拿捏、搓、揉需按摩的部位，尽量使

图6-2-4　双手缕顺术示意图

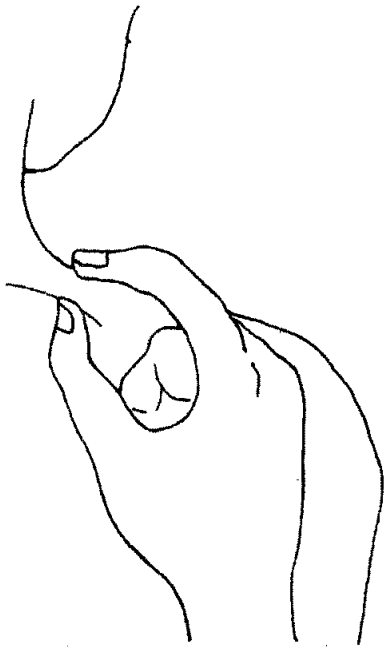


图6-2-5　双指捏揉术示意图

手掌不接触按摩部位，一边揉捏肌肤、肌腱，一边移动。（见图6-2-5）

②功用：此术具有祛风散寒，行气止痛，疏通经络等功用。

③部位：颈项部，肩部，上肢，下肢，脚足部，手掌，脚掌。

④适应证：女子性欲功能减退，落枕，咳嗽气促，颈椎病. 风湿性肩关节炎，坐骨神经痛，四肢肌肉酸痛，牙痛，胃脘痛，呃逆，呕吐，慢性腹泻，

晕车,晕船等。

3　选用补益按摩法

①按摩时手法宜轻而柔;

②按摩节奏应该缓而慢;

③按摩时间应长一些,按摩每穴或每一部位的时间都应在5分钟以上;

④按经络循行方向按摩;

⑤按照顺时针方向按摩;

⑥按照血液的向心方向按摩。

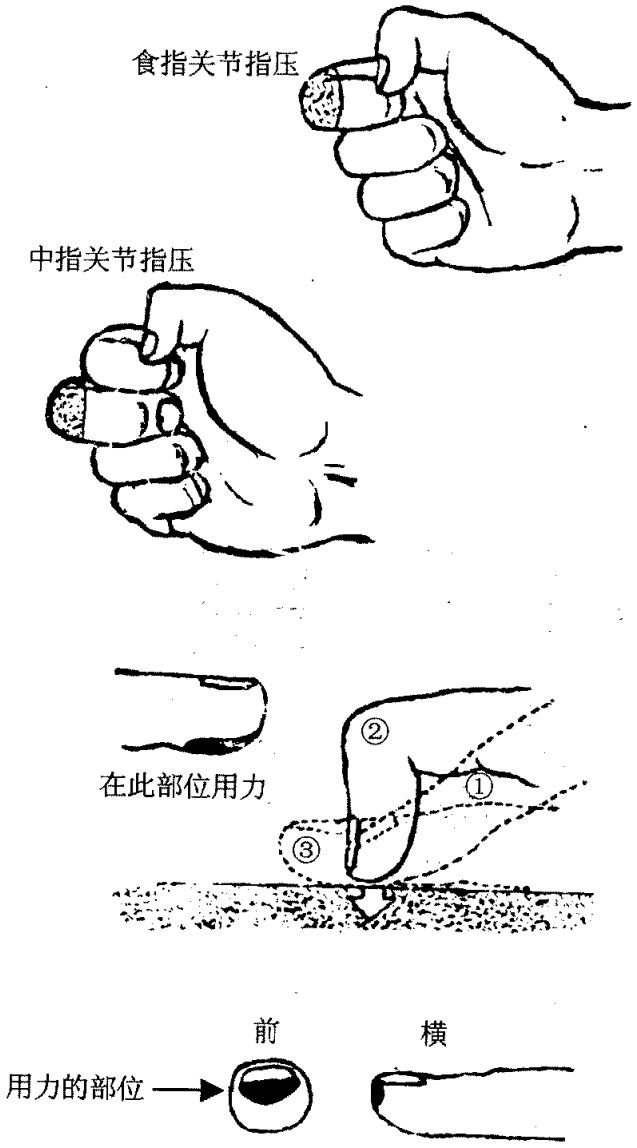


图6-2-6　按摩施力点

在做性保健按摩时，手指指端、指腹、指关节的施力点如图 6－2－6。

（二）夫妻同做八段锦法治疗女子性冷淡

坐式床上八段锦是一种民间流传的健身强体，且可增进性健康的按摩方法。每晚睡前，夫妻皆裸体，在床上相向而坐，同用此法可强身健体及增进夫妻性和谐。八椴锦法包含沐浴、鸣天鼓、旋眼睛、叩齿、鼓嗽、搓腰眼、揉腹、搓脚心八段。

1　干沐浴

①浴手：两手手掌搓热后，左手紧握右手，用力摩擦一下，接着右手紧握左手背. 用力摩擦一下，如此反复，一左一右为一次. 让左右手相互摩擦 18 次。

②浴臂：右手紧握左手腕的掌面，右手用力沿左臂内侧向上擦至左肩膀，再翻过左肩膀，由左臂外侧向下擦至左手指，如此反复擦 9 次；换左手掌紧握右臂，按上法，反复擦 9 次。

③浴头：两手掌心按住前额. 稍用力向下擦至下颌部，再翻擦至头后两耳上，轻轻擦过头顶. 回擦至前额。共擦 9 次。

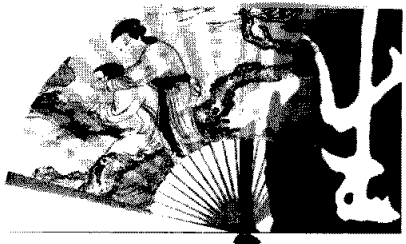
之后，用两手指由太阳穴附近向头上捋，捋至头顶后，即五指靠拢，捋至颈部。共捋 9 次。

④浴胸：先用右手掌按在右乳上方，手指向下，用力推到左大腿根处；之后，用左手掌按在左乳上方，手指向下，用力推至右大腿根处。如此反复，各推 9 次。

⑤浴腿：先用两手紧抱一侧大腿根部，用力向下擦至足踝部，之后. 往上擦回至大腿根部，一上一下，如此反复 9 次；然后上下擦另一腿，也擦 9 次。

2　鸣天鼓

两手掌心紧紧按住两个耳孔，两手食指、中指和无名指轻轻叩击后头部枕骨处 21 次。然后，两掌心掩按两耳孔，手指紧按枕骨处不动，再骤然抬离手掌，接着又掩按耳孔，如此一开一闭，连续 18 次。最后，用两手中指或食指插入耳孔内转动 3 次，再骤然拔出手指，连做 9 次。



3 旋眼睛

端坐凝神，腰直头正，双眼向左侧旋转 9 次，然后向前直视数秒钟（正好夫妻对视），此后，双限向右侧旋转 9 次，再向前直视数秒钟。

4 叩齿

静心凝神，口轻闭，然后，上下牙齿相互轻轻叩击 36 次。

5 鼓漱

闭口咬齿，口内如含物，用两腮和舌做漱口动作，连续漱 36 次。

漱口时，口内多生津液，待津液满口时，分三次慢慢吞咽。

6 搓腰眼

两手拿掌搓热后立即紧按两侧腰眼 5 秒钟，然后两手掌用力向下搓至尾闾部，之后，双手掌再往上搓，搓回至双臂后屈尽处，此为 1 次。共搓 36 次。

7 揉腹

将双手掌搓热后，左手叉腰，右手掌掌心由心口窝处向左下方旋转擦揉，旋转一周为 1 次，共搓揉 36 次。用同法，右手叉腰，左手掌搓揉腹部，共 36 次。

8 搓脚心

两手合掌搓热后，趁掌心热时搓脚心，各搓 81 次。

第七法：女子性冷淡的心理治疗

1 心理病因

（1）心理因素：

①错误的性观念：性高潮缺乏的首要因素是女性不能放松自己，一些充满虚伪的、缺乏科学性的知识教育，使不少女性对性生活存在误解。

有的女性唯恐性交中自己的行为有失大雅，过分表现自己的“正统”。有的女性害怕妊娠、分娩，并强迫性地压抑自己的性感情和性行为。这种心理上的自我束缚，久而久之使大脑性欲中枢受到抑制，性欲减低。

②心理创伤：有的是童年或青春期有过创伤性的性经历，如强奸、乱伦、性虐待，或与对方有过性行为后又遭抛弃，使性生活的自主性受到伤害。

③夫妻冲突：夫妻关系不和睦，相互不满，互不信任，又缺乏情感交流，不仅会造成夫妻关系紧张，亲和力下降，还会带来性生活不和谐。女性与自己不爱的男子性交，往往有一种被强奸的感觉，被迫感会转化为厌恶感，形成更多地回避性交生活，性高潮当然就更谈不上了。

（2）协调因素：

新婚夫妇缺乏性知识和性生活经验，或态度动作粗暴、居住环境恶劣等均可造成该病。

（3）疾病因素：

①躯体疾病：女子患有生殖器官发育不良、卵巢内分泌功能不全、生殖器炎症、贫血、结核病、肝肾疾病、糖尿病等均可导致性感缺乏。

②药物因素：有的女子长期服用安眠药、镇痛药、抗精神病药后也可引致性欲淡漠或性高潮降低。

③精神疾病：患焦虑症、抑郁症、精神分裂症的人可伴有性感缺乏，对这些病人进行性治疗的前提是先要治好其精神疾病。

2 心理治疗

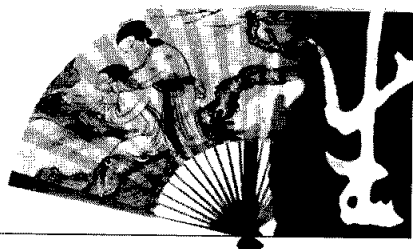
（1）学会性的表露：

性的表露就是异性双方把有关性方面的秘密吐露给对方，以选择倾心点。性表露的内容和方法包括：

①躯体表露：即夫妻不必回避在灯光下暴露裸体。这既不是有伤风雅，也不是淫秽行为。在柔和的灯光下性交，对交流情感和性反应，促使性高潮的发生是一个比较有利的环境条件。

②性感受表露：交流彼此的性感受，是调动性欲感染对方，以增强快感体验的最重要的表露方式，也是性交和谐不可缺少的重要刺激因素。其表露的手段有言语和非言语两种。

③性偏爱表露：性偏爱是指异性各自对性交方式、姿势、时间、环境的适应与喜好。注意双方的性偏爱，选择双方较多的共同点，对提高性交兴趣、活跃性气氛很重要。



(2)善于调情:

夫妻间的调情在促使性兴奋和性交成功中占有重要地位。调情一方面是促进性器官的性生理机能的发挥,另一方面,调情可促使夫妻之间心灵的接近和性欲望的增强。性交前的调情应是夫妻双方的,而且应该是对等的。女性的"卖弄风骚"往往具有无比的性诱惑力。但对于比较含蓄、羞涩的女性来说,男性扮演主动角色更为合适些。

(3)学会"情感响应":

性的情感响应是指一方对另一方的爱抚和亲昵,应该得到对方的对等的相应报答。如一方有性交要求,另一方持冷漠态度;一方对另一方百般挑逗,另一方则反应冷淡;一方对另一方十分亲昵,另一方没有愉快的表示。这都是大煞风景而不应出现的行为。除偶尔一些特殊情况外,夫妻之间无论何时,都应当注意尽到"情感响应"的义务,不管什么情况,无动于衷是令人最伤心的事情。性爱不光是性生理机能的冲动释放,而是情感交融的心理亲和。

(4)手淫训练课程:

西方性治疗学家强调治疗原发性的最有成效的办法和第一选择是教会病人通过自己的手淫来获得他们的首次性高潮;同时要尽量减轻对高潮释放的焦虑。在独自手淫获得成功后再与伴侣交流、切磋性敏感点及刺激技巧等问题。Kalplan(1976)提出女性性高潮障碍的手淫训练课程。该训练课程,分为四个阶段:

①全身自我检查:选择适当时间地点,感觉全身放松,在没有他人的情况下,裸露并触摸自己的身体,了解什么部位在触摸后有舒适感。

②自我检查外生殖器:自我触摸外生殖器时,亦可用镜子,按解剖图谱了解局部位置,但不要引起性兴奋。

③做 Kegel 练习:这是 1952 年 Kegel 提出训练耻尾骨肌,加强盆底肌张力,提高性反应能力的方法。每日 3 次,每次收缩盆底肌 20 ~ 30 次,以达到能自如控制尿流停止的能力。

④手淫:此步骤前要做好教育工作,防止反感。要告诉病人不同的手淫操作,使用液体可以减轻疼痛、加强刺激以获得性高潮。待出现规律稳定的性高潮后,则可由自我训练过渡到与性伴侣的同时训练,以达到性交性高潮。在手淫也不能获得性高潮时,震荡器的应用能为女性提供强有力和最剧烈的刺激,但要防止妇女过度依赖于震荡器。及时将手淫或震荡器导致的性高潮转移到夫妻间性爱方式上来将是治疗的深入与牢固。另外,进行耻骨尾骨肌训练,增强该肌肉张力与调控能力对提

高女性性快感程度和促进性高潮的出现是有一定帮助的。对于继发性无高潮者，治疗上着重于指导双方的情感交流和提高性技巧，必要时进行婚姻治疗、读书疗法、情感交流等。

3 病案举例

某女，35岁，已婚11年，会计。主诉情绪不佳、心烦意乱、性生活无快感。她自述：尽管孩子已经7岁，但女人应得到的从未在丈夫处得到过。我不是追求刺激，就连夫妻之间的肌肤情谊都得不到等等。她承认丈夫还是有家庭责任心，且无阳痿、早泄病史。她还告诉医生，她的性乐高潮是在一家性咨询门诊用震动棒时得到的。虽然她们结婚多年，但心底里常回味第一个恋人的友好交往，总觉得丈夫缺少男子汉气质，本事小，太老实，他们之间常无话可谈，稍有争执，丈夫便出门“躲事”，很少一起上街、看电影、带孩子一同逛公园等，性生活方式也“单调乏味”。她希望丈夫能给以体贴，主动一些，并喜欢将爱表现出来，也承认自己心直口快，凡事总爱指指点点。

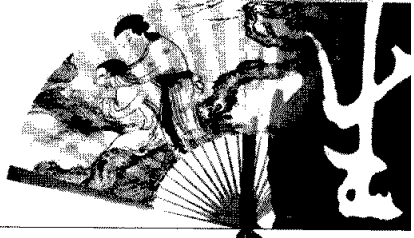
该患者既往曾有一恋人，常难以忘怀。结婚后夫妻关系不和睦，有明显婚姻关系障碍而导致性乐高潮障碍，故实施婚姻疗法：

该夫妻均表示愿意接受。根据他们工作时间安排家庭作业，内容为：

①交流练习：要求夫妻每晚向对方写10分钟的信，每周5次，连续6周，内容涉及对婚姻关系方面的要求、性活动的偏爱及其他更广泛的家庭问题，然后相互阅读讨论，对出现的问题可在每周的预约咨询时带给医师。

②指导丈夫积极参与家务，主动邀请妻子外出游玩、拜访朋友或去娱乐场所，多给妻子一些温存。另外，夫妻双方应约咨询时除解答交流练习中的问题，双方达成一定的妥协外，并介绍有关性知识，指导该丈夫有关性活动技巧。

2个月后，她们的夫妻性生活均感很满意，女方的性高潮总体来说占50%以上。



第八法：其他的治疗女子性冷淡方法

1　短期性激素的应用

必须在医生指导下应用雄性激素与雌激素。

2　用归脾丸、知柏地黄丸、右归丸等中成药治疗女子性欲冷淡

按中医理论，女子性冷淡者的体质不同，可按其表现分为气血两虚、肾阴亏虚、命门火衰、肝气郁结四型。

有气血两虚表现者，可服用归脾丸；有肾阴亏虚者，可服用知柏地黄丸；有命门火衰表现者，则可服用右归丸。

3　泡脚治疗

睡前热水泡足是一种保健措施。足部是足三阴经和足三阳经循行的必经之处，而双脚处于人体的下端，经脉循行最容易出现障碍，经常热水洗脚可疏通六经在足部的循行障碍，有益整体循环。足部是六经的阴阳交汇之处，经常用热水洗脚有益阴阳交汇，促进整体的阴阳平衡。足部是人体的末梢部位，距离心脏最远，也最容易出现供血不足，经常热水洗脚可加大血流量，促进双脚的血液供给。足部处于人体的下端，最容易出现肿胀及静血回流障碍，经常热水洗脚可消肿化淤，促进静脉血回流。经常热水洗脚可反射刺激神经及穴位，促进中枢神经的平衡调节，从而强健脑细胞，预防脑萎缩。两脚是双腿之根，经常热水洗脚不仅养护双脚，尚可保健下肢，更有抗衰老及防病之功效。

具体方法为：取 50 ~ 60℃ 的热水倒入盆中，每晚睡前温洗双足 1 次，双脚感到凉意时，再将盆里的水兑热，双脚再次轻松放下，大约需要 30 分钟左右。

4　用温热的中药泡液洗外阴

处方 1：

取鹿衔草 30 克，仙灵脾 30 克，川椒 10 克，党参 15 克。将鹿衔草、仙灵脾、川椒、党参用水 1000 克浸泡 2 小时，再用旺火煮沸后，改用小火

煮30分钟，滤取汁。再加水600克，煮1次，取汁去渣。将两次药液合并熏洗外阴。每日1剂，熏洗2次，每次20分钟，7天为1个疗程，连用3个疗程。具有补肾除湿等功效，适用于女子性欲低下患者。

处方2：

取小麦、甘草各等份，煎汤熏洗外阴部，每日早晚各1次。适用于女子性交疼痛患者。

处方3：

取荆芥25克，防风25克，蒲公英25克，蛇床子10克，加水煎，每日早晚各熏洗会阴1次。适用于肝肾亏损、风邪内侵引起的女子性交疼痛者。

处方4：

取黄连45克，牛膝30克、甘草30克。以上3味药分成4等份，加水煎汤洗阴道，每日早晚各1次。适用于阴道炎引起的性交疼痛。

处方5：

取蛇床子、花椒、百部、明矾、苦参各适量，加水煎汤，趁热熏洗会阴部，待水温不烫时坐浴。每日早晚各1次，10次为一个疗程。适用于肝肾阴虚引起的阴道干涩所致的性交疼痛。

5 针灸治疗

(1)针灸穴位：

命门火衰型性冷淡者，可针灸关元、大赫、三阴交、精宫、肾俞、足三里、内关、下曲骨、玉门、泉门等穴位。

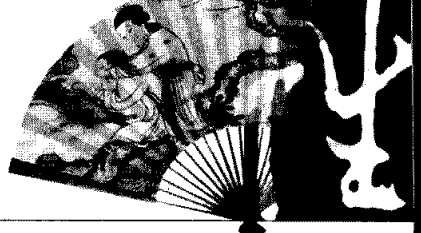
气血两虚型女子性冷淡者，可针灸关元、肾俞、三阴交、足三里、巨阙、神门、内关等穴位。

肾虚亏损型女子性冷淡者，可针灸关元、肾俞、精宫、三阴交、气海、会阴、中极、命门、会阳、玉门等穴位。

肝气郁结型性冷淡者，可针灸关元、肾俞、气海、命门、肝俞、期门、太冲等穴位。

(2)选用的针灸方法：

命门火衰型选用隔附子灸或温和艾灸法；气血两虚型选用隔姜灸及蒸脐法；肾虚亏损型可用隔附子灸或捻转补法；肝气郁结型可用九六补泻法或提插补泻法。



6　伴发疾病的对症治疗

许多性欲冷淡女子往往伴发阴道炎、前庭大腺炎、子宫颈炎等疾病；有的则伴发慢性肾炎、慢性肝炎、月经不调、糖尿病，甲状腺机能减退等。应针对性地对这疾病进行治疗。