

百试不爽的壮阳术



滋阴壮阳

小验方

韩树勤 主编



农村读物出版社

一、要睡好，最好是每天夜里十点前入睡。子时前入睡，按子午注流的观点，子时气行至会阴穴，此时一阳生，如果此时前不入睡，不但一身之阳气受损，主要是会致使肾阳日亏。睡好子时觉，肾阳必渐旺。

二、要坚持运动锻炼：运动可以激发人体的阳气，最好的运动有游泳和远足，我尤其推崇远足，与三五知己日行万米，边走边说笑，心身并悦，也不劳累，关键是运动量够。

三、放松精神。主要的办法是练太极拳或静坐。只要常练这些东西，你的人生观也会逐渐变化的。

四、一些具体的锻炼法：（1）摩腹法，就是围绕着肚脐转圈比较用力的推摩，先左手顺时针三十六圈，后右手逆时针三十六圈，此法可以补五脏，助水谷运化，当然可以壮阳了。（2）金丹法，所谓“九九在手，真阳不走”，具体的办法，网上有的，可以搜来看；（3）过脑提耳法：左手过头顶捏提右耳尖三十六次，一提一放为一次；然后右手过头顶捏提左耳尖三十六次；（4）点按长强、足三里、仙骨穴（因前面有了金丹法，就不用按摩气海、关元诸穴了）；

（5）马步拍击两大腿内侧；（6）站桩功，不用静止不动，可以缓慢左右摇动身体，也可以前后挺动胯部，使桩功动静相兼，气血运行可好，也更容易产生气感；（7）提肛功：提肛又名撮谷道，方法简便易行，站、坐、卧均可进行，吸气时提收会阴、肛门，如忍大便状；呼气时缓慢放松肛门，会阴，如尿小便状。一提一松为一节提肛运动，一般每次做 20-30 节，每日 2-3 遍，坚持数月，即可见效，它不光是对痔疮、肛裂、瘻管等疾病有良好的防治作用，而且也可以强五脏。著名医学家孙思邈在《枕中方》中即有“谷道宜常撮”的叙述，他规劝世人认此强身健体。孙思邈认为，肛门处于人体经络的督脉处，督脉为“阳脉之海”，是练功中真气运行的路线，具有调节全身诸阳经气的作用。经常撮谷道可以使中气升提，脏腑强壮，并可调节气血阴阳，从而达到养生健体的作用。

（8）握拳法：不要以为壮阳只要肾气足就行，肝气不足也不行的，症见勃而不坚；心气不足也不行，症见坚而不热，要勃而坚，坚而热，就要补心肝之气，方法呢就是此功，吸气时提收会阴、肛门，并拇指内扣，其他四指握紧拳头（此为握固之法），且五趾抓地，如忍大便状；呼气时缓慢放松肛门，会阴与拳脚，如尿小便状。每次做 20-30 节，每日 2-3 遍，坚持数月，即可见效；（9）健肺之法：有壮阳之术，健肺是很重要的，肺不强则不能持久，最好的健肺之法就是游泳和跑步了，这里不谈，只提醒大家可以练一下深呼吸。最好的功法当然是密宗筑基之法的九节佛风与宝瓶气了。据莲花生大师开示，宝瓶气可是壮阳之圣法。（10）展龟法（略），网上可以搜得；（11）泥水丹法（略）；（12）元阳补益法：守祖窍（山根穴）静坐深呼吸，此法有知之者可以练习，因此法虽有此功效，但主要是为了老年体衰之人培补元气以助丹基之资，怕身体有问题的人强以此功助行房中以绝命元，故略。（13）异性按摩法，不用专业技术，只要夫妇双方抚摸彼此全身皮肤十几分钟以上就能激发阳气。（14）智慧手印

瑜伽（略）；（15）天仙大丹双修筑基法（略）；（16）跪天叩地法，方法如同磕长头，起来时吸气，跪下去时呼气。（17）原地跳跃，最好是跳绳；（18）走路时脚跟先着地；（19）拙火定（略）；（20）睡法：睡觉观守前阴有黑气，可以深睡与补肾。（21）道家静功：双盘坐或跨鹤坐姿，静守气海穴或小腹中或命门，深长呼吸；（22）真气运行法（略）；（23）循经叩击法，按经脉走向拍击十二正经；（24）呼天吁地法：方法是双手合十，鞠躬下去时要呼气，挺起身来时要吸气，鼻吸鼻呼，舌顶上腭。动作要自然，不要太快，这是令身体热力大增的最快的方法，比跑步与跳跃更快，此法还能理三焦，通任督。壮阳更不在话下。（25）几乎所有硬气功，比如拍打法、十三太保横练、铁肚功（吸气于小腹中，然后闭气提肛，双拳轮番拍击小腹，吐气时不拍击）；（26）形意拳法的三体式站桩，五行拳法；（27）少林五拳，尤其是蛇拳、鹤拳；（28）南拳，尤其是白鹤门、虎鹤双形等；（29）用大拇指和食指揉双手小指的第一关节，这是左右两肾穴，每天揉两次，每次十分钟左右。在揉小指穴时发觉关节疼痛不一样，痛的一侧可多揉会儿。但不要用力过大，轻轻地揉。还有更多的方法，此略。

五、食补法：多吃粗粮，多吃海味，多吃些富锌与Ve的食物，比如韭菜、海马、海参、虾、泥鳅、海藻、山药、五加、豆类、坚果类、羊肉、麻雀之类的东西，这方面的文章网上很多。

六、药补：多吃一些枸杞之类的东西就行了，人参、黄芪也可以用些，什么巴戟天、仙灵脾、锁阳、阳起石、各种鞭类，最好不要乱用。

附相关内容于后：（所附内容来自网上，偷懒了）1.紫河车：含有许多蛋白质与荷尔蒙，熟食治虚损阳痿，能补气益精，提高性功能。在食用上没有特殊注意事项。

2.淫羊藿：能促进精液分泌，刺激性欲，入药或配膳可治阳痿不举。阴虚火盛，阳强易举者，不宜使用。

3.仙茅：可以壮筋骨，补肾壮阳，对肾虚阳痿、慢性肾炎者有良效。但相火赤热者不宜食用。

4.巴戟天：含维生素C，能强筋骨、补肝肾，治肾阳不足，阳痿遗精。然因虚火旺者忌服。

5.肉苁蓉：含有微量的生物碱，除入药之外，还可烹煮为药膳，适用于肾虚阳痿患者。但消化器官功能不良，大便稀薄，阴虚火旺者不宜服用。

6.锁阳：可以益精状阳，养血强筋，适用于肾虚阳痿患者。肾火旺者禁用。

7.海马：海马含丰富蛋白质，其萃取液中还有类似雄性激素的物质，可补肾壮阳，调气活血。但孕妇及阴虚火旺者不可食用。

8.蛤蚧：其萃取液也有雄性激素样的物质，可补肺益肾，熟食或泡酒，对虚劳、咳嗽、阳痿等症有疗效，但患有外感风寒病者，暂不宜服用。

9.人参：能大补元气，养血生精，若入膳食中可以抗衰老，治性功能降低。食用时，禁与萝卜和茶叶共服，阴虚火旺或高血压患者不宜食用。

10.鹿茸：含有鹿茸精，是雄性激素的一种，可生精益血，壮阳健骨。对女

性子宫虚冷也有良效。无饮食上的禁忌。

5.列举十大壮阳食材

1、虾：不论溪虾、明虾，煮熟食之皆能补肾壮阳，治阳痿不起。惟阴虚火旺者及皮肤病患者不宜服用。

2.韭菜：又称起阳草，能温补肝肾，助阳固精。熟食可治肾阳虚寒的阳痿。饮食上没有什么特殊禁忌。

3.山药：能滋肾益胃、补脾健肺，治肾气亏损所致的遗精、阳痿等症。须注意湿热实邪者禁用。

4.腰子：含有丰富的锌与其他微量元素及矿物质，煮食之能补肾、治肾虚腰痛，但久食或大量食用会有反效果。

5.糙米：富含蛋白质，及锌、锰等活性元素，能益精、养气、起阳。

6.核桃仁：能润肺健肾，不论生熟皆能治肾虚膝冷，及阳痿遗精等症。要注意痰色黄稠，痰火炽盛的咳嗽以及阴虚火旺的鼻出血忌用。

7.肉桂：肉桂精油中含有锌、锰、铜等微量元素，可以温补肾阳，刺激性激素的分泌。食用上没有什么特殊禁忌。

8.鱼鳔：黄鱼鱼鳔若乾燥後油炸，能补虚摄精；鲨鱼鱼鳔能益肾固精。但食欲不振及痰湿盛者忌服。

9.鳗鱼：熟食可以益气血、补虚损，有强精效果。要注意病後脾胃虚弱、痰多者忌服。

10.甲鱼：含有许多能抗氧化的维生素，熟食能滋阴补虚，补中益气，适合气喘者食用。但若有感染情形或患有传染性疾病，以及脾胃阳虚失寒内盛者，暂时不宜服用。

6.药膳篇：将上述食材综合运用，列举 7 道药膳，及药茶 2 道、药酒 2 道药膳

1.【山药粥】

材料：山药 200 克、糯米 120 克。

做法：山药洗净去皮後切成碎块。糯米洗净，单独放入锅中，加适量水烧开。等糯米煮到半熟时，加入山药碎块，搅匀煮熟即可食用。

功效：补肾健脾，能治肾虚遗精。糖尿病患者亦可食用。

2.【银耳粥】

材料：银耳 3 克、白米 50~100 克、冰糖依个人口味适量。

做法：将银耳、白米洗净，放入锅内共煮，待煮熟时放入冰糖即可食用，一天一次。

功效：能滋阴补肾。

3.【猪腰子汤】

材料：阉猪腰子一对、枸杞叶 25 克、豉汁两匙，葱、盐、花椒等调味料适量。

做法：

(1)将猪腰子去膜、洗净、切片。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>