

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、一些具体的锻练法：

(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、瘘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：有壮阳之术中，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，双拳轮翻拍击小腹，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：可以益精壮阳，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。糯米涤净，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。

(2)洗净枸杞叶，用豉汁将所有材料拌匀。

(3)加入葱、盐、花椒等调味料煮成羹或汤类，空腹食用。

功效：能补肾壮阳，治肾虚阳痿。

4.【当归羊肉汤】

材料：去骨羊肉 500~1000 克、当归 50 克、生姜片 50 克。

做法：羊肉洗净，并以清水煮熟後捞出。重新将羊肉放入锅中，加入当归、枸杞、姜片煮至熟烂。每日早晚各服 2 大匙。

功效：益气生精，能治肾虚阳痿。

5.【生地全鸡】

材料：乌骨鸡一只、生地黄 250 克、饴糖 150 克。

做法：生地黃切絲與饴糖拌勻後放入全雞腹中，再將全雞放瓷碗內，置入電鍋中，蒸至熟透即可。

功效：適用於腎精亏损的腰酸背痛，遺精等症。

6.【酒煮蝦】

材料：當歸 25 克、紅棗 20 枚，鮮蝦 500 克、雞肉 100 克，玫瑰露酒適量。

做法：將當歸、紅棗、雞肉洗淨，加適量水熬煮成湯，澆玫瑰露酒，放入鍋內燒開。待食用時，再將蝦放入湯內涮熟。

功效：補血壯陽。

7.【青蝦雞蛋炒韭菜】

材料：青蝦 250 克，雞蛋 2 枚，韭菜 100 克，素油、黃酒、姜絲、醋、鹽適量。

做法：將材料洗淨，青蝦及韭菜要切段，雞蛋要打勻。鍋內下油，待油熱之後炒雞蛋、青蝦，並放入所有預備之調味料，最後加韭菜稍炒片刻即可。

功效：壯陽益腎。

藥茶

1.【淫羊藿茶】

材料：淫羊藿 20 克。

做法：將淫羊藿沖入 500c.c.熱水，浸泡 20 分鐘後去渣飲用。

注意事項：成年男性適用，老人不宜。淫羊藿能補腎陽不足，陰虛火旺者飲之容易上火，不宜過量飲用。

2.【五子強壯茶】

材料：菟絲子、枸杞各 250 克，覆盆子 125 克，車前子 60 克，五味子 30 克。

做法：將所有材料研磨成粗末之後，放入茶袋中，沖以 1000c.c.熱水。浸泡 15 分鐘後即可飲用。

注意事項：成年男性適用，老人不宜。此方因有止瀉作用，便祕者不宜飲用。

藥酒

1.【熟地酒】

材料：大熟地 250 克、沉香（或檀香）30 克、枸杞子 120 克、白酒 3 公升。

做法：將所有藥材置於容器中，以白酒浸泡，封口 10 天後即可酌量飲用，每天一次。

功效：能益血生精，補肝益腎，適用於男女精血不足，性功能減退等症。

2.【枸杞人參酒】

材料：人參 10 克、枸杞子 175 克、熟地黃 50 克、冰糖 200 克、白酒 5 公升。

做法：

(1)将人蔘切片、枸杞去除杂质，并把所有材料放入布包中。

(2)将冰糖熬煮融化後，过滤，去渣留汁。

(3)将装药的布包、冰糖汁放入白酒中，密封浸泡约两星期後即可酌量饮用，每日一次。

功效：补元气，能治虚损、阳痿。

7.生活篇：除了食用药材，是否能透过药浴、运动、生活习惯等行为来改善？

药浴可以放松心情、减轻压力，若男女共浴，也能增进夫妻情趣。药浴药材的选择上，并没有太多的要求，使用一般的养生药浴包即可。惟浸泡药浴前，要注意吃饱饭後不要马上入浴，也不要直接跳进热水里，先泡脚试温，再循序渐进直到全身入浴。

研究指出，运动能预防「性功能障碍」，因为性功能障碍与流入阴茎中的血液量过少有关，透过运动的方式，可以增加全身血液运输效率，进而减低阴茎血流量不足所造成的问题。只要是全身性的运动都可以善加选择，如：走路、游泳、球类运动等。相对地，平时要避免会让血液运输效率减低的行为，像是抽烟、酗酒、暴饮暴食导致肥胖等等。同时也有其他研究发现，有运动习惯的男性，较容易有良好的体能与体态，也较有自信，对于因自信不足导致的阳痿，有相当不错的治疗效果。

营养均衡的饮食也是预防及治疗阳痿很重要的一环，五穀根茎类、肉鱼豆蛋奶类、蔬菜类、水果类、油脂类等饮食不可少。另外可以适量补充对性功能有益的食物如：全麦面包、坚果类、豆类、山药、韭菜等，注意这类食补不宜过量，以免热量太高、太过营养，而适得其反。

定期体检也很重要，性功能有无问题其实反映了身体的健康状况，定期体检可以对自己的健康有最完整的了解。有很多药品会有阳痿的副作用，因此服用产生问题时，请向你的泌尿科医生谘询。同时在服用药物前，可以善加利用「免费药物谘询」，药师会提供你安全用药的详细资讯。

七、节欲。节欲对于当代人已是逆耳忠言，但不提是不行的，再好的身体，再好的强身之术，都经不起夜夜对身体的盜伐。古之为帝者，名为万岁，其实多为不寿，只有梁武帝萧衍、武则天与乾隆比较长寿，这都与他们节欲分不开，虽然武则天与乾隆都有风流的传奇。古人说得好，上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。恣其情欲，则命同朝露也。欲固寿命之原，莫先于色欲之戒也。大寒大热，且莫贪色欲。男子破阳太早，则伤其精气；女子破阴太早，则伤其血脉。酒是烧身硝焰，色为割肉钢刀。人近六十，当秘精勿泄。要想身体好，娶妻莫过早；想活九十九，不嫌妻子丑。

#特別提醒: 以上方法都是非常有效和不错的, 如果能与两样**强精壮阳神物**相配合的话, 效果将不可想象?

神物一:

- ◆ 强精壮阳的好伴侣。可用此物来**检验练习效果和强度**
- ◆ **清晰大图、动画效果及细节图请点此查看详情**

神物二:

- ◆ 增长你的**阴茎**, 使它**更强壮、更坚挺、让你更有自信**
- ◆ **清晰大图、动画效果及细节图请点此查看详情**