戒为良药

戒为良药

JIE WEI LIANG YAO

这是一本专业指导戒瘾的书籍

此书是在帮广大的戒友指一条戒瘾的明路，

克服瘾性学习，回归阳光纯净。

简介：

《戒为良药》是一本专业指导戒撸的书籍，目前市面上还没有一本关于此类指导的书籍，而中国有戒撸需求的人群是极其庞大的，很多人都身处症状的困扰中，还有很多人犹如温水青蛙，还不知道撸管会导致怎样的后果。

此书意在给广大的戒友指一条戒撸的明路，帮助更多的人专业地戒色。克服撸管恶习，回归阳光纯净。

作者以十几年的症状体验，聊过几千个戒友，看过的案例亦超过5000例，深入研究撸管行为3年多，对于撸管的危害已经有了深刻的了解和认识，对于如何成功戒撸也积累了丰富的经验，通过学习这本书，你可以戒掉撸管，找回原来那个健康向上的你！

撸管有害是铁的事实，多看受害者案例即可明白真相，如果你只看无害论，那无害论就会遮蔽你的头脑，被似是而非的观点所蒙蔽。真相在戒色吧，真相在受害者案例里，不要听信所谓砖家的误导，让我们认清真相，让我们戒撸到底！加油！

阅读这本书，可以改变你的人生！

如果你伤得不深，这本书可以给你提供足够的警示，

如果你伤得很深，这本书可以为你指明一条痊愈之路！

------飞翔

精少则病！------孙思邈

欲固寿命之原，莫先于色欲之戒也！------孙思邈

恣其情欲 ，则命同朝露也！-------孙思邈

【原创】我戒色2年3个月的体悟。附：戒色的十个阶段。

【前言】

每天来戒色吧回帖解答，很多戒友都认识我，想必大家对于我的戒色经历也比较感兴趣，我今天就把我自己详细的戒色过程和大家分享一下。希望可以帮助到大家。

我戒色最初的动机和大家是一样的，就是因为手淫导致了身体江河日下，还有就是道德层面的自责，觉得自己怎么能干这么龌龊的事情。

【罪恶起源】

第一次手淫来自摩擦的舒服，接下来就是“一发不可收拾”，成瘾了，一旦成瘾就无法自拔，被瘾控制，身不由己。我来戒色吧看到比较多的字眼就有“一发不可收拾”，这六个字就是手淫这个行为最好的概括，一发不可收拾，好比决堤的洪水。所以，所谓“适度无害论”根本就是扯淡，只要开始就停不下来，就好像潘多拉的魔盒，一旦打开就收不住。

【症状篇】

我的手淫史有15年，那时因为我热爱运动，除了前列腺炎外，并无特别难受的

地方，不过那时的尿频症状的确折磨了我很久。另外，我的容貌也发生了很大的改变，就是痤疮很严重，并且脸部气色变得很不好，给人一种颓废的感觉，双眼无神，年纪轻轻眼袋也出来了，那时我鼻炎也很严重，本来就是过敏体质，加上不断的手淫消耗肾精，我的身体一直没真正健康过，总是手淫后感觉不行了，然后觉得要收敛了，于是戒个十几天，加上积极锻炼，感觉身体恢复不少，肾气一恢复，马上又开始堕落了，而且是变本加厉，越陷越深，经常连续手淫，这样我身体更差了。

手淫对人的摧残是身心两方面的，自从手淫后，我心理也发生了很大变化，易怒急躁，没耐心，记忆力、意志力、注意力都下降了，可怕的是，那时我还没真正明白手淫的害处，看杂志上写着无害论，本来我戒色的立场就不坚定，看了无害论，我更加沉迷其中了。在那个怪圈里，我挣扎了好久，始终出不来，那个怪圈有种很强大的魔力，始终牢牢控制着我，那时我最高戒断过28天，那时的媒体根本没有戒色相关内容，有的尽是让人堕落的内容，那时的年轻人缺少这方面的正确引导。

因为手淫导致了我脑力的下降，我偏科更严重了，最后考了一个很普通的大学，大学里我继续堕落，但因为是集体住宿，我手淫行为有所收敛，并且大学里经常打篮球，所以大学时期我身体有段时间恢复得非常好，尿频症状自动消失，脸部皮肤和气色都变好了，心理方面的问题也随之化解，重新变得自信和朝气蓬勃了。毕业后工作开始谈女朋友，周围没人告诉我手淫有害，没人告诉我婚前性行为会有

恶报，大家谈论的都是堕落的内容，整个社会的大坏境都是堕落的，戒色的声音实在是太微弱了，现在的年轻人，你和他谈戒色，他可能会以为你脑子有问题，给你的回答往往是人生在世就要好好享受，及时行乐。这其实就是人性的弱点：不见棺材不掉泪。那时的我也是这样想的，大家都谈女朋友发生关系，我觉得很正常啊。现在回过头来想想，简直是太无知太肤浅太不懂事，正因为如此肤浅和无知才会让我在怪圈里无法自拔，直到身体开始彻底垮掉。

【以病入道】

因为工作后饮食作息不规律，并且开始熬夜，工作压力也很大，纵欲也没停过，我身体开始垮掉了。我得了神经衰弱和焦虑症，没有得过此病的人是无法真正理解的，那是一种让人彻底崩溃的感觉，生不如死的感觉，没有人可以理解你，除了你自己和病友能理解，连医生也无法理解你。自从得了此病，我才明白为什么有人会选择自杀，因为自杀是一种解脱，那时我也有自杀的念头，还好没有实施。在此，我要说明一下，焦虑情绪和焦虑症是两码事，焦虑情绪每个正常人都会有，而焦虑症则是有一大堆千奇百怪的躯体症状反复折磨你，简直是人间地狱，生不如死。

得了焦虑症后我辞职了，每天就是在病友群里聊天，然后正是从那时起，我开始自学中医知识，广泛地听名家讲座，看了非常多的书籍，也开始接触佛理，经过和无数的病友聊天，我终于明白了一个道理：这个病和手淫还有熬夜有非常密切的

关系。我开始搜集病友资料，搜集了上千份，后来我又开始搜集手淫病友的资料，也搜集了上千份，我研究了好几年，在中医里找到了答案，其实西医里也有答案，那些西医无害论其实早已经过时了，现在西医最新研究成果和我国几千年的传统中医是相符的，比如贝克汉姆骨折，他的医生让他禁欲三个月，而我国中医讲：肾主骨，骨生髓。现代科学也已经证明：一个生物个体的寿命和他的繁殖行为密切相关，就是次数越多寿命越短。这和我国药王孙思邈说的精少则病，寿尽在精是完全相符的。人在健康的状态下是不知悔恨的，不见棺材不掉泪嘛，你对健康的人说戒色，简直是对牛弹琴，当身体垮掉，他自然会改变观点，同意你的看法。很多戒友都有脱发症状，在头发很浓密时，他是不知道戒色的，当出现秃顶时，其实已经晚了，要恢复起码要几年。我也出现过脱发现象，戒掉后自然慢慢恢复浓密了。

我是以病入道的，我现在也已经信佛，自己也研究佛理，宗教信仰实在是一种很强大的精神力量，我现在才真正体会到，换做以前的我，肯定以为是迷信，不科学，现在的我不会这样认为了，因为据我了解包括牛顿和爱因斯坦都是有宗教信仰的，爱因斯坦非常认同佛教，大部分的科学家都是有宗教信仰的。现在我不仅信佛，中医、气功、养生我也一直在研究，气功健身是一门学问，对于恢复是很有帮助的，特别是站桩和打坐，补元气真的很好，当然太极拳也很不错。

【恢复情况】

恢复情况是大家比较关注的，我就尽量写得详细点，在戒色吧回答最多的问题

之一就是：能不能恢复？多久能恢复？

我的答案是：肯定能恢复，多久能恢复，因人而异，每个人体质不同，会养生之道和热爱运动的人恢复会比较快。

手淫对人的摧残是身心两方面的，在中医来讲，心不对，身就会不对，身不对，心也会不对，是互相影响的。所以你手淫，你心理肯定会出问题，而你心理问题得不到缓解，又会反过来影响身体，从而陷入了恶性循环。戒色就是一种历练，是一种蜕变，是一种升华，戒掉后你才能真正把握自己的人生，而不是做欲望的奴隶，无法自拔直至身体彻底垮掉。我在戒色吧看到无数神衰患者，非常多，吧主也有神衰经历，强迫症的也非常多，焦虑症的也不少，其实这些问题大同小异，都差不多，只是倾向有所不同，相同点就是一大堆躯体症状折磨你。下面谈谈我的恢复情况。

身体方面的恢复：戒色一年后，我焦虑症自愈了，这一年我积极锻炼，学会了养生，根本没吃任何药物，原来我依赖过半年的药物，那是一种惨痛的经历，一种药耐药了，医生就给你换另外一种，一般焦虑症患者对医生都有很大的意见，因为大部分患者都有被误诊的经历，医生把你当客户而不是患者，把赚钱当作第一，而不是患者至上。戒色后，我尿频腰痛也自己好了，几十种躯体症状也自动消失了，我研习中医才知道，肾虚百病丛生，当你肾气足了，病邪自然消失。原来出现脱发倾向，每天一大把，中医：肾之华为发，戒色后积极锻炼，现在一天最多掉5根，属

于正常的范围。脸上的气色也好了，恢复了阳光，眼睛有神了，中医讲：人体五脏六腑之精气皆上注于目。一个人眼睛有没有神采，就可以看出他五脏的健康状况，而肾藏精，藏五脏六腑精华之气，肾虚了，五脏就虚了，五脏虚了，眼睛自然暗淡无神，是一环扣一环的。我的手也有握力了，手有没有握力，其实反应的是肝脏的健康情况，中医：肝在力为握，人手的握力越大，肝气越足。而肝肾同源，你肾水不足，肝木就燥，一是脾气容易急躁易怒，二就是手握力小。我原来睡眠状况也不好，经常失眠多梦，现在戒掉2年多，睡眠已经很好了。还有焦虑症患者比较常见的肌肉跳，躯体震颤感，现在也已经完全消失。耳鸣也好了，中医：肾开窍于耳。耳鸣患者那是相当多，我戒掉半年后耳鸣自愈。现在的我感觉已经脱胎换骨，重生了一般。以前手淫恶习像条绳索把我捆着，现在感觉到的是真正的自由，而不是放纵的自由，放纵的自由只会导致一个结果：痛苦。

心理方面的恢复：因为手淫我变得自卑、自闭乃至出现过自残倾向，因为老戒不掉，就有自毁的冲动，恨自己没用。因为手淫，容貌也变丑了，戒色吧里很多戒友都觉得自己变丑了，其实这种感觉一点没错，你精气神没了，人能不丑吗？就像干瘪的篮球，拍也拍不起来，简直废掉了。人也是一样，精气一走漏，人的容貌马上走下坡路，紧接着人就自卑了，颓废了。这种容貌的变化，在中医的面诊学里讲得很明白的。脸是五脏的镜子，你五脏虚了，脸上自然会有变化，懂医理的明眼人一看便知。我戒掉后，修炼健身气功，学会养生，积精累气，养精蓄锐，积极锻炼，现在的我容貌已经彻底恢复阳光健康，以前的我可以用一个词来形容：暗淡。现在的我又重新“明亮”起来了。而自卑自闭自残倾向也随之消失，感觉换了一个

人，感觉自己底气足了，一点也不怕了。肾虚的人基本都会变得胆小，因为肾主恐，恐又伤肾，因为手淫变得胆小怕事的人特别多，我研究的病例中非常多。面对镜子：自信、阳光、健康的我又回来了，那个自甘堕落，猥琐丑陋的男人消失了，那种丑陋是一种灵魂加肉体的丑陋，就是手淫的恶果。

【成功经验篇】

我戒掉2年多，是因为我彻底觉悟了，曾经我也失败过无数次，没有人指导我，没有人点醒我，因为那时的我很无知，没有戒色知识，没有养生意识，没有明白佛理，就是一个词：强戒。以为靠意志力就能戒除，其实光靠毅力强戒是很难成功的，必须从“净化心灵”上入手，也就是从根上入手，脑控制手，手淫行为是脑发出的指令，如果你潜意识里有很多邪淫思想，你就会自然而然去手淫，所以必须净化大脑里的思想，通过戒色文章的反复学习，反复灌输来强化正气，久而久之，手淫自然就能戒除了。

戒色第一步：改造思想，就像戒毒一样，你去戒毒所，第一步，其实就是向你灌输正确的知识，让你明白危害，明白真相，清除你大脑里那些错误的想法和思想。很多戒友之所以反复失败，就是因为改造思想的失败，靠毅力强戒，只能成功一时，很快就会败下来，千万不能放松对戒色文章的学习，我戒掉2年多，现在每天还是会看看戒色文章和中医养生知识。这些善知识就是一道防火墙，防淫如防火，有了防火墙，就不怕了。以前我强戒，满脑子全是意淫，现在通过彻底改造思想，

我一天也不会有一个意淫念头，念头没了，自然就不会有手淫行为。所以，我希望给大家指一条明路，少走弯路。我研究过很多戒色成功者，没有一个例外，这些人都是自我净化思想特别厉害的人，你和这些成功的人交谈，他们和你说戒色的道理可以口若悬河，滔滔不绝，他们向你灌输时，自己也是在强化灌输内容，这样他们就更不容易破戒。一句话：要戒色成功，就要彻底改造思想，否则只有失败。

我研究戒色，也研究过戒毒、戒烟、戒酒，戒网瘾，戒购物瘾，这些我都研究过，成瘾这个现象如同过敏，可以有各种刺激物和源头，所以，给自己一个无毒环境很关键。成瘾现象按性质分，可以分为生理成瘾和心理成瘾。人的成瘾机制和多巴胺密切相关，多巴胺是负责在大脑细胞之间传递信息的一种递质，是大脑快感中心的源泉之一，因为它主要负责传递亢奋和快感的信息，成瘾者的多巴胺分泌往往属于失控状态。戒色必须纠正这种失控状态，戒色就是戒性瘾，很多人戒不掉就是心瘾太重，潜意识深处有太多的黄毒，要清除掉这些黄毒唯有彻底改造思想，否定那些让你上瘾的内容。看到美女如果第一反应是喜欢，那就完蛋了，如果第一反应是白骨观和不净观，那就对了，久而久之，你定力自然变强。美女如电，你要把自己改造成绝缘体，美女是磁铁，你要把自己改造成木头。记住，是你控制欲望。不是欲望控制你，你不能做欲望的奴隶。

【公式】

经过我几年的研究，我得出了一个公式：熬夜加久坐加纵欲=完蛋。光手淫，不

熬夜，不久坐，那最多出现尿频腰痛，如果有熬夜和久坐，神经衰弱肯定会找上门来。另外，如果你热爱运动，症状也不会很重，恢复也较快。熬夜和纵欲在中医来讲是伤精最严重的两种方式，而久坐伤肾，又熬夜又久坐又手淫，身体垮掉得就特别快。希望大家能牢记这个公式，引以为戒，这个公式是我和广大病友用最惨痛的经历换来的，也可以说是用钱换来的，因为不少病友看病至少花了几万，十几万的也有不少。

【恢复方法】

看了我上面的文字，大家基本都看出一点恢复方法了，就是戒色后积极锻炼，学会养生之道，根据兴趣选择适合自己的运动，根据我对神衰患者的研究，很多患者都是通过站桩和打坐，让自己好起来的，我自己也有亲身体验，补元气的确很有效果，但贵在坚持，也要得其要领才行。

另外，食疗也很重要，彭鑫博士推荐的食疗方案不错，大家可以搜着看下，大家最关心的问题之一就是：如何补。大家都知道自己虚了，就会问如何补才能恢复。其实我可以明确告诉大家，最大的补就是“不泄为补”，最好的药就是“戒为良药”，药补不如食补，食补不如动补，要让自己运动起来，当然不是过度运动而是适量的运动。

戒友普遍存在一个认识上的误区，那就是靠医生，觉得看了医生一切问题都可以解决，其实这种想法是错误的，三分治，七分养，如果你不懂得养生，那么药的

疗效真的是很有限的，比如给你吃补肾的药物，你还在手淫，这样反而会适得其反。药物帮助你肾气恢复，一恢复就乱来，肾气永远不会满，要“上补下不漏”才行。有些神衰的戒友，如果你症状很严重，我建议还是要看医生治疗的，但千万不要依赖上药物，那是另外一种怪圈，重心放在戒色和养生上才是王道。

【关于遗精问题】

遗精不算破戒，但频繁遗精就要引起重视了，那是精关不固的表现，建议看中医调理。我再推荐一个八段锦里的动作也很不错，叫“双手攀足固肾腰”，百度搜下，这个动作很简单，但效果很好，我每天都压个几百下，遗精明显减少。这个方法在很多道教养生文章里都有讲到，动作原理不变，但叫法有很多种，原理就是拉伸大腿后侧的膀胱经，而膀胱经与肾经相表里，从而起到了固精关的作用。减少遗精的方法：

1. 不要盖太厚

2. 不要吃太油太荤

3. 不要熬夜

4. 白天不要太劳累

5. 睡前不要喝太多水

6. 不要饮酒

7. 睡前不要打坐

【关于春梦问题】

不少戒友深受春梦困扰，这其实还是潜意识里黄毒在作祟，佛洛依德说过，梦是潜意识的窗口。你潜意识里不干净，在睡觉时就会从梦中跑出来，这样你就无法控制梦中的自己。所以，深度净化潜意识才是关键，如何净化就是不断重复地看戒色文章，不断给自己灌输戒色内容，不断重复、重复、再重复，要满脑子全是戒色的内容才行，没有这个灌输强度，就会导致净化不彻底，还是容易破戒。

【关于勃起障碍】

很多戒友由于性功能下降而戒色，希望能尽快恢复。首先我们要读懂身体的信息，这样才会做出正确的选择。阳痿倾向其实是身体自我保护自制的一个报警，是身体在告诉你不要再纵欲了，要好好休养生息了。原理类似于身体受寒，毛孔自动关闭一样。阳痿倾向就是身体在告诉你该停止了，不能再纵欲了。不少戒友不懂这个道理，反而找邪淫的东西看，希望自己能行，这样反而会适得其反。根据我的研究，有阳痿早泄倾向的戒友都有一个共同的经历，那就是：强行手淫或者连续多次

手淫。中医的医案早就讲过，这就是导致肾气大衰的最关键的一个因素，我自己总结了一句话叫：欲不可强，越强越亏。手淫好比购物，花的是健康，购买的是短暂的罪恶快感。很多人就是在自己的贪欲下阳痿的，就是因为不懂医理。希望这段文字能点醒一部分戒友。

【戒色的归宿】

戒色不是让你当和尚，而是让你学会控制自己的欲望，加强自身的道德修养，戒色吧提倡的是杜绝婚前性行为，婚后节制，这才是正道。这个观点也完全符合中医养生的思路，非常好。

*附原创【戒色十个阶段】

1.第一个阶段，是意识到身体不行了，想戒色了，但看了无害论立场又不坚定了，觉得适度无害，结果还是继续手淫，这个阶段是最原始最初级的戒色阶段，比较无知和幼稚。结果只有一个：失败！

2.第二个阶段，稍微懂一点手淫的危害，但不深刻，还是：失败！

3.第三个阶段，学习别人的戒色经历，尝试突破最大戒色天数，结果是戒色的时间纪录是突破了，但还是突破不了怪圈，还是：失败

4.第四个阶段，迷茫阶段，经过无数次失败会自我怀疑，还能不能戒掉，这个时候已经不太想戒了，不战自败！还是：失败

5.第五个阶段，身体再次发出警告，明显感觉身体垮掉了，再次燃起戒心，无奈只有雄心壮志，而不懂方法。还是：失败

6.第六个阶段，开始彻底认清无害论的真面目，所谓适度无害只能骗骗小朋友，这时候思想虽有飞跃，但还是没明白戒不掉根本原因。还是：失败

7.第七个阶段，悟道阶段，这个阶段由于接触了大量的戒色文章，会开始认可佛理，一旦领悟佛理，定力大增，戒色天数大增，突破百天大关。但还是：失败

8.第八个阶段，深度净化阶段，这个阶段开始有意识无意识地自我净化，这种净化深达潜意识深处，一旦达到此境界，突破200天不在话下。无奈百密一疏，可能由于某天打开网页不慎，或者是放松了对戒色文章的学习，而功亏一篑，还是：失败

9.第九个阶段，大成阶段，这个阶段变得更谨慎，戒色修为更上一层楼，邪淫思想根本动不了他了，看到等于没看到，别人喜欢，他害怕，他的反应和正常人相反，从而做到了绝不动心，稳坐紫金台，八风吹不动的境界。此阶段已经彻底摆脱手淫恶习。

10.第十个阶段，化境阶段。“本来无一物，何处惹尘埃”，已经到了“破我无我“之大境界，大巧若拙，大智若愚，就像金庸武侠最厉害的武功高手乃“扫地僧”，深藏不露，大隐隐于市。达到此境界者，是真正的“高人”。

*tips：每个戒友都可以找到自己所在的阶段，就像打游戏有自己的等级，等你境界修到了，自然而然就会成功，就怕你没悟性，那就很难戒除了，所谓会者不难，难者不会。希望大家不要停止学习戒色文章的脚步，哪天你顿悟了，就能做到了，个别悟性高的人可以完成“跳阶”，好比学习好可以完成跳级，学习差只能留级。

我也是从第一个阶段开始的，我不敢说我修到了第十个阶段，但我敢说我修到了第九个阶段。大家还有什么问题，可以在此帖提出来，有问必答，希望可以帮助到大家，我是信佛之人，不求任何回报。戒色界的思想误区实在太多太多，希望我的回答能使大家少走弯路。

【第一季】屡戒屡败的根本原因：洗脑不彻底

本人在戒色吧泡了一年左右，看见无数戒友的失败，很多戒友每次都信誓旦旦地要戒，决心极大，没过多久就败下阵来，破戒的人会很懊丧，自我否定乃至颓废，甚至破罐破摔。当然逃避的人也有不少，就是干脆认为戒不掉就不戒了。

几乎所有人都是因为身体江河日下，才想到戒色，但是每次戒又出不了怪圈，这个怪圈好像有种魔法，始终牢牢控制着你，你就像一个提线木偶被控制着，手淫这个行为就像一个“敌人”，每次和这个敌人打都输得很惨烈。

而很多戒友破戒后总是把原因归咎于没毅力，没自制力，这其实还是认识不深刻，以我的经验来讲，仅仅靠意志力和毅力来强戒，难度极大，除非这个人是“戒色烈士，宁死不手”，但这种忠烈之人极少。

鉴于大家【屡戒屡败，屡败屡戒】，我想给大家指条明路，我正是通过这个方法彻底摆脱了手淫的控制。有句话说得好：成功总有方法，只是你没有找到。当你屡次失败，就要想想失败的深层次原因，而不是失败了就敷衍了事，草率地归咎于自己没毅力，这样的认识下次还是会失败，出不了怪圈。

我在这里要向大家普及一个很重要很重要的概念：洗脑！相信大家都听说过这个词，那些真正戒除的其实都是洗脑特别彻底的人。

关于洗脑，其实你可以研究下宗教，当然也包括“不好的宗教”，也包括传销，这里面都会涉及到一个概念，那就是“洗脑”，通过系统的洗脑，人完全可以变成另外一个人，懦夫能变成勇士，就像阿拉伯国家的人弹，宗教洗脑的力量极大，洗完脑，完全可以变成另外一个人，连生死都可以放下。可见洗脑的力量有多大！

我们要很好地利用“洗脑”这一个超强工具,系统地把那些污秽的心垢彻底洗掉，就能恢复纯净了。大家会有疑问，比如怎么洗脑，用什么洗脑。其实你活在这个世界上，每天都在接受传媒各种各样的洗脑，只是那是无意识地洗脑，向你灌输某种概念，某种价值取向，根据心理学原理，一种概念久而久之的灌输，你就会自然而然地接受它。广告的原理正是如此，开始你可能会厌恶某个广告，久而久之厌恶感可能就消失了，渐渐就接受了。这个过程就是一个洗脑的过程。

而我们戒色就是要自我洗脑，自己给自己洗脑，用什么洗脑呢，就是用“戒色文章”，吧主和戒友会分享好的戒色文章，这其实就是洗脑的内容。大家一定要有意识地进行洗脑，不断地重复，重复，再重复，要满脑子全是洗脑的内容，每天早上起来洗，白天有空就洗，晚上也洗，这样洗脑一段时间，你就会发现自己思想意识形态在发生某种改变，以前那个污秽思想的你已经完全消失了，取而代之的是一个崭新的你，当然有“洗脑意识”还不够，还需要达到“洗脑强度”，很多戒友知道一些戒色知识，但缺少的正是“洗脑强度”，强度不够，剂量不够，效果就不同。吧主为何能戒色成功，因为他每天都在搜集相关文章，每天都会想着戒色吧，

甚至是满脑子全是戒色的内容，这些戒色的内容就像堵“防火墙”，把他和手淫行为隔离开来。

大家都洗过衣服，其实洗脑和洗衣服的原理是相通的，大脑里的思想脏了，行为就脏了，脑控制手，所以不要讲什么“剁手”，关键是要看到大脑里的思想脏了，怎么才能干净呢，就是“洗脑”，彻底清洗，彻底地洗脑，就像一件衬衫黑了，要重新洗白，要彻底洗干净就必须加大强度，当强度达到时，效果就出来了，那时就可以很轻松地战胜手淫，连意淫也不会有，完全脱胎换骨，告别那个肮脏的自己。

“洗脑”，对于总是失败的戒友，希望你们快快捡起这个思想武器，来彻底清洗大脑，清洗干净了，你们的行为模式也会发生改变，战胜手淫不在话下。

记住，这是一个过来人的告诫。

（本文是应一个戒友的建议而写，大家有什么疑问可以提出来，有问必答，希望帮助到大家）

【第二季】屡戒屡败的思想误区之一：为恢复性功能而戒

这篇文章就【戒色动机】专门谈一下，因为今天我一上来回答问题，就遇见2个因为【动机不对】而深陷怪圈的戒友，而以往我每次上来回答问题，几乎每天都能碰到因为戒色动机存在思想误区而导致的屡戒屡败，无法胜数。这个问题很严重，我想有必要讲一下。

【为了恢复性功能而戒】，这个动机乍一听上去，好像没什么问题，很多戒友都因为长期手淫性功能出现了下降的趋势，有的甚至已经出现早泄症状和阳痿了，有的则是在通往早泄和阳痿的路上，最糟糕的是，他们还没认识到，还没意识到问题的严重性，就像温水煮青蛙一样，这些【青蛙】还在缓慢加热的锅里放松地游泳。

《黄帝内经》有云：生病起于过用！我们的身体就像一台机器，如果只是使用而不注重保养，那么零件很快就会磨损折旧乃至报废。我们的身体有一定的自我修复功能，所以，很多戒友在戒除手淫一段时间后，感觉身体和性功能都有所恢复，但正是这个阶段是破戒最危险的时候，因为肾气一恢复，下面就会有一定的反应，一有反应，那些以【为恢复性功能而戒】的戒友就开始蠢蠢欲动，起了【测试心】，想看看自己的恢复程度。正是这个想法让他们又一次掉进了手淫的怪圈泥潭，一发不可收拾，甚至是变本加厉。

其实这就是典型的【动机不对】，从根上就错了，结出的果子当然就是错的，这种戒色动机从一开始就注定失败，必然的失败！因为他们的认识是为了将来更好地放纵而戒，是为了更好地满足自己的欲望而戒，从一开始，他们戒手淫的动机就是错的，动机错，结果就错，而且注定是越深越深，不能自拔。

所以，建立起一个正确的戒色动机是关键也是基础，这就像一座大厦的地基一样，地基一定要正确稳固，否则就是在沙子上建房子，说倒就倒。

我提倡的动机是：

1.宗教信仰，比如佛教是反对邪淫和婚前性行为的，提倡的是婚后节制。

2.中医养生，中医提倡的是保精惜精，把“肾精”放在第一的位置。学点中医养生知识，会更加利于戒色，把中医养生作为提升自己戒色修为的一个方面很不错。

当然，还有一些动机也不错，比如要为家人争气，要实现自己的人生理想等。

就是【为了恢复性功能而戒】不可取，当你建立起正确合理的动机后，性功能自然而然就恢复了，但是你仅仅是为了性功能而戒，就会重新掉进陷阱里，这是必然的，是成百上千戒友的经历所揭示的真理。

希望我的这篇文章能带给广大戒友一些有益的思考，对待戒手淫能有更清醒的认识。

有什么问题可以咨询我，我会以我的丰富经验给予你解答，我希望我能帮助到更多的戒友跳出怪圈，重新找回阳光健康的自己。

还有一点，上次我写了一篇《屡戒屡败的根本原因：洗脑不彻底》，其中漏掉一点，那就是你们用戒色文章洗脑后，要把洗脑所接受的概念再灌输给别的戒友，这样可以强化你们的洗脑效果，你重复的次数越多，强化的效果就越厉害，到时自然就戒掉了。

【第三季】教你彻底摆脱遗精的烦恼

这篇文章就遗精问题专门深入谈一下，希望可以给大家指一条明路，相信有悟性的戒友读完后就可以彻底根除遗精的烦恼了。请仔细详读之。

我回答过的几百个问题中，遗精问题绝对占很大的比例，只要你开始戒色基本都会受到遗精的困扰。我每天都会遇见提问遗精的戒友，最少不低于3个，最多一天有10个左右.其中很大一部分戒友真可谓深受遗精的困扰，但却是踏破铁鞋无觅处，怎么也找不到办法减少遗精的次数，控制不了遗精，本来肾气已经养起来了，一泄，就好比“一夜回到解放前”，很是困扰！很是颓丧！

曾经我也和大家一样，坚决戒色，却被遗精问题所深深困扰，遗精虽算不上破戒，但是遗精后基本都会感觉到身体不行，特别是对于那些肾气亏损很厉害的戒友，本已亏损，再一遗精，实则雪上加霜，遗精完第二天明显感觉不舒服，有人甚至感觉浑身散架了。遗精和手淫虽然泄露精气的形式不同，但结果是差不多的，精气都漏掉了，精气一走漏，身体就会感觉不行。如果你身体非常健康，肾气很充足，偶尔一次遗精是基本感觉不到什么的，就怕肾气已经亏损，再一遗精，反应就会很明显，随着年纪的上升，遗精后的不适感会更明显。而且，遗精对戒色的信心也是一种打击，虽然遗精不算破戒，但是精气走漏后，人的底气就会感觉下降，就像泄了气的皮球，中医养生讲究“积精累气”，对于泄露精气是相当忌讳的。

道教把遗精叫“走丹”，本来是要“练精化气”的，现在精走漏了，怎么化气？拿什么去化气？百日筑基，这100天是不能遗精的，而100天不遗精，普通人能做到的真的很少很少，只有得道之人才能做到。其实说破了，就好比捅破一层窗户纸，知道后你会觉得太简单了，但是，如果你不知道方法，你再怎么吃补药，再怎么看中医，也很难减少遗精的次数，100天不遗精更是不要去奢望了，这里特别要提醒的是，这100天不遗精不是你刚开始戒色时100天不遗精，因为据我研究，很多人因为长年手淫恶习，导致肾气大亏，戒色后再次出现遗精可能会在半年乃至8个月后，我这里说的100天不遗精是针对戒色后第二阶段而言的。

遗精曾经困扰了我大半年，这大半年我每个月遗精3-5次，有时连续两个晚上遗精，虽然不是很多次，但对于本已经亏损的身体，的确是“伤不起”了，记得有段时间我恢复不错，结果一次遗精就让我身体的状况下降不少。这大半年我每次遗精都做记录，几月几号遗精的，在几点遗精的，有梦还是无梦，我都做了详细的记录，每次遗精后我都在网上找方法，真是看了无数的文章和帖子，有药补的，有各种各样动作的，有暗示疗法的，但还是没办法减少遗精，有段时间我也困惑于是否真的是“精满自溢”，后来我否定了，因为的确有很多人通过练功，大大减少了遗精次数，乃至杜绝了遗精，的确有高人能做到，我当时在想，如果有哪位高人能指点我一下就好了，据我了解，气功里的小周天通了以后是可以杜绝遗精的，但小周天必须有明师指导，自己是不能瞎练的，弄不好会出偏，练出毛病来，所以我也不敢轻易去练习。气功里的站桩也可以减少遗精，但要做到100天不遗精是不可能的。遗精在修道界是一道“铁门槛”，不知有多少人过不去这道坎，这道坎过不去，身

体的体质要有质的飞跃，是很难的，因为你补进去的东西，都被你遗精漏掉了，好比水箱，上面放水，下面漏水，这个水箱永远满不了。

而现在我终于摸索到了这个方法，也可以说是“悟到了”，因为以前我看过类似文章有讲到，但当时就是无法理解里面的深意，而且很多文章写得很繁琐，要求颇多，你一看这种文章，就会感觉摸不到头脑，你会觉得越看越复杂，自己很难完全掌握，即使你做了，也不一定能得其要领，很难完全做对，结果往往是遗精照旧。其实一篇文章几千字，最后一句话就可以概括，所谓“假传万卷书，真传一句话”，这句话你悟透了，就彻底明白了，根本无须看那么多文章，越看越糊涂。如果你悟不透，那层窗户纸就好比一座山，如果你悟透了，就像捅破一层窗户纸那样简单。

自从我悟透那个道理，到现在我已经有3个月没遗精了，肾气越来越充足，精神非常好。今天我就来捅破这一层窗户纸，希望大家竖起耳朵听以下的内容。

听到了，听懂了，你就是在省钱，不用吃各种补药，也不用花钱去医院。

首先我们来认识一个概念，这个概念就是“精关”，这个精关好比堤坝，如果堤坝够牢固，洪水是冲不跨的，就怕精关不固，遗精就会很频繁。如果你精关非常牢固，即使你相火妄动，也是很难冲破的。这就好比矛和盾的关系，如果盾够牢固，你矛再厉害也捅不破，所以如何加固精关，如何加固这个“盾”，就是我们必须要解决的问题。我摆脱遗精的困扰，就因为发现了一句口诀，这个口诀来自八段

锦，叫“双手攀足固肾腰”，这个动作形式非常简单，双腿站直用手触地，在广播体操中有类似动作，其实学校里的广播体操正是脱胎于我国的传统气功八段锦。千万千万不要小看了这个动作，这个动作里面有“大玄机”，这个动作通过拉伸大腿后侧的膀胱经从而起到了固精关的作用，原理就是肾经和膀胱经相表里，它俩功能相连、气血相通，所以你拉伸膀胱经就能作用到肾经，从而就能加固精关，做这个动作就像在给精关上紧螺丝，精关加固了，梦遗问题就会随之化解了。我过去看了无数的文章，当中也包括八段锦的介绍，但那时并未引起我足够的重视，也就是“没开悟”，没领悟其中的精髓，没彻底明白这个动作的威力！现在我终于意识到了这个动作的实战威力，比吃任何补药都有效！！！而且这个动作很简单，也容易坚持做。明白玄机的人会把它奉为至宝，不明白玄机的人就会不重视它，忽视它。

【详细做法】：

我教给大家的方法就是：只做八段锦的一个动作，就是专门针对遗精的“双手攀足固肾腰”。坚决把这个动作做到位，所谓做到位并不是完全按功法要求去做，而是找感觉，感觉对了才是最重要的，做这个动作时要感觉到大腿后侧的韧带好像橡皮筋一样拉紧、拉直，拉长，找到这个感觉后，要不断强化这个感觉，这样就好比在给精关上螺丝加固，我每天做500次，晚上上床睡觉前必做200次，我建议晚上睡觉前一定要做这个动作，就好比给精关上锁。你睡前不做这个动作，就容易遗精。因为精关可能处在比较松垮的状态，必须做这个动作来加固加紧。

【精】

最后我再来阐述一下精的特质，精是一种神奇物质，施之则生人，留之则生己。精有一个特点，那就是精是可以“内化”的，通过功法的修炼达到练精化气，还精补脑。所谓“精满则溢”理论只适合没有修炼过功法的普通人，因为没有修炼过功法，所以他的认识就只能局限在“精满则溢”这个层面，而没有更深刻的体验。就好像看到白天鹅就认为世界上只有白天鹅，其实世界上还有黑天鹅，只是他没有看到罢了。

南怀瑾说过，炼精化气的方法有很多种。实践证明，小周天可以做到炼精化气，通过我的实践表明传统功法八段锦同样也可以做到。

后记：希望我这篇文章能给深陷遗精烦恼的戒友带来启示，希望你们早日摆脱遗精的困扰。另外，有什么问题也可以在这个帖子提问，这个新帖我会盯一段时间的。

固肾功成功控遗案例反馈：

案例1：我之前在您的帖子中看到一个双手攀足固肾腰的动作，话说这个动作真是摆脱遗精的神技啊！我坚持做这个动作，每天睡觉前200个，竟然四十多天都没有遗精。而没做这个动作的时候一个星期就遗精了2次，这个动作真是强大。然而，我不争气，戒了44天的时候，破戒了。我现在已经能保证完完全全戒除，已经信心满

满了。

案例2：刚戒色的第一个月，遗精了8次，差点没被吓死，看了飞翔哥的文章才又重拾信心。再加上自己有练习八段锦，第二个月竟然一次没有遗精过。现在的心态也比较好了！！！真的很感谢飞翔哥和戒色吧。希望大家也能像我一样，走在正确的道路上，共创我们美好的未来。

案例3：撸龄8年！矮、挫、穷。心中的女神都睡在别人怀里，陪在别人身边。很悲伤。看了很多飞翔老师的帖子，我才知道自己毁掉了宝贵的年华。今天是我戒色的第三十一天，第七天的时候遗精了，然后就按照飞翔老师的方法，成功控制了遗精。从第七天后到现在，未曾再次遗精，梦里也很安然，不再有春梦。身体明显感觉有精神了，腿软问题没有了，腰酸背痛的症状也没有了。面貌开始清晰，看上去很干净，从前好猥琐！思维也清晰了。雄心壮志回来了。现在我做着自己喜欢的事，赚进让我自由的钱。我终于明白，这才叫真实的生活。而从前那段撸管自卑悲伤的日子，一去不复回来。

案例4：看了戒色吧以后。才开始戒色 后来也是频繁遗精， 搞得我很恼火啊，我记得最严重的时候， 大概是半个月吧， 就遗精了7次， 那是最多的一个月了，晚上冷到了就会遗精的， 身体真的是很恼火的，很虚弱啊，太虚弱了。 连中午睡觉的时候也滑精了。那时候感觉想死啊， 但是生的欲望非常强烈， 于是鼓起了勇气给我妈说了， 我说我在戒色， 而且遗精非常频繁， 感觉人要虚脱了，我妈就带

着我去医院看了老中医， 那老中医小时候我就认识， 现在很老了80岁了吧，但是还在上班， 院长叫他每天上午去医院坐坐接一下诊之类的。 我给老中医说了我的情况，后来开了药叫我别紧张，会好的，就这样， 吃了他的药之后， 好了很多，一个月遗精才2次吧， 固肾功也就放松了没做了， 之后停药了。 但是后来停药之后就反弹了， 感觉又开始频繁遗精了，我就在想，能不能不吃药啊， 于是就坚持做翔哥的固肾功。 现在每天都做啊，以前没坚持， 隔几天就会遗精，现在天天做， 基本上个把月没遗精了吧。 呵呵。 不过我感觉我有一个小优点才让我身体开始恢复的， 就是在戒色吧戒色了以后， 从没破过戒。 手淫和意淫4个字已经在我脑海里荡然无存了。 那些频繁遗精的朋友请坚持戒色， 身体会感觉得到的。你对它好它会知道的。 固肾功请永远坚持。

【第四季】警惕欲望休眠期和戒色厌倦情绪

每天都有无数破戒的戒友，破戒后的懊恼和对自己的失望是不难理解的，相信每个戒友都反复经历过。从开始发誓戒除到屡戒屡败，再到最后的彻底戒除，是一个漫长的过程，这个过程就是改造思想意识的学习过程，是一个思想认识不断提高的过程。今天就【欲望休眠期】和【戒色厌倦情绪】专门谈一下。

反复破戒的戒友，如果你有点中医常识，你就会发现：破戒也是有套路的，也是有规律可循的。破戒的规律和“肾气值”密切相关，当你感觉身体不行了，你就会本能地想戒色，当你戒色一段时间，肾气开始有所恢复，就特别容易破戒。刚开始戒色会经历一段欲望休眠期，很多人在这个阶段心瘾不重，还是能自我控制的，但欲望休眠期特别容易放松警惕，以为戒色成功了，其实欲望只是暂时休眠，等你肾气恢复到一定程度，它就会苏醒，这时候破戒往往是变本加厉地手淫，前功尽弃。欲望休眠期因人而异，有人只有3天的休眠，有人是20天，有人是60天，据我了解，欲望休眠期平均为3周左右，也就是21天左右。欲望休眠期接下去就是破戒高峰期，破完戒就是心理后悔期，这时候自我否定和后悔感会比较强烈。

这篇文章主要就是要让大家认识到欲望休眠期，在这个时期提高警惕，保持警觉，不要放松学习，只有不断学习戒色知识才能提高你的戒色觉悟，才能提高你的戒色【定力等级】，戒色的定力等级和打网游练级是一个道理，刚开始等级低，被心魔虐，等你不断学习戒色知识，定力等级上去了，心魔就不是你对手了，就动不

了你了。如果你不学习戒色知识，不开悟，定力等级永远那么低，遇见心魔，结果可想而知，遇见一次失败一次，看到黄源一点定力都没有，一看到心马上乱，马上跟着点击，这就完了，没有免疫力和抵抗力。

【发戒心】→【欲望休眠期】→【肾气有所恢复】→【破戒高峰期】→【心理后悔期】

这就是破戒的过程，也就是怪圈，很多人几年，甚至十几年都出不了这个怪圈，我曾经就是十几年出不了这个怪圈，因为那时我没开悟，没有学习戒色知识和养生知识的意识，就是强戒和盲戒，所谓强戒就是以为靠意志力就能戒掉，其实强戒注定失败，因为戒色境界根本没有提升。盲戒，就是不学习戒色知识瞎戒，盲戒也注定失败，因为戒色境界也没实质的提升。

人脑“中黄毒”的机制和电脑“中病毒”的机制很相似，电脑中病毒后会影响系统的运行，同样，人脑中黄毒后，身体健康就会出问题，一般最先出现问题的是泌尿系统疾病，以前列腺炎为主。然后肾一虚，肾虚百病丛生，什么毛病都可能出现，脑力下降也很普遍，中医：肾上通于脑。手淫伤肾必伤脑力，记忆力和注意力都会下降。脑力不行，学业和事业都会受到很大影响。

再来谈谈戒色厌倦情绪。

戒色厌倦情绪实在是太普遍了，就像厌倦一件衣服，一道菜，一个手机一样。

戒色知识看多了也是会让人厌倦的，一旦出现厌倦情绪，戒色就失败了一半，所以一定要学会调整心态和情绪，做好情绪管理，一出现马上调整，养成良好的阅读和学习习惯，做到每天学习戒色知识不放松，一般养成习惯后就不大容易厌倦了，就好像刷牙一样，习惯了就成自然了，哪天不刷牙也许你就会觉得不舒服，戒色知识的学习也要找到这种状态，当然不一定是戒色知识，养生类知识也很不错，因为养生和戒色是相通的。另外，一篇戒色文章其实可以看很多遍，因为温故而知新，你看得越多理解的程度就越深，而不是浅尝则止，看过了就忘。

结语：孙子兵法有云，知己知彼百战百胜，要戒色就要知道怎么破戒的，为何出不了破戒的怪圈，这是每个戒友都要深入思考的问题，等你想明白了，戒色的境界就上去了，如果你还停留在戒色初级阶段，强戒盲戒，那注定只有失败。只有不断学习，才能开悟，哪天你顿悟了，境界就不同了，定力等级就上去了，离开彻底戒除就不远了。加油！

【第五季】怎样补才能补到位

今天专门来谈如何“补”的问题，这个问题是戒友们关注度非常高的一个问题，和戒一样，补也存在非常多的思想误区。这篇文章就来详细谈一下，希望能帮到大家。

补是门大学问，里面的水很深，不是想象的那么简单。很多戒友因为长年手淫恶习，身体严重亏损，自然第一反应就是补，总想吃点什么补一下，自己不敢乱补的就会去看中医，吃中药来补肾气。其实补是应该的，但也要学会如何高效率地补，而不是低效的补，里面有很多讲究。不管是自己吃补药或者食补，还是找中医开药方，补的第一前提就是：修心功夫要到位。因为你吃补药后，肾气会有所恢复，肾气一恢复，欲望就会起来，这时候非常容易破戒，一破戒等于在泄露肾气，这样补的效果就会大打折扣了，得不偿失。所以，如果你意识不到修心的重要性，而去一味地补肾气，结果就是时好时坏，身体还是没有多大的恢复，甚至会出现这样的情况，因为吃太多补药，反而出现了一些副作用，身体更加不行。而且补药也是会耐药的，吃多了你就会发 现，效果没刚吃时好了。这其实就是补的误区之一：只知补，不知修心。所以大家一定要注重修心，多学习戒色文章，把修心功夫提起来，只有通过学习才能增加戒色的定力值，有了定力，意淫自然会少很多，甚至可以做到没有意淫，这样的心理状态再去补，效果就会加倍，否则上补下漏，肾气始终满不了。

补的误区之二：忽视吃饭的重要性。

其实最补益精气的不是人参，不是鹿茸，不是山药，不是黑豆，不是任何一种补药，而是大米！假如补精是在造房子，大米的作用相当于地基，如果你不好好吃饭，那么你吃再多其他的补肾食物，也不会收到多大的效果，因为你补的地基不稳。

大米有很多做法，我比较认可的是吃粥养生。

养生名著《老老恒言》中说：“每日空腹，食淡粥一瓯，能推陈致新，生津快胃，所益非细。”宋代大诗人陆游专作《食粥》，其诗写道：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”陆游寿逾八秩，可见其食粥的补养之效。传统中医认为，食粥能滋生JING YE，培养胃气，助消化、且营养俱存。

唐朝医学家孙思邈，因少年多病而学医，并以佛家与道家的智慧来养生，活到一百多岁，他亦主张清晨食白粥。另外，又将中药煮粥，利用“米气”与水分作“药引”，根据五脏六腑的“生物时钟”，去调理身体，治疗疾病。

所以，大家不要舍本求末，把最重要的，也是最补益精气的大米给轻视或者忽略掉，好好吃饭比什么都重要。

补的误区之三：不看中医瞎补，乱补。

这种误区在戒友中相当普遍，有人不想去看医生，嫌麻烦，有人则怕难为情，原因很多，最后就是自己网上查补药，看自己的症状更适合哪种补药，然后去药房买，其实这种做法是有失偏颇的，肾虚可不像感冒，到药店买个感冒药就OK了，肾虚是需要对症治疗的，中医讲究：同病异治，异病同治。即使相同的症状，因为个体差异，药方也不尽相同，具体要望闻问切之后才有明确的判断。所以，最好是去正规的大医院去看，找有经验的老中医看比较保险。另外，也不要把全部希望压在医生和药上面，三分治，七分养，如果你不学习养生知识，没学会养生之道，那么药的作用非常有限，比如你在吃补药，同时又在熬夜久坐，这样补的效果就很有限了。另外，很多人身体很虚，是不适合大补的，因为身体【虚不受补】，脾肾阳虚，吃下去也吸收不了，反而成了胃肠的负担，所以最好找有经验的医生把脉看一下，不要擅自瞎补。

补的误区之四：不运动。

大家一说到补，第一反应就是吃。其实吃并不是最高明的补，最高明的补是运动！药补不如食补，食补不如动补。【动补】这个词太好了，运动就能帮助你身体恢复，比药的疗效还好。

中医讲【三阳开泰】，善则升阳，喜则升阳，动则升阳。又讲【阳强则寿】、【阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰】，所以运动这种补药效果非常好，

只要运动不过量，对于身体的恢复是很有帮助的。大家戒色的误区就是不运动，抱怨戒色后怎么身体恢复情况不佳，其实你扪心自问一下，你运动了吗，你学会养生之道了吗？光戒是远远不够的，必须动起来，必须学会养生之道，这样恢复才快。三阳开泰里面还有个【善则升阳】，这里面有很深刻的养生哲学，多做善事，包括佛教的放生，其实对你身体的恢复是有很大帮助的，做善事发慈悲心，你身体的阳气自然就补足了。

我推荐的最佳补法：就是打坐和站桩。

我曾经试过很多补药，都不如打坐和站桩好！打坐和站桩既可以补元气，又有利于修心，一举两得，不用花钱，不必担心副作用。很多人也许会认为修炼气功会出偏，气功的确有出偏的情况，但我说的打坐和站桩不是那种容易出偏的类型，我说的是养生类的打坐和养生桩，是不会出偏的。

【最大的补药：不泄为补！】可以说这四个字就是补法的王道，否则你大吃大补几十天，连续两天遗精就会让你“一夜回到解放前”，所以，要补到位，必须在如何减少遗精次数上狠下功夫，把遗精次数减少到最少，杜绝各种容易引起遗精的原因，再配合上积极锻炼，这样身体恢复才比较快。特别是对于长期手淫，肾气透支严重，身体症状繁多的戒友来说，如何减少遗精更是重中之重，是必须思考和研究的一个问题。

最后补充说一下前列腺炎的问题，这个问题是手淫戒友最容易遇见的问题之

一，非常普遍，基本人人都遇见过。很多戒友思想上存在误区，认为前列腺炎和感冒一样，看医生吃下药就会彻底好了，其实这是完全错误的，好多帖子里都有这样的戒友，看了很多次医生，花了上万的医疗费，但还是看不好，原因何在？其实如果懂点中医常识就知道了，手淫伤了肾气，肾气损伤后就会出现前列腺炎，医生给你治病，帮你恢复肾气，前列腺炎暂时好了，但是你又手淫，肾气又伤，所以前列腺炎特别容易复发，复发率在90%以上，原因就是没有明白医理，思想认识上有问题。只有彻底戒掉手淫，前列腺炎才有望真正康复。这种康复其实就是思想认识上的飞跃，就是认识到了根本原因所在，注重养生了，节约使用肾气，这样前列腺炎才不容易复发。否则在这个问题上认识不清，你有得好跑医院了，花在检查和药费上会越来越多。

结语：希望这篇文章能给大家带来启示，谢谢大家支持！加油

【第六季】前列腺炎、精索静脉曲张、早泄阳痿的恢复

前列腺炎和精索静脉曲张是手淫戒友比较普遍的疾病，特别是前列腺炎，因为手淫伤了肾气导致尿频的戒友实在太多了。其实得精索静脉曲张的人也有很多，只是很多人并不知道自己已经得上了，精索静脉曲张可以无任何不适症状，但确实已经得上了，去医院照个B超就知道，一般精索静脉曲张99%发生在左侧，也就是左边的睾丸上，严重的有明显的蚯蚓状曲张血管团块，自己都可以摸到，并且有坠胀感，轻微的精索静脉曲张可以无任何不适，我得的就是轻微的，得了十几年自己都不知道，去医院照个B超才知道已经得上了，有人是左侧，有人是两侧都有，一般左侧的人比较多。今天就根据我的研究和体验来谈下前列腺炎和精索静脉曲张，千万不能轻视这两个病。

我得前列腺炎很早，在手淫一年不到，就出现了尿频，尿急的症状，最多一个晚上十几次厕所，白天喝了水没多久就要上厕所，根本兜不住，后来我才知道，这种兜不住尿的情况在老年人当中非常多，因为老年人肾气大衰，失去了固摄能力，所以一有尿就憋不住，反观很多小孩子，肾气特别足，一泡尿甚至可以憋上一小时，所以，尿频其实表示你肾气已经虚衰了，不能再手淫了，是身体在向你发出警告了，如果你听不懂这个警告，一意孤行，就会引起严重的前列腺疾病，不仅是前列腺有问题，全身都可能出现症状，肾虚百病丛生，前列腺只是最早出现的症状之一。

一般出现了尿频症状，是个人都应该知道是手淫导致的，因为没手淫前是没有尿频症状的，这时候大多数人都会悬崖勒马，开始自觉戒除手淫，戒掉十几天，肾气一恢复，马上又开始手淫，然后又出现尿频症状，很多人深深被尿频症状所困扰，就会去医院求医治疗，一般去医院看医生会开两种药，前列康和消炎药，有医德的医生会关照你不要手淫和久坐，实际情况是很多医生都没意识到 手淫的危害，很多医生都是手淫无害论的认同者，真是可悲。

我现在彻底戒掉手淫后，尿频症状再也没犯过，学了中医医理就知道，肾气足，万邪熄，肾气虚，什么毛病都可能找上门来。很多戒友因为前列腺炎看了很多医生，花掉了上万的医疗费，还是看不好，久治不愈，总是暂时治好了，然后手淫后又复发了，复发率那是相当高，其实复发的根本原因还是认识上存在误区，很多戒友把前列腺炎当成感冒，以为吃两粒药就搞定了，不会再犯了，其实这种认识是大错特错的，前列腺炎的发病正是由于手淫伤了肾气，吃药是在帮助你恢复肾气，肾气一恢复，你再手淫伤肾气，这样肾气又伤，就会再次复发，如果你还没认识到肾气的重要性，还是把前列腺炎等同于感冒，那你一辈子都无法根治前列腺炎了，到40岁以后可能就前列腺增生了，或者发展为更严重的前列腺疾患。所以，要彻底根治前列腺炎，只有一条路，那就是彻底戒掉手淫和意淫，然后积极锻炼，不熬夜不久坐，养成良好的生活方式和作息饮食习惯。对于已经结婚的朋友，如果你前列腺炎比较严重，我建议你最好禁欲一段时间，把肾气养足，肾气养得很足后，再节制地使用肾气，意思就是节制地过性生活，这样就可以避免前列腺炎的复发，黄帝内经有云：生病起于过用！所以，如何把握一个度，真是一门学问，过犹不及。

很多人会问禁欲有害吗？特别是新人会这样问，我的回答是禁欲无害，如果有害，那和尚岂不是都是病秧子了吗？事实是很多和尚都活到了100岁以上，虚云法师120岁，本焕长老106岁，佛门长寿的人很多，所以禁欲对身体有害存属无稽之谈。如果要说禁欲有害，只有一种情况，那就是修心功夫不到位，天天意淫，想手淫又不敢手淫，这样憋着有可能会憋出毛病，如果修心功夫到位，禁欲是不存在危害的。

再补充一点，就是意淫的危害，很多新人会问：光看不撸算破戒吗，光看不撸有害吗？其实意淫对人体的损耗也是非常严重的，甚至比手淫还厉害，这在中医里讲得很明白，不少戒友光看不撸后照镜子马上发现自己的精气神萎靡了，下降了。这就是中医讲的：心动则精自走。只要有意淫，精气就会自动走漏，手淫属于明耗，而意淫属于暗耗，暗耗的危害更严重，希望广大戒友能深刻地认识到这点，加强学习，加强修心，做到彻底杜绝意淫，做到念起不随，念起即断，念起即觉，觉之即无。

下面进入到核心内容：

前列腺炎是会导致不孕不育的，当然不是每个前列腺炎患者都会不孕不育，具体还要看你的前列腺炎严重程度，而且前列腺炎还会导致精的质量不行，因为避免被和谐，后面的“子”省略掉，希望大家也能看明白。精的质量不行，生出来的后代就达不到优生优育的标准，可能将来你的孩子一出生体质就不行，先天就不足。

很多戒友对报应说是持怀疑态度的，其实因为你年轻时无知放纵自己，将来很可能就丧失了生育能力，这其实就是报应了。纵欲主义时代，不孕不育是非常非常多的，困扰着很多人，你现在这个阶段可能困扰于手淫后引起的症状，将来到结婚了，就会困扰于精的质量不行无法致孕带来的烦恼，而且中医认为：肾上通于脑！手淫伤肾必伤脑力，脑力不行，学业和事业都会受到很大的影响。所以，最好能杜绝婚前性行为，好好养足自己的肾气，到将来结婚后可以生个健康的宝宝。我每天在贴吧回答问题，估计到现在已经回答了上千个问题了，其中因为婚前放纵自己，很多戒友已经丧失性能力了，出现早泄和阳痿的戒友太多太多了，试想你还没结婚，身体就不行了，结婚后怎么过适当的性生活，如果你老婆不理解你，很可能就闹离婚了，没结婚就把自己给废了，将来怎么办？这是一个非常严俊的问题，一个非常现实的问题，所以提倡杜绝婚前性行为是非常非常重要的，不仅影响你将来婚姻生活的质量，还影响你下一代的优生优育。

再来谈下精索静脉曲张，这个病也是不孕不育的罪魁祸首之一，非常影响精的质量，而得上精索静脉曲张的原因基本都是因为长期手淫和久坐。这也是报应之一。

很多戒友都不知道自己得上了，所以容易被忽视，我得了十几年自己都不知道，因为我是轻微的，并没有感觉到任何不适，去医院检查才知道，那段时间我又是前列腺炎又是精索静脉曲张，可想而知，精的质量有多差，达不到致孕的标准，现在我彻底戒掉手淫养足肾气，精的质量已经恢复正常了。我那时虽然是轻微的精

索静脉曲张，但医生还是建议我手术的，医生说了一句让我气饿的话，他说即使做了手术，也不能保证你可以恢复生育能力，还得看运气！！！后来我学习了中医医理才知道，做手术只能帮你疏通，但不能帮助你恢复肾气，如果你肾气虚衰，即使做了手术也无济于事，所以注意养足肾气才是治愈的关键，否则你即使做了手术，暂时恢复了，如果你再手淫伤了肾气，精索静脉曲张还是会复发，到时候欲哭无泪，怪谁？

最后再来谈下早泄阳痿倾向的恢复，其实我在以前写的文章《屡戒屡败的思想误区之一：为恢复性功能而戒》里已经说得很明白了，早泄阳痿倾向是人体自我保护机制的表现，原理类似于毛孔遇冷空气自动关闭一样，阳痿早泄是身体在自保了，很多戒友并不明白这个道理，还去找邪淫的内容看，透支自己的肾气，这样就会加重早泄阳痿倾向。很多戒友出现早泄阳痿倾向，第一反应不是戒色，而是要补要吃，或者去看医生，希望恢复坚挺，其实吃是能帮助你恢复肾气的，但肾气一恢复，你再手淫，再伤肾气，就会再次出现早泄阳痿，你这时再吃相同的补药效果就不明显了，因为补药也会耐药的。所以，吃是不能解决根本问题的，必须戒色，必须通过戒色和积极锻炼，正确的生活习惯来养足肾气，肾气养足了，切记不可试，一试就又掉进手淫的陷阱，又会陷入恶性循环。而且早泄阳痿的恢复速度很慢，少则3个月，多则一年以上，所以要做好持久战的准备，一点一点把肾气养足，不要再干损耗肾气的事情了，很多人只知道性会损耗肾气，其实损耗肾气的方式有很多，纵欲、熬夜、生气、久坐、吃冷饮、过于劳累，用力过猛，吹空调，这些都会损耗肾气，当你肾气充足时，并不会有多大感觉，就像钱多时用掉点不会觉得有什么，

当你肾气不足时，再这样干，就是雪上加霜了。中医把肾气比作健康货币，平时要注意储存，不要一味透支，要懂得养生养肾气，好好呵护肾气，这样才能保持住健康的精神面貌。

回答了这么多问题，我深感广大戒友不只是身体有症状，更重要的是认识上有问题，认识上存在误区，就很难戒掉，认识上有误区，前列腺炎和早泄阳痿就别想恢复了，所以大家必须多学习戒色知识，包括中医养生知识，来纠正自己思想认识上的误区，当你头脑中形成了正确的认识，正确的想法，你就知道怎么做了，而不是一味把希望寄托在药上，寄托在医生身上，那是缘木求鱼，因为肾虚引起的疾病不是靠药靠医生就能治好的，三分治，七分养，关键是要学会养生，学会养肾气，肾气足，万邪熄。千万不要把肾虚当成感冒，两粒药就可以摆平，肾虚这个毛病更多靠养，不是靠药。

结语：

现在的年轻一代正在走我以前走过的弯路错路，因为中国教育在这方面可以说是空白的，学校里是学不到的，所以思想上存在误区的戒友非常多，认识上有误区，就会在手淫陷阱越陷越深，不能自拔，不少戒友上瘾后，把自己搞得像行尸走肉，人不人，鬼不鬼，粉色鸦片的威力实在不容小觑，我聊过的戒友，有不少都想自杀，因为手淫加熬夜，他们已经得上更可怕的神衰和焦虑症，植物神经紊乱，强迫症，抑郁症，这对于只是尿频困扰的戒友是不可想象的。我现在这样写文章，就

是希望更年轻的一代不要再重复我走过的错路，那是一条不堪回首的错路。希望这篇文章能带给大家有益的启示，戒色战壕里的各位戒友，加油！

【第七季】戒色三阶段以及熬夜久坐的深入分析

在进入第7季正文之前，先把遗精问题再谈一下，前面第3季我写了一篇文章向大家推荐八段锦里的固肾功，很多戒友都做了这个动作，我得到的反馈有两种：一种是做了没多大效果，另一种则是做了以后效果非常好，不少人已经突破了最大不遗精天数，有人是20天还没遗精，有人是一个多月才遗精1次，比起以前一月3次以上要好很多。

为何有人做了没多大效果呢，其实有其自身原因，很多人做这个动作并未找到感觉，只是马虎草率了事，做了200个还没找到强烈的拉紧感就上床睡觉了，怎么能保证效果呢？必须找对感觉，找准拉紧感，不断强化拉紧拉长拉直的感觉，带着强烈的拉紧感上床睡觉，这样才有效果，另外，导致遗精的其他因素也有很多，都要注意一一避免，这样才能最大限度地减少遗精次数，其他导致遗精的因素有：白天意淫，白天劳累，喝酒，吃肉太多，趴着睡，裸睡，晒被子，盖太厚，睡前打坐，内裤太紧等，这些因素都要注意一一避免。

把遗精次数减少到最少，这对于身体的恢复是非常有利的，否则你吃再多补药，频繁遗精都会给你泄掉，所以，如何减少遗精次数是广大戒友必须面对和思考的一个问题，我推荐的八段锦固肾功只要做对感觉，对固精关是非常有效的，关键是找对感觉。我不敢说做了固肾功就能保证你永不遗精，但我可以保证，只要你找对感觉，并且避免掉其他导致遗精的因素，就可以把遗精次数控制在一月1次，也就

是一年12次，这样的遗精频率对于身体恢复是非常有利的，如果你能再做到打坐时深度入静，那么就可以达到精自化气，这样就可以做到几个月不遗精。

这个动作刚开始做时，会有一个肌肉酸痛的表现，在运动生理学上叫“延迟性肌肉酸痛”，一般1-3周内会自动消失，适应强度后，再做同样的动作就不会感到酸痛了，这需要一个过程，只要坚持做这个动作，酸痛会自己消失的，所以出现酸痛表现的戒友不用担心。另外，一些韧带练过的戒友，手掌可以摸地，可以适当加大点难度，比如单脚脚尖翘起，用双手摸单脚，或者可以加个小板凳，在小板凳上做固肾功。做这个动作时切记不可动作过猛，过快，否则容易导致头晕，最好是找到适合自己的节奏，既找准感觉，又找对节奏，这样做才是正确的。这个固肾功是我亲身体验并且不断摸索总结的，所以我可以把最直接的经验和大家分享，希望大家多加尝试，坚持每天都做这个动作，时间长了自然会找到感觉的，有的人有基础有天赋，很快能找到找对感觉，有的人可能反应迟钝些，需要假以时日才能找到感觉。

我在第四季发过一张图，里面讲到了戒色的三个阶段。分别是：

初级阶段：盲戒强戒，不学习。

中级阶段：学戒。开始懂得学习戒色知识的重要性。

高级阶段：悟戒。学而有所悟，才有可能戒色成功。

大家可以对照一下自己所在的阶段，很多戒友自己戒了很多年，还停留在初级阶段，破戒了还是认为自己毅力不行，其实靠毅力的强戒注定失败，要戒色成功必须多学习戒色知识和戒色文章来提高觉悟，提高戒色定力等级，有了定力，才能降伏心魔，否则，心魔一来，不是你降伏它，是见了心魔没抵抗力，见了心魔就投降。戒来戒去，戒了很多年，依然失败，这就好像你在学校念书，不学习，永远在小学一年级，如果你不断学习，就可以升上去，可以念到初中，高中，大学。戒色也是如此，必须不断学习增加定力，当你的定力如小树苗时，大风一吹就倒，当你的定力如山时，别说台风飓风吹不动，就是原子弹也动不了你。所以，大家破戒了不要怪外界环境的诱惑太大，诚然这个纵欲主义时代诱惑太多，但是，如果你定力过关，一切诱惑都是动不了你的，看见当没看见，绝不起心动念。要提升定力等级，必须大量学习戒色文章和戒色知识，学得越多，看得越多，懂得就越多，这种学习是每天必须进行的，不是你看了一篇文章知道了手淫的害处就不再学习了，而是要每天！每天不断学习戒色文章，如果你有宗教信仰，那就更好了，宗教信仰是戒色的一大助力，有宗教信仰的人更容易戒色成功。

当你意识到学习戒色知识的重要性后，就会每天自觉搜索戒色文章学习，学得越多，定力等级增长得就越快，学到一定程度，自然而然就会开悟，一开悟，戒色境界就会大幅度提升，戒色的天数就会大幅度增加，当然，这也要看个人的悟性，有悟性的人可以完成跳级，悟性差的人可能会留级。有的人戒色200多天依然失败，原因不是放松学习就是厌倦学习，一旦懈怠和放松警惕，心魔就会乘虚而入，如果你定力等级还没达到“大成”，就很容易一时糊涂，鬼使神差般地破戒，身不由

己。其实学到一定程度，有了足够的见识以后，不一定要找新的戒色文章了，找几篇自己认为比较好的文章天天看即可，温故而知新，就像佛教每日的早课晚课一样。

我解答了上千的问题，深感大多数戒友还处在初级阶段，特别是新人，不学习，失败就在所难免！所以我的解答里有很多都建议多学习戒色文章和戒色知识，只有学习才能开悟，曾经我不学习，最多只戒过28天，相信很多戒友都比我好，但是我一旦开悟，定力等级就大幅度上升，可以说是一次成功，我现在还处在学习状态，开悟状态，每天都有新的认识和体悟。我是彻底开悟了，当你们彻底开悟时，就能做到彻底戒掉。我现在的状态是意淫也不会有，因为我深知意淫是在暗耗精气，当你通过学习中医医理知道这一层知识后，我相信很多戒友都能做到尽量避免意淫，通过不断学习，你知道的知识越多，就会戒得越专业越规范，而不是停留在瞎戒盲戒。

下面再来谈谈戒色后的身体恢复，第7季主要谈熬夜和久坐的危害。

不少戒友反应戒色后身体并未恢复多少，或者感觉身体恢复很慢，其中有频繁遗精的因素，还有不良生活习惯的因素，当然还和运动习惯密切相关。

据我研究，戒色后积极锻炼的戒友身体恢复比不锻炼的戒友恢复得更快，更好。这就是中医讲的：动则升阳，阳强则寿。当然我指的是适量运动，不是过度运动，因为过犹不及。

而不少戒友虽然戒色了，但还在熬夜和久坐，他们对熬夜和久坐缺乏深刻的认识，或者他们习惯于熬夜和久坐，惯性力量太大，一时无法改变，但我要说的，不改变也要改变，要有壮士断腕的魄力，必须改正过来，变则通，否则贻害非浅。

熬夜，很多戒友认为通宵才算熬夜，其实我指的熬夜是23点以后睡就算熬夜了，如果你超过23点睡觉其实身体就很难修复了，因为中医医理有云：23点子时是人体一阳生的时刻，这个时间必须是熟睡的状态，这样身体才能更好地修复，否则你错过了这个时间段，身体就很难修复了，这个道理好比你错过了最后一班公车，只有明天才能坐上了，而且中医认为，你熬夜一天，是需要很久才能恢复的，你熬夜一天的潜在损害可能需要100天才能真正调整过来。很多人并不知道这个医理，把熬夜当成家常便饭，而且往往是熬夜加久坐再加手淫，没多久就把自己身体给废掉了，出现了神经衰弱的症状，心理问题也很严重，这其实就是一个恶性循环，一直熬夜晚睡慢性积累的必然恶果。戒色后一定也要戒掉熬夜，因为熬夜伤精也是非常厉害的，这个医理必须认识到，如果你认识不深刻，就会继续熬夜，千万不要小看熬夜的威力，这种威力类似温水煮青蛙，不知不觉就让你废掉。最好能在9点半上床睡觉，这是最好的。很多戒友会说做不到，那我要说的是，必须想方设法做到不熬夜，否则你就亏大了。我聊过的戒友，不熬夜的明显比熬夜的恢复要快。

再来谈谈久坐，很多戒友对久坐有危害可能第一次听见，其实久坐的危害也非常之大，久坐可以导致腰椎病和颈椎病，久坐伤肾伤脾，伤运化，影响消化能力，压迫膀胱经，危害真是非常之大，容易得上前列腺炎和精索静脉曲张，而且阳主

动，阴主静，久坐属阴，我们生活的地方叫阳间，你一直久坐就会导致身体阴气太重，在中医经典里就有讲到久坐折寿，阴气重到最后就会归阴，意思就是到阴间去，就是死掉了，所以我们要动起来，每40分钟就要起来活动10分钟，不要一坐几小时，那样危害实在太大。这种危害和熬夜一样属于慢性积累的危害，自己当时的感觉并不明显，但只要持续一段时间，恶果就会显现出来。所以大家对久坐和熬夜一定一定要认识到位，否则对你身体恢复实在太不利了。切记！

结语：热爱运动，不熬夜，不久坐的戒友恢复情况比较乐观，光戒是不行的，要学会养生之道。希望这篇文章能带给大家有益的启示，大家加油！

【第八季】身高问题，脱发问题，痤疮和戒断反应

这季就身高、脱发、痤疮、戒断反应这四个方面谈一下，前面三个是戒友比较关心的问题，而戒断反应则是戒色后比较常见的问题，详细论述如下：

很多戒友都会问，手淫究竟会不会影响身高，我的回答是：手淫的确会影响到身高，会影响到骨骼的发育。因为中医：肾主骨。问身高问题比较多的是90后，因为他们这一代正处在发育期，80后问得比较少，因为80后基本都长定型了。很多人会产生这样的疑问，大家都手淫，为何有的人还是长得很高，为何有的人就长不高，其实这个问题很好回答，因为影响身高的因素有很多，手淫只是其中一个因素，很多人虽然手淫频繁，但其他影响身高的因素他都避免掉了，这样对身高的影响就不明显。就拿我来说吧，我爸妈都不高，我妈160，我爸170，而我186，虽然我发育期也在频繁手淫，虽然我的遗传基因不好，但我其他方面做得很好，所以我依然能长到186，但是虽然我能长到186，但是我明显感觉我的骨密度不行，有点骨质疏松，运动时容易崴脚和骨折。后来我学了医理才知道，肾气不足，会导致骨质疏松，而且一旦受伤，也不容易好彻底。据我了解，很多人经过一段时间的精心调理，虽然外表并没有长胖的迹象，但是一测体重，的确长胖了，哪里长胖了呢？其实就是骨密度，原来骨质疏松，经过调理，骨密度上去了，体重就上去了，外表是看不出来的。

我总结的影响身高的因素如下：

1.遗传基因

2.是否积极锻炼

3.是否熬夜久坐

4.营养如何

5.睡眠质量如何

6.消化能力如何

7.是否手淫

8.心理是否健康

影响身高的因素一般就这8个方面，很多文章只谈到5个方面，有的文章认为遗传占主要因素，有的文章则认为遗传只占30%，我比较倾向遗传只占30%的论点，因为我就是活生生的例子，我发育期虽然频繁手淫，但我其他方面做得很好，第一项和第七项我得分低，也就是遗传和手淫这两项我得分比较低，但是我其他6项得分都很高，我发育期经常打篮球，而且是户外阳光下的篮球，多晒太阳有助于增高，因为阳光的照射能促进人体合成维生素D，有利于骨骼中钙质的积累，沉淀，使骨骼快速生长，机体快速长高。积极锻炼对骨骼的发育是非常有好处的，是会促进骨骼发

育的，我也从来没有熬夜和久坐，我天性爱动，很少一坐几小时，一般9点半就睡觉了，睡眠质量很高，消化能力也很强，吃得下，睡得好，很多人能吃，但消化不行，吃下去也不吸收，所以消化能力非常重要。另外，心理健康也很重要，中医讲：七情致病，情绪会导致疾病，会导致内分泌紊乱，这样也是会影响到身高的。90后的戒友如果你想长高最好在这8个方面好好下功夫，手淫　　当然最好也要避免掉，这样更有利于长高，戒掉手淫，长出来的骨密度也高。

下面谈下脱发问题。

脱发问题一般是手淫10年以上的戒友会遇到的问题,80后的戒友遇到脱发问题可能性比较大，导致脱发的因素也是有很多的，手淫导致的肾虚型脱发就是比较普遍的原因。脱发问题是非常愁人的问题，因为头发对于一个人的外貌至关重要，出现秃顶倾向给人的感觉就是未老先衰，精气神不行，很多戒友每天掉100根以上的头发，看到梳子上和脸盆里的头发，人会产生一种恐慌感，对于秃顶的恐慌，心乱如麻，对头发会变得异常敏感，异常在乎，掉一根头发都会让人神经质好几个小时，生活在一种担心，恐慌的情绪中，这样的心理又会加重脱发，因为中医：恐伤肾，发为肾之华。所以就会陷入恶性循环，到处找治疗脱发的药物，但不管何种药物效果都不会理想，于是心理压力会变得很大，很在意别人的眼光，也害怕照镜子，一看头发又少了，连自杀的心都会有，脱发问题就是让人处在一种心理困境之中，无法自拔，而很多人会把压力转变成手淫行为，这对于无知的人来说，头发就会掉得更厉害，最后真有可能变成“地中海”。

很多戒友的发际线已经开始后移了，有人则是头顶先秃，我以前就是头顶先秃，有时一天能掉几百根头发，一梳头发，肩膀上就几百根，太恐怖了！然后这样掉了一个月，头顶就有点看见头皮了，好在当时我已经看清无害论的真面目，并且对中医医理有了比较深入的理解，于是我赶紧戒掉手淫，积极锻炼，按时作息，慢慢把肾气养足，差不多花了半年时间，我掉头发恢复到每天5　　根以内，现在梳头发，梳子上看不见有头发，枕头上也很少有头发了，又重新恢复浓密了。

我现在更不敢手淫了，因为我深知危害之惨烈。很多戒友处在无知状态，无知者无畏，对手淫导致的恶果认识不深不全面，甚至不少戒友还迷在无害论的泥潭里，脱发了也不知道真正原因，继续手淫，把压力变成手淫行为，这样只会越陷越深，陷入恶性循环，头发就更难恢复了，因为认识上有盲区，有误区，这样使用任何药物都不会有多大用处，永远无法治根，肾气不养足，头发问题就无法解决。就像一盆植物，外行看到叶子枯萎了，就会认为是叶子的问题，于是把叶子摘掉，但是没过多久，叶子全枯萎了，植物就死掉了，换做内行，一看就知道是根的问题，马上打开土壤，在根上用药，这样植物才会继续存活，头发也是这个道理，一定要认识到根上的原因，不能迷在表面，靠几个所谓的产品，吹得天花乱坠的产品，就能治愈头发，那是不现实的。即使你去植发了，只要肾气不足，依然会继续脱发，除非你定期去植发，掉了就植，那样费用太大了，一般人用不起。

导致脱发的因素如下：

1.遗传因素（父母）

2.雄性激素分泌过高（雄秃）

3.熬夜久坐（伤精伤肾）

4.纵欲过度（肾虚导致的肾秃）

5.饮食习惯（吃得太咸容易脱发）

6.心理因素（压力过大脱发）

7.疾病因素（很多疾病导致脱发）

8.清洁因素（头皮屑堵塞毛孔）

9.季节性脱发（一般夏季容易脱发）

10.营养性脱发（严重营养不良导致脱发）

11.物理化学脱发（外在刺激影响脱发）

再来谈下青春痘痤疮。

很多人认为过了青春期，痤疮就会自己好了，其实这种看法是错误的，我见过很多人30多岁40多岁，依然一脸粉刺痤疮青春痘，那其实已经不叫青春痘了，就是内分泌紊乱造成的，不是你过了青春期就能好的，一般的痤疮，只要注意休息和饮食清淡，很快就能好，但是手淫导致的顽固性痤疮就很难好了，非常顽固，必须戒掉手淫，积极锻炼，养足肾气才有望痊愈，否则那种五脏失调的状态可能会一直持续下去，伴随终身，脸是毁容了，彻底废掉了，精气神更别谈了，自卑至极，一脸脓包粉刺，像个怪物，惨不忍睹。和发育前那种清爽肤质，一个天一个地，一手淫，就出油，去医院就说痤疮，溢脂性皮炎，开药调理，时好时坏，因为依然在手淫，只要还在手淫，吃药就无效，只能暂时缓解，无法去根。不少戒友都变丑了，变丑的占绝大多数，因为手淫导致肾气亏损，肾气一走漏，五脏功能就容易紊乱，五脏一失调，就会表现在脸上，因为脸是五脏的镜子，脸的气色就会不行，感觉萎靡猥琐，得上痤疮的可能性就会很大。

总之，要彻底治愈【顽固性痤疮】，必须戒掉手淫，养成良好的作息饮食习惯，积极锻炼，这样才有望恢复健康肤质。否则，免谈。

另外，有的人虽然没有得上顽固性痤疮，但脸部的气色感觉像鬼一样，没有阳光的感觉，只有晦暗，甚至会出现凹陷，感觉就像骷髅包了一层皮，没有生气没有活力，未老先衰。年纪轻轻纵欲过度，把自己搞得人不人，鬼不鬼，就像泄了气的皮球。那种感觉就像旧社会吸鸦片上瘾的人，网瘾加烟瘾加性瘾，这样的身体能好吗？所以戒为王道，不戒就是在害自己。有的人身体好，报应出来就晚，但只要在

纵欲，迟早会出来的，没有人可以逃得掉。不注重养生，身体就特别容易出问题，人的身体就像机器一样，需要保养，不保养就容易磨损折旧，好比一辆新的自行车，注意保养，一年后还可以9成新，但如果你不保养，一年后可能只有5成新了，或者已经坏掉了。这就是保养意识的重要性，不注重保养，不会长久。

最后再来谈谈戒断反应。

我研究过很多成瘾行为，包括酗酒，抽烟，吸毒，网瘾，性瘾，购物上瘾等，凡是成瘾的行为要戒掉几乎都会出现戒断反应，有的人表现严重，有的人表现轻微。而手淫导致的性瘾，戒断后也会出现戒断反应，绝大多数戒友在戒掉后都会出症状，而手淫时却没表现出来，从戒友的发言来看，绝大部分的戒断反应表现为泌尿系统的问题，以前列腺炎为主，其次为睡眠障碍和烦躁情绪等。

戒断反应可以这样理解，和中医的排病反应有相似之处，很多中药吃下去会有排病反应，就是反而严重了，这其实是好现象，是正邪在交战，只要继续吃药，正气就会占上风，这样疾病就会慢慢痊愈，很多人不懂得排病反应，感觉严重了，就以为吃错了，就不吃了，这其实就是耽误治疗了，古语有云：为人子弟不可不知医，因为你知道医理了，才能更好地配合医生治疗。

戒断反应的机制在西医的研究来讲就是：由于长期手淫后，突然停止引起的适应性反跳。

例如酒精戒断后出现的是兴奋，失眠，甚至癫痫发作等症状群。

吸烟者在强制戒烟之后也可能会出现诸如焦躁不安、失眠、食欲增强、吐黑灰色痰、血压升高以及心律不齐等戒断反应，会产生极大的痛苦。

但是这种反应大多数会随着体质恢复逐渐消失。

一般手淫戒断后，出现戒断反应的时间为1-3周，出现戒断反应不要害怕，积极锻炼，按时休息，戒断反应会自己消失的。

下季主要谈耳鸣问题、搜集第一手资料的重要性、戒色心态的调整。敬请期待！

谢谢大家的支持，加油！

【第九季】耳鸣问题，戒色心态，搜集资料的重要性

这季就耳鸣问题，戒色心态的调整，以及搜集第一手资料的重要性，这三个方面来谈一下。具体论述如下：

耳鸣是戒友中比较常见的问题，当然导致耳鸣有很多原因，一般戒友出现的则是肾虚型耳鸣，就是因为纵欲过度，另外加上生活习惯不正常，经常熬夜久坐，这样就特别容易出现耳鸣问题，

中医：肾开窍于耳。肾一虚，耳鸣问题就会找上门来。很多戒友被耳鸣问题所深深困扰，久治不愈，把希望寄托在药物身上，殊不知戒色才是根本前提，如果你一边吃药还一边手淫和意淫，这样耳鸣还能看好吗？我曾经也被耳鸣问题所困扰，当然那时我处在比较无知的状态，后来我戒色后学会养生，积极锻炼半年，养足肾气，耳鸣就不药而愈了，没吃任何药物！最大的补药就是不泄为补。另外，遗精也算泄，对身体也是有伤害的，如果你肾气充足，偶尔一次遗精并不会感觉到什么，但是，如果你肾气亏损了，再遗精，就是雪上加霜。我回答的问题中，有不少戒友都被遗精问题所困扰，频繁遗精，身体越来越不行，中医有讲到：久遗八脉皆伤。所以耳鸣问题要恢复，也必须在减少遗精上下功夫，我第三季推荐的八段锦固肾功，建议大家坚持做，不少戒友都取得了良好的效果，大大减少了遗精次数，当然，前提是必须找对拉紧感，并且杜绝其他导致遗精的因素。

肾虚型耳鸣，一般患者听到的是蝉鸣、汽笛或者嗡嗡、嘶嘶的声音。我听到的是蝉鸣，好像耳朵里面养了一只知了，很尖细而悠长的那种，很烦人，有时会产生睡眠障碍。这种困扰其实在我高中时就出现了，只是当时并不严重，后来我有熬夜和久坐，耳鸣问题就变得严重起来了。一般肾虚型耳鸣的出现都会伴有其他肾虚症状，并不是单一的耳鸣问题，出现的症状一般分为以下六个方面：

脑力方面：记忆力下降记忆力减退，注意力不集中，精力不足，工作效率降低。

情志方面：情绪不佳情绪常难以自控，头晕，易怒，烦躁，焦虑，抑郁等。

意志方面：缺乏自信信心不足，缺乏自信，工作没热情，生活没激情，没有目标和方向。

性功能方面：性欲降低，阳痿或举而不坚，遗精、滑精、早泄，显微镜检查可见精减少或精活动力减低，不育。

泌尿方面：尿频，尿等待，小便清长，滴白，前列腺炎，精索静脉曲张。

其他方面：早衰健忘失眠，食欲不振，骨骼与关节疼痛，腰膝酸软，不耐疲劳，乏力，视力减退。脱发白发头发脱落或须发早白，牙齿松动易落等。

手淫导致肾虚，肾一虚，就会出现很多身心问题，因为手淫摧残的是身心，耳鸣问题就是众多肾虚症状的一个表现而已，所以要彻底治愈耳鸣，必须要彻底戒掉手淫和意淫，积极锻炼，按时饮食作息，养足肾气，肾气足，万邪熄。否则，吃再多药也无济于事，到后来可能药都吃疲了，耳鸣都还没好。很多戒友反应戒掉2个月，3个月，身体还没多大改善，我要说的是，光戒是不行的，必须学会养生之道，积极锻炼，这样肾气恢复才快，而且很多戒友伤精程度严重，恢复也相对较慢，我自己的感觉是，恢复速度就像头发生长的速度，真的很慢，但是如果你半年不剃头，你会发现头发很长了，2个月3个月并不会感觉有多长，所以肾虚要恢复，要做好持久战的心理准备，好好坚持每一天。另外，也要在尽量减少遗精次数上下功夫，因为频繁遗精对于恢复是很不利的。

再来谈下戒色心态的调整。

因为手淫很多戒友的心理都出现了问题，出现悲观厌世，自暴自弃的人非常多，我曾经也有这种情绪上的困扰，看不到希望，做什么都没动力，缺乏自信，人很自卑乃至会自残。

出现这类心理问题也很正常，因为手淫摧残的是身心，身体出问题，心理也会出问题。身体出问题，调理身体，心理出问题，也要学会及时调整。

大家一定要知道，这个世界上永远有两个我，一个消极的我，一个积极的我。当出现消极的我时，一定要尽快调整到积极的我。就像钟表走错了，赶紧调整到正

确的时间。

这种调整心理状态的能力，在西方心理学可以归为EQ（情商），也就是情绪智商，是近年来心理学家们提出的与智商（IQ）相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。总的来讲，人与人之间的情商并无明显的先天差别，更多与后天的培养息息相关。也就是说，情商是后天“习得”的，通过学习情商是可以提高的。

前段时间土豆吧主推荐的书《秘密》，就是一本很好的提高EQ的书，NBA球星罗斯也在看这本书，里面讲到的吸引力法则，就是让人多想好的方面，多想积极的方面，这样就更容易成功，如果一直想消极灰暗的方面，其实就是在对自己进行催眠，进行暗示，暗示自己会失败，这样失败的几率就更大，就像打仗时士气不行，这样战败的可能性就会很大。

情绪智商包含五个主要方面：

一、是认识自身的情绪，只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。

二、是能妥善管理自己的情绪，即能调控自己。

三、是自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。

四、是认知他人的情绪，这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础。

五、是人际关系的管理，即领导和管理能力。

这些能力通过不断学习是可以获得的，建议多看这方面的书籍，书籍是人类进步的阶梯，不学习无法开悟，不学习戒色也不会成功。

最后来谈一下搜集第一手资料的重要性。

第一手资料就是手淫戒友的经历和症状表现，这些资料这些案例非常非常珍贵，很多案例都很典型，大家最好能建立个文件夹，把看到的典型案例搜集起来，这样有助于自己对手淫的危害更深入更透彻地认识。很多戒友会搜集H片，当然我也这样干过，搜集过几十部，多搜集一部，自己就多了一次放纵的机会，而搜集手淫危害案例，多搜集一个案例，就是对自己多一次警告，警告自己不能放纵，放纵就和他一样，放纵就是在害自己。我每天上戒色吧看到好的案例就会搜集起来，阅戒友无数，什么症状都见过，很多症状自己都曾经有过，看得越多越全面，认识就越深刻。

不管做什么研究，要深入理解和认识，第一手资料第一手案例就显得无比重要，手淫有害和无害其实根本不需要争论，有句话叫：实践出真知。有没有害，实际真相如何，多看看身体垮掉的戒友是怎么说的，从这些受害者口中出来的就是最真的真相。适度无害论根本就是扯蛋，我阅戒友无数，没见过几个能真正做到适度

的，看到最多的就是“一发不可收拾”，好比打开了潘多拉的魔盒，打开就收不住，热爱运动和生活习惯良好的人出来的症状轻微，不爱运动，熬夜久坐的人出来的症状就严重。可以说，只要开始放纵，就没有人可以逃得掉，万法皆空，因果不空，手淫是在种恶因，恶因导致恶果，什么种子结什么果，手淫出来的就是恶果。

不管身体如何好，随着年纪的上升，症状会越来越明显，身体垮掉比较早的戒友，其实也是福分，为什么这么说呢，因为症状才是最好的老师，出症状了，就知道要戒色了，就认识到了真相。否则很多人在50岁时身体才垮，那时要恢复就更难了，现在20多岁垮掉，可以提早认识到危害的严重性，年纪轻也容易恢复些，否则50多岁再垮掉，就难以恢复了。我聊到过一个50岁的戒友，他作息饮食相当规律，不熬夜不久坐，每天晨跑锻炼，几十年如一日，身体非常强壮非常好，但只有一点他没做好，也没认识到危害，他说他几乎每天都过2次性生活，早上一次，晚上一次，持续了几十年，他说，到40岁以后，他明显感觉身体大不如前，但并未引起重视，继续纵欲，到50岁时突然身体出了很多症状，一查是植物神经紊乱和焦虑症，每天活在症状的地狱里，相当苦恼，这个案例就说明了，只要纵欲，身体迟早会出问题的，即使你作息饮食规律，即使你热爱运动，还是会出症状，随着年纪的上升，症状会越来越多。所以，必须戒掉手淫恶习，即使婚后也要懂得保精，节制性生活，否则身体还是会出问题的。

前车之鉴，后事之师，这些案例就是最好的警示，最好的真相，最好的老师，希望大家能做个有心人，把搜集H片的邪恶兴趣转变成搜集手淫案例。每一个案例都

是在提醒你，每一个案例都是在警告你，警告你：千万不要手淫，千万不要纵欲，否则你也会和他一样。

另外，75党一直在干撒播无害论的事情，因为青少年缺乏辨别力，所以一看到无害论就糊涂，分不清真假，所以，青少年更要多看案例，从前辈的经验教训中多学习，一定要把无害论从自己大脑中清除掉，那是有毒的思想，必须清除掉。

【第十季】手淫变丑详细论述和神衰、焦虑症、社恐的康复

我原来的大号被封，估计是被恶意举报了，谢谢大家帮我投诉，非常感动，无以言表。

希望大号能尽快解封，如果实在无法解封就算了，小号一样能回答问题，能帮到大家是真的。

下面进入第10季正题：

如果你在戒色吧泡久了就会知道，手淫变丑是极其普遍的现象，基本每个人都变丑了，但是，每个人变丑程度不一样，有的人变丑严重，有的人变丑轻微。

影响变丑的因素如下：

1.先天体质（先天体质好，变丑程度轻）

2.运动因素（不热爱运动的人，变丑程度严重）

3.熬夜久坐（有不良生活习惯的人，变丑程度重）

4.手淫上瘾程度（上瘾严重的人变丑程度严重）

5. 营养吸收（营养跟不上，吸收能力差，变丑严重）

6. 其他瘾（如有网瘾、烟瘾，酒瘾，变丑更严重）

很多人变丑了都不知道原因，其实只要在手淫，变丑就是必然的，手淫泄掉的就是人体最宝贵的精气神，精气神没了，人就蔫掉了，大家都知道选美比赛，一，比五官身材，二，比的就是精气神，三，比的是谈吐修养。如果一个选手黑眼圈，面色暗沉晦暗，带着粉刺痤疮青春痘，评委会选这样的选手吗？一个人可以不漂亮，但一定要有精气神。很多人身体底子好，热爱运动，没有不良生活习惯，变丑程度就轻微，但只要你仔细观察，还是能发现问题的，我以前一个朋友，他身体很好，也一直手淫，变丑虽不严重，但你看他眼神就知道不对，他眼神总是有点呆滞，无神采。中医：五脏六腑之精气皆上注于目！而肾藏精，藏五脏六腑精华之气，手淫伤肾泄掉精气后，人的眼神就容易暗淡，没有神采。

手淫后皮肤也特别容易出问题，手淫导致内分泌紊乱，皮肤出油严重，痤疮青春痘频发，而且是顽固性的，几年乃至十几年都好不了，因为一直在手淫。就医治疗，吃药涂药也不能根治，因为手淫恶习还在泄精气。毛孔也容易粗大，本来发育前的肤质是格外清爽的，无油的，细腻的，手淫后肤质就差太多了，毛孔粗大污秽，看了就让人恶心。脸部气色也很差，一点不阳光，肤色暗沉，好像怎么洗也洗不干净，其实是真的洗不干净，因为这种脏是由内而外的脏，你外面暂时洗干净了，但里面还是不干净，是怎么洗怎么搓，也弄不干净的，手淫伤的是肾气，而肾

脏有一个特别重要的功能，这个功能就是：过滤血液。通俗点说就是“洗血”，尿毒症的人肾脏不行了，就靠机器透析血液，人体的肾脏一天要把周身的血液过滤几十遍，以保持血液的纯净新鲜，就是在你睡觉的时候，肾脏还是在帮你“洗血”。手淫恶习伤肾，也会影响到肾脏的过滤功能，血液洗不干净，这样反应到脸上，就是脸洗不干净，看上去很脏，很晦暗。

很多人觉得自己并没有变丑，其实已经变丑了，你把自己前几年的照片拿出来比比就知道了，手淫的变丑并不是五官的显著变化，而是精气神的微妙变化，我打个比方你就懂了，比如你去水果店买苹果，你总要挑苹果吧，你肯定会挑新鲜的苹果，就是那种光鲜饱满的苹果，对于颜色暗沉，形态萎缩的苹果肯定是不要的，因为你知道那种苹果不新鲜了，口感肯定不好了。同理，手淫 后的你就像“过期的苹果”，虽然五官形态没多大变化，但一看就知道，和过去那种饱满的精气神差远了。当然，当精气神亏损到一定程度，也是会造成五官的变化的，不少戒友眼眶深陷，颧骨突起，或者眼睛变小了，这种情况都有。

现在的化妆术真的很神奇，化妆后丑女能变美女，真是人类第八大奇迹，化妆除了能改变眼形、唇形、眉形以外，还能修饰脸型，欺骗性很强，很多女人化妆前后判若两人，化妆术除了改变形态以外，还有一个很重要的作用，就是“提亮”，提亮是什么意思呢，其实就是“补气血”，“补精气神”，很多女人其实精气神已经萎靡了，肤质很差，但是化妆后，精气神立马就上去了，本来暗沉粗糙的肤质，一下变得透亮细腻了，和婴儿的差不多。但是，一卸妆又被打回原形，所以有听

说，很多女人结婚后，睡觉都不卸妆，怕被老公看到自己真面目。而男人最好的化妆品其实就是戒色和运动，加上学会养生之道，不熬夜不久坐，3个月左右精气神就能恢复不少，比在脸上涂粉好多了，是真的精气神，而不是虚假的遮盖提亮。

脱发问题我在前面的文章中也讲到过了，脱发对于一个人的外貌是莫大的伤害，头发一秃就显老了，而且脱发问题恢复比较慢，很多戒友思想也存在严重误区，这样头发就更难恢复了，女孩子一般是不会喜欢秃顶的男人的，除非这个男人很有钱，这种情况，不知是喜欢你的人，还是喜欢你的钱，值得怀疑。而且有了女人后，脱发就更别想好了，女人是来练吸精大法的，精气没了，头发就别想恢复到以前那种浓密的状态了。当然，除了脱发，白发问题也是一大困扰，白发较多，也会影响到人的自信。

总之，手淫后变丑是必然的，随着年龄的上升，这种变丑的倾向会更明显。所以要尽量避免手淫，积极锻炼，按时作息，学会养生之道，养足肾气，养颜和养生是相通的，美是由内而外的，不能只做表面功夫，切记。中医：脸是五脏的镜子。脸上不同的区域对应着五脏，我下面有2张中医面部全息图，大家可以看看，中医专门有面诊和色诊，中医“望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，脉而知之谓之巧。”真正高明的中医看你的脸色就知道你五脏的问题，大家都知道扁鹊见蔡桓公，名医扁鹊就是色诊高手，一看就知道身体潜在的疾病。

以下是我搜集的手淫变丑真实案例，因为变丑的案例实在太多，我就选了十例

供大家参考：

案例1：嗯，手淫变丑这个我深有体会，男人最重要的不是长相，是精气神，我本来长的就不咋地，但是初中那时候不手淫，整个人看起来也很精神，脸上清亮有光彩，也从来没觉得自己丑过，初三开始手淫之后到高中再到现在自己真是慢慢变丑了，面色晦暗，神形猥琐，戒了一段时间之后就能感到自己变帅些，一破戒就又变回去了。

案例2：从初中的时候开始手淫，到现在已经 4 5年了，几乎每天一次 **真的很害人

我以前的身体很好，冬天的时候都在屋子里光膀子。但是现在手脚总是冰凉。就算在热水里泡也没有用 以前初中的时候就180CM了，到现在都高三了。个子居然没有长多少 而且我以前脸上从来没长痘痘。这几年长了好多。手淫久了也会变丑的。好多人见到我都说我变了样子。以前初中还有几个女生追过我。。到现在一个都没了。**还会让人变得很没有自信。让人变得很黑暗。手淫 久了视力还会下降，大脑会变得迟钝 耳朵总听不清楚东西，其实不是耳朵的毛病，而是肾虚的原因。

案例3：首先感谢您来到本帖 我是名上高二18岁男生，从初一开始手淫以4年之久，所表现的症状有：精神不好，上课困倦睡觉，注意力不集中、感觉智商变低、黑眼圈、眼睛没神、皮肤暗黄粗糙、感觉连长相都变丑了（原来长得很帅气）鼻炎、做事没毅力、性格变得易怒、多疑、（原来的我性格开朗，聪明，心中阳光）

现在尽胡思乱想、做事犹豫、请问各位前辈们我还能恢复到原来的那个“我”吗？请您给点建议，谢谢

案例4：我才18岁　手淫已经二年多了,以前一天一次有时甚至一天三四次,现在不仅身体差了,样子都变了,手淫人会变丑,绝对没有错,以前都说我是小正太,现在头大身子小　人看起来好像天天没睡觉似的,皮肤会发黄,记忆力会下降,人会越来越自卑。

案例5：我就是手淫变丑的，而且染上心理障碍，愤恨!!!阳光的生活不去感觉，自甘堕落的悲哀！誓要改变！

案例6：曾经看吧里有人问手淫会不会使人变丑？关于这个问题我特意做过对比，前段时间拿我15.6时候的照片和现在现在的照片比了比，简直判若两人！一个英俊帅气、天真漂亮（实事求是），一个脸型浮肿、满脸死气，不信你也可以对比一下（不要照镜子，照片最明显）。用别人的评价就是——”长残了”。

案例7：我小时候长得还算帅~可是到了初中我老手淫，现在越来越丑~那些小时候没我帅的从来不手淫，现在越来越帅~我郁闷呀~

案例8：我的脸上现在的确有很多很痘痘和痤疮而且还有很多白发,第一张是我以前,第二张是手淫以后的我,没错我变丑了、一切都晚了、我后悔当初无知识的我、我好想回到从前、重新做人、我现在就是个黑暗少年、手淫毁了我的人生、本

该非常有前途的我变成了现在这个样子。

案例9：我10年了,已是行尸走肉,如今一事无成.相貌变丑,这都是手淫所赐,没谈过恋爱,没女孩子喜欢,懦弱,没血性,不男人,这也是手淫所赐

案例10：距上次开贴已经九十多天了，在这段日子里，虽然没彻底戒除，但手淫频率较从前大大减少，也可以算是一个小小的成功吧。可是我身体的衰颓还在继续，我的原本帅气的相貌仍在变丑，每思及此，便痛心疾首。再次立誓开贴，自己的目标是100天。我已经没有退路了，一定要坚持下去。我相信我的身体会慢慢变好的，我的相貌会慢慢变庄严的，我的学业、事业会有建树的，我也会找到女朋友的。也欢迎各位兄弟与我一起努力吧。第一天

变丑类型之一：痤疮青春痘

变丑类型之二：脱发白发

变丑类型之三：气色萎靡晦暗

变丑类型之四：眼袋黑眼圈

变丑类型之五：眼眶深陷，颧骨突起

变丑类型之六：眼睛无神

变丑类型之七：牙齿不整

变丑类型之八：头发和皮肤出油

变丑类型之九：毛孔粗大，肤质奇差

变丑类型之十：皱纹

变丑类型十一：猥琐表情

变丑类型十二：驼背

下面再来谈下神衰、焦虑症、植物神经紊乱、社恐。

这四个病症其实都大同小异，只是侧重点有所不同，共同点就是有一大堆躯体症状反复纠缠你，好比人间地狱，更准确地说应该是症状地狱。没有经历过的人很难明白其中的真切感受，就好像你向一个没见过大象的人描述大象，无论描述得多么细致，都略显苍白。我作为一个深刻体验者，也作为一个痊愈者，我希望把我痊愈的经历和研究的结果和大家分享，关于焦虑症和植物神经紊乱我研究了2年多，那时我因为严重社恐足不出户，每天十几个QQ群一起聊，聊了上千个病友，男的居多，有上千个，女的较少，大概100多个，可以说病因无一例外如下：

男病友：熬夜、久坐、纵欲导致的。

女病友：生气、压力大，久坐。（也包括家庭变故，如亲人去世的打击）

男病友在一段时间的放纵生活后突然发病，发病往往有一个导火索，一个刺激，但根本原因还是身体虚了。女病友发病几乎都是生气，一生气，植物神经就紊乱了，女病友本来就有特殊生理期，气血容易虚衰，如果再一生气，就容易气出毛病来。对于男病友，如果想要痊愈，一定要学会养生之道，最好能彻底戒色，否则很难痊愈，对于女病友，则是一定要注重修心，中医讲七情致病，不良情绪就可以导致疾病，所以一定要好好管理自己的情绪，不要生气，要学会心平气和地为人处事。

一般得了此类病症的病友会有两个倾向：

1.疑病

2.敌对

有疑病倾向的戒友太多太多，大多数病友检查费都上万，检查费十几万的都有。检查了一圈什么也没检查出来，但是症状却是很严重的，让人崩溃让人恐慌的，在这种情况下，就会反复检查，恨不得把医院所有检查器械都过一遍，甚至检查一遍还不够，还要检查好几遍，仍不放心，因为症状是明显的，但怎么会检查不出来呢，会产生这种疑问。其实这还是认识上有误区，像神衰，焦虑症，植物神经

紊乱，基本都是功能性的问题为主，根本检查不出什么的，做再多检查也是枉然。

敌对倾向就更普遍了，去患者群聊天，经常有人吵起来，原因就是肾水不足，肝火就大，会常常发无名火，喜欢抬杠，没事找事，很多人在发完脾气后又感到后悔，其实发怒伤人更伤自己，怒伤肝。所以我建议病友一定要学会修心，控制自己的情绪，管理好自己的情绪，这样更有利于康复。

另外大家在群里都会聊症状，不聊病因，这是最可悲的，如果对病因认识不清，就非常难痊愈，认识到病因了，反其道行之，就能痊愈，很多病友就是聊症状，聊症状是可以起到缓解紧张情绪的作用，但对于痊愈并无实质性的帮助，要痊愈，必须认识到病因！

前2天我刚聊过一个神衰病友，现在我很少做神衰焦虑症的咨询了，主要以戒色吧的咨询为主，那个神衰病友正好加我，我正好上Q，就和他聊了，他就是考研时熬夜加手淫，头上像戴了个帽子，像个紧箍咒，然后睡眠严重障碍，一直失眠，但他还是没认识到病因，还是想和我聊症状，后来我告诉他病因，他才恍然大悟，如果不明白病因，不改变生活习惯，不戒掉手淫恶习，要痊愈真的是太难太难了，很多人十几年都没出来，这十几年每天都靠药维持着，简直难以想象，我当年也吃了半年药，每天都吃药，严重依赖上了药物，那种经历太可怕了，吃药当家常便饭了，不吃药就难受，其实吃了也没好多少，就是那种怪圈似的心理状态，后来我对药彻底失望了，就不吃了，戒色后积极锻炼，学会养生之道，半年就好了一半，一年后

基本无症状，到现在就彻底恢复了，身心都回到了正常的轨道。要痊愈，必须认识正确，否则如果认识上有盲点，有误区，就万难痊愈了。

其实神衰、焦虑症、植物神经紊乱、社恐，可以算一个病，就是神经出问题了，表现都大同小异，在中医上来说，就是身体虚掉了，或者气血瘀滞了。

一般症状表现为：

1.头部症状，包括失眠在内

2.心脏症状，严重的心脏官能症

3.肠胃症状，肠胃功能的紊乱

4.皮肤症状，包括荨麻疹，肌肉跳，刺痛，蚁走感等

5.全身症状，没一个地方舒服的。

最后再补充一下婚前性行为的危害，这几天我回答问题，遇见好几个戒友，因为婚前放纵，他们现在身体已经废掉了，出现了阳痿早泄倾向，家里又催着结婚，所有心理很矛盾，这类戒友就是“未婚先虚”，就是没结婚，身体已经不行了，肾气亏损严重，以这种身体状况去结婚，能保证正常性生活的质量吗？很多戒友生育功能都产生了障碍，出现了不孕不育，而且不仅仅是阳痿问题，全身都有症状，身

体一塌糊涂，在“虚则亢”状态没有引起警惕，我说过，虚则亢下面就是阳痿早泄倾向，很多戒友在虚则亢这个阶段，每天一次，甚至一天几次，还以为自己很行，以为自己身体很强壮，其实是身体虚衰的表现，老子说：知常曰明，不知常妄作凶。常指的就是规律。很多戒友不明白这个道理，疯狂纵欲，结果呢？没多久身体就垮掉了，未婚先虚，再结婚，一碰女人，结果就是“虚上加虚”，将来可能会出现更严重的疾病。所以，一定要杜绝婚前性行为，否则后果很严重，多看看出现问题的戒友，引以为戒，防患未然，此乃高明之举！

【第十一季】破戒后的心态调整、精不液化、JJ长度问题

这季就破戒后的心态调整、精不液化问题、JJ长度问题详细论述一下，JJ长度问题为了避免吃河蟹，以图片形式发，具体如下：

戒色吧每天都有破戒的戒友，破戒后发帖总是后悔得不行，有些戒友会把破戒叫“阵亡”，这种叫法我觉得很好，戒色就像一场战役，大家都是一条战壕里的兄弟，看到别人阵亡的确很痛心，当然更要引以为戒，保持警惕，粉色子弹不断从对面阵地射过来，戒色文章就是我们的防弹衣，我们必须多学习戒色文章提高觉悟和定力等级，否则如果你放松警惕，下一个阵亡的可能就是你了。看到不良图片和视频马上要躲避，畏色如畏虎，避色如避箭，这种防范意识一定要有。要戒掉，意识一定要强，意识是通过学习来获得的，有了意识，有了警惕，戒色才有望成功。

对于破戒的戒友，也不用灰心丧气，没有人可以一次戒除成功，在成功前必定有无数次的失败，我在彻底戒除前，也失败了无数次，我已经记不清我破过多少次戒了，我有十几年都没走出那个怪圈，因为那时的我处在无知的状态，没人指点我，没人告诉我该怎么做，后来我通过学习开悟后，定力就上去了，大概学习了一年多的戒色文章和养生知识，认识有了极大的飞跃，有了更深刻的思考和认识，是在这种思想状态下才彻底戒掉的。

一般戒色后容易犯2个错误：

1. 只戒不学

2. 只戒不养

只戒不学就是强戒和盲戒，强戒和盲戒注定失败，因为定力没提高，欲望休眠期过后就会进入破戒高峰期，到了破戒高峰期，破戒的欲望挡都挡不住，往往是连续破戒，前功尽弃。我在前面的文章中无数次地提到了学习戒色文章的重要性，因为不学习你就不知道，不学习你觉悟就不会提高，不学习就无法开悟。当你学到一定程度，定力就会升级，定力上去了，就能降伏心魔，否则见一次心魔，就失败一次。刚开始戒，难免定力等级低，假设心魔等级100，你定力等级只有15，你怎么能和心魔抗衡？只有学习你的定力才会上去，定力到了一定程度，心魔就动不了你了。破戒不可怕，可怕的是不学习，不学习的结果就是，还会继续不断地破戒，出不了怪圈。

只戒不养在戒友中也相当普遍，很多戒友缺乏的正是养生意识，养生意识也是通过学习来获得的，多看名家讲座视频和养生类书籍，这对于身体的恢复是大有好处的。很多人光戒不养生，照样久坐熬夜抽烟，不注重情绪管理，这样的人恢复情况不会乐观，也容易出现反复，而有些戒友戒掉后积极锻炼，注重养生之道，不熬夜不久坐，这样恢复就比较快了。纵欲是伐生，戒色是养生，但戒色只是养生的第一步，光戒是不行的，光戒远远不够，因为伤肾气的方式不仅仅只有手淫一种，熬夜、久坐、生气、吃冷饮、吹空调等，同样也很伤肾气。

中医专门有讲到五劳七伤：五劳：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤。

七伤：大饱伤脾，大怒气逆伤肝，强力举重久坐湿地伤肾，形寒饮冷伤肺，忧愁思虑伤心，风雨寒暑伤形，恐惧不节伤志。

五劳七伤也要注意避免，养生是一门很深刻的学问，是点滴的功夫，各方面都要注意，等你养生的意识提高后，对你身体更好地恢复是极其有利的。因为你知道了什么该做，什么不该做，伤肾气的事情绝对不做。

破戒后的类型：

1.越挫越勇，斗志依然

2.信心受到打击，不积极了

3.起了退心，做了逃兵

戒友在破戒后要好好忏悔下，但不要太自责，心理压力也不要太大，一切可以重新开始，把戒色文章捡起来是真的，虽然破戒了，但你要看到，只要坚持戒色文章的学习，终有一天定力会修到的，定力修到了，自然就会彻底戒掉，就像爬山一样，只要坚持下去，终究会爬到山顶的，很多人因为中途劳累就不爬了，真正有决

心和勇气的人会坚持到底，绝不会轻易放弃戒色。

经过我的研究，很多戒友之所以放弃，是因为对戒断反应认识不足，一般戒掉后都会出症状，坚持戒色，按时作息，积极锻炼，戒断症状就会消失的，很多人即使戒了半年乃至一年也是会出现反复的，出现反复很正常，不用担心，即使正常人也有身体不适的时候，这和外感有关，还和季节的转换有关，每个季节人体的阳气水平都不同，还有遗精后也容易出现反复，所以要尽量减少遗精次数。另外，有老婆和女友的戒友也容易动摇决心，因为有女人是戒色的一大障碍，有了女人，身体症状就很难恢复了。还有一部分戒友，对手淫的恶果认识不深，还在认同适度无害论，这类戒友也比较容易起退心。

下面再来谈下精不液化的问题。

精不液化的问题出现得也比较多，也比较普遍，射出来的东西像果冻或者结晶体，很多戒友看到了都吓一跳，很恐慌，其实这种精不液化的现象非常多，在戒色吧，几乎每天都能看见有这类提问。引起精不液化的主要病因是前列腺炎，精不液化是会影响到生育功能和精的质量的，很多人去检查不是弱精、死精、就是畸形的。

在中医来讲，精不液化的主要病因如下：

1.先天肾阳不足，或后天失养，大病久病，戕伐肾阳

2.寒邪外袭，损伤肾阳，均可使精寒凝，不得液化。

3.酒色房劳过度，频施伐泄，或劳心太甚，或五志化火

4.平素嗜食辛辣、醇甘厚腻，湿热内蕴，或外感湿毒

5.过食寒凉冷饮，损伤脾阳，或他病伤及脾阳，脾虚及肾

6.气虚血瘀或血淤体质，精窍淤阻，精亦不液化

一般戒友出现精不液化的主要原因就是第3点：纵欲过度。纵欲过度后就容易出现这类问题，而欲望只要开始，几乎没人能做到不过度，这个“度”也没几个人能知道。所以必须彻底戒掉手淫恶习，否则身体就万难痊愈了，生育功能都会受到影响，我在贴吧回答问题，已经遇见无数因为手淫恶习而导致无法生育的案例了，唯有戒掉手淫，学会养生，养足肾气，精的质量才有望恢复，否则真的就废掉了，怎么办？！

下面来谈下JJ的长度问题，JJ的长度是个敏感话题。男人对JJ长度是很在意的，不仅男人在意，女人也格外在意，普遍认为是越粗大越好，越粗大越牛，越粗大越满足，JJ粗大者有自尊，JJ短小者自卑。我以前也这样认为，后来我悟道后就不这样认为了，JJ长度里面有大玄机，不是想象得那么简单，如果不悟道，很少有人知道有这么回事，很少有人知道其中的深刻道理。今天我就来谈谈这个话题。

JJ是属肝的，因为肝主筋，很多戒友有反应手淫后JJ短小了，没自信。其实手淫的确能影响到JJ的发育，因为肝肾同源，手淫伤肾也伤肝，而JJ属肝，所以会影响到JJ的长度，但是影响JJ长度的还有基因等其他因素，如果你基因还行，那么手淫的影响不会太大，如果你基因不行，再加上手淫恶习，这样出现JJ短小的可能性就比较大了。

JJ的长度一般12cm就可以了，10cm也还行，JJ不需要太大，JJ太大容易招邪，《柳庄神相》里就有讲到：JJ粗大者主下贱，大者招凶，人必贱。这和大家的认识完全相反，大家普遍认为越大越好，越大越爽，以大为好，以大为强，其实这种认识是比较肤浅的，为什么粗大者反而不好呢？为什么粗大者反而下贱呢？这里面就涉及到中医医理了。如果不懂医理，就会在认识上继续错下去，可能到死都不明白这个道理。

我曾经把手淫比作购物，花的是肾气，购买的是短暂的罪恶快感，而JJ粗大者一般“购买力”都特别强特别旺盛，也就是购买罪恶快感的能力强，这样的确能更好地满足女人，满足虚荣心满足自尊，但同时福兮祸所伏，购买的罪恶快感越多，花掉的肾气就越多，这样，身体垮掉的可能性就越大。别看他现在强，因为纵欲，将来有他好受的，将来弄不好会早泄阳痿，各种疾病缠身，所以说欲不可强，越强越亏，JJ也不可粗大，一粗大，就更容易出问题。粗大者招邪，这个邪就是淫邪，中医的圣经《黄帝内经》第一章《上古天真论》就指出：淫为邪。古代名医经过上千年的经验总结，深知邪淫的厉害，所以把淫归为邪。粗大者招邪招凶，指的就是

纵欲自毁。我看了很多医案，从古至今，因为纵欲身体垮掉的例子实在太多，简直多如牛毛，如果你有机会深入了解，就会知道邪淫到底有多厉害了。洪水猛兽其实并不夸张，当你肾气充足时，感觉不会明显，当你肾气消耗到一定程度，恶果就会越来越明显，随着年龄的上升，各种疾病都会找上门来。肾气足，万邪熄，肾气不足，百病丛生。

那又为何“粗大者主下贱”呢？因为中医：肾上通于脑，手淫伤肾必伤脑力，注意力和记忆力乃至意志力都会不同程度下贱，一个人脑力不行，各方面就不容易成功，主下贱就是必然了。那些真正的成功人士往往都是严格自律的人，不自律的人只会成功一时，不会长久。众所周知，世界上平均智商黑人最低，而犹太人最高，黑人JJ最大，大得不可思议，性混乱在非洲很普遍，这种混乱直接造成的就是脑力不行，智商低。而犹太人有严格的性禁忌，对性有极其严格的规定，这样的种族智商就比较高，全世界诺贝尔奖获奖者中22%是犹太人。

得道之人绝对不会认为性欲强是好事，因为中医：虚则亢。虚则亢再发展下去就是早泄阳痿倾向，各种疾病都会找上门来，这就叫【亢龙有悔】，得道之人也绝对不会认为JJ粗大是好事，反而会认为JJ粗大是坏事，背后的道理相信看了我这篇文章的戒友都会了解。

【第十二季】脱发问题补充、戒色后如何更好更快地恢复

我在第8季有讲到过脱发问题，脱发问题的确比较棘手，比较难以恢复，在有些脱发网站会看到，有人戒色8个月也没恢复多少，有人戒色1年也没恢复，不仅没恢复，而且还有继续加重的迹象　，有脱发问题的朋友看到此类帖子，肯定会信心动摇，肯定会觉得没希望了，或者认为戒色后头发是无法恢复的，所谓能恢复只是一个谎言。对此，我可以百分百肯定地告诉大家，脱发绝对 是可以恢复的，但是，如果你是雄秃加肾秃，那恢复难度就非常大了。

脱发要恢复，里面深有玄机，很多人以为戒色就OK了，其实不然！

脱发真正恢复的戒友很少，你看到的大多数都无法恢复了，所以，你就会觉得脱发是无法恢复的，信心自然就动摇了。为什么有的人戒色8个月还没恢复，其实是有原因的，脱发要恢复光戒色 远远不够，必须要学会养生之道，因为伤肾气的方式不仅仅只有手淫一种，很多人是戒色了，但我要问的是，你戒色彻底吗，你还有意淫吗？意淫属于暗耗肾气，对于恢复是极其不利的，另外，你 有熬夜、久坐、生气吗？这三者也非常伤精，还有压力大，吃冷饮，吹空调。这些都很伤肾气，是头发恢复的不利因素。

如果把人体比作一个肾气瓶，手淫只是这个瓶子的一个漏洞，你戒色，只是堵住了一个漏洞，然而别的漏洞还在漏肾气，这样头发能恢复吗？如果没有足够的养

生意识，那头发真的很难恢复， 很多人对外用药物非常痴迷，这就是为什么脱发产品如此畅销的原因，但这些产品的疗效真的很有限，毕竟只是治标不治根，根的问题就是你肾气虚了。

假设头发要恢复，所需的肾气值为5000，这个指标是我打比方用的，只是希望大家能更容易明白：

-为减号

1.手淫（-600）

2.久坐（-300）

3.熬夜（-300）

4.生气（-300）

5.吃冷饮（-100）

6.吹空调（-100）

7.劳累（-100）

8.久视（-200）

9.意淫（-500）

10.网瘾（-300）

11.烟瘾（-300）

12.酒瘾（-300）

13.用力过猛（-200）

14.遗精（-500）

15.压力大（-300）

16.饮食偏咸（-200）

暂列这16项，很多人的确在戒色，但所犯的错误正是【只戒不养】，在养生方面是文盲，在养生方面一窍不通，只知道戒色，把希望都压在戒色和外用药物上，这样脱发要恢复真的就比较难　了，因为漏肾气的方式太多了，一不小心就漏肾气了，熬夜并不是指通宵，而是23点以后就算熬夜，很伤精，而很多人每天都是23点以后睡觉，这对身体恢复太不利了，作息是首先要调整过 来的，这一关不过，头发

就很难恢复了。久坐的问题可以每40分钟起来活动10分钟，尽量避免一坐几个小时。大家也看到了，头发要恢复，所要满足的条件是非常苛刻的，所以说真正能恢复 的绝对是少数，但并不是不存在。

知道了伤肾气的方式后，要学会调整和避免，另外，就是要学会养生之道。养生是门学问，真的不是一句两句就可以说清楚的，脱发的朋友会很在意吃什么，还有用什么产品，但很少有人会 问该怎么养生，因为他们压根儿没养生意识，所以，要恢复必须开始学会养生之道，如八段锦，站桩，穴位按摩，艾灸，经络操，中药调理，打坐，有氧运动等，还必须多看名家讲座视频和 养生类的文章，多学习养生知识，对养生要有深刻的理解和认识，这样你才会知道什么该做，什么不该做，这样才能把肾气的损耗减低到最小，这样坚持一年，头发恢复的可能性才会很大， 否则你只戒色，其他方面都在漏肾气，这怎么行？？？头发恢复是一个缓慢的过程，一定要有耐心和信心，否则思想认识上存在误区，立场不坚定，就很难恢复了。这里还要说一下的就是情 绪管理，中医讲恐伤肾，很多人一脱发就恐惧得不行，担心得不行，吃饭睡觉都不香，这种心态对头发恢复也是很不利的，必须学会调整心态，不要过分担心，有时要学会看淡一切，淡定一 些，这样的心态才有利于恢复。

上面我例举的是伤肾气的方式，是减法，减肾气值，而你学会养生之道后，就是在做加法了，加肾气值，肾气值加到5000，头发就恢复了，有一个过程，急不来。我控制住脱发倾向用了半年 ，到一年后头发才重新恢复浓密，当时我的心态很好，而且我戒色比较彻底，基本没意淫，而且我在杜绝遗精次数上下了很大功夫，

固肾功每天睡前都做，总体控制在一个多月1次遗精，最多时 有3个多月没遗精。频繁遗精对头发恢复也是很不利的，戒色8个月头发没恢复，和遗精也是有很大关系的，毕竟遗精也是泄肾气，所以要尽量减少遗精次数才行。

有戒友会问我每天的养生功课，这季我就罗列出来，和大家分享一下：

1.打坐（我每天打坐一小时，打坐补元气第一）

2.站桩（站桩不是每天进行，打坐每天都坐）

3.八段锦和六字诀（八段锦的固肾功我每天都做，六字诀偶尔做）

4.中药泡脚（一周一次，艾叶泡脚）

5.经络拍打操（经常做）

6.艾灸穴位（保健灸经常做）

7.有氧运动（慢跑和球类，一周1-3次）

8.穴位按摩（经常做）

9.陈醋洗头（一周1-2次，每次半瓶）

10.山药黑豆红枣（常吃）

11.饮食保持清淡

12.按时作息，不超过23点睡觉，尽量10点前就睡

这基本就是我经常做的养生功课，漏肾气的行为我尽量避免，把肾气的损耗尽量减少到最低，也就是上面16项要尽量避免，而养生功课就是在给肾气加分，这样头发才有望恢复，头发要恢复 ，必须满足以下三个条件：

1.戒色彻底（意淫也要尽量杜绝）

2.养生功课（养生功课是在给肾气加分）

3.养生意识（给肾气减分的行为尽量避免）

头发要恢复必须做到这三点，特别是中度以上的脱发患者，重度脱发则更要注意养生和保养了，否则真是万难恢复，以我的阅历来说，我见到头发恢复的戒友有，但很少见，我看过几百个案　例，能恢复的不超过5个，为什么这么少，一就是脱发需要戒色时间很长，至少一年左右，能彻底戒色一年的很少，能彻底戒色一年并且能控制遗精次数的更是少之又少，二就是养生功课，很 多人光戒色不养生，要恢复就更难了。我的头发为什么能恢复？因为我在养生方面下了大功夫，中医书籍

我一直在钻研，这样我懂得就比别人多，懂得就比别人深刻，知道什么该做，什么不 该做，一点点【赚肾气】，尽量【少花肾气】，我的头发就是这样恢复的。如果你不学习，你永远不知道，所以我一直强调学习。

我建议大家看的养生书籍和视频如下：

1.曲黎敏的书和视频

2.武国忠的书和视频

3.中里巴人的书和视频

4.单桂敏的《灸除百病》

5.《养生堂》节目，有非常多的名家

养生其实是一通百通的，你只要通了一个人的书和视频，再看别人的书和视频，就会觉得很好理解了，入门后是越学越精。

大家看到这，应该知道了，我这季讲的恢复方法并不是只是针对脱发，手淫出现的任何问题，任何症状，包括心理问题，要恢复必须通过2方面的努力来实现，一就是彻底戒色，二就是学会养生 之道。这样身体恢复才快，否则很可能出现的结果就是，很多人戒色半年也没多大起色，戒色一年恢复还不行，因为其他方面漏得实

在太多了。只知其一，不知其二。只知戒色，不知养生。

我非常喜欢《黄帝内经》里的一句话，叫【知之则强，不知则老】，你知道了这个奥妙和道理，你就会变强，别人不知道，还在漏肾气，而你知道了，就可以避免，所以你能变强，别人在无 意中削弱了自己的肾气值，却还什么都不知道。结果就是，你身体和头发恢复了，而别人却很难恢复，因为【别人不知道】！

相信有脱发困扰的戒友看了我这篇文章，对脱发如何恢复，会有更深入更清晰的认识和理解。我并不反对使用脱发产品，但一定要注意戒色和养生，否则头发无法真正恢复。

【第十三季】戒色期的反复问题及心态调整问题

很多戒友在知道淫的危害后，都决心开始戒色，还自己一个健康快乐的身心。

让自己的身体好起来，做什么都更有把握。脑子也更好使，人也没这么痛苦。

可是好不容易顶住了淫魔疯狂的诱惑及欲望的狂轰乱炸，又开心的度过了欲望休眠期后却有绝大部份的人倒在了戒色反复期里。本人原来没学习戒色知识时，因为身体感觉不行多次怀疑是恶习造成的，也曾数度下决心戒掉这种不好的习惯，当时也不知道手淫危害这么巨大，只是想做回正常人的基本出发点。但是戒个把月发现突然身体剧烈下降了！心理很莫名的烦燥，更让人失望的是比没戒还更差了。如此几次下来，就认为是戒手淫坏了，不戒还更好。结果导致早泄及身心的一系列问题总是时好时坏（手淫频繁时就更坏，一个月次把子好一点点）

恶梦、掉发、头发枯黄、牙齿焦黄（还好没抽烟）、鼻炎、常重感冒不打针不能好、脸色不好、眼睛经常痛流泪、最厉害的是头痛、头晕让我总以为要去见阎王了；消化五脏都不好、除了精神分裂其它心理疾病基本都尝到了；怕冷怕热（肾虚）、四肢无力、大便稀小便频（有过尿出血）、耳鸣到脑鸣（生不如死还算轻的）；心慌气短、脉象微弱、盗汗严重等等，可能吧里症状轻的会不以为然，不知道甚至怀疑是不是真的手淫有这么严重的恶果，但是我这里可以很明确的告诉你，这些症状都是因为手淫引起的，我还算幸运，后来据我咨询的一些网友还有更严重

的后果，比如尿毒症、肾囊肿和精神分裂等等。

道理很简单，肾精泄没了，元气也没了，而肾主骨，骨生髓，人类还有个功能，当肾精没了骨髓会变成肾精的。元气没有了，当然百病重生。

很多来咨询的戒友除了心理问题，正常情况下，戒一个月左右会有第一个反复期，一些新人就会被淫魔的第一次反扑吓倒，包括很多在戒色吧戒色论坛泡了很久的前辈也不知道这是戒色恢复必然的一个阶段----戒色反复期。

不知道大家有没有对戒毒的反复期有过了解？那种反复不是一般人能忍受的，是全身所有的毛孔都在向你召唤去破戒，拉你复吸。

万幸的是，我们戒色没有这么可怕，只是突然身心状态有一个很大的跌落低谷。

就像我刚才说的：有的人反映是心慌，有的人是耳鸣声音更大，有的人是突然欲望空前猛烈想破戒（当然很多时候是先说服自己看看片碰碰JJ什么的），有的人是头晕、头痛，有的人是眼睛视力突然猛降，有的人是体臭加剧，有的人是感觉身体一下子更虚了，有的人是频繁遗精，有的人是脾气突然非常暴燥具有攻击性等等不一而举，但是都是戒着戒着身心从一个小高峰降到了一个低谷。

根据个人经验和咨询了这么多戒友的总结，第一次反复通常是最强和最难受

的，挺过去，以后的反复都不会像第一次这么强烈，但是如果你戒色中间有不好的生活习惯或者说意淫了，没注意太劳累了或者得了重病，那么反复的痛苦也许会比第一次强。所以大家要养成良好的生活作息习惯，象我现在这么晚没休息是非常不好的，大家引以为戒。

我们放纵了这么多年，给身体带来了这么大伤害，恢复中不可能没有反复期的。

反复期的到来一个月只是普通人的情况，不能确定，只要是戒了一段时间好好的突然开始放屁多（通三焦，这点吧里没有一个人讲过，是好事，说明五脏在恢复好转了）---身体开始变好人也精神多了---有些人可能会在生活行动中甚至无来由滑精这也是反复期的一种现象，不用担心，只是精关不固，更不能因为滑精了所以还不如不戒---欲望休眠期（不起欲望，有的人这时候看**甚至撸都硬不起来，也不想，也没快感）这个老师的贴里有不重复讲了---然后是淫魔的第一次反扑（挺住，关键时期，相信自己，憋死不能破戒。）

反复期的到来有的人是两、参个月，而我是戒意淫9天半，突然感觉脑后疼得厉害，当时还不知道是怎么回事，心态是自调整得满好，就是觉得怎么突然脾气暴燥了，我只过了一天不到就渡过了第一个最强的反复期。

当时悔恨的浪潮打过来，我感觉到它比较危险，就没有让它排放出来，而是压住了它，直到第三个反复期时才让它完全渲泄出来了。悔恨期的心理调整我有专门

贴讲到，也不重复讲了，大家有需要的自己去看去学。

还有的人反复了5、6天的，而且还不知道是反复期，没挺过去。比如前段时间我就咨询过一个戒友。在反复期心慌气短，身体急剧下降，头晕，眼花有飞蚊症加剧的情况。他爸爸一看不对也是好心，找中医开了一大堆补药，结果一吃，身体吸收转化不了，连续遗精，人本来就虚。差点挂掉，找我咨询时连站都站不稳了，可见当时状况。

其实严重的一般都有心理问题或者家庭问题。要一起抓，一起解决才恢复快。

我举个例子：原来有个案患者来咨询戒手淫的问题。当我帮他分析后教他怎么戒才更轻松，怎么养身恢复快时，他给我的感觉是突然往后缩的现象，逃避！最直接的形容。

后来随着慢慢的深入了解，发现他的家庭环境不太好，父母有责任，这里为了对该戒友尊重就不细说了。总之只有先帮他解决好心理问题，帮他找到戒色动力，认识到手淫的危害和所谓的快感的终生痛苦及戒除后的健康快乐才能真正意义上的开始静下心来认真学习戒色。

手淫严重者如果不正常**发泄欲望的话，长期下来一般会有一些不健康的诸如焦虑、强迫、自卑、冲动控制、完美主义、敌视攻击性和极端化、依赖性太强、失眠多梦、悲观等等心理病症。

而这些又因为不能很好的疏导而导致不能戒断色。我这里强调一点，戒色没有成功与否，顶多只有戒断与否，一个月内的别跟我吹你戒断了，是不是强戒还是个问题呢。只要心还在跳，人还没死，就要跟淫魔斗下去，同样的，只要你还没挂掉，就勇敢的站起来向淫魔宣战：我一定要彻底的战胜你！

就如一个人，心内挑着千万斤的重量，却要求他快跑进天堂，这明显是不现实的事；

而如果一个人心情愉快，保持乐观，积极锻炼养身当然恢复起来事半功倍，这就解释了为什么我恢复这么快，当然恩师飞翔的耐心教导也是很重要的，感谢他，戒色吧的灵魂！

总有人咨询时问我恢复这么快是不是吃了什么药，还是用了什么极端的方法，我真心再一次声明，我恢复没吃任何药，心病还需心药医，身体的恢复只要坚持养身和作息时间，不破戒就可以了，心理的轻点的自已看原来我发的精品贴调整下，严重确实受不了的再找我咨询。

因本人时间有限，目前还没结婚生小孩，各方面都在发展恢复阶段，能帮的就帮，心理上只要你真的想戒掉，想恢复，信任老师，我就有信心一定帮你走出心理误区，恢复一个阳光的心态，大家伤精可能都没有我这么严重，想想我能恢复，你为什么不能？是不是还在意淫做掩耳盗铃的事呢？

记住：这个世界发生在你身上的事，没有一样是绝对的正面或负面。让它成为正面或负面经验的力量，是出于你的诠释。你心中的响应态度，决定了它的意义是正面还是负面。所以决定你是否快乐的关键是你的心境，而不是你的遭遇。

不同的是，强者能把这些做为向上的垫脚石，而弱者跌在坑里总是爬不出来而已。

内心的潜意思不是被环境所能决定一切的，我们以我们赋予环境的意义决定了我们自己。自卑还是超越自已？你自己选择。。。

活到老，学到老，拥有一颗永远年青的心。

如果觉得身心突然好转了就是过了第一次反复了。加油。

话说我这贴一发又后悔了，还是不该再来

每次破后要总结经验、教训。

不要被同一招打倒。戒意淫是个不小的进步，加油。

这次我看着你哈，70多天应该是到了第二个反复期时间了。念头起来了心中窃喜，好小子，又肾气在恢复了哈，淫魔来了我不怕，和它练两招戒色三板斧。来呀来呀

是真心感谢封我原来ID号的人，谢谢他呀，不然真有可能让小土豆套在戒色吧了。

我还在调整如何能好的控制休息时间。

顺带告诉大家一个最权威科学的久坐休息时间：

每50分钟必须起来活动不下5分钟（血液和视力）

每天坐的时间不能超过10小时

许多人不断地追求巨大，其实只是被内在贪欲推动着，就好像买了特大号的鞋子，忘了自己的脚一样。

不管买什么鞋子，合脚最重要，不论追求什么，总要适可而止。。。

正因为总有人去追求不合实际的目标，越追越远，越追越没信心。。。

一个人抉择力的有无，可以显示其人格成熟与否。也是一个人的魅力所在。

大凡能够成大功业的人，都是抉择力甚强的人。他知道事之成败，全在乎已没有人可以代劳，更没有人能代你决定。

胸无主见的人，不受抉择之苦。因为逢到需要决定的时候，他总是求询别人说：“嘿，你看怎么做？”因为在抉择的哪一刻，成败实已露出端倪。人生就这么回事，没有什么大不了的问题，没有过不去的坎。这一切都将过去，你只是有点钻牛角尖，仅此而已，仅此而已。

微笑像阳光一样照耀着你和心灵，也照耀着身边的人。不要吝惜你的微笑吧，首先对自己笑一个。货赠识家，只度有缘人，花赠识香者。

【第十四季】黑眼圈眼袋、白发、痔疮、鼻炎问题详解

这季就黑眼圈眼袋、白发、痔疮、鼻炎问题做一个深入的分析，本来发的是第13季，因为鸳鸯的支持而发过了13季，那我就发第14季，在这里再次感谢鸳鸯的支持。

随着帖子越发越多，我不可能每个帖子都回答了，回答不过来了，本来发的帖子少，还能应付过来，现在帖子一多，就应付不过来了，只能有选择地回答问题了，一般新帖和主帖会盯得比较多，希望大家多谅解。

最近在戒色吧浏览帖子，发现一个好现象，很多戒友的觉悟有了明显的提升，从回答问题就可以看出来。其实这些戒友通过学习就是在【长觉悟】，在围棋界把棋艺的进步叫【长棋】，在戒色界就叫【长觉悟】，觉悟上去了，定力自然就上去了，通过不断学习戒色文章和养生知识，境界就会明显高于戒色新人，这样坚持学习下去，不断开悟，离开彻底戒色就不会遥远了。

戒手淫修的就是定力等级，定力等级达到了，自然而然就会戒掉，就怕不学习和放松警惕，那样永远戒不掉。

新人最大的问题就是存在很多思想误区，这些怀疑和犹豫不定一定要克服掉，通过提问来消除心中的疑虑，这样戒色的信心才会坚固，否则心中还有疑问和困惑，这样是不利于戒色的，比如很多新人出现戒断反应就想到不射有害，会憋出毛

病，如果在这个问题上认识不清，就容易破戒，其他思想误区还有很多，这些思想误区必须得到纠正，要戒色必须先改造思想，否则根本无法戒色成功。

下面进入正题：

黑眼圈和眼袋这2个问题我都有过，眼袋问题是19岁开始的，黑眼圈在初中时就有过，因为我热爱运动，所以黑眼圈问题并不严重，根据我的仔细观察和体验，热爱运动的人出现黑眼圈的情况比较少，即使出现，只要积极锻炼和注意休息，黑眼圈很快能下去，就怕不爱动又熬夜久坐，这样的人黑眼圈就比较顽固了。我推荐大家的运动方式最好是阳光下的有氧运动，中医认为，晒太阳可以温煦体内的阳气，是养生必不可少的手段。晒太阳能够帮助人体获得维生素D，可以提高人体的免疫力，预防各种疾病。

晒太阳也是有技巧的，在红日初升的清晨，适宜把两个手掌心（劳宫穴）对着太阳，做深呼吸，这样可以养心、肺之阳。在红日当空的午时，尤其是冬天的午时，是晒太阳最宝贵的时间，适宜把帽子脱掉，让阳气从头顶（百会穴）吸收进去，这样可以养心脑之阳，然后低下头，让阳光从颈后（风池穴）吸收进来，风池穴是人体卫外阳气的源头。

当然，晒太阳也要注意一个量，也不能晒得太多。一天1小时左右即可，不要整天猫着腰在电脑前久坐，这样对身体恢复是很不利的。要多接触大自然，多晒太阳，多运动。

在中医来讲，黑眼圈多因肾气虚损、精气不足、脉络失畅、目失所养所致。所以黑眼圈要恢复，一定要注意养生，注意运动，注意休息，这样黑眼圈恢复才比较快。

记得高考后那个暑假我手淫比较频繁，暑假过后照镜子就发现，有眼袋了！一有眼袋，人就显老几岁，感觉没精神很萎靡。那时的我虽然没有多少养生知识，但我知道运动可以帮助我身体恢复，于是大学时我经常慢跑，一般每次跑20圈左右，400米一圈的跑道，跑得很慢。这样跑了20天，再照镜子：眼袋没了，皮肤也好了很多，气色明显好了。但是，那时候我定力尚浅，还处在强戒盲戒阶段，于是没多久又开始手淫，一手淫再照镜子，眼袋又回来了，所以那几年我比较苦恼，和眼袋斗争了很久，但眼袋问题一直解决不了，因为我还一直在手淫，本来好不容易通过运动和休息把眼袋消下去了，但一放纵，眼袋就又出来了，不仅眼袋出来，脸部气色也下降不少，就像过期的水果，那种枯萎颓败的感觉。我那时有了解过祛眼袋手术，有外切口和内切口两种，同时我也了解到，祛眼袋手术并不能帮你彻底祛除眼袋，还是会复发的，如果你继续手淫，眼袋还是会出来的，所以那时我虽然很想做这个手术，但一直很犹豫。

眼袋的出现多是因为胃燥化水功能出现衰退，胃机能差，承泣穴、四白穴阻塞造成的。而中医认为：肾为胃关！《素问?水热学论》篇：“肾者，胃之关也，关门不利，故聚水而从其类也。上下溢于皮肤，故为浮肿。浮肿者，聚水而生病也”。

肾不仅为胃关，肾还藏五脏六腑精华之气，手淫导致肾虚，肾一虚，全身都容易出问题，眼袋问题仅仅是肾虚的一个表现而已，虽然眼袋是在胃经上，位于承泣穴的位置，但是根本原因还是肾的原因，肾一虚，五脏功能就紊乱了。

现在我彻底戒掉手淫和意淫后，眼袋问题已经远离我了，虽然不是非常平，但也属于和年龄相符的状态。眼袋一旦出现，要恢复的前提就是彻底戒色，否则真的很难恢复。

下面谈一下白发问题：

我也有过白发困扰，但我不是少白头，青春期我手淫频繁，但那时我作息规律，营养不错，白发有，但没超过5根。后来我又手淫又熬夜，而且饮食不规律，有时一天只吃一顿，这样没多久，我白发就出来了几十根，左边和右边各几十根，不仅出现白发还开始大量脱发，每天100根以上，那时的我真的快崩溃了，我知道这就是报应，自作自受，怪不了别人，只能怪自己放纵自己。

导致白发的因素：

一、精神因素精神紧张、忧愁伤感、焦虑不安、恐慌惊吓等都是造成少白头的原因。现代医学认为，不良的精神因素，会造成供应毛发营养的血管发生痉挛，使毛**、毛球部的色素细胞分泌黑色素的功能发生障碍，影响黑色素颗粒的形成和运送。

二、营养失调实验证明，黑鼠如果一直进食缺乏叶酸、泛酸、维生素等的食物，鼠毛便会变成灰白色。另外，头发色素颗粒的颜色，往往和它含的金属有关。黑头发中的色素颗粒含有铜、钴、铁等元素，假如缺少这些元素，往往出现白发。此外。缺少蛋白质、严重营养不良等，也可长白发。

三、患慢性疾病一些人患有植物神经功能失调、甲状腺功能亢进、肺结核、伤寒、内分泌障碍等，也会出现白发。这是因为疾病破坏或干扰了毛**、毛球色素细胞的生长发育，使它失去分泌黑色素的能力，阻碍黑色素颗粒的形成。

四、遗传因素少年白发也有一定的先天因素，在父母或家族血统中有类似的情况发生。

五、生活恶习如熬夜、久坐、纵欲，这些习惯都伤肾气，中医：发为肾之华。有这些恶习的人更容易出现白发。

我现在的头发已经恢复，又回到了五根以内，戒色半年后，我能看到发根长出来的是黑色的头发。我非常注重养生，这也是我恢复的有利因素，很多人只戒不养，要恢复相对较难。黑色食物我也吃过，但并没有刻意去吃，芝麻吃过，黑豆吃过，黑木耳常吃。我戒色比较彻底，又注意养生，这才是我能恢复的根本原因。在精神方面，我没给自己太多压力，情绪管理我做得很好，基本很少有不良情绪，不生气，不抱怨，不嫉妒，以一种心平气和的心态度过每一天。很多戒友都会急躁易怒，这很正常，因为肾气不足，情绪上的表现就容易急躁易怒，所以一定要注意情

绪管理，让自己的情绪保持稳定，不良情绪就像地震一样，对身心是有很大影响的，是潜在的危害，对身体恢复很不利。记得以前我隔壁邻居的男孩，比我大几岁，他就是少白头，他没遗传基因，家里吃得也很好，但他有频繁手淫，而且他家里非常不和睦，父母经常吵架，搞得他压力非常大，经常处在家庭暴力的阴影中，这其实就是导致白发的精神因素，家庭不和睦，心理压力过大。

白发要恢复，道理其实很简单，但做起来并不简单，就是反其道行之！杜绝那些导致白发的因素，彻底戒色，学会养生之道，这样白发问题就能慢慢恢复，有一个过程，你必须在养生方面懂得更多，更深刻，这样恢复的可能性才比较大，否则光戒不养，远远不够，具体的养生方法我在第12季有专门提到，大家可以看看。

下面再来谈下痔疮问题：

痔疮问题也是很普遍的问题，俗话说，十男九痔！还有一句话是这样说的：十女十痔。女人得痔疮的比例也非常高，因为女性有特殊生理期，更容易气血双亏，再一久坐，痔疮问题就会找上门来了。我得痔疮是在20岁左右，当时我频繁手淫，然后有一段时间我坐沙发上，沙发是下陷的，这样坐了一段时间，就感觉下面有东西了，从那时起我就得痔疮了，去医院检查是内痔，配的药涂了就能消下去，但不能去根，痔疮也给我生活带来了很大的烦恼，冷辣不能吃，所以那时我在吃的方面很小心，一吃辣就会发作，大便容易下血。后来我学中医才知道，手淫会导致气虚，你气足的时候坐沙发没事，因为气推血行，气足坐沙发不会引起气血瘀滞，但

是当你一旦气虚了，再坐下陷的沙发，就容易导致气血瘀滞了，痔疮就容易得了。

痔疮的解剖学原因：人在站立或坐位时，**直肠位于下部。由于重力和脏器的压迫，静脉向上回流颇受障碍。

我现在痔疮已经彻底好了，我是无心插柳柳成荫，我痔疮好的过程有点传奇，本来我以为除了做手术，痔疮是不会好的。当然做手术后也是会复发的，因为从医学角度来说，痔疮是由于静脉血液回流不畅所致，所以，手术只能把你现有的痔疮给解决，但是保证不了你血液回流不畅的问题能恢复。

我记得我2年前开始中药泡脚，用的是艾叶，淘宝上买的，当时我看了单桂敏的博客，里面提到了根治痔疮的方法，就是艾灸痔疮。方法是坐在一个挖空的凳子上，下面用艾灸熏烤痔疮，这样大概一周左右，痔核就会脱落，痔疮就痊愈了，当然这个过程有点痛苦，不是每个人都能接受的。我看了以后就没敢尝试，当时我就艾叶泡脚，没想到连续艾叶泡脚三天，我就感觉痔疮外翻了，变大了，我就知道是艾叶的温经通络在起作用，当痔疮外翻时，我的确很痛苦，坐都坐不下去，一坐就痛，只能歪着坐。那时我已经开始艾灸，当然没敢直接艾灸痔疮，那时我艾灸神阙穴，也就是肚脐眼，泡脚三天痔疮外翻，第四天艾灸肚脐眼，艾灸了40分钟，我就感觉到痔疮要破了，我马上一提肛，痔疮果然破了，痔核掉了，从那以后我痔疮就彻底好了，再没犯过。

有痔疮困扰的戒友可以试试我这个方法，当然，治疗痔疮的方法很多，我只是

把我的经验拿出来和大家分享，希望能帮到大家。

最后再来谈下鼻炎的问题。

我是过敏性体质，是一个过敏性鼻炎患者，有时打喷嚏可以连续打十几个，我记得从小时候开始，我鼻子就不好，那时虽然没手淫，但是因为先天不足，先天就容易外感风寒，所以我小时候经常感冒，还得了哮喘。但是，那时候我鼻炎没那么严重，进入青春期以后，开始频繁手淫，鼻炎就突然加重了，一年鼻子也很少有通气的时候，很痛苦。用了很多治疗方法都不见效，后来去做了下鼻甲切除手术，才缓解了不少，但还是不行，一到季节转换就容易出问题。那时候我处在无知的状态，根本不知道是手淫加重了我的鼻炎，现在学习中医医理后就知道了，中医：精虚鼻渊。精气一虚，就容易导致鼻炎，因为肾主纳气，肺主出气。先天不足的人再一手淫，鼻炎就会加重，因为先天不足代表的意思就是伤不起了，每个人体质不同，有人先天禀赋深厚，不伤到一定程度是不会出症状的，像我就是先天不足，稍微一伤，就出症状了。记得有位戒友说过，原来体质超好，冬天赤膊都不觉得冷，后来频繁手淫伤了肾阳后，夏天都手脚冰凉，就是肾阳虚了。你一年两年手淫身体没问题，但只要继续手淫，伤到一定程度肯定会出症状，有的人热爱运动，作息规律，症状出来就轻微，但是无论身体如何强壮，到了40岁以后身体都会走下坡路，到时候很多潜在的疾病，也就是隐疾，就会集中爆发出来，就是年轻时放纵太过导致的。年轻时阳气足不觉得，年纪一上去，很多毛病就显现出来了。

我现在依然有鼻炎，但相对以前要好很多了，以前几乎每天都难受，现在很少有难受的时候了，而且现在我学会了艾灸，鼻子不舒服时艾灸合谷穴和足三里，很快就能恢复通畅。其实因为手淫导致鼻炎加重的人有很多，我认识的朋友当中就有好几个，我表弟以前鼻子没问题，后来也学会了手淫，没几年，也得上了鼻炎。手淫导致肾气亏损，身体的抵抗力就会大大下降，内虚后，外邪就容易乘虚而入，这样很多疾病的发病率就提高了。所以，一定要戒掉手淫，养足肾气。否则真的会百病丛生！切记

希望这季文章能够给大家带来有益的启示，有问题可以集中放在此帖提问，新帖我会盯得比较多，谢谢大家支持！

【第十五季】腿软问题、出油问题、紧张障碍、阴囊潮湿

这季就腿软问题、出油问题、紧张障碍问题、阴囊潮湿四个方面详细论述一下，具体如下：

腿软现象在戒友中相当普遍，戒色吧经常会看到有戒友发帖说自己腿软腿无力，在中医来讲其实很好理解，因为肾主骨，而且肾经是从脚底涌泉穴开始往上走的，所以手淫后乃至遗精后，很容　易出现腿软现象，腿软现象在西医上也已经证实，手淫会导致骨质疏松，手淫会导致骨密度的下降。中医又讲到：腰为肾之府 膝为肾之路。肾虚有一个普遍症状就是腰膝酸软，出现腰痛的戒友也 有很多。很多人弯腰没多久，就酸痛得不行。这其实就是肾精不足的典型表现了，是身体在给你信号，不能再纵欲了。

我初中和高中手淫频繁，那时我打篮球经常崴脚，好几次崴脚都是在没有任何身体接触的情况下崴到的，那时手淫完总觉得腿软无力，支撑力不稳，但并不知道是手淫导致的，也不懂得医理。现在 研习了中医医理才明白背后的道理。

前段时间看NBA，正好看到公牛队的罗斯扭伤膝盖，伤情是左膝前交叉韧带撕裂，余下赛季报废了。罗斯受伤也很诡异，没有任何身体接触，就持球往前一跳，膝盖就扭伤了，看到他这样受伤 ，我敢说比赛前天晚上罗斯不是遗精了，就是纵欲了，加上频繁赛事的疲劳积累，这种莫名其妙的受伤就这样发生了。史泰龙的《洛

奇1》里面有一个场景我现在还记得，洛奇的教练告诉洛奇　不要碰女人，碰女人腿就软了，会影响到比赛状态。竞技体育是比较忌讳比赛前碰女人的，一碰女人腿就软了，很多动作都做不到位，也容易受伤。我看过拳王泰森的纪录片，在讲到他在日 本输给道格拉斯的时候，泰森说，他输掉了比赛就是因为他放纵了，以一种很不好的身体状态去比赛，后果可想而知，被实力大大不如自己的道格拉斯击败。

手淫后或者遗精后，一定要注意休息，不要从事太剧烈的运动，以防受伤。

下面来谈下出油问题：

手淫后出现出油现象的戒友非常多，因为手淫导致内分泌紊乱，就会出现出油现象，当然不全是出油，有部分戒友则是表现为皮肤干燥，内分泌紊乱一般分两类，一类出油，一类皮肤发干。总的来说，以出油现象居多，和每个人的体质不同有关。

一般出油分两类：

1.脸部皮肤出油

2.头皮出油

脸部皮肤出油容易造成青春痘和痤疮，而且手淫导致的痤疮一般很顽固，属于

顽固性痤疮，不戒掉手淫真的很难好。脸部皮肤总是油光光的，也是会影响到美观的。而头皮出油则比较容易造成溢 脂性脱发，患者一般头发细软，有的还伴有头皮脂溢性皮炎症状。脱发症状我在前面的文章有专门讲到，一般轻中度脱发相对容易恢复些，重度脱发就比较难恢复了，因为有一个词叫【积重 难返】，有条件的患者可以去尝试植发。我戒掉手淫后，明显感觉皮肤出油少了，头皮屑也减少很多，这就是内分泌调整过来了，所以要减少出油状况，一定要戒掉手淫，不要只做表面功夫，要 从根上去调理。有戒友会问，可不可以用些去油的产品，我的回答是当然可以，但一定要注重戒色，否则只是治标不治根，只有通过坚持戒色，内分泌才会自动调整正常，否则用再多的产品也只能是缓解，无法治愈。

接下来谈下紧张障碍的问题。

紧张障碍分为：

1.小便障碍

2.做爱障碍

很多戒友都有反应：在有人时无法小便，没人时正常。还有戒友反应手淫时没事，做爱时就出现了勃起障碍，这种紧张障碍其实就是肾气受损的表现，肾气伤到一定程度就会出现这种现象，我自己也经历过这2个现象，一般戒掉一段时间，积极锻炼，按时作息，养足肾气，紧张障碍的问题就会缓解不少乃至自愈。所以有这种

情况的戒友，也不必太烦恼，戒掉手淫养足肾气，是可以恢复的。

最后再来谈下阴囊潮湿的问题。

这个问题也非常普遍，绝大多数手淫戒友都存在这个现象。有了阴囊潮湿，就感觉很不舒服，也是一种扰人的烦恼。

阴囊潮湿是指由于脾虚肾虚、药物过敏、缺乏维生素、真菌滋生等原因引起的男性阴囊糜烂、潮湿、骚痒等症状，是一种男性特有的皮肤病。阴囊潮湿、瘙痒属于慢性前列腺炎的典型临床表现，常因慢性前列腺炎导致的植物神经功能紊乱所造成的，如果前列腺炎治疗不当或不彻底，阴囊潮湿、瘙痒是不会消失的。大部分阴囊潮湿患者都伴随着前列腺炎，主要是前列腺炎导致的植物神经功能紊乱所造成的，随着前列腺炎的好转和治愈，阴囊潮湿会间断出现直至消失。阴囊潮湿是慢性前列腺炎的典型症状之一，也与长期久坐，热的环境中工作以及精索静脉曲张有关。如果您是前列腺炎患者，阴囊潮湿就与前列腺炎有关。

我以前就有过阴囊潮湿，还出过湿疹，非常不舒服，总是潮湿的，像水一样，睾丸也松弛下垂。一般有前列腺炎的人都有阴囊潮湿，当然如果你有阴囊潮湿，也可以去做个前列腺液的检查，看看有没有前列腺炎。我彻底戒掉手淫后，积极锻炼，按时作息，养足肾气，阴囊潮湿现象基本消失了，睾丸也收上去了，前列腺炎也好了，所以出现阴囊潮湿的戒友，最好能坚持戒色，这样才有望解决这个烦恼。

【第十六季】遗精问题补充、无害论、禁欲有害论、婚后次数

16季就遗精问题补充、关于无害论、禁欲有害论、婚后次数这四个方面详细论述一下，具体如下：

遗精问题我在第3季和第7季都有讲到，遗精是个大问题，频繁遗精太伤身体了，而且遗精后也容易破戒，思想容易发生动摇，所以要尽量减少遗精次数，这样才有利于身体更好地恢复。关于遗精问题我推荐的是固肾功，根据反馈情况，分为2类，一类做了效果很好，不少戒友真的做到了一月以上一次遗精，一般是30加，也有戒友做到了40加，原来是一个月8次，所以固肾功有效是不容置疑的，还有一类就是做了遗精照旧，效果不大，很是苦恼。为什么别人能做到30加，而我没做到呢？没做到的戒友一定要问下自己这个问题。

这季我就这个问题再深入论述一下，希望可以帮助大家更深入地认识遗精问题。

做了固肾功遗精照旧的朋友，让我想起了以前上学时体育课，体育老师教给大家一个动作，有运动天赋的人很快就能把握要领，很快就能把动作做到位，而其他很多人则是做了很多遍，依然做不像样，依然做不到位，老师教的内容是一样的，但学生的接受能力和接受程度是不同的。但只要你坚持练**有一天会找对感觉的，天赋高的人可能马上就能找对感觉，天赋差的人，也许需要一周乃至一个月才能逐

渐找对感觉，这是其一。

其二，很多人韧带已经很好了，能摸到地，但仅仅摸到地是不行的，一定要找对拉紧感，强化拉紧感，很多戒友一摸到地就结束了，以为到位了，其实才仅仅开始，必须冲击到自己的极限，然后把极限做50次以上，这样才比较到位，不能一拉到极限就结束。能摸到地了，就要手掌摸地，手掌摸地了，就要站在小凳子上摸地，一步步来。很多戒友会说，我韧带不好，摸不到地，这其实并没有关系，关键是拉紧感，你韧带不好，但你能找到拉紧感，并且强化拉紧感，久而久之，自然就能摸到地了，不仅摸到地，功夫深了，手掌摸地也会很轻松的，贵在坚持，是一个渐进的过程，很少有人可以一下就手掌摸地。

其三，导致遗精的因素非常多，不是做了固肾功就万事大吉了，如果你犯了其他导致遗精的因素，一样还会遗精。前2天回答了一个戒友的问题，他的情况是这样的，固肾功坚持做，的确减少了遗精次数，但最近几天频繁遗精，搞得很苦恼，他来问我怎么回事？我就帮他分析了，让他回忆下这几天干什么了？然后他就说最近感冒了，并且去打篮球了，然后我就和他说：答案找到了，你遗精的案子破了。他最近频繁遗精，原因其实很简单，但是如果你不懂得这个道理，可能一辈子都不会明白怎么回事。他感冒，本来身体已经虚了，再去打篮球出大汗，中医：大汗伤阳，劳伤阳气。他感冒后打球，正是犯了中医讲的【虚虚之祸】，劳累是晚上遗精的诱因，很多人白天运动过度，出完汗很疲倦，晚上就遗精了，这种劳累后晚上遗精的情况非常非常之多，我搜集的案例中占了很多，年轻人比较容易犯的错误就

是：过度运动，只懂得放，不懂收。当身体虚的时候，要注意休息，中医有讲到：汗者，精气也。你运动过度，打篮球不懂节制，一下把精气给伤了，晚上就容易导致遗精。关于劳累遗精，我自己也是有过体验的，在身体虚的时候，我去蹲了几组深蹲，晚上就遗精了，所以，当身体虚的时候，不要做剧烈运动，不要做出大汗的运动，否则晚上很可能遗精，打篮球也是要注意节制的，也要注意时机，身体虚或者身体不适的时候不要去打，以静养为主，可以做些低运动量的运动，比如散步。

导致遗精的因素如下：

1.白天意淫

2.白天劳累

3.喝酒

4.吃肉太多

5.吃补药

6.趴着睡

7.裸睡

8. 晒被子

9. 盖太厚

10. 睡前打坐

11. 内裤太紧

12. 顶着或者夹着被子

13. 艾灸不当

14. 打坐意守下丹田

15. 熬夜久坐

16. 睡前喝水太多

17. 运动过度

18. 生病

19. 肾亏无梦而遗

20.饮食偏辣偏重

21.紧张（包括梦魇）

22.挤压（包括趴睡）

23.生气（导致气血紊乱）

关于遗精问题，我到现在已经回答了几百个问题，总结的遗精原因基本就是这23条，作为戒色前辈，其实干的事情就是【试错】，把自己悟到的经验传授给戒友，特别是戒色新人，新人的思想误区实在太多，必须帮助新人建立正确的认知，否则他一辈子都不会明白。

很多戒友遗精后都会做记录，什么时间遗精的都会记录，但他们缺少的正是对遗精原因的深入认识和了解，如果你对原因认识不清，就无法真正避免遗精，还是会犯同样的错误，而且是犯了错误还不知道怎么回事，还不明白怎么会遗精，我打个比方：要不被贼偷到，必须比贼精，贼是够精的，而你必须比贼更精，而且要精益求精。这样才能最大限度地减少遗精次数，如果你能把遗精频率控制在一月一次，那对你身体的恢复是非常有利的，否则吃再多中药，疗效都会打折。因为你漏得太厉害！

每次遗精都要像破案一样，找到蛛丝马迹，找到线索，找到导致遗精的因素，

当然一月一次的遗精，就不需要刻意去找了，因为对于普通人来说，精满自溢这个理论是适用的，但一月3次以上，肯定不是精满自溢，而是病态的遗精了。只有真正找到原因，下次才能做到尽量避免，否则遗精后你不总结，不深入思考原因，结果就是遗精还会频繁。据我所知，被遗精困扰了十年的戒友也大有人在，搞得腰膝酸软，浑身无力，腰痛耳鸣，脑力下降，症状很多。

再分享2个案例，一个是猪腰子吃多了，晚上遗精，另一个是芝麻吃多了，晚上遗精。芝麻很好，但古代养生家每日只吃2丸，为什么不多吃呢？因为吃多了，一不容易消化吸收，二就是容易导致遗精，所以芝麻可以吃，但必须注意量，不要一吃一碗，那样很容易导致遗精，猪腰子也不能吃太多，补的东西要注意适量，还有肉也少吃，容易助长欲望。切记！

下面谈下无害论和禁欲有害论：

无害论其实是非常具有迷惑性和误导性的，因为大家都知道结婚后会有性生活，那么婚前为何不能有性生活呢？很多人思想上认识有误区，就会如此发问，并且会很认同适度无害。我当年也被这个理论迷惑过，深深地误导过，这种似是而非的理论对于青少年，对于阅历尚浅的戒友，毒害的威力是非常大的，让那些手淫的人更加深陷其中，等身体出症状了，就悔之晚矣，我看到很多戒友的案例，都会把无害论给批判一通，认为自己当初就是被无害论给害了。所以，在无害论这个问题上，必须立场坚定明确，不能有疑惑，否则根本是戒不掉的，只会在怪圈中继续徘

徊。

适度无害的破绽就是忽略了手淫的成瘾性，手淫具有高度成瘾性，成瘾了就不是你能控制得了的，就像决堤的洪水，不少戒友一破就是2次，甚至连续好几天放纵，根本收不住。那为何结婚后又能过性生活呢？结婚后的性生活，当然一定要注意【节制】，古今无数医案都记载了房劳伤身导致疾病。戒色吧有不少戒友已经结婚，但也想戒色，为什么呢？因为身体亏损厉害，出了很多症状，必须戒了，否则就完蛋了。一般有老婆的戒友，我都建议要和老婆好好沟通下，取得理解，这样戒才比较好，否则老婆误解你，容易造成家庭矛盾，等你禁欲一段时间把肾气养足，再过性生活也不迟，留着青山在不怕没柴烧，否则你提前把自己透支光了，将来就彻底阳痿了，阳痿也就罢了，还会有无数疾病找上门来。

结婚后的性生活方针：【养足肾气、节制使用】，如果已经出症状，就要禁欲一段时间，养足了，再使用。

杜绝婚前性行为：就是为了让你的肾气尽量不受损，否则很多戒友婚前乱来，把自己身体废掉了，结婚后怎么办？

关于无害论，我打个比方，大家看了就知道应该怎样对待无害论。这个比方是这样的：有两个人走过来和你说话，一个说大象是灰色的，一个说大象是蓝色的。说大象是灰色的，说得很有道理，说大象是蓝色的，说得更有道理，这时候你就犹豫了，不知道该相信谁，因为两方面都很有道理！这时候，我告诉你一个办法，两

个人都不要相信，自己去看大象究竟是什么颜色的！！

！同理，在戒色方面，你也不要去相信究竟有害或者无害，你直接去找案例，用案例说话，案例是第一手宝贵资料，是最真实的。

关于禁欲有害论，戒友问得也不少。我可以明确告诉大家，禁欲无害，但有一个前提，就是必须尽量杜绝意淫。否则相火妄动，然后憋着，是会憋出毛病的，我在中医医案上，有看到不少此类案例，就是意淫导致的问题。如果修心到位，是不存在这个问题的，很多和尚都活到了100岁以上，修心到位，禁欲对身体无害。不少戒友戒色后，身体出症状了，手淫时基本无症状，戒手淫反而出症状了，然后他就想到了禁欲有害的文章，马上又开始手淫了，这其实是他没认识到【戒断反应】，以我的阅历，几乎每个戒友戒色后都会出点症状，有人轻微，有人严重，这是很正常的，正气一恢复，潜在的病邪自然会表现出来，坚持戒色，戒断症状会消失的，身体会越来越好的。

最后再来谈下婚后次数：

婚后过性生活的频率，也是大家比较关心的，大家可以参照药王孙思邈的文章：

御女之法，能一月再泄，一岁二十四泄，皆得二百岁，有颜色，无疾病。若加以药，则可长生也。人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日

一泄；五十者，二十日一泄； 六十者，闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。

药王这段话是对结婚后的人说的，因为古人结婚比较早，20岁基本都结婚了，古人是不主张婚前性行为的，因为古人在这方面认识比较深刻，知道婚前乱来的恶果。

这个性生活频率，也是有一个前提的，就是你肾气充足的情况下才能这样过，否则你肾气已经亏损了，再这样过，就是虚上加虚，身体万难恢复了。

我个人推荐的是一月2次，就是肾气充足的情况下，一月2次，这样对身体伤害较小。

【第十七季】如何克服意淫、反复现象、嗜睡、压力导致的手淫

这季就如何克服意淫、反复现象、嗜睡症状、压力导致的手淫这四个方面深入论述一下，具体如下：

意淫是大家开始戒色后普遍会遇到的难题，很多人可以不手淫，但是意淫就像脱缰的野马，几乎每几分钟就意淫一次，在中医来讲：心动则精自走。意淫属于暗耗精气神，也很伤身体，所以必须克服意淫 。如果你满脑子意淫，总憋着不手淫，也容易出问题。

要杜绝意淫，必须深刻地认识到意淫是什么，意淫其实就是念头，邪淫的念头。这个念头像一样东西，这个东西就是【火】！

有了这个认识，大家的觉悟就会上一个层次。接下来，大家再来思考一个问题：火在什么时候比较容易扑灭？有点常识的人都知道，火在刚开始起来时最容易扑灭，几乎不需要多大力气就可以扑灭。否则，当火星变成了大火，那根本无法控制，我们伟大的主席曾经说过：星星之火，可以燎原。一旦当它发展壮大，就不是你可以控制的，而在刚开始时，你还是可以完全控制的。

我们的意淫也是如此，当邪淫的念头刚开始出现时，我们马上断掉，这叫【念起即断】，在它还没成气候时，把它扼杀在摇篮里。否则任其发展壮大，最后就是欲火焚身了，极容易导致破戒。

所以，断意淫是有窍门的，这个诀窍就是断意淫的时机，当意淫刚出现，必须马上断掉，否则它会【越烧越旺】，必须在它还是火星时灭掉它，不能犹豫，不能妥协，千万不能错过断意淫的绝佳时机，切记！

断意淫口诀：【念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无】。这个口诀很管用，大家背熟它就可以形成条件反射，一有意淫念头，自动就会断掉。

当然，前提是背得滚瓜烂熟，不断重复再重复，深入潜意识，这样就能形成断意淫的条件反射。

我们一定要保持极高的警惕和敏感，不能等到它发展壮大了，再去断，那时候就很难控制了。

所谓【不怕念起，就怕觉迟】，就是这个道理。

佛教修心断意淫的方法一般有2种：

一种虚云法师开示过，就是不要去理会妄念，越压制越反弹，妄念来了，不要去管它，任它自生自灭。当然，意淫刚出现时，断掉没事。到了意淫发展壮大了，真是越压制越反弹，这个我深有体会，到了无法控制的程度，的确还是忽视它比较好，别去助念，任其自生自灭。

还有一种净空法师开示过，叫转念法，当意淫出现时，立刻转成佛号，当然不只是意淫，包括嫉妒障碍，贪嗔痴等妄念，一旦出现，马上转成佛号，一句【阿弥陀佛】就转过来了，就会【念念正觉】，这种方法很好，我用得比较多，我本人信佛，这个方法对我很管用。有佛缘的戒友可以尝试下。

总之，要戒色成功，意淫这关必须过。

身体要恢复，频繁遗精这关必须过。

戒色的确不是那么简单的，不是说我意志力强，就可以戒掉，戒色要成功，必须多学习戒色文章提高觉悟和定力，这样才有望彻底戒除，一旦停止学习和放松警惕，极易破戒。戒色必须专业，什么叫专业，大家都知道有职业玩家和业余玩家之分，杀手也有职业杀手和业余杀手之分，篮球有职业篮球和业余篮球之分，戒色也是如此，必须通过学习让自己戒得更专业更到位，不学习戒色文章，你永远无法变得专业，永远只是菜鸟级别，要彻底戒色成功，很难。真正有觉悟有善根的人，必定是每天坚持学习的人，每天都有所领悟，这样他的觉悟和定力提高就非常快，我在戒色吧这么久，也的确发现不少戒友进步很快，觉悟很高。而有部分戒友，戒了很长时间还是不行，戒色意识还是模糊，很多问题还是认识不清，这怎么能够成功？

佛教有个词叫【断惑】，如果你对戒色还有疑惑，立场还不够坚定，那要戒色成功，真的很难。只有通过学习改造思想，让思想认识有了飞跃，这样才有可能彻

底戒除，永不复手！

下面谈下反复现象：

有些戒友会问，戒断反应和反复现象有何区别？这两者的共同点都是身体会出现反复，就是出症状，但两者还是有所区别的。区别如下：

戒断反应一般在戒色后一个月左右会出症状，有些戒友戒色前没事，戒色后就出症状了，这就是戒色后正气有所恢复，潜在的病邪自然就会显现，坚持戒色，症状会逐渐消失的，有些戒友不懂戒断反应，一出现症状就慌了，还以为是禁欲有害，结果就又掉进手淫陷阱不能自拔。所以，要戒色成功必须建立起正确的认知，否则只有失败。

而反复现象出现的时间跨度就比较大了，有人戒色后3个月出现反复症状，有人是戒色半年出现反复症状，有人一年左右也会出现反复症状，出现反复症状是很正常的，据我研究，很多戒友在遗精后都会出现反复症状，还有就是最近熬夜、劳累、久坐、生气、饮食不节、感冒等原因，都会导致反复症状的出现，这个道理其实很好理解，当你还没养足肾气时，遗精乃至不良生活习惯都会伤到肾气，就容易出现反复症状。还有就是季节转换的原因，因为每个季节人体的阳气水平都不同，一般在季节转换时容易出点反复症状。出现反复症状，不用担心，好好休息两天，按时作息，保持饮食清淡，症状会慢慢消失的。

再来谈下嗜睡症状：

肾虚的表现有一个名词叫【嗜卧懒动】，不仅是手淫后，乃至做爱后，人都会出现这种表现，就是变懒了变得爱睡觉，睡不醒。很多戒友因为睡不着，会通过手淫来让自己产生困倦感，然后会更容易入睡，这种方法其实非常不好，当肾气伤到一定程度，就会出现睡眠障碍，到时候就是你睡前手淫，也不容易睡着了，所以必须改变这种睡前手淫的习惯，必须纠正，就像一棵树长歪了，必须把它弄正了，不能让它顺着歪劲长。

分享一个案例：

【我14岁时开始有手淫史，而且很频繁，不过后来知道了手淫对身体不好就停止了，但是现在晚上经常睡不着，白天头晕脑涨，腰部酸痛，小便发黄，是不是我手淫过度导致了肾虚啊！我该怎么办我已经有好几年没睡个好觉了！】

有【睡前手淫】习惯的戒友，必须纠正这一习惯，习惯的力量是非常强大的，但必须学会克服它，否则等待你的就是症状。

手淫后嗜卧懒动，其实就是气虚的表现，有人1次不过瘾，连着来2次，这种人将来肯定会出现早泄阳痿倾向，因为【欲不可强、欲强则毁】，必须懂这个道理。

最后来谈下压力导致的手淫问题：

据我研究和总结，一般戒友中普遍会出现两种不良倾向：

1.睡前手淫：就是通过手淫来让自己更容易入睡，这种习惯太伤肾气，积累到一定程度，反而睡不着。

2.压力导致的手淫：就是把压力变成手淫行为，这种情况也极其普遍。

睡前手淫我上面讲到过了，下面就来谈谈压力导致的手淫。

压力导致的手淫，分为好几部分，有求职压力、学业压力、父母的压力、人际关系压力等，人活在这个世界上，会受到各方面的压力，所以有句话叫：生容易，活容易，生活不容易。

我遇见的戒友，其中有求职失败，或者被老板骂，被父母骂，心中情绪失控，精神压力非常大，在这种情况下寻求手淫的慰藉，希望通过手淫来摆脱不良情绪，说实话我以前也经常这样，被骂了或者没考好，晚上肯定手淫，好像手淫是一个发泄的出口，就是希望手淫把自己搞累搞空虚，然后什么也不想，一天就过去了。

这种发泄的方法其实是不可取的，因为这种方法对身体的健康是有损害的，虽然是可以起到缓解精神压力的作用，但总的来说是弊大于利，所以必须克服这种不良倾向，生活中有压力可以通过其他方式来发泄，不一定要通过手淫，比如运动方式就比较好，当然要注意适度运动。我提倡的方法就是注重调心，压力使你的心理

失衡，你要学会把它调整到平衡的状态，心平气和的状态，这种调心的能力就是情绪管理的能力，大家可以多看看情商方面的书，对大家更好地管理自己的情绪是很有帮助的。

我咨询的戒友中，很多人破戒就是情绪出了问题，倒不一定是心魔的问题，很多人坚持学习戒色文章，基本上降伏了心魔，很少有意淫。但生活中的不如意，生活中的压力，导致暂时的情绪失控，这种心理状态就比较容易破戒了，心里不爽，没处发泄，不如手淫吧，就这样鬼使神差般地破戒手淫了。

我写这篇文章，就是让大家能更清楚地认识到情绪管理的重要性，有一个稳定的心理状态，戒色才有望彻底成功，永不复手！

【第十八季】前列腺炎补充、睡眠问题、赖床破戒、周末破戒

这季就前列腺炎补充，睡眠问题，赖床破戒和周末破戒这四个方面详细论述一下，具体论述如下：

最近解答戒友的提问，发现一个问题。

有很多戒友因为手淫得了前列腺炎，所以会比较关注前列腺的问题，会去前列腺的贴吧和前列腺的论坛学习，前列腺炎的贴吧就不用去了，虚假的广告信息满天飞，前列腺的论坛倒是可以去，但是那里也充斥着一种错误的思想倾向，这种思想倾向很具有迷惑性，一般的患者看了以后，就会被洗脑，会很认同那种思想，不仅认同，还会宣传那种思想，这种思想就是禁欲对前列腺会有损害，必须定期排精，否则前列腺炎会加重。

相信有点阅历的戒友都看过，我当年也被类似的论点害过，那时我戒色后，的确前列腺炎的症状有所加重，但那时我并不知道，这是戒断反应，正气一恢复，病邪自然会显现出来，只是暂时加重了，坚持戒色，积极锻炼，前列腺炎的症状会逐渐消失。很多戒友戒色后，发现出症状了，马上联想到禁欲有害，马上又开始手淫，结果是又掉进了手淫陷阱不能自拔。而且他会变得心安理得，因为有文章说要定期排精，会觉得这样放纵，并没有什么不对。其实这真是大错特错了，我敢肯定，写出这篇文章的人认识上有盲区，他肯定没认识到戒断反应，也没有坚持戒

色，只是被某种不成熟的理论所误导，结果写出这么一篇文章，以讹传讹，一传十，十传百，真是假传万卷书，假的重复一千遍就变成真的了。现在前列腺炎患者普遍都接受这个不排精有害的思想，我要说的就是，这个思想是完全错误的理论，害人匪浅。

为什么这种错误的理论会大行其道呢？

当然也有人提出这是阴谋论，我想说这也是有可能的，很多男科医院靠什么赚钱？前列腺炎患者就是他们最大的收入之一，一进去就是一通检查，很多患者检查费都几千，治疗费上万的都大有人在，结果是什么？结果是，前列腺炎依然没根治，还是不行，花了上万的医疗费还是无法治愈，原因何在？很多人一辈子，直到死亡，都是前列腺炎患者，一辈子无法治愈。

一种思想可以毒害整整几代人，如果这种思想不纠正，可能会毒害几十代人，太可怕了。后面的推手是谁？我想有3种可能：

1.75党撒播的

2.男科医院故意撒播的

3.认识上有盲区的人想当然编造的

下面就是我对那篇文章第11点的指正，如下：

【11、纵欲和禁欲都会造成前列腺的过度充血。所以，要自己掌握好这个尺度：没有性的生理需求时不要进行**；而有了性的生理需求时就要顺其自然，让性冲动能量得到合理的渲泄。保证规律的性生活和***，没有结婚的朋友可以**，通常4-7天排精一次。】

网上有很多文章的论点都有问题，当然很多无害论也会出现这种似是而非的论点，对新人或者体验认识不深刻的人来说，是比较具有迷惑性的。

如何辨别真伪呢？只有一个办法，找过来人，找真实的案例。

作为过来人，我的论述如下：

【禁欲会导致前列腺过度充血】：这一条我不敢苟同，目前也没研究表明，禁欲会导致充血。

【而有了性的生理需求时就要顺其自然】：这一条也有问题，很多人上瘾后，每天都有性的生理需求，难道每天都要手淫吗？一个人必须学会克制自己的欲望，否则就会导致自毁，无数戒友的案例已经说明了这个问题。

【没有结婚的朋友可以**】，这一点我更不敢认同了，很多人肾气都亏损了，

根本伤不起了，这种情况难道还要手淫？这只会形成恶性循环，前列腺炎永远别想痊愈了。你自己想想，你手淫前有前列腺炎吗？肯定没有。现在因为手淫得了前列腺炎，还奢望通过手淫来控制前列腺炎，这不荒谬吗？

【要自己掌握好这个尺度】，写这句话的人肯定没认识到手淫的高度成瘾性，一旦成瘾，自己根本无法控制，你是被瘾控制的，身不由己。

我原来前列腺炎也非常严重，尿频很严重，做过前列腺液的检查，显示有炎症，现在我禁欲2年多，尿频彻底好了，再也没腰痛了，小腹也不涨了。如果我相信这种站不住脚的歪理，那我现在还会尿频，永远别想好了。说实话，我以前相信过不排精有害的理论，结果是什么呢？十几年了前列腺炎都没好，看了很多次医生，吃了很多药，依然不行，只能缓解，无法去根！

很多人好了只是暂时的痊愈，并没有彻底地好，如果他再纵欲，肯定还会复发，这就是为什么前列腺炎的复发率为90%以上，因为很多人认识上有误区，还在认可所谓【4-7天排精一次】的荒谬理论。

吃药能痊愈吗？NO，相信有治疗经历的前列腺炎患者深有体会，吃药根本无法痊愈，只是暂时消炎了，无法去根。现在还发明出来乱七八糟的治疗器械和术语，什么个体分型疗法，什么最新智源肽通导技术，什么STQ强效脂膜渗透修复因子，相信将来肯定会有更新的器械和术语，但目的只有一个：就是让患者掏钱，而且先进的器械一般治疗费用都很厉害，一个疗程几千元是普遍的价位。如果真能彻底治

愈，掏那么多钱也心甘情愿，但结果呢？根本无法治愈，照旧复发。

其实要治愈必须改造思想，三分治、七分养，有了前列腺炎是要积极治疗，但重心在养生上面，养生就包括了戒色，你必须养足肾气，当然养生深有讲究，我12季的文章有专门讲到养生，大家可以看看。

禁欲是否有害，我在16季的文章已经阐述过了，大家可以看看。

要禁欲，必须学会调心，如果意淫严重，是容易出现问题的，如果你修心功夫到位，禁欲是不会有害的，养足肾气，前列腺炎会自愈。

看到我这篇文章的慢前患者，希望你们有所觉悟，觉悟后就能省医药费，否则医院的泌尿外科，还会向你招手，我戒色前，经常跑泌尿外科，戒色后2年多，一次都没去过，医药费就这样省下来了，很多戒友反应手淫后留不住钱，就是因为手淫伤了肾气，医药费花钱如流水。切记！

下面谈下睡眠问题：出现睡眠障碍的戒友非常多，主要有以下几类：

1. 失眠

2. 难以入睡，入睡困难

3. 多梦

4.早醒，包括半夜醒来

5.睡眠表浅，睡眠质量差

睡眠的确是一个大问题，如果你睡眠质量不行，那么身体要恢复就相对比较难了，而导致睡眠障碍的原因也非常多，一般手淫戒友主要的原因就是手淫导致的心肾不交，还有就是久视伤肝血，还有就是压力大，另外熬夜久坐的人也极易出现睡眠问题。特别是熬夜，一般熬夜都要久视久坐，这样伤身体就比较厉害了。所以要恢复睡眠质量，必须调整作息，尽量在23点之间上床，睡不着就闭目养神，一定要养成正常的作息习惯，熬夜实在太伤精气神。

有的戒友晚上睡不着，一问，原来是喜欢睡午觉，有的人一睡午觉，晚上就难以入睡，这种经历我也有过，后来我就不睡午觉了，如果不是太累，就不用睡午觉了，否则晚上容易入睡困难。

如果是偶尔一次的睡眠问题，不用太担心，建议调整作息，按时作息，不要搞得太累，学会调心，不要给自己太大压力，这样睡眠问题能自动调整过来。

如果是顽固性的睡眠障碍，比如严重失眠或者持续的早醒和多梦，这种情况就说明伤得比较严重了，最好能找个中医配合中药调理，然后调整作息，不熬夜不久坐，积极锻炼，学会养生之道，大概需要半年时间才能调整过来，我当年多梦和失

眠比较严重，天天做梦，有时就直接失眠了，非常困扰，后来我把作息调整过来了，然后学会了养生之道，用了一年多才调整过来，因为我伤得比较严重，所以用了一年多。这一年就是禁欲加养生，药也没吃，就靠自己。当然，最好是去找个好点的中医配合中药调理，这样恢复能更快些。

要让自己的身体恢复得更好，必须提高睡眠质量，很多人能吃能睡，积极锻炼，恢复很快。有的人睡不着或者睡眠质量差，这样要恢复就相对比较困难了。睡眠就像手机充电，电充不进去，何谈恢复？

最后来谈下赖床破戒和周末破戒：

很多戒友反应赖床后就容易破戒，还有一到周末就破戒，平时上学没事，其实这两种情况我当年也经历过，一般学生比较容易出现这种问题。

经过我几年的研究和案例分析，发现人在一种心理状态下极易破戒，这种心理状态就是：【无聊】。

赖床时其实很无聊，就躺在床上瞎想，很多人这时候就喜欢意淫，或者有了晨勃，就关注JJ的长度和硬度，这样就极易破戒了。正确的做法是，有了晨勃，不要去关注，让其自生自灭，不关注不助念，它自然就下去了。周末时，人比较空，也比较容易出现无聊情绪，一等父母出门或者自己关在房间里，就开始动歪脑筋了，学生族定力尚浅，认识也不深刻，无聊时心魔就跳出来了，这时候就容易破戒，所

以必须多学习戒色文章提高觉悟和定力，始终保持高度警觉，不能放松警惕。

当你通过学习获得足够的【定力】后，无聊时就不会破戒了，真正做到光明磊落。身正不怕影子歪，当你的心正了，就不会有这个问题，否则平时你上课没事，一到周末无聊时，就容易破戒。我的建议就是：【不要离开戒色文章】，当然学习戒色文章也会出现厌倦情绪，我前面文章有讲到，当你厌倦戒色文章时，必须学会克服厌倦情绪，保持住戒色的热情，你不一定要找新的戒色文章，每天看几遍你自己认为比较好的戒色文章即可。还有一种选择，就是看受害者的案例，受害者的案例就是警钟，就是最好的警示，你每天看受害者的经历，就能让你保持在警惕的状态，否则一旦你厌倦了戒色文章或者出现松懈情绪时，就极易破戒了。切记！

另外，有赖床习惯的戒友必须克服这一习惯，要克服必须先下决心，告诉自己明天一醒就下床，绝不赖床，决心一定要到位。出现无聊情绪时，要学会调整心态，让自己的生活充实起来，最好的充实就是学习，古人说学习可以【医愚】，我觉得很有道理，不学习不知道，你可以学习戒色文章，可以看受害者案例，也可以学些你自己感兴趣的内容，总之，就是要让自己充实起来。

结语：

今天我去李毅吧逛了一下，大概一分钟，那个地方的确很黄乱，很多青少年被纵欲主义思想洗脑，真是深陷其中，他们就像【温水青蛙】，根本不知道邪淫的威力，以错为对，太可怕了，症状迟早会收拾他们的，希望他们能早日醒悟。在这里

我要向宣传戒色的戒友表达深深的敬意，也许你们的宣传会引起不明真相的人的误解，但肯定会有人看到帖子有所觉悟的，肯定会有人回头的，很多人之所以不理解戒色，是因为他们还没认识到危害的严重性，还以为放纵是理所当然的事情，因为大家都在这样干，其实是大家都错了，错得离谱。宣传戒色，其实就是在告诉大家真相，让他们认识到危害，建立起正确的认知，否则等待他们的就是症状和医院，而且整个生命质量都会受到很大影响，因为手淫摧残的是身心。

李毅吧给我的感觉，就像一条被污染的河流，而戒色吧则是一泓清泉，所谓近朱者赤近墨者黑，很多人在李毅吧并不觉得自己被污染了，如芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。当一个人在一个环境里习惯了以后，就失去了敏感和警惕，就像在城市里生活久了，去山里一段时间，才会发现原来空气可以这样清新，原来空气可以这样纯净。

很多人会说，我们生活在和平年代，我并不这样认为，所谓侵略有2种，一种是发动战争，还有一种就是文化侵略，西方乃至岛国对中国的文化侵略实在是很厉害，在自己国家宣扬禁欲论，却大力生产堕落光盘，给别的国家的青少年看，削弱他们的脑力和体力，而中国现在的青少年普遍缺少信仰，自制力更是一塌糊涂，一旦开始手淫，身心都极易出现问题。国家由人组成，而青少年更是国家的希望所在，如果我们不能抵制纵欲主义文化侵略，中国将来的命运的确令人担忧。作为炎黄子孙，我们应该多宣扬正气，帮助身边的人觉醒，有时候你的几句话，就可以改变一个人一生的命运。

【第十九季】晨勃问题、漏习问题、大便问题、睾丸小

这季就晨勃问题、漏习问题、大便问题、睾丸小这四个方面详细论述下，具体论述如下：

晨勃是戒友普遍关心的问题，很多戒友都把晨勃作为自己肾气是否恢复的标志，有晨勃就高兴，没晨勃就心事重重，患得患失，搞得一天都没好心情。其实身体是否恢复，从很多方面都可以表现出来，你自己照照镜子，眼睛是否有神采，气色如何，整个精气神如何，握力如何，腿是否有力，其他的不适症状是否缓解乃至消失，这些都可以看做身体是否恢复的指标，而晨勃只是众多恢复指标中的一个而已。

只要坚持戒色，晨勃是会恢复的，如果你只有十几岁，那晨勃恢复相对比较快，如果上了25岁或者伤得比较严重，那晨勃恢复就比较慢了。有的戒友是戒色养生200多天才恢复晨勃，我当初大概用了一年多才恢复晨勃，因为那时我已经27岁了，十几年的纵欲经历让我的肾气亏损严重，所以我用了一年多才恢复晨勃。我现在虽然恢复晨勃了，但已经不可能和十几岁时相提并论了，那时在发育期，吃得下，并且吃得好，那时晨勃质量高，只要手淫不是很频繁，一周可以晨勃5天左右。但这种晨勃频率也只维持了2年左右，也就是刚发育那会。后来手淫频繁，晨勃就很少了。现在我晨勃的频率大概是一周3次左右，有时质量高，有时质量一般，我现在一周吃5天素，所以一周能有3次晨勃已经很不错了。我以前出现过早泄和阳痿倾

向，一般有早泄阳痿倾向的人，晨勃要恢复很难，至少需要大半年以上了。

我现在基本不关心晨勃了，有最好，没有也无所谓了，因为身体恢复并不是晨勃一个指标，其他方面我恢复得很好。而且影响晨勃的因素也很多，一般如下：

1.饮食因素：补肾食物的摄入量

2.是否有其他不良生活习惯，比如熬夜久坐抽烟，都会伤到肾气，影响到晨勃

3.情绪因素：不良情绪会影响到晨勃，比如生气、压力。

4.年纪：青春期更容易晨勃，年纪越大，晨勃越容易消失

5.体质因素：先天体质好的人容易有晨勃

6.疾病因素：没其他慢性疾病的人更容易有晨勃

7.纵欲史：一般有5年以上的人晨勃容易消失

8.季节因素：不同季节晨勃的频率和强度都有差别

9.每月因素：每个月的不同时间段，人体阳气是不同的，出现晨勃也会不同

10.憋尿因素：有时憋尿可以导致晨勃的发生。

11.劳累因素：过于劳累会伤到肾气，晨勃容易消失

12.睡眠因素：睡眠质量高的人，更容易有晨勃

晨勃是指无意淫的晨勃，如果有意淫，就不叫晨勃了，那是你念头导致的BO起。晨勃其实很危险，为什么说晨勃危险呢？一般人并不知道这个道理。因为很多人定力尚浅，一有晨勃就挺高兴的，然后会趁着BO起之势，把玩欣赏一下JJ，这一把玩就完蛋了，不知不觉就又开始手淫了，这种晨勃破戒的情况在周末是非常普遍的。我现在晨勃，一不在乎，二不去看，三不去摸，任其自生自灭，如果你很在意晨勃，弄不好就会走火入魔。你不在意它，它自己就下去了，不会导致破戒，很多戒友有赖床习惯，这样如果有晨勃，就非常容易破戒了。切记！

很多人会说自己的晨勃时有时无，其实这个很正常的，你以为你永远都在发育期吗？就是你在发育期，要做到每天都晨勃也很难，因为影响晨勃的因素有很多，不可能一年365天，天天晨勃，那是不现实的，为何晨勃会时有时无呢，这和季节、生活习惯、饮食、年纪都有密切关系，一般吃得好的人，并且消化吸收能力强的人，更容易有晨勃。以前我经常吃荤菜，并且食量很大，那段时间我晨勃相对多些，现在我一周吃5天素，晨勃相对较少了。戒色期间吃素不错，有利于控制欲望，吃肉多容易助长欲望，如果定力尚浅，就很容易破戒。但如果你还在发育期，最好摄入点肉食，这样对你身体发育有利。

下面谈下漏习问题：

漏习问题，指的是长期纵欲，肾气不固，在很多情况下都容易漏精，具体如下：

1.小便后漏出

2.大便后漏出

3.和女友打电话漏出

4.滑精

这种漏习问题，打个比方大家就明白了，就好比一个水龙头用久了，关不紧了，就老漏，其实就是肾气不固。小便后漏出的情况其实挺多的，大便后漏出的情况更普遍，特别是刚开始戒色时，更容易出现这种情况。还有不少戒友反应，和女友打电话，没聊到黄的内容，但也漏了，这其实和你潜在的条件反射有关，如果你和女友有过亲密行为，就容易出现这种条件反射式的漏习。有女友的戒友，要戒色比较难，所以最好和女友沟通一下，取得理解，有老婆的戒友也是如此。滑精的戒友也比较多，如果偶尔一次滑精，倒不必太担心，如果持续滑精，就要就医治疗了，另外，建议多做固肾功。一般坚持戒色养生，积极锻炼，小便后和大便后漏出

的情况会自动消失的，我以前也会出现大小便后漏出的情况，后来我坚持做固肾功，这种情况就极少出现了。

当然，漏出的情况不止这4种，比如意淫和紧张也会导致漏出的情况，即使你肾气充足，沉迷于意淫，也会漏出。所以要坚决杜绝意淫，做到【念起即断】，并且多学习戒色文章提高觉悟和定力，这样才有望真正戒除手淫恶习。

再来谈下大便问题：

大便问题在戒色吧的帖子里也时常出现，因为中医：肾主两便。大便和小便，肾一虚，大小便就容易出问题，小便问题就不用多说了，相信有前列腺炎的戒友深有体会。

而肾虚导致的大便问题一般分为2类：

1.腹泻或者大便不成形

2.便秘

导致腹泻和便秘的原因有很多，其中就有肾虚这个原因。大家可能会记得小时候的大便都非常好，一是颜色好，二是形状好。小孩子阳气充足，童体未破，如果没有其他疾病，一般消化吸收能力都是非常好的，出来的大便都是非常好的，大了

以后就不同了，一是手淫纵欲，二是冷饮或者刺激性的食物吃多了，或者饮食不节，暴饮暴食等原因，都容易出现消化系统的功能障碍，去检查也检查不出来什么，就是功能紊乱了。小孩吃点冷饮没事，因为小孩阳气足，能化掉。纵欲以后就不行了，一吃就容易出现胃肠的功能紊乱。所以一定要注意忌口，不要贪吃冷辣的东西。如果你有腹泻或者便秘的烦恼，最好去就医治疗，然后配合戒色和养生，积极锻炼，注意饮食，慢慢地是能调理过来的。便秘和腹泻的问题我都经历过，便秘是19岁开始的，困扰了我2年多，就是因为纵欲加吃冷饮导致的，后来26岁又开始腹泻，就是吹空调加纵欲导致的，那时候还有暴饮暴食，就出现了腹泻的问题，我彻底戒色后，经常艾灸神阙穴，慢慢地就调理过来了，用了1年多时间。

最后再来谈下睾丸小的问题：

睾丸小睾丸萎缩的问题，在戒友中也时常出现，手淫恶习导致睾丸的问题一般如下：

1.睾丸下垂，不收缩

2.睾丸萎缩变小

3.阴囊潮湿

4.精索

5. 阴囊湿疹

6. 阴囊肿大

7. 阴囊瘙痒

8. 睾丸疼痛

9. 睾丸炎症

10. 隐睾

11. 其他病变

睾丸萎缩的戒友最好去医院做个检查，确诊一下病情的严重程度。

睾丸萎缩，是指男子睾丸缩小痿软病证，以一例或双侧睾丸萎缩，既小又软为特征，大多数能引起不育，多继发于腮腺炎或外伤，也有先天者。多因肾气亏乏，或病邪损伤引起。先天性睾丸发育不良者不易治愈，继发性睾丸萎缩者亦需耐心调治，中医辨证论治有时能取得一定效果。

手淫恶习导致肾气亏损，继而导致睾丸萎缩，这在戒友中屡见不鲜，所以一旦出现睾丸萎缩的情况，一要积极治疗，二要配合戒色和养生。这样把肾气养足后，

才有望恢复正常。

有的戒友还会问到睾丸大小不一样的问题，一般正常人的睾丸都不是等大的，但如果差别特别大，那最好去做个检查，如果差别不大，那就不必太担心。

【第二十季】破戒类型，射距奥秘，连续2次的恶果

前言：

最近吧里有帖《光戒是没用的，伤精患者唯一的复元之路在此》，有不少戒友跑过来问我静阳子说得对不对，一看这个标题，很多戒友慌了，不静坐就好不了，这到底是真是假？我看了静阳子的发言，他推荐因是子静坐法很好，打坐的确是补元气的一大妙法。当然打坐也分很多种，也有很多讲究，我自己每天也打坐的，但我学的是南怀瑾静坐。打坐的确对于戒色后身体的恢复很有帮助，但并不是唯一的恢复方式，也并不适合所有人，我聊过不少焦虑症患者，一坐就头晕得不行，有眩晕呕吐感，后来我建议站养生桩，身体就恢复得越来越好了。

有人喜欢打坐，有人更喜欢站桩，有人则喜欢八段锦和六字诀，有人练习太极拳，有人练习易筋经，中国的养生功法很多，可以选择适合自己的功法。

对于静阳子说的【运动锻炼更是扯淡】，我不敢苟同，虽然中医有讲到【劳则耗气】，但也讲到【动则升阳】，中医并不反对运动，而是提倡适量运动，一味打坐并不是最好的恢复方式，要动静皆宜，华佗的五禽戏，就是让人们动起来，但华佗并没有叫大家举石锁，华佗五禽戏的运动量和运动方式是有益于身体的。

【华佗名言】 人体欲得劳动,但不当使极耳,动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。譬如户枢,终不朽也。

华佗这句话其实就是告诉我们运动的法则：要运动，但不要过度。在身体虚的时候，更要注意运动适量。我相信中国任何一个名中医都不会反对运动锻炼，他们反对的只是过度运动。就算是道士，也并不是完全靠打坐养生，很多有名的道士都习武，这样动静结合，更有利于养生修道。

静阳子说的【光戒是没用的】，这句我倒是比较认同，因为戒色是地基，养生才是造房子。光戒的确远远不够，必须学会养生之道，建立自己的养生意识，这样对恢复才比较有利。静阳子推荐的静坐法其实就是养生的一个法门。这个法门并没有错，大家可以尝试着练习。尝试了，你才知道效果如何，适不适合自己。当然，容易出偏的功法一定要谨慎练习，否则没毛病也会练出毛病来。

如何更好更快地恢复的确是戒色后的一个问题，但更重要的是做到【彻底戒色】，这才是最关键的。否则谈再多的恢复也等于0，就像一边吃中药，一边手淫，上补下漏，根本无法真正痊愈。

让身体恢复的法门很多，静坐只是其中一个法门而已，前段时间土豆吧主推荐的【拜忏】也非常好，土豆吧主就是靠拜忏恢复了健康。法门很多，请选择适合自己的。有佛缘的可以尝试拜忏。另外，除了养生功法，多做适量的有氧运动对身体恢复也是极其有利的，比如慢跑或者快走等。

相信静阳子的初衷没错，他大部分的观点也没问题，就是口气上给人盛气凌人之感，大家可能不大能接受。他是为了大家好，但如果换一种平和的方式，也许大

家更容易接受些。

对于静阳子，我表示感谢，他的心是好的，希望他能更好地帮助到大家。这里的氛围不是敌对，而是善意的沟通，通过沟通来互相促进。

下面言归正传

这季就破戒类型，射距奥秘，连续2次的恶果这三个方面详细论述一下，具体如下：

破戒是每天都在发生的事情，破戒后往往很沮丧，这是不难理解的，当初戒色是雄心万丈，决心极大，没过多久就产生了动摇，一而再，再而三地破戒，自己都对自己失望了。身体症状告诉你不能再放纵了，再放纵就废掉了，但瘾告诉你继续手淫吧，绝大多数戒友都是被瘾牢牢控制着，像一个提线木偶，成了欲望之奴，身不由己。明知道不对，但就是停不下来，在怪圈中苦苦挣扎。

破戒并不可怕，可怕的是不学习，不学习觉悟和定力就不会提升。不学习的强戒，注定失败！有戒友会问，有人是一次戒除的吗？说实话，我到现在阅戒友上千，没见过哪个人是一次戒除成功的，都是反复破戒，不断总结经验教训，不断学习戒色文章提高定力和觉悟，这样才慢慢戒掉的。有人会说，我见过有人一次戒除的，其实，一次戒除这个概念有点模糊，是彻底觉悟后一次戒除还是第一次戒色就成功？我就是彻底觉悟后一次戒除成功的，我也属于一次戒除成功，但并不是第一

次戒色就成功，之前也破戒过无数次。我第一次想戒色要追溯到初中了，那时候就觉得手淫这个行为很龌龊，手淫后体质明显下降，十几岁时我就想戒色了，但那时没戒色资料，没人引导，也没学习戒色文章的意识，就是一味地强戒，结果就是不断破戒。我想大多数人尝试第一次戒手淫都是在十几岁时，因为人是有戒色本能的，身体会告诉你不能再放纵了。而尝试第一次戒色，很多方面都无任何经验，属于戒色菜鸟级别，一没戒色知识，二没戒色意识，在这种情况下想一次戒除简直是天方夜谭。打个比方，让一个从没学过开车的人第一次开车，结果是什么呢？结果肯定是开得歪歪扭扭，甚至撞车。

戒色就像学开车，你必须掌握一整套戒色的理论和方法，然后熟能生巧，这样才有望戒色成功。你要说这个世界上是否真的有人第一次戒色就成功，我想即使有，这种人也是千里挑一的，善根极其深厚，而且前提是，在第一次戒色时，他就接触到了大量的戒色文章，并且善于学习，悟性极高，就像念书跳级一样，别人十年都没搞懂的道理，他一个月就弄明白了，这种人拥有不世出的戒色天赋，千里挑一不为过，甚至是万里挑一。

戒色必须专业，这季我总结了一些破戒的类型，大家可以参照地警惕自己，所谓【知己知彼百战百胜】，你知道了破戒类型，就会尽量保持警觉。就像知道了骗子的伎俩，就不会轻易上当，因为你知道那是骗术，不是骗钱，而是骗精！

1.情绪破戒：无聊情绪、愤怒压抑情绪、烦躁情绪、厌倦情绪等

2.疑惑破戒：疑惑产生动摇，然后破戒

3.诱惑破戒：图和视频乃至H段子

4.赖床破戒：非常多见，必须纠正

5.压力破戒：各方面的压力

6.意淫破戒：一般意淫是破戒的前奏，包括回忆和幻想

7.放松警惕破戒：以为成功了，其实一放松就易破戒

8.狂欢破戒：狂欢时容易放纵，所谓得意忘形

9.试定力破戒：千万不可去试

10.晨勃破戒：晨勃后欣赏JJ，从而破戒

11.试性能力破戒：特别是早泄阳痿患者，一试就破

12.鼓动破戒：被邪友带坏，去不良场所

13.喝酒破戒：酒是色媒人

14.遗精后破戒：遗精容易产生思想动摇，从而破戒

15.周末破戒：周末一个人无聊，心魔容易跑出来

16.补药破戒：补药吃多了，不注重修心，容易破戒

17.吃肉破戒：肉吃多了，不注重修心，容易助长欲望而破戒

18.无害论破戒：看了无害论，容易破戒

19.有女友破戒：有女友对定力的要求更高，也容易破戒

20.有老婆破戒：有老婆对戒色定力要求也很高。

21.习惯性破戒：当破戒变成习惯，产生强大惯性，后果很可怕

22.假期破戒：比如暑假和寒假，比较空闲，容易失控

23.邪法破戒：不管是PC肌抑或别的所谓JJ增大法，极易破戒

下面再来谈下射距的奥秘：

射距就是SJ距离，很多戒友反应刚开始手淫的几年，射距很远，到后来就越来

越不行，是顺着JJ流淌下来的，明显后劲不足，没有冲力了，这其实就是肾气亏损的一个表现。精，一看颜色，二看量，三看浓度，四看射距。射距越远，就说明这个人肾气越足。这个道理非常像射箭，精就好比箭，而肾气则是射箭的那个人，肾气不足，射箭无力，自然就射不远了。养足肾气，射距才会增加。一旦射距变短乃至是流淌下来的，其实就是身体在给你信号了，告诉你肾气已经不足了，不能再放纵了。如果此时你没读懂身体的信号，一意孤行，结果真的就是不见棺材不掉泪。

很多人只看到精，却没看见背后“射箭的那个人”已经不行了，精相对比较容易恢复，好好休息几天，吃得好点，就能有所恢复，但背后“射箭的那个人”要恢复就很慢了，可能要几个月甚至更长的时间才能恢复元气。所以，大家不能把眼光仅仅局限在精，而要看到背后“射箭的那个人”。那个人已经不行了，射不远了，就说明要学会戒色了，不能再放纵了，要学会养生了，否则等待你的只有症状和医院。

那个射箭的人就是【肾气】，既然他射不动了，射不远了，疲惫了，就不要再让他射了，让他好好休养生息吧，否则真会累出病来，切记！

最后谈下连续2次的恶果：

如果你去过植物神经紊乱吧，就会知道SG552这个病友，他就是长期熬夜加连续2次手淫，导致的发病，出现了濒死感。连续2次实在是太伤身体了，中医早就有讲到：【欲不可强】。千金方有讲到：强力施泄，便成劳损。特别是连续2次，真是大

忌讳。连续2次也非常容易出现前列腺炎和早泄阳痿的倾向，这其实就是人性的弱点：贪婪导致的，对欲望的贪婪无度。要满足自己，结果是害了自己！

很多人之所以连续2次，其实就是一个原因：1次不过瘾，1次太短了，没爽够。正是这种对欲望的贪婪，导致了自毁。这种方式的自毁实在太多太多了，我们一定要时刻牢记中医欲不可强的教诲，不能去做傻事，你不知道这个道理，可以那样干，个人因果个人负责，如果你知道了这个道理，还这样放纵，就是自我毁灭。很多人无法战胜心瘾，就容易犯这种错误，就像中了魔法一样，破戒后才会悔悟。所以，我们一定要防微杜渐，好好管住自己的念头，尽量杜绝意淫，否则等火烧起来，就不是你所能控制的了。

结语：

夏季来临，不少戒友反应脱发增多，于是有些慌张，其实导致脱发的因素很多，季节因素就是其中一个原因，我最近脱发量也由原来的5根以内变成20根左右，这其实就是季节导致的，并不是戒手淫导致的，所以在这一点上大家一定要认识清楚，否则容易产生信心动摇，从而转变成手淫行为。我在导致破戒的因素中就讲到了【疑惑破戒】，如果你心中有疑惑，破戒的可能性就会很大。一般夏季人体汗腺油脂都分泌旺盛，加上紫外线强烈，会对头发造成损伤，这样就容易出现脱发增多的现象，不仅人脱发，你观察下动物，比如宠物狗，夏季脱毛也很厉害。

有位戒友说得好，戒色是一个系统工程。必须让自己戒得尽可能专业，必须让

自己懂得更多，要让自己变成戒色内行才行，否则不学习，永远是外行，总是处在戒色菜鸟级别，要戒色成功就非常难了。当大家有了学习意识后，经过一段时间的学习，你会发现自己的觉悟和定力都有了提升，只要坚持学习，彻底开悟就不会遥远，彻底开悟后保持警惕，就是彻底的戒色成功。加油！

【第二十一季】撸完腹痛、意淫导致的疾病、睾丸的下垂

前言：

最近有看到戒友反应，之所以破戒是因为看了暗示性的内容。

其实这种破戒方式就是诱惑性破戒，之前已经有很多戒友反应过类似的情况，有的戒友虽然开始戒色，但是看到杂志上有写到男女两性方面的内容，顿时很感兴趣，结果看着看着心理防线就放松警惕了，结果就破戒了。还有的戒友说，我不看黄的内容，我搜集清纯的女孩，搜集身材好的女孩的图片，不涉及黄色内容，这种戒友其实也很容易破戒，因为他还迷在女色里面，虽然是搜集清纯的图片，但常在河边走哪有不湿鞋，就像佛教所言，一着相就容易着魔。

还有不少戒友的头像乃至签名都有问题，这样去戒，其实还没戒就已经失败了一半，因为你不够决绝！要彻底戒色，就应该断得彻底，不仅是直接带黄的内容不能看，对于任何带有暗示的内容更不能去碰，一定要提高警觉。戒色的每一天，都要保持警惕，好好管住自己的心，降伏其心。

下面步入正文

这季就撸完腹痛、意淫导致的疾病、睾丸的下垂这三个方面详细论述下，具体如下：

撸完腹痛的帖子在戒色吧不是每天出现，但的确是时常出现，撸完腹痛的情况我曾经也有过，出现腹痛的情况，一般考虑就是前列腺炎或者精索静脉曲张。一般撸完或者第二天容易出现腹痛的情况，如果腹痛比较严重而且症状持续，建议就医治疗，就算不是很严重，还可以忍着，我建议最好还是去医院做个检查，前列腺液和睾丸B超，看看具体的严重程度，也可以给自己一个警示，很多人虽然腹痛，但还能忍着，好几年都没去过医院，手淫后的不适症状，一般休养几天，是会慢慢缓解的，很多人这时就掉以轻心了，觉得没事，就一直拖着，等到很严重时才去医院，据我所知，很多戒友自己都能摸到睾丸上的曲张团块了，但就是不想去医院，学生族则是怕家人知道，不敢告诉家人。

一旦出现症状了，就应该有所觉悟了，人除了【不见棺材不掉泪】这个人性的弱点以外，还有【好了伤疤忘了痛】。很多人出症状后，知道收敛了，戒了十几天觉得没事了，于是又开始沉迷 手淫，等到又出现症状，然后又开始戒色，就在这个怪圈里徘徊。结果是什么呢？身体的症状越来越多，年纪轻轻一身的病，这也不舒服，那也不舒服，人也变丑了。即使没毛病，给人的感觉也是那种精神萎靡，目光无神的颓废感觉。记得有一个戒友去面试，结果失败了，他把原因归咎于手淫，我想是有一定道理的，如果他精神很饱满，很自信，容光焕发地去面试，结果可能就是录取了。面试官除了看你的能力，第一印象其实是非常非常关键的，一个没有精气神的人，一个不自信的人去面试，是比较容易遭受失败的挫折的。手淫会导致自卑已经是不争的事实，因为人没有了底气，在肾虚的状态下，你无法把自己最佳的一面展现出来，而你那种颓废无力的精神面貌，很容易给面试官留下不佳的印象，

印象分就会下降不少。

我前面的文章也讲到过前列腺炎和精索，这两个病都会导致不孕不育，影响精子质量。所以对待这2个病一定要及早引起重视，否则将来就悔之晚矣，记得另外一个戒友得了精索，没有生育功能，看病吃药和开刀加起来的治疗费用超过5万多。如果他能早日醒悟，及早地认识到手淫的恶果，也不至于那么严重，这都是活生生的案例，活生生的教训，大家一定要牢记教训，才能防患于未然，以免重蹈覆辙。

下面谈下意淫导致的疾病

意淫能导致疾病，这个说法可能广大戒友第一次听到，其实在传统中医的医案上早有记载，中医：心动则精自走。意淫其实就是在暗耗精气，也很伤身体。有戒友会说，意淫流出的是透明的前列腺液，不是精液。

这里我要纠正很多戒友存在的思想误区：

其实前列腺液是精液的重要组成部分,约占精液的15%-30%，你漏前列腺液其实就在漏精，只不过你漏的不是精的全部，而是精的一部分。你意淫虽然没射jing，但同样也会走漏精气，漏前列腺液对身体的伤害也不容小觑，有戒友反应，光看不撸，然后照镜子发现自己精气神马上就萎靡了，更有戒友反应光看不撸后小腹疼痛，还有的戒友反应，昨天漏了前列腺液，今天就感觉不在状态，腿发软全身无力，甚至腰酸腰痛。

所以大家戒色必须重视断意淫，一定要控制住意淫，意淫是戒色后的一个大关口，很多人就是败在这个关口，虽然能做到不撸管，但做不到杜绝意淫。这样，对身体恢复很不利，而且也容易导致破戒。关于如何断意淫，我17季有专门讲到，不能控制意淫的戒友可以看看，一定要学会克服意淫。把意淫克服掉，你的戒色天数就会成倍地上涨，突破百天很容易，否则克服不了意淫，可能1个月都无法坚持。

还有一种情况漏前列腺液也比较严重，就是大便时和小便最后会漏出来点，这种情况可以通过坚持做固肾功来解决，效果还是很不错的，坚持做一段时间你会发现大便和小便时也不会漏了。

再来谈下睾丸下垂的问题

睾丸下垂在戒友中相当普遍，纵欲过度就容易出现这个问题，一般纵欲过度会出现2种情况，一种是过度下垂，一种就是病态的紧缩，能缩成鹌鹑蛋大小，甚至能缩进腹部，这也是不正常的，大多数戒友出现比较多的情况就是睾丸下垂。

有一个词叫【缩如童子】，如果一个小男孩身体健康没有疾病，那么他的睾丸就会很紧缩很紧致，缩得很饱满。这其实就是肾气充足的表现，童体未破，也没有意淫，这样他的睾丸质量就比较好。很多戒友会说【热胀冷缩】，其实热胀冷缩属于外在刺激导致的睾丸变化，和肾气倒没多大关系。当然如果肾气亏损到一定程度造成严重下垂，那么，即使是冷刺激也无法使之上缩了。

一般成年人，都会出现下垂的情况，因为毕竟身体漏过了，只要不是过度下垂即可。根据我自己的亲身实践，在低头做固肾功时，再加上用意念缩肛缩睾，是可以起到紧缩睾丸的作用，对于 睾丸过度下垂有治疗意义，当然也不一定要在做固肾功时缩肛缩睾，在平时站着坐着的时候也可以练缩肛功，我只是把固肾功和缩肛功结合在一起练了，因为这样练，我感觉效果更好些，能缩得更到位些。现在我一天中大部分的时间睾丸都比较紧缩，不像以前纵欲时那样下垂，那时我的睾丸下垂到能从内裤漏出来，现在缩得比较紧致，也比较饱满了。

后记：

贴吧有不少戒友反应，戒色后身体恢复很慢，有的戒色7个月身体还不行，有的戒色1年还不行，今天看见一个戒色2年身体还不行，戒色2年的那个戒友是因为频繁遗精，一个月遗精8次，这样的遗精频率身体还指望能恢复吗？中医：久遗八脉皆伤。遗精也是很伤身体的，戒色后必须要控制遗精次数，尽量控制在一月3次以内，最好是一月1次的频率，这样对恢复才比较有利。

戒色后要过2个大关：

一，就是频繁遗精关；

二，就是意淫关，意淫也很伤肾精。

另外，还要注重养生之道，光戒不行，戒色是地基，养生是造房子，养生的内涵就比较多了，要自己不断去学习。戒色后一定要养成良好的生活习惯，不熬夜不久坐不久视，不要太劳累，按时作息饮食，积极锻炼，这都属于养生的范畴。通过不断学习养生知识，养生的意识有了较大提升，这样对戒色后的身体恢复会更有利。否则【只戒不养】，要恢复真的很难，特别是对于那些伤得比较重的戒友，尤其如此。

【第二十二季】聚集自身的神奇元气弹

照例先回答几个戒色提出的新问题：

1。戒断会不会长高，身体还会发育吗？

答：只要是原来发育时没有完全发育戒断色积极养身恢复就能长高和发育。因为本人原来太傻，撸得太多，又频繁，时间久，所以在发育期中断了。现在戒断色后，身高又长了一厘米，各方面都还在发育。包括男同胞最感兴趣的JJ问题

2。遗精的苦恼问题

答：飞翔原来有讲过八段锦中的“两手攀足固腰肾”的动作，治遗精效果非常好。但有戒友向我反应在遗精前后做这动作会腰痛和腿不舒服。这里补充老师一点，遗精前后做彭博士的固肾功比较好，缓慢而有效。分组做，用力7分。

3。什么时候能戒断色恢复好？

答：从戒断意淫开始，我马上就满3个月不遗精了，医生朋友告诉我是好事，没有动念头，所以精全补身体去了，有的和尚一生在庙里都没有遗过一次精。

4。我有其他心理疾病，是淫引起的不？

答：肯定有关系，而且非常大。如果有心理方面的痛苦，可以到心理吧置顶贴发贴求救，有时间看到就会回。

5。原来我怎么怎么放纵，现在戒能好不？

答：一定能好，前提是戒断色，目前没有一个比我更放纵的，相信自己强大的身心调节能力。

下面进入正题，大家关心的如何补元气，更快更好的恢复身体

其实这个是飞翔老师教给大弟子的镇山之宝，现在帮老师发出来以享戒友，也让大家戒断色后恢复更快一点

其实说到人体的自身调节能力，真的不是盖的，人体本身就是个聚集自身的神奇元气弹的天然场所，只是大家还不知道而已。飞翔的私房宝贝，你花多少钱都学不到滴哦。补一句，做活动不要贪多项，象老师一样挑个3项好好坚持练习效果就非常不错了。

中医理论认为：“肾气足，百病除”。 --

人体内的左肾为阳，右肾为阴。左肾司六腑之功能，右肾辖五脏之运行。肾对五脏六腑起着至关重要的温煦、滋润、濡养、激发等作用。

肾中之元气，又叫元精，戒色吧不少人也叫肾精，是生命的原动力。肾虚则生命力减弱，各种疾病会接踵而来。肾生精，精生髓，髓壮骨，髓通脑，脑为髓之海。肾亏则髓空，髓空则骨软，骨软则腰膝酸麻，牙齿脱落，骨质增生，椎间盘突出，关节炎、颈椎神经痛，甚至出现头晕目眩，耳鸣健忘，反应迟钝，精力下降，脱发皮皱等现象。肾阳虚衰，男人表现为阳痿、早泄、遗精；女人则带下不止，月经不调，痛经、宫寒不孕等。 -

象我原来是早泄腰痛，坚持做这个活动配合戒色养身就好得很快。

中医认为，肾亏是人体疾病的根源，许多内脏疾患的治疗，应从补肾入手。中医还有个歌诀：“肝病先调肾，肾病先调肺，肺病先调脾，脾病先调心，心病先调肝”。可见个脏腑之间有着密不可分的关系。

其实就个人来看，所有的好处都和肾有关，包括运气一类，而所有的身心疾病都和肾有关。所以戒色养肾可以毫不夸张的说是生命之本，精神之源。

人体自身补肾法，就是外劳宫补肾法（也称揉腰眼）。

具体方法是：双腿与肩同宽，双膝略弯（膝盖不得超过脚掌前端），将两手背紧靠腰部，随呼吸双肘在肾脏处一上一下轻轻按摩（很舒服），5—10分钟后，其热感会逐渐传遍全身。开始时，双掌被腰压住会出现麻胀现象，3—5天后即可适应消除，双腿会感到轻松灵活。常酗酒的人，脑门还会渗出汗珠，有的腰部会出汗。这

是因为人的两手外劳宫紧贴二肾后，双掌的热量直接温煦了二肾，将肾内虚寒之气逼出，通过运行，变成汗水排出体外。尤其是晚上10点半至11点，是亥时尾、子时头，此刻地气最旺，地气通过内劳宫吸入，穿过外劳宫直接注入二肾，伴随二掌的热量和五行之气，温煦了二肾。

坚持两手背紧贴两肾半小时，便可收到奇效。也就是集你的元气弹了。

若做该动作时有任何不舒服要立即停下来，说明你没做到，因为本来是气功一种，下面还会发图加以示例说明。

做对了腿脚便会变热。倘若每晚再用热水泡脚，然后按摩两腿根部的“气冲”穴，并反复揉擦两脚心的“涌泉”穴，反复拍打、叩击、推揉、按摩两腰出的“肾俞”穴，则效果更佳。其实这个活动还可以配合其他活动一起做效果可能更好，但因为我只练习这一招，附加的活动自己没试，自己没试不敢发出来和大家分享。吧里不少戒友总是天天呼天抢地的说肾气不足，肾气不足，坚持做这个动作就有神奇的效果，贵在坚持。

在第12根肋骨处

其实这个动作很简单，补元气又快又好。又是气功补元气，所谓药补不如食补，食补不如动补，双手握拳，贴在身后，随着身体的上下轻微抖动，元气就在聚集了。

千万别小看这个简单的动作，在过去你花多少钱都不一定能学得到，这可是老师教给俺这个开山大弟子做镇山之宝千金不换的秘诀啊。

其实古书里面都讲了，‘流水不腐，户枢不蠹’，要活就得动啊，关键是如何去动。这个方法最大的功效是鼓动肾气，短时间内使人体阳气生发起来。肾乃先天之本，主人体水液，喜暖怕寒。长期从事脑力劳动的人好静不好动，导致人体阴气过盛，阳气相对不足，会产生乏力、疲劳、健忘等症状，用这个方法三到五分钟，就可以缓解一个小时连续劳动的疲劳，很适合现在从事脑力劳动的人。这个方法还适合中老年人养生，人老腿先衰，腰腿通相联，其实是肾气衰了，按摩肾腧有直接补肾的功效。中老年人平时动一动，肾气足了，自然腰背也就不弯了。上图，记住，是肘关节动，双拳不动，双脚随着身体抖动轻微起踮，感觉到腰部轻微发热为止。拳心虚空（如图），贴在肾腧位置现在大多数人久坐熬夜，身体各方面病痛特别多，更不用说保持充沛的精力了。前苏联有一位生理学家，经过多年的研究，发现人的疲劳并不能单纯靠休息来缓解，也就是说休息不是恢复疲劳的最好方法，只能缓解疲劳，并不能补充精力，最好的方法是通过运动来恢复，而我们这个方法，不仅能缓解疲劳，还能在短时间内补足肾气。另外比如说散步、走楼梯、慢跑、打球、瑜伽等运动也有一定的效果。

在过去，这种运动被誉为中医里的金匮肾气丸，有温补肾阳的功效，是最有效的补肾方法。对肾虚，慢性腰脊劳损，腰间盘突出的病人非常实用。我之所以能够在忙碌的生活工作当中保持旺盛的精力，就是掌握了这个奥秘。从道家医学的观点

来看，这正是启动了人体自身的大药的结果。

适宜症状：绝大多数肾脏疾病，如肾虚、慢性肾功能不全、慢性肾炎、糖尿病肾病等。特别是对患有慢性肾病，同时表现为浮肿、腰酸腿冷、浑身乏力的患者效果最为明显。

其实糖尿病和尿毒症都能治，就是靠长期坚持活动来治的，吃多少药都不一定见好。

这活动可祛痘、祛斑、祛眼袋浮肿、祛黑眼圈、美白肌肤、增强记忆力、改善听力及视力、增强身体抵抗力、减少感冒的发生。太溪穴是足少阴肾经
之“输”穴，古代又称其为“回阳九穴之一”，重在补肾，具有明显提高肾功能的作用。太溪穴位于足内侧，内踝后方，内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

用对侧手的拇指按揉，也可以使用按摩棒或光滑的木棒按揉，注意力量柔和，以感觉酸胀为度，不可力量过大以免伤及皮肤。对于肾炎病人，按揉后可使高血压有一定程度的降低，尿蛋白明显减少。按摩虽然有很好的效果，但是仍然需要配合药物治疗。关元穴（丹田）：千年野山参

位于脐下四横指处。该穴是任脉上全身性强壮要穴。经常用手指点压、按摩刺激，具有培补元气、调气和血、益肾健腹，增强脏腑功能，提高机体免疫力。可防治高血压、高血脂、肥胖、腹痛、腹泻、便秘、阳痿、遗尿、头晕、失眠、痛经等

症。

关元顾名思义，把元气关住，使其不外泻。关元是足三阴、任脉交汇穴，小肠募穴，足阳明胃经下合穴，人体十大保健大补要穴之一。 能让人恢复青春活力，可治疗各种生殖系统疾病。尤其擅长治疗不孕不育、阳痿、遗精早泄、性欲减退、痛经、月经不调等症。身体是**的本钱，祝福大家都有一个健康的好身体

【第二十三季】腰痛问题、虚胖和瘦弱问题、保持警惕的重要性

前言：

最近提问白发问题的戒友有不少，白发要恢复大概需要1年左右，经常看我经验帖的戒友，应该会看到一个案例，有个戒友是戒色200多天白发全部变黑，而我当初是用了1年多时间，现在我的白发极少，大概1-2根，完全属于正常范围。白发要恢复唯有坚持，并且要：一，严格控制遗精次数；二，尽量杜绝意淫；三，注重养生之道。这三方面的功夫到了，白发自然是能恢复的，就怕很多人戒色了，遗精控制不了，意淫控制不了，养生方面又不懂，而且还经常破戒，这样白发要恢复，难度较大。

有的戒友，特别是症状还不算严重的戒友，会觉得一个戒友有十几种症状匪夷所思，这样的戒友我只能说阅历尚浅体会不深，我到现在看过几千个戒友案例，亲自沟通的戒友上千个，其中大部分的人其实身体的症状都很多，只是挑了几个比较明显的症状来问我。多看看受害者案例其实就明白了，有十几种乃至几十种身体不适的戒友大有人在。有的戒友感觉很细腻很敏感，能把那些不适的感觉都描述出来，而有的戒友后知后觉或者表达能力有限，无法把全部的不适都描述出来。那些伤得不重的戒友，或者后知后觉的戒友，就会觉得不可思议，这其实很好理解，当你伤到那种程度，自然会明白我说的都是真的，没体会过的人无法理解那种感受。你没吃过盐，就永远不知道盐的具体味道，听别人描述再多也显得苍白。

另外我再强调点，我并不是一开始戒色就成功，我刚开始戒色在初中时代，我那时什么都不懂，又没学习戒色文章的意识，又没人指点我，我那时就是瞎戒和强戒，根本不懂如何专业戒色，结果就是屡戒屡败，失败过无数次，在怪圈中挣扎了很多年，搞得一身的症状，如果我刚开始就能戒掉，就不会有以后那么多症状了。可惜我在十几年后才觉悟到学习戒色文章的重要性，还好不算太晚，现在身体经过几年的调理也已经恢复正常，当然和十几岁时无法比，因为现在我都30岁了。

关于动机我再阐述下，我写经验帖，一不为名，二不为利。完全是公益性质的，不求任何回报，我也不需要任何人崇拜我，有的戒友会叫我大师，我从来没放在心上，我和各位戒友都是平等的，我就像一个指路人，指路人和问路人是平等的关系，而不是居高临下的关系，我就是这样的一个平凡的指路人，你要问我如何戒色，我可以给你指一条明路。我希望帮到大家，仅此而已。

下面步入正题：

这季就腰痛问题、虚胖和瘦弱问题、保持警惕的重要性详细论述一下，具体如下：

中医：腰为肾之府。

腰痛问题在戒友当中非常普遍，相信大部分的戒友都有腰酸腰痛的经历，手淫后身体的一个表现就是：【腰膝酸软】，严重点的就会出现疼痛症状。当然出现腰

痛的原因很多，一般手淫导致的腰酸腰痛，戒掉一段时间并且注意休养，腰酸腰痛的情况是会慢慢缓解的，如果你的腰痛问题持久困扰你，我建议你最好去医院做个检查，看看是否有器质性的病变，比如腰椎盘问题和肾结石等。生活中有腰椎盘突出的人还是很多的，比如在搬运重物时不注意正确的姿势，就可能落下病根。

手淫后的腰痛还有一个表现，就是在弯腰久了以后，直不起来，感觉异常酸痛，我以前手淫后洗衣服，每次洗完腰都非常酸痛，要休息一段时间才能缓过来，所以手淫后会让你的腰变得很脆弱，本来弯腰不会出现酸痛问题，但由于你有手淫恶习，弯腰久了就会容易出现酸痛的表现。这种弯腰久了，腰部出现酸痛的现象，有很多戒友都有反应过，我自己也有切实的体会，另外，手淫后人就软掉了，这时候去运动就要格外小心，因为在软掉的身体状态下从事剧烈运动，是非常容易受伤的，这个我也深有体会，以前频繁手淫后去打篮球，骨折过3次，崴脚无数次。而且那种受伤都很莫名其妙，是自己把自己给扭伤了。

对于腰痛问题，其实很好解决，如果没器质性病变，一般戒色后注意休养，腰痛问题一般会不药而愈的。如果腰酸腰痛问题持续，建议去做个检查，没器质性病变就配合中药调理一下，如果有器质性病变，那就积极治疗，并且坚持戒色和养生，这样恢复才比较快。男人的腰实在是太重要了，一定要好好保护好自己的腰。

再来谈下虚胖和瘦弱问题：

手淫后一般会出现失调情况，表现在体重上，不是虚胖就是瘦弱。当然有的人

虽然手淫，但有良好的运动习惯和饮食习惯，倒不一定会出现这个问题。我以前虽然频繁手淫，但我热爱运动，在学校的时候作息饮食相对比较规律，就没出现过体重失调的状况。

在中医上虚胖一般有2种原因：脾虚湿阻和脾肾阳虚。

一个人如果热爱运动，他的胖也不会是虚胖，虽然胖，但感觉也很强壮，并不是那种肉很松垮的虚胖。为什么热爱运动的人一般不会出现虚胖呢？因为中医：脾主四肢。《素问?痿论》：“脾主身之肌肉。”即脾气健运，则肌肉丰盈而有活力。如脾有病，则肌肉痿缩不用。”一个人热爱运动，可以起到健脾的作用，这样出现虚胖的可能性就比较小，脾气健运，肌肉就会富有弹性有活力。很多人会认为虚胖是脂肪的问题，其实不然，虚胖其实是脂肪和肌肉都软塌塌的，感觉没有弹性，很松垮的感觉。

要如何治疗虚胖呢？吃中药当然是一种方法，可以调理你的内脏。但最关键的还是建立良好的运动习惯和饮食习惯，这点太重要了！你可以不吃中药，但只要做好后面2点，依然可以把体重减下来，甚至可以变成有型的肌肉男。我以前做过3年的私人教练，在减脂方面积累了丰富的经验，自己也有减脂的亲身经历。如果你有点健身的常识，肯定会知道一句话：三分练，七分吃。要增加肌肉，光练不行，关键是吃练都要到位，这样增肌才比较快。其实这句话对于减脂也是一样的，很多会员过来一顿狂跑狂练，但是回家后无法管住自己的嘴，吃得太多，把在健身房消耗

的热量又给全部吃回来了，而且脾主四肢，一般运动完，胃口都会变好，特能吃，结果是怎么练怎么跑，就是瘦不下去，其实如果能严格控制饮食摄入，不需要练得太苦，体重一样会下来。

对于虚胖戒友，我的建议就是：

1.积极锻炼，以有氧运动为主，可以再做些力量训练。

2.严格控制饮食摄入，高热量的食物，夜宵零食等都要忌口。

这2点做到位了，你的体重肯定会下来，如果经过一个阶段的努力，体重没下来，你就要反省这2点哪点没做好，没做到位。

另外，做些力量训练可以让你的肌肉更有型，肌肉是男人的第一层衣服。当然，很多戒友会迷恋力量训练，会想让自己变得更强壮，更男人，这种想法在男人中相当普遍，强壮的身体的确能给女人安全感，而且自己也更自信，一般强壮的男人性能力也更强。但记住一句话：福兮祸所伏！中医讲究欲不可强。很多人练强壮了，反而更会乱来，结果是年轻时放纵，40岁以后就要买单了，到时候就苦大了。强壮并不等于健康，很多强壮的人都有很多毛病，甚至活不过50岁，而很多注重养生的人，力量指标很低，但依然可以活到80岁以上，强壮不等于长寿，力量不等于长寿，关键是养生。

对于虚胖的戒友，我还有一点建议就是，你想减脂，必须让自己懂得更多，这和戒色一样，都讲究专业。你有了专业知识，就更容易入门，更容易成功。学习在任何一个行业，任何一件事上，都显得异常重要，不学不知道，学了就懂了，再加上自己的不断实践，不断领悟，要成功不难，所谓会者不难，难者不会，必须多学习。等你掌握了足够多的减脂专业知识，很多事情就会变得简单，如果你懂得不够深刻，在很多选择上就会犹豫或者茫然。

还有一类戒友会出现瘦弱的情况：

瘦弱和体质有一定关系，当然和手淫导致的内脏功能紊乱也有密切联系，瘦弱的人胃口不好，吃不下去，也不消化，怎么吃也长不胖，这是一类；还有一类，就是很能吃，但就是吃不胖，这种人很可能消化吸收不好，或者是基础代谢太厉害。还有的戒友慢性腹泻，这种情况就更容易掉体重了。

瘦弱的人建议看中医调理下，然后积极锻炼，注重养生之道，慢慢是能调理过来的。

最后谈下保持警惕性的重要性：

不少戒友戒了上百天，结果还是破了，原因是什么？很多戒友在成功戒除一段时间后，容易出现放松警惕的现象，自以为成功了，没问题了，于是放松了，一，是放松对戒色文章的学习。二，就是放松了警惕。人一旦放松了警惕，就容易破

戒，戒色就像走钢丝，是要每天保持警惕的，因为一不小心，你就下去了，一不小心，你就破戒了，好像鬼使神差一般。

我戒到现在依然每天保持警惕，就像麻雀的警觉，人走近麻雀，麻雀就飞掉了，麻雀是不会让人靠近它们的。戒色也是如此，戒到一定时间进入稳定期后，并不意味着不会破戒了，你只要放松警惕，依然会破戒。所以我们要让自己保持在警惕的状态，不要离开戒色文章，多看受害者案例。这种习惯最后就像每天刷牙一样，不一定需要多长时间，但你每天看看戒色内容，绝对有利于你保持住警惕的状态。这对于彻底戒色是必须需要的意识。

当然有的人觉悟极高，他既不看戒色文章，又不看受害者案例，他每天把自己过去的痛苦回忆一遍，这样也可以让他保持警惕。还有一种人也可以保持警惕，那就是有宗教信仰的人，戒色属于戒律的一种，如果他严守戒律，也是不会去破戒的，因为他知道，破戒比死难受，他有这个觉悟。

结语：

有戒友会问到，为何我周围的人都有手淫，为何他们身体还好，我怎么就一身的症状。这个问题有不少戒友问到过，这个也不难理解，人的体质因人而异，有的人先天体质很好，底子厚，又热爱运动，作息饮食规律，没有其他不良嗜好，这种人可以伤个几年，恶果出来相对较晚。而有的人天生体弱多病，体质不佳，又不爱动，喜欢久坐有网瘾或者烟瘾，经常熬夜，再加上频繁手淫，这类人出现症状就比

较早，也比较严重。

还有一点，很多人虽然表面上看着还好，其实他也有很多症状，只是表面上你看不出来而已，有一个词叫【暗疾】。生活中有暗疾的人相当多，这都属于隐私，他不说，你还以为他很健康，其实不然。就拿我来说吧，我那时有前列腺炎，但别人并不知道，我也没跟朋友说过，而我在运动场上也生龙活虎，别人都以为我身体很好，其实不然，只有我自己知道我因为染上手淫恶习，身体出现了很多不适症状，只是这些症状不是很严重，还能忍着，戒一段时间，这些症状都会有所缓解，所以那时并未引起足够的重视。而且，我得精索十几年，自己都不知道，因为我是轻微精索，并无特别的不适感，但已经得上了，去检查B超才知道得上了。关于精索问题，我以前写过一篇文章，不少戒友看过那篇文章就去检查了，结果不少戒友都检查出了精索，只是以前自己并不知道。

其实，因为手淫恶习，多多少少都会出点症状的，即使你体质超好，没有其他不良嗜好，但随着你年龄的上升，很多潜伏的问题就会暴露出来，出来手淫迟早是要还的。身体早垮掉未必是坏事，因为在你年轻时就垮掉，然后觉悟后彻底戒掉，身体的恢复能力还是不错的，就怕是40岁以后身体垮掉，那时身体的恢复能力已经大不如前了，恢复的速度就会很缓慢。

再来谈谈夏季做固肾功出汗的问题，现在炎炎夏日，稍微一动就汗流浃背，有时即使什么都不动，汗水都像下雨一样。我现在依然每天坚持练习固肾功，没有一

天间断的，我的做法就是做的时候赤膊，并且准备好一条毛巾，做一组流汗了，马上擦掉，然后再做，这样出汗的困扰就能避免，否则刚洗完澡，一做固肾功，衣服又湿了，很不舒服，也不利于入睡。另外，夏季尽量少吹空调，吹空调吃冷饮都伤阳气，对身体的恢复很不利。切记

最近有戒友向我反映【天数党】的问题，我个人倒不反对每天签到，但我觉得签到就像是打卡上班，你不能来打卡却不上班，具体对应到戒色上，就是你来签到，签到的目的是什么呢？签到的目的，其实就是每天学习戒色文章和多看受害者案例警醒自己，不能签到了就完了，那样你的觉悟和定力并没有提升，还是停留在强戒的范畴。

一般新人容易犯这个错误：【光签到不学习】，看到别人开帖签到，自己也开个帖签到，却不注重戒色文章的学习，我当年戒色，也喜欢记录天数，那时是记录在笔记本上，我那时最多熬了28天，后来我彻底觉悟后，根本没想过天数，也没有了煎熬的感觉，戒到现在都没破过，因为我彻底觉悟了，并且每天保持警惕意识。我不记得我戒了多少天，但我记得我从几月份开始戒的，我的建议就是：不要太在意天数，而是要注重学习来提高戒色觉悟和戒色意识，这才是戒色的正道。

【第二十四季】戒色后脱发加重，瘦弱问题、脑力下降问题

前言：

有戒友会觉得，怎么飞翔什么症状都经历过？好像不大可能，从而产生了质疑。其实经常看我经验帖的戒友肯定会知道，我并没有说自己什么症状都得过，比如我在帖子里说过我是睾丸下垂，并没有睾丸萎缩，我也没有虚胖过，我写经验帖本着实事求是的态度，经历过就经历过，没经历过也不会瞎编。虽然有些症状我没经历过，但我做过深入的研究和了解，打个比方，医生并不需要什么症状都得过一样，关键是对症状有深入的研究和认识，这才是最关键的。

一个人即使身体再虚，也不可能什么症状都得过，即使两个人都是肾阳虚，症状的侧重点也会有所不同。我手淫史十几年，应该说绝大部分的症状我都亲身经历过，并且我研究手淫行为有好几年，基本什么症状都见过，也搜集了非常多的案例，聊过上千的戒友，对这方面了解比较深入全面，也一直在研习中医理论，这才有了我写经验帖的基础。

因为我写的帖子非常多，很多问题无法及时回答，也请大家多加谅解。

我现在的做法是：新帖及时回答，老帖偶尔回答，@基本不回答，因为@需要一个个打开网页，比较耗时，而且@也非常多，没多久就上百条。所以大家如果有问题，最好在我新帖里提问，这样我可以集中回答，节省精力和时间。另外，站内短

信是隔2、3天集中回答一次。

戒色吧里其实已经有了一批具备回答能力的戒友在崛起，这部分戒友一直在坚持学习，觉悟有了不少提升，所以大家有问题也可以找他们回答。哪里都需要人才，戒色吧也是如此，需要回答问题的人才，也需要宣传的人才，也需要管理的人才，大家各司其职，把戒色吧建设好，帮助更多的人。关于宣传被骂的问题，也时有反应，我以前也做过宣传的工作，不过不是网页宣传，而是QQ群里的宣传，是在我十几个焦虑症群做过戒色养生的宣传。

宣传工作，一，讲究度人要随缘，不要勉强；二，就是讲究宣传策略，选择恰当的契入点；三，一定要控制自己的情绪，因为宣传戒色很容易遇见冥顽不化的人，就像秀才遇见兵，有理说不清，遇见这种人，点到为止即可，不要做过多的争辩，一历耳根，永为道种，他现在不觉悟，也许将来某一天会突然觉悟，后悔当初执迷不悟，没有听你的忠言逆耳。度人其实就是在度曾经的自己，曾经的你也许和现在的他们一样，不见棺材不掉泪，不撞南墙不回头，被纵欲主义思想控制着，对于戒色有误解，并且有排斥和抵触情绪。现在你觉悟了，看清了真相，你去度他们，有这种想法非常好，但一定要注意策略和方法，在宣传方面吧主吧零厚有很多经验，大家可以和他多沟通，加入宣传团队，多借鉴成功的宣传模式。

宣传戒色的意义非常巨大，有时候，你的一句话可能就能改变一个人一生的命运，就因为那一句话，点化了他，点醒了他。我将来肯定会回到宣传戒色这条路上

来的，而我现在的主要使命就是多写经验帖。

下面进入正文：

这季就戒色后脱发加重，瘦弱问题补充、脑力下降问题这三个方面详细论述一下，具体如下：

最近反应戒色后脱发加重的戒友比较多，戒色后脱发非常容易【起退心】，就是不想戒了，心想戒色前没脱发，戒色后反而脱发严重了，这是怎么回事？我在前面的文章里也说到过，这就是【疑惑破戒】，如果有问题想不明白，是极易破戒的，而戒色后脱发加重，是非常容易让人产生恐慌、焦虑、绝望的情绪，这些不良情绪又极易导致【情绪破戒】，想通过手淫来宣泄不良情绪，结果就是又陷入了恶性循环。

其实戒色后脱发加重的戒友，之所以不想戒了，他们怎么想的我很清楚，他们想再手淫，看看脱发能不能止住，这种想法有点荒唐，但却是真实的。

一般戒色后都容易出点症状，很多人戒色前没什么明显的症状，但一开始戒色，症状就出来了，很多戒色新人一看到症状出来，就慌了，以为是禁欲有害，马上又掉进了手淫陷阱。其实刚开始戒色出点症状属于戒断反应，是非常常见的表现，坚持戒色养生，身体症状会慢慢缓解乃至消失。戒色后脱发加重也可以看做戒断反应，当然有人说是排病反应，也有一定道理，因为戒色后正气养起来后，潜在

的病邪自然就会显现出来。

另外，我发现夏季反应脱发加重的戒友非常多，为何是夏季？我在炎热的夏季来临之前，每天脱发量在5根以内，而现在每天至少几十根，有时甚至在30根以上。其实，这就是季节性脱发，就是正常人，在夏季也会出现脱发加重的现象，我在前面的文章也说过，导致脱发的因素很多，必须都认识到，否则很容易产生恐慌情绪。一有恐慌情绪，就容易【起退心】。夏季出汗多，头皮也容易发痒，头皮一痒，脱发量就会增多，我最近洗头时用洗发膏洗两遍，头皮还是非常痒，于是我在清水里滴了几滴花露水洗头，基本就很少痒了，头不痒，脱发量就下来不少。

夏季脱发原因如下：

1.夏季脱发是由于强烈的阳光照射头部，使头发中的角蛋白断列，造成毛发地脱落。

2.夏季头皮容易出汗、出油、再加是灰尘多，毛发更易受到影响。

3.由于经常在空调室内外走动，造成血液循环不良，头发也更脆弱易掉。

4.夏季高温燥热会导致人体分泌出现失衡，从而引发脱发。

5.吃冷饮过多。假如夏天过多食用冰棍、冰淇淋等冷饮，头发容易脱落。

6. 营养摄入减少。蛋白质是营养头发所必须的重要物质，但夏天由于天气闷热，人们喜欢清淡的食品，肉类食品摄取相对减少。假如人体的蛋白质供给不足，头发就容易脱落。

7. 炎症刺激。夏季头皮易发生毛囊炎、黄癣或其他疖、痈等，使毛发基根不稳，也容易造成头发的脱落。

8. 夏天天气酷热，水分蒸发量较大，如果得不到及时补充会导致皮脂腺分泌减少，从而引起人体毛发干枯和脱落。头发水分流失后，角质蛋白变性脆化，时间一长头发就会变得松脆易断，容易掉落。

9. 受夏季天气影响，不少人睡眠质量较差，脾气变得急躁，这也是引起脱发的重要原因之一。

夏季是个很特殊的季节，俗话说：夏季无病三分虚。因为夏季出汗量很大，而中医：汗者，精气也。汗出得太多，人就虚掉了。最近也有戒友反应戒色几个月恢复情况都不错，但最近症状却出现了反复，甚至出现了频繁遗精。这其实就是反复期的表现，很多戒友容易混淆戒断反应和症状反复期，我在这里再强调下，戒断反应一般出现在戒色后一个月左右，而反复期则是戒色后任何时间段都可能出现的，有人戒色半年后没保养好又出现了症状的反复，有人则是一年多以后因为熬夜劳累或者频繁遗精，身体又出现了反复。而夏季之所以那么容易出现反复，原因就是夏季首先出汗量极大，无病三分虚，然后再吹空调吃冷饮，或者有熬夜久坐久视，这

样就很容易出现症状的反复了。因为在身体虚的情况下，你再每天做伤阳气的事情，结果不出症状才怪，所以我很强调和重视养生，很多人犯的错误就是【只戒不养】，不懂养生，养生意识太差，一洗完澡就喜欢贪凉，往空调房钻，是舒服，但也埋下了病根，有的戒友冷饮也不忌口，每天都吃，这样对身体的恢复太不利，这都属于养生意识，你知道了，就不会那样做了。因为，你知道那样做太伤阳气，阳气伤了，症状就容易出现反复了。

有戒友肯定会问，夏季能不能吹空调呢，我的建议是夏季可以吹空调，但不要洗完澡就吹或者不要把温度调得太低，否则寒气是会通过毛孔钻进身体的，我记得前几天，我到空调间去拿东西，那个空调间开得很低，我本来有点出汗，毛孔都在打开状态，猛然一进去受了寒气，结果那天我就腹泻了。空调是一个伟大的发明，但也是双刃剑，其实是很不利于养生的。大家要吹空调，一定要多加注意，不要一味贪凉而埋下病根。

戒色后出现脱发加重的戒友，一定要好好坚持戒色，不要恐慌，记住一句话就行了：戒色是不会错的。你恐慌只是暂时没想明白怎么回事，并不是戒色会伤到头发。

下面谈下瘦弱问题：

上季谈了虚胖的问题，瘦弱的问题谈得不够详细，这季好好谈一下。

瘦弱的戒友，如果你想变得强壮，我的建议是可以做些适量的力量训练，力量训练可以让你的胃口变好，吃得多，如果你消化吸收没有问题，很快就能强壮起来，当然最好有个人带你入门，这样训练起来才比较专业系统，而不是自己瞎练，如果你只盯着俯卧撑和仰卧起坐，要快速强壮起来有难度。力量训练也讲究专业，你如果进行专业的力量训练，你会很快强壮起来的，进步速度会很快。所以，最好周围有个人可以带带你。

我大学毕业是186cm的身高62公斤，后来做了健身教练后，曾经冲到100公斤的体重，给人的感觉是又胖又强壮，然后我再脱脂，多做高次数的训练，身体的线条就出来了，现在保持在80公斤左右，没有特别去吃高蛋白的食物，现在我就保持正常的清淡饮食。

健身界有句话叫：不怕练，就怕吃。训练只要入了门，其实就不是大问题了，关键就是吃。要强壮起来，热量摄入必须要足够，尽量多吃高蛋白的食物，碳水化合物也要大量摄入，刚开始都是肌肉和脂肪一起长的，等到长到足够的体重再脱脂，这样线条就出来，美感就出来了。

大家可以看下健身的专业名词：

胸 坐姿卧推 3组

背 绳索颈前下拉 3组

肩膀 组合器械上的坐姿上推举3组

三头 绳索站姿下拉，3组

二头 组合器械上的2头弯举 3组

大腿 腿举3组

股二 俯卧腿弯举3组

小腿 组合器械坐姿提踵3组

腹肌 仰卧起坐2组

哑铃提踵2组

对于从来没接触过健身的人来说，这些专业名词可以说都是很陌生的，所以我才说，要有一个人带带就好了，可以给你示范动作要领，并且告诉你很多健身的专业知识，这样你就慢慢入门了，入门后，进步是非常快的，每个月都有变化，力量也会增长很多。当然不要指望身体强壮了，前列腺炎就好了，事实表明，身体再强壮也会得前列腺炎，关键是戒色养生，一个人强壮了可以减轻前列腺炎的症状，但要治愈前列腺炎只有靠戒色和养生。据我所知，很多健美冠军身体都有病，有的冠军中风了，有的冠军有心脏病，所以，强壮并不代表健康，还是要靠那四个字：戒

色养生。没有戒色养生意识，强壮起来反而是坏事，就像习武讲究武德，没有武德的人极易闯祸。

有的戒友瘦弱，但没消化问题，这类戒友只要健身入门后，很快就能强壮起来。有的戒友瘦弱，消化也有很大问题，有慢性腹泻或者消化吸收功能不好，这种情况，我建议先把肠胃调整正常再去做力量训练，那样体重增长起来才比较稳妥，否则你肠胃不好，一，胃口不佳。二，就是吸收不好。这样要增肌增重，难度就比较大了。

对于想强壮的瘦弱戒友，我的建议总结如下：

1.消化吸收没问题的，建议多学习健身专业知识，最好有个人带着你练，再多吃，身体很快即可强壮起来。

2.消化吸收有问题的戒友，建议先把消化吸收调整正常，这样再去练力量，体重就能稳步增加。

最后谈下脑力下降的问题：

脑力下降在手淫后是极其普遍的现象，中医：肾上通于脑。手淫伤肾必伤脑力，反应出来，就是记忆力、注意力、思考力、理解力都会不同程度下降，人变笨了，反应迟钝了，没有耐心，变得浮躁易怒。脑力一下降，干什么都会出问题，对

于学生族尤其如此，学生要考试，对于脑力要求比较高，而手淫削减脑力，对于学生来说无疑是个灾难。

一般脑力要恢复大概需要半年以上的戒色养生，脑力恢复有一个缓慢的过程，要从以下几方面去做好：

1.要严格控制遗精次数，遗精也很伤身体伤脑力

2.要坚决杜绝意淫，意淫是暗耗精气

3.要学会养生之道，各种伤肾气的方式都要杜绝。

4.积极锻炼，以有氧运动为主

5.可以尝试打坐或者站桩等养生身功法，包括固肾功

6.营养要跟上，补脑的食品可以适量摄入些

这6方面做好了，半年以后脑力可以恢复很多，脑力上去了，人就焕然一新了，以前很多看不懂的东西，你再看就能突然看懂了，就像突然开窍了一样，其实就是过去脑力下降看不懂，看不进去，而现在脑力恢复了，一下就看明白了，定力，注意力，记忆力，理解力都会上去。

《楞严经》卷六：“摄心为戒，因戒生定，因定发慧，是则名为三无漏学。”戒色是可以增长智慧的，佛教的理论其实和中医是完全相通的，所谓大道同源。脑力恢复了，其实就可以达到【戒色改命】，脑力不行，你干什么都不行，总觉得不在状态，而当你脑力好时，很多以前干不好的事情都会变得容易起来，你的命运就会随之改变。比如一次关键的考试，脑力好时一个结果，脑力不行，又是另外一个结果，一次重要的考试就可能改变一个人一生的走向，而面试也是如此，脑力好时对答如流，很有自信，脑力差时，可能对方问的问题你都无法弄明白，回答时驴唇不对马嘴。脑力对于一个人实在太重要了，必须戒掉手淫。

后记：

最近看见名为汤姆叔叔的戒友发的经验帖，我惊讶于他觉悟提升的速度，我发的文章他基本都看懂了，而且他也广泛涉猎了其他戒色文章，他觉悟上去了，对别的戒友也是一种激励。汤姆的思想已经有了很大的改变，我说过，戒色第一步就是改造思想，你必须通过学习让自己的觉悟有一个质的飞跃，认识上有一个提升，这样再去戒色，就比较容易成功，否则靠强戒，只会注定失败。

我把我自己的经验帖写出来，就是希望更多的戒友能真正看懂它，看懂了，你的觉悟就会有所提升，面对戒色后出现的各种问题，你就会有一个比较靠谱的答案，就像吃了定心丸，不会再随便动摇，不会再起退心。当然，好的戒色文章和养生文章很多，大家应该广泛地涉猎，广泛地学习，学无止境，不断提高。我的觉悟

和认识，来自自己的深入体验和不断学习，我到现在每天都会抽空学习，佛法每天看，养生文章经常看，戒色案例天天研究，不断发现，不断思考，不断认识。

我把我自己悟到的内容写出来和大家分享，希望大家的觉悟能够不断提高，即使你每天进步一点点，一年后的总进步也是很惊人的，就怕你不想学习或者是厌倦学习，那样你想彻底戒色成功就比较难了。戒色，必须改造思想，你到任何戒色网站，看任何戒色文章，都是在向你灌输戒色思想和意识，就是在改造你的思想认识。当你意识到学习的重要性，就会自觉地去搜索好的戒色文章不断学习，温故而知新，当你学进去了，觉悟就会蹭蹭地上升。你思想改造越彻底，就越容易戒色成功。

不过，最后我要补充一点，当你思想改造成功了，觉悟已经很高了，依然要每天保持警惕，警惕意识非常重要，就像走钢丝，不能放松警惕。

另外，当你思想改造过以后，你就会发现你和周围人格格不入了，因为你充分认识到了手淫的真相，真正看清了手淫的真面目，而大部分人还在麻木不仁地纵欲，在走向自毁的道路上狂欢，压根儿没意识到症状就在不远处等着他。而这个社会是被黄毒和纵欲主义思想污染过的世界，外加无害论的毒害，所以，注定大部分人看不清楚真相，这正好验证了那句话：真理掌握在少数人手中。我们注定是少数知道真相的那部分人，我们要做的就是，在恰当的时机，用恰当的方式去度他们，去度曾经的自己，度人即度己。

【第二十五季】直指阳痿、破戒时间的奥秘、手淫伤身阶段

前言：

8月16日是我阳历30周岁生日，一晃就30岁了，好像一场梦一样。虽然我只有30岁，但很多亲人已经走了，更加感叹生命的无常。

这几天接收到戒友们的祝福，我很感动，特别是家兴专门开帖，很多戒友都送上了生日祝福，感动之情无以言表。我在生活中是一个低调平淡的人，从小到大也很少过生日，这次收到如此多的祝福，真的很感动，我会继续坚守戒色阵地，把更多的经验和大家分享，希望能更好地帮到大家。这里再次向大家表示感谢，衷心感谢大家的祝福。

据我观察，戒色吧现在很多戒友都有了学习意识，不再一味地强戒，开始步入了戒色正轨，戒得越来越专业了，这是非常好的现象，一旦养成每天学习戒色文章的习惯，看进去了，真正学进去了，戒色觉悟和戒色意识就会突飞猛进。这个道理其实和打网游一样，你每天打网游，你的等级很快就能上去，如果你不修炼自己的等级，就不会有进步，始终是菜鸟。在游戏方面，就是被对手虐，在戒色方面，就是被心魔虐，因为心魔等级比你高，你等级太低，见一次失败一次，所以，必须通过不断学习提高觉悟等级，觉悟和意识有了，心魔就很难动你了。

我希望戒色吧有更多的戒友分享自己的经验，新人需要前辈的经验指点，新人

最大的特点就是思想误区多，很多问题认识不清，而经验帖可以帮助他们更好地提高觉悟，把他们引导到一条正确的戒色道路上，坚定他们的信心和决心，避免走更多的弯路，从而提高戒色成功率。

研究手淫行为好几年，我发现成功的戒色模式只有一种：那就是通过不断学习提高觉悟。觉悟修到了，自然就戒掉了，等你觉悟非常高了，只要保持警惕，就可以彻底戒掉。而修炼觉悟就像爬山一样，很多人爬到一半，就不想爬了，就下去了，很多人虽然爬得慢，但一直坚持爬，一直在坚持学习戒色文章，不断提高觉悟，虽然进步缓慢，但一直在不断提高，这样他最终依然可以达到觉悟的顶峰，到时再强化一下警惕意识，就可以做到彻底戒掉。

我能有现在的觉悟，也是这样一步步上来的，我当初学习戒色文章是这样的：每天摘抄好的戒色句子，当然也包括养生类的内容，因为养生和戒色是相通的。我那时一年多时间摘抄了6大本，我对自己的要求是，每天进步一点点，这样一个月后，就是一个大进步。从开始摘抄戒色文章后，我的觉悟就有了飞升，很多以前没搞懂的问题一下全想明白了，头脑越来越清晰。后来我又看了不少中医医案书籍，觉悟又有了进一步的提高，现在每天我都会抽空看看中医和佛法，还在不断提高自己的思想境界，学无止境，提高也是无止境的。

很多戒友会说自己看不进去，一看到长篇大论就烦，看一行就不想看了。这种戒友其实很多，因为肾精一亏，人脑力就会下降，记忆力和注意力乃至理解力都会

下降，更糟糕的是：纵欲后人的情绪会变得急躁易怒，出现【烦相】，做事学习都没有足够的定力和耐心。这种状态我以前也经历过，那时我看到满屏幕的字就烦，不想看。后来戒色一段时间，脑力有所恢复后，心又能重新静下来了，慢慢就看进去了，看进去后，就是越看越想看，并且把自己认为好的句子摘抄下来，不知不觉我的觉悟就有了飞升。把看过的文章和摘抄的句子时常看看，又能做到温故而知新，这样觉悟又会有提高。觉悟提高到一定程度，你就会发现，你对黄毒有免疫力了，而且能降伏心魔了，这其实就是觉悟提高的结果。

对于每天的学习量，我是这样安排的，根据自己的状态来定，如果这天我精神状态好，兴趣比较浓，就多看点，有时是十几页，有时是一章，有时兴趣浓，可以看大半本书。而有时我状态不是很好，兴趣匮乏，这种情况我安排的学习量，就是每天至少一页，看一页只需要几分钟，即使再没耐心，忍一下也能看完，这样我就能做到每天学习不间断，这样我的觉悟就在不断提高，最终就能迎来觉悟的大飞升。我建议各位戒友，每天尽量看一篇戒色文章，不一定要新的文章，温故知新也很好，不要离开戒色文章，你也可以把自己摘抄的内容反复看，这样你觉悟提高也会很快的。

有戒友会说，我喜欢看图片，不喜欢看长篇的文字，因为看不进去，烦！我的建议就是等你戒色一段时间，脑力有所恢复后，就要让自己学着看文字了，因为我做的图片只是戒色的辅助，最关键的还是文章，要专业系统地提高觉悟，必须看大量的文章，图片只是一个助力，文章是主，图片是次，这点一定要明确。

还是那句话：戒色神力来自学习！不学习不知道，不学习觉悟没提高。觉悟的持续提高，最终会让你战胜手淫，降伏心魔。

下面步入正题：

这季就阳痿问题、破戒时间的奥秘、手淫伤身阶段三个方面展开详细的论述，具体如下：

我第6季的文章讲到过阳痿早泄的问题，现在25季了，可以写得再详细全面些。

我回答了这么多的问题，关于早泄、勃起不坚、阳痿的占了不少，伤精伤到一定程度，就会出现性功能障碍，我最早出现的是早泄，大概在频繁手淫后两年就出现了，然后就有了勃起不坚，勃起不坚的现象大概持续了十几年，因为那时我热爱运动，作息饮食还算规律，无网瘾不抽烟，所以十几年都还能勃起，就是硬度不行。后来开始熬夜久坐后，阳痿就出现了，我那时阳痿还是很严重的，费了九牛二虎之力，并且要强刺激，才能勉强勃起，而且硬度也不行，很快就软下去了，后劲明显不足。

出现早泄和阳痿，男人就会很恐慌，因为性功能对于男人太重要了，应该说恐慌程度和脱发的恐慌程度不相上下，性功能不行在女人那里就会抬不起头，没自信，还会担心老婆出轨给自己戴绿帽子，所以早泄阳痿的男人，心理压力也非常大，焦虑情绪很严重。

最糟糕的是，很多人没有中医养生常识，一出现早泄阳痿，第一反应就是要吃要补，要壮阳，让自己重新坚挺，重新雄起，千万不能让自己软下去，在这种思想指导下，就是到处吃补药。有些补药刚开始吃效果还行，但补药也是会吃疲掉的，经常吃效果就不明显了，到时候就要换药吃，最后的结果就是吃遍很多名贵的补肾壮阳药，身体还是不行，并且很有可能，身体除了阳痿，还会出现很多其他症状，苦不堪言。其实，这类人因为没中医养生常识，从一开始就误读了身体的信号，古语有云：为人子弟不可不知医。如果你不懂医理，在很多方面的认识和选择上就会步入误区，最终害了自己。一个男人阳痿了，这个身体信号其实就是身体在求救，意思叫你不能再放纵自己了，原理类似于毛孔受寒自动关闭一样，很多人不懂这个道理，阳痿了反而吃补药放纵自己，根本就没有戒色养生意识，他们不懂，最好的补药其实就是：【不泄为补】。因为无知，他们选择了错误的道路，靠补药来更好地纵欲，结果可想而知，将来真的有可能彻底阳痿，甚至会染上糖尿病或者中风。

因为肾气不足，身体选择阳痿来自保，你误读身体信号，反而靠吃药纵欲，必然招致恶果。这就是无知的代价。

戒友一旦出现早泄、勃起不坚、阳痿倾向，就要学会戒色养生了，如果症状严重建议去看中医调理，吃中药对身体恢复有利，但一定要注意修心，否则中药吃下去很有可能会助长欲望，结果就是一边吃中药一边纵欲，这种上补下漏的行为，对身体的恢复极其不利。如果你不能做到彻底戒色，而是边吃边漏，我敢肯定你的治疗效果不理想，没多久你就会发现自己又早泄阳痿了。这样人就陷入了一种困境，

其实就是他自己思想认识上有误区，如果这种思想误区得不到纠正，结果就是花了很多钱，吃了很多药，早泄阳痿还是依旧。所以要治好一个人的早泄阳痿，必须先让他开悟，给他讲道理，让他明白道理，开悟其实就能治病，不开悟，他这辈子就废了。不少戒友结婚前就把自己玩废了，出现了早泄阳痿，家里又催着结婚，这样搞得他很害怕结婚。早知今日何必当初。

不过大家也不用绝望，早泄，勃起不坚，阳痿都是可以恢复的，我就完全恢复了，因为我认识到位，思想认识上没有误区，养生功夫做得很好。最关键一点，我不会去试，因为一试就又掉进手淫陷阱里去了。大家肯定会问，那怎么知道恢复了呢？其实是否恢复从晨勃的质量是完全可以看出来的，晨勃坚挺持久，硬度强，这都是身体恢复的表现。如果你去试，就非常有可能一而再地破戒，前功尽弃。很多人都喜欢试，结果就是一试无法自拔，又重新开始纵欲。

根据我的经验，早泄和勃起不坚的恢复时间大概需要半年以上，阳痿则需要一年以上的戒色养生，要恢复是各方面都要做到，最关键的前提就是严格控制遗精次数和杜绝意淫，这2点做到后，再在养生上下功夫，这样性功能是可以慢慢恢复的。我是过来人，只要你有信心和恒心，不断学习提高觉悟，做到彻底戒色，提高养生意识，性功能完全可以恢复。就怕你步入思想误区，那就很难恢复了。早泄阳痿都分轻度、中度和重度，如果是轻度的，恢复时间相对会快些，如果是重度的，那恢复时间会更长，恢复难度也更大，但只要坚持戒色养生，各方面做到位，依然是可以恢复的。

另外，有人是紧张性的早泄阳痿，自己手淫没事，这种情况西医会归咎为心理问题，其实紧张心理的出现和肾气的亏损是密不可分的，因为身心是合一的，因为肾气的亏损，人的情绪心理都会出现相应的变化，有的人原来不紧张的，手淫后变得紧张烦躁易怒，这其实就是肾精亏损的表现，甚至小便都紧张，无人时才可以尿出。这类紧张性的障碍，通过坚持戒色养生也是可以恢复的，肾气养足，身心都会恢复到正常状态。

下面谈下破戒时间的奥秘：

这部分知识很少有人知道，一方面要熟谙中医医理，另一方面要有咨询反馈的案例，有了深入研究后才能体会到这部分知识。

在我咨询的案例中，有好几位戒友都反应过，为何每次破戒身体恢复的速度都不一样，有时破戒后几天就能恢复，有时破戒后一个月甚至几个月还有症状，为什么会这样？要知道这个问题的答案，就要了解人体的阳气水平，人体的阳气在每天的不同时间段都不一样，在每个月的不同时间段又不一样，在每个季节又不一样，如果你在阳气水平低的时候放纵，结果就比较难恢复，这个道理其实很好明白，比如在你手机费很少时打电话，很可能打一个电话你就欠费停机了，但在你还有很多话费时打电话，就没事。

人体的阳气水平也是在不断变化着，忽高忽低，总的变化规律如下：

每天的变化：子时一阳生，午时一阴生。故养生之道在子时不行房事，以免戕伐阳气。因为子时阳气刚刚生发起来，好比一个小火星，此时行房事就会很伤阳气，更容易出症状。阳气从子时生发起来，然后逐渐壮大，至午时盛极而衰，然后午时一阴生，然后阴气逐渐壮大，至23点子时盛极而衰，然后子时一阳生，这就是一个循环。而锻炼最好选择在上午，因为上午阳气处于上升阶段，这时候锻炼就是顺应天时，效果会更好，一般晚上入夜适合静养，因为晚上阴气重，这时候锻炼出汗，也很伤阳气。这个道理大家懂了以后，就可以更好地选择锻炼的时机。

古代十二个时辰：

子；（晚上 11 时正至凌晨 1 时正）

丑：（凌晨 1 时正至凌晨 3 时正）

寅：（凌晨 3 时正至早上 5 时正）

卯：（早上 5 时正至早上 7 时正 ）

辰：（早上 7 时正至上午 9 时正）

巳：（上午 9 时正至上午11时正）

午：（上午11时正至下午 1 时正）（中午12点就是午时了）

未：（ 下午 1 时正至下午 3 时正 ）

申： （ 下午 3 时正至下午 5 时正）

酉：（下午 5 时正至晚上 7 时正）

戌：（晚上 7 时正至晚上 9 时正 ）

亥：（晚上 9 时正至晚上 11 时正）

每月的变化：

每个月的月亮都有阴晴圆缺，我们可以根据月亮的变化来判断一个月的阳气变化。月初之时，月牙微露，阳气开始渐渐生发释放，月相也慢慢由缺变圆，也就是上弦月，在上弦月慢慢变为满月的过程中，阳气是生发释放最为旺盛的时候，人体内的生命能量也最活跃，月满一过，重阳必阴，阳气逐渐地转入收藏状态，月相也渐渐由满变缺。到了二十二，二十三即成为下弦月。下弦月以后，月的亮区进一步缩小，直至三十，光亮皆无，只能看见月亮的影子，这个时候就叫晦。整个月象的变化，实际就是阳气变化的一个例证。所以，在阳气微弱或者阴气极重时，尽量不要进行性生活，否则是比较容易出症状的。

每年的变化：

夏至一阴生，冬至一阳生。

春生、夏长、秋收、冬藏。养生这个词，其实只是说了保养之道的四分之一，还有夏养长、秋养收、冬养藏。所以，冬天尽量不要过性生活，冬天是一个养精蓄锐为来年做准备的这么一个季节，如果在冬天放纵，来年拿出来生发的能量就少了，所以今年冬天你放纵了，明年你身体就很可能会出症状，特别不能在冬至日放纵，因为冬至一阳生，阳气正微弱，此时破戒更容易导致身体出症状，也很不利于恢复。冬藏精，藏好了，来年身体健康才有保障。

在古代专门有一门择日择时的学问，现在普及较少，很多年轻人都不知道，只有一些高人能真正了解那门学问，什么时候干什么事很重要，因为背后都有深刻的道理，戒友在不同季节破戒后，身体的恢复进度是不同的，因为每个季节人体的阳气水平都不同，你在阳气微弱时破戒，必然犯了忌讳，身体就较难恢复。如果你在阳气正旺时破戒，那还相对容易恢复些。

关于破戒时间的忌讳，相信很多戒友看过九毒日，九毒日，农历五月初五、初六、初七、十五、十六、十七以及二五、二六、二七,此九天为　　“天地交泰九毒日”。五月份有「九毒日」，为纵欲大忌！所以古代有习俗，五月让妇女回娘家住一个月，九毒日更要慎重。　　九毒日背后肯定有其道理，我们宁可信其有不可信其无，因为据我研究，破戒后的报应有延迟现象，有时并不是马上就会出症状，可能

会在几十天以后，甚至上百天才出症状，因为这里面有一个蝴蝶效应，而蝴蝶效应发生的过程也是需要时间的。

我们要懂得忌讳，尽量避免犯忌，这样对于我们身体的健康才比较有利，知之则强，不知则老。如果你懂得避免忌讳，这样就可以避免很多危机。

最后谈下手淫伤身阶段：

这个题目是一个戒友建议的，因为他症状比较多，也不知道自己伤到什么程度了，所以建议我能把伤精程度大致划分下，他自己也可以做到心中有数。其实，要划分伤精程度有点困难，因为很多戒友都是身兼多种症状表现，身跨多种伤精分类，所以我只能大致划分一下：

1.泌尿系统疾病：前列腺炎、尿道炎、精索等

2.呼吸系统疾病：肺部疾病，也包括鼻炎，哮喘等

3.脑力严重下降：注意力、记忆力、理解力不同程度下降

4.结石类：肾结石、尿路结石等

5.皮肤症状：各类皮肤疾病。包括痤疮，青春痘等

6.头发问题：以脱发和白发为主

7.消化系统疾病：肠炎，便秘腹泻，消化吸收弱等

8.频繁遗精问题：频繁遗精也是一种病

9.变丑问题：变丑的太多

10.性功能障碍：早泄阳痿，勃起不坚

11.心脏问题：心悸、早搏等

12.腰痛脚软：腰痛腰酸，腰膝酸软

13.颈椎问题：颈椎病的各种表现

14.耳鸣问题：肾虚导致的耳鸣

15.多汗多油：这两多比较常见

16.视力问题：视力下降，飞蚊症等

17.其他疾病：大概有上百种，肾虚百病丛生

即使不是手淫直接导致的，也和手淫密不可分，因为肾精是人体的健康货币。

1-17类不涉及心理方面的疾病，虽然对戒友会产生困扰，但还不至于那么生不如死，当然这17类比较笼统，只能算大致分类。接下去主要是心理类的问题，如下：

1.焦虑症

2.抑郁症

3.神衰

4.植物神经紊乱

5.强迫症

6.偏执

7.自闭症

8.恐惧症（包括恐艾、社恐等）

9.神经官能症

当然，我这里讲的心理类问题，并不是纯心理的，是有一定躯体症状的，比如焦虑情绪并不等于焦虑症，焦虑症是有一系列躯体症状的。一旦染上这些问题，想死的非常多，去焦虑症群或者抑郁症群，经常有要死要活的，这些疾病的症状真是千奇百怪，无所不有，如果你不是这类患者，你和这类患者交谈，你也许会认为他说的是天方夜谭，但的确是这样，只有体验过才能理解患者的感受，我那时焦虑症神衰，天天感到绝望崩溃，多次有自杀的想法，因为那种状态简直就是生不如死的，你会觉得死亡是一种莫大的解脱，就是那种感受，普通人是无法理解的。打个比方，有的患者不敢出门不敢坐车，普通人就会觉得怎么那么胆小啊，不会吧。其实伤到一定程度，人的胆子真的会变得胆小如鼠，因为肾主恐，恐伤肾，肾虚到一定程度，人就会变得很胆小，和以前判若两人。我以前生病时就不敢出门，现在我恢复后，觉得不可思议，我那时怎么那么胆小呢？现在全明白了，就是肾精严重亏损，纵欲熬夜伤了神经。

所以，如果你是1-17类，还还算好，你不会那么想死，如果你还有严重的心理类疾病，问题就比较严重了，要恢复就更慢了，难度也更大，很多焦虑症患者5年甚至十几年都出不来，常年靠药维持着，其实焦虑症等心理疾病，是必须开悟才能出来的，靠药不行，药能缓解但无法真正治愈，必须要学会养生之道，必须懂得珍惜肾精，否则即使你暂时靠药控制住了，依然会很容易复发，因为你没认识到发病的真正原因。

结语：

偶尔有戒友会提问手淫是否真的会导致运气的变差，表面看，运气和手淫没啥必然关系，其实是有一定的关系的，因为手淫会导致脑力下降，脑力正常时，很多事情可以做得很好，而脑力下降时，很多本来可以做好的事情就做不好了，表面上看，好像自己运气变差了，比如一次考试，有的人会说，我当时怎么那么健忘啊，我当时怎么没想到啊，我运气也太差了，其实这种运气差根源在于脑力的下降，因为脑力下降，你不在状态，注意力和记忆力都下降了，这时候人的运气自然就变差了。

再比如面试时，给面试官的第一印象是非常重要的，而一个沉迷手淫的人眼睛无神，气色像鬼一样，甚至有黑眼圈和眼袋，一副衰样，没自信很自卑，这样的人去面试，成功率自然不会高，不少人面试了十几家，一次都没成功，就怪自己运气差，其实就是手淫导致的变丑，精气神不行，如果你精神饱满，容光焕发，自信满满，这样给面试官的印象就会完全不同，你这种饱满的精神状态是可以感染到面试官的，他会觉得你很有朝气，而公司正是需要这样有朝气有活力的年轻人。

一般手淫后运气变差，佛教是从感召感应上去解释的，这样对于不信佛的人来说，可能无法相信。而我是从中医角度去解释的，希望大家能容易接受。当然，纯运气的事情应该不在此列，比如抛骰子。

【第二十六季】戒色厌倦期、多汗问题、视力问题

这季就戒色厌倦期、多汗问题、视力问题详细论述一下，具体如下：

戒色厌倦期，是一个不得不面对的问题，也是一个必须克服的问题。这个问题家兴向我反应过，鸳鸯向我反应过，很多戒友都向我反应过。

如果大家常驻戒色吧，肯定会发现一个现象，那就是来来去去的人很多，很多人刚开始戒色决心极大，戒色热情高涨，无奈“一鼓作气，再而衰，三而竭”，没几周就消失了，又回到了过去，特别是破戒后的戒友，一旦破戒，戒色决心和热情都会大幅下滑，戒着戒着，就不想戒了，看不到希望，只有绝望和无奈。其实这就是戒色厌倦期，不管你是什么人，都会有厌倦情绪，这种厌倦情绪在其他领域也很普遍，比如你听一首歌，刚开始感觉非常好听，听几周你可能就厌倦了，再也找不到当初的那种感觉，剩下的就是厌倦和不耐烦。食欲方面也是一样的，刚开始吃某样美食很喜欢，叫你天天吃，可以吃得你想吐。手机也一样，刚开始特别想拥有一款手机，用久了就没那种感觉了，就会觉得这款手机也不过如此，再也没有当时那种激动的感觉。

应该这样说，人是一种容易产生厌倦的动物。

在戒色方面也不例外，很多戒友厌倦了学习，厌倦了戒色文章，懒得看，懒得学，不耐烦。一旦出现戒色厌倦情绪，是极容易导致失败的，这就像一支部队的士

气不振，很多人不想打仗，想做逃兵，这样的部队根本没有战斗力，如果你出现厌倦情绪了，要学会马上克服，及时调整情绪，让自己的戒色斗志重新饱满起来。一支部队没士气，就是一盘散沙，一支部队有士气，凝聚力就强，个个如猛虎下山。佛教修行也讲究：【勇猛精进】，不能有懈怠心，要保持恒心。但是人难免有厌倦情绪，因为人是有惰性的，所以一旦出现厌倦情绪，我们要及时调整，就像一只表走慢了，我们要把它调整到正确时间。

下面就谈谈我的调整办法：

说实话，我也出现过厌倦情绪，但我很快就调整过来了，这里面涉及到一个概念，就是情商(EQ)，情商就是情绪智商，情商包含了自制、热忱、坚持，以及自我驱动、自我鞭策的能力。情商和智商不同，情商是可以后天【习得】的，就是可以通过学习来获得的。当你通过学习知道该如何调整自己的情绪，那么你就能完全掌控自己的情绪，而不是被情绪控制。一个人的情绪是可以主宰一个人的行为的，很多戒友破戒都是【情绪破戒】，一出现无聊情绪和压抑情绪，马上转变成手淫行为来发泄。如果你情商高，懂得调整情绪，就不会出现这种情况了，所以我们必须学会调整情绪，这在戒色的道路上是异常关键的，出现无聊情绪和压抑情绪，我们要及时调整，出现厌倦情绪时，我们也要及时调整，让自己的戒色斗志重新振作起来，戒好每一天。

不仅学习戒色文章会厌倦，解答问题也会产生厌倦，家兴有向我反应，说他对

解答也厌倦了，出现了退隐的想法。这时候我建议他要注意休养，不要把自己搞得太累，在状态不好的时候就减少解答，否则带着心理疲劳去解答，只会感觉更累，这种累其实就是心累，心累是很容易起退心的，说白了，就是不想干了。

学习戒色文章也是如此，刚开始戒色热情高涨，你可以选择大量摄入戒色知识，但学到一定程度，你就有可能出现厌倦学习的情绪。这时候，你可以调整一下，把摄入量减少些，每天看一篇即可，或者每天看几个警示案例也可以。不学习的时候要注意保持高度警惕，不要让黄毒钻了空子。等过了这段低谷时期，你就能重新找回良好的戒色状态。

具体的调整办法总结如下：（以跑步作比喻，希望大家能更好地理解）

1.一旦出现厌倦情绪，要学会分配体力，不要把自己搞得太累。就像跑1500米，跑不动了，不要不跑，而是跑慢点，继续前进。

2.要学会激励自己，激励自己就是在调整情绪，让自己的情绪重新振作起来。好比跑步时，你告诉自己：我能行，我能跑完，我能做到。

3.出现负面情绪时，要让自己保持积极乐观，不要沉迷于压抑颓废的情绪。好比跑不动时，你想放弃，有个声音告诉你坚持就是胜利。

我说过，戒色后意淫是一关，频繁遗精是一关，这是戒色道路上的两只拦路

虎，如果你克服了这两关，就胜利了一半，如果你再能克服【情绪关】，那么你就能戒得更稳定，更长久。

下面再来谈下多汗的问题：

出汗过多的问题，近来提问的戒友比较多，现在虽已立秋，但天气还是很炎热，稍微一运动，还是很容易出汗的。出汗一定要分清是生理性出汗还是病理性出汗，病理性出汗也就是多汗症，原因就是中枢神经系统功能失调的表现，中医认为多汗是阴阳失调引起的。现在多汗是季节因素为主，如果你其他季节也这样容易出汗，那就不正常了，说明你身体需要调整了，最好去看下中医配合中药调理下，然后坚持戒色养生，身体就能慢慢调整过来。

其实，伤到一定程度容易出现2种情况：

1. 多汗

2. 无汗

一般以多汗比较常见，无汗相对少一些。手淫导致的症状一般都2个极端，有人出油多，有人皮肤发干，一般以出油多比较常见。医学上对于出汗是有明确分类的，有自汗、盗汗、头汗、半身汗、手足心汗等，最常见的还是自汗和盗汗。所谓自汗就是无缘无故、不自主地出汗，一般都是在白天并不炎热也没有运动的情况下

发生的。盗汗医学上认为就是在夜间睡着了时候出汗，而睡醒了后汗就止了。而手淫导致的肾虚，不管是肾阳虚还是肾阴虚都有多汗的症状，很多人出汗量极大，像全身洗过一样，而中医有讲到：汗者，精气也。大汗伤阳，如果出汗量太大，对于身体的恢复是极其不利的，所以有多汗症状的戒友最好能及时就医，配合中药调理，这样解决了多汗问题，相信你身体恢复也会上一个台阶的，会比以前恢复得更好，更稳定。

也有戒友说，为何运动出汗后很舒服，没有感觉任何不适。这只能说你阳气还是没伤到那种程度，等你伤到那种程度，再这样出大汗，对于健康是很不利的，所以身体虚的时候一般都建议静养，运动以散步为主。这个道理和遗精也有点类似，很多人身体好，遗精一次并没感觉到任何不适，但有的人以前放纵过度，现在一次遗精就马上会出症状，马上感觉不舒服。就是这个道理，伤到一定的程度，很多事情都和原来想象的不一样了。当然，适量的出汗对身体也是有利的，可以排出体内的邪毒，但是出汗量过大则会伤身体。很多人运动量一大，晚上就遗精了，有的人运动量一大，症状出现了反复，所以，当身体虚时，尽量以静养为主。当阳气慢慢养足了，可以适量做些锻炼，这样对于恢复才比较有利。我建议大家可以根据运动后身体的反应来调整，有的戒友运动后身体无任何不适，这种情况可以继续坚持锻炼，但一定要注意适量，并不是越多越好。而有的戒友运动过后有不适感，或者出现了症状反复，这种情况就说明你现在还不适宜这种运动量，可以先以静养为主，运动量先降下来，做做八段锦，还有散步，等养足肾气，再慢慢把运动量提起来，但也要注意运动适量。

对于手淫导致的很多症状，我都是建议积极治疗的，并不是一味地要求你戒色养生，而不治疗。该治疗的治疗，再配合戒色养生，这样恢复才比较快。当然，也有不吃药，专靠戒色养生就能恢复的戒友，这类戒友一般在养生上都很有心得。这样养生功夫到位，对于恢复也是很有利的。而很多戒友虽然积极治疗，但不注重戒色养生，这样的治疗效果就不会理想，因为要痊愈是三分治，七分养，养生才是重点，古代很多名医看病，对患者都有医嘱，比如：远房帏，节制饮食，按时起居，不要劳累等。很多戒友之所以慢前久治不愈，就是不懂得戒色养生，这样花费上万都看不好，如果你真正意识到了戒色养生的重要性，那结果就会完全不一样。我十几年的慢前，现在就痊愈了，化验正常，也没有症状了。所以，有症状，要治更要养，否则万难真正痊愈。很多人靠药暂时痊愈了，一放纵，马上就又复发了。

最后谈下视力问题。

《太素脉》曰：眼乃一身之精华，不宜不秀。

中医还讲到：五脏六腑之精气皆上注于目！所以一个人的眼睛就是自己五脏六腑功能的反应。而肾藏精，藏五脏六腑精华之气。所以手淫伤了肾气以后，人容易出现以下几种眼部变化：

1.眼睛无神

2.眼睛无光

3.眼球混浊

4.眼睛血丝

5.眼睛变小

6.眼皮变化

7.黑眼圈眼袋

8.眼球呆滞，转动不灵

9.视力下降

10.飞蚊症

11.结膜炎

而其中视力问题是广大戒友普遍比较关心的问题，特别学生族，视力下降的确是一个困扰。视力下降的原因很多，具体如下：

1.用眼习惯不好

2.用眼过度

3.遗传基因

4.沉迷手淫

5.其他疾病

手淫应该不是视力下降的直接原因，应该是间接原因，很多人虽然不手淫，比如小学生，但他也会视力下降戴眼镜，这种情况就是遗传或者用眼习惯不好导致的。而有的人本来视力极佳，但自从沉迷手淫后，眼睛视力下降就很厉害了，像这种情况就考虑是手淫的间接原因，再加上用眼习惯不好，用眼过度，就比较容易出现视力问题了。通过戒色，是很难完全恢复视力了，但可以略有恢复，并且眼睛的不适感会有所缓解。如果视力问题对你来说是个大困扰，那么将来可以考虑激光矫正。

一般坚持戒色养生，人的眼睛会重新变得有神，有定力，有光彩。光彩是个很微妙的感觉，就像一个电灯泡的亮度一样，有的灯泡亮，有的灯泡暗。而人体阳气足，反应到眼睛上，就是眼睛明亮有光彩。反之，就是无神暗淡。你去观察下小孩，你就会发现小孩不仅肤质极好，另外一个很明显的特点就是眼睛明亮有神，给人一种清澈可爱的感觉。而成人的眼睛就差了很多，一方面身体漏过了，另外就是生活习惯，比如抽烟熬夜久坐等，这样身体里面伤掉了，自然会反应到眼睛上来。

我那时沉迷手淫，眼睛无神，缺少定力，一种很没自信的感觉。现在完全不一样了，通过戒色养生，我的眼睛又重新变得有神起来，比起以前自信了许多，也敢和人直视了，有底气了。

我建议有视力困扰的戒友一定要建立起良好的用眼习惯，上网要控制时间，看书学习要保持良好的姿势和距离，注意休息。然后一定要戒掉手淫，学会养生，可以再加强些营养。这样视力下降的问题就会得到有效的控制。

【第二十七季】直指久坐、轻敌现象、尿泡沫问题

前言：

最近前任大吧传奇玛雅人发了一个帖子，介绍了戒色心得，也梳理了戒色吧发展的历程，他是最早一批戒色吧的元老，为戒色吧做出了卓越的贡献，值得大家尊敬，他的亲身经历对大家戒色是一个很大的助力。关于75的论述，让大家明白了为何无害论会如此肆虐的原因，因为背后有人或者组织在专干撒播无害论的事情，无害论很多都是编造出来的，然后好好伪装一番，冠以某国的科学研究，对于无知的新人很有迷惑性。玛雅人关于75的论述，可以让大家更加清楚地认识到无害论的真面目，以及背后的推手。

其实无害论早已有之，我记得在90年代末时，我看杂志时，就有文章在宣扬无害论。我相信那时的无害论应该是作者的认识误区所致，不像现在的无害论，论调变得越来越夸张，越来越耸人听闻，好像不手淫就会死一样。90年代末的时候，家庭电脑还未普及，基本就接触不到有害论，更别提有人传授戒色的经验，那时的我就像井底之蛙，我记得那时我看到一个广告，是卖补肾药物的，上面有一句：肾虚，百病丛生。就这么一句，就是我那十几年唯一接触到的正面信息，而且只是说肾虚，并没有直指手淫。现在是网络时代，更多的青少年有机会通过网络这个平台接触到有害论，应该说，网络时代的青少年是幸运的，但也是不幸的，因为这个时代是黄毒泛滥的时代，90年代有黄毒，但不像现在如此泛滥，上网到处是黄毒，门

户网站也充斥着暗示性的内容，而且上网下视频太容易了。很多青少年都有网瘾，有网瘾的人久坐电脑前，体质本来就容易下降，再加上手淫的摧残，身体出症状的可能性就太高了。

要戒色成功，必须认清无害论，这其实就是戒色的第一关，认不清无害论，迟早会产生动摇，很多戒友一看无害论，马上就产生了动摇，戒色决心不再那么坚定。所以，我们要远离无害论，远离邪知邪见，适度无害论的最大漏洞就是：它完全忽视了手淫行为的高度成瘾性。人人都以为自己能做到适度，但我可以明确地告诉你，没有一个人可以做到适度，成瘾了再谈适度是荒谬的，另外就是没有一个人知道度在哪里，大家都知道开水烧到100°会沸腾，而手淫伤到什么程度才会出症状，这个度只有鬼知道。因为每个人的体质是不同的，有的人一周3次没出症状，但有的人一周一次就出症状了，而那个一周3次没出症状的人，你敢说三年后他不出症状吗？他一周3次，可以保证他3年不出症状，因为他体质好，能够伤3年，但是伤到第4年就会出症状。还有人说，我能控制一周一次，但我要说的是，你能控制意淫吗？意淫是暗漏，一般手淫的人，经常会沉迷于意淫，他以为一周一次没事，其实他意淫漏得更多。就这样，不知不觉间，症状就找上门来了！

我第一次来戒色吧时大概是在1年多以前，当时戒色吧的会员人数只有几百人，现在能接近3万，其实和大家的宣传是分不开的，戒色吧的繁荣是大家共同努力的结果。我和玛雅人没交流过，和土豆倒是交流过不少次，土豆虽然现在不当大吧了，但他还是常驻贴吧的，土豆能坚持到现在很不容易，这要克服很多阻力才能做到

的，是要有大愿力才能做到的。戒色吧现在的整体氛围比之过去要好很多了，已经有一批有觉悟有学识的戒友在崛起，在带动戒色吧更好地发展。这在过去是不可想象的，过去很多问题发出来都是没人回答的，所以现在的新人是幸福的，戒色吧的前辈已经为你们铺好路了，你们一进来就能把你引导到正确的戒色道路上来，避免走更多的弯路。作为新人，你们要好好珍惜学习戒色文章的机会，让自己戒得更专业。

我那时来戒色吧，发现一个现象，很多帖子都有关于手淫危害的论述，也有戒友发自己的经历来警示大家，但是真正深入研究手淫行为的很少，给出具体指导的也较少，很多疑问戒友都得不到满意的答案，大家应该知道，一有疑惑就容易起退心，一有疑惑也会导致破戒。那时，我因为得焦虑症和神衰，研究神经症已经很久了，经过和上千个神经症患者的聊天，经过对致病原因的大量比对和深入分析，终于得出了一个公式：纵欲加熬夜加久坐=完蛋。只要是男病友，基本都符合这个公式。我的研究是基于大量案例的，并不是凭空猜测的结果，做任何研究都要注意搜集第一手案例资料，然后经过深入分析才能找到其中的规律，我那时聊过的焦虑症患者上千，各个年龄层都有，最大的有50多岁，最小的16岁。然后我意识到，纵欲和这个病密切相关，肾为元气之根,脾为生气之源，纵欲伤了肾，久坐既伤肾又伤脾，而熬夜伤精更严重，这三者就像三把斧头砍向生命之树，不出症状才是怪事。接着，我就从研究焦虑症转向研究手淫行为，因为这两者其实是共通的，现在手淫戒友也聊了上千，搜集的案例有几千例，基本上什么症状我都见过。

我是过来人，也是痊愈者，曾几何时，我也处在无知幼稚的思想状态，那时的我也以为前列腺炎是无法痊愈的，那时的我也以为脱发了就难以恢复了，但现在我通过坚持戒色养生，这两样我都恢复了。一句话，如果你想痊愈，必须多和痊愈者交流，如果你一直和没痊愈的人交流，就会被灌输无法痊愈的想法。我的主张就是戒色一定要彻底，养生一定要到位，这两点做到了，就有了痊愈的基础，然后再配合积极治疗，很多疾病都是可以痊愈的，如果你这两点做不到，吃再好的药也难以痊愈，即使暂时痊愈了，也极有可能复发。

我注重戒色，更注重养生，一直看我文章的戒友应该会知道，我对养生是极其重视的，因为我发现，戒色并不代表万事大吉，相反，戒色仅仅是开始，很多戒友戒了8个月乃至1年，身体恢复情况都不理想，还是没有多大改善，其实就是不懂养生，没有养生的意识，在其他方面漏得太多，这个问题我在12季讲得比较详细，没看过的戒友可以看看，赶紧把养生知识学起来，这样对于你身体的恢复才会比较有利。再举个案例，有个戒友虽然戒色2年，但频遗关始终无法克服，这样戒了2年身体还是老样子，苦不堪言。所以，戒色后的频遗关和意淫关必须过，否则对恢复实在太不利了。切记

我将来会出一本书，把几年来的研究成果和心得体会做一个固定，自费印书只送有缘人。谢谢大家支持！

下面步入正题：

这季就久坐问题、轻敌现象、尿泡沫问题详细论述一下，具体如下：

久坐问题我在第7季曾经讲到过，现在觉得有必要再强调下，也可以讲得更深入些，曾经看过的一本养生书籍上写到：生病就在一穿一脱之间。意思就是你觉得热，把衣服脱了，然后就着凉了生病了，而我要说的就是：生病也在一站一坐之间。久坐伤人，是【温水煮青蛙】的方式，刚开始让你觉得很舒服，不知不觉间就开始伤你了。久坐，就这么一坐，再简单不过的姿势，就把肝肾脾给伤了！久坐必久视，否则你久坐在那干嘛？久坐伤肾，压迫膀胱经，久坐伤脾，脾主肌肉，所以久坐也伤运化，久视则伤肝，因为肝开窍于目。很多人对于久坐不以为然，其实中医早就有讲到久坐会折寿，而且现在西医的研究也证实了这一点，西医也有很多关于久坐危害的文章。很多戒友是戒色了，意淫也控制得不错，但是网瘾还是很强，有久坐久视的不良习惯，结果就是戒色半年乃至一年，恢复还是不理想。而且我发现，久坐会产生一种惯性，按照某些人的说法就是，有一双无形的手把自己强按在椅子上，站不起来，欲罢不能，不知不觉间几个小时就过去了。所以我们如果想要更好地恢复，必须深刻认识到久坐的危害：

1.肥胖，当摄入的热量大于消耗的热量时，体内的脂肪容易堆积，体重便会上升。肥胖是引发多种慢性病的危险因素。

2.颈椎病，人保持长时间坐姿，全身重量压在脊椎骨底端，加上肩膀和颈部长时间不活动，容易引起颈椎僵硬，严重者甚至导致脊椎变形而诱发弓背及骨质增

生。

3.食欲不振、消化不良，久坐缺乏全身运动，会使胃肠蠕动减弱，消化液分泌减少，日久就会出现食欲不振、消化不良以及饱胀等症状。

4.肌肉萎缩，久坐可使体内携氧血液量减少，氧分压降低和携二氧化碳血液量增多，二氧化碳分压升高，引起肌肉酸痛、僵硬、萎缩。

5.妇科疾病，许多妇女得宫颈炎疾病并不是因为卫生习惯不好，而是与久坐有关。久坐会妨碍免疫细胞的生成，导致抵抗力下降，加上血液循环不通畅，容易引发宫颈炎等妇科疾病。

6.记忆力下降，久坐不动，血液循环减缓，则会导致大脑供血不足，伤神损脑，产生精神厌抑，表现为体倦神疲，精神萎靡，哈欠连天。久坐思虑耗血伤阴，会导致记忆力下降，注意力不集中。

7.前列腺炎：调查发现，慢性前列腺炎患者中，办公室职员、开车司机、电脑工作者等尤其是汽车司机（长途汽车司机）占较大比例，并且不易治愈。因为从事这些方面工作的人，要长时间久坐不动。

8.精索静脉曲张：研究显示久坐可引起精索，并且有可能会加重精索。

9.伤心， 久坐不动对心脏工作需求量减少了，但是可致心脏功能降低，引起心肌萎缩，给高血压、冠状动脉栓提供了可乘之机。

10.伤筋。 ，久坐不动，会使肌肉松弛，血脉不畅，发生瘀积，容易导致静脉曲张，还容易引起痔疮及坐板疮。因为久坐不动，人的全身重量几乎都压在屁股肌一点上，造成其被“压死”，血不畅通而坏死。

11.伤肌，久坐不活动，血液不畅，会使肌肉僵硬、酸痛、萎缩、失去力量和弹性而发生痉挛。一次，一个人打牌通宵不动，当他起身时，竟然跌倒在地。原来久坐不动，两腿僵硬不听使唤。

12.伤骨，长期坐着工作的人，由于全身重量压在脊椎骨底端，或坐姿不当，加上肩膀和颈部长时间不活动，会引起上端的四节脊椎骨僵硬，还会导致脊椎骨干燥而诱发多种脊椎病，最常见的是躬背及骨质增生。

13.伤脑，久坐不动则大脑供血会不足，当人突然站起时，会感到头晕、眼花甚至欲呕吐等。

14，伤神，久坐不动还会产生精神压抑，使人无精打采，倦怠无力，哈欠连天，有时还会引起虚心上火，出现牙、咽疼痛，耳鸣及便秘等症状。另外，久坐还会妨碍免疫细胞的生成等。

15.伤肾，　久坐不动会压迫位于臀部和大腿部的膀胱经，造成膀胱经气血运行不畅，导致膀胱功能失常，而肾经与膀胱经相表里，这样就会引发肾功能异常，所谓“久坐伤肾”就是这个道理。而肾气不足慢慢就会导致气血双虚，出现皮肤瘙痒、面色苍白或黝黑、失眠多梦、心情烦躁、便秘、经血量少等。而这些问题反映在颜面上会表现为可怕的色斑。色斑的出现其实是身体在告诉我们：它的内部气血发生了瘀堵，即中医所说的气滞血瘀。

16.久坐使人的全身血管血容量（外周血容量）减少，心脏功能减退，加重中老年人的心脏病，提前发生动脉硬化、冠心病和高血压等病症。

17.久坐使胸腔血液不足，导致人的心、肺功能进一步降低，加重中老年人心脏病和肺系统疾病如肺气肿感染，迁延不愈等。

18.久坐还会使人的脑供血不足，导致脑供氧和营养物质减少，加重人体乏力、失眠、记忆力减退并增大患老年性痴呆症的可能性。

19.久坐不动会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头痛头晕，加重人的腰椎疾病和颈椎疾病。

20.久坐容易引起肠胃蠕动减慢，消化腺分泌消化液减少，出现食欲不振等症状，加重人的腹胀、便秘、消化不良等消化系统症状。

21.久坐可使直肠附近的静脉丛长期充血，淤血程度加重，从而使人的痔疮加重，导致大便出血、肛裂等症。

22.由于有些中老年人经常处于静态且不爱说话，会加速语言功能的衰退，并使大脑反应能力变得迟钝，这与“用进废退”理论是一致的。

23.久坐还会导致人的心理压抑，爱发无名之火，精神状态欠佳，对外界兴趣逐渐降低直至全无兴趣。

24.长期久坐易患肾结石、胆结石等结石类毛病。

这24点是我摘抄总结的，基本上久坐的危害都在里面了，有句话叫：久坐能杀人！这句话并不是危言耸听，这种【温水煮青蛙】的杀人方式，的确是杀人于无形，不知不觉间你的健康状况就被削弱了，而且有的人比较无知，还不知道问题出在哪里。世界卫生组织报告指出，每年有200多万人因久坐少动而死亡。久坐能坐出病来，久坐会与死神亲密接触，是这样吗?是的，这千真万确。然而，现在坐着的人越来越多，坐的时间过长的人越来越多。有人进行过观察，办公室人员每天上班坐的时间平均为5小时以上，连续坐的时间平均为2小时以上，还有电脑族、开车族……

有的戒友会问，我工作学习没办法啊，每天都要久坐，怎么办呢？我给出的答案就是，每40分钟起来活动一下，给自己定个电脑闹钟，网上有专门的闹钟软件下

载，大家可以下载一个，到时可以提醒你起来活动一下。另外，我可以透露一下我自己的办法，我在家都是站着上网的，就是在桌子上放个椅子，这样我就避免了久坐，然而又出现了一个新问题，那就是久站，中医：久站伤骨，所以我一般站一会就坐下休息会。这样方式我觉得挺适合自己的。大家有兴趣也可以尝试下。

还有的戒友会问，打坐算久坐吗？打坐是一种练功态，的确有高僧大德打坐入定几小时乃至半天，甚至几天的也有。因为是特殊的练功态，所以一般是无害的，我推荐是每天打坐一小时，你也可以根据自己的情况来安排，如果你境界达到了，打坐入定几小时也是没问题的。当然我也看到过打坐时间久了有害的文章，那篇文章讲的是双盘打坐时间久了，到老了容易出现腿脚方面的毛病。写那篇文章的是道教方面的知名人物，阅历深厚，他的意见大家可以参考下。我现在一般以散盘和单盘为主。

久坐这个问题怎么强调都不过分，希望大家能深刻认识到这个问题。戒色后，我是主张积极锻炼的，但运动要注意适量，并不是越多越好。实践也证明：经常做有氧运动的戒友恢复相对比较快，也比较理想。

下面来讲下轻敌现象：

轻敌的帖子在戒色吧里时有出现，比如发出来的论调是：戒色很简单嘛，戒色很容易嘛。一般发这样帖子的戒友，都处在欲望休眠期，看过我第4季文章的戒友应该会知道，欲望休眠期过后就是破戒高峰期，很多戒友在欲望休眠期还是能控制心

瘾的，欲望也不重，意淫也不多，有的人欲望休眠期只有几天，有的人欲望休眠期有1个月左右，在欲望休眠期内，很多人容易滋生一种轻敌的情绪，就是觉得戒色有什么难的，现在我不是戒得很好嘛，发出来的帖子也是这种论调。

如果大家很细心，一定会发现过不了多久，发出来的帖子变成了这样：我太自信了，破戒了。我太大意了，破戒了。从刚开始的轻敌变成了破戒后的懊悔。所谓：骄兵必败。毛主席说过，战略上藐视敌人，战术上重视敌人。我们战略上可以藐视心魔，但战术上一定要重视。如果戒色那么简单，那怎么会有那么多人反复破戒？而且很多人都是研究生，都是高智商的人群。套用一句电影台词：你把戒色想简单了！要戒色成功必须专业系统地学习戒色知识，不断提高戒色觉悟和思想意识，这样才有望彻底戒除。

再来谈下尿泡沫的问题：

尿泡沫的问题，很多戒友都问到过，很多戒友都经历过，尿液中泡沫的形成，主要与尿液液体的表面张力有关。一般来说，液体表面张力越高，越容易形成泡沫。在各种情况下，尿液中的各种成分发生变化，如蛋白、黏液和有机物质增多，就可使尿液的表面张力增加，尿液中容易出现泡沫。而尿液中泡沫多，到底是不是病？则需视不同情况进行具体分析。

尿泡沫现象，我们也要分清是生理性的，还是病理性的。

如果属于下列情况，那么尿液中泡沫增多并不属于病变：

1.尿道中存在jing ye成分：男性如果尿道中存在精液成分，可以引起泡沫尿。如逆行射jing（常见于糖尿病同时伴有自主神经功能紊乱症患者）；经常性兴奋使尿道球腺分泌的黏液增多、遗精后等。

2.排尿过急：排尿过急时尿液强力冲击液面，空气和尿液混合在一起，容易形成泡沫，但较易消散。此外，排尿时站得过高，在重力作用下，尿液对液面的冲击力较大，也容易形成泡沫。

3.尿液浓缩：在饮水过少、出汗过多、腹泻等情况下，人体因水分不足引起尿液浓缩，造成尿液中蛋白及其他成分浓度较高，容易形成尿中泡沫增多。

4.其他原因：便池中的消毒剂或去垢剂也是使尿液形成泡沫的原因之一。

偶尔出现的泡沫尿，多半是生理性的，大多能找到引起泡沫尿的诱因，如排尿过急、尿液浓缩等。如果去除上述诱因后泡沫尿消失，且没有伴随其他异常症状或疾病，则无需太担心。

以下情况要警惕

1.蛋白尿：尿液中蛋白含量异常升高是引起泡沫尿最常见的原因之一，也是各

种疾病尤其是肾脏病的重要临床表现。各类原发性肾脏疾病，如各类原发性肾小球肾炎等和各类继发性肾脏损害，如糖尿病、高血压、痛风、肝炎等，均可以导致肾脏损害，尿液中蛋白增加。而多发性骨髓瘤、急性血管内溶血、白血病等，虽然肾功能正常，但因血液中出现大量异常蛋白，尿液中也有蛋白漏出，形成蛋白尿。有蛋白尿时一般都会出现泡沫尿，这种泡沫尿的特征是尿液表面漂浮着一层细小的泡沫，久不消失。

2.泌尿系统感染：泌尿系统感染可以引起尿液中泡沫增多。常见的包括尿路感染、膀胱炎、前列腺炎等，大多同时伴随有尿频、尿急、尿痛等症状。

3.尿糖增多：尿液中的有机物质（葡萄糖）和无机物质（各种矿物盐类），也可以使尿液张力增强而出现泡沫，但这种泡沫一般较大，且很快消失。糖尿病病人因血糖升高，继发尿糖升高，容易产生泡沫尿。

我自己的经历，我也出现过尿泡沫，一般泡沫久久不消失，考虑身体内有炎症的可能性，比如前列腺炎。当然，如果蛋白质摄入过多，也有出现尿泡沫的情况。如果偶尔出现一次，就不用太担心，如果尿泡沫的情况一直持续，或者经常出现，那最好去医院做个检查。

后记：

戒色后的频遗关的确是戒友们比较关心的问题，大家都想尽量减少遗精次数，

我当年也和大家一样，在网上搜索了无数的防遗的方法，经过我自己的切身体验，我最后还是选择了八段锦里的固肾功，这个功法有中医的理论支持，而且经过了无数人的验证，可靠性比较高，固肾功不仅对遗精有效，对于滴白问题也同样有效。我在第三季介绍了固肾功，经过很多戒友的反馈，很多人的确做到了减少遗精次数，把遗精频率控制在一月一次，这样的遗精频率对于恢复是比较有利的，当然还有不少戒友做了固肾功，但遗精照旧，一方面考虑是动作没做到位，另外就是其他导致遗精的因素没有注意避免。如果你其他导致遗精的因素没有注意避免，即使做了固肾功还是有可能会遗精。比如有的戒友做了固肾功，但是白天运动过量导致劳累，这样晚上还是会遗精。还有的戒友意淫关克服不了，遗精问题还是无法解决。

最近吧里很多戒友都分享了减少遗精的方法，对待这些方法我们可以尝试，但记住了，不要把全部希望都寄托在一种功法上，因为如果你不注意避免其他导致遗精的因素，依然有可能会遗精，关于导致遗精的其他因素我专门写过一季，大家可以参照着看看。最近也有戒友发帖，说通过念佛经已经2个月未遗，这其实就是注意修心的好处。固肾功做到位，并且杜绝了其他导致遗精的因素，可以做到1个月不遗，但是如果你修心功夫到位了，是可以做到几个月不遗精的。据我所知，很多和尚也没做什么特别的固肾功法，但人家的修心功夫到位，是可以做到半年一次乃至多年未遗的。

另外，有的戒友介绍一个功法，有神化这个功法的倾向，这种倾向是不可取的，通过一个功法就可以杜绝意淫，这是不现实的，关键还是要靠多学习提高觉

悟，觉悟修到了，意淫问题自然就会解决。十天不遗精，就开始出来神化一种功法，这种功法的可信度有多高？即使这个功法再有效，也一定要注意避免其他导致遗精的因素，还必须要注意修心，这样频遗问题才有望真正解决。我推荐的固肾功，反馈回来有成功也有失败，大家本着实事求是，科学客观的态度去练习一种功法，千万不要去神化一种功法，把一种功法吹上天，把某个大师捧上天，那样只会误入歧途。

我也不是什么大师，我就是一个戒色前辈，研究了几年手淫行为，有点心得体会，和大家交流一下而已，我和大家是完全平等的。那位戒友推荐的动作，在健身领域非常常见，就是练腹的一个静力动作，当然这个动作也会相应地练到腰部，因为做这个动作时，腰部也是要配合发力的，而中医：腰为肾之府。所以，这个动作也能相应地起到固肾腰的效果。我们练一个动作，要把背后的原理搞清楚，不要神秘化这个动作，说是某某大师传授的，搞得太神秘真的没必要。对于这位戒友我表示感谢，没有任何敌对的意思，我信佛之人，不搞敌对，只是就事论事发表一下自己的看法。

最后总结一下我的意见：

固肾功法有很多，你可以选择一种适合自己的练习，但不要指望练习这个动作就万事大吉了，就不会遗精了。在练习这个功法的同时，一定要注意修心，一定要注意避免其他导致遗精的因素，这样才有望真正减少遗精次数。

【第二十八季】戒断反应、JJ变形问题、精液颜色改变

前言：

我在戒色吧这么长时间，黑我的人总时不时冒出来几个，这也很正常，一个人不管多么优秀，总有人反对。因为人是有嫉妒心和破坏欲的，我只要做好我自己即可，我是什么样的人，大家看我帖子和答疑就知道了。

9月4号，我上贴吧正好看见一个帖子在发照片，他故意把照片发反了，并且用的是别人的照片，别人原先是这样发的，手淫后从清秀变成虚胖丑陋，然后他故意发反，给大家造成很大的误导，大家还以为，怎么戒色后人反而从清秀变胖变丑了呢？会动摇大家戒色的信心，我当时就封号了，然后请他不要误导大家。估计是激怒他了，马上就换了一个号过来报复了，说我发语录搞个人崇拜，并且叫别的戒友不要戒，继续撸，这个戒友估计是破戒后心理失衡，心想自己好不了，你们也别想好，就跑过来捣蛋。其实这类戒友还是经常出现的，自己破戒了，就过来拉人下水，有发黄的，有发不良言论的，看多了，见怪不怪。一般见到此类帖子都删帖封号的，不多言语的。

既然他说到语录的问题，我想我有必要澄清一下：

我出语录并不是为了搞什么个人崇拜，生活中没有一个戒友认识我，我在帖子里也说了，我也并不是什么大师，我只是一个普通人，我只是希望帮助更多的人，

出语录只是为了建立一个榜样，仅此而已。所谓，榜样的力量是无穷的，而语录的形式是比较容易让人记住的，是为了大家更好地戒色。我又不是贪名贪利之辈，我是信佛之人，佛曰：财色名食睡，地狱五条根。我对名利看得很淡，做语录只是为了更好地帮助大家，就像国家会塑造一个典型人物，然后大家都学习他，这样就是起到了榜样的作用，心理学上说，人天生有一种模仿的本能，看到好的也容易模仿，看到不好的也容易模仿，一个好的榜样自然会让人见贤思齐！我希望我能做好这个榜样。

我是反对个人崇拜的，特别是盲目崇拜，但我还是很肯定榜样的作用的。小时候，学校组织学雷锋做好事，那时还小，就跟着大家一起做好事，觉得很光荣，要像雷锋叔叔一样多做好事，这种榜样的力量到现在依然存在，就是那时种下的善根，我现在的想法也是如此，无私地帮助更多的人。做一个平凡的好人，仅此而已。语录只是一种宣传手段，并不是为了搞盲目崇拜。当大家开始叫我大师的时候，我并没有沾沾自喜，相反，我在帖子里说自己并不是什么大师，让大家保持理智保持清醒，我就是一个普通人，一个戒色前辈，请不要吹捧我，抬高我。

我之所以有做榜样的想法，是和戒色吧的发展历史分不开的，资深戒友应该知道，戒色吧曾经有一段灰暗的时期，那段时期绝大多数戒友戒得都很不专业，强戒和盲戒的占大多数，每天都有很多破戒的帖子，贴吧里的氛围很不好，很多人都看不到希望，戒得很颓废，甚至有戒友会发帖说，戒色吧到底有没有人戒色成功？手淫是不是根本就是戒不掉的？在这种情况下，我觉得我应该站出来，我觉得我有能

力做好一个榜样，带动大家更好地戒色，更专业地戒色，那时我有一种使命感，然后就开始写文章，慢慢引导大家步入戒色正轨。我做榜样，只是给大家一个动力，告诉大家正确的戒色方法，一个好的榜样，就是一种强大的动力。

我是信佛之人，保持一颗感恩的心，对于伤害我的人，依然要保持感恩，而不是去敌对，对于那个戒友，我也表示感谢。希望他早日觉悟，回归正途。

上季说到了出书的事情。

我写经验帖，在写到第5季第6季的时候就有戒友建议我将来出本书，而我现在已经积累了很多素材，目前正在不断地整理，不断地充实内容，我对待这本书的态度，就是要把它做成传世之本，在内涵上一定要精益求精，把我这几年的研究成果和心得体会做一个深刻到位的分享。如果你伤得不深，看了这本书可以获得足够的警醒，如果你伤得很深，这本书可以为你指一条痊愈的明路。

上季的反馈中，不少戒友有捐赠的想法，私信中也有好几个戒友有这样的想法，大家的好意我心领了，也非常感动，但我想想还是不接受捐赠的好，大家如果想多印送人，我可以提供电子版，现在自费印书非常简单，我印书都上淘宝找人印的，到现在印过7本了，一本也就30元左右，薄点的十几元就搞定了。接受捐赠的好处是可以聚群力，可以一次印大量的书，但这种做法也容易给人造成误会，毕竟钱到了我手上，是否独吞实在说不清，所以还是不接受捐赠的好，清清白白做人。请大家多谅解！我先期会印上百本，然后以后会加印，大家如果没轮到名额，或者有

送人需求，可以自己去加印。如果有人冒充我向大家要钱，大家一定要保持警惕，千万不要上当。切记！

到时候印完书会发帖通知大家的。大家别急，我现在还在积累整理，还需要一段时间。谢谢大家支持，加油！

下面进入正题：

这季就戒断反应、JJ变形问题、jing液颜色三个方面详细论述一下，具体如下：

戒断反应我以前的文章有讲到，不过是在后记里，很多戒友看标题找不到，最近问戒断反应的新人很多，我有一种恍惚的感觉，时空错位的感觉，戒色吧进入了轮回，不断有新人加入进来，问的问题都是前辈问过的问题，而以前的新人已经变成了老戒友，老人带新人，这种局面已经出现了。关于戒断反应，我这季把它放在标题里，再好好讲讲，消除新人的顾虑 ，坚定他们的戒色信心，我想还是很有必要的。

戒色后，在思想方面，要过的第一关就是无害论！而在身体方面，要过的第一关就是戒断反应。绝大多数戒友在刚开始戒色后，在一个月左右都会出现戒断反应，有很多戒友没戒色前好好的，戒色后反而出症状了，一出症状他慌了，马上想到了禁欲有害，马上想到了禁欲对前列腺不好，结果就是又掉进了手淫陷阱。其实

这就是戒断反应，一般坚持戒色，戒断反应会逐渐缓解乃至消失的。如果新人不知道戒断反应，不了解戒断反应，很可能就起退心了。因为他慌了，他怕了，的确，被戒断症状缠着的感受不好过，但只要坚持，戒断反应会过去的。出现戒断反应时，要注意休养，不要太劳累，可以做些适量的锻炼。一般过了戒断反应，身体恢复会越来越好的，当然前提是你要学会养生之道，积极锻炼，这样恢复才有保障，不能老坐着，那样恢复进度会很慢的。

我研究过很多成瘾的行为，一般成瘾的行为戒断后，都会出点症状，戒断反应在瘾界比较普遍。

比如戒烟：吸烟者在强制戒烟之后也可能会出现诸如焦躁不安、心急、胸闷、咳嗽、短暂健忘、无精神、发胖、发抖、失眠、食欲增强、吐黑灰色痰、血压升高以及心律不齐等戒断反应，会产生极大的痛苦。但是这种反应大多数会随着体质恢复逐渐消失。

再比如戒酒：戒酒后精神症状,表现为焦虑,抑郁,易激惹,重者出现幻觉,错觉,妄想,意识障碍等;神经系统症状,表现为心悸,胸闷,大汗淋漓等植物神经症状,重者可有震颤,抽搐,癫痫样发作等;胃肠道症状,表现为恶心,呕吐,腹痛,腹泻等。

戒断反应属于适应性反跳，一般坚持戒色，戒断症状会逐渐消失的。一般戒色后的戒断反应表现如下：

1.情绪障碍：情绪不佳，急躁易怒，颓废悲观，兴趣丧失

2.睡眠障碍：戒断后反应睡眠障碍的戒友很多。以入睡困难，失眠多梦比较多见。

3.躯体症状：以泌尿系统疾病为常见，比如前列腺炎加重。

还有腰酸腰痛的也不少，全身无力，浑身难受，晨勃消失、精液改变等。

出现戒断反应不要慌，不要怕，好好坚持戒色，注意休养，很快就过去了，这是一道坎，大家都是这样过来的。

下面谈下JJ变形问题：

我聊过上千个戒友，其中反应JJ变形的不多，但时不时会冒出来几个，这个问题的确不容小觑，会影响到一个人的自信。大家先看2个案例：

案例1：

男性，25岁，未婚，无性生活，yin　　jing弯曲偏左，弯曲角度很大，好几年了，因为不好意思就一直没到医院治疗。

案例2：

飞翔大哥，我jj向左弯20度左右，尿线向左偏一点，都是原来手淫用右手造成的，怎么办。。

我遇见的戒友中有JJ偏左的，也有JJ偏右的，有的甚至偏右45°，没这个问题的戒友可以想象一下，就像一根弯的香蕉一样，不少戒友都问是不是手淫导致的，这个问题是不是手淫导致的比较难回答，因为很多其他戒友也手淫，也没出现这个问题，我想手淫应该是一个诱因，应该是很多因素综合作用才会出现这种情况，比如你在JJ发育时撸管，撸管方向偏左或者偏右，或者摩擦时习惯往一个方向用力，在JJ发育时这样很可能就影响到JJ的生长方向，就像一棵小树，在它还小时把它弄弯，结果会怎样呢？它就会顺着歪劲长，长大了也是歪的，而大树则没这个问题，因为大树的生长方向已经基本定型的。

这个如何治疗，要看是不是影响你的自信，还有是否影响到将来的性生活，如果影响到了，一般医生会建议做矫正手术的。所以有这方面问题的戒友，应该及时就医治疗，听取医生的专业建议。同时，不要再手淫了，好好养身体，手淫导致的症状太多了。等出了症状，其实有点晚了，中医讲究治未病，我们应该防患于未然！

最后谈下精液颜色：

一般手淫伤了肾气以后，jing ye也会随之发生改变，反应精液改变的极多，应该是人人都会遇见的一个问题。一般会发生如下几种情况：

1.颜色的改变，变得很黄或者黄绿色。

2.精不液化，出现结晶体或者果冻状

3.血精，出现血精的原因很多，以炎症和结石较常见

4.精偏稀薄偏少，黏稠度下降

5.精排出过多过浓，也属病态，提示炎症的存在

6.精子质量下降（无精、死精、活力低、畸形等）

我看过的文章，提到精的正常颜色，一般有两种说法：1.乳白色或者淡黄色；2.灰白色或者淡黄色。如果严格地说，乳白色也不正常，提示炎症的可能性。从大家的提问来看，出现果冻状和结晶体比较常见，其次就是变黄，如果是淡黄色，是正常的，如果变得很黄，或者出现黄绿色了，就要引起重视了。还有一些戒友会出现血精的现象，精发红或者带粉红，出现血精的情况建议及时就医检查治疗。

刚开始戒色，精液是容易出现改变的，可以看作戒断反应。随着坚持戒色养生，精的质量会慢慢好起来的，还有就是不注意养生也容易出现精液的改变，比如酗酒抽烟，久坐熬夜，吹空调等。养成良好的生活习惯是非常重要的，对健康有直

接的影响。

中医理论有讲到：“种子之法，男必先养其精”。要想优生优育，男人应该好好保养身体，该戒的都戒掉，把精子质量养好，这样生出来的孩子才会比较健康。很多戒友有去做精子检查，有部分戒友出现了弱精症，出现无精症的也有，还有的就是精子活力不行，死精，畸形的不少。一般导致精子质量不行的主要原因，就是前列腺炎或者精索静脉曲张，而手淫是可以导致这2个疾病的，然后就会影响到你精子的质量。很多人沉迷手淫，把精子质量搞得很差，有的出现了不孕不育，有的虽然还有怀孕的功能，但是继续手淫下去，弄不好也会出现不孕不育。所以，戒掉手淫是有百利无一害。不戒掉，有百害无一利。如果真要说手淫有什么好处的话，那就是可以发泄你的情绪和压力，可以让你暂时放松下来，但结果就是陷入恶性循环，得不偿失。

希望大家能好好坚持戒色养生，把精子质量养好，把最好的自己留到结婚后，千万不要还没结婚，就把自己给废了。精就是种子，种子好，将来你的后代才会更健康。如果种子不好，你的后代就可能体质不佳，出现多病甚至夭折的可能性。

后记：

在回帖时，有看到戒友讲到： 男女居室，人之大伦。孤阴不生，独阳不长，人道不可废者。这个戒友引用了古代房事养生的理论，有一定道理。但如果阅历不够深厚，没有自己的思考和理解，就会认为何必禁欲呢？不是说孤阴不生，独阳不长

吗？禁欲是不是会导致短寿呢？不碰女人，阴阳不调和，那不就是【独阳不长】吗？如果我没有广泛的阅历，也会这样认为，但我深入中医理论，发现这句话并不是绝对的，是有前提条件的。

中医有讲到：精少则病。也讲到：肾水无封藏太过之病，肾水愈能封藏，阳根愈坚固也！大家看到这句话肯定会觉得，这句话不是和【独阳不长】矛盾的吗？我举个案例大家就明白了，虚云法师一生没碰女人，活到了120岁，佛门活过100岁的有不少，如果说【独阳不长】，那和尚不碰女人，怎么可能活过100岁？道教修炼，也提到了要完全禁欲，自古没有漏精的神仙。白玉蟾有说过：点滴精液不漏，即是登天行梯。

所以，【独阳不长】并不是绝对的真理，并不适合修道者，对于凡夫还是比较适合的，因为凡夫修心不到位，会有意淫，大家都知道，意淫憋着不好，意淫本身就是暗漏，很多戒友意淫后就出现了症状的反复，而修道者修心功夫到位，并不会存在这个问题。

不过，凡夫也不能有念头就行房事，还要看看自己的身体状态，如果身体虚着，已经症状缠身了，是要禁欲养身体的，等把肾气养足，彻底恢复健康后，才能节制地过性生活。否则就是找死了，华佗的医案我前几季发过，大家应该看过。古代很多名医看病，都要求患者远房帏的，就是远离房事，否则身体是万难痊愈的，药的疗效也会大打折扣。现代很多中医不讲了，很遗憾。

【第二十九季】戒色状态的调整、发育障碍、紧张性遗精

前言：

最近浏览贴吧的帖子，看到很多戒友破戒，原因还是过不了意淫关，而戒色要成功，必须过意淫关，可以这样说，如果你能够杜绝意淫，其实就成功了一半，你的戒色天数就会猛增！如果你过不了意淫关，等待你的必然就是反复的失败。失败不可怕，可怕的是不学习，只有不断学习提高觉悟，不断总结经验教训，才能戒得越来越好。失败了不要灰心，要看到自己的进步，提高觉悟有一个过程，当你觉悟修到了，自然就戒掉了，所谓：水到渠成！

断意淫贵早，就是要断得早，一定要先知先觉。

有的戒友和我说，欲火中烧了怎么办？做俯卧撑可以压制欲望吗？我的回答就是，你断意淫太晚了，意淫的念头刚起来时犹如小火星，断掉很容易，当意淫的小火星变成燎原之势，变成欲火中烧，你想扑灭它，太难了，等到它发展壮大了，你才后知后觉，想到要去扑灭它，很有可能就会适得其反，越压制越旺，越压制越反弹。不怕念起，就怕觉迟。在意淫的念头刚出来时0.01秒就要察觉到，马上断掉它，不犹豫，不妥协，不拖延，要果断，干脆利落！手起刀落！断得早！断得狠！断得快！你不降伏心魔，心魔就降伏你，没有第三种可能，被心魔降伏，就等着被症状虐吧！

关于断意淫，我17季的文章写得比较详细，大家可以再看下，我所写的文章中，17季是比较重要的一季，因为里面涉及到如何断意淫，过了意淫关，戒色才能日趋稳定，否则就是戒了很久，还是失败，还是打不过心魔。

我上季有张图片讲到，戒色如下棋，坐在你对面的就是心魔。和现实中的下棋一样，刚开始你和一个高手下棋，只有被虐的份，怎么下，都下不过。因为人家是高手，有着丰富的实战经验。而你是新手，什么都不懂，还存在很多思想误区，这种情况下，如何能下赢心魔？心魔段位比你高，而你只是一个菜鸟。其实，要下赢心魔，只有华山一条路，就是不断学习提高觉悟，等你觉悟修到了，段位上去了，再战心魔，你就会发现心魔不是你对手了，你可以降伏心魔了，可以战胜它了。戒色要成功，就是一个觉悟不断提高的过程，等你有了学习意识，有了良好的学习习惯后，离开戒色成功就不远了！

还有一个问题，就是勃起时，流出的透明液体，到底是什么？我研究过的文章，一般有2种说法，一种是前列腺液，一种是尿道球腺分泌的液体，有润滑的作用，有的戒友会叫它润滑液。尿道球腺液，它透明而粘稠，可拉长成丝，有润滑尿道的作用，并构成射出精液的最初部分，也是组成精浆的成分之一。而前列腺液也是精液的重要组成部分。所以不管流出的是前列腺液还是尿道球腺液，其实都对身体会造成损伤。很多戒友，光看不撸后就出现了症状反复，意淫是暗漏，中医有讲到：心动则精自走。我看过的中医医案中，就有记载意淫导致疾病的案例，意淫是能够致病的。这点千真万确！不信，你自己试试光看不撸，会有什么后果，你可以

照照镜子，你会发现气色下降了，然后很有可能出现睾丸痛，小腹涨，或者尿频的现象。这就是意淫暗漏的后果，这是大量戒友反馈的结论。大家一定要坚决杜绝意淫，做到彻底戒色！

下面进入正文：

这季就戒色状态的调整，发育障碍和紧张性遗精详细论述一下，具体如下：

最近反应戒色状态不佳的戒友有很多，比如出现乏力，懒散，情绪低落，动力丧失等现象。

这种情况我也有过，出现这种表现和季节是有密切关系的，“春困秋乏夏打盹儿，睡不醒的冬三月”，季节转换对人的心理和生理都有着深刻的影响。夏季天气炎热晚上休息不好，白天容易犯困不难理解，然而到了秋高气爽金秋时节，人们为什么还会出现秋乏现象呢？ 因为，在炎热的夏天，人的身体大量出汗造成了水盐代谢失调，肠胃功能减弱，心血管系统的负担加重，人的身体处于过度消耗阶段。夏去秋来，气候由炎热变得凉爽宜人，人体出汗也明显减少，人的机体进入到了一个周期性的休整阶段，水盐代谢开始恢复平衡，人的心血管系统的负担也得到缓解，消化系统功能也日渐正常，然而此时人们的身体却有一种说不出来的疲惫感，这就是人们常说的“秋乏”。其实这是不同季节人体的自然生理反应。经过一段时间的调整，秋乏现象会自然而然地消除。

所以，如果你最近戒色状态不佳，建议注意休养，不要搞得太累，注意情绪管理，慢慢就会过去的，戒色的好状态会回来的。自己一定要学会调整，这异常关键。人的戒色状态是起伏的，这很像运动员比赛状态的起伏，梅里特现在跑12秒80，他下次还能跑12秒80吗？也许状态就回落了。戒色也是如此，刚开始不少戒友看了几篇戒色文章，马上决心极大，戒色热情高涨，但是过了十几天，马上就丧失热情了，找不到动力了。看的时候疯狂看，不看的时候几周都不看戒色文章。这样觉悟的提高就没有持续性可言了，就像爬山，爬到一半就半途而废。所以，我们要戒色成功，必须尽量保持稳定的戒色状态，刚开始时热情高涨，可以多摄入些戒色文章，当热情消退时，我们不要不看戒色文章，而是把摄入量减少些，每天按时看些戒色文章，就像每天刷牙一样，养成习惯，习惯成自然。有了稳定的戒色状态，觉悟的持续提高就有保障了，就像你打网游，不是打一天就休息十几天，而是每天打，这样练级才快。当然，我是不赞成沉迷网游的，只是打个比方而已。

导致戒色状态发生变化主要有以下几点：

1.戒色厌倦期（26季的文章有专门讲到）

2.季节因素（季节转变是可以影响到人的情绪和生理的，从而影响到戒色状态，这点是比较容易被忽视的）

3.看了无害论（一看无害论就容易动摇，从而产生退心和疑心）

4.做事的计划性（做事有计划的戒友，会戒得更稳定，每天给自己安排多少量的学习，他心中有数）

5.生活琐事（如果琐事很多，是容易导致分心，或者心一累，就不想看戒色文章了）

6.工作学业压力（人在压力大的情况下，情绪容易紊乱，从而影响到戒色状态）

7.有老婆或者女友（这类戒友的戒色状态，是很难稳定的，具体什么原因，我不说大家也应该知道）

8.环境污染（比如寝室有人看黄，或者隔壁有不良叫声，或者因为应酬要去那些场所，这都会影响戒色状态）

9.遗精后（遗精后出现破戒的情况还是很多的，遗精后是容易产生思想动摇的，一定要保持警惕）

10.饮食因素（肉吃多了，补药吃多了，容易产生妄念，从而影响戒色状态）

我们要戒色成功，必须要让自己的戒色状态保持稳定，就像走钢丝一样，要让自己保持稳定，找到一个平衡点，这样才能戒得长久，戒得稳定。

下面谈下发育障碍：

我搜集了几千个受害者案例，聊过上千个戒友，其中反应发育障碍的还是很多的，主要集中在以下几点：

1.JJ发育障碍

2.身高发育障碍

3.面容发育障碍（看上去偏小很多）

前2点，相信大家比较容易理解，第3点，肯定有人会说，面容偏小不是好事吗？其实面容偏小，不一定是好事，很多戒友正在为此发愁，在同龄人当中面容偏小，容易让人看不起，而且二十几岁的人，看上去像高中生或者初中生，将来找工作也会遇见麻烦，用人单位会觉得你不够成熟，无法胜任工作。这里的偏小不是偏小一二岁，而是在5岁以上。手淫后，面容会出现2种倾向，一种明显变老，一种就是发育延迟，面容偏小。这2种都会给人带来烦恼，而手淫后变老变丑比较多见一些。

JJ发育障碍比较常见，JJ属肝，而手淫伤肝肾，是会影响到JJ发育的，有的人本来体质就不行，再加上疯狂沉迷手淫，结果就真的会影响到JJ的发育，出现短小的现象，很多戒友在10CM以下，有的在8CM以下，有的则是太细，也是非常让人烦恼

的问题。出现JJ发育障碍，一方面要赶紧戒掉手淫，注意调理身体，看看能不能有所恢复，如果JJ没有任何恢复的迹象，而这种短小实在让你很自卑，影响到婚后性生活的质量，可以考虑将来去做JJ延长手术。

身高发育障碍，我在第8季有专门讲到，有身高烦恼的戒友可以看看。影响身高的因素很多，手淫是其中一个因素，沉迷手淫是有可能影响骨骼发育的，因为中医：肾主骨。从而影响到身高。但并不是所有手淫的人都会影响到身高，因为影响身高的因素很多，手淫只是其中一个因素，如果你其他因素都做得很好，比如吃得很好，运动到位，按时作息，基因优异，还是可以长到理想的身高，但可以肯定的是，手淫绝对会导致腿软，影响到骨密度，在剧烈运动时，容易出现骨折骨裂的现象。

手淫的的确确会影响到发育，但每个人体质不同，后天的营养和生活运动习惯的不同，导致影响程度也不同，有的人热爱运动，无不良嗜好，按时作息饮食，营养跟得上，虽然他也手淫，但影响程度比较轻微，而有的人天生体质不佳，再加上久坐熬夜，不运动，吃得也不好，这样就很有可能会出现严重的发育障碍。所以在发育期的男孩们，一定要及早认识到手淫的危害，免得将来欲哭无泪，过了发育期，就定型了，很多东西很难改变了。

最后谈下紧张性遗精：

紧张性遗精还是很多的，经常会出现这类问题的戒友。

我知道紧张会导致遗精，是在初中时代，记得当时期中考试，有一个同学就在考场遗精了，因为他还有题目没答完，但时间已经到了，他一紧张，就漏了，当时这件事在同学之间还传为奇谈，觉得不可思议。而我现在做手淫行为的研究，才发现，紧张性遗精其实还是很多的。

大家先看几个案例：

1.飞翔大哥！请问一下晚上睡觉做的不是春梦而是，梦见在考试没写完一着急就忍不住射了。这种情况是遗精还是滑精？

2.翔哥，我是一名大四学生，快要考司考了，这几个月倍感煎熬，从今年一月戒到现在，破了很多次，由于考前特别紧张，最近一连四天都遗精,包括昨晚，我对未来失去信心了，希望你帮帮我！再遗精下去整个人都没了，有什么q群或q号码吗，想直接请教你，谢谢

3.飞翔哥，昨晚遗精了。没有坚持到100天。遗完后非常沮丧。是梦遗，梦见自己被老师点唱歌，我不知道唱什么好，一着急，就遗了，一遗就醒了，才四点半。当时很沮丧，没有了原来的兴奋感。我还要继续努力，坚持固肾功，向下一个100天奋斗。

4.在补充一点，其实我最让我伤心的就是这种紧张性漏精，漏不漏我并不知道但是我感觉有时候一紧张会有漏精的这种感觉，我感觉这真的很伤因为我并不是因

为意淫或者其他方面漏精 而仅仅是紧张.

我初中那个同学，是白天清醒时紧张遗精，而很多戒友是晚上做梦一紧张就遗精，或者白天紧张情绪很强烈，日有所思夜有所梦，晚上也会出现紧张性遗精。出现这种情况，大家不要慌，一定要学会管理自己的情绪，多给自己正面的暗示，不要多想。再加上坚持练习固肾功和积极的治疗，这种紧张性遗精是可以克服的。记得在我主帖，曾经有一个戒友因为梦魇总是遗精，一直很困扰他，后来我建议他积极治疗并且坚持练习固肾功，平时则要学会情绪管理，让自己保持心平气和的心理状态，后来他反馈遗精比以前好了很多。

不少人，一紧张就六神无主，心烦意乱，这时候你应该告诉自己，深呼吸，保持从容，保持心理状态的安详。多给自己这方面的暗示，时间久了，自然会克服紧张情绪的。保持淡定，是非常重要的。你如果在白天能够保持从容淡定，慢慢是会影响到潜意识的，到时候，在梦里出现紧张性遗精的情况也会慢慢减少乃至消失。这是一个心结，你必须学会解开它，而不是越搞越紧张。

后记：

很多戒友，戒着戒着，就憋不住了，当然也不全是因为意淫才憋不住，有的戒友存在把不良情绪转变成手淫行为的行为倾向和行为定势，就是一遇到挫折或者烦恼的事情，马上就想通过手淫来发泄，有这方面倾向的戒友一定要学会情绪管理，纠正这种错误的行为定势，我在破戒类型那季里面，专门有讲到【情绪破戒】，情

绪破戒太普遍，但危害实在太大了，会让你陷入恶性循环。管理好自己的情绪，对于戒色成功是必须要具备的素质。

有的戒友被爸妈骂，然后情绪压力很大，回房间就破戒了；有的戒友被老板骂，情绪失控，想不通，回家就破戒了；还有的戒友是乐观情绪破戒，比如高考后，一放松就破戒了。或者为了庆祝胜利，庆祝成功，这时候人也有放纵的倾向。还有就是无聊情绪，周末一个人在家无聊，心魔就跑出来了，然后鬼使神差般地就破戒了。【情绪破戒】太普遍，我们一定要意识到管理情绪的重要性，好好管理自己的情绪，让自己戒得更稳定。

前五季曾经有一个戒友建议我再写一季焦虑症，下一季，也就是30季会再讲到焦虑症神经症，到时会深挖神经症，敬请大家期待。

【第三十季】直指焦虑症，神经症，深挖神经症

前言：

最近回答帖子发现有人冒充我解答，有故意捣乱的嫌疑，所以在这里我要提醒大家，一定要看清楚用户名，然后对于山寨飞翔忽视即可，不用搭理，越搭理他越起劲。出现冒充解答，我会删帖封号的。我现在一般就用2个号，一个：飞翔19820816 ；另一个：飞翔142857。所以请大家看清楚，以免造成不必要的误会。

这几天看到一个帖子，是前列腺炎戒友，他说他有腹痛的情况，每次排精后就不痛了。我的建议就是，不要希望通过手淫排精来缓解炎症。有炎症应该积极治疗，控制住病情，然后好好坚持戒色养生，这才是身体恢复的正道，否则，你靠手淫排精来缓解炎症，只会让你陷入恶性循环，身体会一步步垮掉的，前列腺炎永远别想好了。我们治疗前列腺炎，指导思想一定要正确，前列腺炎，主要靠养，其次才是靠治，三分治，七分养，治疗控制病情，然后就是要靠戒色养生了，如果你没有戒色养生意识，前列腺炎就极有可能复发，为什么前列腺炎的复发率在90%以上，原因就是他们的指导思想出现了误区，还以为靠药能治好，其实前列腺炎靠药是无法根治的，前列腺炎是养好的，必须学会养生之道，建立起戒色养生的意识。这样前列腺炎才能慢慢痊愈，一般慢前患者的恢复时间在一年左右。如果你一边吃药一边手淫，那花多少钱都治不好了，很多戒友花了好几万，用了很多种治疗手段，先进的机器都给用上，各种疗法都给用上，还是不行，就是不懂得戒色养生，钱花冤

枉了，身体依然好不了，医生也不会告诉你为什么治不好，一方面，有的医生思想存在误区，认可无害论。另一方面，医生也希望你治不好，这样医院就可以搞创收了。很多医院，医生看病是吃回扣的。你觉得他会和你讲手淫有害吗？？？

然后现在是秋季，秋季是一个蠢蠢欲动的季节，破戒的情况更多了，摘了几段大家看看：

一项最新研究发现，男人的情欲有四个周期：一生的、每年的、每个月的和每天的。

一生：男性一生的雄激素水平呈山峰状，青春期后开始猛升，到二三十岁才达到最高峰。性欲要求、性兴奋的发生和勃起能力随之登顶。40岁后，雄激素的生成量开始下降，过了50岁，雄激素分泌量会减少约1/3。

每年：雄激素会随季节变化起伏。春天雄激素水平最低，秋天最高。美国金赛性研究所调查表明，美国人房事最频繁的时节就在10月。秋天“播种”还有个好处，即孩子出生时正值夏季，食物丰盛，阳光充足。

每月：夫妻结婚时间久了，丈夫还会受到妻子周期的影响，从而顺应爱人的节奏调整自己。排卵前两三天和月经结束后八九天，都是女性的性欲高峰。此时，女性可能会有主动、强烈的性要求。丈夫若细心发现，积极配合，就能跟上妻子的性周期节律。

每天：清晨，男性体内的雄激素水平较高，这就是为什么不少丈夫早上醒来，会想和爱人温存一番的原因。在一日中，相隔15—20分钟，雄激素水平也会发生一个小波动。英国科学家就此发现，男人的性想象通常是15—20分钟出现一次。

对于这样一个容易破戒的季节，大家更要注意保持高度警惕，时刻防着心魔，熟背断意淫口诀，严格控漏，这样我们身体的恢复才有保障。

另外，大家非常关心的晨勃问题，其实也可以用雄性激素的分泌来解释，一般清晨5点左右，雄性激素分泌达到高峰，然后就会出现晨勃现象。而在发育期时，雄性激素分泌极其旺盛，这样就可能会每天都有晨勃，记得我刚发育那会，的确有一段时间每天都会出现晨勃，后来沉迷手淫，晨勃现象就减少很多了，直到后来彻底消失了，当然影响晨勃的因素有很多，比如饮食因素，吃肉比较多，吃补肾的食物比较多，晨勃就容易出现。还有就是情绪因素，情绪和晨勃是有密切关联的，这点很多人容易忽视，情绪可以影响雄性激素的分泌，从而影响晨勃。比如你生活中遇见不开心的事情，然后这种悲观的情绪是会导致雄性激素分泌下降的，这样就可能出现晨勃消失的现象。情绪和激素是互相影响的，很多时候情绪低落都与雄性激素分泌失调相关，激素是会反过来影响一个人的情绪和行为的。比如有的人今天醒来，感觉情绪很好，心里有愉悦感。但是过十几天后，情绪就突然变得很低落，这其实和体内的激素分泌密切相关。女性更年期，随着卵巢功能逐渐减退，雌激素减少，然后她的情绪和外貌都会发生变化，情绪的显著变化就是伴有min感、多疑、烦躁、易怒等不良情绪。男性其实也有更年期，男性到了更年期，随着体内睾酮的减

少，情绪和身体也会发生一系列的变化。所以说情绪和激素是互相作用的关系。

还有一个影响雄性激素分泌的显著因素就是运动习惯，适量的有氧运动和力量训练是可以促进雄性激素的分泌的，我每次杠铃深蹲第二天早上就会出现晨勃，深蹲是可以刺激雄性激素分泌的，有氧运动也可以提升雄性激素的分泌水平，但有一个前提，就是不能过度锻炼，过度锻炼会导致雄性激素的下降，不管是有氧还是力量训练，过度了都会导致激素分泌下降。季节因素也不可忽略，现在秋季，一年中雄性激素分泌最高，我感觉自己晨勃次数多了很多。

如果从生理角度去理解，可以说，人的本质就是激素，人体会分泌75种以上的激素，它们在人体内扮演着各自的角色。体内荷尔蒙浓度高的女性，比体内荷尔蒙浓度低的同龄女性看起来要年轻很多。而体内雄性激素分泌旺盛的男性，进取心和攻击倾向，也比一般男性要强很多。

有戒友会说，戒色后晨勃会不会恢复，因为他沉迷手淫，晨勃已经消失很久了，我的回答就是，坚持戒色养生，晨勃是会恢复的，我以前晨勃曾一度消失很久，后来坚持戒色养生又恢复了。还有的戒友会问，手淫到底会导致雄性激素分泌增加还是减少，其实这个问题很好回答，手淫导致的失调问题，基本都走2个极端，有的戒友沉迷手淫后，雄性激素分泌减少了，比如我，手淫后感觉胡子少了。而有的戒友则是手淫后，胡子体毛生长更加旺盛。之所以出现2个极端，其实和个人的体质有关，中医有把人分成9种体质，手淫后的激素分泌失调，要看个人体质而定，在

有的人身上表现为雄性激素分泌增加，在有的人身上表现就是雄性激素分泌减少。分泌增加其实也不是好事，容易造成雄秃的可能性。我所看过的案例，以手淫后雄性激素分泌减少比较常见，大概占70%，还有30%就是手淫后雄性激素分泌增加。

关于晨勃问题，大家也不必强求天天要有晨勃，随着年龄的增长，你会发现晨勃会慢慢减少的，晨勃和多种因素有关，关于晨勃我们要懂得顺其自然，不要强求。我现在主要关注的并不是晨勃的频率，而是晨勃的质量，一次质量好的晨勃，可以超过100次差的晨勃。持久坚挺的晨勃为好的晨勃，也可以作为早泄是否恢复的指标，早泄是不可以试的，而是从晨勃质量中可以观察到是否恢复了。如果你去试，很可能又掉进手淫的陷阱。很多人虽然有晨勃，但晨勃质量很差，晨勃不坚不持久，硬度不行后劲不足，而且很多人晨勃是有意淫的晨勃，并不是真正意义上的晨勃。另外，被尿憋的晨勃也不是真正意义上的晨勃。

最近我解答帖子，发现百度系统有的时候会抽，有的问题我明明回答过了，但刷新后，又突然消失了，或者跳到后页去了，很莫名其妙。有的问题，我连续回答2遍都不行，所以遇见这种情况，请大家多理解。据我观察，这几天貌似又恢复正常了。希望百度的系统能够保持稳定。

下面步入正题，这季就一个主题：直指焦虑症，神经症，深挖神经症。具体论述如下：

【关于神经症】

神经症，全称是神经官能症，对于很多戒友可能很陌生，因为很多戒友还没伤到那个程度，难以理解神经症到底是什么感觉。没有经历过神经症的戒友可以大致了解下，增长一下自己的见识，也可以警示一下自己。

神经症是伤精患者的一道分水岭，伤到神经了，要恢复相对就比较慢了，轻微的神经症还好恢复些，严重的至少一年以上才有望恢复。这个病是需要悟道才能好的，靠吃药是极难痊愈的，很多人始终没有开窍，始终不明白为什么，就像进入一座迷宫，进去后就迷在里面了，几年乃至十几年都出不来，每天都靠药维持着，生活质量大受影响。很多特别严重的，会出现自杀倾向，媒体上经常有抑郁症焦虑症自杀的新闻，有的人有钱有名，资产上亿，结果他也自杀了，普通人想不明白，为什么会自杀呢？其实一旦得上了严重的神经症，想自杀的极多，我也曾经出现过自杀的念头，那时的我，每天活在症状地狱里，没经历过的人，的确很难体会到那种感觉，那是对身心的极大摧残，很多人得病后，性格都发生了巨变，判若两人。

我那时分别出现过社恐，强迫，恐惧症，焦虑症，肠胃神经症，心脏神经症，头也昏沉过，也头痛过，还有全身游走性刺痛，简直是地狱般的刺痛，简直是酷刑，躺在床上我老出现地震的感觉，后来才发现是严重的躯体震颤感，肌肉也乱跳，我那时真的快崩溃了，全身没一个地方舒服的，我之前不相信有人间地狱，得了神经症，我相信了。张国荣这么有钱，这么有名，得了抑郁症，也自杀了，身处症状地狱，自杀的确是一种莫大的解脱。

神经症其实非常强调体验，如果你没体验过，你是无法真正理解那种感觉的，就像我和你说蹦极的感觉，你只是听我说，但没有去尝试过，这样你的体验和感受就不会很深刻，也不会很直观。很多医生没得过神经症，他们对神经症的理解来自于书本，而我可以很负责地说，书本上很多理论还不够完善，特别是西医在这方面的理论还处在研究阶段，所以很多人对神经症会产生误解，包括很多医生。不可否认的一个事实就是，庸医多，真正明白的医生少之又少，看几十个医生，能遇见一个真正懂的，就算是你的造化了。神经症患者被误诊是极其普遍的，有的患者心脏不舒服，当心脏病来治疗，而不是当神经症来治疗，这样治了大半年，花了好几万，还是看不好，也没有多大缓解，搞到最后才知道是得了神经症，而之前一直当心脏病来误诊，所以，神经症患者对于医生是颇有微词的。对于神经症，我推荐还是看中医比较好，西医的药副作用大，也容易造成依赖，很多病友都依赖上了药物，药物上瘾，不吃不舒服，其实吃了也没好多少，在一种恶性循环中苦苦挣扎。

神经官能症导致的常见疾病：

1．慢性咽喉炎、口腔溃疡；

2．肠易激综合症、结肠炎、慢性胃炎；

3．神经性头痛、头晕、头昏、失眠 、多梦；

4．抑郁、焦虑、恐惧、强迫、疑病症；

5．多汗、虚汗、盗汗、怕冷、怕风；

6．心脏神经官能症、胃神经官能症；

7．脖子肌肉僵硬 、关节游走性疼痛、幻肢痛；

8．记忆差、反应迟钝、神经官能症；

9．早泄症、易感冒、免疫力低下；

神经官能症患者有的人以胃肠神经官能症为主，有的以心脏官能症为主，有的则是头部极其不舒服，还有的患者症状很多，基本都有，我聊过的病友中，很多人都有十几种乃至几十种症状，千奇百怪，出症状的规律，是层出不穷，搞得自己很恐慌，其实根源只有一个：那就是植物神经功能紊乱导致了免疫系统的功能紊乱。那是什么导致植物神经紊乱了呢？我当时也很困扰，一直在找原因，最后经过我的深入研究，聊过上千的病友，得出一个公式：熬夜加纵欲加久坐=完蛋。光纵欲，出现神经症的可能性不是很大，我过去十几年频繁手淫，只是前列腺炎和精索，虽然人也变丑好多，但是神经一直是好的，后来我久坐熬夜，不好好吃饭，然后就出现神经症了。应该这样说，神经症的出现，是众多因素合力的结果。女病友则是生气、压力大、熬夜导致的，还有精神刺激，比如家庭变故等。

【真假神衰】

很多戒友因为沉迷手淫，出现了记忆力和理解力大幅度下降的情况，这种情况，有的戒友就会觉得自己得了神衰，其实据我观察，很多戒友只是脑力下降而已，不一定是神衰。

选了几个典型神衰的表现，大家可以对照下：

1.本人男，25岁，由于小时候（12岁）一次偶然机会不幸染上手淫，手淫2年后开始出现不是症状：头晕耳鸣，全身乏力，失眠，视觉昏暗，感觉眼前的世界很不真实，好像自己活在做梦一样，腰部酸疼，精神萎靡，胸闷气短，心慌心悸，记忆力下降，脸色黑黄，瞌睡倦怠，额头两侧脱发，手心脚心出汗，大便不成形，还有泌尿方面的疾病如尿频，尿不尽

2.飞翔大哥你好。小弟手淫最少有十年的历史了。今年21周岁。今年五月末突然发现脑力不足，精神恍惚，觉得整个世界有空虚感。因为正在备战考研，真的很无助，身体一直还不错，也经常打球啥的。经过了解我大概确定应该是有神经衰弱，最严重的时候晚上根本无法入睡，每天就两个多小时，晚上盗汗，人消瘦了五六斤，尤其是脊背瘦多了，肚子上还好，下眼皮突然变黑，白天觉得眼睛不好使，眼睛老是被重压着很难睁开。白天就像喝醉酒似的。。天那，真不敢想，那时候都不敢上街，害怕被车撞了。。。在之前觉得脑力挺好的，智力自我感觉还比别人强。经过三个月的时间，这之间大概破戒了两次，现在是第二次戒色的22天了。现在的状态就是好多了，但感觉反应还是比较迟钝。我现在每天做的就是;早上跑步，

每天做60个标准的固肾功，站桩十五分钟（每天增加一点），还有黑豆，芝麻盐，大枣等营养品。

我想咨询一下，对于我这种神经衰弱的情况，在戒色，不熬夜，不久坐的情况下我还需要注意些什么，才能尽早恢复。我和同学关系啥的都还处的不错，为人随和善良。谢谢你，飞翔大哥。

3.我今年20岁身体发黄瘦弱,5年前开始无节制的手淫,起初身体没什么症状可是1年后的一天在上楼途中突然脑后一沉就开始头昏目眩,开始只是认为是发烧引起的,可是后来一直是这样没有好过直至现在还是这样,5年期间人一天一天的衰老下去,全身无力,精神萎靡,记忆力减退,注意力不能集中,休息睡眠更是差的要命,人慢慢的好像变成了废人,也看过不少大夫吃过不少药可是都不见效,我还怀疑我有前列腺炎 ,又走了一大段弯路被人骗吃了大半年的药,家人认为我只是为学习不能进步而找借口,根本不在意我的身体状况,无论我怎么跟他们保证怎么恳求就再没领我看过病,我的父亲我的亲爹跟我说:“你就是那样了,该认命时就该认命吧!你就不是那玩应还往上蹦蹬啥啊!你说说我都给你花多少钱了还不觉味呢!”我那一刻心里说不出来的滋味,我不知道世上还有那个父亲能对自己的亲生儿子说出这种话.我没什么朋友周围也没什么亲戚,身边连一个能说说话的人也没有,有的时候我甚至要疯掉自卑 感充斥在整个人心中,渐渐的自己开始失去了对生活的信心,学习考学也好,与朋友沟通也好,没有一样是成功的,我甚至不敢结交女朋友,因为我害怕,害怕和人交流,我觉得自己和别人差距太大了,无论是信心还是能力上,我现在只是天天把自己关在屋里,我知

道走到今天是自做自受,也知道自己是被世界抛弃的人,曾经为此我悔恨过也为此决心一定要从新做人,可是我不知道如何是好.我才20岁不想就这样为人生画上句号,起码我要为自己再最后拼搏一次,求求你们　!哪怕一点建议也好我都会不尽感激,我不能够保证现在能回报什么但是我的病如果能治好,我以后一定回报答你们的!求你们有谁能够帮帮我!

4.

多年手淫,手淫频率较高，很少锻炼，经常呆在电脑前.

目前症状:头晕（头上带了紧箍咒）、耳鸣、眼睛干涩，视力下降，腰眼疼痛，天冷时，两肾冰冷，颈椎酸痛，两肩膀疼痛，记忆力下降，夜间多梦，白天老打哈欠，整天精神不佳。同时，两脚老是胀痛。（注：胃不好，经常出现饭后向上嗳气）

5.我5年前频繁手淫，4~5次每天，每次手淫后，人都特别疲劳乏力，头紧，很久不能恢复，两个月后JJ，小腹，腰，胸口酸痛难耐，头紧酸痛，身体极易疲劳。不能受凉，勃起（痛），劳累加重。有早泻的感觉。人的身体感觉与手淫以前兴奋的感觉完全相反，全是酸痛，she jing也痛。曾在男科作前列腺炎中（草药）西医治疗半年，症状依旧，经大夫多项泌尿系统检查无问题，建议看神经内科，问询诊为躯体形式障碍，无任何检查，又建议到市卫生中心看精神科，大夫说没问题，不要担心。吃了8天8粒黛力新，镇痛效果很好。

【感恩焦虑症】

虽然焦虑症给了我很大的痛苦体验，但我还是要感恩焦虑症，因为没有焦虑症，就没有现在的我，是焦虑症度了我，是焦虑症让我开始自学中医，是焦虑症让我开始悟道的生活，把我的精神世界提升到了另一个境界，塞翁失马焉知非福，是焦虑症点化了我。我是以病入道的，据我所知弘一法师李叔同也得过神经症，神经症是他出家的一个助缘，文摘如下：

今得阅弘一法师述 ，高胜进笔记的《我在西湖出家的经过》，始知其绝食出家的本因：患有神经衰弱症。其文曰：“到了民国五年的夏天，我因为看到日本杂志中，有说及关于断食方法的，谓断食可以治疗各种疾病。当时我就起了一种好奇心，想来断食一下。因为我那个时候患有神经衰弱症，若实行断食后，或者可以痊愈亦未可知”。

【濒死感体验】

焦虑症，严重的会有惊恐发作濒死体验，先选2个案例，大家可以看下：

1.今年1月独自上街，突然觉得胸闷、心悸心慌、呼吸困难，濒死感，随即送医院，当时测血压正常，心跳100/分，心电图正常。此后不敢独自上街，或在人多的地方或与人聚餐是就容易紧张，现在还不定时发作，发作时气透不过来的感觉、心悸、出很多汗、全身发冷、濒死感、不真实感，要发疯感或失去控制感，每次发作

约一刻钟左右，非常难受，现在还不时有头晕，脖子痛。做过SCL-90的测试，恐怖重，焦虑中，其余轻度升高。看过中医说，舌淡苔薄白，脉沉偏细数。我有2型糖尿病，担心服西药副作用大，给身体负担更重，但服用中药、针灸、耳穴压豆，但效果一般，担心吃西药副作用大，成瘾或依赖，希望在医生指导用药，降低我的忧虑。

2.

我得焦虑症 4年了 经常惊恐发作 发作时 心跳加速 达到140 150次 一开始还以为是心脏病 但 做了5次B超 和冠脉CT2次 心机酶 3次 心电图 100多次 24小时动态心电图 X射线 甲抗 胸片 全正常 发作时 感觉从血管里发冰 发冷 然后 莫名的心跳加速 非常恐惧 简直就象要死了！！发作时 心跳的超级快 但打出来的心电图却 只是心动过速 医生诊断惊恐发作 艾~~~也没 给任何药物 过了 20分大概 心跳就自动恢复了 恢复到70次左右了 痛苦啊！我20岁就得这病 至今4年了 现在吃塞乐特 丁罗环酮 啊普唑仑 基本好了！！只是现在 心率慢得很 一分 才跳 61次 白天安静下 晚上 才55次 ！！医生说是吃这药的 问题 很正常 不必担心！想要得到的帮助:为什么 惊恐发作时 心跳 会加速到120次以上 又没心脏病 这病为什么会引起心跳加速呢？

有病友会问我，惊恐发作会不会死，这个问题其实不好回答，因为死人不会说话，能救活的人基本都会说濒死发作不会死。全国每年55万人猝死，你觉得里面是

否有焦虑症患者呢？

【手淫是会伤神经的】

手淫的确会伤到神经，但要伤到一定程度，如果再有熬夜久坐，这样出现神经症的概率会加大很多。伤到神经是非常痛苦的，那是一个真正的症状地狱，那是一个深渊，不被理解的深渊。掉进去后，也很难爬出来，必须彻底悟道才有可能真正摆脱它。

【得病过程】

我频繁手淫十几年，因为热爱运动，按时作息，合理饮食，所以没有出现过神经症。后来开始熬夜久坐了，就不对了，身体一天天不行，被神衰，焦虑，植物神经紊乱折磨着，过着生不如死的生活。而我得病前后就一个月，也就是说，我放纵了一个月，然后就出现了神经症！而且更让人难以置信的是，那段放纵的时间，我每天都做几百个俯卧撑，卧推有120KG，衣服脱了很强壮的感觉，一点都不像会生病的感觉，但我也得上了神经症，而且是那种生不如死的神经症，并伴有严重的恐惧、焦虑。几十种躯体症状轮番折磨我，后来我研习中医才知道，强壮并不代表健康，很多强壮的人其实都有毛病，属于暗疾，只是别人不知道。真正会养生的人，才是健康的人。强壮的人，不是，外强中干的很多。

【误诊经历】

我开始是胃肠神经官能症，然后去消化内科看，当消化问题治疗，但效果很不好，后来才知道被误诊了，其实是神经的问题，还看过皮肤科，然后按皮肤病治疗，效果也不好，西医分科有缺点也有优点，缺点就是神经症这类病，很容易被误诊，有的心脏官能症的病友，一误诊就是大半年，花费几万都看不好。光检查费都上万。后来我自己查，才慢慢觉得自己很可能是神经症，再和病友一交流就更加确定了，然后我去神经内科一看，确诊为焦虑症。

【疑病倾向】

得了神经症后，出现疑病的病友极多，因为疑病，总是不断地去医院检查，检查费惊人，关于这点，其实医院也承认，疑病倾向的人，的确在为医院搞创收。这些人都以为自己快不行了，以为自己得了大病，希望能检查出来，检查后，一切正常，心理舒缓些，过段时间又不舒服了，然后再去检查，就这样很多人的钱都花在了检查上，其实他们不知道，是神经的问题，根本就检查不出什么器质性问题。当然，该检查的检查下，也没必要经常去检查，检查一次排除了器质性的问题，就不用经常去检查了。一定要认识到问题的所在，是神经出了问题。

【注定被误解】

身体出现很多不适症状，第一反应肯定去医院检查，但是神经症检查很多次，你会发现基本没什么大的问题，但是症状是明显的，让人崩溃的，让人恐慌绝望的。但检查出来，却没多大问题，这种情况下，家人就会认为你装病，或者说，病

是你想出来的，是你自己多想了，其实你没病。这种对神经症的误解太多太多了，不仅家人会误解你，很多医生也会误解你，因为医生也会认为，病是你想出来的，这样很多病友，处在无法被人理解的困境中，好在现在有网络，才能找到同病相怜的病友，否则一直这样不被理解，真的有可能走上绝路，很多病友之所以那么喜欢聊天聊症状，就是图一个心理安慰，知道有很多人和自己一样，不用担心。其实光聊症状也不行，好不了，必须要找到真正的病因，病因认识不正确，真的万难痊愈了。有的病友，检查费好几万，甚至十几万的都有，还有的病友经常抢救，经常住院，医生也拿他没办法，检查不出什么毛病，但身体就是不行。有病友会问我，他的身体到底怎么了，后来我和他说，其实神经症基本都是功能性的问题，又不是器质性的问题，基本检查不出什么问题，打个比方，你一部自行车骑了一年多，很旧了，你这时候感觉旧车和新车已经无法比了，旧车骑着很累很费劲，但是你把旧车送去检查，零件都正常，就是旧了，功能没新的时候好了，其实神经症就是这种状况，功能大不如前了。

还有一种误解，来自普通人，因为抑郁症和焦虑症，一般人都以为是心理出了问题，和躯体没任何关系，是一个人想多了导致的，其实这真是大错特错了，很多人发病前正常得不得了，乐观向上，突然的焦虑症把他击垮了，如果说想多，高考压力那么大，我也没出现焦虑症，但当我开始纵欲熬夜久坐后，情况就不同了，神经症开始找我了。所以说，神经症的命名上有点问题，容易给人造成误解。所谓心理疾病，并不是单纯的心理问题，而是有生理基础的，不断手淫伤肾气，熬夜久坐也伤肾伤脾伤肝，然后就出现了神经症，如果你单单认定为心理疾病，是想出来

的，这是不正确的，现在普遍这样认为，说是心理疾病，其实是错的，我是以一个深刻的体验者和研究者的身份来讲的。我觉得没深刻体验过的人，很多想法都是有偏颇的，包括很多医学教材上的论点，都不是正确的，并不符合真正的事实。就像无害论一样，现在无害论也上教材了，难道它是正确的吗？事实证明它是错误的，尽信书不如无书，前人正确的论点，我们要继承，如果是错误的，我们要有勇气去纠正。事实证明，心理疾病并不是简单的心理问题，并不是想多了。打个比方，惊弓之鸟的成语大家都知道，鸟本来有伤，然后听见弓的声音，一紧张，伤口破裂掉下来了，大家想一想，如果这只鸟没伤，能掉下来吗？肯定不会，其实神经症也是如此，如果你肾气充足，会得神经症吗？中医：肾气足，万邪熄。所以说，心理疾病的发作是有生理基础的，原因是你身体虚掉了，然后给一个刺激就突然发病了。心理疾病也不是那样简单，是有一大堆躯体症状的。焦虑情绪不代表焦虑症，抑郁情绪也不代表抑郁症。还有的病友是这样反应的，他是非常乐观的人，是突然发病后才变得焦虑，并不是焦虑导致焦虑症，而是发病后开始出现焦虑、恐惧、强迫等倾向。我自己也是这样，我根本没多想，一直很乐观向上，结果熬夜久坐纵欲，然后就得了焦虑症。

如果说，是不是有想出来的焦虑症，我想如果真有这种情况，也是占很小比例，比如有的人天生体质极差，肾气严重不足，这样受点刺激也是有可能出现焦虑症的，但我通过上千的案例比对和分析，可以说99%都是有生理基础的，而这种发病的生理基础并不是先天体质不好，而是后天放纵自己和不良的生活习惯导致的，并不是想出来的病。

【吃药回忆】

吃药，是我不堪回首的一段经历，因为我严重依赖过药物，把药当饭吃！我现在家里还有一大箱没吃完的药，很多都过期了，我还留着，就是提醒自己，我曾经活在症状地狱里。我不想再放纵自己，我不想再重返那个生不如死的症状地狱。我那时谷维素吃了几十瓶，没多大效果，黛力新天天吃，刚开始吃，效果不错，吃多了就耐药了，然后看医生，就给我换药，然后再继续依赖药物，光吃药就花费了我不少钱。关键是吃了还不能痊愈，最多只能缓解，那真叫一个生不如死。年纪轻轻，靠药活着，不吃药，比死都难受。普通人无法理解那种感受，只有病友可以理解。

【直指病因】

病因在上面的文章已经提到，男病友就是：熬夜加纵欲加久坐导致的，这是我聊了上千个病友得出的答案。肾为元气之根，熬夜，纵欲，久坐就像三把斧子，砍向生命之树。当然个别人吸毒，酗酒，暴怒，这也很伤身体，也很容易导致神经症的出现。

【康复过程】

神经症的康复过程，基本就是2个方向：

1. 治身

2. 治心

身心是合一的，治身可以影响心理，同样，治疗心理也可以影响身体，心理的健康也是极其重要和关键的，所以，得神经症后，很多病友都开始信佛，信佛对修心是非常好的，通过修心来影响身体的健康。我现在也信佛了，当然我有佛缘，没佛缘的病友可以多学习传统文化，也是很利于修心的，比如《弟子规》就很好。心对，身也会跟着对。

但光治心，也是不行的，应该身心同治，治身方面我推荐是中医，然后自己要多学习中医养生的理论，可以选择适合自己的养生功法坚持练习，这样身心同治，神经症是可以慢慢恢复的，严重的至少需要1年以上的戒色养生了，很多病友不懂得戒色，不理解戒色，这类病友其实根本就没有认识到养肾的重要性，肾为先天之本，脾为后天之本，要恢复，必须懂得养肾，也要懂得养脾。这样各方面都做好了，养功到位，神经症才有望恢复，否则很多病友五年没恢复，甚至十几年没恢复的都有，就是不懂得养生，不重视养肾！还在漏，还在手淫。还在自我摧残，这类病友就是没有悟道，不悟道，神经症太难好了，即使暂时痊愈了，也极易复发，很多病友在放纵后又复发了，非常常见。所以，神经症病友必须认识到戒色的重要意义，否则你的神经症太难好了，症状地狱会让你生不如死的。戒色养生是痊愈的基础，否则吃再多的药，也会被你漏掉。

【就医指导】

我推荐看中医，而且是百里挑一的老中医，好中医！因为庸医太多，你去看医生，最好先在网上了解哪个医生好，哪个医生的医术高，可以去所在城市的医院网站或者中医QQ群了解，否则，盲目去看中医，很可能遇见庸医，有的庸医看不好就罢了，甚至还会向你灌输无害论，或者说你的病是想出来的，这类庸医和患者之间缺少真正的理解，他的医术值得怀疑。好中医永远是少数，得真传有心得的更是少之又少，所以一定要找好中医看。

再打个比方，一个中医学博士，和一个初中学历，但行医40年的老中医，你会选择谁？我想懂行的人肯定会选择老中医，老中医阅历深厚，在治疗方面有着丰富的经验，这在学校里和书本上是学不到的，只有通过实践和反复体验才能悟得真机。否则纸上谈兵，永远成不了好中医。有很多科班出身的中医，你要说理论，你不会比过他，他背书能力强，口若悬河，但我要问的是，真正的实践经验有多少呢？中医是讲究师承的，能得到大师指点，口传心授，这样进步提高才会很快。真正的好中医永远是少数，他知道的比普通中医要多要深。

【最后总结】

我是以病入道的，应该算体验派，自己有深刻体验，然后再开始研习中医理论，我也是痊愈者，因为悟道所以痊愈。明道了才知道该怎么去做，我希望神经症患者看到这篇文章，能得到有益的启发，我是从症状地狱爬出来的人，太清楚那种

感觉，希望我的文章能帮到你们，按照我指的路去坚持，相信你们会痊愈的。但恢复是一个缓慢的过程，需要保持耐心。具体问题可以在这个帖子里咨询我。加油

【第三十一季】恢复利器、性冷淡现象、梦中撸管

前言：

关于无害论，这里再说说，有好几个戒友，因为有留学背景，或者英语水平不错，经常逛外文网站，然后他们就和我说，国外并不是主张无害论的，应该这样说，无害论是一种过时的错误理论，现在西医的研究成果，就有讲到手淫会导致身体的不对称，还会导致折寿。我想将来西医的研究结果，肯定和我国传统中医的结论是高度契合的。事实也证明了，无害论只会害人，这真是天大的讽刺，一种错误的思想，不知害惨了多少人，应该是几代人，几亿人，都遭到了无害论的毒害，无害论现在也已经进教材了，可以想见，那些青少年看到无害论会怎样？

80后被无害论给害了，90后又被无害论给害了，00后马上也要发育了，如果对手淫没有形成正确的认知，那么他们很可能也会掉进手淫的陷阱，现在我聊过的戒友，最小13岁，14岁也聊过不少，13岁，前列腺就出问题了，而他也不敢告诉父母，更不敢去就医，和当年的我何其相似。他告诉我，他看了学校里发的小册子，上面就有无害论，然后他就坚信无害，沉迷手淫，结果出现了尿频小腹胀。我告诉他赶紧戒掉手淫，否则沉迷手淫是极有可能影响生长发育的。

如果无害论得不到纠正，那么一代又一代的青少年将会被毒害！这是精神世界的毒害，比身体方面的毒害更隐蔽，也更容易使人忽略，温水煮青蛙式的伤人方

式，也让绝大多数人完全放松了警惕。等到症状缠身，突然醒悟过来，要想恢复就是一个缓慢的过程了。上季家兴说，身体要恢复基本都需要1年以上，他这个论点我比较认同，毕竟很多人手淫史都很长，不少都是慢前患者，身体的各种不适感有很多，所以要恢复真的需要一个过程，不是说你戒了十几天就能恢复的，也不是几个月就能完全好的，真正恢复基本都需要1年以上了，当然，坚持戒色养生3个月，你会感觉到有明显的改善，你这样坚持1年，各方面都做好，戒得好，养功好，这样恢复情况就比较理想了。懂得养生的戒友，恢复相对也比较快，而且也不容易出现症状反复的情况。反观很多不懂得养生的戒友，戒了几个月，恢复情况还是不理想。所以，我们一定要在养生上下足功夫！

最近，也有不少戒友向我反应不净观的问题。

现在的不净观图片，有的是强刺激，看了有让人呕吐的感觉。不少戒友有向我反应，看了心里受不了，也影响吃饭的胃口。我虽然信佛，也很少看那种不净观的图片。我曾经看过，看了的确太恶心，令人作呕，心理承受能力弱的戒友，有可能会留下阴影，我想绝大多数戒友还是会选择结婚的，如果这样刺激留下心理阴影，影响到婚后夫妻生活，那也是不可取的。其实，不净观是一种观想法门，想象一下即可，并不一定要强刺激。对付意淫，通过不断学习提高觉悟，熟背断意淫口诀，就可以做到杜绝意淫，并不一定要看那种强刺激的图片。当然，不净观的图片，对于有些戒友还是挺合他胃口的，能帮助他迅速提高觉悟和定力。但对于其他一些戒友来说，可能无法接受，我建议大家可以根据自己的反应来选择刺激的强度，我平

时也会用到不净观，但主要是想象的方式，稍微想象一下，稍微刺激一下就可以了，我觉得这种刺激的强度比较适合我，有时候并不是刺激越强效果就越好，适合自己的刺激强度才是最好的！

下面步入正题：

这季就恢复利器、性冷淡现象、梦中撸管这三个方面详细论述一下，具体如下：

养身在动，养心在静，动静结合，方合养生大道！静功方面，我推荐大家选择站桩或者打坐，而动功方面，可供选择的就很多了，比如八段锦，太极拳，六字诀，拉筋，经络拍打操等，这些都非常好，但我这季讲的恢复利器，不是这些养生功法，而是有氧运动。我以前做过健身教练，对各种运动方式都有过比较深入的了解，曾经我以为力量训练是最好的运动方式，可以让人有强壮感，后来研习中医后才发现，其实力量训练并不是最好的运动方式。

中医：

1.有所用力举重，若入房过度，汗出浴水，则伤肾。

2.因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。

我得焦虑症的时候，开始犯过一个错误，也是很多病友都会犯的一个错误，就是希望通过力量训练来获得康复，后来发现这其实是在缘木求鱼，走反了。在身体虚的时候应该选择静养，然后可以做些适量的锻炼，力量训练不是最好的锻炼选择，弄不好身体会越练越差，当你肾气还算充足时，力量训练可以促进健康，当你虚掉的时候，力量训练很可能会带来相反的效果，我那时锻炼后，肌肉在长，但明显感觉身体很累，恢复不过来，睡醒了还是很累，研习中医后，才发现自己走错了，不应该选择力量训练，应该选择养生功法或者有氧训练。刚开始从散步开始，然后身体慢慢恢复了，再快走慢跑，然后可以打打球，当恢复到打球很轻松时，这时候可以做些力量训练了，恢复有一个过程，从最基础的散步开始，我是比较注重散步的，散步其实是世界上最好的运动方式，几乎适合所有人，很多中风的病人，医生都会建议每天要走几千步，这样有助于身体的恢复。

有氧运动的好处非常多，不少戒友眼袋黑眼圈严重，戒了几个月都恢复不了，而通过坚持有氧训练，眼袋和黑眼圈的问题都会得到极大的缓解，我那时大学时，连续跑了一个月，每天3000米，然后眼袋和黑眼圈都消失了，前段时间看过一个戒友发的帖子，他的眼袋也是跑没的。有氧运动是可以祛眼袋和黑眼圈的，所以有这方面困扰的戒友，最好能养成良好的运动习惯，这样对于眼袋和黑眼圈的恢复是比较有利的。另外，就是前列腺炎，坚持有氧训练，前列腺炎也会缓解很多的，比如尿频和阴囊潮湿的现象，都会好很多，中医有讲到动则升阳，适量的运动是可以促进身体恢复的。但有氧运动也要注意一个度，因为大汗伤阳，刚开始身体虚时，可以快走，以身体微微出汗为妙。我那时每天跑3000米，每次都大汗淋漓，但我也没

感觉有什么不适，因为那时我很年轻，肾气还算充足的，伤得起，后来我身体严重虚掉后，每次出大汗，我都要难受好几天，所以，当身体虚掉时，应该采取微汗的运动强度。这是我反复深入体验才悟到的，之前也走过不少弯路。锻炼也是门很深刻的学问，生命在于运动，这句话谁都会说，但怎么运动，运动方式和运动量的安排，其实都深有讲究的。运动不恰当，不仅对健康无益，还会给身体带来疾病。比如，有些人在感冒时剧烈运动，然后得心肌炎了，甚至有的引发了猝死。有的戒友，则是运动过度，汗者，精气也。晚上就出现了遗精。要更好地恢复，我们应该积极锻炼，但同时我们一定要对运动有深入的了解，这样恢复才有保障，否则弄不好只会适得其反！

有氧运动还有一个明显的好处，就是可以改善肤质，坚持运动一段时间，你会发现自己的皮肤变好了，气色好了很多，有光彩了，脸部会变得很明净，给人一种阳光清爽的感觉。有的戒友痤疮青春痘严重，或者气色很差，像鬼一样，这种情况，通过适量的有氧运动都可以改善，有氧运动是可以调整内分泌的，内分泌调整好了，肤质自然会有所改善。很多戒友反应，戒色后积极锻炼，人也变帅了，运动是男人最好的化妆品！可以提升人的自信。此言不虚！但是，很多戒友也反应，一旦破戒，又会重新变丑变猥琐，精气神都会全面下降，所以我们一定要提高警惕，尽量不要破戒，多学习提高觉悟，尽早登上觉悟的顶峰，彻底戒掉手淫恶习。

下面我摘抄了一些有氧运动的好处，大家可以看看：

1. 告别臃肿身材。

许多人开始跑步就是因为减肥，跑步确实减肥的最好运动方式，跑步每分钟比起其他运动燃烧更多的卡路里。

2. 防止你的骨骼，肌肉退化。

我们的骨骼是和你的身体需求相互协调的。长期坐在显示器前的我们让我们的骨骼越来越脆弱。而长期的，经常的运动会使你的骨骼保持健康。更进一步说就是防止我们身体内部老化的更快。经常的高强度锻炼，例如跑步，被证明可以促进人体荷尔蒙的生长，荷尔蒙就是那些名人为了看起来更年轻而持续注射的药剂。

3. 抵抗疾病

跑步可以降低得中风和乳腺癌的风险。经常的跑步已经成为医生对那些容易引发或在已经处在早期的骨质疏松，糖尿病，高血压病人的治疗建议。

4. 维持并提高总体的身体水平。

跑步是是人们可以采取的最好的锻炼身体的运动。它可以提高胆固醇,降低血液凝块的危险，锻炼你的50%的经常处于闲置状态的肺。跑步还可以通过增加你的淋巴细胞来增强你的免疫力。

5. 让你更加自信。

慢跑像其他一些单人运动一样，它可以增强你的自信心。跑步让你完成一次又一次的尝试，让你变得更强大，更加肯定自己。他让你真实的越过某个山峰，穿过某个障碍. 在意识到你的身体已经更加强壮，更加有用，你会得到被赋予力量和自由的感觉。自信更是那些通过跑步成功的减肥并得到自己心中理想身材的跑步者的宝贵财富。

6. 放松自己，减轻压力。

慢跑可以转移聂注意力，沐浴在路旁的风景中，你的烦恼一定会消失殆尽。

长跑适合那些正处在一堆头疼，恼人的烦心事的人。还有比在两个小时的长跑中，清理的的头脑，舒缓自己的神经更好的主意了吗。

如果你此时觉得异常压抑，何不快跑一下呢，之后你会一个好的心情。

7. 著名的“跑步者高峰体验”

包括释放压力，慢跑被证明提高你的心态。跑步，特别在户外和旅行中, 会使身体释放一种物质让你产生一种幸福愉悦感（跑步者高峰体验）或者就是快乐的感觉。跑步已经被采用了多年来治疗临床抑郁症，上瘾等。更少的压力，更少的压抑,

更少的疲劳，更少的混乱，经过一段时间的经常跑步，病人很快就有了变化。跑步让他们有了注意的对象，让他们看到了除了他们消极的状态和沉溺的事务，还有一些美好的东西的存在。

8.锻炼你的头脑。

像对你的身体有所帮助一样，跑步同样对你的头脑很有帮助。通过在跑步中克服一系列的障碍，你学会了专注和决心.在经历那些你几乎要放弃的长跑或其他项目后你会发现：你在跑步过程中产生的意志和体魄的增强让你在其他方面有着同样的专注和决心。

9.增强合作精神。

又是一个非常值得去做的好处。这点好处或许让很多人感到惊奇，因为人们认为跑步不可能得到这种益处，仅仅由于跑步是单人运动。但是跑步确实有时涉及到互相合作。旅行跑步，特别是在那些路况不好的地方，需要极大的合作意识。这些路面经常会有一些障碍如石头，灌木让跑步进行的很困难。

10.随时随地，简单。

不是很多的运动可以在任何地方，几乎不需要设备的。我敢肯定古代希腊人会争辩说甚至是鞋子和衣服也不需要。今天，我们只是需要一双好点的跑步鞋然后就

可以出发了。从市中心到郊区,整个世界的地方等待你的探索，经常出差吗？你的旅行箱里肯定会有空间来装你的运动鞋的。这个世界就是你的健身房，去再次发现它吧。

11、降压：研究指出，10周运动后，可使收缩压降低10mmHg，舒缩压降低5mmHg。新的研究显示，每天散步4次，每次20～30分钟，降压效果最好。

12、减肥：散步可使脂肪燃烧，降低血中的中性脂肪，可降低体重。在饭后45分钟散步，即使是短距离的，也会见效。

13、预防糖尿病：最近《美国医学会杂志》上的《散步——对糖尿病最好的药物》一文中指出，缺乏运动是2型糖尿病发病的重要原因。流行病学研究结果显示，每天快步行走至少半个小时可使发生2型糖尿病的危险降低30%～40%。步行可提高胰岛素的min感性，有效的预防糖尿病和改善作用。

14、缓解压力：运动可消除紧张的压力。温和运动可以调节心情，化解不良情绪，具有宣泄功能，可以释放压抑，忘却烦恼，同时也可以带来身心上的愉悦。随着适量的运动，人体吸入大量氧气，可以帮助我们减轻疲劳，同时消除压力。

15、有利于心血管病的预防：研究已表明，血中高半胱氨酸是引起心血管病的独立危险因素之一，而运动降低血中高半胱氨酸水平，有利于心血管病的预防。

16、改善血管内皮机能：研究已表明，运动可改善血管内皮机能，降低血不良细胞因子，预防动脉硬化。

17、增加心肺功能：要提高心肺的带氧能力，只要平时爬楼梯或竞走便可。

18、保持关节健康：简单的步行、下蹲，爬楼梯，踢球对于活动膝关节都是很有效的。步行、骑脚踏车对于膝关节痛的人来说也是很好的选择，这样他们可以在不承受体重的情况下进行运动

19、预防骨质疏松症：据《联合日报》报道，新加坡有数以十万计的人患有骨质疏松症。好多人只知道要摄取多些钙质，但忽略了多做负重运动。所谓负重运动，即是运动时体重令骨骼承受一定的压力，例如步行、跑步、打球、跳舞等，可令骨骼强健，减少骨折的机会。一般建议每周进行三次负重运动，每次至少15分钟至半小时，视自己的体力而定。

20、降脂：北医三院运动医学研究所陈吉棣教授和她的研究生们，利用已处于高血脂水平的小鼠进行实验。他们让这些高血脂小鼠每天进行有氧运动（让小鼠游泳、跑步）。6到8周后发现，这些小鼠的血脂水平有了显著的降低，高密度脂蛋白胆固醇水平显著增高，而它们动脉粥样硬化斑块的形成也得到了明显抑制。

日本研究人员的一项科研成果显示，经常进行有氧运动可增加人体内“好”胆固醇———高密度脂蛋白的含量。人体中的高密度脂蛋白，能将血管中的血脂运到

肝脏中处理掉，俗称“好”胆固醇。日本御茶水女子大学的研究人员发现，从事有氧运动的人平均每0.1升血液里的高密度脂蛋白增加了2.53毫克；能够使高密度脂蛋白发生量变的最少运动量是每周2个小时，或相当于能够消耗900卡路里热量的运动量；对较胖的人来说，有氧运动增加其“好”胆固醇的效果尤为明显。

我现在的觉悟就是，有氧运动就是一种药！就是一种治疗方式，而且是一种免费的治疗方式，好处极多。但也应该注意适量，肥胖的戒友可以采取散步的方式，因为体重大的话，多跑步容易伤到膝盖。有句话叫：【跑步百利唯伤膝】，即使正常人，跑步也要注意适量。最好能根据跑后的反应来调整，有不适感，应该马上调整锻炼量。我试过很多运动方式，最好的还是散步，当然多走也容易出现腿疼的情况，所以也要控制“步数”，每天出去走5000步左右，然后持之以恒，可以采取快走的方式，这样效果比较好，如果你走5000步，感觉身体很累，恢复不太好，那么就改为3000步，锻炼量是要根据自己身体的反应来及时调整的，等你适应了3000步，可以适当加点量。

现在国外比较流行“竞步”运动，竞步是一项有效的有氧消脂运动，可以消耗掉更多热量，燃烧掉更多的脂肪。竞步可以强化臀部肌肉，收紧腿部线条，经常练习，可以提升人的精气神，使人更加自信，说到底，其实走路才是最好的运动方式，这是我深入学习后才悟到的，很多焦虑症患者头晕严重，无法锻炼，这种情况，要康复基本都是从散步开始的，神经症患者不要不运动，而是要选择适合自己的运动方式，每天散散步，其实是非常好的恢复方式。我的康复，也是从散步开始

的，散步很轻松了，可以改为快走或者慢跑，然后快走很轻松了，我就去打球了，打球很轻松了，现在我也做些力量练习。但我的主要运动方式还是快走，力量练习为次要。

积极锻炼，其实就是在【充活力】，就像手机充电一样，适量的锻炼可以让你保持在活力四射的状态，我现在把篮球场叫【活力场】，去打篮球就是【充活力】，当然，现在我很注意锻炼量，有时候不打比赛，就投投篮，活动一下筋骨，晒晒太阳，微汗即可。有氧运动是恢复的利器，有良好运动习惯的戒友，他的恢复速度是加倍的，很多戒友戒色后，久坐不动，面对电脑，人是有惰性的，你一直不动，就会越来越不想动，所以我们要想更好地恢复，应该动起来，多做适量的有氧运动，这样恢复才比较快。

再和大家分享一个故事，当年“凳小萍”被问到红军长征的时候，你做了什么时，他平静的回答道：“跟着走”，好一个“跟着走”，其实里面也蕴涵着养生的奥旨，“凳小萍”年老时，他锻炼的方式，就是每天绕着花坛走十几圈，这才是最好的运动方式，深蹲几百公斤的人，活不到90岁，但一个“会走”的人，有“走路养生意识”的人，却可以活到90岁以上，锻炼方式太有讲究了，锻炼方式有上百种，其中最好的还是走路！我恢复得比较好，和“会走”也是分不开的。坚持有氧运动，一方面可以促进身体机能的恢复，另一方面就是可以大大降低疾病发生的概率，经常运动还可使血液中的干扰素水平提高，而干扰素是人体的免疫增强剂，有防病的功效！

戒色是一个系统工程，必须专业地戒色；其实如何恢复如何养生，也是一个系统工程，两方面都做好，身体恢复才比较理想。而如何恢复方面，有氧运动就是你手中的利器，一定要好好利用有氧运动来促进你身体健康的恢复，我的建议就是请选择适合自己的运动量，好好坚持！

最后总结一句话：坚持做适量的有氧运动是一种药，最好能经常吃这种药。一做有氧运动，几十种好处你都得到了，然后你一久坐，就伤肾伤肝伤脾，太亏了！

下面谈下性冷淡现象。

前段时间看到有戒友发帖，说自己现在对异性一点感觉都没有，对性处在一种很冷淡的感觉中，他问这样是不是戒色成功了，这种情况属于性冷淡，肾虚后，会出现虚则亢的表现，大多数戒友出现的是虚则亢，而有的戒友伤到一定程度，则会出现性冷淡的倾向，这时候一般的刺激，对他已经没用了，强刺激也不一定能让他兴奋。这时候，他就会认为自己是不是戒色成功了，其实，这并不是戒色成功，真正的戒色成功是需要不断提高觉悟才能做到的，而不是你暂时没欲望了，就是戒色成功。

随着坚持戒色养生，欲望会逐渐抬头的，这时候才是检验你觉悟和定力的时候。很多戒友在戒色后会进入欲望休眠期，这段休眠期，欲望也不强，意淫也很少，很多人以为自己戒色成功了，但是过了欲望休眠期就会进入破戒高峰期，这时候就能看出你觉悟和定力的高低，如果你觉悟高强，是可以降伏心魔的，如果你觉

悟还没修到，只有被心魔虐的份，破戒就在所难免了。

一般出现严重的性冷淡现象，是需要积极治疗的，导致性冷淡和肾虚有一定关系，也和其他诸多因素密切相关，比如：

1.情绪：人在情绪不佳时，欲望容易暂时减退

2.嗜烟酒：长期大量吸烟与不吸烟者相比，更容易引起阳痿。长期嗜酒可使性功能减退，性欲下降。

3.药物：长期或大量服用某些药物，可致性功能减退，甚至可以引起男子阳痿和女子性冷淡。

4.居住条件：居住在杂乱无章、通风不良、过于拥挤的环境里，不仅会引起心绪不佳，而且由于室内新鲜空气不足，导致大脑供氧不足，影响性功能，使性欲降低。特别是几代人同居一室，或与子女同睡一床，会形成无形的心理压力，容易引起欲望减退。

5.季节、气温：据调查，在气温偏低的冬春季节，多数人欲望较强，尤其是春季被认为是求爱季节，而汗流浃背的盛夏，欲望常暂时减弱。

6.年龄：这是影响性欲的重要因素。男子多在青春期之后性欲达到高峰时

期，30～40岁时开始减弱，自50岁左右起，减弱明显，但多数能保持至70岁，甚至更长。女子的性欲到30～40岁时才达到高峰，绝经后逐渐减退，60岁左右开始显著减弱。

7.诱因：欲望的发生除了内在原因、性激素作用之外，外界的刺激也很重要。生活单调或很少与他人交往，从不看有关爱情的书刊和电影、电视，也不谈论有关话题，即缺乏性爱方面的诱发因素，欲望便受到抑制，处于较低水平。

8.感情：人类与其他动物不同，欲望的产生并不是单纯的生物本能，多由爱情所引发。因此，夫妻间感情出现障碍，特别是若已达到破裂的程度，对对方产生厌烦心理，欲望大多减退。所以，性生活和谐，源于夫妻间感情和谐。

9.健康状况：健康状况对欲望的影响既重要又复杂。因为，只有身心都健康的人才能长期保持较高的欲望水平。但是，确实有一些患有较重疾病的患者，也和健康人一样保持着较强的欲望。所以，对这个问题，应该区别不同情况，具体分析。

10.生理周期：一部分妇女的欲望与月经周期关系密切，常在月经来潮前几天欲望增强，一部分则在来潮后一周左右较强。多数妇女在妊娠期间欲望有些减退。男子的欲望也有周期性变化，但多数不甚明显。

最后谈下梦中撸管的问题。

梦中撸管或者半梦半醒撸管的戒友是非常多的，几乎每季都有这样的戒友提问，有戒友说，在白天清醒时自己还是能做主的，但是一睡觉就身不由己了，这种现象和心瘾是密切相关的，上瘾程度严重，已经形成撸管熟路，就会下意识地撸管，有时自己都不知道，比如有的戒友醒了发现裤子脱掉了，或者在快射时突然惊醒，他们已经形成一个习惯，就是bo起时手就握上去，特别是睡觉时更是如此。

出现这种情况，一方面我们要多学习提高觉悟，净化思想意识；另一方面，就是要下决心，发愿力去改变这种习惯，多给自己暗示，除了撒尿，其他时候不许用手去触碰，把规矩给定下。决心一定要大，这样坚持一段时间，这种梦中撸管的现象是可以避免的。

飞翔推荐：

从31季开始，我每季推荐5本书，武侠小说中，菜鸟通过修炼一本武林秘籍而成为高手，而我有现在的觉悟，和多看书也是分不开的，真正的高人都是善于学习的人。股神巴菲特的神力来自于阅读！多学多知道，不学不知道。人非生而知之，而是学而知之，思而知之，悟而知之。很多书，其实都和戒色是相通的，因为大道同源，悟通这些书，你的觉悟自然会上几个层次。

1.《太素脉》，太素脉是一本奇书，它把脉学和命理融合在一起，值得研究。

2.《逝去的武林》，虽然讲的是旧时武林的轶事，但练武其实和戒色养生是完

全相通的，从这本书里，我悟到了很多养生的道理。

3.《圆运动的古中医学》，名医李可校订。我很喜欢这本书。

4.《太清神鉴》：这是本相书，是各色相人高士梦寐以求的相学宝典。我相术也一直在研究，因为相术和中医是相通的，一个纵欲的人，在面相和体型上都会有所变化，相书里其实都有讲到，《麻衣神相》我看过，《柳庄神相》我也看过，但我最喜欢的还是《太清神鉴》，如果你想成为高人，懂得更多更深的道理，相术是不容错过的。

5.《中医火神派三书》：这本中医书，我也是十分喜欢，好的书我都是百看不厌，每次看都有新的收获，所谓温故而知新。

这季就推荐5本，我家里堆满了书，我会把我认为好的书和大家分享的，通过这些书的修炼，你的觉悟会有一个提升的，如果你真正有所领悟，对于戒色的帮助是很大的。

【第三十二季】吸收率问题，戒色稳定期，精子质量

前言：

最近看到一个戒友发帖，说到带新人的问题。现在戒色吧发展比较快，每天增加几百个会员，用不了多久就会突破5万人，估计到时突破10万也只是时间问题。

大量的新人涌入戒色吧，其实是很需要老戒友的指导的，新人有2个显著特点：1，思想误区多，很多人大脑里还有无害论的残留；2，问题比较多，戒色过程中的问题是非常多而且复杂的，我到现在回答过的问题有几千个，各式各样的问题，五花八门。新人大脑中的思想误区，一定要得到及时的纠正，否则他想不通怎么回事，是会导致破戒的。要戒色成功，首先要把遇见的问题都要搞懂，搞明白，否则带着疑虑戒色，是会影响到信心和决心的，有疑虑的戒友，是极其容易产生动摇的。所以，我们老戒友，要及时帮助到新人，消除他的顾虑，纠正他的思想误区，帮助他建立戒色的信心，在戒色过程中给予及时的指导，让新人们能早日进入戒色正轨，而不是盲戒和强戒。

记得以前我回答问题，首选的基本都是零回复的帖子，我那时的想法就是要消灭戒色吧零回复的帖子，尽量给予新人及时的指导。现在我主要在自己帖子回答问题，偶尔也会在其他帖子回复戒友的问题。我现在的生活状态就是，不能把自己搞得太累，每天回答问题在30个左右，多则50个，一般就限制在50个以内，国庆节回

答的问题比较多，有几天超过了每天80个问题，因为国庆节是休息日，我就多回答了些问题，多回答问题明显会感到自己精力不够用，容易造成身累心累的现象。所以，我现在尽量控制回答的数量，以便调整体能，更好地坚守在戒色吧。

其实很多问题，我都有回答过，有的问题甚至回答过了几十遍，但对于每个新人，我都会保持应有的耐心，因为我觉得新人是很需要耐心的指导的，你在指导新人的同时，其实也是在强化自己的正能量，也是在增加自己的定力，同时，你也会把这种度人的精神传达给新人，新人迟早会变成老人，老人再带新人，这样戒色吧就会形成良好的氛围，发展就会越来越好，大家也会戒得越来越专业。我相信将来戒色成功的人会有很多，当然现在已经有一批戒友成功了，他们已经进入了戒色稳定期，他们也正在无私地帮助更多的新人。现在的新人，是幸福的，前辈的路已经帮你们铺好了，只要你自己够努力，不断学习提高觉悟，彻底戒掉撸管是迟早的事情。戒色吧也很强调养生的重要性，你在这里也可以学到养生方面的知识，这样对于你身体的恢复也是很有帮助的，戒是一方面，养生恢复又是一方面，两手都要抓，两手都要硬，这样身体恢复就比较理想了。

我们一定要多帮助新人，帮助新人就是在帮助自己，度人即度己！新人也会变成老人，老人再帮助下一茬新人，薪尽火传，我们要把这种度人的精神传下去。让更多的人认识到撸管的危害，帮助更多的人彻底戒掉撸管，重新恢复阳光健康。大家，加油！

对于新人，我的建议就是多学习，建议先把戒色吧精品分类里的文章多扫几遍，很多问题在精品文章里都能找到明确答案，通过精品文章的学习，你的觉悟会提升得比较快，精品文章就是你要打的“怪”，这些怪就是给你练觉悟等级的，你的怪打得越多，你的经验值就越高，觉悟等级就越高，这样戒掉的可能性也就越高。

下面进入正文：

这季就吸收率问题，戒色稳定期，精子质量这三方面详细论述一下，具体如下：

这季说的吸收率，并不是说肠胃对食物的吸收率，而是说学习戒色文章的吸收率，在我帖子里，还有私信里都有戒友反应戒了一年多，还是戒不了，反复破戒，症状如故，搞得很灰心丧气，戒得很绝望。问他戒色文章看了没，他说都看过了，戒色的道理他都懂，但就是戒不掉，记得有位戒友说，他对戒色文章都免疫了，看到文章的标题就知道里面讲什么，有的戒友甚至出现了厌倦情绪，厌倦学习戒色文章，我在前面的文章有讲到过，出现厌倦情绪，一定要注意及时调整，让自己重新找回戒色的良好状态。

要彻底戒掉撸管，说到底，就是一个不断修炼觉悟的过程，觉悟必须得到持续的提高。

有的人开始进步会很快，但学到一定程度，就似乎进入瓶颈期了，觉悟不再上升了，很多戒友戒色知识和道理他都懂，但问题就出在，他懂得不够深刻，吸收率太低了，看完一遍文章，所能记忆和复述的内容太少，自己思考领悟的内容也太少了。就像我问你，你看过某某电影吗？你回答说看过，然后我问你，里面的内容是什么，你只能记得大概，很多细节性的内容却没有任何印象了。这其实就是吸收率太低，就像你吃一种食物，你只吸收了其中一部分的营养，而最关键最重要的营养你却错过了。对于一本好书或者一篇好的文章，我都会反复看很多次，不断提炼，不断总结，提炼其中的精华思想，就这像沙里淘金的过程，你一定要把文章里的灵魂给提炼出来，然后彻底吸收它，这样你的觉悟就会变得更强大，你必须找到一篇文章的灵魂，其实一篇文章的灵魂也就那几句话，你把重要的话记下来，都放在一个笔记本上，这样时常看看笔记本，尝试主动去记忆这些思想，能达到自由复述的程度，这样就基本到位了。如果你能有所思考，结合自己的体验，有更深入的领悟，这样就更好了。

我当初觉悟的提高，用了一年多，这一年多，我一直在做笔记，把我认为好的句子和思想观点记录下来，不断地复习这些内容，这样我的觉悟就能得到稳步的提高。我刚开始和心魔的差距是这样的，我被心魔虐了十几年，对心魔总是无能为力，见一次心魔就被虐一次，特别是周末一个人无聊时，心魔就喜欢跑出来，把我虐惨了。我那时觉悟太低，根本没有任何学习的意识，所以戒了十几年都是失败的。后来，我意识到学习的重要性，不断地学习提高自己的觉悟，然后我发现了一个现象，再遇见心魔，我能降伏它了。这就像和心魔下棋，过去你老输，是因为你

觉悟不行，当你通过学习提高觉悟后，你就会发现，你可以降伏心魔了，你能战胜心魔了，心魔动不了你了。而要做到这一点，唯有通过坚持学习持续提高觉悟。否则你放松学习，放松警惕，迟早还是会破戒的。有戒200天破戒的，也有一年多破戒的，所以我们应该不要离开戒色文章，不要离开戒色吧，每天尽量上来看一下，5分钟也好，过来帮助下新人，也是在强化自己的正能量，如果不能上网，应该把你的笔记本拿出来，复习一下戒色知识。一旦进入戒色稳定期，每天并不需要多长时间来学习，温故知新，然后保持警惕，这样就可以了。

要提高自己对文章的吸收率，最好的办法就是：做笔记！做笔记是提高吸收率的利器！

我到现在还在经常做笔记，做笔记的过程就是不断总结，深入记忆和理解的过程，你的笔记本就是精华思想所在，你认为所有重要的戒色思想和观点都应该归纳在一本笔记本上，我现在这样的笔记本有十多本，就是通过这样的积累，我才有现在的思想觉悟。很多戒友，都是学生，学生应该都有记笔记的习惯，老师应该也强调过记笔记的重要性，所以，在戒色方面，我们也应该发扬这个优良传统，不断记录精华的戒色句子，然后不断复习它，温故而知新，每次复习你都会有新的认识，这样你的觉悟就可以得到持续的提高。

下面是戒友【让一切清晰】的一段话，大家可以看看：

大哥，我来了！！四五天没上网了，把精力差不多都用在工作上！但每天醒

来，每天累的时候，每天睡觉之前都时刻想着戒色的警惕性！今天一有空了，就拿着笔记本,拿着笔，记了您一些精彩的图片语录！！！还没记完，因为太多又需要慢慢领悟！！！一起加油！！大哥！！

清晰这位戒友，现在戒得比较稳定，一是因为他肯学，学习的方式也很好，也是做笔记的方式，通过提炼文章的精华思想，来加深自己对文章的理解，提高自己对文章的吸收率。之前我观察过，另外一位戒友汤姆，也很善于学习和总结，总结就是再学习再理解再思考，通过自己的一次总结，将会有新的领悟。其实总结也是一种加深记忆的方式，我学习的方式也是不断总结，不断提炼，然后汇集到一个笔记本上，然后经常翻阅复习这个笔记本，我的觉悟就是这样一步步上来的。

这季我总结了一个戒色成功的公式：戒色成功=觉悟高加警惕强。

真正戒掉的戒友，一定是具备这2个特点的人，而觉悟高如何获得呢？只有一个途径，就是通过不断学习提高觉悟，学习有方法，做笔记就是一个很好的武器，我们应该捡起来。严格地说，警惕意识也是觉悟的一部分，我把警惕专门分开来讲，就是为了强调一下警惕的重要性，已经有无数反馈表明，一放松警惕就会破戒，一放松警惕就会被心魔吃掉。所以，戒色的每一天，我们都应该保持高度警惕。警惕就像手中沙，一放松警惕，肾精就流失了。。。

大家要提高觉悟，应该广泛地吸取各类文章的精华思想灵魂，不止是我的文章，只要你认为好的文章，都应该去吸取它的精华部分。比如养生类的文章，宗教

类的文章，传统文化的文章，还有其他门类的文章，都是可以吸取的，你就像一棵树，当你吸收了足够的营养后，你的觉悟就会变得很强大，到时降伏心魔就不在话下了。

下面谈下戒色稳定期：

戒色稳定期，是众戒友梦寐以求的一种戒色状态，一旦进入戒色稳定期，你会发现“煎熬感”不见了，天数也变得不重要了，你会觉得时间过得很快，没有很难熬的感觉。因为，戒色稳定期的人，已经基本能降伏心魔了，心魔很少出来骚扰他了。在戒色稳定期，每天只要花不多的时间复习一下戒色知识，然后保持警惕意识即可。当然，如果你觉悟很高，也不一定要每天都学习戒色文章了，一周学1次也可以，但一定要保持高度警惕，这是非常关键的。没有警惕意识，就会被心魔吃掉。不管你戒200天还是几年，失去警惕意识就会破戒！

那么戒友会问，多久才能进入戒色稳定期？

有文章写过是70天，或者3个月，根据我的研究，到底多久才能进入戒色稳定期，这是因人而异的，因为每个人觉悟的提高速度是不一样的，有的人觉悟提高快，可能半年就进入戒色稳定期了，有的人戒色半年，不学习，觉悟还是很低，还是反复破戒。如果他不提高觉悟，那就永远进入不了戒色稳定期。要进入戒色稳定期，它的通行证就是：你的觉悟等级要够！就像有的单位对于英语水平会有要求，比如四级或者六级，当你达到级别了，你才能进入戒色稳定期，否则不学习，觉悟

永远那么低，要进入戒色稳定期就遥遥无期了。

我那时进入戒色稳定期大概花了半年时间，但是那时候我并没有放松学习，因为我那时觉得自己要学的太多太多，现在的我也是如此，虽然已经懂了很多，但是学无止境，我还是想多学习，懂得更深刻的道理，我现在过的是一种悟道的生活，不断学习，不断领悟道理。

如何判断自己进入了戒色稳定期，你可以这样来观察，一般进入戒色稳定期，心魔就很少出现了，不会有很强的破戒冲动，只要不放松警惕，一般是不会破戒的。比如在进入戒色稳定期之前，你一天想破戒的想法是20次以上，当你进入到了戒色稳定期，你会发现，可能一天有破戒的想法不会超过3次，甚至一次也没有，我现在的状态就是一次也没有，已经很久没破戒的冲动了。

意淫刚一起来，还没形成冲动，就被我断掉了。我现在断意淫就讲究两个字：快和狠！绝不容忍意淫，对意淫采取零容忍的态度，决不妥协。进入戒色稳定期，还有一个很大的特点就是“煎熬感”消失了，就是没有那种很难熬，很忍不住的感觉，对于天数也无所谓了，因为你的戒色境界已经完全超越了“天数党”所在的层次。

值得注意的是，刚开始戒色后会进入欲望休眠期，一般欲望休眠期在3-21天左右，很多人在这段时间意淫很少，基本没破戒的欲望，这个阶段可不是戒色稳定期，这只是欲望休眠期，这一定要弄清楚，很多人在欲望休眠期时，会洋洋自得，

以为戒色很简单嘛，一旦过了欲望休眠期就是破戒高峰期，这时候才是考验你觉悟和定力的时候。

最后总结下，进入戒色稳定期的标志就是：觉悟要够！觉悟如果不行，戒十几年都进入不了戒色稳定期。

最后来谈下精子质量的问题

先上几个案例：（精通金）

1.婚前有过前一年的过度手淫史，导致婚后生活射金无力，要小孩没要上，去做了一次金液常规检查，发现金液只有3做爱，无金子，金液含有白细胞、红细胞。有手淫史前，身体体质好　　，手淫后发现体质变弱，经常腰痛，过性生活时射金无力，射金后过几分钟还有金液流出，还有点早泄，性生活时快感不明显。长时间不性生活，再过性生活时头一次会有早泄症状出现。婚后再也没有过手淫，自己能克服。

2.男　。25岁，从小大概七八岁的时候就手淫，阴囊潮湿,后检查无金子，进多次检查都一样，想得到李教授的治疗，还有没有生精的希望，因为离北京远，想问问李教授我还需要做什么检查，哪方面的检查。

3.我手淫5年,总是压迫它,有一次射出一黄豆大的白色颗粒,之后检查无精能治

好我的病吗?我的睾丸也很小?跪求专家?

4.性别：男年龄：26 ，2001年春的一天，我又一次手淫后，脑子感觉一下子天好象塌了下来，被笼罩的昏昏沉沉。我以为过几天就没事了，可是这昏昏沉沉的感觉一天比一天严重，浑身还潮热不堪，我当时还没有结婚，也不敢把手淫的事及出现的情况告诉家人，到2002年春，我感觉身体越来越差，潮热也越发严重。我就到医院男科就诊，经检查说是生殖器gui头，有细小的赘生物是尖锐湿疣。我害怕极了，赶紧找钱治疗。灸疗后。身体，脑子还是越发不好。有时候，站着腰很疼，脑子昏沉什么也不想干，胡思乱想。 突然有一天，我感觉腰部没了什么感觉，也使不上力，到医院什么也检查不出来，让吃的药很贵。我就去街道的门诊看了，当时门诊医生让我吃“仁汇肾宝”，我一盒没有吃完，就觉的身上的潮热又狠了，后来门诊医生又让我吃他自己配制的中药补肾胶囊和大量西药维生素，六味地黄丸，杞菊地黄丸等等，我越吃越感觉不好，连睡觉都出汗，记忆力也好象没了似的，身上的劲也越发使不上了。好像地狱一般的生活，什么也不感兴趣。2003年冬，我就这样结婚了。可是，洞房时还没动几下就不行了。我又找了一个老中医就诊，他说我前面吃的那些药都不对，他给我开中药调理调理，就这样我离不开了中药，一直吃却一直不见太好的转变，早泄能戴着避孕套坚持，可终究还是不行的，房事后感觉被刮了一层似的，身体，脑子都疲倦的狠。犹其左边的脑子麻木，紧皱，瞥闷。后颈也有这样的感觉。金子化验才30，3年了没有生育。请求专家诊断诊断。 我最今得了一个药方不知功效，也不知我能不能吃，烦劳专家说说下面药方的功效： 黄芪30，仙灵脾15，川断15，首乌12，桑椹子9，枸杞9，菟丝子9，五味子9，复盆子9，

车前子9，木香9，陈皮9，党参30。

5.我一直都有手淫的习惯，已经好几年了，就是没改掉，现在娶了老婆也有5年了吧，还是一直都没怀上小孩，我结婚后也经常会手淫，我很担心是因为手淫导致的。

6.由于我在青少年时期，有严重的手淫史，婚后金液检查为弱精症。A级太少，活率太低，怎么办？

7.我结婚前一直都是手淫来满足自己，原来也不知道会有什么后果，就是爽了就行，一周要手淫5天左右吧，结婚后1年都了没怀孕，然后去检查说我有弱精症，我都晕死了。

8.过度手淫引起的弱精症如何治疗

所患疾病：弱精症

病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

本人男， 34岁， 结婚5年，一直没有孩子， 我和爱人去年检查，发现我有中度弱精证

9.大夫,您好.我今天20岁,和女朋友同居有半年都没有怀孕.我十三岁的时候开

始手淫的习惯,而且比较频繁,平均一天一次,有五,六年的历史.到了十五岁的时候经常梦精.现在JJ也是十三岁时候的大小,脖起只有8公分.喉结也不是很突出,胡须不是很多.感觉好象还欠一段没有完全发育.还有易疲劳,腰酸背痛,冬天冷的发抖,夏天出很多汗.前段时间去湖南湘雅医院检查金子A级9.78% B级7.68% 酸咸度7.0只有这三项不正常.医生给我开了生精胶囊,复方玄驹胶囊,东维力左古尼仃,赖酸什么的我不记得了.这些药治疗弱精疗效好吗?当时我问医院是什么原因导致弱精的,他说不知道.但可以做前列腺液检查,但是因为要等5天才能拿到结果.所以我就没有做那个检查了.在此想问问白大夫,我这种情况要不要做那个检查,如果不做的话光是吃这些药能治疗好吗?如果做的话我现在家乡的二甲医院做前列腺检查,再把结果告诉医生可以吗?那个手淫会引起前列腺炎吗,我没有尿频等症状.

10.多次检查均为死精，金子活力特差，但着色显示其70%是活的。

从13岁开始就有手淫，有时较频，有时几周一次。婚后发现，存在严重的早泄现象，五年未有好转。去年3月份开始，晨勃现象消失了。JJ以前很易bo起，但不是十分坚硬，自晨勃消失后，bo起较以前困难。婚前，我总觉身体长年都特别热，易出汗。稍运动一下就满身大汗，婚后稍好些。记性差，易困。精力不集中。常觉的腰酸背痛。脸色黑。95年曾得过肺结核，98年大学毕业时，医生检查时说完全好了。本人从事的是产品设计工作，每天用电脑较多，有时画图时，一坐就两三小时不动。

病情详述：

（1）：多次检查均为死精（0%，治疗吃药后有时会达5%-10%，但从未超过10%。药停后又为0%），金子异型率特高有60-80%，主要表现这短尾，卷尾，小头，带状，圆头。金液量， 金子数，液化，粘稠度及PH均这为正常。

（2）：彩超检查有轻微的精索曲张。（左：0.33（MAX），右：0.24（MAX)。但在以上医院医生检查说不严重，无需手术。

手淫是会伤金子质量的，这在西医方面也证实了的，手淫可引起尿道炎，前列腺炎，精索，精囊炎，阳痿，bo起不坚，习惯性早泄等。一旦男性发生了前列腺炎，势必会对金子产生影响。另外，精索静脉曲张也会影响到金子的质量。当然不是所有前列腺炎患者和精索患者都会不孕不育，这也要看病情的严重程度，很多人虽然有慢前和精索，但去检查金子质量，还是有生育功能的，就是畸形金子和死精也不少，有的戒友去检查显示活力低下。

虽然有些戒友还是有生育功能，但也不要以为没事，因为有生育功能，不代表你的后代就是健康的，在慢前和精索环境下产生的金子势必没有正常环境的精子好。卫生部发布《中国出生缺陷防治报告（2012）》显示，我国每年新生儿出生缺陷率为5.6%，约90万例。昨日，记者从多家妇女儿童医院了解到，目前成都暂没有具体的统计数据，但根据2007年公布的成都市新生儿数量以及缺陷发生率估算，成都每年约有1200名有缺陷的新生儿出生，主要为唇腭裂、先心病、听力障碍等。王

菲和李亚鹏的孩子就是兔唇缺陷儿，大家应该都知道的。纵欲无度，以致精神萎靡不振，困倦，心悸，头昏眼花，腰腿酸软，这表明性生活超过身体负荷，不仅会使人意志消沉，影响健康，而且增加睾丸负担，不利于高质量金子的生成，妨碍优生。很多戒友虽然还有生育功能，但如果你能坚持戒色养生，我敢说，你的精子质量会变得更好，古代名医就有讲到过，纵欲生出的后代容易夭折，身体的体质也不好。所以，我们在婚前要好好坚持戒色养生，把身体养养好，把精子质量养养好，这样才符合优生的条件，对自己的健康负责，也是对家庭，对后代子女的负责。

一旦出现精子质量问题，一方面要坚持戒色养生，戒色养生是金子质量改善的基础，然后再积极治疗，这样金子质量恢复的可能性比较大些。如果你一边吃药一边纵欲，金子质量是否能恢复还是个问题，即使暂时恢复，你这样纵欲，难保又不行。纵欲的危害实在很大，不仅影响你自己的身体健康，还会影响到下一代。所以，我们一定要好好坚持戒色养生，为了自己，也为了下一代。

上季推荐了5本书，大家的反响还不错，但是也有戒友说，文言文看不懂，其实我推荐的书，只要有高中学历，看懂文言文应该没问题，当然你也可以看文白对照版本的，相术方面的书一般有文白对照，中医方面的书就没有了，要读懂中医书籍，是需要一定的古文功底。但也有例外，黄帝内经就有白话文版本的。这季继续推荐5本书：

1.《九种体质使用手册》，王琦著，王琦是北京中医药大学教授，博士生导

师。这本书挺不错的，明确自己的体质，可以更好地去养生。

2.《秘密》，这里埋藏着一个隐藏2000多年的富有、成功、健康的秘诀。自从有人类的那一天开始，人类就开始寻找这个秘密。。。这本书土豆吧主也推荐过的，NBA的球星罗斯也看这本书，讲的就是吸引力法则，其实就是心理学方面的暗示原理，如果你暗示自己积极的内容，你全部的能量就会朝着积极的方向去努力，如果你暗示自己消极悲观的内容，你就会变得很消极，这样就会增加失败的可能性。

3.《名医类案》，明?江瓘编辑。这是一本医案书籍，是明代以前著名医家临床经验的总结，案例非常丰富。这本书我非常喜欢，读医案可以让你知道，人是怎么病的，当你知道了这些致病因素，你就会学会避免。很多中医医案都有讲到纵欲伤身的案例，有的医案书籍甚至每隔几页就出现一例。所以，研究中医医案，对于提升我们戒色方面的觉悟也是很有帮助的。

4.《一万小时天才理论》，一万小时天才理论说的是：要想成为这一领域的世界级专家，你就需要花大约一万个小时来练习。没有其他的法子，如果你想成功，那就必须得花一万个小时。这本书里面的理论很有启示意义，髓鞘质是交流，阅读，学习技能，人之所以成为人的关键。髓鞘质这个概念很有意思，相信看过这本书的读者应该会知道这个名词。

5.《灸除百病》：在我身体恢复的方面，艾灸的确立过大功，特别是在我胃肠功能的改善和鼻炎的改善方面，艾灸的确很管用。扶阳之法，艾灸第一 。《黄帝内

经》中说道：阳气若足千年寿，灸法升阳第一方。宋代的著名医学家窦材在《扁鹊心书》中认为自古扶阳有三法：，灼艾第一、丹药第二、附子第三。大家看到这里，肯定会觉得艾灸很好，但我要说的是，艾灸虽然看似简单，但里面的水真的很深，所以如果你想尝试艾灸，最好先多学习下相关的知识，可以看书，也可以看艾灸视频。艾灸虽好，但一个有烟，还有容易留疤，这方面要多注意，多看多学是可以协调好这2个问题的。用对用好了艾灸，你的身体会恢复得更快，更好。艾灸我自己深入体会了2年多，在这方面懂得还是挺多的。戒色是一方面，如何养生也是同样重要的，很多戒友戒了一年多还是恢复不理想，其实就是在养生方面做得太差，很多人根本没有养生意识，还在久坐熬夜，不运动。所以，我建议大家如果想更快更好地恢复，必须在养生方面下足功夫，努力提高自己的养生意识。

【第三十三季】撸出血、撸管后头晕头痛、梦遗后破戒！

前言：

最近天气转凉，反应症状反复的戒友多起来了，以慢前的症状反复比较常见，比如夜尿频多，尿急尿等待等，还有些戒友会出现睡眠障碍，遗精增多等现象。这些问题和气温下降是有密切关系的，气温降低，各类疾病出现反复的可能性会增大很多。由于“天人相应”，因此对应自然界的变化，人也要适当调整起居饮食，从而保存体力，达到阴阳气血的平衡，保持健康 。所以我建议大家一定要注意御寒保暖，注意养生之道，养成良好的作息饮食习惯，不要让自己太劳累，让自己的身体尽快地适应天气的变化。

天气转凉，出现症状反复，如果不是很严重，也不一定要去就医。一般休养几天，营养跟上，做些适量的锻炼，症状是会慢慢缓解的，不用太担心。

大家都知道，冬季天冷易生病；却不知，冬天不养好身体，春天更易得病。《黄帝内经》中“冬不藏精、春必病温”说的就是这个道理。 中医认为，寒邪最易中伤肾阳，所以，要抵御寒邪，首先就要注重养肾。否则到了春天就会因肾亏而影响机体的免疫力，容易导致生病。从中医角度来讲，精、气、神是人最重要的生命动力，尤以精为基础，所以，“善保精者多高寿，过损精者必早衰”。到了冬季，我建议各位戒友一定要注意养肾，尽量不要去破戒，否则极有可能会影响到你来年

的身体健康。

“冬三月，此为闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气极夺。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

这段话出自《黄帝内经?四气调神大论》，白话翻译过来的意思是：冬天是阳气闭藏的季节。(草木凋谢，种子埋藏在冰雪之下，植物凋谢，动物冬眠，地面的一切生机都看不到了，水面也结冰了，这就是‘藏’)人要早点睡觉，晚点起来，比如等到太阳升起来了才起来，人的意志也要像冬眠那样，好像伏匿起来，注意保温，不要外露皮肤，把阳气泻出去。这就是是顺应冬天，养藏之道。逆此道就会伤肾，(肾水伤则肝木失其所主，肝主筋，肝木不长，筋失其养)春天手足则容易痿弱，阳气的生长会受到影响。

五脏中肾主水，对应的季节是冬季，肾为先天之本，生命之根，藏真阴而寓元阳，肾藏精，精宜藏而不宜泄，具有蛰伏闭藏的特性。

所以说，到了冬天我们更加不能破戒，一定要把欲望冰封，让自己处在蛰伏不用的状态，把肾精封存好，“善养生者，必奉于藏”，而冬天更要注重“养藏之道”。如果你在冬天反复破戒，那么到了来年春天，你的精神状态会很萎靡，对疾病的抵抗力会下降，非常容易生病。

最近有戒友说起了皮肤反复的问题，脸是五脏的镜子，而皮肤出现反复的情况是比较常见的，特别是那种不爱运动，长时间面对电脑的戒友，长时间面对电脑会得“屏幕脸”，即使你不破戒，皮肤也会变差的，因为有电脑辐射，然后你处在久坐久视的状态，所以是不利于内分泌调整的，肤质也难以改善。另外，导致皮肤反复的因素，还有遗精，劳累，暴晒，吃发物，熬夜，季节等因素。饮食对于皮肤是有直接影响的，吃了发物或者油腻的辣的东西，都有可能出现皮肤问题。所以，我们戒色尽量保持饮食清淡，然后多做适量的有氧运动，这样出现皮肤反复的情况会减少。我那时坚持一段时间有氧运动，就能感觉到脸部肤质的明显改善，脸摸上去光滑了，以前久坐不动，面对电脑，脸摸上去是粗糙的，气色晦暗，也容易出油出痘。所以，适量的有氧运动是有助于改善肤质的，请大家一定要注重【动养】，这样对于肤质的改善是比较有利的。

再讲讲固肾功的拉紧感问题，如果你找不对大腿后侧的拉紧感，那么固肾功的效果是很有限的。做到位，找对拉紧感，固肾功才能发挥威力。不少戒友都提问拉紧感怎么找，拉紧感到底在哪里？其实固肾功的拉紧感，最主要是在大腿后侧，其次是膝盖后侧，最后才是小腿，膝盖后侧和小腿比较容易感觉到，大腿后侧相对难找些。大腿后侧的拉紧感，可以通过2种方式去找，一种就是感觉，是否感受到大腿后侧有拉紧的感觉；其次就是靠摸，是否处在紧张状态是可以摸出来的，拉紧拉长的感觉是可以摸出来的，有时候可能主观感觉不是很强烈，但摸上去感觉很紧，有拉长拉紧的感觉，那也是可以的。找对拉紧感，强化拉紧感，这样固肾功就算做到位了。戒色必过频遗关，这样身体的恢复才有保障，而导致遗精的其他因素也有很

多，我总结过有几十种，以前的文章有专门写到，大家可以看看，避免其他导致遗精的因素也异常重要。

下面进入正文：

这季就撸出血，撸管后头晕头痛，梦遗后破戒这三个问题详细论述一下，具体如下：

常驻戒色吧的资深戒友应该会知道，撸出血的帖子是经常出现的，每隔几天就有这类帖子，有时甚至会连续出现。撸出血是容易造成心理恐慌的，有的戒友说“出大事了”，有的则说“真的怕了”，撸出血应该是比较常见的现象，很多戒友处在盲目无知的状态，被瘾控制，疯狂撸管，这种疯狂放纵的撸管其实已经给身体造成了潜在的伤害，症状迟早会表现出来的，只不过撸出血这种情况，给患者造成的心理冲击比较大，这其实也不是什么坏事，能让他快速觉醒，发戒色之心。经济学界有句话叫：危机导致收敛，属于强制性的收敛。如果不撸出血，也许他还会继续执迷不悟，在通往自废的道路上一路狂奔。

下面看几个撸血的案例：

1.昨天破戒撸了三次，第一次**很正常，第二次**很少，带点血丝，结果好害怕，今天想看看**里有没有血丝，可是撸了下，感觉不**，我也不敢太强撸，这是怎么回事啊，急求！现在好痛苦啊！真心后悔了！

2.22岁！手淫射的时候，前面设出来的是乳白色的，后面有三滴却是淡红色的。前天也手淫了！前阵子有一天小腹有暗痛感。十几岁的时候有一次附睾炎，吃药治好的。

3.手淫有血怎么办?我已经有六年手淫了.今年18了.请您告诉我该怎么办 ？

4.我1周前发现射精带血,有手淫习惯,年前发现犯了淋病现好了,身体一切正常,无疼痛!请问会是什么引起的,用什么药好,谢谢您了!

5.我的妈 撸出血了，淡红色的 求救 怎么办？ 什么问题？ 我不痛 但有血

6.四天前手淫伴有很多血，前两天第二次射精，精液有一点点红色，我今年19岁，平时手淫较为频繁（现在在戒除），遇到这样的情况很害怕。希望医生给与回复和帮助。想了解这是什么原因，因该注意什么，或者是否应该立刻去医院进行治疗。

7.真的怕了，再也不敢撸了，精液里又一个血块。要断子绝孙了吗？！真的是撸出血了，真心怕了，那个血块开始好像是凝固的，我以为不是血，用手一捏，就散来了，是血。再也不敢撸了，各位好自为之！

8.我的是包皮，以前手淫不算少，总是强忍着射精，快感也强烈很多，以前是透明的，现在出来的确是血精，这是怎么回事？急…

9.今天手淫了三次，最后一次射精里面竟然带血，请问专家这时怎么回事啊？我该怎么办？

10.我手淫很多年了，一直都很频繁，可是最近我最近一次手淫有血丝，不知道是不是因为我手淫而得了什么病啊，怎么办啊，这是什么原因引起是精液有血丝啊，我应该怎么办啊？

据我研究，一般连续几天撸管，或者一天内连续几次撸管，是容易出现这种情况的，就是撸狠了。连续撸管，出症状的概率是非常大的，即使不是撸出血，出现其他症状的可能性也是极大的。有多少肾精给你撸呢？即使你身体底子再厚，长期沉迷撸管，也是会出症状的。精液中有血称为血精，出现血精的原因一般考虑为炎症或者结石问题，比如前列腺炎，精囊炎，尿道炎，附睾炎，精索，前列腺结石，尿道膀胱结石。当然还有其他原因可导致血精，鉴于大家都比较年轻，一般就考虑炎症和结石的可能性，炎症的可能性比较大些。如果实在不放心，可以去医院做个检查。出现血精，也不要太恐慌，恐伤肾，血精是身体在给你信号了，告诉你不能再撸了，该收手了。一般出现血精，是个人都应该知道该收敛了，不能再搞了。如果你继续顶风撸管，那真是活腻了。

下面谈下撸管后头晕头痛的问题：

中医：肾上通于脑。

人体头面颈项处穴位最多，共有76穴，占全身361穴的21%。头藏脑髓，髓为肾精所化，为肾所主。脑是神经中枢，是管理全身运动、感觉、语言和内脏活动的最高司令部。面部内应脏腑，为经脉之所会，气化之所通。人体十四正经，有手三阳经、足三阳经和任督二脉8条经脉循行起或止于头面，故中医认为：“头为诸阳之会，脑为精明之府，又为髓海之所在，凡五脏精华之血，六腑诸阳之气，皆上注于头。”

一个非常明显的事实就是：手淫是伤脑的，手淫是伤头的！这季就讲讲撸管后头晕头痛的问题。

下面分享几个案例：

1.飞翔大哥，您好，我应该说已经手淫20年了，我记得我懂事的时候就喜欢玩弄小JJ，我在2009年到2010年的时候和一个女孩子天天发淫hui的短信，也就是不停的意淫，并在2010年11月开始身体出现了严重的头晕情况，一直到今天还是头晕还很严重。一直在吃中药，同时和你说的一样，一边吃一边泄吧。还有一直到今年的5月份还在手淫，虽然知道是手淫或意淫搞出来的毛病。之后我也下定决心不在手淫。同时也真做到了，但意淫怎么都搞不定。在看你的文章的时候，我的小JJ就会流液体。我发现我只要想起我的小JJ，他就流液体，想到手淫这两个字或意淫这两个字都会流。感觉已经到了走火入魔的情况了。

我现在眼睛非常昏暗；脑袋晕，这些天不开空调只要坐在房间里就不停的出

汗；

我怎么样才能让我的意淫情况改善，我感觉好难啊，到了只要看到这个字或想到这个字，小JJ就流水了，这个也太恐怖了，之前，我好歹在想那些激情的事情或则色情图片才会流水。我的头晕一直没有改善，我的眼睛一直很昏沉。

请问有没有更好的方法让我解除意淫这个问题，我觉得太恐怖了，我已经头晕了2年多了。现在已经很想戒，再这样下去，估计要生活不能自理了。但意淫太恐怖了，脑袋就算不想那些事，脑袋里就会崩出来这几个字或相关的内容。

2.以前因为手淫过后经常头痛，头晕晕的，整个人像轻飘飘的，像喝醉酒一样，而且记忆一点不好，忘事，理解能力差，大脑反应慢因为这样，我前段时间也去过去医院，做了脑电图，说我是神经衰弱，还有脑植物神经紊乱，我也吃过六味地黄丸，感觉吃过也没有效果，我害怕，现在我都不敢再不手淫了，希望医生帮帮忙我这要怎么恢复，需要吃什么，还有脑植物神经紊乱病严重吗能治好吗，！！！！！！！！！！！！！

3.长期手淫，最近一次手淫后 头晕 头痛 头疼 眼花 嗜睡 尿呈黄色 味重 头痛是太阳穴和后脑勺转移性痛一会这痛一会另一个地方痛眼睛胀痛不能看一个地方久了上网就难受觉得睁不开想闭眼

4.从小学开始手淫!现在上大学了　头脑总是昏沉,感觉脑子里有个大铁球.（不

是夸张）肾脏半夜老跳动!四只无力,打篮球都不行了 哎 影响学习 也难受 那位来帮帮我啊!

5.我今年22，手淫有几年了，比较频繁，着几天手淫后马上感觉口干口渴，腰酸的要命有点疼．好几天都没退掉．后脑勺晕的要命有一个星期了，特别晕的我时候跑去躺一会而起来后，人比较清醒，过了几个小时后又开始晕了，还上火很厉害，晚上睡不着． 现在天天后脑勺晕，没心情没力气，都不能工作了．看医生有吃药都没用啊，救命啊！！在这样下去我不活了，总感觉后脑被什么压住．吃六味地黄丸，和安神补脑的，没见效果啊，还是晕呀，医生给我刮痧，身体全部黑红黑红的，上火的好厉害啊，我还是晕的要命啊，刮痧的都没好呢，我怕告诉医生手淫引起的，我真的好痛苦啊，要怎样才可以好啊，好难受呀，救救命呀各位医生．谢谢了

我手里掌握的案例，手淫后出现头晕头痛的非常多，手淫很伤头，开始是伤脑力，伤到一定程度就可能会出现头晕头痛的情况了。如果你这种头晕头痛的情况一直持续，去看医生，一般就诊断为神经衰弱了，或者植物神经紊乱，总之神经出现问题了。我30季的文章也专门讲到神经症，手淫的确是会伤到神经的，但要伤到一定程度才会出现神经症，如果你有熬夜和久坐，再加上疯狂撸管，这样出现神经症的概率就比较大了。还有一些戒友，先天体质不行，更没有资本给它这样撸，那真是伤不起啊。

出现头晕头痛，一定要彻底戒色，然后积极治疗，这样慢慢是能恢复正常的。我原来头晕头痛都出现过，大概戒色养生半年，自己就慢慢好了，当然那段时间我有一直站桩、六字诀和艾灸，然后积极锻炼，刚开始头晕，无法多运动，就以散步快走为主，慢慢地，身体就恢复过来了，的确是病去如抽丝，是一丝一丝恢复过来的。恢复正常的感觉，就像从地狱爬回人间的感觉，倍加珍惜来之不易的健康感觉。

健康是修回来的，修德，修道，修养生，然后再加上积极治疗。其实积极治疗是小头，修德修道修养生才是大头。三分治，七分养。我们自己要学会做一个合格的病人，否则完全靠医生靠药，想要痊愈，那是不现实的，毕竟神经症不是小感冒。一边泄，一边治，敢问痊愈的路在何方？？？

最后讲下梦遗后破戒这个问题。

先上个案例：

案例：大哥，我来戒色一年了，最近戒的效果比较好，我能截住手淫，，可是遗精后欲望很强很强，而且心里很苦恼，就会手淫，过会死的心都有了。怎么样才能在遗精后也能戒手淫，还有就是戒了十天不遗精，身体很淡，心中就会很怀疑，怀疑自己是不是又遗精，只是自己夜里不知道，然后一天都会胡思乱想，怎么才能怎强信心？

遗精后出现破戒的情况是比较多的，在破戒类型里我也总结过的，遗精后容易出现以下几种表现：

1.心情变差，肾精丢失后，情绪是会发生变化的，会有急躁易怒的表现，还有心灰意懒的挫败感，当然遗精不算破戒，挫败感是不需要的。只要不是频遗，就不用太担心。

2.重新回到“虚则亢”的状态，遗精后，欲望会被唤醒，会变得“蠢蠢欲动”，这时候如果不提高警惕，是极容易破戒的。

3.症状反复，遗精也伤身体，频遗伤害更大，一般遗精后会出现症状的暂时反复，休养几天即可缓解乃至消失。

对于遗精后的破戒现象，我们一定要认识到，正确对待遗精问题，在遗精后一定要注意情绪管理和提高警惕，以免出现破戒的情况。我每次遗精后，都会及时忏悔的，因为每次遗精后，我都能感觉到欲望在萌动，这时候发忏悔心，是可以起到消除欲望的效果。每次遗精后，我的警惕性都会更高，因为这时候是非常容易破戒的。情绪管理的重要性，我已经反复强调过多次，这个案例的戒友，就是在情绪管理方面做得不够，破戒后出现苦恼情绪，这时候一定要及时调整情绪，多给自己正面积极的暗示，让自己保持在心平气和的淡定状态。另外，就是要提起自己的警惕意识，这样遗精后破戒的情况就可以避免了。

这季继续推荐5本书：

1.《王晨霞掌纹诊病》：掌纹里藏着健康的秘密。你不知道的十四条神奇线，你不了解的八种异样纹透露你身体秘密的源泉。大家想到掌纹，肯定会想到算命。其实掌纹诊病和命理有相通之处，只不过现代的掌纹诊病学更科学，西方科学界其实早已开始研究掌纹和身体的健康联系。所以现代掌纹诊病是相当科学的，大家可以看下这本书，这是一本奇书。优酷有32集王晨霞的视频，大家可以看看，也可以买书看。我视频和书都有研究过，非常不错，所以把掌纹诊病推荐给大家。很多戒友把月牙作为身体健康的一个标志，其实掌纹里的4线也可以作为是否健康的一个标志，因为4线是健康线。大家去学了，就知道了。

2.《黄帝内经二十四节气养生法》：王彤著。这是一本引导我们顺应自然，掌握二十四节气养生精髓的保健图书。本书在《黄帝内经》的基础上，结合二十四节气不同的气候特点，进行深入和详尽的分析，提出了每年二十四节气中需要注意的养生要点和养生方法。 这本书我非常喜欢，从这本书里我学到了不少养生知识，也算开了养生眼界。

3.《楞严经》：由于《楞严经》内容助人智解宇宙真相，古人曾有：“自从一读楞严后，不看人间糟粕书！”的诗句。 所谓成佛的法华， 开慧的楞严，要深入佛陀智慧之海，楞严经是必读的经典之一。楞严经我看了很多遍，每次看都有新的领悟。里面也专门讲到了邪淫，还有四种清净明诲。有佛缘的戒友，不容错过。可

以看文白对照本。

4.《人体的春夏秋冬》，史赞华编著。史赞华，齐鲁名医，出身中医世家，博览群书，谙熟医家经典，素以中西医结合见长，在保健养生方面造诣颇深，见解独到，立足家庭与社区，于生活之中传习养生之道。　肝为春，重养“生”；心为夏，重养“长”，肺为秋，重养“收”；肾为冬，重养藏！《黄帝内经》曰：“善养生者，必奉于藏。”养生不如养藏。老中医倾囊传授中医养藏的秘密，帮助你唤起人体的自愈能力。这本书从四季的角度去诠释养生，非常好，我也经常复习这本书。

5.《志愿军老兵回忆录》，袁永生主编。这本书和养生倒没有关系，但是这本书可以大大激励你，可以给人以强大的精神动力。它就像一个饱经沧桑的退伍老兵，和你讲着当年战火硝烟的往事，我平时是一个低调淡定的人，但是看这本书时还是非常激动，这本书里的故事是可以穿透灵魂的，看完这本书，我觉得我充满了力量，它是我的强大精神补剂。这本书我是当作收藏品来看待的，在我心中有很重的分量。

【第三十四季】案例分析5例、直指早泄，终结早泄

《戒为良药》电子版出来后，因为我这网速慢，所以发邮件速度很慢，发一次至少两个小时以上，也容易出现发送中断。所以我选择了百度云网盘下载，方便了大家，也方便了我自己，有戒友反应下载不了，我建议可以用迅雷下载，20分钟左右即可下载完毕。下载的时候是乱码，下载完毕后打开文件夹还是乱码，然后右击解压缩就正常了。网盘下载地址，在这个帖子的第2楼我会再发出来，没下载的戒友可以去下载。谢谢大家支持，加油！

标题：案例分析5例、直指早泄，终结早泄

案例分析5例：

1.【飞翔哥！我有手淫习惯好几年了，到现在也没有戒掉！症状除了掉发几乎全部都有，哎！我该怎么办啊！求大哥指导！你的文章我都看过了，可就是戒不掉！我快成废人了！尤其是到了冬天，我的手背和手腕特别干燥，很容易裂开，有血！我最高的坚持45天！之后就是疯狂破戒！想死的心都有了！】

分析：我到现在聊过的几千个戒友中，真正一开始接触戒色文章就彻底戒掉的极少，只有善根深厚，学习意识强，悟性极高的戒友才能做到。戒色吧就像一个大班级，几万个学生，大家都在学习戒色文章，也会有好学生和差学生之分。而绝大部分的戒友，要成功，可以说破戒是必经之路，破戒不可怕，破戒就是交精费，精

费不能白交，破戒后一定要好好总结经验教训，多发忏悔心，多反省自己还有哪里做得不够。只有这样才能越戒越好，越戒越精。这次破戒，是为了下次戒得更好。不断完善自己，不断反省，让觉悟得到持续的提升，这样坚持下去，就能做到彻底戒掉。这位戒友的困扰应该是很普遍的，为何学了戒色文章还是不行，我总结了三点原因，如下：

（1）学习方法有问题。有了良好的学习方法，才能更好地提高学习效率，就像听老师讲课，我问你听过了吗？你说听过了。那我问你，老师讲了什么？他什么也记不清。左耳朵进，右耳朵出。学习效率低下，吸收率太低。我们学习戒色文章一定要提高吸收率，我建议多做笔记，多写心得，多思考。然后每天给自己订个目标，比如每天至少记录10条戒色知识，这10戒色知识来自于戒色文章，你觉得哪句话好，就把它记下来，每天记10句，然后主动记忆这10句话，真正记住了。一个月30天，就是300条戒色知识。反复看，反复记，提高吸收率，这样觉悟提升就快。每个戒友都应该有自己的【戒色笔记本】。温故而知新，反复看，每次看你都会有收获的。

（2）脑力下降。手淫戒友，出现脑力下降非常普遍，因为脑力下降，导致学习效率不高。很多戒友没有定力，记忆力和注意力都十分低下，有的人甚至头脑昏沉。这样的学习状态就比较差了，我建议这类戒友坚持戒色一段时间，积极锻炼，营养跟上，等脑力有所恢复了，就要开始深入学习戒色文章了。

（3）觉悟等级不够。很多戒友大方向对，学习戒色文章也很用功，但觉悟的提升是有一个过程的，并不是一蹴而就的，是一个不断坚持的过程。你觉悟是在提升，但如果你觉悟还没强大到可以战胜心魔，那还是会破戒的。就像你通过学习戒色文章，觉悟等级从15级提升到了50级，但心魔等级是100级，那这个阶段还是有可能会破戒的。只有不断学习，获得真正的开悟，这样觉悟才能得到质的飞跃，到时候你觉悟高强，降伏心魔不在话下。

2.【飞翔哥，我好郁闷，一到周末休息的时候，脑子里意淫的欲望就比平时更厉害，总是周末破戒！我该怎么办啊？怎么把脑子里意淫的想法去掉？不净观有点接受不了哦！真心求救！】

答：你现在的问题，就是定力尚浅。周末时，心魔会出来单挑你，如果你觉悟和定力不强，就很容易破戒。建议多学习提高觉悟，多总结经验，熟背断意淫口诀。加油！

分析：周末破戒的情况，我在破戒类型那季有专门总结过，是非常普遍的破戒类型。特别是学生族，周末破戒更是家常便饭。要改变这种情况，首先必须认识到周末破戒，然后在周末要格外提高警惕，时刻防着自己，网上到处是黄色地雷，更要倍加小心。一到周末，就会有【魔考】，心魔会来考验你，考试通过，即可升级，考试失败就是破戒。破戒后要多总结经验教训，多学习提高觉悟，慢慢地，等有了定力后，自然可以杜绝周末破戒的情况。

3.【昨晚换了厚被子盖，平躺着睡结果遗精了……才隔了二十多天，我那厚被子太重了，盖之前就有不详预感。】

分析：中医：肾藏五脏之精，热则精泄。盖厚被子，或者盖晒过太阳的被子，都是可以造成遗精的，这方面的案例是很多的，不少戒友都反馈过。【热则精泄】一般有两种解释，一种就是受热出汗，汗者，精气也。以出汗的形式泄掉了。另一种解释就是，过热会刺激到肾精，导致精失其位，晚上就会出现遗精。后一种解释一般人还真不知道，只有深刻体验的人才有可能知道。我是很强调体验的，如果你不体验，你在书本上看过的很多内容，在脑子里留下的印象都是很肤浅的，痕迹不深刻，如果你被蛇咬过一次，你一辈子都不会忘记。这里要注意的就是，【热则精泄】，这个热，是过热，不仅盖得太厚会遗精，晚上泡脚太烫也是有可能会遗精的。大家在这方面应该要多注意才是，导致遗精的因素有几十种，我在以前的文章有专门总结过，频遗这关是个大关，必须过，频遗克服不了，身体是万难恢复的。光频遗就可以导致很多疾病。身体要更好地恢复，是需要一个稳定的并且次数尽量少的遗精频率。

4.【飞翔大哥，我是一名高三党，年少不懂事，从初一开始手淫，知道5月1号被查出患有轻度肺结核，现在每天还吃药，我隐约感觉与手淫有关，无意手机上网时发现戒色吧，于是8月一号开始戒色，但中间有经常有意淫，终于9月30日破了一次，（而且这两个月没到25号26号的时候就梦遗），从那以后我摆正心态意淫也很少了，（可能是因为高三忙吧，一心扑在学习上了），昨天，今天，我们高三期中

考试，昨天精神饱满，直到今天早上梦遗了，明显感觉上午考试脑袋转的没那么快了，还很累，并且最近十几天来洗澡时，在睾丸下面，两腿之间的地方总感觉隐隐痒，而且想用手挠，请问飞翔大哥这是怎么回事？？？我遗精正常么？？看后一定要回答啊，我还是新手不懂啊，感激不尽！！！】

答：不是频遗的话，问题不大。但你已经伤过，一次遗精都可以造成症状的反复，不过一般休养两天，身体即可慢慢恢复。瘙痒问题，建议注意清洁，如果瘙痒持续，可以去医院配点药涂涂，不是大问题。这里再和你说下肾和肺的关系。中医：肺为水上之源,肾为主水之脏；肺主呼气，肾主纳气。在中医整体观理论中，肺与肾在气机、水液代谢、经脉联属和五行理论的“母病及子”“子病犯母”等方面有着密切的联系。西医学发现肺与肾在呼吸，水、电解质酸碱平衡和疾病的原发与继发等方面有相互代偿的作用，在慢性阻塞性肺气肿、尿毒症等疾病的发生发展以及传变中亦体现了相互影响的重要关系。

分析：手淫是可以影响到肺的，伤到一定程度，在其他因素的共同作用下，是有可能出现肺部疾病的。另外，肺开窍于鼻，沉迷手淫容易导致鼻炎，或者加重鼻炎。在戒色吧时有戒友反应气胸的问题，如果你是在手淫后出现的气胸，那和手淫是有一定关系的。手淫导致肾虚，肾虚影响到肺。然后其他因素一刺激，就可能导致气胸的发生。手淫会导致人体免疫力大大下降，这样得上疾病的概率会增大很多。

5.【楼下有个人吹了一中午葫芦丝心情烦躁居然破了…我还要考试啊…后悔啊……】

分析：这位戒友的破戒类型就是【情绪破戒】，不仅烦躁情绪易于破戒，其他不良情绪都容易导致破戒，比如和父母吵架后，和女友分手后，都可能导致破戒，当然还有一些情绪也可导致破戒，比如无聊情绪，狂欢情绪等。在研究手淫行为的过程中，我很早就意识到了【管理情绪】的重要性，因为有大量的案例表明一个显而易见的事实：那就是情绪会导致破戒的发生。我自己也有这方面的深入体验。所以我一直很强调【情绪管理】，出现负面情绪时，尽量多给自己正面积极的暗示，让自己保持心平气和的心理状态，这是异常关键的。大家也应该了解各种破戒的类型，我有写过一季，熟悉各种破戒类型，才能尽量避免在那种情况下破戒。其实遗精问题也是如此，应该了解并记住几十种导致遗精的因素，然后才能更好地避免。

下面谈下早泄的问题：

早泄是很多戒友比较关心的话题，这季就早泄问题和大家谈一谈，先上几个案例：

【案例分享】

案例1：男，23岁。我有手淫习惯已经好几年了，而且是越来越频繁了，和女朋友做爱后才知道自己有早泄的症状，好几次都是这样，女朋友一点都不高兴了，还

多次投诉，应该怎么做才能治疗早泄。

案例2：初中时就经常手淫，后来交了女朋友后感觉房事总是不尽人意，经常两分钟左右就射金，婚后也是如此，虽然试了各种办法，如泡药酒啦什么的，但觉得没什么效果。

案例3：以前有手淫的习惯，有几年的历史了，现在做爱不到一分钟就会射金，有时刚刚接触到也会射金。每次都感觉特别的兴奋。

案例4：有前列腺的毛病，主要症状是排尿有些难，以前有过几天的阴囊潮湿，别的症状比较轻，最主要就是早泄，我感觉我在20岁左右就有了，我今年28岁，已婚，结婚之前做过包皮，有手淫的习惯，婚后由于爱人对夫妻生活比较冷淡我偶尔也会手淫。夫妻生活很短，进入抽动几下就感觉JJ像脉搏一样的跳动，1到2分钟就不行了，早泄比较严重，自己控制不住。在上海浦东新区的第七人民医院看过，吃了半个月的前列腺的药也没有好，在安徽中医学院泌尿外科也看过，医生开的是治疗前列腺的中成药，目前还在吃，已经吃了半个月了早泄的症状一点也没有好转。

案例5：手淫有几年了,现在和女友做爱每次都早泄,而且小便发黄,每天早上醒来那一会腰特别酸痛,但过一会就好了,这是什么问题呢,能用什么药治疗吗 ？

案例6：我以前习惯手淫，而且很频繁，现在做爱，有时勃起，接触到对方的身体，还未插入就射了，有时插入，就射了，时间从来没有超过15秒，像我这样是不

是很严重？

案例7：每次和女友做爱时刚进去就射了！这是早泄了症状吗？以前有段时间经常手淫过，吃什么药可以治疗

案例8：我读书那四年手淫的很厉害,现在跟女朋友做爱一年多了还都还早泄,我怀疑是以前手淫太多的缘故!请问一下,我应该吃什么药好啊!真的很急啊!怎么样才能好!急急急!

案例9：我每次做爱几分钟就射金了，我今年23岁，这是早泄吗？我以前很爱手淫

案例10：27岁，身体状况良好。就是一直有10年手淫习惯，现在已戒掉。以前都没有女友，去年10月有了一个女友，可是不敢做爱，时间短，我感觉还有勃起时间也短，硬度是可以的。刚一进去就射金了。吃过7付中药，可是没效果。2010年做过包皮手术。想找中医调理；也想过用伟哥，可是不敢。还想过去做背断手术，可是有怕有危险。

【多久算早泄】

一般性生活低于5分钟算早泄，还有的文章则说低于2分钟。

【早泄严重程度分类】

轻度早泄：时间1-3分钟，能够抽动十五次以上，但是不能控制，必须治疗。

中度早泄：抽动1~15次，时间少于一分钟，不能控制射金，必须治疗。

重度早泄：JJ还没进入就射金，或者刚进入没抽动就射金，必须治疗。

【中医病因解释】

男子早泄、阳痿病症的发生，多由恣情纵欲，或少年误犯手淫，至命门火衰，精气虚寒；或思虑忧郁，损伤心脾；或因恐惧伤肾，也有因湿热下zhu，宗筋弛而痿的。但主要是肾阳虚衰而痿。肾阳为一身阳气之根本，有温煦形体，蒸化水液，促进生殖发育等功能。肾阳虚衰则温煦失职，气化无权。因而发生畏寒肢冷，性机能减退。故见男子阳痿不举或不坚，且伴有头晕目眩、腰腿酸软、心悸失眠、面色苍白、精神萎靡不振等。

【早泄的危害】

1.带来沉重心理负担：患有早泄后，男性不可避免地肩负起超负荷的心理压力，并长期笼罩于疾病的阴影之下，工作、生活大受影响。

2.造成夫妻关系破裂：早泄使夫妻双方无法享受正常性生活，从而导致情感破

裂，据不完全统计，因男性早泄而导致的离婚和分手占总数的很大一部分。

3.不利于男性生育：早泄患者JJ无法将金子输至女性的宫颈口，显然就不能生育下一代，对于病情较轻的患者，常见症状是勃起时间短，可勉强完成性生活，但此时患者的机体处于非健康的状态，金子质量差，不能保证育出健康的小生命。

【手淫是会伤性功能的】

撸管伤性功能，这种症状反馈是极多的，以早泄、勃起不坚、勃起不久、阳痿为主。撸管伤到一定程度，这方面的恶果自然会显现。

【导致早泄的因素】

引起的原因可分为器质性（主要有前列腺炎等疾病引起）和非器质性（心理性，习惯性，及因包皮过长等原因引发的射金过快现象），治疗早泄，首先应以节欲为主，然后用滋补肾阳之药，平时自己则要注意养生，积极锻炼，坚持戒色养生，早泄问题即可改善。

【背神经阻断术治疗】

断背手术在早泄界名声很大，有早泄困扰的人基本都知道这个手术。下面是这个手术的简介：

遗精皮肤和gui头的神经冲动通过遗精背神经传入，始动和维持反射性勃起。因此，行遗精背浅神经末梢阻断分离术后，可以降低gui头的敏感性，提高射金刺激阈，延长射金潜伏期，提高性生活质量。该手术安全可靠、简单方便，微创无痛，效果明显，术后无不适感。一般术后酌情用段时间抗生素，保持外生殖器的清洁、卫生，避免勃起即可。是否需要物理治疗需结合具体情况而定。

【手术反馈】

反馈1：我做了遗精背神经阻断术但还是时间短是怎么回事？我24岁　，以前身体状况良好。此次病情　。早泄　。在赤峰协和医院作的。

反馈2：北京曾某30岁，经背阻神经手术后勃不起来，也无晨勃，是不是被切多了，如果完全被切了该怎么办？

反馈3：我因为手淫患了早泄，前段时间在正规医院做了做了遗精背部神经阻断术，为什么现在还早泄？早泄的症状还有，应该怎么才能彻底治好。还要手术吗？

反馈4：男 24岁 来自浙江，为什么我做了遗精背阻断手术射金还是那么快啊。

反馈5：我做了背部阻断术 ，但是总是不能高朝，也不射金，很困扰 会不会影响生育啊，我去割包皮，医生就要我也做那个。

反馈6：您好！希望您能在百忙中给予我指点。情况是这样的：2012年1月15日因病急乱投医被民营男科医院合肥九龙泌尿专科医院的黑心医生给骗做了遗精背神经阻断手术，现在手术19天了，在这些日子里，JJ在夜间会勃起，期间遗精3次，没有晨勃，还有就是手术后第10天夜间晚上睡觉时JJ在用手抚摸后完全勃起了非常坚挺。昨天晚上，用手刺激JJ，也完全勃起了，非常坚挺，持续了10几分钟了才疲软。白天JJ软绵绵的趴在阴囊上，一点力度都没有，JJ与阴囊这些天潮湿，白天大便时JJ会呈半勃起状态，大便完后，很快就软了。最近几天白天老是有勃起的欲望，就是勃不起来。现在我非常着急，不知道这情况是否正常，我该怎么办啊?在做手术之前，我的勃起功能很好的，基本上有一点刺激就能勃起。如果是手术导致阳痿了，还能治好吗？哪请您告诉我。跪求，盼赐教。

反馈7：男，28岁。你好，我现在做了遗精背阻断术怎么还会早泄？两年前发现有早泄的病症，曾经也治疗过没什么疗效。在医院检查龟头太敏感，前列腺有炎症，支原体也有炎症。

反馈8：性事过快，做过背部阻断手术没什么用。

反馈9：男，40岁。遗精背断神经手术还是早泄，射后JJ两三分钟还硬，请问是什原因，谢谢。

反馈10：做过遗精背神经手术，但还是早泄，该这么办？

有些医院甚至承诺这个手术可以彻底根治早泄，但事实却不是这样的。我发现一个问题，就是很多医生喜欢用敏感度说事，喜欢让你做手术，喜欢让你做各项检查，这种情况出现在民办医院非常多。背后其实有利益驱动的，当然我也看到一些有良知的医生在说，背神经阻断术治疗早泄是错误的，因为万一治疗失败，将来再治疗早泄，难度会更大，甚至会导致阳痿的可能性。我相信这些医生肯定接收到了大量手术患者的反馈，那就是很多人做了此项手术还是没用。这就是铁的事实。所以，如果有戒友想进行此项手术，一定要慎重考虑。

【敏感度和肾虚的关系】

gui头敏感度其实和肾虚是有关的。手淫伤精伤到一定程度，gui头就会变得很敏感。很多戒友都反应，刚开始手淫还行，后来就越来越敏感，时间也越来越短。

【手淫早泄与做爱早泄】

有戒友会问，我手淫早泄，是不是做爱也会早泄。很多过来人则说，手淫早泄没事，做爱就不会早泄了。关于手淫早泄，而做爱是不是也会早泄这个问题，答案应该是：不一定。

有的人手淫早泄，做爱早泄则更严重，因为会紧张或者已经习惯性早泄，这样就可能每次做爱都早泄。而有的人虽然手淫有早泄倾向，但不一定是真的早泄，因为有些人的确对手的刺激比较敏感，而对女人身体比较迟钝，而且很多人撸管时喜

欢快刺激，喜欢速战速决，其实他身体底子还是不错的，并未伤到真正早泄那个程度，做爱时也懂得控制技巧，这类人就不会出现做爱早泄。

所以正确答案应该是：不一定！因人而异，还要看具体的伤精程度和控制技巧。

【极品早泄：传说中的抱泄】

案例1：有时候,和女友隔了一段时间,没亲热了,想和她那个。然后一抱在一起,没多久,就忍不住射了,已经有两次这样了。

案例2：为什么我和女友一抱在一起就会射...射后就全没兴趣了...

案例3：我和女友抱在一起时稍微一摩擦就射了是什么原因啊

案例4：为什么我和美女一抱就射了??怎么会这样??

案例5：我抱着女朋友就射了、、、怎么办...

案例6：我特别容易射，而且很难控制。有时候抱着女友就射了,怎么办啊?

案例7：和女朋友抱在一起,身体贴在一起就射了,是怎么会事???急啊 ...

案例8：为什么我仅仅抱住女朋友就射竟了啊

案例9：为什么和女友亲亲抱抱下面就射了,怎么样控制不射啊?_

案例10：我二十二岁昨晚抱着我女友一个多小时,正想和她做爱时,裤子都还没脱就射了。

如果这种抱泄经常发生，那就属于重度早泄了，赶紧戒掉撸管，然后建议配合药物积极治疗，学会养生之道，慢慢是有望恢复正常的。

【新婚早泄】

男人在新婚阶段容易发生早泄的原因主要有：

第一，新婚阶段性兴奋会特别高涨，对性生活充满憧憬与向往，既新鲜又好奇，很容易激发射金;

第二，未婚阶段性器官中金液积蓄，可以产生饱胀性刺激，新婚恰逢性生活，容易较快射金;

第三，刚开始性生活，夫妻之间尚未达到满意配合的境界，性功能的发挥也没有完全进入正常状态，易出现射金过早;

第四，毕竟刚开始性生活，精神与心理上多少有些想法，例如不知道自己行不行、是不是这样进行、女方究竟是否满意、过去有手淫会不会碍事等等。

这种精神因素会干扰性功能发挥，从而引起早泄。

射金时间出现的快与慢，与做爱间隔时间的长短之间存在着一个反比关系。也就是说，性生活频繁，每次性生活之间的间隔时间短，做爱时射金出现较慢。相反，性生活不多，在长久无性生活的“性饥饿”状况下，性兴奋骤增，一旦做爱就会较快出现射金。所以对于这种偶尔因久未性生活，一旦做爱出现的早泄，不能视作是性功能有障碍。也就是不是真正的早泄。

有的戒友因为坚持戒色，很久没碰女人了，比如隔个100天或者200天，这样重新再和女人做爱，是有可能出现“新婚早泄”，也就是第一次容易出现早泄。这种情况不用太担心，如果接下去的做爱还是经常早泄的话，那就不正常了，说明身体有亏损了或者身体尚未完全恢复。

【误区之一：吃补药和涂药喷剂】

阳痿早泄其实都是身体自保的信号。如果靠吃补药纵欲，那身体只会越来越差，身体会真正地垮下去，到时候就是吃补药也不行了。吃过补药的戒友应该知道，刚开始吃一种补药效果比较好，多吃了就不行了。滥服壮阳药更是不可取。另外，有的戒友喜欢涂药延时，这样让JJ麻木以延长时间。这对于体能消耗是非常大

的，这样的放纵会给身体健康埋下隐患。

【误区之二：用第2次延长时间】

有的戒友喜欢先手淫放掉一次，然后JJ麻木了，再做爱。这样可以延长时间，这样能延长时间是有一定效果，但是连续2次泄精，对身体的伤害太大，出症状的概率很高，这是不可取的。

【戒色是早泄痊愈的基础】

当然这里所指的早泄并非是新婚早泄。是真正的身体亏损导致的早泄。早泄恢复是一个缓慢的过程，不能指望吃几付药就能好。如果你不懂得戒色养肾气，那么早泄真的会给你造成很大的困扰。未婚先废，将来影响夫妻感情，也会严重自己的自信。所以，我们一定要坚决戒掉撸管，好好养生，把身体彻底养养好，千万不可边吃边泄，那样永远好不了。

【早泄的康复】

1.尽量戒酒，避免辛辣刺激。多食助阳填精食品，增强体质。

2.避免纵欲，避免思虑过度，克服手淫习惯，饮食有节，起居有常。

3.积极治疗可能引起早泄的各种疾病，比如前列腺炎等。

4.夫妻双方要正确地学习掌握有关性的知识，了解男女之间性反应的生理性差异，消除误会，适当掌握性生活中的技巧。

5.偶然出现早泄，女方理应安慰、谅解、关怀男方，温柔体贴地帮助男方克服恐惧、紧张、内疚心理，切忌埋怨、责怪男方。

6.处理协调好人际关系，家庭关系，以及夫妻关系，保持心情舒畅，努力营造好温馨、良好的家庭氛围和幽静的性生活环境。每次做爱不要有紧张、焦虑心理，越紧张越想着”今晚可不能早泄”，结果由于强化了心理暗示反而更容易早泄。

7.多吃水果蔬菜，特别是维生素B1含量高的食品，能维持神经系统兴奋与抑制的平衡。

8.经常锻炼身体，适当的身体锻炼不仅对身体健康有帮助，还对早泄有一定的预防作用。

9.可以练习一些养生功法，比如站桩，八段锦等。对于身体的恢复比较有利，可以选择适合自己的养生功法练习。

10.不泄为补，早泄一定要戒掉撸管，积极锻炼，学会养生之道。

【早泄的恢复时间】

很多人的伤精史比较长，早泄要恢复也是很慢的，一般需要戒色养生半年以上才能恢复，严重的则需要1年以上了。吧里的资深戒友，根据自己的体会，一般都说需要1年以上。戒色、养生、积极治疗，各方面都要做到位，恢复才能理想。

最后总结：

有一个词叫“理财”，还有一种人“理财顾问”，其实我们身体里的肾精，同样需要“理精”，你要多学习养生之道，多学习戒色知识，做好自己的“理精顾问”，彻底戒掉撸管，好好管理自己的肾精，学会储蓄肾精，学会节省之道，把最好的自己留到结婚后节制使用，不要盲目无知冲动，在结婚前就疯狂透支自己的肾精，结婚后就废掉了，一出现早泄，彼此都尴尬，有的女人甚至会给你戴绿帽子，影响家庭的和谐关系。性功能废掉也就算了，更要命的是还有其他一大堆症状等着你折磨你，所以说，戒掉撸管，真的是在改变你的健康和命运！戒色伟业，大家好好坚持！

这季继续推荐5本书：

1.《黄帝内经》，这本书很多戒友都应该知道，相当于中医界的圣经，是中医一辈子都研读不够的经典书籍。黄帝内经第一篇就在讲纵欲伤身，纵欲早衰的事情。我发现几乎每一本中医书籍都会讲到纵欲伤身的案例，几乎是每一本都有这方面的案例。老祖宗不会欺骗自己的子孙，学习前人的经验和心得，我们才能看得更清楚，戒得更好。

2.《临证指南医案》，名医叶天士著。这本书我非常喜欢，叶天士这位名医也很传奇很有性格，关于他的电影我也看过。他的医案很值得一看。研读这本医案，在中医养生和见识方面，你会上一个层次。另外，叶天士的《秘本种子金丹》也非常好，大家可以看看。做过金子检查的戒友，应该会知道A级精子这个概念。我们一定要学会养精，让自己的金子质量保持在较高的水准，这样才能达到优生优育的标准。

3.《彻底把经络穴位说清楚》，萧言生著。这本书在经络穴位养生方面很有教益，是我看得比较早的一本书，到现在我还经常拿出来翻翻，很是喜欢，开卷有益，温故知新。

4.《宽心》。星云法师著。出世则有正见，入世则有正行。星云大师以佛教精义为根底，对世俗社会万千的人和事，即人生观、财富观、爱情婚姻、家庭教育、人际交往、成功励志等诸方面进行阐释，勘破纷扰表象，指向自省自在的人生幸福，一如清躁甘霖，入世洞明，让人身心善美。这本书是一位戒友推荐给我的，我看了以后也是很欢喜，网上也有有声版本。很不错的一本书，很有启发。

5.《王鸿谟自诊祛病法》，中医色诊奥妙无穷，如果你仔细观察的话，人的脸色一直在微妙地变化，而脸是五脏的镜子。这些微妙的变化正在反应你内脏的变化。手淫后脸色容易变青暗，变得晦暗无光泽，容易出油。脸色反应出来的信息真是太多了，我建议大家可以研读这本书。本书是中医四诊法之首——“望色”法的

普及版本。察颜观病色诊法，失传已久、濒临灭绝。王鸿谟历经40多年发掘整理和临床实践，重新创建，日臻完备。发明色部三级定位法，可准确自查自诊全身病证。中医创造了四种看病的方法，叫做"望闻问切"：望是用眼睛去看，闻是用耳朵去听，问是用嘴巴去问，切是用自己的手指去摸，合起来就叫做"望闻问切"。在望闻问切这四种方法里面中医最推崇的是"望"，所以在很早的医书《难经》里面就对四诊作过评价，说"望而知之谓之神"，也就是说，如果我一看你的面色就知道你是什么病，这就神了，是中医学最高的境界。

【第三十五季】痊愈规律、医药费篇、慢前康复指南

戒色成功=觉悟高加警惕强。希望大家坚持学习戒色文章，并且提高警惕，尽量不要喝酒，酒是色媒人，喝醉后定力会归0，容易导致破戒的发生，中医有讲到喝酒纵欲对身体的伤害会更大，所以酒尽量少喝，应酬的话不要喝醉，喝酒后要提高警惕，不少戒友因为喝酒破戒，我在这里再强调下，希望能引起大家的重视。另外，喝中药后也要提高警惕，因为很多中药喝下去容易助长欲望，从而导致破戒。谢谢大家支持，加油！

前言：

最近看一些案例，发现一个现象，那就是很多戒友伤得不严重，他戒得就不够坚定。身体小危机导致小收敛，身体大危机导致大收敛。很多戒友下的决心不够大，这其实和他的症状体验是有密切关系的，伤精程度严重的戒友，更容易下大决心去坚持戒色，因为他知道再不戒真的就完了，撸管导致的很多症状和疾病去医院看是看不好的，只有坚持戒色养生才有望真正痊愈。伤得重的戒友也更容易静下心来去学习戒色文章，因为他自己有深刻体验，这样再去学戒色文章，理解就更深刻。

另外，伤得重的戒友是把戒色文章视作【救命稻草】的，所以在戒色态度上就更胜普通的戒友。

反观很多戒友伤得不重，很多症状从未体验过，也从来没有真正撸怕过，只是在破戒和撸管之间寻求某种平衡，没下狠心去戒。这类戒友就像温水青蛙，青蛙在温水里游得很舒服，殊不知下面正在慢慢加温，等待他的无异于一场劫难，只是他自己根本没意识到症状就在不远处等着他，只要他持续放纵自己，就会接近那个出症状的【临界点】，过了那个临界点，症状就会出来折磨他。如果这个人有一定悟性和善根，一定会马上惊醒的，就像温水青蛙被烫醒一样，还是温水时，你和他说危害，有点对牛弹琴的感觉。无知者无畏，不撞南墙不回头，这也许就是人性的弱点。

我常驻戒色吧，也的确看到了很多【突然惊醒】的案例，可以说隔几天就有，有时候是天天有这样的案例。一句话，就是撸怕了。在持续放纵以后，过了那个【临界点】，然后症状一下都出来了，把他吓个半死，生活在很深的苦恼之中。这时候他才会下大决心去戒色，因为他意识到再不戒就彻底完蛋了，症状已经把他逼到了悬崖边上，再不戒就是自取灭亡。真正高明的人，是通过不断学习，很早就意识到了撸管的危害，而不是等症状出来才意识到。但高明的人毕竟是少数，我承认我当初戒色也不高明，是被症状虐惨了以后，才开始学习悟道的。所谓吃一堑长一智，高明的人会从别人吃亏的案例中汲取经验教训，所以我主张多看案例，多看案例就会预知自己放纵的下场，从而更好地警醒自己。

戒色方面有三类人：

1.症状还没出来就坚决戒色：上根人。

2.症状出来才开始戒色：中根人。

3.症状出来还未醒悟：下根人。

在戒色方面，我们都应该做一个上根人，做一个高明的人。在严重的症状还未出来前，就预见到它，然后就可以【趋吉避凶】。

如果有一个高人告诉你，你再撸管十次就会得神经症，你还敢撸管吗？多看受害者案例，你会成为自己的高人。

下面分享2个案例分析：

【老师，我两个星期突然都半夜睡觉会醒来，好无奈，我想问是怎么了，以前从来没有过这种情况发生，这是怎么了我？饮食我偏吃素，运动也是以慢跑为主，睡觉也是差不多十一点睡，还有睡前喝牛奶吃些面包饼干，我这是那里出问题了呢老师】

答：出现睡眠问题的原因很多，我建议你晚上早点上床睡觉。慢跑尽量不要出大汗，汗者精气也。出汗过多伤身体，是会影响睡眠质量的。当然出现这类问题，和季节也是有一定关系的。我建议你晚上以静养为主，可以做养生功法。加油！

分析：冬季养生讲究【无泄皮肤】，尽量少出大汗，年纪轻的话，微汗还是可以的。很多戒友没有意识到【汗的重要性】，知道运动对身体恢复有利，就每天运动出大汗，每天一身大汗，这样身体也是会虚掉的，每天泡脚出大汗也是不可取的。中医讲【动则不衰】【动则升阳】，但具体怎么动，多少运动量，里面就大有讲究了。过犹不及，如果运动过量，对身体也会造成负面影响的。具体的运动量，可以根据锻炼后身体的反应来安排和调整，运动量不是死的，是可以根据自己的身体反应来调整的，如果运动后感觉很累，身体恢复不好，那说明运动量大了点，如果运动后第二天精气神都特别好，那说明这个量还行。运动量可以根据自己的身体反应，随时做出调整。慢慢地，经过多次尝试，多次犯错，你就会逐渐知道多少运动量才是最适合自己的，才是最有利于身体健康的。【自古传药不传火，从来火候少人知】，火候其实只有自己经过多次尝试才有可能知道。让我们做一个敏感的锻炼者，而不是盲目地瞎练。

【你好，31岁，本人有手淫十几年了，结婚了还一直手淫，之前有记忆力不好，注意力不集中，面部和头发经常出油厉害，人容易疲倦，做事犹豫，驼背，易怒，幻想，早泄阳痿，意淫也严重，但不知道手淫的危害，还出去嫖，一个月多前头晕头痛耳鸣恶心很严重，接着眼睛干涩，咽喉不适，胸闷气短，手脚疼痛，连工作也辞掉了，这些症状晚上会明显一些，后慢慢有所好转，找了中医现在现在合理饮食，每天晨跑，晚饭散步，喝中药，也吃水果，饮食比较清淡！但这几天出现肚子不固定有轻微的疼痛，有时左边，有时右边，有时肚脐眼，总之可以说周围吧，就一天下来有几次这样吧，就疼一下就不疼了，不知道是什么原因？身体大概多久

能恢复，还有性生活怎么过为好？毕竟结婚了！谢谢！】

答：恩，你的症状表现考虑有神衰迹象了，也可以考虑为植物神经紊乱。撸管是会伤到神经的，我30季的文章你可以看看，就是讲神经症的。你出现的疼痛，是游走性疼痛，我那时也出现过的。神经症一般需要戒色养生1年以上才能恢复了。我建议你好好忏悔，然后发心戒色，否则你的症状是很难好的，光吃中药是不行的。你现在伤到这种程度，我建议你和老婆好好沟通下，然后开始戒色养生，把身体彻底养好了，再节制过性生活，否则为了一时之快，是会废掉自己的。很多病友就是不懂得戒色养生，五年乃至十几年，神经症都好不了。加油！

分析：这个案例也非常典型。出神经症了，基本就是被鬼缠上了。很多人变得恐惧，疑病，性格也会发生很大的变化，周围人也很难理解他的感受，只有病友可以理解。你可以想象一下，十几种乃至几十种症状轮番折磨你，那种感觉真不是人受的，神经症是伤精患者的一道分水岭，对身心的摧残是异常严重的，出现自杀的患者也有很多，形容神经症，很多病友都会用“生不如死”这四个字。只有深切体会过的人，才会明白那种感受，的确是生不如死，就是症状地狱。这周我大概看到了5个撸出神经症的戒友，当然我想还有很多，毕竟不是每个帖子我都会去看。神经症在撸管引起的各类疾病中，是属于比较严重的，没有得过神经症的戒友，应该要知道这个疾病，要时刻提醒自己，如果你继续放纵自己，将来有一天，也会像他一样痛苦。吸取别人的教训来警醒自己，是非常关键的。前车之鉴，后车之师。否则等出了症状才醒悟，那真的就苦大了，神经症要恢复是很慢的。

下面步入正文：

这季就痊愈规律、医药费篇、慢前康复指南这三个方面详细论述一下，具体如下：

你如果想让自己更好地恢复，你就应该知道痊愈规律，在身体恢复的过程中会出现戒断反应，会出现反复，会出现各类问题，这些你都应该通过体验和学习来获知。否则很多戒友，一出现症状反复，马上就会破戒，因为他还是比较无知，对于戒色后出现的很多问题，心中没有底。一恐慌，一疑惑，马上就会破戒。

【痊愈规律】：开始戒色→戒断反应（1个月左右出现）→反复期（戒色后任何时候都可能出现）→坚持戒色养生（包括积极治疗）→症状反复次数减少→接近痊愈→痊愈。

戒断反应，我以前的文章有专门谈过。戒断反应的出现会让新人产生疑惑，不过只要告诉他道理，他就会重新坚定信心好好戒色。所以老戒友应该及时在帖子里告知新人有戒断反应的现象，消除他的疑虑。而反复期，在身体恢复的过程中，基本每个戒友也都会经历的，可以说反复期是身体恢复的必经之路，尤其是对那些伤精史比较长的戒友，更是如此。伤精史很多年，靠几个月就完全恢复是不现实的，戒色后出现反复的现象也是很正常的，比如熬夜久坐，劳累后，生气后，运动过度，饮食不注意，遗精后，天气季节等因素，都有可能造成反复的情况。症状出现反复不用担心，好好注意休养几天，一般会过去的。我非常注重养生之道，养功越

到位，出现反复的情况就会越少。慢慢的，你会发现自己的身体越来越好了，反复的情况越来越少了，这样就接近痊愈了，然后继续巩固战果，就可以做到真正痊愈了，当然痊愈了，也不可掉以轻心，还必须继续好好坚持养生之道，人体是需要经常做保养的，否则折旧会很快的。

很多戒友对症状反复非常困扰，我们要做的就是总结原因，为什么会出现反复，自己一定要找到原因，然后下次要注意避免。这其实就是一个试错的过程，不断犯错，不断总结，不断规避错误，这样才能精益求精，把出现症状反复的可能性大大降低。【身体健康的减法少做，身体健康的加法多做】，多做养生的事情，少做伤身的事情。慢慢身体的健康状况就会步入稳定状态，出现反复的次数自然会减少很多。

认识到痊愈规律，在身体恢复的过程中，就不会慌张，特别是症状一反复，很多戒友就乱了阵脚，继而引发破戒。正确认识痊愈规律，正确认识戒断反应和反复期，好好坚持戒色养生，规避引起反复的因素，慢慢地，身体健康状况就会越来越稳定，出现反复的次数就会越来越少。

不懂得养生的戒友在恢复过程中有2个特点：

1.恢复进程很缓慢，戒色一年多恢复都不理想。

2.症状出现反复的可能性大，症状总是反复，搞得自己很没信心。

我建议广大戒友一定要在养功上好好下功夫，养生意识提升了，恢复自然有保障了，出现症状反复的次数也会大大减少。

还要和大家分享的一句话就是：【戒色后，不管发生什么都不要破戒】，这是我和戒友小龙说的，戒色后会遇见各种各样的问题，会导致疑惑，但一定不要去破戒，产生疑惑只是你暂时没想明白，找明白人消除疑虑即可重塑戒色的信心。

下面谈下医药费篇：

症状出来全是钱，撸管通往医院，戒色就是在省医药费。

先上15个案例和大家分享下：

案例1.本人今年21岁，大四，正奋斗在考研的战场上，距13年考研不到90天了，近两个月体弱多病，精肾虚的厉害，脱发，各种慢性病，慢性胃炎，颈椎病，都找上门来，每月上千元的医药费，每天都遭受着病痛的折磨，决心戒色后又一次次的复发，心里极度抑郁，阴暗.....见飞翔师兄的文章后，茅塞顿开，有遁入空门的冲动....

案例2.嗯，我问医生大概还要吃多久，他说还要2-3个星期！这个星期医药费上升到 了700元！挂号160其它的就是药物费了，真心贵！开了2盒龙金通淋胶囊，105元盒 汗

案例3.吧友你们自己看是不是吃药后身体更差了,药是有幅作用的,还这样检查那样检查对身体也是有创伤的,而且现在的医生普遍缺德,医药费又高,就我自己最少花了三万,可效果还没有飞翔哥写的几篇文章效果大,可以讲飞翔哥真的是功德无量,文章价值千金。

案例4.第48天，拿了一个月的药，一千块啊，真的是用钱买教训啊，手淫的后果就是进医院，精尽人亡，不是一些无聊之人的无痛呻吟！手淫过度，会引起精神病！失眠抑郁焦虑等各种症状，最后就是精神分裂！迄今为止，我治疗失眠的医药费，外加误工费，已经有2万元！一个只有22岁的小青年，跑到精神病医院里面去拿药，连个女朋友都没有！真的是失败！差点就死在了失眠抑郁上了，失眠3个月，身体极度虚弱，我在上海的时候已经有自杀的想法了，那时候幸亏爸爸来接我来广东了，在这里找了一家看失眠的专科医院把我的病看好了，现在还在恢复期，能做一点轻松的工作，虽然只有2000块钱，但我还是坚持做下去。希望这次场大病能唤醒我自己！！！改变自己的人生！！！命运把握在自己手上！！！加油！！！或者死路一条！！！或者戒除手淫！！！两条路选择一条路！！！！

案例5.哎~26了　手淫应该有个7-8年。自从24岁那年和第一个女朋友做那个~几次不成功 之后就开始出现一系列明显症状。脑鸣耳鸣 腰酸 腿酸 连屁股都酸 前列腺偏大　早搏心率不齐。前后医药费检查费花去有一万，中药吃了有半年。换过2家中医院。前后看过有4加5个中医、中医老专家100块一次的挂号费。医生把脉就说我肾亏 气虚 脾虚 一堆虚。医生告诫我晚上10点必须要睡。可一直不见好。不过现在

每天按时吃饭。体重倒涨了近20斤 现在175有个140多斤重。但身体一直无法恢复正常 我现在很无奈。不知道什么时候会好。都快到谈婚论嫁的年纪了。身体还如此糟糕。说心里话 真有点对不起父母亲

案例6.首先是记忆力明显的退化了，有很多事情要是放在以前的话，看一次听一遍就可以完全的记住，但是现在有的时候要说好几遍才可能记得住，再有就是手淫频繁会增加患前列腺的几率！！～这是楼主的亲身经历……楼主就是因为有时候把持不住受不了诱惑经常性的手淫于是某天去医院做了个检查说患了前列腺炎！于是又不得不花费了上万元去治疗。

案例7.手淫十年后，我结婚了婚后生活也算和谐，只是有轻微的早泄和事后腰酸困，但也不严重，只是频遗还是没改变，这时候随着电脑和网络的普及，又容易受到图片和视频的诱惑，而经常意Y，手淫频率十天一次，手淫十三年后，想要小孩去体检时，发现精子活力低，经过中医近两年治疗和花费2万元后，总算有了个健康活泼的女儿。

案例8.您好，楼主。本人大概在撸了5个月左右脸上开始长痘痘，在撸了6个月后，满脸都长，胸前，后背，手臂上全部都有。而且我各种治疗手段都用过，前前后后花费近2万元，我在撸了一年半后开始戒，直到现在已过半年，期间失败12次，到这一次包括今天已经戒了77天，期间遗精7次，戒的第一个月有一个星期遗了4次，期间只有一次是做那种梦遗精，现在洗面奶，药什么的都在用，可消下去过

后，仍不停的冒起来，清告诉我该怎么办，我现在每天21点半睡觉，不吃辣椒那些食物，我父亲曾经也长过非常严重的痘痘，我的痘痘大概怎么才能治好。

案例9.早戒早好，晚戒难好，不戒贫贱多病早死！我几岁就受黄色片子影响，对女性身体特别好奇，就会了手淫。但不是很频繁，进入青春期玩电脑，就开始了频繁的手淫史，12岁到19岁非常糜烂的过程。工作发现什么也不过别人，期间开始有脱发，爱出汗，手脚冰凉，怕冷的很！注意力不集中，肾虚厉害啊，前列腺炎，咽喉炎肠炎胃炎，尿频尿等待，失眠，抑郁症。甚至想过自杀重新再来。到19岁立志要戒掉，期间花了2万元治前列腺。20岁当了2年兵，23岁在家治肠炎还没好。现在就好了个前列腺和失眠！一到秋冬季手脚冰凉，冷死人，手淫害死人啊！ 我爸和爷爷全身都很暖和，就我这样，我却比个老人都不如。让好强的我情何以堪？

案例10.手淫史有10年了，甚至一天5次手淫，结果金液就流不出来了。有7年的尿频、尿急、尿不尽，夜尿也有3-5次，早泄得很，没到一分钟就射了，一点爽的感觉就没有了。射了之后全身无力，反应迟钝，记忆力差，睡不着。调整3天以上症状才好点。我才23岁，我以前没做过仪器检查，就是普通的诊脉（很多医生一般不会认为我是前列腺的病因为我比较年轻）。现在在重庆的民营医院检查出慢性细菌前列腺炎。做了几次那种一根管子插到JJ里的手术，每次2400，做了5次，还吃了点药。花了1.5万，没多大的效果。

案例11.早泄好治吗？前列腺炎是不是不好治啊，我花了两三万也没好，现在没

医治了。

案例12.三年前得的前列腺炎，那个时候去仁济医院看过，花了快一万，做的是前列腺消融术，还有红光理疗，打了10多天的点滴，过后一直反反复复，没有根治过，最近下腹部疼痛，去医院做了彩超，结果是慢性前列腺炎症。

案例13：潮州好的男科医院有哪几家，我在人民医院治疗前列腺炎花了1万多，已经一个月了还没好，泪奔-

案例14.我的慢性前列腺炎是手淫导致的，两年前在男科医院花了两万块治好了，现在又复发了！请问如果只依靠吃消炎药和中成药，还能治好吗？听说很多人有这病，别人都是怎么治的？

我才二十二岁，未婚，昨天又去男科医院，医生又说很严重，什么白细胞三个十，卵磷脂几乎没有。

案例15.得前列腺炎已经好几年了 去了西安 北京等很多医院 花了十几万 但怎么都治不好 我想去上海试试 不知道有没有好的外资医院啊？

治疗慢前有句很经典的话：【钱没了，症状都还在】。这简直是天大的讽刺，现在的医生，【只治身不治心】，好的医生应该让患者认识到撸管的危害，否则你让患者吃药暂时好了，然后撸管后又复发，这样医院是有钱赚了，但对于患者来说

太痛苦了。

另外，男科医院建议别去，前列腺炎是男科医院收入的大头，你进去，没病都可能整出病来，小病也会给你说得很严重，男科医院搞钱的套路，就是先【吓唬患者】，把你吓住了，搞钱就容易了，检查费，治疗费一大堆，值得一提的是各种新式治疗仪器，真是什么名头都有，而且都是高科技，治疗一次几千元，在患者身上榨钱，榨几千元算少的，一般都要榨上万元，可怜很多患者都不知道自己的身体怎么了，也不知道怎么导致的前列腺炎，完全是【无知的任人宰割的羔羊】，我建议前列腺炎患者，要治疗一定要选择正规的大医院。否则钱真是花冤枉了。切记！

大家看了案例也应该知道，其实撸管导致的疾病是多种多样的，花钱也不一定是慢前这一方面，撸管后免疫力会降低，消化系统，呼吸系统，神经系统等都有可能会出现症状，即使你去的是正规大医院，医疗费也是不少的，几千上万也是很普遍的。天下没有免费的撸管，去医院后就知道了，【撸的不是管，撸的是医药费】。

这15个案例的后面几个是关于前列腺炎的，大家一看就知道，这些患者处在很无知的思想状态，根本不知道怎么回事，只知道要去看医生治疗，但根本性的问题却一点也不知道，其实前列腺炎是看不好的，只能暂时痊愈，【前列腺炎是养好的】，症状出来了，就要学会戒色养生了，戒色养生才是痊愈的基础，否则就是沙子上建房子，根本没地基，说倒就倒。可悲可叹，很多前列腺炎患者根本不懂这个

道理。我总结出一条经验就是：【前列腺炎要真正痊愈，必须先明理】，不明白道理，最多是暂时痊愈，如果不注重养生之道，不懂得戒色保精的重要性，还是极有可能复发的，前列腺炎的复发率在90%以上，大家应该知道是为什么了。因为绝大部分的人根本没有明理，丝毫没有戒色养生的意识。

有不少戒友都反应，撸管后出症状，钱就留不住了，花钱如流水。一般的戒友少则几百几千，多则上万，十几万的我都见过不少，特别是神经症患者，医药费过万是很普遍的现象，有的患者光检查费都好几万，还不算挂号费和药费。钱花了，能看好病也就算了，但实际情况是，花了钱吃了药，还不一定能痊愈，为什么呢？因为他还在放纵，还在撸管，还在漏，不注重养生之道，这样吃药治疗的效果就会大打折扣，疗效是无法保证的。可惜这个道理很多戒友还不明白，他们脑子里的思想就是，有病找医生，然后吃药就OK了。把全部的宝都压在医生身上，一切指望药，一切指望医生，这样的思路是完全错误的。没有戒色养生的意识，症状是很难真正消除的，复发的可能性也会很高。很多病友最后成了医院的常客，经常跑医院，但是症状还都在，如果他能【明理】，就不是这样的结果了。无知是很可怕的，无知会导致愚蠢的行为，如果你明理了，就会发现过去错得太离谱。

“人之所病，病疾多；而医之所病，病道少”出自《扁鹊仓公列传》

我觉得名医扁鹊这句话说得太好了，医生要懂得多，医术精湛，医德高尚，这样才能给患者带来福音。我觉得【病道少】其实对患者来说，也是适用的，三分治

疗七分养生，现在很多患者生病后都知道去医院看病治疗，但重点其实在自己这里，七分养才是关键，毕竟很多都是慢性病，不是小感冒，不是几粒药可以搞定的。而很多患者处在很无知的思想状态，对养生知道太少，懂得太少。这样他的症状要消除，也是很难的，我们不能完全指望医生，我们自己要学会做一个合格的患者，一个懂得养生的患者，天助自助者！

养生首要的就是【惜精保精】，中医讲：肾气足百病除，肾气虚百病欺。养生必养肾，养肾必养精，善养生者，必奉于藏！不懂得藏精是很杯具的！一边吃药，一边泄，实乃治病之大忌。

最后来谈谈慢前的康复指南。

应一个戒友的要求，所以在这季再谈一下前列腺炎的康复。

慢前如果症状严重，是要配合积极治疗的，通过药物治疗控制病情，但千万不要指望吃药就能真正痊愈，最多只能暂时痊愈，戒色吧有帖子说吃中医能治愈前列腺炎，他说的治愈只是暂时痊愈，如果你不懂得戒色养生，极有可能复发。治疗前列腺炎，对身体下药治疗是很重要，但不是最关键的，关键是【治心】，让患者明理，让患者意识到戒色养生的重要性，否则你暂时把他治好了，没多久依然会复发，这样的治疗方式其实是失败的，忽视了对患者思想的改造。

下面阐述一下康复要点：

一，运动。适度的有氧运动好处很多，可以提高机体的免疫力，促进身体的血液循环，对缓解前列腺炎的症状是很有好处的。有运动习惯的戒友，慢前恢复比熬夜久坐的戒友快很多。当然，过度运动是不可取的，过度运动会导致身体免疫力的降低，所以自己要把握好【锻炼的火候】，其实和做菜烧饭一个道理，火候过了，就是烧焦了或者烧得太老了，不好吃。锻炼过度，就会走向反面。

二，良好的作息习惯。平时不要太劳累，注意养好自己的精气神，尽量在23点前就睡觉，我推荐的是10点左右睡觉。

三，良好的饮食习惯。不要吸烟喝酒和吃辛辣刺激的食品。有应酬的戒友尽量少抽烟喝酒，对前列腺炎恢复不利。另外，就是多吃蔬菜水果，保持饮食的清淡。

四，切忌久坐，有研究表明，出租车司机因为职业原因经常久坐，属于前列腺炎的高发人群。久坐危害也很多，所以尽量每40分钟起来活动一下。

五，尽量不要着凉感冒。着凉后是容易出现前列腺炎的反复的，身体受凉了，很多戒友就出现尿频了。

六，不要憋尿。憋尿很有可能会导致前列腺炎的加重。有患者因为坐车几小时憋着，然后前列腺炎就突然加重很多。

七，情绪管理。保持良好的心态极为重要。中医讲，七情致病。不良情绪也是

可能加重慢前症状的。

八，适量饮水。适量的饮水是可以缓解慢前症状的，相信很多戒友都有体会。

九，养生功法。养生功法对慢前的恢复是有积极意义的，可以选择适合自己的功法经常练习。固肾功，站桩等都很好。

十，远离定期排精论。这个论调迷惑了很多人，也毒害了很多人，甚至很多医生也主张这个论调，搞得很多人立场不坚定，在前列腺界，这个论调受到很多患者的认可，但我绝对反对这个论调。定期排精怎么排，是撸管还是做爱，患者身体本已亏损，还要继续排精，那不是雪上加霜吗？还美其名曰排毒，其实就是在为放纵找借口，你哪来那么多毒，如果前列腺有那么多毒，那和尚还活不活了？据我的研究，之所以有那么多人觉得憋着不好，排掉舒服，是因为修心不到位，如果修心到位，就没有憋的问题，憋着的确不好，是容易导致炎症，光意淫就会导致前列腺出现症状反复。所以，我们戒色一定要注意修心，否则是容易因为意淫出问题的。意淫是暗漏，心动则精自走，一定要杜绝意淫的攻击。当然细菌性前列腺炎，应该积极治疗，而不是通过排精来缓解，排精带来的暂时缓解只会让你陷入恶性循环，这有点像吸毒，吸毒可以暂时缓解难受感，但这只会让你继续上瘾，最终无法自拔。将来会引发更严重的前列腺疾患。所以，大家对待排精问题，一定要认识清楚，否则容易产生戒色立场的动摇。我们戒色，一定要够坚定，够决绝，够彻底！没有意淫的禁欲，对身体是无害的。这点一定要认识清楚。

总结：

现在好好坚持戒色养生，把身体彻底养好了，将来结婚后再节制地过性生活，这才是正道。否则一边治疗，一边泄精，最多只能给你带来暂时性的痊愈，只要你继续放纵，没多久前列腺炎就可能会复发。很多人说自己痊愈了，其实都是假的，你看他能痊愈多久，只要在排精问题上认识不清楚，他迟早还会复发。一定要认识到【保精】的重要性，【精少则病】这句话是真的，不是假的！前列腺炎是可以真正痊愈的，前提也是【明理】，必须明白道理，指导思想不能出现错误。

继续推荐5本书：

1.《中医火神派医案全解》 张存悌主编。火神派是清代末期由四川名医郑钦安创立的一个重要医学流派，以注重阳气，擅用附子而著称，具有十分鲜明的学术特色。这本书收录了20位名医的医案，非常值得一读，是我读得比较早的一本中医书籍，我个人比较喜欢这本医书，有兴趣的戒友可以看看。

2.《犹太人为什么聪明》，亚伯拉著。这是我最近在看的一本书，众所周知，获得诺贝尔奖最多的就是犹太人，犹太人是一个有极强求知欲的民族，非常注重信仰生活。613条戒律规范了他们日常的思想和行为，其中也包括了严格的关于性的戒律，犹太人智商高是有生理基础的，中医：肾上通于脑。有点常识的戒友都应该知道，撸管或者其他放纵会导致脑力的大幅下降。如果一个民族放纵的人多，那个民族的平均智商就会下降。

3.《大道显隐：李经梧太极人生》，技近乎道，太极拳是文化拳，是有很深文化内涵的拳术，太极拳理论我有在研究，我发现太极名家都非常懂得养生之道，基本都看过易经和黄帝内经，养生的那套理论基本都有掌握。精神气，养生家谓之人体三宝。这三宝，在太极名家身上更是百倍的珍惜。参悟这本书，从里面可以学到做人的道理，也可以学到养生的道理，当然也可以学到太极拳的精华理论，然后你会发现这一切和戒色又是完全相通的，又可以很好地指导你戒色。

4.《思考中医》 刘力红著，作者以其对中医经典的执著和热爱，致力于《伤寒杂病论》的研究解读和疑难病症研究。为了避免深奥晦涩，作者竭力将学术性与趣味性相结合，超越对《伤寒杂病论》的研究，是个案特点和学术规律结合研究的典范。这本书我看了好几遍，每次看依然有收获，我推荐大家可以看看，开卷有益。

5.《我的老千生涯》，腾飞著。这本书相信很多人应该听说过，赌博界把不懂千术的人叫“凯子”，凯子是最倒霉的，戒色方面也是如此，疯狂地撸管，然后什么也不懂，撸得太多，知道得太少，然后最后倒霉的终究还是自己。这本书揭秘了一个赌博江湖，水的确很深，令普通人大开眼界，长了不少见识。如果你从戒色方面去理解这本书，也是完全可以的，不管在哪个行业，你如果想做好，就必须懂得多才行，戒撸也是如此，只有通过不断学习提升自己的觉悟，才能最终戒掉，要让自己戒得尽可能专业，不能停留在强戒，那样注定失败。

【第三十六季】撸管危害总述

现在戒色吧发展比较快了，每天几乎都增加500个以上的会员。现在也已经突破5万人了，回想当初戒色吧只有几百人，现在有这个规模和势头相当不容易，离不开很多戒友的宣传，也离不开吧主的苦心经营，这一切都是义务的，戒色吧有一股正能量，有一股浩然正气！在戒色吧你可以学到很多戒色知识，有一个良好的戒色氛围，大家可以获得强大的心理支撑，资深戒友会告诉你破戒不可怕，关键是不断学习提高觉悟，觉悟修到了即可降伏心魔。戒色后要学习的内容是非常多的，戒色也不是那么容易的，很多新人在欲望休眠期容易滋生骄傲自负的情绪，还以为戒色很容易，其实欲望休眠期过了就是破戒高峰期，就会迎来【魔考】。一些老戒友吃过这方面的亏，也看过很多人破戒后的悔恨，所以都会提醒新人一定要提高警惕，不要沾沾自喜。戒色的每一天都必须保持高度警惕，否则即使戒几百天也是可能会破戒的。

下面分享2个案例分析：

【飞翔哥，为什么没有戒之前勃起还好，戒了反而不勃起了现在好害怕。】

答：这不用担心，考虑戒断反应。我以前文章有专门讲到过的，戒色后是有可能出现晨勃消失，性欲低下的情况，不必担心。好好坚持戒色养生，性功能会慢慢恢复正常的。加油！

分析：关于戒断反应我专门写过一季，新人最重要的就是要养成【学习意识】，不学习不知道，只有学习才能提高觉悟，就像你不去学开车，你怎么会开车呢？戒色后遇见的各类问题是五花八门的，我到现在回答过几千个问题了，很多都是重复的，比如戒断反应，戒色后很多戒友都反应晨勃消失，性欲低下，其实刚开始戒，出现此类表现很常见，属于戒断反应，如果你去看医生，医生则会把你这种表现当病来看，会给你配药吃。因为医生不懂戒断反应，所以会按病来治疗。出现戒断反应，不要慌张，注意休养，适量锻炼，坚持戒色养生性功能即可恢复正常。而很多戒友一发现自己没欲望了，就害怕了，特别害怕自己丧失性功能，这样一恐慌，马上就会想到看图片视频来刺激自己，希望自己行，希望自己欲望强！这样就又掉进了手淫陷阱，很多戒友真是一发不可收拾，连续破戒好几次，对自己特别失望。破戒后要学会分析原因和总结经验教训，多写心得，这样下次才能戒得更好，必须让自己多学习，对戒色后出现的各种情况都要有一个正确的理解和认识，否则你不熟悉情况，就会对很多问题产生误解，然后戒色立场就会产生动摇，破戒的可能性就会很大了。还是那句话，戒色不是简单的事情，必须多学习，让自己戒得尽可能专业。强戒和盲戒注定失败！

【我看了很多案例和专家的案例，不良情绪也会导致各种复杂的躯体症状，你在30期说心理疾病不会是想出来的，心结没解开难道通过戒色就能好吗？当然心结是因为手银导致的，戒了能防止恶化下去，但真的能治好我的心病吗？ 这样我的戒色决心就不够坚定了，这样很容易因为心情不好就破戒。】

答：我曾经系统研究过神经症，也深刻体验过神经症，光靠想就想出神经症，占的比例极少。大部分人，都是身体虚掉了，然后再刺激一下，就出症状了。就是说，神经症患者是有生理基础的，这个得病的生理基础无非是熬夜久坐纵欲暴怒等。 中医是有讲到七情致病，就是情绪是会致病的，但如果你身体不虚，一般是不会得病的，就像你身体好的时候，暴怒没啥大问题，但是如果你身体已经虚掉了，一次暴怒就可能引发疾病。情绪破戒，我在破戒类型里总结过的，我们戒色一定要学会情绪管理，调整好自己的情绪，不能一不开心就破戒。那样只会形成恶性循环。古人云：若无虚，风寒不能独伤人。就是说你抵抗力强，是不会得病的，就像几个人同样暴露在寒冷中，有的人回去就感冒了，有的人依然很健康。身体一虚，再一刺激就容易出问题。神经症其实也符合这个规律。只要正气足，是不会想出神经症的。就怕你肾虚，再一刺激，就容易爆发了。加油！

分析：神经症一般归类为心理疾病，这样一归类，很多人就容易产生误解，不仅普通人容易误解，病友也会产生误解。因为一想到心理疾病，就会认为，你是心理有问题，是你自己想出来的毛病。我得神经症之前，也是这样的认识，但我得了神经症，并且不断研究，和上千患者的交谈，发现根本不是这样一回事。身心其实是互相影响的，肾虚后，人的心理和情绪都会产生极大的变化，人容易变得急躁易怒，失去耐心，变得自卑，人容易变得胆小。肾主恐，肾虚后出现胆小倾向的有很多。我那时有强迫、偏执、恐惧等倾向，如果我还是认为是想出来的，和肾虚没关系的话，我到现在还是无法走出那个怪圈，很多人终身服药，就是没有彻底悟道。神经症是需要悟道才能痊愈的，你必须认识到养生的重要性，养肾的重要性，保精

的重要性，精少则病这四个字，是药王孙思邈从医几十年得出的真理，是不会错的。事实也的确如此，肾虚会导致心理产生变化，出现焦虑、抑郁、偏执、恐惧等倾向，然后你就认为是想出来的毛病，其实是肾虚导致了你的心理变化，根在肾上，肾气足，万邪熄。很多病友认识不到这点，他的毛病是很难痊愈的，即使暂时痊愈，将来继续放纵，也极易复发。我了解过很多神经症患者，就是在放纵后又复发了。当你认识到戒色养生的重要性以后，神经症患者是有望在一年左右痊愈的。否则光靠吃药，是极难痊愈的，我到现在也没看见靠吃药痊愈的，吃药只能控制，相信有体会的病友都知道的。戒色养生才是痊愈的真正基础，就像地基一样。有了地基好造房子，坚持戒色养生，再配合药物治疗，这样身体才有望真正痊愈。精气神，养生家谓之三宝，你不重视精气神，要痊愈真的很难。当你精气神养足了，很多疾病就自然痊愈了，很多心结也自动解开了。就像一块很厚的冰，你要砸开它很难，但是放在阳光下，假以时日，它自己就化开了。就是这个道理。明理加治疗即可痊愈。无明加治疗难以痊愈。我现在痊愈后，焦虑症恐惧症，还有强迫偏执，一扫而空。身心都恢复正常了。因为我悟道了，我走出了迷宫，找到了痊愈之匙。我把自己痊愈的经验分享出来，就是希望帮助更多病友少走弯路，早日恢复健康状态，摆脱症状地狱。

下面步入正文：

我到现在写的文章已经有几十篇了，里面已经讲到很多撸管的危害，这季就好好总结一下，这季总结危害，我会讲得更系统一些。配合丰富的案例，这样更直

观，也更有说服力，希望能给广大戒友更多的启示。

讲撸管危害的文章有很多，不少文章都讲得很有道理。而我这篇文章，是在我看了几千个真实受害者案例，回答过几千个问题的基础上总结出来的，以一个过来人和资深研究者的身份来深入分析撸管危害，这篇文章我会写得比较详细和系统，里面也会闪现很多我自己悟出来的戒色思想。

这个世界上有2种废人的方式，一种是直接的伤害，比如车祸，摔伤，打架等意外事故；还有一种则是温水煮青蛙式的，不知不觉就把你废掉了，而且这种废人的方式有一个特点：就是有舒服的感觉。比如吃糖，大家都知道糖吃多了，牙齿不知不觉就会坏掉，所以小时候父母就不让我们多吃糖，但吃糖和撸管还有区别，那就是一般吃糖不会上瘾，而撸管是极易上瘾的行为，特点就是一发不可收拾，一次摩擦即可导致上瘾！一次快感，就会让你欲罢不能，马上就会深深迷恋上那种感觉，不断追求那种感受，永远不会彻底满足，总是希望得到更多。基本每个戒友都被无害论毒害过，适度无害论的漏洞就是忽视撸管的高度成瘾性。这种瘾，不仅仅是撸管次数很难控制，而更多的是【心瘾】，无法遏制的意淫，意淫就像脱缰的野马，资深戒友应该会知道，意淫是暗漏，也很伤身体的。在这种情况下，体质不好的人，撸个2年就会出症状，甚至是很严重的症状，而身体底子好点的人，症状不会太重，但只要继续放纵，迟早也是会垮掉的，特别是在40岁以后，这种恶果的表现就会更明显。很多戒友都说，我得到报应了，我尝到苦果了！这时候才知道出来撸管是要还的，才彻底认清撸管的真面目！可悲的是，有些人认清了撸管的真面目，而

还有很多人依然是【温水青蛙】，执迷不悟，属于后知后觉之人。这类人不得大病，恐怕他这辈子都无法觉悟了。

撸管对人的摧残主要就是身心两方面，摧残你的身体，蹂躏你的心灵。身体垮了，人的脾气也会变坏，甚至染上很多心理疾病。

【对泌尿系统的摧残】

撸管最早攻击的目标之一就是泌尿系统，尿频，尿急，尿等待尿羞，尿不净，滴白等难受的症状，一旦被前列腺炎缠上了，那基本就很苦恼了，不少戒友都说：我快被尿频逼疯了。晚上尿频也很影响睡眠质量，和同学站一起撒尿，有人时就无法撒尿。这都给生活造成了很多不便和烦恼，也只有自己知道。而且很多是学生党，不敢告诉父母，只好自己忍着，在戒色和放纵之间寻求某种平衡。而另外不少人则会去看医生，希望通过治疗治愈前列腺炎，但他很快发现，只要继续撸管，前列腺炎就会复发，然后他再去看医生吃药，接着再撸管复发，最后他自己都搞得很绝望，钱都花了，为什么病还没有好？他想不通，最后他听信了一种观点，那就是：前列腺炎是永远不会好的！永远伴随终身，将来甚至会演变成严重的前列腺疾患，他似乎认命了，破罐破摔。通过定期排精谬论，他找到了一个放纵的理由，这只会让他在怪圈里越陷越深，最终无法自拔。认识上的错误是很可怕的，错误的思想导致错误的行为，病由心生，这个心，其实就是错误的想法，前列腺炎是可以痊愈的，前提是认识要正确。戒色养生就是慢前痊愈的前提。

泌尿系统各器官(肾脏、输尿管、膀胱、尿道，前列腺、附睾、输精管、精囊、睾丸等)都可发生疾病，并波及整个系统。出现精索静脉曲张的戒友也是极多的，睾丸炎症，尿道炎，肾结石，尿路结石也能经常看见。撸管对泌尿系统的摧残是非常可怕的，撸管会让你得上各种疾病，一撸百病生，如果你深谙中医医理，你就会发现绝大多数症状都和撸管导致的肾亏密不可分。正气存内，邪不可干，就怕正气先虚，病邪就会乘虚而入，再加上其他致病的因素共同合力，然后就得上了。得上了就苦不堪言了，而且这属于暗疾，属于隐私，一般也不好和家人朋友讲，只能在网上交流寻求帮助。另外，慢前和精索静脉曲张都会影响精子质量，不少戒友也出现了不孕不育的困扰，我在以前的文章里都详细论述过的，也举过大量案例。如果你想优生优育，就应该注意保精之道，养好精子的质量，也是对自己的后代负责。有研究显示，纵欲的人精子质量普遍较差，即使能致孕，也容易出现不健康的后代。

相关案例：

1.由于长期手淫，我得了前列腺炎。1.尿路问题:尿频,尿急,尿路不畅.2.会阴和肛门酸涨3.轻度阳痿,严重早泄(2分钟左右)我特别怕冷,手脚常年冰凉,精神不是很好,脾气也不好,容易紧张,喜怒无常

2.我初中染上手淫的毛病，初中就有尿不尽的感觉，为此不敢人多一起上厕所，因此常憋尿，到了高二感觉排尿困难，总有尿不尽的感觉，高三去看了医生，吃了点药，效果不大，后来吃了一个多月的前列康，效果不大就停止了治疗，然后

过了一年半，在大学一年级下学期上医院检查，还是慢性前列腺炎，吃了一个月的药后，又喝了中药，不过没效果，这期间没有停止手淫，有时一天多次，有时两三天就一次，大二下学期，在医院接受直肠微波治疗，还有一次尿道微波，大概治疗了一个月，做了八次的微波治疗，之后检查指标基本达标，医生开了些药，但感觉症状还是尿频，尿急，阴囊潮湿，而且尿道有瘙痒的感觉，就是小便后总感觉有尿意，阴茎感觉不舒服，这之后感觉治疗没效果便自暴自弃，又有手淫的习惯，过了两年直到现在，没有任何治疗检查，这期间有几个月因浏览大量不健康信息而手淫特别频繁，有时连续好几天每天手淫多次，还在夜里手淫多次，当然现在感觉很悔恨，每天都被自责折磨着，有些抑郁的症状，心理负担很重，有自闭倾向，情绪烦躁，易冲动，自卑敏感，想想这些年光治疗就花了有五六千元，但是到现在这个地步很让我悔恨，心理压力很大，我今年刚二十一周岁，刚参加工作，但每天都过得很沉重，不敢与人交流也不想，经常处于内疚自责中，活得很累很痛苦，恳请大夫百忙之中给我一些建议。

3.从04年就有症状了，当时没感觉到。04年头发特别容易脏，很油，脑子思考问题不深入，一天到晚很想睡觉，以为是升学压力大，睡眠不足。问题一直没引起注意到了，05年，尿频，去医院检查说是前列腺充血，手淫戒不掉变成了前列腺炎。医生让我吃了前列腺安通片，好多了，就不去诊断了。现在呢，面黄枯瘦，头发枯黄且白头发多、易脏，身高突破不了170CM、小驼背，感觉腰疼，阴茎、睾丸明显比同龄人小，而且小便呈黄色；精神上，自卑、自闭、易怒，整天头像抽空了一样，注意力不能集中，反应慢，懒得思考问题，一看书就打哈欠，意志力、执行力

不够，计划总是不去执行，喜欢一个人幽着，怕吹风。要勃起时，腰特别酸乏，勃起不坚；看到想到，色色的东西，腰也特酸乏；冬天手脚冰凉，不会热起来。

【对性功能的摧残】

撸管是会削弱性功能的，有的戒友会说，不是用进废退吗？后来我回答他说，比如你买一辆自行车，我买一辆自行车，你骑个一年，只剩3成新，很多地方都生锈了，甚至已经修过好几次了，而我很少骑，也很注意保养之道，然后我这部自行车一年后还是9成新！你说这是用进废退吗？黄帝内经说，生病起于过用！年轻人比较冲动无知，所以总是【过度使用】，特别是上瘾后，就别谈适度了 ，根本就是一发不可收拾，身不由己，他不是在享受撸管，而是成了欲望的奴隶。这样放纵几年乃至十几年，性功能就开始出问题了，出现了勃起不坚，阳痿，早泄，而家里催着结婚，搞得很尴尬也很苦恼。我在戒色吧，看见无数【未婚先废】的戒友，未婚先痿，结婚后只能靠吃药勉强应付，阳痿是身体在自保了，是在告诉你不能再过性生活，是要学会保养肾精了，再这样吃药搞，最后真会搞出一身的病来，古代皇帝很多都是搞废搞死的，吃再好的补品也没用，看再好的御医也没用，身体亏到一定程度，就会虚不受补，吃进去也消化不了，反而成了肠胃的负担。所以我建议广大戒友，一定要认识到戒色养生的重要性，在结婚前，把自己身子骨养养好，不要提前透支，搞得一身的症状，那样将来就苦大了。在戒色吧，我也看到好几位戒友就因为性生活不和谐而导致离婚的。前车之鉴后车之师，大家一定要引以为戒！伤不起啊！

另外出现早泄的戒友就更多了，勃起不坚，勃起即软，也比较常见，年轻时不懂，瞎搞，为了一时之快，最后倒霉的还是自己。很可笑的是，很多人比较无知，还在炫耀自己的性能力，比如一晚7次，一天十几次，或者是一次2小时，殊不知他这样搞下去，症状会让他达到痛苦的高潮。毁灭前必疯狂，你撸得越疯狂，离开出症状就越近，不适感迟早会上身，让你痛苦让你活在症状的烦恼中。让你吃药，让你跑医院，让你悔不当初！早泄和阳痿都会让男人在女人面前没自尊没自信，婚前的疯狂放纵，其实是在为自己以后的不幸埋下了定时炸弹。

相关案例：

1.从15岁开始手淫，刚开始感觉排尿有种堵塞的感觉，检查前列腺，肾 都没问题。就是感觉小腹下部坠胀，阴茎根部与小腹的连接处涨 不舒服。后来病情越来越严重，到现在已经无法勃起 ，并且一有那种想法就射精了，而且我现在每次射精都感觉腿部不适一射精我就补钙，一补钙腿部不适就消失了，而且您说的那三种勃起，我感觉我的反射性勃起已经完全没有了，刚刚去男科医院检查了一下，前列腺液的检查就是前列腺炎，我的雄性激素检查是20正常是40所以雄性激素分泌严重不足，医生说这是我过度手淫造成的。

2.本人16岁就开始手淫,现在为止已经基本停止,但有时偶尔一两次,自我感觉重度阳痿,和我女朋友做爱,坚持不了两分钟,早泄也很严重.很少晨勃,自从手淫后感觉自己每天无精打采的,做什么事多很没信心,做什么事多很健忘,感觉活这很没意思.

还有包皮过长.感觉自己精子存活率是不是手淫过度导致脑垂体出现问题呢,我要怎么去改善呢?低 要吃什么药好呢?

3.我从十几岁就开始有手淫，直到现在，阳痿早泄的症状是勃而不坚、坚而不久，有6、7年了吧。早泄就很严重，手淫有时不到一分钟就有了想射精的感觉，后来谈了个女朋友。每次和她接吻或是想时下边都会有少许液体流出来。后来和她做爱时我都会控制不了而射精。几乎每次都是这样．不到一分钟，我也去医院看过，医生说什么前列腺，也做了检查，也吃了好多药，还用什么机器治疗，后来也没有什么效．现在我想请问用什么方法可以让我尽快的摆逃这种烦恼？麻烦你们告诉我一个正确的治疗方法。谢谢你！

【对容貌的摧残】

关于变丑我还专门写过一季，相信很多戒友都看过，爱美之心人皆有之，男人可以不帅，但一定要有精气神，撸管会让男人容貌变衰，气质猥琐。一看就没精神，双眼无神，皮肤晦暗，黑眼圈眼袋，有的人有痤疮，出油严重，看上去很脏很不干净，让人心生厌恶之感。然后撸管的人一看自己这样了，就会很自卑，撸管会泄掉自信，这是千真万确的，人的底气会被泄掉，就像泄了气的皮球，真的很猥琐，简直就是废了。容貌变衰，心理变自闭，也会影响人际关系，将来找工作也是一大难题，面试的时候，第一印象是很关键的，第一印象就是一个人由内而外的一个体现，撸管的人脑力下降，气色很差，有的戒友甚至活脱脱一个僵尸先生，演僵

尸根本不用化妆。这样的精神面貌要面试成功，难度是很大的。我在戒色吧这么久，也看到了很多戒友照片的前后对比，有些戒友撸管前真的很帅气，很阳光，眼睛很清澈很有神采，充满正能量，但是撸管后真的判若两人，看照片时，有的戒友会说，这是同一个人吗？还清楚地记得一个戒友发的照片，那个帖子的名字我至今还记得，《我灰暗的人生就此开始！手淫前后照片对比！犹如从天堂坠入地狱！》，现在你搜这个帖子应该还能搜到了，里面就是一个戒友撸管前后的对比，差距真的是太大了，从天堂到地狱，一点不夸张。不少戒友，撸前还有很多女生喜欢，撸管后就大大减少了，甚至引起了女生的厌恶。这对于他的自尊心绝对是一个很大的打击。

撸管导致的容貌变丑，一方面是气色会变得很差，另外就是有可能会导致面部的变形，当然要伤到一定程度才有可能导致变形的发生。就像一个人20岁的照片和50岁的照片，你会发现有明显的变化，脸部的某些部位是会在撸管后发生微妙变化的，这种变化是渐进式的，累积到一定程度，就会看得出来了，我接触的案例，以凹陷比较多，还有的戒友眼睛也会变小，上眼眶会下榻。大家应该知道，随着一个人的衰老，他的容貌是会发生改变的，本来紧致的脸部会松弛，肤质会变差，然后脸部也会出现微妙的变形，虽然还能认出是一个人，但你会发现很多部位已经发生了改变，这就是一个人衰老导致的脸部变化。而撸管会导致早衰的发生，很多年轻人的脉象是60岁甚至80岁老头的脉象，脸上更是一派死气沉沉，没有年轻人的活力和神采。这主要就是拜电脑时代和撸管所赐！关于撸管导致的容貌变丑，我深有体会，也深有研究，掌握着很多案例，关于这方面再写几篇文章都没问题。这季篇幅

所限，这写到这里，下次有空再谈。

相关案例：

1.记得我初三撸了一年， 有时一天一次， 有时一星期一次， 当时对学习没看重， 也没觉得撸的害处有多大， 只是尿黄 极易出汗 阳萎 有点虚 极度自闭 人前一句话都不会说 当时已觉得撸不好 在升高中的假期中狂撸 然后 高中猛然认识学习的重要 发奋学习 但是认真学了一年 我如何努力都是那个名次 以为基础差 在这一年中 开学几个星期后 我的外貌极剧变化 脸毛孔粗大 鼻子黑头巨大 油时刻都很多 头皮屑多的要命 得了皮肤病 一遇热痒的要命 脸苍老 一点都不象十六七岁 头发出门前怎么舒理 回来后都是龌 发质粗硬 跟蛋毛似的 有体臭 害我每天都戏衣服最可怕的是精神的煎熬 我好象没有社交能力。人前一句话都不会说 还恐惧在人面前。相貌就别提了， 就是翻天覆地的变化 ，这是好象被会吸精大法的人给吸过了一样 。我的身体脑袋都象三四十岁的 ，初二还认真锻炼过一年的身体 ，使我对淫欲后果的感受大大减弱。 总之我的高中就是个悲剧 ，相貌变化还是最表面的最轻的 ，却是最难恢复的， 只有你身体恢复相貌才会恢复。

2.我年前刚二十、本来想着不弄了、但一不小心就……然后又弄两点后、现在才戒了九天、希望能一直戒下去、初三开始的、现在大二了。内向性格、第一次是早上起床摸了几下JJ、越摸越舒服就流了点液体。后来就研究、没人时怎么舒服怎么弄、在外上的几年学、现在回家村人都说不认识我了、脸变了。好听的就是长大

了、成熟了。还能怎样呢、变丑了、而且身上各种病、还有洗不掉的体味。我是最龌龊的了、不要和我比什么、我什么都没有。

3.原来我就是一婴儿肥的小白，人见人爱，现在是万人敌，丑的要死，一脸痴呆相，现在的我不瘦，身高169，体重66kg,但是超级奇怪，脸上的肉都突然长到下巴去了，脸颊和鼻子旁边的肉都长不上去，眼眶的也是，所以导致眼皮塌了，脸上长的肉又不协调，看上去起码老了15岁，老且先不说，那个猥琐阳萎相可非同小可，一看就是被女妖吸掉精元的渣渣，要是上公车，肯定被别人冷眼，碰到个心好的，也最多怀疑你是个病人，给你让个座。我估计自己去拍恐怖片，绝对能演个不用化妆的僵尸，还是有潜力拿影帝的那种。或者让我演个痴呆患者和吸毒佬，我绝对是鹤立鸡群，出类拔萃的。

4.看着镜子里的恶心的熊样就想吐，感谢老天也给我一次改过自新的机会，我会珍惜，本人已有4年手淫史，今天是戒掉的第2天，高二了，学习不能再拖下去了。

5.我24了，十多年历史吧。什么双眼无神，皮肤不好，…你们说的我都有。现在我最不能接受的是颧骨严重变高，像前突出，像两侧突出，眼框明显凹陷。就像畸形了一样。所以我戒了。还没到我这样的赶紧戒了吧。无论怎么样，应该做个真男人。

【对双腿的摧残】

电影《洛奇》里有讲到：女人让男人腿软。这句话是拳击界的名言，这应该属于实践的体会，比如有的拳手比赛前放纵，然后比赛时就完全不在状态，腿无力腿发飘。这种放纵后腿软的现象是非常普遍的，用中医医理也完全解释得通，中医：肾主骨。肾经是从脚底涌泉穴往上走的，而腰为肾之府，膝为肾之路。所以肾虚会出现【腰膝酸软】的现象，严重者会出现腿痛腰痛的表现。我看形意拳书上所言，人的真力其实是从骨头里发出来的，是从肾里发出来的，中医有讲到：肾为作强之官。很多戒友应该有这方面的体会，比如破戒后腿软乃至全身无力，嗜卧懒动，然后喜欢打哈气。中医还讲到：肾为欠为嚏！语出《素问?宣明五气》。它精辟地指出了喜欢打哈欠、打喷嚏是肾气虚的病证之一。很多戒友一天到晚都哈欠连天，这是不正常的，过多的哈欠其实是肾虚的一种表现。

男人的腿力是异常关键的，人老腿先老，看一个男人是否强壮，不是看上身，关键是看他两条腿，这两条腿就像树干，树干要足够强壮有力，这样全身才会更强壮，我当健身教练时，不少人走入了训练的误区，把上身练得很强壮，下面的腿像仙鹤腿，实在很可笑，练反了。一个人发力的原理是这样的：起于脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。腿脚无力，你的拳头就吃不上力。腿脚无力，一个人走路就显得不稳，有一种虚浮的感觉。力量举界有句名言：深蹲是力量训练之王。腿脚有力了，全身都会跟着强壮起来。当然强壮并不一定代表健康，因为过犹不及，很多人都练过了，结果也会走向反面。就像琴弦不能太松或者太紧，要正好才能弹得出调。在身体虚的时候，我建议尽量以有氧运动与静养结合为主。恢复得差不多了，可以适量做些力量训练。

相关案例：

1.咳，羡慕那些撸管10年以下的，撸管我算大哥级别的了，在我17岁的时候人家就以为我26，7了，我头发白了5%了，得了精索脉，不孕不育，牙齿松动，等等你们说的症状我都有，特别双腿无力，走路累得要命，我后悔怎么不早点发现这吧，起码戒3年以上才能好点，不过我已经戒了16天了，现在好了一个状态了，就是小便不分叉了。

2.我手淫8年多，现在冬天四肢冰冷，冻手，怕寒。手脚出汗，有时候手脚燥热。晚上睡觉总是出虚汗，多梦。四肢无力，耳鸣，眼睛干涩。阳痿，早泄，阴囊潮湿，腰酸。射精后腿软，全身出汗。请问这是阴阳两虚吗，要怎么治？

3.手淫史有2年了，以前没出现过，可能前假月的频繁手淫，（基本一个星期2_.3次）后来这样一个月后腰疼，转身就疼，坐沙发姿势不对也会很酸痛，早上起来最痛，左腿发软，申不直，伸直很痛，右腿没事，我做仰卧起坐就腰痛腿痛，怎么办？我已经1个月没手淫了并且吃了半瓶的六味地黄丸了，没效果。还是很痛，现在走路都不自然。同事都说我走路难看。腰挺不直。该吃什么药？注意什么事项？禁忌什么？各位老师医生麻烦点教。

【对神经系统的摧残】

我第30季的文章，就是专门讲神经症的，撸管的确会伤到神经，因为肾上通于

脑。不仅伤脑力，也会伤及神经系统。出现神衰，植物神经紊乱，焦虑症，恐惧症等神经症的戒友是非常多的，神经症是伤精患者的一道分水岭。尝到神经症的痛苦后，才会懂得什么是真正的人间地狱。那是对身心的极度摧残，非常恐怖的经历。用恐怖这个词，一点不为过。只有体验过的人才会明白那种感受。对于还没有神经症的戒友，你们应该吸取前辈的教训，好好坚持戒色养生，不要让自己重蹈前辈的覆辙。我记得以前在我文章里曾经警告过大家撸管会导致神经症，但当时很多人并未听进去，结果不少戒友真的出现了神经症，这也不能怪大家，因为很多人从没体验过，对神经症的认识一片空白，有了亲身体验后，认识才会更加深刻。但是，体验过的人，几乎每个病友都迫不及待地想爬出那个症状地狱，因为那真不是人待的地方。一个被恐怖和绝望充斥的症状世界。

对于处在症状蹂躏中的神经症患者，我指出的痊愈明路就是一定要坚持戒色养生，一定要认识到戒色养生的重要性。经过不少病友反馈，坚持一段时间戒色养生，身体的很多不适感觉都自动消失了，比吃药效果还好，吃药弄不好还有副作用，而戒色养肾精，人体即可开启自愈功能。人体自有大药，不要因为撸管把大药给漏掉了，那样就太可惜了。肾精就是你身体的电池，肾精就是你身体的修复利器，肾精就是你身体的王牌，肾精就是健康货币。肾精养足，不药而愈。

相关案例：

1.跪求中医，手淫引起的神经衰弱。以前由于压力，经常手淫来释放，结果造

成了严重的神经衰弱，现在记忆力很差，腰经常痛，跑会儿步脚还会抽筋，注意力集中不了，就算睡眠充足了注意力同样也无法集中，大脑经常感到空空荡荡，还经常感到疲倦。谁能救救我啊！？

2.得了神经衰弱、甚至连自己都不愿承认的神经官能症、以前每天生不如死、现在虽然好了点、但生活没有任何希望…回忆很久之前…在得病之前就已经染上了万恶的手银…我一定要戒掉！！！愿上天保佑！一定要戒掉！！！

因为神经衰弱导致的神经官能症焦虑难受的干不下去工作、在家闲了一年多、社交能力和很多社会能力都TM似乎远不如以前、唉、不过现在神经官能症好多了、现在神经症基本上开始消失了、只剩下神经衰弱了、唉、现在我也想有份工作、可是不知道该怎么去独立自主的去生活去工作、去面对一切、反正路是要自己走的、如果当初不染上**、现在也许根本不是现在的这种情况…唉…也并不全怪**、但手银开启和加重了我的病情…唉…我希望我能好起来…象正常人一样快快乐乐的活着…注意力不集中、脑袋有点乱老是想这想那、脑袋恐怕连以前的一半清晰、唉、焦虑、抑郁、迷茫、痛苦、和对过去的悔恨、生活没有任何的希望、我希望我能好起来…回到自己以前正常、自信、勇敢的状态下的我…

3.医生,您好!我因为年少不懂事,4年前染上了手淫的恶习.现在已经基本控制住了,但是感觉记忆力,理解力,注意力下降,站不稳,眩晕,头痛,失眠,烦躁,盗汗,肠胃不舒服已经一年了,胃胀,胃通,大便不规则,没有规律.现在经过胃镜检查确诊是浅表

性胃窦炎,伴大量幽门螺旋杆菌.2009年4月至2010年6月接受过心理治疗,是按焦虑症治疗的.目前情绪不稳定,手脚麻木,失眠.请问是否有可能是植物神经紊乱引起的?如何治疗?

【对呼吸系统的摧残】

中医：肾主纳气，肺主出气。也讲到：精虚鼻渊。肾虚后，人的抵抗力会下降，得上鼻炎的可能会增加。原本有鼻炎的患者，在沉迷撸管后，鼻炎很容易加重。我了解的案例中，出现气胸的戒友也有不少。撸管会让呼吸系统出现问题的概率增大，特别是天生体质不佳，再加上风寒等其他外在的致病因素。这样就很容易被呼吸系统的疾病所困扰。

“肾主纳气”，是说肾与人的吸气功能有关，肺虽是主呼吸的，但肾有摄纳肺气（即“纳气”）作用。在临床上一般的久病咳喘，特别是年老肾虚患者，多有纳气困难。纳，即收纳、摄纳的意思。肾主纳气，是说肾具有摄纳肺所吸入的清气，防止呼吸表浅的生理功能。人体的呼吸虽然由肺来主管，但中医认为呼吸功能的正常与否还与肾密切相关。具体表现为，由肺吸入的清气必须下达到肾，由肾来摄纳之，这样才能保持呼吸运动的平稳和深沉，从而保证体内外气体得以正常交换。呼吸出入的气，虽主在肺，但根在肾。肾气足所以肺气充，反过来讲，肾气亏损就不能助肺吸气，患者就会产生呼多吸少，并且有吸气不能到达丹田的感觉。无论是肾气虚衰，摄纳无权，气浮于上，还是肺气久虚，久病及肾，都会导致肾气的纳气功

能失常，出现呼吸表浅，或呼多吸少，动则气喘等病理表现，称为“肾不纳气”。

相关案例：

1.我从小就体质差,从十岁被小伙伴类似手淫的挑逗上瘾后一发而不可收拾,一直背着大人手淫,有时一天两次,在十多岁后逐渐发现得上了鼻炎,后来出现了头晕,记忆力减退,学习成绩逐渐下降,到十89岁时出现会阴部胀痛,阴茎上部胀痛,而后腰酸上医院确诊为前列腺炎 ,结婚后有不育,经过治疗有了小孩,现在已两岁,经多家地级医院治疗,也花了很多钱,已负很多债.但上述症状并没有减退还少有加剧,头天天昏昏沉沉的,且极易疲劳,没有心思工作,也严重影响了生活,这两天嗓子难受,耳后也淋巴结肿大,不知是否是上述症状的合并症.病魔压迫的我对生活没有信心,也充满了迷茫和恐惧,我上有老下有小,都指着我这唯一的儿子,请各位神医指点,我携全家叩谢!

2.从15岁左右开始一直有手淫习惯.前年的一个早晨打了一个喷嚏后得了腰间盘突出。经过中医保守治疗后好很多.鼻炎也是从上初中的时候得的.去年吃过几副治疗鼻炎的中药.第一副药的时候效果很好.后来怎么吃都没效果就去做了鼻炎手术.去年还做了一个阑尾炎手术.

【对消化系统的摧残】

中医：肾主两便。大便和小便。肾亏后，容易出现尿频。大便也会出现问题，

消化功能也会减弱。肾为先天之本，脾为后天之本。肾藏精，藏五脏六腑精华之气。肾虚是会影响到脾的，这两者应该说是互相影响的，脾不好也会反过来影响肾。撸管后大便容易出现的问题就是：腹泻，便秘，大便不成形，完谷不化。很多戒友去看中医，都是脾肾阳虚，是需要中药调理的，自己在饮食方面也要多注意，尽量以清淡饮食为主，刺激性的食物尽量不要吃，冷辣要忌口。

肾与脾胃是相互资助、相互依存的。肾的精气有赖于水谷精微的培育和充养，才能不断充盈和成熟，而脾、胃转化水谷精微则必须借助于肾阳的温煦。故有“非精血无以立形体之基，非水谷无以成形体之壮”之说。病机上说：如果肾阳不足，不能温煦脾阳，则会出现腹部冷痛、下利清谷或五更泄泻及水肿等脾阳虚的证候；如果脾阳虚，日久则会导致肾阳虚，脾肾阳虚则导致肠道传送无力，使大便艰涩、排出困难 ，伴有腹中冷痛，四肢不温，腰膝酸冷等症。

相关案例：

1.我有10年手淫历史，症状如下：失眠多梦，油脂性脱发，耳朵湿，四肢无力，有早泄，勃起还凑合，怕冷，手脚心又热，不爱说话，喜哭，便溏且不成形（时而腹泻，时而便秘），偏瘦，尿黄开叉，肝内胆管道里有0.4*0.4CM的团块，望先生能救我一命，谢谢了。

2.算起来有7年手淫史了，高中那会比较频繁，高考的时候就突然拉肚子了，那时候也没看中医，看西医吃了很多药也没用，后来看中医说脾阳虚，吃了中药，一

吃就好，不吃就不好，读了大学4年手淫次数不是很频繁，身体也没啥毛病，就是大便不成形。 所以很困扰我，这个暑假接触了戒色吧，决心戒了，到现在两个月。

【对头发的摧残】

撸管是会影响到头发的，影响发质，也会导致白发和脱发。有些戒友虽然没有出现脱发，但发质已经产生很大变化。头发干枯分叉，有的戒友原来是直发，沉迷撸管几年，就变成卷发了。我看相书上有讲到，卷发是好色的一个标志，说明古人在这方面是有深入观察和研究的。出现脱发困扰的戒友也是极多的，我自己曾经也出现过严重的脱发困扰，曾经一度日脱200根以上，甚至300根也持续过很长一段时间，脸盆，肩膀上都是惨不忍睹的头发，那时的我很恐慌，接近崩溃，因为经过一段时间的大量脱发，我已经有点见顶了，我那时真的是想死的心也有了，我不敢想象我怎么面对秃顶的自己，而且我那时还没到30岁。还好后来我坚持戒色养生，用了半年才止住脱发趋势，用了一年多才慢慢重新长出来，真是一个漫长恢复的过程。我是肾虚型脱发，如果是雄秃加肾秃，就比较难恢复了，还有的戒友有基因遗传，这样就更难恢复了。不过，只要你坚持戒色养生，肯定会有所缓解和恢复的，至少发质会改善很多。

中医：发为肾之华。又为血之余。头发和肝肾脾都有密切关系。

中医学认为，下列因素与白发有关：

一是精虚血弱：肾精不足，不能化生阴血，阴血亏虚，导致毛发失其濡养，故而花白。

二是血热偏盛：情绪激动，致使水不涵木，肝旺血燥，血热偏盛，毛根失养，故发早白。

三是肝郁脾湿：肝气郁滞、损及心脾，脾伤运化失职，气血生化无源，故而白发。

有白发困扰的戒友还是很多的，我那时也有很多，戒了一年多就长黑了，没有特别食补，不过黑芝麻和山药有吃过，山药经常吃。有的戒友则是戒了一百天，白发就减少很多了，有的则是戒了200多天，白发几乎很少了。白发是有望通过戒色养生恢复的，只要你戒色和养生两方面都做到位了，就有望恢复黑发。当然，如果你白发很严重，最好能配合中药调理。食补和积极锻炼也要做好，养生功法也可以练起来。在保养之道上好好下一番功夫。

相关案例：

1.以前不懂事，经常手淫后来长出好多白头发，请问现在保养还能白发变黑吗吃点什么好啊？请问现在保养还能白发变黑吗吃点什么好？

2.93年的我今年19岁没满，从16岁开始手淫，那时候刚刚初中毕业去上了个垃

圾技校，在那里面就学会了手淫，到目前为止快三年了！有两年时间都是一天一次！罪恶的手淫　，要是这三年时间没有手淫我绝对能长高3厘米！自从手淫后；白发、黑眼圈、鼻炎、怕冷、豆豆、瘦、猥琐、倒霉、等等还没有想到的后果，都来了，就在刚才破了！诶、盲戒。

3.今年21岁，手淫5年了，现在秃顶了，求求你们救救我吧，我爸爸也是秃顶但是我才21岁就遗传了么？我还能好么现在额头两边头发掉没了就剩不几根了怎么办啊？而且油特别多头发还能长出来么我总熬夜半夜3点才睡觉谁能救救我？我求求你们了希望你们能认真的看看帮帮我,求求你们救救我吧。

4.我今年18了，由于我近两年过于频繁手淫，导致严重脱发，一运动就累，有是会腰酸背痛的，记忆力下降，睡眠质量不是很好，有是大便会出血。我想使身体恢复，并止住脱发，在戒掉手淫并多多运动的同时，有人给我这样一个药方让我调理调理药方如下：当归12，首乌15，菟丝子9，丹参15，山萸肉12，泽泻12，丹皮12，枸杞子12，侧柏叶9，甘草9，夜交藤15，云苓15，炒枣仁30并建议我吃点六味地黄丸这样行不行呢？情医生指点一下

5.18岁开始有手淫的习惯，几乎每天一次，以前头发强韧硬拽都拽不下来，现在发根很脆弱，轻拉就很容易脱落，每天脱发有200根以上，冬天手脚冰冷，腰酸怕寒，这种状况持了3年，昨天开始左耳出现持续耳鸣现象，甚是担忧，查询了相关病情，知道这个情况是手淫过度导致的，想请教医生：1此脱发症状能否治愈？可有治

愈的例子？2该吃什么药？需要吃多久才能恢复？心中惶恐，恳请医生耐心解答，将不胜感激！！

【对内分泌系统的摧残】

撸管是会导致内分泌紊乱的，记得以前我去看痤疮，上海华山医院的医生就说内分泌紊乱。我那时比较无知，根本不知道是撸管导致的，只是知道自己戒色一段时间，皮肤会变好。撸管是很伤皮肤的，会导致肤质下降，会导致皮肤出油，皮肤粗糙。我想这方面很多戒友应该深有体会，不少人也接近毁容了，镜子里人变得丑陋猥琐不堪，人不人鬼不鬼，真想把镜子砸掉。不少以前很喜欢照镜子的戒友，现在对镜子都避而远之，不敢面对镜子里那个猥琐的废人。坚持戒色养生，内分泌是会慢慢调整过来的，一般坚持3个月，再配合积极锻炼，积极锻炼是很重要的，对于调整内分泌是极其关键的，光戒也不行，要让自己适量运动。

内分泌系统的经典概念是指一群特殊化的细胞组成的内分泌腺。它们包括垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、胰岛、胸腺及松果体等。这些腺体分泌高效能的有机化学物质（激素），经过血液循环而传递化学信息到其靶细胞、靶组织或靶器官，发挥兴奋或抑制作用。内分泌腺分泌的物质叫荷尔蒙。 荷尔蒙（Hormone，意译为激素，包括雌激素、雄激素、黄体素、生长激素等），内分泌一出现紊乱，皮肤会变差，容易出痘，脾气也会变得急躁易怒，体毛也会发生微妙的变化，不是体毛过盛，就是出现掉毛的现象。

调节内分泌，我们应该好好坚持戒色养生，一定要养成良好的作息饮食习惯，千万不要熬夜，熬夜也会导致内分泌紊乱，很多人熬夜后，皮肤就不好了。

相关案例：

1.我现在脸部皮肤出油很频繁，有痤疮。医生说我内分泌失调，看来肯定是多年手淫造成的。我从初中起青春痘后，到现在一直没好。手淫也正好是从那个时候开始的。

2.由于长期手淫导致内分泌异常，加上熬夜喝酒抽烟等不规律的生活状态，脸上下颚俩侧起痤疮长久不退。

【对脑力的摧残】

脑力下降我也写过一季，脑力下降太普遍了，很多学生党算倒霉了，反应迟钝，无法集中注意力，记忆力极差，学习成绩出现了下滑。当然脑力下降对于任何人群都是杯具的，上班族也是如此，很多事情脑力不行时，就无法做好了，做事情缺少专注力和持久力，往往半途而废，干什么都不成功，干什么都有心无力，人生变得很灰暗。

脑力恢复大概需要半年以上了，积极锻炼，补脑的食物可以适量摄入些，保证睡眠质量，这样脑力就会慢慢恢复过来，因戒生定，因定生慧。戒色修德的确可以

开智慧的，很多以前你想不明白的问题，随着智慧的增加，会有一种茅塞顿开的感觉，一下就理解了。而在脑力下降时，就是老师讲十遍，也不一定能完全理解。脑力好时，老师讲一遍，就能完全理解和领会。

中医：肾精化生脑髓。精失髓空！撸管对脑力的摧残那是相当的厉害，可惜当年我不知道这个医理，盲目撸管，冲动自毁。那时沉迷撸管，我就发现原来聪明的我，变得很迟钝，记忆力和注意力都大幅下滑。知之则强，不知则老。有的人虽然不知道撸管的危害，但他开窍晚，沉迷撸管的时候比较晚，这样也算躲过一劫。

1.我从初三(15岁)下半学期岁开始手淫至今,已经有十年的历史.手淫初期第一年平均每天2次,有时每天4次.开始手淫后一个月,上课注意力无法集中,一节课能听4分钟就不错了.思想老是跑矛.第二个月以后理解能力变的很差,反应迟钝.高中时期平均每天手淫一次.小便时开始出现刺痛感,小便分叉,尿等待等症状.大学期间平均每2-3天手淫一次.开始出现神经衰弱,如头昏、头痛、脑胀、失眠、多梦，近事记忆减退，注意力不集中，工作效率低下，烦躁易怒，疲乏无力，怕光，怕声音，耳鸣、眼花、精神萎靡等，并常常有各种躯体不适感，如心跳、气急、食欲不振、尿频、遗精等等。

2.18岁那年开始手淫,由于我喜欢体育运动,感觉自己体力也好,什么洗澡,稍微一接触关于性方面的就能勃起,只要有机会我就控制不住自己,手淫一下.

两年下来,发现自己的记忆力明显下降,背东西根本就背不熟.现在22了,4年从来

就没遗精过,现在已经达到都没有晨勃现象,有时大便,都会不自觉地从尿道口流出精液,很粘.

3.我高一开始手淫,如今已有5年,却没有戒掉.一个星期平均两次,有时三4次.导致现在记忆力很差.每天脑子昏昏沉沉,无精打采.头很晕.现在大2,书也背不上.记忆力差得不行.我现在手淫次数减少了,但头依旧晕晕沉沉,脑子很晕很晕,脑子很不清晰.我想恢复我的记忆状况,却怎么也不行,我该怎么办?苦恼极了.

【对钱财的耗费】

35季，我专门讲了医药费的问题，撸管后出症状，医药费就是一笔不可忽视的费用了。很多人几千乃至几万地往下扔，但扔下去都打了水漂，甚至有戒友遇见庸医，身体越治疗越差，彻底成了药罐子，一个撸管病夫。自己对自己失望，家人也对他很失望。

不撸就是省钱，这是过来人的至理名言。记住这句话，真的可以帮你节省很多不必要的费用。很多戒友是学生党也看不起病，即使工作族，每年几千甚至上万地扔，也是一笔不小的花费，关键是花了钱也看不利索，如果继续沉迷撸管，复发的可能性是极高的。

相关案例：

1.男，30，以前身体状况良好，医院检查白细胞加加，磷脂小体加加加此次病情：1、尿频，半个小时就要上厕所，有时候几分钟就感觉到受不了2、尿急3、尿不尽4、腰酸背疼5、四肢无力5、记忆力减退6、反映迟钝。先后在金陵男科医院、新安中医院、弋矶山医院都做过治疗，吃的药也很多，多是前列腺相关的西药，可是半年下来花了所有的积蓄又没有好转。

2.我的前列腺炎几年了看了几家医院花去几万块钱病没看好我快崩溃了。在陕西生殖医学医院，广慈男科，韩城博爱，尿频尿急尿不净，遗精早泄，爱出虚汗。

【对睡眠质量的摧残】

有些戒友虽然其他症状不严重，但睡眠质量极差，有的戒友只能睡2-3个小时，有的多梦易醒，有的干脆就失眠了，还有的则是做恶梦。肾虚到一定程度，再加上作息不规律，就极有可能出现睡眠障碍。严重的睡眠障碍，是要积极治疗的，严重失眠的话，至少需要调理半年以上了，有一个好睡眠，身体恢复才会更快，否则身体就难以恢复了。有一个戒友说，只要给他一个好睡眠，他就能恢复，而他现在正在被失眠深深困扰。

睡眠质量要改善，首先就必须建立良好的作息习惯，不能再久坐熬夜了，那样太伤身体了。一定要养成良好的作息习惯，尽量在11点前进入熟睡。即使你上床睡不着，也不要坐着熬夜，而是去床上闭目养神，要学会慢慢纠正熬夜的恶习。如果你不尝试改变，那么只会在错误的轨道上一错再错。积小错而成大灾，这种对身体

的摧残和对健康的透支，积累到一定程度，弄不好你真要倒下牺牲了。熬夜猝死的案例还是很多的，这方面要警惕。

另外，改善睡眠质量，建议多做有氧运动，坚持一段时间，你就会发现自己入睡比较容易了，会有深度睡眠了。记得曲黎敏有本书上就讲到睡眠问题，说民工为何睡眠质量那么好啊，倒头就睡，因为民工每天有一定的劳动量，民工也不会熬夜久坐上网，我们这方面真要多向民工学习。

相关案例：

1.医生您好,我从12岁开始手淫,中学六年几乎每天一次,恒久的过度手淫使我深受其害:腰酸软;轻度阳痿,且伴有早泄;健忘,记忆力下降,思维有时短路;精神欠好;脱发,头发由以前的浓密转为枯黄. 最为严重的是,因为我刚新婚,所以性生活又频繁起来,现在我除了有上述症状,还出现了做爱后入睡很困难,失眠,严重到几乎通宵不眠,一直半梦半醒,导致第二天精神状态很差,腰软,反响痴钝,心烦气燥,什么都不想干.我最近去看了中医（女）,她好像不相信我这个年龄会肾虚,唉. 开了些中药也没什么气色,却是开的中成药“百乐眠”还稍微管用,吃了能入睡,但是一有性生活就又开始失眠.她说我是偏阳一点的肾虚. 我应该吃什么药好呢?怎么治? 谢谢您了,救救我.

2.长期手淫，现在失眠，精神状态很差，对应该感兴趣的事无快感。白天尿比较频，晚上没事；容易出汗。没有明显的怕冷或者怕热。自感中气，正气不足，缺

乏精气神。目前正在戒除恶习。现在最想就是治好失眠，恢复精气神。看到很多病友也自感我的失眠应该与长期过度手淫有关，不知道是否有前列腺炎。在这里想请问大夫，我这种状况有可能是前列腺炎引起失眠吗？因为我的病与手淫有关，所以不知道是该挂中医男科用中药调理，还是挂神经内科当做神经衰弱去对待，这里请教您了。

【发育障碍】

发育障碍在沉迷撸管的青少年中，是很常见的，以骨骼发育迟缓为主，有的戒友JJ也发育障碍，JJ属肝，肝肾同源，如果在发育的头两年沉迷撸管，再加上体质不好，营养跟不上，那么是很有可能出现JJ发育障碍的。肾主骨，撸管是会影响到骨骼生长的，是影响身高的一个因素，还会影响到骨骼质量，很多人虽然长到理想身高了，但骨骼质量很差，容易崴脚容易骨折。还有的戒友骨骼细软无力，甚至有的出现了畸形。

有戒友会问，过了发育期还有望恢复吗？我说骨骼发育过了发育期就基本定型了，但可以通过戒色养生来改善骨骼质量，长高比较难了，但改善骨骼质量还是可以做到的。JJ过了发育期也基本定型了，要增长也很难了，但如果你有一个很不错的勃起硬度和持久度，也是很好的。JJ也不需要太长，有12cm就行了，尽量不要低于8cm。

相关案例：

1.我现在18岁了。手淫大概也有4.5年了。而且手淫很频繁。有时候每天1-3次，现在导致阴茎很短小，勃起的时候也只比大指母大一点点，而且早泄。有时候睾丸下面那根茎。会很疼。每次好女朋友想要的时候。我都只有回避/很怕和他做爱。请医生们帮帮我。我该如何是好？

2.今年20岁，14岁有过手淫史，到现在已经好几年了，现在腋毛没有，胡须也没有，阴茎短小，小便很黄而且分叉，浑身无力，记忆力很差，我该怎么办？你能帮助我吗？

3.从十岁开始手淫九年导致骨骼细小，现在已经戒了，骨骼还能变粗壮么？

4.手淫导致我现在骨骼细小 身体瘦弱 手淫有4年了 现在手淫没那么频繁了 可是体重只有100斤 今年18岁 还有没救啊？

我这季对撸管的危害做了一个总结，这些只是比较常见的症状而已。撸管伤到最后，再加上其他因素的共同刺激，是有可能导致更严重的疾病的，诸如糖尿病中风等都有可能。早戒是绝对明智的，特别是趁着自己还年轻就把撸管恶习彻底戒掉，这样就可以把握主动权，不要等到最后身体实在不行了再戒，就有点晚了。就像有人抽烟上瘾，一直戒不掉，突然有一天他心脏严重不适了，去检查要做手术，他才下大决心戒烟。这是真实的故事，就是我一个朋友的父亲，抽烟20多年，突然不行了，要动心脏手术，从此他再也不敢抽烟了，但他也废掉了，不能出去工作

了，只能在家里静养，还不能累着，否则有生命危险。上根人戒色，都会吸取别人的教训，从而预见未来，预见到症状，然后他的戒色立场就会变得极其坚定，这种人戒色就容易成功。我们应该多向上根人学习，争取早日戒色成功。

结语：

戒色必须要让自己尽可能戒得专业，光知道危害还是不够的，戒色吧也有不少学医的戒友，对于危害应该知道比较多了。但仅仅知道撸管的危害并不意味着能戒色成功，打个比方，很多医生都知道吸烟的危害，可以说比任何人都清楚，每天都接触非常多的患者，但医生自己却有强烈的烟瘾，自己也戒不掉。所以说，光知道危害还是不够的，戒色是一门学问，必须戒得专业，当然要戒色成功，是必须对危害有一个足够深刻的认识。

专业戒色要学习的内容很多，比如第一关，如何断意淫。很多人戒了很久，还是不知道如何严防意淫，对于意淫还是无能为力，这样要戒色成功是不可能的。过了意淫关，还需要对戒色后出现的各种问题有一个正确的理解和认识，还必须懂得控制自己的情绪，在进入戒色稳定期后，依然要时刻保持高度警觉和警惕。这样才有望戒色成功。

另外，知道危害的人很好，但知道危害的人不如亲身体验过危害的人，所谓久病成良医，有了切身体验，自己的认识会有一个飞跃，而且会更深刻，更到位。很多人都知道吸烟的危害，香烟盒上也印有“吸烟有害健康”，但他已经吸烟成瘾，

抱着侥幸心理，在戒烟界叫【选择性失明】，对危害视而不见。然后到了最后要动手术了，他再也不敢抽烟了，再抽烟就是找死了。人的确是逼出来的，很多人戒色，都是被症状逼的！真正高明的上根人，会在看到危害后马上停止撸管，但中根人和下根人，一定要等到危害出来后才有可能会想到戒撸。

下面我总结15条戒色成功的要点：

1.深刻认识危害

2.深刻体验危害（有体验更容易戒掉，决心也更大）

3.情绪管理（这异常重要，情绪破戒是很普遍的现象）

4.多看受害者案例（这可以给自己足够的警示，让你预见未来）

5.断意淫（这是戒色第一关，必须熟背断意淫口诀，防住意淫）

6.警惕意识（这也是很重要的，失去警惕就容易破戒）

7.对各种破戒类型的认识和了解（我专门写过一季）

8.对导致遗精的各种因素的认识和了解（也专门写过一季，控制遗精频率很关键）

9.中医养生知识（养生必养肾，通过养生知识的学习，可以更好地提高觉悟，非常有利于戒色）

10.对戒断反应的认识和了解（很多新人就倒在戒断反应这个阶段）

11.学习意识（戒色神力来源于学习，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔）

12.修善积德（戒色要成功，必须提高自己的灵性，让灵魂得到净化和提升）

13.决心有多大，戒色的动机是否强烈，是否持久。

14.学习习惯（戒色热情会消褪，养成良好的学习习惯异常重要，让觉悟持续提升，就像爬山）

15.戒色笔记本（每个戒友都应该有1本戒色笔记本，而我有10本，上面记载好的戒色句子，记载你的戒色心得和体会，温故而知新，提高戒色文章的吸收率，自己勤于思考，这样觉悟的提升是很快的）

戒色成功=觉悟高加警惕强。严格来说，警惕意识也属于觉悟，单独提出来，就是为了强调警惕意识的重要性。一句话，要戒色成功，必须不断提高自己的觉悟，觉悟到了，自然可以降伏心魔。让觉悟得到持续的提升，比什么都重要。我总结的这15点都可以用这个公式来概括。

坚守戒色吧这么久，很多戒友的觉悟都起来了，过100天的有很多了，不少都过半年了，当然我强调的是彻底戒色，而不是戒戒破破，断断续续的戒。很多戒友坚持戒色养生，身体的健康状况有了很大的改观，精气神也恢复不少，但身体恢复是一个系统工程，何况很多戒友伤精史都很长，所以要彻底恢复有一个过程，必须保持耐心。伤精史10年以上的，恢复时间基本都是按年来算的，当然很多人体质差，天生撸不起，这类人撸个2年就浑身毛病了，这类人恢复时间也比较长。不过，一般戒色养生3个月，身体症状能改善不少。在养生方面有造诣，恢复也会更快一些。

最后我要再强调一下断意淫，一个人如果能过意淫关，戒色天数就会猛增。意淫就像一只拦路虎，更像一道难题，戒色试卷上的一道难题。如果戒色试卷满分100分，意淫这道题就占50分。很多人就是无法克服意淫，导致戒色反复失败，也不长点记性，对于意淫总是无能为力。要战胜意淫，一方面要通过学习持续提高觉悟，另外一方面就是要掌握方法，这个方法就是断意淫口诀，一定要熟背断意淫口诀：【念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。】牢牢控制自己的念头，严防意淫的攻击，给自己的大脑开启【实时保护】，出来一个意淫念头，马上就查杀掉，绝不妥协，绝不犹豫，断意淫贵快贵狠，男人就应该对自己狠一点，你不对自己狠，就是在纵容自己，就是在毁灭自己！命运就会对你很残忍。

【第三十七季】意淫终结者、克服恋X癖、恐惧症

戒色吧发展加快，大量新人涌入，这是好事，戒色吧是需要新鲜血液，可以带动更多的人戒色。但我看很多新人的发帖，很多人其实戒色还未入门，还停留在强戒，破戒了归咎于自己的毅力不行。如果把破戒的原因归咎于毅力，那永远也戒不掉，必须意识到学习的重要性。学习提高觉悟，觉悟战胜心魔，光靠毅力是注定失败的。

要戒色成功必须坚持学习提高觉悟，把戒色文章这个思想武器捡起来，好好武装自己的头脑，不要一破戒就拿毅力说事，那样戒100年也戒不掉的。还有的戒友会说，为何我学习了还会破戒，我的回答就是：觉悟未到。觉悟的提升是一个连续的过程，并不是你看了几篇戒色文章就能成功戒色的，你必须通过不断学习了解戒色的方方面面，戒色是一门学问，要学习和实践相结合，破戒后多总结经验教训，多写心得，多温故而知新，这样觉悟就能持续提升。最终觉悟等级达到标准，就有实力战胜心魔大BOSS了。否则，你不学习，你永远都是戒色菜鸟，永远被心魔虐，没有还手之力。

戒色后，你的敌人是谁一定要明确！很多人戒了很久，都不知道敌人是谁！其实敌人就是你自己的心魔。有人会问，什么是心魔。其实心魔很好理解，说白了，就是放纵的想法和堕落的冲动。人是有这种自毁倾向的，因为年轻无知，很多人刚开始并不会认为这有什么不好，但症状出来就开始悔恨了。戒色就是为了一个目

标：战胜心魔！心魔像一种动物，那就是野马。你必须要学会驯服这匹野马，而不是让它牵着你跑。如果你无法战胜心魔，那么你就是欲望的奴隶，迟早会被症状缠上。而降伏心魔，只有一种途径，那就是靠学习提高觉悟，觉悟高强即可降伏心魔。

很多资深戒友已经深刻认识到了学习的重要性，我看很多老戒友回复新人，都会提到要多学习精品文章。打个比方，你不学习，你永远是小学一年级水平，如果你不断坚持学习，那么你的等级和觉悟就会持续提升，可以念到大学乃至博士。如果你不学习，在戒色方面，永远是菜鸟水平，永远无法和心魔大BOSS抗衡。

我给新人的一句忠告就是：【多学习，多总结，多做笔记，好好练级！】很多戒友都是靠学习突破100天，乃至半年，甚至1年以上的。没有别的办法，只有靠学习提高觉悟。决心再大，没有学习意识，也是垃圾一个，三分钟热情，是无法戒色成功的，养成良好的学习习惯，让觉悟持续得到提高才是戒色王道。

最近有戒友破戒后和我说，说他破戒了才想起保持警惕性的重要性。还有的戒友则是和父母吵架，情绪破戒。戒色吧现在很开明，并不忌讳破戒，而是希望广大戒友破戒后好好总结反省来提高自己的戒色水平，所谓吃一堑长一智。破戒的精费不能白交，一次破戒，一定要好好总结经验教训，这样你才会戒得更好！保持警惕性是异常重要的，戒色成功=觉悟高加警惕强。失去警惕的羚羊会被豹子吃掉，失去警惕的戒友会被心魔吃掉。一样的道理。戒色的每一天都要保持高度警惕，时刻防

着自己，特别是防止自己意淫。很多戒友，因为缺少亲身体验，所以看我的文章可能无法深刻理解和认识，我曾经多次提到保持警惕性的重要性，很多人看了也没有共鸣。直到他破戒了，他才突然意识到原来保持警惕性是如此之重要。然后，他的警惕意识水平就会上升很多，因为他亲身体验到了，吃到亏了。戒色是强调体验的，缺少体验和反省意识，是很难戒色成功的。还有的戒友是情绪不好，导致的破戒，这种破戒类型我以前的文章专门总结过，管理好自己的情绪也是非常关键的，等你学会管理自己情绪了，你就会戒得更稳定更长久。

股市有一句话叫：【因为你是一流的输家，所以你才是一流的赢家】。何谓一流的输家？一流的输家，就是会从失败中总结经验教训，不断完善自己。戒色领域也是如此，你是一流的破戒者，所以你才是一流的戒色成功者。破戒后，不能就这样算了，你必须从这次破戒中获得应有的教训，这样下次才能戒得更好。不断总结，不断学习，觉悟就会提升很快，离开戒色成功就不再遥远了。我们戒色只有2种结果，要么你降伏心魔，要么心魔废掉你！！！

再来讲讲戒色吧的宣传，一个贴吧要不断壮大是离不开宣传的，现在戒色吧较之过去发展更快了，当然离不开不少戒友的自觉宣传。在戒色吧成为一个觉悟者后，很多戒友都会出去宣传，在自己的活动圈子里宣传，比如有的戒友在猫扑，天涯或者人人上宣传，你这样宣传其实就是在修善积德了，强化自己正能量的同时，也是在改变别人的命运。不少来到戒色吧的戒友，都会默默感谢【那个人】，那个人其实就是在别的吧或者论坛宣传戒色吧的人，宣传很可能会引来误解，但同时也

会拯救一批人，能被点醒的人都是善根深厚之人，骂你或者不理解你的人，也不要去争辩什么，点到为止，清者自清，他将来会悔悟的。有些戒友宣传手法更绝，只发帖宣传，从不跟帖，这样就避免了和别人争辩。善帖是发给有缘人看的，无缘人看了也不明白。就像宣化上人说的：【大德大善能遇之，无德无善不明白】，不明白也就算了，实际宣传中被骂也是常有的事情。我们宣传也要讲究策略，要学会避免不必要的争吵，以免乱了自己的心性。前任吧主玛雅人的宣传方法也不错，就是贴宣传单，你可以在生活中贴，也可以在论坛里贴，我觉得大学的布告栏是个不错的选择，你打印几份贴上去就有望唤醒很多人。这是一件善举，将来会有很多人在心里默默感激你的。

现在冬季，反应症状反复或者身体状态不佳的戒友比较多了，冬季风寒雨雪，气候本来就容易致病，如果再加上破戒或者遗精，身体就容易出现症状反复了。马俊仁曾经说过，藏獒交配一次，有好几个月都缓不过来，其实人也是这样的，特别是冬季泄精，就更难恢复了。据我研究，冬季破戒，出症状的概率也远远高于其他季节。冬季，草木凋零、冰冻虫伏，是自然界万物闭藏的季节，中医认为，此时，人的阳气也要潜藏于内，冬季养生提倡“保持阳气”、“养肾防寒”。冬季是一个伤不起的季节，我建议大家一定要注意保养，养生功法常练，食疗方面也可以加强些。适量运动，尽量不要出大汗，动则升阳，有利于提升阳气。保持心情乐观开朗，喜则升阳，但是不要大喜大笑伤心气。还有就是善则升阳，多做好事多接触积极正面的信息是有利于提升阳气水平的，这就是中医讲的三阳开泰。

最近有个戒友分享了头发恢复的情况，帖子名为《头发变密了，有图为证》，有脱发困扰的戒友可以贴吧内搜索看一下，增加自己的信心。脱发问题我讲过多次，单纯的肾虚型脱发通过坚持戒色养生是有望恢复正常的，如果你还有雄秃或者家族遗传，要恢复难度就更大了。但不管怎样，好好坚持戒色养生，发质是会有所改善的，至少比过去要好很多。

下面步入正题：

这季就意淫终结者、克服恋X癖、恐惧症这三个方面详细论述下：

如何断意淫，我17季已经讲得很详细了。但很多人还是无法做到断意淫，对于意淫还是无法自控，和不少戒友的聊天中，他们都会提到“我无法控制自己的念头”，然而要戒色成功就必须要断掉意淫，必须要学会控制意淫，如果你能做好断意淫的思想工作，那么你戒色就成功了一半。你必须时时刻刻看住自己的念头，出现意淫的念头马上就断掉它。凡是成功戒色的人，断意淫都是极快极狠的，完全是压倒式的 ，铁面无私的。不怕念起，就怕觉迟，有些戒友反应太迟钝，已经意淫十几秒了，才突然发现自己是在意淫，而这时候，意淫的火苗已经烧起来了，要灭掉它，难度会上升很多。意淫就像火，越早灭掉，越容易控制，否则等它形成燎原之势，就无法控制了。所以，断意淫贵早、贵快、贵狠！

断意淫的规律：意淫的时间越长，就越难断掉。意淫的时间越短，就越容易断掉。

我推荐的断意淫时间是1秒内，如果你意淫超过1秒了，其实你已经断慢了，断晚了。你必须先知先觉，在它刚露头时，就无情地干掉意淫！

断意淫的3条原则：

1.不犹豫

2.不纵容

3.不妥协

对待意淫的态度就是：零容忍！有你没我，有我没你！

断意淫一般分2种方法，一种是刚法，一种是柔法。刚法就是坚决断掉它，强势干预，在它刚出现时就干掉它。而柔法就像打太极一样，意淫来了，直接忽略不跟随或者任其自生自灭。我总结的断意淫口诀，其实刚法和柔法都在里面了：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。熟背这个断意淫口诀，其实就能打败意淫了，很多戒友知道这个口诀，但不会用这个口诀，他们还希望有其他断意淫的方法，其实这个口诀就是最好的方法，参透这个口诀，就能彻底降伏意淫。

很多人知道这个口诀却不会用，这季我就把用的方法和大家说一下，拿到这个

口诀后，我的建议就是每天背诵几百遍甚至上千遍，有空就背诵这个口诀，要达到什么程度呢？要不断重复直至形成【条件反射】，意淫出来，不用你思考，直接就断掉了，这个道理就像电脑的自动杀毒软件，病毒一出来就马上自动杀除了，不要经过大脑思考，完全是自动化的操作。而要达到这个境界，就必须大量重复，重复，再重复。重复到一定程度，你就会发现断意淫原来可以这么轻松，根本无须思想挣扎。我就是这样做到的，我就是这样降伏意淫的。而且随着你断意淫的技术炉火纯青，你会发现自己的意淫也会变少了，因为意淫见到你都怕了。

断意淫口诀就像一门技术。学精这门技术，用好这门技术，断意淫就轻而易举了。所谓，千招会不如一招精，断意淫口诀用到位的人，意淫对于他就不再是难题了，因为他已经可以完全降伏住意淫了。

我目前推荐戒友每天重复断意淫口诀至少500遍以上。当你感觉已经形成条件反射了，那火候就差不多了。当然，走在马路上别去念这个口诀，容易发生危险。切记！

说到【条件反射】，我想很多戒友都应该有点体会的，很多人因为一直接触的是邪淫的内容，结果他对黄毒已经形成了强烈的条件反射，稍微一点刺激，都能激起他的自动反应。比如有的戒友对我说，说他看帖子都会漏，看到撸管这个词都会漏前列腺液，已经到这种程度了。其实他看邪淫内容，就是在不断重复，重复到最后就会形成条件反射，他自己根本无法控制自己。当一个人纵欲形成条件反射了，

其实中毒已经很深了，心瘾是非常重的。要从这种心理怪圈中解脱出来，首先必须认识到这种现象，其次要多发忏悔之心，下大决心去戒色，最后要不断重复输入正气，多学习戒色文章提高觉悟，慢慢地把思想意识转变过来，就能成功戒色了。

心魔分2种：

1.意淫的形式

2.怂恿的形式，怂恿你去试。

对于意淫的形式，很多资深戒友的警惕性还是很高的，但是对于怂恿的形式，很多人就放松警惕了。特别是看了无害论，戒色立场出现动摇，这时候心魔的怂恿就很容易成功。比如有的人会出现这样的念头：撸管一次没事的，最后一次。心魔有时候并不会直接诱惑你，而是怂恿你去放纵，像一个教唆犯，真是变着法儿让你破戒。如果你很在意自己的性功能，心魔就会唆使你去试，如果你有了想试定力的想法，其实就是心魔在诱使你破戒。对于戒色后遇见的各种问题，我们应该有一个正确的认识，然后一定要时刻防着心魔，不管是意淫还是怂恿，都要时刻保持警惕。戒色立场一定要坚定不移！不动如山！不管心魔说什么，我都不听，就是不破戒！就像汉奸来诱使革命烈士投降，革命烈士回给他的就是一口唾沫！我们戒色，应该有点烈士的气魄和决绝！

其实断意淫口诀，不仅对意淫有效，对治其他妄念也是很有效果的，不少戒友

虽然基本无意淫了，但是控制不住其他妄念。这种情况，通过这个口诀也是可以控制自己的念头的。戒色就是控制与被控制，被心魔控制永远无法成功，你必须要让自己成为一个掌控者，去牢牢控制自己的念头！看住自己的念头！戒色的每一天都应该如履薄冰，不可大意和放松警惕！

大家应该重视断意淫口诀，用好断意淫口诀，重复直至形成条件反射的程度！条件反射是需要不断强化的，如果一段时间不强化，它可能就会产生消退。所以，我们应该时常背诵这个口诀。让它保持在条件反射的程度。

这个口诀是个宝贝，希望你是一个识宝的人。千万不要手捧金饭碗去讨饭，把钻石当玻璃了。

下面谈下恋X癖

有戒友希望我谈下恋X癖，说他破戒都是因为恋X癖。有恋物癖，恋女人的东西，还有恋女人某一个部位的，恋足的，恋臀的，恋腿的等等。其实达到恋癖的程度，就是成瘾了，这种倾向同酒瘾、烟瘾、药瘾、毒瘾、网瘾、赌瘾等类似，都是一种成瘾行为，当然撸管本身也是一种成瘾行为。有这方面癖好的戒友，可以用白骨观和不净观对治，把自己拉回正常轨道，否则中毒这么深，是万难戒色成功的。之前有个戒友，喜欢搜集AV，说是搜集了几百G，后来他都下决心删掉了，因为他知道这些AV就是绑在他身上让他沉入地狱的石头，必须要抛弃掉。还有的戒友恋丝很严重，达到不能自拔不能自控的地步，这类戒友戒色也比一般戒友要困难。

其实男人都有点恋癖，有自己的喜爱倾向。只是有的人轻微，有的人中度，还有的人则是重度迷恋，深陷其中。甚至会自己搜集或者偷窃女性用品，自己根本无法自控，如果是重度患者，我建议可以去看看心理医生，听听专业的意见，这样更有利于矫正。

恋癖者一定要有矫正自己异常行为的坚定决心和信心，多发忏悔改过之心，加强道德修养，多学习传统文化提升自己的道德水平。主动参加有益身心健康的社交活动，公益活动则更好。不要接触不良刺激，当然这个网络时代，不良刺激到处都是，所以一定要控制自己念头，看住自己的念头。断意淫口诀也可以用来控制恋癖的想法，当你能控制自己的念头了，恋癖纠正就不再困难了，就怕控制不住自己的念头，反而被心魔所控制，那样肯定难以纠正过来。

恋癖心理方面的治疗方案，一般包括：

1.用认知疗法，进行较系统的性教育。 （学习正确的性观念）

2.用厌恶疗法，对标的物反感。（建立厌恶感）

3.橡皮筋疗法 （给予轻微惩罚）

4.社交疗法 （改变自己的性格）

“刺激-反应”，其实我们戒色，就是在修炼自己的反应，面对诱惑刺激，我们的反应不能是喜欢迷恋，而是要深刻意识到邪淫对身心的危害，然后采取一种排斥拒绝或者厌恶的态度，通过不断学习戒色文章，把自己的思想意识转变过来，这样才有望戒色成功。对于恋癖者来说，学习也是纠正的前提，只有深刻意识到了危害，才可能发大决心去戒。

有戒友可能会担心厌恶疗法会影响婚后夫妻生活，会担心将来对女人没兴趣，出现性冷淡，影响夫妻感情。其实这大可不必担心，这只是一种治疗的手段，是让你回归正常的轨道。最终的目标就是让你建立正确的性观念，学会控制自己的欲望，学会掌控自己的念头。

最后来谈下恐惧症。

看了无数戒友的案例，其中很多人都出现胆小的倾向，这其实和肾虚是密切相关的。严重的戒友甚至会出现恐惧症，比如社恐，恐艾，幽闭恐惧，广场恐惧等。还有的戒友怕光，像活在阴暗角落的可怜虫子。很多戒友感叹自己以前不是这样的，以前的自己很阳光，很有底气，自从沉迷撸管，就一步步变得胆小怕事了。

《黄帝内经.素问.阴阳应象大论》说：“人有五脏化五气，以生喜怒忧思恐”。情志与五脏的对应关系是：心在志为喜，肝在志为怒，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。肾主恐，恐反过来又伤肾。肾虚的人出现胆小是比较普遍的现象，曾经的我也是这样的，出现过严重的社恐，还有很强的疑病倾向。那段日子真

是暗无天日的感觉，自己莫名其妙就恐惧了。现在想想觉得有点不可思议，后来通过戒色养生，底气回来后，我一点也不怕了，感觉完全不一样了。上次回复一个戒友的帖子，他的经历也是如此，戒色一段时间，马上就雄赳赳气昂昂了，底气回来了，冲劲回来了，以前的猥琐胆小一扫而空。

出现恐惧症，你去看西医，一般按神经症和心理疾病治疗的，当然也是有一定效果的。如果你去看中医，就是按内脏功能失调来治疗的，就是通过中药调理你的内脏，然后恐惧感就会消除。应该这样说，中西医治疗各有千秋，但我们作为患者，一定要认识到戒色养生的重要性，否则你一边治疗一边撸管，再好的医生也难看好。如果你不是很严重的患者，通过半年以上的戒色养生，完全是有望不药而愈的。肾气足，万邪熄。不过我要提醒大家的是，在恢复过程中，是容易出现症状反复的，所以我们应该注意养生，尽量减少症状反复的困扰。

出现恐惧症，很多患者就迷茫了，到底是心理出现问题，还是身体出现问题了，如果你懂了养生方面的知识，其实就知道了，是先肾虚，然后人就会出现胆小的倾向，严重的患者会出现恐惧症。当你通过戒色养生和积极治疗，身体保养好了，底气回来后，自然就不恐惧了。如果这个道理你想不明白，人就像进入了迷宫，患者很可能会这样想：我到底哪里出了问题，真的是我心理的问题吗？既然是心理的问题，为什么一直治不好？他从来没想过恐惧症和撸管有关，因为他不懂医理。所以恐惧症要痊愈，也是必须先明理，明白道理，找对方向，再努力就能成功。否则一直想不明白怎么回事，一辈子就在恐惧症的迷宫里徘徊挣扎，更可悲的

是，家人根本无法理解他的恐惧，都以为他心理有问题。其实，问题的根源就在于撸管上。撸管导致五脏功能失调，继而就会出现情绪心理方面的改变，肾虚不只是躯体有症状，其实很多人都忽略了肾虚的心理症状，肾一虚，人容易变得急躁易怒，也极容易出现胆小的倾向。明白了这个道理，恐惧症要恢复就好办了，一句话：反其道行之！伤肾的事情不要去做了，撸管肯定要坚决戒掉，然后不要熬夜久坐，应该积极锻炼，养生功法也可以练起来，总之就是养生的事情做加法，伤肾的事情归零，这样坚持半年以上，恐惧症就会痊愈。我就是明白了道理以后痊愈的，那时候我吃过很多药物，都没用，只能暂时缓解下，吃一段时间还容易吃耐药，所以我把恢复的重心放在了戒色和养生上，特别是养生上。站桩和打坐，八段锦，六字诀我都有修炼，然后11点前上床睡觉，久坐则是每40分钟起来活动一下，尽量避免久坐。病去如抽丝，而我是一个明理的坚定者，所以最终我痊愈了。只要你能明理，并且有恒心，有学习养生的意识，就能痊愈。

不要以为恐惧症好不了，我就痊愈了，我把痊愈经验传授给病友，只要你们真正明白了，也是可以痊愈的。要看到希望，多给自己积极正面的暗示，只要你坚持下去，症状会逐渐消失的。那种阳光自信的感觉会重新注入你的身体。你会找回遗失的美好！

这季继续推荐5本书：

1.《气场的秘密》，泰德?安德鲁斯著。这本书让我了解了什么是气场以及气场

的奥秘。气场的确是存在的，但它非常微妙。通过戒色养生，无疑可以增强一个的气场，气场强大，人的命运也会随之发生改变。而沉迷撸管则会削弱一个人的气场，让人感觉污浊、猥琐、无力、不阳光不健康。气场的感觉在第一眼就可以给对方留下深刻印象，气场有强度大小，有颜色之分，也有清浊之分。通过学习这本书，可以让你懂得气场的奥秘，从而更好维护和增强自己的气场。气场和健康是密切相关的。气场和行为也是密切相关，有什么样的行为，就有什么样的气场。你撸管，就会有一个撸管者的猥琐气场。你戒色，就会有一个戒色者的正气气场。我建议大家可以读读这本书，这本书虽然不厚，但很有启示意义。

2.《遵生八笺》，中国古代养生学的集大成之作，中国名士养生第一经典。明?高濂撰。我买的是白话文版本的，这本书的养生知识非常丰富，当初读这本书时，的确让我开了眼界，老祖宗在养生保精方面已经达到了极高的境界，几千年的经验积累，我们应该多汲取前人的经验，学会养生之道。只戒不养的戒友恢复很慢，也容易反复。懂得养生是异常关键的，我一直很强调养生的重要性。我现在读的养生类书籍已经很多了，包括一些专业的中医书籍，基本每本书里都有强调戒色保精的重要性，如果你深谙中医养生之道，对于戒色是非常有帮助的，是戒色的一大助力!

3.《巴菲特传》，罗杰?洛温斯坦著。主要讲的是股神巴菲特的个人经历，我虽然不炒股，但一直对炒股方面的知识和内容很感兴趣，因为股市的一切和戒色是完全相通的，炒股的人也是要和自己做斗争，战胜自己才能战胜市场。巴菲特也曾经

说过一句话：在别人贪婪时我恐惧。他的这句话也启发了我的戒色思想，股市的很多名言，其实都可以套在戒色界，如果你深刻理解股市，那么在戒色时就会悟到更多，进步也会更快。“汝果欲学诗，功夫在诗外。”我们戒色不仅仅要学戒色养生方面的内容，也要广泛涉猎其他方面的内容，有精专研究的领域更好，因为大道同源，在别的领域你领悟到的道理，也可以用在戒色方面。

4.《陈撄宁仙学精要》，二十世纪初，陈撄宁先生根据自己多年的研修心得，从中国传统的儒释道三教，特别是中华道教里，提炼出来这门关于人类健康长寿的专科学问，谓之“仙学”。 对修道感兴趣的戒友可以尝试看看这本书，这里面也讲到了戒色的重要性，修道之人都要做的功夫，就是止漏，防止能量的流失。

5.《张锡纯医案》，张锡纯，中西医汇通学派的代表人物之一，近现代中国中医学界的医学泰斗。这本书我是非常喜欢的，一个人纵欲会得很多疾病，但致病因素是非常多的，七情致病，六欲伤身，“风、寒、暑、湿、燥、火”这六因也会导致人生病，还有劳累，饮食方面的因素也会导致人生病，多看医案，有利于提高自己在中医养生方面的觉悟，当你有了很强的养生觉悟，那么得病的概率就会下降。养生是一门学问，保养好自己，也可以把知识分享给家人和朋友。

【第三十八季】驳斥性学家谬论之适度无害论

前言：

最近有戒友向我反应，人在性兴奋时流出的液体不是前列腺液，而是尿道球腺液。

其实这个问题大概半年前就有戒友向我反应了，具体是前列腺液还是尿道球腺液，其实是有争议的，有的戒友认为是前列腺液，有的则认为是尿道球腺液，还有的医生认为是前列腺液和尿道球腺的混合液。我以前自身的体会就是，有时流出的是粘性液体，有时并不是的，就是很稀薄的液体。前列腺液检查我也做过，看上去是比较稀薄的。

很多戒友也反应过这个问题，有时稀薄，有时则具有粘性，我看到有些专家认为是尿道球腺液，有些专家则认为是前列腺液，还有的专家则认为是混合液。我自己的倾向是混合液的可能性大些，因为前列腺因为性兴奋充血，是会分泌少量前列腺液的，然后进入尿道中时，尿道球腺液会参与进来，这样就形成了混合液。

早期我写文章一般都写前列腺液，后来我则改为前列腺液或者尿道球腺液，经常看我文章的戒友应该知道的。这个问题，我以后的文章就不再提了，当你看到一个专家说是尿道球腺液，你就会认为说前列腺液的人是错的，但是，如果你看的专家，说流出的是前列腺液，你就可能会认为前列腺液才是正确的。其实，具体流出

的是什么并不重要，不管是前列腺液流出还是尿道球腺液流出，都可能会造成症状的反复。所以，我们要管住意淫，尽量不要出现这类情况。另外，我答疑时一般都说漏前列腺液，这样表达已经习惯了，就不改了，请大家多理解。

下面步入正题：

驳斥性学家谬论之适度无害论

关于适度无害论，我在我的文章里已经批判过很多次了，这次应某位师兄的建议，再具体讲讲，讲到位了，讲彻底了。这次我会引用一些知名性学家的言论做参照，也会引用一些案例来说明我的观点，这篇文章不会去进行人身攻击，只是谈下我自己的观点，就事论事，以正视听。我尊重这几位性学专家，但对于他们的观点有不同的意见。我是作为一个撸管行为的深入研究者和症状的深刻体验者来说这篇文章的。我并不想卷入论战，清者自清，只是希望这篇文章能给广大戒友带来有益的启示。我也没有煽动大家去骂去吵的意思，我们应该做一个有素质的戒色者，人身攻击我是不提倡的，我们戒色更要注重修善积德。

先引用著名性学家马晓年先生的一段话：

马晓年： 所谓手淫就是自我满足的一种方式，他可以用手，也可以用一些被褥之类的东西，最终目的主要是刺激生殖器，然后达到性的满足，具体做法可能有一些差别，不一定有很严格的一个界线。首先是青少年乃至成人都可能存在一个很正

常的性行为，现在有不少人可能对于手淫存在很多的误解，认为手淫会伤害身体，会造成很多的后遗症，实际上并没有这样的问题。

马晓年，出生于1945年，1969年毕业于北京医科大学医学系。1981年毕业于中国协和医科大学。获医学硕士学位。1982-1983年在英国进修。现任广州圣亚泌尿外科医院及南昌博爱泌尿专科医院医学顾问，圣亚男科医院性功能司法鉴定法医，重庆市前列腺疾病研究所会员。自1993 年起连续 3 次获美国性学委员会颁发的性治疗学家资格证书，是我国大陆唯一获此殊荣的医生。

下面是另一位性学家彭晓辉。

彭晓辉在南师大的讲座中说，如果一个女性，经过反抗或使用其他手段都无法抗拒性侵犯时，最后一道屏障是递上避孕套，以最大程度保护自己。从此，他多了个外号“递套教授”。今年2月，他以私人朋友的身份，邀请前AV女优进课堂和大学生交流，又添了个“性工作者”的称号。

彭晓辉：生于1957年，祖籍湖南，出生于湖北武汉，中国大陆著名性学家，华中师范大学生命科学院教授和硕士生导师。研究方向：人类性学。

点评：

这两位都是著名的性学专家，一位是医生，一位是老师。他们的文章我有专门

了解过，对于手淫所持的态度就是【适度无害】。大学教授都这样认为，然后把他的书和观点再传播给他的学生，很多学生毕竟没有多少判断力，老师说什么就是什么。而且适度无害这个论调，的确很有迷惑性，很能迷惑一批人。他做导师，实在是误导的导。他们两个在性学方面都是很有权威的人物，但我们千万不要迷信权威，一定要从实践去论证权威的思想是否符合事实，如果不符合事实，那就是错误的。错误就是错误的，不管你是教授还是谁。

这2位专家的性学思想，其实大多都来自国外的性学研究，而国外的研究实际上存在很多误区和盲点，并不能说明最真实的情况。当然，国外的性学研究还是有一定积极意义的，但在手淫这个问题的认识上却错得离谱，他们很肯定手淫的好处，甚至认为手淫有一定的治疗作用，不仅没坏处，还很有好处，对快感的认同感很高。但实际情况是什么呢？有多少人因为手淫身体垮掉了，我敢问，这2位专家调查过吗？了解过吗？你们是否看过受害者案例？难道手淫的人一身的症状都是想出来的？

曾经的我，也和很多无知的戒友一样，一味听信所谓专家的话，后来经过我研究发现，很多人手淫后并未多想，也没有负罪感，但也出了很多症状。专家所谓想出来的症状，是一种极其严重的误导，这种论调不知毒害了多少青少年。如果一个人稍微有点中医养生常识，都会知道手淫是会伤肾的，是手淫伤肾后才会出症状的，症状并不是想出来的。非常匪夷所思的是，堂堂教授居然会说手淫无害，不仅无害，还有积极的意义。后来我明白了，教授为何这么说，那是因为他被西方的无

害论观点给洗脑了，完全忽视起码的中医养生常识，完全相信了西方的观点。这真是一种悲哀，没有经过自己深入的调查研究，就深信了西方的观点，更悲哀的是，这些专家还把似是而非的理论传播给年轻一代。我要说一句有点讽刺意味的话：希望这些专家教授早日醒悟，不要再误导年轻一代了，伤不起啊！

如果专家再这样误导，我怀疑你们是不是民办医院的托？手淫导致前列腺炎，然后民办医院可以搞创收，貌似马晓年先生就是民办医院的顾问？！

下面来谈谈我的论点。

我的这些观点都是基于我自己的深入研究，我看过的案例超过5000例，现在每天还在戒色吧看案例，聊过的患者上千，自己也是深刻的症状体验者和受害者。我想我有必要说出真相，我还要说一句很负责任的话，那就是：真相在戒色吧，真相在各大戒邪淫论坛，真相在有良知的中医头脑里，真相绝对不在所谓的专家手里。

专家是这样一种人，当你手淫后身体江河日下了，想爬出手淫陷阱时，专家在陷阱上面一脚又把你踹回去了，专家在上面喊道：撸吧，无害，还有很多好处呢！

所有这些专家都忽视了一点：撸管具有高度成瘾性！最大的特点就是：一发不可收拾！这六个字就是手淫行为的最精辟的概括！

罗列几种成瘾现象：毒瘾、撸瘾、网瘾、烟瘾。这四种瘾，大家觉得哪种最容

易上瘾呢，我可以告诉你撸瘾绝对不会输给毒瘾，基本都是一次成瘾，一发不可收拾。沾上就难戒掉！

为什么专家都不谈撸管的高度成瘾性呢？一句话：专家太狡猾了！不是无知，就是避而不谈。专家用了一个很狡猾的词：适度！适度这个词的水就太深太深了，因为每个人体质不同，所以没有人知道度在哪里。而且成瘾了，再谈适度是荒谬的！成瘾了，就不是你自己能够控制的了。当你身体出症状了再节制，其实已经晚了。有的人身体底子好，一周2次身体没事，但是这样耗个三五年，也极有可能会出症状。而有的人天生体质差，一周2次，不出2年，就有一身的症状。撸管的危害是一个量变到质变的过程，是温水煮青蛙式的伤害。而且资深戒友都知道意淫是暗漏，杀伤力也非常大，沉迷意淫也是很容易出症状的。而所谓的专家懂得这些道理吗？我想问的是，这些专家有没有中医养生常识？我想问的是，这些专家有没有做过深入的调查研究？照搬西方的无害论观点，而对于传统中医持否定态度，这样的专家有多少可信度？

撸管的危害非常之多，为何专家都看不到？一句你想出来的毛病就搪塞过去了？！

很多戒友最后都说了这样一句话：我被无害论给害了，我被专家给害惨了！专家充满误导的文章让其越陷越深，最后得了一身症状，苦不堪言。

你看无害论，猪笑了！你相信专家，猪笑得眼泪都出来了。

我写这篇文章，不是给专家看的，而是给广大戒友看的，希望戒友们擦亮眼睛。专家要改变观点是极难的，知道为什么吗？要他们改变观点无异于让他们抽自己耳光，无异于让他们砸自己招牌，即使他们意识到自己的观点真的有问题，他们也不一定会承认。曾经有戒友说过，适度无害论是一个阴谋，是为了毒害更多的青少年，我想不排除这种可能性。

听听受害者的心声，你会清醒很多，要学会用案例说话，用事实说话，让所谓的专家见鬼去吧！不戒就废！精少则病！

案例1：本人19初二开始撸，到去年性欲一直都很强，基本一天一次，有几回一次性直接撸五六次，直到近期，感觉精神特别不好，失眠，尿频，不尽，最近看到戒色吧，顿悟，戒了五天，黑眼圈减轻，尿频也好了，但是今天准备睡觉的时候，看我电脑上的壁纸，没把持住，撸了两下，感觉一下前功尽弃，我想问的是，我长期戒下去可以恢复么，另外现在勃起不坚硬，没以前大，我不想去看医生，也不想吃药，我才这么小，长此戒下去可以恢复吗？

分析：大家注意四个字：【直到近期】，去年还那么强，其实是虚则亢的表现，虚亢了一年多，今年症状就出来了。你知道专家看到这个案例会怎么说吗？是你想出来的症状，继续撸没事。专家有一个倾向：喜欢谈性解放，觉得过去太禁锢太封建了，应该向西方社会那样开明，其实他们不知道的是，国外已经意识到了性解放的恶果，开始崇尚禁欲主义教育。中国人总是觉得外国的都是好的，其实有很

多都是洋垃圾思想。有的性学专家甚至会这样说：有欲望就要释放，这是人的本能，不要憋着对身心不好。乍一听这种论调，会觉得很合理很对，但是如果是资深戒友，肯定会觉得这种想法很荒谬。这个案例就是很好的反驳。一旦撸管成瘾了，或者进入虚则亢的状态，很多人的撸管频率都很高，甚至一天多次。难道真的有欲望就要释放吗？难道我们不应该控制欲望约束欲望吗？撸管这么高的成瘾性，性学家还主张我们有欲望就要去撸管，简直就是把人往火坑里推。

案例2：是这样的，连续N天难以入睡，以前我14、5岁时也出现过这种情况，知道是失眠然后我以前是个手淫狂，现在才意识到事态的严重性，开始戒，我估计我失眠就是因为手淫引起的。但我最近一直在想尽任何办法弥补，比如进健身房练肌肉，每周1、3、5去（由于手淫，我现在很瘦，我特别在乎这一点），不过问题是，我为什么反而在1、3、5锻炼的很疲惫的时候睡眠质量更差，一想到睡觉不足我就会继续消瘦，我的锻炼就白付出，我心里就急！我昨晚上简直想撞墙把自己撞昏过去！至少这样也算睡着了。。。

分析：这个案例其实就是手淫导致的神经衰弱，中医：肾上通于脑。手淫是会伤脑力伤神经的。多看案例或者自己亲身体会就能明白这个道理。

案例3.硕士毕业，本来有大好前途的我，却在攀登人生，事业高峰的途中，停下了脚步，不是我不努力，而是症状实在是太严重，像一把枷锁牢牢的套住我，使我无法前进。现在也只有苟活于世上！感情最爱的人离我而去，事业上因为得病所

引起的症状停滞不前。到处求医问药，也不见好转。以前手淫的恶习怎么戒也戒不掉。每天都如行尸走肉般活在这个世上！一般的人是不会了解这个病有多么的折磨人的。首先尿频就会让你想自杀的，最严重的时候，每五分钟就要尿，而且小腹拘谨，胀，稍微一用力就有尿意或者是说时时刻刻都有尿意，会阴胀，不能座。其次，就是尿道问题，尿道不适，像有东西堵在尿道里一样，尿道胀，尿尿灼热，龟头胀，尿线扁平，尿不净等等，太多。腰酸胀都算是小毛病了！手淫之后症状严重，小腹胀，膀胱压力大，时刻都有尿意，但是尿很少或者尿不出来。

分析：症状上身，才知道症状有多痛苦。手淫的人得前列腺炎和精索的非常多，早泄阳痿也普遍，难道专家还会说，这是想出来的吗？专家的理论只能骗骗不明真相的群众。一旦明白真相，就会有种被专家欺骗的感觉。

我搜集的上千个受害者案例，无疑都在说明一个事实：【撸管的危害非常之大，是对身心的巨大摧残】。为什么性学家避而不谈撸管的危害？为什么大家都知道撸管伤肾，而肾虚百病丛生，而性学家却不知道这个最起码的养生常识？记得有个性学家去大学办讲座，然后有同学直接就问：撸管是否会导致早泄？性学家回答：早泄也可能是女人的原因。看看多么巧妙的回答，他就是避而不谈撸管的危害，难道早泄和阳痿都是“想出来的”吗？稍微有点中医常识的人都知道，撸管伤肾，伤到一定程度，就会出现早泄和阳痿倾向，为什么专家却不知道这个道理？为什么专家还一味强调撸管有很多好处？孔圣人都强调过要戒色，很多名中医都强调戒色保精的重要性，为什么性学家要唱反调？居心何在？你们这些所谓的专家教

授，你们的言论和文章是要上媒体的，你们还去大学办讲座，宣扬你们的歪理邪说，试想那些不明真相的学生听到这样的论调，会有什么结果？他们会觉得撸管很正常啊，他们就会继续沉迷撸管，直到身体垮掉也不一定知道怎么回事，你们这些专家教授不是在害人家吗？你们是在害年轻一代。你们很狡猾，避而不谈撸管的危害，你们真应该多看看受害者的案例，看看撸管的真相究竟是怎样的？千万不要把国外的垃圾纵欲思想灌输给年轻一代，在这里我想对你们说一声：专家教授们，积点口德吧！谢谢你们了！

附小诗一首：

《真相》

曾经我相信你

因为

你是专家

代表权威

后来

我痛恨你

因为

你是砖家

把我推进火坑

最后

我感激你

因为

我信佛了

活在感恩的世界里

但是

我必须说出真相

是为了

让年轻一代

不再受你们的毒害

相关文献：

禁欲主义风扫美国

《北京青年报》

教导青少年们怎样禁欲，这在几年前的美国听起来会让人不相信，但是现在却真的摆在了联邦政府和州政府的议事日程上。在五亿美元公共基金的支持下，数以百计的新计划正在实施，它认真地教育和告诫正处于青春萌动期的青少年们，不注意婚前性关系，很可能造成“伤害身心的后果”，而保险套和其他避孕药也不可靠。

随着这些禁欲计划的推广，它们正在向根基稳固的美国传统性教育三位一体————人类性欲、安全性行为以及节育————挑战。这种新的性观念使得一些传统保守的宗教界人士高兴地宣称，他们正在战胜60年代性革命对美国年轻人造成的腐蚀。

过去两年来，美国政府资助了6988项“唯有禁欲”的新计划和21项新媒体宣传活动。在少女怀孕率高达40％的芝加哥，去年在学校加进了一门新课程，教育学生禁欲为最佳的选择。

正式的性教育虽然可能比非正式的有效，但长期效果目前还并不清楚。最近的调查报告显示，美国原先居高不下的青少年性活动率已开始有所下降。然而另一方面，青少年每年被诊断新染患性病的例子高达300万！新的艾滋病患者有半数是25岁以下。

电台节目“爱情热线”的主持人平斯基博士认为，禁欲是维护青少年情绪健康的最佳选择。他说，年龄不到18岁的女孩大都没准备接受强烈的情感结合，假如她们过早有性活动，就会冒抑郁、怀孕和得病的风险。年轻人如果在“完全发育并拥有人的自主性之前发生性关系，可能会变得在感情上贴住不放。”

最后总结：

当国外性解放，性放纵了，我们国家还很保守，当我们开始呼吁性解放，开始变得放纵起来，国外却又提倡禁欲主义了，其实还是保守点好，放纵的恶果太可怕，身体垮掉不说，还会导致各类社会问题。我们国家应该有自己的主张，而不是跟在人家发达国家后面，像个跟屁虫，最后搞得自己一无是处。我们应该坚持我们自己的路线，多聆听古圣先贤的教诲，做一个充满正能量的中国人。

【第三十九季】再谈破戒和21点揭示的戒色奥义

前言：

关于宣传佛教一事，戒色吧的管理层已经形成共识，那就是要控制佛教宣传，不能把戒色吧变成佛教吧。度人讲究善巧方便，讲究随缘。如果一味宣传佛教，只会让很多新人误解和反感。所以，现在戒色吧在控制佛教宣传，可以少量涉及佛教内容，但不能成为主旋律。佛教的帖子一多，马上就会引来反感，所以我们还是多从传统文化、中医养生、专业戒色这三个方面来推动戒色吧的发展，这样才比较符合民意。

经常看我文章的戒友应该知道，我基本没在文章里特别推荐过佛教，我只是说我信佛了，我写戒色文章，也不是从戒邪淫的角度去阐述的，并不是从宗教角度去劝大家戒色的。因为我知道我们的教育背景是无神论，一味推荐佛教或者别的什么宗教，是会招来很多人反感的。有很多新人看见戒色吧推荐佛教，很可能就离开戒色吧了。

戒色也不一定要信佛，不过有宗教信仰的人更容易成功，但不是说，你没宗教信仰，就不能戒色成功，据我所知，很多信佛之人依然无法克服撸管。所以，宗教信仰只是一个戒色助力，并不是决定因素。真正的决定因素，就是觉悟的整体提高。如果你不信佛，我建议你可以从：传统文化、中医养生、专业戒色这三个方面

去戒色。从戒友的反馈来看，不少戒友虽然不信佛，但也戒色成功了，戒色成功的标准，应该是坚持戒色一年以上，然后能严格控制意淫，做到基本无意淫，并且保持高度警惕。如果你能在半年左右进入戒色稳定期，基本无意淫，那么也可以算成功。很多老戒友虽然戒色很久，但他们最后只要一放松警惕，马上就会破戒，即使戒色2年以上也是会破戒。所以，我们必须保持警惕意识。戒色成功=觉悟高加警惕强。警惕意识是非常重要的，放松警惕就会被心魔吃掉。

【传统文化】讲到了戒色的重要性，【中医养生】也讲到了戒色保精，这两面的觉悟提高是有利于戒色的，但更关键的是【专业戒色】，有些戒友学中医的，非常知道撸管的危害，但也戒不掉，其实他所欠缺的就是专业戒色的知识，光知道撸管危害是远远不够的，一定要学会【如何专业戒色】才行。专业戒色可以从以下6个方面去完善自己：

1.断意淫的方法

2.情绪管理

3.遗精频率控制

4.警惕意识

5.养生意识

6.学习意识

有戒友建议大家不要迷信我，这点我还是比较认可的，我曾经在文章里讲到过，我不是什么大师我也不想做什么大师，我不需要任何盲目的崇拜，我只是一个普通的戒友，一个戒色前辈，分享经验只是希望能帮助到大家，仅此而已。你夸我两句，我也不会骄傲自满，你骂我两句，我也不会感到愤怒，我会一直保持一颗谦卑奉献的心，为大家服务。如果你相信我，来咨询我，我一定会给你我最好的建议。如果你不相信我，也没关系，戒色吧的高人很多，你也可以去咨询他们。但是迷信任何人都是不可取的，要信就正信，建立在正知正见上的相信。好的戒色文章可以给你很多启发和启示，但最终的路还是需要你自己去走，自己去独立思考和总结，师父领进门修行在个人。当你戒色入门后，就要靠自己努力去修觉悟和定力了。很多戒友拒绝学习前辈经验，他们想靠自己去戒色，他们的想法有一定道理，但是成功者基本都是善于学习阅读之人，前辈的经验可以让大家少走很多弯路，就像一位指路向导一样，一开始就给你指明一条正确的道路。如果你拒绝前辈的经验，那无疑对自己是一种损失，靠自己摸索会很艰难。我之所以戒色成功，也是吸取了很多人的经验和教训，一直在不断学习前人的知识和经验，然后结合自己的体验和研究进行独立思考，从而发现了戒色成功的本质。有很多人不愿意学习，其实就是心浮气躁，静不下心来，还是一味地强戒，结果可想而知。

有老戒友回戒色吧看看，发现我还在，然后他说了一句：飞翔，你怎么还在啊？是啊，很多老戒友都离开了，有的人是失败了离开，有的人是成功了离开，有

的人虽然没有完全成功，但已经很少破戒了，这样的人很多也离开了，回归了正常的生活轨道，不再关心戒色了。我其实也可以离开，我做的事情完全是公益性质的，没有一分钱的收入，我把帮助别人戒色当作一份伟大的事业在做，虽然是零收入，但我做得很开心。写了这么多文章，回答了这么多的问题，如果按正常规律来看，应该早就厌倦了，但我之所以留下来，就是因为我发愿要帮助更多的人，仅此而已。如果你是资深戒友，一定会发现很多红极一时的咨询帖都沉了，因为回答者已经离开戒色吧了，刚开始回答会有成就感和新鲜感，回答多了则会产生厌倦感，从而心生退意。真正能在戒色吧留下来的回答者，基本都是有愿力之人，真正愿意奉献自己的人，不求名利，只为帮助更多的人。戒色吧之所以能有现在的良好氛围，就是有一群这样的人在无私奉献自己。希望更多的戒友能成为奉献者，成为无私的奉献者后，你会发现你的人生会更有意义。你也会变得更加豁达和充满正能量。

最后总结下：

大家可以学习我的文章获取经验，可以相信我，但不要迷信我，也不要盲目抬高我，我就是一个普通戒友。另外，我虽是信佛之人，但我不会在我的文章里专门推荐佛教，如果那样做，则会引起很多新人的反感，不利于他们戒色。对于有佛缘的戒友我会在答疑里说到佛教，也曾经说过放生，但只是针对信佛的戒友说的。如果你不信佛也没关系，从传统文化、中医养生、专业戒色这三个方面一样可以戒色成功。我的文章主要就是从专业戒色这个角度去阐述的，我走的就是专业戒色这条

道路，在大量的真实案例基础上进行研究工作，研究手淫的具体危害，研究戒色规律和破戒规律，研究恢复之道，研究戒色后会遇见的各种问题。这几个方面就是我的主要研究方向。通过大量真实案例的比对和研究，让我发现了很多道理，所以我才会写文章把这些道理和大家做一个分享，希望能给大家带来有益的启示，希望大家戒得更专业更到位。

下面分享2个答疑案例：

【我手淫史 6年 频率也比较高（应该是很高。。） 而且有强迫症 手淫给我带来很多不好的影响 我也深刻了解到过度手淫的危害 决心要有所改变 但是我还是有些疑问。

咱贴吧的宗旨是婚前禁欲 婚后节欲。 我想问的就是 手淫和做爱都是伤身体的 手淫会成瘾 做爱就不会么？（同样也会吧）

为什么婚后的适量做爱可以 婚前的适量手淫就不行呢？ 做爱可以节制 手淫很难？？】

答：手淫和做爱都伤肾精的，做爱也可能会导致上瘾，也会导致肾亏。所以尽量在结婚后保持节制，并且学会养生之道，不可贪欲毁身。

第2个问题，想必很多戒友都想知道，为何要婚前禁欲，为何不说婚前就节制

呢。

戒色吧之所以倡导这个观念，是因为以下三方面：

1.源自道德层面的考虑，是和传统观念相接轨的。

2.就是避免婚前放纵，以免未婚先废，应该把最好的自己留到结婚后。我在戒色吧这么久，看到未婚先废的戒友相当多，家里催着结婚，但自己性功能已经不行了，早泄阳痿，勃起困难，这种事情也不好和女方说，一说人家就要提分手了，弄得自己很尴尬。有的戒友不仅性功能不行，甚至一身的病，一身的不适，这样的身体走进婚姻，会比较尴尬。

3.第三点很关键，其实戒色是一项修炼，为什么要婚前禁欲？这个道理其实和驯服野马是类似的，就是婚前要学会降伏心魔，心魔就像野马，婚后才能驾驭这匹野马。过程就是：先降伏再驾驭！如果你从来没有降伏过心魔，那就谈不上驾驭，那就无法真正做到婚后节制。也就是说，你婚前戒色成功了，降伏住心魔了，婚后才有望做到真正的节制。否则你从来没有降伏过心魔，婚后也是极有可能废掉的。记住了：是先降伏后驾驭！如果你降伏不了心魔，那么婚前婚后都有可能会废掉。我们要做欲望的主人，而不是做欲望的奴隶，做欲望的奴隶下场会很惨！

分析：中国的皇帝只有2个人活到了80岁以上，一个梁武帝，信佛。一个乾隆，提倡“色勿迷”。皇帝一般也不需要手淫，后宫女人那么多，但皇帝为什么短寿

呢？就是做爱太多了，皇帝看的是中国最好的医生，吃的补的是顶级的食物，但即便这样的生活条件，很多皇帝在20多就挂了，就是过不了女色这关。很多人先天体质就弱，然后欲望却很强，这样伤肾，没几年就会被疾病缠上。所以即便是结婚后，我们一定要注重节制之道，否则很多人一结婚，做爱很频繁，结果身体也垮掉了。对于已经结婚的戒友，如果你身体出现了很多症状，那么你就应该要学会戒色养生了，可以和老婆好好沟通一下，把身子骨养养好再节制过性生活，不可贪图一时之快把自己给废了。我看很多中医医案，那些古代名医大都会要求病人禁欲一年，再配合吃中药调理，这样才有望彻底康复。否则上补下漏，永难痊愈，即使暂时痊愈了也容易复发。三分治疗，七分养生。养生里面就包括戒色保精。结婚的戒友必须和老婆沟通好，以免引起误解，引发家庭矛盾。如果你老婆比较体谅你也比较理解你，那就好办了。

【继续请教翔哥，是否应该把戒色始终放在第一位，是否该有这个态度？这三个月来不断学习翔哥的帖子和案例贴，我始终把戒色放在第一位，因为我感觉这牵扯我的外貌自尊和生命。我每天回来吃晚饭必须要学习戒色文章，三个月我已经做了三本笔记，但我不清楚是否有些过火，还是就该有此态度？请翔哥解答】

答：恩，你的问题曾经有人提出过。我们应该每天抽空学习和复习戒色文章和戒色笔记，持续提高觉悟，并且保持高度警惕。但我们也不能在戒色上花费太多时间，以免影响到正常的生活和学习，自己可以做个安排，比如每天学习戒色文章多久，比如1-2小时，做个时间安排，合理分配精力。　在不影响正常生活和学习的基

础上，我们可以多看看戒色文章和案例。但也不要把自己搞得太累。你进步非常快，如果你觉得很累或者影响你学业了，应该注意调整。加油！

分析：关于我们和戒色的距离，应该是不近不远。大家戒色，也不需要一天十几个小时都泡在戒色吧，那样久坐久视，对恢复很不利。但你心里应该有戒色吧。每天都应该上来感受下戒色的氛围，然后多看看案例，多鼓励多帮助新人，你传播正气的同时也是在强化自己的正能量。当然也不一定要每天都上来，如果实在不方便，也可以把戒色笔记本拿出来复习，所谓温故而知新。我现在的时间安排，一般是白天用手机上戒色吧看看，应该有十次左右，每次就几分钟，看看案例，然后回答几个问题。然后晚上回家答疑1个小时左右，当然我还要做图片和构思文章。我不会把自己搞得很累，太累就容易起退心，所以我很注重劳逸结合和时间管理。高三党在戒色的同时，应该要更注重学业，高三这一年很辛苦也很重要，应该把更多的时间和精力分给学业。

另外，还有的戒友走了极端，断网断手机，他把破戒的全部原因都归咎为电脑和手机里的诱惑，从来没有在自己身上找原因，很多人即使断网断手机依然会破戒，因为破戒有时并不需要外在的诱惑，通过自己幻想和回忆即可导致破戒，还有的人则是情绪破戒，并不是诱惑破戒。我的意见还是：要戒色成功，一定要提高觉悟。否则是无法降伏心魔的。我们戒色，应该要控制上网的时间，避免沉迷网络染上网瘾，但是一个人断网断手机，很多第一手的戒色文章和戒色资料就看不到了，对于提高觉悟是不利的。

下面步入主题：

这季就2个主题：再谈破戒和21点揭示的戒色奥义。

戒色吧现在很多帖子都是破戒帖，占了很多，每天都能看见破戒帖，在破戒帖里能看见前辈的鼓励和指导，其实破戒是好事也是坏事，坏事是你暂时戒色失败了，好事就是积累了一次失败的经验，当你学会从失败中总结经验和教训后，你就会戒得越来越好。

在戒色吧，一般会发现2类人：

1.越戒越好

2.越戒越差，甚至放弃

越戒越好的戒友，基本都是善于学习，善于总结破戒原因的戒友，这类戒友有着良好的学习习惯，觉悟处在持续提升的过程中，这样一次破戒反而会让他的觉悟再上一层楼。他会开始注意导致破戒的原因，会戒得越来越精，比如有的戒友情绪破戒了，他下次就会意识到情绪管理的重要性，就会很注意及时调整自己的情绪。当他出现不良情绪了，他就意识到接下去很可能就会破戒，所以他会马上提高警惕并且调整好自己的情绪。这其实就是【破戒的收获】，所谓吃一堑长一智。而第2类戒友，基本都是强戒型的，或者只学了几篇戒色文章就以为自己可以了，其实要成

功，必须持续学习持续提高觉悟，并不是看了几篇文章就能成功的。这类戒友也主要靠热情戒色，当破戒发生，戒色的热情就会消褪，然后就如强弩之末，一鼓作气，再而衰，三而竭。再也找不到当初的戒色感觉。的确，破戒会掉士气，掉热情。但有句话是这样说的：失败可以让一个人气馁，也可以让一个人变得更强。那些杀不死你的，只会让你变得更强大。我主张理智戒色，不要靠一时冲动的热情去戒色，否则就是三分钟热情，一破戒马上就失去信心。我们应该保持理智，养成良好的学习习惯，就像每日刷牙一样自然，让觉悟持续提升才是关键。姚明不是一个晚上长到2米26的，你要戒色成功，必须注重积累，不断复习不断反省，不断总结不断做笔记，有的戒友对于我说的话，他听进去了，然后觉悟提升非常快，很多问题他都可以替我解答了。学习戒色文章我们更要注重吸收率，否则看了以后什么都不记得，那就等于白看了。

好的文章和好的书籍应该反复看，你这个月看这篇文章和下个月看这篇文章，感觉是截然不同的。对于这点我深有体会，第一遍看文章收获很有限，但过段时间再看，又会有新的发现新的领悟，再过段时间复习，又会掌握到新的知识。当你反复看过很多遍了，你就会发现自己真正吸取到了文章的精华。

对于有的戒友来说，破戒就是一块跳板，通过这块跳板，他能跳上更高的戒色层次，从而越戒越好。而对于另外一些戒友来说，破戒就像沼泽，越破戒越不行，到最后就干脆放弃戒色了，选择了逃避，甚至有的戒友破戒后会跑到戒色吧来拉人下水，说什么你们戒不掉的，或者直接发黄图诱惑大家破戒。这类戒友其实就是做

了叛徒，成了心魔的傀儡，成了心魔的传话筒。他们的想法我很清楚，无非是我戒不了，你们也休想戒掉，要废大家一起废，我好不了，你们也别想好。对于这类戒友一般都及时删帖，以免影响大家戒色。这类戒友应该好好忏悔下，回头是岸。

说句实话，我成功之前也破戒过无数次，当然那时我根本没有学习意识，觉悟很浅薄。那时我就强戒，最多28天。后来我通过学习觉悟上来后，很轻松就突破了1个月，然后就越戒越好，突破半年一年，到后来我已经不去算多少天了，我记得何时开始戒的就够了。要戒色成功，破戒基本都是必经之路。

说个励志故事：

在爱迪生发明灯丝失败了一万次的时候，助手们想放弃，投资人想撤走剩余资金，他陷入了绝境，他沮丧地快要挺不住了，就在这天晚上，他梦见了妈妈，听到妈妈的笑声，“妈妈”爱迪生扑上去，妈妈紧紧地将他抱在怀里，爱迪生像孩子似地哭个不停。第二天早晨醒来时，他耳边响起妈妈的声音：“再试试看”。爱迪生又继续废寝忘食地投入实验，仍然是一次接一次的失败，一直到一万四千次实验时，他成功了，用钨制成的灯丝达到了理想中的一千小时。

这是一段故事摘抄，告诉我们一个道理：不断尝试，不要害怕失败，要从失败中学习增加经验，不断完善自己，这样才可能最终接近成功。当你养成良好的学习习惯了，根本就不需要失败那么多次，当你戒色入门后，有了一定的觉悟后，突破半年其实很容易，之所以以前失败那么多次，都是因为戒色没有真正入门，还是门

外汉，当你真正把握了戒色成功的真谛后，那么觉悟就会突飞猛进，戒色天数也会突飞猛进。戒色吧的确有部分戒友觉悟长得奇快，这部分戒友就是善于学习善于总结之人。觉悟上去后是什么一个感觉呢？我可以告诉你，打个比方，当你还是小学一年级时，做一年级的数学题你会觉得有难度，当你大学时，再回头做小学一年级的数学题，简直就是小儿科。这就是觉悟提升的直接结果。当觉悟达到了，再回头看一切，就会觉得异常简单明了。但是，如果你觉悟一直上不去，那么就难以获得戒色成功。

对于一些老戒友，我提出的忠告就是：不要离开戒色文章，不要放松警惕！当你戒了1年以上或者2年以上，更不应该放松警惕。很多老戒友犯的错误就是，以为自己戒了这么久了，不会再破戒了，殊不知，只要放松警惕，不管戒多久都会破戒。警惕的螺丝不能松，否则戒色大厦将会轰然倒塌！当进入戒色稳定期后，很多人就放松了学习，放松了警惕，这样就给了心魔可趁之机，破戒就在所难免了。破戒后才会醒悟过来，悔恨自己大意失荆州。一般进入戒色稳定期后，意淫就很少了，很多人自然就放松了警惕，意淫少，不代表意淫就彻底没了，心魔一直在找反扑的机会，当你警惕松懈时，就是心魔的可趁之机。所以，我们戒色必须每天都要保持警惕，保持在先知先觉的状态。当警惕的螺丝出现松动时，我们应该及时发现并且上紧警惕的螺丝。这样戒色战果才可以保住。

戒色神力来源于学习！学习提高觉悟，觉悟战胜心魔！这三句话就是戒色成功的真谛！

保住戒色战果的根本在于警惕！严格来说，警惕意识也属于觉悟范畴，之所以分开来讲，就是为了强调警惕的重要性。

当你觉悟达到了，戒色成功将变成可能，相信我的话。加油！

下面谈下21点揭示的戒色奥义。

大家可能会对这个题目感到疑惑，21点是什么意思？其实我说的21点就是一种纸牌游戏，国外叫black　jack。不用我说，相信绝大部分戒友都应该玩过这个纸牌游戏，这个纸牌游戏非常容易上手，一般几分钟就能学会，极其简单。但这个简单的游戏要玩好却很难，我从这个纸牌游戏里悟到了戒色方面的道理，这季和大家做个分享。

21点的规则有讲到，在要牌的过程中，如果所有的牌加起来超过21点，玩家就输了——叫爆掉(Bust)，也叫爆牌。

其实21点就是爆牌的临界点，同理，我们每个人身体上也有一个出症状的临界点，每个人的临界点都不同，有的人体质好，生活习惯好，这个临界点就靠后，而有的人天生体质差，又不爱运动，这类人出症状就会比较早，也就是撸爆了。连续几天撸管或者一天多次撸管，这种情况就相当于21点的连续要牌，连续要牌爆掉的可能性是非常大的。连续撸管，出症状的概率是很大的，而很多人之所以连续撸管，是因为一次没爽够或者被瘾控制，身不由己，一破戒就是连续撸几次，这样出

症状的可能性就很大了。我们要做的就是远离那个出症状的临界点，一方面就是坚持戒色，另外一方面就是注意养生之道，这样就能远离那个出症状的临界点了。不仅撸管会让你滑向那个临界点，熬夜久坐等不良生活习惯也会让你滑向那个临界点。过了那个临界点，就会出症状。

21点的规则是，越靠近21点就越好，超过21点就爆掉。而我们戒色则是越远离临界点越好，越靠近临界点则越危险。

撸爆的戒友是极多的，因为他们不知道身体有那么一个点，也就是出症状的临界点，他们一发不可收拾，被瘾控制，疯狂撸管，结果没多久就会被症状缠上。体质差的人，出现症状比较早，体质好的人，症状出现会晚一些，但只要沉迷撸管，出症状就是必然的，只不过有的人是暗疾，表面上看看没事，但只有他自己知道，身体已经有了各种不适。还有的人属于后知后觉之人，已经有很多症状了，但他因为无知愚昧，从来没往撸管上想，还以为是其他什么原因导致的。当他看到戒色文章后，才恍然大悟，原来是这样，这么多年身体的各种不适，原来是撸管导致的，这时候他才醒悟过来。

21点要赢，必须冒爆掉的风险，特别在16点17点时，这时候要一张牌很可能就会爆掉。而我们戒色，最高明的办法就是一次撸管都不要，因为撸管会上瘾，你要一次就会导致连续要，这样就会引发一个杯具性的结果，那就是：你撸爆掉了！被症状缠上。

还要说明一点的就是，意淫也是在要牌，意淫也会导致爆掉，意淫后出症状的戒友也是非常多的，看过我以前文章的戒友应该知道意淫是暗漏这个道理。所以我们戒色，一定要克服意淫，过了意淫关，戒色就容易很多了，基本就成功了一半。否则即使你深知所有撸管的危害，但无法克服意淫，那也不可能会戒色成功。

我以前比较无知的时候，也是疯狂撸管，爆掉过无数次，但那时候没有高人点醒我，也没有人告诉我戒色知识，我那时就是井底之蛙。当我通过不断学习觉悟上来后，再看看以前无知的我，我觉得很杯具也很可怜，那时的我，撸得疯狂，戒得盲目，结果就是无数次的破戒，无数次的失败。我那时试图在找一个动态平衡，我相信很多戒友都有这个想法，就是希望自己能在撸管和出症状之间找到一个平衡点，就是既能撸管，但又不出症状。后来我发现要做到平衡是极难极难的，因为撸管有高度成瘾性，会导致你连续要牌，最终就是爆掉的结局，等你爆掉后再戒，其实只有弥补之功，没有预防之力了。有部分戒友的确能做到一周一次，但他无法克服意淫，他在意淫上漏掉的更多，而他因为无知，根本不知道，还以为自己控制得很好。没过多久，他就会发现，他被症状缠上了。

21点玩多了，自然会有爆掉的经历，撸管时间长了，自然会滑向那个临界点，结果就是撸爆了，常在河边走，哪能不湿鞋。我看很多戒友的案例，都是撸管前几年没事，然后从第3年或者第5年开始，症状就慢慢出现了，有的戒友去年还好好的，今年症状一下都爆发出来了。量变产生质变，伤精到一定程度，自然就会出症状，没有人可以逃得掉！精少则病，牢记药王孙思邈的这句话，永远不会错。

撸管爆掉的过程和玩21点爆掉的过程是非常相似的，当你连续要牌，等待你的最大可能就是爆掉。真正玩21点的高手，他会算牌、记牌和算爆掉的概率，但即便这样，他也有失手的时候，但是撸管则不同，你不撸管，就不会因为撸管爆掉。就像你拒绝玩21点，你就不会爆掉一样。你如果想玩，就很容易爆掉。最高明的做法就是：拒绝再玩，拒绝再撸！再也不会因为撸管而爆掉！

最后总结3句话：

1.你不撸管，就不会因为撸管爆掉。

2.你一旦开始撸管，爆掉的可能性就会极高。

3.拒绝再撸，自觉远离那个出症状的临界点。

这季推荐1本书：

《西藏生死书》 索甲仁波切著

相信有些戒友应该知道这本书，我花了5天看完了这本书，这本书加深了我对佛教的理解，也加深了我对生死的认识，的确是一本很有启示意义的书，一下打开了我的视界。看完这本书，我又看了《中阴闻教得度》，看完这2本书我才发现我以前对于死亡的认识是多么肤浅，以前我是逃避死亡，比较忌讳死亡。看完这本书，让

我对死亡有了一个全新的认识和理解，也知道了应该如何面对死亡的降临。即使是无神论者，也是可以看看这本书的，因为里面讲到了临终关怀，这部分内容是很有教益的，它可以让你在面对死亡时有一个正确的态度。当我了解索甲仁波切的时候，发现有关于他的性侵事件，具体真实性也无法考证，可能是假新闻，也可能是真实的。不过，这并没有影响到我对这本书的喜欢，在我眼里，它就是一本很少见的好书。在这季推荐给大家，有兴趣的戒友可以买来读读，应该会给你带来很大启示。

【第四十季】再谈失眠和频遗、滑精等新人常见问题的应对方法及长久戒色的奥义

最近段时间赶上年反复，伸长了脖子指望老师的新季给力没望到，只等到一个视频图片集。因为有飞翔带路，我们这批左右时间一起戒的人有几十个戒友戒断百天，不少伤精并不严重的人都结婚了，虽然有些人又破了戒，但他们勇敢的爬起来，继续紧跟飞翔老师的戒色步伐，又戒断百天以上了。

戒色吧有飞翔老师真是大家的福音。说起来我们还算是幸运的了，有好榜样，有正确的方法，飞翔老师可是自己摸黑领路呢。固肾功和断念口诀等等都是非常好的戒色养身方法，简单、实用、有效。戒色是在身心恢复前禁欲（戒手淫，戒意淫，戒房事得和爱人商量好，把身体养好了再有节制的行高质量的房）

虽然学生我离开戒色吧和戒色论坛了，可还是有不少新戒友每天加我咨询，而且都是重复提类似的问题，原来在戒色吧每天平均7、8个人，现在每天也保持在2个人左右，如此大的咨询时间量让我很难受（再次体会到飞翔老师的辛苦，回个贴，发张图还常被百度抽风抽掉，嗨）。春节前溜号的计划一拖再拖，眼瞅着马上就要过年了，老师的40季还没发出来，赶紧出个抢先版把近期戒友问得最多的问题回答下，并把学生戒了一年的心得拿出来分享，愿戒友们早悟道戒断，早恢复精、气、神，早点把身、心养上去，做中国龙不做东亚病夫，强身健体

。

其实戒色不用这么痛苦，要简单快乐的恢复身、心健康，除了飞翔给大家的纵欲＋熬夜＋久坐＝完蛋的公式，再给戒友们一个快点恢复的公式：禁欲＋养身＋乐观。

许多前辈戒了几年，不注意养身，心态不乐观，身体还是很虚，情绪没调整好，还容易出更大的问题，比如：焦虑、强迫容易引起遗精、尿频、尿急，抑郁容易吸烟伤身、面黄肌瘦、厌食等。我是无神论者，但就算是有宗教信仰的更应该乐观呀，慈悲本身“慈”就含有乐观的成份。

认识到位的，尽早脱敏，别总想着这事，把时间和精力移情到正事上去。

许多戒友在恢复时会有段时间想死，这是后悔的正常现象，学会调节好自己的情绪，推荐方法1.边做固肾功边向家人鞠躬道歉；2.放生积德化业（这点向小土豆吧主请教）就我咨询过的案例来看，通过忏悔过好生死关是道坎，许多戒友一后悔又通过破戒来发泄一下，无异于饮鸩止渴。

抢先版，想到哪说到哪吧。失眠有相当多的戒友问过我怎么办。许多戒友辛辛苦苦戒个几十天，因为失眠难受不知道怎么处理又破戒是件很遗憾的事。这里给几个方法供失眠的朋友参考。

把戒色吧飞翔老师的精品贴下到手机里，睡不着时学习一下，看着看着就睡着了，还能增强戒色定力，学到飞翔老师的知识，一举几得，何乐不为？

失眠的戒友还可以放点轻音乐，眯着眼养神（不意淫，做到念起既断）如果披衣起来打座念弟子规也可以。

还有个预防方法效果非常好，就是睡前一小时（注意不要一运动完就睡觉）做200个以上固肾功，完了洗热水脚，按摩下脚掌又更好。然后散会步，身心尽量放松，不去想让大脑受刺激的事。有的戒友问：“我运动了两天怎么没见效果呀？”贵有恒，何必三更睡五更起；最无益，只怕一日曝十日寒。运动一两天就有很大的好转不可能，又不是仙丹，坚持一两个月，每天坚持个把两个小时，飞翔和老彭都推荐众戒友没恢复前以轻运动量的为好，如：站散步、站养身桩、下蹲（不是马步冲拳，马步冲拳有许多弊端）固肾功、八段锦、叩齿、甩手为首推活动。大家开始不用急，我当初一天做30个下蹲都很难坚持，一年坚持下来，现在每天的基本运动量是：固肾功540个，下蹲30个，散步是饭后最少半小时（大家可以搜下暴走妈妈），俯卧撑34个，叩齿、甩手不计，大家可以找小土豆呵呵哈组队运动。许多戒友急于求恢复，听信广告宣传的出了钱病却更重了，牛皮癣吧有两个大吧既然还是专门卖药的骗子。俗话说是药三分毒！飞翔老师还专门出了一季，明确指出：药补不如食补，食补不如动补。坚持运动才是快速恢复的王道！据我认识的戒色前辈，相当部分没恢复的都不能坚持运动，气血虚，身体也跟着一瘸一拐、跌跌撞撞的，既使禁了几年欲，因为不注重养身和心态调节，情绪管理方面，还是一身的

病。

睡前用双手握拳，轻捶小腹效果也非常好，我天天坚持。

俯卧撑做两种最基本的就很不错了，贵在坚持！不要去追求有多少种做法，拉伤了韧带还得不偿失，本来运动是件好事的，结果搞得花里花俏的还伤害自己。

光明蜘蛛师兄推荐的十谷米粥倒是可以常吃。

纵欲无论从中医、西医、心理医生来说，实际上都是有害的，可惜的是社会上太多砖家，披着一层白衣，戴着砖家的帽子，高举着无害论的招牌招摇撞骗，害了无数戒友。

身体恢复前把烟、酒都戒了，恢复更快的。有不少戒友因为恢复慢找我咨询，我都劝他们先把这两个戒了。很奇怪的是，现在抽烟的女性也多起来了，我原来咨询过的女戒友，大半都是烟民，戒了配合坚持运动，身体恢复得非常快。

过量运动也不科学，过犹不及，切记，适度运动是最好的恢复良药。

戒色，最终要靠自己，老师的方法再好，再全面，终究要自己琢磨悟道，熟练掌握属于自己的断意宝剑才行。好比老师一把巨型的圣剑，你可能没这么大的力气施展和挥舞用来斩淫魔，但你完全可以有一把自己小巧灵活的利剑！常磨砺宝剑的

锋芒，才能又快又准的斩淫魔于马下。

飞翔老师早期最经典的三张戒色图片，让学生悟道。

人，要有点精神，有点骨气，有点志气！像竹石一样，咬定青山不放松。

戒网瘾不用说了，我也专门写过一篇如何戒网瘾的贴子，还做过三期讲座。许多戒友就是因为沉迷网络而破戒了。

黑豆、黑芝麻、黑木耳、核桃、山药、红枣等食品大家可以多吃，养身。

中医：最好25分钟起来活动一下；

西医：最多50分钟必须起来活动一下，一天最多坐10小时；

心理医生：人的注意力一般只能集中20分钟左右，久了必然会疲倦。

下面谈下戒友问得最多的另一个问题：频繁遗精的问题。

其实许多戒友心里面一定明白，自己意淫断不了，白天意得太多了，晚上就非常容易遗精。伤精伤得重者，精关不固，又不坚持做固肾功，也容易遗精。还有的喜欢用被子蹭下面打擦边球也容易遗精。久坐更是容易遗精，改掉这些不好的习惯还会频繁遗精的话，就要具体问题具体分析了，比如心情急躁、焦虑或者其他不常

见的原因都可能是频遗的原因，本身身体就虚了，再频遗是很伤脑筋。没关系，找到原因，改掉就是好同学嘛。毛主席都犯过错误，更别说我们普通人了是吧。

这里再教大家一个绝招，当然前提是禁欲，不然再好的办法都不能治遗精。我用这方法已经一百多天没遗过了，300天反复都没遗！这法子我还教了许多戒友，他们照着做也一直没遗精了。就是快遗或者念头起了赶紧将意念集中在尾椎骨上，同时缩肛，纵使闭气（宝瓶气）效果又更好了，大家可以自己多练习，多做笔记，多总结适合自己的方法。

其余什么生殖器、身高、鼻炎、慢性支气管炎、牛皮癣、尿毒症、脱发、口臭、自闭、自卑、焦虑、社恐等等通过戒色都能好，成功案例举不胜举，飞翔老师原来发的贴也多次提到，就不一一再回答了。大家要跟着成功戒断恢复的前辈学（如飞翔、光明蜘蛛等）戒色之路会事半功倍，恢复也快，不用绕大弯子了，也不用摸黑赶路了。

再说下破戒方面，2012年春节开始戒的我这批，现在有几十人戒断离开了戒色阵营（我也马上要溜号了）中间也有相当多的人破戒，但是我们要坚信，自己一定可以戒断恢复健康！破戒了多散步，活动开气血（推荐泡红枣＋桂圆＋够纪等原料的养身茶）破戒并不可怕，破了不能白破，一是要有惩罚自己的手段，记得住教训（如罚自己一天不能坐，罚自己一个月不准上网，罚自己每天加100个固肾功，罚自己帮家人洗衣服，罚自己半个月吃全素都是非常好的办法）教育为主，惩罚为辅。

找到破戒的原因，改正就是了。许多戒友破戒后很好的忏悔思过，然后加固自己的防色盾牌，又坚持运动，加上伤精不重，恢复比我还快，溜号比我还早。

最后说下如何保持长期戒色？看起来是个很难的话题，其实说开了也不难。给大家一个公式：记住痛苦（大家搜下犹太人记住痛苦的方法，我是每天早上醒来先回忆下过去的痛苦）＋及时断念法（四步曲什么的下念头复习一便）＋转移就OK了。许多人不懂乱说！让人很气愤。比如：戒越久念头越重－－－简直是最大的玩笑，中医精满不思淫，意思是元气养足了根本就不会动念头！就拿我自己亲身经验来说，过了100天欲望反复后，念头就小了很多，200天反复后基本就没什么淫念头了，300天反复都没遗精，关键是要戒意淫，断念要断得快！

有不少戒友问我，是不是戒到我这份上就不用担心破戒了？这点呢，我用两个戒色后差点破戒的事情来回答。一次是和客户出去玩，这丫叫了双飞，还边看片，声色犬马及环境刺激下，我下面也跟着起反应硬起来，吓得我赶紧借故出去了，我想要在房间里面再多呆阵子我保不准会跟着完蛋；还有次和女朋友聊天，她不断暗示我要结婚了，当时装作不懂，回去后心情很坏，自己戒了有段日子了，没有完全恢复（这里提醒伤精轻的，不要以为破几次没事，自己身体好吃得消，要知道每破戒一次身体的基能点数都会下降一分！）估计还得养个一年半载的才敢结婚，结果越想越气急，就坐着上网看新出的电影，里面有H镜头也没跳过去，还看到晚上快12点钟才不情愿关机，当时就感觉很危险了，连忙运动了一个小时（下蹲，固肾功，俯卧撑什么的）还是念头频起，搞得我晚上睡觉都非常小心，把手放出被外，边听

儿歌，提高警惕才睡的。

戒色是个系统工程，伤精轻的百天或者半年就能恢复，伤精重的估计得花个一年半载乐观养身了。过去伤害自己这么重，妄想着一下子吃什么灵丹妙药就恢复健康不可能！你骗得了别人骗不了自己的身体，我是做好了再养个一年半载的准备，等身体全恢复了再戒百天后结婚生子。家里催也没办法，自己的身体自己最清楚了，万事万物都有定律法则，欲速则不达。

好了，不扯了，祝大家春节快乐，早点恢复身心健康，做一个对社会有用的中国人！差点忘记回答一下恋物、GAY、女同等性取向扭曲的问题了，戒色＋思想正气教育，心理学上用认知行为疗法、厌恶疗法和系统脱敏法效果比较好。

推荐书：犹太人智慧枕边书，这本书能帮你戒烟，清华厨神张立勇，当下的力量，家为什么会伤人，超越自卑，自控力。

【第四十一季】控遗之道详尽篇

前言：

戒色吧不少戒友都会分享自己的撸管经历，分享经历很好，能够给别人以警示和启迪。但分享放纵经历时，要注意避免涉及细节，因为那些暴露的文字容易让人产生邪念，从而导致破戒的发生，有的戒友看着看着就硬了，有的戒友看着看着就漏了，有的戒友看了以后久久不能平静，因为勾起了他自己的放纵回忆。所以我们在分享自己的经历时，要淡化放纵的具体过程和细节，应该突出撸管的危害。这样既可以起到警示的作用，又不至于让人看了产生邪念。

寒假和过年放假是破戒高发期，吧里的破戒帖子明显增多了，有的戒友甚至一天一次或者一天多次破戒，搞得自己很无奈，发帖叫救命，他自己就像失控的飞机，知道要坠毁，但自己就是无法控制心魔，无法克服撸瘾。想当年我做学生党的时候也是如此，平时上学还好，一旦周末或者放假就会连续破戒，根本就不是心魔的对手。心魔最喜欢在你无聊时出来考验你，如果你走的是强戒路线，那肯定完蛋，因为强戒的人，觉悟并没有实质提升，注定是失败！戒色成功=觉悟高加警惕强。这就是我总结的成功公式，如果你一味强戒，那么等待你的只有失败，破戒倒不是可怕的事情，关键是从破戒中汲取经验教训，这样下次才能戒得更好。而有的戒友破戒后从来不反省，也不忏悔，也没有总结经验教训，这样只会越戒越差，越戒越没有信心。冬季破戒的恶果是加倍的，因为冬藏精，冬季收藏得不好，就会影

响到来年的身体状态，而且冬季破戒，出症状的概率也是相当高的。大家即使在冬季破戒，也一定要注意避免连续破戒，连续破戒太伤了。只有觉悟提高才有望战胜心魔，大家每天都要提醒自己：一定要千方百计提高自己的觉悟！提高觉悟就像练级，级别到了，才能和心魔大BOSS抗衡。否则免谈！只有被虐的份。

有好几位戒友问我，到哪去找戒色文章，想让我每期推荐些戒色文章。我当初戒色，是从精品文章开始看的，所以我推荐初戒者应该多把精品分类的文章多看几遍，多做笔记，多思考多总结，然后要多复习，温故而知新，这样觉悟就会慢慢上去了。如果你有很强的学习能力和悟性，你的觉悟提升会很快的。对于好的戒色文章，应该反复看，并且尝试记忆重点句子和段落，这点也非常重要。对于前辈经验的帖子，应该更加重视，因为这是前辈实战的总结，并不是泛泛而谈，有很强的针对性和指导意义。在看戒色文章的同时，也可以多看书籍来提高觉悟，我现在基本都是看书提升觉悟了，觉悟提升才是戒色的王道。

上季我有讲到戒色成功的时间标准，我说的是半年或者一年，有戒友就说戒色论坛的标准是三年算成功，半年是不是太短了。其实半年还是三年，两者并不矛盾。戒色论坛的三年标准是比较保险也比较稳妥的标准。而我说的半年标准其实是对上根人说的，中根人则需要一年左右，下根人可能需要两年以上。打个比方，初中3年数学，一般人要花3年才能学完，当然如果专攻数学，排除掉其他科目的话，也不需要3年。而有些上根人，就是天资聪慧异常之人，可能半年就能把3年的数学全部学完，甚至他还会觉得“吃不饱”，还想学高中乃至大学的数学。这其实就是

根器的差别。

有些戒友提高觉悟像爬楼梯，而有的戒友提高觉悟是坐电梯，觉悟提升超快，常驻戒色吧的资深戒友应该会注意到此类上根戒友的存在。戒色吧就像个大班级，总有冒尖的学生，也总有悟性较差的学生，但只要你坚持学习，总是会成功的，就像龟兔赛跑一样，不要放弃，即使是下根人也是可以抵达终点的。

戒色成功的最关键标志就是：进入戒色稳定期，基本无意淫！

戒色稳定期是很多戒友梦寐以求的终极戒色状态，就像金字塔的塔尖一般，当你进入戒色稳定期了，基本就可以算成功了，只要你能保持足够的警惕守住戒色战果，那就可以算彻底成功了。上根戒友在半年左右即可进入戒色稳定期，戒色稳定期的最大特点就是：基本无意淫！甚至十几天都不会有一个邪念，处在非常稳定的戒色状态。这时候煎熬感会消失，根本就不会在意天数了。我那时是用了一年左右进入的戒色稳定期，进入戒色稳定期后，就不一定要天天学戒色文章了，但应该时常看看，然后要注意保持警惕意识。很多资深戒友进入戒色稳定期后，意淫极少，这时候他就以为不会再破戒了，从而放松了警惕意识，殊不知放松警惕就会导致破戒，不管戒多长时间，失去警惕就会被心魔钻空子。所以，警惕意识怎么强调都不为过。特别要警惕心魔的怂恿，怂恿你去试定力和试性功能。

不断学习提高觉悟，觉悟提高到一定程度，自然就能进入戒色稳定期，所谓水到渠成。之所以你能进入戒色稳定期，其实就是因为你的觉悟已经强大到可以降伏

心魔了，心魔就像野马，当你能够驯服这匹野马了，它就会变乖，就会变得稳定不闹事，意淫就会消失或者变得极少，但是即使完全驯服了的野马，偶尔也会发一回脾气，所以降伏后也要每天保持警惕。小心驶得万年船！

天下戒色是一家，戒色吧和戒色论坛其实就是一条战壕的兄弟，大家的观点可能有所不同，但动机是一样的，那就是为了帮助更多的人觉醒，帮助更多的人找回阳光健康的自己。说大点，社会是由人组成的，净化人也就是在净化社会，扬正气促和谐。戒色论坛的人来戒色吧发帖，我也表示支持，我有时也会去戒色论坛学习。大家团结一致，戒色大业才能越做越好。

下面步入正题，这季就控遗之道详细论述一下，具体如下：

关于遗精问题，我写过几季，这季再好好谈谈。如果把戒色比作一项运动，可以说是铁人三项。断意淫是其中一个专项，警惕意识也是一个专项，如何控制遗精也是一个专项，情绪管理也是一项，养生意识也是一项，学习意识也是一项。准确地说，应该是“戒色六项”。就像学生党的中考和高考一样，并不是只考一个科目，是考好几个科目，比如3加2或者3加综合等。这六个戒色专项，可以概括为一个词，那就是：总觉悟！就像高考的总分一样。

这季就控遗这个专项深入谈一下。

身体要更好地恢复，控制遗精频率就显得异常重要了。很多戒友虽然在坚持戒

色，但是频遗始终无法克服，结果就是漏垮了。记得有位戒友，戒色大半年，但是他频遗漏了大半年，以前还没有精索，漏了大半年，然后再去医院检查就有精索了。中医：久遗八脉皆伤！频遗是非常伤身体的，很不利于身体的恢复，频遗也很容易出现症状的反复或者加重。所以我们一定要严格控制遗精频率，控遗是可以单独分开来作为一门学问来研究的，戒友奥斯汀就在专攻频遗问题。我曾经也被频遗问题所困扰过，刚开始戒色，我并没有出现遗精问题，因为以前透支过重，所以戒了很久才恢复正常的遗精频率。有的戒友因为从发育期就开始撸管，所以从来没有出现过遗精，他根本就不知道遗精是什么情况。还有的戒友体质虚弱，在撸管的同时也会出现遗精困扰，简直就是双重摧残，双斧伐木，没多久身体就吃不消了，症状百出。

我那时为了控制遗精频率，也费了不少功夫，天天在网上查资料，查了几百页的资料，我那时研究的重点就是两个方面，一，是什么原因导致了遗精；二，有什么方法可以控制遗精。我那时有做遗精记录，每月几号遗精，几点遗精，遗精间隔，遗精时的具体细节都有详细记录，然后我就研究是什么导致了遗精，把可能的原因想出来，然后上网查，看看是否有案例和我一样的情况。然后就把一个个原因给找出来了，导致遗精的原因很多，必须要学会避免这些遗精诱因，这是非常关键的。这季再具体罗列一下：

导致遗精的因素如下：

1.白天意淫 2.白天劳累 3.喝酒 4.吃肉太多 5.吃补药 6.趴着睡 7.裸睡 8.晒被子 9.盖太厚太重

10.睡前打坐 11.内裤太紧 12.顶着或者夹着被子 13.艾灸不当 14.打坐意守下丹田 15.熬夜久坐 16.睡前喝水太多

17.运动过度 18.生病 19.肾亏无梦而遗（滑精） 20.饮食偏辣偏重 21.紧张（包括梦魇） 22.挤压（包括趴睡）

23.生气（导致气血紊乱） 24.受凉（包括吃凉食） 25.按摩穴位不当 26.炎症导致的遗精（属于中医肾亏范畴）

27.还阳卧（有不少遗精的反应） 28.睡前泡脚（水过热） 29.憋尿（易致遗精） 30.睡时使用电热毯或取暖器

31.睡前有过剧烈的运动 32.包茎包皮过长 33.思虑过度 34.回笼觉 35.失眠再睡 36.大量出汗

37.吃中药（特别是不对症） 38.长时间做足疗 39.黑芝麻吃多了

我16季总结了23条导致遗精的因素，这季添加至39条。其中很多都是我自己亲身体验，并且进行案例调查得出的结论。还有一些是根据戒友的反馈，然后进行分

析调查得出的结论。遗精问题是比较复杂的，也是因人而异的。比如两个人同样喝冷饮，可能一个回家就遗精了，另外一个却没有出现遗精，这就是体质和健康状况的差别。冷伤阳气，但有的人体质还行，还伤得起，所以没出现遗精，但有的人体质较差或者已经很虚损了，再一吃冷饮，马上就会出现遗精。有的人吃很多肉都没事，但有的人肉吃多点，马上就会出现遗精。还有的人临睡前热水泡脚就会出现遗精，但有的人怎么烫脚都没事。而且我还发现一个事实就是，每年人的体质和健康状况都会发生微妙的变化，可能去年你热水泡脚不遗精，但今年就可能会出现遗精。去年你运动一下午都不会遗精，今年可能稍微运动多点就会出现遗精。另外，遗精和季节也是密切相关的，很多人在春夏遗精很少，到了秋冬遗精就开始频繁了。很多人刚开始戒色，基本很少遗精，但戒到一定程度就会出现频繁遗精，给他带来很大的困扰。我们要更好地恢复，必须有一个稳定的遗精频率，如果一年12个月，每个月的遗精频率都少而稳定，这对于恢复是很有利的。我罗列的这些导致遗精的因素，很多戒友可能看了印象不深刻，只有当遗精发生后，才可能会加深印象。下次才能真正做到避免。

遗精一般分2类：

1.生理性遗精

2.病理性遗精

一般一月3次以内算正常。还有的文章说3次左右。如果你一月达到6次8次了，

或者连续几天都遗精，那就不正常了，属于病理性遗精。如果能把遗精频率控制在15天一次或者20天一次，已经可以算成功了。如果想更好地恢复，最好能控制在一月以上一次遗精。毕竟很多戒友的身体透支多年，出现了巨大亏空，一次遗精都伤不起了，一次遗精就可能让他难受好几天才能缓过来。这里再说说精满自溢，如果严格地说，是不存在精满自溢的，《圆运动的古中医学》里面就讲到不存在精满自溢一说，之所以有精满自溢，其实是对凡夫说的，凡夫色心一动，元精即化为浊精。修行高人，是可以突破遗精障碍的。而我们生在红尘俗世，诱惑太多，要真正做到“无漏”，难度是很高的。一方面你修心要做到位，另外就是要有明师传授方法。有的戒友会觉得浊精不好，其实浊精是很有营养的，富含多种营养成分，并不是垃圾。所以，浊精也不可随便泄露。对于浊精我们也要学会爱惜。

戒色吧里大多数的戒友都会遇见遗精的困扰，也许你现在没遇见，明年就遇见了。遗精后的心理调护也异常重要，很多人在遗精后都会出现破戒，因为遗精后容易出现思想动摇，也容易出现不良情绪，所以遗精后是破戒的一个高发期，我们在遗精后一定要注意调整心态，正确看待遗精，并且保持高度警惕，做好情绪管理，这样就能平安度过遗精后的那段时间。

中医一般把病理遗精分以下5类：（西医则归因于炎症表现，如前列腺炎等）

1、心肾不交型：表现梦中遗精、头晕、倦怠无力。此为心火亢盛、水亏火旺，扰动精室所致。

2、肾气不固型：表现滑精频繁，面色少华，畏寒肢冷。此为病久不愈，阳精内涸，气失所摄，精关不固。

3、肾阴亏虚型：表现为遗精、头昏目眩、耳鸣腰酸、失眠盗汗。此为房事过度，耗伤肾阴，干扰精室，致使封藏失职。

4、肝火偏旺型：表现为梦中遗精，烦躁易怒，胸胁不适，口苦咽干。此为肝火旺盛、火扰精室所致。

5、湿热下注型：表现为遗精频繁，或在排尿时精液外流，口苦或渴。此为湿热下注，扰动精室。

古人认为：“遗精不离肾病，但亦当责之于心君。”明代医家戴元礼在《证治备要?遗精篇》中说：“有用心过度，心不摄肾，以致失精者；有因思色欲不遂，精色失位，精液而出者。”时至清代，对遗精指出“有梦为心病，无梦为肾病。梦之遗者，谓之梦遗；不梦而遗者，谓之滑精 ”。又将遗精分为梦遗和滑精，后世医家多沿用至今。

很多戒友最后都遗怕了，甚至害怕睡觉，而有的戒友则是经常滑精，这类戒友应该去找个好中医调理一下，药物调理也是控制遗精频率的一个有效途径。被频遗深深困扰的戒友，应该积极尝试药物治疗，特别要找一个好中医，现在庸医多，开的很多药都不对症，吃下去反而会加重遗精，记得有戒友吃了中药后，2天遗精4

次，像泄了气的皮球。另外，很多戒友喜欢自己找药吃，或者听某某人推荐吃哪种药，他就去买来吃，这样吃药很可能不对症，因为适合别人的药不一定适合你，比如有戒友听说吃知柏地黄丸好，就去买来吃，结果反而加重了遗精。所以，有遗精困扰的戒友，如果你想吃药，最好去看中医，具体诊断后再对症下药，这样稳妥些。中医讲究辨证治疗，不是说遗精吃一种药就全部管用的。吃得不对，只会起到相反的效果。有的戒友吃金锁固精丸效果不错，因为比较对症，但有的戒友就不适合吃了，要看具体病情才能开药。还有的戒友是吃了封髓丹控制的遗精频率。

下面我推荐几种控制遗精频率的方法：

1.固肾功

2.睡姿吉祥卧

3.缩肛功

4.仰卧起坐或者仰卧举腿

5.铁板桥

6.站桩

固肾功就不多说了，我第3季的文章讲得比较详细，还拍过一个视频分享给大

家。如果你把固肾功做到位，感觉找对，是可以做到有效减少遗精频率的。当然，杜绝其他导致遗精的各类因素也很重要，特别是我上面罗列的各种因素。记得有个戒友原来一月梦遗8次，坚持做固肾功，就减少为一月一次，他一下又恢复了活力和自信，底气又回来了。睡姿吉祥卧也是非常重要的，固肾功加吉祥卧，就相当于“双保险”了。我看到有戒友在推荐婴儿卧，其实婴儿卧和吉祥卧类似，只不过吉祥卧是右侧，并且对手的位置有要求。吉祥卧刚开始容易产生不适应，一个是手垫着不舒服，还有就是腿一直弯曲憋得慌，我刚开始也是感觉不适应，坚持一个月，慢慢就适应了，现在我睡吉祥卧已经很舒服了。关于吉祥卧的原理，我想和大家分享一下，因为很多人都知道吉祥卧很好，但真正知道背后原理的人却不多，吉祥卧是把人体折叠，这样一折叠就相当于关闭了下漏的通道，我打个比方，大家就理解了。好比一根吸管，你在上面灌水，如果吸管下面呈折叠状，水就不易漏失，具体折叠的角度，我推荐小于或者等于90度，如果是135度，那还是很容易漏失。我自己睡觉一般都90度，小于90度也很好，但难度有点大，不容易做到。古大德都很重视吉祥卧，很多都曾苦练过吉祥卧，甚至把自己绑着定型入睡，他们能克服遗精关，和吉祥卧是有一定关系的。一般坚持吉祥卧一个月，就能慢慢适应了，刚开始肯定会感觉到不大舒服。

有了固肾功和吉祥卧这“双保险”，再加上避免其他导致遗精的各类诱发因素，控制遗精频率就有把握了。

控制遗精频率的功法很多，网上应该不下十种，我自己试下来的最好的动功就

是固肾功，当然吉祥卧也很好，不过是属于睡姿静功。另外，缩肛功大家也可以练练，仰卧起坐和仰卧举腿也可以起到固肾腰的作用。铁板桥不少戒友反应也不错，但贵在坚持。站桩也是可以有效减少遗精频率的，有戒友反馈通过站桩他大大减少了遗精频率。

最后总结：

我把自己控制遗精的心得和大家分享，希望能给大家带来启示和帮助。频遗关过了，恢复才有望。否则这样频遗，直接可以把一个人漏垮掉，漏出一身的病。当你有了一个少而稳定的遗精频率后，再加上养生之功，身体就会进入恢复的正循环。阳光、自信、底气会重新回到你的身上。人就像一只皮球，是由精气充起来的，精气泄掉了，人就像泄了气的皮球，无精打采，萎靡不振，面容猥琐，甚至面带鬼气。当你重新把精气充足后，那种感觉真的就如猛虎出笼，不怒自威，眼睛有神采，精力旺盛，有很强的自信和底气，不再惧怕任何事物，充满干劲。希望大家都能找回这种积极向上的身心状态。

后记：

最近有戒友在我帖子里说，他看了适度无害论后思想又动摇了，立场又不坚定了。他想听听我的意见，其实对于适度无害论，我已经在文章里讲过很多遍了，适度无害论是谬论，完全忽略手淫的高度成瘾性，新人看了以后就想“适度”一下，找到所谓的理论支持，撸得更加心安理得了，其实完全是自己欺骗自己，自己害自

己。适度无害论，不知害惨了多少人，上瘾了能适度吗？上瘾后能自控吗？

关于性生活的次数，药王孙思邈是这样说的：人年二十者四日一泄，三十者八日一泄，四十者十六日一泄，五十者二十日一泄，六十者闭精勿泄，若体力强壮者一月一泄。彭鑫博士说的次数就是引用药王孙思邈的这段话，不过这段话是对古人说的，古人结婚比较早。鉴于现代人精气神耗损比较严重，彭鑫博士推荐现代人的性生活次数是一月一次。但大家看到这个次数，千万别以为这是普适的，这种标准是对健康人而言的，很多人以前不知透支过多少次，都已经症状缠身了，如果还想完成每月的“指标”，那无异于是雪上加霜了。很多名中医都建议禁欲半年乃至一年以上，加上中药调理和养生之道，身体才有望彻底痊愈。

还有一点，药王孙思邈还特别说到：“男不可无女，女不可无男。无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。”撸管就是单方面的性行为，阴阳不交，其实是很折寿的。所以，我们一定要戒掉撸管恶习，把最好的自己留到结婚后节制使用。让那些把自慰合理化的文章见鬼去吧，不知祸害了多少青少年，青少年没有深厚阅历，也没有分辨力，就这样被那些歪理邪说给迷惑了，最后搞得一身的症状，容貌也变丑变猥琐了，还影响到身体的发育。最后很多戒友都来上这么一句，真是意味深长的一句：我就是被适度无害论给害了！多么讽刺的一句话。

大家如果想彻底戒掉撸管，一定要过“适度关”，否则你的戒色立场不可能坚定，适度这两个字很有诱惑力，但我把这两个字看得很清楚，对于很多戒友来讲，

适度其实就意味着一发不可收拾。我绝对不和心魔讨价还价，戒色不是买菜，戒色是很严肃的事情，也是很残酷的事情，因为戒不掉就很有可能废掉，实际情况是很多人已经废掉了才想到要戒色。

大家应该做一个坚定的戒色者，立场要坚定，信心要坚固，否则看了无害论是很容易被迷惑的。孙悟空有一双火眼金睛，像X光一样，能看清本质认识到真相。我们戒色也需要一双火眼金睛。认清适度无害论的真面目，远离无害论的文章。无害论就是一种毒药，这种毒药很甜，吃下去很舒服，但药力一发作，就要你好看了。适度无害论也很像酒，喝下去人就糊涂了，分不清对错了，我从来不看无害论，因为我知道那是害人的东西。

【第四十二季】关于撸管症状的恢复问题

关于撸管症状的恢复问题。

恢复是广大戒友都比较关心的话题，很多人都是身体出现问题了才开始戒色的，就是想通过戒色让自己恢复健康状态。别人恢复与否，是会影响到自己的戒色信心的，如果看到很多人都没有恢复，自然就可能会丧失戒色的信心和动力。有的戒友甚至会认为，既然恢复不了，那还戒什么，于是破罐破摔，为将来身体的进一步垮掉埋下了隐患。

先分享一个案例答疑：

【飞翔大哥　我看到有人说恢复不了就不舒服　我现在不动摇了知道要继续下去我今年23 已经戒了快1年了 我能恢复吗？】

答：没必要不舒服，有人恢复，有人没恢复，很正常。各方面都做好，恢复把握会很大。加油！我建议你积极锻炼，注意养生之道。要在养生方面下功夫。多学习养生文章和视频，提升自己的养生意识。只戒不养，难以恢复的。

分析：很多人看到不能恢复，就灰心了。信心动摇了，不想戒了。让戒友信心动摇的帖子还是时常出现的，如果你看了受到影响，就对你戒色不利。很多人戒色，本来立场就不坚定，地基就不稳，再看到这些文章，很容易起退心。比如十个

人戒色，有一个真的恢复了，而其他九个人没恢复，你应该向恢复的人学习，真正能恢复的人，都有自己的一套养生方法和恢复经验。

送大家一句话：要恢复，要请教真正恢复的人，没有恢复的人只会告诉你无法恢复。我当初脱发基本见顶，也去过很多脱发论坛，基本都说难以恢复，还有白发问题，难以见到恢复的案例，但大家一定要知道一个道理，你没见到，并不代表没有。就像你买彩票，你一直没中500万，并不代表没人中500万。当然撸管症状的恢复没那么低的概率，只要各方面做好，特别是养生功夫到位，恢复的可能性还是很大的，不说完全恢复，至少可以改善很多，比以前要好很多。有的戒友伤得重，撸龄长，积重难返，或者体质不佳，这样要恢复就是病去如抽丝，一丝一丝地恢复，如果养生做不好或者遗精频率无法控制，那还有可能会倒退，只有保持耐心，才有望最终恢复。

恢复是一项系统工程，资深戒友都应该清楚的，彻底戒色有难度，要恢复也有难度，要克服一种难度，已属不易，要两种难度都克服，只有很高的戒色觉悟和养生觉悟才行。大家看到有难度肯定会担心自己不行，其实真的掌握了方法，那就不叫难度了，所谓会者不难，难者不会。恢复也是要懂得方法的，成功总有方法，只是你暂时没有找到，就像打游戏会有游戏秘籍一样，我那时一直在找恢复方法，也一直在试恢复方法，对我帮助比较大的，一是固肾功，让我控制了遗精频率；二，站桩和打坐；三，有氧运动；四，艾灸。其中艾灸功不可没，艾灸可以说治愈了我的过敏性鼻炎和痔疮，对体质的提高也有积极的意义。自己艾灸的费用也不贵，但

必须要对艾灸有一定的了解和认识，不断总结实践经验，不断学习加深认识。

关于恢复的瓶颈期。

有的戒友养生也在做，但恢复到一定程度，就会觉得停滞不前了，其实就是遇见了瓶颈期了。遇见瓶颈期很正常，要突破瓶颈期，应该找方法，就像一个技术难关一样，要攻克这个技术难关，必须在养生方法和养生意识上有进一步的提高才行。这种情况也像跑步，当你努力一段时间，一百米能达到12秒了，然后你就会发现一直在12秒徘徊，没有进步了。这时候有资深教练就好办了，教练会告诉你如何突破瓶颈期，如何进一步地提高自己的运动水平，让你进入11秒乃至10秒。我看过一个田径教练的文章，他说专业的田径运动员，至少需要三年的系统专业的训练才能跑进10秒，当然个别天才除外。我们如果在恢复上遇见瓶颈期，就应该多学习养生文章，对于很多养生功法都可以试试，然后找到适合自己的养生功法坚持练习。比如站桩，如果你能深得要领，持之以恒，身体的很多症状都会得到极大的改善。还有打太极拳的，练瑜伽的，都有通过练习，达到缓解或者消除疾病的真实案例。药补不如食补，食补不如动补，如何动，是门大学问，很多人知道有氧运动好，就每天跑出大汗，没多久就发现身体虚掉了，进入了运动疲劳期，提不起精神。中医说的大汗伤阳是没有错的，有的人年轻体质好，能伤得起，但是如果一直这样搞，是容易出问题的。那时马家军田径队，极其注重运动后的恢复和调理，每天都熬中药补汤给队员吃的。我能恢复，也是不断在突破瓶颈期，那时看到有文章说提踵可以刺激小腿承山穴，和八段锦的“背后七颠百病消”有相似处，然后我每天都做几

百次，甚至上千次，走路时都是提踵走路。我发现提踵不仅能改善体质，还能提高弹跳力，让小腿变得更加强壮有力。但是我们做某个功法，一定要深得要领，不能盲目瞎练，就像有的戒友看到蹲起好，就每天练500个，最后把膝盖给练坏了。蹲起时，膝盖不能超过脚尖，而且膝盖和脚尖应该是同一个朝向，这样才能避免对膝盖造成不良影响，否则长时间膝盖过脚尖，会把压力都转移到膝盖上，造成膝盖磨损或者其他膝盖问题。我们一定要如法练习，避免盲目的瞎练。

再分享一个案例答疑：

【“遗精做固肾功，前列腺炎靠吃药和养，这两个坚持大半年，就能恢复8成以上。但是以我驻吧1年多的经历来看，早泄，秒射就没有一个人治好后发帖子的，有的连续戒除1年也没能治好早泄，很多人的早泄更是丝毫没有改变，事实证明，很大程度上，早泄秒射一旦得上很可能就是永久性的了。 ”这句话是一个戒友发的，飞翔老师您说这个有道理吗？的确好像都没这方面案例啊】

答：这个戒友说得有一定道理，恢复是一项系统工程。以我的阅历，有看见戒友发帖说改善的，恢复的案例还是有的，但很多人撸龄都很长，早泄阳痿恢复都是以年计的，而且是彻底戒撸加养生两方面都要做到位。还要严格控遗。很多人连彻底戒撸都无法做到，何谈恢复？养生意识也没有，何谈恢复？加油！

分析：很早的文章我就强调了养生的重要性，为什么我的回答都是强调戒色养生，为什么我不只说戒色呢？因为我深刻意识到养生对于恢复的重要性，只戒不养

恢复不会理想的。很多戒友把全部希望都寄托在戒色上，以为开始戒色就万事大吉了，其实这种认识是错误的，戒色只是一方面，养生才是重头。三分治疗，七分养生，养生里面就包括戒色保精，还包括各类养生知识和养生功法，养生的分量是不言而喻的。还有很多戒友把希望全部寄托在医生和药上面，自己根本没有养生意识，以为肾虚和感冒一样，吃几片药就能搞定。这样的认识也是错误的。症状严重或者持续，是应该积极治疗，但千万不要把希望都压在医生那，肾虚导致的各类症状，自己注重保养之道其实才是最重要的。有句话是这样说的，前列腺炎是养好的，不是治好的。就像一部新车，会保养的一年后还可以九成新，不会保养的，甚至要修好几回。

保养实在太重要了，职业运动员一训练完，马上又是冰敷，又是按摩，又是红外线物理治疗，又是针灸。恢复手段太多太多，NBA球员的恢复和保养手段更是五花八门，很多都是高科技，一般人甚至闻所未闻。我能恢复，在养生方面下的功夫是超大的，我一直有在学习中医养生的知识，很多养生功法我都有自己亲自试过。我看到有些戒友谣传我十几年只撸管几百次，所以我能恢复，怎么可能？我那时最多一天6次，最后射出的都是水，甚至严重到无东西可射的地步。我那时撸瘾是很强的，直接把我拖向了症状地狱，少说也有几千次。看过我《戒为良药》的戒友应该知道，我伤精程度是很严重的，出现了严重的神经症，撸出神经症是异常痛苦的，前列腺炎和神经症相比，真是小巫见大巫了，我那时得神经症时，天天想自杀，每天生活在焦虑恐慌的心理状态下，而且周围人根本无法理解你的感受。我那时真的快崩溃了，我成了药罐子，现在家里还有一箱子没吃完的药，已经过期了，里面装

着几十种药物，我不扔掉它就是提醒自己，因为熬夜纵欲我曾经活在地狱里，我再也不想重返那个症状地狱，那简直是非人的折磨。曾经有戒友因为好奇加了焦虑症群，然后自己很快就吓得退出来了，因为他发现里面的人太灰暗，聊的内容全部是痛苦的症状，气氛非常压抑，很多人都有想死的念头。所以后来我得出了一句真言，那就是：撸管即地狱！

有些戒友，戒了很久都没恢复，他就会认为恢复是谎言，他这种想法有点像只见到白天鹅，而狭隘地认为黑天鹅不存在。这种论调的确会打击信心一大片，我曾经也认为前列腺炎是无法痊愈的，和很多人聊过，都说复发了，药物只能暂时管用。很多人伤精严重，撸龄也长，恢复是很慢的，资深戒友也总结过，慢前的恢复期在一年以上，这一年是戒色养生的一年，尤其要注重养生之道。积极锻炼，适量的有氧运动对于前列腺炎是有很大缓解作用的，所以我一直提倡要多做适量的有氧运动，这样前列腺炎康复得才比较快。但是一定要注意适量，如果每次都一身大汗，那对于慢前的恢复可能会起到相反的作用，我现在都以散步快走为主，到身体发热快出汗时，减慢脚步，尽量不要出汗。出汗是双刃剑，一方面身体毒素会随着汗液排出体外，但同时精气也通过汗液的形式漏掉了，中医：汗者，精气也。汗为心之液。人体内有一种能量，这种能量可以转换成好几种形式，可以转换为汗，津，精。就像水，可以为气态，固态冰，液态一样。其实就是一种能量，人就是一个能量体，有一个看不见的能量值，身体各方面的运转都需要这股能量的支持，就像电兔子体内的电池一样。当你因为撸管或者不良生活习惯而生病时，其实就是能量下降了，撸管会导致人体能量值的下降，熬夜也会，生气也会。出大汗也会，受

风寒等外感也会掉能量，听耳机过多伤肾，说话太多伤气，总之伤能量的方式非常多，久坐久视久听都算漏能量。我们要做的就是保存能量，尽量减少能量损耗，生活中漏能量是防不胜防的，不知不觉就在漏，比如思虑过多也是在漏能量，而自己因为没有养生意识，就可能完全不知道。

曲黎敏书中曾说，孕妇产后不能直接被风吹，也不能看书。是因为孕妇产后身体虚弱，也就是能量值降得很低，抵抗力不足，被风吹就很有可能会生病。而看书，则会导致伤肝血漏能量，本来身体就虚弱，是经不起再漏的。所以孕妇产后都建议静养的。有的戒友可能会说为什么越锻炼越有力气，因为健身有一个超量恢复的原理，通过锻炼，可以恢复到比原来更高的水平。但有一个前提就是你身体还算健康，并不算很虚弱，如果你能量值本来就很低，是经不起劳累的，当你身体还行时，是越锻炼越好，当然我指的是适度锻炼。当你身体很虚弱时，最好采取静养的策略，否则锻炼很可能会导致不良的后果。就像我曾经了解到，一位单车教练在感冒时带课，结果引发心肌炎一命呜呼，仅仅20岁出头。

戒色吧之所以早泄恢复案例少，有以下几个原因：

一，早泄阳痿恢复都以年计的，戒色吧很多人戒色时间并不长。

二，要恢复必须在养生方面有很高的觉悟，光戒不养，恢复效果不会理想。

三，无法突破恢复的瓶颈期，恢复方法和手段还不够到位。

四，未婚戒友占多数，很多戒友戒了半年以上，也不会轻易去试。

五，很久没有性生活，重新开始第一次性生活，很可能出现“新婚早泄”。

六，很多戒友戒色并不彻底，是断断续续地在戒，这样很影响恢复。

七，如果仅仅为了恢复性功能而戒，很可能喜欢去试，这种动机就容易破戒。

性功能障碍是有望恢复的，我也看到过恢复的案例，就前段时间，一个已婚戒友就说他原来早泄阳痿了，无法勃起了，戒了半年可以勃起完成性生活了。恢复案例不多，并不代表没有，如果各方面都做好做到位，恢复把握还是很大的，至少会有改善，比之过去要强。如果有戒友在戒色吧发帖说，我早泄恢复了，我撸了半小时乃至一小时以上，或者我和女友做的时间又变得很长了，这样的帖子很可能遭到删帖的命运，因为戒色吧并不提倡婚前性行为。另外，性生活时间长也不一定是好事，有可能是射精障碍，一直勃起充血对前列腺的伤害也很大，反正时间太长和太短都不是好事。早泄阳痿的恢复应该多问问已婚并且戒色半年以上的戒友，他们更有发言权，但戒色吧的已婚人士占少数，而且已婚人士有坚定戒心的也不多，家里老婆还要支持配合才行。其实很多未婚戒友自己是有体会的，比如晨勃恢复了，晨勃质量变好了，持久坚挺，硬度强，后劲足，勃起角度充分，另外一点就是晨勃相对稳定，如果十次晨勃只有一次好的，那就不算稳定了，可能是饮食或者运动所致的暂时变好，并不稳定。当你晨勃质量变得很好且稳定，那就是性功能恢复的一个征兆了。有的戒友可能会说，我晨勃并不好，但性生活还行，这种情况也是存在

的，性生活也是需要一定技巧的，比如延时控制技巧，虽然你性生活还行，但我可以肯定这不是你最佳的身体状态。这里面涉及到一个词：冲劲！很多人伤到最后，虽然还能性生活，但精液是流淌下来的，不是射出来的，即使射出，射距已经今非昔比了，比之过去差很多，这就是冲劲没了，肾气有所亏损的表现。关于射距的奥秘，我曾经写过一季，有兴趣的戒友可以看看。

要更好地恢复切忌熬夜久坐，养生是一门学问，只有自己多学多思考多实践，才能找到适合自己的养生之道，而且一定要不间断地提升养生意识，让自己在养生方面懂得更多，做到精益求精，这样恢复的把握就很大了。特别要避免伤精伤身的生活方式，一定要注重情绪管理。前列腺炎也是容易出现反复的，特别是遗精后，所以我们要减少遗精频率，各方面都要注意，才能让反复次数减少，然后趋于稳定，最后就痊愈了，痊愈规律是：从负循环进入不稳定的正循环，然后注意养生之道，养生功课做到位，就可以从不稳定的正循环最终进入稳定的正循环。

负循环→不稳定的正循环→稳定的正循环！

其他症状的恢复也基本这个套路，反复现象是很正常的，不必担心，好好保养，减少反复次数才是关键。就像走钢丝，刚开始走老掉下来，然后有了经验和教训，就慢慢稳定了，很少掉下来了。

关于【不可恢复论】，其实也有一定道理，毕竟是戒友自己亲身体验所得出的结论，当我得神经症时，病友之间也流行过【不可恢复论】，关于不可恢复，曾经

有句名言是这样说的：我们就像打碎的花瓶，再怎么粘合，都无法完全恢复到打碎前，再怎么粘合，都会留下一道道裂痕。这句话有一定的道理，一个人通过戒色养生，能恢复到发育前吗？人体本来就会衰老，即使你没有撸管，你的身体也会江河日下，只不过纵欲加速了这种进程。甚至加速到20岁的年轻人出现60岁老人的脉象。可以向前加速几十岁。但这句话也不是绝对的，有的戒友戒掉后积极锻炼身体，自感身体比以前更有力量，精神也更好，从这个角度来讲，不是恢复得比以前更好吗？

撸管导致的各类症状能不能恢复？其实恢复有两层含义：

一，恢复到撸管前，基本不可能了，因为人会衰老。

二，恢复到无症状，精气神饱满的状态，这个是可以做到的。

即使你是积重难返的戒友，通过戒色养生至少可以有很大缓解，以至于不会变得更糟糕，有一个事实是可以确定的，如果你不戒色也不养生，你身体会垮掉得更快，会有更糟糕的结果等着你。如果你能在养生方面深有领悟深有造诣，那么恢复的把握就会加大很多。我那时也看到过很多悲观的论调，但我从来没有动摇过，因为我相信我能恢复到无症状的状态。

看到恢复的案例，可以激励大家前进，看到没有恢复的案例，大家也不必灰心丧气，他没恢复不代表你也不能恢复，我们要做的就是坚定自己的戒色信心，然后

把养生功课做好，该治疗的积极治疗，但一定要意识到养生才是恢复的关键所在，一定要学会在养生方面狠下功夫。养生分为养身和养心，我们一定要注意修心，多做善事多积德，多布施正能量，心对了，身体也会跟着对，就像一张拼图，正面是世界地图，反面是人物头像，拼世界地图需要的时间很长，而拼人物头像只需要几分钟，头像拼对了，世界地图也会跟着对。而修心就像在拼人物头像。修心重于修身，养生莫过于养心。

下季我会特别推荐容貌恢复方面的一个秘诀，掌握了这个秘诀，会给你的容貌带来日新月异的改变。当然这种改变不是五官形状的改变，而是气色肤质的极大改善。敬请大家期待。

这季再赋诗一首：

《撸管即地狱》

我看见，一颗颗炮弹打向中国

炮弹里装满了AV

中国的年轻一代

成万上亿地倒下

和炮弹一起飞过来的

还有适度无害论的宣传单

青年看了这些宣传单后

撸得更加心安理得

但是症状绝对不会放过他们，

症状会把他们拽回现实！

温水青蛙迟早会被烫醒

其实他们知道无害论不靠谱，

因为症状很明显，

在每一次放纵过后，

他们脑中起先浮现出一丝懊悔

继而又浮现出无害论

用无害论的观点不断麻醉自己

不断欺骗安慰自己

在撸管的陷阱里越陷越深

无法自控不能自拔

曾经纯真无邪的眼神消失了

曾经清亮明润的气色不见了

曾经阳光开朗的心态失去了

镜子里的人

变成了一个双面人

在父母老师同学眼中

他还是他

但只有他自己知道

他已经不是原来那个纯净的自己了

更有甚者，镜子里出现了行尸走肉

出现了怪物，满脸脓包粉刺痤疮的怪物，

脸颊深陷或者脸庞浮肿

面带鬼气猥琐不堪

怎么看都像一个废物

我看见

某个青年拿出撸管前的照片

他泪流满面

照片中的孩子清秀帅气

而现在的他

就是一个让自己都觉得恶心的垃圾

我看见某个青年

开始逃避镜子

因为镜子里的人已经变得奇丑无比

和以前的他判若两人

他现在看到镜子就想砸掉

要知道

以前的他是多么喜欢照镜子

而现在只有无限的自卑与无奈

像乌云般笼罩着他

我看见

某个青年去看医生

医生无情宣判

你得前列腺炎了

你得精索了

你早泄了

我看见他在收费处

为自己的放纵买单

我看见

某个青年躺在手术台上

他问自己

为何自己会出现在手术台上

接着他心里狠狠地骂了一句：

操他妈的撸管

操他妈的无害论，

害惨老子了！

他无助地躺在手术台上

像只待宰的羔羊

撸到后来

你会发现你的人生变成了一场悲剧

快乐是那么短暂

而痛苦却始终如影随形

反复折磨着你

撸到后来

你会发现原来撸管会导致那么多症状

而自己曾经只知道两三种

其实有几十种乃至上百种

你撸得太多

却知道得太少

你的人生悲剧

在第一次撸管时就埋下了伏笔

撸管即地狱

你现在要做的就是

彻底戒掉它

就像老烟枪戒掉香烟

就像老酒鬼戒掉酒精

你必须戒掉撸管

别无选择

别让撸管毁掉你的健康

别让撸管毁掉你的容貌

别让撸管毁掉你整个人生

当你最终爬出撸管地狱

呼吸到第一口纯净的空气时

你甚至会嚎啕大哭

阳光再一次眷顾了你

这时你才会真正明白

什么叫珍惜

【第四十三季】论气色及容貌气色恢复之秘技

前言：

看到有戒友说，能来到戒色吧是大家的福报。我很认同他这句话，大家想想，现在大环境其实依然是无害论的天下，网络上生活中依然充斥着无害论，有多少人能真正了解撸管的真相？绝大多数人还在无害论的驱使下，麻木不仁地沉迷撸管。能常驻戒色吧的戒友，绝对是有福报有善根之人，否则即使来到戒色吧，也不会留下来。比如有一些人来到戒色吧，反而会误解误会戒色吧的主旨，他还陷在适度无害的陷阱里不能自拔。这种肤浅错误的认识在资深戒友来看，是可笑的也是无知的，资深戒友已经有了很深刻很正确的认识，不会再被适度无害所蒙蔽，适度无害是一个美好的谎言，可以为你的放纵提供一个道貌岸然的借口，有了这个荒谬的借口，你在撸管的道路上就会越走越远，直到彻底迷失，等到症状爆发出来，才有可能会猛醒过来，所谓不见棺材不掉泪。

我们应该好好珍惜戒色吧这方净土，戒色吧有大量的受害者案例供你警醒，也有各类前辈的经验供你学习，在戒色吧你能了解到撸管的真相，当然戒色的意义不仅在于戒色，还会告诉你如何做人，应该做一个怎样的人，通过传统文化的学习，你会改变你的人生观和价值观，对于你的灵性提升非常有帮助。我们戒色，要学会养生之道，更要学会积德修善，诸恶莫作，众善奉行，多做好事，多帮助别人，这样的人生才会变得更加有意义。助人为乐是大乐，助人为乐也是快乐之本。

中国撸民过亿，真正有缘来到戒色吧的是很少的，真正有机会得闻真相的是很少的，大家可以观察自己周围同学和朋友，很多人其实根本没意识到撸管有什么危害，处在一种愚昧无知受误导的心理状态，那样的心理状态是很可悲的。在这样一种心理状态下沉迷撸管，等待他们的无疑是人生的杯具。但是，没有人告诉他们，有戒友就说，怎么早没人告诉我啊。这句话是有点讽刺，有的人，即使你告诉他，他也会误解你的好意，甚至觉得你太极端，他的想法就是要搞要享受，他这时是听不进忠言逆耳的，到出症状时也许会回头，也许永不回头，到死也活不明白。我们能来到戒色吧，能明白戒色的道理，真的都是大家的福报，好好珍惜这份福报，重新找回阳光健康的自己，把正能量传播给更多人。

换在十年前，那时家庭电脑还不算普及，根本没地方给你了解撸管的真相，没地方给你学习提高觉悟，完全是黑暗邪淫的年代，现在大家能来到戒色吧，真是赶上时候了，现在戒色方面的理论也基本成熟了，戒色吧的地基已经很稳固了，路已经为以后的戒友铺好了，前人栽树，后人乘凉，中国的戒色事业需要我们一批人的努力推进，给后人积累成功经验；需要我们一批人无私奉献的付出，给接下来的新戒友提供宝贵经验，让他们少走弯路，早日戒色成功。净化自己，净化社会。

关于节制，我要说的是，节制是一种极高的境界，能做到节制两个字的人，都是觉悟极高之人。否则没有很高的觉悟，婚前婚后一样都会废掉的。我们要做的就是，在婚前尽量做到彻底禁欲，彻底降伏心魔，心魔就像野马，必须要学会驯服这匹野马，而不是让马带着你瞎跑，那样你就成为了心魔的奴隶，没有自由可言，只

有苦不堪言。很多人撸管，都是痛并快乐着，快感很短暂，但是症状的痛苦却很持久，如果你常驻戒色吧，一定会知道，医药费上千的戒友非常多，医药费上万的戒友也时常可以看见，动过手术的戒友也很多。几乎每个戒友背后都有一段血泪撸管史。我们刚开始戒色一定要发心正确，就是要彻底戒掉撸管，根据大量戒友的反馈情况，很多戒友是彻底戒掉了，还有的戒友虽然还没达到彻底戒除的境界，但已经大幅减少撸管次数了，比如原来半年要撸管近百次，现在减少为十次以内，这也不是他故意去撸的，而是放松警惕或者觉悟未到导致的破戒。

《论语》：“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得矣”。不少戒友一开始发心就不对，心里还想着要节制，而不是要真正戒除，这其实是一种和心魔妥协的想法，未戒先败，这类戒友百分百是会破戒的。他的决心和立场在一开始就不坚固，只要一点风吹草动，他马上就会动摇而破戒。 只有当一个人彻底降伏过心魔，婚后才有可能真正做到节制，那是一种很高的境界，对念头要有极高的控制能力。就像高空走钢丝一样，要有极强的身心控制能力，才能在几百米的高空去走钢丝。我们戒色就是要达到这种境界，即使你最终无法达到，你刚开始的发心也必须是彻底戒撸，因为“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下。”如果你刚开始就想着要节制，那肯定无法成功，那只是自欺欺人。如果你有大决心，有一定的悟性，不断学习提高觉悟，要做到彻底戒掉完全是有可能的。戒色吧已经有不少资深戒友进入戒色稳定期了，进入戒色稳定期，煎熬感会消失，基本无意淫。但还需要保持高度警惕，这样才能守住戒色战果。

下面分享2个答疑案例：

案例1：我就是你说的那个一直在30天左右的，这段时间松懈了，大撸特撸，结果遗精3天了，好遭罪，以前的打的基础都白费了，真是回到解放前。

案例2：刚开始做固肾功效果非常好，连续36天不遗精，第37天遗精了，可是在随后的10天了，我居然遗精了四次，这是怎么回事啊？

分析：肾有一个能力，这个能力就叫固摄能力。《素问?六节藏象论》说：“肾者主蛰，封藏之本。”由于肾的封藏、固摄，可以防止精、气、血、津液的过量排泄与亡失，肾的精气越满盈则人的生机越旺盛。而遗精，撸管乃至做爱其实都伤固摄能力，有的人身体底子还可以，所以伤得起，不会出现连续遗精的现象，也不会出现做爱后遗精的现象，但有的戒友体虚，固摄能力不稳固，就会出现频遗的现象，导致频遗有很多原因，其中很大的一个因素就是固摄能力不行。比如大家小学时，一泡尿可以憋一节课，一点事都没有，但是撸管伤肾后，固摄能力一下降，小便和大便都憋不住了，说直白点，就是兜不住了，中医：肾主两便。大便和小便。大家看老年人，他大便和小便是憋不住的，十秒都不行，要小便马上就得小便，否则就会尿身上。这其实就是固摄能力减弱的一个表现，随着年龄的上升，身体的衰弱，我们也会走到这一步，但是现在很多戒友还年轻，却出现了老年人的表现，那到老了以后，该怎么办？

第一个案例，这个戒友就是连续撸管伤肾，导致固摄能力减弱，就像水龙头老

开，结果就关不紧了，变成了老漏，撸管加遗精，好比双斧伐木，伤害非常之大。第二个戒友，把固肾功做到位了，效果很明显，但是一次遗精伤了固摄能力，结果就是10天漏4次。出现这种情况，应该在第一次遗精后就要引起足够的重视，一定要特别小心。在第一次遗精后，更应该把固肾功做到位，固肾功就是增加固摄能力的，睡姿应该采用吉祥卧，另外导致遗精的各类因素都要注意避免，这样就能够避免连续遗精的发生。遗精后尽量避免剧烈运动，因为身体比较虚，应该注意静养几天，可以做做养生功法，也可以散散步。

遗精后是一个非常特殊的时期，遗精后是破戒高发期，这时候容易出现气馁失望的情绪，容易导致情绪破戒，而且遗精会让人又回到虚则亢的状态，所以要格外警惕。只要不是频遗，也不用担心，好好坚持戒色养生即可，一定要注意情绪管理。如果是频遗，应该好好分析遗精的原因，并且在各方面都做好，固肾功做好，吉祥卧做好，各类因素注意避免，这样就能把遗精频率控制下来。遗精频率得到有效控制，恢复就有基础了。

下面步入正题：

这季就气色和容貌气色恢复之秘技这两个主题和大家分享下经验，具体如下：

中国的传统相术和传统中医的面诊有异曲同工之妙。中医最高境界就是：望而知之谓之神！最高境界就是看了你的脸色，就知道你身体哪里出问题了。扁鹊的故事，相信大家都学到过的。扁鹊就是一位面诊的高手，一望便知。中医面诊和相术

可谓是一棵树上的两个分枝。对于相术理论的深刻理解和认识，可以让我们更好更深地理解撸管的危害，基本每本经典相书都有气色这一章，对于气色的详细分辨，不管是中医还是相书都是极为重视的。下面关于相书的气色专题和我个人的深入体会和大家做一个分享：

“气不足，万事无成，气足神强，方言发福，气生色，色定荣枯”（《柳庄神相》）

气指的是五脏六腑之气，而肾藏五脏六腑精华之气，脸是五脏六腑的镜子，所以撸管伤肾后，就会反应在脸上。在撸管后，气色很容易发生改变，气不足时，色也会随之改变，会变暗变青变脏变油，让人心生厌恶之感，严重的戒友，脸部形态也会发生微妙的改变，也就是所谓的变形。有的戒友眼皮发生了改变，双变单，戒了一段时间，又变回了双眼皮。还有就是浮肿现象，包括眼皮浮肿，脸颊浮肿，还有眼袋等。肤质也会发生改变，皮肤变粗糙，触感不再光滑细腻，有的戒友出现蜕皮，毛孔粗大，粉刺痤疮青春痘等，经久不愈，还会留下痘印，或者色斑。还有的戒友脸颊凹陷，颧骨突出，面带鬼气，神似僵尸，还有很深的黑眼圈，这都是撸管伤肾的典型表现。现代社会，面对电脑会导致“屏幕脸”，还有熬夜久坐也伤身体，所以精气神更加不行。还有一点就是，气色的明暗也会对脸部形态造成一定的影响，大家如果学过摄影术，应该会知道，当光线明暗发生变化时，物体的形态也会发生微妙的改变。同理，当一个人脸部的亮度发生改变时，也就是变暗后，他的脸部形态也是会发生微妙的改变的。

当一个人肾虚时，很容易出现一个表现，那就是：嗜卧懒动。这在中医上也专门讲到的，大家应该有这个体会，撸管后特别喜欢睡觉，总是睡不醒，还喜欢赖床，而赖床又容易导致破戒，从而形成了恶性循环。这样一个懒散的人，要在事业上取得成功，难度是比较大的，说万事无成，也不算夸张，很多戒友的实际经历也的确如此，学业和工作都一塌糊涂，做什么都不成功。大家设想一下，如果一个人气足神强，精气神饱满，以这样的状态去做事去学习，那效率就完全不一样了，结果也会迥然不同。

“气足一月方发为色，色发在外方定吉凶”（《柳庄神相》）

有不少戒友都反应，戒色一个月左右，精气神变好了，别人也说他变帅了，其实这就是气色变好了，气色变好了，脸部形态也会发生微妙的改变，眼睛和肤色会提亮，神清气爽，焕然一新。底气也回来了，当你精神好时，做任何事都有一个良好的身心状态，这样做事情也更容易成功，反之，很多人因为纵欲变得自卑没自信没底气，做事变得犹豫，还出现社恐表现，这样出去做事，还没做，已经输掉了一半。撸管伤到一定程度，人的脑力会大幅下降，注意力，记忆力和思维力都会不同程度下降，本来可以做好的事情做不好了，学生党更是会影响学习成绩。没有一个好的身心状态，不管是学习还是工作，都不太容易获得成功。而气色就是一个人精气神的外在表现，气色好，精神足，学习或者工作才会有一个好的状态。而一个龙马精神的人，也会让别人潜移默化受到感染，觉得你正能量很足，很愿意和你在一起。这种感觉就像面对一条肮脏的河流，自然就会心生厌恶，而面对一泓清泉时，

自然就心生欢喜亲近之心。

“气藏皮内，色现皮外，根本固，则枝叶繁。根本枯，则枝叶谢”，“夫气舒，则色畅，气恬，则色静，气通，则光润华明见于色，此皆气色之善者；气偏，则色焦，气滞，则色枯，气蔽，则憔悴暗黑见于色，此皆气色之凶者”，“色光，则性静，色晦，则情乱。色光者，如秋月连天。色晦者，如浮云蔽日。性静，则吉。情乱，则凶！”（《神相铁关刀》）

气和色的关系就是气根色苗，气是最根本的，而肾为五脏之根，又藏五脏六腑精华之气，所以肾气乃重中之重，相当于王中王。肾一虚，五脏六腑都容易出现失调，都容易出现各种症状。所以中医有讲到，肾虚百病丛生。此句话一点不假。药王孙思邈讲的“精少则病”其实也是这个意思。撸管不仅伤气色，也伤皮肤。据我观察，我那时是周围朋友当中皮肤最差的，就是撸管后变差的，别人其实也撸管，但每个人的症状表现是不同的，后来研究中医后才明白，这和个人体质有密切关系，中医有把人分为九种体质。每种体质，因为撸管出现的问题也是有所差别的，各有侧重，有的人怎么撸，他的皮肤还都是好的，但有的人稍微撸几次，皮肤就会变得很差。但是，上天是公平的，他皮肤不出问题，其他方面可能会出现严重的问题，比如脱发严重，或者腰痛失眠易上火等其他各类症状。还有就是，虽然他皮肤没问题，但气色一样会发生改变，也就是因为撸管，不管何种体质，他的气色都会变差的，这一点是毫无疑问的。当你肾气很充足时，就像小孩一样，皮肤细腻光滑，亮度非常好，饱满清透，让人自然心生欢喜。当你皮肤晦暗肮脏，就像过期的

水果，就像枯萎的花朵，不管是自己还是别人都会觉得恶心。当你坚持戒色养生，皮肤和气色都会慢慢变好的。关于这一点，无数戒友的经历和前后照片已经充分说明了。

“丈夫欲其刚正，其气欲刚，其性欲正。刚则不佞，正则不邪，得刚正之气，为天下之英才！”（《玉管照神局》）

一个男人最重要的就是要具备刚正之气，君子心地光明磊落，但这里的刚，不是过刚，过刚易折，这里的刚，是指刚柔并济，外圆内方。这里的刚，不是让你到处逞强到处炫耀。真正具备刚正之气，就不会沉迷撸管，有了刚正之气，就不会再猥琐了。而要具备刚正之气，应该不断给自己灌输正能量，正气存内，邪不可干。心正则人正，心清则人清。我们戒色，就是要端正自己的心，净化自己的心，把黄毒心垢都清洗掉，洗心革面，重新恢复阳光纯净，让自己具备一身阳刚正气。无论走到哪里，就把这种刚正的气场带到哪里，刚正之气就像春风，吹到哪里，哪里就会有一番生机勃勃的景象。如果你带着一身猥琐之气，无论你走到哪里，都不会受到欢迎，甚至你会发现，和父母的关系都会变得紧张，和别人也无法正常交流。其根源就是中了黄毒，沉迷撸管伤了正气。没有正气就没有底气，变得自卑，不愿与人交流，害怕别人看不起。要改变这种失调的身心状况，唯有多学习戒色文章和传统文化，提高自己的觉悟和正能量，这样就能重新建立起自信，很多戒友都反应，戒色一段时间，心情变好了，也敢和别人直视了，和人交流也自然了，这其实就是身心调整过来的一种表现，也是正气恢复的一种表现。当你有了足够的正气后，做

很多事情都会很顺，即使有短暂的挫折，也能乐观开朗地面对，心情完全不一样了，变得更积极进取，更乐观向上。

“若夫欹斜缺陷，色泽昏暗，不佳之相也。是以面色白如玉润、黑如漆光、黄如蒸栗、紫如绛缯者，皆属吉相。”（《神相全编》）

这段话，其实主要就是讲气色的亮度、通透度和清亮程度。很多撸管的戒友应该都会发现，撸管后，气色明显变暗了，就像一只快没电的手电筒，而且肤色也会变得很不均匀。了解过化妆的朋友应该知道，化妆里面专门有提亮，还有就是让肤色变得均匀细致。而当人的肤色被提亮后，人的精神面貌将焕然一新。当然化妆是虚假的，很多女人一卸妆，马上现出原形，那就是肤色晦暗呆滞，显得特别没有神采。撸管导致的内分泌失调，反应到人的脸上的确会有很多不好的表现，比如有的戒友皮肤会变油腻，而且会有一个感觉，那就是怎么洗，也洗不干净，甚至是越洗越出油，洗多少遍都觉得脏，依然还是很晦暗。其实这是里面脏了，内分泌紊乱了，出现这种情况，外面再洗也没用，用消毒水洗也没用。当你坚持戒色养生，积极锻炼，注意作息规律饮食清淡，坚持一段时间，皮肤自然会变干净。很多戒友都有切身的体会，坚持戒色养生，皮肤重新变得清亮有神采。而破戒后，马上又会回到解放前，重新变丑变猥琐，失去自信和底气。

因为遗传或者日晒，每个人的肤色都不尽相同，有的偏白，有人偏黑，有人则是黄色，有人偏紫，但不管哪种肤色，明润光华，清亮通透，都属于好的气色。反

之，晦暗呆滞，肤色不均匀，肤色暗沉，面带尘埃，这些都不是好的气色，这种气色其实就是体内失调的一种外在表现。气色就是由内而外的一种表现。撸管伤肾，五脏功能紊乱，内分泌紊乱，肯定是会反应到脸上的。明眼人一看便知。另外，要说的就是，戒色养生也会提亮一个人的眼睛，人的眼睛也有明暗之分，浮光色不是好的征兆，最好的眼睛是明亮而含蓄不露，这才是最好的，打个比方你就懂了，就像玻璃球的光和玉的光，玻璃球是浮光刺光，没有内涵，而玉的光，是内敛含蓄之光，是由内而外散发出来的神光。撸管后，外貌出现的变化是微妙而明显的，伤到一定程度，一看就觉得猥琐没精神，而戒色后，人的容貌变化也是微妙的，只有仔细观察，才能发现其中的奥妙。别人说你变帅了，难道你五官有整容变形吗？为什么说你变帅了？因为戒撸后，一些微妙的好变化已经发生了，这种微妙的好变化，难以言说却很明显，让人一看便能直接感受到。大家看小孩，有哪个小孩特别丑吗？几乎没有，因为小孩精气神好，气色好，眼睛明亮有神，让人心生欢喜。一个男人，最重要的不是五官，而是精气神，而是气色。一个男人可以不帅，但绝对不能失去精气神，失去精气神，真的就是一个傻逼了。很多原来很帅气的戒友，最后都变丑了，精气神一走漏，不管原来有多帅，都会变猥琐变丑陋。这是很多帅哥的亲身体会，撸管会让人从帅哥变衰哥，变成猥琐男，这一点千真万确！

下面讲讲容貌气色恢复之秘技。

这季内容是很多戒友都比较关心的，因为撸管后，很多戒友都变丑了，变丑是比较普遍的现象，我在变丑那季也讲得比较详细，各种变丑类型也总结归纳过。这

季就讲讲如何恢复容貌气色。

如何恢复容貌气色是一门很深的学问。撸管变丑这个现象，伤精到一定程度就会显现出来，纵欲后，人的容貌气色就开始走下坡路了，十几岁时还行，过了25岁表现就会变得明显。我青春期就开始撸管，那时就有了内分泌失调，虽然那时变丑不太严重，但已经和撸管前没法比了，然后到了大学，就开始有黑眼圈和眼袋了，我记得那时就撸了一个暑假，然后照镜子就发现自己有眼袋了，有了眼袋人就显得特别没精神，特别显老，我发现撸管后，自己的皱纹也开始增多了。有了危机感后，我那时就开始天天跑步，反正大学有很多空余时间，我每天跑10圈，坚持跑了二十多天，然后照镜子发现眼袋和黑眼圈都没了，人也变得很精神了，但是我那时还处在强戒盲戒的状态，没多久一破戒又回到了过去，眼袋又重新出来了，于是我又开始跑步，我在跑步和破戒之间来回挣扎，心里很痛苦也很无奈。

通过我亲身的实践，有氧运动对于容貌恢复和缓解前列腺炎是有积极作用的，但是如果你不彻底戒掉撸管，破戒后还是会重新变丑的。所以彻底戒掉撸管才是最关键的。一个人工作后，也不可能天天运动，有时工作太累，就不想运动了。运动对于撸管的危害是一种平衡，但是随着年龄的增长，你会发现运动后和撸管后，身体越来越难以恢复了，因为人年纪上去后，自身的恢复能力会下降很多。到30岁时，恢复能力就比20岁时下降了一半。就是你身体再好，如果你有撸管伤精史，到了30岁时或多或少会出现症状了。年轻时透支，年纪大了，恶果就慢慢显现了。很多人以为年轻时放纵没事，其实是在透支以后的健康。

一般变丑分为三类：

1.形态变化

2.气色变化

3.肤质变化

总体概况一般就这三大类，有人是皮肤还行，但气色像鬼，有人皮肤和气色还行，但是脸部出现了变形，更多的人是三者都有，就是皮肤，气色，形态都出现了不好的变化。我想大家在容貌恢复方面肯定想过不少办法，比方说洗面奶，或者中药调理，或者面膜等，记得有个戒友去激光治疗过，治疗一段时间，肤质有改善了，然后他继续撸管破戒，没多久皮肤就又变差了，接着他又去医院激光治疗，他发帖说恨死自己了，为何就戒不掉撸管。有良好运动习惯的戒友，应该会体会到“运动是男人最好的化妆品”这句话的真实涵义。通过一段时间的有氧运动，皮肤气色都会变好，继续坚持下去，脸部变形问题也会改善。但是千万不能破戒，一破戒，很可能就前功尽弃，回到解放前。

熬夜也伤容貌，也会导致黑眼圈，相信很多戒友都有体会，所以我们要养成良好的作息习惯，积极锻炼，良好的睡眠其实就是美容功课，所谓美容觉，睡得好，晨起照镜子就会发现自己气色比较好，如果熬夜的话，早上起来就会很疲倦，很没精神。但我要说的是，撸管伤精到一定程度，是睡觉也难以恢复容貌了，运动能改

善容貌，但需要坚持大量有氧运动才行，容貌恢复其实很容易进入恢复的瓶颈期，也就是怎么做都感觉很难明显恢复，即使是最好的护肤品，效果也很有限，而且还那么贵，一般戒友也用不起，很多护肤品也很容易引起皮肤过敏。

容貌气色的恢复的确是恢复的难点之一。光靠戒色是极难恢复的，除非你刚开始撸管没多久，否则要真正恢复，必须在恢复的方法上想办法。

这季我将分享一个容貌气色恢复的秘技。我看过无数养生文章和书籍，也没见过哪个人推荐过这个方法，这个方法完全是我自己通过实践领悟出来的，可以说属于独家恢复秘技，对于容貌气色的恢复有着惊异的效果，大家应该知道我飞翔的为人，我说这句话一点不夸张，就是惊异的恢复效果，超过顶级护肤品，最关键的一点就是，它是完全免费的，而且是完全自然的。

请大家竖起耳朵，屏息聆听下面的内容，不要漏过一个字，否则将是你自己的莫大损失。

我在以前的文章里说过，我原来得过神经症，有神经症的戒友应该知道，吃药是无法治愈神经症的，吃药只能缓解神经症，神经症要痊愈，必须在养生方面下大功夫，必须提高自己的养生意识才行。那时我就明白了这个道理，所以我没把痊愈的希望全部押在医生那里，而是自己不断学习养生文章提高自己的养生意识。我那时经常去公园溜达，看到很多退休老人在走鹅卵石的小路，我也跟在后面走，就是在按摩脚底的穴位，但是我那时没坚持多久。后来我看到有的老人在撞树，大家去

过公园可能会知道，就是用自己的背部去撞树，相当于按摩拍打背部的经络穴位，于是我也跟着去撞树，别说效果还是不错的，本来我背部有不适的感觉，撞了几天感觉舒服很多了，但这个撞树疗法我也没坚持下去。不过通过撞树的经历，我对树木有了某种特殊的好感，于是开始上网查，是否树木可以治病，还真查到了，大家看下面这段文字：

【树木疗法指的是借助树木治病。用树木治病在民间广为传播，医学中也有实例。 印度瑜伽术认为，树木可以把从宇宙中得到的一种物质传给人。不同的树种，带的能量不同。有的帮助恢复精力，有的消炎，有的防病。橡树让人精神振奋，云杉能吸收不好的能量，松树可以传递有益的能量，山杨树皮能治牙疼。俄罗斯一本辞典中写道：“脚疼时，把山杨木放在脚上；头疼时则把它放在头上。”现代从事树木治病研究的是生物定位专家。他们认为，树木有生物场，树木对人有治疗作用正是生物场发挥了效能。英国卫生研究所的专家认为，树 木拥有的能量足以治病，而且效果不见得比药物差。经常在森林中练气功的人可能有这样的体会：如果在白骅、橡树、松、柏、杉树旁练功，会感到精力充沛、神清气爽，偶得小病也会迅速消失。目前已经得知，树木既能“供给能量”，也能“吸收病气”。】

这段文字，大概我三年多以前就看到了，那时我看到这段文字，就觉得树木疗法有一定道理，但我又觉得树木疗法的理论很玄乎，是否有效果也不大好说，但我那时已经开始实践了，就是去公园里摸树，大概坚持了半个月，那时我也没什么特别的感觉，现在想来，其实是当时自己太粗心，也不得其法，就像猪八戒吃人参

果，囫囵吞枣，我那时去摸树，并没有十分细腻的体会。所以，我并没有继续坚持下去，不过和大自然的接触中，我能明显感受到心情比较容易放松，对调节心理状态效果非常好。

下面这段文字就是关键所在了，大家注意看：

等到我真正悟到树疗和容貌气色之间的关系，已经是三年后了，也就是上个月才真正领悟到的。当时我也是无心插柳，并没有想通过树疗恢复容貌气色，当时我在公园里只是感觉想亲近树木，想拥抱树木，有这样一种冲动和念头。之前我通过气场学的研究，知道每样东西都有自己的气场，气场之间可以相互交流和影响，人也笼罩着一圈气场，只是肉眼看不到，树木也笼罩着一圈气场，人眼也看不到，但是的确是存在的。我当时就想，能不能通过树木的气场来净化我的气场，当时就有这么一个想法，我也不知道从哪冒出来的想法，总之，当时我就去拥抱树木了，拥抱这种姿势可以让人感觉一种心灵的慰藉，可以让身心舒畅，在拥抱的一刹那，树木的气场已经在影响你的气场了。当我拥抱树木时，我就给它念佛号，因为有科学研究表明，植物也是有喜怒哀乐的，对待植物应该感恩，因为没有植物，我们的空气会很糟糕。所以我当时一边念佛号回向树木，一边拥抱着树木，我能感觉到树木宁静祥和的气场，那种气场直接可以让我浮躁的心灵瞬间变得平和。这时，大脑里有一个声音告诉我，应该双手抱住树木，眉间的印堂贴住树木，然后观想树的能量通过手掌劳宫穴和印堂穴进入自己的身体，净化自己的气场，同时，我必须保持无比感恩的心态把佛号回向给树木。我当时就是这样做的，三年前我亲近树木，只是

用手摸，并没有用脸去亲近，当我用脸亲近树木三天，每天大概2个小时，奇迹发生了，我只能用奇迹这个字眼，我想不出哪个词汇更能表达我当时的感觉，第四天我早上起来洗脸，洗完照镜子，发现气色变得特别特别好，脸比以前干净很多，开始变得通透饱满起来，那种饱满的感觉，让我想起了发育前的孩子，脸上异常干净，根本不需要什么洗面奶和护肤品，而且脸部很饱满，大家观察下小孩的脸蛋就知道，非常圆润饱满，有一股气向外撑着。同时，我感觉肤色也变均匀了，气色明显提亮许多，然后我信心大增，经常去做树疗，在一周左右，毛孔里的脏东西开始陆续往外排了，但底色依然很明润，当脏东西排得差不多了，气色又一下提升很多。我亲身体验到，树木的气场净化了我的气场，并且调整了我的内分泌，让我的心情也变得更加平和稳定。

下面我再分享几点细腻的体会，双手摸树2个小时，回家后一个小时，会发现自己的手掌变厚，一种很直观的感觉，我妈妈都说我的手怎么一下变厚很多，变厚在相术上有讲到，其实就是气足福厚的一种表现。记得有农民和习总握手，然后惊呼：好厚实的手掌！我坚持到现在，手掌较之过去变厚近四分之一，很明显的感觉。然后脱发量又减少很多，本来通过坚持戒色养生，我脱发和白发已经恢复很好了，已经完全正常了，通过树疗，我发现脱发又变少了，原来是一天脱发5根左右，现在减少到1-2根，甚至不脱发。从中医上完全讲得通，树是木气，而头发是肝木和肾水的外在表现，发为肾之华，肝藏血，发为血之余，通过补木气，脱发问题也是会大大改善的，这都是我的亲身体会。而且树木很特殊，它不仅是木气，金木水火土五气，它都吸到了，简直就是吸天地之精华，日月之灵气。我相信，一切的奥秘

都在大自然中，爱因斯坦讲一滴水滴可以讲三天都讲不完，一滴水滴包含的物理知识超越人类的想象，最普通也最深奥。

然后，我发现不同的树木，气场是不同的，就像不同的树木，你去摸，你会发现它的体温是不同的，有的树木体温偏低，有的摸上去则是温暖的感觉，我很多树木都摸过，我发现大树的气场更强大，另外各种树木中，银杏树和香樟树感觉最好，另外，有“气点”的树木效果也很好，何谓“气点”？气点就是树木的生长点，就是枝丫的生长点，生长点其实就是气在往外冒，如果你手放在生长点上，吸收到的气就会很足，效果也更明显。不过要找到有生长点的树木不容易，还有就是有的树生长点偏高，你也够不着。

下面我总结下树疗的具体要点：

1.选择一棵树，我推荐银杏或者香樟，树龄在十年以上，树干应该相对干净点的。当然别的树大家也可以试试。

2.双手抱住树干，眉间印堂贴住树干，观想树的净化能量从劳宫穴和印堂穴进入你的身体，净化你的气场。

3.用两侧脸颊贴住树干，左右分开做，可以先左脸颊再右脸颊，各贴20分钟以上。

4.注意调心，保持感恩之心。信佛的戒友可以念佛号回向。

5.尽量选择白天练习，有太阳则更好。

6.每次练习不少于2个小时，如果很忙，至少保持1个小时以上。

7.每次练习的第二天晨起洗脸后，要注意观察效果，注意微妙的好变化的发生。

我以前从未把树疗和容貌气色的改善联系在一起，一个偶然的机会，让我发现了其中的奥秘。效果真的很惊人，之所以说树疗比顶级护肤品好，是因为它可以净化你的气场，可以调整你的内分泌，而不仅仅是表面功夫。再好的化妆品也是表面的，无法净化你的气场，但是树木可以，而且对肤质气色的提升，效果是绝对显著惊异的，对变形的改善也很有效。如果你是一个细心体会的戒友，一定会真正感受到树疗对容貌恢复的巨大作用。真是威力无比，有奇效一点不为过。通过几天的练习，可以让你马上突破容貌气色恢复的瓶颈期。但是树疗有一个缺点，那就是容易让人觉得奇怪，普通人可能会觉得那人在干嘛，为何要抱着树？可能会有一种好奇探究的心态，也可能觉得你脑子有问题。我也遇见过别人看我，但我完全不在意，有些事只有自己知道就行了，不必在意别人的想法。

我希望变丑的戒友可以积极练习，练习一周，肯定会有惊异的表现，快的话，三天就会有大改变，那种容貌气色的改变很微妙但却很直观，照镜子会很明显。希

望大家把练习的效果和感觉反馈给我，让我可以积累一些案例。最后，我要感谢佛菩萨的加持，我相信一定是佛菩萨的加持，我才会悟到如此神奇的恢复方法，并且分享给大家。希望大家能恢复容貌气色，恢复精气神，找回久违的自信，但我不希望大家过于执着自己的容貌，人总会变老，有些事情要懂得顺其自然，多帮助别人，好好提升自己的心灵品质才是最关键的。南无阿弥陀佛！南无本师释迦牟尼佛！南无观世音菩萨！

【第四十四季】关于魔考、憋与射之间（附戒色考卷）

前言：

上季向大家推荐了树疗，不少戒友都跃跃欲试，有的戒友已经收到了良好的效果，这季关于树疗再补充一些内容，先分享2个反馈案例：

树疗反馈：

1.老师，来晚了。心魔攻击的次数越来越多，一直不断的怂恿我，都怪我，我开始戒色时没做好拼死的决心，现在心魔越来越强大，感觉快支持不住了，还有老师，您的那个树疗法效果很好，我就抱了6天左右，而且每天只抱了10分钟，感觉脸上越来越光滑，越来越细腻，开始恢复弹性了，我很高兴，再次感谢您，飞翔老师！

2. 我最近四天抱了三天，每次都是一个多小时，最明显的变化就是贴过树的地方脸色明显的亮了起来，出现脏东西排出后的小坑，这部分的皮肤也没有这么油了，细腻变化是显而易见的，这个真的很神奇啵！不枉我三天来的努力。

第一个是戒友刘昂的反馈，第二个是戒友Fizra的反馈，所有反馈案例中，Fizra是最有树缘的一位，他已经真正体验到了树疗的神奇效果，并且已经开始享受树疗的感觉，他的确很有悟性。当你开始享受树疗了，真正开始用脸亲近树木

了，奇迹就会发生。上季我和大家分享了树疗的恢复方法，有的戒友处在观望状态，半信半疑。有的戒友则是苦于没地方做树疗，很多学生党在学校是不大方便，毕竟同学看了，可能会觉得你是怪人或者SB，然后你就成了学校的“风云人物”。所以，我一般推荐大家去公园，去人少安静处，尽量不要被熟人看见，这样心理压力就会少很多，其实当你习惯树疗了，也没有什么可难为情的。比如有人刚开始剃个光头，走在马路上，人家可能会指指点点，时间长了也就完全适应了，自己有自信了就不会在乎了，习惯成自然了。有的戒友怕白天被别人看见，说晚上行不行，我一般不推荐晚上做树疗，晚上阳气内收，植物也是如此，晚上做的效果肯定没白天好，另外，我们白天做树疗时，应该选择树的阳面，什么意思呢，就是树被太阳晒的那一面，树和房子一样，有阳面和阴面，我的经验就是在阳面做树疗，效果更好。

关于树的干净问题，有的戒友说马路边的树很脏，我一般不推荐在马路边上练习，因为马路边的树是比较脏，而且人太多，我们应该找个人少安静处练习。然后要注意选择树木，如果你仔细观察，就会发现每棵树的干净程度都是不一样的，同样是香樟，有的树干就很干净，有的则是很脏，我之所以推荐公园，就是公园污染少，干净的树相对多些。干净的树是要自己找的，当你找到属于自己的树后，就会慢慢和这棵树建立感情，当你和树拥抱时，树也可以给你一种心灵的慰藉，慢慢地，你就会真正喜欢上树疗，真正开始享受树疗的感觉。

要改善容貌气色，必须用脸去亲近树干，分别是印堂、双侧正脸颊，以及脸颊

的侧面，这几个部位轮流做。有的戒友说，不观想行不行，不观想其实也可以，不过我认为观想效果更好一些，有的戒友无聊，也可以一边听MP3，一边做树疗，这都是可以的，还有的戒友抱这棵树半小时，然后再抱另外一棵树半小时，这都是可以的，反正公园树很多。有戒友说我推荐的树疗和气功采气类似，气功采气我初中时就有了解过，一般采气要和树木保持一定距离，而我推荐的树疗则是主张和树直接亲密接触，其他的要求次之，灵活度比较大。

如何看树疗效果，相信实践过的戒友，都能感觉到四个字“轻松愉快”，和树亲密接触是可以调整你的心理状态的，是潜移默化的影响。心理压力大时，建议多亲近大自然，是可以让你放松下来的，是可以帮助你调整心态的，做树疗可以让你获得一种宁静祥和的气场，让你感觉轻松愉快，有一种愉悦的感觉。这是心理方面的效果。很多戒友因为撸管容貌被毁，很想恢复容貌，而恢复容貌的办法，我首推树疗，其次是有氧运动，最后才是护肤品或者物理治疗。关于树疗对容貌恢复的效果，我这季再详细讲讲，树疗的感觉是神奇的，它可以让你的皮肤气色有一种恢复到发育前的感觉，很微妙很不可思议，有一种时光倒流的感觉。

具体变化如下：

1.皮肤会变光滑细腻，刘昂提到了光滑细腻，Fizra也提到了细腻。皮肤细腻，一，是视觉的感觉。二，就是触觉，摸上去很滑很细腻，不粗糙，触感极好。这就是做树疗后的感觉，不需多久，每天一小时，坚持三天，不熬夜，马上就能感觉到

这种微妙的好变化。我自己的感受也是如此，的确变得很光滑细腻，很神奇的感受。

2.清洁作用。这一点说出来有点匪夷所思，要说最好的清洁办法，大家可能会首选洗面奶或者清洁面膜，但我可以告诉你，肌肤最好的清洁方法是树疗，Fizra就提到了树疗的清洁效果，脏东西会排出来，毛孔会变得很干净。这种干净不是表面的清洁，而是由内而外的清洁，树疗可以净化你的气场，调整你的内分泌，皮肤自然就会变干净。

3.皮肤气色会变明亮。树疗会提亮你的皮肤气色，看上去会很阳光很有精神，这点Fizra也体验到了，这种明亮的感觉是非常明显的，一照镜子就能看出来。

4.控油。树疗调整内分泌后，皮肤的出油问题会得到很大的改善，会慢慢恢复正常。

5.皮肤恢复弹性。这点刘昂的体会里面有，皮肤会重新变得饱满富有弹性，那是小孩子才有的弹性，非常健康的感觉。

6.脸部去肿塑形。撸管导致身体失调后，反应到脸部就很可能会出现微肿现象，五官形态会发生微妙的坏变化，而树疗可以大大改善这类问题，可以消肿并且紧致皮肤，甚至可以大大改善眼袋问题。

7.口有余香。Fizra在我文章的回复里提到了树的香气，这一点我也有很明显的感受。记得有一次树疗，我在公园做了3个多小时，然后回家路上，感觉嘴里和鼻子里非常非常香，那种香气非常美妙，既是味觉的美妙体验又是嗅觉的美妙体验，这种香味可以在嘴里保持一天甚至几天，非常奇妙，也非常美妙。

树疗的好处多多，暂列这7点，当然上季我也罗列了一些好处。希望有更多的戒友去认真体验树疗，找到属于你自己的那棵树。真正用脸去亲近树木，当你把树疗当作一种莫大的享受时，就不会再感到无聊了，因为你很享受那种感觉，就像抱着树睡觉，同时也是一种莫大的心灵慰藉。当你真正去亲近树木了，很欢喜地亲近，奇迹就会发生，改变会让你惊喜。希望有更多的戒友把体验反馈给我，你的真实体验可以启发并帮助到更多的人。关于选择什么树木，就要看你所在的区域了，南方有南方的树，北方有北方的树，好树肯定有，就要看你自己的观察与体验了，多做几次体验，然后你就会找到你自己喜欢的那棵树。

下面分享一个答疑案例：

【飞翔大哥你好，戒色已有一段时间，但一直有JJ流液体的毛病，像昨天和相亲对象只是打电话聊天也会流好多（并没意淫），然后今天就有睾丸坠胀腹部左下的位置胀疼的感觉，已经一天了好难受。之前也有过几次只是过一会就好些了。这样通过休息坚持戒色会好转么，还是需要去医院做个检查什么的？在吧里一直寻找这类问题解决办法的帖子但没找到。所以想在这问你一下，麻烦了】

答：恩，你的问题很多戒友都反应过，和女友打电话会条件反射地漏，即使没聊黄色内容也会漏的。所以有女友戒色是一大障碍。一漏，就很容易出现症状了。我建议你注意休养，积极锻炼，会改善的。如果症状持续难受，应该及时就医检查治疗，考虑前列腺炎了。加油！

分析：有女友戒色是比较麻烦些，而打电话漏，这种情况是比较多的，即使完全正常的电话也会漏，因为听见女人亲密的声音就很可能会漏，属于条件反射。我以前的文章讲到过，不管漏什么，都有可能会出现症状反复，这个戒友就是如此，一漏马上身体就难受了。所以，有女友的戒友，更应该加强学习，提高觉悟和定力，避免说亲密的话或者煲电话粥，但这也是矛盾的，如果你表现得不太亲密的话，女友很可能会觉得你不够爱她。我的建议就是，在身体还未恢复多少时，应该减少亲密，否则不利于你身体的恢复，老漏的话，可能还没结婚就废掉了，那结婚可能就是一场悲剧，记得有几个已婚戒友就是因为废掉了才离婚的。

关于频遗问题，我再补充下：

在第一次遗精后，要格外引起重视，要注意避免出现连续遗精，因为第一次遗精，固摄能力已经下降，所以很容易出现连续遗精的情况，在第一次遗精后，我们应该注意把固肾功做到位，但大家注意，我说的做到位，不是让你猛冲猛打，那样睡前剧烈运动也是很可能导致遗精的，我们做固肾功，要注意把握节奏，动作柔和，循序渐进，慢慢下压，切忌不可猛冲，也无须练太多，把自己搞得很累也容易

出现遗精，睡前做10分钟固肾功即可。有的戒友做固肾功过猛，把韧带拉伤了，我们一定要注意热身，慢慢下去，动作保持柔和。我自拍的那个固肾功视频大家可以看看，慢慢下去，循序渐进，节奏稳定。这个很关键。

吉祥卧的难点就是固定睡姿，很多人遗精醒来发现是平躺了，古大德就专门强调了睡姿的固定，是需要练的，甚至是绑着练。有戒友推荐在膝盖那放枕头，这也是一种办法，还有的戒友甚至在床上放箱子，就是为了固定睡姿，估计他是遗怕了。如何固定睡姿，大家可以多加练习，其实也不是很难，慢慢就习惯了，刚开始固定睡姿可能有点困难，毕竟会有不舒服的感觉，练到最后，睡得就很舒服了。

下面步入正题，这季就关于魔考，憋与射之间这两个主题详细论述一下，具体如下：

魔考这两个字，在我做的一张图片里有写到，相信很多戒友都看过，这季从魔考这个角度展开来讲讲。

所谓魔考，其实就是心魔的考验，戒色后心魔会时不时来考验你。考验你什么呢？考验你的觉悟和定力，学习提高觉悟，觉悟产生定力，靠什么降伏心魔？靠觉悟！有的戒友说，对待戒撸，要像对待高考或者考研那样，全力以赴地学习，每天学习每天复习，备战迎考，要拿出那种拼劲来学习戒色文章。我比较认同他这种观点，他有这种观点，其实就是深刻意识到了学习的重要性，只有学习可以提高觉悟，觉悟战胜心魔，没有其他方法可以戒撸成功。我们对待戒撸也应该认真严肃

点，不要马马虎虎地戒，其实戒撸比高考残酷，戒不掉很可能就废掉了，实际情况是，很多人是废掉后才开始戒的，而高考失败，你身体并不会废掉，还可以复读重考。

我们戒撸其实就像在考试，只不过我们的考官是心魔，是心魔在出卷子。每次破戒，就是考试不及格。魔考错一题就是不及格，所以比高考更难。但是通过每次破戒，我们可以看到自己的不足之处，然后找到正确答案，这样下次就能戒得更好，而很多戒友，破戒了也不总结经验教训，也不分析破戒原因，每次都戒得很糊涂，学习也很马虎，这样要戒掉真的很难。回想我那时学习戒色文章的劲头，也的确像高考，我记得我高考时也没做过那么多笔记。有一颗渴望学习的心，并且能够养成良好的学习和复习习惯，让觉悟持续得到提升，彻底戒掉撸管就不是难事。其中的难点就在于【持续】，提高觉悟就像爬山，有的戒友爬到一半，不动了，出现了懒散和懈怠，没有动力和热情了，然后就是一连串的破戒，而且每次破戒，他都发现越戒越差。这其实就是单纯靠热情戒色，热情一消退，厌倦感一出现，马上就又掉入了破戒怪圈。要克服热情消退，要克服戒色厌倦期，就必须养成习惯，养成了习惯，就无所谓厌倦不厌倦，就像你不会厌倦刷牙一样，已经成习惯了，每天看看戒色文章和戒色笔记本，温故而知新，自己有所思考和领悟，这样觉悟就可以持续提升，并不一定要看新的戒色文章，复习才是学习之母。我那时就像一块海绵，疯狂吸收戒色知识，然后自己也在不断思考和领悟，当我达到戒色稳定期以后，我也没有放松，还一直在学习和悟道，因为我有一种求知的渴望感。直到现在，我也一直在学习，我家书很多，其实每本书都和戒色理论相通，就看你能不能悟得到，

提升觉悟最快的方式就是悟戒，当你真正领悟到一条戒色原理或者规律，觉悟就会提升一个层次。经常处在悟戒的思想状态下，觉悟就像坐电梯般飞升。当觉悟达到一定境界时，心魔就动不了你了，对于心魔出的任何题，你都可以正确应对。

举个例子，关于心魔的怂恿，你是否能意识到是心魔的怂恿，你是否能正确应对。有时心魔会怂恿你破戒，他不会直接诱惑你，而是怂恿你破戒，帮你找破戒的借口。比如这样的念头：一周撸管一次没事的，或者试试性功能恢复没有，又或者精液没营养的，憋着对身体不好。诸如这类念头很有迷惑性，在这些问题上如果认识不清，很可能就会导致破戒。首先，对于这些问题要有正确认识，其次就是一出现这类念头，马上就要意识到是心魔在怂恿你破戒，对于这类伪装的坏念头，我们也要做到念起即断，不可被这类念头所驱使。心魔的怂恿其实也是心魔在给你出题目，看你是否能正确应对，如果你很有觉悟，知道这是心魔在怂恿你，你就会坚决断掉这类念头。

撸管后会出现非常多的情况，五花八门，对每一个常见问题，都要有正确而清晰的认识，如果你有疑惑，就会导致【疑惑破戒】，如果你没意识到情绪管理的重要性，就很可能出现【情绪破戒】，我们不怕破戒，关键是从破戒中不断总结经验教训，避免犯同样的错误。当然很多戒友其实就是在犯同样的错误，比如每次遗精后都会破戒，其实他之所以遗精后会破戒，就是因为没正确认识遗精问题。在心魔的答卷上写了错误的答案，结果就是破戒。当你写了正确的答案，那就过关了，只要真正过关一次，　　那么就永久过关了，因为他知道如何正确应对了。就像一道难

题，他知道正确答案，就一辈子知道了这道题的正确答案。

当你出现破戒了，我可以肯定地告诉你，你在戒色的认识上还存在不足，因为认识上有缺陷或者误区，就会导致无法正确应对心魔的考核，继而就会出现破戒的情况，当你觉悟提升到一定的高度，对于心魔出的题，你基本都能正确应对了，那么你的戒色天数就会不断突破。心魔考官发现无法考倒你，他就会减少考核，就像被你驯服了一般，慢慢地，你就会进入戒色稳定期，一旦进入戒色稳定期，煎熬感就会随之消失，是否计算天数也无所谓了。进入戒色稳定期后，就不一定要每天学习了，但一定要保持警惕意识，有戒友戒了2年多，以为自己不会破戒了，然后一放松警惕，马上又开始破戒，所以警惕的螺丝千万不可松，对于怂恿的念头更要特别警惕。通过破戒，要认识到自己的不足之处，然后要补强认识上的不足，这样下次就会戒得更好，就像一件设计产品，经过上百次的修改完善，最终就会变得完美。记住，破戒是让自己的觉悟变得更强更完善，而不是一蹶不振，越戒越差。如果你不总结破戒的经验教训，那就会犯同样的错误，结果就是越戒越不行，越戒越气馁。飞机能飞上天，是经过无数次的修改和完善的结果，只要我们能保持进步，通过破戒意识到自己的不足，然后补强自己的不足，那么我们的觉悟就会变得越来越完善，面对心魔的考核就会成竹在胸，因为你已经掌握了所有的正确答案，不管心魔出什么题，都考不倒你。

为何会破戒？千说万说，还是觉悟不够。学习提高觉悟，觉悟产生定力！戒色成功=觉悟高加警惕强。没有其他办法，提高觉悟才是戒色的王道。而觉悟提高是自

己努力学习的结果，没有人可以替代你。就像你看别人吃饭，永远也不会饱，你只有自己去学去吸收，觉悟才能持续提高。师父领进门修行在个人，只要你有一颗渴望学习的心，并且能养成良好的学习习惯，要彻底戒掉撸管并非难事，悟性高的戒友进步会很快，悟性差的戒友进步会慢些，但只要保持每天进步，迟早会迎来“大翻身”的。对于戒色吧的很多戒友，特别是新人，我观察过他们的帖子，其实很多人根本就没入门，还在一味地强戒瞎戒，而老戒友则是不厌其烦地向新人强调学习的重要性，试图把新人引入戒色的正轨，无奈有些新人根本听不进去，心态也比较浮躁，看不进文章。有戒友就和我说过，以前因为心浮气躁看不进戒色文章，戒一段时间后，心能静下来了，这时看戒色文章才发现真的很管用，这时他才入了戒色的大门，以前连门在哪都没摸到，整一个门外汉。

对于戒色，我们就像对待一场人生的考试，这是一场很残酷的考试，考试失败，很可能身体就废掉了。十几岁二十岁的身体相对好恢复些，毕竟年轻恢复快，到了三十岁，恢复速度将会变慢，到了四十岁恢复速度就更慢了，男人四十身体就正式开始衰败了，男走八，五八四十开始正式衰败，女走七，五七三十五开始正式衰败。所以，我们应该趁着年轻把撸管彻底戒掉，有一个好身体才是最关键的，当失去健康才会意识到健康的宝贵，健康的感觉比几千万几亿都珍贵，健康花钱是买不来的。对待魔考，我们不必害怕，心魔的考题就那些，你可以通过学习前辈经验来获取正确答案，有了正确答案，就不怕心魔来考你了，如果你的答案是错的或者你根本不知道答案，那么等待你的就是破戒，等待你的就是症状的折磨，这很现实，也很残酷，比任何考试都残酷，因为你一旦答错了，输掉的是健康、容貌、和

整个人生。同时也输掉了金钱，因为看病吃药是需要很多钱的。就这么残酷！对待魔考，你必须提起十二分的精神，像烈士一样戒撸，心够决！对自己够狠！正确应对魔考是你唯一的出路，答案就像密码，输入正确答案，你就过关了，否则就是破戒。

下面讲讲憋与射的问题。

憋与射的问题，应该是每个戒友都会遇到的问题。憋与射的选择，其实就是心魔出的一道考题。这道题是选择题，当你做出错误选择时，那就会破戒。因为你心里没有正确答案，只有正确答案才能通过考验。这季我就把正确答案和大家分享一下。一般出现憋的情况，有以下几种：

1.梦遗最后时刻憋住或者憋回去一部分

2.撸而不射，就是快射时停止

3.做爱时憋着不射

大家遇见最多的情况就是梦遗憋精，有些戒友本来戒得好好的，然后突然有一天梦遗憋精了，这时候他脑袋里跳出了一个想法：憋着不好，会导致炎症，憋着对身体有害，应该排掉。这个念头其实就是他看的有关文章里的观点。关于憋与射这个问题，其实正确答案就是两者都有害，憋精其实已经精失其位了，伤害已经造成

了，很多戒友憋精的第二天马上就会出现症状，一出现不适症状就更加重了他对憋精有害观点的认同，在这种观点的驱使下他就会破戒。憋与射是一个两难的选择，之所以两难就是因为两者都有害，这时候我们就要学会权衡利弊了，就像把这两个选择放在天枰上，看哪个选择更合理。憋，容易出症状；射，其实也很容易出症状。但射对于戒色是很不利的，因为很可能会一发不可收拾，严重打击你的戒色信心。而憋精虽然会有不适的感觉，但只要注意休养几天，适量锻炼，这种不适的感觉就会消失。另外，憋精的情况毕竟不多，偶尔憋一次问题不大，如果经常憋精，那是很不好的。如果只是一月憋一次或者几月憋一次，那就不用放在心上，继续坚持戒色养生即可。如果你选择了射，那就完蛋了，你把自己的闸门一开，精泄掉不说，戒色的信心，勇气，士气都会一泄千里，很可能就找不到戒色的感觉了，可能要调整很久才能重新找回戒色感觉。所以，我的主张就是选择憋，这是权衡利弊的结果。如果我选择射，那我肯定早就失败了。

当你在憋与射这个问题上认识不清，那么“憋害的观点”将变成心魔有力的怂恿，心魔会不断和你说，憋很有害，不如射掉。如果你一时糊涂，听信了心魔的怂恿，那么肯定会破戒，很多戒友就是在这个问题上理解存在缺陷，结果就是不断破戒，悔恨不已。我曾经在以前文章里有讲过一句话：不管发生什么都不要破戒！请大家牢记这句真言，戒色之盾要够坚固，心魔之矛才不会攻破。

其实心魔和你之间是在进行一场拔河比赛，当你觉悟很少时，就像小孩和大人在拔河，根本不是心魔的对手，一拉就过去了。当你通过不断学习，觉悟提升了，

你将变成少年，少年和成人是可以拔一拔的，但还是不行，毕竟心魔是成人，还不是心魔对手，还是会输掉。当你坚持学习下去，当你的觉悟变成大人了，这时候就可以和心魔抗衡一下了，戒色天数也会取得突破。当你继续学习提高觉悟，你的觉悟将会变成大力士，心魔就很难打败你了。当你的觉悟变成大山时，心魔就动不了你了。这就是觉悟修炼的过程，通过拔河这个形象比喻，大家可以知道自己处在哪个层次。很多戒色新人无疑处在“小孩阶段”，被心魔一拔就过去了，根本不是对手，希望大家都坚持学习提高觉悟，几乎每季我都会强调学习的重要性，特别是持续学习持续提高觉悟，觉悟修炼到了，自然可以如如不动，不被境牵，不为境转！

这季总结了35个问题，这些问题在我的文章里都有讲到，相信很多问题大家心里都有正确答案。提问的方式，可以很好地检验你学习戒色文章的吸收率，很多戒友看完戒色文章就忘记了，等于什么也没看，觉悟一点也没长进，所以吸收率是非常重要的，可以通过复习提高吸收率，也可以通过提问的方式检验吸收率，当你吃进去的戒色文章都消化吸收了，你的觉悟就会一天天变强大，觉悟变强才是戒色成功的硬道理。

附戒色考卷：

1.你对适度无害论的态度和理解。

2.出现憋精情况时，你会选择：

A.憋 B.射掉

3.遗精后应该注意什么？

4.破戒类型有哪些？

5.导致遗精的因素有哪些？

6.断意淫口诀是什么？

7.什么是欲望休眠期？

8.什么是戒断反应，具体有哪些？

9.遇见诱惑时正确的第一反应是什么？

10.什么是正确的戒色动机？

11.意淫的变化规律：

A.随着时间变强 B.随着时间变弱

12.手淫导致腰痛的原因？

13.手淫导致腿软的原因？

14.为什么撸管的人胆子会变小？

15.手淫为什么会导致脱发和白发？

16.撸管后为什么睾丸容易下垂？

17.戒色时你是否可以控制自己的情绪，是否能管理自己的情绪。

18.手淫为什么会导致脑力下降？

19.手淫为什么会导致鼻炎或者加重鼻炎？

20.如何克服戒色厌倦期？

21.为什么手淫后会变得嗜卧懒动，哈欠连天？

22.出现晨勃时，应该如何对待？

23.如何克服梦撸？

24.手淫为什么会使人变丑？

25.光看不撸是否有危害？

26.哪些念头是心魔的怂恿？

27.为什么意淫要在第一时间断掉？

28.精液的正常颜色是？

29.久坐和熬夜的危害是？

30.意淫的危害是什么？

31.进入戒色稳定期的标志是什么？

32.为何肾虚后大小便容易出问题？

33.为何手淫的人容易自卑？

34.撸管为什么会导致耳鸣？

35.靠什么降伏心魔？

这季再推荐2本书：

1.《一个瑜伽行者的自传》。有宣传说这是乔布斯天天在看的书，这的确是本不容错过的好书，看到一半我就知道为什么乔布斯这么推崇这本书，这本书让我不忍释卷，本来一天就能看完它，后来考虑久视伤身体，就分成三天把它看完，看到后面越精彩。瑜伽在国人的印象里可能只是健身的方式，但是瑜伽有着更深的奥义，可以帮助人解脱，看了这本书以后，相信大家的理解和认识会为之改变，这是本值得反复阅读的书籍，希望大家不要错过。

2.《回家之旅》。茹阿达纳特斯瓦米著。这是一本关于修道者传记的书籍，奥巴马极力推荐这本书，这本书的某些章节让我感动流泪，作者回忆了自己从年轻的探寻者转变为知名灵性指导者的整个过程，读者将跟随他从芝加哥城郊到欧洲，从欧洲前往印度，并最终深入喜马拉雅山的洞穴探访瑜伽圣人的历程。《回家之旅》穿插了作者多次濒临死亡的遭遇，跟随高深瑜伽师的修行，以及在朝圣之途中的种种波折。非常值得一读的一本书。

【第四十五季】关于戒色新人、情绪管理深谈

前言：

这季前言继续分享几个戒友的树疗反馈：

1.呵呵 飞翔哥 树疗真的实在是太神奇了 我大概直坚持一个 星期 感觉 我的脸 明显的 亮了 很多 我朋友都说我现在看起来 像孩子 呵呵 谢谢 你啊 太开心了 要是我早几年接触到戒色吧 就好了 哎 遗憾。

附评：这个戒友已经体会到了树疗的神奇效果了，明亮的改变是显而易见的，提亮效果明显，一亮，整个人的精神面貌就会为之一振。其实还有其他的感觉，比如变干净了，变细腻了，脸庞变饱满了，是一系列的微妙好变化。

2.飞翔大哥，今天我又在学校的校园里抱了一会柳树，这次的感觉也挺明显的，我不断换着脸颊贴在上面，因为人来人往太多，每次坚持的时间也就是十几秒钟，一共做了半个多小时。这次的做完后，双手手掌确实感觉明显加厚了很多，双手握拳的时候手心会有一种肉乎乎的感觉，脸上也会有些感觉，就是觉得脸部肌肉轻松了不少。每当有人过来的时候，我就背靠着树木玩手机，别人走了我再继续练习，我觉得还是可以坚持去做的。飞翔哥，给我力量，我会坚持的，呵呵。元真。

附评：这个反馈案例是戒友元真的。他感觉到了手掌变厚了，就是树疗后的一

个感觉，这种变厚的感觉当时就会感觉到，但最明显的感觉是在晚上还有洗手后，能感觉到手掌变厚很多，比刚做完树疗还要厚一些。大家细心体会就能感觉到的。

3.你说的那个树疗方法，我去使了，我学校那里很多树，我选择了一棵大叶榕，我用手放在它身上，过了几分钟，我一握拳头，居然力量大了很多，然后握了左手的拳头，左手没摸，力量既然不如右手，换左手去摸，过了几分钟，左手居然也变得很大力，我想说，难道真是大自然的力量是无穷的。

附评：这个戒友很有意思，他这个感觉很细腻。其实就是补到了木气，中医：肝在力为握。而肝恰恰就是对应木，为肝木。所以手掌摸树一段时间，是可以增加握力的，握力会有所增加。很微妙的感受。

总结：做树疗对改善容貌气色是很有效果的，不少戒友都有反馈了，希望更多的人能去尝试体验。找干净的树，选择人少安静处，这样有利于练习。平时也要注意养生之道，遗精后，熬夜久坐后，劳累后，久视电脑后，皮肤气色都可能会出现下滑的，所以树疗应该经常去做做，就像去充电一样。树疗对容貌气色的恢复是具有神奇效果的，这种改变微妙且显而易见，当你真正用脸亲近树木，坚持一段时间，恢复的奇迹就会出现。另外，尽量不要太早或者晚上去做树疗，因为阴气很重，最好是太阳出来，在树的阳面做树疗，也就是树受太阳光照的那面。

下面分享2个答疑案例：

【飞翔哥.求救！我手淫史有六七年了，去年参加工作前感觉还能勃起,参加工作后突然不能正常做爱了。是不是我真的有病啊.我担心是阳痿!】

答：透支到一定程度，恶果就会显现出来，有一个量变到质变的过程。工作后，可能你锻炼也少了，或者总是久坐，久坐伤肾，容易伤性功能。我建议坚持戒色养生，积极锻炼，性功能会改善的。加油！

分析：撸管的恶果有积累和滞后性，就像水要煮到100°才会沸腾，当恶果积累到一定程度就会显现出来，过了临界点，你就要受苦了，症状一出来各种烦恼就来了。有的戒友去年还好好的，今年一下身体垮掉了，他这样垮掉不是一年导致的，是透支了几年乃至十年以上的恶果显现，量变产生质变。撸管的恶果显现得还是很快的，即使有的人体质好，热爱运动，在年轻时症状表现不明显，但是过了40岁，各种症状就会显现。所谓年轻时放纵，中年后就开始买单了。到了40岁以后，恢复速度也会减慢很多，恢复难度更大。所以，戒色要趁早，早觉悟早戒掉，不要和心魔妥协，一定要清除大脑里的各种戒色误区，建立戒色的正知正见。

【飞翔老师，我想问一下您关于手淫时射精时间的问题，想确定一下自己是不是早泄。我这几次破戒都是不到一分钟就射了，有时甚至十几秒就射了，我想问一下您我算不算早泄，如果性功能正常的话，一般撸多长时间能射，我没有与女的做过，所以对这个问题很疑惑。

另外，我看见贴吧一个帖子，《写写关于15年手淫的yangwei和zaoxie已痊愈。

谈谈自己对手淫的看法》，里面讲到说手淫和做爱不同，他以他的亲身经历，说他手淫也就十几秒就射，但是做爱能做很长时间，说那些做爱秒射的都是心理问题，另外就是取决于女方的反应和理解。

我真的是迷惑了，他的观点与我以前了解到的所有看法都不一样，但是这是他的亲身经历，而且我自己也没经历过做爱,所以真的很困惑。您是否有过性经历，难道真的手淫秒射不等于做爱秒射？如果性功能正常，手淫至少要多久才射？做爱至少要多久才射啊？、辛苦您了！】

答：这个问题在我以前文章讲到过的，手淫早泄和做爱早泄是有一定区别，比如有人手淫时追求强刺激，追求快射，那么他就可能只是手淫早泄，而做爱正常。但有的人手淫早泄，做爱则早泄更严重，如果你手淫时并未追求快射，只是稍微一刺激就射。那么做爱也很可能会早泄的。而且做爱时会容易紧张。 做爱早泄不都是心理问题，中医有讲到肾亏会出现早泄和阳痿的，比如有的人刚开始不早泄，但是放纵到一定程度，他出现早泄了，在已婚戒友中也常见，比如刚结婚几年还行，放纵几年后出现早泄了，并不是心理问题。当然心理问题是可以导致早泄的，比如有的人很紧张，心理压力很大，这种情况是会早泄的。 你原来身体好时可以撸管多久？有人10分钟，有人半小时都可以。但放纵到一定时候，撸管时间就变短了，JJ也变得很敏感，十几秒甚至一碰就会射，就是肾气不足了。关于做爱早泄和手淫早泄是否等同，那要看具体情况，有人是手淫早泄，做爱早泄更严重，有人其实体质还行，只是撸管时追求强刺激和快射。加油！另外，做爱早泄和女方态度，还有延

时控制技巧等因素也有一定关系。

分析：勃起不坚，早泄，阳痿，当伤精到一定程度，肯定会出现的，每个人都会遇到的。撸管伤性功能，这一点毫无疑问。无数案例已经充分证实了这一点了，你现在撸得起劲，其实是在透支以后的性能力，靠药勃起，更加不靠谱，是在调用你最后一点肾气，将来身体垮掉得更快。担心性功能不行，是戒友普遍的心理，所以，我们更要结婚前好好坚持戒色养生，避免未婚先废，这一点很重要，婚前放纵太过，婚后就很尴尬了，因此离婚的人都有很多。

下面步入正题，这季讲讲关于戒色新人、情绪管理深谈。详细论述如下：

新人来到戒色吧，来100个新人，基本是100个都被适度无害论洗过脑。而且从小就生活在适度无害论的“熏陶”中，适度无害论已经在它脑子里根深蒂固了，所以很多新人来到戒色吧，发帖发言还带着很多适度无害论的影子。要让新人一下转变思想，有难度，只能建议他们多学习戒色文章，不断纠正自己的认识和理解。否则思想转变不过来，就无法彻底戒掉了。甚至有的资深戒友，还在想适度无害，还没爬出那个适度无害的思想陷阱，直到现在还戒不掉。戒色第一步，就是改造思想意识，就像你去坐牢给你改造思想一样，有的人改造过后就变好了，有的人改造过后还是死性不改，出来继续犯罪。新人来到戒色吧，面对的就是这样一个问题 ，因为新人有一个特点，那就是满脑子思想误区，看提问的问题就知道是不是新人，我看戒友发言内容就知道他是否能戒掉，就知道他处在哪个戒色层次。

很多戒友连意淫是暗漏这一基本常识都不知道，还在想着意淫很美好，这让资深戒友看到，可能会直摇头。戒不掉，其实就是思想上存在误区，认识上存在不足。新人来到戒色吧，如果你真想彻底戒掉，就应该好好静下心来学习戒色文章，一点点完善自己的戒色知识，一点点提升自己的戒色觉悟。否则还在想着适度无害，戒一万年也戒不掉的，所谓节制根本就是自欺欺人，适度无害不知害惨了多少人，都以为自己能节制，但高度成瘾性你考虑过吗？意淫是暗漏是否知道？意淫后容易出症状，这一常识你是否了解？

思想有误区的新人，只要他肯坚持学习戒色文章，思想就容易改造过来。学习戒色文章就是一个洗脑的过程，说得准确些就是净化自己的思想意识。如果你不好好学习洗脑，还是过去那套适度无害论，那就别想戒掉了。新人，最缺的就是【学习】！新人，最需要的也是【学习】！否则你一脑子思想误区，如果你还不听劝，不肯学，那任何前辈都是没办法的，只能让症状告诉你事实真相了。我想肯定有人一辈子都爬不出适度无害的思想陷阱了，一掉进去，就一辈子在里面了，这样的人实属可悲！他被一种错误的思想俘获了，成了这种思想的傀儡，但他并未觉得自己的想法有任何不对的地方，还很自以为是，这才是他最可悲之处。

戒色吧很多新人一开始发心就不对，根本不想彻底戒掉，还在和心魔妥协，还在想着要节制，动机不对，注定只有失败。适度无害论不从大脑里清除掉，等待你的只有戒色失败。不认清适度无害论的真面目，根本无法戒色成功。不想彻底戒掉的戒友，我也不会勉强你们，但我会把我的忠告和你们分享一下，希望你们能早日

觉醒，要戒就彻底戒掉，包括意淫也一样戒掉，真正戒彻底了。彻底戒撸，就是我飞翔选择的道路。我是一个彻底者，绝不是一个妥协者。希望新人们能早日认清适度无害论，不要将来身体垮掉了，再来埋怨适度无害论，到时埋怨也无任何意义了。多看看吧里前辈的真实案例吧，被适度无害论毁掉的人有多少？无法计算。

知道戒色论坛为什么不允许新人发帖吗？因为新人满脑子误区，一上来不学习，马上就强戒，戒色思路完全错误，还在想着靠毅力戒掉，结果就是不断失败。新人的思想误区五花八门，被无害论洗脑严重，一时难以纠正过来，必须通过大量学习戒色文章来纠正。对戒色没有正确的理解和认识，是无法戒除成功的。比如有的戒友喜欢说“食色性也”，抓住孔圣人这句话不放，还以为自己很对，你知道一个“食色性也”，那我问你，你是否知道孔子也提倡戒色呢？孔子曰：少之时，血气未定，戒之在色。而且食色性也，孔圣人只说了前半句，后半句话是有悟性之人才能悟到的，那就是“吃完了要付账”，天下没有免费的午餐，别以为性爱像吃饭，就放纵自己，为放纵找到了借口，其实是大错特错，这样理解“食色性也”就会步入歧途。

戒色吧没有反对性爱，只是反对婚前性爱，你可以认为性爱是美好的，但我可以告诉你，生门即死门，你以为自己能做到节制，你这样满脑子误区，还能做到节制？那只是自欺欺人罢了。新人一定要多学习纠正思想误区，否则自己戒不了，还会把不良观念传播给别人，害人害己而不自知。持“性爱美好论”的戒友，我不反对这种观点，但请把这种观点放在结婚后，结婚前就这样搞，只会在“美好”的借

口下废掉自己。

另外，请新人不要把戒色想得很简单，我指的是彻底戒色，包括戒掉意淫，不是戒戒破破。想得过于简单，只会产生轻敌的思想，其实出现轻敌思想的戒友相当多，戒到后来甚至骄傲起来，所谓骄兵必败。当然，我们也不应该把戒色想得太难，戒色不至于难于上青天，只要我们肯脚踏实地通过不断学习提高觉悟，觉悟提升到一定高度，即可降伏心魔。有一些戒友可能通过学习获得了一定的觉悟，比之新人是高出许多，但是他的觉悟还没达到完美降伏，认识上还有缺陷，这类戒友还是会破戒的，大家戒色应该保持谦虚谨慎，避免骄傲自满，觉悟越高就要越警惕，而不是觉悟高了就觉得自己牛逼了，你觉得自己牛逼，心魔就会钻你空子。太过自信就会变成盲目自负，只会导致悲剧的结果。

前车之鉴后车之师，希望新人多吸取前辈的错误教训，不要重蹈前辈的人生悲剧了。这样和你说吧，几乎所有前辈当初都和你一个想法，就是想着适度无害而最终废掉的，现在的你，就是过去盲目无知的我，当你开始学习戒色文章，不断提高觉悟，你就会转变思想意识，变成现在的我。前辈苦口婆心的劝导，就是希望新人能早日觉醒，步入戒色正道，戒色吧一方净土，希望大家好好珍惜自己的福报，请自觉远离适度无害论，不可看适度无害论，一看就动摇。切记！

下面谈下情绪管理：

先上一个答疑案例

【飞翔老师,你说的戒色知识我每天都在学,可是破戒照旧,我都觉得不好意思了,但是你说过要成功破戒是必经之路,好好的分析原因,我那天在想了又想,破戒前总觉得很压抑,生活过得很压抑,破戒没有白破,我把自己房间整理一遍又遍,以前房间太乱了像个狗窝,有空就帮妈妈做家务,以前总在学戒色知识懒懒地不愿做家务,现在房间干干净净的,有空就听听轻音乐,时时微笑,我想到戒色知识只是个标不是治本,本还是心态,心静才是戒之王道,要心静就要和生活搞好房间整理好家务做好,时常微笑,这样的破戒还是有价值】

答：恩，你说得在理。不过心态，其实也是通过学习来获得的。你想到要调整心态，其实也是觉悟提升的一个表现，你这属于压力破戒，自己活得很压抑很不爽，这时就会想通过撸管来发泄，所以我很强调情绪管理的重要性，否则情绪这关过不了，那还是很容易破戒的，稳定的情绪是戒色成功的一个保障。加油！

分析：这个答疑是戒友lefty的留言，lefty是资深戒友，已经具备了很高的觉悟，但请记住一句话：【如果一个人还会破戒，那么他认识上肯定还存在不足。】好比百密一疏，我们要做的就是通过破戒看到这个“不足之处”，然后补强自己认识上的不足之处。戒色要成功，必须不断提高自己的觉悟，让觉悟接近完美的状态。什么是觉悟？所谓觉悟，就是对戒色有正确的理解和认识。认识越深刻越到位，戒掉的可能性就越大，否则满脑子思想误区或者认识盲区，那肯定还会破戒的。

lefty的不足之处，就在于情绪管理的失败，我看过无数的戒友案例，败在情绪管理上的人极多，生活中总有矛盾和不顺，比如和父母吵架，比如和同事朋友关系紧张，比如做事不顺利，遇见很大的困扰，诸如此类都会影响到一个人的情绪，当负面情绪产生时，一定要学会管理情绪。就像钟表走快或者走慢了，一定要把它调整到正确时间，对应人的心理，就是调整到心平气和的心理状态，这个情绪调整的能力对于戒色是异常关键的，情绪是可以导致破戒的，特别是不良情绪，当然狂欢情绪也可导致破戒，所以最好能保持稳定的情绪状态。lefty把戒色知识和心态调整分开，其实也是认识上存在误区，因为戒色知识就包括对心态的调整，我在以前文章也多次强调情绪管理的重要性，对于不良念头要马上干预，否则这些负面念头会喧宾夺主，进而控制你的行为，导致破戒的发生。不过lefty通过破戒，已经认识到了情绪管理的重要性，也就是心态调整的重要性，希望他能越戒越好。过了情绪关，戒色就会变得很稳定。

大家无须把觉悟和心态或者习惯等分开，因为戒色觉悟就包括养成良好的习惯，比如不熬夜不赖床等。觉悟也包括调整自己的心态。觉悟是一个总词，戒色成功的理论都可以涵盖在这个词里面，包括警惕意识也可以包含在内，戒色成功=觉悟高加警惕强。我之所以把警惕分开来，其实就是为了强调警惕意识的重要性，其实警惕意识也属于觉悟范畴。

意淫关，是戒友间的一道分水岭，其实情绪关也是一道分水岭，死在情绪关的戒友太多太多，过了情绪关，就会进入新的戒色层次，否则过不了情绪关，破戒的

可能性还是很大的。有些戒友可能要破戒很多次才能意识到情绪管理的重要性，心态调整和情绪管理其实是一个意思，我写的经验帖都是我深刻体会思考的领悟，很多戒友因为体验不深刻，所以看我文章可能懵懵懂懂，当看到【情绪管理】这个词时，他印象并不深刻，当被心魔虐过无数次后，他可能才突然意识到原来情绪管理这么重要，原来情绪真的可以导致破戒，这时候他才知道我写情绪管理的分量。我们戒色一定要学会情绪管理，有的戒友可能会问，怎么管理情绪呢？如果详细说情绪管理，可以写一本书，但一本书的内容可以概括为四个字，那就是：心理暗示。当你出现负面念头，马上念起即断，用好的暗示来替代它。比如你心里很烦躁，这时候你可以暗示自己保持心平气和，不要多想，可以想一些让自己开心愉快的念头。我那时得神经症，每天活在压抑绝望的情绪中，甚至曾经每天想自杀以求解脱，后来我学会了情绪管理，那时我天天看《我爱我家》情景喜剧，特别是一有压抑感觉，就马上想那些让人轻松愉快的喜剧片段，然后心情就调整过来了，看了几个月情景喜剧，心理就恢复正常了。现在我也是这样调整自己情绪的，心理暗示有多种方式和技巧，你也可以观想无我，无我何来情绪何来烦恼，把自己化空，自然就可以平息不良情绪的烦恼，也可以这样想，用中医养生的理论来开导自己，因为怒伤肝，烦劳则阳气张，七情致病，不良情绪是可以导致疾病的，所以我们要学会保持心平气和，尽量符合养生之道。但我们不应该压抑不良情绪，强压是会损害身体健康的，我们可以转移情绪或者把情绪化空，这样就可以平安度过情绪关。情绪管理里还包括激励自己，让自己产生向上奋进的情绪，激励自己可以有效克服戒色懈怠情绪，让自己保持在勇猛精进的状态。

另外，我要强调一点的是，尽量不要大笑，因为大喜伤心。我看过有的戒友说要每天大笑，那样也是不符合养生之道的，你可以会心一笑，有节制地笑，不需要大笑。大笑会乐极生悲，是容易导致猝死的，我身边就有两个真实的案例，一个是小区棋牌室，一个老头打麻将，抓到一张牌，构成了一手绝世好牌，然后他哈哈大笑，突然就当场猝死了。还有一个案例更惨，一个25岁刚结婚的年轻人，吃完饭后和老婆打闹嬉戏，处在大笑的状态，突然就猝死了，救护车来了也回天无力了。这2个真实案例就是提醒我们，不要大笑，要节制地笑，以免乐极生悲。

有中医常识的戒友应该知道，纵欲的人是很可能出现心脏问题的，因为肾是五脏之根，肾虚到一定程度，就可能出现早搏心悸乃至心脏神经官能症等表现。有一些戒友来到戒色吧，很可能会有这样一种想法：【怎么什么症状都往手淫上套啊】，其实如果他深入了解，或者他深有体会，就不会这样认为了，因为：精者，身体之本也。肾乃五脏之根，精少则病，肾虚百病丛生，这些都是中医的真理，经过几千年的验证了，所以大家把症状归咎于手淫，并没有错。如果你认识有局限，或者体验不深刻，可能就会产生误解。当然，致病因素很多，外感因素，情绪因素，生活习惯不良，比如熬夜久坐久视，劳累过度等，都可造成症状的出现，还有先天体质不佳也是一个因素，症状的出现和撸管密不可分，当然和其他各类因素也都有一定关系，多种致病因素共同作用，伤精就比较严重了。伤精的方式不只是撸管一种，熬夜，暴怒，久坐久视等都会损伤肾精，所以我们一定要注重养生之道才是。

下面根据我的学习和认识，关于情绪管理的具体做法和大家做个分享，我们要做好情绪管理 ，做情绪的主人。

1.确认当下的情绪：当你出现负面情绪了，比如愤怒，压抑，颓废，绝望等，你要认识到负面情绪出现了，第一步就是发现并且确认负面情绪，就像发现敌人一样。

2.转移不良情绪：当你意识到你处在不良情绪中，就像被乌云笼罩时，你要学会转移掉不良情绪，你可以折一个纸团，想象不良情绪被包裹扔掉，你又重新恢复轻松平和的心态。

3.用好的情绪替代：当意识到不良情绪出现时，马上想好的开心的事情，比如一次开心的体验，一次美好的回忆，或者一个笑话。让自己马上摆脱出负面情绪。

4.化空自己：你可以观想无我，无我何来情绪何来烦恼，一切都是庸人自扰，化空自己，让负面情绪找不到靶子。

5.发泄负面情绪：可以去无人处喊叫，也可以通过适量锻炼来消除，比如打会篮球，或者出去走走。或者看看电影，听歌唱歌。

6.激励自己：要肯定自己的进步，说激励自己的话，想激励自己的人物和事情，听激励的歌曲，看激励的电影，让自己斗志重新燃烧。

7.多做善事：话说助人为乐为快乐之本，心情不好时，你可以试着做些小善事，比如上网给戒友加加油，布施一下正能量，这样也可以调整情绪。

8.养生意识：意识到负面情绪可以致病，我们何必沉溺其中呢？就像停止用刀砍自己，马上停止负面情绪对自己的伤害。

9.保持微笑：微笑是最美的表情之一，多暗示自己保持乐观，保持微笑，积极乐观过好每一天，没有过不去的坎，关键在于态度。

10.放松自己：不要把自己绷得太紧，绷太紧会崩溃的，要学会放松自己，洗个热水澡，做做养生功法，什么也不要多想，从烦恼中抽离。

总结：情绪管理，意味着我们可以选择情绪，情绪就像超市的货品，我们是可以选择的，当负面情绪出现时，我们应该马上意识到，然后我们可以选择好的情绪，不要让负面的情绪控制自己，负面的情绪其实就是负面的念头和想法，对于那种念头和想法，我们也要做到念起即觉，不要被负面情绪所控制，一旦被负面情绪所控制，就很容易破戒了。戒色说到底，就是要学会观察念头，识别念头，管理念头。我们学习戒色文章提高觉悟，最终的目的就是提高对念头的掌控能力。比如一个人，一天有300个念头，哪些念头容易破戒，你应该要知道，比如负面情绪的念头，意淫的念头，怂恿的念头，狂欢的念头，对戒色疑惑的念头等，总之，各类破戒念头还是很多的，有些念头伪装得很好，比如怂恿的念头。对于念头，我们要做一个观察者，并且识别哪些念头有问题，哪些念头容易导致破戒，一旦出现那种念

头，马上要进行干预对治。打个比方，就像在路上设一道关卡，让念头一个个通过，有问题的念头则不能通过，一旦让有问题的念头通过关卡，那么它就会主导你的行为，因为念头导致行为，念头→行为！有问题的念头一旦通过，就会导致破戒的发生。让我们做一个念头观察者，让我们做一个念头掌控者！

这季推荐一本书：

《中阴闻教得度》，莲花生大士著。这本书我极力推荐，你可以错过这个世界所有书，但唯有这本千万不能错过。有缘之人得到这本书一定会有如获至宝的感觉。当然也有很多无缘之人，即使遇到，也会不识货，当面错过。这本书有图文版，图文版好理解些，淘宝有买的。我推荐的是元音老人的讲解版本，用的是孙景风的那个翻译版本。关于这本书有好几个版本，我比较推崇孙景风的这个版本，配上元音老人的讲解就很到位了。元音老人关于中阴教法的文档，百度可以搜到的，大家可以去下载打印出来详看。希望有缘之人不要错过这本珍贵的法本。

【第四十六季】压箱底的身体恢复秘籍之养生桩

前言：

先分享一个树疗案例：

【我一直在树疗，马上两周了，每天至少半个小时的树疗，我抱的是银杏树，确实是有效果，就是刚抱完树，皮肤会细腻白皙，但是过一会儿就恢复了我以前的皮肤状态，我每天都要用电脑很长时间，跟这个有关吗？我想请问，如何才能留住树疗后的，白皙细腻？】

分析：这个戒友体验了树疗，选择的是银杏树，我现在做的是香樟树和银杏树，银杏树一般比较干净，也比较温暖，做完效果是比较好，效果最显著的其实是第二天晨起，当然刚做完效果也是立竿见影的，但是这个戒友的养生意识很差，久视电脑会得“屏幕脸”，是会抵消树疗的效果的。久坐伤肾伤脾，久视伤肝。如果打游戏熬夜，那就更伤了，熬夜很伤气色，会导致内分泌失调，黑眼圈或者痘痘加重等。所以，我们在做树疗的时候，一定要注意养生之道，并且严格控制遗精，遗精一次至少抵消3天的树疗效果。还有就是树疗时间要保证，最好能保持在1个小时以上，2个小时以上则更好，当然不一定要一次站2个小时，你可以做会树疗休息会，再接着做，自己灵活把握。没时间的戒友至少保持每次半小时。无聊可以听歌。另外，做树疗要注意安全，太野生的环境可能有危险，比如有蛇，还有就是不

要在河边做，特别是没有护栏的河边，一不小心可能掉河里。选择树和选择环境很重要，尽量不要跑到荒无人烟的地方去，可以在公园人少安静处，反正人家也不认识你，时间长了脸皮也厚了，无所谓了，习惯成自然。做树疗效果是不错的，但也要看你有没有这个缘分，有没有时间，有没有适合的环境，有缘坚持练习者，会真实体验到树疗的神奇效果，完全自然完全免费的皮肤保养。

再分享一个戒色新人的答疑：

【本人也算是撸龄很久的一个，有10年左右了，看了你的戒为良药后，确实感慨很多，我非常同意你的观点，戒掉是必须的，但是有几个问题想问你下。第一，你说了你之前有前列腺炎，但是在戒掉1年之后彻底恢复了，那么你是从检查报告上得到的结果说你恢复了还是说你个人感觉症状恢复了？如果是去检查了的话，能不能把你的检查报告发上来让我们看下，第二，你说你之前有重度的YW和ZX情况，那么你目前来看也戒掉3年了，你在你的戒为良药那个文章中也说到了1年左右恢复了，请问这个症状恢复的依据是什么，既然3年多没有破戒，那么怎么知道功能恢复了？第三，我想知道什么症状的情况下是需要一直吃药加戒色的，什么症状的情况下是只是戒色加锻炼加食补就能好的？】

回答如下：

1.坚持戒色养生一年多，前列腺炎的症状全部消失了，曾经复查过前列腺液，指标已经完全正常。坚持戒色养生，积极锻炼，慢前是会慢慢恢复的，吧里有缓解

恢复的帖子，你是新人，多看增加阅历，就不会再有怀疑。

2.恢复依据从晨勃质量即可看出，不一定要试，如果觉悟不高，很可能会一发不可收拾，重新开始沉迷撸管。我《戒为良药》里面有讲到的，这个问题我好几季文章都讲到，建议你仔细看看。另外，早泄阳痿恢复的戒友案例，也是有的，上上季我一张截图就是一个戒友早泄恢复的真实案例，早泄阳痿恢复的案例还是不少的，家兴哥阅历也很丰富，他也知道很多人恢复了，他自己也有恢复的经验。坚持戒色养生，早泄阳痿是有望恢复正常的，有的戒友有去试了，但我没试，我不想为了试去破，我也没结婚，也没必要去试，为了性功能而戒，只会让自己陷入想试的破戒怪圈。

3.严重症状或者症状持续是需要积极就医治疗的，然后三分治疗，七分养生，彻底戒撸是必须的，否则很容易复发。

加油！新人疑问多，很正常。如果你有很深厚的阅历，这些都不是问题。

分析：新人难免有诸多疑问，其实这三个问题我已经回答过无数次了，很多新人觉得前列腺炎是不可恢复的，因为他们阅历有限，没有遇见真正恢复的人，没有遇见不代表不存在。慢前患者真正彻底戒撸的有几人？都是用药缓解或者暂时痊愈了，之后就是继续撸管，然后就又复发了，久而久之，就得出这样一个结论，那就是：前列腺炎是终身的，是无法治愈的。其实这种观点是一种偏见，有痊愈的人，只是你没遇见。你没遇见，就说不能痊愈，实属以偏概全。很多人是戒撸了，但不

注意养生，遗精频率也无法控制，结果就是恢复不尽理想，戒了一年多还是无法恢复，这其实就是恢复上做得不好，真正痊愈的人，必须是彻底戒撸，严格控遗，加上有自己一套系统的养生恢复方法，这样才有望恢复。戒色养生两方面都要做到位才行。很多戒友撸久伤深，恢复比较慢，只能保持耐心，做好持久战的准备，在养生方面下足功夫，面对症状反复期，也要有足够的心理准备。说实在的，很多戒友都不是在彻底戒撸，意淫也控制不了，养生意识也没有，这样要谈恢复，犹如痴人说梦。戒色以及恢复的思想误区实在很多，如果不弄清楚，结果就像进入迷宫，可能一辈子都转不出去了。

晨勃质量的提升是早泄和阳痿恢复的一个表现，但有的戒友几乎没晨勃，但是他也没出现早泄和阳痿，这种情况也是存在的，他没晨勃其实肾气已经不足了，如果再透支下去，性功能很可能会出现问题。晨勃质量是浮动的，和季节，饮食，锻炼等因素都有关系，有一个相对稳定且高质量的晨勃，是性功能恢复的一个指标，大家可以参照这个指标去观察恢复情况，如果你一直想着去试，那是心魔在怂恿你，如果你仅仅是为了性功能而戒，肯定无法长久，因为你会一直纠结去试，越试越破戒，根本无法戒色成功，何谈身体恢复？一般坚持戒色养生一段时间，晨勃消失的戒友会发现自己晨勃有所恢复了，其实就是肾气恢复的表现。刚开始戒色，晨勃可能会一度消失，属于戒断反应，有些新人不懂，就容易产生恐慌而破戒，还以为禁欲有害，其实这是戒断反应。坚持戒色养生，晨勃会慢慢恢复正常的。当晨勃如铁，勃起充分且持久坚挺，后劲很足，那说明你性功能恢复得相当可以了，【阴茎就像气球，就是靠肾气充满的】，从晨勃恢复的质量完全可以看出你肾气恢复的

情况，而性功能的恢复是和肾气的恢复密切相关的，所以，从晨勃质量即可看出性功能的恢复情况。

有的戒友可能会说，为什么自己晨勃还可以，却依然会早泄。首先要分清是撸管早泄还是做爱早泄。撸管早泄分真假两种，有些人撸管求快射，喜欢强刺激，就像冲刺100米，一开始就很猛烈，疯狂套弄，结果他射得也很快，其实他并不是真的早泄，只是他在求速战速决。而有的人并不想快射，就像跑1500米，他想先慢慢来，最后才冲刺，但是他根本无法自控，稍微一刺激就射了，这类人很可能做爱也会早泄，属于真早泄了。而且做爱时会紧张，可能还会出现无法勃起的情况，有些戒友自己撸管没事，去实战马上不行。当伤精到一定程度，只要稍微一紧张，马上就会出现功能障碍，就像很多戒友在有人时无法小便一样，肾气亏损到一定程度就会出现紧张性的功能障碍。其次，有的戒友说自己晨勃好，其实并不是真的好，硬度够强吗？持久度够强吗？够坚挺吗？勃起是否充分？后劲如何？高质量的晨勃是肾气恢复的一个金指标。而且这种高质量的晨勃不是那种昙花一现的，需要一定的稳定度。就像你偶尔碰运气打了10环，那是你真实水平吗？有人打十枪，七枪以上都是10环，而有的人打十枪，只有一枪10环，稳定度不行。

有些人吃了助长性欲的食物或者药物，马上出现了好晨勃，然后不吃，马上就又不行了。这就像运动员打兴奋剂一样，打了兴奋剂跑得很快，不打就又慢下来了，并不是自己真正的实力。肾气是需要慢慢养回来的，并不是靠几副中药就能马上补回来的，姚明不是一个晚上长到2.26米的，是一个缓慢积累的过程。中医讲：

服药百裹，不如独卧。吃一百副中药，不如自己睡一个晚上。意思就是自己睡觉不和老婆同房，你一同房，一百副中药的效果都泄掉了。在发育期，很多人可以天天都高质量晨勃，随着年纪的增加，晨勃频率和质量都会不同程度下降，甚至晨勃会彻底消失，一般坚持戒色养生一段时间，晨勃会有所恢复的。年纪大了，肾气不可能像十几岁时那么饱满了，结婚的戒友应该知道，这时候性经验和性技巧就非常重要了，毕竟导致早泄的因素很多，缺乏经验和延时控制技巧，那也是很容易早泄的。年纪大了，过性生活，三分肾气，七分经验和技巧。年纪轻时，主要是靠肾气过性生活。年纪大了，就要学会用经验和技巧来弥补。当然你必须要有三分肾气，如果你只有一分肾气，那经验和技巧也帮不了你了，因为你都无法勃起了，巧妇难为无米之炊。至少勃起正常才有经验和技巧的用武之地。

关于我以前写的文章，我说恢复的就是恢复了，本着实事求是的原则，没必要骗大家。比如白发，脱发和慢前都恢复正常了，现在只有几根白发，原来真的非常多，不算头顶后面，就两侧就各有几十根，脱发完全恢复正常，也没有慢前的症状表现。慢前我现在还是很注意保养的，因为久坐熬夜，劳累或者遗精后，还是有可能会复发的，并不是一劳永逸的恢复，因为伤精的方式不止撸管一种。就我目前来说，恢复情况还是比较稳定的，戒到现在，慢前基本没复发过，因为我严格控遗，也未破戒，是彻彻底底的戒色，连意淫也戒掉了，另外我很注意养生之道，这样就把复发的概率降到了最低。我的鼻炎问题较之以前恢复很多，很少犯鼻炎了，和艾灸之功也是分不开的，痔疮也通过艾灸治愈了，这些都恢复了，鼻炎虽未彻底断根，但已经很不错了，较之以前已经好很多了。恢复是一个系统工程，我在恢复方

面下的功夫很多，我能恢复成现在这样，我自己也相对比较满意，我把经验分享给大家，希望大家也能早日恢复到满意状态。

有些戒友可能会觉得要医学证明才是恢复健康，其实这是一种误解，很多功能性的问题根本检查不出来，就像很多神经症患者，已经生不如死了，已经天天想自杀了，躯体症状多得很，但是他去医院做检查，什么也查不出来，家人甚至怀疑他装病。有的戒友去查前列腺液，完全正常，但是尿频尿急的症状却很明显，有些功能性的问题真的不是检查可以看出来的，医学仪器检查是有一定局限的，正因为这个原因，引起很多医患之间的误解和矛盾，患者自己觉得有病，而医生却说你没病，因为检查报告是正常的，你怎么说？毕竟人家是医生，你也不好反驳。后来不少患者转投中医，中医一把脉就知道你身体哪里失调了，配合中药调理和养生，身体就慢慢恢复正常的。中西医各有所长，不要一味迷信检查报告正常就完全健康，很多问题是检查不出来的。

不相信我，我也不会在意，我的文章本来就是写给有缘人看的，再好的文章，也会有人不相信，这是一种误解，也是一种代沟。毕竟很多新人思想误区实在太多，一时无法纠正过来。我想说的就是：让相信者相信，让误解者误解，做好我自己即可。很多新人戒色信心不坚定，和觉得自己恢复无望是很有关系的，有些戒友看不到恢复希望，马上就自暴自弃地撸管。他对别人恢复感到怀疑，感到不可思议，因为他从来没看见过有人恢复，其实是他阅历尚浅，还有的戒友戒了几十天，感到恢复不理想，马上又破戒了，又陷入了恶性循环。还有的戒友一出现症状反复

期，马上就动摇了，以为自己无法恢复，看不到希望，结果就又破戒了。出现这种情况，一方面是觉悟还不行，另外，就是一开始信根就不坚固。信根不坚固，就很容易产生退心。信心是成功的源泉，你不相信自己能恢复，怎么有动力坚持下去呢？觉悟和信心也是有关联的，当戒色和养生的觉悟提升到一定程度，戒色和恢复的信心也会随之提升，否则你觉悟很差，信心也容易产生动摇，因为一出现疑惑，你马上就会破戒，所谓【疑惑破戒】。疑惑破戒我在破戒类型里总结过，有问题想不明白，这种情况是极易破戒的。想不明白，就会产生戒色信心的动摇，继而导致破戒。

很多戒友都在“试”这个问题上栽了大跟头，包括很多资深戒友，甚至戒了半年乃至一年以上的戒友，当头脑中出现了“试”的念头，比如试定力和试性功能。一旦出现了这类念头，你一定要格外警惕了，因为这是心魔在怂恿你了，怂恿你去试，心魔是异常狡猾的狐狸，很多戒友因为觉悟不够高或者放松警惕，一旦出现了试的念头，他马上就去试了，一试，弄不好就重新掉入撸管陷阱不能自拔了，特别容易一发不可收拾。对于已婚戒友，如果你戒了一段时间，感觉恢复不错，那你可以试试，但也一定要尽量保持节制，因为你用的是你的戒色成果，不知节制，很可能让你回到解放前。

附早泄恢复案例：

1.2012年12.20号左右我开始关注本吧，那时候只能坚持3分钟，最严重的时候

刚进去就she了（各位别笑话我。。。）。心灰意冷的过了一段时间，来到本吧后知道了是因为自己撸多了。就开始戒撸，中间破过三次以内吧。不过恢复的还算好。直到昨天老婆非要找我，晚上非要跟我xxoo，我也没忍住，就做了，结果竟然从进去到she的时候已经40多分钟了（换了三种姿势）。谢谢本吧的各位前辈，谢谢戒色吧。我会坚持戒下去。我没固定的时间签到。最后我要谢谢“朱家兴i”这个大哥，我按照他说的恢复的办法一直在努力的坚持着。@朱家兴i 谢谢你。还有飞翔哥的那些经典我也常看。

下面步入正题：

这季即将分享我压箱底的恢复秘籍，对于伤精患者的身体恢复很有好处，特别是神经症戒友，希望你们不要错过这季的内容。

在很早的文章里，我就建议大家站桩或者打坐，养生要动静结合，方合大道。静功是非常重要的，光动不静，有失偏颇，光静不动，也不符合养生之道。这季就讲讲静功的重要性，主要讲站桩，我推荐的养生桩，是高位桩，不是四平马步，也不是蹲墙功。我之前推荐的是武国忠的养生桩。

下面引用武国忠一段文字：

?“我从小练习中国传统武术，练的是大成拳。这个拳没有什么招数和套路，就是‘两手往胸前一抱，静静地站着’。这个动作在武术里叫做‘站桩’，我把这个

源自武术的方法运用到养生治病上，称之为‘抱住健康’养生法。至今为止，我发现，这个集养生、中医、武术于一体的保健方法，居然是目前所有锻炼身心的方法中最简捷，而且见效最快的一种。大成拳的创始人王芗斋先生，在七八岁的时候，身体极度虚弱，得了顽固性哮喘，这种病在当时是没有什么好办法治的，万般无奈时，著名的形意拳大师，武林中有‘半步崩拳打遍天下’美誉的郭云深先生把形意拳中的不传之秘--站桩养生功传授给了他，王芗斋先生就通过练这种养生功来调养身体，不仅病好了，而且身上不知不觉有了很深的功夫。练‘抱住健康’养生法时无须意守丹田，没必要摈除一切杂念，多想点令人愉悦的事吧，因为，心主喜，微微的喜悦比任何养心的药都好。这时，我们全身放松，无忧无虑，您看吧，没多久，您就会尝到什么是身体的大欢喜。”---武国忠《活到天年》

武国忠这个养生桩效果是很不错的，其实它是武术里的一个桩功，兼具养生和武术的功能，养生界亦有很多人在习练此桩。中国传统武术的精髓就在站桩上了，“要把骨髓洗，先从站桩起”，百练不如一站。站桩在武术界是深受重视的，用极度重视来形容一点不为过。我以前的文章也一直向戒友推荐这个桩功，有不少戒友都收到了良好的效果。但这个桩功有一个累人之处，那就是手要架着，感觉像抱一个气球，要不紧不松，太紧球会炸，太松球会掉，就是要找那种不紧不松的感觉。武国忠的这个桩法当然很好，不过这季我要推荐另外一个养生桩，效果也是非常之好，就是子午养生桩，大家看下面这段文字：

?子午门内养功站桩：两小臂抬于腰间，与上臂成90度，两小臂平行，左腿向左

横跨一步与肩同宽，沉肩坠肘，含胸拔背，头正身直，百会、会阴成一直线，下颌微收舌顶上腭，嘴唇微闭，全身放松，意守丹田，逆腹式呼吸，逐步达到呼吸细长、均匀，站桩时间，根据年龄与身体状况而定，由短而长，争取每次达到30分钟以上。首先劳宫穴开始发热，发麻跳动至丹田发热，即有气感，只要练功者身体素质很好，练功时间长，就能在短期内打通全身大小经脉。练子午门内养功3日后有气感，10日后感到精力倍增，百日后可内气外放，外气内收。

养生桩属于内养功，属于内壮。而力量训练属于外壮，不少练健美的人其实是外强中干，外面看着肌肉很牛逼，其实里面很虚弱，强壮不代表健康，最近有消息，曾经的全国健美冠军龙云雷得白血病了，原先他是先中风，后来又得白血病，而他只有35岁，命运真的很悲惨。你能想象强壮如牛的人中风吗？你能想象力量是你数倍的人得白血病吗？记得前几年北京有个健美冠军猝死，叫鲍普成，也就36岁。所以强壮并不代表健康，但是强壮的确让人有一种健康感，这是一种表面的感觉，就像有的苹果表面看着好好的，但是打开以后发现里面都烂了。表面现象是具有一定欺骗性的，力量大身体强壮，不一定能长寿，再举个例子，力量界的太阳神保罗安德森，深蹲超过1200磅，只活了62岁，深蹲500公斤的人只活了62岁，有很多老头深蹲不超过50公斤，轻轻松松活过80岁。所以养生真的很关键，运动也要注意适可而止，运动分：养、耗、伤三种。养生功法属于养，出汗的有氧运动乃至力量训练属于耗，耗过头了，就是伤。中医：大汗伤阳！汗出津伤！年纪轻，伤得起，感觉不到。如果身体比较虚，应该选择不出汗或者微汗的散步，还有就是多练习养生功法。等身体恢复得差不多了，可以适当做些力量训练。

说起我与子午养生桩的结缘，那就比较早了，记得我初二时在一本杂志上看到介绍子午养生桩，属于梁山功夫的范畴。当时上面写到得气快，而且精力倍增，那时我就很感兴趣，然后就和父母要钱，通过邮寄得到了“梁山功夫”一书，书里面内容还是很多的，但我其他都没练，就奔着养生桩练习。这个桩法手不用架着，而是双手手心朝上，握空拳收于腰间，比较简单的一个姿势，而且也是高位桩，微蹲即可，但要注意膝盖不要超过脚尖。那时我练习，的确是得气很快，特别是手上感觉很明显，精力的确变得很好，精力倍增绝非虚言，后来我才知道，为何少林寺的和尚吃素还那么猛，其实他们一是戒色，二就是内养功练得好，当然内养功有很多种，少林寺有少林寺的内养功。

关于吃素，我自身的体会就是，吃全素对于身体健康没多大问题，但是不可能让你变得很猛，中医有句古话“食肉者勇而捍”。不吃肉是会影响一个人体能的，中国女排主教练称，因为担心有瘦肉精，女排在最近三周一直没敢吃肉，所以导致队员最近的体质和体能明显下降，球队发挥欠佳，最后中国女排以1胜4负的战绩名列第五。这是一条新闻，大家可能会觉得教练把失败归于没吃肉，有点荒唐。但实际情况就是如此，我那时尝试吃全素，马上感觉腿脚无力，没以前能跳了，没那种冲劲了，体能是有所下降了。我现在也基本吃全素，但我现在几乎每天都有站桩和打坐，内养功做得好，体能还是很好的，不吃肉也没关系。和尚就是内养功做得好，特别重视静功修炼，所以不吃肉也可以很猛，毫不逊于吃肉的人。

吃素有利于降低欲望，是有利于戒色的，当然吃素是一种选择，看你有没有这

个缘分。发育期的戒友，我建议还是要摄入一些肉食的（三净肉）。如果你有吃素的觉悟，那也可以选择全素。吃素完全是个人的选择，和信佛一样，看你是否有这个缘分。

大家可能会觉得养生桩真的有这么神奇吗？难道他们吃仙丹了？实话告诉你，和尚真的吃到了仙丹！这个仙丹就是人体自产的养生大药，人体自有大药，可惜很多人根本不知道。这季我就把这大药和大家仔细讲讲。

?曲黎敏：叩齿后，生唾液，唾液为肾津。一口唾，分30次咽下。一口唾，等于一盒六味地黄丸。

人体大药就是嘴里的唾液，但不是一般的唾液，是叩齿后分泌的唾液，叩齿后的唾液对人体很有益处，曲黎敏说相当于一盒六味地黄丸。而我说的大药不是叩齿后分泌的唾液，是叩齿唾液的升级版，就是舌抵上腭分泌的唾液，舌抵上腭即舌头抵住上腭部位。气功学中认为这是沟通任督二脉的桥梁，俗称“搭鹊桥”。中医学认为，督脉循背，总督周身阳脉，为阳脉之海；任脉沿腹，总任一身阴脉，为阴脉之海，两脉各断于上腭和舌根。 舌抵上腭即可沟通任督二脉，使全身经络接通，上下之气通畅。常练此功，可疏通气血，条达经络，清爽头脑，强健体质。

?金津、玉液二穴，藏津多液，为医家所共知。二穴所藏，俗称“华池之水”，系于肺而根于肾。其穴位在舌下之左右，舌为心之苗，足少阴肾经挟舌本，足太阴脾经散舌下，故二穴所藏，非独与肺肾有关，且能与脾阴互滋，与肾水互济，引肾

水上抑心火，合脾土同养肺金。

程国彭谓此“华池之水”引而咽之，能治真阴亏损，阴虚火旺诸证，并赞其是“治阴虚无上妙方”。方载《医学心悟》，方法是：常以舌抵上腭，令华池之水充满口中，乃正体舒气，以意目力送至丹田，口复一口，数十乃止，每日二至三次，称此为“吞津液”法。此是引华池之水以缓火刑，取其坎离交媾、水火既济之意也。《素问遗篇◎刺法论》有法：“所有自来肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱，思闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津气无数”。此是引华池之水以滋肾阴，循金水相生之法也。上述舌抵上腭，引舌下津而咽之者，即金津、玉液二穴所藏。而此种引咽津液之法，其源于丹家，原意本在养生，后引其治病，既合乎医理，又顺应自然，法简而效彰。余留意观察，凡健康婴幼儿，舌常抵上腭、阴囊常紧缩，此乃阴阳互生，水火既济之外征也。舌为心之苗而藏金津、玉液；前阴为肾之窍而寓真气元阳，心火肾水，阴升阳降，源源不竭而生化无穷，故婴幼儿生机较成人旺盛。

这口“华池水”的威力真的非同小可，它就是人体大药，对于身体的恢复，对于神经症的恢复极有好处，见效很快，精力提升显著。

道教常称津液为玉液、玉浆、醴泉、灵液等，认为此液由炼气而产生，是五脏之精华，甜美清香。若人们勤加修炼，漱津咽液，那么就可以去病防病，强健身体。《黄庭经》云：玉池清水灌灵根，灵根坚固老不衰。《外景经》也很重视津液

的作用，如“玉池清水灌灵根，审能修之可长存”，“玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰”，“津液醴泉通六腑，随鼻上下开两耳，窥视天地存童子，调和精华治发齿，颜色光泽不复白”。

关于戒色养生，《太平经》主张“人欲寿，当爱气尊神重精”，《内景经》也强调说：“急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。”《外景经》也强调固精、宝精的意义，如“长生要慎房中急，弃捐淫俗专子精，闭子精门可长活”，“急固子精以自持，精神还归老复壮”。

我一般在打坐或者站桩时，舌抵上腭，不出5分钟，华池水就下来了，和一般唾液的味道不同，有甜美清香之感，然后咽下，相当于“吃仙丹”了，这真是人体自产的免费仙丹，可惜很多人根本不知道，还在向外求药，其实自己有个大宝贝，却不知道。站桩或者打坐时，刚开始练习会妄念纷飞，可以采用数息法摄念，关于守窍问题，子午养生桩是说守下丹田，而我自己则是守上丹田，也就是眉心位置，守下丹田是容易遗精的，睡前打坐也容易遗精，而且守法也有讲究，不能强守，而是“知而不守，先存后忘。”千万不要强守，强守是容易出偏的。或者你什么也不要守也可以，就专注于数息即可。一口华池水可以分几口咽下，但咽下也有诀窍，配合十六字锭金，就完美了。

何谓十六字锭金？

?道家气功养生十六字锭金

「一吸便提，气气归脐，一提便咽，水火相见」

这是道家十六字锭金产生于宋元期间，最早见于明朝初期冷谦《修龄要指.长生一十六字诀》。从东汉末道家的产生到这十六字锭金的出现，其间一千余年。

十六锭金又称李真人长生一十六字诀，是道家养生的代表性功法。此十六字为“一吸便提，气气归脐，一提便咽，水火相见”。明?冷谦的《修龄要旨》初录此法，并誉它为至简至易之妙诀。其后《赤凤髓》、《遵生八笺》、《脉望》、《养生秘录》、《医方集解》等均介绍了此法。

明朝养生家冷谦在《修龄要指》中对此的解说有不同，很实在，称此十六字锭金为“长生一十六字妙诀”，“乃至简至易之妙诀也”。他指出这个妙诀比较实用，随处可行，人人可练，“久久行之，却病延年”。并通俗地介绍了修炼方法。今录于下：“口中先须漱津三五次，舌搅上下腭，仍以舌抵上腭，满口津生，连连咽下，汩然有声。随于鼻中吸清气一口，以意会及心目，寂地直送至腹脐下一寸三分丹田元海之中，略存一存，谓之一吸。随用下部轻轻如忍便状，以意力提起，使归脐，连及夹脊双关肾门一路提上，直至后顶玉枕关，透入泥丸顶内，其升而上之，亦不觉气之上出，谓之一呼。一呼一吸，谓之一息。气既上升，随又似前汩然有声咽下，鼻吸清气，送至丹田，稍存一存，又自下部如前轻轻提上，与脐相接而上，所谓气气归脐，寿与天齐矣”。

另外站桩是可以治疗频遗的，有频遗困扰的戒友也可以多尝试站桩，多吃“仙

丹”，人体自有大药，不要错过了。田诚阳道长说过，站桩可以强身补气，气足自可摄精不遗。

关于华池水的作用，下面摘录了一些文字供大家学习参考：

?咽津功用。咽津养生在我国历史较悠久。古人称之为“胎食”的，指的就是咽津。《汉武内传》说：“习漱舌下泉而咽之，名曰胎食。”历代医家认识到口中津液是大有益于人体健康和长寿的宝贵物质，应该咽下。

?唐代医学大家孙思邈《千金要方.卷二十七》中说：“玉泉者，口中唾也。朝旦未起，早漱津，令满口乃吞之。”传统医学有关咽津养生的论述不少。《灵枢.天年》、《素问.刺法论》等都讲到“津液布扬”、“饵吞下津”对人体健康的重要作用和咽津的方法。先秦《子华子.北官意问第九》讲到：“荣卫之行，无失厥常，六腑化谷，津液布扬，故能久长而不弊。”1973年底马王堆三号汉墓出土的《天下至道谈》，其中阐述房中养生的“八益”，就谈及“吞服津液”的养生功能。这些都说明我国古人很早就发现了人体内唾液的功用，这与现代科学的研究论述是一致的。

?道家养生家对练功过程中产生的唾液，称之为“金液还丹”，要“淙淙咽归丹田”（见元.陈致虚《金丹大要》）。这种唾液有许多好听的名称：金浆玉醴、灵液、神水、醴泉、金津、玉液、金醴、玉津、玉池清水、玉浆、舌下泉等等。古人认为吞服这种津液有益于养生保健。明朝医药学家李时珍，在其所著《本草纲目.卷五十

二》中，对“口津唾”作了如下的说明：“人舌下有四窍，两窍通心气，两窍通肾液。心气流入舌下为神水，肾液流入舌下为灵液。道家谓之金浆玉醴，溢为醴泉，聚为华池，散为津液，降为甘露，所以灌溉脏腑，润泽肢体。故修养家咽津纳气，谓之清水灌灵根。人能终日不唾，则精气常留，颜色不槁；若久唾，则损精气，成肺病，皮肤枯涸。故曰远唾不如近唾，近唾不如不唾”。

?咽津养生既有悠久历史，同时也符合现代科学。现代医学认为，人的唾液其成分除了水分之外，还含有淀粉酶、溶菌酶、粘液蛋白、氨基酸以及少量钠、钙等多种物质，具有多方面的生理功能，有利于消化、养生、强身。近年来科学家还发现唾液有消毒、解毒、抗癌和杀灭艾滋病毒的作用。

?我国古代养生家非常重视咽津养生。道教徒较早地注意到咽津的养生功能。晋朝《黄庭内景经》多处讲到唾液的功能。《黄庭内景经. 口为章第三》讲到“口为玉池太和宫，漱咽灵液灾不干，体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜，审能修之登广寒”。此五句意思是说，口是产生唾液的地方，漱咽唾液，能使病害不染身，预防疾病，达到延年益寿的目的。

?关于咽津养生具体方法，在历代一些养生导引著作中都有叙述。《遵生八笺. 延年却病笺》中记载《八段锦导引法》就记有咽津方法：“赤龙搅水津，漱津三十八，神水满口匀，一口分三咽，以候逆水上，再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞。咽下汩汩响，百脉自调匀。”清?尤乘《寿世青编. 十二段锦动功》说，咽

津“将舌舐上腭，久则津生满口，便当咽之，咽下然有声，使灌溉五脏，降火甚捷，咽数以多为妙”。

最后总结：

希望大家都能吃上“仙丹”，人体自有大药，不要抱了个大宝贝却毫不知情，我现在每天都吃“仙丹”，我极其重视嘴里这口“华池水”，这口仙丹对于伤精的各类症状都有良好的恢复效果，对于神经症和脑力的改善，效果也非常显著，精力倍增，但贵在坚持，从开始的每次15分钟，慢慢延长至每次半小时以上，最后能达到每次坚持45分钟就可以了。我那时神经症能恢复，和吃仙丹密不可分，我那时对药物彻底绝望了，而且很花钱，就靠“吃仙丹”以及其他养生之道，坚持了半年多，就感觉恢复很多了，坚持一年多，神经症就消失了。

下季应戒友轩辕的建议，会讲讲习惯问题和时间管理。

【第四十七季】良好戒色习惯的养成，时间效率管理

前言：

这季前言分享1个反馈和2个答疑案例：

【到了午休的时候，我就躺在床上看飞翔老师更新的第46季文章（飞翔老师的文章每季都很经典，第46季在我心目中是最经典，堪称宝典！），看完我就开练了，而且一站就是45分钟以上，以前的打坐、浑圆桩、抱树都从未有过，打坐是因为我妄念纷飞，用数息法也很难摄念，浑圆桩稍微一站久手就很累，我也坚持不住，抱树也只是3分钟的热情，可是子午内养功站桩往那一站，我就钟爱此桩法了（绝不夸张，此桩最大的特点就是不累，功力却很威猛！而且不需要完全摄念，站的过程中我还是会用数息法摄念或者念佛，还有就是从心里感恩飞翔老师），接下来奇迹就在我身上悄然发生，站桩过程中，飞翔老师说的“首先劳宫穴开始发热，发麻跳动至丹田发热”，我都有感触到，瞬间打通任督二脉以及全身大小经脉，几个月身体气血阻塞瞬间疏通，从未有过的清新爽朗的感觉顿时涌上心头！站完桩后，我手心出汗，背全湿了，顿时心里的阴霾一扫而空，重见天日啊！有木有？萎靡不振、猥琐不堪的我顿时可以笑容满面、活蹦乱跳啊！有木有？飞翔老师，我从心底里向您致敬！您让我省下了高昂的心理医疗费，让我可以信心十足继续和心魔战斗啊！有木有？而且有意思的是，站完桩后我还兴高采烈、兴致勃勃去公园抱了1个多小时的树，效果和此桩一样，都是立竿见影！回来后照镜子，凡是脸颊有贴过

和没贴过的地方就是不一样，贴过的地方变得细腻白皙了，很是高兴！----戒友净心者】

附评：46季我推荐的子午养生桩比较容易上手，很简单，也不累，易于坚持，效果是很明显的。我现在每天都有站此桩，这个桩得气是比较快，特别是手上的感觉。记得我以前很在意气感，有气感则心里很高兴，没气感则觉得效果不好，其实是掉进气感的窠臼里了，后来我才发现最重要的不是气感，而是舌抵上腭下来的那口华池水，那才是补益元气的宝贵药材，也就是人体的大药。现在我并不在意气感，而是很注重口中的华池水，每次站桩平均吞咽十次以上，华池水下来是清香甜美的滋味，和普通唾液完全不一样，在练功时分泌下来尤为明显，在平时也可以舌抵上腭，但没有练功时分泌那么多。我推荐的都是养生功法，并不是什么神功异能，我也从来没反对过看医生，该治疗的应该积极治疗，但三分治疗，七分养生，养生才是重头戏，不应该把希望都砸医生那，毕竟伤精的症状不是小感冒，不是吃几粒药丸就可以痊愈的，肾虚患者一定要注意戒色保精，否则上补下漏，万难痊愈，即使暂时好了，一撸就极易复发。记得有几位精索戒友去做了手术，手术后不注意保养，而且又开始破戒，结果精索又复发了，这能怪谁？所以我们自己一定要注意戒色养生，一定要注意保养，把痊愈希望都压在医生和手术上是愚蠢的认识和选择，一定要记住三分治疗，七分养生。孰轻孰重，一目了然。症状严重或者持续，应该积极治疗，然后配合戒色养生之功，这样恢复就比较快了。如果症状轻微，通过坚持戒色养生是有望缓解乃至自愈的。

【飞翔：汇报现阶段情况并求助，已戒200天近来一次遗精后心魔进行了一次猛烈进攻，当时有些迟疑，然后就很难找回当初清心寡欲的戒色感觉了。到现在意淫严重，如煎熬一般。自我分析与戒色稳定后自我意识增强和当初戒色觉悟不扎实有关。不知道该怎样脱离苦海。】

答：遗精后是破戒高发期，心理容易产生动摇，情绪也会出现不良变化。所以，我们意识到遗精后容易破戒，就要提高警惕，在遗精后保持高度警惕，加强学习，并且注意调整情绪，做好断意淫的思想工作，这样就能平稳度过这段破戒高发期了。加油！

附评：遗精后是一个特殊时期，之所以特殊，就是因为这段时期是破戒高发期，遗精后不警惕，是极易破戒的。一遗精，人的情绪不再平稳，就像飞机遇见气流开始颠簸，这时候就容易出现混乱，所以遗精后一定要注意情绪管理，让情绪重新恢复平稳。情绪管理这项能力，相信资深戒友会极其重视它，因为很多人就败在情绪破戒上。情绪管理和情商有关，而情商是可以习得的，就是通过学习是可以提高情商的，自己多看看情绪管理方面的书籍，提升这方面的理解和认识。做好情绪管理，戒色才会更稳定。戒色成功需要一个稳定的心理环境，我曾经把戒色比作走钢丝，你应该保持高度警惕，并且保持心理的稳定，如果你心理混乱，那肯定会掉下来的。有的戒友听我说要保持高度警惕，然后他走了极端，看见女人就害怕，走在街上很紧张，整日把自己搞得神经兮兮的，影响到了正常的生活。其实他误解了我的意思，保持高度警惕，并不是过度警惕，就像走钢丝，过度紧张也是会掉下来

的，我们戒色就像弦，不能绷太紧，会断，也不能太松，容易破戒。不紧不松方合中道。保持高度警惕，就在不紧不松之间，这个需要自己好好把握。

【飞翔大哥您说只要熟背断意淫口诀就可以彻底降伏意淫,而且所有的手淫都是意淫在前的,那我们还要提高觉悟干什么?每天只要像念佛一样背口诀不就好了?您在您的文章中始终没有点透这一点,希望您能断去我的疑惑。　2:我准备加诵四种清净明诲,不知可有用处?听说念满百日可以忘掉男女之事,甚至达到”断性皆无“的高境界,不知是否属实?】

答：过了意淫关，戒色就成功了一半。断意淫也属于觉悟的范畴，戒色觉悟还包括情绪管理，控制遗精，还有养生之道等。熟背断意淫口诀是必须的，提高综合觉悟也很重要，否则总体觉悟不高，还是有可能会动摇会破戒。觉悟越高，就会戒得越坚定。所以，不仅仅是会背断意淫口诀就能成功。打个比方，你会背数学公式，难道就能拿满分了吗？会背数学公式只是拿高分的一个前提保证，并不是全部，能拿到高分需要一个综合的理解能力。 2.四种清净明诲属于佛教的内容，宗教的东西讲究心诚则灵，讲究至诚感通。所以，如果你有佛缘，有这个信力，建议可以每日持诵四种清净明诲，就是帮助你净心的，足够虔诚自然能获得加持力，加油！

分析：我是建议大家平时多背诵断意淫口诀的，你如果觉得四句有点长，可以背2句，也可以背一句，只背个念起即断即可。很多戒友断意淫不得力的原因就是临

阵磨枪，临时抱佛脚，到了意淫出现时，再想起背断意淫口诀，发现不怎么管用。其实，要真正用好这个口诀，就必须在平时大量重复背诵，就像念佛号一样，每天念几百遍直至形成条件反射，邪念一起，马上自动就断掉了，完全自动化了，根本不需要经过大脑的思想挣扎，如果你还要挣扎或者犹豫，那就说明你功夫没到家。当这个口诀念得烂熟时，就像口头禅一样，下意识就会断意淫，就像电脑的自动杀毒软件一样运行。到时候断意淫就得力了，一点都不会思想挣扎了。其实念佛号也是如此，大量重复佛号，有妄念了，马上转成佛号，完全自动化，完全下意识，根本不需要思想挣扎，也不会出现犹豫不决。要达到这个境界，唯有大量重复，一定要达到条件反射的地步，达到自动化断除邪念。千万不要平时不念，到意淫攻击你时，再想起来用，那是钝刀，不给力，记得有一个寓言故事，就讲野猪平时磨牙，一天，狐狸看见野猪在树上磨牙，它好奇地问道：“喂，朋友，现在这里很安全，既没有猎人，又没有猎狗，你为什么要磨牙呢？”野猪答道：“不错，但是一旦危险降临的时候，我只能逃命，哪里还有时间磨牙呢？”万事提前做好周全的准备，是很有必要的，不然，等到事情发生，你再去应付，可能已经来不及了。断意淫口诀就像一把刀，你平时一定要磨锋利了，到时候意淫来时，就能给上力了。否则到时候，你犹犹豫豫，还要经过一番激烈的思想挣扎，弄不好最后还是会破戒，那就很被动了。

下面步入正题：

这季就良好戒色习惯的养成，时间效率管理和大家做一个分享，具体如下：

很多戒友都提到了习惯的重要性，因为他们看到了习惯的巨大力量，好的习惯和不好的习惯都有巨大的冲力，就像巨石从高处滚落，带着你前进或者带着你自毁。把破戒归咎于习惯是不少戒友的真实想法，的确有些习惯是容易导致破戒的，还有一些不良习惯则不利于身体恢复，养成良好的戒色习惯其实也属于觉悟的一部分。下面例举几个不良习惯：

?不良习惯之赖床：赖床是一个很不好的习惯，赖床也容易导致破戒，赖床破戒我在破戒类型里有专门总结过。赖床时，意淫容易跑出来，赖床时，不少人喜欢看自己勃起，美其名曰欣赏。这一看就完蛋了，一看就一发不可收拾，就开撸了。赖床对身体健康也不大好，中医讲久卧伤气，一直不起床，会影响人体气机的生发。有的戒友甚至不吃早饭，这样对身体更不好。赖床这个习惯一定要改掉，醒了就应该马上起床，不要在床上东想西想，更不能沉迷意淫。要克服赖床习惯，首先要发大决心，要对自己说：从明天开始永远不再赖床。其次，可以借鉴酒店的叫醒服务（Morning call Service ），住过酒店的人都知道，一般的酒店都有Morning Call Service，定好闹钟，放在够不着的地方，到点马上“鹞子翻身”或者“鲤鱼打挺”。起床要够坚决！

?不良习惯之睡前必撸：睡前撸管的戒友非常多，不撸管他就睡不着，养成习惯了。一撸管射掉，人就会有疲倦感，会打哈欠，中医：肾为欠为嚏。射掉的一刹那，有的人甚至会感到大脑被瞬时抽空，中医：肾上通于脑。其实肾与脑是相通的，肾虚后脑力会下降，脑力下降在戒友中也异常普遍，这就不用我多说了，多看

案例即可知道。射掉后，人就容易有疲倦感，有了疲倦感就容易入睡，而且在射掉的第二天早上也容易睡懒觉，就是睡不醒。中医：肾虚嗜卧懒动。所以前天晚上撸管，很容易造成第二天睡不醒或者赖床。刚开始是睡不着撸管，所以很多人形成习惯了，睡不着，撸累了就能睡着。但是恶果在后头，伤到一定程度后，伤到神经后，就会出现神经症，常见的是神经衰弱，到时候反而睡不着，越撸越睡不着。到时候就苦大了，睡不着的滋味很残酷。而且一旦伤到神经，恢复时间是以年计的，严重的至少半年以上。

?不良习惯之懒散拖沓缺乏耐心：肾虚后人就容易变懒了，人本身也是有惰性的，我们要更好地戒色，必须要克服懒散的习惯，养成良好的学习习惯。懒散与拖沓似乎是一对兄弟，懒散的人基本也有拖沓的习惯，总是说明天再做，总是觉得自己有的是时间，等到明天了，又说后天，不知拖到猴年马月。我们要做成一件事，在考虑成熟后是需要立马行动的，执行力要强，行动要果断。戒色神力来源于学习，学习提高觉悟，觉悟战胜心魔。很多戒友懒于学习，对于学习拖沓，没计划，并且缺乏耐心。撸管的人，肾精一丢失，人就容易变得浮躁，所谓心烦气躁，脑力再一下降，根本无法安心学习，自己意识到这个问题，就要学会调整，尽快找回良好的学习状态。我的建议就是一点点学，刚开始不要给自己太大压力，让觉悟一点点积累，准备一个戒色笔记本，看到好的戒色句子就摘录下来，一天摘录10句，一个月就是300句，时常复习摘录的句子，这样觉悟不知不觉就上去了。关于拖沓的习惯，我建议可以给自己定时，在一个时点前必须完成学习任务，给自己一个时限，给自己一点压力，把自己的积极性调动起来。当你养成良好的学习习惯后，即可战

胜懒散和拖沓，慢慢进入状态后，学习也会变得富有耐心。每天都要反省，今天是否学到了新的内容或者有了新的领悟，让觉悟持续提高，一点点积累，合抱之木，始于毫末。复习是学习之母，温故而知新，可以为师矣。很多戒友的问题就是学习不定时，不定量。想起来就学，没热情时十几天都不看戒色文章，所谓一曝十寒。这样觉悟是无法持续提高的，而有的戒友每天都有进步，虽然是小小的进步，但他没有停止进步，他很注重每天的积累，这样坚持一段时间，他的觉悟就会飞升，量变产生质变，最终会迎来大翻身。龟兔赛跑，我的战术就是乌龟的战术，保持前进，保持谦卑，无比重要，骄兵必败。

?不良习惯之久坐熬夜：不少戒友是在戒色，但是他的养生意识非常差，这样对于身体的恢复是很不利的，久坐伤脾伤肾，熬夜则更伤。熬夜和久坐也是温水煮青蛙式的伤害，不知不觉就在废你了。我们要让身体更好更快地恢复，一定要注重养生之道，养生意识要建立起来。特别是神衰戒友更不能熬夜，熬不起啊伤不起。熬夜会减慢身体恢复的进度，熬夜久坐的危害我在前面的文章有多次提到，这两个习惯一定要改变，另外，保持良好的饮食习惯也很重要，按时吃饭，按时休息。不要想起来就吃，不要等到很累很累了再睡觉，保持规律的饮食作息异常关键。不要说撸管纵欲，就是熬夜和久坐就能导致很多疾病，属于生活方式病。意识到了，我们就要学会改变，久坐每40分钟起来活动下，舒展一下身体，走动一下，让身心放松一下。学生党熬夜的问题，应该尽量提高学习效率，避免熬夜的发生。住宿的最好和室友好好沟通下，10点半熄大灯，不睡觉的不要出声影响别人休息。工作熬夜就比较难办了，我现在聊过的戒友，有不少要上夜班，很伤身体，只能自己多注意保

养，加强食疗，避免劳累。记得一位戒友因为夜班吃不消，后来就辞职了。如果你又撸管，又熬夜久坐，你就会废得很快，相当于三把斧头砍一棵树，没多久树就倒下了。

养成良好的戒色习惯非常重要，我们戒色更要注重修德，戒色的人应该是一群有素质有教养的人，是一群真正具备正能量的人。很多戒友，特别是新人，还是心胸狭窄，充满嫉妒心，看到别人破戒则幸灾乐祸，看到别人破戒就嘲笑挖苦一番，如果你是想骂醒对方帮助对方，那也无可厚非，而有的戒友则是出于阴暗心理，见不得别人比他好，看到比他差的则嘲笑羞辱，这其实是一种自卑和缺乏安全感的表现。戒友之间应该互相鼓励，交流经验，互相促进。别人戒得比自己好，应该为他感到高兴才是，别人如果戒得比自己差，则应该尽量帮助对方，把自己好的经验分享给对方。希望对方比自己好，才是君子之想。君子心地光明磊落，充满正能量，让我们消除嫉妒心，让我们做一个无私奉献的人。

修德很重要的就是学习传统文化，传统文化论坛的内容我是专门有学习过的，相关讲座也听了很多，的确受益良多。传统文化和传统价值观正在沦丧，现在很多年轻人以放纵为乐，互相攀比的都是吃穿用，甚至攀比谁搞的女人多，其实到最后还是害了自己，而他因为愚昧无知，根本不知道自己做的有什么不对。他周围人都在这样干，他也这样干，大环境是放纵的，他自然也就被同化了。传统文化论坛里的王双利讲座，我看了好多遍，他讲座的题目是《醉生梦死浪子归》，学习传统文化前，他是吃喝嫖赌抽五毒俱全，学习传统文化后，他彻底醒悟了，所谓迷途知返

是勇者，他真的改好了。传统文化论坛推广的是《弟子规》，我曾经也向戒友推荐过弟子规，一个人的正确人生观是异常重要的，否则一味攀比物质，一味满足自己的感官，这只会让自己的精神更空虚，因为欲望是无底洞，永远不可能彻底满足，而你撸管或者搞女人是要消耗肾精的，肾精是人体最宝贵的物质，不少人没有任何中医养生常识，还以为吃几个鸡蛋就能补回来，真能补回来，还会症状缠身吗？真能补回来，那些皇帝怎么年纪轻轻就挂了？皇帝不比你吃得好？最顶级的食物加上太医都不行。关键还是要学会戒色保精，很多古代医案，都有名中医要求患者禁欲的嘱咐。华佗与顿子献就是很好的一则医案，大家可以搜着看看。精少则病是绝对的真理，经过几千年的验证，老祖宗是不会欺骗子孙的。

传统文化里面也强调孝道，百善孝为先，弟子规里也很强调孝顺。中医讲三阳开泰，动则升阳，善则升阳，喜则升阳。而百善孝为先，你如果很孝顺你父母，你的心境也会好起来，心境好了，身体的不适也会跟着好起来。身心是互相影响的，尽量不要惹父母生气，有什么事情可以好好沟通，沟通失败可以先顺着，孝顺孝顺，要懂得柔顺之道，千万不要顶撞父母。惹父母生气很不好，因为生气是会导致疾病的。说话要注意语气，即使父母有不对的地方，也要学会好好沟通。我们戒色也要注重孝顺，不少戒色文章都强调过孝顺，孝顺属于正能量，你多孝敬父母，多孝敬长辈，也是在增长自己的正能量，有了正能量戒色也更容易成功。

下面和大家分享下时间效率管理：

我们大家都有一项极其宝贵的资源，这就是时间资源，如何用好时间，如何在有限的时间内达到效率的最大化，是一门学问，我专门研究过时间管理和效率管理，不管做任何事，都要学会使用时间，管理时间，并且努力提高自己的效率。效率！效率！效率！这个词太关键了。我们戒色就是要提高学习戒色文章的效率，提高对戒色文章的吸收率，不能看过就忘记，那样是不行的，很多人看戒色文章就像看电影，看过一遍就不看了，看一遍和看十遍的吸收率是完全不同的，走马观花看一遍，很多知识都没吸收到，就像吃饭，大家同吃一碗饭，有人吸收率只有一粒米，有人吸收率就是满满一碗饭。吸收率高，长觉悟就快。长觉悟和长身高一样，一方面要吃，另外一方面就是要能吸收。否则光吃不吸收，那就等于零。

有个戒友看《戒为良药》看了11遍，到现在都没破。能看11遍的人，绝非一般人，对于好的书籍，我也会反复阅读，每次阅读都有新的收获，如果仅仅看一遍，很多精华的东西都会错过。对于戒色，大家应该采取钻研的态度，不断理解，不断认识，真正掌握戒色的规律和原理，当你真正掌握了，戒色成功将变成可能。我在前面文章曾经说过，戒色吧的确存在一批天赋极高的戒友，这类戒友觉悟提升极快，大家应该多向他们学习。

下面关于提升效率的要点和大家做个分享：

?强劲的戒色动机，强动力的想法：大家戒色基本都有恢复健康，恢复容貌的需求，这是普遍的戒色需求，而有的戒友是被症状逼上梁山，不得不戒，再不戒就完

了，甚至有的是已经废掉了才开始戒，有的戒友戒色动力超强烈，他对自己要求很严格，对待戒色他拿出了十二分的热情与勇气，而且比较持久。他非常渴望学习戒色文章，如饥似渴，我当年的学习状态就是如此，太渴望学习了，就像一块海绵疯狂地吸收戒色养生知识，我想知道得更多更深入，而不是浅尝辄止。我对自己的要求也很严格，就是彻底戒色，包括意淫也戒掉，因为我通过学习中医知识，知道意淫伤害也很大，所以戒色必须彻底。当时我的想法就是一定要戒掉，别无选择，因为我已经伤不起了。那时我已经成了医院的常客，经常跑医院，但我发现医院也救不了我，只有靠我自己。那时我的出路就是破釜沉舟，这就是我的戒色决心和动力。戒色是需要一个强劲的动力的，否则你的潜能就出不来，人都是逼出来的。很多戒友看了不少案例，出于恐惧而戒色，因为他不想等到废了再戒，那样恢复难度就很大了，出于恐惧也是很强烈的动力，因为你已经看到了下场，不戒就和他一样惨。有了强劲的戒色动力，效率就容易出来，因为你一直不断地想学，就像迷上网游一样，那种全身心投入的状态，不知疲倦，也不会觉得厌烦，就是那种状态。我那时的学习状态就是那样，得到一条养生知识如获至宝，马上就记下来，生怕错过。那时我觉得自己像个挖宝的人，不是在山上挖宝，而是在书上挖宝，挖知识宝贝。现在我不提倡那样着迷戒色，还是应该注意休养，在学习和养生之间找到平衡。以前我一天可以看完一本书，现在我一般分几天看完，让自己收着点，以免过度劳累伤身。大家如果能把看AV的兴趣和热情转移到戒色上，那一定会戒色成功。就怕你戒得不坚决，戒得马马虎虎，那样就难了。你是想戒色成功?还是十分想，还是百分想，还是千分想，还是万分想，亦或者一定要！从你对待戒色的渴望程度和迫切程度，我就知道你戒色成功的可能性。

?做笔记：学习戒色文章最好的办法就是多做笔记，我那时天天在看书做笔记，其实现在我天天也在看书做笔记，不过是以佛法方面的内容为主要。做笔记其实已经在吸收了，看只是微吸收，看的吸收率很低下，真正能过目不忘的人极少，当你拿起笔开始做笔记，对文章的认识就会深入很多，在做笔记的时候，很容易产生自己的思考和领悟。大家都是学生党过来的，做笔记的重要性，相信每个老师都强调过的。不断做笔记，并且不断温习笔记的内容，温故而知新，还要尝试背诵重点句子，这样觉悟就能稳步提高，做笔记和复习笔记是觉悟提高最好的方式。而笔记的内容也可以灵活掌握，只要你觉得重要的句子都可以记下来。

?激励热身运动：在开始学习前，应该要学会激励自己，可以说些激励自己的话，也可以蹦蹦跳跳，或者听一首激励人的歌曲，让自己兴奋起来，这样就比较容易进入状态。像NBA的球员在打球前，会有听歌让自己兴奋起来振奋起来，他们还会相互喊话鼓劲，然后全身心地投入比赛。我们学习戒色文章也要学会找状态，像学校早晨的广播体操，其实就是一种激励热身运动，通过身体的适量运动，很快让心理找到感觉，一旦身体振奋活跃了，心理也会很快进入状态，从而告别昏昏沉沉的不良精神状态，变得更容易集中注意力，这样学习效率就会提高。这里要提醒大家的就是不要做太激烈的运动，稍微活动一下，稍微热身一下即可，不能搞得太累，那样反而不利于学习。

?学习计划：曾经有戒友要我给他做戒色计划，其实我自己也没详细的计划，所谓计划赶不上变化，我只有一个模糊的计划，遇见具体情况是需要作出调整的，我

那时就是保证自己每天都要看一页书，至少一页书，状态好时，可以多看，状态差时，不能少于一页书，就是保证每天都有学习，一天都不中断。这样坚持一段时间，就会真正看进去，然后就把页数规定为5页，不能少于5页，当然是要做笔记的，不是走马观花看过就忘记。不断地看，不断复习，这样觉悟就能持续提高。龟兔赛跑，不怕你跑得慢，就怕你彻底休息不跑。只要你在跑，你就会越跑越好，慢慢进入状态，最终量变产生质变，迎来大翻身。实际戒色中，很多戒友毫无学习计划，单纯靠热情戒色，热情一消退，对戒色文章就毫无兴趣了，再也找不到感觉了，越戒越差。如果能养成每天学习的习惯，就不会出现热情消退的尴尬了。持续提高觉悟是戒色成功的王道，大家应该保持良好的学习习惯，不要单纯靠热情靠冲动戒色，应该保持理智持久的学习型戒色。有了学习计划，就可以按进度去做，就不会一曝十寒，不要规定自己多久能戒色成功，做好每一天才是真的，每一天都做好，自然会迎来戒色成功。给自己压力，但不要给自己太大压力，太大压力很可能会导致失去信心。我的学习计划，就是每天都有学习，不一定要多，但不可中断。这个计划比较模糊，但却能让人持久坚持下去。

?全断隔离：就像把你关进监狱，断网，断电视，断手机，禁言，只给你戒色文章还有纸笔。你什么都不能干，只能干一件事情，那就是学习戒色文章。全断隔离，其实就是为了排除干扰，现实生活中干扰太多了，让你分心的事情也太多了，这样就很容易影响到学习的效率，看一会书，马上去玩手机了，看一会书，马上上网打游戏了，没有定性，不能彻彻底底安静下来，集中注意力干好一件事。如果有人命令你，今天必须看100页的书，看不完不能吃饭睡觉，你会怎么样？你肯定会很

投入去看书，当你排除一切干扰，你会发现自己的潜能完全出来了，原来你真的可以一天看100页书，甚至200页，300页，乃至一本书。有些戒友对戒色文章完全入迷了，如饥似渴地想学想看，他的投入程度决定他的进步速度。如果你排斥学习，或者三心二意马虎学习，那样进步是很缓慢的，效率低下。

?休息最少化：一周当中可以安排1-2天休息最少化，休息最少化就是为了保持学习的持续性，也就是尽量不中断。一鼓作气看下去，如果一中断，原来那股气势就会削弱很多。就像打篮球一样，突然让你下场，再上场可能完全找不到感觉了。尽量把更多的时间用于学习，省掉闲聊的时间，省掉喝咖啡的时间，省掉逛街的时间，省掉打球的时间，把更多的时间倾注在学习上，这一天你可以学习8小时，或者10小时，这一天就是为了高效学习而特设的，就像运动员的高强度训练日，教练会安排中低强度的训练日，状态出来时，教练则会安排高强度的训练日，这样进步会更明显。戒色学习和网游练级一个道理，一天投入8个小时进步快还是投入1个小时进步快？当然，我不提倡你每天都学8个小时，但应该保证一周有一天是高投入的学习状态。

?快进加速：让一切活动都开启快进键，就像DVD的快进键，你可以走路快些，你可以吃饭加快些，不要边吃边闲聊，你可以刷牙稍微快些，一切的加快都是为了把时间挤出来用于学习，让自己的生活具备一些紧迫感，不要懒懒散散，一点都紧不起来，那样是无法进入好的学习状态的。有了一定的紧迫感，全身的能量就会被激活，干事情也更容易集中。这其实也是给自己一点压力，无压力则无动力，有压

力才能出油，稍微给自己一点压力，这样效率就会出来。不过，大家要注意，不要给自己太大压力，那样很可能会适得其反。

?切割时间：所谓切割时间，就是把时间分成一段段的，然后在每一段时间内都尽量达到最大效率，就像把时间都切割成45分钟，在每个45分钟内，你要给自己上紧发条，努力在这45分钟内达到最高的效率，比如你原来45分钟内只能看10页书，但是如果你有这个效率意识，你就会给自己鞭策，在45分钟内就可以看15页书，这就是效率的提升。高效的45分钟过后，可以休息15分钟，然后再开始下一个高效的45分钟。

?经常复习：我一直坚信复习是学习之母。温故而知新，每次复习都会有新的收获，每次复习都是再巩固再加深认识。大家应该时常复习戒色笔记本，你的戒色笔记本就是文章的精华所在，你要通过复习，把那些精华的戒色知识和意识转化成自己的，如果你能有自己的思考和领悟则更好。有的戒友不能每天上网，但千万不要离开戒色文章，在定力尚浅时，更应该每天都要抽出时间来复习戒色笔记本，高三党时间少，我建议每天至少抽出10分钟看下戒色笔记本，然后保持高度警惕。不断复习是提高吸收率的最好方式，大家一定要注重复习。

?学会放松：在学校老师应该会说劳逸结合，我们学习戒色文章也是如此，有休息最少化的高效日，但也没必要每天都绷得很紧，马放南山是为了养精蓄锐，高效日每周安排1-2天即可。其他时间可以自己调整，累的时候少看些，状态好的时候可

以多看几页，但尽量不要中断，至少至少要看1页，养成良好的学习习惯很重要。

?尽早完成：尽早完成任务，其实就是避免拖沓，很多人都喜欢拖沓，拖到不能再拖才想着去做，那样其实就很被动了。比如可以下午完成的任务，一定要拖到晚上熬夜，时间流逝是很快的，不知不觉就过去了，所以我们要抓紧时间，时间管理有把任务分为：重要、不重要、紧急、不紧急。我们要首先完成紧急的任务，完成重要任务，把握主动，切忌拖延，越拖延越被动，最后导致仓促完成，效率很低下，甚至出现无法完成的情况。对于需要完成的任务，我只想说四个字：马上行动！不要再拖延了，请果断些。

?寓乐于学：就是让事情变得有趣，不要把学习当作一件很痛苦很困难的事情，而是要把学习当作一件很自然的事情，让学习变得有趣很重要。学习戒色文章也是如此，主动学习者永远比被动学习者强百倍，主动学习者就像牛自己吃草，吃得很欢。而被动学习者是要人按着才肯吃，甚至按着也不吃。这就没办法了，师父领进门修行在个人，你自己不看戒色文章，谁也帮不了你。我们要学会纠正自己的错误想法，学习并不痛苦，只是为了让自己懂得更多，有了觉悟才能战胜心魔，每学到一条知识，你应该感到高兴，并且要有学习更多知识的渴求，这就是求知欲。强烈的求知欲决定着你的进步速度。为何有人看一遍戒色文章就厌烦了？他以为自己懂了，其实只是走马观花，而有的人可以看十遍以上，每次看都有新收获。你说这两种人，哪种人更容易戒色成功？不言自明。

?设置专用时间：专用时间很好理解，就像吃饭有吃饭的时间，睡觉有睡觉的时间，而我们学习戒色文章，也最好能做到规律，定时定量，每天什么时间学习戒色文章规定好了，然后到点就好好用心学习，在专用时间里，尽量达到效率最大化，其他任何事情都靠边，这段时间戒色专属。雷打不动，专心学习。

?分解目标：要完成一个大目标，可以分解成若干小目标，比如一本600页的戒色书籍，你可以每天看10页，60天即可看完，保证进度不中断很重要。如果你每天看20页，30天即可看完，如果你每天看50页，12天即可看完。把大目标分解成每日可以轻松完成的小目标，这点技巧非常重要。很多人看着600页的书望洋兴叹，这猴年马月可以看完啊？其实掌握了方法，即使1000页的书也可以很快看完。就像造房子，保证进度，万丈高楼平地起。就怕你无法保证进度，三天打鱼两天晒网。

最后总结：

这季分享了时间效率管理，就我的经验和认识和大家分享了一下，时间效率管理是一门学问，有兴趣的戒友可以自己买些相关书籍看看。当你掌握了相关的方法，效率就会提升好几倍，学习工作有了效率，你可以更好地安排自己的生活。

推荐一本书：

《薄伽梵歌》：一部伟大的圣书和练习瑜伽的人关系最密切的一本书就是“薄伽梵歌”了。薄伽梵歌是每一个修习瑜伽的人必读的一本书，书中的道理永远也讲

不完，当你认为理解了时，在看一遍，你总会发现一些新的东西。由于书中的道理是如此重要，薄伽梵歌简直就是一本通篇充满了智慧、道德、力量和自性的盛典。我非常喜欢这本书，这是本神圣的书，灵性的经典。我买的是帕布帕德那个版本，嘉娜娃/中译。不少名人都对薄伽梵歌高度评价，这是一部不容错过的灵性经典，里面揭示了宇宙的法则。

【第四十八季】身体恢复方法之艾灸经验和拉筋体会

前言：

去看医生，如果你向医生提及了手淫问题，得到的回答一般就2类，一就是建议你规律手淫或者说适度手淫，不要憋着。二，就是建议你彻底戒掉。我看过很多戒友的反馈，其中有3位中医建议患者一定要彻底戒掉手淫，其他几位医生则建议适度手淫。在适度无害论的大环境下，很多医生其实也被这种似是而非的观点给毒害了。适度手淫，乍一听绝对正确，一点没问题。但如果你看过很多受害者的案例，自己有极深的体会，那根本就不是那回事了。适度，适度，度在哪里？有人说一周一次，不会出事。但有的戒友就是按照一周一次撸的，但是三年后，他身体垮掉了，你怎么解释？每个人体质是不同的，有人底子厚，能伤个几年，有人先天就弱，又不爱运动，不出2年就症状缠身了。而且几乎每个戒友都想过适度，但是欲望一来，就是六个字：一发不可收拾！一次不过瘾，还要来一次，甚至来2次，甚至连续几天都在手淫，你说这是适度吗？你自己能控制吗？还有一点，那就是意淫也是漏，属于暗漏，有些戒友是一周一次，但是他平时根本无法控制意淫，意淫漏掉的更多，而他因为无知，根本就不知道，还以为自己能做到适度。其实他把撸管想简单了，撸管的水是很深很深的，以前我文章也讲到，破戒时间也很有讲究，在阳气水平弱的时候破戒，出症状的概率很高，一次就可以导致出症状。

适度，适度，水太深！多少前辈就是想着适度废掉的！但有些医生却还在建议

患者适度。手淫的人，基本都是一次成瘾，你吸毒也不一定会一次成瘾，但撸管的人几乎全部是一次成瘾，你说成瘾性强不强？如果你学会了控制意淫，那禁欲就是无害的，这个问题我以前文章也讲到过多次。如果你无法控制意淫，那么禁欲就可能会出问题。因为你意淫后憋着不撸，那是很可能会出现炎症反应的。如果你能坚决做到念起即断，那就没有问题。如果你听信了医生所谓的规律撸管，那你就等着复发吧。这不是危言耸听，这是无数前辈亲身经历得出的真理。撸管界没有新鲜事，你经历的，前辈都经历过。不要自作聪明搞适度，不要心存侥幸搞适度，那是自欺欺人，那是在害自己。

只有一种人，可以做到适度，那就是觉悟极高之人，觉悟高到什么程度呢？你叫他一月撸三次，他就撸三次，绝不会超过一次，你叫他半年撸一次，他也能做到半年撸一次，你叫他一年都不撸，他也能做到，这类人已经完全做到了收放自如，他能驾驭欲望，而不是做欲望的奴隶。而要达到这种程度，只有不断学习提高觉悟，否则你对新人说适度，那简直是在害他们，因为他们根本无法做到适度。希望大家能不断提高觉悟，加强对欲望的驾驭能力，这样进入婚姻后就可以尽量做到适度，不然结婚后也是很容易废掉的。看过几个案例，就是结婚后和老婆瞎搞，搞得前列腺炎复发，搞得阳痿早泄，把自己搞进了医院，不少人是既做爱又撸管，两不误，毕竟和老婆做，时间久了就厌倦了，所以他就看AV搞自己，最后真的就把自己搞垮了，看过好几个戒友最后阳痿了，和老婆离婚了，真的很惨呐。

最近又有戒友在说，既然戒色，那么就不看黄色的，看清纯的。看清纯的总归

无害吧，这种论调，我记得一年前就有戒友提到过，他搜集了一大堆的清纯照片，不是黄色的，但他后来看着看着就想歪了，然后就破戒了，如果你真能做到不起一丝一毫的邪念，那你可以看。但我劝你要提高警惕，因为一不留神就容易想歪。就像澳门赌场的名言：不怕你赢，就怕你不来。只要面对女色，不管是暴露诱惑的还是清纯的，都是有可能起邪念的。而且清纯的杀伤更强，隐蔽性更高，容易失去警惕，让心魔钻了空子。有的戒友想欣赏美丽的女人，如果你能做到不起邪念，那你可以去欣赏，但一定要提高警惕，因为这是心魔的另一种诱饵，只是换个口味钓你上钩，心魔的诱饵有2种口味，一种诱惑的，一种清纯的。

下面分享几个答疑案例：

【飞翔大哥，我在我们学校的贴吧上看到有人发帖说有黄图黄网进去看，于是我便进去怒斥楼主，结果就因为回复中出现了小日本三个字被封号了……哎，真的好悲哀啊，大哥，我该怎样对待呢？而且之前发的一个戒色吧的宣传贴也被删了……真的很郁闷啊】

答：恩，宣传被删很正常，我一般建议打一枪换一个地方，宣传被删被误解是常见的情况，很多戒友出去宣传都很有经验，宣传完了就走人，不要去盯帖。你怒斥楼主，我很理解你当时的心情，但下次要注意控制情绪，有些人是点不醒的，你就发张宣传戒色的图，然后走人。别去管他了，先给他种下种子。 将来他身体出问题了，他马上想到曾经有个人提醒过他，只是他没听，他会很后悔，然后开始发心

戒色。加油！我们宣传看长远些 。

附评：宣传是要讲策略的，吧里有很多人在搞宣传工作，大家也可以多交流宣传的经验。宣传一般会遇见2种人，一，点得醒的人。二，点不醒的人，甚至误解你乃至骂你。这两种人一般都会遇见的，而且据我观察，遇见误解的还是很多的，因为大环境是无害论的天下，很多人从小就在无害论的熏陶下长大的，让他一下子接受有害论，可能他一下子无法接受，也无法转变过来。能一下子就转变过来的，绝对是有善根之人，也是有体会之人。不撞南墙不回头，有些人是撞了南墙也不醒悟，这时候如果有一个人能点醒他，他马上就可能会回头了。所以度人也讲究机缘，机缘成熟了，一点即中，机缘没成熟的，也不要气恼，更不要和人吵起来，我见过好几个戒友，出去宣传结果情绪失控，和别人吵起来，搞得自己很生气。我们一定要避免这种情况，能度则度，不能度就先给他种下觉悟的种子，将来某一天，他可能会真的悔悟，后悔当初没听你的话。有些人一下子是点不醒的，需要一个过程。你的宣传内容，十个人看到了，有一个人开始戒色，其实你已经成功了，即使十个人都误解你，那也没关系，种子已经种下，将来机缘成熟就会发芽成长。

【飞翔大哥您好，您有没有这种情况天天早上第一件事就是感觉自己有没有好点，可是越是想不去想越难受注意力根本没法转移，我想这样下去不知道什么时候能好，天天老是注意自己身体，脑子迷迷糊糊，什么都记不住，另外我看到厨房的刀的时候特别想给自己一刀，我害怕别哪天控制不住结束自己了，脑子老是想那些可怕的事情，害怕自己别做出来傻事，为什么我身体舒服多了还是这么难受，不知

道您当初经历过这种事情么，这条路走的很累，那个抗抑郁的药我不知道还需要不需要吃，我都很长时间没吃了。。。】

答：我得神经症时，睡觉起来感觉很累，像熬夜一样。我那时是很敏感，也走在崩溃的边缘，中医：肝肾虚，多惊恐。我那时天天提心吊胆，惶惶不可终日，像被追杀一样，生不如死。我建议你不要多想，该治疗的积极治疗，我推荐的子午养生桩你可以练起来，对神经症改善很大。加油！

附评：肝肾虚，多惊恐。熬夜伤肝肾，撸管伤肝肾，久坐也伤肾，久而久之，神经症就会找上门来了。肾主恐，恐伤肾。恐惧这种情绪又会反过来伤肾，所以注意情绪管理异常重要，人一旦进入恐惧的心理状态，就会陷在里面，就像进入迷宫一样，普通人根本无法理解的。一般都会认为你心理有问题，属于心理疾病。其实心理疾病是有生理基础的。那种心理状态太折磨人了，常人难以想象。惶惶不可终日，想什么事情都往坏处想，什么都想最坏的结果，每天活在惶恐和绝望中，在这种精神状态下，想自杀的人很多，我那时也有想自杀的想法，因为自杀是一种莫大的解脱。大家想想张国荣有3亿身价，万千宠爱，为何还要选择自杀？神经症患者的心理状态不是一般人可以想象的，医生也一知半解甚至误解患者，只有亲身经历的人才能真正理解，只有病友之间才能深刻理解。

而去看医生吃西药，根本无法治愈，刚开始吃可以缓解，吃一段时间耐药了，甚至依赖上药物，那就更痛苦了。后来，我坚持戒色养生，花了很久才走出那个心

理怪圈，因为我知道肝肾虚才是恐惧心理出现的根源，身心是互相影响的，身体调理过来了，心理也会随之改善。如果你只把注意力放在心理上，可能一辈子都走不出来。有的人肾气足，胆气壮，走到哪里都是一派气壮山河的气势，年纪大了以后，你就会发现他那股气势完全没有了，一方面是年纪上去导致的衰退，另外一方面就是碰了女人伤了肝肾，没有原来那股子精气神了，一下就萎靡了。伤精患者的痊愈过程是有反复的，有些戒友戒掉以后，较之过去，症状是有所缓解，但还时常反复。这时候就要好好坚持戒色养生，在养生方面好好下功夫，让反复次数逐渐减少然后趋于稳定，这样就慢慢痊愈了，出现症状反复期很正常，不必纠结，不必担心。好好坚持下去即可，好好做好养生功课。

【我常见很多帖子说，欲望来了，靠俯卧撑发泄。对不？】

附评：关于欲望来了，靠俯卧撑发泄，这种论调我也是看见过很多次的。这让我想起了西点军校，他们一犯错误就是马上趴下做俯卧撑。做俯卧撑是力量训练，是要用到爆发力的。在身体虚的时候，要注意静养，避免用爆发力。赵本山就是在做俯卧撑的时候中风的。身体虚，不要勉强，一定要注意静养。如果你身体很好，那可以适当做些俯卧撑，但如果意淫来了，你就做俯卧撑，在家里还行。在学校或者马路上，操作性就比较低了。你不可能在马路上有意淫，马上趴下做俯卧撑吧？或者上课时，你也不可能趴下做俯卧撑。关于断意淫，我觉得还是熟背断意淫口诀比较靠谱，不受时空限制，断得也比较轻松，做到念起即断就没事了。我以前也想通过做俯卧撑来发泄掉欲望，那是我高中时的想法，那时我比较无知幼稚，也没人

引导我。那时，我就想，有欲望我就做俯卧撑，还可以锻炼身体，于是在一次体虚的情况下，我做了很多俯卧撑，第二天颌下腺就发炎了，马上就肿起来了，当时去医院也查不出来原因，直到2年后才查出是颌下腺发炎了。所以，在体虚的情况下，一定要慎做爆发性的训练，否则很可能会导致疾病。赵本山就以为俯卧撑是锻炼身体的，他不知道，在体虚的情况下是要慎做俯卧撑的，一做，马上中风了。这个教训大家要吸取，体虚时一定要慎用爆发力。切记！中医讲到用力过度也伤肾的，年纪轻感觉不到，年纪上去或者体虚的情况下用爆发力，就容易导致疾病的发生。

【我想问个问题：戒了将近70天，遗了，为什么反而感觉身体更通畅、舒服了呢？】

答：那说明你身体恢复还行，遗精也伤身体的，也伤肾精的，一方面考虑你恢复得好，另外就是会有伤害延迟现象，可能会过几天才会感觉不适，不是马上能感觉到的。加油

附评：伤害延迟现象我很早就自己体验过，记得十几岁时，一次撸管后，第二天感觉身体还行，之后的两周都感觉还好，但是第三周时恶果出现了，肾脏部位跳动厉害，有些戒友会称之为【肾跳】，那是一种很奇怪的感觉，就是感觉肾脏像心脏一样在跳动，而且是那种很不稳定的跳动，伴随着发胀等难受感，严重的甚至会发痛。这其实就是伤害延迟现象，人体是有周期的，在一个周期的开始时撸管，恶果可能会在一个周期的末尾才显现出来，就像中医讲的春生、夏长、秋收、冬藏，

如果你春生很差，那最后冬藏也会很不好，一环扣一环的。记得一个戒友去看中医，他外表看上去很强壮，但是中医一把脉就说他身体已经虚掉了，别看外表强壮，那都是因为年轻在撑着，过了四十岁恶果就会很明显，其实他现在已经感觉到不适了，不然他也不会去看中医。年轻时放纵，中年以后垮掉得就很明显，实际情况是很多人年轻时就症状缠身了，20岁的人出现40岁乃至60岁的脉象，已经严重早衰了，如果不是因为年轻，早就彻底废了。如果撸管后，你自我感觉还行，我劝你别高兴得太早，因为伤精界有伤害延迟现象，延迟现象在很多领域都比较常见，比如健身方面，很多人应该都有这样的体会，就是在锻炼的当天并未感觉有多少酸痛反应，但是第二天可能就全身酸痛得不行，甚至走路都要扶着墙。在健身领域这叫肌肉的延迟性酸痛反应。在吸烟方面也有伤害延迟的现象。所以纵欲的人，千万不要高兴得太早，有一句话叫：秋后算账。不要当时撸得欢，小心将来拉清单！

【飞翔大哥求救啊！　频繁遗精啊，两三天遗精一次！说说我的情况吧:手淫十年了现在情况很严重早泄没精神没劲小便频繁头发枯黄，但没有脱发，眼睛无神今年三月份去医院治疗，医生说我有前列腺炎，包皮过长，龟头太敏感让我做了前列腺排毒，切了包皮和背神经阻断手术！下来花了一万多大元！可惜没效果！我又去看中医了，他说我肾虚精关不固开了药，吃了也没效果！】

附评：现在去医院特别是男科医院，进去后，不榨你个几千上万是不会善罢甘休的。一般去正规医院，看个前列腺炎，检查加配药也就几百元左右，但是你去男科医院就不同了，他们把患者当作取款机，完全是商业操作，但钱在你口袋里，毕

竟不能明抢，所以要搞个什么先进的仪器或者手术，这样让患者掏钱就名正言顺了，以前一个戒友物理治疗一次2000元，五次就一万了，但他根本没有好，五次下来还是前列腺炎，还是很难受，你说冤不冤？还有就是动手术，比较常见的就是背神经阻断手术，这个手术问题很大，不少戒友反馈做了这个手术，不仅性功能没改善，甚至出现了彻底阳痿的现象。所以这个手术要慎做，否则将来很可能会后悔。患者走进男科医院，就像待宰的羔羊，这些患者也比较无知，完全相信医生的话，医生说什么就是什么。媒体曾经曝光过有些男科医院更恶劣，没病也要把你整出病来，有病的就说很严重，甚至一点病没有，也要把你整上手术台。这些无医德的医生为何要这样干，其实就是为了钱，羊毛出在羊身上，不榨患者的钱榨谁的钱？医生让你做仪器治疗乃至做手术，他是有提成的，如果真能治好，那也就别去说了，但实际情况是，根本没治好，甚至一点效果都没有。

知道男科医院怎么开遍全国的吗？纵欲人群是基础，无害论则是催化剂，男科医院绝对赞成无害论，无害论就是他们免费的广告。众所周知，前列腺炎和性功能障碍是男科医院收入的大头。而撸管是会导致前列腺炎的，撸管也很伤性功能，而他们却说无害，居心何在？我只能说，很多患者被蒙蔽了，轻信了无害论。这些患者也比较无知，以为伤精症状是可以治好的，其实伤精症状是养好的，三分治疗，七分养生。曾经一个戒友被前列腺炎摧残了数十年，治疗了无数次，走了很多弯路，最后他悟到了一条真理，那就是：前列腺炎是养好的，不是治好的。治疗只能暂时缓解或者暂时痊愈，只要一撸管就极易复发。而很多患者根本不懂这个道理，还把前列腺炎当成感冒来治疗，以为吃几粒药就能搞定，其实这是很无知的想法。

戒色保精养生，才是痊愈的大前提，没有这个前提，没有这个地基，不管怎么治疗都收效甚微，就像沙子上建房子，说倒就倒。还是那句话：要痊愈，先明理！不懂道理，盲目治疗，只会人财两空！记得一个戒友，是在外打工的，家人还以为他在外面赚到了钱，其实他赚的钱都送男科医院了，而他根本不懂得戒色养生，最后搞得人财两空，无颜面对江东父老。花掉几千的比较常见，花掉上万也多见，前段时间有个戒友花掉十万还没看好，你说这冤不冤？

【飞翔哥啊，真是太感谢你了！昨天晚上看了你的树木疗法，觉得非常神奇，于是今天下午就去试了一试。结果……我只能说是奇迹啊！回来之后发现我的脸突然就扑起来了！像小孩子的那样！我问我妈，她也觉得是有变化。大自然的力量太强大了！】

附评：树疗改善容貌气色，效果是很不错。但这个疗法也要看你是否和树木有缘。很多戒友不愿意去做树疗，有些戒友也无法坚持下去。但我相信，肯定会有一部分戒友坚持下去的，这部分戒友有树缘，做树疗改善的不仅是容貌气色，也能改善你的心理状况，如果你很心浮气躁，那么亲近大自然一段时间，马上心灵就能安静下来，心理马上就能放松下来，亲近大自然可以给你一种祥和平静的心态。希望大家积极做树疗，做树疗可以加速容貌气色的恢复，也可以促进心理环境的健康。

【飞翔老师，我今天早上梦遗了，今天第一次醒来就没有梦遗，然后去WC，上WC后就去继续睡觉就梦遗了。不知道怎么回事啊？我不敢第二次睡觉了，我深深反

省过了】

答：小便后，精关是可能出现松动的，建议你平时多做固肾功，这样就可以避免这类情况了。加油！

附评：房事养生里专门讲到：“新小便后精气竭，此时同房受孕，经脉阻涩，此时受孕，所生之子，易先天不足，残缺不全。”所以，一般新小便后，是不建议进行房事的，而且新小便后，精关极易出现松动，表现就是容易出现遗精。小便后出现遗精的问题，已经有好几个戒友反应过了，如果一个人精关不固，只要一次小便就会造成松动，然后就会出现遗精。如果一个人精关还算牢固，一次小便并不会造成多大影响，也就不会出现遗精。一般小便后遗精这种情况，多做固肾功即可避免。还有一些戒友问我，为什么会出现连续遗精的现象，甚至一连遗精3天，其实在第一次遗精时，已经伤到了固摄能力，精关已经松了，接下去就极易出现连续遗精的现象，就像水龙头没关紧一样，所以在第一次遗精后，一定要格外警惕和小心，要把固肾功做到位，睡姿吉祥卧要固定，其他导致遗精的各类因素也要注意避免，这样才可以尽量避免出现连续遗精的现象。连续遗精太伤身体了，一定要尽量避免此类现象。控制遗精频率是身体恢复的大前提，这关必须过的，控遗也是门学问，大家应该多学习，多分析原因，多总结经验教训，这样才能把遗精频率控制好。

补充一条：

有的戒友可能会觉得中医养生知识好，就只看中医养生知识，其他戒色文章就

不看了。其实中医养生知识只是戒色觉悟的一部分，我们戒色还是要走专业戒色这条道路，我聊过好几个学中医的戒友，他们也一直在破戒，他们天天学中医理论，知道危害应该比较多了，但还是控制不住。懂得中医知识对于戒色是很有利的，因为可以让你明白很多问题的答案，也可以提高养生意识，但仅仅靠中医养生知识去戒色是远远不够的，我们一定要多了解戒色原理和规律，了解破戒规律，了解戒色的方方面面，各种细节，比如情绪管理，破戒类型，控遗之道，欲望休眠期，症状反复期，破戒高峰期，意淫控制，破戒后的心理调整，戒色厌倦期的心理调整等。对于戒色后的各种现象都要有一个全面深刻的认识，我们一定要专业系统地戒色，提高综合觉悟。这样戒色成功的可能性就比较大了。知己知彼，百战百胜！我一直以来走的就是【专业戒色】这条道路，研究戒色的原理和规律，把这些原理和规律彻底搞清楚了，戒色成功就不再遥远。

我不希望大家仰望我或者崇拜我，我和大家都是平等的，只不过觉悟比大家高一些。通过不断学习和领悟，大家也可以达到和我一样的觉悟，甚至超过我。在戒色吧，我自己的定位就是【觉悟的梯子】，我甘为人梯，希望大家通过我的经验，觉悟能有所提高，希望大家能戒得越来越好，希望成功的老戒友多分享经验给新人，多带带新人。新人思想误区比较多，很多还在瞎戒，根本还没入门，所以老戒友的引导是异常关键的。我自己就是戒色吧的义工，纯粹、无私、谦卑、奉献，是我遵守的行为准则。我不愿高高在上，我也不会觉得自己有多牛逼，我会一直保持谦卑，因为我觉得谦卑是最伟大的美德。不为名利，只愿帮助更多的人。你们的快乐就是我的快乐，你们的痛苦我愿意替你们分担，希望你们能早日走出撸管的沼

泽，恢复阳光纯净的气场。

有些戒友可能不相信这个世界上有无私的人存在，因为他看到的都是为了名利在争在抢，他的价值观可能就是崇尚竞争意识，崇尚享乐主义。我以前也不相信这个世界上有无私的人存在，即使存在，我也不理解他们为什么要那样做。后来我信佛了，我完全理解了，我现在的理想就是做一个无私奉献之人，力所能及多帮助别人。众善奉行，诸恶莫作，度人即度己。

下面步入正题：

这季就身体恢复方法之艾灸经验和拉筋体会和大家做一个分享，具体如下：

我那时得神经症时，吃药吃到最后，对药物彻底绝望了，因为吃药已经救不了我了，吃一种药，吃耐药了，再换另外一种，而且西药对身体也有副作用，不适合长期吃。中药好是好，但起效慢一些。后来我就彻底停药了，现在家里还有一箱过期的药没吃完，不扔掉就是警醒自己曾经每天活在症状地狱里，那种感受太可怕了，绝对是崩溃！

既然停药了，我也就对医院和医生失去信心了，不是说看病吃药不好，只是我看过很多医生都无法让我恢复，我想我只有靠自己了，即使你遇见了国宝级中医，但也是要靠自己的，因为三分治疗，七分养生，完全靠医生那也不行，比如你吃了中药，然后还撸管，那就万难痊愈了，也容易复发。我那时聊过很多神经症患者，

就是吃一段药，症状缓解了很多，然后一纵欲，马上就复发了，因为病情还不稳定，是万万不可纵欲的，遗精频率也要严格控制。那时我就钻研养生，看过非常多的养生功法，也尝试过很多养生功法，其中我遇见了艾灸疗法，艾灸疗法对我身体的恢复起到了很大的作用，这季就艾灸经验和大家谈一下，希望对大家有所启示和帮助。

我与艾灸结缘，是一个很自然的过程，因为那时我已经在钻研中医了，对于穴位已经有了一定认识。比如“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收。”等。我那时开始尝试艾灸疗法，几乎是零经验，就看了几篇艾灸文章和几个艾灸视频，就开始自己操作了，再一边实践一边学习艾灸文章。

我那时艾灸的第一个穴位，就是养生大穴足三里。足三里是“足阳明胃经”的主要穴位之一，是一个强壮身心的大穴，传统中医认为，按摩足三里有调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪的作用。民间流传“常按足三里，胜吃老母鸡”，这是因为刺激足三里穴，可以起到推动脾胃、生化全身气血的缘由，而经常刺激足三里，可以起到补气生血、补肾益精、强壮身体的作用，更能使人皮肤白嫩，气血充盈。我那时因为不懂，选择了直接灸，直接灸操作得不好是很容易起泡的，几乎每个艾灸的人都有起泡的经历，起泡一方面考虑是病气外排，另外也有烫伤的可能性。所以，尽量不要选择面部艾灸，因为弄不好可能会留下疤痕的。我一般选择腿部，胸背部比较多。后来我很少直接灸，而是选择艾灸盒，也就是温和灸。其实直接灸效果也是很不错的，有一个

小技巧可以避免起泡，那就是灸十秒左右，即用小拇指侧面去擦揉一下，这样热量就均匀了，就不容易起泡了。但就是需要在艾灸过程中不断去擦揉。温和灸效果也很好，不过也可能会起泡的，起泡不用怕，挑破放水，过几天自己就下去了，然后就结痂慢慢好了。我到现在起泡至少几十次了，光足三里大大小小就起泡过十几次，后来有经验后，起泡就越来越少了。

关于艾灸好处（摘录）：

灸法为古老的中医疗法，渊源流长。人类懂得用火之后便逐渐的懂得灸法。孟子有“七年之病当求三年之艾”的记载。艾灸是用燃烧艾条的身体的穴位或特定部位进行熏灼，通过艾热刺激温通经络，活血化瘀，消瘀散结，防病保健，通畅气血，培本固元。艾灸能够调整脏腑功能，促进人体新陈代谢。同时艾灸能够增强人体免疫力，增强红细胞、白细胞的功能，以及吞噬细胞的吞噬能力。增强人体机能等。大量的研究结果表明灸法主要使用穴位灸法对机体免疫、血液循环、神经、内分泌、呼吸、消化、生殖等各系统均有促进和调节作用。

宋代著名医学家窦材把自己喻为三世扁鹊，他的医书《扁鹊心书》中重点倡导的养生治病的要中之要就是扶阳。他认为自古扶阳有三法：第一为灼艾，第二为丹药，第三为附子。灼艾就是艾灸。《黄帝内经》上说：“阳气者，若天之与日，失其所，则折寿而不彰。”阳气对人体起到温薰脏腑，濡养筋骨的作用，就如阳光普照万物，植物才能进行光合作用，茁壮成长。阳气是维持人体生命正常代谢所具备

的能量，人一生的阳气是由弱变强再逐渐衰减枯竭的一个过程。阳气足则体健，阳气弱则体衰，阳气竭则身亡。因此，阳气决定着人的健康与生命。

阳气是什么？阳气其实是我们每个人生存所需要的能量，不论年龄大小，我们每天生活都是在损失能量的。能量缺失使身体呈现亚健康状态，由其是现代人的紧张生活更是严重。我们要补充阳气，最好最天然的方法是用艾灸。因为艾草本是纯阳植物，被誉为百草之王。艾灸具有特殊的纯阳之性，能快速提升人体阳气，扶正祛邪，固本强身，激活提高免疫系统功能，促进新陈代谢，强内通外，增强人体应激能力，改善消化、循环、排泄、生殖泌尿系统机能的作用。阳气充盛气血就会充盈，脏腑经络的功能就会正常，人体的防御能力就会加强。正如《内经》所讲“正气内存，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”。好像一座坚固的房子没有缝隙，那么再大的风雨也不怕。所以，艾炙能够起到防病调病，养生保健，抗衰老的作用，能够使人身体健康，益寿延年。

?我的艾灸效果：艾灸治好了我的鼻炎和痔疮，改善了我的消化功能，这三个方面效果是很明显的，甚至是立竿见影，艾灸几天感觉就很明显。我原来是过敏性鼻炎，做过3次手术都不行，撸管之后就更加严重了，经常是鼻子不通气，抵抗力极为低下。后来艾灸后，一年当中基本都通气了，鼻子很少有堵塞的情况，即使外感风寒堵塞了，艾灸一次马上就恢复了正常。所以，有鼻炎困扰的戒友我建议你试试艾灸，艾灸足三里和合谷穴即可。我那时鼻炎还做过激光，激素喷剂治疗，疗效都不行，都赶不上艾灸的神奇效果。关于艾灸，推荐大家多看单桂敏阿姨的39博客和书

籍《灸除百病》，还有她的讲座视频。很多经久不愈的慢性疾病，通过艾灸都取得了非常好的疗效，艾灸疗法对于慢性患者是很值得一试的疗法。痔疮痊愈的过程，我是先艾叶泡脚三天，然后痔疮就肿大了，无法下坐，就像黄豆大那么一粒，从第四天开始我就艾灸神阙穴，艾灸了2天，痔核就掉下来了，从此以后，痔疮就彻底好了，再也没犯过。单桂敏阿姨也讲到痔疮的艾灸案例，不过她推荐的是直接艾灸痔疮，那稍微有点痛苦，需要一定的忍耐力，到最后也是痔核脱落，然后就痊愈了。关于消化功能的改善，我曾经有2年左右大便不成形，腹泻也是家常便饭，后来通过艾灸足三里也改善很多了，刚开始艾灸，出现了排病反应，连续腹泻3天，把病气都排掉后，大便就开始成形了，肠胃吸收能力也改善了很多。在这里我要感谢艾灸疗法，因为仅仅看肠胃，我就跑过很多次医院，肠镜胃镜都做过，就是显示炎症而已，但是症状却是很明显，吃了很多药效果都不好，最后还是通过艾灸疗法得到了极大的改善。

?排病反应：在灸疗过程中，绝大多数患者都会出现种种不适反应。如浑身发冷，出冷汗，冒臭气，吐痰涎，腹痛，腹泻等现象。甚至于多年前有过的病症会重复多次出现，由于这些不适反应与患者的病情有关，所以我们把这些不适反应统称为排病反应。排病反应是正邪斗争的结果。因为疾病的形成和发展，是正邪斗争并最终由病邪战胜了正气，在发病过程中集体会出现许多不适反应，同样患者接受灸疗后，元阳向病邪发动进攻，脏腑经脉里的病邪被驱逐，病邪被逐的过程就是排病反应。因此，治疗过程中的排病反应是治疗效果的前奏和标志。一般排病反应越强烈，治疗效果会越显著。

?阴虚是否可以艾灸：　有人会说阴虚火旺者艾灸等于火上加火。其实无论阴虚阳虚，用艾灸都会提高人体的元阴元阳，都可以治疗诸虚百损。艾灸具有防病治病的双重调节作用，《灵枢经》经文中对于灸法的治疗范围和原则有着明确的记载：“针所不为，灸之所宜；阴阳俱虚，火自当之；经陷下者，火则当之；经络坚紧，火所治之，陷下则灸之，经满络虚刺阴灸阳。”说明灸法在很早之前就在民间流传的很广泛了。我们的先人已经用这个方法治疗过阴阳俱虚的人。

?艾条的选择：我当初刚开始艾灸，买过很多艾条，有的艾条非常好，味道纯正，杂质少，很细腻。有的艾条则是很差，杂质多，根本捏不起来，燃烧过程中很容易断掉。一般艾条以陈艾为好，就是陈年的艾条，有一年陈，二年陈，三年陈，还有五年陈，一般就这几种，当然商家可能是虚假宣传，之所以买陈艾，是因为陈艾火力温和，不燥，渗透力更好，而新艾则比较冲，燃烧火力太猛，反而不如陈艾的效果好。多买几种艾条，然后多学习艾条的知识，慢慢就懂得艾条好坏差别了。我用的艾条和艾灸器具都是淘宝买的，也买过很多家，多体验多对比，就能分出艾条品质的好坏了。我们既然选择艾灸，那么尽量要买到质量上乘的艾条，这样才能保证疗效。

?烟的控制：艾灸疗法很好，就是有2点不大受欢迎，一是容易起泡，二就是烟的问题。起泡现象上面已经讲到了，对于艾烟，很多人不大适应，可能觉得有害。关于艾烟，我还专门调查过，艾烟是有一定毒性的，鉴定属于微毒。但艾烟也有药性，也有疗效，因为里面有很多杀菌的物质，比如感冒时，艾灸加上吸入些艾烟，

感冒马上就能好，抵抗力马上就上去了，以前病房也有用艾烟消毒的做法。我的建议就是，少吸入点没事。不要吸入太多，吸入太多也可能导致身体不适。如果你不喜欢艾烟，可以选择户外艾灸或者阳台艾灸，还有就是厨房排油烟机那里艾灸。

?过度艾灸：不少人觉得艾灸疗效神奇，自己通过实践也体验到了。然后就天天艾灸，恨不得自己靠艾灸能活到120岁，其实这种想法也是不对的，所谓过犹不及，艾灸过度也容易造成身体不适，比如打不起精神，身体无力等表现。如果你有慢性病，刚开始可以天天艾灸，等到基本痊愈了，就不需要天天艾灸了，定期做做保健艾灸即可。艾灸既是治疗手段，也是保健手段。在不少中医院都有艾灸室，现在不少城市有艾灸养生馆，但那里费用太贵了，不适合普通的消费群体，还不如自己买艾条在家里艾灸。我那时也犯过艾灸过度的错误，后来我发现每天艾灸反而没有隔断时间艾灸效果好，后来摸到规律后，就不每天艾灸了，一周一次艾灸，或者几周一次艾灸。我现在做保健灸，一般就几个穴位，比如足三里，合谷穴，肾俞穴，一般就这几个，以前我尝试过很多穴位，脚上的，手上的，胸腹的，大概尝试过几十个穴位，后来就定下这三个为常灸穴位，做做保健灸感觉很好。

?艾灸不当导致遗精：艾灸某些穴位是可能导致遗精的。这在很多艾灸文章里很少讲到，毕竟有些写文章的是女性，对这方面没什么体验。我个人的体验就是，晚上艾灸涌泉穴，还有小腿内侧的穴位，是很容易导致遗精的，晚上应该避免艾灸敏感穴位，否则是可能刺激晚上出现梦遗的。大家这点要多注意。

?艾灸禁忌：艾灸好，但也有很多禁忌，大家也是要多了解了解，避免盲目操作。

禁忌一：凡暴露在外的部位，如脸部、颈部、手臂等，都不要直接灸，以防形成瘢痕，影响美观。

禁忌二：皮薄、肌少、筋肉结聚处，妊娠期妇女的腰骶部、下腹部，男女的乳头、阴部、睾丸等不要施灸。另外，关节部位不要直接灸。此外，大血管处、心脏部位不要灸，眼球等也不要灸。

禁忌三：艾灸后半小时内不要用冷水洗手或洗澡，艾灸后要喝较平常多量的温开水(绝对不可喝冷水或冰水)，以助排泄器官排出体内毒素。

禁忌四：施灸时要注意思想集中，不要在施灸时分散注意力，以免艾条移动，不在穴位上。

禁忌五：要注意体位、穴位的准确性：要注意体位舒适、自然，同时要注意穴位的准确性，以保证艾灸的效果。

禁忌六：现代人的衣着不少是化纤、羽绒等质地的，很容易燃着。因此，施灸时一定要注意防止落火，尤其是用艾炷灸时更要小心，以防艾炷翻滚脱落。用艾条灸后，可将艾条点燃的一头塞入直径比艾条略大的瓶内，以利于熄灭。

禁忌七：因施灸时要暴露部分体表部位，所以在冬季要保暖，以免治了旧病又添新病。

禁忌八：要循序渐进，初次使用灸法时要注意掌握好量，先少量、小剂量，如用小艾炷，或灸的时间短一些，壮数少一些。以后再加大剂量，不要一开始就大剂量进行。

禁忌九：对于皮肤感觉迟钝者或小儿，可以用食指和中指置于施灸部位两侧，以感知施灸部位的温度，做到既不致烫伤皮肤，又能收到好的效果。

禁忌十：极度疲劳、过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳时，某些传染病、高热、昏迷、抽风期间，或身体极度衰竭、形瘦骨立时，或无自制能力的人如精神病患者等忌灸。

?艾叶泡脚：这其实就是属于足疗，艾叶泡脚很便宜，几十元能买几大包，可以泡一整年。人的脚上有60多个穴位，艾叶泡脚是有一定治疗效果的，也可以有效改善体质，我那时不仅艾叶泡脚，还买个足底按摩器放在木桶里，这样既可以泡脚又可以按摩刺激脚底穴位，一举两得。但艾叶泡脚不能多泡，大汗伤阳，多泡身体要虚掉的，也一定要控制水温，尽量避免出大汗的情况，连续出大汗，人容易全身无力，呈虚脱状。艾叶泡脚一周1-2次即可，不要求多。

总结：这季我分享了艾灸经验，希望有缘的戒友可以去尝试下，当然不要盲目

尝试，应该先做些相关的了解，看看相关书籍和讲座视频，有了一定程度的了解后，再尝试去操作。艾灸疗法用得好，可以取得神奇的效果，很多慢性疾病，特别那种经久不愈的慢性病，通过艾灸可以获得很大改善，艾灸疗法也可以改善精子质量，可以治疗不孕不育，在这方面也是有不少反馈案例的，单桂敏的39博客大家应该多看多了解，增长自己在艾灸方面的认识。

下面谈下拉筋体会：

所谓“筋长一寸，寿延十年”，年纪上去了，人就会出现筋缩的现象。

拉筋的具体原理是什么呢？

首先，十二筋经的走向与十二经络相同，故筋缩处经络也不通，不通则痛。拉筋过程中，胯部、大腿内侧、腘窝等处会有疼痛感，说明这些部位筋缩，则相应的经络不畅。拉筋使筋变柔，令脊椎上的错位得以复位，于是“骨正筋柔，气血自流”，腰膝、四肢及全身各处的痛、麻、胀等病症因此消除、减缓；

其次，拉筋可打通背部的督脉和膀胱经，这对健康具有重大意义，因为督脉是诸阳之会，元气的通道，此脉通则肾功加强，而肾乃先天之本，精气源泉，人的精力、性能力旺盛都仰赖于肾功能的强大。督脉就在脊椎上，而脊髓直通脑髓，故脊椎与脑部疾病有千丝万缕的联系。任督二脉在人体上是个循环的圈，各种功法要打通的任督二脉即是此意。膀胱经是人体最大的排毒系统，也是抵御风寒的重要屏

障，膀胱经通畅，则风寒难以入侵，内毒随时排出，肥胖、便秘、粉刺、色斑等症状自然消除、减缓。膀胱经又是脏腑的俞穴所在，即脊椎两旁膀胱经上每一个与脏腑同名的穴位，疏通膀胱经自然有利于所有的脏腑。

第三，拉筋拉软并改善了大腿内侧的肝脾肾三条经。

拉筋既是治疗，也是诊断。比如凡拉筋时膝痛而不直，则定有筋缩症，筋缩则首先说明肝经不畅，因为肝主筋，而肝经不畅脾胃也不会好，因肝属木，脾属土，木克土。如胯部、腘窝（膝盖反面）痛说明膀胱经堵塞，腰有问题。膀胱与肾互为表里，共同主水，凡膀胱不畅者肾经也不会通畅，浮肿、肥胖、尿频、糖尿病等皆与此相关。躺下后后举的手臂不能贴到凳面，则表明有肩周炎。有的人在拉筋凳上一躺，上举的腿不能伸直，下落的腿悬在空中不能落地，表明筋缩严重，不仅有腰腿痛症，可能内脏也有诸多问题。人从生到死的过程，就是个由软变硬的过程。婴儿气血最畅，故最柔，老子因此用婴儿形容柔，人长大后气血逐渐不畅，身体也因此逐渐变硬，人死则彻底成为僵尸。

我曾经向大家推荐过萧宏慈的书，萧宏慈把拉筋拍打都推荐到国外去了。有时看他的视频，稍微有些炒作的成分。但是，拉筋对改善健康的确是有效果的。拉筋方面的知识我曾经了解过不少，但那时认识不深，体验也不够。那时没有拉筋凳，我就在家多做正压腿，效果也是有一些的，但不是很明显。后来，我开始练习单盘，我才真正发现拉筋效果不虚，自从我做了艾灸后，消化功能改善很多，大便基

本能成形了，但还是不够稳定，但是练习单盘后，消化功能变得更好了。有了效果以后，我就把单盘坚持下来了。刚开始是够酸痛的，是一个痛苦难熬的过程，但慢慢适应后，咬牙坚持下去，慢慢就越来越舒服了，体质也改善不少，内分泌也调整过来了，肤质也有改善。

拉筋的话，一般都有拉筋凳，几百元一个。没条件的人，也可以选择靠在门框上拉筋。我现在拉筋只做单盘，和单盘热身的几个动作，不做腿朝上的拉筋，因为那样做稍微有些麻烦，当然有些人很喜欢那样拉筋，看个人的喜好和感觉了，拉筋并不是只有一个腿朝上的姿势。自己多了解，选择适合自己的姿势练习才是最好的。

总结：我是不反对就医的，大家有病的话应该积极治疗，我一般推荐中药调理，但是好中医难遇，如果你症状轻微，也并不一定要选择就医，坚持戒色养生即可有望痊愈。我之所以后来放弃就医吃药，因为我那时已经看过很多医生，吃过大量的药，基本对就医吃药失望了，没信心了，所以转而寻求养生功法，只有靠自己了，我曾经寻求过医生的帮助，但是效果并不好，后来我才懂得，其实痊愈的希望掌握在自己手里，三分治疗，七分养生，戒色养生才是痊愈的基础，否则边吃边漏，无有是处。我艾灸，我站桩，我拉筋，其实也是自己在给自己治疗了，说是养生功法，其实也是治疗手段，在某种程度上，甚至胜过吃药的治疗方式。我就是鲜明的例子，我不是靠吃药好的，我是靠戒色养生好的。现代医学也证明，很多病，都是生活方式病，熬夜，纵欲，久坐等不良生活习惯导致的疾病，首先必须戒掉不

良的生活习惯，然后就是积极治疗加养生之道。这样才有望痊愈。每个人的痊愈过程略有差别，有的人靠药多些，有的人靠养生功法多些，但是如果不注重戒色养生，迟早还是容易复发的。

这季推荐一本书：

《地藏经》，地藏菩萨本愿经，又称《地藏本愿经》，简称地藏经。这本书，我是推荐有佛缘的戒友看的。希望有佛缘的戒友千万不要错过。经中记载了释迦牟尼佛在忉利天宫（欲界六天的第二层天），为母亲摩耶夫人说法。佛在经中赞扬了地藏菩萨「地狱不空，誓不成佛，众生度尽，方正菩提」的宏大誓愿，并介绍了地藏菩萨在因地修行过程中的典型事例，如婆罗门女、光目女救度母亲的故事。我当初学佛看过地藏经的动画片，也看过地狱变相图，不过那时阅历尚浅，信根不深。后来通过不断学佛有了一定阅历后，信根也随之深厚起来，回头再看地藏经，才感叹这本经书的力量之大，地藏经就是佛门的孝经，真的是大孝之经。有学佛意愿的戒友不容错过此经。另外，我推荐大家可以多看看华藏光明的地藏经动画片，做得非常好。我都下载放在手机里了，可以时常看看，学佛是要多熏陶的，希望各位师兄能够在修行路上勇猛精进！南无地藏王菩萨！

【第四十九季】A级精子、关于建立正确的性观念

前言：

关于洗脑一词，不少戒友看到洗脑可能觉得这个词不好，貌似是贬义词，比如传销洗脑。其实这个词是个中义词，可以用作褒义词，也可用于贬义词。中国现在100个人当中，几乎100个都被无害论洗过脑，只是他们自己不知道，还以为无害论是对的。无害论在杂志，网络上很泛滥，看无害论就会被无害论洗脑。就像广告每天播放几十遍，也是在给观众洗脑。我们既然来到戒色吧，知道了撸管的真相，就要不断用戒色文章给自己洗脑，净化自己的思想意识，通过学习不断提高自己的觉悟，这样才能最终降伏心魔，同时要把无害论彻底从大脑中去除。特别是新人，一定要禁看无害论，因为新人思想误区很多，觉悟尚低，没有分辨能力，新人只要一看无害论，戒色立场马上就会产生动摇。

洗脑分好的洗脑和坏的洗脑。传销就是坏的洗脑，是在害你。而戒色文章的灌输，则是好的洗脑，是在救你。著名中医李可也说到过洗脑一词，他也用作褒义词，比如他说“对老中青三代中医，特别是受西化影响较深的现代中医，更要彻底洗脑，以不辜负中医复兴大业的使命！”所以，大家不要误会洗脑一词，以为洗脑不好，其实生活中到处可见洗脑现象。好的洗脑是在拯救我们，而不是害我们。这点一定要是非分明。洗脑就像洗脏衣服，一定要反复灌输戒色文章，才能达到净化思想意识的效果。同时，我们要看到自己的进步，比如，你原来一天有50个意淫念

头，而现在通过学习，你的意淫念头减少至10个以内，这就是进步，再通过不断学习，真正做到念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。这个断意淫的功夫有了，戒色层次就上去了。过了意淫关，就成功了一半。大家不用忌讳洗脑，你可以说洗脑，你也可以说净化思想意识，这是一种意思的两种表达，其实就是一种意思。比如去坐牢，监狱里是说好好改造思想，其实也是洗脑。洗脑有好几种说法，但意思其实就是一个，那就是净化你的思想意识，改造你的思想意识。戒色洗脑，就是洗去色垢，就是洗白，让心回归纯净态。

关于运动量的把握，有好几位戒友问到了运动量应该如何把握，因为他们了解到大汗伤阳，汗者，精气也。他们害怕自己出大汗不利于身体的恢复。出汗其实是把双刃剑，运动出汗会耗损一部分精气，同时，身体的毒素也会通过汗液排出体外，另外，心肺功能和肌肉都得到了锻炼。打个比方，就像你开车从A地到B地，你通过开车到达了目的地，但同时，汽油也耗损了一部分。这个原理和锻炼的原理是一样的，锻炼出汗耗损一部分精气，但身体得到了相应的锻炼。积极锻炼是必须的，动则生阳，静则生阴，一直不动也不符合养生之道，关键是如何动，如何把握运动量。大家看猎豹的动和乌龟的动，猎豹是出大汗的动，寿命不长，但乌龟也动，但它动得很缓慢，这样动，身体既得到了锻炼，也不至于受伤。

我们锻炼要把握度，这个度是要灵活把握的，不是死的。因为每个人体质和体能情况都不同，我教给大家的方法就是，仔细观察锻炼后自己身体的反应，如果锻炼后，身体恢复比较快，没有任何不适的感觉，第二天精力充沛，那说明这个度还

是比较合适的，如果你锻炼后，感觉很累，难以恢复过来，那就说明要调整了。就像一些运动队的做法，一旦运动员进入运动疲劳期，身体感觉很疲劳，训练强度跟不上，这时候教练是要做调整的，要么就是调低训练量，要么就是加强恢复，比如做按摩，做理疗，还有就是加强营养等。大汗伤阳，是医理，是没有错的，关键就是你是否伤得起，就像你有5000元，花掉500，根本不算什么，但是如果你只有1000元，花掉500，那就只剩一半了。如果你身体感觉很好，适量出点汗，是没有问题的。如果你身体很虚，锻炼后身体感觉很不好，难以恢复，这时候就要注意静养了，可以改为散步，或者养生功法，比如八段锦，六字诀等。先静养一段时间，等身体恢复差不多了，再慢慢加大运动量。有句话叫百练不如一走，运动方式和运动量的把握，是深有讲究的，我们锻炼不要一味求多，关键是适合自己，如果搞得每天都大汗，时间长了，是不利于身体健康的。就像很多职业运动员，普遍存在运动过度的问题，退役后已经一身伤病了，身体可能还没普通人好。

【飞翔大哥，我是个新人，戒色一共八次，都失败了，上次戒色天数最多47天，最后因为无意中看了黄，破了，回首八次破戒，发现自己都是看了黄，也就是看黄必破，这次破了之后，心里难过后悔，有一中想死的冲动，为什么我总是突破不了，心里郁闷，纠结，彷徨，是因为我的毅力真的那么脆弱吗？？我真心希望大哥给我一条明路，跪求】

答：不要想自杀的事情，刚开始都是屡戒屡破的，破戒不可怕，关键是要不断学习提高觉悟，你还是新人，千万不要强戒，一定要多学习提高觉悟。多总结经验

教训。不是靠毅力就行的。切记！

附评：失败很正常，从失败中总结经验教训，这样下次才能戒得更好。失败是一种打击，让弱者更弱，让强者更强，因为强者懂得从失败中汲取经验教训。就像怀特兄弟发明飞机一样，在飞机上天前，他们不知失败过多少次，而他们并不气馁，而是不断总结经验教训，不断改进，最后他们成功了。怀特兄弟发明飞机时第一次试飞的路程比一架波音747飞机的机翼还短，但最后他们成功了，成功源自坚持，成功源自不断学习，不断改进。

【飞翔哥，我现在感觉非常痛苦和绝望，我15天遗了一次，过了4天又遗了一次，后面3天晚上连续遗精，现在感觉人很丑，人状态非常不好，我功也做了，为什么还是遗精，为此，我还不穿内裤和裤子 不盖被子，防止jj摩擦，并且我包皮也弄下来了，为毛还是遗精？】

答：导致遗精的因素很多，你要学会自己分析。控遗那季你可以看看。第一次遗精后，伤了固摄能力，就容易出现连续遗精。所以在第一次遗精后要格外警惕和小心才是。固肾功要做到位，吉祥卧要固定姿势，其他导致遗精的诸多因素也要学会避免。加油！

附评：频遗问题是绝大多数戒友要过的一关，过了这关，身体恢复才有基础，才能更好地恢复，如果无法克服频遗，身体就万难恢复了。所以，关于遗精问题我写过好几季，就是希望帮助大家能控制住遗精频率，控遗成功了，恢复就有地基

了，否则这样连漏，即使铁人也会腿软。第一次遗精后，固摄能力就会下降，就会出现连续遗精的现象，就像水龙头没关紧，就会出现连漏。要关紧，一方面要把固肾功做到位，另外，就是吉祥卧固定睡姿。吉祥卧固定睡姿，真是五花八门，各出奇招，有在床上放箱子的，有绑凳子的，还有就是拿绳子套住大腿和脖子。大家真的都是遗怕了，一遗精，精气神就下降，腿软无力都会出现，其他症状也可能出现反复，所以控遗是恢复的重中之重。

【老师现在要多强调“功贵其久，法贵其专”，您现在介绍的养生疗法越来越多，我之前就掉入一个误区，就是每次老师介绍一个养生功法，然后就去练，觉得没有收到良好的效果，过段时间，您再介绍一个说这个好，然后又尝试这个，依次换下去...最后练杂了，反而收效不佳，殊不知，养生功法都是慢功夫，功到方能成！所以选择自己喜欢感兴趣的一两种坚持练习即可！

】

附评：这是净心者的建议。我觉得他说得很好。养生功法是很多的，我曾经看过一个戒友，一天要练十几种，但养生功法贵在精专，做1-3种左右即可。关键是找对感觉，持之以恒，可以把每天都要做的放第一位，比如站桩和打坐，其他养生功法可以灵活安排。比如树疗，可以一周做2-3次。艾灸一周1-3次，固肾功每天睡前练习。其他养生功法也很多，八段锦，六字诀，拉筋，叩齿，鸣天鼓，穴位按摩，经络拍打，耳朵按摩，易筋经，太极拳，转手腕，摩腹，搓腰眼等。可以根据自己

的时间来灵活安排，主项要确定，就是每天必练的。辅项可以轮流安排，抓住主要的，次要的可以灵活安排。不需要每个都练，抓住最主要的，最适合你的作为专项来练习，就像运动员的专项一样，有的攻100米，有的专攻1500米。关键是适合你的养生功法，要持久练习，找对感觉坚持下去。

【翔老师，急救！！！脱发还有没有救了，手淫11年，小半年前开始严重脱发，现在才20多岁啊看着不断掉的头发，真想去死了】

答：脱发恢复比较慢，恢复是以年计的。好好坚持戒色养生，是有望改善的，加油！你还年轻，赶紧戒了，否则将来真的可能会秃顶的。

附评：脱发戒友是比较苦恼的，如果脱发很严重，还会导致自卑，甚至引起恐慌情绪，害怕自己秃顶，特别是年纪轻轻就秃顶，那是多大的尴尬啊。脱发恢复也比较慢，急不来，只能好好坚持戒色养生，肾气一定要养足，发为肾之华，头发恢复是一个缓慢的过程，各方面都要做好，控遗，养生，包括食疗。据我亲身体验和研究，脱发的规律也是走临界点的，有的戒友手淫十年没事，但是一直在恶性积累，就是他自己不知道，还以为没事，当手淫到第11年时，恶果就显现了，过了临界点，要扭转局势就很慢了，所以脱发重在预防，防患于未然。等到真的严重脱发了，只能慢慢恢复。补充一点，脱发后想死的特别多，脱发对外貌和自信是一种残酷的打击。

【楼主我们真心有想戒掉 道理我也明白 可真心就戒不掉 我还有20天就高考了

可最近复习本来就很累 我还打飞机这几天更严重了 我原来每周就1.2回 可不知道最近怎么了 几乎一天一回了 而且感觉白天好疲惫 楼主有没有什么好方法帮我戒掉我确实毅力不足】

答：压力大，属于压力破戒。道理你都懂，但你懂得不够深刻，还是要多学习提高觉悟才是，觉悟降伏心魔，之所以会破戒，还是觉悟尚低，面对心魔，手无缚鸡之力，只有失败破戒。所以学习才是戒色的王道。你也快高考了，不要想太多，好好备战高考才是。加油！不是毅力的问题，关键是学习。

附评：人生有中考，高考，戒色则是魔考，关于魔考我还专门写过一季，心魔出题，你能答对吗？答不对的结果就是破戒，心魔就是主考官。这位戒友也还是没掌握正确的戒色方法，还以为是自己毅力不行，其实之所以戒不掉，还是自己觉悟不行，还需要努力学习提高觉悟才是。关于毅力，我打个比方，比如我给你一部汽车，你没学过开车，然后你去开车，甚至无法启动，然后你跑下来对我说一句：我毅力不行。这不可笑吗？关键是要学会开车，而不是单凭毅力就行的。我们戒色也是如此，不学习就靠毅力强戒，这怎么能成功呢？所以学习提高觉悟才是戒色的正道。不学习的强戒，注定失败。而且学习是一个连续的过程，因为提高觉悟是一个连续的过程，就像你不可能在2天内就学完高中三年的数学，千万不要看了一二篇戒色文章，就以为自己懂了，那即使懂，也是懂得很肤浅，还不够深刻，一定要不断学习戒色文章，多做笔记，像面对高考一样去面对魔考。

【飞翔老师，怎么才能克制住梦撸啊？!我现在每天都看着大量戒色文章，每天做着很多笔记，但心瘾总是很重，明明自己一身症状，被手淫害的那么惨，可仍旧像着了魔一般，碰到诱惑忍不住多看两眼再关掉。白天就这么勉强克制住自己。一到晚上就对心魔就有种无力感，得抑郁症后睡眠质量一直很差，梦多睡得不踏实，天气又热，一到后半夜半睡半醒我总会习惯做撸管的动作，有时候能惊醒就躲过一劫，我担心这么下去迟早会破戒，最近三天都出现这种状况，我快被自己的潜意识给害死了，求飞翔哥帮帮忙吧!】

答：嗯，好好忏悔下，好好下决心去戒。心瘾重的话，每天忏悔是必须的，发自内心的真诚忏悔改错。然后加大学习戒色文章的力度，反复输入正能量，即可净化潜意识。你现在是偷心不死，还想着要去看，一定要克服这种举动，加油！要做到视而不见，不动如山。好好修炼。

附评：刚开始戒色，觉悟尚浅，没有定力。一看到诱惑，就身不由己。而且潜意识黄毒太多，半梦半醒时很容易下意识去撸管，根本无法自控，出现这种情况，就是要加大洗脑力度，不断输入正能量来净化思想意识，这样梦撸就会消失。不少戒友，撸管动作已经养成习惯了，有事没事就喜欢往裤裆里摸，一定要改正这种举动，除了小便和洗澡清洁，其他情况尽量不要去接触JJ。另外，就是一定要多忏悔，信佛的戒友对佛像忏悔，不信佛的戒友自己对自己忏悔，多忏悔是可以影响到潜意识的，临睡前最好也能在心里忏悔下。

【飞翔哥，我为什么总是坚持到后来就没有开始的动力了呢，心魔一来我就忍不住了，尤其是在60多天的时候，我也在学习戒色知识，也知道总总恶果，可是就是没有最开始的那股劲了怎么办？】

答：很正常，戒色厌倦期来了，我以前文章有讲到的，出现戒色厌倦期的情况很常见，但一定要注意自己调整心态，养成良好的学习习惯，不要单纯靠热情去戒色，应该靠更持久的理智去戒色，让觉悟不断提高，多复习戒色笔记本。慢慢就会渡过戒色厌倦期，会戒得更稳定的。加油！

附评：戒色厌倦期，我也经历过，但我已经养成了良好的学习习惯，即使出现厌倦情绪也不怕，感觉厌倦时，就少看些戒色文章，做一个调整。等状态好时，继续再接再励！戒色就像打仗，时间拖久了，军队的士气就会下降乃至低落，这时长官就会激励自己的士兵，我们也要学会激励自己，让自己重新充满干劲，不要三天打鱼两天晒网，我们要学会细水长流，坚持每一天，不要连续看3天戒色文章，然后接下去的10天都不看，这样是不行的，我们宁愿每天少看些，但不要中断。戒色笔记本是必须要有的，时常复习戒色笔记本，温故而知新，这也是必须的。只要能不断坚持下去，不成功也很难。关键在于坚持！戒色也像爬山，每天爬一点，不要中断，而不是一下冲很猛，然后在半山腰就不动了。龟兔赛跑，多学学乌龟！

【飞翔，我觉得你的戒色加养生加锻炼身体练功法只能给那些伤身伤的浅的，人体自愈的能力是有限的，我们大多数吧友都伤的太重了，超过了限度，那些方法

只能辅助恢复，最好还是要去看医生！】

答：这你就有所不知了，我当初伤得很重，吃药已经不管用了，吃药已经耐药了。到那种情况，我才选择停药，靠养生来恢复。我不反对就医吃药，该治疗的应该积极治疗，养生也格外重要，三分治疗，七分养生。有些养生方法的治疗效果不亚于吃药，比如艾灸就治好了很多久治不愈的慢性病。加油！

附评：有些戒友看我推荐了不少养生功法，就觉得不要吃药了，这种理解也是不对的。我在很多答疑中都建议要积极就医治疗的，从来没说过不要看医生。养生功法是身体恢复的一种手段或者方法，看病吃药也是一种方法，如果你症状严重而且持续，是应该积极就医治疗的，我那时是对医院和吃药失望后，才转而钻研养生功法，我是没靠药，我是靠养生功法痊愈的。让身体恢复的方法有很多种，我们绝对不要轻视养生功法，而只重视吃药。即使你吃药治疗，也是要注重养生之道的，毕竟三分治疗，七分养生。养生功法也不仅仅是保养身体，其实也是一种治疗手段，不少人有慢性病，吃药效果很有限，但通过太极拳或者站桩等养生功法，却得到了极大的改善，比吃药效果还好。再比如我的鼻炎问题，三次手术加激光治疗都不行，但通过艾灸疗法，我鼻炎大大好转了，基本很少犯了。吃药治疗是一种选择，该治疗的应该积极治疗，但希望大家不要依赖上药物，一方面有副作用，特别是西药，另外就是吃多了会耐药的，吃久了效果就不好了。

【戒色吧也是个大染缸 林子大了什么鸟都有 里面有想动心思赚戒友钱的人 有

自己戒的不好来打击别人积极性的人 有搞迷信发表邪知邪见的人 有冒充戒色成功误导大家的人 有没有医学知识胡乱给人指导的人。希望飞翔哥和吧主们引起重视。】

附评：戒色吧现在迅猛发展，的确是林子大了什么鸟都有，不过大染缸还不至于，毕竟整体发展还是好的，并不是要把你染黑染坏。发广告赚钱的时常会出现，吧务也已经打击过多次，大家如果发现此类现象，应该马上告知吧务，对发广告的进行删帖封号，戒色吧走的是纯公益路线，不会允许广告的存在。戒得不好，特别是破戒后，反过来拉人下水的人也是很多的，这就是自私狭隘的心理在作祟，心想我戒不了，也不让你们好好戒，死也要拉个垫背的，这就是人性的阴暗面之一，希望此类戒友早日悔悟，不要害人害己。

关于迷信问题。佛教一般分正信与迷信。末法时代，搞迷信的的确很多。没有正知正见，专门搞鬼神之类。这就属于迷信了。正信佛教是没有问题的，我们信佛一定要建立正知正见，这是非常重要的，多看大师的开示，多看佛教经典。如果按佛教来讲，鬼是存在的，但专门搞鬼神就不对了，拿鬼来吓唬戒友，也不大好。有些戒友会觉得佛教都是迷信，这也是偏见，他们把科学与宗教对立起来，这种想法是有偏颇的。

如果有任何能够应付现代科学需求的宗教，那必定是佛教。——爱因斯坦

没有宗教的科学是跛子，没有科学的宗教是瞎子。——爱因斯坦

人死之后，决非悉归消灭，人死之后，有神识存在。——牛顿

释迦牟尼佛真是大哲，我平常对人生有许多难以解答的问题，他居然早已明白地启示了。——鲁迅

很多伟人，很多科学家都是有信仰之人。当然我们戒色，完全是信仰自由，不会强迫你信佛或者信耶稣等。戒色吧也不会变成佛教吧，你不信佛，可以从专业戒色和传统文化，还有中医养生这几个方面来戒色。是否信仰宗教，完全看自己的缘分，有缘者信之。对于拿鬼神吓唬戒友的行为，吧务会干涉的，尽量避免此类情况的出现。

还有一些戒友自己尚未完全降伏心魔，自己还在摸着石头过河。他也冒充戒色成功，这种行为也许可以忽悠到新人，但是骗不了自己，是否成功自己心里有数。如果你用不成功的那套理论来指导别人，那只会害了别人。就像给别人指错路一样。所以，我们应该保持实事求是的做事风格，成功了就是成功了，没成功就谦虚点。当然，成功了更要谦虚，不能觉得自己成功了就牛逼了，所谓骄兵必败，一骄傲就容易放松警惕而破戒。另外，乱指导的现象还是很多的，资深戒友通过不断学习，具备了一定的正知正见，一般不会出现乱指导的问题。乱指导的问题，主要是一些新人，看了几篇戒色文章，就开始自以为是，其实自己尚且还有很多思想误区，然后就开始瞎指导。比如，纵欲对女性无害，反而有益。这种论点完全是错误的，彭鑫博士也专门讲到了女性纵欲的危害，也会得各类妇科炎症，也会影响容貌

的。纵欲危害，男女都一样的，都伤肾的。对于戒色新人，我建议你们把精品分类的文章多看几遍，很多问题里面都能找到答案，如果你想提问，应该听取资深戒友的建议，这样比较靠谱些。戒色要成功，必须要有正知正见，如果你对戒色的各类问题认识不深刻不正确，那就很难戒掉了。

下面步入正题：

这季就A级精子和关于建立正确的性观念和大家做一个分享，具体如下：

人有三六九等，品质有好有坏，而精子也是如此，精子质量也有好坏之分。一般分为a级，b级，c级，d级这四个等级，a级活力最好，质量最高，特点就是快速向前运动，b级慢速向前运动，c级非向前运动，d级不动。还有诸如缺陷精子或者畸形精子等。精液常规检查中，时常可以见到一些病人的精子有半数以上是畸形的，如圆锥形头、双头、双尾、尾卷曲等，这就叫畸形精子症。精子畸形率的增高，往往间接反映了睾丸生精功能的障碍，也必然影响到精子的活力和受精能力。

【A级精子】：a级精子是指精液参数中快速直线向前运动的精子，若连续两次检测A级精子小于25%，那么就属于弱精症了，自然受孕的机会是非常低的。但是弱精症都是有原因的，如生殖道的炎症、前列腺炎，精索静脉曲张、睾丸先天发育受阻、精液量少、染色体异常、体内产生抗精子抗体等。

先上2个真实案例：

案例一：【大夫，您好。爱人于2010年怀孕后有胎芽无胎心3个月后流产，2011年怀孕后两个月检查没有孕囊，说是生化妊娠。我今年31岁，因爱人流产后查出我的精液质量不高。B超显示左侧有精索静脉曲张，右侧有精索鞘膜积液，为改善精液质量，在地级市人民医院做手术，现在手术已经五个多月了，身体没有不适症状。术后三个月时复查精索静脉内径正常、无返流。睾丸、附睾、精囊腺等都正常。但复查精液效果不理想，除畸形率有所降低外，弱精症状改善不明显。】

2012.5.11我又去市人民医院做了下精液检查。结果如下：

1、精液量2做爱；液化时间：20分钟完全液化；酸碱度7.4；颜色：灰白；黏稠度：适中。

2、动态分析报告

精子分类 被检精子个数 精子密度106 /做爱 精子总数106 百分率%

合计 831个 332.8 665.29 100%

a级 26个 10.42 20.83 3.13%

B级 183 7.31 146.62 22.02%

C级 152 60.89 121.78 18.29%

D级 470 188.28 376.56 56.56%

A加b级精子 209 83.72 167.45 25.15%

A加b加c精子 361 144.61 289.23 43.44%（活动率）

3、精子形态学分析报告

计数精子数：200个

正常精子数：44个，占22%

缺陷精子数：156个，占78%

头部缺陷精子数：152个占76%

颈部和中端缺陷精子数：4个占2%

尾部缺陷精子数：16个占8%。

精子正常形态参考值：>4%

案例二：【今天取了老公的精液检查报告。有几项结果如下： 液化时间 16分钟 PH 7.5 存活率 79% 运动分析：A级（快速向前运动）25.15% B级（慢速向前运动）20.76% C级（非向前运动）21.78% D级（不动）32.31% 畸形精子 80% 因为今天没有专科医生值班，要下周一才能请医生看。看了这个结果很着急，怎么畸形率那么高啊？老公是大学老师，平时不喜欢运动，经常一整天都坐在电脑前，尤其是这个寒假。另外他不喝酒，但每天要抽几支烟。是不是由于他不运动和抽烟造成的？有什么好的办法可以提高精子质量呢？ 】

再看一则新闻：

中国男性精液质量下降。

新快报讯据《羊城晚报》报道，国家人口和计划生育委员会的一项研究数据显示，中国男性精液质量正以每年1%的速度下降，成年男性每次射精的精子数量，已从上世纪五六十年代的1亿多个，下降到六七千万个；与此同时，男性的精子质量也在不断下降。为此，通用的医学教科书也要作出修改。中山大学附属第二医院妇产科主任杨冬梓告诉记者：“我读大学时，医学教科书使用的是上世纪80年代的标准：人类精子数的正常值为4000万个/毫升，现在这一正常值已被修改到2000万个/毫升。”

日前发布的《2012年中国男性精子质量调查白皮书》指出，我国男性精液质量以每年1%的速度下降，男性不育患者中有两成为精液质量差导致。中南医院泌尿男

科教授郑新民介绍，该院生殖医学中心曾以老鼠为研究对象，发现手机电磁辐射可以引起老鼠睾丸生殖细胞的损伤，并可阻碍生精细胞（尤其是精子）的能量代谢而产生生殖毒性。郑新民指出，除了家用电器、手机、电脑等产生的电磁辐射，环境污染、噪音、过度泡温泉、生活没有规律、工作压力大等也都是导致男性精子质量下降的重要原因。

江苏男性精子质量低于全国水平，与50年前相比，江苏男性精子密度下降了40％以上。这是江苏省首个精子库近日披露的最新数据，该库成立一年来，采集的精子86%质量不合格。

“志愿者中绝大多数人都因精子质量不过关被淘汰。”600多名志愿者中，在校大学生占到90％，另外10％以白领阶层为主。从以往的初筛结果看，男性精子质量在逐年下降，尤其是年轻一代正在受到环境污染等各种因素的影响。上世纪80年代，江苏10个捐精者中有7-8人合格，到90年代只达半数，而目前更是降到了14%左右。“虽然如此，达不到初筛结果的男性同样也具备生育能力，只不过精子质量比较低。”精子库负责人说。

总结分析：

这则新闻总结了很多导致精子质量下降的原因，但是没有提到纵欲会导致精子质量下降，现代社会邪淫严重泛滥，纵欲这个因素是不容忽视的。我国传统中医科学很早就认识到了纵欲对精子是会产生不良影响的，纵欲会导致精薄无力，是会导

致精液质量下降的。其实西医也已经证实了，因为撸管是会导致前列腺炎和精索的，这两种疾病都会影响到精子质量。记得有些戒友去做精子质量检查，有的直接就显示不孕不育了，有的虽然还有生育功能，但是畸形精子不少，这样还是会影响到优生优育的。80年代时，人的思想观念相对传统保守，那时看A片警察要抓人的，属于犯法行为。那时能看到一部A片，那是相当困难的，不是随随便便就能看到的。现在就完全不同了，简直就是黑暗邪淫时代，到处充斥着黄毒，防不胜防。有人则说现在是一个“鸡化”的年代，说得有点道理，的确很黄很暴露。

这一代的年轻人，“性福”了，但也惨烈了， 因为撸管是伤肾的，也伤生育功能，伤五脏，肾为五脏之根，把根给伤了，能不病吗？肾虚百病丛生，绝非耸人听闻。可惜，现在的年轻一代不知道，不懂啊。盲目愚痴地撸管，还以为自己很牛逼，其实真是自己害自己而不自知，等到症状缠身就悔大了。因为80年代相对保守，也没电脑手机，那时男人的精子质量就相对较高，而现在就下降很多了。电磁辐射是一个原因，但撸管纵欲绝对脱不了干系。人的生育功能和肾气是密切相关的，而撸管伤肾很厉害，势必就会影响到精子质量，精子质量下降是必然的。事实表明，坚持戒色养生，积极锻炼，精子质量是会改善很多的。

说到精子质量差，我身边一个朋友就是明证，他这十几年一直在撸管，搞得满头白发，身形猥琐，一看就没有精气神，缺少正能量。后来他结婚了，老婆是怀孕了，但每次怀孕到几个月马上就不行了，一检查就是有问题了，必须流产掉。虽然他没有明说，但我想肯定就像第一个案例一样，【怀孕后有胎芽无胎心3个月后流

产，2011年怀孕后两个月检查没有孕囊】。精子质量不好，就像种子不好一样，土壤再肥沃，但你种子差劲，那也是不行的，即使成功受孕分娩，将来孩子体质也可能很不好，容易生病。

中国的年轻一代，在性方面是被误导的，无害论害惨了中国的年轻一代，在性教育方面也是缺失的，学校里面没有正确系统的性教育，所谓的性学家，则是在捡国外的垃圾过时理论。那些理论根本就是错误的，是为了迎合性解放而编造出来的歪理邪说。很多年轻人没有任何分辨力，都是盲目撸管，什么都不懂，就像一个人不知道前面是雷区，无知者无畏，看到里面有诱惑，就不顾一切往里冲，结果就悲剧了。就像飞蛾扑火，最后搞得一身的症状，性功能也废掉了，早泄阳痿的戒友太多太多，每天都有类似帖子。所谓适度撸管，根本就是扯淡，上瘾后再谈适度是荒谬的。撸管就是一个不折不扣的雷区，里面到处埋着症状地雷，可惜年轻人不知道啊，不懂啊，迟早要为他们的无知付出惨重的代价。

一种理论可以害惨很多人，那就是无害论。

一种理论可以拯救无数人，那就是有害论。

有害论是绝对的真理，

是无数前辈泣血的经验教训，

也是无数中医用心良苦的忠告。

我们坚持戒色养生，其实就是在强国强种了，戒色绝不仅仅是个人的事情，也关乎将来国家的命运。精子就是种子，是要制造中国的下一代的，精子质量差劲，势必就会影响到下一代的体质乃至脑力。现在中国男人的精子质量相对于80年代时，已经下降太多太多，主要就是邪淫泛滥、电磁辐射、饮食污染等原因导致的，邪淫泛滥是绝对脱不了干系的，邪淫伤肾也是最直接最狠的方式。我们戒色养生，对于改善精子质量是有积极意义的，是对自己负责，也是对自己的后代负责。大家想想，上世纪80年代，江苏10个捐精者中有7-8人合格，到90年代只达半数，而目前更是降到了14%左右。精子质量下降幅度是如此之大，难道不值得我们警醒吗？AV邪淫文化的侵略，是绝对险恶的阴谋，用邪淫文化腐蚀中国的年轻一代，让我们一代不如一代，到最后又重新变成了东亚病夫，又沦落到被其他国家蹂躏的地步。这绝非危言耸听，邪淫文化如此泛滥下去，精子质量弄不好还会进一步下降，到时生产出来的年轻一代，体质脑力也会更差，真的会一代不如一代。

关于优生优育，印光大师这段话非常好，推荐给大家：

夫天生男女，圣人法天立则，令男女居室，以为人伦之最大者。以上关风化，下承宗祧。岂为人日图快乐，而常以欲事为事乎。贪欲之人，其精簿而无力，如耗种不能生芽，故难生。即生，多多皆未成人而夭。即幸而不夭，亦必单弱柔懦，无大树立。若能保养精神，节欲半年，待其妇天癸发后，择良宵吉期，相与一交，决

定受孕。从此永断欲事，则所生之子，不但性行贞良，欲念轻薄。而且体质庞厚，无诸胎毒痘疹疾病等患。天癸，即经水也。经水尽后方受孕，余时多不受孕。经水未尽，断不可交。交则妇即受病成带，勿望受孕矣。人之大伦之事，岂可恶日恶时而行，故须择良宵也。（印光大师）

中医也讲到了优生优育，下面是《秘种子金丹》摘录，名医叶天士著。秘种子金丹对于优生优育很有指导意义，不仅针对生育，其实也讲到了养生之道保精之道。

【种子总论】

生人之道，始于求子。而求子之法，不越乎男养精、女养血两大关键。

【种子脉诀】

求子之脉，专责于尺。右尺偏旺，火动好色；左尺偏旺，阴虚非福。惟沉滑匀易为生息。微涩精清，兼迟冷极；若见微懦，入房无力；女不好生，亦尺脉涩。

无论老少强弱，俱要神足，神足全凭寡欲，寡欲则不妄交合，积气储精，待时而动，一举而成。盖少年生子多有羸弱者，欲勤而精薄也；老年生子反多强壮者，欲少而精全也。又交接时，不可大肆出入，密密揉之可也。若大肆出入，胎风自不能免矣。故年老人得子，多不受风者，为不能大肆出入故也。又受胎后切不可再与

之交，一恐伤胎暗产，一恐生子胎毒为患也。是男子必先自治，而后及妇人则几矣。

【种子必先养精】

种子之法，男子必先养精，女子必先养血。今人之无子者，往往勤于色欲。岂知施泄无度，阳精必薄；纵欲适情，真气乃伤。妄欲得子，其能孕乎？夫男主乎施，女主乎受，一施一受，胎孕乃成。今所施者，全非先天浓郁之气，不过后天渣滓之物，纵使阴受可化，而实乏阳施之用矣。故求嗣者，毋伤于思虑，毋耗其心神，毋意驰于外而内虚，毋志伤于内而外驳，毋以酒为色媒，毋以药而助火。清心寡欲，安神惜精，静气日久，气足神完，依时而动，其一点先天之真精生气，勃然随阳之痿而溢出，自万举而万当矣。《内经》云：阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。老子曰：必清必静，毋摇尔精。《人镜经》曰：精气盛则生二男。盖谓此也。

【养精须寡欲】

种子之法，古人言之不少，如《广嗣诀》以经期方止，子宫正开，宜及时布种；《道藏经》以月信止后，单日属阳成男，偶日属阴成女；李东垣以经断一二日感者成男，四五日感者成女；朱丹溪以受气于左子宫为男，受气于右子宫为女；《圣济经》以左动成男，右动成女；《褚氏遗书》以血裹精成男，精裹血成女。诸说纷纷，各成其是，而终无十全之效。所谓效获十全者，寡欲是也。寡欲则不妄交

合，聚精会神，待时而动，亦何求而不得欤？然寡欲必先清心，心主血而藏神，心有所动，神即外驰，外虽未泄，精已离宫，即肾气亦随之而内乱，轻则梦遗、淋浊，重则杨梅、结毒。即幸而获免，其于交会之际，毫无静一清宁之真气，所泄之物，尽是腐浊而已，安能化育成胎哉？心为一身之主，诚能扫尽邪思，兼用静工存养，无令火动，俟阳精充实，依时而合，一举而成。是以寡欲则神完，不惟多子，抑亦多寿。

【养精须节劳】

夫精成于血，不独房劳损吾之精，凡日用事物之间，其伤吾精者甚多：如目劳于视，则血以视耗；耳劳于听，则血以听耗；心劳于思，则血以思耗。吾随时而节之，而血得其养而与日俱积矣。

【养精须息怒】

肾主闭藏，肝主疏泄，二脏皆有相火，而其系上属于心。心，君火也。怒则伤肝而相火动，动则疏泄者用事，而闭藏者不得其职，虽不交合，亦暗流而潜耗矣。

【养精须戒酒】

饮食之类，人之脏腑，各有所宜，似不必过为拘执，惟酒为不宜。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，胎元不固；精多湿热，则他日痘疹、惊风、脾败之患，率已基于此矣。故求嗣者必严戒之，与其多饮，不如少饮；与其少饮，犹不如不饮，此胎元之大机也。若醉后入房，精荡而随薄矣。

【养精须慎味】

经曰：精不足者，补之以味。然肥浓之味，不能生精；惟淡薄之味，乃能补精耳。夫万物皆有真味，调和胜则真味失，不论荤素，蒸煮得法，自有一种冲和恬淡之气，食之自能养精。盖食物甚多，惟五谷为得五味之正。故煮粥饭熟后，上面有厚汁融成一团者，皆米之精液所聚也，食之骤能生精，试之有效。人能行是数者，非特为求嗣之良方，亦可为摄生之妙术矣。

【男有三至】

男女未交之时，男有三至者，谓：阳道奋昂而振者，肝气至也；壮大而热者，心气至也；坚劲而久者，肾气至也。三至俱足，女心之所悦也。若痿而不举，肝气未至也，肝气未至而强合，则伤其筋，其精流滴而不射矣；壮而不热者，心气未至也，心气未至而强合，则伤其血，其精清冷而不暖矣；坚而不久者，肾气未至也，肾气未至而强合，则伤其骨，其精不出，虽出亦少矣。求嗣者，所贵寡欲清心，以养肝心肾之气也。

【交合避忌】

男女交合，古法当避丙丁日及弦晦日、朔望日。然为艰嗣者计，似可不拘，若大风、大雨、大雷、大雾、严寒、酷暑以及天地晦冥、日月薄蚀、虹霓地震之际，此天地之震怒，四时不正之气，犯则损男百倍，令女多病，纵然有子，亦必癫痴、顽愚、喑哑、聋聩、挛跛、盲眇、多病症、短寿、不孝不仁，此其宜避忌者一也。又日月星光之下，庙宇佛寺之中，井灶圊厕之侧，冢墓户枢之傍，以及沉阴危险之地，皆不可犯，此其宜避忌者二也。夫交合知避，则有福德大智善神降宅胎中，乃令性行和顺，家道日隆，非惟少疾，亦必聪明俊秀而多寿；若不避忌，则愚痴奸诡恶人来宅胎中，乃令性行凶险，家道日消，非惟残疾，亦必飞灾横祸。而天枉祸福之应，验如影响，可不慎欤？

下面谈下关于建立正确的性观念：

中国的改革开放，是为了吸收学习别的国家的长处和优点，是要取其精华去其糟粕，而不是把自己的传统文化丢掉，一味崇洋媚外。改革开放，好的坏的一起都进来了，一时分不清什么是好什么是坏，其中纵欲享乐思想和性解放思想也一起飘进中国，似乎中国人被性压抑了几千年，是该好好放纵享受一下，于是很多人开始提倡性解放和性开放。把老祖宗那套保守思想认作是封建压抑人性的专制，诚然，封建王朝固然有很多压抑人性摧残人性的地方，比如裹小脚，太监等。但老祖宗对性的保守态度并没有错，不说古代，就是上世纪70年代和80年代，那时对性的态度还是很保守很谨慎的，并不像现在一夜情满天飞，敢问现在大学毕业时还有处女吗？处女要到高中找，现在高中也淫乱了，那要到初中找，整个社会都淫乱了，AV

文化盛行，崇拜AV女优，道德沦丧，人心不古。如果性开放无罪无害，我不会多说一句话，但是性开放是会带来很多恶果的，中国每年有1300万例堕胎手术，这是一个触目惊心的数字，这是合法的杀人。堕胎是会对女性身体造成伤害的，有的女性堕胎多次，患上了严重的妇科疾病乃至无法再怀孕，这都是人生的悲剧。

国外性开放比较早，但他们已经意识到了性开放的恶果，开始提倡禁欲思想。国外很多年轻人都有宗教信仰，宗教信仰对于邪淫有约束作用，但是中国的年轻一代绝大多数都是无神论者，因为不懂因果，信仰缺失，就变得更加肆无忌惮，变得更猖狂。这是中国年轻一代的悲哀，别的国家已经意识到了性开放的恶果，而我们国家还在继续搞性开放，在错误的道路上越走越远。正因为性开放，正因为沉迷撸管，中国很多年轻人的身体已经出现问题了，总有老中医感叹，现在的年轻人到底怎么了，20岁出现60岁的脉象，还没结婚怎么肝肾那么虚？还没结婚就早泄阳痿了，还没结婚，已经搞得一身的病了。这其实就是邪淫的恶果，媒体提倡邪淫，宣传邪淫，搞得年轻人以错为对，是非颠倒，最终还是害了自己。我曾经就是受害者，我曾经也觉得性开放没什么不对，周围人也都这样认为，媒体也这样宣传，大环境是放纵的。直到后来身体垮掉，我才发现邪淫的危害是非常惨烈的，刚开始就是温水煮青蛙，在不知不觉间，身体就慢慢废掉了。

年轻人最重要的就是要建立正确的性观念，什么能做，什么不能做，心里一定要是非分明，一定要坚守自己的原则。

错误的思想导致错误的行为，而正确的思想导致正确的行为。

世上本没有对错，之所以有对错，其实都是前人的经验总结，老祖宗说邪淫会招致恶果，我们不能不听，不听老人言，吃亏在眼前。很多人喜欢随大流，他看到大家都这样干，他也这样干，他自己不曾思考过对错，大家撸管，他也撸管，难道大家撸管，撸管就不伤肾吗？难道大家撸管，撸管的危害就会小一点吗？不过，大家都撸管，个人的负罪感会减少不少，因为他会想，大家都这样干，我也这样干，并没有什么不对。其实大家都错了，真理掌握在少数清醒者手里。股市有句名言：群众永远都是错的！这句话也同样适用于撸管界，撸管的人永远都是错的，只是他自己并不知道自己错了，症状不断在打他耳光，就是打不醒他，症状也是身体的警告，警告他不能再撸了，但是他由于无知愚痴，根本就不知道。实在可悲！

年轻一代被错误的纵欲思想俘获，就会变成纵欲的肉机，欲望永远无法被彻底满足，短暂的快感过后就是巨大的空虚，乃至无限的悔恨。他疲于奔命地撸管，变成了撸管的奴隶，变成了撸囚，结果身体开始出现垮掉的征兆，然后一步步变得明显，最后症状缠身，甚至生不如死！

?婚前性，戒色吧提倡的是婚前禁欲，婚后节制。这不仅是一种思想观念，其实也是在保护你自己。因为未婚先废的戒友实在太多太多，我到现在已经看到了无数戒友还没结婚，但性功能已经出现很严重的问题，有的甚至彻底阳痿了，搞得他真的快崩溃了，自杀的心都有了。婚前性，是对身体的一种透支，而且婚前性行为，

很多人尚处在比较无知幼稚的年纪，很容易出现性放纵的现象，比如有的戒友一晚上6次，这样放纵，没多久身体就会出现症状。婚前性，也伤生育功能，不少戒友出现了弱精，乃至无法生育的现象。还有的戒友，年纪不大，已经让女友打胎过了。如果按佛教来说，这都属于杀业，是要遭恶报的，下场会很惨烈。对于一些比较年轻的戒友，我奉劝你们尽量不要有婚前性行为，包括撸管也要戒掉。在结婚前把身体养养好，进入婚姻再节制性生活，有一个好身体才是最重要的，千万不要未婚先废，那样会很尴尬，人生也会变得灰暗。婚前性也不是一种负责的行为，很多人纯粹是玩弄感情，只是为了满足自己的欲望。还有的人一开始想好好谈场恋爱结婚，结果彻底迷失在欲望的泥潭里，玩腻了又把别人抛弃。我们谈恋爱还是要慎重些，不能随随便便发生关系，请做一个真正负责的男人。

?婚外性，我一直认为婚外性虽然充满诱惑，但却是有毒的。就像漂亮的毒药，不仅纵欲伤身，而且还会严重破坏家庭的稳定。性是容易厌倦的，有研究表明，一个男人厌倦一个女人只要18个月左右，也就是18个月左右激情就没了，甚至不需要18个月，几个月也许就没激情了。如果选择进入婚姻，一定要以责任感为重，否则一旦激情消退，家庭陷入柴米油盐，陷入无比的平淡，那就很容易出现争吵乃至出轨。出轨也是会上瘾的，一直在寻求新鲜的刺激，一直在寻找猎物，从一具肉体到下一具肉体，从新鲜到厌倦，再到新鲜。被欲望控制，被高潮绑架，其实是做了欲望的奴隶，如果家里没小孩还好，离婚就离婚，如果有孩子，那孩子真的很受伤，特别是那种心灵很敏感的孩子，父母的离异对孩子是会造成很大不良影响的。所以，结婚的男人，一定要以责任感为重，激情是生活的调味品，不能一味追求激

情，那只会迷失在激情里面，最后导致人生悲剧。

?一夜情，这个时代一夜情太多了，天亮以后说分手，看似潇洒无负担。但是这样放纵是很危险的，你知道对方身体是干净的？戴套也不是完全安全的，而且一旦迷上一夜情，很可能就为以后的家庭生活埋下了悲剧的伏笔。有一夜情的人，婚后也更容易出轨，一夜情的刺激只会让人生更空虚，更无聊。追求肉体一时的快感，只会让人活得像行尸走肉。一夜情，普遍有一个特征，那就是一夜多次，这样连续放纵对于身体伤害是极大的，精气被彻底掏空，症状不久就会缠身。一夜情的泛滥，让人退化成了动物，甚至连动物都不如，动物也讲究发情期，而人没有发情期限制，随时都可以搞，这样无节制的纵欲，最后变得连狗都不如。一夜情的其他害处也很多，比如浪费钱，开房是要钱的，甚至还要买东西请吃饭讨好女方，还有浪费感情，虽说一夜情，但如果你不慎陷进去，那也是很痛苦的。搞一夜情，也会影响工作状态，精力心思都放在搞女人上面了，搞得腿软腰酸腰痛尿频，工作状态也很受影响，搞得脑力也大幅下降，做的事情，前做后忘。如果结婚的，再搞一夜情，被老婆发现就是家庭大战乃至离婚大战，一哭二闹三上吊，够你喝一壶的。说到底，都是鸡巴惹的祸啊！

?嫖娼危害，在我答疑过程中，不少戒友都向我坦白过嫖娼经历，甚至嫖娼上瘾，腿不听自己使唤。即使早泄阳痿了也要去，美其名曰，去现场看看也好。虽然勃起障碍了，去摸摸也好，已经堕落到如此不堪的地步了。甚至有些戒友因为有嫖娼经历，染上了恐艾，整天提心吊胆，惶惶不可终日，即使反复做了检查，也无济

于事。总是担心自己得了艾滋病。有的人是没得艾滋病，但得上了淋病，尖锐湿疣，还有梅毒。曾经有个戒友就是得了尖锐湿疣，花大钱看病不说，还吃了很多痛苦，真的是异常悔恨。一失足成千古恨，常在河边走哪有不湿鞋。弄不好哪天嫖娼后，就得上了性病，有些性病还有潜伏期，甚至潜伏十几年，到了中年以后才发病。梅毒到后来有可能会引发痴呆的，后果真的很恐怖。所以一定不要去嫖娼，嫖娼伤身败德，危害实在太大。

最后总结：

希望中国的年轻一代都能建立起正确的性观念，不要贪图一时之快放纵自己，请把最好的自己留到结婚后，性放纵是会带来恶报的，别人因为无知而乱来，我们是明白人，我们不能乱来，我们要牢牢把持住自己，做一个有责任感有正能量的男人。这样的男人，才能给女神以安全感。女人是很注重安全感的，太帅的男人不一定适合做老公，因为容易缺乏安全感，即使结婚了，也不会获得长久的幸福。让我们远离邪淫的生活，不要连畜生都不如，到处瞎搞，最后把家庭搞垮，把身体搞废，这样放纵的人生注定是一场莫大的悲剧。

这季继续推荐书籍：

1.甘地自传《我体验真理的故事》，圣雄甘地，圣雄的意思是“伟大的灵魂”，以前上学时，甘地出现在历史书里，并没有更多深入的了解。后来我专门买了甘地的自传来看，看了这本书，的确很有收获，甘地把他纵欲的经历和禁欲的想

法都写得很仔细，还包括他的饮食试验，还有一些他自己的养生功法，书里面都有介绍，比如土疗，水疗等，都属于自然疗法，让我想起了我的树疗，痊愈的力量都来自大自然。甘地的确伟大，这本书写得极真诚，他的伟大，是平凡而伟大，并不是高不可攀的伟大，看书里面的很多章节，你可能会发现甘地很平凡，甚至有些地方还不如你，但是后来他的灵魂升华了，达到了无私纯朴的境界，这时候就尽显其伟大本质了。这本书很有教益，我推荐给大家。

2.元音老人《佛法修证心要》，这本书（上下两册）各大网络书店都有卖的，我虽然看过不少大德的开示，但和我最有缘的一位就是元音老人的开示。是元音老人给了我佛法的正知正见，他的《拈花录》开示视频我也经常看，真是难得的善知识。我也在受持读诵往生广咒。元音老人很强调明心见性，他是亲证本来面目的过来人，所以他说出来的话特别有力量。当然，佛教大德很多，想学佛的戒友，可以选择和自己有缘的上师来亲近，我现在也在看印光大师的开示，也有相见恨晚之感。

【第五十季】飞翔戒色心髓十颂

前言：

这次申请大吧主，虽然有些小波折，不过最后还是当上了。若论资历，我资格不算最老的，我重新翻了翻最早的发帖记录，戒色吧的成立在2010年10月25号左右，而我第一个号在戒色吧发帖的日期是2011年3月23号。记得我刚到戒色吧时，土豆他们刚刚和“75党”斗争完毕，似乎硝烟还未完全消散，不过75党已如秋后的蚂蚱，蹦达不了几天了，之后75党就渐渐销声匿迹了，不过75党在网上已经撒播了无数的无害论，毒害青少年的目的已经达到了。

那时戒色吧还处在“幼稚期”，很多方面都很不规范，会员也只有几百人，也缺少答疑人才，大家基本都在瞎戒，可供借鉴的经验也少之又少。我那时来到戒色吧，也随便发帖，只是转载了几个戒色的古代对联。我第一次关注戒色吧，大概持续了2个月左右，那时戒色吧人气也很少，发帖没人回是很常见的现象。关注了2个月左右，我就离开戒色吧了，我又跑回群里帮助神经症病友了，因为之前我就是一直在群里帮助神经症病友的，从帮助神经症病友的经历中，我已经积累了很多的康复经验，也通过不断学习积累了很多中医养生知识，已经具备了答疑解惑的能力，而且我是痊愈的过来人，可以更有针对性地答疑，也更能深刻理解神经症患者的真实处境。那时，相对于戒色吧，我觉得神经症病友更需要我的帮助，所以我就离开戒色吧了。

当我再次回到戒色吧时，大概是大半年以后了，也许是缘分到了，我决定常驻戒色吧了，当然也有背后的原因，因为我觉得在QQ上一对一帮助病友很耗费精力，覆盖面很狭窄，我需要一个更大的平台，以便帮助更多的人。我发现，戒色吧就是这样一个平台，然后我就跑到戒色吧来答疑了，QQ群基本就不上了。那时戒色吧，很缺少答疑人才，问题没人回答很常见，即使有回答的，也很不专业，回答的人自己也不知道正确答案，只是随便应付一下或者安慰一下。那时，我的目标就是消灭零回复的帖子，除了答疑外，我还发了一些戒色图片，马上就被土豆加精了，也是土豆的知遇之恩，我到现在也很感恩土豆的提携，他看我图片做得不错，让我做了图片编辑和视频编辑，然后又让我做吧刊。后来又让我做了小吧主。

在不断答疑的过程中，我觉得如果能出季写文章介绍成功经验，这样可以更好地引导戒友们戒色，戒色吧当时也缺少戒色指导思想，很多戒友都在强戒和盲戒，破戒帖子很多，戒色成功的帖子极少看见，那时能戒色100天的我基本没见过。于是，我就开始写文章了，第一篇就是戒色2年3个月的经验总结，当时反响很好，吧内气氛为之一振，戒友们似乎看见了成功的希望了。那个帖子我记得跟帖了有7600多条，后来就开始陆续出季了，出了几季，就有戒友建议我继续出下去，最好将来能写成书，帮助更多的戒友。我坚持了下来，一直未曾离开戒色吧，到现在已经圆满了50季，当然我还会出下去，不过《戒为良药》主体已经完成了，继续出的内容只是补充和完善。吃透这50季，完全可以戒色成功了。就看你自己吸收和领悟了多少。其实，已经有不少戒友看了我的经验贴成功戒色了，希望越来越多的戒友能够受益，找回遗失的美好，找回久违的纯净。

关于大吧主之位，我曾经让贤过2次，第一次土豆想让我做大吧，我那时很忙，婉言谢绝了。后来，大吧主又出现空缺了，很多戒友建议我申请大吧主，于是我就申请了，这时候，突然“没有任何借口”回来了，他之前有和我一起帮助过很多戒友，他很想当大吧主，我就主动让贤了，我这个人的性格，从小就不喜欢争，你想当，我就让给你。之后，我就一直默默做着小吧主，直到最近“没有任何借口”辞职了，又有戒友建议我申请大吧主，吧零厚和土豆都说过，我做大吧，戒色吧发展会更好，戒色吧可以更具有号召力，我想想也是，这次时机已经成熟，我是该站出来，义不容辞扛起这面大旗。我飞翔绝不是嫉妒贤能之辈，相反，我希望有人能超过我，甚至希望大家都能超过我，因为我不是为我自己，我是在为大家服务，众生都是大菩萨，唯我一人是凡夫，我是众生的仆人，希望广大戒友能够早日戒色成功，重新找回阳光、纯净、健康、清新的自己。

作为大吧，我极力欢迎天下的戒色贤才，广纳天下戒色的仁人志士，戒色吧会给你们发挥的平台，让我们共创戒色伟业，希望你们能帮助更多的戒友。戒色吧是很需要人才来推动其发展的，最早是传奇玛雅人那一批前辈，他们与75党勇敢的斗争，才有现在戒色吧的一片纯净天空，他们相当于开国元老，真的很不容易。戒色吧需要各种各样的人才，主要分三大类：管理人才，宣传人才，答疑人才。管理是为了让戒色吧更规范地运行，宣传则是为了推广戒色吧，宣传也是异常重要的，很多戒友都在义务宣传，即使被人误解被人骂也无怨无悔，他们也在宣传实践中摸索出了一套自己的经验，大家如果有宣传的想法，应该多和他们交流，学习借鉴他们的成功宣传经验。也许你的一条宣传，就可以改变一个人一生的命运。很多新人来

到戒色吧，都很感激那个让他知道戒色吧的人，那个人就是默默宣传的无名勇士。宣传是需要勇气和策略的，向戒色吧的宣传人员致敬！

答疑人才对于戒色吧也是不可或缺的，我一开始就是答疑人才，戒色吧最不缺少的就是问题，每天都有各种问题发上来，要成功戒色，必须清除大脑里的误区和各种疑问，心里的疑惑得到解答了，才能更坚定戒色的信心与决心。所以，答疑人才也非常重要。我希望戒色吧能有更多的答疑人才出现，并且常驻戒色吧，戒色吧的会员是越来越多了，需要更多的答疑人才给新人及时答疑解惑，纠正新人的思想误区，鼓励新人，给新人戒色的信心。老戒友带新人，随着时间的推移，新人也会成为前辈，再带下一批新人，这样就可以形成正向循环。我们帮助别人，其实就是在帮助自己，我们度别人，其实就是在度自己，布施正能量的同时，也是在强化自己的正能量。大家加油！

分享几个答疑案例：

【飞翔哥，不知道为什么固肾功对我效果越来越弱了。最开始我做固肾功30多天遗精一次，然后就变成了15天遗精，再然后是一星期左右遗精，最近又变成了3~4天遗精一次。固肾功没有效果，就让我对它越来越没信心了，我现在也是尽量找拉伸感，可是效果遗精不明显了。我现在每天400下，一组100，踩着10厘米多的书做，全手掌触地面。 飞翔哥，你戒色这么久，韧带越拉越松，那你现在做固肾功要踩多高的东西呢？是不是我还是要继续强化，求解答啊，谢谢了】

答：答案很简单，因为你已经适应了那个强度，找不到拉紧感了。应该要冲击自己的极限，我现在都是在30cm的凳子上做的。关键就是拉紧感，没有拉紧感，即使双手触地也没用的。加油！另外，建议睡姿采用吉祥卧。

附评：有些戒友刚开始做固肾功，因为有一定的体育天赋，很快能找对感觉，他们能做到1个多月遗精一次，有的戒友甚至反馈，做了固肾功，做春梦也不会遗精，在快要遗精时都能控制住，精关异常牢固。但是，做固肾功时间长了，韧带就拉松了，拉紧感就难以找到了，然后遗精频率就又会变频繁，所以必须要冲击自己的极限，保持在极限拉紧感，我原来也是手掌摸地很轻松，所以就站在小凳子上拉，但是我没有一直在极限上冲击，什么意思呢，就是冲击到极限就停止，这是很有技巧性的一环，我每次都是一冲击到极限，就稍微冲击几次就停止，打个比方，橡皮筋新买来时，一拉，你能感觉到拉开的极限，但是不断在极限上拉，就会越来越松，最后就完全松弛下来了。所以，我们冲击极限，不能冲很多次，冲击极限很多次，结果就是松弛下来，下次就难以找到拉紧感了，我的建议就是，在冲击到极限时，稍微冲击几次就停止，以免冲击太多，导致完全松弛下来，下次就难以找到拉紧感了，其实，冲击到极限的那几次，就已经把精关上紧了，极限次数我一般不超过5次，极限次数不能做太多，否则就松弛了，拉紧感就找不到了。这点很关键，如果你想让固肾功长期有效，必须认真领会这点。

【飞翔哥，为什么我总感觉脸上很脏，毛孔粗大呢？戒多长时间可以恢复？】

答：考虑内分泌紊乱了，撸管的人，很多都是出油，晦暗，毛孔粗大，然后就是洗不干净，洗很多次都没用。一般坚持戒色养生，积极锻炼，坚持三个月，就会变干净变清透，当然遗精频率也需要严格控制。加油！

附评：撸管的人，根据体质不同，症状表现也会有所不同。有一类戒友，他们就会出现脸脏，毛孔粗大，出油，怎么洗也洗不干净，脸上极易过敏。还有的戒友虽然毛孔肤质伤害不大，但是气色下降很厉害，气质猥琐，双眼无神，神似僵尸，眼睛也会变形，甚至脸型也会发生改变。脸上洗不干净，毛孔粗大，一般都有痤疮的问题。撸管是会导致内分泌失调，我原来就是脸上洗不干净，并且有痤疮，那时我以为是青春期的正常现象，后来发现不是，因为很多中年男人也是满脸痤疮，其实就是纵欲导致的内分泌失调。一般坚持戒色养生，积极锻炼，三个月左右即可改善很多，脸庞会重新变清透，会重新变亮，眼神也会变得很有神采，会重新恢复精气神。这是很微妙的感觉，如果你细心观察就会发现的。撸管是会让人变质腐烂的，而戒撸会让你重新恢复新鲜！那种新鲜就像新鲜的水果一样，变质过期的水果一看就知道。新鲜的水果有一种清透饱满的气场，能让人感觉舒服愉快。而撸管的人，脸上晦暗，远看像一层灰笼罩着，一点也不精神，让人一看就容易生厌。

【翔哥 白骨观和不净观太恐怖太恶心了 我一下子对女人没兴趣了 这两招对于戒色确实管用 就是有点接受不了。】

答：白骨观和不净观，平时想象一下即可，不用看太恶心的图片。可能会产生

不良的心理影响，或者是吃不下饭等。加油！

附评：关于白骨观和不净观，的确有很多超级恶心的图片。当然对于心理承受能力比较强的戒友，是可以看看的。但也不能多看，不是怕你承受不住，而是看多了就会麻木了。就像医学院的学生，刚开始对死尸有点不适应，接触时间长了就完全无所谓了。我也会用白骨观和不净观，不过只是想象一下，我一般不会去看恶心的图片。白骨观和不净观是为了对治自己的邪念，而不是丑化攻击或者不尊重女性，这点大家要认清，矛头是对准自己的邪念，并不是对准女性。除了白骨观和不净观，我建议大家还可以用“作亲想”，就是把女人看作自己的至亲，看作母亲，看作亲姐姐亲妹妹，这样一般是不会起邪念的，如果你连至亲都不放过，那真是畜生不如了。关于白骨观和不净观，女人也是可以用的，只不过是反过来用，把男人身体观作白骨和不净。

【飞翔大哥你好。我今年23岁。8年手淫史。在上个月一次手淫后突然出现好多症状。左腹坠胀，全身无力，尿频（这个更早就有点了。），睡眠浅，早醒等等。可是我去三甲医院做了很多检查都没有问题。但是症状依然存在（隐痛，总感觉身体怪怪的。）生活完全乱套了。我也是因为这次生病才发现了戒色吧。我看了您所有的文章，深受教育。我已经戒色一个多月了。平时也很注意，绝对不意淫。可是并没有发生遗精现象，晨勃时有时无。我现在很纠结，想手淫试试是否正常，可又怕加重病情。不知道您能不能帮我分析一下该怎么做。】

答：你的问题，我考虑就是前列腺炎了。你有没有做前列腺液的检查呢？如果你前列腺液检查也正常，那就考虑是功能性的问题了。好好坚持下去，遗精频率会恢复正常的，千万不要去试，一试就容易一发不可收拾，我建议你注意休养，积极锻炼，这样不适感会慢慢缓解乃至消失的。加油！

附评：症状的爆发有一个慢性积累的过程，就像开水烧到最后就会达到沸点。一直撸管，到最后就会达到出症状的临界点，然后症状就会集中爆发出来。很多人，撸得很开心，自感无症状或者症状不明显，就以为没事，其实他想错了，每次撸管都是在滑向那个“临界点”，直到一次撸管后突破了临界点，症状就会突然加重很多，那就要受苦了。很多人已经有一身暗疾了，已经有很多不适了，症状加重了，他就收敛些，戒一段时间有所好转，好了伤疤忘了疼，然后又开始复撸，等症状真的把他彻底烫醒了，他才真正下决心想彻底戒撸。不少戒友后来都说，“我真的怕了，我真的不敢了。”出症状不够严重，不够狠，他就长不住记性，当然，有些戒友心瘾特别重，即使得了很严重的疾病，还是撸性不改，真的很可悲，简直就是在自我毁灭，自掘坟墓。戒色还是应该走专业戒色的道路，千万不要强戒和盲戒，那是无法成功的，即使症状出得再重，如果你还是在强戒，那注定还是失败。

温水青蛙在被烫醒前，是有一段舒服逍遥的日子的，他在温水里舒服地游泳，还以为在泡温泉，殊不知下面正在慢慢加温，不久之后悲剧即将上演。所以，对温水青蛙说戒色，很可能是在对牛弹琴，他也不听劝，对于这种人，只能让症状教训他了，症状是最好的老师，症状会扇他几个耳光，有善根之人就能被打醒。不少撸

管的人，表面看上去还行，其实只有他自己知道，身体已经大不如前了，还有就是脑力下降也只有他自己知道，撸管导致的很多症状都属于暗疾，所以我们不要只看表面现象，看表面很难知道真相，除非你是得道高人，能够见微知著。就像扁鹊见蔡桓公一样，扁鹊是面诊高人，一看就知道蔡桓公身体有问题，但凡人怎么能知道呢？能看出端倪的，只有得道高人才能做到。

下面步入50季正题：、

50季会把我的戒色思想和大家做一个总结分享，可以让大家更好地理解我的戒色思想。我走的是专业戒色的道路，研究戒色过程中的各种问题，研究戒色规律与原理，研究戒色心理学，研究破戒规律等。我的文章也谈危害，但更重要的是让大家清晰深刻地认识到戒色中各种现象的本质，当你的觉悟达到一定层次，彻底戒撸就会成为可能。有些戒友也一直在学习，但还是戒不掉，这种情况不必灰心，好好坚持学习，注重积累，多做笔记多温故而知新，不断学习提高觉悟，让觉悟持续提高，最终就会迎来“翻窍”。

翻窍这个词，我很喜欢。是我看一个节目时学来的，这个节目是讲马戏团里教狗熊翻跟头的学习过程，一头狗熊刚开始怎么教，就是学不会翻跟头，你知道驯养员怎么做的吗？就是反复教狗熊，直到半年后的某一天，狗熊突然间学会了翻跟头的动作，好了，从此以后就彻底“翻窍”了，也就是人说的“开窍”，一下就打开了，然后这头狗熊一辈子都会翻跟头了，完全掌握了。我们戒色也是如此，只要一

直不断学习提高觉悟，最终就会迎来“翻窍”。有的戒友就反馈说，反复看戒色文章，突然某一天就全部懂了，真的懂了，觉悟一下就上去了。

我写的戒色文章，很多戒友都在看，都在学习。关键就是你能吸收多少？很多人走马观花，看过就忘，道理似乎全懂，但一句也说不出来，如果只停留于表面的了解，那是不行的，好的戒色文章，应该多做笔记，自己提炼和总结精华的句子。这个过程没人可以代替你，只有你自己去思考和领悟。

我把我的戒色思想总结归纳为十条，所谓十颂就是十个诀窍要点，具体如下：

戒色心髓十颂：

1.

戒色第一步

就是要认清无害论，

树立戒色的决心和信心，

彻底了解撸管的真相，

头脑不再被无害论所遮蔽，

猛然觉醒。

心髓阐微：无害论，适度无害论，撸管正常论，撸管普遍论，甚至撸管有益论。关于撸管的这些观点都是极其有害的，其中以适度无害论最狡猾，最具欺骗性和误导性。有些戒友看到完全无害，还是不大相信的，但是看到适度无害，则比较信服。其实他们把撸管想简单了，撸管的水太深太深，撸管具有高度的成瘾性。我看到最多的一句话就是：一发不可收拾。邪念一起来，什么适度不适度，完全抛之脑后，有的人连续撸几次才过瘾，甚至连续几天都在撸管，这叫适度吗？而有的人自制力相对强些，能尽量做到一周一次，但是几年后，他身体也出现问题了，也同样被症状缠上了。撸管的危害是有累积性和延迟性的，而且意淫是暗漏，不知不觉就漏掉了。很多人虽然在努力节制，但是意淫漏掉的更多，而他自己完全不知道，等到症状出来了，则悔之晚矣！

撸管的水太深，他不知道的太多，比如破戒时间也大有玄机，午时为阴气最弱之时，子时为阳气最弱之时，故这两个时辰的休息对养生最为关键。在身体最弱之时破戒，撸管的伤害是加倍的，身体也难以恢复。每天身体有强弱的运行规律，每月也是如此。如果你在体弱之时破戒，出症状的概率就会加大很多。就是你一月一次撸管，如果赶上体弱之时，那也很可能出症状的。还有一点就是，每个人体质是不同的，有的人天赋异禀，底子厚，伤得起，同样的撸管频率，他出症状就晚一些。而有的人天生体质差，甚至体弱多病，又不爱运动，这样的身体，不出两年就会出现各种不适。人的体质是有很大差异的，不过即使你体质再好，如果不注重戒

色保精，迟早也会出问题。就像有钱人，如果不注意开源节流，迟早也会坐吃山空。

撸管有害，是铁的事实。如果你多看受害者案例，你就会了解到撸管的真相，如果你只看无害论，那就会被无害论遮蔽了头脑。特别是很多青少年，不具备任何分辨能力，一看无害论就会产生戒色立场的动摇，无害论，实在害人不浅！很多戒友撸到后来身体垮掉了，都会来上这么一句，“我当初就是被无害论害惨了”，这句话很讽刺，无害论，美其名曰无害，却害惨了无数人。如果不擦亮我们的眼睛，就会被无害论蒙蔽、欺骗、误导！实践出真知，实践是检验真理的标准 ，有害无害请看真实的案例，真相不在砖家的嘴巴里，真相在受害者的案例里。听信砖家的歪理邪说，只会让自己步入歧途。

撸管的成瘾性是极高的，如果按成瘾等级来分，撸管不会输给毒品，基本都是一次成瘾，一发不可收拾。有的人吸毒，也不一定是一次成瘾，可能要吸很多次才会上瘾。而撸管成瘾，99%以上都是一次成瘾，一旦感受到了那种快感，就难以忘怀，特别是心瘾更严重，意淫满天飞，甚至几分钟就要意淫一次。其实撸管就是慢性毒品，把撸管比作毒品，这是过来人的深刻体验。我们要戒撸，就要做到彻底戒撸，不要和心魔妥协，不要让无害论残留在自己的大脑中，要把无害论从大脑中彻底清除出去。你把心魔放出来，就是心魔控制你，你成了提线木偶，任其摆布！只有一种人可以做到节制，那就是觉悟极高之人，觉悟强大到能降伏心魔！而不再受心魔的摆布。很多人，特别是青少年，觉悟尚浅，甚至满脑子思想误区，这种情况

下谈适度，简直就是把人推进火坑。适度是觉悟极高之人才可以做到的，就像高空走钢丝一样，你让没经过专业训练的普通人去高空走钢丝，不是让他去送死吗？！其实就是觉悟极高之人，也不会随便去试，因为觉悟极高之人的观念是惜精如命，他是不会轻易去试的。

对于认清无害论，我建议大家应该要通晓基本的中医养生常识，比如肾藏精，藏五脏六腑精华之气；比如肾主骨，肾虚就会腰膝酸软，腿软更是常见；还有肾上通于脑，撸管伤肾更伤脑力；还有腰为肾之府，撸管伤肾后出现腰痛很普遍。另外，还有发为肾之华、肾主志、肾为五脏之根，肾虚百病丛生，肾主两便、肾生骨髓、肾精化生脑髓、肾虚嗜卧懒动、肾开窍于耳、肾者作强之官等等，诸如此类的中医医理都应该要知道，为人子弟不可不知医，无知者无畏，因为无知就肆无忌惮，因为无知就敢乱来。关于纵欲伤肾的危害，我国传统中医已经讲得非常明白了。如果你对中医有一定程度的认识和了解，那么对于戒除撸管是很有帮助的，中医医理可以提升你的认识，可以让你明白身体出现很多不适的原因。这样可以更加坚定你戒色的决心和信心。

我们戒色，一定要彻底认清无害论。无害论这关必须过，这也是第一关，在无害论上认识不清，那就根本无法戒色成功，因为你总是想去搞适度。而适度的水实在太深，最好的办法就是彻底戒掉撸管，直接上岸！撸海无边，回头是岸！唯有上岸才是绝对明智的选择。另外，我建议戒友一定要远离无害论，看无害论就是敌我不分，很多人一看无害论马上就发生动摇，未戒先败。像我现在已经有了很高的觉

悟，我也不会去看无害论，看无害论就会被洗脑，被歪理邪说洗脑。除非你有很高的觉悟来抗洗脑，否则就会被带进沟里。十几岁时，我看无害论，觉得无害论很对，因为那时我没有分辨能力，也缺少正确的引导，而现在则觉得无害论漏洞百出，完全不符合实际情况，完全不符合事实，无害论只能骗骗小朋友，还有就是觉悟像小朋友一样低的成年人！

2.

正确的戒色动机

对于戒色成功是异常关键的，

如果你是为了更好地放纵而戒，

或者仅仅是为了性功能而戒，

那是极其容易失败的，

因为从一开始动机就不对，

结果必然是失败！

心髓阐微：关于戒色动机问题，我很早的文章就专门指出过，因为我发现很多

戒友是在出现早泄阳痿后才开始戒色，他们对于性功能是异常在意的，这也不难理解，因为绝大部分的戒友都会选择婚姻生活，如果还没结婚就废掉，那结婚以后就很尴尬了。我接触的很多实际案例就是如此，因为长年撸管，性功能已经受到了严重摧残，严重者基本就阳痿了，另外，勃起不坚，勃起困难，勃起即软无后劲的情况也比较多见，早泄的戒友也是很普遍的。很多戒友撸管的时间越来越短，本来可以十分钟，后来变成十几秒就不行了。我要说的是，撸管是会伤性功能的，这是确凿无疑的事实，多看案例即可明白。

不少戒友已经废了，或者撸成半废，而家里催着结婚，他搞得很苦恼，早知今日何必当初呢？因为年轻无知，迟早是要付出惨痛代价的。还有的戒友，已经离婚了，原因就是性生活不行，性生活不和谐也是离婚的一个因素，你早泄阳痿了，是婚姻不稳定的一个因素，你不行，你老婆也是有可能出轨的。性生活不和谐，是会影响到夫妻感情的。还有的戒友发现自己不行了，他马上开始大补，他脑中的概念就是亏了就要补，特别是补药瞎吃，甚至吃伟哥，本来早泄阳痿是身体的警告，警告你不能再纵欲了，要收着点了，而有些戒友因为无知，根本读不懂身体给出的信号，反而用药物来调动最后一点肾气，以供他纵欲。这样没多久，身体就可能会出大问题。袁世凯当年纵欲，妻妾成群，鹿茸人参当饭吃，没多久就重病缠身，挂了！

补药是要慎吃的，很多补药吃下去是会助长欲望的，如果你没有很高的觉悟，那就很可能会导致破戒，比如有些戒友吃了中药后就变得更容易破戒了。看中医吃

药，最忌讳的就是边吃边漏，好中医是会建议你禁欲一段时间的，但是现在这类好中医是越来越少了。记得有一个案例，患者质问中医，为什么吃了中药后白发反而增多了，而且身体也没多大改善。那位中医则反问，你难道不知道三分治疗，七分养生吗？一边吃中药一边纵欲，身体还能好起来吗？这位中医的质问很能说明问题，现在很多患者的养生意识太差，光知药补，不知保精养生。其实最大的补就是不泄为补，不面不漏，吃药调理才能保证效果，就像水箱一样，下面不漏，上面接水，水箱才能满起来，否则上补下漏，身体永远难以痊愈。而有些中药是助长欲望的，会让你漏得更多，还不如不吃。我的建议是，有病可以看中医调理，但吃中药的同时，一定要提高警惕，做好断意淫的思想工作，避免吃药期间漏精。这点是非常关键的。

关于戒色动机，千万不要为了更好地放纵而戒，记得有个戒友戒了30多天，然后一晚上和女朋友搞了3次，第二天就开始浑身不对了，腰痛难忍，睾丸小腹不适，精神萎靡，腿软无力，并且又开始出现尿频现象，他真的很后悔。这位戒友的戒色动机从一开始就不对，他想把自己养养好，然后等女朋友来了更好地纵欲。结果就是症状再次复发，这个案例真的很值得大家警醒。千万不要为了放纵而戒。为了放纵而戒是很多戒色新人的想法，也是他们的思想误区，这个思想误区不纠正过来，戒色失败不说，身体还会继续垮下去。还有的戒友是为了恢复性功能而戒，为恢复性功能无可厚非，但是仅仅是为了恢复性功能而戒，就会步入另外一个思想误区，那就是“喜欢试”，戒了十几天或者一个月左右，就迫不及待想去试，这一试就是一发不可收拾，如果恢复得不理想，还会打击他的戒色信心。所以，我们要避免去

试，从晨勃质量即可看出恢复情况，坚挺持久硬度强，就是性功能恢复的一个表现。如果你不断去试，那就很难恢复了，要知道想试的念头其实是心魔在怂恿你，而你全然不知，一被怂恿马上就开始破戒，一破戒又重新掉入怪圈无法自拔。其实，坚持戒色养生，积极锻炼，坚持半年以上，性功能即可恢复很多，晨勃也会有所改善。千万不可轻试，在试的问题上，大家的认识一定要正确清晰。

正确的戒色动机，可以为了实现自己的人生理想而戒，也可以为了提升自己的精神内涵而戒，也可以为了养生保精而戒，当然也可以为了不辜负父母的期望而戒，也可以为了找回原来阳光纯净的自己而戒，为了找回遗失的美好而戒，为了中考高考而戒，为了强身健体而戒，为了信仰而戒。总之，戒色的正确动机还是很多的，千万不要为了更好地放纵而戒，也不要单纯为了性功能而戒。当你有了正确的戒色动机，不必想性功能，它自然也是会恢复的。如果你总是纠结于性功能，就会不断想去试，一试就戒色失败了，重新陷入怪圈。请把最好的自己留到结婚后，不要未婚先废，不要提前透支！

王者，不屑于撸管，王者懂得保存自己的能量，用于正途！君子亦复如是，君子心地光明磊落，一身正气，对于邪淫必须远离，邪淫伤身败德，真的会害惨自己！撸管就是在害自己！

3.

克服意淫

意淫就像火

防淫如防火

意淫之火的规律就是

在刚烧起来时好灭，

小火是容易扑灭的，

如果烧成大火了就难灭了，

所以不怕念起，就怕觉迟。

断意淫贵快贵狠！

绝对不能迟疑和犹豫！

心髓阐微：意淫关，是戒色的拦路虎。这关也是必须过的，意淫是暗漏，伤害也是非常之大的。很多戒色新人会问，光看不撸有害吗？如果你有一定的中医常识，就会知道心动则精自走，只要心动了，精就会失其正位，心一动，元精变浊精。当然，这里的心动，是指沉迷意淫，如果意淫刚起来就断掉，那就没事，如果你沉迷意淫，身体就会遭到伤害。无数戒友都反馈过，在意淫后身体出现了症状反

复，特别前列腺炎的症状反复或者出现睾丸不适。所以，一定要学会克服意淫，过了意淫关，其实就成功了一半，过了意淫关，戒色天数就会突飞猛进！

控制意淫，其实就是控制念头。假使一个人一天有100个念头，其中10个是邪念，你要做的就是净化你的念头，净化你的心相续。我们的念头可以组成一条河流，不要让邪念污染这条河流，我们小时候的心相续就比较纯净，像一泓清泉。但是大了以后，邪念增多，心相续就被污染了。而在一个邪淫泛滥的年代，这种污染是异常严重的。有的人可能一天有几十个乃至上百个意淫的念头，他的心相续就像一条发臭的河流，而心的污染，就会导致身体出现各种问题，因为身心是合一的，相由心生，心被污染了，迟早会反应在身体上，更会反应在脸上。比如双眼无神，气色差，眼袋黑眼圈，肤质下降，身体也容易发臭。有一个词叫戒定真香，因为戒色，心得到了净化，身心合一，身体也会飘出清香，这是很微妙的感觉。那种香，就像小男孩的体香一样，未曾污染的心灵，他的身体也会清香。一旦心会污染，性能量大量走失，人体就会发臭。自己都觉得自己恶心猥琐。小男孩的气场，是清透纯正的，眼神明亮清澈，而邪淫之人的气场，是污浊邪恶的，一看就有一种说不出来的邪气和晦气。

关于断意淫，我专门写过2季，我推荐的就是断意淫口诀，即：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。这个口诀就是降伏意淫的尚方宝剑，对于这个口诀应该每天多背，刚开始每天至少背诵几百遍，要达到形成条件反射，要做到自动防火墙的地步，就是不需挣扎，不需犹豫，自动就断掉了，念起即断，下意识就断掉

了，断得很轻松，一点不煎熬。要达到这种程度。如果你断意淫很犹豫，很舍不得，心里很矛盾很挣扎，那就是断意淫不得力了。控制不了意淫，破戒的可能性就很大。还有不少戒友，意淫了很久才突然发现自己在意淫，这时候已经烧成大火了，再想扑灭就很难了，逼得你不得不破戒，即使勉强克制住了，心里也会久久难以平静。所以有句话叫，不怕念起，就怕觉迟。念头起来，马上发觉，然后我不跟着你跑，这就叫念起不随。念头刚起来，我就发现它，不跟念，它自然化无。还有一种转念法，就是佛教常用的，妄念一起，就用佛号一转，这种方法也非常好，信佛的戒友也可以用这种方法克服意淫。

关于意淫，还有一个规律就是，如果你能不断降伏意淫，意淫出现的次数就会减少。就像一个人经常被你打败，他就会怕你。意淫也是如此，如果你总是能够战胜意淫，心魔就会减少骚扰，心魔就像一个考官，你每次考试都通过，他也就自知无趣，就会减少考验。但心魔一直在渴望翻盘，只要你放松警惕，心魔就会乘虚而入，意淫的念头就是心魔的子弹，怂恿的念头就是心魔的说客，有不少戒友，戒了1年多，意淫变得很少了，他以为成功了，然后一放松警惕，马上就破戒了。还有的戒友戒了2年，然后某一天出现了想试定力的念头，他不知道这是心魔的怂恿，然后他去试了，一试就把持不住，破戒了！戒2年很不容易，这一失足真成千古恨。对于大脑中出现的念头，我们要逐个审查，特别是那些可疑的念头，要重点盘查，不要让其轻易通过，否则它将控制你的身体。戒色成功者，最后都是“念头审查者”，警惕性是极高极高的，对于自己的每个念头都极其敏感，对于不良念头马上加以消灭或者转化，不让其得势。

4.

控制遗精频率

频遗是身体恢复方面的一只拦路虎

多少英雄好汉虽戒撸成功

但是无法通过这只拦路虎

栽在了频遗上。

心髓阐微：身体要更好地恢复，必须控制遗精频率，中医：久遗八脉皆伤！不撸管，光频遗就可以遗出一身的病。遗精也伤肾的，遗精后是容易出现身体不适和症状反复的。而且遗精后是破戒高发期，遗精后一定要提高警惕，加强学习。一遗精，人的心理就开始躁动不安，然后意淫念头会增多。这时候一定要做好断意淫的思想工作，然后注意情绪管理，这样就可以平安度过这段危险期，对于遗精后的不适反应，一般休养几天，适量锻炼，即可缓解。遗精就像飞机遭遇气流出现颠簸，这时候不要慌张，沉着应对，就能恢复稳定。

不少戒友，通过不断学习提高觉悟，已经基本戒色成功了，但是戒色成功是一方面，身体恢复又是一方面，身体要更好地恢复，光戒是不行的，积极治疗和养生

也很关键，而身体恢复的大前提就是彻底戒掉撸管，然后控制遗精频率，这2点做到了，身体恢复就有地基了。很多戒友就是栽在了频遗上，频遗这个问题，几乎每个人都会经历的，有的人现在没频遗烦恼，可能明年就开始出现频遗了，这都是有可能的。所以，我们一定要学会控制遗精频率，控遗之道，本身就是一门学问，可以单独分开来研究。

关于频遗，我也专门写过2季，总结归纳了各种导致遗精的因素，这些因素我们平时都要注意避免，然后我推荐了固肾功和吉祥卧，固肾功做到位，是可以有效控制遗精频率的，当然要不断强化拉紧感，冲击自己的极限，否则拉一段时间，韧带松弛了，拉紧感就随之消失了，所以我现在都是30cm小凳子上做固肾功。固肾功，也不能做太多，也不能做太猛，否则是容易导致遗精的。我一般都是睡前做，做200下，每组50次，分4组做，第一组热身组，然后每组都下去一些，最后一组达到极限，然后就停止了，不多做，然后动作节奏要柔和，不能太猛太快，不能把自己搞太累。

另外，睡姿我推荐的是吉祥卧，也可以叫婴儿卧，吉祥卧最大的难点就是睡姿固定，这是最难的。很多人遗精醒来时，发现自己又是平卧或者趴卧了。为了固定睡姿，戒友们真是八仙过海各显神通，什么办法都有，而我这季向大家推荐一个方法，很简单也很实用，不用任何工具即可固定吉祥卧，那就是横卧，把床一面靠墙，人横卧时因为距离太短，必须呈卷曲状，当然这个办法，要求床也不能太小，还有一点就是枕头可能会掉地上，不过我试过一段时间，效果还不错，枕头基本没

掉地上。横卧脚踩墙壁，自然就卷曲了，而且是不得不卷曲，这个办法大家可以试试，特别是有遗精困扰的戒友。

控制好遗精频率，身体恢复就有基础了，最好能控制在一月3次以内，如果能做到一月1次，那就非常好了。很多人撸久伤深，一次遗精也伤不起了，一遗精马上难受好几天。所以，我们要尽量减少遗精次数，严格控制遗精频率。当你真正学会控遗了，你也会戒得更加有信心。当然，也可以通过中药调理来控遗，但关键是对症，有些戒友吃了中药，频遗反而变得更严重，所以对症非常重要，请选择经验深厚的老中医。

5.

情绪管理

如果你想戒得更稳定，

那必须学会控制自己的情绪。

情绪管理太重要，

情绪破戒也很常见。

情绪管理到位了，

你将会进入更高的戒色层次。

心髓阐微：关于情绪管理，我也专门写过一季。情绪破戒是非常多见的，比如生气了，压抑了，郁闷了，绝望了，烦躁了，无聊了，然后就会通过撸管来发泄。和父母吵架了，和女朋友分手了，或者被老师骂了，和同学吵架了，考试考砸了，这些情况容易导致负面情绪，然后就会出现情绪破戒。另外，周末无聊了，出现无聊情绪时，心魔就会跑出来考验你，所以学生党在周末破戒非常多，在学校时还好，一到周末和寒暑假，就完全不受自己控制。当一个人通过学习戒色文章，有了足够的觉悟和定力时，在一个人无聊时就不会破戒了。觉悟到了，自然就可以降伏心魔；觉悟到了，心魔尽管出题，你都能答对，自然就过关了。如果你觉悟很低，心魔出题，你只要答错一题，马上就会发生破戒现象。

能导致破戒的，还有就是狂欢情绪，就是特别高兴，人一高兴过头就容易放肆，所以这种狂欢情绪也是容易导致破戒发生的。很多戒友一直戒不好，就是无法掌控自己的情绪，不会及时调整自己情绪。调整情绪其实和调整手表是一样的，就是出现偏差时，要及时把它调正。这是一种很重要的能力，我以前也没有意识到，后来通过不断学习和领悟，才获得了这种能力。这种能力属于情商的范畴，是可以通过学习来获得的。一旦你能掌控自己情绪了，戒色就会变得更稳定，也更长久。

情绪是可以导致破戒，这是我深入体会和研究的结论，相信很多戒友都有这方面的亲身体验，既然意识到了情绪管理的重要性，我们就要学会调整自己的情绪，

让自己处于正面情绪之中，当出现负面情绪时，要及时调正。让自己保持在阳光、开朗、乐观、向上的思想状态中。多想积极正面的内容，少想负面消极的内容，吸引力法则里面就讲到，正面思维产生正面的结果，负面思维产生负面的结果，你正面思维就会产生正能量，如果你一直消极思考，那就会聚集负能量，最后只会作茧自缚。

想当初，我得神经症时，每天都是消极思考，每件事都往最坏的结果想，似乎每天都是世界末日，人生变得很灰暗很颓丧，后来我想通了，人一定要积极思考，多想正面的内容，正面的内容可以给你正能量，正面的行为也可以给你正能量，多帮助别人就可以聚集起很强大的正能量。一旦想通，我就每天积极思考，一有消极念头，马上就灭掉它，绝不沉浸在消极思考中。我那时开始看情景喜剧，开始让自己面带微笑，开始不断帮助别人，很多事情不再勉强，学会了随缘，学会了顺其自然，自己尽力即可。慢慢地，我心理状态就调整过来了。身心合一，心理调整过来，身体也渐渐好起来了。

希望大家都能学会情绪管理，掌握好自己情绪，多做积极正面的思考，这样你会戒得更好，你的人生也会变得更好，更有正能量。

6.

戒色成功公式：

戒色成功=觉悟强加警惕高。

撸管=快感加症状。

必须具备学习意识和良好的学习习惯。

警惕的螺丝不能松，

否则戒色大厦会轰然倒塌！

心髓阐微：戒色成功公式其实揭示了学习的重要性，学习提高觉悟 ，觉悟降伏心魔。如果是不学习的强戒，那戒一万年也难以成功，因为觉悟没上去，一遇见心魔就如小鸡看见老鹰，只有被心魔虐的份。刚开始戒色，觉悟尚浅，一定要不断学习提高觉悟，多做笔记，多复习戒色笔记本，对待魔考就像对待高考一样。每次破戒其实就是魔考的失败，你必须学会正确应对心魔的考验，如果你觉悟到了，自然会通过考验，如果你认识上有误区或者盲区，那就很难过关了，破戒就会成为必然。每个戒友都要有自己的戒色笔记本，做笔记可以促进自己对戒色文章的吸收，可以有效提高学习的吸收率，我们看戒色文章不能表面了解，也不能走马观花，应该要记取精华的戒色句子，把句子尽量背诵下来，让其转化为自己的戒色意识。如果你能坚持不断地学习，并且保持学习的吸收率，那么觉悟就会越来越高，让觉悟持续提高比什么都重要，觉悟强大到一定程度，即可降伏心魔。

学习也是一个持续的过程，不要一曝十寒，也不要单纯靠热情戒色，光靠热情是不行的，因为热情会随着时间而消退，特别是破戒后，当初的戒色热情消退得就更快。有的戒友说破戒会掉热情，掉士气，他说得一点没错。光靠热情戒色，戒到后来就会越戒越差，好比强弩之末，到最后就会完全找不到戒色状态。所以我很强调理性戒色，不要靠一时冲动去戒色，理性戒色就是要养成良好的学习习惯，买好戒色笔记本，老老实实看戒色文章，做笔记，复习笔记本，尝试记忆背诵。这样踏踏实实地一步一个脚印，稳扎稳打地提高觉悟，才是戒色的正道。即使觉悟很高了，也不要停止学习，进入戒色稳定期可以减少学习，但一定要保持高度警惕。你的警觉应该像麻雀，人一靠近麻雀，麻雀就飞走了。这种警觉，每个戒色人都应该具备。还有一点就是不要骄傲自满，因为骄兵必败。觉悟再高，应该保持一颗谦卑的心。在易经六十四卦中，唯独有一卦是六爻全吉的，此卦就是谦卦。满招损，谦受益。觉悟越高，就越应该保持谦虚和谨慎。

撸管=快感加症状。这个公式是我自己总结出来的，撸管是有快感，没人可以否认快感的存在，如果没有快感，人也不会沉迷于此。正是追求快感的刺激，才会不断去撸管。但是我们应该认清快感，之所以说快感是假，症状是真，是因为快感很短暂，但是症状却很持久，症状若隐若现，会一直纠缠着你，让你感觉很痛苦。伤到最后会出现神经症，那就更痛苦了，想死的都有很多。撸管就像有毒的糖果，虽然甜蜜，但却能给你带来痛苦的结果。撸管废人，是用舒服的感觉废你，在不知不觉间就把你废掉了。这种废人的方式让很多人失去了警觉，就像温水煮青蛙一样，下面的水慢慢加热，而锅里面的青蛙感觉很温暖很舒服，但是当加热到一定程度，

悲剧性的一幕就会上演。之前的舒服完全就是在害你，让你麻痹大意，让你丧失警惕，结局真的很惨。很多人都搞得一身的病，一身的不适，那真是苦不堪言。

关于警惕性，是我一贯强调的，不管你戒了多久，一定要保持高度警惕，当你丧失应有的警惕，心魔就会乘虚而入。有的戒友戒了100多天，一放松警惕，马上就破戒了，有的戒了一年多，一放松警惕，也破戒了。大家想想，为什么和平年代也需要军队呢，也需要搞国防呢？国家其实也随时保持着警惕，以防他国的侵犯。我们戒色也是如此，就是进入戒色稳定期了，也应该保持高度警惕，当然这种警惕不是过度紧张，而是保持应有的警觉。

7.

废掉的公式：

纵欲加熬夜加久坐=完蛋。

纵欲是把斧头，

熬夜是把斧头，

久坐也是把斧头，

三把斧头砍向生命之树，

没多久大树就会倒下。

心髓阐微：这个废掉的公式，是我研究神经症患者得出的结论。那时我聊过无数的病友，从大家的经历中提炼出了共同点，也就是纵欲加熬夜加久坐=完蛋。我发现，单单纵欲，还不至于出现很严重的疾病，毕竟大家还年轻，即使出现严重疾病，也应该在40岁以后。但是如果几个伤精因素共同发力，就像几把斧头同时砍向一棵生命之树，那结果会如何呢？本来一把斧头砍一棵树，要砍很久才能把树砍倒，但是三把斧头同时砍，树倒下的过程就大大缩短了。有的人虽然纵欲，但是他不熬夜不久坐，而且有良好的运动习惯，这样就可以抵消一部分纵欲的恶果，起到平衡的作用，这样的人出症状比较轻微，即使真正垮掉也在40岁以后。女走七男走八，四八32岁，男人身体达到顶峰，同时开始走下坡路，物极必反，到了五八40岁，男人身体就开始正式衰败了，这时候很多年轻时没显现出来的问题，开始逐渐显现了，年轻时纵欲过度，这时候就要还了。早垮掉当然不是坏事，早垮掉早觉悟，晚垮掉要恢复就更慢了，毕竟身体已经开始衰败了，恢复速度将会大不如前。

我一直提倡的就是戒色养生，养生实在太重要，三分治疗，七分养生，很多戒友恢复不理想，就是因为养生做得不到位，没有养生意识。就拿这个公式来讲，纵欲伤精大家都知道，而熬夜伤精也很厉害，三大伤精最严重的就是：纵欲，熬夜，暴怒。而久坐伤肾也伤脾，会影响到消化功能，而且久坐对慢前和精索也很不好，久坐容易导致气血淤滞。久坐的副产品就是久视，久视伤肝伤血。你想想看，这几样伤身的方式，就像几把斧头同时砍向你，你能不倒吗？即使是铁人也会倒啊。拳

王泰森，那时因为纵欲熬夜，最后也得上了抑郁症，经常要吃药物治疗。难道你的身体素质比泰森还强悍吗？很多人就是仗着自己年轻，仗着自己强壮，以为没事，其实他想错了，再强壮的人其实也耗不起的，有个词叫外强中干，外表看起来很强壮，一搭脉，已经虚掉了，如果不是年轻撑着，否则早废了。

我们戒色，一定要注重养生之道，多看养生的书籍和视频讲座，不断提升自己的养生意识，有汽车的朋友应该知道汽车是需要时常保养的，其实人也是如此，人也是需要保养的，而保养的第一关键，就是保精，保养肾精。肾精实在太重要了，精少则病，肾精是可以化生脑髓的，也可以化生骨髓，肾精充足，人体就比较健康，有个小病也扛得住，而很多戒友，自从撸管后，身体的抵抗力就大幅下降了，原来很少感冒的，现在变得经常感冒，抵抗力明显降低了。有的还出现经常低烧的情况。肾精就是人体的大能量，肾精就像国家的黄金储备一样。养生必养肾，养肾必养精，另外再补充一点就是，养颜必养肾，因为肾气一亏损，人的容貌也会走下坡路，是会变丑的。撸管变丑已经是大家的共识了，撸管的变丑也是很微妙的，关于变丑我还专门写过一季，有兴趣的戒友可以再看看。

那时，我把这个公式告诉神经症病友，并且解释给他们听，他们知道了病因，感到恍然大悟。然后他们会问，那该如何恢复呢？其实这个公式也给出了答案，就是反其道而行之！不纵欲，不熬夜，不久坐，然后积极锻炼，注意养生之道。症状严重的，则需要配合药物调理。这样坚持半年以上，即可改善很多，坚持一年多，躯体症状可以基本消失。老子《道德经》第四十章：反者道之动！我们撸管伤肾的

恢复方法，也是反其道行之，彻底戒掉撸管，然后加上养生之道，症状严重的则需配合药物治疗，这样坚持一段时间，身体的健康状况就会得到很大的改善，会朝好的方面发展。

8.

中医养生意识

以及养生功法。

为人子弟不可不知医。

无知者无畏，

无知者盲目乱来。

女色猛于虎！

初生牛犊不怕虎，

勇气可嘉

但是会导致不幸的结果。

心髓阐微：

中医是我们中华民族的传统医学，经过几千年的验证与积累，已经相当成熟了。其实中医理论在2000年前就已经非常成熟了，属于很早熟的理论。很多外国朋友也不远千里来到中国，只为学习中国的传统医学。而中医养生是中医学理论体系和中华民族优秀传统文化的重要组成部分。在生存压力越来越大的现代社会，中医养生受到了社会的广泛关注，它与人民的身心健康息息相关。我们应该充分了解与学习中医的精髓，保养好自己的身体。身体是革命的本钱，身体健康不行，干什么都会力不从心。

如果您想脏腑平衡、身心安康，就必须顺应天地自然的规律，“饮食有节，起居有常，不妄劳作”，做到“和于阴阳，调于四时”，而能“终其天年，度百岁乃去”！中医的圣经《黄帝内经》第一章上古天真论就讲到了邪淫的问题，可见古人对邪淫问题是格外重视的，特别是那些名医。

“岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而

动作不衰者，以其德全不危也。”（《黄帝内经》）

大家看看这段文字，在几千年前，古代名医就主张要保精了，主张“持满”。否则半百而衰也，而现代社会，邪淫泛滥，诱惑较之古代要强很多倍，现在的年轻人不是半百而衰了，是20岁就早衰了，不少戒友去看中医把脉，20岁的人出现40岁的脉象甚至60岁的脉象，大家是不是觉得很可怕呢？年轻时就这样了，年纪大了怎么办？还能活到老吗？

再谈谈睡眠的重要性，很多戒友都有熬夜的习惯，又熬夜又撸管又久坐，就是铁人也难熬！

战国时名医文挚对齐威王说：“我的养生之道把睡眠放在头等位置，人和动物只有睡眠才能生长，睡眠帮助脾胃消化食物。所以睡眠是养生的第一大补，人一个晚上不睡觉，其损失一百天也难以恢复。”清代医家李渔曾指出：“养生之诀，当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。”

晚上9点到凌晨3点是养肝护胆的最佳时间。人如果长时间过子时(23点-1点)不睡，就会伤胆伤肝。初期表现为眼圈黑，眼睛干涩、疲倦、内凹，头晕、头痛，精神疲倦以及注意力不集中等，严重的还会出现脏腑失衡和各种病症。出血症状：肝有藏血、调节血液的功能，过子时不睡，会造成肝血不足，还会引起吐血、流鼻血、皮下出血、牙龈出血、眼底出血、耳出血等出血症状。肝胆方面疾病：子时胆要更替胆汁，胆经旺时人若不睡，胆汁更替不利，过浓而结晶成石，久之即得胆结

石。

情志方面的疾病：过子时不睡易耗伤胆气，《黄帝内经》讲“气以壮胆”，胆气一虚人就容易惕惕不安，多疑、胆怯，久之则形成抑郁症、焦虑症等情志方面问题，甚至厌世、自杀。现在青少年患抑郁症甚至自杀者越来越多，大都是因经常熬夜伤了肝胆气。(所以抑郁症、焦虑症等不能单单寻找心理因素，心理异常往往来自于生理失衡)

肺脏方面：过子时不睡觉，无法滋阴潜阳，肝阴亏损，引起肝火过盛而灼肺，出现干咳或咳嗽、咳痰血等木火刑金的症状，还易导致牛皮癣等各种皮肤病。

肾脏方面：亥、子、丑时(21点-3点)为一天的冬季。春生夏长秋收冬藏，冬季应肾，肾主藏精，肝肾同源，过子时不睡觉易耗伤肝气、肾气，从而容易引起骨质疏松、糖尿病、肾衰竭、不孕不育等疾病，严重的还会影响下一代。

熬夜也是伤精伤身很厉害的一种方式，大家一定要引起重视，养成良好的作息习惯，尽量在23点前睡觉。养生做得好，身体恢复得速度会加快的，所以光戒是不行的，必须多学习养生文章，努力提高自身的养生意识。这很关键，每每有戒友反应戒了几个月，恢复还是不理想，就是养生方面太差了，没有任何养生的意识，只知道戒色，却不知道养生。

《黄帝内经》说养生要懂得“积精全神”，要懂得养精蓄锐，养精这个命题，

范畴就很广了，不仅纵欲会伤肾精，熬夜，暴怒，久坐久视，过于劳累，用力过猛，大汗等因素都会伤精的。所以，我们平时一定要有这个养生意识，尽量避免伤精的行为，自己平时注意劳逸结合，“生病起于过用”，不要网瘾一上来，就把养生抛之脑后，经常搞通宵，甚至边通宵边撸管，时间长了，恶果就会显现的，到时就苦大了，身体垮下来后，很多戒友都上了手术台。

有人做过一个统计，历代皇帝有确切生卒年月可考者共有209人。这209人，平均寿命仅为30多岁。这里面有一个不可忽视的原因，那就是皇帝女人太多了，三宫六院夜夜春宵，肾精消耗得太多了，属于严重透支，太医国医也束手无策，毕竟巧妇难为无米之炊，皇帝这样搞，吃什么都没用，吃到后来脾胃吸收能力都很差了，吃了也不会吸收，反而成了脾胃的负担。

古语有云：“淫声美色，破骨之斧锯也。”色字头上一把刀，这是一把砍伐我们骨头的刀，吸我们骨髓和脑髓的色祸！因为房事太多了以后，必然就耗散了精气。肾藏精，藏五脏六腑精华之气，肾主骨，肾生骨髓，肾精化生脑髓！贪色，就像用斧头砍我们的骨头一样，真的极其惨烈呐！时间长了，恶果就会慢慢显现出来，这是一个不知不觉废掉的过程。

希望广大戒友都能努力提高自己的中医养生知识，养生意识上去了以后，对戒色和身体恢复都有很多好处，为人子弟不可不知医。《黄帝内经》：知之则强，不知则老！

9.

破戒类型，

知己知彼百战百胜，

你必须知道何种情况下容易破戒

当出现那种情况时，

你就要格外提高警惕了。

心髓阐微：关于破戒类型，我也专门写过一季，熟知了破戒类型，就可以有效提高你的警觉性，因为你知道了何种情况下容易破戒，而一旦出现那种情况，就会格外警惕。就像你开车，你知道了前面有一个大拐弯，你就会自动把车速放慢下来，并且提高了自己的注意力，这样就可以大大降低出事故的概率。我们戒色也是如此，知道心魔何时容易出现，就能加倍警惕来应对。比如很多学生党一到周末无聊时，心魔就会跑出来考验他们，如果觉悟和定力尚浅，那就经不住考验，但是如果我们经过不断学习提高觉悟，当觉悟提高到一定程度，即可降伏心魔。

记得以前我做学生党时，周末和赖床时也经常破戒，根本无法自控，那时我还处在强戒阶段，心魔大BOSS一来，马上就投降，根本就没还手之力。因为强戒，因

为无人引导，因为不知道正确的戒色方法，我被心魔虐了十几年，虐出来一身的不适，后来基本虐成了行尸走肉，镜子里的人在一天天憔悴，未老先衰，那时的我就是心魔的傀儡，心魔的提线木偶。我现在分享自己的成功戒色经验，就是希望广大戒友不要再重走我的老路，能够早日摆脱心魔的控制，重新回归阳光纯净的自己。

只有心地纯净的人，才有清澈明亮的眼神，那种眼神充满正气。沉迷撸管的人，一看就有一种邪气和晦气，说不出来哪里不对，但就是感觉不舒服，甚至让人感觉恶心。撸管是会削弱一个人的气场的，撸管会让一个人的气场变得污浊不堪。撸管压榨你的肾精，就像压榨甘蔗那样，把精华全部压榨掉，把你压榨成渣滓和废人。

20季时，关于破戒类型我归纳了23条，这次完善到了30条，这些破戒类型大家都应该熟记，因为知己知彼百战百胜，你知道心魔怎么出招，你就能加强防守，防守赢得总冠军，防守赢得戒色的胜利，你必须防得住心魔，你必须做好断意淫的思想工作，不断净化自己的念头，净化自己的心相续。慢慢地，你就能回归久违的纯净，不再受心魔的摆布和控制，不再做心魔的傀儡。

破戒类型列举如下：

（1）情绪破戒：无聊情绪、愤怒压抑情绪、烦躁情绪、厌倦情绪等

（2）疑惑破戒：疑惑产生动摇，然后破戒

（3）诱惑破戒：图和视频乃至H段子

（4）赖床破戒：非常多见，必须纠正

（5）压力破戒：各方面的压力

（6）意淫破戒：一般意淫是破戒的前奏，包括回忆和幻想

（7）放松警惕破戒：以为成功了，其实一放松就易破戒

（8）狂欢破戒：狂欢时容易放纵，所谓得意忘形

（9）试定力破戒：千万不可去试

（10）晨勃破戒：晨勃后欣赏JJ，从而破戒

（11）试性能力破戒：特别是早泄阳痿患者，一试就破

（12）鼓动破戒：被邪友带坏，去不良场所

（13）喝酒破戒：酒是色媒人

（14）遗精后破戒：遗精容易产生思想动摇，从而破戒

（15）周末破戒：周末一个人无聊，心魔容易跑出来

（16）补药破戒：补药吃多了，不注重修心，容易破戒

（17）吃肉破戒：肉吃多了，不注重修心，容易助长欲望而破戒

（18）无害论破戒：看了无害论，容易破戒

（19）有女友破戒：有女友对定力的要求更高，也容易破戒

（20）有老婆破戒：有老婆对戒色定力要求也很高。

（21）习惯性破戒：当破戒变成习惯，产生强大惯性，后果很可怕

（22）假期破戒：比如暑假和寒假，比较空闲，容易失控

（23）邪法破戒：不管是PC肌抑或别的所谓JJ增大法，极易破戒

（24）考试后破戒：考试后一放松，容易放松警惕而破戒。

（25）洗澡破戒：定力尚浅的戒友在洗澡时触碰JJ易破戒。

（26）梦撸破戒：潜意识黄毒太多，半梦半醒就会下意识撸管。

（27）裸睡破戒：裸睡易产生邪念，也比较敏感，易破戒。

（28）恋物癖破戒：恋丝恋足恋内衣等，也极易破戒。

（29）夹腿破戒：有夹腿习惯的人，会有此类破戒行为。

（30）蹭床破戒：喜欢在床上磨或压，这也是常见的破戒方式。

10.

掌握戒色规律与原理

正确对待破戒。

正确对待戒色厌倦期，

以理戒色，

知行合一。

心髓阐微：戒色关键就是学习提高觉悟，切忌蛮干，切忌强戒和盲戒。一破戒就说自己毅力不行，而不注重学习提高觉悟。很多人戒了十几年还是在强戒，一点不学习，或者学了几天就懈怠了，结果可想而知，这样是难以戒色成功的。比如有

一扇极其坚固的铁门，一个壮汉屡次撞击都无法撞开，不久来了一个瘦弱的人，他很轻松地拿出钥匙，就打开了铁门。这个故事告诉我们，戒色不能蛮干，要掌握方法，要掌握戒色的规律与原理，蛮干不如巧干，一味强戒不学习，那根本就没入门，还是戒色的门外汉。

试问

你知道戒断反应有哪些吗？

你知道欲望休眠期吗？

你知道欲望休眠期过后就是破戒高峰期吗？

你知道戒色厌倦期吗？

你知道症状反复期吗？

你知道戒色稳定期的特征吗？

你知道遗精后是破戒高发期吗？

这些起码的戒色规律与原理，我们一定要全部理解和掌握。一旦出现相应的情况，就知道该如何应对了，我们戒色就是要以理戒色，要懂得戒色的规律与原理，

然后知行合一，在戒色实践中不断完善自己的戒色觉悟和戒色意识。

戒色过程中很重要的一点就是正确对待破戒，如果你不能正确对待破戒，那只会越戒越差。不少发毒誓的戒友，后来消失了。他们戒色也就三分钟热情，靠冲动戒色，一旦破戒，就完全失去坚持下去的动力，我们应该靠理智戒色，不要冲动戒色，一时的冲动并不能维持多久。我们对待破戒应该有正确的心态，失败是成功之母，从破戒中不断总结经验教训，才能戒得越来越好，破戒可以让你看到自己的不足之处，然后完善它。不断完善，觉悟就会接近完美，到时降伏心魔就有把握了。只要你坚持良好的学习习惯，每天都在做笔记，每天都在温故而知新，那么出现破戒就一点不可怕，因为你很快就能意识到自己的觉悟哪里还存在缺陷，补足这方面的认识缺陷，接下去就会越戒越好。而很多戒友不学习，那么每次破戒都是对他戒色信心的严重打击，打击几次后，他就完全找不到戒色状态了，越戒越差就会成为必然，所以，扎扎实实、老老实实学习做笔记，一步一个脚印，这才是最关键的。山再高，一步步攀登，终有登顶的时刻，贵在坚持，让觉悟持续提升比什么都重要。

再谈一下戒色厌倦期，戒色厌倦期我曾经专门讲到过，每个人都会出现戒色厌倦期，如果你有良好的学习习惯，厌倦期出来也不怕，因为习惯可以克服厌倦，就像刷牙一样，你会厌倦刷牙吗？反而习惯了之后，不刷牙就不习惯了。出现戒色厌倦期，应该及时作出调整，不要让自己太累，减少学习量，每天可以复习一下戒色笔记本，其他时间保持警惕即可。慢慢地，戒色热情与动力会重新回来，到时可以

加大学习的进度，热情高时就多学，热情少时可以调整下，但每天都不应该离开戒色文章，在进入戒色稳定期之前，每天都应该要学习戒色文章，不断完善自己的觉悟。

【第五十一季】戒色就是一场念头的战争

前言：

如果你向一个普通人说戒色，他肯定会觉得你在走极端，这是普通人的误解。戒色吧的主旨是婚前禁欲，婚后节制。尽量避免婚前性行为，把最好的自己留到结婚后，为优生优育创造良好的身体条件。不少人闯入戒色吧，没有深入的了解和认识，他一看到这么多人在戒色，就马上说，戒什么色，我又不是要做和尚。 他以为戒色吧的人都想做和尚，这是莫大的误解，也是自以为是的表现，没有深入的了解和认识，就妄下结论。他还以为撸管很正常很对，他的想法就是人有欲望为什么要压抑啊，有欲望就该撸嘛。 有的人还搬出孔子的“食色性也”，“食色性也”没错，性欲和食欲是有相似的地方，但孔子也提倡过戒色，这点他知道吗？！而且“食色性也”，吃过是要付账的！天下没有免费的午餐，就是你在家里吃饭，那些食材难道不是要到菜场花钱买吗？撸管的报应，就是最后你到医院去“结账”，医院会和你“算总账”的，逃不掉的！撸管消耗的正是人体最宝贵的肾精，精少则病是绝对的真理，经过几千年的检验。以身试法，只会导致悲剧的结果。

这是过来人的忠告，当然某些“温水青蛙”很难听进去，他觉得撸管很舒服，为什么要戒啊，根本就听不进你的劝告，简直是对牛弹琴。对于这种人，只能让症状教训他了，症状才是最好的老师，当然有些无善根之人，即使症状出来了，也不思戒色，一错到底，到死也无法觉悟。执迷不悟，迷得太深，撞了南墙也不肯回

头，可悲啊！还有些人自感撸管十几年，身体还行，除了一些可以忍受的身体不适，并无其他大问题。殊不知，大问题正是从小问题积累而来，生活中大家应该都听到过，有的人要么不生病，要么就生大病，有的人平时看看还好，但一检查却已经患上了严重的疾病。还有的人表面看着挺好，但突然有一天就猝死了，央视《新闻1加1》就关注过我国中青年猝死比例不断上升的现状。有数据显示，我国每年死于心脏性猝死的人数多达55万。也就是说，每天至少1000多人猝死。

3月10日是世界肾脏日，有一年的主题是“保护肾脏，挽救心脏”。肾病专家几年前注意到一个奇怪的现象，许多肾病患者在病情远未发展到肾衰竭之前，已死于心脏疾病。但是与心脏相比，人们对肾脏往往不太重视。最新研究发现，心脏病与肾脏好比一对“难兄难弟”，为什么这么说？因为肾病的发生会加速心脏病恶化，而心脏隐患很可能以肾病的形式表现出来，即肾病与心脏病关系密切。这是西医的研究结果。而我国中医早就阐述过肾虚是会导致心脏问题的，心肾相交这种动态的平衡一旦失调就会出现心肾失交。根据“心肾相关”理论，肾虚日久必将累及于心脏，使心脏受累。心脏受累又可以反过来加重肾脏疾病，以致最后出现心肾同病的病理状态。中医：肾为五脏之根。撸管伤肾后，五脏都可能会出现问题。如果你喜欢熬夜，或者过度劳累，又或者体重超标，那弄不好真有猝死的可能，这并非危言耸听，一定要提高警惕。我聊过的戒友中，不少人都有心脏不适，我曾经也出现过心脏疼痛心悸的表现，后来戒掉半年以上，自己就慢慢好了。

有时候，人的自我感觉是具有欺骗性的，你以为你还行，但其实正在江河日

下，正在滑向出症状的临界点。所以，我们千万不要心存侥幸，彻底戒撸才是明智的选择。清除你大脑里的无害论，这是最关键的第一步。必须深刻认识到撸管的危害，必须纠正戒色的思想误区。还有的人一天撸管几次，自感性欲旺盛身体强，殊不知是虚则亢的表现，现在如此亢奋，其实为将来的早泄阳痿埋下了伏笔。就像股市的泡沫经济一样，完全是虚假繁荣，虚假繁荣之后是什么呢？告诉你！是暴跌，是经济危机。而虚则亢之后，就是身体出现危机，症状开始找你了。

《道德经》：上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。

现实情况是，下士不仅会大笑你，还可能会骂你，下士往往也是无素质之人，开口闭口都带脏字，很自以为是。这样的人与戒色吧是无缘的，毕竟悲心再强烈，也无法度无缘之人。在戒色吧，你会非常认同一句话，那就是：真理掌握在少数人手里。只有少数的人，能彻底明白撸管的真相。中国十几亿人，而戒色吧只有十几万，即使发展到几百万人，相对于整个群体，还是属于少数。除非媒体能开始宣传有害论，戒色思想能得到普及，撸管有害能得到广泛的认同，撸管有害能进入学校的生理卫生手册。现在的中国还是无害论的天下，希望撸管有害早日成为全民共识，就像香烟盒上所写的一样：吸烟有害健康！

还有的戒友和父母说戒色，父母一听戒色，大多会产生误解，害怕儿子想做和尚了，那传宗接代怎么办啊，这是父母合理的担心。如果你说只是戒撸而已，因为

上一代人在性教育方面也是缺失的，或者是被误导的，那也很可能无法给你正确的引导，有的父亲则把撸管当做正常的习惯，并没有认识到撸管的深刻危害，所以他对儿子的教育也是这样，并不能给出正确的引导。所以，戒色这件事最好不要和父母讲，特别是初中和高中的戒友，你们的思想还不是很成熟，在家长眼里还是孩子，说出来的话没有很强的说服能力。本想获得家长的支持，没想到说出来反而被家长所误解，那就会影响到你戒撸了。戒撸其实还是一件相对隐私的事情，特别是在无害论泛滥的年代里，说出来很容易遭到误解。我们默默坚持戒撸即可，戒色吧有那么多志同道合的戒友，他们可以给你鼓励，也可以给你足够的支持。

下面分享几个答疑案例：

【飞翔老师，我是根老油条了，感觉我对戒色都麻木了，很多戒色知识都看过无数遍了，但是感觉对戒色知识都麻木了，自从今年3月中旬戒了109天破戒之后，一直反复破戒到现在，期间没有超过二十天的，我知道我真的没脸再来问问题了，但是我真的是不知道该怎么办了，我感觉现在的自己连一年前开始戒色时的自己都不如，我看过无数的伤身案例，自己身体也有很多症状，但是我居然对自己都漠不关心了，我不知道该怎么办了？就比如今天，戒的第五天，但是欲望真的是突然莫名其妙的很重，我发现它真的是客观存在的，而且我这几个月开始慢慢看了好多部A片，而且学会了好多种找A片的方法，我真的是想忘都忘不掉啊，每当欲望来临的时候，就无法克制住自己去找A片。而且现在路上的诱惑太严重了。总之，太难了！】

答：恩，你这种经历很多人都有过的。就是第一次失败后，然后就完全找不到戒色感觉了，起了退心，对戒色文章也麻木了，失去戒色信心与动力，又被心魔劫持了，又重新做回了心魔的傀儡。出现这种情况不要害怕，好好忏悔下，忏悔的力量可以救你，重新下大决心，重新找回戒色状态。学习一定要养成习惯，很多戒友看戒色文章浮于表面，只是走马观花，没有深入的理解和认识，没有融入自己的戒色意识里。这样觉悟提高就很难了。最好有自己的戒色笔记本，每天看些文章做些戒色笔记，然后多复习，坚持一段时间，真正学进去悟进去，这样觉悟就能扎实地提高。加油！不要灰心。好好坚持，很多戒友都经历过破戒，从破戒中总结经验教训，重新东山再起。你行的。

附评：要说到戒色老油条，其实每个人都经历过这个过程的，我那时强戒很多年，可以说是老油条中的老油条了，从初中开始，戒过无数次，没一次成功的，最多戒过28天，然后就是一连串的破戒，直到身体再次发出严重警告，才开始新一轮的戒色。那时我反复尝试，就是无法战胜心魔，当然我那时完全是不学习，就是靠强戒，结果必然是失败。后来我通过不断学习，觉悟像坐电梯一样上去后，再次面对心魔，已经今非昔比了，我已经可以完全降伏心魔了，心魔出的考题，我可以全部答对。我曾经把戒色比作练级，心魔老怪100级，你只有十几级，实力这样悬殊，只有被心魔虐的份，心魔一出来，就马上投降了。只有通过不断学习提高觉悟，才能最终降伏心魔。

有些戒友的确在学习，但是他们无法持续提高觉悟，学习一段时间，就遇见了

觉悟提高的瓶颈期，还有就是戒色厌倦期。开始对戒色文章麻木，不想做笔记，对于戒色文章只是随便看看，看过了就全部忘记了，他们的觉悟一开始是在提高，比如一开始只有十几级，通过学习达到了50级，但和心魔老怪的100级来比较，还差很远。想战胜心魔老怪，必须不断学习提高觉悟，不能放松对自己的要求。这位戒友能戒109天，已经实属不易。但是后来他出现了戒色厌倦期，我前面文章专门讲到过戒色厌倦期的心理调整，很多戒友都会在心生厌倦时出现破戒，戒色厌倦期几乎每个戒友都会经历的，我也经历过，当我出现戒色厌倦期了，我会调整学习量，但不会中断学习，我有很多戒色笔记本，我的觉悟是一条条做笔记得来的，还有就是通过自己的思考和领悟得来的，在做笔记的同时，其实已经在吸收、思考和领悟了。所以，我特别强调做笔记的重要性，每个戒友都应该有自己的戒色笔记本。一定要时常做笔记，时常复习笔记的内容。养成良好的学习习惯，即可克服戒色厌倦期。

很多戒友在第一次失败后，就会出现一连串的破戒，一鼓作气，再而衰，三而竭！完全没有当初的戒色动力和热情了，破戒的确会掉经验，也会掉士气。但是强者，会通过破戒来提高自己，因为破戒可以让其看到自己觉悟存在的缺陷，看到自己认识上存在的不足，正是认识上存在误区和盲点，才会导致遭遇心魔时被心魔打败。心魔就是一位严格的考官，你只要答错一题，结局就是破戒。

大家都是学生党过来的，一个班级几十位同学，都在学一本语文课本，然后期末考试，就见分晓了。到底是真懂，还是一知半解的懂，或者只是浅懂，而不是深刻理解和认识。戒色也是如此，心魔一考验，就能看出你觉悟的高低了，觉悟高者

即可过关，觉悟存在缺陷者则极易破戒。真金不怕火炼，当你的觉悟货真价实了，就不怕心魔的考验了。很多戒友被心魔打败后，又重新做回了心魔的傀儡，又重新变成了心魔的提线木偶，完全受心魔摆布，不得自由。那种被心魔劫持的日子真的很悲哀！也很无奈！

要找回良好的戒色状态，一，就是要等到再次被症状吓醒，出于恐惧再次开始戒色，这比较被动。二，就是要多发忏悔之心，真心忏悔的力量是很大的，然后要发大决心去戒色。真正落实学习，扎实提高觉悟。这样就能重新找回良好的戒色状态。破戒不可怕，可怕的是放弃学习和厌倦学习，就像龟兔赛跑一样，兔子中途完全放弃了，而乌龟很聪明，虽然缓慢但是始终保持前进的势头，到最后，即可到达终点。我们应该学习乌龟，让觉悟持续提高，提高慢点没事，关键是持之以恒，恒则成。

戒色厌倦期，几乎每个戒友都会经历，戒色厌倦期也会刷下去一批人。能克服戒色厌倦期的人，可以进入更稳定的戒色状态。被刷下去的戒友，也不必灰心，谁没破戒过？完全可以东山再起！不用太自责，只要把学习捡起来，重新找到良好的学习状态，扎实提高觉悟，彻底戒掉就不再遥远。如果放弃学习或者厌倦学习，那就很难了。

看戒色文章，只看一遍，没兴趣看第二遍的人，很难戒掉。因为只看一遍，其实看得还很浅，就像走马观花一样，看过就忘，似乎明白了，但一句也说不出来。

孔子读书就主张温故而知新，好的戒色文章值得反复学习，要不断做笔记，不断复习笔记的内容，提高吸收率。好的戒色文章，每次看都会有新的领悟，新的收获。看一遍的戒友，和看二遍的戒友，他们的觉悟是有差别的，看二遍的戒友和看五遍的戒友，他们的觉悟又会有所不同。做笔记的戒友比走马观花的戒友，觉悟提升得更快。我的建议就是，一，要多看几遍，乃至百看不厌。二，要多做笔记，多复习。真正落实了这2点，你的觉悟增长会很快。而没兴趣看第二遍的戒友，一定要改正走马观花的阅读习惯，对于好的戒色文章，要反复看，多做笔记，进行更深入更细致的吸收和消化，真正把学到的内容转化成自己的戒色意识。

孔子韦编三绝的故事，很值得大家学习。春秋时期孔子十分好学，晚年还坚持研究《易经》，他反复钻研该书，把该书的捆竹简的牛皮带都磨断了三次，终于把研究的心得写成十篇文章，即《十翼》。后人把《十翼》与《易经》附在一起，作为《易经》的补充部分。

反复看，反复研究，多做笔记，自己不断思考和领悟，这样觉悟提升就会很快。只看一遍，太浅了！希望大家能够深入戒色文章，真正深刻理解，并且吸收转化成自己的戒色意识，这样坚持下去，离开彻底戒撸就不再遥远了，能够这样坚持三个月，觉悟就可以扎扎实实地提高一大截，马上就可以和别人拉开差距，再次面对心魔，就有把握战胜心魔了，至少可以比过去强很多，当你不断强化自己的觉悟，终有一天可以彻底降伏心魔。学习提高觉悟，觉悟降伏心魔，这就是戒色成功的铁律。

【持续戒了很久了吧。但我手淫是和在网吧上网一起开始（经常坐几个钟头）的 有时就想可能不是手淫的问题 而是去上网的问题 老是把问题往长时间上网这上面推 认为和手淫没关系 很苦恼 但还是坚守住 可是经常为了这事失眠 一直想 ，而且可能自己开始手淫的时间不长 戒了差不多2年了可能属于那种症状还没出来就开始戒的 没有真正体会过症状的感受 综上 就是感觉受到了无害论的动摇 老是把问题往长时间上网推 而且认为是久坐 导致的 现在天天失眠 很痛苦 希望得到帮助】

答：恩，上网也伤身体的，比如久坐伤肾伤脾，久视伤肝，但纵欲也伤肾，而且非常厉害，这是中医常识，建议学一下中医养生理论，为人子弟不可不知医，否则就会盲目乱来。这也是无知的可怕。加油！

附评：症状还没出来就开始戒，当然下决心就不会很大，因为人都是逼出来的，大多数戒友都是症状出来才开始戒的。当然，真正有善根之人，不需要很严重的症状也是可以戒色成功的，这也是有先例的，他们的想法就是，不想等到被症状虐惨了再戒，因为那样会很被动，恢复难度也更大。这是比较明智的想法。有的戒友可能会觉得，症状越重，戒色成功的可能性就越大，这种想法是不成立的，因为我聊过不少戒友，其中不乏动过大手术的戒友，居然在手术后没多久又开始撸管了，虽然知道是撸管导致的大病，但就是无法控制自己。人有一个弱点，那就是好了伤疤忘了疼，另外，如果还是不学习的强戒，那要戒色成功真的是太难太难了，强扭的瓜不甜，强戒的下场注定失败。所以我们一定要走专业戒色的道路，多学习

提高觉悟，这样戒色成功的可能性就比较大了。走专业戒色的道路，不需要伤得很深，也可以戒色成功。如果你强戒和盲戒，即使伤得再深，也难戒色成功。大家请记住这一点。

【我手淫十几年，男，未婚，现在25岁　　。最近一次撸管好像是在今年二月份底，某一天出现了一种莫名其妙的恐惧念头，大概是恐惧症，对自己的体味，比如说别人和自己的口气，汗味特别敏感，一靠近人就有一种莫名其妙难以抑制的恐惧感。请问这是戒断的正常反应吗？我自认为自己戒色不是特别彻底，自己仅仅是戒撸，但是脑袋里面经常出现淫念（每次出现淫念我都会去做一些其他的事转移注意力）。虽然单位的人都很对我很友好，自己也有一份稳定体面地工作，可是我一点都不快乐，尤其站在别人面前就会恐惧，这种滋味确实有点难受，请问飞翔大哥解惑，不胜感激之至！】

答：中医：肾主恐。肾虚到一定程度，即可出现恐惧症的倾向。以社恐为常见，很多戒友伤到后来，就莫名其妙恐惧了。当然伤精方式很多，撸管是一方面，还有就是和女友纵欲、熬夜久坐、暴怒等。所以一定要学会养生之道。加上彻底戒撸，恐惧症会慢慢改善的。加油！

附评：撸管导致的生理症状很多，导致的心理症状也很多。撸管是对身心的双重摧残，撸管的人很容易出现自卑、恐惧、焦虑、偏执、强迫、急躁易怒等心理表现，一句话，撸管会导致心理环境的不健康和失调。不少戒友都反应过，撸管后，

脾气就变坏了，容易和人吵架，特别是和父母吵架，沉不住气。这是伤精患者的典型表现之一，就是人会变得急躁易怒。出现自卑的戒友，那就太多了，太普遍了，一抓一大把。撸管变丑也更容易加重自卑心理。恐惧症也比较常见，肾气不足，人就会莫名其妙地恐惧，这种恐惧一般正常人还理解不了，其实就是伤精导致的恶果。在西医上会归为心理疾病，其实心理疾病和生理是有密切关系的，肾主恐，伤肾到一定程度，即可出现恐惧的心理状态。当然，某些人先天就胆小，再加上频繁撸管，那就更容易出现恐惧症了。

下面步入正题：

这季就“戒色就是一场念头的战争”这一主题和大家做一个详尽的分享，从念头这个角度来诠释戒色，相信大家会把戒色看得更清楚，也更到位。

戒色，如果说到底，其实就是要学会观察自己的念头，然后控制自己的念头。

戒色就是两种念头在打仗，一方面是想戒色的念头，另外一方则是邪念，也就是想破戒想放纵的念头。很多戒友在破戒前都很挣扎，很矛盾，因为两种念头在他头脑里拔河，两种念头在他头脑里打仗，就看哪种念头占据上风，很多戒友最后屈服于了邪念，从而导致破戒。还有的戒友，头脑里面根本没打仗，邪念一上来，马上就投降了，马上就开撸了，根本就没抵抗的过程。就像打仗时没有守城的士兵，马上就放敌人进来了，马上就沦陷了！我们学习戒色文章，就是在不断加固我们的城池，让邪念攻不进来，一旦发现邪念在爬城墙，马上警觉到，就把它灭掉。

敌方：心魔（意淫、怂恿的念头、想试的念头等）

我方：正念（通过学习提高觉悟而产生的戒色意识）

心魔是敌方的主帅，邪念就是心魔发出的，以意淫为主，还有就是怂恿类的念头也要格外警惕。佛教讲“降伏其心”，其实就是要降伏邪念，降伏心魔。当然佛教要降伏的范围更大，贪嗔痴慢疑都要降伏，而我们要降伏的就是贪色的念头。不过，戒到更高的层次，其实贪嗔痴慢疑都是要降伏的，因为戒色也是要注重修德和修道的，这样才能达到更高的境界。

有的戒友破戒后，掉士气掉热情，就像打败仗一样，感觉很气馁，有的干脆做了心魔的俘虏，连续破戒，越戒越差。搞得自己也很苦恼，其实要战胜心魔，必须通过不断学习提高觉悟，用戒色知识武装我们的头脑，这次面对心魔失败了，不用害怕，加强学习，多总结经验教训，下次继续挑战心魔老怪。只要你持续进步，总有战胜心魔的那一天，要越挫越勇，不能被暂时的失败所吓倒，似乎感觉心魔不可战胜，心魔的确很强，心魔也很会钻空子，但并非不可战胜。心魔强，你要比心魔更强，才能降得住它！

大安法师：“修道就是修心，修心修什么？就是修念头！”我们戒色也是在修心，也是在修念头。很多戒友对于修心搞不明白，不知什么是修心，其实“心”就是你的念头，就是心念。发育前，你每天的念头里没有黄毒，比较纯净，就像纯净的山泉，没有受到严重的污染。但是发育后，开始接触黄色的内容或者被邪友带

坏，心相续就会变污浊了，我们的念头连接起来就像一条河流，如果一直想黄色的内容，就会污染这条河流，本来纯净的河流就会变得污浊发臭，而相由心生，心相续污浊了，也会反应到身体上，也会反应到脸上的，因为身心是合一的。经常撸管的人，会有一张撸管脸，猥琐自卑没有精气神，甚至会出现脸部变形，身体也会出现各种不适，暗疾缠身苦不堪言。

因为心变污浊了，人的身体也容易发臭，身心是对应的！我搜集的案例中，不少戒友的身体都变臭了，狐臭、汗臭、脚臭、口臭、鼻臭比较多见。

案例1：我有4，5年过度手淫史了。几乎一天一次，现在腰疼，浑身无力，总感觉累使不上劲，早先没狐臭，现在出点汗有狐臭味。消化不好，吃点东西就感觉涨涨的。勃起快射精快。请问是不是早泄或者肾虚。是肾虚的话是阳虚还是阴虚。另外检查精子是无精子状态请问是怎么引起的？

案例2：我从13岁开始手淫！已经2年了，频繁时每天都有，或者2天一次，自从手淫1年后，我出现了不适应症状。先是感到腰酸，慢慢地，时间长了 开始一跑步就腰疼，挺严重的。之后毛病越来越多，有焦汗症。还有狐臭。可是我没有家族狐臭史啊，怎么会有狐臭?估计和手淫有关。

案例3：腰酸背痛脑子一片空白，做点事出一身汗又有狐臭口臭脚臭，为什么上天把这些不幸全降临在身上，前几天已经有半个月没手淫了，前天晚上又破了，所以今天做事还要周围的人来说我。自行车的胎又破了，又怕热，现在又染上了股

癖。我他妈的是不是上辈子做了什么孽了。今身又要还。戒个手淫都戒不了。我这辈子完蛋了。也请大家不要在手淫了。不要跟我一样。

手淫导致内分泌紊乱，导致五脏功能紊乱，原先没狐臭的人也会出现狐臭，手淫是导致狐臭的一个潜在的因素。我之前也有汗臭，然后脚臭很严重，现在彻底戒撸后，一点都不臭了，即使出汗也没臭味，有一句话叫【戒定真香】，坚持戒色养生，控制遗精频率，身体是会恢复清香的，那是一种很微妙的感觉，就像小孩的体香一样，那正是灵魂的清香。

我们学习戒色文章，其实就在加强正念的力量，心魔的力量实在很强大，特别是黄毒泛滥的年代里，心魔虽然很强大，就像100级的老怪，但并非不可战胜，只要不断练级（练觉悟等级），终有一天是可以战胜心魔的，这和网游的道理是完全相通的。不断练级，不断长觉悟，从开始的菜鸟，到和心魔平起平坐，再到最后彻底降伏心魔。基本就是这样一个过程，如果你放弃学习或者厌倦学习，那你的觉悟等级是无法和心魔抗衡的，是无法抵御心魔的攻击的。戒色就是练级，练觉悟等级，每天学习戒色文章，多做笔记多复习，就是在练觉悟等级。还是那句话，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔！戒色就是一场念头的战争，不断加强正念，让正念坚固，让正念无坚不摧，就可以彻底降伏邪念，就可以彻底降伏心魔。心魔像弹簧，你弱他就强，你强他就弱！你必须通过学习让自己强大起来，没有别的选择！

元音老人：“念佛的作用就是斩断妄念，佛的圣号就是一柄慧剑。”

念佛其实就是在斩断妄念，以一念代万念，手中的武器就是：一句佛号。就像一把锋利无比的宝剑一样，妄念一起，马上发觉，马上就斩断，即做到“念起即断”，当然能做到“念起不随”也很好，就是不理睬妄念，不过这是需要一定功夫的，很多人一开始是做不到的，不如“念起即断”来得干脆利落！念起即断，手起刀落。断意淫就要快和狠，执持佛号斩断妄念！不信佛的戒友则可以用断意淫口诀，“念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无”，能用好这个口诀，也是可以克服意淫的。

当你觉悟很低时，面对心魔，就像小孩在和大人拔河。一拔就输！

当你觉悟加强后，面对心魔，就像青少年和大人拔河，可以对抗下，但还是输！

当你觉悟更强后，面对心魔，就像大人和大人拔河，可以对抗更久，但还可能输！

当你觉悟变成大力士后，面对心魔，不再害怕，相反，心魔会开始怕你！你可以轻松战胜心魔。

变成大力士后，是不能放松警惕的，一放松警惕，心魔还是可能会战胜你的！

戒色就是一场念头的战争，戒色也是一场拔河，这两种比喻都很形象，你必须

加强正念的力量，才能降伏心里的邪念。

【审查每一个念头】

禅宗有“看念”的功夫，也可以说是“观心”，因为“心”就是你的念头！就是看自己的念头，观察自己每一个念头，反观自心。最后戒色成功的人，都是念头审查者，对于心里生起的每一个念头，都能及时察觉到，对于不好的念头可以马上进行干预，使之消灭。这种“看念”的功夫对于戒色是异常重要的，很多戒友不会看自己的念头，也不懂得看自己的念头，导致无法掌控自己的念头，被不良的念头牵着跑，自己做不了主。比如，头脑里出现一个意淫的念头或者想看AV的念头，你能第一时间“看”到，第一时间觉察到，那就可以马上灭掉它。如果你不灭掉它，这个不良念头就会控制你的行为。念头控制行为，脑控制手，如果你不审查坏念头，就会导致不良的行为。所以，一定要“看清”自己的每一个念头，对于不良念头要马上觉察到，要引起高度警觉，立刻消灭之，不能让其得势，一旦念头得势，就会牢牢控制你的行为。切记！

最后总结：

戒色是向内的战争，是念头之间的战争，是对自己心魔的宣战！战胜自己其实比战胜别人更伟大。《塔木德》：战胜自己的人比战胜一座城池的人更有勇气。《道德经》：胜人者有力，自胜者强。真正的强者是战胜自己的人。你必须战胜自己的邪念，而不是被邪念所控制，被邪念所控制，你就会过着一种衣冠禽兽的生

活，甚至连畜生都不如。畜生有发情期限制，而人随时随地都可以搞，最后把自己的身体搞垮，邪淫把自己的福报也消掉，最后其实害惨了自己。所以，我们一定要战胜自己，做一个真正的强者！加油！

【第五十二季】傲慢与破戒、谦卑之心、忏悔的力量

前言：

现在夏季天气炎热，脱发数量明显增多了，属于季节性脱发，我原来每天就几根，现在都几十根了，太阳一晒，然后出汗量增大，脱发就会变多。不过，因为日晒量增加，雄性激素分泌也会随之增加，晨勃质量又变好了，晒太阳能够提高男性雄性激素水平，让男人性欲增强，但是一定要注意保持警惕，否则很可能会导致破戒。晨勃质量也是浮动的，和季节、饮食、运动、情绪、日晒量等因素都有关系。另外，刚开始戒色，晨勃很可能会消失，属于戒断反应，一般坚持戒色养生，晨勃质量会恢复正常的。但也不必强求晨勃质量，除非你在发育期，否则不大可能每天都有好晨勃。适量晒晒太阳，可以改善性功能，但也不要晒太多，所谓过犹不及。

夏季脱发增加的戒友，也不用烦恼，这和季节有密切关系。好好坚持戒撸是没错的，脱发恢复是很慢的，脱发是否能恢复，也要看脱发类型和脱发严重程度，但可以肯定的是，坚持戒色养生，发质肯定会有所改善的，出油问题也会改善很多。脱发恢复也是以年计的，要保持耐心，也要注意情绪管理，很多脱发严重的戒友，活得很惶恐也很焦虑，非常在意自己的头发，因为头发问题，也失去了很多自信，搞得很自卑，这是一种心理的困境，是非常煎熬也非常痛苦的。希望大家都能在出现脱发困扰前就能成功戒撸，否则到了严重脱发，那要恢复就有难度了。

有戒友向我反应有人在宣传遗精治疗仪，这个广告我也看到过，记得我第一次看时，标价是1680元，估计是没人买，等我第二次看，变成980元了。这个广告也涉嫌虚假宣传，当然现在很多产品都有涉嫌虚假宣传，就是为了促进产品销量，这个产品我没用过，所以是否有效果，我也不好说，如果戒色吧里有人说有效果，那很可能是“托”。而且，我觉得980元也太贵了，那个小装置的成本价也就在几十元左右，还有一点就是，他说“在遗精发生前，阴茎都会充血胀大。通过专利设计的套环来及时获知阴茎胀大，然后通过特制的脉冲片对特定的穴位群进行电脉冲刺激，从而达到避免遗精的效果。”他这句宣传很有问题，戴了这个装置，难道一辈子就不会遗精了吗？那根本是不可能的。就算他的说法成立，这个装置也有憋精之嫌，如果一直憋精的话，也是容易出现炎症反应的。戒色产品大家不要相信，比如用了某某产品就能成功戒色，那根本就是扯淡，戒色靠修心不靠外在的产品。关于遗精的产品，我想肯定没有宣传的那么好，商家推出这个产品只是为了赚钱，如果你相信，那你可以去买。

有戒友说，不能戒色成功就是因为伤得不够重，他的说法有一定道理，但也是不一定的。也不是说，伤得越重，戒色就越可能成功。之前有一个戒友得了泌尿系统肿瘤，开完刀没过多久又开始撸管了，很多伤得很重的神经症戒友，也是有破戒的。关键是要不断学习提高觉悟，否则是很难戒色成功的，不过伤得严重，有利于下大决心去戒色。如果善根深厚，懂得专业戒色，那根本就不需要伤得很重，也是可以戒色成功的。吧里不少戒友症状轻微，但一直在不断学习提高觉悟，他们戒得也很好。撸管是可能导致很严重的疾病的，肾虚百病丛生，真的不是闹着玩的，轻

则泌尿系统炎症，全身无力，精气神下降，容貌变丑等，重则，神经症，糖尿病，中风，肿瘤，猝死等，都是有可能的，李敖大师喜欢女人，最后也得了前列腺癌。大家要引以为戒，撸管伤身败德，天道祸淫，到时恶果出来就苦大了。切记！

下面分享几个答疑案例：

【飞翔老师，希望您在52季时澄清一个事实：很多吧友来到“戒色吧”就好像抓住救命草一样，会把“戒色”当成灵丹妙药，认为只要成功戒色，身体的一切症状都会恢复。这是一个大误区，”戒色”固然重要，但并不是万能的，吧友们一定要看清自己身体状况，对于症状较重的还是找个好医生调理，切不可把一切症状的罪魁祸首直指手淫而延误了治疗。当然，“戒色”是我们不变的原则。】

答：恩，这个问题其实我以前文章有专门讲到过的。戒色是一方面，恢复又是一方面，不是戒撸了，就能完全恢复了，特别是伤精史比较长的戒友，是应该配合积极治疗的。还是那句话，该治疗的积极治疗，三分治疗七分养生，自己也要多提高养生意识才是。加油！

附评：如果伤得很轻微，撸管史很短，那通过彻底戒色，那可能完全恢复，如果撸了很多年，伤精程度很严重，有很多的症状表现，特别是一些慢性症状，那要恢复就有一个过程了，症状严重的，应该积极就医治疗，我从来没反对过就医，我是提倡积极治疗的，彻底戒色和控遗是恢复的地基，养生和积极治疗也是很重要的。我那时放弃就医，是因为我对医院失望了，对药物失望了，好医生很难遇到，

在放弃之前我跑过无数次的医院，吃了非常多的药物，结果依赖上了药物，搞得更加生不如死，花钱如流水，后来我果断停药，就完全靠自己戒色养生，站桩和艾灸对于我身体的恢复起到了很大的作用。当然，我不是让大家学我，不去就医，我是失望后才放弃就医的，属于比较特殊的情况。每个人症状表现是有所不同的，该治疗的还是要积极治疗，就像这位戒友所言，不要把希望都押在戒色上，戒色的确不是万能的，恢复是一项系统工程，积极治疗是一个很好的选择。如果你戒色后，症状没多大缓解，还是很严重，那应该考虑积极就医治疗。

【飞翔哥，我是考研党，每天在自习室会久坐，晚上也会睡得晚，你给我点建议吧，晚上不要超过几点睡，久坐怎么办呢，不可能让我站着看书吧。】

答：10点半左右睡觉，尽量不要超过23点，久坐每40分钟起来活动一下，就像下课时的休息一样，不要一坐几个小时不动，加油！

附评：久坐问题我专门写过一季，久坐伤肾伤脾，久坐必久视，久视伤肝，所以一个久坐，伤害很大。久坐导致气血淤滞，对前列腺也很不好。当然一直站着也不好，关键是要懂得平衡之道，比如坐40分钟，起来活动一下，或者站着看会书，那也是可以的，不要一坐一下午，就像粘在凳子上一样。熬夜也很伤身体，尽量提高学习效率，不要超过23点睡觉，9点半上床最好，十点半也可以。考研属于特殊情况，是该为自己的人生前途冲刺一下，但也应该注意养生，尽量早点休息。每40分钟起来活动，最好定好闹钟，这样可以提醒自己起来活动休息一会。

【飞翔老师，看到你戒色之前也曾经尿频，前列腺、甚至精索，神经衰弱。你的尿频和前列腺是怎样好起来的呢？通过戒色养生就好了吗？我手淫十几年了，尿频十几年了，刚开始尿频时就治疗过，当时是膀胱炎。吃药、打针、输液都试过，还是没好，后来就不治了。当初也不知道是手淫的原因，医生还说手淫无害。最后一次治疗是两年前去医院检查，结果另我很迷惑，检查结果是膀胱、前列腺、肾都正常。医生也不知道为什么尿频。说可能是心理压力之类的原因。吃了几天舒解心理压力的药，当然也没效果，还是尿频，就又这么呆下来了。现在接触了戒色吧、戒色论坛，才知道这是手淫惹得祸。我还用不用去医院再检查一下？是不是通过戒色养生就可以康复？】

答：恩，不知你是否检查过前列腺液。检查不能说明全部问题，很多戒友去检查各项指标都正常，但是症状表现却很明显，这一般考虑就是功能性的障碍了。尿频一般考虑前列腺炎的表现，在中医来讲就是肾虚了。我建议你应该彻底戒撸，然后积极锻炼，症状持续的话，最好能配合中药调理。你尿频十几年，不是一下就能好的，恢复期在一年左右，而且是各方面都要做好，彻底戒撸，严格控遗，积极锻炼，注意保养等。你最后一次检查都2年前了，如果尿频持续，最好抽空去查下前列腺液。如果前列腺液检查也正常，那就考虑功能问题了。功能问题，通过坚持戒色养生，积极锻炼，是有望恢复正常的。彻底戒撸和严格控遗是恢复的基础，积极锻炼，还有养生也格外重要。

附评：很多戒友去医院检查，有的查出前列腺炎，有的没有查出，但是尿频等

症状却非常明显，甚至还有疼痛表现。医院的检查是不能说明全部问题的，我那时得神经症时，做过无数的检查，都没什么大问题，但是我的自我感觉已经生不如死了，已经有自杀的念头了。该检查的应该去检查，但别以为检查正常，身体就完全健康了。人是有亚健康状态的，介于生病与完全健康之间，这种情况下，很多问题是潜伏的，医疗器械也查不出来。而且去做检查，可能这个医院查出有问题，去另外一家医院可能就查不出来，所以，要检查应该选择正规大医院，这是一方面，还有就是在症状表现明显时去查，这样查出的可能性比较高，检查项目也有讲究，很多戒友尿检完全正常，但是一查前列腺液就显示有炎症。慢前不彻底戒撸，是难好的，总是吃药有所缓解，然后继续放纵，不久就又复发了，复发率相当高，90%以上。很多人都是老慢前了，十几年的慢前，时好时坏，已经习惯带病生存了。最后得出一个结论，慢前是不会好的。当然，这种结论是偏见，真正彻底戒撸，积极锻炼，注重保养，慢前是有望痊愈的，当然痊愈后也要很注意保养，并不是一劳永逸，不注意保养，还是有可能复发的，毕竟久坐，遗精，受寒，熬夜，喝酒等因素，都是有可能导致慢前复发的，保养非常重要，人的身体是需要保养的，就像汽车一样需要保养，不保养的话，折旧损耗就比较快。

【我现在认为每天坚持学习戒色文章就等于戒色成功了一半，剩下的一半就是认真履行学习戒色文章总结出的经验，比如保持警惕，控制遗精等等，有些人说太难了做不到，我却感觉昨天学习的戒色案例和经验对今天的各种行为（戒色的、养生的）又起了提醒作用，尤其是对于保持警惕。我不知道那些人为什么会厌倦，九个月来我每天学习戒色文章一天未断，九个月来没让一个意淫出现过】

附评：这是戒友“宝马屋思密达”的留言，他现在的戒色状态还不错，他这段话总结得很好，要戒色成功，就要不断学习提高觉悟。“每天坚持学习戒色文章就等于成功了一半”，这句话说得极好，关键就是每天坚持学习，贵在坚持，贵在持续提高觉悟，绝对不能一曝十寒，不少戒友没有良好的学习习惯，热情起来了，就学一下，然后就是十几天都不看戒色文章，就靠强戒，这样注定只有失败。就像我们在学校学习，不是一天就能学完高中三年的课程，学习是一个持续的过程。养成良好的学习习惯很关键，每天都要看戒色文章，多做笔记多思考多复习，要让觉悟持续提升才是。宝马这位戒友也找到了良好的学习状态，所以他能克服厌倦期，真正学进去了，就是越学越想学，渴望懂得更多更深。他能做到九个月学习不中断，实属不易。能做到这个境界，想不成功也难。不过特别要提醒大家的就是，很多人戒到最后，特别是进入戒色稳定期后，就容易放松警惕了，甚至出现自我怀疑和否定，不再那么坚定了。这时候一定要格外提高警惕，加强正念！千万不可放松警惕，戒心一定要如金刚石般坚固！戒色立场绝对不可动摇！要不动如山！死死守住戒色阵地和戒色成果！

上季有戒友指正“食色性也”，不是孔子所说，我考证了一下，子曰：食色性也。的确不是孔子所说，也不是孟子所说，而是告子。不过孔子也说过类似的话：饮食男女，人之大欲存焉。很感谢这位戒友的指正，也让我长了一个知识。之前几位戒友都说是孔子所说，我当时也未具体考证，在这季向大家做一个纠正。我写的文章很多了，其中难免会出现极个别的错误，我也很欢迎也很感谢大家能够指正。

下面步入正题，这季就傲慢与破戒、谦卑之心、忏悔的力量和大家做一个分享：

有戒友建议我写一季关于骄傲导致破戒的情况，其实之前我的文章有提到过的，但没有详细论述，这季就好好讲讲。在戒色的过程中，的确有很多戒友是因为骄傲而破戒的，在破戒类型中我没提到骄傲导致破戒的情况，不过可以归类于放松警惕而破戒，因为人只要一骄傲，就容易放松警惕，就容易大意失荆州！你只要一骄傲，心魔就会钻你的空子。所谓骄兵必败！

一般戒色出现骄傲情绪的情况分2类：

1.刚开始戒，还处在欲望休眠期，这个阶段容易觉得戒色很简单嘛，自感戒一年完全不成问题。欲望休眠期内，很多戒友都会说大话，一旦过了欲望休眠期，就是破戒高峰期，到时候他才会发现自己错了。戒色没那么简单的，刚开始戒，会经历一个欲望休眠期，这个阶段人的意淫很少，甚至没有，有的戒友甚至出现性冷淡的情况，晨勃也可能消失，这个阶段，很多戒友都会出现骄傲情绪，会有自大的表现，常驻戒色吧的资深戒友，肯定会时常发现此类帖子，口气很大。其实他把戒色想简单了。戒色后一个月左右，就会进入破戒高峰期，到时候就见分晓了。

2.不少戒友，通过学习觉悟起来了，这时候他看戒色新人，就像大学生看小学生一样，看戒色新人的提问，就像大学生看小学生问1加1等于几，而且这种幼稚的问题，每天都会在戒色吧出现，有些戒友看到新人如此幼稚，就滋生了骄傲情绪，

觉得新人实在太菜鸟，而自己懂得很多，就像大学生不屑小学生一样。这种骄傲的想法一旦出现，心魔就又有钻空子的机会了，不久之后就很可能会出现破戒的情况。骄傲之人，自以为很强，其实他并没有那么强，因为真正的强者会发现自己其实懂得很有限，因为“知识就像一个圆，圆越大，圆外面未知的东西就越多。”真正的强者，其实都是谦虚之人，满招损，谦受益！这个道理每个戒友都应该要懂。不仅戒色如此，做人做事都是如此。要懂得韬光养晦，要懂得收敛锋芒，不要把自己抬得很高，因为摔下来会很惨！

不少资深戒友，等级有9级或者10级以上。在戒色吧里的确是万人之上了，觉悟比之新人，的确是强得太多，但千万不可骄傲自满，因为虚心使人进步，骄傲使人落后。骄傲之人，也难进步了，因为骄傲自满，就不思进取，所以必须要戒骄戒躁，你的等级是万人之上，但你的心应该是“万人之下”，一定要把自己的姿态放低，谦卑服务众生。戒色吧是纯公益的贴吧，应该多些无私奉献的戒友，戒色吧并不是网游世界，到处虐杀来显得自己牛逼，上善若水，水善利万物而不争。不要有争心，而是要谦卑奉献自己，不要我戒得比你好，我就比你牛逼，千万不要有这种低级的想法，真正戒得好的人，是有德之人，有德之人才能进入戒色更高的境界。以武力服人，别人会恨你；以德服人，别人会感谢和敬佩你！

即使戒色有点小成绩了，也要记住“胜不骄，败不馁，骄傲自满必翻车。”要进入戒色更高的境界，必须要注重修德！无德之人，戒色难成功！即使暂时成功了，也难以持久。

对于戒色新人，我们作为老戒友，应该是尽力去帮助和引导。戒色新人就像盲人一样，刚来戒色吧是很需要引导和帮助的，戒色新人满脑子的思想误区，没人带带他，他是很难上戒色正道的，新人的特点就是强戒，不懂学习的重要性。所以很多老戒友都格外强调学习的重要性，学习提高觉悟，学习纠正思想误区，这样才有望戒色成功。很多新人的问题的确很幼稚，一看就是戒色菜鸟的提问，作为老戒友，不要看低新人，其实很多新人的潜力是很强大的，他一旦开始认真学习，很可能“士别三日，即当刮目相看”，戒色吧不断有戒友在崛起，所以不要小看新人。再则，新人就是过去的你，你不也有做菜鸟的时候？帮助新人就是在帮助过去的自己，度人即度己！我坚持到现在，回答过的问题过万了，其中有不少都是重复的问题，我都是一遍遍耐心解答的。新人是很可怜的，新人需要正确的指导，新人需要鼓励。作为资深戒友，应该多带带新人。帮助新人，也是在强化自己的正能量。新人也会变成老人，新人也会帮助下一拨的新人，这样戒色吧才能形成正循环。

下面谈谈谦卑之心，谦卑心其实就可以有效对治傲慢心，我每天都有在修谦卑心。

《易经》的六十四卦，六十三个卦里的“爻辞”，不是吉凶参半就是凶多吉少或是吉多凶少。唯独谦卦的“卦辞”和所有的“爻辞”全都是吉，没有凶。所以，按照“谦卦”爻辞的旨意去做，不仅可以稳健一生，而且还能趋吉避凶。万经之首的《易经》，是特别强调谦虚的，谦虚美德实在是很难得也很宝贵的一种品德。当然这里指的不是过分的谦虚或者矫揉造作的谦虚，而是真正发自内心的谦卑。

基督教是很重视谦卑美德的，谦卑是上帝的一种性情，也可以说真正的谦卑来自于上帝。

上帝借着先知以赛亚说：“我住在至高至圣的所在，也与心灵痛悔、谦卑的人同居；要使谦卑人的灵苏醒，也使痛悔人的心苏醒。”

耶稣说：“我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。”

谦卑是基督徒诸德中最难修到的一种。有一个竭力修炼谦卑之德的人说，他看谦卑是最难修得的一种德行。人是有自满自傲的心理倾向的，特别是得意时或者别人夸奖时，马上就容易翘尾巴，属于人性的弱点之一，要战胜这个弱点，必须要经常修炼谦卑之心。

佛教其实也格外重视谦卑之心的，就是为了对治骄慢。

不自高显，不轻他人。《大正藏》

若离骄慢即不轻他，不轻他故戒品具足。《大乘宝云经》

于诸众生不生轻想。《优婆塞戒经》

智者不应轻量他人，轻量他人则为自伤。《佛说花手经》

谦下于人。《大正藏》

谦敬于人。《佛说未曾有因缘经》

不应凭恃势力欺蔑于人，当自摄心谦下而住。《根本说一切有部毗奈耶》

谦下世最上，无德乃有德，以彼德不称，一切德自有。《菩提行经》

谦恭卑下修德之本，轻人贵己殃祸之灾。《大正藏》

醲肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。　——《菜根谭》

真正的高人圣人，总是那么平常，也是那么谦卑，我曾经向大家推荐过《一个瑜伽行者的自传》，这本书是乔布斯经常阅读的一本书。让我最震撼的不是里面讲到的神通，而是谦卑的品质！已经修炼到那种程度的圣人，居然能那样谦卑，帮别人洗脚！这是这本书最震撼我的地方。大家有机会可以读读这本书，的确是一本很好的灵性书籍。在现实生活中，一个人骄傲了，是很容易招来妒忌和攻击的，满招损，谦受益！一骄傲就容易失掉人缘，因为正常人都不大愿意和骄傲的人相处，骄傲的人总觉得自己高人一等，骄傲的人喜欢自命不凡，看不起别人。这样的人，是很容易失掉人心的。如果你抱着一颗谦卑服务众生的心，不居功，不自傲，那就会

换来完全不同的结果，大家会尊敬你，也会发自内心地敬佩你，这其实就是以德服人。

我每天都会这样发心：愿我永远保持谦卑之心，把自己放在最低的位置，服务众生！

一般这样发心，每天不少于5遍。当我有任何骄傲自满的念头起来时，我马上就会发现，就像断意淫一样，马上断掉它！绝对不能让自己“飘”起来，永远要把自己放在最低的位置，保持谦卑之心服务众生。因为没有“飘”起来，所以，永远不会摔下来，谦卑心其实是一种人生的大智慧。智者会很重视这项无与伦比的美德。希望广大戒友也能意识到谦卑心的重要，保持谦卑心，你的人生会过得更好，你的人缘也会更好，而且，因为谦卑，你戒色也会戒得更好更稳定！记住，不要去压制别人，而是要服务众生。压制会招致忌恨，服务会收获感激。做一个无私奉献的人，你会得到真正的大快乐，为善最乐，此乐实在妙不可言。

下面谈下忏悔的力量：

忏悔的力量是非常强大的，忏悔的力量也是不可思议的，忏悔的力量可以把你从负循环的怪圈中拉出来，让你从此进入正循环。发自内心深处的真诚忏悔，是可以影响到潜意识的，可以有效净化自己的思想意识，但一定要至诚忏悔，真心去忏悔，真心去改变。

大家看到忏悔，可能会想起教堂里的忏悔室，教堂是有特别的忏悔室，然后一个人坐进去向神父忏悔。这种忏悔是可以改变一个人的内心的，其实各个宗教都很注重忏悔，如果一个人犯了罪，心里一点也没忏悔的想法，那很可能会在错误的道路上越滑越远。比如很多戒友，破戒成习惯了，破戒也麻木了，刚开始还有负罪感和不安感，撸到最后，一点负罪感也没有，完全被心魔打败了，做了心魔的俘虏，不知忏悔，明知道不对，但就是停不下来。对于屡戒屡败的戒友，我是建议要多发忏悔之心，因为忏悔可以拯救一个人的灵魂！忏悔可以救你！

经过我的体会和研究，总结了3种戒色成功模式：

1.信仰戒色，比如佛教戒邪淫。光靠信仰的话，是有成功的先例的，比如有些信佛的师兄，对于专业戒色的知识，懂得很少，但他善根深厚，有在修持忏悔法门、放生、吃素、念佛持咒等。这样，也可以增加他内心的正能量，慢慢就能把淫欲心转变过来，变成清净心。但光靠信仰的话，是有难度的，要求你具备很深的善根，心特别诚，修行也非常精进，这样的师兄是有望戒色成功的。还有些师兄善根虽然很深厚，但是他的邪淫习气也很深厚，还是有可能会破戒的。所以说，并不是信佛了，戒色就一定能成功。具体还要看个人的情况。

2.走专业戒色的道路。专业戒色，就是要懂得戒色的原理和规律，对于戒色过程的各种问题，要有一个清晰而正确的认识。如果满脑子思想误区，那是很难戒色成功的。专业戒色，也包括提升自己的养生意识，而且要多学习传统文化。没有信

仰，但是懂得专业戒色，这样也是可以戒色成功的，也是有先例的。

3.第三种比较殊胜，那就是既有信仰，又有专业的戒色知识，那就如虎添翼了，戒掉的可能性也会加大很多。我写的文章，基本走的都是专业戒色的道路，研究戒色的原理和规律，但我还是虔诚的信佛人，佛菩萨的确给了我很大的加持，我从开始信佛就很注重忏悔，“往昔所造诸恶业，皆由无始贪瞋痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”这四句话，我早晚拜佛都要在佛菩萨面前持诵一遍。然后我每天都有受持读诵《楞严咒》，请的是宣化上人的法本。还有就是持诵《往生咒》。我到现在一直认为，是《楞严咒》让我开了智慧。楞严咒也可以很好地对治自己的淫欲心，可以增长自己的定力，效果的确不可思议。有佛缘的戒友，我建议你可以尝试受持读诵《楞严咒》，在佛教里头，《楞严咒》是最重要的一部咒，是咒中之王，也是咒里边最长的一个咒，这个咒关系着整个佛教的兴衰。不信佛的戒友，也应该多发忏悔之心，忏悔的句子可以自己想，所谓忏悔心，就是忏悔的念头。不断发忏悔之心，是可以大大增加自己的正能量的，忏悔法门对于戒色是有很大效果的。

《心地观经》曰：“若覆罪者，罪即增长，发露忏悔，罪即消除。”

《业报差别经》曰：“若人造重罪，作已深自责，忏悔更不造，能拔根本罪。”

忏悔得安乐。

忏悔得清凉。

忏悔得自在。

忏悔得解脱。

忏悔的力量犹如“热汤浇雪”。我们所做的一些错事如雪，忏悔的力量如热汤，只要把热汤浇在雪上，雪即可融化。只要至诚忏悔，真心改过，就能把自己从负循环中超拔出来，脱离撸管的怪圈，再也不做心魔的傀儡，彻底摆脱心魔的控制。不撸管的人生，可以得到一份自在，而撸管的人生，其实会带来很多苦恼，过着一种身不由己的撸囚生活，身体在一天天的撸管中消损，人就这样一天天萎靡下去，江河日下，精气神泄掉了，人也没底气了，眼睛也无神了，气质也猥琐了，总之，很多的苦恼和折磨会在撸管之后等着你。我们要发自内心地忏悔，忏悔荒唐的过去，满地荒唐精，一把辛酸泪，撸管的生活不是正常的生活，就是撸管瘾君子！撸管就是慢性毒品！舒服在前，痛苦在后，罪恶的快感很短暂，但是痛苦却很漫长！

当你戒得失去信心了，当你戒得绝望了，记住，忏悔可以救你！赶紧至诚忏悔！忏悔就像一只强有力的大手，可以把你从撸管的苦海中超拔出来！

忏悔可以让你拥有更多的正能量，忏悔是正向的力量，只要你肯真心忏悔，加上不断学习戒色知识提高觉悟，战胜心魔就指日可待了！

这季推荐两位大德的开示：

1.黄念祖老居士的开示：当初看净空法师的开示，一直有提到黄念祖老居士。于是就找黄老的开示来看，刚开始觉得黄老的开示很普通，后来经过深入的了解才知道，黄老实乃菩萨再来，再回头看黄老的开示，才发现真的是不可思议的好！怪不得净空法师极赞说：“我学佛三十七年，在我感触当中，我一生所见到的高人，这是第一个。”黄老显现的是居士身，就像邻家的老爷爷，非常亲切和蔼，黄老的开示真的很“苦口婆心”，一点没法师的架子。黄老的开示看似普通，其实真的是深不可测！至人只是常，这句话真的太对了！在我学佛的道路上，有两位居士对我影响极大，一位就是元音老人，还有一位就是黄念祖老居士。两位大德的开示，我都打印下来反复学习！黄老的音频开示，我经常听的，元音老人的视频开示，我也经常看的。所有的学习资料，网上都可以搜到，有缘的戒友可以搜着学习。

2.宣化上人的开示：在我最早亲近的大德之中，宣化上人对我的帮助很大。宣化上人的照片看上去很亲切，也很慈悲，但也很容易感觉到他的威严。看宣化上人的开示，你会发现，宣化上人

是一位极严格的师傅，开示可谓一针见血，非常犀利！宣化上人的开示，我现在每天都有看的，基本每天看3篇左右，3个小短篇，自己也在做笔记，自感收获很大。宣化上人说的修道六大宗旨，即不争、不贪、不求、不自私、不自利、不打妄语。这六大宗旨真的非常好。我请的《楞严咒》，也是宣化上人的法本。我在心中

无限感恩宣化上人，永远顶礼宣化上人。

【第五十三季】撸管与脾虚、气胸案例分析

前言：

这季前言谈下收费问题，已经有越来越多的人把目光盯上了戒色人群。戒色事业的确是块大蛋糕，嗅觉敏锐之人已经意识到这个市场的巨大潜力了。在中国，戒撸市场至少上亿，但这个市场几乎没有开发出来，只是小荷才露尖尖角。已经有人在做戒色产品和控遗产品了，戒色产品不要去买，因为戒色靠修心，不靠什么产品。控遗产品也许管用，但肯定没有宣传的那么好。如果你钱多，可以去试试。我一般不推荐买产品，还不如做固肾功和吉祥卧，或者去看中医调理。毕竟产品“太贵了”，商家完全在牟取暴利。

还有的戒友则是在收咨询费，比如10元一次或者30元一次。口碑好的话，一天可以赚百来块。当然，我不想批判收咨询费，如果你真具备答疑解惑能力，稍微收点咨询费也未尝不可，毕竟给人咨询是要耗费自己宝贵的时间和精力的。有偿咨询就像看心理医生一样，关键你要具备戒色的正知正见，而且经验要丰富，否则自己还有很多思想误区，怎么能帮助别人引导别人呢？弄不好就成为以盲引盲，把别人带到沟里去了。一对一的咨询服务，是很累人的。百度贴吧的帖子交流还好，如果是QQ上一对一交流，那一个人可能就要10分钟，甚至要聊一小时左右，会耗费很多个人的精力和时间，甚至要牺牲自己的部分健康，因为久坐久视也伤身体的。我现在基本很少做一对一的QQ咨询，很累人，我精力很有限，所以就基本放弃了。我的

精力主要集中在百度贴吧的答疑解惑。

还有的人则在淘宝上卖戒色资料，一份10元，这种行为很不好，因为他把别人免费发给他的资料，变成了自己的赚钱工具，有点缺德。另外，还有开通戒色微信的，每人40-200元不等，据说粉丝过万了，获利应该不少。这是圆智师兄向我反应的。将来中国的戒色事业肯定会发展起来的，国外很早就有戒性瘾的机构，提供相关的的服务。老虎伍兹就去戒性瘾了，一天4000美金。当然，这是高端客户的收费标准。对于普通人群应该会便宜些的。伍兹戒性瘾的新闻我有专门了解过，非常严格，不允许出门，也不允许在早上打高尔夫。他必须像别人那样早起床，吃一样的食物，经历同样的情绪波动。基本就像戒毒所一样。你别看国外性开放，其实人家有宗教平衡，还有就是有专门的治疗机构，还是很专业的。将来中国肯定也会有戒性瘾的机构，或者戒色学校等，当然走的也是有偿服务的道路，否则难以运营下去。中国将来的戒色事业会分化成2条道路，一，就是有偿服务。二，就是无私纯公益的服务，像戒色吧就是走的纯公益路线。这2种路线都在推动中国戒色事业的发展。不能说有偿服务不好，规范化的有偿服务还是可以接受的。乱收费瞎解答的有偿服务应该要取缔。

我从开始答疑，就没想过要收咨询费，来到戒色吧这么久，也没动过那个念头。我走的就是纯公益的路线，说句心里话，我不想赚戒友的钱，即使你家里有几千万，我也不想赚你的钱，我对钱没有很大的欲望，够用就好。戒色吧也是纯公益的贴吧，不会允许收费现象和戒色产品的存在，如果你想搞收费，可以去别的地方

搞，如果在戒色吧搞，一经发现马上删帖封号。

有戒友反应入夏以来，月牙消下去了，首先要弄清楚月牙的含义，月牙跟人体阳气的关系极密切，看月牙，主要是看阳气。通过看月牙，可以了解身体阳气的盈亏。一般阳虚体质，月牙相对较少，我就是阳虚体质，只有大拇指还行，其他不明显。所以，月牙和体质很有关系，根据自己体质来观察，不要强求每个手指的月牙都很大，月牙太大也是身体失调的表现。以前我见过一个阳虚体质的朋友，十个指头都没有月牙，手很冰冷。不管何种体质，大拇指的月牙最好还是要有的。

阳气是什么？《黄帝内经?素问》里说：“阳者卫外而为固也”，就是指人体有抵御外邪的能力，这种能力就是阳气。《黄帝内经》又说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”，所以，养护阳气是养生治病之本。人体血液、津液在体内的运行循环，都需要阳气为之敷布运行，而血液、津液需要通过阳气的汽化作用，才能营养全身而产生精神活动和一切的脏腑机能活动，如此才能生生不息。阳强则寿，阳衰则夭！撸管伤阳气，其实是会减寿的，年轻时还好点，过了四十各种症状就会找上门来了。

进入夏季，月牙消下去，和多种原因有关，比如吹空调，太冷伤阳气，吹空调会得空调病，所以尽量不要开太低，不要一出汗就钻空调房，那样寒邪更容易进入体内，还有就是冷饮尽量少吃，像我现在都不吃了，给我吃，我都不吃，伤阳气，不是小时候了，小时候阳气足，吃一个暑假冰棍都没事，现在不行了。还有就是出

汗过多，夏季出汗虽然和季节相应，但也不能出太多汗，否则身体也是会虚掉的，汗者，精气也，大汗伤阳！出汗量太大，也伤阳气的。另外，一定要控制遗精频率，控遗是老生常谈了，一定要克服频遗，学会控制遗精频率，这样身体恢复才有基础。还有就是熬夜久坐也要避免，也伤阳气。伤阳气方式很多，都要注意避免。光戒不行，一定要多学习养生知识，努力提升自己的养生意识，戒色是系统工程，恢复也是系统工程。养生方面要多下功夫。每每有不少戒友因为恢复不理想而破戒，这是很可惜的，恢复不得力，人就容易失去信心，也会对戒色产生怀疑，其实就是恢复工作没做好，该治疗的还是要积极治疗，一定要找有经验的老中医，三分治，七分养生，一定要在养生方面狠下功夫。

再讲讲手淫射掉脑髓和骨髓这个问题，很多戒友听到这个说法，感到很恐惧，当然也很怀疑这个论断，觉得不可思议，也觉得不可理解，甚至会觉得这是无根据的瞎说。大家有这种想法很正常，手淫的确会伤脑，也伤骨质，无数的受害者案例已经充分证实了这一点。中医：肾上通于脑，肾主骨，骨生髓。肾和脑，肾和骨的确是密切相关的，很多戒友脑力下降很严重，还有就是骨骼发育障碍，手淫后出现腿软的也极多，肾虚也会引起骨质疏松，骨质是会下降的。

但要说手淫直接把脑髓和骨髓射掉，这个论点也有失偏颇。脑髓、骨髓和精液虽然相似，但在形态上应该还是有所差别的。如果说手淫直接射掉的是脑髓和骨髓，那是多么可怕的一件事啊

！肾精是人体的大能量，肾精化生脑髓，肾精化生骨髓，肾精的盈亏决定骨髓及脑髓的满空。《素问?逆调论》：“肾不生则髓不能满。”手淫伤肾消耗的是肾精，而肾精是要化生脑髓和骨髓的，你这一射，把后勤补给给断了，自然会影响到脑力和骨质。所以，正确的结论应是：手淫射掉了化生脑髓和骨髓的能量，本来是要化生脑髓和骨髓的，被你手淫射掉了。肾精是人体的大能量，一定要懂得“持满”，一定要学会降低“耗精量”。

可能有的戒友看了这段文字，还是有些不明白。那我再打个比方，大家应该就懂了。好比你有5°电，1°给冰箱，1°给电视机，2°给电脑，还有1°给空调。就只有5°电，就看你自己如何分配了，肾精就像人体的电池，你把电量都给撸管了，势必会影响到脑力和骨质，势必会影响到身体其他部分的运转。本来这部分能量是化生脑髓和骨髓的，被你这么一射，身体就会出症状了，脑力大幅下降，骨质也会下滑，出现腿软腿痛，骨骼易响等情况。

还有的戒友，不相信中医，我觉得这是很可悲的事情。老祖宗几千年的经验，他一句话就否定了。与中医相比，西医只是个有几百年发展历史的孩子。而中医科学在两千年前就已经成熟了，那些宝贵的经验都是实践的总结，经过无数的验证，永远不会过时。相反，现在西医在很多方面还处在摸索阶段，有的理论还不成熟，如果西医再发展两千年，再回过头来看现在，一定会觉得现在有很多不合理之处，甚至是错误之处。当然我不是贬低西医，我只是实事求是，中西医各有所长，有些慢性病看中医调理，效果的确更好一些。曾经我去上海瑞金医院看病，那个老医生

就建议我去看中医调理。国家是承认中医科学的，其实国外也流行中医养生的，我看过NBA球员的照片，有去做艾灸和针灸的，还有做中医穴位按摩等。

以下是一位中医在国外的经历：

“本人自2002年到2006年在4年的时间里作为一名中医师应邀在荷兰行医，期间对于中医在国外的生存状况有了大概的了解，并从中受到了许多启迪。2006年底回国，却非常吃惊的看到国内有些“专家”“学者”闹腾着要取消中医，这种“学术观点”，这种对中华文化的无知，令人感叹万千。作为中医从业人员，谁不想为发扬光大中医贡献力量？不曾想，当中医、尤其是中医针灸在海外相当火爆，数十万针灸师遍布全球地同时，我们值得炫耀的民族瑰宝在国内却遭遇了冷暖两重天的对待。幸好党和政府旗帜鲜明地反驳了这种观点，并计划在十一五期间要大力发展民族医学，给了我们极大的鼓舞。”

?前来学中医的留学生10年增长3倍，今年达到400人。

?英国有3000多家中医门诊，美国有100多个中医学校，中医在国外比在中国还流行。

?外国人佩服中药标本兼治，中医理念被逐渐接受。

中医就像一位几千岁的老人，他的经验极其深厚，不听老人言，吃亏在眼前，

说中医理论过时的人，其实很无知。中医理论永远不会过时，因为真理是不会过时的！

关于手淫降低犯罪率，这一论点在无害论的文章里多次出现，乍一听，会觉得很正确。大家都撸管，就不会有人去强奸了。其实实际情况并非如此，胆小的人看AV撸管，胆大的人看了AV反而更容易犯罪，大家都看过新闻，不少强奸犯问他为何去强奸，很多都说看了黄色影碟。万恶淫为首，人一旦有了邪淫之心，就会引发很多犯罪行为，并不是你撸管了，就不会犯罪了。邪淫伤身败德，危害实在很大，如果撸管可以降低犯罪率，可以增加社会稳定，那么古圣先贤为何不提倡撸管呢？邪淫是会让人心变坏的，世风日下，邪淫会让人走火入魔，会让人失去理智，做出许多荒唐的事情，邪淫之人缺少正气，也更容易犯罪，无害论一直想把手淫合理化正常化，其实简直就是在害人。我戒到现在，也没去强奸谁啊，不撸管可以增加人的正能量，是可以减少犯罪率的。发育后，很多人都会有撸管行为，因为这是个易犯的恶习，属于通病。我们不能把手淫合理化，而是要深刻认识到它的危害，一定要学会控制自己的欲望。人人戒掉撸管，恢复阳光纯净，充满正能量，这样社会才会更加稳定。撸管让社会稳定完全是谬论，经不起推敲。大家不要相信此类充满误导的观点。

下面分享几个答疑案例：

【老师，‘精少则病”，四个字，是对所有泄精方式说的吧，无论是手淫，还

是房事，还是其他方式泄精的，只要消耗必这样，我想问下老师，手淫会导致很多很多问题，主要身心两方面，脑力下降，头发掉落，泌尿系统问题，神经症等等，如果男女之间性行为或者夫妻之间均纵欲的话，那么他们是不是一样会有手淫的各种症状，而不会少的，照这样说来，光谈从延寿养生方面来讲，那难道真的是一辈子禁欲的人他们的寿命会长身体会健康的？那到底要女人干什么了，什么阴阳互补啊，且不扯淡了，忽悠人了，禁欲养生是比哪怕夫妻房事好了？求老师解答。】

答：恩，精少则病，适合所有性行为。频遗的话，也会遗出一身的病。夫妻纵欲，必将症状缠身。你是否有看彭鑫博士视频，里面就讲到很多纵欲的案例。纵欲伤肾，肾虚百病丛生。这是真理。保精养生是可以延寿的，纵欲是会减寿命的。寿康宝鉴你可以看看。当然，禁欲不代表长寿，因为导致疾病的因素很多，比如劳累，感染疾病，熬夜，生气，受寒，食物中毒等。女人是传宗接代的，但不是给你纵欲的，古大德有建议生孩子后就分居，这是比较明智的选择。阴阳互补，不是纵欲的理由，因为人体自有阴阳，并不是男人全阳，女人全阴，男人女人身中就各有阴阳。禁欲养生，是可以延寿的，佛门有很多长寿的大德，虚云法师120岁，活到80岁以上的法师非常多。夫妻房事不注意节制，身体一样会垮掉，皇帝平均寿命就很短，加油！

附评：很多戒友开始发心戒色，其实脑子里还有很多思想误区或者是盲区，认识上还不够正确清晰。这样想戒色成功是很难的。因为会导致戒色立场不坚定，容易出现“疑惑破戒”。认识上存在缺陷，戒色信心就很难具足了。所以，一定要多

学习戒色文章，把思想误区纠正过来，不断加深对戒色的认识，这样才有望戒色成功，也会戒得更稳定。关于阴阳相交的问题，《养性延命录》中写道：“阴阳不交伤人。”唐代医学家孙思邈说得更明确：“男不可无女，女不可无男。无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。”关键还是要克服意淫，如果你不“意动”，则不会对身体造成损害，意淫是暗漏，伤身也很严重，禁欲有害无害的关键点在于：是否“意动”，也就是是否意淫，如果你能克服意淫，那禁欲是可以延寿的。就怕你克服不了意淫，那禁欲是有一定害处的。

【飞翔哥，我是神经衰弱那位，本来一切都在好，每天跑步锻炼，睡眠也好很多，也戒色20多天了，只是中间会醒，但是坚持了2，3个月，今天听到我妈讲装病时，全部崩溃，然后吵架，吵到后面脑鸣，全身无力，全身发冷，头发麻，到现在还没睡着，不过现在症状好多了……好迷茫啊，会不会这一次吵架一下子就回到2，3个月前啊，不想再回去了，又后悔自己干嘛为这个小事吵架呢，搞得现在睡不着，会毁掉前几个月的努力吗？好无助，失眠又来了……一次这么大的生气会使我前面的努力白费吗？感觉绝望了！！！】

答：恩，你糊涂了！神经症患者千万不可生气，特别是暴怒！伤精最严重的三种方式：纵欲、熬夜、暴怒。怒伤肝，一生气，身体就会马上不舒服。切记！你妈妈说你两句，你就当耳边风，神经症患者都有被家人误解的经历，不要去争吵。效果应该不会都丢失，注意休养，注意情绪管理，一定要保持心平气和。加油！

附评：《内经》有云，风寒伤形，忧恐忿怒伤气，气伤脏乃病！这位戒友的养生意识还不够，生气伤人更伤己，怒伤肝，伤身很厉害。伤精最严重的三种方式之一，就有暴怒！不过，这位戒友也有苦衷，因为神经症患者基本都会被误解成装病，因为一般检查都显示身体正常，这样家人就以为你在装病，然后就容易引发家庭矛盾。和家人一争吵，自己的病情则很可能会加重，从而陷入了恶性循环。所以神经症戒友更要注重情绪管理，要提高自己的养生意识，家人不理解你很正常，你可以试着举些病例和家人分享，如果实在无法沟通，那就保持沉默即可，千万不要去争吵，一发怒，很容易导致疾病加重。切记。

【老师，经过这么多天的学习，现在基本是不会撸了，但我还是有些问题。1、我有时候会管不住自己去意淫，请问口诀是要怎么用的？2、精索这种病要花很多钱治吗？我实在不想让父母花钱。3、有时我不小心看到暴露的图片，然后勃起，有可能会磨到裤子，这怎么解决？4、有时我觉得jj那边有点不舒服，会有种激动的感觉。这怎么办？5、我jj有时候很敏感，怎么办？】

答：1.平时多背，形成条件反射，就像电脑中病毒，杀毒软件第一反应拦截，然后就是灭掉，要达到这种程度。2.要看严重程度，手术的话，可能就要几千了。3.看到暴露图片，马上避开，如果勃起了，那说明你避开太慢了，就像要避开车祸一样。4.要么是瘙痒或者阴囊潮湿，要么就是敏感现象。5.坚持戒色养生，敏感现象是会慢慢改善的，平时不要去注意，勃起了不要去关注，自己就会下去，切忌勃起后意淫，那样就极易破戒。

附评：意淫关，是必须过的一关，一方面要加强学习提高综合觉悟，另外就要学会控制自己的念头，一般建议熟背断意淫口诀，要达到滚瓜烂熟的程度，直至形成条件反射，不需要思想挣扎即可轻松断掉意淫。要达到这个境界，只有不断重复，重复，再重复。很多资深戒友，在面对诱惑时的第一反应还是不对，这就是戒色意识不行，面对诱惑，不要飞蛾扑火，而是要马上避开，菩萨见欲，如避火坑。诱惑就像车祸一样，一辆大卡车向你撞来，你的第一反应是什么？难道是迎着卡车撞上去？！那不是找死吗？所以，面对诱惑，第一反应一定要正确，第一反应不正确的戒友，很可能导致破戒。另外，网上到处是黄色地雷，很多擦边图，也要避开，不要纵容自己的好奇心，好奇害死猫，一定要格外警惕。一定要强化自己的第一反应，面对诱惑的第一反应一定要正确。正确者顺利通过魔考，第一反应不正确，很可能就是破戒。

心魔给你出了这样一道题：

面对诱惑，你的第一反应：

A.马上避开 B.看看 C.看一下就关掉 D.没看清，很好奇，再看看。

很多戒友，选择了BCD，你答错了！结果就很可能是破戒。自己好好想想，错一次是英雄，重复犯一个错误，就是愚夫了。

下面步入正文，这季就撸管与脾虚、气胸案例分析和大家做一个分析，具体如

下：

撸管会影响身体的各大系统，比如消化系统，免疫系统，呼吸系统，内分泌系统，神经系统，泌尿系统，生殖系统等。其中消化系统出现问题的戒友非常之多，在中医来讲就是脾虚了，出现脾肾阳虚的戒友很多。肾主两便，大便和小便。小便出现的问题就是尿频尿急等前列腺炎症状表现，大便出现的问题主要就是便秘、腹泻、大便不成形、粘液便、大便溏泄、五更泄等。

脾胃虚弱分为：脾气虚、脾阳虚、胃气虚、胃阴虚。

脾气虚的症状主要是气短乏力、头晕、大便溏泻，容易出血，血色淡，甚至面色苍白；

脾阳虚主要表现在：胃腹冷痛，食生冷油腻就会腹痛腹泻，大便稀；

胃气虚主要表现在胃胀，胃痛，呃逆，食少，饭后胀满；

胃阴虚主要表现在虚火上炎，口干、容易饥饿，胃酸、隐痛不适，口舌生疮等。

中医认为肾为“先天之本”，脾胃为“后天之本”，所以肾与脾胃是相互资助、相互依存的。肾的精气有赖于水谷精微的培育和充养，才能不断充盈和成熟，

而脾、胃转化水谷精微则必须借助于肾阳的温煦。如果肾阳不足，不能温煦脾阳，则会出现腹部冷痛、下利清谷或五更泄泻及水肿等脾阳虚的证候；如果脾阳虚，日久则会导致肾阳虚，脾肾阳虚则导致肠道传送无力，使大便艰涩、排出困难 ，伴有腹中冷痛，四肢不温，腰膝酸冷等症。

脾主运化水谷精微，化生气血，为后天之本；肾藏先天之精，是生命之本原，为先天之本。先天温养激发后天，后天补充培育先天，则脾肾健旺充盛，身体方能健康。脾运化水液，须赖肾气的蒸化及肾阳的温煦；肾主水液代谢，又赖脾气及脾阳的协助和制约。

所以脾和肾的关系，就是相互依存，唇亡齿寒的关系。大家请看几个案例：

1.手淫后老是拉肚子，都好多年了，我现在的年龄是25岁了，已经结婚了，以前也吃过中药，但是效果不是很好，拉肚子的毛病一直没有好，很苦恼，请帮帮我。

2.手淫导致的脾肾双虚，腹痛腹泻，腰膝酸软，小腿浮肿该吃什么药？发病一年多了，主要是腹痛腹泻，小腿肿困。

3.老师您好，男，19，初一开始接触h，但那是时还没撸，只流前列腺液，高二正式开始，撸龄2～3年，症状有记忆力差，健忘，腰酸，怕冷，嗜睡，耳鸣，黑眼圈，大便不成型还次数多。戒撸中，恢复慢，有什么药物推荐，最好有大概价格。

4.手淫6年，最近开始戒，开始锻炼。大便不成形，容易拉肚子，舌头根部大片的白色，就跟烂了一样。爱犯困，口干，尤其是睡觉醒来以后，白天睡觉的话醒了更严重，而且眼睛干痛，脸皮肤干燥。老想喝水又不解渴，而且喝点水就想尿，频繁大小便，而且失眠，每晚至少醒一次上厕所。多天怕冷夏天又怕热，最近天气热了感觉烦躁不容易睡着。而且一只耳朵耳鸣。就此向楼主求教，我才20啊。恐惧中。

5.老师，您好。我现在感觉就是腰部不适，人一多就容易紧张，手出汗，手抖，腹部感觉里面涨，放屁就会好些。自己精液质量也不好，大便不成形，我该怎么去养生。另外我想学些中医知识，望老师给个链接。希望老师尽早给予回复，谢谢。

6.现在我非常开心，为什么？因为困扰我多年的手淫后遗症终于治好了，感觉比中百万彩票还开心。我撸龄为12年左右，经常一天几次，记得最高有一天住宾馆达到6次，也戒过，最高戒过一年左右，因为看不到效果又愈加自卑破戒重演。频繁手淫头几年并没有明显症状，后来各种症状陆续的出来折磨我，先是射痛，尿频，尿等待，射无力，再是阳痿，早泄，后来消化系统出现问题。腹痛，便泄不成型，暴瘦，阴囊潮湿下垂，jj向右弯，接着神经系统又出问题健忘，耳鸣耳聋，近视，失眠易醒，有暴力和自尽念头。

这六个案例很能说明问题，手淫后出现消化系统问题的戒友实在很多，手淫的

头几年，可能还好，毕竟底子还厚，经过几年的消磨，底子渐渐薄了，各类症状就会表现出来了。记得我高中时，因为手淫加喝冷饮，就出现了严重的便秘问题，小时候吃冷饮都没问题的，毕竟小时候身体未破，吃冷饮能化掉，但是频繁手淫后，再吃冷饮，身体就不干了。很多戒友都反应，经过几年的手淫摧残，体质发生了很大的下滑，原来冬天穿很少衣服也不冷，现在冬天穿很厚衣服还是手脚冰凉，这就是身体阳气下降了，抵抗不住寒邪了。

高中和大学，我一直有便秘，困扰了我好几年，后来吃香蕉伴蜂蜜，改善了很多。工作以后，一方面有纵欲，另外因为工作地方出汗吹空调，久而久之，就开始大便不成形了。最严重的时候，就是刚射完，马上就要拉肚子，消化系统被摧残得一塌糊涂，有时一天五六次腹泻，俗话说，好汉架不住三泡稀。你身体再猛，一直拉肚子，腿也会软掉的。因为腹泻，我看过很多次医生，西医只能暂时改善，无法彻底治愈，当然那时我一边吃药，一边纵欲，这也是身体难以恢复的原因。

后来因为熬夜久坐纵欲，我得了神经症，大便还是一直不见好，吃了很多药都不行，普通腹泻吃止泻药可以起作用，但是对于脾虚则基本无效。伤精到一定程度，一次泄精，就可能出现消化系统的不适，在手淫的前几年，身体底子还在，射精后几乎没多大感觉，但是随着撸龄的增加，伤得越来越重，各种问题就开始出来了，我最严重时，一次遗精后，马上大便就不好了，甚至几个月都不成形。那时的我真的很苦恼，看医生也难见效，很灰暗的一段岁月。曾经有一位病友，说了这么一段意味深长的话，他说：那种大便好得像香蕉的日子一去不复返了，现在就是腹

泻不成形，再也难回到以前了。他这句话说出了很多病友的心声，亲身经历过那种痛苦的人，自然会体会到这句话的深意。

不过，现在我通过戒色养生，大便已经恢复正常了，当然我不是靠吃药，而是靠戒色、艾灸、摩腹法、打坐。

可能是吃了太多的药而不见好，所以我对吃药失望了，开始寻求别的方法来改善消化功能。

?艾灸：我刚开始就艾灸足三里和神阙穴，艾灸两天，就开始了排病反应，泄掉了很多身体里面的寒湿之气，像水一样从大便排出。慢慢地，大便就开始成形了，一下好了很多，所以艾灸疗法的确很神奇，对于很多慢性病，可以起到立竿见影的效果。我极力推荐脾虚的戒友，可以尝试下艾灸疗法。关于艾灸疗法，我也专门写过一季，大家有兴趣可以看看。

?摩腹法：摩腹法也很好，在高中时我就知道了，摩腹法有双向调节的作用，就是如果你便秘，通过摩腹法，可以恢复正常，如果你腹泻不成形，通过摩腹法，也可以得到改善。我现在每天还是有做摩腹法的，就是顺时针按摩腹部，很简单的动作。有兴趣的戒友，可以百度搜摩腹法学习。

?打坐：我练的主要是单盘，目前有在练习双盘，是一个循序渐进的过程。练习打坐，其实可以大大改善消化系统，这是我练习后的亲身体会，练习打坐后，大便

更容易成形，消化也会变得更好，更稳定。但是练习打坐是需要毅力和恒心的，也要看你自己是否有这个决心，只要你有决心和恒心，就可以做到的，当你做到后，才会发现打坐的效果妙不可言，真的非常好。我现在看书，都是打坐看书的。打坐说白了，就是一个熬腿的过程，是一个由痛苦到舒服的过程，慢慢适应了就越来越好了。打坐是需要吃痛苦的，一定要有决心坚持下去，恒则成。

脾虚的戒友，也是可以看中医调理的，遇见好的中医，是你的福报。其实很多戒友遇不到好中医，我觉得我自己也缺少这方面的福报，没遇见过非常投缘的中医，最后只能靠自己。有句话说得好，求人不如求己。别人即使帮你，也只能帮一时，关键还是要靠自己的。就像托人找工作，进了好单位，但是进去后的做人处事，还是要靠自己的。吃中药很好，但切忌一边吃药，一边纵欲，那样很可能适得其反。戒色养生，才是恢复的基础，如果你忽视这个基础，吃再多的药也可能是徒然，一放纵，就很容易复发。另外，脾虚的戒友也可以试试站桩，有案例反馈，坚持站桩能有效改善脾虚症状。

下面谈下气胸案例分析：

在我看过的几万个真实案例中，有一类案例还是很普遍的，上面讲到的是消化系统出现问题，这段则是呼吸系统出现了问题。撸管是会影响到呼吸系统的，中医：肾主纳气，肺主出气。肾为五脏之根！撸管伤肾到一定程度，没鼻炎的人会患上鼻炎，有鼻炎的人则会加重鼻炎，我就是很好的例子，我小时候就有鼻炎，但是

撸管后，鼻炎就变得很严重了，撸管会导致体质的下降，再也无力抵御寒邪的攻击，天气稍微一变化，马上鼻炎就加重。

肾和肺之间的关系亦很密切，也是相互影响的：

在呼吸方面，肺为呼吸器官，通过肺的呼浊吸清，吐故纳新，完成体内外气体的交换。但肺的呼吸功能，必须依赖于肾主纳气的作用才得以正常发挥。在病理上，若肾气虚损，摄纳无权，则气浮于上；或肺气虚损，久病及肾，导致下元虚衰，气不归根，均可出现呼吸困难、呼多吸少、动则气喘乃至肾不纳气等症。西医学发现肺与肾在呼吸，水、电解质酸碱平衡和疾病的原发与继发等方面有相互代偿的作用，在慢性阻塞性肺气肿、尿毒症等疾病的发生发展以及传变中亦体现了相互影响的重要关系。

中医认为，人体的呼吸运动虽为肺所主，但必须依赖于肾的纳气作用。《类证治裁》曰：“肺为气之主，肾为气之根；肺主出气，肾主纳气。阴阳相交，呼吸乃和 ”。

撸管伤肾很厉害，伤精到一定程度，呼吸系统很可能会出现问题，体质较差的，年轻时就可能表现很明显。如果你有撸管恶习，再加上熬夜久坐，不好好吃饭，那呼吸系统很可能会出现问题。气胸这个病也许就会找上你，大家先看几个案例，了解一下：

1.大学生活的安逸容易萌生恋情。我也一样，和身边的同学一样开始恋爱。并且学会了手淫。有时候欲望是很难压抑的，手淫加上无节制的游戏，让我的身体及思想迅速堕落，不仅恋爱分手，而且大三上学期准备考研的时候得了气胸。气胸是种能要人命的病，我差点就死在这病上。同学送我到医院的时候，我的右肺已经缩小到只剩10%。

2.就像飞翔哥说的，熬夜加纵欲加久坐=完蛋。我的崩溃就是从大一期末得上气胸开始，患病之后除了不熬夜，其他的各种坏习惯占全了，久坐、心情差、不锻炼等等最终让自己身体崩溃了，本来就这么一个不算多严重的病，到了2011年夏天已经是每天睡不醒，精神特别差，胃病等各种疾病。同时又迎来了即将毕业的压力，于是我崩溃了，彻底的败了，直到今天，一个骨瘦如柴，一身病痛，失业在家，成了家庭的负担。

3.还有想提醒大家，我是手淫的严重受害者，从高二开始，当时身体正在发育，然后营养本来就不够，结果还手淫。结果得了气胸，这是个高瘦人得的病，得病之后就不能用力做剧烈运动，甚至不能大声喊叫。这是个很恐怖的疾病，时刻摧残这身体，还有击溃人的心理。这病不像断手断脚，好就不疼了，而且断手断脚不会有更严重的事情发生。但是这病复发的时候可以要人命，平时每次呼吸都会疼，一疼就提防着是不是复发了。即使好了也不能唱K，不能篮球。所以总是生活在恐惧中，心理受到极大的折磨。希望大家能以我为鉴，特别是正在长身体的后辈们。去年的这个时候，我交了第二个女朋友，虽然没有开房，但是那时候晚晚都去草地

玩，玩的有点过分了。结果报应来了。首先气胸复发了，在学校抗了一星期不得不回家。很怕爸妈担心，以为又要去医院手术了，后来回家休养了一个月吧，上天还是给了我一次机会，休养好了。

4.因为沉迷手淫，我得了痤疮，气胸（肺气不足），双眼凹陷严重，眼睛变形严重，面部皮肤松弛，暗淡无光，枯黄，黑眼圈，下腹胀痛，阳痿早泄，自卑，神经质。记忆下降，长相猥琐。

5.我的大学生涯是被淫秽和游戏摧残的。身体每况愈下还得了气胸肺大泡，刚做完手术3w多在家养病。曾经长期暗恋我而我对她也有好感的女孩子，如今我醒悟过来她却已经有了男友。祝她幸福！大四即将毕业，如今的我不再彷徨虚弱，我有信心回到过去最好的自己！1月23回家一来破戒过一次梦遗一次，和楼主共勉！第一阶段100天！

6.还记得第一次撸是初二的时候，到现在研究生二年级也有十年了。上大学之前都是想撸就撸，根本没意识到其危害，所幸自己的学业没有受到影响。可是到了大二的时候感觉自己的精力和体能有所下降。更悲催的是，由于熬夜而且剧烈运动，大二寒假得了气胸。当时曾下定决心一定要戒撸，可是只坚持了一个月，之后一直每星期一两次的频率，多次想戒可都失败了。今年6月份，由于熬夜，气胸又复发了。出院之后，坚持了一个月又撸了，当时真是不知道有多后悔。现在因为气胸的原因没法经常锻炼，再加上时不时的撸一下，自己的身体越来越差，整天没精

神，无法专注于需要做的事情上。真的很希望从今天起彻底告别手淫，让身体慢慢好起来。

7.随着手淫天数的增加，我染上了一身疾病，例如鼻炎、胃病、腰酸、气胸、头发油腻、极易头疼、智力下降、早泄、身高矮小、害羞、胆小、社恐。现在我的身体已被我搞得不像人样了，庆幸的是没得上前列腺炎，但有时后我在想是不是当我得了前列腺炎后我的觉悟才会达到很高的境界。我现在已经16岁了，再过一个月就17了，高二学生，为了我的理想必需好好的戒了。

8.三月底我便得了自发性气胸，右肺血气胸。医生只说了是身体小时候没有发育好，当时还未意识到手淫与气胸的关系，也没多注意克制手淫。我还是很瘦，但性欲很强，到公司下班回来总会看片，然后手淫。其实期间也想戒，也知道手淫对身体损伤很大，但就是没毅力。直到上个月我左侧再发气胸。拖到国庆后才做完手术。昨天下午忍不住撸了，当时想再撸我就会死掉。结果今天下午又没忍住，拿手机浏览了网页。呵呵，回顾以前，手淫给我带来了什么。也许只是每天那几秒的快感，但更多的是后悔。

9.进了大学，身体急转直下，每次手淫完都要好几天才能回复。大二下，我不幸因气胸住院，查了网上，才发现是精气不足而致。说白了，就是手淫多了，耗费了大量精气。手术恢复期间有半年多没手淫，恢复良好，虽然体重没怎么增加，但都说面色比以前好。一年过去了，气胸的影响不复存在，我又重蹈覆辙。次数不

多，但每次以后都精疲力尽，第二天头晕目眩，冬天四肢冰冷，记忆力也大副减退。更有甚者，暑假我因为在家放纵过度，导致。小腹胀痛难忍，虽不致痛的死去活来，但也影响了我的正常作息，去医院查了结果，前列腺充血。吃药半个月，疼痛不见减退此时才知后悔。

10.我戒撸400天，身体好转了很多，以前一夜七次都快阳痿了，一夜七次那会儿要命啊，第七次射出水的时候胸部一阵剧痛，接着昏迷过去，醒来在医院了。。原来手淫触发了心原性心脏病兼气胸，一年内不得不动两次手术。。

气胸这个病，对身体影响还是挺严重的，看过一位戒友发的照片，那张开刀的照片令人印象深刻，挺触目惊心的。年纪轻轻，不懂得养生之道，生活混乱，再加上撸管的摧残，那真有可能得上气胸，当然不是每个撸管的人都会得上气胸，具体还要看个人体质和其他的诱发因素。如果你不撸管，得上气胸的概率应该会下降很多。撸管挖身太厉害，肾为五脏之根，色刀就是在砍生命之根，有的人一把刀砍还嫌不够，再加上熬夜这把刀，双刀齐砍生命之根。还有久坐和暴怒也是在砍生命之根。其实还是因为无知，年轻无知的代价，如果懂得撸管这么伤，还会这样害自己吗？症状没出来时，狂得很，目空一切，不相信撸管有害，等到症状缠身了，那就苦大了。

有的戒友原来挺支持无害论，后来症状缠身了，就开始骂无害论了，觉得无害论害了他，事实也的确如此。无害论实在害人不浅，能及时醒悟的人还算有善根

的，还有一些人，估计这辈子再也不会醒悟了，被无害论洗脑太严重，思想纠正不过来了，真的很可悲，就这样糊涂撸管一辈子，症状缠身至死不悔。

曾经聊过不少戒友，在射完后，马上呼吸就困难了，马上就不行了。有的人连续射2次，出现了濒死感，把自己吓个半死。还有的人，射完之后，心脏狂跳，每分钟100下以上。民间有马上风之说，又叫“房事猝死”，中医称为“脱症”，民间又叫“大泄身”。它不但包括性高潮期间的突然死亡，也包括性行为后的死亡，发生此症之前男女双方都无预兆及精神准备，因此往往缺乏预防措施，使人抢救不及。这种病症来势凶猛不能等闲视之。

中医：妇人月事之时，行鱼水之欢，最易得是病。男女皆可得之，而多见于男。马上风，马下风，风风夺命！孙思邈：“贪心未止，倍力行房，不过半百，精髓枯竭，惟向死近”。很多人撸管的状态很可怕，就是“盲目无知”地撸管，就是瞎撸，根本不知道危害，根本就不了解危险，就像一个人走入了雷区，而他自己根本就不知道，走着走着，指不定就炸了！

有点扯远了，重新回到气胸这个话题，得了气胸，该治疗的要积极治疗，该手术的也要及时手术治疗。自己平时一定要注意保养，不要剧烈运动，可以散步和做些养生功法。如果你保养得不好，那还是有可能复发的，特别是还在撸管和熬夜的人，复发的几率还是很高的。养生意识必须要有，否则就是对自己生命的不负责。气胸患者，要把香烟戒了，多亲近大自然，呼吸新鲜的空气，注意情绪管理，保持

心情愉快。另外，手术完要避免用力和屏气的动作，保持大便通畅。还要加强营养，以促进身体的恢复。气胸的戒友，撸管一定要戒掉，撸管就是一颗定时炸弹安在你身上，你觉得你有安全感吗？肾气足，万邪熄！肾气虚，百病丛生。肾气养足了，体质会改善，身体的抵抗力也会上去，再做些适量的锻炼，身体会慢慢好起来的，保养好的话，气胸就不会复发了。

撸管的危害实在很多，也很大。一旦开始撸管，其实就是一脚踏入了症状的雷区，无知的人在雷区里蹦啊跳啊，高兴得很，一点没觉察到危险的存在。这样的人迟早会踩到症状地雷，然后症状缠身，苦不堪言，有觉悟的人，已经充分意识到了危险的存在，已经在想逃离这个雷区。但由于心魔太强，一时还无法逃离出来。还必须多学习提高觉悟，觉悟战胜心魔，这样才能真正逃离雷区。随着戒色事业的发展，已经有越来越多的人开始专业戒色，已经有不少人逃离了雷区，逃离了魔窟。很可悲的是，在逃出来的路上，我发现有更多无知的人在闯入雷区，因为雷区里面有美女向他们招手，他们抵抗不了诱惑，不顾一切地往里冲，我苦口婆心的劝导只能让少部分人醒悟，更多的人是要症状缠身才有望觉醒。希望他们早日清醒过来，逃离症状的雷区，逃离魔网和魔窟！

最后总结：

53季一路走来，谢谢广大戒友的支持，没有你们的支持，我不会坚持到现在。我在菩萨面前发过愿，愿断一切恶，愿修一切善，愿度一切众生，这也是我坚持下

来的强大动力，为了这个愿望，我可以牺牲一切。回顾戒色前的人生，我觉得我完全活错了，活偏了，那时的我，是被撸管控制的行尸走肉，过着堕落的邪淫生活。但我最终走出了撸管的泥沼，回归了久违的纯净，然后我把自己的戒色成功经验分享出来，来帮助更多的人戒色，我想这就是我这辈子的使命所在。让大家了解撸管的真相，让大家都能成功戒撸。因为失去过，才知道纯净的无限美好。希望每位戒友都能找回久违的纯净，希望每位戒友都能找回遗失的美好。加油！

【第五十四季】撸管导致的心理症状详解

前言：

戒色吧偶尔也会出现这样的帖子，比如“撸了五年，身体没什么啊”，你说撸了五年没症状，我还是相信的，如果你说撸了十年，一点症状都没有，这个我是不相信的。从开始撸管到出症状，这一段时间就好像温水煮青蛙，我称之为“麻痹期”，就是一点都没警觉到危险的存在，还以为撸管很舒服，并没意识到潜在的巨大风险。随着撸龄的增加，慢慢就开始出症状了，经过我的研究和案例反馈，大多数人在五年内就会出症状，以前列腺炎为主；绝大多数人在十年内会出症状，伤精史越长，症状越复杂。极少数人到30岁才出症状，极个别人在40岁以后才出症状。

其实，很多人在撸管的前两年就出症状了，具体何时出症状，和体质有关，和成瘾程度有关，和运动习惯有关，和生活习惯也有关系，热爱运动对于纵欲的危害可以起到缓解的作用，不熬夜不久坐，这样伤害会减少些。有的人先天体质薄弱，又不爱运动，欲望却很强烈，这样不出一年就可能症状缠身。这让我想到了命理界的一个词：身弱杀强！欲望其实就是一种杀，生门即死门，房事能生人，亦能杀人！欲望太强，而身体又很虚弱，好比巨斧砍小树，那肯定就是伤不起的，他还那样疯狂地撸管，很快就会症状缠身。

还有的人撸了几年，说自己没症状，其实已经有症状了，只是因为无知，他没

把症状和撸管联系在一起。比如有的人撸管后出现鼻炎，如果没有中医常识，他就不会想到和撸管有关。还有就是腰膝酸软，嗜卧懒动，脑力下降，精气神下降，双眼无神，容貌变丑，出油严重，精不液化等，这些其实也都属于撸管的症状，你以为你自己没症状，其实在明眼人眼里，分明就是有撸管的症状表现了。有些人的确是后知后觉的，已经后院起火了，还说自己没事，这岂不是很可笑吗？另外，有些疾病是隐性的，也就是自己感觉不到，比如精索，轻微精索可以无任何症状，但是已经得上了，很多疾病是要通过检查才能知道的，有的戒友平时没多大感觉，但是去检查发现有结石了或者有囊肿了，不是说你自我感觉还行，就代表完全健康。何况，撸管的很多症状是有潜伏期的，经过一段时间的酝酿才会爆发出来。所以，千万不可掉以轻心。

身体底子厚，先天体质好，又热爱运动，没有其他不良生活习惯，这样的人出症状相对会晚些，可能要几年后才会表现出来。我一个朋友，他在我认识的所有人当中，身体是最好的，而且是做健身教练的，身材魁梧，力量素质也很强大，从小玩到大，没见过他生病，他不抽烟，也没其他不良恶习。但是，他就是好色，这样他纵欲到28岁，也开始出现神衰迹象了，晚上睡不着觉。睡不着觉，那是相当痛苦的。另外，还有一个很明显的现象就是，他20岁时，大冬天穿2件，普通人肯定冻得不行了，他一点事情没有，那时他阳气足扛得住。现在不行了，也要穿得很厚了，十几年伤下来，发际线也开始靠后了，眼睛呆滞无神。

撸管有害是铁的事实，那么多受害者案例已经充分证实了这一点。每次撸管都

是在滑向出症状的“临界点”，就像温水煮青蛙一样，下面在慢慢加热，而温水青蛙毫无知觉，还以为在天堂呢。有的人撸个几年是没问题，因为他身体底子厚，伤得起，但是再过几年，症状就会突然爆发出来。有的戒友说，前几年身体还好好的，今年突然不行了；还有的戒友说，去年头发还很茂密，今年突然就开始大量脱发了。这都是有一个量变到质变的过程，不是说今天你撸管，明天你就秃顶，是有一个积累的过程的。不管你的体质有多么好，一般伤精史达到十年，那基本都会症状缠身，很多人表面看着好好的，其实已经有暗疾了，如果不说谁知道啊，就像我得神经症那会，表面看着很正常，其实已经被症状折磨得想自杀了。所以，很多事情不能光看表面，强壮也不代表健康，更不能因为自己身体强壮而加倍放纵，那样最终会害惨自己。

一个男人身体再猛再强，不会超过2个人，一个泰森一个吕布，当然大力士除外。拳王泰森的好友称他为：“一艘被女人的肉体摧毁的航空母舰”！泰森在自传影片里也承认自己纵欲了，纵欲是很影响比赛状态的，会导致腿软和体能的下降。后来泰森也患上了抑郁症，需要经常服用抗抑郁药物。吕布就更典型了，马中赤兔，人中吕布，可以说古今第一猛男，但是因为沉迷酒色，身体每况愈下，变得嗜卧懒动，容貌亦日渐消损，吕布一日取镜自照，惊曰：吾被酒色伤矣！因为酒色，吕布战斗力一路下滑，再也没有当年的锐气。

说到大力士，我想提及一个人，他是叫杰西，是05成都世界大力士冠军赛亚军，冠军是马瑞斯。相信很多人都看过大力士赛，也都应该熟悉那张面孔。很可

惜，他在2007年的时候就猝死了。所以强壮不等于健康，很多大力士的心脏都有问题，而且强壮的人多有纵欲的生活习惯，纵欲带来的身体隐患是很大的，并不是你强壮了，就没事了。你想想大力士比你猛多少？大力士都猝死了，所以，强壮绝对不等于健康，千万不要以为强壮了就可以乱来。

下面是他的英文版死讯：Jesse Marunde, who long aspired to be the world's strongest 男人, died suddenly this week at the age of 27.

纵欲会导致疾病缠身，传统中医认为：“房室劳则伤肾”。又说：“以酒为浆，以妾为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，是故半百而衰也。”房事过度能使人肾精亏损，精血两伤，使身体变得虚弱，加速衰老。性生活过度，能使人体能量损耗，长此以往对呼吸系统、消化系统、血液循环和内分泌都能产生不良影响，如头昏眼花、尿频尿急、脱发、失眠健忘、心慌气短等一系列症状便会找上门来。

有的戒友则在“适度”两字上做文章，心想，既然过度有害，那我就“适度”，殊不知，常在河边走，哪有不湿鞋，适度两字的水太深太深，撸管的成瘾性是很强的，基本都是“一发不可收拾”，极难做到适度。而且意淫是暗漏，对身体损伤也很大。性生活的时间也大有讲究，也是有很多忌讳的，《寿康宝鉴》里就谈到了很多性行为的时间限制。很多人的确在搞适度，比如一周一次，一月三次，但是搞了几年后发现，也是一身的病了。适度的水太深了，“善游者溺”！被淹死的

人，很多都是会游泳的，以为自己会游泳，就麻痹大意了，殊不知其中不确定的危险因素还是很多很多的。所以最保险的方法，就是彻底戒撸。一定要认清“适度无害”的真面目，否则别想戒色成功了，就等着被废掉吧。

关于诽谤戒色吧是邪吧的问题，这个论调在其他吧还是时常出现的，其实说戒色吧是邪吧的人，就是正邪不分的人！戒色吧是醒世和救世的吧，绝对不是什么邪吧，邪教可以随便乱说的吗？邪教的性质和定义是什么，不弄弄清楚就随便诽谤戒色吧，这是在造口业。戒色吧是有些佛教主题的帖子，但都是正规佛教的内容，和邪教没有任何关系，都是劝人向善的内容。而且在戒色吧，佛教主题的帖子还是很少的，并不能算作主流。佛教戒邪淫只是一种选择，适合有佛缘的戒友。如果一看到佛教的帖子，就说邪教，那就是无知幼稚的表现。戒色吧，并不是要把大家都改造成和尚，而是要让大家学会控制自己的欲望，尽量避免婚前性行为，把最好的自己留到结婚后，这完全符合传统文化和中医养生，是非常明智的做法。

现在的中国还是无害论的天下，在这样一个邪淫泛滥的时代提倡戒色，是有些另类，别人可能会觉得你有些怪，但我相信随着中国戒色事业的壮大，戒色人群慢慢会得到更多人的认可。希望戒色的新人们坚定自己戒色的信心，别人说我们是邪吧，就让他们说去吧，清者自清，我们坚持我们正确的路线即可，真理掌握在少数人手里，能来到戒色吧并且留下来的人，都是有善根有福报之人，好好珍惜这方净土，找回阳光纯净的自己。

下面分享几个答疑案例：

【飞翔哥，我从今年6月中旬戒到现在，我遗精好多次，好像有6-8次了，但是我感觉我遗出来的JY成分不是很多，我有观察过，感觉像是水，或者是前列腺液，或者是尿液，摸起来那种粘稠感不是很强，但是闻起来也确实有些腥臭味。如果说是水的成分多，这样是不是就不怎么伤身体，也不算遗精呢？麻烦飞翔哥解答一下】

答：遗精一般没有撸管射的浓厚，但也伤身体的，中医：久遗八脉皆伤。所以还是要控制遗精频率的。最好能控制一月3次以内，否则对身体恢复不利。加油！

附评：有的戒友提到了射精和遗精的区别，射精和遗精都伤肾的，但是遗精的排精量没有射精大，浓度也不及射精。从这个角度来讲，射精的危害更大一些。不过，遗精的伤害也不容小觑，中医：久遗八脉皆伤！特别是频遗，伤害更大。频遗是可以导致很多身体症状的。关于浓度，有时遗精是很稀薄的，甚至像水一样，并没有大量排精，只是遗了些前列腺液。如果你身体底子还行，那么一次遗精，可能感觉不到什么，但是如果你有很长的伤精史，那么一次遗精就可能难受好几天，需要休养几天才能缓过来。

有些新人会有这样的思想误区，他会想，既然会精满自溢，不如撸掉，反正都会丢失。这种想法是错误的，因为撸掉的话，很可能导致一发不可收拾，很可能出现连续几次撸管，甚至连续几天都在撸管，就像打开了潘多拉的盒子，打开容易，

关闭难。而且，射掉时的排精量太大，对身体伤害也更大，我的主张就是：宁可遗掉，不可撸掉。一破戒，戒色的好状态很可能就没了。所以，不可随便破戒。记住一句话，不管发生什么，都不要破戒！要死死守住戒色阵地！

【飞翔老师 如果你看到的话请一定回答我这个问题，我究竟怎么才能够对戒色文章产生发自内心的兴趣，我戒两年多了，但感觉还是在强戒，每次看戒色文章都好像是在强迫自己去看，没有真正的当成自己的习惯那样，可能我是伤的太深了，总觉得阅读能力不行，看久了就觉得吃力。】

答：恩，我建议你养成良好的学习习惯，要多做笔记，多复习，多温故而知新，慢慢就能看进去了。没有真正的兴趣，那是很难成功的。伤得重，脑力是可能下降，心情也容易浮躁，但坚持戒色养生一段时间，是会慢慢改善的，到时候就要安下心来学习了。建议多做笔记，笔记非常关键。加油！

附评：很多人在撸管迷宫里瞎转悠，就是出不去。突然有一天，他在迷宫里找到一本秘籍，上面给他指明了出去的方法。这时的他，应该欣喜若狂才对，就像中了500万，就像快淹死的人抓住了救生圈，就像沙漠中的人看见水。以这种戒色热情去学习秘籍，并且养成良好的学习习惯，这样觉悟提升就很快了，像坐电梯一样。很多戒友学习的劲头很大，有些戒友就不行，提不起兴趣，觉得文章太长，懒得看，也静不下心来学习，很浮躁。其实真正有兴趣的人还觉得文章短呢，我当初接触到戒色文章，学习状态接近狂热，看到一句有感觉的戒色句子，我马上就会记下

来，如获至宝一般。自己有什么戒色心得和思考，也会马上记录下来。戒色笔记真的很重要，大家都是学生党过来的，应该明白勤做笔记的重要性。做了笔记，也要经常翻看复习，温故而知新，这样觉悟增长才比较快。

有的戒友非常认真，把戒色文章打印下来，还把戒色文章搞成音频版，经常反复听。不断做笔记，不断熏陶，然后慢慢就会开悟了，到时候就会进入悟戒的阶段，这个阶段会有自己的戒色思想和心得，会觉得戒色越来越有趣，这种状态，就像喜欢打网游的人，玩起来一点都不觉得累，甚至忘记了吃饭和睡觉，简直投入极了，从中能获得无限的乐趣。如果一个人对网游无任何兴趣，你让他坐在那一分钟，那都是煎熬。但是有兴趣就不同，坐一下午都兴致高昂。当然，我建议大家学习戒色文章，也不要久坐和熬夜，还是要注意劳逸结合的。要戒色，更要注重养生之道才是。没兴趣的戒友，应该养成良好的学习习惯，比如刷牙，无所谓兴趣不兴趣，但是养成习惯后就自然了，每天抽空学习戒色文章，做10条笔记，有了兴趣后可以做几十条笔记。对于笔记的内容，则要经常翻看和思考，尝试记忆，要试着融入自己的心相续，就是要真正吸收为自己的思想。千万不要看过就忘记，走马观花是不会有效果的。

【飞翔大哥我觉得戒色太难了，一次性能戒掉吗，半夜很容易破戒，失眠的时候怎么办？】

答：一次性成功，除非你已经达到了很高的觉悟。当我达到了很高觉悟，就是

一次性戒到现在的。我建议你多学习，不要停止学习，不要离开戒色文章和戒色笔记本。半夜时，人的定力很弱，半梦半醒把持不住自己，我建议多学习戒色文章净化思想意识，这样就能避免在半梦半醒的情况下不自觉破戒。出现睡眠障碍，要注意情绪管理，轻微的睡眠障碍，注意休养适量锻炼，是会自动调整过来的，严重的失眠则要配合积极治疗，避免熬夜久坐，作息一定要规律。加油！

附评：关于一次性戒色成功，可能有些戒友还存有异议。有人说可以一次性成功，有人说不能。首先要弄清两个概念：人生的第一次戒色就成功和反复失败后再一次性成功。这是两个完全不同的概念，人生的第一次戒色就成功，这样的人凤毛麟角，即使有，也是万里挑一的戒色奇才。就好比一个冲关游戏，以前从来没玩过，然后第一次玩，谁能保证第一次玩这个游戏就能冲关成功？一般的情况都是反复失败多次，然后总结经验教训，加强学习，这样才有可能冲关成功，况且色关的难度系数是很高的，特别是在这个邪淫泛滥的年代，到处都是诱惑。

反复失败后再一次性成功，这个是有可能的，就像博尔特也不是一下就能跑进10秒的，也是经过长期训练，不断进步才最终跑进10秒的。但也不是说，你失败得越多，就越可能成功，关键还在于学习提高觉悟，从失败中吸取经验教训，这样才能越戒越好。有的人从来不学习，就是一味地强戒，这样是不行的。不怕失败，就怕不学习，不学习你的觉悟就停滞不前了。

我以前的文章也讲到，我不是人生第一次戒色就成功的，我在初中时就尝试过

很多次，最多强戒过28天，这就是我那时的最高纪录。当然那时没戒色文章，完全是在强戒。说实话，我已经记不得我失败过多少次了，有时一直破戒，我也麻木了。后来通过不断学习提高觉悟，我突然发现自己可以战胜心魔了，心魔动不了我了。这种感觉很微妙，就像你长高到一定程度，就可以扣篮一样，是很自然的事情，我们戒色就是要长觉悟。再打个比方，就像打网游也要长经验值啊，经验值增长到一定程度即可挑战大BOSS，否则你永远就是一个菜鸟，永远被心魔虐。

人生的第一次戒色就成功，这样的人是极少的，我想大多数人第一次发心戒色，基本都在初高中，其实戒色是一种本能，当身体出现不适时，自然会开始收敛。大家想想，初高中很多学生的思想还不够成熟，甚至还很幼稚，并且被无害论毒害过，这样第一次戒色就想成功，实属天方夜谭。当然我的话也没说绝对，也许你就是百年才出一个的戒色奇才，善根深厚，智慧高超，并且信仰佛教，有佛力加持。

当你真正开始专业戒色或者宗教信仰戒色，那是有可能一次性成功的，但失败的可能还是很大的，只有少数人才可以做到。大多数人在开始学习戒色文章后，还是有可能会破戒的，因为觉悟的提高有一个过程，只有当觉悟提升到一定程度，才有可能一次性成功，就像你打冲关游戏，有了足够的经验后，你才可以一次性过关。

我建议大家不要太给自己压力，说什么一定要一次性成功，这样你破戒后会对

自己很失望，压力是需要的，但是过分的压力会导致崩溃。不怕破戒，就怕不学习。关键还是要脚踏实地学习戒色文章，扎扎实实提高觉悟，觉悟到了，自然就成功了，所谓水到渠成！很自然的事情。我不是什么戒色奇才，我和大多数戒友一样，只是一个普通的戒色人。我给大家指明的专业戒色之路，是大家通过自身的努力即可达到的。但是，我负责的是指路，脚还在你们自己身上，还需要你们自己去走。师傅领进门，修行在个人。贵在坚持学习提高觉悟，恒则成！

下面步入正题，这季就撸管导致的心理症状和大家做一个分享：

撸管摧残的是身心两方面，而身心其实是一体的，当身体不对了，心理也会出现问题，当心理失衡了，身体也会出现相应的不适，从而陷入恶性循环。身心是相互影响的，我得神经症时，心理问题很多，社恐、偏执、强迫、自闭、疑病等都有，随着我坚持戒色养生，身体就渐渐恢复正常了，身体正常了，心理也就跟着正常了，身对，心自然就对。就像一张拼图，正面是世界地图，反面是人头，反面拼对了，正面自然也就对了。

不少戒友只关注身体的症状，对于撸管导致的心理症状知之甚少。其实撸管对于心理的伤害绝不亚于对于身体的伤害，而且人一旦心理失衡，就会做出很多冲动的事情，冲动是魔鬼，会导致让自己悔恨的结果。很多戒友身体症状不算很严重，但是心理却出现了严重的失调，心理环境很不健康，搞得他很苦恼，甚至出现了轻生的念头。心理的困境，一般人也难以理解，最多开导你几句，很难从根本上打开

你的心结。只有真正的过来人，才能给出比较合理的建议，引导你走出那片心灵的沼泽。

如果你仅从心理上去治疗，恢复难度还是比较大的，很多病友看了很多次心理医生都不管用。如果遇见经验丰富的心理医生，那是有望打开你的心结，不过真正的好医生少之又少，出类拔萃者永远属于少数。其实除了看医生，也应该多和病友交流，特别是多和痊愈的病友交流，痊愈病友的建议，往往比心理医生的建议更好更贴切。所谓久病成医，能从疾病中恢复过来的病友，一定有自己独特的心得，这种心得非常宝贵，可谓“千金不换”，对于病友更有实际的指导意义。心理医生的局限在于，他的治疗方式是教科书式的，缺少亲身的体验，当然，一位资深的心理医生能从患者的不断反馈中总结出一套行之有效的治疗方法，所以资深很关键，有了相当的经验积累，就可以更有针对性地治疗患者。

我当初得神经症时，没有选择看心理医生，因为通过病友之间的交流，我发现看心理医生的效果并不理想，难受的还是依然难受。后来我通过学习中医养生知识，发现了一条真理，那就是身心是合一的，于是我就坚持戒色养生，多做养生功法，多在养生方面下功夫，平时自己则是注意情绪管理，只想积极正面的事情，不想负面消极的事情，多看喜剧，所谓一笑解千愁。不发怒，保持心平气和，多做善事，善则升阳，阳强则寿。这样坚持了半年多，就感觉自己恢复很多了，心理问题也迎刃而解了，我个人的体会就是，心理问题就像一块坚冰，你拿榔头砸，也很难砸开，也很费力，难以成功。但是，你通过修心，修德，修善，就像阳光照在坚冰

上，自然就化解了，一点不费力。我的痊愈方法，就是身心同调，身体方面，积极治疗是一方面，还有就是坚持戒色养生之道。心理方面，则是要注意修心修德修善，这些都是正能量，可以很好地转化你的心灵，让心灵重新恢复和谐与平衡。

下面就撸管的心理症状和大家做一个分享，具体如下：

?烦躁易怒：不少撸管的戒友，都反应了一个现象，那就是撸管后脾气大了，容易动气发怒，也容易吵架了，沉不住气，和朋友吵架，也家人也吵架，和领导吵架。中医有讲到，肾虚患者会有一个典型表现，那就是烦躁易怒，肾精一丢失，心理环境就会出现此类失调表现。一般坚持戒色养生，并且注意情绪管理，人的心理环境会趋于平稳的，肾精是否充足，可以直接影响到一个人的心理。所以大家要认识到这个道理，不要以为心理问题就是单纯的心理问题，与身体无关，其实身心是互相影响的。戒色一段时间，人的脾气自然会变小，人际关系也会随之改善，否则你是个火药桶，到哪里都容易和人吵架，甚至和父母都要吵，这样家庭就不和睦了。

?自卑、易紧张：撸管后出现自卑，其实很好理解，就像一只泄了气的皮球，就是那种感觉，精气一泄，人就没有底气了，一照镜子，发现自己精气神下降了，双眼无神，气色难看，甚至出现脸部的微妙变形，这些变丑的迹象更容易加重自卑。还有的人，出现严重脱发，出油严重，气质猥琐，这样的坏变化，人能不自卑吗？撸管可以让白天鹅变成丑小鸭，这句话可以从很多案例得到验证，不少戒友原来可

是清秀帅哥，撸了几年，照片一对比，才知道天堂和地狱之间隔着一个撸管，撸管导致变丑，变丑后出现自卑的情况太普遍了，常驻戒色吧，自然会知道这个事实。自卑还可能源于社恐，人际交流能力出现障碍，和人都不能正常交流了，原来不口吃的，出现口吃了，原来有口吃的，变得更严重了，甚至不敢与人直视，好像心中有鬼，又好像做贼一样，害怕别人发现自己的猥琐与不自信，和人交流时总感觉很尴尬很紧张，一点不自然。

我可以告诉你一个事实，当你真正戒撸成功了，真正恢复精气神了，你就完全不一样了，猥琐和自卑一扫而空，君子心地光明磊落，和别人交流也有底气了，你的精气神一下就可以把对方降伏，一下就可以用自己的正能量感染到对方，让对方对你产生好感。很多撸者去面试，就败在这张撸管脸上，撸管的人，会有一张撸管脸，也会有一个撸管的气场，明眼人一看便知，不是明眼人也会感觉到那种猥琐与邪气。所以，不少撸者面试都失败了。面试失败了，还怪自己运气不好，其实和撸管是有很大关系的，面试的第一印象很关键，撸管无疑会削弱印象分。大家这方面要多注意。

?恐惧症（社恐等）：中医，肾主恐，恐伤肾。伤精到一定程度，是可能出现恐惧症的，恐惧症的分类很多，一般分为广场恐惧、社交恐惧症、特定恐惧。不少有过嫖娼经历的戒友还出现了恐艾，害怕自己得了艾滋病，检查多次都不放心，活得很焦虑很痛苦。还有一些神经症病友，恐惧自己会得精神分裂，或者恐惧未知病毒，这些戒友我都有聊到过的，在神经症患者中，此类表现太普遍了。有的戒友还

怕鬼，怕鬼就是阳气不足的一种表现，阳气不足，就怕阴性的东西。如果你是阳虚体质，很可能从小就怕鬼，撸管伤阳气，曲黎敏的书里有讲到，对人体阳气损耗最大的莫过于房事。沉迷撸管，阳气损耗过大，就可能会怕鬼。撸管伤肾，到一定程度，心理就会很不健康，疑神疑鬼，怕这怕那，好像完全变了一个人，过去的朋友再见到你，可能会说，你怎么变成这样啦？！和过去阳光开朗的你判若两人。社恐的问题，我在第十季也专门讲到过，恐惧症属于神经症的一种，其实和肾虚是密切相关的，坚持戒色养生，社恐问题是有望不药而愈的。

?意志力薄弱，意志消沉：曾经有一个戒友这样说到，原来他在学校里活泼得很，很会表现自己。后来毕业后，同学见到他，说他“萎靡”了。萎靡这个词很好，就像花儿枯萎一样，感觉失去了精华，剩下了糟粕。中医：肾主志，肾者，作强之官。一个人的意志力和斗志其实和肾气是密切相关的，拳手赛前纵欲，会出现腿软和斗志缺乏的现象，普通人纵欲，也会变得嗜卧懒动，失去斗志和锐气，意志消沉了。有个词叫：养精蓄锐。养足精气，自然就有锐气了。你撸管泄精气，锐气也一同泄掉了，人一下没了斗志。有斗志的人，你去观察他的眼神，可谓炯炯有神，神光内敛，目如电开，很有神采，而沉迷撸管的人，你观察一下他的眼神就会发现，双眼无神，眼球无光泽甚至浑浊，还有就是呆滞，不少人还出现了黑眼圈和眼袋，眼睛都睁不开，眼皮下榻，眼眶变形，这是有斗志的表现吗？这倒有点像鸦片鬼的表现。有戒友说，AV是第三次鸦片战争，一点不假。希望中国再出个林则徐，来个虎门销AV。

?强迫症：撸管导致的心理失调，其中是可能出现强迫表现的，强迫症一般分为强迫行为和强迫思维。几乎所有的人都经历过强迫现象：出门后总在担心屋门是否忘记锁了？煤气是不是没关好？甚至会因此回家检查。一般来说这种强迫现象程度轻微，持续时间短，不会引起严重焦虑等情绪障碍，就是一种正常的表现。但有的戒友则不是这样，他是疯狂地想，不断地重复某一行为，疯狂地回忆，怀疑，停不下来，好像被念头绑架了一般，不受自己控制，穷思竭虑，钻进了思维的牛角尖。还有的人，洗手要洗3~4小时，手都被洗破了；还有的人出门前要反复检查，3个小时都出不去门，为此就整日不出门，可以说强迫症患者非常痛苦。西医的研究表明强迫症患者的神经-内分泌系统功能紊乱，造成神经递质失衡，从而出现各种强迫症状。而撸管是会导致神经症的，也会导致内分泌紊乱。强迫症就属于神经症的一种。所以，强迫症要痊愈，戒色养生是非常重要的，否则是很难真正痊愈的。西医治疗强迫症，一般会建议你服药，比如帕罗西汀、氟西汀、舍曲林等。中医：肾上通于脑，手淫伤肾必伤脑。积极治疗是应该的，戒色养生也要做到位。我以前也强迫过，现在完全正常了。

强迫症戒友，一定要学会观察自己的念头和控制自己的念头，强迫的念头一起来，马上觉察到，不要跟着跑，要学会控制念头，要做到念起即断或者学会转移注意力。积极锻炼也很重要，全身心投入一项运动时，就不会想别的事情了。神经症恢复是很慢的，好好坚持戒色养生，坚持半年以上会改善很多的。当然，你也可以寻求医生的帮助，可以吃药，但千万不要依赖上药物。

?抑郁、焦虑等：单纯的抑郁情绪和焦虑情绪，正常人也会有，但是如果是抑郁症和焦虑症，那就完全不同了。带一个症字，那就苦大了，不仅心理有问题，还会有躯体症状，可谓双重夹击，不少自杀的人，都是抑郁症患者，大家看新闻应该知道的。得了神经症，想自杀的人是很多的，我当初也想过自杀，因为太痛苦了。得过的人，才会明白那种痛苦，不是人过的日子，简直生不如死。那绝对是一个大坑，能爬出来的，会有一种劫后重生的感觉。坚持戒色养生，抑郁症和焦虑症都会缓解的，当然情绪管理也很重要，很多人得抑郁症也不一定是纵欲，比如熬夜、久坐、生气、压力大等，这些也是抑郁症的诱因。

?疑病倾向：疑病倾向其实很普遍，撸管会导致身体很多不适，但很多不适不一定能检查出来，或者被误诊了，这就容易产生疑病的想法。神经症患者的疑病就更严重了，疑病也是一种心理怪圈，也带有强迫思维的倾向，总是疑这病疑那病，搞得自己心神不宁。疑病多带有恐惧心理，恐惧某个病，就怀疑自己得那个病，恐惧艾滋病，就觉得不适的症状是艾滋病，恐惧未知病毒，就怀疑自己中了未知病毒，恐惧精神分裂，就担心自己得了精神分裂。反正有疑病倾向的人，很容易受到不良暗示，总是往坏处想。我曾经也疑病过，那是一种惶恐的日子，我现在身心恢复正常了，再也不想回到那种心理怪圈，非常折磨人，把自己搞得疑神疑鬼，家人也替你疑神疑鬼，很不正常的生活。

?自残倾向：自残应该是比较普遍的现象，不少明星也有自残的经历。很多戒友一直戒不掉，也有自残的想法，给予自己惩罚，希望自己长点记性。可惜自残并不

能帮助你戒色成功，反而在身上留下了不好看伤疤。很多戒友把自己撸得一身的病，非常恨自己，于是就有了自残的举动，但是自残并不能提高觉悟，人有一个弱点：好了伤疤忘了痛。所以，我奉劝广大戒友，放弃自残的想法与举动，还是好好学习戒色文章，多做笔记，这才是戒色的正道。恨自己的情绪完全可以理解，但请不要化为自残的举动，而是要认真学习戒色文章。

?厌世自杀倾向：比自残更进一步的是自杀，戒色吧时常出现自杀帖，有的帖子是空喊喊，而有的戒友的确尝试过自杀，只是没成功，或者在最后一刻犹豫了或者害怕了。有些神经症的戒友活得生不如死，的确有自杀的想法，那种活在绝望中的感觉，非常灰暗。我希望有自杀想法的戒友，还是放弃那个可怕的想法，既然父母给你这条命，就应该好好活下去，至少要帮父母养老送终，尽点自己的孝心。神经症还是可逆的，好好坚持戒色养生，积极治疗，身体还是有望恢复的，只不过恢复比较慢，要保持耐心，多做善事，有宗教信仰则更好。不少神经症戒友得病后都信佛了，信佛后他心理就慢慢恢复正常了，我也是得病后信佛的，所以我是病缘入道，我现在很感恩神经症，没有神经症点醒我，我的生活可能会继续颠倒下去，至死都不会明理。

?自闭倾向：不少戒友身体有了诸多的不适，心理也失调了，慢慢出现了自闭的倾向。不愿出门，不愿见人，像作茧自缚一样，慢慢把自己封闭起来，过着一种与世隔绝的生活。我想大多数戒友还是要工作和结婚的，还是要过正常生活的，如果你与世隔绝来修行，那未尝不可，如果你只是一味逃避，那就不大好了，家人肯定

会对你有意见。坚持戒色养生一段时间，积极锻炼，等到身心恢复差不多了，就要尝试走出去了，试着融入正常的生活，告别自闭的生活。自闭的生活很不正常，是一种不良循环，会让你越来越自闭，越来越不想说话，慢慢就和社会脱轨了。

我们坚持戒色养生，要让自己阳光乐观起来，要让正能量充满自己，去感染身边的人。

?性变态倾向：看AV的人，很多戒友口味越来越重，越来越变态，心想以前的自己不是这样的啊。现在自己都感觉可怕，心中那个魔鬼越来越坏了，是你把它宠坏的。有的人看了AV后不满足撸管，开始去犯罪，这都是社会的不稳定因素，就是着魔了，变成了心魔的傀儡，变态的想法层出不穷，其实这都属于邪淫！这是个邪淫泛滥的年代，一定要清醒地认识到这点，一定要与邪淫一刀两断，邪淫伤身败德最速，危害实在太大了。对于那些变态的想法，一定要念起即断，绝对不能被那种邪念控制，否则你就会干出变态的事情，非常可怕。

最后总结：

撸管导致的心理问题是很严重的，如果你得上了神经症，那就很痛苦了，一般的烦躁易怒、自卑、意志消沉，这些症状还好。但是神经症的摧残等级就完全不同了，所以我奉劝那些没出神经症的戒友要提高警惕，吸取前辈的经验教训，避免重蹈覆辙。好好坚持戒色养生，让身心恢复健康，让阳光纯净重新回到你的脸上，那是久违的纯净，撸管就像一场恶梦，从恶梦中醒来，做回原来纯净的自己。大家加

油！

希望这季文章能带给大家有益的启示，谢谢大家支持！

【第五十五季】关于75党、手淫无害论50条逐一破解

前言：

最近经过戒友反应，我发现戒色吧有这样一种人，虽然他们有帮助人的好心，这非常值得称赞，但是却给别人造成了误导，其实这种情况过去也发生过，就是没有经过广泛的案例研究，仅仅是以自己的体会来说，很可能造成以偏概全的错误。手淫导致的症状是因人而异的，因为每个人的体质不同，并且伤精程度也不同，所以出现的症状也是有所不同的。你不能说自己没出现这个问题，就断言别人手淫也没这个问题。个人的经验不代表全部，个人的经验也是有局限性的。所以，我才很注重案例研究，我研究过几千个真实案例，聊过上万个戒友，通过广泛的案例研究，才能真正了解到真相，如果仅仅是以自己的经验来判断，很可能对别人造成误导，就像井底之蛙一样，只看到那么大的天，就以为天就这么大。

你容貌还行，出痘也不严重，然后你就说手淫不会影响容貌，你有过广泛的案例调查吗？发生在你身上的症状，难道可以代表全部戒友吗？手淫后容貌变差是常见现象，是比较普遍的，但也要看具体情况和个人体质，还有就是伤精史。有的人不是那种易出痘的体质，而且比较热爱运动，这样容貌和气色的改变就不会很大。而在有的人身上，则表现很明显。还有的人身高达到了180以上，然后就说手淫不会影响身高，这也是偏见，肾主骨，骨生髓。手淫是会影响到骨骼发育的，不过手淫只是影响身高的一个因素，如果你基因还行，并且热爱运动，营养又很好，这样也

是可以长到理想身高的。如果你不手淫，也许会长得更高！

要想获得一个比较客观公正的结论，必须多研究受害者案例，否则就容易犯以偏概全的错误。本来是好心想帮助别人的，结果却误导了别人，还以为自己很对，真是好心办坏事，帮了倒忙。戒色吧的新人，开始多了起来，很多人不学习，满脑子思想误区，对于戒色的正确见解完全不明白，结果就会造成很多误导性的发言。所以，我建议新人们，还是要多学习提高觉悟，不要急着帮助别人，当你觉悟达到相当层次以后，才能正确帮助别人，否则很可能会以盲引盲。你的发言很可能会招致明眼戒友的反感乃至反对。像戒色论坛，都有禁言期的，就是让新人多学习提高觉悟，还有就是纠正自己的思想误区。戒色吧很多7级以上的戒友，还是有很多思想误区，甚至是很基础的戒色常识都搞不清，这就是疏于学习的结果，你的级别是上去了，但是你的觉悟并未增长，就像小孩光长个子，不长智力一样。

对于误导性的帖子和发言，我一般都会马上删除的，就是为了避免误导其他新人。我是针对帖子，不针对人。每位戒友在我心中都是大菩萨，我尊重每位戒友。我可以和你论理，但是绝对不会进行人身攻击和诋毁。戒色吧逐渐壮大了，日增千人，摊子大了，管理难度在增加，林子大了什么鸟都有。几乎每位吧主，不管是大吧还是小吧，都有被骂过。有些就是不遵守吧规，被删帖之后就开始无理谩骂，乃至人身攻击。我也被骂过很多次，当然是在私信里，我一般不回应，我感谢骂我的人，我正好可以修忍辱，骂我的人也是在帮我消业障，所以我不会去敌对，我只会心存感激。各位吧主在删帖封号时可能有自己的考虑和倾向，也可能会有误删的情

况，所以大家如果被删帖封号了，可以私信和吧主沟通。其实封号问题，等几天也就自动解封了，小吧的封号权限为1天，大吧是10天。戒色吧不欢迎没素质的人，如果你发言很没素质，到处爆粗口，或者落井下石，或者心灾乐祸，那肯定会遭到封号的命运。

另外，我要强调一点，那就是戒色吧不搞个人崇拜，我帮助大家并不是为了获取崇拜。我只是一个具缚凡夫，很普通，没什么好崇拜的。如果有想获取崇拜的心，那肯定不会长久的，因为很快就会厌倦答疑，一厌倦马上就会起退心，真正能坚持下来的人，基本都是无私奉献之人，有一颗无私利他的心，他才会心甘情愿地帮助大家。没有任何希求，只是默默帮助大家。仅此而已。

下面步入正题。

这季就75党和手淫无害论50条逐一破解，和大家做个分享，具体如下：

手淫无害论的危害实在很大，很多人不具备择法眼，阅历尚浅体会不深，也不了解内幕，所以对于无害论还是很迷惑，心里还在认可无害论。很多人会有这样的感觉，看无害论的文章，觉得无害论说得很对，看有害论的文章，也觉得很对，根本分不清真假，公说公有理，婆说婆有理。就像两颗钻石，一颗真的钻石，一颗高仿钻石。如果你不具备专业的眼光和经验，那是很难分清真假的。西游记大家都看过，唐僧不具备火眼金睛，看不清白骨精的真面目，但是孙悟空可以。当假的伪装成真的，就会让很多人产生迷惑，继而认假作真，认贼作子。

我飞翔可以向大家保证，手淫绝对有害！害处超过你的想象！我的研究和结论，不是凭空臆测，一方面来自亲身体会，另外就是研究了几千个受害者案例，聊过上万的戒友，所以我太清楚手淫的危害了，也真正看清了无害论的真面目。

这篇文章就是一双择法眼，一双火眼金睛，希望大家通过这篇文章，可以真正看清无害论的真面目。

如果你没听说过75党，你不是一个真正的戒色人；

如果你没听说过75党，你还被蒙在鼓里；

如果你没听说过75党，你就不会了解内幕；

如果你没听说过75党，你就是阴谋的受害者；

75党，对于很多戒色新人，是一个传说，

75党，对于很多戒色新人，从来没听说过，

它在网络上突然出现，又突然消失，

但它干的那些事情令人发指，

疯狂撒播无害论毒害中国的年轻一代！

关于75党：

很多人对于75党，根本没听说过。75党就是网特（网络特务），ID显示在美国，所谓75党，其实就是一个ID开头为75的地址，专门在网上撒播无害论，向青年灌输无害论，毒害广大的中国青年乃至青少年一代。虽然ID显示在美国，但经过调查，撒播无害论的人很可能在中国，他使用的是美国的代理服务器，百度百科自慰词条也是他编辑的，关于他为什么要这么做，其实他不打自招了，他的很多发言都带着“李大师”，九十年代末的时候，某某功的创始人逃亡美国，开始指使国内的徒弟干坏事，30岁以上的戒友，应该能清楚记得九十年代末时，国家大力反对过某某功，20岁的戒友可能不记得了，因为十年前才十岁，可能不会关心这类问题。

我仔细研究过75的发言，里面多次提到“中国大陆”，这说明写此言论的人很可能在美国，而在中国的同伙则负责撒播的工作。他们绝对是一个团伙，一个组织，不是一个人在单干。一个人是不会这样干的，就是精神病也不可能。75的目的很明确，就是用无害论毒害中国的年轻一代，这个用心极其险恶！

我当初来戒色吧，玛雅人那批吧主正好和75党斗争完，可谓斗争得轰轰烈烈，那时网上还有很多75党邪恶宣传的痕迹，现在也存在，不过相对那时候少了很多。我很敬佩那批和75党斗争的吧主，戒色吧能有现在这样一个相对纯净的戒色环境，和前辈的奋斗是分不开的，前辈不知付出多少心血，才有戒色吧的今天。

75党，除了开头为75的地址，还注册例如：专业医学博士、自慰教授、我是艾文翰，百科医生专家等ID。冒充专家在网上到处撒播无害论，造成了很恶劣的影响。我希望百度百科的自慰词条能够早日纠正过来，百科的自慰词条，现在呈现有害与无害的观点混合在一起，不过整体偏向于无害。所以，很多无知的人看了百度自慰词条后，受到了很大的误导，更加沉迷于手淫了。甚至有的人，撸出一身的病来，都还是执迷不悟。可悲啊！

根据我的调查与研究，无害论一般分两种：

一，普通人的思想误区；

二，75党的肆意扭曲、捏造和邪恶宣传。

普通人虽然有思想误区，但是他还是很认可手淫的危害的，毕竟很多人是有切身体会的，手淫后身体江河日下，这是非常真实的症状体会，不是无害论可以否定的，西医也证实手淫会导致前列腺炎，中医也说手淫会导致肾亏，现代中西医都证明手淫的确是有害的。而75党撒播的文章，你去看好了，它完全否定手淫的危害，不仅否定手淫有害，还提倡手淫，向大家宣传手淫所谓的好处。75党的无害论文章，每每以“科学的名义”来增加自己的权威和说服力，还引用某某科学家的言论，不知国外是否有这个科学家？这个科学家是否说过这样的话？75党的宣传充满了捏造，有很邪恶的企图，唯恐中国的青年一代不手淫，他最好每个年轻人都手

淫，还以“科学的名义”，推荐大家一周手淫5次！！！这是多么邪恶的推荐！好像你不手淫，你就会得前列腺癌一样。

75党太邪恶，捏造了不少所谓的“科学证明”和“科研成果”来宣传无害论，这种“冒充权威”的宣传方式，非常能迷惑人，特别是青少年，青少年缺少辨别力，一听到“科学结论”，马上就信以为真，一周5次手淫，谁相信这种鬼话，谁就是傻X！不出症状才怪！75党最邪恶之处在于，他会搬出“科学的名义”来吓你，现在不是科学时代嘛，大家都崇尚科学，他就用科学的名义来压你，来骗你，骗得你团团转，分不清东西南北。大家如果有点常识的话，就会知道，把一篇科研论文篡改成无害论有多么容易！科学家的名字不变，然后把引号里的内容变一下，变成无害论，变成这个科学家说手淫无害！又或者直接杜撰出一个科学家的名字来骗你！多么邪恶的欺骗手段！

如果说手淫无害，为何美国近年有提倡婚前禁欲主义？美国现在也有戒色学校，还有专门的戒性瘾机构，还有很多这方面的专业书籍，里面也专门阐述了纵欲的危害。其实西方在戒色方面还是很有研究的，只不过国人还接触不到这方面的内容，老外走过一段很曲折的道路，后来才发现婚前禁欲是一种很好的选择。老外现在的想法和认识，其实和我国古圣先贤的教诲是不谋而合的，孔子也提倡过戒色，老子也说无欲，佛教也提倡禁欲，儒释道对于戒色的认识其实都是一样的。圣人都是如此教诲。当然，对于普通人，夫妻的正淫是符合人伦的，但也要注意节制，否则身体也一样会废掉的。古圣先贤的教诲是不会错的，因为这是拥有极高智慧的人

才能说出的道理，绝对不是一般凡愚之人的浅陋见解。

我总结75党的邪恶宣传有几个特点：似是而非、捏造、冒充科学冒充权威、歪理邪说的观点随处可见，打着科学的幌子宣传无害论，不尊重手淫有害的事实。

这些就是75党惯用的伎俩，一顿“科学证明”和“科学研究”把你彻底砸晕，让你不得不相信。没有正见之人，一看无害论就会被洗脑，特别是看了75党这种“充满科学”的无害论，那更是彻底被征服了。很多戒友，都曾经受过无害论的毒害，当初轻信无害论，后来症状缠身，那真是苦不堪言。你相信无害论，并不代表手淫真的无害了，就像你不相信从十楼跳下会死一样，你去跳跳看就知道会不会死了！！当然有些无害论并不是出自75党，出自75党的无害论更毒更阴险，而普通的无害论，只是一般的思想误区，普通的无害论只是强调“适度无害”，并不否认手淫能导致诸多症状，写适度无害的作者，没有深刻体会和认识到手淫的高度成瘾性，也没有进行过深入的调查研究，没有调查就没有发言权，所以适度无害只是一个伪命题，对于成瘾性如此之高的手淫来说，真的就是一发不可收拾，基本人人都有一天撸2次以上的经历，或者连续几天都在撸管，这难道叫“适度”吗？！

75党不仅不谈适度，还建议一周5次！！！其险恶之心实在令人咂舌！一周5次，那一年多少次了？还让不让人活了？75党对于手淫导致的各种症状，更是坚决否定，75党的文章完全和事实不符，一点都不尊重事实，完全就是为了毒害中国的年轻一代，无知的青少年看了无害论，更加沉迷手淫，最后搞得一身的症状，苦不

堪言，甚至影响到了身体的发育。一句话，无害论实在害人不浅！75党的无害论更是害人极深，打着科学的幌子害人，那杀伤力会有多大？！

无论你有多聪明，无论你的理论有多完美，如果不符合实际，那么它就是错的。 ——费曼

实验可以推翻理论，而理论永远无法推翻试验。——丁肇中

实践是检验真理正确与否的唯一标准。——马克思

科学是尊重事实的，脱离事实的科学，那还叫科学吗？实践是检验真理的唯一标准，实践表明：手淫的危害实在太大了！因为手淫废掉的人也实在太多了。手淫有没有害，不是看无害论，而是看真实的受害者案例，从研究事实出发，才能得出最接近真相的结论。75党的文章，一会“科学表明”，一会“科学研究”，其实都是忽悠人的文字，打着科学的幌子毒害中国的青年一代。大家一定要擦亮眼睛，真正认清75党的真面目，千万不要相信75党的鬼话。那都是害人的歪理邪说，和西医科学不符，和中医科学也不符，完全就是捏造的。

李大师逃到国外，勾结国外的反动组织，指使国内的徒弟，开始把罪恶之手伸向中国的年轻一代，怎么毒害呢？就是向青年一代灌输无害论，这是阴招！这是糖衣炮弹！让中国的年轻人都变成撸管病夫，一代不如一代，几代过后，中国就可能走下坡路了。真是非常阴的阴招！

总结：

我想说的是，很多人还被蒙在鼓里，自己成了阴谋的受害者，还在无知地为无害论辩护，这太可怜也太可悲了。自己被人卖了，还替人家数钱！希望更多的人能认识到75党的存在，75党肯定还在活动，不过没前几年那么猖獗了，只是在暗中搞破坏活动，还是老套路，打着科学的幌子做邪恶的宣传。不过，他们现在的宣传以博客为主了，变得更加隐蔽了。75党在网上到处放毒，已经造成了恶劣的影响，很多人还真信了，到处转载75党捏造的无害论。希望国人都能擦亮眼睛，看清75党的邪恶企图，千万不要以讹传讹，害人害己！

下面步入另一主题：手淫无害论50条逐一破解。

曾经我应圆智师兄之建议，写过一季破解了性学家的荒谬理论。其实很多普通人的思想误区正是来自性学家的误导，性学家研究性，基本的倾向就是提倡性开放，赞扬性，然后批判传统文化。性学家靠研究性吃饭，有些言论真是语不惊人死不休！完全违背传统文化，一点都不顾礼义廉耻。性学家其实也是知识分子，很多都是教授职称，知识分子是要对整个社会负责的，你的一些言论一说出来，那会造成多大的影响？

75党和所谓的性学家就是两颗毒药，他们的存在必然导致世风日下，道德水平大幅滑坡！

我这季搜集了50条，不全是性学家的观点，也有一些普通人的思想误区，还有就是75党的歪理邪说，准备来个彻底一窝端，来个大破解，以正视听。

新人一定要认清无害论，一定要把无害论从大脑里清除出去，否则就万难戒色成功了。当然这里的戒色，并非终身禁欲，而是婚前禁欲，婚后节制！婚前尽量不要发生性行为，请把最好的自己留到结婚后。不要再上演未婚先废的惨剧！

下面进入破解：

1.【首先要改变认知，因为手淫既非病态，也非道德败坏，只是性功能发育成熟的一种表现。现代医学认为，按照正常生理周期，手淫是不会损坏身体的，但如果手淫过度，以此方式取乐，经常寻乐，则有损于身体和易造成感染，并可伴随焦虑、自责、社交恐惧等情绪反应而出现心理障碍。】

破解：手淫成瘾就是病态了，手淫是具有高度成瘾性的，古圣先贤说过邪淫伤身败德，手淫就属于邪淫的范畴！有很大的危害！你能指望一个邪淫的人，能有很高的道德水平？邪淫的人往往心里很不健康，满脑子意淫，脸上一股猥琐气和邪气，气场相当不好。“现代医学认为”和“按照正常生理周期”，这两段文字很有猫腻，现代医学哪里这样认为了？明显是瞎编的，“按照正常的生理周期”，我敢问，何为正常的生理周期？事实表明，很多戒友都是搞适度搞废掉的，适度的水太深太深了，你以为你能控制次数，我敢问，你能控制意淫吗？意淫是暗漏，这个中医常识你懂吗？看过无数的真实案例，“一发不可收拾”是最常见的词，所谓适

度，就是伪命题。手淫的高度成瘾性，决定着“适度”只是一厢情愿的幻想。

2.【适时的手淫对身体会有一定的好处，可以缓解紧张情绪，还可以愉悦心情，是生理上的需要。手淫本身不会带来任何损害和不良后果。但是，过度手淫就属于一种心理障碍，并且会严重影响身体健康，造成一些泌尿生殖系疾病、性神经衰弱等。】

破解：我不否认手淫可以缓解紧张情绪，还可以带来一定的愉悦，我也从来没否定过手淫的快感，快感是舒服。所以说，手淫是甜蜜的毒药！舒服地废掉！这就是手淫最厉害之处！“手淫是生理上的需要”，这句话很有问题，因为手淫不是必需品，不像吃饭，不吃饭会死，不手淫绝对不会死。手淫是恶习，不是生理上的必需。就像抽烟一样，抽烟难道是生理需要？不抽烟完全可以。“手淫本身不会带来任何损害和不良后果”，这段话和后面的话形成了矛盾，过度手淫难道不属于手淫的范畴吗？不过写这段文字的人，还是意识到了过度手淫的害处，只不过他没意识到手淫的高度成瘾性，这是他的认识盲区。

3.【对于一个身心健康的人来说，适度的自慰并无害处。婚后，自慰也是很正常的行为。在医生指导下，自慰还可以治疗某些性功能障碍，例如早泄、勃起困难、性冷淡等。自慰是可以治疗早泄的。】

破解：还是适度！很多人就是被适度这个伪命题给骗了，适度就是一个很美丽的谎言，很多人轻信了这个谎言，结果一发不可收拾。“在医生指导下”，这句话

很可笑，医生会指导你手淫吗？很多戒友都去看过医生，没见过哪个医生向患者推荐手淫治疗早泄阳痿。相反，早泄阳痿，勃起困难等性功能问题，就是因为手淫导致的。手淫伤肾，伤到一定程度，自然就会出现早泄阳痿的症状，已经肾虚了，还要通过手淫来治疗早泄，这不荒谬吗？非常非常荒谬！！！

4.【在中国，很多人受了封建思想的洗脑，而且经常看到有些媒体有关自慰有害类似宗教般的宣传，所以觉得自慰是很肮脏的事情，造成一种不必要的精神负担而难以自拔。】

破解：首先，请弄清楚什么是封建思想！我不认为古圣先贤的珍贵教诲是封建思想，孔子提倡过戒色，老子提倡无欲，他们都是中国伟大的圣贤，他们的思想不是封建思想，而是高度的智慧！如果你说裹小脚是封建思想，那我同意。如果你以偏概全，认为古圣先贤的智慧是封建思想，那我不敢苟同。“宗教般的宣传”，那要看具体情况了，劝人向善的宣传，应该越多越好，越普及越好！劝人戒手淫，是正确的事情，应该加大宣传力度才是。自慰如果不是肮脏的事情，为何要自己一个人躲起来手淫，还怕别人见着？套弄自己的生殖器，难道这种行为很高尚很美观吗？“造成不必要的精神负担”，是有一些人在刚开始手淫时会有负罪感，但是随着手淫次数增多也就麻木了，真正的精神负担，是在出症状以后才出现的，撸出一身的症状，并且伴随心理失调，这时候才会出现真正的精神负担！

5.【某些宗教，例如基督教对于自慰对人体有害的偏见和中国古代类似，但是

西方的科学家和医生都已经认识到自慰是无害的。在西方的科学和医学报刊杂志，网站已经找不到有关自慰有害的文章了。】

破解：这段文字明显是编造的，自慰有害不是偏见，是真理！是实践得出的真理，完全符合实际情况。西医没说过手淫无害，现代西医也已经证实，手淫会导致前列腺炎和精索，手淫也会导致神经衰弱，这些西医的观点网上都是可以搜到的，已经是很普遍的共识！手淫伤肾，在中医科学里，那更是真理中的真理了。而在西方，也是存在手淫有害论的，国外有戒色学校，还有戒性瘾的机构，还有专门介绍戒性瘾的专业书籍。所以，写这段无害论的人，完全是瞎编乱造，蛊惑人心，用心险恶！很可能是出自75党。

6.【自慰不会影响身体发育。个人发育由基因和后天营养决定，发育的时间也不同，什么时候开始自慰，都没有问题。自慰更不会影响智商等等。 精子是由睾丸产生，精子的质量和数量由基因决定的，和自慰无关。自慰也不会影响日后的性生活，相反还会对以后的性生活有帮助。因为自慰能够帮助每个人了解自己的身体，是非常正常和健康的事情。】

破解：这段也考虑出自75党的手笔。明眼人一看，就知道有很多漏洞，只能骗骗小朋友。手淫是会影响发育的，因为肾主骨，西医也证实，手淫会导致骨质疏松，是会导致骨质下降的。很多戒友都出现了骨骼发育障碍乃至JJ发育障碍。不要听信无害论，多看受害者案例，自然会明白真相。手淫导致脑力下降也非常普遍，

会导致记忆力下降，注意力下降等，这是手淫患者很普遍的一个症状表现，怎么能说自慰不会影响智商呢？简直就是歪理邪说！害人不浅！手淫会导致前列腺炎和精索，这两种疾病都可以导致精子质量下降！和自慰无关的说法，完全是谬论！自慰真的不会影响日后的性生活吗？很多人因为手淫，出现了早泄阳痿倾向，难道不会影响日后的夫妻生活？都未婚先废了！还说不影响！“自慰可以帮助每个人了解身体”，更是滑天下之大稽，撸管就能了解身体？！你所谓的“了解”，难道就是套弄生殖器？如果这都算了解，那也太肤浅了！还说自慰是非常正常和健康的事情，这种歪理简直害人不浅！

7.【自慰本身是无害的。也不会造成疾病。很多人生病，是自己没有注意个人卫生而得，却推卸给自慰。因此，保持良好的个人卫生是防止一切疾病的根本所在。适度自慰不仅无害，反有一定益处，对于解除性紧张、放松自己、缓解心理压力有所帮助。】

破解：什么叫本身无害？都撸出一身的症状了，还说无害？居然把症状说成不注意个人卫生导致的，拉倒吧！天天洗澡也没用！难道不注意卫生可以引起精索？难道不注意卫生可以引起腰痛？难道不注意卫生会导致腿软？难道不注意卫生会导致脑力下降？难道不注意卫生会导致神衰？又抛出“适度无害论”，这个伪命题就不要拿出来骗人了。那点可怜的好处，根本不能和手淫的巨大危害相提并论，手淫是有快感，是可以解除紧张，放松自己，但是手淫伤肾，是会出现后遗症的。症状出来就苦了！手淫是先爽后苦，快感很短暂，痛苦很漫长，痛苦也很纠结。

8.【手淫对于未婚青年来讲是一种正常现象,一般在一周一次左右是不会影响到身体健康的,但如果说是存在过频的手淫的话时会影响到身体健康的,过度的手淫对于人的身体健康非常不利.】

破解：这段依然是适度无害的伪命题！一周一次，真能做到一周一次吗？很多人都是一发不可收拾！甚至一天几次！如果真能控制在一周一次，那也是很可能废掉的，因为不少人是在搞适度，搞了几年，过了临界点，症状就爆发出来了，完成了量变到质变的过程。有的人去年还好好的，今年突然不行了，症状都出来了，有的人去年头发还很浓密，今年突然大量脱发了。手淫的症状有一个慢性积累的过程，况且很多人的先天体质不佳，又不爱运动，这类人一月一次，都可能症状缠身，所以最好的办法就是彻底戒撸！

9.【关于手淫的好处给您说下，手淫是年青人释放性压力的途径，一般每月有规律的手淫1～4次的手淫，不会引起任何的疾病，但手淫会具有严重的成瘾性，一旦成瘾，很难克制。频繁、过度的手淫可引起很多疾病。如前列腺炎，早泄，不育症，免疫功能失调等。】

破解：手淫的确是可以释放压力，很多人都是压力破戒。但是手淫是很伤身体的，所谓“规律手淫”根本就是扯淡，写这段文字的人，还是有点觉悟的，毕竟意识到了手淫的高度成瘾性，但他前面还建议别人规律手淫，那不是害别人吗？既然这么容易上瘾，上瘾后难道自己能控制？

10.【手淫是男性自身排解性压力的一种手段，适度手淫对健康无害，一般一周一次属于适度手淫。】

破解：这段文字依然是适度无害，很多人就是按照一周一次撸的，结果几年后，症状就突然爆发出来了，撸管的症状有一个慢性积累的过程，是一个温水煮青蛙的过程。一周一次，有的人体质薄弱，一月一次都吃不消。真的能适度吗？手淫的高度成瘾性，依然避而不谈。

11.【美国心理学家、性学专家海特就在她的著作《海特性学报告》中表示：“女性自慰与男性一样，是再正常不过的现象了。】

破解：我觉得《海特性学报告》，也称《海蒂性学报告》，害了很多人。所谓性学实在不是在帮人，而是在害人。很多人把《海蒂性学报告》当作半黄书来看的，看得下面都漏了。自慰现象是普遍，但普遍不代表就是正常的，手淫是人类易犯的恶习，属于通病。我们应该克服这个恶习，而不是纵容这个恶习。海蒂性学报告多谈性的好处，认为自慰合理，认为自慰完全正常，只谈自慰的爽，不谈自慰引发的恶果，亦或者她（海蒂）作为一个女人，并未深刻意识到手淫的害处？只看到手淫的舒服，没看到手淫的苦果？海蒂的研究是片面的，没有看到全部事实的真相，海蒂性学报告的观点也影响了很多中国的性学家，然后跟着她一起呼吁手淫合理化，实在害人不浅。性学应该被取缔，一味谈爽，不谈苦果，完全不符合事实。

12.【只要把握一定的自慰频度，是不必担心自慰诱发前列腺炎的，而且适度的

自慰还可以帮助清除前列腺液，缓解前列腺的淤积，对保护或恢复前列腺功能具有一定的积极意义。】

破解：这段还是“适度手淫”，根本不谈手淫的高度成瘾性。清除前列腺液，缓解前列腺的淤积，根本不需要手淫，遗精自然就可以做到。说什么保护前列腺，根本就是手淫的借口，绝大多数人因为手淫，最后前列腺都出现了炎症，乃至前列腺肥大等。这是保护前列腺呢？还是伤害前列腺，不言自明。

13.【手淫并且获得性高潮的其他好处包括：可以在很大程度上成为最好的释放和消除紧张的手段。如伴随的性幻想可以让人完全集中于自我，从过分紧张的情绪中得到逃逸或缓解，“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，这是一种高度安全、健康、自由、经济、没有任何药物不良反应的“药剂”。】

破解：这段就是典型的“只谈好处，不谈恶果”，手淫是爽，是安全，是可以释放紧张，但是手淫的症状出来，那就苦大了。很多人都症状缠身，苦不堪言。“没有任何不良反应的药剂”，把手淫比作药剂，是非常害人的比喻，快感短暂，痛苦漫长。只有切身体会过症状的人，才能深刻知道手淫的苦。

14.【据加拿大性学家CorySilverberg在2008年5月8日的介绍，手淫的好处多多，最让人感兴趣的大概莫过于对一些癌症有一定的预防作用。如预防男性前列腺癌和女性乳房癌。手淫及导致的性高潮是很有效的止痛剂，如关节痛、头痛等都可以通过手淫导致的性高潮这种自然的疗法得到缓解。】

破解：这段很可能是75党捏造的，因为75党的主要观点就是：手淫可以预防前列腺癌。到处宣扬这个害人的观点，当然也可能是这样一种情况，那就是这种观点源自性学家，然后被75党疯狂传播，我绝对不相信手淫可以预防前列腺癌，很多人都是因为手淫染上了前列腺炎乃至前列腺肥大，还有的人得上了前列腺癌。这都是有真实案例的。如果手淫可以预防前列腺癌，那为何手淫的人，最后却得上了前列腺癌？手淫是对前列腺的伤害，绝对不是什么保护。手淫会增加患上前列腺疾病的可能。这完全是事实，性学家的理论不是来源于事实的调查与研究，而是来自主观的臆断，根本不符合真实情况。如果你能克服意淫，那么禁欲就是无害的，否则和尚都是前列腺癌了。

15.【手淫及导致的性高潮又是天然的催眠剂，虽然我们还不能确切地说出它的机理，是激素作用?高潮释放的内啡肽?但曾有一次调查表明手淫可以帮助大约1/3的美国妇女入睡。】

破解：手淫后容易入睡，这是事实，很多戒友手淫后，感觉很疲劳，然后可以很快地入睡。所以养成了睡前手淫的习惯。但是这是“阶段性的事实”，但不是永久的事实，知道什么意思吗？因为，刚开始手淫的几年，还没伤到神经，那就不会影响到睡眠质量，随着伤精史的延长，慢慢就可能会出现神经衰弱，越撸越睡不着，甚至一晚上都失眠，那真的是生不如死的痛苦。国外的研究有局限性，只看到局部现象，没有看到整体。

16.【手淫有什么好处？适度手淫并不是什么坏现象。对一个心身健康，认识正确的人，适度的手淫并无害处，是一种可以释放性压力的最简便的方法，确保身体舒畅、心情愉快，利于不犯性方面的错误 过度手淫会有什么后果吗？ 1,在生理方面会造成泌尿生殖系统疾病(如慢性前列腺炎引起尿频、尿末滴白、下腹及会阴部不适、腰酸无力、性欲减退、阳痿、早泄、不射精)等疾病. 2,在心理方面会造成神经衰弱(如意志消沉，记忆力减退，注意力不集中，理解力下降，失眠，多梦，头昏，心悸)等疾病。而且,在心理上受到的伤害远比生理上的伤害大得多.引起肾虚,可吃健脑丸 建议一定要把握好“适度”的原则 希望接受。】

破解：恩，这段文字前面谈“好处”，手淫是可以释放压力，这点我也承认。后面的文字突然话锋一转，过度手淫会引起什么症状呢？他总结得还不错，虽然不是很全面，但也说出了手淫的很多恶果。这个人还是有一定认识的，但就是没认清手淫的高度成瘾性，还在主张适度。适度两字害死人！！！

17.【自慰有效降低了性犯罪的发生几率】

破解：关于手淫降低犯罪率的谬论，我在53季里面有破解过。万恶淫为首！胆小的人看AV撸管，胆大的人看AV就不满足撸管了，上街猥亵妇女，乃至强奸。很多强奸犯被抓获后，问他为何会去强奸，他就说看了黄色影碟，像中了魔一样。手淫是会导致人心变坏的，是会增加犯罪率的，如果手淫可以降低犯罪率，那古圣先贤为何不提倡手淫呢？如果真能降低犯罪率，那就好了。其实不然，手淫的人，很多

人的内心世界已经失调了，已经很不健康了，比如患有焦虑症，抑郁症，强迫症等，出现了自残自杀倾向，严重的甚至会危害社会。事实表明，坚持戒色修德，是可以让自己充满正能量的，是可以有效降低犯罪率的。这完全是事实。手淫是年轻人的通病，属于恶习。我们不要把恶习合理化，而是要学会战胜恶习。这点认识很关键。

18.【手淫本身并不可怕，手淫不是思想问题，不是龌龊，更不是什么作风问题。】

破解：说手淫不可怕的人，属于比较无知的人。他并未真正意识到手淫的可怕，要么就是故意毒害别人，说不可怕，其实自己正在努力戒色。手淫不是思想问题，这点我同意，就像抽烟一样，你不能说抽烟的人思想有问题。手淫属于恶习，是比较龌龊的恶习，难道这是很干净很美观的事情吗？如果你不觉得龌龊，你为何不去大马路上手淫？作风问题，这个词比较老派，如果严格地说，手淫可以算作风问题，一个人沉迷手淫，躲在家里看AV，然后脑子里一直想那种事情，难道说这种人的生活作风很正派吗？你说给鬼听，鬼也不相信！

19.【类似于“手淫有害健康”的说法，让一些青少年对手淫缺少正确认识，常常为此而感到烦恼。受手淫困扰的青少年一方面觉得这种行为是可耻的、不道德的;另一方面又总是克制不了自己，手淫后为自己的行为自责，产生悔恨、焦虑。在负罪感压力下，许多年轻人心理负担很重，工作和学习受到极大影响。其实我们并不

知道，手淫仅仅是人在性发育中的一种性能量释放的发泄行为，手淫和夫妻间的做爱一样都是正常的生理需要。这种生理需要没有什么可怕之处，相反，真正可怕的恐怕是那些隐藏在人们内心的手淫之后的恐惧心理、悔恨及犯罪心理。】

破解：这段文字的观点还是很普遍的，也是很常见的，就是在向你灌输“手淫合理化”。很多人刚开始手淫，特别是青少年，是会伴随一定的负罪感，觉得这样做不好。但是渐渐地，他也就麻木了，也就不再那么自责了。并不是心理负担重而导致学习受到影响，真相是手淫导致脑力下降，导致精气神下降，从而学习上受到了极大的影响，很多无害论会把恶果归结为手淫后的负罪心理，其实这种观点是错误的。夫妻之间的正淫符合人伦，而手淫属于邪淫，即使正淫也要注意节制，否则身体也是会废掉的。而邪淫危害更大，伤身更败德！手淫不是必需品，不手淫不会死，手淫是恶习，不是生理需要。说手淫不可怕，其实很无知，当你真正体会到了手淫的苦果时，就知道手淫的可怕了！手淫是对身心双重摧残！而手淫之后的恐惧心理、悔恨及犯罪心理，只是一时的，何况很多人并未出现所谓的恐惧心理，很多人也没有悔恨，但也出现了很多症状，比如前列腺炎，精索，腰痛，神衰等。

20.【作为人类的一个正常的生理需求，每个人都有追求性快感的权力，当然，这是建立在不损害他人利益的前提下的。手淫是一个正常的生理现象。手淫这个事实不可怕，可怕的是人对这个事实的加工。其实正常的手淫并不可怕，适度手淫对健康无害，它既不涉及异性或卷入感情的纠葛，也不会导致性攻击甚至性犯罪的发生，所以，自慰是一种合理的解除性紧张的方式，很多时候正是“自慰”解决了一

部分因性问题引起的社会问题。】

破解：又是“不可怕”！又是“正常的生理需求”，只谈舒服，不谈恶果！！！你是有追求性快感的权利，症状也有让你后悔的权利！手淫不损害他人利益，但是却在摧残自己的身心健康。不要谈什么适度手淫，适度手淫就是一个外观很诱人的陷阱，掉进去的人，才知道所谓适度根本就是扯淡！自慰降低犯罪率的观点上面已经破解过，这条不再重复了。

21.【根据金塞性学报告的科学统计 手淫对身体是没有影响的 而且大部分人婚后就没有手淫行为了】

破解：性学家和性学报告，基本都在宣扬性开放，宣扬自慰有益论，所以，要他们说手淫有害，无异于自己抽自己的嘴巴！所谓的“科学统计”，我不知道统计的都是什么人？如果让戒色吧派出10000个戒友，让他们去统计，不知道会得出什么结论？！所谓的“科学统计”，有很大的水分和猫腻，我怀疑很可能是主观臆断的结果，根本没有经过什么统计！或者统计几个人，然后就说科学统计了。根本没有可信度！说大部分人婚后无手淫行为，这个观点也不对，很多人都是又做爱又手淫的，毕竟手淫的刺激和做爱不一样，很多人更喜欢的是手淫！

22.【根据生物学的观点，能量在不断积累后必须及时释放，即“精盈自溢”，因此通过手淫以达到“性欲”，因而可以说手淫也只不过是标准性行为的一种。】

破解：这条又把生物学抬出来了，你怎么不把爱因斯坦抬出来呢？！能量释放可以通过遗精，如果通过手淫，很可能会一发不可收拾！手淫的高度成瘾性，又避而不谈！另外，何为“标准性行为”？又想把手淫合理化！

23.【在中国古代和外国宗教时期就把手淫看成是一种罪恶行为，18世纪以后出版的书籍制造了危言耸听的种种关于手淫的危害，把手淫和对身体的损害及身躯疾病联在一起，至今为止还有入认为手淫不道德、“有损健康”、“不健康心理”、“伤元气”等等。那么手淫到底对身体有没有影响呢？许多从事精神卫生和身体保健的医务人员认为“手淫既不是不正常的，也不是对身体有害的行为”】

破解：这条更阴险，把“医务人员”抬出来了，西医和中医科学都证明了手淫有害，可以导致前列腺炎，耳鸣，精索，腰痛，神经衰弱等疾病，而这条却否定了这一事实。混淆视听，实在害人不浅！把无害论栽赃在“医务人员”身上！

24.【本世纪初以来，许多科学研究结果证明，正常人的手淫并无害处，无论对心理和身体均无损害，所以各国的精神障碍分类中，已不再将手淫列为异常和不良行为。而且认为，手淫的所谓不良后果，主要是自我担忧和疑虑所致。】

破解：又是“科学研究”，不要拿什么科学研究来忽悠人，真理面前人人平等！真相就是手淫有害！并不是想象出来的疾病！你想一个前列腺炎给我看看？你想一个精索我看看？你想一个腰痛我看看？你想一个耳鸣我看看？西医和中医都证实手淫有害！你所谓的科学研究出自何处？手淫是不属于精神障碍，但手淫属于恶

习！国外也有戒色学校，也有戒性瘾的机构。千万不要拿什么科学研究来忽悠人，和事实不符的科学研究，就是伪科学！！！在真相面前，不堪一击！

25.【很多医学家认为，手淫有一定的积极意义，比如在独处的枯寂之夜失眠难熬，它可以解除生理上的胀满感和性紧张，手淫后会很快入睡。】

破解：手淫的那点微小的好处，和手淫的巨大危害来比，简直不值得一提！不手淫，也一样可以入睡！生理上的胀满感，不去关注，转移注意力即可，不一定非要手淫不可。很多医学家？不要把医学家抬出来，哥只信真相，不信砖家！

26.【近10年来，美国、荷兰等国的性学研究机构经过大量的实验证明：手淫不会引起人体生理，心理的异常，也不会引起性功能障碍。相反，手淫已成为治疗某些性功能障碍（如性冷淡、性高潮缺失，早泄、阳萎、阴道痉挛等）的有效手段。手淫的危害就在于对手淫误解导致的恐惧。】

破解：垃圾理论！完全是误导！手淫伤肾，是会导致早泄和阳痿的，一般的人都是手淫几年，然后突然发现自己早泄了。手淫十年以上的人，很多人都勃起困难了。难道还要靠手淫来治疗早泄和阳痿吗？太荒谬了！也太荒唐了！很多人手淫后并未恐惧，但是也是一身的症状！没有人会在手淫后恐惧，最多会有些自责而已，而且这种自责很快就会消散。手淫是对身心的严重摧残，这是上万的手淫受害者的共同体会，这才是真正的真相！真相绝对不在什么性学研究机构里，那些研究都是空中楼阁，离开患者的主观臆断！另外，我高度怀疑这条是75党捏造的，打着性学

机构的名义，来毒害年轻人！

27.【不久前，世界著名性学家J一Money指出：社会应该大张其鼓的进行宣传，赞同手淫，把手淫提高到安全的性行为的高度来认识。】

破解：这条也很可疑！是不是真有J-Money这个人？！还大张其鼓地宣传手淫！宣传手淫就是在宣传邪淫，宣传手淫就是在害别人！手淫一点不安全，一身的症状，苦不堪言！手淫是高度危险的行为，被症状缠身，那才叫一个苦啊！很多人看前列腺炎，花了好几万都看不好。

28.【到目前为止，关于手淫在国际上被广泛接受的观念是“心理学家、精神病学家、医师以及其他从事精神卫生和身体保健的人员，广泛赞同的意见是：手淫既不是不正常的，也不是对身体有害的行为”。】

破解：我不相信这是国际上广泛接受的观念，即使有1000位性学权威站在我面前，劝我手淫，对我说手淫的好处，我也不会听！因为他们的理论完全不符合事实，不符合事实，那就是错的！你是教授，你是诺贝尔奖获得者，我也不会同意你的观点。如果说最知道真相的人，其实还是自己，手淫前你身体如何，手淫几年后身体如何？一对比就知道了。虽然在中国无害论很泛滥，但是不少戒友去看病，还是有医生建议戒除手淫的，特别是中医科学，对于手淫伤肾导致的疾病认识很深刻，一把脉就知道你哪虚了。中医：肾为五脏之根！肾虚百病丛生！手淫是会导致身体出现各种各样的失调的！这完全是确凿的事实！记得有一位戒友的父亲是中

医，然后他父亲帮他把脉，把完脉就用很怪异的眼光看他，让他父亲费解的是，儿子没结婚，怎么会有伤精患者的脉象？这条无害论的欺骗性很强，不过骗不了老夫的火眼金睛！想用权威来忽悠人？拉倒吧！我不吃这一套。我只相信事实真相！

29.【但西方世界在17世纪末，开始有态度上的转变，自慰被认为是一种腐化，违反自然，或让人远离神。中国从宋朝以后把手淫视作邪孽之举，再加上从一些中医理论引申的迷信，令很多人认为手淫会令人“丧失元气”，认为精液是肾之精华，随意泄漏对身体有害。还发明出种种所谓手淫导致的“症状”，这些从疲惫到失眠，更严重的说法还包括失明和丧生。】

破解：这条无害论很无知很肤浅，中医是科学，国际上都承认的！国外也有中医学校！更可笑的是，他说症状是“发明”出来的！症状可以发明吗？是不是要申请发明专利？症状是实际存在的，诋毁中医科学的人很无知，这是一条没有技术含量的无害论。造假的话，你也应该造得像一点啊。让人一眼就看穿了！

30.【实际上从科学角度，手淫/自慰无害已经在几十年前就被证实了。但在有些国家，由于传统文化以及政治、文化原因，科学事实不能得到宣传。在中国，现在还有很多人坚信手淫是有害的，甚至有很多人站出来控诉自己如何如何受手淫所害。中文网站上，可以很容易地找到自称由于沉浸于手淫不可自拔而考不上大学、无法工作、生育等等恐吓纪录。】

破解：这条应该出自75党，编造、诋毁、肆意歪曲，这些手段都用上了，令人发指！大家注意，他说“从科学角度”，75党的手法就是打着科学的幌子来宣传无害论，歪曲事实，混淆真相，明明手淫有害，到他这里，变成无害了。还说几十年前就被证实了。我敢问，是谁证实的？网上的受害者案例都是发人深省的事实，谁没事会跑到网上来恐吓别人？手淫导致脑力下降，是可能出现学习成绩下降而考不上大学，这完全是事实。无法工作也可能，手淫可以导致神经症，都生不如死了，很多患者都辞职在家，这也是事实！无法生育，更是事实！因为手淫，很多人得上了前列腺炎和精索，这两个病都可能导致生育障碍，会导致精子质量的下降，是可能导致不孕不育的！这条肯定是75党，他提到了“中文网站”，说明他在外国。

31.【有意思的是，过去十年里，有不少科学研究证明，手淫不仅无害，而且对身体是有利的。下面这些只是其中一部分：

2003年，澳大利亚的一项研究显示，频繁手淫对于预防前列腺癌有益. 在这个研究中，每周手淫五次或以上的，明显地有更低的患前列腺癌的几率。

2008年，Journal of Epidemiology and Community Health发表研究结果显示每周射精2次的人，比每月不到一次的人，患心脏病几率低50%。

2009年澳大利亚的一项研究显示，每天手淫，对于精子的健康和活力有好处（The Medical News: Daily sex good for sperm! 5 July 2009）。

由于这些科学证据，2009年英国、荷兰及其他一些欧洲国家政府，正式建议年轻人每天至少手淫一次。】

破解：这条是很有名的无害论。就是“科学证明”手淫无害，还有好处！肯定出自75党！瞎编乱造！嫁接扭曲！我曾经看过75党的邪恶宣传，其中就有这一条！事实是什么呢？很多人因为手淫，得上了前列腺炎，甚至有人因为手淫得了前列腺癌，这都是真实的案例反馈！手淫只会伤前列腺！而他怎么说呢？降低前列腺癌，降低心脏病。拉倒吧！完全和事实不符！很多人手淫后，心脏就难受！出现了胸闷，气短，呼吸困难，心悸等表现。中医科学也讲到，手淫伤肾是会影响到心脏的，西医科学也有这方面的论述，我以前文章也专门引用过的。怎么到了75党这里，事实就完全扭曲了！还说会促进精子的健康和活力，那更是谬论。很多人因为手淫，精子质量严重下滑，出现了精不液化，去医院检查，精子质量也很不好。手淫伤肾，得前列腺炎和精索，是会严重影响精子质量的。75党更绝的是，他不仅打着科学的名义忽悠你，他还打着“政府的名义”，说国家政府建议年轻人每天至少手淫一次！大家觉得可信吗？欧洲国家的政府有这样建议过？！

32.【最后，要谈一下所谓“过度频繁”问题。科学事实是，对于男性来讲，手淫是不可能过度频繁的。很多人问每周几次是正常频率，答案是由于人与人之间性欲望的强度不一，并没有什么正常频率。即使同一个人，性欲望也会有起伏。所以原则是如果有欲望，就可以自慰，可以放心去享受，不必担心。】

破解：又是“科学事实”！手淫上瘾在西方也是承认的，美国就有专门的戒性瘾机构，老虎伍兹也去戒过性瘾。手淫这么高的成瘾性，怎么不可能过度？！还说有欲望就要自慰，那有的人，一天是不是要撸几十次？撸进棺材才松手？！难道我们不应该学会控制欲望吗？！有了欲望就要撸，你的身体是铁做的，也吃不消。

33.【自慰有效解决了自身的性欲望　这是最根本的好处，毋庸置疑的，哪怕很多人会说自慰其实是不得已而为之，但是不管怎么说，你的性冲动和性欲望在自慰的过程之后，得到了很有效的满足和缓解，这对于个人的身心健康是有益的。】

破解：解决欲望，获得满足和缓解，不错的结论！我同意！但是手淫是先爽后苦，症状出来，你就知道什么是手淫的代价了！螳螂捕蝉黄雀在后！症状搞死你！

34.【自慰有效降低了性犯罪的发生几率，　自慰是很值得提倡和鼓励的，毕竟不是每个男人都是陈冠希，毕竟不是每个男人在每个阶段身边都有女人的相伴。】

破解：写这段文字的人，是一个普通人，不过有很严重的思想误区。自慰降低犯罪率的谬论，前面已经说过，这条就不再重复了。还把陈冠希提出来，现在这个年代是个颠倒的年代，把邪淫的人奉为老师，奉为自己的偶像，还说要提倡和鼓励自慰，拉倒吧！等症状缠身，你就知道自慰的“好处”了！看看陈冠希的近照吧，明显是一张猥琐被掏空的面孔，毫无精气神，一脸的枯败，未老先衰。

35.【一个发育正常的男人，一般都在16岁左右便有了自己人生的第一次射精经

历，然而这个年纪段的男人是很少有性伙伴的，自慰就顺理成章的担任了性满足的主角色，是不需争议，也无可厚非的，单从这一点看来，自慰完全是可取的，是有一定好处的，前提当然是以不过量为原则，凡事做的过度过火了都是有害的，这个常理不是只针对自慰而言的。】

破解：把手淫这个恶习合理化，是最大的思想误区！手淫一点不可取，难道人是为了性满足而活的吗？手淫又不是必需品，没有手淫，依然可以活得很好。婚前性行为属于邪淫，有很大的危害。适度手淫的伪命题，就不要提出来了，手淫的高度成瘾性决定着适度只是一厢情愿的幻想。

36.【自慰是夫妻性生活的调味剂　我们可以简单的想一下，我们普通人的夫妻生活通常是一辈子，一辈子只和一个人同房辈子只能接受一个人的性服务，疲劳感的产生不是谁的错，那是人性使然，那么在这个时候，我们既不能出去找小姐，又不能胡搞婚外恋，我们的性欲望要如何才能找到新的生路，从而激发出新的活力，当然，也唯有自慰，这是最好也是最理性的选择，不会伤害到任何人，不会伤害任何关系和感情，有效防止了婚外恋，降低了染上肮脏疾病的几率，而且方便廉价安全，还有比自慰更加合适的吗，在这种情况下，我认为是没有的。】

破解：手淫是会伤害夫妻感情的，老婆看你沉迷手淫，是会产生抱怨的。吧里也有自己沉迷手淫，最后导致离婚的真实案例。写这段文字的人，一心想着性服务，一心想着要搞要爽，他对纵欲的危害可谓一点都不知道，纵容自己的欲望，迟

早会被症状缠上，到时就知道什么叫“报应”了！

37.【在自慰的过程中，我们可以完全沉浸在自己的性幻想中，可以天马行空，信马由缰，在我们性幻想的国度里，没有什么是不可以的，强奸，猥亵，甚至虐待，你可以不受任何约束地任意想象，你获取的性快感每一次都将是空前的，整个过程只有你一个人知道，很隐秘，不伤害任何人，何乐而不为。】

破解：35、36、37都是同一个人写的。这个人已经完全被邪淫纵欲思想洗脑了。手淫的确会让人心变坏，甚至会出现性变态的倾向，“没有什么是不可以的”，对啊，继续邪淫吧，爽到最后去吃屎了，吃屎也很爽啊！“何乐而不为”！

38.【自慰可以让一个人更加聪明，更加富有想象力　不要以为自慰是一件肤浅的活儿，实则不然，自慰是将意识形态的刺激转换为了身体上的刺激，这个过程中缺乏了与异性身体接触的那份刺激，就更需要通过加强意识领域的性幻想来助阵，试想，人类如果缺乏了想象力，世界会是怎样，这是一句广告语，我觉得挺牛B的，我可以想象得出，能够想出这句广告语的人，一定经常自慰，进而还成就了功名，真是一举两得，实在可喜可贺，那么，自慰的好处就显而易见，无需多辩了。】

破解：38也是这个人写的。手淫会导致脑力下降，说自慰让人变聪明，简直荒谬到了极点，也无知到了极点。他自己觉得挺牛B，其实在明眼人眼里，明明就是傻X的表现。

39.【自慰可以有效治疗早泄　　你也许要嗤之以鼻，说自慰只会导致早泄，那么，也请允许我嘲笑一下你的愚昧和无知。为什么说自慰可以治疗早泄呢，很多人的早泄其实只有一种心理上障碍，我给早泄患者的建议就是，在和你女友或是情人同房，先自己自慰一番，这样你就先射了一次，在真正同房时候，你的身体就不会过于敏感，便有效地防止了同房中的早泄，进而你的心理上得到了一种积极的暗示，慢慢地，你便恢复了性心理的正常指标，再后来，你就再也不会早泄了，这是心理治疗法，却是很有效的治疗早泄的方法，我不说自己多么权威，等你康复了之后，帮我顶贴就OK了。】

破解：他所说的早泄，并非真的病理早泄，这是第一次敏感所致的早泄，真的严重早泄，射完第一次，第二次依然会早泄，甚至第二次就无法勃起了！有的人射完第一次，第二次就射不出来了，出现了射精障碍，这也是不正常的现象，时间太长，前列腺一直充血，也会影响到前列腺的健康。手淫是不可以治疗早泄的，手淫伤肾，只会导致早泄和阳痿。伤到一定程度，自然就知道了。很多人在刚开始撸管的前2年还行，没有早泄和勃起障碍，但是撸个几年，就出现早泄和勃起障碍了。所以，不要妄想靠手淫来治疗早泄，这完全就是谬论！这个人还要嘲笑别人的愚昧无知，其实他自己就是最愚昧无知的。真是可笑之极！他推荐别人先射一次，然后同房再射一次，连续射2次对身体伤害是很大的，出症状的概率也是很高的。这种推荐实在害人不浅！

40.【自慰降低了白色污染　你想想，你自慰的时候还会带上避孕套吗，如果你

是，那可真叫是脱掉裤子放屁，多此一举。那么，我再给你算个帐，全世界几十亿人口，每天保守估计也有几千万对儿在同房那就是每天至少要消耗数千万只避孕套，那是一个什么概念啊，用用你的脑子想想吧，如果都换成了自慰解决性需求，地球白色污染将会得到很大程度的降低，另外，还可以有效控制人口的增长，从而提高了人类生活的质量，也为后代子孙营造了更加健康的地球大环境，真是不说不知道，一说吓一跳，自慰的好处真是太显著了，令人咂舌。所以，朋友们，尽情自慰吧，让我们用我们自己的双手开创一片崭新的天地，谢谢大家。】

破解：把手淫和环保提到一起，也是这个人的创举了，看语气，大家应该知道，35-40都是同一个人写的。这个人歪理一大堆，无非就是为了手淫，为了纵欲。还不断给自己找借口，根本没意识到手淫的巨大危害，很傻很天真！避孕套进垃圾桶，自然会回收处理，要你操那个心干嘛？！

41.【适度的自慰无害处,不禁止也不提倡.但过度自慰就属于一种心理障碍,会严重影响身体健康,易引起各类炎症感染,导致阳痿,早泄,并可能导致不育。】

破解：这条不解释，还是没认清手淫的高度成瘾性。不过好在他知道，手淫会严重影响身体健康。

42.【人渴了，要喝水；人饿了，要吃饭。正常的性欲是人类繁衍后代最基本的要求，是很正常的现象。人从性成熟到能够合法地满足性要求——结婚，一般要等待7～8年或更久。而这段时间的性需求往往最高，总要寻找机会解除积压的性欲。

因此，在这种情况下自慰是最方便安全的办法。首先，自慰不会传染任何性病，也不会涉及他人，或卷入感情纠葛，也不会导致性攻击甚至性犯罪的发生。所以是一种合理的释放性欲的方式，同时也能够避免一部分因性问题而引起的道德问题和社会问题。】

破解：这条看上去说得很有道理，其实漏洞很多。“人渴了，要喝水；人饿了，要吃饭。”人想撸了，就撸管？那有的人一天想撸十几次，那是不是一有欲望就要撸？吃饭吃多了，会导致消化不良，水喝多了，也会水中毒。水中毒可能很多戒友第一次听到，可以百度了解下。同样，撸多了，也很伤身体。如果你说要适度手淫，那你就没认识到手淫的高度成瘾性，适度的水太深太深。婚前禁欲是比较明智的选择，现在连美国也有主张婚前禁欲。在美国国会批准的2005年预算中，1.7亿美元的联邦基金将投入到“禁欲”教育项目中。你说国外开放，其实国外也有保守和理智的一面，当意识到婚前性行为的巨大危害后，人家也开始提倡婚前禁欲了！在戒色吧的无数案例中，很多戒友出现了未婚先废的惨剧，你说这是不是很讽刺？！还没结婚，性功能已经不行了，还没结婚，身体已经一身的病了！醒醒吧！不要再误导国人了，真心伤不起！

43.【自慰有害论的危害　自古以来就有自慰是可耻的和见不得人的观念，并且还认为自慰对身体有害。中国有“一滴精，十滴血”的说法，认为自慰会造成“肾亏”，损害健康，致使不少青少年对自慰产生恐惧感，但有些人的性冲动并不因恐惧而减低，也缺乏避免自慰的自制力，于是内心充满矛盾。每次自慰后懊悔、沮

丧，因而常可引起神经症和其他心理障碍。这就是自慰有害论的危害。】

破解：大家听说过“恶人先告状，恶狗先咬人”吗？这条就是！明明自慰有害，到他这里，就混淆是非了！手淫伤肾，导致肾亏，这是中医科学的真理，一点都没错误，完全和实际情况相符！自慰后的懊悔和沮丧，并不是致病的原因，因为很多人自慰后，一点负罪感都没有，一点也没懊悔，一点也没沮丧，结果撸了几年，也被症状缠上了。手淫伤肾，肾为五脏之根，中医：肾上通于脑！神经症的发病和手淫是密切相关的！无知的人往往混淆是非，完全是歪理邪说。

44.【听其自然为度　　随着性科学的发展，很多科学家检验了自慰与健康的关系，发现自慰本身和躯体疾病、神经症或精神分裂症等都毫无关系。青少年有无自慰与智能、日后成就和社会适应，以及婚后性功能等均没有直接联系。】

破解：“听其自然为度”，这句话非常邪恶，一般的无害论，还会说适度无害。而这条就更坏了，听其自然？！想撸几次就几次？那只会加速你身体的废掉！这条又打着科学的幌子来宣传无害论，中医科学也是科学，而且是非常成熟的科学，也是久经验证的科学，他为什么不说呢？现代西医也证实手淫会导致前列腺炎和精索等疾病，也会引起神经衰弱！不知他说的“很多科学家”，是哪些科学家？！手淫导致社恐也是普遍的共识，出现社恐，必然会影响到适应社会。手淫导致性功能下降也是常见现象，比如早泄，阳痿，勃起不坚等。这条无害论很邪恶，完全是歪理，把科学家搬出来也没用！！科学必须尊重手淫有害的事实！

45.【自慰会上瘾吗？答案似乎很简单，但是这个问题本身就有问题。有些人危言耸听，说什么自慰如同吸毒，完全就是谬论！大家天天都要吃饭喝水，我们是不是可以说吃饭喝水如同吸毒，也会上瘾？结婚以后，夫妻经常有性生活，是不是因为性交也会上瘾呢？正如前面所说，人都有性欲，自慰是正常性行为的一种。玩过电子游戏的人很多，但不是每个玩电子游戏的人都会上瘾。有正常的心理心态的人是可以控制自己的。饭吃饱了，再好的鱼翅、海参也不会吃。自慰也是如此。心理正常的人是绝对不会因为自慰而上瘾的，所以说自慰会上瘾是一种误导。】

破解：这条无害论更是歪理。手淫的高度成瘾性，完全是事实！基本都是一发不可收拾！谁没有一天2次撸管，乃至连续几天撸管？有的人一天7次撸管！手淫的上瘾程度绝对不亚于毒品，基本都是一次成瘾，一旦感受过那种快感，就欲罢不能，就像打开了潘多拉的魔盒。吃饭喝水，是正常生理需要，一般不会上瘾。把吃饭喝水和手淫相比很无知，根本没有可比性。不吃饭会死，不撸管会死吗？有性瘾的人非常多，性交成瘾也是常见现象，国外就有专门戒性瘾的机构，老虎伍兹也去戒过性瘾。网游的成瘾程度，没有手淫强烈。成瘾程度是有区分的，手淫在众多成瘾行为中，可以说排在数一数二，和毒品的成瘾程度不相上下，基本都是一次成瘾。这条无害论也明显呈现“恶人先告状”的特点，明眼人一看就知道是歪理，站不住脚，很无知很肤浅的歪理。

46.【自慰不会导致男女肾虚、肾亏，有些男性，女性认为因为自慰，认为自己的肾脏出了问题，他们中有几个人知道人的肾脏在什么地方，人有几个肾脏？如果

真出了问题，应该有什么感觉？ 关键是，为什么性交的男女的肾脏就没有问题，只有自慰的人才会有问题呢？显然这个理论也是没有科学根据，而且也不合乎逻辑的。】

破解：这条出自75党，75党的惯用套路就是，问些很无知的低级问题。比如人有几个肾？肾脏在什么地方？前列腺在什么地方？把你问晕忽了，他就好下手了。肾亏是中医的概念，和医生解剖学上肾脏还是有区别的，现代医学的肾就解剖实体及其生理功能而言：两个肾脏呈蚕豆形，位于腹部深处、肋骨的下方。中医认为肾为“先天之本”。肾与膀胱互为表里，肾藏精，主生长发育和生殖。开窍于耳及二阴，肾主骨生髓，其华在发。肾虚有什么感觉？肾虚的症状很多，在脑力方面可表现为：记忆力减退，注意力不集中，精力不足，工作效率降低。在情志方面可表现为：情绪不佳，情绪常难以自控，头晕，易怒，烦躁，焦虑，抑郁等。或是信心不足，缺乏自信，工作没热情，生活没激情，没有目标和方向。在性功能方面表现为：性功能降低，男子性欲降低，阳萎或阳物举而不坚，遗精、滑精、早泄，精子减少或精子活动力减低，不育。在泌尿方面表现为：尿频，尿等待，小便清长，夜尿增多等。此外肾虚的症状还可能有：早衰，失眠，食欲不振，骨骼与关节疼痛，腰膝酸软，不耐疲劳，乏力，听力衰减，头发脱落或须发早白，牙齿松动易落等。或是容颜早衰、眼袋、黑眼圈，肤色晦暗无光泽，色斑，男性早秃等。75党总是问些低级的问题，也只能忽悠无知的人。男女性交难道不伤肾精吗？难道不会出症状吗？同样也会的！75党又开始“科学依据”和“不合乎逻辑”，低级！太低级的骗术！你是在骗小学生吗？！

47.【自慰不会造成男性前列腺疾病，很多男性都听说过所谓自慰会伤害前列腺的伪科学宣传，经常怀疑自己的前列腺出了问题。现在，到处有骗人，误导所谓自慰会导致前列腺疾病的广告。在网络上，居然有人问：“前列腺可以治疗吗”等类似的问题，显然他们连前列腺是什么东西，在什么地方都不知道。根本就不知道如果得了前列腺的疾病，应该有什么感觉。】

破解：这条也是75党！大家明白75党的套路了吧。是不是75党的无害论，明眼人一看便知，75党的无害论，往往更加“野蛮”，也更加不讲道路，一套歪理邪说，打着科学的幌子到处招摇撞骗！害人不浅！特别是害惨了无知的青少年，青少年毕竟还小，没有分辨能力。恶狗先咬人啊！手淫导致前列腺炎，西医已经完全证实了！75党却说“伪科学”！75党的丑陋骗术，骗不了明眼人！

48.【科学证明，精液并不是什么男性的精华。有些人喜欢危言耸听，说什么精液里面含有大量锌，所以自慰过多对导致身体缺锌。事实是，锌在人体内，本来就是微量元素，只占人体总重量的百万分之三十三。14岁以上的男性每日锌的摄取量只需0.011克。从精液流出的锌是更加少之又少。而且，在全世界的范围呢，也从来没有听说哪位男性因为自慰，或者性交过多，而导致锌缺乏症的。有些男性因为自慰以后，发现自己的精液颜色有问题，或者因为精液不会液化等等，而非常苦恼。因为对于普通健康男性来说，如果没有不洁的性行为，或者性病，精液是什么颜色，形状，根本是无关紧要的。】

破解：也是75党的！后面几条无害论，我都是摘录75党的，意在拆穿75党的低级骗术。精液不仅含锌，还含有多种微量元素，营养其实很丰富，还有几亿的精子。别小看微量元素，其实对人体的作用还是很大的。手淫是会导致人体微量元素的流失，流失到一定程度就会出现缺乏。长期手淫是可能导致缺锌的。这是医学常识！75党连这点起码的医学常识都不懂，还出来忽悠人？骗人也要提高骗术啊。还“全世界范围”，你怎么不说“全宇宙范围”，把外星人也包括进去。我在营养学专著上，就看到纵欲会导致人体缺锌。据测定，每毫升精液中锌元素的含量达150微克，其含量之高是其他任何机体组织都不能比拟的。如果以每次性生活消耗2—6毫升精液计算，一次性生活即丧失锌元素300—900微克。而一个60公斤的男子体内锌元素的总量也只有1.5克左右，所以，若房事过度，就有可能导致机体缺锌。美国性健康网站，也提到，纵欲者精液丧失过多，体内会缺乏锌元素。这都是普通的医学常识！到了75党这里，就歪曲了。精液颜色和形态当然很重要，怎么说不重要呢？出现精不液化就是考虑精液质量下降了，颜色很黄或者黄绿，那就显示有炎症了。说什么“无关紧要”！根本就是歪理邪说。不符合医学常识。

49.【对于普通人来说，根本就不存在自慰过度的问题。所谓“病理自慰”，仅见于极少数人，他们或者是无法控制，以至于不计场合，有伤风化，或者是沉溺其中，不能自拔，影响正常生活和活动。】

破解：手淫的高度成瘾性，决定着几乎每个人都是一发不可收拾。自慰过度是普遍现象！不是极少数人。在公众场合手淫，那是极少的现象。但是手淫成瘾，那

是很普遍的现象，很多人不仅手淫成瘾，还意淫成瘾，满脑子的意淫，心里也很不健康，甚至出现了性变态的倾向。

50.【那些说因为自慰而导致早泄和阳痿的人，是因为他们对自慰有不正确的认识和偏见。和前列腺的问题一样，除了中国大陆有这样的说法，是否其他国家也有如此类似的说法？大家听说过吗？同样的行为，绝对不可能只会在中国大陆的男性中造成问题。】

破解：这条也是75党的，一句“中国大陆”就表明，说这段话的人在国外，这种人真是中国人的败类，用无害论毒害中国的年轻一代！手淫导致前列腺炎，现代西医也完全证实了，并不是什么新鲜事，国外也有戒色学校，也有戒性瘾机构，还有戒色的专业书籍。外国人手淫，同样也会得前列腺炎，上次看养生书籍，就讲到一个老外在中国看前列腺炎。也看到过非洲人在中国看前列腺炎的新闻，美国人难道就不得前列腺炎了吗？难道外国人的前列腺是铁做的？！很多戒友，手淫前没有前列腺炎，但是手淫后去医院检查，得上了前列腺炎！你说怎么得上的？连傻子都知道，是手淫导致的！手淫伤肾，是会导致早泄和阳痿的，也是常见的症状，居然也被75党歪曲了事实！75党实在可恶，都是中国人，为何要逃到国外，然后通过无害论，对自己的年轻同胞下手？我想说的是，75党，你们不配做中国人，你们连汉奸都不如！

最后总结：

看过这季的戒友，应该会对无害论有更深入的认识和了解，这篇文章可以给你一双火眼金睛，让你了解到手淫的真相，不明真相的撸民是最悲惨的！无害论的误导非常严重，对于明眼人来讲，是不会听信无害论的鬼话的，但是对于无知的人来说，特别是青少年一代，缺少应有的辨别能力，一看无害论就容易被洗脑。很多戒友都说，就是当初听信了无害论，后来才会那么惨，症状缠身，苦不堪言，医药费上万乃至十几万的情况都有。有一个戒友，看前列腺炎花了十几万，还是没看好！这都是血淋淋的事实和教训。更苦的是，很多戒友后来得上了神经症，那真是一种生不如死的感觉，很多人都想自杀！一般的无害论，还是不否定手淫的害处的，只是没深刻认识到手淫的高度成瘾性！但是75党的无害论，则完全不同，打着科学的幌子，充满了歪曲和捏造，不仅否定手淫的害处，还说手淫可以预防前列腺癌，甚至把政府也抬出来了，说政府正式建议年轻人每天至少手淫一次！太荒谬了！你编造无害论，也编得像一点啊！75党的无害论很“野蛮”，也很“邪恶”，到处是歪理邪说，到处是“科学证明”和“科学研究”，无非就是为了毒害中国的年轻一代，大家一定要清楚地认识到这一点！我们一定要坚决戒除手淫恶习，做一个有正能量的中国人！

希望这季文章能带给大家有益的启示，谢谢大家支持！

【关于戒色产品和戒色喷剂，我发表一些我的看法】

戒色吧在不断壮大起来，有人就开始动广大戒友脑筋了，当然是为了赚钱，之前我和土豆吧主联合打击过一次。戒色吧管理层的态度很坚决，绝不容许任何广告的存在，见到就拉黑名单。我们必须保证戒色吧的纯正，纯公益，而不是打着戒色的幌子赚大家的钱。

之前有卖药的，现在是卖喷剂，成本也就几元，却要卖98元，是绝对的暴利。如果容忍这种广告的存在，其他人也不是傻子，看到赚到钱了，自然就会仿效，搞出很多类似的产品。如果戒色吧管理层不制止这种广告，那么很可能会出现广告泛滥的情况，最后戒色吧变成了一个广告吧，很多戒友自然就会离开戒色吧了，已经有戒友反应现在戒色吧比以前乱了很多，其中就提到了戒色产品的广告。

喷剂也是三无产品，也没质量保证。看到戒烟产品和戒酒产品，就搞出了一个戒色产品，不是为了赚钱，那是为了什么？如果真想帮助大家更好地戒色，就应该公布配方，而不是靠配方赚钱。再者，戒色成功也不是靠什么产品就能成功的，关键是通过学习提高觉悟，这才是戒色的正道，而不是把希望放在什么戒色产品上。产品能提升你的觉悟吗？产品最多只能给你一时的厌恶感，而且上学上班时都不方便，难道你不怕身体有异味？

还有一点就是，用几次可能就对异味产生适应了，不会再感到厌恶了，结果就

是照撸不误。有戒友说，到了一个月左右的破戒高峰期，就无法自控了，希望能克服这一关，我可以明确告诉你，通过学习提高觉悟和做好断意淫的思想工作，自然就可以克服。很多戒友戒色半年乃至一年以上，你应该多向他们学习，而不是靠什么戒色产品，我戒到现在，根本就没用什么戒色产品。戒色产品对资深戒友构不成诱惑，主要是对戒色新人，新人比较无知比较盲目，对戒色没有深刻认识，他们很可能会选择戒色产品。所谓病急乱投医。

还有的戒友说要吃药消除意淫，而且是吃西药，这都是不靠谱的做法，很多西药本来就有很多副作用，根本不适合长期服用。戒色喷剂如果喷久了，弄不好也会出现性功能障碍。因为时间长了，大脑会建立“反应-厌恶”的条件反射，到时候即使不用喷剂，也可能无法勃起了。

最后，我想和广大戒友说一下，如果你真想戒色成功，就不要去用什么所谓的产品，产品治标不治本，何况是三无产品，我们应该脚踏实地去戒色，好好学习戒色文章，而不是走马观花地学习，我问他，你戒色文章都看过没有，他说，都看过了，然后我问他，你学到了什么了？你有自己的思考和领悟吗？他一句话也说不出来，他只知道自己看过了，然后看过了就忘记了，连最基本的断意淫口诀都背不出，连意淫关都无法克服。这样怎能戒色成功呢？我们学习戒色文章一定要多做笔记多思考，提高吸收率，有自己的领悟则更好。觉悟真正提升了，戒色成功就会变成可能，否则强戒一万年，或者靠什么所谓的产品，都是不会成功的。

我写这段话，也不怕得罪人，我也不是为了我自己，而是为了大家更好更正确地戒色，戒色吧是一方净土，我有义务维护它的纯净，各个吧主也都在这样做。戒色吧渐渐壮大了，混乱情况在所难免，大家有意见可以及时和吧主沟通。好的意见会对戒色吧的发展带来帮助。摊子大了，就难管了，有不周之处，也希望大家能够多体谅。大家加油！

【我的戒色故事】

这季吧刊我把自己的戒色故事再和大家分享下。做一个详细的梳理。

我是82年生人，在江南水乡长大，居住的地方应该属于城郊，家中是独生子女。我们那一代，国家已经开始实行计划生育，城市是不允许多生孩子的，我记得上小学时，周围同学基本都是独生子女，个别同学情况特殊，家中才会有2个小孩。那时候，我们那一代被叫做“跨世纪的一代”，记得当时小学老师还搞了个“雏鹰计划”，意思就是要把自己的学生培养成将来翱翔天际的雄鹰。我给自己取名飞翔，主要是因为我总是做同一个梦，就是梦见自己在天上飞。我想，我上辈子也许是只鸟。

我小学时的成绩属于中上，排在班级10名左右，我文科相对比较好一些，理科一般。从小就热爱运动，活泼好动，但体质不算好，每年都打针吃药无数，有慢性哮喘病。从小我就表现出对性的敏感，总是喜欢自摸玩弄，当很多小孩子还没开窍时，我已经朦朦胧胧地懂了大人的情欲世界。小学时我还没有发育，对性的感觉是很新鲜很好奇。90年代初的时候，没有网络，那时的黄色内容主要是书刊和录像带。说到录像带，我相信很多70后和80后的戒友应该会有很多回忆，那时有家庭录像机的不多，看黄带都是聚众看的，那时看黄带是要被抓的，属于犯法的事情。而我小学时，教育我的基本都是老教师，对思想方面的教育抓得很紧，非常严格。所以，只听说过别人看黄带，自己倒是从来没看过，思想还是比较单纯的。那时的

我，眼睛明亮有神，皮肤光滑细嫩，后来沉迷撸管让我的皮肤接近毁容。小学阶段虽然已经有这方面的想法，但毕竟身体还未真正发育，所以还属于朦胧阶段，小学说完了，下面继续说初中。

初中就是真正堕落的开始，因为堕落让我失去太多太多。我是初一下学期发育的，身高一下就起来了，第二性征也开始明显起来，第一次堕落就是蹭床蹭出来的。然后就是一发不可收拾，好像自己突然发现了“新大陆”，得到了“隐秘的快乐”，自己沉迷其中，不思学业，因为撸管导致的鼻炎加重和脑力大幅下降，我成绩从班级前5名掉到了十几名乃至20名左右。我当时根本不知道是撸管导致的脑力下降，注意力低下，记忆力也下降很多，每天基本就是在混。脸上的痤疮也非常严重，其实中学生撸管的还是很多的，有的人会说，撸管不会导致青春痘，有的人则说撸管肯定会导致青春痘，其实正确答案就是：这要看个人的体质。中医有把人分为9种体质，不同的体质，撸管后出现的症状表现是有差别的，比如我是阳虚体质，撸管后，鼻炎加重很多，然后痤疮变得很严重，接近毁容的程度，而和我一起玩的其他几个朋友，没有因为撸管而痤疮爆发的，他们有出现青春痘，但没有像我这样严重的，这其实就是体质的不同。因为体质不同，撸管后的症状表现就会不同，我现在回忆起来，那时几个同学，有的白头发非常多，有的眼球突出，眼睛无神。还有的就是胡子没有，或者掉眉毛，十几岁就有很多皱纹。这其实都不是正常的现象，大家私底下也交流过，都有在撸管。而我在他们当中，属于比较疯狂的那种，有时一天7次，射出来的都是水，腰痛腰酸严重，尿频更严重，只要喝水，喝下去不超过5分钟就要上厕所。有时一晚上上厕所高达20多次，那时尿频的确很折磨我，我

自己也不敢和父母说，也不敢去看医生。只有当症状加重了，我就收敛，然后积极锻炼，尿频就会好很多，就在这种无知盲目冲动的状态下麻木不仁地撸管。初中我也看了人生的第一部A片，是欧美的，之后又看了很多香港的三级片，90年代后期，香港的三级片非常泛滥。那时已经出现碟片了，租碟片看A片看三级片的很多，也比较容易租到。所以，那几年我算是彻底堕落了，过上了双面人生，精神面貌是彻底萎靡了，非常自卑，好在大家对这方面都不懂，谁也不会来说你。我现在回头想想，如果当时有人来告诉我撸管的危害就好了，那时根本看不到关于戒色的资料，也根本没人会告诉你如何戒色。在放纵的年代里，在性解放的年代里，如果有人在提倡戒色，大家看他的眼神就像在看外星人。

初中时代很快过去，同学各奔东西，我进入了一所普通高中，那时我已经开始收敛很多，不敢太频繁了，因为搞太多，明显感觉身体受不了，即使没人告诉你撸管的危害，身体也会强制你戒撸的，人是有戒撸本能的。高中进入了新千年，家庭电脑开始普及起来，那时我家还没电脑，有时去同学家，他就会带我看黄色网站，我记得那个同学身形面貌很猥琐，我那时也没觉得他猥琐，因为我那时自己也够猥琐的，应该属于同流合污，当自己猥琐了，看同样猥琐的人，就没多大感觉。从初中开始，就有女生喜欢我，随着撸管毁容后，喜欢我的女生越来越少，但高中还是有些的，毕竟体育比较突出。但那时的我，思想观念比较封闭，有贼心无贼胆，连恋爱都不敢谈，当然在学校谈恋爱是要叫家长来的。所以，一直没有真正的性生活，全部是自己撸管解决。那时对待撸管，开始有负罪感，觉得这样不好，怎么能这样龌龊，时间长了，也就麻木了。心情不好就撸管，周末基本也都撸管，那时我

也没有什么戒色知识，处在比较无知幼稚的思想状态中。高中成绩属于中等，除了文科有过好的表现，总体很一般。后来考了一个名不见经传的的普通大学。但还属于正规大学。

大学依旧延续堕落的生活模式，依然有在撸管，但相比初中和高中，有所收敛了，毕竟撸管好几年，知道这玩意不能多搞，多搞要进医院的，这里再说下鼻炎问题，撸管是可以导致鼻炎和加重鼻炎的，在我写的文章里有专门讲过鼻炎的问题。我从小有鼻炎，但撸管后我鼻炎明显加重了，曾经动过3次手术。这3次手术经历是比较痛苦的，我也不愿多回忆。撸进医院的确是真的，在无数戒友身上也得到了验证。很多戒友看病都已经花费了几千乃至上万，但还是看不好，撸管导致的疾病，必须彻底戒掉撸管，否则是万难痊愈的。大学依然有女生喜欢我，可能是借了体育的光，在学校里也算风云人物。体育好的男生能更多地吸引到女生的关注，也能得到男生之间更多的尊重。但那时因为撸管我内心其实很自卑，也不敢去谈恋爱，大学其实可以自由恋爱，但我那时还是不敢，也不懂如何去和女生交流。所以到大学毕业，我还是处男。大学里撸管频率不算高，还有一个原因就是因为是集体宿舍，我收敛了很多，把时间花在了学习和运动上，身体较之以前有很大恢复。但我那时感觉到，一破戒马上就会变回去，又变丑变猥琐。但大学时，我并不知道这是为什么，因为那时我比较无知。大学里我学会了上网吧，学会了沉迷黄色网站，年轻的确有资本堕落，但恶报迟早会显现出来的，必将会为年轻无知的放纵付出高昂的代价。只是那时候，我什么也不懂。

大学毕业工作后，我换了几份工作，稳定下来后，就开始谈女朋友了，那时有了社会经验，对女生也没多大心理障碍了，然后就有同居开房的经历，那段日子也挺放纵的。而且那时候放纵，并没有多大的担心，因为已经习惯于放纵，而且大家都这样干，压根儿没意识到神经症就在不远处等着我。后来因为熬夜纵欲久坐，不好好吃饭，我得上了神经症，说到这里大家应该知道了我之后的经历，我在那篇主帖里有讲到，神经症让我彻底觉悟了，让我看见了一个完全不同的世界，那是一个真正的地狱，当然我也要感谢神经症，如果不是神经症点醒我，我估计还是以前那个无知撸管的我。也是神经症让我找到了自己的信仰，所以说，我从心里感恩神经症。

我是从神经症地狱走出来的人，后来就立志于研究神经症，和上千的病友聊过，在神经症方面积累了丰富的经验。接着我深刻地认识到，纵欲和神经症密切相关，所以我应该劝大家戒撸，帮助更多的人认识到撸管的危害，帮助更多的人专业地戒色，而不是强戒和盲戒。于是我从神经症的研究转向了戒色方面的研究，到现在也聊了上千的戒友，回答了几千个问题，看过的案例超过五千例，我也一直在研习中医和佛法。我现在的觉悟相比于以前无知的我，已经有了质的飞跃，这都是坚持学习提高觉悟的结果。要戒色成功，必须让自己的觉悟有一个飞跃，靠什么降伏心魔？其实就是靠觉悟。戒色神力来源于学习！必须让自己戒得更专业，对戒色后遇见的各种问题，都要有一个正确的理解和认知。这才是戒色的正道。当然，戒色是一方面，如何恢复又是一门深刻的学问，在养生方面我们也要多下功夫，努力提高自己的养生意识，这样身体的恢复才有保障。人的身体就像汽车，汽车需要定期

做保养，人体也是如此，一定要学会养生之道。

这季吧刊和大家分享了我戒色前的经历，以前的我其实和大家都是一样的，处在比较无知和幼稚的思想状态，是学习让我具备了现在的觉悟，是佛法升华了我的灵魂。我活了三十年，才真正找到了自己的人生价值，那就是做一个善人，帮助大家更好地戒色。度人即度己！南无阿弥陀佛！

【我的学佛体会】

这篇文章是写给想信佛有佛缘的戒友看的，希望我的学佛体会能带给大家有益的启示。

我从小和大家一样，可能对佛教的最初认识来源于影视作品，比如西游记或者一些武侠电影。那时对佛教并没有特别的感觉，遁入空门这个词对我来说有些不可理解，一般认为是受了刺激或者逃避世俗才会选择出家。小时候对于佛教的认识很肤浅，也缺少正确的引导，只能从影视作品获得很模糊的认识。记得小时候看西游记，孙悟空一个跟头十万八千里，也翻不出如来的手掌，那时幼小的心灵就觉得如来很厉害，是神一样的人物，而且属于顶级的那种。当然，这只是小学生的认识，很单纯也很幼稚。

后来，在我做健身教练的那几年中，曾经有一个会籍顾问信佛了，衣服穿得很破烂，然后手里拿着一本佛教小册子，不知是什么经还是什么咒，逢人就谈佛教。他的转变让我感到惊讶，因为之前我有和他一起打篮球，也算有点交情，我那时觉得他信佛前很正常，然后信佛后一下不正常了，那时我感到不可思议，也不可理解，心里想为什么要信佛，信佛有什么好处吗？那时我还是无神论者，说中国年轻一代是无神论者，是对的，因为我们从小按照无神论来教育的，不过，说中国人都信佛，其实也是对的，因为祖辈和父辈多多少少会信佛，当然大部分只是求财求平安保佑，并没有多少正知正见。相信不少戒友的奶奶或者母亲都有信佛的倾向，这

样潜移默化，多多少少会影响到下一代。我奶奶也信佛，我小时候就跟着磕过头，当然奶奶从来没跟我谈过佛理，我那时就觉得佛教有迷信色彩，和我的教育背景相冲突，但我又不是坚定的无神论者，只是抱着可信可不信的骑墙态度。

再后来，我得了焦虑症，过着生不如死，暗无天日的灰暗生活。跑过无数次医院，做过非常多的检查，吃过无数的药，就是不见好，那时我活在绝望里，活在惶恐中，似乎自杀才是最大的解脱。也正是焦虑症，彻底点醒了我，否则，可能到死我都不会醒悟过来。那时，我对医院和吃药失望后，就开始自己钻研养生功法，才知道戒色保精实在太重要了，肾藏精，藏五脏六腑精华之气，肾为五脏之根，而撸管伤肾非常厉害，精少则病，真的是至理名言，通过一段时间的养生，我觉得我好很多了，病情在好转，我药也不吃了，因为基本都吃耐药了，而且还有副作用，不敢再吃了。我就是通过戒色养生一步步好起来的，当然好得很慢，过了一年多，焦虑症就基本无躯体症状了。但有一种大病初愈的感觉，还是很虚。继续坚持戒色养生，我的元气才真正养回来，之前我熬夜纵欲久坐，真的把自己透支太多，搞得元气大伤，焦虑症的爆发一下把我击垮，但是祸兮福所倚，也正是焦虑症点化了我，点醒了我，我是以病入道的，病缘改变了我的人生，以病入道的案例实在很多，很多人得了病以后才开始反思自己的人生，才开始反思过去的做法是否正确。得病是大彻大悟的一个机缘，通过这个机缘可以看清很多过去完全忽视的东西。

我那时自己恢复差不多了，就开始在群里帮助病友了，和无数的病友聊过天，帮助他们认识病因，帮助他们认识戒色养生的重要性，很多病友在我的建议下，的

确找到了痊愈之路，给了我很多感谢的反馈，我那时每天都在群里帮助大家，自己也搞过很多群。后来我发现，很多病友在得病后开始信佛了，我当时对信佛没概念，但是也不反感，也许是善根成熟了，我自己也开始找佛教的东西看了。我那时知道信佛对调心好，而身心是合一的，心对，身体也会跟着对，心错，身体迟早出问题。佛教倡导的是和平宽容，倡导的是众善奉行，诸恶莫作，看到佛陀那慈祥的面容，我心里就自然升起无限的欢喜。我那时对养生已经有了一定的认识，知道行善是会提升人体的阳气的，所谓善则升阳，可以增加人体的正能量，我突然悟到，其实养生和佛法是完全相通的，这时我才发现佛法真的很不简单，佛教的内涵真的是博大精深。

有了这一层的思想认识，我就开始自己找佛教的内容进行自我熏陶。我入门就是看净空法师的讲座视频，还有他老人家的文字开示。净空法师倡导的就是净土宗，一心念佛求生西方极乐世界。传统文化公益论坛也是请净空法师出来说法的。中国佛教出现过许多派别，主要有八宗。一是三论宗，二是瑜伽宗，三是天台宗，四是华严宗，五是禅宗，六是净土宗，七是律宗，八是密宗。现在基本就剩下禅宗、净土宗、密宗这三大宗派。我们学佛一般都从这三大宗派入手，千万不要去搞什么神通和鬼神，神通其实我们每个人都有，修到最后自然会开发出来，如果专门搞神通，那就很容易着魔。还有一些所谓的大师，自称是观音菩萨或者法力比释迦牟尼还高几十万倍，这不是佛说，这是魔说。要知道，菩萨再来是不会暴露自己身份的，如果他说自己是某某菩萨再来，就会马上入灭或者装疯卖傻，像济公一样。《楞严经》：“末法时代，邪师说法如恒河沙”，我们一定要擦亮眼睛，学佛一定

要正信，多去正规的佛教网站熏陶，多看大德高僧的开示，千万不要听信附佛外道的邪知邪见，那真的会误了我们的法身慧命。学佛的歧路还是很多的，很多人为了人天福报而学佛，或者求什么神通，或者求财求官，这都是学偏了，我们应该为度众生而学佛，为度众生而修道，这才是真佛子所该拥有的知见。

广钦老和尚：娑婆世界是我们客居的地方，一切皆幻化不实，如戏梦一场，到头总是空，不要贪恋娑婆世界的一切，放下万缘，念佛求生西方，阿弥陀佛才是我们究竟归依处，是我们的故乡。

我发的第一个誓愿，就是看了广钦老和尚的行持语录，即：愿断一切恶，愿修一切善，愿度一切众生。这个誓愿，我现在每天还在发。我现在选择的就是净土法门，我也【极力推荐】广大有佛缘的戒友修持这个净土法门，印光法师和元音老人都说过，末法时代，众生障重慧浅，唯净土法门最当机，念佛一法，是如来普应群机而说，亦是阿弥陀佛大悲愿力所成就，无论上、中、下根，皆可修学。即烦恼惑业完全未断，只要具足真信、切愿、实行念佛求生西方，亦可蒙佛接引，带业往生。一得往生，生死就可了脱。

当然，禅宗和密宗也非常好。先说密宗，密宗的修法里面其实也包括往生极乐世界的修法。

索达吉堪布：又有人认为密宗与净土宗如同水火，互不相容，若选学一种则必须舍弃另一种。须知其实密宗中也同样包含了净土宗，在《法王如意宝文殊大圆

满》、无垢光尊者的《四心滴》等众多大圆满法中，都有具体的往生极乐世界的修法。密宗中还有破瓦捷径往生法。如今法王如意宝晋美彭措显密并弘，平时一再强调弟子们应发愿往生西方极乐世界，并以自己发愿往生而为表率。法王指出修密法者必须同时兼修净土，修大圆满的人应在大圆满的基础上往生西方，既可确保往生，了生脱死，同时又可获得极高品位。并倡导每位弟子念满100万阿弥陀佛名号及30万阿弥陀佛心咒，对圆满这两个数目的弟子，法王以其加持力保证他们即生往生到西方极乐世界。

也有不少师兄选择了密宗，我觉得也很好，具体选择哪个宗派，就看你自己的缘分了。所谓：归元无二路，方便有多门。

再说禅宗，禅者，即吾人本具之真如佛性，宗门所谓父母未生以前本来面目。宗门语不说破，令人参而自得，即所谓参禅。末法时代，能亲证本来面目的人已经很少了，即使你大彻大悟，还是不能了生死，因为开悟后，惑业还在，还需悟后真修，一步步净除才行，如果有一丝惑业未尽，还是无法了生死。

永明延寿禅师：“有禅有净土，犹如戴角虎，现世为人师，来生作佛祖。”如果你彻悟了本来面目，再发真信切愿求生西方净土，那就可以上品往生。那真的就像戴着角的老虎，没角的老虎已经很猛了，老虎再有角，那真是王中王了。禅宗靠自力了生死，难度颇大，所以禅宗一般接引上上根之人，对根器要求很高。末世众生，根器已经很差很差了，所以禅宗到后来都是法卷传法，并不是开悟之人传法。

真正彻悟本来面目的人少之又少，即使大彻大悟，还需悟后真修，了生死的难度就更大了。所以，对于末世众生来说，最当机的就是净土法门，求生西方极乐世界才是明智之选。

净土三经《无量寿经》、《观无量寿经》、《阿弥陀经》。大家都应该看看。《印光大师文钞全集》，《印光法师答念佛600问》大家都应该看看，然后净空法师的开示和视频大家也应该多看看，还有定宏法师的开示视频，大家也可以看看。陆居士的《直达净土》大家也可以看看。《净土圣贤录》或《往生传》也应该多看，看往生事迹建立往生的信心。另外还有《善女人往生传》和《e世纪往生传》。还有一个往生动画片也很好，叫《念佛成佛二十则》。多看大德开示，获得正知正见正信，建立深厚的信心，然后发大愿，再加上老实念佛，往生西方极乐世界就有把握了。

当然，我也不希望大家都钻到文字堆里去搞佛理，关键还是老实念佛，也就是念佛实战，而不是纸上谈兵。印光大师建议大家要学“乡愚”，很多乡下信佛的老太婆，不懂佛理，但是她能深信切愿，老实念佛。结果就能预知时至，蒙佛接引，往生西方极乐世界。

我飞翔，【极力推荐】广大有缘戒友修持净土念佛法门！

最后，分享印光大师的一段话，和大家共勉！各位师兄，西方极乐世界见！南无阿弥陀佛！

印光大师：无论在家出家，必须上敬下和，忍人所不能忍，行人所不能行。代人之劳，成人之美。静坐常思已过，闲谈不论人非。行住坐卧，穿衣吃饭，从朝至暮，从暮至朝，一句佛号，不令间断。或小声念，或默念。除念佛外，不起别念。若或妄念一起当下就要叫它消灭。常生惭愧心及忏悔心。纵有修持，总觉我工夫很浅，不矜自夸。只管自家，不管人家；只看好样子，不看坏样子。看一切人都是菩萨，唯我一人实是凡夫。果能依我所说修行，决定可生西方极乐世界。

【注】

（此注非飞翔老师本人所写，是软件制作者加的）

1.所收集的飞翔老师文章最后更新于2013年09月01日。如果大家想阅读飞翔老师的其他文章，请去百度贴吧（戒色吧）或者他的百度网盘中寻找。

2.飞翔老师的百度贴吧（戒色吧）ID为飞翔142857，大家可以在这里找到他。

3.如果大家想打印本书，可以到这里下载适合打印的文件http://tieba.baidu.com/p/2574731007。

4.大家可以到这里下载本书的有声版http://tieba.baidu.com/p/2577781636

飞翔志愿者

2013年09月06日