

杨丽珍 林 嘉 吴跃进 主编

江西科学技术出版社

# 中医 性 养生

夫醫道所興其來久矣  
古神農始嘗草木而知百  
藥黃帝咨岐伯伯高少俞  
內考五藏六腑外綜  
經絡血氣色候參之天  
驗之人物本性命窮  
變而鍼道生焉其論  
雷公受業傳之  
以亞聖之才撰

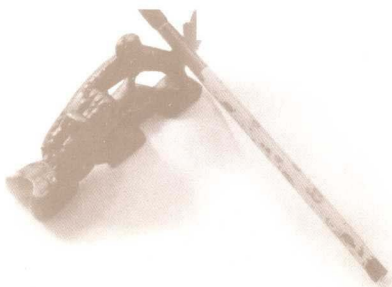


杨丽珍 00238226 主编

R212  
155

中医  
性  
春

江苏工业学院图书馆  
藏书章



## 图书在版编目 (CIP) 数据

中医性养生/杨丽珍等主编.—南昌:江西科学技术出版社,2004.5

ISBN7-5390-2427-5

I. 中... II. 杨... III. 性卫生 IV.R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第004000号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

中医性养生

杨丽珍等主编

---

出版	江西科学技术出版社
发行	南昌市新魏路17号
社址	邮编:330002 电话:(0791) 8513294 8513098
印刷	江西科佳图书印装有限责任公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	533千字
印张	21.25
印数	3000册
版次	2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷
书号	ISBN7-5390-2427-5/R·599
定价	40.00元

---

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

# 《中医性养生》

## 编著者名单

主 编 杨丽珍 林 嘉 吴跃进

副主编 李 燕 范燕文 张艳华

编著者 (按姓氏笔画为序)

杨丽珍 李 燕 吴跃进

苏再安 沈晓云 肖明生

张艳华 张燕萍 陆 君

林 嘉 范燕文 凌 虹

董英荣 谢筱珍 廖世珍

熊盛道 熊燕琳 黎淑卿

江西科学技术出版社

## 本书导读

本书搜集了中国古代有关房中养生及房中术的许多“秘书”，并从中选出具有代表性的“古书”及精选出一些古书的“要点”给予介绍；概括了中医关于性养生的许多重要观点；介绍了许多有价值的补益方法与治疗方法；高度概括而又较详细地介绍了中医补气血、补阴、补阳与性养生的内容；通过本书，读者获益是绝对的，其“获益”绝对与人生的愉悦和健康相辅相成……

## 目 录

## 第一章 概 述

一、中医药著作中的性养	(十一)九法 …… (12)
生举例 …… (2)	(十二)三十法 …… (14)
二、阴阳气血、肾气与中医	(十三)九状 …… (14)
性养生 …… (5)	(十四)六势 …… (14)
三、中医性养生术的主要	(十五)八益 …… (15)
内容 …… (7)	(十六)七损 …… (16)
(一)至理 …… (7)	(十七)还精 …… (17)
(二)养性 …… (9)	(十八)施泻 …… (18)
(三)滋阴 …… (9)	(十九)治伤 …… (18)
(四)和志 …… (10)	(二十)求子 …… (19)
(五)临御 …… (10)	(二十一)好女 …… (19)
(六)五征 …… (11)	(二十二)恶女 …… (20)
(七)五欲 …… (11)	(二十三)禁忌 …… (20)
(八)十动 …… (11)	(二十四)断鬼交 …… (21)
(九)四至 …… (12)	(二十五)用药石 …… (22)
(十)九气 …… (12)	四、中医性养生“秘法”

- ..... (23)
- (一)遵循阴阳之道  
..... (23)
- (二)男女性交合中的补益之道 ..... (23)
- (三)积累精气之道  
..... (25)
- (四)节制欲念之道  
..... (26)
- (五)交合之时的补泻“秘法”..... (26)
- (六)气血畅道之道  
..... (27)

## 第二章 中医补气血与性养生

- 一、性与气血亏虚 ..... (37)
- ..... (28)
- (一)肾气不固与性障碍  
..... (28)
- (二)益气固肾法治性功能障碍 ..... (29)
- 二、性养生与补气中药 ..... (29)
- ..... (29)
- (一)人参与性养生  
..... (29)
- (二)西洋参与性养生  
..... (33)
- (三)党参与性养生  
..... (35)
- (四)太子参与性养生  
..... (35)
- (五)山药与性养生  
..... (38)
- (六)蜂蜜与性养生  
..... (40)
- 三、性养生与补血中药 ..... (43)
- (一)当归与性养生  
..... (43)
- (二)熟地与性养生  
..... (46)
- (三)阿胶与性养生  
..... (48)
- (四)龙眼肉与性养生  
..... (50)

(五)何首乌与性养生 ..... (52)	药..... (65)
四、性养生与补气血方剂 ..... (55)	六、性养生与补气血食品 ..... (77)
五、性养生与补气血中成 ..... (55)	七、性养生与补气血药酒 ..... (85)

### 第三章 中医补阴与性养生

一、性与肾阴不足 ..... (100)	(五)女贞子与性养生 ..... (110)
(一)纵欲不节与肾阴亏耗 ..... (100)	(六)龟板与性养生 ..... (112)
(二)补阴益肾法治肾阴不 足的性障碍 ..... (101)	(七)鳖甲与性养生 ..... (115)
二、性养生与补阴中药 ..... (101)	(八)生地黄与性养生 ..... (117)
(一)黄精与性养生 ..... (101)	三、性养生与补阴方剂 ..... (119)
(二)枸杞子与性养生 ..... (104)	四、性养生与补阴中成药 ..... (146)
(三)桑椹子与性养生 ..... (106)	五、性养生与补阴食品 ..... (158)
(四)旱莲草与性养生 ..... (108)	六、性养生与补阴药膳、药 粥及药茶 ..... (163)



## 第四章 中医补阳与性养生

- 一、性与肾阳不足 ..... (198)
- ..... (176) (八)骨碎补与性养生
- (一)肾阳不足的病因 ..... (200)
- ..... (176) (九)肉苁蓉与性养生
- (二)肾阳不足的治法 ..... (202)
- ..... (179) (十)巴戟天与性养生
- 二、性养生与补阳中药 ..... (205)
- ..... (182) (十一)胡桃肉与性养生
- (一)冬虫夏草与性养生 ..... (208)
- ..... (182) (十二)狗脊与性养生
- (二)杜仲与性养生 ..... (210)
- ..... (185) (十三)菟丝子与性养生
- (三)续断与性养生 ..... (212)
- ..... (188) (十四)沙苑子与性养生
- (四)补骨脂与性养生 ..... (215)
- ..... (190) (十五)仙茅与性养生
- (五)鹿茸与性养生 ..... (218)
- ..... (193) (十六)淫羊藿与性养生
- (六)蛤蚧与性养生 ..... (220)
- ..... (196) (十七)紫河车与性养生
- (七)益智仁与性养生 ..... (223)

## 附:有固肾作用的固涩药与性养生

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| (一)金樱子与性养生<br>..... (226) | (八)覆盆子与性养生<br>..... (243)   |
| (二)五味子与性养生<br>..... (228) | 三、性养生与补阳方剂<br>..... (246)   |
| (三)五倍子与性养生<br>..... (232) | 四、性养生与补阳食品<br>..... (317)   |
| (四)莲子与性养生<br>..... (234)  | 五、性养生与补阳药膳<br>..... (347)   |
| (五)芡实与性养生<br>..... (237)  | 六、性养生与补阳药酒<br>..... (404)   |
| (六)山茱萸与性养生<br>..... (239) | (一)自配性养生补阳药酒<br>..... (404) |
| (七)桑螵蛸与性养生<br>..... (241) | (二)性养生补阳商品酒<br>..... (462)  |

## 第五章 特殊情况及特殊时期的饮食性养生

- |                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| 一、特殊情况下的性和谐<br>与饮食性养生<br>..... (476) | 谱举例..... (477)               |
| (一)寡居及性配偶患有疾<br>病、忌性生活者的食            | (二)性生活前一天食谱举<br>例..... (478) |
|                                      | (三)性生活后一天食谱举<br>例..... (479) |

二、新婚期性饮食保健	(二)新婚期的饮食禁忌
..... (480)	..... (481)
(一)新婚期的饮食原则	(三)新婚期的食谱举例
..... (480)	..... (483)

## 第六章 男女性障碍的中医分型治疗

一、早泄的分型治疗	(三)命门火衰型
..... (488)	..... (496)
(一)肾气不足型	(四)惊恐伤肾型
..... (489)	..... (497)
(二)阴虚火旺型	(五)肝气郁结型
..... (490)	..... (498)
(三)肝气郁积型	(六)心脾劳伤型
..... (491)	..... (499)
(四)心脾皆虚型	(七)败精阻窍型
..... (492)	..... (500)
(五)湿热下注型	(八)湿热下注型
..... (493)	..... (501)
二、阳痿的中医分型治疗	三、遗精的中医分型治疗
..... (494)	..... (502)
(一)肾气不足型	(一)肾虚滑脱型
..... (494)	..... (502)
(二)阴虚火旺型	(二)阴虚火旺型
..... (495)	..... (503)

(三)心脾气虚型 ..... (504)	(三)肝气郁结型 ..... (510)
(四)心肾不交型 ..... (505)	(四)气血两虚型 ..... (511)
(五)湿热下注型 ..... (506)	<b>五、女子性冷淡的中医分 型治疗</b> ..... (512)
(六)肝气郁结型 ..... (507)	(一)气血两虚型 ..... (512)
<b>四、男子性冷淡的中医分 型治疗</b> ..... (508)	(二)肾阴亏虚型 ..... (513)
(一)心肾不交型 ..... (508)	(三)命门火衰型 ..... (514)
(二)命门火衰型 ..... (509)	(四)肝气郁积型 ..... (515)

## 第七章 性功能障碍的针灸治疗

<b>一、早泄的针灸治疗</b> ..... (517)	(二)选用的针灸方法 ..... (519)
(一)针灸穴位..... (517)	<b>三、遗精的针灸治疗</b> ..... (519)
(二)选用的针灸方法 ..... (518)	(一)针灸穴位..... (519)
<b>二、阳痿的针灸治疗</b> ..... (518)	(二)选用的针灸方法 ..... (519)
(一)针灸穴位..... (518)	<b>四、男子性冷淡的针灸治</b>

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 疗 …………… (520)              | 疗 …………… (521)              |
| (一) 针灸穴位 …… (520)          | (一) 针灸穴位 …… (521)          |
| (二) 选用的针灸方法<br>…………… (520) | (二) 选用的针灸方法<br>…………… (521) |

### 五、女子性冷淡的针灸治

## 附：用针灸方法治疗男女性功能障碍应了解及应注意的有关知识

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| (一) 针灸取穴“三要”与<br>“三忌” …… (522) | (四) 治疗性功能障碍可选<br>用的针刺手法<br>…………… (525) |
| (二) 针刺“不宜”<br>…………… (523)      | (五) 治疗性功能障碍可选<br>用的灸疗方法<br>…………… (527) |
| (三) 灸疗注意事项<br>…………… (524)      |  |

## 第八章 性养生与简易气功

- |                                       |                            |
|---------------------------------------|----------------------------|
| 一、搓肾俞法与性养生<br>…………… (530)             | 四、铁裆功与性养生<br>…………… (533)   |
| 二、兜肾囊法与性养生<br>…………… (531)             | 五、真气运行法与性养生<br>…………… (537) |
| 三、外肾兜提擦肚脐穴位<br>按摩法与性养生<br>…………… (531) | 六、丹田运转法与性养生<br>…………… (542) |

## 第九章 中国古代房中“秘笈”选

- |                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| 一、合阴阳 …………… (543) | 六、素女经(并《玄女经》)<br>…………… (608) |
| 二、天下至道谈 … (556)   | 七、素女方 …………… (640)            |
| 三、洞玄子 …………… (581) | 八、三元延寿参赞书(选<br>录)…………… (649) |
| 四、玉房指要 …… (592)   |                              |
| 五、玉房秘诀 …… (595)   |                              |

# 第一章 概述

中医药性养生,是中国传统医学重要内容之一。

我国古代医学家对于房中术与房中养生的研究,历史悠久。在许多古代中医药学家的著作中都有关于性养生的论述,如唐代的孙思邈、元代的朱震亨、清代的高濂等,既是大医学家,又是性养生学家。班固《汉书·艺文志》将性养生学著作与医经、经方及神仙类著作一目列入《方格略》,就很说明房中养生与医学的关系。

中医药性养生的内容十分丰富,包括“节欲宝精”、“七损”、“八益”、“十动”、“子嗣优生”、“房中禁忌”,等等。其中许多内容很值的研究,也很值的后人借鉴。

集中医学性养生知识的著作主要见于古代的“房事养生”著作之中,如《合阴阳》、《天下玉道谈》、《素女经》、《素女玄》、《彭祖养生》、《序房内秘术》、《玉房秘诀》、《新撰玉房秘诀》、《养生要集》、《得太山房内秘要》、《调玄子》、《三元延寿参选及》、《内经》,等等。此外,在许多医学著作中都专列“性养生”篇章。如唐代孙思邈的《千金方》中专列“房中补益”章。

## 一、中医药著作中的性养生举例

除《千金方》外,《黄帝内经》、《三元延参选书》、《汉书》等著作中都列有房中养生内容,甚至日本的“汉医”著作中也记载有中医药房中养生的内容。

现举例介绍唐代大医学家、性养生家孙思邈著的《千金要方房中补益》的内容:

论曰,人生四十已下,多有放恣。四十以上,即顿觉气力一时衰退。衰退既至,众病蜂起,久而不治,遂至不救。所以彭祖曰:“以人疗人,真得其真。”故年至四十,须识房中之术。

夫房中术者,其道甚近,而人莫能行。其法一夕御十人,闭固为谨。此房中之术毕也。

非欲务于淫佚,苟求快意。务存节欲,以广养生也。非苟欲强身,以行女色,以纵情意,在补益以遣疾也。此房中之微旨也。

凡妇人不必须有颜色妍丽,但得少年未经生乳,多肌肉,益也。

人常御一女,阴气转弱,为益亦少。阳道法火,阴家法水。水能制火,阴亦消阳。久用不止,阴气逾阳,阳则转损,所得不补所失。但能御十二女,而不复施泻者,令



人不老，有美色。若御九十三女而自固者，年万岁矣。

凡欲施泻者，当闭口张目，闭气握固。两手左右上下，缩鼻取气，又缩下部，及吸腹，小偃脊膂，急以左手合两指，抑屏翳穴，长吐气，并琢齿千遍。则精上补脑，使人长生。若精妄出，则损神也。

《仙经》曰：令人长生不老，先与女戏，饮玉浆。玉浆口中津也。使男女感动，以左手握持，思在丹田中有赤气，内黄外白，变为日月，徘徊丹田中，俱入泥垣，两半合成一。因闭气深内，勿出入，但上下徐徐咽气。情动欲出，急退之。此非上士有智者，不能行也。

其丹田在脐下三寸，泥垣者在头中，对两目直入。内思作日月，想合径三寸许，两半放形而一，谓日月相掬者也。虽出入，仍思念所作者勿废，佳也。

凡人气力，自有盛而过人者，亦不可抑忍。久而不泄，致生痲疽。若年过六十强，有数旬不得交合，意中平平者，自可闭固也。

昔贞观初(627—629年)，有一野老，年七十余，诣余云：“数日来阳气益盛，思与家姬昼寝，春事皆成，未知垂老有此。为善恶耶？”余答之曰：“是大不祥。子独不闻膏火乎？夫膏火之将竭也，必先暗而后明。明止则灭。今足下年迈桑榆，久当闭精息欲，兹忽春情猛发，岂非反常耶？窃为足下忧之，子其勉欤！”后四旬发病而死。此其不慎之效也。如斯之辈非一，且疏一人，以勗将来耳。