

要性爱 更要健康

SEX

and

LIFE

性与命

· 相伴一生的幸福 ·

马晓年

孟永生

著

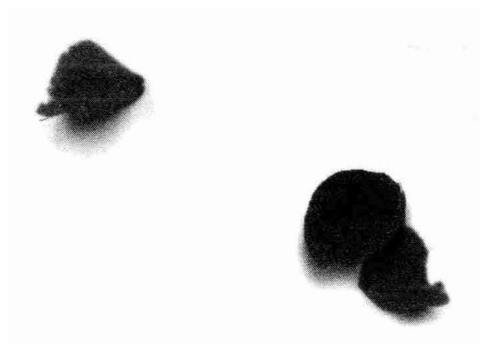


重庆出版集团  重庆出版社

SEX
and
LIFE

性与命

· 相伴一生的幸福 ·



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

性与命:相伴一生的幸福 / 马晓年, 孟永生著. —重庆:
重庆出版社, 2010.6
ISBN 978-7-229-02211-2

I. ①性… II. ①马…②孟… III. ①性教育—普及
读物 IV. ①R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 084291 号

性与命:相伴一生的幸福

XING YU MING: XIANGBAN YISHENG DE XINGFU
马晓年 孟永生 著

出 版 人: 罗小卫
总 策 划: 同道新文
策划编辑: 钟 莹
责任编辑: 钟丽娟
责任印制: 康 茹
封面设计: 八牛书装



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

北京京都六环印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 880mm×1 230mm 1/32 印张: 7 字数: 149 千

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-02211-2

定价: 25.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

序一 相伴一生的幸福

这是一部充满关爱的人类性健康著作，是我国著名的性医学专家马晓年教授与“金冷法”传人孟永生老师共同谱写的爱的篇章，也是二位专家奉献给广大读者的倾力力作。

全书从保健、养生学的角度，指导我们正确认识性健康，书中丰富的性养生学知识，帮助我们了解身体的生理状况，改变日常不当的行为习惯，通过修炼提升身体能量，进而实现性与命的良性循环。

当看到书稿的时候，我被深深地感动了。马教授长年来致力于性医学研究及性健康教育工作，如今年近古稀，仍旧孜孜不倦，为我国民众的性健康不遗余力地贡献力量。孟老师继承了我国传统的性养生大法“金冷法”，在继承的同时，他经过不断创新实践，将传统医学与现代科技结合起来，研制出“金冷内裤”，造福社会。如今两位专家都已经退休，但他们都仍坚守在性健康事业领域，倾力奉献，不求回报，确实可敬，可爱！

全书共分为四个部分——

“认知，性爱从心开始”：要想拥有健康的体魄、美好的爱情、幸福的家庭，首先就必须确立健康的性观念，否则，一切的技巧、

锻炼都是虚无的。

“回归，挽救失落的乐园”：这一部分帮助读者判断性器官的健康并传授读者性器官的养护方法。

马教授在多年的医学实践工作中，接触到了许多不和谐的家庭，夫妻由于不能分享性爱，家庭破裂；还有的，双方在一个无性无爱的家庭中将就着，他们不懂得该如何判断自己的性器官是否健康，也不懂得该如何去合理地养护上天赐予的圣物。

“修炼，唤醒你的激情”：这一部分给我们提供了实用的自助式家庭修炼手法，帮助我们提升性器官能量。

试想在一个恬静的夜晚，夫妻在卧室中放着舒缓的音乐，你和爱人通过修炼，重新找回身体的自信，既缔造了浪漫情怀、增进了夫妻感情，又恢复了身体的健康，这难道不是一件怡情养性的快乐事情吗？

“养生，生活中的性”：两位专家帮助我们纠正日常生活中不当的行为和认识，在生活的点滴上，实现性的养生。

读完稿件我感触很深，尽管当今社会物质丰富，从饮食、衣着到家居布置，从房子、汽车到外出观光旅游，从财富、地位到威信名誉，家庭经济条件发生了翻天覆地的变化，人们生活都有本质的提高。但人们在歌颂改革开放带来物质享受时，也在独自哀叹家庭的解体，个人感情生活不幸福。

为什么不幸福？我想，除了心理因素外，相当数量的不幸都源于难以启齿的性问题。两位老专家就把这难以启齿的性问题从健康、养生的角度提了出来，其目的是让更多的读者从中受益，改善夫妻

两性关系，促使家庭和谐幸福。

基于此我很愿意为此书作序并推荐，愿每一位夫妻都能读到这本书，愿更多的人能科学地认识性，掌握科学的性知识，更多夫妻在科学、健康、文明的性健康教育中享受生活的快乐。

祝愿天下的有情人永远幸福恒久！

祝愿天下的夫妻永远“执子之手，与子偕老”！

祝愿所有的家庭和谐美满！

中国性学会性教育专委会主任委员

北京大学博士研究生

北京市人口与计划生育委员会副主任、新闻发言人

A handwritten signature in black ink, appearing to read '高卫平' (Gao Weiping), written in a cursive style.

序二 性与命的良性循环

“性”这里指的是男女之间的事；“命”指的是健康与长寿。所谓性与命的良性循环，就是正确处理性与命的关系，达到性与命的相辅相成，形成互为提高，互为促进的良性循环。强壮的身体基础，固然是提高性活动质量的必备条件；而愉快、适度的性生活又可以促进身体健康，延年益寿。

但如何才能使性与命互相促进，进入良性循环呢？

从古到今，人类都在探索。因为人类在漫长的岁月中越来越领悟到性与命的密不可分的关系。“性能生人”说的就是良性循环；“性可杀人”就是恶性循环。

早在远古时期，我们的祖先就清楚地认识到性事关系到生命寿夭及子孙繁衍兴衰。性乃人之大欲，同世界其他文明相似，中国社会的性也同样经历了从盲目、放纵到自然、开放、宽容到禁锢、虚伪再到现今的比较自由、解放并有法律约束的时期。中国古代的对性与命循环的研究，其成就和对人类的贡献可以说是世界上任何国家和民族都无与伦比的。特别是研究性与命的“性养生学”更被堪称为“养生第一学”。

著名马王堆出土的2000多年前的性学经典《十问》之五《舜之接阴治气之道》，可引之作为我国古人关于“性与命”论点的概括。

本问假托尧与舜的对话，讨论了人的生命过程中性功能先衰的问题。尧问舜：“天下什么最宝贵？”舜答：“生命最宝贵。”尧说：“养生的方法如何？”舜答：“要按阴阳变化的规律。”尧问：“人身有九窍、十二节，都安排在一定的位置上，为什么生殖器与人体其他器官同时生成，而比其他器官先衰呢？”舜答：“饮食不用它，思考也不用它，忌讳直呼其名且隐藏在人体下部，但两性交合使用它太多，又不加节制和约束，所以它虽然与人体其他器官同时生成，却要比其他器官先丧失功能。”尧问：“应该怎样调治性功能呢？”舜答：“一定要爱护它，要学习、研究性的知识，掌握规律，还要以饮食滋补它，要使阴茎健壮有力，就得减缓房事，节制两性生活，一定要性交的次数稀少，不要轻率交合。交合一定要使男女双方都产生快感，愉悦心身，不要轻易地耗泄精液，这样，精将得到积蓄，真气得以蓄存，即使活到100岁，也将比以往任何时候健壮。”这就是舜关于两性交合调养精气、延年益寿的论述。

我国自改革开放以来，经济发展、人们安居乐业。所谓“饱暖思淫欲”，被那场“前所未有的”十年动乱所压抑的“性”一下爆发了，我国“性的白银时代”到来了，这本来是件大好事。但，你承认也好不承认也好，色情活动也几乎达到前所未有的地步。而性的无知和近乎于的猖狂，加上残酷的竞争，可怜的男性一方面需要“性”舒缓压力获得欢乐，一方面那儿又不争气，“中国伟哥”等春药（所谓壮阳药）应运而生。殊不知一家之主的男性健康就这样被“性”摧残了！古人言“纵欲催人老”，“房劳促短命”。如果不善节制，纵欲房劳，甚至使用春药来支撑性生活的话，那么轻则因春药性多温燥，使机体遭受难以恢复的损害；重则可引起睾丸萎缩，脑

垂体分泌激素失调，造成不良后果。这就是典型的性、命恶性循环！

从年纪轻轻的大、中学生到退休后的老头也被与性有关的常见病（暂不说那魔魔“艾滋”等性病）严重折磨着：如困扰不堪的前列腺肿大（包括年轻人的有菌、无菌或急性、慢性的前列腺炎和中、老年的前列腺增生）、早泄、阳痿、不育等等，使生活质量大为下降。人们的“命”不但没有从“性”得到延年益寿的好处，反而严重威胁着男性的生命健康和后代繁衍。

不少人对合乎规矩的性活动、有益健康的性知识不懂；不合规矩的性及其活动却大行其道，严重危害生命健康。然而，普罗大众对这性命攸关的事，却往往讳莫如深，或是一片空白。他们顶多知道饮食调和运动可以增加生命的物质和能源，殊不知性养生的必不可少；只知道性可以带来愉悦而拼命单纯追求与异性的交合，而不知道有违规矩的性事和色情活动却是使人早衰夭亡的根源！

性养生意义重大，掌握它就可能使人们的性活动成为养生的动力，并使之有更完美的性活动。性的愉悦、延年益寿、健康繁衍三位一体，互为补充，这就是性与命的良性循环。它既是保证这一代人美好的生活质量、身体健康和延续生命的需要；还是下一代人，乃至民族、国家是否能子孙兴旺的需要。对每个人的后天性养生而言，都是下一代人的先天养生。所以，性养生被称为“养生第一学”丝毫不夸张，还应该成为人们的共识。

马晓年 孟永生

目 录

001 序一 相伴一生的幸福

005 序二 性与命的良性循环

认知 性爱由心开始

003 性爱养生法则

008 “三大纪律八项注意”

012 性的时光法则

014 男人一生的性

017 女人一生的性

021 长寿不可缺少性爱

025 冷淡的女子 and 蹩脚的男人

029 还“手淫”一个清白

034 “肾亏”是一种文化病

回归 挽救失落的乐园

- 041 养护男人的“命根子”
- 046 充满问题的“武器”
- 051 性反应测试
- 064 做个“长久”将军
- 066 紧致 & 润滑
- 068 优质的阴道
- 069 润滑红灯：女人也会“阳痿”
- 070 乳房美与乳房养护
- 076 前列腺的自测和养护
- 079 精液——女子的清洁剂

修炼 唤醒你的激情

- 085 修炼，提升“性爱肌”能量
- 092 女人，坚决不放“松”
- 094 学会呼吸，增强勃起
- 097 夫妻性感集中训练
- 103 男子健身术——铁裆功
- 106 走走猫步也壮阳
- 107 金冷健肾操
- 113 与伴侣共同进行触摸训练

- 116 男子自我触摸训练
- 118 改善性能力的身心训练法
- 128 培养对唤起的清醒意识
- 135 高潮控制练习
- 150 家庭前列腺按摩手法
- 152 夫妻乳房穴道按摩法

养生 生活中的性

- 157 性保健食品
- 160 药膳中的性保健
- 163 养肾保健汤
- 165 酒精不是催情药
- 166 饮酒与健康
- 168 女人与酒
- 170 肥胖对性生活的影响
- 173 减肥与性
- 177 伏天与性
- 179 性器官的清洗方法
- 181 运动是温和的“春药”
- 184 体育比赛前要禁欲么
- 187 忍精不射能延年益寿么

190	经期行房事究竟好不好
192	性交时适当留尿好不好
193	患妇科病能否享受性生活
195	做爱是妇科病的元凶么
197	怀孕了，我们的性爱怎么办
200	性生活多了，女人会老得快么
203	避孕会影响性生活吗
206	“梦交”正常么
209	后记

认知

性爱由心开始



性爱养生法则

有人说，人有三大需要：一是物质生活；二是精神生活；三就是性生活。早在 2000 多年质前，孔子就有“饮食男女，人之大欲存焉”的明训。诗经更有“窈窕淑女，君子好逑”之说。晚年在广东罗浮山修道的晋代葛洪认为“人不可阴阳不交”，性事乃人的正常需要，若无性事，则致“幽闭旷怨，多病而不寿也”。古代性养生学都认为，性生活是人的自然本性，是人的权利，是夫妇浓情洽意的纽带，是家庭生活的调节剂；但是体验性生活时要求注意掌握一定的原则和法度，懂得保养才有益于男女双方的卫生与健康。千古以来都是如此，性事处理得好，则可生活幸福美满，使人健康生存，又可繁衍后代，优生优育；处理不好，多少人未老先衰，甚至死在花色之下。用现代的语言说：正确处理性与命的关系，就是良性循环，互为促进；处理不好，就是恶性循环。

法则一：乐而有节

性生活有一定的节度，目的是使男方不致衰弱，女方能除百病，

双方心情舒畅，气盛力强。但性生活节度的关键在于心情要安乐，情志要和谐，脏气要稳定，精神要专一，双方才能性兴奋高涨，神和意感。交接时气候不宜过冷，亦不宜过热，饮食不宜过饱，亦不宜过饥，身体安定，情态舒展。性交时动作宜舒缓，轻徐，阴茎挺入或抽出次数宜少，使女方感到情意快慰，男方的性欲未衰时适可而止。这就是性生活的节度，是古代性养生的最高准则。

有节制地过好性生活，是我国古代性科学的主导思想，目的是“和平寿考”，以广养生。古代关于性生活“乐而有节”的论述包括以下几个方面的内容：

1. 性事活动前应有一个充分的准备阶段，任其自然地产生，简而言之，即动得其宜，先肾后心；

2. 夫妇交接之前，要相互爱抚，嬉戏，就是先戏而乐，以达神和意感；

3. 男候三至，女候五征，男女双方情欲已动，二心已和，即可征备乃上；

4. 听音察形，协调完成，夫妻双方要善于观察对方的性兴奋反应与表现，采取相宜的方法，促使阳道振奋，阴道开张，使性高潮来临，情意洽美，悦乐融融；

5. 善用八益，避免七损，在房事生活中有八种做法对身体有益，应有机地结合，巧妙地运用于房事生活；有七种做法对人体有害，应尽量避免；（“八益七损”后有具体叙述）

6. 动而少泻，务在积精，精、气、神谓人生三宝，尤精为贵，积精即是调气，即是益神。房事少泄，意在固精，使阴精内藏，气