



ZHONGYI XINGXUE

中医性学

《中医性学》是一部以中医性保健、性治疗为内容的专业性著作，也是国内第一部以“中医性学”冠名的著作。

——中国性学会理事长 张金钟

《中医性学》一书是由中国性学会中医性学专业委员会专家组李元文、刘春英等教授主编的专业性著作，涉及中医的性保健、性治疗及男科、女科等广泛内容。本书突出中医治疗的优势，理法方药统一，处方精当，操作简便，实用性强。

——北京大学常务副校长 柯杨

这次以中国性学会中医性学专业委员会为主要写作班底的专家队伍共同完成的《中医性学》一书，可谓是填补了中医性学专著空白，对于弘扬中医性学，使之更好地服务于国人的性健康具有重要的现实意义。

——北京中医药大学校长 高思华

责任编辑：赵晶 侍伟 夏乐

责任校对：黄立辉

封面设计：红十月设计室 RED OCTOBER STUDIO®

hongshiyue@vip.sina.com

ISBN 978-7-5304-6332-1



9 787530 463321 >

定价：150.00元

目 录

第一篇 总 论

第一章 中医性学的医史渊源	2
第二章 中医性学的内涵和美学概况	5
第一节 中医性学的学科建设	5
第二节 中医性美学概况	7
第三节 中医性学的发展方向	27
第三章 中医性学的学科成就	30
第一节 男科方面	30
第二节 性病方面	35
第三节 妇科方面	37
第四章 两性生理的认识	45
第一节 中医对人体生命的认识	45
第二节 命门乃生殖器官初探	51
第三节 现代医学性生理	56
第五章 中医的房事养生学	66
第一节 房事养生学与古代性文化	66
第二节 房事养生的研究范围	70
第三节 房事养生的内涵与实践	75
第四节 房中术的评价	84
第五节 房事养生与八卦性学	87
第六章 性疾病的中医病因病机	94
第七章 性疾病的辨证论治	99

学科充满生机和活力，是摆在广大中医性学工作者面前的重要任务。我们认为中医性学的发展，应具备时代的特点，并与现代性科学密切结合，形成崭新的中医性学理论。不可否认，至今中医医院和中医院校还没有中医性学课程。但中医性学已经分散于中医内科、外科、妇科、皮肤科等关于男性、女性、性病、性养生等的内容之中了。从内容上来讲，中医性医学已经成为一门相对独立的临床学科。从学术上判断一门临床医学是否能发展成为一门相对独立的学科，一是看它是否有自己相对独立的学科基础理论，二是看它是否有其相对独立的临床病种。中医性医学作为相对独立的一门临床医学学科，以人类性与生殖及其性关系为研究对象，有中医自己独特的基础医学理论，临床中有相对独立的病种和独特的诊治疾病的方法，所以从这样一个学术标准说，中医性医学是一门相对独立的临床医学。如果把中医学设定为一级学科，那么中医性医学是中医学的二级学科，其中中医男性学、中医女性学、中医性病学、中医性养生学等则是中医性医学所属的三级学科。多年来，从事中医性医学的学者，有的是中医内科医生，有的是泌尿科男科医生，有的是中医妇科医生，有的是中医外科或皮肤科医生，如何界定中医性医学的学科范畴是个争论不休的问题。中医性医学是中医学的二级学科的学科理论，清晰地界定了中医性医学的学科位置和学科范畴。中医性医学又是一门跨学科的临床医学。虽然绝大多数医院没有设置中医性医学科，但它与中医外科学、中医内科学一样是中医学的二级学科已经成为不争的事实，具体地说，作为中医学的二级学科的中医性医学，主要以中医男性学、中医女性学、中医性病学等三级学科的形态存在于临床医学中。

中医性医学与西医性医学相比有着自己的学科特点与优势。有人提出，性医学是一个独立的学科，但是中医性医学与西医性医学的医学目的和研究对象都是一致的，那么中医性医学为什么要独立于西医性医学成为中国性学中的一个独立的学科呢？中医性医学不同于西医性医学，它有自己独特的基础医学理论；它以阴阳五行学说为核心，以中医的基本理论认知和研究人类的性与生殖及两性的关系变化为基础；它以辨证论治为原则的医学方法诊治性医学的疾病；它以传统的中医中药为基本手段治疗性医学的疾病；此外，中医性医学与西医性医学相比，中医房事养生学、中医性药学等更是中医性医学特有的内容。在性学的治疗上，中医学突出的特点是整体观念，中医学认为人体是一个以五脏为中心的统一整体，通过气血和经络使人体各个器官成为紧密的整体。性不但是繁衍子嗣的活动，而且是养生保健、维持气血运动的重要活动。对于疾病的治疗上，往往从不同的角度，多靶点调节，使人体达到平衡。如治疗男性勃起功能障碍（ED），中医根据具体情况，有从肾虚入手、有从血瘀入手、有从心血入手、有从肺气入手，但其目的是调整气血阴阳，达到和谐统一的状态。治疗的结果同样区别于西药，除安全可靠外，效果更加持久。与西医性医学相比，中医性医学是中国性学的特色与优势，坚持发展中医性医学，才能更好地突出中国性学的特点，才能更好地发展中国性学，才能更好地进行国际间的性医学的学术交流。

流派；而道教则是汉、魏以后把“道”人格化为神，并将老子神化的一种宗教，且流派众多。

老子是我国最伟大的哲学家和思想家之一，被尊为道教教祖，世界文化名人。老子的思想主张是“无为”。《老子》以“道”解释宇宙万物的演变，“道”为客观自然规律，同时又具有“独立不改，周行而不殆”的永恒意义。《老子》书中包括大量朴素辩证法观点，如以为一切事物均具有正反两面，“反者道之动”，并能由对立而转化，“正复为奇，善复为妖”，“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。又以为世间事物均为“有”与“无”之统一，“有、无相生”，而“无”为基础，“天下万物生于有，有生于无”。“天之道，损有余而补不足，人之道则不然，损不足以奉有馀”；“民之饥，以其上食税之多”；“民之轻死，以其上求生之厚”；“民不畏死，奈何以死惧之？”。其学说对中国哲学（含美学）发展具有深刻影响，其内容主要见于《老子》。他的哲学思想和由他创立的道家学派，不但对我国古代思想文化的发展作出了重要贡献，而且对我国 2000 多年来思想文化的发展产生了深远的影响。

老子哲学的核心是“道”，此哲学之中的美学、性学的核心也在“道”，而“道”的本质在于“道法自然”。纵观老子的美学观，实际上就是以“自然”为美的审美理论。老子是自然人，有情、有欲、有美感，但像所有宗教偶像一样被神化了，这符合常理。但老子从凡人的角度去审视美，并告知美和美感的普遍存在性和一般性。

老子并没有直接解释“道”、“美”及相互关系。他开宗明义地说：“道可道，非常道。名可名，非常名。”（《老子·一章》）是为了说明世界本来面目及其产生和形成的根本规律是什么。是宇宙的本来面目及其生成变化的根本规律。老子的“道”，作为“天地之始”，“万物之母”，是“有”与“无”的统一体，是天地万物、自然社会生存变化的本来面貌，不是有形有名的具体事物；是整体的、全方位的，而不是零碎的，不是一个方面；是从过去到未来的动态的发展，而不是静止的；是内部本质的，而不是外部现象的；是恒久作用的，而不是转瞬即逝的。在具体论中则强调人的净化，升华和和自然纯粹，强调返朴归真，在这种状态中才能开启“众妙之门”的宇宙之象。这就是“常无欲以观其妙”的方法论和审美观。因此“道”就是宇宙的本来面目及其生成变化的根本规律，只可意会而不可言传。

老子未直接阐述美，但他将真、善、美的正向好的属性又都归到了自然最根本的属性“道”之中。他说：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。（《老子·三十九章》）。这个“一”就是“道”。是说只要得到了“道”，实行了“道”，就会天清、地宁、神灵、谷盈，万物生气勃勃，世界和平安宁，一切无不美满幸福，真善美都在其中了。所以，“道”包美，万美皆由道生。老子的美还在于“无为”，“无为”是大智若愚。他说：“我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。”又说：“民之难治，以其上有为也，是以难治。”并叹道“天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。”（《老子·五十七章》），这样就达到了为事和审事的最境界：“道，常无为，而无不为。”（《老子·三十七章》）。“无为而无不为”是“道”的根本特性，也就包含了美的根本特性。它所蕴藏着一是美的目的与规律统一的认识；二是美的目的性和无目的性的统一的认识。无为就是一切顺应自然规律，不在自然规律之外另行追求自己的目的，但恰恰是这样就

能达到一切目的。它包含有对人类审美和艺术创造活动的特征的深刻理解而具有美学的意义，达到超功利的审美境界。老子的哲学可称之为“无为”哲学，美学也可称之为“无为”美学。“为无为而无不为”的原则，具有深刻的美学意义，它是整个道家美学的理论基础和出发点。

老子的具体的美学思想在先哲之中是最为深刻和直接的。首先他在“有”与“无”的正与反中精辟地阐述了美与善的存在和永恒性。他指出：“天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。”（《老子·第二章》）。这种美善的相对性对美学、艺术、医学都产生了深远的影响，如中国画的虚实意境，中医藏象的有诸内必形诸外。

其次，老子认为“大音希声”。他说：“吾不知其名，字之曰道，强为之名，曰大。”“道”是“无状之状，无物之象”（《老子·十四章》）。此大为道，希声为无声；此状为形，为“大象无形。”（《老子·四十一章》）。由此纯真的婴孩之音、之美，传承的宇宙人性之天籁、之大音则是无中的至美至善，是可以永存永续的。

再者，老子认为“美言不信”。他说：“信言不美，美言不信；善者不辩，辩者不善。”（《老子·八十一章》）。从美学的角度来说，是美与真、善相对立，正与孔子的美与真、善的统一论相反。但老子并未否定真善美的三位一体的一般性。他进一步指出：“道者，万物之奥，不善人之所保。美言可以市，尊行可以加人。人之不善，何弃之有”（《老子·六十二章》）。

第四，老子认为“有无相资”。他说：“三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。”（《老子·十一章》）。从这里可以看出老子在强调“无”的时候，并未忽略“有”。这里的“有”，和“无”是指实物和空间。这种美学观点对后世中国建筑及园林的建设影响至深。

庄子是我国先秦（战国）时期伟大的思想家、哲学家和文学家。庄子的哲学主要接受并发展了老子的思想。他认为“道”是超越时空的无限本体，它生于天地万物之间，而又无所不包，无所不在，表现在一切事物之中。然而它又是自然无为的，在本质上是虚无的。

在庄子的哲学中，“天”是与“人”相对立的两个概念，“天”代表着自然，而“人”指的就是“人为”的一切，与自然相背离的一切。“人为”两字合起来，就是一个“伪”字。庄子主张顺从天道，而摒弃“人为”，摒弃人性中那些“伪”的杂质。顺从“天道”，从而与天地相通的，就是庄子所提倡的“德”。在庄子看来，真正的生活是自然而然的。庄子及其学派有关美论、美感论、艺术创造论既有儒家和老子的印迹，更有其独特系统的建树。

庄子的美论主要表现在“大美不言”、“法天归真”、“至乐无乐”。所谓“大美不言”语见《庄子·知北游》：“天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。圣人者，原天地之美而达万物之理。是故至人无为，大圣不作，观于天地之谓也。”这里的大美就是天地之美。大美是至美，是无以言表的。凡是顺乎自然的美都是大美的。在这里为人类的审美对象树立了一个恢宏的榜样；并且认为“大”高于“美”，“大”是美的境界。“大美”即是无限之美，最高之美；因此把握了天地之大美，也就可以推究出万物发生和发展的规律。天地之所以有“大美”，是因为天地体现了“道”的自然无为之特性；人类生活也只要像“天地”那样实

是非常明显的，有的女孩可能14岁前就来了月事，但也有15岁或16岁才来月事，这都是正常的，与其先天禀赋及后天营养均有关系。中医学的“天癸”是其独有的认识理论，相当于西医学的性激素水平，天癸的到来是男女性成熟的关键，也是能否交媾生育的基础。

中医学中与生育有密切关系的除了肾气、天癸外，主要是“精”。精者，禀受于父母，所以称为“先天之精”，但也受到后天肾气的濡养化生，藏于肾内（包含外肾，即睾丸）。精的直接含义就是男子的精液和女子的卵子，当然“精”在中医学中还有更深层次的意义。男女“精”的结合，就是一个生命的诞生。《灵枢·经脉》说：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长，谷入于胃，脉道以通，血气乃行。”形象而具体地说明人体的形成是以“精”化育而成。而精的先天性占据主要位置，如《黄帝内经》说：“两神相搏，合而成形，常先身生是为精”。通过性的媾和，按照遗传的规律传宗接代。

2. 生殖器官的发育依赖肾气的充盈和气血运行的畅通

性器官中医学中男性的称为“阳器”，女性称为“阴器”，男性的性器官的正常发育主要是受到肾阳的激发，肾气的鼓动，肾阴的滋养而发育成熟；女性的性器官的正常发育主要是受到冲任气血的濡养和天癸的激发。性器官的生长发育与其他器官的生长发育一样是人体整个机体生长发育的一个重要环节。其中，男性生殖器也称为宗筋，受到经脉气血的直接营养。三阴三阳的经筋（经筋是指十二正经和十二经别之外的又一循行系统，其特点是循行于体表，起于四肢末端的指爪，上行于四肢的腕、肘、腋和踝、膝、股之间，回环曲折，联贯于肌肉之间，上行于颈项，终结于头面）会合于前阴部，称宗筋。《素问·厥论》：“前阴者，宗筋之所聚，太阴阳明之所合也。”由此可见，不论男性或者女性性器官肾精的遗传和激发，气血通过经络的营养都是最根本因素。而由于肾精或气血营养出现问题，也会殃及性器官出现宗筋的病变。如《素问·痿论》：“思想无穷，所愿不得，意淫于外，入房太甚，宗筋弛纵，发为筋痿，及为白淫。”“阳明者，五脏六腑之海，主润宗筋，宗筋主束骨而利机关也。”“故阳虚则宗筋纵，带脉不引，故足痿不用也。《景岳全书·杂证谟》：“凡肝肾湿热以致宗筋弛纵者，亦为阳痿。”

3. 天癸是激发人体生长发育，特别是性腺的发育的重要物质基础

所谓天癸是肾中精气充盈到一定程度时产生的具有促进人体生殖器官成熟，并维持生殖功能的物质。“天”是言其来源于先天，“癸”是言其本质属天干中的癸水，有阳中之阴的意思。张景岳说：“夫癸者，天之水，干名也。……故天癸者，言天一之阴气耳。气化为水，因名天癸，……其在人身，是谓元阴，亦曰元气”（《类经·藏象类》）。因此，天癸的形成，来源于先天之精，具有化生精血的功能，从而使男女具有生殖能力。与现代医学中肾上腺、垂体所分泌的6种生物活性物质及激素的功能相类似。

天癸藏于肾，并随肾气的生理消长而变化。肾气初盛，天癸亦微；肾气既盛，天癸蓄极而泌；肾气渐衰，天癸乃竭。《素问·上古天真论》指出：在一般的人群中，女人二七（14岁）而天癸至，七七（49岁）而天癸竭；男人二八（16岁）而天癸至，七八（56岁）而天癸竭，八八（64岁）而天癸尽。男人的生育能力，其维持时间比女人更长。又提出女人的49岁、男

人的64岁并不是一个绝对的界限,有些人如果养生得当,超过这个年龄仍然可能具有生育能力。总之,天癸与生殖功能密切相关,它源于肾,在本质和功能上又有独立性。肾主生殖的功能是通过天癸来体现的。到了一定年龄,随着肾、肝等五脏精气的衰减,天癸渐臻竭尽,女性月经不再潮至,男性精子质量下降,生育能力也就衰退了。

“天癸”是男女达到青春发育期体内自然形成的一种与性和生殖功能相关的物质。这种物质在女子则促进任脉通、太冲脉盛,月经按期来潮;在男子则促使产生精子,从而产生排精。“天癸”至后的男女都开始有了生殖能力,这时如有阴阳(男女)的交合就可以繁衍后代。“天癸”这种物质源于先天,受于后天,藏之于肾,它的“至”与“竭”,具体表现在月经的来潮与绝经,以及孕育能力的开始与丧失。“天癸”在完成这两项生理功能的同时,必须要有“任脉通,太冲脉盛”,没有此二脉的配合,“天癸”的功能则得不到施展。但是只有在“肾气盛”的前提下,“天癸”才能“至”,“任脉”方可“通”,“太冲脉”才能“盛”。“天癸”究竟是什么?《中医大辞典》称天癸是“促进人体生长、发育和生殖器官的成熟,维持生殖功能、妇女月经和胎孕最基本的精微物质”。它来源于男女之肾精,受后天水谷精微的滋养而逐渐充实。马玄台注释《素问》时说:“天癸者,阴精也。盖肾属水,癸亦属水,由先天之气蓄积而生,故谓阴精为天癸也。”认为天癸是属于水液一类的物质,是人体的体液之一。《景岳全书·传忠录·阴阳篇》更明确地指出:“元阴者,即无形之水,以长以立,天癸是也,强弱系之,故亦曰元精。”所谓“无形之水”,是对有异于肉眼可以看见者,如血液、尿液、汗液、唾液、泪液、鼻液、精液等有形之体液而言,认为体液除了肉眼可以看见者外,还有一种肉眼看不见而客观存在于体内的微量体液,故曰“无形之水”,“天癸”即是其中的一种。这种体液虽然肉眼看不见,但与人体的强弱关系甚大,故曰“以长以立”,“强弱系之”。这与现代医学所说的生殖系统之内分泌素有相同之处。

4. 脏腑经络是维持性功能的基本保证

中医学把人体内在的重要脏器分为脏和腑两大类,有关脏腑的理论称为“藏象”学说。藏,通“脏”,指藏于内的内脏;象,是征象或形象。这是说,内脏虽存于体内,但其生理、病理方面的变化,都有征象表现在外。所以中医学的脏腑学说,是通过观察人体外部征象来研究内脏活动规律及其相互关系的学说。

脏和腑是根据内脏器官的功能不同而加以区分的。脏,包括心、肝、脾、肺、肾五个器官(五脏),主要指胸腹腔中内部组织充实的一些器官,它们的共同功能是贮藏精气。精气是指能充养脏腑、维持生命活动不可缺少的营养物质。腑,包括胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六个器官(六腑),大多是指胸腹腔内一些中空有腔的器官,它们具有消化食物,吸收营养、排泄糟粕的功能。除此之外,还有“奇恒之腑”,指的是在五脏六腑之外,生理功能方面不同于一般腑的一类器官,包括脑、髓、骨、脉、女子胞等。应当指出的是,中医学里的脏腑,除了指解剖的实质脏器官,更重要的是对人体生理功能和病理变化的概括。因此虽然与现代医学里的脏器名称大多相同,但其概念、功能却不完全一致,所以不能把两者等同起来。中医学认为,人的有机整体是以五脏为核心构成的一个极为复杂的统一体,它以五脏为主,配合六腑,

“食色，性也。”《礼记》曰：“饮食男女，人之大欲存焉。”意思是说，性生活是人的本能，它跟吃饭一样是人不可缺少的最大欲望。恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》中谈到了人类的两大生产，一是生活资料的生产，二是人类自身的生产，即人类的繁殖。有学者认为人类自身的生产要比生活资料的生产更重要，因为生殖才能使人类繁衍，而饮食是服务于生命、服务于生殖的。在人类历史上曾出现过乱婚、群婚、纵欲甚至如现代式的“性解放”，也出现过性忌讳、性禁锢以及“灭人欲”等现象，这些都是对性的本质的扭曲。性既然是关系到子孙兴旺、民族繁荣、国家昌盛的大事，我们怎么可以不去严肃认真地加以研究呢？古人把这种研究称之为房事养生学，今人称之为性保健，其实质是一样的。它是养生第一学，应该成为人们的共识。

中国房事养生学历史悠久，源远流长，内容广博，学术精湛，是人类文化苑囿中的十分珍贵的瑰宝，是应该予以认真总结和研究的。在人类历史发展的长河中，中国古代的贤哲们对于房事养生学的研究，取得了辉煌的成就，做出了杰出的贡献，当今世界上无论在性学界还是医学界，无不为之赞叹。其主要成就可概括为以下几点。

一、关于婚姻的研究

1. 婚姻不娶同姓

婚姻是一种文化现象，当先民从无婚姻到有婚姻，这是一种文明的走向。初民愚昧无知，成熟之男女，出于其性本能、杂交、乱交是很自然的事情。到了母系社会的一妻多夫，及父系社会的一夫多妻，虽然对上述杂交现象得到了限制，但其中的血缘婚的现象仍大量存在。这种情况直接影响着人口的质量及生命的年寿。据考证，夏朝和商朝时期，人的平均寿命是18岁，跟牛、马、狗的寿数差不多。当然，生命的寿夭有多种因素，但其中最主要的当属人的先天素质。随着人类社会的发展，又经过长期的生活实践，直到春秋时期，才逐渐认识到“男女同姓，其生不蕃。”（《左传·僖公二十三年》）。须知这一认识，不知经过了多少万年，用多少代人的寿夭换来的！于是反映周朝典章制度的著作《礼记》中有“娶妻不娶同姓”，“合两姓之好”这样明确的法律规定。同姓不婚，这是人类健康长寿的首要保证。韩国法律一直到1999年才废止了同姓不婚的规定。现在我国的婚姻法中规定直系血亲和三代以内旁系血亲不通婚，这就更加完善了。

2. 婚龄与健康

关于婚龄问题，古人通过长期的实践，逐渐认识到早婚的危害。最早提出婚龄问题的是孔子，他说：“男子三十而娶，女子二十而嫁”。《礼记》把它收入书中。这种说法与现代科学的论证基本相符。《黄帝内经》则从男女的生理发育上加以论证，后世医家多依而遵之。元代医家李鹏飞在其所著《三元延寿参赞书·欲不可早篇》中写道：“男破阳太早则伤其精气，女破阴太早则伤其血脉”。“精未通而御女以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾”。明代医家万全在其所著《养生四要》中说：“今之男子，方其少也，未及二八而御女，以通其精，则精未满而先竭，五脏有不满之处，他日有难状之疾。至于半百，其阳也萎，求女强合则隐曲未得而精先泄矣。及其老也，则其精益耗，复近女竭之。则肾之精不足，取给于脏腑，脏腑之

精不足，取给于骨髓。故脏腑之精竭，则小便淋痛，大便干涩。髓竭则头倾瞳软，腰脊酸痛，尸居于气。”清代医家汪昂在《勿药元诠·色欲伤》中说：“男子二八而天癸至，女子二七而天癸至，交合太早，所丧天元，乃夭之由。”《褚氏遗书》反对娶破瓜女，所谓破瓜女，瞿灏《通俗编》云：“瓜字破之为二八，言其二八十六岁耳。”破瓜女又称碧玉女，又称未笄女，指未成年之少女。陆游有《无题》诗云：“碧玉当年未破瓜，学成歌舞入侯家，如今憔悴蓬窗里，飞上青天妒落花。”诗中抨击了封建统治阶级摧残少女的罪恶。

以上所言，充分说明了反对早婚，提倡晚婚与健康长寿的关系。

二、关于房事节度的研究

男女居室，人之大伦。孤阴不生，独阳不长，人道不可废者。“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。”成年之男女，若长期没有性生活，对身体也是不利的。但是也要防止另一个极端，这就是纵欲。早在《礼记》上就写下了“不可纵欲”这一句话。《黄庭经》亦曰：“长生至慎房中急，何为死作令神泣？”这方面历代养生家论述极多，毋用赘言。至于有的人淫乐成性，嗜欲无度，说什么“牡丹花下死，做鬼也风流”，那是咎由自取。汉代枚乘《七发》云“明眸皓齿，命曰伐性之斧，如戏猛兽之爪牙”。吕纯阳诗云：“二八佳人人体如酥，腰间伏剑斩愚夫，虽然不见人头落，暗里教君髓骨枯。”这些绝非耸人听闻之语，而应永为警戒的。

那么如何把握房事节度呢？关于这个问题，历代房中养生家及医家都有论述，如孙思邈、朱丹溪、徐春甫、李鹏飞等，兹举《素女经》为例：“《素女》曰：人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，当闭经勿泄，若气力尚壮盛者，亦不可强忍，久而不泄，致生痼疾。”

当然这只是一种参考说法，每人要视自己具体身体状况而定。

三、关于子嗣优生的研究

历代医家对这个问题论述者甚多，如种子、胎教等，都为世人所接受，但其中也不乏伪科学成分，如经净后一三五交合成男，二四六成女，以及转女为男等说法，皆是不足取的。

然而从养生及子嗣优生的角度来讲，王充的“疏字”之说是很有科学意义的：“妇人疏字者，子活；数乳者，子死。何则？疏而气渥，子坚强；数而气薄，子软弱也。怀子而前已产子死，则谓所怀不活，名之曰怀，其意以为已产之子死，故感伤之，子失其性矣。所产子死，所怀子凶者，字乳亟数，气薄不能成也。虽成人形体，则易感伤，独生疾病，病独不治。”

所谓疏字，就是生育的间隔要稀疏，也就是要计划生育。王充的这些论述，既关系到夫妇的性健康，更直接关系到优生优育及子代的生命素质。今天我们的基本国策虽然是一对夫妇只生一个，但若频频流产，同样不合“疏字”之义。

四、关于房中术的研究

两性生活能使人享受夫妇间的快乐，但过度了又会摧残健康，甚至伤害生命，于是房中术的研究产生了。

性欲过度给人带来伤害，是因为耗精亡阳。精是人体生命的本源，本源一耗，自然会招致疾病，甚至会殒命。

学认为：“性凉，多食损元阳、损房事”，现在已发现，菱角、茭白、海松子、兔肉、猫肉、猪脑、羊脑、水獭肉、粗棉籽油等，对性功能不利，常吃会出现性功能减退或精子减少、阳痿等。如对猪脑，《本草从新》说：“损男子阳道。”水獭肉，《日华子本草》说：“消男子阳气，不宜多食。”《随息居饮食谱》说：“多食消男子阳气。”因此，对以上这些食物，有性功能障碍的人应该禁食，性功能正常的也宜少食。

4. 忌偏食

因为偏食可导致某些营养物质的缺乏，使肾精不足，男子精子缺乏而导致不育。现代研究发现，精子的含锌量高达0.2%，若平时不喜欢吃含锌丰富的食物，机体含锌量不足，可导致性功能下降，甚至不育。如肉类、鱼类、动物内脏含较多的胆固醇，可使体内雄性激素水平升高，有利于精子量增加，但一些人怕胆固醇升高易发生冠心病，故不敢多吃这些食物，从而导致性功能减退。

综上所述，重视房事养生是祖国医学预防科学的一大特色。掌握其要旨，有益于身心健康，防病延年。反之则耗伤精气，导致疾病，甚至损寿折命。房事不节已经成为中医病因学说中的主要致病因素之一。这些都提示着我们应该从科学的角度探讨房事养生之道，使具有特色的中医房事养生学说得以不断发展而造福于人类。

(李元文)

第四节 房中术的评价

房中术又名“房术”、“房中”、“房内”、“房室养生”、“黄赤之术”、“男女合气之术”，是中国古代医家和道教有关于如何在男女性生活中获得乐趣、保健、胎教、优生、延年益寿的学问。基于道家的阴阳思想，把性作为一种修身养生的方法。“房中”一词，最早见于《前汉书·艺文志》，列举《容成阴道》，《天一阴道》，《黄帝三王养阴方》等房中八家，“房中者性情之极，至道之际，是以圣王制外乐以禁内情，而为之节文……乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而陨性命”。房中术即中国古代的性科学。从现代性科学的观点来看，房中术主要包含有关性的常识、性技巧、性功能障碍治疗与受孕等方面，同时它又不局限于性，而是把性与气功、养生结合在一起，和追求长生不老或延年益寿结合在一起。目前从史籍中看到是，它最早出现于汉代，而且和道家关系极为密切。长期以来，房中术被人们涂上一层神秘、玄虚的色彩，但实际上它在很大程度上代表着中国古代的性学理论。

中国古代房中养生家，大都着眼于交而不泄、交而少泄、精神不散、调协阴阳以养生这一目的。历史上著名的医学家和房中术理论家孙思邈，对此有如下论述：“夫房中术者，其道甚近，而人莫能行其法。一夜御十女，闭固而已，此房中之术毕矣。”（《千金要方》）。孙思邈还说：“此方之作也，非欲务于淫佚，苟求快意，务存节欲，以广养生也。非苟欲强身力行女色以纵情意，在补益以遣疾也。此房中之微旨也。”“善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不

毛，其经为手太阴、手阳明，其性为燥，湿燥相去则肃降。在阴阳两性交合过程之中，处于性消退期，也就是处于阴阳之收的阶段。在这个阶段，男女具有五行金的特性。

男性：在肌肉高度紧张及有节律收缩之后，男性迅速进入消退期。阴茎由直变曲，由硬变软，勃起消失。睾丸从大变小，从上至下，回入阴囊。身体上的红晕消失，其心率、血压、呼吸均逐渐恢复到正常程度。然其脚底和手掌，则局部出汗。

女性：消退期的女性其变化速度较之男性为慢，先为阴道平台消失，后为子宫位置下降回位，阴蒂位置下降复原，大小阴唇回缩原有大小，乳晕充血消失，乳头勃起消失。心率、血压、呼吸恢复正常，全身肌肉紧张状态松弛，其性红晕消失。此时，全身呈现出汗反应，有的乃至大汗淋漓。

5. 阴阳交合之水期

五行之水，水曰润下，其脏属肾，其腑为膀胱，四时属藏，肾主藏精，其主闭藏，其主骨髓，其经为足少阴、足太阳，其性为寒，燥寒相临则沉伏。在阴阳交合过程之中，处于性恢复期，也就是阴阳之藏的阶段。这一阶段，通常的现代性医学著作中，都不曾提及。实际上，从人类的性反应周期来讲，这是一个不可或缺的阶段。因为两性在交合之后，存在着一个不应期问题。女性没有不应期，在有效的性刺激下，可以再次乃至多次出现性高潮。但是，绝不是女性在这一阶段不需要恢复，虽然在身体上并不一定乏力，但在心理上格外需要男性的拥抱和爱抚，这说明女性实际上存在着一个恢复期。男性与女性不同，交合之后的一定时间内，对性刺激则不能产生性兴奋，也不会射精。但是，在经过一段时间后，有的需要数分钟，有的需要数小时，这取决于男性的年龄大小，还可以进行性交合。这说明，在两性交合的整个过程中，在一次性交合的最后阶段，有一个属于闭藏的性恢复期。在这个阶段，男女具有五行水的特性。

男性：为了下次的性活动，此期男性欲望下降昏昏欲睡，疲倦无力，身体康宁少动，处于一种恢复阶段。如若此时再过度刺激男性性器官，则从生理和心理两个方面感到明显的不适。

女性：仍然可以进行性活动，并再次或多次得到性高潮。但是，女性的这种能力是一种潜在的，是要依靠性刺激而得到的。所以，女性心理上的需要要比生理上的需要大得多，因此要对女性进行温存安慰，不可强行强烈的性刺激。女性在恢复期，感到欢欣和宁静。

人类的性反应周期，实际上是自然规律的一种表现方式。五行所包含的生、长、化、收、藏，正确的表达了人类性反应周期不同阶段和内在特性，同时也与中国传统医学中肝主筋、心主血、脾主肉、肺主皮毛、肾主骨生髓的理论与临床所见相互一致，且补充了原来人类性反应周期之不足。性学五行从这一方面说明，中国传统医学理论基础之来源，确乎是仰观俯察，远近所得。

(刘杰)

枣仁、茯苓、远志等)。

(2) 治月经不调、闭经、痛经、崩漏。

熟地黄

性味归经：甘，微温。归肝、肾经。

功效：补血养阴，填精益髓，养肝补肾。

性事保健：

(1) 治月经不调、痛经、闭经、崩漏。

(2) 治阳痿、遗精、不育：熟地黄养血填精，长于补肾，故常用于肾虚、精血不足所致的阳痿、遗精、不育。《石室秘录》起阳至神丹治阳痿不振。

牛膝

性味归经：苦、甘、酸，平。归肝、肾经。

功效：活血通经，补肝肾，强筋骨，利水通淋，引火（血）下行。

性事保健：

(1) 治月经不调、痛经、闭经。

(2) 治交接诸病：《千金方》治妇人交接出血。

(3) 治前列腺病：牛膝补肝肾，散瘀消肿，故可用于湿热壅瘀所致的前列腺炎、前列腺肥大等症。

(4) 治不能射精不孕：或因肾虚、因精道瘀滞而不能射精，乃至不育。如活血通精汤（当归、制首乌、鸡血藤、怀牛膝、益母草、血竭等）

王不留行

性味归经：苦，平。归肝、胃经。

功效：活血通经，下乳消痈，利尿通淋。

性事保健：

(1) 治淋、癃：王不留行活血利水，常用于下焦壅瘀所致的泌尿系感染、前列腺炎、前列腺肥大之淋、癃。

(2) 治阴肿、阴疮：本品化瘀消肿敛疮，尤善下行，故可治疗阴肿、阴疮。可与当归、赤小豆、地榆、白芍、生甘草、野菊花等配伍。

(3) 治不育：王不留行活血化瘀，尤善下行，可达精室，故适用于精室瘀阻所致精子异常或液化甚迟，或行房射精不畅，或不能射精，舌质紫暗或有瘀斑。

马鞭草

性味归经：苦，凉。归肝、脾经。

功效：活血散瘀，截疟，清热解毒，利水消肿。

性事保健：

(1) 治淋、癃：湿热阻滞下焦，可致淋、癃。本品清热利水，散瘀，直达下焦，故为治淋、癃之要药，常用于治疗泌尿系感染、前列腺炎、前列腺肥大等症。

菟丝子

性味归经：辛、甘，平。归肾、肝、脾经。

功效：补肾益精，养肝明目，止泻安胎。

性事保健：

(1) 治阳痿、遗精、不育：菟丝子补肝肾、益精髓，故常用于治疗肝肾亏虚所致的阳痿、遗精、不育等症。如《良朋汇聚》天雄壮阳方治阳衰阳痿不举，即用天雄、菟丝子。《集验良方》八圣丹治不育，则用沙蒺藜、川断、覆盆子、枸杞子、芡实等。

(2) 治淋浊：《本草纲目》治小便赤浊，心肾不足，精少血燥，头晕心悸，即用菟丝子、麦冬等。

(3) 治性欲低下、不孕：《景岳全书》毓麟珠治妇人气血俱虚，经脉不调，瘦弱不孕，即用人参、炒白术、鹿角胶、川芎、炙甘草、当归、熟地、菟丝子。若治性欲低下，使用菟丝子配巴戟天、枸杞子、仙茅、仙灵脾、当归等。

覆盆子

性味归经：甘、酸，微温。入肝、肾经。

功效：固精缩尿，益肝肾明目，助阳益精。

性事保健：

(1) 治阳痿、早泄、遗精、不育：覆盆子补肝肾、助阳益精，故可用于肝肾亏虚所致的阳痿、早泄、遗精、不育等症。如《医学入门》五子衍宗丸（枸杞子、菟丝子、五味子、覆盆子、车前子）治肾虚遗精、阳痿早泄，久不生育等症。

(2) 治肾虚带下：覆盆子补肾助阳，故可用于肾虚带下清稀，或白如银丝，腰膝酸软，使用覆盆子配菟丝子、炒山药、山萸肉等。

何首乌

性味归经：苦、甘、涩，微温。归肝、肾经。

功效：制用补益精血；生用解毒，截疟，润肠通便。

性事保健：

(1) 治阳痿、遗精、不育：制首乌补肝肾、益精血，故可用于肝肾亏虚所致的阳痿、遗精、不育。若治阳痿，使用制首乌配巴戟天、锁阳、菟丝子、枸杞子、仙灵脾等。治遗精，可配伍山萸肉、覆盆子、金樱子、山药、桑螵蛸、龙骨等。

(2) 治带下：制首乌补肝肾，故可用于肝肾亏虚所致的带下色白，淋漓不尽，治宜温肾补虚、固精止带。

(3) 治阴疮、梅毒：生首乌解毒、畅血，故适用于阴部肿痛、生疮、梅毒等症。治阴肿痛、阴疮，使用生首乌配赤芍、苦参、木通、白鲜皮、当归、赤小豆等。若治梅毒，使用生首乌配土茯苓、青黛、虎杖、苦参等。

葶藶

性味归经：苦，平。归肾、胃经。

主治：急性淋病、非淋菌性尿道炎、急性前列腺炎。

方解：本方证乃湿热下注所致的淋证。湿热蓄于膀胱，则水道不利，尿频涩痛，淋漓不畅，甚则癃闭不通，小腹胀满；邪热内蕴，故口燥咽干，苔黄脉数。治宜清热通淋。方中集木通、瞿麦、篇蓄、滑石诸利水通淋之品，以清利湿热，伍以山栀子清泻三焦湿热，大黄泄热降火，用甘草梢直达茎中，甘以缓痛。全方组合，共奏清热泻火、利水通淋之效，为治疗热淋常用主方。

4. 萆薢渗湿汤（《疡科心得集》）

组成：篇蓄 薏苡仁 丹皮 黄柏 赤茯苓 泽泻 通草 滑石

功用：清利湿热。

主治：湿热下注所致之带下、外阴及肛周湿疹、非淋菌性尿道炎等。

方解：本方所治湿热下注以湿重于热为明显者，以渗湿泄热为法。方中萆薢利水，分清化浊为君药。薏米仁利水渗湿，泽泻渗湿泄热，赤茯苓分利湿热，滑石利水通淋，通草清热利水，共为辅佐药，使下焦湿热自小便排出。再佐以清热凉血，活血化瘀的丹皮，清膀胱湿热，泻肾经相火，解毒。

5. 生化汤（《傅青主女科》）

组成：全当归 川芎 桃仁 炮姜 甘草

功用：养血祛瘀，温经止痛。

主治：血虚寒凝，瘀血阻滞证。产后恶露不行，小腹冷痛。

方解：本方证由产后血虚寒凝，瘀血内阻所致，妇人产后血亏气弱，寒邪极易乘虚而入，寒凝血瘀，故恶露不行；瘀阻胞胎，不通则痛，故小腹冷痛。治宜活血养血，温经止痛。方中重用全当归补血活血，化瘀生新，行滞止痛，为君药。川芎活血行气，桃仁活血祛瘀，均为臣药。炮姜入血散寒，温经止痛；黄酒温通血脉以助药力，共为佐药。炙甘草和中缓急，调和诸药，用以为使。全方配伍得当，寓生新于化瘀之内，使瘀血化，新血生，诸证向愈。

6. 少腹逐瘀汤（《医林改错》）

组成：小茴香 干姜 延胡索 没药 当归 川芎 官桂 赤芍 蒲黄 五灵脂

功用：活血祛瘀，温经止痛。

主治：寒凝血瘀之痛经、子宫肌瘤、盆腔炎等。

方解：本方主治为寒瘀内阻所致。方中当归、川芎、赤芍活血调经；小茴香、干姜、官桂温经散寒；蒲黄、五灵脂、延胡索、没药祛瘀定痛。诸药同用，共成活血祛瘀、温经止痛之功。

7. 小蓟饮子（《济生方》）

组成：生地黄 小蓟 滑石 木通 蒲黄 淡竹叶 藕节 当归 山栀子

功用：凉血止血，利尿通淋。

主治：下焦热结，证见血淋、尿血，小便频数，赤涩热痛，舌红、苔薄白、脉数。

方解：本方证为瘀热结于下焦。下焦瘀热，迫血渗于尿中，故见小便频数，赤涩热痛，尿中带血等。治当凉血止血，利尿通淋。方中小蓟、藕节、生地均能凉血止血，蒲黄既止血兼又祛瘀，使血止而不留瘀；滑石、竹叶、木通利尿通淋，导热外出；栀子清泄三焦之火，引热下

第九章 性保健及性治疗的常用针灸、按摩方法

第一节 常用针灸方法

经络是人体运行气血的通道，遍布全身，内连脏腑，外至肌肤腠理，沟通表里上下，将人体的各个部分有机地联合起来。依靠经络的沟通、传导、协调作用，脏腑、气、血、津、液等才能发挥其应有的作用。同样，性功能的正常，与经络、气血的通畅有着密切的关系。针灸和推拿方法均是通过疏通经络、调理气血对性疾病起到治疗的作用。

针灸治疗性功能障碍有着悠久的历史，如晋代皇甫谧在《针灸甲乙经》中已有“阴疝、痿……刺气街主之”；“丈夫……阴痿……涌泉主之”；“脊内廉痛、溺难、阴痿不用……阴谷主之”等记载，对阳痿有了较具体的论治。《千金方》中有大量关于男科、女科疾病的针灸治疗的论述，如“大赫、然谷主精溢，阴上缩。中极主失精。”“女子不孕，阴暴出，经漏，刺然谷，入三分，灸三壮。”《针灸大成》中记载了女科疾病的治疗，如“月脉不调，气海、中极、带脉、肾俞、三阴交。”《针灸逢源》亦有关于二阴病、瘾疹疥癣、妇人病等相关论述的记载，如“遗精梦交而出精者。谓之梦遗。无梦而泄精者，谓之滑精。膏肓俞、肾俞、中极、三阴交、曲泉、中封、精宫，在十四椎下旁开中三寸灸七壮效。”可见针灸治疗性疾病自古有之，且颇具疗效。

一、相关经脉循行

1. 足厥阴肝经

肝经起于足，上至巅顶，“环阴器”，若肝经通畅，则气化通利、气血津液精等皆可输送到急脉，分布于阴器，并起到濡养阴器的作用，才能保证阴器的正常生长、发育。两性媾合，人身精气，必须从“腰肾而上趋夹脊，透泥丸而下喉咙，百节骨髓，无不同趋下走于阴器而

8. 带脉

约束诸经，加强经脉之间的联系，约束纵行诸经脉，起到协调和柔顺的作用。腰腹为胞宫和下焦之位，冲脉位于腰腹，也能固摄下元，可配合冲任，与男女生殖器官的关系尤为密切。

二、经络辨证

1. 冲任病

冲任二脉的损伤，是生殖系统疾病中最常见、最重要的发病机理。先天不足，久病不愈，多产劳倦，房事无度，肾失封蛰，则冲任不固；肾气不盛，则冲任难通；肾阳亏匱，则冲任虚寒；后天不济，饮食忧思，导致脾失健运，中气不足，化生乏源，导致冲任不足；气虚而固摄无力，则冲任不固；湿热侵犯冲任，则冲任蕴湿伏热；风冷相袭，则冲任受寒；情志失调，肝气失于疏泄，藏血失调，血海不安，则冲任不调。冲任为病可见经带胎产病及疝气、小腹痛等。

2. 督脉病

督脉起于少腹以下骨中央，女子入系廷孔，其络循阴器。督任相通，督脉病，则任脉亦病。若督脉病，从少腹上冲于心而通，俯仰不利，发为冲疝。

3. 带脉病

带脉约束和协调任脉、督脉、冲脉。冲、任、督三脉，借通过带脉的纽带作用，与十二经脉、五脏六腑联系。带脉失调，则三脉失约，发为带下病。证如《难经》“带脉之为病，腹满，腰溶溶若坐水中。”

4. 足厥阴肝经病

肝脏常见的病理变化有肝气郁滞、肝阳上亢、肝郁化火、肝经湿热、肝阴虚、肝血虚。肝血充盈任脉，与女子月事相关，肝经湿热亦可下注二阴而致病。肝经病，则“丈夫溃疝，妇人少腹肿。”肝经络脉病“气逆则辜肿卒疝，实则挺长，虚则暴痒。”肝经经筋病则“阴器不用”，“伤于内则不起，伤于寒则阴缩入，伤于热则纵挺不收”。

5. 足少阴肾经病

肾中先天精气对机体生命的发生、发育、成熟已经性功能、生殖能力等具有极其重要的作用。肾常见病理变化为肾精不足、肾气虚、肾阴虚、肾阳虚。肾精不足，天癸化生不足，则生长发育迟缓，甚至性器官不能成熟，进而影响生殖功能。肾阳虚，温煦无力，男子可见精寒不育，女子可见宫寒不孕。

6. 足太阴脾经病

脾中后天之精和肾内先天之精共同作用，决定着人的生长发育。脾的主要病理变化有脾气虚、脾血虚、脾经湿热。脾血虚，不能充养冲任，导致天癸异常，影响生殖，在女子可见月经不调。脾经湿热下注，可致二阴病。

三、针灸治疗原则

针灸治疗原则是用针灸治疗疾病必须遵循的基本法则，是确立治疗方法的基础。针灸治疗原则包括补虚泻实、清热温寒、治病求本、三因制宜。

据穴位的深浅进内与退外动作的快慢和出针与按穴动作的快慢，以区别补泻的针刺手法。

1) 补法：将针刺入皮肤后，先在浅层得气，随之将针徐徐地向内推进到一定的深度，疾速退针至皮下；出针时，快速出针并疾按其穴。

2) 泻法：将针快速刺入皮肤后，再疾速插入深层得气，随之徐徐地向外退针至皮下；出针时，缓缓出针并且不按其穴或缓按其穴。

(2) 提插补泻法：提插补泻，主要是根据针体在穴位内提插手法轻重来区分补泻的针刺手法。

1) 补法：针刺得气后，在针下得气处小幅度上下提插，重插轻提。针上提时速度宜慢，用力宜轻；针下插时速度宜快，用力宜重。

2) 泻法：针刺得气后，在针下得气处小幅度上下提插，轻插重提，针上提时速度宜快，用力宜重；针下插时速度宜慢，用力宜轻。

(3) 捻转补泻法：捻转补泻，主要是根据针体在穴位内捻转的方向、用力的轻重来区分补泻的手法。

1) 补法：针刺得气后，在针下得气处小幅度捻转，拇指向前左转时用力重，指力沉重向下；拇指向后右转还原时用力轻，反复操作。

2) 泻法：针刺得气后，在针下得气处小幅度捻转，拇指向后右转时用力重，指力浮起向上；拇指向前左转还原时用力轻，反复操作。

(4) 呼吸补泻法：呼吸补泻法，是指在用针刺手法时，配合患者的呼吸以区分补泻的方法。

1) 补法：患者呼气时将针刺入腧穴，得气后，患者呼气时行针，吸气时出针。

2) 泻法：患者吸气时将针刺入腧穴，得气后，患者吸气时行针，呼气时出针。

(5) 开阖补泻法：开阖补泻，是指针刺补泻过程中，在出针时是否按闭针孔以区分补泻的方法。出针后速按针孔者为补法；出针时摇大针孔，出针后不按针孔者为泻法。

七、其他治疗方法

(一) 耳穴疗法

毫针刺，每次选1~2穴位，中等刺激，留针20分钟；或用王不留行子贴压，每次5~6穴位，令患者每日自行按压3~5次。常用穴位的位置、主治病证如下：

表 1-9-1 常用耳穴的位置、主治病证

耳穴穴位	穴位位置	主治病证
外生殖器	在与交感穴同水平的耳廓处	阳痿等外生殖器病证
交感	在对耳轮下脚与耳轮内侧交界处	消化、循环系统疾病
子宫（精宫）	在三角窝耳轮内侧缘的中点	痛经、带下、不孕、阳痿、遗精
盆腔	在对耳轮上、下脚分叉处	盆腔炎、腰痛
皮质下	在对耳屏内侧面	失眠、多梦、炎症、痛证