

中医性心理学 房室秘籍宝典

聂世茂 著

陕西科学技术出版社



中医性心理学 ——房室秘籍宝典

聂世茂 著

陕西科学技术出版社

(陕)新登字第 002 号

中医性心理学
——房室秘籍宝典
聂世茂 著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 陕西广播电视印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 11.5 印张 24.5 万字

1992 年 9 月 1 日第 1 版 1992 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—8,000

ISBN7-5369-1354-0/R·373

定价:6.80 元

内 容 提 要

作者广泛地收集了中医古籍中有关性心理现象，总结出一套完整的性心理学学说，如：性生活是一门学问，是一种艺术、不是本能，须要经过学习；性生活以性生理，心理，社会条件及自然环境条件等四因素的和谐统一为其质量标准；在性生理的基础上，性的欲、情与理、智的和谐统一是性生活艺术的核心；性生活的最佳方法；有益于男女身心健康是性生活的最高准则。另外，还大量汇编了历代医学家关于性生理心理卫生的忠告及养精、补精的一整套方法；综述了相男相女的标准与方法。本书将有益于读者性生活理论与艺术的修养，有益于读者的身心健康和延年益寿，有益于男女求嗣优生。

自序

本书如果能有益我同胞房事生活中的身心健康；有益我民族的子嗣优生；有益中医性心理学的整理、继承和发展，则可慰我中医前贤及个人的用心了。

作者

一九九二年二月

目 录

自 序

第一章 导 言

- 一、房事生活是一门学问，是一种艺术，不是本能，
须要经过学习 (1)
- 二、房事生活中性生理，心理，社会条件及自然环
境条件等四因素的和谐统一，以及有利子嗣优生
..... (3)
- 三、讲求房事卫生、以有益男女身心健康为房事生
活的最高准则 (6)
- 四、在房事生活中，男子应尊重女子的平等地位和
独立人格，关顾女子的生理，心理及外部反应
活动。 (7)
- 五、性教育传统 (9)

第二章 房事生活的生物学基础

- 第一节 性生理规律与性欲的发展变化 (11)
 - 一、性生理发展规律 (11)
 - (一) 性生理发展的一般规律 (11)
 - (二) 性生理月周期规律——月经 (13)
 - 二、性生理发展规律与性欲的发展变化 (14)
 - (一) 性生理发展的一般规律与性欲的发展变化
..... (14)

(二) 性生理月周期规律——月经与性欲的变化	
.....	(15)
第二节 人体早衰	(16)
第三节 中医人运中兴学说	(19)
第四节 百岁有子	(25)
第三章 房事生理与房事心理	
第一节 房事解	(29)
第二节 房事生理	(32)
第三节 房事心理 (一) ——性之欲情与理智	
和谐统一	(41)
第四节 房事心理 (二) ——房事行为自然、有理	
.....	(64)
第四章 房事卫生	
第一节 中医学房事卫生的基本原则	(71)
一、男女当合	(71)
二、婚嫁有时	(75)
三、交合有节	(79)
四、接阴有方	(85)
(一) “以静为强”, “心毋怵荡”	(86)
(二) “先戏两乐, 交欲为之”	(86)
(三) “先肾后心”, “不可强为”	(86)
(四) “三至乃入”, “征备乃上”	(87)
(五) “从容安徐”, “文质彬彬”	(88)
(六) “乃观八动”, “审察五音”	(88)
(七) “审操玉闭”, “数交一泻”	(89)
(八) “怒而舍之”, “静身须之”	(90)

五、有益健康	(91)
第二节 “房中术”异议	(93)
第三节 房事频率	(107)
第四节 春药问题	(117)
第五章 房事卫生（续）——历代中医学家忠告	
第一节 长沙马王堆房事医书的忠告	(129)
第二节 《内经》的忠告	(131)
第三节 汉晋隋唐医学家的忠告	(136)
第四节 宋元明清医学家的忠告	(151)
第六章 补精之道	
第一节 中医肾精学说	(191)
第二节 历代医学家论补精之道	(197)
第七章 求嗣优生之道	
第一节 中医学求嗣优生的基本观点	(224)
一、重视遗传素质对人的体质、寿命及个性	
差异的影响	(224)
二、讲求优生方法，积极提高人的素质	(225)
三、求嗣优生与房事艺术密切攸关	(226)
四、重视孕期生理心理卫生和胎教	(228)
第二节 历代中医学家论求嗣优生之道	(229)
第三节 相女相男法	(257)
第四节 人有无子	(264)
第八章 欲火情思的困扰	
第一节 意淫	(270)
第二节 梦交	(278)
第三节 相思病	(292)

第四节	愆期男女之郁·····	(297)
第五节	鰥寡僧尼之郁·····	(306)
第六节	性幻想·····	(320)
第七节	欲情异常·····	(324)
第八节	花癲·····	(329)
第九章 欲火情恋歧变		
第一节	同性恋·····	(326)
第二节	变童姘女恋·····	(343)
第三节	塑像恋·····	(345)
第四节	窥阴·····	(348)
第十章 结语		
全书内容提要·····		(353)
后 记·····		(355)
参考书目·····		(356)

第一章 导 言

中华五千年灿烂文化，性文化是其中的一个重要组成部分。本书仅就中医学性文化房事生活心理方面作一个较系统的概约性论述，尤其对其宝贵成分加以搜集整理。

无疑，中医学性文化为我中华民族子孙的繁衍及其身心健康、延年益寿作出了巨大贡献，是我们民族的宝贵遗产。近十年来有关两性生活的著述、论文、翻译很多。我想趁此时期回顾一下我民族中医学性心理的理论与实践是有益的。

中医性心理学是世界性心理学的重要学派之一，它具有悠久的渊源，有其特点，其主要旨意又在于强调性生理心理卫生以训诫后代，故本书名曰《中医性心理学——房室秘籍宝典》。

下面提出五点作为导言。以为全书要点。

一、房事生活是一门学问，是一种艺术， 不是本能，须要经过学习

人为万物之灵，人类有性的文化，有性的文明。人类房事生活如何做到有益子孙繁衍、两性身心健康延年和社会安定，这是一门学问，也是一种艺术。人类必须研究这门学问和艺术，必须教导子孙后代学习这门学问，掌握这种艺术，科学地对待房事生活。

我国最早的房中医学专著《天下至道谈》指出：“人产而所不学者二，一日息，二日食。非此二者，无非学与服。故贰生者食也，孙（损）生者色也，是以圣人合男女必有则也。”

（着重号系笔者所加，下同）

语译：人生来有两件事是不学而能的，一是呼吸，二是进食。除此之外，其他没有不通过学习、练习、操作实践就能会做的。饮良有益于生命的生存和健康，而色欲则可能有损于人的健康和寿命。因此，懂得养生之道的人，就知道在房事生活中必须遵循一定的原则和方法。

另一部房中医学专著《十问》也说：“尧问于舜曰：‘天下孰为贵？’舜曰：‘生为贵’。尧曰：‘治生奈何？’舜曰：‘审乎阴阳。’尧曰：‘人有九窍十二节，皆设而居，何故而阴与人俱生而先身去？’舜曰：‘饮食弗以，谋虑弗使，讳其名而匿其体，其使甚多，而无宽礼，故与身俱生而先身死。’尧曰：‘治之奈何？’舜曰：‘必爱而喜之，教而谋之，……’”。

语译：尧问于舜：天下什么东西最为宝贵呢？舜回答说：人的生命最为宝贵。尧问：该怎样养生呢？舜回答说：要审察男女阴阳之道。尧问：人有九窍十二节都各自生长在一定部位，并各有一定的用处，为什么唯独生殖器官与其他器官同时诞生，而生殖功能却最先衰退呢？舜回答说：吃饭饮水用不着生殖器官，思考问题也用不着它，它隐藏在人体下部而忌讳直呼其名，但是两性交合要使用它，由于房事不加宽缓和节制，所以它虽与人体其他器官同时诞生，而功能却最先丧失。尧又问：该怎样保护它呢？舜回答说：必须要珍惜它，爱护它，研究、学习和传授保护它的方法。

按：《天下至道谈》和《十问》两书都是1973年长沙马王堆汉墓出土的房中养生专著，是汉文帝前元十二年（公元前168年）的下葬品，距今已有两千一百多年，其成书年代当然更早。据考两书均早于《内经》。

从上书两段文字看出，我们的祖先很早就对人类性爱的本质说得极为明确，认为房事生活是一种应该加以研究的学问，是一种需要学习、练习、操作实践的艺术，不是本能，它需要传授和学习。十分清楚，这种观点和态度，标志着我中华民族在远古时代已经具有高度的性文化水准，实在可贵。

现代英国著名性心理学家霭理士（1859—1939年）在《性心理学》中写道：“我们到了现在，再也不能说，求爱与性交的知识是天授的，是天纵的，是良知良能的一部分，因而无须教导。好多年以前，英国名医师贝杰忒就说过，至少在文明状态下，这种知识是要授受的。我们不妨补充的说，就在文明程度不高的民族里，这种授受的功夫其实是一样的需要，在这些民族里，男女青年到了相当年龄，便须举行很隆重的成人的仪式，而性交知识的训练便成为这种仪式的一部分。”这段话是霭理士在20世纪30年代写的。

二、房事生活中性生理、心理、社会条件 及自然环境条件等四因素的和谐 统一以及有利于子嗣优生

中医学十分重视男女房事生活的质量，强调房事生活中男女双方性的生理因素、心理因素，社会因素以及自然环境因素在房事生活中的重要意义及对子嗣优生的意义。

在性生理因素方面：

如《景岳全书》说：“阴阳之道，……机有十焉。……十曰二火，乃男女之阳机也。夫君火在心，心，其君主也。相火在肾，肾，其根本也。……先心后肾者，以阳烁阴，出乎

勉强。勉强则气从乎降，而丹田失守，已失元阳（肾阳）之本色。……先肾后心者，以水济火，本乎自然。自然则气主乎升，而百脉齐到，斯诚化育之真机。然伶薄之夫，每从勉强，故多犯虚劳，诂（岂）云子嗣。……”

这就是说，男女房事生活，首先要以双方性生理活动为其基本条件。否则，先由淫心发动，房事生活就会出乎勉强，这样就会造成虚劳之疾，岂能谈得上生育后代呢！

显然，先心后肾，出乎勉强的性生活是没有质量的性生活。

在心理因素方面：

如《天下至道谈》说：“先戏两乐，交欲为之。”

《玉房指要》说：“凡交接之道，务欲先徐徐嬉戏，使神和意感良久，乃可交接。”

《洞玄子》说：“男唱而女和，上为而下从，此物事之常理也。若男摇而女不应，女动而男不从，非直损于男子，亦乃害于女人。”

以上都是说，在房事生活中，双方必须要有良好的心理条件。如上所说：二情交畅，两相乐为，一为一从。

在社会因素方面：

如《色欲箴》说：“配为夫妇，……成之以礼，……女子耽兮，其欲实多，闺房之肃，门庭之和；士之耽兮，其家自废，既丧厥（其）德，此身亦瘁。”

《景岳全书》说：“阴阳之道，……机有十焉。……三日强弱，乃男女之畏机也。阳（男）强阴（女）弱，……阳弱阴强，……强弱相凌，而道同意合者鲜矣。然抚弱有道，必居仁由义，务得其心。”“夫妻义交”。

《遵生八笺》说：“外色莫贪，自心莫乱。”“妖艳莫贪，市妆莫近。”“勿作妄想，勿败梦交。”

《妇人大全良方》说：“阳道”不可“违理”。

以上是说，男女应做到礼交（正式婚配），仁交（交接中要相互爱护），义交（交接中双方有情有义），理交（男子的动作要文质彬彬，不可鲁莽）。礼、仁、义、理，这都是属于社会道德问题。也是夫妻感情深化的表现。

中医学认为：房事生活既是男女两者的共同的生理—心理—行为，这就进入到社会和道德的领域。男女交接的质量如何，与是否符合社会和道德的要求相关。交接中的社会（包括道德）因素不仅对当事者双方在心理上、品德上具有重要意义，对家庭和社会也具有重要意义。

在自然环境因素方面：

如《诸病源候论》说：“良宵佳境，夫妻心情平和舒畅，交媾而孕者，其后代不仅长寿，而且智慧过人。若处在险恶环境，怀异惧之情而交媾，不仅无孕，更当虑及后代智劣命短。”

《千金翼方》说：“凡人生多疾者，风日之子，生而早死是晦日之子。”“此乃天地之常规也。”

《王氏医存》说：“凡狂风暴雨、日月蚀及醉、怒、哭泣等时，皆不可交媾。求嗣诸女科书论之详矣。”

以上是说，男女交合、求嗣，应选择良好的自然气候、时间和空间环境。

中医学的天人观，强调天和人的统一性。认为人在天地之中，人在气中，人类的各种生理活动都与自然界的节律相关，气候变化对人体有明显影响。因此，男女交接应选择适

宜的季节、时间与气候条件。

现代环境心理学研究证明：自然环境对人类的心理、行为具有巨大的影响。认为：“我们都无法避免环境的各种影响。即使是一位居住在深山幽谷里的隐士，如变动一下环境，也会使他日常生活的行为和心理发生变化。”“环境心理学家们十分关心自然环境的质量。”特别重视对“紧张环境（污染、噪音、过冷及过热和放射物）”的研究。指出有“有些自然现象……地震、龙卷风、飓风以及洪水都会给人们带来物质上和心理学上的危害。”（《应用心理学》，美国杜·舒尔茨著）显然，“处在险恶环境，怀异惧之情而交媾”，是极不适宜的。

以上说明中医学的如下观点：人的性生活应该是性的本性、性的生理冲动与良好的性心理因素、社会因素、以及自然环境因素密切结合，四因素和谐而统一，不可缺一。这样才是最好质量的性生活。同时，也极有利于求嗣优生。中医学强调房事生活中的天时、地利、人和等综合因素。

三、讲求房事卫生，以有益男女身心健康为房事生活的最高准则

如《天下至道谈》说：“气有八益，又有七损。……去七损以振其病，用八益以贰其气。”

语译：人的精气盛虚有八益、七损之分，在房事生活中应该纠正七种有损身心健康的作法以救治虚损的疾病，运用八种有益身心健康的作法以补益精气。

按：七损八益主要是讲房事生活中的生理与心理卫生问题。

《素女经》说：“黄帝曰：夫阴阳交接节度为之奈何？素

女曰：交接之道，故有形状，男不致衰，女除百病，心意娱乐气力强。然不知行者，渐以衰损。欲知其道，在于定气，安心，和志，三气皆至，神明统归。不寒不热，不饥不饱，亭身立体，性必舒迟，浅内徐动、出入欲稀，女快意，男盛不衰，以此为节。”

按：《素女经》认为男女交接之道：以保持和增进男女双方的身心健康为基本法度、基本准则。《素女经》系隋唐以前作品，唐代著名医学家孙思邈曾指出男女交接之法“依《素女经》”。

四、在房事生活中，男子应尊重女子的 平等地位和独立人格，关顾女子的生理、 心理及外部反应活动

如《天下至道谈》说：“人有善者，不失女人，女人有之，善者独能。”

语译：有善于处理房事生活的人，在房事生活中，会把女子置于与自己平等的地位，尊重女子的人格，取得女子的合作，只在女子有了性的要求和自愿时，方与之交合，从不强制行事。

又说：“七损：……弗欲强之，曰绝。”“去七损。”

语译：七损：在女子没有性的欲望时强制与之交合，叫做绝，绝境、绝路，行不通，房事不成。“绝”是七损之一，应该抛弃这种有损女子健康的作法。

《玉房秘诀》说：“一损谓绝气。绝气者，心意不欲而强用之，则汗出气少，令心热目冥。”

语译：房事生活中有一种损害女子身心健康的作法，即

所谓绝气。也就是在女子没有性的欲求时粗暴强行交合，女子厌恶，精气不相感应。以致使其大汗、气短、视力昏暗，心情烦躁。

《玄女经》说：“交接之时，女或不悦，其质（心理、身体）不动，其液（阴液）不出，玉茎不强，小而不势。”以致造成房事根本不能进行。

《天下至道谈》又说：“审察五音，以知其心，审察八动，以知其所乐所通。”“乃察八动，观气所存；乃知五音，孰先孰后。”

语译：交接之时，男女应关顾女子的生理、心理及外部反应活动，仔细谛听女子发出的五种声音，以知女子的心理状态；仔细观察女子的八种反应动作，以了解女子精气的变化和性交快感发生发展的状况，并以之调节交接活动，或者提前结束，或者延缓结束，不能只顾自己。

恩格斯曾经说过：“我们的性爱在本质上是和单纯的嗜好、和古代的淫欲有别的。第一、我们的性爱断定着被爱的人有相互的爱。因此，女人是和男人处于平等的地位，而在古代的淫欲中绝对不是永远顾及女人的。第二、我们知道性爱的如是的强烈和持续的程度，在这种程度之下，求之不得和离别，对于双方，如果不是最大的不幸，也是很大的不幸。……而且最后，产生了批判两性关系的新道德标准，不仅要问这种性的关系是婚内的抑婚外的，而且还要追问这种关系是否是由于相互的爱情。”（《马克思恩格斯文集》卷十六，第一章，第58页）这段话写于19世纪中叶。

按：中医学关于男女性生活中，始终强调女子的平等地位，强调对女子人格的尊重，以及对女子身心的关顾。