

中西性医学经典丛书编委会

名誉主编:周一谋 王明辉

总主编:李彪

副主编:尤昭玲 潘晓明

杨志波 朱晓明

编委:尤昭玲 朱晓明

陈其华 郭建生

杨志波 李克湘

潘晓明 刘丽芳

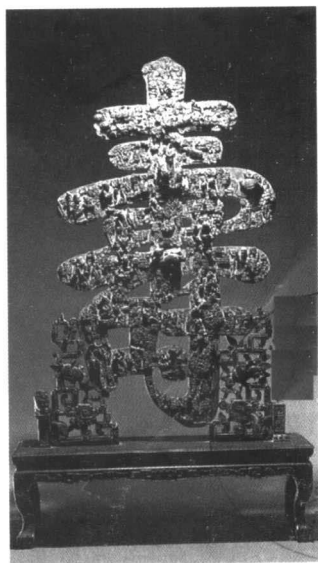
谭兴贵 王明辉

周一谋 郑佑军

周一谋主编

纵览性养生

内蒙古人民出版社

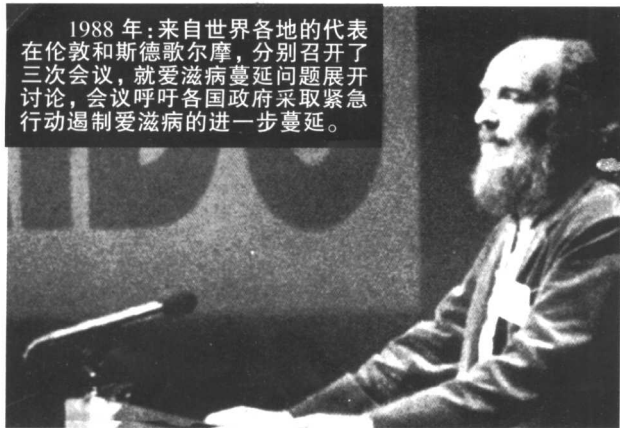


百年性史(下)

20世纪性文化图说

王珺 辑

1988年:来自世界各地的代表在伦敦和斯德歌尔摩,分别召开了三次会议,就爱滋病蔓延问题展开讨论,会议呼吁各国政府采取紧急行动遏制爱滋病的进一步蔓延。



【女权运动】

1919年:国际劳工会议在华盛顿召开,会议通过决议:禁止孕妇、产妇在产前后12周内进行劳动,禁止妇女夜间劳动。

1928年:英国女权运动领导人埃米林·潘克赫斯特去世。她在1906—1913年英国的妇女参政运动中,为争取妇女选举权,曾多次进行绝食斗争。

1975年:联合国宣布该年为“国际妇女年”。

1902年澳大利亚、1906年芬兰、

1908年丹麦、1911年冰岛、1917年俄国、1918年德国、1920年美国先后给予妇女选举权。到1952年已有60个国家的妇女获得选举权。但迄今为止仍有16个国家的妇女没有选举权。

女权运动是二十世纪贯穿始终的性政治运动,这个运动的表象是一场经济和政治运动,而它的实质在于打破几千年人类文明的形成的男性体现生产价值、女性体现性价值的社会观念。



爱泼斯坦的“亚当”:这座声名狼藉的塑像是英国雕塑家雅各布·爱泼斯坦(1880—1959)的作品,在1938年首次公开展出时引起了极大的争议。

岁。蒙娜·德·波伏娃1986年去世,享年78岁。



迈克尔·杰克逊带来摇滚新冲击，他的歌曲和私生活都使世人震惊。



1982 年 年 仅 38 岁 的 电 影 大 师 赖 纳 · 法 斯 宾 德 去 世。作 为 新 德 国 电 影 的 主 将，他 拍 摄 的 《玛 丽 亚 · 布 劳 恩 的 婚 姻》、《莉 莉 · 玛 莲》、《水 手 奎 德》等 影 片，直 接 而 深 入 的 探 索 了 人 类 的 欲 望 与 悲 哀。

【同性恋】

1951 年：美国演员、共产党员亨利·海伊在洛杉矶创建第一个同性恋组织。

1954 年：约翰·沃芬顿公爵领导的委员会开始检查有关同性恋的英国法律。在他们的调查报告（《沃芬

顿报告》）中，他们得出的结论：应该将法律与道德区分开来，并相信一个成熟的社会成员有自己决定自己行为的能力。《沃芬顿报告》深刻的影响了后世的法律思想。

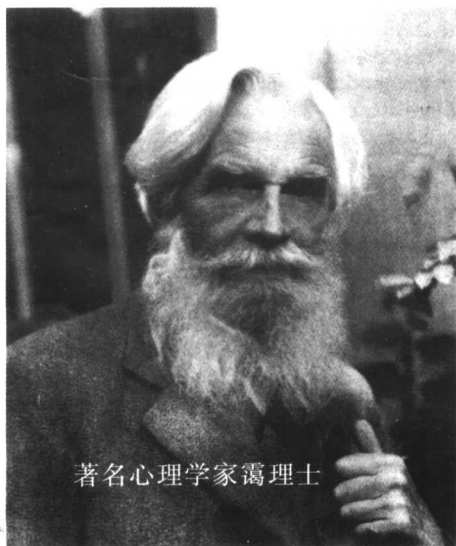
1967 年：英国法律承认双方同意的成年人之间的同性恋行为为合法。

1969 年：发生在美国格林威治村石墙旅馆中的警察与同性恋者的冲突演变为激烈的暴乱，最终引发 400 万人参加的大规模游行示威。“石墙事件”成为大规模同性恋解放运动的起点。

1973 年：美国精神病学学会以压倒多数票将同性恋从《美国精神病学诊疗手册》上删除。

1988 年：丹麦议会通过“同性恋婚姻法”，宣布同性恋婚姻合法化。1994 年瑞典通过同性恋婚姻合法化的立法。

同性恋合法化运动继女权运动后成为本世纪最深刻的性政治运动，它标志着人类仅注重弱势群体利益的传统生存准则已经动摇。



著名心理学家 弗洛伊德

克林顿与莱温斯基的性
丑闻令世人为之关注,图为克
林顿与莱温斯基在白宫。



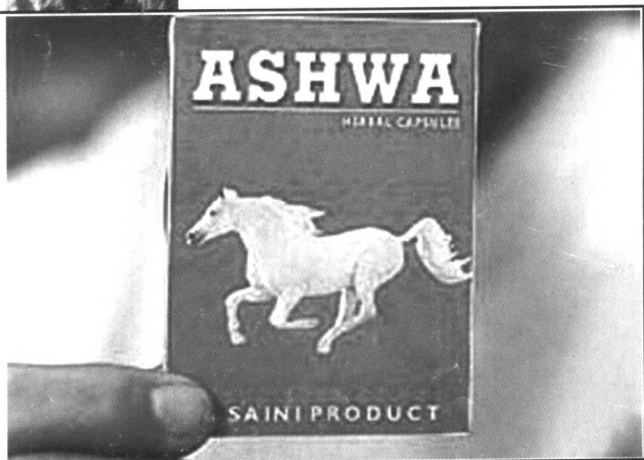
1928 年舞蹈家约瑟芬
· 贝克以热情奔放的反映
原始情欲的黑人舞蹈使巴
黎为之倾倒。



奸
丑闻被首相马哈蒂尔赶下台。
马来西亚副首相安瓦尔因「鸡」



美国造出治疗
阳痿的特效药“伟
哥”而轰动世界,印
度随之造出“种马”
与之应战。



自序

笔者曾撰写过一本《中国古代房事养生学》，于1989年1月由设在北京的中外文化出版公司出版。初印30000册，随即脱销；同年11月重印，又是30000册，亦很快告罄。尔后犹有不少读者陆续来信索购，只好一一复函表示歉意。此书被评为1992年度湖南省中医药科学技术进步二等奖，一些朋友热忱建议尽快修改再版，以便及时满足广大读者需求。笔者当即表示承诺，只因忙于其它杂务，迟迟未能动笔，实在有负读者厚望。此次集中两年时间凝神聚志地对该书作了全面改写，并且有望在近期内重新付梓，这就要算是“深遂夙心”了。

《纵览性养生》是对《中国古代房事养生学》的继承与发展，全书共分九章，全都按历史顺序加以编排。第一章为绪论，言及古人对性生活的高度重视，说明及时发掘整理古代珍贵房中文献与普及性养生知识的必要性和迫切性。第二章为先秦诸家论男女之欲，除了对先秦经典及诸子百家有关两性生活的论述作了深入发掘之外，就连对宋玉的《高唐赋》、《神女赋》和《登徒子好色赋》等，也都作了较系统的分析评介，甚至对何以称性交为“云雨情”之类，亦作了明确的解释。第三章为秦汉时期的房中论著，对《黄帝内经》的房事养生观作了较多的论述，特别对长沙马王堆汉墓出土的简帛房中专著作了重点分析。第四章为魏晋南北朝时期的性养生，诸如晋代葛洪的《抱朴子·内篇》，梁代陶弘景的《养性延命录》等，均对房事养生有精辟论述；大体成书于这个时期的《素女经》、《玄女经》、《素女方》等，可谓对后世影响颇巨的早期房中专著。第五章为隋唐五代的房中补益诸论，其中尤以《千金要方》一书所收《房中补益》篇流传最广，影响最大；还有《玉房秘决》、《玉房指要》、《洞玄子》、

《天地阴阳交欢大乐赋》等房中专著或专篇,亦属难能可贵之作。第六章为宋金元时代的房事养生,除了某些综合性医书或妇科著作中收有房事养生专论之外,在《延寿第一绅言》和《三元延寿参赞书》中,对男女情欲的论述尤为突出。第七章为明代诸家论房事与子嗣,一些医学名家如万全、薛己、张介宾等,他们在各自的著作中均收有房事养生与子嗣胎孕的专论,并且发表了不少高明的见解。还有龙遵叙与袁黄分别撰写的《食色绅言》和《祈嗣真詮》等,对房事养生的论述更有其特点特色。第八章为清代诸家论养生节欲,着重就石成金、汪昂、沈嘉澍、陆以湑等人的有关论述作了介绍。在明、清时代,还有不少学者提倡晚婚节育,主张控制人口增长和提高人口素质,发表了许多具有远见卓识的精辟见解,至今犹有深刻的现实教育意义。第九章为常用补益性机能药物,将精选几十种补养药,并按动、植、矿的次第分节叙述,突出介绍该药及其组方对某些性机能疾病的防治作用,其中有相当部分是药膳方,可供读者结合自身实际需要作出选择运用,亦可为日常饮食料理提供参考或借鉴。

本书大致有如下几个特点:一是系统地介绍了历代性养生即中国房事养生学形成的历史渊源及发展概况与趋势,总结其丰富的经验与多方面的成就,在努力发掘其精华与成果的同时,也实事求是地指出其中不可避免地所存在的某些糟粕和历史局限性。希冀做到去粗取精,去伪存真,激浊扬清,泾渭分明。二是在讨论房事养生时,既着重对性养生与性保健知识的阐发,又很注意结合性文化与性道德等酌加发挥和论述,力求做到科学性、知识性、实用性与可读性相结合。一言以蔽之,既图此书能引人入胜,能激发读者的兴趣,又图此书有利无害,务求读者能收到开卷有益之良效。三是在论述各种性机能疾病时,特别注意对历代某些医学名家的丰富临床经验、具体处方用药乃至典型医案等,认真予以精选,重点进行分析和介绍,唯愿能给读者提供实际而有益的参考。囿于水平,实在很难完全满足读者需求,书中难免有谬误之处,敬希专家和读者批评指正。

作者于长沙梨子山

1998年11月8日

《纵览性养生》目录

自序.....	(1)
第一章 中国人的性养生之道.....	(1)
第一节 古人高度重视房事.....	(1)
一、从“祖”字的原始形义看古代的性器官崇拜.....	(2)
二、将性欲与饮食相提并论.....	(4)
三、从“宫刑”看毁坏性器官与性机能给人造成的巨大痛苦.....	(11)
第二节 性养生知识的丰富积累.....	(15)
一、珍贵的古代房中文献.....	(15)
二、人们急需了解性养生知识.....	(17)
第二章 先秦诸家论男女之欲.....	(21)
第一节 《周易》、《诗经》、《左传》论男女阴阳.....	(22)
一、《周易》论阴阳之道.....	(22)
“一阴一阳之谓道”/阴阳交合与否泰吉凶	
二、《诗经》叙男女情爱及婚姻与生育.....	(25)
有关男女情爱的诗歌/描写男女婚姻的诗篇/描写男女之间房 室生活的诗篇/描写胎孕及生育的诗歌	
三、《左传》论婚姻及房室病.....	(40)
晋公叔重耳在流亡途中的婚姻生活/提倡“同姓不婚”对防止近 亲结婚的意义/对房室病的论述	
第二节 《老子》、《庄子》论谨慎房帑.....	(47)
一、《老子》论牝牡之合.....	(47)
情欲是天性,必须爱护阴精/在性交过程中,雌性常常胜过雄性	

二、《庄子》论房事及妻死.....	(51)
强调节制房事/庄子妻死何以“鼓盆而歌”?	
第三节 孔子、孟子的色欲观.....	(54)
一、孔子论色欲及婚事.....	(54)
《论语》论色欲/《孔子家语》论男女婚姻	
二、孟子论色欲与男女婚配.....	(58)
有色欲是人的天性/论“男女授受不亲”/论“无后为大”与为妇之道/论照顾鳏寡孤独/对齐人有一妻一妾者的刻画和描写	
第四节 《周礼》、《礼记》论婚育.....	(63)
一、《周礼》主张晚婚,反对“嫁殇者”.....	(63)
二、《礼记》论男女之欲与婚姻.....	(65)
以礼对待男女之欲/强调“男女授受不亲”/对男女婚姻的具体规定和要求	
第五节 《荀子》、《晏子春秋》、《吕氏春秋》论情欲.....	(72)
一、《荀子》论性与礼.....	(72)
有情欲是人的本性,必须以礼法节之-/对轻薄子弟的批评	
二、《晏子春秋》论夫妻感情.....	(75)
晏子对妻子感情专一,决不喜新厌旧/晏子重视下人的夫妻感情	
三、《吕氏春秋》论养生适欲.....	(77)
美色是伐性之斧/养寿必须顺生适欲	
第六节 《高唐赋》与《登徒子好色赋》.....	(80)
一、《高唐赋》谈云雨之情.....	(80)
二、《登徒子好色赋》对美女的描绘.....	(81)
第三章 秦汉时期的房中论著.....	(84)
第一节 《黄帝内经》论生殖与节欲.....	(84)
一、《素问》论生殖机能与节欲养寿.....	(85)
注重养生节欲,反对醉酒入房/叙述了人的生理特点与生殖机能/关于人的天年与高龄产子问题	
二、《灵枢》论节制房事.....	(91)

第二节 马王堆医书中的房事论著	(92)
一、竹简《十问》.....	(93)
二、竹简《合阴阳》.....	(93)
“相响相抱,以次(恣)戏道”/“十动”与“十节”/“十修”与“八动”/“十已之征”.....	
三、竹简《天下至道谈》论“七损八益”.....	(100)
《素问》论“七损八益”/竹简论“八益”和“七孙(损)”/竹简所论“七损八益”的意义.....	
四、帛书《养生方》论性机能补益.....	(107)
男子性机能的补益/女子性机能的补益/以守官涂女子臂方.....	
五、帛书《杂疗方》论性保健.....	(109)
《杂疗方》论“内加”/《杂疗方》论“约”.....	
六、帛书《胎产书》论妊娠与胎教.....	(110)
论述了交合孕子的时机/对十月养胎提出了具体要求/特别强调胎教.....	
第三节 西汉以前的八种房中专著	(113)
一、《容成阴道》.....	(115)
二、《务成子阴道》.....	(118)
三、《尧舜阴道》.....	(120)
四、《汤盘庚阴道》.....	(121)
五、《黄帝三王养阳方》.....	(123)
黄帝与天师的对话/黄帝与大成的对话/黄帝与曹熬的对话.....	
六、竹简《十问》与《彭祖经》等书.....	(126)
第四节 《史记》、《汉书》论夫妻生活与房室病	(128)
一、陈平敢于娶五次丧夫的寡妇为妻.....	(129)
二、汉武帝与李夫人的生死恋情.....	(130)
三、《史记·仓公传》所论房室病.....	(133)
第五节 《新语》、《七发》论纵欲之害	(135)
一、《新语》论戒骄奢淫佚.....	(135)
二、《七发》论“皓齿娥眉,命曰伐性之斧”.....	(137)

第六节 《淮南子》、《周易参同契》论情欲	(139)
一、《淮南子》论嗜欲.....	(139)
只有阴阳交合才能产生万物/嗜欲不可放纵,必须有所节制/妇女美貌与修饰打扮	
二、《周易参同契》论阴阳交合.....	(141)
第七节 王充、仲长统、华佗论房事	(142)
一、王充论夫妻交合与子女禀赋.....	(142)
二、仲长统力戒纵欲.....	(145)
三、华佗论有病当严禁房事.....	(146)
第八节、班昭及其《女诫》	(147)
一、关于夫妻关系.....	(147)
二、关于妇女的德行言貌.....	(148)
三、妥善处理与公婆及小姑的关系.....	(149)
第四章 魏晋南北朝时期的性养生	(150)
第一节 《抱朴子》论阴阳交合	(151)
一、对“阴阳之术”的精辟见解.....	(152)
二、保存了许多古代房中书目.....	(153)
第二节 《养性延命录》论“御女损益”	(155)
一、指出房事有二重性.....	(155)
二、房事是男女双方的共同需要.....	(156)
三、房事要有节制,频率不可太高.....	(156)
四、关于房事禁忌.....	(158)
第三节 《黄庭经》与《中藏经》论节欲	(158)
一、《黄庭经》论保养阴精.....	(158)
二、《中藏经》论节欲防病.....	(161)
强调慎酒色,节嗜欲/极言色欲过度招致百病	
第四节 《素女经》及《玄女经》论两性交合	(163)
一、《素女经》与《玄女经》.....	(163)
集中讨论了“阴阳交合之道”/强调要让女子达到性高潮/提出	

了九种仿生交合术式/较详细地论述了“七损八益”/强调闭精不泻可得补益/对房事频率作了论述/讨论了房事的禁忌

二、《素女方》..... (173)

指出“心贪女色”则“夭年损寿”/提出房事有“七忌”/指出男子房劳有“七伤”/叙述了四季治疗“七伤”的具体方法

第五节 《中藏经》及《褚氏遗书》论节欲与生育..... (177)

一、《褚氏遗书》论房事与婚育..... (177)

强调人体阴阳二气平衡/必须爱护津液/高度重视精血/对交合受孕与胎儿性别形成作了探讨/提倡晚婚节欲

二、徐之才论节欲及《十月养胎法》..... (181)

主张节制色欲/重视养胎与胎教

第六节 《世说》、《晋书》及《颜氏家训》谈婚事..... (184)

一、《世说新语》论情爱与婚配..... (184)

许允之妻其貌虽丑而德才兼备/贾充后妻郭氏以妒忌杀人/有情人终成眷属

二、《晋书》与“东床”择婿..... (186)

三、《颜氏家训》论婆媳关系及胎教..... (187)

反对虐待儿媳/强调“欲不可纵”/主张及时进行胎教

第五章 隋唐及五代的房中补益诸论..... (190)

第一节 《隋书》、《唐书》及《医心方》所录房中书目..... (191)

一、《隋书·经籍志》所录房中书目..... (191)

二、《医心方》所引房中文献..... (193)

第二节 《玉房秘诀》、《玉房指要》与《洞玄子》..... (194)

一、《玉房秘诀》..... (194)

指出女子掌握阴阳交合之道亦可多得补益/交合的强度和深度要适当,过当则有害/房事适度有益,纵欲有害健康/指出阴阳交合有“七忌”/讨论了交合求子之法/收录了若干首治疗性机能疾病的药方

二、《玉房指要》..... (198)

男女交合宜从容安徐,以和为贵/强调交合时吞服舌下津液/提倡交而不泄的还精补脑之说/列有补益性机能的处方四首

三、《洞玄子》..... (200)

高度重视房中术的研究/强调行房必须男女双方感情高度和谐统一/提出了男女交媾的“三十法”/论述了交合浅深与泻精时机等问题/对交合受孕与胎儿性别形成作了论述/十分重视胎教/载录了若干首补益性机能的药方

第三节 《诸病源候论》谈房室病..... (205)

一、虚劳与性机能病..... (206)

二、大病初愈后交合易患阴阳易和劳复病..... (206)

阴阳易/劳复病

三、对妊娠养胎的论述..... (207)

第四节 孙思邈《千金要方》论“房中补益”..... (208)

一、强调掌握房中术..... (209)

二、主张行房前互相嬉戏,做到感情和谐统一..... (210)

三、交合宜舒缓,并应注意固精..... (211)

四、根据不同年龄和体质安排房事..... (212)

中青年人的房事安排/关于老年人的房室生活

五、房室生活一定要有节制..... (214)

六、房中禁忌不可忽视..... (215)

第五节 《外台秘要》论房室病..... (217)

一、保存了《素女经四季补益方》..... (217)

二、保存了若干已佚古书治疗性机能疾病的方药..... (218)

第六节 白行简与《天地阴阳交欢大乐赋》等..... (218)

一、《李娃传》所反映的婚姻观..... (219)

二、《天地阴阳交欢大乐赋》论性生活..... (220)

认为阴阳交合应以愉悦身心为主要目标/描写了男女两性的生长发育过程/对婚后的性生活作了具体描写/叙述了房中补益与四季洞房布置/对封建帝王纵欲无度作了揭露性的描写/对偷情通奸者亦作了批评性的描写

第七节 《混俗易生录》论房事与摄生..... (225)**一、《户内消息》论节欲**..... (225)

嗜欲不可太过,太过必伤人/房事的频率要适度

二、《禁忌消息》论房事禁忌..... (227)**第六章 宋金元时代的房事养生**..... (229)**第一节 《太平圣惠方》与《圣济总录》**..... (230)**一、《太平圣惠方》治虚劳泄精诸方**..... (230)

治虚劳梦与鬼交诸方/治虚劳梦泄(精)诸方/治虚劳阳痿(即阳萎)诸方/治虚劳少精方

二、《圣济总录》论性机能补益及胎教..... (232)

补益性机能的处方/对养胎与胎教的论述

第二节 苏轼与张杲论色欲..... (236)**一、苏轼论戒色欲**..... (236)

养生必先去欲/叙述酒色之害/以“四戒”为座右铭

二、张杲论正确对待色欲..... (238)

强调养生必须节制嗜欲/赞颂“医不贪色”

第三节 《妇人大全良方》论房室病及胎孕..... (240)**一、对“妇人梦与鬼交”的论述及其治疗**..... (240)**二、治疗妇女因性交而疼痛之方**..... (241)

疗女人伤丈夫头痛方/疗女人交接血出痛方/疗女人交接外伤方/疗小户嫁痛方

三、治疗夫妻双方不孕症的“求子方”..... (242)

治疗丈夫精清精冷无子方/治疗女子“不孕育”方

四、重视胎教..... (244)**第四节 《延寿第一绅言》论保精**..... (244)**一、明确指出纵欲会伤身害命**..... (245)**二、强调节欲有利于子嗣**..... (245)**三、对优生亦有具体论述**..... (246)**第五节 《三元延寿参赞书》论情欲**..... (247)

一、欲不可绝.....	(248)
二、欲不可早.....	(249)
三、欲不可纵.....	(250)
四、欲不可强.....	(251)
五、欲有所忌.....	(252)
六、欲有所避.....	(252)
七、讨论了不孕症的问题.....	(253)
八、强调胎教与养胎禁忌.....	(253)
第六节 《格致余论》谈色欲箴.....	(254)
一、关于《色欲箴》.....	(254)
二、关于《房中补益论》.....	(255)
第七章 明代诸家论房事与子嗣.....	(257)
第一节 《普济方》论房事.....	(258)
一、《寡妇之病》.....	(259)
二、《胤嗣论》.....	(259)
三、《养胎胎教论》.....	(260)
强调养胎必须节制房事/ 要注意孕妇的饮食起居与思想情志/ 重视胎教	
第二节 《医方类聚》论房中补益.....	(261)
一、讨论了性机能的补益.....	(262)
二、主张爱精节欲.....	(262)
第三节 《万密斋医书》论寡欲与子嗣.....	(263)
一、高度重视房室生活.....	(263)
二、极言早婚之害.....	(264)
三、论述了男女交合孕子之道.....	(264)
四、强调养生必须寡欲.....	(266)
寡欲有利于自身健康/寡欲有利于子嗣	
五、注重养胎与胎教.....	(268)
第四节 《薛氏医案》与《古今医统》论房事.....	(269)

一、《薛氏医案》论房室病..... (269)

论师尼寡妇病/论房劳损伤

二、《古今医统》论“房中节度”与胎孕..... (272)

《房中节度》的具体内容/对男女交合成孕的论述

第五节 《食色绅言》与《祈嗣真诠》..... (274)

一、《食色绅言》论节欲..... (274)

二、《祈嗣真诠》论房事与子嗣..... (275)

《聚精篇》/《和室篇》/《知时篇》/《治病篇》

第六节 《医学入门》与《遵生八笺》论色欲..... (278)

一、《医学入门》论子嗣与节欲..... (278)

二、《遵生八笺》论戒色欲..... (279)

强调色欲当知所戒/论述了房事的禁忌/叙述了戒色的十大延年之功/极言服药纵欲之害

第七节 《万病回春》与《寿世保元》论保精求嗣..... (283)

一、《万病回春》论子嗣..... (283)

对不孕症的分析/论交合佳期/结胎交合妙诀/胎成禁忌秘诀

二、《寿世保元》论保精节欲..... (285)

收录了《补屋修墙养生诀》/辑录了《保生杂志》

第八节 《摄生总要》与《种子篇》..... (287)

一、《摄生总要》论房术..... (287)

六字延生诀/三峰采战房中妙术秘诀

二、《种子篇》论房事与子嗣..... (291)

《胎教从乾篇》/《服药节宣篇》/《成效举例》

第九节 《景岳全书》论房事与胎孕..... (298)

一、房中术与子嗣..... (298)

二、高度重视交合受孕的天时、地利及其他优生条件..... (299)

三、男女交合有“十机”..... (301)

四、房事与药食的关系..... (305)

五、有关男性病的论述..... (306)

六、对前人的房事理论酌加分析评论..... (307)

第十节 《霉疮秘录》论梅毒.....	(309)
一、陈司成专攻梅毒的经过.....	(309)
二、陈氏对梅毒的认识.....	(310)
关于梅毒的名称/梅毒的传染途径/梅毒的症状	
三、对梅毒的治疗.....	(311)
第十一节 徐光启、冯梦龙等论人口与生育.....	(314)
一、徐光启对人口增殖的看法.....	(314)
二、冯梦龙最早提倡节制生育.....	(315)
第八章 清代诸家论养生节欲.....	(317)
第一节 《长生秘诀》与《勿药元诠》论房事.....	(322)
一、《长生秘诀》等论房事与养生.....	(322)
论“房事原不可禁戒”/反对纵欲嫖娼和乱搞两性关系/论述了房事的禁忌/认为节欲固精有利于长寿	
二、《勿药元诠》论“色欲伤”.....	(326)
第二节 《张氏医通》与《沈氏尊生书》论房事.....	(327)
一、《张氏医通》论前阴病.....	(327)
男子前阴病/妇女前阴病	
二、《沈氏尊生书》论“色欲伤”.....	(329)
养生当以精为宝/房劳损伤所致疾病及其治疗	
第三节 《养病庸言》与《曾国藩日记》论节欲.....	(331)
一、《养病庸言》论节制色欲.....	(331)
夫妻感情浓笃也应注意节制房事/正确对待“艳福”/有病更应该谨慎房事	
二、《曾国藩日记》论节欲.....	(332)
第四节 《冷庐医话》论节欲保生.....	(333)
一、不可滥行房中术.....	(333)
二、反对滥服壮阳药行房.....	(334)
三、对青少年要进行“戒之在色”的教育.....	(335)
四、节欲有利于长寿.....	(336)

第五节 汪士铎、梁启超论晚婚节育与人口素质..... (336)**一、汪士铎论晚婚节育与人口控制..... (336)**

提出人口“万万不容过多”/认为早婚多育必然使人口素质下降

二、梁启超反对早婚早育,主张提高人口质量..... (338)

早婚有“害于养生”/早婚早育有“害于传种”/早婚早育有“害于养蒙”/早婚有“害于修学”/早婚早育有“害于国计”

第九章 常用补益性机能药物..... (341)**第一节 动物类补养药..... (341)****一、鹿茸、鹿肉、鹿角..... (341)****二、羊肉、狗鞭、海狗肾、牛鞭等及紫河车..... (344)****三、鸡与雀及鹌鹑..... (352)****四、蛤蚧、海马、海参、虾、海虾及泥鳅..... (359)****五、鳖肉与龟肉..... (364)****第二节 植物类补养药..... (367)****一、人参、党参、黄芪、白术、山药、大枣..... (367)****二、冬虫夏草、肉苁蓉、锁阳、巴戟天、淫羊藿..... (373)****三、胡桃肉、杜仲、菟丝子、沙苑子、韭菜、韭子..... (379)****四、当归、三七、枸杞子、龙眼肉..... (383)****五、莲子、芡实、薏苡仁、苦瓜..... (389)****第三节 矿物及化石类补养药..... (395)****一、钟乳石..... (395)****二、秋石..... (396)****三、阳起石..... (396)****四、紫石英..... (397)****五、龙骨..... (397)****后记..... (399)**