

历代房室养生选译

传统医学书系

总策划 / 刘从明

特邀策划 / 阿丁

贾延

中医古籍出版社

DIHANSIYONG YI XUE SHU XI

P-2
535
10

历代房室养生选译

主 编 贾延利 杜步云
副主编 杨加军 张连良
杨润河
编 委 杨金祥 杨秀芝
曹培行 胡广顺



0151515

中医古籍出版社

0151515

(京)新登字 027 号

责任编辑 吴炳银

中医古籍出版社出版发行

北京东直门内北新仓 18 号(100700)

北京富华彩印厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 9.5 印张 235 千字

1998 年 10 月第 2 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

ISBN7-80013-553-5/R·550

印数 0001~5000

定价:15.00 元

序

《汉书艺文志》著录方技分医经、经方、房中、神仙四类。序中一类载其书有《容成阴道》、《务成子阴道》、《尧舜阴道》、《汤盘庚阴道》、《天老杂子阴道》、《天一阴道》、《黄帝三王养阳方》、《三 房有子方》凡八家，一百八十六卷。其言曰：“房中者，情性之极，至道之际，是以圣人制处乐以禁内情，而为之节文。传曰：先王之作乐，所以节百事，乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而陨性命。”是房中与医经、经方、神仙等，“皆生生之具，王官之一守也”。惜其书不传，其道淹昧，后世不得而知也，夫孤阴不生，孤阳不长。男不可以无女，女不可以无男。阴阳互根，男子相须。是男女交欢，乃天道自然之理，人类所以生存繁衍者也。自文明开化以来，崇之以婚姻之礼，重之以男女之防，亦所以规其正，而防其滥也。经云：“过犹不及也。”凡事太过与不及，均非所宜，禁欲固然无当，纵欲尤非可取，惟有节之而已。世有迷服食燥悍以壮其阳，旁门左道以助其兴，好色不倦，以至乏绝。不以相生，反以相害；为求一时之欢快，损其百年之寿命，良可叹矣！究其所以，皆由昧于房中之道也。

贾君延利从事医古文教学有年矣，博览群书，勤于撰述。感于斯，乃集历代房室养生之说，选其重要者加注今译，题曰《中国历代房室养生选译》。书成求余为序，古人云：“礼失求诸野。”所选诸说，或有先圣房中之遗意存欤？在有识者择焉。是为序。

云阁上人

序

《礼记》曰：“饮食男女，人之大欲存焉。”饮食和男女性生活是人类的两大需求和正常生理现象。设想，如果没有“饮食”、“男女”，人类将无以生存，无以繁衍继嗣。中华民族历史悠久，已有五千年的文明史。我们的祖先，在几千年的生产斗争和生活实践中，创造出了光辉灿烂的中国文化，成为世界文化的东方明珠。饮食文化和性文化是中国文化的重要内容，中国人的饮食文明和性文明早已为世人所周知所敬仰。有关男女性生活卫生保健的著作和记载，在中国古代，可谓洋洋大观。道家、儒家和作为方技之一的医学经典《黄帝内经》，都非常重视男女性生活的卫生保健，这是关系到人们的健康长寿和优生优育等国计民生的重要问题。他们把男女性生活，称为“房事”或“房室”，把性生活的方法、技巧和卫生保健，叫做“房中术”。长期以来，由于受封建礼教的束缚，特别是清朝廷的禁欲主义，禁止人们谈论性的事情，导致人们谈性色变，讳莫如深，以致成为性盲。人们对房中著作大多采取回避态度，甚至视之为淫秽之书，不敢问津。这实质上是一种文化倒退现象，这种理象一直影响着二十世纪末的现代中国人。

性问题是一个涉及到医学、宗教、家庭、婚姻、伦理道德和文学艺术等许多领域，从心理到生理，从个体到家庭，从家庭到社会，触及面极广，敏感度极高的问题。严肃地科学地研究此问题，具有重

要的社会现实意义。有鉴于此,贾延利君有志为房室卫生保健工作辟一蹊径。几年来,他共收集历代房室著作 50 余部,认真进行整理,并加以分类、注释和选译。延利君文字功力深厚,方技知识颇丰,几经寒暑,苦心营造,《中国历代房室养生选译》终于面世。

《中国历代房室养生选译》是从历代 50 多部房室养生著作中精选部分内容,悉心加工而成。是书按原书内容类别进行分类,分别加以注释、语译,非常适合我国广大读者之阅读水平。延利君寄希望于广大读者,希望通过阅读是书,能比较系统、全面地了解我国古代房室养生概况,进而为人民群众的心身健康服务。

“古为今用”,愿古老的中华房中之术经过科学的冶炼之后,大放光彩,成为现代养生医学的重要内容,为现代人的房室卫生保健服务。如此,则贾君延利之功非浅也,由是序。

刘承才

癸酉仲冬于泉州

前 言

性是一种自然现象,也是一种社会现象。中国古代对男女两性房室生活十分重视。班固《汉书·艺文志》方技略中把房中著作单独分为一类,可见对房中术的重视。

早在先秦时期,房中术已基本形成。其后迅速发展,其重要性也逐渐被人们认识。《备急千金要方·养性》指出:“长生之要,其在房中,上士知之,可以延年除病,其资助不以自伐。”男大当婚,女大当嫁,性爱、性冲动和性行为是人体的一种本能,决非低级污秽的行为。正常的性生活是满足生理要求和保持身心健康的重要条件。和谐美满的性生活可以使人心情愉悦,身心健康,却病延年。否则,如果加以禁锢,会产生多种病变。

纵观古代房室养生的内容,大体包括以下几个方面的内容:一是和悦情志。中医学非常重视情志与人体健康的关系。夫妻恩爱和睦,性生活和谐,会心情愉快。使人体气血调和,经络通畅,有利于身心健康。古代医家非常强调性生活前的爱抚,以使情志和悦。二是清心寡欲、长寿之道,贵在寡欲;寡欲之要,贵在清心。性生活过度,会伤耗肾精,动摇人身的根本。性生活有节制,可保养精神,达到健康长寿的目的。三是胎教与优生。胎教是指母体怀孕后通过言行和情绪感化胎儿,以给胎儿最佳影响的教育方法。良好的精神状态,正确的胎教方法,对孕育优生很有关系。四是房室禁忌。人

生活在自然界中,时时处处会受到自然环境的影响。因此,交合时的时间、环境、气候,会直接影响性心理,影响精了卵子的正常结合孕育。同时,醉酒过饱、精神欠佳、身体不适时都应避免房事。

可见,古代房室养生的内容是非常丰富的,涉及的范围也是非常广泛的。

但是,长期以来,人们对房中著作大多回避,很少有人问津,甚至谈性色变。更有甚者,把房室养生的著作视为淫秽之书,使性保健这一门正当的、科学的、人们所必需的养生医学被禁锢,这是非常不公正的。

诚然,在我国古代房中著作中,里面有不少不科学的内容,甚至是糟粕,但我们不能因噎废食,一概抛弃。正确的态度是采取唯物主义的观点,取其精华,剔除糟粕。

早在八十年代初期,笔者就想对中国古代房室著作加以选编、注释,但惧怕遭到人们的非议,故不敢进行。近年来,在改革开放方针政策的推动下,科学文化事业得到进一步发展。目前,性学方面的著作,不论是古代房室著作的整理研究,还是一般性知识的介绍,都出版了不少专著。这说明随着人们物质文化生活的提高,随着思想认识的解放,人们不再把房室养生的著作视为淫书。

但是,迄今为止,系统整理古代房室养生的著作还不多,特别是把历代房室养生的著作加以注释、今译,以适合广大读者的普及读物还未出版。这实在是让人遗憾的事情。为此,笔者从中国历代房室养生的著作中,选取了一部分内容,分类编排,同时加以注释、今译,编成此书。希望具有中等文化以上的读者能读懂。同时,希望通过本书,能使广大读者比较系统、全面地了解我国古代房室养生的概况,了解古代房室养生学的研究成果,以便为人类健康、长寿服务。

本书在编写过程中,参考了不少前人及时贤的著作,限于体例,不能一一注明,在此一并表示感谢。为保证文献资料的完整,仅

对文献中的药物剂量改为今制,其他一律尊重原文献出处。另外,因为目前还没有一本对古代房室著作进行注释、今译的著作出版,以供参考。希望读者用正确的观点,取其精华,弃其糟粕。限于水平,书中有些注释、今译的内容难免有错误的地方,敬请广大读者给予指正。

可以预见,中国古代房室养生学这一珍贵的文化遗产,在不久的将来,必将会受到越来越多的人的重视,使之为人类的健康服务。

编者

目 录

纵欲之害

枚乘论纵欲之害	(1)
男子盛衰之候	(2)
好色之害	(2)
性器官易衰	(4)
阴器易衰	(6)
精气勿耗	(7)
欲不可纵	(8)
欲不可强	(13)
色欲戒	(14)
房中节度	(15)
克制欲念	(17)
色欲伤	(19)

房室与节欲

保养阴精	(21)
交合适度	(23)
交合乃男女之情	(24)
回精禁液, 闭而不泄	(26)
养生贵在节欲	(27)
身强在节欲	(30)
精血勿耗	(32)
动而勿泻	(34)
守精室, 节情欲	(35)

弃捐淫欲, 专守精	(38)
欲不可绝	(39)
欲不可早	(41)
长寿须节欲	(42)
避色如仇	(51)
司马相如之死	(54)
独睡丸	(55)

房室禁忌

交合禁忌	(57)
戒醉酒入房	(60)
交合禁忌大略	(61)
房事七忌	(62)
交合忌日	(65)
四十当慎房事	(69)
房室要法, 天象地	(71)
交合忌违礼仪	(72)
房事禁忌事宜	(77)
欲有所忌	(79)
欲有所避	(82)
阳有余, 阴不足论	(84)
女子经期卫生	(88)

房室损益

七损八益	(89)
------------	------

七损八益之概述	(93)
七损八益之内容	(95)
补泻适时	(97)
四季交合之乐	(99)
交合时机	(101)
“四至”与“九气”	(102)
补益神气	(103)
房事补益	(105)
聚集精气	(107)
房事五序	(110)
交合贵在平心如水	(111)
房中著作作用	(112)
交接至理	(113)
和志	(117)
十机	(118)
道以精为宝	(123)
房中补益论	(125)
房中补益之法	(127)
养精三术	(133)

房室与补疗

房中食补	(134)
交合指要	(135)
恢复性功能之法	(138)
鬼交之病	(139)
服食廉角	(141)
房中四时方	(142)
性交之病须性交治	(149)
治男女之病方	(154)
治男女弱病方	(155)
妇人交接方	(157)
女人交接他物所伤方	(159)
秦桂丸论	(161)

房室与妊娠、胎教

选女原则	(164)
婚龄	(165)
畏妊	(166)
女子性生理变化	(167)
男女发育、怀春、结婚	(168)
转女为男法	(169)
生长发育与生殖	(171)
择女标准	(173)
选女标准	(174)
交合时间与受孕生子	(174)
受形	(176)
问子	(177)
求子之日	(178)
求子之法	(180)
求子方论	(181)
求嗣保生方	(191)
妊娠受孕	(194)
奸子论	(198)
候胎脉例	(200)
孕妇药忌歌	(201)
受孕食忌论	(202)
嗣续有方	(201)
不孕诸因	(205)
求子与胎教	(208)
论胎教	(210)
太任胎教	(211)
胎养胎教,最为慎重	(212)

优生与优育

养胎	(214)
----------	-------

徐之才逐月养胎方	(215)
受胎论	(219)
受胎三月须谨慎	(221)
妊娠宜寡欲	(222)
妊娠有忌	(223)
子男生女与代生	(224)
七忌与优生	(229)
产要	(232)
乳儿禁忌	(235)
小儿口疳之宜	(237)
幼儿抚护	(237)
浴儿法	(238)
小儿欲得安,无过饥与寒	(239)
过劳小儿,反害小儿	(240)
小儿不宜免针灸	(241)
小儿慎用药物	(242)
乳哺之法	(245)

性病防治

壮精丸	(244)
神仙服枸杞法	(245)
《圣济总录》滋补方	(247)
药酒益精髓	(248)
升心肾固肾气丸	(249)
房室劳损用麋角	(251)
淋病诸候	(252)
艾炙台淋病	(256)
白芷浸淋方	(257)
朱丹溪治诸淋方	(259)
针灸治淋病	(260)

遗精外治法	(261)
针灸治阳萎	(262)
针灸治早泄	(263)
治梦泄方	(263)
男子精滑双嗣	(264)
男子精少双嗣	(264)
针灸治遗精	(265)
男阴疮方	(266)
《仙方合集》治遗精	(267)
梦遗失精针三阴交	(268)
虚劳遗精诸候	(269)
梦遗	(271)
妇人梦与鬼交方	(273)
交接出血而痛方	(274)
阴冷方	(275)
阴挺内治法	(276)
水杨汤治阴挺	(277)
阴肿外治法	(278)
阴痒内治法	(278)
阴痒外治法	(279)
暖炉解痒丸	(280)
男痔治法	(280)
妇女阴冷方	(282)
妇女杂病用针刺	(283)
世医心悟卷录	(285)

附录

主要引用及参考书目	(287)
-----------	-------

纵欲之害

枚乘论纵欲之害^①

皓齿娥眉^②，命曰伐性之斧；甘腍肥脰^③，命曰腐肠之药。今太子肤色靡曼^④，四支委随^⑤，筋骨挺解^⑥，血脉淫濯^⑦，手足堕窳^⑧，越女侍前，齐姬奉后^⑨，往来游醺^⑩，纵恣于曲房隐间之中^⑪，此甘餐毒药^⑫，戏猛兽之爪牙也。

西汉·枚乘《七发》

〔注释〕

①枚乘：字叔，淮阴（今江苏）人，西汉辞赋家。

②皓齿：洁白牙齿。

③甘腍(cuī)：美食。肥脰：厚酒。

④靡曼：细弱。

⑤委随：不能屈伸；随通情。

⑥挺解：散弛。挺：解也。

⑦淫濯：过度而大。一说阻滞不通。

⑧堕窳(yu)：懈怠软弱。

⑨越女、齐姬：泛指美女。

⑩游醺：游玩宴乐。

⑪曲房隐间：均指密室。

⑫甘餐毒药：把毒药当作美食。

〔今译〕

妖艳的美女，叫做伤伐性命的斧头；厚味美酒，叫做腐烂肠胃的毒药。现在太子皮肤细弱，四肢不能屈伸，筋骨松弛，血脉阻滞，手足懈怠，美女侍前奉后，往来游玩宴乐，在密室中放纵情欲，这是把毒药当作美食，好像在戏弄猛兽的爪牙啊！

男子盛衰之候

采女曰：男子盛衰，何以为候^①？

彭祖曰：阳盛得气，则玉茎当热，阳精浓而凝也。其衰有五：一曰精泄而出则气伤也^②；二曰精清而少，此肉伤也；三曰精变而臭，此筋伤也；四曰精出不射^③，此骨伤也；五曰阴衰不起，此体伤也。凡此众伤，皆由不徐交接，而卒暴施写之所臻也。治之法：但御而不施^④，不过百日，气力必致百倍。

《素女经》

[注释]

①候：征候，特征。

②精泄而出：早泄之意。

③精出不射：指有遗精现象，但不能射精。

④御而不施：只交合而不射精。

[今译]

采女问道：男子精气的盛衰，凭什么作为特征？

彭祖说：阳气充盛气血旺盛时，那么玉茎就应当发热，泻出的精液浓而凝聚。精气衰弱有五种特征：一是交合时有早泄现象，这是气伤；二是精液清而且少，这是肉伤；三是精液变臭，这是筋伤；四是遗精而不能射精，这是骨伤；五是阴茎萎缩不勃起，这是体伤。凡是这些伤害，都是由于交合时不缓慢，而且仓促泄精所造成的。治疗的方法：只是交合而不泻精，不超过百天，气力必定百倍增加。

好色之害

程伊川曰^①：“吾受气甚薄，三十而浸盛，四十、五十而后完，今

生七十二年矣，校其筋骨于盛年无损也。”又曰：“人待老而求保生，是犹贫而后蓄积，虽勤亦无补矣。”张思叔曰：“先生岂以受气之薄而厚为保生耶？”先生默然曰：“吾以忘生徇欲为深耻^②。”

世传三峰采战之术，托黄帝元素之名，以为容成公、彭祖所以获高寿者，皆此术，士大夫惑之，多有经此丧其躯，可哀也已！葛洪喻之为水盆盛汤^③，外苞蓄火。或以为踢刀刃之蜜^④，探虎穴之子，岂不险哉！

《北梦琐言》载唐相国夏侯孜得彭祖之术，悦一娼，娼不能奉承，以致尾闾之泄致卒^⑤。予外族间邱公为大理评事时，得此术，两脸如桃，年过七十，竟为此术所害，与夏侯孜无异，丹家以为桶底脱盖。中年而精力健，能吸缩闭固，晚年精力衰，不能吸缩闭固，是以一夕而倾倒殆尽。

司空图^⑥：“昨日流莺今日蝉，起来又是夕阳天。六龙飞辔长相窘，何忽乘危自著鞭^⑦。”戒好色自戕者也^⑧。

杨诚斋谏好色者曰：“阎罗王未曾相唤，子乃自求押到，何也？”即前诗之意。

愚谷老人《延寿第一绅言》

〔注释〕

①程伊川：即程颐（1033～1107年），宋洛阳人，北宋理学创立者。

②徇欲：为色欲而死。徇通“殉”。

③水盆盛汤：水，当为“冰”。汤：热水。

④踢：即“舐”，舔。

⑤尾闾：江河入海处。此喻再精多。

⑥司空图：（837～908）字表圣，晚唐诗人和诗论家。

⑦乘危：步入险境。此诗前两句写好色者日复一日地沉溺女色之中的昏愦生活。后两句写太阳有六龙驾车，时光飞快，而沉溺于女色，不是自己快马加鞭走向死亡吗？

⑧戕（qiāng）：害，伤害。

[今译]

程伊川说：“我们禀受的气血很少，三十岁而渐渐旺盛，四十、五十岁而后完，现在七十二岁了，比较一下筋骨，同年轻时没有什么损害。”又说：“人到晚年而希望长寿，这如同贫穷时然后才积累财物，即使勤劳也没有补益。”张思叔说：“先生难道因受气少而想长寿吗？”先生默默地说：“我把忘记生命为性欲而死看成是大的耻辱。”

世传张三峰采取补养的男女交合之术，假托黄帝元素之名，认为容成公、彭祖获得高寿的原因，都是这种方法，士大夫对此怀疑，大多因此丧亡身躯，使身体衰弱。葛洪把好色比作冰盆盛热水，外面还包着火。有的人认为是舔刀刃上的蜜，深入虎穴取虎子，难道不危险吗！

《北梦琐言》记载唐相国夏侯孜得到彭祖的方法，喜欢一个娼女，娼女不能奉承，因此导致泄精太过而死。予外祖闻邱公为大理评事时，得到此术，两脸如桃花鲜颜，年过七十，竟然被此术所害，同夏侯孜没有什么不同，丹家认为这如同桶底掉了盖。中年时精力健壮，能闭固勿泄，晚年精力衰竭，不能闭固勿泄，因此一晚上泄精几乎耗尽。

司空图说：“昨天沉溺于女色中今日又是如此，起来时又是夕阳天。时光飞速短暂，为什么自己快马加鞭走向死亡。”这是告戒好色的人自己伤害自己。

杨诚斋戏谑好色者说：“阎王爷不曾呼唤你，你于是自己赶到，为什么？”这就是前面诗歌的含义。

性器官易衰

尧问于舜曰：“天下孰最贵？”舜曰：“生最贵。”尧曰：“治生奈

何？”舜曰：“审乎阴阳^①。”尧曰：“人有九微（窍）十二节，皆设而居^②，何故而阴与人具（俱）生而先身去？”舜曰：“饮食弗以^③，谋虑弗使，讳其名而匿其体（体）^④，斤（其）使甚多，而无宽礼^⑤，故兴（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，饮而食之，使其题頄坚强而缓事之^⑥，必驩之而勿予^⑦，必乐矣而勿写（泻），材将积，气将褚^⑧，行年百岁，贤于往者。”舜之接（接）阴治气之道。

马王堆帛书《十问》

〔注释〕

①审乎阴阳：审察阴阳的变化规律。

②居：犹“处”也，处所。

③以：用。言进饮食用不着生殖器官。

④匿其体：指生殖器官隐藏于身体下部。

⑤宽礼：宽缓、节制。

⑥题：额头。頄：疑为“頄”，高。题頄在此指阴囊。

⑦驩：粗也，也即稀少。一说指性欲。

⑧褚：通“储”，蓄积。

〔今译〕

尧向舜问道：“天下什么最宝贵？”舜回答说：“生命最宝贵。”尧说：“养生应当怎样？”舜回答说：“要审察阴阳变化的规律。”尧说：“人身有九窍、十二节，都安排在一定部位，为什么生殖器官同人体其它器官同时生成，而比其它性器官要先衰呢？”舜说：“饮食不用生殖器官，思考问题用不着生殖器官，忌讳直呼其名而且隐藏在身体下部，但两性交合经常使用它，而且又不加以宽束节制，所以它虽与人体器官同时诞生，而性器官首先丧失。”尧问道：“该怎样调理性功能呢？”舜回答说：“应该爱护它，学习研究保护它的方法，用饮食滋补它，使阴茎保持坚壮强硬，而且要减少房事，要使性交次数