

传统 房中 保健



周相贻 吴金莲 编著
湖南科学技术出版社



传统房中保健

周祖贻 巢金耀编著



湖南科学技术出版社

王公曰

在古代中国，“性”与“淫”是难以划清界限的，颇有点象掉到裤裆里的泥巴。只因“万恶淫为首”，谈“性”犹如瓜田李下，实在痛快不得，当然，若是正言“性也，为后也，不为色也，”是不会遭人斜眼的，但若有人稀里哗啦，述说起男女情欲的发泄，或是夫妻交媾的高峰体验，那可就犯大忌了，必然会招来各种明的暗的训斥或诽谤。其实，国人的性腺与器官并未退化（阉党及阳痿患者仅为少数），市井男女们体内的荷尔蒙无时不在撩起阵阵风骚艳情，即使是修炼有度的道家学们也很难于红尘之中心如古井，他们虽然于广庭之下缄口不言，私下里也免不了淌口水。真是欲说不能，欲罢不忍，令人左右为难，不知是哪位聪明的老祖宗想出一两全之策，既可信口道来，又不会得“淫党”之诬，即杜撰出个“房

中”的专有概念，作为性事的代号，真可算是曲笔达意的杰作（诸如此类，还有“玉门”“云雨”等等）。其实，照字面上理解，是难明个中奥旨的，房帟之中什么不能干？琴棋书画、花鸟虫鱼，偏偏专事男女交媾，颇令人费解。不过，千百年来，约定俗成，你知我知，倒也心照不宣，就象特工人员的暗号，从来不会误读误解的，就怕遇上不谙中国风俗的老外，若是将其直译为“*In room*”，就会闹出大笑话来。

自创立“房中”一词以来，于性的研究与传播来说的确方便多了，有好事者专攻此道，且卓然成家，倘若有学位可授，自然少不了“房中博士”的头衔。据《汉书·艺文志》载，当时房中之学兴旺发达，可授博士衔的就有容成子、务成子等八家，甚至还托名尧舜、汤、盘庚、黄帝等圣明君王，以广流传。当时，房中之学还与医经、经方、神仙（长寿保健之道）并列为四大医学门类。这比起近年才在妇产科内设一个“性咨询门诊”的现代人来说，显得思想更解放，胆子更大。不过，这种局面毕竟难以与后来的正人君子学问相谐和，晋唐之后，房中八家陆续失传，或者公开转入地下，由高腔转入低调，以致今天搜览历代的文献还颇费周折（个中甘苦与现存的文献纲目在“历史回眸”节中有详细的介绍），实在令人不安。

清·李渔在《闲情偶寄》中曾发过一段感叹，“行乐之地，首数房中，而世人不善处之”，看来，李渔在“善处”问题上颇有造诣，可惜李老夫子未敢详著下文。何为“善处”？何为“不善处”？古人于此倒是有诸多议论，如“七损八益”之说，察五徵、五常、辨五欲、行六势、操八动等等，虽然没有太多的理论阐发，其内容却非常细微、朴实、率真、豁达，尚有房中导引一术，力图将男女欢娱与健身却病融为一体，可谓立意不凡。

本世纪初叶，西方性学传入中国，但其后几十年间，中西

性学并未沟通融合。不过，若能参西读中，则往往可以生出一些新的境界来。依西说，大凡造物主设男女性事，似乎意在以闺房之乐引诱人们承担生育、繁衍的义务。即“性快乐”与“生育义务”一体化，颇有点象文明社会的权利与义务相关说，看来，造物主还颇为公允方正、通情达理。问题倒是出在人类自身，西方的僧侣以及中国的道学先生们总觉得造物主这番安排太宽容，太便宜了这帮市井男女们，于是倡禁欲之说，或是要“倡天理，灭人欲”，这是第一次人为地将“性快乐”与“生育义务”撕开来，所谓“性也，不为色也，为后也”，就是他们的宣言。然而，西方僧侣也罢，中国的道学先生也罢，他们的法力毕竟有限，至近代，人性的唤起，科学的昌明，社会的进步很快冲决了禁欲的樊篱，真是世风日下，人心不古。尤其是现代社会，人口的激增与避孕技术的进步与普及又一次使得“性快乐”与“生育义务”发生分离，不过这一次分离与上一次完全是背道而驰的，而今，“性也，为色也，不独为后”已成为现代观念的一部分，真是三十年河东，四十年河西。不过，事物总不是那么绝对的，中国历代房中家们于男女交欢形式的研究和探索就可以归入“为色也，不独为后”这一主旨，由此观之，中国传统房中保健体系蕴含着许多可转化为现代观念与法则的文化基因。“古为今用”的题目下还大有文章可做。

有一位哲人曾说过，中国古代对性的禁锢实际上是对我们民族创造力乃至人性的束缚和扼杀。初听起来，好象有些危言耸听，细细琢磨，也不无道理，如同躯体阳痿可以导致精神阳痿一样，很难设想一个连男女情欲都不能畅快渲泄的民族会大量产生精神创造的冲动。因此，性的压抑不仅仅只是扼杀了生殖冲动，而是压抑生命的活力。说来也巧，中国历史上先秦的百家争鸣局面恰恰与房中医学的发达处在同一个时代，从这个

意义上讲，祖貽夫妇对逐渐由显学沦为隐学的传统房中之道的旁搜远绍，不只是为了发思古之幽情，或仅仅是为了普及房中保健知识……，总之，在性的问题上，追求现代感也罢，返朴归真也罢，性禁锢是必须打破的，因为它不属于我们这个开放的、文明的时代。

1992年4月

目 录

●历史回眸·····	(1)
一 先秦时期·····	(3)
二 秦汉时期·····	(6)
三 魏晋南北朝时期·····	(12)
四 隋唐时期·····	(14)
五 宋金元时期·····	(19)
六 明清时期·····	(21)
●男女阴阳之器·····	(35)
一 雌阴之器·····	(36)
二 雄阳之器·····	(39)
●房中调摄之术·····	(42)
一 四至·····	(43)
二 五徵·····	(44)
三 五欲·····	(44)
四 五常·····	(44)
五 六势·····	(45)
六 七损·····	(46)
七 八益·····	(48)
八 八动·····	(51)

●房中导引之术	(61)
一 九气	(63)
二 九法	(65)
三 九状	(67)
四 十已	(68)
五 十修	(68)
●房中法度	(70)
一 婚嫁有时	(70)
二 恣欲有度	(73)
三 行房禁忌	(83)
四 房中与求嗣	(96)
●房中病治之法	(120)
一 阳痿	(124)
二 早泄	(127)
三 遗精	(128)
四 血精	(134)
五 射精困难	(136)
六 性交阴痛	(139)
七 性交出血	(141)
八 性欲冷淡	(142)
九 房中保健功法、针法	(144)
十 历代名方精选	(146)
〔附〕传统房中保健研究资料	(150)
洞玄子 (一卷)	(150)
素女经 (一卷)	(156)
素女方 (一卷)	(165)
玉房秘诀 (一卷)	(170)

历史回眸

在中国，房中保健既是一个传统的医学命题，同时又是一个文化命题。随着现代文明的演进，中国房中保健的神秘面纱已被各种科学手段所揭开，其科学内涵逐步被认识，成为现代性科学中独具特色的一脉。因而受到医学及社会学、文化学研究的普遍重视。

追溯中华文明史，房中这一知识领域里，既夹杂着神秘、愚昧，又浸透着智慧、豁达。而后者主要见诸于医家典籍，而不是经史百家。

在中医历史上，许许多多的著名医家、房中家，冲破封建礼教的束缚，对房中保健进行了艰苦的研究和探索，撰写了许许多多的关于房中保健、房中养生和性病防治的专著，成为中华医学遗产中的重要组成部分。房中生活本是人类一种自然存在的生理现象，是人类繁衍，种族的延续并

不断进化的基础。从某种意义上讲，没有房中生活，就没有人类，没有人类历史，这是永远都回避不了的事实。早在几千年前的《易经》上就曾有过记载：“人承天地，施阴阳，如设嫁聚之礼，重人伦，广继嗣也。”还如《孟子·告子上》也曰人都有“食、色、性”之欲，这位儒家先贤对房中的理解都充满着对人性的尊重及对自然法则的顺从。但是，这些质朴的认识逐渐被遗忘，宋以后，理学家们关于“天理”与“人欲”的辩论，造就了一种藐视性情的文化背景，虚伪的道学家们更是视房中为洪水猛兽，极力诋毁，由此，房中（古代性学）由早期的显学沦为隐学。宫帙之内及世俗民间的性文化并不因此而沉寂（如《金瓶梅》、《二拍》《红楼梦》刻划的生活图景可资证明），但士人君子的案头上却难觅其踪了。更可笑的是—些道学家在与女人进行性交之前，还必须向神灵祈祷一番，振振有词地说：“此为后也，非为色也。”性交只是为了传种接代，繁衍人类，是迫不得已的事情，而不是贪好女色，恳请上苍原谅。把正常的房中生活视为君子莫为的村夫之举。由于这种社会环境对人们思想的禁锢，也束缚了房中保健、性医学的深入发展。尽管如此，还是有很多医学家、房中家在潜心研究。据查考，流传至今的房中专著达20余种之多。作为中医学中的有关内容论述就更多了。这些著述，既是研究古代世俗生活的重要史料，也是整理、挖掘传统房中保健的文献基础。不过，历史上专门论述房中医学的原著大多已经佚失，其全貌已无从查考。特别是唐代以后，专门著作日渐减少，大部分房中保健内容都杂散在各种中医著作中。其中大多数内容又是从秦汉以前的专门著作中辑录而来。但在各个本子中又略有差异，其中包括一些后人的发挥，或理顺脉络，或提要勾玄，或推陈出新，但总的框架与基点是相对一致的。即性与生殖和保健的共时性。它们不是孤立地讨论性

问题，而是将性的命题纳入生殖、繁衍，自身保健的命题之中。下面，将分期叙述各个历史过程中的房中保健内容。

一、先秦时期

追溯到上古历史，大约在公元前16~11世纪，根据甲骨文卜辞的记载，商朝已经开始有专人从事医疗实践，并可知晓当时已被认识的16种疾病。其中记载了人类生殖系统方面、特别是妇产科学方面的一些疾病。从考证的资料看，最早见于文字方面的如“贞，子母其毓，不并。”（并，古併字，意思作‘急’）其内容为孕妇临产时对母子安全的卜知，还如公元前11世纪成书的《周易》中也有这方面的一些记载“妇三岁不孕也”这些就是最早的关于人类孕育方面的一些论述，这也表明性与生殖的理性知识开始萌芽。

公元前475年~公元前221年左右成书的《黄帝内经》是我国现存的医书宝库中最早的一部典籍，它虽编著于战国初期，距今已有两千多年的历史，它对人体解剖、生理和性与生殖功能作了较明确的记载，对人的生殖器官作了一些朴素的描述，并开始出现反映男女性交的“行阴”“接阴”“行房”“交接”等概念。

《素问·上古天真论》较为详尽地记叙了男女生殖功能和生理变化情况。帝曰“人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？”岐伯曰“……二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。……丈夫八岁肾气实……二八而肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；……八八天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极……而无子耳。”这里告诉我们，女子大约在十四岁左右来月经，开始发育成熟；男子大约在十六左右性发育

相对成熟，可以泄精。如果这时男女交接就可以生育子女。女子四十九岁左右开始衰弱，男子六十四岁左右开始衰弱，这时一般就不能生育了。《内经》认为男女此时还未完全成熟，女子要等到三七，二十一岁才能肾气平均，真牙生而长极；男子要到三八，二十四岁才能肾气平均，筋骨强壮，真牙生而长极。所谓肾气平均，所指含性功能成熟之意。

《灵枢·口问》篇记载了“黄帝曰：人之殫者，何气使然？岐伯曰：胃不实则诸脉虚，诸脉虚则筋脉懈惰，筋脉懈惰则行阴用力，气不能复，故为殫。因其所在，补分肉间。”这段话的意思是：人体萎弱无力是什么原因呢？是因为人胃气不足，人体得不到营养而致虚弱，使筋脉松弛，懈惰无力，再勉强用力进行房事，就会使人精气更加虚弱。这里提及节制房事于自我保健的意义，尤其是对身体素质较差的人，更应该节制房事，否则容易引发各种疾病。

《素问·腹中论》云“若醉入房中，气竭肝伤，故月事衰少不来也。”这里提到了房中保健问题，酒醉不能行房事，不然会气竭伤肝，影响正常的月经来潮。

《素问·五脏别论》篇对女性生殖系统的某些器官作了介绍，如对女子子宫称为“女子胞，”为“奇恒之腑。”曰“……女子胞，此六者，地气之所生也，皆藏于阴而象于地，故藏而不泻，名曰奇恒之腑。”并说明“女子胞”是女性的特有脏器，具有与五脏六腑不相同的功能。

《灵枢·百病始生》篇和其他几处对因为房劳过度而影响身体健康也有很多记载，认为房劳过度伤肾；饮酒过量而放纵性交伤害脾。“醉以入房，汗出当风伤脾；用力过度，若入房，汗出浴，则伤肾。”这些理论与现代临床经验是相吻合的。实践证明，性交过度易引起男子阳萎、早泄，女子易出现疲倦，腰

背酸痛等症。

《内经》对性知识方面的论述还颇多。如《灵枢·决气》篇“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精”《素问·痿论》篇“入房太甚，宗筋弛纵，发为筋痿，及为白淫。”这说明在上古时期，我们的先民对人类性活动的自然法则有了一定的认识。同时，先秦典籍中还论及男女婚聚年龄等问题。《礼记·曲礼》云：“人生十年曰幼，学；二十曰弱，冠；三十曰壮，有室，始理房事。”还如《礼记·内则》说男子“二十而冠，始学礼，……三十而有室，始理男事”“女子十有五年而笄，二十而嫁，有故，二十三年而嫁。”这些论述的意思是：男子二十岁以前正是成熟和学习的时候，到三十岁才能有妻室；女子要到二十或二十三岁方能出嫁。

根据有关史料记载，先秦时期人们对性的关注是率真的，当时世俗的性观念也是开放、质朴的，不但有许多专门的房中著述，而且早在春秋战国以前和春秋战国时期，还出现了一些专门研究两性阴阳炼气、男女房中导引功以及从事两性采战、采气之类房中术的所谓“房中家”，还有专门从事为生男生女测算房事日期的所谓“卜占术家”等，这些人不仅活跃在民间，而且深宫贵府也有不少这样的人。当时人数甚多，有关论述亦不少。但可惜的是这些资料现多已失传，只是在《千金要方》、《产经》等著述有部分辑录。从中，我们仍可窥及先秦朴素、豁达的房中医学的风采。

从以上资料和记载中可以说明，在二千多年前，人们对男女的性生活，生殖繁衍，房中保健、养生、补益、性病的防治都有一定程度的研究和认识，特别是观察和论述以及总结了性生理、性心理等方面的一些特点，强调了人是一个有机的整体，性功能与肝、肾、心等脏器以及肾气、天癸、冲任都有着极其

密切的联系。同时强调了性功能与人的情志、环境、气候也有着密切的关系。这些虽说都是比较原始的、朴素的论述，但对人类的繁衍、生息，对后来的性医学产生了一定的影响，并奠定了良好的基础。

二、秦汉时期

在这个时期，祖国医学有了很大的发展，出现了许多的医学名著，对中医的内妇儿等科目有了比较系统的分述。所以房中医学也随之有了一定的进展。首先要提到的是马王堆汉墓出土的一大批竹简、帛书以及简牍，可以说是对房中保健研究的代表作。其中有相当多的内容是记载古人论述房中术理论的，甚至涉及到的很多内容与现代性医学、优生学、养生学、妇产科学的内容大致相吻合，比较系统、比较全面，可以说达到了较为先进的水平。当然，其中夹杂诸多仙术魔法、卜筮道术等的内容，难以跳出历史条件的限制，不过其中相当一部分内容是阐述性生理、性心理、性交过程（称接阴）和性病防治的。这些内容很值得我们认真研究。

这个时期的医家和道家，对房中养生、保健和房中术有较多的专著问世，也有很多散见于各种医学著作的论述。据《汉书·艺文志》所载：西汉时期流传的房中著作达八种之多，有些是先秦时期流传下来的，有些产生于那个时代。《汉书·艺文志》还对房中医学的内涵作了必要的界定。所谓“房中者（性情）之极，至道之际，是以圣王制外乐以禁内情，而为之节之。传曰：‘先王之作乐，所以节百事也。’乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而陨性命。”在这段短短的文字中，可以洞悉汉初的性文化风格，一个“至道”，一个“制外乐”，一个“节之”，反映了当时人们对性的超然认识和豁达观念，即把房

中视为人类生活的重要内容，它不只是为了生殖目的而设，它是世俗生活的一大乐趣，应该有所讲究。这种将房中目的概括为“作乐”显然是一种进步，人们开始意识到对性快乐的追求可以脱离人类繁衍这一功利目的。成为男女双方感情生活的重要内容。当然，房中之乐长宜有节，不可恣肆无度，不然将危害健康。如何做到乐而有度、是当时房中家们热切关注并深入研究的课题。当时，社会的性观念与性意识是健康的，但是，也开始泛起一种倡导礼仪大防，羞谈房中秘举的风气。一些儒教信徒秉承“授受不亲”的信条，摆出正人君子的架势，竭力反对房中术、房中养生，认为房中之事不能登医学的大雅之堂，故“缙绅先生难言之”也，其实，这些伪君子们常常言行不一，据记载，东汉时期有一位士大夫，父母死后，声称要长期守丧，绝不涉房中之事。此举颇得旁人赞赏，后来朝廷派人来实地查访，发现他实际上在墓室内与妻子同居，且生下了五个孩子。原来这个所谓不涉性事的虔诚孝子，是一个欺世盗名的伪君子。这里说明人们对性生活的要求完全是很正常的，很自然的事。禁欲既是对人性的压抑，也难以身体力行，更不能当作一种社会风尚去倡导。

汉初的房中研究是颇具规模的，探讨的问题也较为丰富，思考的角度、论述的形式也较为多样、深入。如马王堆汉墓出土竹简医书《养生方》中的《十问》篇，其中记载了房中家曹熬回答黄帝提出的关于房劳过度会影响寿命的一段精辟对话。黄帝问于曹熬曰：民何夫而死，何得而生？曹熬对曰：你想要知道这个道理，必定要考虑如何聚气，聚气的方法，必须等待男女双方同时动情，阴阳之气翕合，然后才能缓慢的举动，阳物举动，使之达到五备的时机，这时才能纳入，这样精气虚弱的人又可使精气充足，精神强壮的人，可以坚持长久，老年人可

因之而长寿。接着答曰：长生之督，慎用玉闭，玉闭时辟，神明来积，积必见章，玉闭坚精，必使玉泉毋倾，则百疾弗婴，故能长生。这里的意思是：长寿之道体现在房中法度方面应注意顺应性情，在女性未启动之时，不应勉强交接，必须等待时机到来，一俟性欲冲动，两相交欢便会达到高潮，同时也可寻一些表面征候；在玉闭坚而精固的时候，一定不能使津液倾泻，这样疾病就不缠加到你的身上来。在这里我们可以看出，若求长寿之道，男女之间的性活动必须遵循一定的法度。这里提到的聚气和法度，都是房中导引气功，如果遵循性交导引气功，可以使身体虚弱的人逐渐壮实，体魄健壮的人常保活力，老年人可以因此而益寿延年。

在这篇文献中，作者还谈及房中导引功的具体方法：必须平心静气，固塞其精，永葆青春，只有形同气互相固保而不泻，才符合养生的法度。提倡动而不泄精，这样精血不致损耗，百病不生，这是曹熬的固精养神的办法。其实，秦汉时期医家、房中家都十分强调性生活的适度、不放纵、不恣肆于美色，注意房中导引锻炼。这些论述至今仍对房中保健具有指导意义。

在另一篇文献《天下至道谈》中，也有一段专门讨论房中补益的话：“气有八益，有七孙（损），不能用八益、去七孙（损）、则行年四十而阴气自半也，五十而起居衰，六十耳目不聪（聪）明，七十下枯上说，阴气不用，溲泣留（流）出，令之复壮有道，去七孙（损），以抵其病，用八益以贰其气，是故老者复壮，壮不衰。”这里所指的七损八益，是房中保健趋利避害观点的高度概括。八益即古称之为治气、致沫、智时、蓄气、和沫、窃气、侍赢、定顷。七孙即七损，闭、泄、竭、勿、烦、绝、费等。这段话的大意是，男女的房中生活应有所讲究，要学习与掌握八种有益的房中导引方法，应尽量避免或克服七种有害

的程式与方法，以利于敛积精气于全身，益寿延年，却病消疾。若不能做到这一点，甚至长期违背八益的要求，则易于早衰，人到四十岁，精气就会耗损一半，到五十岁就会感到起居饮食力不从心，以致衰弱，六十岁就会使自己耳不聪、目不明，到了七十岁，就会出现阳萎，眼泪和鼻涕就会自然而然地流出来，甚至难以控制，身体到了非常枯竭的地步。《天下至道谈》中还详细解释了八种有益的与导引方法相结合的性交动作，含义大致是：导引精气；促其分泌阴液；掌握适当时机；积累精气调和阴精；积聚气血；保持精气充盈，防止阳萎。而七种有害的动作，也就是现代医学中所阐述的在性生活中表现和不正常的性功能，即：性交时不射精、无快感；精液早泄；房劳过度；精神衰竭、精液清淡；性交时表现出来的不正常性心理活动；烦乱、性冷淡；疲倦过度、耗绝精血、性交频繁，引起阳萎、耗伤精气等。这些认识说明当时的房中研究具有相当的深度。较春秋战国以前又有了较大进步。

在马王堆出土的竹简的另一篇《合阴阳方》中，较详尽地和生动具体地描绘性交前的心理活动和程式，包括性抚爱、性姿态、性交媾形式作了详细的表述，我们可将现代语言描述的性心理和程式与二千多年的描述作一番对照，就可以看出当时房中研究的水准。

现代医学研究证明，男女的性功能是在发育正常的性器官、健全的神经系统和内分泌系统的调节下完成的。

男性的性功能包括性欲的产生、阴茎勃起，插入阴道性交，性欲高潮、射精、阴茎软缩，性欲消退，性交完成；女性的性功能包括性欲产生、前庭大腺分泌液增加，接纳阴茎、性交，性快感高潮，外阴及阴蒂充血渐消退、平缩，性欲降低。

性欲的产生是由各种刺激诱发的，如对方的体态、亲昵，各