

夫妻生活保健按摩



哈尔滨出版社

1233144

前 言

完善的性生活,生儿育女的天伦之乐,不仅使家庭稳固,而且也是社会安定的重要因素。随着人类的进步,专家们通过临床发现,按摩在性保健及性功能疾病的治疗上,有着独特的疗效。于是一种新的保健医疗方式——夫妻生活保健按摩应运而生。

科学的发展和人们生活水平的不断提高,夫妻的性生活也日渐被人们所重视。被性疾病困惑的夫妻们,更是迫切地需要一种简便、实用的方法来消除困惑,使自己的性生活充满幸福和芬芳。人们认识到了应该普及性知识,但由于社会环境和其具有一定的隐秘性,因此对自身诸多性的困惑和苦恼,却又羞于启齿,对性的问题既熟悉、又陌生,想了解它,又力图回避它。结果出现了对性的臆测、迷信、无知和惶恐,为此我们本着科学的态度,从医学角度出发编写了这本《夫妻生活保健按摩》一书。性保健和性疾病,在医院通过医生治疗,确实能得到很好的效果,但也有许多不便之处,这也是提倡夫妻间按摩的重要方面之一。

本书主要介绍的是夫妻性生活方面的按

摩,它吸收了性行为按摩疗法的精华,从按摩的基本方法谈起,既包括传统的中医按摩方法和西洋按摩术;又包含着手法按摩和器具按摩;既有从医疗上治疗和预防性功能疾病的产生,又有从心理上改善人们对性问题的不科学理解和认识,从而达到真正的身心健康。本书的按摩方法不仅对健康的夫妻性生活能起到和谐、美满的效果,而且对一些性功能障碍的治疗也有显著疗效。

按摩是一门科学,是我国古老的传统医学中重要的组成部份,已有几千年的历史。它不需要复杂的设备,又效果明显,作为一种医疗保健方法,它对强身壮体、延年益寿,都有很大的作用。但要全面掌握,达到炉火纯青,非按摩专家不可。我们不要求每对夫妻都是按摩家,我们只要求看完这本书后,每个家庭的丈夫和妻子,花费一点适当的时间,带着一片真诚的爱心去边学边操作,尽管是笨手笨脚,还有许多是带着朦胧和初步的尝试,但这本书里都是普及知识,总有一天你会感到:我终于成功了!我不敢说这本书是权威之作,因为它是第一本指导夫妻性生活按摩的书,还有许多偏颇,还有许多需要进一步完善。但是,只要给夫妻性功能障碍带来的痛苦指点迷津,给夫妻生活带来和睦、带来幸福、带来青春、带来希望,我们就感到满足了。

鲁 林

1994 年于上海

目 录

第一章 夫妻生活保健按摩的传统医学基础	(1)
一、夫妻性功能按摩的意义	(1)
二、思维与传统文化	(3)
三、中国传统医学怎样看待人体与疾病	(6)
四、中国传统医学对性的认识.....	(10)
第二章 夫妻生活保健按摩的现代医学基础	(16)
一、肌肉学基础.....	(16)
二、夫妻性功能按摩的感觉.....	(25)
三、怎样通过感觉去调节性功能.....	(32)
第三章 夫妻生活保健按摩的术前准备	(37)
一、性保健按摩听觉准备.....	(38)
二、性保健按摩视觉准备.....	(42)
三、性保健按摩嗅觉准备.....	(47)
第四章 夫妻生活保健按摩的方式	(50)
一、中国传统按摩手法.....	(50)
二、西洋按摩手法.....	(61)
三、性保健中的非手法按摩.....	(63)
第五章 夫妻生活保健按摩器具	(66)
一、按摩器具.....	(66)
二、水摩与药摩.....	(79)

附录 强精健身药酒方	(89)
第六章 夫妻生活保健按摩的部位	(101)
一、常用穴位及经脉	(101)
二、性兴奋灵点与体表动情区	(111)
第七章 男性疾病的治疗	(119)
一、阳痿	(119)
二、早泄	(128)
三、阴茎异常勃起	(135)
四、不射精症	(139)
五、遗精	(143)
六、性交晕厥症	(149)
七、性欲低下	(152)
八、男性混合性功能障碍	(156)
九、男性更年期综合症	(158)
十、慢性前列腺炎	(162)
十一、男性不育症	(166)
第八章 女性疾病的治疗	(171)
一、性快感缺乏和性冷淡	(171)
二、阴道痉挛	(175)
三、性交女阴痛	(180)
四、女性更年期综合症	(184)
五、痛经	(190)
六、月经不调	(195)
七、闭经	(199)
八、盆腔炎	(202)
九、白带过多	(206)

十、功能性子宫出血	(209)
十一、子宫脱垂	(211)
第九章 夫妻生活保健按摩功法	(216)
一、壮阳增精法	(216)
二、振奋精神法	(218)
三、消除疲劳法	(220)
四、浴摩健身法	(222)
五、益肾防衰法	(224)
六、固肾促孕法	(225)
七、镇静催眠法	(227)
八、延寿回春法	(229)
九、床上按摩八法	(231)
十、冲任督带导引功	(234)
十一、提肾功	(235)
十二、保健功	(237)
十三、铁档功	(238)
十四、增进性欲法	(240)
十五、增进食欲法	(242)
十六、洗髓金经法	(247)
十七、夫妻性激发法	(252)
十八、落枕疗法	(256)
十九、解醉法	(258)

第一章 夫妻生活保健按摩的 传统医学基础

一、夫妻性功能按摩的意义

按摩疗法是人类用来治病或保健的一种常用疗法。一般来说,按摩的施术者是按摩师或医师,而按摩的环境也是较为广泛的场所,如医院、家庭,甚至海滨浴场等。然而,有一些按摩,如本书所要论及的为夫妻生活保健或治疗性疾病而进行的按摩,上述的医患关系、环境等,就显得无能为力了。那么,我们将要给大家介绍一种新的按摩,即夫妻生活保健按摩。我们在这本书里所说的夫妻生活保健按摩,是从医学角来谈的,主要是指对夫妻性行为的保健按摩。

性,对于一般人来说,还是一个谈而变色的禁区,那么,性保健按摩就必然要有一种特殊的要求。我们在这里所说的性疾病,主要是指性功能障碍。性功能障碍,近年来越来越被人们重视,这种患者的求治要求也越来越高,这当然是人们观念变化的结果。多少年来,人们为争取人性的解放而进行了不屈不挠的斗争,终于,打破了宗教的残酷和封建的所谓“文明”,走出了一条通向光明之路。不过,虽然这种不懈的努力已使人性焕发生机,但在人们的观念中,“性”仍是一个可畏之词,在与性有关问题上,还有着许多禁区。当然,我们说,这些禁区

并不仅是性压抑的残余，而其中有许多是为了维护社会安定而制定的法律，有许多是为多数人受益的伦理道德。不过，事物本身没有绝对的正确、绝对的纯洁和绝对的完美，历史也正是在改变当时认为是正确的观念中发展而来的。当前的合理性绝不等于未来的合理性，绝不等于正确，因此，目前对与性有关问题的限制是否合乎人性，还有待于历史给予评说。不过，我们毕竟是现实中的人，我们的做法必须合于现实，而现实对性的限制必然要成为我们的行为准则。目前的社会，主张一夫一妻的婚姻形式而反对婚外的任何性行为，那么，与性有关的接触，就必定是夫妻。虽然在性的问题上，有越来越多的医生参与，并且，这种参与被人们认为是理所应当的，不过，象为改善性功能，提高性兴奋而进行的按摩，因为要涉及到肉体的接触，所以，无论是同性医生还是异性医生，总会感到许多不便。在人们心中，总是感到合理而不合情。然而，因治病的需要，这种肉体间的接触却又势在必行，所以，我们提出了一种新的医疗方式，即夫妻间进行按摩用以提高性功能和治疗性功能障碍。其实，按摩与性本来就有着密切的关系，因为性活动本来就是通过接触和摩擦来完成的。而按摩也是一种接触和摩擦，如果这种接触和摩擦不用在改善性功能，则它与性的关系不大，而一旦服务于性，它的性色彩则是不可否认的。有性经验的人都会有这种感受，只是出于一些顾虑而不愿把这个事实悬挂于齿，但事实终究是事实，人类文明并非扼本能于摇篮之中，所以，尤其是在社会文明飞速发展的时代，我们更应该认识真正的文明。新的时代的新的文明，就是高度解放人类的本能，同时又使人们享有高度的共同利益，任何与其相悖者都不可称之为真正的文明。

关于夫妻性功能保健按摩,至今为止,尚未见到这方面的专门研究。本书是想对此做较系统的论述,因为性功能障碍的患者,运用按摩疗法来治疗,大都取得了满意的疗效,因此,这种按摩疗法有着其重要的意义。

其实,每对夫妻都在性生活的同时,有意或无意地进行过性保健按摩(当然,由于不懂医学,有些夫妻的某些时候也曾有过有害于身体健康的性接触方式),无论承认还是不承认,这已是事实。既然是事实,我们就要正视它,并科学地利用它。因为我们并不彻底否认黑格尔的那句“至理名言”,即“存在的就是合理的”论段。所谓存在,就是已被人们所接受的,而人们接受的,就必然有其存在的依据。性保健按摩是夫妻之间生活的必要内容,它不仅是应该的、必要的,而且还是闪光的。当然,社会观念并不允许我们把性保健按摩推及到其它男女,而只限于夫妻,所以,我们这部书是对夫妻谈性保健按摩。

二、思维与传统文化

性保健按摩,虽然在我国古代没有这个名词,即使今天也未曾有人提出,但在中国传统医学中,对此已有所认识,当然这些认识是零散的,不系统的。古代的认识包括于性保健按摩的双重内容之中,即一是“性”,二是“按摩”。并且,早已把这二者融合于中国传统医学理论之中。因此,要想了解中国古人对性按摩的认识,就必须从中医理论、性及按摩这三个方面开始。

中国传统的思维方式具有东方典型的神秘色彩,中国传统医学即中医,也是在中国传统文化中产生和发展的,因此,

中医无论是理论还是临床实践,其思维方式与传统文化一脉相承。这种传统的思维方式即朴素又神秘。说其神秘是因为它较好地运用了主观思辨。当然,对这两点要正确地看待,因为它既有着可取的一面,又有着应该否定的一面。所说其可取,是因为自然规律存在于一切自然现象之中,法自然,法规律,这本身是正确的。再则,思辨虽不同于逻辑推理,但它却包涵着逻辑推理的方式与内容,人们可以从已知推知未知。人们的实践是有限的,有许多事必须以推理的方式加以认识,虽然这种认识很可能是错误的。所说它有应该否定的一面,是因为法自然往往使人的思维陷于初级的感性认识阶段,主观思辨也往往会使人们产生许多无根据的荒谬的想法。所以,正确认识中国传统文化,正确认识传统文化的典型代表——中医,并不是个容易之事。至于它的神秘,它总是用即朴素又玄妙的方式去解释自然现象,我们则必须加以“扬弃”,否则,我们永远越不出古人为我们设计的圈子,永远也不能大刀阔斧地在科学之路上前进。不过,我们也必须强调,传统的思维方式、传统的医学的有益之处,是古人长期实践总结出的有价值的内容,我们要珍惜它,这即是珍惜历史,又是珍惜现实和未来,因为我们一旦抛弃了它,我们将要在历史中重新走古人之路,这样,就是把历史又变成了现实和未来,这是社会进步及科学发展的一大遗憾。

在中国传统文化中,人与自然的关系始终是一个重要命题。天人合一是人们追求的最高境界。当人们走出愚昧,努力抛弃自然神之后,自然界的不解之谜仍让人费解,自然力的无情仍让人感到畏惧,人们尽力地去探索这个变化莫测的世界,去寻求自然界变化之理。老子曾提出了“道”的概念,“有物混

成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道（《老子》二十五章）。”老子把“道”看成是世界的本源，“道”先天地而生，“人法地，地法天，天法道（《老子》二十五章）”，老子在“玄之又玄”的世界中寻找到了“众妙之门”的道。然而，老子又说“道法自然”。王弼认为“法自然”就是一切从自然出发，按自然的本性办事。“道不违自然，乃得其性，法自然也，在方而法方，在圆而法圆，于自然无所违也（《老子注》二十九章）”，这里的自然是自然之性的最高体现，是自然变化规律，是“自然而然”。

“自然是至高无上的”，“物无妄然，必由其理（《周易略例·明象》）”，“物皆自然，天使物然（《齐物论注》）”，“自然之质，各定其分，短者不为不足，长者不为有余，损益将何加焉（《周易·损卦象注》）”，人们必须从自然之性出发，一切顺从自然，不能有丝毫的违背。“万物以自然之性，故可因而不可为也，可通而不可执也（《老子注》二十九章）”。圣人之所以为圣人，正是因为“圣人达自然之性，畅万物之性，故因而不为，顺而不施（《老子注》二十九章）”。

崇尚自然的观念构成了中国传统文化的重要组成部分，这种观念影响了中医学，使中医学从理论到实践无不以它为最高准则。中医的按摩，中医对性及其与健康的认识，也包含着丰富的崇尚自然的观念。

那么，让我们在介绍中国传统医学对性保健按摩的认识之前，先介绍一下性按摩所依据的中医理论。

三、中国传统医学怎样看待人体与疾病

中国传统医学对人的生理、病理、疾病及治疗的认识与现代科学是不同的。正象前文所说的，它是从朴素的概念出发，通过思辨的方式，在经验的基础上建立起来的理论体系。

中医的基本理论就是阴阳、五行、气血、寒热、虚实等。在古代，在东方这块神秘的土地上的人们尚未形成今天的逻辑思维能力，他们先是从自然现象中观察到许多问题：太阳和月亮，山的南面总是充满阳光，而山的北面却常常阴冷。一条大河，河之南岸朝阴，而河之北则朝南等等。于是，就在这些古人的头脑中，形成了亮与暗、热与凉的概念，人们便取自然之象喻这些道理，便产生了“阴”、“阳”的概念。人们渐渐地发现，这个“阴”、“阳”的含义往往存在于生命的各个方面，这就是世界中常出现的对立的矛盾的内容，人的身体也如此。因为古人对人体的认识很有限。其实对某一事物的认识程度受着人们的知识结构的制约，当时古人对人体的认识，也超不出那些朴素的思维方法。于是，在人的身上，背为阳，腹为阴；上为阴、下为阳；内侧为阴，外侧为阳等等。当人们从受伤者或死者身上看到了人体的脏与腑，并在命名之后，便定出五脏为阴、六腑为阳；在脏中，心、肺为阳，肝肾为阴；而在某一脏腑之中，又有阴、阳之说，这种推理不仅广及人体的全部组织器官，而且还深入到某一组织器官的内部，并想通过它来掌握整个人体的特点。于是古医家们得出了这样的一个结论“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大不可胜数，然其道一也”。这些医家们，便是应用人体内的正常的对立关系以及

对立关系失调来认识人体的生理与病理,出现了“阴平阳秘,精神乃至,阴阳离决,精气乃绝”的理论。这样,阴与阳便成了中医理论中的具有统率地位的两纲。

当人们通过简单的解剖,发现了内部脏器太多,无法用概括程度很高的阴阳来解释,于是,便从古代哲学中选取了“五行”理论来加以补充。

五行,即是五种物质的运行,这五种物质便是木、火、土、金、水。古人认为,这五种物质是天地的组成成份。当然,天地之间也绝非仅此五种物质,国外先哲们就曾提出地、火、风、空等范畴,即使这个原始的感性分类也不只五种。我国先哲独崇“五”,是与中国传统文化一脉相承的。其实,人们先是对四感兴趣,因为在地平面上,东、西、南、北四方是最显而易见的,而四方之中又有“中”。还有,许多自然现象也具有着神奇的魅力,人的手有五指,人体的头与四肢等等,人们在生活中对五非常熟悉,但对上帝这种“工艺”却又不理解,于是一种神秘感便产生了。当然,我国古代的数字崇拜不仅是“五”,还有“三”、“九”等。而这些数字在中医中也有着重要的位置。如人有上中下三级,药有上中下三品,脉有三部九候等。古代用这些崇拜的数对世界进行归类,便挑出了一些主要的物质用五来分类取舍,于是,“五材”便产生了。这种取舍方式用于脏腑,便出现了心、肝、脾、肺、肾五脏;用于情志,便出现了怒、喜、思、悲、恐五志;用于颜色,便出现了青、赤、黄、白、黑五色;用于人的面部器官,便出现了目、舌、口、鼻、耳的分类等等。这种分类在医学上的应用,进一步地把握了医学的更具体的内容。

当然,用五行来取舍人体,并不是茫然而行的,这里,有着我国古人的一种思维方法,即取类比象原则。

木的特性：古人称“木曰曲直”。“曲直”实际上是指树木的生长形态，都是枝干曲直，向上向外周舒展。因而引申为具有生长、升发、豁达舒畅等作用或性质的事物，均属于木。

火的特性：古人称“火曰炎上”。“炎上”是指火具有温热、上升的特性。因而引申为具有温热、升腾作用的事物，均属于火。

土的特性：古人称“土爰稼穡”。“稼穡”是指土有播种收获农作物的作用。因而引申为具有生化、承载、受纳作用的事物，均归属于土。故有“土载四行”、“万物土中生，万物土中灭”和“土为万物之母”之说。

金的特性：古人称“金曰从革”。“从革”是指“变革”的意思。引申为具有清洁、肃降、收敛等作用的事物，均属于金。

水的特性：古人称“水曰润下”，是指水具有滋润和向下的特性。引申为具有寒凉、滋润、向下运行的事物，均属于水。

古人就是根据五行的这些特性，对事物进行归类，从而形成了以五行为中心的世界秩序（见表）。

古人在用五行归类的同时，还提出了五行之间（包括所归类的事物）相互关系，即相生相克关系，产生了生、克、乘、侮的学说。

五行的相生次序是：木生火、火生土、土生金、火克金、金克木。

相乘是以强凌弱的意思，即按相克的次序的正常克制，是克制太过。

相侮是反克，是违反五行相克次序的反克现象。

古人在阴阳、五行的基础上，又提出了气血、虚实、寒热的概念，提出了人体内的经络现象。这些构成了中医理论的框

五行推演归类表

自然 界							五 行	人 体						
五音	五味	五色	五化	五气	五方	五季	行	五脏	六脏	五官	形体	情态	五声	变动
角	酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒	呼	握
徵	苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜	笑	忧
宫	甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	思	歌	哕
商	辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	哭	咳
羽	咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐	呻	栗

架,并指导着按摩的临床实践。

四、中国传统医学对性的认识

性按摩是性知识与按摩的结合,我们在介绍中医理论之后,还有必要对中医有关对性的看法作以简单的介绍。

中国古人对女性的性器官曾进行过解剖上和功能上的探索和研究,并提出了一些与现代医学不同的名称。《养生方》中提到:

“一曰笄光,二曰封纪、三曰润瓠,四曰鼠妇,五曰谷实,六曰麦齿,七曰婴女,八曰反去,九曰何冥,十曰赤缴,十一曰去豉九,十二曰大礲石。得之而物择成,死后薄,走里屯,置妖毛,脣尽白,汗留至国,已数以百。”

经考证认为“笄光”可能是指女阴的“玉理”,即指处女膜。《医心方》中有“即以阳锋(男子阴茎)纵横攻击,或下冲玉理”。“封纪”可能指女阴道,“润瓠”指女性外阴,“鼠妇”指女阴的小阴唇,“谷实”可能是阴道深五寸处,“麦齿”可能指阴道二寸处,“婴女”可能指阴道三寸处,“反去”可能是大阴唇。“何冥”可能指《医心方》所称的“幽谷”或“丹穴”。“赤缴”可能指阴蒂,“去豉九”可能指子宫颈穹窿部位。“礲石”指阴道内四寸处。

古人对子宫的描述比较接近现代医学的描述,如《格致余论·受胎论》中说:

“阴阳交媾,胎孕乃凝,所藏之处,名曰子宫。一系在下,上有两歧,一达于左,一达于右。精胜其血,则阳为之主,受气于左子宫而男形成。精不胜血,则阴为

之主，受气于右子宫而女形成。”

可见，对倒置梨形的子宫，上有二个输卵管及卵巢，下有阴道的描述比较形象生动。不过，对于生男生女的推断却不合于现代医学，这是显然的。

古人对男性生殖器也有自己独特的认识，如《交接经》中提出“男阴头峰亦曰阴干”，提出了“阴头峰”、“阴干”，另外还有“玉茎”等名称。

上述这些，是描写了性器官的生理形态，对于异常的形态也有很多描述。对于女性性器官及性机能缺陷，古人提出了“五不女”，《广嗣纪要·择配篇》中说：

“五种不宜：一曰螺，阴户外纹如螺蛳样，旋入内。二曰文，阴户小如筋头大，只可通，难交合，名曰石女。三曰鼓花头，绷急似无孔。四曰角花头，尖削似角。五曰脉，或经脉（血）未及十四而先来，或十五、六而始至，或不调，或全无。此五种无花之器，不能配合太阳，焉能结仙胎也哉。”

上述几种情况，是古代经验的总结。“螺”，是女正常阴道壁的皱纹，所以，其并非疾病，而其病在于处女膜，故这里所谓螺是指处女膜厚而实，堵住了阴道外口，使得阴茎不能插入。其实，这类病人的其他生殖器官一般都正常，因古代没有认识其真正的病因，又无手术条件，故将其列入“五不女”。这里的“螺”有人认为是“骡”字之误，“骡”即有不能生育的含义。“纹”，亦称纹阴，实际上是指阴道细小狭窄。人体正常阴道有较多的粘膜皱褶，而此类病人则皱褶很少且伸展性差，故使性生活发生困难。一般说来，这些病人多伴有第二性征发育不良和缺乏典型的女性体态以及子宫小、月经不调等。如采用有关