

中國養生系列 07

性養生 與長壽



【張有寓◎主編】

由於精是人體
生、長、壯、老、死
的控制者；
所以，在人的生命過程中
攝養陰精以盡天年
就是至關重要的事。

中國養生系列 07

國立中央圖書館出版品預行編目資料

性養生與長壽／張有竊主編，——一版，——臺北市：開今文化出版：知道總經銷，1994
面；公分。——（中國養生系列；7）
ISBN 957-8730-55-1（平裝）

1.性知識 2.長生法

429·1

83001506

中國養生系列

7

性養生與長壽

主編/張有竊

發行人/冷遠孜

執行主編/梁永安

出版者/開今文化事業有限公司

地址：台北市木新路2段161巷10號

電話：(02)2342667 電傳：(02)9374907

郵撥：1636829-2 開今文化事業有限公司

登記證/行政院新聞局局版台業字第5438號

電腦排版/法德電腦排版有限公司

製版印刷/世和印製企業公司

總經銷/知道出版有限公司

電話：(02)9395450 電傳：(02)9381823

法律顧問/張泰昌律師

出版日期/1994年3月一版一刷

ISBN 957-8730-55-1

有著作權·翻印必究

※有缺頁、破損、裝訂錯誤、請寄回本公司更換。

27.50

中國養生系列 ⑦

性養生與長壽

張有爲
主編

開今文化

總序

中華民族在歷史發展長河中形成的養生理論和實踐，具有鮮明的民族特色，豐富多采，令世界嘆為觀止。

為了指導人們用科學方法攝生健身，提高身體素質，實現延年益壽的美好理想，我們從浩瀚的古今醫籍中，發掘養生秘法，採摘養生菁華，薈萃科研成果，編成《中國養生大全》一書披露於世，以期造福於我們的民族和人民。

本書是一部大型的科普書籍，具有全、新、精的特點。它以中國醫學為基礎和立論依據，又充分參考、吸收西方醫學的論點、論據，稱得上融古今中外於一爐，滙知識性、科學性和實用性為一體，是一部適合不同年齡、不同層次的讀者自我保健、延年益壽的必讀之書。

本書內容包括：人類的壽命與養生之道，藥補與食療，常用氣功功法，性養生與性保健，常見疾病的治療與預防等。

第一卷重點介紹人類的自然壽命與養生之道。揭示人類生命的本質與自然的關係，論述了人類的自然壽命和大量長壽的實例。結合中外有關資料，較全面地介紹了影響人類壽命的各種因素和衰老的表現。根據影響人類的壽命因素，提出了養生原則和方法。諸如飲食起居，體育與健康，氣候與疾病，心理與養生，以及健美與長壽等。

第二卷主要介紹中國傳統的食養食療與藥補，較詳細地介紹了每種食物與藥物成分、用法、利弊得失等。重點突出了中國醫學的理論認識，並結合現代醫學知識，向讀者揭示了食養食療、藥補的科學性和實用價值。

第三卷介紹氣功。本書選編了二十餘種飲譽海內外的名家和各種坐、臥、站、行的功法。這些功法有的針對癌瘤、高血壓、冠心病、肝炎、關節炎、近視眼等病；有的則是基礎功和上乘功；有的適於中、老年和體弱多病以及青少年好動症等。這些功法除針對各種年齡、體質、知識階層、工種而設外，還專為女子練功和健美選擇了功法。

本書對氣功的定義、四大特點進行了深入淺出的介紹，提出了氣功鍛鍊的三要素，練的事項以及如何選功，防止偏差的方法。

第四卷內容涉及的是性學知識。《孟子》說：「食、色性也。」《禮記》說：「飲食男女，人之大欲存焉。」可見性行爲是人類生活中一種最普遍的性行爲。性生活是人的正常生活需要，和諧和科學的性生活能使人身心健康、精力充沛、延年益壽。不懂性科學、缺乏性知識，則不僅不能充分享受性感愉快，還會造成許多問題和疾病。在我國由於封建思想意識和傳統道德觀念的長期束縛，造成了眾多人「性盲」和「恐性」觀念。加之一些極左思潮的影響，更使這一領域成了「禁區」。

中國古代性學成就是一份充滿活力的寶貴財富，具有重要的實踐和指導意義。本篇除介紹男女生殖器官的生理、病理及解剖知識外，還重點介紹了青春期的性教育、結婚前後、計劃生育、優生優育及房中術與導引氣功、接陰治氣與養生、七損八益、房事有則及性病防治等。

泱泱中華，歷史悠久。養生之道，源遠流長。長壽秘訣，古今有之，爭相輝映，可師可張。

由於時間倉促和水準所限，書中肯定還會存在不少缺點，欠妥之處，誠懇地希

望廣大讀者不吝指正，以便再版時修訂。

張有爲

一九八八年四月於天津

目錄

(卷四之二)

第一章 性養生與長壽

(一)房事和諧.....	014
(二)性交姿勢與房事和諧.....	016
(三)《玉房》八益.....	017
(四)《竹簡》八益.....	019
(五)青年夫婦房事.....	021
(六)中年夫婦房事.....	024
(七)老年夫婦房事.....	026
(八)疾病與性交姿勢.....	028

(九) 身心狀態與房事禁忌	031
(十) 時令氣候與房事禁忌	033
(十一) 醉酒與房事禁忌	034
(十二) 婦女三期與房事禁忌	035
(十三) 疾病與房事禁忌	038
(十四) 《竹簡》房中七損	039
(十五) 《玉房》房中七損	040
(十六) 體外排精弊端多	042
(十七) 手淫	044
(十八) 少女手淫的危害	047
(十九) 縱慾傷精	049
(二十) 藥物壯陽、飲鴆止渴	052
(二十一) 腎精是生命之本	053
(二十二) 節慾有方	056
(二十三) 養精有道	058

(四) 養真氣、戒手淫·····	060
(五) 過度手淫的調養·····	063
(六) 男子性慾減退的補益·····	066
(七) 中年男子應留意前列腺·····	069
(八) 男性更年期的保健·····	072
(九) 女性也可服壯陽藥·····	075
(十) 更年期婦女的性活動·····	076
(十一) 婦女更年期的保健·····	080
(十二) 夫妻恩愛益壽延年·····	082
(十三) 老年人性反應週期的特點·····	084
(十四) 維護健康的性心理·····	086
(十五) 老年人的性保健·····	088
(十六) 西藥對性功能的影响·····	090
(十七) 益腎功法·····	093
1. 真氣運行法·····	093

2.《周易》吞津壯陽法·····	099
------------------	-----

3.生精固精法·····	101
--------------	-----

4.壯陽固精法·····	107
--------------	-----

5.強壯功·····	109
------------	-----

6.下元功·····	111
------------	-----

7.摩腎益精法·····	113
--------------	-----

8.強精體操·····	115
-------------	-----

(元)西醫中的性治療·····	116
-----------------	-----

第二章 性功能與補品補藥

(一)益精食品·····	130
--------------	-----

(二)補陽強精藥·····	163
---------------	-----

(三)滋陰生精藥·····	203
---------------	-----

(四)澀精固精中成藥·····	218
-----------------	-----

(五)補陽強精中成藥·····	226
-----------------	-----

(六) 滋陰生精中成藥.....228

(七) 《素女經》四季益精方七首.....230

性養生與長壽



(一)房事和諧

夫妻間和諧的性生活是彼此感情融洽、身心健康、家庭美滿幸福的重要內容。怎樣才能做到性生活和諧呢？

1. 要和氣安心定志：沈金鰲說：「未交之時，男有三至，女有五至。男子三至者，謂陽道奮昂而振者，肝氣至也；壯大而熱者，心氣至也；堅物而久者，腎氣至也，三至俱足，女心之所悅也。女子五至者，面上赤起，眉顰乍生，心氣至也；眼光涎瀝，斜視送情，肝氣至也；低頭不語，鼻中涕出，肺氣至也；交頸相偎，其身自動，脾氣至也；玉戶開張，瓊液浸潤，腎氣至也。五氣俱至，男子方與之合，則情恰意美。其候也有五：嬌吟低語，心也；合目不開，肝也；咽乾氣喘，肺也；兩足或屈或伸，仰臥如尸，脾也；口鼻氣冷，陰戶瀝出沾滯，腎也。有此五候，美快之極，男子認其情而采之，不唯有子，且有補益之助。」說明夫妻交合之前，首先要和氣安心定志，要互相愛撫、接吻擁抱、撫摸身體，達到心理寬舒、感情融合、心溶情依，才能引出性興奮。男子情動之後，陰莖振奮勃起，壯大而熱，堅強有

力；雙方已達到心理、生理上的性高潮，才能進行性交，也才有益於身心健康。

2. 保持性同步：男女性慾在強度、速度及性感諸方面均有差異，男子性衝動容易激發，出現較快，幾分鐘內即可進入性高潮，迫切要求性生活，交合後，性興奮迅速消退；女方性慾來得慢，性衝動發生比較遲緩，一般都在十分鐘以上，性慾維持時間也較長，消退也較慢。男女的性感也是不盡相同的，男性性快感，有三分之二來自直接的性生殖器官接觸，而女性的性快感卻只有三分之一來自性器官接觸，其他三分之二則來自全身的接觸及情緒上的滿足。了解上述男女生理及解剖上的差異，夫妻在實行性交時應彼此照顧，互相配合，講究方法，使雙方的性曲線在同一個時間內重疊起來，做到生理上的同步。故《玉房秘訣》說：「交接之時，女或不悅，其質不動，其液不出，玉莖不強，小而不勢，使以爾也？玄女曰：陰陽者，相感而應耳。故陽不得陰則不喜，陰不得陽則不起，男欲接而女不樂，女欲接而男不欲，二心不和，精氣不感，加以卒上暴下，愛樂未施，」性生活就不能和諧，有損雙方身心健康。若「男欲求女，女欲求男，情意合同，俱有悅心，玉莖施縱，乍緩乍急，玉戶開翕，或時作而不勞，強敵自佚，吸精引氣，灌溉朱室。」則性生活和諧，有益於健康。