

中國養生系列06

中國男女之道

【張有篤◎主編】

飲食男女，是人之大欲。
但正如飲食有飲食的學問，
男女之事也是一門
絕不簡單的大學問。



中國養生系列06

中國男女之道／張有堯主編，——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；6）
ISBN 957-8730-54-3（平裝）

1. 性知識

429 · 1

83001507

中國養生系列

⑥

中國男女之道

主編／張有堯

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 957-8730-54-3

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。

5210

中國養生系列 ⑥

中國男女之道

張有竈 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，造成了許多人「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。

張有鵠

一九八八年四月於天津

目錄

(卷四之一)

第一章 一般性知識

(一) 男性生殖器官	017
(二) 小睪丸	018
(三) 隱睪	020
(四) 精液	023
(五) 陰莖短小	027
(六) 陰莖彎曲和陰莖偏斜	030
(七) 包皮過長、包莖	032
(八) 尿道上裂與尿道下裂	033

(九) 女性生殖器官.....035

(十) 石女.....038

(十一) 陰道.....040

(十二) 月經.....041

(十三) 乳房.....043

(十四) 性徵.....045

(十五) 陰毛、腋毛.....047

(十六) 性慾.....048

(十七) 性反應週期.....050

(十八) 陰陽人.....057

第二章 嬰幼兒性

(一) 嬰幼兒性生理.....063

(二) 幼兒性教育.....065

第三章 青春期的性

(一) 青春期的性	071
(二) 青春發育時間表	074
(三) 影響青春發育的因素	076
(四) 青春發育與壽命	078
(五) 青春性心理	080
(六) 性心理衛生	082
(七) 性徵的控制者	085
(八) 青春豆	086
(九) 月經初潮	088
(十) 月經週期與情緒	090
(十一) 經期衛生	092
(十二) 青春月經不調	094
(十三) 性早熟和青春遲緩	096

(四) 青春期的性變態·····	098
(五) 性教育·····	102
(六) 戀愛要有健康心理·····	104
(七) 青年要注意潔身自愛·····	107
(六) 性道德教育·····	108

第四章 結婚前後

(一) 最佳結婚年齡·····	115
(二) 婚前性教育·····	116
(三) 婚前性交有損身心健康·····	118
(四) 婚前檢查·····	120
(五) 男女性功能的差異·····	123
(六) 洞房之夜·····	127
(七) 洞房意外·····	129
(八) 房事損傷·····	132

(九) 性生活的頻度	34
(十) 新婚期性衛生	36
(二) 性心理衛生	37
(三) 新婚期疾病	40
(三) 新婚夫婦房事障礙	43
(四) 新婚避孕與性生活	45
(五) 新婚夫婦食補	47
(六) 婚後心理	49

第五章 優孕優生優育

(一) 生育的最佳年齡	55
(二) 患什麼病的婦女不宜生育	57
(三) 如何推算易孕期	60
(四) 擇偶婚配與優生	64
(五) 入房與優生	67

(六) 逐月養胎與優生·····	172
(七) 胎教與優生·····	177
(八) 環境與優生·····	182
(九) 藥物與優生·····	186
(十) 煙酒與優生·····	193
(十一) 新生兒特點和調護·····	194
(十二) 小兒生理特點·····	201
(十三) 如何給嬰幼兒餵奶·····	205
(十四) 小兒生長發育所需營養物質·····	207
(十五) 添加輔食·····	207
(十六) 輔食衛生和須知·····	209
(十七) 長年兒童的食養·····	212
(十八) 矯正小兒偏食·····	214
(十九) 適寒溫、調起居·····	216
(二十) 怎樣保護孩子的牙齒·····	217

(二) 小兒應當接受 <u>哪些</u> 預防接種.....	219
(三) 嬰兒用藥須知.....	221
(三) 孩子增高有法.....	223

一般性知識

《素女經》曰：

「男女相成，猶天地相生也。

天地得交會之道，

故無終極之境；

人失交絕之道，

故有夭折之漸。」