

# 房事



申媛女 钱晓明 顾根纲 著

Fangshi  
yang  
sheng

家庭自助养生

# 养生

北京出版社

家庭自助养生

# 房事养生

申媛女 钱晓明 顾根纲 著

北京出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

房事养生/申媛女, 钱晓明, 顾根纲著. —北京:  
北京出版社, 2002.10

(家庭自助养生)

ISBN 7-200-04724-4

I. 房... II. ①申...②钱...③顾... III. 性  
卫生—养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 071785 号  
著作权合同登记号: 01—2002—3714

©2002 年中文简体字版经台湾红蚂蚁图书有限公司  
授权, 由北京出版社独家出版发行。未经出版人书面  
许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任  
何内容或图片。

版权所有 不得翻印

家庭自助养生

房事养生

FANGSHI YANGSHENG

申媛女 钱晓明 顾根纲 著

\*

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京朝阳区北苑印刷厂印刷

\*

850 × 1168 32 开本 4.875 印张 71 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-200-04724-4

R·202 定价: 9.00 元

## 内 容 提 要

“食色，性也。”生存与生殖，是人类社会得以延续的最基本的两个要素。本书从中医的角度，在汲取中国古代房事养生精华的基础上，介绍了房事节制的意义和方法、房事不节的危害、房事的禁忌、养精壮阳秘法，以及性功能障碍与防治等内容，较为全面地论述了如何进行房事养生，具有很强的科学性和实用性。读完此书，能使您的婚姻生活更加美满、健康，从而达到养生的目的。

# 总 序

北京市卫生局局长 金大鹏

健康是金。21 世纪是一个人人享有卫生保健的世纪。随着社会的发展，人们解决了温饱之后，开始讲究生活质量，希望过健康、愉快的生活。人们不但注重现代医疗保健，而且开始关注传统的中医养生。养生之道源远流长，是中国文化的重要组成部分，历朝历代都有倡导养生并为之著书立说的名医、大家。随着科学的发展，对养生之道的研究与提炼也越来越合乎科学规律。

《家庭自助养生》丛书是引进台湾版图书，这套书包括《饮食养生》《起居养生》《补益养生》《运动养生》《精神养生》《美容养生》《房事养生》和《健康长寿九十招》，共八册。这些书从日常生活的各个方面介绍了养生常识，具有可操作性。

有人把养生比喻为“木桶效应”。木桶是由几块木板箍成的，盛水量的大小由这些木板

的长度所决定。若其中有一块板短了，木桶的盛水量便因之而受限制，其他的木板再长也无济于事。

人体也一样。人体是一个综合体，人体的哪个部位出问题都直接影响身体的健康。心、脑固然重要，肝、脾、胃、肾、腰、颈……也都不可小视。21世纪是一个大健康时代，人们越来越重视全面综合的养生之道，而不是单一地采取措施，顾此失彼。这套书能兼顾家庭养生的各个不同方面，兼顾家庭成员的不同需要，是比较全面与实用的。

假如读者能够从这些书中获得必要的养生知识，进而增强自我保健意识，掌握常见病的预防措施，警惕“亚健康”状态，及时调整并增强免疫功能，注意用脑卫生，讲究合理营养和膳食平衡，讲究健康的生活方式，坚持锻炼，保持良好的心态，就会健康长寿，也才能以积极的态度投身到我们蓬蓬勃勃的生活与事业之中，这也是出版者引进这套丛书的目的吧。

## 序 言

我国古代性医学的研究，早在春秋战国时期就已萌芽，《孟子·告子上》中云：“食色，性也。”以揭示人类不学而能的生理、心理本能。马王堆出土的竹简医书，共十四种，其中《养生方》《合阴阳方》《十问》《天下至道谈》等，都涉及到性医学、相关的优生学和养生学领域。这表明早在先秦时期，人们就对房事养生进行了研究和探讨。诞生于同一时期的《内经》《素女经》《玉房指要》等，对房事与人体生理、病理关系进行了研究。后世不少医家，如葛洪、孙思邈、李时珍、万密齐等，在他们的著作中对性学说也做了比较深入的研究，提出了许多科学的见解，对后世有所启发。

古代医家对房事养生的论述，有不少科学的成分，这也是中医养生学的精华之一。纵览许多医著及文献的记载，可以看出我国古代关

于房事养生的研究，既有理论深度，又具有宝贵的实用价值。中国古代房事养生的总原则是欲不可早、欲不可绝、欲不可纵、欲不可强、欲有所忌和欲有所避。至此足以说明，房中养生不是追求纵情淫乐和色情猥亵，而是以节欲益寿为前提的。

现代性医学是在 19 世纪末、20 世纪初建立的。其研究方法及理论已成为现代医学的一部分。然而，就他们所研究的领域、方向甚至部分结论来说，则早在两千年前的中国房事养生中已经涉及。最令人叹服的是，中国古代房事养生所表现出的那种对人的身体康乐和生命长寿的积极追求，以及对性问题的理性态度和辩证观点等，构成了性医学史上一个难得的篇章。纵然是鱼龙混杂、泥沙俱下，但正因为如此，才有必要对其进行严谨、科学和不带偏见的研究整理，去粗存精，去伪存真，将中国古老的宝贵知识发扬光大。



# 目 录

序言	(1)
爱情与婚姻	(1)
1. 爱情王国多彩多姿	(1)
2. 恋爱中的情感调节	(2)
3. 热恋中的性冲动	(5)
4. 蜜月情趣	(8)
5. 夫妻感情和谐的要素	(13)
房事节制的意义和方法	(15)
1. 房中养生源远流长	(15)
2. 节欲保精，安享天年	(17)
3. 节欲与优生	(18)
4. 合房之术	(22)
5. 概论“七损”、“八益”	(24)
6. 房事适度益处多	(26)

7. 少年的性与情需疏导 ..... (28)
8. 人到中年节房事 ..... (32)
9. 夕阳虽老情未了 ..... (36)
- 房事不节的危害和禁忌 ..... (43)
  1. 纵欲过度老得快 ..... (43)
  2. 房事不当疾病多 ..... (44)
  3. 酒醉入房大不妙 ..... (45)
  4. 情志不顺不行房 ..... (47)
  5. 气候异常不行房 ..... (48)
  6. 疾病初愈禁房事 ..... (49)
  7. 妇女四期节房事 ..... (51)
- 性生理与性心理 ..... (53)
  1. 男性生理不神秘 ..... (53)
  2. 如何对待遗精? ..... (57)
  3. 女性生理莫避讳 ..... (59)
  4. 男女性欲须知 ..... (65)
  5. 性交前、性交后需注意的要点 ... (69)
  6. 频繁手淫须克服 ..... (70)
  7. 人类性爱重情感 ..... (74)

养精壮阳秘法 .....	(81)
1. 补肾壮阳处方药 .....	(81)
2. 治疗阳痿要靠阳起石 .....	(86)
3. 能补肾益精的刺五加 .....	(87)
4. 温肾壮阳蛇床子 .....	(88)
5. 针灸对壮阳的功效 .....	(100)
6. 保精固精练神法 .....	(102)
性功能障碍与防治 .....	(108)
1. 临阵收兵谈阳痿 .....	(108)
2. 梦遗滑精的调治 .....	(118)
3. 如何防止早泄? .....	(121)
4. 无法射精怎么办? .....	(125)
5. 性交困难可以解决 .....	(129)
6. 梦中做爱的真相 .....	(133)
7. 调养身心防阴冷 .....	(134)



# 爱情与婚姻

## 1. 爱情王国多彩多姿

《诗经·关雎》中有这样两句：“窈窕淑女，君子好逑。”这是人们对爱情的真切描绘。

当你步入青年时代，正为未来的事业努力奋斗的时候，爱情也许正悄悄地向你靠近，不知不觉地闯进你平静的生活，打破你原先的生活秩序，给你的生活增添了新的内容。从此，花前月下又多了一对新的情侣。

### ◆ 最佳恋爱期的选择

恋爱是人的生理和心理发展到一定阶段的产物。青少年十三四岁至十七八岁之间开始萌发意识，随着性机能的日趋成熟和性心理的迅猛发展，少男少女的青春开始萌动，喜欢与异性待在一起。但是浓烈而深沉的爱情的建立，通常以男女双方情感的共通为基础。一般说来，青年男女过了二十岁，在生理、心理上才会真正成熟。因此，在十八九岁以前开始谈恋爱的，也许只有极少数能够终成眷属。试

想，一个尚未理解人生的要义的人，又何以正确理解爱情的内涵？如果他连努力的方向也未确立，又如何去寻觅将和自己同甘共苦、一起去奋斗的异性？

现实生活中，幼稚的早恋多数是失败的，花儿开得早，凋谢得也早，这是一个富有哲理的比喻。所以青年男女在人格塑造基本完成，心理相对成熟，理想和人生观相对稳定，能独立分析、评价和解决人生中的重要问题，生活目标基本确定之时，再迎接爱神的来临，比较妥当。

当然，对不同性格、不同经历、不同职业的青年男女来说，最佳恋爱期是有所区别的，大体上选择二十至二十四岁作为恋爱的起点比较合适。

## 2. 恋爱中的情感调节

### ◆ 人之相知，贵在知心

知心，就是让对方全面地了解自己各方面的真实情况。不诚实，不交心，只能是“朋而不心，面朋也；友而不心，面友也”，知心，两人才可能建立牢固的爱情关系。因此，忠诚和坦率就成为爱情的重要因素，是恋人间不可



缺少的高尚情操。在谈恋爱的时候，你应该向对方详细介绍自己的家庭情况、经济情况，介绍自己的志趣爱好、脾气性格、习惯等；随着爱情的进展，应当毫不隐瞒地将自己的思想情绪及生活、工作中的问题主动告诉恋人，以取得其理解。

同时，作为另一方也应多了解对方道德品质及工作、学习等情况，从而把握判断对方的行为，相互之间建立起信任感，这样可以避免许多无端猜疑和无谓冲突。可以这么说，恋人之间没有信任，也就没有爱情。

### ◆ 初恋情感，纯洁而善变

爱情生活是人的正常心理需要之一。青年男女初涉爱河，表现得外在而浪漫，其情感最大的特点是纯洁而情绪性很强。如初恋时的波动不安，生怕内心秘密泄露的忧虑紧张，等待恋人时的焦急，恋人远离时的思念，产生矛盾时的悔恨与痛苦，获得对方爱情时的幸福、陶醉等，这种种情绪、情感的变化都属于正常心理反应。

当然，获得爱情是令人陶醉的，但是让爱情弄得神魂颠倒，甚至一日不见就坐立不安、茶饭不思、夜不成寐；恋人远行时过分思念，以致精神恍惚、度日如年、痛苦不已；与恋人

发生矛盾冲突时，便觉万事无望，对生活 and 事业失去信心等，这些情绪反应都是不明智的，不利于身心健康。

### ◆ 热恋情感，热烈而冲动

随着恋爱双方相互了解的日益加深，心理相容程度的提高，两人的感情会日益炽热，做出恋人特有的亲昵行为，会使双方的相处更亲热更甜蜜，从而增加恋爱的愉悦感和幸福感。但是，过多的亲昵，加上控制性意识的能力较弱，容易过早地发生性关系，以致过早地品尝爱情的苦果。

### ◆ 成熟的爱情，深沉而依恋

一般来说，经过初恋、热恋两个阶段，爱情就成熟了。成熟的爱情含蓄、内在、现实、客观，好像感情的岩浆停止了喷射，只在内部蕴集、储藏、缓缓流动，温暖不时拍击着对方的心灵。

进入成熟爱情阶段的男女，对双方的个性、志趣、爱好等都有了较清楚的了解。这使双方既保持亲密关系，又保持适当距离；既互相帮助、难分彼此，又互相尊重、宽容，双方都能了解对方的脾气，并能容忍、谅解对方的不足与缺陷，能够同舟共济，甘苦相随。概括



地说，成熟阶段的爱情一般有两特点：

一是感情含蓄深沉。情侣双方经过初恋的倾慕，热恋的激情，情绪趋向稳定、平淡，双方常有无声的默契，相互的关心与帮助，双方的感情更多地体现在对大事小事的处理中。

二是相互渗透与依恋。成熟的爱，使双方的感情、意趣相互移植，渗透到对方的身上，形成一种“你中有我，我中有你”的境界。从表面上看，两人彼此独立，而精神却是“两位一体”，是不可分割的整体。

### 3. 热恋中的性冲动

#### ◆ 性冲动，热恋过程中正常的心理现象

爱情和性爱有着不可分割的关系，性爱是爱情发展的高级阶段。处于热恋中的男女，由于语言的投机、心理的相同、情景的影响、皮肤的接触，甚至搂抱、接吻、轻抚，往往会产生强烈的性欲冲动，这是一种正常的生理现象，是人体在青春期正常发育的结果。恋爱双方的亲昵动作会使双方的相处更亲热、更甜蜜，从而增加恋爱的愉悦感和幸福感，有利于双方关系的巩固和发展。



## ◆ 中医学历来反对过早行房

古代医家早就指出“男子破阳太早，则伤其精气；女子破阴太早，则伤其血脉”，“未成年即为婚……戕伐无阳，致肾精衰，气弱神散，而其结果则滑精、阳痿、虚劳，其乏嗣者居多，是又不仅促其寿命而已”。就是说，过早地发生性行为，不仅损害人体的阳精，引发疾病的发生，使人寿命缩短，还会影响生殖机能，导致今后不能生育。

## ◆ 婚前行房，不宜提倡

性行为虽然是一种本能的生理、心理活动，但人类的性行为不同于动物，要受到社会道德观念和法律规范的制约。只有夫妻之间的性行为才是合乎法律，遵循伦理道德规范的。

如果不克制自己的性冲动，不顾道德法规的约束，婚前一意孤行地发生关系，就会给双方带来沉重的心理压力，给原本十分纯洁健康的爱情蒙上阴影。现实生活中，不知有多少对情人，昨天还是如胶似漆，今天却视同路人，相互抱怨，反目成仇；昨天还在花前月下难舍难分，今天却面对明月垂泪无语，悔恨自己的天真、盲从。那些不能用理智战胜情感而发生性行为的人，将给自己与对方的身心带来很大