

毛俊同
孔国富 编著

中医
养生
保健
丛书

居室
养生

人民卫生出版社

中医养生保健丛书

房室养生

毛俊同 编著
孔国富

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

房室养生 / 毛俊同, 孔国富编著. — 北京: 人民卫生出版社, 1999

(中医养生保健丛书)

ISBN 7-117-03454-8

I. 房… II. ①毛… ②孔… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 33527 号

中医养生保健丛书

房 室 养 生

毛俊同 孔国富 编著

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

三河市潮河印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168 32 开本 7.625 印张 196 千字

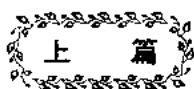
1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001—8 000

ISBN 7-117-03454-8/R·3455 定价: 11.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

目 录



房室养生的起源	(1)
古代性崇拜	(2)
古代房室养生	(4)
健康长寿与房室养生	(6)
精神情志与房室养生	(7)
节欲保精与房室养生	(9)
固精益肾与房室养生	(10)
行房技巧与房室养生	(11)
行房体位与房室养生	(12)
行房忌宜与房室养生	(14)
婚嫁年龄与房室养生	(16)
环境起居与房室养生	(16)
烟酒与房室养生	(17)
手淫与房室养生	(18)
青少年与房室养生	(19)
中年人的房室养生	(21)
老年人的房室养生	(22)
妇女“三期”的房室养生	(23)
糖尿病人的房室养生	(24)
心血管病人的房室养生	(26)
肥胖病人的房室养生	(27)
哮喘病人的房室养生	(27)

慢性病患者的房室养生	(28)
四时季节与房室养生	(29)
药物与房室养生	(31)
性药与房室养生	(33)
药粥与房室养生	(33)
药酒与房室养生	(41)
药茶与房室养生	(52)
菜肴与房室养生	(56)
羹汤与房室养生	(63)
气功与房室养生	(70)
“七损八益”与房室养生	(81)

下 篇

性反应周期	(83)
性敏感区	(85)
性兴奋唤起	(86)
男性性高潮特征	(87)
女性性高潮特征	(88)
正确对待女性性高潮	(89)
老年男性的性反应特征	(90)
绝经期后女性的性反应特征	(92)
阳痿的诊断	(94)
阳痿的病因病机	(96)
阳痿的辨证治疗	(99)
阳痿的性治疗原则	(101)
阳痿的心理疏导	(102)
阳痿的药膳治疗	(103)
阳痿的药酒治疗	(106)
阳痿的气功疗法	(110)
阳痿的推拿疗法	(112)

阳痿的针灸治疗·····	(113)
治疗阳痿的单方验方·····	(115)
早泄的诊断·····	(116)
早泄的病因病机·····	(117)
早泄的辨证治疗·····	(118)
早泄的药膳治疗·····	(119)
早泄的药粥治疗·····	(122)
治疗早泄的单方验方·····	(124)
早泄的针灸治疗·····	(125)
早泄的气功疗法·····	(127)
早泄的辅助治疗·····	(127)
耐受性训练治疗早泄·····	(128)
遗精的诊断·····	(129)
遗精与健康·····	(130)
遗精的病因病机·····	(131)
遗精的辨证治疗·····	(132)
遗精的药膳治疗·····	(134)
遗精的药粥治疗·····	(137)
遗精的针灸治疗·····	(139)
遗精的气功按摩治疗·····	(140)
治疗遗精的单方验方·····	(141)
血精的诊断·····	(142)
血精的病因病机·····	(143)
血精的辨证治疗·····	(144)
血精的药膳治疗·····	(145)
血精的药粥治疗·····	(146)
血精的针灸疗法·····	(148)
治疗血精的单方验方·····	(148)
不射精症的诊断·····	(150)
不射精症的病因病机·····	(150)

不射精症的辨证治疗·····	(152)
不射精症的药膳治疗·····	(154)
不射精症的药粥治疗·····	(155)
不射精症的针灸治疗·····	(156)
治疗不射精症的验方·····	(157)
妻子帮助丈夫治疗不射精症·····	(158)
不射精症的辅助治疗·····	(159)
逆行射精的诊断·····	(160)
逆行射精的病因病机·····	(160)
逆行射精的辨证治疗·····	(161)
逆行射精的针灸治疗·····	(162)
逆行射精的气功疗法·····	(162)
阴茎异常勃起的诊断·····	(163)
阴茎异常勃起的病因病机·····	(163)
阴茎异常勃起的辨证治疗·····	(164)
治疗阴茎异常勃起的验方·····	(165)
阴茎异常勃起的针灸疗法·····	(166)
阴茎异常勃起的急救措施·····	(167)
缩阳症的诊断·····	(168)
缩阳症的病因病机·····	(168)
缩阳症的辨证治疗·····	(169)
缩阳症的外治疗法·····	(170)
治疗缩阳症的验方·····	(170)
男性性欲低下的诊断·····	(171)
男性性欲低下的病因病机·····	(172)
男性性欲低下的辨证治疗·····	(173)
男性性欲低下的药膳治疗·····	(174)
治疗男性性欲低下的验方·····	(176)
男性性欲低下的气功疗法·····	(177)
男性性欲低下的一般性治疗·····	(177)

男性性欲亢进的诊断·····	(178)
男性性欲亢进的病因病机·····	(178)
男性性欲亢进的治疗原则·····	(179)
男性性欲亢进的辨证治疗·····	(179)
治疗男性性欲亢进的验方·····	(180)
女性性欲低下的诊断·····	(181)
女性性欲低下的病因病机·····	(182)
女性性欲低下的治疗原则·····	(183)
女性性欲低下的辨证治疗·····	(184)
女性性欲低下的外治法·····	(185)
女性性欲低下的药膳治疗·····	(186)
女性性欲低下的药粥治疗·····	(188)
女性性欲低下的气功疗法·····	(189)
治疗女性性欲低下的验方·····	(190)
女性性欲低下的针灸疗法·····	(190)
女性性欲亢进的诊断·····	(191)
女性性欲亢进的病因病机·····	(191)
女性性欲亢进的辨证治疗·····	(192)
女性性欲亢进的药膳治疗·····	(193)
女性性欲亢进的针灸治疗·····	(194)
治疗女性性欲亢进的验方·····	(194)
女性性厌恶的诊断·····	(195)
女性性欲低下和性厌恶的关系·····	(196)
女性性厌恶的病因病机·····	(196)
女性性厌恶的综合治疗·····	(197)
女性性厌恶的辨证治疗·····	(197)
女子梦交的诊断·····	(198)
女子梦交的病因病机·····	(198)
女子梦交的辨证治疗·····	(199)
治疗女子梦交的验方·····	(200)

女性性唤起障碍的诊断	(201)
女性性唤起障碍的病因病机	(202)
女性性唤起障碍的治疗原则	(202)
女性性唤起障碍的辨证治疗	(203)
女性性高潮障碍的诊断	(204)
女性性高潮障碍的病因病机	(205)
女性性高潮障碍的辨证治疗	(206)
女性性高潮障碍的药膳治疗	(207)
女性性高潮障碍的药粥治疗	(208)
正确进行性感集中训练	(210)
亲昵行为为主的性治疗	(211)
掌握耻骨尾骨肌锻炼	(213)
女性性交疼痛的诊断	(214)
女性性交疼痛的病因病机	(215)
女性性交疼痛的辨证治疗	(216)
女性性交疼痛的针灸治疗	(217)
治疗女性性交疼痛的验方	(218)
女性性交疼痛的药膳治疗	(219)
阴道痉挛的诊断	(220)
阴道痉挛的病因病机	(220)
阴道痉挛的辨证治疗	(221)
阴道痉挛的针灸治疗	(222)
阴道痉挛的自我治疗原则	(222)
女性性交出血的诊断和病因病机	(223)
女性性交出血的辨证治疗	(224)
女性性交出血的针灸治疗	(225)
女性性交出血的药膳治疗	(226)
治疗女性性交出血的验方	(227)
性交昏厥的诊断和病因病机	(228)
性交昏厥的辨证治疗	(228)

性交昏厥的针灸治疗·····	(229)
阴道干枯的诊断和病因病机·····	(229)
阴道干枯的辨证治疗·····	(230)
阴道松弛的诊断和病因病机·····	(231)
阴道松弛的辨证治疗·····	(232)
阴道松弛的外治疗法和针灸疗法·····	(233)

上 篇

房室养生的起源



房室养生是一门研究性心理、性生理、性病理、性技巧、性保健和性医疗的科学，是我国传统文化的组成部分。

古代认为性生活只能在房室中没有“第三者”的情况下进行，所以把有关性保健、性医学等统称为“房室养生”，又称“房中术”。

我国房室养生历史悠久，源远流长，是传统文化里的硕果。房室养生和古代文化有着密切联系，是随着古代文化的产生、衍变而发生、发展的。它肇始于上古，发展于秦汉，兴盛于晋唐，衰落于宋元，隐没于明清。

古代把性行为称之为“房事”或“房室”。性交活动是动物的原始本能和生理需要，也是人类的一种自然本能。人类的发、发展、繁衍、昌盛都是这种本能行为的结果。在原始社会，人类的性行为 and 动物一样，只是一种原始的本能，是完全自由和开放的，没有半点约束。这种广泛而频繁的性行为，谈不上房室养生，把性行为作为一门学问来加以研究，要追溯到黄帝时代。黄帝是古代传说中的华夏各民族的共同祖先，大约生活在距今5000多年以前。传说中的女娲在创造人类时，因她一个人忙不过来，就把其他神仙请来帮忙，共同完成制造人类这一艰巨而伟大的创作。于是上骍帮助制造人的耳目，桑林帮助制造人的手臂，而人最重要的部分——生殖器，则由黄帝来完成。黄帝根据

女娲的设计，在女人的大腿之间，安放了由阴毛高雅地掩盖着的一个像女人天性一样不令人注目而且腼腆的阴户——女性的外生殖器；在男人的大腿之间突出地安置了像男人性格一样醒目、放肆而自我突出的阴茎——男性的外生殖器。于是，人——这个集体创造的作品首先以其不同的特性而产生。延至先秦，在《黄帝内经》一书中，对人体从性成熟到性衰退的整个过程，作了极其详细的描述；在《汉书·艺文志》中对房室养生有了具体记载；近年来，长沙马王堆出土的西汉初年和先秦的一些竹简、帛书，如《十问》、《合阴阳方》、《天下至道谈》等都是以房室养生为主体的医学专著。其中不仅有性心理、性生理、性病理等系统理论，还有以性技巧、性保健和性医疗为特色的内容。后至隋唐之际发展为真正的房室养生学。

我国房室养生学内容丰富，早在 2000 多年前，祖国医学就已经建立了专门的性医学学科，并形成了系统理论，积累了丰富的独特的临床经验。是祖国历史文化中的宝贵遗产。

古代性崇拜



原始社会的性崇拜（生殖器崇拜）实际上是房室养生的起源。在很久以前的蒙昧时代，由于当时社会环境的影响，人类的死亡率高得惊人，而自然增长率却低得可怜，这就迫使原始先民对作为社会生产力的人的再生产这样一个严重的问题进行深思。在痛苦的思考中，先民们发现这样一个问题，如果男人不同女人性交，女人就永远不能生出孩子来。于是先民们断定，男人对创造新的生命有着不可磨灭的巨大贡献，男人应享有崇高的荣誉。为了促进人类自身的增长，就要尽可能地提高出生率。这种迫切的社会需要导致了原始先民对男人的敬畏，作为男人特征的男性生殖器就很自然地被当作创造者的权威和力量的象征加以崇拜。原始先民对人体器官的自然生理用途并不带有淫秽的色彩，用男性生殖器的形象作为崇拜对象，作为创造力的象征也是自然的，是古代文明的一种标志。所以古代有的民族把阴茎叫做垂直而有

力的开拓者，把阴茎当作“打开通向子宫大门”的神来崇拜。陕西省宝鸡市西郊福临堡发现的新石器时代仰韶文化遗址中的石祖和陶祖石器，石祖是用青石加工成的大约有13厘米长的阴茎模型；陶祖则是用土捏塑而成的大约5厘米长的男性生殖器的逼真模型，在阴茎的前端刻有形如尿道口的小孔，根部还连着两只睾丸。江苏省赣榆县徐福村，是替秦始皇飘洋过海寻找不死药的方士徐福的家乡，在这里有一根像巨大阴茎的石柱，高170厘米，直径25厘米，顶端有膨大的龟头，龟头下有冠状沟似的深纹。人们认为抚摸这巨大的阴茎可以祈求福祉，于是这大阴茎的龟头处被摸得光滑可鉴。距新疆呼图壁县西南75公里的天山山脉中有一处大型岩画，画面上布满了数百个大小不等的人，有男有女，或卧或立，姿态各异，其中有许多是男女性交的场面。在一些男女性交图画的下而又有群列的小人，表示新生婴儿。画上的男性大多显露出巨大的阴茎；女性则有硕大胸部，蜂细的柳腰，宽大的肥臀，有的还显露出生殖器。画中的虎、猴等动物，无一例外地或勃起阴茎，或作性交之状。

由此可见，原始先民对生殖器的崇拜，达到了神圣的境界，同时也反映了当时增加出生率，扩大作为社会生产力的人的再生产这一迫切的社会需要。四川凉山州盐原县有座形似女阴的母山，另有一座酷似阴茎的公山。乌兰察布草原的一幅山崖舞蹈画中，有个女人双臂外张，五指分开，两腿微弯，足尖朝外，非常突出地显露出她的乳房和阴户，阴户上还加两个圆点，以显示性器官的重要。阴山西段有一幅狩猎图，执弓的男子生殖器勃起而挺直。这些都是原始性崇拜的表现。

随着社会的发展和文明程度的提高，性崇拜由原来对男女生殖器的崇拜演变成对生殖器符号的崇拜。汉石壁画中把传说的人类祖先女娲和她的兄长伏羲画成上半身是人，下半身是蛇的形状。山东嘉祥县东汉墓葬群的石刻则把伏羲和女娲画成蛇身相连，尾部相交的图形，象征着伏羲和女娲的性交活动创造了人类。如上面所说的江苏赣榆县徐福村，也有这样的石刻，把性生

殖器崇拜演变成对生殖器符号的崇拜。

原始先民性崇拜的目的和人类的生存直接相关：一是祈求五谷丰登，狩猎丰收；二是祝愿种族绵延，子孙昌盛。性崇拜在世界所有古老的民族中都存在，性崇拜是房室养生的起源。

古代房室养生



古代房室养生，源远流长，上面提到的古代性崇拜，实质上开创了性文化和房室养生的源头。我国古代哲学的代表著作《易经》，在很大程度上来源于古人的性崇拜，其中代表阴（--）阳（-）概念的乾坤两卦，除象征天地、父母外，还是男女两性的性器官符号。《易经·系辞》在解释乾、坤两卦时说：“夫乾，其动也直，其静也翕（古“团”字）……夫坤，其动也辟，其静也翕”。其意为，男子性冲动时，阴茎勃起挺直，平静时阴茎萎软成团；女子性冲动时，阴户充血张开，平静时阴户的阴唇闭合。这和乾坤两卦的符号“-”（阳，“其动也直”），“--”（阴，“其动也辟”）寓意非常吻合。可见《易经》是以男女两性的生殖器符号和“男精女血”，“男刚女柔”，“男施女生”等性现象为基础理论的。

古代房室养生，春秋战国以前只是萌芽，实质上它奠基于战国先秦时期。如有关古代房室养生的奠基著作《黄帝内经》、汉墓的《医简》、《汉书·艺文志》中记载的“房中八家”等都成书于先秦战国时期。《黄帝内经》不仅阐述了男女性器官的解剖、性生理、性功能、性保健等方面的理论，而且总结了男女性疾病的病因病机和治疗原则，提出了房室养生的方法。汉墓出土的《医简》是古代房室养生的专著，其中《十问》强调了滋阴壮阳、食补助阴、房事有节、巩固精关，气功导引、补益精气、通调气血、益寿延年等房室养生的方法和理论。并主张性生活时要安神定志，徐缓虚静，这些对防治性功能障碍，提高性快感都有指导意义。《合阴阳》总结了如何在性交时结合气功导引进行房室养生，并详细地描述了性交体位和性交技巧。《天下至道谈》则是

房室养生的专篇，详细叙述了性生理、性心理、性技巧和房室养生的原则及具体方法。《养生方》和《杂疗方》部分内容专论性知识、性保健、性疾病治疗。《汉书·艺文志》中记载的“房中八家”包括《容成阴道》、《务成子阴道》、《尧舜阴道》、《汤盘庚阴道》、《黄帝三王养阳方》、《天老杂子阴道》、《天一阴道》、《三家内房有子方》等，都是房室养生的专著，可惜均已散失。

房室养生发展于汉唐时期。汉唐王朝，年丰物庶，人杰地灵，学术昌盛，对“性”实行开明政策，所以房室养生得到了长足的发展。由于秦汉帝王醉心于神仙术，后汉曹操又带头修习房中术，以至秦汉时期出现了《素女经》、《玄女经》、《玉房秘诀》等一大批性学专著，充实了房室养生的理论和经验。这些著作大都竭力提倡提高男女行房技巧以增进男女行房的乐趣，取得和谐协调的性生活，使双方都在性生活中达到神和意畅的境界。并认为应该适当节制性生活，性交不可过于频繁，放纵色情有损健康，但故意抑制性欲也对身体不利；许多性功能障碍都可以通过气功导引、改变性交体位来治疗，这是现代性医疗的雏形。

隋唐时期的医药著作，如《诸病源候论》、《千金要方》等书，对性医学的发展有很大贡献，不仅治疗性疾病的方法有所增加，而且许多方法有所突破。唐朝出现了一些性文学著作，如白行简的《阴阳交欢大乐赋》就是以词赋的形式来论述房室养生的。

房室养生阻滞于宋元，徘徊于明清。宋元时期，程朱理学风行，程朱理学提倡“存天理，灭人欲”，致使性学发展顿遭压抑和排斥而跌宕回落。那时曾经有位妇女患有乳疾，由于程朱理学思想影响，认为医治乳疾需暴露乳房，有失贞节，“病死事小，失节事大”，为了保持所谓的贞节，宁死于乳疾也不惜医生治疗。可见在那个时代，哪里还谈得上什么房室养生。明清时代由于王阳明提倡心学，受“破心中之贼”思想影响，政府采取禁锢性欲政策，宣扬仁义道德。结果一方面统治阶级荒淫腐败，纵欲无度，不健康的房中术大肆泛滥；另一方面对下层社会大肆宣扬去

情欲，远声色的理学思想，桎梏了性学的发展。当时，社会风气江河日下，奢侈淫逸之风盛行；而民间一些进步思想亦摇旗呐喊，以致出现了《金瓶梅》、《肉蒲团》这样的性文学著作。作为房室养生只能在一些综合性医疗书籍中找到栖身之地。

古代房室养生学，尽管发展缓慢，道路曲折，但其仍以研究如何延年益寿、和谐性生活、以及优生优育、防病疗疾为主要内容，其中的精华部分有待于我们进一步探讨。

健康长寿与房室养生



从古代开始人们就孜孜不倦地研究房室养生，其主要目的是提高性生活的质量，增进性情趣，达到健康长寿的目的。

性的要求和满足，是人类的生理本能，规律而适度的性生活有利于健康。人类没有性生活，不仅不能繁衍后代，而且会使人产生许多疾病，这一点古代医家早有足够的认识，唐代名医孙思邈在《千金要方》中说：“男不可无女，女不可无男。无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿……强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病，损一而当百也。”每个健康的成年男女都有性的欲望，只有这种欲望得到满足和实现，人的精神和生殖功能才能平衡。元代名医李鹏飞在《三元延寿参赞书》中特别设有《欲不可绝》一节，认为人体在正常情况下必须保持阴平阳秘，阴阳平衡，和合适调，才能健康长寿。如果出现阴阳偏盛偏衰，人就会得病。适度的性生活正是调节人身阴阳的重要手段，所以性生活对男女身体健康来说是必不可少的。

长寿的人都有一个和睦的家庭，美满的婚姻；而导致人短命，对人体健康最不利的因素是抑郁的情绪和恶劣的心境。情绪的好坏，心境的优劣，亦取决于夫妻双方的感情和对性生活的满意度。恩爱的伴侣，和谐的性生活是人体健康长寿的基础。《金瓶梅》中的李瓶儿就是由于情绪抑郁，性生活不正常而英年早逝。德国台尔曼曾说过：“爱就是快乐，她像阳光一样，透过一切苦难、悲哀、失败和忧虑，照耀着一切有生之物”。有了爱的

家庭才会有欢乐和温馨。《现代性医学》也说：“夫妻间对婚姻感到满足的水平与获得性满足的水平之间存在着全面的相互作用。在婚姻中，性的不满足而不破坏婚姻幸福感的情况是极少的，而婚姻的不幸福而不破坏性满足也是极少的”。没有性的满足就不会有幸福的婚姻，没有幸福美满的婚姻就不可能有健康长寿。这就是说，性的满足是健康长寿的基础，没有性的满足就很难健康长寿。

现代医学认为性交时体内激素分泌旺盛，性高潮时心跳加快，血液循环增速，可以防止早衰，保持关节灵活，血液中的养分输送到全身，对机体各部分起到保健营养作用。有满意性生活的妇女，皮肤显得更加光泽柔滑，头发变得更加润泽，精神更加饱满开朗。性生活未得到满足，或从未体验过性高潮的妇女，可因性紧张而引起皮肤病，如湿疹、牛皮癣，青春期过后仍有痤疮。满意的性生活能刺激卵巢及肾上腺分泌较多的雌激素，能减轻更年期的不适症状，有助于乳腺癌等疾病的预防。

性兴奋给人带来的精神愉快，心理满足，可促使体内激素、酶、乙酰胆碱的分泌，促进血液流畅，使神经细胞的兴奋性调节到最佳状态，可以提高全身的免疫机能，有助于调动身体内在的积极因素，抗御疾病的发生和发展，延长人的寿命。

精神情志与房室养生



中医认为人体生命活动以五脏为中心，而心神则是五脏六腑和一切生命活动的统帅，心神主宰情志，调节人的性功能。调养心神可以治疗由精神情志，心理障碍引起的功能性的性功能障碍，对器质性的性功能障碍有辅助治疗作用。

心神失调，七情内伤是功能性性功能障碍的主要病因之一。如阳痿，可以由各种精神因素而诱发，有人常因几次失败的性交后，总是担心性交失败，成为一种精神负担，导致阳痿。有些人总怕自己的性功能不健全，配偶对性生活不满意，而产生心理压力。有些人因为过去有手淫史，误认为手淫会给性功能带来损