

性

保健

秘笈选

人之所以为万物灵长，者，以有精神。

古时候的教导，孔子说：『不怨天，

不尤人』。孟子说：『吾善养吾浩然

之气』。老子则说：『伊今其若容，

涣兮其若冰之将释』。庄子则说：

『古之真人，不逆寡，不雄成，不谄士

又说：『用志不分，乃凝于神

讲的都是精神的成就。至于后来左太冲

振衣千仞岗，濯足万里流。嵇康：

手挥五弦，目送归鸿。李太白：

俱怀逸兴壮思飞，可上青天揽明月。

主 编 黄庆武
江西科学技术出版社
XINGBAOJIAN
MIJIXUAN



性

保健 秘笈选

XINGBAOJIAN
MIJIXUAN

江西科学技术出版社

编著者名单

主 编 黄庆武

编著者（按姓氏笔画为序）

李 燕 吴小霞 张建玲

胡爱华 范燕文 黄庆武

图书在版编目(CIP)数据

性保健秘笈选/黄庆武主编. —南昌:江西科学技术出版社,2006.6

ISBN 7-5390-2843-2

I. 性… II. 黄… III. 性卫生—基本知识 IV. R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第042688号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:KX2005051

赣科版图书代码:05301-101

性保健秘笈选

黄庆武主编

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	江西青年报社印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	180千字
印张	7.125
印数	3000册
版次	2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2843-2/R·680
定价	14.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

● 理智、健康地追求“性福” ●

——编辑的话

人是宇宙生命的精灵,是最睿智、最理性的动物,曾经是最虚伪的动物。其最突出的表现,无疑是对“性”的遮掩、回避、口是心非、故意自欺欺人……

科学证实,性欲与食欲一样,都是人类与生俱来的自然本能。性是人类的繁衍之本,也是人类社会文明进步的动力之源。

然而,在许多个人类的世纪之中,不少“正人君子”却把“性”看成是“黄色的”、“下流的”、“不可告人的”事情。在这种虚伪、变

态的社会心理阴影中生活的人们,正常的性心理被压抑,性行为被扭曲,性健康遭破坏,“性福”和家庭幸福被丢失。

还好,人类毕竟不同于其他动物,也不是所有的人都是“伪君子”,即使是在极为黑暗的沉沉之夜,也有对“健康之星”、对“性的火光”的探索者。

孟子曰:“食色,性也。”

孟子当然不是“伪君子”,而是“性福”的探索者与倡导者,是中华民族的一位智者、“真者”。

19世纪,在德国和奥地利行医的精神科医生克拉夫特·埃宾,鼓励他的学生们大胆地研究性科学,将性与人的健康、性与医生的神圣工作联系起来。

生于奥地利的学者西格蒙德·弗洛伊德,深入研究人的性心理,宣传性与人的健康科学观念。他相继写作并出版了《性学之论》、《梦的解析》、《“文明的”性道德与现代人的不安》、《日常生活的心理分析》、《图腾与禁忌》

以及《爱情心理学》等有关性健康的著作。

美国生物学家阿尔弗雷德·金赛用人类生态学的研究方法,对数万名男女进行广泛而全面的性研究,并根据这一研究成果撰写和出版了《女人的性行为》、《男人的性行为》两部力作。

1979年,中国科学院院士、著名医学家吴阶平教授编译出版了《性医学》一书。

.....

进入了21世纪的人类,不再像“伪先哲”们那样地虚伪对待自身的性健康与性爱了。睿智的人们已能坦然地去探索、讨论、追求自身的“性福”。

作为21世纪中华民族的医学出版工作者,在如此大好形势下,有责任为人民群众提供有关的读物,为人类的“性福”服务。为此,我们约请国内一些性保健专家,共同编辑出版“性健康丛书”,准备出版《性保健食品》、《性保健药茶》、《性保健药膳》、《性保健中药》、《性保健古方选》、《性保健秘笈选》、《性保健

按摩》、《性心理保健》、《性行为保健》、《性保健夜话》等书,每本书约 15 万字。

这套丛书,将现代生物学、社会—心理—医学知识与中医补益学、中医房室养生学知识有机地结合起来,发掘“宝藏”,提出新见解;根据人的不同体质,选用不同的性保健方法,将中医房室养生的精华通俗化,为读者提供实用的性保健知识。

我们相信,这套丛书的出版,将为广大群众提供丰盛的性健康套餐,必会受到广大读者的喜爱。

江西科学技术出版社

医学编辑部

2004 年 12 月于江西南昌

目 录

性保健投函

目 录

理智、健康地追求“性福”——编辑的话…………… (1)

一、合阴阳…………… (1)

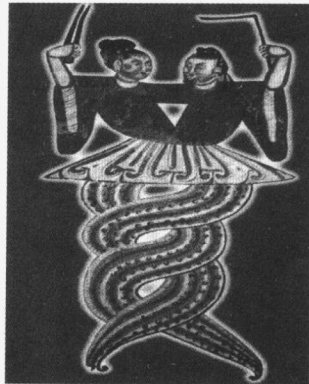
●原文选录…………… (3)

●释义与医学及现代性科学解释…………… (7)

●重要说明…………… (22)

目 录

性保健秘笈选



二、素女经(并《玄女经》)

..... (27)

●原文选录 (29)

●释义与医学及现代性科学解释
..... (48)

●重要说明 (65)

三、素女方 (77)

●原文选录 (79)

●释义与医学及现代性科学解释
..... (89)

●重要说明 (94)



四、洞玄子 (97)

●原文选录 (99)

●释义与医学及现代性科学阐释
..... (111)

●重要说明 (116)

五、玉房秘诀 (121)

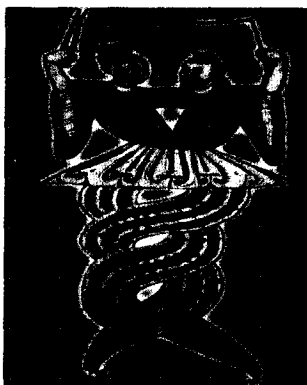
●原文选录 (123)

●释义与医学及现代性科学阐释
..... (135)

●重要说明 (141)

目 录

性保健和发选



六、天下至道谈 (145)

●原文选录 (147)

●释义与医学及现代性科学解释
..... (154)

●重要说明 (180)

七、论天元之寿 (185)

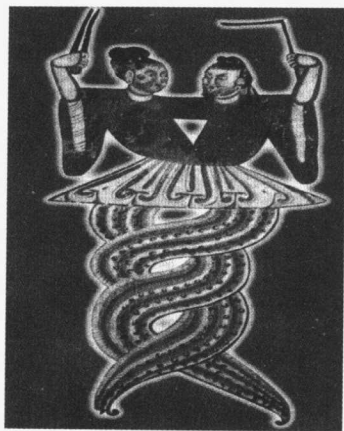
●原文选录 (187)

●释义与医学及现代性科学解释
..... (200)

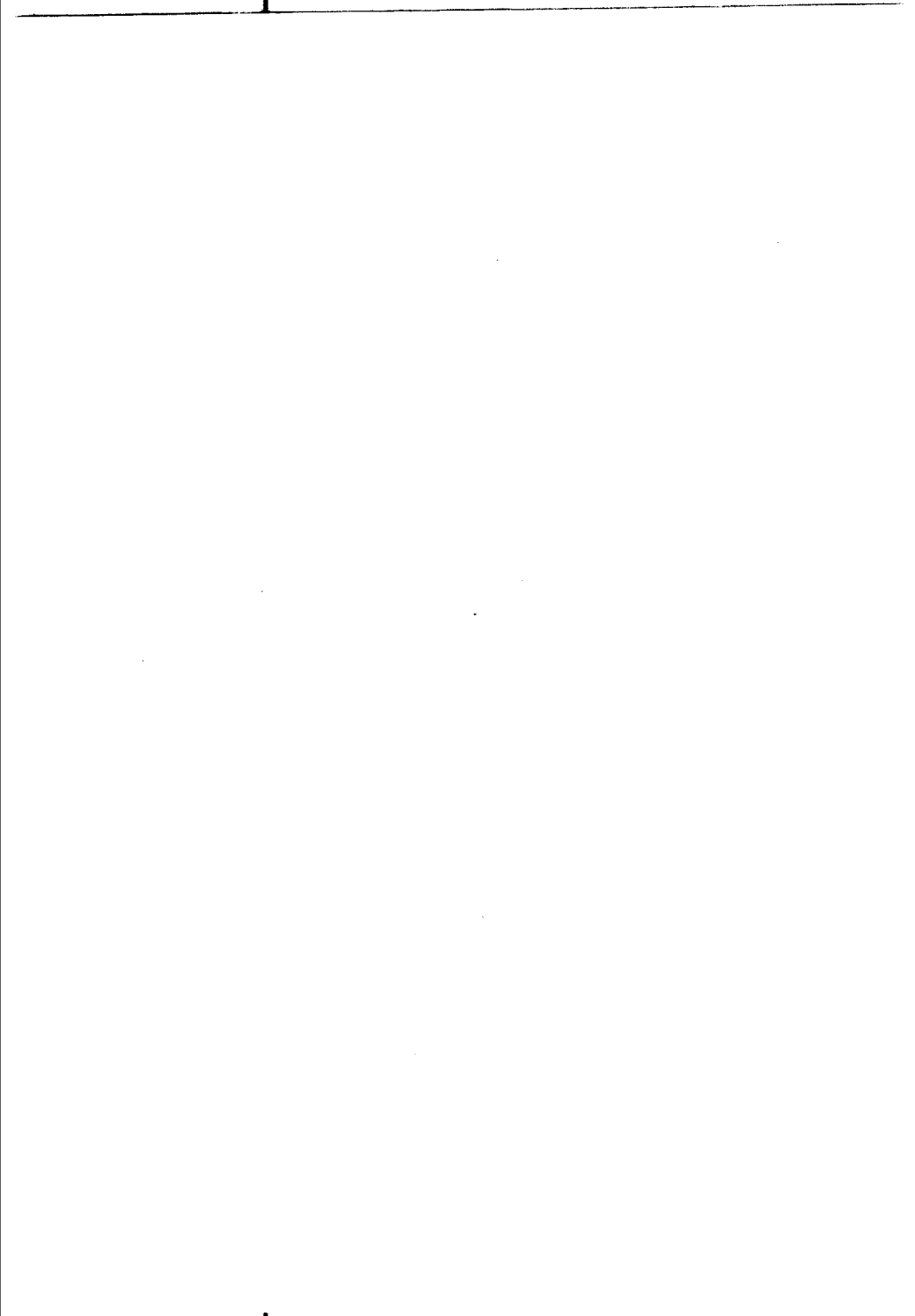
●重要说明 (207)

一、合阴阳

性保健秘笈选



一、 合 阴 阳



● 原文选录

凡将合阴阳之方^①，土揅阳^②，揅扞房^③，抵夜(腋)旁，上灶纲^④，抵领乡^⑤，揅拯匡^⑥，覆周环^⑦，下缺盆，过醴津^⑧，陵勃海^⑨，上常山^⑩，入玄门^⑪，御交筋^⑫，上欲精神^⑬，乃能久视而与天地牟存^⑭。交筋者，玄门中交脉也，为得操揅之^⑮，使體皆乐养^⑯，说泽以好^⑰。虽欲勿

为,作相响相抱¹⁸,以次戏道¹⁹。戏道:一曰气上面执(应为“热”),徐响;二曰乳坚鼻汗²⁰,徐抱;三曰舌溥而滑²¹,徐屯²²;四曰下汐股湿²³,徐操²⁴;五曰嗑干咽唾²⁵,徐撼²⁶,此胃五欲之征²⁷。征备乃上,上堪而勿内²⁸,以致其气。气至,深内而上撼之²⁹,以抒其然³⁰,因复下反之³¹,毋使其气歇³²,而女乃大竭³³。然后十动³⁴,接十节³⁵,杂十脩³⁶。接刑(形)已没³⁷,遂气宗门³⁸,乃观八动³⁹,听五音,察十已之征⁴⁰。

1. 十动

始十,次廿、卅、卅、五十、六十、七十、八十、九十、百,出入而毋决⁴¹,耳目聪明,再而音声□⁴²,三而皮革光,四而脊脊强⁴³,五而尻脾方⁴⁴,六而水道行⁴⁵,七而坚以强⁴⁶,八而奏(膝)理光,九而通神明,十而为身常⁴⁷,此胃(应为“谓”)十动。

2. 十节

一曰虎游⁴⁸,二曰蝉附⁴⁹,三曰斥螬⁵⁰,四曰麝桷⁵¹,五曰蝗磔⁵²,六曰爰据⁵³,七曰瞻诸⁵⁴,八曰兔骛⁵⁵,九曰青令⁵⁶,十曰鱼噉⁵⁷。

3. 十脩^③

一曰上之，二曰下之，三曰左之，四曰右之，五曰疾之^④，六曰徐之^⑤，七曰希之^⑥，八曰数之^⑦，九曰浅之，十曰深之。

4. 八动^⑧

一曰接手，二曰信村^⑨，三曰直踵^⑩，四曰侧句^⑪，五曰上句(应为“钩”)，六曰交股^⑫，七曰平甬^⑬，八曰振动。夫接手者，欲腹之傅也^⑭。信村者，欲上之攢且距也^⑮；直踵者，深不及也；侧句者，旁欲攢也^⑯；上句者，欲下攢也^⑰；交股者，夹大过也^⑱；平甬者，欲浅也^⑲；振动者，欲人久持也^⑳。癰息者^㉑，内急也；棼息者^㉒，至美也；滌濺者^㉓，王筴(策)入而养乃始也^㉔；痞^㉕者，盐甘甚也^㉖；齧者^㉗，身振动欲入之久也^㉘。

5. 十已

昏者，男之精将^㉙；早者，女之精责(应当作“积”)。吾精以养女精，前脉皆动^㉚，皮肤血气皆作，故能发闭通塞，中府受输而盈^㉛。

十已之征^㉜：一已而清凉出^㉝，再已而臭如

一、合阴阳

性命诀秘笈选

燔骨^⑤,三已而澡^⑥,四已而膏^⑦,五已而薤^⑧,
六已而滑,七已而迟^⑨,八已而脂^⑩,九已而
胶^⑪,十已而续^⑫,续已复滑,清凉复出,是胃
大卒^⑬,大卒之征,鼻汗唇白^⑭,手足皆作,尻不
傅席^⑮,起而去,成死为薄^⑯。当此之时,中极
气张^⑰,精神入藏,乃生神明。