

# 愉快的房事與健康

◆中國老祖宗的房事養生揭秘◆

房事養生

我國對於性醫學的研究，早在春秋戰國時代就已萌芽。中國古房事養生所追求的是人的身體康健、生命長壽的積極精神，以對性問題的理性態度，不僅有科學的獨創理論，而且有許多易實行的有效方法。

總策劃◎周亞菲 編審◎陳淑珍



# 愉快的 房事與 健康



「健康百寶箱養生系列」這套書共分補益、運動、起居、藥膳、康復、飲食、美容、精神、房事、氣功等十冊，凡是生活上所需之養生知識盡在其中，無一遺漏。這套書不但經過科學實證的檢驗，更重要的是，其對於身心疾病的預防、治療與保健，具有相當實用的價值，實為家家必備的健康寶典。

ISBN 957-659-188-0

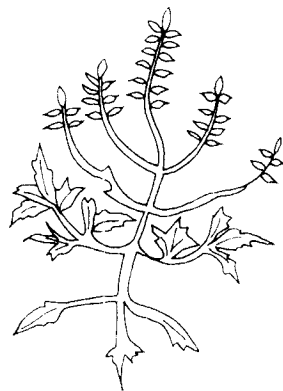
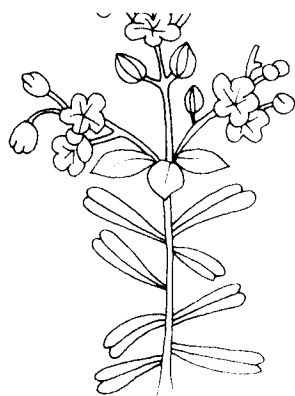


9 789576 591884 00250

P7009

NT:250元

# 房事養生



作者：申媛女、錢曉明、顧根網  
編審：陳淑珍  
版面設計：國際瓊汶圖案出版社

**房事養生** / 申媛女, 錢曉明, 顧根網作

第一版——台北市 宇河文化, 民88

面 公分, ——(健康百寶箱: 9)

ISBN 957-659-188-0(平裝)

1. 性醫學(中醫) 2. 房中術

413.38

S 010440

**健康百寶箱 09**

**房事養生**

總策劃 / 周亞菲

總主編 / 周亞平

主編 / 申全宏 · 羅晶

作者 / 申媛女 · 錢曉明 · 顧根網

發行人 / 賴秀珍

編審 / 陳淑珍

企劃製作 / 國際瓊汶圖案出版社

出版 / 宇河文化出版有限公司

發行 / 紅螞蟻圖書有限公司

地址 / 台北市內湖區文德路 210 巷 30 弄 25 號

郵撥帳號 / 1604621-1 紅螞蟻圖書有限公司

電話 / (02) 2799-9490 · 2657-0132 · 2657-0135

傳真 / (02) 2799-5284

登記證 / 局版北市業字第 1446 號

印刷廠 / 鴻運彩色印刷有限公司

電話 / (02) 2985-8985 · 2989-5345

出版日期 / 1999(民88)年9月 第一版第一刷

**定價250元**

敬請尊重智慧財產權，未經本社同意，請勿翻印，轉載或部分節錄。  
如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換。

ISBN 957-659-188-0 Printed in Taiwan

## 編審序

# 科

技時代迅速擴展人類生活領域，亦使工商業大步邁進，在繁忙生活步調與聲色犬馬之環境中，對於人類身心健康之影響極大，且不容忽視之。

中國醫學將養生學置於預防醫學中極為重要之地位，提出了各種增強體力，適應大自然環境變化之有效方法。明、清兩代以後，有關養生著作層出不窮，理論和方法更臻完善，且受到普遍重視。中國古代之養生學源遠流長，累積了極為豐富之經驗與方法，堪稱世界養生文化中之殊寶奇葩，它對於無論是過去、現在和未來之人類發展均有巨大之實用價值和開發價值，相信普及這些養生原則方法推向個人家庭及至社會，將是十分科學而有意義的。

由於現代人普遍皆缺乏養生知識，因而發生一連串之身體病痛和家庭、社會悲劇。鑑於此，知青頻道出版有限公司透過多位中醫學者苦心搜

集、研究諸多醫方和古籍，費時經年終於完成此套巨著——中醫家庭養生系列。

初審本套書時，便驚訝其內容之完整性，凡是生活上所需之養生知識無一遺漏。全套共分運動、氣功、飲食、藥膳、精神、起居、房事、美容、康復、補益十大部份，分類詳盡，解說淺顯易學。對於諸位作者在搜集資料所下功夫之用心、編輯此書之細心費心更是由衷感銘。

「中醫家庭養生系列」不但有科學的實證理論，而且對於身心疾病之預防、治療、保健和功效上皆有諸多的實際利用價值。這一羣人本著「濟世利人」之理念，編撰此套取之不盡、用之不竭的健身寶庫，擁有它非但可利己，更能幫助家人、友人得到身心健康的美事，這亦是本套書出版之最大希望和目的。在此衷心祝福廣大讀者，身體健康、心情安樂。

中醫師

陳淑珍

序於一九九八年二月

## 序 言

# 我

國古代性醫學的研究，早在春秋戰國時代就已萌芽，孟子亦云：「食色性也。」以揭示人類不學而能的生理、心理本性。馬王堆出土的竹簡醫書，共十四種，其中《養生方》、《合陰陽方》、《十問》、《天下至道談》等，都涉及到性醫學和相關的優生學和養生學領域。這表明早在先秦時期，人們就對性生活進行了研究和探討。誕生於同一時期的《內經》、《素女經》、《玉房指要》等，對房事與人體生理、病理關係進行了研究，後世不少醫家，如道教派葛洪、孫思邈等在他們的著作中對性學說也作了比較深入的研究，提出了許多科學的見解，對後世有所啓發。自宋以後，李時珍、萬密齋等醫家在一定範圍內也做了一些論述。

總之，古代醫家所論述的「房中術」所包含的合理性性知識也是中醫養生學的精華之一方。綜覽許多醫著及文獻的記載可以看出，我國古代關於房事養生的研究，不僅有科學的獨創理論，而且有許多易於實行的有效

方法。其原則的要求是欲不可絕、欲不可早、欲不可縱、欲不可強、欲不可猥、欲有所避。至此足以說明，房中養生不是追求縱情淫樂和色情猥邪，而是以節欲壽老為前提的。

現代性醫學是在十九世紀末、本世紀初建立的。其研究方法及理論已成為現代醫學的一部份，然而，就他們所研究的領域、方向甚至部份結論來說，則早在兩千年前的中國房事養生中已經涉及，並已進行了大量的研究，獲得了具有相當價值的結果，而最令人嘆服的是，中國古代房事養生所表現的那種追求人的身體康樂和生命長壽的積極精神以及對性問題的理性態度和辯證觀點等，構成了性醫學史上一個難得的篇章。縱然它是魚龍混雜、泥沙難分，但正唯如此，才有必要對它進行嚴謹、科學和不帶偏見的研究意識，使中國古老的寶貴知識發光而能揚威於全世界。



# 目 錄

編審序	2
序言	4
1 愛情與婚姻	1
愛情王國多采多姿	2
戀愛要注意調節	4
熱戀要提防性衝動	9
戀愛認知觀念不可偏差	15
蜜月期情趣的重要	19
新婚期應知的心理調適	26
夫妻感情和諧的要素	30

老年再婚貴在有伴	34
2 房事節制的意義和方法	39
房中養生淵源流長	40
安享天年必須節欲保精	42
唯有節欲才能優生	44
陰陽交合注重多方面的知識和技術	49
概論七損八益	52
房事適度益處多	54
少年的性與情須要疏導	57
人到中年節房事	63
夕陽雖老情未了	68

## 3 房事不節的危險和禁忌

縱欲過度一定老的快……………78

房事不當疾病多……………80

酒醉入房大大不妙……………81

情志不順不可行房……………83

氣候異常不可行房……………85

疾病初癒應多休息……………88

婦女四期禁房事……………90

## 4 性生理與性心理……………95

男性生理不神秘……………96

如有遺精現象不用恐慌……………101

女性生理莫避諱	104
男女性欲須知	111
認識性交全程的要點	116
手淫惡習須克服	118
人類性愛重情感	124
<b>5 養精壯陽秘法</b>	<b>133</b>
補腎壯陽處方藥	134
治療陽萎要靠陽起石	140
能補腎益精的刺五加	141
溫腎壯陽蛇床子	143
針灸對壯陽的功效	158
保精固精練神法	161

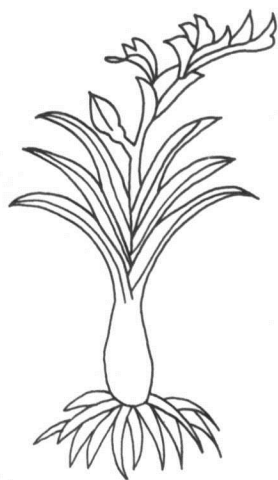
## 6 性功能障礙和傳染病的防治

臨陣收兵談陽萎	170
夢遺滑精的調治	182
如何防止早泄	187
無法射精怎麼辦	192
性交困難可以解決	197
夢中做愛的真相	202
調養身心防陰冷	204

(本書列舉中醫專業術語共二十個，於書頁二〇九至二一五頁，以供讀者參考、查閱)

1

愛情與婚姻



## 愛情王國多采多姿

窈窕淑女，君子好逑。

這是《詩經》對人類愛情的美好寫照。當你步入青年時代，正為未來之事業努力奮鬥的時候，愛情會悄悄的向你靠近，不知不覺的闖進你那平靜的生活，打破你原先的生活秩序，給你的生活貫穿了新的內容，從此花前月下，又增添了一對新的情侶。

### ◆戀愛佳期慎選擇

戀愛是人的生理和心理發展到一定階段的產物，青年男女十三、四歲至十七、八歲之間開始萌發性意識，隨著性機能的日趨成熟和心理的迅猛發展，少男少女們之青春期的萌動，從內心喜歡和嚮往與異性在一起。

但愛情的建立和深厚必須以男女雙方人格的初步認識為基本。一般的說，在現代社會，青年男女人格的初步認識至少是在接受了初步教育以後。

因此，在十八、九歲以前開始談戀愛是不恰當的。試想，一個小伙子尚未理解人生的要義，又何以正確的理解愛情的內涵呢？如果他連努力的方向也未確立，又何以去尋覓要和他同甘共苦奮鬥的小姐呢？現實生活中，幼稚的早戀多數是失敗的，花兒開得早，凋謝得也早，這是一個富有哲理的比喻。

所以青年男女必須在人格初步形成，心理相對成熟，理想和人生觀相對穩定，能獨立的分析、看待、評價和解決人生中的重要問題，生活目標和方向基本確定之時，再迎接愛神的來臨，比較妥當。

當然，對不同性格、不同經歷、不同職業的青年男女來說，最佳戀愛期是有所區別的，大體上二十—二十四歲的年齡，作為戀愛起點的選擇是比較合理的。



## 戀愛要注意調節

### ◆情感，一種高級的情緒，為人類所特有

所謂情感，就是人對客觀事物與人的需要之間的關係的反映，是人對客觀事物是否符合人需要而產生的內心體驗。人們在日常生活中，往往將情緒與情感混合使用，並無嚴格區別，但從科學心理學角度來看，情緒與情感是兩個不同的概念。

有人從下述三點來區分情緒與情感：第一，從引起的動機看，情緒主要是由與生理需要所引起的內心體驗，可以說是簡單的、低級的情感，為人和動物所共有；而情感則主要由人的社會性需要和精神需要，可以說是高級的情緒，為人所特有。

第二，從強度來看，情緒是較強的情感，而情感則是較弱的情緒。第