

周贻谋一著  
◎ 岳麓书社

MAWANGDULJIANBO  
YU GUDAI  
FANGSHI YANGSHENG



# 马王堆简帛与古代 房事养生

《礼记·礼运》：“饮食男女，人之大欲存焉。”

马王堆汉墓竹简《天下至道谈》：“是以圣人合男女必有则也。”

《养性延命录·御女损益篇》：“房中之事，能生人，能杀人。譬如水火，知用之者，可以养生，不能用之者，立可死矣。”

《千金要方·房中补益》：“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。”

马王堆简帛  
与古代房事养生

MAWANGDUI JIANBO  
YU GUDAI  
FANGSHI YANGSHENG

ISBN 7-80665-666-9



9 787806 656662 >

K·242 定价:35.00 元



湖南出版集团  
HUNAN PUBLISHING GROUP

MAWANGDUIJIANBO  
YUGUDAI  
FANGSHIYANGSHENG



# 马王堆简帛与古代 房事养生

周贻谋 / 著  
岳麓书社



## 图书在版编目(CIP)数据

马王堆简帛与古代房事养生/周贻谋著. —长沙:

岳麓书社, 2005

ISBN 7 - 80665 - 666 - 9

I. 马... II. 周... III. ①马王堆帛书—研究②马王堆汉墓—竹简—研究③性卫生—养生(中医)—研究—中国—古代 IV. ①K877.9②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 088945 号

## 马王堆简帛与古代房事养生

作 者: 周贻谋

责任编辑: 戴 茵

封面设计: 黄 朝

岳麓书社出版发行

地址: 湖南省长沙市爱民路 47 号

电话: 0731—8885616(邮购)

邮编: 410006

网址: [www.yueluhistory.com](http://www.yueluhistory.com)

2006 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 890 × 1240 1/32

印张: 11.75

字数: 271 千字

印数: 1—7,000

ISBN 7 - 80665 - 666 - 9/K · 242

定价: 35.00 元

承印: 长沙化勘印务有限公司

地址: 长沙市青园路 4 号

邮编: 410004 电话: 0731—5583670

如有印装质量问题, 请与承印厂联系

## 前 言



“西南云气来衡岳，日夜江声下洞庭。”与麓山相依而位于湘江之滨的星城长沙，自古就是湖湘政治、经济、文化中心，乃西汉长沙国之首府，也是楚文化的发祥地。1972—1974年发掘的长沙马王堆三座西汉古墓，是20世纪震惊中外的重大考古发现，为举世所瞩目。墓中出土3000多件珍贵的文物和一具保存完好的女尸，大批帛书、帛画、竹木简等，无不令人叹为观止。

马王堆三号汉墓出土的10种帛医书和4种竹木简医书，其内容涵盖古经脉、砭灸、医学临床各科、药物方剂、气功导引、养生保健等各个方面。在这批简帛医书中，有关养生特别是房事养生的内容占了相当大的比重。

“饮食男女，人之大欲存焉。”我国古代极其重视房事，常把色欲和饮食相提并论，看得同样重要。马王堆简帛医书有关房事论述的内容，足以证明这一点。竹简曾把两性交媾的原则和方法视为“天下之至道”。应当说，房事绝非可有可无或无足轻重的小事，更非令人羞于启齿的不正经之事，乃是一件相当重要而又理直气壮的人生



大事。此事关系到人们的生存繁衍、家庭幸福、生活质量及身心健康等多方面的问题。房事的功效很多，也很复杂，难以尽述，概括起来，主要有如下几点：

第一，房事既是繁衍后代的重要手段，又与优生优育密切相关。如马王堆《胎产书》就曾指出，只有通过两性交媾才能“殖人产子”。马王堆竹简《十问》又说：“竣（股）气不成，不能繁生。”认为性器官尚未发育成熟就不能繁衍后代。《内经》则言“阴阳和，故能有子”。古人不但重视生育，而且非常注重优生。如帛书《胎产书》对孕妇的饮食起居和视听言行均有严格要求，十分讲究胎教，其根本宗旨在于求得优生优育。据《后汉书·冯勤传》记载，冯勤的祖父冯偃身高“不满七尺”（古代一尺只相当于今天六至七寸），害怕子孙也像自己一样矮小，便给儿子冯伉娶身材较高的媳妇，结果所生孙子冯勤身高达“八尺三寸”。这是我国最早有关采取优生措施的具体记载。《素女经》和《玉房秘诀》等书反复谈到，在醉酒、疲劳、忧愁、恼怒等情况下要严禁过性生活，因为在这类情况下交合成孕，对胎儿极其有害，不利于优生优育。明清时代有些学者极力主张晚婚节育，少生孩子，控制人口增长，努力提高人口素质，对今人亦很有启发。

第二，合理适宜的房事能提高生活质量，给人们带来极大的快乐。马王堆帛书《杂疗方》曾多次提到，房事应力求做到“女子乐，欲之”，“女子甚乐，欲之”。可见该书是将房事与快乐紧密地联系在一起的。《素女经》说：“能知阴阳之道，悉成五乐”，房事应当导致“心意娱乐”的结果。唐代文学家白行简（白居易之弟）把男女交媾当作天下最乐之事，他在所撰《天地阴阳交欢大乐赋》中写道：“衣食既足，莫远乎欢娱，至精极乎夫妇之道，合男女之情，情所知，莫甚交接……具人之所乐，莫乐如此，所以名大乐赋。”当今的性学研究亦

表明,追求性享受和性快乐,也是现代性生活的重要目标之一。和谐协调的性生活能够密切夫妻感情,使人心绪安宁和畅,精神轻松愉悦,给生活增添许多乐趣,并可促进整个家庭的和睦与幸福。

第三,适度的房事有利于养生保健,能有效地促进身心健康,并可帮助防治某些疾病乃至抗衰延年。马王堆竹简《合阴阳》认为,适时的男女交媾“能发闭通塞,中府受输而盈”。也就是说,适度的性生活能活血祛瘀,使人体五脏六腑均得到补益。竹简《十问》进一步指出,房事适宜则“虚者可使充盈,壮者可使久荣,老者可使长生”。《素女经》也说:“交媾之道,固有形状,男以致气,女以除病,心意娱乐,气力益壮。”竹简《十问》又指出,“竣(股)气郁闭,百脉生疾”,认为性器官长期不交合就会使人气血瘀滞而生百病。《史记·仓公列传》曾记载一成年女子因缺少性生活而生病。晋代葛洪与梁代陶弘景都认为“阴阳不交伤人”。据清代诗人袁枚笔述,清代名医徐灵胎曾为商人汪某治病,汪某因长期在外经商,已有10年不过性生活,又喜欢服食人参等补药,弄得阴虚阳亢,彻夜失眠。徐灵胎诊察后并不开处方药,“命与妇人一交而愈”,仅仅劝说汪某回家与妻子交媾而治好了病。由此可见,适度的房事不但可以健身,而且还有防治疾病的作用。现代性医学研究亦表明,和谐的性生活既有良好的镇痛功效,同时对预防心脏病、妇女经前期综合症乃至某些癌症等,都是很有帮助的。

古人很爱惜阴精,讲究养精、护精、固精。《内经》极力反对“醉酒入房”和“以欲竭其精”,这是很有道理的。因为古人所说的“阴精”,除了包括精子以外,也包括人的精力与体能,所谓“节欲”,既要求节制和减少精液泄泻,又要防止过度损耗精力和体能,避免造成房劳损伤。但以往也有将精子加以神秘化的倾向,认为“一滴精,十滴血”,故提倡“交而不泻”或“还精补脑”之说,甚至主张禁欲或绝欲,



这实在是一种误解或误导,并不可取。其实精液的主要成分是水 and 蛋白质之类,过一次性生活,也不过耗精 2~5 毫升,消耗亦不大。主要生活于清代的长寿老人李青云在所撰《长生不老秘诀》中说过,“精满则溢”,不溢反而有害。对于阴精充实饱满者来说,通过房事使精液加以泄泻,“非特无所伤,且可和其神”。他强调精子也要除陈生新,做到使“陈者泄而新者生”,这样才有利于健康。李氏的说法十分可取。当然,性欲应当有所节制,房事过多过滥,势必加速人的衰老,对健康是十分有害的。

鉴于房事与人们的生存繁衍、生活质量、家庭幸福和身心健康等关系极大,而马王堆简帛和古代文献对房事又有许多精辟的论述,有的至今仍有重要参考价值,故本人决意撰写这本《马王堆简帛与古代房事养生》。其主旨在于深入发掘与继承发扬中华民族这份珍贵的文化遗产,以便做到“古为今用”,使之能为今人造福。

本书共分为上、下两篇,上篇为马王堆简帛与房事养生,对马王堆帛书、竹简中有关房事养生的内容加以发掘和阐述,并将其中某些房中专著加以考证、注释和语译,以便为读者披涉研阅提供方便。下篇则为房事养生通论,从先秦两汉直至明清时代,按历史顺序编排,对历代文献中有关房事养生的论述加以搜集、整理、解说和分析评介,以便取其精华,而除其尘芥,刮垢磨光,彰珠显玉,使之重放异彩。但愿本书能对读者有所启发和帮助。囿于水平,书中难免存在缺失和纰缪,恳请有关专家和广大读者惠予指正。

周贻谋

2005年9月12日于长沙梨子山



# 目 录



## 上篇 马王堆汉墓简帛论房事养生 / 001

### 一、马王堆汉墓出土医书概况 / 005

### 二、马王堆帛书论房事养生 / 011

#### (一)帛书《养生方》论性保健 / 012

1.论治男子性机能疾病 / 012

2.论治女子性机能疾病 / 012

3.对男女两性生活的叙述 / 013

4.帛书《养生方》的用药特点 / 014

5.最早记载了以守宫汁涂染女子臂方 / 016

#### (二)帛书《杂疗方》论男女性机能补益 / 017

1.《杂疗方》论“内加” / 017

2.《杂疗方》论“约” / 018

#### (三)帛书《胎产书》论妊娠与胎教 / 019

1.论述了交合受孕的时机与胎儿性别问题 / 020

2.对十月养胎提出了具体要求 / 021



3.特别重视胎教 / 022

4.对“求子之道”的论述 / 025

### 三、马王堆竹简论房事养生 / 027

(一)竹简《十问》对房事养生的贡献 / 027

1.《十问》保存了部分佚失的古代房中著作 / 028

2.《十问》论性机能的药疗食补 / 032

3.《十问》高度重视睡眠 / 038

(二)竹简《合阴阳》论两性交合 / 040

1.论述了行房之前的“戏道” / 040

2.提出了房事的“十动”与“十节” / 040

3.指陈房事有“十修”与“八动” / 041

4.阐明性交时的“十已之征” / 042

5.充分肯定了房事的补益作用 / 043

(三)竹简《天下至道谈》论房事有“七损八益” / 046

1.《素问》的有关论述与诸家解说 / 047

2.竹简对“八益”和“七损(损)”有明确论述 / 050

3.竹简所论“七损八益”的重要意义 / 053

### 四、马王堆房事养生专著释译 / 055

(一)竹简《十问》释译 / 056

(二)竹简《合阴阳》释译 / 093

(三)竹简《天下至道谈》释译 / 105

**下篇 古代房事养生通论 / 137****一、古人高度重视房事 / 137**

(一)从甲骨文的“且(祖)”字看古代性器官崇拜 / 137

(二)将性欲与饮食相提并论 / 140

**二、先秦两汉时期诸家论房事 / 141**

(一)《周易》论阴阳交合与否泰吉凶 / 142

(二)《老子》和《庄子》论谨慎房帷 / 144

1.《老子》论牝牡之合 / 144

2.《庄子》论房事 / 147

(三)孔子、孟子的色欲观 / 149

1.孔子论色欲 / 150

2.孟子论色欲与男女婚配 / 151

(四)《周礼》、《礼记》论婚育 / 152

1.《周礼》主张晚婚,反对“嫁殇者” / 152

2.《礼记》论男女之欲与婚姻 / 154

(五)《高唐赋》与《登徒子好色赋》谈色欲 / 157

1.《高唐赋》谈云雨之情 / 158

2.《登徒子好色赋》对美女的描写及其影响 / 158

(六)《黄帝内经》论生殖与节欲 / 160

1.《素问》注重养生节欲,反对醉酒入房 / 161

2.《素问》叙述了人的生理特点与生殖机能 / 162

3.《素问》讨论了人的天年与高龄产子问题 / 165

4.《灵枢》论节制房事 / 168



(七)《史记·仓公列传》论房室病 / 169

1. 酒后纵欲招病 / 170

2. 盛怒行房致病 / 170

3. 房事不节致病 / 171

4. 强忍小便过性生活招病 / 171

5. 缺少性生活亦可致病 / 171

(八)《汉书·艺文志》所载房中书目 / 172

(九)王充、仲长统、华佗论房事 / 173

1. 王充论婚育 / 173

2. 仲长统力戒纵欲 / 176

3. 华佗论有病当严禁房事 / 177

**三、魏晋南北朝时期的房事养生 / 179**

(一)葛洪《抱朴子内篇》论阴阳交合 / 180

1. 葛洪对“阴阳之术”的精辟见解 / 181

2. 葛氏保存了许多古代房中书目 / 182

(二)陶弘景《养性延命录》论“御女损益” / 184

1. 指出房事有二重性 / 185

2. 房事是男女双方的共同需要 / 186

3. 房事要有节制,频率不可太高 / 186

4. 关于房事禁忌 / 188

(三)《素女经》、《玄女经》及《素女方》论房事 / 188

1. 我国早期的房中专著——《素女经》与《玄女经》 / 188

2. 《素女方》论防治房劳损伤 / 200

(四)《褚氏遗书》与徐之才论节欲养胎 / 205

- 1.《褚氏遗书》论房事与婚育 / 205
  - 2.徐之才论节欲及“十月养胎法” / 209
- 四、隋唐及五代的房中补益诸论 / 213**
- (一)《隋书》及《医心方》所录房中书目 / 214
    - 1.《隋书·经籍志》所录房中书目 / 214
    - 2.《医心方》所引房中文献 / 216
  - (二)《玉房秘诀》、《玉房指要》与《洞玄子》 / 217
    - 1.《玉房秘诀》论两性交合宜忌 / 217
    - 2.《玉房指要》论男女交接之道 / 222
    - 3.《洞玄子》详论房中术 / 224
  - (三)《诸病源候论》谈房室病 / 230
    - 1.虚劳与性机能病 / 231
    - 2.大病初愈后交合易患阴阳易和劳复病 / 231
    - 3.对妊娠养胎的论述 / 233
  - (四)孙思邈《千金要方》论“房中补益” / 234
    - 1.强调掌握房中术 / 235
    - 2.行房前当尽情嬉戏以调和感情 / 237
    - 3.交合宜舒缓,并应注意固精 / 237
    - 4.根据不同年龄和体质安排房事 / 238
    - 5.房室生活一定要有节制 / 240
    - 6.房中禁忌不可忽视 / 241
    - 7.所持采阴之说不可取,应当扬弃 / 242
  - (五)《外台秘要》所收载的房中文献 / 243
    - 1.保存了《素女经四季补益方》 / 243



2.保存了若干已佚古医书治疗性机能病的方药 / 244

(六)白行简与《天地阴阳交欢大乐赋》 / 245

1.认为阴阳交合应以愉悦身心为主要目的 / 246

2.描写了男女两性的生长发育过程 / 246

3.对婚后的性生活作了具体描写 / 247

4.叙述了房中补益与四季洞房布置 / 248

5.描写了封建帝王纵欲无度的情状 / 248

6.对偷情通奸者作了批评性的描写 / 249

附:《天地阴阳交欢大乐赋》原文 / 250

(七)《混俗易生录》论房事 / 258

1.《户内消息》论节欲 / 258

2.《禁忌消息》论房事禁忌 / 259

## 五、宋、金、元时代的房事养生 / 260

(一)苏轼与张杲论色欲 / 261

1.苏轼论戒色欲 / 261

2.张杲论正确对待色欲 / 263

(二)《妇人大全良方》论房室病及胎孕 / 265

1.对“妇人梦与鬼交”的论述及治疗 / 265

2.治疗妇女因性交而疼痛之方 / 266

3.治疗不孕不育症的“求子方” / 267

4.重视胎教 / 269

(三)《延寿第一绅言》论保精 / 270

1.明确指出纵欲会伤身害命 / 270

2.强调整节欲有利于子嗣 / 271

- 3.对优生亦有具体论述 / 272
- (四)《三元延寿参赞书》论情欲 / 273
  - 1.欲不可绝 / 274
  - 2.欲不可早 / 275
  - 3.欲不可纵 / 275
  - 4.欲不可强 / 276
  - 5.欲有所忌 / 277
  - 6.欲有所避 / 277
- 7.讨论了不孕不育症的问题 / 278
- 8.强调胎教与养胎禁忌 / 278
- (五)《格致余论》谈色欲 / 279
  - 1.关于《色欲箴》 / 279
  - 2.关于《房中补益论》 / 280
  
- 六、明代诸家论房事与子嗣 / 282**
- (一)《万密斋医书》论寡欲与子嗣 / 283
  - 1.高度重视房室生活 / 283
  - 2.极言早婚之害 / 284
  - 3.论述了男女交合孕子之道 / 285
  - 4.强调养生必须寡欲 / 286
  - 5.注重养胎与胎教 / 288
- (二)《薛氏医案》与《古今医统》论房事 / 290
  - 1.《薛氏医案》论治房室病 / 290
  - 2.《古今医统》论“房中节度”及胎孕 / 293
- (三)《食色绅言》与《祈嗣真诠》论色欲和求子 / 296



- 1.《食色绅言》论节欲 / 296
  - 2.《祈嗣真诠》论房事与子嗣 / 297
  - (四)《医学入门》与《遵生八笺》论色欲 / 301
    - 1.《医学入门》论子嗣与节欲 / 301
    - 2.《遵生八笺》论戒色欲 / 302
  - (五)《万病回春》与《寿世保元》论保精求嗣 / 305
    - 1.《万病回春》论子嗣 / 306
    - 2.《寿世保元》论保精节欲 / 308
  - (六)《摄生总要》和《种子篇》论适情与生育 / 309
    - 1.《摄生总要》论房中术 / 309
    - 2.《种子篇》论房事与子嗣 / 310
  - (七)《景岳全书》论房事与胎孕 / 314
    - 1.房中术与子嗣 / 314
  - 2.高度重视交合受孕的天时、地利等优生条件 / 315
    - 3.男女交合有“十机” / 317
    - 4.房事与药食的关系 / 322
    - 5.有关男性病的论述 / 322
  - 6.对前人的房事理论酌加分析评论 / 324
  - (八)徐光启、冯梦龙论人口与生育 / 326
    - 1.徐光启对人口增殖的看法 / 327
    - 2.冯梦龙最早提倡节制生育 / 328
- 七、清代诸家论养生节欲 / 329**
- (一)李渔的《闲情偶寄》谈色欲 / 330
    - 1.强调色欲是必不可少的 / 331



2.主张节制色欲 / 332	
(二)《长生秘诀》与《勿药元诠》论房事 / 334	
1.石成金《长生秘诀》等论房事与养生 / 334	
2.汪昂《勿药元诠》论“色欲伤” / 338	
(三)《沈氏尊生书》与《养病庸言》论节制色欲 / 339	
1.《沈氏尊生书》论“色欲伤” / 339	
2.《养病庸言》论节欲 / 340	
(四)《冷庐医话》论节欲保生 / 342	
1.不可滥行房中术 / 343	
2.反对滥服壮阳药行房 / 344	
3.强调对青少年要进行戒色教育 / 345	
(五)汪士铎、梁启超论晚婚节育与人口素质 / 346	
1.汪士铎论节育与人口控制 / 346	
2.梁启超的《禁早婚议》 / 348	
(六)李青云论老年人的房事 / 351	
1.对老年人丧偶再婚充分予以肯定 / 353	
2.极言适度的房室生活有益无损 / 354	
3.提出体虚精亏者应以淡味滋补 / 355	
4.强调阴精也要泄陈生新 / 355	
5.对采阴之说作了严肃的批评 / 356	
<b>主要参考书目 / 357</b>	