

JIANKANG  
SHENGHUO CONGSHU



健 → 康 → 生 → 活 → 丛 → 书  
ZHI XING CAI JIAN KANG

# 知性 才健康

主编 (



NLIC2970826709

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

健康生活丛书

# 知性才健康

主 编 杨晓光 赵春媛

编 委 (以姓氏笔画为序)

亚琨博 朱天宇 刘 萌 刘星兴

杨 杨 杨 森 时培玉 邹丽娟

林 双 赵春芳 赵荣庆 徐秋新

奚亚杰 魏成龙



NLIC2970826709

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

知性才健康/杨晓光, 赵春媛主编. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 8  
(健康生活丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1050 - 8

I. ①知… II. ①杨… ②赵… III. ①性知识 IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 151309 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
三河西华印务有限公司印刷  
各地新华书店经销

\*  
开本 710 × 1000 1/16 印张 21 字数 317 千字  
2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1050 - 8

\*  
定价 38.00 元  
网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换  
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

## 科学生活 拥有健康

早在一百多年前，马克思就说过：“健康是人的第一权利，是人类生活的第一前提，也就是一切历史的第一前提。”50多年前，世界卫生组织把健康描述为“健康不仅是无疾病和衰弱，而是指躯体、精神和社会适应诸方面的完好状态。”可惜的是，在名缠利锁、物欲横流的熙攘中，直到近年，许多人才终于活“明白”了——人生一世，健康是本，健康是源。没有了健康，功名利禄，福运寿财……一切的一切都将化为乌有。正如古希腊哲人赫拉克利特所告诫的：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。”否则，我们便不会看到本不该发生的一幕又一幕人生的悲剧：多少生命在鲜活的花季不幸夭折，多少精英在事业的巅峰英年早逝……因此，才有了那个几乎人人熟知，可惜却迟到的比喻：如果用“0”来表示地位、财富、成功等，健康就是前面的“1”，没有了“1”，后面的一切就只是镜花水月。

生命是宝贵的，生命又是脆弱的。唯其如此，我们才更应该备加珍惜与呵护。那么，从何入手呢？国外有人将人一生的内容分解开来进而计算出每项内容所占用的时间，这里且不去一一罗列，只是将构成一生（按75岁计算）的几大“要件”所用的时间公布如下：

饮食：6.1年（按每天2小时计）。

睡眠：25年（按每天8小时计）。

运动：3.1年（按每天1小时）。

性：3个月（20~60岁，按每周1小时计）。

由此不难看出，以上几项内容，已经占去了一生的近一半，那么，这几项内容的质量，难道还不该引起人们足够的重视吗？其实，说穿了，所谓人生，除了精神层面上的东西，除了对社会应有的责任与贡献，就其动物性而言，谁也离不开的就是吃、喝、睡、动、性。因此，要获得健康，自然就应该从这几方面入手。

20世纪80年代末，世界卫生组织就指出，“人人享有卫生保健”是永恒的目标。时至今日，面对不容乐观的健康水平，仍然需要强调的自然还是这个永恒的话题。如果让生命之树常青，那么，最离不开的就是饮食的空气、睡眠的土壤、运动的阳光和性爱的雨露。因此，我们策划推出了这套《健康生活丛书》，分别为《会喝才健康》、《会吃才健康》、《会睡才健康》、《会动才健康》、《知性才健康》，旨在使人们更加科学地享受生活，更加长久地拥有健康，从而以自身的和谐去推进社会的和谐。

《健康生活丛书》编委会

2012年8月

## 目 录

## 性 趣

- |                    |    |                    |    |
|--------------------|----|--------------------|----|
| 名人谈性 .....         | 2  | 性欲周期男女不同 .....     | 25 |
| 我国古代性文化 .....      | 3  | 了解你的性欲周期 .....     | 26 |
| 古人的性交和生殖崇拜 .....   | 5  | 性爱的最佳时间 .....      | 27 |
| 敦煌性文化揭秘 .....      | 7  | 性爱的黄金时刻 .....      | 28 |
| 性爱与诗歌 .....        | 9  | 男女性节律 .....        | 29 |
| 性愉悦——婚姻幸福的火花 ..... | 11 | 男女性行为的表达方式 .....   | 30 |
| 性：婚姻美满的调节剂 .....   | 14 | 腹式呼吸可增强勃起 .....    | 30 |
| 新婚之夜的性生活 .....     | 15 | 识破男人“性”情绪 .....    | 31 |
| 第一性爱怎么做 .....      | 16 | 善待丈夫的“性难题” .....   | 32 |
| 新婚性生活要适度 .....     | 17 | 男性喜欢的性爱体位排行榜 ..... | 34 |
| 新婚性爱注意什么 .....     | 18 | 性爱姿势的变换技巧 .....    | 35 |
| 婚后进行“性感训练” .....   | 19 | 性交体位的科学选择 .....    | 37 |
| 性生活十问 .....        | 20 | 希望妻子知道的五个性秘密 ..... | 38 |
| 男女性能力发展不同步 .....   | 23 | 性高潮：灵与肉的完美统一 ..... | 39 |
| 一生中的性欲曲线 .....     | 24 | 有性高潮者死亡率低 .....    | 40 |

## 2 知性才健康

- 男女性高潮日 135 天重合一次 ..... 40
- 如何找回妻子性高潮 ..... 40
- 女人性爱有三态 ..... 41
- 女人最美妙的性爱体验 ..... 42
- 了解女性“性趣”缺乏的原因 ..... 43
- 性生活与配偶和睦 ..... 45
- 学会过和谐的性生活 ..... 46
- 如何使夫妻性生活更和谐 ..... 46
- “门当户对”性和谐 ..... 48
- 调准“生物钟”有助性和谐 ..... 49
- 性爱如何寻找“和谐点” ..... 51
- 改善性生活的十种方法 ..... 54
- 和谐性生活十忌 ..... 56
- 漫谈夫妻生活失谐 ..... 57
- 音乐与房事 ..... 60
- 性爱时听点什么音乐好 ..... 60
- 怎样增添“性趣” ..... 61
- “性趣”在于变化 ..... 62
- 夫妻之间有“蜜”方 ..... 63
- 爱抚不是越久越好 ..... 64
- 放松才有快感 ..... 64
- “再燃爱之火” ..... 65
- 夫妻性爱无“脏”可言 ..... 66
- 性爱中的新概念 ..... 70
- 性无美丑，美丑在人 ..... 70
- 性生活中的美学不可忽略 ..... 72
- 美满房事的心理要求 ..... 73
- 久别胜新婚的启示 ..... 74
- 性的“锻炼” ..... 75
- 性爱三要点 ..... 76
- 性生活的六点劝告 ..... 77
- 性生活选择什么时间为好 ..... 79
- 性生活持续多长时间为宜 ..... 80
- 性爱时间长短并不代表男性的能力  
..... 81
- 延长性生活时间的方法 ..... 81
- 性爱“梅开二度”应因人而异 ..... 82
- 正常的性生活频率 ..... 83
- 哪些时间段不宜过性生活 ..... 83
- 性生活需要良性循环 ..... 84
- 进入状态有技巧 ..... 85
- 技巧比力度重要 ..... 86
- 太重性技巧伤感情 ..... 87
- 床上功夫的练法 ..... 87
- 增强性交肌肉的方法 ..... 88
- 刮胡子提高性生活质量 ..... 89
- 黄瓜片能让性爱更加热烈 ..... 89
- 七种好方法提高性爱的潜力 ..... 90
- 别让打鼾影响“性”趣 ..... 91
- 事后温柔你能做到吗 ..... 92
- 性爱“后戏”不可少 ..... 92
- 怎样营造性环境 ..... 93
- 截瘫病人亦可“性奋” ..... 94
- 临终关怀也需性爱抚 ..... 95



精子、卵子的精彩对话·····	96	美国人的性生活现状·····	98
<b>性 福</b>			
和谐性爱“性福”多·····	102	男人年轻时就要保护性能力·····	127
“性福”是家庭“调和剂”·····	104	丈夫性观念的误区·····	128
“性福”离你有多远·····	105	男人如何留住“性”心·····	131
越成熟,越“性福”·····	106	性行为应顺其自然·····	132
谁“扼杀”了性福·····	106	恩爱夫妻的秘诀·····	133
要想“性福”靠自己·····	108	五成婚姻毁于性爱失调·····	134
月经期能享受“性福”吗·····	109	性与年龄调适·····	136
性生活在婚姻中的位置·····	111	婚前婚后爱抚不同·····	137
性的要枢——大脑·····	111	女人的秘密·····	137
“性信号”的含义和作用·····	112	性爱:带给女性的意外收获·····	139
性观念的误区·····	113	乳房大小与性欲无关·····	141
性是无可代替的吗·····	115	女性性兴奋是一种心理体验·····	142
三要素决定甜蜜性爱·····	116	女性“性福”四招·····	142
夫妻性嬉戏有益婚姻健康·····	117	女性性欲有周期·····	143
防性功能衰退之法·····	118	女性达到高潮的基本条件·····	144
性欲旺盛的自我调摄·····	119	“G”点:女性另一性高潮区·····	145
性欲减退因素多·····	120	多次性高潮对女性无害·····	145
解开无欲的疙瘩·····	121	女性适当丰满,更能增添性趣·····	146
适当晚婚不会影响性欲·····	122	阴道锻炼可提高性爱质量·····	146
中年男人警惕“性沉睡”·····	122	女性“猫步”增强性功能·····	147
男“性”亢进及其对策·····	123	女性怎么巧妙暗示自己的性要求 ·····	147
更年期性欲亢进有原因·····	124	巧妙回应男人的性爱抚·····	148
看看你们的“性”情合不合·····	125	女性如何获取最大快感·····	149
丈夫性生活的要求·····	126		



## 4 知性才健康

- 不要忽视妻子的性偏好 ..... 150
- 产后房事需谨慎 ..... 151
- 产后首次性生活用点润滑剂 ..... 152
- 改善停经后性生活有术 ..... 153
- 女性也会有“障碍” ..... 154
- 女性如何摆脱性爱恐惧 ..... 155
- 第三只眼看女性手淫 ..... 156
- 丈夫性功能障碍妻子应如何处之  
..... 158
- 婚后发生女子性交障碍怎么办 ... 159
- 女性常骑车影响性功能 ..... 159
- 女人30岁为何无“性”趣 ..... 160
- 总穿高跟鞋易性冷淡 ..... 161
- 性冷淡会不会遗传 ..... 161
- 按摩可除性冷淡 ..... 162
- 缓解阴道松弛有妙法 ..... 162
- 不洁性交导致妇科癌肿 ..... 163
- 乳腺癌手术后能过性生活吗 ..... 164
- 卵巢切除不影响性事 ..... 165
- 锻炼可延长男人性生命 ..... 165
- 多打哈欠提高男人性能力 ..... 166
- 压力过大影响男性性能力 ..... 166
- 久坐沙发影响男性性功能 ..... 166
- 高血压影响男子性功能 ..... 167
- 男性怎样防性过敏 ..... 167
- 男人常坐浴有助防性病 ..... 168
- 预防男性病应注意“六忌” ..... 168
- 说说男性性衰老 ..... 169
- 男士有隐疾，切莫行房事 ..... 170
- 性交后男性“重整旗鼓”需要时间  
..... 170
- 男子“婚睡”有益健康 ..... 171
- 不当性爱易导致的五个问题 ..... 172
- 十种元素影响男性生育 ..... 173
- 男性高潮快感由射精产生吗 ..... 173
- 雄激素与男性性能力 ..... 175
- 性腺切除不必多虑 ..... 175
- 性生活与四季 ..... 176
- 性生活的天时、地利、人和 ..... 177
- 性生活适度为美 ..... 178
- 性爱频度古今杂谈 ..... 179
- 性生活过频有八不利 ..... 179
- 五种人性生活不宜过频 ..... 180
- 夏季性爱注意保健 ..... 181
- 冬日最怕房事频 ..... 181
- 房事过度易缺锌 ..... 182
- 性生活后大汗淋漓是病吗 ..... 182
- 抵抗“性爱疲劳” ..... 183
- 性交中为什么会腹痛 ..... 184
- 间断性交危害多 ..... 185
- 青春痘与性生活无关 ..... 186
- 房事时的“鸡皮”疙瘩 ..... 186
- 过性生活时适当留尿好不好 ..... 187
- 性生活后排尿困难怎么办 ..... 187

长期食素影响“性”福 .....	188	老年男性是否需要补充雄性激素 .....	210
性爱前别吃油腻食物 .....	188	老年性生活应注意些什么 .....	211
用餐后一个半小时才适宜性生活 .....	189	老夫少妻的性生活怎么过 .....	212
房事前后洗热水澡对身体有利吗 .....	189	早泄对两性的心理影响 .....	212
性爱前喷香水会“事与愿违” .....	190	早泄误区 .....	213
性爱前要洗手 .....	190	小细节影响性功能 .....	214
性爱后别用湿巾清洁 .....	191	充足睡眠提高性爱质量 .....	215
房事后应适度休息 .....	192	“性爱催眠”不可太依赖 .....	216
催眠药能“扫性” .....	192	性爱失谐导致失眠 .....	216
吸烟会损害性功能 .....	193	心情不好莫行房 .....	217
饮酒纵欲不足取 .....	194	理智驾驭“性紧张” .....	218
性失谐也会导致失眠 .....	195	精液：女性的保护神 .....	219
中年人如何化解性欲消退的恐惧 .....	195	正常人为什么会遗精 .....	219
中年如何对待即兴做爱 .....	196	初次遗精及时排尿 .....	220
女性怎样过好更年期性生活 .....	197	精液不是越多越好 .....	221
中老年人怎样防止性衰老 .....	198	精液不会枯竭 .....	221
人到黄昏爱更浓 .....	199	男子固本益寿六诀 .....	222
善待老年人的性爱 .....	201	男性要警惕“杀精黑手” .....	223
银发夫妻适度行房益健康 .....	204	男子排精量过多也是病 .....	224
老年人性生活如意法 .....	206	频繁射精有助提高精子质量 .....	224
保持老年性功能五法 .....	207	男性长时间禁欲会影响精液质量 .....	225
老人壮阳有方 .....	207	冬季精子质量最高 .....	225
老人别怕性亢奋 .....	208	体外排精五害 .....	225
老年人如何养“性” .....	209	射精痛可能是心理因素作怪 .....	226
		逆行射精是怎么回事 .....	227

## 6 知性才健康

太紧张也会不射精 .....	228
话说安全套 .....	229
选择安全套学问大 .....	230

安全套咋用才安全 .....	231
戴安全套影响性快感吗 .....	232

### 性 健 康

性健康的含义 .....	234
性生活与健康息息相关 .....	234
性生活是一种锻炼 .....	235
夫妻性爱的医疗效应 .....	236
要长寿就不要拒绝性爱 .....	236
适度做爱可防病 .....	237
规律房事打造强健心脏 .....	238
性爱让前列腺更健康 .....	238
性生活有规律会使人更聪明 .....	239
性爱能使人容貌年轻 .....	240
性爱有助保持女性生殖系统健康 .....	241
女性性爱之前先排尿 .....	242
夫妻一同洗浴可能影响性功能 .....	242
浅谈女性性高潮 .....	242
有高潮更容易怀孕 .....	243
女性性高潮有利优生优育 .....	244
性生活与皮肤 .....	245
性欲减退因素多 .....	245
三种焦虑损性欲 .....	246
个性缺陷有损性爱 .....	247
房事规律能治性冷淡 .....	247

延缓性功能衰退的秘诀 .....	248
重金属对男性生殖的影响 .....	248
男人性冷，身心兼治 .....	250
新婚纵欲如蹈火 .....	250
性爱“猴急”易患偏头痛 .....	251
性爱剧烈当心失明 .....	251
性爱时不可猛压颈部 .....	252
房事过度足跟会痛 .....	252
危险：气喘吁吁的爱 .....	253
性爱时别挤压乳房 .....	253
性爱后来杯橙汁 .....	253
注意性生活，避免宫颈炎 .....	254
性生活心理指导十则 .....	254
性生活与卫生 .....	256
不洁性交招致隐形“杀手” .....	257
性事不宜太“干净” .....	258
你的性生活安全吗 .....	258
性生活也致“敏” .....	260
性爱过频，容易生癌 .....	261
性生活过度的表现 .....	262
性爱十一忌 .....	262
心情不好要禁欲 .....	264

- 性爱意外及对策 ..... 264
- 性爱提防“马上风” ..... 265
- 性爱后暂缓驾车 ..... 266
- 运动可以助“性” ..... 266
- 运动——男人性爱的“加油站”  
..... 267
- 怎样才能射精后不会感觉累 ..... 268
- 蹲马步能改善性能力 ..... 269
- 有利于男人性事的三种运动 ..... 269
- 提高男性性能力三法 ..... 270
- 四种运动能提高女性的性能力 ..... 271
- 健身过度会败“性” ..... 271
- 游泳池旁谨防性病 ..... 272
- 警惕新型性病蔓延 ..... 273
- 警惕第四种性病 ..... 274
- 年轻女性别小看性病 ..... 274
- 性病可能发展为癌变 ..... 274
- 谨防性病后遗症 ..... 275
- 别把性病当成滑精 ..... 275
- 防治性病的办法 ..... 276
- 我国古代性病的防治 ..... 277
- 古人论“房事养生” ..... 278
- 中国古代房中养生术 ..... 280
- 乙型肝炎患者能过性生活吗 ..... 282
- 哪些妇科病禁忌性生活 ..... 282
- 白带异常慎同房 ..... 283
- 便秘“连累”性生活 ..... 284
- 痔疮与性生活 ..... 284
- 谨防“性生活感冒症” ..... 285
- 败“性”的疾病，难言的痛 ..... 286
- 哪些疾病易引起男子勃起功能障碍  
..... 287
- 会引起女性性功能障碍的药品 ..... 288
- 手术后多久才能行房 ..... 289
- 性生活中突发意外怎么办 ..... 290
- 阳痿程度的自我判断 ..... 291
- 阳痿的三线治疗 ..... 292
- “早晨提耳”治阳痿有显效 ..... 292
- 揉按肚脐治阳痿 ..... 293
- 阳痿者请做“益精操” ..... 293
- 治疗阳痿宜采取综合措施 ..... 293
- “强化训练法”治早泄 ..... 294
- 控制早泄四法 ..... 295
- 早泄练练锁精术 ..... 296
- 两种防治遗精功法 ..... 296
- 遗精的体育疗法 ..... 297
- 为什么男子精液会改变颜色 ..... 297
- 不射精为何偏爱中国男子 ..... 298
- 忍精有害无益 ..... 299
- 做包皮手术会影响性快感吗 ..... 300
- 再婚老人慎用壮阳药 ..... 301
- 女性也有“早泄” ..... 301
- 春药欲海最伤身 ..... 302
- 健康人生远离“伟哥” ..... 303

寻常食物可助性 .....	304	精液异常的饮食疗法 .....	314
男人助性吃什么 .....	306	新婚夫妇的饮食保健 .....	317
吃肉激发男人性欲 .....	308	夫妻和美食谱 .....	318
老人藏精多食“子” .....	308	新婚夫妇不宜饮用可乐 .....	320
性冷淡食疗方 .....	309	水果调治性功能 .....	320
性功能减退食疗方 .....	311	哪些维生素与性功能有关 .....	321
男性早泄食疗方 .....	312	维生素 B <sub>2</sub> 关乎房事质量 .....	322
抗老年性机能减退食疗方 .....	313	六种食物易“败性” .....	322
老年阳痿的饮食验方 .....	314	常嚼口香糖减弱性功能 .....	323

# 性趣

名人谈性

我国古代性文化

古人的性交和生殖崇拜

敦煌性文化揭秘

性爱与诗歌

.....

### 名人谈性

性，就是男人爱女人的极致，是男女之间的韵事。情，维系着家庭、社会以至于人类历史。这些只是管见，且听听名人怎么说。

英国女演员、歌星雷依说：“性和司法审美不同，要隐秘进行，公开不得。”

著有《痛苦与喜悦》、《第二罪》等书的美国反精神医学代表人萨斯说：“传统上，性是一个人的隐秘活动，以其极强的力量约束人紧紧结合在一起。而今天，性的隐秘程度越来越低，可能使男女结合在一起的力量日渐松弛。”

曾主演《公寓春光》等影片，1983年演《亲密关系》而获奥斯卡最佳女主角金像奖的美国影星莎麦克琳说：“在人类生活中，越是不把性当作一回事，就活得越快乐。”

英国数学家、哲学家罗素在1929年出版的《婚姻与道德》一书中提出：“当性从古老的迷信中释放出来时，道德在性关系中是彼此尊重，人们不再以性作为满足个人的手段，而必须关心对方的希望与心愿。”

自编自导自演《安妈霍尔》一片，荣获奥斯卡最佳影片、最佳导演、最佳编剧、最佳女主角等四项金像奖的伍迪艾伦说：“性，就是像享受一餐佳宴，有时候您会品评谈笑一道菜，有时候您会认真地享用。”

因《查泰莱夫人的情人》一书引起全世界争议的英国小说家劳伦斯说：“色情作品中的羞辱性、丑化性，是令人无法接受的、无法容忍的。”

在哈林贫民区生长，著有《上山去吧》等书的美国黑人作家鲍德温说：“钱真的和性像极了，当你没有的时候，什么都不想，一心只想它。一旦有了它，一心所想的尽是别的事物，就是不想它。”

美国第三十九位总统卡特，于1976年竞选总统时接受《花花公子》杂志访问，坦诚地说：“我曾经盯过许多女人，我承认有好多次在我心中萌生淫意。上帝很清楚我会这样，事实上我就是这样——愿上帝赦免我。”

著有《性的乐趣》等畅销书的英国诗人、性学家、医学博士康福特说：“想



获得美好的情事只有两点：一、不能真正享乐的就不要做。二、要了解对方的需要，您办不到的就不要勉强。”

分别于1960年、1966年主演《青楼艳妓》、《谁怕吴尔芙》荣获奥斯卡最佳女主角金像奖的英裔美国影星伊丽莎白·泰勒说：“性，如果善于处理，可以成为世界上最绚丽美妙的事。”

著有《承诺的敌人》等书的英国作家康诺利说：“在阅读时我们可以逃避；在正式社交场合中我们可以逃避；在老朋友的聚会上我们可以逃避；唯独在床上，我们无处可逃。”

德国哲学家叔本华说：“性关系，既可成为战争的原因，也可以成为和平的目的；既可能是奋斗的基础，也可能是潇洒的目标，更可能是幽默的无穷源泉。”

美国批评家孟肯说：“生活中没有性，可能比较安全，但是却会沉闷得令人难以忍受。性的刺激，会使一向愁眉苦脸的女人顿时漂亮起来，会使一向愚蠢懦弱的男人忽然间聪明勇敢起来。性，若加以压抑、扭曲或排斥，将使人类的生活变得单调无味，俗不可耐。”

著有《性心理学研究》的英国心理学家艾里斯说：“能够与男女拥抱之美相比拟的，只有音乐和祈祷。性，是生命的根源。若不知如何了解性，也就不可能敬重生命。”

## 我国古代性文化

与性有关的历史资料，在我国文献中能查到的是两千一百多年前西汉名医淳于意谈到其导师阳庆曾传他的《接阴阳禁书》（失传），估计是属于性禁忌一类的书籍。东汉时班固所写的《汉书》在“艺文志”中分别就列举了“房中八家”（性研究的八位专家）共著述191卷。这些著述的出现理应早于东汉时期（距今两千多年前），可见我国的性文化是源远流长的。我国早期的性研究，据《汉书·王莽传》、《玉台新咏》以及《论衡·命义》等书所载推测，这一时期主要内容是性技巧。

东汉顺帝时有位叫张道陵的创立了天师道（为道教之前身）。入道时要交五斗米，故又称为“五斗米道”。当时的性研究内容演变成以健身、修炼、治病为主的一门技术，而性技巧的研究则服务于健身长寿的目的，因为性修炼被作为天师道入道修炼的一个项目。当时规定入道时要举行“中气真术”（又称“合气”）的仪式，做法是先斋戒三天，仪式在初一或十五之夜举行，开始时道徒们先入房，后由导师指导，男女成对“合气”，做法是“四目四毕，两口两舌，两手两心，正对阴阳”。所谓“合气”显然包括了男女交合。举行这样的仪式据说是为了“释罪”，当作入道前的一次“洗礼”。

张道陵死后，子张衡、张鲁继续传授“合气”修炼术。随着天师道在东南沿海一带的迅速发展，上自宫廷，下至百姓，信道者甚众，“合气”修炼术曾经盛极一时。

但随着封建礼法的逐渐兴起，已有人对这等修炼术提出异议，认为它不但伤害了父母所赋之身，且又“贼男女之性”（使人堕落），斥“合气”之术为“猥杂”。一些有社会地位的人提出应改革此术，北魏时的嵩山道士寇谦之在朝廷的支持下革除了“合气”修炼术，而代之“专以礼度为首，而加之以服食闭炼”，即首先要讲究礼法，并以药饵及静功修炼之。南方虽也主张改革，但对“合气”之术却仍依旧继承，成为当时道徒们的攻击目标。

西晋时期，由于寻求长生不老之道而盛行炼丹术，当时被认为在炼丹方面深有造诣的著名医学家葛洪认为，长寿之道不仅要靠金丹，还应“藉众术之共成长生也”。在这“众术”中就包括有性技巧。他提出虽药千种，但如不懂房中之术，想求得长生“亦无所益也”。然而他又指出仅仅靠房中之术，其作用毕竟是有限的，因而只能“治小疾”或“免虚耗”而已。

唐代的性研究更为盛行，名医孙思邈正式提出有关性的一些论述，强调性研究的目的是为了淫乐，知其要领是为了“补益以遣疾”，即健身以防病。还主张为此而“务必节欲以广养生也”，即告诫不可纵欲才能长寿。

葛洪和孙思邈在各自所处的时代中已从理论上纠正了性认识方面的某些偏差以及在看法上的混乱，在学术上还增添了很多内容，尤其是孙思邈，除著有《千