

SEXUOLOGY

性理之道

生活策略系列

(美) 张绪通 著
曾传辉 译

达到潜在的比生殖和快感更高的境界



北京中软电子出版社

责任编辑：曾传辉

装帧设计：韩金英

性腺是恢复 青春的原动力

- 生命力与和谐
- 生命的本质是创造
- 能量在周身循环
- 锻炼性腺 固精活络
- 神经刺激与荷尔蒙
- 恢复青春和延长性兴奋
- 内射而非外射
- 美满的性生活

ISBN 7- 900057-15 -3



9 787900 057150 >

ISBN 7900057-15-3

定价：25元（含配套书、1CD）

PDG

生活策略丛书

性理之道

(美)张绪通 著
曾传辉 译



达到潜在的比生殖和快感更高的境界

北京中软电子出版社

版权所有 翻版必究

书 名：性理之道

作 者：(美) 张绪通 著 曾传辉 译

责任编辑：曾传辉

样 对：王 萌

装帧设计：韩金英

出版发行：北京中软电子出版社

地 址：北京市海淀区学院南路 55 号中软大厦 B 座 5 层

邮 编：100081

电 话：010 - 62147079；51527258（传真）

经 销：各地新华书店

文本印刷：北京彩艺印刷有限公司

光盘生产：华韵影视光盘有限责任公司

开 本：889×1194 1/32 印张 8 250 千字

版 次：2002 年 6 月第一版第一次印刷

印 数：001—5000 套

书 号：ISBN 7 - 900057 - 15 - 3

定 价：25.00 元（含配套书、1CD）



内 容 简 介

● 科学地阐述七个腺体的免疫功能，以最简便的技术使活力常在，容颜焕发，青春永驻。

● 自然简便地预防和治疗前列腺和乳房病变，对于月经失调、不孕、阳痿、早泄等症立即见效。

● 对心脏病、肺结核、高血压、糖尿病、关节炎、痛风、艾滋病……等衰退性、慢性病疾有特殊预防和治疗效果。

● 增加记忆力、分析力、集中力，成倍增强和提高工作能量与耐力，简便技术控制生育。其深入浅出而简便易行的知识为家庭美满，社会和谐创造条件，并为积极人生增添毅力和幸福。

● 在中国传统文化的启迪下，融卅年的科学实验和追踪调查研究结果于一炉。

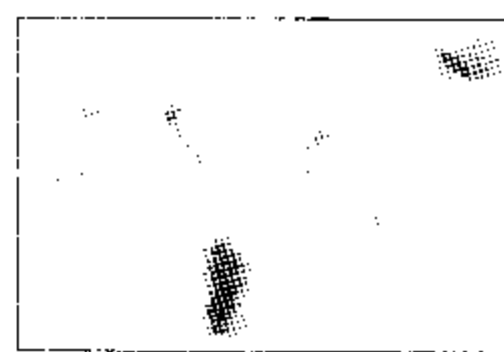
● 本书在美国被各大学、医院和公众、商业机构列为必读之书。已被译为法、德、意、西、俄、挪威、罗马尼亚……等十四国语文，廿多年来造福人群，为家家必备的国际畅销书。

前 言

性，就像呼吸一样，是人类生存繁衍的必要条件。有一些著作家对这一事实进行过条分缕析。性，作为一种天然的兴奋剂，对人的身心健康至关重要。还有很多著作家教导人们怎样通过性来寻找幸福，但是，对大多数人来讲，他们忽略了这样一个事实：性对人的精神提升具有决定性的作用。而许多道学著作，如黄帝《素女经》就告诉人们如何通过性，以达到潜在的比生殖和快感更高的境界。我们把这样的内容称为道学的性智慧论。

《素女经》是道的性理学的基本经典。它蕴含着教导人类享受生活，热爱生活和得益于生活的秘诀。尤其是它记载了提高性生活质量的方法，从而成为增强夫妻感情的纽带，巩固家庭关系的核心。它不仅向人们提供了增进人的物质体、智力体和精神体的素质，使它们变得和谐统一的方法，而且提供了增进子嗣智力、仪表、智慧、健康和德行的方法，过去许多实践道学性理方法的人们，这类的愿望都得到了了满足。

几千年来，政治、哲学和宗教上的特权阶级，垄断了诠释该书古典抄本的钥匙。对读者范围的严厉限制，使绝大多数人不能阅读、体会、或注释该书的内容。因此，本书尚没有一个令人满意的西文译本，许多广为传阅的性学读物，对它的介绍都是歪曲、不完全和不可靠的。所有其他的道学经典，如《玉房秘诀》、《三丰丹诀》、《青城秘窍》、《崆峒秘典》、《玄微心



印》和《医心方》的历史遭遇与此相似。这些为众人所景仰的哲学宝藏，竟被自私自利和无知无能长期埋没，真是人类的耻辱！

在研究和教学中，我致力于揭开蒙在道学性智慧上的神秘和扭曲的面纱已经三十馀年了。三十年来，通过对古典文献的悉心钻研，我力图对其表层的意义进行完整而准确的揭示，以厘清晦奥，并用现代科学知识证实和推演了这些内容。

恍惚一看，性的问题似乎并不复杂。实际上它对个人、社会和家的健康与幸福有巨大的影响，是一个有着广泛而深入意义的课题。从长远的眼光来看，本书希望引起有关人士的严肃思考。这也是写作本书的初衷：

1. 一本有关道学智慧的书应当对读者的馀生有益。随着经验的积累，对经典意义的更好理解必将产生，所以本书抛砖引玉，哪怕是有一孔之见能引发后来者的研究兴趣，已足慰平生。
2. 所讲内容应该清晰明白、合乎逻辑和有科学依据。
3. 随着性行为变成智力和精神提升的方法，随着人的物质体、智力体和精神体等三方面的关系被廓清，性症结和性问题当迎刃而解。人类的道德必须提高到一个新层面。
4. 为了使广大读者能深入地理解道学理论，必须选择适当的术语。例如，“高峰”（peak）和“低谷”（valley）两个名词为我用来形容性高潮的两种不同的类型，已达三十馀载。在这本书里我特别选用“普通”（ordinary）和“高级”（superior）二个词来代替（原因见正文）。
5. 应当在实际经验和理论之间达成一种适当的平衡，以使学习和理解成为一种有趣味的事。因为本书所讲的

理论本来就不应当是空洞无物的。

性，作为一种在通常情况下是不可避免的生理机能，必须使之成为幸福之源，而不是痛苦之本。幸福就是健康、快乐和长寿；正确的性可带来无限的幸福。痛苦就是不治之症、压抑和死亡；不正确的性带来无尽的痛苦。正确的性在个人及其子孙及社会中播撒幸福的种子。不正确的性——即是说，性被用作反对他人的武器、乱交的通行证或谋取不利之财的手段——引起社会腐化。本书的终极目的就是要通向正当的性智慧之路。

本书所含的知识是神圣的，那些滥用知识或蓄意篡改其真实意义的人必将自取其咎。

朝向由物质体到智力体再到精神体的提升的知识和智慧的轨迹，必将引导人们走过非凡的经验里程。一旦踏上这条道路，读者就会立即发现，他（她）的健康、幸福和成功的地平线正在伸向无垠的远方。

张绪通 博士

作者简介

张绪通

张绪通博士 (Dr. Stephen T. Chang)

系美籍华人名医，国际知名学者。出生于官宦和名医世家，早年先后留学日本和美国，取得医学博士学位，并后来的法学和哲学博士学位。1961年以来，一直从医从教于世界各地。著有《大道》《自医全系》《道的药理学》《道的膳食学》《道的性理学》《针灸全书》《道学的管理要旨》《中国的家族制度》《韩非子的法律哲学》等书，其中大多已有十余种语文译本，畅行全球。1976年创立美国道学会 (Foundation of Tao)，1989年创立美国明道大学 (University of Tao)。1988年获里根总统荣誉奖并受聘为总统府咨议。现在国内多所大学任客座或名誉教授等职。

前 言	(1)
性腺是恢复青春的原动力	(1)
不减生命力与和谐	(7)
道的哲学	(9)
道的自医学	(10)
道的膳食学	(11)
道的药物学	(12)
道的医艺学	(14)
道的性理学	(15)
道的统御学	(15)
道的成功学	(17)
好的道学家必能长生	(19)
生命的本质就是创造	(25)
矿物世界	(27)
植物世界	(28)
动物世界	(28)
人类世界	(28)
精神世界	(30)

目 录

能量在周身循环	(33)
防止体能遗漏	(41)
人体电池	(43)
重 生	(47)
肛门：年龄的指示器	(48)

净化肛门 (49)

利用阳光 (52)

锻炼性腺 固精活络 (57)

阴茎锻炼 (59)

前列腺按摩 (63)

射 精 (67)

千金穴：内射而非外射；延长性兴奋和寿命 (68)

雄鹿功：恢复青春和延长兴奋期 (74)

雄鹿功事项 (75)

男性生理疾病的诊断 (81)

阴茎勃起的检测 (82)

前列腺检查 (83)

从阴茎反射学看男性手淫 (85)

节律原理 (89)

阳 痿 (91)

割 礼 (92)

神经刺激与荷尔蒙 (95)

乳 房 (97)

阴 道 (98)

阴道护理 (103)

女性性高潮：九个阶段 (103)

从阴道反射学看女性手淫 (109)

雌鹿功：治疗和恢复青春 (110)

雌鹿功事项 (113)

目 录

从月经的机理看雌鹿功	(117)
诸多妇科疾病之解决之道	(120)
性冷淡	(122)
美满的性生活	(123)
回精术：高级性高潮	(125)
先进的高级性高潮	(129)
回精术对男性的治疗作用	(131)
九浅一深法	(133)
治疗姿式	(135)
男性的八个治疗姿式	(136)
女性的七个治疗姿式	(140)
普通治疗姿式	(144)
其他的治疗姿式	(147)
治腰痛	(149)
影响治疗的时辰	(149)
“早祷”和“晚祷”	(150)
婚姻黄金律	(159)
家庭黄金律	(161)
想象中的伴侣	(163)

目 录

选择配偶	(165)
面相分析：估测性器	(166)
禁 忌	(170)
优生学	(174)
选择孩子的性别	(176)
性别抉择技术的理论依据	(176)

能量品提升	(179)
高级的鹿功	(181)
滥交	(184)
洗澡	(185)
体味	(188)
禁欲	(188)
评节育方法	(190)
前列腺疾病的诊断	(191)
膳食	(192)
毒品	(194)
射精	(194)
能量	(195)
幻想	(196)
生育力	(197)
五种能力	(197)
阴茎的五德	(199)
直肠的“五要”	(200)
前戏	(200)
心脏病	(203)

疝	(203)
同性恋	(203)
荷尔蒙	(206)
智力	(207)
男性做爱後的锻炼	(207)
口交	(208)

目 录

施虐—受虐狂	(208)
七种中药种子	(208)
调羹功	(209)
统计学研究	(209)
性病	(211)
洒下美好的快乐	(217)
译编缀语	(221)

目 录

性腺是恢复青春的原动力



达到潜在的比生殖和
快感更高的境界

道学是最古老的生命科学。因为古人没有充满现代社会的各种形式的娱乐（如电视、录像等）使他们分心，所以他们就 把注意力集中在寻找如何更充实和改进人生需要上来。其中的一派——古代的道学家们发明了一套完整、详尽和科学的知识体系。这套知识体系涵盖了膳食、锻炼、医疗和性理等方面的诸多原理，称为道学。虽然道学是人类有史以来最古老的知识体系，甚至比美索不达米亚、古埃及、印度、希腊等古文明都要早，但时至今日，它仍然因在一些方面优于西方现有知识而受到居于当今学术研究前沿的众多学者的高度赞扬。

道的性理学——按照道学原则传授和实践的性学——是道学生命哲学的一部分。道学家们在对生殖过程的观察中，发现性腺具有神圣的创造能力和组织生命的能力。在道学的图式中，所谓的神就是生命，就是赋予一切生物体活力的生命力，就是一切创造性过程的原动力，也是控制生命工程和细胞自我复制的密码，他们还认识到性腺可以为他们自己身体所利用，成为一种生命力资源。基于这些认识，道学家们创造出了一套完整的方法和技术，叫做道的性理学。借助于此，道学家们希望最大限度地实现自我医疗保健的潜力，增强全身的活力，向岁月挑战，通过实践道的性理学，人类终将最充分地拥有神圣的品质。