

男子養生秘米

黑龙江朝鮮米



前 言

中国古代之养生术，集人们多年实践经验和智慧之大成，博大精深，奥妙无穷，无论是皇家贵族还是布衣平民，一俟得到此道，无不视之为珍宝。尽管中国古代对“性”和与之有关的问题都讳莫如深，这种男子养生秘术还是以顽强的生命力流传下来。在现代医学得到充分发展的今天，这种养生秘术仍然有其存在的价值，许多现代医学束手无策的难题，如采用这种养生秘术，往往可以迎刃而解。

本书是从浩如烟海的古籍中精选而成，编者不仅仅局限于资料的收集和整理工作，还采用现代科学的方法对其进行筛选和鉴定，取其精华，去其糟粕。所以收入本书的基本上都是有一定科学道理，并经过专科医生论证，实践中又行之有效的功法。

目 录

第一章 我国古代养生秘术	(1)
阴阳相合,青春长在	(1)
夫妻感情融洽的效益	(5)
恰到好处乐无穷	(10)
永葆青春的诀窍	(17)
客观环境对养生的影响	(23)
笑口常开的功效	(28)
第二章 心理养生回春法	(36)
爱心唤回美妙的青春	(36)
神奇而美妙的力量	(47)
青春由你主宰	(51)
宽容心理的效应	(57)
自信自己是强者	(65)
第三章 康寿回春导引术	(75)
一、回春的绝妙功法	(76)
二、应注意的几件事情	(77)
三、回春调息呼吸法	(79)
四、回春六字诀	(86)
五、脚部回春功法	(96)
六、腰部回春功法	(104)

七、腹部回春功法	(112)
八、复阳强精功法	(115)
九、增强性机能功法	(120)
第四章 古代强阳固精术	(126)
一、彭祖强阳固精法	(126)
二、悟玄子秘传强龙诀	(128)
三、张真人传不倒翁秘法	(129)
四、玉津咽法	(130)
五、仙传固精术	(132)
六、龙卧奇功	(133)
七、道家长生秘功	(134)
第五章 养生妙法	(139)
一、金冷法	(139)
二、增强反弹力法	(140)
三、增强膨胀力法	(141)
四、提高勃起力法	(142)
五、以功代药法	(143)
六、遗精导引功法	(143)
第六章 养生秘功仙方	(144)
一、蛤蚧狗肾散	(144)
二、马丹阳周天火候诀	(145)
三、虚静天师睡法	(145)
四、神奇的秃鸡散	(145)
五、治阳萎仙方五则	(146)
第七章 早泄的疗法	(148)
1. 捏挤法	(150)

2. 冷敷法	(151)
3. 食疗法	(151)
4. 收肛肌	(151)
5. 太平公主万声娇仙方	(151)
6. 怡情固精丹	(152)
7. 经常食用的药粥方	(152)
8. 常用的食疗菜谱	(152)
9. 治衰弱药酒方	(152)
10. 五倍子敷肚脐方	(152)
11. 治色劳虚法	(152)
12. 治夜梦遗精法	(153)
13. 治梦中泄精法	(153)
14. 治滑精梦遗法	(153)
15. 专养元气精法	(154)
16. 专治走精	(154)

第八章 健脑益智篇 (155)

古今健脑益智的法则	(155)
中医健脑益智法	(162)
食物健脑法	(169)
气功按摩健脑法	(173)
健脑睡眠方	(177)
中药健脑疗法	(181)
一、低血压	(181)
二、高血压	(182)
三、眩晕	(183)
四、头痛	(185)
五、失眠	(187)

醋蛋健脑法	(190)
一、关于醋的分类和醋的营养成分	(191)
二、关于鸡蛋的营养成分	(192)
三、醋蛋防治疾病、增进健康的原理	(194)
四、醋对人体的十大功能	(195)
五、鸡蛋对人体的七种作用	(196)
六、醋蛋疗法的注意事项	(198)
七、醋蛋方剂	(199)
第九章 抗衰仙方	(207)
二精丸	(207)
茯苓散	(207)
胡麻丸	(207)
轻身散	(207)
山糟饼	(208)
黄精地黄丸	(208)
老君益寿散	(208)
驱山老母绝谷麦饭术	(209)
艮王君河车方	(209)
五精酒	(209)
第十章 合理的膳食	(211)
一、饮食宜杂而全	(211)
二、饮食有节度百岁	(213)
三、饮食的酸碱平衡	(214)
四、吃肉就有精力	(214)
五、强身三宝	(216)
六、猪蹄筋是菜中之王	(218)

七、抗癌食物	(221)
八、肉食的疗效	(223)
九、骨头的疗效及食法	(224)
十、饮食怡情养性法	(226)
十一、药粥配方	(229)
十二、新鲜果菜的功效	(232)
十三、野生菜、果的营养价值	(248)
十四、银耳的疗效	(254)
十五、何首乌可使你返老还童	(259)
十六、食疗的禁忌	(261)
第十一章 强精的果菜汁配方	(265)
第十二章 面容回春秘术	(272)
一、美容应从日常生活做起	(276)
二、容貌健美须知	(278)
三、皮肤的养护	(281)
四、皮肤的按摩养护	(286)
五、面部回春导引法	(291)
1. 导引术造就容貌	(291)
2. 脸部功法——摩擦式	(292)
3. 面部青春功	(292)
4. 美容功	(293)
5. 消除皱纹功	(293)
6. 消除前额皱纹法	(293)
7. 增强面颊的弹性	(294)
8. 消除鸡爪纹功法	(294)
9. 消除眼袋功法	(295)

10. 消除上唇皱纹功法	(296)
11. 鼻部回春法	(296)
12. 口腔回春法	(297)
13. 眼睛回春法	(299)
14. 头发回春法	(302)
15. 耳部回春法	(304)
六、天然果菜美容法	(305)
七、美容秘法	(311)
1. 扶桑至宝丹	(311)
2. 容颜不老方	(311)
3. 猪蹄汤	(311)
4. 急面皮方	(312)
5. 七白膏	(312)
6. 返老还童秘方	(312)
7. 除皱纹秘方两则	(312)
8. 皮肤变白秘方两则	(313)
9. 美容奇术	(313)
10. 除黑白斑秘法	(314)
11. 除雀斑妙法三则	(314)
12. 除疮痕法	(314)
13. 除皮肤伤痕法	(315)
14. 治秃头秘方五则	(315)
15. 口臭生香秘法	(316)
16. 落牙复生秘方三则	(316)
17. 美容奇方两则	(317)
18. 百岁老人目光如童法	(317)
19. 蒸汽美容法	(317)

第一章 我国古代养生秘术

阴阳相合，青春长在

阴即女性，阳为男性。男女的性生活适度、和谐而协调，有益健康，可使人青春长驻。

我国自古以来就非常重视性生活的科学研究，道家认为“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾”，是说两性的性生活合理、协调，是符合自然规律的，如果阴阳失调，就要得病。又说“圣人不绝和合之道”，说圣人也提倡合理的性生活；“男不可无女，女不可无男，男女相需合乎自然之道。”是说男女之间缺一不可，男女互相需要，是自然规律发展的必然。

健康的成年男女追求性生活，完全应该，理所当然。自古以来，对待性生活就有两种截然不同的态度，一种是正视性生活，而且积极地认真地予以研究，另一种则是把性生活视为下流的亵渎之事，那些正襟危坐的儒雅君子，尽管在公开场合缄口不谈性生活，但在实际行动上却表里不一、言行相悖，可谓满口仁义道德，一肚子男盗女娼。

我们可以理直气壮地说，性生活是人们正常生活的一个重要组成部分，要求性生活是很自然的事情，问题在于如何正确地对待它。

东汉时期有个人名叫赵宣，据说他是个颇通儒术的士大夫，是个很受人敬重的大孝子，他的父母去世之后，曾在墓道内为

死去的双亲服丧二十多年。根据封建礼教，在守丧期间必须斋戒沐浴，一个人安静地守在这里，决不允许过性生活。他既然能够长期守丧，按封建礼教的规矩说，就不能跟妻子同居。因此，人们认为他孝心可嘉，便宣扬他孝行，甚至乡邑和州郡都礼请表彰，所以赵宣的名声大振，声誉也越来越高。后来州郡长官陈蕃亲自查访，结果发现，赵宣在墓道内守丧期间，不但回家跟妻子同居，而且还生了五个孩子。原来这个因守丧而不过性生活的大孝子，竟然是一个欺世盗名的伪君子，为此州郡长官惩罚了他。

州郡长官陈蕃把过正常的性生活当做犯罪加以惩罚，实属不合情理。但我们从这个故事中却可以看出，要求性生活是人的本能，是自然规律，尽管在守丧期间有那么多的清规戒律加以限制，他还是要偷偷地过性生活。

晋代的道家兼医学家葛洪曾说过：“人不可以阴阳不交，坐致疾患。”意思是说人不过性生活就会得病的；梁代医学家陶弘景在《养性延命录》中指出“阴阳不交伤人”；唐代著名的医学家孙思邈说得更明确：“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。”这段话的道理很清楚：凡是一个健康的成年人，必须过正常的性生活，如果强行抑制性活动，像僧侣一般禁欲，使男女不能相交，反而会导致生病，不但不能增强体质，甚至还会缩短寿命。

我国古代这些著名医学家的论述，是确有事实根据，并具有科学道理的。古代的医学文献资料上，可以找到许多因得不到正常的性生活而生病的记载。《史记·仓公传》所载，济北王的侍者韩女得了腰背痛疼的病，不时地发热发冷，淳于忘来给她诊脉以后说，主要是内寒，月经不调，该下的下不来。病的主要原因是“病得之欲男子而不可得也”，是说韩女想与男子交

媾，因得不到男子，因而得了这种病。

元代的李鹏飞在《三元延寿参赞书》中写道，有个富家弟子叫唐靖，因阴部生疮而溃烂不已，痛苦不堪，道人周守真诊断后说：“病得之欲泄而不得泄”，说得病的原因是没有正常与女子交媾。

这两个病例都是因为缺乏正常的性生活而得病，前面谈的那个韩女是因为得不到与男子交媾，因而酿成经闭腰痛；后面说的那个男子因不能与女子交媾，因而导致精道不通，阴部生疮溃烂，也就是平日群众口头上常说的“毒气拱出来了”。

清代的诗人袁枚在《小仓山房文集》里曾为当时的名医徐灵胎立传说，有个商人汪令闻，患病后请徐灵胎诊治，徐灵胎诊脉后竟不开处方，只劝说商人汪令闻回家去同妻子过过性生活，病自然就会好的。汪令闻并不相信他的话，他以为不过性生活是养精蓄锐，才对健康有益。徐灵胎劝他回家去试试看，汪令闻果然听了他的劝告，同妻子交媾数次之后，病竟不治而愈。汪令闻患病的原因就是由于长期没有性生活，且过多服用人参，致使虚汗淋漓，张口气喘，彻夜不眠。这是阳气过盛即阳亢的表现，因此通过性生活可以消耗多余的精气，以达到阴阳平衡的目的，病自然就好了。这便是阴阳相合、协调平衡的辩证关系。由此可知，性生活不仅可以密切夫妻感情，给家庭带来欢乐与和睦幸福，而且还能预防某些疾病，促进夫妻双方的身心健康。许多事实都可以说明性生活是一个健康人的正常需要。鲁迅先生曾谈过“英雄也是要性交的”。此类例子更是举不胜举，凡是英雄之流，禁欲者实属罕见。

古人早已有许多事实可以说明，正常而健康、适度的性生活，对心理和生理健康都是有益的，但是不能过度，任何事物都是有度为限的，过度则有损健康。

适度的性生活可以放松紧张的情绪，也能放松紧张的肌体，能够增进人们的身心健康。有人曾做过调查，一对恩爱的夫妻，与体质及生活条件大致相当的鳏夫或寡妇相比，恩爱夫妻能多活许多年；若是恩爱夫妻，与反目为仇、同床异梦、感情恶劣的夫妻相比，差别就更大了。凡是夫妻感情不合的，男性要缩短寿命 12 岁左右，女性将缩短 5~6 岁左右。为什么恩爱夫妻能够长寿，其实也没什么奥秘，一对恩爱夫妻，彼此间除了可以互相支持、互相体贴、互相爱护、互相帮助之外，适度而协调的性生活也起了积极作用。适度而协调的性生活能够给人带来轻松和愉快，带来和睦的气氛、带来温暖、带来幸福。

喜爱弦乐器的人都有体会，如二胡、小提琴的弦长时间崩紧，过不了多久琴弦就会崩断；如果演奏完之后立即将琴弦放松，这样，琴弦可使用很长时间。同样道理，人的身心也不能长时间处于紧张的状态，一对反目为仇的夫妻，身心总处于紧张状态，怎么能不损寿呢？随着社会的进化和文明程度的提高，人的性欲不再仅仅是延续种族的神奇力量，而是日常生活中必不可少的组成部分，性生活的和谐是幸福的象征。

某一个煤矿，青年矿工很难娶到妻子，宿舍里的秩序极乱，酗酒、赌博、打架斗殴之类的事情时常发生，有时打得头破血流；劳动纪律也很差，迟到旷工是家常便饭，尽管矿上采取一些强有力的经济制裁措施，可是收效甚微，青年矿工们依然我行我素，因而出勤率没有保证，原煤产量也受到影响。

附近农村有几个姑娘偶尔到矿上来结识了几个青年矿工，经常往来，不管他们是否真诚恋爱，但双方都得到了安慰和满足。此后，农村姑娘们便成帮结伙地到矿上来，而青年矿工们便创造一切条件，寻找各种机会与姑娘们幽会。这样一来，不仅宿舍里的秩序好转了，而且出勤率高了，原煤产量也提高了。

这在一定程度上说明了性爱的重要。

阴阳相合的力量是神奇的，这是事实，自古以来就为许多史料所验证。但是，倘若放纵情欲，或不善于处理性生活，却会耗损阴精，带来多种损伤，甚至还会戕伐年命；而不遵守性爱道德，又会产生违法乱纪现象，甚至造成各种爱情悲剧或家庭悲剧。

为了正确处理性爱和性生活问题，了解一些阴阳相合的性欲知识是非常重要的，也是极有帮助的。

夫妻感情融洽的效益

有人说私生子大多都很聪明，而且这种说法在日常生活中也得到了人们的一定的承认和肯定。为什么私生子大多都很聪明呢？奥秘是什么？据说因为私生子的生身父母彼此间的感情异常浓烈，尤其作爱时的感情融洽而深笃，父母的各种积极因素全调动起来了，因而遗传给后代的基因也是良好的，从古代的医书资料中可找到这方面的记载。

这说法并非让人们在婚前就交媾，也不是让人们乱搞两性关系乱怀孕，以便生个聪明的孩子，绝不是这个意思。我们提倡的是夫妻恩恩爱爱，和睦相处，这不仅会使家庭幸福，而且对优生优育有着十分重要的意义。

我国古代的医学家、道家对性科学、优生优育的研究十分重视，从现存的各种资料中可以看出古代人对性科学的研究是很深刻的。长沙马王堆汉墓出土的医书中有关性科学的房中养生内容占有相当大的比重。出土的竹简《天下至道谈》即叙述了性生活的原则，又论述了两性交媾的具体方法，其中最有价值的是关于“七损八益”的论述。

《黄帝内经》也十分重视房中养生的研究，在《素问·阴阳应象大论》中写道：“能知七损八益，则二者（指阴阳）可调，不知用此，则早衰之节也。年四十而阴气自半也，起居衰矣。年五十，体重，耳目不聪明矣。年六十，阴痿。气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。故曰：知之则强，不知则老，故同出而名异耳。智者察同，愚者察异，愚者不足，智者有余，有余则耳目聪明、身体轻强，老者复壮，壮者益治。”

这话的意思是懂得“七损八益”道理的，就能够妥善地处理房事，而且身体能够得到补益，所以身体就强壮；相反，不懂得“七损八益”道理的，肆意放纵情欲，因而导致罹患房劳之疾，因而损伤年寿。聪明的人，按房事科学规律办事，科学地处理性生活；愚蠢的人，违背自然科学规律，因而得失利弊是完全不同的。

日本的《医心方》辑录了我国唐代以前的许多文献，《玉房秘诀》就是其中之一，该书对“七损八益”作了具体的叙述。

这些文献中对“七损八益”的论述，大致相同，内容颇为相似，但又有不同。《玉房秘诀》中提及的交媾的具体动作描写及对疾病的治法，在《天下至道谈》中却没有。《玉房秘诀》中所写的“七损八益”是在《天下至道谈》的基础上发展起来的，并掺进了某些淫佚取乐的糟粕，但没有把马王堆医书所论的“七损八益”的精华全面地继承下来。

马王堆汉墓出土的竹简《天下至道谈》所论的“七损八益”有三点是值得重视的。一是在同床之前，男女双方必须保持良好的情绪和心理状态，彼此之间应尽量相互爱抚，调情，密切感情。二是男方要善于控制时机，因女方的性欲冲动缓慢，当女方没有性的要求时，不能强行。三是交媾时不要贪欢恋战，应及时结束，要生还，不可死返。如果能做到这几点，不仅能保

证过好性生活，而且对优生优育也大有好处。

《天下至道谈》中的第一点提出“先戏而乐”，就是男女之间，做到感情浓笃，配合默契，待到“交欲为之”，也就是双方已产生了强烈的性要求时才能交媾。这个观点经后世的国内外的许多医学家研究所证实，西·弗洛伊德在《性与爱》中写道：“我们知道，对性对象之肌肤的爱抚可以带来无穷的乐趣，为其提供源源不绝的刺激。”日本的《医心方》的《洞玄子》有这样一段描写：“凡初交会之时，男坐女左，女坐男右，乃男箕坐，抱女子于怀中。于是勒纤腰，抚玉体，申口婉，叙绸缪，同心同意，乍抱乍勒，二形相搏，两口相口。男含女下唇，女含男上唇，一时相吮，茹其津液。或缓啗其舌，或微口其唇，或邀遣抱头，或逼命拈耳，抚上拍下，口东啗西，千娇既申，百虑竟解。”

这段话乍看起来有些庸俗，但对男女的性生活来说，却是非常入情入理的，自有其奥妙之处。这段话告诉人们，夫妻在交合之前，应当相偎相伴，互相亲吻拥抱，体贴爱抚。彼此间切切私语，申述绸缪缱绻之情，务使双方情和意感，心心相应，恩爱缠绵，如胶似漆，只有在这种情况下交合，才会给双方带来性生活的最大愉快，并能增进彼此的身心健康，真正收到房中补益的效果。只有在这种感情高度和谐统一的情况下交媾，受孕怀孕的质量才会高，所生的子女才会身体健康，聪明才智。在体质、智力、经济、文化等条件相同，或大致相当的情况下，夫妻感情浓笃深厚的所生的子女，肯定优于夫妻感情恶劣者所生的子女。因此，私生子大多都很聪明的说法是有其根据的，因为私生子的父母彼此间的感情是非常浓烈的。

关于第二点更值得重视。古人强调在女方根本没有产生性欲时，男方切忌粗暴急躁，一定要耐心等待，因为女方形冲动

缓慢。《天下至道谈》中指出：“弗欲强之曰‘绝’”，就是说强行交合等于陷于绝境。粗暴的强行交合只能给女方带来痛苦，势必损伤妇女的身心健康，甚至还会给妇女酿成严重的妇科病；同时，强行交合对男方来说，也没有好处，也没有乐趣。如果在强行交合下受孕怀孕，所生子女的体质和智力也会受到恶劣的影响，不利于优生优育。

关于第三点指出在行房过程中，射精之后，当阴茎尚有勃起能力的时候就应当退出，不可贪图痛快恋战不舍，确实值得注意，大多数都在阴茎完全软缩之后才结束房事，这样势必带来损害。性交结束之时，应将余精洒尽，并且进行清洗，这些都是符合性保健和性卫生要求的。

什么是“七损八益”呢？《天下至道谈》所述的概念很清楚，就是在男女性生活中，有七种做法对人体健康有害，有八种做法对人体有补益作用。该书所述顺序八益在前，七损在后，均有明确解释。

所谓八益：一曰治气，二曰致沫，三曰智时，四曰蓄气，五曰和沫，六曰窃气，七曰寺（得或持）羸，八曰定顷（倾）。

所谓七损：一曰闭，二曰泄，三曰竭，四曰勿，五曰烦，六曰绝，七曰费。

“八益”指的是以气功导引为基础房事养生的八个步骤，一叫“治气”，二叫“致沫”，三叫“智时”，四叫“蓄气”，五叫“和沫”，六叫“积气”，七叫“待羸”，八叫“定倾”。“七损”是，一叫精道闭塞，二叫精气早泄，三叫精气短竭，四叫阳痿不举，五叫心烦意乱，六叫陷入绝境，七叫徒费精力。

“八益”的具体做法是：

一、治气：早晨起床打坐，伸直脊背，放松臀部，收缩肛门，导气下行至会阴。

二、致沫：呼吸新鲜空气，吞服舌下津液，屁股下垂，装成骑马的姿势，伸直脊背，收敛肛门，导气下行至阴部，使阴液不断产生。

三、知时：交合之前，男女应当互相爱抚，尽情嬉戏娱乐，情绪轻松，精神愉快，等到双方都产生了强烈的性欲时再行交合。

四、蓄气：交合时放松脊背，收敛肛门，导气下行，使阴部充满精气。

五、和沫：交合时不要急速粗暴，抽送出入应当尽量轻柔、舒缓、和顺。也就是使阴部分泌物增多而润滑。

六、积气：卧床交合时，不要贪欢恋战，应及时起来，当阴茎还能勃起时即迅速离去。

七、待赢：房事快要结束时，应当纳气运行于脊背，不要摇动，必须收敛精气，导气下行，安静平卧，等待精气盈满。

八、定倾：房事结束之时，应将余精洒尽，清洗阴部，在阴茎还能勃起之时，便坚决离去，借以防止阳萎，这便是“定倾”，意思是使倾倒的东西得到扶正和安定。

整个过程一直以气功导引为基础，如果能按照这八个步骤交合的话，行房自然有益，因而称之为“八益”。

“七损”的具体内容是：

一、闭：交合时阴茎痛疼，精道不通，甚至无精可泄，谓之“闭”。

二、泄：交合时大汗淋漓不止，称之为阳气外泄。

三、竭：由于房事不节，交合无度，真元亏损，精液虚耗，故谓之竭，即精气枯竭之意。

四、勿：到了想要交合的时候，却又阳萎不举，无能为其事。