



性与性保健

中医性保健

ZHONGYIXINGBAOJIAN

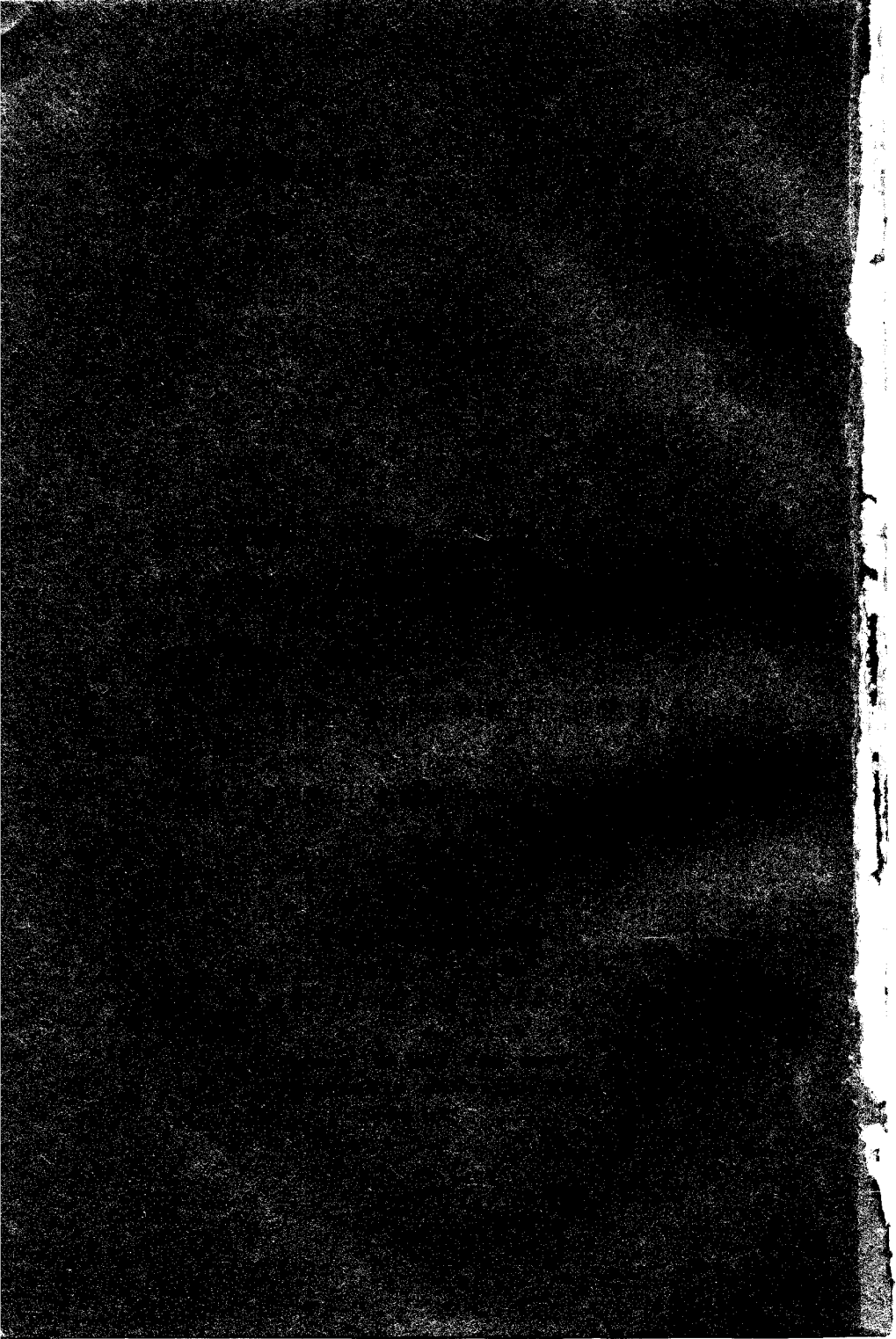
● 主编 刘兴志

当代性保健秘诀

古代性养生精华



中国青年出版社



前言

中国古代性学源远流长,早在三千年前就有所研究,最早明确记载的是《周易·系辞》曰:“天地姻媾,万物化醇,男女媾精,万物化生。”以后一些零散地论述滥觞于经史、流衍百家,如同璞玉混金,未经开发整理,实为世界文化的一大缺憾。

其实,我国性学研究萌芽于春秋时代,开其源者,当为老子。在《老子》五十五章、第十章就论及保精。我国集当时文化之大成者孔子并无对性学的偏见,他在整理诗三百篇时,欣然将民歌《关雎》列为首篇,并且说:“关雎乐而不淫。以之敦风俗,重人伦,始见于歌咏”。孔子本人也是其父叔梁纥在一次民间传统集会上与其母“野合而生”。所以孔子“述而不作”的《礼运》篇中说:“饮食男女,人之大欲存焉。”孟子亦云:“食色,性也。”坦率地正视做为人类不学而能的生理、心理本能。据《纬》书载孔子曾著《秘房记》,可惜失传了。

春秋战国时期,百家争鸣,是学术思想最为活跃的时期。性学已在王侯和知识分子之中有较深的研究。当时将性生活与导引气功相结合的性学研究与实践,已在诸子百家中占据八家,所谓房中八家已俨然成为一个学派,著述颇为可观。可惜大多散佚。《汉书·艺文志·方技略》中,明确把医经、经文、房中并而列之,堂而皇之百无禁忌。班固评曰:“乐而有

节、则和平寿考；迷失弗顾，以生疾而陨生命。”其认识可谓深刻，合乎现代医学科学道理。

长沙马王堆汉墓出土文物，为我国汉代性学研究的学术成果提供一个十分有力的证据。其中竹简《养生方》中的“合阴阳方”、“天下至道谈”等篇，可以说是世界上现存最早研究性学的文献，较西方起源的现代性学研究早了二千多年。在这些文献里已显现了一门系统的学科的端倪，对性器官的解剖、发育、生理、病理、心理、卫生、保健、临床诸方面都有较深的研究。以后在历代相传的典籍中，不乏性学的著述。除医家之外，阴阳家、道家、房中家也都有贡献。其中较著名的有《抱朴子》、《千金方》、《外台秘要》、《广嗣纪要》、《格致余论》、《妇人规》、及《十问》、《素女经》、《阴阳方》、《玉房秘诀》、《养生方》、《天下至道谈》、《玉房摘要》等。对性学的各个组成部分都有较独到的发现和见解，丰富了我国中医学的遗产。

文学家鲁迅曾对汉代刑法的女子“幽闭”^①之刑做过研究，学过现代医学的文学巨匠鲁迅先生，当他看到这个刑法之残酷，而对解剖生理位置准确的介绍时，感慨地说，中医的内脏解剖图历来都是画一个口袋，里面装满了乱七八糟的东西，没想到刽子手们对此却有如此之深的研究。可见至少在汉代，对女性的生殖器官解剖已经达到相当高的水平。鲁迅没有写出来的“幽闭”之刑是用木槌震断妇女的子宫系带，子宫下落脱出阴道而形成“阴挺”，而达到不能交合的惩罚目的。远远比欧洲中世纪给妇女穿铁裤衩要高明多少倍，也残酷多少倍。

封建礼教禁闭性学当在汉唐以后，发展高峰是南宋理学兴起，提出“存天理，灭人欲”的口号之后，性学才被带上桎梏成为讳莫如深的禁区。这期间对两性禁锢之严，甚于欧洲中世纪。我国性学就是在此期间被强行阻断而失掉进一步发展的

机会。大部分有关性学著述的湮没也是在这一历史阶段。

现在子遗的残篇断语,虽可称为凤毛麟角,灼灼生辉,但毕竟为大多研究者为之扼腕。因为这不仅仅是这些典籍的丢失,学术研究的中断,根深蒂固的封建性道德观至今还在影响着当代人,成为研究这一学科的巨大障碍。

性学是人类繁衍进化的基础学科,也是涉及广泛社会学科的重大研究领域,是全人类一件值得深入研究的大事。性学除了对男女性别、性器官、性身分和性行为,及对性欲、性感受、性态度本身进行研究外,而且还极大地影响着人的生活方式,人生的寿夭,人的养生保健、家庭、社会的稳定、和谐等一系列人文科学及社会实践活动,可见其意义是十分重大的。

把我国性医学的精华与现代医学研究结合起来,截长补短,升华精粹,扬弃糟粕,以期使这一濒临灭绝的中国的生命科学扶微发隐,得到有效地继承和发展,正是本书的宗旨。

参加本书的编撰工作者大多是多年精于此科的耆宿,于学有成,斟今酌古,旁搜远绍,且临床积年多有卓见,旨在养生、意求健身,其苦心孤诣都在字里行间。

古性学之奥义主要集中以下三点:

首要之点,在于性生活之中的益肾全真、阴阳调和之法。循自然之规律,尽两性之情,延人之寿。

次为优生优育。书云:“男女情动,彼此神交,然后行之,则阴阳如畅,精血如凝,有子之道也。”中医性学之中的优生胎教也是其中的精华所在。

本书还对性生理及其伴随的性心理以中医的观点做了介绍和阐述,也对性病的防治做了大量的现代医学的补充(因为相当多的性病不是“国粹”,而是由外族流入我国的,包括世人谈虎色变的艾滋病)。

本书虽说是已出版的诸多同类书籍的一种,但不是咬文嚼字的学术专著,也不是纯医学性的教科书,而是以弘扬民族文化,普及养生健身知识为出发点,把这一传统文化予以系统概括,成为中华民族文化的一个支系。

本书以中医学为基本,吸收我国古代有关性养生保健医疗的成果,同时融溶乃至散在民间的佚谈村话,并参照当代医学成果予以介绍。对于那些甚至对立的论点学说、方法,是瑕是玉,只做分析,不做定论,但愿此书成为你床头的一个好伙伴。

①《尚书·吕刑》桡刑,以木棒打击生殖器。商朝中后期发明用金属、刀具阉割家畜的技术。

女子称为“幽闭”,鲁迅说:“那方法……决非将她关起来,或者将它缝起来,近时好象被我查出一点大概来了,那方法的凶恶、妥当,而又合乎解剖科学,真使我不得不吃惊。”

目 录

第一章	中医对性的认识	1
(一)	中医的“性”表示	1
(二)	我国性医学的形成与发展	3
(三)	古代中医性医学简介	6
(四)	应创立富有民族特色的性医学	17
第二章	中医性生理	21
(一)	性器官	22
(二)	性发育	30
(三)	性生活	36
第三章	中医性心理与性偏离	56
(一)	有关中医性心理学的论述	57
(二)	中国传统中医对性发育的认识	59
(三)	性的选择,人的感觉器官	65
(四)	性变态及性象征	69
(五)	性逆转(同性恋)	76
(六)	婚姻的性心理	80
第四章	性道德观	90
(一)	中华民族性道德观的形成与发展	91
(二)	性与爱情、婚姻	95
(三)	强调性道德的现实意义	103
第五章	疾病与性	108

(一)胸痹与性.....	108
(二)黄疸与性.....	111
(三)消渴与性.....	112
(四)肺癆与性.....	113
(五)癯气与性.....	114
(六)膏淋与性.....	115
(七)天宦与性.....	116
(八)单辜与性.....	117
(九)龟头肿痛与性.....	117
(十)石女与性.....	119
(十一)阴道痉挛与性.....	120
(十二)蜜月淋症与性.....	121
(十三)性交与宫颈疾病.....	122
(十四)阴痒与性.....	123
(十五)子宫切除后的性生活.....	124
(十六)阴疮与性.....	126
第六章 性与生育.....	127
(一)选好配偶.....	127
(二)生育适龄.....	129
(三)孕育时机.....	130
(四)孕育时间.....	131
(五)胎养胎教.....	132
(六)妊娠脉象.....	137
第七章 性病.....	138
(一)梅毒.....	138
(二)淋病.....	145
(三)软下疳.....	150

(四)腹股沟肉芽肿·····	152
(五)性淋巴肉芽肿·····	154
(六)生殖器疱疹·····	156
(七)生殖器疣·····	159
(八)艾滋病·····	161
第八章 常见性功能障碍·····	169
(一)阳痿·····	169
(二)性欲低下·····	183
(三)早泄·····	187
(四)遗精·····	194
(五)不射精·····	202
(六)逆性射精·····	208
(七)射精疼痛·····	210
(八)阴茎异常勃起·····	211
(九)性冷淡和性感缺乏·····	213
(十)性高潮缺乏·····	220
(十一)性交阴痛·····	225
(十二)阴道痉挛·····	229
(十三)性交出血·····	232
(十四)性欲亢进·····	234
第九章 气功保健疗法·····	238
(一)什么是气功·····	238
(二)气功的作用·····	242
(三)气功的特点及练功要领·····	243
(四)气功与性保健·····	246
(五)几种性保健功法·····	246
第十章 按摩保健疗法·····	258

(一)什么是按摩.....	258
(二)按摩的作用.....	258
(三)按摩的基本手法.....	259
(四)按摩与性保健.....	264
第十一章 针灸保健疗法	276
(一)什么是针灸.....	276
(二)针灸的作用.....	276
(三)针与灸的操作.....	279
(四)针灸与性保健.....	285
(五)常用针灸与按摩穴位.....	286
(六)耳穴在性保健方面的应用.....	324
第十二章 饮食保健疗法	328
(一)对性功能有益的食品.....	329
(二)对性功能有益的菜谱.....	341
(三)对性功能有益的药膳.....	357
第十三章 药物保健疗法	368
(一)对性功能有治疗作用的药物.....	368
(二)药粥疗法.....	388
(三)自制药酒.....	396
(四)对性功能有治疗保健作用的中成药.....	401
后 记	405

第一章 中医对性的认识

(一) 中医的“性”表示

中国古代汉语“性”的语义很多,至少有五种解释。譬如《三字经》中“性相近,习相远”的性字,就当做本性讲;《吕氏春秋·本生》篇中:“靡曼皓齿,郑卫之音,务以为乐,命之曰伐性之斧”这句话中的“性”字是做性命讲。说得是,长着白白牙齿的(美女)跳着柔曼的舞蹈,奏着郑国和卫国的音乐,要是专门把这些当做享乐,这叫做砍伐性命的斧头。

又如《淮南子·修务》中说:“不待脂粉而性可说者,西施阳文也。”这里的“性”的意思是姿态。意思是不用抹脂涂粉那脸蛋就又香又滋润,叫人看着就喜欢的是西施姑娘的外在的神采呀!

《韩非子·观行》篇中:“西门豹之性急,故佩韦以自缓”。这里的“性”字和现代汉语的意思是一样的,当性子、脾气讲。说西门豹的性子急,所以就带着皮带拴在身上用以约束自己(大概是皮条子又韧又软的缘故)。

还有一种说法是指事物的本质,如《孟子·告子上》:“是岂水之性哉。”这难道是水的特性吗?以外还可以和姓字通用,当姓氏讲。说来说去,就是不具有现代“性”的意义,所以说,在古代汉语中遇到“性”字,不可理解错了。

英文中的性字:“SEX”语义明确,决不会混,不像我们古

汉语中有这么多种意思，却偏偏没有现代汉语的“性”字的含义。

那么，中国古代“性”是如何表示的呢？《孟子·告子上》说：“食色，性也”。意思是吃饭、性交，是人的本性。这里“色”字才代表现代汉语“性”的含义。如词组“酒色财气”之“色”字，“色中饿鬼”之色字，“好色之徒”中的色字等。

汉许慎解释“性，为人之阳气”。董仲舒认为：“性，生之质也。”综上两说，性当为人的生命本质，其质为阳性。

许慎在《说文解字》中认为：“情，人之阴气有欲者。”王充在《论衡》中则认为：“人之大经，一情一性，性生于阳，情生于阴。”董仲舒直接了当地认为“情者，人之欲之，人欲谓之情。”《孝经·神契》中说：“性生于阳以理执，情生于阴以系念。”以上诸说，都认为情生于阴，其质为阴，即是不学而能的欲望。现代汉语取其二者的含义，形成“性欲”或“情欲”的组合，当含这两古词的本义，并与性情这个词加以区分，由此可见，古代的性的含义与现代的性是既有联系又有区分的词。

综上所述，我们认为：古代的“性”字，其本源是当人的质字讲。性，即人的生命本质，而“情”字方当做人的欲望讲。但是情字所代表的含义也较宽泛，并不单纯表示为人的性欲，当有喜、怒、哀、乐、惧、爱、恶、欲多种含义，只有“与女色”相联系时，才代表性的含义。

若是说：“性生活”这个现代名词，在我国历代的文献中表示的词汇就丰富了，称之为：“行房”、“房室”、“房事”、“合阴阳”、“媾精”、“交媾”、“交接”……等。在文学作品中“性活动”的代用语就更为丰富多彩，如“于飞之乐”、“枕席之欢”、“床第之欢”、“鱼水之乐”、“云雨之欢”等等；对不正当的“性活动”则称为“男女苟合”、“苟且之事”、“狎褻”。即使在当代的中国，绝

大多数人还在沿用这些名词。把性字作为男女之间的性活动专词还是近代的事。

（二） 我国性医学的形成与发展

人类的性活动有自然属性和社会属性两个方面。研究性活动的社会属性是性社会学的范畴。本章介绍的主要是性活动的自然属性,侧重于从医学角度来研究在性活动过程中,男女双方的生理、心理、病理。这就是“性医学”。

过去,大多数人认为,“性医学”起源于欧美。有的认为是美国医生艾利斯 1928 年前后出版的《性心理学研究》成为性心理学的创始者。有的则以为是美国的玛斯特和他的妻子约翰逊 1966 年出版的《人类性反应》而成为性医学创始人。

其实,最早的性医学是在我国春秋战国时期,称为“房中术”。据历史学家考证,房中术的有关论著在世界文明史上是最早探讨、研究人类性活动的科学总结。

房中术总结了春秋战国以前中国人对性活动过程中的心理状态、生理反应、注意事项和保健知识。作为古代性医学的研究成果,对人类的性生理、性心理、性病理作了详尽而正确的阐术。对于我们现代研究性医学,造福于人类也有着极其重要意义,它是中国传统文化的重要组成部分。

世界著名生物学家牛满江博士在 1983 年第 3 期《科学之春》上,曾对中国古代房中术做了介绍:房中术在汉唐便已盛行,其渊源相当久远,该术除了有健美体型的效果外,对人的生命还有重大作用。有利于防治疾病,尤其防治中老年人易患的高血压、冠心病、糖尿病、前列腺炎、肾结石等。据记载凡掌握了房中术的大多数人都健康长寿。故房中术又称为“人体细

胞养生术”。房中术中所说的“采补”，是自我抑制的一种方法。“采阴补阳法”同气功里说的“外气内吸法”相似。《阳符经》上所说的：“人，万物之盗”，这个“盗”指的是巧夺天地造化之功。即是说把宇宙间的精气吸纳到自身，同时又把自身中的肾中元气逆行上提，达到返精还脑的反馈作用。久练气功的人都会有此体会，和旁门邪道的采补术毫无共同之处。

牛满江博士从生物学角度对古代房中术作出了科学的评价。但是在很长的历史时期，房中术被视为异端邪说、旁门左道。究其原因十分复杂。最主要的原因是中国封建社会长期被儒家思想统治，尤其是宋、明以后，程朱理学家宣扬“存天理，灭人欲。”把男女的性活动视为淫欲、丑恶、污秽，必在灭绝之列，自然作为论述性活动的房中术也必然被视为淫荡下流之品。另外一个因素是历代封建统治者为了纵欲也从房中术中探求奥秘。所以，至今仍有人认为房中术是为统治阶级骄奢淫逸服务的腐朽之作。还有一个原因是道教对房中术的篡改。宋朝以后道教把房中术变为禁欲式的修炼；把佛教密宗中的“灌顶”之类方法与房中术混合形成“阴阳双修法”，所以被人们视为旁门左道。

作为炎黄子孙我们有责任还房中术的历史本来面目，用现代科学手段对房中术进行深入研究，以期这一民族文化瑰宝重放异彩，为现代人类造福。

中华民族是最早研究性活动生理、心理、病理的民族。早在春秋战国时期，对性活动的论著就十分丰富。《周易·系辞》中写道：“天地姻媾，万物化醇；男女媾精，万物化生。枯杨生华，老妇得其士夫，枯杨生稊；老夫得其少妻，无不利。”明确指出男女之间的性生活是符合大自然规律的。只要能科学的对待性生活，就会使人类生机勃勃。即使老年人，不论男女只

要有正常的性生活,都会有枯木逢春的效果,对双方的身体都是有益无害的。这段流传至今,有文字记载的性观点,表明我国早在三千多年前就开始了性活动的研究和探索。现代医学也已证明了和谐的性生活可使女方肌肤细嫩,延缓衰老。

儒家的创始人孔丘认为“饮食男女,人之大欲存焉。”把人类的性活动和饮食相提并论,并承认它是人类的本能,必需存在,不可磨灭。

我国有关性医学的专著,从现存文献考证,最早的应是《汉书艺文志·方技略》。该书记载有房中八家:《容成阴道》二十六卷;《务成子阴道》三十六卷;《尧舜阴道》二十三卷;《汤盘庚阴道》二十卷;《天老杂子阴道》二十五卷;《天一阴道》二十四卷;《黄帝三王养阳方》二十卷;《三家内房有子方》十七卷。另外,还有《太清经》、《交接经》、《产经》和《纬书孔子闭房记》等,大多是战国以来房中家、道家或阴阳家的托名之作。这些专著虽然已经有不少失传,但从其后来的古代典籍中能发现不少遗迹,充分证明了春秋战国时代对性的探讨已经很有成就。

1973年在长沙出土的马王堆汉墓竹简中,《养生方》、《合阴阳方》、《十问》、《天下至道谈》等篇中都涉及到性医学的内容。尤其是《天下至道谈》是一本重要的性保健专著。

《黄帝内经》中的部分章节,汉代董仲舒著的《春秋繁露》也都有性医学的内容。

汉代以后直到隋唐时期,有关性保健的专著也还比较丰富。如唐代大医学家孙思邈著的《备急千金要方》一书中的“房中补益”篇;王焘著的《外台秘要》一书中的“素女经”篇;白行简著的《天地阴阳交欢大乐赋》;日本人丹波康濂著的《医心方》一书中第二十八卷里的“玉房秘诀”、“玉房指要”、“素女

经”、“玄女经”、“洞玄子”等篇章,都是专门论述性活动的重要文献。

宋明以后性行为作为人欲受到禁锢,但从性与养生孕育的关系角度来探讨性活动的论著还是很多的。代表著作有:宋代陈自明著的《妇人大全良方》;严用和著的《济生方》;张从正著的《儒门事亲》;元代朱丹溪著的《格致余论》;明代万全著的《广嗣纪要》等。

从以上著作中可以看出古代中医学家们在性医学领域中已取得了十分瞩目的成就。无论从内容的广度还是深度都居世界领先地位。遗憾的是封建思想的束缚,尤其是宋、明以后,使性医学的发展受到严重的阻碍。在封建社会末期的清王朝实行“精神禁欲”,口不能言性,书不能论性。其影响深远使性医学濒于湮没。即使现代的中国,有关性的专著,尤其是中医有关性的专著也是凤毛麟角。就连小说《红楼梦》也几遭禁毁,就别说是《金瓶梅》了。这些文艺作品正因为谈到“性生活”,虽有极高的文学价值,也只能在民间流传,以致当时士子骚客争先传抄,形成了“开谈不讲《红楼梦》,虽读诗书也枉然”的空前盛况。可见人间之美不可泯,人之本性不可灭,做为人类的生命基本活动的爱情与性活动是窒息不了的。连同上述的医学专门典籍,也在当时严酷的条件下流传下来,可谓劫后余灰的幸事了。可见天理可存,人欲不可灭,天理与人欲共存才是合理的。

(三) 古代中医性医学简介

1. 古代性医学的性器官解剖

由于封建礼教统治中,对于孔学中的“身体发肤,受之父

母,不敢毁伤。”的古训,人们是严格遵守的,否则就是大逆不道,对不起祖宗。因此,尽管战场上可以杀伐;刑堂上可以对人施宫刑、刖形,对女性可以凌迟、幽闭,但没有人体解剖的任何可能。

孟子继承孔子又提出了“男女授受不亲”这一教条,因此以后中医,连“望闻问切”都受到限制,更谈不到人体检查了。《红楼梦》太医为秦可卿治病,连看看病人的脸都受限制,开出的药方岂能奏效?至于搭线看脉,除非有遥感功能,都是骗鬼行当。倒是贾母痛快,对太医说:“我老了,那里也养不出阿物儿,不要那么多规矩了,太医才能正常的“望闻问切”。试想那时中医哪里敢奢望做人体检查?因此中医对性器官,特别是对女性生殖器的认识只能停留在西汉时的水平。也是因为董仲舒提出的“罢黜百家,独尊儒术”刚刚开始,对孔孟的学说尚未通行,孔孟的学说还没抬到吓人的程度,因此才有汉墓长沙马王堆出土所载的竹简得以见天日,为我国性医学增添了极其重要的文献佐证。

据出土文献记载,中医对性器官,早在秦汉之际,特别是女性性器官解剖生理达到高度细致准确的认识,试排列如下:

处女膜——笄光(玉理)

阴 道——封纪(玉理)

(反击)润瓠——大阴唇

鼠 妇——小阴唇

赤数(赤珠)——阴蒂

最令人惊奇的是对女性阴道内部做了极细的区分:

阴道内一寸——琴弦

阴道内二寸——麦齿

阴道内三寸——婴女