

章智桦 编著

# 关爱

# 男士

房事养生与性功能障碍防治

学林出版社



# 关爱 藏 男士

房事养生与性功能障碍防治

章智桦 编著

学林出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

关爱男士:房事养生与性功能障碍防治/章智桦主编.  
—上海:学林出版社,2004.1  
ISBN 7-80668-643-6

I.关... II.章... III.①性卫生—养生(中医)  
②男性生殖器疾病:功能性疾病—食物疗法  
IV.R167②R698.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第099974号

## 关爱男士

——房事养生与性功能障碍防治



作者——章智桦  
责任编辑——曹坚平  
封面设计——鲁继德  
出版——上海世纪出版集团  
学林出版社(上海钦州南路81号)  
电话:64515005 传真:64515005  
发行——新华书店上海发行所  
学林图书发行部(上海钦州南路81号1楼)  
电话:64515012 传真:64844088  
印刷——上海港东印刷厂  
开本——850×1168 1/32  
印张——10.75  
字数——22.5万  
版次——2004年1月第1版  
2004年1月第1次印刷  
印数——6000册  
书号——ISBN 7-80668-643-6/G·224  
定价——21.00元



## 前 言

2003年初,我国进行一项涉及10万人的“中国男性生活质量调查”活动,调查的主要内容有男性幸福感、性行为规律、性知识水平、性能力、性指向、性趣向、性频次、性保健、性心理、性对象满意度,以及不良习惯、男性职业伤害、男性衰老等众多方面,调查时间为期一年。组织这次活动的专家强调,越来越多的迹象表明,在物质生活水平逐渐提高的同时,我国的成年男性似乎变得越来越脆弱,健康状况堪忧。由于长期以来对“性”问题在观念上、行为上的保守,使得我国在性方面的调查研究十分贫乏。国内外的有关专家学者已对我国成年男性的生活质量,特别是性生活质量发出警示。举办这次调查,就是希望全面了解我国男性的生活质量状况,全面评估和探讨应对方法,从而找到提高我国男性生活质量的有效途径。在男性生活质量范畴中,性生活质量是一个重要组成部分。这也是提高我国人民的健康水平和生活质量,全面建设小康社会的重要组成部分,它标志着我国首次进入了“关爱女人的同时更要关爱男人”的时代。

我国一些医学专家在呼吁关爱男性“性健康”时,首次提出“性商”(Sex Quotient,简称SQ)的概念。有关专家认为,“性商”不仅是纯生理指标,也包括性健康水平、性生理能力、性心理调适,及性互动能力等多个方面。就男性而言,既包括性调





望度、勃起功能、持久能力等自身能力,帮助配偶达到性愉悦的能力,还包括运用性知识自我调适的能力等。

我国性健康教育专家王河指出,中国男性的性健康状况令人担忧:据 2000 年的一份调查数据显示,我国男性中有 1.47 亿人患有勃起功能障碍(英文缩写:ED)疾病,而主动就诊者不足 10%。由于男性雄激素的缺乏,我国男性的更年期已经大大提前,原本应该在 60 岁以上才会出现的更年期症状明显提前,与上世纪 80 年代相比,40 岁左右的男性更年期症状发病率从 0.8% 上升为 2.4%。目前 20 至 60 岁的我国男性在婚姻或同居中,只能把每月超过 1 次的性生活频率维持到平均 43.9 岁。到了 47.7 岁时,频率便低于每月 1 次。到了 55.9 岁以后,我国男性则一年连一次性生活也维持不了,性生活基本停止。性健康明显处于衰退状态,我国男性的“性商”已远远低于欧美男性。除了我国饮食结构不同外,历史、社会、教育背景也是导致我国男性“性商”远低于欧美男性的重要原因。例如,欧美人 10 岁就开始接受性生理教育,而大多数中国人到高中时才有机会接受青春期教育,而且其中也很少涉及性和性健康方面的内容。我国肾病专家张大宁分析,我国男性健康水平如此之低,其直接原因是环境污染、工作压力、不良生活方式和家庭负担等。亚洲性学联合会副主席、我国性学专家刘达临则认为,我国从宋朝中期以后开始进入性压抑时期,已经压抑 1000 年了,心理的压抑当然也会从某种程度上影响到性生理,但最主要的还是文化原因,而不是遗传或生理原因。因此,我国男性的性活动能力不如欧美人是无法否认的。

不论我国男性中有 1.47 亿人患性功能障碍疾病,我国男性的“性商”远低于欧美男性,还是 40 岁左右的男性更年期症



状发病率从0.8%上升为2.4%，这些问题主要归结于我国男性对于性生活知识、性医学知识的贫乏，不懂得房事养生。自己如何来预防性功能障碍，如何来预防更年期提前，又如何来延缓性衰老呢？在我国首次进入了“关爱女人的同时更要关爱男人”的时候，在我国的成年男性“性健康”令人堪忧的情况下，本书出版的意义，在于向广大读者介绍祖国医学中的瑰宝——“房事养生”。祖国医学中“房事养生”的起源，可以追溯到祖国医学的创始阶段。我国现存最早的医书《黄帝内经》中，已经把房事作为一个重要的内容，其中有关生殖与节欲的论述，特别是提出了“七损八益”这一“房事养生”的重要概念，说明我国早期的性医学实践已经形成了一种与养生、防病和优生相结合的理论。诞生于同一时期的《素女经》、《玉房指要》、《玉房秘诀》等，对房事与人体生理、病理关系进行了研讨，并对后世不少医家有一定的影响与启发。成书于汉初的马王堆出土的竹简医书共14种，其中《十问》、《养生方》、《合阴阳方》、《天下至道谈》等，是现有最早的房事专著，它将房事、养生、优生、治病等有机结合。我国著名养生学家葛洪所著的《抱朴子》、《神仙传》，陶弘景所著的《养性延命录》中，都有在房中术中寻求保养之法的内容。唐代著名医家孙思邈所著的《千金要方·房中补益》，对“房事养生”有独到精辟的论述，认为由于年龄不同，精力和性的要求有差异，因此不能超越年龄和实际精力而恣意行事，否则就易戕伐身体，折人寿命，并提出惜精、养生、益寿之术，从中可使令人窥知我国古代“房事养生”的特色和成就。祖国医学将人类性活动作为一门学问来加以研究，主要有三个目的：第一，抗衰益寿，以至“成仙得道”；第二，防治性病；第三，延续后代与优生。其中以房事养生最为重要，也是祖国养生术的一大特色。





由此可见,祖国医学在房事养生、补肾壮阳、防治性功能障碍疾患方面积累了许多宝贵的经验,并有一定的理论,在历代文献中有许多极其丰富的资料。祖国医学对房事养生、补肾壮阳、防治性功能障碍是以辨证补养、治本为主、标本兼顾为原则,选用天然食药物之精华,调养阴阳气血,滋补五脏六腑,从根本上增强身体素质,达到补肾、抗衰、治病的良好效果。

我国许多男性所患有的性功能障碍、更年期提前、性衰老等“性健康疾病”已成为常见病、多发病。这些不仅会给患者带来精神负担,影响工作和学习,而且会影响夫妻关系的和谐,甚至成为离婚的重要原因,导致家庭破裂,成为社会不稳定因素。因此,近几年来男性性健康逐渐引起国内外广大医学专家的重视。国外发明了一种专治性功能障碍的“伟哥”药物,但是它是一种化学药品,已有“服用这种‘伟哥’导致猝死”的报道。实际上,除了适合那些性功能障碍较重的患者外,对一般人而言,不一定要依靠“伟哥”来“助性”。有关专家指出,许多天然食药物中也含有类似于“伟哥”功能的成分,如动物的肾、狗肉、牡蛎、淡菜、海参、鲍鱼、干贝、乌龟、乌鱼、虾、西瓜、大枣、荔枝、葡萄、桑椹、枸杞子等,就可以获得或保持良好的性功能。尤其是,人到中年随着身体机能的逐渐衰退,中医意义上的“肾”就会逐渐亏损,使中老年人对性生活感到有些“力不从心”。但只要日常生活中注重饮食调理,性功能是可以改善的。

本书所列家常补肾壮阳房事养生食谱与冬令进补——补肾固精调养性功能药膳,就是将补肾壮阳、调养性功能、延缓性功能衰老,溶入于日常的美食之中,溶入于冬令进补的药膳之中。每一个深爱自己丈夫、关爱自己丈夫性健康的妻子,就



要从“房事养生与性功能障碍防治”做起,在日常生中学烧几道补肾壮阳房事养生的美食,学会几个补肾固精调养性功能的药膳,到冬令进补时,用食物与中药泡上一壶进补药酒,熬上一罐调养滋补膏,来预防丈夫的性功能障碍,来预防丈夫由于缺乏雄激素而提早进入更年期。这对延缓“性青春期”,保持性生活质量,加深夫妻之间的感情,维护婚姻生活的幸福、愉快,都是大有益处的。

本书还介绍了中医防治性功能障碍的要点、治则及药方,这对患轻度性功能障碍者有一定的帮助,读者也可以根据自己的病情辨证选择治疗方法。第六章是关于性知识的小百科,使读者在增加性生活、性医学知识的同时,改变单一的性爱方式,增强“性趣”、“性福”的欢快感。这对预防男士性功能障碍、更年期提前、性衰老等有一定的帮助。读者在运用本书所介绍的某些方法时,最好针对自己的身体情况向有关专家或医生咨询一下,以达到更为安全与有效的性健康目的。

本书在编著过程中,承蒙有关性学专家、行家热情指导与支持,并参阅了大量图书、报刊资料,在此表示衷心的感谢!

由于水平有限,时间仓促,书中疏漏之处在所难免,敬请读者赐教。不胜感谢!

章智桦

2003年金秋于上海杏林书斋







# 目 录

前 言	1
第一章 房事养生与补肾壮阳	1
第一节 房事与健康	3
一、适度性活动能促进身心健康	3
二、适度性生活有抗衰、美容、益寿的作用	4
第二节 房事养生精要	6
一、适龄婚嫁	6
二、择时交合	7
三、静心逐动	9
四、多交少泄	10
五、节欲保精	11
六、“去七损、增八益”	13
第三节 房事养生禁忌	14
一、饥饿、醉后、忍便忌欲	15
二、恶劣气候忌欲	16
三、恼怒劳累忌欲	16
四、病期、病后忌欲	17
第四节 补肾壮阳	18
一、肾为生命之根	18
二、肾亏与性功能障碍	19





三、温补肾阳的养生方法 .....	22
四、补肾壮阳的原则 .....	25
五、不能把春药当壮阳药滥用滥服 .....	28
<b>第二章 常用天然“伟哥”——食物与中药 .....</b>	<b>32</b>
第一节 蔬果豆谷类 .....	33
第二节 水产禽肉类 .....	63
第三节 中药类 .....	84
第四节 补肾壮阳食物与中药相克、忌口常识 .....	93
一、食物与中药相克参考表 .....	94
二、食物与中药忌口参考表 .....	95
<b>第三章 家常补肾壮阳房事养生食谱 .....</b>	<b>97</b>
第一节 凉拌类房事养生菜肴 .....	98
第二节 煸炒类房事养生菜肴 .....	102
第三节 炸烤烩烧类房事养生菜肴 .....	110
第四节 清蒸炖煮类房事养生菜肴 .....	120
第五节 汤煲类房事养生菜肴 .....	138
第六节 点心小吃类房事养生食谱 .....	149
<b>第四章 冬令进补——补肾固精调养性功能药膳 .....</b>	<b>159</b>
第一节 补肾固精调养性功能药膳 .....	160
第二节 增强性功能滋补药酒 .....	191
一、滋补药酒概述 .....	191
二、自制滋补药酒的方法 .....	193
三、滋补药酒的服用及注意事项 .....	194
四、增强性功能自制滋补药酒配方 .....	195
第三节 保养性功能滋补蜜膏 .....	224
一、滋补蜜膏概述 .....	224
二、自制滋补蜜膏的方法 .....	225
三、滋补蜜膏的服用及注意事项 .....	227



四、保养性功能自制滋补蜜膏配方 .....	227
<b>第五章 常见性功能障碍疾病的防治</b> .....	238
第一节 房劳 .....	238
第二节 性功能减退 .....	241
一、命门火衰 .....	242
二、肾精亏虚 .....	244
三、肝气郁结 .....	245
第三节 阳痿 .....	248
一、肾阳亏损 .....	251
二、心脾两虚 .....	253
三、肾阴虚损 .....	254
四、肝气郁结 .....	254
五、惊恐伤肾 .....	255
六、湿热下注 .....	256
第四节 早泄 .....	263
一、阴虚火旺 .....	265
二、肾气不固 .....	266
三、心脾两虚 .....	267
第五节 遗精 .....	273
一、心肾不交,火扰精泄 .....	275
二、肾虚滑精,精关不固 .....	276
三、湿热下注,热扰精室 .....	277
四、梦遗 .....	283
五、滑精 .....	283
第六节 不射精症 .....	285
一、肾气不足 .....	286
二、瘀精阻窍 .....	288
第七节 男子性欲亢奋 .....	291





一、阴虚阳亢 .....	293
二、肝火盛实 .....	294
第八节 男子不育症 .....	297
一、肾精不足 .....	298
二、气血两虚 .....	299
三、痰湿内盛 .....	300
四、瘀血阻滞 .....	301
五、肝郁气滞 .....	302
第六章 性知识小百科 .....	308
性的自白 .....	308
现代人的性素质 .....	310
夫妻间要通过性信息交流使性爱不断升华 .....	311
如何融洽、甜蜜、美满地过好性生活 .....	312
性爱中心灵感应、躯体语言、互动与交换的现象 .....	314
夫妻要合作演奏好做爱协奏曲——必需重视	
“性前嬉”与“性后嬉” .....	316
夫妻性生活中和谐、契合的艺术 .....	319
中老年夫妻经常变换性爱场所能大大激发“性趣” .....	321
经常改变交接姿势能使夫妻获得最大的性快感 .....	322
体育运动是男子汉性爱的加油站 .....	324
性爱中的“科妮基”现象 .....	324
阴茎大小是否会影响到性生活 .....	327
有的男子为什么新婚之夜会患房事过敏症 .....	329
慢性病、伤残等特殊情况下可采用哪些性交位姿 .....	330
如何判断自己性欲是否异常 .....	332



## 第一章 房事养生与补肾壮阳

“房事”，系我国古人对性生活的称谓，亦用“入房”、“行房”、“交媾”、“媾精”、“交欢”、“阴阳”、“合阴阳”等斯文的语言来表达。我国古代养生学家认为，性交活动是一切动物的原始本能，是人的权利，是夫妻情投意合的纽带，也是婚姻生活幸福、愉快的调节剂。正如《易经》中所云：“天地氤蕴，万物化醇，男女构精，万物化生。”在现实社会生活中，每一个人都离不开性，每一个人又都是性行为的产物。因此人类的性和性行为犹如人需要呼吸、吃饭一样，是人类生活中必不可少的一个组成部分。人类社会的发生、进化、发展、繁衍、昌盛，都是这种性和性行为的结晶。

祖国医学将人类性活动作为一门学问来加以研究，主要有三个目的：第一，抗衰益寿，以至“成仙得道”；第二，防治性病；第三，延续后代与优生。其中以房事养生最为重要，也是祖国养生术的一大特色。

有关房事养生术的起源，可以追溯到祖国医学的创始阶段。我国现存最早的医书《黄帝内经》中，已经把房事作为一个重要的内容，其中有关生殖与节欲的论述，特别是提出“七损八益”这一房事养生的重要概念，说明了我国早期的性医学实践已经形成了一种与养生、防病和优生相结合的理论。诞生于同一时期的《素女经》、《玉房指要》、《玉房秘诀》等，对房





事与人体生理、病理关系进行了研讨,并对后世不少医家有一定的影响与启发。成书于汉代初年的马王堆出土的竹简医书共 14 种,其中《十问》、《养生方》、《合阴阳方》、《天下至道谈》等,是现有最早的房事专著,它将房事、养生、优生、治病等进行了有机的结合,从中可使今人窥知我国古代房事养生术的早期的特色和成就。

时至魏晋、隋唐,房事养生术盛行。著名养生学家葛洪所著的《抱朴子》、《神仙传》,陶弘景所著的《养性延命录》中,都有在房中术中寻求养生之法的内容。唐代著名医家孙思邈所著的《千金要方·房中补益》,对房事养生术有独到精辟的论述,认为由于年龄不同,精力和性的要求有差异,因此不能超越年龄和实际精力而恣意行事,否则就易戕伐身体,折人寿命,并提出惜精、养生、益寿之术。

元明清时,对房事养生术有了进一步的研究。元代医家朱震亨所著的《格致余论》和养生学家李鹏飞所著的《三元延寿参赞书》中都主张养生节欲,以保精气。明代医家万全所著的《万氏家传养生四要》和著名医家张景岳所著的《景岳全书》中,对早婚危害及节欲优生等均有较系统的论述。清代养生学家汪昂所撰写的《色欲伤》一篇,专论房事太过的损伤及纵欲使人短寿之理,言简意赅,说理精当,颇为可取。养生学家沈嘉树所著的《养病庸言》,是一本房事养生体会总结的专著。作者年轻时因贪艳福而房事不节,弄得疾病缠身,后来十分重视房事养生研究,尤其强调患病时应戒绝房事。

我国历代养生学家对房事养生术的研究有着悠久的历史,它对增强人体素质、防病抗衰、延年益寿有着极为重要的意义。





## 第一节 房事与健康

### 一、适度性活动能促进身心健康

性活动是人类的生理需要,也是人类生活中的一项重要内容。有关性学专家把性生活、物质生活和精神生活并列为人类的三大生活。适度而愉快的性活动是人类的精神与身体健康的必需。性,往往潜藏着一种无形的力量,它可让生活充满欢乐,可让工作者充满活力。常常有这样的例子,一个郁郁寡欢的女子,婚后常多言而“合群”;一个体质虚弱的女子,婚后身体会健康起来;一个放荡不羁的男子,婚后常常有所收敛;一个“多怒性恶”的男子,婚后常显“温柔”之性。从祖国医学角度讲,婚后愉快的性生活使心肾相交、水火相济、肝气疏达,达到心神潜藏,情绪安定。心神潜藏,则神思敏捷,人的才能得到最大限度的发挥,于工作学习都大有益处。

正如滕守尧在《性爱与文明》(弗洛伊德著)一书的“译者前言”中所说:“在当今文明世界中,性欲不再仅仅是种族延续的神奇力量……对于那些驾驭它的人来说,性欲永远是幸福的象征。它为老年人对自己青少年时代的回忆增添了光彩;它使青年人产生各种健康的追求和工作动力倍增;它是可使大学生宿舍气氛轻松活泼的催化剂,也是青年工人饭桌的特殊调味品;它使艺术家的作品镀上一层耀眼夺目的光彩,也是当今产品设计者的最有力诱饵。一句话,它也许是人类日常生活键盘上最强有力和丰富的音符。”





## 二、适度性生活有抗衰、美容、益寿的作用

我国历代养生学家对性活动十分重视,并对性生活与人体健康的关系进行了一些研究,把房事养生作为祖国养生术的一项重要内容,让人们正确认识性生活,即以身体健康长寿为基础,保持适度和融洽的夫妻生活。

我国历代养生学家认为,性生活是人体的生理需要,如禁绝这种生理需要,将会影响机体健康并缩短寿命。如晋代养生学家葛洪在《抱朴子》中云:“阴阳不交,则坐致壅阂之病,故幽闭怨旷,多病而不寿也。”唐代医家孙思邈在《千金要方·房中补益》中云:“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。”宋《医心方·房内》则曰:“男女相成,犹天地相生也。天地得交接之道,故无终竟之限;人失交接之道,故有废折之渐。”明代养生学家高谦在《遵生八笺》中云:“阴阳好合,接御有度,可以延年。”男女依存,房事生活本顺乎自然之道,是人类天性之需。倘若人为地抑制这种生理功能,茕茕独处或旷男怨女,定会带来许多疾病而夭寿。

现代医学研究认为,正常的性生活可以协调体内的各种生理功能,促进性激素的正常分泌,可使男性睾丸酮的分泌量增多,不仅使性功能增强,而且由于睾丸酮对全身的作用,提高骨髓的造血能力,使人体的肌肉发达,体重增加,减少体内的脂肪贮存。对女性来说,适度的性活动可使卵巢的生理功能增强,提高细胞的免疫功能,推迟衰老。据有关专家研究发现,健康的性生活可使女性皮肤润滑细腻,头发浓黑发亮,指甲发亮并有弹性。愉快有益的性生活亦是联系夫妻关系的纽带,它具有激发夫妻感情升华与交流、白头到老的重要作用。

据美国卫生部的一项调查证实,已婚者比独身者长寿。







在25~34岁的已婚男子中,死亡率为0.15%,独身者为0.35%。35~44岁的已婚男子死亡率为0.31%,独身者为0.83%。在女性中,各种年龄的独身者的死亡率均为已婚者或曾婚者的两倍。又据现代医学调查发现,终身未嫁、离婚、孀居者乳房癌发病率比一般人高,这就说明正常适度、规律协调的性生活对乳房癌的预防也有积极的意义。

在抗衰益寿的科学研究中,有关科学家发现,保持性行为超过60岁的人,能增寿8~10年;尽管激素量与性欲一般在60~80岁之间下降,但在80岁后可以明显回升,到了90岁,男女的激素量及性水平平均可恢复到50来岁的水平。国外已有许多实验证实,“性青春”的延长可以使人长寿。经调查证明,许多长寿老人往往较普通人有更长的生育周期。科学家们已在大鼠逆转生殖过程的研究中发现,20~30月龄的老年大鼠可以用人为的方法促使其恢复排卵,恢复发情周期,有助于对抗全身机体的衰老过程。

科学家在研究中还发现,多数雌性动物会释放出一种叫“信息素”的气味,以引发雄性动物的性兴奋。欧美专家已研究证实,成年女性的阴道分泌物中,有一种“丁酸”的物质和动物的“信息素”十分相似。而在更年期后的妇女阴道分泌物中这种“丁酸”物质会显著减少。科学家说,如果科学能证实人类女性也能分泌“信息素”的结构,就有望进行人工合成,这样就可以用它来增强和延长包括男性在内的人类“性青春期”,从而达到“抗衰益寿”的目的。

从祖国养生学和现代医学的观点来讲,独身和禁欲都不利于人体健康,适度的性活动可以抗衰益寿。那么如何才能算房事适度呢?据有关性学家认为,夫妻双方性生活之后稍有疲劳感,但是精神饱满,身心愉快,精力充沛,甚至感到心情

