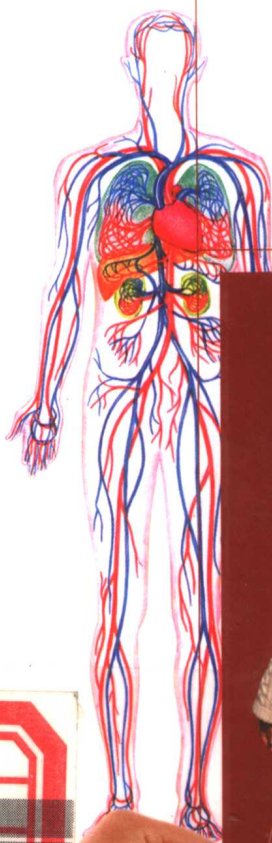


家庭 性保健 手册

著名医学家洪昭光说
大众健康图书 学了就会
会了就用 用了就灵
让您登上健康快车



中医古籍出版社

家庭医疗保健手

家庭 性保健手册

张弘 高磊 主编

中医古籍出版社

责任编辑/杜杰慧

封面设计/孙 明

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医疗保健手册/张弘等编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2003.4

ISBN 7-80174-145-5

I. 家… II. 张… III. ①家庭保健-手册 ②常见病-诊疗-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 020814 号

家庭医疗保健手册

张弘 高磊 主编

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市密东印刷有限公司印刷

850×1168 1/32 100 印张 2163 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数: 0001—3000 册

ISBN 7-80174-145-5/R·145

定价: 180.00 元 (全十册)

前 言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病状态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态。”

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭健康指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健手册》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，在日常生活中得到健康关爱。

本套书系共分十册：《家庭心理保健手册》、《家庭性保健手册》、《家庭养生手册》、《家庭美容瘦身手册》、《家庭偏方验方手册》、《家庭内科常见病治疗手册》、《家庭外科常见病治疗手册》、《家庭儿科常见病治疗手册》、《家庭妇产科常

前 言

见病治疗手册》、《家庭五官科常见病治疗手册》。

本书为《家庭性保健手册》，主要介绍男女生殖系统的生理结构、病理及解剖知识、青春期的性教育、结婚前后、计划生育、优生优育以及古代房中术与导引气功、接阴治气与养生等，还重点介绍了性生活卫生及性病防治等知识。

编写本套书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编 者

2003.3

本书编委会

主 编：张 弘 高 磊

副主编：赵 洁 张伯端

编 委：高 磊 赵 洁 李学文

张桂华 庞 伟 张伯端

李友仁 樊 伟 余文议

刘畅春 葛长根 张月琴

目 录

第一章	传统的性养生与保健	(1)
一	传统的晚婚晚育	(1)
二	房事原则	(5)
三	传统的房事方法	(7)
四	古人房事频度的把握	(16)
五	节欲保精	(17)
六	七损八益	(19)
七	“十机”	(21)
八	古代对房中避忌的认识	(25)
九	转精养锐	(27)
第二章	性保健常识	(30)
一	性欲	(30)
二	性生理条件	(32)
三	性激素作用	(33)
四	性诱导	(34)
五	性敏感区	(34)
六	性反应周期	(35)
七	性生活动作	(39)
八	阴茎勃起的生理	(40)
九	性 梦	(41)

十	性高潮与性快感	(42)
十一	性生活的和谐	(43)
十二	男女性功能的差异	(45)
十三	青春期的手淫	(47)
十四	阴茎大小与性生活	(48)
十五	睾丸大小与性生活	(50)
十六	女子性欲与月经周期	(51)
十七	新婚早泄	(53)
十八	乳房大小与性生活	(54)
十九	禁欲的危害	(55)
二十	纵欲的损害	(56)
二十一	绝经期与性欲	(57)
二十二	性生活后不应期	(58)
二十三	白带与房事	(59)
二十四	女子性冲动与外阴润滑	(61)
第三章	性生活与卫生	(62)
一	讲究性文明	(62)
二	外生殖器卫生	(63)
三	新婚之夜	(64)
四	初次性交应注意的事项	(67)
五	洞房意外	(69)
六	房事损伤	(71)
七	性生活过度信号	(73)
八	不宜重复性生活	(75)

目 录

九 正确对待处女膜破裂	(76)
十 旅行结婚的禁忌	(78)
十一 饭后、浴后不宜立即同房	(79)
十二 性心理卫生	(80)
十三 新婚常见病	(83)
十四 新郎蜜月调养	(84)
十五 新娘蜜月调养	(86)
十六 新婚夫妇房事障碍	(88)
十七 经期不宜性交	(90)
十八 受孕期的性生活	(91)
十九 妊娠期的性生活	(92)
二十 产褥期忌性生活	(93)
二十一 哺乳期的性生活	(94)
二十二 正常性生活具备的条件	(95)
二十三 性生活的结束工作	(97)
二十四 新婚期不可乱服“壮阳”药	(98)
二十五 忌未婚做“人流”	(100)
二十六 忌视性为肮脏的	(101)
二十七 忌性生活过度	(102)
二十八 忌采用性交中断避孕法	(104)
二十九 婚后心理	(105)
三十 同性恋的病源及其治疗	(107)
 第四章 性功能障碍	(109)
一 精神心理与阳痿	(109)

二 阳 痿	(110)
三 “蜜月阳痿”	(112)
四 阳痿的治疗	(114)
五 早 泄	(119)
六 遗精症	(126)
七 血 精	(129)
八 逆行射精	(130)
九 阴茎持续勃起与正常勃起	(131)
十 隐匿性阴茎	(134)
十一 性欲亢进	(135)
十二 性交不能射精	(137)
十三 男子性交疼痛	(139)
十四 女子性交疼痛	(140)
十五 阴道痉挛	(141)
十六 忍精不射害处多	(143)
十七 前列腺肥大与性生活	(144)
十八 性病与结婚	(146)
十九 女性性厌恶	(148)
二十 女性性冷淡	(149)
二十一 提高性生活的和谐	(151)
二十二 夫妻保持性爱吸引力	(153)
二十三 性欲旺盛	(154)
二十四 房事昏厥	(155)
二十五 精液过敏	(156)
二十六 新婚性抑制	(157)

目 录

二十七 男子性交后的现象	(158)
二十八 肥胖夫妇的性生活	(160)
二十九 男子性器官病与性生活	(160)
三十 女子性器官病与性生活	(161)
 第五章 性的自我保健	(163)
第一节 性生活障碍的一般保健疗法	(163)
一 阴茎夜间勃起测定法	(163)
二 性感行为脱敏法	(166)
三 阴茎负压吸引法	(169)
四 电动按摩射精法	(172)
五 阴茎假体植入法	(174)
六 性感集中训练法	(176)
七 阴茎海绵体注射法	(179)
第二节 性生活与运动	(184)
一 运动与性意识	(184)
二 运动对性生活的价值	(185)
三 运动能改善性爱生活的质量	(186)
四 运动中应注意的问题	(189)
五 传统的性强健运动	(192)
六 现代性生活强健法	(195)
七 健身运动持之以恒的方法	(206)
第三节 房事自我保健	(209)
一 房事和谐法	(212)
二 房中按摩法	(227)

三 房中导引法	(228)
第六章 性生活与避孕	(231)
第一节 早期避孕	(231)
一 避孕的原理	(231)
二 避孕药	(233)
三 避孕药的副作用	(238)
四 避孕药的禁忌	(239)
五 避孕栓	(245)
六 避孕膏	(245)
七 阴道隔膜	(246)
八 女用避孕套	(248)
九 男用避孕套	(250)
十 宫内节育器	(253)
十一 避孕海绵	(256)
十二 宫颈帽	(257)
十三 阴道避孕药环	(260)
十四 皮下埋植避孕法	(261)
十五 安全避孕期	(264)
十六 体外排精避孕法	(266)
十七 会阴尿道压迫避孕法	(268)
十八 物理避孕法	(269)
第二节 终止妊娠	(271)
一 早期人工流产	(271)
二 中期妊娠引产	(273)

目 录

第三节 节育术	(281)
一 男子绝育术	(281)
二 女子绝育术	(290)
三 女性绝育与健康	(295)
第四节 男女不育不孕	(296)
一 不孕要从夫妇双方找原因	(296)
二 不孕症的分类	(297)
三 女性不孕的因素	(298)
四 男性不育的因素	(300)
五 不孕对性生活的影响	(301)
六 性交障碍与女性不孕	(302)
七 宫颈粘液异常影响生育	(303)
八 人工授精	(304)
九 试管婴儿	(305)

第一章 传统的性养生与保健

中国传统的性养生与保健学，又可称为房事之学，房中之学，或“房中术”，它可谓中国古代的性科学。

我国古代房室养生学认为，性生活是人的自然本性，是人的权利，是夫妇情意融洽的纽带，也是家庭生活的调节剂，但是性生活时要求男女双方的性行为注意和掌握一定的原则和方法，才有益于男女双方的卫生与健康。

中国古代房中艺术，就是在遵循房事原则和正确方法的指引下，使二者在性生理—心理—行为达到同步和谐的艺术、技巧。这种房中艺术包括了房事生活的原则、法度、方式、方法、姿势、动作、技术及相应的心理生理活动内容。这些理论与经验，对现代人类的养生保健活动仍有重要的参鉴及指导意义。

一 传统的晚婚晚育

传统医学认为男子 16 岁，女子 14 岁左右，身体发育基本成熟，开始具有生育能力，第二性特征出现。但在这个时期，身体还比较娇嫩，机体还不健壮，更何况青少年还处于学习求知时期。所以，传统医学及社会有识之士竭力提倡晚婚晚育，在中国这样具有悠久文明传统的国度自古以来尤其如此。

马王堆汉墓竹简医籍《十问》中记载：“竣（媿）气不

成，不能繁生。”其中包含有身体及性器官发育不成熟健壮时，不宜结婚生育的思想。《周礼·地官》记载：“凡男女自成名以上，皆书年月日名焉。令男三十而娶，女二十而嫁。”是说小孩出生后要把生日年月和姓名报给媒氏，并对男婚女嫁的年龄有明确规定。而《尚书·大传》也有类似记载：“……男三十而娶，女二十而嫁，通于织纫纺绩之事，黼黻文章之美，不若是则上无孝于舅姑，而下无以事夫养子。”这样的婚嫁年龄似乎成了中国人在长期历史年月中的婚姻习惯内容之一。《礼记》记载：“人生十年曰幼，学；二十曰弱冠；三十曰壮，有室。”《礼记·内则》中又说：“男子三十而冠，始学礼，……三十而有室，始理男事。”而女子“十有五年而笄，二十而嫁”。

古代男以女为室，是说男子三十岁时才是娶妻的最佳年龄。

宋代陈自明《妇人良方》从医学角度指出：“合男女必当其年，男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲阴阳充实，然后交而孕，孕而育，育而子坚壮强寿。”从婚配年龄进而涉及到优生优育的重要性上来认识。因此时结婚男女身体健壮充实，对各自也无损害。

明代万密斋积极提倡晚婚，在《广嗣纪要·寡欲篇》中指出：“古人男子三十而后娶，女子二十而后嫁。正如褚氏论，恐伤其精血也”。在《万氏家传养生四要》一书中从理论上进一步阐述晚婚的问题，指出：“古男子三十而娶，女子二十而嫁，大衍之数五十，天地之中数也，阳数二十五，阴数二十五，男子三十而嫁，因其阳常不足，故益之以五，

女子二十而嫁，因其阴常有余，故损之以五。”此论真可谓法于阴阳而和于术数。而早婚，历来被传统医学所认为是有损无益的事。元代李鹏飞《三元延寿参赞书》中说：“男破阳太早，则伤其精气；女破阴太早，则伤其血脉。”《万氏家传养生四要》：“今之男子方其少也，未及二八而御女，以通其精，则精未满而先泻，五脏有不满之处，他日有难形状之疾。至于半百，其阳已痿，求女强合，则隐曲未得而精先泄矣。及其老也，其精益耗，复近女以竭之，则肾之精不足，取给于脏腑，脏腑之精不足，取给于骨髓，故脏腑之精竭，则小便淋痛，大便干涩，髓竭则头倾足软，腰脊酸痛，尸居于气。故吕纯阳仙翁有诗云：二八佳人体如酥，腰间伏剑斩愚夫。分明不见人头落，暗里教君髓骨枯。”明代张景岳《景岳全书·妇人规》中说，女子“天癸未裕，生气未舒”，如早婚就象那“未实之粒不可为种，未足之蚕不可为茧。”清代汪昂《勿药元诠》中指出：“交合过早，斫丧天元，乃夭之由。”

提倡晚婚、反对早婚，古往今来，许多政治活动家、学者为之付出了不懈的努力。汉代的王吉认为早婚影响社会文明、降低人口质量，而且“民多夭（亡）”。明代川北道保宁分巡道于万历九年在今四川省仪陇县双盘乡高石坎村右驿道旁刻石明令禁止早婚，文告迄今依稀可见“……今后男女婚配应在……岁以上方可迎娶，违者父母重责枷号，地方不呈官者一同枷责……。”反映了早婚习俗是经济文化落后和愚昧的产物。近代著名学者梁启超坚决反对早婚，在《饮冰室合集·禁早婚议》中据学理以辩，指出了早婚的五大危害：

1. 害于养生

他说：“少年男女，身体皆未成熟，其智力既稚”。若早结婚，则“往往溺一时肉欲之乐，而忘终身痼疾之苦”。元气伤胜、则殒性命。“一人如是，则为废人；积人成国，则为废国。”

2. 害于传种

早婚是危害民族体质的祸根之一。因为“父母之身体与神经两未发达，其资格不足以育佳儿。”这是显而易见的常理。如“一家之子弟尪弱。则其家业必落；一国之子弟尪弱，则其国必亡”。因此，“欲国之有后，其必自禁早婚始。”

3. 害于养蒙

即早婚早育则严重贻误子女的教育与人才培养。“不禁早婚，则国民教育将无所施也。”

4. 害于修学

即妨碍人生在大好年华期的学习与上进。

5. 害于国计

为家庭，社会和国家增添各种负担。

综合诸多经验教训而言晚婚晚育与早婚早育的利弊，从世界大多数国家、地区和民族主张晚婚的优良传统来看，中华人民共和国《婚姻法》规定将男子 22 岁，女子 20 岁作为登记结婚的最低法定年龄，是很有利于个人、家庭、社会和国家的。

但因地理环境及人文环境等影响，热带地区的人结婚年龄较早，而高寒地区的人结婚年龄较大。梁启超在《禁早婚议》中说：“印度人结婚最早。十五而生子者以为常，而其衰老亦特速焉。欧洲人结婚最迟，三十未娶者以为常，而其民族老而益壮。”“凡各国中人民之废者、疾者、夭者、弱