

中国传统医学大系

性养生大成

主编 王富春

长 春 出 版 社

(吉)新登字 10 号

中国传统医学大系
性 养 生 大 成

主编 王富春

责任编辑:翟志强	技术编辑:陈凤和	封面设计:王爱宗
长春出版社出版 (长春市建设街 43 号)	新华书店北京发行所发行 长春市第五印刷厂印刷	
开本:850×1168 1/32		1995 年 6 月第 1 版
印张:32.625 插页:4		1995 年 6 月第 1 次印刷
字数:847 000		印数:1—5 500 册
ISBN 7-80604-230-X/R·33		定价:28.80 元

总 序

当前正处于“振兴中医，弘扬轩岐”的历史时期，我国传统医学作为世界传统文化的重要组成部分，其学术理论与临床诊疗技术的系统性、完整性、科学性、实用性，以及它在世界传统医学领域所显示的先进性，无可争辩地为有识之士所共知。

在中医界同仁的敦促和长春出版社的精心策划、认真组织下，由我和安徽中医学院王乐旬教授、长春中医学院陈广路教授共同负责，邀请各地专家通力协作，编写《中国传统医学大系》。该丛书根据我国传统医学的精粹内涵，分为多册、多角度陆续出版发行，并将其作为长春出版社长期经营的重点出版工程。这是中医学术界、出版界的一件大事，其现实意义在于使中国传统医药学这个“伟大的宝库”，通过专家们对所承担研究专题全面系统地整理、编撰，焕发出更加璀璨夺目的光辉。

该丛书,从选题设计到分工编写,较充分地考虑到当前医学界和广大读者的需求,总体上具备以下特色。

1. 作者广泛参阅古今文献、专著,在学术上紧紧抓住“中国传统医学”这条主线,力求全方位推出不同专题的各方面知识,以方便读者阅习和检索。

2. 这套丛书的各个分册在学术上虽有密切关联,但又自成体系。在编写方面贯彻“百花齐放、百家争鸣”的方针,并重视学术上的归纳总结和推陈出新。如《传统疗法大成》,我们从治学的角度予以综览,此书不仅阐论古今中医疗法十分充盈,并收载了藏医、傣医、苗医、侗医、土家医、拉祜医、壮医、朝医等少数民族多种各具特色的治法,使读者对我国传统疗法有一整体的认识,这也是前所未见的疗法专著。

3. 注重实用性,在《推拿大成》中收录了古今文献 258 种,特别是著录了自 1950 年至 1991 年底国内正式出版发行的推拿著作。而在《方剂大成》、《传统疗法大成》等书中则均编有病症(证)索引、方剂索引。不仅方便专业人员的科研检索,也方便于一般读者疗疾祛病之参阅、借鉴。

4. 该丛书各分卷的编撰者根据丛书的编写宗旨,在实施编撰工程方面,尽可能在学术上臻于“集其大成”的规模,并遵循“去粗取精,由博返约”的编写方法,从源及流,论古析今。意在扩充我国传统医学的学术影响,争取获得较大的社会效益和经济效益。

5. 该丛书在组织编撰人员方面,各分卷的主编大多是具有博士、硕士学位的中青年专家。他们颖悟好学,思

路敏捷,不仅具有坚实的学术理论基础和一定的临床经验,并能吸取现代科学的精髓,掌握辩证唯物主义和历史唯物主义的观点。他们在深入钻研前贤学术经验的基础上,在中医学术的宏观分析和医疗保健的丰富载述方面狠下功夫。或综贯诸说,远绍旁搜;或参合心得,提要钩玄。不少篇章的阐论,作者能根据所涉猎的多种医籍文献,学习唐·王焘《外台秘要·自序》中“研其总领,覈其指归”的编写要旨,写出了较高的水平。

最后我想起宋代医学家严用和在《济生方·自序》中的一句话,他说:“医之为艺,诚难。”《中国传统医学大系》的编纂,也充分证实了这一名言所蕴含的真谛。我们热切地希望听取广大读者的评阅意见,这将有利于我们在设计、编撰和出版新的分卷本时及时总结经验教训,使该丛书得到不断完善。

感谢全体编写同志的辛勤努力。

感谢中医界同仁和读者们的关怀和支持。

余瀛鳌

1995年元月于北京中国中医研究院

序

中国性养生学，是中国医学的重要组成部分，也是灿烂的东方文化之瑰宝。从历史文献资料来看，它源于周朝，成于秦汉，盛于魏晋隋唐，而隐于宋元明清，源远流长，文献浩瀚，学说多样。

随着社会文明程度和人民生活水平的不断提高，养生防病已日益受到人们的普遍关注。有关食疗、气功等其他养生医学专著层出不穷，但与生命息息相关而又深奥复杂的性养生却一直由于缺乏专门论述而披着神秘的面纱，使人们长久困惑。新中国成立以来，只在1956年出版过王文彬的《性的知识》和于光远主编的《性知识》两本小册子，此后有20余年未见新著。甚至学生教科书中人体九大解剖系统，只讲八大系统，唯生殖系统未明纸间。直到1963年周恩来总理指示医务工作者，一定要把青春期的性卫生知识教给青年男女们，让他们用科学的知识来保护自己的健康，促进生长发育，这才把这方面的知识编入教材。但对性养生学的研究，总的说来，仍处于封闭的状态，人们依然谈性色变，深怕有诲淫之嫌。

有鉴于此，为了提高人们生殖生理的科学文化水平，提高人体健康素质，搞好计划生育、优生优育，促进性科学朝着健康、进步方面的发展，本书作者在参阅大量的性养生学古医籍的基础上，搜集精华，博采众长，结合现代性医学研究成果，进行归纳、整理，编成此书。全书分为四篇：第一篇古代性养生篇，论述了古代性养生发展史，古代性养生的论述。第二篇性养生方法篇，介绍医药、食疗、气功、导引等性养生的方法。第三篇性疾病防治篇，阐述男女性疾病的防治，以及性传播疾病的防治。第四篇现代性养生知识篇，着重介绍现代性医学知识及男女性保健知识。

出于对更多读者的考虑，本书在写作手法上力求通俗易懂，对古代有关性医学方面的文献，我们采用了如下辑录原则：

1. 所辑录的古代文献，以中医学文献为主，对性养生学研究具有一定参考价值的文学作品也做了少量辑录。

2. 出于排版和阅读方便的考虑，对原文中意义比较明确的通假字、异体字等一律直接换成现今通行的标准汉字。

3. 对文意不十分明确的字照录原文献或在该字后面的括弧里注上我们认定的该字的涵义（也包括一个词组，甚至一句话的释义）。

4. 文献后面的“简述”内容，是我们为帮助读者更好地理解原文献要旨而加的。

本书成稿后承蒙中国性学会秘书长、《中国性学》主编王敦道教授等专家悉心审读，并就该书篇章结构的设计、部分学术观点等诸多方面提出许多宝贵意见，我们根据这些意见对书稿进行了大量修改工作。尽管我们从主观上做了极大的努力，但囿于学识水平，书中肯定仍存在许多不尽如人意之处，甚至还可能存在错误，敬请广大读者予以批评指正。

王富春

1995年元月

目 录

第一篇 古代性养生篇

第一章 性养生学发展史·····	(3)
第一节 先秦两汉时期·····	(4)
第二节 两晋南北朝时期·····	(7)
第三节 隋唐时期·····	(8)
第四节 宋元时期·····	(12)
第五节 明清时期·····	(15)
第二章 古代对性养生的论述·····	(26)
第一节 容易早衰的性功能·····	(27)
第二节 婚龄对性功能的影响·····	(28)
第三节 择偶与性养生·····	(29)
第四节 性事有则乐而增寿·····	(31)
第五节 遵行“十机”阳壮易孕·····	(35)
第六节 须知七损八益以摄生·····	(37)
第七节 戏道有利于性养生·····	(41)
第八节 性事须守法度·····	(43)
第九节 性事宜忌·····	(45)
第十节 不孕宜从男女治·····	(47)
第三章 古代房中术简介·····	(49)
第一节 先秦诸子的两性观·····	(50)

一、老子	(50)
二、孔孟诸儒	(51)
第二节 马王堆房中医书	(53)
一、《十问》	(53)
二、《合阴阳》	(57)
三、《天下至道谈》	(62)
第三节 《黄帝内经》	(66)
第四节 王充《论衡》	(69)
第五节 《汉书·艺文志·方技略·房中》	(71)
第六节 枚乘《七发》	(72)
第七节 《黄庭经》	(72)
一、《黄庭内景经·呼吸章》	(72)
二、《黄庭内景经·琼室章》	(73)
三、《黄庭内景经·常念章》	(74)
四、《黄庭外景经·长生章》	(75)
五、《黄庭外景经·常存章》	(75)
第八节 《素女经》(并《玄女经》)	(76)
第九节 《素女方》	(93)
第十节 葛洪《抱朴子》	(99)
第十一节 《褚氏遗书·受形·精血·问子》	(102)
一、受形	(102)
二、精血	(103)
三、问子	(104)
第十二节 陶弘景《御女损益篇》	(105)
第十三节 巢元方《诸病源候论》	(108)
一、肾气虚劳诸候	(108)
二、阴阳易与交接劳复候	(110)

目 录

第十四节	孙思邈《房中补益》	(112)
第十五节	《玉房秘诀》	(118)
第十六节	《玉房指要》	(126)
第十七节	《洞玄子》	(127)
第十八节	白行简《天地阴阳交欢大乐赋》	(134)
第十九节	刘词《混俗颐生录》	(142)
一、	户内消息	(142)
二、	禁忌消息	(143)
第二十节	苏轼论性爱	(144)
一、	记张公规论去欲	(144)
二、	记故人病	(145)
三、	书四戒	(146)
第二十一节	愚谷老人《延寿第一绅言》	(146)
第二十二节	陈自明《妇人良方》	(152)
一、	妇人交接方论选	(152)
二、	求嗣方论	(153)
三、	胎教门论妊娠受孕	(156)
四、	娠子论	(157)
五、	论胎教	(159)
六、	孕元立本	(159)
七、	凝形殊禀	(160)
八、	气质生成	(161)
九、	转女为男	(161)
十、	候胎脉例	(162)
十一、	食忌论	(163)
十二、	孕妇药忌歌	(164)

目 录

第二十三节 李鹏飞《三元延寿参赞书》	
.....	(164)
一、天元之寿精气不耗者得之.....	(164)
二、欲不可绝.....	(165)
三、欲不可早.....	(167)
四、欲不可纵.....	(167)
五、欲不可强.....	(169)
六、欲有所忌.....	(170)
七、欲有所避.....	(172)
八、嗣续有方.....	(173)
九、妊娠有忌.....	(174)
第二十四节 朱震亨《格致余论》.....	(175)
一、饮食色欲箴序.....	(175)
二、色欲箴.....	(175)
三、阳有余阴不足论.....	(176)
四、房中补益论.....	(178)
五、受胎论.....	(179)
六、秦桂丸论.....	(180)
第二十五节 金礼蒙《医方类聚·房中补益》	
.....	(181)
一、房中补益.....	(181)
二、修真秘诀·总论.....	(184)
第二十六节 徐春甫《古今医统大全》	
.....	(185)
第二十七节 万全《养生四要》与《广嗣纪要》	
.....	(186)
一、寡欲.....	(186)
二、《广嗣纪要》论生育.....	(191)
三、太上感应篇十种利益.....	(192)

目 录

四、寡欲篇.....	(193)
五、择配篇.....	(197)
六、调元篇.....	(200)
七、协期篇.....	(205)
第二十八节 高廉《色欲当知所戒论》	(213)
第二十九节 龙遵叙《食色绅言·男女绅言》	(215)
第三十节 洪基《摄生总要》《房中奇术》	(222)
一、安置炉鼎篇.....	(222)
二、大锁方闭篇.....	(223)
三、回躬御女篇.....	(224)
四、从心求味篇.....	(225)
五、还精采气篇.....	(226)
六、赫赫金丹篇.....	(227)
七、炉中呼吸诀.....	(228)
八、展龟秘诀.....	(229)
九、进火还原气诀.....	(229)
十、玉泉无漏法.....	(230)
十一、运精填脑诀.....	(230)
十二、搬运秘诀.....	(231)
十三、取火煮海诀.....	(231)
十四、子午流通诀.....	(231)
十五、消息散气法.....	(232)
十六、六字延生诀.....	(232)
十七、就炉铸剑法.....	(234)
十八、吕公安乐歌.....	(234)
十九、三峰采战房中妙术秘诀.....	(234)

目 录

第三十一节 朱权《房中炼己捷要》·····	(242)
一、炼己捷要序·····	(242)
二、房中炼己捷要·五字妙诀·····	(243)
第三十二节 张介宾《宜麟策》·····	(244)
一、总论·····	(244)
二、时气（天时一）·····	(245)
三、阴阳（天时二）·····	(246)
四、地利（地利一）·····	(247)
五、基址（地利二）·····	(248)
六、十机（人事一）·····	(249)
七、蓄妾（人事二）·····	(252)
八、药食（药食一）·····	(253)
九、用药法（药食二）·····	(254)
十、饮食（药食三）·····	(255)
十一、男病（疾病一）·····	(256)
十二、女病（疾病二）·····	(256)
十三、论治（共八条）·····	(257)
十四、辨古·····	(259)
第三十三节 岳甫嘉《种子篇》·····	(261)
一、先天灵气·····	(261)
二、交合至理·····	(261)
三、交合有时·····	(262)
四、养精有道·····	(263)
五、炼精有诀·····	(264)
六、胎始从乾·····	(265)
七、父精母血·····	(266)
八、脉息和平·····	(267)
九、服药节宣·····	(268)
十、服药要领·····	(269)

目 录

第三十四节 汪昂《勿药元詮·色欲伤》	(269)
第三十五节 沈嘉封《养病庸言》	(270)
第二篇 性养生方法篇	
第一章 中药与性养生	(275)
第一节 中药的性养生原理及运用法则	(275)
一、养生原理	(275)
二、运用法则	(276)
第二节 单味中药与性养生	(277)
一、壮阳类	(277)
二、其他(补气、补血、滋阴、固涩)类	(281)
第三节 性养生医方	(283)
一、补气壮阳类	(283)
二、滋阴补血类	(311)
第四节 古方拾遗(原文)	(323)
第二章 药膳与性养生	(336)
第一节 药膳理论及原理	(337)
第二节 药膳配方	(338)
一、壮阳类	(338)
二、滋阴类	(369)
三、补气类	(381)
四、补血类	(392)
五、气血双补类	(399)
六、活血类	(404)
第三章 药茶、药酒与性养生	(406)

目 录

第一节 药茶、药酒与性养生原理·····	(406)
一、药茶·····	(406)
二、药酒·····	(407)
第二节 常用性养生药茶、药酒方·····	(407)
一、壮阳类·····	(407)
二、滋阴补血类·····	(430)
三、补气类·····	(435)
四、活血化瘀类·····	(438)
五、止血调经类·····	(455)
第四章 按摩导引与性养生·····	(461)
第一节 概述·····	(461)
第二节 性养生常用导引按摩法·····	(462)
一、五禽戏·····	(462)
二、白猿吊精·····	(464)
三、梦失封金柜法·····	(465)
四、多姿多态的老子按摩法·····	(465)
五、天竺国按摩法·····	(468)
六、增强男子性功能的腿根部摩擦法 ·····	(471)
七、男性强身秘法——按摩睾丸·····	(471)
八、健脑按摩法·····	(471)
九、益肾固本按摩法·····	(473)
十、腹部按摩健身法·····	(473)
十一、壮腰八段功·····	(475)
第五章 气功与性养生·····	(478)
第一节 气功原理简述·····	(478)
第二节 练功宜忌与性生活·····	(481)
一、练功宜忌·····	(481)
二、气功与性生活·····	(482)

目 录

第三节 气功对性养生的作用·····	(486)
第四节 功法简介·····	(487)
一、铁裆功 I ·····	(487)
二、铁裆功 II ·····	(489)
三、补气固精大力功·····	(491)
四、交通心肾的擎天立地功·····	(492)
五、固精功法·····	(492)
六、女丹功·····	(493)
七、回春功·····	(495)
八、上元功·····	(496)
九、闭精仙法·····	(497)
十、秘精强肾功·····	(497)
十一、保健功·····	(499)
十二、吸气提肛功法·····	(502)
十三、吸日精功法·····	(503)
十四、平息怒气功法·····	(503)
十五、气功治阳痿·····	(504)
十六、气功治副睾炎·····	(505)
十七、老年男子保精益神功·····	(506)
十八、保健六段功·····	(506)
十九、慢行百步功·····	(508)
二十、中老年保健功·····	(509)

第三篇 性疾病调治篇

第一章 男子性疾病·····	(519)
第一节 阳痿·····	(519)
第二节 遗精·····	(534)
第三节 早泄·····	(552)

目 录

第四节	阳强·····	(563)
第五节	男子性欲低下·····	(570)
第六节	男子性欲亢进·····	(579)
第七节	男子性欲倒错·····	(582)
第八节	男子性交疼痛·····	(585)
第九节	缩阳症·····	(591)
第十节	不射精症·····	(597)
第十一节	逆行射精·····	(606)
第十二节	血精·····	(610)
第十三节	精液清冷·····	(617)
第十四节	尿精·····	(621)
第十五节	房劳·····	(623)
第十六节	隐睾·····	(626)
第十七节	肾囊风·····	(629)
第十八节	子痈·····	(632)
第十九节	囊痈·····	(636)
第二十节	脱囊·····	(638)
第二十一节	下疳·····	(640)
第二十二节	疝气·····	(643)
第二十三节	睾丸萎缩·····	(647)
第二十四节	女劳疸·····	(649)
第二十五节	阴冷·····	(650)
第二十六节	男性更年期综合征·····	(652)
第二十七节	阴茎硬结症·····	(657)
第二十八节	阴茎短小·····	(663)
第二十九节	淋浊·····	(667)
第三十节	癃闭·····	(671)
第三十一节	男性不育症·····	(674)
第二章	女子性疾病·····	(680)