

家庭医疗保健百科全书

(性保健)

主 编:赵一红 卢荆林

南方出版社

责任编辑/卢景林

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健百科全书/赵一红主编. - 海口:南方出版社,
2000.8

ISBN 7-80660-119-8

I. 家… II. 赵… III. ①家庭保健-基本知识②常见病-
诊疗-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 37947 号

家庭医疗保健百科全书

赵一红 卢景林 编著

出版/南方出版社出版发行

地址/海南省海口市海府一横路 19 号华宇大厦 12 楼

发行/新华书店经销

印刷/北京云浩印刷厂

规格/850 × 1168 毫米 1/32

印张/111

字数/2696 千字

版次/2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数/1—3000 册

书号/ISBN 7-80660-119-8/R·5

定价/870.00 元(全八册)

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 古代对房中禁忌的认识	(17)
第二章 性保健常识	(20)
一 性 欲	(20)
二 性生理条件	(22)
三 性诱导	(23)
四 性敏感区	(24)
五 性反应周期	(25)
六 性生活动作	(28)
七 阴茎勃起的生理	(29)
八 性高潮与性快感	(30)
九 性生活的和谐	(31)
十 男女性功能的差异	(33)
十一 青春期的手淫	(36)

十二	阴茎大小与性生活	(37)
十三	睾丸大小与性生活	(39)
十四	女子性欲与月经周期	(40)
十五	新婚早泄	(41)
十六	乳房大小与性生活	(43)
十七	禁欲的危害	(44)
十八	纵欲的损害	(45)
十九	绝经期与性欲	(46)
二十	性生活后不应期	(47)
二十一	白带与房事	(48)
二十二	女子性冲动与外阴润滑	(50)

第三章	性生活与卫生	(51)
一	讲究性文明	(51)
二	外生殖器卫生	(52)
三	新婚之夜	(53)
四	初次性交应注意的事项	(56)
五	洞房意外	(58)
六	房事损伤	(60)
七	性生活过度信号	(62)
八	不宜重复性生活	(65)
九	正确对待处女膜破裂	(66)
十	旅行结婚的禁忌	(67)
十一	饭后、浴后不宜立即同房	(68)

十二	性心理卫生	(70)
十三	新婚常见病	(72)
十四	新郎蜜月调养	(74)
十五	新娘蜜月调养	(75)
十六	新婚夫妇房事障碍	(78)
十七	经期不宜性交	(80)
十八	受孕期的性生活	(81)
十九	妊娠期的性生活	(82)
二十	产褥期忌性生活	(83)
二十一	哺乳期的性生活	(84)
二十二	婚前性生活的危害	(85)
二十三	婚外性生活的危害	(86)
二十四	正常性生活具备的条件	(87)
二十五	性生活的结束工作	(89)
二十六	新婚期不可乱服“壮阳”药	(90)
二十七	忌未婚做“人流”	(92)
二十八	忌视性为肮脏的	(93)
二十九	忌性生活过度	(94)
三十	忌采用性交中断避孕法	(96)
三十一	提高夫妻性生活质量	(97)
三十二	夫妻间忌性指责	(98)
三十三	老年人对性生活的误解	(100)
三十四	老年人性生活有益健康	(101)
三十五	老年人性反应的变化	(102)

三十六	婚后心理	(104)
三十七	夫妻莫搞“性惩罚”	(107)
三十八	同孩子谈“性”问题	(108)
第四章	性功能障碍	(113)
一	精神心理与阳痿	(113)
二	阳 痿	(114)
三	“蜜月阳痿”	(116)
四	阳痿的治疗	(118)
五	早 泄	(123)
六	遗精症	(130)
七	血 精	(133)
八	逆行射精	(134)
九	阴茎持续勃起与正常勃起	(135)
十	隐匿性阴茎	(138)
十一	性欲亢进	(139)
十二	性交不能射精	(141)
十三	男子性交疼痛	(143)
十四	女子性交疼痛	(144)
十五	阴道痉挛	(145)
十六	忍精不射害处多	(147)
十七	前列腺肥大与性生活	(149)
十八	性病与结婚	(151)
十九	女性性厌恶	(152)

二十	女性性冷淡·····	(154)
二十一	提高性生活的和谐·····	(156)
二十二	夫妻保持性爱吸引力·····	(157)
二十三	性欲旺盛·····	(159)
二十四	青年人的性生活·····	(160)
二十五	中年人的性生活·····	(164)
二十六	老年人性生活要重情不重欲·····	(167)
二十七	房事昏厥·····	(168)
二十八	精液过敏·····	(169)
二十九	新婚性抑制·····	(170)
三十	男子性交后的现象·····	(171)
三十一	肥胖夫妇的性生活·····	(172)
三十二	男子性器官病与性生活·····	(173)
三十三	女子性器官病与性生活·····	(174)
三十四	冠心病与性生活·····	(175)
三十五	肝炎与性生活·····	(176)
三十六	性生活急症·····	(177)
三十七	性生活外伤·····	(178)
三十八	肾脏疾病与性生活·····	(179)
三十九	高血压与性生活·····	(180)
四十	肺结核与性生活·····	(181)
四十一	截瘫与性生活·····	(182)
四十二	糖尿病与性生活·····	(183)
四十三	癫痫与性生活·····	(184)

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

即妨碍人生在美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、弱者、钝者、犯罪者，大率早婚之父母所产子居大多数。”世界各地居民结婚年龄上是差别的，但相对来说，晚婚晚育比早婚早育好。

二 房事原则

早在马王堆汉墓出土帛书《养生方》就明确提出“圣人合男女必有则也”。这一思想被历代房中养生家所接受。养生家们认识到男女交合不仅要讲方法，而且更重要的是要有益于男女双方的身心健康，这是房中生活需要遵循的最基本的原则。

《素女经》中写道：“黄帝问素女曰：今欲长不交接，为之奈何？素女曰：不可。天地有开阖，阴阳有施化，人法阴阳，随四时，今欲不交接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补练气，数行去故纳新以自助也？”这里指出，房室生活是健康的成年男女所必需的，人不可阴阳不交，阴阳不交反会导致疾病。

《素女经》明确论述了男女交媾的原则。“黄帝曰：夫阴阳交接节度为之奈何？素女曰：交接之道，故有形状，男致不衰，女除百病，心意娱乐气力强。然不知行者，渐以衰损。欲知其道，在于定气、安心、和志，三气皆至，神明统归。不寒不热，不饥不饱，享身立体，性必舒迟，浅内（纳）徐动，出人欲希，女快意，男盛不衰，以此为节。”

其意是说性生活要有一定的节度，目的是使男方不致衰

弱，女方能除百病，双方心情舒畅，气盛力强。性生活节度的关键在于心情要安乐，情志要和谐，脏气要稳定，精神要专一，双方性兴奋才高涨，神和意感。交接时气候不宜过冷，也不宜过热，饮食不宜过饱，亦不宜过饥；身体安定，情态舒展。性交时动作宜舒缓、轻徐，阴茎挺入或抽出次数宜少，使女方感到情意快慰，男方的性欲未衰时适可而止。这就是性生活的节度，以保护和增进男女双方的身心健康的主要目的，这是古代性养生的最高准则，诚如《汉书·艺文志》所概括的“乐而有节”。

洞玄子曰：“夫天生万物，唯人最贵。入之所上，莫过房欲。法天象地，规阴矩阳。悟其理者，则养性延龄；慢其真者，则伤神夭寿。”

“至于玄女之法，传之万古，都具陈其梗概；仍犹未尽其机微。余每览其条，思补其阙，综习旧仪，纂此新经。虽不穷其纯粹，抑得其糟粕。其坐卧舒卷之形偃，伏开张之势，侧背前却之法，出入深浅之规，并会二仪之里，俱合五行之数。其导者，则得保寿命；其违者，则陷于危亡。既有利于凡人，岂无传于万叶？”

中国古代房中术认为，男女交接时的形态、姿势，侧背进退的方法，以及出入浅深的程度，动作速度的快慢，都关系着人的健康，影响到人的寿命。所以都应当留心探究，避免使人健康受损。

《抱朴子》上曰：“房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之事耳。此法乃真人相传，本不书也。虽服名药，而复不知此要，亦不得长生也。人复不可以都绝阴阳，阴阳不

交，则坐致壅阂之病；故幽闲怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。若不得口诀之术，万无一人为之而不以此自伤熬者也。玄素、子都、容成公、彭祖之属，盖载其粗事，终不以至要者著于纸上者也。志求不死者，宜勤行求之。余承师郑君之言，故记以示将来之信道者，非臆断不谈也。余实复未尽其诀矣。”

其意是说：房中术在晋代便已有十余家之多，有的通过男女交媾之法来补救伤损，有的用来攻治各种疾病，有的用来采阴补阳，有的用来延年益寿。但是它们一个共同的根本之点则在于还精补脑。如果不懂得这个根本之点，虽然服饵名药，也是不能获得长生的。人又不可能都完全杜绝房帷之事，阴阳不交，就会使人很容易地得上生理障碍性疾病。

所以，那些年长而不能及时结婚的女子，伤离怨别的妇人和无妻的成年男子，往往多病而不能长寿。但是任情肆意，又损人年寿。只有得阴阳节宣之和，才可以使人不受损伤。因此，如果得不到房中术的真诀，一万个人中能够在这方面不自伤其身的连一个也没有。世传的《玄女经》、《素女经》、《子都经》、《容成经》、《彭祖经》，不过记述了一些粗略的东西，始终没有把那些至关重要的内容写到书上，有志于养生益寿的人，应当经常努力地去进行探求。

由此可见，房事养生益寿，历来都比较受重视的。

三 传统的房事方法

有节制地过好房室生活，是我国古代房事之学的主导思

想。综观古代房中著作，可以认识到，古代房事艺术是男女房事生活中以两性心理——生理——行为的和谐统一为其特征的，它是以情（爱情、感情）为前提，即所谓：“申燕婉，叙绸缪，同心同意。”“男女情动，彼此神交”，情洽意美，“男唱而女和”，“俱有悦心”；以欲（性欲，性欲求）为动力，为枢纽，即所谓：“女兴”“阳兴”，“先戏两乐，交欲为之”。以性生理——（通过学习认识到的房事方法、规律）为指引；以智（循理的意志）为主导，即按照房事原则、方法、规律调节性生理——心和性行为。古代房事之学在房事生活中，不论在性生理、性心理和性行为上都十分重视方法。如性生理上重视以肾为先、先肾后心，三至五至；在性心理上重视以静为强，心毋怵荡，先戏两乐、交欲为之；在性行为上重视从容安徐，文质彬彬等。并认为这一整套方法是符合性生理心理卫生的最佳性行为的方法。

古人同时也认识到，若粗暴行事或仓促而就，对于男女双方都是无益处的。正如《玄女经》所说：“黄帝曰：交接之时，女或不悦，其质不动，其液不出，玉茎不强，小而不势，何以尔也？玄女曰：阴阳者相感而应耳，故阳不得阴则不喜，阴不得阳而不起。男欲接而女不乐，女欲接而男不欲，二心不和，精气不盛，加以卒上暴下，爱乐未施。男欲求女，女欲求男，俱有悦心，故女质振感，男茎强。”

其意为：黄帝问：男女交接之时，女子不乐意，没有动心，生理上没有变化，故阴液不出，男子玉茎小而不举，举而不坚，为什么造成这种状况呢？玄女说：男女之事二者相感才有反应，故孤阳情绪郁闷，独阴情绪低沉。男有欲求女不相从，女有欲求男不相应，二心不和，故精气不盛，再加

上交接仓促，没有情爱的传递，没有性的欢乐，才至于此。为此男女交合应先有性的生理冲动为基础，而后有交合的要求和情意，不可待有交合之意，而性生理萎弱勉强而为。

此即古人所言“先肾后心”、“不可强为”之意。人类的性行为绝不仅是天性的反映，而重要的是它受到包括思维、语言、情感、意欲形态影响在内的社会心理因素和生物因素的影响，我国古人则认为这是性与精、气、神之间的相互关系。所以人类的性行为必然受到生理及其它心理因素的制约，应顺应自然，待机而发。

首先，男女双方都需精力充沛，精盛气充神全，使体内自然产生性的感应力量。这就需要在房事之先，从事各种劳动要适度，并注意充分的休息，使“气聚而坚”，养精蓄锐，以逸待劳。

《景岳全书·宜麟策·十机》说：“劳逸乃男女之气机。劳者气而怯，逸者气聚而坚……动得其宜，胜者多矣。”劳与逸是相对的。适当的劳动对身体有益，只有过度的活动，才可能使气散而体力怯弱，显然在这种情形下是不宜过性生活的。休息，包括各种养生活动，自然有益增强体力，精气充盈，神旺体壮，有了这样的条件，夫妇房事生活就能取得大部分成功。但是过度的安逸却非但无益，反而有害，这也是应该避免的。

《景岳全书》指出：“先心后肾者，以阳灼阴，出乎勉强，……先肾后心者，以水济火，本乎自然。”古人认为心宜静，肾宜足。心静则神藏，肾足则阳旺。先肾后心者，肾命阴精充满，丹田气足，元阳旺盛，以水济火，激动心神，自然地产生交合的欲念，阳道亦随之相应，振奋而挺。这是

由体内产生的激动力量，顺乎自然，百脉齐到，不仅是孕育的真谛，也是掌握性生活节度的关键。如果不顾及内在的条件，仅仅是主观上萌发欲望，心不静而神不宁，火由欲动，以阳灼阴，下元虚亏，丹田失守，则阳道不能相应，或虽能相应，但不坚挺，房事难以进行。所谓“先心后肾，出乎勉强”就是这个意思。

而《三元延寿参赞书》则论述了勉强为欲的危害。“欲不可强。书云勉强房劳者成精极，体瘦，赧羸、惊悸，梦泄遗溺，便浊阳痿，小腹里急，而黑耳聋。真人曰：养性之道，莫强所不堪尔。抱朴子曰：才不遗强思之，力不胜，强举之，伤也，甚矣。强之一字乃戕生伐寿之本。夫饮食所以精生者也，然使醉而强酒，饱而强食，未有不疾以害其身，况欲乎！欲而强，元精去，元神离，元气散。戒之。”

总之，我国古代房中养生学认为性是人的天性，应该得到满足，而不应压抑，但又必须合乎自然之性，依赖于体内力量的激动，因为“自然则气主乎升，百脉齐到”，所以性生活就能达到预期的目的，“胜者多矣。”

人类的两性生活不再仅仅是一种种族延续的神奇力量；随着人类文明的进步，通过两性之间的感情，可以丰富和美化人类生活的内容，使这种人与人的关系升华为一种艺术的享受。这是和谐性生活所达到的理想境界。为了使人们的两性生活达到这种和谐的程度，养生祛病，古代房中养生家进行了深入的研究，认为性交前的爱抚，是和谐的性生活的必要条件。

如前所述，男女阴阳异质，其性欲和性兴奋常不易同步发生和启动，不易同时达到被激动程度。一般来说，男子性