

中医房事养生 与性功能障碍调治

曹洪欣 著
毛德西
林仲学



山东科学技术出版社

27.5

X

1
R222.5
5.14

中医房事养生 与性功能障碍调治

曹洪欣 毛德西 麻仲学 著

2011/05



A0034911

山东科学技术出版社

(鲁)新登字 05 号

中医房事养生与性功能障碍调治

曹洪欣 毛德西 麻仲学 著

*

山东科学技术出版社出版发行

(济南市玉函路 邮政编码 250002)

山东莒县印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 6.5 印张 135 千字

1992 年 7 月第 1 版 1992 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—100000

ISBN 7—5331—1071—4/R·292

定价 4.20 元

前 言

房事养生，即性保健知识，是一门既神秘而又普通的学问。说其“神秘”，是长期以来由于封建意识的影响，人们对性知识讳而不言，认为它是“床第之事”，难以启齿，更不可书之成文，故愈加显得神秘；说其“普通”，是指它与人人相关。男女婚育，谁也不可能与性知识无缘，但又都感到朦胧不清，故希望得到这方面的知识启迪。

我国古代医学家对性知识的研究，历史悠久，论述精辟。如唐代孙思邈、晋代葛洪、宋代陈自明、元代朱震亨、明代徐春甫、清代高濂等，均有关于性知识方面的专篇留给后人。而今它那朴素、实用并富有哲理的养生方法，正在受到国内外医学家的重视。

周恩来同志生前非常关心性教育问题，要求把性卫生教育当作移风易俗的大事来抓。近年来随着物质与文化生活水平的提高，人们希望更多地了解性保健知识，以求身心健康和夫妇生活的美满。本书就是在继承前人经验的基础上，撷采临证精华，为提高读者对性保健知识的认识而编著的。

本书主要介绍古代房事养生知识，诸如房事生活的适度、制宜、禁忌、保精方法及饮食调养；男女性功能障碍的调治，包括中药、针灸、气功、推拿、饮食及单验方等疗法。

本书融知识性、实用性和科学性于一炉，力求用通俗的

语言去揭示其“神秘”的内涵。书中既有需要医生掌握的诊治方法，又有无师自通的自我保健常识。希望它能成为宣传性保健知识的普及读本，成为性功能障碍者的良师益友。

本书对房事养生的叙述，仅能论及实用方面的部分；对性功能障碍的调治，也囿于个人认识水平。因此，书中难免有纰漏之处，诚望读者批评指正。

作者

1991年初春

目 录

第一章 房事养生的方法	(1)
第一节 节欲保精法.....	(1)
第二节 固精益肾法.....	(7)
第三节 行房适度法.....	(30)
第四节 房事和谐法.....	(34)
第二章 房事生活因人制宜	(38)
第一节 青年人的房事生活.....	(38)
第二节 中年人的房事生活.....	(41)
第三节 老年人的房事生活.....	(43)
第四节 病人的房事生活.....	(44)
第三章 房事生活因时制宜	(46)
第一节 房事的最佳时机.....	(46)
第二节 四时季节与房事.....	(48)
第四章 房事生活禁忌	(50)
第一节 房事生活的“七损八益”.....	(50)
第二节 切莫“醉以入房”.....	(52)
第三节 七情太过不可行房.....	(53)
第四节 饱食劳倦莫行房.....	(54)
第五节 患病及初愈勿行房.....	(55)
第六节 气候与环境不良慎行房.....	(56)
第七节 妇女“三期”禁房事.....	(57)

第五章 性功能与饮食调养	(59)
第一节 谷类调养	(59)
第二节 菜类调养	(62)
第三节 果类调养	(67)
第四节 肉类调养	(70)
第五节 酒类调养	(76)
第六章 性功能障碍的病因病机及治疗特点	(79)
第一节 病因病机	(80)
第二节 治疗特点	(85)
第七章 男子性功能障碍调治	(89)
第一节 阳痿	(89)
第二节 阳强	(101)
第三节 血精	(107)
第四节 不射精	(113)
第五节 逆行射精	(120)
第六节 遗精	(124)
第七节 早泄	(137)
第八节 男子性交疼痛	(144)
第八章 女子性功能障碍调治	(150)
第一节 性欲淡漠	(150)
第二节 性欲亢进	(154)
第三节 交接出血	(159)
第四节 性交昏厥	(164)
第五节 梦交	(168)
第六节 女子性交疼痛	(175)

附录:中医房事养生学发展史略	(181)
第一节 先秦两汉时期.....	(181)
第二节 两晋南北朝时期.....	(183)
第三节 隋唐时期.....	(184)
第四节 宋元时期.....	(188)
第五节 明清时期.....	(192)

第一章 房事养生的方法

房事是人类的一种本能，属于正常的生理要求。和谐而适度的房事生活不仅是夫妻交流感情的重要组成部分，而且也有利于双方的身心健康。古今医家对此皆有明训，如《玉房秘旨》所说：“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，能避渐伤之事，而得阴阳之术，则不死之道也。”说明注意房事养生，可以避免房劳损伤。临床上由房事不节引起的疾病，不乏其例。因此，掌握房事养生方法对于增进夫妻感情，提高生活质量，乃至延年益寿都富有积极的意义。

第一节 节欲保精法

欲，指性欲，欲念；精，指精气，阴精。节欲保精是指节制性欲、保养精气、固摄阴精。中医学所谓“精”的含义较广，不仅指男子精液而言，而泛指构成人体和维持人体生命活动的基本物质。人的生成始于精，由精而成形，且又赖阴精的充养。故《灵枢·经脉篇》云：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长”。《素问·金匱真言论》云：“夫精者，身之本也。”若阴精充盈固秘，则脏腑机能旺盛，体健少病。若阴精妄泄虚

衰，则脏腑机能减退，而体弱早衰多病。

节欲能够保精，体现在节制性欲，神去安定，阴精内守，充盈而濡养形体；一则欲念不起，以防暗耗阴精，一则阳事不兴，以息相火妄动，避免阴精妄泄。如《三元参赞延寿书》说：“方其湛寂，欲念不兴，精气散于三焦，荣华百脉；及欲想一起，欲火炽然，翕撮三焦精气流溢，并从命门输泻而去，可畏哉！”同时保精又能全神，使神气旺盛而体壮身健。明代医家张介宾认为：“欲不可纵，纵则精竭，精不可竭，竭则真散，盖精能生气，气能生神，营卫一身，莫不乎此。故善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”可见节欲保精与人体的健康密切相关，善于养生之人，必须节欲保精，方能神气旺盛，身体健康。

应该指出，房事是人类发育成熟一种生理现象，性欲亦为人的正常情志。所谓“节欲保精”并非指禁欲及阴精只藏不泄，而是指在正常生理范围内，节制欲念，固摄阴精，以不使其过耳。

一、收养心神

收养心神是节欲保精的第一步。只有心绪安宁，心无杂念，才能达到节制欲念的目的。心藏神而寓君火，神宁心安则阴精固秘。若心神为外物所扰，欲火内动，君火引动相火，相火妄动，每易致阴精耗散。如朱丹溪说：“主封藏者肾也，司疏泄者肝也，二脏皆有相火，而其系上属于心。心，君火也，为物所感则易动，心动则相火亦动，动则精自走，相火翕然而起，虽不交会，亦暗流而疏泄矣。所以圣贤只是教人收心养心，其旨深矣”。张介宾亦强调收养心神对节欲保精的

作用，指出：“今之人，但只禁欲即为养生，殊不知必有妄动，气随心散，气散不聚，精逐气亡，释氏有戒欲者曰：断阴不如断心，心为功曹，若止功曹，从者都息，邪心不止，断阴何益？此言深得制欲之要，亦足为入门之一助也！”皆说明收养心神、节制欲念，不被外物所扰，是防止阴精暗耗的前提。

收养心神还应加强道德修养和意志锻炼。在掌握性知识的基础上，避免黄色书刊、淫秽音像的不良刺激，把旺盛的精力投身到自己的学习、工作上，并积极参加有益的社会活动，充实丰富业余生活。这样才能排除杂念，达到神志安定的目的。

二、适龄婚配

古代医家一贯主张婚配适龄，反对早婚，以达到健全身体、节欲保精的目的。年少之人，身体尚未完实，自制能力较弱；若过早结婚，欲火内生，难以自制，极易遗泄无度，损伤阴精，或妊娠、分娩，殆害母婴，而致疾病或早衰，万全《养生四要·卷一》指出：“少之时，气方盛而易溢，当此血气盛，加以少艾之慕，欲动情胜，入接无度，譬如园中之花，早发必先萎也，况稟受怯弱者乎！”王珪《泰定养生主论·论童壮》亦云：“孔子曰：人之少也，血气未定，戒之在色，古法以男三十而婚，女二十而嫁。又当观其血色强弱而抑扬之，察其稟性淳漓而权变之。”皆主张忌早婚，方能节性欲、保阴精。古代医家一再告诫早婚的危害，如《寿世保元》云：“男子破阳太早，则伤其精气，女子破阴太早，则伤其血脉。”“精未通而御女以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾。”

我国法定婚龄是：“男不得早于 22 岁，女不得早于 20

岁。”这是对婚姻年龄的最低限制，但并不意味着最科学、最适宜的结婚年龄。一般认为最佳结婚年龄与生育年龄是密切相关的。我国青年在23~25岁才发育成熟，此时其精子和卵子的质量较高，生育力旺盛。故医学界多认为男25~27岁，女23~25岁为最佳结婚年龄。

三、节制性欲

中医认为，节制性欲，避免房劳损伤，有防病健身、延年益寿之功。如《养性延命录》说：“人生而命有长有短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差，淫泆无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。”说明贪情纵欲是早衰的原因之一。故从养生角度来看，节制性欲是有一定意义的。对已婚青壮年来说，对房事生活当有所节制，且不可自恃体壮而恣情纵欲，耗伤肾精。如《千金要方·房中补益》中说：“所以善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则一度火灭，一度增油；若不能制，纵情施泄，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防。所患人少年时不知道，知道亦不能倍行之，至老乃知道，便以晚矣，病难养也。”《遵生八笺·高子三知延寿论》明确论述了节欲的时机及重要性，指出：“元气有限，人欲无穷，欲念一起，炽若炎火。人能于欲念初萌，即便咬钉嚼铁，强制未然，思淫逸之所，虎豹之墟也，幽冥之径也。身投爪牙而形甘嚼啮，无云智者勿为，虽愚者亦知畏惧。故人于欲起心热之际，当思冰山在前，深渊将溺。即便他思他涉以遏其心，或行走治事以避其险，庶忍能戒心，则欲亦可免。”即指在欲念萌起之时，要想到贪欲的严重后果，及时加以控制，以防纵欲之危害。对于老年人，于色欲更当慎之，不可

恣意强所不能。古代许多养生家主张年六十后断欲绝房事。《寿世保元·老人》曰：“年高之人，血气既弱，阳事辄盛，必慎而抑之，不可纵心态意。”《老老恒言·防疾》云：“老年断欲，亦盛衰自然之道，损之爻辞曰：窒欲是也。若未也，自然仅成勉强，则损之又损，必至损年。”人届老年，肾之精气渐亏，性欲亦逐渐减退，对房事生活要多加节制。所谓“断欲”不能一概而论，若体质弱者当有所避忌；而体质强壮者，亦不必强行遏制，但亦应适可而止。

总的来说，节制性欲可概括为四个优点：一为提高房事生活的质量奠定了基础；二是能有效地推迟性机能衰退；三可使人保持旺盛的精力和体力，避免因纵欲而出现的精神萎靡、意志衰退、生活空虚等“精神疲劳”现象及某些疾病的产生；四有利于优生优育。诚如《广嗣纪要》中说：“须当修省积精，以养天真，寡欲情而益眉寿，如此则惜精爱身，有子有寿，其妙何如耶？”

四、独宿蓄精

独宿亦称独卧、分房，是婚后节制房事、蓄养精气的重要方法之一。古代医家称其为蓄养精气的良策，如《千金翼方》谓：“上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。”独卧并非断绝房事，而在于心神安定，耳目不染，不生淫邪之心，不贪图色欲，以保养精血。朱丹溪于《格致余论·色欲箴》中告诫人们要远帷幕、节性欲，“各自珍重，保全天和”，并根据五行学说提出每年4、5、6、10、11月期间，夫妻当分居独宿，以蓄精养血。他指出：“古人谓不见所欲使心不乱，夫以温柔之盛于体，声音之盛于耳，颜色之盛于目，馨香之盛于鼻，谁是铁汉心不为之动也？善摄生者，于此五个月出

居于外，苟值一月之虚，亦宜暂远帷幕，各自珍重，保全天和。”对于青壮年情欲易动难制者，以及阴亏相火易动之人，分房独宿是最好的养生方法。

我国古代有许多以独宿求得长寿的例子。如宋会稽《齐济曼录》记载：“宏齐先生仓恢，年八十八为枢密，陪祀，登拜高台，精神康健。一日，贾似道忽问曰：‘仓宏齐高寿，步履不艰，必有卫养之术，愿闻其略！’答曰：‘恢有一服丸子药，乃是不传之秘方。’似道欣然欲授其方，恢徐徐笑曰：‘恢吃五十年独睡丸’满座皆哂。”

妇女妊娠期间，当独卧养血以安胎。独卧有利于清心寡欲，五脏安定，冲任调和，益于胎儿优生，母体康健，万全《妇人科》认为妇人受孕后，首当戒房事，指出：“古者妇人有孕，即居侧室，不与夫接。所以产育无难，生子多贤，亦少疾病。”若不谨慎从事，徒伤肾精，每致胎儿失养，冲任失调而早产坠胎或胎儿多疾易夭。诚如《傅青主女科》所说：“大凡妇人怀妊也，赖肾水荫胎，水源不足，则水易沸腾，加之久战不已，则火为大劫，再至兴酣癫狂，精为大泄，则肾水溢涸，而龙雷相火益炽，水火两病，胎不能固而坠矣。”临床上不注意分房静养，贪淫好欲而致暗产、早产者不乏其例。因此，提倡孕妇独宿养精，有利于胎儿的正常发育和母体的身体健康。

对患病之人，更当提倡独卧静养，以固护精气，疗疾养病。若强行行房，易耗损精气，加重病情；或相互传染，皆相染易；或行房受孕，祸及胎儿；百弊而无一利也。正如孙思邈所说：“疾病而媾精，精气薄恶，血脉不充，既出胞脏……胎伤孩病而脆。”指出了患病期间合房的危害。

五、保阴精，戒手淫

手淫是指直接或间接用手或其他器物刺激生殖器，男性出现射精，女性得到性满足的一种行为。手淫是青少年中存在的较常见现象。尽管现在一般认为手淫是人发育到一定年龄后自然形成的一种欲望，是出于好奇或“自慰”以缓解性紧张的一种自然现象，然而过度手淫对身体有害，是无疑的。它不仅能伤精耗气，且极易导致性机能失调，并可引起某些疾病，其危害如同房事过度。如《养生医药笺》说：“人生自幼至老，阳壮精固，呈尪羸而享寿考；若终日耗其精髓，呈盛壮亦必致夭折。”

戒除手淫往往有一定的难度，必须树立坚定的信心，养成规律的生活习惯，避免黄色书刊、淫秽画册、音像等不良影响，注意内裤不要过于紧小，并保持外阴清洁，消除积垢对生殖器的刺激，同时可有意识的抑制手淫冲动的杂念，克服性冲动。只要坚持不懈，戒除手淫是完全可以的。

第二节 固精益肾法

固精益肾，即固护阴精、培益肾气、增强精力的健身防病方法。如《三元参赞延寿书》云：“圣人不绝和合之道，但贵于闭密以守天真也。”所谓闭密以守天真，就是固精益肾之意。重视固精益肾是中医房事养生学的一大特色。古代医家曾提出许多固精益肾法，积累了丰富的经验。如明代袁黄认为固精之法不仅限于房室，而与劳逸、七情六欲、饮食等密切相关。所著《摄生三要》提出较全面的聚精方法：“一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。”就是说，

固精益肾首当节制性欲，蓄精养血；要避免劳伤，凡过度疲劳每易耗伤精血；要善于调节情志，尤忌喜怒失节，以防气机逆乱，阴精暗耗；酒为辛甘之品，辛能助热，甘能蕴湿，湿热搏结，耗气伤血，故当戒酒；要注意调节饮食，使精血化源充足，正如《素问·阴阳应象大论》云：“精不足者，补之以味”。然浓郁精炙之味，不能生精，唯恬淡之味，乃能补精。万物皆有真味，不论腥、素、淡，煮之得法，自有一股冲和恬淡之气益人肠胃，使精血旺盛，肾精充足。可见，节制性欲、避免劳伤、调节情志、调节饮食、谨慎用药是固精益肾的基础和前提。若再配合药物、针灸、气功、按摩等保健方法，更增其添精壮肾之效。然而固精益肾非朝夕之事，须持之以恒，方能精力过人而永葆青春。

一、固精益肾功法

1. 袁黄炼精法

此法由明代养生家袁黄提出。其《摄生三要》云：“练之诀，须半夜子时，即披衣起坐，两手搓热，以一手将外肾兜住，以一手掩脐而凝神于内肾，久久习之而精旺矣。”

2. 立式排尿法

排尿时男子以脚尖用力，挺然直立，女子以脚尖（尤以第一、二足趾用力）支撑身体的蹲式；咬紧牙关，尽量屏吸，不容松懈，直至排空尿液，即所谓“以门神般的姿态排尿”。坚持平时排尿即应用此法，使精气不得外泄，日久则有强肾益精之效。

3. 睡卧暖辜法

临睡前，在侧卧状态下把睾丸收藏在大腿内侧，保持睡眠时双腿轻轻夹住睾丸，使其温暖，以积蓄精气，日久自能

强精益肾。

4. 闭精益肾法

排尿时，深吸一口气纳入丹田，尔后闭息，意想此气由丹田至会阴，沿督脉，上百会，即守住百会穴，复想此穴有一绿色的“水”字，始行排尿。排尿毕，将气嘘嘘呵出，并意想百会处“水”字随气下行于丹田。此功法闭精甚严，若需开精门，可于排尿时去掉一切杂念，呵气即可。

5. 真气运行法

第一步：呼气注意心窝部。

方法：取站、坐、卧式，口唇微闭，舌抵上腭，双目微闭，排除杂念。先注意鼻尖片刻，随即闭目内视心窝部，以耳细听自己的呼气，勿使其发粗声，呼气的同时意念随呼气趋向心窝部。久久行之，真气即集中于心窝部。入静后，呼气时要使真气入于丹田。

时间：每日早中晚各练1次，每次20分钟，若认真操作，一般10日即可完成第一步功法。

反应与效果：练功3~5天感到心窝部沉重，5~10天可有真气集中的感觉，即每次呼气时有一股热流注入心窝部的感觉。练功初可出现头晕、腰背酸痛、呼吸不自然等症状，不必顾虑，若坚持锻炼，可逐渐消失。

第二步：意息相随趋丹田。

方法：第一步功法练到每一呼气即心窝部感到发热后，即可意息相随。呼气时应延伸下沉的过程，慢慢自然地向丹田推进，不可操之过急，以免产生不舒服的感觉。

时间：每次25~30分钟，每日3次，10天即可气沉丹田。

反应与效果：每次呼气时都感到一股热流送入丹田，肠