中华医学性保健大全

需要全本请访问 www.ertongbook.com

R16
4X41101

中华医学性保健大全

主　编　张宗志　张树生

副主编　高建华

编　委　张树生　张宗志　高建华　程子荣

张　申　李爱华　李宝信　杜建忠

首都医科大学图书馆
藏书

中医古籍出版社

A0286304

鲁新登字 08 号

书　　名　营养·养生·保健
主　　编　刘镜如　刘济泰
责任编辑　高继民
装帧设计　范开玉
出 版 者　青岛出版社(青岛市徐州路 77 号,266071)
发 行 者　新华书店北京发行所
印 刷 者　五莲县印刷厂
版　　次　1997 年 5 月第 1 版,1997 年 5 月第 1 次印刷
开　　本　36 开(787×1092 毫米)
印　　张　7.5
插　　页　5
字　　数　126000
书　　号　ISBN7－5436－1564－9/R·84
印　　数　1－10110
定　　价　8.80 元

内 容 提 要

该书分男子性事疾病篇、女子性事疾病篇、房事保健篇、偏方验方篇、中药篇等，不仅对男、女性事疾病计50余种，分别从疾病概说、辨证论治、外治、食疗、针灸、气功、按摩、验案选录等方面，进行了全方位的介绍，还特别收集了历代医家、宫庭房事保健养生及现代有关偏方验方计千余首，并独家专门详细介绍了近二百味中药在性保健方面的应用。此外在房事保健篇中，还详细介绍了有关性保健的气功功法、按摩手法、食疗保健、中医房中术、房中禁忌、优生优育、节育措施、性生理及保健知识等。本书并从高层次上论述了中医驻春延年的理论及性修养等问题。是迄今为止，内容最系统、全面、深入的中医大型性医学专著。远蒐古代之精华，近取当代之经验，融古今于一炉，汇知识性、科学性、实用性于一体。此书有助于对青少年进行性健康教育，有助于预防和治疗性事疾病，有助于夫妻生活和谐美满，有助于优生优育和节育以提高人的素质，有助于中、老年驻春与长寿。

前　言

人类社会自远古至今天，经历了漫长的、曲折的性与爱的认识过程，从生物学、心理学、社会学角度，越来越深刻地揭示出人的性本质，正有效地防治性疾病、排除性障碍、完善性道德。人们正大步地走出“性愚昧”、“性神秘”、“性误 区”，实现性健康。

翻开人类性学的发展史，人们看到：在原始社会，由于生产力低下，科学知识水平很差，因而对人自身的性问题的认识，也是处于蒙昧状态。在那个历史时期，人们群居而生，自然产生了群婚制，即低级的性解放，性崇拜，因而乱伦习以为常，近亲繁殖亦属必然。其后代每有畸形，抗邪能力极差，生命力不强，人均寿命很低，不足10岁，生命质量也很差，这就导致了人类自身生存的障碍。

人类为了生存、发展下去，就得排除生存障碍，否定原始社会的群婚制，改善人类的性关系。在中国漫长的封建社会里，实行了一夫一妻和一夫多妻制，即在社会低层中实行了一夫一妻，而在社会上层帝王将相、达官显贵中，则可一夫多妻。早在周代，人们就已经认识到“同姓乱伦”会使夫妻子嗣遭罗祸殃，在统治阶级成员间之通婚，开始严格遵守外婚制，娶同姓女子为夫人或姬妾纯属禁忌。这种婚姻制度是对原始社会婚姻制度之否定，是前进之标志。

但是中国在漫长的封建社会中，由于儒家思想盛行，认为男人是一家之长，女人虽然是家庭中不可缺少的成员，而地位却是卑贱低下。由于儒家学者意识到性放荡会对家庭和嗣统绵延构成严重威胁，因而非常强调两性隔离的原则。如《礼记·内则》云：“礼始于谨夫妇，为宫室，辨外内。男子居外，女子居内，深宫固门，阍寺守之。男不入，女不出。男女不同椸枷，不敢县于夫之挥椸，不敢藏于夫之箧笥，不敢共湢浴。夫不在，敛枕箧簟席，襡器而藏之。少事长，贱事贵，咸如之。夫妇之礼，唯及七十，同藏无间”。又云：“男不

需要全本请访问 www.ertongbook.com

言内，女不言外。非祭非丧，不相授器。其相授，则女授以箧。其无箧，则皆坐，奠之，而后取之。外内不共井，不共湢浴，不通寝席，不通乞假。男女不通衣棠。内言不出，外言不入。男子入内，不啸不指，夜行以烛，无烛则止。女子出门，必拥蔽其面，夜行以烛，无烛则止。道路，男子由右，女子由左。”

统治阶级利用儒家思想维护自己的统治地位，一方面在他们中实行一夫多妻制，享有性特权，实行性压迫，而放荡不羁；另一方面对百姓大众则实行性禁锢，两性隔离，凡与性有关的东西和闺阁中事，都成了严格的禁忌。这样一来，便发展为一种唯恐泄露其性关系的变态心理，这种恐惧症在过去数百年间始终是中国人性观念的特点。时至今日，仍有人谈性色变。

我们应该承认，封建社会的婚姻制度及性道德观念，是对原始社会群婚制与性道德观念之否定，在历史上有过重要作用。历史的进程也似乎证实：在生产力极为低下、生存环境非常险恶的条件下，有的种族消失、流散，而中华民族却生存下来，不断繁衍，并创造了历史的辉煌！

然而，封建社会的男尊女卑、性禁锢、性强迫、性压迫，亦是文明的性学史之悲哀。无数男、女在呻吟，无数冤魂在哭泣……。

随着人类历史的进程，资本主义的婚姻道德观产生了。在这样的社会里，男女交往没有什么限制，婚姻非常自由，结合自由，分手也很随便。特别在婚前，基本实行“性解放”。这种自由结合，作爱不计较场合，谈性非常随便，这无凝是对封建社会性禁锢之否定，是性关系的一种进步。但其“性解放”无疑也给少男、少女带来苦痛、疾病，并给社会带来重袱，此不可取。艾滋病的出现，正使西方开始否定性解放、性自由。

随着人类文明的进步，象征着人类文明的社会主义婚姻制度与性道德观念产生了，消灭了性的等级制，而真正实行了一夫一妻制，男、女以相爱为基础，自由但又符合科学地结合，男女一律平

等，共建美好生活。这无疑也是对西方的性道德观念和性解放之否定，人类方走向性健康。

社会主义的精神文明建设，虽然已经开拓了性健康之路。但是由于几千年愚民政策和封建礼教的毒害，还有不少人“谈性色变”，人们形成了对性的恐惧感和罪恶感，因而性知识的传播、性科学的发展受到遏制，性健康教育，已成为急待填补的空白。

无数事实告诉人们：性神秘、性愚昧、性禁锢，不是治疗性罪错的灵丹妙药，而恰恰使无知的人们走向反面，走向误区。据陈文念报道，进入 90 年代，各地的女性杀人案件呈上升趋势，且越演越烈。女性杀人中，90%和婚姻恋爱有关。另据 1978 年 6 月 21 日，人民日报头版位置刊载了一条令人震惊的消息：杭州大学严肃处理了 33 名违纪学生。由于聚众赌博、通宵跳黑灯黑面舞并进行流氓活动，而分别受到开除学籍、勒令退学、留校察看、记过和警告的处分。如此大规模处理学生，不仅在杭大的历史上是空前的，人们为之震惊！更引人注意的是，33 名学生，12 名女学生均系两性错误。这些缺乏必要的生理知识的学生，内心里对异性朦胧的需求极易为“性解放”之风所煽动，从而铸成终生的遗憾和悔恨。把性教育视为禁区，青年人无疑是最大的受害者。性教育可以帮助学生更好地了解两性差异，增加性知识，从而对自己的行为、自己的生活负责。

另据周立文报道：性愚昧和黄色书刊的存在导致了青少年的性罪错。我国青少年的性罪错正呈现出低龄的倾向，程度也在加深，尤其在农村，性罪错的盲目性和无条件性表现得十分突出。

青年人，特别是 18～25 岁之间的青年，按心理学划分，已跨过青春期，进入成年期，已经到了性欲发展史的第四期，即生殖期。在这个时期，追求异性友情并企望发展到爱情也属心理之必然。他（她）们希望读到健康的性保健书籍，或受到性教育。这些青年渴望得到的知识从家长和老师那里都是得不到，便转而从淫秽书刊上

寻求。一所中学的女生，竟有11%的人称他们的性知识来自淫秽书刊。

由于缺少性医学知识，而导致了性生活的不和谐，离婚率亦居高不下，从1979年到1989年10年间，我国城市离婚率逐年上升。北京、上海和天津分别增加了5.2倍、3.9倍、3.4倍，有相当一部分人离婚的借口是感情不和，其实就是性生活不和谐……目前在我国性障碍问题十分突出，它对婚姻关系的影响是严重的。

一谈起性健康教育，有人就担心出问题，致使性教育成为禁区，一些人成为性盲。在某县，一对青年夫妇结婚2年没有孩子，到县医院妇产科给妻子看"不孕症"，经大夫检查，这位妻子阴道处女膜完好如初。另据周立文报道，有两位大学讲师结婚以后，一年多没有怀孕，就去找医生检查。医生发现那位妻子仍保持着未婚时的状态：原来他们以为两个人躺在一起，分子就会在二人间跳来跳去。

性健康包括科学的性知识和正确的性道德两个方面。而性无知与缺乏性道德是性病泛烂的推助剂。改造妓女，消灭性病，曾经是共和国令世界惊奇之举。但近些年来，随着对外交往增多，性疾病死灰复燃。据周立文报道，全国16个观测点的监察估计，我国性病患者已达到数十万例，并呈从沿海到内地、从城市到乡村逐渐蔓延的趋势。我国的性传播疾病患者以淋病居多，占总发病率的77%；梅毒也有不少病例。据联合国的估计，到1992年底，全球已有1300万人感染了"艾滋病"，其中100万为儿童。艾滋病发病达到300多万例。至1993年底，我国共发现艾滋病感染1361例，其中大陆居民1106例。据专家估算，到2000年，按低方案计，我国也将有5.5万名感染者；按高方案计，感染者可达27万，发病人数可达5万，经济损失可达8～11亿。要想遏制性传播疾病，除加大打击色情活动力度外，同时要增强对公民的性健康教育，以使其懂得自我保护。

当前，在我国开展性健康教育，阻力还在于旧观念。有一些人认为男女性事，乃人之本能，长大了，自然明白，不需要教育，所谓“无师自通”；另一些人认为将性知识封闭起来安全，了解多了容易出事，此所谓“封闭保险论”；另一些人则认为，最好不出事，出了事再去解决也来得及，可谓“救急论”。

在发达国家很重视性教育。瑞典自1956年就开始对全国7岁以上的青少年进行性教育。由于性知识的普及，青少年早就消除了对异性的神秘感。日本文部省于1986年8月提出了新的性教育方针，抓住性是人格的基本部分这一中心，让学生理解人生的重要意义，从男女平等精神出发，培养他们正确的异性观。美国对青少年也在进行性教育。

我们认为性健康教育，是社会主义精神文明建设的一部分，是教育和引导人们通过健康、科学的生活方式，以提高人的素质，促进社会安定与进步，这是一项系统工程，为医者载有不可推卸的责任。我国的性教育事业也已起步，并陆续出版了一批专著和录像，如吴阶平的《性传播疾病》、马晓年主编的《性教育电脑咨询专家系统》、钱信忠主持拍摄的《艾滋病追踪》等。我国古代虽然对性生理、性保健、房中术论述不少，但能系统地、全面地、深入地、科学地反映中医性医学的专著微乎其微。科学知识、科技水平发展到今天，理所当然地需要一部全方位介绍性保健的中医巨著。我们历史地肩负了此任，编著了《中华医学性保健大全》。

该书约100万字，共分5篇：男子性事疾病篇；女子性事疾病篇；房事保健篇；偏方验方篇；中药篇等。书中对男子性事疾病、女子性事疾病计50余种，分别从疾病概说、辨证论治、外治、食疗、针灸、气功按摩、验案选录等方面，进行了全方位的介绍，此外，博采历代医家、宫廷房事保健养生及当代治疗之偏方验方千余首，并专门介绍了近二百种中药在性事疾病的防治上的使用。该书在房事保健篇中，详细地介绍了各种有关性保健的气功功法，按摩手法、

食疗保健，历代房中保健观，中医房中术，房中禁忌，优生优育，节育措施，性生理及保健知识等。本书并从高层次论述了驻春延年的理论及性修养的重要性；不仅从科学知识，而且从道德等方面探讨了性健康问题。

《中华医学性保健大全》是迄今为止内容最系统、最全面、最深入的中医大型性医学专著。远蒐古代之精华，近取当代之精验，融古今于一炉，汇知识性、实用性、科学性于一体。该书出版，有助于对青少年进行性健康教育，有助于预防和治疗性事疾病，有助于夫妻生活和谐美满，有助于优生优育和节育以提高人的素质，有助于中、老年驻春长寿。

目　录

第一篇　男子性事疾病篇

男性不育症 …… (1)
阳痿 …… (6)
遗精 …… (11)
早泄(鸡精) …… (16)
不射精症(百闭) …… (20)
血精 …… (23)
阳强 …… (28)
阳缩(缩阴) …… (32)
前列腺炎 …… (35)
前列腺肥大 …… (39)
子痈 …… (44)
子痛 …… (47)
子痰 …… (51)
囊痈 …… (55)
水疝(鞘膜积液) …… (58)
血疝 …… (62)
癫疝 …… (65)
阴茎痰核 …… (69)
子岩 …… (71)
肾岩 …… (74)
房事茎痛 …… (78)
房劳 …… (82)
梅毒 …… (86)
淋病 …… (89)
尖锐湿疣 …… (92)
艾滋病 …… (95)

第二篇　女子性事疾病篇

女性不孕症 …… (101)
白带 …… (105)
黄带 …… (108)
盆腔炎 …… (111)
月经先期 …… (116)
月经后期 …… (120)
月经先后无定期 …… (124)
月经过多 …… (127)
崩漏 …… (130)
月经过少 …… (135)
闭经 …… (139)
痛经 …… (144)
逆经 …… (152)
癥瘕 …… (156)
子宫颈癌 …… (160)
阴挺(子宫脱垂) …… (164)
阴痒 …… (169)
阴疮 …… (173)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

阴肿痛 …… (176)
狐惑 …… (180)
缩阴(阴缩) …… (184)
子宫发育不良 …… (187)
输卵管积水 …… (190)
淋症 …… (193)
性欲低下 …… (197)

第一、二篇附注

1. 十四经腧穴
(1)头面颈项部腧穴示意图 …… (201)
(2)肩背腰尻部腧穴示意图 …… (202)
(3)胸膺胁腹部腧穴示意图 …… (203)
(4)腋胁侧腹部腧穴示意图 …… (204)
(5)上肢内侧部腧穴示意图 …… (204)
(6)上肢外侧部腧穴示意图 …… (205)
(7)下肢后面部腧穴示意图 …… (205)
(8)下肢前面部腧穴示意图 …… (206)
(9)下肢内侧部腧穴示意图 …… (207)
(10)下肢外侧部腧穴示意图…… (207)
2. 耳穴分部示意图…… (207)
(1)耳廓前面常用穴位图 …… (208)
(2)耳廓背面常用穴位图 …… (209)
3. 本书有关按摩推拿手法…… (210)
(1)一指托天法 …… (210)
(2)揉拿手三阳法 …… (210)
(3)揉拿手三阴法 …… (211)
(4)运动颤颤法 …… (212)
(5)提拿足三阳法 …… (212)
(6)提拿足三阴法 …… (213)
(7)横搓命门法 …… (214)
(8)搓髂点强法 …… (214)

(9)梳胁开胸顺气法 …… (215)
(10)双点章门法…… (215)
(11)狮子滚绣球法…… (216)
(12)孙猴搔抓法…… (217)
(13)搓运夹脊法…… (217)
(14)双龙点肾法…… (218)
(15)推按腰背法…… (219)
(16)推脾运胃法…… (219)
(17)点三脘开四门法…… (221)
4.气功功法…… (221)
(1)六字真言 …… (221)
(2)自我按摩养生功 …… (236)
①揉按膻中穴…… (236)
②揉按脘部…… (236)
③揉按关元穴…… (237)
④揉按肝区…… (237)
⑤揉按肾俞穴…… (238)
⑥搓涌泉…… (238)
(3)回春养生功 …… (239)
(4)站功 …… (242)
①疏肝桩…… (242)
②关元桩…… (242)
③三焦桩…… (242)
④强肾桩…… (243)
(5)卧功 …… (243)
①平卧运气法…… (243)
②平卧调息法…… (244)
(6)行功 …… (244)
①滋阴步…… (244)
②济阳步…… (245)

③退烧步…… (245)
(7)消淋功 …… (245)
①蛇形步…… (245)
②龙盘步…… (246)
③蹲起呼吸…… (246)
①按摩会阴部…… (246)
(8)补中提脏功 …… (247)
(9)滋阴补阳法 …… (247)
①采日精法…… (247)
②吸月华法…… (248)
(10)抗衰功…… (248)
①男子功…… (248)
②女子功…… (249)
5.手、足部按摩示意图 …… (251)
(1)足部病理按摩图 …… (251)
(2)手部病理按摩图 …… (254)

第三篇　房事保健篇

一、概　述
(一)房事保健内涵…… (256)
1.古今对“性”的理解…… (256)
2.性学之“性的涵义 …… (257)
(二)房事保健源流…… (258)
1.房事保健之起源…… (259)
2.秦汉时期…… (260)
3.魏晋至隋唐五代时期…… (269)
4.宋元明清时期…… (283)
(三)本篇重要内容提要…… (298)
(四)房事保健的意义…… (299)
1.有助于对青少年进行青春期性教育…… (299)

2. 有助于房室疾病的防治…… (301)
3. 有助于夫妻生活和谐美满足家庭幸福…… (302)
4. 有助于中、老年养生健康，提高健康不平…… (302)
5. 有助于优生优育民族昌盛…… (302)
二、气功保健 …… (303)
(一)气功保健发展概况…… (304)
1. 气功保健理论的形成和应用…… (304)
2. 气功保健的发展…… (317)
(二)气功锻练的基本方法…… (342)
(三)常用保健功法…… (349)
1. 马王堆导引健身功…… (349)
2. 五禽戏…… (351)
3. 八段锦…… (356)
4. 提肾功…… (361)
5. 马步大力功…… (362)
6. 甩手功…… (363)
7. 采日精月华功…… (371)
8. 七心活气功…… (372)
9. 升压功…… (377)
10. 降压功 …… (377)
11. 健身功 …… (378)
12. 壮阳固精功 …… (378)
13. 防治遗精功 …… (380)
14. 防治前列腺肥大功 …… (382)
15. 男子铁裆功 …… (384)
三、保健按摩 …… (386)
(一)中国按摩术的历史回顾…… (387)
1. 先秦时期…… (387)
2. 秦汉时期…… (388)
3. 晋唐时期…… (389)

4. 宋金元时期…… (390)
5. 明清时期…… (392)
6. 民国时期…… (392)
7. 新中国时期…… (393)
(二)中医按摩术对世界的影响…… (394)
(三)常用按摩手法…… (397)
(四)常用保健按摩法…… (398)
1. 经络按摩法…… (398)
2. 强壮宗筋按摩法…… (401)
3. 夫妻相互按摩法…… (401)
4. 房事前按摩法…… (404)
5. 防治子宫下垂按摩法…… (405)
6. 足踏小棍按摩法…… (406)
四、饮食保健 …… (407)
1. 饮食保健概述…… (407)
2. 饮食保健要旨…… (410)
3. 饮食保健法则…… (414)
(1)保养脾胃之气 …… (415)
(2)重视饮食有节 …… (415)
(3)饮食要讲三因制宜 …… (417)
(4)树立良好饮食习惯 …… (418)
4. 饮食加工概说…… (420)
(1)饮食加工的意义 …… (420)
(2)饮食加工的方法 …… (420)
5. 食疗与壮阳药膳…… (422)
五、房中保健 …… (446)
1. 房中保健的历史…… (446)
(1)先秦时代的房中保健观 …… (448)
(2)秦汉时代的房中保健观 …… (449)
(3)魏晋南北朝时代的房中保健观 …… (449)

(4)隋唐时代的房中保健观 …… (450)
(5)宋金元时代的房中保健观 …… (451)
(6)明清时代的房中保健观 …… (452)
(7)儒道释的房中保健观 …… (455)
2.房中保健的科学内涵…… (457)
3.房中保健的条件…… (464)
(1)房中保健与住宅环境的关系 …… (464)
(2)房中保健与社会环境的关系 …… (466)
(3)房中保健与心理的关系 …… (468)
(4)房中保健与四时 …… (475)
(5)房中保健与自然环境及浴法 …… (478)
(6)房事的时间选择 …… (480)
(7)润滑剂可增加性快感 …… (484)
4.性生活的前奏——爱抚…… (485)
(1)爱抚须"五徐" …… (490)
(2)爱抚除百病 …… (491)
(3)爱抚增欲　男唱女合 …… (493)
(4)爱抚有术　贵在神交 …… (495)
(5)爱抚能平心定意 …… (496)
(6)要善于房中爱抚 …… (497)
(7)爱抚可壮阳 …… (498)
(8)爱抚可聚气固精 …… (499)
(9)新婚之夜的爱抚 …… (500)
(10)蜜月的爱抚…… (501)
5.房事姿式…… (503)
6.房事艺术…… (509)
7.房中征候…… (521)
(1)性兴奋的共同征候 …… (521)
(2)男子性兴奋的征候 …… (523)
(3)女子性兴奋的征候 …… (524)

需要全本请访问 www.ertongbook.com