

## 《性保健秘笈选》

### 编著者名单

摇摇主摇摇编摇摇黄庆武摇摇李摇摇燕

摇摇编著者摇摇(按姓氏笔画为序)

李摇摇燕摇摇吴小霞摇摇张建玲

胡爱华摇摇范燕文摇摇黄庆武

江西科学技术出版社

# 目 录

性保健按摩



理智、健康地追求“性福”——编辑的话 ..... (员)

一、合阴阳 ..... (员)

摇●原文选录 ..... (猿)

摇●释义与医学及现代性科学解释  
..... (苑)

摇●重要说明 ..... (圆)

/



## 二、素女经（并《玄女经》）

..... (圆苑)

摇●原文选录 ..... (圆苑)

摇●释义与医学及现代性科学解释

..... (圆苑)

摇●重要说明 ..... (圆苑)

## 三、素女方

..... (圆苑)

摇●原文选录 ..... (圆苑)

摇●释义与医学及现代性科学解释

..... (圆苑)

摇●重要说明 ..... (圆苑)



## 四、洞玄子 ..... (宛施)

摇●原文选录 ..... (宛施)

摇●释义与医学及现代性科学解释  
..... (宛施)

摇●重要说明 ..... (宛施)

## 五、玉房秘诀 ..... (宛施)

摇●原文选录 ..... (宛施)

摇●释义与医学及现代性科学解释  
..... (宛施)

摇●重要说明 ..... (宛施)



## 六、天下至道谈 ..... (元·陈抟)

摇●原文选录 ..... (元·陈抟)

摇●释义与医学及现代性科学解释

..... (元·陈抟)

摇●重要说明 ..... (元·陈抟)

## 七、论天元之寿 ..... (元·陈抟)

摇●原文选录 ..... (元·陈抟)

摇●释义与医学及现代性科学解释

..... (元·陈抟)

摇●重要说明 ..... (元·陈抟)

## ●理智、健康地追求“性福”●

——编辑的话

人是宇宙生命的精灵,是最睿智、最理性的动物,也曾经是最虚伪的动物。其最突出的表现,无疑是对“性”的遮掩、回避、口是心非、故意自欺欺人……

科学证实,性欲与食欲一样,都是人类与生俱来的自然本能。性是人类的繁衍之本,也是人类社会文明进步的动力之源。

然而,在许多个人类的世纪之中,不少“正人君子”却把“性”看成是“黄色的”、“下流的”、“不可告人的”事情。在这种虚伪、变

态的社会心理阴影中生活的人们,正常的性心理被压抑,性行为被扭曲,性健康遭破坏,“性福”和家庭幸福被丢失。

还好,人类毕竟不同于其他动物,也不是所有的人都是“伪君子”,即使是在极为黑暗的沉沉之夜,也有对“健康之星”、对“性的火光”的探索者。

孟子曰:“食色,性也。”

孟子当然不是“伪君子”,而是“性福”的探索者与倡导者,是中华民族的一位智者、“真者”。

19世纪,在德国和奥地利行医的精神科医生克拉夫特·埃宾,鼓励他的学生们大胆地研究性科学,将性与人的健康、性与医生的神圣工作联系起来。

生于奥地利的学者西格蒙德·弗洛伊德,深入研究人的性心理,宣传性与人的健康科学观念。他相继写作并出版了《性学之论》、《梦的解析》、《“文明的”性道德与现代人的不安》、《日常生活的心理分析》、《图腾与禁忌》

以及《爱情心理学》等有关性健康的著作。

美国生物学家阿尔弗雷德·金赛用人类生态学的研究方法,对数万名男女进行广泛而全面的性研究,并根据这一研究成果撰写和出版了《女人的性行为》、《男人的性行为》两部力作。

1980年,中国科学院院士、著名医学家吴阶平教授编译出版了《性医学》一书。

.....

进入了20世纪的人类,不再像“伪先哲”们那样地虚伪对待自身的性健康与性爱了。睿智的人们已能坦然地去探索、讨论、追求自身的“性福”。

作为20世纪中华民族的医学出版工作者,在如此大好形势下,有责任为人民群众提供有关的读物,为人类的“性福”服务。为此,我们约请国内一些性保健专家,共同编辑出版“性健康丛书”,准备出版《性保健食品》、《性保健药茶》、《性保健药膳》、《性保健中药》、《性保健古方选》、《性保健秘笈选》、《性保健



按摩》、《性心理保健》、《性行为保健》、《性保健夜话》等书,每本书约 15 万字。

这套丛书,将现代生物学、社会—心理—医学知识与中医补益学、中医房室养生学知识有机地结合起来,发掘“宝藏”,提出新见解;根据人的不同体质,选用不同的性保健方法,将中医房室养生的精华通俗化,为读者提供实用的性保健知识。

我们相信,这套丛书的出版,将为广大群众提供丰盛的性健康套餐,必会受到广大读者的喜爱。

江西科学技术出版社  
医学编辑部

1999 年 5 月于江西南昌

## 一、合阴阳

性保健秘笈选



## 一、 合 阴 阳

### ● 原文选录

凡将合阴阳之方<sup>①</sup>，土揅阳<sup>②</sup>，揅封房<sup>③</sup>，抵夜（腋）旁，上灶纲<sup>④</sup>，抵领乡<sup>⑤</sup>，揅拯匡<sup>⑥</sup>，覆周环<sup>⑦</sup>，下缺盆，过醴津<sup>⑧</sup>，陵勃海<sup>⑨</sup>，上常山<sup>⑩</sup>，入玄门<sup>⑪</sup>，御交筋<sup>⑫</sup>，上欲精神<sup>⑬</sup>，乃能久视而与天地牟存<sup>⑭</sup>。交筋者，玄门中交脉也，为得操揅之<sup>⑮</sup>，使體皆乐养<sup>⑯</sup>，说泽以好<sup>⑰</sup>。虽欲勿

为,作相响相抱<sup>18</sup>,以次戏道<sup>19</sup>。戏道:一曰气上面执(应为“热”),徐响;二曰乳坚鼻汗<sup>20</sup>,徐抱;三曰舌溥而滑<sup>21</sup>,徐屯<sup>22</sup>;四曰下汐股湿<sup>23</sup>,徐操<sup>24</sup>;五曰噎干咽唾<sup>25</sup>,徐搯<sup>26</sup>,此胃五欲之征<sup>27</sup>。征备乃上,上搯而勿内<sup>28</sup>,以致其气。气至,深内而上搯之<sup>29</sup>,以抒其然<sup>30</sup>,因复下反之<sup>31</sup>,毋使其气歇<sup>32</sup>,而女乃大竭<sup>33</sup>。然后十动<sup>34</sup>,接十节<sup>35</sup>,杂十脩<sup>36</sup>。接刑(形)已没<sup>37</sup>,遂气宗门<sup>38</sup>,乃观八动<sup>39</sup>,听五音,察十已之征<sup>40</sup>。

### ■十动

始十,次廿、卅、卅、五十、六十、七十、八十、九十、百,出入而母决<sup>41</sup>,耳目聪明,再而音声□<sup>42</sup>,三而皮革光,四而脊脊强<sup>43</sup>,五而尻脾方<sup>44</sup>,六而水道行<sup>45</sup>,七而坚以强<sup>46</sup>,八而奏(腴)理光,九而通神明,十而为身常<sup>47</sup>,此胃(应为“谓”)十动。

### ■十节

一曰虎游<sup>48</sup>,二曰蝉附<sup>49</sup>,三曰斥蠖<sup>50</sup>,四曰麋桡<sup>51</sup>,五曰蝗磔<sup>52</sup>,六曰爱据<sup>53</sup>,七曰瞻诸<sup>54</sup>,八曰兔骛<sup>55</sup>,九曰青令<sup>56</sup>,十曰鱼噉<sup>57</sup>。

### 癯叶脩<sup>58</sup>

一曰上之，二曰下之，三曰左之，四曰右之，五曰疾之<sup>59</sup>，六曰徐之<sup>60</sup>，七曰希之<sup>61</sup>，八曰数之<sup>62</sup>，九曰浅之，十曰深之。

### 灏入动<sup>63</sup>

一曰接手，二曰信扞<sup>64</sup>，三曰直踵<sup>65</sup>，四曰侧句<sup>66</sup>，五曰上句（应为“钩”），六曰交股<sup>67</sup>，七曰平甬<sup>68</sup>，八曰振动。夫接手者，欲腹之搏也<sup>69</sup>。信扞者，欲上之搏且距也<sup>71</sup>；直踵者，深不及也；侧句者，旁欲搏也<sup>71</sup>；上句者，欲下搏也<sup>72</sup>；交股者，夹大过也<sup>73</sup>；平甬者，欲浅也<sup>74</sup>；振动者，欲人久持也<sup>75</sup>。癭息者<sup>76</sup>，内急也；喘息者<sup>77</sup>，至美也；滌濇者<sup>78</sup>，王笱（策）入而养乃始也<sup>79</sup>；滂<sup>80</sup>者，盐甘甚也<sup>81</sup>；𦵏者<sup>82</sup>，身振动欲入之久也<sup>83</sup>。

### 纆叶已

昏者，男之精将<sup>84</sup>；早者，女之精责（应当作“积”）。吾精以养女精，前脉皆动<sup>85</sup>，皮肤血气皆作，故能发闭通塞，中府受输而盈<sup>86</sup>。

十已之征<sup>87</sup>：一已而清凉出<sup>88</sup>，再已而臭如

## 一、合阴阳

性保健秘笈选

燔骨<sup>89</sup>，三已而澡<sup>90</sup>，四已而膏<sup>91</sup>，五已而薤<sup>92</sup>，六已而滑，七已而迟<sup>93</sup>，八已而脂<sup>94</sup>，九已而胶<sup>95</sup>，十已而纆<sup>96</sup>，纆已复滑，清凉复出，是胃大卒<sup>97</sup>，大卒之征，鼻汗唇白<sup>98</sup>，手足皆作，尻不傅席<sup>99</sup>，起而去，成死为薄<sup>100</sup>。当此之时，中极气张<sup>101</sup>，精神入藏，乃生神明。

### ● 释义与医学及现代性科学解释

①合阴阳之方 :合阴阳为阴阳交合之义,合阴阳之方则指男女交合的原则和方法。方 :方法。合 :在此句指男女性交合。

②土揅阳 :土,帛书整理小组释为“度”,并引《周礼·曲礼》“封国以土地”注:“土地,犹度地也”为证。揅 :当为“挽”。有满手握住之义,亦有按摩的意思。阳,即阳谷穴,在腕关节阳侧的凹窝中。此名之意谓

行房前,男子先握住女子双手,开始按摩阳谷穴,或解为自腕骨、阳谷二穴开始。从性医学角度看,男女在进入实质性的性交合之前,互相按摩,特别是按摩一些可提高性兴奋水平的穴位,是很有必要的。

③**揅肘房** :揅(曾灶 :寻,摩也。肘 :当为“肘”。房,读为阿房宫之房。意即抚摸或按摩肘膀。实质上是按摩肘膀部的穴位。手太阳小肠经经过这一部位,有肩中俞、肩外俞、曲垣、肩贞、天宗等穴位。按摩这些穴位,可使人心情愉悦,且有提高性兴奋水平的作用。

④**抵夜旁,上灶纲** :夜 :当为“腋”,指腋窝处。纲,有总绳、主干之义,故灶纲疑指肩贞穴。肩贞穴位于肩关节后下方,当腋后皱襞上一寸处。

⑤**抵领乡** 抵至颈项部位。领乡,指与衣领相接的部位,即颈项部位。

⑥**拯匡** 似指承浆穴。《甲乙经》中言颈部有承浆、承光等穴名。承浆位于颌上唇下,内通舌下,应口内天地(口中储存津液处),故名承浆,属任脉穴。承浆穴在顶骨部帽状腱膜中,即头顶前方稍偏左右各二分处,属足太阳膀胱经的穴位。

⑦**覆周环** :又围绕脖颈一周进行按摩抚摸。覆,复也,又也。这种抚摸也有提高性兴奋水平的功效。



⑧下缺盆,过醴津 :缺盆 :穴位名。其穴在乳头直上锁骨上缘凹陷正中。因在缺盆骨上,故名缺盆。醴津 醴,酒也。《吴医汇讲》有“人乳为蟠桃酒”之说,故此醴即人乳。津,液也。醴津当乳中,其穴在乳之正中,为乳液所流出之处,亦即乳头。一说醴津乳晕。缺盆穴属足阳明胃经输穴,位于任脉旁开四寸、当锁骨上窝之中点。按摩缺盆穴可提高性兴奋水平,且可除胸闷,治疗咽痛、咳嗽等疾病。

⑨陵勃海 :陵,越也,越过。经过。勃海 :此处指胸窝。

⑩常山 :即恒山,因避汉文帝刘恒之讳而改常山。此处指人体曲骨与横骨之间的部位。

⑪玄门 :似指玉门,即女子外阴。

⑫御交筋 :御,进也。与女子交合亦称“御”。交筋,似指“阴蒂”。此处是说,按摩或抚摸至阴蒂部位。

⑬上欲精神 :欲(湊合) :《说文》:啜也。精神 :天之精气。此处意为 :向上吸引天之精气,导气至头部,以醒脑提神。这是道家的性保健“密法”之一。道家认为,男女交合得当,也可以养生延年。葛洪在《抱朴子》中强调房中术的重要性 :“……或以补救损伤,或以功治重病,或以采阴补阳,或以增年延寿。”