www.789pdf.com

著/（战国）无名氏
译注/刘凝　翟飚

素女经

全彩典藏图本

华夏房室养生文化第一书

集经典名画300余幅　载房室养生名词、语录及养生方300余条、首

阴阳交接是天人感应观的具体表现，它是中华传统养生文化和房室养生术及中国古代思想文化的源泉



附《素女妙论》《素女方》《天地阴阳交欢大乐赋》等经典著作

九法交接秘诀：九法第一龙翻/九法第二虎步/九法第三猿搏/九法第四蝉附/九法第五鱼腾

www.789pdf.com

中国古代夫妻房室生活指导全书

www.789pdf.com

精藏文献中国典籍

素女经

全彩典藏图本

一千多年前日本人就开始研究的伟大著作

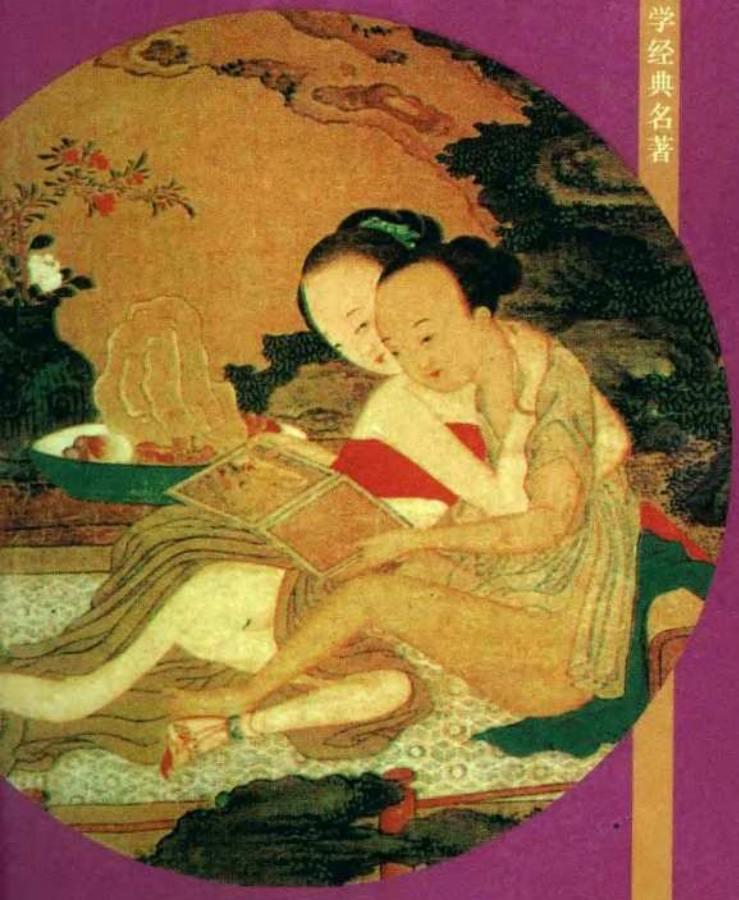
中国古代夫妻房室生活指导全书

素女为中国古代文献一再提及的一位性爱女神，是传世房中术著作中经常称引的人物。传说她在公元前2一世纪的远古神话时代就经常与黄帝讨论男女性问题，并给黄帝传授房中术。

《素女经》被国外研究者认为是世界上最伟大的性学经典名著

房室文化是中华五千年灿烂文明的重要组成部分，是人类文明史上一颗璀璨的明珠。

古代房室养生学认为：性生活是家庭生活的重要内容之一，是人本性的自然流露，是人性权利的和谐保障，是夫妻间情投意合的纽带，更是人伦大爱的基础。



ISBN 978-7-80211-626-9

ISBN 978-7-80211-626-9

定价：58.00元

www.789pdf.com

www.789pdf.com

素女经

全彩典藏图本

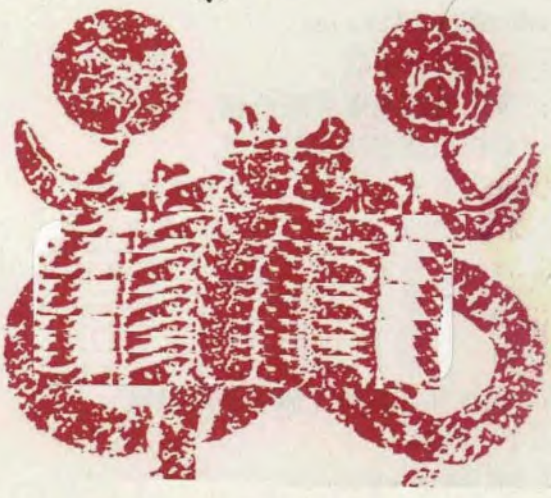
著/（战国）无名氏
译注/刘凝　翟飚

中央编译出版社

再现汉人美妙的性文化生活图景

《素女经》是中华传统养生文化和房室养生术及中国古代思想文化的源泉

附《素女妙论》《素女方》《天地阴阳交欢大乐赋》等性学经典著作



www.789pdf.com

www.789pdf.com

图书在版编目（CIP）数据

素女经/（战国）无名氏著；刘凝等译注.—北京：中央编译出版社，2008.5
ISBN 978-7-80211-626-9

Ⅰ.素… Ⅱ.①无…②刘… Ⅲ.性卫生－中国—战国时代 Ⅳ.R211

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第027874号



素女经 （战国）无名氏 著 刘 凝 翟 飚 译注

策　　划：翟　飚　张万文　张小玲
责任编辑：冯　章
技术设计：苏晓维
出版发行：中央编译出版社
地　　址：北京西单西斜街36号（100032）
电　　话：（010）66509360（总编室）　66509366（编辑室）
（010）66509364（发行部）　66509618（读者服务部）
http：//www.cctpbook.com
E-mail：edit@cctpbook.com
经　　销：全国新华书店
制　　版：重庆龙跃制版有限公司
印　　刷：重庆康豪彩印有限公司
地　　址：重庆市渝北区龙溪镇黄泥塝工业区
邮　　编：400016
开　　本：787 × 1092毫米　1/16
字　　数：395千字
印　　张：21
版　　次：2008年5月第1版第1次印刷
印　　数：1-10000
定　　价：58.00元

如有印装质量问题，请与经销商联系调换。
本社常年法律顾问：北京建元律师事务所首席顾问律师　鲁哈达

www.789pdf.com

《中国古代房室养生大家》

再现汉人美妙的性文化生活图景

www.789pdf.com

岐伯



岐伯是黄帝时期的神医，曾经回答过黄帝关于养生的问题。岐伯认为，人要懂得对四时不正之气及时避让，思想闲静而没有杂念，调和自身的正气，这样才能养生。这可能是中国人最早的房室养生术。

黄帝



黄帝是传说中中原各族共同的祖先。相传黄帝姓公孙，名轩辕，乃有熊国君少典之子。他创立八卦、律历、冠冕、宫室、养蚕、医学等，并开创了中华房室养生学的先河。

容成子



古代传说中的仙人，后尊为道教神仙。传说为老子之师，字子黄，道东人。又说为黄帝之师，隐居太姥山修仙，后转徙崆峒山，保精炼气，呼吸导引，年二百余岁，而有少容。相传他擅长房中养生术。

彭祖



古代仙人，后为道教所尊奉。传说姓篯，名铿。《列仙传》称其为「帝颛顼之孙，陆终氏之中子。」历夏至殷末，八百余岁。常食桂芝，善导引行气。

葛洪



（公元 283～363 年），东晋道教学者、医药学家、养生家、炼丹家。字稚川，号抱朴子。丹阳句容（今江苏）人。葛玄之侄孙，世称小仙翁。著有《抱朴子》、《肘后备急方》、《神仙传》、《隐逸传》等。

张道陵



（？～156 年），一名「张陵」。东汉五斗米道创立者，道家房室养生学的奠基人。沛国丰（今江苏丰县）人。相传为汉留侯张良后裔。东汉明帝时任巴郡江州（今重庆）令，后辞官隐居北邙山（今河南洛阳北），修习长生之道。

www.789pdf.com

太极万物化生图



无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴。太极是化生天地万物的宇宙本源。阴阳交感相合，而生万物。东晋房室养生家葛洪认为“阴阳陶冶，万物群分也”，“人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅闭之病。”“金、木、水、火、土五行是构成万物的五种基本物质元素：心中元神属无形之火，肾中元气属无开之水，用目光专视，神凝于上，水气蒸腾，即以炼水，心肾相交也。”《易》曰：“惟人之生，与天地参，乾道成男，坤道成女。”

天地氤氲化醇图



男女媾精化生图



►《易经》曰：“天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。”天地，即阴阳，指宇宙间一切事物都具有阴阳属性，乾坤互包，相融不分，雌雄交媾，精气舒，化生万物。”老子曰：“万物负阴而抱阳，冲气以和。”老子认为，万物由“道”所生，“道”为生命的本源，产生先天之气，由“一气”分为阴阳。即以心为性，以肾为命，心为离属阳，肾为坎属阴，阴阳生三，即精、气、神三合，由此顺行生人，逆行返本则长生。

《易经》一再言男女之交是自然不过的事情。它是宇宙根本力量——阴阳的具体表现形式。《易经·系辞》曰：一阴一阳谓之道，生生谓之易。阴必有阳，阳中有阴。当阳大于阴时，事物便转化为阳；当阴大于阳时，事物便转化为阴。

►太极是至高无上的宇宙本源，由太极剖析，产生天地、阴阳，再由天地、阴阳产生春、夏、秋、冬四季，四时产生乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑八卦。八卦是阴阳天人感应最古老，也是最成熟的符号图式。它以阴爻“－－”与阳爻“——”为基本单位，三个爻构成一个经卦，两经卦加以重叠，便形成六十四“卦”，以象征天、地、人的相互关系和变化规律。阴爻与阳爻很明显是生殖器崇拜时代的符号。“——”表示男性的性器官，“－－”表示女性的性器官。图中的乾、坤卦代表男、女；坎、离卦代表水、火，两卦相配，以表现男女交合。乾、坤生长男（震）、中男（坎）、少男（艮）、长女（巽）、中女（离）、少女（兑）六子。

《易》曰：“乾道成男，坤道成女，夫乾坤，阴阳之性情也；左右，阴阳之道路也；男女，阴阳之仪象也。父精母血，因感而会。精之施也，血能摄精而成其子，此万物滋始于乾元也；血成其胞，此万物滋生于坤元也。阴阳媾精，胎孕乃凝，所藏之处，名曰子宫。一系在下，上有两歧，一达于左，一达于右。精胜其血则阳为之主，受气于左子宫而男形成；精不胜血则阴为之主，受气于右子宫而女形成。”

www.789pdf.com

www.789pdf.com

前　言



在中国古代浩如烟海的古典名著里，有关性文化研究的典籍在绝大多数时间里都无法堂堂正正进入主流社会的日常生活，因为中国古代性文化有着其自身的复杂性和特殊性。中国人受儒、佛、道三教的影响颇深，或视性为人类自然本性和需要；或视男女交合是采阴补阳、长生不老之道；或视性为丑恶淫逸、君子不屑之事。

在春秋战国时期，人们对于性还是比较开放的，并未禁锢与封闭，人们可以公开谈论，从民间到宫廷都对性的养生、性技巧等加以研究、探讨。至汉代，性被看作是男女之间的私事，一般不公开讨论，但是也并没有被视为淫秽的丑事。到了唐代，性风俗很是开放，性学研讨颇有百花齐放之态。而到了宋代，程朱理学盛行后，中国社会实行了长达七八百年的性禁锢与性封闭。

《素女经》诞生于春秋战国时期，由于它具有开创性、合理性等重要特性，因此，在性学领域中被奉为经典，具有崇高的地位。后世许多性学著述，无不被打上它的烙印。

《素女经》在以下几方面具有开创性：

① 强调性交和人的身体强弱是相互影响的。讲求正确的性交很重要，如果做法不得当，会使人身体衰弱，甚至丧失性命，对此要慎之又慎。

② 提出了初步的优生道理，强调“爱乐”为两性交合的目的，也是为了要生育“贤良而长寿”的子女。首先提出“避九殃”，即在九种情况下不应性交。第九种禁忌是认为酗酒之后不宜性交，否则生子多残病，是有科学道理的。

③ 提出了如何怀孕。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

④ 提出了后世道家大力倡导的所谓“延年益寿”之法，即“巩固精关，莫数泄精”。强调了男子性交而不射精的许多好处，甚至提出十动不泄可“通于神明”。

⑤ 提出性心理，强调男子在性交时应有自信心。

⑥提出了性交应使男女双方同享快感，共同受益。“男欲求女，女欲求男，情投意合，俱有悦心”。

⑦ 提出了性交频率问题。

⑧ 提出了性交的不同体位和方法，即所谓“九法”。它是模仿动物的姿势与动作而定名的，有龙翻、虎步、猿搏、蝉附、龟腾、凤翔、兔吮毫、鱼接鳞、鹤交颈等，后世有性雕塑反映以上内容。

《素女经》及后世承袭《素女经》思想的性学著述，都告诉人们，如果要快乐、长寿，必然效法自然，使自己生命中的阴阳两种成分像自然界一样和谐地交互作用。同时，借阴阳(男女)的接触，彼此吸取，从而强化这两种成分。

男女的性交不仅是单纯的欲望发泄，更是阴阳两种宇宙力量在人类身上的具体展现。天地相交而生万物，男女交合而生子女，在我国古代的文学用语中，惯以“云雨”来形容性交，它如同地上升起的“云”和从天上落下的“雨”会合一般。

从现代科学来看，古代的性方面的理论观点自然有不少非科学成分，其内容都是以男子为中心和出发点来看问题的，这反映出当时男权社会中男尊女卑而以女子为泄欲工具的社会特征。从中国迄今发现的最早论述性交、胎教、孕期保健和优生的文献中可以看到，科学的内容是和非科学的糟粕并存的。但从整个马王堆汉墓出土的有关性资料来看，两千多年前古人提出了不少符合现代性科学理论的道理，都是十分令人惊讶的。这种居世界领先地位的中国古代灿烂的性文化着实令人自豪，但遗憾的是我们对此所作的研究和探索，长期以来却因种种原因处于停滞状态。直到现在，我们在这方面的研究才仅仅是刚刚开始。

是为序

刘 凝

戊子年初春于南山斋

www.789pdf.com

www.789pdf.com

目录

前言 /1
序·性与中国古代文化 /1

卷壹·交接至理篇

阴阳交接之道 /14
至理第一 /14
强精固体 /20
至理第二 /20
忍精与快感 /28
至理第三 /28
交合与益气 /33
至理第四 /33
悦情与益性 /45
至理第五 /45
四时与节度 /49
至理第六 /49

卷贰·交接和志篇

春宵苦短 /54
和志第一 /54
性的盛与衰 /61
和志第二 /61
肌肤相亲 /68
和志第三 /68
进退有序 /82
临御第一 /82
伦理的演化 /88
五常第一 /88
莺声燕语 /102
五征第一 /102
耳热身软 /106
五欲第一 /106
官人我要 /111
十动第一 /111
不可强攻 /115
四至第一 /115
知女人九气 /119
九气第一 /119

卷叁·交接方法与姿势篇

九法交接秘诀 /124
九法第一：龙翻 /124
九法第二：虎步 /129
九法第三：猿搏 /131
九法第四：蝉附 /135
九法第五：龟腾 /137
九法第六：凤翔 /139
九法第七：兔吮毫 /144
九法第八：鱼接鳞 /145
九法第九：鹤交颈 /147

卷肆·交接益损术篇

八益交接损益法 /152
八益第一 /152
七损交接养生法 /157





www.789pdf.com

www.789pdf.com

七损第一 /157
不泄乃为至乐 /166
七损第二 /166
不泄之乐 /169
还精第一 /169
精壮与羸弱交合频度 /174
施泻第一 /174
交合频度长幼有别 /178
施泻第二 /178
久而弥坚 /180
治伤第一 /180
交合受胎的避讳 /184



受胎第一 /184
优生注意的交合法则 /188
求子第一 /188
好女人的标准 /191
治伤第二 /191
房事的禁忌节气 /195
禁忌第一 /195
鬼交探源 /198
鬼交第一 /198
强精药方 /203
服药第一 /203
三十如狼四十如虎 /205
性欲第一 /205

卷伍·附：《素女妙论》《素女方》《天地阴阳交欢大乐赋》

原始篇 /210
阴阳交合与采补之道 /210
九势篇 /215
房中术的九种交合姿式 /215
浅深篇 /222
交合的浅深法度 /222
五欲五伤篇 /229
五欲五伤十动的表现 /229
大伦篇 /234
交合是男女的人伦大爱 /234
大小长短篇 /241
阳具的大小长短软硬与房室养生术 /241
养生篇 /246
精气神之养 /246
四至九到篇 /252
“四至”与“九到”的交合之道 /252
素女方 /260
阳痿症药疗 /260
房事七忌 /261
五劳七伤治宜 /266
男女病妙方 /269
补肾壮阳方 /271
茯苓补肾丸方 /273
治劳七伤的茯苓丸 /275
茯苓养颐延命散方 /278
长生不老的茯苓酥膏方 /280
天地阴阳交欢大乐赋 /288
房中术名词索引 /317



www.789pdf.com

www.789pdf.com

[General Information]
书名=素女经
页数=325
SS号=12056179

www.789pdf.com

www.789pdf.com

封面
书名
版权
前言
目录
前言
序·性与中国古代文化
阴阳交接之道
至理第一
强精固体
至理第二
忍精与快感
至理第三
交合与益气
至理第四
悦情与益性
至理第五
四时与节度
至理第六
春宵苦短
和志第一
性的盛与衰
和志第二
肌肤相亲
和志第三
进退有序
临御第一
伦理的演化
五常第一
莺声燕语
五征第一
耳热身软
五欲第一
官人我要
十动第一
不可强攻
四至第一
知女人九气
九气第一
九法交接秘诀
九法第一：龙翻
九法第二：虎步
九法第三：猿搏
九法第四：蝉附
九法第五：龟腾
九法第六：凤翔
九法第七：兔吮毫
九法第八：鱼接鳞
九法第九：鹤交颈
八益交接损益法
八益第一
七损交接养生法
七损第一
不泄乃为至乐
七损第二
不泄之乐
还精第一
精壮与羸弱交合频度
施泻第一
交合频度长幼有别
施泻第二
久而弥坚
治伤第一
交合受胎的避讳
受胎第一
优生注意的交合法则
求子第一
好女人的标准
治伤第二
房事的禁忌节气

www.789pdf.com

www.789pdf.com

禁忌第一
鬼交探源
鬼交第一
强精药方
服药第一
三十如狼四十如虎
性欲第一
阴阳交合与采补之道
九势篇
房中术的九种交合姿式
浅深篇
交合的浅深法度
五欲五伤篇
五欲五伤十动的表现
大伦篇
交合是男女的人伦大爱
大小长短篇
阳具的大小长短软硬与房室养生术
养生篇
精气神之养
四至九到篇
“四至”与“九到”的交合之道
素女方
阳痿症药疗
房事七忌
五劳七伤治宜
男女病妙方
补肾壮阳方
茯苓补肾丸方
治劳七伤的茯苓丸
茯苓养颐延命散方
长生不老的茯苓酥膏方
天地阴阳交欢大乐赋
房中术名词索引

www.789pdf.com

www.789pdf.com

序

性与中国古代文化



性文化是中华古代灿烂文明中的瑰宝。人类的性文化就是人们以何种方式来满足性欲，以何种方式来表达性的兴趣和性的情感，以及对性的认识水平等。

《易经》曰：『天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。人承天地，施阴阳，故设嫁娶之礼者，重人伦，广继嗣也。』古人认为人是融化在天地万物之中的，天和地，日和月，阴和阳，寒和暑，昼和夜构成了宇宙，人就是与宇宙相互感应的。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

性，从其原生态的角度看，它就跟我们的酸甜苦辣、冷暖、愉快与痛苦一样，是人生理上的一种机能与需求。但人们对于性的认识，却有着极其曲折的发展历史。从这个角度看，原生态的性便与文化学、社会学和伦理学诸多社会学科密切相联，不可分割了。

“饮食、男女，人之大欲存焉。”“食、色，性也。”这都是古代经典里的名言，说明了性交和饮食，是人的两种基本需求，是人生存的本能。

当然，生而为人，自然不可能仅以动物本能生存于世。人类进化出了比动物更高级的社会行为准则，人的一切行为，都不可能脱离这个他耐以生存的社会环境。人的个体行为，便成为社会行为的一部分。因此，人的行为便被赋予相应的文化内涵，它必然会受到社会的影响和控制。

比如，古人从以赤身裸体展示各自生殖器官的无与伦比，呈显自己的不凡，发展到用树叶遮蔽（或装饰。——译者注），而后以兽皮裹身并佩戴动物牙齿或其他可以夸耀的饰物，发展到后来的华服与繁杂的佩饰，都是一种被认同的文化心理逐渐发展的结果。同样，人还处于兽性状态的初级阶段，暴力取胜者可以更多享受性高潮。再后来，出现了婚姻，随之自然改变了伦理观念，即使是在原始先民的风俗里，自家的女子必须献与宾客性交，它仍然属于一种道德观念。任何婚姻观念，都承载着那种性取向的文化。在我国漫长的儒家封建伦理统治时期，性成为主流社会禁止公开谈论的话题，“存天理、灭人欲”的观念在明代以后成为主流论调。

从中国古代文化心理来

伏羲女娲交媾图　石雕　汉代

人和动物一样，不管自己意识到没有，原始的性欲都使他们要性交，要不断地生殖以繁衍后代。据传，女娲与伏羲的交媾，是兄妹婚姻的象征。他（她）们生殖全人类后，又废除了兄妹婚姻，制定婚礼。被尊“高禖之神”。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

看，中国传统文化讲究温柔敦厚、中庸、温文尔雅，性这种赤裸裸的欲望表达是与我们的传统文化心态相悖的。由于长期的文化积淀，中国人的害羞成了一种民族习惯，纵使在私密空间淫词浪语、色胆包天，但在场面上，仍然要显得斯斯文文。旧礼教中便要求女子不得与生人谋面，“男女交谈是非多”，“男女授受不亲”，男人与女人说话，便被视为一定有“勾当”（鲁迅《阿Q正传》。——译者注），违者便被视为淫贱。这也是一种泛性论，是具有浓厚中国封建特色的性心态，这其实是一种性心理的异化，把男人和女人纯粹看成了动物性的性符号。



猴交合　铜塑　清代

“食”、“色”、“性”是一切动物的本性。任何生物要能延续下去，应具备两个基本条件：一是维持自身的生存（即饮食）；二是生殖繁衍后代。

中国传统的主流文化心态，使女子在我国数千年有史可考的绝大部分时间里处于从属地位，自然也是性交活动的被压迫者。女子只是被当作传宗接代和男子泄欲的工具，帝王、贵族则属于可以纵情淫乐并自由选择喜爱的女子进行性交的特殊人群。在性交活动中，一切都以男子的满足为原则，女子则处于绝对被动、绝对服从的地位。由此衍生出了古代对女子的许多禁锢，女子要笑不露齿，行不露足，要低眉顺眼，不能正视男子的眼睛，否则有勾引之嫌。于是有“烈女不事二夫”，不幸失贞的女人、再嫁的女人被视为秽气，也因此逼死很多人命。也有许多年轻女子终身守寡，用一生的痛苦最多争得一块贞节牌坊。

生殖器崇拜

此图中的鱼象征女阴，鸟象征男根，组合在一起表示多子多福吉祥富贵。



中国文化讲究阴阳互补与平衡，建立在这种朴素辩证法基础上的中国古代房中术认为，性行为是自然秩序和人类繁衍的一部分，是健康的，它与罪恶和道德败坏无关；还认为性交是男人和女人的神圣职责，两性和谐才是神圣的目的。这种朴素的性观念对人类的性行为给予了充分的肯定，显然没有像某些古老文化中把性看成罪恶，把女性看成原罪的病理和心理变态的载体。可以说，这是中国种族和文化长期延绵生机勃勃的一

www.789pdf.com

www.789pdf.com



贞节牌坊

牌坊实际是一种古代形状似门的高大建筑，一般是由封建帝王为表彰臣子功绩所建。贞节牌坊是特指为了表彰封建女性对自己的丈夫坚贞不渝，一生恪守贞节而建立的牌坊。牌坊这种东西到现在已经完全成为历史。偶尔你会在田间，或者在有着古老历史的乡村中看到几座，它们已经成为文物部门重点保护的对象。



《训女宝箴》书封　清版

此书为古代封建家庭教育女子恪守闺苑和鼓吹女子贞操、节烈的读本。

个重要原因。

毕竟，中国古代房中术是建立在男性中心文化和一夫多妻制度上的。如果用我们今天的性科学理论和社会性别观念来分析和解构中国古代房中术，不难发现掩盖在“阴阳合和”、“男女互补”之下性别关系的倾斜和性别结构的失衡。

首先，“阴阳合和”的一个重要目的是“采阴补阳”。比较西方历史上以男性为中心的“性交与爱抚——阴茎插入抽动——射精产生性高潮”而不重视女性感受的性交模式，中国古代房中术则十分重视男女在性交过程中的和谐，无论是性交前的准备活动，还是性交的实际过程和种种技巧，都较为注重唤起女性的快感，也推崇通过性交增进男女两性的健康。乍一看，这十分接近现代的男女平等的性健康观念。但仔细追究起来这与真正的两性平等还有着近于本质的区别。房中术一再强调，男人的精液是最宝贵的东西，不仅是他健康的源泉也是他生命的源泉。每次射精都会损伤元气，除非从女人那里得到等量的“阴气”才能补偿。女人的阴气被认为取之不竭，并在性高潮时达到最盛。由此可见，如此重视女性的快感与高潮，原是为了得到更多的阴气，“壮阳”是为了“采阴”，“采阴”是为了补阳，女性在这个过程中不过是被利用的材料和手段。

房中术无限夸大了女性阴气的作用，王者（最高统治者。——译者注）采阴以补“德”（提高统治能力和政治声望。——译者注），普通人采阴以保健，老者采阴以延年，道家则将采阴补阳推崇到极致，把女人当成炼丹的“宝鼎”，把“采补”当成点化成仙的手段。说到采阴补阳的具体方式，房中术中可谓五花八门，什么“素女采战之

www.789pdf.com

www.789pdf.com

法”，“一男御二女”的“鱼嗟法”，以女性唾液、乳液、阴液而组成所谓生血养精的“三峰大药”等等。在这种以男性为中心的模式中，女性尽管得到了一些性满足，但实际上仍然处于被控制、被操纵、被利用的地位。

除去“采阴补阳”之外，房中术认为性交的另一个目的即是为了使妇女受孕，绵延种族。这不仅是为合乎天地阴阳之道，也是为履行对祖先应尽的神圣责任。一些房中术专门描写丈夫与姬妾性交，主要是为增强男子的性能力以保证他的妻子能怀上健康的孩子。与道家养生超凡的目的不同，儒家的房中思想尤其强调“得子”和优生。性交在这里成为生殖文化的一部分，妻子成为丈夫生育的机器，丈夫可以因“无子”休妻。在这种男性中心的生殖文化和生育选择中女子的权利实际上被剥夺了。

其次，“阴阳合和”背后是一夫多妻的性特权和虚伪的双重道德标准。房中术十分强调“一男御数女”、“数数易女、则益多，一夕易十人以上，尤佳”（《玉房秘诀》。——译者注），“能御十二女，而不复施泻者，令人不老，有美色。若御九十二女而自固者，年万岁矣”（《房内补益》。——译者注），鼓励男子与多个女子性交。其观点之所以如此，是因为其有着一夫多妻的婚姻制度和背景，允许丈夫有权享有许多女性伴侣。而且男子的性特权有着自上而下的等级：“王者，可有一后，三夫人，九嫔，二十七世妇，八十一御妻；贵族、将军和王公则可有三十多个妻妾；中等阶层的男性家长可有三四个妻妾。”相反，女性不可以对男子有任何的不忠。这种对男女两性的双重道德标准反映了男女两性在封建社会中的实际地位。房中术的“一男御多女”的观点正与那种社会现实相适应。

在古代文化发展过程中，性文化实属公开禁止之列，膏粱子弟连公开谈论性问题都是不合礼法的。“非礼勿视、非礼勿听、非礼勿动”，凡涉及性行为的书一律被禁止发行，如冯梦龙的《三言两拍》、《红楼梦》当时一直被认为是诲淫诲盗的书籍，更不用说像《金瓶梅》这样赤裸裸描写性行为的书籍了。

我们华夏民族有一种根深蒂固的传统观念：性是不能独立存在的，不能有其



九转还丹坎男离女兑虎震龙　佚名
绢本设色　明代

九转还丹，道教炼丹名词。九转，谓金丹经反复烧炼之意。炼丹者认为，烧炼时间越久，药力越足，服后成仙越快。“坎男离女”属道家玄理，坎男为水、中男，离女为火、中女，日为火，月为水，水火交济成男女；震龙为阳，兑虎为阴，水火相激荡成阴阳。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

独立的目标，它必须是为某个“大目标”服务的。在儒家看来，性第一是为了生育后代，继承家业；第二是为了维系婚姻，巩固家国。中国佛教各宗中，性成了一种禁欲的工具，其目的是来世幸福。道教出色地继承和发扬了中国文化这一根本观念，把性行为作为修炼的工具，只是修炼的目的不同而已。其中最著名，也是被后来宋明理学最痛恨的，就是所谓的房中之术。

房中之术（或称房中术。——译者注），泛指为了长生不老而采取的性行为技巧。据道教自己说，这也是古已有之的祖宗之制。当年黄帝征战天下之时，有两个仙女下凡，一个叫玄女，一个叫素女。她们不仅把“三宫秘略、五音权谋”等战略战术传授给黄帝，使他大获全胜，登上帝位，而且传授了“阴阳之术”，即房中术，使黄帝能与300个女子性交（后来传说中增加到1200个。——译者注），并得以长生不老，最后升天而去。此后，这种房中术便传世不绝了。道教的先师，如容成公，彭祖，乃至汉武帝时的巫炎（字子都。——译者注）等，都专修此术，卓有成效。

金丹大药炼成图

在药封固的过程中要进行意守，使之结为仙丹。如《风火经》说：封固伫息，以伏神。即指药物（精气）归炉（还丹）以后，以平静的心神温和的文火进行温封，使神气伏而不逸。





素女经

阴阳交合　佚名
线描　明代

《易经》曰：天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生。人承天地，施阴阳，故设嫁娶之礼者，重人伦，广继嗣也。阴为女、阳为男，即男女交合，衍生生命。



房中术在东汉时就已成书，但后来失传了。隋唐两朝又涌现出大批典籍，除了东传到日本的区区几卷外，在中国也见不到了。因此，房中术基本上是“真人口口相传”，即师徒口头传授，既不外传，也很少写成书。到明朝房中术又出现一个著书高潮，但一来缺乏古籍依据，二来医术和色情文学相混杂，已不是本来面目。

在晋朝时，房中术已发展为十几个学派，提出一百多种方法和技巧，但其基本内容和原理却不外乎“泄”与“补”两方面。东汉时的原始道教与民间道教，强调“泄”。东汉末年声势浩大的“黄巾军”中，男女杂居，每逢初一和十五，都要集体乱交，为的就是“释罪”。黄巾军失败后数百年，这一仪式仍在山东等地广为流行。直到解放初，仍有不法道士以“泄毒治病”为名，骗奸妇女，被人民政府惩办。

东汉以后，上层社会的神仙道教为

www.789pdf.com

www.789pdf.com

追求长生不老，不再重视“泄”，反而拼命强调“补”，即“采阴补阳”，并成为日后房中术的主流。采补之术的具体内容道教有详细的记载，目前还不宜公开引用。但其基本原则不外乎三点：一是与之性交的女子多多益善，性交时间越长越好，射精越晚越好，这样才能最充分地吸收女性的“阴”气以获益；二是女方身体和心理两方面的性要求越高越好，同时男方应以种种方式刺激和调动女方性欲和性高潮，才能使女方的“阴”更多地释放出来，为男方所收；三是强调性行为本身，对生儿育女相当忽视，甚至认为有碍修炼。



白虎腾交式　佚名　纸本设色　明代

人类都有性欲，满足性欲才能快乐。因此，追求性快乐是人类性行为最原始的驱动力。中国古人曾经用“欲仙欲死”、“浑身通泰”、“如鱼得水”、“精魄飞腾”等词语来形容性交的快乐。图中女子伏面，跪膝，男跪女后，两手扶腿，内玉茎于子宫中，欢乐无比。

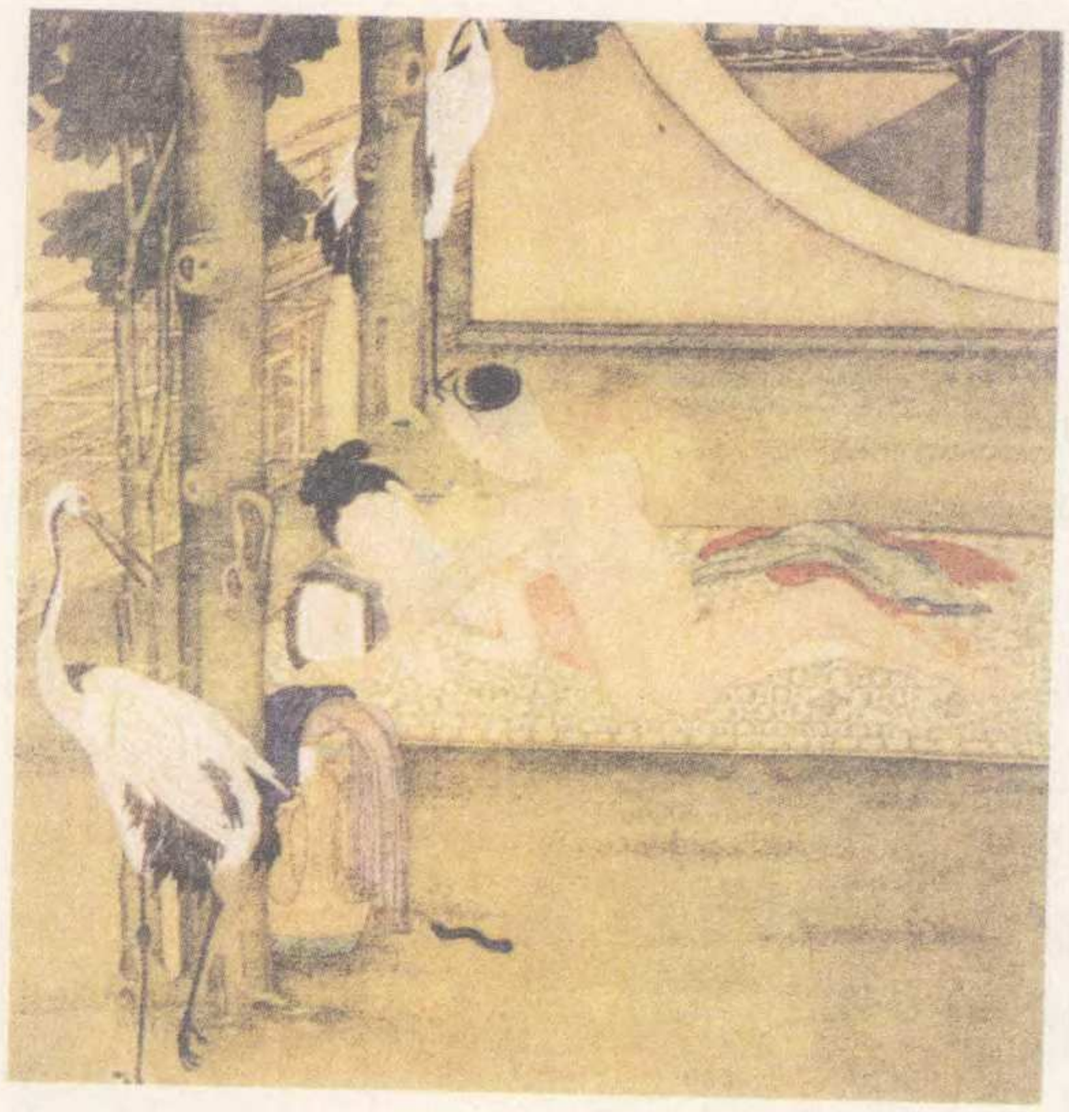
如果用现行性学来检验房中术，可以看出，就其长生不老的目标来讲绝大多数性技巧毫无作用，有一些还有害。但房中术的确有利于性生活质量的改善与提高，尤其是在古代绝对男权统治下，它有意无意地注意和照顾到女子在性生活中的正当权利，这是难能可贵的。再如，房中术为了推迟射精，发明和传播了男性穴位止精法。西方人直到十九世纪中期才独立摸索出此法，还以为是自己首创。不过，正如古代中国其他灿烂文化成就一样，房中术的有利方面也被封建社会上层用来为自己服务，成为他们放纵荒淫的工具与借口，成为压迫女性和训练女性取悦他们的理论根据。少女初潮的经血用来炼什么丹铅或长生不老药，荒淫的帝王更广求房中术，把它荒谬化为性纵欲的技巧大全。

很多道教大师既反对性禁欲，又反对纵欲或滥用此术。晋代道教大师葛洪把性喻为水火：“‘水火燃人，而又生人，在于能用与不能耳’，如不知其道而用之，‘足以速死耳’。”因此，我们不应该把房中术误认为完全是鼓吹性放纵的“淫术”。以至于历代帝王多有行房中术而早死者，那多是他们的性特权和后宫制的必然结果。

房中术是一种以巫术为主、医术为辅的性技巧体系。它的实际效果并不在于那些技巧有什么玄妙之处或特殊功能，主要是佛教的“信则灵，诚则灵”的心理反应。因此，道教再三强调“天机不可泄露”，在练习

www.789pdf.com

www.789pdf.com



闺中欢　佚名　绢本设色　明代

《王氏医存》载："夫妻初媾，交而无动，……适女阴精欲泄，……五气方至，速即转身，夫上妻下。"说明夫妻初媾是卧式、相对侧交，待女五气齐至之时，转为"自然式。"

或行使房中术时，严禁愚钝俗人旁观或干扰，更不准知情者外传。在性学高度发达的今日，我们已无需再求助于它的指导，更要防止某些江湖骗子用它妖言惑众，谋取私利。

过去，房中术对普通人来说极其陌生，房中术书籍一般人难有涉及，如今街头地摊也出现了版本不明的《素女经》之类，算是两千年前民间流传的东西又回到了民间。

清朝末年，大批西方人进入中国。在他们眼中，中国人的性是不健康的，因为中国人对性讳莫如深，女性居藏深闺，男女授受不亲，特别是中上层人的"假正经"给西方人留下了深刻印象。当荷兰学者高罗佩的《中国古代房内考》面世后，西方人齐声惊叹中国古代性文化的发达。同样是这本书，它的中文译本在上个世纪80年代又引起了中国人自己的惊叹。这是华夏文明源远流长的又一个明证。

古罗马的奥维德所写的《爱经》成书于公元前后，印度的《欲经》成书于公元一世纪以后，而此时中国正流传着成熟而定型的"房中七经"，湖南长沙马王堆帛书出土，证明了这些房中术思想早在战国时期就已形成。中国古代性文化不但发达，而且相比较基督教文化的性观念而言，它显得更加合乎人性。当中世纪西方人将性视为罪恶时，中国的房中术却将它视为"天下至道"；当西方人将女性视为生育工具时，房中术却充分注意到男女的性和谐；仅仅在满清入主中原之后，中国才进入了极端保守的时期。

古代中国流传下来的文化思想，往往包涵着朴素却令人惊叹的大智慧，性文化也不例外。将阴阳学说与性联系在一起（或者就是由对性的体悟而产生了阴阳学说。——译者注），提出"阴阳互生"，"男女相成"，就从大原则上吻合了现代性学观念。马王堆帛书中说，人生来就会呼吸与睡眠，但房中术却要学习才能掌握。这与现代的观点又相吻合，而今天仍有人认为"性是本能"，"生来就会"，由此可知古代房中术思想的高明之处。

但是，用今人的眼光看，房中术和其他古代"方技"一样，缺

www.789pdf.com

www.789pdf.com

乏严谨的系统性，处处表现着“直观外推论”的倾向，又蒙着一层神秘面纱。而且，总是倾向于复古而不长于创新，与科学的发展观背道而驰，结果马王堆两千年前的房中典籍与明代的《素女妙论》相比，其宗旨基本相同。

更须注意的是，古代房中术通过一系列五花八门的术语，给人们渲染出了一些性的神话，如“男正反卧，女跨其上，……刺琴弦，治诸结聚”。又说“令女偃卧，男伏其上，……刺其谷实，七伤自愈”，说到几十个部位，令人眼花缭乱，其治病之说更是毫无根据。又如提到向某方向“一千抽”，某方向“千二百抽”，极其夸张。连“药王”孙思邈也在《千金要方》中提到，若要固精，则在有射精感觉之前，入神提气，而且“叩齿千遍”，几乎荒诞不经。

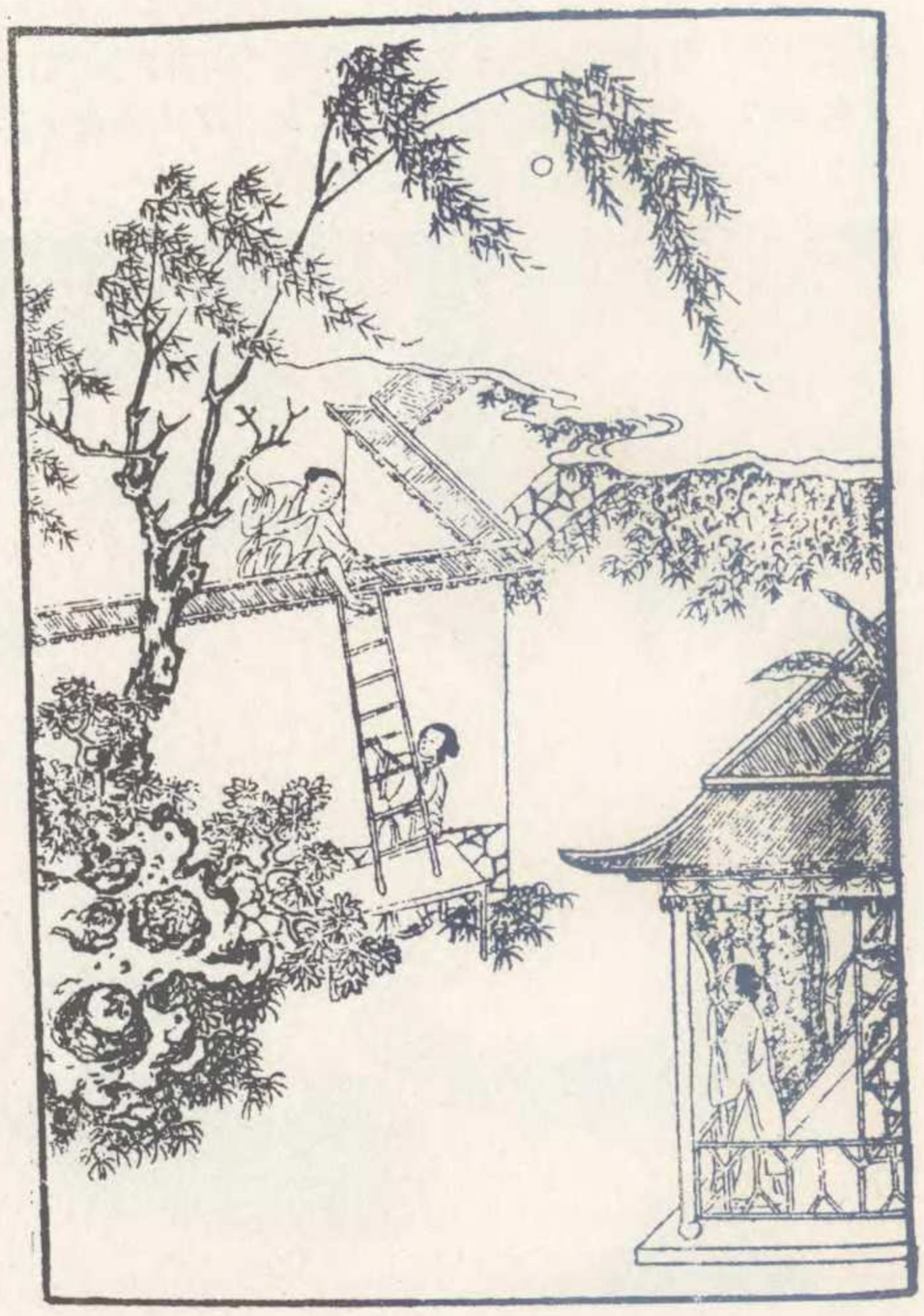


交合的快意　铜盆　清代

《素女经》曰：“交接之道，……性必舒达，浅内徐动，出入欲希，女快意，男盛不衰。”这就是说：“交接的原则，方法，……是不可性急，动作柔和缓慢，浅交，抽送要稀疏，以致女子愉快，男子不致衰损。

《金瓶梅》插图　佚名　线描　明代

小说中的男主人公西门庆拥有妻妾六人，日夜纵欲无度，还要奸污使女，霸占仆妇，嫖玩妓女，私通上等人家的太太。情妇潘金莲说他是“属皮匠的，‘缝’着的就上。”



现在人们已不再相信“还精补脑”之说，古代却一直以此为房中思想的骨干，于是又有了更离奇的说法：“御十二女不泄者，令人老有美色，御九十二女不泄者，年万岁。”《妇人良方》中还讲到：交合得法则“有福德大善人降托胎中”；交合不得法，就会有福薄或恶人来投胎了。

虽然房中术书在当时是指导人的性行为的书籍，但是，在实际当中，人们未必完全照其施行，或者无法按它的说法来做。至于道教的内丹术一派，以房中术为基础，发展成一种修炼的方法，将女性视为炼丹的鼎炉，性行为即炼丹技巧，女性的性兴奋程度为火候，其具体方法又有着更多的名堂，但在真正实施时却秘而不宣，结果任何人都不得而知，完全和神话一般无二了。

那么，如果现在有人舍现代性科学而去尊奉房中术，显然是可笑的。但是，如果又因此而过分地批评古人的谬误，又不足取。所谓区

www.789pdf.com

www.789pdf.com

分精华与糟粕未必时时恰当，因为历史是一种既定的存在，而人的认识却不断变化。对于我们一般人而言，看到房中术的内容，只需知道“哦，原来古人是这样写的”，就足够了。

如果没有揭开中国古代灿烂的性文化面纱，仅从我们一直占着绝对统治地位的儒家文化理念看来，性事已刻板得像公事公办一样，性交的目的似乎只有一个，那就是传宗接代，如果有其他淫乐的念头，那就不是君子而是小人乃至淫棍了。

今天我们都知道，性交与吃饭一样，是生活中的大事。其实，古人虽然背着这样庄重的道德外衣，却仍然性趣勃发，研究性行为的人依然大有人在，也为我们留下了浩若繁星的典籍著述。

把“存天理、灭人欲”这一理学观念推向顶峰的大儒朱熹先生，他本人的一生也与桃色新闻有脱不了的干系。朱熹有次指斥他的政敌——太守唐仲友与妓女严蕊有不正当的男女关系。为搞臭唐仲友，便逮捕严蕊，施以酷刑，迫她承认。然而严蕊虽为风尘女子，却不肯妄害他人，宁死不认，尔后此事也就不了了之。这件公案在历史上闹得沸沸扬扬，大凡读过几本史书的人都晓得，但后面发生的事，却不为人所清楚了。原来，朱熹的这套桃色攻击法，又被他人借去“以彼之道，还施其身”了。1196 年，监察御史沈继祖上疏，指责朱熹言行不一，引诱两个尼姑为小妾。皇帝要降旨贬他的官，吓得

朱 熹　佚名　纸本设色　明代

朱熹（1130～1200 年），字元晦，号晦翁、晦庵，云谷老人、沧州遁叟等。婺源（今江西婺源）人，后居福建建阳。十九岁进士及第，仕至宝文阁待制。他是南宋著名理学家，世称“朱子”。其秉性刚直，著述宏富。书法初学汉魏崇尚晋唐，主张复古而不泥古，独出已意，萧散简远，古澹和平，非流俗所敢望，大有晋人风致。



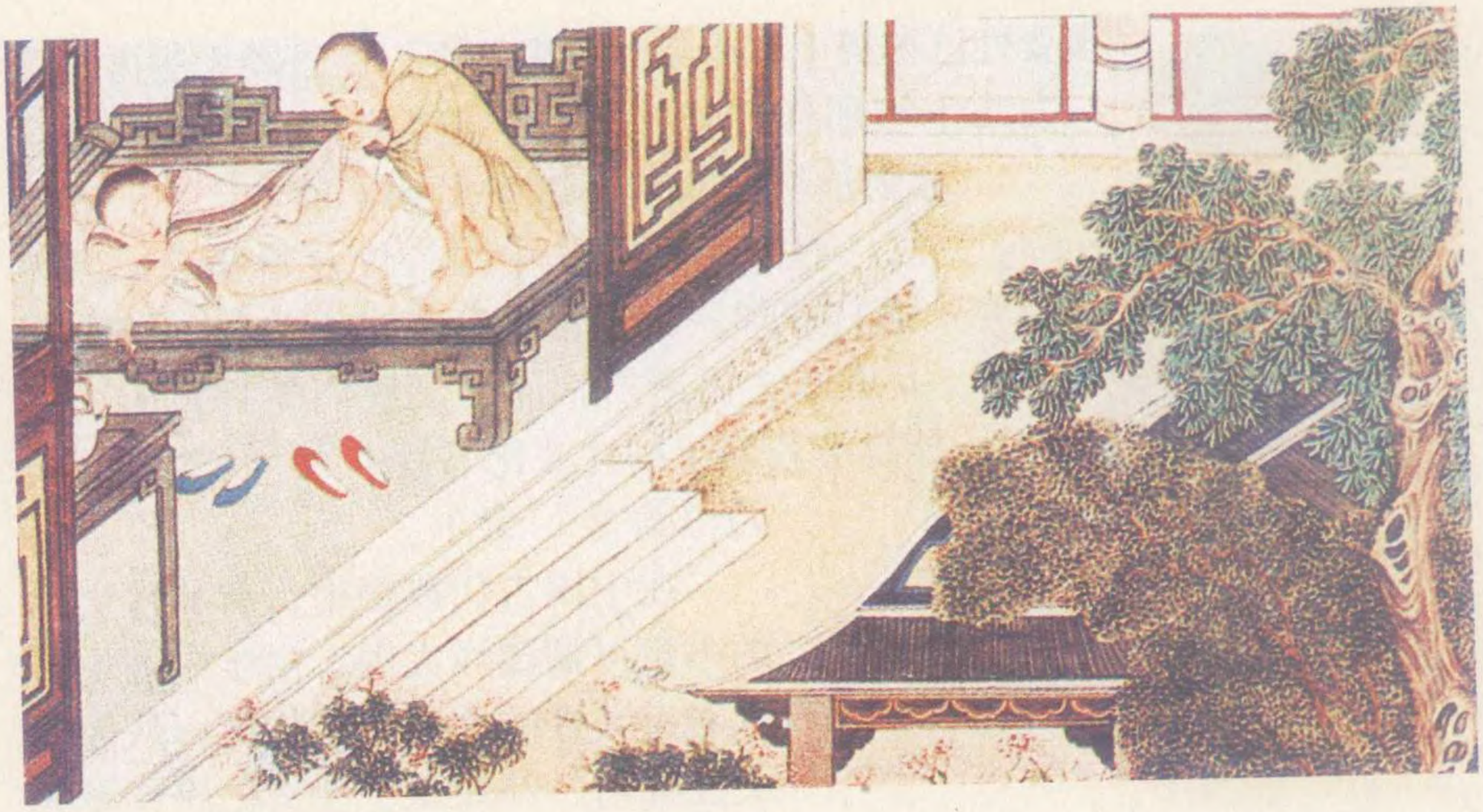
床笫性戏　佚名　纸本设色　清代

《洞玄子》曰：男感阴气，则茎振动，其状也悄然上耸，若孤峰之临迫汉；女感阳气则丹穴津流，其状也涓然下逝，若比较泉之吐深谷。此乃阴阳感激使然，非人力之所致也。热至于此，乃可交合。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



鱼水之乐　佚名　纸本设色　清代

《十问》曰："待彼合气，而微动其形。能动其形，以致五音，乃入其精。"这就是说：男女交合之时，动作要轻柔徐缓，如此才能使女子产生快感，并发出五种声息，这时才可以泻泄阴精。

他上表谢罪、认罪，还骂自己"草茅贱士，章句腐儒，唯知伪学之传，岂适明时之用。"这真令人意外，看来，道学家中"道行"最深的朱熹，原来也是那种专灭别人的"人欲"，而不灭自己"人欲"的假道学啊，更遑论一般道学先生们了。由此想到宋明道学家们"存天理，灭人欲"的道德特色，其一，便是上文所述的"律人不律己。"其二，便是下文要讲的"律下不律上"。按说，封建社会中，最纵欲的当数皇帝了，哪一个不是三宫六院七十二嫔妃。宋代以前，晋代武帝，拥有后宫佳丽一万多人，弄得他都不知如何应付了，只好坐上羊拉的小车，任其慢行，走到哪儿，就在哪儿安歇。宋代以后，明代正德皇帝游龙戏凤，清代乾隆皇帝几下江南处处猎艳，满天摘星。这些且不说，就说宋朝，宋徽宗与妓女李师师有染（《水浒》上亦有记载。——译者注），宋理宗与妓女唐安安有染，以至于清代诗人史梦兰都作打油诗讽刺道"宋史高标道学名，风流天子却多情，安安唐与师师李，尽得承恩入禁城"。如此巨大的"人欲"，道学家们何曾为此置一词，批一字呢？他们其实既不会律己，也不敢律上，就只有律一律小民百姓罢了。

对性的神秘观念，在当今中国虽然还不能说完全开化，但随着中国改革开放以来，国民的思想得到了空前解放，文化氛围进一步宽松，学术研究的科学精神已推动社会取得长足进步。因此，我们才有幸在更加宽松的环境里，从容地谈论性文化。

正因为性与饮食一样不可抗拒，它才像火焰一样，不会真正被扑灭。即使在最严酷的禁欲时期，性文化依然有着灿烂的历史。而在当代，性

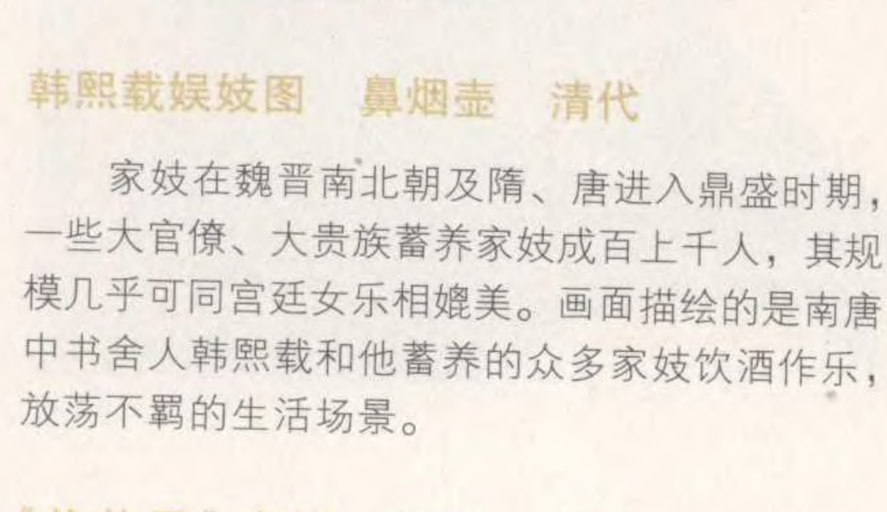
www.789pdf.com

www.789pdf.com



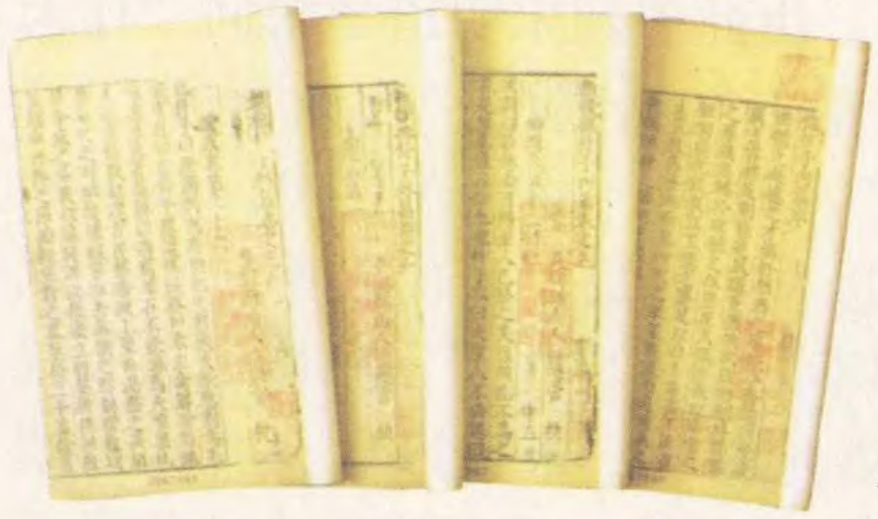
韩熙载娱妓图　鼻烟壶　清代

家妓在魏晋南北朝及隋、唐进入鼎盛时期，一些大官僚、大贵族蓄养家妓成百上千人，其规模几乎可同宫廷女乐相媲美。画面描绘的是南唐中书舍人韩熙载和他蓄养的众多家妓饮酒作乐，放荡不羁的生活场景。



《抱朴子》书影　葛洪　近代

中国晋代道教学者葛洪撰，分《内篇》和《外篇》，各自成书。现存《外篇》50卷，《内篇》20卷。《抱朴子》现存有宋绍兴二十二年（1152年）临安刊本、明正统《道藏》刊本、敦煌石室写本残卷等，而以清孙星衍《平津馆丛书》本较为通行。明清以来学者在文字上有不少校勘。



教育的重要性已被提上青少年的议事日程，性已经无法再像过去几千年那样“犹抱琵琶半遮面”，时代的紧迫性已逼迫性教育从阴影里走到了前台。

性文化研究从中国古代开始至今，虽屡遭打抑却一直经久不息。古人为我们留下了大量的文化遗产。而今天我们能翻检的，只能是浩若繁星的性文化书籍中的一鳞半爪，实乃沧海之一粟尔。

在中国古代典籍中，有关性文化的书籍可谓洋洋大观。由于中国人历来对有关性的话题讳莫如深，从而有关性技巧、性知识、性文化研究类的书籍，在主流社会中处于被排斥的地位。因此，许多性学书籍的出版发行以及阅读均处于地下状态。

只有在当今这个开明的时代，性学终于可以健康、大方地成为一门科学，由专业人士进行探讨。

我们通过精心遴选，从诸多性学读本中选取了这样一套堪称精华的丛书，对其进行校核、解注和评述，尽我们所能，从我们尚不完备的知识面与参悟力，向大家评介传统性学文化里面的精华，同时按照“去粗取精、去伪存真”的原则，指出古代典籍中的缺陷或可能存在的一些与当代文明不太和谐的地方。

汉代已有经典《玄女经》和与素女有关的房中图书流传。东晋葛洪《抱朴子内篇·遐览》著录的《素女经》是汉代的传本、改名本或改编本。六朝以来，《玄女经》和《素女经》广为流传，玄素成为一种房中术的专称。但由于种种原因，《玄女经》在国内失传了，幸而《素女经》一直流传至今。日本人丹波康赖于日本永观二年（982年）所编成的《医心方》中收集了此书，该书保留着汉代《玄女经》和《素女经》的基本内容。

性学在我国解禁时间尚不太长，我们自然也可能在观念上存在与其他高人相左的观点，欢迎大家批评，以共同促进性学文明，从而推动社会观念的进步。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

卷壹 交接至理篇



彭祖曰：『爱精养神，服食众药，可得长生，然不知交接之道者，虽服药无益也。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。』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。』

www.789pdf.com

阴阳交接之道

YinYang JiaoJie Zhi Dao

人的根本是生命。孔子曰：“食、色，性也。”衣食满足后，就是娱欢。娱欢中，以夫妇恩爱之道，合乎男女之情，阴阳交合之事为次之。自然界中，天地交接，因而天覆地载均衡；男女交合，因而阴阳气血顺畅。



至理第一

【原文】

黄帝[①]问素女[②]曰：“吾气衰而不和，心内不乐，身常恐危，将如之何？”

素女曰：“凡人之所以衰微者皆伤于阴阳交接之道尔。夫女之胜男，犹水之胜火。知行之，如釜鼎能和五味，以成羹霍[③]——能知阴阳之道，悉成五乐；不知之者，身命将天[④]，何得欢乐？可不慎哉！”

【注释】

①黄帝：华夏民族始祖帝王，即历史上的三皇五帝之一。三皇通常指伏羲、神农和燧人。五帝通常指黄帝、颛顼、帝喾、唐尧、虞舜。古人在编纂古代典籍时，为了强调书籍的重要性，常伪托黄帝之名，用记录黄帝的言行或一些重要方法的方式，以显示书籍所刊内容的经典意义。黄帝是黄河流域一带几个大部落的领袖。根据史载，是在纪元前2550年左右。黄帝贤能聪慧，发现指南针原理和太阳运行规律。并观察地上留下的飞禽走兽爪

医学养生之神黄帝　佚名　绢本设色　明代

黄帝是传说中中原各族共同的祖先。姬姓，有熊氏。传说有很多发明创造，如医学、音律、文字、养蚕等，都始创于黄帝时期。他开创了房室养生学之先河。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

痕及蹄迹，分辨其异同，而发明造字原理，启文明记事之肇端。更重要的是，黄帝和岐伯等六位名医，完成了医学重典《黄帝内经》一书。岐伯受尊为“天师”，是黄帝的医药顾问。黄帝由于御女多而不得法，仅五十岁左右，便觉得虚亏，于是先后询问岐伯和素女。据《黄帝内经》上古天真论篇载：“余（黄帝）问上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。今时之人，年半百而动作皆衰……”岐伯回答说，以前的人之所以长寿，乃是因为他们懂得阴阳之道，性生活合理所致。

②素女：传说中的神女名，与黄帝同时代，长于音乐，知阴阳天道，尤其精通房中之术，称为中国的爱神。《论衡·命义》：“素女对黄帝陈五女之法，非徒伤父母之心，乃又贼男女之情。”

③羹霍：羹汤。肉羹为霍。

④夭：当为“夭”字。即夭折，未成年而死。



神医岐伯　佚名　绢本设色　清代

据说，岐伯是黄帝时期的神医，曾经回答过黄帝关于养生的问题。岐伯认为，人要懂得对四时不正之气及时避让，思想清静而没有杂念，调和自身的正气，这样才能养生。这可能是中国人最早的房室养生术。



《黄帝内经》书影　明刊本

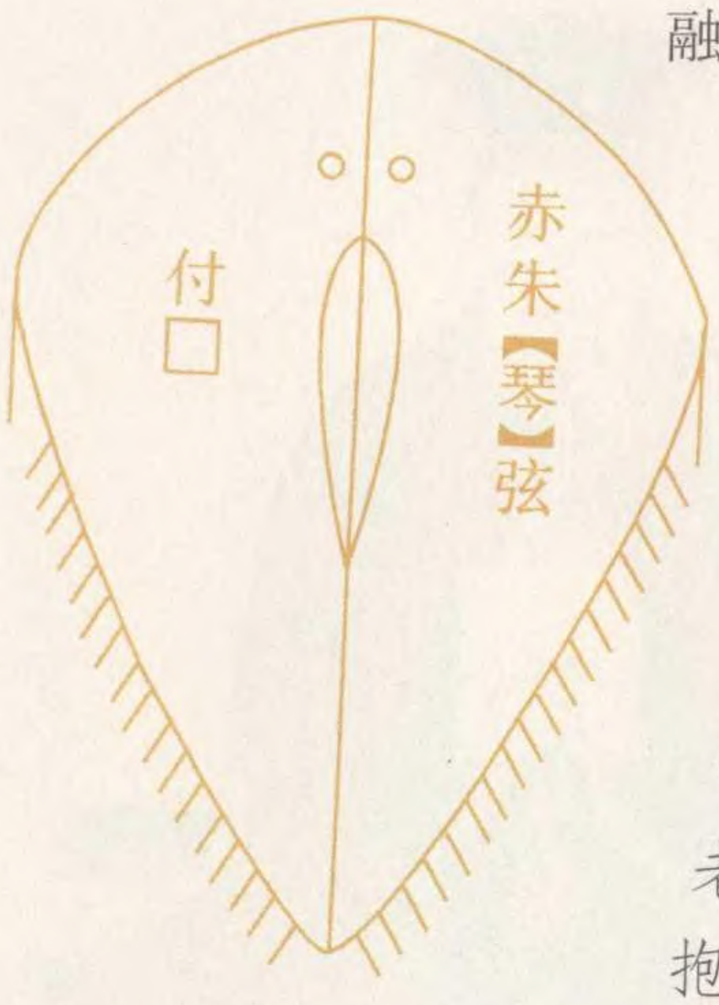
该书在实践的基础上总结出脏腑经络学说和病因学说，奠定了中医学的基础，是秦汉以前医学经验的总结，也是中国历史上第一部完整的医书。《灵枢》、《素问》两套书合起来名《黄帝内经》，完成于战国时期。

【译文】

黄帝问素女：“我气力衰竭，脉理不和，终日忧心忡忡，总觉得危险将至，大劫难逃，是怎么回事？”素女答：“这种现象是因为阴阳失调，性生活不当所产生的后果。女子精力强胜过男子时，就像水把火浇熄一样，使男人招架不住。男女性生活，就好像烹调食物，水和火必须互相配合，才能煮出佳肴，做出热烘烘的食物。能够体会水火交

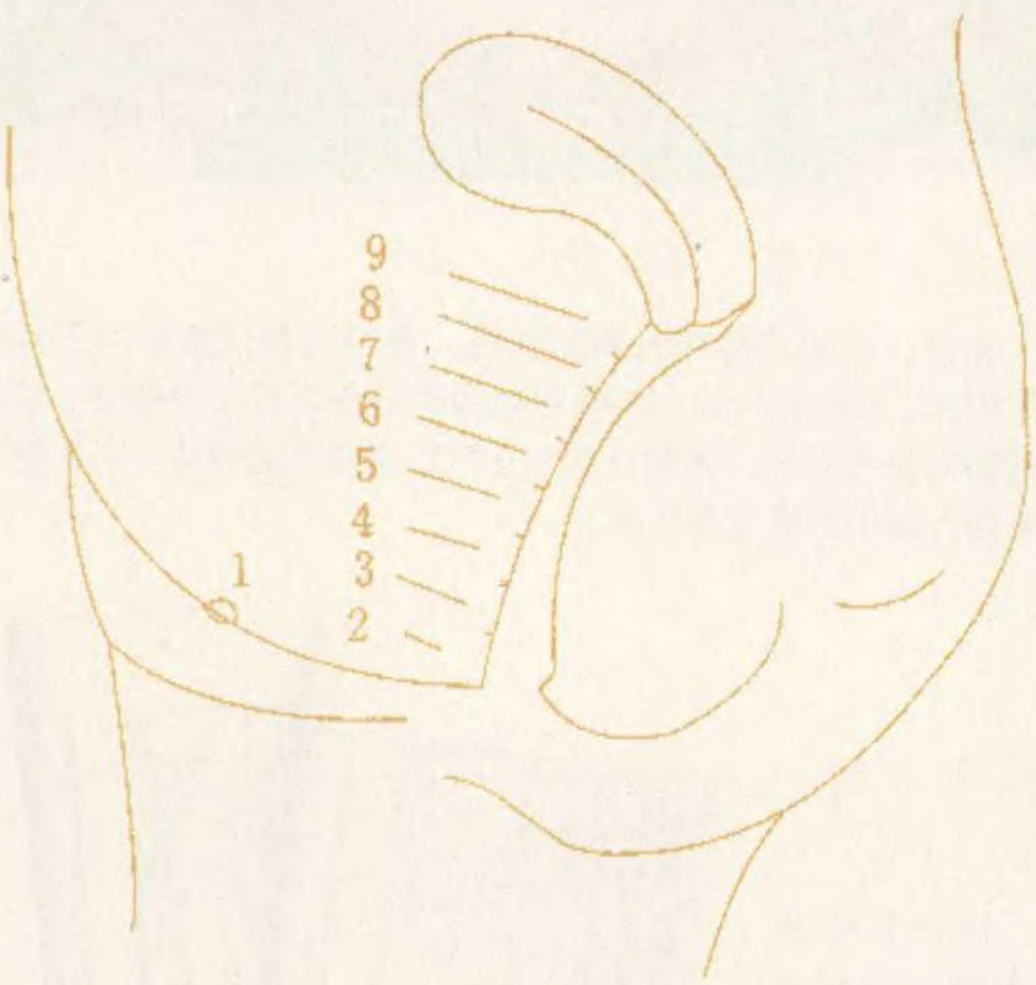
www.789pdf.com

www.789pdf.com



牝户图

牝户，即女性生殖器官。“性器者，万物养生之源也。”在中国古代的语言文字中，常用“阴”、“根”泛指男女的生殖器，如男阴、女阴、女根。“阴”有时专指女性生殖器，而“根”则有先祖、本原的意义。



《玄女经》“女有九宫”深浅表（见上图）

阴蒂术语	浅深度	
① 赤珠	红毬（阴蒂）	
② 琴絃	琴弦（阴道深一寸）	浅
③ 麦齿	菱（麦）齿（阴道深二寸）	浅
④ 俞鼠	妥谿（阴道深三寸）	浅
⑤ 婴女	玄珠（阴道深四寸）	
⑥ 谷实	谷实（阴道深五寸）	深
⑦ 臭鼠	愈阙（阴道深六寸）	深
⑧ 昆石	昆户（阴道深七寸）	太深
⑨ 中极	北极（阴道深八寸）	太深

融的道理，便能尽享人间乐趣。否则，身体受到损坏甚而导致丧失生命，哪里还有乐趣可言？性生活能不慎重吗？”

【评析】

中国历来讲究用阴阳五行说来解释事物的伦常。日月经天，四时更替，春播夏长秋收冬藏，是四时和宇宙的伦常。而违背这个伦常，便会受到损害。老子《道德经》曾有言：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”

阴阳五行说中注重五个要素的相生相克。天地间有木、土、水、火、金五个要素，循循不息地存在着，构成天地万物。五行又相克，即木能克土、土克水、水克火、火克金、金又克木，循环相克。

素女对黄帝这个问题的解答，就是根据阴阳五行学说，认为水性太强自然便灭掉火性，这就是男人体力衰竭的缘故。水性（女子。——译者注）太强则易伤及火（男性。——译者注）。而男女交合时不能调配彼此高潮时间，也会造成不良后果。一般男人在射精后便因困倦而呼呼睡去，此时若女子未能完成高潮，会造成病态后果，导致夫妻性生活不协调。

现代性学把性交过程分成四个部分，就是预备、性

www.789pdf.com

www.789pdf.com

器官的交合、性行为的运动、性交的全部完成。在性交前的预备过程中，男女双方的性器官，都会因为充满血液的缘故，阴茎膨大数倍，阴户也同样起着变化。但这些变化所需的时间有很大的差异。当男子的情欲达到一定高度时，阴茎勃起而坚硬，性交的欲望便会显得非常急迫。但女方对于情欲的亢奋，必需有充分的时间，短的也要几分钟，长的可能在半小时以上，因此在时间上，男女间有着相当大的距离。当然也有些女人，她们的性反应特别敏锐，性欲特别强烈，当性器官碰触到男人的衣服，性器官便会发硬，有的甚至会达到一次性高潮。不过就大多数而言，女性的性交的准备要比男性迟缓得多。性交的时候，男女双方都会分泌出一种润滑的液体（并非精液。——译者注），作为一种媒介，使他们易受快感。这种液体就像鸡蛋清一样，男方分泌的叫做“摄护腺液”，女方分泌的叫做“巴尔通氏腺”，又称“淫水”。它充溢在性器官内，有助发性兴奋的作用。



玄牝之门

《老子》载：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是为天地之根。”玄牝象衍生万物的母体。图中的阴阳预示阴阳交合，动静相宜产生万物。

女子在性交过程中，一是准备时间一般要比男子长很多，二是多数女子当阴茎在阴道里抽插后，达到高潮的时间一般也较长，而男子很容易射精，时间短的只能维持数秒，有的男子甚至阴茎尚未插入女子阴道便已射精。男子射精时间长短没有量化指标可以考核，一般认为能在性器官中持续抽插一分钟以上，也应当属于正常范围。但女



房室养生语录

【原文】 美色[1]妖丽，娇妾盈房，以致虚损[2]之祸，知此可以长生。

《彭祖养生妙语》

【注释】 ①美色：指女子。②虚损：亏虚损害。

【译文】 由于世上有众多长相俏丽妖艳的女子，于是男人们就有了许多娇媚的小妾充盈房室，从而招致身体亏虚元精损害的祸患，懂得这个道理的人便能够活到很高的年纪。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

子往往会在男子射精后，仍然处于性欲持续高涨期，造成与男子高潮期的来临不一致，许多女子因与之性交的男子射精总是在自己高潮来临前，以致于从来没享受过性高潮。三是女子在高潮时，持续的时间比男子要长，而且高潮后性欲的消退比男子缓慢许多。并且女子一旦再次受到足够刺激，便可以立即再次进入高度亢奋状态，进行再次性交。男子一旦射精后，性欲立即从最高峰呈垂直下降，并很快降至无性感感觉状态。而且，不论多么威猛的男子，在射精后，总有一段时间，无论采用何种办法刺激，阴茎都无法勃起，性学上叫做“性不应期”。这个不应期的长短因人而异，性欲极强或遭受的刺激足够强烈的男子，可能会在几分钟之内，再次勃起并重新进行性交。

正因为男女在性交过程中不同的生理特征，男子在射完精后，极容易心满意足倒头便睡，而往往此时，女子仍然沉浸在性兴奋中无法自拔。也有人据此断言，其实男子在性欲方面是弱者，远不及女子的性能力强。如果男子对性交完毕后女子的反应不予理会，往往会让不懂得男人心理特征的女子认为，在性交前被男人的“花言巧语”所骗，男子达到“逞欲”目的后，便置之不理，甚而逃避性行为，乃至呼呼大睡，认为是对自己的轻视，很多情侣间还因此产生嫌隙。

素女所称的性交过程中水与火的关系，正好比男子的阴

桑林野合图

人类性生理的进化还不能说是一种文化现象，但性生理的进化促进了人类性心理的形成。如由后入位改为面对面地性交，可以在性交过程中观察到对方丰富的面部表情，这种视觉形象会进入大脑而激发性心理。此图表明了人类面对面性交的情形。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



就医图　佚名　绢本设色　唐代

房室养生家孙思邈在《房中补益》中告诫人们完全戒除性交也是不利于健康的。如果男人没有性生活，则会心神不宁，气血违和，以致影响寿命。图为唐代女子就医的情形。

茎在女子阴道里的机械活塞式运动。曾在一个访谈节目中，一位与性文化有关的人士称，性交的过程是非常枯燥的。其实不然，该人只看到了简单的机械抽插动作，其实在抽插之间，存在着一种和谐和融合的机理。根据现代性学家研究，女人的阴道构造以及分泌物会让男子的阴茎在摩擦中逐渐累积性兴奋，使男子的抽插动作欲罢不能。同样，女子在抽插过程中，性兴奋也得以不断累积，并最终达到性高潮。这正符合了素女所说，男人是火性，若经大水一泼，便因射精而熄灭。女子是水性，愈受火势焚煮，则鼎中水便愈煮愈沸腾、汹涌。

素女忠告黄帝，他所发生的早泄，是不了解正常的性生活，他之所以不能充分享受性爱乐趣，甚而衰竭濒死的缘故，皆在于不了解水火之性，阴阳不调之故。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

强精固体

QiangJing GuTi

含唇亲吻，嘬舌咽津，抬腰弯膝，充分嬉戏，以臻兴奋。于是采用龙宛转、蚕缠绵等。当冲动达到高潮时，就应避开美人那曼妙的玉体，迴精禁液，又深吸气，吞咽口中津液。这就是保精养生、怡养精神 。



尧 帝　佚名　绢本设色　唐代

尧帝是帝喾的三妃陈丰氏女“庆都”所生的儿子，名叫“放勋”。据传在尧出生的时候，有黄云覆盖在天上。他死后由舜继位，史称“禅让”。



至理第二

【原文】

素女曰：“有采女者，妙得道术。”王使采女问彭祖[1]延年益寿之法，彭祖曰：“爱精养神，服食众药，可得长生。然不知交接之道，虽服药无益也。男女相成，犹天地相生也。天地得交会之道，故无终竟之限。人失交绝[2]之道，故有夭折之渐，能避渐伤之事而得阴阳之术，则不死之道也。”采女再拜曰：“愿闻要教。”彭祖曰：“道甚易知，人不能信而行之耳。今君王御万几[3]，治天下，必不能备为众道也。幸多后宫，宜知交接之法，法之要者，在于多御少女而莫数[4]泻精，使人身轻，百病消除也。”[5]

【注释】

①彭祖：即篯铿，因被尧帝封于彭城而其道可祖述，所以世称为彭祖。彭祖在商为守藏史，在周为柱下史，寿八百岁。《庄子·

www.789pdf.com

www.789pdf.com

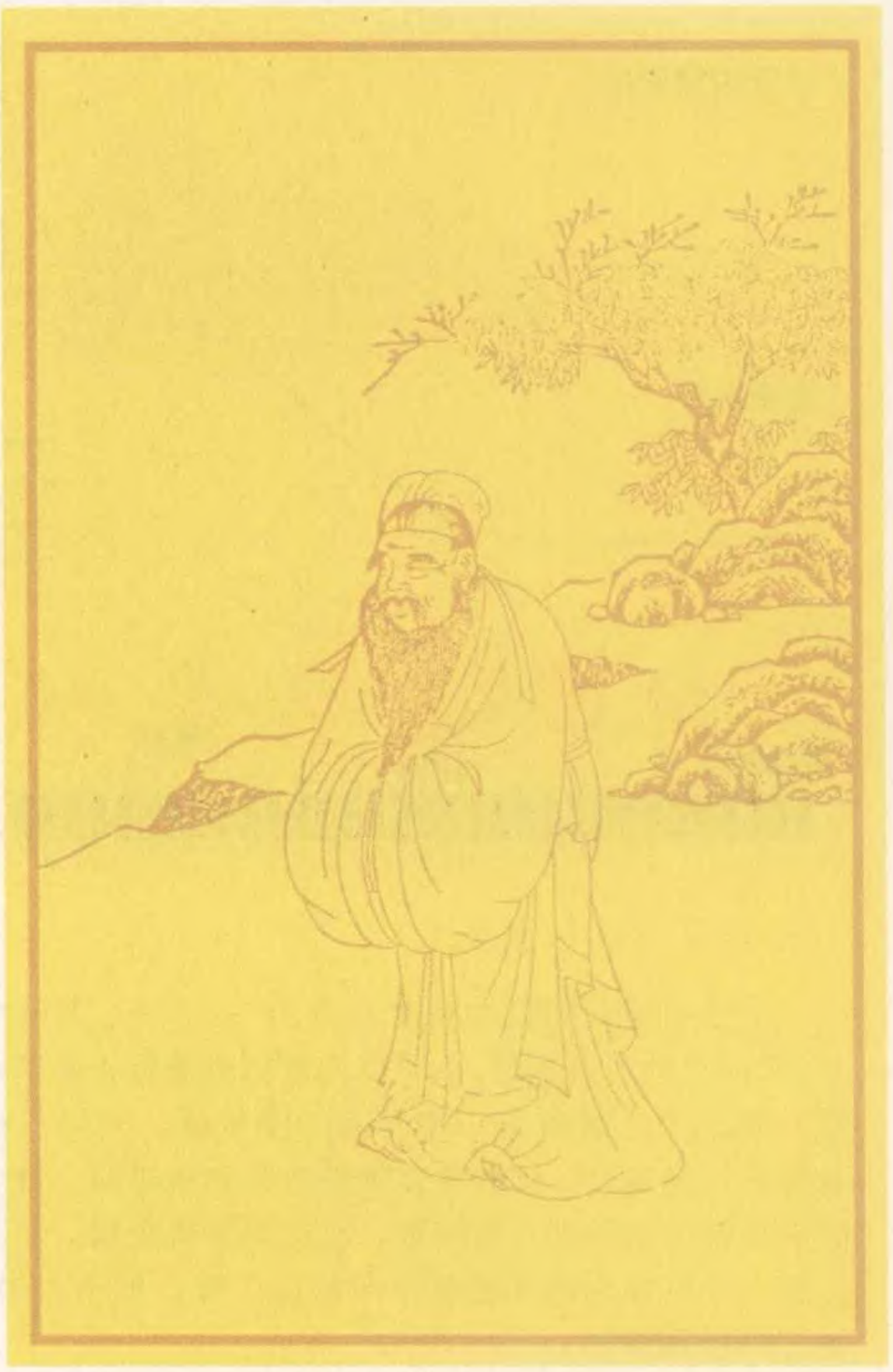
逍遥游》：“而彭祖乃今以久特闻。”

②交绝：据文义，似当为“交接”。

③万几：指帝王日常的纷繁政务。《尚书·皋陶谟》：“兢兢业业，一日二日万几。”也作“万机”，现代汉语成语中有“日理万机”。

④数：音shuò，屡次，频繁。

⑤这一段可参马王堆出土医书《十问·尧问于舜》，其中写道：“尧曰：‘人有九缴（窍）十二节，何故而阴与人具（俱）生而先身去？’舜曰：‘饮食弗以，谋虑弗使，讳莫名而匿其形（体），亓（其）使甚多而无宽礼，故与身俱生而先身死。’尧曰：‘治之奈何？’舜曰：‘……必盟之而勿予，必乐矣而勿写（泻）……行年百岁，贤于往者。’”



彭祖　佚名　线描　明代

颛顼玄孙，生于夏代。中国古代著名房室养生家。因其高寿被尊称为中古“至人”。

【译文】

素女说：“有一位叫采女的女子，对于阴阳之道，颇有心得。”黄帝便令采女去请教彭祖，询问延年益寿的方法。

彭祖答：“爱惜精力，修养精神，服用各种补药，便能长生不老。然而，要是不懂男女交合之道，服食再多的补药，也毫无益处。男女交合成一体，正像天地相辅相成，由于天地相辅配合适应，才能永远生存，无止无境。人们若

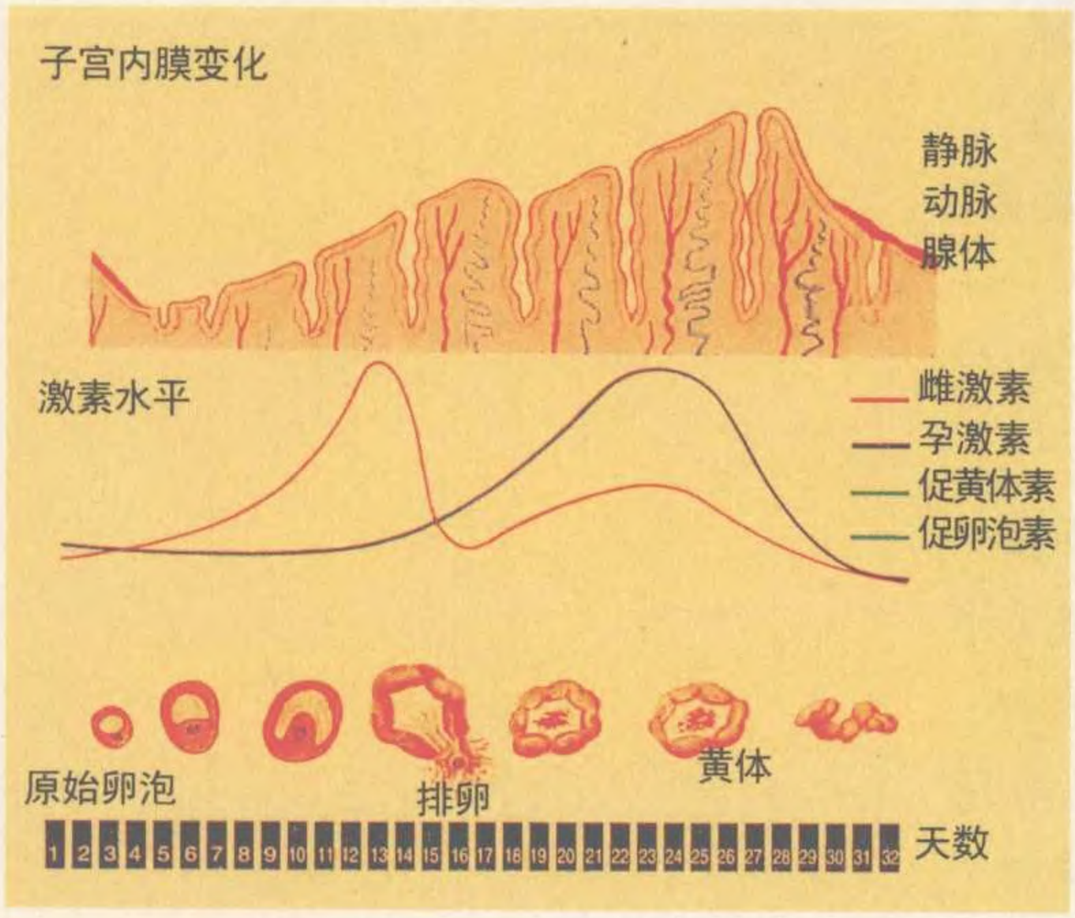


爱抚　佚名　纸本设色　清代

一般来说，激起性欲的因素很多。调情，即爱抚和刺激性敏感区。在爱抚过程中，男方不应加快这个阶段的完成，女方则不应阻止其完成并努力赶在男方的前头完成交合前的准备。女方应以其固有的分寸感和柔情感抑制男方的欲望，使自己的准备工作达到男方冲动的水平。在进入冲动阶段的男女身上，可发现全身或部分皮肤发红的现象以及脉搏加快，血压增高和肌肉紧张等现象。图为才子佳人爱抚亲昵的情形。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



女子经期曲线示意图

女子月经周期每次间隔大约21～32天。其一生一般有400个以上的月经周期。女子体内的卵泡素促进卵泡内卵子成熟，随之产生雌激素，使子宫内膜变厚。当卵子长大，雌激素水平提高时，促进黄体素释放并刺激排卵；最大的卵泡破裂并释放卵子进入输卵管，在这里等待受精。若卵子没有受精，女性体内雌孕激素水平就会下降，使子宫内膜降解，并在月经期流出。

不能认识交合之道，便会伤身败体、以致早夭而不能长寿。假若能不伤身败体，尽晓阴阳之道，男女交合之术，便能长生不死，安享天年。”

采女拜了两拜，说：“请您更深入教导。”

彭祖回答：“此中道理说起来简单易懂，只是一般人欠缺信心，或不能脚踏实地去奉行罢了。现今黄帝日理万机，处理天下大事，身疲力倦，心情繁重，自然不能去深入了解各种养生道理。好在黄帝拥有众多妃妾，只要能把握交合要领，便能善自摄养了。这个要领，就是要多与年轻女子交合，并且屡交不泄，减少射精次数，方能身体轻快，百病不生。”



【评析】

彭祖擅长养生之道，他对摄补与房室养生的观点，非常有造诣。现在人认为仅靠吃补药是不能得到一副强壮身体的，补药功效再大也是药。要使自己健康，最好的办法是加强体育锻炼，加强体育锻炼是延缓衰老、增强身体免疫能力的最好办法，坚持体育锻炼的人，精力充沛，信心百倍，整体形象给人以朝气蓬勃的感觉。

而适当的性交活动，是调节身心健康非常好的办法，现代医学研究也表明，有爱情关系的性行为实际上可以促进人体内的化学物质抵抗疾病，因为这种性交是基于相互的触摸和亲密的关系。专家们总结了性交和手淫对身心有如下的益处：帮助调整不规律的月经周期；促进生育能力，增加女性血液中的雌性激素（对接近更年期的妇女尤其重要。——译者注）；减少阴道的干燥性和降低接近更年期的女性的潮热；帮助双方放松，比药物和酒精的作用更有效；缓解肌肉和关节的疼痛（包括关节炎。——译者注）；增加

www.789pdf.com

www.789pdf.com

身体的免疫力，使精神远离抑郁；有助于心脏的健康，延长寿命。身体触摸可使人感到放松、舒适和被保护。人体触摸提高了脑下垂体后叶荷尔蒙的水平，它促进人产生爱的感觉。紧紧拥抱、偎依、爱抚，它们对你的健康、感情和关系都有好处。

当然，任何事情都可能是双刃剑，性交同时也具有副作用。不加选择的性行为导致的性传播疾病是对健康最明显的威胁。性行为本身促进了双方之间的联系，不管你是否需要这种联系，性行为产生的激素不但影响你的身体还有你的大脑，它可以使你爱上或无法离开一个你根本不喜欢的人。没有亲密的性行为对心理有潜在的破坏作用，尤其是女性对没有爱和亲密性的性交感到受伤和沮丧，她们会变得非常谨慎，最终减少性生活的次数，更糟的是，她们对开始一个新的关系感到恐惧，即使发生了性关系对她们而言也没有任何乐趣，当然也不会感到性生活带来的任何好处。

对于药物使用的问题，我非常怀疑在黄帝的问答里，也有暗指使用淫药提高性交乐趣的意思。当今也有许多年长者，被活色生香的美女所媚惑，大量使用淫药，从而达到不断与女子性交的目的。如果迷恋春药上瘾，将不得善终，《金瓶梅》中西门庆便是因此血崩而死。

淫药有如下危害：一是虚损性疾病。春药的直接效应是激发性欲，导致性交过度疲劳。而性味燥烈的药物与过度性交造成精气大量损伤，是促成虚劳早衰，直至死亡的原

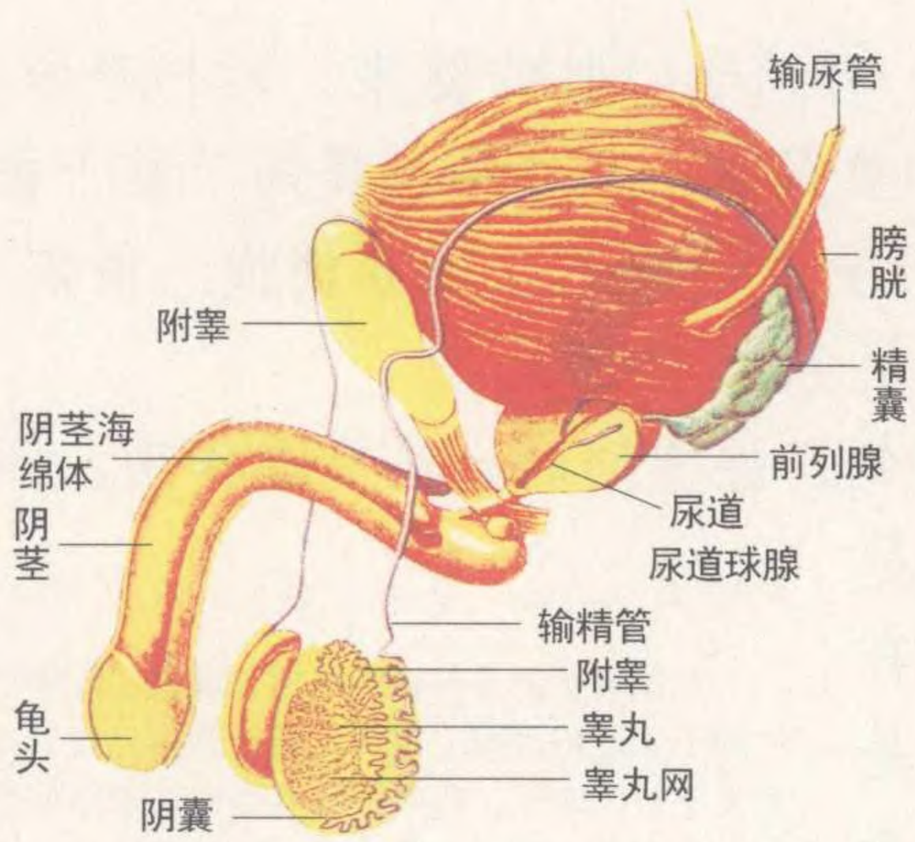
轩辕洞天问道　戴进　绢本设色　明代

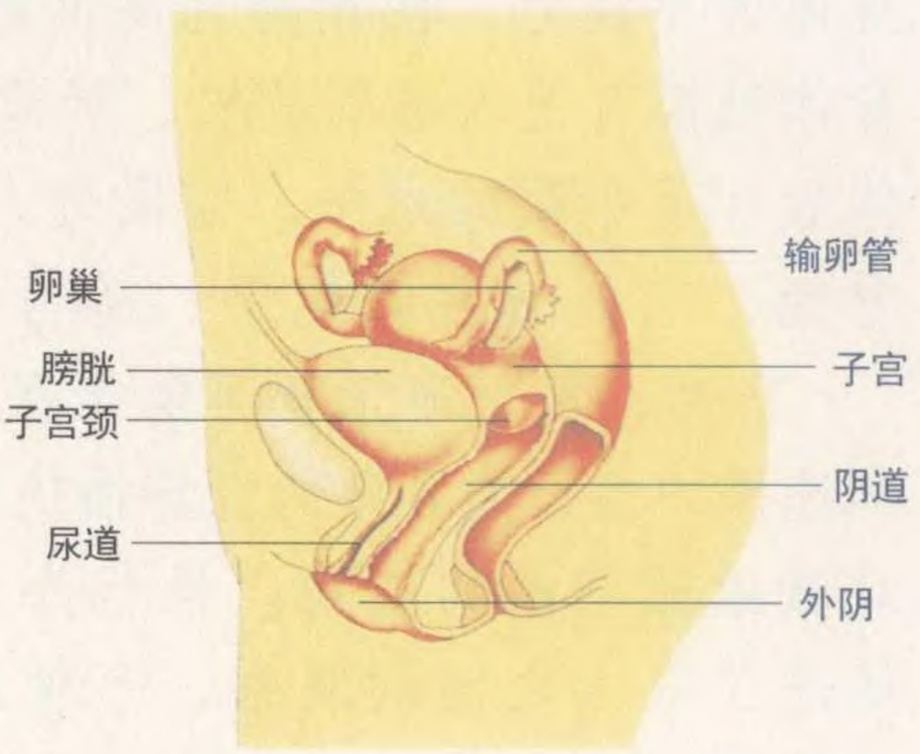
此图描绘的是轩辕黄帝前往崆峒山向神仙广成子问道的故事。据传，黄帝遍游名山，向务光子、广成子、容成子等养生家访求修仙之道，于王屋山炼成九鼎金丹。后放弃王位，入清秋山拜谒紫府先生受之皇内文，登云台山见宁先生受龙跻仙经，并采首山之铜于荆山作宝鼎。炼成之日，有龙从天而降，黄帝骑龙升仙，成为五天帝之一。



www.789pdf.com

www.789pdf.com





男女生殖器结构示意图

左图：男性生殖系统包括睾丸、附睾、输精管、前列腺、阴茎、精囊。阴囊里有一对睾丸，生产精子，精子内带有男性的基因，与女子的卵子结合后就产生新的生命。阴茎的作用是将精子射入女性体内。

右图：女性的主要生殖器官如阴道、子宫、输卵管和卵巢都在体内，乳腺和外阴在体外。受孕、胎儿的发育成长都在女性体内完成。女性在动情时，阴道分泌物会增加，起润滑作用，以便男子阴茎进入。这些分泌物在妊娠期间和经期前后更加明显。女性阴道内有些有益的细菌寄居，这些细菌有酸化阴道黏液的作用，能抑制有害微生物的生长，使阴道内部保持良好的卫生状况。

后宫佳丽杜秋娘　周朗　纸本设色　元代

道德教化初开，天地的化育之功放射出奇特的光彩，烧炼刚劲之物形成雄性，铸成了男女两种体型。及笄之年的女子面容湿润如同白玉，娇羞美貌好比神仙。其娇美之态明媚鲜艳，素手雪白洁净，粉颈像美丽的花团。图中的杜秋娘妩媚娇艳，楚楚动人。



因。二是外科疮疡类疾病。疮疡类疾病的发生，也可以是春药之毒积聚体内，向外发泄，攻击体表所致。三是生殖器官功能减退。春药的功能是暂时性的，促成的快感不仅提高了性器官的兴奋度，而且使性器官始终陷于一种不能及时得到恢复的疲劳状态，最终酿成更严重的衰退。四是对后代的遗患。滥服“春药”助兴的男女，如果怀孕，孕育的胎儿先天不足或畸形的可能性较大。可见，春药虽然不是不可沾染的毒药，但也绝不是可以随便嚼嚼的口香糖。它是一种特殊的药品，健康人千万不要被蛊惑。确有性功能障碍者，也应在专科医生的指导下合理地使用，切不可贪图一时之欢而随意服用。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

文中彭祖还特别建议黄帝要多与少女性交。我们无法得知黄帝当时性生活的状态，后来的历代帝王有后宫佳丽三千人，倒是可以达到长期与少女性交的目标。普通人要以此作为健身之道，很可能会被法律制裁，至少也将在道德上背上骂名。

从阴阳五行的角度来看，彭祖提出要多跟少女性交的道理，大概少女是刚发育完全的女子，其第二性征正好达到最佳状态，女子是水，那少女就是水性正清澈的时段。用采阴补阳的观念看，当然是阴气最盛者为佳。从性心理分析，少女由于一切都发育到刚刚好的状态，肤白肉嫩，散发出特有的青春气息，无论从视觉感受，还是触觉上的质感，抑或是性交中的娇喘声，都有着衰老后的女子无可比拟的优越性，一切都可以激发男子的性欲。彭祖从人性本源的角度，说出了一个朴素的真理。在现实生活中，男子不可能人人只与少女性交，在多数人遵循的一夫一妻制背景下，男女双方的忠诚度往往是生活质量的关键。一般认为，女子的性欲最旺盛的时期，大约在35岁左右，而此时多数男子性欲已开始减退。所以，男子要御服自己的配偶尚须多下功夫，没必要还心猿意马，去寻找与少女性交的乐趣。

男子与女子都有一个“更年期”的问题。女子到了更年期，往往情绪急躁、性格孤僻，难以相处，甚至会发生一些稀奇古怪的情感冲动和行为，很容易失去在性生活中的和谐。更年期的男人也存在着一个“危险期”，一方面为自己的所取得的成就而感到自豪，另一方面也会在比较当中为虚度年华、未立功业而哀叹，这一阶段男子最容易怀疑和检验自己在性方面的吸引力是否出现了变化，很希望遇到“外遇”的“艳

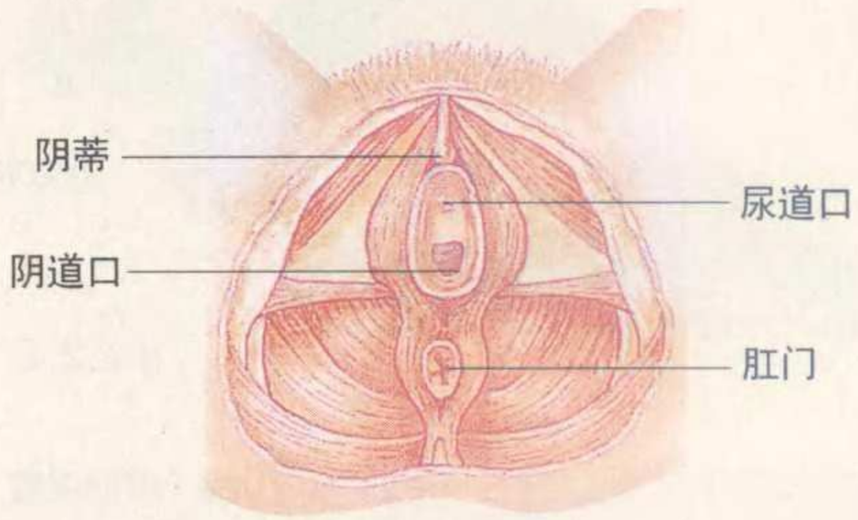
（上图）性敏感区

A点，位于G点和子宫颈的中间，它可以接受直接刺激，也可以通过磨擦阴道壁得到刺激。G点是阴道入口处5厘米左右的一个豆粒状区域。U点，位于阴道入口处2.5厘米左右。当U点刺激与阴蒂刺激联合进行时，会取得更好的效果。

（下图）骨盆底肌肉

骨盆底肌肉是指环绕在阴道、尿道和肛门周围的高潮时发生收缩的肌肉群。此类肌肉可以通过练习得到加强，可增强阴道知觉，提高高潮体验。





www.789pdf.com

www.789pdf.com

福”。在这一时期，需要男人和女人进行很好的自我调节，减少自我烦恼。

研究者把人的年龄分为四种：第一种是自然年龄；第二种是生理年龄；第三种是外貌年龄；第四种是心理年龄。在这四种年龄当中，除了第一种年龄之外，其他的三种年龄都可以因主观的原因变得年轻或者变得老化。比如人的生理年龄，有人不注意锻炼身体，生活习惯不规律或养成一些其他的毛病，那他就很可能未老先衰。而有的人坚持锻炼身体，坚持健美活动，养成良好的起居习惯，那他就可能更好地保持青春、生机勃勃。在相貌年龄上，有的人看上去可能比实际年龄要大，而有的人则显得很年轻，外表看起来比实际年龄要小10多岁，甚至20多岁。尤其是人到了中年以后，这种差异就更可能拉大。至于心理年龄，更是因人而异。有的人虽然年轻，但他却可能过早地进入中年、老年，无论是思维方式或情趣爱好还是精神面貌都可能显得老气横秋。而有的人则可以长时间童心不泯，和着时代的节拍，通过良好的心理调整和自我修养而永葆青春。人在更年期阶段，最主要的和最有效的手段就是在从自然年龄进入中年以后，能够在其他三种年龄上通过主观努力来使自己延缓衰老。在这三种年龄当中，最重要的、最基本的是心理年龄。如果心理年龄年轻，就会对其他的两种年龄发生很大的影响，而心理年龄是完全可以通过主观修养来调整和把握

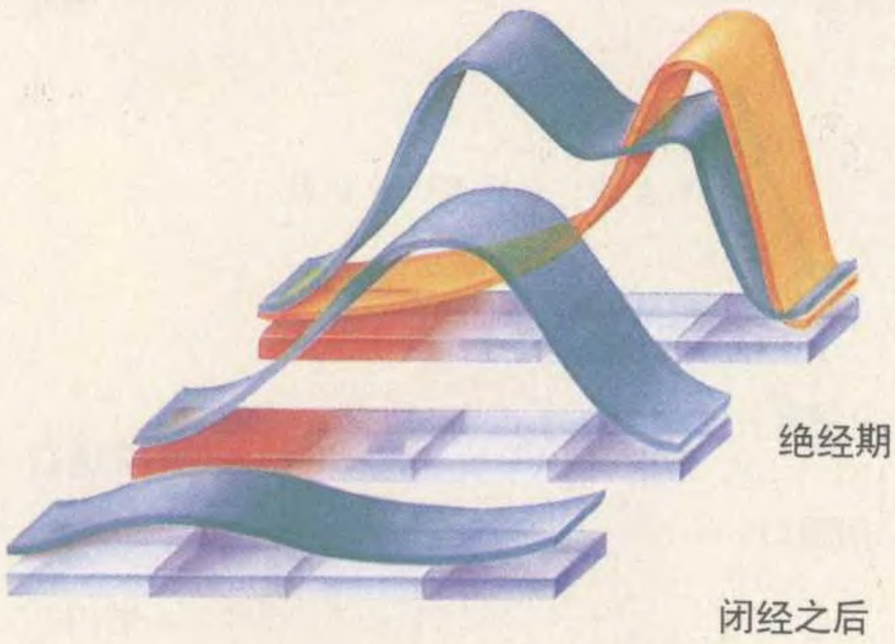


陶 罐　新石器时代

此陶罐出土于陕西临漳姜寨。罐正面的鸟形象征着男根，它表明了新石器时代人们对生殖器的崇拜。

绝经期雌激素示意图

女性进入绝经期之后，雌激素的数量变得很少。由于孕酮是排卵反应而产生的，因此绝经期后不会再出现。雌激素由卵巢的卵子产生。绝经期内，卵子不再规则地按月排出，因此雌激素的产生也没有规律。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

的。当然，一个人的三种年龄都不可避免地要受第一种年龄即自然实际年龄的制约，否则，就完全违背了客观自然规律。但是，人的主观能动性就在于受到自然年龄制约的同时，可以通过主观努力使其他几种年龄都能够有较大幅度的提前或推迟。联合国教科文组织曾经有一项新的规定，就是把中、青年之交定在45岁。45岁之前都是青年，45岁以后才进入中年。这一规定，本身就反映了世界各国在年龄变化上的一个趋向：人的年轻阶段延长了，而中老年阶段推迟了。



品茗养生　陈洪绶　绢本设色　明代

彭祖说："爱精养神，服食众药，可得长生。虽爱精养神，服食补药，可有延年益寿的效果，但不能忽视交接之道。房事不慎，精液亏损，非补药所能补救的，故虽服药却无益。"图为老者品茗谈养生之道。

从性的方面来看，许多人在50、60岁，性机能就减弱，性欲非常冷淡；而有的人虽然70、80岁，性欲却仍然十分旺盛。性欲和人们的生理、心理状况密切相关，有一位参加过健美锻炼的60多岁的妇女曾经惊喜地发现，自己又恢复了性欲方面的生机。有位80老翁，竟然能够保持每周性交一次的能力和兴趣。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

忍精与快感

RenJing Yu KuaiGan

饮食男女，人之大欲也，不可已，亦不可放纵。纵而无厌，疲困不胜，乃寻药石以强之，务快其欲。



拥吻亲昵　佚名　绢本设色　清代

亲吻的作用比抚摸更是奇妙无比，它是性结合中的必不可少的一道程序。亲吻包括口对口的接吻，以及对身体其他部位的亲吻。男女双方经过各种各样的性刺激，性生理和性心理均发生显著变化。性欲高涨，性交欲望强烈。图为男女在书房中拥吻亲热的情景。

至理第三

【原文】

素女曰："御敌家[1]，当视敌如瓦石，自视如金玉。若其精动，当疾去其乡。御女当如朽索御奔马[2]，如临深坑下有刃，恐坠其中。若能爱精，命亦不穷也。"



www.789pdf.com

www.789pdf.com

【注释】

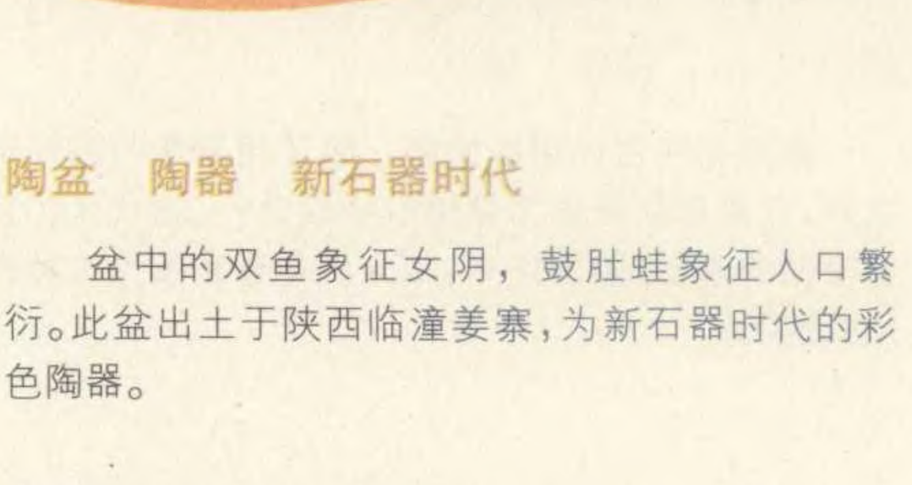
①敌家：指性交中的对方。

②奔马：勃起的阴茎。马，指阳物。马王堆出土医书《养生方》：“操以循玉策，马因惊矣。”当今仍有方言称男子遗精为“跑马”。



陶盆　陶器　新石器时代

盆中的双鱼象征女阴，鼓肚蛙象征人口繁衍。此盆出土于陕西临潼姜寨，为新石器时代的彩色陶器。



龙交配　瓦当　汉代

龙虎交配象征着性交崇拜。性交崇拜是性崇拜的一种。它是原始初民对自身的性结构、性功能和性愉悦不能理解时产生的一种崇拜和信仰。图中龙虎交加，阴阳融合，媾精成孕，化育衍生。

【译文】

素女对黄帝说：“与女子交媾，要把对方看成瓦石，珍视自己如同金玉。发现女子有了快感，身体不禁地摆动时，便应迅速将阳具抽出女子阴户外。若想御服女子，则在交合时须特别谨慎小心，就像用腐朽的缰绳在驾驭奔腾的怒马一般；又像是行走在布满利刃的深渊上边一样，唯恐一失足跌落下去就粉身碎骨。如果能珍视自己的精液，经常都能忍住不射，那么生命力也就会非常旺盛，就可以达到长生不老了。”

【评析】

由于《素女经》是从男女阴阳双修的角度来谈养生之道，因此，它一直要寻找一条既能健身，又能获得性乐趣的方法。我们无法与原作者对话，询问他们是真为了强身健体而发生性交，还是为了获得性交的快感而假强身健体为托辞。但本书至少跳出了性交只为传宗接代这一旧时的论调。

不妨先来看看我们阴茎里射出的精液，究竟有些什么东西。

正常男性经性交或手淫射出的精液量为3～5毫升。精液呈乳白色，弱碱性，有特殊腥臭味，这种臭味，主要是前列腺液的臭味。其中精浆液占95％以上，精子占不到1％。每天每立方厘米睾丸组织能够产生200万个精子，也就是说每天每个男性睾丸能够产生几

www.789pdf.com

www.789pdf.com



男女之欢　瓷雕　清代

春宫图在古代用途很多。除了用来学习性知识、性技巧之外，它常被用来作为煽情的手段之一。古代人们还十分相信春宫图的避祸、驱邪作用，故人们把春宫图作为特殊的护身符加以推崇。

生命的产生

上图：成熟的卵子由卵巢排出，进入输卵管，等待精子的到来。精子在性交后约1小时从阴道经过子宫进入输卵管。受精大约在排卵的24小时内发生。最初进入阴道的精子有几亿个，来到卵子周围时已剩下不多了。而一旦有一个精子进入卵子，卵子外层会马上发生变化，使其他精子不能进入。图为高倍显微镜下呈现的状态：众多精子包围着卵子，相互争夺进入卵子的唯一资格。

下图：正在分裂成为两个细胞的受精卵。



千万至上亿个精子。这些精子即使不排出体外，它们也会老化、死亡，最后被酶消化掉。

精浆液是由曲细精管的支持细胞、附睾、前列腺、精囊腺、尿道球腺和尿道旁腺的分泌物混合在一起组成的。其中精囊腺和前列腺的分泌液分别约占总体积的65％和30％。精浆液主要是提供输送精子和营养精子的基质，而且是激发精子的活动力。

精液由精子与精浆液组成，我们再进一步分析，精浆液的主要成分为水，约占90％以上，其他成分有脂肪、蛋白质颗粒、色素颗粒、磷脂小体、胺类（有胆碱、精胺、精胺素。——译者注）、游离氨基酸（含量变化很大，正常人精液射出后4至6小时内氨基酸总量在1.25g/100mL。——译者注）、无机盐（有钙25mg/100mL、镁14mg/100mL、钾6～11mg/100mL、锌5～23mg/100mL。——译者注）、酶类（主要含酸性磷酸酶、乳酸脱氢酶、透明质酸酶。——译者注）、糖类（主要为果糖

www.789pdf.com

www.789pdf.com

224mg/100mL。——译者注）。这些成分与血浆的成分大同小异，只是来源、存在形式与作用不同。

从上面介绍的成分来看，精液基本上与血浆的成分相同，那么，我们再拿食物与精液比较来看，一碗牛奶（250毫升。——译者注）含蛋白质8克、脂肪10克、糖13克，一碗豆浆（250毫升。——译者注）含蛋白质11克、脂肪5克、糖29克。从人体营养角度看，牛奶和豆浆要比精液的价值高得多了，从作用来讲，精液不是营养物质，而是繁衍后代的需要。

长期以来由于缺乏性知识教育，使一些谬误在人群中广泛流传，如“一滴精，十滴血，损失精液，大伤元气”，以致使一些人把谬误当成真理加以信奉。其实，精液既不是高营养物质，也绝非治妇女痨病的灵丹妙药。吃掉精液，一般说来对身体没有什么影响，但心理影响是不可忽视的。

在性交过程中，男子性高潮的表现为射精。射精是个很自然的生理现象。当男子受到性的刺激，例如视觉、听觉、嗅觉、触觉、思维以至生殖器的直接刺激后，就会导致阴茎的勃起。性交时，阴茎受到反复的摩擦刺激，兴奋积累，最终达到高潮。此时，输精管、精囊、前列腺和尿道的肌肉发生节律性收缩，储存在精囊中的精液便喷射而出，此谓射精。射精时，男性可以得到酣畅淋漓的快感，所以一般男子都把射精时的美感作为性生活的目的。

拥抱亲热　佚名　纸本设色　明代

拥抱是力量的体现，拥抱得愈紧，带来的性感愈强，拥抱的作用也就越明显。有些女性喜欢被拥抱得有些微痛，甚至透不过气来，会产生一种失重的快感。画面中，男女表情舒服、快乐，其视觉、听觉、嗅觉及触觉都进入到了性生理和性心理的兴奋状态。



但有些男子出于避孕的目的，更多的是出于害怕伤身的顾虑，在性生

www.789pdf.com

www.789pdf.com



爱 抚　佚名　纸本设色　明代

爱的抚摸，一般原则是从上到下，由表及里，由轻到重，双方交互进行。人的体表都能接受抚摸刺激，性感带则最为敏感。抚摸的内容丰富多彩，借助于灵活的双手，带给皮肤黏膜的刺激促进性高潮。

活时常常强忍控制而不让精液射出。长此以往忍精不射将会对机体造成严重的损害，诱发许多疾病。其危害如下：

（1）可诱发阳痿。未射精就半途中断性交，使正处兴奋状态的大脑皮层性中枢和其他各级性中枢以及性器官，不能很快松弛下来，从而加重负担，造成“过度疲劳”现象，久而久之就会“消极怠工”，诱发以阳痿为主的性能力下降。

（2）可诱发射精异常。经常忍精不射，轻者可造成延迟、妨碍、减速等射精抑制，重者可造成不射精。

（3）可诱发无菌性前列腺炎。未射精而性交中断，阴茎、前列腺等性器官充血不能马上消退，长时间的性器官充血，会发生无菌性前列腺炎，表现为排尿滴流不净、尿道口有白色混浊液体滴出，尿道、会阴等处不适及腰酸背痛等症状。

（4）可诱发频繁遗精。俗话说“满则溢”，久久忍精不泄，精液没有去处，就会通过遗精的方式排出体外。性欲长久未得到充分满足，也会出现频繁遗精。

（5）可导致不育。忍精的结果可引起逆行射精，即精液倒流，从而引起不育。

性交的乐趣，对于男性来讲，最重要的就是射精，如果长期忍精不射，有百害而无一利，因此，我们不妨借助某女作家的书名《有了快感你就喊》模仿一句口号：有了快感你就射！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

交合与益气

JiaoHe Yu YiQi

与女子交接的原则，最为重要的是心平气和，有如止水，以使阴精内藏不溢。玉茎与玉户交会之时，内心不可惊惶、慌乱与心神不宜，要细听女子发出的五种声音。



至理第四

【原文】

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①，人法阴阳，随四时；今欲不交接神气不宣布②，阴阳闭隔，何以自补？练气数行，去故纳新，以自助也。玉茎不动，则辟死其舍，所以常行以当导引也。能动而不施③者，所谓'还精'④。还精补益，生道乃著。"

【注释】

①施化：其原义即男女媾精。《韩诗外传》卷一引《传》曰："天地有合，则生气有精矣；阴阳消息，则变化有时矣。时得则治，时失则乱。故人生而不具者五：目无见，不能食，不能行，不能言，不能施化。三月微眴而后能见，七月而生齿，而后能食，期年膑就而后能行，三年脑合而后能言，十六精通而后能施化。"按《外传》"施化"统言，不别男女。《大戴

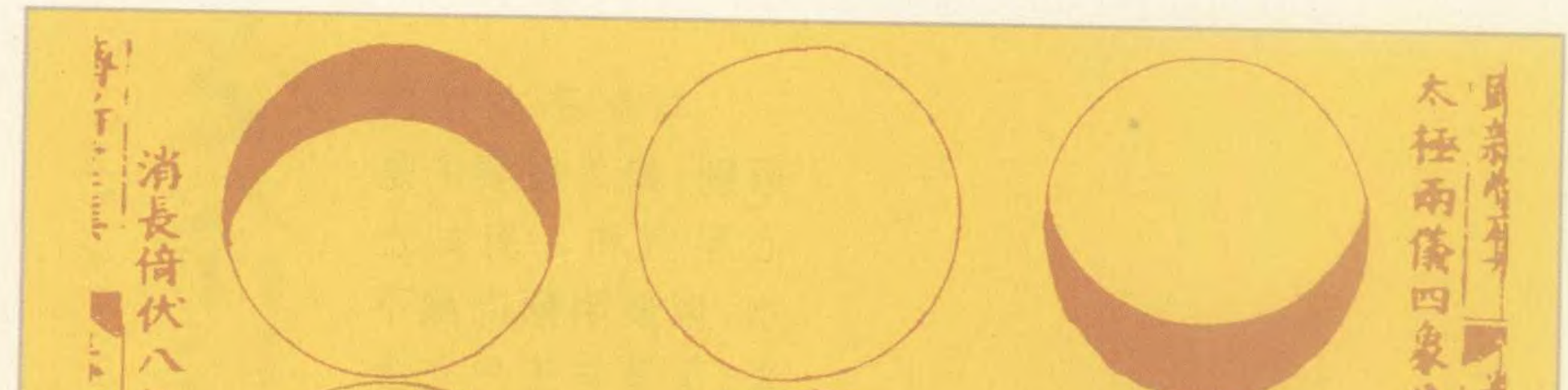
乾坤交媾图

《易系辞·下传》说：天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。即天是阳，地是阴，乾是天，坤是地。它象征着男女的交合即为"云雨"，就是天和地的交合。乾卦为天地元之始，万物之父；坤卦为柔顺之地，万物之母。乾阳坤阴气交，万物始能滋生。所以《易经》有"地天泰"之卦。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



太极发生图

太极图是圆形的，代表宇宙浑沌气一元为始，故是气一元论的象征。太极分含阴阳，指太极图有阴阳消长的自然规律，太极图的曲线，蕴含有事物的变化发展规律。太极图的至阴至阳，表示事物物极必反，重阴必阳，重阳必阴的道理。宇宙由浑沌状态演化为太极阴阳合抱化生万物，其演变规律为：无极→太极→两仪→四象→八卦→六十四卦。

礼记·本命篇》则云："男以八月而生齿，八岁而此，二八十六，然后精通，然后其施行；女七月生齿，七岁而此，二七十四，然后其化成。"伪《孔子家语·本命解》亦有此文，与上面所引大同小异，此不赘引。"施"之本字为"敝"，经传中多通用。《说文》："也，女阴也。""攵"，《说文》训"小击"，故凡从"攵"之字皆含有用力动作之意。如"败"训毁，"寇"训暴，"颗"训研治，字皆从"攵"。然则，"敝"当为人于女阴有所动作，据前引之《外传》、《大戴礼》文，施敝字本义为男子御女，昭昭明矣。杨遇夫（树达）先生《积微居小学了述林·释敝》言"化"从"人"从倒人，其本义当男女交合，颠鸾倒凤，知者。《易·系辞传》云："男女媾精，万物化生"，而"变化"之义出矣。太极生两仪，太极图之二鱼，扑朔迷离，久讼未决，其为"化"字之图形欤？天地乾坤阴阳等观念，本先民从男女两性推出。人者万物之灵，此本我国传统文化之生根点，孰意后世竟反客为主乎？

②宣布：宣通流布。宣，通，畅达。晁错《举贤良对策》："政之不宣，民之不宁。"布，敷也，遍也。

③施：此处为泻精之意，与"施而不写（泻）"之"施"，字义有所不同。

④还精：古人认为，能动而不施者，精液即上行于脑以补益之。马王

www.789pdf.com

www.789pdf.com

堆出土医书《十问》中即有“食阴模阳，稽于神明”云云，如其本义为“采阴补阳”，那便是此种观念之较早见于文献者。

【译文】

黄帝问素女道：“我想暂时隔一段时间再行交接，怎么样呢？”

素女说：“不可如此。天地的阴阳两气有开闭的现象，如春夏秋冬和昼夜明暗等，都因时序变化而有不同。人应依据这种阴阳原理，随着四季变化而行动。若要停止交合，精气不宣泄，阴阳之道即行隔绝。如此，怎能按正常的秩序摄补身体？要反复地做练气行功法，吐出废气，吸入新鲜空气，以增进身体康健。阳具若不常交合，就会像蛇一样，因为不能动弹而僵死在巢穴里，所以应再练习导引法，使精气能通体圆滑地流畅着。交合时，再用‘还精’法，使精液不致无谓地浪费，把精气储存在体内，就能精神饱满而生气勃勃了。”

【评析】

我国古代的“春生术”，是多种方法的汇合。尤其是房中术，必须配合其他的养生方法，多方面同时并进，方能收到预期的效果。素女指出，熟练掌握“导引法”和“练气法”后，新陈代谢自然通畅无阻，再加上“还精法”，使精气储存在体内，身体便会健康而有活力，延年益寿则是水到渠成的事。中国很早就有许多养生长寿的方法，聪明的人，研究各种长寿动物的生活方式、饮食习惯以及性交方法，最后结晶而成各种不同的“养生术”，如导引、练气、胎息、辟谷、食饵、房中

交接之道　佚名　纸本设色　明代

《天下至道谈》说：“不失女人。”这表明性和谐是行房中术的目的之一，交接之道就是要知道房事避忌，并先做好调匀呼吸，安定心神，和悦情表的准备，交和要注意集中精神，动作安徐轻柔，这样才能达到男盛女快的效果。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

术等等。

《素女经》就是房中术之一，由于它的效验，一直是帝王和贵族阶层珍藏的秘笈。而它的功效，则是使人快乐和长寿。导引法，可说是一种柔软体操。《庄子》一书中也有类似记载。华佗（145～280年）是中国古代的名医，在当时他就能借麻醉法，进行剖腹和挖眼球等外科手术。他对导引法有深刻的认识，认为古代的导引法，不外乎如学熊双臂吊树以锻炼四肢，学猫头鹰环转头颈摇转头部以活络颈头等。因此华佗又自创“五禽戏”，由观察五种飞禽的运动方法，来锻炼自己，以使身轻体健，精神爽快，到99岁，仍然耳目不衰，齿牙不坏。总体来看，导引法就是利用屈伸、俯仰、行卧、侍立、蹲躅、徐步、吟唱和呼吸等动作的一种健康体操。与华陀同时代有位叫冷寿光的人，因为常作摇摆环转头颈运动和深呼吸，又深谙容成公（神仙名。——译者注）的房中术，竟活到160余岁，头发虽然斑白，可是气色望之仍似三、四十岁的人。容成公的房中秘诀，就是采阴补阳。《后汉书·方术传》中记载，上党郡（今山西省。——译者注）有位年近百岁的王真，脸色红润而光泽，望之如50未满，他的长寿秘诀，即在多行“胎息法”和“胎食法”。所谓“胎食法”，就是不吃谷物，只吞饮舌下的唾液，若能领悟个中方

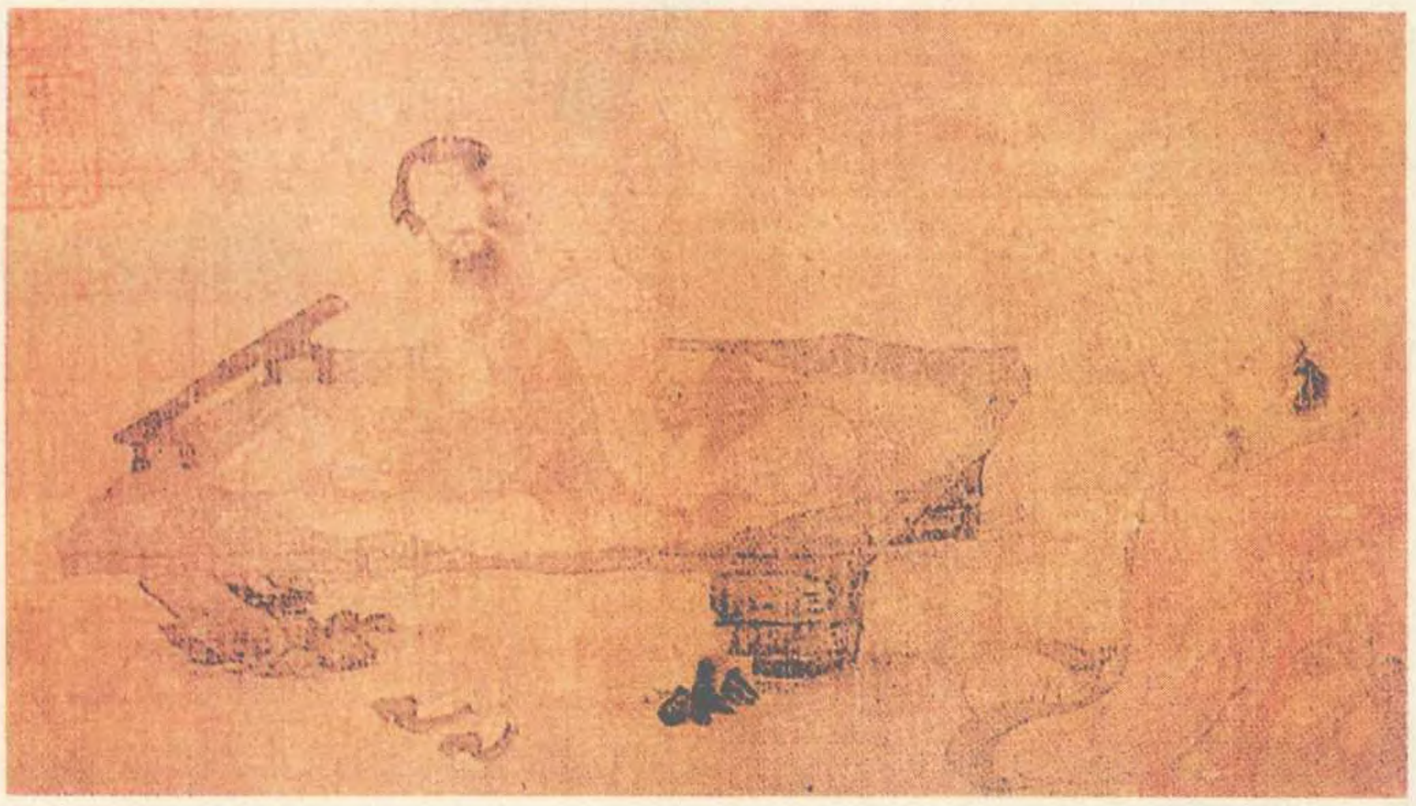


《素女经》书影.

该书是中国古代最重要的一本性学著作。据考证，此书可能是在战国至两汉之间完成，并在魏晋六朝民间流传修改的。书名最早出现在晋朝葛洪所著的《抱朴子内篇·遐览》中，作者不详。

崆峒问道广成子　杨世昌　绢本设色　北宋

画面中，广成子刚睡醒而斜坐，目视黄帝，神态里闪射出清晰的哲学思辨，黄帝眼神尽显求道的虔诚。此图反映的是道教始祖黄帝第二次求道于上古仙人广成子的情景。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



以主动的肢体运
此为出土

导引术

导引，是中国古代一种强身除病的养生方法。后为道家、医家所用，动，配合呼吸运动和自我按摩而进行锻炼。相当于现今的气功和体育疗法。于马王堆的帛书《导引图》，绘有导引姿势 40 余种。



定姿势
摘星换
打躬、工尾

《易筋经》书影

《易筋经》是一种传统的强筋壮力的锻炼方法。以某些特结合调心调息来加强人体筋骨和脏腑的功能。有韦驮献杵（三势）、斗、倒拽九牛尾、出爪亮翅、九鬼拔马刀、三盘落地、青龙探爪、卧虎扑食、（掉尾）十二势。

法，即使年龄再大，也照样能行房事。中国古代养生术主张在作息运动之余，也同时要满足饮食与男女的两大本能，只有适当地解除食、色二欲的压力后，才能继续生存。在生活各方面都能保持平衡，在不断调理生理机能后，便能强健而长寿。

以现代医学观点看，导引法即体操，能使筋骨活络，肌肤强健，身体发育健全。炼气法就是呼吸健康法，可使体内氧分充足，新陈代谢正常，情绪稳定。加之，对基本需求给予适当的宣泄，生活井然有序，自然便能防止衰老，延年而益寿。例如，导引法中要人先停立一段时间，再头向下作倒立。这便是非常符合现代医学观念的方法，因为人体血液在倒立时，都向头部方向流，使上半身得到充分的血液供给，不但能防止脱发、慢性头痛症，并能刺激脑下垂体，促使性欲旺盛。又如练气法，教人“吐故纳新”，放出体内废气，吸入新鲜的空气！这也是颇符合现代医学要求的。普通人的呼吸，都不能充分吸入空气，练气法就是针对这个缺点加以改善。与王真同乡的郝孟节，嘴里经常含枚大枣，坐定时，气息停止，身体不动，不饮不食，历经百日，形

www.789pdf.com

www.789pdf.com



房中术创造者容成公　佚名　线描　明代

容成公，为传说中的房中术创造者。房中术在中国古代的道教书中称为“玄素”（由玄女、素女之名而来），“容成”或称为阴道。《真诰》中又称为“黄赤之道”、“混气之法”、“黄书赤界之法”，《魏书·释老志》中叫做“男女合气之术”，《笑道论》还谓之“黄书合乞三五七九男女交接之道。”

如死人。他的妻子性格朴实，目睹丈夫的情景，无动于衷，毫不惊恐。曹操知道郝孟节功行深厚，便拜他为众方士的总监督。

相传印度的瑜伽术（滥觞于六千年前。——译者注），也有类似这种的人工冬眠。把呼吸时间拉长，脉搏缓慢，体温和血压下降。每日消耗极微少的体力，摄食少量的清水和氧气来维持生命。如此反复锻炼，可以埋在泥土里一个月不死。古人用腹压式呼吸和食饵法配合，防止衰老，治疗高血压和便秘。又用气功疗法治愈神经衰弱、胃肠病和结核病等，非常有效，这也是静坐呼吸法的一种。中国的太极拳，是由华佗的五禽戏演进而来，而五禽法又渊源于胎息法和导引法。简易太极拳中有24个动作，在中国和东南亚一带，流布广泛并传至世界各国。这种拳法从开始到结束的动作虽有变化，却无段落之分，都是连续动作，而且都是描画圆形的各种曲线。八段锦也是一样，练习的要领是要统一精神、集中意志。虽然全身运动，但呼吸并不急促，而保持有节奏的自然呼吸，并增加呼吸深度，每天履行不息。

这种柔软体操，对于防治疾病，如高血压、精神紧张、胃溃疡、心脏病以及许多慢性病和现代病极具功效。此外，对于神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统和新陈代谢等方面均具效果。

据“太极拳经”的记载，要锻炼者作丹田深呼吸。丹田就是

www.789pdf.com

www.789pdf.com

针灸术中焦点的称呼。它的位置有三处，在头上（大脑。——译者注），一在横膈膜，一在脐下。此处指的是脐下，根据道家研究，这是全身最重要的位置。在深呼吸时，可使“气”凝聚于此，保持心平气和、安定，达到延年益寿目的。美国医学家已经证实，打太极拳和八段锦可使人心境安定、情绪平稳。“丹田呼吸”是锻炼触而不泄的不二法门，调息养气的目的在增加持续力，做爱时持续力差的人，应该多练习丹田呼吸法。关于丹田呼吸法的内容，古人所载甚丰。《庄子》一书就有“真人呼吸深入脚，凡人呼吸浅在喉”。总而言之，即是训练到尽量吸入新鲜空气，以祛除身体的疲困。马拉松长跑选手，就采用此法以补充长时间体内所消耗的大量氧气。东晋葛洪（281～341年。——译者注）指出“胎息法”，就是使呼吸方式像在母胎内一样，由鼻孔吸气，默数到120后，再慢慢地吐气，并且保持吐出的气要少于吸入的，这样才能使精气储存在体内。勤练者往往可以由1数到1000再行吐气。到了这种境界后，即能返老还童，永葆青春。



医学家华佗

华佗，东汉末著名医学家、养生家，字元化，沛国谯县（今安徽亳州）人，他精通内、外、妇、儿等各科，擅长针灸，尤精于外科。他首次把全麻醉剂（酒服麻沸散）应用于外科手术，他还根据人体的生理和某些医理，在继承前人导引理论和实践的基础上，创编了五禽戏。下图为他创制麻沸散的原料药物——曼陀罗。

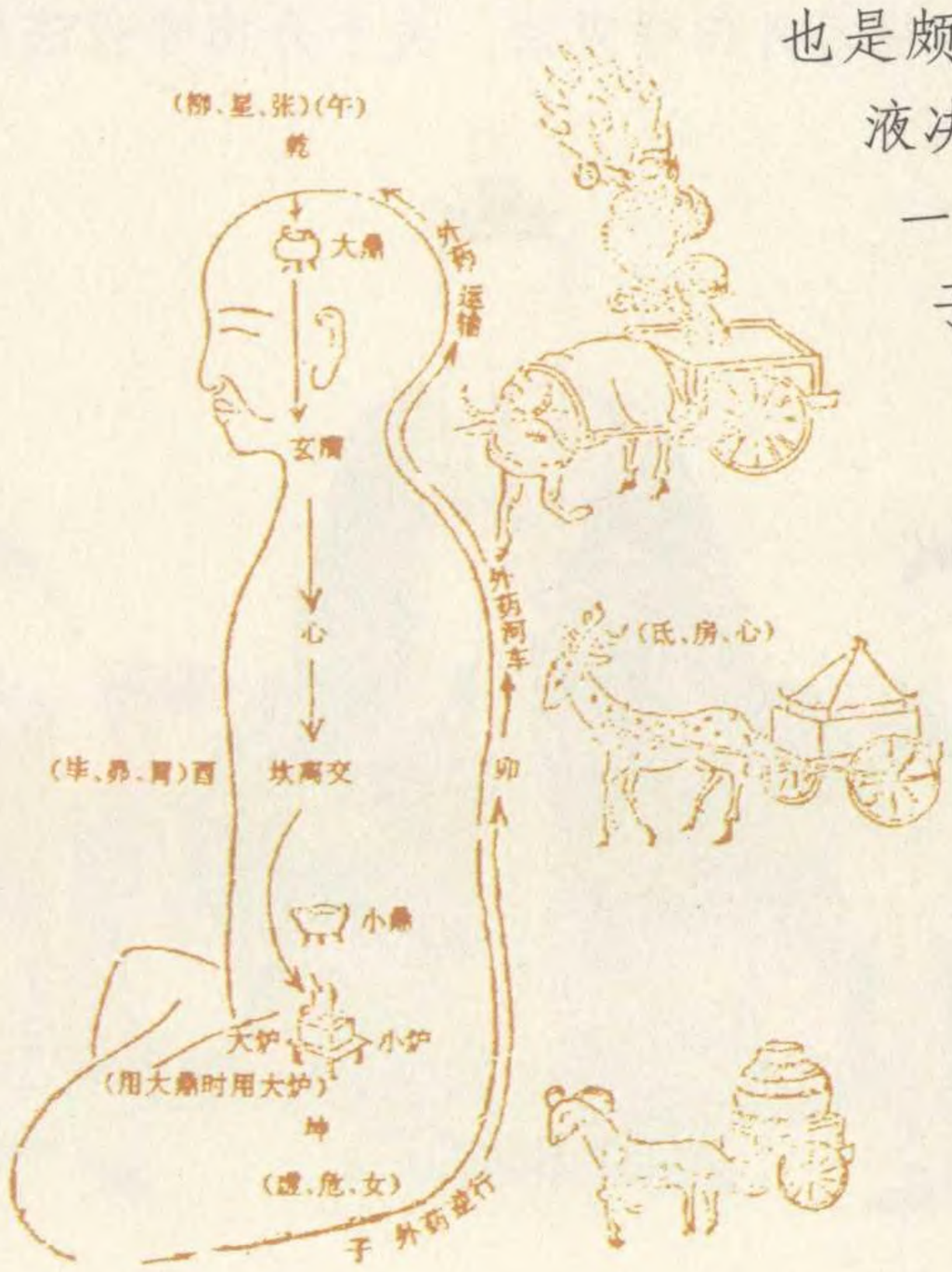


胎息法以减少吐气和多积新鲜氧气在体内的方法，是非常合于

www.789pdf.com

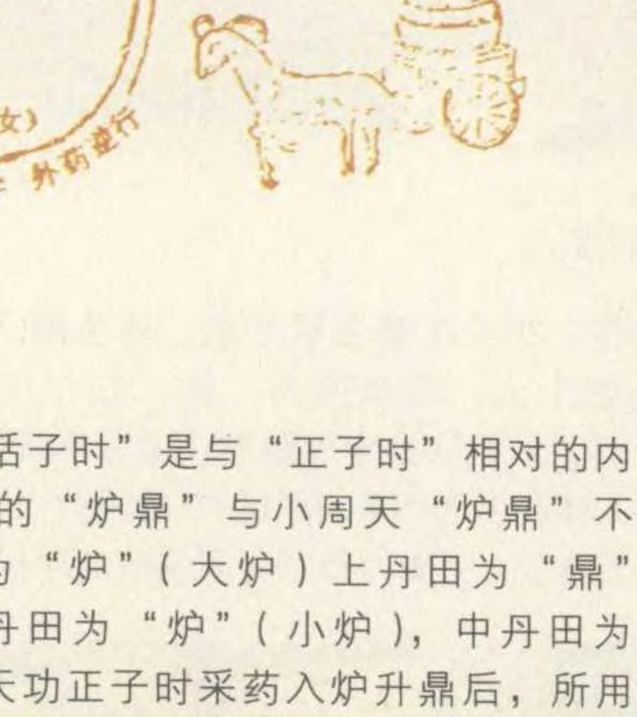
www.789pdf.com

现代医学观念的。若将这种原理应用在房中术时，就是如何控制泄精的问题。我国古有“采阴补阳”和“采阳补阴”之说：“采阴补阳”即是吸入女性精气，蓄于男子体内，或称“还精法”，这是长寿秘法之一。“采阳补阴”，则是使男子泄精后，加以储吸于女子体内，成为女子的“还精法”与“长寿法”。清代小说《肉蒲团》里，提到名妓顾仙娘，如何吸取男人精液的秘诀，也是颇为特殊的性交秘技。男子精液决不可作无谓的浪费，每泄出一次，就要有一次的效益。女子高潮时，就把男人的龟头密接在阴道口，不要让他摆动，把女子阴道口的小孔紧紧贴合，尽量吸男人精液入体内，进入女子体内的精液，由尾间（脊椎终点。——译者注）游往上方，直抵小腹丹田，这种效能，非人参、附子所能比拟。这便是女子的“采阳补阴法”。男子精液由尾间到丹田的现象，这虽是传说的仙道行法，但在经验上说，这种方法也是可能的，因为瑜伽行者对此道苦修而成功者确有其人。



小周天功法示意图

小周天功法中的“活子时”是与“正子时”相对的内丹术语。“正子时”中的“炉鼎”与小周天“炉鼎”不同。小周天以下丹田为“炉”（大炉）上丹田为“鼎”（大鼎），大周天以下丹田为“炉”（小炉），中丹田为“鼎”（小鼎）。当大周天功正子时采药入炉升鼎后，所用火候，更以“绵密寂照”为上乘功法。



《玉房秘诀》书影

此书是我国古代房中术的权威著作，它让人领悟阴阳之道。适度有节的性生活，不但可安享床笫之欢，并有强身长寿之益，过之则会百病丛生，招致生命夭折。

中国古传的“小周天”修练法，便是在静坐中，阳气由丹田（脐下三寸。——译者注）、会阴（生殖器与肛门之间。——译者注）而尾间、夹椎（脊椎骨中部。——译者

www.789pdf.com

www.789pdf.com



八段锦练习图

八段锦，为中国古代健身的体操。由八节（此处只选六节）动作组成。在练法上要求肢体运动与呼吸、意念活动配合进行。南宋洪迈《夷坚志》已有关于八段锦的记载。流行于宋元明清。有文八段和武八段之分，前者为坐式，后者为站立式。有歌诀流传于世。

注）、玉枕（后头下方。——译者注）、泥丸（大脑。——译者注）、膻中（两乳之间。——译者注）等顺序的全部过程，这种修为功力，通常需要二三年时间才行。男人若能修炼好小周天的功夫，则在交合时，把阳具和女子阴蒂密切贴合，进行小周天的过程，可使女子在极度兴奋中失散力气，而永远不愿离开他。素女指出男人在锻炼这种技巧时，必须练气法和导引法双管齐下，才能达到“还精法”的目的。《玉房秘诀》中也有记载，男人如勤加练习腹式呼吸，以增加体力及持续力，在交合抽送摆动时，深吸一口气凝集在小腹丹田处，默数到30下，再换气。如此有助于阳具的坚挺和持久。阳具坚硬要泄精之前，应立刻忍住，毅然由阴道中抽出，等到稍软时，再继续进行，如此反复地硬出软入，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

死往生还，勤练不停，不到10天阳具就会坚如铁棒，热似火把，百战百胜，所向无敌。女子在这方面，应该做些什么锻炼呢？汉朝有位柳腰美人赵飞燕，从小就练“行气之术”，以快速的舞步锻炼腰身，束紧腰带，用呼吸锻炼强健的闭气止息力。由于这种长期的练习，使得阴部收缩力很强，足以使阳具感到极乐的高潮。在此之际，吸收男人的精气。这种功用和炼气法（胎息法。——译者注）同属于静态训练。前面所称的赵飞燕，就是把内力聚凝在拇趾，而后随着音乐快慢节奏起舞，以练气养力。

有一位日本妓女，她把自己的性经验进行总结后，这样记述到：“房中术真难练，先运气而后收缩阴部，练习此种技巧，非一年半载则难以成功。此功一旦练成，阴户便能收缩自如，且乐此不疲。进行交合时有一定的顺序，即当阳具插进来时，阴户要松开，待插入后便将阴户缩紧，使阳具有突然被紧紧吸住的感觉。每当阳具一抽一送之际，女子阴户一放一吸，会使男人快活无比，乐趣无穷。”类似性爱瑜伽的运动方式，在日常生活中，便能轻易地做到，比如在搭乘巴士时，可以一边抓着扶手吊带，一面紧缩肛门的括约肌，使它一松一紧，加以锻炼。在性交过程中，一般男人都喜欢自己的女人阴道窄而富有弹性。大多数的女人随着性事增多，年纪增大，流产、生孩子等，阴道会不可避免地变得越来越宽松，失去弹性，感觉也没以前灵敏了。很多女人会想方设



房室养生语录

【原文】 养生者不过慎起居饮食，节声色而已。节慎在未病之前，而服药在已病之后。今吾忧寒疾而先服乌喙[1]，忧热疾而先服甘遂[2]，则病未作而药杀人矣。

宋·苏轼《东坡先生志林集》见《百川学海·丙集》

【注释】 ①乌喙：中药附子的别称。以其块茎形似得名。②甘遂：一种中药材，为大戟科多年生草本植物甘遂的根，性味归经 苦、甘、寒，有毒。归肺，肾，大肠经。

【译文】 善于养生之道的人，只不过是慎重地对待每天的饮食起居，节制歌舞娱乐与情欲。节制与慎重处理享受的事情，应在尚未生病之前，而服药则应在已经生病之后。现在我如果担心生寒凉之病先服食乌喙，担心热毒之病而先服用甘遂，那就会造成病痛没发作但药物先杀人了。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

法让自己的下面保持很窄而有弹性，比较著名的练习法是美国“凯格尔法”，就是把阴道的肌肉练得厚一点，让它变窄有弹性，就是有意识地不断紧缩提肛肌，有如憋尿那种感觉，这种方法需要长期坚持的意志力。因此有人极力推荐瑜伽练习法，就是让阴道动起来，这似乎是可以轻松做到的。它的吸力和张弛力以及收紧力让人惊叹。这就是阴道瑜伽的力量作用。它的收紧力强到可以在女孩子叉开腿站立时夹住一瓶啤酒，不会掉下来。如在性生活中，您就可以感受她阴道的松紧，吞吐吸吮和随意的翻动带来的无比快感。

辟谷，简言之，就是要少吃食物以达到净化肠胃的强健法。“服食”也是如此，以借服食枸杞等类药物来强身。据传华佗就是经常以服食法来养生，他常吃“漆叶青麦散”，以去三虫，健五脏，使身轻体健，祛除疾病。这种服食法，流传广远，是国人皆知的祛除寄生虫的健康法。漆叶青麦散的配方，是以一斗漆叶和十四两青麦（黄芝。——译者注）所调成，华佗指出若长期服用，有驱虫除秽促进内脏功能，身轻体健，不生白发等功效。青麦则多产于陕西、安



洗心退藏图

养心又叫养神，这是因为祖国医学理论认为“心藏神”，也就是把人的一切思想活动情绪变化都归结为心的功能。孟子说：“养心莫善于寡欲。”即减少嗜欲是养心的关键。

养生家张仲景　纸本设色

张仲景（约150～219年），汉末医学家、养生家。名机，东汉南阳郡涅阳人（今河南省邓县穰东镇）。博览群书，广采众方，系统地总结了汉代以前的医学精华，根据自己丰富的医疗实践经验，著有《伤寒论》、《金匮要略》。后世医学者称张仲景为"医圣"。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



嬉戏图　佚名　纸本设色　明代

《玉房指要》强调："凡御女之道，务欲先徐徐嬉戏，使神和意感，良久乃可交接。"图为男女性嬉戏的情形。

徽、江苏和河南一带。张仲景所提炼的"金匮肾气丸"，经过清乾隆皇帝的改良后，成为中医的十大名药之一，即为专治肾脏的"保肾丸"。中医重视肾脏系统，举凡精力减退、体力衰弱、性能力弱等皆称为"肾虚"。长期服用"保肾丸"可以加强肾功能、增进持续力。许多人只能吹熄一公尺半远的烛火，若长期服用"保肾丸"后，便能一口气吹熄三公尺外的蜡烛。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

悦情与益性

男女交合之时，动作要轻柔舒缓，如此才能使女子产生性交快感，并发出五种声息，这时才可泄泻阴精。这样，可使体虚者得到补益，壮实者可长保健壮，老者可以延年益寿。



至理第五

【原文】

《素女经》云："黄帝曰：'夫阴阳交接，节度为之奈何？'素女曰：'交接之道，故[①]有形状，男致不衰，女除百病。心意娱乐，气力强[②]。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[③]。不寒不热，不饿不饱。亭[④]身定体，性心舒迟[⑤]。浅内[⑥]徐动，出入欲希[⑦]。女快意，男盛不衰，以此为节。'"

【注释】

①故：通"固"，本来。《韩非子·难一》："微君言，臣故将谒之。"

②气力强：似脱一字。

③马王堆出土医书《天下至



园中爱抚　佚名　纸本设色　清代

男女之间除抚摸之外，还采用语言、拥抱、接吻、外生殖器摩挲等方式，目的无非是使精神放松，致男子阴茎勃起，女子阴津溢滑。图为男女在园中性爱抚的情形。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



房室养生语录

【原文】 凡男子不可无女，女不可无男，若孤独而思交接者，损人寿，生百病，鬼魅[1]因之共交。

《彭祖养生妙语》

【注释】 ①鬼魅：鬼怪。

【译文】 凡是男子都不能没有女人，女人也不能没有男人，如果独自一人冥想与异性交合，这会有损阳寿，滋生各种疾病，鬼魅也会乘虚在梦中来跟这种人进行交合。

道谈》：“三气皆至，坚劲以强。”

④亭：通“定”。今口语“安亭”，即“安定”也。下文有“定身正意”。

⑤舒迟：悠闲从容貌。《礼·玉藻》：“君子之容舒迟。”迟通“驰”。

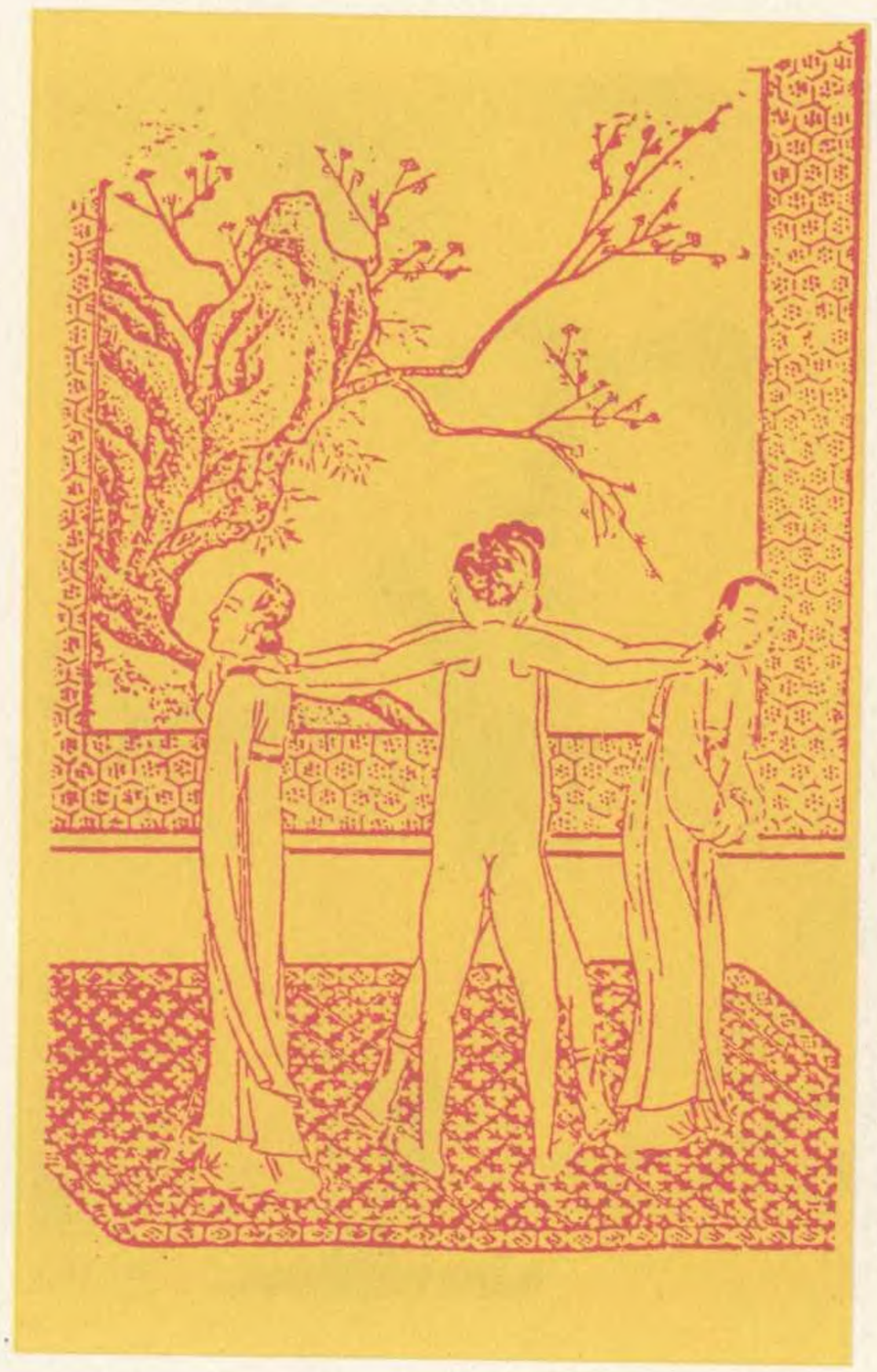
⑥内：通“纳”，入，置，进。

⑦希：通“稀”。



合气法　佚名　线描　明代

合气法，即房中术。中国古代房中术的发展离不开道家。道家推行的房中术在汉代至魏、晋、隋、唐，盛行了很长时期，并对后世产生了深远的影响。合气即采取男女的阴阳二气。



【译文】

黄帝便又问道：“那么男女交合的节度准则是怎样的呢？”素女说：“男女交合是天生的本能，但总以不使得男人日渐衰弱，女子能除百病，彼此身心愉快，身强气盛为原则。若不了解阴阳之道，身体便会日渐衰弱。其实交合的要领在于情绪安定、心境转松、精神饱满。若此三气充盈，精气神集中，则自然能不畏寒暑，不过饱不过饿，身体状况良佳，情绪也舒缓悠然。在交合时，仍守浅进、缓动的要领。想要使女子快感，而又保男人精力不衰，便应谨守上述的原则。”

【评析】

素女告诉黄帝的交合之道，要领是在平时注意身心调养，做好锻

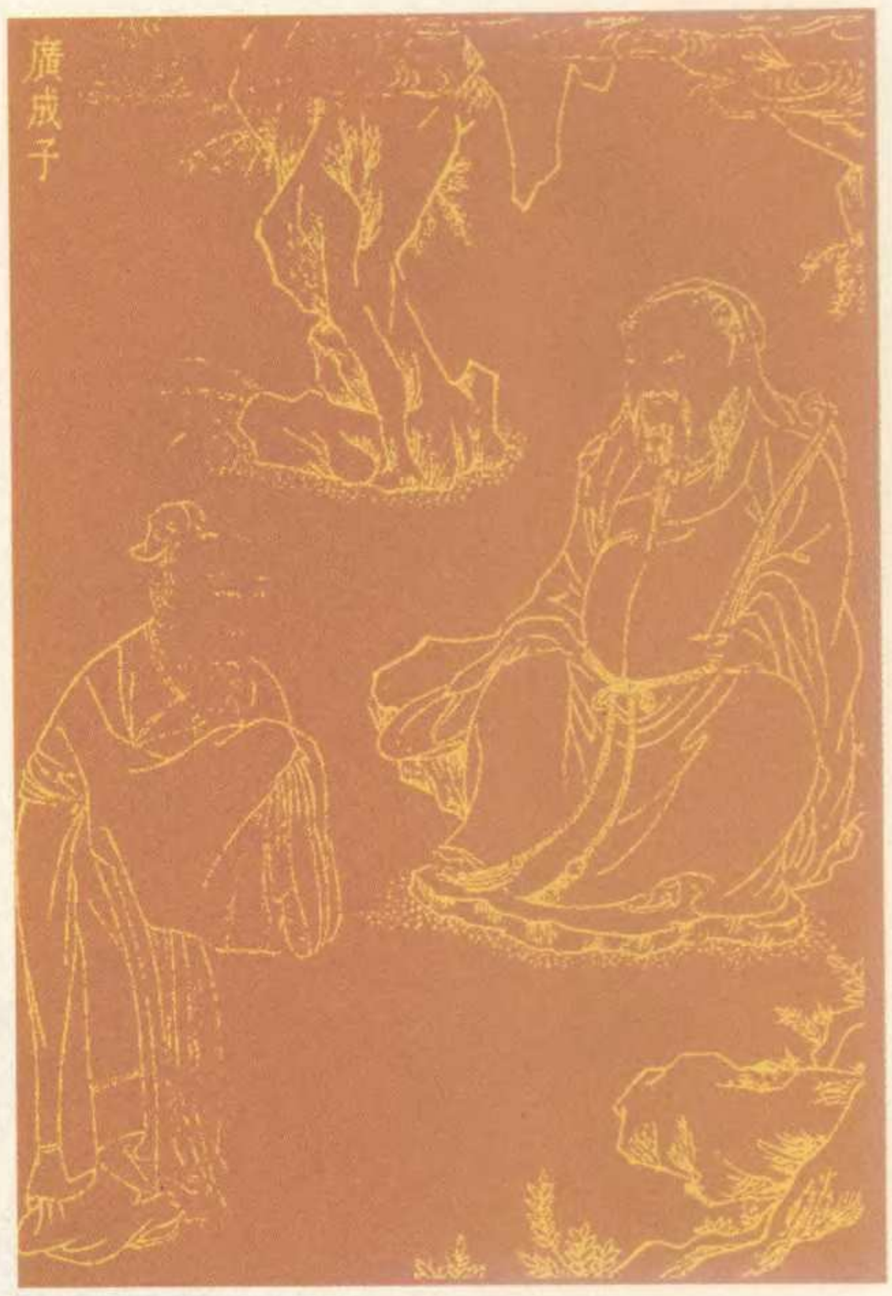
www.789pdf.com

www.789pdf.com

炼和准备。一旦身临战地，便应情绪稳定、心境轻松、精神饱满，然后才能身心两健，无往而不利。犹太性古籍——《达姆德》也有类似而有趣的戒条："如果夫妇真诚相爱，即使窄如剑刃的床铺也能睡得舒适愉快，否则，夫妇感情不睦，睡在再大的床上，也不会安适坦然。"

这也是指的男女必须心平气和，两情愉悦而全无戾气，夫妇之道，即在其中调节性感度，有助于外界刺激和性交技巧的运用，此三者是基本支柱，缺一不可。这三项虽说是连锁反应，可是后二者，却需要男人主动地培养烘托。

心理学家发现，性交的气氛，对女性而言，是很重要的一环。根据金赛博士的报告，男人仅凭想象，就能造成阳具勃起或导引性兴奋。而女子的性感则是比较现实的，必须依重于视觉、听觉或触觉，才能引起性欲。因此，交合时的气氛，就须特别留意。女子的性欲也容易受外界不良的刺激而中断。金赛博士指出，女子比较喜欢不开灯做爱，而男人则相反。男人喜欢看到彼此交合的姿态和女子的全身反应。女子在通室明亮或光天化日下，是不大容易达到高潮的。此外，女子也不喜欢中途停止性交，比如正在云雨之际，接听电话，男人仍可以重新来过，女子欲火则较难再旺，这便是女子比较重视气氛的明证。



黄帝问道　佚名　线描　明代

黄帝被后世方士和道教尊奉为神。他15岁时继承王位，创立八卦、律历、冠冕、宫室等，后取代炎帝统一天下。据传，老年广游名山，向务光子、广成子、容成公等仙人访求修仙之道，终于炼成九鼎不老金丹。

西方性心理权威霭理士的结论也显示出此种交合气氛的重要，由于求爱现象与生物现象极为关联，在动物和未开化的人类之间，性生活是有季节性和周期性的，尤其是雌性的一方。大部分的动物并非常年有性交行为，许多高等动物也都有繁育季节，一年一度或两度，即在春季、秋季，或春秋两季。许多未开化的民族也有这种习性，地球上有许多民族栖居分散得很远。而很不相干的民族，在

www.789pdf.com

www.789pdf.com



东山乐妓　任伯年　纸本设色　清代

乐妓、歌妓、舞妓等是以艺术表演为主，卖身为辅的，要让她们成为以“上床”为主的妓女，需有一个发展过程。此类妓女，是一种文化的体现，代表了中国古代的舞蹈水平、音乐水平，毋疑说明了中国古代文人狎妓往往具有以精神享受辅以肉体享受的特质。图为魏晋时期士大夫谢安携妓东山丛竹逸情的场景。

春季、秋季，或春秋两季，都有盛大的狂欢节日，让青年男女有性交与结婚的机会。在文明国度里，妇女得胎成孕的频数，也有它的近期性，大抵是一年中的曲线，在春季或秋季要高出很多，便是这种原始节日的风流余韵了。有时候夫妇两人，对性交的兴趣并不能一致，此时便需要所谓“气氛的培养”了。女子固然有生理周期（月经。——译者注），根据医学界指出，在月经前后是性欲最强烈时期。晚近几年，有位叫戴维斯的女医师，在观察过二千多个女子的性生活后，发现她们性欲最炽烈的时候，几乎都是在月经前两天到月经后七天之内。尤其是经前强于经后。关于上述男女的性欲高涨时间既然不同，则在性交时气氛的培养更属必要。前面提到的性交时，女子不喜欢光亮，这或多或少也是女子羞怯心理之一，在动物界亦然。最初，羞怯总是雌动物的拒绝表示，因为叫春期尚未到来。等到叫春期到时，这种羞怯心还在，但和性冲动的力量结合后，就成为若即若离，半迎半拒的敌媚态度与行为。时至此际，牝的对牡的便时而接近，时而逃避，虽是逃避，而走的路线却是个圆圈。女子在交合时态度也是如此。一种原始的害羞心理与逃避总是不时浮现脑际，而主动攻击的男人，要想捕捉这头美丽的“牝兽”，并共享比翼之乐，便需编织诱人的陷阱，也就是交合前气氛的培养。《素女经》主张，阴阳之道在于男女和谐，培养气氛，真是一针见血之论，如果不遵行这个原理，则女子的性花自然开不出来，甚而会变成一棵不开伞的硬蕾！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

四时与节度

处理房事应有泻有补，并善于调节控制和有节度，与气功导引相结合：一是垂直肢体，伸直脊背，摇动臀部；二是放松大腿，活动前阴，敛缩肛门；三是闭目养神；四是口含津液；五是收敛全身诸阳之气。交接五个回合而要停止，闭精不泄。



至理第六

【原文】

《玄女经》云："黄帝问玄女曰：'吾受素女阴阳之术，自有法矣，愿复命①之，以悉其道。'玄女曰：'天地之间，动须阴阳。阳得阴而化，阴得阳而通。一阴一阳，相须而行。故男感坚强，女动辟张②。二气交精，流液相通。男有八节，女有九宫。用之失度，男发痈疽，女害月经，百病生长，寿命消亡。能知其道，乐而且强。寿即增延，色如华英③。'"

【注释】

①命：教导。成语"耳提面命"之"命"即此义。

②男感坚强，女动辟张：《易·系辞传》："夫乾，其静



调情　佚名　纸本设色　明代

古人发现性兴奋过程的发生，男子比女子要快，因此在性交过程中，成功与否，男子的感情调动最关键，主要掌握两点：一是以自己的性兴奋表现诱起女子的性兴奋；二是要在性交时控制射精，延长性交时间，以使女子达到兴奋高潮。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



太极阳动阴静图

《系辞传》："易有太极"。《周子太极图说》："无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴……。"

也专（抟），其动也直；夫坤，其静也翕，其动也辟。""健，乾也。"然则此所谓乾坤者，非指男女生殖器官言之而为何邪？

③华英：花。华通"花"，英亦花。《桃花源记》："落英缤纷。"

【译文】

据《玄女经》记载："黄帝问玄女道：'关于阴阳之道，从素女处已了解了个梗概，略知道些方法了，希望你再跟我说得深入详尽些。'玄女说：'天地间一切事物，都根据阴阳交合衍生得来。阳得阴而化育、阴获阳而生长，阴阳相辅相成，互相感应，循环相生。因此，男人阳具一接触到女性，便会坚硬勃起；女子受性刺激后，阴道自会开启，于是阴阳二气相触，精液交流，琴瑟和鸣。在交合之际，男人应遵守八戒，女子有九律，若忽视这些戒律而滥行交接，男人身上便易并发痈疽脓肿，女子则会导致月经不顺，百病丛生。最后则一命呜呼，永绝人世。反之，若能了解并奉行阴阳之道，便能健康、快乐而长寿。'"

【评析】

在中国古代两部最著名的性学专著《素女经》和《玄女经》中，同时提出警告，性生活一定要有节制，若无节制，则会百病丛生，甚而招致生命夭折之危险。反之，若能领悟阴阳之道，进行适度有节的性生活，则不但可享床第之乐，并兼有强身长寿之益。

中国古代哲学中，将天下万物皆分为阴阳二种元素。以为太极生阴阳，阴阳成万物。阴阳相调，而万物存焉。日本石原明医博士的疾病观，也是根据阴阳二气而来。他认为："人体也不离阴阳二元的支配，男属阳而女属阴，则早已受到天生性别的支配。身体各部位也是如此，背部为阳、腹部为阴；皮肤为阳，皮肤以下

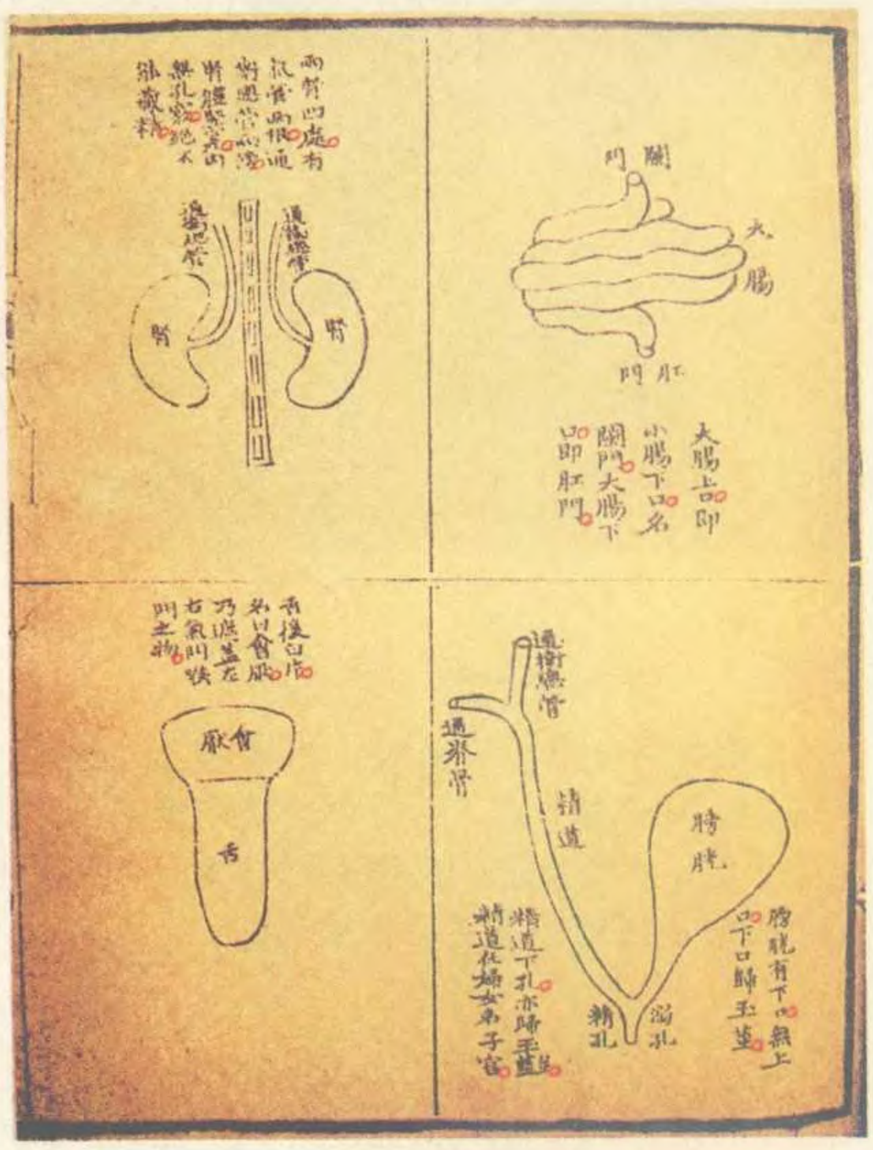
www.789pdf.com

www.789pdf.com

为阴；内脏中的五脏（多是实质性的脏器官，如心、肝、脾、肺和肾。——译者注）属阴，六腑（胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。——译者注）则属阳。彼此的功用互相制衡，也互相调和。故而顺阴阳之理，即能康健。否则阴阳失调，失去平衡，情况严重时，便会罹患疾病。”

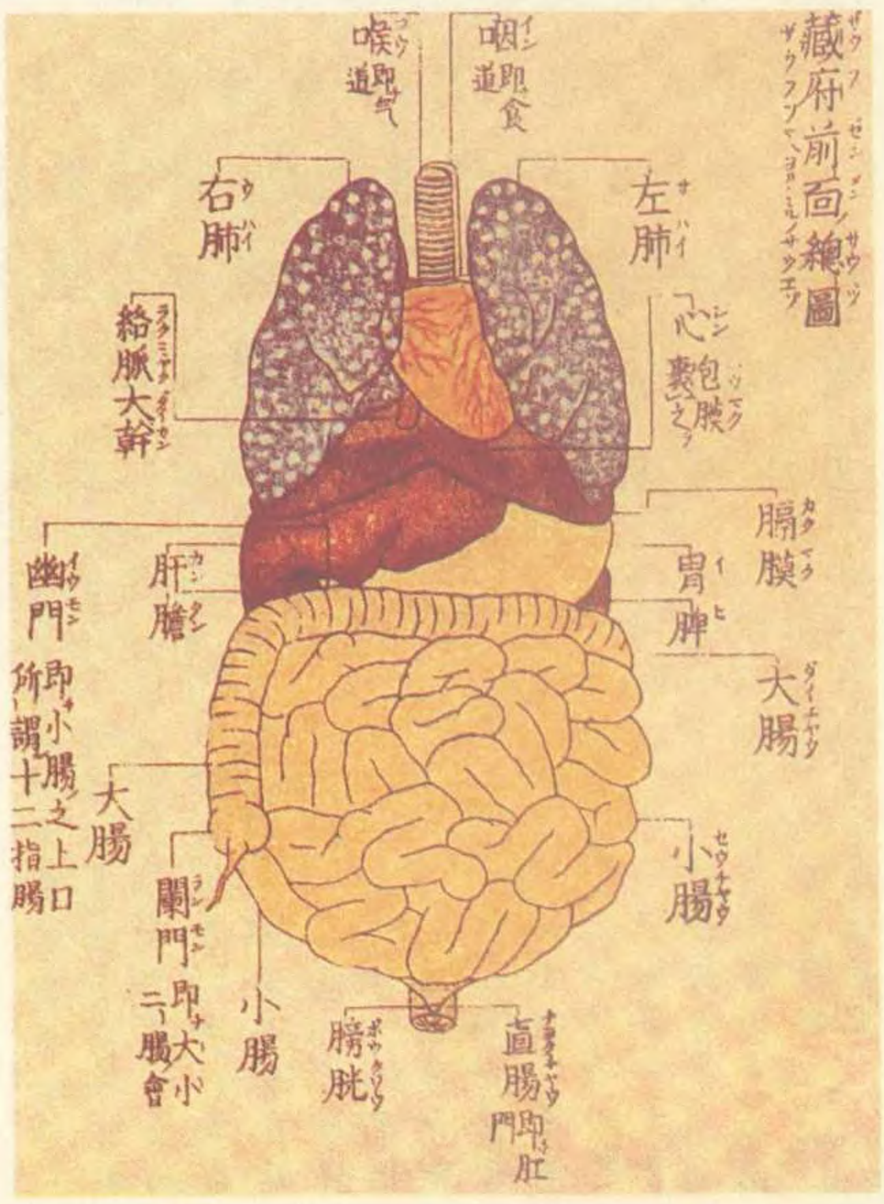
人体是一个整体，人的健康与情绪有密切关系。

人的情绪是一种心理现象，高兴、愉快、欢乐、喜悦、轻松、欣慰、悲伤、害怕、恐惧、不安、紧张、苦恼、忧郁等都属于情绪活动。



情绪分为积极情绪和消极情绪两大类。积极情绪对健康有益，消极情绪会影响身心健康。我国自古就有“喜伤心”、“怒伤肝”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”之说，可见祖国医学非常重视人的情绪与健康的关系。当人情绪变化时，往往伴随着生理变化。例如，人在恐怖时，会出现瞳孔变大、口渴、出汗、脸色发白等一系列变化。这些生理变化在正常的情况下具有积极的作用，可以使身体各部分积极地动员起来，以适应外界环境变化的需要。

过度的消极情绪，长期不愉快、恐惧、失望，会抑制胃肠运动，从而影响消化机能。情绪消极、低落或过于紧张的人，往往容



脏腑前后总图

脏腑是人体内脏的总称，按照生理功能，分为五脏、六腑和奇恒之腑，以五脏为中心，一脏一腑，一阴一阳，由经络相互连通。五脏为人体贮藏生命活动所必须的各种精微物，如精气、血、津液等。六腑主管饮食物的受纳、传导、变化和排泄糟粕。上为六腑示意图。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



性嬉戏　佚名　纸本设色　清代

《素女经》曰："嬉戏，令女盛动，乃往从之，适其道理，同其快乐"。交合前之所以要有一个嬉戏过程，是因于男、女性反应的迟速有所不同。在异常情况下，男子也有时反应迟缓，甚至性交无能。

易患各种疾病。因此，只有保持乐观的情绪，才有利于身体健康。

每个人的情绪，都是会有波动的，应该主动摆脱不良情绪。当有什么事使你烦恼的时候，应当畅所欲言，不要闷在心里。当事情不顺利时，不妨避开一下，改变一下生活环境，可能会使精神得到松弛。如果要办的事情较多，应先做最迫切的事，把全部精力投入其中，一次只做一件，把其余的事暂时搁在一边。如果你感到自我烦恼，试着帮助他人做些事情，你会发觉，这将使你的烦恼转化为振作，产生一种做了好事的愉快感。

一个人的情绪，主要受精神意志的控制。保持愉快稳定的情绪，要提高道德修养，要树立远大理想，保持健康的心理状态，还要学会适应外部条件的变化，自觉运用积极情绪克服消极情绪。

当然，除了素女所教导的性生活调适法外，现代观念认为，体育锻炼也是消除心中忧郁的最好方法。体育活动一方面可使注意力集中到活动中去，转移和减轻原来的精神压力和消极情绪；另一方面还可以加速血液循环，加深肺部呼吸，使紧张情绪得到松弛。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

卷貳

交接和志篇



《洞玄子》云：『男欲求女，女欲求男，俱有悦心，故女质振感，男茎强。』

素女曰：『不寒不热，不饥不饱，亭身立体，性必舒迟，浅纳徐动，出入欲希，女快意，男盛不衰，以此为节。』

素女曰：『交接之道，固有形状：男以致气，女以除病。心意娱乐，气力益壮。不知道者，则侵以衰。欲知其道，在安心、和志，精神统归。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

男女交合之初，男抱妻于怀中，勒住细腰，抚摸玉体，切切私语，申叙恋情，二者心情相应，体贴爱抚，亲吻拥抱，耳鬓厮磨，百般恩爱缠绵，如胶似漆，进入舒心无虑，万般解脱的境地。





和志第一

【原文】

黄帝曰[①]："夫阴阳之道，交接奈何？"素女曰："交接之道，固有形状：男以致气，女以除病。心意娱乐，气力益壮。不知道者，则侵[②]以衰。欲知其道，在安心、和志[③]，精神统归，不寒不暑，不饱不饥。定身正意，性心舒迟。深内徐动，出入欲希。以是为节，慎无[④]敢违。女既欢熹[⑤]，男则不衰。"

【注释】

①黄帝曰：此段与前面"《素女经》云：'黄帝曰……'"之文大同小异，可参照看。

②侵：逐渐，通"浸"。上文正作"渐以衰损"。

③安心，和志：与上文比，

情投意合　佚名　纸本设色　明代

性生活和谐重要的是感情交流，所以男女据对方性要求而动作是不可忽视的。交合时，以"情意合投"为前提，男女双方都应主动，这样才能合之和谐。图为夫妻在闺房嬉戏。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

缺“定气”二字。

④无：通“毋”，不要。

⑤熹：通“喜”。



房中性戏　佚名　纸本设色　明代

男女交合心静如水，不能恐惶或神荡，这样才能精神安和、轻松，五脏健强，容光焕发，生命久长。图为男女在房中进行性前戏的情景。



内景图

此图出自《素经图翼》，为“新改正内景之图”。旧图有精道循脊背、过肛门且无子宫命门之象皆误也，今改正之。心系七节，七节之傍中有小心，以肾系十四椎下，由下而上也有七节。

【译文】

黄帝又问“阴阳交合的原则是什么？”素女答道：“男女交合，是天生自然，种族生命固定的自然形象。男人因此而精强气壮，女子因此而百病祛除，彼此心情愉快，身体健康。若不了解交合之道，身体便会受损，逐渐衰危。那么，交合之道是什么呢？就是要心情安定、意气和谐、情绪稳定、身心一致。依此养生，不暴寒暑，不过饱饥。心思光明，行为磊落，性情自然舒泰翩然。初交合时缓缓深入，慢慢摆动，少作抽送，以此为要领，切勿犯忌，则女子愉快，男人不衰。”

【评析】

《素女经》非常重视心理问题，所以主张男人应在平时韬光养晦，交合时则要情绪安定、心境平和，自然能达到房事愉快、强身长寿之目的。在男人性问题中，感到最苦恼的，恐怕就是“早泄”。深怕自己早泄，不能满足女子的要求，这是性生活里最危险的事。男人若因偶尔有过类似的情形，心存顾忌，有了这样的心理暗示，在交合过程中，很容易失去信心，以致畏缩不前。经年累月之后，也就强不起来了。

素女有鉴于此，便教黄帝首先要镇定，要有自信心，尽量增长交合时间，则能治好早泄的毛病。此外，她又传授如何运用针灸术的经络原理，作交合前的爱抚，使女子感到愉快，提高性欲，最后达到高潮。相关内容，可详见于以后各章。由于男女性高潮曲线不一致，因此在交合时，男子往往会过早泄精。尤其是没有经验的男人，类似这

www.789pdf.com

www.789pdf.com

种情形，更是屡见不鲜。

根据有关调查显示，初次交合失败的人，要比我们所想象的要多。当然初次失败，也并非完全是男人早泄，但是这种原因却多达1/10，也就是说每十个人中就有一二人会在交合前便泄精，而导致初交失败。然而因为男人不懂温柔，不熟悉技巧让女子痛楚而致初交失败的数字却三倍于此。

早泄，现代医学至今对此尚无确切的定义。例如有人将阴茎插入阴道后30秒钟之内即射精称为早泄；有人将阴茎置入阴道内抽动不足15次视为早泄；有人认为只要女方达不到性高潮就算早泄；还有人认为，阴茎尚未接触女方就射精，才是真正意义上的早泄……众说纷纭，莫衷一是。

早泄的临床表现主要是在性生活时，阴茎尚未与女方接触、刚接触、接触不久，或没有几次性交动作，即发生射精。由于射精出现的快慢要涉及到每对夫妇的年龄、体质、疾病、性生活频率、性生活经验、性生活兴趣、性生活环境以及女方的性感受、性要求等多方面因素，问题就显得太复杂了。不过，为了让人们有一个大致上的时间概念，现代医学还是提供了一个参考标准：按阴茎置入女方阴道，随即开始性交动作直至射精，完成这样一个生理过程的大致时间，也就是射精潜伏期，正常约为2~6分钟，稍长或稍短一些也可以。换句话说，健康成年人，在性交2~6分钟左右时射精属于正常范围，只要不是偏离这个时间段太多，不能算作是病态。于是可以粗略地说，这个时间不到2分钟者，可考虑为早泄，超过2分钟者，一般不认为是早泄。有了这样一个大致的标准，医生对于射精过快者是否需要治疗也就有了依据。

祖国医学认为，早泄的病因，不外乎

男女性交与小人　壁画

上古的人早就认识人与禽兽生物之所以繁衍增殖的原因，同时也知道太阳对于土地的繁殖所起的作用，所以他们崇拜的神祇，有很多兼为生殖与太阳神。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



风流绝畅　菱川师宣　浮世绘

日本浮世绘与中国明代的春宫画有很大关系。浮世绘反映的是民间日常生活的一种独特艺术形式，主要对性内容进行描画，它兴起于德川时代，其内容夸大而富于幻想，对男女的性器官进行了十分突出的摹写。

阴阳失调。本症有虚实之异：实证每因相火炽盛所致，虚证缘于阴虚阳亢或肾虚不固。治疗当以调整阴阳为主。丹溪云：主闭藏者肾也，司疏泄者肝也，二脏皆有相火，其系上属于心。而精之关虽在肾，其制则在心，心火一动，相火随之，则早泄作矣。

不过，对于没有性生活经验的人来说，起初射精很快，还不能算是早泄。虽有较丰富的性经验，但如果相隔较长时间未接触过女性身体，再次性交时，也可能出现很快射精的现象，这也不能算是早泄。

性学家分析认为，对刚开始性交的男子来说，早泄的原因首先是因为男女双方缺乏性知识，他们往往不了解男女性生理功能不同的特点，也不懂得性反应的生理过程，缺乏对性兴奋的控制能力；其次是男子在性生活前精神过度紧张或心情激动，神经高度兴奋，也容易发生早泄，若发生过几次早泄后，便误认为自己有病，精神更加紧张，就更容易发生早泄了。

同时，过度疲劳，精力不足;或因患有神经衰弱综合症，大脑兴奋和抑制功能失调，内抑制功能下降；或恣意纵欲，身体虚弱；或男子尿道有炎症，可因炎症刺激，尿道敏感性增强，再加上性的刺激，极易引起过早射精。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



房中逗乐　佚名　纸本设色　明代

古代房室之学在房事生活中，不论在性生理、性心理行为上都十分注重方法。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。

一般来说，多数男子刚开始性交时早泄不是病，但却能影响性生活的和谐，不利于增进男女双方的感情，给今后性生活蒙上阴影，因此，必须认真对待。预防初次性交早泄的方法是：一是事前就应学习一些性生理和性心理知识，解除精神紧张状态及恐惧心理。实际上，只要正确对待性的问题，掌握性生活和性兴奋的规律，解除心理负担，早泄是完全可以避免的；二是当有早泄发生后，女方要更加关怀体贴男方，不要埋怨、指责，帮助男方消除心理上的恐惧、紧张和内疚；三是采用“间断式性交”方法，即在男子性快感不断增强过程中，每当预感到有射精征兆时，应马上停止性活动，待射精预感消退后再继续性交；也可用挤压手法，当出现射精感觉后，女子用右手拇指按在阴茎系带部位，食指和中指并列于龟头背侧冠状沟附近，与拇指成相对方向，作多次短促强烈挤压，使阴茎放松，男子就会随之失去射精的紧迫感；四是可采用避孕套进行性交，可降低男子的性兴奋和对性快感的敏感性，能适当延长性生活时间，避免早泄；五是患有神经衰弱综合症或尿道炎症者，应及早到医院诊治。

另外，无论在古代典籍还是现代医学中，都有大量关于治疗早泄的方法，大致有以下几类：

（1）意念转移。对于频频早泄或因此而心理紧张者，治疗之要在于使患者性事时心境安静，所谓“心平如水”，则可使阴精固藏而不致妄泄。《玉房指要》云：“精大动者，疾仰头，张

www.789pdf.com

www.789pdf.com

目，左右上下视，缩下部，闭气，精自止。”此法可用于射精过早不能自控，但能进入阴道交媾者。又《毓麟验方》有移心至宝丹一法：“用天王补心丹一丸，入房时右手紧紧捏着，须去指甲，方能捏得严密，若泄气则不验矣。须护以银合，郑重其事，则心有所注，火不易泄，自然坚固长久，妙极。内服补中益气汤加肉苁蓉、枸杞子更妙。”此法可用于性事时勃起迅速，但随之即出现高潮，精不能自控者。通过意念转移与暗示，协调阴阳，从而延缓射精。

（2）抑阴提气挤捏疗法治疗早泄，为西方医学所推崇。其实我国古代房室养生家对此早有认识，只是古代房中术家控制射精的部位与现代性学略有差异而已。金礼蒙《房室补益》曰：“交接精大动急欲出，以左手中央两指，抑阴囊后大脉，长吐气，并啄齿十遍，便施其精，终不得出。”洪基《摄生总要》也指出：“但觉欲泄，急退玉茎，按阴额，以右手三指于谷道前闸住，把一口气提上丹田，咽气一口，澄心定虑，不可动作，少顷将玉茎复振，依前扇鼓，若情动蹲身抽去玉茎，如忍大小便状，运气上升，自然不泄矣。”古人提出的挤捏“阴囊后大脉”，就是指用拇指、食指和中指将谷道穴紧紧按压住，该部位比现代医学主张捏挤的部位要略靠后一些，而且抑制射精冲动的面积也比单纯挤捏阴茎根部与龟头

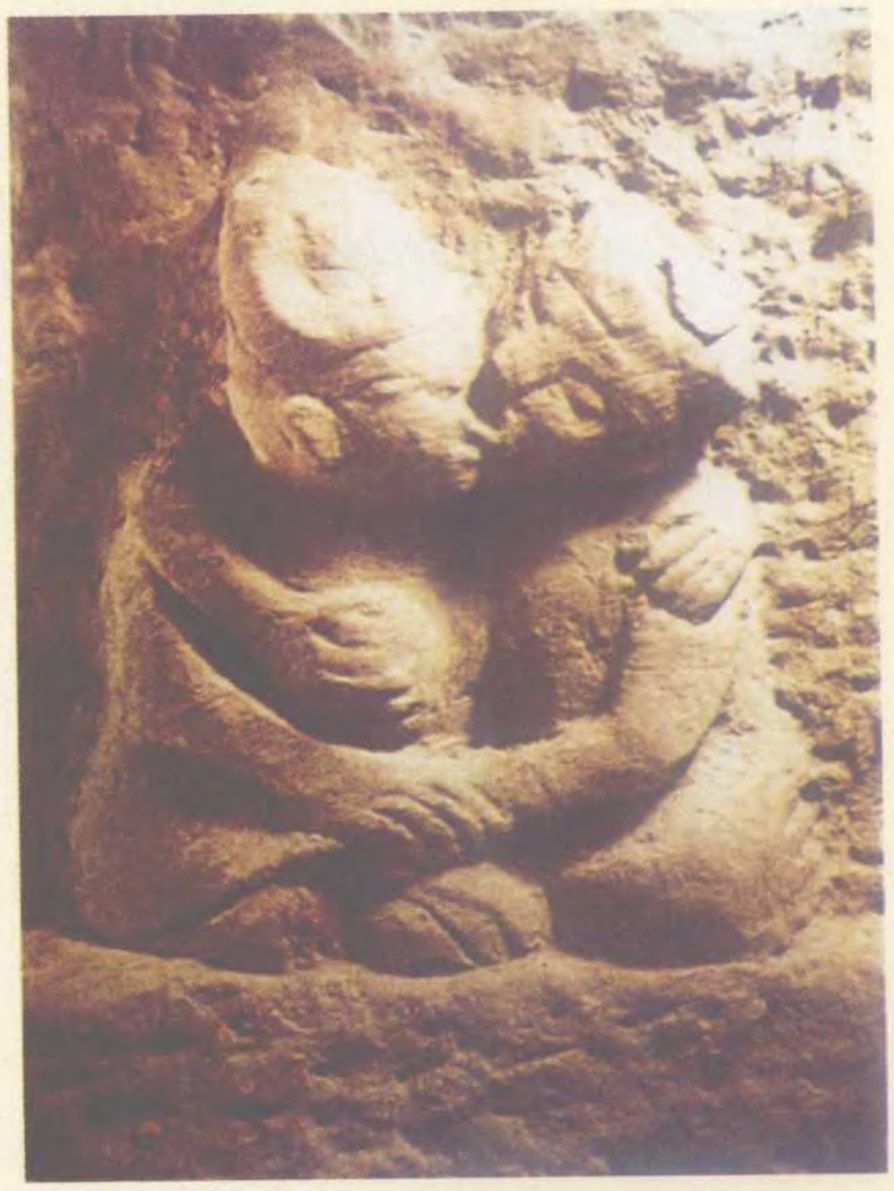


性交与繁殖　呼图壁岩画

性和生殖一直是人类生活中的一个主要内容，是远古社会岩画表现的主要艺术形式。画面中，上边的大人们阳具勃起，有性交动作，下方有两排欢跃的小人，这就把性交联系了起来，奏响了一曲男女交媾“生生不已”的生命之歌。

对吻　石雕　汉代

此对吻石雕图出土于四川省彭山县，它反映了当时人们对性与生殖的崇拜，非常形象地表现出男女二人的性爱动作。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



交合欢娱　佚名　纸本设色　明代

房室养生家陶弘景说："男女交合时，男子不必急于交接，先按摩外阴，合之勉强勃起，再以之与女子外阴接触磨擦，如此慢慢感受阴气，阳气感阴自会启动，而致阴茎勃起，但交合时动作应疏迟"。

要大得多，且易于掌握。所谓"澄心定虑"实指控制心神、不使妄泄来平抑亢阳。关键是掌握抑阴的时间，必须在情动之初。

（3）运气动阴。元气是人体各种功能活动的原动力，能滋阴发阳。性交过程中，男子欣然快意的产生与精气神相关，它是男子产生这种欣快意境的基础，而纠正早泄的关键则是控制这种快意的迅速来临。这就必须用意念来把握，使射精推迟。诚如《十问》中的《老接阴食神气之道》所云："治之有节：一曰垂肢、直脊、挠尻；二曰疏股、动阴，缩州；三曰合睫毋听，翕气以充脑。"《彭祖之养阴治气之道》也说："是故道者发明垂手、循臂、摩腹从阴而阳，必先吐陈，与通息，与饮食，如养赤子"。鉴于此，医生们对病员作如下建议：晨间坚持长跑，深呼吸；晚间休息前作腹部、腰背、会阴部按摩，并用意念作提肛、提睾与动阴锻炼。通过对前阴茎垂和阴睾、会阴、肛周肌群有规律的收缩与放松锻炼，改善局部的气血运行，从而提高男子控制射精的能力。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

性的盛与衰

Xing De Sheng Yu Shuai

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。若男女相求，乐于交合，故女子情欲振动，生理就会发生相应变化，男子玉茎会举而坚硬。



和志第二

【原文】

又云："黄帝曰：'今欲强交接，玉茎不起，面惭意羞，汗和珠子，心情贪欲，强助以手，何以强之？愿闻其道。'素女曰：'帝之所问，众人所有。凡欲接女，固有经纪。心先和气，玉茎乃起。顺其五常，存感九部。女有五色，审所足扣①。采其溢精，取液于口。精气还化，填满髓胂②。避七损之禁，行八益之道③，毋逆五常，身乃可保。正气内充，何疾不去？府藏安宁，光滑润理。每接即起，气力百倍。敌人宾服，何惭之有？'"（《玉房秘诀》）

【注释】

①审所足扣：谓审察女子颜



交媾之乐　佚名　纸本设色　清代

男女交接欲泄精之时，必须候女快，与精一时同泄。男须浅拨游于琴弦、麦齿之间（入阴道一、二寸之间），阳锋深浅如孩儿含乳，即闭目内想，舌柱上腭，跗脊引头，张鼻歙眉，闭口吸气，精便自上。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



床第之欢　佚名　纸本设色　明代

男女交合，相感而应。因此阴不得阳则不喜，阳不得阴则不起。男欲接而女不乐，女欲接而男不欲，二心不和，精气不感，加以卒上暴下，爱乐未施。男欲求女，女欲求男，情意合投，俱有悦心。

人面鱼纹　彩陶盆

彩陶盆中的人面纹代表正在分娩的婴儿头像，鱼则以产卵多、繁殖快、生育力强象征生育和繁殖，整个画面寓意子孙繁盛。此人面鱼纹的内容与生育巫术有关。



色，是否是以令其与我交合。扣，通“叩”，即今“敲”字，这里是交媾的意思。

② 胕：《字汇》：“胕，同‘脑’。”

③七损八益：交媾中的七种对人体有害的情况和八种对人体有益的做法，下文将详加论述。《内经》所谓“能知七损八益，则二者可调”，学者多不知此之所指，自马王堆古医书《天下至道谈》公诸于世，乃纷纷撰文，谓千古疑案终于大白。其实此四字从古至今，何曾有一天成为疑案？

【译文】

又据记载：“黄帝问：‘我很想行房，但是阳具却不能勃起，面对女子，羞愧得汗如雨下，无地自容。即使用手把阳具勉强塞进阴户，也无济于事。像这种情形，应该怎样才能强壮呢？请把其中秘诀详细地告诉我吧！’素女答：‘帝的问题，是大多数男子的通病。凡是要和女子交合，都应要有心理准备，按部就班。首先一定要心平气和，惟有如此，阳具才会自然勃起坚硬。男人若遵行五常之道，则女子必会有九种反应。女子在性欲反应方面有五个现象，等这些现象充分显现后，体内就会储满精气。此时男人用口吸女

www.789pdf.com

www.789pdf.com

子唾液，便能使精气返回自己体内，充满在脑髓。如此便能避免触犯七损的禁律，自然循行八益之法，而不会追溯五常之道。自可保持身体健康，充满正气，还怕疾病不除？五脏六腑若健全，则形之于外，必然是光泽满面，容颜焕发。每次性交，阳具自是坚挺如铁，气力百倍，降服对手轻而易举，再不会因阳痿而羞惭满面了。’”

【评析】

从黄帝的症状看来，他的阳痿是由于日理万机而调理不当造成的，是偶尔为之的事情，并不是什么痼疾。因此，素女指出，男人阳痿是普遍现象，但是只要心平气和，便能领会持久交合的要诀，自然便能治好阳痿的毛病。这其实是对黄帝的一种心理治疗。

性交活动，在心平气和之外，在实际的交合中，还有些什么须注意的事呢？原来男女对于性的反应，自有其一定程序。交合时也有一些不可触犯的忌讳。若是能完全注意到“五常”、“九气”、“五色”、“七损”和“八益”之法，并能娴熟运用，男人便会身强气壮，御服女子毫无困难。

祖国医学一向很重视五脏中的“肾脏”器官。以为肾是储存营养和精气的所在。许多医家都很推崇大蒜，认为它能强肾。有吃蒜习惯的中国人，占有很大的比例。建筑埃及金字塔的工人，也常借服食大蒜来补充体力。若用大蒜和大豆一齐烹煮，食后对于强精壮肾，甚具功效。肾的功能在体液、骨髓和排泄。男人在交合时，吸取女子唾液以补髓，故能精气满盈，身体强壮，尤其能加强性的能力。房中术的还精补脑（髓海。——译者注）法、还精法、吸精法和采阴补阳等，都是由这种原理导引而出。凡是精于房中术者，都是用还精的方法，以吸回放出的部分分泌液。古代帝王，都在宫内供养一些采补道士。这些道士能使皇帝夜御百妇而不疲。

阳痿须与早泄、遗精等性功能障碍相区别，一般先要经过治疗——观察——诊断三个步骤，这里介绍一种简易试验检查法，在夜间睡眠，用一个纸圈绕

男性生殖器　陶塑

此陶塑男性生殖器出土于黄河中下游地区母系氏族部落遗址中。这些用来盛水的罐、壶，它反映了原始社会人们对于后代繁衍、壮大氏族人口的谒求。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



园中戏乐　佚名　纸本设色　清代

古代房事艺术是男女房室生活中的两者性心理——性生理——性行为的和谐统一。它是以精为前提，即所谓“申燕缱，叙绸缪，同心同意。”以性生理为指引和以智为主导，即按照房事的原则、方法、规律调节性生理——心和性行为。

阴茎一周并粘牢，于次日早晨醒后检查纸圈是否断裂，如果断裂，则说明睡眠中阴茎曾有勃起，当然就不能诊断为阳痿，若结合阴茎测量仪就更为精确了。

有人误以为性交无法插入就是阳痿，其实不然，女性阴道痉挛、处女膜肥厚、阴道结构异常都可造成性交失败，但不能称之为阳痿。一般人对阳痿的概念并不十分清楚。国际阳痿学会对阳痿下的定义是：“性交时阴茎不能有效地勃起，致使性交不能满足。”国人更将阳痿具体解释为因阴茎不能勃起、或勃起不坚，不能自行插入阴道，或在插入过程中萎软，使性交不能进行，符合这些情形才能叫作阳痿。

根据国内外调查资料，阳痿患者约占成年男性的10%，且随年龄增长而增多，换句话说，就是十对夫妇中有一对因阳痿而不能满意地进行性生活，这可是一个不小的比例。引起阳痿的原因比较复杂，六七十年代时多认为心理因素占主要地位，近年来随着先进检测设备的应用，发现器质性病变占八成以上，其中部分同时合并有心理因素。现代性医学一般将阳痿分为心理性（又叫精神性或功能性。——译者注）、血管性、神经性、内分泌性及药物性阳痿，从另一个角度又可分为原发性、继发性及境遇性。在这里重点谈谈引发或加重阳痿的精神因素。有些人在工作紧张、劳累、酒后、病中或因某些事情形成较大的心理压力时会暂时出现阴茎不能勃起或勃起不坚现象，但随着上述因素的消失而恢复正常勃起，这就不算真正的阳痿。但在暂时性“阳痿”后上述因素继续存在，并因“阳痿”而增加了焦虑、忧

www.789pdf.com

www.789pdf.com

郁、羞愧、自卑等新的不良心理，若再加上妻子不予理解、埋怨、甚至嘲笑挖苦，就可能使这种暂时现象转化为反复出现甚至长期存在的病态，也就成了真的阳痿了。而阳痿这种病最伤患者的自尊心，患者会因此而内疚，并在性生活中极力想重新勃起，可惜力不从心。因为勃起并非主要由意志控制的，你越想勃起它却越不听话，反而加重了焦虑情绪，丧失了自信心，而心理失衡及不良精神因素又促进阳痿病情的恶化。

由此可见，阳痿与不良心理会形成恶性循环且逐步加重，无论何种阳痿，若不克服不良心理，它的治疗效果往往不很理想。所以，对种种阳痿的治疗首先要进行心理疏导，解除患者的心理负担。有的阳痿是由早期甚至儿童期的心理障碍所导致的，或由不易察觉的潜意识中的不良因素所导致的，这就更应该进行心理治疗了。



女神像　石雕

专家以为，此石雕女神是氏族性始祖。供奉她的居室，即为女神庙的前身。

抚摸调情　佚名　纸本设色　清代

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，元阳旺盛；以不济火，激动心神，自然地产生交合的欲念，阳具随之相应，振奋而挺。这是由体内产生的激动力量，顺乎自然，百脉济到，不仅是孕育的真谛，也是掌握性生活节度的关键。

除此以外，西方目前较为流行且效果不错的是性感集中训练法。这是一种由男女配合进行的行为疗法，它主要针对心理性阳痿的错误行为模式（阴茎勃起——担心失败——接触女方生殖器——阴茎疲软——性交失败——焦虑。——译者注）而创立的。由专家指导患者夫妇重新学习正确的性行为模式，即从互相接触、抚摸、拥抱开始，循序渐进，按规定时间操作。在这过程中，并非企求性交，亦即不自我造成一定要成功插入的心理压力，而是集中精神去体会相互给予的快感，并了解和熟练何种非性交的性爱动作能令对



www.789pdf.com

www.789pdf.com

方得到快感，逐渐增强信心与乐趣，消除焦虑，经过4～12周时间的训练，原有的性功能障碍会自然得到克服。

一般来说，如果在夜间或早晨起床前，有阴茎的勃举，而在准备性交时却不能，这大都是精神性阳痿。器质性阳痿是在任何情况下，都不可能有阴茎勃举的。这点在分辨是哪一类阳痿时很有帮助。在临床中，绝大多数的阳痿是精神性阳痿。

精神性阳痿的治疗，要从找出引起阳痿的心理因素着手，临床上常见到的是：由于缺乏性知识，新婚之夜或则茫然失措，或鲁莽从事，导致性交失败，继而以后发生阳痿；有些是因为性生活不和谐，如早泄或不射精，女方不能得到性满足，便怨恨、蔑视或侮辱男方，在以后的性生活中，男方便有一定的潜在性的思想负担，怕女方再次不满意，遂发生阳痿；有少数人虽从未经历过性生活，但新婚之夜，自己认为少年时有手淫和遗精等情况，恐怕不能性交，因精神负担而造成阳痿。还可列出一些其他原因，此处从略。治疗这类病人，在了解病史以后，应针对其具体心理因素，在夫妻双方都在场的情况下，给予详细的解释，说明精神性阳痿并不是器质上有什么疾病存在，而主要是心理因素造成。解决这个问题要男女双方共同努力，在性生活上要互相体贴、同情、谅解、关照和鼓励，在实践过程中，要相互摸索和适应，逐步积累经验，掌握彼此的性规律。这样，自然会使双方的性生活得到和谐。

特别是女方，应向男方坦率表明，夫妻间的乐趣并不单纯是性交和生育的关系，而更主要的是友谊、爱情，生活上互相帮助，事业上共同登攀。女方的体贴、谅解和信任，常能使男方解除思想负担，一旦能解除思想负担，男方的阳痿症都能不药自愈。在临床上这种例子，据作者的有限经验，是屡见不鲜的。阳痿获得初步治愈后，还要作好巩固工作。要给予病人一些性生活怎样才能得到



生殖崇拜　陶罐　原始社会

性生殖崇拜是自然崇拜、祖先崇拜和图腾崇拜的综合体，性器官、怀孕、分娩本来都是一种自然现象，原始人把它看得十分神秘，不可思议。古人供奉一种阴茎状的陶制物、玉制物、石制物、铜制物，称其为“石祖”、“陶祖”、“玉祖”等。此陶罐上的图案反映的是阴阳合一的生殖崇拜场景。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



房室养生语录

【原文】 人贪酒色，如双斧伐孤树，未有不仆[1]者。

元·阿沙不花《谏元武宗》

【注释】 ①仆：倒下。

【译文】 人一旦贪恋酒色，就犹如两柄利斧在砍伐一棵孤独的树木，没有不倒下的道理。

美满和谐的指导，使双方能在性生活上适应、合作，共同建立美满的家庭。阳痿病人最好能与女方分居一段时间，在这段时间里，力求生活规律正常，避免劳累，并尽量避免有任何性刺激。适当地做太极拳、气功等锻炼，大有好处。这段时间以一个月左右为宜，直至男女双方均有强烈性欲望的情况下，才重新过性生活。

重新开始的第一次性生活是关键的一步，必须指导男女双方很好地配合。男方要有坚定的自信心，对女方要温情体贴。在女方来说，要温柔顺从，多说些鼓励的话。只要第一次圆满成功，以后，只要适当地加以指导，夫妇间的性生活自然会美满。

国内对心理性阳痿多采用无损伤的男性生殖器治疗仪进行治疗。该仪器模拟阴道并使阴茎被动勃起，令患者亲眼观察自己的阴茎膨胀挺直的全过程，树立自己也能勃起的信心。由于其目的并非为了立即能性交，因此可免除焦虑等不良心理，为自然勃起扫清障碍。该仪器还能改善阴茎的血液循环，刺激和促进性神经中枢重建良性勃起反射，其成功率可在八成以上。当然，在医生指导下，适当服用一些药物，也有一定帮助。用上述方法综合治疗，据统计约60~90%的精神性阳痿病人可以治愈。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

古代房室养生学认为，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“自然则气主平升，百脉齐到”，所以性生活就能达到预期的目的，“胜者多矣。”



云行雨施　佚名　纸本设色　明代

夫妻交会之初，夫抱妻于怀中，勒住细腰，抚摸玉体，窃窃私语，申叙恋情，二人心情相应，体贴爱抚，亲吻拥抱，耳鬓厮磨，百般恩爱缠绵，如胶似膝，进入舒心无虑，万般解脱的境地。



和志第三

【原文】

《玄女经》云：“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。故阴不得阳则不喜，阳不得阴则不起。男欲接而女不乐，女欲接而男不欲，二心不和，精气不感，加以卒上暴下，爱乐未施①，男欲求女，女欲求男，情意合同，俱有悦心，故女质振感，男茎盛，男势，营扣俞鼠②。精液流溢。玉茎施纵，乍缓乍急；玉户开翕③，或实④。作而不劳，强敌自佚⑤。吸精引气，灌溉朱室⑥。令陈八事，其法备悉。伸缩俯仰，前欲屈折。帝审行之，慎莫违失。’”（《玉房秘诀》）

【注释】

①爱乐未施：情爱欢喜没有得到很好施展。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

②俞鼠：一般都认为即臭鼠，鼠妇，鼠负。究竟位于何处，丛书说法不一。本人认为臭鼠当位于阴道中较深处。知者，《玉房秘诀》云：“阴阳之和，在于琴弦麦齿之间……浅则得气，远则气散。一至谷实伤肝，见风泪出，溺有余沥；至臭鼠伤肺，咳逆，腰背痛……”又《天地阴阳交欢大乐赋》之原注云：“女人阴深一寸曰琴弦，五寸曰谷实，过实则死也。”按，古尺较今尺为短。汉尺长23公分左右，约合今尺6.9寸；三国至隋之一尺长24.5公分左右，约合今尺7.3寸；唐代小尺与隋尺长度差不多，大尺合小尺一尺二寸，长29.5公分左右，约合今尺8.8寸。又，古人度量人体时，常用“同身寸”法，即将人体某一固定部位至另一固定部位定为若干寸，其一寸即此段距离的若干分之一。不同的人，其同身寸的绝对长度是不同的。治疗某人时，即以该人之同身寸为准。例如，脐中至耻骨联合上缘定为五寸。综上，这里衡量“阴中若干寸”所采取的度量方法不外以下三种：一是用当时通用的尺寸长度，此种可能性较小；二是用下腹部的同身寸；三是将阴道从阴道口到子宫后穹窿底部这段距离定为若干同身寸，此种可能性较大，但有待资料证实。又按：本书中出现的臭鼠、鼠妇、赤珠、琴弦、麦齿、婴女、谷实等女阴解剖学名词均见于马王堆出土医书《养生方》和《天下



鱼水之欢　佚名　纸本设色　清代

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，不和谐则殃及人的生命。《抱朴子》认为：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。



求欢　佚名　纸本设色　明代

《天下至道谈》曰：“女男乐之要，务在持久”。因此男子在性交过程中，不要先于女子达到性兴奋高潮，做到“毋予毋治，毋作毋疑，必徐以久，必微以持，如己不已，”男子这样控制自己，持久地操动，才能使性兴奋迟缓的女子得到满足而欢愉。

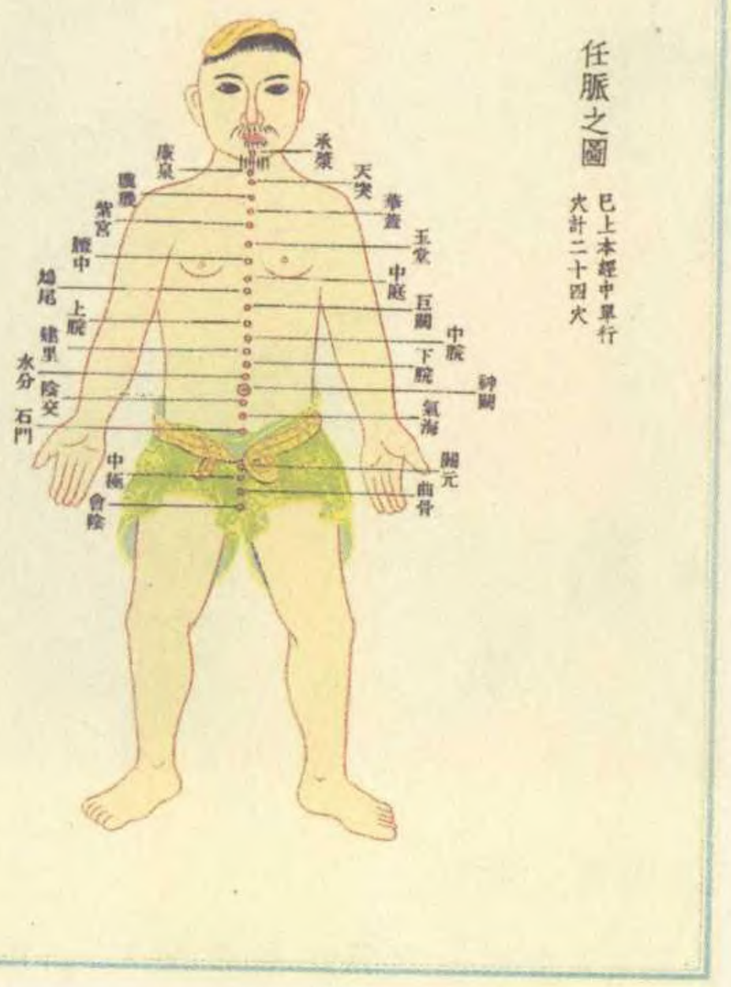
www.789pdf.com

www.789pdf.com



督脉图

督脉与男女性器官相连，与脑相关。它起于少腹以下骨中央，女子入系庭孔，其孔溺孔之端，其终循阴器（生殖器）合篡（会阴）间，别绕臀，至少阴与巨阳中络者，合少阴上股内后廉，贯脊属肾，与太阳起天目内眦（眼角），上额交颠上，入络脑，还出别下项，循肩膊内，侠脊抵腰中，入循膂络肾而止。基其男子循茎下至篡，与女子相同。



任脉图

任冲二脉都起于胞中（子宫）。任脉任维诸脉，故称任脉，胞下为膀胱，胞门与子户相近，任冲二脉起于其中，十二经脉，奇经八脉，十五经脉，皮部诸络，皆以任冲一脉血气为大，故称为海。

至道谈》中。

③翕（xì）：合拢，收缩。枚乘《七发》：“飞鸟闻之，翕翼而不能去。”有人据《说文》训“翕”为“起”，因释此句为“谓女子阴道开起”，大误！

④或实：从“帮女质振感”到此二字，当有多处脱漏。

⑤强敌自佚：字面意思是“敌人望风而逃”。佚通“逸”，逃跑。此处意为“身体强壮，性欲旺盛的女子也被弄得服服帖帖”。佚又有“安逸”之意，隐含女子自觉十分惬意之义，语义双关。

⑥朱室：《天地阴阳交欢大乐赋》：“津流丹穴之池”，原注云：“洞玄子曰‘女人阴孔为丹穴池也。’”。

【译文】

《玄女经》记载：“黄帝问：‘交合时，女子没有快感，不觉春情荡漾，阴道也不润湿不流津液。男人阳具无法勃起，势小而力弱，这是什么原因呢？’玄女答：‘阴阳二者，相应相生。所以，女子须受男人的刺激才能产生愉快的性感觉。同理，男人若没有女子的刺激，也不能勃起。在此情况下，男人想插入，女子必定不愉快。反之，女子想交合，男人也必缺兴致。男女二心不能相投，因此都不能引发对方性欲，若要强行交合，动作粗暴，自然会使对方嫌恶。相反的情形下，若男有情、女有意，则意气相投，女子自然会芳心大动，意态媚妍。男人的阳具即刻勃起，勇不可当。龟头并会滴出少许液体，此时男人要扣压俞鼠部位，然后将阳具插入阴道，快慢自如，随心所欲。女子阴户也能配合作开启张合动作。如此不必花费太多的气力，便能使

www.789pdf.com

www.789pdf.com

女子得到很大的快感。男人当此之时，便应吸入女子精气以补充体力。交合的八种技巧、方法——伸缩、俯仰、前驱、转折，望帝详细了解并熟练地运用这些方法，千万不要违背。’”

【评析】

玄女指出，在交合时，若彼此的性欲程度不同时，则另一方虽有满盆热火，也燃不着北极的冰山，若要勉强交合，不但不能达到快感，反而会使对方发生厌恶感。她劝黄帝要善用“前戏”的技巧，尤其注重身体重要部位的爱抚，特别是经络针灸穴道关键的部位。中国房中术一向主张：为了要使女性及早达到高潮，并又能避免男人浪费精力起见，都极强调交合前戏的技巧。并且在性交时，磨擦次数不宜太快，动作也要尽量缓慢，以免太过兴奋而造成早泄。并须压抚女子“玉门”，然后再向上抚压“俞鼠”部位。“俞鼠”的意思，俞是“空的小船”，鼠是“四足兽”，意思则是“放进舟形祭器作为牺牲的四足兽”，以此为影射，语意双关，意在不言中（俞鼠即是阴核。——译者注）。综观本节，主要的意思有二，其一是要抚摸性感带，其二是吸女子精气，以“还精补脑”。

性交前的嬉戏或性交前的爱抚，性医学称之为“性交前的准备阶段”。中国古代房中术家则习惯称之为“戏道”（即夫妇性交前的嬉戏动作和应掌握的法则。——译者注）。其目的是使夫妻双方在增强有关性刺激的基础上，使性兴奋升华，从身心两方面做好性交的充分准备，促使双方都达到性快感和性高潮。一般而言，夫妇性交

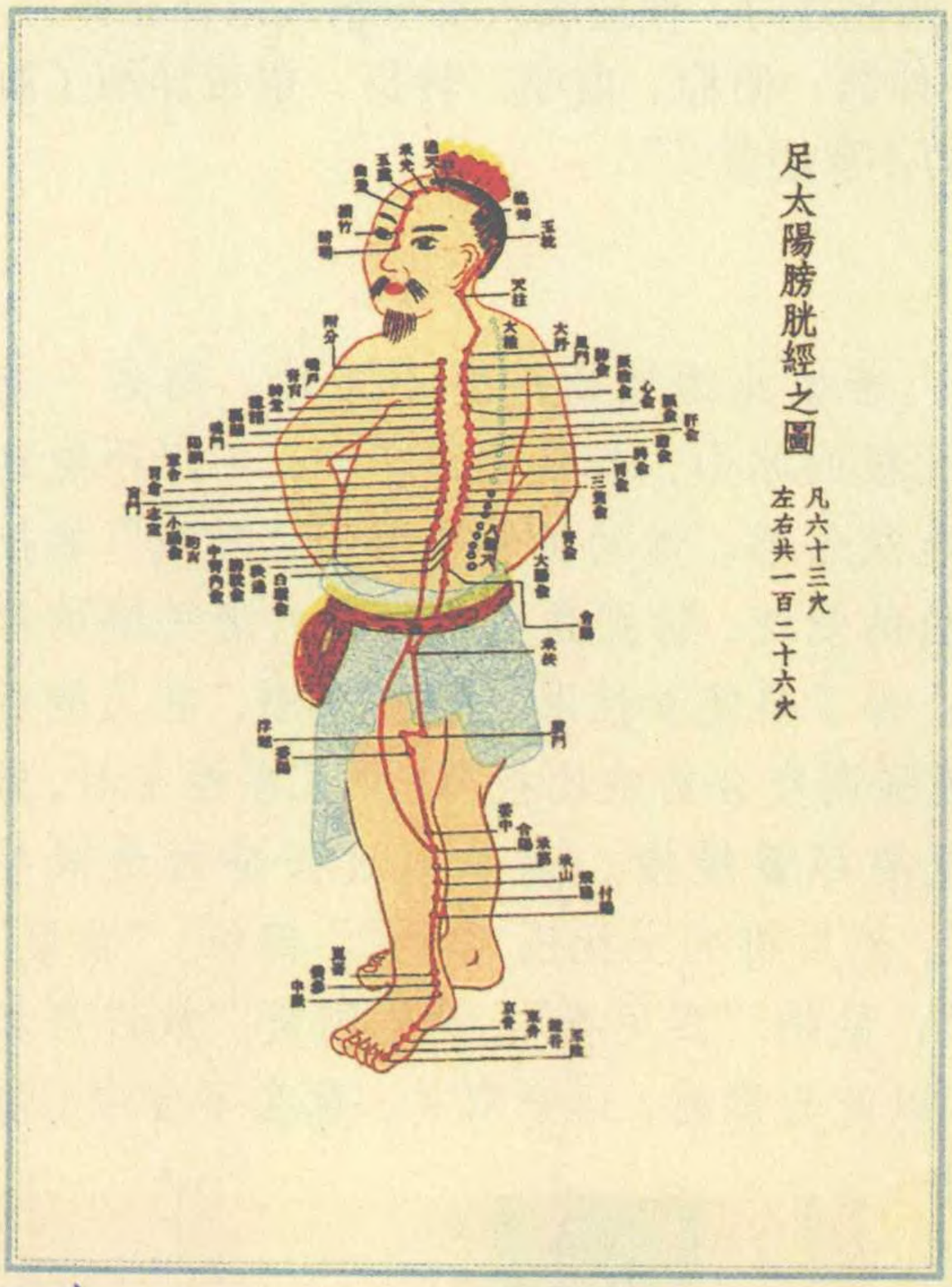


戏道　佚名　绢本设色　明代

在两情相悦的情况下，古代房室养生学认为，男女在性生活中还应进行充分的性交准备，通过爱抚活动来调动激发双方的性兴奋。这就是古代的戏道。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



足太阴膀胱经图

此经共有67穴，其中49穴分布在头面部、项背部和腰背部，18穴分布在下肢后面的正中线上和足的外侧部。首穴睛明，末穴至阴。本经腧穴可主治泌尿系统、呼吸系统、消化系统等病症。

可有两种不同的开始方式：一种是猝然而上；另一种是先爱抚相感，待双方均兴奋时才开始。显然，前者是不符合性方法的，也易导致矛盾和病痛，后者则能适应夫妇性生活关于性心理和生理的要求，使双方享受高质量的性乐趣，但却常常不易为男女尤其是青壮年夫妻所习惯采用，如能适应则双方受益无穷。

性前戏主要包括拥抱、亲吻、抚摸、情话等调情内容。中国古代房中术甚为重视这些动作和方法，认为性交前务必先有舒缓轻柔和有序的相互爱抚嬉戏阶段，使情绪和谐、性欲激动。

为什么要进行性交前的爱抚呢？这是因为男女间的性欲和性兴奋是不同步的。一般说来，男方的性冲动常由于视觉刺激而出现得快速，女方则相对迟缓，但对触觉刺激则比较敏感。当然，也可出现与上述相反的情况，即女方有性要求时而男方却无。故以上情况都需要有一个嬉戏调情阶段。在《玉房秘诀》中曾对此有过精辟的阐述：夫妻性交时，如女方因未动情欲而不乐为，则女阴不受感动而辟张，阴液不流溢润滑；如男方没有性要求，则阴茎不勃起、不挺硬。这些都有碍性交的顺利进行。性交前，夫妇应先感应而相互促进情欲。如男子不能感动对方，则男子的阴茎不勃起，不主动。在这种“单相思”的情况下，如夫妇不能协调和谐，精气不能相互感应，如此时匆忙交合，动作粗鲁，则

www.789pdf.com

www.789pdf.com



性爱抚　佚名　纸本设色　明代

美国艾尔费雷德·金赛等人所著的《男性性行为》书指出：它从一般身体接触开始，吻唇，深吻，进而抚弄女性乳房，与此同时接触嘴部，抚弄女性生殖器，时而也抚弄男子的生殖器。

更易引起对方反感，致美事难成。如性交前两人情欲心意相合，都有性的要求，则此时女阴的舒缩，可刺激男方的阴茎，使之更强硬体大；反过来，又促进了女阴的流溢和润滑，让双方都能得到性的满足。

脱光衣服的两性躺在一起，做爱的进程才可以算正式开始。但这还不是性交，也不应该急于性交，而应该开始性交前的爱抚。爱抚所需的时间长短常因人而异，随夫妻双方对爱抚的兴趣、当时的情绪、文化素质的高低、性欲强弱等有关，短则几分钟即可，长则需要十几分钟以至更长的时间。

交接之式

此交合姿势为卧式，夫上妻下，两者面对。女子把脚后腿打直，两脚向上钩住男子。英国人霭理士认为，这种姿势女子摊腿仰卧，“能尽情地表露自己的性本能，忘却周围现实中所发生的一切，而陶醉于共同的情绪冲动。”



长期以来，很多人轻视性交前准备工作的调情环节，他们不懂爱抚是性前嬉戏的重要内容，是调动性兴奋的重要手段，也是为女性性高潮的获得作出的铺垫，就像唱歌前的序曲是不可缺少的“引子”，或者说是大赛前的“热身、准备运动”，不是可有可无的。有些男性认为爱抚对女性有用，对自己实在没有多大意思。因此，他们通常只是随意抚摸几下乳房和外阴，便迫不急待地率先要求进入性交阶段。其实，男性把自己排除在爱抚的享受以外是认识上的偏差。爱抚对男性的生理、心理都有好处，通过柔情地爱抚女方的胴体，抚摸妻子的性敏感区，既可激发性兴奋，又可得到接触欲的性

www.789pdf.com

www.789pdf.com

满足，同时也表达了对妻子的爱。有少数女性把丈夫对她的爱抚视为“下流”的行为。曾有这样一位丈夫，他原来从不知爱抚的作用，听了性知识讲座后，当天晚上便在妻子的身上爱抚起来，可万万没想到竟遭到妻子强烈的反对，她大声骂他是“流氓”，弄得丈夫很尴尬。这说明这些女性受传统观念的影响较深，把性交以外的任何性行为都视为不正派，认为只有行为放荡的人才能做出这种举动。她们认为性交不过是为了生儿育女，或是为满足丈夫的那点射精的欲望，而这样的爱抚行为都是不正常的。正是这种观念极大地阻碍了她们去享受人类本身应有的乐趣，以致极少达到性高潮，获得性快感。爱抚并不只是手对躯干、四肢的皮肤而言，还包括手对乳房、乳头，口唇对乳房、乳头等多种形式。在性爱活动中，不存在哪是应该的，哪是“下流”的，哪是可以做的；哪是“淫秽”的，只要双方愿意，本着“自愿、无伤、有益于身心愉快和健康”的原则，任何相互的刺激都是允许的，都是你们夫妻两人的权利。作为隐私，夫妻两人也不会对外人宣传，当然外人也不可能干涉。有人把爱抚与手淫等同看待，因而视爱抚“不洁”。其实手淫是自我刺激性敏感区，以达到性兴奋，缓解性紧张的一种自我安慰的手段，是单方面的性行为，所以国际上称手淫为“自慰”。目前，随着性科学的发展，人们对手淫的认识已相当宽松，不再把它同所谓“罪恶”、“下流”、“不洁”划等号。因此，爱抚从形式上看虽然同手淫差不多，但爱抚实质上是夫妻间的双向的感情交流，是在相互服务中包含着共同的享受，目的是创造和谐的性生活，这是需要夫妻双方配合默契的性行为，也是实施性交前必需的序曲，与手淫不可同日而语。



裸身对坐的男女　青铜鼎　商代

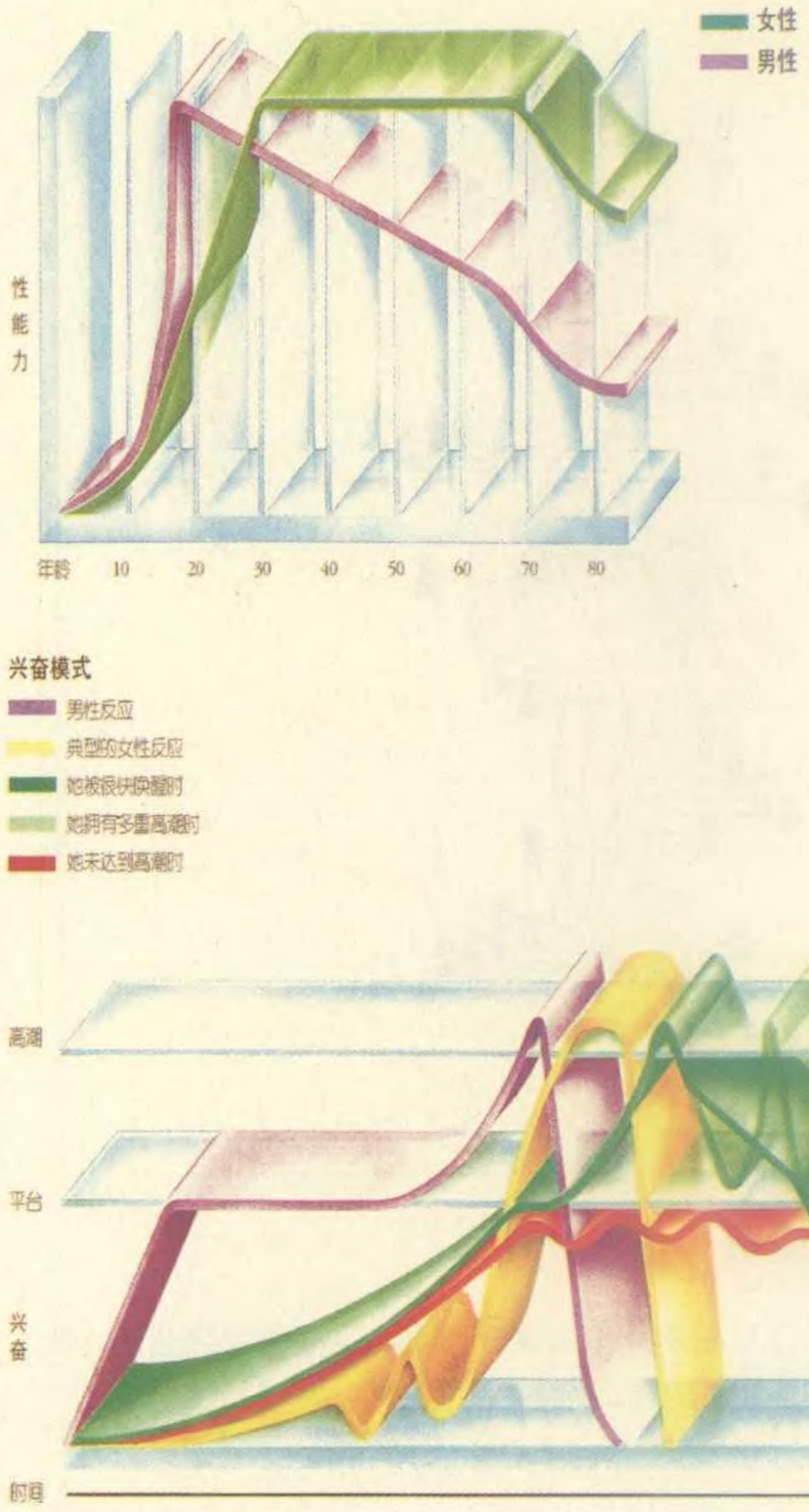
原始初民的性交崇拜和对后世的影响，可从一些青铜器、陶器、砖雕上见到。这个青铜鼎上有男女二人裸身相对而坐，都暴露生殖器官，其性交崇拜的意义显露无遗。

其实，性交前的爱抚时间应该是性交时间的好多倍。女子从性的启动到性兴奋的实现，以至到性高潮的获得通常要七八分

www.789pdf.com

www.789pdf.com

钟以上，甚至更长的时间；而男子从阴茎插入阴道到射精，平均也不过五六分钟，有的还不到这个时间。因此，有足够的爱抚时间，对夫妻尽量同步达到性高潮有益，这样才有高质量的性生活，才能得到充分的性愉悦。那种粗糙的，直奔女方外阴的爱抚，期望很快激起女性性欲的做法，具有“急功近利”的色彩，有时很难获得预期的效果。国外红皮书杂志对10万名女性的问卷调查中有一条是“平均说来，你达到性激发状态需要多长的爱抚时间？”有29％的女性回答是1～5分钟；43％的女性是6～10分钟；20％的女性是11～15分钟；5％的女性是16～20分钟；3％的女性需要20分钟以上的时间。这些回答表明，将近3／4的女性只需要10分钟以内的爱抚就可以造成性兴奋。随着观念的更新，许多男性和女性更乐于延长他们的爱抚，从而尽可能地充分地享受性爱抚的快乐。有研究表明，今天大多数夫妇花费在爱抚上的时间要比过去年代长。人们不再像过去那样把爱抚看成是一个男性出于仁慈而提供给性伴侣的行为，同时却控制着自己要达到高潮的欲望。另外，不要期望每一次性交以前，都会有高质量的爱抚，就像每一次性交也不可能都会给女性带来性高潮一样。有时因女方的情绪不高；或久别重逢，男方性欲过于急迫；或女



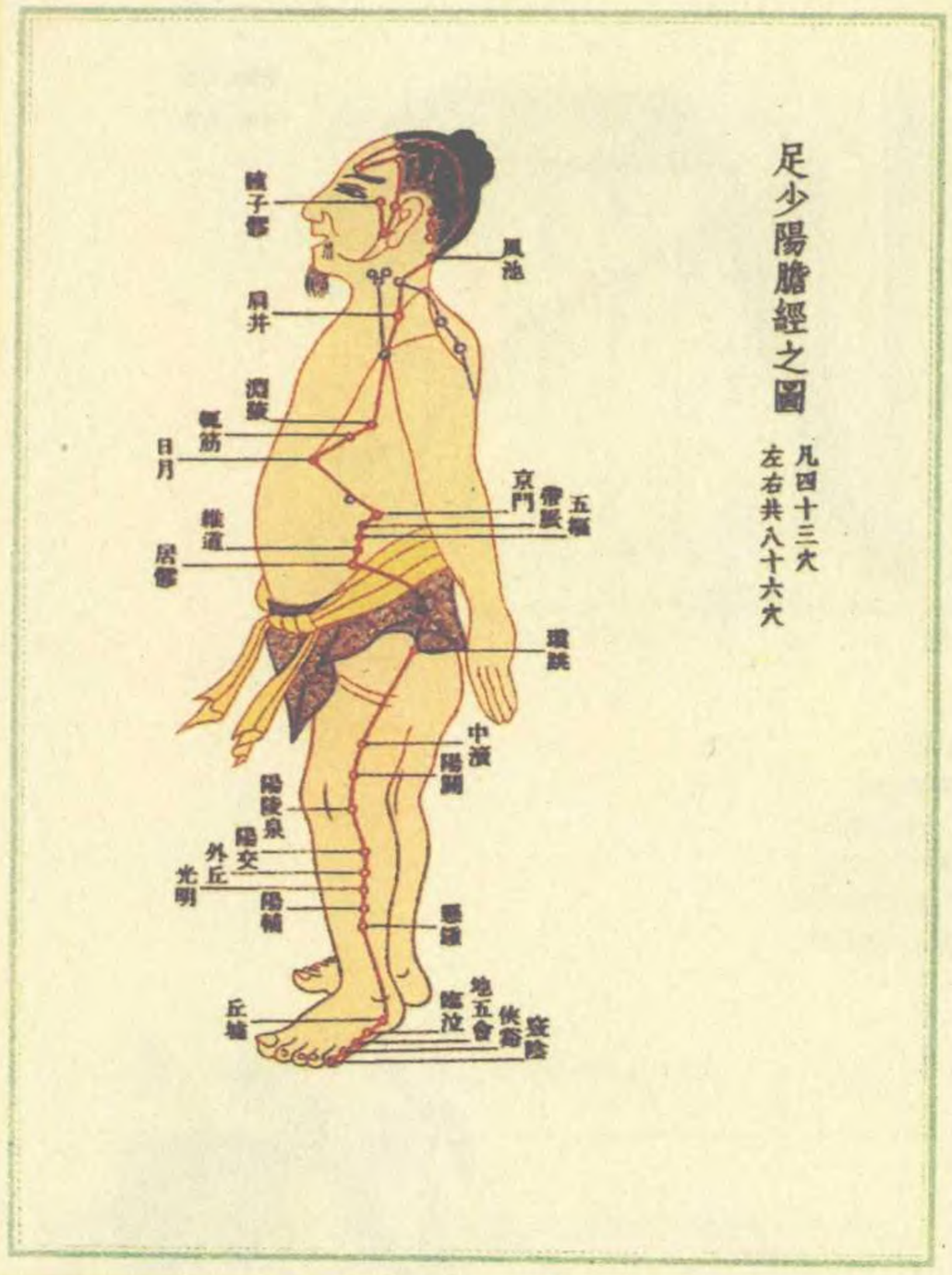
男女性能力与性兴奋示意图

男性的性能力高峰一般出现在十八九岁，之后他们出现进行性勃起和射精困难。尽管这样，1/3的男性80岁时做爱的频率仍同于以前。由于较强烈的身体反应更取决于认识程度。因此，人的性能力直到30岁时达到高峰，然后处于平台期。

图中绿色代表女性很快被唤醒时，紫色代表男性性反应，黄色代表典型的女性反应，浅绿色代表女性有多重高潮时，红色代表女性未达到高潮时。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



足少阳胆经图

足三阳及足阳明之筋皆聚于阴器，足厥阴屈络诸阴，故阴器名叫宗筋。足少阳之经，起于小指，……结于阴器。

方身体疲惫，不想多拖时间，希望男方赶快结束性活动；或者双方对爱抚都不太感兴趣，那么爱抚就只能像匆匆过客那样一掠而过。

爱抚是一门艺术。无论是那个年龄段的夫妻都应该把提高爱抚艺术当做一门必修课来加以学习，借此来提高性生活质量，充分享受大自然给予人类的性乐趣和夫妻两性之间的性交流。这对充实晚年生活、祛病延年，都会带来很大的益处。

用手爱抚乳房的方法是：先用手包裹整个乳房，然后再揉、搓、捏、擦、摇、摩等，既可用单手或双手爱抚单侧乳房，也可用双手同时分别爱抚双侧乳房。也可把乳头夹在手指之间，轻轻地牵拉整个乳房或配合轻轻地回转运动，给予较集中的刺激。爱抚乳头：轻轻按压、捏挤、搓弄乳头，或者用手指摩擦乳头前端，使乳头勃起。乳头勃起是性兴奋的标志之一，它是由于乳头海绵体充血的缘故。爱抚乳头要注意的是手法要轻，不要刺激过强，造成不适，效果适得其反。用口刺激乳房：许多男性都对乳房有十分憧憬的爱慕之情，这种爱慕之情从幼时吃奶时起即已养成，到婚后这种“喜奶情结”再度回归暴露出来而已。当口一接触到乳房，不但会引起女性的母体本能的刺激，也会激发起男性莫大的满足和快感。口吻乳房和乳头的方法：包括大口大口地吸吮整个乳房的方法；用口唇或舌尖舔乳头的方法；或者用舌尖在乳头边界上做圆周轻舔的方法；用口唇叼乳头的方法等等。可以交替更换使用。要强调的是男性不要用牙强烈地啃咬乳房或乳头。有时候可以单独用手或用口，也可两者同时都用，效果会更好，或者一侧乳房用手，另一侧用口。性

www.789pdf.com

www.789pdf.com

解剖学者指出，对乳头的刺激会使性的兴奋达到顶点而增强性的快感。总之，对乳房的刺激也要根据女性的爱好和兴趣，男方作出及时的调整，应尝试各种各样不同的技巧，观察女性的反应，择其善而从之，经过不断的摸索和翻新定能成为一个熟练的爱抚者而取悦于妻子。

在爱抚活动中也许出现频率最高的就是爱抚外生殖器，有些夫妇一上床，就直接进入这一“项目”，而置它处皮肤于不顾。一般而言，从爱抚的程序而言，最好是双方先进行语言交流的同时，进行皮肤的爱抚，如脸颊、脖颈、胸部、肩背、脚心、脚趾、下肢、腰臀、双乳，最后爱抚外生殖器。爱抚外生殖器也并不是一开始就直接刺激最敏感的阴蒂，最初应是大腿内侧、阴阜，然后是大阴唇小阴唇，就像岸边的波浪似的由远而近，由外侧进入内侧，动作宜缓慢轻柔。当以上爱抚到一定程度时，性兴奋已经开始启动，最后轻柔触摸阴蒂时，就会引起足够的兴奋，前庭大腺就会释放出分泌物（俗称白带、西方称爱液。——译者注），阴道已经湿润，性交的准备工作基本就

闺房冬暖　佚名　　纸本设色　清代

性嬉戏的意义在于通过爱抚使双方身心做好性交准备。这就需要男女双方通过拥抱、接吻、抚摸、揉弄等一系列方法来刺激情欲，激发性兴奋。



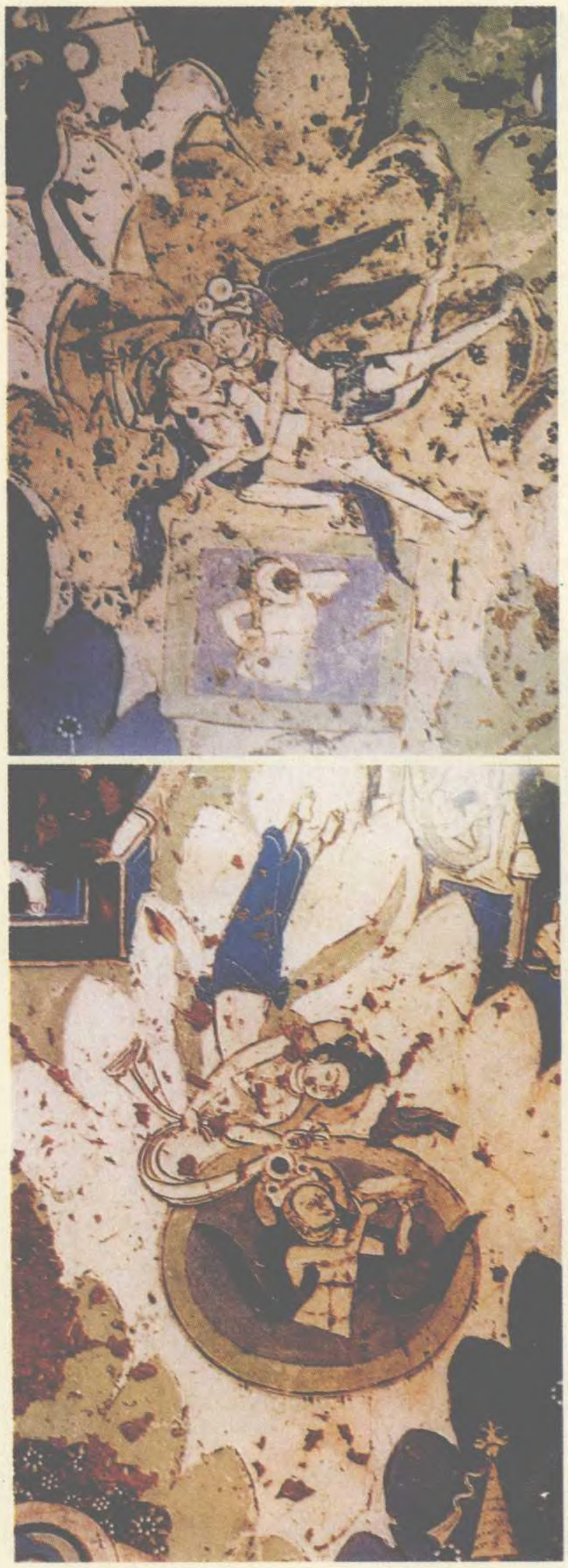
www.789pdf.com

www.789pdf.com

绪，这时无论是心理上性欲望渴求，还是生理上性中枢的兴奋、爱液的分泌都已完备，进入“临战”状态，如果此时实施性交不用说对男女双方均是快活愉悦的享受。当然老年女性的爱液的分泌相对较慢，这时可用一些润滑液来代替。最简单的也可用唾液来代替。

飞 天　壁画　唐代

佛教中把化生到净土天界的神仙人物称为“天”，如“大梵天”、“功德天”、“善才天”、“三十三”等。佛教中把空中飞行的天神称为飞天。飞天多画在佛教石窟壁画中。飞天不是一种文化的艺术形象，而是多种文化的复合体。飞天的故乡虽在印度，但敦煌飞天却是印度文化、西域文化、中原文化共同孕育成的。



爱抚女性外生殖器，不仅用手，也可用阴茎本身，因阴茎是由海绵体所组成，勃起的阴茎其硬度正适宜，对于女性外生殖器来说，用阴茎刺激比用手的感觉更舒服、更易于接受。用阴茎刺激女性外生殖器时，也以阴蒂、阴唇和阴道前庭等为目标。具体方法，除用阴茎的前端外，也可把阴茎的背面嵌于打开的小阴唇之间，上下运动，同时也就刺激了小阴唇、阴道前庭和阴蒂。此时，女性取仰卧正常位为好，男性的阴茎先不要插入阴道，可以在女方合并的两腿股间作模拟的活塞运动和压迫上下运动等，这对双方都有刺激作用。如果很快把阴茎直接接触女性外生殖器有时会引起提前射精，精液有流入阴道的可能。爱抚女性外生殖器时间也不能太短，尽量待阴道有足够的分泌物时，才停止触摸，进入实质性的性交阶段。以上无论是爱抚全身、乳房，还是爱抚女性外生殖器都能激起女性性兴奋，促使达到性高潮，对治疗性冷淡、性高潮缺乏都有一定的积极作用。

拥抱与爱抚有各种各样的姿势

www.789pdf.com

www.789pdf.com



阴阳交合　佚名　纸本设色　清代

男女交合的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。性交时动作宜舒缓、轻松，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。这就是古代性养生的最高准则。

和做法，有时其目的是作为性交的代偿行为，有时是作为性前嬉戏的准备工作，以提高性兴奋速度和快感。正因为如此，采用怎样的姿势要视夫妻两人的兴趣和爱好，以及如何活动方便、省力等因素来考虑。在此，举一种对男女都舒适、无任何负担的体位姿势，供各年龄段的夫妻参考。首先，女性仰卧于床上，双下肢分开，双膝向上屈曲，男性在右侧与女性身体体轴呈45度角相依，男性的右腿放入女性的双腿之间，若想保持更舒服的体位，女性的右腿放在床栏上或放在垫子上，也可屈曲放在男性腰部。这种体位无论对男对女都很有益处。其次，男性的右手能自由活动，可以爱抚她的乳房，贴脸时也可接吻，左手可插在她的背下或者放在臀部之下，也可从后部刺激会阴周围。此时男性的阴茎可刺激爱抚按压女性的外生殖器，活动腰部时阴茎沿着会阴裂隙上下移动。当然，右手更可自由地抚弄女方的阴蒂周围区域。女方也可用活动很自由的左手握住男性的阴茎，来回作活塞式运动或随意摆弄，以此撩拨丈夫的性感受，从而给丈夫带来快感。因为爱抚阶段尚未进入实质性的性交时刻，所以以上姿势主要是为方便爱抚而设，也可及时调整，改用其他体位。

另外，拥抱较爱抚有更多的皮肤接触，更能满足性欲中的接触欲，特别是夫妻之间的裸体拥抱，对女方的刺激更大，更有意义。它可以满足爱和被爱的两种心理需求。人到老年，特别是高龄阶段，男性的

www.789pdf.com

www.789pdf.com

阴茎勃起显著降低，这时候性事重情不重欲，夫妻双方上床以后裸体相拥即可获得愉悦的性满足，并非一定要把阴茎插到阴道里。从这点而言，拥抱作为性满足的重要手段在夫妻之间是不能忽略的。

拥抱有方法、时间、力度上的差异。可以是身体轻轻地一贴，也可以是紧紧地搂抱。拥抱的同时可以很自然地配合接吻或抚爱。拥抱可以是全身的，也可以是部分的，如胳膊、大腿、脖子，这些地方都可以成为拥抱的对象。拥抱的时机也要力争做到让女性感到自然、放松、惬意，以达到营造柔情蜜意的目的。

接吻

常常是男女双方性交的前奏和内容之一，吻的形式，不仅仅是嘴唇对嘴唇的接触，它还应包括吮吻与亲吻。尤其舌头伸进对方口腔的深接吻，一方面可加强舌头的作用，因舌尖与口腔内黏膜的接触，会产生类似直接性交的生理和心理反应，好像和性交动作一样，同时也是性交前的一个明显表达方式，是期待和允许随后的肉体结合的表达方式，是夫妻上床后介于一般的肌肤爱抚到进入实质性性交前中间阶段的性前嬉戏，一般在深接吻以后，性爱激情已正式燃起，性欲也已上升到一定的高度，接着就可向性交过渡。因



夫妻和谐　瓷茶壶　清代

古人是对婚姻、男女之爱寄予美好向往的，他们把和合二仙尊为保佑夫妻恩爱之神。人们重视男女之爱，这是一种性心理进化。此瓷茶壶上夫妻琴瑟图就是这种男女之爱的具体表现。

男女取乐　佚名　纸本设色　清代

房事中，男子心里要想念着女子的身体的性感部位，观察女子的性感部位和女子的性兴奋的反应，以此促使四气备至，而致阴茎充分坚举。并吮吸对方口中津液，以益精髓，交合要行八益之道，避七损之忌。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



男女交合之卦：既济卦

卦象的第六十三号“既济”，表示男女之交合。这个卦象中，坎卦在上，象征着水、云和女人；其下是离卦，象征逢火、光和男人。卦象在这种代表阴阳线段的结合中表现男女之间的完美和谐。几乎所有后来中国的房中理论都基于这个卦象的各种解释。

此，普通恋人最好不要用这种能显著撩人性欲的深吻，以免行为失控，把持不了自己。作为性交准备的接吻，其范围又可不以口舌为限，可亲吻身体各部位的性敏感区，如耳、颈、下颌底、肩等，直至胸、腹和生殖器，这对调动男女双方的性欲是极为有利的。亲吻生殖器就是通常所说的“口交”。医学科学已证明，人类身体的上半部位和下半部位在行动和交感上是彼此相重复的。如鼻子和肛门相关联，上嘴唇和会阴部相关联，嘴和生殖器相关联，舌头和阴茎或阴蒂相关联，下颌和阴阜相关联等等。当然，不同的人，其性敏感区的敏感程度也因人而异，需要夫妇配合，通过长期的摸索和实践，才能找到最理想的敏感刺激点。因此，接吻、拥抱、爱抚的艺术，每对夫妇在性生活的实践中均可不断摸索，寻找最适合自己的方式和方法，在这方面没有固定的模式和样板，本节介绍的方法也只是一种提醒和启发的办法之一。

在性生活中，在一个身心愉悦的环境中，通过爱抚、触摸、吮吻乳房、乳头、男女生殖器来刺激兴奋双方的性反应，促进性高潮的来到，已是性前嬉戏的重要内容和必要手段，也成为性治疗学中解决女方性冷淡、性高潮缺失、男性阳痿、早泄、不射精的一种辅助措施，这已不是什么“房中”秘诀。吻，是爱的艺术，是情的交流；吻，是欲的流露，是性的冲动。即使结婚多年的夫妇也不要把爱抚、接吻、拥抱等性爱中美好的行为当作青年们的“专利”。应该善待吻，把握吻，不要亵渎它，使吻继续成为你爱情生活中的艳丽花朵，让接吻、拥抱、爱抚伴随你的终生。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

JinTuiYouXu

进退有序

古代认为心宜静，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，阳气旺盛，以不济火，激动心神，自然地产生交合的欲念，阴道亦随之相应，振奋而挺。





临御第一

【原文】

《素女经》云："黄帝曰：'阴阳贵有法乎？'素女曰：'临御女时，女先令妇人放平安身，屈两脚。男人其间，衔其口，吮其舌，拊搏[1]其玉茎，击其门户东西两傍。如是食顷，徐徐内入玉茎。肥大者内寸半，弱小者入一寸。勿摇动之，徐出更入，除百病。勿令四旁泄出。玉茎入玉门，自然生热且急。妇人身当自动，摇上与男相得。然后深之，男女百病消灭。刺琴弦[2]入三寸半，当闭口刺之一二三四五六七八九，因深刺之，至昆石[3]旁往来。口当妇人口而吸气，行九九之道讫，乃如此。'"（《玉房指要》）

【注释】

观春图　佚名　纸本设色　清代

古代房室养生家认为，天地自然与人体阴阳一气相应，男女阴阳交合必与天地阴阳交化有关，因而交合之事必须顺应天时地利人情，违则会患疾遭殃。图为少女观看房中交合秘图。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

①拊搏：抚摸。拊通“抚”。《史记·吴王濞列传》：“因拊其背。”搏通“摸”。

②琴弦：阴道深一寸处。

③昆石：阴道中较深处。《玉房秘诀》云：“阴阳之和，在于琴弦麦齿之间……浅则得气，远则气散……至昆石伤脾，腹满，腥臭，时时下利，两股疼——百病生于昆石，故伤。交合时，不欲及远也。”周一谋先生《马王堆医书考注》谓昆石“当指阴道后穹窿与直肠子宫陷窝相接处”，王明辉《中医性医学》谓在入阴四寸处，均可参考。

【译文】

《素女经》记载：“黄帝问：‘男女交合，须要遵守一定的顺序法则吗？’素女回答说：‘男人在和女子交合前，首先要让女子心情安定平躺着，弯曲打开双腿。男人便俯卧在她两腿之间，吻其香唇，吸弄玉舌。用手拨弄阳具弹击阴户和两旁，如此前戏一段时间后，再慢慢插入女子阴道。阳具肥大的人，插入一寸半，瘦小者插入一寸左右，不要摇动，缓缓抽出后再行插入，更能消除百病。射精时，不可泄溢在阴户外部。阳具插入阴道后，自然会生热激动而射精。此时，女子便会情不自禁地摇动身体，与男人节奏配合。值此，男人再行深深插入，则男女百病自然消除。再浅刺女子阴核小蒂，更深插入三寸半，在阴户内紧缩的当口，由一数到九，阳具再往最深处插入，直抵大前庭腺，在此一进一出之际，男子吸吻着女子的口唇，进行九九之法。这便是男女交合的顺序法则。’”



抚摸触弄　佚名　纸本设色　清代

男女两性交合时，其抚摸从手部阳谷、腕骨开始，顺着臂肘两旁，抵达腋窝部分，上经臂根，抵达脖颈部分，再按摩颈部承光穴。环绕颈部一周，下走缺盆，经由乳中，越过胸窝，到达曲骨与横骨之间，下摸阴户，触摸阴蒂，取吸天之精气以醒脑提神。如此抚摸触弄，才能长生久视与天地共存。

【评析】

素女一再强调，在性交前要先刺激女性的性敏感部位，做好前戏。这是与现代性学观念相吻合的。

性感区是指人体表面对性刺激，特别是适当的触觉刺激高度敏感的部位，对这些部位的刺激可使机体产生强烈的性兴奋。为此，俄罗斯性学家

www.789pdf.com

www.789pdf.com

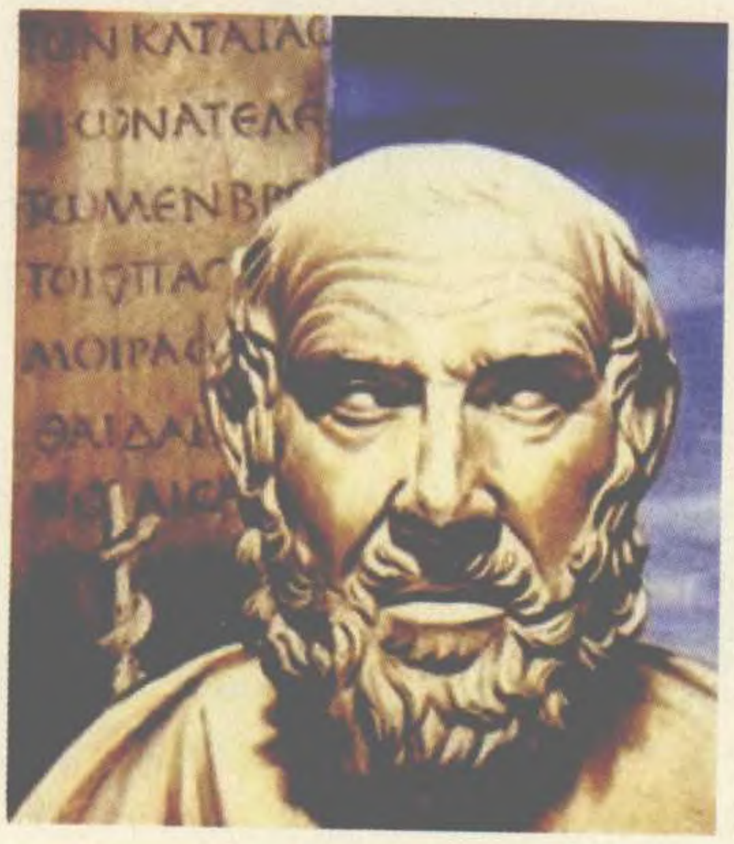


艳妓弄琴　佚名　纸本设色　清代

古代房中术家认为，两情相悦是男女结合的基础，没有情感基础，男女相互不喜爱，或强逆对方的要求而行，便会影响性生活的质量。从房室养生学角度看，没情感作基础的性生活是有损健康和寿命的。由此可见，那种毫无情感可言仅是泄欲的纳妾及嫖妓是根本违背古代房室养生学原则的。

希波克拉底

希波克拉底是古希腊著名医生，欧洲医学奠基人,被西方尊为“医学之父”。公元前460年出生于小亚细亚科斯岛的一个医生世家，他发誓要保护生命并致力于造福每一个人，提出了著名的“体液学说”，制定了从医道德规范，著有《头颅创伤》、论文集《箴言》，公元前377年希波克拉底逝世，终年83岁。



采用比较客观的方法进行了系统的研究，把人们对性感区的自觉反应进行量化分级，然后根据一个特定的公式计算出敏感度。俄罗斯性学家在400名女性身上的21个部位进行了这种试验，结果得出了一个性敏感区从强到弱的性感区排序。女性身体21个性感区的排序是：阴蒂、乳头、嘴唇、阴唇、乳房、子宫颈、后穹窿、颈部、下腹部、股内侧、脊背、耳壳、舌、臀部、脐、手指、眼睑、腹部、骶部、鼻、肛门。他同时还对人体主要性感区的敏感性作了附加说明。

阴蒂：这是广为人知的女性性感区。关于阴蒂的性敏感性，早在二千四百多年前古希腊医学家希波克拉底就有文字记载。在俄罗斯性学家的测试中，阴蒂的性敏感区在人们意料之中名列榜首。其具体测试结果是，在400名女性中有321名（80.2%）女性声称刺激阴蒂可产生快感，其中有176人（44%）告之无论对阴蒂进行多么轻微的触摸都可引起强烈的性兴奋。但在400名测试女性中也有26人（6.5%）说对阴蒂的任何触摸都会产生不适，其中有4人对阴蒂刺激持否定态度。另外还有20名女性未予表态，原因是这些女性大多患有阴道痉挛症，

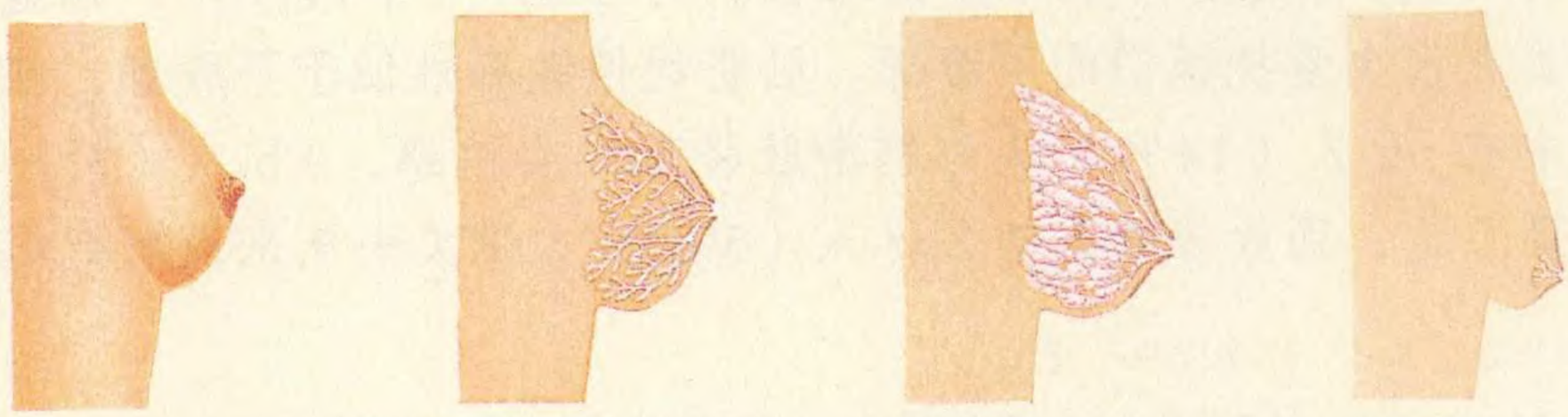
www.789pdf.com

www.789pdf.com

她们的丈夫从来没有触摸过她们的阴蒂。

乳房和乳头：女性丰满浑圆的乳房对触觉刺激相当敏感，是女性重要的性感区。在俄罗斯性学家的观察中，女性乳房的性感性排名第五位，而乳头的敏感性排名第二位，仅次于阴蒂。乳房性敏感的具体测试结果是，在400名测试女性中，有288人（72%）告之触摸乳房产生快感，其中46人（11.5%）引起了强烈的性兴奋；有244人（61%）告之刺激乳头产生快感，其中134人（33.5%）产生强烈性兴奋；在测试中只有30人告之触摸乳房引起不适，也有少数人不愿丈夫触摸自己的乳头。

唇与舌：对唇的主要刺激方式是接吻。接吻不仅是两性之间爱的表示，而且也是对唇这个性感区的一种刺激。测试结果是，400名受试女性中有300名（75%）女性对吻的感觉是愉快良好的，但



女性生命中不同阶段的乳房

乳房是女性的性敏感区。女性乳房大小和形状的差别比身体其他任何部位的差别都更明显。从左至右分别为青春期坚挺的乳房，妊娠期的乳房，哺育期的乳房，绝经期的乳房。

也有73人（18.25%）对吻的态度是冷淡的，还有25人（6%）对吻持否定态度。谈到唇这个性感区，谈到吻这种性爱行为方式，不能不谈到舌以及“舌吻”。在人们以往的认识中，“舌吻”是一种深吻，是舌在对方口中的搅动。在古印度《爱经》中十分推崇“舌吻”。在400名女性中有147人（37%）说“舌吻”是愉快的兴奋的，46人（11%）态度平淡，94名（23.5%）持否定意见，另外还有111人（28%）的女性从来没有接受过丈夫的这种“舌吻”。

阴唇和阴道下段：这个部位几乎是任何性交方式最终都难以回避的，当然也是激发女性获得性高潮的关键部位所在，其性敏感性可想而知。本实验不出所料，在400名女性中有309人（77%）指出刺激这个部位可引起快感；其中有97人（24%）可产生强烈性兴奋直至达到性高潮，有41人（10%）对刺激此处是淡漠的，还

www.789pdf.com

www.789pdf.com

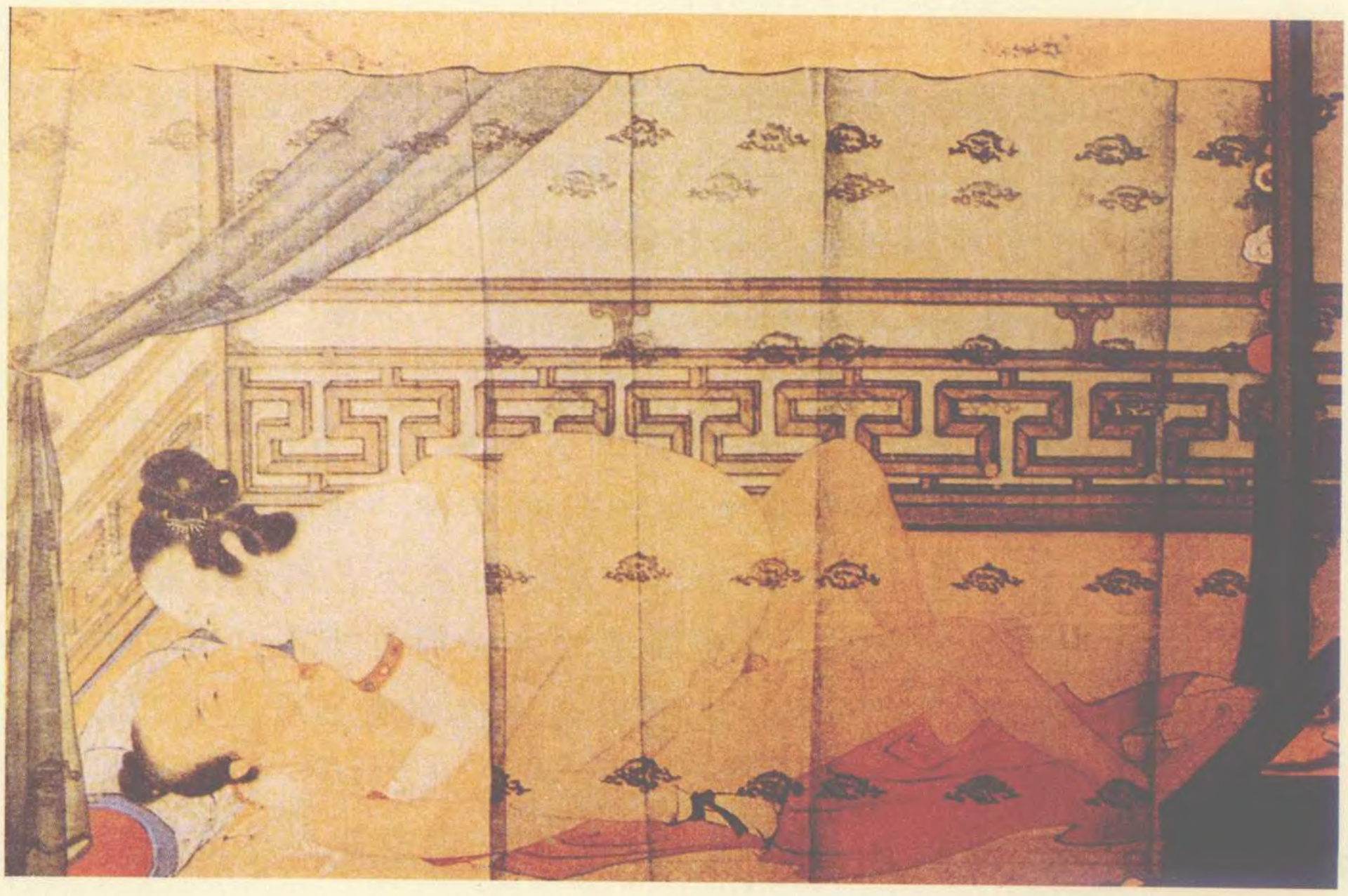
有26人（6%）产生不快的感受。恐怕这部分女性就是那种被称之为性冷淡的女性，也就是先天性或后天性性高潮缺乏症患者。

颈部：颈部是一个不容忽视的性感区，颈部的性敏感性次于阴蒂、乳房、阴唇和阴道，但是强于下腹部、大腿内侧、背部、臀部、眼睑和腰骶部，这是人们始料不及的。在他们的测试中有218名（54.5%）女性声称刺激此处引起了快感，甚至有27人（6.8%）产生了强烈的性兴奋，而有75人（17.8%）说她们的丈夫从来没有爱抚过她们的颈部，说明不少人忽视了颈部也是一个重要的性感区。俄罗斯性学家在测试观察中发现，爱抚女性的侧颈部较之后颈部、前颈部更能激发其情欲。

下腹部和脐：下腹部是相当明显的性感区。爱抚刺激下腹部在400名女性中有169人（42.2%）产生快感，甚至有15人（3.7%）产生强烈性兴奋。对爱抚和刺激下腹部反感的女性很少，只有7人（1.7%）。但是有为数不少的女性，即167人（41.7%）说她们的丈夫很少爱抚她们的下腹部。肚脐的性敏感性低于下腹部，在测试中有56人（14%）认为刺激肚脐可产生快感，15人（3.7%）感到不适，而大多数人即237人（59.2%）说丈夫从来没有把这里

两情相悦　佚名　纸本设色　清代

夫妻间的两性生活行为是一个连续不断的过程，房事前的爱抚，交合时机的选择固然重要，但是要使交合有则、完满地结束，就必须综合运用八道、十修、十势和观察五音的变化，才能使双方同时达到性的高潮。《洞玄子》说：“凡欲泄精之时，必胯候女快，与精一时同泄。子须浅拨游于琴弦、麦齿之间，阳锋深浅如孩儿含乳。”



www.789pdf.com

www.789pdf.com

当作与性有关的部位。

大腿内侧：大腿内侧是女性相当敏感的部位，在400名女性中有230人（57.5%）说抚摸大腿内侧可产生快感。而只有6人（1.5%）告之是不舒适的，而且这6人（1.5%）还患有阴道痉挛，她们害怕性交引起疼痛。但遗憾的是有59人（14.7%）说丈夫从来没有对这个部位进行过抚摸。



盖伦(约130～200年)

他是古罗马时期最著名最有影响的医学大师，他被认为是仅次于希波克拉底的第二个医学权威。盖伦是最著名的医生和解剖学家，他一生专心致力于医疗实践解剖研究、写作和各类学术活动。他一生写了131部著作，其中《论解剖过程》、《论身体各部器官功能》两书阐述了他自己在人体解剖生理上的许多发现。

臀部：在人类性爱活动中，女性的臀部具有特殊的地位。古罗马著名医学家盖伦就曾说过："对于一个女人来说，如果她的臀部发育不好。那可是大大的缺陷——这和扁平的鼻子、扭曲的腿没有两样。"这里主要是讲，一个臀部发育良好的女性对男性极有魅力。但是如果把臀部做为性感区，它的敏感性并不太强，在400名测试女性中有177人（44.2%）认为抚摸她们的臀部是愉快的，而有117人（29.2%）对此无动于衷，且有33人（8.2%）反感。与臀相似，女性的脊背、耳壳、眼睑以及腰骶部，其性敏感性都不太强。

《爱经》书封

《爱经》相传是由婆蹉衍那所著，成书大约于第四至第五世纪，虽然书中内容详述房中术，其内容以反映当时古印度社会状况为主，不管房中术是主体还是次要，它的重要性始终存在，其学术价值对世界性文化影响深远。



肛门：据说自古以来，人们就把肛门做为性感区之一，直到现代性学资料中都有人推崇肛门的性敏感性。但是俄罗斯性学家的观察研究否定了这种认识。在他们测试的女性身体21个部位中，肛门的性敏感性最差。在400名女性中有98人（24.5%）对此有好感，而108人（27%）反应平淡，与此同时却有126人（31.5%）持否定态度。因此，姑且抛开卫生和美学的观点不讲，单就性敏感性而言，也就是单就能否带来快感而言，大多数女性是反对肛交的。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

伦理的演化

LunLi De YanHua

古代认为要想达到性事行为的目的，男女双方的身体动作的温柔，语言表达的和美悦耳，表情的眷恋神态，美丽动人的外貌，异性的身体馨香，都是唤起性爱心理和生理行为的重要因素。



唤夫　佚名　纸本设色　明代

画面中，一个戴乌纱帽的年轻男子夜里在书斋中的窗前打盹。他趴在书上，睡意正浓。一个女子站在他身后，手按在肩上，似在唤醒郎君入房共眠。



五常第一

【原文】

黄帝曰："何谓五常①？"素女曰："玉茎实有五常之道。深居隐处，执节自守，内怀至德，施行无已。夫玉茎意欲施与者，仁也；中有空②者，义也；端有节者，礼也；意欲即起，不欲即止者，信也；临事低仰③者，智也。是故真人因五常而节之。仁虽欲施予，精若不固，义守其空者，明当禁，使无得多实，既禁之道矣。又当施予，故礼为之节矣。执诚持之，信既著矣④。即当知交接之道。故能从五常，身乃寿也。"⑤（《玉房秘诀》）

【注释】

①常：永久不变的规律与准则。

②空（kǒng）：通"孔"。

③低仰：同"低昂"，高低起伏。潘岳《西征赋》："倦狭路之迫隘，执踦怄以低仰。"此处之"低仰"形容玉茎能随机

www.789pdf.com

www.789pdf.com

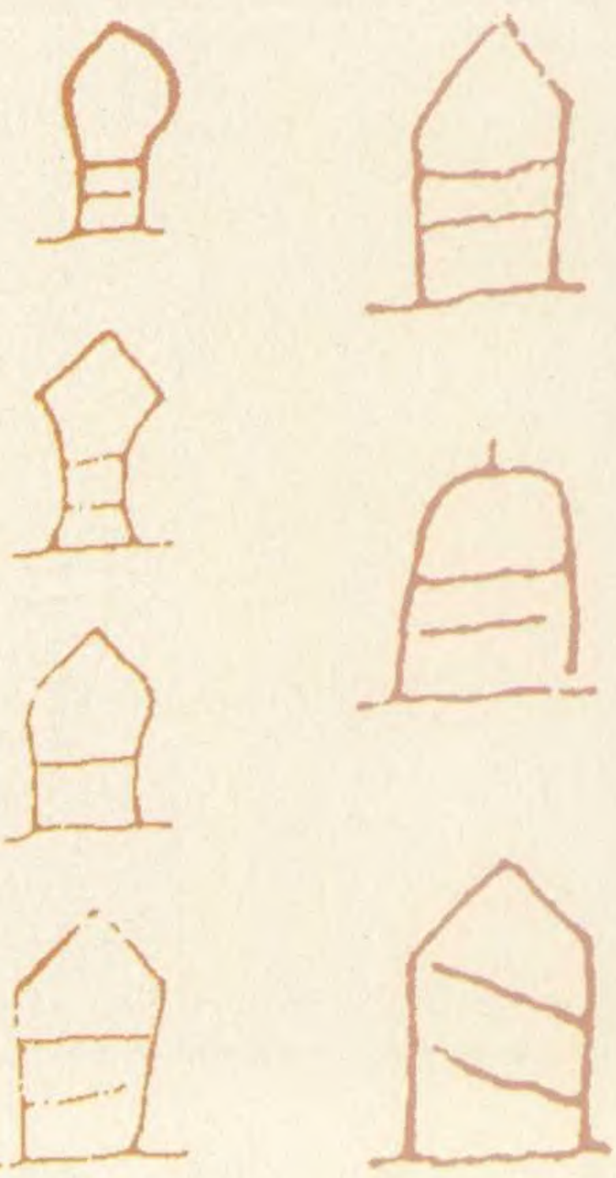
应变，左冲右突，上揩下拴。

④信既著矣：此句后当脱去一段阐述“智”的文字。

⑤“即当知交接之道。故能从五常，身乃寿也”：这一段文字当是上古男根崇拜思想的孑遗。

【译文】

黄帝问：“什么叫做五常？”素女答道：“阳具有五个必须信守的原则。平时深居隐蔽，持节自爱像清居的隐士，怀着至高的仁德之心，施于人而不吝惜，如此可谓仁；中间有孔道，可谓义；前端有节（龟头。——译者注）可谓礼；意欲交合便勃然坚挺而起行，不想交合时又能戛然停止而偃息，可谓信；房事临头亦能平心静气思虑交合法度，可谓智。因此君子能借此五常来节制性欲，是为交合的不易法则。虽然因心存仁德，想有施予女子，无奈因精力不足而不能坚挺，便应固守义德，坦诚自禁，以免因房事过多而戕害身体，这便是节制之道。若是身体状况适宜作交合时，要以礼德并以诚心待之，如此便是信德的充分表现。也即证明能够确实了解交接之道。所以，能谨守这五个原则的人，便能永远健康快乐，长寿延年。”



“且”文化

男性生殖器崇拜（又称男根崇拜、阳具崇拜）普遍存在于人类由母系氏族向父系氏族转化的过程。左为甲骨文的“且”字，右为金文的“且”字。在甲骨文中，“且”即男根的象形。

【评析】

仁、义、礼、智、信，是中华民族的传统美德。在《素女经》这样的性学书中，也完整地贯穿了这一道德观。什么样的性道德才是合理的呢？有两个标准已经被公认，即于社会而言，性道德必须有利于维持婚姻稳定，有利于维系家庭作为社会细胞的完整；于个人而言，性道德必须有利于人的自然需要与情感需要的满足。

中国人当前的性道德，也正是基于这样的标准而提出。它的精要可以作如下的概括：性行为只能在婚姻意义上发生，它是夫妻关系区别于其他任何人际关系的最本质特征，一切婚外性行为都是不合理的。表面上这一性道德原则似乎最好地维护了婚姻的神圣性。所以，尽管它正面临着“婚前性行为”、“婚外恋”越来越大的

www.789pdf.com

www.789pdf.com


素女經一卷
黃帝問素女曰吾氣衰而不和心內不樂身常恐危將如之何素女曰凡人之所以衰微者皆傷於陰陽交接之道爾夫女之勝男猶水之勝火知行之如釜鼎能和五味以成羹臛能知陰陽之道悉成五樂不知之者身命將夭何得歡樂可不愼哉（心方廿入下同）
素女曰有采女者妙得道術王使采女問彭祖延年益壽之法彭祖曰愛精養神服食眾藥可得長生然不知交接之道雖服藥無益也男女相成猶天地相生也天地得交會之道故無終竟之限人失交絕之道故有夭折之漸能遲漸傷之事而得陰陽之術則不死之道也采女再拜曰

《素女经》卷一　书影　清版

中国古代最重要的一本性学著作。据考证，此书可能是在战国至两汉之间完成，并在魏晋六朝民间流传修改的。书名最早出现在晋朝葛洪所著的《抱朴子内篇·遐览》中，作者不详。此书原已失传，但后来在日本人丹波康赖982年编成的《医心方》中发现其曾收集此书，现在人们所见到的《素女经》就是《医心方》所收集而经清代人叶德辉辑入《双梅影暗丛书》的性学著作。

冲击，但理论界对其合理性却从未发生过怀疑。人们宁愿把现代婚姻所面临的危机归因于性道德的沦丧，却不愿意从性道德本身作出检讨。但现实却常给我们以这样的尴尬：一个人恰恰因为恪守性的道德而将婚姻导向了危机。当代性道德与婚姻的冲突主要表现在以下几方面：

（1）当代性道德客观上降低了婚姻本身的价值蕴涵，弱化了夫妻双方的社会责任。

性道德把性行为立足在婚姻的基础上，具有两个直接的目的：一是授予夫妻双方性行为的权利，让夫妻享受性爱的乐趣并由此实现爱情的进一步升华；二是明确夫妻双方在性行为中的生育义务，以促成人类自身的繁衍。应该说，性道德所追求的目的是美好的，可惜它同时又为这一目的实现设置了障碍。由于性道德剥夺了未婚男女性交往的权利，这样，青年在从性成熟到结婚这十多年的时间里，其性的需要也遭到了事实上的否定。我们的道德往往叫青年人转移注意力，用心于工作和学习，这愿望虽好，却难于走向现实。由于青年人正常的性需求在婚前被极大压抑，因此在结婚的时候就会出现超值反弹，许多青年男女仅仅把婚姻看成是实现自己性幻想的桥梁，夫妻的性享受被夸大为婚姻的全部和极终目标。这样，神圣的婚姻就被贬值为一对欲火焚身的青年男女的动物式交配。由于夫妻双方仅仅把对方视作性的伴侣，悲剧就不可避免地发生了。当他们稀里糊涂地结了婚，生了孩子的时候，忽然发现婚姻生活并不像想象的那样浪漫，家庭生活的每一方面都需要他们承担责任，而他们也许既没有物质的基础，更没有心理的准备。他们在婚姻的围城里已是身不由己，想挣脱，但大多数人通常是挣不脱了，因为婚姻的严肃性要求他们必须尽可能把夫妻关系持续到永恒。即此，我们可以看到：性道德通过压抑婚前性需求而

www.789pdf.com

www.789pdf.com

使婚姻中的性欲望变得狂热，从而弱化了婚姻双方的社会责任并最终导致了婚姻的不幸。

（2）当代性道德不自觉地认同了传统的贞节观，制造了事实上的男女不平等。

传统贞节观一直为当代性道德所反对，但这种反对却不幸流于了形式。在本质上，当代性道德并没有给传统贞节观造成现实冲击，相反，它还不自觉地为传统贞节观提供了辩词。根据当代性道德的要求，性行为只有在男女之间以夫妻身份发生才为合理，一切婚前的性行为都是不道德。由此而得的逻辑结论必然是：只有童男和处女的婚姻才合乎道德，换句话说，只有“贞节”的婚姻才是道德的婚姻。或许有人以为是笔者曲解了现代性道德，但遗憾的是，整个社会都像我一样曲解了它。如果一位新娘在新婚之夜被她的新郎发现不是处女，新娘将会有怎样的命运呢？我们的社会只承认一个解决的办法——证明这位新娘的“清白”。其中最理想的途径是去找一位权威的医生，出具一张“剧烈运动导致处女膜破裂”的证

园中私语　佚名　纸本设色　清代

中国古代房中术家极为重视男女性活动中的情感融洽和交流，认为这不仅是婚姻的基础，也是一切活动的必要因素。图为儒生与娇妻于园中窃窃私语、缠绵流连的情形。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

忧郁的妻妾　改琦　绢本设色　清代

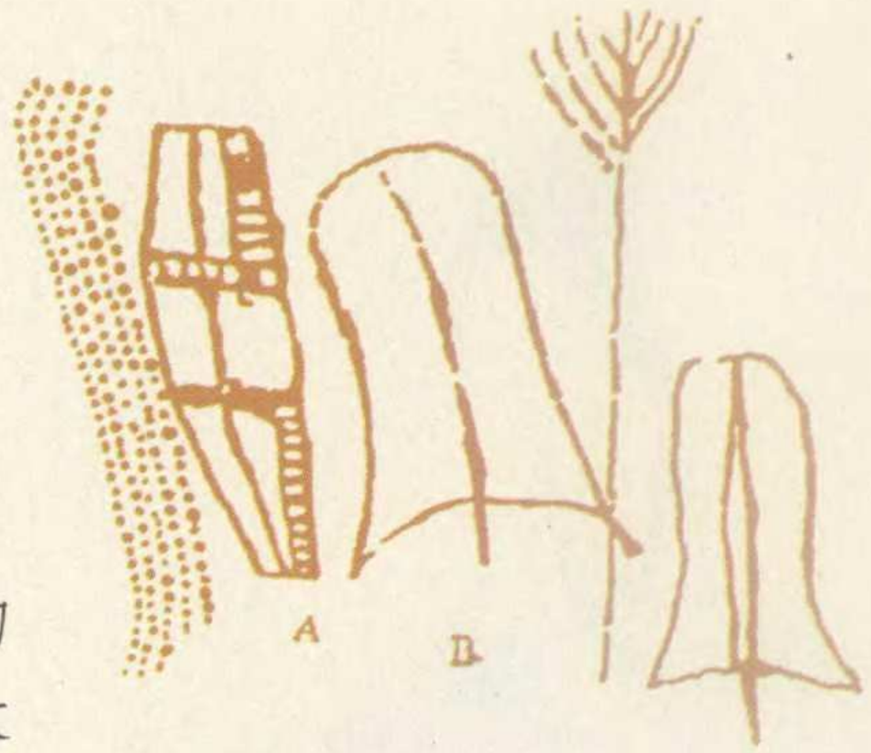
在古代，统治阶层有富贵人家耽于淫乐，妻妾成群，嫖娼摧妓，生活糜烂，情感不一，因而是“嗜欲纵而身体瘁”，子嗣亦不盛。此图中忧郁寡欢的妻妾就可见一斑。



明，这样，社会将会为这位新娘感到庆幸，新郎也算能够容忍。若这新娘承认是曾经受了“强暴”，则社会尚能表示同情，但新郎则不会再有宽容了；假使这新娘被确证是自愿与别人有了奸情，则必招致一顿痛打，社会也会众口一词地斥之为活该。剩下的，这新娘大概便只有了做妓女的资格。这就是我们的性道德所造就的现代人的贞节观，其中的不人道总让人想起残酷的封建礼教。为了避免贞节问题影响自己的婚姻，用“人造处女膜”来伪装贞节就成为许多失身少女万不得已的选择，性的道德反过来制造了人的虚伪。本来，婚姻只要是基于爱情即为合理，至于夫妻双方是童男还是处女，完全与婚姻的本质无关。所以，任何丈夫都无权过问他的妻子是不是处女，社会更不应该赋予做丈夫的这份权利。如果一个男人仅仅由于他的妻子不是处女就与她离婚，说明他根本就不配这个女人，因为他把一个女人的皮肉损伤看得比整个爱情还要重要。由于“贞节”从来只对女人才有意义，对男人

www.789pdf.com

www.789pdf.com



男根与女阴

图中的线形与羽毛状符号为男根象征，三角形、支架形、长方形、椭圆形等符号为女阴的象征。

没有任何约束，在客观上必然造成对妇女的不公正。当代性道德派生出来的贞节观，已经造成，而且还将继续造成众多美好婚姻的覆没。

（3）当代性道德把丧失性行为能力的夫妻置于无路可走的境地，造成了心理和生理的巨大伤害。

生活中的有些夫妻，本来有着至深的感情，但却因为各种不可预测的原因，如妻子由于意外事故而高位截瘫、丈夫因病患上器质性阳痿等，最终导致夫妻某一方的性行为能力丧失，这也便宣告了他们不幸婚姻的开始。首先对这桩婚姻发难的就是性道德。根据它的要求，性行为只能在夫妻之间发生，而且必须在夫妻之间发生，因为性生活是性道德所认可的维持夫妻感情的基础。这样，丧失了性行为能力的夫妻，只有离婚才算遵循了性道德。但我们的婚姻观却又会对之加以拒绝，它认为夫妻之间贵在感情，而且患难之中才能见真情。所以，这桩婚姻只有维持才能体现爱情的崇高，才能体现人类理性力量的伟大。性道德与婚姻道德逻辑上的矛盾在夫妻生活中的现实存照，就是夫妻双方在行为上的无所适从。如果妻子高位截瘫，做丈夫的就会被置于这种境地；或者当一个事实上的鳏夫，陪他的妻子过一辈子，这样，他就成了封建禁欲主义的殉葬品；或者离开他的妻子去重新组建家庭，虽然他的男人价值得到了实现，但他妻子的价值却被否定了，社会要给他加上背信弃义的恶名，他自己也不得不接受良心的责难。那么，他可不可以维持既有的夫妻关系，到妻子以外寻求性满足呢？不能，我们的性道德认为这是对妻子的不忠。于是，这位可怜的男人没有了选择，他唯一能选择的就是痛苦。而在他的妻子这里，情况绝对不会更好些。放走了丈夫，等于放弃了生活；留下丈夫，就得同时留下罪感，她同样没有选择。当代性道德给丧失性行为能力的夫妻所造成的巨大伤害虽然是既有的，由于它只是以隐蔽的方式在当事人那里悄然存在，故没有引起社会的足够重视，但它却动摇着

www.789pdf.com

www.789pdf.com



闺中佳丽　改琦　绢本设色　清代

中国古代包办婚姻和买卖婚姻对人的情感往往造成严重创伤和危害，房中术家强调在两性生活中的情感价值具有重大意义，《玄女经》中借黄帝之口问道："交接之时，女或不悦，其质不动，其液不出，玉茎不强，小而不势（勃起），何以尔也？"玄女答道："阴阳者，相感而应。"

婚姻的根基。

（4）当代性道德把夫妻之间性生活的不和谐扩大为婚姻生活的不和谐，从而影响了婚姻的稳定。

一项对上海市区成年人性生活满意程度的调查显示，只有51.3%的女性对自己的性生活表示满意。这就是说，有48.7%的妇女对自己的性生活表示不满意或不够满意。对于不满意自己性生活的女性来说，性生活通常都带有不自愿的性质，往往只是丈夫单方面的强加。按照现行法律，男女两性的性行为只有在双方愿意的情况下才可以发生。否则，不管基于什么理由，只要一方违背另一方的意愿，则可视之为强奸。依此，我们可以推断，在中国，许多夫妻的性生活只是丈夫在对其配偶实施奸淫，但我们的法律却从来没有为受害的一方提供保护，因为我们的性道德规定了配偶有为对方提供性服务的义务。所以，尽管不愿意，尽管性生活对她是一种痛苦，但出于义务，妻子还得顺从丈夫。而丈夫不仅不会受到法律的约束，甚至连道义的谴责也没有，因为他会认为这是婚姻赋予自己的权利。虽然性道德也要求丈夫尊重妻子的意愿，但在一个性冷淡的妻子那里，如果妻子的意愿被尊重，则丈夫的意愿就必然被否定。丈夫若要成为一个有良心的丈夫，他就变成一个无欲望的男人；他要肯定自己作为男人的欲望，又得先否定自己，让自己成为一名"强奸犯"。如果他想两全其美，就得在妻子以外去

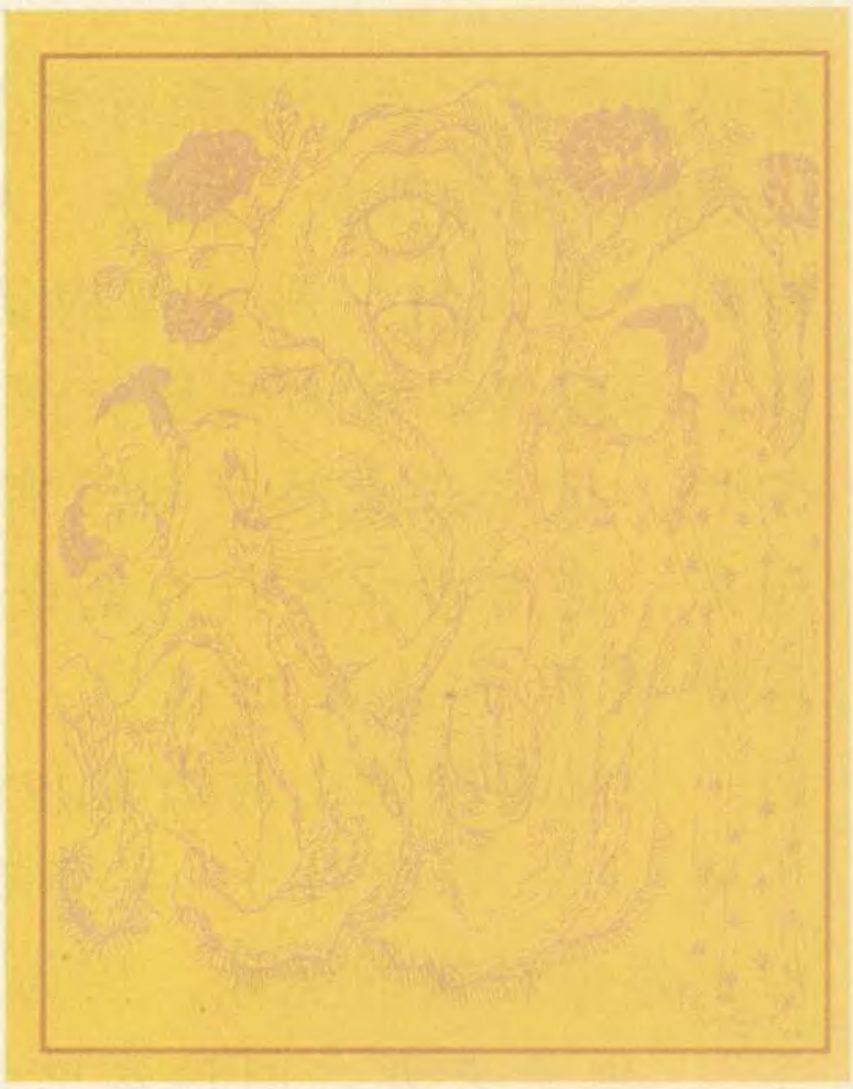
www.789pdf.com

www.789pdf.com

找情人，但我们的性道德绝不会饶了他，它会鼓励他的妻子与他拼个你死我活。所以，思忖再三，大多数丈夫还是决定把自己关在家里，潜意识里的愤怒只有通过与妻子的无休止的争吵来发泄，于是就有了不绝于耳的摔锅砸碗的乐章，实则是一组婚姻的悲哀曲。

（5）当代性道德否定了夫妻双方多元化的性意向，造成人的性本能压抑，进而恶化了夫妻关系。

基于对一夫一妻婚姻体系的维护，当代性道德彻底否认了夫妻双方多元化的性意向。在生活中，大多数夫妻不愿承认自己具有性的多元化倾向，因为这种承认直接隐含了对配偶的不忠。是一种假相。法国著名性学家米歇尔·福柯认为：“在古典文本中，婚姻关系与性关系的综合主要是为了生育。（至少对于男人来说。——译者注）性活动的本性和婚姻的本质都不隐含着只在婚姻中才有性快感的意义。”性多元论者吉登斯更是认为：“多样性是后现代时期的性的唯一真理。”像许多性多元论者一样，他把性欲的多元和性快乐的多元以及性实践的无限可塑性作为立论的基础。虽然我们不能简单肯定吉登斯命题的合理性，但我们不得不承认，在许多成年人那里，性的多元化倾向是一个客观事实，只是由于人们自制力的不同，这种欲望的表现有着很大程度的差异。修养好的人会动用理性的力量来唤起对婚姻的责任心，并通过坚强的意志力把这种欲望压制



郊外野合　佚名　线描　明代

古代房室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“自然则气主平升，百脉济到”，所以性生活就能达到预期的目的。



男根崇拜　阴山岩画

内蒙古阴山岩画的舞蹈图中对男性生殖器的刻意夸张，显然带有浓厚的男根崇拜特征。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

在潜意识里，在心理和行为上都表现出对配偶的绝对忠诚，但这种人通常只是很少的一部分。大多数的人则只是对这种欲望作适度的限制，并采用一种虚拟的活动形式来使这种内在的冲动得以缓释。与配偶以外的异性交谈、跳舞等是已经被社会所允许的缓释方式，但它只是减轻却没有从根本上满足人的多元化的性需求。于是，走向婚外性行为就成了一些人的必然选择。其中的原因弗洛伊德作了最好的说明："婚后美满的性交只能维持几年时间……随着精神上的失望和肉体快感的减少（这是多数婚姻注定的下场。——译者注），夫妻双方才开始发现，他们竟然陷入了一种比婚前还惨的境地，因为这时连婚前的那些美好的幻觉也没有了"。由于夫妻之间性享受越来越少，夫妻的性行为也渐渐蜕变成一种公式化的义务行为。这就从根本上远离了性道德所规定的性与爱相统一的价值目标。按理，性道德应该否定这种性行为，把他逐出于婚姻之外，但恰恰相反，我们的性道德却愈来愈紧地把它固定在夫妻之间，这不仅导致了性道德的自我否定，而且直接造成了夫妻感情的恶化。夫妻由性的乏味开始走向对人的乏味，由人的乏味走向对婚姻的乏味，一步一步，最后走向了婚姻的危机。

值得一提的是，当前性道德把性行为锁定在婚姻的链条上，还给因贫穷不能结婚的"光棍"带来致命的人性打击，使得他们在文明社会的境遇甚至还不如野蛮时代的原始人。原始人尽管食不果腹，但相对自由的性享乐倒



园中佳人　张灵　纸本墨笔　明代

《论语》通篇论及女人的，最典型的有一句话"唯女子与小人为难养也！"尽管儒家从不论及女人，其观点也别于道家，但在实际性生活中，儒家仍采用道家的性观点和性理论来指导实践。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



金屋春深　华嵒　纸本设色　清代

食色性也，性是人天生的本能。女子金屋思春表现的是对性欲的渴求。

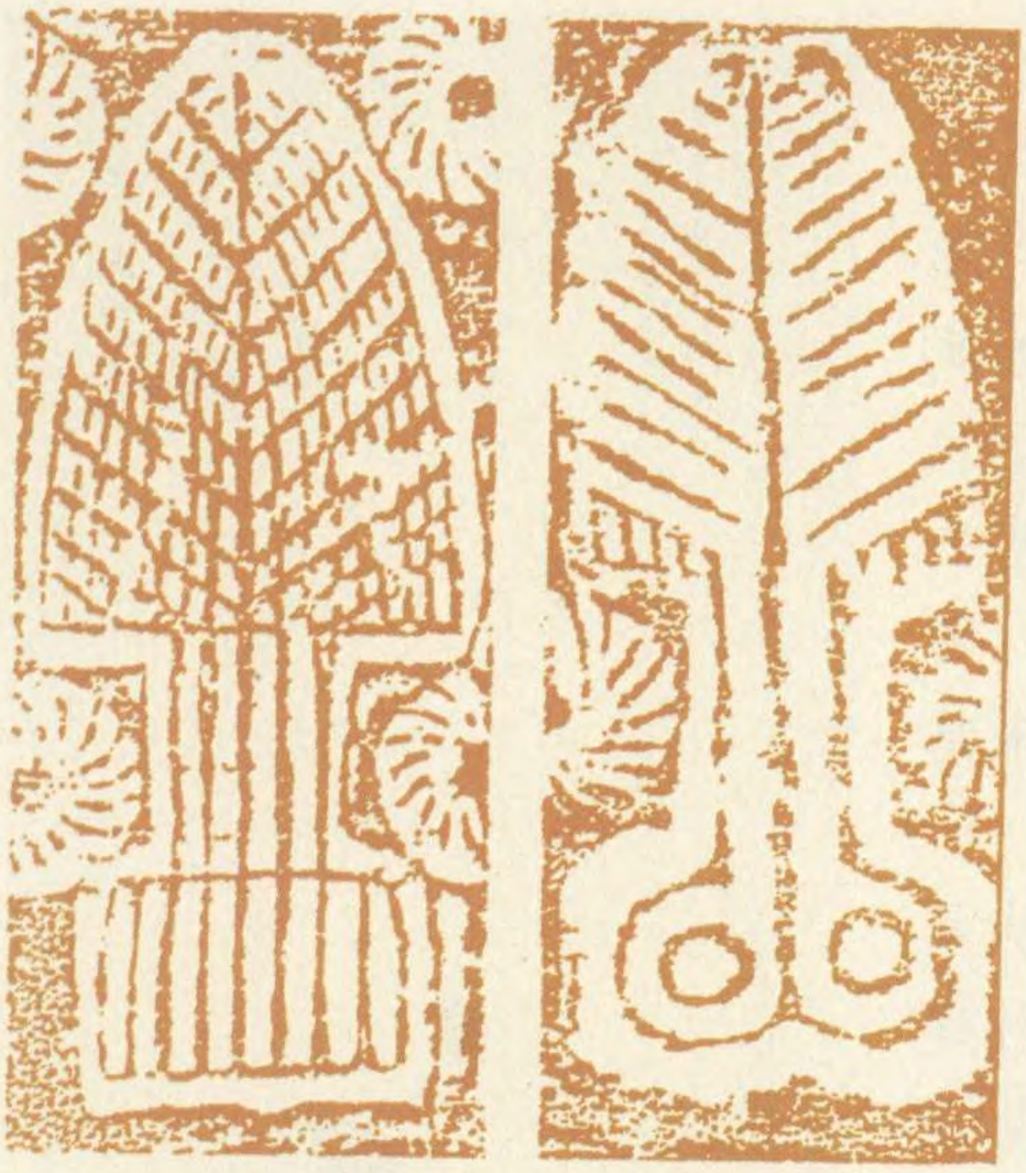
是一种快意的补偿。现代的穷“光棍”不仅生计无门，反而连一点性的本能之乐也丧失了。在他们身上，性的封闭很容易演变为性的疯狂，并直接走向性的暴力。由于我国性比例关系在某些地区的严重失衡，“光棍”还将越来越多，可以想象，这一社会问题可能越来越严重。

同时，性道德对婚姻的困扰是一个历史性难题，在专制的封建背景下，这种困扰已经客观存在。尽管封建性道德比今天更封闭，但其对婚姻的冲击却远远没有今天强烈。原因在于，娼妓在封建社会是合法的存在，任何一个已婚男人只要有钱，就可以在妻子之外寻求性的补偿，由性带来的婚姻困扰至多只是在贫困的男人那里才成为现实。封建性道德的真正受害者是女人，封建婚姻将女人看成是生育机器，女人的性权利遭到了根本剥夺。即便一个女人不能从丈夫那里得到性快乐，她也只能责怪自己命运不好，因为封建的法律与文化绝不允许女人以牺牲婚姻的方式换取性满足。这样，存在于女性身上的性困扰只是作为女人的个人灾难而存在，并没有构成对婚姻的否定。相比之下，今天的情况已迥然不同，性交往已被国际社会理解为公民的基本权利。中国人虽然不像西方人一样开放，但有一点基本上已经形成共识，即婚姻必须以愉悦的性关系为前提。当人们无法从婚姻中取得性愉悦时，就会突破性道德的阻隔而在婚姻之外寻求慰藉。社会交往的扩张则直接导致了更大频率的性唤起，这也在客观上对婚姻的稳定构成现实威胁。

当代性道德带来的婚姻困扰，其焦点在于性关系作为一种特殊权

www.789pdf.com

www.789pdf.com



扶 桑　画像砖

此图出土于沙南密县汉墓。画面中树的下部分为象征男性睾丸的圆形符号。

利被婚姻所垄断。从理论上说，也仅仅只能从理论上说，要摆脱性道德对婚姻的困扰，唯一的办法就是解除性行为与婚姻之间的一一对应关系，把性行为不再看成夫妻之间的专有行为，确认婚外性行为的合理性。当然，性行为可以作为一种乐趣融入夫妻的婚姻生活，但婚姻本身并不强求以和谐的性生活为基础。这样，如前所说的性道德带来的婚姻困扰就不再存在了。这样的性道德将带来以下几种观念：

（1）由于自愿的婚前性行为被肯定，青年男女将会全面缓解，面对婚姻，他们关注的焦点将不再是性本身，而是夫妻双方的社会责任，这就使婚姻一开始便有了良好的基础。

（2）传统贞节观将会全面瓦解，“失贞”的妇女将由此获得新生。因为婚前性行为的普遍化会使无数多的女人不再“贞节”，贞节观自然就失去了存在的社会基础。

（3）由性障碍带来的婚姻危机将会解除。那位妻子高位截瘫的男人，可以坦然地在妻子以外寻找合适的性伴侣。这样，他的妻子得到了关照，他的男人的欲望得到了实现，他的婚姻也继续美好 。

（4）夫妻的权利将会得到更好的尊重，夫妻之间不会再有性的压迫，当一方不愿与配偶发生性关系时，另一方可以寻求婚外的途径得以实现。

（5）可以避免夫妻性能量的无形损耗，增强双方的性享受，最终有利于婚姻状况的改善。一个对丈夫性冷淡的女人，由于可在丈夫以外得到奇妙的性爱之乐，她会感激丈夫赋予的这份权利，并因此更爱他的丈夫。

那么，对当代性道德构成根本否定的婚外性行为，其合理性可

www.789pdf.com

www.789pdf.com

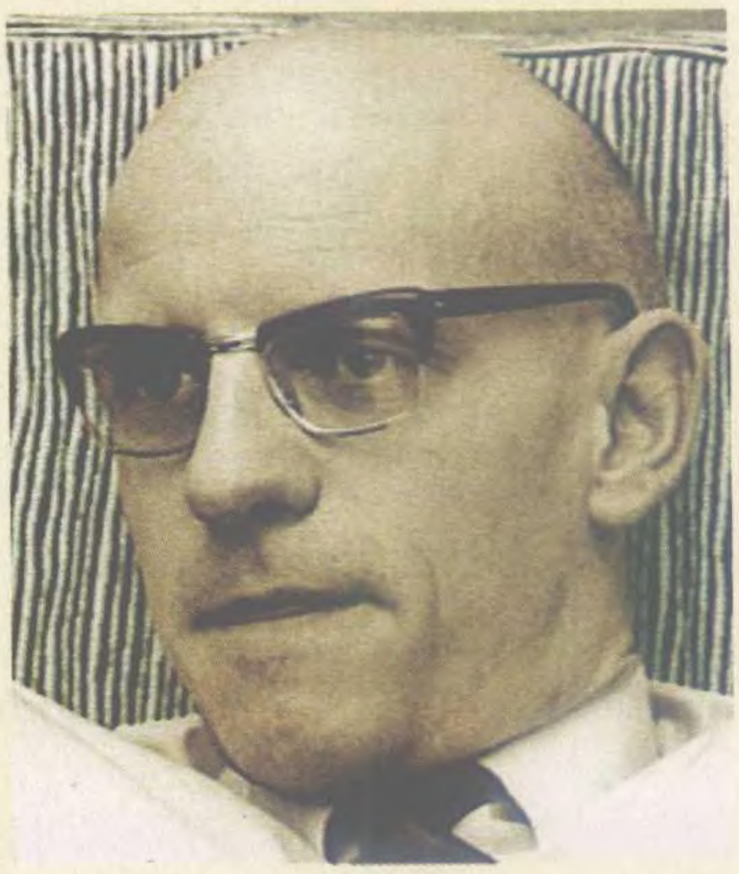
否得到确认？我的回答是，婚外性行为的合理性存在于历史之中，不在现实世界里。

的确，性行为与婚姻之间并不具有天然的联系。在婚姻作为一种社会现象存在之前，性行为已经作为人的自然本能而存在。性行为本质上是一种生理行为，只不过是人们赋予了它的道德意蕴。如果我们的社会规定“握手”只能在夫妻之间发生，那么，当一个女人被发现与丈夫以外的男人握手时，她的羞耻感就会像今天的女人被发现通奸一样强烈。而实际上，我们的社会不仅允许男女之间握了手，在西方还可以接吻和拥抱。所以，只要社会允许人们把性行为作为一种情感交流方式在普通人身上表达，它就会像握手一样为人们所理解。早期的原始人并不知道性行为与生育之间的关系，自由的性行为仅仅只是一种享乐方式并被人们所崇拜。人类从群婚制过渡到一夫一妻制，也绝对不是为了减少自己性行为自由，它旨在避免血缘婚姻导致的人口质量下降，或者为了明确父母与子女之间的责任关系。恰如米歇尔·福柯所说：“从传统上看，性活动与婚姻的联系是根据养育后代的必要性建立起来的。”其实，历史上的许多地区，即使在实行一夫一妻制以后的相当长一段时间，也仍然保留着多边性交往的自由。只是在进入阶级社会以后，统治者为了有利于自己的统治，才把性行为固定在夫妻之间，并将夫妻以外的性行为视作非法和不道德，但这种限制更多地只是局限于女人，男人的性权利因娼妓的合法存在被延伸到了婚姻之外，统治者更是通过三宫六院放纵着自己的性生活。可以说，直到新中国成立前，婚外性行为在男人世界里一直是事实上的存在，按照黑格尔的辩证法，它具有某种历史合理性。

然而，婚外性行为的合理性在当代社会却无从寻找。在性病与艾滋病对人类健康构成巨大威胁的现实背景下，对婚外性行为的宽容无疑是对人类健康的

米歇尔·福柯

米歇尔·福柯1926年10月15日出生于法国普瓦捷，1984年6月25日逝世于巴黎，是一位哲学家和“思想系统的历史学家”。被认为是一个后现代主义者和后结构主义者，但也有人认为他的早期作品，尤其是《词与物》还是结构主义的。著有《疯癫与文明》《临床医学的诞生》《知识考古学》《性史》等涉及到历史、哲学、艺术、文学、心理学、社会学诸多学科。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



哲学家黑格尔

黑格尔（1770～1831年），德国伟大的客观唯心主义哲学家，其辩证思想是马克思主义的重要源头。著作有《美学》、《历史哲学演讲录》、《逻辑学》等。

反动。以牺牲人类健康的方式寻求性愉悦，于人类显然不是明智的选择。虽然有人认为良好的性卫生习惯可以有效避免性病与艾滋病的发生，但这至多是一种理论上的假定。现实生活中，并不是每个人都讲究性卫生，也不是每个人都有条件讲究性卫生。何况婚外性行为的泛滥势必导致大范围的家庭解体，这无疑是对孩子的反动，中国的国情不会容忍做父母的为了一己之悦让自己的孩子承受家庭破碎之苦，政府更不会允许家庭破裂威胁到社会稳定。当今的社会应该也只能相信：婚姻才是“社会为性爱关系准备的正统装置”。这就是说，企图以否定性道德来摆脱性道德对婚姻的困扰，至少在当代中国不具有现实性。

从终极原因来看，性道德带来的婚姻困扰应该是源于人的本性与人的德性的冲突。在本性上，每个人都希望在配偶以外寻求性的欢



房室养生语录

【原文】 上士别床，中士异被。服药千囊①，不如独卧。色②使目盲，声使耳聋，味使口爽。苟能节宣其道适，抑扬其通塞者，可以增寿。

一日之忌，暮食无饱；一月之忌，暮饮无醉；一岁之忌，暮需远内；终身之忌，暮需护气。

《彭祖养生妙语》

【注释】 ①囊：数量词，颗。②色：颜色、色彩。

【译文】 上等人士与女子分床而睡，中等人士与女子同床不同被褥。到处寻求灵丹妙药补益身体，还比不上不近女色独自安睡。色彩会使眼睛看不见，声音会使耳朵听不见，味道会使口舌失去味觉。倘使能够节欲而按照适可而止的理念去处理事物，压制或弘扬应该阻断或畅通的枢纽，这就可以延长寿命。

一天之中的忌讳是，晚上不能吃得太饱；一月之中的忌讳是，晚上不能醉酒而眠；一年之中的忌讳是，晚上需要适当地远离妻子；终身之中的忌讳是，晚上需要护住体内真气。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



俏女吹萧　费丹旭　纸本设色　清代

在古代，男人是家庭的绝对统治者，而女人只能对家务加以抉择。但女人也有着许多被人认可的权利，其权利之一就是得到性满足。尽管在公开场合丈夫对妻妾可以颐指气使，但在床笫之间或私下里，丈夫应该对自己的妻室给予应有的关注和温存。

悦；在德性上，人又是如此自私，总是希望配偶对自己保持专一。是什么导致了人的本性与德性的巨大反差呢？这也许该怪我们的先辈。本来，人与动物一样，在自然状态下，雄性总是为争夺尽量多的雌性而厮杀。等人有了理性以后，人类便想办法来结束这种有碍族类生存的残杀。理想的办法也许是这样：允许自由的性交往但不允许性垄断。可惜我们的先辈不幸确立了一个有违人性的规则：一个人只准有一个性伴侣，每一方只能为对方私人所有，并且称之为夫妻，由此我们的社会一直把遵循这一规则的人称之为道德之人。到今天，人类算是彻底成为了自己道德的奴隶，人想把这道德的枷锁砸开，但钥匙却找不着。

于是，现代婚姻便陷入了这样的迷惘：遵循当前的性道德，把性行为锁定在夫妻范围之内，由性问题引发的婚姻问题将无从解决，婚姻因此充满危机；放弃当前的性道德，把性行为从夫妻生活中独立出来，我们又无法突破几千年的道德壁垒，人性与道德的冲突同样导致了婚姻的危机。这意味着，婚姻的不稳定将是长期的。直到有一天，或者是人的性欲望泯灭，或者是性爱自私论的观念被打破，那时，也便有了婚姻的新纪元。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

五欲的征兆齐备，便可正式进行交合，开始是浅交，使精气至来；精气已至，便可深刺，并向上撬动，以散发其热气；再反复抽送，但不使精气泄泻，这时女子达到性高潮，感到疲倦。





素女经

伏羲女娲交尾　陶罐

《黄帝内经》指出："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。"伏羲女娲交尾代天地交合，人类繁衍生生不息。



五征第一

【原文】

黄帝曰："何以知女之快也？"素女曰："有五征、五欲，又有十动，以观其变，而知其故。夫五征之候，一曰面赤，则徐徐合之；二曰乳坚鼻汗，则徐徐内之；三曰嗌乾咽唾，则徐徐摇之；四曰阴滑，则徐徐深之；五曰尻传液，则徐徐引之。"①（《玉房秘诀》）

【注释】

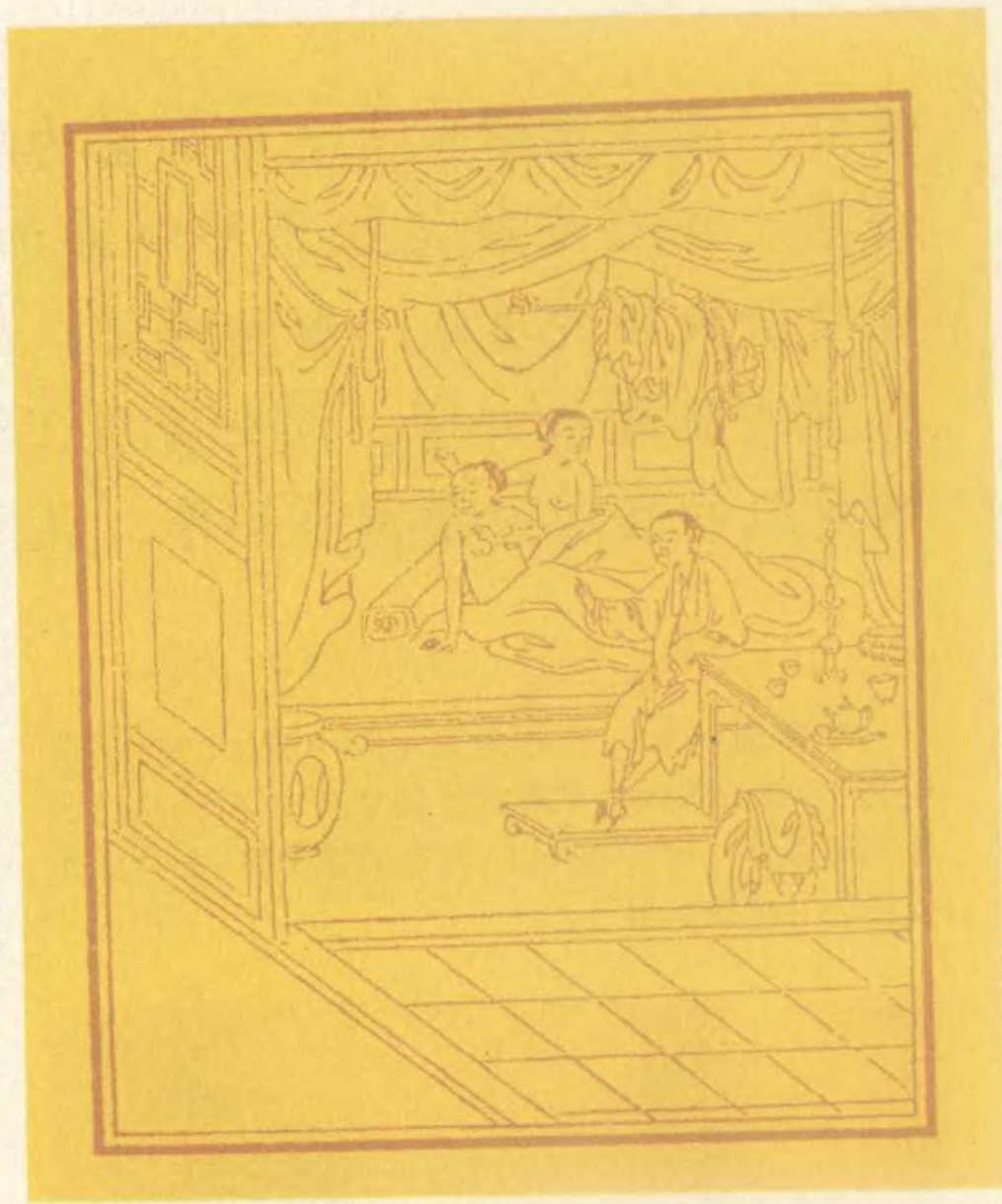
①这段话紧接上段，仍为素女所说，故用引号。马王堆出土医书《合阴阳》中有大同小异的内容，其略曰："戏道：一曰气上面执（热），徐呴；二曰乳坚鼻汗，徐抱；三曰舌溥而滑，徐屯；四曰下汐股湿，徐操；五曰嗌干咽唾，徐喊（撼），此胃（谓）五欲之征。"

【译文】

黄帝问："女子快感时，有些什么征候呢？"素女答：

www.789pdf.com

www.789pdf.com



床帏生活　佚名　线描
《六合内外锁言》插图

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、意欲形态等的影响，我国古人则认为这是性与精、气、神之间的相互关系。因此，人类的性行为必然受到生理及其他心理因素的制约，应顺应自然，待机而发。

“女子一有快感，便会显现出各种征状，即是所谓五征五欲和十动。以这些征候便能知道女子是否快感，并且需要些什么爱抚。女子五征是这样的：一是脸颊晕红时，男人可将阳具轻轻附在阴阜上；二是乳头坚硬，鼻间沁汗时，则慢慢插入阴门；三是喉干唇燥，吞咽唾液时，阳具慢慢摇晃摩擦阴唇；四是阴道润滑时，阳具徐徐有序地深深插入；五是大量黏液流在臀部后，便渐渐地抽出阳具。”

【评析】

素女除了指出女子有各种性反应外，还教导男人视对方的反应，做应有的动作。因为女性性欲高潮出现较慢，费时已较多，男人便须作深度不同的动作，以满足她的需要，并达到高潮顶点。由始至终，设想周密。而女子或因各人生理反应不一，表达也有程度上的差异，然则万宗不离其本，女子性反应大抵是相似的。男人若能善观察，把握时机，配合适当的战术，必能克敌致果，无往不利。女子性的反应，阴道分泌黏液已在上章提到，现在仅以脸颊变红及出汗等现象，略作叙述。



怀春女子　瓷塑　民初

古代女子缠足主要是供男子欣赏、把玩。这尊怀春的缠足女子瓷杯是当时男人们用来玩赏的。

性交过程中，比较明显的现象有两组。其一是循环系统和呼吸系统，其二是肌肉动作。事实上这两组是分不开的。交合时的呼吸较为浅短而急促，并有断续间止，这种呼吸使血液变紫，也即是静脉的活动高于动脉。因而刺激血管运动的中枢，从而提高全身的血压，尤其是勃起性体素的血压。在性交过程中，人们高血压的提升是显著的现象。据科学家观察，动物在交尾时，血管的紧缩和松弛的转换现象，快速而惊人，这种快速的转换，包括全身和脑部。心跳加快，皮肤浮现的动脉血管更见鼓暴。眼球结膜也

www.789pdf.com

www.789pdf.com

变红。腺体作用也有全盘加紧的趋势，各种分泌的分量都有很大的增减。所有皮肤组织无形中都加紧工作，因而汗量增加，汗流浃背中所夹杂的臭味，各种分泌，如腋下的狐臭等也都跟着增加。口腔里的唾液也大增，同时肾脏工作也增加。第二组的肌肉动作中，随意肌的活动力量减小动作，反之，不随意肌的动作不但增多，而且散布得很广，也很乱。比如，膀胱会在性交时起收缩作用，由于男女构造不同，其影响则相反。男子阳具勃起后，常会暂时不能排尿。女子则不但会增加排尿的欲望，往往还会小便失禁。此外，如全身发抖、喉咙紧收、口干舌燥、打喷嚏、放屁和其他类似的不自主的动作倾向。女子性欲亢奋时，子宫的颈部（即阴道。——译者注）会发生节奏性的张弛收缩，同时有大量的黏液放射而出。凡此，都是肌肉动作在交合时常见的现象。在性交时，男人面部表情，往往显得特别的奋发有为，女子则益显得鲜艳可爱容光焕发。

戏弄三寸金莲　佚名　纸本设色　清代

高罗佩认为，三寸金莲（即小脚）之所以吸引男子，并没有什么可靠的生理意义依据，他认为这个问题只是一种心理作用，与恋鞋癖有关。图为迷恋女子三寸金莲的男子。



乳　镜　铜制

此镜象征着生殖崇拜。对中国古人而言，生殖的需求几乎是压倒一切的需求。他们的基本观念，一是生存，二是繁衍。



一旦届临高潮时，双方的外观就有了变化，瞳孔放大，鼻孔张大，禁不住地流出唾液，舌尖也不由自主地要来回翻动。总之，无非表示一种感官欲望的满足，在高潮快要来之前，大有迫不及待之势。有些动物连耳朵都会竖起，人们此际往往口里喃喃说些支离破碎没有意义的字眼，或是呼唤对方姓名，更多是作愉快的呻吟。由于瞳仁放大而引起怕光的现象，所以在性交或接吻

www.789pdf.com

www.789pdf.com



士与妻妾　佚名　纸本设色　清代

在男权制的封建社会，虽然是一夫一妻制，但男子可以有妾、媵，可以玩弄女奴、嫖娼携妓。因此，一夫一妻制实际上是“一夫一妻多妾制”。图为士大夫与二妾调情私语的情形。

时，人们总是紧闭双眼。在此之际，眼部肌肉的活动亢进程度大增，上眼睑的肌肉紧缩，故而眼球会变大，特别流动而光亮。高潮以后，这种愉快深入四肢百骸，它的震撼力量有时会引起很严重的影响。男人所受的影响更大于女子，因为后者的性欲下降曲线较为和缓不坠，这对女子来说可算是一种天然保障。初次性交的男子，在射精后往往有昏晕、呕吐、遗尿、遗便的现象。患羊痫风的人，每每也会发作。更有的会内脏破裂出血。年事高者，动脉管经不起高度的血压，因而破裂的也时有所闻，若破裂出血部位是脑部，造成脑溢血就会中风或半身不遂。老年人娶聘少妇或宿娼，有时即造成牡丹花下风流死的下场。当然，上述现象并不多见。通常而言，性交达到高潮后，是有益于身心的。这是一个十分自然的过程，也是生物体的一种十分美妙的功能。即使是个不很健康的人，也不会有什么不良的影响。只要环境适宜，行之有度，这种过程可说是完全有利的。因为它能消除在欲望中所蓄聚的紧张，降低血压，恢复肌系正常状态。获取精神上的满足，一种通体安闲的感觉，舒适懒散的心情，心神解放，了无挂碍，万物自得，天地皆春的愉悦，是很难用笔墨形容的。性交完成，不但达到生殖目的，完成种族使命，同时，对于个体的身心健康，亦自有其维护与保养的功能。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

耳热身软

ErReShenRuan

房事前男女徐和舒缓的嬉戏，神气和谐，情意相感，情欲感奋，“男欲求女，女欲求男，情意合同，俱有悦心，淑女质振，感男茎，盛男势，营和欲鼠，精液流溢，玉茎施纵，乍缓乍急，玉户开翕……”



性药物器具　铜制

房事的频度受很多因素的影响，工作紧张、劳累都会减少性的要求。如男女双方滥用药物强行施欲，会造成元精耗损，殃及身体。适度的性生活可使人身心俱健，延年益寿。图为盛装春药的铜制盒与瓶。



五欲第一

【原文】

素女曰：“五欲者，以知其应。一曰，意欲得之，则屏息屏气；二曰，阴欲得之，则鼻口两张；三曰，精欲烦者，则振掉[1]而抱男；四曰，心欲满者，则汗流湿衣裳；五曰，其快欲之甚者，身直目眠。”（《医心方》廿八，下同）

【注释】

①振掉：肢体颤动。振，抖动。《诗豳风·七月》：“六月莎鸡振羽。”掉，抖动。《素问·至真要大论》：“诸风掉眩，皆属于肝。”

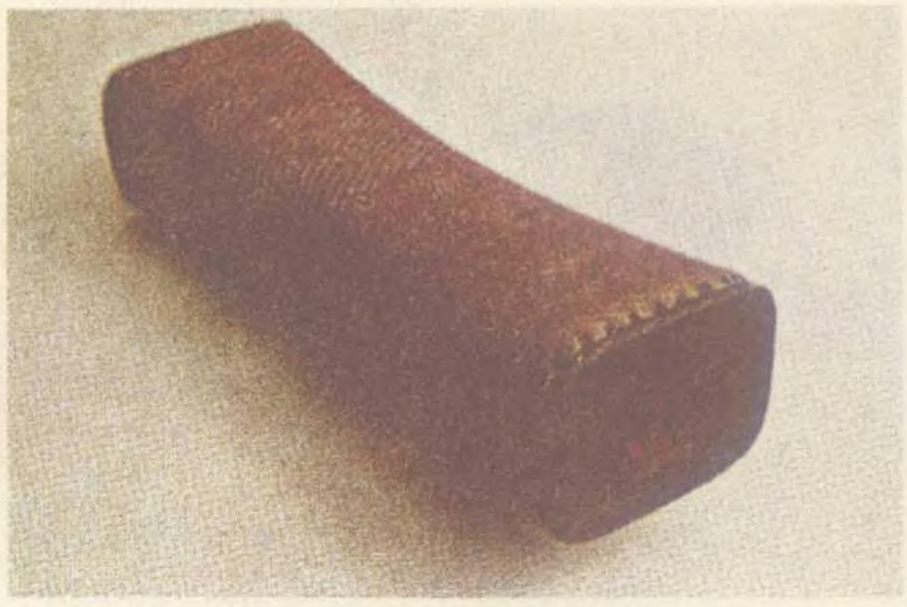
【译文】

素女说：“五欲，是女子在性交时，因性欲程度，而有不同的动作反应。由此，男人可判断出她的快感程度。女子五欲：一是女子有被搂抱欲望时，就会屏息凝气以待；二是阴部需要抚弄时，鼻孔口唇会

www.789pdf.com

www.789pdf.com

开张翕合；三是阴液流出，欲望激增时，会振动身体，紧抱男人；四是达到高潮、快感满足时，即汗流浃背，湿透衣裳；五是若到了极度快感，此时欲仙欲死，身如腾云驾雾，神魂飘升，身直目闭，陶醉仙境而不自觉。”



藤 枕

藤枕是古代人们房室生活中，用以助兴的性工具。

【评析】

性学专家认为，女人的性欲实际上比男人要强，因为再强的男人在射完一次精后，都会有一段性不应期，而女子却可以随着刺激，不断地出现高潮。

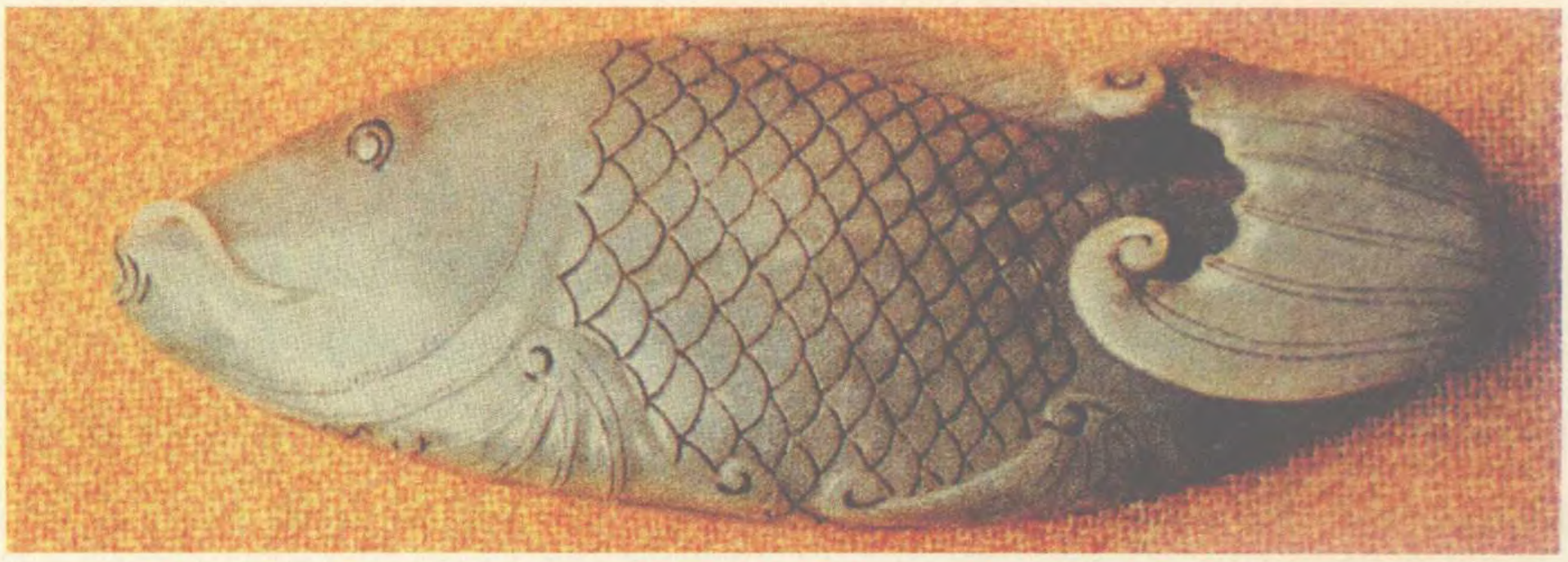
在当代，随着女性的生物机制通过实验室的试验而被揭示出来。人们发现，女人的性欲与男人相似，也是很旺盛的，女性的性欲不像过去人们认为的那样比男性弱，她们通常需要的性交次数也不比男人少。

不幸的是，性欲并非能使男女二人变成情侣，更难以使他们配合默契。关键在态度与经验。男性不需要许多性经验便可以获得性高潮。女性则不然，至少大多数女性是如此。研究者们发现，女性性经验越丰富，做爱技术越娴熟，越容易达到性高潮。

40年代末50年代初，国外性科学家对成千上万个女性采访调查表明，女性通过手淫能像男人一样很快地达到性高潮。这个过程平均不到4分钟。

玉 鱼

玉鱼，为女阴崇拜的象征。关于女阴崇拜的仪式，历史学家和人类学家也进行了考察。他们指出女阴崇拜的特殊形式是朝觐祭祀。古希腊人采用了爱与美的女神阿芙罗狄式的祭祀仪式。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



冷艳绝世的横波夫人　佚名　纸本设色
明代

房室生活中，女子有五欲之征即气上面，徐吻；乳坚鼻汗，徐抱；舌薄而滑，徐屯；下汐股湿，徐操；嗌干咽唾，徐撼。这是女子性兴奋的五种表现。图为冷艳绝世的横波夫人（顾眉）仰卧思春的情形。

从生理上来说，女性由于准确知道如何以及在何处刺激自己，因此不需要花费多大气力就能使自己达到高潮。

因此，女性的性欲与男人一样强烈。她同样会像他那样好色。她们手淫，有时到了入迷的地步。

高潮是重要的，爱情是重要的，讨好她也是重要的。她对性交的兴趣和欲望能无限地保持下去。有些日子她随时都会产生性饥饿感，她柔情绵绵，色欲荡漾，对每个男人看上去都感到舒服；而有些日子，性交对她不那么有趣，觉得那是十足讨厌的事情。还有些时候，她宁愿干活、看书、一人独处，却不愿在床上与男人同欢。这些变化使男性惊奇、困惑。当性欲处于低潮时，她便烦躁、焦虑。如果她的情绪低落，硬要她打起精神，要她有性欲、色相，只能使她感到更大的压抑，对男人更加反感。

在性欲恢复时，往往如消逝时一样，匆匆而至，而且找不出多少明显的原因。她变成了另外一个人，主动传递需要性交的信息给男性，恨不得马上就来个痛快的交欢。说来说去，归其一点，就是男性不了解女性。一个女人一个味，各不相同，不能给她们定出条条框框，不能把她们束缚起来。她的性欲永远是她的一部分，她总是在变化。女性兴奋后第一阶段，体内也同样表现出各种各样的变化。首先是阴道湿润起来，此时，男性若看见阴道湿润就立即想插入阴茎，实在是操之过急。尽管阴道兴奋30秒左右

www.789pdf.com

www.789pdf.com

就有湿润的表现，但此时急于性交那是不正确的，因为女性刚刚处于兴奋状态。进而阴道腔扩大，大阴唇和小阴唇肥大，阴蒂充血，变硬外突。除了女性外生殖器变化外，乳头变硬变大，乳晕充血。脉搏和血压逐渐增高。兴奋程度增加，接着进入第二阶段。

进入第二阶段后，脉搏和血压进一步上升，肌肉绷紧，小阴唇变成紫红色，阴道入口三分之一部分充血、膨胀，阴蒂处于高度敏感状态，有时也有消退现象。从而，女性在性欲高潮之前，不是太希望刺激阴蒂本身，此时，刺激阴道入口周围的大范围更为有效。

第三阶段即是性欲高潮阶段。在这一阶段会感到阴道入口近三分之一部分强烈收缩，几乎近痉挛。接着，近于入口部分的阴道以0.8秒匀整和谐地收缩，这就是性欲高潮。此时，小阴唇滞血变成紫黑色，乳房增重25%，呼吸极快，脉搏、血压增高，子宫也发生阵发性痉挛。性欲高潮不太强烈时，阴道收缩3~5次，若很强烈，是较集中的性欲高潮时，收缩次数增多，可达8~12次。性欲高潮之后进入第四阶段，紧张趋于缓和，乳头变软，5~10秒之后阴蒂恢复原状，身体其他部分恢复约需30分钟左右，若没有得到性欲高潮，恢复时间则更长。女性和男性不同，性欲高潮之后，若施加正确的刺激方法，15秒之后阴蒂又可变大，往往可再度获得性欲高潮。

性交时男女一般都做性的想象，绝大多数的人好像都不是眼前正在性交的对方，女性善于以过去的经历为出发点进行幻想，男性多与女性相反，幻想实现可能性很渺茫的事物。总之，性想象有助



庭院佳人　佚名　绢本设色　明代

《素女经》从五征、五欲来推知女子在交合过程中产生的性欲快感。五征是从女子在性交过程中所产生的生理变化方面观察的。即面赤、乳坚鼻汗、咽干咽唾、阴滑、尻传液，足见其性兴奋的不断上升，性快感的不断增加。五欲，是从女子在性交过程中的情态反应和外部变化来观察女子的心理反映和性欲要求的，如见女子颤动身躯，紧紧搂抱男子，则说明其淫水外泄，性欲之极点；而性高潮之极点时，女子则全身挺直，目闭似昏死之睡态。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



伏羲女娲交配图　石刻　汉代

画面中，左为伏羲，手持一日轮，轮中有金乌。右为女娲，手持月轮，轮中有蟾蜍。人呈蛇身交尾状。此图出土于四川郫县石棺。

于提高性交时间的刺激。

性交时女性常常发出呻吟声或叫喊声，形式多种多样，有人形容像逼迫样的呻吟，有人说是一种不意断的呻吟，有人形容像鸡鸣，也有人形容像忍受痛苦。也有人用一些短语来表达，如“呀呀”、“哎哟”等，从广义上讲，这些无疑都是感觉的模仿，哪个国家和民族都是如此。最近，也有人用“陷落感”或“上浮感”等词来描绘性交过程的特殊表现，认为性欲高潮的瞬间有一种浮游的感觉。

这些声音还不清楚它是一种什么音响，也不好用语言表达，一般认为是一种性爱的发声，也就是“性音”或“性声”，日本人用“得意的哭泣”或“感到满足的呻吟”等来表达。有的人认为女性这种满足的声音越大越易达到性欲高潮或快感越好，其实这错了，有的女性得到集中的强有力的性欲高涨，可几乎没有声音，有的女性的性欲高涨得很浅，却大喊大叫。所以，性交时发出的得意声音，并不代表性欲高潮的强弱。

有人认为达到最高的性高潮时有意识（失神。——译者注）丧失的表现，这完全错了。所谓意识（失神。——译者注）丧失是一种脑血供应不足的表现，例如脑贫血等。可女性达到性欲高潮阶段，脑不但不贫血，反而血运供应增多，处于充血状态，俗称意识丧失（“失神”，仅仅是一种忘我的快感状态。——译者注）。有的男性认为妻子无意识丧失“失神”，就是不感症，这只能说是缺乏正确的性知识。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

交接之道，无复他奇，但当从容安徐，以和为贵。在交合中急速的一方应善于克制，安静轻缓；迟缓的一方积极配合，主动激发。男女双方互相尊重、互相体贴。



十动第一

【原文】

素女曰："十动之效，一曰，两手抱人者，欲体相薄①，阴阳当也；二曰，伸其两枇②者，切磨其上方也③；三曰，张腹者，欲其泄也；四曰，尻动者，快善也；五曰，举两脚拘人者，欲其深也；六曰，交其两股④者，肉痒淫淫也；七曰，侧摇者，欲深切左右也；八曰，举身者迫人，摇乐甚也；九曰，身布纵⑤者，支⑥体快也；十曰，阴液滑者，精已泄也。见其效以知女之快也。"⑦

购买性具　佚名　纸本设色　明代

在古代，性工具种类较多，如"锁阳"、"三十六宫都是春"、"厅器包"、"勉子钤"、"悬玉环"、"阳具"等。千百年以来，这些性工具的广泛使用，其功能主要有两个方面：一是供遭受严重的性压抑、性饥渴的守节妇女进行性发泄；二是为夫妻房室生活助兴。图为明代妇女在性用品专卖店购买性用具的情景。



【注释】

①薄：迫也，近也。

②枇：通"髀"，大腿。

③此段前疑脱一"欲"字。

④股：大腿。

⑤布纵：谓伸

www.789pdf.com

www.789pdf.com



瓷 枕　陶瓷　清代

此瓷枕上雕刻有男女交合的图景。

生殖器崇拜　岩画

新石器时代男女生殖器崇拜的确立及父权的建立，标志着人类对两性关系的重大社会调整和变革。同时说明人类对自身性知识和性文化的了解进一步深入。

张四肢。

⑥支：通“肢”。

⑦马王堆出土医书《合阴阳》、《天下至道谈》中均有“十动”之名，但其内容与《素女经》之“十动”完全不同；二书中有“八动”，内容与《素女经》之“十动”相仿佛，录之于下：“八动：一曰接手，二曰信（伸）村（肘），三曰直踵，四曰侧句（钩），五曰上句（钩），六曰交股，七曰平甬（踊），八曰振动。夫接手者，欲腹之傅也；信（伸）村（肘）者，欲上摩（磨）也；上句（钩）者，欲下摩（磨）也；交股者，夹（刺）大（太）过也；平甬（踊）者，欲浅也；振动者，欲人久持之也。”（《合阴阳》）“八撞（动）：一曰接手，二曰信（伸）纣（肘），三曰平甬（踊），四曰直踵，五曰交股，六曰振铜（动），七曰厕（侧）枸（钩），八曰上枸（钩）……接手者，欲腹之傅；信（伸）纣（肘）者，欲上之麻（摩）且据（距）也；厕（侧）枸（钩）者，旁欲麻（摩）也；交股者，刺大（太）过也；直踵者，冢（深）不及；上果（钩）者，下不级（及）心也；平甬（踊）者，欲浅；振铜（动）者，至善也。此谓八观。”（《天下至道谈》）

【译文】

素女说：“女子十个动作的征候：一是两手抱男人时，是想紧搂对方，阴部相触。二是挺伸双股，是希望阴户上方受到充分的摩擦。三是露张腹部状若迎奉，无非是希望男子射精。四是臀部拽动，显示女子已有快感。五是双脚弯曲，勾搭男人身体，是要插得阳具

www.789pdf.com

www.789pdf.com

更深。六是两股腿相交，表示阴道内淫难禁。七是腰向侧摆，希望阳具深插且左右摇弄。八是曲身向上紧依男人时，已在高潮之途。九是全身纵摆伸直，显示出四肢百骸已达快乐顶点。十是阴户津液肆流，表示已达性感巅峰，完成高潮。由以上女子十种动作，便能看出她快乐的程度。”

【评析】

素女虽然罗列“五征”、“五欲”和“十动”，发现女子在性交过程中有各种不同的姿态和反应，但不是说每个女子都会有这种过程或反应。要因人而异，有时候即使是同一个人，也会有区别的。尤其一些感觉分散的女子，其个体差异很大，因此表现出来的动作，自然不一致。女子由性交初期而达到高潮顶点，虽然是有一定的程序，但是在实际交合时，却未必能每次都顺利地达到高潮。其中原因固多，前面各章都已提到。尤其是已婚妇女，更不易达到高潮。因为她们在家庭中，要照顾丈夫，养育子女，管理家务，若又兼是职业妇女，则在一身数役之下，身心疲惫，就很不容易在性交时，顺利达到高潮。男人的生活，通常大部分在家庭以外，他对于家庭生活和家人的关系，所处的地位比较超然。在男人的活动范围内，家庭只占比较小的部分。而在这一小部分里，他不必多作活动，只须休息而已。所以当一对夫妻在进行性交时，男人的态度，多是解欲、松弛精神和一享云雨之乐。再加上生理反应，故而很容易达到性欲高潮。女子顾忌事情比较多，尤其生育问题，人口和经济的压力，又使她喘不过气来。加之，女子生理结构的不同，性欲高升很慢，很不容易达到性交高潮。如此，夫妻在性高潮上不能配合，男人比女子早泄精，不但造成性欲不满足的问题，同时也会形成彼此心理上的疾症。女人

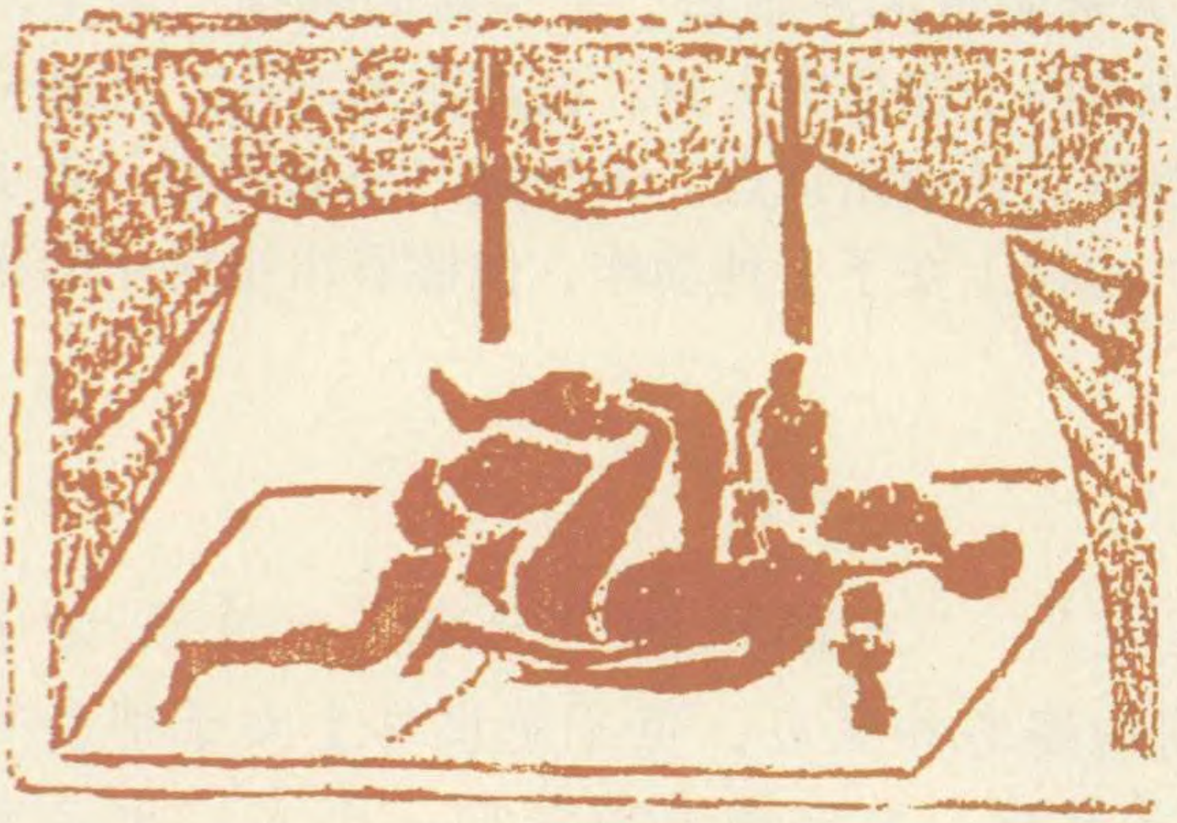


盆中交欢　佚名　纸本设色　清代

男子感受到了女方的爱意，阴茎激起形状挺拔直硬，好像一座孤立的山峰屹立于大河之旁，雄势伟壮。女子感受到情爱，阴户津液淫流，其状似涓涓细水下流，就好像泉水在深谷流淌。这是阴阳相互感应的象征。此时交合就能达到双方大乐的境界。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



秘戏图　石刻　汉代

从五音的变化，测知女子性欲与性兴奋的程度是古人长期观察与体验的结果。《天下至道谈》所说的五音即："下咸士阴光阳，喘，气止相薄，自穹张；疢 衰者，痰彼疾而动封纪；尻者，盐甘甚而痒，乃始；啮者，身振动，置已而久。"

由于经常不能得到满足，容易自怨自艾，发生身心不调现象，甚而造成性冷淡感、性不协调感等现象。于是在日常生活中的一些小摩擦，不断升级恶化，终成一对怨偶。至于男人，由于经常早泄，每每引起自尊心大受打击，总觉得一股歉疚，遂发生逃避心理及行为，或是由此而生出相反的自卫行动，对于女子的一言一行提出强烈的抗诘。于是，在双方都不让步的情形下，自然造成家庭悲剧。

根据美国女医学博士戴维丝的调查，发现接受调查的1000名大体上认为正常的已婚女子中，有116人认为婚姻不美满的主要原因是性的不协调。另外一位哲学家爱默生，研究到他诊所来就诊的女子，发现被调查的1000名女子中，有五分之二的人对性生活不满意。分析得更为精细的是汉密尔顿医师，他所选取的对象比较少，但男女两性都有，而且都很正常。选男女各100人，他根据每人所得的级点，把满意或幸福的程度分为十四级。发现男人满意的程度，很明显地在女子之上。在最高度的满意等级（第七级至第十四级。——译者注）里，男人占51人，女子只45人。其余49位男人和55位女子皆处于比较低级的满意等级中。汉密尔顿医师认为，以上这个结论和其个人接触时所得的印象很相近。因此下结论说："一般而言，女子对于婚姻的失望，比起男子要来得更加严重些。"看了以上的研究报告，我们发现，世界上怨偶尽管有许多表面的原因，但是背后，恐怕"性不调和"才是最主要的因素。因此，在寻求性行为正当、性生活健康之时，对于《素女经》所载的性知识，应深入地了解，切实施行。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

不可强攻

BuKeQiangGong

交合虽是二体相合，但要做到男子不致因此而衰损，女子则有利于健康，不致产生各种疾病。男女交合的法则、法度，就在于安心凝神，和神意志，心气平和，使三气齐备，神志清明。



四至第一

【原文】

《玄女经》云："黄帝曰：'意贪交接而茎不起，可以强用不[①]？'玄女曰：'不可矣！夫欲交接之道，男候四至，乃可致女九气。'黄帝曰：'何谓四至？'玄女曰：'玉茎不怒，和气不至；怒而不大，肌气不至；大而不坚，骨气不至；坚而不热，神气不至[②]。故怒者精之明，大者精之关，坚者精之户，热者精之门。四气至而节之以道，开机不妄，开精不泄矣。'"

【注释】

①不：通"否"。古无轻唇音，"否"即读"不"声，今口语仍保持这一读法。

②马王堆出土医书《天下至道谈》中有两处有"三至"，录之于下："怒而不大者，肌不至也；大而不坚者，筋不至也；坚而不热者，气不至也。肌不至而用则遭（疑为"萎"），气不至而用则避。三气皆至，此胃

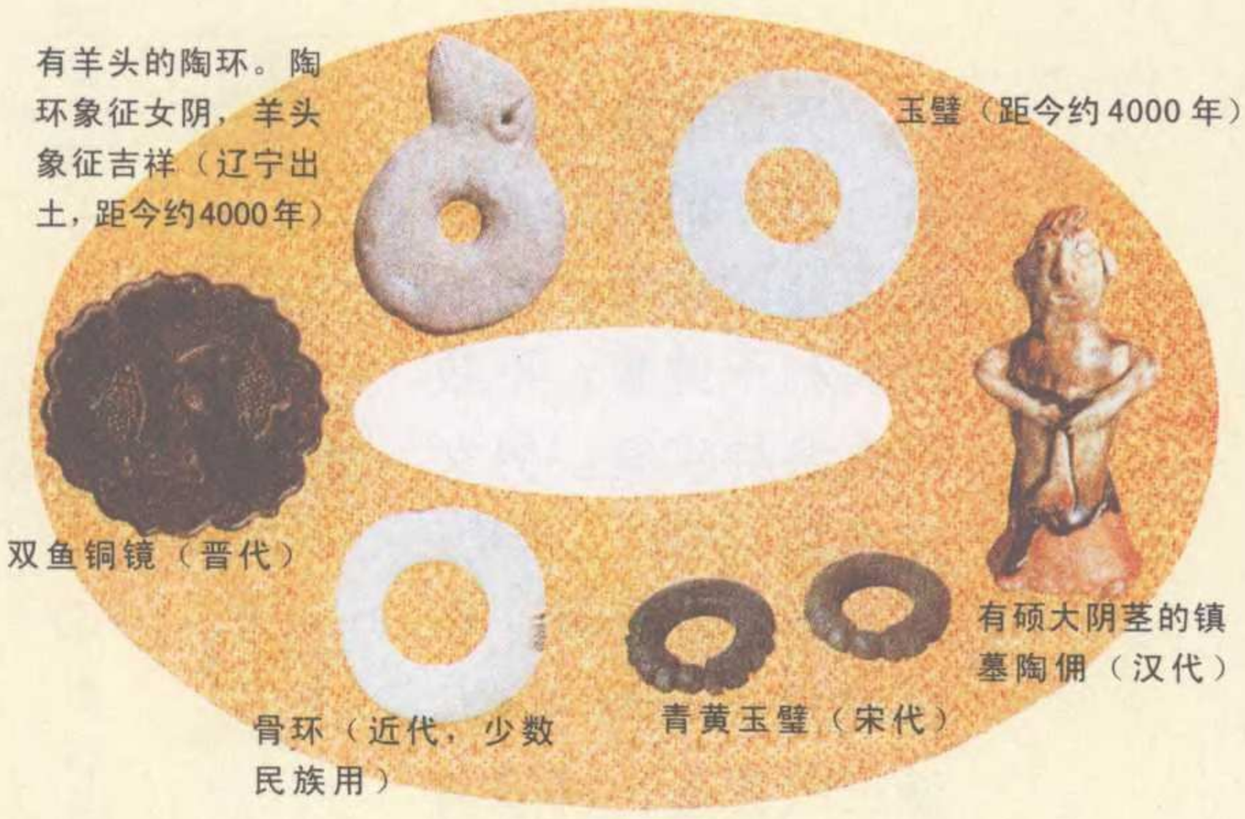
静听五音　佚名　纸本设色　清代

五音，是古代房室生活中女子性兴奋的表现。女子张口呼吸，下身摇撼，不断吐出阴气，充实阳气，喘急呼吸，迫气上行，女子阴户自动开张，发出累衰的叹息声，臀部迅速摇动，产生出要求给阴户强烈冲刺的性欲，呵气外出。女子性欲高潮来临的征象则是主动亲吻男子，身体振动，是希望交合能够维持长久，不欲即止。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



女阴及男根崇拜

女阴崇拜又称作“妣”崇拜。其内涵并非仅限于女阴，而是包括女性一切性特征部位在内的崇拜模式。女性象征物大多是水、蚌、鱼、蛙、凹穴、花卉等。男根崇拜即阳具崇拜，其形式是通过各种动物、图案、符号及其他事物来作为男性生殖器的图腾形式。

（谓）三脂（诣）。”“怒而不大者，肤不至也；大而不坚者，筋不至也；坚而不热者，气不至也。三至乃入。”帛书《养生方》中也有类似文字。从十余个脱字中间未脱的“天下”二字看，似乎引自《天下至道谈》。其文如下：“怒而不大者，据（肤）不至[也；大而不坚者，]筋不[至也]；坚而不热者，气不至也。据（肤）不至[而用]则睡（垂），筋不至而用则避，气不至而用则隋（惰），以是圣人必□□之。”两相对照，所引《天下至道谈》“气不至而用则避”当作“筋不至而用则避”，此句下当脱去“气不至而用则隋（惰）”一句。（“[ ]”内文字，为马王堆整理组专家推测所得文字）

【译文】

《玄女经》记载：“黄帝问：‘一直想不停地交合，无奈阳具不能坚挺，是否能勉强去做呢？’玄女答：‘不可以！在交合时，男人必须四至齐备，女子要九气周到，才能进行交合。’黄帝又问：‘男人是那四至？’玄女答：‘阳具不怒张，便是蓄力不充足；怒张而不硬大，便是肌力不充足；硬大而不坚硬，便是筋力不充足；坚硬而不热烫，便是内力不充足。所以，阳具怒灵，就表示蓄力可发，战志高昂；阳具硬大，就表示军容壮大，即可进击；阳具坚硬，就表示摩拳擦掌，叩关攻城；阳具热烫，就表示烈火沸鼎，欲罢不能。既使和气、肌气、骨气和神气齐备到来，也不要逞强好勇损耗元气。应该晓得节制之道，不随意兴起交合，交合时也不滥行泄精。’”

【评析】

经常锻炼可使我们的身体状态更好，而这对于性的耐受力上也有一定帮助。在性生活中，男人一般（但不总是。——译者注）在取位和动作上比女人更主动，为此，下列一些练习能使你的身体达到良好的状态，以实现更完美的性生活。对性和谐而言，在从上到下的

www.789pdf.com

www.789pdf.com

肌肉活动中重要的部位包括：双肩（为了更好地拥抱。——译者注）、腹部、髋部和腹股沟（性活动的主要区域。——译者注）。

双肩运动。这套动作并不仅仅是为了增加双肩的力量（举重和引体向上便可做到这一点。——译者注），还可增加柔韧性。在床上翻转滚动需要双肩上下左右的柔韧性。为了取得最好的效果，将双臂向前伸直，用右手抓住左手腕，再将双臂伸拉到头的上方，并稍微向后用力，直到腋窝处感到轻微的拉力。保持这一姿势数5下，然后放松双臂，再重复这一动作一或两次。

腹部运动。腹部的肌肉也许是男人做爱时最重要的肌肉。最常用的仰卧起坐可增强腹部肌肉。仰卧、双膝弯曲、双臂交叉抱于胸前或扣紧在颈后作为支撑，慢慢地抬起头和双肩，使双肩离开地面4英寸。保持这一姿势数3下，然后放松并重复这一动作，次数以个人的舒适程度为限。依个人的练习状况慢慢增加次数。

髋部和腹股沟运动。这部分练习的要点是柔韧性，而不是力量。下面两种练习有助于实现这一目的。第一个练习：坐在地板上，两脚并拢，双腿屈起，双膝分开，将双肘放在两膝之间去够踝关节。然后握住双踝，并使两只脚掌相碰，身体稍微向前弯曲，同时用双肘分别顶住两个膝盖处，缓缓地将两膝压向地板。当你感到腹股沟有伸拉感时，停住并保持这一姿势几秒钟。放松一下，再重复这一动作2~3次。做这个动作时，要确保



导引图　敬慎山房主人　纸本设色　清代

导引是以肢体运动为主，并配合一定呼吸方法的养生功法。它是我国产生最早的养生功。它旨在疏通人身血脉关窍，荣生机卫体魄，达到祛病延年的目的。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



交合图形鼻烟壶　玉制　清代

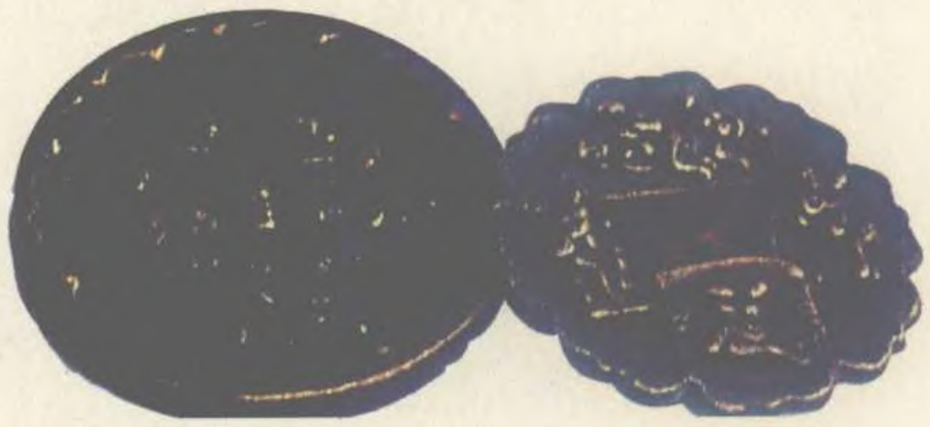
男女交合的方法，在于安心凝神，心气平和，志意和调，交合前先应亲密地嬉戏，叙稠缪之情，情浓意笃，双方乐为。男子三至才交合入阴，女子五欲之征齐备，男子才与之正式交合。

交合人形　铜镜　明代

男女交合应先以有性的生理冲动为基础，而后有交合的要求和情意，不可徒有交合之意，让性生理萎弱而勉力为之。

动作非常柔和。第二种练习。盘腿坐下，身体稍微向前倾斜，双臂尽量前伸。当你感到腹股沟有伸拉感时，柔和地再屈身一或两下。放松一会儿，再重复以上动作2~3次。

凯格尔式练习。凯格尔博士在40年代首先发明这项练习，用以帮助妇女增加膀胱的控制力。这些练习同样



可以有助于男人的性勃起，以获得更经常更强烈的性高潮和性享受。这套练习主要训练排尿控制肌肉。有三种基本练习，步骤简单，操作起来也不难。第一种练习：想象已开始排尿又要停止的感觉。你可以感到，这时腹股沟深处的肌肉被绷紧了。按这种方法做，持续计数至3。练习一段时日后，你可以增加数到5。只要你进展得轻松自如，以后还可增加数到10。第二种练习：尽可能快地绷紧和放松这部分肌肉。第三种练习：想象着膀胱排空后再挤出几滴尿。这时你将感到腹壁同样也绷紧了。上述每一种练习慢慢地重复10遍，每天大约做5次。过一段时间后，你将感到更敏感，更容易控制你的性欲高潮。一些人通过这些练习，可以达到较长久的性欲高潮。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

知女人九气

“男唱而女和，上为而下从，此物事之常理也。若男要而女不应，女动而男不从，非直损于男子，亦乃害于女人。”其含义是：房事生活中，夫妻两相乐从和美协调是最基本的房事法则。



九气第一

【原文】

《玄女经》云：“黄帝曰：‘善哉！女之九气，何以知之？’玄女曰：‘伺其九气以知之。女人大息而咽唾者，肺气来至①；鸣而吮人者，心气来至②；抱而持人者，脾气来至③；阴门滑泽者，肾气来至④；殷勤⑤咋⑥人者，骨气来至；足拘人者，筋气来至；抚弄玉茎者，血气来至；持弄男乳者，肉气来至⑦。久与交接，弄其实⑧，以感其意，九气皆至。有不至者，则容伤。故不至，可行其数⑨以治之。’”

【注释】

①大息而咽唾者，肺气来至：肺主呼吸，司津液。

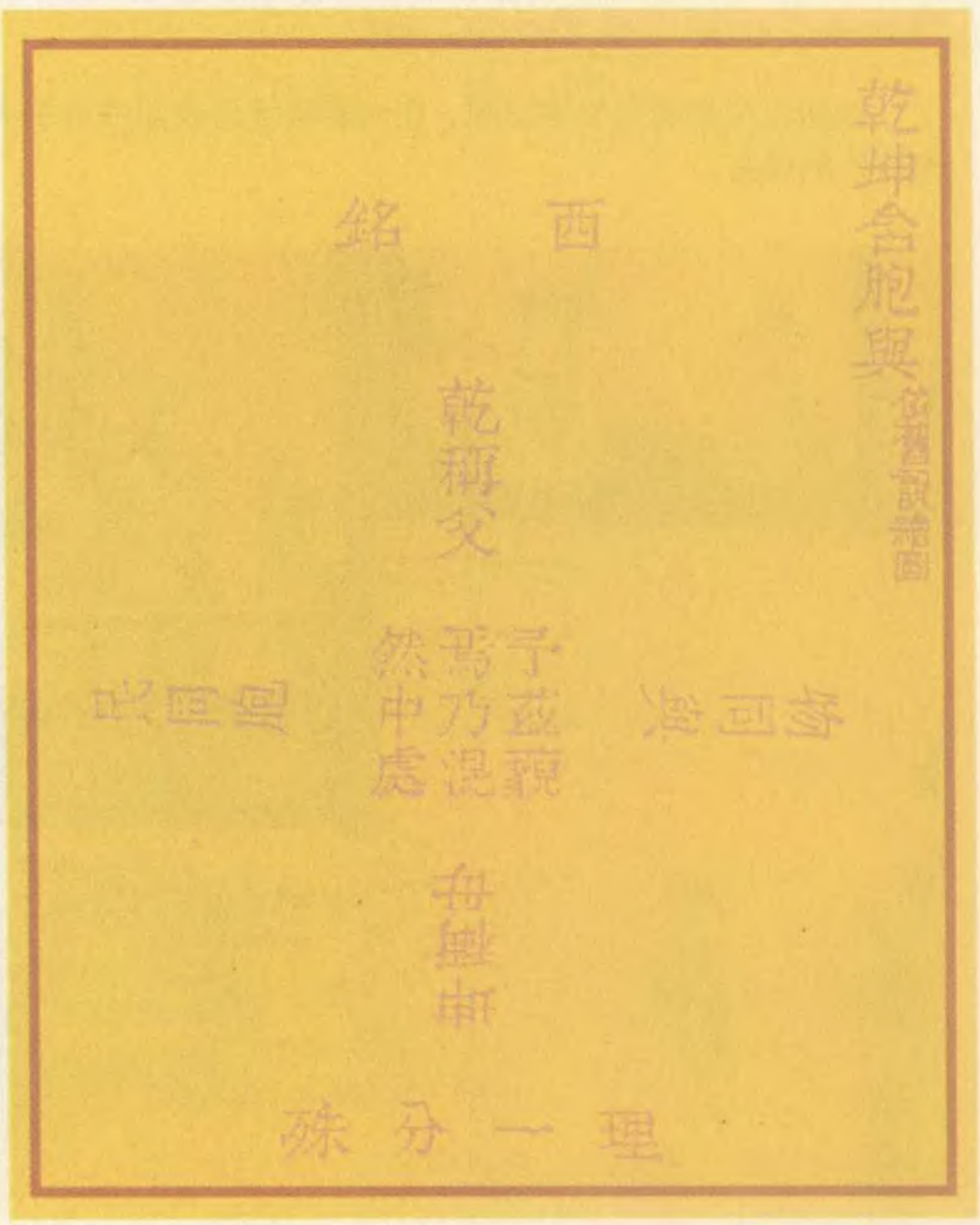
②鸣而吮人者，心气来至：舌者心之苗。

③抱而持人者，脾气来至：脾主肌肤。

④阴门滑泽者，肾气来至：

乾坤含胞图

生殖性交崇拜的八卦和《男经》，所奠定的阴阳思想却深深内化根植于中国文化心理结构中，最终形成了具有深远影响的天人阴阳交感思维定式和观念模式。乾，阳物也。坤，阴物也。阴阳合德含胞，滋生万物；而刚柔有体，以体天地之撰，以通神明之德。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

肾主水，主二阴。

⑤殷勤：频频。

⑥咋人：咬人。见其人颈上有齿痕者，则为昨夜欢娱之证。某书释为“以舌啮男子舌上津液”，未免舍近求远，且与前言“鸣而吮人”重复。咋（zhà），咬。

⑦持弄男乳者，肉气来至：至此条只有八至，当脱“肝气来至”一条，于“骨气来至”条以上部分。

⑧实：与意相对而言，指女之肉体。

⑨数：通“术”，指交接之术。

【译文】

《玄女经》记载：“黄帝问：‘我已明白男人的四至，那么女人九气又是什么呢？’玄女答道：‘女人九气也不难观察，分述如下：呼吸急促、吞咽唾液，表示肺气已经充实；不断地呻吟、吮吻男人，表示心气已经充实；双臂抱人、紧缠不已，表示脾气已经充实；阴部滑湿、浓雾迷蒙，表示肾气已经充实；意态殷勤、齿咬男人，表示骨气已经充实；双脚上曲、勾缠男股，表示筋气已经充实；轻舒玉指、抚弄阳具，表示血气已经充实；意乱神迷、抚摸男乳，表示肉气已经充实。常与女子交合，抚弄对方的身体，体察她的九气，务必要等到时机成熟，水到渠成才能交合。否则身心蒙受戕害。如有各气不充足的现象，就要用交接术加以治疗。’”

宫中乐　仇英　绢本设色　明代

隋唐宫中显贵与官宦之家，在内宴等场合表演的似乎大都仍是带有中原传统风格的舞曲。这是宫廷中权贵欢娱的舞曲。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



交媾图　岩画　上古

此交媾图反映的是上古社会人们对性交和生殖繁衍的崇拜。

【评析】

男人有四至，女子有九气。四至和九气是相对和相成的。尚在远古时代的玄女，就发现男女的性反应特征，教导先民在男女交合时，必须顾及彼此的生理反应。一定要到时机成熟，水到渠成再行交合，这种论点，用现代医学观念来求证，也是非常明智的见解。

美国金赛博士也曾有类似的临床报告。双方若不顾及这种自然的性反应，不待时机成熟便行交合，便会因为性高潮的不一致，而使单方面过早达到性高潮，往往造成身心的伤害。中医认为：肺的反应在鼻，心的反应在舌，脾的反应在口，肾的反应在耳，肝的反应在眼。所以当女子九气充足时，便自然反应在她的动作上，如肺气充实便会呼吸急促，吞咽唾液；心气和肾气充实便不断呻吟，舌弄男口；肾气充实时，阴部就会分泌黏液而润湿；骨气充实时，齿牙便想咬人等等。遗憾的是，《玄女经》明确说有“九气”，却因为年代久远，刊载的书稿只明载了八气，独缺一气一时无法考证，很可能是少掉了肝内脏。因为从很多现代性学家那里，我们可以知道，很多女子在性交中，达到一定快感后，眼神会显得非常迷茫，瞳孔放大，眼神涣散。根据中医理论，正巧肝与眼神相连，而此文中又未载女子在性交中眼神的形态。

除了与五官有密切关系外，根据《黄帝内经·素问》的记载，“天食人以五气，地食人以五味”，五味影响五脏，故酸甜苦辣咸不可多吃，否则内脏会受到伤害。

道家房中术创始人张天师

张天师即张道陵。道家房中术的创立者。7岁通晓《道德经》对天文地理、河洛图纬之书，也都穷其奥秘。曾为官，后辞任隐居北邙山。后来入蜀隐居鹤鸣山，苦节学道，静心修炼。画中张天师头戴道冠，身披道袍，浓眉硕目阔嘴，须发皆长，形体魁伟，颇具道家的超凡之气。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



许真人炼丹　佚名　中国画

许逊跟随吴猛学到了不少神仙之术，为了早日修成正果，他不辞辛劳自己炼石取丹。画面为许逊亲手炼仙丹的情景。

现列载如下：“多食酸，则皮肤褶皱、唇皮揭举；多食甜，则骨骼酸痛、毛发脱落；多食苦，则皮肤干燥、发毛掉落；多食辣，则筋络急暴、指爪干枯；多食咸，则血行不畅、肤色不良。”五味养五脏，过食则伤之。五味又养那五脏呢？酸味益肝，食酸易生津，津液内溢而强肝，肝盛后影响到脾，脾受损后皮肤便起褶皱，唇皮翻举，更严重的会导致脊骨弯曲，排尿困难。因为肝属木、肾属水、脾属土，木克土之故。甜味益脾，但是多食甜又伤肾，便会令人气闷、骨骼酸酸、毛发脱落。因为脾属土、肾属水，土克水之故。苦味益心，多食后又伤肺，造成皮肤干燥、发毛脱落现象。因为心属火，肺属金，火克金之故。辣味益肺，可是吃多了又会伤肝，以致筋脉急暴，指爪干燥，精神不济。因为肺属金、肝属木，金克木之故。咸味益肾，然而吃得太咸后又伤心，造成血行不畅、肤色不良等现象。因为肾属水、心属火，水克火之故。我国古代房中术的特色，在于利用男女交合，达到享乐和养生的双重目的。因此特别强调男人四至和女子九气。其一，是希望男女皆能达到高潮，享受性爱之乐；其二，是希望彼此的官能和内脏都能充分发动，完成应有的功能。所以玄女说九气不至，易伤身毁容，必须用房中术来医治才能挽救。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

卷叁

交接方法与姿势篇



《合阴阳十问》：『一曰垂肢，直脊，挠肘；二曰疏股，动阴，缩州；三曰含睫毋听，翕气以充脑；四曰含其五味，饮夫泉英；五曰群精皆上，翕其大明。至五而止，精神日怡。耆老接阴食神气之道。』

女子『五至』面上赤起，眉龑乍生，心气至也；眼光诞沥，斜视送情，肝气至也；低头不语，鼻中涕出，肺气至也；交颈相偎，其身自动，脾气至也；玉户开张，琼液浸润，肾气至也。五气俱至，男子方与之合，而行『九浅一深』之法。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

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。因此都应当留心探究，避免使人的健康受损。





九法第一：龙翻

【原文】

《玄女经》云："黄帝曰：'所说九法，未闻其法，愿为陈之，以开其意；藏之石室①，行其法式。'玄女曰：'九法第一曰龙翻：令女正偃②卧向上。男伏其上，股隐于床。女攀③其阴，以受玉茎。刺其谷实④，又攻其上。疏缓动摇，八浅二深。死往生返⑤，势壮且强。女则烦恍⑥，其乐如倡⑦。致自闭固，百病消亡。'"

【注释】

①藏之石室：犹言"藏之名山"，指将贵重典籍妥善保存。《汉书·高帝纪》："丹青铁契，金匮石室藏之。"注："以石为室，重缄封之，保慎之义。"

园中寻欢　佚名　绢本设色　明代

中国房室养生学主张"欲不可绝"，但如何对待和进行性生活却大有讲究。其最根本的原则就是固精慎施。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

②偃：通“仰”。《诗经·小雅·北山》：“或息偃在床。”

③攀：通“扳”，说参杨遇夫先生《积微居小学述林·释反》。扳，引，挽，使分开；今通常写作“掰”、“翻”。

④谷实：阴中深五寸处。

⑤死往生返：女用手翻开其阴，男将未勃起之玉茎放入；动而不泄，在勃起状态下抽出。

⑥烦恍：恍惚如醉酒的样子，犹言“陶醉”。恍（huǎng）。烦，不清醒貌。

⑦倡：倡优，歌舞艺人。

【译文】

《玄女经》记载：“黄帝问：‘你曾说房事技巧有九种，今请一一说明，详细讲解，以便撰录成册，妥为收藏，演练其中的秘法。’玄女答道：‘第一种名叫龙翻：让女子面向上躺卧，男人伏趴在对方身上，男股在女子两腿中间。女子阴户上迎阳具，阳具刺激阴核，攻击阴户上部。然后在插入阴道时，缓慢摇动，行八浅二深之法，阳具坚硬时抽出，稍软时再行插入，遵照死往生返的原则，阳具便能日益壮强。女子也会无比愉悦，春情荡漾。阴道紧缩，百病消除。’”



男女媾精　陶器

男人的精气施泄于女性子宫内便生成胎儿，精气不外泄，流注于自身经脉便能健身长生。男女媾精，孕育子嗣。



玩弄金莲图　佚名　纸本设色　明代

在古代，男子玩弄戏耍女子的“三寸金莲”具有性挑逗的含义。《脂楼琐事·玩莲》云：“雅床踞有闲情，手把莲钩快品评；香软何曾盈一握，红鞋三寸可怜生。”《解缠》诗云：“便松罗袜解行缠，有客偏参玉笋禅，剥到莹然新角黍，柔肌一捻一堪怜。”从以上诗中可见古代男子把玩金莲成癖之一斑。

【评析】

九法之中，首推“龙翻”。是因为这种女在下的体位，男在上的交合，为所有人适用的姿势。交合时，男人双手和两膝弯曲支撑身体，其姿态看上去像龙一样，故而被命名为“龙翻”。翻，则是龙的动作了。性交，是上下起伏，和左右摩擦的韵律动作所构成。房

www.789pdf.com

www.789pdf.com

中术所主张的“八浅二深，右往左往，死往生返”，龙翻姿势足以满足这种技巧的条件。

在九法中，可以看出特别强调抚弄女子外部器官。如本段中提到“刺其谷实”，即是用手或用阳具刺激女子阴蒂。因为这一部位是女子最敏感的地方，刻意地爱抚后，能很快地提高女子性欲，使她性欲高涨达到高潮，得到满足。前文已有所涉及，此不赘述。



“龙翻”姿势，男人压伏在女子身上，也能带给女子身临交合之境的快感。女子正面的一对乳房、阴阜，承受着男人压力，产生出肌肤相亲的触觉快感。对男人而言，压伏着女子，可以满足潜意识中的“征服欲”。这种潜意识的优越感，普遍存在于男人脑海里。虽然口中不说，但是在性交过程中，一种虐待狂似的动作，却一览无遗，因此也更提高了交合的兴致和乐趣。从另一种角度来讲，男人在现代社会中，承受的压力越来越大，经常在受到委曲后无法诉说，此时就会通过凶狠地做爱来达到发泄愤怒、释放内心压力的目的。这种带着暴力性质的性交，虽不值得推崇，但在适度的情况下，女方要体谅男方，尽量给男方以温存。这也正是阴阳调和，让男人感受温暖的最好办法。或许这是让男人重振精神、再树信心，继续行走在江湖，征服世界的最好调节剂。这并不是劝化女子重新成为男子的性玩偶和附属品，而是偶尔

才子佳人　瓷缸　清代

窈窕淑女，君子好逑。才子配佳人，是中国古代婚姻流传至今的佳话。

交接之法　瓷雕　清代

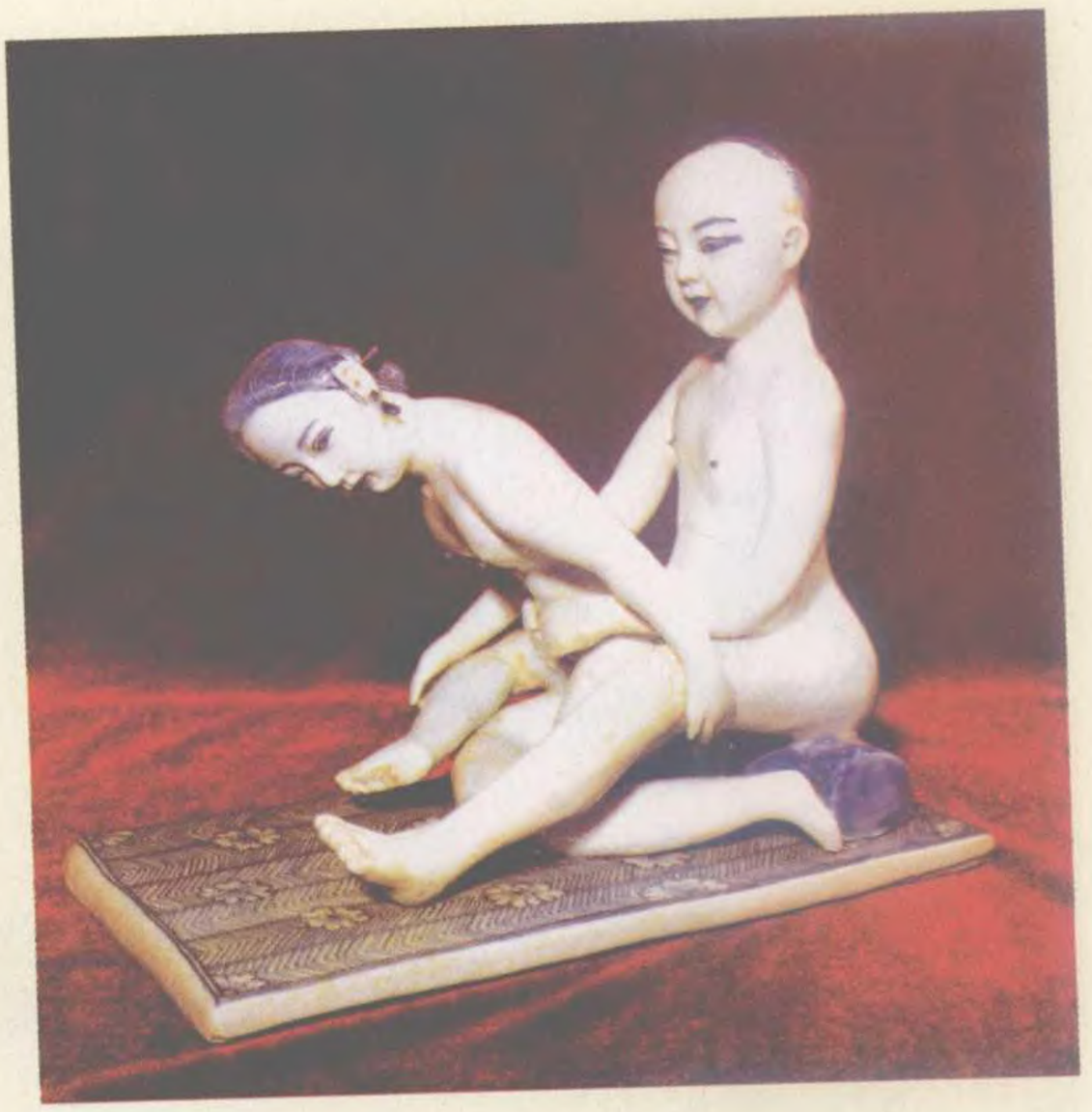
性交的方法和技术，是中国古代房室养生学的重点研究对象，包括了性交的姿势、时机、方法、动作等各个方面的内容。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

为之，互相体谅，以牺牲自己暂时的权利，来帮助男方度过心理难关。当然，这种心理若是变态发展，即成为“开苞”狂，许多脑满“肠肥”的人，花费百千倍以上的嫖资，在贪利的老鸨撮合下，专拣处女性交，度“破瓜”之夜，极肆其虐待狂态。“龙翻”姿势，不但是中国人通常采用的姿势，也是世界各地人所探寻的传统姿势。西洋人称之为“爱神正看式”。由这个名称，就知道它是多么为人们所推崇。正像《玄女经》中将它与“龙”并称一般。龙是神物象征吉祥，和“爱神”的崇高、神圣之意，恰有异曲同工之妙。



交接的姿势　瓷雕

性交的姿势在古代房室养生学中被视为治病益生之术。其根据已不可考，估计是古代性交崇拜与巫医结合的产物。但性交姿势的多样化有利于丰富人类性生活，提高两性生活的乐趣，这是不能以色情淫逸来否定的。

还应当看到，这是传统姿势中运用率最高的性交方法，有人称颂这种方法是人类区别于禽兽类的重要标志。因为用这样的姿势，让男女双方可以面对面交流，可以用身体的各种感官去感知对方，如对方多情陶醉的眼神、妩媚的神态、美丽的面容、饱满的乳房等等，使整个性交氛围充满了浪漫而美满的气息，从而达到人类区别于禽兽的那种除了纯肉体机械运动之外在其精神上的最大满足。

面对面性交是我们的祖先在实现手脚分工和直立行走后，从古猿进化为人决定性的一步。这一变化引出了人类性交方式异于猿类及其他动物的重大变化。这主要是由动物交配的“后入位”演变为面对面地性交，即“前入位”。这种变化对提高人的性交质量，进一步区别于其他动物有十分重要的意义。

面对面地性交，可以在性交过程中观察到对方丰富的面部表情。这种视觉形象会进一步加强性刺激，使性交获得更满意的效果。手脚的分工，使人类两性在性活动中出现了爱抚行为。它作为男女交流性感情的一种有效方式，同时作为性

www.789pdf.com

www.789pdf.com



《西厢记》插图　王叔晖　纸本设色　近代

《西厢记》的故事直接来源于元稹的小说《莺莺传》。它是元杂剧中知名度最高的作品之一。本剧以莺莺和张生的相爱、私奔以至美满团圆来代替了《莺莺传》的悲剧结局。图为莺莺窗外听琴的情形。

前戏与性后技的一个主要内容而大大增强性交效果。由于手脚分工，女性能用手来反抗、抵御那些违背自己意愿的强迫性交，使性交便于建立在自愿的基础之上。人类通过长期面对面性交的实践，在人体正面大大地扩展了性敏感区，如口唇区、生殖器部位、女性的乳房等。特别是女性出现了高度发达的性刺激感受器官——阴蒂，它是女性性唤起和达到性高潮的主要受刺激点。这些性敏感区对加强性刺激、激发性兴奋、增强性交效果起到十分重要的作用，对女性来说更是如此。在人类的生物进化史上，面对面性交第一次提供了男女两性共同发起、推进和享受性生活的可能性。人类性进化的第二个重大转折就是发情期的消失，这是人类的性生理和其他动物的又一根本区别。人以外的高等动物都有发情期，它发生于一年中的少数特定季节和时期，只有在这短暂的时期里才产生性欲，才能实现性交。人类发情期的消失可以使人类在全年的任何时候产生性欲。这不仅使女子扩大了受孕机会，从而使人口迅速繁衍，而且使面对面地性交方式得以巩固下来，成为人类的一种基本的性交模式，推动人类性生活向健康、正常和欢乐的方向发展。人类的

www.789pdf.com

www.789pdf.com

性活动由性心理支配，而绝不仅仅是生理的本能需要；人类的性活动范围很广，而决不仅仅是性交，这些更是动物所无法比拟的。

九法第二：虎步

【原文】

第二曰虎步[①]：令女俯挽[②]救，尻仰首伏，男跪其后，抱其腹，乃内玉茎。刺其中极[③]，务令深密。进退相薄，行五八之数，其度自得。女阴闭张，精液外溢。毕而休息，百病不发。男益盛。

【注释】

①虎步：即《洞玄子》三十势之廿一“白虎腾”。

②挽：音义均同“俯”。“俯”、“挽”并列，乃为使音韵和谐。此或为产生连绵词的途径之一。

③中极：诸书皆谓指阴道口，但从此段之“务令深密”看，中极似在阴道中较深处。

【译文】

第二种名叫虎步：女子面向下俯伏，臀部高翘，头部向下。男人跪在她臀部后面，双手抱女腰腹，插入阳具后，直抵最深处。速抽速送，约四十次左右，自行适度控制，待女子阴户一紧一缩，津液溢流而出，就可以鸣金收兵，静静休息。如此便能百病不生，男人更加力壮。

【评析】

这种姿势对于男人来说，很像是猛虎蹲

侧卧式　瓷雕　清代

中国古代丰富多彩的性文化和性技巧，正是人类文明发展的成果。从养生角度看，多姿多彩的性生活使男女夫妻身心快娱，情感融洽，是有助于双方生命健康长寿的。



www.789pdf.com

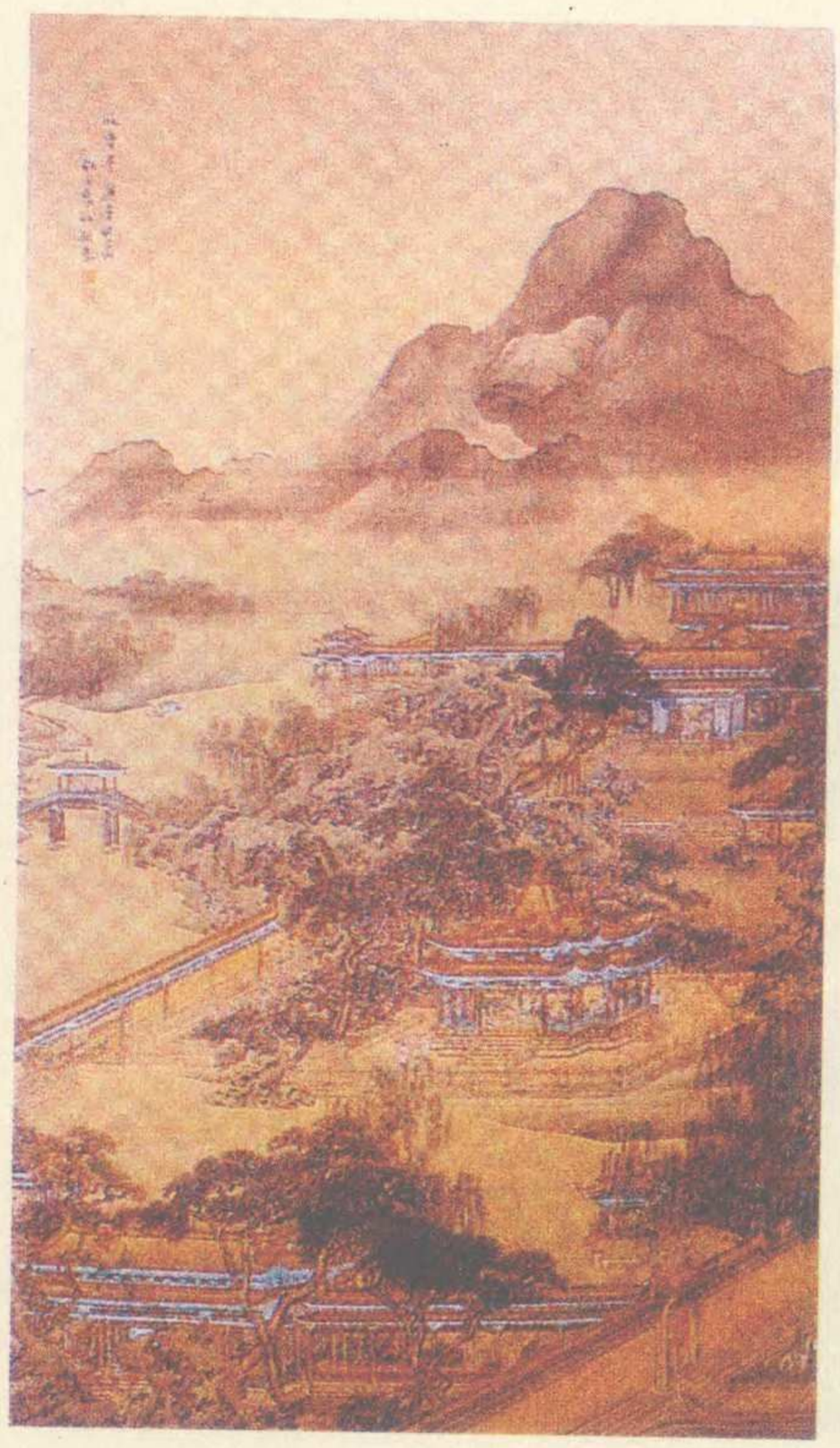
www.789pdf.com

踞在猎物后面，虎视眈眈，随时可以攫取对方，所以取名“虎步”，极为传神。在演化史上，与人类最为接近的一切高等动物，它们的交合方式，都是雄性动物走到雌性动物的背后，进行性交。直到人类，才渐渐采用面对面的正交方式。因此，当男女采取、或是由男人提出此种“虎步”姿势的建议后，双方会立刻有原始世界的刺激感。这种刺激可以迅速地提高彼此的性欲，是很有价值的一种体位。大多数女子，可能受羞怯心理的影响，会拒绝传统的“龙翻”方式以外的性交姿势，更别说由她们主动地提出。于是姿势的变化，便有赖于男人的主动提出和指引。男人在女子背后，可以饱览圆肩、润背、细腰和丰臀，双“S”形的弧线，背后看来更诱人。采用虎步的优点，是男人不必用两手支撑身体，空出的一只手可尽情抚摩女子双乳、把握细腰、摩擦会阴等。在抽送进退之际，可以紧搂女腰，狠力抽送直达阴蒂。也可以用双手摆动女臀，配合阳具左右的摆动。因此，阳具的灵活进攻，是虎步最大的特色。

然而要特别注意的是，在这种姿势下的女子，阴户与肛门同时暴露向外，若遇粗心大意的男人，很容易因为插错孔道而进入肛门，粗大的阳具剧烈地插入肛门这种剧痛足以破坏交合时美好的气氛。女子在虎步的姿势下，虽然阴核无法得到阳具摩擦的满足，但是阳具能更深入抵达阴道深处，这种快感足以作为弥补。同时，也能获得左右轻松摆动与男人节奏配合的乐趣。男人在抚摸饱满圆润的臀部之际，不禁要赞美女性的伟大特征之美。从这个意义上来讲，国际审美标准，要求臀部比胸围大二公分的理由，不仅是基于美感，也是源自种族繁衍的意识。

沉香亭　袁江　纸本设色　清代

据说这里曾是杨贵妃演练《霓裳羽衣舞》以及和唐玄宗李隆基行乐的地方。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

九法第三：猿搏

【原文】

第三曰猿搏：令女偃卧。男担其股膝，还过胸，尻背俱举。乃内玉茎，刺其臭鼠。女烦劝摇，精液如雨。男深案[1]之，极壮且怒。女快乃止，百病自愈。

【注释】

①案：通“按”。

【译文】

第三种名叫猿搏：女子仰躺，高举双腿。男人面向女子，跪在股后，双手捧扶女腿担在双肩上，使女子双膝高度过胸，并略提起对方臀部脊背。此时再插人阳具、刺激臭鼠（俞鼠的别名。——译者注），女子就会快乐无比，黏液如雨下滴。阳具就再深深插入，则会更坚挺硬壮；待女子高潮后即大功告成。用此技巧，自然百病消除。



缠足绣花鞋

古时女人缠足成为一种审美时尚时，如同束腰一样，尽管认识到这对人体健康所带来的危害，但人们对此却视而不见。女人们为了美，具有一种牺牲精神。

女侧卧男坐式　瓷雕　清代

古代房室养生家们认为，不同的性交姿势和动作会给人的身体带来不同结果，掌握并实践这些技术，能够“百病消亡”、“治诸结聚”，达到健身与治病的目的。



【评析】

“猿搏”姿势，以男人肩扛女子双腿为主要特色。是我国古代男性非常喜欢采用的姿势，以前的春宫图里，有很多这种交合的姿势。男人姿势在虎步和猿搏中相同，只是后者必须肩担对方的双腿。

这两种姿势的好处，即是能把女子的阴户升高而凸出，比较利于进行交合的动作，对于阴户位置生得比较低的女子，更能弥补此缺

www.789pdf.com

www.789pdf.com



贵妃出浴　佚名　绢本设色　唐代

杨贵妃即杨玉环，唐玄宗的妃子。据传每年冬季玄宗都要携爱妃杨玉环，在陕西临潼县骊山的华清池沐浴过冬。

点。同时还能避免阳具因短小而不时滑出的缺陷。若是女子属于窈窕型，而男人又是圆胖型时，采取这种姿势真是最恰当不过了。肥胖的人在性交时，由于腹围太大，减少了阳具与阴道接触的深度，双方都不容易得到快感。同时阳具由于不能深入，会不断地滑出阴道，因此便减少了性交的乐趣。但若采取虎步或猿搏的姿势，便能弥补这个缺憾。

女子双腿由男人双肩来承担，是很新鲜的。但这也只限于拥有如玉美腿的女子。男人都很喜欢窈窕型的美女和小脚女子，这恐怕是因为肥大的腹部和大脚丫，有不易搬动的缺点所致。把“足”和“性”联系在一起，原是中外古今很普遍的一个现象。犹太人说到性器官时，常会婉转地用“足”字来代替。《旧约》以赛亚书中，就有所谓“脚上的毛”，意思就是阴毛。在中国、西班牙和罗马，以及许多民族，古时候女子的足，也是怕羞的一部分，必须隐匿起来，不轻易示人。同时，足（甚至是足所穿着的鞋子。——译者注）也是恋慕对象之一。这种现象还非常普遍，这在我国南北朝的宫体诗里面表现得尤为淋漓尽致，从那时到后来历代中，中国有许多名诗都是用来吟读“三寸金莲”或是绣花鞋的。西洋人也经常用高跟鞋痛饮白兰地。“小脚”和大脚相反，常能刺激男人的性欲。六朝时代有本小说，名叫“飞燕外传”，描写赵飞燕和合德姊妹的逸事。提到成帝晚年因房事过多，患了精力减退、阳痿的毛病。但是每次一看到合德的小脚时，便忽然精力饱满，性欲激昂。飞燕的脚也被形容成“能为掌上舞”，可见她不但身轻如燕，一双金莲还没男人一只手掌大。

据说，杨贵妃在乱军中被皇帝赐死后，有人拾到她的一只绣花

www.789pdf.com

www.789pdf.com

鞋，其长只十公分而已，被视为无上珍宝。怪不得诗人描写女子小脚为金莲，小脚就像一瓣一瓣的莲花一样。以裹小脚为女人追求的时尚，成了中国古代一段针对女人的残酷历史，这段历史大抵开始于北宋以后。缠足再配合柔软体操和呼吸法，使女子在交合时，表现出特别的技巧，令男人乐不可支。赵飞燕幼时便束紧腰部、调练呼吸勤练快舞，而得宠君前。风气所趋，形成社会普遍对小脚好感，产生很高的评价。造成母亲在女孩很小的时候，就用布巾将她们一双脚紧紧缠裹住，走起路来也一摇一摆，婀娜多姿。这都是根据古代的导引法和胎息法想出来的绝招，由于不合乎健康原则，早已为国人所唾弃。也有人说，缠足为的是要使女子行动不能太自由，防止她们逃亡而作的必要措施。这种论据牵强而论理也略嫌薄弱。因为贫穷的丈夫，希望妇人分担劳务，共同负担经济开销，她所做的事愈多愈好，至于推车担浆等繁杂工作，小脚怎能负担？富有的家庭，三妻四妾虽有逃跑可能，但数倍于此的家丁家将，把庄守院，即使再大脚的女子，插翅也难逃。而我们若把“缠小脚”和三妻四妾的制度相题并论，是比较合理的想法。当时的男人，把女子视为财产之一，作为宠玩的一个物件。小脚只是此种制度的衍生而已。清朝的李笠翁，曾著

《金瓶梅》书影及插图　清版

长篇小说，明兰陵笑笑生著。作品借《水浒》中西门庆、潘金莲故事为线索，描写西门庆勾结官府，恣意妄为，纵情享乐，由发迹到灭亡的历史。暴露了明代政治的腐败、社会的黑暗，反映了当时人性的普遍弱点和丑态，尤其是金钱对人性的扭曲。小说善于刻画人物，描摹人情世态颇为细致，表现了娴熟的语言技巧。



美艳绝尘的赵飞燕　佚名　纸本设色　近代

赵飞燕（？～前1年），汉成帝皇后。本为阳阿公主家歌女，善歌舞，以体轻而称“飞燕”。成帝时入宫，与其妹合德皆为婕妤，后立为皇后。平帝即位，被废为庶人，自杀。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

《肉蒲团》一书。他素来反对女子缠足，但也明确指出，缠足的用意，除了是要被男人爱惜和抚弄外，同时也还有性的作用。由于女性缠足，配合房中术的技巧，发展出四十八种闺房秘技，成为所谓的“第二性技”。例如缠足应用在“食”的方面，可以在五趾弯曲的深沟里，放入瓜子和葡萄干之类的食物，男人用舌头去舔食，这是一种刺激性兴奋的调情动作。至于在“承”的方面，即是把小脚分别放在颊上、膝上以及阳具上抚弄，借以提高性欲。“悬”，则是把女子缠足的布解开，再用此布把女子的脚倒悬在床台上，用以提升男人性欲。“捉”即是将女子小脚，放在男人脚上，然后逐渐抬高。“挟”是要女子把小脚紧抱在胸前。“推”是把女子的两脚当作车柄，双手紧握作推车状。“挑”是将女子的一只脚担在男人肩上所作的性爱动作。这种放一只脚在男人肩上的动作，也曾在《洞玄子》一书中出现，是“卅法”之一，称之为“马摇蹄”，为许多男人所乐于采用。此外，用到舌头和牙齿的有“吮”和“舔”。前者是男人用嘴像吸母乳般地吸吮小脚莲尖；“舔”是吻着小脚脚掌。“啮”是轻轻啮咬金莲；“咬”则是用力啮咬脚趾。《金瓶梅》中，西门庆用三根手指，拨弄赏玩潘金莲的脚趾，这叫“捻”。双手掬握叫“握”，还有“捏”，大拇指搔小脚脚板底叫“搔”。中指插入脚趾间的深沟里，轻轻摩擦叫“控”。《肉蒲团》书中



《肉蒲团》书影

《肉蒲团》是古代性文学的代表作，或称为天下第一风流小说。一名觉后禅，全书四卷二十回，原版署名为“明·情隐先生著”，据考作者可能为清代李渔（1611～1680年），作者构筑的这个春宫世界，没有权势作用，也没有金钱关系，只有男女双方才貌的互相吸引和对性满足的强烈追求。

小脚示意图

宋代和后世的许多春宫画，许多连阴部都详细加以描绘的全裸女人却是一个个都扎着裹足布，这似乎成了妇女身上不言而喻的一个禁忌。连最开放的春宫画作者，也仅仅是描绘正在缠足或拆卸缠足布的裸体妇女。图为明清两代春宫画中的小脚样式。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

所说的“顺水推舟”，即是《素女经》中的“龙翻”。顺水推船而下，用力少而船行速驰，所以作者才用这个名称。“龙翻”和“猿搏”，都是使阳具壮大的性交秘技。《肉蒲团》书中，表演性主角是“未央公”，他因承蒙仙家的指点，故而阳具长如竹箸、粗似茶碗，坚韧则强于豆腐。他之所以比喻成豆腐，是有一番道理的。因为金银铜铁虽硬，但是就怕火烧水浸。豆腐不但是水浸它不坏，即使在锅中煮，也是愈煮愈硬。以此比喻，实在是别有风味。明代小说，《僧忠孽海》中的喇嘛高僧，有两种交合秘法，称为双修法，即“龙翻”和“猿搏”的姿势。这两种交合姿势都是能使阳具壮大，又使女子欢乐的绝佳技巧。

九法第四：蝉附

【原文】

第四曰蝉附[①]：令女伏[②]卧，直伸其躯。男伏其后，深内玉茎。小举其尻，扣[③]其赤珠[④]，行六九之数。女烦精流，阴里动急。外为开舒，女快乃止。七伤[⑤]自除。

【注释】

①蝉附：即《洞玄子》之三十势之廿二“玄蝉附”。

②伏：同“俯”。

③扣：同“叩”、“敲”。

④赤珠：周一谋先生说赤珠为子宫颈口，王明辉说是阴蒂。从“深内玉茎”四字看，似以周说较为可信。

⑤七伤：指大饱伤脾；大怒气逆伤肝；强力举重，久坐湿地伤肾；形寒，寒饮伤肺；忧愁思虑伤心；风雨寒暑伤形；大恐惧不节伤志。

【译文】

第四种名叫蝉附：女子面

女前男后式　瓷雕　清代

晋唐以来，随着房中术家们对两性生理及养生的认识的深化，更趋向于从动作和导引吐纳等方面从事房室研究实践，因而性交姿势逐渐不在房室养生术中占据重要内容，而仅仅是男女性嬉戏和享乐的技巧了。唐代的《洞玄子》总结了30种性交姿式。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



《金瓶梅》插图　金莲思春　线描　明代

潘金莲是《金瓶梅》中的女主人公。该书中对于各种场合男女性交的描写也最为真实，既用散文，又用诗词，但其行文措词却是当时流行的市井俚语，而不是专门的房中术语。图为金莲卧床思春的情景。



武后步辇图　张萱　绢本设色　唐代

武则天，唐高宗后武周皇帝。她采取佛抑道政策，在政治上削弱道教地位，以达到篡权夺位的政治目的。唐代诗人白行简在《天地阴阳交欢大乐赋》中这样描写道："武后（武则天）打开帐，爬上龙床，花容月貌，星眼明眸。由侍女搀扶着褪褫衣裳，露出雪玉般肌肤，献出丰润的玉臀，皇帝将阳具三番两次地抽送，以满足武后无边的情欲……。"



向下，身体正直俯卧。男人趴伏在她背后，将阳具深深插入后，略抬高女腿，再用阳具刺激小阴唇，反复作六九五十四次，等到对方春情荡漾，黏津流溢，阴道颤动，阴户大开，达到高潮后就停止动作，便能消除因喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种情绪导致的病症。

【评析】

"蝉附"交合中，女子的姿势是面向下俯卧，在交合时动作较少，多半在左右摆臀，迎合男人的阳具冲刺，这也是很适合阴户部位生得比较低的女性运用。男人虽然说是趴在女子背上，但却不是将全身力量放置在她身上。而是用双肘支撑着身体，双脚打开依靠床上。因此，在下位的女子，不会因为男人全身重量压得她透不过气来。行房时的呼吸比较急促，若肺胸部受到压迫，会造成呼吸困难，破坏性交情趣。男人在使用这一体位时，得顾名思义，"蝉"是"附"，而非"压"。女子因受姿势限制，身上又有男人趴伏，若想要她有很理想的配合动作是不太可能的。因此，男人便是负责绝大部位的"劳务"。假如女子阴户生得太低，或是阳具长度不够，便会在抽送之际滑出阴道，此时不妨在女子盆骨下垫个小枕头之类的东西，以使阴户抬高暴露。由这种姿势变化而出的，是男人与女子同样侧身并卧，进行交合。在这种并卧姿势下，女人可免受男人重量压迫，男人也可以不必用双手两

www.789pdf.com

www.789pdf.com

膝来支撑身体。甚至于懒一点的男人根本毫不出力，而完全由女子摆动。

大诗人白乐天的弟弟白行简，曾作赋歌颂皇帝和武则天交合之乐。唐皇在性交方面是比较懒于行动的，他喜欢采用并卧蝉附式。白行简的这篇赋，是在甘肃省敦煌县的鸣沙山一个石室中被发掘出来的，名叫《天地阴阳交欢大乐赋》。其中描写“武后（武则天。——译者注）打开帐，爬上龙床，花容月貌，星眼明眸。由侍女搀扶着褪褫衣裳，露出雪玉般肌肤，显出丰润的玉臀，皇帝将阳具三番两次地抽送，以满足武后无边的情欲……。”



听春图　佚名　纸本设色　明代

古代房中，男女交合必在五欲征兆齐备，方可正式进行。开始是浅交，使精气至来，精气已至，便可深刺，并向上撬动，以散发其热气；再反复抽送，但不可使精气泄泻，这时女子达到性高潮，感到柔软疲倦。

《玄女经》九法中虽然没有上述的侧位，但以后所述的“七损”里却出现了侧位。甚至有人把白乐天所作的《长恨歌》进行这样的解读，他认为“在天愿作比翼鸟”这诗，就是描写玄宗和杨贵妃，像比翼鸟一样的侧卧位的性技法。我们在此不作考证，姑妄听之。

九法第五：龟腾

【原文】

第五曰龟腾[①]：令女正卧，屈其两膝。男乃推之，其足至乳。深内玉茎，刺[②]婴女[③]。深浅以度，令中其实[④]。女则感悦，躯自摇举。精液流溢，乃深极内，女快乃止。行之勿失，精力百倍。

【注释】

①龟腾：即《洞玄子》三十势之六《龙宛转》。

②刺：此字后当脱一“其”字。

③婴女：从“深内玉茎”四字推测，婴女当位于阴道中较深处。周一

www.789pdf.com

www.789pdf.com

谋先生称“当指阴道后穹窿”，王明辉称应在阴道中三寸深处，均可参照。

④中其实：即确实达到婴女部位。参照后文“刺麦齿，务中其实”可知。

【译文】

第五种名叫龟腾：女子面向上正躺，双膝提起弯曲至胸前。男人跪姿面对女子，双手把女方的小腿推至乳房处。阳具刺激大前庭腺，并刺激阴核。在一抽一送之际，必须深浅适度，并充分爱抚摩擦阴蒂。女子此时就会有很高的快感，自然摆动起身体，黏液也大量地分泌而出。阳具便更深插入，使女子达到高潮后即停止。若依此诀窍，男人定会精力百倍，身体强壮。

【评析】

用这种交合的姿势，女子在快感来临时，由于全身为男人所束缚，双腿又被紧推至胸前，此时要宣泄快感情绪，必然会左右摇摆不停，连带地使男人也左右扭动不已，再加上阳具左往右往，便会像只乌龟般地沉醉在腾云驾雾中。因此，称这种姿势为“龟腾”，实在描写得淋漓尽致。龟腾交合法，可以使阳具深入阴道。由于女子双腿提高，臀部也自然升高，阴户便能为男人饱览无遗。

有些人观念不正确，尤其女子更怕男人欣赏她的阴阜。其实女性的生殖器也是身体各种器官之一，它的功能和构造是伟大而神奇的。一般女子毛发较多的部分，除了头发外，便是阴阜附近茂密的阴毛。有许多民族风俗里，或在某些时期，非常风行拔除阴毛。像古罗马的女子，拔除阴毛，已经成一种时髦的化妆行为，正像今日的舞女剃掉腋毛一般。所以，在希腊人的雕塑女神像里，我们固然找不到有阴毛的女像，但是这不过是艺术创作的习惯而已，当然和实际生活无关。因为我们发现在同时代的花瓶画像中，

保佑夫妻恩爱　铜镜　明代

夫妻恩爱是房室生活的基础，它是建立在两情相悦、情投意合之上的。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

所有的女像都是有阴毛的。此外，一般艺妓的裸像上，也是有阴毛的。

希腊女性美的典型人物，特洛伊城的海伦，她的遗像就有阴毛，其他就可想而知。这显示出各个民族，在各时期中的审美观点，都是大同小异的。女子阴毛的命运，和男人的胡子一样。它们早先只不过是纯粹的生理保护作用和第二性征的表象，正和许多禽类所生的羽毛、马和狮子的鬣鬃一样。阴毛和胡子，有时候价值很高。在男人，胡须代表着人格的尊严与华贵；在女子，阴毛是美貌至高无上的标识。但是有时候，它又不免遭人厌弃，以致被截短、剃光或完全拔净。早年基督教极力反对男人留胡须，后来又主张芟除阴毛，所以，纵使现在看来可有可无的毛发，也因为人类的心性而披沥是非、历尽劫波。



对坐式　瓷雕　清代

关于性交的动作，汉简中有“十修”、“八道”之说。二者大同小异，是指性交动作的上下、左右、快慢、多少、深浅等情况。

亲昵相拥　佚名　纸本设色　明代

房中术十分强调交合前的生理和心理准备，重视戏道，特别是对女子“发欲带”功能的重视。



九法第六：凤翔

【原文】

第六曰凤翔：令女正卧，自举其脚。男跪其股间，两手据席，深内玉茎，刺其昆石①。坚热内牵，令女动作，行三八之数。尻急相薄，女阴开舒，自吐精液，女快乃止。百病消灭。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

【注释】

①昆石：应为阴道较深处，但目前众学者对具体指某处看法并不统一。

【译文】

第六种姿势名叫凤翔：女子面向上正躺，双脚弯曲打开。男人跪俯在女子两腿中间，双肘撑席。阳具探入阴道，并刺激阴核。在坚挺烫热的阳具插入阴道时，让女子摇摆24次。务必要使女子外阴紧密连接阳具，阴道因兴奋而大开，黏液如泉涌出，待女子达到高潮后便偃旗息鼓。常行此法，百病自然消除。



男女交媾和狩猎图　岩画　上古

手足的分工使人类在性活动中出现了爱抚行为，能使男女双方有效地交流性感情，并通过“性前戏”与“性后戏”而大大增强性交效果。

女上式　瓷雕　清代

《洞玄子》论男女性交动作时说：凡深浅迟速，拔护东西，理非一途，盖有万绪。若缓冲似鲫鱼之弄钩，若急促群鸟之遇风，进退牵引，上下随迎，左右往还，出入疏密，此乃相持成务，临事制宜，不可胶柱宫商，以取当时之用。这段话就是对房事中的“十修”、“八道”的最好注脚。



【评析】

凤常和凰并称，神话中的，凤是雄性，凰是雌性。凤凰也可称为凤皇。诸如凤凰这样称呼的，还有鸳鸯、蝴蝶等等，它们都是夫唱妇随，卿卿我我，形影不离令人钦羡的对象。《左传》有“凤凰于飞”句，形容夫妻婚姻甜蜜，爱情弥坚。用“凤翔”来形容本节交合的姿势，真是恰当之至。连同“凤翔”，我们已经介绍过六种交合姿势，接下来文中将要介绍的三种姿势，对于人的生理都有很大的助益。那么，姿势的变化，对于男女双方的心理，是否也有不同程度上的影响呢？当谈到交接的方式或姿势，有人以为正常而合理的姿势只有一种，就是男人在上，面向下趴俯在女子身上，女子则面向上平躺仰在男人之下。也就是我们在前文中所提到的“龙翻”姿势。至于其他的姿势，都被视为淫荡或邪恶。

美国的一名叫做范特弗尔特的

www.789pdf.com

www.789pdf.com



马交配图　墓砖画　晋代

动物的性交是一种本能，它依靠性繁衍后代。此图表现出原始社会人们认为繁衍生殖是兴旺发达的标志，同时也是动物生殖崇拜的象征。

医师，在谈到欧洲人的性生活时，说那些做丈夫的，大部分都不知道床第生活的单调，也不知道这单调的生活，是可以用姿势的变换来改进的。而这种姿势的改变，并没有逾越正常的范围之外。然而，他们由于了解不够，始终无法打开这个症结，以致一直不能改善他们刻板无味的性生活。

近年来，许多医师和心理学者，承认性交姿势的变换，只要彼此在心理上不生反感，生理上又能接受，则对于交合姿势的改变和调整，是非常有益身心而又能增进恋爱情趣。

据心理学家的分析，在性交中表现的不同行为特点主要由以下几方面原因造成：

（1）种族风俗习惯。每个种族都有它体格上的特点，爱护这种特点的心理，很容易发展成赞美和崇尚的心理。如欧、亚、非洲的土著，他们天生臀部肥大，因此便产生出喜欢“丰臀”的习俗。中世纪的欧洲人颂扬瘦弱身材的女子（连胸臀都要求平坦。——译者注）、中国古代风尚女子缠足等，都是“种族风俗”导致的。性交姿势也同样与种族的普遍心理特征和行为习惯有关，每个种族所采取的方式虽说大同小异，却都有其喜好的姿势变化。人类最古的一幅交合图，是在法国西南部的多尔顿发现的。它属于旧石器时代的一个文化期，在这幅图画里，交合的姿势，并不是像“龙翻”的姿势，而是男子面向上躺卧，女子则是蹲踞在上。由此可知，性交姿势的变化，

www.789pdf.com

www.789pdf.com



激情亲吻　佚名
绢本设色　明代

在性交合的过程中，男子应观察女子的八种反应动作，细听发出的五种声音，自省交合十个回合而不泄精。

无论中外，皆是古今有之。

（2）个人趣味。每个人的体力、性格和经验，每每影响到对“性美学”的观点。大的方面表现在选择配偶上，小则表现在性交姿势的采用上。如有的男人喜欢肉弹型女子，有的则喜欢窈窕型的淑女。同样，女子也有个人不同的偏好，有的喜欢体育健将，有的则喜欢文弱书生。对于有些人，只需要一种姿势，便能解决问题，但是有些人，问题就比较复杂而严重。因为女性有两大特征：害羞和高潮缓慢。害羞的女子！往往羞于要求变化交合姿势。即使男人提出要求，也不好意思爽然配合。而女子又因高潮缓慢，对于日常例行的性交，总觉得单调不够刺激，希望借变换情调来提高快感，满足性欲。而性交姿势的变化，往往能使男女都能很快地提升性欲，达到高潮。因为性欲的高低，很难用自己的意志力来完全控制，而是需要性的刺激方能发生。尤其是男人阳具的勃起，和女子的性兴奋，都不是因意志力量而能直接发生。它们都需要透过视觉、触觉或其他足以使性兴奋的因素加以刺激，才能达



性戏图　佚名
纸本设色　清代

性前戏，主要是对交合的男女双方的发欲带进行刺激。何为“发欲带”？在积欲的过程中，我们有几个区域是特别容易接受性的刺激，即遇有性的刺激时，它们特别敏感。这些区域就叫作发欲带。生理器官的部分，如口与舌，女子的乳头、颈、腋下、手、肛门、大腿等。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

成。交合姿势变换的本身，即有这种刺激性兴奋的特点。然而也不是所有能变换的姿势，都能适合所有的人。在各种姿势中，有的特别适合某些人，有的人又特别喜欢某几种姿势。这些都当视个人兴趣而定。

（3）受好奇心的驱使。溯至爱情的起初，男女双方大多是对对方存着几分好奇心理。人们早在幼孩时，便会对异性身体的构造，产生好奇的心理，尤其是女孩，看见男孩裆下的东西，竟是自己没有的，便会产生探求原因的好奇心理。年纪稍长，男女方仍然存着对异性身体构造的好奇心理，渐渐地，这种好奇不但是在身体生理方面，也会涉及异性的心理上。无论是心理的或身体的特征，都是异性彼此相吸的基本因素。所以男人多喜欢女子的温柔妩媚，女子则多喜欢男人刚健豪放。

在生理上的互补喜悦，也是相同。女子的躯体美，足供男人徘徊思慕。而男人的力，则又是女子仰慕依偎的对象。因此，异性彼此的喜好，从造物的本源来看，是建立在自身所缺少的部分，以及此种缺少所导致的部分。婚后的夫妻，或是已有足够性经验的男女，对于性的好奇，尤其是日常生活的性交，已经毫无新奇感。那么，像往常的那种罗曼蒂克的情调便应该消失殆尽吗？尤其是处于现代生活的人们，早已对日常单调的生活感到厌烦，加之生活紧张，经济压力和生育问题的影响，都使人对于交合的兴趣锐减。男人宁愿每夜留恋在麻将桌上或舞厅，而不愿回家和“黄脸婆”同床共枕。女子则又流连在百货商场，娱乐场所，而懒得回家共效于飞。即使夫妻都按部就班，循规蹈矩的过活，却因不懂性爱情趣，使得男女交合，只滞留在“发泄性欲”的原始需要范围。

通常，凡属罕见的

春情荡漾　改琦　纸本设色　清代

巴黎医学家尚巴发现，在寻常人的皮肤上，尤其是女子，有若干区域，在某种情势下，不断地轻快抚摸，不但可以唤起她的春情，并且可造成性欲的亢奋。由此可见，“发欲带”实在是正常性生活中一个很正当的重要部分。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



蚕缠绵式　佚名　绢本设色　明代

此性交合姿势为《洞玄子》一书中归纳出的三十法之一。其方法为：女仰卧，两手撑地，以两脚交于男背上，男以两手抱女颈，跪女股内，即内玉茎。

事物，人们对他总存有神秘和珍爱的好奇心。性交姿势的变换，必将使得原本就应该是刺激而神秘的性生活，变得更加的刺激和神秘。如此男女双方的爱情，必然更甜蜜、笃实和美满。

九法第七：兔吮毫

【原文】

第七曰兔吮毫[①]：男正反卧直伸脚。女跨其上，膝在外边。女背头向足，据席挽头，乃内玉茎，刺其琴弦[②]，女快，精液流出如泉。欣喜和乐，动其神形，女快乃止。百病不生。

【注释】

①兔吮毫：即《洞玄子》三十势之十二“背飞凫”。

②琴弦：阴深一寸处。

【译文】

第七种名叫兔吮毫：男人面向上正躺，双脚伸直。女子跨在上面向男脚，双膝跪在两侧。两手扶地，头部向下。男人阳具插入阴道，并刺激女子阴蒂及阴道前端。女子快感亢进，黏液流出如泉一般，愉快欣喜，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

形之于色，达到高潮后停止交合动作，可使百病不生。

【评析】

这种交合姿势下的女子，曲膝俯头，有如玉兔吮舔细毛一般，所以称这种姿势为“兔吮毫”，真是维妙维肖。一般人常见猫咪俯头舔梳自己的丝毛，像位细心的女孩在梳理锦缎。其实，小白兔更善于舔梳自己银丝，它们的好洁与细心更不在猫之下。

“兔吮毫”姿势，男人除了双手扶握女子双股外，并可任意抚爱女子身体各部位。动作时，必须是女子主动地上下或左右摇摆臀部，才能使阳具在阴户内冲突钻动。在不熟练的情形下，阳具初插入时，可能一时找不到入口，此时要靠女子用手导入，或是用阴户主动去贴到阳具上，才能顺利插入。由于阳具的长度有限，在女子上下运动、阴户吞吐之际，很容易滑出阴道。所以女子必须动作细心，就像小白兔一样谨慎温柔。否则，女子臀部上下的动作过猛或过快，往往会使阳具滑出或是折痛。女子身体主动地摆晃摇曳，是兔吮毫的特征。动作要靠双腿和腰的力量来维持，因此腿腰比较容易疲累。女子天生就体力较弱，加以性交时多为被动，很少出力，可能会觉得更累而不采用此法。其实，只要彼此配合得当，习惯自然后便会乐趣无穷，尤其女子由被动改主动，在心理上，便会有奇异的感觉，彼此在动作熟练后，会更觉得刺激、愉快。

九法第八：鱼接鳞

【原文】

第八曰鱼接鳞[①]：男正偃卧，女跨其上。两股向前，安徐内之。微入便止，才授勿深。如儿含乳，使女独摇。务令持久，女快男退。治诸结聚[②]。

【注释】

①鱼接鳞：即《洞玄子》三十势

月门见春　佚名　绢本设色　明代

有关性交姿势的内容，《玄女经》、《素女经》与《洞玄子》比较，前两书性和谐健身、祛病的目的非常明确，其文字内容均表现出带有学术味道的严肃性。而《洞玄子》则行文屡现轻薄之处，反映出房中术被有闲者用来调剂淫逸生活的端倪。该书中出现的多变姿势，具有较高的研究价值。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

之十一“空翻蝶”。

②结聚：气血郁结不通之症。

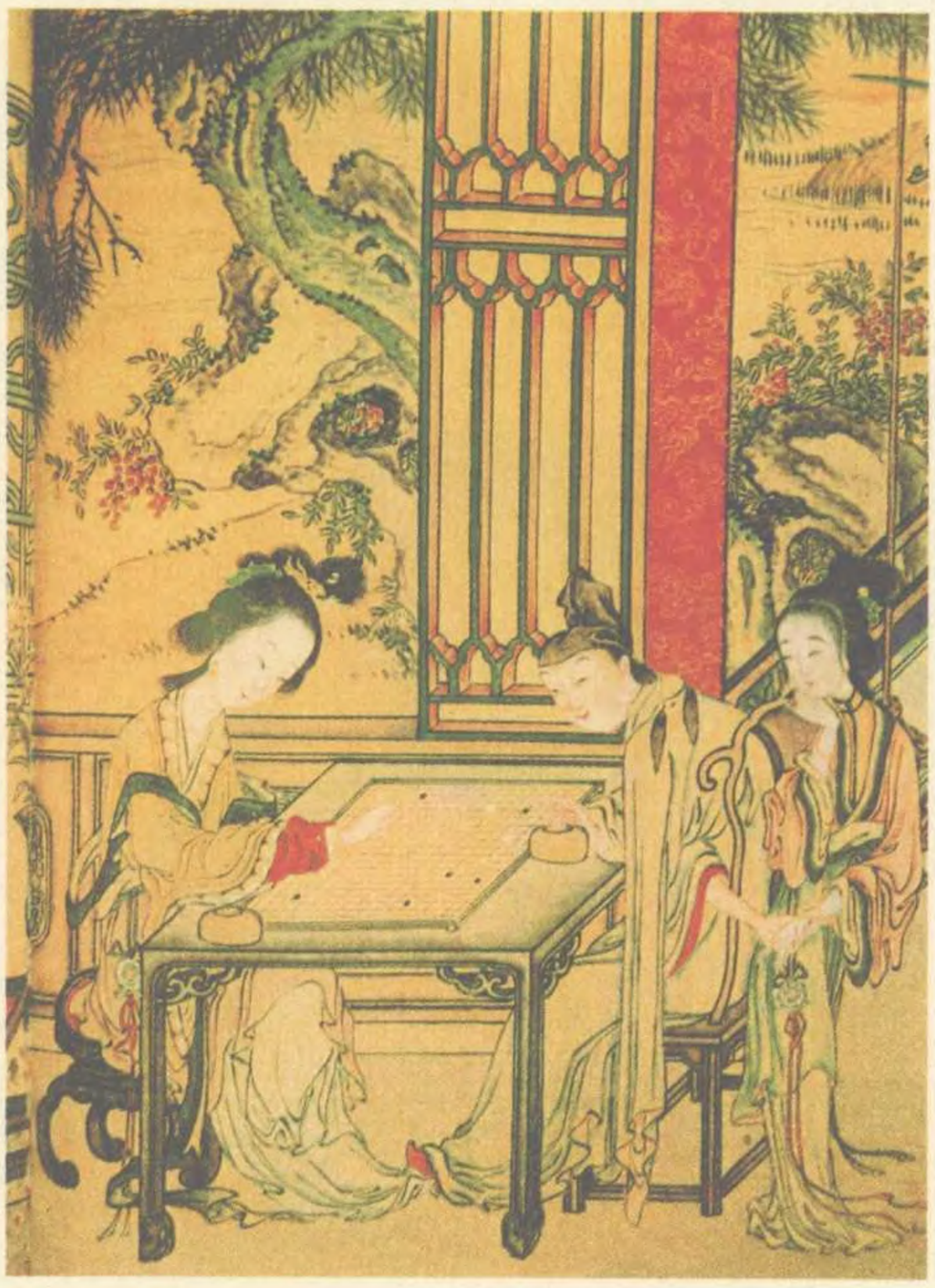
倒挂金钩式　瓷雕

交接之道，是古代房室养生术中男女不同的目标：男性的目的是致气（补益精气）不衰，女性的目的是除病和欢娱。男女双方总的目标是通过性活动来达到“心意娱乐，气力益壮”，好在精神和身体两个方面获得增益发展。



博弈抚春　佚名　纸本设色　明代

明清的春宫画，主要描绘的是男女的性爱生活场景，大都是赤裸裸的，形态万千的性交，此为“明春宫”；一些则是男女穿着衣服的亲密性行为，此为“暗春宫”。



【译文】

第八种名叫鱼接鳞：男人面向上，双腿伸直平躺在地。女子跨坐在他前腿与胯骨间。女子将臀股前移，徐徐以阴道吞夹阳具。切勿深入，浅插即止，像小儿含着奶头一样。男人不必有所动作，仅由女子单独摇动，并且须持续较长的时间。待女子达到高潮后，男人便息锣停鼓结束交合，常行此法能祛除各种疾病。

【评析】

从“鱼接鳞”的字义，就可体会出这种交合姿势的韵味，是兼采旖旎和细腻这两项特色。

女子天性即以温柔妩媚见长，在这种交合姿势下，女子用温柔的动作，主动地发动攻势。就女子本身而言，即是反客为主的新尝试。由于完全是她自己主动的关系，一种控制全局，掌握场面的主宰权，会提高她的性欲和快感。至于男人，一反往常的地位，扮演着被动的角色。静静地欣赏骑跨在上的女子，品味乳波和臀浪，粉拳和绣腿。尤其是女子的双乳，由于动作的关系，无论上下颤动或左右摇摆，都会使男人神魂颠倒，意乱情迷。这

www.789pdf.com

www.789pdf.com

种乳房跳动，也是其他交合姿势所没有的“鱼接鳞”，很像“兔吮毫”。

唯一的区别是“兔吮毫”的女子面向后，而“鱼接鳞”的女子面向前。男人在交合时，双手可以任意抚弄女子双乳，尽情品尝诗人所形容杨贵妃般的“新剥鸡头肉”。

女子的性感带以阴道和乳头为主要部位。通常抚弄其中任何一部分，都足以带来女子更大的快感，双管齐下，即一面刺激摩擦阴道，一面抚弄乳头，则会导致女子有相乘的快感。因此，以“鱼接鳞”方式的交合姿势，男人固然可以饱览乳波臀浪，且在不费吹灰之力下，使女子得到更高的快感和满足。



云散雨收　佚名　绢本设色　明代

明代春宫图描绘的是古代男女性生活的各个方面，内容非常丰赡。比如男女性交的“性前嬉”和“性后嬉”；男女野外性生活、男女不同的性交体位等。

当今很多性学书均较推崇这一女上男下、面对面的性交姿势，更有很多人称颂这一动作为“观音坐莲”。这一姿势，可让劳累的男子节省体力，同时还可以看到一对美乳不停的摇晃。另外，很多性学家称，这一姿势可以让女子更快达到高潮，因为可以更有效地刺激到女子的阴蒂。这自然是有道理的，因为女子掌握主动，不自觉地就会让阴蒂更有效地与阴茎接触，从生理和心理上，都对女子更加有利。同时，一般认为，这样的姿势也是推迟男子射精时间的有效办法。这样，男子的时间得以推迟，女子的时间得以提前，自然就更有力于促进男女双方同步达到性高潮了，也更有助于推动男女双方的恩爱程度，增进情感的巩固。

九法第九：鹤交颈

【原文】

第九曰鹤交颈[①]：男正箕座[②]，女跨其股。手抱男颈，内玉茎，刺麦

www.789pdf.com

www.789pdf.com



交筋之乐　瓷雕　清代

交筋即阴门中的交脉，由下而上进行按摩触弄，使全身舒服愉快、情绪良好、产生痒快之感。即使不性交，亦互相亲吻依偎，尽情嬉戏娱乐。

齿③，务中其实。男抱女尻，助其摇举。女自感快，精液流溢，女快乃止。七伤自愈。④

【注释】

①鹤交颈：即《洞玄子》三十势之廿七“吟猿抱树”。

②箕坐：箕距而坐，即臀着地（或床）双腿叉开平放。

③麦齿：《马王堆医书考注》称“当指阴道口之处女膜处”，王明辉《中医性医学》称麦齿为阴道内二寸处。按古之一寸约合今之七八分，捧诸整理，似乎正应了王明辉之说。又下文有“勿过远，至麦齿”，可证麦齿在琴弦以下。

④以上之“九法”，亦见于马王堆出土医书《合阴阳》与《天下至道谈》中。在前书中叫做“十节”，后书中叫做“十势”。现录之于下：“十节：一曰虎游，二曰蝉付，三曰斥（尺）蠖，四曰困桷，五曰蝗磔，六曰爰（缓）据，七曰瞻（詹）诸，八曰免鹜，九曰青（蜻）令（蛉），十曰鱼噉。”“一曰虎流，二曰蝉付，思外，三曰尺扞（蠖），四曰困桷，五曰黄（蝗）磔，息内，六曰爰（缓）居，思外，七曰瞻（詹）诸，八曰免务（鹜），九曰青（蜻）灵（蛉），思外，十曰鱼族（噉）。此谓十执（势）。”

【译文】

第九种名叫鹤交颈：男人坐地双腿伸直，女子跨骑在他身上，两脚分置在男人左右两侧，双手环抱男颈。阳茎插入阴道的同时，摩擦女子阴唇，刺激阴蒂。男人双手捧抱女臀协助她摇晃，上下刺插。女子几经交合便黏液淋漓，待女子达到高潮后即停止。如此可使七伤不治自愈。

【评析】

这一姿势，在当代有一个通俗而形象的名字，叫做“古树盘根”。

据《僧尼孽海》一书的记载，元朝第十二代皇帝顺帝，供养了很多喇嘛僧，并向他们学习“双修法”，即是喇嘛教密传房中术的九种体位性交方法。这九种体位法和玄女所说的性交九法大同

www.789pdf.com

www.789pdf.com

小异。二者不论是讨论养生祛病的方法和目的，或是技巧上的插入深浅，动作快慢及性交次数，除了少部分外，大都是不谋而合。甚至两者的名称也都大抵相同。名称中，除了第二法的“虎步”异变为“虎行”，第八法的“鱼接鳞”为“鱼游”外，其他称呼则完全相同。

《洞玄子》一书所载的“卅法”，也和双修法一样，研究讨论的都是做爱的技巧，性交的体位和各种秘戏等等。总而言之，无论是卅法、杂修法或《素女经》九法，都在用性交的方法来达到健康长寿的目的，以使男人女子都能祛病强身、健康而长寿。《素女经》九法、喇嘛僧双修法、洞玄子卅法，虽然大体相同，却也各有小异之处。《素女经》九法，强调男人应力求镇静，培养气氛，把握时机，所用的“招术”，主要是要使女子得到快感，性交时以一男配一女为原则，并且注重插入的次数多寡。喇嘛双修法，顾名思义是在“双”修，也就是要使男女双方都获得性交乐趣的技巧研究。双修法在性交时，对阳具插入阴道的研究比较讲究。如“龙翻”是八浅五深，“虎行”是五浅三深，“猿搏”是九浅六深，“蝉附”是十浅四深，“凤翔”是六浅三深，“兔吮毫”是四浅一深，“鹤交颈”是十浅七深，只有“龟腾”和“鱼游”没记述。而《素女经》则只有“龙

亲吻秘戏　瓷雕　清代

养生家张介宾认为，男女性生活要顺乎自然，这就是只有肾精满溢，肾气旺盛时，便会肾中相火济于心中君火，自然产生性冲动。并告诫人们性生活宜静心养肾，先肾后心，顺乎自然而行，才有利于健康和子嗣。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

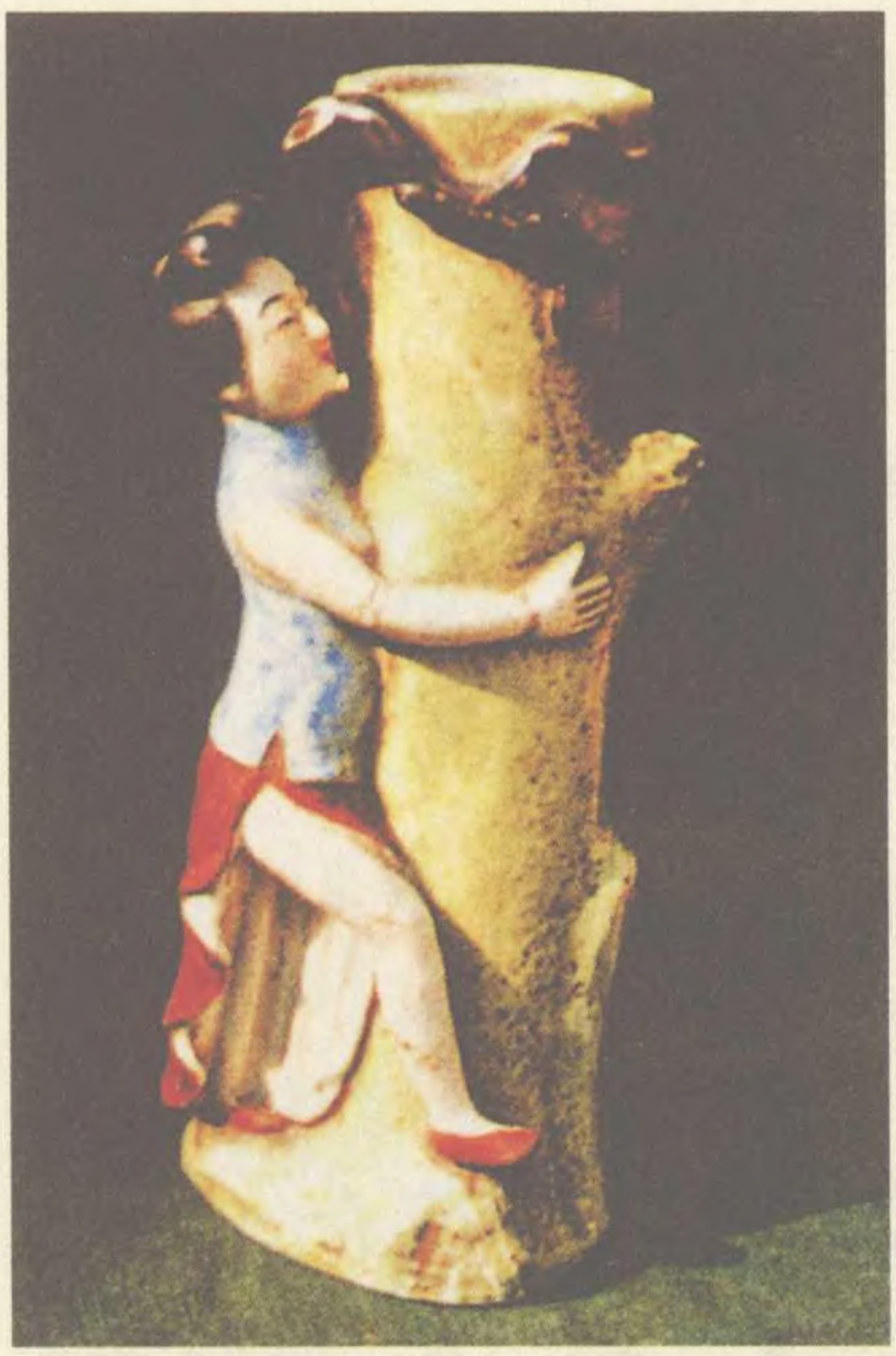


真士调息　佚名　线描　明代

调息又称作调气，就是调呼吸，有自然呼吸和腹式呼吸，又有顺式和逆式。调息是使呼吸均匀而细长。

缠足女子　瓷塑

宋代以后，所谓的“三寸金莲”（小脚），成为美女的一个重要标志。小脚成为女人身上最受关注的一部分，成为最能使男人心旌摇动、最富有性感的一部分。



翻”（八浅二深。——译者注）有这种深浅的叙述。此外，双修法中还介绍两女一男的性交法，如“鱼游”的姿势，便是一男二女的性交体位，这和《素女经》中九法之八的“鱼接鳞”不同。它的方法是，两位女子之一仰卧床上，另一则面对面地趴俯在她身上，像男女交合的姿势一般。三人相互调情嬉戏，直到性兴奋后，男人便仰躺下来，由二女轮流骑在他的身上，向上攻击，任意施为。在这种姿势下，男人虽然不主动地出击，可是躺着不动，冷眼看二女轮番争抢着吞噬自己的阳具，尤其是当二女性兴奋时，欲罢不能，急切想达到高潮的样子，必然乐趣横生，滋味无穷。类似这种“鱼游”的性交体位，在隋唐时代的性古典《洞玄子》中也有记载。这本书卅法中的第十五法是“鸾双舞”，取名的意思是因为这种姿势，像二鸾弄舞。性交时，二女作男女交合姿势，面面相对，男人则趴俯在上面女子的背后，如此便能上下交互攻击二女的阴户。用这种性交姿势时，男人最好是双膝打开，膝盖略跪地上，如此便能使阳具上下调度，任意交互换插两女的阴户。“鸾双舞”和鱼游的最大不同处，便是男人变被动为主动，此时的男人更要力求镇静，不可太过兴奋，否则很快便射精达到高潮，中止了性行为；其美中不足，是容易使三人都会败兴而草草收场。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

卷肆

交接益损术篇



《千金要方·房中补益》：『人年四十以下多有效恣，四十以上即顿觉气力衰退，衰退既至，众病蜂起。久而不治，遂至不救。兼之药饵，四时勿绝，则气力百倍，而智能日新。然此方之作也，非欲务于佚？苟求快意，务存节欲，以广养生也。』

《褚氏遗书》云：『男女之合，二情交合，阴血先至，阳精后冲，血开裹精，精入为骨，而男形成丘矣。……阴阳均至，非男非女之身；精血散分，骈胎、品胎之兆。』

www.789pdf.com

www.789pdf.com

《玉房秘诀》八益七损中男女交合姿势颇多，其中均为补八益与疗七损疾病相应而设。交合运用八益的方法：交合动作不可急切图快，抽送要稀疏、柔缓，致使双方阴液交融。



八益第一

【原文】

素女曰："阴阳有七损八益。一益曰'固精'：令女侧卧张股，男侧卧其中。行二九数，数毕止。令男固精，又治女子漏血。日再行，十五日愈。《玉房秘诀》①

二益曰'安气'：令女正卧，高枕，伸张两枇。男跪其股间刺之。行三九数，数毕止。令人气和，又治女门寒。日三行，二十日愈。

三益曰'利藏②'：令女人侧卧，屈其两股。男横卧，却刺之。行四九数，数毕止。令人气和，又治女门寒。日四行，廿日愈。

四益曰'强骨'：令女侧卧，屈左膝，伸其右枇，男伏刺之。行五九数，数毕止。令人关节调和，又治女闭血。日五行，十日愈。

五益曰'调脉'：令女侧卧，屈其中右膝，伸其左枇。男踞地刺之。行六九

山野食气　马远　绢本设色　南宋

食气，即服气。道教认为，通过呼吸，可以服食"日精月华"，作为"仙"的方法之一。道教服气法种类很多。《太清调气经》说：鼻长引气，口满即咽，然后吐，少吐多吸。悠行于山野，心静守一，凝神聚气，使心气平和，神气合一。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

数，数毕止。令人脉通利，又治女门辟③。日六行，廿日愈。

六益曰‘畜④血’：男正仰卧。令女戴尻跪其上，极内之。令女行七九数，数毕止。令人力强，又治女子月经不利。日七行，十日愈。

七益曰‘益液’：令女人正伏举后⑤。男上往。行八九数，数毕止。令人骨填⑥。

八益曰‘道⑦体’：令女正卧，屈其枇，足迫尻下，男以股胁刺之，以行九九数，数毕止。令人骨实，又治女阴臭。日九行，九日愈。”



合阴阳图

房中术为古代方士、道士房中节欲、养生保气之术。《汉书·艺文志》著录房中8家，186卷。谓“乐而有节，则和平寿考；及迷者弗顾，以生疾而陨性命”。为方术的一个流派。张陵、张衡、张鲁之时的道教业已吸收，名之曰：“男女合气之术”。北魏寇谦之曾予以废除。但后世道教中，仍有房中术流派。此二图象征的是房中术的阴阳交合，旨在说明男女房事生活中，注意阴静阳动应合之理。

【注释】

①《玉房秘诀》：此应移至“八益曰道体”一段后。

②藏：通“脏”。

③女门辟：不详为何症。经典中辟多与阁通，然而女门辟当是子宫脱垂的早期症状，但据书中之意，或可能为带下之症。

④畜：通“蓄”。

⑤后：臀。《战国策·韩策一》：“宁为鸡口，毋为牛后。”

⑥骨填：骨髓充实。

⑦道：通“导”，疏导，疏通。

【译文】

素女说：“男女性交能损身，也能益身，若行之不得法便会戕害身心。

第一益是‘固精’。女子侧卧，张开两腿，上方腿可略曲。男人与她面对面侧卧，阳具插入阴道连续18次，数毕就停止。如此男人可固精，并使精液浓厚，女子能治月经过多症。按照此法，每日做两次，连做十五天，可以治愈漏血及散精之病。

八益之二是‘安气’。女子仰面正躺，头垫高枕。双腿打开平放两侧，男人双膝及双掌撑地，跪在女子双腿中间，双掌分置女臂两侧。阳具插入阴道计27次，数毕停止。此法可使人心静平和，气脉爽畅，

www.789pdf.com

www.789pdf.com



伏羲女娲交媾图

中国古代崇尚的始祖——伏羲、女娲便是蛇（龙）身人首。在汉代画像石刻中，其形象均为一男一女人首，下面则是两蛇身纠缠作交尾状，这足以证明蛇—龙图腾的原始男根崇拜原形及本来面目。

也能医治女子阴门寒冷症。上述方法，必须每日3次，连续作二十天，即可收效。

八益之三是‘利藏’。女子侧卧，弯曲两腿，使臀股突出暴露。男人也侧卧，由背后攻击。阳具插入36次后即停止。此法可使男人心平气和，也能治愈女子的冷感症。应用本法，要一天行4次，不泄为原则，连续作二十日，即可治好上述病症。

八益之四是‘强骨’。女子侧卧，曲卷左膝向胸，右腿伸直。男人趴伏在她身上，阳具插入阴道作以正面攻击侧面的姿势。阳具刺插45次即停止，每日5次，连续十天。如此，便能使男女关节活络，身轻体快，又能治女子月经久闭症。

八益之五是‘调脉’。女子侧卧向右，弯曲右膝向胸，左腿伸直。男人趴伏在女子身上，以正面攻击女子侧面。阳具插入阴道54次，每日6次，连续二十日。用这种方法可使男人气脉通畅，又能治愈女性阴道痉挛症。这种姿势，女子的侧卧与前法曲卷左腿类似，本法则弯曲右腿。

八益之六是‘蓄血’。男人正面向上仰躺，采用被动姿势。女子跨跪在男人胯上，双膝跪在男臀两侧，阴户正对阳具。女子使阴户夹裹阳具，让阳具深深插入63次，然后停止。此法可使男人气强力壮，又能使女子的月经不顺症痊愈。本法需每日行7次，连续十天即可见效。

八益之七是‘益液’。这种性交姿势中，女子俯趴向下，腹胯下垫高枕，使臀部高耸，阴户凸出，以便阳具插入。男人以双掌及双膝撑地，双脚跨在女腿两侧，阳具插入阴户，抽送72次后停止，可使性交者骨骼质地坚硬。

第八益是‘道体’。女子正面向上仰卧，双脚向后弯曲，足跟触

www.789pdf.com

www.789pdf.com

臀。男人则以双膝、双掌着地，两脚跨放在女子两侧。阳具插入阴户进出81次，然后停止。道体法必须每日9次，连续九天，便能治愈女子阴部恶臭。”



八益之养　任淇　绢本设色　清代

【评析】

“八益”的主要作用，都是在使阴阳调和，借性交技巧的修练，使得男女不但水乳交融，爱情弥坚，同时更能祛病强身、健康长寿。

中医比较注重身体内脏器官，认为强身固本，应由内而外。就拿做体操一项而言，如果内脏不健康，肌肉和骨骼也没能正常发育。因为内脏的功能，即控制全身的器官，内脏本身不全，怎能使身体的肌肉、骨骼、肤发健康呢？

这种理论早在《黄帝内经·素问》中有所记载：“心之合脉也，其荣色也；肺之合皮也，其荣毛也；肝之合筋也，其荣爪也；脾之合肉也，其荣历也；肾之合骨也，其荣发也……”心脏健全，必使血脉畅通，人的血气自然红润；肺脏健全，必使皮肤润滑，毛发自然柔亮；肝脏健全，必使筋肌强健，指爪自然健康；脾脏健全，必使肌肉发达，口唇自然鲜艳。

“八益法，便是根据这项理论，

《素女经》中“八益”是八种有益于健康长寿并且针对一些男女生殖系统病患的性交姿势和方法。“八益”则是一种房中修炼术的三个步骤和阶段。即从导引开始，从咽液致气，性嬉戏，性交炼气，一直到性修炼结束后的导气还精，气运任督，是一次房中修炼功夫的全过程。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



八益之道　佚名　纸本设色　清代

古代房中术家认为，如不能行“七损八益”之道，注意房室养生，人到了40岁时就会丧失一半的生理机能，50岁时起居生活能力衰退，60岁时便耳不聪目不明，到了70岁便下体枯萎而上体虚脱，丧失性功能。要想使人恢复强壮的办法是：祛除“七损”以救治其病，采用“八益”来补益精气。

应用各种性交体位，强化筋肌、关节、内脏、血行、脉络和神经等机能。八益法除了积极地强化内脏，健全器官组织外，也能在男女行使性交时，祛除身体疲倦和精神困顿。最值得注意的是，在这八法中，性交体位的变化很大，尤其加入了许多侧卧的姿势。这种侧位法，是前述九法中所不曾提到的。由此，我们更能看出《素女经》的变化多端，考虑周详。”“八益法”中女性的姿势，多为膝部的弯曲、张开、靠紧，腰部的扭转和其他各部位的充分运动。其目的都在强化内脏的功能，尤其是强化肾脏的功能、使骨盘内血行良好、强健腹部筋肉、健全子宫，并且能使女子保持良好的性欲机能。

总而言之，“八益”的作用乃在强化内脏功能，并使性机能强固，使男女不但能充分享受性的欢乐，而且能延年益寿、永保健康。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

七损交接养生法

房室交接中若不能用八益，去七损，则会使身体早衰。若想使身体复壮，则可以用八益补其精气，去七损防止疾病。



七损第一

【原文】

素女曰："一损谓'绝气'。绝气者，心意不欲而强用之，则汗泄气少，令心热目冥冥①。治之法，令女正卧，男担其两股深案之。令女自摇，女精出，止。男勿得快。日九行，十日愈。《玉房秘诀》②

二损谓'溢精'。溢精者，心意贪快，阴阳未合而用之，精中道溢③；又醉饱而交接，喘息气乱则伤肺，令人咳逆上气，消渴、喜怒或悲惨惨，口干身热而难久立。治之法：令女人正卧，屈其两膝侠④男。男浅刺，内玉茎寸半。令女子自摇，女精出，止。男勿得快，日九行，十日愈。

三损谓'夺脉'。杂脉



聚精益神　佚名　绢本设色　明代

古代房室养生家关于保养精气的第四个方面，是运用气功、导引等方法来炼精聚精，运气益神。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

者，阴不坚而强用之，中道强写⑤出，精气竭，及饱食讫交接；伤脾，令人食不化，阴痿无精。治之法：令女人正卧，以脚钩男子尻。男则据带⑥内之。令女自摇，女精出，止。男勿快。日九行，十日愈。

四损谓‘气泄’。气泄者，劳倦汗出，未乾而交合，令人腹热唇焦。治之法：令男子正卧。女跨其上，向足。女据带浅内玉茎。令女自摇，精出，止。男子勿快。日九行，十日愈。

五损谓‘机关厥伤’。机关厥伤者，适新大小便，身体未定而强用之，则伤肝；及卒暴交会，迟疾不理⑦，不理劳疲筋骨，令人目茫茫、癃疽⑧并发、严脉槁绝、久生偏枯、阴痿不起。治之法：令男子正卧，女跨其股，踞⑨，前向，徐徐案内之。勿令女人自摇，女精出，止。男勿快。日九行，十日愈。

六损谓‘百闭’。百闭者，淫佚于女，自用不节，数交失度，竭其精气，用力强写，精尽不出，百病并生，消渴，目冥冥。治之法：令男正卧，女跨其上，前伏，据带。令女内玉茎相摇，精出，止。男勿快。日九行，十日愈。

七损谓‘血竭’。血竭者，力作疾行，劳因汗出，因以交合；俱已之时，偃卧，推深，没本⑩，暴急，剧病因发；连施不止，血枯气竭，令人皮虚肤急，茎痛囊湿，精变为血。治之法：令女正卧，高抗⑪其尻，伸张两股。男跪其间深刺。令女自摇，精出，止。男勿快。日九行之，十日愈。”



云散雨收　佚名　线描　明代

《黄帝内经》房室养生：“春三日一施精，夏及秋一月再施精，冬常闭精勿施。夫天道，冬藏其阳，人能法之，故得长生。冬一施，当春百。”这是依据五行学说，即春生、夏长、秋杀、冬藏的自然规律来制定房事法度。

【注释】

①冥：通“瞑”。

②《玉房秘诀》：此应移至“七损谓血竭”之后，此一大段文字均出自《玉房秘诀》。

③精中道溢：指早泄。中道，半道。诸葛亮《前出师表》：“先帝创业未半，而中道崩殂。”

④侠：同“夹”。

⑤写：通“泻”。

⑥据带（dài）：《集韵》：“屋邪也。”用于

www.789pdf.com

www.789pdf.com

此处颇为费解。按前文“九法”之“第六日凤翔”、“第七日兔吮毫”两段均有“据席”之文，而“凤翔”、“兔吮毫”两段所描述之交合姿势又类似于本段及下一段（内亦有“据带”二字），将四节文字对照看，不难看出，“据带”当系“据席”之误，“席”、“带”形近而讹。

⑦不理：不管。《苟子·天论》：“本事不理，夫是人谓人妖。”

⑧瘫疽：此二字当系衍文。

⑨踞：蹲着。

⑩没本：指将阴茎全部纳入。没，淹没，沉没，埋没。本，根。

⑪抗：抬，举。曹植《洛神赋》：“抗罗没以掩涕兮。”



交欢　佚名　绢本设色 - 明代

“七损八益”是古代房室养生学提出的最重要原则之一。其主旨是要求人们注意男女性生活的养生卫生之道，倡导将男女房事与气功导引等治疗和养生方法结合起来，使人于性享乐基础上达到身体长寿健康。善用八益，去七损耳聪，身体轻利，阴气益强，延年益寿，居处乐长。

【译文】

素女说：“一损叫做‘绝气’，即精气枯竭之意。性爱动机不强而勉强交合，则会满身大汗，减少气力，兴奋而睁不开眼睛。若要医治此病的体位，是让女性正面仰卧，男性则抬着她的双腿，而后插入深处，使女性自己摆动，女性津液流出，即行停止，男以不泄为原则。若用此法，日行九次，则十日可治愈此疾。

二损叫做‘溢精’。所谓溢精者，是指欲望在燃烧，气势在膨胀，阴阳尚未调和即交合，结果中途泄精。而且，酒醉后性交，会喘息不止，呼吸凌乱，伤及肺部，如呈现咳嗽、火眼、消渴、喉头发干及小便不泄之症（患病时，喜怒哀乐的情绪也会更严重，口头发干，身体发热，长期以后，还会变成性无能。——译者注）。要治此症的体位，即女人正面仰卧，两膝弯曲，并以双腿交缠着男性，男性则以阳具插进一寸半左右，使女性腰部摆动，女性的津液流出时，即行停止，以不泄为原则。用此方式，一天性交九次，则十日就可治愈上述诸症。

三损称为‘夺脉’（全身脉搏不顺之状。——译者注）。所谓夺脉，乃是阳具不硬，而勉强用之，结果中途泄精，使得精力枯竭。吃饱行房事，会伤及脾脏，一旦消化不良，则阳具萎缩，精气丧失。医

www.789pdf.com

www.789pdf.com



黄 帝　人物画

黄帝，姬姓，号轩辕氏。少典子。传说中为中原各族的共同祖先。现存《素问》一书，即系托名黄帝与岐伯、雷公等讨论医学的著作，相传是《黄帝内经》的一部分，黄帝又被战国时黄老学派推崇为始祖。

治此症的体位，先要让女性采取正面仰卧，并用双脚缠住男性臀部的姿势。男性用双手抵在床上支撑着身体，阳具向内插入，使女性运动起来。女性满足后，即行停止，男性虽没有达到快感，但用此种位式一日行九次，十天可以洽愈上述诸症。

四损叫做‘气泄’，即指精气泄于体外。所谓气泄，就是疲倦之余，满身出汗，汗还未干，即行交接，结果腹部发热，唇部发干，治疗的性交体位，就是男性正仰卧，身体伸直，而女性采取面向男性脚位跨坐姿势，接着，女性用膝与胫一面支撑身体，一面以阴户浅锁阳具，使自己腰部运动起来，女性呈现满足，即行停止，男以不泄为原则，用此体位与方式，一日行九次性交，则十日可治好上述诸疾。

五损叫做‘机关’。所谓机关，就是厥伤也（指慢性内脏疾患。——译者注）。患厥伤者，大小便排泄困难，当消耗体力之后，趁尚未恢复时又勉强做爱，所以有害于肝脏。即使动作轻微，但没有顾及缓急的适度问题，结果会使得筋骨疲劳，眼神失光，循环系统不能活动。长久之后，身体瘫痪，阳痿并发，不能站立。

六损叫‘百闭’，即身体中的脉搏闭塞起来。所谓百闭，即女性淫心荡漾，缺乏自制，滥交而没有节度，男性精气枯竭，虽想泄精，奈何精尽而无精可泄。因此，百病并发，喉头干燥，尿水不通，双目发晕。医治此病的体位，男性先正面仰卧，女跨于男体上，向前伏下，双手着床而支持身己的身体，此外，让女性用阴户把阳具吸缩住，而后不断摆动，满足后即行停止，男以不泄为原则，用这种方法一天行九次，十日即可治愈上述诸疾。

七损叫做‘血竭’。所谓血竭，乃是努力工作，或在疾走之后，难免疲乏而满身流汗，接着即行做爱。心满意足后，又再次交合，深

www.789pdf.com

www.789pdf.com

入阵地，耗尽精元。这样一来，疾病暴发，精泄不止，血液枯竭，精气丧失殆尽，皮肤变色，尿道生痛，阴囊湿润，精液成了血尿。医治此病的体位是：女性正面仰卧，臀部下垫一物件，使之隆起，两腿伸张，男人跪于其间，插入进去，使女性腰部摆动，满足时立即停止。男以不泄为原则。用此法一天性交九次，十日可治愈这些症状。”

【评析】

七损体位有其共同点，那就是女性掌握主导权，不使男性泄精，一天行房九次。若能应用此法，让女性主导，变化体位，改变刺激部位，并延长持续时间。这些方法，可谓是具有极高智慧的养生之道。

中医认为眼睛是与肝脏相对应的器官，所以肝脏病变常常会导致双眼发晕。眼睛不但是内脏病变与否的“窗口”，也是性爱的“窗口”，这是相当科学的。

中国人认为黑眼睛是热情奔放的表现，而眼角安静，及眼睛附近呈现樱花色的女性是精气旺盛，内脏健康的象征。内脏没有病变，性生活也自然会正常。白眼的部分一看起来就呈现樱花色的女性，就表示充满热情的意思，她们的血液运行良好，阴户也常常有适度的温暖，这是由于性欲要求强烈所使然。

本节文字中，十分强调“触而不泄”的深刻意义，接着主张用体位来医病。古人反复强调：“善养生者，必保其精”。唐代名医孙思邈曾说：“人四十以上，常固精养气不耗，可以不老。”其要点在于，保精护肾首在节欲，滋肾温肾不可偏废。当然，这不但要重视性交体位，而且也要注意在某种生理症状之下如何服用补药。尤其对于中老年人，要注意防止性

炼养八益却七损　佚名　纸本设色　明代

八益，是指八种有益于身心健康的性交姿势。七损，是指七种房事损伤致患，并以七种性交姿势加以治疗。“八益七损”的确是古代房室养生治病的方法。八益为固精、安气、利脏、强骨、调脉、蓄血、益液、道体；七损为绝气、溢精、夺脉、气泄、机关厥伤、百闭、血竭。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

功能早衰的问题。随着长沙马王堆汉墓医简的出土，人们对我国古代养生家、房中术家和医家对人类“性”问题的勇敢探索和日渐深入的理解，大多已有了“得见庐山真面目”的朦胧感觉。以往对被视为禁区的和讳莫如深的有关“性”的本质等问题，亦似乎有了初步揭开其深隐于面纱后的较深认识。在这些有关医简中，我国古代有些养生家曾敏锐地察知人体的四肢(上下左右手足。——译者注)、九窍(双耳、双眼、双鼻孔、口及前后下阴两窍。——译者注)及十二肢节(四肢每肢分三节共为十二节。——译者注)与身躯同时降世，何以生殖器及其功能却常先衰退呢？经过长期大量生活实践和宏观观察，在《医简》“养生方”中总结了古医家有关这一讨论的结果，大都对如何认识和防止性功能早衰有如下的一些共识和相应的对策。



炼气图　佚名　线描　明代

炼气，道教炼养方术。通过吐纳、服食等方式，锻炼自身内在的精气。鲍照《代淮南王乐府》：“淮南王，好长生，服食炼气读仙经。”

孙真人煎药　佚名　版画

孙思邈（孙真人）说：他炼丹药的目的，完全是为了治病救人。因此，他的丹药，主要功效就是养魂魄、理腰膝、镇心解热，为人们解除疾病的折磨以尽天年。图为孙真人母病，他亲自为母煎药并先尝，以尽孝道的情景。



他们认为，善于房室养生的人应于体力上不做力所不及的事，情绪上不过度喜乐与悲愁，饮食上不过饥过饱，这是几项防止性功能早衰的重要原则。如果经常违背这些，加上不透彻了解生殖器处于下身阴盛而阳弱的部位，平时又多仓促的房事交合(即男女性交。——译者注)，不待其性器壮盛或性兴奋的到来，房事前又没有夫妇间嬉戏煽情的准备以增强性欲等等，这些都可使性器官及其功能受到极大的伤耗；另有些人不了解或不愿意去掌握“性”的知识，以致常因粗暴房事或失去节制而损伤体质和削弱性功能，从而使性器官虽与身同时诞生，但却

www.789pdf.com

www.789pdf.com



茅山派创立者陶弘景　匮舒　人物画　当代

陶弘景是上清经道派的主要代表，茅山派的创立者。茅山派主修《上清经》等经书，主张思神、能经、修功德，兼修辟谷、导引和斋醮。本派的代表人物除陶弘景之外，隋唐时有王知远、潘师正、司马承祯等。画面描绘的是陶弘景与弟子探讨道法时的情景。

早于身体的其他器官组织而衰老。《养生方》中所总结的舜帝指明的借房事调治气机、防治性早衰以期延年益寿的措施，主要是平时对性器官及其功能要多加珍惜和爱护。夫妇房事时要掌握正确的法则，饮食要适当注意营养，要使性器官反应与情欲相适应，且有充分的心理和肉体上的准备后才徐缓地进行交合，一定要做到适宜而不纵欲，性有快感而能节制泄精，这就可使元气得以储备，精液积蓄，至百岁而仍体质壮实，性功能亦不衰减。以前，一般人多认为，中老年夫妇已没有或少有性情感、性要求和性行为了。其实，这种认识是错误的，至少也是不全面的，它是受旧的文化观念所局限。从现代科学知识来看，性器官和人体其他生理组织与系统一样，其器官和功能也有一个正常的衰退过程。上述关于如何防止性早衰的古老命题的提出，只是因为人到中老年，虽有消化、循环、呼吸、排泄、感觉、运动、神经、内分泌等系统的功能已有所衰退或减弱，但表现于日常生活中，其饮食、心跳、呼吸、消化、排泄、神经反射及有关的感觉和运动等生理活动都可在不同程度上照常进行，而唯独性生殖器官及其功能在人体发育中成熟在后，却衰退在前，甚至有的可变得明显的无能为力，故古代医家及养生家多感到有必要专门探究此问题。

根据现代有关资料分析，女子的生殖能力从30岁以后就逐渐下降，而绝经则是其生殖能力终止的明显信号。对健康的妇女而言，衰老并不意味着性欲的必然减退。与女子相比，男子性生殖能力的衰退形式有本质上的区别，因为男子不存在与年龄有关的生殖力停止的明显界限。男子从60岁起，一般而言，由于其体内睾丸酮水平

www.789pdf.com

www.789pdf.com

的下降，也可能出现更年期综合症，中老年男子的性反应生理也常有一定程度的退行性变化。大体说来，中老年人的性兴趣、性行为有着有限的性别差异，中老年男子对性观念、性兴趣和性能力等，在不同的个体也有不同的反应。在我国古代性学中也曾探究过这一问题，对这些男女性别间有关共性和个性的认识是较为重要的。一个性兴趣浓厚的老年男子，他的性兴奋和性能力，有的可维持到80岁，甚至90多岁。但相当多的老年男子，其性能力多有不同程度的减退，且主要表现为性淡漠、性厌烦、性生理亏虚、文化抑制和性功能废用性萎缩等（**包括部分外生殖器的改变。——译者注**）。老年男子性反应的变化，表现在性反应周期的每一个阶段。年轻男子的阴茎勃起，性欲高以及射精都很迅速而有力。而一般说来，中老年男子的性反应则显得迟缓，特别是大于60岁的人，不应期延长，大多数年过半百的男子，在某次射精后12~24小时之内，阴茎难以再次勃起，有的即便在有较强的性刺激时也多是如此。

传统观念认为，人对性活动的兴趣，常随年龄的增长而下降，直到最后消失。中年人对性生活已感到有些厌倦，老年人则更应该杜绝性欲和性行为。但一些有关研究表明，这种认识并非规律性的。尽管夫妇房事的频率常随年龄的增长而下降，但并非所有大于60岁的老人都是这样。有人观察从60到94岁的老年人，发现有15%的人在60岁以后还经历了一个长达数年或更久的性活动增长阶段，还发现绝大多

采药图　任熊　绢本设色　清代

古代房中术家很重视服药物以配合房室养生。房中药物有两大类：一种是丹石药，即以矿物为主要成分的方药，他们奉为仙品的是炼丹术所成就的金丹。二种是可以用医理、药性解释的养生保健药。药物使用频率较高的如：灵芝、菟丝子、蛇床子、松脂、乌头、内苁蓉、首乌、天冬、茯苓等。图为采摘灵芝的养生家与弟子。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

数中年人和大部分老年人并没有丧失“性”的活跃性。故有人认为，如果从适宜的早年起就维持较高水平的健康性活动，只要不患急性或慢性的生理残疾，那么，高龄男子（也包括少数妇女。——译者注）经常能将某种方式的性活动保持到70岁甚至80岁，这一见解和认识也并不是什么奇谈怪论。从上述有关探讨性早衰机理和防治对策的言论中，人们不难看出古今中外的有关认识是有同有异的。这说明认识这一问题不能只看到性活动与生理器质的关系，而忽视心理和社会的作用。文明的发展，不但解释了人的生物性，同时也能不断地解释人的社会性和心理性。当前的有关探索，既已对人类从出生到死亡的生命全过程中的性活动作出了积极的评价，同时也发现了老年人在“性”方面的活动潜力。如何把古今中外的有关性早衰的学术思想有机地结合起来，在实践中进一步予以验证，应是今后世界性学研究中值得注意的一个重大课题。但就个人和学术探索而言，上述有关我国古代养生家对性早衰的认识和提出的防治对策，是值得重视和实践验证的。



瑞拱冥心图

长期以来，房中术家们研究的核心是节欲保精。《吕氏春秋》“坚五之所以养性也，非好俭而恶费也，节乎性也。”常练瑞拱冥心功可强壮肾阳，除病却疾。

乐妓逸性　佚名　纸本设色　清代

蜀王宫词云：“青楼小妇砑裙长，总被抄名入教坊。春设殿前多队舞，明头各自请衣裳。”可见当时乐妓之盛。图为乐妓为男子弹琴助“性”。



据传，唐朝武则天年过70，依然精力旺盛，为了防止自己精力减退，她曾费尽心机。当武后跟自己心爱的侍臣在一起时，一定会饮酒作乐，曾有一本名为《武则天外传》的书，其中说有一种强壮酒叫“武后酒”，乃是武后想出来的酒。该药酒材料以鹑为主，在35℃的烧酒里配上一只鹑，与何首乌、鹿茸、朝鲜人参一起调制。据传，武则天八十高龄后仍然性趣不减，其“武后酒”功不可没。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

不泄乃至乐

BuXieNaiWeiZhiLe

长生的诀窍，在于寻求巩固精关的方法。只要加以留心积精，效果一定会十分显著。精关真很巩固，精液就不易倾泻，这样就可以防止百疾，因而能够长寿。





四季之养　唐寅　纸本设色　明代

人作为高等动物虽没有发性周期，但作为生命体，也还是具有生物钟节律，其生理变化与季节变化有一定联系，这已为现代科学所证明。因而，房室养生家的时令季节节制性生活的观点不乏其可取之处。



七损第二

【原文】

采女问曰："交接以写精为乐，今闭而不写，将何以为乐乎？"彭祖答道："夫精出则身体怠倦，耳苦嘈嘈①，目苦欲眠②，喉咽干枯，骨节解③堕，虽复暂快，终于不乐也。若乃动④不泻，气力有余，身体能便⑤，耳目聪明，虽自抑静，意爱更重，恒若不足，何以不乐耶？"（《玉房秘诀》）

【注释】

①耳苦嘈嘈：耳鸣。

②目苦欲眠：精神倦怠。

③解：通"懈"，松懈，倦怠。

④动："动"字后似脱一"而"字。

⑤便（pián）：舒服，轻便。

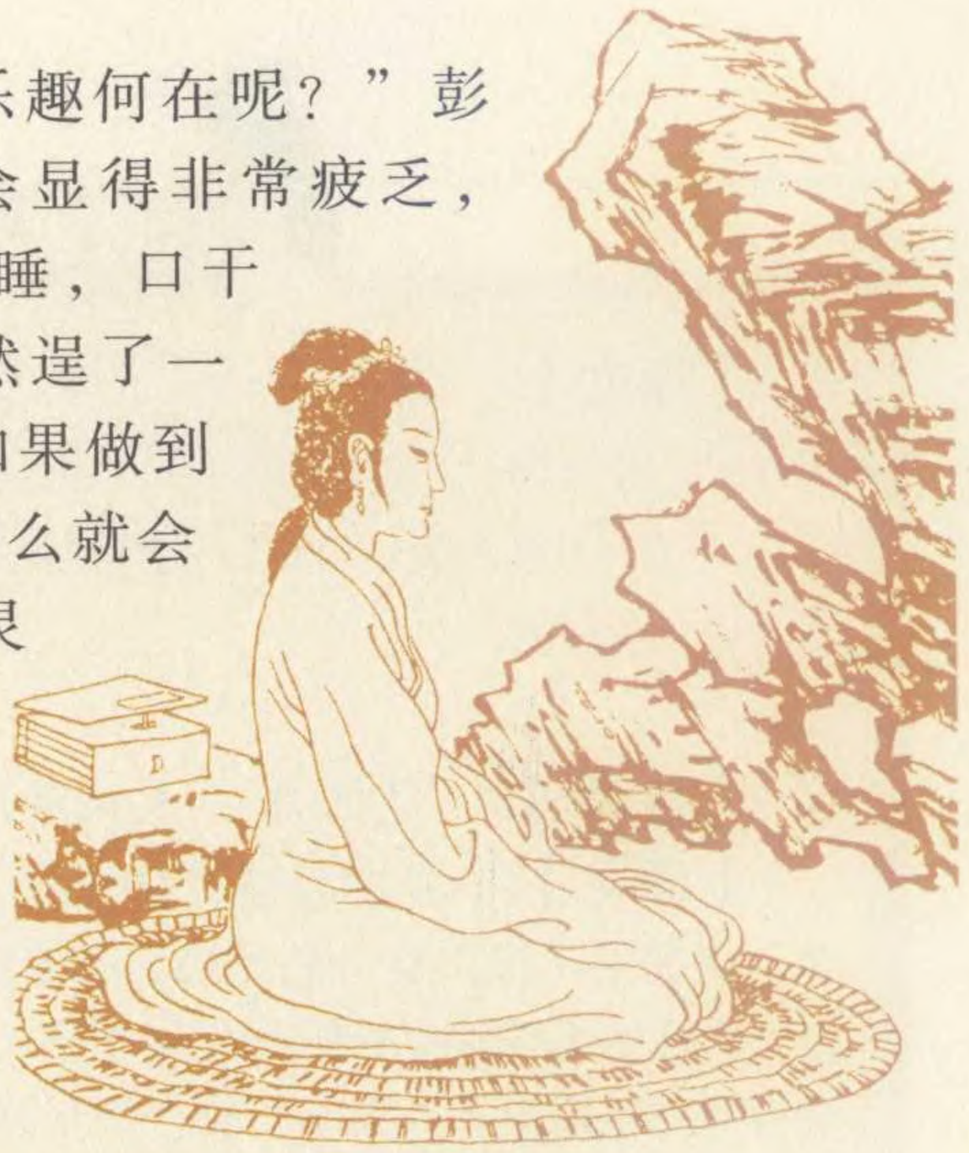
【译文】

采女问道："男人性交正是以射精为最大的快乐，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

现在要求忍精不射，那么性交的乐趣何在呢？”彭祖答道：“一旦射精后，身体就会显得非常疲乏，满耳嘈杂不堪，双眼发涩昏昏欲睡，口干舌燥，筋骨松软聚不起气力，虽然逞了一时之快，总归是算不上快乐的。如果做到完成了性交的动作但并不射精，那么就会有充足的气力，可以感受到身体灵活生动，耳朵清静眼睛明亮，虽然表面看来是压抑而安静的，但却更加深了男女双方的恩爱，这远强于射精后那种慵懒困倦的样子，这还有什么不快乐的呢？”



胎息图　佚名　线描　明代

胎息，即服气。亦作“食气”、“行气”、“练气”，道教内炼方术。原为中国古代一种练习呼吸的养生方法。嵇康《养生论》：“呼吸吐纳，服气养生。”

欢喜佛　鎏金　清代

欢喜佛，即“双身佛”，藏传佛教造像。这像在造型上表现为阳身与阴身拥抱。阳身象征方便，阴身象征智慧，智慧与方便双运乃成佛之要。有文静的与威猛的两种形象。



【评析】

彭祖主张绝对不射，可能自有他的养生道理，不然他怎能活到近千年的高寿？

现代人当然比古时善于养生的人要功利得多，大家更注重现实的快乐。试想，就在即将达到高潮享受至高无上的快感时，突然釜底抽薪，斩断即将达成的快乐，转而期待恒久地活在世上，让快乐成为望梅止渴、画饼充饥的幻影，并忍着强烈的不满足感来安慰自己说，我现在很快乐。所以，现代医学上是否定这种养生方法的，笔者在前文中也已表明观点。

相反，倒是藏传佛教中的“欢喜佛”倒与彭祖的主张相映成趣。藏传佛教中，主张“男女双修”法。从佛理上讲，他们认为，人只要进入轮回，就会

www.789pdf.com

www.789pdf.com



房室养生语录

【原文】 爱精养神，服食众药，可得长生，然不知交接之道，虽服药无益也。男女相成，犹天地相生也。天地得交会之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有夭折①之渐。能避渐伤之事，而得阴阳之术②，则不死之道也。

《彭祖养生妙语》

【注释】 ①夭折：未成年而死。②术：方术。

【译文】 爱惜元精养护元神，服用各种灵丹妙药，可以获得长生不老，但如果不懂得交合的方法，即使服用了灵药也没多大补益。男人与女人结合，这犹如天与地互相辅助生生不息一样。天与地获得了交会的正确法则，所以没有完结的限度；人失去了交合的正确方法，所以有死亡的威胁。如果能避免危险与伤害的事情，而按照房中术的法则进行修炼，这就是长生不死的方法。

经受生老病死，就会陷入无边苦海。没有痛苦的人生，就是不参与轮回，即进入不生不死的状态。怎样才能处于不生不死的极乐世界呢？藏传佛教的高僧们发现，在男女性交达到高潮的那一瞬间，人会有失忆、癫狂的非常表现，那种死去活来的状态，就是一种不生不死的临界状态。为了捕捉这一瞬间的快乐，让更多苦海中的人渡入极乐世界，高僧们便用交合的方式苦苦修炼。这就是欢喜佛的由来。

有趣的是，欢喜佛其实就是为了修炼极乐。这种极乐，对于男女双方来讲，都要以出现类似于射精表现这样的高潮。而彭祖则认为，不能进入这样的高潮状态，因为高潮过后就是疲惫和懈怠。



盛丹砂药盒　唐代

盖内面墨书“红光丹砂二大升，大颗三枚绝土，碾文白玉，带一具十六事，失玦，更白玉一具，麦淮前”，盖外面墨书字迹已不清楚。盒内装丹砂659.5克、白玉十六块，上面分别雕刻浅浮雕乐伎或动物；另有更白玉十五块和斑玉十六块，均为半成品，丹砂为道家炼丹必需品。

不过在大多数俗人看来，这些都是过去存在过的一种理论，我们可以用来作为赏析的思考方法。至于射精与否，射多射少，就要看当事者所秉持的观念与快乐的指数了，不可能有绝对正确的量化指标。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

BuXieZhiLe

不泄之乐

古代房中术抱有各种各样的目的，如“乐而有节”、“强身益寿”、“防病治病”、“安姚齐家”、“种子广嗣”等。无论出自何种目的，总是以强身益寿为本，而注重精气的保养。



还精第一

【原文】

黄帝曰：“愿闻动而不施[①]，其效何如？”素女曰：“一动不写则气力强；再动不写耳目聪明；三动不写众病消亡；四动不写五神咸[②]安；五动不写血脉充长；六动不写腰背坚强；七动不写尻股益力；八动不写身体生光；九动不写寿命未央[③]；十动不写通于神明[④]。”《玉房指要》

【注释】

①施：这里表示射精，不同于“施而不泻”的“施”，而相当于“施而不泻”的“泻”。

②咸：全，都。

③未央：无边。央，边，尽，完。

④马王堆出土医书《合阴阳》和《天下至道谈》中也有相似的内容，现抄录于下：“十动……一动毋决，

节欲之道　佚名　纸本设色　明代

房室养生之道以精气为生命之根本，自然要求爱精保精。节欲既非绝欲，又非纵欲。对一般来说，绝欲难而纵欲易，最常见的不是因绝欲而生疾，而是因纵欲而伤身。尤其是封建统治者及富豪之家，妻妾成群，狎妓嫖娼，无所不至，荒淫糜烂。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



▮养性情　佚名　绢本设色　明代

男贪女爱，异性吸引，床笫之欢，本是人之所常，本性使然。但从房室养生家的角度和立场来看，又恰是人之本性，成为了生命健康长寿的大敌。

耳目葱（聪）明，再而音声[章]，三而皮革光，四而脊背强，五而尻脾方，六而水道行，七而至坚以强，八而奏（腠）理光，九而通神明，十而为身常。此胃（谓）十动。”（《合阴阳》）“至精将失，吾奚以止之？虞（虚）实有常，慎用勿忘。勿困勿穷，筋骨凌强……壹瞳（动）耳目葱（聪）明，再瞳（动）声音章，三瞳（动）皮革光，四瞳（动）脊背强，五瞳（动）尻脾方，六瞳（动）志骄阳（扬），九瞳（动）顺彼天盖，十瞳（动）产神明。”（《天下至道谈》）

【译文】

黄帝问：“虽想要泄精，但稍加抑制即可不泄的话，那会有什么好处呢？希望你详细告诉我。”

素女回答说：“初次想要泄出，但稍加抑制而泄不出来时，气力就会饱满；第二次想要泄精，稍加抑制而泄不出来时，耳目会很聪明；第三次也是如此，则百病也会消除；第四次也会如此，则五脏也会平安；第五次也是如此，血脉会充实而且舒畅；第六次也是如此，腰背部都会健壮；第七次也是如此，臀部和大腿会愈有力气；第八次也是如此，身体会发光动人；第九次也是如此，自然会延长寿命；第十次也是如此，则通往神仙的大门会大开。”

【评析】

“胎息法”是中国古代的养生术之一，吐息少于吸气，就会使“气”蓄积体内，这是返老还童的秘诀，它与房中术有相通之处。中国古代的医学认为血是气之形态化的载体，而血与精液的本态原是同样东西。因此，他们以为泄精是逼出气血，有损于寿命的延长。同时，男性借性交吸取女人之气，为了要吸取更多女人之气，所以要尽可能延长交合的时间。因此，“触而不泄”之法，成了房中术的

www.789pdf.com

www.789pdf.com

秘诀。

“触而不泄”，是根据呼吸法，而自由控制持续力的方法。中国的呼吸法里，有一种定息的基准，一呼吸为四脉拍，这是要使呼吸与身心安定的缘故。在防止老衰，或医治高血压的情况下，要慢慢地使呼吸或脉搏舒畅，用深长而细微的呼吸使身心调适，这样可以调整血压。或者，吸收许多酵素，长时间刺激心脏与肺部活动，就能保持青春。

中国古代的养生法，是同时应用食饵疗法和体操等。做几次深呼吸，会增加血液的酸素，经过长时间后，就能联为一气。若在地上锻炼这种呼吸法，通常只做一分钟左右的呼吸，就能收到二分钟的呼吸效果，肺部的持续力也加倍增强。另一种防止衰老的呼吸法也跟前面的要领一样，吐息时腹部膨胀，吸气时下腹部用力收缩，这就是“触而不泄”的呼吸法。呵呵大笑与哭泣时呼吸状态同，只是不用力，慢条斯理做着就行。

庄子呼吸法的要领：“凡此道中人的呼吸，好像深到脚底，凡人的呼吸浅到喉头。但不随便滥用，所以用十九年依然很新。”印度的瑜伽法也用脊梁做呼吸，这好像用脚呼吸一样的要领，不举肩，只是扩胸吸气，先用劲儿，把气收入下腹，下腹就是下丹田。《玉房指要》所说的“触而不泄”：“用力压着阴沟子，吐出一口长而大的气，同时不断地咬紧牙齿，不断作息”，“很敏捷地抬头注目，一面上下左右巡视，一面收缩下腹部作息”。用腹压法，可以使呼吸的长度变化，可以使兴奋的情绪安静，这是因为呼吸短促与兴奋很强的缘故。用眼睛左右张望，为的是要看看或想想外面的事物，以此转换气氛，让外面的景物使性中枢的兴奋能安静，只要阳具之力一松，则泄

养生家庄子　佚名　纸本设色　明代

庄子（前369～前286年），姓庄，名周，后人尊称为“庄子”。战国时期宋蒙城（今河南商丘县东北）人，战国时哲学家、养生家、思想家，道家学派的主要创始人之一。著有《庄子》一书。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

管的闭锁筋括约筋之板机就会愈加强硬。

现代医学上也重视腹式呼吸的运用。根据有的医师建议，应该通过适当训练，习惯于深呼吸，即使因为深呼吸，使呼吸的次数适量减少了，也比次数多而很浅的呼吸强。用最通俗的例子来说明深呼吸的作用，比如很多人都有初次在千人百众前去表演或比赛时，精神过于亢奋的情况。这时，很多人都会运用深呼吸法，来抑制心情，让兴奋与紧张的心情略微平静一点，一般说来在应急情况下也十分管用。由此可以想象，在性交活动中，采用适当的呼吸法进行持之以恒的训练，是肯定会显示效果的。

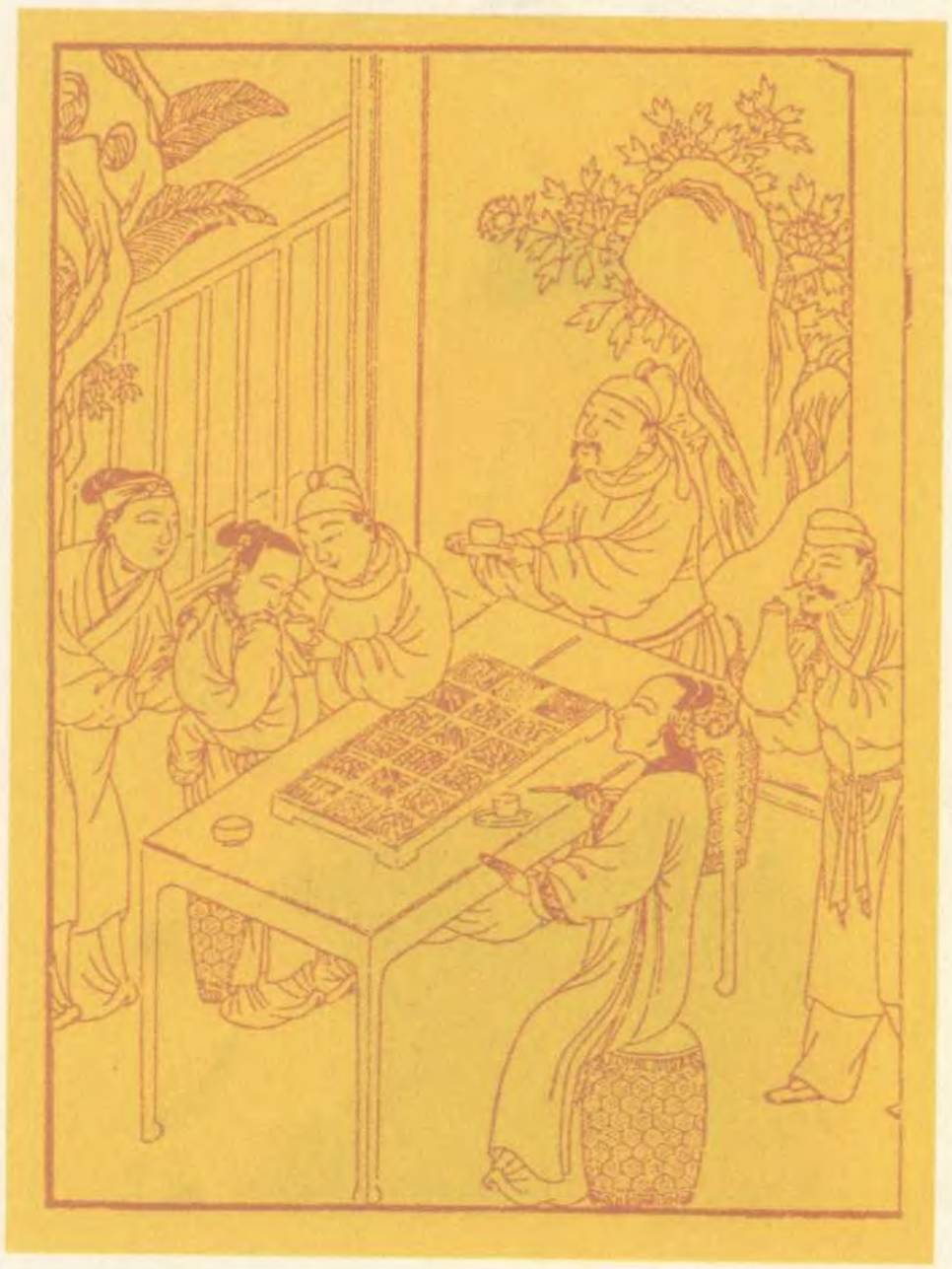


《千金方》书影

公元652年，孙思邈将道教内修理论和医学养生学相结合，写成了我国第一部医学著作《备急千金要方》。书中首次列出了妇、儿疾病，并创立了脏、腑病的分类。《千金方》共收录了八百余种药物，对其中二百多种药物的采集和炮制还专门做了记述。他提倡的养生法并兼之以房中术，极大地增强了道教内修内涵。

食色之养　佚名　线描　明代

饮食增益寿命，色欲损减寿命。精气的补泄是在睡卧之时进行，并要以酒食五味资助调气。这样可使人耳聪目明，皮肤光润，百脉充盈，阴精也就盛生。这就促进了身体健康，久立行而不疲劳，因此能够长寿。



有一种抑制法的特征是：多行交接，触而不泄，要常常更换女人，而且还要以年轻女人为对象。《千金方》里认为，人类在30岁前血气旺盛，恣情纵欲。但过了30岁时，突然会觉得气力衰退。当此之时，不禁会怀疑自己是否在生病？假如不加治疗，最后会变成无可救药的结果。因此，年届30岁时，必须要勤练房中术才好。关于房中术的秘诀，虽然人人都容易学会，但却很难实行。这个方法就是：一晚接触十个女性，但都不流精液。如此而已，然后常吃补药，一年下来，自然气力百倍，头脑清醒，每天都有新创意，这就是《千金方》之术。

多方接触女人，而且还要时常变换对象，尤以年轻异性为主，这是人类的本能，大多数人对于

www.789pdf.com

www.789pdf.com



房室养生语录

【原文】 佳丽之色，利于刃也；膏粱[1]之味，毒于鸩[2]也。

明·万密斋《养生四要·寡欲第一》

【注释】 ①膏粱：肥肉和细粮，泛指美味的饭菜。②鸩（zhèn）：传说中一种有毒的鸟，用它的羽毛泡的酒，喝了能毒死人。

【译文】 美人的容颜，比刀刃还要锋利；肥美的食物，比鸩酒还要毒辣。

性也抱有这种想法。不过这种旧观念在当代是行不通的。美国的金赛博士称，婚后女人也有这种欲望。只是追求快乐，则容易损坏身体。总之，一定要控制泄精才对，这是中国性学的观点。该书以为男人年届30岁，气力会衰退，故要勤练房中术，这真是一种卓见。在性能力衰退的状态下，医学上有句巧妙的名言称：20岁的男人，是以量多量少决定胜负；30岁的男人，以质量来决定胜负；而40岁的男人，则以间隔长短为决定胜负的因素。

汉朝有本《株林野史》，它记载了春秋时代一位名叫夏姬的妇人，据称夏姬年届十五岁时，曾在梦中学到“吸精导气”和“素女接战术”之类的返老还童法，它的要诀是不断吸取男人精气，以保持年轻，当她被陈灵公搂在怀中时，就是使用“内视法”的房中术秘诀，生产后依然能恢复处女的姿态。她用这种奇异的方法，使得灵公非常吃惊，这准是“内视法”中所说的秘诀。这是暗示以调息法，锻炼下部括约肌。因此，这是与“触而不泄”一样属于女性方面的秘法。

对于“触而不泄”这一论点，彭祖是主张坚决不泄，他明确认为，性交的快乐就在于忍精不射。《素女经》并没有绝对主张“不泄”，我们倒是可以把书中提供的忍精法，看成是延长性交时间，提高性生活质量的方法。本书前文中已经论述了现代医学认为忍精不射的危害，此不赘述。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

精壮与羸弱交合频度

JingZhuang Yu LeiRuo JiaoHePinDu

人体最重要的是生殖之精，郁闭则生疾，虚弱则不利自身及繁衍后代。因此养生的关键全在于阴精的保养。可见慎惜男女生殖之精气是房室养生的要旨。

《黄庭经》云：急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能仰卧。





施泻第一

【原文】

黄帝问素女曰："道要不欲失精，宜爱液者也，即欲求子，何可得写？"素女曰："人有强弱，年有老壮，各随其气力，不欲强快，强快即有所损。故男年十五，盛者可一日再施[①]，疲者可一日一施；年廿，盛者日再施，羸者可一日一施；年卅[②]，盛者可一日一施，劣者二日一施；卌[③]盛者三日一施，虚者四日一施；五十，盛者可五日一施，虚者可十日一施；六十，盛者十日一施，虚者廿日一施；七十，盛者可卅日一施，虚者不写[④]。"（《玉房秘诀》）

【注释】

①施：见前注。但结合下段

调养精神　佚名　纸本设色　明代

彭祖认为，人的生气最宝贵的是阴精。如若阴阳不交，精气郁结，则"百脉生疾"。如果精气不成熟，则"不能繁生"。因而长寿全在于保精受精。他主张保精受精之道应采用导引、按摩和吐纳行气。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

文义，“施”在此段有“施而不泻”这一特定含义。

②卅（sà）：三十。

③丗（xì）：四十。

④写：似应作“施”。

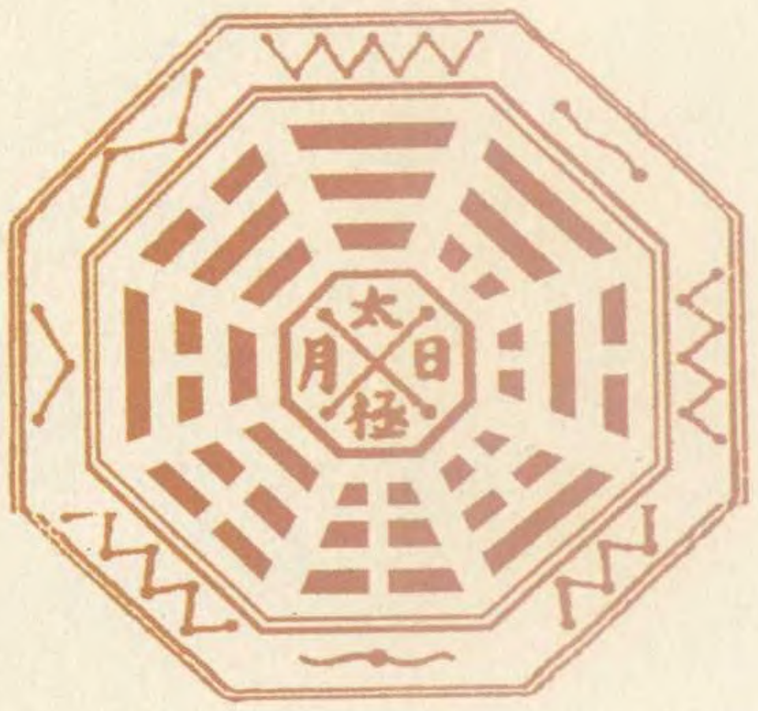
【译文】

黄帝问素女道：“假如性交的要点，在于不泄精气的话，那么，精液必须要好好保存。不过，假如需要传宗接代时，那恐怕就要泄精了。”

素女回答说：“人的身体有强弱，年龄也有老壮之别。每个人无不想尽力追求快乐，但若得到很大的快乐时，恐怕会损坏身体。因此，凡是年届十五岁而精力饱满者，一天可泄两次，瘦小者每天泄一次，亦无伤大雅。同样地，二十岁者可日行两次，弱者一次。三十岁的强壮者，可日行一次，弱者两日一次。四十岁的强壮者，可三日一次，弱者四日一次。五十岁的强壮者，可五日一次，弱者十日一次。六十岁的强壮者，可十日一次，弱者二十日一次。七十岁的强壮者，可三十日一次，弱者不可再泄。”

【评析】

在当代，有的性学专家根据人类的健康状况提出，一般而言，20～30岁的夫妻，一星期可性交3～5次；31～40岁的夫妻，一星期3～4次；41～50岁的夫妻，



八卦图

八卦是阴阳天人感应观最古老、也是最成熟的符号图式。八卦的起源历来是学术界争论不已的问题。学术界较流行的观念是八卦起源于上古巫觋卜筮的计数之法。但从阴阳天人感应的形成来看，是最早的生殖器崇拜时代的符号，阳爻中的“—”代表男性的性器官，阴爻中的“--”代表女性的器官。

帝王临幸　佚名　绢本设色　明代

节欲制欲，是古代房室养生学的基本原则和精要所在。古房中术家的口号是：“乐而有节，则和平寿考”！古代帝王淫乐无度，滥施情欲必致生命夭折。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



私会图　佚名　《西厢记》插图

性本能是不需要学习的。但在美满快乐的两性生活中，性本能却是必要的基础和前提。图为《西厢记》中张生与崔莺莺私会于闺房的场景。

一星期2~3次；51~55岁的夫妻，一星期1~2次；56~60岁的夫妻，一星期平均1次。但据一般的调查，现代人普遍性交频度远远低于上述指标。甚而至于，很多年轻夫妇一月都不进行一次性交，还有人甚至要无性婚姻。因此，从年龄层次来讲，上述指标是性的潜在能力，也有少数人，性交的欲望比上述指标还要高出不少。但由于当代社会压力巨大，人们长期处于焦虑之中，性能力下降比想象中似乎还要急剧。因此，这里探讨的只是带普遍性的一些规律问题，具体到个体，差异会相当巨大。

一般来说，性交的次数与年龄基本成反比，即年龄越大，性生活的次数越少。对于这些情况，读者大都是知道的。每一对夫妻都是独特的组合，夫妻情况彼此也有很大差异。男女之间在生理上的差别，即使同性，也存在个体的差异。人们在年龄、性格、体质、职业方面有很多差异，因而在不同夫妻性交的次数上也就千差万别。由于受到气候、环境、疾病、工作等等因素的影响，即使同一对夫妻，其性交次数也常常会发生变化。

古代帝王中许多人是纵欲伤身损寿的。这些帝王为了淫欲，不光是性交次数过频过滥，特别是多方寻找、滥用壮阳滋补药，而这些含有雄性激素或含铅等元素的药物往往会损害性功能和伤身。因此，一些报刊、杂志搬出那些帝王来说明问题往往是自觉不自觉地拿这些材料去吓人。如果夫妻双方身体好，性欲又强，过完性生活后又无何不适，那么，性生活的频率大大超过一般的统计数字也不一定叫做“纵欲”，也不会“伤身”。因为在一般的情况下，夫妻间的性生活多半会自然调节的。这种“纵欲伤身”论是片面地把性看做养生延寿的工具。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

当然，美满和谐的性生活对于夫妻身心健康和延年益寿是有着非常重要的作用的，但这是指注意性生活保健和养生防病，包括运用各种性技巧和正确运用阴阳互补的手段。

在不少男子看来，性交次数越频，越能证明自己的性能力，显示自己的“雄风”。他们竭力去满足自己妻子的要求，希望从妻子的性兴奋中证明自己的实力。他们这种在一个晚上一而再再而三地重复性交，与其说是性的愉悦还不如说是心理的满足。他们已有了这么一段“光荣”的历史而得到心理的安慰。恰恰相反，他们这样做使得他们性生活的质量降低了。因为，两次性交之间时间越短，射出的精液就越少，短期内重复次数越多，就可能造成完全不射精，性快感也会进一步下降。和谐美满的性生活是指男女双方都达到性的愉悦和心理的满足，不在于追求性交次数本身，有些中青年夫妇一个星期仅过三两次性生活，但双方都已感到很满足，应该说这些夫妇的性生活过得很和谐。男人追求性交次数还由于他们对此存在一些误解，以为女子要求越多越好，其实这种看法是很不全面的。一般来说，尽管女子在一次或几次性交中可以获得数次的性高潮，但是往往是从第一次的性高潮中获得的快感更为强烈。无休止地进行刺激，也反而会降低女方的敏感度。有些女子要求第二次甚或第三次性交，往往是头一二次性交未能达到满意的性高潮，因而她们希望在第二次甚至第三次性交中得到补偿。还有些男子以为他们每次提出性要求女人都从未拒绝过，便误认为女人有这样的需要，殊不知这些女人是在尽义务，丈夫需要多少次，她们就配合多少次，她们的义务尽到了，心里就踏实了。她们以为，同自己的丈夫有了性生活之后，心理上的安全感就能增加，对丈夫的疑虑就随之而消失了。愿人们正确对待性，从性中得到愉悦、温馨。



房室养生语录

【原文】 **服药千朝，不如独宿一宵；饮酒一斛①，不如饱食一粥。**

明·胡文焕《类修要诀·养生要诀》

【注释】 ①斛（hú）：量器，方形，口小，底大，容量本为十斗，后来改为五斗。

【译文】 连服千日药，其功效还不如不近女色而独自安睡一夜；饮一斛酒，还比不上饱吃一餐粥饭。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

在人体亦有阴阳，所谓“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精神乃绝”，精血为阴、气为阳，气动鼓舞精血生长，精血冲则涵养气壮盛。精充则气盛，气盛则神明。



石药碾

在古代，道士们大多数精通医术，长于修身养性，炼丹制药，治病救人，成为人们心目中的“活神仙”。葛洪、孙思邈就是有名的高道医学家。经过几千年的发展，“道士医药学”逐步形成了一个独具特色的医药体系。图为唐代道士医家用来碾中药的医药用具。



施泻第二

【原文】

素女法：“人年廿者，四日一泄；年卅者，十六日一泄；年五十者，廿日一泄；年六十者，即毕，闭精勿复更泄也。若体力犹壮者，一月一泄。凡人气力自相[1]有强盛过人者，亦不可抑忍——久而不泄，至痈疽。若年过六十而有数旬不得交接，意中平平者，可闭精勿泄也。”（《千金方》[2]）

【注释】

①相（xiàng）：审察，估量。

②《千金方》：即《备急千金要方》，唐代孙思邈（581～682年）著。全书共30卷，其中主要对于临床各科的诊治方法、食物疗法及预防、卫生等方面的内容都详加论述。而30年以后成书的《千金翼方》，与前面的著作《备急千金药方》相互补充，如羽如翼。该书仍是30卷，论述了本草、伤寒、中风、杂病和疮痈等方面的内容，十分详

www.789pdf.com

www.789pdf.com

尽。孙思邈在医学史上的伟大成就，大都体现于他的著作《备急千金要方》和《千金翼方》里。他在70岁高龄时，完成了《备急千金要方》；而在撰写《千金翼方》时，他已然百岁高龄了，完成该书的第二年，他便与世长辞了。可以说，这两部书就是他毕生心血的印证！由于孙思邈对医药学的突出贡献，他被后世尊为“药王”。



房室养生家孙思邈

孙思邈（581～682年），唐代著名的医药学家和房室养生家。著有《千金翼方》、《备急千金要方》。在《千金方》卷二十七中有《房中补益》一篇是孙氏房中养生的专论。



《玉房秘诀》书封

《玉房秘诀》是我国房中术的权威著作，此书让人领悟阴阳之道，适度有节的性生活，不但可以安享床第之乐，并有强身长寿之益，反之，若无节制则会百病丛生，甚而招致生命夭折之危险。

【译文】

素女的方法如下：“二十岁者四天性交一次，三十岁者八天一次，四十岁者十六日一次，五十岁二十日一次，六十岁者闭精不泄。假如他体力格外强健的话（六十岁者。——译者注），一月一次也无妨。大体上说，也有人的气会自然强盛，假如体格比平常人强壮的，即使不勉强抑制，也没有多大关系。倘若长期不发泄的话，恐怕会变成痈疽的肿物。一旦过了六十岁，数十天也不能交接，整天愁眉不展的，则不泄精比较好些。”

【评析】

在同一本《玉房秘诀》上，出现了性交次数自相矛盾的情况，因此有人认为其中一种说法出自《千金方》。在宋版《千金方》里，把“御女之法”误刻为“素女之法”。由于版本流传有误，笔者才拙，一时无法考证，望乞谅解！

据说贝益轩所写的《养生训》，也是根据上述观点写出来的。该书认为人类一生只能性交一千八百次。金赛博士则称，人到五十五岁的性交次数为三千八百三十一次，但也有人以为这个数字只能止于四十岁而已。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

男感坚强，女动辟张，二气交精，流液相通。男有八节，女有九宫，用之失度，男发痈疽，女宫月经，百疾生长，寿命消亡。





携妓图　顾闳中　绢本设色　五代

人体的健康长寿乃至于智慧的发生都与“精存”有关。因而养生治病，身心须从精气的保养入手。房事过度精气耗散，人体便患疾病夭亡，反之精液及精气充固，人便健康长寿。

治伤第一

【原文】

采女曰：“男之盛衰，何以为候？”彭祖曰：“阳盛得气，则玉茎当热，阳精浓而凝也。其衰有五：一曰精泄而出①，则气伤也；二曰精清而少，此肉伤也；三曰精变而臭，此筋伤也；四曰精出不射②，此骨伤也；五曰阴衰不起③，此体伤也。凡此众伤，皆由不徐交接而卒暴施写之所致也。治之法：但御而不施，不过百日，气力必致百倍。”

【注释】

①精泄而出：当指自遗或梦遗。

②精出不射：应指射精无力。

③阴衰不起：阳痿。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

【译文】

采女问道："关于男人精力的盛衰，有什么征候可以看出来？"彭祖回答说："若男人精神饱满，或是饱和精气，则阳具会发热，精水浓凝。衰退时，会有五个象征出现：一是精液过早地泄出，这是精神受到了伤害；二是精液稀薄时，这是肉体受伤；三是精液变臭时，这是筋受伤；四是射精无力，这是骨骼受伤；五是精力衰弱，不能勃起，乃是身体受伤。一般而言，这些伤害都是由于交接匆促，以及情绪不安定时泄精所引起。医治的方法是：只是性交，但不泄精，则百日不到，一定可以气力百倍。"



藏医节欲保精养生法　唐卡　清代

节欲保精，中国古代房室养生术的精髓。精生气、气生道、道生生命。精是人类乃至宇宙万物生命之本，在自然为雨露甘泉、生命之水；在人身则是精液天癸，为生命的能源和根基。气是精这一生命物质的能量状态，在天地自然及人体百脉中永无止遏地运动，供给万物及人体生命以能量。精被日光或神火照射升腾为气，气亦可聚团为精。精气舒卷流动，万物化育出欣欣向荣。精气耗竭枯涸，生命则萎枯夭折。

【评析】

本节主要记述了男子在性交活动中表现出的男人体质特征。在前文中，笔者已对阳痿和早泄有较详细的阐述。此处，着重从社会压力与性活动的频度略加分析。

有关男人的性能力与性欲望是女人经常提出的问题，现在越来越多的妇女抱怨：老公好像没有什么"性"趣、"三四个月才一次"之类的，偶尔也有一些却是抱怨男人要求过多，自己承受不了。

一般来说，人类的性欲望和性冲动大多随着年龄的增长而递减，至于欲望和冲动要达到何种程度才算正常却没有定论。大多数医师认为性的欲念与行为如同饮食量，因人而异。有人每天吃五餐，每餐必须三大碗才够，有人一天只吃二餐，每顿半碗已足足有余。性

www.789pdf.com

www.789pdf.com

欲望与性行为也是如此，有人可能需要每天做才能满足，有人却可能十天半月一次就觉得足够了。

问题是性行为通常总有性对象，个人的满足很可能给性伴侣带来痛苦，有时个人感觉足够，性伴侣也许感到意犹未尽。因此，每一个人都必须努力学习，寻找一个可以使双方都满足舒服的平衡点。否则，可能使得彼此貌合神离或同床异梦，甚至造成婚姻的破裂。换言之，在性行为上，过犹不及都会带来后遗症。

后天的环境与个人的心性是影响男性性欲望的重要原因。有这样几个临床案例，几个生意做得相当大的老板，他们有相同的背景，从事的是最热门的房地产、建筑与广告业，都有过辉煌腾达的日子，也都在后来的经济不景气中倒了下来，但却不是有意的经济犯罪者。他们的公司破产后，咬牙变卖一切，低头向债权人诉说自己的困难，希望延缓偿债的时间与降低偿还的成数。度过这段焦头烂额的日子后，他们恍然发现自己几乎已经忘了“性”是怎么一回事了。他们自己也不相信，以前的自己，意气昂扬，可以夜夜笙歌，如今却“性”趣全无。其实，这种变化是可以理解的，俗语说：“饱暖思淫欲”，“性”——这个生之大欲，必须要在自下而上无虞、衣食无缺下才有余力享受。要求一个人在内外交迫、四方压力紧逼下仍然“性”致勃勃是不公平的。在当今时代，面临巨大经济压力、甚至无法立足的男人可能会愈来愈多，当他们在外面四处碰壁时，家庭是他们最后的堡垒。贤慧的妻子必须深深体谅他们的痛苦，不仅在精神上要支持他们，在“性”方面也不要给他们太大的压力，尤其不可对他们在性上

固精调养　佚名　纸本设色　明代

固精是固密精气，性生活有节制，少泄甚而不泄。要保先天精气不损不耗，充固盈盛，需要在实践中掌握养生方法和修炼方法。从大的方面来讲，需要从饮食、起居、行为、思想、情趣、运动、摄养等各个方面对身体进行保养；从具体修养来讲，则需要固精、炼精、采精。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

的表现冷嘲热讽，使其情形更加恶化。

也有少数妇女抱怨男人对性的要求太多，而不得不求助于医师，希望医师能消减先生的性趣。性是人生之大欲，与饮食并列为人类的两大需要。二者间最大的不同点是：饮食的满足与否只牵连一个个体，性的满足与否却攸关到第二者乃至第三者。所以，每一个人都要努力学习克制的功夫及调适的能力，使自己的性生活能达到和谐圆满。



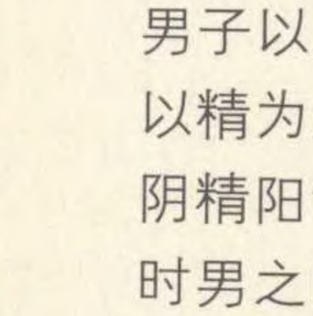
深闺静养　佚名　纸本设色　清代

中国古典房室养生学认为，男女行房时性交行为只能是在双方性欲高涨、时机成熟时进行，才有利于身心愉快健康、子嗣昌盛、长寿长生。

许多人认为男女之间性生活是否美满取决于男人的性能力与性冲动，且性欲望及性能力强的男人必定可以使夫妻间的床第和谐，这种想法是值得怀疑的。实际上，性欲望及性能力太强的男人未必能使夫妻间的性生活圆满和谐。相反，在社会上，常可见到性活动并不频繁，婚姻与感情生活却极为美满的夫妻。由此可知，男性性能力强就可维系婚姻与感情美满，男人性能力弱就无法维持美好姻缘的说法，只是一个远古的神话罢了。

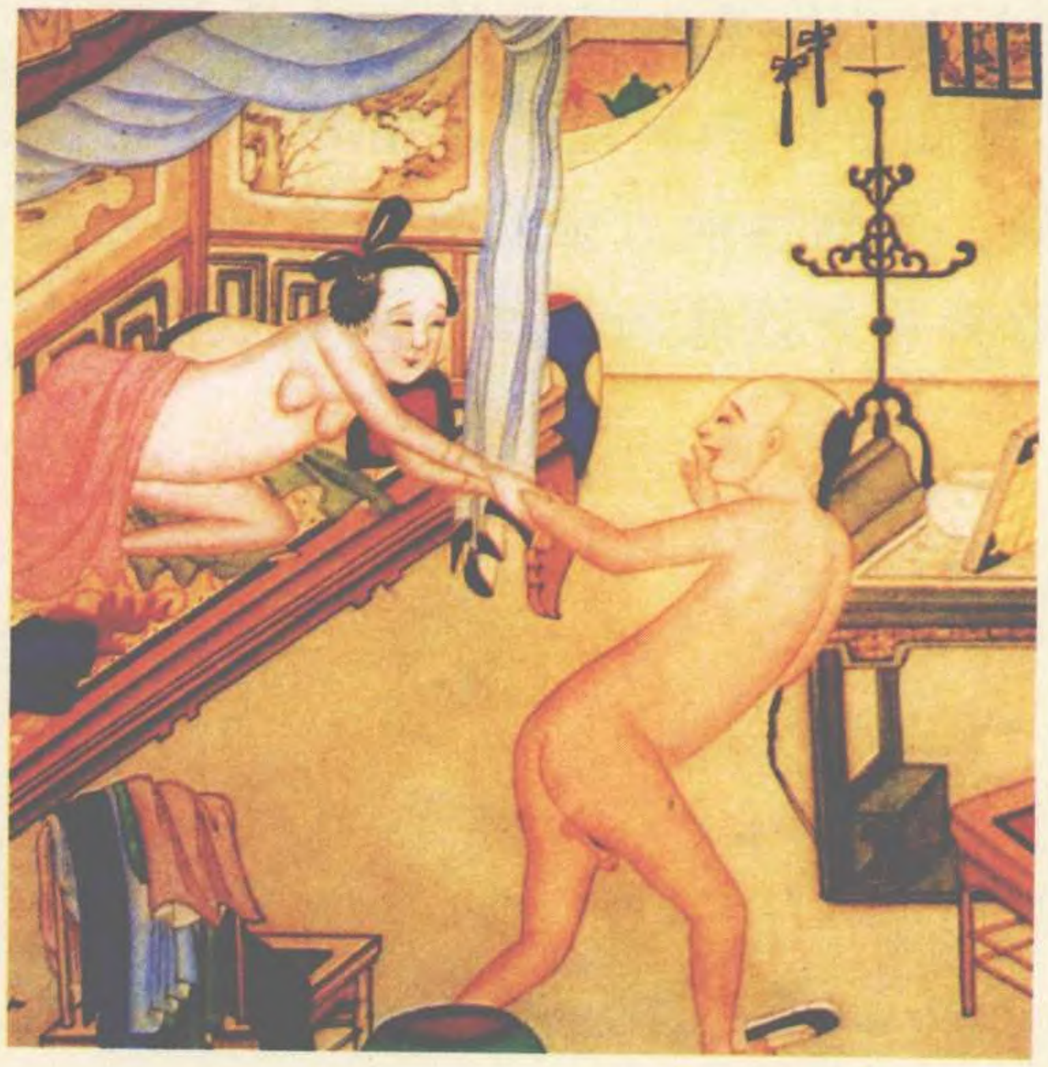
www.789pdf.com

www.789pdf.com



交合孕育　佚名　纸本设色　清代

性交的目的有两个方面：一是为了延嗣后代；二是为了使男人从女人身上获取“阴气”来滋补和强壮阳气。男女的性交合和射精应选择女子最可能受孕的时候，亦即当子宫阴气充盈，可对男子精液提供最充分的养分，月经后的第五天被认为是最理想的日子。



男女有火有精。男子以火为主，女子以精为主，即是所谓阴精阳气。男女交合时男之阳气与女之阴精聚合成胎。

受胎第一

【原文】

黄帝曰：“人之始生，本在于胎合阴阳也。夫合阴阳之时，必避九殃。九殃者，日中之子，生则欧[①]逆，一也；夜半之子，天地闭塞不瘖[②]，则聋盲，二也；日蚀之子，体戚毁伤[③]，三也；雷电之子，天怒兴威，必易服[④]狂，四也；月蚀之子，与母俱凶，五也；虹蜺[⑤]之子，若作不祥，六也；冬夏日至[⑥]之子，生害父母，七也；弦望[⑦]之子，必为乱兵风盲[⑧]，八也；醉饱之子，必为病癫，疽、痔有疮[⑨]，九也。”《产经》

【注释】

①欧：通呕，欠旁与口旁可以通用，高明《中国古文字学通论·意义相近的形旁互为通用》。

②不瘖：意即万籁无声。《说文》：“瘖，不能言也。”音义皆与“喑”同。

③体戚毁伤：指体虑毁伤；戚，虑，忧。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

④服：疑当通“风”，即今之“疯”字，服为之韵并纽字，风为侵韵帮纽字；之侵对转，帮并同类。

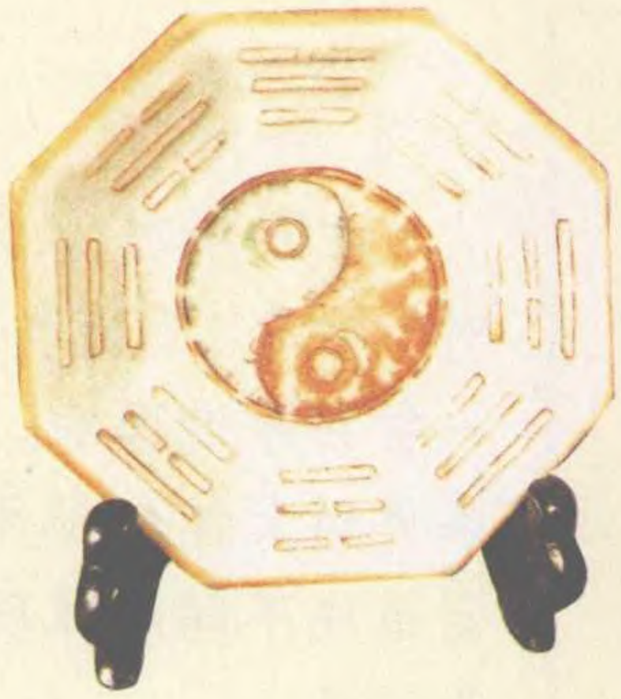
⑤虹蜺：指不祥之兆。

⑥冬夏日至：冬至日与夏至日。

⑦弦望：农历每月初七、八日与二十二、三日时，月如弓弦，这几天叫做“弦”，月大十六日，月小十五日晨，日在东，月在西，遥遥相望，故农历小月之十五日，大月之十六日叫做望。

⑧风盲：疑为盲风。《礼记·月令》云：“仲秋之月，盲风至。”郑玄注：“疾风也。”孔颖达《正义》：“秦人谓疾风为盲风。”

⑨疽、痔有疮：即指“疽、痔有疮”。　有，通“又”，连词表并列结构。“宜痔有疮”，上承“必为病癫”，其谓语为“病”；“疽”、“痔”、“疮”与“癫”并列。



八卦碗碟　瓷器　清代

八卦与性交生殖内容关系密切，其中包含有性关系的预测，婚姻、男女伦常关系的变化，性度、阴阳互补等。



媾精化生图

男女媾精，化生万物。即阴阳两性的结合、交媾是万物生长、人类繁衍的本源。这无疑就肯定了宇宙间天地、阴阳、男女两种对立因素的交合作用，才能从事新的创造活动，否则，纯阴、纯阳、纯男、纯女都不足以产生新的生命。

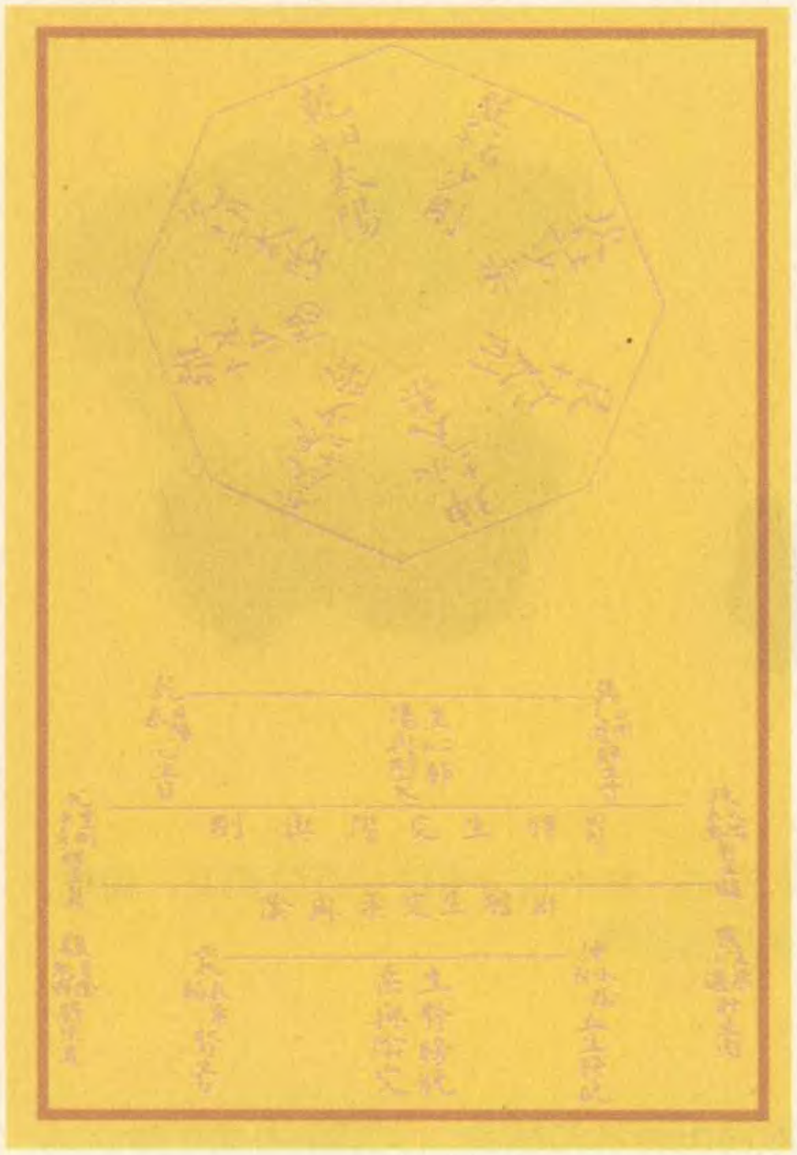


【译文】

黄帝说：“人之所以能够出生，就在于男女性交后受孕。因此，在为受胎而从事性交活动时，必须避开九种不祥的天候。这九种不详天候分别为：一是正午时候受孕所产之子，天性乖张暴烈；二是半夜所生之子，此时天和地都是闭塞晦暗的，生子定为聋哑；三是日蚀时候所生之子，将会性情抑郁病痛交加；四是雷电交加时所生之子，是天公震怒大发雷霆之时，所产之子必定容易疯狂；五是在月蚀之时所生之子，与母亲一道均有凶险；六是天降不祥之兆时所生之子，必不会有好的结局；七是冬至日和夏至日所生之子，必定降灾与父母；八是在弦望之日生子，必定会遭遇离乱之苦；九是在男女大醉饱食之际生子，必易导致畸形、体弱多病或癫痫之症，或生害痈疽、生疮害痔。”

www.789pdf.com

www.789pdf.com

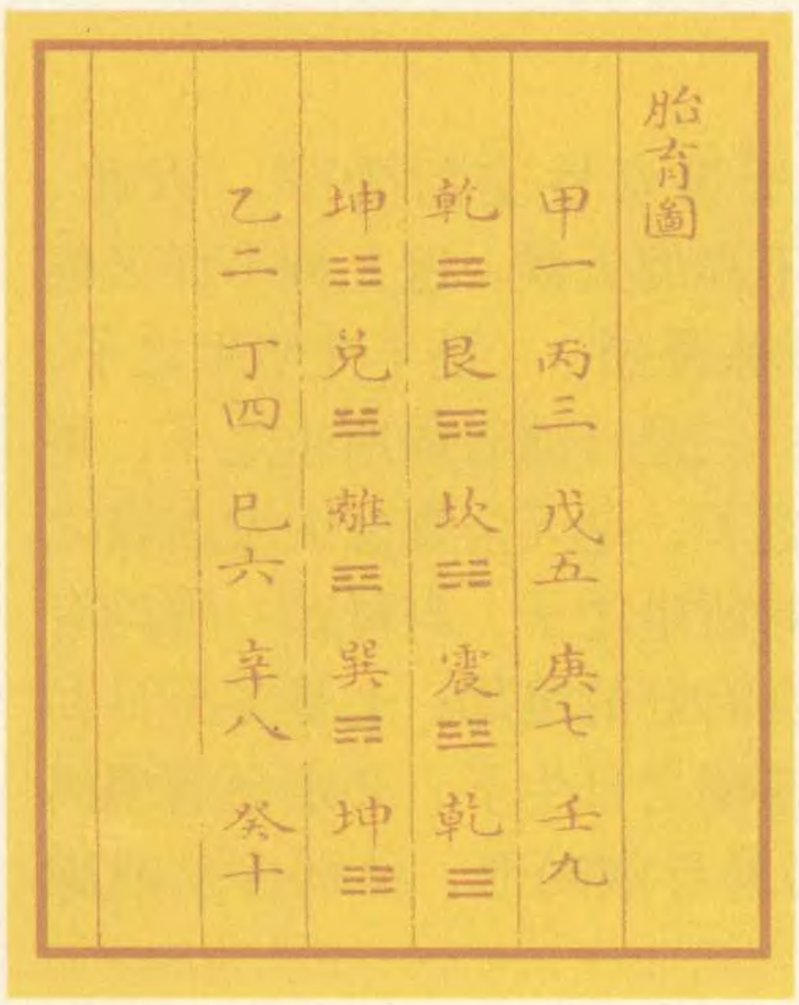


阴阳刚柔生人体器官图

《内经·素问·阴阳应象大论》说："阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。"世界万事万物都是在阴与阳这两种正反属性相互作用的矛盾运动中孳生、发展、变化的。

八卦胎育图

《易经·系辞》曰："生生谓之易。"由是观之，生生不已的生殖运动构成了《易经》的根本思想，形成了道家、儒家对宇宙和世界的根本观念。八卦是阴阳天人感应观最古者，也是最成熟的符号图式。它以阴爻——（表示女性生殖器官）与阳爻—（表示男性生殖器官）为基本单位，将三个阴爻和阳爻加以重叠，便形成一个"卦"，以象征天、地、人（三才）的相互关系和变化规律。



【评析】

古人早就意识到优生的许多原理，对于时令、节候和避讳日的规避，是很有一番科学道理的。从我们今天看来，环境条件对父体和母体的生理和心理的影响会造成不同的体质特征，从而影响受孕的质量。

现代人更加注重优生原则，受孕是人生中的大事，切不可马虎。并不是什么时候受孕都合适，要想生一个健康聪明的孩子，在受孕时间上要有所忌讳，总的原则有以下十忌：

（1）不要在情绪压抑时受孕。人一旦处于焦虑抑郁或有沉重思想负担的精神状态，不仅会影响精子或卵子的质量，即使受孕后也会因情绪的刺激而影响母体的激素分泌，使胎儿不安、躁动，影响生长发育，甚至于流产。

（2）不要在蜜月时受孕。由于在新婚前后，男女双方为操办婚事、礼节应酬而奔走劳累，体力超负荷消耗，降低了精子和卵子的质量，从而不利于优生。

（3）不要在旅行途中受孕。由于人在旅行途中生活起居没有规律，大脑皮质经常处于兴奋状态，加上过度疲劳和旅途颠簸，会影响胎卵生长或引起受孕子宫收缩，导致流产或先兆流产。

（4）不要在患病期间受孕。因为疾病会影响体质和受精卵的质量及宫内着床环境，患病期间服用的药物也可能对精子和卵子产生不利的影响。

（5）不要高龄受孕。35岁以上的

www.789pdf.com

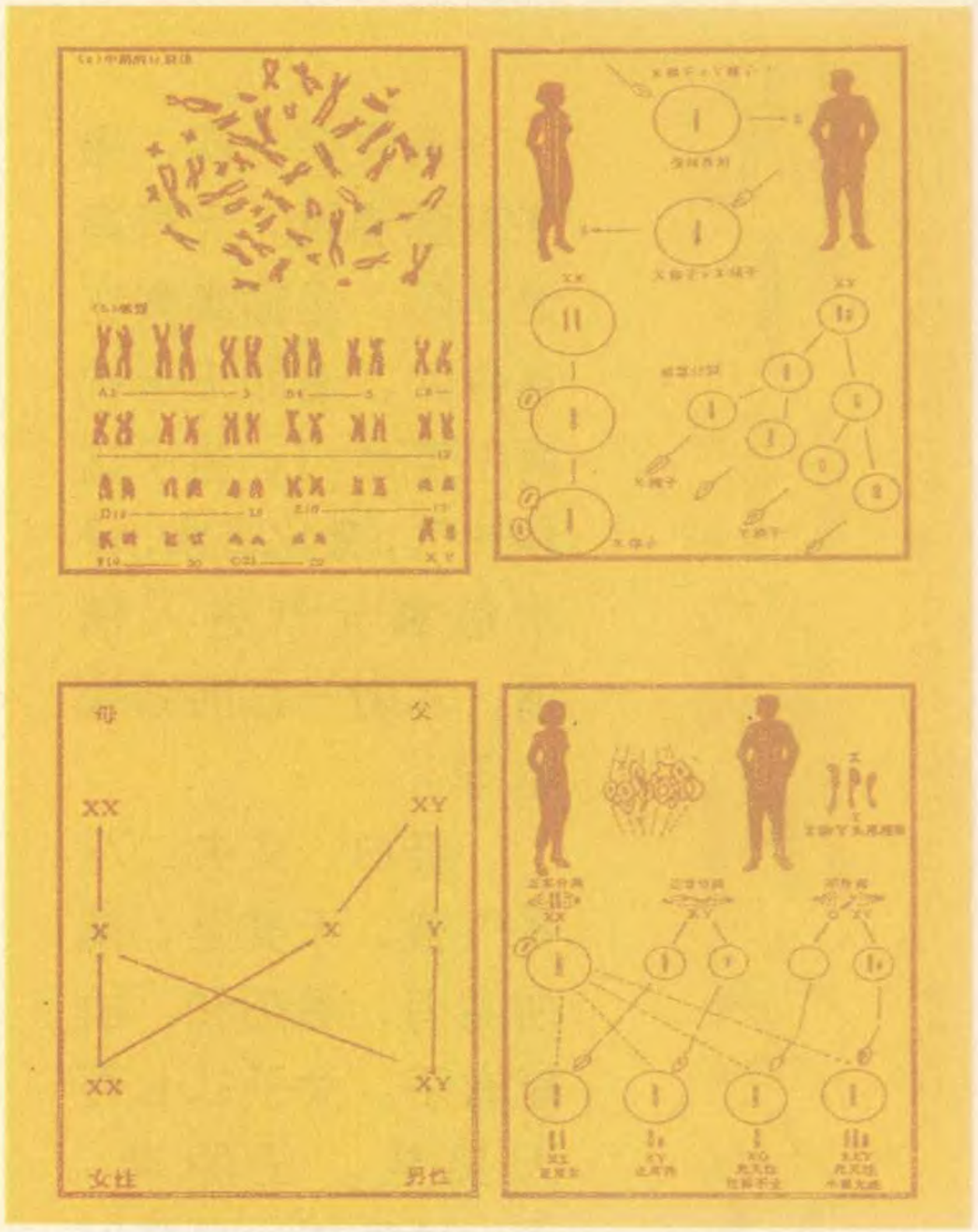
www.789pdf.com

妇女发生染色体畸变而导致畸形胎儿的比例随年龄增加呈增加的趋势。

（6）不要在停用避孕药后立即受孕。长期口服避孕药的妇女，至少在停药两个月后才可受孕；放置避孕环的妇女在取环后，应等来过2~3次正常月经后再受孕。

（7）不要在受孕前接触放射性物质和剧毒性物质。因为生殖细胞对X线和剧毒物质的反应非常敏感。需要在完全脱离接触性放射性物质和剧毒性物质环境后一个月以上受孕才较为妥当，以免生出畸形胎儿 。

（8）不要在早产、流产和清除葡萄胎后立即受孕。妇女在早产、流产后子宫内膜受到创伤，立即受孕容易再度流产而形成习惯性流产。葡萄胎清除后，至少要定期随访两年，在这段时间内尽可能不要受孕。



遗传基因示意图

根据现代遗传说的研究，人体细胞共有46个染色体，可排为23对（见上左图）。其中22对是常染色体，另1对为性染色体。这对性染色体在男性为XY，在女性为XX。男性能产生两种精子，即X精子和Y精子，而女性只产生一个卵子，即X卵子。受精时，Y精子跟X卵子结合，形成XY的受精卵，发育成男性；X精子跟X卵子结合，形成带XX的受精卵，发育成女性。（见上右、下左图）因此，生男生女的问题取决于父方而不是母方，是由父方排出Y精子还是X精子来决定下代性别的。在性细胞成熟的成数分裂中，女性的性染色体是XX，跟常染色体一样，一个X染色体跟另一个染色体能同源配对，正常分离；而男性的性染色体X和Y属非同源染色体，因此在成数分裂中以不完全的头尾相接的方式配对（见下右图）。

（9）不要抽烟喝酒。经常吸烟饮酒的妇女，最好等戒掉烟酒2~3个月后再受孕。丈夫在妻子受孕前一个月最好也戒掉烟酒。

（10）不要在炎热和严寒季节受孕。因为怀孕早期，正是胎儿的大脑皮质初步形成的阶段，天气炎热会影响食欲，导致蛋白质摄入量减少，机体消耗量大，会影响胎儿大脑的发育。严寒季节孕妇多在室内活动，新鲜空气少，接触呼吸道病毒的机会增多，容易感冒而损害胎儿。

www.789pdf.com

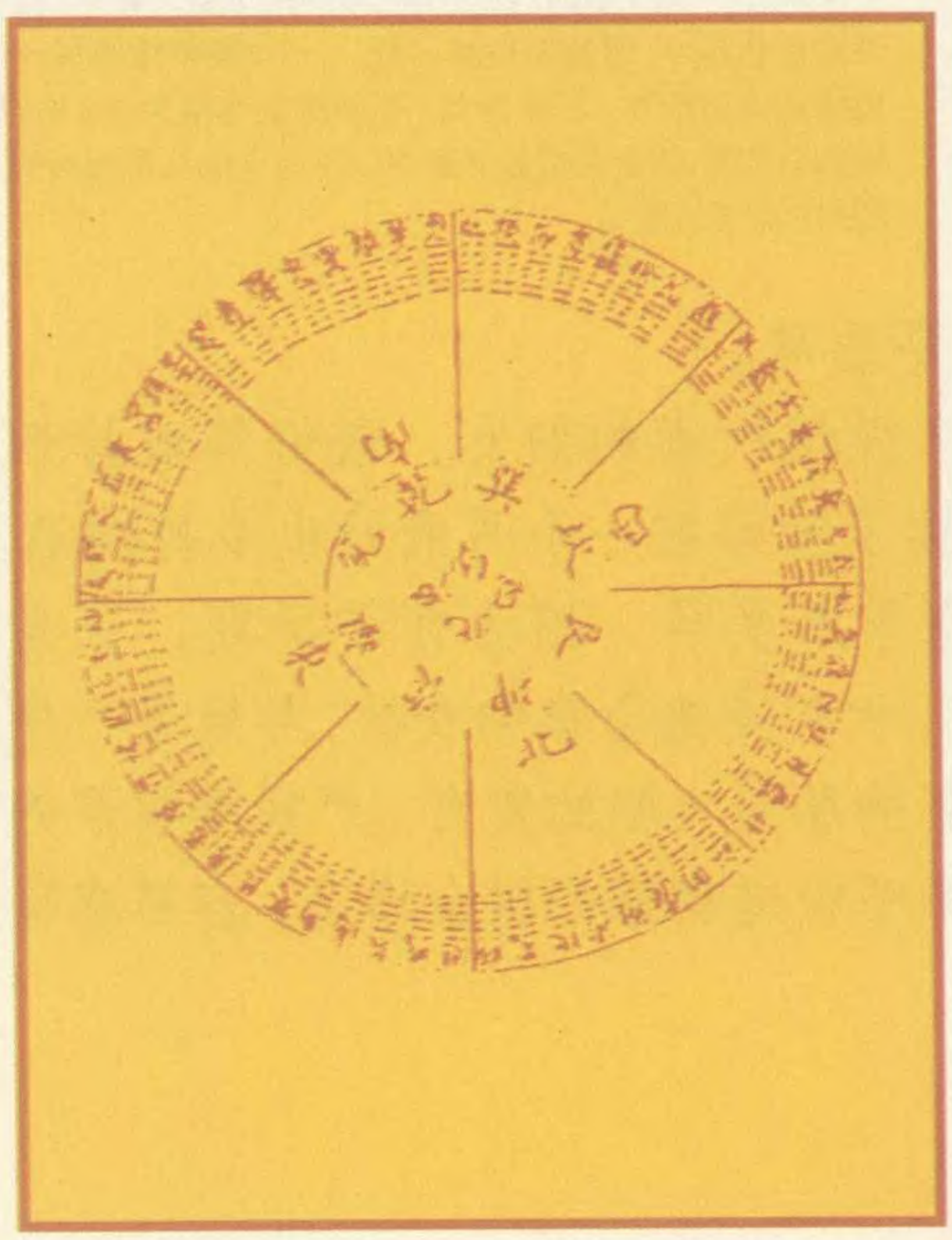
www.789pdf.com

优生注意的交合法则

YouShengZhuYiDeJiaoHeFaZe

当交会之初，男子百脉沸腾。元气泻泄之际，迅猛集聚在百会穴，速即下玉枕再下至命门。由于这种热气，激化肾水，肾水包裹元气进入精道，入射子宫而结成胎孕。

经曰：丈夫二八肾气盛，天癸至，精血溢泻，阴阳和，故能有子。女子二七而天癸至。壬脉通，太、冲脉盛，月事以时下，故有子。



交泰图

乾，象征男、天、阳、刚；坤，象征女、地、阴、柔。乾、坤交合而物开，运行时也，故以交泰名之。因此一元之体始于冬至，而元会运世之用起于春分。

求子第一

【原文】

素女曰："求子法自有常体，清心远虑，安定其树袍①，垂虚斋戒，以妇人月经后三日，夜半之后，鸡鸣之前嬉戏，令女盛动，乃往从之②。适其道理，同其快乐，却身施写，下精欲得，去玉门半寸，不可过子宫，《千翼》，勿过远，至麦齿。远则过子门，不入子户。若依道术，有子贤良而老寿也。"

又云：素女曰："夫人合阴阳，当避禁忌，常乘生气③，无不老寿。若夫妇俱老，虽生化有子，皆不寿也。"（《玉房秘诀》）

【注释】

①树袍：应为"衿袍"，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

即胸怀也。《世说新语·轻诋》："本骑曰：'中郎衿袍未虚，复那得独有？"

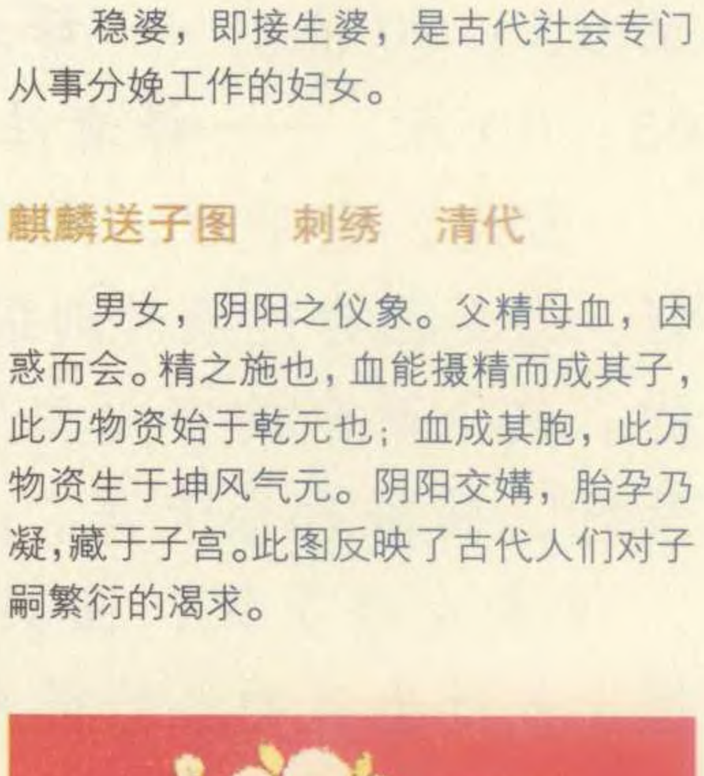
②马王堆出土医书《胎产书》："禹玉问幼频曰：'我欲埴（殖）人产子，何如而有？幼频合（答）曰：'月朔已去汁□，三日中从之，有子。……故人之产翳（也），入于冥冥，出于冥冥，及使为人。"《合阴阳》："昏者，男之精将；早者，女之精责（积）。吾精以养女精，前脉皆动，皮肤气血皆作，故能发闭通塞，中府受输而盈。"

③常乘生气：指应当乘虎虎有生气之年求子。



稳婆　木雕　清代

稳婆，即接生婆，是古代社会专门从事分娩工作的妇女。



麒麟送子图　刺绣　清代

男女，阴阳之仪象。父精母血，因惑而会。精之施也，血能摄精而成其子，此万物资始于乾元也；血成其胞，此万物资生于坤风气元。阴阳交媾，胎孕乃凝，藏于子宫。此图反映了古代人们对子嗣繁衍的渴求。

【译文】

素女说："求子的方法，自有其一贯的法则，身体轻快，心无忧虑，情绪平静，衣冠整齐，专心斋戒，当女人月经完毕的三天之后，即深夜过后，鸡鸣之前，开始抚爱。先使女人渐渐兴奋，接着方行做爱，按照房中术的道理，共同享受其间的快乐。泄出精液时阳具不要从小阴户拉出外面。因为抽出过度时，会脱离子宫门，精液就进不去子宫。假如依照这种技术而得子的话，其子一定是一个很杰出而且很长寿的人。"

又据记载，素女说："人类为了要符合阴阳之道，一定要避免若干禁忌。在气势最好时，生下的孩子，通常都会长寿的。如果夫妇都很年老，即使在气势最佳时，生下孩子，也都不会长寿的。"

【评析】

彭祖说，女人月经完毕后的第十五天夜半受胎时，可以生下一个聪明伶俐，长寿而且高贵的儿子。但素女却以为月经完毕后的第三天性交为最佳。这对于现代人来说，还算比较实际可行。

夜半后，天亮前的时刻，会使人有奇异的感受。所谓夜半，就是子时（23：00点至次日01：00点。——译者注），接着就是丑时（01：00点

www.789pdf.com

www.789pdf.com



房室养生语录

【原文】 养生者不过慎起居饮食，节声色而已。节慎在未病之前，而服药在已病之后。今吾忧寒疾而先服乌喙①，忧热疾而先服甘遂②，则病未作而药杀人矣。

宋·苏轼《东坡先生志林集》见《百川学海·丙集》

【注释】 ①乌喙：中药附子的别称。以其块茎形似得名。②甘遂：一种中药材，为大戟科多年生草本植物甘遂的根，性味归经 苦、甘、寒，有毒。归肺，肾，大肠经。

【译文】 善于养生之道的人，只不过是慎重地对待每天的饮食起居，节制歌舞娱乐与情欲。节制与慎重处理享受的事情，应在尚未生病之前，而服药则应在已经生病之后。现在我如果担心生寒凉之病先服食乌喙，担心热毒之病而先服用甘遂，那就会造成病痛没发作但药物先杀人了。



至03：00点。——译者注），天亮前就是寅时（03：00点至05：00点。——译者注）。

因此，夜半后，天亮前正是丑时的时间。这段时刻之所以很好，乃是因为这段时刻跟肝有关系。而肝跟持久力又是关系最密切的。这个时刻的中心为午前二时，在这个时辰里，肝的经脉流动最好，睡眠也很充足，故是最理想的做爱时间。

《素女经》说，阳具的浅进方式比较容易受胎，这恐怕是根据古代性生活的经验得来的。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

面上赤起，媚魇乍生，心气至也，眼光涎沥，斜觑送情，肝气至也；低头不语，鼻中涕出，肺气至也；交颈相偎，其身自动，脾气至也；玉户张开，琼液浸润，肾气至也。



好女子薛涛　唐寅　绢本设色　明代

薛涛(?～832年)，唐代女诗人，字洪度，长安（今陕西西安）人。幼时随父入蜀，后为乐妓，能诗，时称女校书。曾居成都浣花溪，创制涤红小笺写诗，人称薛涛笺。



治伤第二

【原文】

黄帝曰："人相[①]女人，云何谓其事？"素女曰："人相女人，天性婉顺，气声濡行[②]，丝发黑，弱肌细骨，不长不短，不大不小[③]，凿孔居高，阴上无毛，多精液者；年五五以上，卅以还，未在产者。交接之时，精液流漾[④]身体动摇，不能自定；汗流四逋[⑤]随人举止。男子者，虽不行法，得此人由[⑥]不为损。"（《大清经》）

【注释】

①相：审察，细看。《韩非子·说林下》："伯乐教其所憎者相千里之马，教其所爱者相驽马。"

②濡（rú）行：濡，轻柔地发出（声音）；行，进行，流动。

③不长不短，不大不小：指高矮肥瘦合度。

④漾（yàng）：水溢出来的样子。

⑤逋（bū）：通"敷"，布

www.789pdf.com

www.789pdf.com



园中偷情　佚名　绢本设色　明代

男女交合应从容不迫，心理安详，慢慢地进行，动作应文雅，彬彬有礼，不鲁莽。房事将近结束，纳气运行于脊背，后停止交合活动，吸引天气，静静地等待身心恢复原状。

也。

⑥由：通“犹”，尚且。《荀子·富国》：“由将不足以免也。”

【译文】

黄帝问：“所谓长相令人喜爱的女人，到底是指些什么呢？”

素女回答：“所谓长相令人喜欢者，就是天性温和，声音不干涸，头发细黑，肌肉柔软，骨骼精细，身体不高不矮，不胖不瘦，小腿结实，阴户局部不长毛，而且黏液一直好像水沟一样湿湿地，年纪大约在二十五到三十岁之间的未婚女人。她们做爱时，津液湿润，身体摆动得不能自已，汗流满身，任男人去摆布，而且还会随着男人的意思而行动。如果男人获得这种女人的话，即使没有遵循交合的规则，也不会损坏身体的。”

【评析】

素女对于黄帝提出的问题，曾列举各种条件，并且解释得好像女体浮现在眼前那样栩栩如生。大体来说，音域辽阔而且响亮，才是女中豪杰。当她一出声，就有充分的准备。有人说：“好淫者，阴上不长毛。”这就是说好淫的女人，阴部不长毛。据统计阴毛的数量，跟眉毛和手脚的体毛几乎成比例。

在中国称女人的同性爱为“磨镜”，这是由于无毛被视为当然而引起的。在我国古代的医学书里，认为鉴定一个女人的好坏，首先要详细调查她阴户与腋下的毛发。如果毛发软软地，静静地，则那个女人就属于上品。同时，如果她的发色是红的，这是损坏男身的象征。所以，红发是被男人所忌讳的。“白、鼓、软、红、紧”五字的排列顺序，也就是表示女人被男人喜爱的情况。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

此外，细声细气是好女人的象征。假如男人获有这种条件的女人，他不但会乐此不疲，而且还能饱养精气，延年益寿。曾有一本《杂事秘辛》的书，内容记载后汉恒帝的选妃标准，女人身上各部分的尺寸，都被记得很详细。例如："肩宽一尺六寸，屁股比肩宽少三寸，从肩到手指上，各长为二尺七寸，指离掌四寸，细小比较受人欢迎；从腿到脚止的长度是三尺二寸，脚的长度八寸，胫与甲要肥而艳，脚底很平，脚指很短，没有黑子与麻子……"现在传说的仙道，也就是古代的房中术，它说能否给予男性某种阳气，这完全要看女人的条件是否被男人看中来决定。

照古代房中术的说法，择性伴时要考虑以下四个条件——眉清、目秀、唇红，齿白。这四个条件说来真是有趣。首先是眉毛，凡是一字眉的女人，被认为性交技术不佳，缺乏羞答答的姿态，不能得到男人的欢心。两边的眉毛相系的女人，其持续力衰弱，而且神经质。除了八字眉外，只有眉毛丛生的女人才最喜欢阴阳交接之道，她的床上工夫会使得男人如醉如痴。这种女人的眉叫做"眉清"。此外，瞳偏向上方，好像怪眼的下三白眼，或使媚眼儿的女性也会令男人销魂。这种女人称为"目秀"。瞳偏向下方的上三白眼的女人，则会使男人身体衰弱和生病，所以要严加警惕才好。口唇血红，或者口唇紫色的女人，容易引起心脏麻痹。只有红色的口唇，才是一个健康女性的象征，这种女性的口唇，称为"唇红"。齿与肾的关系很深，齿列漂白的女人，可谓阳气饱满。被归为不好一类的人，常因病弱而不能过度做爱。



艳妾赏梅　费丹旭　纸本设色　清代

房中术在魏晋时之所以能流行，是由于它满足了当时最迫切的家庭需要。虽然房中术的出发点是为了长寿和优生，但客观现实和结果都使丈夫得以处理好数目宠大的妻妾之间的关系。即通过操练房中术以满足每一妻妾的性要求。只要这种三妻四妾的婚配制度存在一日，房中术便会流行一日。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



弱美之女　费丹旭　纸本设色　清代

班昭说：阴阳殊性，男女异行，阳以刚为德，阴以柔为用，男以强为贵，女以弱为美。

从《肉蒲团》书中获悉，男人最喜欢的女人乃平凡而新鲜，即要求精通床上功夫。有位名叫花晨的女人，她曾授与未央生的真传："要先看书，接着一面行阴阳之道，一面要读书和听声音。"不过，一般人看过了几张图和几本书后，就没有作用了。应当备上数百张，或数百册书，要先看看画，但不宜很快进入阴阳之道的境界，仅在十分兴奋时进入阴阳之道。在这一进一出的状态中，一面互相读书和听声音。待进入兴奋状态后，才开始运动。但是，事情并非如此继续下去就好，而是暂停片刻，让阳具依然放在阴户里，再次看书读书。此外，再闻声音，也就是听人的声音，当然是指听在阴阳道上那个人的声音，而且单人做亦可。花晨叫女佣人单独使用道具，照这种方式表演。未央生在世时，所谓看、读、听的动作，其实不过如此罢了。素女说男人所喜爱的条件，也是指男人喜欢一个能给自己快乐与长寿的女人。其次，素女也从房中术谈到一般交接的禁忌。所谓禁忌者，乃是指阴阳之道的理论，以及根据这个理论而来的信仰。

以上是介绍古人对于好女人的一些标准，那是基于性乐趣的一个古代角度。当代人价值观早已多元化，对于美女的标准可谓千差万别。所谓"青菜萝卜各有所爱"，"情人眼里出西施"，人类越来越趋向于对内涵与气质的挑选，对两情相悦的精神追求，这又是一个大的话题，这里笔者就不再置喙。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

阴阳为身，各皆由妇人，夭年损寿。男性节操，故不能专心贪女色。犯之竭力，七伤之情，不可不思，常能审慎，长生之道。



禁忌第一

【原文】

房中禁忌：日月晦朔①、上下弦望②、六丁六丙日③、破日④、月廿八、日月蚀、大风甚雨、地动、雷电霹雳、大寒大暑、春秋冬夏节变之日、送迎五日之中不行阴阳。本命行年禁之重者：夏至后丙子丁丑⑤，冬至后庚申辛酉及新沐头、新远行、倦、大喜怒，皆不可合阴阳。至丈夫衰忌之年，皆不可妄施精。

素女论曰："五月十六日一天地牡牝日⑥，不可行房，犯之不出三年必死。何以知之，但取新布一尺，此夕悬东墙上，明日视之，必有血色，切忌之。"（《洞玄子》）



情感交融　佚名　纸本设色　清代

古代房室养生学对男女性反应的观察研究，包括了心理、情感、声音、表情、动作等。对于男性性反应，古人观察到，在性刺激下，男性生殖器会发生形态上的显著变化，这既是男性情欲发动的标志，又是男性从事性行为的前提。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

【注释】

①晦朔：农历每月初一为朔，最末一天为晦。

②上下弦望：农历每月初七八为上弦日，二十二、三日为下弦日，大月十六，小月十五为望日。

③六丁六丙日：一个甲子（六十天）中有六个丁日，六个丙日。丙丁属火，故不祥。

④破日：古代术数家以建除十二辰确定日之吉凶。《淮南子·天文训》：“寅为建，卯为除，辰为满，巳为平，主生；午为定，未为执，主陷；申为破，主衡；酉为危，主杓；戌为成，主少德；亥为收，主大德；子为开，主太岁；丑为闭，主太阴。”可见，相对于子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十二地支有开闭建除满平定执破危成收等十二种关于日之吉凶的说法。后世更将“建寅，除卯……”的对应限定在正月，规定“正月建寅，二月建卯，三月建辰……十一月建子，十二月建丑。”例如，要查找七月的丑日，就必须首先算出七月建申，则可知七月的酉日为除日，戌日为满日，亥日为平日，子日为定日，丑日为执日……。

⑤夏至后丙子丁丑：此句叶德辉作注，云：“德辉按：此条原引《养生集要》，末句作‘丙午丁巳’，下有注云：‘今按，《玉房秘诀》去作丙午丁未，《黄帝问素女经》作丙子丁丑。’据此，则《素女经》文与《养生集要》同，惟末句为异。”

⑥天地牡牝日：道家谓五月十六日为天地交合之日。牡牝，为“饮食男女”之“男女”，意即性交。天公地母，东西方都有这种观念。

日月易象图

日为火气魂阳，阳内含阴，好似砂中有真汞，阳无阴则万物不长。月，为金气魄阴，阴内含阳，好似铅中有真银，阴无阳则万物不生。



【译文】

男女交合时要注意的一些禁忌为：农历每月初一和月底；初七、初八日和每月二十二、二十三日；六个丁丙日；阴天，二十八日；日月蚀；大风大雨；地震；雷电日；大寒大热；春秋冬夏季节改变的日子；送迎

www.789pdf.com

www.789pdf.com



抚扇养气　任熊　绢本设色　清代

气由精生，与精相应，气也有先天气与后天气之分。先天气又称元气、真气等，发源于肾中先天精，借命门之为熏而成，贮于脐下丹田中。

的五日之中不交合。本命年更加禁忌：夏至后丙子丁丑，冬至后庚申辛酉，以及新洗头、刚远行、疲倦、大喜大怒，都不可交合。至于丈夫哀忌之年，都不可妄加交合泄精。

素女论道："五月十六日，是天地之气交合的日子，不可行房事，违犯后不出三年必定死亡。根据什么知道呢？只要拿一尺新布，这天傍晚悬挂在东墙上，明天一看，必定有血色，一定要禁忌。"

【评析】

这些今天看起来非常迷信的禁忌，种类极其繁杂。古人也是建立在长年的观察与思考基础上得出的结论，现代人忌讳当然要少得多，但也应该看到《素女经》中提出这些观点，也有一些必然的合理性，不可妄加全盘否定。

性交，必定是要有益于身心健康，达到男女两情相悦，从而改善生活质量。过于繁多的禁忌不利于调动随时可能发生的情感交往，但毫无避讳，也必然走入另一个极端。凡事以快乐、合理为原则，是非自在当事人心里。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

鬼交探源

彭祖说：受精养神，服食众药，都可以长生。人必须经常服食滋补药物，助以柏实，饮走兽泉英，可以抗衰老，使身体健壮，肌肤润泽，性功能旺盛。



听琴养神　佚名　纸本设色　清代

神由气生，与精气相对应，则有先天神，后天神之分。在传统养生学与内丹学中，“神”的概念一方面具有生命本体和生命特质性意义，另一方面，又被看作是心脏和脑的思维性功能，表现为知觉、意识乃至精神、智慧等。



鬼交第一

【原文】

采女云：“何以有鬼交①之病？”彭祖曰：“由于阴阳不交，情欲深重，即鬼魅假象与之交通。与之交通之道，其有胜于人②。人处则迷惑，讳而隐之，不肯告人，自以为佳，故至独死而莫之知也。若治此病，治之法，但令女与男交而男勿泄精。尽夜勿息，困者不过七日必愈。若身体疲劳不能独御者，但深按勿动亦善也。不治之，煞③人不过数年也。欲验其事实，以春秋之际，人于深山大泽间，无所为，但远望极思，唯含交会阴阳。三日三夜后，则身体翕④然寒热，心烦目眩；男见女子，女见男子，但行交接之事，美胜于人。然必病人而难治。怨旷之气，为邪所凌。后世必⑤当有此者，若处女贵人⑥，若不当交⑦与男。交以治之者，当以石硫磺数两，烧以熏妇人阴下身体，并服鹿角末方寸匕，即

www.789pdf.com

www.789pdf.com

愈矣。当见鬼涕泣而去。一方服鹿角方寸匕，日三以差⑧为度。”（《玉房秘诀》二十一卷引用）



少妇得胎　佚名　壁画　明代

男女交合时，女子血、男子精百脉聚合，二者相成。男之阳气与女之精聚合成胎。画面描绘的和尚长期用铜镜照射楼上的少妇，致使其怀孕，生下一个怪胎的故事。

【注释】

①鬼交：即梦遗症。

②其有胜于人：谓与鬼交感觉上有胜于与人交之处。

③煞：通“杀”。

④翕（xī）：盛貌。

⑤必：倘使，假若。杜荀鹤《题会上人院》：“必能行大道，何用在深山？”

⑥贵人：女官名。东汉光武帝时设置，位次于皇后，金印紫绶。历代君主用其名，而其位尊卑不一。见《后汉书·皇后纪序》。此处当为引申义，指地位显赫的夫人。

⑦交：当系衍字。后文中“交以治之者”，“交以”也当为衍字。

⑧差：愈。今通常写作“瘥”。

【译文】

采女问道：“为什么会出现鬼交（即梦遗症。——译者注）这样的病症？”彭祖回答说：“由于没有获得正常渠道的性交，性欲累积没得到排解，就会出现鬼魅前来与其人进行性交的假象。而鬼与人性交活动中，其快感在人与人性交之上。有鬼交之症的人心窍将被迷住，因为忌讳与羞怯心理，不愿意向别人说明真相，且从内心对这样的状况感到非常满意，往往就会造成其一个人因病致死而旁人不知何故的结果。治疗此病的办法是，让女子与男子性交而男子不得射精。整夜这样练习不得停止，患有此病的人在七天之内便可痊愈。倘若患者因身体疲劳无法完成动作，那就把阴茎深插在阴道里不动，这样也会有较好的效果。如果患上此病却不治疗，数年之内此人必定夭亡。要想验证这个道理，

www.789pdf.com

www.789pdf.com



夫妻相拥　瓷雕　宋代

夫妇间的房事生活是一种申缱绻之情，叙绸缪之枕；二人爱抚相感，相互传递性的信息、性的刺激，使两个人沐浴在情欲融融之中。

可以在春秋季节，到深山与大湖之间，什么都不要做，只是望远而深思，暗想性交的细节。那么，三天三夜的工夫，此人身体必定会发冷发热，心情烦闷头晕目眩。然后，如果是男子必会有女子前来与他交合，若是女子则必有男子前来与她交合，其快感程度更胜于与人性交。深陷此中的将难以治愈，因为其忧怨的精气神，已经被邪气所主宰。倘使今后还有这样的患者，如果是处女或地位高贵的夫人，无法让男子与她性交来加以治疗，那就只能用硫磺数两，燃烧并用烟气熏烤她们的下体，同时服用鹿粉末一勺，不久就可康复。到时一定可以看到色鬼哭着离去。另一方法为，每日服用三次鹿角粉末，每次服食一药匙，痊愈后即停止服药。”

【评析】

古代把睡梦中不自觉地发生性高潮的现象，称为“鬼交”，并认定这是一种疾病。这在现代医学上，无法完全认同。

世上本无鬼，人不可能见到鬼，又怎么会出现人与鬼性交之事呢？

心理学上把这种情形叫做梦交。早在隋代，著名医学家巢元方就在《诸病源候论》中详细地介绍了鬼交的症状：“其状不欲见人，如有对娱，独言笑，或时悲泣。”巢元方又说：“妇人与鬼交通者脏腑虚，神守弱，故鬼气得病之也。”

巢元方

隋代太医博士，著名医学家，约生活于公元6至7世纪之间。创“补养宣导”法。广泛运用导引法于医疗。撰《养生方导引法》，论述一千七百二十七种病候，大都附“补养宣导”法以代药品。如“风痹手足不随候”，其“补养宣导”法：“左右拱手，两臂不息九通，治臂足痛、劳倦、风痹不随”。对发展医疗体操有积极贡献。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

古人的见解是很有深度的。凡是梦与鬼交的人，其气弱神衰是重要的内因。身心强健，则“风邪鬼魅不能伤之”；神情恍惚，“则风邪乘虚鬼干其正”。比如有一位女士与丈夫感情如胶似漆，形影不离，谁料想丈夫突遇车祸身亡，她悲痛欲绝，茶饭不思，身体急剧消瘦，更是触景生情，凄然泪下，形神俱伤。就在她情绪败坏，神经极度衰弱之际，便发生了梦中与丈夫交合的事情。这个例子充分说明，心理不正常是造成鬼交的前提。

如果这种不正常心理进一步发展，就会出现病态性幻觉。患有精神病、癔病、癫痫的人，都有可能在没有外界刺激的情况下出现性器官上的幻觉，于是便信以为真，有人会自称是鬼的妻子，甚至还认为自己已经怀孕。

患有阴道炎的妇女，局部奇痒难忍，入睡之后，存在于大脑中的这种瘙痒感就有可能通过神经反射，以鬼交的形式出现。

不过，大多数鬼交症都没有发展到病态的程度，它只是“思春”心理在妙龄少女或少男潜意识中的反映。处于青春发育期的年轻人性意识开始启动，对异性产生爱的感情，并且产生性冲动。但他们对此并不敢有所流露，尤其是女性压抑得更加厉害。到了夜晚睡熟之后，这种压抑的性欲本能就会得到释放，通过梦境中的交合使自己的性需要得到满足，所谓日有所思，夜有所梦，鬼交也符合这个道理。与其说在梦中纠缠某位女性之人是鬼的话，倒不如说是心中深深爱着的“白马王子”的化身。

既然鬼交不是色鬼所为，那么我们就可以用人间的方式进行对症治疗。对于精神病引起的性幻觉，应立即送往精神病院治疗。而对于思春者之心反映到梦

窥妻祝香　佚名　线描　明代

性活动是行为、情欲、态度等多方面的综合表现，是夫妻间的行为。经过性事前的充分准备，男女双方的性欲与性兴奋，得到了同步的感奋，达到了非交不可的程度，这是保证房事顺利进行的前提。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



和尚铜镜观妇　佚名　壁画　明代

天地自然之道是阴阳施化，“万物负阳而抱阴，冲气以和”由此推及人身，自然不可绝阴及禁房事，否则阴阳离绝，气血幽闭，精神愤怒，便会致病早衰甚至夭亡。由此可见，欲不可绝。图为春心未泯的和尚以铜镜窥玉观春。

中的鬼交，则要根据不同的心态采取对策。

作为大龄青年既然已经到了梦交的程度，就证明你的性渴望遭到严重的压抑，你要正视自身的条件，及早解决婚姻大事，以免危害你的身心健康。

作为失恋者应该懂得，心灵创伤是导致你梦与鬼交的根本原因。往事虽然不能忘怀，但却不能沉溺于情恨、痛苦之中。有一句极为有名的格言：“不会遗忘就不会生活”。这句格言你应该日诵千遍。

作为丧偶者应该懂得，强烈的痛苦和思念应该得到排解，悲哀应该寄托，但通过鬼交加以渲泄却不是正当的途径。试想，在你的思念中，配偶只是作为性伙伴的身份出现的，这岂不是说明你自己性渴望才是高于一切的吗？说得严重一点，这就是对死者的亵渎。如果说人的欲望是正当的，你又知道人死不能复生的道理，那就不妨选择适当时机，另结秦晋之好，以抚平心中的伤痕。

作为情窦初开的年轻人应该懂得，虽然你已经通晓男女之事，但就目前的年龄来说，还不能允许你去表现朦胧而又不成熟的性冲动。在懂得这个道理之后，你可以多培养一些爱好，把兴趣转移开去。

总而言之，鬼交是种虚幻的心理现象，大可没必要为此而害怕，只要能积极寻找原因，解开情感上的症结，就不难与它告别。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

强精药方

受精养神，服食补药，可有延年益寿的效果，但不能忽视交接之道。房事不慎，精液亏损，非补药所能补救的，故而服药无益。

服药第一

【原文】

采女曰："交接之事，既闻之矣，敢问服食药物，何者亦得而有效？"彭祖："使人丁强[①]不老，房室不劳损气力，颜色不衰者，莫过麋角也。其法：取麋角刮之为末十两，辄用八角、生附子一枚合之，服方寸匕[②]，日三，大良。亦可熬麋角令微黄，单服之，亦令人不老。然迟缓不及用附子者，服之廿日，大觉[③]。亦可用陇西头茯苓分等铸筛，服方寸匕，日三，令人长生，房内不衰。"（《千金方》）

【注释】

①丁强：健壮。王充《论衡·无形》："齿落复生，身气丁强。"

②方寸匕：古代盛药之量器，相当于现在的药匙。匕，匙也。《政和证类本草·序例》："凡散药有云刀圭者，十分方寸匕之一，准如梧桐子大也。方寸匕者，作匕正方一



贵妃晓妆　仇英　绢本设色　明代

古代懂得养生之道的人，总是取法阴阳变化的规律，调和在修身养性的法术中，饮食有节度，起居有规律，不胡乱作为，可使形体和精神合而不离。

此图以杨贵妃清晨在华清宫端坐楼中对镜理髻为中心，将宫女奏乐、采花和携琵琶等情节同现于一个画面，集中表现了贵妃爱牡丹、喜簪花、善声乐、好打扮的习性，也概括反映了贵妃奢华纵乐的生活内容。仕女容貌端庄娟美。



www.789pdf.com

www.789pdf.com


论衡卷第九　王充
問孔篇
問孔篇
世儒学者好信師而是古以爲賢聖所言皆無非
精誦習不知難問夫賢聖下筆造文用意詳審尚未
可謂盡得實況介卒吐言安能皆是不能皆是時人
不知難或是而意況難見時人不知問案賢聖之言
上下多相違其文前後多相伐者世之學者不能知
也論者皆云孔門之徒七十子之才勝今之儒此言
妄也彼見孔子爲師聖人傳道必授與才故謂之殊
夫古人之才世今謂之英俊古以爲聖神今以爲人
故謂七十子歷世希有使當今有孔子之師則斯世
學者皆頗閔之徒也使無孔子則七十子之徒今之
儒生也何以驗之以學於孔子不能極問也聖人之
言不能盡解說道陳義不能極形不能極形且問以
發之不能盡解宜難以極之卑陶陳道帝舜之前淺
智未極尚問難之淺言復深略指復分蓋起問難此
說激而深功爾而著明也孔子笑子游之絃歌子游
引前言以距孔子自今案論語之文孔子之言多若
笑絃歌之雖弟子寡裁子游之難故孔子之言更結

《论衡》书影

《论衡》是中国东汉王充的无神论著作。存目85篇，实存84篇。据王充自述，《论衡》旨在对古往今来一切学说、思潮加以衡量，评论是非，铨定轻重，批判虚妄。《论衡》在总结前人的基础上，建立了唯物主义的哲学体系。《论衡》概括评述了东汉以前的各种学说和思潮，因而具有重要的史料价值。版本有宋代洪适刻本、元明递修本30卷，近代黄晖著《论衡校释》等。



王充像　铜雕塑

王充是东汉哲学家、思想家。他历时30年写成了85篇长达20余万字的巨著《论衡》，书中分别对孟子、墨子、韩非子、邹衍等人进行了批判，其中涉及汉朝的政治、文化等。王充很难为世俗所容，一生“贫无供养，志不娱快”，终无力阻止谶纬的泛滥。该书对后世思想产生了很大影响。

寸，抄散取不落为度。”

③大觉：即大觉有效之意。

【译文】

采女问道：“男女交合的法则，已经听得差不多了，想请教一下服用哪些药方，可以有助于性事？”彭祖答道：“要想让人身强体壮延缓衰老，性交不致于损害精力，容颜不会过早老化，最有效的药方就是鹿茸。服食方法为：取鹿茸十两研为粉末，加上八角、生附子各一枚作为辅料，服食一药匙，每天服三次，必定会大有起色。也可用汤水煎熬鹿茸，待其微黄后，单独服下，也可让人延缓衰老。但是，这种方法不如加上附子见效快，加上附子的食用方法，二十天后会大有效应。也可用陇西产的茯苓冲成粉末后，每次服一药匙，每日三次，这种方法同样可以长生不老，让性交精力充沛而不衰减。”

www.789pdf.com

www.789pdf.com

三十如狼四十如虎

古人认为食、色为之大欲，“欲不可绝”。“念真正无可思”（无性欲）之人，极少。若性欲不能解脱，则会劳神损寿、生百病，甚至有梦交、梦遗之迹。

人于欲念起，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，庶能忍戒心，则欲可忍。这就是日常的房室养生之道。



性欲第一

【原文】

黄帝问①，素女对曰：“女人年廿八九若②廿三四，阴气盛，欲得男不能自禁，食饮无味，百脉动体，候精脉实，汁出污衣裳。女人阴中有虫如马尾，长三分，赤头者闷，黑头者沫③。治之方：用面作玉茎，长短大小随意，以酱及二辨④绵裹之内阴中，虫即著来。出出复内，如得大夫。其虫多者卅，小者廿。”（《医心方》廿四）

【注释】

①黄帝问：此三字后疑有脱文。

②若：连词，相当于“或”。《汉书·食货志》云：



妻妾同乐　唐寅　绢本设色　明代

夫妻相配，男女交接，本是天地乾坤之道，符合天生万物之事。但应当“成之以礼，接之以时，尊礼守孝，拾正道”。若不明此理，而“循情纵欲”，沉溺女色，则于个人“既伤厥德，此身亦病”。也就是说人们要“远彼帷薄”，收回纵欲之心，注意养生，从而“身安是自瘳”。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



“时有军役若水旱，民不困乏。”

③赤头者闷，黑头者沫：意为赤头之虫令患者烦闷，黑头之虫令患者带下。

④辨：通“瓣”。

【译文】

黄帝向素女问询后，素女回答说：“二十三四至二十八九岁的女子，阴柔之气较为旺盛，性欲强烈，思春心切总是忍不住想与男人性交，茶不思饭不想，筋脉都会有所反应，分泌物常流溢出来把衣裤都弄脏了。在女人阴道中有一形似马尾毛，长约三分，赤头之虫令患者烦闷，黑头之虫令患者带下。治疗的办法为：用面粉做成阴茎的样子，其长短粗细视女子阴道宽窄而定，用面做的阴茎蘸上调味酱并用药棉裹好插入阴道中，那虫就会被引诱出来。用这种假阴茎不停地插入和抽出，就像找到一个好医生一样。这样引出来的虫，多的会有三十来条，少的也会有二十来条。”

【评析】

此节中素女说得真切，似乎女子阴道内会真的生有这样的淫虫。我们不得而知，因为现代临床中未见报告。

但适龄的女子性欲强弱是有区别的。有一句俗语说：三十如狼四十如虎。一般认为，男人性欲为18岁时最强，以后一直呈下降趋势，30

怀春仕女　任熊　绢本设色　清代

男女居室，人之大伦。独阳不生，独阴不成，人道不可。这说明房事生活是人正常需要。人身“元气有限，人欲无涯”，因此女人怀春也是正常性需求。

www.789pdf.com

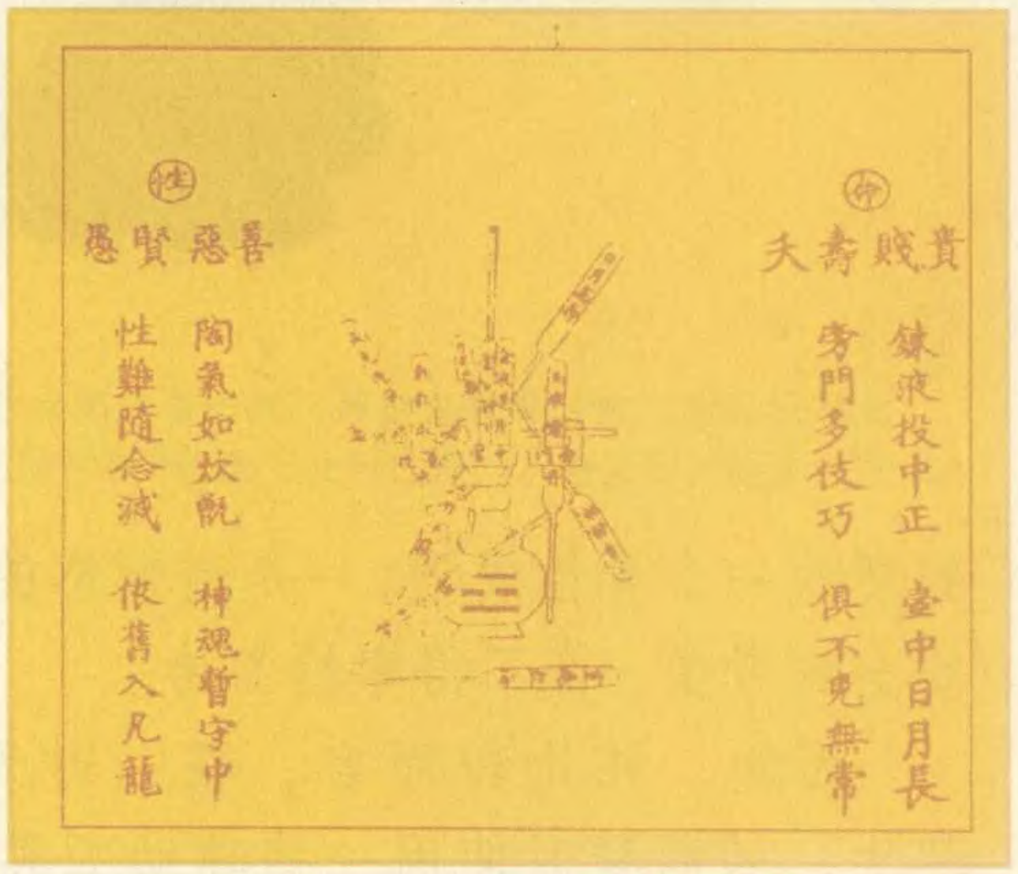
www.789pdf.com

岁后成急剧下降曲线。这与女子的性欲发展规律是极不协调的。女子从性成熟开始，一直呈上升趋势，到34岁达到性欲的顶峰，以下呈下降曲线。

《素女经》中所载的女子23至29这个年龄段，女子淫欲难禁，可能就是指女性此时的性欲曲线达到的水平。古代女子结婚年龄比现代要提前许多年，因此，她们性欲的峰值提前若干年也似在情理之中。

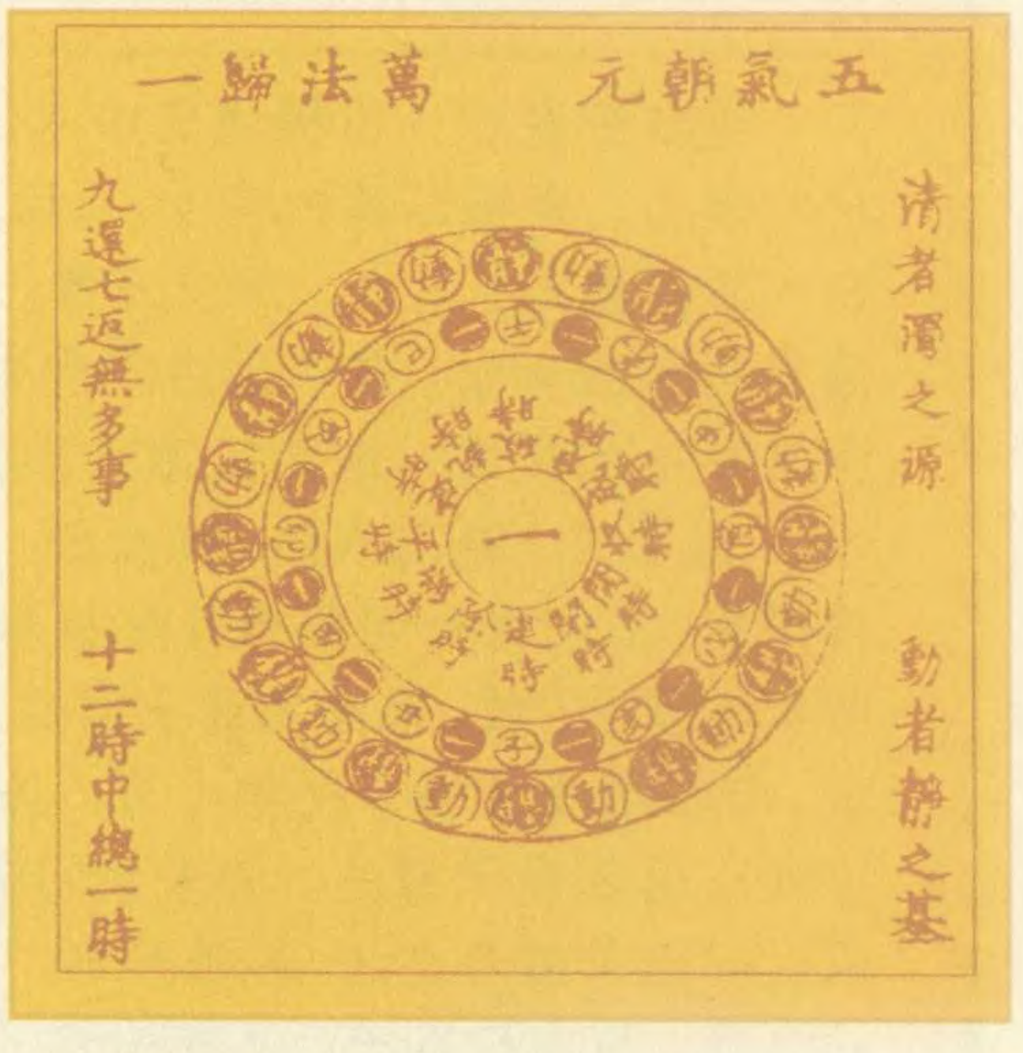
上海性心理专家朱荣申教授认为，经过若干年夫妻生活后，男女双方都容易出轨，从而发生婚姻危机。激情消退的30、40岁女性的表现有两种类型：一是会像男性一样，不满足现状，她们大多会从身边的同事、朋友中寻找慰藉，也有的会发展到离婚的地步。二是会考虑多方面因素，或努力挽救婚姻，或默默忍受着没有感情的苦闷生活。性能力的差异也是导致如今40上下男女婚姻出问题的原因。朱教授说，一方面，女人在30、40岁时，性能力和欲求最强，而她们的中年丈夫正面临性能力下降的状况，甚至有人明明患了勃起功能障碍，还拒绝治疗。这就会导致两人的不和，严重时女性可能主动提出离婚要求。

素女提出的治疗方法，就是以假阳具在阴道中抽插，这在当代同样被普遍采用。假阳具最初出现时，是为了进行性感训练，治疗性冷淡。而现在遍街皆是的性用品店，出卖的各色性具中，假阳具功能齐



性命图

性，为善、恶、贤、愚。陶气如烟甑，神魂暂守中，性难随念灭，依旧入凡笼。命，为贵、贱、寿、夭。炼液投中正，壶中日月长，旁门多伎巧，俱不免无常。



五气朝元图

道教内丹术语。五气指五脏之气，元指上丹田。五气本源于太极，一般人纵欲而将其耗散，通过内丹修炼，使之回归自身。《性命圭旨》说：身不动则精固而水朝元；心不动则气固而火朝元；真性寂则魂藏而木朝元；妄情志则魄伏而金朝元；四大安和则意定而土朝元。

www.789pdf.com

www.789pdf.com





玉佩　雕刻　清代

此蛾形玉佩，象征男性生殖器，其一面表现为准备进入，另一面则为已经进入，是古代女子闺房中的把玩之物。

全。一方面它继续担任治疗性冷淡的功能，另一方面，也是为广大单身女士、留守女士提供一个性排泄的渠道。

在当今快节奏的生活中，难免很多男女没有足够充裕的时间去谈情说爱，更有夫妻长期无法团聚者等等性饥渴的成年人，无论如何，性欲却依然存在，又不可能为了排解性压抑，随便找一个异性发泄，一是道德感的限制，而且出于生命、财产和健康安全的考虑，都不得率性而为。

因此，相比较而言，在一时无法找到合适的性伴侣，退而求其次，转而暂时使用一些辅助工具，为性欲找一个安全的出口，使用假阳具并用适当的性幻想，满足一下性需求，这是无可厚非的。这也许是维护这个社会和谐的一种行之有效的途径。



采女

道教传说中一位精通房中术的神女。采女在汉代宫廷中，原指三等的宫女。《后汉书·皇后纪序》曰：又置美人、宫人、采女三等。后世又称彩女，通常指普通宫女。在中国古代房中术书籍中，采女是彭祖的学生，由君王派向彭祖学习房中之术。《医心方》卷二八称：素女云：有采女者，妙得道术。王使采女问彭祖延年益寿之法。另据《墉城集仙录》记载，采女为商王宫女。少得养神之道，年二百七十余，视如十五六岁少女。相传商王留彭祖于掖庭，使采女问道于彭祖。采女问延年益寿之法，彭祖答曰：“服元君太一金丹，可白日升天，上补仙官，爱精养神，服食草药，可以长生，但不能役使鬼神，乘虚飞行，阴阳运凡，导引屈伸，使百节凡行，关机无滞，坐忘炼液，皆可以令人久寿。”采女面受修道之要，以教商王，商王行彭祖之道亦三百岁。



采女

www.789pdf.com

www.789pdf.com

卷伍

附：《素女妙论》《素女方》《天地阴阳交欢大乐赋》



这本较晚些出现的性学书籍颇值得注意。此书包括了一些摘取自《素女经》、《洞玄子》的文字，然后重写及重新编排，组成连贯性的文字讨论，在其中空白不连贯的地方加上编纂者的意见和看法。全书以黄帝和素女的对话写成，似乎是一本男子实用性指南。

《素女方》是隋唐以前一部论治房劳损伤的专书。该书原有附方七首，但尚有二方未见。近代学者叶德辉除了辑录上述五首之外，又从唐代孙思邈的《千金要方》中辑出两首，合编成《素女方》一书。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

YuanShiPian

原始篇

古代房中术家认为：男子之精可益女，女子之精可益男。二精交畅，采对方之精气，以补自身，此为房室补益的原理，即所谓的“以人补人”。男采女精名养阳家，女采男精名养阴家。





素女经

医学养生之神黄帝　佚名　纸本设色　明代

原为历史传说人物，后被方士和道教奉为神。相传黄帝姓公孙，名轩辕，乃有熊国君典之子。据《历世真仙体道通签》云：其母曾夜梦一道电光环绕北斗枢星，遂怀孕二十四月而生黄帝。15岁继承王位。



阴阳交合与采补之道

【原文】

在昔，轩辕[1]问素女曰：“朕闻上古圣人[2]，寿有千岁，或八百岁，又有二百岁；中古圣人有百二十岁；今时人寿或三十或二十而亡，又五七岁而亡，又二三岁而亡，安逸者少，抱疾者多矣。其故何哉？幸谕[3]开悟，愿勿吝其要。”

素女答曰：“凡人之生，感父精母血而受始[4]，合地水火风而成形。盖寿夭之际，其因不一。有二三岁、五七岁至十二三岁而亡者，皆由父母受胎而无禁忌，故生子不寿。或二三十岁而亡者，其人四大本虚[5]，初无坚固之质，不能学养生之术；年及少壮，血气方刚，而迷恋欲情，使精气耗散，疾病多生，而不识治疗之方，是乃自丧其本源，岂得望延年益寿乎！”

帝问曰：“太级剖判[6]，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

阴阳肇分，轻清为天，混浊为地，乾道成男，坤道成女，惟人处乎其中，万物生焉，何者而无阴阳矣哉！天无阴阳则日月不明，地无阴阳则万物不生，人无阴阳则伦道绝矣。阴阳交感，不可一日而无焉也。卿之斯言，朕有未悟，男女交合之要、疾病治疗之方，幸望备道其详，以济人寿。”

素女答曰：“甚哉甚哉！凡男女交合，乃一阴一阳之道也。是以阴中有阳，阳中有阴，阴阳男女，天地之道也。然失其要，则疾病起矣。”又曰：“抱阴而负阳，阳极则阴生，阴极则阳萌矣。凡女子阴中自具阴阳，其间刚健柔顺，各有快美之趣。”

帝问曰：“夫妇交感之道，既已闻之，未达其旨。而夫妇交媾之时，亲之不得其美情，愿为是说。”

素女答曰：“凡男女交合之道及补精采气之法、按摩导引之义，返本还元，深根固蒂，得其长久之情。若非采阴之法，徒劳交合，不得其畅美，终为杳冥⑦，而不能通美快之意，此因人不能慕其道也。若行此法，实为养生之秘要也。凡男女交合，其女人阴中自有美快之秘，而知其趣者少焉矣。故只多感其情，遂以致两情不乐，虚劳交合，而不美快。且夫女子精液未发，而阴中干，若男子勉强行之，玉茎钻制空亏，只劳神思而无适用也。或女子欲火已动，男子玉茎不刚坚，精津离形，而意未舒畅，女子心中不快不满，终生憎恶之心。”



黄帝问道图　佚名　线描　明代

房室养生家广成子认为，要想长寿，就应观察和顺应自然法则。天有日缺月盈，变化以致无穷；地有寒暑相易，高低相间，所以久而不腐。若明白自然规律应取法仿效。图为黄帝拜问广成子长生不老之道的情形。

伏羲女娲图　佚名　绢本设色　唐代

画面中伏羲、女娲分呈男女形象侧身相对，各扬举一手，伏羲执矩，女娲执规，另一手各抱对方腰部，下半身作蛇形交绕。画面上方绘有太阳，日中三足乌，下部绘月，月宫中有兔、桂树、蟾蜍，周围大小不一的圆点天宇星宿，为天体运转，阴阳五行的象征。图为伏羲、女娲交尾繁衍的情景。



【注释】

①轩辕：黄帝名。《史记·五帝本纪》：“黄帝者，少典之子，姓公孙，名轩辕。”

www.789pdf.com

www.789pdf.com



太极两仪图

太极，是指道的性质和状态，非实体概念。《周易·系辞上》谓："易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。"意为"太极"是至高无上的宇宙本源，由太极剖析，产生天地、阴阳，再由天地、阴阳产生春、夏、秋、冬四时，四时产生乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑八卦。

②圣人：指道德智能极高的人。《易·乾·文言》："圣人作而万物睹。"

③谕：原为上告下的通称。如，面谕，谕示。《周礼·秋官·讶士》："讶士掌四方之狱讼，谕罪刑于邦国。"另一解，若黄帝与素女的层级关系为平等或黄帝为尊，则此处应理解为：使理解。司马相如《喻马蜀檄》："故遣信使晓谕百姓以发卒之事。"

④始：经察勘多种版本，均为"始"，疑应为"胎"字之误。

⑤四大本虚：本虚乃肺、肝、脾、肾损伤。

⑥太级剖判：太级，应为"太极"。《易·系辞上》："易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。"太极，指派生万物的本源。全句意：由原始状态分化而生成万物。

⑦杳冥：不明朗，模糊。《阴符经》："亮曰：楚杀兵数万，大风杳冥，昼晦，有若天地反覆。"《仙学真诠》："夫先天真一之炁(音义皆同'气')，混于杳冥恍惚之中，仙家唯取此气变炼成丹，谓之真种子。"

【译文】

古时候，轩辕向素女问道说："我听说上古那些有高深造化的圣人，有寿命长达千岁的，有寿命长达800岁的，也有活200多岁的；中古时候的圣人寿命长达120岁；但现在的人，有的仅活了30岁，有的只活了20岁就死去，更有甚者仅活5岁或7岁、或2岁3岁就夭折了。能够平安健康颐享天年的人非常稀少，而总是疾病缠身的人却非常多。这究竟是什么原因呢？恳请你讲明原因以增长我的认识，希望你对其精要的道理不要有所保留。"

素女回答说："人能够生于这个世上，首先要由父亲的精、母亲的血相融而结成胚胎，感应天地间的地水火风这四大元素而形成人。至于人寿命的长与短，这个原因不能用一种解释来概括。有的仅2到3岁、

www.789pdf.com

www.789pdf.com

5到7岁或12、13岁就夭折，都是因为他们的父母在阴阳结合而受胎时没有对一些不利因素进行禁忌，所以生下的子女寿命都不长。有的人在20、30岁就死亡，这些人内脏太虚弱，最初就没有非常坚固的品质，无法学习和锻炼养生之术；待这些人达到成年时，精力刚刚充盈，却痴迷贪恋男女间的性欲之事，导致体内的阳刚之气过多损耗消散，罹患各种疾病，却又不知道治疗这些疾病的方药，这是他们自己失去了生命的本源，还怎能指望延年益寿啊！”

轩辕帝问道：“从混沌的物质分化，阴阳也随之分化，那些轻和清的物质上升形成天空，重的混浊的物质下沉形成大地，乾道形成男性，坤道形成女性，当人置于天地间时，万物则生机勃勃，怎会没有阴阳之分呀！天空中若没有阴阳分别，日月将失去光明，大地如果没有阴阳分别，万物将无法生长，人如果没有阴阳分别，将失去伦理道德。阴与阳的交互感应，一日一地都不可废弃。你说的这番话，我还有不明白之处，男女交合时的重要原则方法、治疗疾病的方药，恳请你详细地告诉我，以便用这些方法来延长人类的寿命。”

素女回答说：“好的好的！在男女交合的时候，就是在行一阴一阳之道。因此，阴中有阳，阳中有阴，阴与阳相对，男与女相对，正是天地之间的正道。但如果失去这样的正道，就会罹患疾病卧床不起。”又有这样的说法：“怀抱阴而背负阳，阳到达极至就会产生阴，阴达到极至后阳就会从中萌动。只要在女子身上自行具备了阴阳调和的品质，这其中无论是刚健还是柔顺的品质，都分别有愉快和美好的趣味。”

修习房事　佚名　纸本设色　明代

古代房室之学在房室生活中，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，三至五五至；在性心理上重视以静为强，心母怵荡，先戏两乐、交欲为之。



轩辕问道：“夫妇相互感应的理论，现在已经听过很多了，但还没领略到最精髓的要领。在夫妇交媾的时候，以及在尝试过程中却未领略到其中令人心醉的乐趣，希望你对此进行讲解。”

素女回答

www.789pdf.com

www.789pdf.com



房室养生语录

【原文】 采色[1]不节则精耗，贪妒不止则精散。良药苦口而利于卫生，忠言逆耳而藉以寡过。

明·王象晋《清寤斋心赏编·葆生要览》

【注释】 ①采色：阴阳交合。即性交。

【译文】 性交不加节制就会损耗元精，贪心妒忌而不加阻止就会使元精消散。好的药物虽然味苦却对保护生命健康有利，诚恳的语言往往会听着不舒服，但君子却可以借此减少自己的过失。

说："要按男女交合的正道，要按照采阴补阳法、导引法，使精气返还补益到身体内，以达到使人根深蒂固的效果，以保证身体可以长久地保持活力。如果不是用采阴补阳这样的方法，那么男女间的交合就徒劳无功，不能达到飘飘欲仙的境界，最终只能是浑浑噩噩，无法实现美妙畅快的意愿，这是因为大家不能完全领会交合法则的要领。如果按照男女交合的正确方法进行，确实不失为养生的秘诀。在男女交合时，女人阴道中本身就具有使人感到美妙快慰的机关，但是明了其中乐趣的人太少了。所以，很多人在交合中只是逞一时之快，于是造成男女双方交合后都无法达到快乐的目的，使交合徒劳无功，而并不感到畅快。如果女子还没有分泌足够多的爱液，阴道干涩，如果此时男子强要进行交合，阴茎插入没有黏液的阴道中，那将会让自己枉费精力却没有任何益处。也可能女子的性欲已经发作，男子的玉茎却还未充分勃起，这样便会令男女双方分泌之物无法融合，从而使心意无法舒畅，女子心中不痛快不满足，最终生出恨意和厌恶的情绪。"

【评析】

"原始篇"，讨论分析了交合的特性与益处，指出男女交合是否科学对本人健康、寿命，对后代的优生影响很大。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

JiuShiPian

九势①篇

《玄女经》有“九势”，讨论较详，从内容看，已明确多种性交姿势，均为交接快感、强壮身体、防治疾病而设。“九势”由“十势”演化而来，均原于动物的体态。即指虎、蝉、尺蠖、蝗虫、猿猴、蟾蜍、鱼、兔等。



房中术的九种交合姿式

【原文】

帝问曰：“男女者，人道大欲，而万物化生之源也。而今忽之者，未得其要之故也乎？”

素女答曰：“其言慎微，愚者以为亵②，而非诲淫导欲之说，实乃养生之妙术。交媾之秘诀，其法有九，名具以提之：

一曰龙飞势；
二曰虎步势；
三曰猿搏势；
四曰蝉附势；
五曰龟腾势；
六曰凤翔势；
七曰兔吮势；
八曰鱼嗟势③；
九曰鹤交势。”

帝问曰：“九势已闻其目，而行之有法哉？”

素女答曰：“每一势有一法，只拟其物状而为势，故目云曰：‘九势’。

伏羲女娲阴阳交合　佚名　画像砖　汉代

伏羲，姓风，为三皇五帝之首，制定了婚嫁制度，并创造了“八卦”。伏羲、女娲为中国神话中人类的始祖，兄妹相娠而有人类。图中二人的衣袖口之间生出一个可爱的小人。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



蝉附势　瓷雕　清代

房事中不论采用何种姿势，男女交合的方法，贵在心情平静，有如止水，以使精气不致妄溢。在交合之时，内心不可有恐惧、惊惕，心神不定等不良情绪。



玉雕裸女　清代

此玉雕裸女为古代闺房中的性玩具。

一、龙飞势。令女人仰卧其体，两足朝天。男子伏其上，据其股，含其舌。女人自举起牝户，而受玉茎刺入玄牝之门，抽出扣其户，举身动摇，行八深六浅之法，则阴中壮热，阳物刚强，男欢女悦，两情娱快，百疾消除。其法如蛟龙发蛰攀云之状。

二、虎步势。令女人俯跪低头。男子踞其后，抱其腰而插入玉茎于牝门，行五浅六深之法，抽出百回，玉钳开张，精涎涌出，水火既济，尽丹鼎之妙。烦懑已除，血脉流通，补心益志。其法如虎豹出林啸风之状 。

三、猿搏势。令女人开起两股，坐于男子两腿上，牝门开张滑滑。插玉槌④，数扣阴户，次行九浅五深之法，女子咴咴不休，津液溢流，男子固济阳匮而不泄。百疴忽除，益气长生，不饥。其法如猿搏枝取果实之状，最以快捷为妙。

四、蝉附势。令女人直舒左股而屈右股。男子踞其后，曳玉如意⑤叩其赤珠，行七深八浅之法，红球大张，快活泼泼，极活动之妙。通利关脉，久久利人。其法如金蝉抱树吸露清吟之状，只含不吐。

五、龟腾势。令女人仰卧，澹然虚无，如忘其情。男子以两手指托两腿，抬起过乳房，伸出其头，忽入红门，深撞谷实。忽缩忽伸，如龟头伸缩。能除留热，遂五脏邪气。其法如玄龟游腾之状，坚甲自守，曳尾泥中，而全其真。

六、凤翔势。令女人横身仰床上，手自举两股。男子以两手紧抱搂女腰，将金槌⑥插玉门，左右奔突，至阴中壮热，女体软动，行九浅八深之法，则女悦微喘，滑液沸出。能补诸虚，填精髓，轻身，延年不老。其法如丹山瑞凤搏扶摇而翱翔寰中之状。

七、兔吮势。先男子仰卧床上，直伸两股。令女人反骑跨男子股

www.789pdf.com

www.789pdf.com

上，手握郎中探玉门⑦，直穿琴弦，觉玉条坚硬而后行浅深之法，则养血行气，除四股酸疼。其法如玉兔跳跃之快，忽蹲忽跳，出没不定，只不失其真，则能捉蟾魄于九霄。

八、鱼啖势。令二女子一仰一俯，互搂抱以为交接之状。牝户相合，自摩擦则其鱼口自开，犹游鱼啖萍之形。男子箕坐其侧，俟红潮嘲发，先以手探两口相合处，将茎安其中间，上下乘便，插入两方交欢。大坚筋骨，倍气力，温中补五劳七伤。其法如游鱼戏藻之状，只以啖清吐浊为要。

九、鹤交势。令女人搂男子之颈，以右足负床上。男以右手提女之左股而提肩上，两体紧巾，微抽玉茎，窥其菱齿，徐徐撞谷实，摇摆轻漫，行九浅一深之法，花心忽开，芳液浸润。保中守神，消食开胃，疗百病，长生不饥。其法如丹鹤回旋之状，张翎不收，自至妙境。”

【注释】

①九势：《素女妙论》中的九势，与《素女经》中的素女九法，名称稍有区别，基本姿势与本文所论交合姿势大同而小异，素女九法介绍更详细，最大的区别为，素女九法中均为一男对一女的性交姿势，而《素女妙论》中的鱼啖势，是一种一男与两女共戏的方法。素女九法名称分别为：龙翻、虎步、猿搏、蝉附、龟腾、凤翔、兔吮毫、鱼接鳞、鹤交颈，分别对应本文中一至九种姿势，可对照参阅。

②亵（xiè）：淫秽，举止不庄重，放荡。

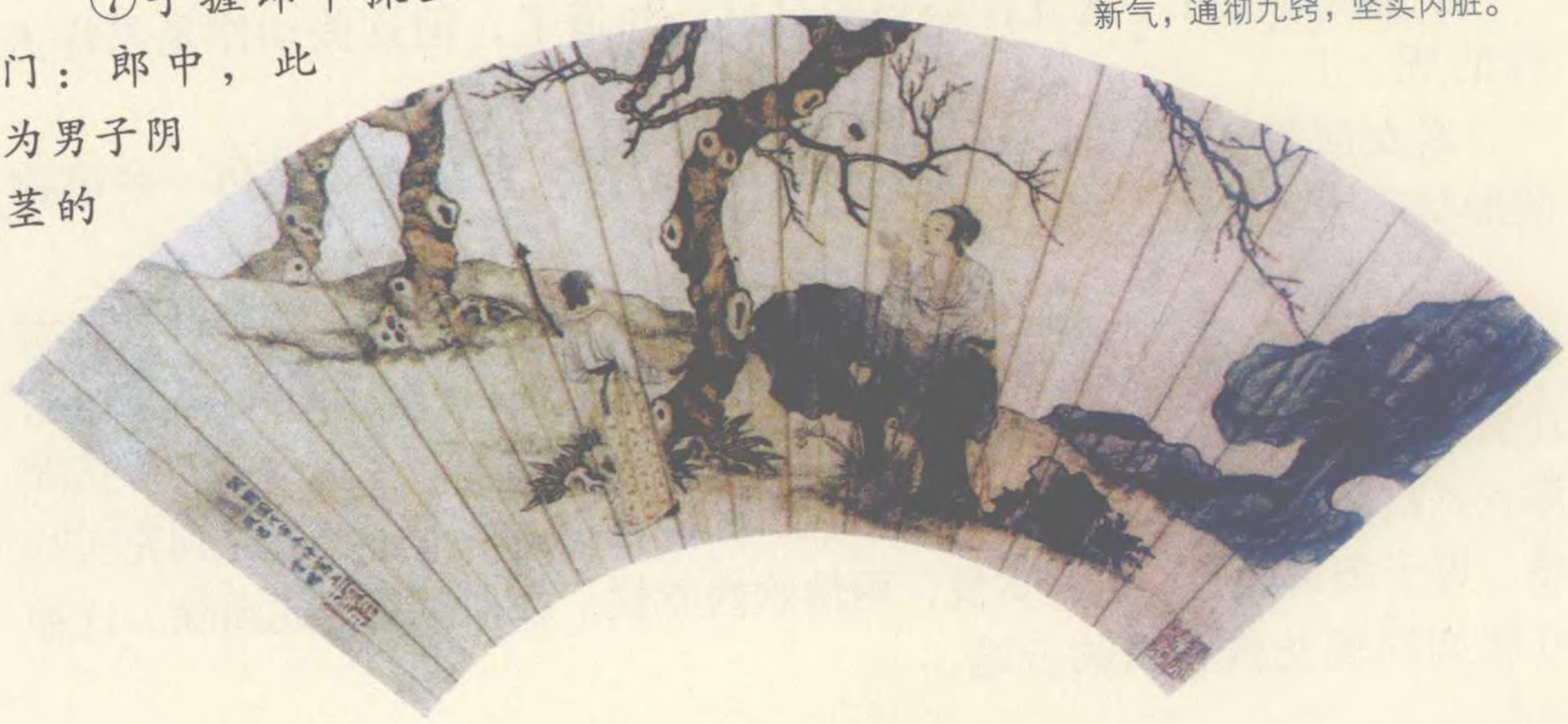
③鱼啖（shà）势：与喋（zhá）连用。啖喋，形容成群的鱼、水鸟等吃东西的声音。

④玉槌：指男子的性器。

⑤玉如意：指男子的性器。

⑥金槌：指男子的性器。

⑦手握郎中探玉门：郎中，此为男子阴茎的



服气养神　丁云鹏
纸本设色　清代

人体内精气上下通畅，怎会生病，吸气要深而持久，新鲜气息才能留存体内。旧气使人衰老，新气使人长寿。所以善吐纳的人，夜间呼出旧气，新晨吸入新气，通彻九窍，坚实内脏。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



房室养生家张道陵　佚名　线描　明代

张道陵是真正把房中术深化、系统化并广泛运用于实践的人，他倡导性交不仅仅停留在不伤身体，而是进一步怎样通过性交有益于健康长寿。

变通说法。此句即为用手握住阴茎去探寻女子阴门所在。

【译文】

轩辕帝问道："男人和女人，在人伦之中对性事的欲求，是天地万物变化生养的源泉。但现在却被人忽视了，这是因为人们没领略到其中精妙道理的缘由吗？"

素女回答道："依这话可谓切中其要害了，愚昧无知的人，把男女间的交合当作淫秽之事，然而训导交合之法，并不是教唆人们淫乱和诱导人们对性的欲求膨胀，这确实是养生的精妙方法。男女交合的秘诀，有九种方法，这九种方法的名称为：

第一为龙飞势；
第二为虎步势；
第三为猿捕势；
第四为蝉附势；
第五为龟腾势；
第六为凤翔势；
第七为兔吮势；
第八为鱼嗟势；
第九为鹤交势。"

轩辕帝问道："这九种姿势的名目已知道了，但这些动作是怎样进行的呢？"

素女回答说："每一种姿势都有一种方法，它们都是模仿一些事物的形状所成的姿势，所以取名为'九势'。

一、龙飞势。令女人身体仰卧，两腿弯屈使双脚朝天。男子仆伏在女子身上，男子置腿于女子双腿中间，吸吻女子舌头。使女子阴部向上突出，让男子阴茎进入阴道内，然后用阴茎摩擦女子外阴，男子全身摇动，按照深入八次与浅入六次交替进行的方法，如此就会使女子阴道中感到充实灼热，男子阳具勃起，男欢女悦，两情欢娱欣快，各种疾病因此消除。这种方法如同蛟龙腾空攀临云端。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

二、虎步势。令女子双膝跪在床上低下头部。男子则位于女子身后，抱住女子腰部将阴茎放入女子阴道，采用五次浅入与六次深入交替进行的方法，阴茎要进行插入和抽出上百次运动，如此便会令女子外阴张开，分泌的爱液涌流而出，如同在水与火中劫后余生，可以感受到如同食用仙丹的妙处。心中一切烦懑都被消除掉，血脉流转通畅，抚慰心灵增强自信心。这种方法如同虎豹出林对风长啸之状。

三、猿搏势。令女子张开两腿，骑坐在男子两腿上，女子即会阴门张开阴液流出使阴道润滑。男子将阴茎放入女子阴道前庭，先摩擦外阴数次，然后按照九次浅入五次深入的方法，如此女子便会嘴里不停地呢喃，爱液充盈外溢，男子则要守住阳气坚持不要射精。这样就会令各种疾病很快消失，有利于补气从而达到长生不老，不会感到饥饿。这种方法如同猿猴拉住树枝摘取果实的形状，因此是一种使人轻快敏捷的美妙姿势。

四、蝉附势。令女人面向下左股伸直右腿收回并弯曲。男子位于女子背后，先用阴茎摩擦女子阴蒂，然后按照深入七次浅入八次的方法，如此便会让女子阴唇极大程度张开，心里感到无比舒坦快活，极尽这种姿势交合带来的美妙乐趣。这有利于使体内的各个关口通畅经脉舒展，一直这样锻炼将对人大有裨益。这种方法就如同金蝉抱伏在树枝上饮啜露水或清脆地鸣叫的形状，姿势含蓄而不事张扬。

五、龟腾势。令女人仰卧，全身放松，就像忘记了世间的一切性情。男子用两手指托住女子两腿，抬起使两腿超过乳房，男子头从女子腿间伸出，阴茎放进女子阴道，深入阴道直至撞击到谷实穴。男子随着交合动作的节奏，头部在女子腿间一会缩回一会伸出，如乌龟的头部那样进行着伸缩运动。如此能祛除体内湿热，使五脏内的邪气变得顺畅。这种方法如同乌龟游动的形状，以坚固的盔甲保证自己的安全，而尾部拖在泥中，这正是乌龟的真正形态。

六、凤翔势。令女

交媾之法　瓷雕　清代

与女子交媾的方法和原则，最重要的是要心平如水，心境安静，使阴精内藏而不泄出，阴茎与玉户交接之时，内心既不要惊恐、慌张，也不要放荡不羁，要谛听女子在性交过程中先后发出的五种喘息之声，以得知女子对交接的反应，并据此调整交接的方法。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

人仰躺在床上，双手分别抱住两腿使之上举。男子用两手紧紧搂抱女子腰部，将阴茎插入女子阴道内，或左插或右刺，直至女子阴道中感到充实而灼热时，女子身体不停地扭动，再按照九次浅入八次深入的方法，那样女子就会感到愉悦而发出轻微喘息，润滑的液体涌流而出。此法能补益各种体虚之症，使精髓充实，使身体轻灵，延年不老。这种方法如同位于丹山上代表吉祥如意的凤凰与风搏击自由地飞翔在天宇中的形状。

七、兔吮势。这种姿势是由男子仰躺在床上，将两腿伸直。令女子背对男子分腿骑坐在男子腿上，用手握住男子的阴茎，放入阴道后直达于琴弦穴，待女子感到男子阴茎勃起后，按照浅入与深入相间的办法，这样就可以滋养精血全身气流通畅，消除四肢酸疼之症。这种方法如同玉兔跳跃一般轻快，一会儿蹲一会儿跳，时隐时现没有定数，只要不失去这种动作的旨趣，就能让人飘飘欲仙，仿佛灵魂飞升到九霄之外以至大乐而忘我。

陶 罐

此为公元前3000年时的陶罐，出土于甘肃。罐绘有女阴图案，象征性崇拜。



八、鱼嗟势。令两名女子一人仰躺一名俯卧，她们相互搂抱就仿佛男子与女子正在交合的形状。让两女子的阴阜合在一起，相互摩擦，这样她们的阴门就会自动开启，就如同游动的鱼儿在吻着浮萍的形状。男子两腿伸直坐在两女子旁边，待女子阴门张开后，先用手探试两女子阴道口相结合的地方，然后把阴茎安放在两女子阴门的中间，上上下下地按照想要的方式进行，最后放入两女子的阴道互相欢娱。此法可使筋骨大大变强，气力倍增，可在舒适中补益五劳七伤之症。这种方法如同游动的鱼在水藻间嬉戏的形状，应以吸入洁净之物吐出秽浊之物为重要法则。

裸体夫妻　木雕　秦汉

人类性行为既具有生殖功能，是生命延续的基本纽带，又具有享乐功能，是生活乐趣的重要形式。此裸体木雕夫妻相是生殖崇拜的象征。

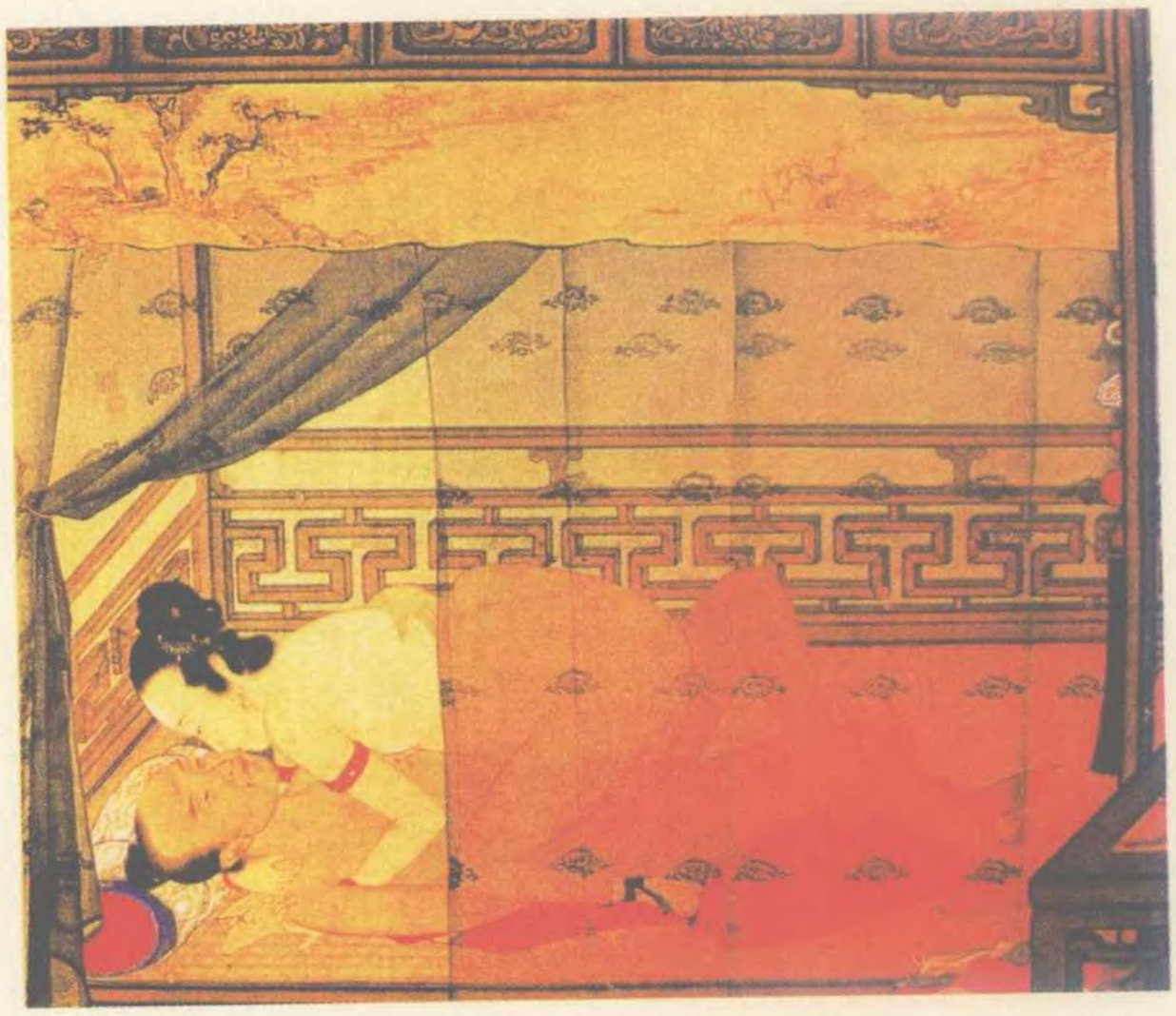


九、鹤交势。令女子搂住男子的脖子，右脚置于床

www.789pdf.com

www.789pdf.com

上。男子用右手提起女子左腿扛于肩上，双方身体紧紧抱在一起，男子轻轻蠕动阴茎，到达菱齿穴后，再以舒缓的动作撞击谷实穴。身体摇动时动作要温柔舒缓，采取浅入九次与深入一次交替进行的办法，女子的外阴便会徐徐开启，芬芳的爱液渐渐流溢而出。此法可以保持人的精气神，消食开胃，治疗体内的各种疾病，长生不老，不会感到饥饿。这种方法如同仙鹤盘旋起舞的形状，双翅展开而不收敛，自然可达到绝妙的境界。”



节制房欲　佚名　绢本设色　清代

深明养生之道的人，就会善于约束自己，节制房事，闭守精关，使肾精充实，不致妄泄，在主观上控制自己。谨于房事，保护阴精，不使损失，就可长生永世，世代安享太平，长寿的关键在于节制房事，蓄积阴精。

【评析】

“九势篇”，主要撷取《医心方》一书中所描述的“九个位势交合法”而加以扩大和发挥。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

临御女时，先令妇人放平安身，屈两脚（小腿），男入其间，衔其口，吮其舌，拊搏其玉茎，击其门户，如是食顷，徐徐内入。玉茎肥大者内半寸，弱小者入一寸，勿摇动之，徐出更入，除百病。





交合的浅深法度

【原文】

帝问曰："火候浅深，炼丹之要旨也。然调停不得法，各有所捐[1]哉？"

素女答曰："浅而不足者戾意[2]，深而大过者懊人。又有三十六种、七十二般之法，能合甜情、益快意，然其理深邃。"

帝问曰："男女交媾之道，行浅深之法则多损伤，而补益者少焉矣。尝闻有采补秘奥以济人寿，愿示其详。"

素女答曰："男子须察女人情态，亦要固守自身之宝物，勿令轻漏泄。先将两手掌摩热，坚把握玉茎；次用浅抽深入之法，耐久战，益美快。不可太急，不可太慢，又勿尽意深入，深则有所损焉。刺之琴弦，攻其菱齿，若至其美快之极，女子不觉噤齿，香汗喘吁，目合面热，芳蕊大开，滑液溢

情机相投　佚名　绢本设色　明代

"情机"指男女双方性生活是否美满，须有爱情作为前提。情投意合，两情绵绵，则内心喜悦多阳，多阳则多生气，对人的身心健康及优生有益。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

流，此快之极也。又女子阴中有八名，又名‘八谷’：

一曰琴弦③，其深一寸；
二曰菱齿④，其深二寸；
三曰妥谿⑤，其深三寸；
四曰玄珠⑥，其深四寸；
五曰谷实⑦，其深五寸；
六曰愈阙⑧，其深六寸；
七曰昆户⑨，其深七寸；
八曰北极⑩，其深八寸。”

帝问曰：“交合所伤，亦生何病？”

素女答曰：“交会之要，切忌太深，深则伤于五脏。若至谷实则伤肝，其病眼昏眵⑪泪，四肢不遂；至愈阙则伤肺，其病恶心哕⑫逆，痰喘昏晕；至昆户则伤脾，面黄腹胀，烦懑冷痢；至北极则伤肾，腰脚痿软，骨蒸潮热；忽浅忽深则伤心，其人面热虚嗽，梦魇遗精。所以交合不可太深。女子丹穴⑬在脐下三寸，勿令伤之。又不可太速，不可太慢，太速则伤血，太慢则损气，并有损而无益焉矣。”

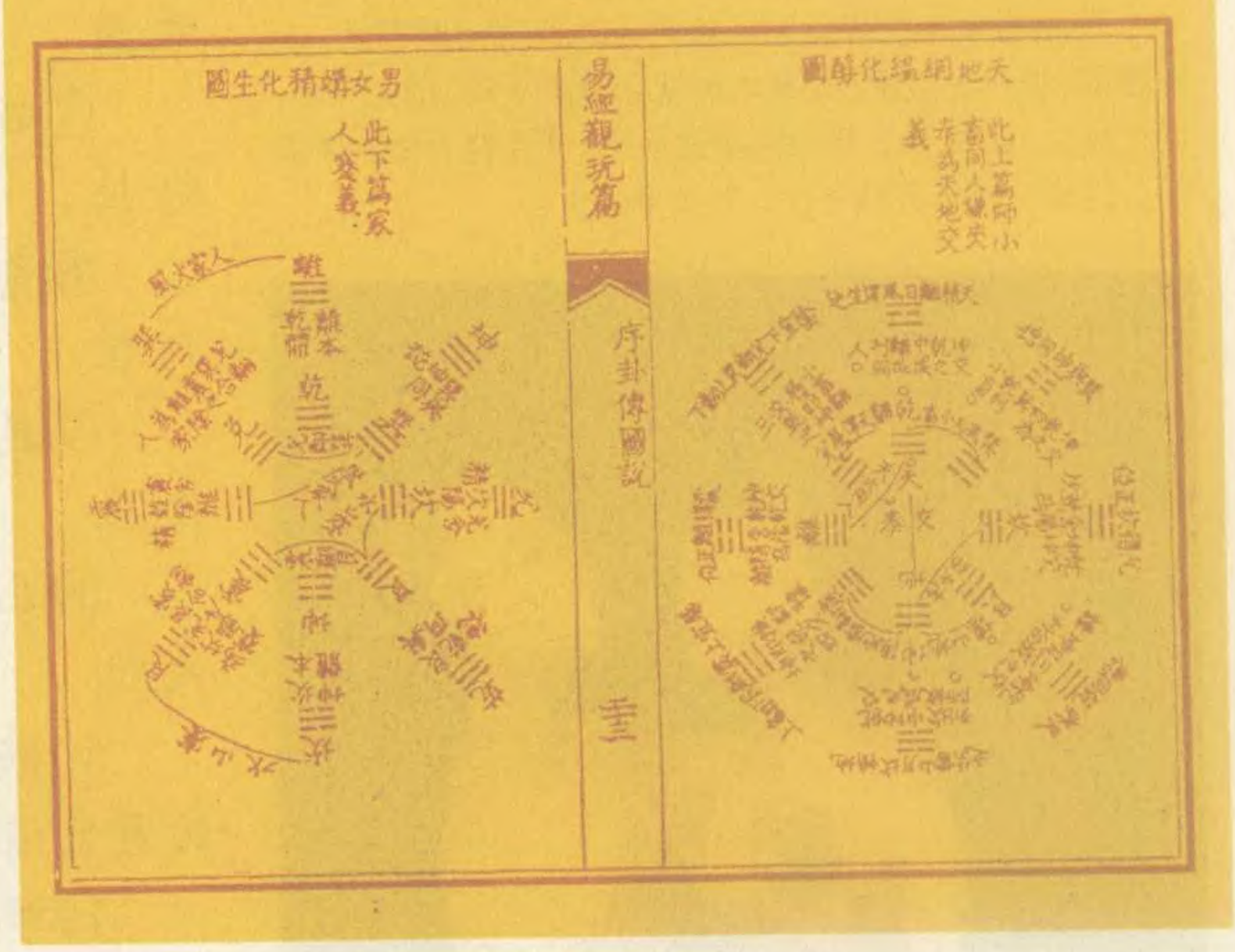


鸳鸯求偶　铜镜　清代

此类铜镜为闺房性生殖崇拜摆件。

男女媾精化生与天地氤氲化醇图

男女交合，媾精化生生命，天地交合化生万物。男女交合，媾精受形，胎分男女。认为阴血先至，阳精后冲，血开裹精而得男胎；阳精先入，阴血后参，精开裹血成女胎，若阴血阳精齐至，则成非男非女之阴阳人；若精血散分，可成双胞胎或多胞胎。



帝问曰：“火候调度浅深之要既审领之，损害之理亦不可忽之。尚有禁忌之功者，冀无吝之。”

素女答曰：“炼丹⑭避忌，若误犯之，大者天地夺其寿算，鬼神殃其身，三彭⑮窥其隙，抱疾罹厄；其生儿夭促，不慧不肖，或顽劣凶恶，遗害于父母。可不谨哉！夫天地晦冥震动之时，迅雷烈风暴雨之

www.789pdf.com

www.789pdf.com

日，及晦朔弦望、大寒酷暑、日月薄蚀、神圣诞辰、庚申甲、自己本命之辰、三元八节、五月五日、月煞月被、披麻红杀，皆不可犯焉。又天地五岳川渎祠坛之近侧、神圣祠宇，及诸神鬼像前、井灶溷厕之傍，各有害，多令人夭亡或生怪形奇状之子也，交媾之际，亦有避忌。大饥勿犯，大饱勿犯，大醉勿犯，神劳力倦勿犯，忧愁悲恐勿犯，病新瘥勿犯，丧服勿犯，女子经中勿犯。”

【注释】

①捐：损伤。潘岳《寡妇赋》：“荣华晔其始茂兮，良人忽以捐背。”

②浅而不足者戾　意：戾，乖张。《荀子·荣辱》：“猛贪而戾。”引申为违反。《淮南子·览冥训》：“举事戾苍天。”此处即为违背女子意愿之意。



《抱朴子·仙药》书影

东晋房室养生家葛洪，在他所著《抱朴子》一书中记述了两种火药的配方。这是他在长期炼丹过程中，总结出来的配制火药的经验。



对坐交接式　瓷雕　清代

房中的延年长寿之法，就交合时玉茎闭而不泄，封藏密固，神气便能聚积，身体也就会健康丰满，精力充沛，容光焕发。要做至玉茎闭锁精室坚守，便要努力做到不施泄。这样，就可百病不生，长寿长生。



③琴弦：女性阴道内一寸深的穴位。

④菱齿：女性阴道内二寸深的穴位。

⑤妥谿：女性阴道内三寸深的穴位。

⑥玄珠：女性阴道内四寸深的穴位。

⑦谷实：女性阴道内五寸深的穴位。

⑧愈阙：女性阴道内六寸深的穴位。

⑨昆户：女性阴道内七寸深的穴位。

⑩北极：女性阴道内八寸深的穴位。

⑪眵（chī）：眼睑分泌出来的黄色液体。方言中多称眼屎。

⑫哕（yuě）：象声词，呕吐时嘴里发出的声音。

⑬丹穴：女子阴道内穹窿。

⑭炼丹：此为道教的内丹术一派，以房中术为基础发展的一种修炼方法，即：将女性视为炼丹的鼎炉，性行为即炼丹技巧，女性的性兴奋程度为火候。《素女妙论》中

www.789pdf.com

www.789pdf.com



房室养生语录

【原文】 **男子强精之法，不必饵服[1]壮阳药物，只须清心寡欲，烟酒不染，如此则神全气足精充。**

张谔《养生须知·养生须分男女》

【注释】 ①饵服：服食。

【译文】 男子增强元精的方法，不一定非要服用壮阳的药物，只须让心情清静淡泊减少欲念，不要喝酒，不要抽烟，这样就会达到神志完整、真气充沛、元精充盈。

所谓炼丹，均指内丹术中的男女交合修炼法。

⑮三彭：《河图纪命符》有载，守庚申亦称“守三尸”，“斩三尸”，指于庚申日通宵静坐不眠，以消灭“三尸”。“三尸”又称“三虫”，其概念源于汉代纬书。曰：“天地有司过之神，随人所犯轻重，以夺其算纪。恶事大者，夺纪（纪，一年也）；过小者，夺算（算，一日也）。上尸名彭倨，在人头中，伐人上分，令人眼暗、发落、口臭、面皱、齿落。中尸名彭质，在人腹中，伐人五藏，少气多忘，令人好作恶事，嗽食物命，或作梦寐倒乱。下尸名彭矫，在人足中，令人下关搔扰，五情涌动，淫邪不能自禁。”

【译文】

轩辕帝问道：“掌握好火候的深浅程度，是炼丹时的重要诀窍。但如果在调停时没掌握正确的方法，对于炼丹和男女交合，分别都会受到损伤吧？”

素女回答说：“插入过浅而没达到足够使女子欣快的部位则有违女子意愿，插入深而超过了女子所期望的某个限度又会使女子懊恼。另外还有三十六种或演化为七十二种的交合方法，能满足男女间甜密的情感，帮助男女双方欣快满足，但其中的道理却非常深奥。”

轩辕帝又问：“男女交媾的理论中，按照浅插与深插交替进行的方法，多数都会导致损伤身体的结果，而补益身体的方法却又是较少的。我曾听说有采补之法的秘诀可以帮助人延年益寿，希望你能向我详细介绍。”

素女回答说：“男子在交合过程中应当体察女人的表情及各种生理反映，同时也要坚持保守自身宝贵的精气，不要让精髓之物轻易流泄。可先将两手掌互相摩擦达到发热后，用力握住阴茎；然后用浅出与深入交替抽插的方法，可训练阴茎适应长时间交合，并有助于提高快感。抽插的速度不能过急，也不能过慢，同时也不能由着性子一插到底，插得太深就会

www.789pdf.com

www.789pdf.com

造成一些损伤。当阴茎插到琴弦这个穴位，接触到菱齿这个穴位后，如果已经使女子的快感达到极点，女子便会不自觉地牙齿打战，香汗淋漓气喘吁吁，双目紧合面部发热，大小阴唇则大肆张开，滋润滑腻的爱液泄溢而出，这就是女子达到极至快感时的表现。另外，女子阴道中有八个部位被贯以名字，又称为‘八谷’：

一是琴弦，位于阴道内一寸深处；
二是菱齿，位于阴道内二寸深处；
三是妥谿，位于阴道内三寸深处；
四是玄珠，位于阴道内四寸深处；
五是谷实，位于阴道内五寸深处；
六是愈阙，位于阴道内六寸深处；
七是昆户，位于阴道内七寸深处；
八是北极，位于阴道内八寸深处。”

轩辕帝问道：“在交合过程中所受到的损伤，会导致什么病呢？”

素女回答说：“男女交合时一个重要法则就是，男子切忌把阴茎插入阴道太深，太深就会对五脏有损伤。如果阴茎深达至谷实就会伤肝，这种病症会表现为眼睛视物不清，眼里会经常流泪且多积有眼屎，四肢僵直不灵便；阴茎深达愈阙穴就会损伤肺部，所造成的病症为时常恶心而干呕，痰多喘气头昏晕眩；阴茎深至昆户就会对脾造成损伤，面皮



酒色之徒　佚名　壁画　唐代

世上的人只知道病生于心，而不知道百病也生于肾。醉酒行房，不加节制，纵情作乐，损伤阴精，使肾水空虚，故不能平息心火，伤及肺部，肺属金生水，这样就断绝了肾水的本源。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



痛苦的交合

日本的“浮世绘”作品大都对男女性器官进行夸张的描绘，但这幅“浮世绘”却表现得相当含蓄。画中，女子主动挑逗男子，而男子表情呈痛苦状。可以推测，这是一次痛苦的交合。

焦黄腹部鼓胀，心情烦躁身体发冷且伴有拉稀；阴茎深至北极就会损伤到肾脏，病症表现为腰部及腿上软弱无力，感到骨子里潮湿而发热；一会浅插一会儿深插就会对心脏造成损伤，表现为脸上发热，无力地咳嗽，且常做恶梦习惯性遗精。所以男女在交合时男子阴茎不能插入太深。女子的丹穴位于体内脐下三寸处，不要因交合过猛而让它受到伤害。另外阴茎在阴道中的抽插速度不能太快，也不能太慢，抽得太快会损伤到血液的流动，抽得太慢有损气流的通畅，同样是只有损伤而没有补益的。”

轩辕帝问道：“男女交合时掌握动作的火候以及阴茎抽插时浅与深的主要道理，我都已经认真听取了，交合中对身体损害的理论也不可忽略。还有其他有关男女交合时的禁忌规则，希望你也对我无所保留地传授。”

素女回答说：“炼丹时的各种应该避讳和禁忌的事项，如果失误而违犯了，严重的将会被天地折损其寿命，鬼神也会把祸殃降到他身上，专门致人短寿的三个彭姓催命鬼也会窥伺着可乘之机，导致其人身染疾病遭遇困厄；所生儿女也将夭折而亡，或者痴狂而不成器，或者性情顽劣凶狠残暴，将祸害加之于父母。岂能不慎重对待吗？在天昏地暗雷霆震动的时候，在雷电交加疾风暴雨的日子，或者每月的晦朔弦望之日、天寒地冻或炎热难当时节、或日蚀月蚀发生的时候、或上仙圣人诞生之日、生辰之日、自己属相相同的年份、传统的三元八节之日、五月五日、月煞月被、有丧与守煞之日，都不可与这些日子冲犯而交合。另外，在五岳大川渎祠坛的旁边、在诸神圣或对人的祠堂庙宇，以及诸神鬼像前面，在井旁、灶旁、厕所旁行交合之事，都有害于寿命，容易让人短寿而亡或生出畸形儿，在男女交合的时候，也应有所忌讳。在过度饥饿时不能交合，吃得过饱时不能交合，大醉后不要交合，感到精神疲惫体力不支时不要交合，心情抑郁忧思惘惘心情悲伤恐慌时不要交合，大病初愈时不要交合，在服丧期间不

www.789pdf.com

www.789pdf.com



女性的臀部

人类对女性身体的崇拜自古有之。近代以来，艺术家们利用造型艺术将女性秀美的腿、迷人的胸及动人的身体曲线作了很好的表现。



阴道形状的人物雕像

与中国古代各种器物表现女性生殖器一样，西方雕塑中也有很多类似作品。这尊阴道形状的人物画雕像构思独特，造型精美绝伦。

要交合，在女子月经期间不要交合。”

【评析】

“深浅篇”，主要讲解性交的深浅度和一些性交禁忌。其中有一些叙述女性生殖器官的生理学名称：女子阴中有八名，又名八谷，一曰琴弦，其深一寸；二曰菱齿，其深二寸；三曰妥谿，其深三寸；四曰玄珠，其深四寸；五曰谷实，其深五寸；六曰愈阴，其深六寸；七曰昆户，其深七寸；八曰北极，其深八寸。作者认为，男女交合不可太深，女子丹穴在脐下三寸，勿令伤之。如深至谷实（五寸。——译者注），则会伤肝，有眼昏多泪之病，四肢不遂。至昆户（七寸。——译者注）则会伤脾，面黄腹胀，疴呕也会有。至北极（八寸。——译者注）则伤肾，腰萎软。此外，性交又不可太速，不可太慢，太速则伤血，太慢则损气。在这一篇中还提出了性交的一些禁忌，有一段似有一些科学道理，即“大饥勿犯，大饱勿犯，大醉勿犯，神劳力倦勿犯，忧愁悲恐勿犯，病新瘥勿犯，丧服勿犯，女子经中勿犯。”

www.789pdf.com

www.789pdf.com

五欲五伤篇

WuYuWuShang Pian

女子肺气至则呼吸加深、频频咽唾；心气至则呻吟断续、间以亲吻；脾气至则紧紧拥抱难以离合；骨气至则阴门津津、湿腻滑润；轻咬男子唇舌、面颊；筋气至则两腿紧紧勾人；血气至则触弄阴茎；肉气至则抚摩男乳。



五欲五伤十动的表现

【原文】

帝问曰："少壮努力，则有衰败之患。欢乐之极，必多哀伤。至人节之以道，故曰御百女寿比天地。而今人不至半百，筋痿肉脱，火盛水枯，终为败物者，何乎？"

素女答曰："凡人，有五欲、五伤、十动之候，若得其宜，则意满欲足；不得其宜，则各有所伤。

五欲之候：

第一，面上潮红者，其意有所思欲，先刺入玉茎，徐徐摇动，慢慢抽出，多在户外，探其情；

第二，鼻孔吐气者，欲火微动，先以玉茎穿阴户，刺其谷实，不可太深，宜俟火候之至；

第三，咽喉干嗄者，情动火炽。抽玉茎，俟其眼闭舌吐、喘气为声，出入任意，渐至佳境。

少女思欲　佚名　纸本设色　清代

性，乃人之大欲，宜节不可绝。男不可无女，女不可无男。若孤独而思交接者，损人寿，生百病。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

第四，红球浸润者，心火大盛，刺之则滑泽外溢，轻及菱齿，一左一右，一缓一急，随便如法；

第五，金莲擎抱者，火候既足焉，必以足缠腰上，两手搂肩背，舌吐不缩，宜刺愈阙，其时四肢通快。

五伤之候：

第一，阴　　户尚闭未开者，不可刺之，刺之伤肺，肺伤则痰喘声喝；

第二，情兴已至，金茎软痿，其兴过而后渐交者，伤心，心伤则经水不调；

第三，以少阴合老阳，欲火空燃，而不得所欲者，伤肝，肝伤则心眩目昏；

第四，欲足情满，阳兴未休者，伤肾，肾伤则带下崩漏；

第五，月厄未尽遇逼合者，伤脾，脾伤则颜色痿黄。

十动之候：

第一，玉手抱男背，下体自动，援吐舌相偎者，令男子动情，兴之候也；

第二，芳体仰卧，直伸手足而不动，鼻中微发喘急者，欲刺抽之候也；

第三，伸腕开掌，握睡汉之玉槌而动转者，垂涎之候也；

第四，言语戏喋[1]，眼来眉去，时发懊恢[2]之声者，春情极到之候也；

第五，自以两手抱金莲，露张玄牝之门者，情熟意快之候也；

第六，口含玉如意，如醉如睡，阴中隐痒者，欲浅深奔突之候也；

第七，长伸金莲，勾挽玉槌，如进如退，低发呻吟者，阴潮涌来之候也；

第八，忽得所欲，而微微转腰，香汗未彻，时带笑容者，恐阳气发泄兴情已尽之候也；

第九，甜情已到，美快渐多，精液发泄，尚抱搂紧紧者，意未满之候也；



古希腊花盘画

丰腴的女性，硕壮的男性，这就是古希腊时代的性审美观。这幅绘有男女做爱场面的古希腊花盘画形象地向我们展示了远古人类对性的追求。

黄帝御一百二十女而成仙　佚名
线描　明代

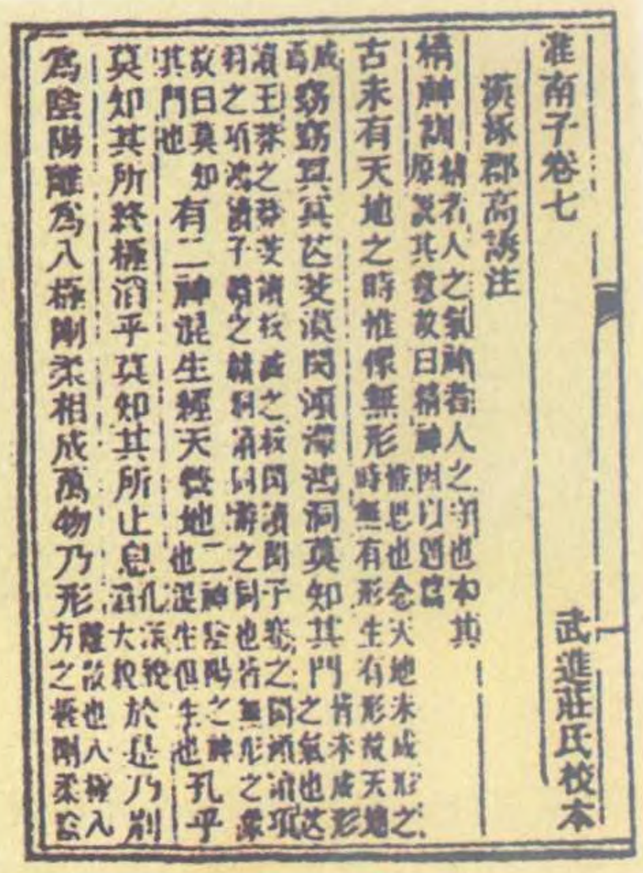
黄帝说：阴阳交接，节度为之奈何？素女曰：交接之道，故有形状，男致不衰，女除百病，心意娱乐气力强。然不知行者，渐渐衰损。欲知其道，在于定气、安心、和志。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

第十，身热汗洽③，足缓手慢者，情极愿足之候也。”


淮南子卷七
漢涿郡高誘注
武進莊氏校本

《淮南子》书影　刘安著

在汉武帝寻找神仙和方士们炼制丹药的气氛影响下，淮南王刘安也“招宾客方术之士数千人”，组织门人宾客编撰了《淮南子》一书。此书以道家思想为主旨，探寻自然和社会的发展规律。

【注释】

①喋（dié）：言语烦琐。

②懊憹（àonáo）：烦恼，痛悔。

③洽：沾湿，浸润。《淮南子·要略》：“以内洽五藏。”高诱注：“洽，润。”

【译文】

轩辕帝问道：“少年或壮年之际过分贪求交合的次数，就会有过早衰老的隐患。物极必反，在欢乐达到一定极限后，一定会导致更多哀伤。如果能够做到交合之事遵循正确的方法有所节制，就能达到与上百个女子交合却能与天地同寿的效果。但现在很多人年龄还不到五十，却已经筋骨萎缩皮肉松弛，火气旺盛而身体干枯，最终成为衰弱不堪的垂老之人，这是为什么呢？”

素女回答说：“大凡是人，都有五欲、五伤、十动的征候，如果这些处理得当，就会使人感到欲望得到充分满足；如果处理不当，就会造成各种损伤。

五欲的征候为：

第一，脸上出现潮红，这表示心里已有产生较强烈的性欲，可先将阴茎插入阴道，缓缓地摇动，再慢慢把阴茎从阴道中抽出来，主要是把阴茎放在阴阜上，察看女子的情状。

第二，鼻孔呼出较粗重的气息，表示女子心中的欲火已开始萌动，可先用阴茎插入阴道中，达到谷实这个位置，不能插得太深，应该等待火候。

第三，咽喉干躁不断吞咽唾沫的，表示已经情欲冲动欲火炽烈。男子应当抽动阴茎，等到女子紧闭双眼吐出香舌、娇喘不断而不自觉发出呻吟声，男子让阴茎在女子阴道中任意抽出插入，此时的交合已逐渐达到美妙的境界。

第四，女子外阴部爱液浸润而出，表示女子心中性欲已经非常强烈，此时将阴茎在阴道中抽插，女子阴道中就会有润滑的爱液向外流出，动作温柔地用阴茎触及到菱齿，一下往左插，一下往右刺，一下动作缓和，一下动作急促，心情放松地按照这些方法任意作为。

第五，女子像莲花瓣一样紧紧包裹住男子时，表示火候已

www.789pdf.com

www.789pdf.com



野合图　画像石　汉代

画面中，旁边的树应为“桑树”式“社木”。旁边尚有一人作舞（万舞），表明这是一幅高禖礼仪式场景。

到，此时女子的表现肯定是用双脚夹住男子腰部，两只手紧紧搂住男子的肩背，舌头吐出来而不肯缩回口里，此时应该让阴茎深刺至愈阙穴，这时会感到四肢无意识地扭曲，同时令人充满快意。

五伤的征候：

第一，女子外阴还处于关闭未开的状态时，不可急于把阴茎插入，此时插入阴茎将会伤害到肺部，肺部受到损伤就会多痰而气喘，声音喑哑。

第二，女子性欲已经发动，但男子阴茎却处于疲软萎顿状态，等女子的兴奋期已经消失但此时男子要求开始交合，这样会损伤到女子心脏，伤害到心脏就会引起女子月经不调。

第三，用年轻女子的阴道与年老男子的阳茎交合，致使女子心中的欲火白白燃烧，却不能使女子的性欲得到满足，这样会损伤女子的肝脏，肝脏受损伤就会头晕目眩。

第四，当女子性欲已达到满足，而男子仍然性欲不减继续交合不休，这会损伤到女了的肾脏，肾脏受到损伤则会导致女子白带增多或发生崩漏之症。

第五，女子月经尚未完全结束就被迫与男子交合，这样会损伤到脾脏，脾脏受到损伤，便会导致脸上皮肤颜色枯萎蜡黄。

十动的征候：

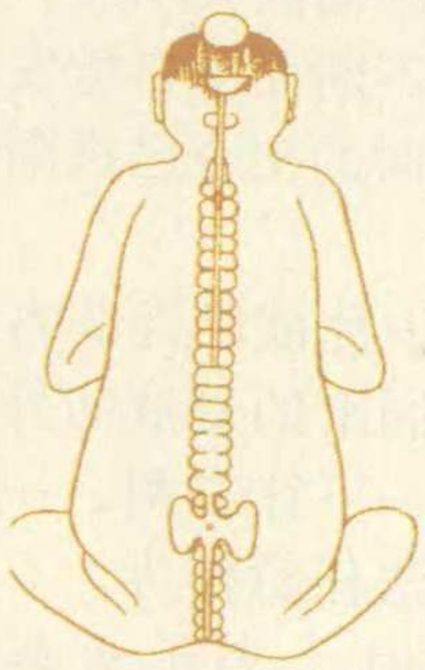
第一，女子用纤纤玉手紧紧抱住男人背部，殿部不自觉地扭动，把舌头长伸出来与男子互相纠缠，以使男子性欲发作，这是女子性欲发作的征候。

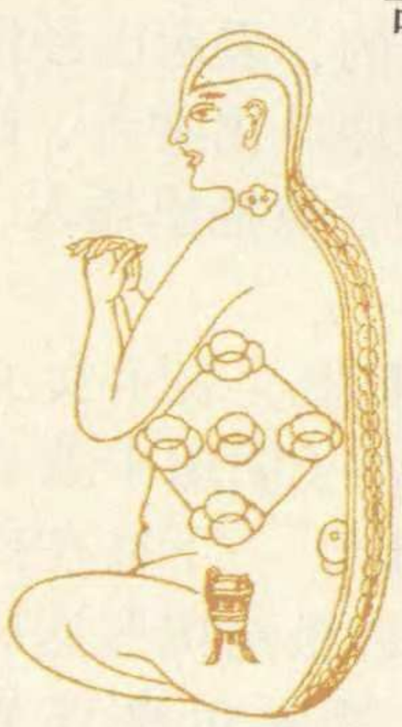
第二，女子将芳香的玉体仰卧，手足伸直而不做任何动作，鼻子里略感呼吸浊重，这是希望男子用阴茎插入阴道抽动的征候。

第三，伸直手腕打开手掌，

性能循环与交换图　佚名　线描　明代

此图反映的是道家房中修炼养生保气、益寿延年之术。如在性交前要修习房中气功导引，即伸直背脊、舒展四肢，放松臀部，运动前阴，收敛肛门，导气运行，闭目养神，让精气蓄积于脑内。





www.789pdf.com

www.789pdf.com

握着睡卧在侧的男子阴茎，并不停地让阴茎转动，这是女子垂涎欲滴，渴望交合的征候。

第四，女子不断用含有性意味的语言进行挑逗，不停地用充满性意味的眼神探看男子，不时发出大惊小怪的声音，这是性欲已到极点快忍不住的征候。

第五，女子不自觉地用两手如同莲花瓣一样紧箍男子身体，极力将阴部向外突出让阴唇张开，这是情欲已经到达顶峰心意畅快的征候。

第六，女子用嘴含住男子阴茎，像似喝醉酒或像是入睡的情状，阴道中隐隐地发着痒，这是希望男子阴茎或浅或深地在阴道中用力抽插的征候。



阴阳感应　佚名　绢本设色　清代

古代房室养生学均站在男性角度上进行性生理反应观察，因而对异性的观察研究出于神秘感而显得更为细致、周详；从女性的性唤起、性兴奋、性高潮等各个性心理生理反应阶段均有较系统的观察和描述，总结出了“五欲”、“五征”、“五音”、“五候”、“五至”、“十动”、“十已”等女性性反应表现和标准。

第七，女子急切地伸长自己三寸金莲般的小脚，勾挽住男子的臀部，以使男子的阴茎随着节奏或进或退，嘴里发出低低的呻吟声，这是女子阴道中快感像潮水般涌来的征候。

第八，女子在交合中突然间表现出来的欲望征候：动作较小地扭转腰身，香汗不断从身体里冒出，脸上不时地浮现出笑容。这恐怕是阳气升发致使女子性欲已达到高潮的征候。

第九，女子高潮来临，妙不可言的快感逐渐强烈，爱液肆流，男精尽泄，但女子仍然紧紧搂抱着男子不放，这是女子意犹未尽的征候。

第十，女子身体发热汗液浸润，手脚动作缓慢，这是情感得到极致宣泄，性欲达到满足的征候。”

【评析】

“五欲五伤篇”，这一篇完全根据《医心方》中第七、八、十七篇改写而成。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

DaLunPian

大伦篇

房中术家特别强调对生殖器的爱护，并喻以五常，即意欲施与者，仁也；中有空者，义也；端有节者，礼也；意欲即起，信也；临事低昂者，智也。





对 吻　角雕　清代

男女性爱的外在表现形式丰富多彩，而拥抱、接吻是常见的、最古老的爱的表示，不能简单地把性等同于性交。人类在其文明发展过程中，早已脱离了简单性交的蒙昧状态，赋予了性文明的内容。



交合是男女的人伦大爱

【原文】

帝问曰："人之大伦，有夫妇而后有子孙。妇德妇貌，不可不撰乎？"

素女答曰："妇德，内美[1]也；妇貌，外美也。先相其皮，而后相内。若妇人发焦黑，骨大肉粗，肥瘦失度，长短非常，年岁不合者，子孙不育。言语雄壮[2]，兴动暴忽，阴内干涩，子宫不暖，及淋露赤白浊沥胡臭[3]者，大损阳气。"

帝问曰："损伤阳气之说已闻之。或以药饵为补导者，如何？"

素女答曰："男女交合，非为淫乐也。今时之人，不晓修养，勉强临事，故多损精败气，疾病依生焉；或误饮食服饵而损性丧命，良可哀哉！"

帝问曰："夫妇之道，为子孙之计，而今无子者，何乎？"

素女答曰："三妇无子，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

三男无子。男子精冷滑者、多淫虚惫者、临敌畏缩者、无子也；妇人性淫见物动情者、子藏虚寒藏门不开者、夫妇不如妒忌火壮者，无子也。”

帝问曰：“若人无子，取之以何术乎？”

素女答曰：“求子之法，按阴合阳合之数，用黄纱黄绫黄绢之属，造衣被帐褥之类，以黄道吉日，取桃枝书年庚，放之卧内。又九月三日，取东引桃枝书姓名，插之床上，须察妇人月经已止过三四日，各沐浴炷香，祈天地鬼神，入帐中而为交合。其时子宫未合闭，故有子也。御法：进退如法，洗心涤虑，勿戏调戏弄，勿借春药，勿见春宫册。若犯之，损父母，不利生子。”

帝问曰：“阴阳之道，名之为交接者，何乎？”

素女答曰：“阴阳交合，男施女接，故名之为交接也。女人阴中自有明兆焉，无刺琴弦而及菱齿，美快之极，放露真宝，阴血包阳精则生男，阳精包阴血，则生女。谓之阴阳交接之道矣。”

帝问曰：“交接，人伦之原也。而有不相和悦者，何故也乎？”

素女答曰：“盖因女子不能察丈夫之意，男子亦不晓妇人之性，此不达人伦之道、生育继嗣之理也。各顽劣多淫，各怀不足，互填愤怨[4]；或弃自己妻妄而通外妇，又欺丈夫而野合奸淫；又男子痿软不满



压箱底　清代

压箱底，是古代一种性教育用品。平时将此物藏置于箱底，秘而不宣，女儿出嫁，以示女，启以夫妻之道。此为清代乾隆年间的“压箱底”。

（下）夫妻谈情　陈洪绶　绢本设色　明代

交合要知道房事避忌，并先做好调匀呼吸，安定心神，和悦情志的准备，交合时注意集中精神，动作安徐轻柔，这样才能达到男盛女快的效果。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



既济卦

此卦象征万事获得成就而趋于安定。其卦水在火上，水火相交，则为用。其爻“——”阳爻（男人）在下，“— —”阴爻（女人）在上，意即男女完全交合之意，引申为事业已成。



未济卦

此卦象征功亏一篑，无法突破困境，应协力以求突破。未济则未穷，未穷则有生之义，为卦离上坎下，火在水上，不相为用，是为未济。

欲情，或强阳悍无休息，后终生厌恶。”

帝问曰：“夫妻亲睦相敬爱者，人伦之常也。而敬爱之情，因何乎生焉？”

素女答曰：“既济者，顺也；未济者，逆也。八庚相合，少壮应时者，顺也；八字不协，老幼不遇者，逆也。才貌两全，意气相合者，顺也；蠢丑相背，狠戾反目者，逆也。但恩爱契合则生敬恭，敬恭则富贵长命而子孙蕃育⑤。”

【注释】

①内美：内在修养，美德。屈原《离骚》：“纷吾既有此内美兮，又重之以修能。”

②言语雄壮：指语言粗鄙，缺乏教养，在一定场合不适当地粗门大嗓。

③胡臭：即狐臭。

④互填（chén）愤怨：通“尘”，长久。《诗·大雅·瞻卬》：“孔填不宁，降此大厉。”毛传：“填，久；厉，恶也。”

⑤子孙蕃（fán）育：繁殖。蕃育，指生得多。

【译文】

轩辕帝问道：“人间最重要的伦常关系，应是先有夫妇后才有子孙。因此，妇人的品德和容貌，恐怕也不能不说一说吧？”

素女回答说：“妇人的品德，指内在美；妇人的容貌，指外在美。首先是观察其外表，然后才审视其内心。如果妇人头发枯而黑，骨节大而皮肉厚实，胖瘦超过了一定限度，身体各部位的长短比例与常人差别较大，年龄差距过大与男子不相般配的，与这样的女子结合所生下的子孙有可能罹患不育之症。女子粗门大嗓，行

www.789pdf.com

www.789pdf.com

为冲动性情急躁行止不定，阴道内干涩，子宫内不温暖，以及女子阴道内各种分泌物浑浊不清，或体带狐臭，与这样的女子交合，将大大折损男子的阳气。”

轩辕帝问道：“损伤阳气这种说法我已听说过了。如果想用药方对此进行补益，该怎么做呢？”

素女回答说：“男女之间进行交合，并不是为了满足淫欲而苟且为乐。现在的人们，不懂得修身养性的方法，在多方面条件不合适的情况下，很勉强地完成交合之事，所以造成很多人损耗精力消散阳气，各种疾病便由此而生；有的人则因吃错了补益的药方而损坏身体甚至失去生命，真是可悲啊！”

轩辕帝问道：“夫妇之所以存在的主要内容，就是为繁衍子孙后代而谋划，但现在却有些人无法生育子女，这是为什么呢？”

素女回答说：“女子有三种原因无法生育子女，男子也有三种原因无法生育子女。男子精液过冷或过滑、交合过度而体质虚弱疲惫、与女子交合时缺乏信心，都可能无法生育子女；妇人性欲过于旺盛看到与性相关的东西就会性欲冲动、女子身体虚弱体温过低性欲冷淡而阴门打开困难、夫妇之间性格不合心生妒忌动辄引起争执，都可能无法生育子女。”

轩辕帝问道：“倘若有人没有子女，有什么办法可以求得子嗣呢？”

素女回答说：“求子的方

东山携妓　郭羽　纸本墨笔　明代

到了魏晋南北朝，畜养家妓之风更盛了，这种情况，在历史上记载很多，晋朝的谢安在东山蓄妓，每出游，必以女妓从。《晋书·陶侃传》云：“滕妾数十，家僮千金，奇巧宝货，富于天府。”



www.789pdf.com

www.789pdf.com



悦目养性　陈洪绶　绢本设色　明代

房中术的原则是围绕房中术的目的而确立的。秦汉以前，行此术是以养生保健、和谐房事为目的。南朝陶弘景《养性延命录·御女损益篇》云："命本者，生命之根本，决在交接之道。虽服大药及呼吸导引，备修万道，而不知命之根本。"

法，要按照阴阳相合的道理，用黄纱黄绫黄绢等物，做成衣服被子或帐褥之类的形状，选择一个黄道吉日，用桃树枝写上年月日及时辰，放在卧室里面。另外，在九月三日，在东方摘取桃树枝并在上面刻写姓名，带回来插在床上，然后待妇人月经完毕后过三四天，男女双方分别洗浴并焚香，向天地鬼神祈祷求子，然后回床帐中进行交合。这种时候子宫还没有合拢关闭，所以会怀孕生子。防止不育之症方法的诀窍是：交合中阴茎插入与抽出要按照正确的方法，心情要平和而不染一丝邪念，不能抱着淫荡的心情进行调戏和玩弄异性，不能借用春药来增加交合的趣味，不能看淫秽画册。如果冲犯了这些法则，对父母的德行会产生损伤，所以不利于孕育子女。"

轩辕帝问道："男子与女子之间的行为，被称为交接，这是为什么呢？"

素女回答说："阴与阳之间的交合，是男子施予女子接纳，所以被称为交接。女人的阴道中本身就有比较明显的征兆，不触及琴弦穴而直接将阴茎插入菱齿穴，这会令人感到美妙无比快感非常，如此就会释放出体内最宝贵的精气参与交合过程，女子阴道中的血气包裹男子的精气就会生男孩，男子的精气包裹女子的血气，就会生女孩。这被称为阴阳交接的基本理论。"

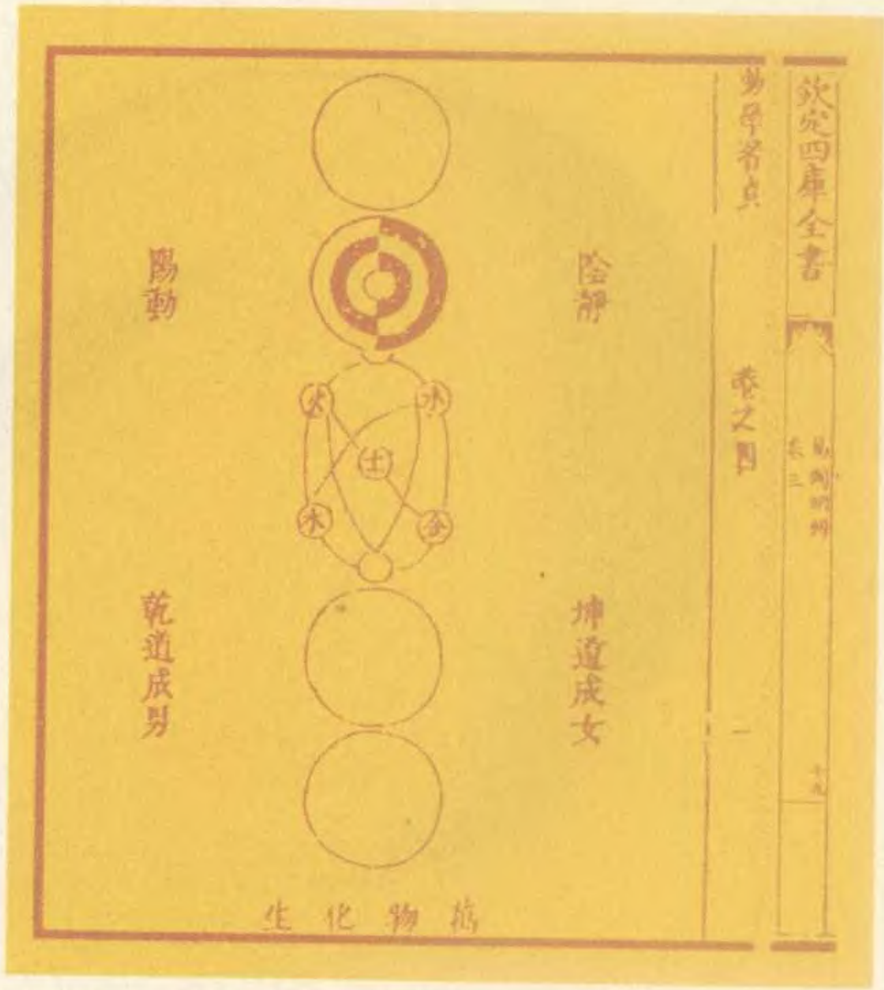
轩辕帝问道："男女之间的交合，这是人伦中最本原的行为。但却有些男女之间相互不和谐互相不喜爱，这是什么原因呢？"

素女回答说："这可能是因为女子不能体察其丈夫的意愿，男子也

www.789pdf.com

www.789pdf.com

不明白其妻子的性格，这就没有达到人伦的要求，不符合生育延续家族后代的道理。男与女分别性情顽劣过多地行淫，分别怀着不满对方的心思，相互之间长时间一直互相埋怨憎恨；有的抛弃自己的妻子妄自与其他女人通奸，或者女子欺瞒丈夫而与其他男子苟合行其奸淫之事；也可能是因男子阳痿疲软无法满足双方的性欲，或者性欲过强交合起来没完没了，如此时间久后最终必定会使相互间心生厌弃憎恶之情。”



太极化生图

《色欲箴》说：性人之生，与天地参。坤道成女，乾道成男。配为夫妻，生育攸寄。血气方刚，惟其时矣。成之以礼，接之以时，父子之亲，具要在兹。

轩辕帝问道：“夫妻之间亲热和睦互敬互爱，这是人伦中的寻常之情。但互敬互爱的情感，要怎样才能培养起来呢？”

素女回答说：“那些已经达到互敬互爱的夫妇，这表示相互间关系是顺畅的；那些没达到互敬互爱的夫妇，表示关系是逆反的。生辰八字相合，年少者或壮年者年龄相适合，这就叫做顺；生辰八字互相不合，年龄大的与年龄幼小的这种不该相配，这就叫做逆。郎才女貌相互间配搭齐整，男女间情投意合，这就叫做顺；或者一方性情愚蠢长相丑陋与另一方极不搭配，性情凶狠性格乖张两情不谐反目成仇，这就是逆。凡是夫妻间相互恩爱情投意合就会互相生出爱戴之心恭敬之情，夫妻间有爱戴之心恭敬之情，那么这样的夫妻就会富贵家门长命百岁，同时还会儿孙满堂。”

【评析】

“大伦篇”，这是全书十分重要的一篇，它提出了孕子之法，



房室养生语录

【原文】 故七情[1]六欲[2]，上善远之，而下愚迁之。

金·刘完素《素问玄机原病式·六气为病》

【注释】 ①七情：人的七种感情，一般指喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。②六欲：泛指人的各种欲望。

【译文】 因此对于七情六欲的态度是，高明的人尽量远避于它们，而愚昧无知的人则尽量地趋近它们。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



女阴瓷酒杯　陶瓷　明代

女阴崇拜在原始社会就产生了。由于原始初民看见孩子从阴门中分娩出来，因而就把女阴崇拜物和“求子”联系在一起。这只明代的女阴瓷酒杯显露了古代人的这一心理。

更重要的是提出了人伦如何契合，夫妻不仅要有性和谐，而且要有精神上的和谐，即互爱。素女称：“女子不能察丈夫之意，男子不晓妇人之性”，都不应该，不合格。若“各顽劣多淫，各怀不足，互填愤怨，或弃自己妻妾而通外妇，又欺丈夫而野合奸淫，又男子痿软不满欲情……终生厌恶。”这一段把男女放在平等的地位上论述，一反古代许多性书中的“男子中心说”，是难能可贵的。此篇还指出了夫妻敬爱之情所生之缘由，素女也以传统的配合来说明：“八庚相合，少壮应时”，“才貌两全，意气相合”是好的；“八字不协，老幼不遇”，“蠢丑相背，狠戾反目”是不好的。这里面包括了年龄、外貌、修养三方面的结合，这无疑摆脱了以往许多性书“就性论性”，只讲性而忽视其他的缺失，在思想性、科学性和理论深度上都大大提高了一步。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

DaXiaoChangDuanPian

大小长短篇

天地之间，动须阴阳。阳得阴而化；阴得阳而通，一阴一阳，相须而行。阴茎大小差异来自于先天禀赋，这种差异并不决定性生活的和谐与否，而关键在于感情的交融。



阳具的大小长短软硬与房室养生术

【原文】

帝问曰："男子宝物，有大小长短硬软之别者，何也？"

素女答曰："赋形不同，各如人面。其大小长短硬软之别，共在禀赋，故人短而物雄，人壮而物短，瘦弱而肥硬，胖大而软缩。或有专车①者，有抱负②者，有肉怒筋胀者，而无害交会之要也。"

帝问曰："郎中有大小长短硬软之不同，而取交接快美之道，亦不同乎？"

素女答曰："赋形不同，大小长短异形者，外观也；取交接快美者，内情也。先以爱敬系之，以真情按之，何论大小长短哉！"

帝问曰："硬软亦有别乎？"

素女答曰："长大而萎软，不及短小而坚硬也；坚硬而粗暴，不如软弱而温藉也。

铜制男性生殖器

男性生殖器官比较简单，主要包括阴茎、阴阜、阴囊。阴茎为圆柱状的勃起器官，悬垂于耻骨之下，依靠阔而有力的肌肉附着在骨盆架上。阴阜为耻骨前方的皮肤及丰富的皮下脂肪组织。阴囊为一松弛的袋囊，里面包含两个椭圆形的睾丸。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



食桃猴子　敦煌陶塑　唐代

古人说：食色，性也。此话颇有道理。人类及一切动物的基本本能就是食和性。图中的雄猴一手拿着桃子，一手抚摸着生殖器，神色自得，说明它的基本需求得到了满足。



《庄子》书影　庄周著　战国时期（清代刊本）

庄周学派著作总集。曾经汉朝刘向编定，为52篇。今本《庄子》仅33篇，分3部分，其中内篇7，外篇15，杂篇11，是晋人郭象的定本。书中思想接近《老子》，是道家重要经典之一。

能得中庸者，可谓尽美尽善焉矣。”

帝问曰：“方外③之士，能用药物，短小者令其长大，软弱者令其坚硬，恐遗后患乎？将有补导之益乎？”

素女答曰：“两情相合，气运贯通，则短小者自长大，软弱者自坚硬也。有道之士能之，故御百女而不瘁。得修养之术，则以阴助阳，呼吸吐纳，借水救火，固济真宝，终夜不泄，久久行之，则益寿除疾。若用五石壮阳之药，腽肭④增火之剂，虚炎独烧，真阳涸竭，其害不少。”

帝问曰：“有修养之术者，亦不禁乎？”

素女答曰：“气运巡环，临事而合，应时而止，只量力而施，其余勉强迷惑，则修养之士亦至枯败焉。服药三朝，不如独宿一宵⑤，前哲之诫也。”

【注释】

①专车：此处颇费解，暂无考证。

②抱负：待考。

③方外：世外。语出《庄子·大宗师》“彼游方之外者也”。白居易《白蘋洲五亭记》：“此不知方外也，人间也，又不知蓬、瀛、崑、阆，复何如哉？”也指超然于世俗礼教之外。杜甫《逼仄行赠毕曜》：“街头酒价常苦贵，方外酒徒稀醉眠。”后因称僧道为方外。另一说为中原以外的地区。《汉书·路温舒传》：“暴骨方外，以尽臣节。”

④腽肭（wà nà）：肥软。此处当为使动用法，使……变得肥胖。

⑤服药三朝，不如独宿一宵：意为连吃三天补药勉强进行交合之事，还不如清静无为地独眠一晚。指过多地借用壮阳药物提高性交的乐趣，是有损

www.789pdf.com

www.789pdf.com

于身体健康的，比不上安静地睡上一夜那样对身体有补益。

【译文】

轩辕帝问道："男子的阴茎，有大与小、长与短、硬与软相互不同的区别，这是为什么呢？"

素女回答说："阴茎所生长出来的形状各不相同，正如同人的面貌也千差万别一样。阴茎的大与小、长与短、硬与软相互不同的区别，这都是由上天所授的资质决定的，所以人长得矮阴茎却粗大，人长得壮实阴茎却尺寸较短，人长得瘦弱阴茎却长得肥大而坚硬，人长得肥胖体形硕大阴茎却疲软萎缩。有的人阴茎长得精壮肥大，有的人阴茎长得短小，有的人阴茎勃起有力粗硬坚挺，这些都不是有损于在与女子交合时的主要原因。"

轩辕帝问道："阴茎有大与小、长与短、硬与软这样相互不同的区别，那么在男女交合之时的快感会因这些不同而有所差异吗？"

素女回答说："阴茎所生长的形状不一样，大与小、长与短各不相同，这仅仅是外观上的差别而已；男女在交合中所获得的快感程度，这是实质性的内在情况。男女间首先应以爱戴之心恭敬之情来维系，一旦真情在男女之间起着决定作用，还何必在乎阴茎的大与小、长与短呢！"

轩辕帝问道："阴茎的硬与软也有区别吗？"

素女回答说："阴茎尺寸长而肥大就会相对略显萎顿疲软，赶不上那些长得较短小的阴茎坚硬；长得坚硬的阴茎动作就会相对较粗暴，又不如那些略显疲软柔弱的阴茎那样温润而令人感到柔情蜜意。如果能有中和这几类特点的阴茎，那就会是最理想的阴茎了。"

轩辕帝问道："境外有高明的术士，能够用药物治疗阴茎的各种症状，长得短小的阴茎可在用药后让它长得长大，生得疲软柔弱的阴茎可在用药后变得坚硬，用了这种方法会留下后遗症吗？能够找到对此有所补益疏导的办法吗？"

素女回答说："男女间相互情投意合，两人的血气得以互相连通，那么阴茎短小的自然相当于那些长得长而肥大的，阴茎长得疲软柔弱的也自然可与那些长得坚硬的相媲美。这是修为达到一定境界的人一定能做到的，



生殖器　石雕　秦汉

阴茎主要由海绵体组成，阴茎背面两侧各有一条阴茎海绵体。性兴奋时，疏松的海绵体中将积聚大量血液，使阴茎变得粗大硬挺。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

所以这样的男子与上百个女子交合阴茎也不会软缩。学到了在交合中修炼与养气的高超方法，就可以达到采补女子的阴所补益阳气，合理运用呼吸吐纳的各种功法，相当于借水救火，以补益男子的元气，这样可以交合一夜而不会射精，坚持使用这些方法年深日久之后，必定会有助于延年益寿消除疾病。如果一味采用大量的壮阳药物，那些药物方剂虽能提高人的性欲但同时也会使人变得肥胖，其结果会使人的虚火变得旺盛，让体内本来真正的阳刚之气日益干涸枯竭，这带来的危害可真是不少啊。”

轩辕帝问道：“那些掌握了运用房中术进行修炼养气技术的人，可以不必理会交合中的禁忌吧？”

素女回答说：“人体内的真气处于循环往返之中，当人们处于适当的场合时就进行交合，按自己的能力进行应有的作为，然后做到适可而止。如果除此之外还要超过精力限度沉迷于淫乐之事，那么即使是掌握了高超房中术的人，也会导致精力枯竭身体衰败。‘服药三朝，不如独宿一宵’，这可是古代圣人的忠告啊。”

【评析】

“大小长短篇”，这一篇很有特色，居然以开明而具新意的态度讨论了男子阴茎长短大小的问题，而且和现代性科学的观点十

四神六气　壁画　西汉

“气”是古代养生学体系的认识理论。它是一个自古至今的神秘概念。上古创造文字的先哲看云气，而画出了“气”字。精、气、神是内丹三宝，是养生炼丹的药物，是个体生命现象的三要素。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



印制“嫁妆画”的木版

“嫁妆画”是旧时代对出嫁女子进行性教育的一种方式。女子通过观看“嫁妆画”，可以了解房中术的基本内容。这种教育不一定很系统、很科学，但它毕竟在民间代代相传，对普及性知识起到了启发性作用。图为印制“嫁妆画”的木版。

分一致。帝问曰：“男子宝物，有大小长短硬软之别者，何也？”素女答曰：“赋形不同，各如人面。其大小长短硬软之别，共在禀赋。故人短而物雄，人壮而物短，瘦弱而肥硬，胖大而软缩，或有专车者，有抱负者，有肉怒筋胀者，而无害交会之要也。”这一段的意思是，男子阴茎有大小长短硬软的区别，这是天生的，有人矮而阴茎长，有人高而阴茎短，有人瘦但阴茎肥硬，有人胖而阴茎小软，这都是不一定的，但这对性交都是没有妨碍的。帝问曰：“郎中有大小长短硬软之不同，而取交接快美之道，亦会不同乎？”素女答曰：“赋形不同，大小长短异形者外观也，而取交接快美者，内情也。先以爱敬系之，以真情按之，何论大小长短哉！”这一段论述，强调生殖器大小是“外观”，而男女的感情是“内情”，“内情”比“外观”重要得多，只要男女双方感情好，生殖器大小又有什么关系？这一观点真是古代性书中的重大突破。把“情”放在“性”之上，不偏向男性也不偏向女性，真使那些千百年来所宣扬的“采补术”抬不起头来了。此外，当素女回答黄帝关于怎样才能使阴茎由小变大、由软变硬的提问时说：“两情相合，气运贯通，则短小者自长大，软弱者自坚硬也”，也是同样的思想。“药三朝，不如独宿一宵”观点也很精彩。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

《黄帝内经》论房室养生强调的是“七损八益”、“从欲快志于虚无之守”。男女交合为顺应自然之道，二精交畅，一可补男女精气；二可畅男女情志，故“欲不可绝”。但应注意精神内守，若纵欲神荡，精气频泻，必致精衰神耗之恶果。



灵丹入鼎图

道教房室养生家葛洪运用“道”、“玄”、“一”的理论进行探索，并炼制出长生不老的金丹。



精气神之养

【原文】

帝问曰：“养生之道，以何为本？”

素女答曰：“养生之道，以气为本。气能运血，血能化精，精能养神，神在则生，神散则死也。气者，神之本也。能炼气者，入火不焦，入水不溺。固守其精而不散，故终夜御女而不泄。若不能保守精神，而狂妄任意者，必失神丧气，名之为夺命之斧。”

帝问曰：“若人专守养生之道而不行夫妇房帏之礼，则人伦已绝，后继将断。”

素女答曰：“凡人年少之时，血气未充足，戒之在色，不可过欲暴泄。年已及壮，精气满溢，固精厌欲，则生奇病。故不可不泄，不可太过，亦不可不及。”

帝问曰：“时泄而遣其兴，能其精而养神乎？”

素女答曰：“不然也。若常泄而偶不漏，反生疮痈；常

www.789pdf.com

www.789pdf.com

秘而偶泄，则患暴虚。各害养生之道。”

帝问曰：“男子精血盈满，神气充足，何以知之乎？”

素女答曰：“男子二八天癸至，而血气不足，精神未定，故戒之也。年至二十，血气渐盛，而精聚肠胃，三十日而一泄焉。三十而血气壮盛，而精在两股，五日一泄焉。年四十，精聚要脊，七日一泄焉。五十而血气将衰，精聚背膂，半月一泄。年至六十四岁，天癸尽，卦数满，血气衰，精液竭矣。六十已上，能保全余气，兴壮者尚可泄。至七十，不可妄思欲动情。”



临 卦

此卦阐释领导的原则。卦象为下兑上坤，坤为地为顺，兑为泽为悦，悦且顺；地高泽低，居高临下。以坤德监临于下，下以喜悦的心情接受监督。

帝问曰：“朊[1]知无赖之子，自赖强壮，一日三泄或五泄者，何乎？”

素女答曰：“暴泄者暴虚，后必痿辟。若泄而不休，自招天亡。”

帝问曰：“人阳气夜间勃然起立，腾然兴发者，何？”

素女答曰：“晨昼暮夜，此一日中之四时也。故阳气生子时，于卦为复[2]；至丑时而二阳生下，于卦为临[3]；寅时三阳已全，于卦为泰[4]。若人半夜暴泄，则阳精枯损，年未五十，必发头晕腑痛目昏耳塞。又有五伤：

其一，男女交会，精泄而少者，为气伤；

其二，精出而者，为肉伤；



房室养生语录

【原文】 **醉之为害，不可胜言。其于节欲，更须戒醉；醉后最忌犯欲[1]。**

明·黄承昊《折肱漫录·养形篇》

【注释】 ①欲：男女交合之事。

【译文】 醉酒的祸害，简直无法说完。尤其是关涉到节欲之事，更应该戒除醉酒；醉后最应该忌讳男女交合。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



导引祛病延年功

导引为中国古代房中强身祛病的一种养生功法。《庄子·刻意》："吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣，此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。"《抱朴子·别旨》："或伸屈，或俯仰，或倚立，或踯躅，或徐步，或吟或息，皆导引也。"

其三，泄而疼者，为筋伤；

其四，精出而涩者，为骨作；

其五，临门忽痿垂涎者，为血伤。此泄精过度、精液竭乏所致，何可不谨哉！"

【注释】

①朊（rǎn）：一指蛋白质的旧称。也可读wǎn，义同"脘"，指胃腔。此字在本文中文意殊感费解，待考。

②于卦为复：复，六十四卦之一，震下坤上。《易·复》："象曰：雷在地中，复。"

③于卦为临：临，六十四卦之一，兑下坤上。《易·临》："象曰：泽上有地，临。"

④于卦为泰：泰，六十四卦之一，乾下坤上。《易·泰》："象曰：天地交，泰。"

【译文】

轩辕帝问道："养生的方法，要以哪方面作为最根本的东西？"

素女回答说："养生的方法，要以气作为根本。气可以运送血液，血液能变化为精液，精液能滋养人的精神，体内元神安在人就富有生气，如果元神消散人就会丧命。气是元神的根本所在。那些能修炼体内真气的人，将他投入火中不会被烧坏，将他投入水中不会被溺毙。牢牢守住精气而不让它消散，这就是那些人整夜与女子交合

www.789pdf.com

www.789pdf.com

却能做到不射精的原因。如果不能保守精神不散，却疯狂而随心所欲地苟寻男女之欢的人，肯定会失去其元神丧失其真气，这样的情况可称为‘夺命之斧’。”

轩辕帝问道：“既然这样，那么如果有人刻意地奉行养生的法则而从不与女子进行交合，那必定会造成人伦灭绝，断绝了种族延续的链条。”

素女回答说：“大凡人处于年纪很轻的时候，血液和体内真气都还没达到十足，此时要注意戒色，不能够过度放纵情欲而急于交合射精之事。待年龄已经达到壮年时，精力与真气都已充盈且开始外溢，此时刻意保守精液而压抑性欲，那样就会导致罹生怪病。所以不能一直不射精，也不能射精次数太多，也不能射精次数达不到应有的标准。”

轩辕帝问道：“可以有时射精以消解性欲，也可以有时交合后不射精用以滋养精神吗？”

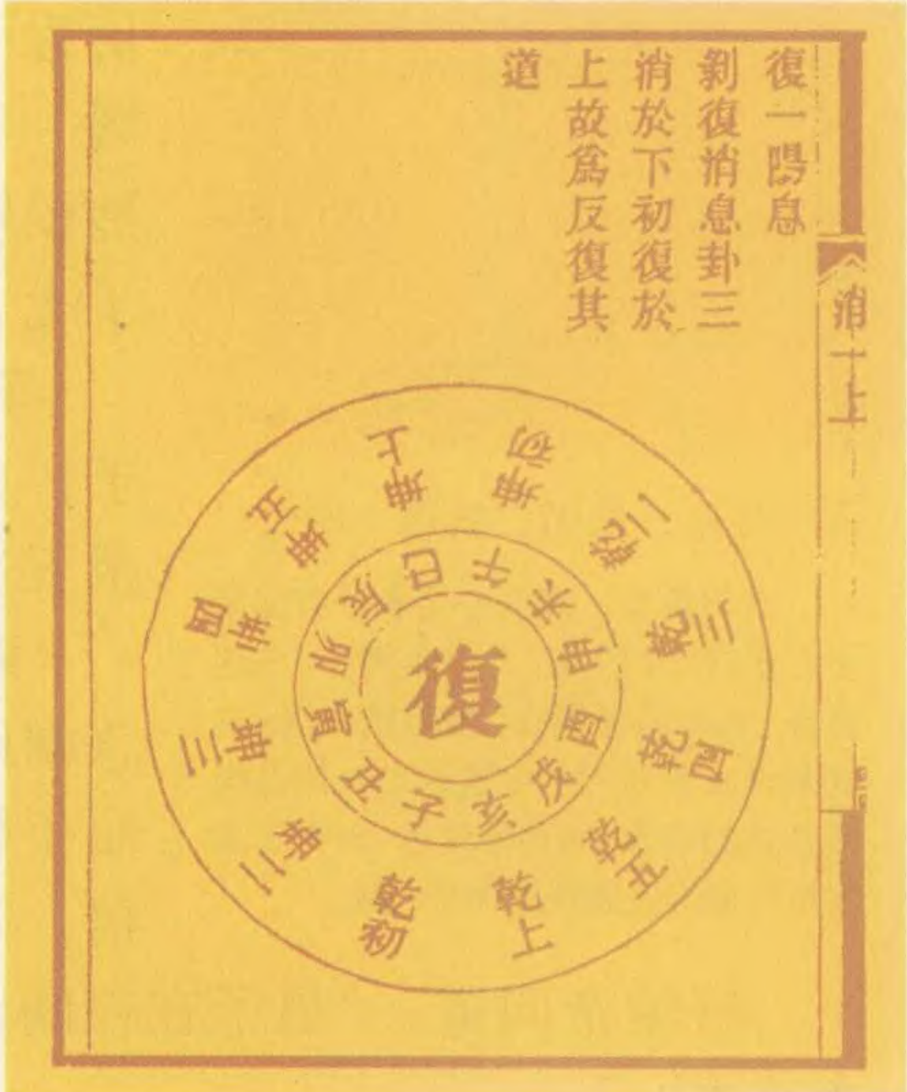
素女回答说：“不能这样。如果绝大多数时候都要射精而偶尔一次不射，这样反而会滋生疮痈；多数时候都不射精而偶尔射一次，这样容易患上暴病或导致身体虚弱。这两种方法都对养生有损害。”

轩辕帝问道：“男子精气血液在体内胀满，精神体力充足，要怎样才知道他们达到了这样的状况呢？”

素女回答说：“男子在十六岁之时虽然已有男子征候，但此时血气尚不充足，精神尚不安定，所以要戒男女交合之事。等到年满二十岁，血气逐渐旺盛，此时精气聚于肠胃之间，可以三十日进行一次射精。待男子到三十岁时血气达到最旺盛的时候，此时

复 卦

此卦阐释在衰落中恢复的原则。象征运动转化，又是循环再生。



泰 卦

此卦主要阐释持盈保泰之道。此卦上坤下乾，坤为地为小，乾为天为大，阴气从上往下降。阳气自下往上升，天地相交，故“小往大来”。《易经》所设六十四卦，凡阴阳交感的卦都是吉卦，否则为凶。泰卦三阴三阳，阴阴两两之合，阴气下行，阳气上升，阴阳交汇，“三阳开泰”。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



闺中佳丽　佚名　线描　明代

女与男交，当安心定意，有如男子之未成，须气至，乃小收情志，与这相应，皆勿振摇踊跃，使阴精出现。这就是说女子对男子性欲未动，阴茎尚未勃起的应策。即稍敛情欲，与男子启发性兴奋的迟速程度保持一致。

精气汇聚在两条腿上，可以五天进行一次射精。到四十岁时，精气聚于腰部和脊椎之间，可以七天进行一次射精。年满五十岁，此时血气即将衰败，精气聚于背部和脊骨之间，可以半月进行一次射精。到了六十四岁时，男子的征候已差不多消失，生命应有的历程已经圆满，血气已经衰败，精液已经枯竭。年过六十的男子，如果剩余精气保养仍然很好，体格壮实的仍然可以交合射精。到了七十后，不能妄自发动性欲。”

轩辕帝问道：“有一些性情怪诞的男子，自恃身强力壮，一天之内交合后射精三至五次，这会怎么样呢？”

素女回答说：“狂暴地射精的人也将会急剧地变得虚弱，这必定会导致他今后阳痿而生机凋敝。如果一味这样无休无止地射精，这是他自己招来上天的诛灭。”

轩辕帝问道：“男子在夜间阳气生发阴茎有力地挺起，性欲勃发，怎么办？”

素女回答说：“早晨、白天、黄昏、夜晚，这是一天中的四种时辰。阳气生于子时，其卦象为复卦；时辰转到丑时，第二次阳气生出，

玄女

“玄女”之名最早出现于汉代，起源于上古女性生殖崇拜。在汉魏两晋时期，玄女同时被尊崇为房中术神、战神、丹药神和术数神，并在这几个方面被认为是黄帝的老师，不久又被冠以“九天”尊号，其地位（尤其在道教中）日益显赫，社会影响也不断扩大。隋唐以后，玄女在房中术、丹药及术数方面的影响逐渐减弱，只有战神形象在道教典籍中依然保持着昔日的光辉。宋代以后，玄女逐渐衍变为决定主人公前程和扭转乾坤的命运佑护之神；同时，在民间祭祀之中，玄女又成为很有灵光的送子娘娘甚至香烛业的行业神。玄女在中国传统文化中是一位兼具多项职能，不断变化的、有着相当影响力的女神。



玄女

www.789pdf.com

www.789pdf.com

其卦象为临卦；寅时第三次阳气已全数生起，其卦象为泰卦。如果男子在半夜时候狂暴地射精，那就会导致阳精枯萎受损，这样的男子年纪不到五十，就必定会发生头晕胸口疼痛视物不清耳朵失聪。另外有“五伤”为：



偷情　佚名　绢本设色　明代

男子在房事过程中，不要先于女子达到性兴奋高潮，做到“毋与毋治，毋作毋短，必徐以久，必微以精，女已不已”，男子这样控制自己，持久地操动，才能使性兴奋迟缓的女子得到满足。

第一，男女在交合后，男子虽射精但精液量却很少，这是体内真气受到损伤的表现；

第二，精液自行溢出的，为肉伤；

第三，射精时伴随疼痛感，这是筋受到损伤的表现；

第四，射精时感到涩而不顺畅，这是骨受到了创伤；

第五，男子在即将把阴茎插入女子阴道时却突然软缩，只有干着急却无法完成交合，这是血液受到了损伤的表现。这明显就是射精次数过多、精气和体液枯竭贫乏导致的后果，看到这样的惨境，岂可不慎重对待交合之事么！”

【评析】

“养生篇”，讨论了保存精气的重要性，而且指出男子在不同的年龄可以负荷的射精次数。在这一篇中，有两句附带说明十分重要，即“泄而偶不漏，反生疮痈；常秘而偶泄，则患暴虚，各害养生之道”这个观点也被现代性医学所证明。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

四至九到篇

交接之道，男候四至，乃可致女九气。男子交接必候四至，即和气至、肌气至、骨气至、神气至。阴茎勃起并表现出怒、大、坚、热，即标志四气已至。四气至则精充而能泻，故必须交接之道节之，勿使妄泻。





“四至”与“九到”的交合之道

【原文】

帝问曰：“男女好逑，未发言语而知其情。机微慎密，以何术恻之趣之？”

素女答曰：“凡男子欲探女子私情，先以言语戏谐挑其意，以乎足扭捏趣[1]其情。男子有四至，女子有九到，若四不至九不到而交俣[2]者，必有后患。”

帝问曰：“男子四至者，若何？”

素女答曰：“玉茎不强者，阳气未至也；刚强而不动者，肌气未至也；振摇而不怒者，骨气未至也；怒张而不久者，肾气未至也。若一不至而犯之，必有损伤。”

调气养身　华品　低本墨色　清代

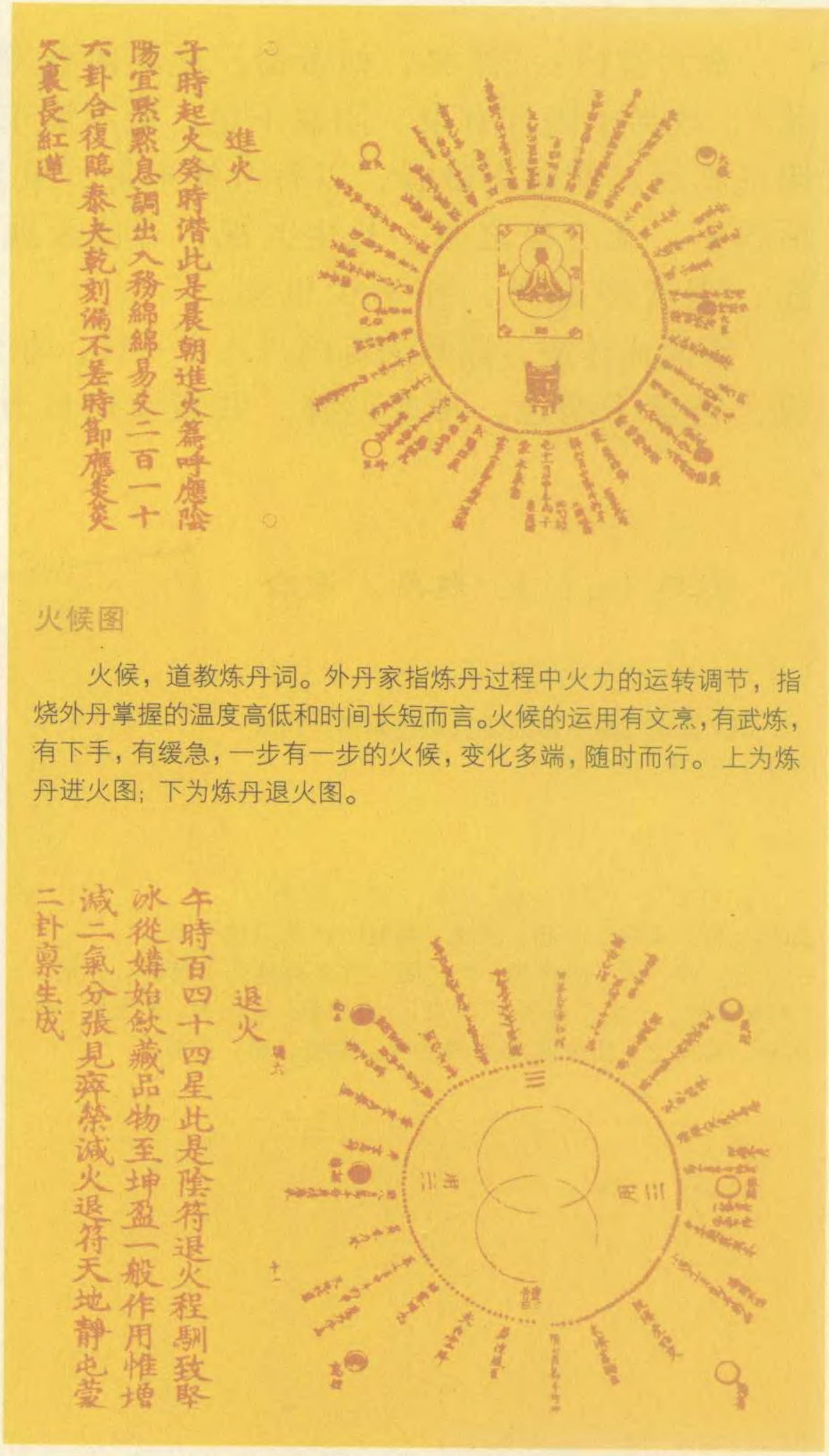
老子“啬”的养生思想和原则对古代养生和房中理论产生了重要而深远的影响。因为它从道（哲学）的高度论证了清静无为、节欲自保的必要性。他主张采用冥思静想、意念内守的自心炼养之道。称之为“抱一”或“守中。”

www.789pdf.com

www.789pdf.com

帝问曰："女人九到者，若何？"

素女答曰："倦伸欠息，而睡觉朦胧，肺气未到也；门户不润，屈股不开，心气未到也；目不流视，举止不忻，脾气未到也；手扪玉茎而情意不悦，血气未到也；手软足缓，横卧不动，筋气未到也；抚弄两乳，意向无味，骨气未到也；瞬波微动，莺口不开，肝气未到也；举身向人，桃颊不红，肾气未到也；玉关仅润，口中不渴，液气未到也。九候已到而后行九浅一深之法，则阴阳调和，情思缠绵。能助阳气，补虚之劳损。"



火候图

火候，道教炼丹词。外丹家指炼丹过程中火力的运转调节，指烧外丹掌握的温度高低和时间长短而言。火候的运用有文烹，有武炼，有下手，有缓急，一步有一步的火候，变化多端，随时而行。上为炼丹进火图；下为炼丹退火图。

帝问曰："何为九浅一深之法？"

素女答曰："浅插九回，深刺一回，每一回以呼吸定息为度，谓之九浅一深之法也。自琴弦至玄珠为浅，自妥谿至谷实为深。凡太浅不美快，太深有所伤。"

帝问曰："丹鼎调度，火候慎微，水火既济之妙既详闻之，尚有余蕴，愿尽其理，博施救世之仁，令万世无夭亡之患，亦无虚羸绝嗣之忧。"

素女答曰："天地交泰，阴阳会施，先察其情兴，审辨其气候到不到，极抽出插入添炭之妙，固济自己阳匮，香吻相偎，吸阴精而补阳气，引鼻气以填脊髓，含津液以养丹田，令泥丸势气透切③，贯通四肢，溢益气血，驻颜不老。"

帝问曰："采补修养，炼内丹第一妙义也。含灵之者，不可不达其理焉？"

www.789pdf.com

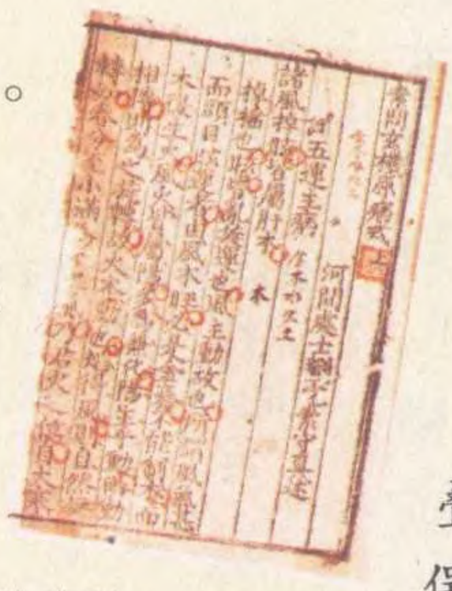
www.789pdf.com

素女答曰："然矣，如帝命。此延龄益寿之妙要也。夫天不足西北④，故男子阳气有余、阴血不足；地不满东南⑤，故女子阴血充实、阳气不足。能达玄微者，以有余补不足，虽至期颐⑥，不改其乐。快活娱乐，无穷极之时，长生久视，寿侔天地。宜录之金石，长传后蕊，则普济德泽，亦不少也矣。"

帝斋戒沐浴，以其法炼内丹八十一日，寿至一百二十岁。而丹药已成，铸鼎于湖边，神龙迎降，共素女白日升天。

【注释】

①趣（qū）：趋附，迎合。《易·系辞下》："变通者，趣时者也。"孔颖达疏："趣向于时也。"



《黄帝内经·素问玄机原病式》书影

明《医统正脉》本为金代刘完素撰，约成书于1152年，共一卷。



脏腑图　佚名　线描

五脏即心、肝、脾、肺、肾。六腑即胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱。这里只绘有肺、心、肝、脾、肾、胆六图，但"胆"目之神脏而不是腑，并谓："胆和膀胱，上主于毛发，"又曰："目胆者。生于金，金光武，故多勇，宜抑之。吉夫胆者乘阴之气，禀金之用，主煞。"

②俣（yǔ）：应为叠音词，无单用。俣俣，大而美。《诗·邶风·简兮》："硕人俣俣，宫庭万舞。"毛传："俣俣，容貌大也。"陈奂传疏："《释文》引《韩诗》作'扈扈'，云'美貌'，大与美同意。"本文中用此字，颇为费解，疑为"娱"字之误。

③令泥丸势气透切：此语颇费解，估计中间有衍字，笔者不敢妄加揣测，有待高明。

④夫天不足西北：《黄帝内经·素问》阴阳应象大论篇第五："天不足西北，故西北方阴也，而人右耳目不如左明也。地不满东南，故东南方阳也，而人左手足不如右强也。"又"……天气通于肺，地气通于嗌，风气通

www.789pdf.com

www.789pdf.com



房中亲拥　佚名　线描　明代

性欲望的冲动和贪求使人的精神躁动不宁，突破理智的闸门，使人在行为上坠入纵欲害身的深渊，导致精气耗散，生命根基动摇。因此，精气的固养关键在于精神的安宁清静。

于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。”天气升于东南，降于西北。因此，地球的整体情况为“天不足西北，地不满东南”（不过，由于地球纬度的不同，其中有相当一部分地区的情况有差异）。我国大部分地区都符合这种趋势，从西起青藏高原，经甘肃、宁夏、陕西、山西、河北、河南、山东、内蒙、一直到东北三省一带正好位于一个天气下降带。这一带整个地区，都处在一个由西南向东北方向延伸的下降气流当中。然而，由于这一地区地形特殊，其中有相当一部分地区始终处在延绵不断的高大山脉之中。山，为地之阳。在这些山脉之上的一些地方，本应下降的天气始终处于一种上升状态，而这里又地处内陆，不像东南沿海地区有充沛的降雨、源源不断的海风及丰富的各类食物来填补地气之不足。没有天气的下降，地气又不能收藏，这些地区的大地始终缺乏蓄养。没有蓄养，生活在上面的各种生物就失去了生命继续的保障，从而出现病变。“天气通于肺”，肺属金，金主治骨节。因此，骨节生病，于天气之不足有着直接的关系。大骨节病发病区，应该位于这个天气下降地带中高山以南的地区。在这里，从西南方向过来的天气被前面更高大的山脉相阻隔，而地气，又因地处高山生发地带而不能收藏。因此，这里即缺天气的萧降，又少地气的收藏，是一个非常不适合生存的地方。西方属金，主天气萧降，北方属水，主大地闭藏。所以，西方和北方地区都为阴。麦属木，属春，为阳，主生发。因此，西部及北方地区的人们大多以食面为主，是以食物来补充天气之不足。东方属木，南方属火，为天气的生发地区。东方和南方都为阳。稻属金，属秋，为阴，主萧降。所以，东部及南方地区的人们多以食大米为主，是以食物来补地之不足。然而，处于西北及北方本应萧降、收藏地带的那些高山地区情况特殊，这里的天气没有按正常规律萧降，地气也没有正常收藏，与大部分其他相临地区的情况不相同。所以，在这里的人们按常理吃小麦，就等于是雪上加霜。小麦的春气更加助长了人体阳气的生发，同时，又加剧了人们就已经很缺乏的地气之不足。因此，在这一带地区，吃小麦的人群就会发病。而吃大米正好弥补了这里天气萧降不足的缺陷。所以，主食大米的人群并没有发病。预防和救治大骨节病，在饮食上除了改食小麦为大米外，还应该多吃豆类，以补足肾水。“南方赤色，入通于心，开窍于耳，藏精于心”，“火，心者，生之本”，“心之合脉也，其荣色也，其主肾也。”心，有病，其因在肾。心脏与肾的关系，就好比灯芯与灯

www.789pdf.com

www.789pdf.com



房事之乐　佚名　纸本设色　清代

交会之时，男坐女左，女坐男右，男伸腿而坐，抱女于怀中，于是勒纤腰，抚玉体，同心同意，乍抱乍勒，两形相搏，两口相接，两舌相吮。男感阴气，玉茎振动，女感阳气，玉门津溢。势至于此，方可交合。



性口诀　书法
手抄本　清代

此卷为清康熙年间民间流传的道教性口诀手抄本。

油的关系。灯油耗尽，灯芯也就会很快被烧毁。肾水不足，心脏失去了动力来源，其功能自然就会衰竭。功能衰竭，脏器就要受到损伤。因此，克山病的发生是因肾水不足而引起。克山病发病地区应该在离高大山脉稍远一点的地区，这里虽然有一定的下降气流，然而，总的来说，生发大于萧降，地气不能充分收藏，人体内肾水储备严重不足。因此，导致发病。其发病时间一般会在南方阳气最盛的夏季，或在东北大地收藏，阳气开始发动的冬季。在容易发病的人群当中，2～8岁的儿童属纯阳之体，正处生发阶段。而女性，体阴内阳，属体内阳气较盛，因此，他们就会最先发病。预防救治克山病，应以补充豆类，加强肾水为主，大米为辅。同时，也应该尽量少吃麦类。

⑤地不满东南：《淮南子·天文训》：“昔者共工与颛顼为争帝，怒而触不周之山，天柱折，地维绝。天倾西北，故日月星辰移焉；地不满东南，故水潦尘埃归焉。”其医学涵义，请参见“天不足西北”的阐释。

⑥期颐：百年曰期颐。古时把人的一生分作悼、幼、弱、壮、强、艾、耆、老、耄、期颐十个时期。其中，把老年时期又分为耆、老、耄、期颐四个阶段，老年人的年龄下限界定为60周岁，老年人的年龄上限界定为期颐。老年时期的“耆”字，解释为至也，即为进入老年人的序列。

【译文】

轩辕帝问道：“一男一女如果是情投意合的好配偶，还尚未用言语表达爱意，相互间便已明白对方的心思。这其中的门道颇为微妙，用什么方法可以探求到这其中的奥妙呢？”

素女回答说：“大凡男子想要试探女子内心的真实意愿，首先要用言语跟她进行玩笑以挑动她的春心，要用足够的机智以使女子感到羞涩而

www.789pdf.com

www.789pdf.com

做出扭捏之态，然后再乘机迎合她的表现。男子在交合过程中有‘四至’，女子在此过程中也有‘九到’，如果男子这四项没有达到、女子这九项没有达到时就进行交合，一定会为今后留下隐患。”

轩辕帝问道：“男子的‘四至’，是什么内容？”

素女回答说：“阴茎不够坚挺，这表示阳气还不够充足；阴茎虽然勃起但却并未真正粗硬到自行颤动的程度，这是肌力还不足；阴茎虽已开始因兴奋而自行抖动但却不十足坚硬，这是骨气还不足的表现；阴茎虽已达到十足坚硬但却无法保持足够长的时间，这是肾气还不足的表现。倘若有某一方面还未达到就开始交合，必定会有损于健康。”

轩辕帝问道：“女人的‘九到’，包括哪些内容？”

素女回答说：“因困倦而伸着懒腰打着哈欠，睡意朦胧，这是肺气不足；阴部分泌物太少阴道干燥，弯着腿不愿意打开，这是心气不足；眼神不顾盼生辉传情达意，身体表现并不是高兴地予以配合，这是脾气还不充足的表现；虽然手抚摸着男子阴茎但表情却并不高兴，这是血气不足的表现；手上疲软乏力双脚动作缓慢，横躺着不愿挪动，这是筋气没有充足的表现；双手抚摩玩弄着双乳，流露出淡而无味的神态，这是骨气还不充足的表现；眼波微动，小嘴紧闭不愿张开，这是肝气尚未充足的表现；抬起身子面对男子，脸上却没有红晕，这是肾气不够充足的表现；阴门开始湿润，但并没有吞咽唾沫表现出口渴的样子，这是液气尚不充足的表现。待这九种征候都达到后再按照九次浅插与一次深插交替进行的方法，就会阴阳调和，互相之间情思缠绵。这能够帮助男子阳气生发，补益身体虚弱者所受到的劳损。”

轩辕帝问道：“‘九浅一深’这种交合方法是怎么回事？”

素女回答说：“浅插九次，再深插一次，每抽插一次都以一次完整的一呼一吸作为频率的量度，这就叫做‘九浅一深’的方法。从琴弦到玄珠穴为阴道较浅处，从妥谿到谷实穴为阴道较

内景图　佚名　纸本设色　清代

又名《内经图》。此图可能与《黄帝内经》内容有关，而以“内景”之命名，可能包含着“内丹修炼”经典之意。为北宋气功，小周天功法、白日筑基之秘要。严格讲此图是人体内脏的解剖图，系道家眼中之内景，富有道家养生方法的目的。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



交媾　岩画　上古

此阴山岩画的男女交媾图，是古代性崇拜的象征。

深处。凡是插得太浅就将会不能尽兴，插得太深则会对身体有所损伤。”

轩辕帝问道：“就如同在炼丹的鼎中进行调度一样，火候的精细把握，水与火交相融合的美妙都已经听你详细介绍了，如果还有什么没说到的，希望你尽数告知有关男女交合的道理，广泛地施舍你救世的仁厚之心，让今后千年万代不会发生过早死亡的病患，也不再发生因身体衰弱而无法生育后代的忧患。”

素女回答说：“天地相交则产生和谐，男女交合之际，要首先观察女子的兴致，审查辨别女子是否做好了交合的情绪准备，充分享受阴茎在阴道中抽出插入的乐趣，这如同是在炼丹炉中不停地添炭使炉温越来越高，这当然是补益自己阳气的宝匣，互送香吻相依相偎，不断吸取女子阴气的精华而补益男子的阳气，导引鼻息之气以充填男子脊髓，吸吮女子口中香液以养丹田之气，令真气遍布全身贯通于四肢之内，精气满盈以补益气血，可使人容颜不老。”



轩辕帝问道：“采阴补阳是修炼内丹之术首要的秘诀。这是需要领悟的内容，不能不把这其中的原理讲清楚吧？”

素女回答说：“是啊，我一定按你说的把所知道的毫无保留地说出来。这是延年益寿最精妙的理论。按照与‘天不足西北’同样的道理，男子同样也是阳气有余、阴血不足；按照与‘地不满东南’同样的道理，女子同样也是阴血充实、阳气不足。能够领悟到这其中玄妙高深道理的人，可以用对方富余的部分来补益自己不足的部



房室养生语录

【原文】 **服药千朝，不如独宿一宵；饮酒一斛①，不如饱食一粥。**

清·胡文焕《类修要诀·养生要诀》

【注释】 ①斛（hú）：量器，方形，口小，底大，容量本为十斗，后来改为五斗。

【译文】 连服千日药，其功效还不如不近女色而独自安睡一夜；饮一斛酒，还比不上饱吃一餐粥饭。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

分，虽然活到了百岁，仍不改变其健康快乐的生活状态。快乐地生活心情怡然自得欢娱无比，永无完结，长生不老，寿命可与天地比肩。如此有用的秘方应该镌刻于金石之上，永远流传于后世，能做到这一点，那么，宽广的恩德必将泽惠后世，造福万民。”



鼎器图

鼎器是道家修炼丹药的器皿，如鼎炉包括安炉、立鼎，炉又分为阳炉及阴炉，鼎有铁鼎及瓷鼎。

炼丹炉



唐代，炼丹术进入鼎盛时期，许多王公贵族都醉心于神丹金液，追求长生不死，唐太宗就是炼丹术的推崇者之一。图为道家炼丹所用的铜炉和铁炉。

轩辕帝听了素女的告诫后，斋戒沐浴，以素女所授的方法修炼内丹之术，九九八十一日，他最后活到一百二十岁。他所炼制的丹药也获得了成功，于是在湖边铸鼎，上天的神龙下降迎奉他，轩辕帝与素女一起在大白天一起升天而去。

【评析】

“四至九到篇”，这一篇与《医心方》的第五、六篇很相似。所谓“四至”、“九到”，“四至”是男人的，“九到”是女人的。所谓“至”、“到”，是指交合前双方要有完善的生理和心理准备，否则必有后患。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

素女方

SuNüFang

古代房中术家很重视服食药物以配合房室养生。世传《素女方》为房中保健养生药物走向精制及系统化的标志，曾被隋唐方书多次引用，因而得存。《素女方》以区别四时，据证加减，补益与治疾结合为其特点。



阳痿症药疗

【原文】

《素女经》：黄帝问素女曰："男子受气，阴阳俱等，男子行阳，常先病耳目。本其所好，阴痿[1]不起，气力衰弱，不能强健，敢问疗之道？"

素女曰："帝之所问，众人同有。阴阳为身，各皆由妇人，夭年损寿，男性节操，故不能专。心贪女色，犯之竭力，七伤之情不可不思[2]，常能审慎，长生之道也。其为疾病，宜以药疗之。"

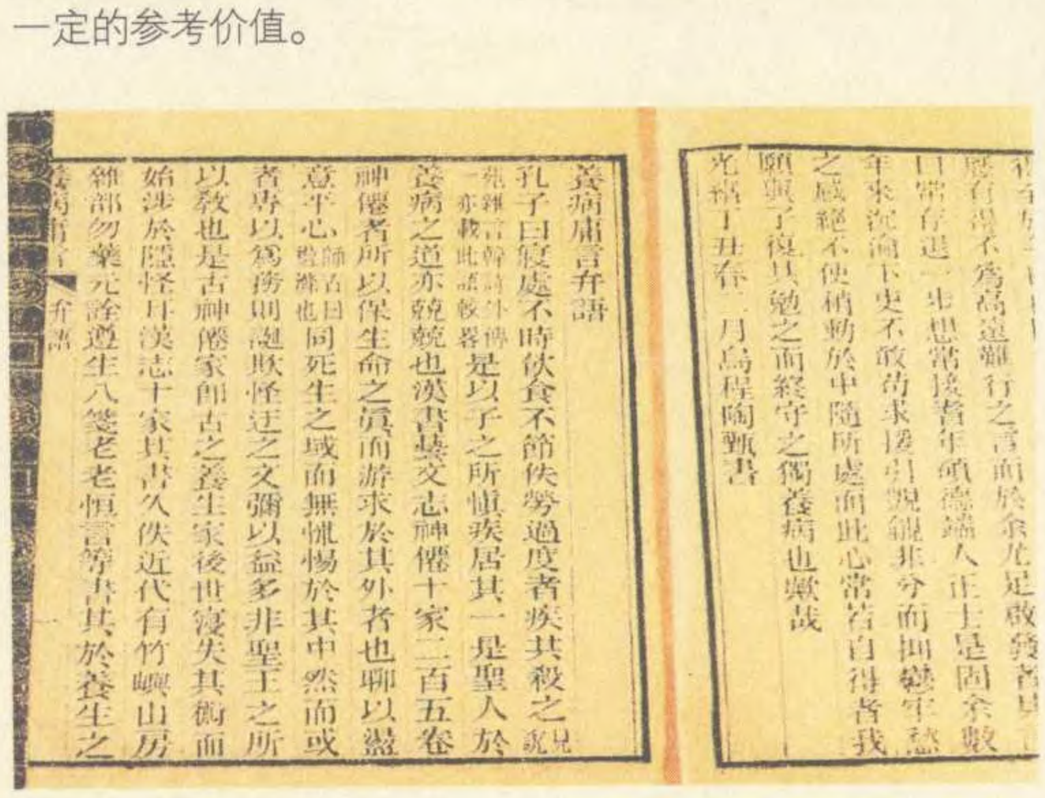
【注释】

①阴痿：即阳痿。

②阴阳为身，各皆由妇人，夭年损寿，男性节操，故不能专。心贪女色，犯之竭力，七伤之情不可不思：从"阴阳为身"至"不可不思"，可能出现了一些脱字，故读来晦涩难懂。

【译文】

据《素女经》记载：黄



《养病庸言》书影　沈嘉树著　清代

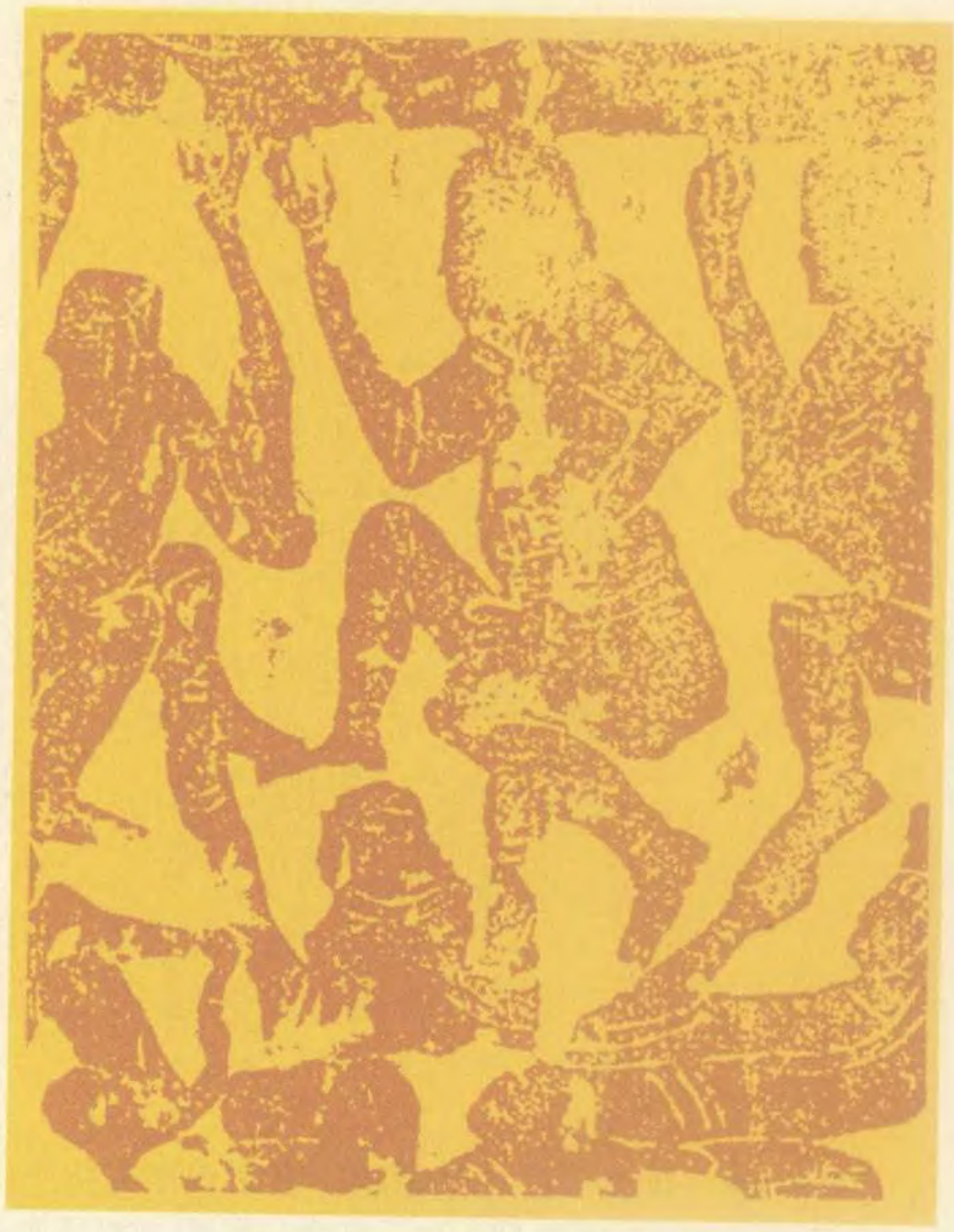
《养病庸言》为清代沈嘉树所撰养生著作。作者是一位豪资殷富的士大夫，妻妾盈室，生活养尊处优。年轻时由于不注意节制房事，弄得疾病缠身，所以以后十分重视房中养生的研究，此书就是他研究体会的总结。该书刊于1877年，全书共1卷。该书对于养病的方法提出了"六务"，即：知（病因何起）、忘（勿记在心）、拒（嗜欲勿肆）、看（置身病外如看他人一般）、耐（忍耐）、调燮（指思欲、饮食、起居诸事项）和"六戒"，即：味、尤、迎、忽、愤、糟塌。有一定的参考价值。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

帝向素女问道："男子禀受天地之气，其阴阳是调和的。男子行房事，常先使耳目有疾患。要顺从人体正常生理欲望，可是阴茎又萎软不能勃起，气力衰弱，身体不能强健，请问有些什么治疗方法？"

素女答道："黄帝所问的情况，是众人都曾经发生过的。男子交合损伤身体，都是由于贪恋女色，使寿命夭折，因此，男子要有一定节操，不要专心贪恋女色。违犯后会使力气耗尽，'七伤'的情况，不可不考虑，经常能谨慎为之，是长寿的方法。其造成的疾病，应当用药治疗。"



交媾图　岩画　上古

这幅贺兰山岩画男女交合图，反映的是原始社会后期性交崇拜的内容。

房事七忌

【原文】

今所说犯者七：

第一之忌：日月晦朔，上下弦望，六丁之日，以合阴阳，伤子之精，临敌不战①，时时独起，小便赤黄，精空自出，夭寿丧命。

第二之忌：雷电风雨，阴阳晦暝，振动天地，日月无精光，以合阴阳，生子令狂癫，或有聋盲，瘖哑失神，或多忘误，心意不安，忽②常喜、惊、恐、悲、忧、不乐。

第三之忌：新饱食欲，谷力未行，太仓③内实，五脏防响④，以合阴阳，六腑损伤，小便当赤，或白或黄，腰脊疼痛，头项寄强⑤，或身体浮肿，心腹胀满，毁形夭寿，天道之常。

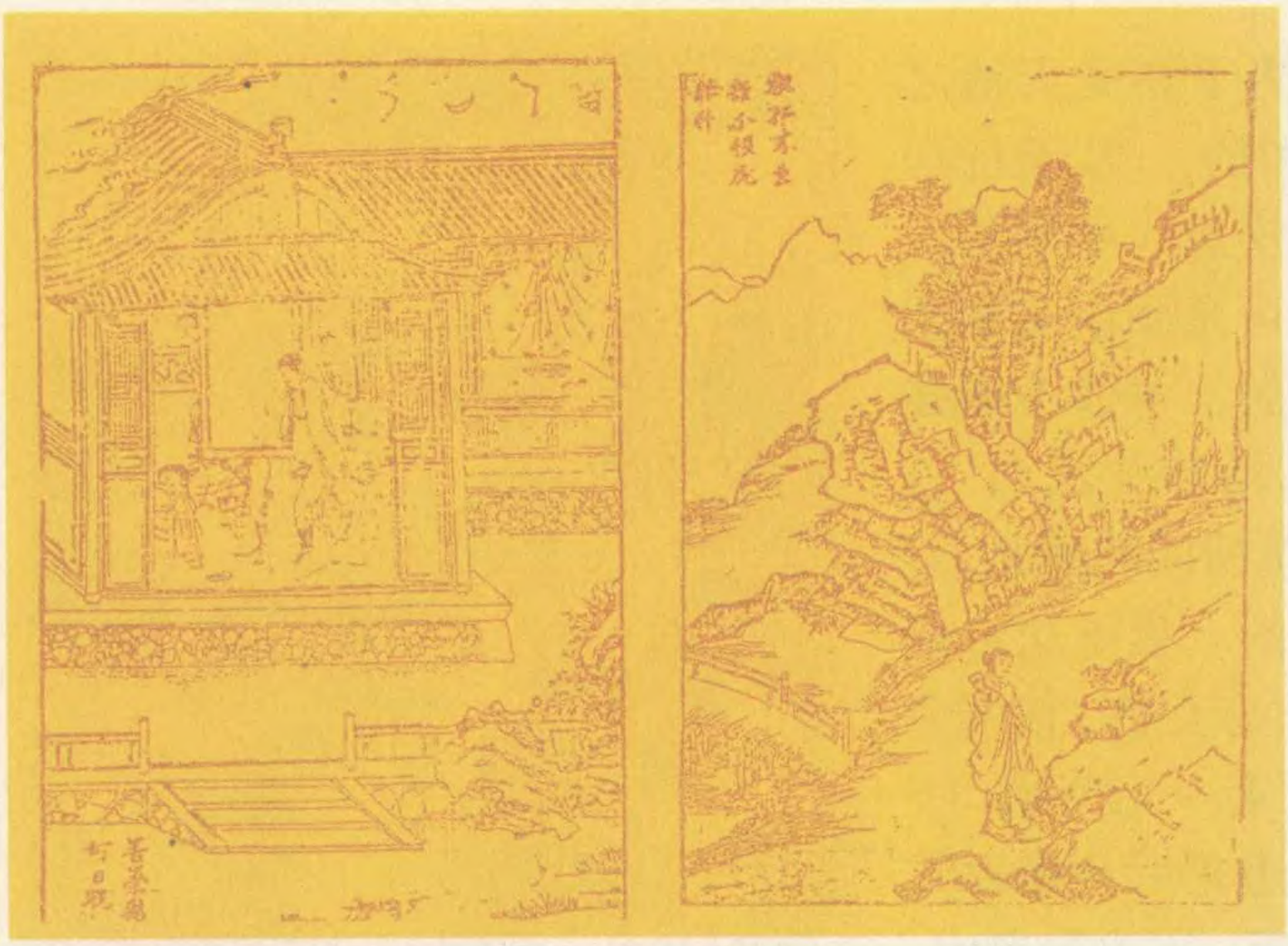
第四之忌：新小便，精气⑥微弱，荣气⑦不固，卫气⑧未散，以合明阳，令人虚乏，阴阳气闭绝。绝食无味，腹张满结，佛郁不安，忘误或喜怒无常，状如癫发。

第五之忌：作事步行，身体劳⑨，荣气不定，卫气未散。以合阴阳，脏气相干⑩，令人气乏，喘息为难。唇口干燥，身体流汗，谷不消化，心腹胀满，百处酸痛，起卧不安。

第六之忌：新息沐浴，头身发湿，举重作事，流汗如雨，以合阴阳，风冷必伤，少腹急痛，腰脊疼强，四肢酸疼。五脏防响，上攻

www.789pdf.com

www.789pdf.com



《弁而钗》插图

此书是一部男同性恋的赞歌，在古代性文化史上占有特殊地位。它强调合乎人情物理，弘扬自然人性，是晚明早期启蒙思潮的产物。

头面，或生漏沥。

第七之忌：共女语话，玉茎盛强，以合阴阳，不将礼防，气腠理开，茎中痛伤，外动肌体，内损腑脏，结发塞耳。目视茫茫，心中怵惕，恍忽喜忘，如杵舂膈，咳逆上气，内绝伤中，女绝痿弱，身可不防。

犯此七篇，形证已彰，天生神药，疗之有方。



素女经

【注释】

①临敌不战：谓欲交合之时则阳痿不起。

②忽：恐系衍字。

③太仓：胃。胃者仓廪之官。

④防响：连绵词，同“方响”、“方乡”。《李商隐元结文集后序》：“方响物色，欲何从生？”《诗·大雅·皇矣》：“万邦之方，下民之王。”《笺》：“方响也。”

⑤寄强：据文义，似为僵硬转侧不便之意，有待进一步查考。

⑥精气：人体之精，是指禀受于父母的生命物质与后天水谷精微相融合而形成的一种精华物质，是人体生命的本源，是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。精一般呈液态藏于脏腑之中或流动于脏腑之间。精与气相对而言，精属阴而有形，藏于脏腑；气属阳而无形，流动运行全身上下内外。一般意义的精，仅限于先天之精、水谷之精、生殖之精及脏腑之精，并不包括血、津液及髓。

⑦荣气：即营气，是行于脉中，具有营养作用之气。因其富于营养，故又称为“荣气”。主要由水谷精微所化生。由于营气行于脉中，化生为血，营气与血可分而不可离，故常称“营血”。营气与卫气相比较，营在脉中，卫在脉外，故又称“营阴”。

⑧卫气：卫气是运行于脉外之气，又称“卫阳”。主要由水谷精微所

www.789pdf.com

www.789pdf.com

化生，其特性是“慓疾滑利”。其功能一是护卫肌表，防御外邪入侵；二是温养脏腑、肌肉、皮毛等；三是调节控制腠理开合、汗液排泄，维持体温的相对恒定。

⑨身体劳：“劳”字后可能脱一字。

⑩干（gān）：冲犯。《商君书·定分》：“故吏不敢以非法遇民，民不敢犯法以干法官也。”

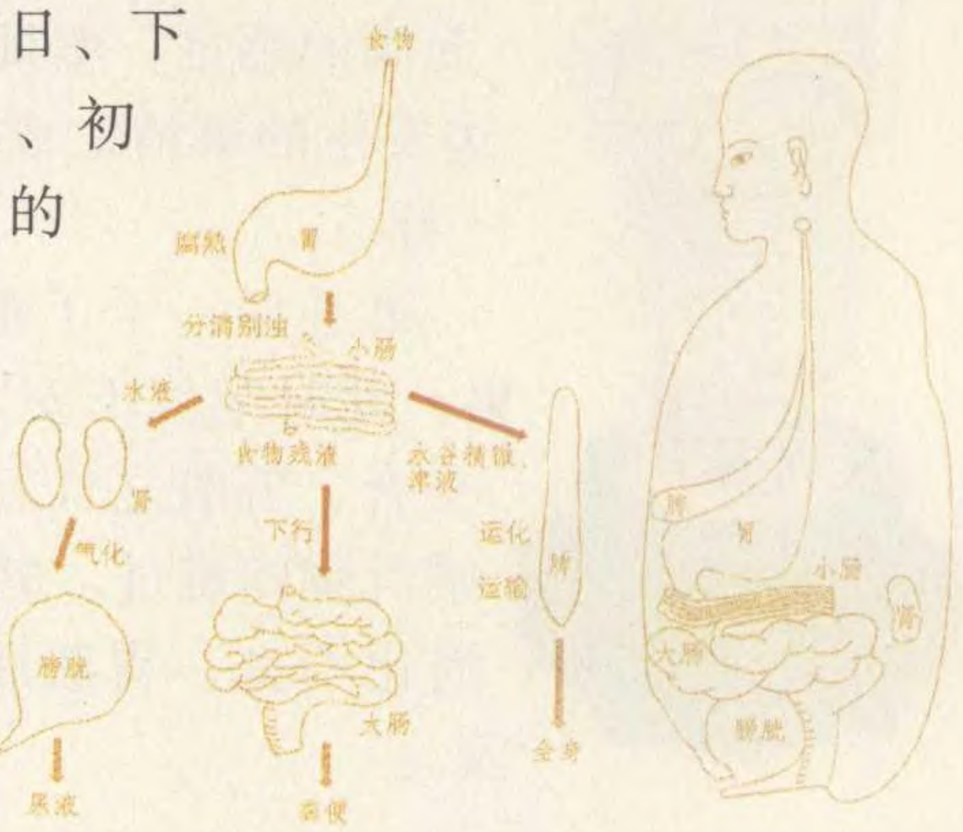
【译文】

今所说的，是房事容易冲犯的七种禁忌。

第一忌：农历每月的朔日和晦日，也就是每月的初一和最后一天，上弦日、下弦日和望日，也就是每月的初七、初八、二十二日、二十三日，大月的十六日和小月的十五日，和每月的六个丁日进行男女之间的性交合，就会伤害男人身体里的元精，导致阴茎在与女人进行性交合的时候不能勃起，不能顺利地完成房事，却常常独自勃起，小便带红色或者黄色，时常没有原因地排泄精液，最后丧失生命。

第二忌：闪电打雷，刮风下雨，天色阴沉，大地震动，或者是太阳和月亮黯然无光的时候进行性交合，怀孕并生下来的孩子容易得癫狂症，或者成为聋子、瞎子、哑巴和呆痴，或者容易忘记正在做或者身边的事情，智力长期停留在未成年水平，忽然欢喜，忽然愤怒，忽然悲哀，忽然快乐，这样反复无常，没有规律性。

第三忌：刚刚吃饱了饭，或者喝醉了酒，五谷的营养还没有充分地被胃消化和向身体的各个



六腑间关系示意图

六腑之间的相互关系表现为食物消化吸收，津液的输布和废物的排泄等过程中的相互联系和密切配合。三焦的功能实际上就是肺、脾、肾、胃、大肠、小肠、膀胱等脏腑输布饮食精微、调节水液代谢的综合功能。

阴茎　铜制　西汉

此为我国迄今为止发现最早的性工具，为西汉中山靖王刘胜设计的铜制阴茎。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

部分散开，充塞在身体的太仓，也就是胃里；五脏六腑的血气还没有充分地调和与通畅，在这种情况下进行男女之间的性交合，就会使身体里的五脏六腑受到损伤，撒尿时小便里带红色，或者白色，或者黄色，腰脊疼痛，颈项因为僵硬而不能自如地转动，或者身体浮肿，胸腔和腹腔有一种被充满的感觉，这样很容易毁掉一个人的容颜和身材，甚至使一个人的生命夭折，或者减短寿命，也是大自然的规律。

第四忌：刚刚小便，身体里的元精和血气十分微弱，运行于筋络里的元精和血气还不够稳定，疏散在身体表面的元精和血气还没有散开，在这种情况下进行男女之间的性交合，会引起没有胃口，不想吃东西，腹部有被充满的感觉，整日忧郁不安，容易忘记正在做或者身边发生的事情，或者喜怒没有规律，好像是癫症发作一样。

第五忌：干了重体力活进行了长途跋涉，身体劳累，此时荣气不安定，卫气尚未消散。此时进行男女交合，五脏之气互相冲犯，这会使人感到真气匮乏，喘气胸闷难过。唇焦口燥，身体流虚汗，谷类在胃中消化不良，胃腹胀气，全身上下到处酸痛，坐卧不安。

第六忌：刚刚洗过头和洗过澡，头上和身体上的水还没有干，或者从事重体力劳动，汗水像雨水一样地流下来，在这种情况下进行男女之间的性交合，遇到冷风或者寒气的侵袭必定会受伤害，小腹急剧地疼痛，腰脊疼痛而且僵硬，难于伸展和弯曲，四肢酸痛，五脏六腑频繁地发出响声，向上影响到头和脸，有时候甚至导致淋病。

第七忌：与女方一起谈话，阴茎突然强烈地勃起，也不顾及周围环境和种种礼节，与女方进行性交合，全

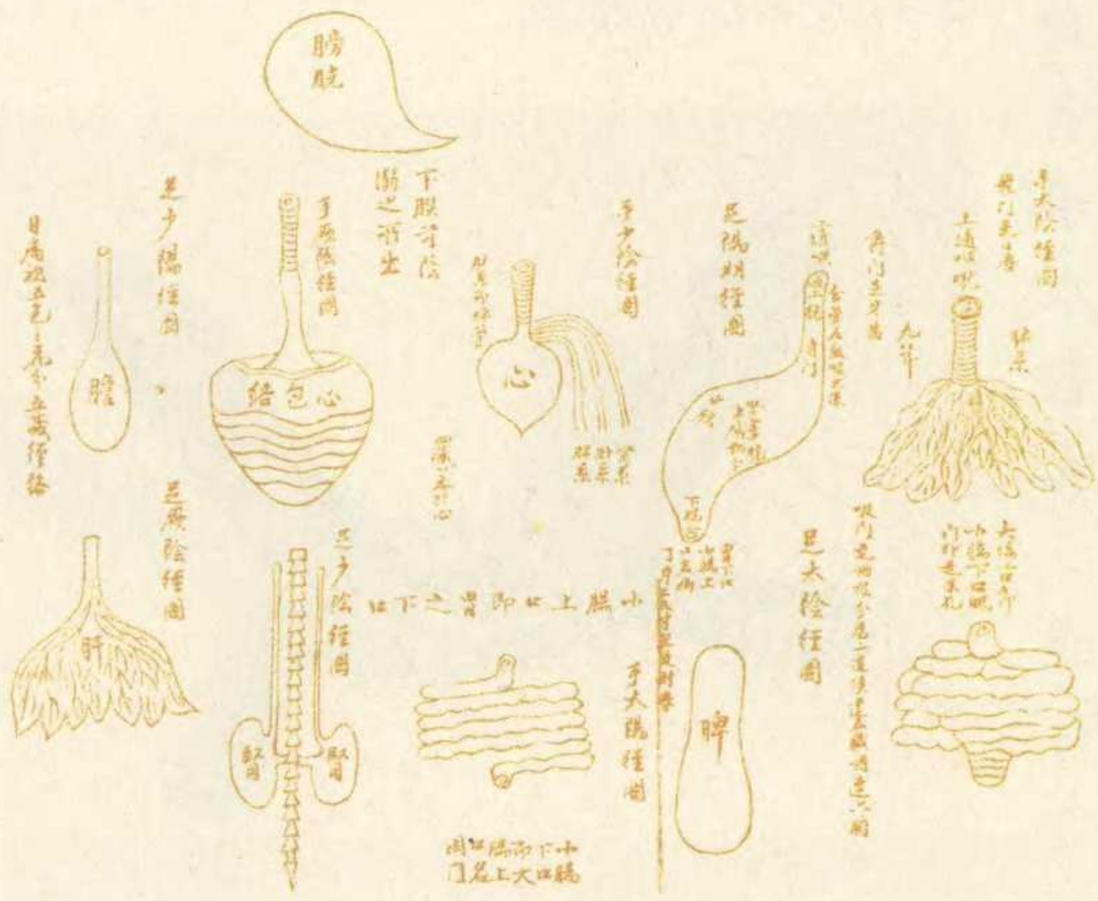


秘戏图　象牙雕刻　清代

男女未交合之时，男有三至女有五至……男三至者，谓阳道奋昂而振者，肝气至也；壮大而热者，心气至也，坚劲而久者，肾气至也。三至俱足，女心之所悦也。图为有秘戏雕刻的象牙。

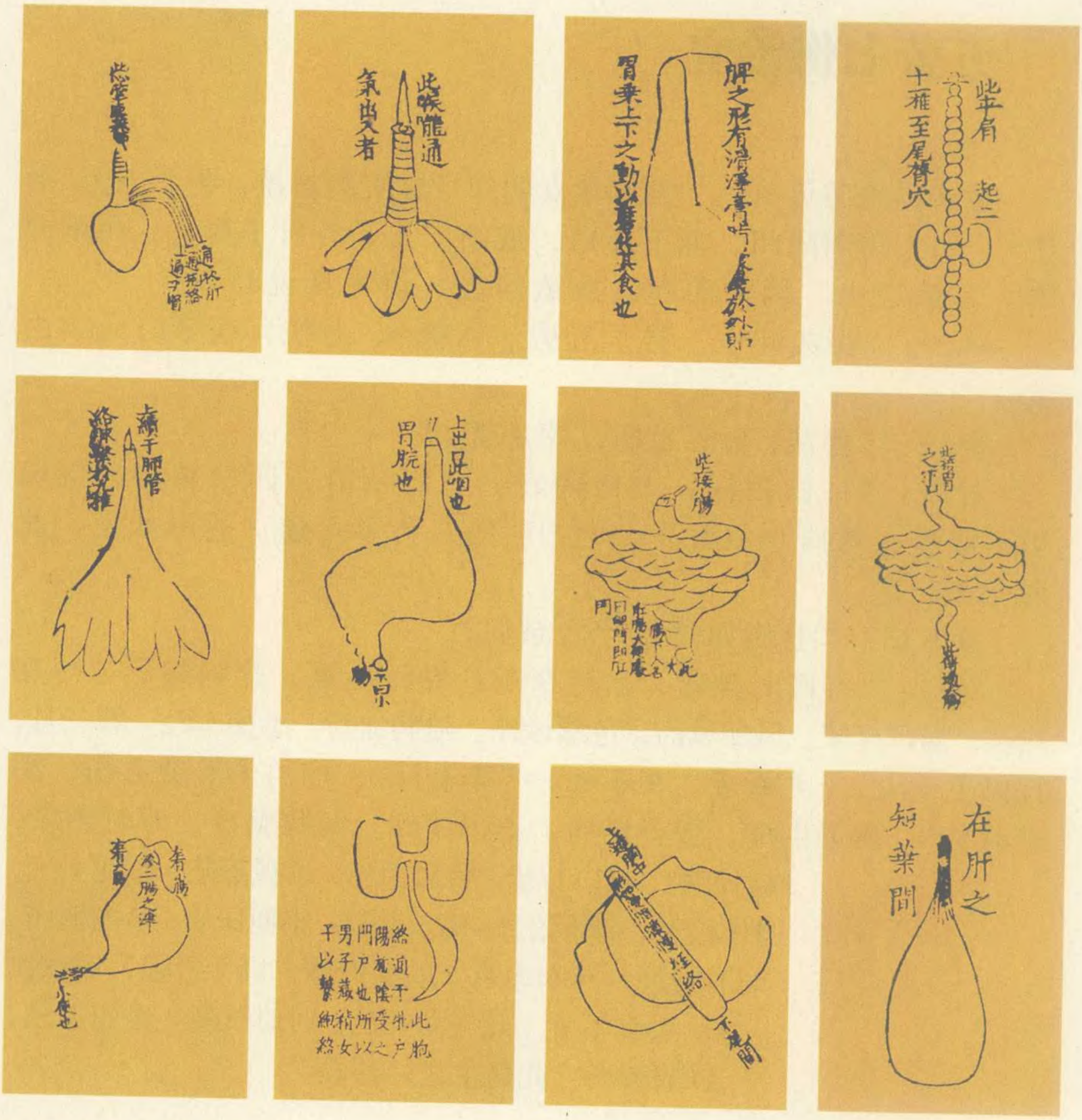
《经络相法》脏腑图

此图从《医宗金鉴》脏腑分图辑出。脏与脏、腑与腑、脏与腑在生理和病理上有密切联系。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



《解体发蒙》脏腑图

《解体发蒙》由日本人三谷公器根据人体尸体解剖的实践，以及解剖图谱编撰而成四卷本。刊于1813年。该书最大的特点在于将中医经典《灵枢》、《素问》脏腑经络说融汇到人体解剖实践中。人体“五脏六腑”中心、肝、脾、肺、肾之病，也是具有一般的规律及表现的。黄帝与岐伯讨论医学时，归纳出了中医学科比较完整的一套认识性的解释。

身的皮肤与肌肉之间的血气也因此打开。因为匆促行事和情绪紧张，导致阴茎内受伤疼痛，牵动着身体外边的肌肉，也损伤身体内部的五脏六腑，使头发打结，耳朵闭塞，眼睛失去光泽，视觉模糊，心中恐惧不安，神情恍惚，容易忘记正在做的事或者身边的事情，血气不停地冲撞着胸腹之间的膈膜，导致咳嗽，血气向上涌动，使身体的各个部分都受到损伤，也导致女方的萎靡不振和虚弱，不可以不严加防范。

冲犯以上七种禁忌的结果，都已经在现实生活中得到证实，是非常明显的事情。但是，也有天然的神仙妙药，为治疗这些病症提供了有效的方法。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

五劳七伤治宜

【原文】

黄帝问高阳负[①]曰："吾知素女明知经脉脏腑虚盈，男子五劳[②]七伤[③]，妇人阴阳隔闭，漏下赤白，或绝产无子。男子受气，阴阳同等。其病缘由，因何而起，故欲问之，请为具说。"

对曰："深哉问也，男子五劳、六极[④]、七伤，病皆有元本由状。"

帝曰："善哉！七伤之病，幸愿悉说。"

对曰："一曰阴汗，二曰阴衰，三曰精清，四曰精少，五曰阴下湿养，六曰小便数少，七曰阴痿，行事不遂。病形如是，此谓七伤。"

黄帝曰："七伤如是，疗之奈何？"

对曰："有四时神药，名曰茯苓。春秋冬夏，疗随病形。冷加热药，温以冷浆。风加风药，色脉诊评。随病加药，悉如本经。春三月，宜以更生丸，（更生者，茯苓也——译者注），疗男子五劳七伤，阴衰消小[⑤]，囊下生疮。腰背疼痛，不得俯仰。两膝膑冷，时时热痒，或时浮肿，难以行步。目风泪出，远视茫茫。咳逆上气，身体痿黄，绕脐弦急，痛及膀胱，小便尿血，茎痛损伤，时有遗沥，汗衣赤黄，或梦惊恐，口干舌强，渴欲饮水，得食不常。或气力不足，时时气逆。坐犯七忌，以成劳伤。此药主之，甚验。"



私妓秦若兰　佚名　线描　明代

私妓，一是指那些专门通过卖淫赚钱以维持生活的妓女。二是指相对官妓而言的，由私人自发经营的妓馆。这些女子一旦遇到善良的富家子弟来嫖宿时，她们就会哭诉，央求赎身。

【注释】

①高阳负：高阳，复姓，高阳氏颛顼之后，颛顼，黄帝之孙，昌意之子。高阳负，从文意看应为人名，待考。

②五劳：五劳者，一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰瘦劳。又，肺劳者，短气而面肿，鼻不闻香臭；肝劳者，面目干黑，口苦，精神不守，恐畏不能独卧，目视不明；心劳者，忽忽喜忘，大便苦难，或时鸭溏，口内生疮；脾劳者，舌本苦直，不得咽唾；肾劳者，背难以俯仰，小便不利，色赤黄而有余沥，茎内痛，阴湿，囊生疮，小腹满急。（与七伤、六极均见于隋人巢元方《诸病源候论》卷3《虚劳候》）

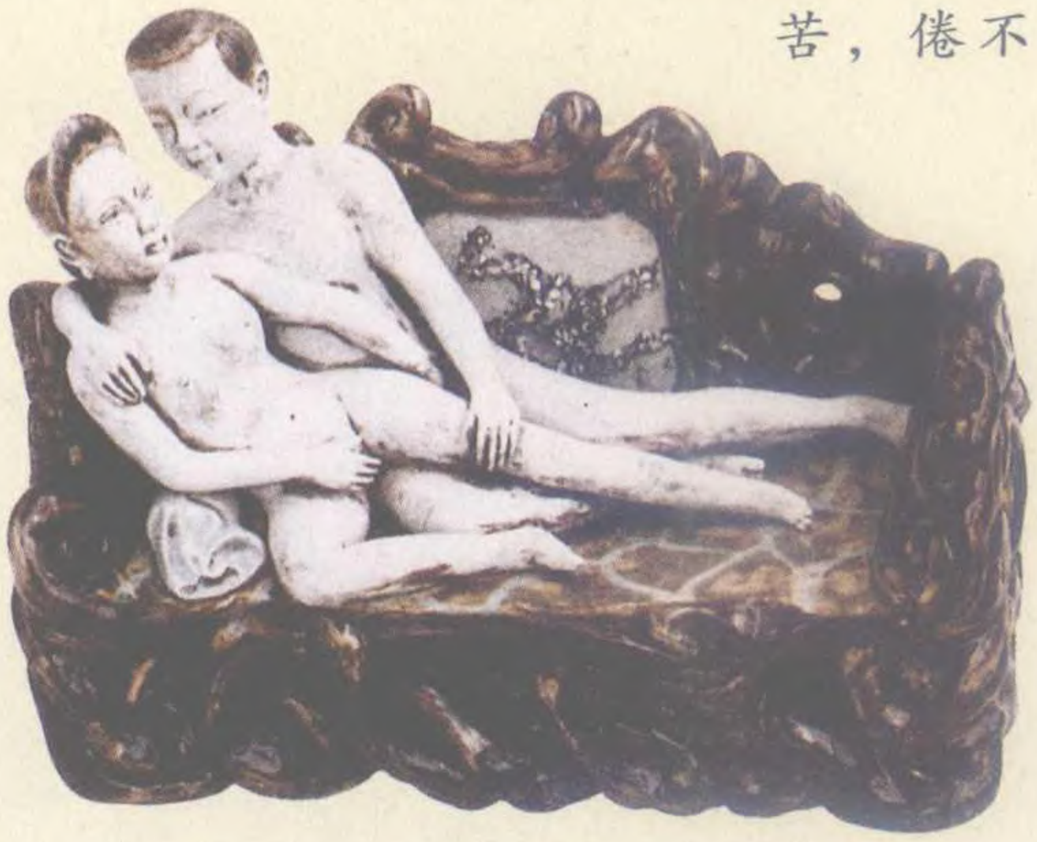
www.789pdf.com

www.789pdf.com

③七伤：七伤者，一曰阴寒，二曰阴痿，三曰里急，四曰精连连，五曰精少阴下湿，六曰精清，七曰小便苦数，临事不卒。又，一曰大饱伤脾，脾伤善噫，欲卧面黄；二曰怒气逆伤肝，肝伤少血目闇；三曰强力举重、久坐湿地伤肾，肾伤少精，腰背痛厥逆下冷；四曰形寒，寒饮伤肺，肺伤少气，咳嗽鼻鸣；五曰忧愁思虑伤心，心伤苦惊，喜忘善怒；六曰风雨寒暑伤形，形伤发肤枯夭；七曰大恐惧不节伤志，志伤恍惚不乐。

④六极：六极者，一曰气极，令人内虚，五脏不足，邪气多，正气少，不欲言；二曰血极，令人无颜色，眉发堕落，忽忽喜忘；三曰筋极，令人数转筋，十指爪甲皆痛，不能久立；四曰骨极，令人酸削齿苦痛，手足烦疼，不可以立，不欲行动；五曰肌极，令人羸瘦无润泽，饮食不生肌肤；六曰精极，令人少气，嗡嗡然内虚，五脏气不足，发毛落，悲伤喜忘。

⑤消小：连绵词，同“销小”、“肖小”、“哨小”、“赵小”，小也。《庄子·则阳》：“其声销，其志无穷。”《释文》：“司马云：‘销，小也。’”《方言·十二》：“肖，小也。”《后汉书·马融传》：“大匈，哨后。”《注》：“哨，小也。”《广韵·二十九筱》：“赵，小也。”



交合之道　瓷雕

交接多则伤筋，施泄多则伤精。肝主筋，阴之阳也，筋作则阳虚而筋萎。肾主精，阴中之阴也，精伤则阴虚而易举。

【译文】

黄帝问高阳负说：“我知道素女通晓人体内部的筋络和血脉，五脏六腑的虚空与充盈，男人的五种劳累过度、七种损伤，妇女的阴柔之气和阳刚之气的相互阻塞和封闭，阴部的淋漏或者白带里带红色或



七损八益之养　佚名　绢本设色　明代

“七损八益”是古代房中术家“玄素之道”。凡欲接女，固有经纪，必先和气，玉茎乃起。顺其五常，存感九部，女有五色，审所足扣。采其溢精，取液于口。精气还化，填满髓脑。避七损之禁，行八益之道，毋逆五常，身乃可保。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

者黄色，或者停止怀孕生产，以致终身无法生育孩子。一个男人禀受天空与大地之间的元气，它的阴柔之气与阳刚之气是调和的。这些病症的起因是什么？什么情况下会起病？我想向你询问一下，请你说得更具体一些。”

高阳负说：“深刻啊，你提出的问题！男人的五种劳累，六种过度，七种损伤，这些病症的发生，都有具体的原因。”

黄帝说：“好啊！七种损伤的病症，我想请你详细地说一说。”

高阳负说：“第一种是阴部出汗，第二种是阴茎衰退，第三种是精液清澈稀薄，第四种是精液少，第五种是阴部湿润发痒，第六种是小便数量少，第七种是阴茎萎缩，不能进行正常的性交合。这些病的症状就是这样。这就是人们常说的七种损伤。”

黄帝说：“七种损伤就是这样，怎么治疗呢？”

高阳负回答说：“有一种四个季节都适应的神药，叫做茯苓。在春夏秋冬四个季节里，治疗的方法随着病情的不同而进行适当地更改，如果病情偏向于冷则加入发热的药物，如果病情偏向于温热则加入冷浆，风症则加入治疗风症的药物，根据病人的脸色和脉搏诊断病情，随着病情的变化加减药物的分量。具体的情况，都详细地记录在原来的经书里。

葛洪移居　五蒙　纸本设色　元代

葛洪，字稚川，东晋著名道士，著《抱朴子》。丹阳（今江苏）人，出身道教世家，少时曾学炼丹术，后闻交趾盛产丹砂，于是带领全家南下广州，隐居罗浮山。画面描绘的是葛洪携众家眷移居罗浮山的情景。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

在春天的三个月里，应当用茯苓为主药的更生丸，治疗男人的五种劳累过度、七种损伤。具体的症状表现为：阴茎衰退，显得消瘦弱小，阴囊下面长出病疮，腰背疼痛，仰卧和俯卧都十分困难；两个膝盖冰冷，时常又热又痒，有时还有些浮肿，走路有些困难；眼睛遇风就流泪，视觉模糊；咳嗽，血气上涌，身体萎黄；脐部急剧疼痛，一直痛到膀胱，小便尿血，阴茎疼痛损伤，不时有精液遗漏；因为出汗，内衣上出现红色或者黄色的斑纹；有时候还会做恶梦，受惊吓，醒来时样子十分恐惧，嘴巴里十分干燥，舌头僵硬，经常口渴想喝水，饮食不正常；有的体现为缺少血气和力量，显得有气无力，经常感到血气逆向而行。

这些症状，其实都是因为在不知不觉中冲犯了七种容易冲犯的禁忌，形成过分的劳累和损伤，用这个药物处方来治疗，十分灵验。”



五石散：长生不老之药

画面中的五包药石为：紫水晶、硫磺、雄黄、赭石、绿松石。五色药石又称“五石散”，除具有治病的功效外，还被当成长生不老之药。这些药物出土于越王墓的西耳室，同时出土的还有药材、药丸、羚羊角等。五色药石的出土，表明了越王祈求长生不老之心。



性药盛具　瓷器
清代

此为存放春药的瓷缸。

男女病妙方

【原文】

方：

茯苓四分，若不消食，三分加一

菖蒲四分，若耳聋，三分加一

山茱萸四分，若身瘁，三分加一

栝楼[1]根四分，若热、渴，三分加一

菟丝子四分，若痿泄，三分加一

牛膝四分，若机关不利，加一倍

赤石脂四分，若内伤，三分加一

干地黄七分，若烦热，三分加一

细辛四分，若目茫茫，三分加一

www.789pdf.com

www.789pdf.com



五味子

五味子益气、养五脏、除热、补不足、强阴、益男子精。具有明目、暖水脏、消水肿、生津止渴、除烦热、解酒毒的功效。

罂 粟

罂粟，味酸涩，性温，有毒。入方常用壳。治泻痢脱肛不止，能益男子精气。





防风四分，若风邪，三分加一
薯蓣[2]四分，若阴湿痒，三分加一
续断四分，若有痔，加一倍
蛇床子四分，若少气，三分加一
柏实四分，若少力，加一倍
巴戟天四分，若痿弱，三分加一
天雄四分　炮[3]，若有风，三分加一
远志皮四分，惊恐不安，三分加一
石斛四分，若体疼，加一倍
杜仲四分，若绝阳、腰痛，三分加一
苁蓉四分，若冷痿，加一倍

右二十味，捣筛，蜜和丸如桐子。先食服[4]三丸，日三。不知[5]渐增，以知为度。亦可散服，以清粥饮服方寸匕[6]，七日知，十日愈，三十日馀气平，长服老而更少。忌猪羊肉、饧[7]、冷水、生菜、芜荑等目。

【注释】

①栝楼：今作“瓜蒌”。

②薯蓣：即山药。

③炮：中药的一种制作方法。把药物放在锅中用急火炒熟。

④先食服：饭前服。

⑤不知：未感知药效。

⑥方寸匕：古时中医量药的器具。见《伤寒论·辨太阳病脉证并治上》。匕，即匙；方寸，指其大小为一寸见方。一方寸匕的容量，相当于十粒梧桐子大。

⑦饧（xíng）：饴糖类，用麦芽或谷芽之类熬成。

【译文】

www.789pdf.com

www.789pdf.com

处方：

茯苓4分，如果不消食，剂量增加三分之一；薯蓣4分，如阴部湿痒，剂量再增加三分之一；

山茱萸4分，如果全身痒痒，剂量再增加三分之一；蛇床子4分，如果缺少力气，剂量再增加三分之一；

菟丝子4分，如果阴茎萎缩，有早泄现象，剂量再增加三分之一；

巴戟天4分，如果阴茎萎缩弱小，剂量再增加三分之一；赤石脂4分，如果有内伤，剂量再增加三分之一；



防风

防风，疗诸风，男子一切劳损，补中益神，风赤眼，止冷泪及瘫痪，羸损盗汗，心烦身重。

远志皮4分，如果有惊恐不安，剂量再增加三分之一；细辛4分，如果眼睛视觉模糊，剂量再增加三分之一；

杜仲4分，如果完全丧失性欲望，腰背疼痛，剂量再增加三分之一；

菖蒲4分，如果耳聋，剂量再增加三分之一；续断4分，如果有痔疮，增加一倍；

栝楼根4分，如果有发热和口渴，剂量再增加三分之一；柏实4分，若缺少力气，增加一倍；

牛膝4分，如果机关不利索，增加一倍；天雄4分（炮），如有感冒现象，剂量再增加三分之一；

干地黄7分，如果有烦热之症，剂量再增加三分之一；石斛4分，如果身体疼痛，增加一倍；

防风4分，如果中了风邪，剂量再增加三分之一；苁蓉4分，如果阴茎冰冷萎缩，增加一倍。

以上二十味药物，捣碎、过筛成为粉末，用蜂蜜和成丸子像梧桐子一般大小。每次饭前服食三丸，一天三次，如果不见效果，就逐渐增加，以见效为准。也可以直接服食粉末，每天用清淡的稀饭送服一方寸匕，七天见效，十天治好，三十天康复，长期服食能使老年变得年轻。服用期间，忌食猪肉、羊肉、冷水、生菜、芜荑等食物。

补肾壮阳方

【原文】

www.789pdf.com

www.789pdf.com



注重性技巧的古印度人

古代印度人把性视为人生的一大享受和生命的原动力。性交中，他们非常注重技巧，仅性交姿势就有几十种。

又，黄帝问曰："夏三月，以何方药，幸得具闻。"

对曰："宜以补肾茯苓丸，疗男子内虚，不能食饮，忽忽喜忘，悲忧不乐，恚怒无常，或身体浮肿，小便赤黄，精泄淋沥，痛绞膀胱，胫疼冷痹，伸不得行，渴欲饮水，心腹胀满，皆犯七忌。上已具记，当疗之法，随病度量。

方用如左：

茯苓二两，食不消，加一倍

附子二两 炮，有风，三分加一

山茱萸三两，身痒，三分加一

杜仲二两，腰痛，三分加一

牡丹二两，腹中游气，三分加一

泽泻三两，有水气，三分加一

薯蓣三两，头风，加一倍

桂心六两，颜色不足，三分加一

细辛三两，三分加一

石斛二两，阳湿痒，三分加一

苁蓉三两，身痿，三分加一

黄芪四两，体疼，三分加一

右十二味，捣筛，蜜和丸如桐梧子，先食服七丸，日二服。忌生葱、生菜、猪肉、冷水、大酢、胡荽等物。"

【译文】

黄帝又问道："在夏天的三个月里，用什么药方呢？我也想具体地知道。"

www.789pdf.com

www.789pdf.com

高阳负回答说："应当用补肾的茯苓丸，治疗男子内虚的病症。具体的症状表现为：饮食不正常，一会儿高兴，一会儿什么都忘记了，陷入悲哀和忧愁中闷闷不乐，一会儿又莫名其妙地愤怒，没有规律性；有的则表现为身体浮肿，小便呈红色或者黄色，没有进行性交合却泄放精液，或者不停地从阴茎流出分泌物来，膀胱绞痛；小腿疼痛，冰冷而且麻木，不能伸直，走起路来十分不方便；经常口渴，想喝水，胸腔和腹腔有一种被胀满的感觉。这些症状，都是因为在不知不觉中冲犯了七种容易冲犯的禁忌，前文已经记载得很详细。治疗的方法，随着病情的严重程度适当地变化。

处方：

茯苓 2 两，不消化，剂量再增加一倍；附子 2 两（炮制），有风症，剂量再增加三分之一；

山茱萸 3 两，身上有痒，剂量再增加三分之一；杜仲2两，有腰背疼痛，剂量再增加三分之一；

牡丹 2 两，腹中有游气，剂量再增加三分之一；泽泻 3 两，有水气，剂量再增加三分之一；

薯蓣 3 两，头风痛，剂量再增加一倍；桂心 6 两，颜色不足，剂量再增加三分之一；

细辛 3 两，眼睛视觉模糊，剂量再增加三分之一；石斛 2 两，阴部湿润瘙痒，剂量再增加三分之一；

苁蓉 3 两，身体萎靡不振，剂量再增加三分之一；黄芪 4 两，身体疼痛，剂量再增加三分之一。

以上十二味药物，捣碎过筛成为粉末，用蜂蜜和成丸子，像梧桐子大小。饭前服食七丸，一天二次，服药期间忌食生葱、生菜、猪肉、冷水、大醋、香菜等食物。"

附 子

其母文名乌头。主风寒咳逆邪气，温中。乌头具有行经，散风邪，温养脏腑，补命门不足。



杜 仲

治腰膝痛，脚肿酸痛，不欲落地。疗肾劳，腰脊挛，肾冷腰痛。补中益精气，坚筋骨，强志，除阴下痒湿，小便余沥。



茯苓补肾丸方

www.789pdf.com

www.789pdf.com

【原文】

又，黄帝问曰："春夏之疗，已闻良验。秋三月，以何方药？"

对曰："宜以补肾茯苓丸①，疗男子肾虚冷，五脏内伤，风冷所苦，令人身体湿痒。足行失顾，不自觉省;或食饮失味，目视茫茫，身偏拘急，腰脊痛强，不能食饮，日渐羸瘦。胸心懊闷，咳逆上气，转侧须人，起则扶舁②，针灸服药，疗之小折③。或乘马触风，或因房室不自将护，饮食不量，用力过度。或口干舌燥，或流涎出口，或梦寐精便自出。或尿血，尿有淋沥，阴下痒湿。心惊动悸，少腹偏急，四肢酸疼，气息嘘吸④，身体浮肿，气逆胸胁，医不能识，妄加馀疗。



人参

补益五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目开心益智。止消渴，通血脉，破坚积，令人不忘。



太子参

补肺，健脾，消水肿。治肺虚咳嗽，脾虚食少，心悸自汗，疲乏及病后体虚。

方用如左：

茯苓三两　防风二两 桂心二两　白术二两　细辛二两 山茱萸二两

薯蓣二两　泽泻二两 附子二两 炮　干地黄二两 紫菀二两 牛膝三两

芍药二两　丹参二两 黄芪二两 沙参二两　苁蓉二两 干姜二两

玄参二两　人参二两 苦参二两 独活二两

右二十二味，捣筛，蜜和丸如梧桐子，食前服五丸，临时以酒饮下之。忌酢物⑤、生葱、桃李、雀肉、生菜、猪肉、芜荑等。"

【注释】

①补肾茯苓丸：前一段也曾出现"补肾茯苓丸"，而药味与此不同，此处疑当为"补胃茯苓丸"。

②舁（yú）：抬。

③小折：当指小折病势。

④嘘吸：连绵词，同"嘘唏"，呼吸紧迫的样子。《文子·道原》："嘘吸阴阳，吐故纳新。"

⑤酢（cù）物：酸物。酢，即"醋"字。

【译文】

www.789pdf.com

www.789pdf.com

黄帝又问道："在春天和夏天里治疗男人在性交合中的五种劳累过度、七种损伤的方法，我已经知道它们良好的治疗效果。在秋天的三个月里，用什么药物和处方呢？"

高阳负回答说："应当用补肾的茯苓丸，治疗男人的肾脏虚弱和冰冷，五脏六腑的内伤。具体的症状表现为：在风里着凉感冒，导致全身潮湿发痒，走路时回头受了惊吓，自己并没有觉察；有的则表现为在饮食方面失去胃口，眼睛视觉模糊；身体的一边僵硬而不灵便，腰脊疼痛难忍；饮食不正常，身体日见消瘦；胸部压抑苦闷，咳嗽，血气向上涌动；翻转身体需要人来帮忙，起身需要人搀扶抬送；虽然通过针灸治疗和服食芭草，但治疗效果并不明显；有的是因为骑马受了风凉，或者是因为进行性交合后不知道调养，饮食没有定量，暴饮暴食，用力过度；有的是嘴巴和舌头干燥，或者嘴巴流涎，或者梦里精液自行流出；有的是尿里带血，或者尿后有淋漏，阴部湿痒；或者是容易受惊吓，小腹里有屎急尿胀的感觉，四肢酸痛，呼吸微弱，身体浮肿，血气向上涌动，压迫胸部和肋骨，医生不能识别，妄加治疗。

处方：

茯苓3两，防风2两，桂心2两，白术2两，细辛2两，薯蓣2两，山茱萸2两，泽泻2两，附子（炮）2两，干地黄2两，紫菀2两，牛膝3两，芍药2两，丹参2两，黄芪2两，沙参2两，苁蓉2两，干姜2两，玄参2两，人参2两，苦参2两，独活2两。

以上22味药，捣碎过筛成为粉末后，用蜂蜜和成丸子，像梧桐子一般大小。每次在饭前服食5丸，临时用温酒送服。在服食药物的同时，禁忌吃醋或其他带酸味的食品和生葱、桃子、李子、鸟雀肉、生菜、猪肉、芜荑等食物。"

治劳七伤的茯苓丸

素女 佚名 线描 明代

古代女仙。传说为黄帝侍女，善鼓五十弦三琴，其声甚悲，帝禁不止，故破其琴为二十五弦。世传有《素女经》一书，内容为黄帝与素女关于房中术的问答，今有辑佚本，见《双梅影阁丛书》。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



房室养生语录

【原文】 养生之道，以节欲为第一义。无论邪缘[1]外合，减德丧心，以致减年促寿。即夫妇之间，人生所不容废，然亦须节制，不可过纵 。

清·亟斋居士《达生篇·养节欲戒期附》

【注释】 ①邪缘：不正当的男女关系。

【译文】 养生，以节欲为第一重要的方法。不必说一些不正当的缘份而与妻子以外的人交合，这必定减少自己的德行丧失为人的良心，从而导致缩短寿命促使早亡。就算是夫妇两人之间，交合之事为人生中不能废弃的伦常问题，但也必须有所节制，不可过于放纵情欲。

【原文】

又，黄帝问曰："春夏秋皆有良方，冬三月复以何方治之？"

对曰："宜以垂命茯苓丸，疗男子五劳七伤。两目茫茫，得风泪出。头项寄强，不得回展。心腹胀满，上支胸助，下引腰脊，表里疼痛，不得喘息。饮食咳逆，面目瘦黄。小便淋漓，清精自出。阴痿不起，临事不对。足胫酸痛，或五心烦热，身体浮肿，盗汗流离[1]，四肢拘挛，或缓或急，梦寤惊恐，呼吸短气，口干舌燥，状如消渴[2]。忽忽喜忘，或悲忧呜咽。此药主之，补诸绝，令人肥壮强健，气力倍常，饮食□□，百病除愈。

处方：

茯苓二两　白术二两 泽泻二两
牡蒙二两　桂心二两 牡蛎二两 熬
牡荆子二两　薯蓣二两 杜仲二两
天雄二两 炮 人参二两 石长生二两
附子二两　干姜二两 菟丝子二两
巴戟天二两　苁蓉二两 山茱萸二两
甘草二两 炙 天门冬二两 去心

干姜

姜，去臭气，通神明，归五脏，除风邪寒热，伤寒头痛鼻塞，咳逆上气，止呕吐。干姜是母姜所制，可温中止血，发汗，退风湿痹，通四肢关节，开五脏六腑，开胃，消宿食。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

右二十味，捣筛，以蜜和丸如梧桐子，先食服五丸，酒饮皆得③，忌海藻、菘菜、鲤鱼、生葱、猪肉、酢等物。”

【注释】

①流离：即“淋漓”。司马相如《长门赋》：“左右悲而垂泪兮，涕流离而纵横。”

②消渴：即现代医学上所称糖尿病，以消谷善饥，大渴引饮，全身消瘦为主要症状。

③得：可。

【译文】

黄帝又问道：“在春天、夏天、秋天三个季节，都有效果良好的处方，在冬天的三个月里，又有什么处方可以用来治疗男人在性交合中的五种劳累过度、七种损伤呢？”

高阳负回答说：“应当用垂命茯苓丸，治疗男人五种劳累过度、七种损伤。

具体的症状表现为：两只眼睛视觉模糊，遇到风就会流泪，因为颈项僵硬，不能回过头来看后面；胸腔和腹腔有一种被胀满的感觉，向上支撑着胸部的肋骨，向下压迫着腰脊，使全身内外都十分疼痛，导致呼吸困难；吃饭和喝水的时候就咳嗽，血气向上涌动，脸和眼睛里都显出萎靡不振和颜色偏黄，小便频繁不能穷尽，精液清淡不由自主地流出来，阴茎萎缩不能正常勃起，不能进行正常的性交合，经常感到脚和小腿酸痛；有的则表现为五脏过分地感到热，身体浮肿，偷偷地出汗，而且出个不停，四肢抽搐痉挛，病情一会儿缓和，一会儿紧急，经常做恶梦，并且情节十分恐惧，呼吸急切而短促，嘴巴和舌头干燥，症状和糖尿病差不多；一会儿高兴，一会儿又什么都忘记了，一会儿又悲哀忧愁，呜呜地大哭起来。以用这副药治疗为主，并适当地补充

陶弘景　佚名　线描　明代

南朝齐梁道士和道教学者、医学家，字通明，自号华阳隐居。著有《养性延命录》、《太清玉石丹药集》、《华阳陶隐居集》等。为南朝继陆修静以后传播道教最重要的人物。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

身体缺少的营养物质，能够使人的身体很快地恢复健康，变得强健有力，饮食比往常增加一倍，很多疾病都因此而治好了。

处方：

茯苓2两，白术2两，泽泻2两，牡蒙2两，桂心2两，牡蛎（用水熬煎）2两，牡荆子2两，薯蓣2两，杜仲2两，天雄（炮制）2两，人参2两，石长生2两，附子2两，干姜2两，菟丝子2两，火上烤以蜂蜜巴戟天2两，苁蓉2两，山茱萸2两，甘草（在炙）2两，天门冬（去心）2两。

上二十味药物，捣碎、过筛成为粉末，用和成丸子，像梧桐子一般大小。每次饭前服食五丸，用酒送服，服药期间忌食海藻、菘菜、鲤鱼、生葱、猪肉、醋等食物。”

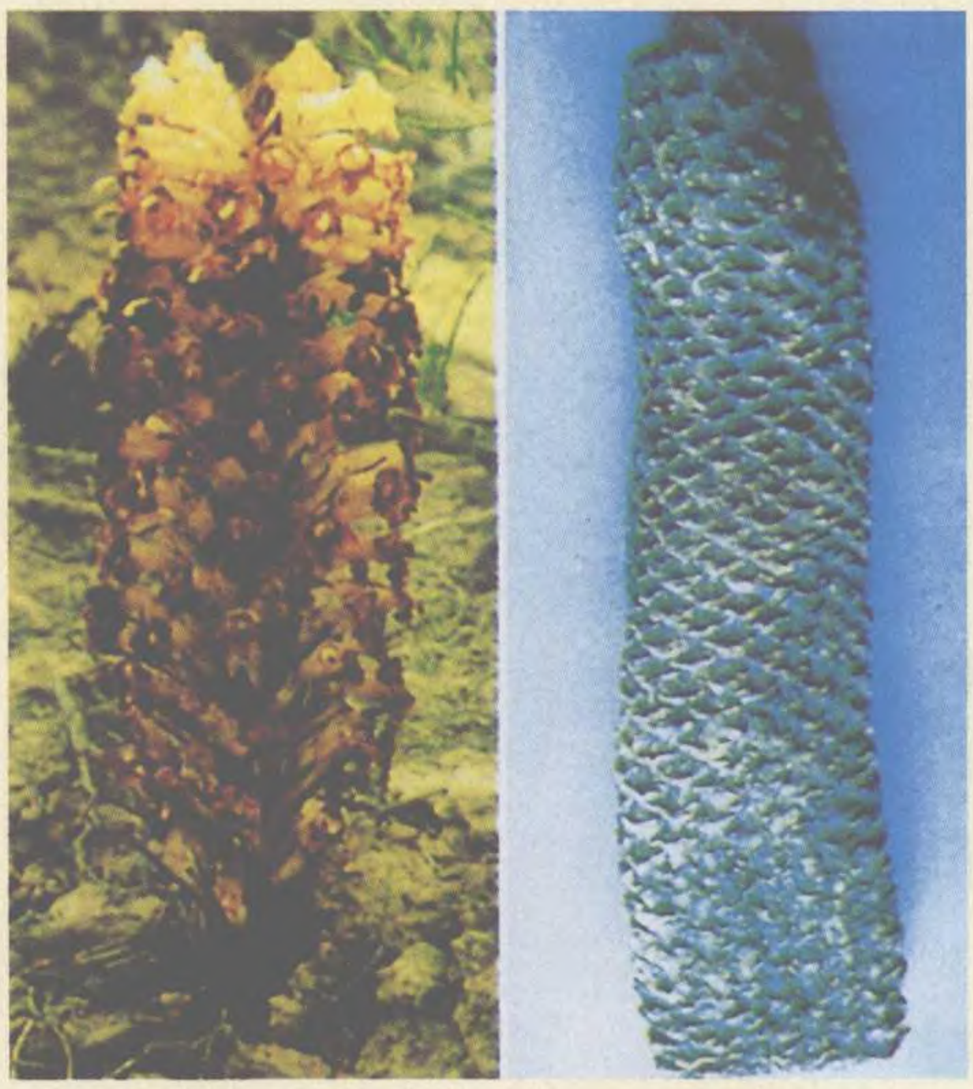


练习吐纳术　佚名　线描　明代

吐纳，道教炼养名词。原为中国古代的一种养生方法。即把肺中的浊气尽量从口中呼出，再由鼻孔缓慢地吸进清新空气，叫做“吐故纳新”，语出《庄子·刻意》。

肉苁蓉

大补壮阳，治男子绝阳不兴，女子绝阴不产，长肌肉，暖腰膝。治五劳七伤，补中，除茎中寒热痛，养五脏，强阴，益精气，多子。



茯苓养颐延命散方

【原文】

又，黄帝问曰：“四时之药，具已闻之。此药四时通服得不？”

对曰：“有四时之散①，名茯苓散。不避寒暑，但能久服，长生延年，老而更壮。”

方用于左：

茯苓　钟乳　云母粉　石斛

菖蒲　柏子仁　菟丝子　续断

杜仲　天门冬　去心　牛膝　五味子

泽泻　远志　去心　甘菊花　蛇床子

薯蓣　山茱萸　天雄，炮　石韦　去毛

干地黄　苁蓉并等分

右二十二味，捣筛为散，以酒服方寸匕，日再。二十日

www.789pdf.com

www.789pdf.com

知，三十日病悉愈。百日以上，体气康强。长服，八十、九十老公还如童子。忌酢物、羊肉、饧、鲤鱼、猪肉、芜荑等。”

高阳负曰：“凡《经》方，神仙所造，服之疗病，具已论讫。如是所拟说，从开辟②以来，无病不治，无生不救也。”

【注释】

①散：中医方剂剂型之一，为粉末药状药物。例如“解热止痛散”。

②开辟：开天辟地。

【译文】

黄帝又问道：“一年四季中治疗男人在性交合中劳累过度和损伤的药物，我都已经知道了。这些药物一年四季都照一个处方服食，行不行呢？”

高阳负回答说：“有一种一年四季服食的药物粉末，取名叫茯苓散，可以不避寒冷和炎热，只要能够长期服食，就能够养颐生命，延长寿命，使老年人像年轻人一样壮实。

处方：

茯苓，钟乳（研成粉末），云母粉，石斛，菖蒲，柏子仁，菟丝子，续断，杜仲，天门冬（去心），牛膝，五味子，泽泻，远志（去心），甘菊花，蛇床子，薯蓣，山茱萸，天雄（炮制），石苇（去毛），干地黄，苁蓉，各等分。

以上二十二味药物，捣碎、过筛成为粉末，用酒送服一个方寸匕，一天两次，二十天见效，三十天完全治好；服食一百天以上，身体健康，血气增强；长期服食，八、九十岁的老人，身体的状况可以回到和少年时期差不多。

服食药物期间，忌食醋和其他酸类食物、羊肉、鲤鱼、猪肉、芜荑等。”

高阳负说：“这些药物的处方，都是神仙创造和配制的，它们治疗疾病的效果，已经在现实生活中得到证实。从开天辟地以来，真是没有病不

天麻

又名赤箭。久服益气力，长阴肥健，轻身延年，具有助阳气，补五劳七伤，通血脉，开窍的功效。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



何首乌

具有止心痛，益血气，黑须发，悦颜色。久服长筋骨，益精髓，延年不老。



大 枣

可安神，养脾气，平胃气，通九窍，助十二经，补少气和少津液，还可止嗽、治虚损、和阴阳、调荣卫。

能治，没有生命不能挽救的。”

长生不老的茯苓酥膏方

【原文】

以上五方并出《古今录验》二十五卷，以下二方系从《千金方》二十七卷补录。

大清光绪戊申年夏六月，长沙叶德辉刊《素女经》并《素女方》等，以《素女方》中全用茯苓，乃孙思邈《千金翼方》中所藏“七子散”，但不足为七，故从《千金要方》二十七卷中补录与此配合法与忌皆同之茯苓方二首，使览者得窥方书之全。

茯苓酥方：

茯苓五斤，灰汁煮十遍，浆水煮十遍，清水煮十遍，

松脂五斤，煮如茯苓法，每次煮四十遍

生天门冬五斤，去心、皮，暴干作末

牛酥三斤，炼三十遍

白蜜三斤，煎令沫尽

蜡三斤，炼三十遍

右六味，各捣筛，以铜器重汤上[1]，先内酥，次蜡，次蜜。消讫，内药急搅之，勿住，务令大均。内瓷器中密封之，勿泄气。先一日不食。欲不食，先须吃好美食，令极饱，然后绝食。即服二两，二十日后服四两，又二十日后服八两。细丸之，以咽中下为度。第二度，以四两为初，二十日后八两，又二十日二两。第三度，以八两为初，二十日二两，二十日四两。合一百八十日。药成自后[2]服三药将补，不服，亦得恒以酥蜜消息[3]之。美酒服一升为佳。合药，须取四时王相日。特忌刑杀、厌[4]及四激休废等日[5]，大凶。此彭祖法。

茯苓膏方（《千金翼方》名凝灵膏。——译者注）：

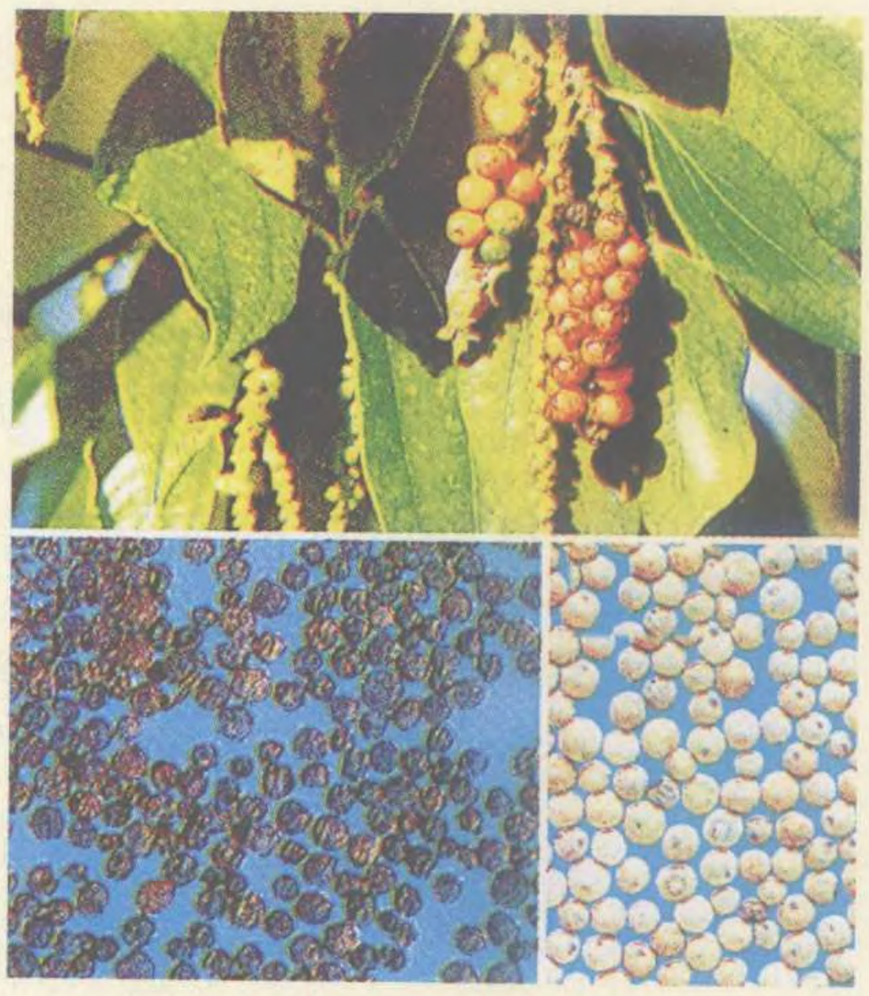
茯苓净去皮 松脂二十四斤

www.789pdf.com

www.789pdf.com

松子仁 柏子仁各十二斤

右四味皆依法炼之。松柏仁不炼，捣筛。白蜜二斗四升，内铜器中，汤上，微火煎一日一夕。次第下药，搅令相得，微火煎七日七夜止，丸如小枣。每服七丸，日三。欲绝谷⑥，顿服取饱，即得轻身，明目不老。



胡 椒

辛热纯阳，走气助火。具有壮肾气，暖肠胃，除寒湿，治牙齿浮热痛的功效。

【注释】

①以铜器重汤上：将（将有上述六味药的）铜器放在正在沸腾的水上。这样可以使铜器内的温度控制在100℃以下，能使药物溶化，又不致烧焦。

②药成自后：药成之后。

③消息：斟酌，调和。

④厌：厌日。《淮南子·天文训》："太阴所居辰为厌日，厌日不可以举百事。"

⑤四激休废等日：即四激日、休日、废日。休日见"四时王相日"注文。四激日，废日等均为术士使用的术语。

⑥绝谷：空腹。

【译文】

以上五个处方一并出自《古今录验》的第二十五卷，以下二个处方系长沙叶德辉从孙思邈《千金要方》第二十七卷中补录。

大清光绪戊申年夏六月，长沙叶德辉刊印从日本国带回来的《素女经》并《素女方》等，因为《素女方》中全部用茯苓作主药，细心探究，原来说是孙思邈《千金翼方》中所收藏的"七子散"，只是没有七个处方而已，所以从孙思邈的《千金要方》的二十七卷中补录与这



房室养生语录

【原文】 欲求长生者，须以饭食为大补良方，独宿为延年妙品。

清·亟斋居士《达生篇·养节欲戒期附》

【译文】 想要谋求长生不老的人，应当以饭食作为大补的良方，不贪恋女色独自安睡作为延长寿命的美妙补品。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

些处方的配制方法与忌食都相同的茯苓方二首，使读者能够获得全部的处方。

茯苓酥处方：

茯苓5斤，用石灰水煮十遍，用浆水煮十遍，用清水煮十遍；

松脂5斤，煮法如同茯苓法，每次煮四十遍；

生天门冬5斤，去心和皮，晒干后捣碎成为粉末；牛酥3斤，炼制三十遍；

白蜜3斤，一直煎到表面的泡沫都没有了；蜡3斤，炼三十遍。

以上六味药物，分别捣碎过筛成为粉末后，用铜器盛着热水，首先倒进酥，再次倒进蜂蜡，再次倒蜂蜜，最后将药物全部倒进去，并迅速地搅拌，不要停住，尽量使它们均匀，然后将它倒进已经准备好的瓷器中密封起来，不能让它们泄气。

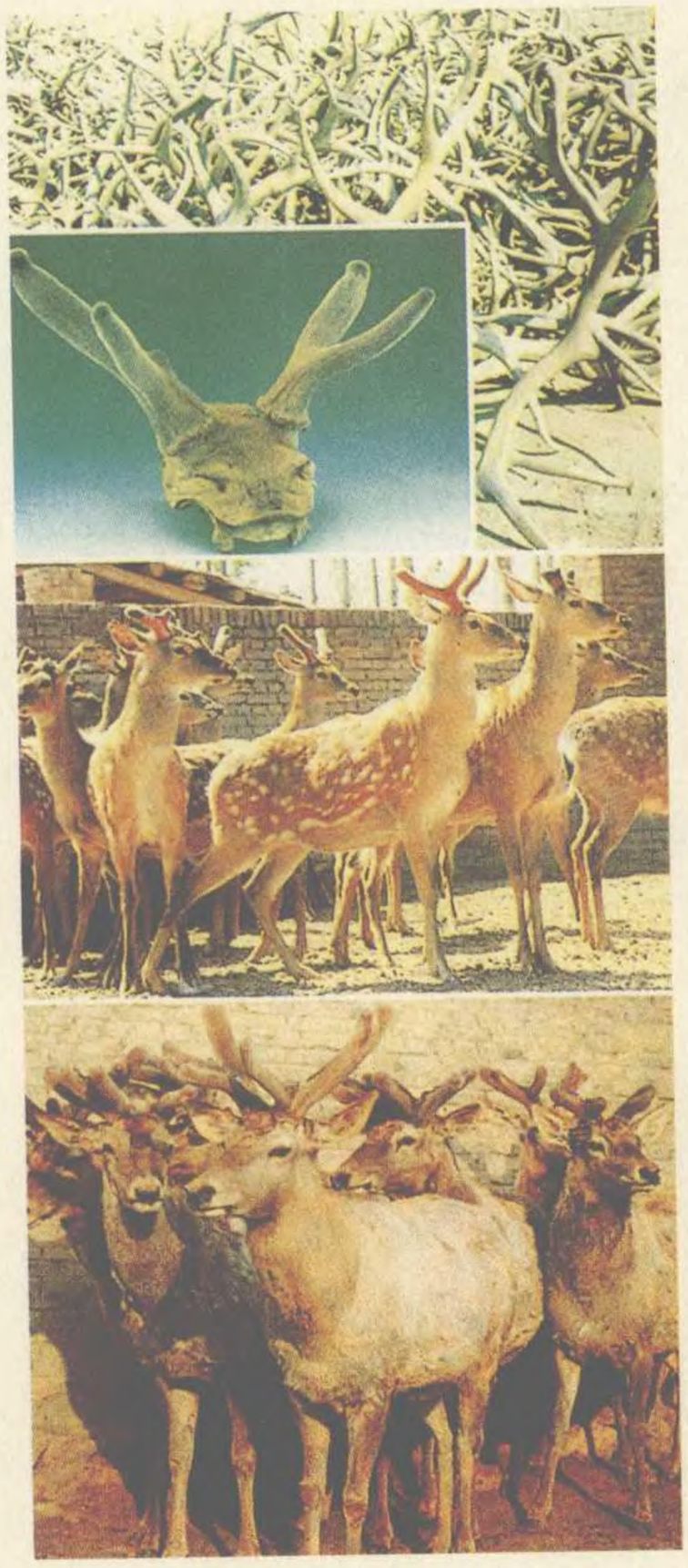
在服食药物的前一天不要吃东西。当然，想不吃东西，事先必须吃好多有营养的食物，使自己吃得很饱，然后才能不吃东西。绝食后的每二天起，每天服食二两，二十天后每天服食四两，又二十天后每天服食八两。将它们做成细丸，方便下咽，以吃得下为准则。

第二个疗程最初每天服食4两，二十天后每天服食八两，再二十天后每天服食2两。第三个疗程最初每天服食8两，二十天后每天服食2两，再二十天后每天服食四两，合一百八十日药成。从此以后每天服食3丸，如果因为将补而不再服食，也必须坚持长期饮食牛酥和蜂蜜来消化它们。如果饮用美酒来送服，每次饮用一升为最好。在服食茯苓酥后首次进行男女之间的性交合，必须取一年四季中的王相吉日，特别禁忌刑杀的日子，太阴居辰的日子，地震的日子，衰败的日子，这样太不吉利。这是彭祖传授的方法。

茯苓膏处方（在孙思邈的《千金翼方》里又名凝灵膏。——译者注）：茯苓，洗净后去皮；松脂24斤；松子仁、柏子仁各12斤。

鹿茸

具有治虚劳、羸瘦、四肢酸痛，腰脊痛，泄精溺血，养骨安胎下气，久服耐老。补男子腰肾虚冷，脚膝无力，梦交精溢。壮筋骨，生精补髓，养血益阳等功效。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

以上四味药物都依法炼制。松柏仁不要炼制，捣碎过筛成为粉末。用白蜂蜜2斗4升，倒进铜器中的热水里，用微火煎一天一夜，然后依次将药倒下去，一直搅拌到它们充分混和，再用微火煎七天七夜，停下来，将它们做成小枣一般大的小丸子。每次服食7丸，一天3次。如果想在服食药物后绝食五谷（也就是不吃五谷。——译者注），必须先服食药物并吃饱饭，再绝食五谷，就可以使自己感受到身轻如燕，眼睛明亮，视觉灵敏，长生不老。



海 马

具有暖水脏，壮阳道，消腹内包块，治难产、血气痛及疔疮肿毒的功效。雌雄成对，其性温暖，雌的黄色，雄的黑色，有交感之义，所以，解决难交及阳虚的房中术都用此药。



车前子

具有治男子伤中，妇女淋沥不欲食，养肺强阴益精，明目疗赤痛。去毒风冲眼，脑痛泪出，去心胸烦热。养肝，治妇人难产等功效。

【评析】

《素女方》是隋唐以前一部论治房劳损伤的专书。该书原有附方七首，但尚有二方未见。近代学者叶德辉除了辑录上述五首之外，又从唐代孙思邈的《千金要方》中辑出两首，合编成《素女方》一书，叶氏所辑录的这本《素女方》，有论有方，颇具参考价值，故特举其要旨如下：

第一，明确提出了“心贪女色”则必然“夭年损寿”的告诫。《素女方》一开头就写道：“黄帝问素女曰：‘男子受气，阴阳俱等，男子行阳，常先病耳目，本其所好，阴痿不起，气力衰弱，不能强健。敢问有何治疗之道？’素女曰：‘帝之所问，众人同有。阴阳为身，各皆由妇人，夭年损寿；男性节操，故不能专，心贪女色，犯之竭力；七伤之情，不可不思，常能审慎，长生之道也。其为疾病，宜

www.789pdf.com

www.789pdf.com

以药疗之。’”这里通过黄帝与素女对话首先提出问题：男子在行房之后，常易发生耳目疾病，有的则阳痿不起，也有的身体衰弱，这些该怎样进行治疗呢？素女回答说，这是一个普遍存在的问题，男子与妇人进行阴阳交合，如过多过滥，就最易减损年寿。当今世上，很多男子贪恋女色，不惜花大量的金钱与精力，追花逐月，以猎获女色数量多、交合的次数多为人生乐事。这其实就是自行戕伐身体，损害健康，所谓“七伤”就大多是这样造成的。人们应当反复思考这个问题，经常谨慎地对待房事，那就等于掌握“长生之道”了。如果已经造成了房劳损伤，就应当及时用药物进行治疗。

丁香

具有疗阴痛腹痛，壮阳，暖腰膝，去胃寒，疗小儿吐泻，痘疮胃虚等功效。



莲子

具有止渴去热，安心止痢，治腰痛及泄精，厚肠胃。固精气强筋骨，补虚损，利耳目，除寒湿等功效。捣碎和米作粥食，轻身益气。



第二，认为房室生活有“七忌”，因而在七个方面提出了各种房事禁忌。其具体内容与《素女经》所述大同小异。如说：“第七之忌，共女语话，玉茎盛强，以合阴阳，不将礼防。气腠理开，茎中痛伤，外动肌体，内损脏腑，结发塞耳，目视茫茫，心中怵惕，恍忽喜忘，如杵舂膈，咳逆上气，内绝伤中，女绝痿弱，身可不防？”表明任意放纵情欲，不用礼仪加以防范和节制，必定严重损伤身心健康，对男女双方都有害。为了健身防病，人们一定要恰当地调理和节制房室生活。

第三，对男子的房劳“七伤”有具体论述。如说：“一曰阴汗，二曰阴衰，三曰精清，四曰精少，五曰阴下湿痒，六曰小便数少，七曰阴痿，行事不遂。病形如是，此谓七伤。”原来都是指的男子性机

www.789pdf.com

www.789pdf.com

能方面的疾病，大多是由于房事过度所致，因而导致阴囊部位经常汗流不止，阴茎衰疲软弱，精液清冷，精子稀少，阴部经常湿痒，小便频数多而每次尿量很少，阴茎无力而阳痿不举，不能进行正常的性交，这就叫做七伤。



枸杞子

具有坚筋骨，祛风，去虚蓉，补精气，滋肾润肺，明目等功效。

第四，对以上“七伤”提出了具体的用药治疗方案。指出应根据各人的体质和病情，结合四季气候变化的特点，进行辩证论治。要根据《本草经》的原则选用药物，处方当以茯苓为主药来兼配其他药物，并应随证加减化裁而用之。茯苓能利水渗湿，健脾补中，宁心安神。由于它能改善整个人体功能，故对改善性机能亦有一定的作用。但同是以茯苓为主药，四季处方又各有不同，现分别论治如下：

春季三个月当用更生丸，可治疗男子五劳七伤。所谓五劳即五脏之损，如心劳血损，肝劳神损，脾劳食损，肺劳气损，肾劳精损。“七伤”已如上述。所谓更生丸，由茯苓、山茱萸、菟丝子、菖蒲、栝蒌根、牛膝、赤石脂、细辛、薯蓣、蛇床子、巴戟天、远志、杜仲、干地黄、防风、续断、柏实、天雄、石斛、肉苁蓉等组成。此方不但能治房劳损伤，而且常服可使“老而更少”。

夏季三个月当服补肾茯苓丸，可治疗男子内虚，“不能饮食，忽忽喜忘，忧怒不乐，小便赤黄，精泄淋沥，痛绞膀胱，胫疼冷痹”等症。该方组成：茯苓60克，附子60克，山茱萸90克，杜仲60克，丹皮60克，泽泻90克，薯蓣90克，桂心180克，石斛60克，肉苁蓉90克，黄芪120克。上药各味“捣筛，蜜和为丸如梧桐子大”，每次服7丸，每天2次，饭前服用。

秋季三个月亦服补肾茯苓丸，但处方与上方有所不同，可治疗男子肾虚冷，五脏内伤，身体湿痒，腰脊痛强，房室不节，用力过度，或梦寤精便自出，或尿血，尿有余沥，阴下湿痒

www.789pdf.com

www.789pdf.com

等症。其处方组成：茯苓９０克，防风６０克，桂心６０克，白术６０克，细辛６０克，山茱萸６０克，薯蓣６０克，泽泻６０克，附子６０克，干地黄６０克，紫菀６０克，牛膝９０克，芍药６０克，丹参６０克，黄芪６０克，沙参６０克，肉苁蓉６０克，干姜６０克，玄参６０克，人参６０克，苦参６０克，独活６０克。上药２２味“捣筛，蜜和为丸如梧桐子大”。每次服５丸，饭前服用。



玉液炼形　佚名　线描　明代

房中术理论的“阴阳合一”，男子的相互渗透即“太阴中有少阳，太阳中有少阴”。房中术家认为，男性性器官射出的精液“阳精”和女性性器官所分泌的液体“阴精”是最宝贵的。

冬季三个月宜服垂命茯苓丸，可治疗男子五劳七伤，“两目茫茫，面目萎黄，小便淋漓，精清自出，阴痿（即阳痿。——译者注）不起，临时不对（不能性交。——译者注），足胫酸痛，五心烦热，盗汗流漓，梦寤惊恐”等症。其处方组成：茯苓６０克，白术６０克，泽泻６０克，桂心６０克，牡蛎６０克，牡荆子６０克，薯蓣６０克，杜仲６０克，天雄６０克，人参６０克，石长生６０克，附子６０克，干姜６０克，菟丝子６０克，巴戟天６０克，肉苁蓉６０克，山茱萸６０克，甘草６０克，天门冬６０克。上药２０味“捣筛，蜜和为丸”，每次服５丸，饭前服下。



知　母

具有治产后蓐劳，肾气劳，润气劳，安心，止惊悸等功效。



除了四季分别服用的方药之外，又有“四时通用”的药方名叫茯苓散，方中运用了不少补养药和补肾壮阳药，既可滋补身体，又可补益性机能。其具体处方如下：茯苓、钟乳石、云母粉、石斛、菖蒲、柏子仁、菟丝子、续断、杜仲、天门

www.789pdf.com

www.789pdf.com

冬、牛膝、五味子、泽泻、远志、甘菊花、蛇床子、薯蓣、山茱萸、天雄、石韦、干地黄、肉苁蓉各等分，捣筛为散，以酒服方寸匕（约一汤匙。——译者注），每天两次。服药“百日以上，体气康强。长服，八十、九十老公还如童子。”故服此药可增强性交能力。



花 椒

具有壮阳，疗阴汗，暖腰膝，缩小便，散寒除湿，消食，止泄泻的功效。



冬虫夏草

具有补虚损，益精气，止咳化痰，治阳痿遗精，腰膝酸痛，壮阳的功效。

叶德辉又从《千金要方》卷二十七辑录出茯苓酥与茯苓膏两方，既可补益人体，又可增强性功能。茯苓酥方由茯苓、松脂、生天门冬、牛酥、白蜜、蜡等六味药组成。经捣筛后，先将酥、白蜜和蜡置于铜器之中，又将铜器置于沸水中受热，使蜡等融化，再加入其他诸药搅拌之，务令均匀，然后倒入瓷器中密封。服药之前应绝食，以20天为一个疗程，前后服药9个疗程，共计180天。至于茯苓膏，又名凝灵膏，由茯苓、松脂、松子仁、柏子仁等药物组成，经捣筛后蜜和为丸内服。服之能令人“轻身（减肥。——译者注）、明目、不老”。



党 参

具有补中，益气、生津，治脾胃虚弱，气血两亏，体倦乏力等功效。

在此应当指出，上述诸方肯定有补益身体和增强性功能的作用，但能否有古书所讲的那么神奇，仅供参考。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

天地阴阳交欢大乐赋

TianDiYinYangJiaoHuanDaLeFu

《周易》曰："天地氤氲，万物化醇。男女媾精，万物化生。"《礼记》曰："天地不合，万物不生。大婚，万世之嗣也。"人类像自然一样，阴阳交泰而后才能生生不息，此是生命之始。赋中对阴茎、乳房、阴毛、月经、体形及心理的变化特点等描写，点出了男女的性征特点。



素女经



《游仙窟》书影

此书是唐人小说，乃深州陆泽（今河北深县）人张鷟所撰。采用自叙体的形式，描写作者奉使河源，夜宿大宅，大宅即神仙窟，与两女子调笑戏谑，宴饮歌舞，无所不至。把唐初文人放荡、轻佻的狎妓生活，第一次写入传奇小说。以四六骈文的形式进行创作，与变文韵散夹杂、唱白并用的形式基本一致，写得生动活泼，文辞华艳浅俗，有人称之为"新体小说"。此书国内一直没有传本，清末杨守敬始著录于《日本访古志》，1955年上海古典文学出版社出版了方诗铭校注本。



序

在我国汉唐时代，性医学与性宗教（主要是道教）是和谐共处的，有时甚至是合流的，很多性学家亦道亦医，如孙思邈等。唐代色情"性爱"文学在整体开放、繁荣的性文化推动下发展起来了。在唐代，文人学士们可以自由地谈论性问题，不少作家诗文中加以戏谑的口吻插入一些描写来逗乐，可见色情性爱文学很有市场。唐代色情文艺就现在所能发现的，如传奇小说《游仙窟》、《神女传》以及白行简本文专论的敦煌写本《天地阴阳交欢大乐赋》来看，都是非常健康、美妙的性爱作品。尤其是《天地阴阳交欢大乐赋》，堪称中国性爱文学之经典，"中国的《爱经》"。

《天地阴阳交欢大乐赋》出自敦煌莫高窟藏经洞，1908年由法国汉学家伯希和偷购出境，原件现保存于法国巴黎。原卷计134行，每行字数从21字到28字不等，字体以楷书为主，间夹行书。小序与正文字体不一，明显非一人所抄。中间偶有双行小字注释。第一行为赋题及作者，赋末残缺。作者白行简（776～826年），字知退，唐代文学家，下封（今陕西渭南东北。——译者注）人。大诗人白居

www.789pdf.com

www.789pdf.com

易之弟，贞元末进士，先任职于剑南东川府，后罢官，随居易至江州，后又随居易自忠州入朝，授左拾遗，累迁主客员外郎、主客郎中等职。行简敏而好学，善辞赋，所著传奇小说《李娃传》尤著声誉，惜已失传。《大乐赋》原稿为唐人的手抄稿，文中错字、漏字颇多，由端方请人于1913年在巴黎拍摄，罗振玉遂把它作为《敦煌石窟遗书》的一部分在北京出版，次年，学者叶德辉加注校改，在《双梅影暗丛书》首次刊印校勘本，现多数学者据此稿流传此赋。叶氏较勘本后有跋语，曰：右赋出自敦煌县鸣沙山石室，确是唐人文字，而原抄讹脱甚多，无别本可据以校改。又末一段文字亦未完，读之令人怏怏不乐也。……赋中采用当时俗语，如含“奶醋气，姐姐哥哥”等字，至今尚有流传。亦足见千余年来，风俗语言之大同，固未有所改变也。至注引《洞玄子》、《素女经》，皆唐以前古书……于此益证两书之异出同原，信非后人所能伪造。而在唐宋时，此等房中书流传士大夫之口之文，殊不足怪。使道学家见之，必以为诲淫之书，将拉杂烧之，唯恐其不绝于世矣。此类书终以古籍之故，吾辈见之，即当为刊传。以视扬升庵伪造之《杂事秘辛》，袁随园假托之《近代鹤监记》，不诚有猪龙之别耶！叶氏提到，全赋用词多俗言俚语，通俗易懂，如文中所引男女做爱时所说甜言蜜语，后来一直沿用，例如女子称男子“哥哥”，男子称女子“姐姐”等。这种文风，自然与作者之兄白居易倡导的新乐府运动所主张的“老妪能解”、“童孺能知”的文风有关。赋中多引《素女经》、《洞玄子》之语，足证《洞玄子》为隋唐时期的作品，亦可见古代房中术著作在社会流传甚广，且已流传于士大夫之口、文人之中。而用文学形式来叙写房中术内容的，恐怕此赋是中国文学现存唯一罕见之作。其旨在叙人伦，睦夫妇，和家庭，明延寿保健之道，是难得的性文学之作。

《天地阴阳交欢大乐赋》原稿真貌《大乐赋》原稿由于年代久远，传抄有误，文中短缺，兼之抄者多用当时俗字、手抄字，多有难以辨认之处。本稿在整理时参考了前辈罗敦仁编著《中国古代房中养生集成》、宋书功编著《中国古代房室养生集要》、安贵萍编《中国古代养生精粹》、王凯编译《中国古代性典诠释》、优俊连编《敦煌赋校注》和刘达临编著《中国古代性文化》等书，在此谨表谢忱！

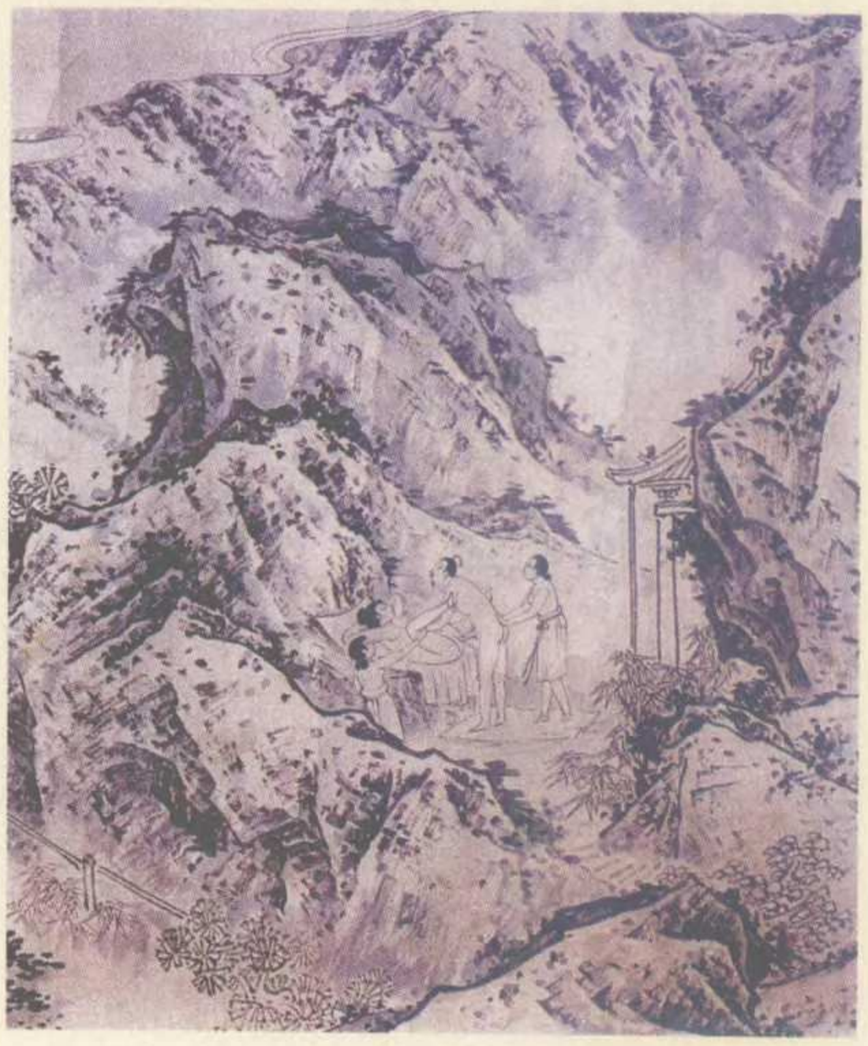


《李娃传》书影

唐代传奇小说。作者白行简，白居易之弟。《李娃传》又称《汧国夫人传》，叙述天宝年间荥阳世族郑生赴长安应试，与娼女李娃相恋的爱情故事，是当时婚姻制度的真实写照。

野外欢娱　佚名　绢本设色　清代

《玄女经》男候四至反应：玉茎不怒，和气不至；怒而不大，肌气不至；大而不坚，骨气不至；坚而不热，神气不至。故怒，精之明；大者，精之关；坚者，精之户；热者，热之门。四气至而节之以道，开机不妄，开精不泄矣。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

因各种书稿引用《天地阴阳交欢大乐赋》原稿时，出入较大，本稿颇有采众前辈之考证而臆度之成分，难免贻笑方家，一哂！

【原文】

夫性命者人之本，嗜欲者人之利。本存利资、莫甚乎衣食。既足，莫远乎欢娱。至精[1]，极乎夫妇之道，合乎男女之情。情所知，莫甚交接。（交接者，夫妇行阴阳之道。——译者注）。其余官爵、功名，实人怀之衰也。夫造构已为群伦之肇，造化之端，天地交接而覆载均。男女交接而阴阳顺。故仲尼称婚姻之大[2]，诗人著《螽斯》之篇，考本寻根，不离此也。遂想男女之志，形貌妍媸之类，缘情立仪，因像取意，隐伪变机，无不尽有。难字异名，并随音注。始自童稚之岁，辛乎人事之终。虽则猥谈，理标佳境。具人之所乐，莫乐如此，所以名“大乐赋”。至于俚俗音号，辄无隐讳焉。唯迎笑于一时□□唯雅素□□□□，赋曰：

玄牝初开，洪炉耀奇，铄劲成健[3]，镕柔制雌，铸男女之两体，范阴阳之二仪，观其男，既禀刚而立矩，女之质，亦叶顺而成规。夫怀抱之时，总角之始，蛹带米囊，花含玉蕊[4]，忽皮开而头露[5]（男也。——译者注），俄肉柽而突起[6]（女也。——译者注）。时延岁改，生□□之乌毛（男也。——译者注）；日往月来，流

《洛神赋》图　绢本设色

存心游于物外，须交合而不可着意，体交而神不交，若着意，是神交而精易泄矣。此图的主人公曹植为洛神的美貌所吸引，整日茶饭不思，梦中与洛神缠绵神交。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

涓涓之红水（女也。——译者注）。既而男已羁冠，女当笄年，温润之容似玉，娇羞之貌如仙。英威灿烂，绮态婵娟。素水雪净，粉颈花团。睹昂藏⑦之材，已知挺秀；见窈窕之质，渐觉呈妍。草木芳丽，云水容裔⑧，懒⑨叶絮花，香风绕砌。燕接翼想于男，分寸心为万计。

然乃求吉士，问良媒。初六礼⑩以盈止，复百两⑪而爰来。既纳徵⑫于两姓，娉⑬交礼于同□。于是，青春之夜，红炜之下，冠缨之际，花须将御。思心静默，有殊鹦鹉之言⑭；柔情暗通，是念凤凰之卦⑮。而乃出朱雀，揽红裈⑯，抬素足，抚玉臀。女握男茎，而女心忒忒⑰；男含女舌，而男意昏昏。方以津液涂抹，上下揩擦。含情仰受，缝微绽而不知；用力前冲，茎突入而如割。观其童⑱开点点，精漏汪汪，六带用拭，承筐侍将⑲。然乃成乎夫妇，所谓合乎阴阳。从兹一度，永无闲固⑳。或高楼月夜，或闲窗早暮，读《素女》之经，看隐侧之铺，立鄣㉑圆施，倚枕横布。



床第之乐　佚名　线描　明代

房事中的“和气”，是指男女阴阳相感而产生的和悦之气。肌气、骨气、神气，分别指性兴奋时气血流注于肌肤、骨髓、经络。勃起、壮大，坚硬、发热实际都是对阴茎充血程度的表述。

美人仍脱罗裙，解秀裤，颊㉒似花团，腰如束素。情宛转以潜舒，眼恒迷而下顾。初变体而拍搦㉓，后从头而渤素㉔。或掀脚而过肩，或宣㉕裙而至肚。然更呜㉖口嘲㉗舌，碜勒高抬。玉茎振怒而头举（男阴。——译者注），金沟颤慑而唇（女阴。——译者注）开。屹若孤峰，似嵯峨之挞坎；湛若幽谷，动趋趋（呼役。——译者注）之鸡台㉘。于是精液流渐，淫水洋溢。女伏枕而□要㉙，男据床而竣膝，玉茎乃上下来去，左右揩至㉚。阳峰直入，邂逅过于琴弦；阴于斜冲，参差磨于谷实。（《交接经》云：男阴头峰亦曰阴干。又《素女》曰：女人阴深一寸曰琴弦，五寸曰谷实，过谷实则死也。——译者注）莫不上挑下刺，侧拗傍揩。臀摇似振，□入如埋。暖滑□□，□□深深，或急抽，或慢□，浅插如婴儿含乳，深刺似冻蛇入窟。扇簸而和核㉛欲吞，冲击而连根尽没。乍浅乍深，再㉜浮再沉。舌入其口，□刺其心，湿挞挞㉝，鸣秽秽㉞，或即据，或即捺，或久浸而淹留，或

www.789pdf.com

www.789pdf.com

急抽而滑脱。方以帛子干拭，再内其中。袋阑早[35]而乱摆，茎逼寨而深攻。纵嘤嘤之声，每闻气促；举摇摇之足，时觉香风。然更纵湛[36]上之淫，用房中之术，行九浅而一深，待十候而方毕。既恣情而乍急乍徐，亦下顾而看出看入。女乃色变声颤，钗垂髻乱。慢[37]眼而横波入鬓，梳低而半月临肩。男亦弥茫两目，摊垂四肢。精透子宫之内，津流丹穴之池。（《洞玄子》曰：女人阴孔为丹穴池也。——译者注）于是玉茎以退，金沟未盖，气力分张，形神散溃（苦回。——译者注）。额[38]精尚湿，傍粘昼袋[39]之间，□（补满。——译者注）汁由[40]多，流下尻门[41]之外，侍女乃进罗帛具香汤，洗拭阴畔，整顿裨裆。开花箱而换服，揽宝镜而重妆。

方乃正朱履，下银床，含娇调笑，接抚徜徉。当此之时可戏，实同穴[42]之难忘。更有婉娩[43]姝姬，轻盈爱妾，好[44]细眼长眉，啼□笑脸，皓齿皦牡丹之唇，珠耳英[45]芙蓉之颊。行步盘跚[46]，言词宛惬[47]。梳高髻之危峨[48]，曳长裙之辉刑[49]。身轻若舞，向月里之琼枝，声妙能歌，碎云间之玉叶，回眸斡黑，发凤藻之夸花[50]；含喜舌衔，驻龙媒之踝躈[51]。

乃于明窗之下，白昼迁延，裙裨尽脱，花钿皆弃。且扶拍以抱坐，渐瞢顿[52]而放眠。含姝嗍舌，抬腰束膝。龙婉转，蚕缠绵，眼瞢瞪[53]，足蹁跹。鹰视须深入[54]，乃掀脚而细观；鹘床[55]徒窄，方侧卧而斜穿。上下扪摸，纵横把握，姐姐哥哥，交相惹诺[56]。或逼向尻，或含口嗍，既临床而伏挥，又骑肚倒踔[57]。是时也，履蓄[58]核袋而差为，夏姬[59]掩□而耻作。则有英肤[60]素体，回转轻身，迴精禁液，汲[61]气咽津。是学道之全性，图保寿以延神。

若乃夫少妻懒[62]，夫顺妻谦，节候则天和日暖（春也。——译者注），闺阁则绣户朱帘。莺转林而相对，莺接翼于相兼。罗幌朝卷，炉香暮添，佯羞偃傣[63]，忍思酤醮[64]。枕上交

女性生殖器　壁画

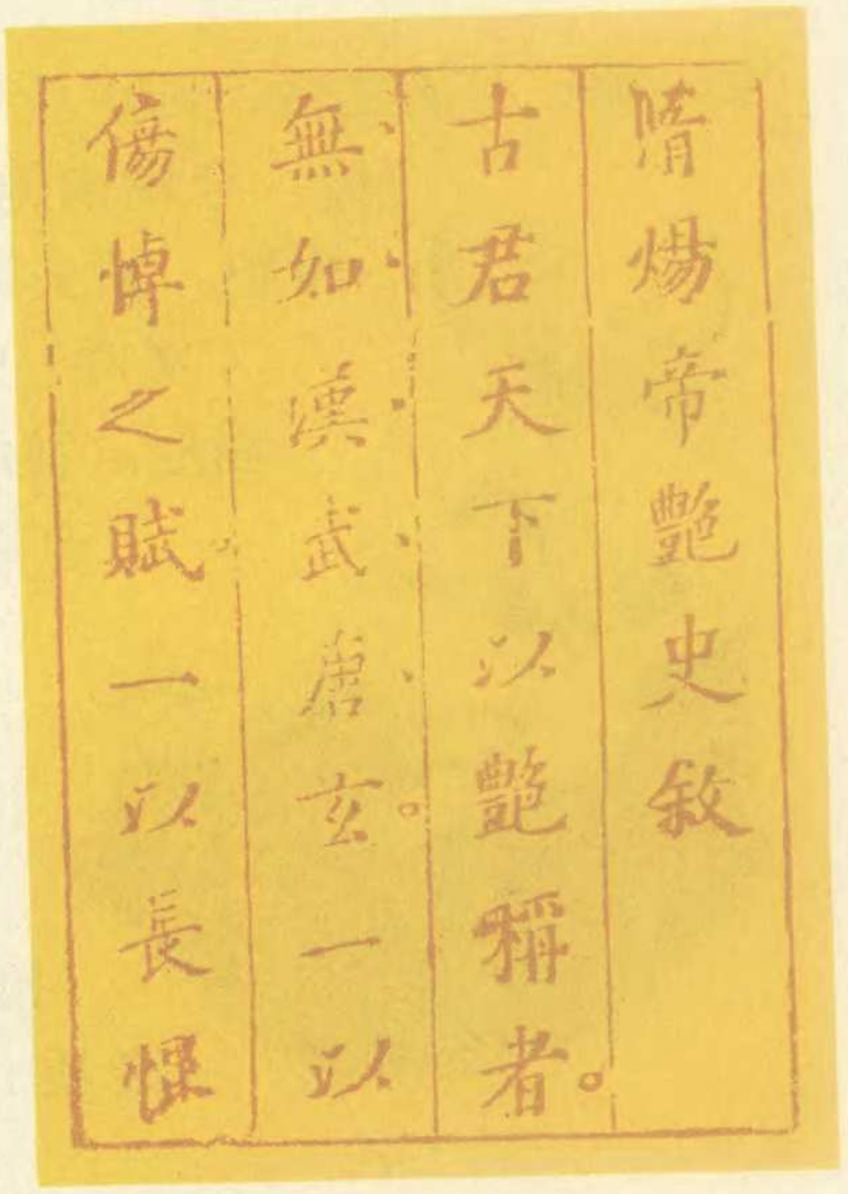
性器者，万物孳生之源也。中国古代的语言文字中，常用“阴”、“根”，泛指男女的生殖器，如男阳、女阴、男根、女根。图为女阴生殖器崇拜壁画。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

头，含朱唇之诧诧[65]；花间接步，握素手之纤纤。其夏也，广院深房，红帏翠帐，笼日影于窗前，透花光于簟上。茗茗[66]水柳，摇翠影于莲池；裊裊亭葵，散花光于画幛。莫不适意过多，窈窕婆娑，含情体动，逍遥姿纵，妆薄衣轻，笑迎欢送。执纨扇而共摇，折花枝而对弄。步砌相偕，登筵乐动。俱懈□浴，似池沼之鸳鸯；共寝匡床，如绣阁之鸾凤。其秋也，玉簟犹展，朱衾半薰，庭槐□而叶落，池荷茂而花芬。收团扇而闲[67]日，掩芳帐而垂云。弦高凤曲，锦织鸳纹。透帘光而皎晶[68]，散香气之氤氲。此时也，夫怜妇爱，不若奉倩于文君[69]。其冬也，则暖室香闺，共会共携。披鸳鸯兮幛张翡翠，枕珊瑚兮镜似颇黎[70]。铺旃毯而雪敛，展绣被而花低。熏香则雕檀素象，插梳则镂掌红犀。索凤带之花裙，点翠色之雪篦。□酒同倾，有春光之灼灼；红炉压膝，无寒色之凄凄。颜如半笑，眉似含啼。娇柔□之婉娩，翠姣眼之迷低。在一坐之徘徊，何惭往燕？当重衾之缱绻，惟恨鸣鸡。此夫妇四时之乐也，似桃李之成蹊[71]。



《隋炀帝艳史》书影

全名《新绣全像通俗演义隋炀帝艳史》，八卷四十回，三十余万言，明代长篇白话小说，题齐东野人编演，叙述隋炀帝弑君篡位、淫乱亡国的故事。除了描写他的淫乱生活外，对当时黑暗残暴的统治也有相当深刻的揭露。

《洞玄子》书影

大约成书于唐代，与《玉房秘诀》、《玉房指要》互相羽翼，同为古代房中名著之一。原书已佚，现存《洞玄子》是叶德辉从日本丹波康赖的《医心方》中辑录出来的。此书在古代房中文献里，要算是实用价值较高的一部，在房事理论方面，亦有不少独到的见解。



至若夫妇俱老，阴阳枯栲[72]（朽。——译者注），编空皮而羸夲[73]，盖[74]无力而辕躁[75]，尚田纵快于心，不虑泄精于脑，信房中之精，实人间之好妙。

若乃皇帝下南面，归西殿，渌服引前，香风后扇[76]。妓女[77]娇迎，宫官拜见。新声欲奏，梨园之乐来庭，菱　角初尝，上林之珍入贡。于是阉童严卫，女奴进膳，昭仪[78]起歌，婕妤[79]侍宴。成贵妃于梦[80]龙，幸皇后于飞燕[81]。然乃启鸾帐而选银环[82]，登龙媒[83]而御花颜。慢眼[84]星转，羞眉月弯，侍女前服后助，娇容左倚右攀。献素臀之宛宛[85]，内玉茎而闲闲[86]，三刺两抽，纵武皇之情欲；下迎上接，散天子之髡鬟[87]。乘羊车于宫里，插竹枝于户前[88]。然乃夜御之时，则九

www.789pdf.com

www.789pdf.com

女一朝；月满之数，则正后[89]两霄。此乃国典修之法，在女史彤管[90]所标。今则南内西宫，三千其数。逞容者俱来，争宠者相妒。矧夫万人之躯，奉此一人之故。

嗟呼！在室未婚，殊乡异客，是事乘违，时多屈厄。宿旅馆而鳏情不寐，处闺房而同心有隔。□有案□花貌，每恳交欢；睹马上之玉颜，常思匹耦。羡委禽[91]于庭弊[92]，愿掷果[93]于春陌。念刚肠之欲断，往往癫狂；觉精神之散飞，看看瘦瘠。是即寝食俱废，行止无操，梦中独见，暗处相招。信息稠于百废，顾眄希于一朝[94]。想美质，念纤要（腰。——译者注），有时暗合，魄散魂销。如女捉色乾贞，恼人肠断。虽同居而会面，且殊门而异馆。候其夜深天长，闲庭月满，潜来偷窃，焉知畏惮？实此夜之危危，重当时之怛怛[95]。疣[96]也不吠（男淫色而偷女也。——译者注），乃深隐而无声；女也不惊，或仰眠而露编。于时入户兢兢[97]，临床款款[98]。精在阳锋之上，滴滴如流；指刺阴缝之间，噉噉[99]似暖，莫不心忒忒，意惶惶。轻抬素足，纵揭裤裆，抚拍胸前，虑转身如睡觉；摩挲腿上，恐神骇而惊忙。定知处所，安盖相当。未嫁者失声如惊起，已嫁者佯睡而不妨；有婿者诈嗔而受敌，不同者违拒而改常。或有得便而不绝，或有因此而受殃。斯皆花色之间难，岂人事之可量。

或有留（因。——译者注）事而遇，不施床铺；或墙畔草边，乱花深处。只恐人知，乌[100]论礼度。或铺裙而藉草，或伏地而倚柱。心胆惊飞，精神恐惧。当匆忙遽之一回，胜安床[101]之百度。更有欠阙[102]房事，常嗟独自，不逢艳之娘，乃遇人家之婢；一言一笑，因兹而有



五至之合　瓷雕　清代

五至，指女性性唤起阶段五种性反应表现与五脏的关系：女有五至者，即面上赤起，媚靥乍生，心气至也；眼光涎沥，斜觑送情，肝气至也；低关不语，鼻中涕出，肺气至也；交劲相偎，其身其动，脾气至也；玉户开张，琼液浸润，肾气至也，五气俱至，男子方与之合。



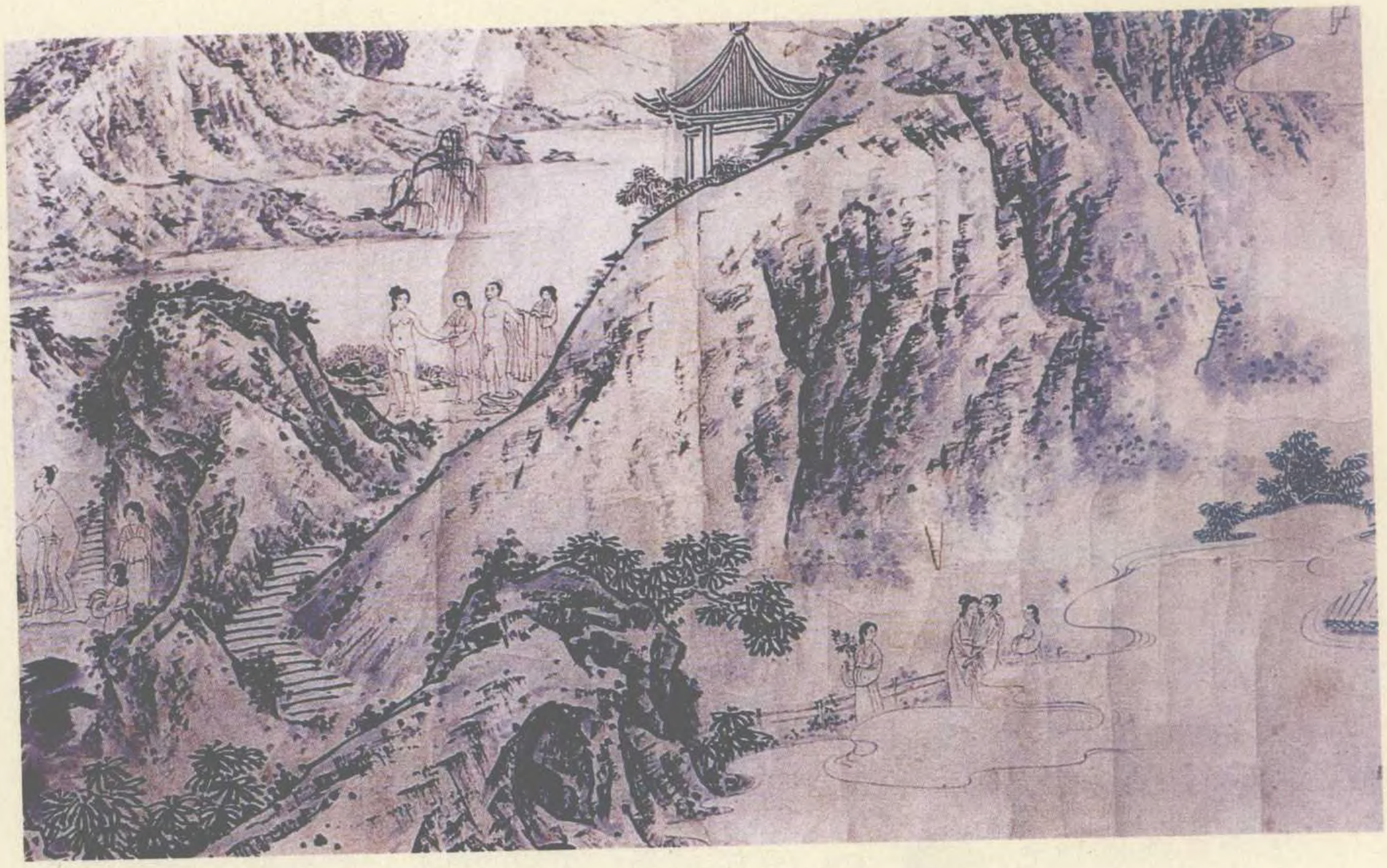
秘戏图　彩色瓷杯　清代

古代房中术，把性交归纳为“九浅一深”、左三右三、水蛭登陆、鳝鱼搁浅等法。如“九浅一深”法即在阴道前端做九次浅表抽送，最后一次深深插入，如此反复活动，以刺激女性的性感。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



五候之合　佚名　绢本设色　明代

五候，指性交过程中女性由性兴奋到性高潮的五种反应与五肝的对应关系：即娇吟低语，心也；合目不开，肝也；咽干气喘，肺也；两足或曲或伸，仰卧如尸，脾也；口鼻气冷，阴户沥出黏带，肾也。有此五候，美快之极。

意。好意身衣绮罗，头簪翡翠。或鸦角青衫[103]，或云鬟绣帔[104]。或十六十七，或十三十四。笑足娇姿，言多巧智。貌若青衣之俦[105]，艺比绿珠[106]之类。摩挲乳肚，滑腻之肥浓；掀起衣裳，散氛氳[107]之香气。共此婢之交欢，实娘子之无异。故郭璞设计而苦求[108]，阮咸走趁[109]而无愧。

更有恶者，丑黑短肥，臀高面欹[110]，或口大而□□，或鼻曲而累垂，髻不梳而散乱，衣不敛而离披[111]。或即惊天之笑，吐棒地之词。笑嫫母[112]为美姬，呼敦洽[113]为妖姬。遭宿瘤[114]骂，被无盐[115]期。梁鸿妻[116]见之极哂，许允妇[117]遇之而嗤。姣步则人言精魅，倚门则鬼号钟馗。艰难相遇，勉强为之。醋气时闻，每念糟糠之妇；荒淫不择，岂思同于枕席之姬。此是旷绝之火急也，非厌饫[118]之所宜。

更有金地名贤，□□幼女（师姑是也。——译者注），各恨孤居，常思于同处。口虽不言，心常暗许。或理桑间大夫，鼎族名儒，求净舍俗（大僧也。——译者注）。髡发剃须，汉语胡貌，身长盖麓[119]。思心不触于佛法，手持岂忘乎念珠（女也。——译者注）。或年光盛小，闲情窈窕，不短不长，唯端唯妙。慢眼以菩萨争妍，嫩脸共桃花共笑。圆圆翠项，娈臣断袖于帝室[120]，然有连壁[121]之貌，英珠[122]之年，爱其娇小，或异堪怜。三交六入之时，或搜获□，百脉四肢之内，汝实通室。不然则何似于陵阳君[123]指花于则。弥子瑕分桃于主前[124]，汉高

www.789pdf.com

www.789pdf.com

祖幸于藉孺，孝武帝宠于韩嫣[125]。故惠帝侍臣冠鸡毾，载貂蝉，傅脂粉于灵幄，曳罗带于花筵[126]。岂女体之足厌，是人性之相沿。

更有山村之人，形貌丑恶，男则峻屹凌兢[127]，女则兜鍪醪削[128]，面屈如匙，颈长似杓，眉毛乃逼侧[129]如阴森，精神则瞢瞪而尴桌[130]。日日系腰，年年赤脚。骨□□以为□，倡□歌以为乐。攀花摘叶，比翟□以开怀……（下缺。——译者注）。

【注释】

①既足、至精："既足"前承上省略了"衣食"二字；"至精"前承上省略了"欢娱"二字。在古代汉语中，为求语句的工整与用字的节省，使语言精练，常采用"互文"的造句方法，即相连贯的几个句子中，其主、谓、宾等各成分均可参照上下文意思，只在其中某一句中出现，而相关的各句中省却这部分字词。在阅读中要关照上下文语境。

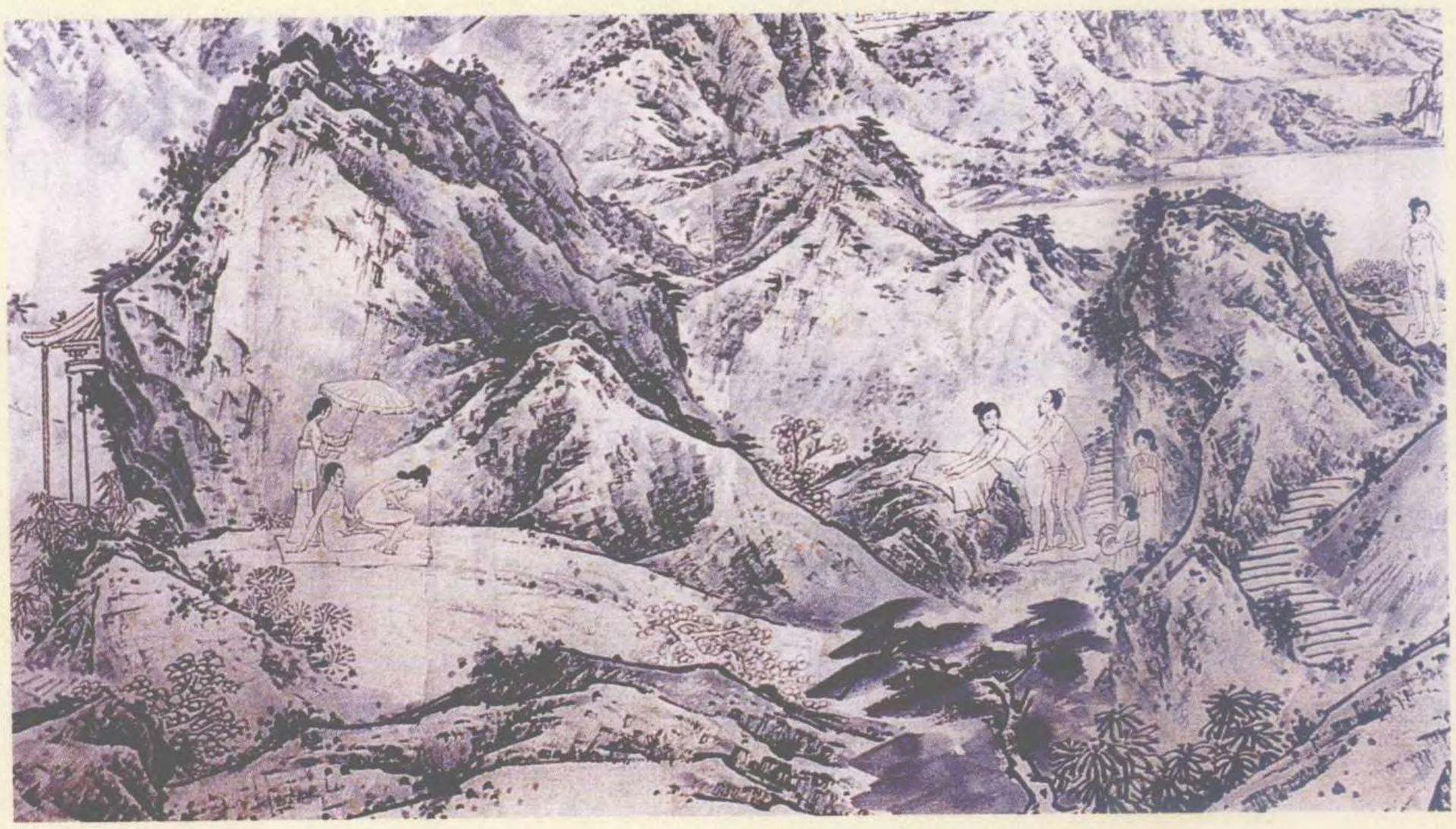
②仲尼称婚姻之大：可能指伪《孔子家语·本命解》中孔子所说的一段话："男子二十而冠，有为人父之端；女子十五而嫁，有造人之道。于此而往，则自婚矣……故圣人因时以偶合男女，穷天数之报，霜降而妇功成，嫁娶者行焉；冰洋而农桑起，婚礼而杀于此。"



阴茎　石雕　汉代

男子的性兴奋常以阴茎勃起为特征。这是阴茎海绵体内血管充血产生性变化的直接结果。

③健：此处与"雌"对举，当表示雄性。健，《易·乾》："天行健，君子以自强不息。"周予同、钱玄同、闻一多、郭沫若均认为易卦中"—"应指男根，"— —"指女阴，以此"乾"



郊外交接　佚名　绢本设色　明代

男女交合，在于安心凝神，心平气和，志意和调。《彭祖经》也说："交接之道，无复他奇，但当从容安徐，以和为贵。"古人认为，交合时应安神定志，徐缓虚静，切忌忧愁烦恼和粗暴急躁。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

则当为雄性，古人“近取诸身，远取诸物”，天地阴阳乾坤，均先民从男女两性比附而来。《易·系辞传》云：“男女媾精，万物化生。”又云：“无乾，其静也团，其动也直；夫坤，其静也翕，其动也辟。”又云：“乾道成男，坤道成女。”是“乾”之内部形式为男根也，“乾”与“健”，当又属于同一字族。《易·系辞传》：“夫乾，天下之至健也。”男刚而女柔，男阳而女阴；刚柔相济，阴阳相合而万物化生，此古人朴素的辩证法，亦生殖器崇拜时期思想意识之孑遗。

④蛹带米囊，花含玉蕊：从此二句到“流涓涓之红水”，都是描述男女两性性器官的发育成熟过程。蛹带米囊，童男阴茎的形状；花含玉蕊，古人多用花来比喻女性外阴，此处则以含苞待放之蓓蕾来形容童女的性生殖器。只有如此理解，才能与紧接四句语义相连贯。

⑤皮开而头露：指男孩青春期包皮后退，龟头显露出来。

⑥肉柽而突起：指女孩发育时，乳房、阴阜及大阴唇的隆起。柽，突起之状。

⑦昂藏：气宇轩昂的样子。

⑧容裔：同“容与”，起伏貌。曹植《洛神赋》：“交龙俨其齐首，载云车之容裔。”

⑨懒：柔顺无力的样子。

⑩六礼：指古代婚制的六礼，即纳采、问名、纳吉、纳徵、请期、迎亲。

⑪百两：指迎亲之从车。“两”为“辆”最初的字形。《诗·召南·鹊巢》：“之子于归，百两御之。”

⑫纳徵：民俗婚礼六礼之一，即男方向女方家下聘礼，表示两家人婚姻关系已稳妥。

⑬娉：古“聘”字。

⑭思心静默，有殊鹦鹉之言：鹦鹉之言，见《淮南子·说山训》：“鹦鹉能言，而不可使长，是何？则得其所言，而不得其所以言也。”此二句意为二人虽相对无语，但心有灵犀，这与鹦鹉不得其所以言是大相径庭的。



闺中粉饰　佚名　线描　明代

人体在正常情况下，必须保持阴平阳秘，和合适调，才能有健康的身体状况。如出现偏阳阴，偏阳阴即偏盛偏衰的现象，人就会得病。适度的性生活，正是调和人身阴阳的重要手段。不禁绝房事交合，得以守护人体先天的破真元之精气。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

⑮凤凰之卦：当为春秋陈大夫懿氏将以女嫁陈完，先用担忧壳占其吉凶的故事。《左传·在公二十二年》："初，懿氏卜妻敬仲，其妻占之曰，吉是谓'凤凰于飞，五世其昌，并于正卿。八世之后，莫与之京。'杜预注："雄曰凰，雌曰凤。雄雌俱飞，相各而鸣锵锵然，犹敬仲夫妻相随者，齐有声誉。"



夫妻情深　瓷雕　清代

夫妻房事需二者相感才有反应，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，再加之交接仓促，就没有情爱的传递和性的欢乐。

⑯裈（kūn）：有裆的裤。《史记·司马相如列传》："相如身著犊鼻裈，与保庸杂作。"

⑰忒忒：同"忐忑"，心跳，激动。

⑱童：字义不明，待考。

⑲六带用拭，承筐是将：此二句可能是对一种民俗的描写，新婚之夜，初次交合后，新郎用布帛揩拭处女膜破裂后流出的鲜血，用竹器装着，让长辈亲友参观，以证明新妇婚前确系处子。这也是新媳妇入门的最后一项手续。

⑳闭固：闭固，即生殖器官处于亲置的状态。

㉑鄣："障"的本字，又作"幛"，屏障，屏风，也可理解作"帐"。

㉒颊（è）：鼻梁。

㉓变体而拍搦：变，遍;搦，挑惹。

㉔渤素：渤，"抚"的变体，抚摸，轻拍。按，渤、搏、拊、抚为同源字。素，摸索。

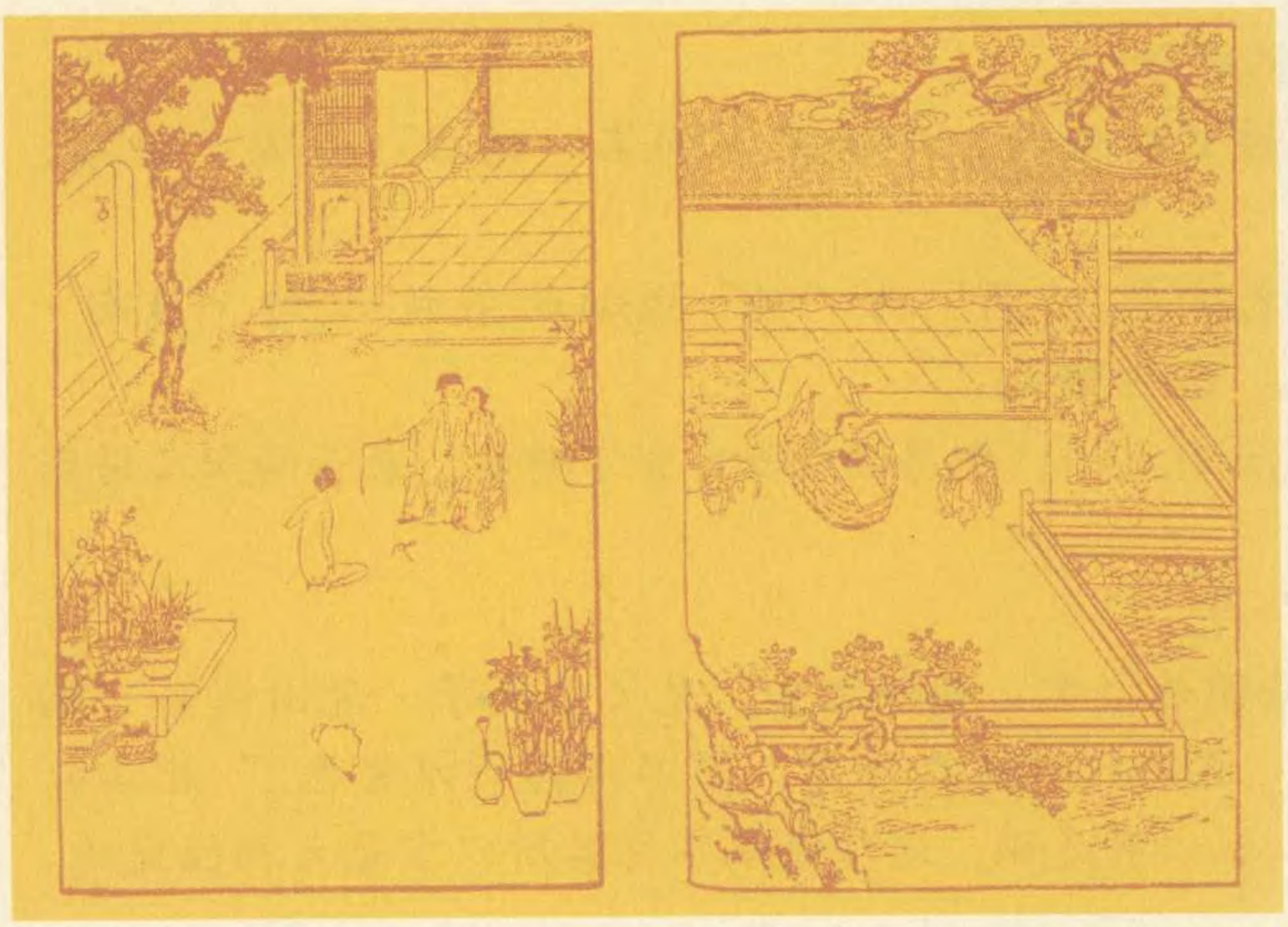
㉕宣：揎，掀;意为掀开，捋上。

㉖鸣：本文他处均作"鸣"（鸣口嘲舌）。

㉗嘲舌：相当于"吮吸舌"，吸吻舌头。嘲，相当于《汉书·邓通传》之"嗽"、"醋"二字。《邓通传》云：

《金瓶梅》插图

右图为潘金莲蘭汤邀午战；左图为潘金莲私仆受辱。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

“文帝尝病痈，邓通尝为上嗽吮之。上不乐，从容问曰：‘天下谁最爱我乎？’通曰：‘宜莫若太子。’太子入问疾，上使太子醋痈，太子嗽痈而色难之。已而闻通尝为上醋，太子惭，由是心恨通。此处既有“邓通尝为上嗽吮之”，又有“闻通尝为上醋”;既有“上使太子醋痈”，又有“太子嗽痈而色难之”，可见“嗽”、“醋”二字字义均同于“吮”。《说文》：“嗽，吮也。”《集韵》：“吮，甜也，又嘲也。”

㉘鸡台：根据上下文，此处可能为“鸡坛”，指友朋交会之处。越人每相交，礼封土坛，祭以鸡犬，因而得名。此处“鸡台”当隐喻女阴的某一部位，两性器官交会之所。

㉙要：通“腰”。

㉚至（zhǐ）：持，撞。

㉛核：睾丸。

㉜再：通“载”。

㉝挞（tà）：滑动。

㉞秽：此处意为挤迫，象声词，与下文“诧诧”相近。

㉟阑早：疑为“阑干”之误，阑干，纵横貌。

㊱湛：通“椹”，枕。

㊲慢：同“曼”。屈原《哀郢》：“曼余目以流观兮，冀壹反之何时？”

㊳额（kuǎ）：《说文》训“大头”，此处“额”指龟头。

㊴昼袋：当为阴囊。昼（huán），从亘得声。亘、丸中古音均为ruan，昼袋即丸袋，缘于睾丸于此袋中。

㊵由：通“犹”。

㊶尻门：肛门。

㊷同穴：夫妇死后同葬一个墓穴。《诗经·王风·大车》：“谷则异室，死则同穴。”后世多以“同穴”喻夫妇，此处为双关语。

㊸婉娩：柔美、美好。《太平广记》卷四八六引晋祖台之《志怪.谢宗》：“有一女子，姿性婉娩，来诣船，因相为戏。”

㊹好：当系衍文，有此一字无从释义，且句式不工整。

㊺英：同“映”。《集韵·映韵》：“映，亦从英。”《西京杂记》：“（匡）衡乃穿壁引其光，以书英光而读之。”

㊻盘跚：指蹒跚、蹁跹，步履轻盈貌。《玉篇》：“蹒跚，旋行貌”，

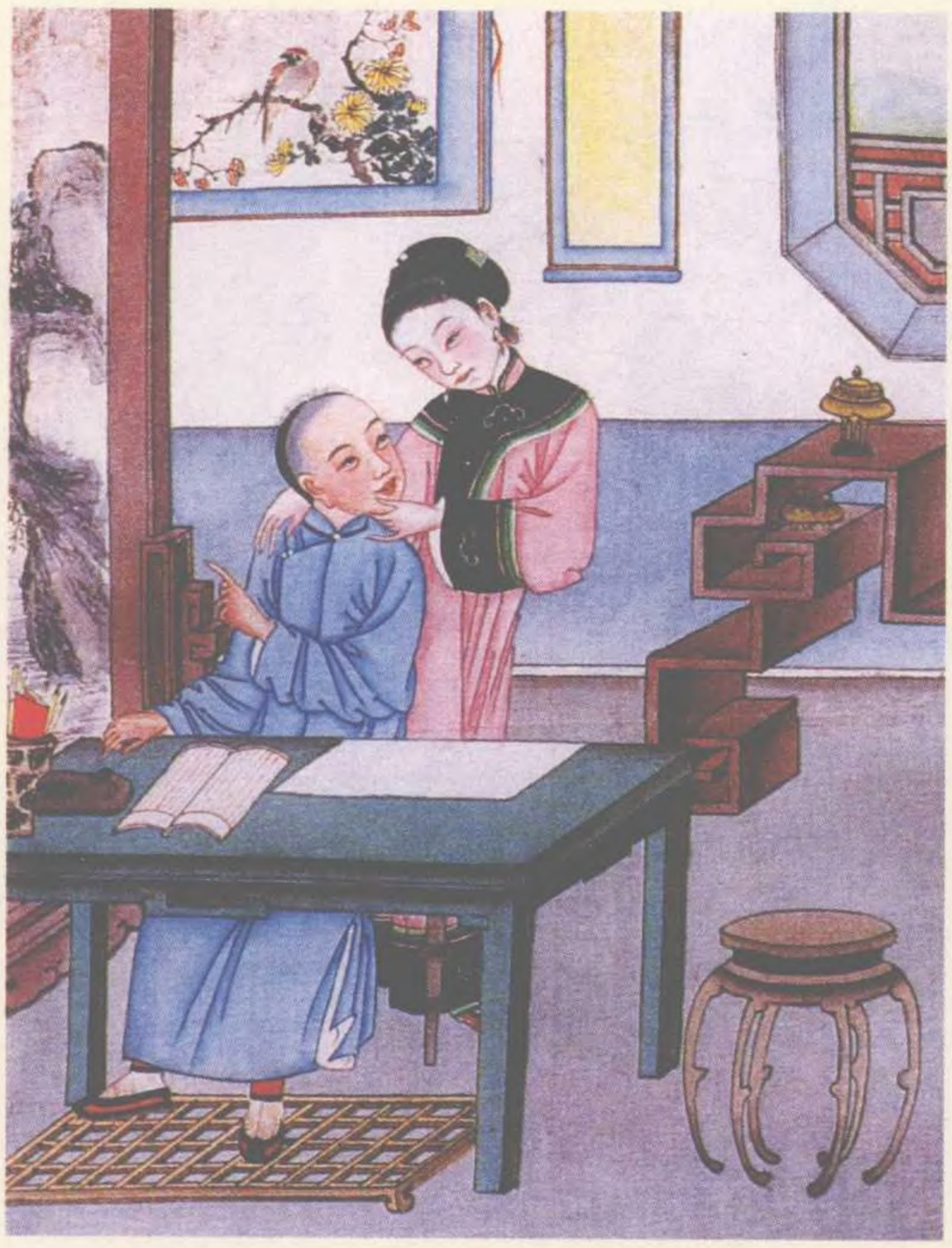


相偎　瓷雕　清代

我国古代房室养生学认为，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“自然则气主平升，百脉齐到”，所以性生活就能达到预期目的。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



房中之养　佚名　线描　清代

房中术家认为，延年长寿之法，在于探索如何闭锁使其不泄。玉茎闭而不泄，封藏密固，神气便能聚和，身体也就会健康丰满，精力充沛，容光焕发。要做到对玉茎闭锁精室坚守，便要努力做到不施泄。这样，便百病不生，长寿长生。

“蹁跹，犹蹒跚也。”

㊼宛惋：婉转而令人惋意。

㊽危峨：同“巍峨”，高耸的样子。

㊾刑：即“烨”字，以避清圣祖玄烨之名讳，因本书曾为清人批注校核。

㊿发风藻之夸花：相当于成语“妙笔生花”、“口吐莲花”，风藻，美丽的文辞。夸花，应为连绵词，即花，夸通“华”。《庄子·天地》：“折杨皇夸，则嗑然而笑。”此处“皇夸”，即《诗经·皇皇者华》中“皇华”。

(51)驻龙媒之踝躈：友媒，骏马名；踝躈，当是“蹀躞”之误。蹀躞，小碎步走路的样子。

(52)瞢顿：神志不清，朦胧迷糊。今通常作“懵懂”，唐以后古籍中亦作“瞢腾”、“懵腾”、“懵董”、“懵憧”。唐韩偓诗：“惆怅后尘流落尽，自抛怀抱醉瞢腾。”今长沙人骂人糊涂仍说“懵里懵懂”。

(53)瞢瞪：同“瞢顿”。

(54)入：此字系衍文。

(55)鹘床：即胡床，一种由胡地传入的躺椅。

(56)惹诺：惹弄，挑逗。诺，通“搦”。

(57)倒踔（chuǒ）：性交姿式，相当于《洞玄子》中的“背飞凫”。踔，踢，腾跃。

(58)履畜：许是人名，也极可能为字形错误而无从得知人名，待考。

(59)夏姬：春秋郑穆公之女，陈大夫御叔妻，夏征舒之母。与陈灵公、孔宁、仪行父私通，声名颇著。

(60)肤：通“佚”、“逸”，飘逸，有风度。《战国策·齐策一》：“邹忌修八尺有余，身体肤丽。”

(61)汲：与“吸”字源同义近，很多时候几可通用。

(62)懒：柔顺貌。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

⑹偃傣：同“偃蹇”，逡巡不前的样子。

⑹酤醮：字义不明，待考。

⑹诧诧：同“咤咤”、“咂咂”，象声词。

⑹苕苕（tiáo）：高貌。

⑹闭：同“闭”。

⑹皎皦（xiǎo）：皎洁，光明。

⑹文君：汉临邛富商卓王孙之女，貌美，有才学。司马相如饮于卓氏，时文君新寡，相如以琴曲挑之，文君遂奔相如。不见容于卓王孙，文君便坐在柜台前卖酒，司马相如则穿着短裤赤着上身洗酒器。此处比喻美貌而贤慧的妻子。

⑺颇黎：即“玻璃”。古时镜多以铜制，故用一“似”字。

⑺似桃李之成蹊：《史记·李将军列传》：“谚曰：‘桃要不言，下自成蹊。’”此处指夫妇四时之乐，心照不宣，虽不言语也能领悟其乐趣。

⑺栲（kǎo）：木名，即山雩。此处当通“槁”，干枯。

⑺编空皮而羸奄：编，根据上下文，“编”与“盖”相对出现，故编应指女阴，应即为“屄”（bī）的异体字。《正字通》：“屄，女子阴。”今长沙方言念扁为biě，念屄为bié，差可佐证。羸奄（lěidā），消瘦松弛貌。

⑺盖：指男子的阴茎。

⑺辕躁（láosào）：性情急躁。

⑺渌服引前，香风后扇：本应作“扇后”，方与“引前”相对，为叶韵而颠倒。

⑺妓女：指歌舞女艺人。

⑺昭仪：古女官名。汉元帝时设置，地位相当于丞相，爵位与诸侯王相近。

⑺婕妤：宫中女官，汉时设置。

⑻成贵妃于梦龙：暂未知此典出于何处。

⑻幸皇后于飞燕：赵飞燕，汉成帝皇后，《西京杂记》：“赵飞燕为皇后，其女弟在昭仪殿。赵后体轻腰弱，善行步进退。女弟昭

含元抱朴图《道藏·谷神篇》插图

含元抱朴，道教术语。含元，指道。抱朴，指抱守本身，不为物欲所诱惑，不为世事所困扰的人生观。



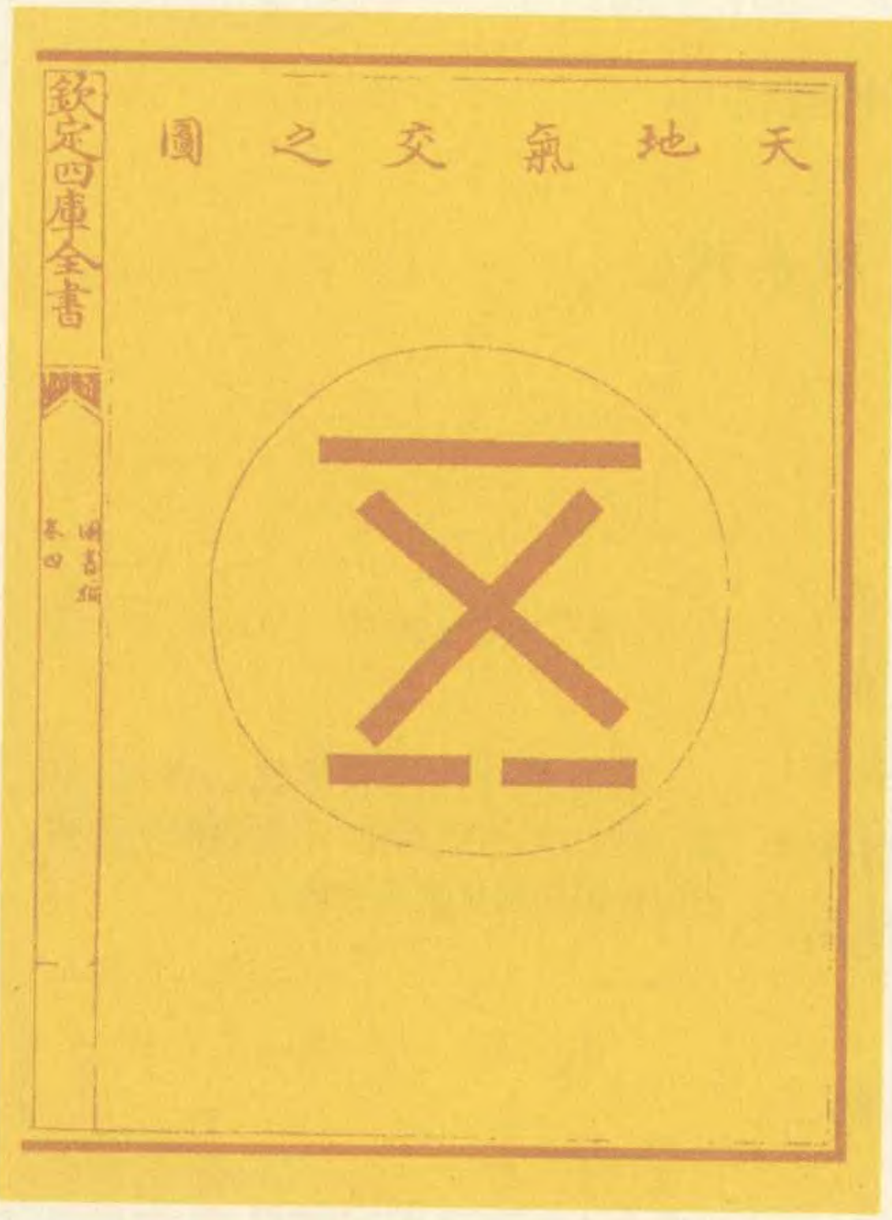
阿央白　石刻

女性及女性生殖器的崇拜是最先出现的一种生殖崇拜。中国学术界一般承认母系氏族社会在过女性生殖器崇拜。早在30年代，卫聚贤已指出：“在新石器时代的彩陶上多有倒三角形的花纹，既是崇拜女子生殖器的象征。”图为云南石窟中一块叫“阿央白”的三角形石头视为女阴的象征。“阿央白”受到白族妇女的顶礼膜拜。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



天地气交图

图中的“–”为乾卦之象，代表奇数，象征天、阳、刚；“––”为坤卦之象，代表偶数，象征地、阴、柔。《易》中的“–”与“––”就是明显的生殖器崇拜时代的符号。“–”表示男性的性器官，“––”表示女性性器官。从八卦的根柢，明显可以看出古代生殖器崇拜的子遗。画–以象男根，分而为二以象女阴。由此而产生男女、父母、阴阳、刚柔、天地的观念。此图反映的是天地的阴阳二气相交化万物的道理。

仪不能及也。但昭仪弱骨丰肌，尤工笑语，二人并色如红玉，为当时第一。”

㉜选银环：入选见御之女，持银环不记，供帝一识别。《诗·邶风·静女》：“贻我彤管，”《传》：“当御者以银环进之。”

㉝龙媒：宝马名，以此喻胯下见御之美女。

㉞慢眼：曼眼。

㉟宛宛：娇柔貌。唐代陆羽《小苑春望宫池柳色》诗：“宛宛如丝柳，含黄一望新。”

㊱闲闲：动摇之意。《诗·大雅·皇矣》：“临冲闲闲，崇墉言言。”《传》：“闲闲，动摇也。”

㊲髡鬟：绾结的发髻。

㊳乘羊车于宫里，插竹枝于户前：指后宫嫔妃争宠而思得帝王一幸。《晋书·胡贵嫔传》：“武帝掖庭，并宠者众，帝莫知所适，常乘羊车，恣其所至；至便宴寝。宫人乃取竹叶插户，以盐汁洒地而引帝车。”此处为双关语。

㊴正后：似指“正妃”，帝王原配。《史记·五帝本纪》：“螺祖为黄帝正妃。”此言每月十五十六日为帝、后合阴阳之期。

㊵女史彤管：宫中女官用赤管笔记载帝王的日常起居。《诗经·邶风·静女》：“静女其娈，贻我彤管。”《传》：“古者后夫人必有女史彤管之法。”《笺》：“彤管，笔赤管也。”

㊶委禽：下聘礼。古代婚制六礼的第一种为纳采，纳采用雁，所以叫做“委禽”。《左传·昭公元年》：“郑徐吾犯之妹美，公孙楚聘之矣，



房室养生语录

【原文】 精血[1]乃化育之源，情欲是伐生之斧。

清·徐大椿《女科指要·女科指要论》

【注释】 ①精血：指男精女血。

【译文】 精与血是化生孕育生命的源泉，因性需求而产生的欲念是残害生命的利斧。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

公孙黑又使强委禽焉。”杜预注云：“禽，雁也，纳采用雁。”

㉒庭弊：此处颇难解，疑为弊字有误。

㉓掷果：晋代潘岳，字安仁，长得神采异秀，常令女子见之忘魂。“少时常挟弹出洛阳道，妇人遇之者，皆连手萦绕，投之以果，遂满载以归。”（《晋书·潘岳传》）

㉔信息稠于百度，顾眄希于一朝：这二句指婚恋不得自由的男女经常托人暗传消息，却难于见上一面。信息，音信，消息。宋代陈亮《梅花》诗：“欲传春信息，不怕雪埋藏。”顾眄，回视为顾，斜视为眄。希，通“稀”。

㉕怛怛：忐忑不安的样子。

㉖疣：即“旻”（máng），狗也。

㉗兢兢：小心谨慎的样子。《诗·小雅·小旻》云：“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。”

㉘款款：缓慢貌。

㉙暾暾：和暖貌。唐代王建《春来曲》：“光风暾暾蝶宛宛，绕树气匝枝柯软。”

㉚乌：通“恶”，岂也。

㉛安床：安，徐也。安床之“安”，相当于“安步当车”之“安”。意谓虽此匆忙之野合，犹胜于床上戏之百倍。

㉜阙：同“缺”。

㉝鸦角青衫：指未嫁之婢女。鸦角，即丫角。丫髻。婢女（年轻未婚的女佣）的发式，此处借指丫环，青衫，指婢女。自汉以后青衣为卑贱者之服，故以青衫指代婢女。

㉞云鬟绣帔：指少妇。鬟，已婚女子的发式。绣帔（pèi），绣有花纹的披肩。

㉟青衣之俦：婢女之辈。

㊱绿珠：晋石崇歌妓，善吹笛，貌美绝伦。

㊲氛氲：浓郁。

㊳郭璞设计而苦求：指郭璞买婢的故事。郭璞（276～324年），字景纯，晋河东闻喜人。通经术、词赋、历算、文学等多门学问，释《尔雅》、《方言》、《山海经》、《穆天子传》等书。官著作佐郎，后曾为王敦记室参军；以劝王敦起兵

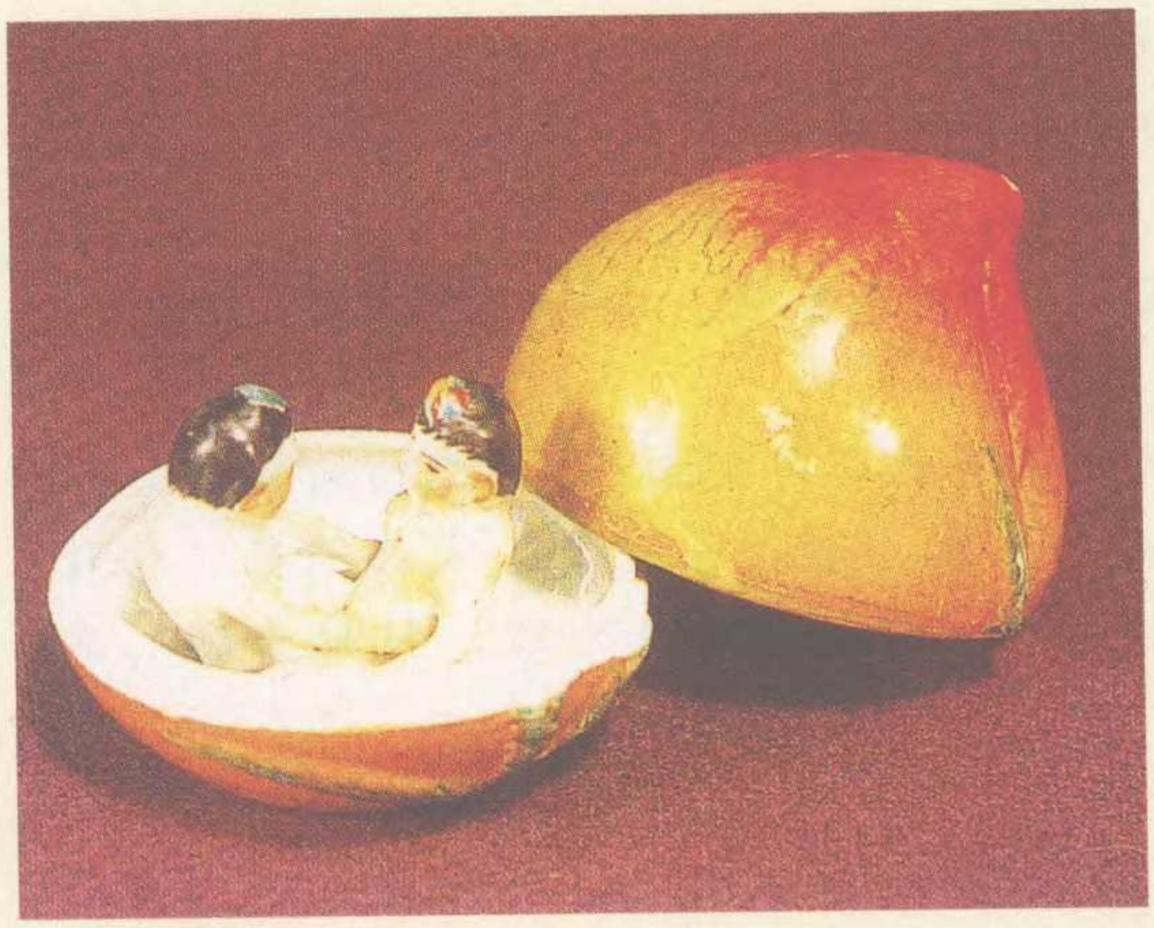
男女幽会　木雕　清代

在古代，性事受封建礼教的束缚，因此，常妄误男女之事。图为一对幽会的男女被楼上的人泼脏水。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



桃形压箱底　陶瓷　清代

春宫图有许多衍生形式。瓷质较常见的形式是外表做成桃子、梨、苹果等水果形状，也有做成小船或娃娃形状的，都由上下两半合成，上半为盖，揭去盖则见果内有男女二人交媾。这类物件古时称为“压箱底”，因常被藏在新娘嫁妆的箱底而得名，用意则在性启蒙、祈子和辟邪。

戒淫术牌　清代

古人认为“万恶淫为首”。此牌是清朝政府为规范朝廷官员的性行为而制作的。



而被杀。据《晋书·郭璞传》载：郭璞精于道术，爱庐江太守胡孟康之美婢而不可得。乃取赤小豆三斗，绕孟康宅而洒之。孟康晨起，见赤衣人数千围其家，甚惧之。乃延郭璞为卦。璞曰：“君家不宜蓄此婢，可于东南十里卖之，慎勿争价，则此妖可除也。”孟康遵嘱而璞私下令人贱买此婢。为符投于井，赤衣人纷纷投井以没。

⑩⑨ 阮咸走趁：“阮咸，字仲容，晋尉氏人。阮瑀之孙，阮籍之侄，竹林七贤之一。任散骑常侍，放达不拘。妙解音律，善弹琵琶。走趁，同义复词，走也。《晋书·列传第十九》：“（阮咸）居母丧，纵情越礼。素幸姑之家，初云留婢，既而自纵去。时方遽借客马追婢。既及，与婢累骑非之。”

“崎”，高突不平。

连绵词，即“披历”，又作“批丽”。《诗·王风》：“有女仳离。”《楚辞·九章·哀郢》：“妒被离而鄣之。”扬雄《甘泉赋》：“分被离其亡鄂。”颜注：“被丽，又作披离。”今长沙方言称物凌乱不整为“披离派赖”。（见杨遇夫先生《长沙方言考》）

⑩⑩欹：同

⑩⑪离披：离”、“被离”、“被辞·九章·哀郢》：

⑩⑫嫫母：传说中的黄帝之妃，貌奇丑而有善德。

⑩⑬敦洽：即敦治（佳谁）麋，上古丑女。《吕氏春秋·遇合》：“陈有恶人焉，曰敦教治（佳谁）麋，椎颡广颜，色如漆赭，垂眼临鼻，长肘而盭（zhōu）。陈侯见而甚悦之，外使治其国，内使制其身。”

⑩⑭宿瘤：丑妇。相传为齐国采桑女，颈上有大瘤，因号宿瘤。闵王以为有德，迎立为后。

⑩⑮无盐：又作“毋盐”，齐宣王后。战国时齐无盐邑有女名钟离春，貌极丑，四十未嫁。自谒齐宣王，陈救国大计，宣王因纳为后。

⑩⑯梁鸿妻：即孟光。东汉扶风平陵人，字德曜，貌奇丑而有贤德。梁

www.789pdf.com

www.789pdf.com

鸿贫困为人佣工，归家，光每为具食，举案齐眉，恭敬尽礼。后以为贤妻的典型。此处用为丑妇的代称。

⑪⑦许允妇：今佚其名，许也当为某丑妇人，待考。

⑪⑧厌饫：饱。

⑪⑨麤：同“粗”。

⑫⑩娈臣断袖于帝室：汉云阳人董贤（前23年～前1年）字对卿，以貌美而善柔，被有同性恋之癖好的哀帝所宠幸。一日昼寝，贤枕帝袖，帝欲起，不忍惊贤，乃断袖。哀帝崩，为王莽弹劾，畏罪自杀。

⑫①连壁：当是“连璧”之误。两玉并连，常用以比喻并美的事物或人。《世说新语·容止》：“潘安仁、夏侯湛并有美容，喜同行，时人谓之连璧。”此处隐喻一对男同性恋者。

⑫②英珠：相映之二珠，义同于“连璧”。

⑫③陵阳君：疑为“龙阳君”之误。战国时魏有宠臣食邑龙阳，号龙阳君，后因称迷恋男色为“龙阳之癖”。或者为安陵君与龙阳郡的合称。阮籍《咏怀诗》：“昔日繁华子，安陵与龙阳。”安陵君，战国时楚共王的宠臣，因封于安陵，称安陵君。

⑫④弥子瑕分桃于主前：弥公子瑕是春秋时卫灵公的嬖臣。曾伪



养肾藏精　陈宇　纸本设色　清代

肾是藏养生命根本的精气之器官，理所当然成为古代养生家，尤其是房中术家主要炼养的对象。气功讲意守丹田，内丹讲心肾相交，房中术家讲受精不施，服食家讲补肾益气，平常讲日常生活起居，都是以“肾藏精”为依据。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



托君命驾卫君车；又食桃而甘，以其半奉际君。两事俱为卫君称赞，后又以此获罪。

⑫⑤藉孺，韩焉：二人事均见《史记·佞幸列传》，藉孺，即籍孺，与高祖同坐卧，公卿皆赖其关说。韩嫣，汉武帝的男宠，后因得罪江都王，为太后所迫而自杀。

⑫⑥故惠帝……于花筵：因汉高祖宏幸籍孺，惠帝宠幸闳儒，故惠帝的郎中、侍中皆模仿籍、闳的装束，“皆冠鷩鷸（jiāohù，分别指两种水鸟），贝带。”冠鷩鷸，载用鷩鷸鸟毛装饰的冠。载，“戴”；貂蝉，冠名。

⑫⑦峻屹凌兢：峻屹，高峻貌，此处用以形容男子状貌之狰狞丑恶。凌兢，《汉书·扬雄传》：“驰闾阖而入凌兢。”颜注：“凌兢者，言寒凉战栗之状也。”此处亦用以形容状貌丑恶。

⑫⑧兜鞳醵（lujù）削：兜鞳，极可能是“抖擻”的意思，又作“斗薮”、“斗擻”。《一切经音义》：“斗擻，骏束也。江南言斗擻，北人言斗薮。”朱起凤谓：“斗擻犹言瑟缩，今人于最茂甚即此所云‘斗擻’。此处形容女子模样丑陋，令人生厌。醵削，应即《史记·司马相如传》之“戍削”，《汉书·司马相如传》之“恤削”，《文选·上林赋》之“削”，均用以形容女性衣着平板如刻，毫无飘逸之感。此处当形容丑妇体态呆滞，无起伏的线条美。

⑫⑨逼侧：连绵词，应当就是指“逼仄”，文见于《史记·司马相如传》、《文选·上林赋》等。朱起凤云：“音逼侧，《玉篇》：‘逼仄，水惊涌貌。’”用此形容妇女貌丑，颇为新奇。

⑬⓪尷桌：跛行之态。

辞赋家司马相如

司马相如（前179～前118年），字长卿，蜀郡成（今四川成都）人，西汉辞赋家。代表作品有《子虚赋》、《上林赋》、《大人赋》、《谕巴蜀檄》等。下图为《子虚赋》《上林赋》书影。



【译解】

生命是人最宝贵的东西，欲望则是人生存的需求。保障生命无虞的重要条件是衣食，衣食满足之后，还有功名利禄等欲求，但这些要求比起夫妻性生活的欢快来说，就显得微不足道了。宇宙和自然界已经把人的结构生化安排得完美而奇特，天地交接（指阴阳交合。——译者注），日月运转，保持均衡是生物界的巧妙结合。男女性活动协调是生理的本能，阴阳气血也能舒通顺畅，故圣人孔子曾经说过，婚姻是人生的大事。《螽

www.789pdf.com

www.789pdf.com

斯》是古诗人借用螽斯这种昆虫的特性来歌颂人生的，它的寓意是祝贺人类多子多孙。

这一切现象终归又离不开男女交合之事，因此，我想用这篇文章来描述一下男女交合的形貌、情趣、类型及美丑等方面的情况，并根据实际情况而定立一些法则。根据不同的表现来理解其意义，隐瞒各种假象，变化的各种方式方法和情况很可能也有，其中有些难字和异名，随时在旁标以注释。从人的童年开始起，一直写到人生的终结。虽然在有些人看来，这篇文章可能是淫秽低级的东西，但其中的道理和乐趣是谁都会体验到的。可以说它表明了人生之佳境，在所有人间的快事中，没有比男女交合更快乐的了，所以给它取名为《天地阴阳交欢大乐赋》。为了使文章通俗易懂，文中对一些民间常用的俚语也就不加避讳了，下面就是我写的赋辞：

性感唐乐舞　敦煌壁画　唐代

舞蹈是所有艺术表现形式中最富于感官刺激的，其主要以人的躯体作为表现手段。让舞者尽情展示身体的美感、旺盛的精力、生命的耐力和灵巧，为人提供身体运动的最佳视觉形象。古代大量的舞蹈都与性爱配偶的选择和结合紧相关，它们具有性爱活动的先导性意义。图为唐代宫廷中华丽绚烂、性感妩媚的唐乐舞。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

从野蛮洪荒到文明开始的时候，宇宙造化万物的洪炉就射放出奇特的光辉。创造出的阳刚之物为雄性，阴柔顺从之物为雌性，这样就形成了男女两种性征和性别。从自然界大致可分为阴阳两种形式的观点来看，男性因禀受了阳刚之气，所以刚健而粗犷；女性因为被赋予了阴柔之气，所以温顺而柔润。始自童年，尚在父母怀抱，男性的外生殖器就好像是在茧壳里的虫蛹，而女性的外阴就好像鲜花里的玉蕊。在青春发育阶段，男性的阴茎逐渐会从包皮里露出龟头，而女性的乳房也会随着发育而高高耸起。随着身体的不断发育，男性的阴茎周围会长出茸茸的阴毛，女性则会定期的月经来潮。这时候的男女，就已发育成熟了。青春焕发的少女，容颜温润如玉，面貌娇羞多情；男子英俊威武，容光焕发，看到自己高大的身材，已经会在女性面前显露魁伟英俊了。此时的女子，肌肤洁润，素手纤纤，粉面玉颈，艳丽光彩，苗条动人，在男性面前也会显露自己的秀丽和妩媚了。艳丽多彩的青春时代，就像花草树木一样芬芳可爱，像行云流水一样潇洒自如，像嫩叶絮花一样随风飘香。此时的女子，若要看见燕子发情交尾，也会春心萌动，想到男子，因而会愁绪绵绵，百般相思。于是便问良媒，求美缘，运用传统的婚嫁方式，实行古代的六礼，然后大办宴席，迎娶进门，在双方家庭愿意接受对方时，就共饮交杯喜酒。



秘戏瓷碗　清代

房中术对男子射精也有要求，原则有二：一是不妄泄，甚至主张不泄；二是射精“必候女快”。可根据房事中的不同目的（养生或种子）采取不同的射精方法。

嫁妆画　佚名　纸本设色　明代

东汉张衡《同声歌》中有“衣解金粉御，到图陈枕帐，素女为我师，仪态盈万方”之句，所咏即洞房中的嫁妆画。这类绘画以传授性知识、性技巧为目的，与专以煽情为目的的春宫图之间，并无绝对明确的界限。至今中国民间还流传着“嫁妆画”、“避火图”、“护书”等。



此后，青年男女便开始了令人销魂的新婚之夜。他们在红烛光下同入洞房，然后宽衣解带，准备交合。此时，双方都有一种难以抑制的冲动，凤交雁欢的情景在他们的脑海翻动，他们柔情暗通，心照不宣。终于，男子首先迫不及待地露出了阴茎，他替

www.789pdf.com

www.789pdf.com



性交合体位　铜镜　宋代

性交体位，是两性性交时根据夫妻生理需要、心理需要与个人爱好而采用的相互配合的姿态和身体位置。关于体位印度性典记载达几百种。日本传统有48招，中国房中术文献记载，有《洞玄子》性技30种和《素女经》九法，是中国古代体位研究的成果。欧美记载的体位则有513种之多。图为有性交体位的宋代铜镜。

妻子脱下了红色的内裤，抬起了她那白玉般的大腿，抚摸着柔软的臀部；兴奋而羞涩的妻子此时也忍耐不住内心的激动，便会伸手抚摸丈夫体肤和他的阴茎，心中七上八下地等待着；男子热烈地吻着妻子，口里含着妻子的玉舌，不断啜吮，已感昏然如醉。这时，男子会用手触摸妻子的外阴，当发现阴道内分泌物溢出时，还会在妻子的身上涂抹揩擦。妻子含情脉脉地仰面而睡，感受着丈夫的爱抚，阴唇自然而然地微微张开了。当男子将阴茎插入阴道时，妻子的外阴就像刀割一样疼痛，这便是处女膜被捅破，流出殷殷点点的处女红，接着便流出汪汪的精液和淫水，证明两人都达到了性高潮。于是用准备好的布帕擦拭干净，扔进竹筐。这样，婚姻大事就算完成了，这就是阴阳调合的道理。

从此，夫妻之间就开始了正常而有规律的性生活。有时在高楼月夜，有时在窗帏之旁，两人互相依偎拥抱，共读《素女经》，同习房中术。为了创造良好的交合气氛和环境，还可设立圆帐，随时可以放下来。同床共枕后，美人便可脱去罗裙，解掉绣花绸裤。此时，女子那花容月貌的容颜，洁白、优美而细腻的身体，情意缠绵的动作及那低垂迷恋的眼神，都会使男人心荡神驰。他先对妻子遍体抚摸，然后又从头向下仔细触摸；有时把她的玉腿抬起来，放在自己肩上摸；有时撩起内裙向上摸至腹部；有时又口对口、舌对舌地亲吻，舌头相濡相吮；有时拥抱一起研磨上身；有时高抬下臀互摸生殖器。于是，男子的阴茎充分勃起，坚硬挺举，如同高山屹立；女阴如同幽谷，阴唇自然松开，并有节律地翕动着。男子粗壮的阴茎开始做抽插活动。于是，男子精液流淌，女子淫水洋溢。女子有时会伏在枕上高抬起腰臀部，男子便采取跪姿踞床而入。阴茎插入后，上下来去，左右研磨，有时阴茎深入到阴道深处的宫颈部位，有时侧磨阴道壁；妻子则主动配合，举腰抬臀，以增加男方的快感。阴道的温暖和润滑，使阴茎舒畅之极，它或急速抽动，或慢慢揉磨，

www.789pdf.com

www.789pdf.com



悠闲逸乐　陈宇　绢本设色　清代

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，从事劳动适度，并注意充分的休息，使“气聚而坚”，养精蓄锐，以逸待劳。

全由男子的兴致来决定。浅刺，则如婴儿含乳；深插，犹如冻蛇入洞。此时的女子，把臀部来回摇摆晃动，简直要把男人的阴茎生吞进去；而此时的男子，则一会儿浅刺，一会儿深插；一会儿浮起，一会儿沉下。男子的舌头也送进女子的口中，整个阴茎根隐没在阴道之中。男子有时会踞守不动，有时会用力深压，有时会久停其中不出，有时还会急速抽动而滑出。此时，女阴流出的淫水越来越多，甚至还会随着阴茎的进出发出叽叽的声响。一旦阴茎滑出时，正好可用布帕擦拭干后再插入润滑的阴道中。往往在交合正欢时，女子玉穴套住了男子阴茎后便会乱摇身子，男子的阴茎更易向女阴深处冲刺。这时候，女子呼吸急促，往往会因兴奋逼进高潮，会不由自主地发出各种叫声和呻吟声。他也会情不自禁地高举并摇晃她的腿，甚至会发觉有一种异味从阴户中散出。于是男女再纵情淫乐，充分运用房中术，行“九浅一深”之法后，才结束交合活动。这期间，既要纵情地动

www.789pdf.com

www.789pdf.com

作，还要有所徐缓，不但要向下看阴茎的抽出送入，还要看妻子的面部表情。这时的女子，姿色更艳丽可爱，她声音变颤，首饰掉下，发髻散乱，眼神迷离，散乱的鬓发中露出半个脸来，犹如半月落在肩膀。这时，男子也两眼迷离，四肢瘫垂。精液泄于阴道之内，淫水流于阴道周围。于是阴茎退出，精神和气力都受到很大的损耗，思睡怠动。湿漉漉的精液，会黏在大腿之间，女子的淫水甚至会流到肛门附近。此时，侍女便送上帛巾和热水，洗擦干净阴部后，穿好内衣，重新换装，对镜梳妆打扮，穿戴好之后，下地再接吻拥抱，含娇调笑一番。此时的嬉戏调笑，会给人留下难以忘怀的印象。

更有美貌温顺的女子或举止轻盈动人的爱妾相伴，她们长的眉清目秀，打扮得妖艳俊俏；她们红若牡丹般的口唇在微笑时露出雪白整齐的牙齿，一个个梳着高高的发髻，拖着五光十色的长裙，走起路来似仙女下凡，袅袅婷婷，说起话来温柔婉转，娓娓动听，尤其那转身回眸一笑的神韵，就是狂奔的天马也会为之驻足停步。在这样的美人面前哪个男人能不动心呢？于是，又在明窗之下，相依相偎，盼来夜晚，便将衣裙内裤全部脱去，头上的饰物全部摘下来，一边拥抱而坐，一边互相抚摸，当双方兴奋得进入眩迷状态时，相拥而卧，狂热亲吻。此时，男含女舌，女吮男津；你弯腿，我抬腰，你摸我的阴部，我摸你的阴茎；充分嬉戏达到最高兴致时，便开始了房中术中所常用的交合花样。一会儿是双龙宛转，一会是春蚕缠



炼气　佚名　线描　明代

道教炼养方术。通过吐纳、服食等方式锻炼自身内在的精气。鲍照《代淮南王乐府》：“淮南王，好长生，服食炼气读仙经。”

依柳思春　尤求　纸本设色　明代

男不可无女，女不可无男。昔人谓经至，十年无男子合则不调；未至十年，思男子合而不得，亦不调。思欲是人之本性。



www.789pdf.com

www.789pdf.com



望交生精　佚名　纸本设色　清代

房中术家指出："夫天生万物。唯人最贵。人之所上，莫过房欲。法在象地，规阴矩阳。悟其理者，则养性延龄；慢其真者，则伤神夭寿。"



秘戏笔筒　瓷器　清代

人不可以阴阳不交，坐致疾患。若纵情欲，不能节宣，则伐年命。

精液回转而不泄，再液，这就是所谓还精

四季的变化，会

绵，闹得连床都显得窄小了，兴奋得两个懵懂眩晕，双脚不知所措了。迷懵时还不忘向下探看，男方抬起女方的大腿，仔细观察湿润而微开的阴门，再侧身躺卧，将那阴茎斜向插入阴道，然后纵抱横握，上下抚摸，当性高潮到来之前，有些人嘴里会不停的互相喊着亲哥哥、亲妹妹等甜言蜜语；有些人还会把阴茎插到女子肛门里进行肛交；也有的让女子含着阴茎进行口交；还有的从女子后面进行后位性交；也有的采取女上男下的倒位性交。这些动作和性交方式，就是当时有名的夏姬这样的荡妇也都羞而不为的。应当提醒的是，当性高潮即将到来时，有时故意不射精，把阴茎抽出来，离开美人的玉体，使深深地吸气，并吞咽口中津补脑的延年益寿养生之道。

给年轻的恩爱夫妇带来不同的感受。在风和日暖的春天，绣彩垂珠的帏帘挂在闺阁的门窗上，林子里的黄莺相对鸣唱，屋檐下的燕子在接翼交尾。早晨卷起了罗帐，晚上又在香炉中加添了燃香。在香气袅袅的气氛中，妻子佯装羞涩，半推半就地和丈夫同床共眠，其实都巴不得和对方接吻交欢。他们先互相拥抱在一起，含唇嘲舌，发出令人心动的啧啧声；他们在花间散步，相偎相依，男人还拉着妻子的纤纤素手，难分难舍。到了夏天，大院深房之中挂着红色的窗帏，翠绿色的帐幔遮蔽住窗前透进的日光，投在席上形成斑烂的花影。高高的垂柳在莲池边摇曳，那多姿挺拔的葵花，将身影和花香散进了帐幔，这一切多么令人舒适惬意啊！在这样的环境和气氛中，女子更显得窈窕可爱，美丽动人。他们含情脉脉地移动脚步，舞动腰肢，显得是那样逍遥

www.789pdf.com

www.789pdf.com

轻柔，随意自然。夫妻两个互相对摇着扇子，玩弄着随手折来的花枝，说说笑笑，走上台阶，留下一路香气和笑声；进入筵席时，有音乐伴奏，在水中嬉戏时，如同一对鸳鸯；同床共被时，又如绣房中的鸾凤。到了秋天，床上的凉席还没有去掉，艳丽的锦被还让香气薰着，院内池塘里的荷花依然展姿吐芳，夫妻若在院中散步时，不再用团扇遮蔽阳光。室内帏帐掩映着，如同垂云一般，再弹起凤凰之曲，配上那有鸳鸯画面的织锦，帘中透进皎洁的月光，帐中散发出芬芳的香气，此时，夫妻恩爱共处，情意交融，自然会感到无比的幸福。到了冬天，室内温暖，闺房溢香，夫妻同盖一床鸳鸯被，枕着珊瑚枕，帏幔上挂着翡翠，床边还配有似玻璃的明镜，铺上松软的褥毯，展开绣花的被子，用雕有素像的檀木薰香，头上插着用红色犀角刻有精致图案的插梳，还点缀着翠绿色的雪蔑，身上穿着凤带环绕的花裙，膝上放着暖炉。此时，夫妻共饮美酒，驱走了寒冷，浑身感到春天般的温暖。妻子面露微笑，含情脉脉地向丈夫暗送秋波，举止缠绵，充满了对丈夫的无限眷恋。这样一起难舍难分的时刻，就是那双飞双宿的燕子也会自



静习养　陈宇　绢本设色　清代

房事中的劳与逸是相对的。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弱，在这种情形下不宜过性生活。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，夫妻房事生活就能取得大部分成功。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

愧不如的。他们同衾共枕，恩爱如初，不愿分离，只恨那报晓的公鸡叫得太早了。这就是夫妇之间的四时之乐。它就像人们喜爱桃花和李花的心情一样，在树下争相观看时，会自然形成一条小路来，享受四时之乐的夫妇同样会像喜爱桃李花一样去向往这条小路。

夫妻到了老年，他们的生殖器官都已经萎缩了，女的绝了月经，阴血已干了，外阴也失去弹性而成松弛的空皮，男子的阴茎也因年迈而软弱无力，但是性欲还未消失，他仍可以在夫妻间的爱抚动作中获得快感，只是不必再担心排泄精液的损耗之苦了。因此，我劝人们要相信男女交合的房中术是很精深玄奥的，它确是人间最美妙的乐事。

至于皇帝，他们退朝归西宫之时，前有衣冠整洁漂亮侍者的引路，后有香气袭人的宫娥簇拥，内宫的侍女和侍官也忙出来迎接。到后庭，梨园的乐师不断演奏着动人的乐曲，皇帝品尝了上林园新进贡的菱角之后，在宦官的严密护卫下，宫女端上御膳，并有专人侍奉酒宴，皇帝边吃边欣赏歌舞伎的表演，酒足饭饱之后，或去成全妃子们与天子交合的美梦，或与皇后同枕共眠。于是便选定侍御宫女，启开凤幔鸾帐，登上龙床，与那如花似玉的后妃寻欢作乐。此时，只见那赐幸的后妃双眼痴迷，羞眉弯弯，与皇帝搂在一起，旁边侍奉的宫女有前扶后助的，也有左靠右搀的，仰面享受天子宠爱的后妃，不断给皇帝献露着洁白的臀部，皇帝也将阴茎插进阴道不停地抽动，他动几下，停几下，纵情泄欲，以至于连自己的发髻散乱了都顾不上。皇上高兴时，有时还会与嫔妃们坐羊车在宫里游玩；有时还与嫔妃们在门上插竹枝嬉戏，但是到了晚上交合，则是九女一朝；逢上大月，可与皇后共度两夜的时光，这都是法典中制定了的，在女吏登记的册子里有明确的记载。古代的皇上后宫中有三千佳丽，每个人都



女子感阳　佚名　纸本设色　明代

《玉房指要》："女子感阳，亦有征候；有耳热如饮醇酒，其乳暖起握之满手，颈项数动，两脚振扰，淫衍窈窕，乍抱男身。如此之时，小缩而浅之，则阳得气于阴有损。"这是对女性的性唤起、性兴奋、性高潮等各个性心理反应阶段的描述。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

想呈现自己的美色在皇帝面前争宠，嫔妃们互相之间的嫉妒是不可避免的，那全是因为用万人的身躯来奉献给一个人享受的缘故啊！唉，真是无法再说了啊！

若有独自外出旅游者，在独宿旅店夜不能眠时，对隔壁住宿的美女往往会产生求欢的念头。如在途中看到美女，就会念及自己没有妻室而羡慕别人送聘礼娶亲情景。总希望自己在春天的路途中能摘取情果，但总是难以如愿。于是便愁绪万端，食不甘味，形体消瘦，焦躁失眠，难以自制。甚至在梦中与所思念的美女见面，还私下邀请媒人去说媒，希望有一天能巧遇，能会面；有时还在梦中与美女交合，弄得自己魂飞魄散，肝肠寸断。偶尔，同院或邻居如有美貌女子，则会等到夜深人静时，悄悄潜到美女窗下窃听，虽然蹑手蹑脚地尽可能做到狗不叫，鸡不鸣，但还是心惊胆战地害怕。有的女子曾在事前互相约好，她便脱光衣服仰卧等候，男子小心潜入房中后，虽然可以交合尽欢，但心中总是惶惶不安。如果遇到已熟睡的女子，潜入房中想脱掉她的衣服后抚摸乳房和大腿，怕她突然受惊而大喊起来；若遇一未婚女子，她会惊恐万状、大声哭喊；若遇已婚女子，有的还会假装熟睡，任你轻薄调戏，虽会假意责怪，但仍乐意接受这婚外的交合。也有的会断然拒绝，就是厮打起来强行施暴，也不会得手。有时这种偷香窃玉的行为会惹来杀身之祸，这些都是因贪色而遭致的灾难，是违犯伦理道德的。有些男女随便野合，没有床铺，为怕别人发现，在背墙角、草坪、草木深处等地草草行事，或铺裙子，或在身下垫草；或弯



欢喜佛　瓷雕　清代



云行雨施　佚名　线描　明代

孙思邈《房中补益》："凡御女之道，不欲令气未感动，阳气微弱即以交合。必先徐徐嬉戏，使神如意感，良久可以得阴气，阴气推之，须叟自强。"这就是说男女行房事须两情相悦。

www.789pdf.com

www.789pdf.com



房室养生语录

【原文】 欲不可纵，纵欲成灾。乐不可极，乐极生哀。

明·万密斋《养生四要·寡欲》

【译文】 欲念不可放纵，太过放纵欲念将会酿成灾祸。快乐不可达到极致，快乐到极至将会滋生哀伤。

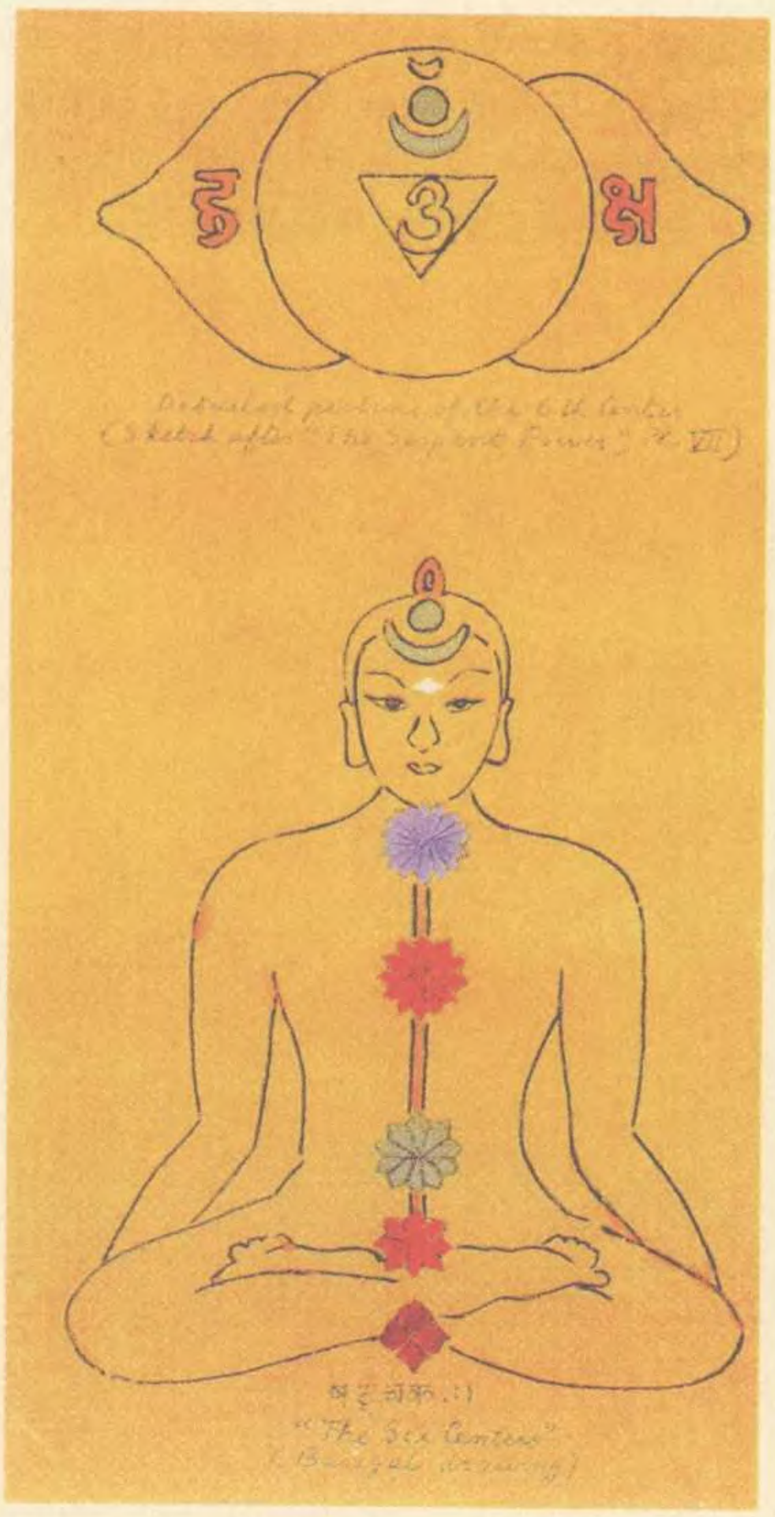
腰从背后插入，或站立靠着柱子交合，虽然有些担惊和不适，但这种幽会和交合，胜过床上的百次。

还有些性生活不和谐的人，常怨叹自己没有遇到美艳的女子，就去和别人家的婢女调情，有的十三、四岁，有的十六、七岁，一旦展露出笑颜姣容，也并不比闺秀逊色。与她们交合，和贵人之妻没有区别。所以，晋代的郭璞曾苦求主人之婢，竹林七贤的阮咸，曾借客人之马追回姑弃之婢，也没有什么不好意思。至于丑女，有的短肥黑胖，臀大面歪，口大如盆，歪鼻散发，衣着脏乱；有的能说会道，说丑女嫫母是美妇，称丑女敦洽是美姬。皆骂丑女宿瘤丑，美妇无故欺负她，贤女梁鸿之妻孟光也极力嘲笑丑女，说她像鬼一样难看，她依门而立，连鬼都会说她像钟馗。同这样的女人交合，臭气袭人，他会想起自己的妻子来，但他在做这种荒唐淫乱的事前，怎么不会想到自己的妻子呢？这都是因为当时欲火中烧，性冲动难耐造成的，不是在性欲满足的情况下发生的。

佛寺僧侣、庵堂尼姑，都是孤怨的独居者，他们口中虽不说，心中却渴望男女交欢之事。有些名门显贵或风流官员为求安静，脱俗剃度，他们讲汉语着胡服，身材魁伟，性欲旺盛，而尼姑虽静心修行，不想犯戒，她们大都年纪较轻相貌姣美，虽然手拿念珠，但见到英俊的和尚，怎能抑制性的冲动呢？长期的性禁锢，使她们焦躁不安啊。

瑜伽功

译自梵语 yoga。古印度的一种修行方法。为瑜伽行派所提倡，为其他哲学派别奉行。修习过程有八个阶段，称“八支瑜伽”。



www.789pdf.com

www.789pdf.com

房中术名词索引

B

八动　房中术语。即接手、伸肘、平勇、直踵、交股、振动、侧钩、上钩。

八节　房中术语。即治气、致沫、知时、蓄气、和沫、窃气、待赢、定倾。

八观　房中术语。根据女性在性交中的不同动作来判断把握其性兴奋程度与要求，即“八动”。

白汞　汞本为炼制金丹的原料。房中术家认为男子一身属阳，唯津液属阴，称之沙中汞，又名白头翁。

白虎腾　房中术名词。指令女伏面，跪膝，男跪女后，两手抱女腰，内玉茎于子宫中的交接姿势。

白绫带子　房中用具。内缝药物或用药煮过，故也叫“药煮白带子”。

背非凫（fú）　房中术名词。指男仰卧，展两足，女背面坐于男上，女足踞床，低头抱男玉茎内与丹穴中的交接姿势。

必时　房中术语。指掌握时机插入。

闭　房中术语。指气血壅塞，症状是性交时感觉疼痛。

勃海　指胸窝部。

C

采战术　房中术语。即采阴补阳、采阳补阴的益身之法。

采交元真　房室养生术语。为房中术的先天修为，为上乘双功法。“元真”指阴阳交感后所产生的形神真一之气，此气为二五之妙合，至灵至微，一方采得，双方贯通。

采抽钻精　房室养生术语。即女子顺采“白钻”，男子逆采“红钻”之法。

采阴补阳　房室养生术语。道家以男子为阴身，内含真阳；女子为阳身，内含真阴。女得之谓之采阳补阴，男得之谓之采阴补阳。

蚕缠绵　房中术名词。指女仰卧，两手向上抱男颈，以两脚交于男背上，男以两手抱女项，跪女股间，即内玉茎的交接姿势。

从前出　房中术语。指尿液从尿道排出。

村房　指肘旁。

蝉附　房中术语。性交的十种体位之一。此势为男平伏在上，女平伏在下的后入位。

常山　指耻骨阴阜部位。

迟　房中术名词。指女子表现要求交接持久的反应。

赤子　房中术语。指男性生殖器。

赤珠　房中术名词。指阴蒂。

赤缴　房中术名词。指阴道口。

臭鼠　房中术名词。指小阴唇。

出入　房中术名词。指阴茎抽送。

D

大药　房中术名词。房中术者视

www.789pdf.com

www.789pdf.com

女子为炉鼎，故行房中术时，女子情动阴液出，即称大药出。男子采之，以补自身。

待盈　房中术语。指控制射精，等待高潮。

丹田　指人体脐下男子精室，女子子宫所在部位。

丹穴　房中术语。指阴道。

丹穴凤游　房中术名词。指令女仰卧，以两手自举其脚，男跪女后，以两手踞床，以内玉茎于丹穴，甚俊的交接姿势。

定倾　交合结束时，若射精不能遏止，则要泄尽。若阴茎仍然坚挺，则即拔出阴茎，离开对方身体。

定味　房中术语。指积精，即下“八益”中“致沫”、“和沫”之“沫”。

度州息　房中术名词。调息30次。

多御　指男与多女性交。

F

烦　房中术名词。指交合而致喘息烦乱。

反去　房中术名词。指阴道左右穹窿。

房中术　古代方士房中节欲、养生、保精以及男女交接之道。为方术（中国古代方士所行之术，即指天文、历算、占验、医药、堪舆、房中术等）流派之一。

翡翠交　房中术名词。指令女仰卧，拳足，男胡跪，开着脚，坐女股中，以两手抱女腰，进玉茎于琴弦中的交接姿势。

蚩虫　疑指鸟类。

费　房中术名词。指气血亏损，症状是每过房事，必生疾病。

封纪　即玉门，或称阴户。指大小阴唇。

凤将雏　房中术名词。指妇人肥大，用一小男共交接，从后上的交接姿势。

傅席　房中术名词。指女子性兴奋进入高潮，欣快至极，体似痉挛，臀不着席。

服气　也作“食气”、“含气”、“炼气”，原为中国古代一种练习呼吸的养生方法。

弗（fú）　房中术名词。指性欲强烈而不能交合（阳痿）。

G

膏　房中术名词。指阴道分泌物黏腻。

臯（gǎo）　房中术语。指阴囊，今作睾。古人把阴囊叫睾，阴囊中的核叫睾丸。

汞炁（qì）　房中术名词。指男子精液。

谷实　房中术名词。指阴道五寸深处。

龟　房中术名词。即阴茎。

H

海鸥翔　房中术名词。指男临床边，擎女脚以令举，男以玉茎内入于玉门中的交接姿势。

合会　即交合。

和沫　交合时，阴茎抽送不要太快，动作宜轻柔、和洽。

何寓　房中术名词。指阴道口。

红铅　铅本为炼制金丹的原料。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

房中术家认为女子一身属阴，唯津液属阳，称之水中铅。又名红娘子。

鸿泉　房中术名词。指阴道口。

滑　房中术名词。指阴道滑润。

还精采气　房中术名词。还自己欲动之精，采对方之气。

还精补脑　房中术名词。“还精补脑”一词最早见于东汉末的《老子想尔注》一书。其要领是以行气法和按抑屏翳穴的方法止精，令未射之精还入脑中。

虎游　房中术语。性交的十种体位之一。即虎步。此势为女俯首撅臀，男跪其后的后入位。

会机　房中术语。指男女性交阴茎插入阴道深浅的问题。

J

笄（jī）光　房中术名词。即金沟，指阴道口上端。

积气　一动之后（房中术以每抽送十次为一节，或九浅一深，或八浅二深，称为一动。一动结束后的间歇，称为一已。认为理想的交合是十已交合结束），阴茎抽出仍保持坚挺，身体息养勿劳，以积蓄精气。

积精勿泻　房中养生术语。指男女交接时，男子固精而不射。

骧骋足　房中术名词。指令女仰卧，男蹲，左手捧女项，右手擎女脚，即以玉茎内入于子宫中的交接姿势。

交筋　房中术名词。指女子阴蒂。

交股　房中术语。指觉得插入太深。

接手　房中术语。指想使腹部贴近。

竭　房中术名词。指气血枯竭，病是性交不知节制。

金沟　房中术语。指小阴唇上部联合。

精　房中术名词。即精气。“精”为“三一”之一，认为精者受之于地，重精为长寿之道。

九宫　房中术语。即九气，指肺气、心气、脾气、肾气、肉气、骨气、筋气、血气、意气等。

绝　房中术名词。指没有性欲而强行交合。

朘（juān）　亦作峻。指男子的外生殖器。治朘之道，即保养生殖器的方法。

K

空翻蝶　房中术名词。指男仰卧，展两足，女坐男上，正面，两脚踞床，乃以手助为力，进阳锋于玉门之中的交接姿势。

崑石　房中术名词。指入阴道七寸处。

鹍鸡临场　房中术名词。指男子蹲坐床上，令一小女当抱玉茎内入女玉门，一女于后牵女裙衿，令其足快，大欢喜的交接姿势。

L

劳实　房中术语。指真正触及兴奋点。

乐气通脉　房中养生术语。为房中术的基础修为，属双修中的单修术，即男女各自采交感时的乐感之气以自通脉络。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

乐气开窍　房中养生术语。即采感之气以自开关窍，关窍有一门、三关、九窍、十八户等。

乐气治病　房室养生术语。指引交感时的乐气，培补真元，延年益寿，疏通痹阻，通和病痛。

醴津　指乳房。

两相磨搏　房室术名词。指阴茎深入于阴道内，着力于玄圃、天庭两相厮磨。

临坛竹　房中术名词。指男女俱相向离，嗎口相抱，以阳锋深投于丹穴，没至阳台中的交接姿势。

灵柯　指阴茎。

灵根　房中术名词。即阴茎。

领乡　指颈项。

硫磺圈　房中用具。是一种套男茎龟头上，带硫磺的圈子。硫磺是阴道收敛作用的药物。

龙宛转　房中术名词。指女仰卧，屈两小腿，男跪女股内，以左手推两脚向前，令过于乳，右手把玉茎推玉门中的交接姿势。

炉鼎　房中术名词。本为炼丹之炉。房中术借以喻女子。

鸾双舞　房中术名词。指男女一仰一覆，仰者拳脚，覆者骑上，两阴相向，男骑坐，着玉物，攻击上下的交接姿势。

M

马摇蹄　房中术名词。指令女仰卧，男擎女一脚置于肩上，一脚自攀之，深内玉茎入于丹穴中，大兴哉的交接姿势。

麦齿　房中术名词。指入阴道二寸处。

缅铃　房中用具。也叫“勉铃”。是一种内有丸的小金属球（类似保定铁球，但体积很小），往往嵌于男势，用以在女子阴道内起震颤作用 。

猫鼠同穴　房中术名词。指男仰卧以展足，女伏男上，深内玉茎。又男伏女背上，以将玉茎攻击于玉门中的交接姿势。

门户　房中术名词。指阴道口。

鸣雄精　指公鸡睾丸。

N

男快　即男子性兴奋高潮。

男女合气　即指“房中术”。

男候四至　房中术语。男性性欲发动的四种征候和反应。即和气至、肌气至、骨气至、神气至。

内闭　房中术名词。指交合而致阴茎或阴户疼痛。

内交　房中术语。指插入性交。

鸟精　指鸟类的睾丸。

P

辟雍　指大阴唇。

平甬　房中术语。指想使插入程度变浅。

Q

七损八益　房中术名词。指房室养生。七损指内闭、外泄、竭、弗、烦、绝、费。八益指治气、致沫、知时、畜气、和沫、窃气、待赢、

www.789pdf.com

www.789pdf.com

定倾。

齐生　房中术语。指达到性高潮。

麒麟角　房中术名词。为阴阳相感，启发情欲而设的“外游戏”四势及交合方法二十六势。

气　房中术名词。被古人看作是生命元素之一。先秦有精气说，两汉有元气说，气成为中国哲学的重要范畴。道教认为，有气则生，无气则死。

琴心三叠　“三叠”指上中下三丹田。一指顶（天顶）、脐、黄庭（脐下）。

琴弦　房中术名词。指小阴唇，阴道深一寸处。

情机　房中术语。指劳逸对性生活的影响问题。

窃气　房中术语。指取女子之气，要领是取卧姿，令对方助己，使阴茎勃起，但在阴茎充分膨胀时，要及时停止。

秋狗　房中术名词。指男女相背，以两手两脚俱踞床，两尻相拄，男即低头，以一手推玉物内玉门之中的交接姿势。

泉英　指用动物睾丸所煎制的养生汤液。

缺盆　指锁骨上缘。

R

肉身　房中术名词。指阴茎。

入大乐定　房室养生术语。指借交感之乐入定境之中，形同禅乐。

S

三春驴　房中术名词。指女两手两脚俱踞床，男立其后，以两手抱女腰，即内玉茎于玉门中，甚大俊的交接姿势。

缩州　房中术名词。指提肛。

十修　房中术语。即致气、定味、治节、劳实、必时、通才、微动、寺盈、各生、息形。

十修之交　房中术语。即上之：插入角度朝上；下之：插入角度朝下；左之：插入角度朝左；右之：插入角度朝右；疾之：抽送快；徐之：抽送慢；稀之：抽送间隔长；数之：抽送间隔短；浅之：插入浅；深之：插入深。

十势　房中术语。即虎流、蝉附、尺打、麋鬲、黄磔、猿居思外、瞻诸、兔务、青灵、鱼族。

十己之征　房中术语。即一己而清凉出；二己而臭如燔骨；三己而燥；四己而膏；五己而芗；六己而滑；七己而迟；八己而脂；九己而胶；十己而缕。

十动之效　房中术语。是从女性在性交过程中的动作反映来观察性交快感不断加深的情况，同时观察其性欲要求不断上升表现。即：两手抱人，欲体相搏阴相当；伸其两髀，切磨其上方；张腹，欲其掖泄；尻动，快善；举两脚拘人，欲其深；交其两股，肉痒淫淫；侧摇，欲深切其；举身迫人，淫乐甚；身布纵，肢体快；阴液滑，精已泄。

时机　房中术语。指童男稚女未发育成熟，不可早婚交合。

申缱绻　房中术名词。为阴阳相感，启发情欲而设的“外游戏”四

www.789pdf.com

www.789pdf.com

势及交合方法二十六势。

伸肘　房中术语。指想让阴户上部得到摩擦和顶紧。

神　房中术名词。道教将其作为人的生命现象的主宰。故道教以存神、炼神为长生之要。

神田　房中术名词。即丹田。

生机　房中术语。指男女精气盈虚盛衰对性生活成败的影响。

圣胎　也名“婴儿”。内丹家以母体结胎比喻凝聚精、气、神三者炼成之丹。

三峰大药　房中术名词。上峰名红蓬峰，药名玉泉，又名玉液、醴泉，自女子舌下两窍中出，即唾液。中峰名双茅峰，药名蟠桃，又名白雪、玉浆，自女子两乳中出，即乳汁。下峰名紫芝峰，药名黑铅，又名月华，自女子阴宫中出，即阴精。房中术认为男子吸取此三峰大药，为采补的重要步骤。

莎苗　房中术名词。指男女阴毛。

山羊对树　房中术名词。指男骑坐，令女背面坐男上，女自低头视内玉茎，男急抱女腰碜勒也的交接姿势。

上钩　房中术语。指想使阴户下部得到摩擦。

T

胎息　即“服气”。

太仓　指胃腑。

天庭　指男子阴茎根上部。

胎息　房中术语。即人体先天真一之气，又称先天真水，是人体先天的生命物质，也就是古代养生家视为炼养“大药”的先天精、先天气。

通才　房中术语。指开始插入。

藤津　房中用具。也叫“广东人事”，作用类似“角帽”。用时先要用热水浸泡，使其发硬，然后以绳束其根部。并将绳的两端绑在脚跟上，动其双脚，以手助其出入。其特点是作实体和由女子自用。

兔骜　房中术语。性交的十种体位之一。此势为男仰，女反跨男上的后入位。

托子　房中用具。也叫“银托子”。它是一种圆环，套于男茎根部，并系绳束于腰间。单环只叫“托子”，双环则叫“双托子”。

W

外泄　房中术名词。指交合而致大汗不止。

外游　房中术语。指插入前的爱抚。

微动　房中术语。指轻抽款送。

五脏　指人的心、肝、脾、肺、肾的气机不畅。

五不女　房中术名词。即螺、文、鼓、角、脉。除“脉”为月经异常之外，其他四种均为外生殖器畸形。螺：为处女膜坚韧。文：阴道狭窄，不能性交者。鼓：即处女膜闭锁。角：阴蒂肥大，其甚者亦能勃起，为两性人。

五不男　房中术名词。即生、纵、变、半、妒。其中生、纵、半为生殖器畸形。

五音　房中术语。即面赤、乳坚鼻汗、咽干咽唾、阴滑、尻传液。

五欲　房中术语。即意欲得之，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

则屏息屏气；阴欲得之，则鼻口两张；精欲烦者，则振择而抱男；心欲满者，则汗流湿衣裳；快欲之甚者，身直目眠。

勿　房中术语。指临事不举，症状是心欲为之而实际不能。

X

翕周　房中术语。指收敛肛门，或称提肛。古人以作为通鹊桥，固精关的动作。

息刑　房中术语。指性交结束。

相女　指行房中术对女子苛刻的选择条件。

泄　房中术语。指走泄精气，症状是性交时汗出不止。

降白虎　房中术名词，指男阳从下泄，修成不漏精，谓之降白虎。男子白虎降则茎缩如童体。

蓄气　交合时，脊背腰肢要放松，提缩肛门，导气下行以至前阴，轻抽款送，和谐有致。

叙绸缪　房中术名词。为阴阳相感，启发情欲而设的“外游戏”四势及交合方法二十六势。

璿（xuán）台　房中术语。指阴蒂。

玄圃　指女子的阴阜。

玄门　房中术名词。指外阴。

玄溟鹏翥　房中术名词。指令女仰卧，男取女两脚置左右膊上，以两手向下抱女腰，以内玉茎的交接姿势。

玄蝉附　房中术名词。指令女伏卧而展足，男居股内，屈其足，两手抱女项，从后内玉茎于玉门中的交接姿势。

Y

燕同心　房中术名词。指令女仰卧，展其两足，男骑女，伏肚上，以两手抱女颈，女两手抱男腰，以玉茎内于丹穴中的交接姿势。

偃盖松　房中术名词。指令女交脚向上，男以两手抱女腰，女以两手抱男腰，内玉茎于玉门中的交接姿势。

阳机　房中术语。指心为君之火，肾为相火，二火相因，是男女交合的阳动之机。

鸳鸯会　房中术名词。指令女侧卧，拳两脚按男股上，男于女背后骑女下脚之上，竖一膝置女上股，内玉茎的交接姿势。

猿搏　房中术语。性交的十种体位之一。此势为女仰男立，男擎女腿的前入位。

野马跃　房中术名词。指令女仰卧，男擎女脚两登左右肩上，深内玉茎于玉门之中的交接姿势。

以人补人　房中术语。采对方之精气，以补自身。即房室补益的原理。

阴精　即女精。

阴干　指龟头。

吟猿抱树　房中术名词。指男骑坐，女骑男胜上，以两手抱男，男以一手扶女尻，内玉茎，一手踞床的交接姿势。

婴女　房中术名词。指入阴道四寸处。

鱼比目　房中术名词。指男女俱卧，女以一脚置男上，面相向，眼嗝口嘲舌。男展两脚，以手担女上

www.789pdf.com

www.789pdf.com

脚，进玉茎的交接姿势。

鱼嘬　房中术语。性交的十种体位之一。此势为男仰，女正跨男上的前入位。

玉策　指阴茎。

玉窦　房中术名词。指阴道口。

玉理　房中术名词。指阴道下口。

玉浆　房中术语。指口中津液。

玉茎　即阴茎。

玉门　即阴道。

俞鼠　房中术语。指阴道深三寸处。

元海　指关元、气海，位于小腹处。

幽谷　房中术语。指子宫。

Z

灶纲　指肩部。

崽石　指阴道四寸深处。

凿孔　指阴道口。

择鼎　房中术名词。即选择行其术所用女子的标准。即除对女子的年龄、体质外，对相貌、体态、肌肤、毛发均有严格的条件。

子门　房中术名词。指子宫颈口。

子户　指子宫颈口。

最　房中术语。指男性生殖器。

知时　交合之前，先进行启发性欲的嬉戏，双方情笃意浓，有了迫切的性交要求，此时方交。

直脊　房中术语。指脊背伸直，臀部放松，进入练功准备姿势和动作。

直踵　房中术语。指觉得插入不深。

治朘之道　房中术名词。即保养生殖器的方法。

治气　房中术名词。指晨起端坐，伸直脊背，分股展臀，提缩肛门，导气下行的房室养生方法。

治节　房中术语。指控制节奏。

致沫　频咽口津，垂臀伸脊，提缩肛门，运气通行上下。或为男女对立接吻吮津通气。

斩赤龙　房中术名词。指女阳从上升，修成不漏经，谓之斩赤龙。女子赤龙斩则乳缩如男体。

拯匡　指面颊部。

振动　房中术语。指想让对方长久地与之交合。

中身　房中术语。指阴茎的茎部。

中极　房中术语。指阴道深八寸处。

肿橐（tuó）　指阴囊肿胀。

朱室　房中术名词。指女子阴道口。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

附：古今医学常用度量衡对照表

1．十六进位制与公制重量单位对照表

一厘：约等于十毫(0.03125克)。

一分：约等于十厘(0.3125克)。

一钱：约等于十分(3.125克)。

一两：约等于十钱(31.25克)。

一斤：约等于十六两(500克)。

2．古代医家用药剂量对照表

一方寸匕：约等于2.7毫升，或金石类药末约2克；草木类药末约1克。

一钱匕：约等于5分6厘，或2克强。

一刀圭：约等于一方寸匕的十分之一。

一撮：约等于四刀圭。

一勺：约等于十撮。

一合：约等于十勺。

一升：约等于十合。

一斗：约等于十升。

一斛：约等于五斗。

一石：约等于二斛或十斗。

一铢：一两等于二十四铢，十六两为一斤。

一枚：以铜钱中较大者为标准计算。

一束：以拳尽量握足，去除多余部分为标准计算。

一片：以一钱重量作为一片计算。

一字：古铜钱面有四字，将药末填去钱面一字的量。

一茶匙：约等于4毫升。

一汤匙：约等于15毫升。

一茶杯：约等于120毫升。

一饭碗：约等于240毫升。

www.789pdf.com