



早在二千多年前，我國對性學的探索和開拓較早，其後歷代並多有繼承和發揚。有關「性」的研究事有其淵源，即使是漢、唐等朝代也從未間斷，其目的除了探索人類自身性問題，積累了豐富的經驗之外，於性愛之中更規出養生要訣，凡涉及性事有節、交前愛撫、有關宜忌，以及性心理、性生理、優生、胎教等等，有一定啓發。有關精華對現代性醫學提供新課題和新線索，期能雅俗共賞，做爲一般讀者接受我國具有特色的性知識教育和自我治療的專業報導。

〈一〉夫妻感情融洽離不開性生活和諧

古代醫學家對夫妻間的房事十分重視，它是夫妻生活中的重要一環，唐代醫學家孫思邈指出，“男不可無女，女不可無男。無女則意動，意動則神勞，神勞則壽損”。性生活和諧是夫妻幸福重要部分，能激發夫婦地上盡心和對生活的無限熱愛，也能使夫婦的精神通泰舒暢，充分感受到人生的樂趣。爲了使房事美滿和諧，夫妻在行房之先，要運用表情、姿態和言語或借助於觸摸、接吻和擁抱，來挑逗對方的情慾。性行爲學也認爲，在房事之先的挑逗階段，如果夫妻雙方越是遠離性，越是回歸自然，那麼雙方的性慾動機就越高，進入性交階段就越和諧。在進行房事時要盡量配合，在高度愉悅、舒適、滿足的心態中完成性行爲。

〈二〉先秦時期，房中養生已初見端倪

先秦諸子中的道家、醫家，雖然未涉及房中養生的具體方法，但卻力圖從各自不同的角度探討“保精”與生命健康長壽的關係問題，反對世人對房事的沉溺，要求人們“修節以止慾”強調運用理智來節制過分的慾望和本能衝動，以獲得養生強身的效果。

〈三〉漢唐時期，房中養生日趨興盛

自漢至唐前葉，是房中養生較為興盛的時期。西漢承襲先秦，通過運氣、逆氣、還精、採戰一類方法來追求強身益壽乃至長生不老。迄至東漢時期，房中術已同導引行氣、服食藥餌，並稱養生三家。尤其是東漢形成的道教與房中養生關係密切，道教以長生不老思想為內在動力，而以養生置身為宗旨的房中術，自然就成為道教思想的重要組成部分。

魏普道教集大成者葛洪，從其“合眾術之共成長生”的觀點出發，較為全面的闡述了與房中養生有關的問題。繼葛洪之後全面研究房中養生的有齊梁的陶弘景和唐代的孫思邈。

唐代孫思邈在《千金方·房中補益論》中，根據有關房中養生的理論，並結合自己的醫學經驗，從養生治身的角度，提出了傳統的房中養生要重視“精”的煉養，強調“節慾保精”、“陰陽有術”，同時要注意房事與心理、情緒、疾病、優生、胎教及氣功的密切關係。

〈四〉現代社會，傳統的房中養生方興未艾

現代性醫學是在 19 世紀末、20 世紀初由英國醫生 H.Ellis、美國醫學家 R.L.Dickinson、A.kinsev 以及 W. Masters、V. Johnson 等人建立的，其研究方法及理論已成為現代醫學的一部份。A.kinsevA.kinsev 以及 W.Masters、V.Johnson 等人建立的，其研究方法及理論已成為現代醫學的一部份。然而，就其研究的領域、方向甚至部分結論來說，則早在兩千年前中國房事養生中已經涉及。

在中醫學史上，由於受古代封建禮教的約束，特別是受儒家思想的長期統治，人類自身的性知識和學說並沒有受到重視，醫家對性醫學有關的理論研究甚少，致使性醫學在傳

統醫學中仍是一個薄弱環節，但中國古代房中養生所體現的那種追求人的身體健康和生命長壽的積極精神，以及對性問題的理性態度和辯證觀點，卻是最令人嘆服！

七損八益記載於長沙馬王堆出土的醫書《天下至道談》中，提出透過兩性性生活的須知及養生之法，主張去除和防止七損，並以八益來達到養生保健之效。

七損指出房事交合中對人體有損害事項，包括有：

- 「閉」：精道閉塞，指性交時性器官出於疼痛，甚至無法排精；
- 「泄」：精氣早泄，指性交時大汗淋漓；
- 「竭」：精氣短竭，因房事欠缺節制，導致精氣衰竭；
- 「匆」：陽痿不舉，指房事時出現的勃起障礙，如舉而不堅、堅而不久；
- 「煩」：心煩意亂，性交時呼吸急促，心慌意亂；
- 「絕」：陷入絕境，指女方無性慾感覺時，男方卻強行房事，有損女方健康；
- 「費」：徒耗精力，交合時過於急速圖快，虛耗精力。

八益則是指房事交合中對人體有益的做法，包括有：

- 「治氣」：調治精氣
- 「致沫」：致其津液
- 「知時」：掌握時機
- 「蓄氣」：蓄養精氣
- 「和沫」：調和陰陽
- 「積氣」：聚積精氣
- 「待贏」：保持盈滿
- 「定傾」：防止陽痿

“十機”是中國古代房中術認為男女交合時應把握好的十個要點。出自明代張介賓所著《景嶽全書·婦人規·於嗣類》的“十機篇”。

文中認為，行房時若能把握好這十個要點，不但能使男女雙方都獲得高質量的房事生活，更能較順利地懷胎受孕，優生子女。

概括“十機”的具體內容是：

第一是“闔辟”，認為女性陰道（或子宮）開合有一定的的時機，“氣靜則闔（合），氣動則辟（開）。如果掌握好在開的時候交合，就可能懷孕。

第二是“遲速”，指出房事時男女性衝動有速遲之別，討論了面對這“稟有不齊”現象時應如何配合，彼此協調，力爭同時進入性高潮。具體做法是急速的一方應善於克制，安靜自持，耐心等待；遲緩的一方需主動加速，增強性興奮程度。

第三是“強弱”，論述如何調節男女在性功能、性慾和體質等方面強弱的差別，強的一方應善於撫慰，以消除對方的畏怯心理，激發起性慾，房事方有樂趣。

第四是“遠近”，討論男女房事時刺入的深度，認為不能一味求深，若男方陰莖長大，貿然過深刺入，女方反而難耐，故應深淺適度；若陰莖勃起的強度不夠，插入太淺，則女方甚覺無味，則平時應認真考慮滋陰壯陽的補養方法、

第五是“盈虛”，論述男性陰精的盈虛，強調平時陰精的蓄積、又不能積而不泄，更不可泄而不積，因為它關係到房事生活的成敗，女方受孕之與否，以及男性身體的健康等問題。

第六是“勞逸”指出房事生活應注意勞逸結合，不能在疲憊的狀態下行房，也不能過於頻繁地行房，只有“動得其宜”，才能享有房事樂趣。

第六是“懷抱”討論情感對於房事的重要，認為男女在房事時應情緒輕鬆愉快，彼此間情投意合、方能使雙方都能充分地享受房中樂趣，反之則不然。更重要的是，情志的好壞，還“孕育賢愚之機”，關係到優生優育的問題。

第八是“暗產”，認為女性的早期流產多因男性縱慾不節，損傷胎氣所致，如在孕期不注意節慾，甚至還可形成習慣性流產。

第九是“童稚”，以未成熟的果實不可作種子，未長足的蠶不能結繭為喻，指出未發育成熟的男女不宜交合受孕。同時也指出年老體衰者亦不宜交合受孕。

第十是“二火”，以心為君火，腎為相火的中醫理論，論述房事應順其自然，不可勉強、腎為人之根本，只要腎精充盈，相火旺盛、心之君火才會隨之而應；自然產生交會要求，這就叫“先腎後心”；若腎精虧虛，相火虛弱，勉強交合，稱“先心後腎”，易致虛勞證的發生，更不用提懷胎受孕的事了。

略論中國古代的房中養生

作者：周一謀

文件：林六呆

提供：[城鄉台灣 /http://folkdoc.com/](http://folkdoc.com/)

湖南中醫學院周一謀

“飲食男女，人之大欲存焉”。中國古代對男女兩性生活十分重視，不僅將性生活看得與飲食一樣重要，而且把它與養生保健密切聯繫起來。古代稱性生活為房室生活，簡稱房事，又叫入房和行房，亦種房中、房幃或隱曲之事。古人認為“房中之事，能殺人，能生人，故知能用者，可以養生，不能用者，立可致死。”意即性生活有二重性，即可以用來補益人體，也可能導致損傷健康，甚至折壽短命。人們要想多得補益，避免損傷，其關鍵在於掌握房中術，也就是掌握男女交合的原則和方法，做到合理地安排房室生活。

我國古代對房中養生有比較科學而系統的論述，概括起來，主要有以下幾點：

第一、認為房室生活是人們所必需的。早在長沙馬王堆漢墓竹簡《十問》中就說過：“竣氣宛閉，百脈生疾”。意謂陰陽不相交合，造成精道閉塞不通，必然產生各種疾病。竹簡《合陰陽》說，房室生活能使全身氣血流，能做到“中府受輸而盈”，也就是使五臟六腑均受到補益。晉代醫學家葛洪亦曾寫道：“人復不可都絕陰陽，陰陽不交，則坐壅闕之病，故幽閉怨曠，多病而不壽。”意思是說，健康的成年男女如果禁絕性生活，非但於身體無益，反而會導致種種疾病，甚至會影響人的壽命。唐代名醫孫思邈說得更明確：“男不可無女，女不可無男，無女則意動，意動則神勞，神勞則損壽……強抑鬱閉之，難持易失，使人漏精尿濁，以致鬼交之病。損一而當百也”。孫氏的話很有道理，非常值得重視。凡健康的成年男女，必須有正常的性生活，如果勉強抑制則非但無益，反而會導致氣血阻滯，夢遺鬼交，漏精尿濁及其他各種疾病，所造成的損害將更加嚴重。

古代文獻曾經談到，有不少疾病是因爲缺少性生活而引起的。據《史記·倉公傳》所述，濟北王侍者韓女病腰背痛，不時發寒發熱，月經也很混亂。淳于意診斷說：“此病得之欲男子而不可得也。”意即韓女的病是因爲性生活得不到滿足而引起的。元代李鵬飛在《三元延壽參贊書》中亦曾談到，有個富家子弟叫唐靖，因陰部生瘡而潰爛不已，道人周守真診斷說：“病得之欲泄而不得泄”。此言唐靖由於長期抑制性慾，致使精道鬱閉而生陰部潰爛之疾。清代詩人袁枚在所著《小倉山房文集》裡，曾爲當時的名醫徐靈胎立傳。該傳談到商人汪令聞因長期不過性生活而得病，延請徐靈胎先生診之。徐氏診斷後並不開處藥方，只勸說汪令聞回家與妻子同寢而愈。書中寫首：“商人汪令聞，十年不御內，忽氣喘頭汗，徹夜不眠。(徐靈胎)先生曰：此陽亢也，服參過多之故。命與婦人一交而愈。”由此可知，房室生活不得可以密切夫妻感情，給家庭帶來和睦與幸福，而且還能預防某些疾病，促進雙方的身心健康。因此，古人一再指出，性生活是成年健康人的正常需要。

第二、房室生活必須有節制。古人認爲，房室生活適度則有益，而房欲太過則招災致病，因此再三強調，房事必須有所節制。《黃帝內經》反對強力入房和醉酒入房，並且指出，如果“以欲竭其精，以耗散其真”，勢必弄得“半百而衰”。唐代醫家孫思邈認爲，放縱情慾必然導致早衰和短命，尤其反對“兼餌補藥，倍力行房”，否則弄得“精髓枯竭”，就將自食其惡果，甚至“推向死近”，因此年青年人“極須慎之”。元代李鵬飛在《三元延壽參贊書》中，專門寫下一篇《欲不可縱》，詳盡地描述了極情縱慾的危害性。認爲房事過多過濫，就會使真元耗散，髓腦枯竭，腎虛陽痿，耳聾目盲，肌肉消瘦，齒發搖落。還有消渴病(糖尿病)及各種虛損病，也大多與房勞損傷有關。更有嚴重者，弄得命同朝露，英年早逝。其危害之大，亦不可輕忽。

孫思邈和李鵬飛的看法很對，試看那些美女盈後宮的封建帝王，他們整天沉溺酒色，淫逸無度，結果一個個成了英年早逝的短命鬼。筆者曾對東漢帝王的壽命作過統計，在東漢的十三個帝王中，除了四個幼年喪命的殤子不計以外，在其他九個成年皇帝中，只有光武帝劉秀活了六十三歲，獻帝劉協活了五十四歲，明帝劉莊活了四十八歲，余下的六個皇帝都死得很早。如章帝劉 da 三十一歲，和帝劉肇二十六歲，安帝劉祜三十一歲，順帝劉保三十二歲，桓帝劉志三十六歲，靈帝劉宏三十四歲。他們早死的原因當然很多，但最主要的是由於他們放縱情慾，生活腐化糜爛所致。

第三、性生活必須感情高度和諧統一。古人已經認識到，性生活是一種感情生活，男女雙方的情投意合很重要。早在馬王堆漢墓竹簡《天下至道談》中就指出：“先戲兩樂，交欲爲之，曰智(知)時。”意思是說，男女在交合之前，先應互相嬉戲娛樂，彼此密切感情，要等到雙方都產生了強烈的性慾時再行交合，這就叫“知時”，即掌握了適宜的交合時機。竹簡又指出：“不欲強之，曰絕”。意即在一

方不樂意，另一方不能強行交合。在通常情況下，是指女方不樂意，而男方強行交合，這樣做非常有害，不僅危害女方身心健康，而且對優生優育也很不利。因此，強行交合被稱為“絕”猶言陷入絕境。

《洞玄之》在敘述交合方法時，頭一條即為“敘綢繆”，“申繾綣”，就是講的夫妻在交合之前彼此密切感情的過程。進而指出：“凡初交合之時，男坐女左，女坐男右，乃男箕坐，抱女子懷中，於是勒纖腰，撫玉體，申燕婉，敘綢繆，同心同意，乍抱乍勒，二形相搏，兩口相……千嬌既申，百慮竟解。”孫思邈亦強調，行房之前，“必須先徐徐嬉戲，使神和意感良久”，乃可交合。只有在彼此感情高度和諧統一的情況下交合受孕，胎兒的質量才會高，才有利於優生優育。

第四、房室生活應根據不同的年齡特徵和體質條件來安排。《玉房秘訣》認為：“人有強弱，年有老壯”，因此房事的安排只能“各隨其氣力”。並且進而指出：“年廿者日再施(瀉精)，羸者一日一施；年三十盛者可一日一施，劣者二日一施；四十盛者三日一施，虛者四日一施；五十盛者可五日一施，虛者十日一施；六十盛者十日一施，虛者廿日一施；七十歲盛者可三十日一施，虛者不寫(瀉)。”孫思邈則提出：“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；六十者，閉精勿泄，若體力猶壯，一月一泄。”兩相比較，《玉房秘訣》所敘率頻率偏高，而孫氏所敘則偏低，可見孫氏是很注意節欲的，所以活了百餘歲。事實上這些房事頻率都不可能成為絕對標準，身體強壯者可能超過，而身體羸弱者則根本不可能達到。

至於老年人的性生活，亦應根據各自的具體條件來考慮。孫思邈說得很明白：“凡人氣力有強盛過人者，亦不可抑忍，久而不泄，致生癰疽……或曰：年未六十，當閉精守一為可爾否？曰：不然。男不可無女，女不可無男，無女則意動，意動則神勞，神勞則損壽。若念真正無可思者，則大佳長生也。然而萬無一有。強抑鬱閉之，難持易失，以致鬼交之病，損一而當百也。“認為六十歲左右的老年人，如能真正做到不思性慾，自然很好。然而此種情況是”萬無一有“的。如果尚有性慾而強行抑制則非但無益于養生，反而會導致種種疾病。因此，老年人、也可根據各自的體質條件，安排適度的性生活，過度則無益有害。孫思邈就曾目睹一位古稀老人，竟因肆意行房而喪命。原來在唐代貞觀年間，有位七十多歲的村民，突然春情大發，陽事暴興，甚至白天也想與老妻同寢。每次“春事皆成”。老人向孫氏求教，問主何吉凶。孫氏回答說，這是不祥之兆，就象燈火將滅之時，突然大亮一下，亮後很快就會熄滅。並且勸戒那位老人，趕快禁絕房事。老人不聽，仍然恣意行房，結果僅僅四十多天就一命嗚呼了。孫氏指出，象這樣的老人，不止一個兩個，特舉一例，叫人們引以為戒。

第五、必須遵守房中禁忌。古人指出，在醉酒昏沉、精疲力竭、憂愁惱怒等情況下，在患病、大病初癒及女子月經期間，乃至在嚴寒酷暑或驚雷霹靂之時，均應禁止行房，否則後果嚴重。

比如在醉酒的情況下行房，不但嚴重摧殘自己的身體，而且影響優生優育。《玉房秘訣》就曾說過：“新飲酒飽食，谷氣未行，以合陰陽，腹中彭亨，小便白濁，以是生子，子必顛狂。”又說：“大醉之子必痴狂。”醉酒者精子被酒精殺傷，如果此時交合成孕，胎兒必定受到損傷，雖不一定都成爲“顛狂”或“痴狂”，但體質和智力受到損害是必然的，甚至產生白痴或頭大身小等畸形兒。晉代大詩人陶淵明嗜酒，他的詩篇篇有酒，本人也幾乎天天醉酒，結果所生五個兒子皆智能低下。陶氏在《責子詩》中寫道：“白髮被兩鬢，肌膚不復實。雖有五男兒，總不好紙筆。阿舒已二八，懶惰故無匹。阿宣行志學，而不愛文術。雍、端年十三，不識六與七。通子垂九齡，但覓梨與栗。天運苟如此，且進杯中物。”雍、端當是一對雙生子，即阿雍與阿端，他們已經十三歲了，卻分不清六與七兩個數字孰大孰小。其智能之低下，由此可見一斑。陶淵明認爲這是“天命”決定的，於是繼續悶酒，“且進杯中物”。殊不知此種可悲的結局正是他酷嗜“杯中物”所造成的。

大大汗淋漓不止，身體勞累疲乏的情況下，亦應禁止行房。否則疲勞加房勞，將使身體加倍勞損。而且“勞倦之子必廢傷”，對繁衍後代很不利。

在憂愁惱怒的情況下，必須禁止行房，因憂愁惱怒使人精神內傷，而性生活是一種感情生活，在情緒不佳時行房，根本不可能得到快感，只會加重房勞損傷。

在患病或大病初癒之時，一定要禁止行房，否則後果難測。據《三國誌·華佗傳》記載，督郵頓子獻生病，華佗勸他禁絕房事。其妻子前來探望。因與交合，結果僅僅三天就殞了命。孫思邈亦曾目睹幾個大病初癒的人因不禁房事而喪命。

在女子月經來潮其間，應當嚴禁行房，否則就會嚴重損傷婦女健康，也是直接釀成各種婦科病的重要原因之一。

第六、古人提倡晚婚，反對早婚。《禮記·內則》曾經指出：“男子……三十而有室，始理男事”。女子“十有五年而笄，二十而嫁，有故，二十三年而嫁。”意即男子要等到三十歲才能娶妻，只有到了這個年齡才具備做父親和教養子女的資格。女子十五歲開始講究髮型，插下簪子，叫做“及笄”，要等到二十歲才能出嫁，有特殊情況，應等到二十三歲再出嫁。

古人認爲，早婚對身體健康非常有害。元代李鵬飛在《三元延壽參贊書》中明確指出：“男破陽太早，則傷其精氣，女破陰太早，則傷其血脈。”清代汪昂在《勿藥元詮》中也說：“交合太早，斫喪天元，乃夭之由。”認爲結婚太早，未成年

就過性生活，必然摧殘身體，甚至可能短命夭折。早婚對生育也很不利，早在馬王堆漢墓竹簡《十問》中就指出：“竣氣不成，不能繁生。”認為性器官尚未發育成熟就過性生活，這對繁衍後代十分不利。

近代學者梁啟超曾寫過一篇《禁早婚議》。他認為早婚有五大害處：一害養生，即影響健康；二害傳種，即影響優生優育；三害養蒙，即影響對子女的教育；四害修學，也就是妨自身的學習與提高；五害國計言早婚者在經濟上不能獨立，必然加重社會負擔，給國計民生帶來不利。他認為要想提高國民的健康水平和改善人口素質，“其必自禁早婚始”。這些意見很值得重視，無論對房中養生或優生優育來說，均具極高之參考價值。

簡體字原稿來自：新語絲電子文庫(www.xys.org)