

著 / (战国) 无名氏
译注 / 刘凝 翟彪

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

至理第一 强精固髓 总精爽快感

素女经

黄帝问素女曰：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，金鼎能和五味，以成羹霍，能知阴阳之道，悉成五乐，不知之者，身命将夭，何得歡樂，可不慎哉！

黄帝问素女：一或死力在焉，脉理不和，终日忧心忡忡，总觉得危险将至，大限难逃，是怎么办？素女曰：调，性生活不当所致。产生的后果，女子精力强胜男子时，就像水把火浇熄一样。

像是支，调食物，必须水和火互相配合，才能煮出佳肴，做出热烘烘的食物，能够便人尽寻人同乐趣。否则，身体受到损坏甚而至于丧失生命，哪里还有道理？

活能不慎，重吗？一 知交 素女 接之道 必不能 得陰 陽之術則不死之道也。素女再拜曰：願聞要教。彭祖曰：道甚易知，人不能信而行之耳。今君王御萬幾治天下，之事而 雖服 備為眾道也。幸多後宮，宜知交接之法。法之要者，在於多御少。

使人身 除也 服用各种补药，便能长 女交合成一体，正像天地相互相成，由于天地相輔配合适应，才能永远生存，无止无境。人们若因不能认识交合之道，便会使身败体，以致早夭而不能长寿。假若能不 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。死。男 采女拜了两次，说：一请您更深入教导。 女去请教彭祖，询问延年益寿的方法。彭祖答：一爱惜精力，修养 精神。

脚踏实地的去奉行罢了。现今黄金 理。好在黄帝拥有众多妃妾，只 这个要领，便是要多与年轻女子交合。 文不泄，减少射精次数，便 目视人金玉若其精，功当疾去其。素女时 能身体轻快，百 说：一与女交合时

脚踏实地的去奉行罢了。现今黄金 理。好在黄帝拥有众多妃妾，只 这个要领，便是要多与年轻女子交合。 文不泄，减少射精次数，便 目视人金玉若其精，功当疾去其。素女时 能身体轻快，百 说：一与女交合时

脚踏实地的去奉行罢了。现今黄金 理。好在黄帝拥有众多妃妾，只 这个要领，便是要多与年轻女子交合。 文不泄，减少射精次数，便 目视人金玉若其精，功当疾去其。素女时 能身体轻快，百 说：一与女交合时

脚踏实地的去奉行罢了。现今黄金 理。好在黄帝拥有众多妃妾，只 这个要领，便是要多与年轻女子交合。 文不泄，减少射精次数，便 目视人金玉若其精，功当疾去其。素女时 能身体轻快，百 说：一与女交合时

脚踏实地的去奉行罢了。现今黄金 理。好在黄帝拥有众多妃妾，只 这个要领，便是要多与年轻女子交合。 文不泄，减少射精次数，便 目视人金玉若其精，功当疾去其。素女时 能身体轻快，百 说：一与女交合时

脚踏实地的去奉行罢了。现今黄金 理。好在黄帝拥有众多妃妾，只 这个要领，便是要多与年轻女子交合。 文不泄，减少射精次数，便 目视人金玉若其精，功当疾去其。素女时 能身体轻快，百 说：一与女交合时



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龟腾

素女经

全彩典藏图本

著 / (战国) 无名氏
译注 / 刘凝 翟颢



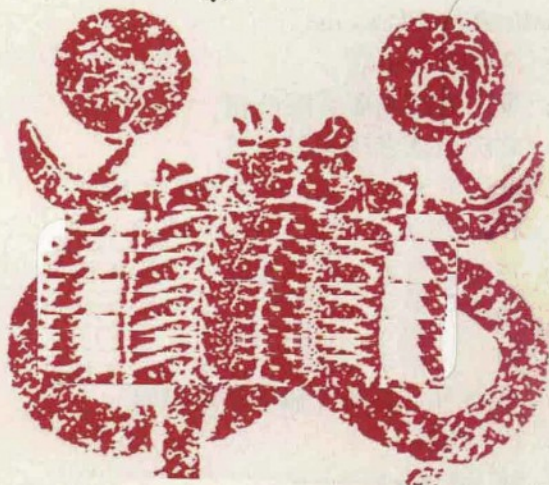
中央编译出版社

中华经典名著百种 房中术经典名画100余幅 黄帝内经养生名画、黄帝内经养生方100余幅

再现汉人美妙的性生活文化 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





中国古代房室养生大家

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。

岐伯



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，乃有熊国君主少典之子。他创立八卦、律历、冠冕、宫室、蚕桑、医学等。并开创了中华房室养生学的先河。

黄帝



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，面有少容。相传他擅长房中养生术。

容成子



古代仙人，后为道教所尊奉。传说姓钱，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。

彭祖



葛洪

（公元284~343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。



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>