

《中医性养生》

编著者名单

主 编 杨丽珍 林 嘉 吴跃进

副主编 李 燕 范燕文 张艳华

编著者 (按姓氏笔画为序)

杨丽珍 李 燕 吴跃进

苏再安 沈晓云 肖明生

张艳华 张燕萍 陆 君

林 嘉 范燕文 凌 虹

董英荣 谢筱珍 廖世珍

熊盛道 熊燕琳 黎淑卿

江西科学技术出版社

本书导读

本书搜集了中国古代有关房中养生及房中术的许多“秘书”，并从中选出具有代表性的“古书”及精选出一些古书的“要点”给予介绍；概括了中医关于性养生的许多重要观点；介绍了许多有价值的补益方法与治疗方法；高度概括而又较详细地介绍了中医补气血、补阴、补阳与性养生的内容；通过本书，读者获益是绝对的，其“获益”绝对与人生的愉悦和健康相辅相成……

目 录

第一章 概 述

一、中医药著作中的性养 生举例 …………… (2)	(十一)九法 …………… (12)
二、阴阳气血、肾气与中医 性养生 …………… (5)	(十二)三十法 …… (14)
三、中医性养生术的主要 内容 …………… (7)	(十三)九状 …………… (14)
(一)至理…………… (7)	(十四)六势 …………… (14)
(二)养性…………… (9)	(十五)八益 …………… (15)
(三)滋阴…………… (9)	(十六)七损 …………… (16)
(四)和志 …………… (10)	(十七)还精 …………… (17)
(五)临御 …………… (10)	(十八)施泻 …………… (18)
(六)五征 …………… (11)	(十九)治伤 …………… (18)
(七)五欲 …………… (11)	(二十)求子 …………… (19)
(八)十动 …………… (11)	(二十一)好女 …… (19)
(九)四至 …………… (12)	(二十二)恶女 …… (20)
(十)九气 …………… (12)	(二十三)禁忌 …… (20)
	(二十四)断鬼交 … (21)
	(二十五)用药石 … (22)
	四、中医性养生“秘法”

..... (23)	(四) 节制欲念之道
(一) 遵循阴阳之道 (26)
..... (23)	(五) 交合之时的补泻“秘
(二) 男女性交合中的补益	法”..... (26)
之道 (23)	(六) 气血畅道之道
(三) 积累精气之道 (27)
..... (25)	

第二章 中医补气血与性养生

一、性与气血亏虚 (37)
..... (28)	(五) 山药与性养生
(一) 肾气不固与性障碍 (38)
..... (28)	(六) 蜂蜜与性养生
(二) 益气固肾法治性功能 (40)
障碍 (29)	三、性养生与补血中药
二、性养生与补气中药 (43)
..... (29)	(一) 当归与性养生
(一) 人参与性养生 (43)
..... (29)	(二) 熟地与性养生
(二) 西洋参与性养生 (46)
..... (33)	(三) 阿胶与性养生
(三) 党参与性养生 (48)
..... (35)	(四) 龙眼肉与性养生
(四) 太子参与性养生 (50)

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/>