

目 录

第一章 房事养生的方法	(1)
第一节 节欲保精法.....	(1)
第二节 固精益肾法.....	(7)
第三节 行房适度法.....	(30)
第四节 房事和谐法.....	(34)
第二章 房事生活因人制宜	(38)
第一节 青年人的房事生活.....	(38)
第二节 中年人的房事生活.....	(41)
第三节 老年人的房事生活.....	(43)
第四节 病人的房事生活.....	(44)
第三章 房事生活因时制宜	(46)
第一节 房事的最佳时机.....	(46)
第二节 四时季节与房事.....	(48)
第四章 房事生活禁忌	(50)
第一节 房事生活的“七损八益”.....	(50)
第二节 切莫“醉以入房”.....	(52)
第三节 七情太过不可行房.....	(53)
第四节 饱食劳倦莫行房.....	(54)
第五节 患病及初愈勿行房.....	(55)
第六节 气候与环境不良慎行房.....	(56)
第七节 妇女“三期”禁房事.....	(57)

第五章 性功能与饮食调养	(59)
第一节 谷类调养	(59)
第二节 菜类调养	(62)
第三节 果类调养	(67)
第四节 肉类调养	(70)
第五节 酒类调养	(76)
第六章 性功能障碍的病因病机及治疗特点	(79)
第一节 病因病机	(80)
第二节 治疗特点	(85)
第七章 男子性功能障碍调治	(89)
第一节 阳痿	(89)
第二节 阳强	(101)
第三节 血精	(107)
第四节 不射精	(113)
第五节 逆行射精	(120)
第六节 遗精	(124)
第七节 早泄	(137)
第八节 男子性交疼痛	(144)
第八章 女子性功能障碍调治	(150)
第一节 性欲淡漠	(150)
第二节 性欲亢进	(154)
第三节 交接出血	(159)
第四节 性交昏厥	(164)
第五节 梦交	(168)
第六节 女子性交疼痛	(175)

附录：中医房事养生学发展史略	(181)
第一节 先秦两汉时期	(181)
第二节 两晋南北朝时期	(183)
第三节 隋唐时期	(184)
第四节 宋元时期	(188)
第五节 明清时期	(192)

第一章 房事养生的方法

房事是人类的一种本能，属于正常的生理要求。和谐而适度的房事生活不仅是夫妻交流感情的重要组成部分，而且也有利于双方的身心健康。古今医家对此皆有明训，如《玉房秘旨》所说：“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。”说明注意房事养生，可以避免房劳损伤。临床上由房事不节引起的疾病，不乏其例。因此，掌握房事养生方法对于增进夫妻感情，提高生活质量，乃至延年益寿都富有积极的意义。

第一节 节欲保精法

欲，指性欲，欲念；精，指精气，阴精。节欲保精是指节制性欲、保养精气、固摄阴精。中医学所谓“精”的含义较广，不仅指男子精液而言，而泛指构成人体和维持人体生命活动的基本物质。人的生成始于精，由精而形成，且又赖阴精的充养。故《灵枢·经脉篇》云：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长”。《素问·金匱真言论》云：“夫精者，身之本也。”若阴精充盈固秘，则脏腑机能旺盛，体健少病。若阴精妄泄虚

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/>