

# 《历代房室养生选译》

## 图书基本信息

书名：《历代房室养生选译》

13位ISBN编号：9787800135538

10位ISBN编号：7800135535

出版时间：1998-10

出版社：中医古籍出版社

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 书籍目录

- 目录
- 纵欲之害
- 枚乘论纵欲之害
- 男子盛衰之候
- 好色之害
- 性器官易衰
- 阴器易衰
- 精气勿耗
- 欲不可纵
- 欲不可强
- 色欲箴
- 房中节度
- 克制欲念
- 色欲伤
- 房室与节欲
- 保养阴精
- 交合适度
- 交合乃男女之情
- 回精禁液，闭而不泄
- 养生贵在节欲
- 身强在节欲
- 精血勿耗
- 动而勿泻
- 守精室，节情欲
- 弃捐淫欲专守精
- 欲不可绝
- 欲不可早
- 长寿须节欲
- 避色如仇
- 司马相如之死
- 独睡丸
- 房室禁忌
- 交合禁忌
- 戒醉酒入房
- 交合禁忌大略
- 房事七忌
- 交合忌日
- 四十当慎房事
- 房室要法天象地
- 交合忌违礼仪
- 房事禁忌事宜
- 欲有所忌
- 欲有所避
- 阳有余阴不足论
- 女子经期卫生
- 房室损益
- 七损八益

七损八益之概述  
七损八益之内容  
补泻适时  
四季交合之乐  
交合时机  
“四至”与“九气”  
补益神气  
房事补益  
聚集精气  
房事五序  
交合贵在乎心如水  
房中著作作用  
交接至理  
和志  
十机  
道以精为宝  
房中补益论  
房中补益之法  
养精三术  
房室与补疗  
房中食补  
交合指要  
恢复性功能之法  
鬼交之病  
服食糜角  
房中四时方  
性交之病须性交治  
治男女之病方  
治男女阴病方  
妇人交接方  
女人交接他物所伤方  
秦桂丸论  
房室与妊娠、胎教  
选女原则  
婚龄  
畏途  
女子性生理变化  
男女发育、怀春、结婚  
转女为男法  
生长发育与生殖  
择女标准  
选女标准  
交合时间与受孕生子  
受形  
问子  
求子之日  
求子之法  
求子方论  
求嗣保生方

妊娠受孕  
妊子论  
候胎脉例  
孕妇药忌歌  
受孕食忌论  
嗣续有方  
不孕诸因  
求子与胎教  
论胎教  
太任胎教  
胎养胎教，最为慎重  
优生与优育  
养胎  
徐之才逐月养胎方  
受胎论  
受胎三月须谨慎  
妊娠宜寡欲  
妊娠有忌  
生男生女与优生  
七忌与优生  
产要  
乳儿禁忌  
小儿四时之宜  
幼儿调护  
浴儿法  
小儿欲得安，无过饥与寒  
过爱小儿，反害小儿  
小儿不宜妄针灸  
小儿慎用药物  
乳哺之法  
性病防治  
壮精丸  
神仙服枸杞法  
《圣济总录》滋补方  
药酒益精髓  
开心暑预肾气丸  
房室劳损用麋角  
淋病诸候  
艾灸治淋病  
白浊遗淋方  
朱丹溪治诸淋方  
针灸治淋病  
遗精外治法  
针灸治阳萎  
针灸治早泄  
治梦泄方  
男子精滑艰嗣  
男子精少艰嗣  
针灸治遗精

男阴疮方

《仙方合集》治遗精

梦遗失精针三阴交

虚劳遗精诸候

梦遗

妇人梦与鬼交方

交接出血而痛方

阴冷方

阴挺内治法

水杨汤治阴挺

阴肿外治法

阴痒内治法

阴痒外治法

暖炉解痒丸

阴疮治法

妇女阴疮方

妇女杂病用针刺

壮阳药膳选录

附录

主要引用及参考书目

# 《历代房室养生选译》

## 精彩书评

1、和福柯的《性经验史》对着读，也能有不少启发。p2 但御而不施，不过百日，气力必致百倍。像这样的见解还很多，多是以阴阳为论说方法的见解。在西方对于性的规训过程中，似乎很少从养生的角度来说的，而更多的是从道德角度的议论，这与中国的从养生角度的大量论述形成了对比。福柯（中文，p447）提到的性节制对身体的好处只有很少的篇幅。p46 今人好事者，以御女为长生之术。。。万全《养生四要-寡欲篇》这里万全对于常见的采阴补阳之说进行了批驳。从阴阳五行的角度而产生的对于性活动的抑制，性活动被认为是一种对于自然良好机制的消耗。p73 其实《天地阴阳交欢大乐赋》倒是相当有系统的对于各种行为的归纳，并且还对欲火与情欲作了区分，并以侍臣为例。p96 七损八益，很经典，要点总结就是提肛，然后忍，很雷人。p181 妇人无子，则待男人精出时咽豆，不知是否是某种丰育仪式的残留。

# 《历代房室养生选译》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)