Traditional Chinese Medicine 中医学, 2025, 14(4), 1509-1514
Published Online April 2025 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/tcm
https://doi.org/10.12677/tcm.2025.144227

Hans汉斯

古代养精之道在现代男性生育保健中的“治未病”价值探析

付绎蓉[1]，陈佐龙[2*]

[1]黑龙江中医药大学研究生院，黑龙江 哈尔滨
[2]黑龙江中医药大学附属第二医院男科，黑龙江 哈尔滨

收稿日期：2025年3月5日；录用日期：2025年4月3日；发布日期：2025年4月21日

摘　要

生育健康关乎民族繁衍大计。世界卫生组织数据显示，全球约15%育龄夫妇受不孕不育影响，其中男性因素占40%~50%，尤其弱精子症占比最大。文章以中医“治未病”思想为核心，系统梳理古代医籍中男性养精理论，总结出“节欲固本、交合守度、食养培元、精血同调、避害防损”五大原则，揭示其“未病先防、既病防变”的养生智慧。中医的养精理论在改善精子质量、调节生殖内分泌、增强机体抗病能力等方面，可为现代男性生育准备提供重要参考。

关键词

“治未病”，中医养精，男性生殖健康

Exploration of the “Preventive Treatment of Disease” Value of the Ancient Way of Essence Nourishment in the Modern Male Reproductive Health Care

Yirong Fu[1], Zuolong Chen[2*]

[1]Graduate School, Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang
[2]Department of Andrology, The Second Hospital Affiliated to Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Mar. 5th, 2025; accepted: Apr. 3rd, 2025; published: Apr. 21st, 2025

*通讯作者。

文章引用: 付绎蓉, 陈佐龙. 古代养精之道在现代男性生育保健中的“治未病”价值探析[J]. 中医学, 2025, 14(4): 1509-1514. DOI: 10.12677/tcm.2025.144227

Abstract

Reproductive health is a matter of national reproduction. According to the data of the World Health Organization, about 15% of couples of childbearing ages are affected by infertility, of which male factor accounts for 40%~50%, especially weak spermatozoa accounts for the largest proportion. This paper takes the idea of "preventive treatment of disease" of Chinese medicine as the core, systematically combs through the ancient medical books of male sperm nourishment theory, summarizes the five principles of "abstinence from sexual intercourse and fixing the root, intercourse and keeping the degree, dietary nutrition and cultivation of energy, essence and blood co-adjustment, and avoiding harm and preventing damage", and reveals the wisdom of its "prevention of disease before it occurs, and prevention of changes in the case of disease" health care. The TCM theory of sperm nourishment can provide an important reference for modern male fertility preparation in terms of improving sperm quality, regulating reproductive endocrine secretion, and enhancing the body's ability to resist diseases.

Keywords

"Preventive Treatment of Disease", Traditional Chinese Medicine (TCM) Essence Nourishment, Male Reproductive Health

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 引言

据 WHO 统计，全球约 15%育龄夫妇面临生育难题，其中由男性因素导致的不孕不育占比达 40%~50% [1]。然而现代医学研究多重治疗、轻预防，在预防弱精子症方面的临床研究与实践存在不足。反观古代医家，早在黄帝内经时期就提出“圣人不治已病治未病”的预防医学思想，它强调在疾病发生之前或处于潜在阶段就采取相应措施，防止疾病的发生及发展。在男性生殖领域，《广嗣纪要》进一步提出“凡欲求嗣，必先养精；欲养其精，当先治未病”的“求嗣先治未病”的优生观。类似中医古籍不知凡几，可见中医的“治未病”思想在养精方面对现代男性生育保健具有指导价值。

2. 养精之道的理论基础

《黄帝内经》曰：“人与天地相参也，与日月相应也”，强调人与自然是一个整体。《素问·四气调神大论》具体指出：“春养生气、夏养长气、秋养收气、冬养藏气”[2]，主张包括生殖活动在内的人体生理活动需顺应自然节律。现代研究表明，精子顶体酶活性定量测定值春季高于夏、秋、冬季；诱发精子顶体反应测定值和精子–透明质酸结合测定值春、冬季高于夏、秋季，春冬季精子受精功能较好，夏季较差[3]。这为“春生夏长，秋收冬藏”、“冬藏精”等中医养生观念的科学性提供了有力佐证，明确表明养精最好时节应为冬、春季。精气化神，神驭精气。神安则精固气畅，神荡则精失气衰。《内经》提出的“形为神之宅，神乃形之主”理论，主张调形以安神，治神以愈形，认为形神共养才能达到形与神俱的最佳养生状态。因此养精关键在于顺应自然、形神共养。

3. 节欲固本与交合守度

3.1. 寡欲养精的治未病思想

尽管中国古代道教与房中术存在“采阴补阳”之说，但历代医家对此多持批判态度，认为纵欲伤精，

非长生之道。相反，多数医家都将“寡欲养精”视为男性养生的要旨。《广嗣纪要》深刻强调：“清心寡欲，为男子第一紧要也”。[4]从中医学角度看，纵欲伤精的病机具有系统的理论阐释。《类证治裁》中提出“神生于气，气生于精，精化气，气化神”，认为精伤则气馁，气馁则神散。这种病理演变在房劳的临床表现为面色晦暗、腰膝酸软、头晕耳鸣、阳痿等虚损症状，与现代医学中的慢性疲劳综合征、勃起功能障碍等疾病存在相关性。新生命的诞生，来源于男女交媾，阴阳相交，以母为基，以父为楯，正如万氏所言：“夫男子以精为主，女子以血为主，阳精溢泻而不竭，阴血时下而不愆，阴阳交畅，精血合凝，胚胎结而生育蕃矣。”[5]席启图在《畜德录》中提出的“少欲多子”理论，这些中医古籍理论更从生殖医学角度揭示了精室充盈与子嗣繁衍的内在联系。

“寡欲养精”的实践维度不囿于节制房事，更包含对多种欲望的理性管理。《遵生八笺》将“寡欲”细化为“淡食欲、节色欲、寡言欲、省心欲”，提出“饮食知忌、近德远色、口勿妄言、无思无虑”等多种养生思想[6]，这种多方面的养生观契合《黄帝内经》中“恬淡虚无”的养生总则。就如同老子的“知足之足”哲学命题，在中医领域可转化为“志闲而少欲”的心理调适方法。东晋医家葛洪在《抱朴子》中精辟指出：“且夫善养生者，先除六害，然后可以延驻于百年。何者是邪？一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉财货，四曰损滋味，五曰除佞妄，六曰去沮嫉。”[7]这种将精神修养与生理健康相结合的理念，彰显了中医整体观的思想精髓。

3.2. 欲不可早与适时婚育

《孟子·告子上》中“食、色，性也”的经典理论，不仅揭示了性欲作为人类基本生理需求的本质属性，更构建起性与生命养护的辩证关系。虽然历代医家都认为寡欲养精乃男子养生第一要义，但也并非意味着要绝欲，而是在阴阳五行学说的理论体系下，逐步形成“欲不可绝，欲不可纵，欲不可早”的房事养生智慧，其核心在于通过适度、适时的性行为实现精气固守与阴阳调和。“善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全。”这一动态平衡的养生理念对当代男性生殖健康管理具有重要的启示意义，与中医“治未病”思想高度契合。

从生理发育规律而言，《褚氏遗书》提出“男虽十六而精通，必三十而娶”理论，中医认为男性虽于二八之年具备生殖功能，但此时天癸始通，根基未固，若过早婚配行房，易致身体呈现出如“亥木之质，柔脆易折，根本既薄，枝叶必衰”的病理状态，严重可出现百脉空虚，五脏衰损，百病由生[8]。现代生殖医学研究证实，男性最佳生育年龄为25~35岁，35岁以后精液质量开始下滑[9]，这与万全在《广嗣纪要·调元篇》中提出老夫少妻不利于子女健康的优生优育观形成古今参证。在交媾受孕时机的选择上，《广嗣纪要》强调应为“男子三气至，女子五气至”双方身心俱佳之时，且在气候环境上也有所避忌，《素女经》认为在月亮的晦朔弦望及大风、大雨、雷电霹雳、大寒大暑、地震等恶劣环境下避免行房。这些气候环境的影响已超过人体调节能力，会导致阴阳失衡，脏腑功能紊乱。

3.3. 节宣之和以阴阳平衡

房事养生的核心要义在于“节宣之和”。《抱朴子·释滞篇》曰：“人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阏之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，有损年命，唯有得其节宣之和，可以不损。”葛洪认为欲不可绝，否则会致“精瘀”病证，人的情欲需要节宣有度，才能不损机体。古代医家针对“节宣之和”提出了年龄与房事频率的适宜关系，孙思邈在《备急千金要方·房中补益》中指出：“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精不泄，若体力犹壮者，一月一泄。”应根据“肾气盛衰”调整交媾频次。古代房中术强调的“御女有度”，本质上是对性行为质量的要求，包括情感交融、身心准备、环境选择等多角度的和谐统一。现代性医学研究表

明，现代生殖医学证实，男性精液质量在禁欲 2~7 日达最佳状态，禁欲天数过短，精液量和精子浓度显著减少，禁欲时间过长，精子活动率明显降低，都不利于受孕[10]。唯有“节宣之和”才能达到“阴平阳秘”的最佳生育状态。

4. 食补培元

4.1. 食疗固精的生理机制

《黄帝内经》曰：“精不足者，补之以味”，揭示脾胃运化水谷精微以生精的生理机制。据《素问·脏气法时论》记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”四者协同构建完整的食疗体系。这种膳食搭配既遵循了营养学全谷类、优质蛋白质与膳食纤维的摄入原则，也与中医“形不足者温之以气，精不足者补之以味”的补益原理不谋而合。

4.2. 子药养精与黑色入肾

种子药材是植物繁衍的重要器官，大多归肝肾经，与生殖存在密切关系。“五子衍宗丸”作为古今种子第一方，以菟丝子、枸杞子等五味种子药材相配伍，具有填精补髓、疏肝明目之功效。现代药理学证实，五子衍宗丸可通过抑制氧化机制和细胞凋亡、保护血睾屏障、调节内分泌等机制提高精子浓度活力和正常形态率。[11]这一研究结论与中医中的“子药养精”理论相契合。除此之外，中医还认为“黑色入肾”，食用黑色食物有助于补肾养精。就比如黑豆、乌鸡等黑色食物，研究显示，黑豆中总黄酮含量几乎为黄豆的 2 倍，具有抗氧化、减少心血管并发症、抗菌作用等生理功能[12]；乌鸡含有的氨基酸、维生素 E、锌等营养成分含量比普通肉鸡的高，其黑色素成分具有较强抗氧化作用[13]。这种种子药材与黑色食材的食疗养精之法，既符合“以形补形”、“以色补色”的传统认知，又与现代营养学的微量元素补充理论相契合。

4.3. 以血肉有情之品补精血

针对“金石草木无情”的补益局限，明代医家韩懋提出“血气有情，各从其类”的补养原则，认为具有血气，能够滋补强壮、填精益血的动物类药材例如鹿茸、阿胶、鹿角胶等，才能在治疗中发挥作用。研究显示，鹿茸多肽可显著提高血清睾酮水平和睾丸内睾酮浓度[14]；阿胶中 17 种氨基酸总含量占比达 66.1%~82.0%，且甘氨酸占比较高[15]。对比普通植物药材，动物药材在改善精液参数方面更具优势。但具体应用还需遵循“恬淡补精”的原则，“浓郁腐炙之味，不能生精。惟恬淡之味，乃能补精耳。”过于浓郁或炙烤过的食物，有碍脾胃运化气血精微，故应选择清蒸、水煮等简单烹饪方式，才可真正实现“以食为药，以膳养精”的养生目的。

5. 精血同调

5.1. 疏肝达郁以固精源

肝主疏泄的生理特性在生殖系统中具有枢纽作用。《格致余论》言：“主闭藏者肾也，司疏泄者肝也”，道出了肝肾协同调控生殖功能的机制。中医理论认为，肝气郁结可致疏泄失司，引发精室壅滞；肝火亢盛则灼伤肾阴，导致精液黏稠度异常。明代医家龚廷贤在《寿世保元》中警示：“忿怒中尽力行房事，精虚气竭，发为痈疽”，此说与现代医学发现的氧化应激损伤精子 DNA 的机制不谋而合[16]。临床观察发现，状态和特质焦虑对精子排出量、精子数量和精子活力都有负面影响[17]。调摄之道首重情志疏导，首先应起居有常，其次可采用太极拳配合太冲、期门等疏肝要穴的穴位按摩，饮食宜选玫瑰花、佛

手等疏肝之品，方能肝气条达，肾精旺盛，种子繁荣。

5.2. 节用守中以养精血

《老老恒言》言：“目劳于视，则血以视耗；耳劳于听，则血以耳耗；心劳于思，血以思耗。”实为机体过用导致精气暗耗。临床常见计算机从业者因久坐久视出现精子密度下降[18]，正应“久视伤血”之论。适度运动虽可促进宗筋气血流畅，但需遵循“形劳而不倦”的原则，休闲运动最能提高男性精液参数质量，较高强度的锻炼对于生殖健康的影响反而不利[19]。《修龄要旨》亦云“疲劳入房，虚损少子”。因此可以采用子午流注理论规划作息，巳时(9~11时)脾经当令时进行适度锻炼，酉时(17~19时)肾经当令，应休息收藏以保肾精，不宜剧烈运动。[20]

6. 避害防损

6.1. 酒精对男性生殖功能的危害

《素问·上古天真论》精辟指出：“以酒为浆，以妄为常”的生活方式将导致“半百而衰”的严重后果。传统医学理论认为，酒性温热具有“通行血脉”的生理特性，但过度饮酒又“耗血动血”，而精血同源的本质使得精气也随之外泄。特别是在酒气蒸腾、相火妄动时行房事，将造成“以欲竭其精”的严重后果，临床可表现为面色晦暗、虚喘频发、精少阳痿等证候群，严重者甚至出现脏脉损伤的危候。现代毒理学研究证实，乙醇及其代谢产物乙醛可通过多重途径损害生殖功能：抑制参与睾酮合成的酶并抑制睾酮的合成与分泌；通过损害肝脏功能使雌激素水平增加和性腺功能低下；直接抑制脊髓反射中枢抑制阴茎的勃起与射精；损害睾丸的生精功能使畸形精子增加。因此建议男性在妻子怀孕前至少戒酒 3 个月。[21]

6.2. 香烟对男性生殖健康的损伤

尼古丁作为香烟的主要神经毒性物质，通过降低阴茎组织一氧化氮合酶活性，使阴茎海绵体血管舒张功能障碍，临床表现为勃起硬度下降和持续时间缩短[22]。组织病理学研究显示，长期吸烟者生精细胞体积减小、畸形和凋亡增加，睾丸支持细胞与间质细胞的结构和功能改变，精子膜及精子顶体损伤，精子生成和受精功能多方面降低[23]。吸烟男性配偶孕期被动吸烟会增加自然流产的风险，还会影响胚胎发育，出现宫内发育迟缓、死胎、早产、出生缺陷等不良妊娠结局[24]。传统医学“治未病”思想与现代预防医学在生殖健康维护上形成共识，针对备孕男性，需中西医结合的干预方案：西医采取尼古丁替代疗法和非尼古丁替代疗法以及行为干预，中医包括中医代茶饮戒烟、中医戒烟含片、中医针刺。[25]

7. 结语

中医古籍中关于养精理论的论述全面详尽，切实可行，本文以“治未病”为核心理念，总结出“节欲固本、交合守度、食养培元、精血同调及避害防损”五大原则。中医通过行为干预、膳食调养与情志管理等手段，综合防治以促进男性生殖健康，从根本上预防男性弱精子症的发病率。其优势在于强调整体观念，并着重于生活方式的积极改良，相较于现代医学手段更易于为人们所接受。在未来中医男性生殖健康研究中应融古汇今、中西结合，聚焦于构建系统化的生殖健康保健体系，研发易于推广的中医保健产品，推动中医男性生殖健康理论实现创新性发展。

参考文献

[1] 潘伯臣, 孙莹璞, 孙海翔, 等. 弱精子症病因及临床诊疗专家共识[J]. 生殖医学杂志, 2023, 32(2): 157-169.

[2] 翟双庆, 王玉兴, 主编. 黄帝内经选读[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019: 22.

[3] 赵晋, 黄立光, 黄泗翀, 等. 季节因素对男性精子受精功能的影响[J]. 中国性科学, 2022, 31(1): 11-14.

[4] 万全. 万氏妇人科[M]. 罗田县卫生局, 校注. 武汉: 湖北人民出版社, 1983: 15.

[5] 宋书功, 主编. 中国古代养生集要 下(增补修订本) [M]. 北京: 中医古籍出版社, 2021: 837.

[6] [明]高濂. 遵生八笺 1 文白对照[M]. 谦德书院, 译. 北京: 团结出版社, 2021: 78-79.

[7] 许敬生. 中医典故[M]. 郑州: 河南科学技术出版社, 2022: 103.

[8] 宣志华, 王彬, 轩立华, 等. 浅析《妙一斋医学正印种子编》中治未病理论[J]. 北京中医药, 2013, 32(2): 109-110.

[9] Feuz, M.B., Nelson, D.C., Miller, L.B., Zwerdling, A.E., Meyer, R.G. and Meyer-Ficca, M.L. (2024) Reproductive Ageing: Current Insights and a Potential Role of NAD in the Reproductive Health of Aging Fathers and Their Children. *Reproduction*, **167**, e230486. https://doi.org/10.1530/rep-23-0486

[10] 贾红军, 温子娜, 卢奋坚, 等. 同一年龄段男性禁欲时间对精液质量的影响[J]. 生殖医学杂志, 2018, 27(11): 1146-1148.

[11] 谭天阳, 唐田, 刘柘君, 等. 五子衍宗丸治疗少弱精子症的研究进展[J]. 中国药物警戒, 2024, 21(11): 1232-1237.

[12] 徐飞, 葛阳阳, 刘新春, 等. 黑豆营养成分及生物活性的研究进展[J]. 中国食物与营养, 2019, 25(9): 55-61.

[13] 崔林梅, 陈黎维, 张馨月, 等. 乌鸡中营养和功能活性物质及其生物学活性研究进展[J]. 食品安全导刊, 2023(29): 175-178.

[14] Zang, Z., Tang, H., Tuo, Y., Xing, W., Ji, S., Gao, Y., *et al*. (2016) Effects of Velvet Antler Polypeptide on Sexual Behavior and Testosterone Synthesis in Aging Male Mice. *Asian Journal of Andrology*, **18**, 613-619. https://doi.org/10.4103/1008-682x.166435

[15] 曲媛鑫, 付英杰. 阿胶化学成分、质量控制及药理作用研究进展[J]. 特产研究, 2023, 45(3): 136-143.

[16] Barati, E., Nikzad, H. and Karimian, M. (2019) Oxidative Stress and Male Infertility: Current Knowledge of Pathophysiology and Role of Antioxidant Therapy in Disease Management. *Cellular and Molecular Life Sciences*, **77**, 93-113. https://doi.org/10.1007/s00018-019-03253-8

[17] Vellani, E., Colasante, A., Mamazza, L., Minasi, M.G., Greco, E. and Bevilacqua, A. (2013) Association of State and Trait Anxiety to Semen Quality of in Vitro Fertilization Patients: A Controlled Study. *Fertility and Sterility*, **99**, 1565-1572.E2. https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2013.01.098

[18] 杨东, 鲜红, 周瑞年, 等. 计算机职业与男性精液质量关系研究[J]. 四川医学, 2010, 31(3): 320-322.

[19] 张晓玲, 盛佳智, 王静, 等. 有氧运动对男性大学生精液质量的影响定量生物学分析[J]. 中国性科学, 2019, 28(2): 49-52.

[20] 潘冬梅, 杨清明. 从“子午流注”学说论最佳运动时段[J]. 冰雪体育创新研究, 2022(11): 64-66.

[21] 郭应禄, 李宏军. 男性生殖健康面临的挑战[J]. 中华男科学, 2003, 9(1): 1-6.

[22] 徐辉, 秦文波, 于满, 等. 尼古丁对大鼠阴茎海绵体内源性 CO 浓度及 NOS 活性的影响[J]. 中华男科学杂志, 2012, 18(5): 412-415.

[23] 包华琼, 孙岚, 杨学妞, 等. 吸烟对育前男性精浆活性氧含量及精子质量的影响[J]. 中华男科学杂志, 2019, 25(1): 41-45.

[24] 罗敏红, 马丽娜, 李慧敏, 等. 孕妇家庭吸烟者的控烟干预效果评价[J]. 预防医学情报杂志, 2023, 39(3): 288-296.

[25] 鲁春丽, 陈晓莹, 李佳轩, 等. 国内外戒烟循证指南及戒烟门诊现状综述[J]. 中国健康教育, 2024, 40(11): 1003-1009.