

男子阳气最足时并非最佳生育时间

2

育儿心经

男子生育的最佳年龄是多大?

和女子不同,男子每隔八年在生理上会发生明显的改变。男子八岁时“肾气实,发长齿更”。意思是男子到八岁的时候头发长长了,也该换牙了。这里我们会发现一个问题:小孩子在母腹里什么都长了,唯独没长牙,而且牙是在出生半年后才会长出来。这是为什么呢?原因就在于牙与肾气相关,而肾气不可提早调动。

男子到二八一十六岁的时候“肾气盛,天癸至”、“阴阳和,故能有子”。这与我们前面讲到女子十四岁时就具备了怀孕能力的道理是一样的。此时先天的气机开始启动,男子开始遗精,具备了一定的生育能力。

与女子“破阴太早,则伤血脉”一样,中医认为,男子“破阳太早,则伤精气”。男子不能过早地过性生活,会损伤身体,伤了精气,也就没法再达到身体的顶峰阶段了。

现在的社会,在孩子正值青春期的时候,你精伤气的情况很多。一是课业压力太重,学习负担过大,使得孩子的精气耗散过度,身体素质明显下降,我们现在的教育更多的不是在谈人格和人性,而只是在谈学问和技能;二是提早接触了性,性行为过早。所以,我们应该在男孩子到十五六岁的时候重视其人格和身体的锻炼,避免其过早地开始性生活,这是将来是否有很好生育能力的核心。

男子到了三八二十四岁时“肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极”。这一阶段是男子阳气最足的时候,会有很多表现。比如,年轻人此时能吃能喝,但血脂并不高,因为其阳气充足;而人老了后,可能天天

吃素还高血脂,也是因为阳气衰弱了,整个代谢功能就会放缓。

男子阳气最足的时候,也正是事业开始爬坡的好时光。在二十四岁到三十岁之间,应该是男子努力工作、认真学会做人的重要时期。因为这个时期男子的意志力不够坚定,需要积淀。意志力跟脾和肾的功能相关。我多次讲过脾的神明是“意”,肾的神明是“志”。“意”是思维的一种关联度,比如当我们看到某种事物时,能马上把自己以前学到的东西与之关联。用现在的商业语言来描述,就是整合资源的能力。“志”指的是一种定力。这个时间段的男子还并不成熟,所以还不是最佳状态,因此不提倡此时结婚和生子。

32~40岁是男子生育的最佳年龄。男子在四八三十二岁的时候“筋骨隆盛,肌肉满壮”。男子身体达到了顶峰,肝脾肾的功能达到了顶点,三十二岁是男子生命的一个最高点。叔本华曾说:“孩子继承的是母亲的智力,继承的是父亲的意志力”,而男子的意志力在三十五六岁的时候最为坚定,这个时候生育小孩儿,孩子就能够有很好的意志力。未来世界的所谓竞争,我认为并不在聪明和才智上,天下聪明的人很多,但能成功的也没有多少。成功的关键在于意志力,也就是思维的广度和定力。

男子在五八四十岁时肾气开始衰弱,所以男子在四十岁以后,虽然在处理人情世故方面很成熟了,但是身体开始走下坡路了,起居、睡眠、饮食等方方面面都开始出现问题。比如,二十岁的时候一次能吃三大碗饭,但到四十岁的时候可能只能吃下去一小碗饭了。

这个时候身体内的阳气开始衰

落,它不能带动阴气了,所以此时是阴阳俱衰,而不是阳生阴长。阴阳俱衰的外在表现是动作变慢,思考放缓,人体极易处于一种不健康的状态。按《黄帝内经》所讲,男子到四十岁以后就该注意养生了。

房事养生——高质量传宗接代的法门

《黄帝内经》中非常注重人体的阳气问题,认为对人体阳气损耗最大的莫过于房事。现代西医也认为生殖之精是个体寿命差异的一个根本原因。中国古代对房事、授胎有很多充满睿智的见解,非常值得想怀孕生子的育龄夫妇借鉴。

房事养生其实是生育文化的一个部分,它的要旨是增加精气,减少损耗,帮助育龄夫妇更好地完成怀孕这件人生大事。与我国释家的禁欲、道家的房中采战都不同,中医对房事养生有独到的见解。

1、欲不可绝

中医认为:独阴不生,孤阴不成。意思是如果只有单纯的阳气,就全是气化的状态,也没法成形,万物无从生发起来;如果只有单纯的阴气,就是凝聚,虽然成形了,但没有气在里面运动,仍然是一个死物,不具有生命力。阴阳唯有和合,才能生化万物。

所以,古语有:圣人不绝和合之道。圣人并不反对男女交合,也不赞成独身。圣人认为,男女交合是气血的本性使然——男人“精盛则思室”,女人“血盛则怀胎”,男人如果精特别足,就会渴望男女之事;女人如果血特别足,也会有生育的欲望。这就是中国文化的核心:阴阳和谐,阴阳匹配。

2、欲不可早

中医认为,男子破阳太早,会伤精气;女子破阴太早,会伤血脉。就是说,男女间的性生活,不能开始得太早。这点对我们现代社会具有很大的指导意义。现在的不孕症这么多,其实跟男女青年过早地开始性生活不无关联,男子伤了精,女子伤了血,如果年纪轻轻时再多次流产,到真正想生育时就会有很大的麻烦。

3、欲不可纵

如果放纵欲望,面临的将不仅仅是不孕的问题,而且还会减损个人的寿限。

中医认为:纵欲首先会损伤肝精,肝精受损后出现的病象是眼花,同时眼睛里没神、没光;再接着会损伤肺精,人体表现为肌肉无力,肌肉消瘦,这是因为肺主一身之气,肺气大伤就会感觉全身没劲儿;然后是导致肾精不足,肾精不足,人就会精气神很差;最后如果纵欲无度,就会导致脾精耗散太过,那么就会造成牙齿和头发脱落。

4、欲不可强

房事不可勉强,如果两个人有一方不想,就不要强求。强求就会使人情绪不畅,心情郁闷,结果导致身体出现问题。因为房事不畅而导致的疾病有很多,比如腰痛、体瘦、惊悸等,继续透支身体的话,脸色会越来越黑。如果伤了肾精,还有可能造成耳聩。

现在有很多人贪图房事的快感,总想持续的时间更长,靠服壮阳类的药物来维持房事,这是个巨大的错误。要知道,这类壮阳药物的根本在于重调元气,元气是人得以存活的根本,重调元气,人容易猝死。我们不要再贪图一时的享受,而丢掉了我们只拥有一次的生命。

日本部队里出现了一个女人

9

悬疑故事

小刀子的额头上不停地朝外渗着汗珠,军医想把小刀子扶起来,却听“啪”的一声,有子弹很突然地从一边的树林里射了过来,也不知道打到了哪里。

一帮人都赶忙找掩护,军医却嘶哑着嗓子叫道:“小刀子中枪了!”廖国仁看到军医还在抱着小刀子不撒手,就喊道:“躲起来。”军医这才拖着小刀子往一边挪到树后头。

还没完全躲进去,刺耳的呼啸从对面传了过来,躲在佛像后边的大牛直接拿出机枪朝那边打了过去,但赵半括一听到那声呼啸脸色就变了:“快找掩护,这他妈的是枪榴弹!”

小刀子右胸口已经被血染红了,军医这时手忙脚乱地给他止血,其他人看到小刀子的惨象,都有些疯狂,大叫着把子弹朝对面的树林里倾泻去。一群日本兵在对面树林里现身了。这帮鬼子现身并没有走出树林追击,很显然想利用小刀子来拖延他们,廖国仁不傻,立即吼道:“所有人掩护,赵半括,你去帮军医把小刀子弄回来,咱们得走!”

赵半括道:“曹国舅还没回来,怎么办?”廖国仁一顿,道:“没办法了,看他的造化。”廖国仁的命令一下,手榴弹纷纷朝对面的树林中扎堆扔了过去。这一阵突然反击压住了对面的攻击火力,军医听到小刀子要他赶紧撤回来的叫骂,但却愣在那里不动。急疯了赵半括拼命跳出隐蔽处,冲到了他身边:“你他娘的在搞什么?快走。”“不能动小刀子!”军医哑着声音道,“他的肺叶破了,一动就会死。”赵半括的脸变白了:“那怎么办?”军医的面部扭曲:“我不知道。”

赵半括心里一阵紧缩,下意识回头看向廖国仁,廖国仁还不知道情况,大叫,赵半括把这边的情况吼过去,吼了几遍,廖国仁才明白,面色一下阴了下来。但是,他并没有犹豫

太久,直接做了一个手势,转过了头去。那意思很明白,放弃小刀子。

军医一看更是红了眼睛,最后,军医终于动了。

对面的日本人看到军医要跑,子弹马上又招呼了过来,一些日本兵甚至爬出了树林,廖国仁一下就炸了:“那帮鬼子,要抢小刀子!”

廖国仁闭上了眼睛,咬牙大叫道:“谁的枪法准点?给小刀子一个痛快。”赵半括被廖国仁的这个命令弄得一阵心寒,军医此时抽噎着朝廖国仁说道:“队长,不用了!小刀子刚才给我留话,说他会让你放心,他要给他父母报仇……”大家都都看到,小刀子正把两颗手榴弹慢慢放到自己的身子底下。

廖国仁沉默了一下,轻声道:“知道了。”这句话一说完,就吼道:“撤!”

廖国仁在前面指引着方向,队员们跟在后面猛跑,直到一声爆炸从身后传来,跑在前面的廖国仁才算是停了一停。赵半括听到那声爆炸后眼泪直接就下来了,一帮人也都红着眼睛摘掉了头盔。廖国仁背向他们,像是没有悲喜,催促道:“继续走,别停下。”

手袋烟的工夫不到,几声枪响又从身后传了过来,赵半括心里一个激灵,暗骂鬼子的反应速度也够他娘的快,这么快就追过来了。但再往深处一想,这一段鬼子追人放枪的手段并不十分合理。赵半括想起在老家,那些放羊的总会用鞭子和石块赶打那些跑出了圈的孤羊,目的就是让混乱的羊群最终走到一个正确的位置上。现在身后的鬼子的手段和羊信赶羊有什么不一样?难道鬼子的目的并不是追杀,而是驱赶?

赵半括立即把自己的想法对廖国仁说了,廖国仁点头道:“是,你有什么好办法?”赵半括下意识摇头。廖国仁停了下来,把所有人都叫停。

“大家听着,我需要你们帮我决定一件事。”

“什么事?”“记得小刀子刚才的遗言吗?”“给他爹娘报仇。”大牛说。

“咱们被这帮鬼子撵了这么长时间,太他妈的被动了。现在我假设他们并不知道咱们的真正目的,所以,才对咱们的追击不那么紧迫,我看倒可以利用一下他们这种心理。”

大牛听到这话,回身问道:“队长,你想怎么干?”

廖国仁深吸了一口气,继续说:“小日本不可能想到,我们这六个人的队伍会去反击他们,因为六对一百,对于他们来说是不可能的,而这恰恰是我们最大的机会。”

大牛又叫了起来:“队长,俺还是不懂。”

廖国仁道:“听我说完,首先,咱们要有几个人混到小日本的队伍里,如果能神不知鬼不觉地在日本人的帐篷外面放上一鬼手榴弹,并且这些宝贝能在同一时间爆炸,弄死他一百多个鬼子也不是没有可能。”

天很快就黑了,远处日本人的枪声停了下来。赵半括他们在草丛里又商量了一些细节。廖国仁吩咐完,招呼大牛、王思毫和赵半括跟着他,军医、长毛伺机支援。

一会儿的工夫,手榴弹就扔得差不多了,弄完后廖国仁走出来做了个撤退的手势,就在这时,却听到营地外传来一声枪响,顿时廖国仁脸色一变,赵半括也心说糟糕。

“这他妈的是国舅爷!”大牛跳脚道。帐篷外边一下就热闹起来,听声音一些鬼子还朝这边跑过来,赵半括有些慌神,端起枪要冲出去,被廖国仁拉住:“这会儿跑出去就白干了。”

大牛突然一推廖国仁和赵半括:“你们从后边走,跑得越远越好,我有办法!”说完直接冲了出去开始拔枪射击,顿时离他最近的鬼子都被射成

了血球。那些正准备冲出去的鬼子立即被大牛吸引,全部停了下来,赵半括心中大骂,刚想冲过去,被廖国仁死死拽住了。廖国仁咬牙转身,和赵半括趁乱往营地的边缘跑去,混乱中,只听到身后大牛中弹的闷哼和鬼子们的号叫。

赵半括才跑出营地十几秒,身后就是一连串震天动地的闷响,紧接着是接连的爆炸声。

爆炸过后,赵半括从地上站起来去找廖国仁,发现他居然满脸是血地倒在一边,不禁吓了一跳。此时长毛和其他人赶了过来,曹国舅也在其中。

赵半括一看到曹国舅,直接过去抓住他的领子,骂道:“你这个浑蛋,你放什么枪?要不是那枪把小日本惊了,大牛也不会死。”

曹国舅冷着脸推开赵半括的手,说道:“谁知道你们胆子那么大敢摸进去,别他娘的假惺惺的,这是打仗,打仗就是要死人的。”说着端枪就往鬼子的营地走去。

长毛拍了拍赵半括,勾着他的肩膀就朝鬼子的营地走去,道:“有火朝鬼子发去,别憋着。”赵半括喘着粗气,逐渐缓了过来。几个人随即拿起枪,朝那些帐篷营地走过去。他看到十几米的爆炸范围之内,一切东西都是碎的。眼前没发现活的人,他就稍稍远一些的斜坡上扫去。

这一看之下有了发现,果然在不远处,有两团很大的黄色东西在颤颤地蠕动,刚要点射第二拨子弹,突然听到了一阵古怪的狂叫。那声音居然是中国话:“我不是日本人,别开枪,我不是日本人,我不是……别开枪!”

赵半括看着那个高伸着乱摆的手,一时有些缓不过神来,那人哆嗦着把头上的帽子扯掉,这时赵半括发现这人的声音竟然很脆,扯掉帽子后还露出一头长发。

这小日本竟然是个女人!



曲黎敏 著
长江文艺出版社友情推荐

内容简介

《黄帝内经:胎育智慧》一书中,曲黎敏从生命孕育之前、之中,到生产、幼儿护理和教育,以中医的智慧详细讲述了从怀到生,再到养的全部生命孕育过程。男子养精法,女子养血法,如何顺利怀孕,房中术要点,逐月养胎法,保胎秘诀,婴儿哺乳忌讳……招招有道,招招立竿见影。这是市场上第一本中西医结合的胎育百科全书,年轻爸爸妈妈的养子圣经。

上期回顾

我们人的怀孕,需要什么条件呢?首先男子的精、女子的血是怀孕的必要条件。其次要“男女胥悦,阴阳交通”,心情要放松。而女性怀孕的最佳时间是20到28岁之间。



南派三叔 乾坤 著
文化艺术出版社友情推荐

内容简介

六十多年前,十万中国远征军溃败怒江,穿越胡康河谷原始丛林的撤退过程中,非战斗减员将近五万将士。自此,这片魔鬼居住地再无人敢接近。然而不久后,令人惊诧的事情发生了——明明是没有生灵的丛林,英国驻印空军的飞机盘桓不去,他们想消灭什么东西?丛林里存在着什么?新三十八师派出一支十人特别分队,潜入野人山执行不知终点的任务。但迎接他们的到底是什么呢?

上期回顾

古斯卡中弹后决定牺牲自己留下来断后,在临死前,他对赵半括说了一组数字,并且要他死都要记住。小分队逃到了一个放着几尊大佛像的地方。