0077\_原文

2024年07月09日 15:14

一简一组十问天下至道谈、杂进方和阴阳利息。墓中一共发现了200只1简，包括十问和阴阳杂进方和天下至道谈四部分。其中十问是现存最早的房中养生专科文献，内容主要是假托古代帝王、诸侯、官吏、名医、术士互相问答，讨论了十个养生保健的问题，特别指出要顺应天地阴阳、四时的变化，注意饮食起居，并坚持习气及导引之术，尤其要注意的是要节制房事生活，重视房中养生及性保健，以求得健康长寿。杂进方是以符咒等巫术法来治疗夫妻不和、姑嫂相斗、婴儿夜啼及多噩梦等毛病，均涉及迷信之事，现在看来很是荒谬，古人却深信不疑，将解决问题之法寄托于巫术。

天下至道谈与和阴阳都属于古代房中术类文献。天下至道谈主要讨论房事生活中的养生之道，明确指出了在两性生活中7种有害、八种有益的做法。和阴阳中专门论述了两性生活和性保健，是世界上现存研究性医学最早的专科文献。