# 第一章 色情是通过眼睛注射进大脑的新型毒品

进入21世纪，我们已经彻底进入了色情泛滥的时代，上个世纪90年代末色情就开始泛滥了，那时是碟片传播，很多人家里都能找出黄碟，后来新千年进入了网络时代，色情内容传播得更厉害了，变得更泛滥了，而且还是免费浏览。再后来进入了智能手机时代，浏览色情更方便了，比在地上找石子还容易。在我国，色情内容是非法的，而在国外，某些色情网站甚至是合法的，这就更加剧了色情内容的泛滥，不过国外近年来也意识到色情的巨大危害，他们称色情为new drug（新型毒品），国外有很多戒色网站和戒色书籍，我国这方面也需要重视起来。

从表面上看，可卡因和色情没有太多共同之处，但越来越多的研究表明：化学毒品会诱发大脑释放出让人兴奋的化学物质，而观看色情有同样的效果。

就像毒品一样，当这些使你兴奋的化学物质（例如多巴胺和催产素）传递到大脑时，他们会在大脑中构建一条新的通路。这条通路能从根本上诱导色情使用者再去浏览色情信息。在大脑通路被色情信息激活的过程中，大脑能释放出和第一次浏览色情信息时水平相当的化学物质，这种过程与毒品成瘾的过程相似，色情是一种通过眼睛注射进入大脑的毒品！

把色情等同于毒品，这是国外最新科学研究的认识，这种认识很正确，想想找黄的那种状态，真的就像吸毒人员在找毒品一样。研究表明，观看色情可以使你的大脑释放跟吸食可卡因相同的快感化学物质。当吸毒者吸食更多的毒品或是色情观看者观看更多的色情内容，他们大脑中的神经回路就会变得更加粗壮，使他们自己无论是否想要，都更容易重新去吸毒或观看色情内容。就像瘾君子最后会需要越来越多的毒品来获得快感，甚至仅仅是为了让自己感到正常一样，性瘾者习惯了观看色情释放的大量多巴胺后，会快速地产生耐受性。换句话说，即使色情内容仍然能使大脑释放多巴胺，他们也不能像往常一样爽了。

如同毒品一般，刺激越多，过后的乏味越多。你必须寻找更重口味和更多的刺激，以达到以前初尝禁果的快感。很多人撸到后来心理都变态了，性取向也扭曲了，看黄手淫会带来一系列的恶果，会让人陷入恶性循环之中。刚开始性取向是正常的，到后来为了刺激多巴胺分泌，就会去看变态的，于是乎心理越来越变态，性取向也开始扭曲了，会学着黄片里的内容去模仿。

据估计，美国有200万的海洛因使用者，在这些人当中有60至80万人对海洛因重度上瘾。与上面的这些数据相比较，美国日常有4000万人观看网络色情——这种新型的毒品。之所以网络色情是新型的毒品，是因为大脑对毒品和性唤起产生反应的部位是相同的。色情真的就是一种毒品，作为一个千亿美元级别的神经毒品行业，色情正在通过互联网的加速发展更迅速地改变人们对性行为的观念，色情信息在网络上无孔不入，它抑制了人对性取向的正常看法，把人导向邪恶、变态、下流、不负责任的禽兽状态。

想象一下大脑就是一片森林，徒步者日复一日从同一个地方经过，渐渐就踩出了路，浏览色情信息同样会产生神经回路。随着人们一次次浏览色情内容，这些神经回路就会在大脑的“森林”中不断地被强化，这些神经回路最终变成大脑“森林”里的小径。“得益于”互联网，当下的色情混合了身体所能释放的威力最为强大的多巴胺和许多其他元素——无尽的新奇、震撼和惊喜——所有的这些都会刺激多巴胺的超大量释放。而由于网络色情提供层出不穷的内容，用户可以在他们每次快感衰退的时候，转移到新的意象(姿势、服饰和女主等等)中来使多巴胺在数小时内保持高水平。普林斯顿大学的Jeffrey Satinover教授如是将色情的影响描述给美国参议院委员会：“这就像我们发明的一种海洛因，用户可在自己家中秘密使用并通过眼睛直接注射进大脑。”

美国成瘾医学协会过去认为成瘾主要是一种行为，最近受新脑科学界的启发，美国成瘾医学协会重新定义了“成瘾”——一种关于神经奖赏系统的脑部疾病。网络色情对神经奖赏系统的强大影响显然符合成瘾的新定义。希尔顿博士认为色情影像对自然大脑奖赏系统的影响是独一无二的，不同于食物或做其它事情带来的奖赏，观看色情影像带来的奖赏会导致“与神经突触和可塑性有关的持续变化”。换句话说，网络色情不仅仅会刺激提升脑内多巴胺水平，进而产生快感。它还实实在在地改变大脑内部的物理组织，从而使新的神经通路渴求色情信息，以触发想要的奖赏感觉。

色情是一种混合型毒品，它通过引起兴奋(多巴胺造成的“嗨”的感觉)和制造高潮(毒品的“放松”效应)，一下子触发大脑里的两种成瘾化学物质。这种混合机制令色情更容易成瘾，也更容易产生耐受性。色情的耐受性所要求的并不仅仅是更大剂量，而且是内容上的更多新奇，比如更多的禁忌行为。

虽然网络色情的作用与化学成瘾物的组合有相似之处，但网络色情的影响超过了那些化学物质。

例如，大脑中的“镜像神经元”使我们具有这样一种学习能力：观察一个行为并模仿它。斯特拉瑟斯教授写道，由于镜像神经元，“观看色情视频创造了一种神经体验，观看者借此间接参与到他所看到的东西中去。”这种独特的交互式成瘾通过对大脑和身体的双重刺激实现。用斯特拉瑟斯教授的话来说，“色情涉及视觉机制(看片)，运动机制(手淫)，感官机制(生殖器刺激)以及兴奋与高潮带来的神经效应(成瘾性多巴胺带来的兴奋感)”。

大脑的研究证实这样一个严峻的事实：色情是一个药物释放系统，这个系统对人类大脑和神经系统有着明显而强大的影响。正如多伊奇博士所指出，“那些看黄的人对色情重塑他们大脑的程度却毫无知觉。”确实，他们并不知道色情正在他们的大脑中“创造新的神经回路。”

关于神经的研究已经揭示：网络色情对大脑的影响很强大。它的影响就如可卡因和海洛因这些有着上瘾性质的物质一样强大。在美国国会的一份声明中，精神病专家和前耶鲁精神病学的学者杰夫里博士警示大众：随着信息时代的到来，网络色情带来的令人上瘾的刺激已经变得几乎不可抗拒。我们似乎创造了一种比海洛因强大100倍的、史无前例的物质。网络色情可以在家中私自观看，它通过双眼直接“注射”进大脑！

2014年《美国医学会杂志-精神病学》发表的一篇研究论文表示，经常看色情图片会令大脑对性刺激反应迟钝。德国科学家指出，这意味着大脑需要更多的多巴胺，才能感受到同样程度的“高潮”，结果导致寻求更多的色情图片。《心理学》杂志曾发表一篇论文称，这些多巴胺剧增意味着，看色情图片的人需要更多重口味的性观感和体验才能激起性欲。德国科学家认为，看色情图片可能会导致大脑萎缩，并且看得数量越多，与奖赏和刺激有关的大脑纹状体区萎缩得越厉害。这是科学家首次研究发现，看色情图片与身体伤害直接相关联。此外，科学家还发现，在看色情图片上花的时间越多，大脑也就越不一样，看得越多，成瘾越深。2013年，剑桥大学研究人员发现，色情图片成瘾的人在看色情图片或视频时，大脑中的“毒瘾”区会在脑部扫描中发光。沉迷于网络色情的年轻人在浏览色情图片时，其大脑会“像挂满彩灯的圣诞树一样闪闪发光”。在看色情图片成瘾的人脑中，这些负责处理奖赏、刺激和愉悦的区域，与吸毒成瘾和酗酒成瘾的瘾君子大脑中，被高度激发的区域一模一样。

研究表明，在所有形式的线上娱乐（比如博彩、游戏、上网冲浪、社交网络）中，色情有着最强烈的上瘾倾向。当色情画面进入到大脑，它会诱使奖赏中心开始激发多巴胺，从而引发大量化学成分的倾泻，其中包含一种叫做DeltaFosB的蛋白质。通常DeltaFosB的作用是建立新的神经通路，来将与你正做的事（观看色情）与快感联系起来。随着多巴胺反复过载，观看者对那些场景变得麻木，他们经常会发现，自己在没有多巴胺高度释放的时候，便无法感到正常。一些人称说他们会感觉紧张或消极，直到他们重拾色情时这种感觉才会消失。当他们在这个恶习深渊里越陷越深时，他们则会变得越来越重口味。很多尽力去戒除这一恶习的人都说，自己发现这很难停下。

和任何具有上瘾潜质的物质一样，色情会诱导多巴胺释放到大脑中“奖赏中心”部分（又称之为奖励通道或系统）。之所以说色情是一种使心理扭曲程度加剧的行为，是因为随着一些色情观看者容忍度的增加，那些曾使他们激动的画面开始变得无趣。可以预料，他们会经常花更长时间观看色情、寻求更多重口味的题材，努力试图重获其之前的兴奋感，借此作为对老旧题材所带来的厌倦感的竭力补偿，许多观看者发现暴力等尖锐的主题正渗透到他们的性幻想和习惯中。

色情在过去几十年内的内容和人们接触它的方式产生了急剧的变化，网络色情有以下六个特点。

（1)免费。观看色情的人在网上可以免费浏览色情内容，过去是要出门购买碟片和书籍等。

（2)易获取。人们可以通过网络很容易就接触到色情内容，现在基本都有手机，上网也更方便。

（3)新鲜感。过去的色情资源相对单一，容易厌倦，网络色情可选择性多，可以提供持续的新鲜感。

（4)资源量大。网上的色情资源是海量的，很多撸者的硬盘里都有几十G乃至上百G。

（5)地点多样化。过去一般只能在家里看，现在有手机，到处都可以看，增加了看黄的可能性。

（6)便于携带。下到手机里、移动硬盘或者笔记本电脑里，可以随身携带。

（7)极易上瘾，刺激多巴胺超量分泌，看了还想看，停不下来，一看几小时。

国外把戒除色情定性为一场新的战争，过去是一战、二战等，现在是为了抵抗色情而战！因为色情是毒品，它正在腐蚀着一批又一批的年轻人，毁坏他们的身体、心智和健康，让他们沦为废物，堕落成满脑子欲望的禽兽！在我国，过去有抗日战争等，我国军民奋起抗争，取得了最后的胜利，目前色情正在荼毒炎黄子孙，祖先的在天之灵看到这种情形，也会痛心疾首的。我们一定要认识到色情的危害，我们要打赢这场保卫战！一起行动起来吧！星星之火，可以燎原！让更多的人知道色情的危害，拯救他们堕落的灵魂和衰败的身体，帮助他们戒除色情，获得重生！

# 第二章 [伴随色情的手淫恶习](https://www.jieseba.org/a/4061.html" \o "第二章：伴随色情的手淫恶习)

色情与手淫恶习是绑定的，就像一个套餐一样，国家是反对淫秽色情的，也在扫黄，而黄与手淫恶习是密切相关的，看黄必破，这是基本的规律，即使当时没撸，过几天也可能陷进去。黄赌毒，黄排在第一位，万恶淫为首，黄的危害是非常大的，对人心灵的毒害尤为厉害，很多纯真的少年在看黄后都像变了一个人，脑子里每天都在想黄片里的场景，或者自己意淫的画面，意淫家人、同学、老师、亲戚，真的禽兽不如，那些龌龊不可告人的欲望会导致一个人负能量缠身，脾气也会变得暴躁。手淫在英文中是self-abuse，有自虐、自读之意，是一个负面的词汇，手淫是一种伤身败德的恶习，古圣先贤一致反对这个恶习。印光大师：“今之少年，多半犯手淫病，此真杀身之一大利刃也，宜痛戒之。”在古代没有网络，色情信息相对较少，而现在处于网络时代，色情信息很泛滥，而且很多色情内容都是变态的，对人的心理影响很不好。有了手机，看黄方便了，手淫次数也增多了，很多人在十几岁时已经症状缠身了，严重的已经得上了神经症，只是十几岁的孩子却活得异常痛苦，真的要救救孩子了！让孩子知道色情与手淫的危害，教给他们戒除的方法，让他们走出色情的阴霾和手淫的泥潭，重新走入光明纯净的人生。

很多人其实已经未婚先废了，就是因为沉迷手淫恶习，自己一个人疯狂手淫，疯狂掏空自己，撸了十几年，身体已经严重透支。很多人已经出现了不少伤精的症状表现，有些戒友甚至染上了神经症，感觉生不如死，苦不堪言，活得非常痛苦，经常跑医院，做各种检查，吃各种药，活得惶惶不可终日，还有一些人患上了前列腺炎、精索静脉曲张，精子质量已经非常差了，不是弱精症就是无精症，已经失去生育功能了，这是非常惨的。放纵也会导致性功能的下降，出现阳痿早泄很普遍，这都和肾气过度透支有关，阳痿早泄其实是身体的一种警告，警告不能再手淫了，否则身体真的会全面崩溃！就像一幢大楼的崩塌一样，难以阻挡的崩塌，从此与医院结缘，整日与药为伍，生活质量大幅下降，有些人还不被家人理解，以为你装病，家庭也变得不和谐，生活陷入了深深的困境，内心陷入了深深的绝望，在这个时候真希望有谁能拉自己一把，也希望能得到别人的理解，家人的支持。

张昌绍先生是我国药理学的奠基人，他一生从事药理学的教学和科研工作，主编的药理学教材和参考书被誉为中国药理学的经典著作。张昌绍曾在上海医学院学习，并任上海医学院药理学助教，又去英国伦敦大学医学院药理系学习，获博士学位，还曾去美国哈佛大学医学院访问进修。下面是张昌绍先生写的戒手淫文章的段落：

青年时期，性欲旺盛，偶一不慎，即易误犯手淫之恶癖，以致身体衰弱，精神萎顿。前程远大，希望无穷之青年，往往因此一变而为佝偻曲背、遇事消极之老人。其影响于社会国家若何重大耶，当兹国难方殷，诸端待举，吾曹任重之青年，即不为己之身计，何不为国家计耶！手淫之害，已于前篇详之。兹所述者，为预防之法，以避免刺激、抑制淫恣为第一要义。青年男女，如能实行，则淫欲之念，自然清减，更无所谓手淫矣，即因手淫而起之种种生殖器病及神经衰弱症等，亦得渐行治愈也。

《少年进德录》：“手淫之害，较大于交接。犯此恶习者，多在少年，往往旦旦伐之，以短促其生命。其发现之病状，为脑神经衰弱，记忆缺乏，作事易倦，屡呼头痛，动辄忿怒悲泣。阴茎软弱无力，精液中无精虫，或全失交接之力，而成阴萎症。梦中漏泄精液，或时有精液之漏泄，而成滑精症。四肢乏力，躯体踉跄，不良于行，立足不稳，不能支持其躯体。手指震颤，眼中无光，视力衰减，眼窝陷没，耳鸣重听头重，时发眩晕。面如土色，皮肤苍白，全呈病态。筋肉弛缓无力，睡眠终夜不安，心跳惊悸，腰部酸痛。身体及精神，均起障害，终日昏懵，如在五里雾中。思考力渐渐减退，而归于消灭。关节疼痛，消化力障碍，胃腑痉挛。血液衰减，胸部充塞，皮肤肿溃。全身枯槁羸惫，神气黯然，如蜡人院之偶像，毫无生气。或成痴愚，或成肺痨癫痫，或致自杀，或卒倒夭死，或幸免早殇，而长为病夫以终身焉。夫无论何事，皆可防患于未然，独至手淫之恶习，暗室亏心，负惭衾影，为父兄不及知，为师长不及觉。欲防之而不胜其防，故其为害有如是之剧烈也。”“人之精力有限，淫欲无穷。以有限之精力，供无穷之色欲，无怪乎年方少而遽夭，人未老而先衰也。”

印光大师：“世间聪明子弟，于情窦开时，其父母兄师不为详示利害，以致由手淫与邪淫送命者居大半。能不即死，也成残废，无可成立。”“后世子弟愈聪明，则欲心愈重，情窦未开，不可告。情窦已开，不为说保身寡欲之道，或致手淫邪淫，及已娶忘身徇欲，均所难免。”

黄孝直曰：“少年时能于此色欲一关，把得牢，截得断。他年元神不亏，气塞两间。立朝之日，精神得以运其经济，作掀天事业，真人品真学问，皆由于此。即使不成大器，亦必克尽其天年，不致死于非命。此少年所当猛省也。”

在19世纪的西方，那个年代是反对手淫恶习的，普遍认为这是一个自渎伤身的恶习，对身心健康有着极其严重的负面影响。在18世纪和19世纪，无论是牧师、教师、文学家，还是医生、精神病学家，他们都普遍认为手淫是一种有害的行为方式，无论从生理还是从心理上，都是如此。后来到了20世纪，国外的性学家崛起了，中国的性学家也开始趋之若鹜，发表各种误导的言论。之前关于手淫危害的文章都被他们批判和否定了，事实真相被掩盖了。现在到了网络时代，事实真相又开始回归了，国外有很多戒色网站和各类戒色书籍，对色情和手淫的危害做了充分的揭示，将来无害论肯定会被淘汰，这是大势所趋。戒色吧翻译的不少国外的戒色文章和视频都很好，让我们深刻地认识到了色情与手淫恶习的危害，有的戒友也发帖介绍了日本的戒色情况，日本也有戒色网站和很多戒色书籍，很多戒色书籍都是放在书架上出售的。

戒色是一种修为，古圣先贤是提倡戒色的，戒色是为了更好地控制自己的欲望，而不是走极端，在这个色情泛滥的时代更要懂得戒色，这一点尤为关键。婚前禁欲，婚后节制，这个戒色理念非常好，这个理念来自于圣贤教育，是高度智慧的理念，婚前禁欲也是对自己的一种保护，让自己保有一个健康的身心状态，去更好地奋斗自己的学业和事业。这个戒色理念应该得到更大的推广，让大家充分认识到色情与手淫危害，自觉戒除恶习。《寿康宝鉴》：“色，少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都无受用，盖万事以身为本。血肉之躯，所以能长有者，曰精曰气曰血。血为阴，气为阳，阴阳之凝结者为精，精合乎骨髓，上通髓海，下贯尾闾，人身之至宝也。故天一之水不竭，则耳目聪明肢体强健，如水之润物，而百物皆毓；又如油之养灯，油不竭则灯不灭。”古人很有保精的意识，知道这是身体的至宝，是不能随便耗泄的。《黄帝内经》：“夫精者，身之本也”。肾精是身体的老本，这个老本是不能随便往外拿的，这是养命的能量，施之则生人，留之则生己。

# 第三章 [认识手淫的危害](https://www.jieseba.org/a/4062.html" \o "第三章：认识手淫的危害)

手淫的危害是很大的，会影响一个人的精力、脑力、容貌气质，会导致身体出现很多伤精症状，主要是肾虚的症状表现，中医讲肾为五脏之根，伤到一定程度，五脏六腑都会出现失调，神经系统也会出现衰弱和紊乱。

主要症状：腰膝酸软，两腿无力，心烦易怒，眩晕耳鸣、形体消瘦、失眠多梦、颧红潮热、盗汗、咽干、男子阳痿早泄、频繁遗精、尿滴白。神疲乏力、精神不振、活力低下、易疲劳；畏寒怕冷、四肢发凉、身体发沉；腰膝酸痛、腰背冷痛、筋骨萎软；易患前列腺炎，小便清长、余沥不尽、尿少或夜尿频多；听力下降或耳鸣；记忆力减退、嗜睡、多梦、自汗；易患腰痛、关节痛、关节响；易患骨质疏松症、颈椎病、腰椎病；虚喘气短、咳喘痰鸣；腹泻、大便不成形或者便秘；身浮肿，腰以下尤甚，下肢水肿；小腹牵引睾丸坠胀疼痛；须发散乱易脱落、早白；形体虚胖或羸瘦；面部晦暗无光，油腻。脱发增多，发质下降，眼睑浮肿，大小眼，出现眼袋黑眼圈，痤疮、痘痘、粉刺，易出油。发育迟缓，精索静脉曲张，精子质量下降，不孕不育，痛风，尿有泡沫，荨麻疹、手指麻木、手抖、腿抽筋、阴囊潮湿、股癣、肾区不适有跳动感等。

手淫危害14大类：

1.全身方面：全身倦怠、没精神、经常打哈欠，精力下降、易疲劳、头晕脑胀、经常犯困，睡不醒，早晨起不来，老觉得睡不够。

2.肌肉体能方面：腰酸背痛、腿软无力，经常感到困倦，体能大幅下降，跑步登楼气喘吁吁。

3.心血管方面：心悸气喘、胸闷气短、心慌、呼吸困难、心脏疼痛、心脏不适、血压偏高等。

4.胃肠道方面：食欲不振、恶心、胃疼、腹痛腹泻、便秘、消化不良、大便不成形等。

5.五官方面：视疲劳、双眼无神，眼皮下塌，视力下降，飞蚊症，鼻炎、耳鸣、咽喉不舒服、嘴唇变厚，眉毛脱落或散乱等。

6.心理方面：烦躁、脾气暴躁、自卑、自闭、不爱说话，缺少自信，不敢直视别人眼睛，变得胆小懦弱。

7.脑力方面：记性差，反应迟钝，注意力不集中，思维能力下降，脑力不足，精力差，整天昏昏欲睡，头脑不清醒。

8.生殖泌尿方面：前列腺炎、精索静脉曲张、尿道炎、精囊炎、睾丸炎、阳痿早泄，勃起不坚，弱精、少精、无精、果冻精、血精等。

9.免疫方面：容易感冒生病，抵抗力下降，体质变得虚弱，出现荨麻疹等疾病。

10.身体发育方面：影响骨骼发育，骨骼细小，骨质疏松，容易出现骨折，骨密度低，骨头痛，容易驼背。

11.神经方面：神经衰弱、社恐、抑郁症、焦虑症、恐惧症、疑病症、强迫症等。

12.容貌气质方面：肤质下降，容易过敏，痤疮，变丑变猥琐，显老，憔悴，出油，脸色晦暗，眼袋黑眼圈，一副衰败无神相。

13.头发方面：出现脱发、白发，发际线变高，秃顶，头皮屑多，头皮老痒，头发油腻，变卷，分叉。

14.其他方面：严重影响学业、事业、人际关系、财运，人生不顺，关键时刻掉链子，浑浑噩噩。

手淫变丑的具体分析：

精气神是人身的三宝，精化气，气生神，神御形！有神无神，天壤之别，失之毫厘，谬以千里。中医有讲到，脸是五脏的镜子，而肾为五脏之根，手淫伤肾掏空五脏，时间长了必然会反映到脸上，到时候整张脸都衰败了。精气神就是男人最好的化妆品，很多女人卸妆后判若两人，而很多男人泄精后也判若两人，精气神泄掉了，容貌就枯萎了，就像鲜花枯萎一样。精气神对脸庞有塑形去肿的效果，会收紧脸庞，让脸庞显得更紧致、更紧实，也会让五官更精致。

手淫之后的变化：

1.眼睛：手淫者的眼神多带邪气、凶气、戾气，眼睛浮肿，上眼皮下塌，睁不开，双眼无神，眼睛变暗混浊。

2.皮肤：出油多、痘痘多、粉刺多，触感粗糙、肤质差。

3.气色：气色会变得灰暗，感觉有一层东西贴在脸上洗不干净。

4.脸型：伤精到一定程度，脸庞容易变形，以浮肿、变宽变大和松弛下垂等表现为主，凹陷也多见，脸颊凹陷、太阳穴凹陷等，脸部不对称。

5.头发：出现白发、脱发、发质枯黄、头发变卷、头发油腻等问题，中医讲到发为肾之华，坚持戒色，养足肾气，头发自然就会改善。

6.鼻子：手淫后鼻子会变暗或者鼻翼两侧发红，容易长黑头，失去光彩，也好像失去了一层气，无法挺拔有型。

7.气质：气质极其猥琐，令人厌恶，笑起来显得猥琐不堪。

8.眼袋黑眼圈：手淫之人，眼周很容易发黑发暗，出现眼袋和黑眼圈，感觉特没精神。

9.嘴唇：嘴唇容易变厚乃至变歪，有一种不对称的感觉，和手淫导致的脾胃失调有关。中医：“脾开窍于口，其华在唇 ”

10.耳朵：耳朵颜色会变暗，耳朵会变薄，耳朵油腻，耳垂长小粉瘤。

11.眉毛：眉毛容易脱落和散乱，看上去很糟糕，眉毛是眼睛的英华，好的眉毛能为整个面部的仪表增光添彩。

12.皱纹和斑点：纵欲之后，身体产生失调，皱纹和斑点也会随之增多，脸部显得很老。

13.牙齿：肾虚容易出现牙齿松动脱落，中医讲：肾主骨，齿为骨之余。

14.神态：人看上去没有精气神，显得憔悴不堪，一脸鬼气，哭丧着脸。

15.身材：肾虚后人的身材容易变得佝偻起来，步履蹒跚。

总结：相由心生，很多手淫的人，容貌都完全走样了，甚至面目全非，气质也变得异常猥琐。手淫会让颜值下降，真的会让一个人越来越丑，越来越没气质，从清纯少年到猥琐油腻大叔，从校草到丑鬼，心理落差实在太大了。男人可以不帅，但一定要有精气神，有了精气神再差也不会差到哪去，猥琐没精气神才是最丑的！

“人之有肾，如树木有根”，肾之精气是激发生命活动和脏腑功能的原动力，影响着人体整个生、长、壮、老、死的生命过程。若肾气充盛，则人体发育生长壮盛；肾气亏虚，则人体多病、衰老、夭折。扶正固本，多从肾入手，保精护肾成为防病抗衰的基本措施。现代医学研究认为，肾与下丘脑、垂体、肾上腺皮质、甲状腺、性腺，以及植物神经系统、免疫系统等，都有密切关系。肾虚可导致这些方面功能的紊乱，从而广泛地影响机体多方面的功能，出现病理变化和早衰之象。

有的人体质弱、底子薄，也许撸个一两年身体就不行了，各种症状开始爆发，有的人身体底子好，又热爱运动，没有其他不良习惯，可能要伤个好几年才会出现一些症状，每个人的具体情况是不尽相同的，伤精表现也各有侧重，但只要继续撸下去，总有一天会爆发严重的症状，到时可能会吓到自己，这种案例屡见不鲜，量变产生质变，一直掏空自己是会埋下很大隐患的，也许现在还没事，但到了某个临界点就会突然大崩溃，到时就会陷入苦海，苦苦挣扎，叫苦不迭，苦不堪言，真的是受尽折磨，太痛苦了。与身体的症状相比，有的人更受不了的是心理的症状，特别是得上神经症之后，那种绝望、抑郁、焦虑、恐慌、疑病的折磨，让人生不如死，只有体会过的人才能明白那种感受。神经症是伤精患者的一道分水岭，《戒为良药》里专门提到了这一点，没得上神经症之前，还真不知道这个世界上还有这种痛苦。病来如山倒，病去如抽丝，有的时候真的有积重难返之感，感到异常绝望，但只要坚持戒色养生，还是有望慢慢恢复的，严重者需要2-3年的恢复时间。

《家庭宝筏》：“若耽于荒淫，则渐渐志识昏迷，心神衰耗，即使年少气盛，不即觉露，日复一日，终于不振，而百病随之。”天一之水不竭，则耳目聪明，肢体强劲，如水之润物，百物皆毓。木根绝则枯，灯膏尽则灭，斫灭真元，戕之则灭，其事隐微而戕贼其性命者深也。

案例1：我有15年手淫史，伤得太深了，现在脑力不行，看书非常吃力，记忆力非常差，精神气不够好，每天上午十点多就犯困得很，大家千万不要再撸了，太痛苦了！

案例2：我婚前手淫频繁，现在的精子稀而黄，房事时间短。结婚两个多月了，老婆都没有怀孕，怎么办？

案例3：相由心生，一个人满脑子都是龌龊下流的念头，是不可能长得相貌堂堂一脸正气的。想当初哥也算帅气，坐在我后面的小姑娘经常在我后背写个帅字，女生也愿意和我交流，可是现在，真是越来越猥琐了，内心又敏感多疑，不敢跟陌生人交流。当初老师要选班长什么的我绝对是不二人选，可是现在，存在感是越来越低了，当年的阳光帅哥，已是越行越远了……

案例4.我手淫长达5年，神经衰弱头痛头晕，反应迟钝，记忆减退，注意力难以集中，睡眠多梦，遗精，晨勃少！浑身无力！还有轻度前列腺炎。

案例5.今年22周岁，我自小学毕业（12周岁）之时沾上手淫的坏习惯，至今未能完全克服，在2006到2008年有头发脱落，但由于不很明显，所以没怎么在意，到了2009年至今，头发脱落很明显，现在前额头发感觉不怎么长，所以很难看。至今没女朋友，我后悔莫及。现在，我前额稀少，枯黄，面容衰老很快，感觉像30多岁似的。

案例6：昨晚送120急救了！手淫史有十多年了，有时一天好几次，甚至连续射精，但有时几天也不弄。最近半年开始出现呼吸困难，胸闷气短，濒死感，手脚麻木，相当的难受，有时睡觉会被憋醒。查了很多资料，比较相似的就是植物精神紊乱。最近又射精出血，血尿一次，去大医院检查，精囊前列腺有轻微炎症。正在吃药。但是昨晚忍不住撸了，又出现濒死感，相当严重，大口呼吸，导致可能碱中毒，手都动不了，话说不出来，四肢麻木僵硬，大脑是懵的，最后朋友打120叫的救护车，也没检查，自己又慢慢恢复了。这种现象出现了好几次了。我真的很痛苦，下决心戒色！平时也吃过乌灵胶囊，谷维素，也没多大作用，过几天准备做呼吸睡眠检测，耳鼻喉科也看了，有鼻炎咽炎，可能也会影响呼吸。现在我全身都不舒服，肠胃也不好，这几天胀气，打嗝，拉肚子。什么症状都有了，好痛苦！

案例7.大学来到了泉城济南，现在自己意识到了手淫有危害，因为自己身体和别人有差别，身体消瘦，多病，但是还是会在无人的时候看看黄色小说，或者手淫，只是没有以前那么频繁了。大二时可怕的事情出现了，精液是红色的，对就是血精，自己因为害怕，也不敢和父母说，在网上查了查，自己去医院查了查，医生给开了点药，但是并没有多少好转，自己还有点害怕，就又从网上查到一个医院，现在知道那是虚假广告，一个专科医院，被各种忽悠检查，十天花了两万块，钱都是父母姐姐们借的，但是没有治愈，现在还是血精。

案例8.我今年21岁，由于上个星期过度手淫导致现在腰酸痛，肾痛，现在一躺下肾就痛，一个星期了还没好，容易疲劳，说是肾虚，我吃了几天的药也没好，唉！怎么办啊！心里很焦虑！

案例9.手淫让我的精神非常的空虚、孤独、苦闷、颓废，然后我又通过手淫的发泄来驱赶这些空虚、孤独、苦闷，不用说结果是恶性循环，雪上加霜。有一次我在教室里听到一个同学对另一同学说我就像个鬼一样。虽然也知道他们说的是真的！但我的心啊那个难受！无法形容啊！有一次我拿起镜子照着自己，里面的人啊是那样的陌生又是那样的熟悉，曾经脸颊丰满的我如今被一个瘦骨嶙峋、眼眶下陷、脸无血色、两眼无光的贱相所代替，气得我扬起镜子扔在地上，只听到当啷一声，我的心跟着这镜子一样——碎了！

案例10.我整天就像在做梦一样活着没有真实感，有频繁手淫史。从初一染上了手淫的恶习，挺频繁的，自从手淫后，头昏昏沉沉，做什么事都不专心，记忆力下降了，不爱和别人说话，稍微一运动就一头汗，现在有时候会尿出好像精液的白东西，喝了好多药，没有好转，有的医生说是脾肾虚，有的医生说神经衰弱。现在我读高二了，但由于头不舒服我就休学了，我现在不知道该怎么办了，特痛苦！

（以上案例节选自《手淫受害者10000例》）

# 第四章 手淫真的快乐吗？

短暂的快感过后就是巨大的空虚和无尽悔恨，手淫的人并不真的快乐，脸上往往是没有笑容的，有的只是一种怪异的严肃和邪恶的神情，还有贪婪的目光。我看过非常多的真实案例，里面都提到了手淫后越来越不快乐，再也没有发自内心的笑容，感觉内心很沉重，这是负能量重的表现，一直在起欲望，振动频率自然会降低，内心就会感到沉重，加上疾病缠身，各种身心的痛苦降临，自然就开心不起来了。看这个世界也是灰暗的，内心也是烦躁、暴躁的，看人也不顺眼，和家人吵架，顶撞父母，和朋友闹矛盾，疏远。负能量一重，生活就会充满不顺，到处树敌，到处倒霉。

手淫是一时的快感，手淫完了是巨大的失落和沮丧，还会感到后悔，内心感受很沉重，很抑郁，这不是快乐的感受，手淫并不会给人带来真正的快乐，所谓的快感也是很短暂的几秒，一下就过去了，根本就留不住，是一种很虚无缥缈的感觉，就像做梦的感觉一样，想要回味却怎么也记不起来了，脑子一片混沌，郁郁寡欢，闷闷不乐，愁眉苦脸，不知道生活还怎么继续下去，面对学业和事业的压力，感到喘不过气来。手淫很多时候是一种逃避和对压力的宣泄，然而宣泄完了却陷入了恶性循环，以一个更加糟糕的身心状态去面对更大的压力，于是再选择通过看黄手淫来逃避，人生越来越失败，家人越来越失望，前途一片灰暗，布满了荆棘，随时都会刺出血来。

每个人都在追求快乐，就算一条狗也在追求快乐和舒适的体验，然而我们一开始就错了，误以为手淫会让我们快乐起来，因为我们被那层糖衣般的快感所欺骗了，糖衣里面藏着的是毒药！是毁坏身心健康的毒药，是毒化心灵的毒药，在黄片里沉沦，脑子里的欲望越来越多，负能量缠身，这样怎能快乐起来？！以这样一种身心状态怎么去面对自己以后的人生？也许只能硬着头皮去面对，面对家人、老师、朋友、领导的失望乃至斥责，把人生撸成了一坨屎，把精华都泄在了屎尿堆上，还愚痴地以为自己爽到了，其实爽是苦的开始，开始手淫就是灾难片的开始，到时各种灾难、痛苦、不顺都会降临到自己头上。

我们都曾天真地以为撸可以发泄压力，可以爽，可以逃避现实，但后来渐渐明白了射出去的东西并不是像洗头膏一样廉价的东西，我们射出去的**是自己的精气神！是自己的脑力！是身体五脏六腑的精华**！还有本该属于**我们的帅气、自信、阳光、纯真、智慧、福报**……没人会想到套弄自己生殖器的同时，我们也正在被命运残酷地套弄，渐渐地变得麻木不仁，**浑浑噩噩，行尸走肉**，内心烦躁，脾气暴躁，心理变态，负能量爆棚，戾气超重。就这样猥琐荒唐地撸过一生，你真的甘心吗？真的甘愿做个废人，每天苟延残喘地活着吗？！你还没活出正大光明的自己！你还没完成自己人生的使命！沉迷手淫的你，根本不是真正的你！谁也不甘心撸过绝望悲惨的一生，没有人愿意！！！

一位戒友说：“在放纵后一天都是压抑，撸管时只有快感没有快乐。”那是一种被欲望劫持的状态，身不由己，快感不是真正的快乐，撸时往往板着一张脸，严肃中带着猥琐的感觉，眼睛死死盯住屏幕，放射出贪婪邪恶的目光，最后射掉后，感觉整个人都要衰竭了，站都站不稳了！射掉后就感觉一切没意思了，对未来也无望了，眼珠都懒得转了，像行尸走肉一样，失去了奋斗人生的斗志与勇气，虽然感受到了短暂的快感，实则潜藏着无量的痛苦和折磨。（节选自《戒为良药》第134季）

手淫真的快乐吗？NO!NO!NO!我看不到你脸上有一丝笑容！

手淫真的快乐吗？NO!NO!NO!我看到你撸完一脸的沮丧和悔恨！

手淫真的快乐吗？NO!NO!NO!我看到你症状爆发时痛苦的神情！

手淫真的快乐吗？NO!NO!NO!我看到你吃药时那种无奈的表情！

手淫真的快乐吗？NO!NO!NO!我看到你经常跑医院的惶恐姿态！

手淫真的快乐吗？NO!NO!NO!到最后越来越难以感到快感，唯有痛苦！

手淫不是真的快乐，醒醒吧！不要再掏空自己了，否则真的要被痛苦虐爆了！

手淫不是真的快乐，醒醒吧！你在手淫时，父母在慢慢变老，他们在为你操心！

手淫不是真的快乐，醒醒吧！镜子里的你如此憔悴，为何还在做那个猥琐的动作？

手淫不是真的快乐，醒醒吧！你在糟蹋自己的精气神，你在作践自己！何必呢！

手淫不是真的快乐，醒醒吧！看看那些生不如死的人，你知道他们之前撸得多疯狂！

手淫不是真的快乐，醒醒吧！当你躺在手术台上，你就知道手淫的惨重代价了！

把手淫堕落的生活像坨屎一样冲掉！结束这种极度荒唐的人生！

把手淫堕落的生活像坨屎一样冲掉！不要再做纵欲的禽兽！

把手淫堕落的生活像坨屎一样冲掉！你根本不需要看黄和手淫！

把手淫堕落的生活像坨屎一样冲掉！彻底洗刷被黄毒污染的灵魂！

把手淫堕落的生活像坨屎一样冲掉！留下纯净清白美好的自己！

把手淫堕落的生活像坨屎一样冲掉！做顶天立地的浩气君子！

事实表明，手淫并不会让一个人真正快乐起来，快感是短暂的，很快你就会发现自己变得更加不快乐、不开心，变得更加抑郁、失落和沮丧，内心变得沉重起来，因为你的能量耗损了，必然会出现这种现象。等到伤精症状大爆发，那就非常痛苦了。戒色养生可以让一个人精神起来，快乐起来，这是真的，戒色并不是压抑欲望，而是通过修心来化解欲望，这样才是正确的戒色，强憋和压抑欲望是错误的方式，这样的戒色方式也不可能会成功。我通过修心的方式戒到现在，一次未破，从来没有感到过煎熬，反而感到很轻松很快乐。原来沉迷色情与手淫，真的浪费了太多的精力和时间，太不值得了，有时找黄看黄花费一下午的时间，抬头时天已经黑了，甚至通宵找黄看黄，太伤身体了，起各种欲望，搞得自己充满负能量。戒色后精气神会逐渐恢复，到时身心感觉真的是焕然一新。

案例1.我这个戒了一个月的人，都能感觉到特别明显的变化，比如以前一天睡七八个小时还整天哈欠连连，现在睡四五个小时一天精神百倍。以前想都不敢想的东西，现在居然也敢于去努力挑战奋斗一把。

案例2.戒色这么久，真的是脱胎换骨，见了我的好多人都说我像换了个人似的，不管是性格、成绩、外貌、懂事方面与以前都是天壤之别。

案例3.就在今年8月份，终于醒悟了，开始戒色，认认真真，现在效果终于明显了，脸上的痘没了，尿沥也少了，感觉生活又重新充满阳光。以前朋友都很讨厌我，现在大家也都感觉我性格变得非常好，人缘也好了起来。

案例4.戒色满一年，精气神归来。很感恩遇上戒色吧，感恩戒色吧的前辈们，没戒色前各种身心扭曲痛苦都伴随着戒色、学习戒色文章随之远去，现在的我感觉浑身充满精力，眼睛也像撑开了一片天，纯净的正能量集于一身！满满的正能量让我冲破欲望回归当下！

案例5.戒色101天，社恐好了很多，胆气壮了！吃了5年的西药，状态也没这么好过，五官重新有了坚固之相，眉毛比以前浓密许多也很黑，皮肤也好了很多，照镜子是一方面，洗脸的时候很快能感觉出来，总之是人变帅了很多。整整尿了一年的泡沫，现在基本上没什么泡沫了。现在阳刚之气恢复了不少，已经开始有了阳刚之美，眼睛从以前的浑浊暗淡无神变得很亮！

案例6.我戒色20天了，已经感觉到戒色的好处。有一股能量进入全身，自信多了，敢跟人说话了而且很自然，很积极乐观，敢跟人直视了。

案例7.戒色30天，小目标完成，说下我的感受，首先，社恐好多了，敢说话了，脑子很清晰，说话不语无伦次了，不紧张了，不自卑了，然后，很精神，一天到晚不那么累了，仅仅一个月，变化就不小。

案例8.戒色198天，今天是我戒色以来感觉最好的一天，戒色真的会让你变快乐。

案例9.飞翔哥我又重新找回纯净愉悦的感觉了，这种感觉真的让我泪流满面。

案例10.其实我觉得戒色给我最大的好处，就是心态改变了，有信心有能力做好很多事，并且我坚信纯净的人散发出的气场绝对是最强的！

案例11.随着戒色天数和自己的调整，心态豁然开朗，变得开朗外向了，喜欢与外界交流，内心的阴暗也慢慢消失了，非常喜欢这种感觉。

案例12.戒色506天，精神上，我从一个郁郁寡欢、行将垂暮的人到现在精神振奋，充满智慧。身体上从一个朽木到现在似乎年轻了10岁的感觉，真的是天上地下的差别。

案例13.那种自由纯净的感觉真的太美好，状态最好的时候是戒到三个月的时候，感觉看见什么都是美好的，我们一定都会找回那种感觉，那是SY没法比的。

（以上案例节选自《戒为良药》第130季）

# 第五章 无害论的谬论，适度无害论的谎言

当性学家崛起后，无害论就渐渐成了主流，性学书籍迎合的是性解放，对于性当然全部是赞成的观点。他们说手淫是合理的、正常的，甚至还有很多好处，乍一听很有道理，论述也很符合科学，但是说得再好的理论，如果不符合事实，那就是错误的，不管包装得多么冠冕堂皇，依然是错误的。无害论是伪科学，这是公认的秘密，不管无害论多么猖獗，但真相迟早会回归的，人们会再次认识到手淫的危害，这是必定的。其实撸了几年后肯定会知道手淫不可能是无害的，因为伤精症状是那么明显，那些信口雌黄的砖家是不可信的，他们错误的理论只会误导我们。

在色情泛滥的时代更需要普及色情与手淫的危害，让更多的人了解真相，认识真相，从而开始戒除恶习。过去我们一直被手淫无害论蒙蔽和欺骗，处于非常无知的状态，脑子里充满了思想误区。看了无害论之后，就会肆无忌惮地放纵自己。彭鑫博士说手淫无害论是祸国殃民的说法，真的误导了太多的人，无害论是该被澄清了，很多人都在手淫后拿无害论安慰自己，等到伤精症状爆发后，肯定会知道无害论是完全错误的谎言，天下没有免费的午餐，手淫迟早是要还的，每次手淫都在耗损宝贵能量，不可能是无害的，很多昆虫交配后都会死亡，因为养命的能量被耗损了，人在泄精后会感到衰竭，那种无力感深入骨髓，那种生命力流失的感觉刻骨铭心，手淫后人往往会变懒，需要睡很久，早上起不来，精神萎靡，双眼无神，这就是能量耗损的结果，整个人的精神状态看上去非常糟糕。

戒色吧翻译团队翻译的一篇国外文章：美国人控诉手淫22害！其中讲到：手淫让你虚弱，它会使体内的蛋白质和钙质流失（精液是人体的精华，可不是吃几个鸡蛋就能补回来的）；手淫使人产生紧张和神经系统问题（自卑、口吃、胆小怕事、神经衰弱）；手淫是勃起障碍的一个主要原因（阳痿早泄）；手淫一次即可上瘾，想要控制住几乎没可能（手淫极具成瘾性）；手淫让人昏昏欲睡，射精后大部分时间你都会在睡觉，真的会非常疲惫（这时候斗志丧失，耽误本来计划好的事情）；手淫也能影响心理，在射精后你会感到沮丧和自责；手淫导致无限的欲望，它让你无视地点、人物和文化，让你尽最大的可能去满足自己越来越重口味的欲望；过多的手淫导致精子数量减少、质量下降；手淫是不道德的，你幻想某个异性来手淫，这扭曲你的价值观和你对他人的尊重感；手淫浪费时间，让你变得没有价值；手淫的快感短短几秒而已（带来的痛苦却是长久的）；手淫会导致失忆和思考能力下降；手淫绝不是你欲望的终点，你已经被它所欺骗，它绝不会解决你的问题，更不会让你满足。

另一篇翻译的文章中，Frederick Humphrey博士说：“那些抽干自己生命力的过度行为，比如过度病态的放纵，过多次数的滑精，过长时间、过频繁地刺激性器官，特别是因为这种放纵与生理和心理的过度工作紧密联系，最终都只能导致同样的结果。年轻人神经衰弱的主要原因就是手淫，如果持续下去，将会在不久的将来导致严重问题，并且产生久远的负面影响。可以负责地说，每年无数的人就因为手淫这一项恶习而被带入神经衰弱的地狱。”

如果说无害论很有迷惑性，那适度无害论则更有迷惑性，手淫具有高度成瘾性，目前国外已经充实证实了色情和手淫的高度成瘾性。看到最多的描述就是“一发不可收拾”，好比打开了潘多拉的魔盒，打开就收不住，食髓知味，一旦尝到了，就会想一次又一次去体验，那个欲望是个无底洞。网络色情资源的易获得性，让这种堕落更加疯狂，更加变态，会进入三疯状态——疯狂找黄、疯狂看黄、疯狂手淫！陷入了彻底的疯狂，病态地丧心病狂地疯撸！看的内容越来越变态，越来越重口味。相信很多戒友都体会过这种状态，疯狂掏空自己，那种不要命的歇斯底里的状态，拼命榨干身体的精华，一天好多次，射到最后只能射出水了，等到结束后人都站不稳了，走路要扶墙，双腿发颤，随时都会倒下，疯撸的每一天都是末日，有一种过把瘾就死的节奏。

适度无害论的最大漏洞就是：它完全忽视了SY行为的高度成瘾性！特点就是：一发不可收拾！彻底掏空为止！有时连续好几次，射不出来还不肯罢休！完全走火入魔，丧心病狂，那种状态真的很可怕，在自毁的道路上一路狂奔，撸完瞬间进入了老年，走路踉跄，随时都可能会摔倒，气色变得像鬼一样，那种被掏空的感觉真的很糟糕，感到空虚和悔恨，感觉没意思，人生无意义，无价值，感到无望和绝望，有一种幻灭的感觉。看到一位戒友说过：“那种感觉就像被人连续KO一样”，非常糟糕的感觉，有一种深深的无力感和挫败感，感觉自己很没用。一开始以为自己能控制次数，后来发现，一旦开始就会逐步失控，从一周一次到一天多次，越来越疯狂，越来越失控，越来越变态，越来越邪恶，满脑子的欲望，负能量爆棚。

人人都以为自己能做到适度，但我可以明确地告诉你，根本就做不到适度，成瘾了再谈适度是荒谬的！很多人意淫成瘾更严重，一天到晚都在那意淫，一看到异性就浮想联翩，到处意淫别人，内心充满了龌龊的欲望。对于那些缺乏自制力的青少年谈适度，那更是荒谬透顶，连成年人都难以自控，何况那些幼稚无知的青少年？很多前辈都是看着适度无害论撸废的，说是适度，其实根本就是自欺欺人，根本就是在为放纵找借口。适度无害论不知害惨了多少人，上瘾了能适度吗？上瘾后能自控吗？这个恶习是必须彻底戒掉，不能搞适度，适度的水太深太深了，搞适度的人最后被适度搞了，搞进医院，才知道原来适度无害论根本不成立。有的人一周一次，几年后症状缠身，有的人一月两次，几年后症状缠身，每个人体质是不一样的，而且恶果是会积累的，量变产生质变，随着年龄的增长，恢复能力会下降，而性瘾却会加重，到时一周一次会变成一天多次，根本是难以自控的，那种精虫上脑、陷入疯狂、不顾一切、将危害抛之脑后的状态，相信大家都经历过，在那种状态下谈适度，可能吗？就像和吸毒人员谈适度一样，那是绝对不可能的，一旦开始，就会身不由己！戒色必须认清适度无害论，不可心存侥幸！这点切记！《戒为良药》第45季：“适度无害论不从大脑里清除掉，等待你的只有戒色失败。不认清适度无害论的真面目，那根本无法戒色成功。”

除了认清无害论和适度无害论以外，还需认清禁欲有害论和定期排精论，这两论也不成立，也是错误的。懂得修心的禁欲是非常快乐的，是很轻松的，不会有憋着的煎熬感，禁欲也可以提升精子质量，之前有戒友定期去做检查，精子质量提升很多，之前他是弱精症，通过戒色养生恢复正常了。有的人会说禁欲不排精，那不都是死精了？此言差矣！人是会定期遗精的，怎么会死精呢？其次，身体也是可以重新吸收精液的，即使不排精，也是没事的，不要听信砖家的误导和偏见。很多戒友戒色几百天，快乐得很，说戒色的这段时间是人生中最快乐最美好的时光，显然禁欲是很有好处的。懂得修心很重要，如果不懂得修心，经常意淫，意淫完了强忍强憋，那是有害的，也会导致前列腺炎。所以看问题要全面，不可片面。去医院看医生，有些医生会推荐定期排精，定期排精论是上世纪九十年代的错误观点，到现在不少医生还在沿用这个错误的观点，告知患者定期排精，结果身体越来越差，一位戒友就是听信了定期排精，最后彻底阳痿了，本来他的身体已经很差了，医生还建议一周三次，结果可想而知，简直就是雪上加霜。身体差了，就应该要戒色保精了，不能再撸了，否则一边治疗，一边漏，身体万难恢复。

《戒为良药》里的一段话：“

修心的戒色通往纯粹的大快乐，强憋的戒色只会导致症状反复和痛苦，世间人只知道强憋的禁欲不好，会导致人越来越压抑，但是他们何曾知道还有一种禁欲是通往纯粹的大快乐，《四十二章经》云：‘离欲清净，是最为胜。’真正的自由、快乐、愉悦和满足来自于戒色，邪淫带来的只是短暂的快感，快感过后就是深深的空虚感，觉得没有任何意思，当伤精的症状爆发后，到时就会感受到深深的痛苦和惶恐。真正有智慧的人都会选择戒色，戒色并不是要你做和尚，而是要你学会控制自己的欲望，学会做欲望的主人，这是人生阶段性的禁欲，当然如果你有更高层次的修道追求，想要终生禁欲，那就另当别论了，每个人的追求是不同的，对于凡夫而言，只要求婚前禁欲，而婚后则是保持节制。”

强憋的戒色是不提倡的，真正的戒色会给人自由、快乐、美好的体验，会有很多好处，古人是提倡戒色的，今人多被禁欲有害论误导，不知道戒色的好处和价值，很可惜。其实说句大实话，戒色比手淫爽！这是真的！这是纯净灵魂的大爽！手淫是蛆吃屎的爽！戒色是飞龙在天的大爽，戒到一定时间就知道了。

# 第六章：了解手淫的成瘾机制

# 第七章：认识意淫的危害

# 第八章：你不需要手淫，你可以选择纯净的生活

# 第九章：无知、荒唐、堕落、愚不可及的撸者

# 第十章：戒色比手淫爽1000倍！

# 第十一章：认识戒断反应和症状反复

# 第十二章：递减戒色法的错误

# 第十三章：彻底告别单纯靠毅力的强戒

# 第十四章：只看不撸、只撸不射的误区

# 第十五章：必须远离黄源，不看擦边图

# 第十六章：最后一次之后还有下一次

# 第十七章：晨起赖床，破戒的高发点

# 第十八章：必须做好慎独

# 第十九章：建立正确的戒色动机

# 第二十章：制定日课的重要性

# 第二十一章：必须具备强烈的决心和血战到底的气魄

# 第二十二章：掌握戒色的核心：修心——断念九把刀！

# 第二十三章：知己知彼——认识欲望，详解欲望出招表

# 第二十四章：被欲望附体的原理：入侵并控制

# 第二十五章：练习使人强大，练习断念，积累实力，决胜实战！

# 第二十六章：对境实战的注意要点

# 第二十七章：情绪管理的必要性

# 第二十八章：落实戒色十规——最实战的戒色体系

# 第二十九章：知行合一，培养强硬果决的执行力

# 第三十章：控遗的方法与实践

# 第三十一章：戒懒、戒骄、戒嗔、戒嫉、戒酒——为戒色保驾护航！

# 第三十二章：克服恋物癖的心得

# 第三十三章：同性恋戒友的引导

# 第三十四章：嫖娼约炮的危害

# 第三十五章：婚前性、婚外情的危害

# 第三十六章：如何突破屡戒屡破的怪圈

# 第三十七章：学会自律，戒色也要戒网瘾，不可沉迷网游

# 第三十八章：注重养生恢复工程

# 第三十九章：如何正确对待暂时的失败

# 第四十章：失败后的总结和反省

# 第四十一章：如何避免连续破戒？

# 第四十二章：如何尽快找回良好的戒色状态？

# 第四十三章：进入戒色稳定期，如何保住戒色状态？

# 第四十四章：戒油子的特点

# 第四十五章：破戒前的一些征兆

# 第四十六章：保持警惕性的重要性

# 第四十七章：做笔记的重要性

# 第四十八章：为什么别人能戒掉，而你还在破戒？

# 第四十九章：拿回你的力量，重新主宰自己

# 第五十章：戒色的基石——德行！

# 第五十一章：从负能量模式转变到正能量模式

# 第五十二章：学习圣贤教育开启大智慧

# 第五十三章：从思考者到观察者的转变

# 第五十四章：你不是念头，是纯粹的觉知

# 第五十五章：神圣的一刻

# 第五十六章：导归极乐