

性健康是人的健康和

性 保健食疗

石四维 编著

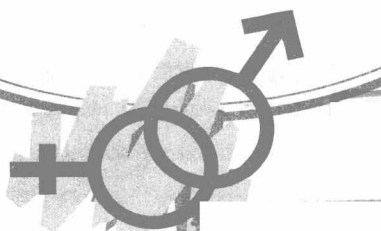


◆ 性保健与饮食
◆ 强精滋补的食物
◆ 性保健的食疗

上海科学技术文献出版社

性 保健食疗

石四维 编著



- ◆ 性保健与饮食
- ◆ 强精滋补的食物
- ◆ 性保健的食疗

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

性保健食疗 / 石四维编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 1

ISBN978-7-5439-3016-2

I. 性… II. 石… III. 性功能障碍-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第107326号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

性保健食疗

石四维 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海市崇明县裕安印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 13 字数 337000

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN978-7-5439-3016-2

定价: 22.80 元

<http://www.sstlp.com>

作者简介

石四维 1938年1月生于上海,1958年7月毕业于北京大学。

曾任职于报社、杂志社和通讯社,并被海外报刊聘为专栏作家、资深主笔、特约撰稿人和总编辑。自20世纪50年代起,至今在报刊发表作品数百万字,并在海内外出版书籍20余种。

近10多年潜心研究生命工程,结合性医学、性生理学、性心理学、性人类学、性社会学、性伦理学和性文学,编著一套适合中国国情的性学系列书。本书是继《性爱健康指南》、《现代人性爱与保健》、《走进禁区——家长与孩子谈性》后又一本关于性保健养生的书。

Preface

前言

我国圣贤孔子和孟子对性保健食疗都有精辟论述。孔子说：“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”孟子曰：“食色，性也。”他们把性与食连在一起。2 000 多年前西汉桓宽编著的《盐铁论》中记载有用枸杞子炖猪肉和韭菜炒鸡蛋作为性食疗的菜肴。那时人们就认识到一些食物“宜子孙”、“宜怀妊”。

我国的性保健食疗历史悠久，1973 年在湖南长沙马王堆 3 号汉墓中出土的竹简医书中，有一段假托黄帝与养生专家大成的对话：

黄帝问大成：“老百姓有何差失而导致容颜又粗又黑又苍老？老百姓该怎样做才能长得肌肤美丽、鲜洁而光亮？”

大成回答说：“您如果想要长得像丝帛那样鲜明洁白，就请观察尺蠖在树上吃花叶的方法，与阴阳变化息息相通。吃了青色的就变成青色，吃了黄色的就变成黄色，随着您所吃的东西来变换青、黄、黑、白、赤等五色，您必须经常服食滋阴的食品或药物，加上柏实（一种味甘平，主惊悸，安五脏，益气，除湿，久服令人悦泽美色，耳目聪明，不饥不老，轻身延年的药物）就很好。饮用牛、羊奶或动物阴茎和睾丸熬汤，可以延缓衰老，恢复健康，使容颜焕发，而有神采。将要多次与女子交合，便增加飞鸟为食，如春天的雀卵，还提倡服食那打鸣的公鸡，公鸡有精子（睾丸），诚然能服食这些，性功能就会恢复。上等体质的人阴茎能够勃起，具有与女子交合的能力，可以顺其自然，加上用雀卵补益之；如果阴茎不能勃起，就加服麦粥和雀卵。确实能够服食这些，就可以治好阳痿症。”他向黄帝建议服食柏实和雀卵，公鸡睾丸，牛、羊奶或动物阴茎及睾丸

之类熬汤，到达补肾壮阳的目的。

距今 2 200 多年的先秦，诸子风起，百家争鸣，性保健养生时有所论。成书于先秦至两汉（西汉、东汉）时期的《黄帝内经》和两晋南北朝葛洪、陶弘景的《抱朴子》、《神仙传》、《养性延命录》都是世界上现存最早的性保健著述。陶弘景说：“天道自然，人道自己，始而胎气充实，长而滋味不足，壮而声色有节者强而寿。始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而声色自放者弱而夭。”唐代孙思邈的专著《千金要方》、《千金翼方》和明代李时珍的《本草纲目》都提倡食疗，清代民间也强调以食为养。《黄帝内经》中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之以补精益气”，可见古人十分重视性保健食疗。

然而在封建社会，对百姓是“性封闭”和“性禁锢”，性保健食疗不被重视。鸦片战争后外强入侵，中医药又经历了起伏跌宕，直到新中国成立，中医药事业始得新发展，特别是改革开放后，人们的物质生活得到充分满足，也要求提高性生活质量，对性保健食疗的需求日益迫切。

中国的食疗是既可果腹，又可疗疾，它是以消除病因、促进人体的精气为目的，回复生理状态的平衡。它是中华医药的重要组成部分，是中华民族在与疾病作斗争的漫长实践和历史性观察认识中不断发展起来的原创性科学。目前，我国正在将中国传统医药申报世界非物质文化遗产，人们对生命科学有了新认识后，必会回归自然，通过自然手段来恢复健康，而作为生理本能的性行为，正是人类生活不可缺少的内容，也是延年益寿的一大保证。

中国食疗就是把中国菜肴和中国医学有机结合起来，成为集营养、保健、防病、治病、益寿为一体的饮食疗法。本书以性保健为主题，选自古代医学家的养生方和民间流行的菜谱，给男女读者提供一些实用的性保健食谱。全书分三部分：一是性健康与食疗概述，二是介绍“助性”的食物，三是针对性病的食疗和辅

助治疗。

现在人的寿命越来越长，百岁老人已非稀事，但如果一个人活到100多岁，什么都听不到、看不见，也不能动，那活着还有什么意义？有位年近九旬的长者说：“耄耋老人也会热恋。不再追求爱情的人，说明他生理和心理真的老了。”我们希望人活着能有很好的生活质量，能享受到生活的美好，这就需要调整好心态，制订平衡的饮食计划，进行适当的锻炼，而不是靠吃激素来延缓衰老。

食疗是满足身心需要的愉快实践，也会给自己留下一系列健康美味的回忆。愿大家吃得健康、家庭幸福美满、延年益寿！

前言

1

性保健与饮食

1

性健康是人的健康总和.....	3
“床上运动”的时间和饮食	10
人的性生活和性健康档案	15
提高“性致”的维生素	22
“助性”和“败性”食物	25
“助性”食物的相克	32
烟酒大“败性”	39

强精滋补的食物

43

强精神速的蚕蛾	45
强精特效的麻雀和鹌鹑	47
强精滋补的“一鸽胜九鸡”	55
滋阴养血的乌鸡	64
滋阴补气的燕窝	70
益气壮阳的羊肉	73

补肾养气的狗肉	80
增强性功能的动物睾丸	88
精力家鱼之首——鲤鱼	96
精力衰退吃泥鳅	102
补肾生精的牡蛎	108
补肾益精的海参	112
补肾壮阳的珍馐——虾	118
女性保健珍品——乌贼	124
美容护肤食豆腐	128
助阳固精的韭菜	136
补气生血的红枣	141
补肾固精的核桃	148
阴阳双补的冬虫夏草	154
水果与性	162
杨贵妃的美颜食	175
古代的“媚药”和性药酒	187

性保健的食疗

	199
补肾行血秀发如云	201
吃出美目明眸	213
吃掉黑斑、黄褐斑和雀斑	227
清热解毒防治青春痘	235
美容减肥喝牛奶和豆浆	240
洁肠减肥多喝水	245
减肥讲究饮食不靠药	250
丰乳的营养和饮食调理	262

女性经期顺畅食疗·····	268
女性“阴冷”症的食疗·····	285
女性不孕的食疗·····	290
女性享受健康更年期·····	301
精子——生命之源·····	320
无精症和死精症的食疗·····	325
男性“不举”的食疗·····	332
男性遗精的食疗·····	350
男性早泄的食疗·····	358
男性不育的食疗·····	371
前列腺炎的食疗·····	383
关注男性更年期·····	388

后记

403

性保健 与饮食

食色，性也。

——战国思想家孟轲《孟子·告子上》

饮食男女，人之大欲存焉。

——《礼记·礼运》

男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。

——唐代医学家孙思邈《备急千金要方》

饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。

——春秋末鲁国思想家、教育家孔丘《论语·述而》

性健康是人的健康总和

世界卫生组织对性健康作了如下的定义：性健康是指具有性欲的人在躯体、知识、信念、行为和社会交往上健康的总和。它表现为积极健全的人格、丰富和成熟的人际交往、坦诚与坚贞的爱情和夫妻关系。它包括这样 3 个内容，即生殖健康、性心理健康和性生理健康。

医学专家认为，人们在享受性爱时，大脑会释放出一种叫做内啡肽的化学物质，具有快乐欣喜作用，会清除人的不良情绪。当一个人心情愉快时，会更容易和别人沟通。和谐的性生活，有利于发挥参与者的机体抵抗力，把心理状态调到最佳水平，减少身心疾病，有利于身体健康。美国有一项长达 13 年的调查，对 493 名 42 至 50 岁之间的女性的婚姻和性生活质量分别为高、中、低等，以及独身、离异或寡居的妇女，在 13 年的调查中，她们平均被检查了 5 次以上，主要测试她们的胆固醇、血糖、血压及身体尺寸，另外还评估了她们一些与健康有关的行为，例如吸烟、锻炼、饮食以及心理方面的特征，包括生气、压力、焦虑和消极等。结果显示，对婚姻和性生活高度满意的妇女在健康测试中的得分最高，她们患心脏病的可能性最低。另有一项对 131 名因心脏病而住院的男子的调查表明，有 2/3 的人在发病之前性生活存在一定障碍；而对心脏病发作的 100 名妇女的调查结果显示，65 人承认她们在住院前缺乏满意的性生活。专家认为，缺乏性满足可能是导致心脏病发作的原因之一。当男女双方在享受性生活时，心跳会加快，呼吸随之变得急促，好似心脏来了次百米冲刺，一次健康快乐的性生活对心脏功

能大有好处。

性生活增强心脏功能

性生活能增强心脏的功能,使人远离心血管疾病的侵袭,也利于心脏病患者的康复。英国布里斯托尔大学的一个研究小组指出,男性每周做爱不少于3次,其死于冠心病的概率将会降低50%。他们对2500名年龄在45至59岁的男性进行了长达10年的调查研究,发现性生活可以有效预防心脏病和脑卒中,它的功效可以和不少医生所推荐的每周3次,每次20分钟的运动相媲美,一般而言,在性生活过程中,心血管系统耗氧量为4.5至5.5个代谢当量(MET),相当于1分钟爬2层楼梯的消耗量。同时,性爱会使心跳加速到每分钟130次以上。以健康中年人每周有3次性生活,每次性生活持续10分钟来计算,一年中的性生活相当于25小时的运动。可见,适度、有规律的性生活不仅会使心脏的功能得到锻炼和改善,降低中老年男性患心脏疾病的危险,还能产生积极的“性效应”,使人身心愉悦和自信心增强,这都是一般运动所无法比拟的。

性生活可以刺激女性雌激素的分泌和血液循环,增强卵巢的生理功能,使女性的月经正常,并延迟更年期。雌激素对女性心血管的保护主要通过3个方面:一是降低总胆固醇和低密度脂蛋白,增加高密度脂蛋白;二是抑制低密度脂蛋白的氧化,减轻血管内膜损伤;三是降低血糖,减轻胰岛素抵抗。所以,即便是人到中年,女性也应该充分享受性爱带来的健康好处和幸福感受。绝经期前后的女性可以通过专门的雌激素替代疗法,达到保护心血管功能的目的。

性生活增强免疫力

美国西北大学医学院“性婚姻调查”科研项目负责人、临床心

理学家卡伦认为,性生活和任何一种体育锻炼一样,都能增加男性睾丸激素,也有助于骨骼和肌肉的发育。就女性而言,有规律的性生活可以提高雌激素的水平,这种激素能保护女性心脏和阴道组织,也有助于消除妇女经前综合征。男女双方在享受性爱生活时,男方的阴茎刺激女方的阴道,阴道中自然会分泌出一种物质,它不仅是性行为时的润滑剂,而且还保护了女性的阴道。正常健康的性生活对女性的子宫有更好的助力,它可以使子宫有正常的运行功能和正常的经期。在月经来潮的前1周内,血液大量滴入骨盆,易造成妇女的盆腔充血和痛经痉挛。每当性兴奋到来时,因肌肉收缩迫使血液迅速流出骨盆返回全身循环系统,从而消除那种压迫感。俄亥俄大学对乳腺癌患者研究的结论显示,获得性满足的妇女,其体内T细胞都维持在理想水平。T细胞是免疫系统中的重要角色,能抵御致病微生物的入侵,从而减少包括某些癌症在内的疾病发生。有位肿瘤专家说:“乳腺癌就是缺少男人抚摸的恶果。”

美国新泽西鲁特大学护理学院的一项研究,对令女性饱受痛苦的慢性关节炎、头痛等的病因进行探索。结果发现,性兴奋、性高潮能显著降低女性对疼痛感觉的灵敏度。临床上曾有一名患有严重关节炎的女患者,长久没有床第之欢,后来有了正常的性生活,关节炎的症状竟消失了。美国的另一项研究证实,每周1至2次做爱,能增加内啡肽分泌,从而提升体内免疫球蛋白A,预防感冒病毒入侵。

研究还表明,做爱有强烈的镇静作用,性生活能在人的情绪和健康之间架起一座桥梁。经常获得性满足的人,很少产生心情焦虑,很少有对他人施暴及心怀敌意现象。美国旧金山人类性欲研究院通过对37500名成人的分析后,得出此结论。该院一位临床心理学家通过对651名男子和40名妇女长达30年之久的跟踪调查发现,性满足还可以使人产生自信。定期的性生活表现男女彼此的爱慕,性爱达到高潮会觉得自己有吸引力,提高了自信心。

性生活是体育锻炼也减肥

生理学家认为性生活有些效应与体育锻炼等价,实验表明,性爱时的运动量相当于快步连爬5层楼。美国宾夕法尼亚大学医学院教授迈克尔说:“性生活是一种体育锻炼。”他分析说:“就单独一次性生活来说,对增强人体体质似乎微不足道,但请记住埃及金字塔的启示:每块石块间都很平凡,然而合在一起却创造了人间奇迹。”健康夫妻如果每周有3次性生活,一年内消耗的热量可达3140焦,相当于一年中慢跑120千米,而性生活中的温情效果是慢跑所无法比拟的。另据一项研究显示,一个热烈的接吻燃烧50焦耳;10分钟的爱抚燃烧836焦耳;如果达到性高潮,等于燃烧2至2.5千焦。性爱消耗了热量,使男女双方都获得了减肥效果。性生活还有助于增强人的体力,迈克尔指出:“在夫妻唤起性高潮期间,伴随着肌肉的收缩和舒张,血液的畅快流通,夫妻性生活质量越高,增强体力的效果亦越好。”

性生活有助于控制体重,男女双方能同时减肥。我国台湾有个女明星与老公一起减肥,结果她甩肉10千克,老公也瘦了5至6千克。台湾减肥专科医生刘伯恩一直致力于“不复胖”的研究,他说:“要减肥容易,但很多人在减肥成功后,又心宽体胖了,如何不复‘胖’,成了当务之急。可是怎么用药控制,都达不到很好的成效,必须靠患者本身的努力才行。”刘伯恩在做一项减肥成功者的问卷调查后,无意间得到的结论,发现性高潮居然也可以让减肥者维持不复胖。经过统计,他把其中有效样本120多件做了研究,有八成患者有规律的性生活,而且每次都达到高潮,于是他就请这些减肥者回诊,做生化、超声波检查分析,他们的脂肪肝有改善,腹部脂肪层明显减少。刘伯恩发现了性高潮可以消灭鲑鱼肚,他认为规律的性生活也可以减轻体重,不过这种减重法必须心跳120下,持续20分钟,1周做2次的情况下才会有效,平均每周可以减

轻 0.5 千克,持之以恒者不会复胖。

刘伯恩将性高潮减肥法称为“低肝糖超补法”或“生理运动燃烧法”,这项研究结果如获国际医学界认可,将是一项新成就。他所持的理论是:

(1) 性高潮过程中,所分泌的激素可以调节胰岛素的分泌,称激素效应。

(2) 性生活让血清激素上升,间接促进下视丘跟糖类(碳水化合物)的分解,对化解淀粉性肥胖,有正面作用。

(3) 性生活当中,儿茶碱浓度上升,可帮助燃烧脂肪。

(4) 脑内啡肽、激素上升,对食欲的控制有正面作用。

(5) 性高潮过程中,对抑郁症的改善有帮助。

(6) 性高潮中,会使男性睾固醇素提高,对啤酒肚内脏型脂肪分解有正面帮助。

这些减重后不再复胖的原则,包括规律的性生活、正常的饮食行为、间隙性的处方治疗法,这些方法对于男性鲔鱼肚之消除,有极大帮助。

根据一些医学文献报道,做爱后,血液中的男性激素会提高。运动完,淋巴细胞、免疫球蛋白会上升,使得抵抗力增强,甚至可以消除一些易衰老的毒素,没想到也可以作为减肥妙方之一,尤其对有脂肪肝、鲔鱼肚的人,有更明显的改善效果。这些病患者血液中老化因子也会减少,这是一种自然抗衰老的方法。

性生活促进全民健康

夫妻的“床上运动”即做爱,英国人称性锻炼,有人还戏称床是最好的健身器械。英国国民卫生服务体系指出,性锻炼好处多多,不仅可顺滑你的秀发,减少你脸上的皱纹,还可燃烧脂肪,防止肥胖,甚至抗癌。它列举性爱有 3 大好处:

1. 使人感觉更良好 当人们在性爱中达到高潮时,一种被称