

NANSHI YINGYANG

主编
顾奎琴

男士营养



男性饮食与性保健食疗

NANXING YINSHI YU XINGBAOJIAN SHILIAO

知识出版社

R161
225

男士营养

——男性饮食与性保健食疗

主 编 顾奎琴

参加编写人员

王漠青	张 勇	高东风
徐小兵	徐 青	雷向前

知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男士营养:男性饮食与性保健食疗/顾奎琴主编. -北京:
知识出版社,2001.8

ISBN 7-5015-3078-5

I. 男… II. 顾… III. ①男性—营养卫生②男性—保
健—食物疗法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 054057 号

责任编辑:李桂芳

封面设计:蒋和平

责任印制:张京华

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:68343259)

河北省大厂回族自治县第一胶印厂印刷 新华书店经销

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:10.375

字数:172 千字 印数:1—5000 册

定价:19.80 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。

目 录

一、男性不同时期的生理特征	1
(一) 儿童期男性的生理特征	1
1. 儿童期的身体发育及性发育	1
2. 儿童期男性的性发育异常	2
(二) 青春期男性的生理特征	4
1. 青春期的发育特征	4
2. 青春期常见的性问题	6
3. 青春期值得注意的几个问题	7
(三) 中年男性的生理功能及性功能	9
1. 中年人的生理特征	9
2. 中年期男性生殖器和性器官的功能变化	14
(四) 老年男性的生理功能及性功能	15
1. 老年人的生理功能	15
2. 老年男性性功能有哪些变化	20
二、不同时期男性的性生理心理特征	23
(一) 男性的生殖器官及生理功能	23
1. 男性的生殖器官	23

2. 男性性器官的生理功能	24
3. 雄激素	25
4. 精液与精子	25
(二) 男性的性生理心理特征	27
1. 什么是男性副性征	27
2. 男性的性心理特征	27
3. 男性应掌握的性生活美学原则	28
(三) 中年男性的生理心理特征	29
1. 中年男性性生理的变化特点	29
2. 中年男性的性功能有哪些变化	30
3. 男性更年期性功能的变化	31
(四) 老年男性的生理心理特征	33
1. 老年人性功能的变化特点	33
2. 影响老年性功能的心理因素	34
三、男性不同时期的营养保健	37
(一) 男性不同时期的合理饮食	37
1. 青少年男性的合理饮食	37
2. 成年男性的合理饮食	39
3. 中年男性的合理饮食	42
4. 老年男性的饮食补养	44
(二) 男性的饮食保健	46
1. 男性需要哪些营养素	46
2. 男性需要补充的营养成分	60
3. 男性的饮食保健原则	63

4. 男性的饮食美容与健美	64
5. 缺锌可导致男性不育	65
6. 蜂产品与男性健康	67
7. 水果可防治男性病	69
8. 中年男性应注意的饮食营养问题	70
9. 老年男性是否需要补充雄性激素	74
四、男性常见病的饮食治疗	77
(一) 慢性前列腺炎的饮食防治	77
1. 慢性前列腺炎的临床表现	77
2. 慢性前列腺炎的饮食原则	78
3. 慢性前列腺炎的食疗方	79
(二) 前列腺增生的饮食疗法	87
1. 前列腺增生的主要病因	87
2. 前列腺增生的临床表现	89
3. 前列腺增生的家庭疗法	90
4. 前列腺增生食疗方	91
(三) 前列腺癌的饮食防治	98
1. 前列腺癌的病因及症状	98
2. 前列腺癌的饮食原则	99
3. 前列腺癌食疗方	100
(四) 男性更年期综合症的饮食调养	102
1. 男性更年期综合症的主要症状	102
2. 男性更年期综合症的饮食原则	103
3. 男性更年期综合症的饮食宜忌	104

4. 男性更年期综合征的食物选择	106
5. 男性更年期综合征食疗方	113
(五) 睾丸肿痛的饮食疗法	117
1. 睾丸肿痛的常见病因	117
2. 睾丸肿痛食疗方	117
(六) 不育症的饮食治疗	125
1. 不育症的常见病因	125
2. 不育症的饮食原则	126
3. 不育症食疗方	126
五、男性性功能障碍的饮食治疗	139
(一) 阳痿的饮食疗法	139
1. 什么是阳痿	139
2. 哪些疾病可引起阳痿	140
3. 哪些中老年男子易患阳痿	141
4. 阳痿的饮食防治	142
5. 阳痿食疗方	142
(二) 早泄的饮食治疗	159
1. 什么是早泄	159
2. 早泄的病因	160
3. 早泄的饮食治疗	161
4. 早泄食疗方	161
(三) 不射精症的饮食疗法	166
1. 不射精症的病因	166
2. 不射精症食疗方	167

(四) 血精的饮食治疗·····	171
1. 血精的防治·····	171
2. 血精的食物选择·····	172
3. 血精食疗方·····	173
(五) 男性性欲亢进的饮食治疗·····	175
1. 性欲亢进的原因·····	175
2. 男子性欲亢进的中医辨证治疗·····	175
3. 具有平静性欲作用的食物·····	177
(六) 男性性功能低下的饮食治疗·····	180
1. 男性性欲减退的病因·····	180
2. 男子性欲低下的中医辨证治疗·····	181
3. 性功能减退食疗方·····	182
(七) 遗精的饮食治疗·····	192
1. 遗精的常见病因·····	192
2. 遗精的饮食原则·····	193
3. 遗精食疗方·····	193
(八) 男性虚证的饮食调理·····	214
1. 男性虚证的临床表现·····	214
2. 男性虚证的饮食治疗·····	215
3. 男性虚证食疗方·····	215
(九) 缩阳症的饮食治疗·····	218
1. 什么是缩阳症·····	218
2. 缩阳症的临床表现·····	218
3. 缩阳症食疗方·····	219
六、男性性保健与饮食·····	223

1. 调节性功能的饮食原则223
2. 新婚期的饮食调养225
3. 蜜月中新郎的食养食补229
4. 哪些食物能改善男子的性功能233
5. 茶与咖啡对性功能的影响234
6. 微量元素与男子生殖功能235
7. 吸烟酗酒能危害男性性功能237
8. 男子性健康与饮食调养237
9. 男人乱吃性保健品可伤身折寿239
10. 怎样延长男子汉的黄金时间242
11. 男人怎样保养才能健康长寿244
12. 提高精子质量的饮食方法249
13. 世界各国的助性食物251
14. 补肾壮阳与饮食253
15. 常吃烤肉类影响生殖能力256
16. 日常饮食与养“性”256
17. 食物对性功能的影响259
18. 以酒助性不可取261
19. 蜜月中的爱情食谱264
20. 从食物中摄取“伟哥”266
21. 艾滋病的饮食防治274

七、补肾壮阳与食疗277

1. 补肾壮阳的饮食调养277
2. 补肾壮阳食疗方278

八、有助于男性阳刚的食物.....	303
1. 燕窝	303
2. 韭菜	304
3. 麻雀	305
4. 狗肉	305
5. 羊肾	306
6. 羊肉	306
7. 麻雀蛋	306
8. 松子	306
9. 荔枝	307
10. 鸽肉.....	308
九、具有补肾壮阳作用的中药.....	309
1. 枸杞子	309
2. 河苑子	310
3. 鹿角胶	310
4. 鹿鞭	311
5. 海狗肾	311
6. 黄狗肾	311
7. 九香虫	312
8. 海马	312
9. 山茱萸	312
10. 补骨脂.....	313
11. 巴戟天.....	313

- | | |
|----------|-----|
| 12. 仙茅 | 313 |
| 13. 杜仲 | 314 |
| 14. 锁阳 | 314 |
| 15. 肉苁蓉 | 314 |
| 16. 沙苑子 | 314 |
| 17. 骨碎补 | 315 |
| 18. 冬虫夏草 | 315 |
| 19. 雪莲花 | 315 |
| 20. 菟丝子 | 316 |
| 21. 续断 | 316 |
| 22. 狗脊 | 316 |
| 23. 桑寄生 | 317 |
| 24. 淫羊藿 | 317 |
| 25. 鹿茸 | 318 |
| 26. 鹿角 | 319 |



一、男性不同时期的生理特征

(一) 儿童期男性的生理特征

1. 儿童期的身体发育及性发育

儿童期可分为新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄儿童期,其总的发育特点是体格与智力发展迅速。在体格发育方面,体重、身高、头围、胸围等呈现逐年甚至逐月增加的趋势,尤以骨骼、肌肉的发育更为迅速,内脏的生理功能渐趋完善与成熟。在智力发育方面,大脑的重量及脑细胞的数量增加迅速,在3岁左右脑细胞的功能分化已大体完成,至8岁时脑细胞的形态与功能已接近成人。在整个儿童期,其神经系统以及视觉、味觉等感觉系统的发育及其生理功能渐趋完善,语言表达能力不断提高,适应周围事物及环境的能力增强。

儿童期男性在性发育方面是逐渐发育、逐步向青春

期过渡的。从初生至 10 岁这个期间,其性器官虽然也在不断发育,但从总体上看,发育速度还不能说很快,此时其睾丸体积小、附性腺也不分泌,无第二性征。11~13 岁睾丸发育开始加快,但仍处于幼稚状态,只是处在向青春期的过渡中。

2. 儿童期男性的性发育异常

(1) 隐睾症:在胚胎发育过程中,睾丸最初位于腹腔之中,随着胚胎的发育,睾丸逐渐由腹腔降入阴囊。这一过程在婴儿出生之前就已完成,若出生后睾丸仍未进入阴囊,就称之为隐睾症。隐睾症早产儿最为多见,发病率可高达 30%;足月新生儿也可见隐睾症,但发病率只有 4%。患有隐睾症的新生儿,有 80% 左右在 1 岁内睾丸能自然下降入阴囊;若 2 岁后睾丸仍未降入阴囊,须考虑手术治疗,手术的时机选择不宜太迟,否则随着年龄的增加,睾丸处在腹腔内较高温度的影响下会导致睾丸萎缩,生精细胞减少,以至影响日后的生育能力。对患有隐睾症的新生儿注意喂养是必要的,尤其是早产儿胃容量小,消化能力差,其先天之不足须后天加以补充,在体能及各种营养素的补充上,注意不能低于足月新生儿,喂养时可采取少量多次的方法,保证营养充足以促使睾丸尽早下降。

(2) 包茎及包皮过长:阴茎包皮过于狭小,包皮不能

上翻露出尿道口和阴茎头时称为包茎；包皮覆盖阴茎头但能够翻露出阴茎头时称之为包皮过长。包茎或包皮过长时易积存包皮垢，从而导致局部炎症，出现阴茎红肿、疼痛等症状，还有报告称可诱发阴茎癌以及继发尿道口炎、尿道前狭窄等。因此，包茎或包皮过长是儿童家长不可忽视的问题。对患有包茎或包皮过长的儿童，家长应经常用温开水或高锰酸钾溶液为其冲洗局部，避免包皮垢积存。同时应及早请医生检查，及早进行手术。

(3) 性无能及性早熟：由于生活条件的改善，许多儿童在家长们“糊涂的关爱”之下逐渐胖起来，使“胖墩儿”的队伍逐年扩大。有调查报告称，患有小儿肥胖综合征的儿童中，大约有5%发生脑垂体脂肪性改变，不仅影响儿童的正常生长发育，而且会引发性激素分泌紊乱，会出现男孩女性化或女孩男性化。男孩女性化可表现出乳房发育丰满、外生殖器发育不良等，待成年时有可能发生性无能或生殖无能。为此，专家建议肥胖儿童在7岁时，家长应配合医生对肥胖儿童生殖系统的发育进行必要的检查，8岁后应每年检查1~2次，以保证孩子能正常进入青春期。

另据调查资料显示，性早熟现象在儿童生长发育过程中，也是一个值得重视的问题。性早熟指的是儿童进入

青春期的年龄提前。据对某市小学四至六年级的 1000 多名 10~12 岁女生的调查资料显示,有的女孩子性早熟比正常生理情况提早 5 年时间。女孩子性早熟的问题,因为女孩月经初潮的过早出现,易引起女孩子惊慌失措,或许会更多地受到家长、学校及社会的关注;而对于男孩子早熟的问题则往往被忽视。若用生理学的观点进行分析,男孩当中同样会存在性早熟问题。性早熟发生的主要原因在于儿童的食品中,除了高糖、高蛋白、高脂肪膳食外,更为重要的是是一些儿童常吃所谓的营养保健品。在对性早熟儿童的调查中发现,有 68.5% 的儿童经常食用营养保健品。另外,在一些动、植物食品的生产过程中,是否存在某些生长刺激剂或某些化学物质在食品中的污染或残留,尚须进一步调查研究。但有一点是可以肯定的,那就是主要原因来自各类食品,所以对食品选择应慎重。

(二) 青春期男性的生理特征

1. 青春期的发育特征

青春期是由儿童期发育到成年的过渡时期,这一时期一般指年龄在十一二岁至二十三、四岁,通常又把 11~15 岁定为少年期,16~24 岁定为青年期。

青春期发育的特征是在体格形态、生理功能、智力行为等方面均会发生一系列突变的关键时期。在这一时期,青少年不仅身高、体重迅速增加,而且全身器官以及生理功能渐趋成熟,尤其表现在性器官、性功能及性特征的发育方面,逐渐成熟发展,出现一系列明显的变化。

在体格发育方面,青春期是人的一生中体重、身高增长迅速的又一个高峰期,是人出生之后的第二个快速生长发育阶段。据我国的调查结果显示,在7~17岁这十年间,我国中、小学生平均体重可增加33千克左右,即由22千克增加至55千克左右,平均每年增加体重3~4千克,成人体重的一半左右是在这一时期增加的;而身高的增加也十分迅速,这十年间身高可增加48厘米左右,平均每年增加4~5厘米,成人身高的20%是在这个时期完成的。

青春期发育的另一个重要特征是性的发育,而性的明显发育是青春发育的重要标志。青春期内性发育的最大变化是第二性征的出现,又称继发性性征或副性征。第一性征是人出生后即表现出来的性特征,如男女有别的性器官,包括不同的性腺、外生殖器等;第二性征则是青春期开始表现出来的性特征,使男性出现区别于女性的体态特征,

如体态变得魁梧、肌肉发达、四肢粗壮、声音变得低沉而宏亮、长胡须、出现喉结等。青春期性器官发育也有明显变化,如睾丸、阴茎、阴囊增大,性腺发育逐渐成熟并开始产生精子,逐渐具备了生育的能力;前列腺开始发育并分泌,可出现遗精现象;阴毛、腋毛由无到有、由少到多等。青春期的到来标志着男性成为一个性功能、生殖功能成熟,已具有繁殖后代能力的成年人。

青春期也是人的一生中智力、心理发育的最佳时期,是青少年学习记忆的关键阶段。

2. 青春期常见的性问题

(1) 遗精与梦遗:遗精是男性性器官发育并趋成熟的标志,是青春期的正常生理现象。出现遗精的年龄存在个体差异,通常首次出现遗精的年龄在16岁左右。遗精不是病态,是青春期睾丸发育及附属性腺精囊、前列腺分泌所引起的正常生理现象,但由于青少年缺乏对性知识的了解,有时会羞于启齿求教,认为是不正常现象,处理不当也会影响学习和工作。

梦遗则是发生在睡眠状态下因做梦所发生的一种非性生活状态的射精活动,梦遗发生的生理基础是青春期性器官发育成熟,同时与接受某些性知识及性刺激有关。偶尔发生的梦遗属于正常现象,但过于频繁地出现则属于不