



男科专家谈药膳丛书

早泄的

药膳疗法

ZAOXIE DE YAOSHAN LIAOFA

主编◆曹开镛 袁绍良 曹利东



军医出版社

R
R247.1
319

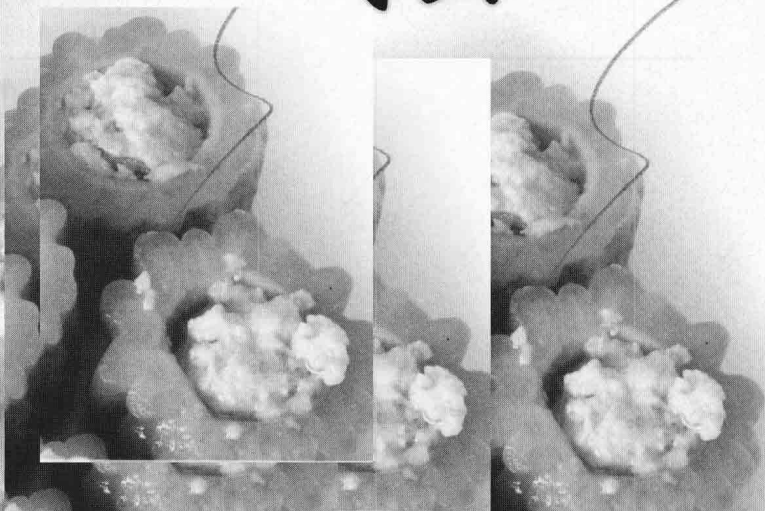
男科专家谈药膳丛书

早泄
的

药膳疗法

ZAOXIE DE YAOSHAN LIAOFA

主编◆曹开镛 袁绍良 曹利东



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

早泄的药膳疗法/曹开镛, 袁绍良, 曹利东主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.12
(男科专家谈药膳丛书)

ISBN 978-7-5091-3275-3

I. ①早... II. ①曹...②袁...③曹... III. ①早泄—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 209363 号

策划编辑: 郝涛 孙丰年 文字编辑: 赵海 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8745

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10 彩页 4 面 字数: 170 千字

版、印次: 2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



序

民以食为天。吃是生命活动的根基，吃是健康长寿的保障。饮食不仅维系个体生命，而且关系种族延续、国家昌盛、社会繁荣、人类文明。

中华民族早在两千多年以前就提出平衡膳食的科学论断，这就是《黄帝内经·素问》中提出的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。我们的祖先还发明了食物疗法，它的科学性表现在对证选食。中国食疗，是对人类养生学极有价值的贡献，也是祖国医药学的重要组成部分。将中国食疗与现代营养学和医药学原理相结合，发掘这一祖国传统医学的瑰宝，造福于当今社会，为千千万万群众的健康作出贡献，正是当今中医工作者的使命之一。

中医男科专家曹开镛在广大群众中有很高的知名度，在治疗男科疾病和男性保健方面作出卓越贡献，所以，由他主编的“男科专家谈药膳丛书”相信也会受到广大读者的欢迎。

“男科专家谈药膳丛书”有三大特点。

一是专门针对男性养生保健。占人口一半的男性是家庭中的顶梁柱，在社会生活中占有重要位置，关爱男性健康，对于社会稳定、家庭和谐具有重要意义。这套丛书专门针对男性养生保健，突出补肾强体的特色，以提高机体免疫力、提升男子汉阳刚之气的菜肴汤羹，为男性健康保驾护航，一定会受到男性同胞及其家人的欢迎。

二是突出专家提示。大多数的药膳图书，注重了药膳的配料、做法、功效，这些当然也是十分必要的，但是对于广大读者的指导意义还嫌不足。曹开镛主编的这套“男科专家谈药膳丛书”，突出了专家提示，十分清楚地指出药膳的出处、性味、归型、忌口、功效特色等。使普通读者不仅知其然，而且知其所以然，对于药膳有了较为透彻的了解，在生活中选用药膳也更有把握。即便是懂得专业知识的中医师读了这套药膳丛书，也会从中受到启发、得到借鉴，在临床遣方用药治疗疾病的同时，也可以据此嘱咐患者配合治疗，把药疗与食疗有机地结合起来。三分治、七分养，药膳对病体的康复肯定有益。

三是具有文化欣赏的特色。中医药具有传统文化特色，膳食也具有民族文化风格，两者相互结合、相辅相成而发展成为我国独有的食疗理论：用药治病，应根据毒性（副作用）的大小，慎重用之。当病情好转后，就应适时停药而代之以饮食调摄，这样既能根除疾病，又于身体正气无害，这就是所谓“善用药者，使病者而进五谷，真得补之道也”。“能用食平疴，释情遣疾者”，堪称“良工”。药膳不仅是治病救人、造福人类的宝贵财富，也是一种富有深刻内涵的文化现象。曹开镛主编的这套“男科专家谈药膳丛书”，不仅具有临床医疗保健的实用价值，而且具有医药、饮食文化欣赏的特色。希望医药界的有识之士能够继承和发扬中国食疗的优良传统，力求给予科学的阐释，并普及到广大群众中去，造福于千千万万的家庭和子孙后代，这个使命是光荣的，也是神圣的。

是为序。

李振吉

2009年8月18日



前 言

我这一生注定要和男子汉打交道，注定要为男人的健康服务终生。

我从15岁就拜名中医学徒，18岁就参军当卫生员、军医、卫生队长。我周围几乎全部都是生龙活虎的男人。在20世纪60年代的某一天，我所在部队的一位首长，难为情地向我道出他的性功能出现了障碍。这位平时像雄狮般威武的军人从此低下了头。不久，他的家庭就发生了一场令人惋惜的悲剧。我感到既内疚又无奈，因为我当时没有能力治好老首长的病。这件事震撼了我的心灵，从此我发愤要为男人的健康保驾护航。后来，我抓住改革开放的机遇，放弃了官位、待遇，又参加天津中医学院西学中研究班，进一步系统地学习了中医学的理论，主编国内第一部《中医男科学》，创办了中国第一家中医男科医院，成为中国现代中医男科学的奠基人之一。

2008年，日本中医梁博士，专程到天津拜访我，向我学习。她编著了《男性不育症药膳治疗》一书，书中参考了我编著的男科著作中的有关内容，对我触动很大。我在几十年男科临床治疗过程中，经常有男性不育症、性功能障碍、前列腺疾病的患者向我反映，吃中药治疗的时间长，药味苦不好服，能不能改个剂型，既好服又有疗效。我就向病人介绍了有关药膳方，服了反映效果真好。这次出版社的编辑和社领导找我编写一套“男科专家谈药膳丛书”，我也正好有此想法，于是我就答应了。

我学习和收集了我国历代医家有关治疗男科疾病的药膳方，并学习和吸

收了现代药膳学家编著的药膳中的有关方剂，并在此基础上加以改进、充实，同时也吸纳了国内外中医男科专家、学者的配方，加上我本人几十年临床积累的经验，编著了这套“男科专家谈药膳丛书”。

药膳丛书，通俗易懂，容易操作，既适合药膳饭店应用，又适合大众百姓家庭自己操作使用，还可以配合某些男科疾病辅助治疗，更适用于亚健康人群健身强体。所以说，该丛书是一套男人身体保健、增寿延年的护驾书、必读书。

本书以介绍药膳为主，对某些临床效果确切的食疗方（未加中药）也一并收入，供读者选用。

在编写过程中，我认真拜读了许多有关专家编著的药膳书，吸收了不少有益经验，对我帮助很大，谨表感谢！同时向对我在编写该书过程中给予指导帮助的高级厨师表示衷心感谢！

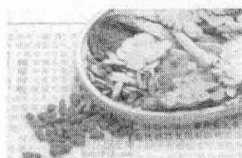
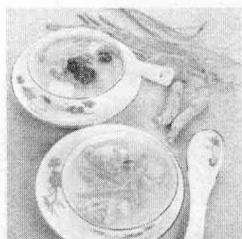
鉴于我是第一次编著男科药膳书，对书中的不足之处，敬请读者和有关专家学者赐教。

曹开镛

2009年6月

目录

Contents



第1章 概述 /1

- 一、什么是药膳 /1
- 二、药膳的发展简史 /3
- 三、药膳治疗原理 /5
- 四、药膳使用原则 /7
- 五、药膳应用注意事项 /8
- 六、药膳烹调技术要点 /10
- 七、药膳分类方法 /12
- 八、早泄药膳的调理范围 /17

第2章 精神紧张，惊恐伤肾型药膳 /21

第3章 君相火炽，精关失控型药膳 /41

第4章 肝失疏泄，约束无能型药膳 /57

第5章 纵欲竭精，固摄无权型药膳 /75

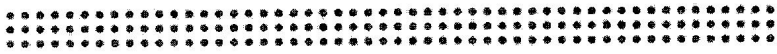
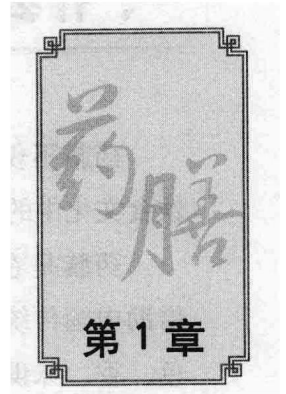
第6章 肝经湿热，闭合失司型药膳 /99

第7章 心肾不交，精关不固型药膳 /119

附录 A 早泄主要涉及器官 /137
附录 B 早泄涉及脏腑的生理功能 /138
附录 C 早泄的检查与诊断 /144

Contents





概 述



一、什么是药膳

药膳不仅是中国中医药文化遗产中的一个重要组成部分，更是中华饮食文化中的一颗明珠。

药膳是在中医药理论的指导下，通过药物和食物的配伍、组合，借助中国传统的烹调方法，将中药、食物和调料三者巧妙搭配，精制成色、香、味俱全的既有药物功效、又有食物的美味和营养，既能充饥、又能防病治病，保健益寿的特殊膳食。

药膳食物，不是一般的营养食物，是现代医学所称的功能性食物，是膳食保健的一种高端食品，是中药和食物两者科学配合，药借食味，食助药性，发挥协同作用，变苦口的药物为美味的佳肴。所以说药膳是充分发挥中药功效的美味佳肴，是特别能满足人们“厌于药、喜于食”的一种佳品；而且取材广泛、易于普及，是可以在家庭中自制的一种中药与食物的膳食，深受大众百姓喜爱的特殊膳食，亦是中华民族传统的膳食方法与中国医药科学的巧妙结合，用于治疗 and 辅助治疗的好方法。



二、药膳的发展简史

药膳起源于哪个年代？我国现存的第一部学术界公认的中医学理论专著《黄帝内经》简称《内经》，约成书于战国时代（公元前475—前221年），距今已有2000多年了。《内经》这部包括《灵枢》和《素问》两部共分18卷、162篇的巨著，记载了13首药方：外用方3首、内服方10首，其中药膳方6首。最典型的药膳方是治疗血枯病（血虚证）的墨鱼骨丸，方中只有草药茜草一味，其余墨鱼、麻雀卵、鲍鱼均为动物性食物，既味鲜美又效果好。

秦汉时期我国出了第一部药物专著《神农本草经》。书中十分注意收载能补益强身、防病抗衰的食物，如薏苡仁、枸杞子、大枣、茯苓、鸡、蜜、藕等，它为药膳食疗用药提供了丰富资料。

《神农本草经》载药物共365种，其中植物药252种，动物药67种，矿物药46种。对药物的出产地、别名、形态、药性和治疗功效，都有详细介绍。比如人参，味甘、微寒，主补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸、除邪气、明目、开心益智，久服轻身延年。人参是制作药膳的常用药物，如“人参炖鸡”“人参炒鸡片”“人参汤圆”“人参茶”“人参酒”等，既有营养价值又能疗疾，是延年益寿的好药膳。

两晋南北朝时期（265—589年）有关食物防治疾病的知识更加丰富。如晋代葛洪《肘后备急方》所记载的许多的简、便、验方中，属于食疗性质的就不少，对药膳做出一定贡献。南朝陶弘景著《本草经集注》，充分注意了食物的特殊性。在分类上，他把果、菜、米等类食物与草药等并列。如该书“诸病通用药”中列举食物也不少见。如在“大腹水肿”项下就列举了海藻、昆布、小豆、大豆、苦瓜、鲤鱼等；在“消



渴”项下列举了白茅根、冬瓜、牛乳、马乳、小麦等。这对药膳疗法作出重大贡献。

唐代（618—907年）药膳治疗用于保健有了很大的发展。如孙思邈的《备急千金要方》首先将“食疗”立为专篇，指出“安身之本、必资于食，食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工”，强调在一般情况下，应把食疗放在首位。这对药膳的发展起了积极的推进作用。


宋代（960—1279年）以食疗和药膳防病治病就很多了。如官方修订的大型方书《太平圣惠方》《圣济总录》均专门设有“食治”门，所载的食疗方均在百首以上。此期陈直的《养老奉亲书》则专门记载老年疾病的食物疗法，对食疗和药膳的发展起到了很大的推动作用。

元代（1206—1368年）的食疗和药膳有了新的发展。除吴瑞的《日用本草》、贾铭的《饮食须知》外，尤以朝廷饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》最有价值。该书十分注意日常食物的合理调配和适当添加药物，做成药膳，以达到健身强体，防病治病的目的；对于药膳饮食的烹调制作也有详细的记载，比较适用。

明代（1368—1644年）由于中药学和药膳食疗的发展，载入“本草”中的食物也大为增加，如《本草纲目》所载的谷、草、果、鱼、禽等食物就有500种之多。各种食物的应用多数附有验方。有关食疗著作的种类也较多，如卢和的《食物本草》、吴禄的《食品集》、高濂的《饮馔服食笈》等均有食疗、药膳的一定代表性。

清代（1616—1911年）食疗、药膳已得到医家的普遍重视，著作亦多。如沈李龙的《食物本草会纂》、王士雄的《随息居饮食谱》、章穆的《调疾饮食辨》、袁枚的《随园食单》等，都很有价值。

近代，特别是新中国成立以后，随着人民生活有了翻天覆地的变化，老百姓逐渐丰衣足食，更加重视身体的健康和养生保健，以延年益



寿。药膳既是美味佳肴，又能对身体起保健防病治病和延寿的作用，引起大众普遍重视和关注。食疗引用的药膳方剂在民间是可就地取材方便的食物。例如用豆豉、牛乳、羊乳、鲤鱼煮熟食之，可治疗脚气病，现代科学研究证明，上述食品都含有丰富的维生素B族，是治疗脚气病的最佳食物。此外，用萝卜汁、梨汁煮猪肺止咳嗽，用红糖生姜汤治风寒感冒，用玉竹煮猪心治心脏病，用当归鸡汤补气血等，都是食疗常用的药膳良方。可见药膳佳肴是食疗的武器，对战胜疾病、防病治病、保养身体健康、延年益寿来说是一个既方便、又好用的东西。

三、药膳治疗原理

药膳的治疗原理是根据中药药味的功能与食物营养的结合而发挥作用，对防病治病、身体保健起到特殊的效果，具体从以下两方面阐释药膳的治疗原理。

1. 以中医理论为基础，辨证施膳 药膳以中医饮食营养理论为基

础，结合人的个体差异、四季气候及地理环境等不同因素进行辨证施膳。国家中医药管理局确定的药食两用原料有 79 种，可供药膳配用的中药材约有 500 种。可以根据每个人的体质情况和患者不同病证进行辨证施膳。这是药膳食疗的精髓，也是与现代营养学的不同之处。参照中医学“虚则补之，实则泻之，寒则热之，热则寒之”“气味相调”“性味相胜”等原则，配制不同的药膳进行辅助治疗，使中药与食物相互补充，提高疗效。例如咳嗽，风热咳嗽者用贝母梨汁，阴虚发热咳嗽用百合杏红粥，风寒咳嗽用葱白粥。药膳是医药与食物结合的最好形式，它将中药与食物有机结合起来，从而达到祛病强身的目的，而不是随意的凑合。因此在使用药膳时应辨证论治的原理下，选用对证的食物和中药才能发挥药膳的作用。

2. 药食同味，归经入脏发挥作用 中药与食物同样具有五味，即酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道，五味不同，归经入脏也不同，对人体发挥的作用就不一样。酸味入肝，能收涩、止汗、止泻；苦味入心，能燥湿、滋阴、清热；甘味入脾，能补益和中、缓急止痛；辛味入肺，能发散行气活血；咸味入肾，能软坚散结。

酸味，中医认为，酸入肝，具有固涩收敛、止泻止汗的作用。酸味食物具有助消化功能和保护肝脏的作用，常吃不仅可以助消化、杀灭胃肠道的病菌，还有防感冒、降血压、软化血管的作用。以酸味为主的食物有番茄、山楂、五味子、橙子、乌梅等。

苦味，中医认为，苦入心，具有清热、燥湿、滋阴的功效。苦味有祛水湿和保护心肾的作用。所以古有良药苦口之说。中医认为“苦味入心、苦生心”。以苦味为主的食物和中药有大黄、黄连、苦瓜等。

甘味，中医认为，甘入脾，具有调和中气、缓解痉挛的作用。因此甘味食物和中药，可以养气血、补充热量、解除疲劳、调胃解毒。以甘味为主的食物和中药有饴糖、大枣、蜂蜜、甘草等。

辛味，中医认为，辛入肺，有发汗解毒、活血理气之功效。以辛为主的食物和中药有葱、蒜、姜、辣椒、胡椒等。

咸味，为五味之冠，百吃不厌，并且有软坚散结的作用。中医认为咸入肾，有调节人体细胞和血液渗透性，保持正常代谢的功效。咸味的食物与中药有盐、海带、鸽肉等。

五味虽好但不可偏食，否则有损身体健康。

如：嗜酸伤脑。嗜酸食物易使人产生疲劳，长期食用还会影响大脑神经系统的功能。

嗜苦伤脾。过食苦味会引起食欲不振，呕吐、腹泻、消化不良。

嗜甘伤心。甜食含热量高，会引起热量过剩；容易使人患肥胖病，还易生痰，痰阻心脉引起动脉硬化，发生糖尿病和心脑血管疾病。

嗜辛上火。嗜食辛辣会使人伤津，引起大便秘结，口舌生疮等现象；而且还会导致急慢性胃病、胃溃疡和痔的发生。

嗜咸伤肾。喜食咸可引起高血压和肾脏疾病。



四、药膳使用原则

使用药膳一定要遵循以下原则，不能乱用、滥用。

1. 因人施膳 人体是一个有机整体，气候、环境、精神、生活、劳累和食物等的影响会使机体失衡，产生各种疾病。因此，不同年龄选用药膳不同。如小儿脏腑娇嫩，形气未充，生理上有“脾不足、肝有余”

“阴不足、阳有余”的特点；病理上易出现热症、阳症，且小儿脾胃不足，过食生冷、油腻之品极易损伤脾胃，引起消化不良。因此对小儿施用药膳时，要根据这些生理、病理特点，以补脾、清肝、养阴来培补

后天之本。应少温补，并且小儿时期具有“脏气清灵、随拨随应”的特点，药膳用药选择性平、缓和者为好。女性生理上有经、带、胎、产、乳等特点，因此药膳应依据女性的生理特点而选用。青年人药膳以五畜为益，选助阳、生津中药。中年人以补气补血、调理脏腑功能为主，选用补肾、健脾、疏肝理气的药膳。老年人以五谷为益，宜选清淡、熟软、易消化、易吸收、健脾开胃、补肾填精、活血通脉、强身健体、延年益寿的药粥、药汤等。

2. 因证施膳 在因证施膳的原则下选用对证的药膳才能取得预期的效果。如血虚的病人多选用补血中药和食物，如当归、大枣、花生等。气虚的病人多选用补气中药和食物，如人参、黄芪、鸡等。只有因证施膳，才能起到药膳的保健和治疗作用。

3. 保健施膳 保健施膳是指身体无病或无大病的人，平时食用具有保健作用的药膳，可以预防疾病，即中医讲的“治未病”。人不生病，寿命自然就会延长。当然，有的药膳具有抗衰老作用，常食用也能延长寿命。这类药膳称为保健药膳。主要不是用在病时，而是用于平时或病后调养的，即古人称之为“食疗”。

五、药膳应用注意事项

药膳的使用一定要注意中药的禁忌，食物与食物如何搭配，中药与食物如何搭配，一定要科学选用，不能随心所欲。为了大众百姓都能掌握药膳的应用，收到满意效果，特提出药膳使用的注意事项。

1. 注意科学组方 在每道药膳的菜、汤、粥、酒的中药与食物的搭配、组方中，一定要依据中医药学的组方原则，选好君臣佐使。必须严