

Yingyong
Gongnengxing
Shiwu

应用功能性食物

壮阳、滋阴、优生

Zhuangyang
Ziyin
Yousheng

主编 徐时 徐润 徐明



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

应用功能性食物

YINGYONG GONGNENGXING SHIWU

壮阳、滋阴、优生

ZHUANGYANG ZIYIN YOUSHENG

主 编	徐 时	徐 润	徐 明	
副主编	沈华丽	郑康治	谭松年	
编著者	徐 时	徐 润	徐 明	沈华丽
	郑康治	谭松年	吴冬园	徐家乐
	苏 伦	沈 中	冯根生	华润德
	陈谋鉴	柳国法	彭倍勤	



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

· 北 京

图书在版编目(CIP)数据

应用功能性食物壮阳、滋阴、优生/徐 时,徐 润,徐 明主编. —北京:人民军医出版社,2006. 7

ISBN 7-5091-0398-3

I. 应… II. ①徐…②徐…③徐… III. ①补阳-食物疗法②补阴-食物疗法③优生优育-食物养生 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050981 号

策划编辑: 贝 丽
于 岚

文字编辑: 蔡 滨

责任审读: 黄栩兵

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

电话: (010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址: www.pmmpp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 10.375 字数: 214 千字

版、印次: 2006 年 7 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

电话: (010)66882585 51927252

内容提要



本书从功能因子分析着手,介绍了具有壮阳、滋阴、优生作用的食物 74 种,以及食物和药物对性功能的损害,导致和抑制胎儿畸形的作用;论述了影响性和生育健康的种种因素,并明确指出有选择地服食相关的食物和药物,不仅能壮阳、滋阴,而且能生出健全、健康的孩子。本书是一本在壮阳、滋阴、优生方面的科研成果集粹,内容丰富、新颖,科学性、实用性强,为每家每户必备的生活知识用书,还可供医师临床用药参考。

责任编辑 贝丽 于岚 蔡滨

前言

人类的性能力,虽有“女子七七、男子八八”之说,但那是古代。古时候人类的生存条件差,故得出上述结论,也许言之确凿。现代人,因物质条件优裕了,生活知识丰富了,性欲的生理时期随着寿命而普遍延长,使得很多 80 多岁的老人还能过性生活已经不足为奇。这个现象向人们揭示了人类的性能力可以延长至 80 岁开外,甚至更长。

与 80 岁相比,很多年龄低得多的,甚至儿孙辈们,就显得相形见绌,自惭形秽。他们中有的生理性能力与实际性水平大相径庭;有的愿望与行动南辕北辙;有的还不到“退休”的年龄,就气馁地下了“岗”;有的因不能尽夫妻之责而陷于离婚的困境;有的还敢于“冒天下之大不讳”向媒体坦陈“老公不碰我已经三年了”(2006 年 3 月 6 日《现代快报》)……如此这般,性能力的减少或丧失,已经使一部分人群不堪忍受,他们既感叹无可奈何花落去,又期待似曾相识燕归来!

性生活能带来快乐,能使生命得以延续,性与生命共存是人类永恒的愿望。故古今中外,人们总是千方百计地寻找性兴奋剂,以增强性欲望,提高性乐趣,并生出健全健康的孩子,但收效甚微,且不说尚未找到理想、安全、廉价的壮阳、滋阴类药物,畸形儿的发生率也居高不下(13.07%)。有心栽花花不开,无意插柳柳成荫。临床医学和中、西药学家们从科学研究和诊疗实践中,发现了食物的营养成分和药物中的有关物质,对人的性功能和生育具有不同程度



前言

的影响作用。其中有益的固然有,有害的也为数不少。例如,韭菜、原蚕蛾等能壮阳,银耳、阿胶等能滋阴,刺梨、番茄等能促进男性生育,薏苡仁、鹿茸等能促进女性生育,富含叶酸等成分的食物能防止胎儿畸形;丝瓜令人倒阳不举、兔肉多食损元阳、赤小豆能阻断精子和卵子的结合,苦瓜有致畸作用,向日葵子能导致睾丸萎缩等等。

由于食物和药物对人类性功能和生育的功过是非并非广为人知,故当人们“误打误撞”服食对性和生育有益的食物或药物时,性功能就加强或出生的孩子就健全健康;反之,当人们服食对性和生育有害的食物或药物时,性功能就减弱或出生的孩子就不健康,甚至畸形。由此可见,“我们每一个人的性和生育功能都曾遭受过伤害”的观点并非危言耸听。徐时医师认为,应用功能性食物进行壮阳、滋阴、优生,是当前行之有效的途径。他以 XX 代表现在的性能力, JX 代表基本性能力, SYY 为服食有益的食物或药物时对性能力的加强。 SYH 为服食对性有害的食物和药物时对性能力的减弱,并且对年龄的增长而导致性能力的减弱忽略不计,归纳为:现在的性能力等于上述三者的代数和,即 $XX = JX + SYY - SYH$ 。按此公式,可以一目了然地看出那些并无大病的和未老先衰的人们,其性能力每况愈下,这是因为服食对性或生育有益的食物或药物少了,服食对性或生育有害的食物或药物多了所致。

哪些食物具有壮阳、滋阴、优生作用呢? 经对营养成





前言

分明确的食物统计归纳为:传统食物 53 种,“药食同源”品种食物 6 种,“食品新资源”品种食物 15 种。另外,具有性激素作用的及有利于生育的食物和中药,具有抗性激素作用的及不利于生育的食物和中药,补益肾阳和滋养肾阴的中成药,对性和生育有关的西药和嗜好品等,都直接影响到壮阳、滋阴、优生。

上述食物和药物,皆出自文献,而且大多数为多种文献所共识。经临床应用和保健功能测试,并按照 $XX = JX + SYY - SYH$ 公式,掌握只做加法不做减法的营养调理,自愿接受试验者都感觉性能力有显著的提高。因为上述食物或药物对提高性能力有强弱之分,其中服食改善性能力强的食物或药物,提高性能力的作用也就更为显著。因为确有成效,我们决定将食物和药物所具有的对壮阳、滋阴、优生的有利和不利的作用,结合临床应用心得,编著成《应用功能性食物壮阳、滋阴、优生》一书,以供读者参考应用,得以壮阳、滋阴并生个健全、健康的孩子。

曾经风靡一时的西药伟哥,确有立竿见影之效,但是 2005 年 7 月 10 日《姑苏晚报》A₁₁ 版又载文说伟哥有副作用,使曾经服用过伟哥的人至今心有余悸;想服用而未服用的人,如今提起伟哥,都大有谈虎色变、望而生畏之感。以冒着失明的风险,来换取一时的快乐,乐意者寥若晨星,不屑一顾者却比比皆是。和伟哥相比,应用功能性食物来壮阳、滋阴、优生就显得安全可靠,平安无事。



前言

提倡用食物来壮阳、滋阴、优生，是本书的本意，但必须排除食物和中药、西药中有害成分的干扰，故本书亦有中、西药物对性和生育影响的内容，以让读者一目了然，严肃取舍，谨防其对性和生育的伤害。请读者特别注意的是，食物和药物所产生的致畸作用是无可挽回的，但导致对性欲的伤害是可逆的，只要停止服食相关的食物或药物，时隔不久，性欲就可以恢复到原来的基本水平。

从所含物质的作用出发，将小麦、粳米等亦列为壮阳、滋阴、优生的功能性食物。也许有人要问每天必食小麦或粳米也能壮阳、滋阴、优生吗？答案是肯定的，正因为每天必食，才有我们如今的性能力。如果改食那些对性和生育没有功能因子的食物，则性和生育的能力将会减弱。对每天必食小麦或粳米的人，若要壮阳、滋阴、优生、那就要选择对壮阳、滋阴、优生作用更强的食物了。

本书所列之用量，除特别加以说明者外，均是成人一日的食用量。

为了准确地阐明食物、药物和嗜好品对壮阳、滋阴、优生的有利和不利的作用，以及有关性和生育方面的知识，本书在编著过程中参考了有关文献 40 本，附书末。谨对文献的编著者和相关的出版社，致以崇高的敬意。

因水平有限，欠妥之处，敬请批评指正。

徐 润





生殖、内分泌、男科、妇科、儿科、外科、内科、全科



第1章 性生活概述 /1

- 一、性生活是夫妻间的“公共事业” /1
- 二、性生活能祛病延年 /2
- 三、性生活是美容的催化剂 /4
- 四、男女性生活力不从心的原因 /5
- 五、影响生育质量的多种因素 /7
- 六、应用功能性食物壮阳、滋阴、优生 /9

第2章 食物的范围 /10

- 一、传统食物 /10
- 二、“药食同源”品种食物 /10
- 三、“食品新资源”品种食物 /11

第3章 营养与壮阳、滋阴、优生 /12

- 一、不饱和脂肪酸与壮阳、滋阴、优生 /12
 1. 二十碳五烯酸 (EPA) (12)
 2. 二十二碳六烯酸(DHA) (12)
 3. EPA 和 DHA 的摄取量 (13)
 4. 油酸、亚油酸、亚麻酸 (14)
- 二、蛋白质与壮阳、滋阴、优生 /15
 1. 精氨酸 (15)
 2. 苏氨酸 (16)
 3. 谷胱甘肽 (16)
 4. 甘氨酸、谷氨酸、丙氨酸 (18)
 5. 玻璃酸酶 (18)
- 三、维生素与壮阳、滋阴、优生 /18



应用功能性食物壮阳、滋阴、优生

1. 维生素 A (18)
2. 维生素 B₂ (20)
3. 维生素 B₆ (21)
4. 叶酸 (23)
5. L-肉碱 (24)
6. 维生素 E (25)
7. 维生素 K (26)

四、微量元素与壮阳、滋阴、优生 /27

1. 锌 (27)
2. 锰 (30)
3. 硒 (31)
4. 铜 (33)
5. 氟 (34)
6. 碘 (35)

五、醇类与壮阳、滋阴、优生 /36

1. 廿八醇 (36)
2. 阿魏酰豆甾醇和阿魏酰菜油甾醇 (37)

六、性激素与壮阳、滋阴、优生 /37

七、褪黑素与壮阳、滋阴、优生 /38

第4章 壮阳、滋阴、优生的功能性粮食 /41

1. 燕麦 (41)
2. 玉米 (43)
3. 粳米 (46)
4. 大麦米 (48)
5. 小米 (50)
6. 小麦 (52)
7. 薏苡仁 (54)
8. 黑芝麻 (56)
9. 黑豆 (59)
10. 芡实 (61)

第5章 壮阳、滋阴、优生的功能性蔬菜 /64

1. 韭菜 (64)
2. 番茄 (66)
3. 银耳 (69)
4. 百合 (72)
5. 蘑菇 (74)
6. 山药 (76)
7. 胡萝卜 (79)
8. 苜蓿 (82)
9. 香菇 (83)

第6章 壮阳、滋阴、优生的功能性果品 /86

1. 莲子 (86)
2. 胡桃仁 (88)



目 录

- | | |
|-------------|-------------|
| 3. 桑椹 (91) | 7. 葡萄 (99) |
| 4. 荔枝 (93) | 8. 香蕉 (102) |
| 5. 金樱子 (95) | 9. 苹果 (104) |
| 6. 龙眼肉 (97) | |

第7章 壮阳、滋阴、优生的功能性肉类 /107

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 猪肉 (107) | 5. 牛肉与牛鞭 (114) |
| 2. 猪肾 (108) | 6. 狗肉与狗鞭 (116) |
| 3. 羊肉与羊睾丸 (110) | 7. 鹿鞭 (118) |
| 4. 羊肾 (112) | 8. 驴阴茎 (119) |

第8章 壮阳、滋阴、优生的功能性禽类 /122

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. 鸽肉和鸽蛋 (122) | 4. 鸡蛋 (129) |
| 2. 麻雀的肉和蛋 (124) | 5. 鸭蛋 (132) |
| 3. 鸡肉 (126) | |

第9章 壮阳、滋阴、优生的功能性水产 /134

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 海参 (134) | 6. 泥鳅 (145) |
| 2. 牡蛎肉 (137) | 7. 蛤蜊 (147) |
| 3. 虾 (139) | 8. 淡菜 (149) |
| 4. 海虾 (141) | 9. 鳖肉 (151) |
| 5. 乌贼鱼 (143) | |

第10章 壮阳、滋阴、优生的功能性饮料和调料 (154)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 人乳 (154) | 3. 肉桂 (158) |
| 2. 牛乳 (156) | |

第11章 壮阳、滋阴、优生的功能性“药食同源”

品种食物 /161

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 枸杞子 (161) | 4. 小茴香 (168) |
| 2. 阿胶 (164) | 5. 覆盆子 (171) |
| 3. 玉竹 (166) | 6. 益智仁 (173) |



应用功能性食物壮阳、滋阴、优生

第12章 壮阳、滋阴、优生的功能性“食品新资源”品种食物 /175

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 人参 (175) | 9. 龟甲 (196) |
| 2. 沙苑子 (179) | 10. 麦冬 (198) |
| 3. 淫羊藿 (181) | 11. 山茱萸 (201) |
| 4. 菟丝子 (183) | 12. 何首乌 (203) |
| 5. 女贞子 (186) | 13. 熟地黄 (206) |
| 6. 杜仲 (188) | 14. 巴戟天 (209) |
| 7. 蛤蚧 (190) | 15. 五加皮 (211) |
| 8. 黄芪 (193) | |

第13章 性激素样作用及有利于生育的食物和中药 /214

一、对男女皆有性激素样作用的食物和中药 /214

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 蜂乳 (214) | 6. 紫河车 (218) |
| 2. 淫羊藿 (215) | 7. 菟丝子 (218) |
| 3. 蛇床子 (216) | 8. 海马 (219) |
| 4. 蛤蚧 (217) | 9. 女贞子 (219) |
| 5. 仙茅 (217) | 10. 鹿茸 (219) |

二、具有雄激素样作用的食物和中药 /220

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 五加皮 (220) | 5. 冬虫夏草 (222) |
| 2. 原蚕蛾 (220) | 6. 麝香 (222) |
| 3. 海龙 (221) | 7. 鹿角胶 (223) |
| 4. 刺玫果 (221) | 8. 蝮蛇 (223) |

三、具有增加睾丸指数和升高睾酮水平的食物和中药 /224

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 桑螵蛸 (224) | 2. 覆盆子 (225) |
|--------------|--------------|

四、具有雌激素样作用的食物和中药 /225



- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 八角茴香 (225) | 11. 草薢 (231) |
| 2. 小茴香 (226) | 12. 啤酒花 (231) |
| 3. 甘草 (226) | 13. 贯众 (232) |
| 4. 枸杞子 (227) | 14. 槐角 (233) |
| 5. 黑大豆 (227) | 15. 覆盆子 (233) |
| 6. 黄荆子 (227) | 16. 红花 (234) |
| 7. 川牛膝 (228) | 17. 蜂蜜 (234) |
| 8. 丹参 (229) | 18. 小米 (235) |
| 9. 补骨脂 (229) | 19. 黄芪 (235) |
| 10. 香附 (230) | |

五、能促进性成熟的食物和中药 /236

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 锁阳 (236) | 2. 哈蟆油 (236) |
|-------------|--------------|

六、能促进男性生育的食物和中药 /237

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 刺梨 (237) | 3. 红豆蔻 (238) |
| 2. 番茄 (237) | |

七、能促进女性生育的食物和中药 /238

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 薏苡仁 (238) | 2. 鹿茸 (239) |
|--------------|-------------|

八、能增加男女性功能、提高性欲望的食物和中药 /239

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. 鸽肉、鸽蛋 (239) | 4. 蚂蚁 (241) |
| 2. 雀肉、雀蛋 (240) | 5. 人参 (241) |
| 3. 刺蒺藜 (240) | |

九、能抑制精子畸形的橘皮 /242

橘皮 /242

十、具有催乳作用的食物 /242

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 海虾 (242) | 2. 麦芽 (243) |
|-------------|-------------|

十一、具有催产作用的食物 /243

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 决明子 (243) | 2. 火麻仁 (244) |
|--------------|--------------|



应用功能性食物壮阳、滋阴、优生

第 14 章 具有抗性激素样作用和不利于生育的食物和中药 /245

一、具有抗雄激素样作用的食物和中药 /245

1. 丹参 (245)
2. 胡芦巴 (245)
3. 越橘 (246)

二、具有抗雌激素样作用的食物和中药 /246

1. 冬虫夏草 (246)
2. 枸杞子叶 (247)
3. 相思子根 (247)

三、能抑制动情期的中药 /247

1. 紫草 (247)
2. 紫茉莉子 (248)
3. 鹿衔草 (248)
4. 急性子 (249)

四、具有杀精或抑精作用的食物和中药 /249

1. 赤小豆 (249)
2. 大蒜 (250)
3. 茶叶 (250)
4. 白头翁 (251)
5. 喉咙草 (251)
6. 商陆 (251)
7. 仙鹤草 (252)
8. 土贝母 (252)
9. 蚯蚓 (253)
10. 五倍子 (253)
11. 苦参 (254)
12. 苦豆子 (254)
13. 扶桑花 (255)

五、具有抑制排卵作用的中药 /255

1. 瓜蒂 (255)
2. 急性子 (256)

六、能导致睾丸萎缩的食物 /256

1. 向日葵子 (256)
2. 苦瓜 (257)

七、能倒阳、损元阳的食物 /257

1. 丝瓜 (257)
2. 兔肉 (257)

八、能导致子宫和卵巢萎缩的中药 /258

1. 鹿衔草 (258)
2. 急性子 (258)

九、具有抗生育作用的食物和中药 /258



目 录

1. 黑木耳 (258)
 2. 苦瓜 (259)
 3. 丝瓜子 (259)
 4. 金银花 (260)
 5. 川牛膝 (260)
 6. 补骨脂 (260)
 7. 葫芦巴 (261)
 8. 槐角 (261)
 9. 怀牛膝 (261)
 10. 穿心莲 (262)
 11. 甘遂 (262)
 12. 芫花 (263)
 13. 海风藤 (263)
 14. 鹿衔草 (264)
 15. 柿蒂 (264)
 16. 九里香 (264)
 17. 阿魏 (265)
 18. 半夏 (265)
 19. 马兜铃 (266)
 20. 合欢皮 (266)
 21. 冰片 (267)
 22. 棉花子 (267)
 23. 枸骨叶 (268)
 24. 扶桑花 (268)
 25. 喜马拉雅紫茉莉 (268)
 26. 臭草 (269)
- 十、具有抗旱孕作用的食物和中药 /269
1. 苦瓜 (269)
 2. 薄荷 (270)
 3. 益母草 (270)
 4. 牡丹皮 (271)
 5. 木槿皮 (271)
 6. 稀莪草 (271)
 7. 八角枫根 (272)
 8. 贯众 (272)
 9. 莪术 (273)
 10. 王不留行 (273)
 11. 麝香 (273)
 12. 明矾 (274)
 13. 骆驼蓬子 (274)
 14. 朱砂莲 (275)
 15. 芫花根 (275)
 16. 梔子花 (275)
 17. 丝瓜子 (276)
 18. 合欢皮 (276)
- 十一、能终止妊娠的食物和中药 /277
1. 姜黄 (277)
 2. 榆白皮 (277)
 3. 水蛭 (278)
 4. 乳香 (278)
- 十二、能导致堕胎的食物和中药 /279
1. 槿子 (279)
 2. 贯众 (279)



应用功能性食物壮阳、滋阴、优生

十三、具有避孕作用的中药 /280

1. 紫茉莉子 (280)
2. 孩儿茶 (280)
3. 急性子 (280)

十四、具有致畸作用的食物与中药 /281

1. 苦瓜 (281)
2. 半夏 (281)
3. 洋金花 (281)

十五、具有引产作用的中药 /282

1. 威灵仙 (282)
2. 鸡冠花 (282)

第15章 补益肾阳和滋养肾阴的中成药 /284

一、补益肾阳中成药 /284

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 人参精 (284) | 12. 参茸片 (287) |
| 2. 人参浸膏溶液 (284) | 13. 金匱肾气丸 (287) |
| 3. 三肾丸 (284) | 14. 附桂八味丸 (287) |
| 4. 四神丸 (285) | 15. 青娥丸 (288) |
| 5. 右归丸 (285) | 16. 首乌强身片 (288) |
| 6. 加味五子衍宗丸 (285) | 17. 复方胚宝胶囊 (288) |
| 7. 全鹿丸 (286) | 18. 健身宁片 (288) |
| 8. 多鞭精 (286) | 19. 海参丸 (289) |
| 9. 壮腰健肾丸 (286) | 20. 鹿茸片 (289) |
| 10. 补肾强身片 (286) | 21. 鹿茸补膏 (289) |
| 11. 龟龄集 (287) | 22. 黄精片 (289) |
| | 23. 蛤蚧大造丸 (290) |

二、滋养肾阴中成药 /290

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 二至丸 (290) | 6. 六味地黄丸 (291) |
| 2. 七宝美髯丹 (290) | 7. 五参补脑片 (291) |
| 3. 三才封髓丹 (290) | 8. 石斛夜光丸 (292) |
| 4. 女贞子糖浆 (291) | 9. 左归丸 (292) |
| 5. 大补阴丸 (291) | 10. 耳聋左慈丸 (292) |



- | | |
|----------------------------|-----------------|
| 11. 地黄丸 (293) | 18. 首乌片 (294) |
| 12. 灵芝片 (293) | 19. 桑椹膏 (294) |
| 13. 麦味地黄丸(八仙长
寿丸) (293) | 20. 桑麻丸 (295) |
| 14. 明目地黄丸 (293) | 21. 健步虎潜丸 (295) |
| 15. 枕中丹 (294) | 22. 健脑宁神片 (295) |
| 16. 治脑糖浆 (294) | 23. 银耳补汁 (295) |
| 17. 复方桑椹膏 (294) | 24. 琼玉膏 (296) |

第16章 西药对性功能和生育的影响 /297

一、激素类西药对性功能和生育的影响 /297

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 1. 雄激素 (297) | 7. 醋酸甲基乙氧孕酮前
酮 (299) |
| 2. 雌激素 (298) | 8. 可的松 (300) |
| 3. 绒毛促性素 (298) | 9. 脱氢表雄酮 (300) |
| 4. 甲羟孕酮 (299) | 10. 泼尼松 (300) |
| 5. 氯米芬 (299) | |
| 6. 环丙孕酮 (299) | |

二、镇静、催眠类药对性功能和生育的影响 /300

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 地西洋 (300) | 4. 巴比妥类 (301) |
| 2. 眠尔通 (301) | 5. 安眠酮 (301) |
| 3. 氯氮革 (301) | |

三、治疗高血压类药对性功能和生育的影响 /302

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1. 氯噻嗪类利尿
剂 (302) | 6. 胍屈嗪 (303) |
| 2. 利尿酸和速尿 (302) | 7. 利血平 (303) |
| 3. 螺内酯 (302) | 8. 可乐定 (303) |
| 4. α -甲基多巴 (302) | 9. 美托洛尔 (303) |
| 5. 胍乙啶 (303) | 10. 哌唑嗪 (304) |

四、治疗精神病类药对性功能和生育的影响 /304