



JIAN KANG SHI LIAO CONG SHU

《健康食疗》丛书

性养生食疗

XING YANG SHENG SHI LIAO

雷永乐 著



广东人民出版社

JIAN KANG SHI LIAO CONG SHU

《健康食疗》丛书

性养生食疗

XING YANG SHENG SHI LIAO

雷永乐 著

SAIP28/10

广东人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

性养生食疗 / 雷永乐著. — 广州: 广东人民出版社,
2001.8

(健康食疗丛书)

ISBN 7-218-03698-8

I. 性... II. 雷... III. 食物养生... IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 038824 号

责任编辑	易 军
责任技编	黎碧霞
封面设计	刘嘉俊
出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	肇庆市科建印刷有限公司
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	6
插 页	1
字 数	120 千字
版 次	2001 年 8 月第 1 版 2002 年 6 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 7-218-03698-8/R·101
定 价	11.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

编 者 的 话

孟子说：“食，色，性也。”揭示出性是人类的自然生理本能。性养生食疗是指应用天然补品，包括补益中药和补益食物来增强人体的性功能，延长性生活的年龄，提高性生活的质量。性功能不协调的男女，难以启齿，食物治疗更显重要。食疗，易学易用，营养丰富，补无偏颇，又多具有延缓衰老的作用，故对性功能失调者尤为适宜。

本书把食谱、食疗、药膳(由药物、食物和调料三部分组成)这些中国食疗良方中的佳品，用作性养生食疗，使人们在品尝这些美味佳肴时，不知不觉地得到治疗和达到延缓衰老的作用。希望本书能成为性功能障碍者及中老年人性功能补养、延缓性器官的衰老的良师益友，使您的生命之树常青！

由于个人水平有限，书中难免有错漏之处，敬请读者批评指正。

编 者



序

吴伯衡

在新世纪第一个木棉盛开的季节，科普作家雷永乐副主任医师到编辑部来，让我为他的新著《性养生食疗》写个小序。

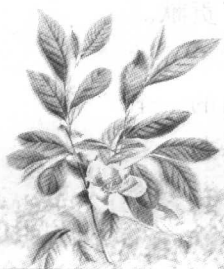
雷先生是一位杰出的医师和科普作家，他对于肝炎等疾病的诊治和食疗均有深入的研究，具有较高的理论造诣和医术，且著述甚丰，曾获多项省级科技进步奖和优秀科普作品奖；更可贵的是，他不断探索和开拓新的研究领域，并屡有新的建树，《性养生食疗》正是他研究所得的新成果。我钦佩雷先生坚持研究、勤于著述的奉献精神，欣然答应了他的嘱托。

性养生食疗是一个古老而又新颖的话题。说其古老，是由于我国自古以来就有“医食同源”的说法，且有以食健身、以食治疗、以食养生的千百年实践，历千古而积淀，经万代而流传，为中华民族的繁衍兴旺做出了贡献。说其新颖，是由于当今的古生物学和性科学研究赋予了性养生食疗前所未有的深刻意义：据我国科学家提出的一个假说，在距今约一亿三千多万年前曾统治地球的恐龙，之

所以会在距今约六千五百万年前的白垩纪末期突然灭绝，很可能是由于当时地球气候地质变迁，使恐龙饮用的湖水中增加了大量硫酸根等有害之素，从而导致恐龙生殖功能衰退（有人发现，七十个恐龙蛋化石中只有一个蛋含有胚胎）——这种情况与曾流行于我国新疆伽师县的“伽师病”很相似，当地人就是由于喝了硫酸根、氯、钠、镁含量过高的克孜河水，才患上男不育、女不孕的“伽师病”的——按照这个新假说，曾一度庞大鼎盛的恐龙家族很可能是由于“饮食不当”而突然灭绝的。那么，我们人类该怎么办？这是历史给全球科学家们提出的一道严峻课题。

男女性功能障碍是当今常见的“现代病”之一，按照我国传统医学，可采取中药、针灸、气功、推拿、饮食等方法治疗，其中，饮食既是所有治疗的基础，也是简单易行的治疗方法。雷永乐副主任医师在《性养生食疗》这本书中，首先从性生活对于提升生命质量、增进身体健康的重要性谈起，概述了如何以饮食等方法增进男性性功能、促进女性健美，然后列举了可供食疗的日常食物及其功效，深入细致，可操作性强，具有科学性、实用性、可读性，是一部能为广大读者释疑解难的优秀工具书和帮助人们以饮食自诊自疗的实用手册。

吴伯衡副编审是中国科普作家协会
理事、广东省科普作家协会秘书长



目 录

序	吴伯衡 (1)
---------	---------

概述	(1)
----------	-----

睾酮是性爱的激情之火	(1)
------------------	-----

春天, 最佳受孕季节	(2)
------------------	-----

裸睡保持男性生育力	(2)
-----------------	-----

睡前温热水洗下身	(3)
----------------	-----

性生活与健康	(3)
--------------	-----

吸烟危害性功能	(4)
---------------	-----

增强性欲食物与习俗	(5)
-----------------	-----

助君解除早泄办法多	(6)
-----------------	-----

男性生殖生物钟	(10)
---------------	------

性功能与益寿	(11)
--------------	------

提升生命的质量—老人饮食与性	(13)
----------------------	------

性功能与维生素	(15)
---------------	------

增强性功能的食物	(17)
----------------	------

新婚女子食补	(18)
--------------	------

锌是性成熟的营养素	(19)
-----------------	------

酒与性	(20)
-----------	------



不宜饮可乐型饮料的人	(22)
慎用对性功能不利的食品	(23)
男性生育质量衰退的原因	(24)
不育男子的食疗	(25)
哪些食物有利于延缓性器官的衰老	(26)
哪些中药能够增强中老年人的性功能	(26)
阳痿的食疗	(27)
遗精要辨虚实	(30)
遗精的食疗	(31)
精少不育食补方	(34)
食疗改善妇女“性趣”	(35)
女性乳房健美的食物	(38)
不孕症的食疗	(38)
百害无益的性早熟	(41)
月经、不育与多吃果蔬	(42)
色勿迷利延年	(43)

日常食物与食疗

一、肉类

狗肉	(45)
狗肾	(48)
鹿茸	(50)
鹿鞭	(51)
鹿尾巴	(53)
鹿角胶	(54)



猪腰	(54)
猪心	(57)
猪肚	(58)
牛鞭	(59)
牛尾巴	(62)
牛肾	(63)
羊肉	(63)
羊肾	(68)
羊睾丸	(71)
麻雀肉	(72)
雀卵	(75)
鹌鹑	(76)
乌骨鸡	(78)
鸡肉	(79)
鸡肝	(83)
鸡肠	(85)
鸡睾丸	(86)
鸡内金	(86)
鸡蛋	(87)
鸭肉	(88)
绿头鸭肉	(92)
洋鸭肉	(93)
鸽肉	(93)
虾	(94)
鳖肉	(98)
泥鳅	(100)



海参	(102)
淡菜	(103)
鳊鱼	(104)
鲫鱼	(107)
鲤鱼	(107)
墨鱼	(108)
鱼鳔	(109)
东风螺	(110)
龙虱	(111)
乌龟	(111)
塘虱	(112)
马鬃蛇	(113)
牡蛎	(113)
蛤蚧	(115)
蛤蜊肉	(116)
海马	(117)
鼠	(119)
蚂蚁	(119)
蚕蛹	(120)

二、粮食类

粳米	(121)
黑豆	(121)
芝麻	(122)
番薯	(123)



三、瓜菜	(124)
韭菜	(124)
韭菜籽	(126)
枸杞	(127)
大白菜	(128)
苦瓜种子	(128)
丝瓜	(128)
大蒜	(129)
芹菜	(129)
四、副食品类	(131)
薏苡仁	(131)
银耳	(131)
山药	(133)
百合	(137)
金针菜	(137)
莲子	(138)
莲子心	(140)
荷叶	(141)
莲须	(141)
芡实	(141)
胎盘	(143)
蜂蜜	(144)



五、果类 (145)

核桃仁 (145)

白果 (148)

桑椹 (149)

栗子 (150)

大枣 (152)

龙眼 (153)

草莓 (153)

荔枝 (154)

乌梅 (155)

松子 (155)

六、其他 (157)

白茅根 (157)

高良姜 (157)

肉苁蓉 (158)

桑螵蛸 (159)

食谱、食疗方索引 (161)

附录：中医术语解释 (174)

国际勃起功能指数 (179)

名人养生秘诀 (180)

李渔论性保健 (181)



概 述

睾酮是性爱的激情之火

睾酮是睾丸间质细胞分泌的激素。除睾丸外，肾上腺皮质网状带细胞和女子卵巢也分泌少量。睾酮的生理作用是刺激男性副性征的出现和附性器官的发育成熟，促进蛋白质合成、水和钠潴留以及骨骼中钙、磷沉积。睾酮可激发大脑产生“性趣”，影响对性刺激的敏感性和男女达到性高潮时的快感程度。

随着卵巢功能的下降，女性分泌的睾酮数量也随之减退。女性 40 岁时，睾酮分泌数量开始下降，到了 60 岁将会持续下降 50%。

女性体内睾酮持续下降所伴随的最常见的问题是性欲莫名其妙地丧失。因此，对一些性冷淡者，可考虑一试补充睾酮恢复激素。适量的补充睾酮的确可帮助你重燃性的激情。使用含睾酮的鹿茸、鹿鞭、海马等治疗女子性欲淡漠是有科学道理的。

补充雌激素仅能降低绝经期后的骨质疏松，而补充睾酮却可以“建造”骨骼。为了更有效地避免骨质疏松，最宜雌激素和睾酮配合使用，合用此单独使用好。

运动能使性激素分泌更旺盛，从而大大地增强性生活的质量。美国《保健》杂志对 1000 名喜好运动的女性的调



查表明, 40%的人在性生活时更容易兴奋, 33%的人性兴奋增高, 25%的人性高潮比以前显得快, 5%的人性高潮表现强烈。对男性的调查表明, 95%的人在参加运动后的3个月, 性功能和高潮的出现都有所改善。其中, 中、老年运动者比不运动者的性生活活跃, 乐趣大, 40岁以上经常运动的男女, 他们的性生活情况与年轻时状态没有什么改变。

春天, 最佳受孕季节

以色列医生内森·罗德沙恩斯基认为, 一年四季的变化对人类受孕、怀孕和生育有着明显的影响。研究发现, 春天是人类最佳的受孕季节, 其次是夏天和冬天、秋天受孕最低。其原因是春天正是白天明显变长、阳光充足的季节, 妇女多晒太阳有助于受孕。

美国研究人员发现, 男性在暖和的季节生育力将下降。从冬季到夏季, 男性的精子数不仅减少41%, 而且精子的速度也降低, 在更暖的季节, 缺陷的精子数目增加。由于男性的生殖器官在偏冷的温度下活力更强, 故裸睡男子的精子更具活力。

裸睡保持男性生育力

德国医学杂志《医学实践》报道说, 与穿着紧身内裤或盖着电热毯睡觉的男子相比, 裸睡男子的精子更具活力。

近年来西方男子的生育力出现了下降。生育力的下降被认为与几个因素有关, 其中包括生殖腺的温度及环境因



素。抽烟、喝酒也会影响精子的数量、适应性和生殖机能。另外化学物品诸如铅、汞等物质会影响男子的生育力。年龄则只被列为另外一个影响男子生育力的因素。

科学家研究查明,男子在进入 30 岁后生育力开始下降。

睡前温热水洗下身

在寒冷的冬季，睡前用热水洗下身，配合用热毛巾摩擦会阴区，可促进全身血液循环，既有催眠作用，对性功能衰退性阳痿、痔疮等亦有一定疗效。

性生活与健康

“食、色、性也。”揭示出“性”是人类的自然生理本能。但仅以之为本性而恣意纵欲则是大错而特错的。纵欲损害健康，但享受性生活却会促进身心健康。

许多研究揭示出正常性生活与健康之间一些特殊的、有些甚至是意想不到的联系。比如：

性生活与心脏病。纽约国际生物能量分析研究所主任、精神病学专家亚历山大·罗文对心脏病发作的 100 名妇女进行调查，其中 65 人承认她们在住院前缺乏满意的性生活。对另外 131 名因心脏病而住院的男子的调查也表明，有 2/3 的人在发病之前性生活存在一定障碍。

性生活与免疫系统功能。俄亥俄大学妇产科学院临床教授达德利·查普曼博士对妇女乳癌的研究表明，生活中有亲密伴侣的妇女，其T细胞状况明显要好，这种T细胞



在提高免疫系统功能方面发挥着重要作用。

无论是头痛、背痛、抑郁或其他疾病，满意的性生活对其产生积极的治疗效果。

为什么性生活能产生治疗效果呢？这是因为人的情绪与身体健康之间有着密切的联系。愤怒、焦虑、内疚、忧伤等消极情绪会引发肾上腺素的压抑反应。这种反应的害处是对人的生理产生消极影响，甚至破坏免疫系统功能。积极的情绪如兴趣、兴奋则使免疫系统“枯木逢春”。性生活可以产生兴奋情绪，消除紧张，使肾上腺素恢复正常状态，并以神经系统产生积极影响，从而促使身心轻松，各系统功能恢复正常。

吸烟危害性功能

烟叶有的尼古丁有降低性激素分泌和杀伤精子的作用。研究表明，每天吸烟 20 支者，精子成活率仅为 49% 左右。吸烟可造成精子发育不良及精子数量减少，畸形或有缺陷的精子生成较多，结果造成流产、死胎及早产。

年轻人抽烟面临着受阳痿病症折磨的危险。所谓阳痿是指男性虽有性欲要求，但阴茎痿弱不起，或临房举而不坚，妨碍进行正常性交者。吸烟者比不吸烟者患阳痿症的比例高出 50%，因尼古丁可严重影响调节性功能的神经系统。最有说服力的是：美国波士顿大学医院放射科罗森等调查了 195 例阳痿患者，同不吸烟者相比，吸烟者的阴茎大动脉狭窄 50% 以上的危险性增加，每天吸一盒烟，吸 5 年者危险性增加 15%，吸 10 年者增加 31%，吸 20 年者增加 72%。吸烟的男青年，在全身动脉



硬化发生前几年即已有阴茎动脉病变。吸烟与阴茎动脉狭窄有关,由此而引起阳痿,可以引起不育,影响夫妻性生活,给家庭笼罩上一层乌云,给患者带来难以启齿的苦恼。

增强性欲食物与习俗

“撒核桃枣儿”是汉族民间婚姻风俗,流行于北方地区。新郎新娘拜过天地后,由送亲奶奶手持托盘,盘中盛核桃红枣,边抓核桃枣儿撒向炕,边唱《撒核桃枣儿祝词》;“双双核桃双双枣,生儿聪明生女巧;双枣儿双核桃,儿子拔萃女窈窕。”民间以为,核桃质坚而味美,象征子女坚强有为。枣子取其“早子”谐音,象征早生贵子。因此,撒在炕上的核桃枣儿,由新郎新娘共同食用,其他人不准抢食。核桃味甘,性平,温。含蛋白质、维生素(A、B₁、B₂、C、E)、钙、磷、镁、锰及锌等有助性功能营

的营养物质,故有健肾、补血、益胃,润肺等功能,可用于肾虚腰膝冷痛、阳痿、遗精、尿频、女子崩带。大枣(红枣)味甘,性平。含蛋白质、糖、黏液质、维生素(A、B₁、B₂、C)、钙、磷、铁等,均有利性功能。大枣有催情作用,气虚肾亏的妇女常吃红枣,可增强性欲。

我国民间还流传着新婚晚餐前煎鸡蛋的习俗。新婚性生活频繁,体力消耗较大,食用鸡蛋可以帮助恢复体力。鸡蛋味甘,性平。含蛋白质、脂肪、多种维生素、锌、钙、磷及铁等。蛋黄的锌含量比蛋白高5倍,有补中益气、养肾益阴之效。鸡蛋养心安神、补血,滋阴润燥。锌是性成熟的营养素。

除我国认为鸡蛋是强性食物外,国外亦都认可。印度的医生建议夫妻在性生活之前应多食鸡蛋、牛奶、蜂蜜煮

