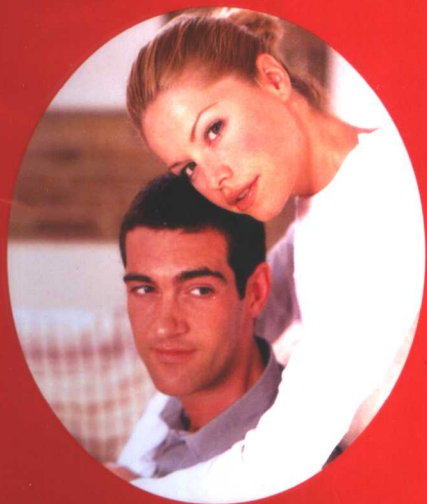


壮阳妙法 完全



现代男性
健康小百科

◎刘安盛 编著

河南科学技术出版社

完全太阳妙法

刘安盛 编著

河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书在简单介绍男性生理知识及壮阳原理的基础上,详述了有关男性保健的问题,并针对阳痿、早泄等男性性功能疾病介绍了壮阳食疗及药物治疗,是一本现代男性健康小百科全书。

图书在版编目(CIP)数据

完全壮阳妙法/刘安盛编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2004.7

ISBN 7-5349-3159-2

I. 完… II. 刘… III. ①补阳—食物疗法②补阳—药物治疗 IV.R254.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 046515 号

责任编辑 赵怀庆 责任校对 张小玲

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028 5724948

河南省中景印务有限公司印刷

全国新华书店经销

开本: 787mm×1 092mm 1/32 印张: 8 字数: 157 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 7-5349-3159-2/R·603

定价: 15.00 元

前言

21世纪上半叶,我国开始向小康社会迈进,人民群众过着衣食无忧的生活。人们在物质生活不断满足的情况下,也在渴望追求更高的精神生活。现代夫妻性生活,比以往任何时候都重要,尤其是夫妻性生活的温馨与和谐,是维持婚姻的重要因素。然而,现代生活节奏的日趋紧张,男人的工作压力加大,加之环境污染的严重,男人的生殖健康受到了严峻的挑战,有阳痿、早泄等男科疾病的人越来越多,造成很多女人在夫妻性生活中得不到满足而提出离婚。有鉴于此,我国政府于2000年决定每年的10月28日定为“男性健康日”,主题是调整影响夫妻性生活质量的男人勃起功能障碍(即阳痿,也称ED)。在政府的推动下,全社会都非常重视“男性健康”。但遗憾的是,到目前为止,市面上还没出现一本涉及男人壮阳方方面面知识的书,为填补这一空白,我们组织编写了这本《完全壮阳妙法》,为天下的男性同胞奉献一份厚礼。

本书系统而又全面地介绍了男人壮阳的一些基础知识以及针对男人的阳痿、早泄、遗精、前列腺炎等性功能障碍,给以食物药膳疗法,并详细介绍了这些疗法的原料、制作和功效。

这些药膳菜肴、汤羹中所用药物在中药店都可买到,所用辅助肉类、蔬菜等,在集贸市场也常见,且自制方法一看就懂。对性功能障碍较严重的男人,本书也提供了切实可行的西药、中药方以及民间偏方。本书始终遵循实用性、知识性和普及性的原则,突出实用性,强调既治标又治本,力求达到能治“根”的效果。

由于编者水平有限,民间有很多更好的壮阳妙法未被选收本书中,待以后有机会修订再版时再补充完善。

编者

2004年4月



目 录

上篇 基础知识

第一章 男性生理及壮阳的原理	(1)
一、男性生殖器的解剖生理	(1)
1. 阴茎	(1)
2. 阴囊	(3)
3. 睾丸	(4)
4. 附睾	(5)
5. 输精管、射精管和精索	(6)
6. 精囊腺	(7)
7. 前列腺	(7)
二、壮阳的原理	(8)
1. 壮阳原理	(8)
2. 食疗壮阳	(9)
3. 健身壮阳	(11)
4. 伟哥作用原理	(13)

第二章 食物的营养 (15)

一、禽、兽、虫类 (15)

1. 鹿鞭 (15)

2. 牛鞭 (15)

3. 猪肾 (15)

4. 羊肉 (15)

5. 狗鞭 (15)

6. 鹿茸 (15)

7. 鸡肉 (16)

8. 鸭肉 (16)

9. 蛤蚧 (16)

10. 羊肾 (16)

11. 羊鞭 (16)

12. 鹌鹑肉 (16)

13. 乳鸽 (16)

14. 鸡蛋 (17)

二、海水产类 (17)

1. 牡蛎 (17)

2. 虾(虾米) (17)

3. 鱼翅(金丝菜) (17)

4. 鲍鱼 (17)

5. 海参 (17)

6. 泥鳅(鳅鱼) (17)

7. 鳊鱼 (18)

8. 甲鱼 (18)

9. 海马 (18)

10. 海龙 (18)
11. 鲫鱼 (18)
12. 鲤鱼 (18)
13. 淡菜 (18)

三、蔬、果、粮豆类 (19)

1. 南瓜子 (19)
2. 山药(怀山药) (19)
3. 韭菜 (19)
4. 芹菜 (19)
5. 核桃(胡桃) (19)
6. 黑芝麻(胡麻、巨胜子) (19)
7. 莲子 (19)
8. 芡实 (20)
9. 大蒜 (20)
10. 香蕉 (20)
11. 胡萝卜 (20)
12. 番薯(红薯、红苕) (20)
13. 板栗 (20)

四、中草药类 (20)

1. 冬虫夏草 (20)
2. 何首乌 (21)
3. 杜仲 (21)
4. 枸杞子 (21)
5. 人参 (21)
6. 金钱草 (21)
7. 肉苁蓉 (21)

8. 菟丝子	(22)
9. 沙苑子(潼蒺藜)	(22)
10. 锁阳	(22)
11. 海狗肾	(22)
12. 紫河车	(22)
13. 黄狗肾	(22)
14. 仙茅	(23)
15. 蜂蜜	(23)
第三章 男性科保健问答	(24)
一、男人为什么会阳痿?	(24)
二、何谓早泄? 早泄的原因及消除早泄的治疗方法有 哪些?	(28)
三、锌为什么被誉为“生命的火花”?	(30)
四、强精补品何处求?	(30)
五、能长时间性爱的男性才“够魄力”?	(31)
六、阴茎越长,越能让女性获得满足?	(32)
七、何谓遗精? 哪些表现属于病状?	(33)
八、肾有哪些主要功能?	(33)
九、忍精不泄可以养生吗?	(34)
十、是不是一晚能多次性爱才算有男子气概?	(35)
十一、包皮过长会不会影响性生活的质量?	(36)
十二、阴茎勃起时要上扬多高才算正常?	(37)
十三、射精时快感不明显是什么原因?	(38)
十四、精液怎样才算是标准?	(38)
十五、过度自慰能否造成男人性功能减退?	(39)
十六、前列腺肥大会影响性能力吗?	(39)

- 十七、整天坐办公室会造成性功能减退吗? (40)
- 十八、睾丸生精障碍常有哪几种情况? (41)
- 十九、何谓射精痛? 其病因如何? (41)
- 二十、何谓精囊炎? 其病因如何? (42)

中篇 补肾壮阳饮食疗法

第一章 壮阳食疗食谱	(43)
一、阳痿	(43)
(一) 靛汤	(43)
(二) 牡蛎敛精汤	(43)
(三) 人参鹿尾母鸡汤	(44)
(四) 鹿鞭壮阳汤	(45)
(五) 海马当归牛尾汤	(46)
(六) 灵芝双鞭汤	(46)
(七) 海马羊肉壮阳汤	(47)
(八) 虫草雄鸭汤	(47)
(九) 红枣海参鸽蛋汤	(48)
(十) 泥鳅大虾汤	(49)
(十一) 仙茅三子牛肉汤	(49)
(十二) 海松子鸡蛋汤	(50)
(十三) 猪肾脊骨汤	(50)
(十四) 菟狗羊肉汤	(51)
(十五) 海米萝卜汤	(52)
(十六) 羊肉狗肾汤	(52)
(十七) 鸽子汤	(53)

·肉苁蓉羊肾汤	(53)
·仙茅炖牛子汤	(54)
·杞子牛鞭肥鸡汤	(54)
·人参鹿茸鸡肉汤	(55)
·芡实鸡肠汤	(56)
·巴戟怀杞乳鸽汤	(56)
·仙鹿核桃汤	(57)
·雪蛤红莲鹌鹑汤	(57)
·猪尾花生汤	(58)
·鹿茸水鸭汤	(58)
·何首乌鲤鱼汤	(59)
·鲜蘑鹿鞭汤	(59)
·山药鱼片汤	(60)
·肉苁蓉豆豉汤	(60)
·羊睾汤	(61)
·鹿头汤	(61)
·桂杞响螺汤	(62)
·枸杞龟汤	(62)
·人参鹿肉汤	(63)
·清炖老母鸡汤	(63)
·三子鸡卵汤	(64)
·番茄牛尾汤	(64)
·杞鞭壮阳汤	(65)
·鲛鱼附蛋汤	(66)
·苁蓉鸡丝汤	(66)
·羊肉补阳汤	(67)

·童子鸡龙马汤	(68)
·二苗鹿头蹄汤	(68)
·参茸大补汤	(69)
·酒水炖黑公鸡汤	(69)
·葱头大虾汤	(70)
(二)菜谱	(71)
·韭菜炒鸡蛋	(71)
·葱爆羊肝肾	(71)
·韭菜炒虾	(72)
·蛋煎虾饼	(72)
·红烧狗肉	(73)
·锅巴虾仁	(73)
·青虾炒韭菜	(74)
·羊肉烧胡萝卜	(74)
·菠萝鸡肾	(75)
·红烧羊肉	(76)
·爆炒鳝鱼片	(76)
·枸杞油爆虾	(77)
·壮阳虾筋	(78)
·温拌腰丝	(78)
·香菇海马仔公鸡	(79)
·红烧海杂	(79)
(三)药粥	(80)
·韭菜子虫草粥	(80)
·苡蓉羊肉粥	(81)
·韭菜虾粥	(81)

·仙茅金鸡粥	(82)
·鹿茸粥	(82)
·羊肾粥	(83)
·菟丝子粥	(83)
·鹿角胶西洋参粥	(84)
(四)药酒	(84)
·二仙五加皮酒	(84)
·海狗肾人参酒	(85)
·鹿鞭酒	(85)
·二鹿酒	(86)
·海马酒	(86)

二、早泄

(一)靛汤	(87)
·十全大补汤	(87)
·泥鳅韭菜子汤	(87)
·肉苁蓉豆豉汤	(88)
·附子猪肾汤	(89)
·芡实鱼头汤	(89)
·瘦肉莲子汤	(90)
·复元汤	(90)
·砂仁莲子汤	(91)
·补骨脂鱼鳔汤	(91)
·沙苑子莲藕汤	(92)
·双鞭壮阳汤	(92)
·鸡肉鹿鞭汤	(93)
·海参羊肉汤	(94)

·益智补肾汤	(94)
·花生蚕豆汤	(95)
·核桃鱼鳔汤	(95)
(二)菜谱	(96)
·葱姜炒螃蟹	(96)
·枸杞炸烹大虾	(97)
·红烧甲鱼	(97)
·枸杞肉丝	(98)
·白果全鸭	(99)
·枸杞蒸鸡	(100)
·沙苑子炖公鸡	(100)
·锁阳炖仔公鸡	(101)
·山药炖公鸡	(101)
·五倍子炖雄鸡	(102)
·生地炖乌鸡	(102)
·山茱萸炖乌鸡	(103)
·榧子牡蛎鸡	(104)
·龙骨芡实鸡	(104)
·虫草炖仔鸡	(105)
·枸杞羊肾鸡	(106)
·牛膝菟丝鸡	(106)
·苡蓉锁阳狗肉	(107)
·党参炖牡蛎	(107)
·炒鹌鹑	(108)
·杜仲猪腰	(108)
·韭菜炒鲜虾	(109)

·人参炖猪肘 (109)

·莲子枸杞酿猪肠 (110)

(三)药粥 (110)

·脊肉粥 (110)

·枸杞豉汁粥 (111)

·山药黄肉粥 (111)

·海参小米粥 (112)

(四)药酒 (112)

·地黄酒 (112)

·虫草酒 (113)

·五味子酒 (113)

三、房事劳伤 (114)

(一)靛汤 (114)

·人参三鞭汤 (114)

·虫草鸭块汤 (114)

·怀杞牛肾汤 (115)

·甲鱼补肾汤 (116)

·蜆肉海带丝汤 (116)

·冰糖银耳杜仲汤 (117)

·八珍鹿肉补肾汤 (117)

·海参鸭肉汤 (118)

·寿星燕窝汤 (118)

·灵芝菟丝瘦肉汤 (119)

·黄芪参茸乌鸡汤 (120)

·虾仁火腿蛤蟆汤 (120)

·仙茅核桃汤 (121)

(二)菜谱 (121)

•灵芝鸭 (121)

•锅贴杜仲腰片 (122)

•红烧牛鞭 (123)

•金鱼大虾 (123)

•龙凤球 (124)

•核桃鸭子 (125)

•鲜奶玉液 (125)

•鸡泥银耳 (126)

•蒸虫草鹌鹑 (127)

•虫草焖鸡块 (127)

•云片鹌鹑蛋 (128)

•清蒸羊肉 (129)

(三)药粥 (130)

•冬虫夏草粥 (130)

•莲子芋肉粥 (130)

•蛤蚧粥 (131)

(四)药酒 (131)

•虫草枸杞酒 (131)

•蛤蚧参茸酒 (132)

四、遗精、滑精 (132)

(一)靛汤 (132)

•核桃花生猪尾汤 (132)

•山药汤圆 (133)

•杜仲羊肾大枣汤 (133)

•金樱鲫鱼汤 (134)

·肉苁蓉乌龟汤	(134)
·杞蓉羊肾汤	(135)
(二)菜谱	(135)
·番薯炖狗肉	(135)
·米酒海虾	(136)
·药蒸肚片	(136)
·虫草枸杞炖仔公鸡	(137)
·补骨脂炖雄鸡	(137)
·龙骨人参鸡	(138)
·金樱知母炖乌鸡	(139)
·桑葚金樱炖牡蛎	(139)
·酸枣仁炖金龟	(140)
·芡实莲子饭	(141)
(三)药粥	(141)
·腐皮白果粥	(141)
·芡实茯苓粥	(142)
·核桃枸杞粥	(142)
·巴戟苁蓉鸡肠粥	(142)
(四)药酒	(143)
·苁蓉酒	(143)
五、阴茎异常勃起	(144)
·知柏乌鸡汤	(144)
·苁蓉熟地炖鳖鱼	(144)
·生地黄柏饮	(145)
·人参乔尼煮猪肾	(145)
·龙枸燕窝汤	(146)