

发展创新 ◆ 通俗易懂 ◆ 简单易学

药膳养生法

中华男士养生

九法

◎ 总主编 曹开镛
◎ 主编 曹利东 / 梁平 / 白秀杰

中国医药科技出版社

中华男士养生九法

药膳养生法

主编 曹利东 梁平 白秀杰

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是《中华男士养生九法》丛书之一，介绍了男士养生总则、脏腑药膳养生法、保健药膳养生法、男性特定病症的药膳养生法。每例药膳包括配料、制法、吃法功效、专家提示等几项内容。语言通俗易懂、实用性强，是一本男士养生不可多得的好书。

图书在版编目(CIP)数据

药膳养生法 / 曹利东, 梁平, 白秀杰主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2013.5
(中华男士养生九法)

ISBN 978-7-5067-6015-7

I. ①药… II. ①曹… ②梁… ③白… III. ①食物疗法—食谱 IV. ①R247.1
②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第055039号

美术编辑 陈君杞
版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号
邮编 100082
电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 710×1020mm¹/16
印张 11
字数 184千字
版次 2013年5月第1版
印次 2013年5月第1次印刷
印刷 北京市密东印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-6015-7
定价 25.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《中华男士养生九法》

编 委 会

总 主 编 曹开镛

副总主编 曾庆琪 翁宗周 黄三德 刘政池

编 委 (按姓氏笔画排序)

王久源 王拴梅 王润和 王晓威

卞廷松 田中实 白秀杰 朱秀珍

刘 力 连增林 邱学成 张树藩

陈建生 陈瑞珠 胡冠华 施 慧

贾红巧 曹利东 梁 平 曾庆琪

曾政光 童诗惠 熊 英

《药膳养生法》

编 委 会

主 编 曹利东 梁 平 白秀杰

副主编 施 慧 朱秀珍 王会刚

邱学成 刘 力

编 委 (按姓氏笔画排序)

王宗智 王拴梅 王润和 叶兆增

邢继亮 吕自婧 张树藩 陈建生

陈瑞珠 连增林 郑廷伟 胡冠华

贾红巧 贾 睿 黄榕康 梁建华

梁荣珍 韩玉法 童诗惠 路 艺

蔡玉国

序

随着我国的经济转型和社会快速发展，以及老龄社会的到来，男人的生理、心理方面的疾病正在成为影响经济发展的社会问题。当今世界的疾病谱和医学模式都在发生变化。疾病谱正从以营养不良和传染性疾 病为主，向社会心理疾病转变。医学模式也由生物医学向生理—心理—社会医学转变，由单纯的针对疾病的诊断治疗，向预防、保健、养生、康复相结合的模式转变。医学模式的改变，必将推动人类健康理念的变革。回归自然和绿色生活成为时代的新潮流。

近年来，随着科技进步和人民生活 的改善，大家对中医养生的兴趣越来越浓厚，深刻地认识到中医养生对促进身心健康、加快病体康复、实现人生幸福的重要性。中医养生除了与中医学的发展有直接的关系，还深受古代哲学、宗教、伦理道德及民风习尚的影响。华夏民族在长期的养生保健实践中，积累了丰富的经验和方法，形成了一套完整的养生思想和理论，是具有深厚内涵的宝贵文化遗产。

我们当今面对人类社会强烈的健康需求，发挥中医养生的特色和优势，普及推广中医养生的独特养生保健方法，确为正当其时。

曹开镛教授总主编的《中华男士养生九法》正适合人民大众健康的需要。该套养生丛书有几个特色：首先是科学性。参与编著这套丛书的以曹开镛教授为首的海内外中医专家，都有丰富的临床经验，他们以中医学为立论基础，又融合了现代医学的先进成果，集古今中外养生保健的精华于一体，使这套丛书具有严谨的科学性。其次是普及性。这套丛书以通俗易懂的语言，全面介绍了男性养生的方方面面，诸如补肾、补脾、健脑、药膳、饮食、情志、运动、依病、按摩，等等，是一套普及中医养生知识，指导“未病先防，已病防变”，推广绿色健康理念，促进男性自我保健、延年益寿的好书。再者是实用性。这套丛书提出的许多养生方法和技巧，都具有现实可操作性，对于男



性的养生实践给予了具体的指导。这些方法看起来很简单，然而“大道至简”，因其简单而真实，因其通俗而深刻。

曹开镛教授现任中华中医药学会男科学会创会会长、世界中医药学会联合会男科专业委员会会长、国际中医男科学会主席、天津曹开镛中医医院院长。他是中医男科的开拓者和创始人之一，在临床医疗、药品保健品研发、中医药对外交流、中医人才培养、中医养生学的研究与普及等多个领域建树颇多，成果丰硕。我乐为曹教授主编的《中华男士养生九法》丛书作序。

2012年12月

总前言

《中华男士养生九法》是一套全面介绍和讲授男士养生方法的丛书，由九种独立集结成册的养生法组成。本丛书涉及男士养生的方方面面，合而成丛，分而成册，既相对独立，又相互联系，构成了一个涵盖男士生命全程的养生方法体系。9部分册包括：《补肾养生法》、《补脾养生法》、《健脑养生法》、《药膳养生法》、《饮食养生法》、《情志养生法》、《运动养生法》、《依病养生法》、《按摩养生法》。

关于养生的话题，我们已经在各分册中谈得比较透彻，这里不再赘述。在此只想谈谈这套丛书的四大特色。

特色之一：专家撰写

参与编写本丛书的编者们是世界中医药学会联合会男科专业委员会、中华中医药学会男科分会、国际中医男科学会的男科专家。波斯学者雷泽斯说过：“写在书上的一切，其价值远不如一位肯于思考与推理的医生的经验。”本丛书恰恰是众多男科专家临床的经验之谈，他们力图与健康每一位男人，幸福每一个家庭做出自己的贡献。

特色之二：发展创新

在当今中国的全民养生热潮中，有关养生保健的图书林林总总，洋洋大观，难以千种计。为什么我们还要写这样一套丛书？因为我们觉得有些所谓的养生书大多囿于传承中国古代的儒、道、佛、医、文史、命理典籍，而少有在继承的基础上发展创新。本丛书则是将中医传统理论及养生方法，与现代医学的抗衰老研究的创见及新成果相结合，使养生方法更加科学合理，使养生理论更加系统完善。本丛书在养生的立论上有所创新，在养生的概念上有所突破，如《依病养生法》，



是目前为止养生类图书中未曾见过的宏论，也是我们特别向读者推荐并引以为自豪的地方。

特色之三：通俗易懂

养生是一件喜事、善事，要让这件好事为人所乐施，就需要在文风上做到准确、生动、活泼，让人百读不厌、爱不释手。本丛书虽不敢说达到了这样的水准，但执笔作者们尽其所能，力争将本丛书融知识性、实用性、趣味性于一体，相信会赢得读者的喜爱。

特色之四：简单易学

养生书买来是为了学以致用。本丛书在讲明养生的道理、机理、医理的同时，注重了养生方法的实用性。这些养生方法或承袭了历代养生家的经典，或生发于当代养生家的实践，或总结了作者的养生体会，经过实践证明不会误导读者走火入魔。但是，需要提醒的是，人的个体差异很大，甲某适用的方法，乙某未必有效，学习与实践养生方法还应当因人、因时、因地制宜，不必泥古不化，也不必东施效颦。书中所述方法仅供读者参考，不明之处请咨询专业医生。

曹开镛

2012年12月

目 录

第一章 男士养生总则

- 一、养生在人生命中的意义·····002
- 二、男士养生注意事项·····004
- 三、药膳在养生中的地位和作用···013

第二章 脏腑药膳养生法

- 一、养心药膳养生·····017
- 二、补肝药膳养生·····023
- 三、补脾胃药膳养生·····028
- 四、润肺药膳养生·····034
- 五、补肾药膳养生·····039

第三章 保健药膳养生法

- 一、益智安神药膳养生·····052

- 二、美容健美药膳养生·····058
- 三、延缓衰老药膳养生·····076

第四章 男性特定病症的药膳养生法

- 一、男性不育症·····082
- 二、性冷淡·····104
- 三、阳痿·····114
- 四、早泄·····129
- 五、前列腺炎·····141
- 六、前列腺增生症·····152

第一章

男士养生总则

养生有保养生命、增进身心健康之含义。

养生又称摄生，摄生即是保养身体。《黄帝内经》有关养生的内容，当初都被学者们归于“摄生”类。其实，摄生一词首出《老子》。所谓“善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵”。这里的“不遇”和“不被”都有不“直面”，引申为“远离弊害”的意思。事实上也只有面对或远离弊害，才能有助于养生。养生一词最早见于《庄子》内篇。《庄子》有“养生主”一篇，专论养生，所谓养，是保养、调养、培养、补养、护养之意，所谓生，是生命、生长之意。养生是人类为了自身生存和健康长寿，根据生命发展的客观规律所进行的能够保养身体，减少疾病，增进健康的一切物质活动和精神活动。

中医养生学就是以中医医学基本理论为指导，以颐养身心，增强体质，预防疾病的方法为宗旨，进行综合性的养生保健活动，从而达到强身防病，延年益寿之目的实用性学科。它以未病先防、既病防变、病后防复三大原则为核心，强调预防为主。

我国古代把养生的理论和方法叫做

“养生之道”，《素问·上古天真论》说：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和以术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”此文中的“道”，是养生之道的意思。“上古之人”由于遵循养生的法则，故能度百岁乃去；而“今时之人”违背养生的法则，则半百而衰，以此来说明人寿命的长短，不在于时世之异，而在于人是否善于养生，是否能够把养生之道贯彻到日常生活中去，从而突出了养生对于祛病延年的重要意义。历代养生家，医家和广大劳动人民，由于各自的实践和体会不同，他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、针灸、推拿、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长，但都达到了异曲同工的养生目的。从学术流派来看，又有道家养生，儒家养生，医家养生，释家养生和武术家养



生之分，它们都从不同角度阐述了养生理论和方法，大大丰富了养生学的内容。特别是道家思想，对中医养生学的形成起了主导作用，它提出了“精气神”等基本概念，创立了静态养生法，并且道家崇尚自然，提倡“返璞归真”。儒家思想促进了中医养生理论的形成，儒家对中医养生学影响最深的是其“中和观”。

一、养生在人生命中的意义

人类不同的生命阶段，都离不开养生。养生贯穿着人类生命的全过程。人的一生，自胚胎在母体形成之后，总要经历出生、发育、衰老、死亡，养生保健贯穿于每个年龄阶段。如自受孕至分娩这段时间，为促进胎儿智力和体质的良好发育，要采取有利于孕妇和胎儿身心健康的胎孕养生；胎儿从出生至12岁，要进行以保养真元、教子成才为目标的少儿保健；对于12岁以上的少年及青年人，为了培养健康的心理素质，使其拥有强健的体魄以适应紧张的学习工作，就要采取一系列的养生保健措施，以便防病强身。中年人承担着来自社会、家庭等多方面的压力，心理负担沉重，衰老、嗜欲、操劳、思虑过度是促使早衰的重要原因。《景岳全书·中兴论》强调“故人于中年左右，当大为修理一番，则再振根基，尚余强半”，说明中年人必须采取适宜的养生措施，以保持旺盛的精力，防止早衰，预防老年病，可望延年益寿。60岁后进入老年期，《素问·病机气宜保命集》说：老年人“精耗血衰，血气凝泣”，“形体伤惫……

百骸疏漏，风邪易乘”。表现为脏腑气血精神等生理功能自然衰退，机体调控阴阳平衡的稳定性降低，再加上社会角色、社会地位的改变，退休和体弱多病势必限制老年人的社会活动，为了减缓这些不利因素对老年人健康的影响，老年人必须采取一系列的养生保健措施，以利于祛病延年。总之，养生贯穿于生命的始终，人在未患病之时，患病之际，病愈之后，都有养生的必要。未病之际通过养生保健，防止疾病发生，做到未病先防；得病之后，借助于养生活动，增强体内正气，既病防变，促进机体早日康复；病愈之后，邪恋正虚，养生保健有利于病后防复。

随着社会的发展，人类的进步，人们在追求延长生命的同时，也对生命的质量提出了更高的要求，人们对养生的重视程度也日益提高，把养生保健活动看做是人体生命活动的一个重要组成部分。一般来讲人的1~20岁为生长发育期，20~40岁为成熟期，40岁以后为渐衰期，65岁以后为衰老期。衰老期的变化较为明显，常见的症状是：面色苍白无华或萎黄，头晕眼花，心悸失眠，关节活动不利，四肢麻木，皮肤干燥、作痒，精神倦怠，舌质淡、脉细无力等。这种体质多由年老体弱，或老年脾胃功能低下、血液生化不足，或七情内伤过度，阴血暗耗所致。人生在世，谁都想少一些疾病，多一些健康。健康的基础是：快乐的心情，适量的运动，充足的睡眠，均衡的营养。无论是中、青年，还是老年人，要活得有价值，



要为国家为人民多做一些工作，要为开创人类的新生活做贡献，就必须有一个健康的身体。只有身体健康，才能积极地工作、学习和生活，才能满腔热忱地投入到改善人类生存环境和社会发展的各项活动中去。否则，你是一个病弱之躯，就是生活在再好的环境里，碰到再好的机遇，具有再好的愿望，也只能望洋兴叹。

世界卫生组织（WHO）要求卫生工作由传统的以疾病为中心转变到以人中心，以健康为中心，以人类发展为中心上来。它的核心观念是维护健康和促进健康。世界卫生组织规定：“健康不仅是没有疾病，而且是身体上，心理上和社会上的完好状态”。健康包括身体健康、心理健康和社会适应能力良好三个方面，当代的医学模式已由生物医学模式转变为“生理—心理—社会医学模式”，主要是控制和降低慢性病的发病率，其特征是从治疗扩大到预防，从生理扩大到心理，从个体扩大到整体，从医院扩大到社会，中医养生的思维方式与现代科学发展的思维方式是一致的，中医养生的基本思想是强身防病，强调正气在预防疾病中的作用，防微杜渐治未病，在整体观念及辨证思想的指导下把握生命和健康，重视心理因素、社会因素对人体健康的影响，把人类、社会和环境有机地联系在一起，正确地认识人类的生命活动和积极地预防疾病，达到强身防病，益寿延年的目的。

在全球范围内，随着生态环境的日益恶化，化学合成药品的毒副作用的影响，人类疾病谱的变化，“文明病”日益

增多，人们的健康意识也日益觉醒，对“未病先防”的认识也越来越深刻，中医养生中丰富的养生保健经验及长期被民间继承下来的优良的保健习俗倍受人们的重视。有效而又实用的养生保健方法便于推广普及，无论是在国内，还是在国外，养生保健有着非常广阔的发展前景。随着社会的进步，竞争的日益激烈，社会、心理变化对人体健康的影响越来越引起人们的关注，而中医养生特别注重社会心理变化对人体的影响，着眼于提高人们的心身健康。据世界卫生组织及联合国2009年的调查，人类的平均寿命为63.95岁，其中五个长寿国家，圣马力诺为83岁，日本为83岁，澳大利亚为82岁，冰岛为82岁，安道尔为82岁。我国人口寿命平均超73岁，其中男性71岁，女性74岁。调查结果表明，经济和科学文化发达，社会较为安定的国家，人口平均寿命较长。可见社会环境对人有重要影响，人如何适应社会环境，对长寿有重大意义。我国古代一直非常重视心理（情志）养生，在一定意义上说，儒家的修身养性就是一种心理养生。宋代张杲在《医说》中说得更明确：“若非宽缓情意，则虽服金丹大药，亦不能已。法当令病者先存想以摄心，抑情意以养性。”《道藏·至言总养篇》也指出：“伪道养形，真道养神。”当今，随着人口老龄化的出现，老年养生越来越受到社会的高度重视。据中国老龄问题全国委员会2011年11月3日统计的资料，我国60岁以上的老人已经增长到1.78亿。老年人日益增多，使老年人养生保健提到议



事日程，如何让老年人幸福健康地安度晚年，是中医养生应该承担的责任。中年人肩负着生活和工作两副担子，他们存在着潜在的健康危险。中医认为盛极则衰，“四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁”（《素问·上古天真论》），“年四十而阴气自半也，起居衰矣”（《素问·阴阳应象大论》），中医根据中年人的生理特点，提出采用适宜的养生保健方法，提高体质，防止衰老。

养生的内容范围极为广泛，渗透到人类生活的各个方面。近年来，一些发达国家对养生及保健药品的研究十分重视，研究发现不少天然植物对养生保健有良好效果。

要关爱人生，就必须注重养生，这是人类通向长寿的阶梯。只有注重养生，才能增进人们的身心健康，提高人们的生存质量，有利于延年益寿。

二、男士养生注意事项

男士注意养生，是为了幸福生活过百年。如何才能达到幸福生活过百年呢？根据世界卫生组织提出的决定人类健康的四大因素：第一，父母的遗传因素占15%；第二，社会条件占10%；第三，自然环境、气候占7%；第四，自己个人的生活方式、生活行为占60%，再加上医疗因素占8%。如果我们每个男人能掌握好决定自己健康生命的68%的决定因素，达到幸福生活过百年就不是梦。如何才能掌握好自己健康生活的决定因素呢？笔者提出男士养生的8个注意事项。

（一）掌握知识，认识自己

男性对自己生理上的特有功能的知识，由于了解的不多或者根本就不了解，所以当男性在男性特有的器官上出现了阳痿、早泄、不育等疾病时，这本来是正常的生理疾病，反而被视为是“男人的大敌”，“十分恐惧与害怕”，怕被别人知道了，说自己是“假男人”、“废物”！并当做笑话和话柄来传说，十分丢面子。因此就出现了男人患有阳痿、早泄、不育等疾病，不能承认自己有病，还要硬着头皮装没病，打肿脸充胖子，有苦不能说，强称自己是硬棒棒的男子汉！这真是性无知的一种悲剧。正像伟大的鲁迅曾经讲过的那样：“文盲愚昧，性盲比文盲更愚昧！”

男性要想健康长寿，首先要学习性知识，对自己生理特有的功能与特点有一个正确认识，这样才能使男性适应生理特点、顺应自然规律，保持正常的生理功能，发挥好生理的特点，达到健康生活延年益寿的目标！

男性独有的生理特点的核心是睾丸与阴茎。睾丸与阴茎是正常男人的命根子，中心轴，是区别男人与女人的最根本的标志，也是男性的象征。男性特有的生殖器官包括睾丸、附睾、阴茎、前列腺等。男性的睾丸大小一般分1~24号，为椭圆形，鸽卵大小。正常成年男子睾丸为12~24号大小为正常，重量约12克。9~11号为偏小，8号以下为小睾丸，属于不正常。附睾是一个细长扁平的器官，与睾丸一起系于精索下端，位于睾丸后上方。附睾主要由附睾管构成，附睾管是迂



曲的小管，长约6米，直径为0.5毫米。阴茎，一般正常成年男子在疲软时长度为7~10厘米，周长为8厘米左右。勃起时长度为10~13厘米，周长为10厘米左右。阴茎的生理功能：一是性生活的器官，二是排尿与排精的通道。睾丸与附睾的主要生理功能一是产生精子，繁衍后代。二是分泌雄性激素，支持完成性生活，调节内分泌。

当我们了解了男性特有的生理特点以后，就能自觉地保护它，正确地使用它，使它健康过百年，保持正常的生理功能，常用，常好，常满意。

（二）心胸宽广，乐观豁达

男性总是表现出一种争强好胜、勇敢好斗、坚韧不拔、永不服输的性格，以及爱生闷气，遇事着急，暴躁易怒，竞争攀比等心理特点。男性的性格和心理特点如果发挥的适度，引导好，有利于功成名就，也有利于家庭和社会。但是如果引导不好，男性又常常走向极端——雄心勃勃失去控制，欲望无穷不知满足。这样就难免在人生的道路上摔跤和失败，从而损害身心健康，引起早衰或滋生各种疾病。

研究人员对在某大学担任过班长的400多人进行长寿问题调查。在被调查者中，88%的人是男性。“班长”中后来有7%的人被列入名人录，而普通同学入选名人录的比例仅为二百分之一。班长们的平均寿命只有49岁，比普通同学短2.4岁。

我国传统的养生学说，也非常重视人的精神状态与健康长寿的密切关系，提出

七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）为致病的重要因素之一。认为心情愉快，可以使五脏六腑功能及气血运行正常，避免各种疾病发生；而精神压抑、情绪紧张则往往是疾病发生的根源。

美国霍普金斯医学院的两位医生从1949~1964年毕业于里任意挑选了127人，按性格分成两组，第一组性格小心、稳重、自信、适应性差、缺乏冒险精神；第二组性格活泼、主动、聪明、灵活。经分析研究，第一组的人患病率最高，死亡率也高——仅在这15年中先后有13人去世，而第二组的人全部健在。经过研究，这两位医生认为，脾气的好与坏，性格开朗和抑郁与发病率密切关系，直接影响寿命的长短。1978年调查了湖北地区125位90岁以上的长寿老人，发现他们的共同特点是心情开朗，乐观和气，有一颗平常心。

要在情绪上保持心情舒畅，精神愉快，就要学会回避烦恼，宽以待人。因为人在日常生活中很难避免不顺心的事，周围人也难免发生误会、习难、中伤、不合作等矛盾和斗争，甚至自己的亲人、朋友有时也会与自己产生冲突。懂得修养的人就能够冷静、理智地处理好。非原则问题，该让的让，该忍的忍，该谅解的谅解。俗话讲得好“吃亏是福”，“得饶人处且饶人”，做到心胸开朗，豁达大度，才能保持心神清静，健康长寿。

（三）夫妻和谐，家庭幸福

夫妻和谐，家庭才和睦，家庭和睦



了，社会才安定团结，因为家庭是社会的细胞。夫妻和谐、家庭幸福对男性的健康长寿影响很大。日本厚生省人口调查分析的结果表明，离婚或丧偶者与夫妻和谐、家庭生活和睦的相比，男性的寿命平均短12岁，女性平均短5岁。这是多么大的差距！

夫妻生活和谐是感情上的一种恩爱的共鸣，是两个人互敬互爱，共解忧愁，共享幸福，可以避免恶性情绪的刺激和累积，有利于提高机体的免疫功能，有利于延缓衰老，使身体代谢调节到最佳状态，这样对健康长寿是十分有益的。而夫妻不和，经常争斗，家庭就不能安宁，使双方往往处于情绪抑制和紊乱状态，必然给健康带来十分有害的影响，是诱发癌症等各种疾病的一个主要因素。因此说夫妻和谐是家庭和睦的关键，而夫妻性生活和谐又是夫妻和睦的核心。不能说所有的幸福都来源于性生活的和谐，但是性生活的和谐带给人的兴奋、满足、欣慰和幸福，是其他任何享受都不能替代的，也可以这么说，男女有性才幸福，没有性生活，人就活的不幸福。

“性福”生活需要夫妻共创。有一对中年夫妻，结婚都十几年了，前几年夫妻和谐，家庭和睦。后来，只是因为小孩上学，经济开支有些意见分歧，其爱人就以性生活为筹码来要挟丈夫，你不答应给孩子花钱上自费学校，我就不答应你性生活，结果，一次、两次，丈夫得不到性满足，生闷气，逐渐也就性冷淡，不想过性生活了。过一段时间，小孩子上学问题解决了，妻子的性欲才旺盛了。女人“三十

如狼，四十如虎”，她的性欲得不到满足，就又哭又闹。她丈夫说“过去你让我饿着，把我都饿出毛病来了，现在你倒来劲了，我也让你尝尝性饥饿的滋味吧！”丈夫又反过来对妻子进行性惩罚。就这样互相惩罚，使夫妻俩的感情逐渐破裂，妻子开始寻求第三者，最后好端端的一个家庭解体了。

还有个小伙子找笔者看病，他34岁，结婚6年还没有小孩。头两年他们性生活挺正常，但是为了事业的发展，没有要孩子。第三年有一次男方因喝酒多了以后，过性生活失败，他爱人就说他是废物、没用的东西。他心里也很别扭，思想上埋下阴影，结果下次要过性生活精神紧张，越紧张阴茎越不听使唤，越发疲软，越发不能让妻子满意。就这样，阳痿越来越重，以致6年不育。笔者接待这位小伙子时，让他把爱人叫来陪诊，给他爱人讲丈夫患阳痿，妻子是良医的道理，让她主动体贴关怀男方，不仅不能用语言刺激他，还要用温柔和理解去帮助他树立信心。在他爱人的理解帮助下，再加上药物治疗，男方很快恢复了性功能，夫妻俩也生了儿子，生活美满幸福。

社会上不少人有一种传统的偏见，就是认为性生活会影响老年人的健康长寿。人到老年就应当禁欲，就不能近女色；而有的老年人丧偶就不能再婚，或者和老伴亲亲密密就会遭到谴责，认为是“老不正经”、“老风流”，他们的性生活权利不是被剥夺就是被误解。造成这些现象的根本原因，一是人们对性知识的缺乏，是性



盲、性愚昧，二是旧的思想观念在作怪。

有一位60岁出头的老人，平时身体很硬朗，天天给一家老小三代人买早点、买菜，并且给一个单位看门补差。不料老伴突然得了个急性病，就去世了。这个打击使老头变成了一个不爱说不爱道的孤僻人了。时过半年老人瘦了，身体不如以前结实了。这时候，有热心人给老人介绍一个老伴，两人一见面，互相都乐意。可是当老人跟儿子一说，儿子坚决反对，说你要续个老伴怎么对得起我死去的妈呢？再说我都有儿子啦，再找一个后妈，多丢人呢？有我们伺候你又不缺吃又不缺穿，又不让你干活，你还找老伴干嘛？老人一听心里不高兴，又不愿意得罪儿子，只好忍着老生闷气，心情不好，就生活的没滋味，时间不长就憋闷得病倒了，不到65岁就离开人世。还有另外一位老头年龄也六十岁出头，老伴去世不久，儿媳妇十分通情达理，经常劝说老公公再续个伴。起初老人家还不同意，一是怕街坊邻居说三道四难堪。二是怕给儿子、儿媳脸上带来不光彩，影响他们和睦。可是儿子和儿媳妇说，老年人再婚是自己的权利，谁也不能干涉。再说，您老人家有了老伴照顾，有说有笑不寂寞，身体好，不用我们操心，我们反倒省心和放心。老人经儿媳、儿子的劝说，就同意续后老伴。结果儿媳妇当介绍人给老公公又续了一个老婆婆。老两口生活幸福圆满，身体也比以前还健壮了，还能帮助儿子照着孙子，一家三代人生活的非常融洽和睦。现在老人已经80多岁了。这对青年夫妻也被街坊邻

里称赞为“好儿媳和好儿子”，传为佳话。

这些活生生事例告诉人们一条幸福生活的真理，就是老伴、老伴，老来更需要有伴；性福、幸福，老来更需要“性福”。

据美国的一项对4246名50~93岁的老人调查数据显示，大部分老年人性生活可以持续到70岁或更高。60岁以上的妇女有半数以上、70岁以上的男子有四分之三仍对性生活感兴趣，70岁以上的老年夫妇有的仍然过着正常的性生活。

这些情况和数字都说明，老年夫妻仍保持着对性爱的需求，靠分居来强制和压抑是不符合人体的客观规律的。老年人应当根据自己的体质情况，保持适度的性生活，这对于消除孤独、抑郁，驱散忧愁情绪，振奋精神都是大有益处的。

（四）饮食合理，起居有常

在人类生活的诸多因素中，要数饮食对人的健康影响最大。古人对于养生提出：“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食，食者生民之天，活人之本也。”这一论述指明了“精气神”对于人体的重要性和三者之间的关联。同时也指出精气神来源于食，“食”为“生民之天”、“活人之本”，可见饮食对于强身健体、延年益寿的重要性。这也就是我们经常所说的“民以食为天”的道理所在。

营养学专家们研究结果显示：目前引发我国居民死亡的前几种疾病，都与饮食有明显关系。所以，讲究饮食养生，调整饮食结构，养成健康科学的饮食习惯，是当前养生保健的重要课题。