

中医

教你怎样吃

175种食补佳肴，女人照顾心爱男人的必备养生书。让男性活力十足的食物和食疗方法

[男人篇]

黄中平 著



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE



男人篇



中医 教你怎样吃

黄中平 ····· 著



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

中医教你怎样吃. 男人篇 / 黄中平著. —天津: 百花文艺出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5306-5127-8

I. 中… II. 黄… III. ①男性 - 食物养生 - 基本知识
②男性 - 食物疗法 - 基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 204964 号

本书由北京红蚂蚁文化发展有限公司授权独家出版中文简体版。

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路 35 号

邮编: 300051

e-mail: bhpubl@public.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022)23332651 邮购部电话: (022)27695043

全国新华书店经销

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

*

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 5.25 字数 56 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6000 册 定价: 16.00 元

前 言

谁都知道，一顿美味的餐点，会令人心情愉快，譬如：一顿火锅会让矛盾的双方化干戈为玉帛，善意相待；去茶楼饮茶时，侍者奉上别具匠心的茶点，则会让人们的谈话进行得更愉快；还有，只要有一小包瓜子，你就可以和心爱的女友度过一个温馨的下午，当然，有了水果沙拉（尽管只是一道稀松平常的食物）或是巧克力，再准备些香草什么的，也许你和异性共度一个疯狂的夜晚并不是难事。

瞧！这就是食物的魅力。

我们不能将食物仅仅限于医治我们的“饿”病，解我们的“馋”疾。如果我们确实已经习惯将食物的作用仅限于这两种用途的话，那么我们又怎么可能体会食物所拥有的其他妙用呢？

想一想在林中，在幽静湖畔的野餐，想一想郊游时，我们烤玉米、土窑鸡的鲜香，想想山野里未受污染的野菜那纯正而美妙的口感……我们是不是觉得自己的生活态度、身体状况、思维方式也有了某种程度的改变呢？

事实上，食物就像空气一样刺激和吸引我们

的社会,同时又以它独特的味觉、视觉、气味影响我们的一切,影响我们的精神、健康和生活,对于男性来说尤其如此。

你想不想成为一个帅哥?

你想不想有一个健美的身材?

你想不想甩掉自己的“将军肚”?

你想不想摆脱性欲低下的烦恼?

你想不想和伴侣度过一个情意绵绵的夜晚?

诸如此类的问题,也许此书可以为你指点迷津。

此书介绍的食物和种种食疗方法足以为你解决多数烦恼,因为抗衰老、求长寿,拥有青春活力,总是人之所欲,即使到今天人们都还是对此无比关注。

也许你对此不以为然,但正如我要在此书里告诉你的,不正确的饮食方法和不恰当的食物以及偏食的习惯也会损害你的健康,难道你以为自己已经对食物了如指掌了吗?

真实的情况可能是,你虽然爱吃、爱喝,甚至是一个饕餮者,可是你对食物的妙用也许根本就一无所知,尤其是男人该吃些什么?应如何吃?患了某种病又该如何吃?

适宜的食物能使我们营养均衡、健康成长,而

更深一层的意思则是，食物可以塑造我们，使我们成为我们想要成为的人，也就是说食物的价值并不仅限于内含的“卡路里”一类的东西。

当然，正如你所看到的情况，人类的饮食结构和习惯总是难以改变的，更有人为了一时的口腹之欲，或秉持错误的饮食观念，而忘记身体健康的重要，所以说这是一个复杂的课题。

故此，请所有有幸阅读此书的朋友思考一下，在你的生活中，有没有损害你健康，而你又嗜之如命的食物？你有没有对三餐进行过精心的策划？你知道该如何保持你的健康吗？

可千万不要说你什么



都知道,毕竟还有一些东西是你不知道的。

要知道,“男人很累,男人很烦”。事实上男人真的很累。无论是事业上的奋斗、商场中的竞争,还是生活中的负担以及男人不同的生理状况,这一切都给男人带来很大的精神压力和体力消耗,所以男人更需要“补”。但药补不如食补,适当地选择食物,也就是食疗,则会令男性们获益匪浅。

请继续将本书读下去吧!这里有许多忠告和食疗方法,它将帮助你认识食物、驾驭食物,让你拥有魅力,走向成功!

前言 ... 001

第 1 篇 万事从吃始

第一章

男性是强壮如牛的天之骄子吗? ... 002

第一节 什么样的男人才健康? ... 005

第二节 一张抛砖引玉的男人健康食疗菜单 ... 007

第二章

万事从吃始 ... 012

第一节 如何培养一个体型健美、风度翩翩的小绅士? ... 013

第二节 男性应补充哪些营养成分? ... 019

第三节 男性应如何进行饮食调养? ... 024

第四节 营养对男性视力的影响 ... 029

第五节 营养对男子性功能的影响 ... 034

第六节 男人健康的饮食良品 ... 038

第三章

食物与性能力 … 042

第一节 饮食男女 … 042

第二节 提高性能力的食疗原则 … 045

第三节 能够改善性能力的食物 … 051

第四节 茶与咖啡会影响性功能吗? … 058

第五节 微量元素与男性生殖功能的关系 … 062

第六节 酗酒对性功能的危害 … 065

第 2 篇 驾驭食物, 驾驭你的魅力

第一章

温补 … 076

第一节 温补食粥谱 … 076

第二节 温补靓汤谱 … 079

第三节 温补琼液谱 … 081

第四节 温补糖点 … 083

第五节 温补食餐谱 … 084

第六节 温补美食谱 … 087

第二章

清补 … 091

第一节 清补定气粥 … 091

第二节 清补解暑汤 … 093

第三节 清补馨凉餐 … 095

第三章

润补 … 100

第一节 润补强体粥 … 100

第二节 润补清肠汤 … 103

第三节 润补健身餐 … 105

第四章

滋补 … 112

第一节 滋补靓粥 … 113

第 9 篇 男性必读篇

滋补食疗使用禁忌 … 130

什么是阳痿? … 130

哪些疾病会引起阳痿? … 131

哪些中老年男子易患阳痿? … 132

阳痿的饮食治疗 … 133

怎样才算早泄? … 133

早泄的病因 … 134

早泄的心理疗法 … 135

- 早泄的饮食治疗 … 136
- 血精的防治 … 137
- 中医认为男性不育症有哪些病因? … 137
- 不育症的饮食调养 … 139
- 不育症的食疗方 … 140
- 男性性欲减退的病因 … 143
- 中医怎样辨证治疗男子性欲低下 … 143
- 性功能减退的食疗方 … 144
- 怎样消除“将军肚”? … 148
- 上班族的均衡饮食 … 150
- 男性食汤 … 151

第 1 篇

万事从吃始

第一章

男性是强壮如牛 的天之骄子吗？

星光闪烁，在每一个美丽的湖泊旁，都一定是娇柔的女孩依偎在男孩的怀里；在每一个敌我双方争得你死我活的战场上，几乎都是男人在那里效匹夫之勇，战争把女人跟孩子归为同类，战争让女人走开；在文明国家的法律里，均有保护女性与儿童的法律。

这一切都因为男人有强壮的臂膀、结实的胸膛。

可是，在这个世界上，男性真的像世人所认为的那样强壮、健康吗？强壮是

男人的天性吗？

相信多数人都会回答：是的，千真万确！

但事实并非如此，其实男人生来就比女人娇弱！

不管人们会不会觉得这是性别歧视或偏见，男人在这个世界上生存就是要比女性艰难得多。

在传说里，上帝造了亚当之后，才有了夏娃，为的是亚当要承担照顾新世界的责任。

而从生理角度来看，男性还未出生时就比女性



面临更多的磨难。男性受精卵没有女性受精卵易于存活。同时,因为遗传的因素,男性胎儿在子宫里面,要经过比女性胎儿更为复杂的转化过程,所以,男性胎儿的自然流产率高于女性胎儿。在出生后第一个月中,男婴的死亡率比女婴高 30%,男婴残疾、畸形的比率也比女婴高得多。所以,男性的先天条件并没有女性优越,于是,我们可以说:“身为女性靠山的男性,居然不是天生就强健。”

甚至,男性的承受力和抗病力也比女性更差。不管是耐寒、耐饥、耐疲劳、承受精神压力,男性通通不及女性。所以,相当多的女性在马拉松比赛中显示出非凡的实力。

正因为如此,男人在工作中遇到阻力时,往往会心跳加快、血压升高、肾上腺分泌增加,可是女性却少有这类反应,即使面对异常狡猾的对手,也同样能面不改色,女人是天生的“外交动物”,男性心血管疾病的发病率也高于女性。

造成这种现象的部分原因就是,女性有双重的免疫基因,有双倍于男性的免疫物质。所以男性的发病率、病死率比女性高得多。大约有三十多种疾病,诸如心脏病、糖尿病、血友病、胃溃疡、色盲、秃顶、疔疮等,都好发于男性。

女子情绪善变、精神脆弱这些往往不是她们内心的真实表现,而只是她



们博取男性关爱的手段而已。从科学的角度而言,男人没有女人的情绪稳定,男性对精神压力的承受力同样远低于女性。资料显示,自杀者男性多于女性,癫痫患者的男女比为 8:1。许多国家精神病院的男病人比女病人多得多。口吃的男女比为 5:1。在第二次世界大战中,因为被突围和轰炸而患精神病的男人,几乎比女人多百分之七十。

上帝对男性的另一个不公平之处就是:男性短寿。上帝并没有因为男性的卓越贡献而让男性长命百岁。即使出生时男女比例基本上协调,可是到老年时,男女比例则往往变为 50:100,男性的平均寿命一般要比女性短 5 岁。

所以,我们经常见到寡妇,却很少见到鳏夫。

随着人们对男性科学的不断认识,男性较女性强健的观念已经开始动摇,男性健康问题引起人们的广泛注意。探求男性养生之道,已经成为许多男人关心的热门话题,甚至某些国家还因此设立了“男性健康日”。

然而,令人遗憾的是,直到今天,还有不少男性以“健壮的男子汉”自居,以天生男儿身而盲目乐观,因而不懂得保养自己的身体,更令人担忧的是,不少男性拖着病态的身子,却浑然不觉,依然我行我素,或是没命地工作,甚至酗酒、嗜烟、暴饮暴食、通宵打牌,自己伤害自己的身体。



不过，许多男性都是因为对自身不了解及对男性科学知识及养生知识知之甚少，才导致患病失治的。在这些男性中，有的丧失了生育能力，有的在不知不觉中把疾病带给了妻子，有的明明自己不育，却责怪妻子不孕，诸如此类的事例简直不胜枚举。

所以，不论是医生、老板、上班族或是从事其他工作的男性，都应该懂得维持自己身体健康的知识，这不仅有益自身，也有益于家庭和社会。你总不会让你的家庭、妻儿、好友为你担心、受累吧？

“我已经在床上撒满了芦荟和肉桂，让我们一起来享受爱情直到清晨；让我们用爱来抚慰和愉悦我们自己！”多么富于诗

意的情景啊！可是没有了健康，这一切都将成为泡影！

为了我们的亲人，为了我们的爱人，为了我们的朋友，也为了所有亲近我们的人，请保重自己的身体吧！

第一节

什么样的男人才健康？

嗯！这是一个值得思考的问题。因为许多人还未能从旧式的观念里转变过来。

什么样的男人才健康？

是拥有百病不侵的金刚之躯？还是永远保持青春活力？

我记得我年迈的祖母曾说过：“吃得，睡得，拉



得，跑得，这样的人才健康。”此话还真是有些道理。

和我祖母的话相类似的是，有日本学者提出了健康条件的四快，即吃得快、便得快、睡得快、说得快。虽然表面上有过于简单、片面之嫌，却能让人在最初认知上产生明快易记的印象。也就是说，如果一个人的食欲好，消化能力强，并且思维敏捷，反应能力强，神经系统功能好，那么由此可以反映出他的身体是健康的。

世界卫生组织（WHO）提出的健康新概念是：所谓健康，并不仅仅是不得病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。也就是说，健康是在精神上、身体上和社会交往上

保持健全的状态。

为了进一步使人们完整和正确地理解健康的概念，世界卫生组织又规定了衡量一个人是否健康的十大准则：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠好。
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当，身材匀称，站立时，头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏

