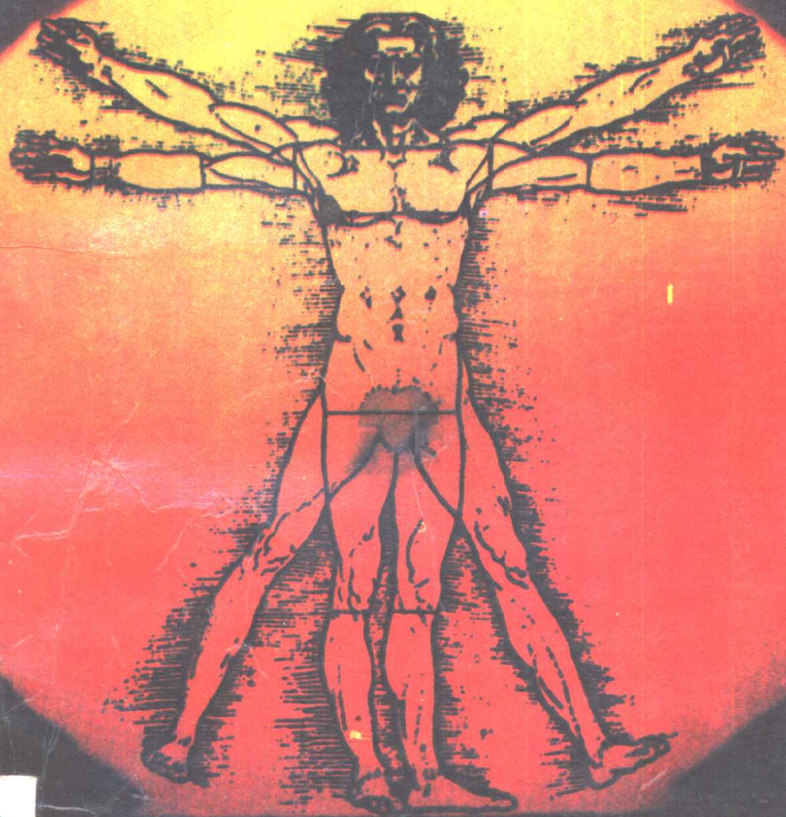


健身壮阳术

● ———— 增强您的性机能

龙世金
吴新
主编



健身壮阳术——增强您的性机能

金世龙 吴新 主编

责任编辑：成与华

封面设计：张道良

出版 吉林科学技术出版社 787×1092毫米32开本11,625印张254 000字

1989年3月第1版 1989年3月第1次印刷

发行 吉林省新华书店 印数：1—50 000册 定价：3.70元

印刷 磐石县印刷厂

ISBN 7-5384-0346-9/R·57

封面设计：张道良

人身元阳、生命之本。
旺盛的性机能是体魄健康，
寿享遐龄、事业成功的保证。

ISBN 7 - 5384 - 0346 - 9 / R • 57 定价：3.70



目 录

补气壮阳的美味佳肴

粉蒸牛肉.....	3	烧素四宝.....	17
百果玫瑰球.....	4	金鱼大虾.....	18
清蒸鳖甲鱼.....	5	荷包鲫鱼.....	20
干贝炒蛋.....	6	香丝木耳.....	21
滋补良药烩菜中王.....	9	干贝鸳鸯蛋.....	23
清蒸活鱼.....	11	翡翠羹.....	24
宫保鸡丁.....	12	它赛密.....	26
龙凤球.....	13	翡翠芙蓉鸡片.....	27
扒三色球.....	14	松塔鱼.....	28
芫爆肉丝.....	15	云片鹌鹑蛋.....	29
鲜茄虾仁.....	16		

益气补血的营养药膳

杜仲腰花.....	33	丁香鸭.....	46
附片狗肉汤.....	34	软炸淮药兔.....	47
人参鸡汤.....	36	当归黄芪炖鸡.....	48
二冬烧豆腐.....	37	天麻鱼头.....	50
当归生姜羊肉汤.....	39	陈皮鸡丁.....	52
枸杞肉丝.....	41	麻杏子合车膏.....	53
芪蒸鹌鹑.....	42	麻龙子合车丸.....	55
六味牛肉脯.....	45	双味牛肉汤.....	56

陈皮焖牛肉.....	58	芪地炖羊脑.....	65
石斛花生米.....	59	八珍长寿糕.....	67
夜明羊肝.....	61	养心鸭子.....	69
核桃烩猪腰.....	62	补气壮阳汤.....	71
虫草全鸭.....	63		

延年益寿的风味小吃

荤素补血汤.....	77	天然维生素丸粥.....	9~
波菜猪肝汤.....	77	栗子烧白菜.....	94
三炭栗子糊.....	78	猪牛子合车丸.....	95
羊肉粥.....	79	鹤鹑.....	96
核桃仁炒韭菜.....	80	未老先衰补品.....	97
银耳羹.....	81	鱼参粳米粥.....	98
山楂肉干.....	82	益脾健肾粥.....	99
虫草汽锅鸡.....	83	醋蛋.....	100
荷叶鸡脯.....	84	长寿菜.....	101
四味粳米粥.....	85	菊花拌绿豆芽.....	102
贝母梨.....	85	白糖蒸大蒜.....	104
当归炖鸡.....	87	龙马童子鸡.....	106
生姜粥.....	88	红枣鱼肚.....	106
小人参粥.....	90	熘核桃肉.....	108

少饮大补的饮料

蛤蚧酒.....	113	止汗茶之一.....	115
五味子.....	114	止汗茶之二.....	116

止汗茶之三.....	116	生地酒.....	125
桑果糖浆.....	117	薄荷茶.....	126
桑果酒.....	118	菖蒲茶.....	127
桑果枸杞饮.....	118	有益的“零食”.....	128
大枣姜糖饮.....	119	冬糖膏.....	129
红枣煲木耳.....	120	蜂蜜茶.....	130
长生果麦枣汁.....	120	返老还童茶.....	131
茵陈蜜膏.....	122	太子乌梅饮.....	132
杏脯.....	124	党参大米茶.....	133

回春壮阳的健身操

五禽戏.....	137	10米十项进退步伐 健身操.....	167
八段锦.....	142	健脑与手指运动法.....	169
易筋经.....	145	防治腰背痛的体操.....	171
慢速静态伸展操.....	152	手足冰冷症的“血 管操”.....	171
老少皆宜的呼吸健 身操.....	157	醒“春”健身操.....	173
挤压腹肌的健身操.....	161	强肾保健操.....	174
刺激“涌泉”益精 补肾.....	162	简易腰部强健操.....	179
竹棍通阴阳，腰壮 阳气.....	163	腹部减肥操.....	183
滚棍调节肾经操.....	164	家庭简易健身法.....	184
发展协调平衡能力 的健身操.....	166	单侧体操增强记忆.....	187
		米勒式男子健美操.....	189
		发达肌肉的组合训 练法.....	192

奇功妙用的按摩术

常用按摩手法介绍.....	205	床上练功法(保健按摩).....	224
按摩养生诀.....	209	提高性功能的按摩.....	226
自我按摩法.....	213	性交不感症的按摩法...	228
按摩壮阳气、治疝气.....	218	开发性感灵点.....	229
自我治疗“五十肩”...	220	提气壮阳,治子宫下垂.....	230
简易经络按摩法.....	221	通瘀开塞治痛经.....	232
按摩三阴交,保健又治疗.....	223	强壮宗筋治阳痿.....	234

壮阳抗衰的神奇术——气功

气功对身体的作用.....	239	性与生命同在.....	255
练功应遵守的共同原则.....	241	气功与性生活.....	257
静坐功法入门.....	212	返还功与性功能衰退...	259
马王堆导引健身功.....	243	铁裆功.....	261
强壮功.....	245	提肾功.....	264
壮腰健肾功.....	247	气功治疗遗精.....	265
采日精月华功.....	248	壮阳固精法.....	266
内养保健气功操.....	250	大力功治遗精.....	269
丹田贯气法.....	252	马步大力功.....	270
九转还丹功.....	253	壮肾阳、疗遗精、阳痿功法.....	271

气功辨证治疗闭经.....	275
练功与节欲.....	276
吐故纳新健身法.....	277
强气血壮体魄的老 年功.....	278
峨嵋甩手功.....	280
老人保精益神功.....	282
老年返还功.....	282
梅花四段太阳功.....	284
暖外肾精神不衰.....	286

前列腺肥大的气功 治疗术.....	287
降压功·升压功·健 身功.....	296
灵子显动术.....	296
壮阳不可缺功法“六 字诀”.....	297
提睾丸功法, 壮阳 补精.....	300
七心活气功.....	304

科学的“健心术”

什么是心理卫生.....	315
什么是心理.....	315
心理卫生与壮阳.....	316
心理卫生与健身术.....	317
心理健康的标志.....	318
心理卫生与健康.....	321
影响心理健康的 因素.....	324
自我心理治疗的 钥匙.....	326
疾病与性格.....	335
如何预防情绪致病.....	338
“语言”也是治疗 的手段.....	339

愤怒有害健康.....	341
怎样摆脱悲郁心情.....	342
“笑”有哪些好处.....	344
为什么阴茎平时正常, 同房时却不能 勃起.....	345
疲劳与阳痿.....	347
神经过敏怎么办.....	349
紧张性头痛是怎么 回事.....	350
恶劣情绪催人老.....	351
衰老能否推迟.....	352
老年人怎样预防精神 老化.....	354

要关心青少年的心理

卫生..... 355

青春期与性心理..... 356

性愚昧、性猎奇、性

文明..... 358

培养良好的心理品质... 360

补气壮阳的美味佳肴

粉 蒸 牛 肉

原料作用 牛肉，不但味美，人人爱吃，而且营养很丰富，每500克瘦肉含蛋白质100克，比猪肉高一倍，含脂肪低，含胆固醇少，含维生素量高，并含有人体所需的12种氨基酸。因此，很适宜肥胖者，糖尿病和血管硬化、高血压、冠心病病人食用。牛肉用于烹调，可以制上百种佳肴。祖国医学认为，黄牛肉和水牛肉，是滋养强化的补品，常吃牛肉，可以使人身强力壮，身体虚弱者食之最好。黄牛肉性温，水牛肉性平，有补气养血、补脾益胃、强筋健骨、利水消肿等功效。

配料 牛腿云花肉500克，炒米粉250克，红糖50克，生姜一块，葱少许，辣椒粉适量，花椒面5克，食盐少许，酱油适量，黄油150克，芝麻油50克，豆腐乳汁一小杯，茺荑一小撮。

制作方法 先将炒米粉和花椒面合在一起拌匀。再将牛腿肉切成薄片，然后把酱油、黄酒、食盐、豆腐乳汁、红糖放入碗里调匀，再把牛肉片下入，用手轻轻地揉搓，当牛肉片把佐料完全吸收后，再把每片牛肉片放在拌匀的炒米粉和花椒面里反复地沾，直到沾满为止。准备好一个笊篱，将沾好面粉的牛肉片摆在屉里，不要压紧。锅里加水烧开，将笊篱放入锅内，盛冷水一小碗，均匀地点在肉片上。大火烧20分钟，肉熟即可出锅。出锅时，将笊篱取出，把牛肉片扣在平盘上，浇上芝麻油，再把姜、葱、茺荑切成碎末，和辣椒

粉一起撒在牛肉片上。

服法 一日一次，连续服用更佳。

功效 补中气、健脾胃，增加食欲，适用于胃肠消化不良、食欲不振及体虚者。年岁大者、血管硬化、血压高、血管栓塞、心脏病和中风等病，应注意用量。易少不易多、易烂不易硬，多喝汤少吃肉为宜。

百果玫瑰球

原料作用 核桃原名胡桃，羌桃，中医历来认为核桃是滋补强壮剂，其性温补，有健肾、补血、润肺、益胃等功效。根据中医的临床经验，核桃对肾亏腰疼、肺虚久嗽、气喘、大便秘结、病后虚弱等症有效。核桃仁榨出的油，味美且香，为高级食用油，神经衰弱、身体虚弱、老年人和冠心病、高血压患者食之最好；并且此油还可作为缓下剂，并能用于驱绦虫；外用于皮肤病如冻疮、疹癣、腋臭等也有效。

配料 核桃肉末30克，红枣30克，青梅末25克，桔饼25克，瓜子肉末10克，糖莲心末25克，猪板油末50克，玫瑰酱适量，鸡蛋清4只，白糖75克，干淀粉65克。

制作方法 红枣清水洗净去皮核，切成末。将百果放入容器中，加入板油末（撕掉皮、筋）、白糖50克、玫瑰酱拌和、拌匀，洒上干淀粉15克，搓成丸形（10~12只），放在盆中待用。蛋清敲入浅汤盆中，用方头筷打至细浓泡沫、筷插在中间不倒，加入干淀粉50克左右拌匀，又放入米西汁

(或红米汁)拌成红色。锅中放入清油 1.5 千克，在旺火上烧至三成热，将百果丸放入蛋泡糊中四面滚满，然后手指合拢，带糊撮起投入油中，用筷拨动，结壳、胖大、捞出(先好先捞)。待油烧至六成热，将百果丸一起投入，用漏勺翻炸至淡黄色，捞出装盆，洒上白糖食用。

服法 美味佳肴。有条件可连续食用。

功效 补气养血、润燥化痰。适用于身体虚弱的人，老少皆宜，高级食补品。

清 蒸 鳖 甲 鱼

原料作用 鳖又名甲鱼、团鱼等。其肉味鲜美，是一种珍贵补品。鳖肉含有丰富的蛋白质，并含有脂肪、糖类、钙、磷、铁和维生素 A、B₁、B₂、等，不仅易于消化吸收，而且产热量高，促进血液循环。

鳖在医药上的用途，身价很高，全身都可入药。鳖的背甲，药材名叫“鳖甲”，分为生鳖甲和炙鳖甲；用鳖甲熬制的胶，称“鳖甲胶”。鳖肉、鳖头、鳖血等都可用于治疗。

鳖甲性寒，内含动物胶、角质、蛋白、碘、钙、磷和维生素 D 等成分。有滋阴、除热、散结、消痞、益肾、健骨等功效。能够散瘀血，调月经，消脾肿，铁痹热。鳖甲在清虚热方面效果较好，所以肝脾肿大、月经闭止和肺癆服之有益；鳖甲也是一种变质药，因之能消肿块。鳖甲胶，功能补肾滋阴，适用于肾亏、虚弱、头晕、遗精等症。鳖肉，可滋

阴凉血，补肾健骨，能治体虚、肺结核、肝脾肿大等症。鳖头可治小儿脱肛、子宫脱垂；鳖血，为滋阴退热药，可用于肺结核有低热的患者。

中医认为，鳖的性能是滋阴，只适用于阴虚的病人，不可久食或一次多食，多吃则败胃伤食，导致消化不良。对于食欲不振、消化能力差、孕妇及产后泄泻，失眠者不宜食用。

配料 鳖甲鱼一只，猪网油一大块，食盐适量，生姜三片，鲜笋片150克，胡椒面少许，葱白五根，鸡、火腿浓汤一大碗。

制作方法 把鳖甲鱼洗净。去掉头、肠肚只留肚里的蛋。进一步冲洗，直到完全洗净为止。用猪网油包住鳖甲鱼，放入鸡、火腿浓汤里。把葱白切成象眼块，和生姜片，鲜笋片、胡椒面，食盐也一起下入鸡、火腿浓汤里，然后将盛有鳖甲鱼的汤碗放入笼屉内，大火蒸一小时，鳖甲鱼熟透即可出锅食用。

服法 肝病病人可连续服用。体质虚弱的人可经常服用。但切不可和茺菜同食。

功效 有滋阴凉血、补肝肾、健骨的功效。适用于身体虚弱、肺结核、慢性肝炎、肝脾肿大、肾亏、虚弱、头晕、遗精等症。

干 贝 炒 蛋

原料作用 干贝，俗称“江瑶桔”，是江瑶的柱头肉。内含丰富的蛋白和少量的碘质，和海藻、海带的成分相近，

能调中止咳，亦可滋阴。

鸡蛋，是人们公认的补品，病人、孕妇、产妇、婴幼儿、老人都把它当成理想的食物。其营养价值很高，一个受过精的鸡蛋，在温度、湿度合适的条件下，不需要从外界补充任何养料，就能孵出一只小鸡，就足以说明鸡蛋的营养是很充分的。

鸡蛋内含丰富的蛋白质、脂肪、卵磷脂、卵黄素、维生素A、B₂、B₆、D和铁、磷、钙、钾、镁、钠、矽等矿物质。蛋的可食部分，占16%的是脂肪，成乳化状态存在于蛋黄中。因此和牛奶一样，有利于身体的消化、吸收，而且占一半以上为卵磷脂、胆固醇和卵黄素，对神经系统及身体发育成长有很大好处，是婴幼儿和青少年成长特别需要的物质。鸡蛋中的蛋白质，是食物中最好的一种，占蛋白的12%，主要是婴幼儿成长需要的卵白蛋白和卵球蛋白。营养学家认为，鸡蛋与大豆、蔬菜、牛奶等合着吃，可以大大提高鸡蛋的营养价值，使鸡蛋的营养更加全面。

据报道，有人研究指出：蛋黄中含有十分丰富的卵磷脂，它是一种强化乳剂，能使胆固醇和脂肪颗粒变小，并保持悬浮状态，从而有利于脂类透过血管壁，为组织所利用，使血脂大量减少。有些营养学家认为，胆固醇与蛋白质结合在一起，可以形成一种“脂白蛋白”，按粒子大小，可分为超低浓度脂白蛋白，低浓度脂白蛋白和高浓度脂白蛋白。前两种可以沉积于血管壁上，后一种却有清除血管壁上胆固醇的作用。蛋中的成分，可以互相制约、互相抵销，所以，一般来说任何人都可以吃鸡蛋，利用其补性。至于已患心血管疾病和血胆固醇已经增高的血脂紊乱的人，每日以不超过两个为宜。

自古以来，鸡蛋都是一种良药，民间认为“鸡蛋可治百病”，中医向来认为鸡蛋的全身都可作药用。蛋清、蛋黄、蛋壳和蛋壳里面的一层白皮，都有不同的功用。

蛋清，也叫蛋白，有清热、解毒、消炎和保护粘膜的作用，常用于治疗药物中毒、咽喉肿痛、声哑失音、中耳炎等；蛋黄，可温胃、镇静、解毒，用蛋黄炼出的油可治乳头破裂、奶癣及下肢溃疡等症。据文献报道，蛋黄含有丰富的卵磷脂，是胆硷的主要来源。卵磷脂被消化之后，有助于合成大脑中的乙酰胆硷。胆硷流入血液中，很快就会达到脑部，它有增强记忆力的作用。因此，如果想保持良好的记忆力，只需适量地吃鸡蛋就行了。蛋壳，含有碳酸钙、碳酸镁，磷酸镁和有机物等，有制酸、止疼的功效。内服研末，可治胃溃疡、胃炎、胃疼、小儿软骨症，并可辅助治疗肺结核，研末外用可治创伤。蛋壳里面的薄白皮，有润肺、止咳、止血功效。其中含有蛋白质及胃激素等。适用于久咳气急，失音和舌出血等。

鸡蛋是理想的营养滋补品，在日常生活中，可每天食用，与人类的关系极为密切。正常人每天若吃两个鸡蛋，就能得到足够的营养。但生鸡蛋的消化率极低，同时生吃鸡蛋有两个缺点：其一，易使胃肠弱者，胃肠道患有慢性疾病者，发生消化不良的现象；其二，生鸡蛋的腥味，易使人产生呕吐现象。所以宜加热煮熟，以八成熟状态为最佳。鸡蛋的烹饪法最多，其作的花样也变化无穷，无论是蒸、煮、炒、煎、熨、和到面里等，滋味各不相同。

配料 鸡蛋3个，干贝25克，猪油75克，黄酒10克，青豆和食盐少许，木耳5克，白汤100克，湿淀粉适量，笋片。

制作方法 干贝放在浅汤盆中，加入黄酒，上笼煮熟，