

小康之家生活必备丛书

家庭幸福密码

— 养生与性保健食疗篇 —

顾奎勤
张桂云 主编



昆仑出版社

家庭幸福密码

——养生与性保健食疗篇

主编 顾奎琴 张桂云

昆仑出版社

小康之家生活必备丛书

顾奎勤 张桂云 主编

家庭幸福

养生与性保健食疗篇 密码

图书在版编目(CIP)数据

家庭幸福密码:养生与性保健食疗篇/顾奎琴、张桂云主
编.-北京:昆仑出版社,1999.1
(小康之家生活必备丛书)
ISBN 7-80040-370-X

I. 家… I. ①顾… ②张… II. 家庭保健 IV.R161

昆仑出版社出版发行

(北京白石桥路42号 100081)

电话:62183683

香河县第二印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1999年1月第1版 1999年1月北京第1次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:8.875

字数:176千字 印数:1-5000

定价:13.00元(膜)

主 编： 顾奎琴 张桂云

编主编： 于桂英 王明霞 高 英

编 者： 孙 鹏 王山川 顾奎琴

 于桂英 谢春生 孙立芬

前 言

家庭是社会的细胞,家庭的健康、和美、幸福,关系到整个社会乃至人类的兴旺发达、繁荣昌盛。那么,哪一位父母不希望孩子聪明活泼、健康成长;哪一个儿女不希望老人精神矍铄、健康长寿;哪一位男士不希望妻子容颜长驻、魅力永存;又有哪一位女士不希望丈夫身强体健、事业有成……这正是现代人、现代家庭所期盼以求的。要实现这一切并不是可望不可及的。对生命而言,多一分爱惜,就会多一分回报,只要用知识、用科学去呵护身心,营造爱巢,你就会梦想成真。

这套“小康之家生活必备”丛书,正是根据现代家庭的迫切需要所编写的。此丛书共分为四篇,即“少儿养育食疗篇”、“美颜健身食疗篇”、“养生与性保健食疗篇”、“家庭食养食疗篇”。这四篇内容就是从家庭的实际需要出发,本着实用性强、简便易行、科学有效的宗旨,对家庭育儿、美容、饮食、养生,这些最普遍、最实际的问题作了较为全面的解答与指导。此书由多位从事营养专业的人员编写,将最新的育儿方法和食品、美容美体新观念和手段、家庭膳食结构和饮食方式,以及养生保

健新理念等进行了较为全面、系统的介绍,语言通俗,深入浅出,适用于不同层次的家庭和读者。愿“小康之家生活必备”丛书,能为每一个家庭献上一点爱心,送去一份温馨和祝福。

编 者

1998.10.30

目 录

中老年养生与保健

饮食与养生

饮食养生的重要性

饮食养生的原则

四季与饮食养生

春季怎样进行饮食养生	(9)
春季怎样进行食补	(11)
春季疾病的饮食防治	(12)
夏季怎样进行饮食养生	(13)
夏季的饮食保健	(14)
秋季怎样进行饮食养生	(15)
秋季怎样进行滋补食疗	(16)
秋季疾病的饮食防治	(17)
冬季怎样进行饮食养生	(18)

冬季怎样进行滋补	(19)
冬季疾病的饮食防治	(21)

中年人怎样进行饮食养生

中年人营养与抗早衰

中年人为什么要重视饮食营养	(23)
中年人的饮食与健康	(26)
目前我国中老年人营养状况	(28)
中年人饮食与抗早衰	(29)
中年人的营养特点	(31)
预防老年病应从中、青年开始	(32)
中年人的蛋白质需要量	(34)
中年人要保证膳食脂肪的供给	(35)
中年人不必过分限制胆固醇的摄入	(35)
中年人的饮食要注意酸碱平衡	(36)
目前中年人的饮食存在哪些问题	(37)

中年人的饮食保健

中年人的膳食原则	(39)
中年人的饮食保健应注意哪些问题	(41)

中年人补脑的饮食要求	(42)
中年人脑力劳动者的饮食保健	(44)
中年人怎样保持食欲恒定	(45)
中年人的饮食与抗疲劳	(46)
中年人不应长期素食	(47)
中年人四季的饮食调养	(48)
中年人宜经常摄取具有养生抗衰作用的食物	(50)
中年人也需补钙	(51)
中年人应补充膳食纤维	(52)
中年人为什么不必过分限制吃蛋黄	(53)
中年人宜吃哪些动物肉	(54)
中年人应补充有利于防治眼病的食物	(55)
中年人应纠正的不良进食习惯	(56)
中年期的饮食与疾病	(57)
中年人饮食有节可防止肥胖	(58)
中老年人减肥健美的饮食原则	(60)
中年人消瘦的饮食调养	(62)

老年人怎样进行饮食养生

老年人怎样进行饮食调养	(64)
老年人的饮食安排	(66)
适当节食有益长寿	(67)
补充核酸益寿延年	(68)
三种元素与早衰	(69)

老年人的功能食品	(70)
老人体重不足的饮食	(71)
有助于改善男子性功能的食物	(72)
少吃盐有益于长寿	(74)
老年人能否吃蛋黄	(75)
常吃水果可抗衰防老	(76)
老年人吃水果应注意什么	(77)
牛奶为什么能抗老防衰	(79)
常食花粉能抗衰防老	(81)
常食鱼为什么能健康长寿	(82)
微量元素锌对抗老防衰有哪些作用	(83)
饮食与人的情绪	(85)
清淡饮食护养脾胃	(87)
更年期的合理营养	(88)
老年人食粥有益	(89)
常食醋能健身防病	(90)
老年人怎样吃素	(91)
老年人与食物纤维	(92)
老年人饮酒不宜过量	(94)
老年人不宜偏食植物油	(95)
老年人喝咖啡应注意什么	(96)
老年人应注意补锌	(98)
老年人宜补钙	(99)
老年人怎样补充钙和维生素 D	(100)
老年人冬、春两季应补维生素 B ₂	(102)

老年人怎样食补有益·····	(102)
老年人怎样进行滋补·····	(104)
老年斑的饮食防治·····	(106)

中老年人饮食宜忌

中年妇女不宜多吃甜食·····	(109)
中年人不宜长期精食·····	(110)
中年人不宜过食肥甘厚味·····	(111)
中老年人不要贪吃高蛋白食物·····	(111)
老年人忌常饮鸡汤·····	(112)
老年人不要多吃水果罐头·····	(112)
老年人不宜经常饮啤酒·····	(112)
老年人饭后不宜百步走·····	(113)
老年人饭后不宜马上睡觉·····	(113)
老年妇女不宜多饮咖啡·····	(114)
老年人忌常用铝或铝合金餐具进食·····	(114)
老年人的饮食七忌·····	(115)

中老年人的补益食品

健脑益智食品

核 桃·····	(116)
蜂王浆·····	(117)

黄花菜.....	(118)
香 蕉.....	(119)
葡 萄.....	(120)
龙 眼.....	(120)
茶 叶.....	(121)
鸡 蛋.....	(123)
葱和蒜.....	(124)
苹 果.....	(125)

抗衰益寿食品

大 豆.....	(127)
花 生.....	(128)
芝 麻.....	(129)
栗 子.....	(130)
薏苡仁.....	(131)
沙棘果.....	(132)
银 耳.....	(133)
蜂 蜜.....	(134)
酸牛奶.....	(135)
松 子.....	(136)
菊 花.....	(137)
龟 肉.....	(138)
花 粉.....	(139)

性保健与食疗

男女性保健与饮食

完美性生活与饮食.....	(143)
调节性功能的饮食原则.....	(144)
新婚期的饮食调养.....	(146)
男子需要补充哪些营养素.....	(149)
男性的饮食保健.....	(151)
增强男子性功能的饮食疗法.....	(152)
提高女子性兴奋的食疗法.....	(154)

男女性保健食物

具有滋阴养颜作用的食物

鸡 蛋.....	(157)
鸭 蛋.....	(158)
鹌鹑蛋.....	(159)
蚌 肉.....	(159)
甲 鱼.....	(160)
乌 龟.....	(160)
牡 蛎.....	(162)

白木耳.....	(162)
黑芝麻.....	(163)
甘 薯.....	(164)
蜂 蜜.....	(166)
牛 奶.....	(167)
芝 麻.....	(168)
核 桃.....	(169)
猪 蹄.....	(170)
黄 精.....	(171)
桑 葚子.....	(172)

具有补肾壮阳作用的食物

燕 窝.....	(173)
韭 菜.....	(174)
麻 雀.....	(175)
狗 肉.....	(175)
虾.....	(176)
淡 菜.....	(176)
泥 鳅.....	(176)
驴 肉.....	(176)
羊 肾.....	(177)
羊 肉.....	(177)
牡 蛎.....	(177)

鹌 鹑.....	(177)
麻雀蛋.....	(178)
松 子.....	(178)
荔 枝.....	(178)
鸡 蛋.....	(179)
蛇 肉.....	(179)
枸杞子.....	(179)
河苑子.....	(180)

具有提高女子性兴奋作用的食物

猪 肾.....	(181)
子母鸡.....	(181)
乌骨鸡.....	(181)
鸽 肉.....	(182)
鸽 蛋.....	(182)
旱 鸭.....	(182)
雪虾蟆.....	(183)
黑大豆.....	(183)
眉 豆.....	(183)
大 枣.....	(183)
桑 葚.....	(183)
石 耳.....	(184)
石松子.....	(184)

乌 梅.....	(184)
葡 萄.....	(185)
甲 鱼.....	(185)
鲤 鱼.....	(185)
芹 菜.....	(186)
龙眼肉.....	(186)
蜂王浆.....	(186)
蜂王胚.....	(187)
油菜子.....	(188)
肉苁蓉.....	(188)
当 归.....	(188)
紫河车.....	(189)
蛇床子.....	(191)

具有平静性欲作用的食物

黑木耳.....	(192)
兔子肉.....	(192)
莲子心.....	(193)
冬 瓜.....	(193)
菱 角.....	(193)
茭 白.....	(194)
芥 蓝.....	(194)
蕨 菜.....	(194)