



吃什么丛书

CHI SHENME CONGSHU



男人吃什么

陆文彬◎编著

Nanren chi shenme



强筋壮骨吃什么? ...
消除疲劳吃什么? ...
增强记忆吃什么? ...
壮阳回春吃什么? ...



NANREN
CHISHENME

团结出版社





吃什么丛书

CHI SHENME CONGSHU

男人吃什么

NANREN

CHISHENME

陆文彬◎编著



团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人吃什么/陆文彬编著. —北京:团结出版社,
2007.6

ISBN 978-7-80214-308-1

I. 男… II. ①陆… ②陈… III. 男性-保
健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 078800 号

出版:团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编:100006)

电话:(010)65133603 65238766 85113874(发行部)

(010)65228880 65244790(总编室)

(010)65244792 65126372(编辑部)

网址:<http://www.tjpress.com>

Email:123456@tjpress.com(出版社) 65228880@tjpress.com(投稿)

65133603@tjpress.com(购书) 65244790@tjpress.com(投诉)

经销:全国新华书店

印刷:三河市东方印刷厂

装订:三河中门辛装订厂

开本:147 毫米×210 毫米 1/32

印张:7.875

字数:120 千字

印数:4700 册

版次:2007 年 10 月 第一版

印次:2007 年 10 月 第一次印刷

书号:ISBN 978-7-80214-308-1/TS·9

定价:18.00 元(平)

(如有印装差错,请与本社联系)

目 录

导言	(1)
一、增强活力吃什么	(3)
男人需要活力充沛	(3)
为什么补脾肾能添活力	(4)
活力怎样来源于饮食	(5)
吃什么能增添活力	(7)
怎样吃泥鳅	(7)
黑豆炖鲢鱼能添活力	(9)
吃鳗鱼要趋利避害	(10)
麻雀、鹌鹑使人精力旺	(11)
添活力的药膳食疗	(12)
二宝海参煲	(12)
参芪炖鸡肉	(13)
黄精党参煨猪肘	(14)
卷包核桃鸡	(15)
杞圆蒸鸽	(16)
肉苁蓉虾仁汤	(17)





桑葚首乌老鸭汤	(18)
山药茯苓包子	(19)
二、消除疲劳吃什么	(21)
男人不能太疲劳	(21)
哪些情况是疲劳的表现	(22)
发生疲劳应该怎么办	(24)
疲劳的关键是“透支”	(25)
吃什么可以抗疲劳	(26)
鹤草煎汁服能抗疲劳	(27)
动物肝脏的多种吃法	(28)
食用菌是餐桌上的“新宠”	(30)
抗疲劳药膳食疗	(32)
菜叶地黄肉圆包	(32)
黑木耳蒸瘦肉	(33)
首乌肝片	(34)
千斤拔花生猪尾汤	(35)
肉桂咖喱饭	(36)
参药猪腰	(37)
杜仲鹿肉汤	(38)
三、宁心安神吃什么	(40)
关于睡眠的学问	(40)
占人生 1/3 时间的睡眠	(41)
提高睡眠质量有利于健康	(43)



“生物钟”节奏不可搅乱	(45)
吃什么能防止“睡眠障碍”	(47)
莲子养神清心	(48)
龙眼温补心脾	(48)
秣米生津和胃	(49)
猪心养血安神	(50)
宁心安神的药膳食疗	(51)
桂圆肉枣仁饮	(51)
猪心枣仁汤	(52)
鲜莲银耳汤	(53)
玉竹卤猪心	(54)
麦枣炖猪脑	(55)
参芝炒猪心	(55)
莲子百合煨猪肉	(56)
四、增强记忆吃什么	(58)
记忆就是大脑里的“录像”	(59)
脑是人体的“司令部”	(60)
脑也需要“进补”	(61)
益肾为什么能健脑	(64)
吃什么可以增强记忆	(66)
填髓益智的牡蛎	(67)
松果能益智并使人长寿	(69)
核桃健脑益智吃法多	(70)



黄花菜、金针菇能补脑	(73)
益肾健脑的药膳食疗	(73)
香菇芹菜炒墨鱼	(74)
栗子雏鸡	(75)
竹笋炖鳝筒	(76)
鸡茸蚵糊	(77)
淮山杞子炖猪脑	(78)
砂锅鱼头豆腐	(79)
木耳粥	(80)
山药枸杞鱼米羹	(81)
柏子仁烩鱼片	(82)
五、强筋壮骨吃什么	(84)
男人需要强筋壮骨	(84)
筋骨强壮有力量	(85)
补肝肾能壮筋骨	(87)
强筋壮骨的饮食原则	(88)
吃什么可以强筋壮骨	(89)
黄精、杜仲益肾强筋骨	(90)
虾能温补强筋骨	(91)
营养丰富且美味的干贝	(93)
强筋壮骨的药膳食疗	(95)
参芪猪蹄	(95)
人参鹤鹑片	(96)



归桂羊肉粥	(97)
精芪蒸乳鸽	(98)
首乌牛肉	(98)
鲜蘑牛筋	(99)
灵芝炖排骨	(100)
兔肉补虚汤	(101)
益智仁鱼鳔胶	(102)
六、降脂轻身吃什么	(104)
轻身健体与延寿相关	(104)
男人怎样防止肥胖	(105)
再谈肥胖带来的烦恼	(107)
饮食减肥要掌握诀窍	(108)
吃什么能降脂轻身	(112)
海带降脂轻身有奇效	(113)
洋葱降脂能健身	(115)
山楂健体轻身养容颜	(116)
食醋健身用法是关键	(118)
降脂轻身的药膳食疗	(120)
荷叶蒸鸡	(122)
青箱子鱼片汤	(123)
苡仁冬瓜羹	(124)
减肥茶	(125)
冬瓜干贝炖田鸡	(126)



降脂饮	(127)
燕麦粥	(128)
七、壮阳回春吃什么	(129)
性功能与补肾壮阳	(130)
补肾回春能益寿	(130)
怎样防止性功能早衰	(133)
补肾壮阳的辨证法	(135)
吃什么能壮阳回春	(139)
怎样食用动物的“鞭”	(140)
雄蚕蛾与鹿茸都壮阳	(141)
蛤蚧是强精的要药	(143)
鱼鳔、九香虫填精助阳	(144)
何首乌、枸杞子“不老、回春”	(145)
壮阳回春的药膳食疗	(147)
双鞭壮阳汤	(148)
苁蓉炖羊肾	(150)
羊肉补阳汤	(151)
杞鞭壮阳汤	(152)
海马核桃瘦肉汤	(153)
苁蓉锁阳鸡肉煲	(154)
虾马童子鸡	(155)
八、常见男性病康复吃什么	(157)
什么叫做男性病	(157)

男性的生理特征	(158)
男性生殖细胞的生成	(161)
男性激素及其功能	(163)
男性病饮食调养要素	(164)
性功能与维生素有关	(164)
补锌能提高性功能	(166)
饮酒并不能助“性”	(168)
烟和饮料也会干扰性功能	(171)
常见男性病及饮食康复	(173)
阳痿	(174)
早泄	(182)
遗精	(190)
不射精症	(198)
精液不液化症	(208)
少精症	(216)
死精症	(224)
前列腺炎	(233)



目 录



导 言

《男人吃什么》是专门为男性朋友的身体康、家庭幸福、生活美满而写的著作。本书会告诉您吃哪些食物能够精力充沛、身体轻捷、消除疲劳、健康长寿。应该说这些都是男士们非常关心的内容。

“男人”在这里指已成年，但未到老年的“成熟男性”。这个时期的男性，既是家庭的骨干力量，也是社会财富的主要创造者，他们的健康不但与家庭幸福相关，还涉及事业的兴旺和社会的发展。由于他们担负的责任重，身心压力也大，而且在这个人生阶段，男性的生理特点突出，如性发育成熟、性活动频率较密、需要解决生儿育女的任务等，所以保障男人身心健康就显得尤其重要。

我们强调男士养生保健，必须先要认识男性的生理、病理特点，了解具有男性特征的常见疾病，然后才能正确防治它们。所以简单地介绍常





见男性病的有关知识，以提高人们的防治意识和能力。

人类生存与饮食有密切关系，当人们由于紧张的工作而导致疲劳时怎么办？由于疲惫而出现性功能障碍时如何改善？记忆力衰退甚至影响工作要怎样恢复？男人吃什么能保障健康？如何合理配膳？这些都是本书将告诉您的。

男性生理上的特征表现，在临床有阳痿、遗精、早泄、精子不液化、少精、死精、不射精等病症，还可能由此导致男性不育，所以重视男性病的饮食康复，将有利于男性不育的调治。本书先从了解男性病因谈起，再讨论疾病饮食康复应吃什么，并有药膳、食疗方举例供选用。

本书简明扼要，贴近生活，是一本突出实用价值的科普型保健图书，相信一定能有助于保障您的健康。



一、增强活力吃什么

随着科学的迅猛发展，社会竞争将越来越剧烈。而竞争是人人都要参与的，尤其是成年男性都想争取早日事业有成，得到社会的认可，所以在参与竞争的过程中，就必然要全身心地投入，而消耗大量体能。因此具备一个强健的身体，有充沛的精力，这是立足社会最基本的条件之一。那么怎样才能增强身体的活力，其实合理安排好日常的饮食，就是不断补充活力的最佳措施。

男人需要活力充沛

人们经过一段时间的紧张工作以后，本想利用休息日外出旅游，亲近大自然，欣赏美丽的景色，或者邀两三友人，小聚、小酌、吟诗词、习书法、绘画、摄影，尽情放松，陶醉一番，以享受休闲的快乐。然而，却总是提不起精神，头脑



昏昏、身体懒洋洋的，只想睡觉，有一种“力不从心”的感觉。于是自我安慰地说：“最近大概太紧张了。累了！休息吧！下周再说。”

的确这种现象的发生，也可能是紧张过度所致，尤其男性白领阶层，总裁、经理之中比较多见。这是因为在剧烈的竞争中，无论是从事脑力、体力工作，都要大量地消耗营养物质和能量，产生很多酸性代谢产物，导致水、电解质平衡失调；有的还因为要赶时间完成任务，工作时间过长，出现严重“透支”，从而产生疲劳。加上男性朋友的社交范围相对较广，参与剧烈竞争，适应社会发展，这些都要有充沛的体能来支撑。

为什么补脾肾能添活力

民间常说：“人想有气力，脾肾要补足”，这是有道理的。早在几千年前的《黄帝内经》中就指出：“脾主肌肉”，“脾主四肢”，也就是说脾与人体四肢、肌肉是有密切关系的。这是因为人体通过脾的正常运化工作，能把饮食中的精华物质，消化、吸收并且运输、分布到全身，从而使肌肉健壮有力，并进行着不断的新陈代谢。所以“脾”又被称为“后天之本”，脾的功能健全时，人体就



能感到四肢有力。

肾的作用则更为重要、复杂了，《黄帝内经》称：“肾主骨”、“肾为作强之官”、“肾藏精”，还把“肾”分为肾阴、肾阳、肾气、肾精，《内经》中还指出“肾”为人体的“真阴、真阳”，并称其为“阴阳、水火之宅”、“一火含于两水之间”，称之为“先天之根”。当肾元充足，精髓满实时，人体则精力足、活力盛，充满力量。

由上可知，如果脾、肾功能健全，人的精力就充足，自然就有充沛的力气，所以中医在养生保健方面，历来就非常重视对于脾、肾两脏的调补。

活力怎样来源于饮食

“活力”就是指人体充足的精力。做起事来干净利索、果敢有劲，其实就是体能充足的表现。如果我们把人体比喻为一辆“汽车”，汽车的动力来源是燃烧“汽油”，由于燃烧的过程释放出能量，推动了汽缸的活塞，使汽车产生动力。那么人体动力来源的“燃料”又是什么呢？其实，人体的“燃料”就是“糖类”，当然它不像汽车那样“明火”燃烧，而是在体内某些“酶”的作用下经过氧化、分解后释放出能量，并生成酸性代谢产



物——二氧化碳和水。“糖原”在人体内，主要储存在肌肉和肝脏，所以医学上又分为“肌糖原”和“肝糖原”。体力活动时，经常以消耗“肌糖原”为主，所以劳动、锻炼以后，会产生肌肉酸痛，这是代谢产物对肌肉和神经的刺激所致；而脑力工作时，则以消耗“肝糖原”为主，所以思虑过度，也容易产生疲劳。这些“糖原”的输送，是随人体血液循环而运至全身组织、器官的。人体内的糖原，主要依赖包括碳水化合物（糖类）、蛋白质、脂肪在内的营养物质，在人体内多种“酶”的作用下，转化、分解、合成，并以水为溶剂，运送到全身各器官、组织。然而糖原在脑内的消耗量是最大的，大约占人体耗能的1/3。充沛的活力，实际上源于饮食中的各种营养成分，只有不断地补充，才能用之不竭。

专家提示

要想源源不断地给人体补充“能量”，就要靠人们从饮食中不断地、合理地摄取糖（碳水化合物）、蛋白质（氨基酸）、脂肪（脂肪酸）等，这些营养物质尽管作用不同，但都可以产生热能，这就是“养生学”所谓的“日常必需之补”。



吃什么能增添活力

食物中含有各种不同的营养素，并由于它们所含营养成分的比例不同，人体对其吸收、利用也不一致，如猪肉与牛肉，虽都是兽肉类，但因所含脂肪、蛋白比例不同，作用也有差别，因此要根据需要选择食物。凡是人体内缺少的营养素，就要通过食物来补充，当然还有吃法也非常重要。下面我们选择一些价廉物美、取材方便、能增添活力的食物，作简单介绍，供您参考。

怎样吃泥鳅

泥鳅，是高蛋白食品，它的可食部分每 100 克，含蛋白质 9.6 克，远比一般的鱼、肉类要高，并且还含有脂肪、钙、铁及多种维生素。《普济方》有曰：“阳事不起，泥鳅煮食之”，直截了当地指出泥鳅能“壮阳”，是治疗阳痿的佳品。国外研究也证实，泥鳅中含有的西河洛克蛋白质，是一种能够强精壮阳的物质。所以当人们长期工作