

5分钟 壮阳



石 赟/主编

河北科学技术出版社



前 言

壮阳，广义的含义是指温振全身的阳气，包括壮心阳、壮脾阳、壮肾阳等。狭义的壮阳指的就是壮肾阳，即恢复或兴奋性功能。

我们经常会看到身体正常的人意气风发，目光炯炯有神，记忆力强，思维敏捷，精神饱满。一个男人如果肾脏亏虚，那么精神状态将受到相当严重的损害，会出现精神萎靡、肢体乏力等症状。

壮阳主要是运用补品、补药和具有补益作用的食物来治疗和调理人体由于虚弱而引起的疾病。壮阳的食物有药食同源的作用，正所谓“有病治病，无病调理”，可以起到一定的壮阳作用。

很多人以健壮的男子汉自居，认为自己的身体素质很好，因而不珍惜保养身体；很多非健康的男性也无视自己的身体，依然我行我素，酗酒、嗜烟、暴饮暴食、通宵玩牌，自残其身。因而这些男性的身体总在健康与亚健康的边缘徘徊，极易患阳痿、肾虚、早泄、肝脾虚衰等男性性功能疾病。

肾脏的好坏，对人的寿命、生育、性功能等都具有重要作用。现代社会生活紧张，大多数男性都承受着家庭、事业的重重压力，更需要进行保养，以免出现此类疾病。

由于肾虚，许多男士都曾经出现阳痿、滑精、早泄、梦遗等症，不仅给自己的身体带来伤害，也给夫妻生活带来不和谐的因素。所以，男人应



5分钟壮阳

该懂一些男性养生保健知识，这不仅有益于自己，也有益于家庭和社会。

本书中收录了数十种壮阳菜谱、汤谱、酒谱、药膳谱等，可以帮你在很短的时间内了解壮阳的基本知识。但是每个人体质不同，生活方式不同，存在问题也不同，而且同一种壮阳方法在不同的人身上常常会有不同的表现，而不同的壮阳方法有时又会表现出类似的效果。所以读者在进行食物壮阳前一定要清楚地了解自己的身体情况，对症下药，不要盲目地进行壮阳。对壮阳要有一个全面的认识，遵循科学而理智的做法，根据自己的体质和具体情况而采取有效的措施。

本书在创作过程之中，态度是严肃而认真的，但是囿于资料收集所限，书中难免有不足之处，欢迎读者批评指正。

——作者



目 录

📖 身体测试与对照 1

5 分钟男性保健常识

壮阳的含义	4
人至中年须补肾	4
补肾能延缓衰老	6
哪些食物帮助中年人补肾精	7
肾有哪些主要功能	8
男人为什么会阳痿	9
饮食与调节肾功能	9
男人要预防肾结石	11
五大壮阳食物不可信	12
传统节气与补肾	13
肾病的常见症状——水肿	14
早泄的原因及早泄的治疗方法有哪些	15
射精时快感不明显是什么原因	18
手淫会不会导致阳痿、早泄	18
锌——“生命的火花”	19
肥胖与阳痿	20



5分钟壮阳

经常饮酒过量可造成阳痿	21
包皮过长会不会影响性生活的质量	22
前列腺与性的关系	22
早泄患者如何进补	24
遗精患者如何进补	24
男性不育如何进补	25

5分钟壮阳小窍门

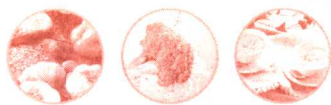
男性可用阿胶补肾阳	28
收缩肛提肌有助壮阳	29
适当的运动有助于壮阳	30
多吃淡菜有助于壮阳	30
适量吃些鸽肉有助于壮阳	31
羊肾能“补虚损，壮阳益肾”	31
多吃蜂蜜可以壮阳	32

5分钟走出壮阳误区

误区一：壮阳就是增大性器官	34
误区二：服药可有效壮阳补精	34
误区三：壮阳能催发性欲	35
误区四：阳痿、早泄可用同一种药治疗	36
误区五：“补肾壮阳”药是治疗ED的首选	38
误区六：世上有能够彻底治愈ED的药物	38

5分钟按摩壮阳

肌肤按摩壮阳法	42
---------------	----



穴位按摩壮阳法	43
睾丸按摩壮阳法	44
头部按摩壮阳法	45
腹部按摩壮阳法	46

5 分钟肉类壮阳

羊肉	48
驴肉	48
鹿肉	49
蛇肉	50
海马	51
鸡肉	51
狗肉	51
麻雀肉	52

5 分钟水产品壮阳

鳊鱼	54
金枪鱼	54
海狗肾	55
鳗鱼	55
鳝鱼	56
泥鳅	57
虾	58
龟	59
鳖	60



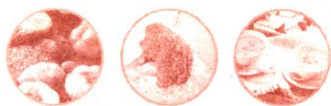
5分钟壮阳

5分钟蔬菜壮阳

韭菜	62
香椿	62
胡萝卜	63
山药	63
菠菜	64
番茄	64
大蒜	64
香菇	65
苦瓜	65
草菇	66
苜蓿	66
银耳	67
百合	67
芋头	68

5分钟谷物壮阳

粳米	70
薏苡仁	70
荞麦	70
小米	71
玉米	71
高粱	72
糯米	72



5 分钟药酒壮阳

红参海马酒	74
海狗肾酒	74
毓麟酒	74
期颐酒	75
淫羊藿酒	75
凤宝龙眼酒	75
巴戟熟地黄酒	76
巴戟二子酒	76
海狗肾白参酒	77
仙茅加皮酒	77
龟龄集酒	77
鹿茸苒肉酒	78
淫羊五味酒	78
脾肾两助酒	78
杜仲丹参酒	79
人参酒	79
仙茅淫羊酒	79
肉苁菟丝酒	80
狗肾枸杞酒	80
蛤鞭酒	80
助阳酒	81
海马蛤蚧酒	81
二仙壮阳酒	81
雪莲虫草酒	82



5分钟壮阳

双鞭壮阳酒	82
参茸三鞭酒	82
枸杞菊花酒	83
蛤蚧壮阳酒	83
巴戟淫羊藿酒	84
木香酒	84
右归酒	84
东北三宝酒	85
仙茅助阳酒	85
海马酒	85
鹿龄集酒	86
鹿参酒	86
蛤蚧灵脾酒	86
仙鹿壮阳酒	87
健阳酒	87
仙茅龙眼酒	87
紫石英助阳酒	88
健步酒	88
鹿鞭酒	88
秦椒酒	89
菟虾酒	89
钟乳附子酒	89
鹿茸虫草酒	90
独椒煮酒	90
参茸药酒	91



5 分钟壮阳菜谱

龙马童子鸡	94
茴香炖雀肉	94
韭菜胡桃烩	94
蒜爆羊肉	95
五味玉米笋	95
白煮羊肉	96
卤乳鸽	96
玉兰花鸡虾塔	96
子姜焖狗肉	97
滑溜鹿里脊	98
芝麻鹌鹑	98
海参雀卵	99
煎酿禾花雀	99
槐花酥虾	99
红烧鹿肉	100
鸡肉炖龟肉	100
炒鳝丝	101
莲子煨鸽	101
蟹黄海参	102
白汁桂鱼	102
红烧海杂拌	103
海参口蘑炖鸽	103
米酒炒海虾	104
鲍鱼鹌脯	104



5分钟壮阳

补肾壮阳虾酥 105

5分钟壮阳汤谱

山药羊肉汤 108

归芪猪脚汤 108

附子羊肉鹌鹑汤 108

杜仲五味羊肾汤 109

熟附羊肉汤 109

肉苁蓉乌龟汤 110

二神汤 110

归附乌骨鸡汤 110

冬虫夏草瘦肉汤 111

复元汤 111

淫羊藿汤 112

海马童子鸡汤 112

鸡肉腰片汤 113

胡萝卜狗肉汤 113

骨髓牛鞭汤 113

乌龟狗肉汤 114

补骨脂鱼肚汤 114

苁蓉鸡丝红枣汤 115

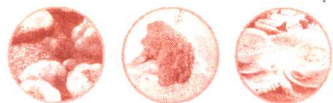
三肾壮阳汤 115

麻雀壮阳汤 116

党参泥鳅鱼汤 116

肉苁蓉羊肉温补汤 116

补虚益阳羊肉汤 117



壮阳狗肉巴戟汤	117
巴戟仙茅牛鞭汤	118
虫草鸭块汤	118
芪枣黄鳝汤	119
猪腰脊髓汤	119
杞鞭壮阳汤	120
巴戟天蚌肉汤	120
四子甲鱼汤	120
菟鞭生精汤	121
附地羊汤	121
杞鞭壮阳汤	122
雪凤鹿筋汤	122
苁蓉巴戟鸡肠汤	123
杜仲猪尾汤	123
海参龟板脊髓汤	124
栗子猪腰汤	124
绿梅花萝卜汤	124
枸杞菟丝雀蛋汤	125
莲子乌龟汤	125
莲子牛鞭壮阳汤	126
龙子壮阳汤	126
壮阳狗肉汤	126
三子泥鳅汤	127
枸杞金丝银鱼汤	127
羊脊骨菟丝汤	128
肉苁蓉羊腰汤	128



5分钟壮阳

鹿筋附片汤	128
杜仲胡椒猪肚汤	129
黄精白鸽汤	129
龟羊汤	130
牛鞭羊肉莲子壮阳汤	130
回阳狗肉汤	131

5分钟壮阳粥谱

韭菜籽粳米粥	134
桂浆粥	134
猪肾粥	134
菟丝子粥	135
炒韭籽粥	135
芡实粥	135
枸杞羊肾粥	136
锁阳粥	136
鹿茸粥	137
阳起石牛肾粥	137
韭菜虾粥	137
虾皮菠菜粥	138
鸡肝粥	138
淡菜粥	138
鳊脯脐粥	139
鱿鱼粥	139
锁阳糯米粥	140
羊肾粥	140



人参蛤蚧粥	140
苁蓉羊肉粥	141
羊肉豆腐粥	141
加味雀儿粥	141
猪蹄当归粳米粥	142
韭菜粥	142
鹿角胶粥	142
韭菜海参粥	143
桂附泥鳅生姜粥	143
地黄羊肾粥	143
雀肉羊肾粥	144
虾仁粥	144
附子粥	145
猪骨头粥	145
雀肉胡桃仁粥	145
仙茅金鸡粥	146
锁阳壮阳粥	146
苁蓉锁阳粥	147
双凤壮阳粥	147
泡韭菜籽粥	147
山药羊肉粥	148
锁阳木耳壮阳粥	148
木耳韭菜籽粥	148
木耳虾米粥	149
淫羊藿猪脊粥	149
枸杞仔鸡粥	149



5分钟壮阳

麻雀壮阳粥	150
羊骨韭菜粥	150
狗肉粥	150
鹿鞭羊肾粥	151

5分钟壮阳药膳

鹿肾豆豉药膳	154
附片蒸牛鞭	154
补骨脂炖羊小肚	155
杜仲塘虱药膳	155
菟丝炒鲜虾	155
杞参炖鹿肉	156
参茸炖鸡肉	156
杜仲腰花药膳	157
杜仲鲜虾药膳	157
杜仲续断酱猪尾	158
淫羊藿炖羊腰	158
巴戟鸡蓉鹿筋	158
苁蓉虾球药膳	159
补骨脂炖狗肉	159
锁阳海参冬笋药膳	160
鹿茸炖驴鞭	160
枸杞鱼米药膳	161
苁蓉菟丝炖鲈鱼	161
补骨脂焖羊肉药膳	162
鹿茸烧虾药膳	162



杜仲爆羊肾	163
黄狗肉温补方	163
锁阳党参鸡药膳	163
鹿茸炖甲鱼	164
补骨脂茴香猪肾	164
软炸补骨桃腰	165
酒醉苁蓉鸡	165
肉苁蓉炖羊肾	166
杜仲烧虾子药膳	166
菟丝子鸡腿扒牛鞭	166
人参鹿尾鸡药膳	167
灵芝双鞭药膳	167
蘑菇炖鹿肾药膳	168
冬虫夏草炖圆肉	168
苁蓉豆腐药膳	169
淮杞炖石斑鱼	169
红枣煨牛鞭	169
枸杞黄精炖白鸽	170
仙茅羊肉药膳	170
莲子桂圆炖狗肾	171
附录：补肾食物一览表	172



身体测试与对照

请就以下问题作答：

1. 你是否使用过壮阳药物或者进行过这方面的按摩、治疗？
2. 你是否有前列腺方面的疾病？
3. 你是否经常有腰膝酸软、耳鸣、耳聋、畏寒肢冷等症状？
4. 关于男性的阳痿早泄等状况，其发病原因是否是手淫引起的？
5. 过度的手淫对以后的性生活和男性的心理健康有严重影响，你是否有手淫的行为？
6. 你是否有肾方面的疾病？
7. 在生活中你是否经常有精神疲乏的症状？
8. 性生活中你是否出现过不和谐的因素，比如感觉乏力、早泄？
9. 你是否认为自己需要进行一些壮阳尝试？
10. 阳痿和早泄这两个词经常一起出现，你是否有这种病症？
11. 你是否有通过做穴位按摩来达到壮阳的尝试？
12. 你是否有阳衰的迹象？

分析统计

如果你的回答中有5个以上的“是”，表明你的身体已经有一些潜在的隐患。建议你尽早改变现在的生活方式，多进行一些锻炼，注意改善饮食，放松心态。如果你的答案中有10个以上的“是”，你需要去咨询医生，做一些壮阳的辅助治疗，同时学习一些壮阳知识。