



姚海扬

山东中医老堂号“树滋堂”的第三代传人

山东第一家滋补药膳饭店齐鲁药膳楼的创办者

中国食文化研究会授予“中国餐饮文化大师”称号

中国药膳研究会常务理事、中国烹饪协会会员、中国营养学会会员

Xing Fu Yin Shi **性福饮食** **速查宝典**

精选常见性保健食品

搭配 **600** 种三餐方便美食饮品



原料易找，搭配简便
日常起居稍加注意，便可美满和谐

福性饮食

速查宝典

ISBN 978-7-5008-1008-1

定价：36.00元

ISBN 978-7-5008-1008-1

责任编辑：王文、陈静、李霞
出版发行：中国文史出版社
社址：北京市西城区太平门大街
邮编：100000
电话：010-66000000
开本：170 × 230mm
印张：12.5
字数：60000
版次：2008年4月第1版
印次：2008年4月第1次印刷
定价：36.00元

编著：姚海扬 姚之歌

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

性福饮食速查宝典 / 姚海扬, 姚之歌编著, —北京: 中国
文史出版社, 2008.1

(健康快乐吃出来系列丛书)

ISBN 978-7-5034-2055-9

I. 性… II. ①姚… ②姚… III. 性功能障碍-食物养生-食谱

IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 184333 号

责任编辑: 王文运

封面设计: 北京时代纵横文化传媒

出版发行: 中国文史出版社

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

印 装: 唐山丰电印务有限公司 邮编: 064000

经 销: 新华书店北京发行所

开 本: 170 × 230mm 1/16

印 张: 15.625 字数: 200 千字

印 数: 6000 册

版 次: 2008 年 4 月北京第 1 版

印 次: 2008 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

文史版图书如有印、装错误, 工厂负责退换。

CONTENTS

CONTENTS

目录

第一章 重视性保健 性福伴一生

- 性保健是一门科学 /1
- 常见的性功能障碍 /3
- 性福生活宜与忌 /9

第二章 助性健身的 120 种美食

- 增强性趣的植物 20 种 /14
- 甜美的性爱果实 20 种 /19
- 壮阳补肾的乳品肉食 30 种 /24
- 水产品中的滋补品 30 种 /30
- 激发性致的禽蛋食品 10 种 /39
- 有益性保健的花、鸟、虫 10 种 /41

第三章 性激情强化剂—120 种常见的中草药

- 根茎花叶类 80 种 /44
- 果实类 30 种 /58
- 虫兽石类 10 种 /65

CONTENTS

目录

第四章 性福的美味佳肴

■ 男性保健美食 280 例 / 68

(一) 菜肴 200 例 / 68

鸡肉类 40 例 / 68

猪肉类 30 例 / 81

牛肉类 10 例 / 91

羊肉类 15 例 / 95

鹿肉类 10 例 / 99

狗肉类 5 例 / 103

兔肉类 3 例 / 105

水产类 50 例 / 106

禽蛋类 25 例 / 123

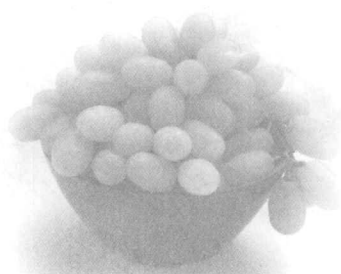
鸭鹅类 5 例 / 131

其他类 7 例 / 132

(二) 煲粥 45 例 / 134

(三) 汤羹 30 例 / 145

(四) 面食 5 例 / 155



■ 女性保健美食 160 例 / 156

(一) 菜肴 100 例 / 156

鸡肉类 20 例 / 156

猪肉类 24 例 / 163

牛肉类 3 例 / 170

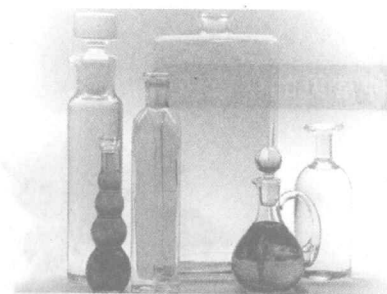
羊肉类 6 例 / 171

鹿肉类 2 例 / 172

狗肉类 2 例 / 173

兔肉类 2 例 / 174

水产类 10 例 / 175



禽蛋类 20 例	/ 178
鸭鹅类 5 例	/ 183
其他类 6 例	/ 184
(二) 煲粥 20 例	/ 186
(三) 汤羹 30 例	/ 190
(四) 面食 10 例	/ 199



第五章 活跃两性之乐的保健饮品

■ 男性保健饮品 120 例	/ 203
(一) 汁类 20 例	/ 203
(二) 粉类 8 例	/ 207
(三) 茶类 10 例	/ 209
(四) 乳类 2 例	/ 211
(五) 酒类 80 例	/ 211
■ 女性保健饮品 60 例	/ 231
(一) 汁类 20 例	/ 231
(二) 粉类 10 例	/ 236
(三) 茶类 10 例	/ 238
(四) 乳类 5 例	/ 240
(五) 酒类 15 例	/ 241





第一章 重视性保健 性福伴一生

性保健是一门科学

我国历代重视正常的性生活。孟子说：“食色，性也。”《礼记·礼运》说：“饮食男女，人之大欲存焉。”唐代著名医学家孙思邈指出：“男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。”性生活是人们正常生活中的一个重要内容。正常的性生活与延年益寿有密切关系。当代医学通过大量的调查研究发现，长寿者中很多人都是在高龄时期仍保持有适度的性生活。据报道，日本冲绳有一个叫龟山谷寿的人，119岁仍然有性生活。终生不结婚者，寿命不如结婚者长，丧偶再婚可延年，因为和谐的性爱能提高人体对疾病和衰老的抗拒力。

自古以来人们对性的保健一直进行着不停的探索和实践。在中国，性保健养生又称房室养生，是中医药学中的一个重要分支。在日常的饮食中，根据自身状况，辨证地用食物来调理补充体

能、性功能，是生活的大智慧。我国研究食物对性功能的作用，并使用食物进行性保健养生的记载，最早可见于西周时期的《诗经》、春秋时期的《山海经》，那时认识到一些食物可“宜子孙”、“宜怀妊”。两汉时期的《盐铁论》中记载的“枸豚韭卵”（即用枸杞子炖猪肉和韭菜炒鸡蛋），应当是最早的性保健膳食之一。

唐代孟诜所撰的《食疗本草》，是我国第一部食疗专著，它收录的食疗食物中已明确区分出了有利于性功能的食物和不利于性功能的食物。如大豆“益阳事”；薯蕷“利丈夫，助阴力”；海藻“主起男子阴气，常食之，消男子疝疾”；菰菜“性滑，发冷气，令人下焦寒，伤阳道”；鸡头实“补中焦，益精”；枸杞“去虚劳，补精气”；羊乳“治虚劳，益精气”；羊“丈夫五劳七伤，脏气虚寒”；白马阴茎“益丈夫阴气”；犬肉“益阳事，补血脉”；麋角“益阳道”；雀肉“助阴道，强精髓”；淡菜“补五脏，理腰脚

气,益阳事”;蓼子“损阳气”;蕺菜“损阳气,消精髓”,蕨“消阳事”;菱“令人脏冷,损阳气,痿茎”等。

随着中医药的发展,性保健食疗由单一食方增加到了复合方剂,如孙思邈在《千金方》中记载:韭子丸治房事过度,精泄白出不禁,腰皆不得伸屈,食不生肌,两脚苦弱;韭子散方治小便失精及梦泄精;枣仁汤治大虚劳,梦泄精;禁精方治失精羸瘦;羊骨汤治失精多睡,目疏;雄鸡肝鲤鱼胆雀卵制丸治阳痿;巴戟天酒治虚羸阳道不举,五劳七伤等。

除医学经典记载的性保健食疗之外,民间生活中流传的性保健养生方法也有很多,并已传延为日常生活的风俗习惯。如性生活之后不能饮用凉水;性生活前以美食美味助兴等。被誉称明代社会风俗画卷和百科全书的文学作品《金瓶梅》,我们可以从中看出明代民间性保健的风俗习惯,如第二十回“孟玉楼义劝吴月娘,西门庆大闹丽春院”:西门庆与李瓶儿同房之后,第二天的早餐,除饭菜之外,又饮用“金华酒”。酒性味甘辛,通血脉、御寒气、厚肠胃、润皮肤、助肾兴阳,同房之后小饮,可通活血脉,温肾兴阳,恢复精力;第九十八回“陈经济临清开大店,韩爱姐馆翠遇情郎”记述了陈经济与爱姐同房之后,停眠整宿,免不得第二日起来的迟,约饭时才起来,王六儿安排些鸡

子肉圆子,做了个头脑,与他扶头。这次“扶头”的食物已明确为鸡子肉圆子。鸡子是人类已知最完善的食物之一。鸡蛋是一个完整的生殖细胞系统,在受精的情况下,一个鸡蛋可在20天内,不靠外来营养源孵化出一只小鸡,鸡蛋是一个天生被包装好了的含有均衡蛋白质、脂肪、糖类、矿物质,并且能够很好地被人消化吸收的食物。猪肉圆子,《千金食治》谓猪肉“宜肾,补肾气虚竭”。《随息居饮食谱》评价猪肉:“补肾液,充胃汁,滋肝阴,润肌肤。”在同房之后,用鸡子肉圆子来补充身体消耗。从以上综述中,我们可以看到自我性保健的风俗已融入人们日常生活之中,成为习以自然的定例,可见中国的性保健在清代以前即已发展成为一门既有理论指导又有实践方法的养生学科。

在外国,对性的研究已成为一门专科——性学。对性保健称之“催情”,有助于性功能的药物称“催情药”(源于古希腊语中爱神阿佛洛狄忒的名字),有助于性功能的食物称“催情食物”。关于催情药的最早记录,见于古埃及的纸草医药卷轴,大约在公元前2200—前1700年。有关性探讨的文献有印度的《卡玛箴言》,阿拉伯的《芳香园》,罗马奥维德的《爱的艺术》,罗马诺绘图、阿勒蒂配诗的《性交大全》等。近代有关性的专著,有被称为性科学普及之父



的德国医学家布洛赫的《性学大全》、英国霭里斯的《性心理学研究录》、弗洛伊德的《性学三论》、美国金赛的《人类男性性行为》和《人类女性性行为》、美国雪儿海蒂的《海蒂性学报告》等。

常见的性功能障碍

2002—2004 年全国十大城市“中国男性性和性功能障碍调查”有关数据显示,40—70 岁的男性普遍面临着性功能的困扰,在 22—72 岁之间,轻度 ED 者占 55.5%,中度 ED 者占 24.1%,重度 ED 者占 20.4%。2004 年中国性学会医学专业委员会和中华医学会妇产科分会绝经学组,共同组织了中国女性性调查,调查结果显示女性 ED 的发生率占 74.8%,虽然 ED 并不危及生命,但它却影响着人们的生活质量和身心健康。

两性在性功能方面主要有以下常见症状:

男性性功能障碍

1. 阳痿

阳痿是指男性阴茎勃起功能障碍,表现为男性在有性欲的情况下,阴茎不能勃起或能勃起但不坚硬,不能进行性交活动而发生性交困难。目前勃起功能障碍已经取代了阳痿一

词,因为后者带有一定的歧视性且不科学,但为了顺应传统称谓,仍沿用阳痿一词。阳痿随着年龄的增大而呈现明显的上升趋势:50 岁以上的约占 50%,60 岁以上的约占 60%。

根据阳痿发生的原因,阳痿分为功能性阳痿和器质性阳痿两类。功能性阳痿主要指因心理精神因素所引起的。器质性阳痿包括内分泌失调引起的内分泌性阳痿,因动脉供血不足的静脉性阳痿,因主管勃起神经有病变的神经性阳痿,因服用某些药物引起的药物性阳痿等。

中医认为发生阳痿的主要病机多因:阴虚、阳虚、阴阳俱虚、心脾亏虚、脾胃均虚、湿热下注、肝郁气滞、情志不遂等。

2. 阴茎异常勃起

性功能正常的健康男性,在有性刺激或性欲要求时,阴茎勃起可达数分钟至 1 小时以上,一般不会有不适的感觉。如在无性欲和性刺激情况下,阴茎持续勃起数小时以上,并伴有阴茎疼痛,则为阴茎异常勃起,具有发病急,处理不当易造成永久性阳痿等特点。

本病与生理性勃起及性欲亢盛不同,生理性勃起是指正常男子每夜睡后均有 3~5 次勃起现象,但其持续时间较短,且能自行萎软;性欲亢盛是指性的欲望、性的要求及性交频

率均表现为亢进，阴茎也易勃起，但在射精后阴茎可萎软。

3. 早泄

早泄就是过早地排精。这种情况使本人感到房事的时间太短而意犹未尽；对女方来说，也会因为兴致刚起就突然中断，而得不到性的满足。那么是否有什么标准来衡量排精的早晚呢？怎样才算早泄？严重的早泄是比较容易诊断的，如在接受性刺激后阴茎正常勃起，但在插入阴道之前，或正插入时，或刚刚插入尚未抽动，就发生了射精。

早泄的标准尚无统一的意见。目前对于诊断早泄有三种不同看法：一种是以性交持续的时间来判断，一种是以女方是否达到高潮来判断，一种是以能否随意控制射精的时间来定，各有优缺点。目前尚无十分理想的早泄诊断标准，一般认为如果在性交1分钟内就发生不可控制的射精，应当视为早泄。

中医认为发生早泄的病因多由心脾两虚、肾气虚损、肝经湿热所致。

4. 性欲亢进

性欲亢进是指性欲望、性冲动过分强烈和旺盛，表现为出现频繁的性兴奋，性行为要求异常迫切，频繁长时间性交。由于性欲的强弱存在很大的个体差异，一般来说，新婚或久别

重逢，男性对性生活要求特别强烈，频繁的房事不足为奇。但若既不是新婚，也不是两地分居重逢，性欲却一直特别旺盛，远远超出正常水平，不管白天和黑夜均有性交要求，有时每日要求多次性交，而且对性交时间也要求较长，否则性欲仍得不到满足，当属性欲亢进。

性欲亢进与强壮不是一回事。性欲亢进是一种病症。

性欲亢进的原因主要是内分泌失调和精神病所致，个别病人与社会精神因素有关：

(1) 内分泌因素：脑病变(特别是影响到大脑或丘脑下部性中枢部位的病变)和脑下垂体病变，如大脑、丘脑下部和脑垂体肿瘤，早期可反射性地引起腺体分泌过多的生长激素，出现性欲亢进。

甲状腺功能亢进可产生多种形式的性功能和性行为紊乱，其中有10%—20%的病人有性欲亢进的表现，特别是轻度甲状腺功能亢进的病人。

(2) 精神病患者由于精神失调导致对性兴奋抑制能力下降，不论男性还是女性约有65%有性活动亢进倾向。许多精神分裂症患者常以性活动增加为发病的早期特征。

(3) 精神因素：少数病人可能是由于看色情小说、色情电影和热恋等，反复大量的性刺激或过多地贪恋色情导致。



性欲亢进也可见于更年期女性,这可能与由卵巢内分泌机能衰退造成的男性和女性性激素比例失调有关。

性欲亢进症状:因下丘脑损伤和功能紊乱所造成的性欲亢进症,其性兴奋性常常带有发作性的特点,只要与性有一点联系的对象也能激发发作。患者对性要求具有持续而起伏的特点,不能产生满足感或仅能使性欲得到暂时缓解。发作可伴有其他的下丘脑综合征表现,并可表现为下丘脑性癫痫的类似经过。有些癫痫和脑炎患者可突然出现带有性释放性质的冲动性欲望和强烈的性兴奋。

由躁狂—忧郁型精神病、周期性精神分裂症等精神病引起的性欲亢进症,在性欲增强的基础上,出现欣快症状和精神运动性兴奋。伦理道德观念对性行为的约束作用被削弱,病人表现出“性放荡”。由躁狂—忧郁型精神病缓解阶段所出现的性欲显著增强,有可能成为乱交的原因。

中医认为发生性欲亢进的病因分虚实两种,虚者多由恣情纵欲,阴精亏损而不能制阳,虚阳上亢而妄动所致;实者多由肝郁化火,根火内炽所致。

5. 性欲低下

性欲低下是指性幻想和性活动的欲望持续地或反复地不足,使性生活能力和性行为水平平均降低的病症。

与那些和配偶关系不和,或环境因素,或疾病,或药物引起的一时性性欲抑制不同,性欲低下是欲望的降低或完全缺乏。

性欲和年龄关系密切,一般男性的性欲,20岁与40岁已有差别,50岁以后即逐渐减退,60—65岁之间性欲几乎已近消失,但也有70岁以上还保持一定性欲的,均是正常的生理现象,这与体质、生活条件均有关系。

性欲低下与阳痿并不完全相同,阳痿是有性交欲望而阴茎不能正常勃起,性欲低下则连性交欲望也丧失,或部分丧失,因此常伴有阳痿,但性欲减退并非必然阳痿,有些性欲低下者在变换性对象或性交场合时可能会有完全不正常的欲望和性功能,因此两者是有较大区别的。

6. 男性不育症

男性不育症是指精子的产生、成熟、运送或性功能障碍等引起不育的总称。育龄夫妇婚后同居2年以上,未采取避孕措施,由于男方原因而致女方未曾怀孕者称男性不育症。在已婚男子中,患不育症者占6%。

男性不育症是很多疾病引起的一种后果,它本身并非一种独立的疾病,在临床上可分为绝对不育和相对不育、原发性不育和继发性不育。绝对不育是指完全没有生育的能力,如无精子症;相对不育是指有一定的生

育力,但生育力低于怀孕所需要的临界值,如精子减少症;原发性不育指婚后从未生育过,继发性不育指婚后曾有过孕育史而后再未生育。

中医对发生相对不育和继发性不育认为多因肾虚、气血亏虚、肝郁血瘀所致。

7. 男性更年期综合征

男性更年期综合征是指男子从中年向老年过渡时期,由于机体逐渐衰老,内分泌机能逐渐减退(尤以性腺功能变化最明显),从而引起体内一系列平衡失调,使神经系统机能及精神活动稳定性减弱,而出现的以植物神经功能紊乱、精神、心理障碍和性功能改变为主要症状的一组症候群,年龄多在 55—66 岁之间。

中医虽无更年期名称,但对这一生理变化早有记述。《内经素问上古天真论》:“丈夫八岁,肾气虚……五入肾气衰,发堕齿槁,六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓斑白,七八,肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极,八八则齿发去”。《素问阴阳应象大论说》:“年四十而阴气白半也,起居衰矣。年五十体重,耳目不聪明矣。年六十,阴痿,气大衰,九窍不利,下虚上实,涕泪俱出矣。”孙思邈《千金翼方》:“人言五十以上,阳气日衰,损与日至,心力渐退,忘前失后,兴居怠懒,计授皆不称心,视听不

稳,多退少进,日月不等,万事零落,心无聊赖,健忘易怒,性情变异,食欲无味,寝处不安。”认为导致更年期综合征的病因病机为肾阳亏损,肾阳虚衰,肾阴阳共虚等。

女性性功能障碍

1. 女性月经先后无定期

月经经常不按周期来潮,时而先期(提前 1 周以上),时而后期(延后 1 周以上),称为月经先后无定期。

中医对女性月经先期、月经后期、经期过长统称为月经不调,病机多因:身体虚弱,感受寒湿,郁怒忧思,导致气血不调,脏腑功能失职,冲任两脉损伤。

2. 月经过多

月经过多是指月经周期正常或基本正常而经量明显增多者。

本病与内分泌失调所致性激素过度分泌、子宫内膜反应性增生过厚,或子宫内膜中螺旋小动脉收缩功能不佳等有关。子宫的器质性病变,如子宫肌瘤(特别是黏膜下肌瘤)、子宫肌腺瘤、子宫内膜炎、子宫内膜结核(因增生过度或溃疡存在)等,以及全身性疾病,如白血病、再生障碍性贫血、肝脏疾病等,亦可引起月经量的增多。

中医对月经过多的治疗方法是



清热止血,益气化瘀,调理脾胃。

3. 痛经

妇女行经期间或行经前后出现明显的下腹坠痛、腰酸或腰痛,以致影响生活、学习和工作,称为痛经。原发性痛经又称功能性痛经,初潮后不久即出现,且无明显生殖器官疾病;继发性痛经是指由于生殖器官疾病(如子宫内膜异位症、盆腔炎等)所引起者;膜样痛经可发生于育龄期任何一次月经,或数月至1年以上发生1次;充血性痛经平时症状不明显,或类似盆腔炎,在行经前及经期症状严重,盆腔部检查无实质性病变。

中医认为痛经的病因是经期或经前因情志六淫,起居不慎,导致气血瘀滞,寒凝胞中,或因湿热与血淤互结,使冲任阻滞,气血运行不畅,不通则痛。或因病损劳损,导致气血虚弱,或肝肾亏虚,冲任胞宫失于濡养,不荣而痛。

4. 闭经

女性年满18岁尚未来月经,或月经周期建立后又停止3个月以上者(除妊娠、哺乳、绝经期外),称为闭经,前者称为原发性闭经,后者称为继发性闭经。有月经但因下生殖道某一部分(如处女膜、阴道、宫颈)的先天性缺陷或后天性损伤,造成闭锁,使经血不能外流的称为假性闭经。

中医认为闭经分虚实两类。虚者多为气血肝肾不足,实者为气滞血瘀痰阻。虚者可因先天不足或后天性生活过度、久病、劳损、忧思,引起血枯经闭,实者因外感寒湿,多痰多湿,脉道不通,经血不得运行引起血瘀闭经。

5. 不孕症

凡婚后有正常性生活,未避孕,同居2年而未妊娠者,称为原发性不孕;曾有过妊娠,但又达2年以上未受孕者,称为继发性不孕。不孕不是独立的疾病,而是许多疾病造成的后果。本病是妇科常见病之一,其发病率约占育龄妇女的10%。

夫妇任何一方有问题,均可造成不孕,其中女方原因包括:营养不良、精神紧张、甲状腺或肾上腺疾患影响下丘脑—垂体—卵巢轴,或其本身功能原发不健全,卵巢发育不全或功能衰竭致排卵障碍;生殖道不通畅或严重的炎症干扰卵子和精子的结合;幼稚子宫,子宫内膜分泌功能不良,或粘连或炎症等影响受精卵的着床。此外,女性生殖道产生抗精子抗体等免疫因素及性生活失调等,也可导致不孕症。尚有5%—10%的不孕夫妇查不出任何原因。

中医认为不孕症是因肾阳亏虚,肾阴亏虚,肝气郁结,淤滞胞宫,痰湿内阻等所致。

6. 女性更年期综合征

此病在性功能方面的表现多数为性欲减退,少数为性欲增强,甚至有性交疼痛、阴部灼热瘙痒、遗溺等,以致影响正常的性生活。

更年期一般可分为绝经前期、绝经期、绝经后期三个时期。

绝经前期:即卵巢功能开始衰退时期,其特征为卵巢尚有卵泡发育,但不能成熟,有一定的雌激素分泌,但无黄体形成,可表现为月经频发、无排卵月经,月经周期不规则且经量逐渐减少。

绝经期:表现为月经闭止,这是更年期的主要特征。

绝经后期:月经停止后卵巢功能完全停止,继而进入老年期阶段。

更年期持续时间因人而异,一般可在3—8年间。

更年期综合征有以下症状:

(1) 颜面潮红,周身轰热,热渐涌向头部、颈、胸部皮肤,局部皮温高、出汗,一经蒸发,血管收缩,又有怕冷感,面色苍白,手指发绀;

(2) 血压(主要是收缩压)升高,血压波动大时,与轰热潮红发作相一致,出现阵发性头痛;

(3) 心前区有紧迫感,心慌,四肢有蚁行感,肢端麻木;有时有头晕、耳鸣、眼花等;局部冷感,尤以腰骶部明显;

(4) 情绪不稳定,思想不集中,激动兴奋,心烦易怒,失眠,严重者类

似精神分裂症;

(5) 月经紊乱,量少或量多,绝经;外阴、阴道、子宫逐渐萎缩,易发生子宫脱垂,性欲减退,第二性征退化;

(6) 总胆固醇、血糖、血脂增高,肥胖,水肿,腰痛,牙齿松动。

更年期综合征的症状是否发生及其轻重程度,除与内分泌功能状态有密切关系外,还与个体体质、健康状况、社会环境、自然环境以及精神神经因素等密切相关。

中医认为更年期综合征是女子绝经前后肾气日衰,天癸将竭,冲任二脉亏虚,精血不足,肾阳失调,导致脏腑功能失常。

7. 性欲减退症

性欲减退是指全面的性抑制,没有性欲冲动,性欲唤起困难,两性之间爱抚时也不能进入动情期,夫妇之间的性生活中一方总是处于被动地位,纯粹是为了满足对方的性要求。女性表现为阴道难以湿润,性交疼痛,毫无性的快感。性欲减退是由多方面的因素引起的,男女皆可发病,以女性居多。

女性更年期以后,身体衰弱、情绪欠佳时,性欲也会减退,但不属于女性性欲低下。

8. 性欲亢进

性欲亢进又称性欲过盛,是指以

性的兴奋出现过多、过快、过剧,如不进行性交,便觉十分痛苦为主要表现的一种病症。病人天天过性生活也不满足,甚至无论白天还是晚上,一天数次性交还不能满足性欲。女性性欲亢进会使体力大量消耗,造成内分泌紊乱,阴道与外生殖器也会因长时间充血、肿胀而造成不适、疼痛与其他不良后果(病因详见男性部分)。

如何延缓性衰退,预防性功能障碍,预防更年期的提前到来,保持较高的性生活质量,方法很简单:从自身做起,学习性生活知识、性医学知识,保持良好的性生活规律,注重饮食的养生调理,性功能障碍完全可能得到治疗和改善。

性福生活宜与忌

人类从青春期一直至垂暮之年都存在着性的问题,性活动是人的生理本能,是一种自然功能,是人类生活中不可缺少的内容。西方国家已把性保健与少年营养保健和老年健康保健并列,作为预防医学三大研究内容之一。人的性功能与人体整个机能状况息息相关,性功能的强弱在很大程度上反映出身体的强弱,所以为人不可不讲究性保健养生的方式和方法。可以说,重视性保健,性福伴一生。

1. 选择适宜性保健的食物

食物在性保健养生方面,占有相当重要的位置,因为人的饮食与身体健康是一个因果关系,所以应当在日常生活中熟悉食物对人体的作用,注意选择适合于增进或维持正常性生活所必需的食物,在性功能衰退尚未发展为病态,以及出现性功能障碍在治疗恢复中,运用食物来治疗调养,运用性保健膳食来调整治疗,从而达到长久圆满的“性福”生活。如:

食韭菜以补肾壮阳,温中行气。
 食胡萝卜温命门,壮元阳。
 食山药以滋肾固精,补五劳七伤。
 食苦瓜以补肾滋肝,益血益气。
 食豇豆以补肾气,生精髓。
 食刀豆以补元益肾,温中健脾。
 食荔枝以补血益气,填精养髓。
 食葡萄以滋补肝肾,强壮筋骨。
 食莲藕以补肾固涩,健脾抗衰。
 食栗子以补肾健脾,强骨壮腰。
 食芝麻补肝肾,润五脏,益精血。
 食核桃仁以补肾助阳,强筋健骨。
 食黑大豆以补肾填精,强筋壮骨。
 食虾以通血脉,益精气,补肾壮阳。
 食海参以益气添精,补肾壮阳。
 食黄鳝以强筋骨,补虚损,补肾壮阳。
 食泥鳅温中益气,补肾壮阳。
 食牡蛎潜阳涩精。
 食麻雀固涩益精,壮阳补肾。
 食鸡填精养髓,补肾益气。

食鸽子益气补阳,壮腰肾。

食羊肉温中暖下,补虚益气,益肾精。

食狗肉补虚劳,壮阳道,填精髓,暖腰膝,等等。

食物对性功能滋阴补阳的详细介绍作用,本书作了注解,读者可阅读以后的篇章。

2. 性福生活要讲究方式方法

历代养生学家对性生活过程进行了研究和总结,在马王堆出土的汉墓医书中较全面地论述了性保健方式方法,即“七损八益”：“气有八益七损,不能用八益去七损,则行年四十而阴气自半也,五十而起居衰;六十耳目不聪明;七十下枯上脱,阴气不用;涕泣流出。令之复壮有道,去七损以抵其病,用八益以增其气。是故老者复壮,壮不衰。”“故善用八益,去七损,耳目聪明,身体轻利,阴气益强,延年益寿,居处乐药。”

“七损”指七种有损于身体的性生活：一“闭”，指男性精道不通，无精可泄；二“泄”，男女一方或双方阳气外泄，大汗淋漓；三“竭”，男女纵欲无度，精液虚损；四“弗”，男子阳痿不举；五“烦”，心烦意乱的精神状态；六“绝”，强加于任何一方的性要求；七“费”，不协调不共鸣的房事。

“八益”指在房事中应当采用的有益于身心健康的八种方法：一“治气”；二“致沫”，指房事前用气功导

气,保护精气;三“知时”;四“蓄气”;五“和沫”;六“积气”;七“持赢”;八“定倾”,指房事中的交合方式。

性生活应当遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然界规律,“凡气,冬至起于涌泉,十一月至膝,十二月至股,正月至腰,名三阳成。二月至膊,三月至项,四月至顶,纯阳用事,阴以仿此。故四月、十月不得同房,避阴阳纯用事之月也”(千金要方养性)。性生活适宜在夜间的上半夜,下半夜可以得到充分的休息恢复体力和精气。下半夜子时天地闭塞,人体阳有余而阴不足,此时男阳女阴交合,易伤阴精,同时也没有恢复体力精气的时间,于男女身体不利。交合的时间以及气候的巨大变动对性生活,特别是对子孙后代的发育健康也有一定的影响。“夜半合阴阳(交合),生子上寿贤阳;夜半后合会(交合),生子中寿,聪明智慧;鸡鸣合会(交合),生子不寿,克父母,此天地之常理也”(《医灯续焰》)。“凡大风,大雨,大雾,雷电,霹雳,日月薄蚀,虹霓地动,天地昏冥,日月星辰之下,神庙观之中,并灶圉厕之侧,冢墓尸柩之旁,皆所不可犯,若犯,女则损人神。若此时授胎,非止百损于父母,生子不仁,不孝,多疾不寿”(陈自明《妇人良方》)。大寒大热,天气骤变等恶劣的气候及周围环境对性生活确有影响,不良的自然环境会造成胎儿畸形。如雷雨天的闪电会产生很强的X射线,使



生殖细胞染色体发生畸形,不良的气候变化,使人情绪发生波动,干扰人体内分泌功能,影响生殖细胞的发育。

3. 性福生活既不可禁,更不可纵

性生活是人体的生理要求,禁欲和纵欲都不利于人体健康,禁欲“阴阳不交,则坐致壅阂之病,故幽闭怨旷,多病而不寿”(葛洪《抱朴子》)。“男不可无女,女不可无男。无女则意动,意动则神劳,神劳则损寿”(唐·孙思邈《千金要方·房中补益》)。人为地抑制生理功能的需要,不仅有害于身心健康,还会带来多病而夭寿。

恣情纵欲性生活同样也不利人体的身心健康,“房中者,性情之极,至道之际,是以圣人制外乐以禁内情而为之节,久乐而有节,是和平寿考,迷者弗顾,以生疾而殒性命。信哉是言:曰极,曰际,曰制,曰禁,非纵欲而败度,及养性以延龄也。”(《洞玄子》)“欲多则损精,人,可宝者命,可惜者身。可重者精。肝精不固,目眩无光;肺精不交,肌肉消瘦;肾精不固,神气减少,脾经不坚,齿发浮落。若耗散真精不已,疾病随生,死亡随至。”(李鹏飞《三元延寿参赞书》)“嗜欲之性,固无穷也。以有极之性命,逐无涯之嗜欲,亦自毙之甚矣。”(《元气论》)

中医认为:精、气、神是人体健康的基本物质,其中“保精”是性保健养生的重要环节,肾为先天之本,生命

之根,肾藏精,肾精是生命的原动力。衰老是不可抗拒的自然规则,但衰老的速度却因人而异,有人未老先衰,有人年至花甲仍精神充沛,其原因在于“节欲保精”。“养生之士,先保其精。精满则气壮,气壮则神旺,神旺则身健,身健则少病。内则五藏敷华,外则肌肤润泽,容颜光彩,耳聪目明,老当益壮矣。”如恣情纵欲,追求快意,戕伐元阳,致肾精衰,气弱神散,结果会出现滑精、阳痿、早泄等症状,导致全身虚劳,危及身体各器官的正常功能,众病蜂起,未老先衰。

适度的性生活能促进身心健康,有研究表明,保持健康有度的性生活超过60岁者,可增寿8—10年。古人通过实践得出适度性生活的结论:“二十者,四日一泄,三十者,八日一泄;四十者,十六日一泄;五十者,二十日一泄,六十者,闭精勿泄;若体力尤壮者,一月一泄。”(孙思邈《千金要方·房中补益》)

适度性生活之后稍有疲劳感,但心情舒畅,轻松愉快,如第二天出现周身疲倦,精神不振,以致心神恍惚,腰酸腿软,不思饮食,则说明性生活过度,应当加以节制,并采用饮食调理补养。

4. 性福生活的禁忌

古人总结出许多在性生活中应当注意的禁忌,很能说明问题。如: