

性健康饮食调养

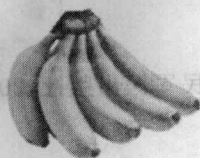
最后的愉悦，被漫无边际的甜蜜包裹、沉醉……



编著/王强虎

**只要吃得健康吃得幸福，“蓝丸子”也不过如此。
食对于性，福在嘴边。做性情中人，不是难事！**

其实，真要立心吃得“性福”并不难，生活周遭就有很多垂手可得的食品，像水这种致柔的宠儿就是最利的攻坚器，只不过很多人身在福中不知福，不晓得它们有这种“特殊疗效”罢了。



性健康饮食调养

XINGJIANKANG YINSHI TIAOYANG

编著 王强虎

出版人：王强虎

地址：北京市

地址：北京市

邮编：100036

邮编：100036

电话：(010) 21937370

电话：(010) 21937373

电话：(010) 21937300-8166

网址：www.pmmhp.com.cn

人民军医出版社

100mm × 140mm

13 千字

2007 年 11 月第 1 次印刷

0001-2000

28.00 元

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

性健康饮食调养/王强虎编著. —北京:人民军医出版社, 2007. 11
ISBN 978-7-5091-1314-1

I. 性… II. 王… III. 性卫生—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 160695 号

策划编辑:崔晓荣

文字编辑:陈明佳

责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8166

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:13 字数:144 千字

版、印次:2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

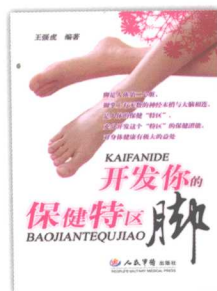
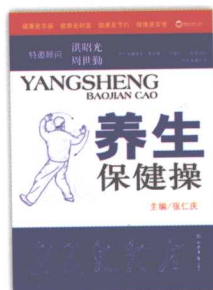
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

作者简介

王强虎

主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任。先后发表论文 20 余篇，出版著作 50 余部，近 700 万字，其主要著作不但畅销于大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区。让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

荣树图书



编辑热线: 010 51927288

编辑邮箱: xrc999@126.com



内容提要

本书作者告诉你如何进行性健康饮食调养,身体才健康,“性”福才长久。书的第一部分主要介绍了性健康的基本知识,使人们对性健康和性保健有一个比较全面、科学的了解,帮助你增强自我保健意识,提高自我保健水平。书的其他部分重点讲述了性健康饮食调养方法,以便读者根据自身情况,各取所需,科学调养。本书具有通俗、易懂、简单、实用的特点。适合于普通读者尤其是中老年读者自疗自养。



前言

PREFACE

前言

交西献古干

日01月01

性生活是人的正常生理本能和正常生活需要。但是,由于传统文化、封建思想的影响,尤其是大多数人对性缺乏科学认识的缘故,相当多的人“谈性色变”。事实上性生活对身体健康有十分重要的意义。正常、和谐、健康、幸福的性生活,能使人精力充沛,延年益寿。不懂性科学、缺乏性知识,则不但不能充分享受性生活的愉悦,而且有损健康。正如古人所说,“能知其道,乐而而且强,寿即增延,色如华英”,“不知行者,渐以衰损”。所以,一个人如果希望自己有一个幸福、健康、愉快的生活,除了保持良好的心态,还必须关注自己的性健康。也就是说了解自己的性功能,

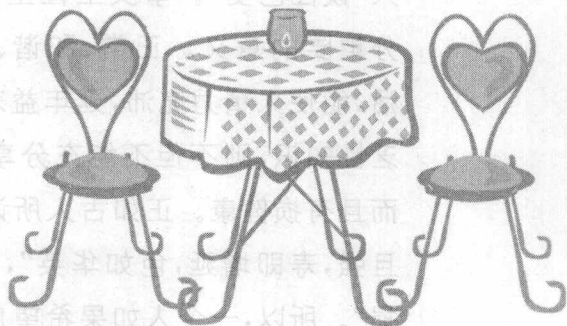
保护自己的性能力,是每个人幸福生活的基础之一。

随着现代生活节奏的加快,男女性功能障碍的发病率迅速增高,而很多患者因工作繁忙,医疗保健知识匮乏,受传统思想意识的影响,不愿去医院诊治,以致轻病渐重,小病转大,影响了身体健康。为了满足人们自我治疗和保健强身的要求,作者在总结前人经验的基础上,告诉你如何进行饮食调养,身体才健康,爱情才完美,“性”福才长久。书的第一部分主要介绍了性健康的基本知识,使人们对性健康有一个比较全面、科学的了解,对性保健有一个全面的认识,以增强自我保健意识提高自我保健水平。书的其他部分主要讲述了性健康饮食调养的方法。本书为广大读者提供了科学的性保健知识,具有通俗、易懂、简单、实用的特点,适合于普通读者,尤其是中老年读者自疗自养。

作者

于古城西安

2007年6月19日





目 录

CONTENTS

第 1 章 了解性健康的基本知识	(1)
一、中医理论对男女性生理的认识	(1)
二、性保健是健康长寿的基础	(2)
三、正常性生活是身心健康的体现	(3)
四、现代性健康的标准	(4)
(一)标准一:生殖系统结构正常	(4)
(二)标准二:性生理功能正常	(4)
(三)标准三:性心理功能正常	(4)
(四)标准四:健康的性观念和性行为	(4)
五、社会环境变化与性生活有关	(5)
六、性欲差距与个体紧密相关	(6)
七、谨防药物引起的性功能减退	(6)



(一) 激素类	(7)
(二) 利尿药	(8)
(三) 降压药	(8)
(四) 镇静药	(8)
(五) 抗精神病药物	(9)
(六) 作用于心血管的药物	(9)
(七) 抗肿瘤药	(9)
(八) 消炎药	(10)
八、慢性疾病能影响人的性能力	(10)
(一) 抑郁症	(11)
(二) 高血压	(12)
(三) 肝病	(13)
(四) 肾病	(14)
(五) 糖尿病	(15)
(六) 前列腺病	(15)
(七) 甲状腺病	(17)
(八) 贫血	(17)
(九) 高脂血症	(19)
九、青年人性心理的主要特征	(20)
十、中老年人性心理与青年人差异	(21)
十一、了解中老年人的性心理特征	(22)
(一) 年龄在变, 性角色也在变	(22)
(二) 年龄在变, 性能力也在变	(23)
十二、关注独身中老年人的性心理	(23)
(一) 性回忆增多	(24)
(二) 性情感复杂	(24)





(88) (三)性自慰行为增加	(25)
(88) (四)性兴趣转移	(25)
(78) (五)性心理因人而异	(25)
(7) 十三、性不满能引起家庭不和	(25)
(8) 十四、错误的性观念	(26)
(88) (一)错误一:性生活有损于健康	(26)
(88) (二)错误二:老年人本该无性事	(27)
(88) (三)错误三:无欲则长寿	(27)
(88) (四)错误四:衰、耻、恐、禁	(27)
(6) 十五、中医肾虚是怎么一回事	(28)
(1) 十六、性功能障碍的分类	(29)
(2) 十七、勃起功能障碍的性质判定法	(30)
(81) (一)勃起对比	(30)
(81) (二)邮票试验	(30)
(8) 十八、器质性勃起功能障碍的病因	(31)
(11) (一)疾病影响	(31)
(71) (二)药物与年龄	(31)
(2) 十九、老年人勃起功能障碍不用治疗吗	(32)
(7) 二十、勃起功能障碍患者如何就医	(33)
(81) (一)确诊前不应乱投医	(33)
(81) (二)一旦确诊,应抓紧治疗	(33)
(81) (三)治疗期间注意事项	(34)
(6) 二十一、勃起功能障碍轻重程度的判定	(34)
(11) (一)阴茎测试环	(35)
(13) (二)等级测试	(35)
(6) 二十二、性功能障碍影响人的心理	(36)



(一) 性功能障碍是个人无能	(36)
(二) 性欲等于罪恶	(36)
(三) 不懂性知识	(37)
二十三、男性性功能障碍主要症状有哪些	(37)
(一) 阳痿	(38)
(二) 遗精	(38)
(三) 早泄	(39)
(四) 滑精	(39)
二十四、阳强症是一种什么病	(39)
二十五、女性阴冷是一种病态吗	(40)
二十六、性生活对疾病有治疗作用吗	(41)
(一) 妇科疾病	(42)
(二) 心血管疾病	(43)
(三) 其他疾病	(43)
二十七、高血压患者性生活之禁忌	(43)
二十八、冠心病患者过性生活的宜忌	(44)
二十九、关注性健康：从生活细节开始	(45)
(一) 忌纵欲过度	(45)
(二) 忌忍而不泄	(47)
(三) 忌情志过激	(48)
(四) 忌疲劳过度	(48)
(五) 忌体外排精	(48)
(六) 忌病中过性生活	(49)
(七) 忌浴后过性生活	(49)
(八) 忌女性“三期”过性生活	(50)
(九) 忌用春药过性生活	(50)



目

录

(十) 忌气候异常过性生活	(50)
(十一) 忌忍大小便过性生活	(51)
(十二) 忌环境恶劣过性生活	(51)
(十三) 忌饱食过性生活	(52)
(十四) 忌饥饿过性生活	(52)
(十五) 忌借性消愁	(53)
(十六) 忌压力过大损伤性功能	(54)
(十七) 阴囊瘙痒最忌乱抓	(54)
(十八) 骑车宜注意姿势	(55)
(十九) 忌性生活后喝凉水	(56)
(二十) 忌不经常进行性生活	(56)
(二十一) 性生活要顺应四时	(57)
(二十二) 独卧有利于控制情欲	(58)
(二十三) 性健康最忌肥胖	(60)
(二十四) 性健康忌欲望过高	(62)
(二十五) 性健康最忌夫妻不和	(62)
(二十六) 经常运动有益性健康	(63)
(二十七) 吸烟无益于性健康	(63)
(二十八) 良好的心理有益性健康	(64)
(二十九) 音乐有助于改善性生活	(64)
(三十) 合理进补有益性健康	(65)
三十、勃起功能障碍的中医辨证施治	(66)
(一) 肝郁气滞	(66)
(二) 肾虚不固	(67)
(三) 湿热内蕴	(67)
(四) 命门火衰	(68)



(五) 思虑伤肾	(69)
(六) 阴虚火旺	(70)
三十一、如果患了性病怎么办	(70)
(一) 确诊前不应乱投医	(70)
(二) 一旦确诊,应抓紧治疗	(71)
(三) 双重感染需要连续治疗	(71)
(四) 夫妻或性伴侣必须同时治疗	(72)
三十二、性病的传播方式有哪些	(72)
(一) 两性接触传染	(72)
(二) 间接接触传染	(72)
(三) 母婴途径传播	(73)
(四) 血源传播	(73)
三十三、走出性病的常见误区	(74)
(一) 误区一:感染性病一定是不检点	(74)
(二) 误区二:性病具有免疫力	(74)
(三) 误区三:治疗性病有特效药	(75)
(四) 误区四:性病可靠“抗生素”、“秘方”来预防	(75)
三十四、预防性病传染的几种方法	(76)
(一) 方法一:做到洁身自好	(76)
(二) 方法二:切勿与性病患者发生性关系	(76)
(三) 方法三:做到家庭隔离	(77)
第2章 性健康与饮食营养密切相关	(78)
一、饮食与性健康密切相关	(78)
二、蔬菜水果对性功能的影响	(79)
三、维持性健康饮食的禁忌	(80)
(一) 忌肥甘厚味	(80)





(二)忌食太咸	(80)
(三)忌食寒凉	(81)
(四)饮食忌偏	(81)
(五)忌长期食素	(81)
(六)忌过量饮酒	(82)
(七)忌过量喝咖啡	(84)
四、吃这样的食物损伤人的性能力	(85)
(一)莲子心	(85)
(二)冬瓜	(86)
(三)菱角	(87)
(四)芥蓝	(88)
五、性生活时的饮食调养	(88)
六、维生素 E 与人的性能力	(89)
七、维生素 B ₂ 对性功能的影响	(91)
八、缺锌能影响人的性能力	(93)
九、蛋白质对性功能的影响	(94)
(一)建议一:每天饮用牛奶	(95)
(二)建议二:豆浆是最好的替代品	(96)
(三)建议三:多食水产类食物	(96)
十、脂肪对性功能有明显影响	(97)
十一、少女性发育期不可少食脂肪	(97)
十二、胆固醇对性功能的影响	(98)
十三、酶类物质对性功能的影响	(99)
第 3 章 性健康与天然壮阳食物	(100)
一、羊肉	(101)
二、鹿肉	(102)



三、驴肉	(103)
四、狗肉	(103)
五、乌骨鸡	(104)
六、麻雀肉	(105)
七、鸽肉	(106)
八、鹌鹑肉	(108)
九、羊肾	(108)
十、猪腰	(109)
十一、海参	(110)
十二、甲鱼	(111)
十三、鳝鱼	(112)
十四、对虾	(113)
十五、泥鳅	(114)
十六、牡蛎	(115)
十七、松子	(116)
十八、核桃	(117)
十九、大枣	(118)
二十、韭菜	(119)
二十一、荔枝	(121)
二十二、枸杞子	(122)
二十三、栗子	(123)
二十四、大葱	(125)
二十五、鸡蛋	(125)
二十六、蜂蜜	(126)

第4章 有助于性健康的药膳与食疗方

一、有益于性生活的壮阳药粥	(129)
---------------------	-------





二、壮阳滋补药粥制作四大注意	(130)
三、如何选用壮阳滋补药粥	(131)
(一)韭菜粳米粥	(131)
(二)枸杞粳米粥	(132)
(三)芡实核桃粥	(133)
(四)芡实茯苓粥	(134)
(五)锁阳粳米粥	(135)
(六)黄芪粳米粥	(135)
(七)黄芪韭菜粥	(136)
(八)麻雀菟丝粥	(136)
(九)苁蓉羊肉粥	(137)
(十)苁蓉粳米粥	(138)
(十一)鸡汁粳米粥	(138)
(十二)鹿角粳米粥	(139)
(十三)肉桂粳米粥	(140)
(十四)狗肉粳米粥	(141)
(十五)地黄倒阳粥	(142)
(十六)天冬倒阳粥	(143)
四、有益于性生活的壮阳滋补汤	(143)
(一)猪腰核桃汤	(145)
(二)狗肉黑豆汤	(146)
(三)附片狗肉汤	(146)
(四)芡实莲子汤	(147)
(五)泥鳅大虾汤	(148)
(六)鸽杞黄精汤	(148)
(七)巴戟羊骨汤	(149)

