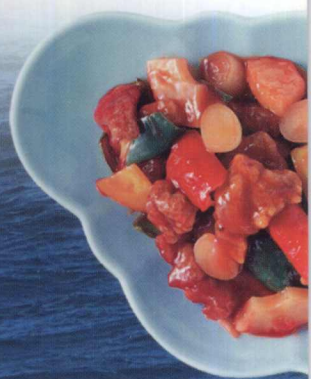
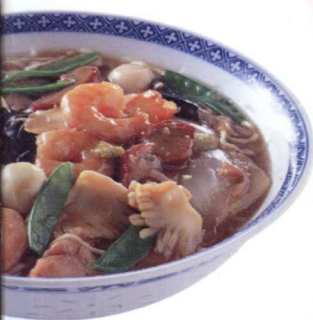


NANXINGBING YINSHI YANGSHENG FA

男性病

● 马汴梁 主编

饮食养生法



05

科学技术文献出版社

26

R687.05
m14

男性病饮食养生法

主 编 马汴梁
副主编 马宏伟 李 南
编 委 马宏伟 马汴梁 吕 芹
李 南 李长乐 张大明
侯均宝 梁 圆 彭晓松

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

目 录

一、阳痿	(1)
何谓阳痿?	(1)
哪些因素可引起阳痿?	(1)
中医如何认识阳痿的发生?	(2)
哪些疾病可以引起阳痿?	(2)
怎样预防阳痿的发生?	(3)
阳痿病人的饮食原则是什么?	(4)
有哪些靓汤可供阳痿病人选用?	(4)
有哪些药膳可供阳痿病人选用?	(21)
有哪些药粥可供阳痿病人选用?	(35)
阳痿病人可选用的药酒有哪些?	(39)
二、遗精	(43)
何谓遗精?	(43)
哪些因素可引起遗精?	(43)
中医认为引起遗精的原因是什么?	(44)
哪些现象易误认为是遗精?	(44)
遗精的临床表现有哪些?	(45)
如何判断遗精的病情轻重?	(45)
遗精应与哪些疾病相鉴别?	(45)
遗精病人的饮食原则是什么?	(46)
有哪些靓汤可供遗精病人选用?	(46)

遗精病人可选用哪些药膳防治?	(54)
有哪些药粥可供遗精病人选用?	(60)
遗精病人可选用的药酒有哪些?	(66)
三、早泄	(69)
何谓早泄?	(69)
早泄发生的原因有哪些?	(69)
中医怎样认识早泄?	(70)
怎样预防早泄的发生?	(70)
早泄病人的饮食原则有哪些?	(70)
有哪些靓汤可供早泄病人选用?	(71)
早泄病人可选用哪些药膳防治?	(76)
有哪些药粥可供早泄病人选用?	(86)
早泄病人可选用的药酒有哪些?	(88)
四、精子异常	(92)
何谓精子异常?	(92)
西医认为精子异常有哪些原因?	(92)
睾丸生精障碍常有哪几种情况?	(93)
中医如何认识精子异常?	(93)
有哪些靓汤可供精子异常病人选用?	(94)
精子异常病人可选用哪些药膳防治?	(103)
有哪些药粥可供精子异常病人选用?	(113)
精子异常病人可选用的药酒有哪些?	(116)
五、血精	(120)
什么是血精?	(120)
西医认为血精发生的原因有哪些?	(120)
中医认为引起血精的原因是什么?	(121)
怎样预防和调摄血精?	(121)
血精病人的饮食治疗原则有哪些?	(122)

有哪些靓汤可供血精病人选用?	(122)
血精病人可选用哪些药膳防治?	(127)
有哪些药粥可供血精病人选用?	(131)
六、房事劳伤	(134)
什么是房事劳伤?	(134)
房事劳伤是怎样发生的?	(134)
房劳病人饮食原则有哪些?	(135)
有哪些靓汤可供房事劳伤病人选用?	(135)
房事劳伤病人可选用哪些药膳防治?	(143)
有哪些药粥可供房劳病人选用?	(149)
房劳病人可选用的药酒有哪些?	(150)
七、不射精症	(154)
何谓不射精症?	(154)
不射精症如何进行分型?	(154)
西医认为不射精的原因有哪些?	(155)
中医如何认识不射精的发生?	(155)
怎样预防不射精症的发生?	(155)
不射精症的预后如何?	(156)
不射精的食疗原则有哪些?	(156)
有哪些靓汤可供不射精病人选用?	(157)
不射精病人可选用哪些药膳防治?	(161)
有哪些药粥可供不射精病人选用?	(165)
不射精病人可选用的药酒有哪些?	(169)
八、阴茎异常勃起	(173)
何谓阴茎异常勃起?	(173)
阴茎异常勃起是怎样发生的?	(173)
西医认为引起阴茎异常勃起的病因是什么?	(174)
中医如何认识阴茎异常勃起?	(174)

怎样预防阳强的发生?	(175)
阳强的预后如何?	(175)
有哪些靓汤可供阴茎异常勃起病人选用?	(176)
阴茎异常勃起病人有哪些药膳可以防治?	(181)
有哪些药粥可供阴茎异常勃起病人选用?	(190)
九、更年期综合征	(194)
男性有更年期综合征吗?	(194)
男子更年期与女子更年期有何不同?	(194)
中医怎样认识男性更年期?	(195)
男性更年期综合征有哪些临床表现?	(195)
男性更年期饮食原则有哪些?	(196)
男性如何正确对待更年期表现?	(197)
有哪些靓汤可供更年期综合征病人选用?	(197)
更年期病人可选用哪些药膳防治?	(203)
有哪些药粥可供更年期病人选用?	(210)
更年期病人可选用的药酒有哪些?	(216)
十、前列腺炎	(220)
急性细菌性前列腺炎有哪些表现?	(220)
哪些方法可以诊断是否得了慢性前列腺炎?	(220)
慢性细菌性前列腺炎有哪些表现?	(221)
慢性前列腺炎饮食禁忌有哪些?	(222)
慢性前列腺炎病人饮食原则有哪些?	(223)
有哪些靓汤可供慢性前列腺炎病人选用?	(223)
慢性前列腺炎病人可选用哪些药膳防治?	(227)
有哪些药粥可供慢性前列腺炎病人选用?	(231)
慢性前列腺炎病人可选用的药酒有哪些?	(232)
十一、前列腺增生	(235)
何谓前列腺增生?	(235)

有哪些因素会诱发前列腺增生症?	(235)
中医怎样认识前列腺增生的病因病理?	(236)
前列腺增生的早期症状有哪些?	(236)
前列腺增生病人饮食原则有哪些?	(237)
前列腺增生的保健预防措施有哪些?	(237)
有哪些靓汤可供前列腺增生病人选用?	(238)
前列腺增生病人可选用哪些药膳防治?	(240)
有哪些药粥可供前列腺增生病人选用?	(243)
前列腺增生病人可选用哪些药酒防治?	(246)
十二、不育症	(249)
何谓不育症? 有哪些原因可诱发?	(249)
男子不育症病人饮食原则有哪些?	(249)
有哪些靓汤可供不育症病人选用?	(250)
不育症病人可选用哪些药膳防治?	(254)
有哪些药粥可供不育症病人选用?	(263)
不育症病人可选用的药酒有哪些?	(266)
十三、子痛	(270)
什么是子痛? 有哪些主要临床表现?	(270)
子痛是怎样发生的?	(270)
中医怎样认识子痛?	(271)
子痛的食疗原则有哪些?	(271)
有哪些靓汤可供子痛患者选用?	(271)
子痛病人可选用哪些药膳防治?	(274)
有哪些药粥可供子痛病人选用?	(275)
十四、阴茎短小	(277)
什么是阴茎短小?	(277)
阴茎短小是怎么发生的?	(277)
中医怎样认识阴茎短小?	(278)

阴茎短小的食疗原则有哪些?	(278)
有哪些靓汤可供阴茎短小的病人选用?	(278)
阴茎短小的病人可选用哪些药膳防治?	(283)
有哪些药粥可供阴茎短小病人选用?	(286)
阴茎短小病人可选用的药酒有哪些?	(238)
十五、鞘膜积液	(291)
什么是鞘膜积液?	(291)
鞘膜积液是怎样发生的?	(291)
中医怎样认识鞘膜积液?	(292)
鞘膜积液的食疗原则有哪些?	(292)
有哪些靓汤可供鞘膜积液病人选用?	(292)
鞘膜积液的病人可选用哪些药膳防治?	(294)
有哪些药粥可供鞘膜积液病人选用?	(295)
鞘膜积液病人选用的药酒有哪些?	(297)

一、阳痿

何谓阳痿?

阳痿是指男性在有性欲的状况下,阴茎不能勃起进行性交;或阴茎虽能勃起,但不能维持足够的时间和硬度,无法完成正常性生活者。前者称完全性阳痿,后者称不完全性阳痿。若平素性生活正常,偶尔由于一时性疲劳或重病或焦虑、醉酒或新婚过分紧张,或是缺乏必要的性知识,或是因为有过手淫史而有思想负担等原因引起,不属病态。

如果因为阴茎本身病变而引起者,如尿道下裂、包茎、畸形等,也不属要证范畴。

哪些因素可引起阳痿?

(1)精神因素是引起阳痿最常见和最主要的原因,约占发病总数的85%~90%。例如:夫妻关系不和睦,对女方怀有敌意;或夫妻间的性生活互相配合不和谐,没有得到理想的性满足,对性行为引起反感,导致阳痿发生。

(2)性交环境不适,如一屋内多人居住,性交时有戒心或有顾虑,也可以导致阳痿。

(3)由于缺乏性的知识,心中恐惧,害怕性交失败而使女方不满意,于是就形成阳痿;有人因某次性交不满意,就误认为自己患阳痿等。这类人由于有疑虑或恐惧心,每次临性交时由于紧张、担心等念头,结果反而使勃起的阴茎软缩,不能进行正常性交。

(4)房事过度也是引起阳痿的常见原因,房事过度,特别是重复性交,即一次性交后,又连续再性交,由于需要更强烈的刺激,才能引起阴茎勃起及射精。日久,大脑神经中枢呈抑制状态,产生机能性阳痿。

中医如何认识阳痿的发生?

历代医家认为阳痿与肝、肾、阳明三经有密切关系,因为阴茎为厥阴肝经所达,为宗筋所聚。阳明主润守筋,阳明气衰,则宗筋不振。而肾藏精又主肾气,肾气虚弱,则阳事不举,故发生了阳痿。

阳痿症的病因甚多,其主要病因病机为:

(1)肾气虚弱:斫丧太早或色欲过度,少年手淫损伤肾气,或先天禀赋薄弱,肾气本身就虚弱。肾气虚,命火定衰,阳事则不举,或勃而不坚,这种情况表示缺乏性欲或心理上虽有性欲要求,但不能达到阴茎勃起,是由于气血不能流注于阴部肌肤所致。

(2)劳伤心脾:思虑忧郁,饮食不节,损及心脾。心为五脏六腑之主,脾为后天之本,劳倦损伤心脾,心脾虚弱,肾亦必虚,肾阳虚则阳痿不起,故发生本病。

(3)七情内伤:抑郁伤肝,惊恐伤肾,导致肾虚火衰,或肝失疏泄,均可致阳痿不起。因为阴茎属肝经所主,肝主一筋脉之活动,而阴茎是宗筋,若肝失条达,气机不畅,气血不能流注于阴部筋脉,阳事则不举。

(4)湿遇命火:胃肠积滞湿热,阳明气衰,致湿热下注,湿邪重浊粘腻,最善阻塞气机,抑遏肾气。命火衰减,导致命门不能用事,故阳事萎软无力。

哪些疾病可以引起阳痿?

引起阳痿的常见疾病有以下 8 个方面:

(1)解剖方面的异常:如先天性畸形,阴囊水肿、睾丸纤维化

等。

(2)神经系统病变:侧索硬化症的肌萎缩、重症肌无力、帕金森病、脊髓肿瘤、多发性脊髓硬化症等脑、脊髓病变;周围神经炎,都可不同程度地导致阳痿的发生。

(3)内分泌系统病变:内分泌疾病名目繁多,其中脑垂体损伤、脑垂体功能减退症、糖尿病、甲状腺功能亢进症、柯兴综合征是引起阳痿的常见疾病。此外还有甲状腺功能减退症、颅咽管瘤、类无睾症、幼稚病、高催乳素血症、口服女性激素、女性化间质细胞睾丸肿瘤等。

(4)泌尿生殖系统病变:男性泌尿生殖器官的疾病与阳痿关系十分密切。膀胱切除、会阴式前列腺切除术(多见)、阴茎海绵体硬结症、包茎、前列腺炎、阴茎异常勃起、尿道炎、隐睾症、睾丸发育不良、耻骨上和经尿道前列腺切除术(少见)。

(5)血液系统病变:何杰金病、白血病、恶性贫血(伴其他全身性疾病)、镰刀细胞贫血。

(6)感染:阴囊象皮肿、生殖系统结核、淋病、流行性腮腺炎、阴茎皮肤感染等。

(7)血管病变:动脉炎、动脉瘤、动脉硬化、腹主动脉分叉血栓阻塞。

(8)其他方面病变:肝硬变、慢性肾功能衰竭、肥胖症、中毒(铅、除草剂)、风湿热、心绞痛、肺功能不全、肺气肿等。

怎样预防阳痿的发生?

(1)戒除手淫不良习惯,切勿恣情纵欲,贪色无度。

(2)普及性知识教育,正确对待性的自然生理功能;减轻对房事的焦虑心理,消除不必要的思想顾虑,避免精神性阳痿的发生。

(3)避免服用或停止服用可能引起(或经查证确属药物所致)阳痿的药物。

(4)避免各种类型的性刺激,停止性生活一段时间,以保证性中枢和性器官得以调节和休息,有利于意志的调节和疾病的恢复。

(5)积极治疗可能引起阳痿的各种疾病。夫妻双方都有责任,女方要体贴、谅解男方,切不可指责或轻视男方,使患者在谅解、理解的基础上增强信心,以有益于精神调养。

(6)当出现阳痿时,应向医生介绍全部疾病及其发展变化的情况,以有助于早期治疗。切忌隐瞒病情。

(7)情绪要开朗,清心寡欲,注意生活调摄,加强锻炼,以增强体质,提高抗病能力。

阳痿病人的饮食原则是什么?

(1)阳痿一症,以虚为主,膳食可以偏于补益,可多进滋养性食品,如鱼、肉、蛋类、骨汤、枣、莲子、核桃、芝麻、富尔康、太阳神、中华珍宝等。

(2)辨证属下元虚寒的,应选择温补下元的药膳,忌用生冷、寒性食物;辨证属抑郁伤肝的,应挑选舒肝解郁的药膳;若有阴虚火旺、湿热下注的,应禁止饮酒,忌用辛辣动火助阳之品。

(3)禁大量饮用烈性白酒。

有哪些靓汤可供阳痿病人选用?

洋参鹿尾汤

【原料】 西洋参、陈皮各 3 克,鹿尾 1 根,母鸡 1 只,火腿、猪瘦肉、水发蘑菇、大葱各 50 克,绍酒 50 毫升,生姜 20 克,食盐 6 克,白糖 3 克,植物油、鸡清汤适量。

【制作】

(1)鹿尾先用开水稍泡,取出洗净,再下沸水中滚烫 10 分钟,捞出褪毛。锅中加植物油烧至八成热时下入姜、葱,煸香后加绍酒

烹调,再加入水,将鹿尾下锅煮沸 10 分钟捞出。再重起油锅煸姜、葱,加入绍酒和水,加入鹿尾,再煮沸 10 分钟后捞出姜、葱;然后用文火煨 10 分钟后捞出鹿尾。

(2)母鸡宰杀后去毛和内脏,洗净,剥去爪,将鸡剖成两半,下沸水锅内焯透,捞出剔去大骨。

(3)猪瘦肉洗净后先下开水锅略焯后捞出,切块。火腿洗净切片。将猪瘦肉、火腿、蘑菇、鸡同放入大汤碗内。西洋参洗净蒸软,切薄片后和陈皮一起也放入大汤碗内,然后把鹿尾切成两半放在鸡肉两边。锅内倒入鸡清汤,加入白糖,烧开后再倒入大汤碗内,加盖后用湿绵纸粘贴密封,上笼蒸 1 个半小时,取出,启封,加少量食盐调味。

【功效】 补元气,暖腰膝,益肾精。适用于肾虚腰痛、阳痿遗精、头昏耳鸣、倦怠乏力等。

海松子鸡蛋汤

【原料】 鸡蛋 2 个,香菇、海松子各 6 克,食醋 30 毫升,骨头汤(鸡汤、肉汤亦可)、蔬菜各适量,食盐、料酒、胡椒、香油各少许。

【制作】

(1)海松子敲破。锅内加水,把海松子下入,煮半小时,滤去渣滓,倒入骨头汤内备用。

(2)香菇切成细末。锅内放 3 碗水,加醋烧开。

(3)把鸡蛋打入锅内(不要碰破蛋黄)煮半熟时捞起,放在凉水碗里,除去酸味。锅内放入海松子骨头汤,煮沸,加食盐、料酒、胡椒、香菇末、蔬菜。把鸡蛋捞出下入锅内,煮沸后倒入香油即可。

【功效】 此汤鲜香爽口,有滋补强身,壮阳益肾之功。对男子阳痿不育、身体虚弱、脑力不足、健忘头晕等有一定疗效。

猪肾脊骨汤

【原料】 鲜猪肾 1 对,猪骨头汤 1 碗,猪脊髓 1 副,花椒 10 粒,胡椒末、生姜末各少许,葱白 2 根,香菜末 1 撮,食盐适量。

【制作】 猪肾剖开,去筋膜、腺腺,冲洗干净,切成薄片;猪脊髓洗净,切成寸段。放熬好的猪骨头浓汤内,加入花椒、胡椒末、食盐、生姜末、葱白,用文火烧沸;再把猪脊髓投入,约煮 15 分钟,然后加猪肾片,同时改用武火煮大约 3 分钟,倒入碗里,撒上香菜末即成。

【功效】 补肾益精。适用于肾精不足之阳痿,或举而不坚、头晕目眩等。

泥鳅汤

【原料】 泥鳅 90~120 克,食盐、植物油各适量,大葱、姜末、料酒、水淀粉各少许。

【制作】 先以热水洗去泥鳅的黏液,剖腹后除去内脏,放入热油锅中煎至金黄色,沥去残油加清水 1 碗半,煮至半碗时,加入食盐、葱、姜末、料酒、水淀粉调味即成。

【功效】 此汤鲜味美,肉质细嫩,有滋阴祛湿解毒之功。

【宜忌】 泥鳅用中等个头的,不要过大,不宜久煮,以免脱骨影响汤的质量。

菟狗羊肉汤

【原料】 狗肉、羊肉各 250 克,菟丝子 10 克,附片 4 克,大葱、生姜各 5 克,食盐、绍酒、味精各适量。

【制作】

(1) 狗肉、羊肉洗净,入沸水锅内焯透,捞入凉水中洗净血沫,沥干,切块;葱、姜洗净,切成段、片。锅置火上,下入狗肉、羊肉、姜

片煸炒,加入绍酒,然后一起倒入大沙锅内。

(2) 菟丝子、附片用纱布包好放入沙锅,加清汤、食盐、味精、葱,武火烧沸,去浮沫;用文火炖2小时,待狗肉、羊肉熟烂,挑去姜、葱,装入碗内。

【功效】 温肾回阳,补肾益精。适用于脾肾阳虚而致阳痿不振、畏寒肢冷、尿频、脘腹冷痛、大便溏泻等。

海米萝卜汤

【原料】 水发海米25克,白萝卜1个,香菜2棵,食盐、味精各少许,香油15毫升。

【制作】 白萝卜洗净削皮切丝,锅中加清水250毫升和海米,汤开后放萝卜丝,煮至酥软时放食盐、味精,淋入香油,撒上香菜出锅即成。

【功效】 此汤色泽乳白,味美鲜浓,有补肾益精,养血润燥之功。用于男子阳痿遗精、小便频数,或身体虚弱、消瘦乏力、肠燥便秘等,是秋冬家庭理想汤品。

【宜忌】 脾虚腹泻忌食。

羊肉狗肾汤

【原料】 黄狗肾1对,羊肉500克,食盐适量。

【制作】 狗肾剖开,去筋膜及腺腺,洗净;羊肉洗净一同入锅,加水适量,文火炖至熟烂,加食盐调味。

【功效】 补肾壮阳。适用于肾虚阳痿、腰痛、手足不温等。

【宜忌】 阳强易举及阴虚火旺精致者忌用。

葱头大虾汤

【原料】 大虾、葱头各500克,黄油200克,面粉100克,大蒜25克,香叶2片,食盐10克,白兰地酒、白葡萄酒各50毫升,胡椒

粉少许,牛肉清汤 2500 毫升。

【制作】

(1) 大虾去头、皮、肠,洗净切成片,用牛肉清汤加食盐煮熟备用。用黄油 100 克把葱头丝、大蒜瓣炒出香味,放上香叶备用。

(2) 黄油炒面粉,到微黄出香味时,用滚沸的牛肉汤冲之,搅匀微沸后再加炒好的葱头、蒜瓣和煮熟的虾片,加盐、胡椒粉调味,最后加入白兰地酒和白葡萄酒,煮沸即可。

【功效】 此汤虾肉鲜嫩,汤汁浓滑,有温中散寒,壮阳补肾之功。适用于肾寒阳痿、胃寒冷痛、纳少便秘等。

【宜忌】 对阴虚火旺之口舌生疮、口苦咽干及患有皮肤病者,如疮疥、湿疹、癣症等忌食用。大葱以清香、气浓、新鲜者为佳。

羊外肾猪脊汤

【原料】 鲜羊睾丸 1 对,猪骨头汤 1 碗,猪脊髓 1 副,花椒 10 粒,胡椒要少许,葱白 2 根,生姜末、香菜末各 1 撮,食盐适量。

【制作】 羊睾丸剖开,去筋膜及腺腺,冲洗干净,切成薄片。猪骨头汤、花椒、胡椒末、食盐、生姜末、葱白,一齐入锅,用文火烧沸。把切成 1 寸段的猪脊髓投入,约煮 15 分钟,再投入羊睾丸片,改用武火煮 3 分钟,倾入碗里,再撒上香菜末即成。

【功效】 此菜汤汁乳白,肉质酥烂,醇香四溢,不腥不膻,有补肾壮阳,益精生精之功。用于阳痿早泄、肾精衰少、骨质疏松、腰痛腿软等。

【宜忌】 凡虚火内盛及脾虚生湿者忌用。

鸽子汤

【原料】 鸽子 1 只,鸡肉 200 克,青菜 30 克,鸡汤 750 毫升,食盐 3 克,胡椒粉 2 克,葱花 10 克。

【制作】

(1) 将鸽子宰杀,去毛及内脏、脚爪,洗净,入沸水锅中氽一下,捞出剔骨,肉切成丁。鸡肉洗净,下沸水锅氽一下,切成丁;青菜氽一下,切成段。

(2) 锅中放入鸽肉丁、鸡肉丁、食盐、胡椒粉、葱花,加鸡汤,煮至肉熟烂,投入青菜,盛入碗内即成。

【功效】 此汤色泽美观,汁香味鲜,有补肝肾,益精血,壮阳起痿,祛风解毒之功。适宜男子肝肾两虚而致阳痿不起、举而不坚、头晕目昏、腰腿无力等,为汤中精品。

【宜忌】 青菜不要久氽;鸽子毛要去尽。

杞子牛鞭肥鸡汤

【原料】 黄牛鞭 100 克,枸杞子 15 克,肉苁蓉 50 克,肥母鸡 500 克,花椒 6 克,猪油 30 克,绍酒 20 毫升,食盐 10 克,生姜 20 克。

【制作】

(1) 牛鞭用热水发涨 5~6 小时,中间换几次热水,以保持温度。然后沿尿道对剖成两块,刮洗干净,以冷水漂 30 分钟。母鸡肉洗净待用。

(2) 枸杞子拣除杂质。肉苁蓉先洗刷洁净,用适量的绍酒润透,蒸 2 小时取出漂洗干净,切片后用纱布包好。生姜洗净拍松待用。

(3) 用沙锅注入清水约 8000 毫升,放入牛鞭烧开,除去浮沫,放入姜、花椒、绍酒、母鸡肉,用旺火烧开移小火上炖,每隔 1 小时翻动 1 次,以免粘锅。炖至六成熟时,用干净纱布滤去汤中的姜和花椒,用旺火烧开,加入用纱布袋装好的枸杞子、苁蓉,改用小火炖。至牛鞭八成熟时取出牛鞭切成 3 厘米长的指条形段,仍放入锅内,炖至熟烂为止。鸡肉取出作别用,但药包取出不用。再加食盐、猪油调味即成。