



主编 陈武山 管飞


关爱性健康系列丛书


GUANAI XINGJIANKANG

饮食男女

 您想知道少男少女如何饮食才能有利于成长及身体发育吗？

 您想知道新郎新娘应如何进行饮食保健吗？

 您想知道中老年人怎样才能越吃越健康吗？

 您想知道患有男科（或妇科）疾病时应如何进行食疗吗？



 科学技术文献出版社

关爱性健康系列丛书

饮食男女

主 编 陈武山 管 飞
编 委 (按姓氏笔画排列)
陈武山 邱建华
赵丽君 管 飞

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

饮食男女/陈武山等主编.-北京:科学技术文献出版社,2003.5

ISBN 7-5023-4240-0

I. 饮… II. 陈… III. ①男性-保健-食物疗法 ②女性-保健-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 011902 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn; stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:薛士滨

责 任 编 辑:樊雅莉

责 任 校 对:唐 炜

责 任 出 版:王芳妮

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京建外印刷厂

版 (印) 次:2003 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:194 千

印 张:7.75

印 数:1~8000 册

定 价:12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书从科普的角度,以通俗易懂的语言,对日常生活中常见的男女两性食疗保健、常见男科病与妇科病的膳食治疗、女性塑形养颜食疗调养等内容进行了深入浅出的描述,适合于广大对食疗保健感兴趣的读者阅读。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了您增长知识和才干。

作者简介



陈武山,男,1965年生,江西崇义人,副主任医师,医学硕士。现在中国中医研究院望京医院从事中医男科及内科临床工作。除擅长治疗阳痿、前列腺与精囊疾病、男性不育症等男科疾病外,对于肝炎、肝脾肿大及胃肠道疾病

也有丰富的治疗经验。在男科临床方面的主要研究成果有:提出慢性前列腺炎的“三阶段疗法”治疗新思路,大大提高了疗效;提出“阳痿从心、肝、肾三脏综合论治”的治疗新论点,使更多的男性患者恢复了性功能。主编有《前列腺与精囊疾病》、《阳痿症》、《现代名中医男科绝技》、《现代名中医不育不孕诊治绝技》、《现代名中医肝病诊治绝技》等10余部医学书籍;发表医学论文9篇。曾获国家中医药管理局中医药基础研究(部级)三等奖。

致读者朋友的一封信

(代前言)

亲爱的读者朋友：

您好！首先，非常感谢您能看我写的书。

这里我想插一段花絮：关于本书的前言，最先只是想借用《孟子·告子上》的一句话：“食色性也”或《礼记·礼运》所云：“饮食男女，人之大欲存焉”做代前言的。但后来觉得这不能完全表达我的心意，另外还有些心里话想与读者朋友聊一聊，故改为现在的“致读者朋友的一封信”。

为什么刚一开头就要先感谢呢？其实没有特别的意思，只是自我开始著书出版以来，经常有读者对我果然从事男科临床工作感到吃惊。因为，在他们的印象中：“会看病的医生是不会写书的，而会写书的人多不会看病”，而我却算是个例外。

说实在的，如果非要按上面的说法下结论，我的确算是“会看病不会写书”的那种医生。但是，由于当今男科临床存在的问题确实太多了，男科病患者对临床第一手资料的需求也十分迫切，故而，我才斗胆拿起笨拙的笔，将临床上看到想到经历到的事情如实记录下来，并一五一十地告诉大家，希望读者朋友能从中获取一些有益的东西。书中想要说清楚的内容有不少，有些也不乏精彩，但

饮食男女

是,就凭我的文笔水平,肯定有表达欠周的地方,希望大家能够理解并谅解。

需要说明的是,书中案例提到的食疗方或药方,都是我临床用过的,效果也是相当不错的。而那些罗列在案例后面的食疗方,则多半是从别的书中摘抄来的,我只是做了一点筛选而已,这也正是我本人经验所限的无奈。当然,多找点有用的内容添加到书中,我想对读者朋友是有益的。

需要提醒大家的是,如果您掌握的专业知识较少,那么,就请多看几篇之后,再决定是否选用其中的某个食疗方来给自己做保健;若您还是没有把握,也可找专业医生做些咨询,然后再决定如何来选用,当然也可以直接找我本人进行交流。总之,大多数的食疗方都是可以自己选择食用的,也是较安全的,因此,请您放心。

最后,我还想说,现在市场上有关食疗保健的书多如牛毛,而且,与男女性问题有关的饮食调养方面的科普书籍也不少见,但是,可读、有趣且实用的书却难得一见。许多读者看完这些书后还是找不到切合自己的食疗配方。因此,这本书就决定从临床使用过的患者实例入手进行介绍,目的就是想让读者朋友能真真切切地了解食疗方的适应对象,并参考食用。这是一种全新的写作和表达方式,还不知是否能合您的口味。如果最终能给您帮助,也应该有您自己的一份功劳,而这正是我写作本书的初衷所在。

祝您健康!

陈武山

科学技术文献出版社



科学技术文献出版社方位示意图

目 录

开 门 篇

- ※ 食疗保健人皆知,说说理论不多余…………… (3)
- ※ 众人皆知药来补,哪知药补不如食…………… (4)
- ※ 药膳毕竟是药膳,合理食用很关键…………… (5)
- ※ 食疗效果虽不错,配伍禁忌须知晓…………… (7)

男 人 篇

- ※ 婴幼儿期刚发芽,科学饮食保护他…………… (11)
- ※ 青春期是关键期,把好饮食益一生…………… (13)
- ※ 新婚蜜月肾受累,饮食营养抚慰他…………… (15)
- ※ 中青年期最辛苦,出现问题可食补…………… (18)
- ※ 更年期人近黄昏,科学饮食来养身…………… (22)
- ※ 老年期已身体衰,饮食营养须把关…………… (24)
- ※ 不良生活方式者,饮食保健须讲究…………… (26)
 - 都知手淫本不好,却是如何戒不了
 - 假若已致身体病,食疗也许能帮助…………… (26)
 - 嗜酒如命到处有,既伤肝来又伤肾
 - 若要日久不来病,嗜者还须食来养…………… (27)
 - 男人容易房过度,强作精神逞英雄
 - 不懂调养身体垮,而今迈步饮食来…………… (27)
 - 肥胖仍是脂肪多,体大未必就雄壮

饮食男女

- 反而因为力不足,最终还须饮食调…………… (29)
- 出租司机麻将族,每每一坐不愿起
久坐之后盆腔瘀,生殖器官生诸疾…………… (30)
- 网迷一族人前卫,既伤眼睛又长肉
久视之后眼疲劳,中药食疗来保护…………… (31)
- “骆驼睡眠”人增多,造出不少亚健康
若是此习不改正,体质下降过劳亡…………… (32)
- 暴饮暴食人不少,身体状况好不了
治疗当先做节制,病态还须食疗帮…………… (32)
- 有人习惯夜生活,深夜2点才睡觉
日久生物钟必乱,神经衰弱找上来…………… (33)
- ※ 都说阳痿不好治,日常保养却不难…………… (34)
- 年少已然多施泄,婚后半年性无能
喝了参鹿母鸡汤,才把烦恼来去除…………… (34)
- 东北壮汉把酒酗,招致三十变“痿哥”
服药虽然见疗效,痊愈最终靠“鸡汤”…………… (38)
- 手淫本是平常事,一朝寻乐再难停
过频带来腰腿痛,阳痿还需食疗汤…………… (40)
- 男人四十一朵花,事业有成安乐家
岁月虽然不苍老,但却无力来爱她…………… (42)
- 房事原本易伤阳,小叶偏要来逞强
性交过后冷水浴,鹿鞭食疗方回阳…………… (46)
- 老夫少妻让人嫉,哪知也有个中苦
贼心有了力难为,借来仙汤把胆壮…………… (49)
- ※ 少次遗精属正常,太多显然不健康…………… (53)
- 青春萌动性骚扰,手淫从此天天有
十年过后频遗精,食疗保健方停止…………… (53)
- 劳累之后遭雨淋,全身寒冷肌肉紧

- 发烧导致频遗精,妙用药食疗此疾…………… (56)
- 素体虚弱遭“黄”毒,兴奋之余心中悸
从此患上遗精症,巧用鲫鱼把病治…………… (59)
- 外出打工亲人别,灯红酒绿乱了神
一夜春风不得意,从此出现遗精频…………… (60)
- ※ 早泄定义虽难下,天下男人都害怕…………… (64)
- 操办婚事劳心神,蜜月期间还逞威
心急难把豆腐吃,早泄果然上郎身…………… (64)
- 天生有副好身板,不知爱惜把他损
婚后纵欲致早泄,还借食疗来治愈…………… (67)
- 色欲之心常人有,正确使用乃健康
温某不守男儿节,逍遥一夜诸症生…………… (69)
- 偶遇村头裸男女,不能自制乱心意
十年频繁手淫史,新婚早泄食疗愈…………… (70)
- 如饥似渴蜜月期,一月性交过百次
前列腺炎来近身,再想逞威借食疗…………… (72)
- 工作清闲事不多,每天只顾餐桌旁
坐下之后先一杯,口得福来身遭殃…………… (74)
- ※ 腰痛未必皆肾虚,肾虚则多会腰痛…………… (76)
- 两地分居难回家,每逢佳节乐开花
久别相见新婚味,连续夜战把肾伤…………… (76)
- 年轻无视健康过,不惑之年病缠身
借助药物行房事,引来腰背痛不休…………… (78)
- 岁月无情催人老,男人女人躲不了
若是没有管好肾,终将招致腰背痛…………… (80)
- ※ 性欲正常人健康,明显减退也别慌…………… (83)
- 人生四十不惑年,家里家外都是他
劳累过度性欲降,龙井对虾度难关…………… (83)

饮食男女

- 饭后必吸一支烟,把个自己赛神仙
天长日久性欲降,肉桂鸡肝来提高…………… (86)
- 前妻不幸已先行,留下独子相为伴
日久思念终成疾,续弦之后方知情…………… (89)
- 都说女人更年期,其实男人也不少
虽然表现较温和,忧心如焚性无能…………… (92)
- ※ 男性不育因素多,精液异常是主谋…………… (95)
- 童年曾患腮腺炎,不觉已过二十年
结婚至今三年整,依然膝下无儿女…………… (95)
- 婚前绰号“采花盗”,遇见美色忘不了
婚后虽然已收敛,怎奈精亏无生育…………… (98)
- 偶感会阴不舒服,来到医院求帮助
吃药之外加坐浴,经洗一年无生育…………… (100)
- 打小酷爱吃西餐,十岁体重超一担
勉强发育长成汉,娶来媳妇难“下蛋”…………… (104)
- 职业屠宰五年整,吃喝全有他人请
豪饮还需肉来送,要子却是难上难…………… (108)
- 婚后本想早得子,欲以多交找机会
每天一次性生活,奋斗三年未有果…………… (110)
- 结婚虽早业为重,决定五年不生育
五年之后想要时,准备二年却未果…………… (112)
- ※ 早衰易见容颜老,性生活中不逍遥…………… (115)
- 创业三载成规模,生意之事上心头
深夜二点方能睡,三十刚过白了头…………… (115)
- 外企上班薪水高,每天工作也不少
虽然腰包钱多了,不重健康人易老…………… (118)
- 家境贫寒几十载,抚养儿女上大学
五十老爸像七十,尽得孝心颐天年…………… (122)

- 教师职业还算好,后来当上副乡长
肝脏原本有问题,喝酒成风把他伤 (126)
- ※ 房劳过度难知晓,出现症状轻不了 (129)
- 十年奋斗有了钱,妻子之外养二妾
分身无术三头跑,年方四十身体糟 (129)
- 妻去多年成鳏夫,独处空房待燕乔
果然盼来娇艳女,老夫少妻使人憔 (132)
- 左手一支烟有派,右手一杯酒有味
家中养个蜜有乐,身上落下病难治 (135)
- ※ 睾丸发育若不良,治疗越早效越好 (137)
- 早产先天已不足,生后营养复不良
男孩年龄近十八,双睾还似儿时样 (137)
- 现今多为独生子,长辈无不当宝贝
要啥给啥吃个够,体胖之后多忧愁 (140)
- ※ 阴茎短小别害怕,食疗保健促增大 (142)
- 都说阴茎大点好,成人之后变不了
若想真能有改善,青春期间来关照 (142)
- ※ 不射精症虽不多,遇上却是双人愁 (146)
- 婚前射精均正常,婚后自然也无妨
哪知高烧三天后,再行房时射不畅 (146)
- 年轻气盛好逞能,多人一起来争斗
不慎伤了“命根子”,其后性交射精无 (149)
- ※ 睾丸发炎很常见,想快治好不容易 (151)
- 深夜酒吧去喝酒,几杯下肚犯晕乎
乱性之后找小姐,次日早起睾丸痛 (151)

女 人 篇

- ※ 儿童花儿刚发芽,饮食保健从头抓 (157)

饮食男女

- ❀ 青春期是一朵花,良好习惯把握她 (158)
- ❀ 新婚期她易受伤,饮食保健来调养 (159)
- ❀ 育龄期来任务重,科学饮食保健康 (161)
- ❀ 更年期时人心烦,不妨药膳来陪伴 (165)
- ❀ 老年女性身体弱,别忘食疗有帮助 (166)
- ❀ 不良生活方式者,针对后果来食疗 (167)
- 手淫有人称“自慰”,过度必然招致病
 从此停止自然好,已致病者食疗愈 (167)
- 女人房劳若过度,也会伤精与耗气
 主要症状白带多,性欲却是因人异 (168)
- 正常减肥利身心,标准体重别再轻
 有人硬要变骨瘦,臭美过后多烦忧 (168)
- ❀ 性冷淡症虽难治,方法对路也容易 (170)
- 女人三十人称“狼”,王梅此时像只“羊”
 火爆温柔都不够,幸得马姐传“秘方” (170)
- 都说人流少做好,万芳却不当回事
 多次打胎伤身体,阴道干燥犯了病 (171)
- 更年身体变化大,绝经其实不可怕
 正确对待心情好,食疗保健也需要 (173)
- 多年工作三班倒,深夜犯困不能眠
 日久感觉精力差,夫妻性事兴索然 (174)
- 结婚生子事平常,孕前产后各异样
 母性原本重婴儿,哪管丈夫冷炕头 (175)
- ❀ 阴道干燥症常见,一半身体有病变 (176)
- ❀ 女性性高潮缺乏,多半性知识不足 (178)
- 汪某工作成绩著,名利双双她都有
 家庭紧张情无趣,夫妻性交少滋味 (178)
- 孕前次次有高潮,产后此景再难有

- 久治不愈要放弃,借得食疗解忧愁 (180)
- ❀ 女性不孕也多见,食疗把她来康健 (181)
- 台湾老板到内地,娶妻就为要儿子
 同居三年不争气,得来却不费气力 (181)
- 女性天生阳不足,却要工作在冰库
 寒邪易中子宫里,温阳食疗来帮助 (182)
- 一胎孕育缺营养,二胎急盼迟未至
 询医问药二三载,终于求得女婴来 (183)
- ❀ 妊娠早期虽易吐,食疗才是好办法 (185)
- ❀ 妊娠水肿人人见,若是症重不小视 (186)
- ❀ 妊娠血压若偏高,及早防治“妊高征” (187)
- ❀ 流产2次成习惯,再次妊娠需保胎 (187)
- ❀ 产后恶露总不尽,食疗保健也管用 (189)
- ❀ 产后体虚是必然,看你如何来对待 (190)
- ❀ 产后子宫易脱垂,中气下陷是主因 (192)
- ❀ 月经不调最常见,完全调顺很困难 (193)
- ❀ 痛经多在月经前,治疗首选用食疗 (194)
- ❀ 闭经之症不可怕,循因食疗来调她 (195)
- ❀ 更年未到已闭经,定有症情须就医 (196)
- ❀ 白带过多就是病,找出原因赶快治 (197)
- ❀ 带下之病妇常有,巧以食疗来调养 (199)
- ❀ 人知母乳喂养好,缺乳妈妈靠食疗 (200)
- ❀ 产妇半年欲断奶,简单食疗可办到 (202)
- ❀ 宫颈糜烂真不少,食物外用还真妙 (202)

塑形养颜美容篇

- ❀ 更年期后人肥胖,食疗也能解忧愁 (207)
- ❀ 饮食调养有讲究,会吃也能变美女 (208)

饮食男女

- ※ 青年满脸扁平疣,薏苡为食解此愁 (209)
- ※ 想要吃出好身材,腰腹减肥找良方 (211)
- ※ 妇女最怕脸起皱,内服外用有良方 (212)
- ※ 妇女产后黄褐斑,桃花白芷酒来消 (213)
- ※ 消瘦女人想增肥,会吃也能曲线美 (214)

附:保健品之“八宝”

- ※ 西洋参..... (217)
- ※ 冬虫夏草..... (218)
- ※ 阿胶..... (219)
- ※ 乌骨鸡..... (221)
- ※ 燕窝..... (222)
- ※ 鹿茸..... (224)
- ※ 蜂王浆..... (225)
- ※ 灵芝..... (227)

开门篇

