

枫哥说性



性养生

张 枫 / 主编

老公啊，你两个月
都没有碰我了，你还
吃这些东西



广东省出版集团

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位

广东教育出版社

枫哥说性



性养生

张 枫 / 主编

广东省出版集团

全国优秀出版社 广东教育出版社
全国百佳图书出版单位

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

性养生 / 张枫主编. — 广州: 广东教育出版社, 2009. 10
(枫哥说性)

ISBN 978-7-5406-7715-2

I. 性… II. 张… III. 性卫生 IV. R167



中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第191551号

责任编辑: 刘宗贵

技术编辑: 王茂协 涂晓东

装帧设计: 陈宇丹

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

(南海区狮山科技工业园A区)

890毫米×1240毫米 32开本 4印张 80 000字

2009年10月第1版 2010年1月第3次印刷

印数23 001-35 000册

ISBN 978-7-5406-7715-2

定价: 15.00元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-87621848

编委会

顾 问：顾作义

主 编：张 枫

副 主 编：赵晓苏 陈义平 陈广腾 董玉整

编 委：李夏铭 何祖敏 黄效德 雷静波 陈 枫

刘宗贵 周 晨 戚红娟 苏 曼 蔡洁明

高红梅 潘雪英 韦 锐 戴平光 冯建星

尹丽芳

漫画创作：赵晓苏 曹开翔 张 静

寄语读者

张旭



性作为人的一种本能，是一种正常的生理现象，它贯穿人的一生始终，如果没有性，没有性欲，没有两性间的性生活，也就没有人类社会。因此，每一个人如何对待性，则关系到人类社会的生存、繁衍、愉悦以及文明与发展。人不同于动物，人有理智控制自己的行为，必须按照生活环境的道德规范来约束自己，这种制约是人类文明不可缺少的条件，并且在不同时期以不同文化形式表现出来。这必然要求每一个人的性行为不仅要对自己负责，也要对他人、对家庭、对社会负责。否则，将直接影响家庭和社会的和谐与稳定。

改革开放以来，伴随着政治、经济、社会和文化生活各方面的巨大变化，中国人的性观念也悄然发生改变，与性有关的社会现象日益凸显，主要表现在青少年的性早熟引发的性教育问题、婚前性行为和婚外性行为大量增加、未婚先孕人数增多、卖淫嫖娼丑恶现象屡禁不止、性病与艾滋病不断蔓延、夫妻性爱不和谐、生活节奏的加快引发性功能障碍的增加、性观念的混乱等方面。在我国现阶段，客观存在“一夜情”、“婚外情”、“试婚潮”、“情人潮”等社会现象。这要求我们在性文化建设中，必须坚持先进文化的发展方向，以性医学为基础，以性教育

为重点，突出性道德建设，全面推进性文化朝科学、文明、进步、健康的方向发展。

我国的性文化建设应该从国情出发，突出性道德教育在性教育中的主导地位，强调人类的真爱应该是专一的，反对婚前性行为、婚外恋、婚外性行为以及不卫生、不健康的性行为，同时要提高对性自由、性滥交、卖淫嫖娼等社会丑恶现象的免疫力。另外，要针对不同群体，把握好适时、适度、适量的性教育原则。性文化建设包括物质层面、制度层面和精神层面，但有一点需要注意的是，人们对性文化的需求是受环境、性别、年龄、生理和心理等特点以及承受能力、国情等因素制约的，既不能超前，又要掌握分寸，同时要防止过度教育。譬如，对儿童主要进行性角色教育；对小学高年级学生要开始进行性生理和性卫生教育；对初中生应侧重进行性心理教育；对高中生应加强性道德教育，树立正确的人生观、幸福观和恋爱观；对大学生应侧重恋爱观、性伦理道德、性法制教育，增强对恋爱婚姻的责任感；对已婚人群则要进行避孕优生节育知识、防治性病与艾滋病教育，以及法制教育、文明教育、家庭和婚姻的责任感教育等。

正是基于上述想法，《枫哥说性》系列书以漫画方式呈现给各位读者。希望读者在轻松、幽默、诙谐的阅读中获得启迪，做到自知、自重、自尊、自爱 and 自律。

（作者系世界华人性学家协会名誉会长、中国性学会第一副理事长、广东省性学会会长）



古今中外人们都非常重视性养生，在性药与保健食品方面，都承认“药补不如食补”。21世纪性养生更是主张天然疗法和整体性综合治疗，把中医中药治疗与科学的生活方式、良好的卫生习惯、合理的营养结构、适宜的体育锻炼、乐观的情绪相结合，形成未来性保健的新趋势。

目录

一、食物养生篇

以食助性：中医的四忌及西方的五宜 / 2

滥用春药适得其反 / 9

不良嗜好后患无穷 / 16

借酒“助性”实乃下策 / 21

鹿鞭、狗鞭真能壮阳吗 / 22

男性不育是饮食惹的祸 / 25

哪些药物影响性“甜蜜” / 29

男性更年期的食疗 / 31

激情迷幻催情剂 / 34

蜜月里，新郎怎么进补 / 37

二、性活动养生篇



我国古代对性养生的论述 / 40

客观看待道家的“还精补脑”说 / 44

中医养性：穴位按摩助燃情欲之火 / 47

“一夜七次郎”值得夸耀吗 / 49

“快男”、“猛男”一定受女性欢迎吗 / 50

性生活后善保养，消除疲劳助恢复 / 51

性养生与优生优育 / 53

夫妻不宜同房的几个时机 / 55

性压抑不利于性养生 / 57

理智看待“根浴” / 58

经期性生活要抵制 / 59

荒唐的“采阴补阳”之说 / 61

性放纵要不得 / 65

激烈“一夜情”有损性健康 / 70

“陪床保姆”是咋回事 / 71

老少恋的喜与忧 / 76

单身老人：我的青春正当时 / 79

非婚同居：想说爱你不容易 / 84

无性婚姻：有性才算是完美 / 87



三、运动性养生篇



性爱的十大健康效应 / 92

增强性功能，运动有窍门 / 96

人体的天然“春药”，运动来制造 / 97

女性经常游泳有助提升性能力 / 99

睡眠与性爱的关系 / 100

巧用性幻想，激发性激情 / 101

男人强性健“根”，不妨裸睡 / 102

“金冷法”：一种简单易行的性养生法 / 103

锻炼性爱肌，当选简单易行的骨盆操 / 104

固本培元养生功 / 107

瑜伽的养生助性功能 / 110

减肥需适度，莫让“性欲”也“瘦身” / 112

为保性能力，慎行鸳鸯浴 / 113



一、食物养生篇





以食助性：中医的四忌及西方的五宜

俗话说：饮食男女，人之大欲存焉。吃可是门大学问，会吃、懂吃，就能保持健康，添情助性，而毫无节制地大吃大喝，长此以往，可能对健康、性能力都会有所损害。

中医养生学认为，饮食适当与否对人体的性功能有重要影响。古人云：“嗜食醇酒厚味，酿生湿热，流注下焦，扰动精室，则遗精。嗜食辣肥甘，损伤脾胃，运化失常，湿热下注致阳事不举。”这里的遗精、阳事不举均是饮食不当所产生的性功能障碍。所以，为了保护性功能的正常，一定要注意饮食的宜忌。

一是忌肥甘厚味。这是因为肥腻之物易伤脾胃；而脾胃运化失常，可导致精气不足，精亏血少，体虚气弱，可致性欲减退。此外，过食油腻，脾胃运化艰难，酿生湿热，能流注下焦，扰动精室，可引起遗精、早泄；若流注宗筋则生阳痿。说明肥甘厚味之品不可多食，否则影响性功能。日本学者发现，大豆和豆制品、章鱼、鳗鱼、泥鳅、鲑鱼含有大量生成精子的物质——精氨酸，有增强生精能力之效。



二是忌食太咸。因为咸味先入肾，适度的咸味养肾，但食咸太多则伤肾，不利助阳，因此饮食上宜清淡，多吃一些富有营养、补肾益精的清淡食品，如植物油、蔬菜、豆类、粗粮、肝脏、禽蛋、鱼类、花生、芝麻等，这对延年益寿、避免性功能衰退有积极意义。

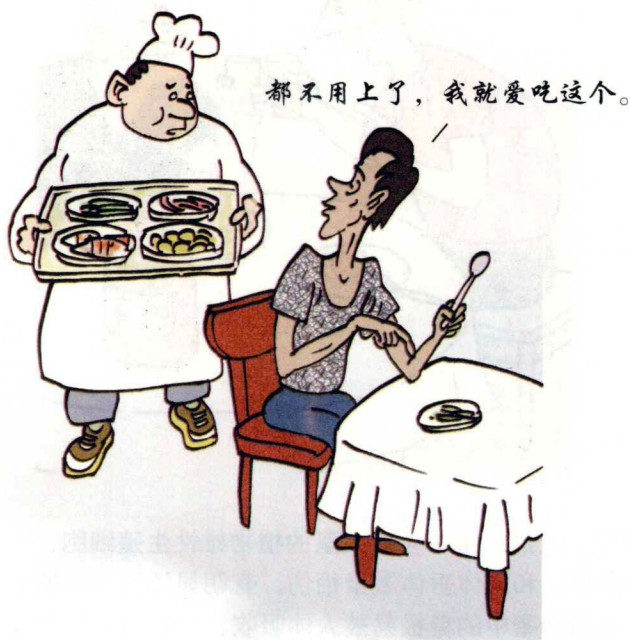


三是忌食寒凉。因为寒凉食品，令肾阳不足，肾阳虚衰，命门火衰，可致精少阴冷，性功能衰退。我国医学认为：“性凉，多食损元阳、损房事。”现在已发现，菱角、茭白、海松子、兔肉、猫肉、猪脑、羊脑、水獭肉、粗棉籽油等，对性功能不利，常吃会出现性功能减退或精子减少、阳痿等。因此，对以上这些食物，有性功能障碍的人，应该禁食，性功能正常的也不宜多食。

老公啊，你两个月都没有碰我了，你还吃这些东西。



四是忌偏食。因为偏食可导致某些营养物质的缺乏，使肾精不足，而男子精子缺乏就会导致不育。医学研究发现，精子的含锌量在0.2%，若平时不喜欢吃含锌丰富的食物，机体含锌量不足，可导致性功能下降，甚至不育。如肉类、鱼类、动物内脏含较多的胆固醇，可使体内雄性激素水平升高，有利于精子量增加，但一些人怕胆固醇升高易发生冠心病，故不敢吃这些食物，从而导致性功能减退。



西方人在漫长的历史中也认识到一些食物可以助性。下面简单介绍一些西方的助性食物。

麦芽和麦芽油：欧洲人把麦芽磨成粉，和牛奶、蜂蜜一起混合，在临睡前喝上一杯，既可增加营养，又能增强性功能。因为麦芽油中含有预防性衰退的成分，实际上具有天然维生素E的作用。医学研究发现，维生素E能够刺激男性精子的产生，防止流产和早产，预防男女的不育症。但人工合成的维生素E没有麦芽油防止性衰退的功效快。科学家们认为麦芽油中还有其他的神秘物质在起作用，所以，想提高性功能最好直接食用麦芽油。



蜂蜜：天然蜂蜜中含有大量的植物雄性生殖细胞，其中含有一种内分泌素，和人体垂体激素相仿，有明显活跃性腺的生物活性。另外，天然蜂蜜中的糖极易被人体吸收，对精液的形成十分有益。在土耳其、以色列和许多阿拉伯国家，用芝麻和蜂蜜调制的赫瓦糖，是典型的壮阳食品；在古巴比伦，妇女用它来增加性吸引力，男人用它来恢复性交后的精力。

海藻：英国营养协会的食品学家研究发现，甲状腺活力过低会减弱性欲，而海藻中丰富的碘等矿物质正是保障甲状腺活动的重要物质，因此海藻含有许多“助性”的成分。



松果体素：松果体素又称褪黑素。据测试发现，只要在临睡前补充一些人工合成的松果体素，就能恢复青年时代的生理功能，包括性功能。褪黑素是由色氨酸转化而来，牛奶中含有能够促进褪黑素生成的L-色氨酸，葵花籽、海蟹、肉松、鸡胸脯肉、鸡蛋等也富含色氨酸，只要经常补充这些食物，就有利于体内细胞分泌褪黑素。