



你能尽情地享受**闺房之乐**吗？名医李家雄针对男女性功能障碍，调理 52 道药膳，可以让你天天充满爱的能量，成为强壮的**男人**、热情的**女人**……

# 吃出**性**福

李家雄 / 著



百花文艺出版社  
BAHUA LITERATURE AND  
ART PUBLISHING HOUSE

# 吃出**性**福

李家雄 著



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND  
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

吃出性福 / 李家雄著 .—天津: 百花文艺出版社,  
2009.8

ISBN 978 - 7 - 5306 - 5272 - 5

I. 吃… II. 李… III. 性卫生 - 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 116881 号

百花文艺出版社出版发行

地址:天津市和平区西康路 35 号

邮编:300051

e-mail: [bhpubl@public.tpt.tj.cn](mailto:bhpubl@public.tpt.tj.cn)

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话:(022)23332651 邮购部电话:(022)27695043

全国新华书店经销

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

\*

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 8.5

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印数:1 - 5000 册 定价:30.00 元

# 如何使用本书

李家雄

性功能障碍可分为两个阶段，理性上是有尺度的，感性上是因人而异，禀赋与需求各有不同，本书从理性出发，诉求男女的感性与诚信，诸如男性的勃起问题——阳痿、遗精、早泄、性欲亢进或低下；女性方面的性欲低下——性冷感、性疼痛、阴道痉挛、性交出血，在本书内容的《保养篇》与《疗养篇》都有相当温馨的解析与建议。如果初期依照本书还是无法改善，应该尽快寻找专科医师治疗，不可讳疾忌医，倘若找专科医师仍然还是无法解决问题，那么请你再回到本书，好好地琢磨自己的问题，保证让你愈做愈有信心，愈活愈有情趣。

《保养篇》首推——鹿茸枸杞蒸虾。新婚夫妻性趣不高，性能力不太好，下体常湿冷，甚至冷汗淋漓，大多数不容易怀孕，可以考虑好好地享用此道佳肴；唯如“对象”所述：“体热、壮硕”而性欲旺盛者不宜，或是肺热痰浓、胃火大、舌苔较厚者都不宜，即表示性欲强健者，不宜再补，宜考虑用《疗养篇》的清心莲子田鸡汤来降低欲火。性欲旺盛的标准因人而异，若是过旺而影响生活或情绪时，那么就该宁心安神，享用清心莲子田鸡汤是最好的考虑，书中不乏类似的搭配与对照，每道汤与每个处方皆有调理或补养的功效，时而搭配转换，让你更有意想不到的效果。

本书的实用性很高，除了上述的《保养篇》与《疗养篇》的对比外，还有一般生活常见的保养食膳，如牛蒡炒肉丝——能强壮滋养，排除性功能障碍的各种不利因素，“对象”乃人人皆宜，唯消化功能较弱者，宜细嚼慢咽，且不宜一次多量；

又如腰果炒虾仁——能预防流产、生殖机能衰弱，“对象”是一般人都适合，唯对海鲜过敏者不宜，再如四宝甜汤——能调节基本生理功能，补其不足，“对象”也是一般人皆宜，唯薏仁有滑胎之虞，孕妇不宜，以上三方都属《保养篇》，不但于平常有保养之益，对性事方面，也多有提升浪漫情趣的功效。至于《疗养篇》的五子下水汤，更以“益肾固精、提升情趣指数”为感性诉求，适合补养男女肾气不足，读者若稍有怀疑，可尝试五瓜汤——冬瓜、丝瓜、小黄瓜、黄瓜、西瓜，取等量一起煮汤，连续吃三天下来，必定清心寡欲，挑不动情弦，当然也毫无浪漫情趣可言。

除了实际享用《保养篇》与《疗养篇》诸方外，壮阳中药材介绍也可让你深入浅出了解、并适度地变化运用，如山药、芡实、莲子、薏仁都是富含碳水化合物的中药材，对于怕胖的男女，在食用时可稍加变化，可避免营养过剩，若以三大营养素而言，此四味中药内含的功效，对男性生殖器官的“举、坚、大、热”四事而言，的确有正面影响，每个人的尺寸大小，会因体况与情绪而不同，这时候，它们就有使之放大；甚至坚硬的效果。同样地，含蛋白质的黑豆，对举及热效果有助益；碳水化合物和蛋白质对女性方面，前者让女人柔媚，后者让女人活力有劲，其中巧妙，如饮水冷暖自知，无法三言两语概之。至于人参、巴戟天、肉苁蓉、肉桂、杜仲、枸杞子、黄芪、当归、桑寄生、黑芝麻、菟丝子、熟地、覆盆子等都是中药群中滋养性能力的翘楚，认识它们，也可好好地享用它们。

增进性福的穴道按摩，本书虽然篇幅有限，但确有画龙点睛之功，是不可忽视的重点，“八髎穴”在两臀之间，多数人或常不以为意，然在调情过程中，它比性感三点还敏感，在性活动进行时，它比身上其他区域更方便掌握气氛，当然，彼此还要有相当的体力与灵活度，才可以享受其中的妙趣，建议彼此多从事各种适当的运动，轻松为情趣加分。“肩井穴”与“肾俞穴”是在拥抱与激情过程中，常剑及履及的部位，如果多花些时间及多用点心在这些部位，常有意想不到的情趣；至于彼此把玩手脚之际，“劳宫”，“三阴交”，“太冲”，“太谿”，“昆仑”，“复溜”等穴区，也不容轻忽。总而言之，调情技巧与激情延续是可以培养的，既鼓舞、启发对方的性致，也能赞助自己的性趣，相对地，性能力、性满意度也必为水涨船高。

## 保养篇

性事多困扰? / 003

男女皆有更年期 / 006

性高潮的艺术 / 010

鹿茸枸杞蒸虾 / 012

改善精气衰落、子宫虚冷不孕

虾仁炒韭菜 / 014

维持男性活力和耐力、缓和更年期烦恼

明虾海鲜汤 / 016

促进精子生成与活动力,耐久力更佳

鳗鱼枸杞汤 / 018

维持性活动品质、增加精虫数目

牛蒡海带排骨汤 / 020

防治影响性功能的疾病、提高性活动能力

### 大蒜青蚶 / 022

避免精子数减少、保护摄护腺

### 山药炖鸡汤 / 024

滋阴养气、预防梦遗滑精、妇女白带、遗尿

### 栗子排骨汤 / 026

滋补肾气、预防体虚腰酸、性功能减退

### 墨鱼汁炒饭 / 028

通经活血、消除腹部肿胀

### 牛鞭汤 / 030

改善因心理原因造成之性功能障碍

### 酥炸蚶卷 / 032

提高精子活动力、增强性功能

### 麻油鸡卵子 / 034

补肾壮阳、展现阳刚气息

### 蒲烧鳗鱼饭 / 036

强精益肾,促使体内激素转化与分泌

### 红糟羊肉汤 / 038

改善虚弱羸瘦、激发机体功能、坐月子滋补

### 花生蚶干炖猪脚 / 040

提高性欲,为性养生重要补助品

### 香菇豆芽猪尾汤 / 042

降低文明病、慢性病对性生活的影响

### 四神汤 / 044

调理性功能障碍、增强性能持久力

**黄芪牛肉蔬菜汤 / 046**

调理气虚衰落、增强活力

**黄芪山药鱼汤 / 048**

提高性致和性敏感、增强体能与活力

**麻油炒羊肉片 / 050**

增强敏感反应与兴奋指数

**炒腰片 / 052**

改善阳痿遗精、腰酸尻冷、维护性生活品质

**腰果炒虾仁 / 054**

预防流产、防范生殖机能障碍

**牛蒡炒肉丝 / 056**

强壮滋养、排除有碍性功能之不利因素

**芝麻糊 / 058**

增强灵敏度与活力,提高性欲

**牛奶坚果粥 / 060**

改善性能力,提高生育力

**凉拌海蜇皮 / 062**

消热、降低血压,排解性功能障碍

**双色黄瓜 / 064**

调解肝郁或湿热所引起之性功能失调

**双豆甜浆 / 066**

滋补肾元气、保护肾功能



四宝甜汤 / 068

调节基本生理功能、补其不足

## 疗养篇

助性的饮食方法 / 073

增进性福的穴道按摩 / 075

巴戟黑豆鸡汤 / 078

治阳痿遗精、子宫虚冷、月经失调

龟鹿二仙汤 / 080

补血生精、助阳补阴、调节阴阳

虫草鸭汤 / 082

专补肺肾、调理阳痿遗精及月经失调

五子下水汤 / 084

益肾固精、提升情趣指数

苁蓉黄精甦汤 / 086

调治肾虚症候、改善不孕、腰尻冷痹

杜仲寄生鸡汤 / 088

补肝肾强筋骨，治怀孕出血及胎动不安

**首乌核桃粥 / 090**

补益精血、防治性能力不全

**姜归羊肉汤 / 092**

治疗产后腹中冷痛虚劳,调节冷感

**四物鸡汤 / 094**

调经理带调治妇女病、治血虚症

**补骨脂芡实鸭汤 / 096**

改善生殖器官循环不畅引发之性功能障碍

**参鸡汤 / 098**

滋补元气、提振精力、提高性活动品质

**归芪补血乌鸡汤 / 100**

肝肾并调、行气活血、顺遂性事

**清心莲子田鸡汤 / 102**

缓解忧思抑郁、调理心因性性障碍

**六味地黄鸡汤 / 104**

补养肝肾不足、精血枯竭、虚弱不能

**十全大补乌鸡汤 / 106**

气血双补、改善神疲体倦、四肢无力

**肾气乌鸡汤 / 108**

调补肝肾,防治阳痿、冷感、腰酸尻冷

**参麦五味乌鸡汤 / 110**

调节性能力、补充能量、兴奋性欲

**金锁固精鸭汤 / 112**

改善阳痿、早泄、精滑不禁

**男人酒 / 116**

多元性调理男性性功能障碍, 壮硕男性气概

**女人酒 / 118**

多元性调理女性性功能障碍, 增添女性妩媚

**淫羊藿茶 / 120**

补肾阳强筋骨、亢奋性功能

**肉桂奶茶 / 122**

促进血液循环、调经理带又助性



# 保养篇

经过长期的经验累积，多方应用各种药物及食材，在调理或防治性功能障碍上，有十分丰富的处方。保养篇中，提供简易而实用的调理方，平时即能从日常饮食中，自然补养身子，拥有健壮的体能。



# 性事多困扰？

性行为是人类的本能之一，因有性行为才得以繁衍后代；同时，这也常是增进夫妻和谐、家庭关系圆满的重头戏。不论男女，都有可能出现性功能障碍；一般将性功能障碍分为“器质性性功能障碍”与“心因性性功能障碍”两大类，前者是因某部分生理功能失调或病变；后者是器官生理都健全，但可能因生活、工作环境或伴侣的因素使之功能无法发挥。实际上，是无法用二分法明确区分是因器官性，还是心理因素造成，且一旦拖延日久，两者也都会形成恶性循环。

## 男性性功能障碍

是指男性在性欲(包括性欲缺乏、没有快感)、阴茎勃起(包括完全无法勃起、举而不坚、坚而不久、不能随心所欲)、性交、性高潮、射精(包括无法射精、逆行性射精、精液流出而非射出、射精疼痛)等性活动五个阶段中，其中某一阶段或某些阶段，甚至全程发生异常而使性活动无法正常进行的现象。

### 常见的症状有：

**阳痿**：指男性在有性欲的状况下，阴茎痿软不能勃起进行性交；或勉强勃起但旋即软弱，不能维持足够的时间，或时有勃起但硬度不

足、举而不坚、无法完成正常性生活者,这是男性性功能障碍最常见的多发病之一。

**遗精:**指男性不因性生活而精液自行泄出的现象;有梦遗与滑精之分。

睡眠因梦感而遗泄者为梦遗;无梦而遗,甚至清醒时精液自行滑出者为滑精,都是一种病症,会伴有精神萎靡、头晕眼花、耳鸣、腰膝酸软、倦怠乏力等现象。

**早泄:**指进行性行为时男性过早射精,无法维持较长程的性交,包括尚未与对方接触就发生射精,或是一接触尚未及进入阴道,或虽能进入却即刻发生射精,影响正常性生活的症状。

**性欲亢进或低下:**亢进指在性的刺激下,性欲高过常人,包括睾丸分泌功能亢进、精液量多、勃起过度频繁,甚至久举不衰,还有性交时间过长等。低下指正常性欲衰退,甚至了无性致,全无欲望。

## 女性性功能障碍

一般泛称女性的性功能障碍为性冷感,并无法含括较常见的现象,因女性的性障碍也有是心理、生理因素,以及社会文化层面等背景因素之影响,不宜一语概之,生活上常发生的症状有:

**性欲低下:**指女性性欲淡漠,长期无性欲念头,也不欲要求,或虽有欲望,但并不觉有快感或满足感,可称之为性冷感。包括无性欲以致完全拒绝和厌恶性行为,或很少出现高潮,因此对性活动性致缺缺;或虽有性欲也不拒绝性活动,但无法达到高潮等状况,都属此类。

**性疼痛:**进行性行为时,女性外阴部、阴道内部或小腹会发痛,也可能是在性活动或性活动数小时后,甚至数天后仍持续发痛,亦有性行为时发生头痛的。

阴道痉挛:在性交时,阴道肌肉强烈收缩,使得阴茎完全无法进入进行正常性活动。

性交出血:女性每逢性活动,阴道即有多少不一的出血现象。有的是因器质性病变,如子宫颈炎、异物损伤,如装避孕器等,有肿瘤或是在生理期行房等情况,都应辨明。

除了上述各类型男女常见性功能障碍之外,许多慢性疾病对性功能都有影响,例如慢性肾脏病、关节炎、多发性硬化症、酒精中毒、性激素不足、甲状腺功能低下、脊椎损伤、忧郁症、高血压、心血管疾病、糖尿病、肝硬化、营养不良、严重贫血等,都可能使自律神经病变,引起勃起功能障碍,或是造成低性欲,不易有兴奋感和性冲劲,或高潮困难,或代谢紊乱,及性激素分泌不足,或无法进行性行为动作而产生性功能障碍。亦有因长期服用某些药物而致性欲低下的,常见的如镇静剂、安眠药、抗组织胺药物、抗高血压药物等,其中某些成分或种类会影响性趣,当然还包括吸毒也都会造成性欲减退。

由此可见,任何环节的性表现都不容忽视,都涉及生命与生活的质和量,为求高素质性活动,该求医即求医,该医疗即医疗,千万忌讳病急乱投医,或隐瞒而致病人膏肓,无药可医。



# 男女皆有更年期

## 女性更年期

对女性而言,有不少人认为更年期是危险的年龄,因不容易自我调适,属于此年龄层,一旦发生身心脱轨的反应,都会被冠上更年期不适的罪名;其实,在人类一生过程中,每一个时期,如青春期、怀孕期、生产期,到更年期,每一个阶段都有危险,因每一个阶段都是女性人生的关键。

更年期女性明显的变化表现在生理功能上,最大的改变就是逐渐丧失了生育能力,不似男性,即使迈入老年,始终还保有生殖能力。因卵巢功能衰退,不再排卵,月经周期紊乱,以至于到停经为止,这样的生理变化会导致心理失调,产生失落感,不仅会影响及性生活,也会影响日常生活、学习和工作的态度与效率。

## 更年期的症状

因卵巢内分泌与神经系统间互有制约关系,当卵巢退化,自会影响神经,尤其是自律神经随之失调,引起其他器官之连锁性失调,出现各种症状,如阵发性的热潮红、全身或局部出汗,情绪不稳定,变得敏感多疑,激动易怒、烦躁无耐心,甚至歇斯底里情绪失控,体温较平日高,出现血压波动、心悸,有人会头晕、头痛、眼花、乳房肿胀疼痛、手足发肿、睡眠品质低落,甚至严重失眠;对气温感应变得敏感,怕冷怕热反应明显。性格上的变化也是周围亲朋最直接的感受,如多疑多虑,忧郁焦躁,信心不足,敏感善变,喜怒无常,莫名恐慌或兴奋,都是常见的。