



知书达礼
zhishudal 典藏



jiankangzhongguo
健康中国



国医养生 不生病的智慧

陪您享受生命中的点滴快乐

贴心打造最健康的生活图书



万卷出版公司

中国医药报



中国医药报

国医养生

本报专刊

国医养生

国医养生



知书达礼
zhishudali 典藏

健康中国

国医养生不生病的智慧

崔钟雷 主编



医

养生不生病的
智慧



万卷出版公司

© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

国医养生不生病的智慧 / 崔钟雷编. — 沈阳: 万卷出版公司, 2009.7

(健康中国)

ISBN 978-7-80759-987-6

I. 国… II. 崔… III. 养生(中医) - 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 097881 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司印刷

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 195mm × 220mm

字数: 170 千字

印 张: 10

出版时间: 2009 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 胡 利

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 徐尧尧

ISBN 978-7-80759-987-6

定 价: 24.80 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E - mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>

前言

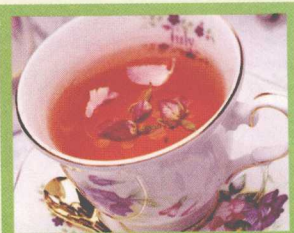
对现代人而言,健康无疑是非常重要的。健康是生命之本,是活力之源,是事业之基,是一个人的获得成功最基本的先决条件。试想一下,没有健康的体魄,如何应付繁重的课业、工作,如何在商海中搏击遨游,如何从容面对生活的压力?所以,让自己拥有健康,让自己保持健康,是一件幸福的事。而让自己生活得快乐、健康,是每个人送给自己和家人最好的礼物。

中国有个成语叫“未雨绸缪”,对待健康也应如此。等到病情发作以后才想去治疗,那样做未免为时已晚。我们要为自己的健康负起责任来,树立起“关爱生命,远离疾病”的观念。

从这个美好的愿望出发,我们编写了《特效按摩使用手册》、《国医养生不生病的智慧》这两本书。《特效按摩使用手册》像一位益友,在您身体不舒服时,只要有他在您身边,必可使您重新绽放笑容;《国医养生不生病的智慧》像是常驻在家中的一位私人医生,随时随地为您的健康出谋划策,让您和家人与健康常伴。

我们衷心希望广大读者在紧张的生活和工作之余,通过自我调治,把疾病隐患消灭在萌芽状态,同时达到长寿保健的目的,使每个人都能成为自己的医生。

GUO YI YANG SHENG BU SHENG BING DE ZHI HUI



目录

第一章	中医药饮食养生	2
第二章	四季养生	52
第三章	日常生活养生	106
第四章	中医养颜	150
第五章	房事养生	194



第一章

中医药饮食养生 / ZHONG YI YAO YIN SHI YANG SHENG



本草养生 / 2

抗衰老的灵芝	/ 2	养阴润燥的麦冬	/ 4
抗衰老的桂枝	/ 3	补气益脾胃的白术	/ 4
补阴佳品百合	/ 4	调节气血的党参	/ 4



高血压人群的补养佳品何首乌 / 5

舒筋活血的鸡血藤 / 5

方剂养生 / 5

什么是方剂 / 5

方剂的组成 / 6

煎药的注意事项 / 6

> 煎药用具 / 6

> 煎药用水 / 6

> 煎药火候 / 6

> 煎药方法 / 7

服用方剂的注意事项 / 7

> 服药时间 / 7

> 服药方法 / 8

方剂的使用禁忌 / 8

> 十八反 / 8

> 十九畏 / 8

> 妊娠期忌用的药物 / 8

> 妊娠期慎用的药物 / 8

> 服药时的饮食禁忌 / 9

方剂的分类 / 9

> 解表剂 / 9

> 泻下剂 / 9

> 和解剂 / 9

> 清热剂 / 9

> 祛暑剂 / 9

> 温里剂 / 10

> 补益剂 / 10

> 安神剂 / 10

> 开窍剂 / 10

> 固涩剂 / 11

> 理气剂 / 11

治疗感冒方剂 / 11

治疗哮喘方剂 / 13

治疗高血压方剂 / 13

治疗高血脂方剂 / 14

治疗前列腺病方剂 / 15

治疗糖尿病方剂 / 17

治疗神经衰弱方剂 / 17

治疗咽炎方剂 / 18

治疗痛经方剂 / 19

治疗阑尾炎方剂 / 19

饮食养生 / 20

营养与疾病 / 20

> 高血压 / 20

> 高脂血症 / 21

> 糖尿病 / 21

> 冠心病 / 21

> 肥胖症 / 21

> 骨质疏松症 / 22

> 缺铁性贫血 / 22

> 癌症 / 22

饮食习惯 / 23

> 进食必须有规律 / 23

> 情绪与饮食 / 23

> 吃饭专心有助于消化 / 23

> 饮食宜少, 不宜过饱 / 24



CONTENTS

> 不要勉强进食	/ 24
> 最好不要偏食	/ 24
> 饮食定时定量	/ 24
> 食物温度与健康	/ 24
> 不可不吃早餐	/ 24
> 晚饭要适量, 不宜过饱	/ 24
> 不饮用度数高的白酒	/ 25
> 喝茶可延年	/ 25
膳食均衡	/ 25
> 膳食养生均衡的重要性	/ 25
> 食物搭配的养生原则	/ 26
> 膳食的科学搭配	/ 27
> 常见肉类搭配宜忌	/ 30
食物性味	/ 32
> 食物的“五味”	/ 32
> 酸味食物的养生功效	/ 32
> 甜味食物的养生功效	/ 33
> 苦味食物的养生功效	/ 33
> 辣味食物的养生功效	/ 33
> 咸味食物的养生功效	/ 33
> 食物的属性	/ 33
> 温热食物的养生功效	/ 34
> 寒凉食物的养生功效	/ 34
> 平性食物的养生功效	/ 35
食物药用	/ 35
> 油菜	/ 35
> 韭菜	/ 36
> 菠菜	/ 36
> 蒜薹	/ 37
> 牛肉	/ 38
> 羊肉	/ 38
> 驴肉	/ 39
> 鸽子肉	/ 40
> 白糖	/ 40
> 红糖	/ 41
> 冰糖	/ 42
> 柠檬汁	/ 42



茶酒养生 / 43

茶的主要成分	/ 43
红茶的养生功效	/ 44
绿茶的养生功效	/ 44
乌龙茶的养生功效	/ 44
咳嗽茶疗方剂	/ 44
> 杏桃姜茶	/ 44
> 柿饼茶	/ 44
感冒茶疗方剂	/ 45
> 姜苏茶	/ 45
> 流感茶	/ 45
> 葱头姜片茶	/ 45
> 三花茶	/ 45
支气管炎茶疗方剂	/ 45
> 姜糖薄荷茶	/ 45
> 萝卜姜汁茶	/ 45
泌尿系统感染茶疗方剂	/ 45
> 甘竹茶	/ 45
> 茵陈茶	/ 45
> 车前草茶	/ 45
高血压茶疗方剂	/ 45
> 天麻茶	/ 45
> 栀子茶	/ 46
> 杜仲茶	/ 46
胃痛茶疗方剂	/ 46
> 菖蒲花茶	/ 46
> 山楂茶	/ 46
> 湖茶醋饮	/ 46
头痛茶疗方剂	/ 46
> 川芎茶	/ 46
> 香川茶	/ 46
> 双川香草茶	/ 46
中暑茶疗方剂	/ 47
> 丝瓜绿豆茶	/ 47
> 荷花茶	/ 47
> 酸梅茶	/ 47
痢疾茶疗方剂	/ 47
> 槟榔茶	/ 47

> 米醋红茶	/ 47
> 甘草茶	/ 47
药酒的养生功效	/ 47
药酒饮用与禁忌	/ 47
咳嗽酒疗方剂	/ 48
> 猪胰红枣酒	/ 48
> 桃仁酒	/ 48
气血虚酒疗方剂	/ 48
> 熟地黄首乌酒	/ 48
> 红枣桑葚酒	/ 48
> 红枣阿胶酒	/ 48
腰腿酸软酒疗方剂	/ 48
> 独活酒	/ 48
> 五加酒	/ 48
失眠心悸酒疗方剂	/ 49
> 人参果酒	/ 49
> 莲子朱砂酒	/ 49
> 五味子酒	/ 49
关节疼痛酒疗方剂	/ 49
> 冬虫夏草酒	/ 49
> 狗骨猪肾酒	/ 49
> 丹参杜仲酒	/ 49
跌打损伤酒疗方剂	/ 49
> 梅皮百金酒	/ 49
> 酒糟散	/ 49
> 龟血酒	/ 49
性功能衰退酒疗方剂	/ 50
> 兴阳酒	/ 50
> 菟丝枸杞酒	/ 50
> 壮阳酒	/ 50
头晕酒疗方剂	/ 50
> 枸杞酒	/ 50
> 菊花酒	/ 50
> 杞菊酒	/ 50
胃痛呃逆酒疗方剂	/ 50
> 甘凉健胃酒	/ 50
> 姜糖酒	/ 50



<<<



第二章

四季养生

SI JI YANG SHENG

春季养生 / 52

春季养生之道	/ 52
春季养生的方法及原则	/ 52
多食甘少食酸	/ 52
重在锻炼	/ 53
春季“养肝功”	/ 53
春季的营养摄入原则	/ 54
> 补充优质蛋白质	/ 54
> 进食高热量食品	/ 54
> 添加一些含钙、糖的食品	/ 55
> 摄取充足的多种维生素和矿物质	/ 55
春季饮食与健康	/ 55
> 慢性支气管炎	/ 55
> 尿路结石	/ 55
> 十二指肠溃疡、胃溃疡	/ 55
> 血压升高	/ 56
> 消化性溃疡	/ 56
> 胃下垂、胃功能紊乱	/ 56
> 肝病	/ 56
春季养生茶酒方剂	/ 56
> 清热健胃三仙茶	/ 56
> 状元红酒	/ 56
“春困”与生理	/ 57
妙法克制“春困”	/ 57
> 利用视觉刺激	/ 57
> 合理饮食	/ 57
> 利用嗅觉刺激	/ 58
> 适当运动	/ 58
春季睡眠原则	/ 58
春季适宜的活动	/ 58
> 散步	/ 58
> 放风筝	/ 59
> 跳绳	/ 59
> 春游	/ 59

目录



> 荡秋千	/ 59
春夏之交的养生之道	/ 59
春季忌食原则	/ 60
> 春季少食酸	/ 60
> 春季少食寒凉	/ 60
> 春季少食辛辣	/ 60
春季养生药粥	/ 61
> 红枣山药糯米粥	/ 61
> 甘薯粥	/ 61
> 黑芝麻糯米粥	/ 62
> 芝麻杏仁粥	/ 62
春季养生食谱	/ 62
> 番茄柠檬	/ 62
> 茼蒿豆腐	/ 63
> 黑木耳炒黄花菜	/ 63

夏季养生 / 63

夏季养生之道	/ 63
夏季宜养神	/ 63
夏季的“居养”	/ 64
夏季宜养津	/ 65
夏季的营养摄入原则	/ 65
> 蛋白质	/ 65
> 维生素	/ 65
夏季的饮食原则	/ 66
> 盛夏进补有必要	/ 66
> 多吃苦味食物	/ 66
> 主食的选择	/ 66
> 肉食的选择	/ 66
> 蔬菜的选择	/ 67
> 水果的选择	/ 67
> 多食粥和汤	/ 67
> 多吃蔬菜水果	/ 67
> 夏季营养饮食禁忌	/ 67



夏季饮食与健康	/ 68
> 食欲不振	/ 68
> 腹泻	/ 68
> 肾炎水肿、中暑发热	/ 68
> 眼底出血	/ 68
> 高血脂、高血压	/ 69
> 气管炎、支气管炎	/ 69
夏季养生茶酒方剂	/ 69
> 清热化湿茶饮	/ 69
> 消夏解暑啤酒	/ 69
夏季适宜多补水分	/ 69
消除“苦夏”的困扰	/ 70
夏季的最佳锻炼时间	/ 70
夏季最佳的作息时间	/ 71
夏季须防中暑	/ 71
夏季预防“上火”食疗方剂	/ 72
> 肺火	/ 72
> 肝火	/ 72
> 心火	/ 72
> 肾火	/ 72
夏季食物中毒的应急措施	/ 72
> 催吐	/ 73
> 导泻	/ 73
夏季的皮肤护理	/ 73
夏季养生药粥	/ 74
> 百合绿豆粥	/ 74
> 翠衣粥	/ 75
> 莲子荷叶粥	/ 75
> 丝瓜粥	/ 75
夏季养生食谱	/ 75
> 白灼芥蓝	/ 75
> 蒜香空心菜	/ 76
> 西芹百合	/ 76
> 豆豉鲮鱼油麦菜	/ 76

秋季养生 / 77

秋季养生之道	77
秋季宜养阴	77
秋季的营养摄入原则	78
秋季的饮食原则	78
秋季饮食宜忌	78
消除“秋燥”的困扰	79
消除“悲秋”感	79
消除“情绪疲软”	80
秋季进补	80
> 秋季进补原则	80
> 因症食补	80
> 选用中药和中成药对症进补	80
秋季宜食佳品	81
> 红菱	81
> 白果	82
> 桂花	82
> 柿子	82
> 百合	83
> 栗子	83
秋季健康与饮食	83
秋季养生茶酒方剂	84
> 雪梨茶	84
> 雪梨润肺酒	84
秋季早起益处多	84
秋季宜多喝水	84
秋季不宜吃“苦”	85
秋季锻炼“四防”	85
> 防受凉感冒	86
> 防运动过度	86
> 防秋燥	86
> 防运动损伤	86
秋季宜发胖	87
“秋冻”要适度	87
秋季适合的运动	87

> 慢跑	88
> 登山	88
> 太极拳	88
秋季皮肤的护理	88
秋季养生药粥	89
> 奶香麦片粥	89
> 豆豉肉粒粥	89
> 鲛鱼黄豆粥	89
> 桂圆姜汁粥	90
秋季养生食谱	90
> 蒜泥肉片	90
> 水煮肉片	90
> 剁椒鱼头	91
> 香辣蟹	91

冬季养生 / 92

冬季养生之道	92
冬季宜养肾	92
冬季的营养摄入原则	93
> 补充足够的糖	93
> 补充矿物质	93
> 补充维生素	93
> 补充热量	93
冬季的饮食原则	93
> 注意食补	93
> 多食用高热量、温性可御寒的食物	93
> 多食用滋润食品	94
> 冬季饮食禁忌	94
冬季进补	94
> 要注意不同年龄的补益	95
> 进补宜适当适量	95
> 要注意不同性别的补益	96
> 不可盲目进补	96
> 进补须对症	96
冬季晨练不宜过早	97
冻疮的处理措施	98

目录



冬季洗脸水温不宜过高	/ 99
冬季养生茶酒方剂	/ 99
> 担担油茶	/ 99
> 健身红葡萄酒	/ 100
精力充沛的冬季	/ 100
> 适当食补	/ 100
> 保证足够的睡眠	/ 100
冬季皮肤护理	/ 100
冬季背部保暖益处多	/ 101
冬季穿衣有法	/ 101
冬季不宜舔唇	/ 102
冬季穿鞋有法	/ 102
冬季养生药粥	/ 102
> 木耳银芽虾米粥	/ 102
> 八宝粥	/ 102
> 黑木耳粥	/ 103
> 章鱼大枣粥	/ 103
冬季养生食谱	/ 103
> 鱼头豆腐	/ 103
> 清炖牛肉萝卜	/ 104

第三章

日常生活养生

RI CHANG SHENG HUO YANG SHENG



环境养生 / 106

居住环境与养生	/ 106
理想的居住环境	/ 106
> 日照	/ 107
> 空气	/ 107
> 采光	/ 107
> 微小气候	/ 107
> 层高	/ 107
居室色彩与健康	/ 107

负离子与健康	/ 108
植物与健康	/ 109



起居养生 / 109

起居宜规律	/ 109
起居十宜	/ 110
睡眠原则	/ 111
睡眠养生	/ 112
睡眠姿势	/ 113
药枕养生	/ 113
床铺养生	/ 113
音乐可以改善睡眠	/ 114
劳逸结合保证健康	/ 114
怎样才能劳逸适度	/ 115
注意三餐健康	/ 115
可以消除疲劳的五类食物	/ 115
特殊工种作业者的营养	/ 115
假日养生	/ 116
防治失眠的方法	/ 117
洗好一双脚	/ 118
好习惯有益健康	/ 118



运动养生 / 119

运动养生的原则	/ 119
> 持之以恒	/ 119
> 动静结合	/ 119
> 运动适度	/ 119
步行养生	/ 119
> 步行锻炼	/ 120
爬楼梯健身法	/ 121
掌握好运动强度	/ 122
运动的最佳时间	/ 122

传统运动养生的原则	/ 123
运动后不宜大量饮水	/ 123
运动后不宜多吃糖	/ 123
剧烈运动后不宜喝冷饮	/ 124

神志养生 / 124

精、气、神养生	/ 124
缓解精神妙法	/ 125
> 体育锻炼	/ 125
> 药物医疗	/ 125
> 睡眠	/ 125
> 理疗	/ 125
> 食物搭配	/ 125
音乐养生	/ 125
下棋养生	/ 126
书画养生	/ 127
旅游养生	/ 128
垂钓养生	/ 129
养花养生	/ 130
集邮养生	/ 131

衣饰养生 / 133

服饰影响健康	/ 133
不宜穿过瘦的衣服	/ 133
不宜经常穿着化纤织物	/ 134
不宜贴身穿绒衣、绒裤	/ 134
哪些人不宜穿羽绒服	/ 134
新衣不宜刚买就穿	/ 135
不宜贴身穿腈纶内衣	/ 135
内衣内裤不宜翻晒	/ 136
夏季不宜久穿长筒丝袜	/ 136
拖鞋不宜混穿	/ 136

情志养生 / 137

情志养生原则	/ 137
--------------	-------

情绪与养生	/ 137
> 积极情绪的有益影响	/ 138
> 消极情绪的不良作用	/ 139
如何调控情绪	/ 142
“七情相克”可治病	/ 144

沐浴养生 / 144

养生沐浴法	/ 144
> 兴奋浴	/ 144
> 镇静浴	/ 145
> 镇痛浴	/ 145
> 治疗浴	/ 145
> 强壮浴	/ 145
药浴与养生	/ 146
> 药浴的原理	/ 146
> 药浴方举例	/ 147
足浴与养生	/ 147
温泉浴与养生	/ 148
沐浴细节	/ 148

第四章 中医养颜

ZHONG YI YANG YAN

护发有方 / 150

头发与肌体营养	/ 150
头发的保养法	/ 150
> 梳发	/ 150
> 使用头皮精华液	/ 150
> 按摩头皮	/ 151
不宜每天洗头	/ 151
不宜晚上洗头	/ 151
不宜用尼龙梳子梳头	/ 152
不宜长期使用同一种洗发水	/ 152
染发和烫发不宜同时进行	/ 152

目录



面膜美容 / 153

常用面膜的种类	/ 153
> 中药面膜	/ 153
> 蔬菜面膜	/ 153
何为倒模面膜	/ 153
> 既是治疗法又是化妆术	/ 153
> 既为药疗,又是理疗	/ 153
> 中西医结合治疗	/ 154
倒模面膜原理及作用	/ 154
倒模面膜的制作	/ 155
倒模面膜注意事项	/ 155
自然果蔬面膜	/ 156
> 蛋白蜂蜜面膜	/ 156
> 香蕉面膜	/ 156
> 黄瓜面膜	/ 156
食物面膜	/ 156
> 酵母面膜	/ 156
> 沙拉油面膜	/ 156
> 黄瓜蛋白面膜	/ 157
> 胡萝卜蛋黄面膜	/ 157
> 糙米粉面膜	/ 157
> 乳类面膜	/ 157
> 蛋白柠檬面膜	/ 157

美容按摩养生 / 157

“按”出来的健康生活	/ 157
面部美容穴位及功效	/ 158
> 承泣穴	/ 158
> 印堂穴	/ 158
> 颧穴	/ 158
> 四白穴	/ 158
> 睛明穴	/ 158
> 地仓穴	/ 158

> 攒竹穴	/ 158
> 承浆穴	/ 158
> 百会穴	/ 158
> 瞳子穴	/ 159
> 迎香穴	/ 159
> 鱼腰穴	/ 159
> 巨阙穴	/ 159
> 太阳穴	/ 159
按摩使皮肤清洁、健康	/ 159
按摩令皮肤组织充满弹性	/ 159
按摩前应做的准备工作	/ 159
淡化细纹按摩	/ 160
> 按摩治疗	/ 160
消除眼袋按摩	/ 162
> 按摩治疗	/ 162
消除脸部赘肉	/ 163
> 按摩治疗	/ 163
消除双下巴	/ 164

美容与食疗 / 164

各年龄段的美容饮食原则	/ 164
> 15~25 岁	/ 164
> 25~30 岁	/ 164
> 30~40 岁	/ 164
淘米水的澄清液可美容	/ 165
巧用米醋护肤	/ 165
鲜豆浆美容	/ 165
黄瓜美容法	/ 165
糯米水护发	/ 165
根据脸色的不同调整饮食	/ 165
> 苍白型面容	/ 165
> 暗黑型面容	/ 165
> 粗糙多皱型面容	/ 165

> 虚胖型面容	/ 166
猪蹄与养颜	/ 166
草莓美颜敷	/ 166
香橘苏打冰淇淋	/ 166
百藕枇杷羹	/ 166
枇杷薏仁粥	/ 167
甜橙苏打	/ 167
蜜桃乳	/ 167
苹果番石榴汁	/ 167

美颜美容药膳 / 167

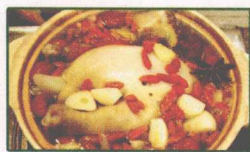
美颜药膳常用中草药	/ 167
> 骨碎补	/ 167
> 何首乌	/ 167
> 松子仁	/ 168
> 茯苓	/ 168
> 核桃仁	/ 168
> 桑葚	/ 168
> 火麻仁	/ 168
> 灵芝	/ 168
> 制附子	/ 168
> 黄芪	/ 168
> 甜杏仁	/ 169
> 枇杷叶	/ 169
> 覆盆子	/ 169
> 桃仁	/ 169
> 苦参	/ 169
> 桂圆肉	/ 169
> 鹿茸	/ 169
> 红景天	/ 170
> 黑豆	/ 170
> 白蒺藜	/ 170
> 大枣	/ 170
> 人参	/ 170
> 白芷	/ 171
> 绿豆	/ 171
> 川芎	/ 171

> 枸杞子	/ 171
> 藿香	/ 171
> 熟地黄	/ 171
> 益母草	/ 172
> 菟丝子	/ 172
> 地骨皮	/ 172
> 生地黄	/ 172
> 当归	/ 172
> 凌霄花	/ 172
> 肉苁蓉	/ 172
> 山茱萸	/ 172
> 栀子	/ 173
> 黑芝麻	/ 173
> 旱莲草	/ 173
> 珍珠	/ 173
> 薏苡仁	/ 173
> 黄精	/ 173
> 生姜	/ 174
> 麦冬	/ 174
> 菊花	/ 174
> 蜂蜜	/ 174
> 白及	/ 174

美颜药膳 / 174

> 槐花醉虾	/ 174
> 菊花鸡片	/ 175
> 玫瑰豆腐	/ 175
> 玫瑰香蕉	/ 175
> 蜜四果	/ 176
> 茉莉豆腐	/ 176
> 蔷薇花炒鸡蛋	/ 176
> 三花酿虾肉	/ 177
> 杏花豆腐	/ 177
> 杏花烩三鲜	/ 177
> 银耳干贝	/ 178
> 菠萝桃花虾	/ 178
> 陈皮虾	/ 178
> 当归羊肝	/ 178

目录



> 豆茸酿枇杷	/ 179
> 桂花脆皮鱼	/ 179
> 荷花鱼片	/ 179
> 黄芪白果蒸鸡	/ 180
> 何首乌炖黄鳝	/ 180
> 山药芝麻丸	/ 180
> 炒三菇	/ 180
> 豉汁牛蛙	/ 181
> 大枣炖兔肉	/ 181
> 大枣螺蛳肉	/ 181
> 蛋糊槐花	/ 182
> 党参当归炖母鸡	/ 182
> 丁香肘子	/ 182
> 冬瓜苡仁鸭	/ 182
> 枸杞滑熘里脊片	/ 182
> 枸杞鸡丁	/ 183
> 枸杞子羊肉	/ 183
> 桂花兔肉	/ 183
> 桂花肘子	/ 184
> 核桃猪腰	/ 184
> 荷花牛肉片	/ 184
> 荷花鸡片	/ 185
> 荷花肉丝	/ 185
> 荷花枣泥卷	/ 185
> 荷叶肉	/ 185
> 黑豆枸杞	/ 186
> 槐花丸子	/ 186
> 黄花菜炒鸽肉丝	/ 186
> 黄精党参炖猪肘	/ 186
> 黄精鸡块	/ 187
> 黄芪软炸里脊	/ 187
> 黄芪枳壳鲫鱼	/ 187
> 核桃鸡	/ 188
> 姜汁肘子	/ 188
> 核桃鸭丁	/ 188

> 菊花爆鸡丝	/ 188
> 莲藕炒豆芽	/ 189
> 芦笋扒冬瓜	/ 189
> 玫瑰荸荠饼	/ 189
> 玫瑰鳊鱼条	/ 189
> 玫瑰肉卷	/ 190
> 玫瑰鱼	/ 190
> 梅花鲫鱼火锅	/ 190
> 美容西瓜盅	/ 191
> 茉莉海参	/ 191
> 焖炒肉片	/ 191
> 芪归煨猪蹄	/ 191
> 蔷薇豆腐	/ 192
> 煸炒腰片	/ 192
> 万寿地芝鸡	/ 192

第五章

房事养生

FANG SHI YANG SHENG

房事禁忌 / 194

性生活应该适度	/ 194
不宜性放纵	/ 194
酒后忌行房事	/ 195
月经期忌行房事	/ 195
禁止在性交中途戴避孕套	/ 195
不宜进行性生活的病人	/ 195

原则与方法 / 196

青年人的房事生活	/ 196
中年人的房事生活	/ 197
> 适度房事	/ 198
> 感情第一	/ 198
> 益肾填精	/ 199
老年人的房事生活	/ 199

滋补食疗 / 200

增强男性性功能的食物	/ 200
菜类调养	/ 200
> 山药	/ 200
> 韭菜	/ 201
> 苦瓜	/ 201
> 洋葱	/ 201
果类调养	/ 201
> 芒果	/ 201
> 木瓜	/ 202
> 猕猴桃	/ 202
> 红枣	/ 202
> 白果	/ 202
> 莲子	/ 202
> 核桃	/ 202
> 苹果	/ 202
> 栗子	/ 202
> 葡萄	/ 202
> 荔枝	/ 202
肉类调养	/ 203
> 羊肉	/ 203
> 狗肉	/ 203
> 鹌鹑	/ 203
> 鸡	/ 203
> 鸽子	/ 203



调补性冷淡的饮食	/ 203
> 归参炖雌雪鸡	/ 203
房事出血的饮食调理	/ 204
> 肝肾阴虚	/ 204
> 脾肾虚弱	/ 204
> 湿热下注	/ 204

滋阴壮阳药膳 / 204

滋阴壮阳常用中草药	/ 204
> 淫羊藿	/ 204
> 制附子	/ 205
> 巴戟天	/ 205
> 冬虫夏草	/ 205
> 鹿鞭	/ 205
> 仙茅	/ 205
> 鹿茸	/ 205
> 核桃仁	/ 205
> 人参	/ 205
> 肉桂	/ 206
> 菟丝子	/ 206
> 补骨脂	/ 206
> 韭菜子	/ 206
> 刺五加	/ 206
> 肉苁蓉	/ 206
> 蛤蚧	/ 206
> 山药	/ 207
> 熟地黄	/ 207
> 五味子	/ 207
> 石斛	/ 207
> 灵芝	/ 207
> 西洋参	/ 208
> 玉竹	/ 208
> 杜仲	/ 208
> 天冬	/ 208
> 百合	/ 208
> 麦冬	/ 208
> 玄参	/ 208
> 哈士蟆油	/ 208