

饮食与健康丛书【谢英彪 主编】

性功能障碍患者

吃什么



戴国强 等编著

1.4
2

河海大学出版社



编著

戴国强
夏正明
王磊
陆斌
夏竹
谢春晨



性功能障碍患者

吃什么



图书在版编目 (C I P) 数据

性功能障碍患者吃什么/戴国强等编著. —南京:河海大学出版社,2000.6

(饮食与健康丛书/谢英彪主编)

ISBN 7—5630—1423—3

I. 性… II. 戴… III. ①男性生殖器—功能性疾病—食物疗法②女性生殖器—功能性疾病—食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 04801 号

河海大学出版社出版发行

(地址:南京市西康路1号 邮编:210098)

南京金阳彩色印刷厂印刷

江苏省新华书店经销

2000年6月第1版

2000年6月第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/32

印张:5.125 插页:2

字数:117千字

印数:1~6000册

定价:7.00元

前 言

通过食物及药食兼用品来解除病痛,防治疾病,强身延年,是人们的迫切愿望。化学药物的毒副作用及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。随着医疗体制的改革,简便价廉而灵验的食疗方法越来越受到人们的欢迎,“吃什么”、“怎样吃”成了寻常百姓关心的热门话题。然而,自古以来,食疗方法大多为医生所掌握,普通家庭和寻常百姓对各种疾病的食疗知识了解甚少,所以本丛书第一辑有关养生保健方面的《健脑益智吃什么》、《驻颜美容吃什么》、《防癌抗癌吃什么》、《延年益寿吃什么》出版后,深受读者欢迎。为了满足广大读者希望通过食疗治病保健的迫切需求,我们又组织了有关专家编著了《饮食与健康丛书》(第二辑)。

本丛书以不同的病种分册,共 15 册,包括《糖尿病患者吃什么》、《高脂血症患者吃什么》、《高血压病患者吃什么》、《冠心病患者吃什么》、《中风患者吃什么》、《癌症患者吃什么》、《哮喘病患者吃什么》、《肝病患者吃什么》、《胃病患者吃什么》、《贫血患者吃什么》、《骨质疏松症患者吃什么》、《关节炎患者吃什么》、《不孕不育患者吃什么》、《性功能障碍患者吃什么》、《妇女病患者吃什么》,形成了一个较大的系列。每一分册按照病种的不同,包括“基本知识”和“食疗方法”两部分内容。“基本知识”部分包括发病情况(流行病学)、发病原因、诊断方法、理化检查、中医认识、西医认识、治疗措施、饮食原则、

食物禁忌等;“食疗方法”涉及到了茶、酒、粥、汤、羹、点心、菜肴和药膳等内容。所列食疗方从食物或药物的原料采购到制作都适合一般家庭,并以来源广泛、价廉物美、制作简便、口感良好、疗效确切、安全可靠为列选标准,对一些虽具有补养作用,但来源稀少而价格昂贵的食物、药物,包括受国家保护的野生动植物,一概不予选用,以便使广大读者都能看得懂、学得会、用得上,从而满足东西南北中不同地域的普通家庭的食疗需求。

参加本丛书撰写的有关专家,根据前贤和自身丰富的临床食疗经验及大量的现代最新科研成果,以通俗易懂、深入浅出的语言介绍了几千种有较大选择余地的食疗方、食疗菜肴、食疗药膳,突出了知识性、科学性和实用性,以期帮助患有常见病的读者在大饱口福的同时,战胜病魔,恢复健康。在此,我们衷心祝愿广大读者平安康乐,生活幸福!

谢英彪

1999年5月

目 录

性功能障碍的基本知识

人体的性器官及其功能	(1)
性功能障碍患者知多少	(7)
性功能障碍的几种分类	(9)
什么是男性性功能障碍	(12)
男性性功能障碍的原因	(15)
男性性功能障碍的防治	(21)
什么是女性性功能障碍	(26)
女性性功能障碍的原因	(28)
女性性功能障碍的防治	(31)
性衰老标志及抗衰措施	(33)
性功能障碍患者的食疗	(37)

性功能障碍患者吃什么

性欲低下	(42)
一、概述	(42)
1. 性欲低下的种种表现	(42)
2. 性欲低下病人的辨证施食	(43)
(1)肾阳虚弱型 (2)肝肾阴虚型 (3)心脾两虚型 (4)肝郁气滞型	
二、食疗经验方	(44)
1. 茶剂汁饮类	(44)

- (1)仙灵脾红茶 (2)韭菜籽茶 (3)金橘叶陈皮茶 (4)三花茶 (5)鹿角胶牛奶 (6)橘饼青皮饮 (7)双花冰糖饮
2. 蜜饮蜜饯类 (47)
- (1)菟丝子仙茅蜜饮 (2)青陈皮郁金蜜饮 (3)冰糖渍金橘
3. 粉剂膏剂类 (48)
- (1)香橼枳壳粉 (2)胎盘粉 (3)雄蚕蛾粉 (4)核桃牛骨髓冰糖膏
4. 粥饭小吃类 (49)
- (1)淡菜核桃仁粥 (2)杞子山茱萸粥 (3)鹿角胶生姜粥 (4)狗肉粥 (5)巴戟天羊肉粥 (6)苡蓉韭菜籽鹿肾粥 (7)龙眼荔枝蛇床子粥 (8)山药枣仁鸡汁粥 (9)茯苓柏子仁海米粥
5. 汤羹泥糊类 (53)
- (1)枸杞天冬猪皮羹 (2)羊肉肉苡蓉羹 (3)米酒虾仁汤 (4)人参黄芪鹿肉汤
6. 菜肴药膳类 (55)
- (1)红烧鹿肉 (2)清蒸鹿胎 (3)胡萝卜辣椒炖狗肉 (4)鲜虾烩韭黄 (5)沙锅羊肾 (6)三花黄酒炖活虾 (7)葱油青白萝卜丝 (8)黑豆烩牡蛎 (9)杜仲炒猪腰 (10)杞子萸肉蒸鸡 (11)龙眼肉莲子炖羊肉 (12)栗子童子鸡 (13)归参炖鹿心 (14)药制羊肾 (15)海狗肾炖仔鸡 (16)冬虫夏草炖鸽蛋
7. 药酒类 (64)
- (1)冬虫夏草酒 (2)巴戟天菟丝酒 (3)虫草菟丝子酒 (4)人参刺五加酒
- 性欲亢进 (66)
- 一、概述 (66)
1. 性欲亢进的确切含义 (66)
2. 性欲亢进病人的辨证施食 (66)
- (1)肾火妄动型 (2)阴虚火旺型
- 二、食疗经验方 (67)
1. 茶剂汁饮类 (67)

(1)泽泻绿茶 (2)枸杞叶黄柏茶 (3)藕汁饮	
2. 蜜饮蜜饯类	(68)
(1)龙胆草栀子蜜饮 (2)知柏地黄蜜饮	
3. 粉剂膏剂类	(68)
(1)虫草泽泻粉 (2)黄莲肉桂粉	
4. 粥饭小吃类	(69)
(1)泽泻小麦粥 (2)蚌肉秫米粥	
5. 汤羹泥糊类	(70)
(1)天冬知母百合糊 (2)海参汤	
6. 菜肴药膳类	(71)
(1)清炖蚌肉 (2)知柏炖野鸭 (3)清蒸泽泻白花鸽	
阳 痿	(73)
一、概述	(73)
1. 阳痿的确切含义	(73)
2. 阳痿的发病情况	(73)
3. 阳痿程度的判断	(73)
4. 阳痿性质的鉴别	(74)
5. 容易导致阳痿的疾病	(75)
6. 容易导致阳痿的药物	(76)
7. 阳痿病人不宜滥服壮阳之品	(77)
8. 阳痿病人的辨证施食	(78)
(1)肾阳亏虚型 (2)心脾两虚型 (3)肝郁气滞型 (4)湿 热下注型	
二、食疗经验方	(79)
1. 茶剂汁饮类	(80)
(1)鹿角胶茶 (2)鹿角胶阿胶牛奶 (3)姜韭牛奶 (4)刺 五加蜂乳饮 (5)香橼橘皮饮	
2. 蜜饮蜜饯类	(81)
(1)糖渍鲜橘皮 (2)香橼红糖饮 (3)代代花玫瑰花荸荠 饮 (4)车前公英芦根蜜饮 (5)知柏苡仁蜜饮	
3. 粉剂膏剂类	(83)

- (1)青柑皮粉 (2)冬虫夏草紫河车胶囊 (3)核桃仁海虾散 (4)紫河车膏 (5)鹿胎膏
4. 粥饭小吃类 (85)
- (1)韭菜籽粥 (2)肉苁蓉羊肉粥 (3)双桂狗肉粥 (4)苁蓉羊肾粥 (5)锁阳粥 (6)鹿肉粥 (7)鹿角胶粥 (8)鹿鞭粥 (9)芦根薏苡仁粥 (10)芹菜荠菜苡仁粥 (11)佛手花虾茸苹果夹
5. 汤羹泥糊类 (90)
- (1)杜杞鹌鹑汤 (2)菟丝子狗肉汤 (3)肉苁蓉羊肉汤 (4)绿梅花萝卜汤 (5)羊肉苁蓉羹 (6)虫草藕粉糊 (7)扁豆山药羹 (8)山药柏子仁羹 (9)红绿二豆羹
6. 菜肴药膳类 (94)
- (1)活虾炒韭菜 (2)鹿茸炖羊肾 (3)仙茅炖瘦肉 (4)肉苁蓉豆腐 (5)二冬烧牛鞭 (6)锁阳炖小公鸡 (7)骨碎补煲猪腰 (8)菟丝子炖鹿肉 (9)鹿鞭壮阳汤 (10)莲子龙眼炖猪心 (11)茯神丹参炖羊心 (12)红枣当归炖羊心 (13)芝麻香醋拌苦瓜
7. 药酒类 (101)
- (1)鹿茸山药酒 (2)海马蛤蚧酒 (3)巴戟天熟地酒 (4)仙灵脾地黄酒 (5)鹿茸苁蓉酒 (6)海狗肾白参酒 (7)鹿鞭酒 (8)归芪五味子酒 (9)复方狗肾酒 (10)壮阳酒 (11)菟丝五味酒
- 早 泄 (106)
- 一、概述 (106)
1. 早泄的确切含义 (106)
2. 早泄的诊断方法 (107)
3. 早泄病人的辨证施食 (107)
- (1)肝经湿热型 (2)阴虚火旺型 (3)肾气不固型 (4)心脾两虚型
- 二、食疗经验方 (109)
1. 茶剂汁饮类 (109)
- (1)马兰头蒲公英车前草汁 (2)芹菜番茄柠檬汁

(3)金针菜二马饮 (4)山萸肉茶	
2. 蜜饮蜜饯类.....	(110)
(1)龙胆草黄芩蜜饮 (2)蜜饯龙眼生姜枣 (3)金樱子复盆子蜜饮 (4)鸡肠桑螵蛸饮	
3. 粉剂膏剂类.....	(112)
(1)羊肾覆盆子芡实粉 (2)狗肾粉 (3)黄鳝骨粉 (4)金樱子膏	
4. 粥饭小吃类.....	(113)
(1)茯苓红枣莲子粥 (2)椰肉五味子糯米饭 (3)肉苁蓉金樱子粥 (4)芡实茯苓粥 (5)荠菜红枣粥 (6)苡仁粥	
5. 汤羹泥糊类.....	(116)
(1)萸肉猪腰汤 (2)黄柏莲子牡蛎汤 (3)枸杞叶马兰头蚌肉汤 (4)核桃芡实栗子羹 (5)莲子芡实藕粉羹 (6)苦瓜马齿苋蒲公英泥	
6. 菜肴药膳类.....	(118)
(1)地黄玄参乌龟 (2)虫草香菇煨甲鱼 (3)绿豆西洋参炖白鸽 (4)狗肉炖黑豆 (5)淡菜双耳鸡 (6)山药红枣炖乌龟 (7)二子蒸鸽蛋	
遗 精	(123)
一、概述	(123)
1. 遗精的确切含义.....	(123)
2. 病理性遗精的概念.....	(124)
3. 病理性遗精的原因.....	(124)
4. 病理性遗精病人的辨证施食.....	(125)
(1)心肾不交型 (2)湿热下注型 (3)劳伤心脾型 (4)阴虚火旺型 (5)肾精不固型	
二、食疗经验方	(126)
1. 茶剂汁饮类.....	(126)
(1)杞味茶 (2)柏子仁枸杞饮 (3)金樱子冰糖饮	
2. 蜜饮蜜饯类.....	(127)
(1)宁心补肾蜜饮 (2)黄连生地蜜饮 (3)萆薢黄柏蜜饮 (4)龙胆草蜜饮	

3. 粉剂膏剂类..... (129)
- (1) 芡实粉 (2) 黑芝麻金樱子粉 (3) 核桃仁蚕蛹粉
- (4) 鸡内金粉
4. 粥饭小吃类..... (130)
- (1) 补骨脂核桃仁粥 (2) 山萸肉芡实粥
5. 汤羹泥糊类..... (131)
- (1) 鱼鳔三子汤 (2) 黄鳝泥鳅豆腐汤
6. 菜肴药膳类..... (132)
- (1) 杜仲腰花 (2) 杜仲爆羊腰 (3) 核桃肉萸肉猪腰
- (4) 一品山药 (5) 虫草炖老鸭 (6) 牡蛎猪肚 (7) 白果莲子炖乌骨鸡
- (8) 米酒炒大虾 (9) 甲鱼炖猪脊髓
- (10) 黑豆炖猪腰 (11) 莲子百合煲瘦肉 (12) 苡仁茯苓煲鸡肠
- 不射精..... (138)
- 一、概述..... (138)
1. 不射精的确切含义..... (138)
2. 不射精病人的辨证施食..... (138)
- (1) 阴虚火旺型 (2) 肝郁化火型 (3) 肾阳不足型
- (4) 瘀血阻窍型
- 二、食疗经验方..... (139)
1. 茶剂汁饮类..... (140)
- (1) 橘皮王不留行饮 (2) 芹菜荠菜枸杞叶汁
2. 蜜饮蜜饯类..... (140)
- (1) 急性子红枣蜜饮 (2) 柴胡龙胆草通草蜜饮
- (3) 萸肉地龙蜜饮
3. 粉剂膏剂类..... (142)
- (1) 黑芝麻地鳖虫粉 (2) 生地天冬膏 (3) 羊睾丸蜈蚣粉
- (4) 西洋参琥珀粉
4. 粥饭小吃类..... (143)
- (1) 鹿肉粥 (2) 归尾桃仁粥 (3) 佛手花黄芩粥
5. 汤羹泥糊类..... (145)
- (1) 枸杞子马兰头淡菜汤 (2) 泥鳅鲜虾汤

6. 菜肴药膳类.....	(146)
(1)泥鳅大虾煲 (2)补元涮羊肉 (3)山药枸杞炖狗肉	
(4)制附片蒸羊肉 (5)肉苁蓉炖牛鞭 (6)沙参虫草炖	
乌龟 (7)冰糖银耳炖海参 (8)知柏炖甲鱼 (9)牛膝枸	
杞子炖乌龟 (10)猪脊髓丹皮炖乳鸽 (11)桃红炖墨鱼	

性功能障碍的基本知识

人体的性器官及其功能

男女性器官发育正常、功能健全才会有满意的性生理活动。当婴儿呱呱落地时,人们用肉眼便能根据其外生殖器官知道是男还是女。其实孩子在母腹中的胚胎时期便已形成了性腺和生殖器官的特征(医学上称为第一性征)。男孩与女孩到了青春期,外表会发生明显的变化和差异:男子身材变得比较高,肩膀宽平,皮肤比较粗糙,肌肉发达,皮下脂肪少,有喉节,嗓音低沉,有胡须,手、足及身体各部位的毛发比较浓密;女子身材矮小、纤弱,皮肤比较细腻,肌肉不发达,皮下脂肪多,乳房隆起,骨盆宽大,无胡须,手、足及身体各部位的毛发比较少。这些生理上的变化随着性的发育而逐步产生(医学上称为第二性征)。

一、男性的性器官及其功能

男性的性器官由外生殖器和内生殖器两部分组成。

1. 外生殖器

外生殖器是眼睛可以直接看到的器官,包括阴囊和阴茎。

(1)阴囊。阴囊像一个口袋,内有左右两个阴囊腔,里面各有一个睾丸和附睾。阴囊皮肤薄而柔软,富有弹性,皮肤下的肌肉收缩,使阴囊的皮肤形成许多皱褶,有调节阴囊内温度

的作用。当外界温度增高时,阴囊皱褶松弛,皮脂腺、汗腺分泌旺盛,起到散热的作用;当外界温度降低时,阴囊皱褶收缩,减少散热。这种自动调节温度的能力,可使阴囊内的温度比体温低 $3^{\circ}\text{C} \sim 5^{\circ}\text{C}$,从而保证睾丸正常产生精子。

(2)阴茎。阴茎呈圆柱形,分前、中、后三部分。后端为阴茎根部,中端为阴茎体,前端为阴茎头,俗称龟头。龟头表层密布神经纤维,是男性性敏感部分。阴茎内部由两条阴茎海绵体和一条尿道海绵体组成,尿道从尿道海绵体穿过。海绵体内血管丰富,发育到青春期后,阴茎受性刺激后会充血膨胀,体积增大、变硬,医学上把这种现象叫做阴茎勃起。在龟头的外面有一层薄薄的皮肤,叫包皮。阴茎是男子的性交器官,成年人大约长 $7 \sim 10$ 厘米,勃起时会增长 1 倍,直径可达 $28 \sim 35$ 毫米。

2. 内生殖器

内生殖器在身体的内部,肉眼看不见,包括睾丸、输精管道和附属腺体。

(1)睾丸。睾丸位于阴囊中间,左右各一个,左侧的比右侧的略大一些,位置也稍低一些。睾丸形似枣子,呈蓝白色,从阴囊外可以摸到。它表面光滑,可在阴囊中滑动。睾丸是男性生殖器官中最重要的部分,产生精子和雄激素。睾丸中有一个重要的结构叫生精小管,它是精子的发源地。生精小管盘绕在睾丸内,呈很细长的管状,在管壁上有两种细胞——生殖细胞和支持细胞。从青春期开始,生精小管上的精原细胞源源不断地产生精子,精子形成后进入生精小管管腔内,运输到附睾贮存起来,最后被附睾吸收。当精子过多,附睾容纳不下时,一部分精子汇同前列腺、精囊腺和尿道球腺分泌的碱性液体形成精液,被运送至阴茎的基部,当外生殖器受刺激

时,精液就会排出体外。

睾丸中除了生精小管外,还有一个重要的结构,就是睾丸间质,间质中的间质细胞分泌雄激素,促进内外生殖器的生长、发育,能加速身体,特别是骨骼、肌肉、生殖器官的蛋白质合成,是驱动男性性生理活动的物质基础。

(2)输精管道。输精管道由输精管、射精管和尿道三部分组成。

输精管:左右各一根,分别与左右附睾相连,长约 50 厘米,最后终止在射精管,是运送精子的器官。

射精管:由精囊与输精管下端膨大的壶腹部合并而成,左右各一根,长约 2 厘米,它收缩时可以有力地将精液喷射出来。

尿道:男子尿道具有排尿与排精双重功能,精液由射精管射向尿道,再经过尿道排出体外。

(3)附属腺体。附属腺体包括以下四个器官:

附睾:紧挨着睾丸,左右各一个,是长而粗细不等的扁圆形器官。附睾有三大作用:①精子的通道,可协助排出精子;②精子成熟的地方,能产生一些物质帮助精子活动与成熟;③贮存精子。

精囊腺:是一对弯曲的盲管,与输精管相通,长在膀胱下部。精囊腺能分泌精囊液,精囊液是精液液体的主要组成部分。

前列腺:是一个形似栗子的腺体,可以分成好几叶,能分泌一种乳白色的碱性液体,内含前列腺素,可以促进精子的活动能力,并给精子提供合适的环境和营养。前列腺液也是精液的重要组成部分。

尿道球腺:是一对豌豆大小的圆形腺体,开口于尿道,可

分泌略带碱性的液体,当性冲动发生后,首先由尿道口溢出,预先润滑阴茎头部。

二、女性的性器官及其功能

女性的性器官也由外生殖器和内生殖器组成。

1. 内生殖器

(1)卵巢。卵巢是女性重要的生殖器官,外形像白色的扁栗子,位于子宫两侧,左右各一个,上端与输卵管相连。卵巢有两大主要功能:①分泌功能,主要是分泌孕激素和雌激素。孕激素可以保证妊娠期胎儿的正常发育,雌激素主要促进女性特征的发育,如体态特征、乳腺发育、性器官发育等,还可以影响女子的骨骼形成,改善乳腺和子宫供血等。②生殖功能:每月可产生1个适合受精的卵细胞。

(2)输卵管。输卵管为一对外形像喇叭的弯曲细长的管子,左右各一根,每根长8~14厘米。输卵管的主要功能是接受卵巢排出的卵细胞,精子和卵细胞在输卵管内结合,由输卵管将受精卵推向子宫,此过程大约3~4日。受精卵在子宫内“安家”,即着床后,便开始了胚胎的孕育。没有受精的卵细胞则会死亡,约2周后便出现月经。

(3)子宫。子宫是一个厚空腔,长在女性的盆腔里,是孕育胚胎的“宫殿”。其形状像一个倒放的梨子,重50~70克。子宫的底部为子宫底,左右角上连着输卵管;子宫的颈部为子宫颈,通向阴道;子宫的主体是子宫体,是孕育胚胎的场所。子宫的内壁有一层子宫内膜,到了青春发育期,子宫内膜就会在内分泌激素的控制下发生一系列的周期性变化,即形成月经周期。这好比是子宫内膜“土壤”的“耕耘”。排卵之前,“土壤”为了迎接可能的“种子”——受精卵,预先会充血和增加腺

体分泌,一旦“种子”种下,就会在这里茁壮成长为胎儿。如果没有“种子”下种,已经完成的充血与增加的腺体分泌就变得“无用”,子宫内膜就发生坏死、脱落,随之出现阴道流血,成为月经。妇女的这种月经周期一直要持续到 50 岁左右,待进入绝经期后才停止。子宫肌肉富有弹性,一旦怀孕,随着胎儿的长大,子宫的体积可增大数倍。到了分娩时,这些肌肉还会产生强大的收缩力,将胎儿渐渐推送娩出。

(4)阴道。阴道是一条扁平状的肌肉管道,位于小骨盆的中央,上连子宫,向下至阴道口,开口于阴道前庭。阴道是导入精液、娩出胎儿、排出月经的通道,也是女性进行性生活的器官。阴道粘膜上有阴道杆菌,能产生乳酸,使阴道保持酸性,杀灭从外界进入阴道的病菌,有利于女性的身体健康。

2. 外生殖器

(1)阴阜。阴阜指耻骨联合前的外阴部分,皮下有较厚的脂肪,青春期发育后皮肤上长出阴毛。

(2)大阴唇。大阴唇为外阴部两边长圆形隆起的皮肤皱襞,富有脂肪,弹性较强,也长有阴毛,内面润湿,能分泌少量液体。

(3)小阴唇。小阴唇在大阴唇内侧,左右各一片,含有丰富的神经末梢,对性刺激十分敏感,富有皮脂腺,比较湿润。

(4)阴蒂。阴蒂长在两小阴唇顶端会合处,是一种海绵体样组织,对性刺激相当敏感,性冲动时会勃起和增大,可增长到 1~2 厘米。

(5)处女膜。处女膜是覆盖在阴道口的一层皱襞状薄膜,中央有一个孔供经血流出,膜的形状、大小与厚薄因人而异。初次性交时处女膜会破裂,伴少量出血。剧烈运动或外伤,也会导致处女膜破裂,所以处女膜破裂与否不能作为衡量女性