



曹开铺 谈男人养生丛书

曹开铺 著

制首乌

生首乌

生地黄

Drug

男人保健方药

Prescription
for Men



YZLI0890166296

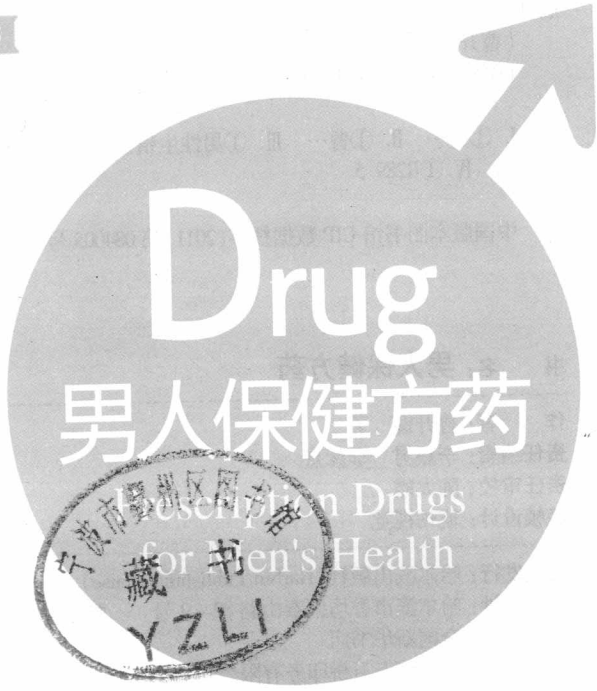
本书教你对「症」享用美食、食疗、养生一举两得，实为现代男性的聪明之选。

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



曹开镛 谈男人养生丛书

曹开镛 著



Drug

男人保健方药



Prescription Drugs
for Men's Health



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

男人保健方药 / 曹开镛著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2012. 3

(曹开镛谈男人养生丛书)

ISBN 978 - 7 - 5484 - 0371 - 5

I. ①男… II. ①曹… III. ①男性生殖器疾病 - 验方 - 汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 084005 号

书 名: 男人保健方药

作 者: 曹开镛 著

责任编辑: 李毅男 李彦熹

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 琥珀视觉

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司

网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 880 × 1230 1/32 印张: 9.5 字数: 168 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5484 - 0371 - 5

定 价: 26.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

编写人员

总主编 曹开镛

主 编 吴世华 谢 承 胡冠华 宋浩铭

副主编 (以姓氏笔画为序)

王旭初 王润和 邓泽军 朱仁康 李玉峰

张树藩 陈 敏 陈瑞珠 林文芝 季久华

曹利东 倪永莉 宾 彬 雷启发

参加编写人员 (以姓氏笔画为序)

王旭初 河北省沧州市中西医结合医院

王润和 北京曹开镛中医医院

邓泽军 深圳市第六人民医院

吴世华 美国华盛顿哥伦比亚特区传统中医针灸中心

张树藩 天津曹开镛中医男科医院

陈 敏 德国医生针灸学会

陈瑞珠 台湾仁德医护管理专科学校

林文芝 荷兰医生针灸协会

季久华 贵州省黔西南州人民医院

胡冠华 台湾仁德医护管理专科学校

曹开镛 天津曹开镛中医男科医院

曹利东 天津曹开镛中医男科医院

倪永莉 美国国际中国传统医学交流协会

宾 彬 广西中医学院第一附属医院

谢 承 香港国际中医男科医院

雷启发 山东省苍山县中医医院

主编简介

曹开镛 主任医师，教授，从医迄今50多年，现任国际中医男科学会主席、世界中医药学会联合会男科专业委员会会长、天津曹开镛中医男科医院院长，曾任中华中医药学会第四届理事、中华中医药学会男科分会主任委员。他主编中国第一部中医男科专著《中医男科学》和中国第一套《中医男科系列丛书》1~10册，并著有《男科医生手记》、《中医男科诊断治疗学》、《曹开镛谈男性健康新理念》等著作20余部；开办了中国第一家中医男科医院；研制了以治疗男性三大疾病（性功能障碍、不育症、前列腺疾病）为主的20多种中成药，多项通过科研鉴定，获科研成果奖，形成了中国第一代治疗男科疾病的系列中成药；创立了“当代男人应以滋阴补肾为主，而不应单纯或过度壮阳”的滋阴理论，并发明以滋阴补肾为主的“男士营养液”保健品。他以高尚的医德和精湛的医术赢得了国内外患者的赞誉，并在第二届国际中医男科学术大会上被授予“发展中医男科特殊贡献奖”。中央电视台、《人民日报》、《健康报》、《天津日报》和《中华英才》杂志等媒体多次报道他开拓中医男科事业的创举。

宋浩铭 副主任医师，学士学位，现任大庆同济男科医院院长、世界中医药学会联合会男科专业委员会常务委员、国际中医男科学会常务委员、中华中医药学会男科分会委员、中国性学会中医性学专业委员会委员、黑龙江省中医药学会男科专业委员会副主任

委员、黑龙江省中西医结合学会男科学会委员。

曾先后多次到北大医院男科中心、北京协和医院、中国中医科学院附属广安门医院、北京中医药大学附属东方医院、上海仁济医院等国内权威医院进修学习，后通过了北京大学泌尿外科医师培训学院的正规培训，取得了由郭应禄院士亲笔签名的毕业证书，成为了我国第一批有证的专业男科医生。多次参加国际国内的男科学术研讨会，累计发表学术论文20多篇。参加编写的著作有《男科专家谈药膳》系列丛书6部，参加编写了《常见病的综合康复治疗》、《男性包皮外科学》、《中医男科诊断治疗学》等著作。

副主编简介

李玉峰 主任医师，陕西省定边县东园子保健院院长。世界中医药学会联合会男科专业委员会会员、国际中医男科学会委员、中华中医药学会男科分会会员。曾师从中国中医科学院（原中国中医研究院）李国栋、朱仁康等专家，对各种皮肤疾病、心脑血管疾病、肛肠疾病有独特疗法。师从张汉森，采用传统中医，对不孕、不育、性功能障碍疾病有独特疗法。在中医特色和中西医结合方面对不孕、不育、慢性前列腺炎、性功能障碍疾病有独到之处。特别对泌尿系统感染及各种性传播疾病治疗有独特疗法，受到广大患者的高度赞扬和信赖。

他曾在中国中医科学院（原中国中医研究院）、天津曹开镛中医男科医院、陕西中医药大学等高校和著名医院高级研修班深造。先后参加泰国、新加坡、澳大利亚等世界级和国家级中医男科

学术大会。发表论文《药物加局部按摩治疗前列腺炎》、《早泄的中医疗法》、《阳痿的诊治》。

朱仁康 曾在中国中医科学院（原中国中医研究院）、天津曹开镛中医男科医院等著名医院和陕西中医药大学等高校高级研修班深研。先后参加泰国、新加坡、墨尔本等世界级和国家级中医男科学术大会。发表了《药物加局部按摩治疗前列腺炎》、《早泄的中医疗法》、《阳痿的诊治》等论文。



随着我国的经济转型和社会快速发展,以及老龄化社会的到来,男人的生理、心理等疾患正在成为影响经济发展的社会问题。当今世界的疾病谱和医学模式都在发生着深刻的变化。疾病谱正从以营养不良和传染性疾病为主,向社会心理疾病转变。医学模式也由生物医学向生物—心理—社会医学转变,由单纯的针对疾病的诊断治疗,向预防、保健、养生、康复相结合的模式转变。医学模式的改变,必将推动人类健康理念的变革。回归自然和绿色生活将成为时代的新潮流。

近年来,随着科技进步和人民生活的改善,大家对养生保健的兴趣越来越浓厚,深刻地认识到养生保健对促进身心健康,加快病体康复,实现人生幸福的重要性。中医养生学受到众人关注也就是顺理成章的事情了。中医养生学除了与中医学的发展有直接的关系外,还深受古代哲学、宗教、伦理道德及民风习俗的影响。华夏民族在长期的养生保健实践中,积累了丰富的经验和方法,形成了一套完整的养生思想和理论,是具有深厚内涵的宝贵文化遗产。

现今面对人类社会强烈的健康需求,发挥中医养生学的特色

和优势，普及推广中医养生学的独特养生保健方法，确为正当其时。

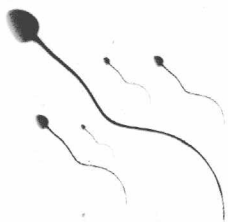
曹开镛教授主编的《曹开镛谈男人养生丛书》付梓之前送我先睹为快。我读后感到这套丛书有三大特色：一是科学性。以曹开镛教授为代表的海内外中医专家，都有丰富的临床经验，他们以中医学为立论基础，又融合了现代医学的先进成果，集古今中外养生保健的精华于一体，具有严谨性和科学性。二是普及性。这套丛书以通俗易懂的语言，全面介绍了男性养生的方方面面，诸如补肾、健脑、起居、饮食、房事、心理、运动、环境、按摩、四季、药膳等等，是一套普及中医养生知识，指导“未病先防，已病防变”，推广健康理念，促进男性自我保健、延年益寿的好书。三是实用性。这套丛书提出的许多养生方法和技巧，都具有现实可操作性，它对男性的养生实践将给予具体的指导。

曹开镛教授现任国际中医男科学会主席、世界中医药学会联合会男科专业委员会会长、天津曹开镛中医男科医院院长，曾任中华中医药学会男科分会主任委员。他是中医男科事业的开拓者和创始人之一，在临床医疗、药品保健品研发、中医药对外交流、中医人才培养、中医养生学的研究与普及等多个领域建树颇多，成果丰硕。我乐为曹教授主编的养生丛书作序。

李振吉

2010年9月

前言



中国的传统养生对延缓人类衰老，改善人们生活质量，延长寿命起到了积极的推动作用。养生又称摄生、养性、保元、卫生等。养就是保养、补养、调养、呵护，生就是生命、生存、生长、生活。养生一词最早见于《庄子·内篇》，是养护生命，使之长久之意。

中国的传统养生和中医学有着密不可分的血缘联系。中医学的阴阳五行学说、脏腑学说、经络学说、方剂学、中药学、气血论及辨证论治等理论，极大地推动了中医养生学的发展。历代医家都非常重视养生，在他们的医疗实践中，总结和积累了大量的养生经验与方法，形成了有中国特色的中医养生学理论和方法。捧读这些先贤的著作，我总是怀着敬畏之心。

在博大精深的中医学遗产面前，我们永远是小学生，要不断地挖掘、探求和学习。

中医男科学是中医学的一个重要组成部分，是在中医学的理论指导下的一门临床学科。而养生学既是中医中多学科的综合与实用学科，更是中医男科学中的一个重要组成部分。中

国几千年的历史很重视男性的养生，因为男人曾是社会的主宰者，所以出现了很多养生方法和养生秘方、药方。

本丛书愿继承中医传统男性养生保健的优良传统，并借鉴现代医学抗衰老研究的最新成果，力图为健康每一位男人，幸福每一个家庭，作出我们的一份贡献。

参与编写这套丛书的是中华中医药学会男科分会的一批男科专家，还有世界很多国家的专家教授，他们大多有着几十年丰富的临床经验，从治已病中体悟出如何治未病，在这套书中，留下了他们对男士的善意提醒和诚意关照。这恰恰形成了本丛书的一大特色，就是既讲治病，又讲防病，比较切中要害。

近些年来，不断有中医爱好者加入到探索中医养生的队伍中来。对此，我们应当抱欢迎的态度。同时，中医专家们在诊余也应当站出来，正本清源，让大家了解真正的中医精髓所在，以免误人子弟，将读者引入歧途。

由于我们组织编写时间仓促，水平有限，难免在书中有不妥之处，敬请有关专家学者和广大读者提出宝贵意见，谢谢！

曹开镛

2010年9月

一、概述/1

- 1.什么是养生药膳/2
- 2.养生药膳的发展历史/2
- 3.养生药膳的治疗原理/5
- 4.养生药膳的使用原则/7
- 5.养生药膳应用的注意事项/9
- 6.养生药膳烹调技术的要点/11
- 7.男性养生药膳调理的重点/13

二、补肾阳养生药膳方/17

三、补肾阴养生药膳方/43

四、阴阳双补养生药膳方/71

五、疏肝养生药膳方/93

六、健脾养生药膳方/119

七、除湿养生药膳方/141

八、减肥养生药膳方/163

九、祛寒养生药膳方/185

十、健脑养生药膳方/203

十一、房事养生药膳方/227

十二、四季养生药膳方/243



概述

1. 什么是养生药膳

养生药膳不仅是中国中医药文化遗产的一个重要组成部分,更是中华饮食文化中的一颗明珠。

养生药膳是在中医药理论的指导下,通过药物和食物的配伍、组合,借助中国传统的烹调技术和方法,将中药、食物和调料三者巧妙搭配,精制成有色、香、味的一种既有药物的功效,又有食物的美味和营养,既能充饥,又能防病治病、保健益寿的特殊养生膳食。

养生药膳,不是一般的营养食物,而是现代医学所称的功能性食物,是膳食保健的一种高端食品,是中药和食物两者的科学配合,药借食味,食助药性,发挥协同作用,变苦口的药物为美味的佳肴。所以说,养生药膳是充分发挥中药功效的美味佳肴,是特别能满足人们“厌于药、喜于食”天性的一种佳品。而且养生药膳取材广泛,易于普及,是可以在家庭中自制的,深受大众喜爱。养生药膳亦是中华民族传统的膳食方法和中国医药科学的巧妙结合,是用于养生和辅助治疗的好方法。

2. 养生药膳的发展历史

养生药膳起源于哪个年代?学术界公认的是我国现存的第一部中医学理论专著《黄帝内经》,它约成书于先秦至西汉年间,距今2 000年左右。《黄帝内经》这部包括《灵枢》和《素问》两部分

共18卷、162篇的巨著,记载了13首药方,包括外用方3首,内服方10首。其中药膳方6首。最典型的药膳方是治疗血枯病(血虚症)的墨鱼骨丸,方中只有茜草一味草药,其余墨鱼、麻雀卵、鲍鱼均为动物性食物,既味道鲜美又效果好。

秦汉时我国出了第一部药理学专著《神农本草经》。书中十分注意收载能补益强身、防病抗衰的食物,如薏米、枸杞子、大枣、茯苓、鸡、蜂蜜、藕等,它为养生药膳食疗用药提供了丰富资料。

《神农本草经》共载药物365种,其中植物药252种,动物药67种,矿物药46种。对药物的出产地、别名、形态、药性和治疗功效,都作了详细介绍。比如人参,味甘、微寒,主补五脏,安精神、定魂魄、止惊悸、除邪气、明目、开心益智,久服轻身延年。人参是制作养生药膳的常用药物,如人参炖鸡、人参炒鸡片、人参汤圆、人参茶、人参酒等。这几道药膳既有营养价值又能疗疾,是延年益寿的养生药膳上品。

两晋南北朝时期关于食物防治疾病的知识有明显的增长。如晋代葛洪《肘后备急方》所记载的单方、验方中,属于食疗性质的就不少,对养生药膳作出了一定的贡献。南朝陶弘景著《本草经集注》,充分注意了食物的特殊性。在分类上,他把果、菜、米等类食物与草药等并列。如该书“诸病通用药”中列举食物也不少见,如在“大腹水肿”项下就列举了昆布、小豆、大豆、苦瓜、鲤鱼等;在“消渴”项下列举了白茅根、冬瓜、牛乳、马乳、小麦等。这

对养生药膳疗法作出重大贡献。

唐代养生药膳食疗用于保健有了很大的发展。如孙思邈的《千金要方》首先将“食疗”立为专篇,指出“安身之本,必资于食,是故食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资气血。若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工”。强调在一般情况下,应把食疗放在首位。这对养生药膳的发展起到了积极的推进作用。

宋代以食疗和养生药膳来防病治病的就很多了。如官方修订的大型方书《太平圣惠方》、《圣济总录》均专门设有“食治”门,所载的食疗方均在百首以上。此时期陈直的《养老奉亲书》则专门记载老年疾病的食物疗法,对食疗和养生药膳的发展起了很大的作用。

元代的食疗和养生药膳有了新的发展。除吴瑞的《日用本草》、贾铭的《饮食须知》专著外,尤以朝廷饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》最有价值,该书十分注意通过日常食物的合理调配和适当添加药物,做成养生药膳,以达到健身强体、防病治病的目的。书中对于药膳的烹调制作也有详细的记载,比较实用。

明代由于中药学和养生药膳食疗的发展,载入“本草”中的食物也大为增加,如《本草纲目》所载的谷、草、果、鱼、禽等食物就有500种之多。各种食物的应用多数附有验方。有关食疗著作的种类也较多,如卢和的《食物本草》、宁源的《食鉴本草》和吴禄的《食品集》、高濂的《饮馔服食笺》等均有一定代表性。

清代食疗、养生药膳已得到医家的普遍重视,相关著作亦多。