

男人 持续力

(日)石原结实 著 胡腾飞 译

男を持續する
食べ物生き方

石原结实的男人强壮修炼术

最受日本国民信赖的枪手神医

闭关三年，性力加强操+食养秘方，73%的男人70岁依然雄风不减！

天津科学技术出版社

男人 持续力

THE POWER OF MEN'S HEALTH

男人持续力
——男人健康的力量

石原达磨 著 李俊 译

中信出版社

CHINA CITIC PRESS



9 787508 123456

男人 持续力

(日) 石原结实 著
胡腾飞 译

石原结实的男人强壮修炼术

图书在版编目 (C I P) 数据

男人持续力:石原结实的男人强壮修炼术/(日)石原结实著;胡腾飞译.

—天津:天津科学技术出版社,2012.6

ISBN 978-7-5308-7083-9

I. ①男… II. ①石… ②胡… III. ①男性生殖器疾病

—性功能障碍—防治 IV. ①R698

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第123584号

“OTOKO O JIZOKU SASERU TABEMONO, IKIKATA” by Yumi Ishihara

Copyright © 2009 by Yumi Ishihara.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by K.K. Bestsellers.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with
K.K. Bestsellers, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications, Co., Ltd., Beijing.

著作权合同登记号:图字02-2012-19

责任编辑:孟祥刚

责任印制:王莹

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话:(022)23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京佳明伟业印务有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 4.5 字数 100 000

2012年9月第1版第1次印刷

定价:28.00元

序言

鲑鱼产卵后不久便会死亡，就像鲑鱼，大多数动物一旦失去了生殖能力便会死亡。人类虽然并不会因丧失生殖能力而死亡，但作为代价，会苦恼于“老化”这件事情。

一般的生物学观点认为，野生动物的身上基本不会发生“老化”现象。然而，只有人类——从 30 亿年前海洋中诞生的原始生命开始经过不断地分化、分裂、增殖进化，最终站在了进化顶端的人类——与其他动物不一样，这样说也未免有些奇怪。

人类（这里我们指的是男性）在生命走到尽头之前，应该也是可以做到保持雄风——或者说所谓“生殖能力”——不减的。

据传说，英国有位名叫托马斯·帕尔的老人，他的名字因为被用作苏格兰的老伯威士忌的商标而家喻户晓。老帕尔生于 1483 年，是个农夫。102 岁的时候，他因为强奸了一名年轻女子而入狱 18 年。出狱后没多久，在 120 岁那年他又再次结婚，并得一子。之后到了 1635 年，在他 152 岁零 9 个月的时候，英国王室表彰了他的长寿，并于白金汉宫设宴款待。宴会上，桌上摆满了他见都没见过的山珍海味。于是老帕尔胡吃海塞，结果吃出个肠梗阻，一下子就死掉了。

虽说在现代人看来，这则传说显得有些难以置信，但据说当詹姆斯一世的御医——著名的解剖学者威廉·哈维教授（1578–1657）对老帕尔的尸体进行解剖时发现，他的脏器上完全没有任何病变或者老化的特征。

老帕尔至今仍然安葬在威斯敏斯特修道院内。

之前，本人曾进行过 5 次长寿调查。调查时，曾造访过一些分散在格鲁吉亚共和国高加索山区中的村庄，那里生活着许多长寿的老人。在那里，岂止是百岁老人，110 岁、120 岁的老人也并不稀奇。而且他们即使一把年纪，每天也要进行一定量的劳动。

我每次动身前往高加索之前，都会去拜访莫斯科的某所医学研究所。那里的学者们经常这样说道：“高加索人，特别是那里的男人，很爱吹牛。那些长寿者的年龄是否属实是值得怀疑的。”但是实际上，当我来到当地进行调查后发现，那些长寿者的年龄是有据可凭的。

他们那里实行的是大家族制，4 ~ 5 代人共同生活在用石块建造的巨大房屋中。按照他们的辈分构成来推断年长者年龄的话，会发现有很多 110 ~ 120 岁的老人。

在同样位于高加索地区的阿塞拜疆共和国，曾经有一位名叫希拉利·莫斯利莫夫的老人，他生于 1805 年 5 月 20 日，100 岁的时候续弦了一位 26 岁的妻子，又于 130 岁时与一年轻女性生有一女。这位老人死于 1973 年 9 月 2 日，享年 168 岁。我清楚地记得，这条消息当时作为新鲜话题，刊载在日本的各大报纸上。

发生在我们身边的例子中，晚年仍可得子的特例也不在少数。

喜剧之王查理·卓别林（1889 年 4 月 16 日—1977 年 12 月 25 日，享年 88 岁）与一同演出的女演员坠入爱河，两人合合离离四五回。虽说膝下有子 8 人，可喜得末子之时，已是 73 岁高龄。

在日本，也有很多晚年依然“雄”风不减当年的强人。

著名演员、歌手加山雄三的父亲，当年的美男子演员上原谦（1909 年 11 月 7 日—1991 年 11 月 23 日，享年 82 岁）先生，他的妻子小樱叶子 1970 年不幸逝世，他于 1975 年与小他 38 岁的女性结婚，并得一女。那时，他已是 73 岁高龄。

另一位是生于 1875 年 12 月 21 日死于 1983 年 2 月 15 日，享年

107 岁的京都清水寺住持大西良庆先生。

这位大师因为给 1976 年 1 月降生于鹿儿岛县的日本第一例五胞胎取名而知名。他提倡“让心中充满爱，让世间充满和平”，终生奉行和平主义。大师身强力壮，年过 70 仍喜得贵子。据传，他在因中风去世前的数日，仍坚持每日于佛前诵经。

还有一位是深受主妇们喜爱的模特兼艺人冈田真澄先生（1935 年 9 月 22 日—2006 年 5 月 29 日，享年 70 岁）。本人也曾数次与冈田先生一道，参加过一个叫“尽情看电视”的节目，该节目到 2009 年 3 月为止已连续播出了 20 年。冈田先生是一位混血儿，他的母亲是丹麦人，父亲是日本人。

冈田先生长得轮廓清晰、英俊十足，且为人温柔体贴，潇洒非凡。他于 63 岁喜得第四子。之后在一同出演电视节目时，也曾表示孩子生得十分可爱，令人“爱不忍释”。

日本有些地方的老年人对于性还不够开放，因此似乎没有人对于“老年人性爱”这个问题进行过什么详细地调查。但在欧洲，有很多关于“老年人性爱”的调查和研究。

事实上，很多调查结果表明，欧洲大部分老年人很注重性爱，认为性爱是人生的重要组成部分。

英国的医学杂志《British Medical Journal（译名：英国医学期刊 / 英国医学杂志）》（2008 年 7 月号）上也刊登了如下研究报告。

瑞典第二大城市哥德堡市的哥德堡大学，其神经科学和生理学研究所的尼尔斯·贝克曼（Nils Beckman）博士等人对一项调查结果进行了评估、分析。该项调查以哥德堡市健康的 70 岁男女居民为对象，历经 30 年，调查内容是“性爱行为及其姿势”。该调查实施时间分别是 1971—1972 年、1976—1977 年、1992—1993 年、2000—2001 年。

⑦调查结果如下表所示，回答“仍有性生活”的人数比例呈显著上升趋势。

	1972年	2001年
已婚男性	52%	68%
已婚女性	38%	56%
单身男性	30%	54%
单身女性	≤1%	12%

与异性之间的关系方面，表示“很幸福”的男性比例由40%上升至57%，女性比例由35%上升至52%。

针对这一结果，贝克曼博士表示，“虽然有一部分人是因为借助伟哥等药物来克服生理性的障碍，但最重要的原因是，人，无论男女，不论到多大年龄都会拥有性方面的欲望”。

人们在形容女性拥有性欲的极限年龄时，常会用“女人化成灰都有性欲”这句话来形容。然而，无论男女、不管年龄多大都有想要享受性爱的这份欲望，这也通过这项调查得以印证。

那么，日本的情况又如何呢？

江户时代（1603—1867）的养生学者贝原益轩，曾关于男人在不同年龄段的行房频率，留下了下面这个有趣的公式。

20岁 $2 \times 9 = 18$ 十天八“次”

30岁 $3 \times 9 = 27$ 二十天七“次”

40岁 $4 \times 9 = 36$ 三十天六“次”

50岁 $5 \times 9 = 45$ 四十天五“次”

60岁	$6 \times 9 = 54$	五十天四“次”
70岁	$7 \times 9 = 63$	六十天三“次”
80岁	$8 \times 9 = 72$	七十天二“次”
90岁	$9 \times 9 = 81$	八十天一“次”

在这个公式中，将各个年龄的十位数字乘以九，再将所得到的数字分解，便得到了与该年龄段相符的性爱频率。看了这个公式，您有何感想？没有多少人会觉得这是因为古时候的日本有很多“精”强力壮的人的缘故吧。

实际上，尽管医疗条件和饮食水平已经变得很高，但和公式右侧的性爱频率相比，现代日本男性的“精”力似乎正呈逐年下降的趋势。

英国的安全套生产商杜蕾斯委托世界各国的社会调查机构进行了年间性爱次数调查，结果如下页表 1 所示（调查为 2007 年进行的）。调查结果显示，世界平均次数为年均 97 次。而在该表中，日本的平均次数要比世界平均水平少了大约一半。日本大学人口研究所以日本国内夫妇为对象，另外进行了调查，得出了如下结果（表 2）。

该调查以 20 岁以上、未满 59 岁的男女共 9000 人为对象，对夫妻间性生活频率进行了调查（2007 年，由社团法人日本家族计划协会进行调查）。

(表1)

各国 (地区) 人的性交频率 (年间平均次数)

希腊	164
巴西	145
波兰	143
俄罗斯	130
印度	145
墨西哥	123
瑞士	123
新西兰	122
中国	122
意大利	121
法国	120
南非	120
西班牙	118
德国	117
奥地利	115
马来西亚	115
泰国	108
澳大利亚	106
加拿大	100

(续表)

荷兰	94
英国	92
美国	85
新加坡	85
尼日利亚	84
香港	82
日本	48

(调查年份: 2007)

(表2)

性爱频率	所占比例
半年1~2次	13.3%
两月1次	5.8%
一月1次	12.2%
半月1次	11.2%
一周1次	9.7%

可以预想到,“没有性爱”的回答中,很多情况是因为男性伴侣患有勃起障碍(又称勃起不全,本书中略作ED“阳痿”)而造成的。

本书以当今我们的性生活中出现上述问题的原因入手,对男性如何饮食、如何生活,才能长久保持“战斗状态”——如何保持“雄风不减当年”——这一课题进行探究。

序言 … 3

PART 1 导致性功能减退，进而出现阳痿的原因是什么

在40岁以上的男性当中，每两个人中就有一人阳痿 … 14

关注导致性能力减弱的原因 … 15

精神压力带来的负面影响 … 16

在精神压力面前，男性是一种脆弱的生物 … 19

● 对抗忧郁，紫苏和生姜十分有效！ … 19

● 男性同样也有更年期综合征 … 22

吸烟会导致阳痿吗 … 23

自己就能做的老化程度检查 … 26

造成老化、性能力减弱的元凶原来是“肾虚” … 29

练腹肌、防百病！ … 32

阳痿与糖尿病关系密切 … 36

糖尿病患者更应该锻炼下体 … 39

适量饮酒，有助于糖尿病的治疗 … 41

（专栏1）让您吃了便想戒烟的食物 … 43

PART 2 助您雄风不减的简单锻炼法

锻炼腿部、腰部、腹部的肌肉，可以增强性能力 … 46

散步，一定要戴上计步器！ … 47

做做负重深蹲，可以预防老化、增强性能力 … 49

不想给膝盖增添负担的人，试试抬腿运动 … 50

何时何地都可以做的“收腹运动” … 51

性能力再加强体操 … 52

● “分胯前屈体操” … 52

● “垫腰伸展体操” … 52

● “踮蹲分腿体操” … 52

(专栏2) 勃起角度和手掌的关系 … 54

PART 3 助您雄风不减的 食物、吃法

食养，让男人更持久 … 56

● 食“根”以壮男根 … 56

山芋/胡萝卜/牛蒡

● 身边的强精食物 … 60

大蒜/洋葱/韭菜/韭菜/青葱/生姜/纳豆/鳗鱼/泥鳅/鸡蛋/鱼子、鱼白/水产/鱼皮、鱼鳞/柴鱼片(干制鲣鱼)/竹笋/豆芽菜/芝麻/石榴/西洋

● 以食健脑，拿出“干”劲，增强“能力” … 82

核桃

从中医阴阳论中学到的食物的智慧 … 86

了解寒体的食物和暖体的食物 … 90

锌——“性爱矿物质” … 91

生育高峰出现在食物缺乏的时期 … 94

空腹才是最强的强精剂 … 95

过食则病 … 98

男性不育的原因 … 101

● 内分泌干扰素与女性激素作用相同 … 102

● 肌肉也会分泌男性激素 … 103

男性切勿“操之过急” … 104

PART

4 助您雄风不减的生活方式

雄性的本能——为了繁衍拼尽全力 … 106

男性不能只是“雄性” … 107

女性所追求的温柔究竟为何物 … 109

男人：无女青睐不成才 … 111

肉体的年龄虽不可见，但会展现于容貌之上 … 112

留意外表，助您雄风永驻 … 113

● 头发的危险信号需尽早留意 … 113

● 如何留得一头朝气蓬勃、健健康康的秀发 … 115

● 炯炯有神的双眼，是肝脏健康的证明 … 116

● 假牙与老化有直接的联系吗 … 117

● 牢记：皮肤是一面反映血液状态的镜子 … 119

夫妻关系事关男人的精神压力 … 121

每周做三次，人见似回春 … 124

适当的压力是“强身健神”的调味剂 … 126

● 睡眠可以缓解压力 … 128

● 早睡早起，增强免疫 … 128

● 减压力、振雄风——温水泡澡 … 129

● 埋头于兴趣爱好中吧 … 131

● 白酒强于红酒 … 132

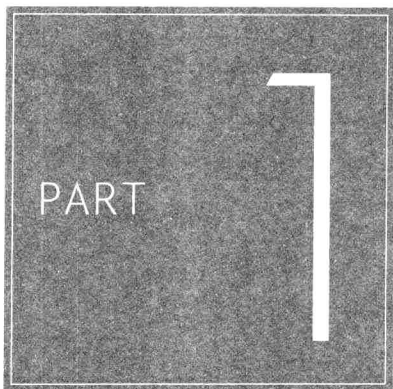
要有一颗感恩而温和的心 … 134

人可老，心不可老 … 136

PART

5 读者来信、体验报告

结语 … 143



导致性功能减退， 进而出现阳痿的原因是什么

在40岁以上的男性当中，
每两个人中就有一人患阳痿

- 吸烟会导致阳痿
- 练腹肌，防百病！

在40岁以上的男性当中，每两个人中就有1人阳痿

序言中也有所提及，现在，日本的阳痿患者已经超过了1000万人，5名成年男子中就有1人、40岁以上的男性则是每两人中就有1人苦恼于阳痿（该数据出自1999年所进行的阳痿流行病学调查）。

阳痿的情况因人而异，包括“勃起困难”、“即使能够勃起，也硬度不足、不持久”等，指的是一种“勃起功能减弱的状态”，即一种“性能力不足”的状态（本书将男性功能、活力统称为“性能力”）。

类型	成因
器质（器官） 性阳痿	因交通事故，或因膀胱、大肠、前列腺等部位进行过大手术，导致神经或血管受损而引发的阳痿。
症候性阳痿	因患有糖尿病而导致的性神经病变（神经障碍）或因患有高血压、肝脏疾病、肾脏疾病以及忧郁症等引发的血流不畅，特别是阴茎海绵体处的血流不畅而引发的阳痿。
心理性阳痿	因精神压力导致的男性激素分泌减少而引发的阳痿。

第一种类型的阳痿较难治愈，但多数的阳痿属于第二种和第三种类型，只要解决了致病原因，便可治愈。

⑦ 下面列举了一些易患阳痿的人的特征。如符合该特征，请多加注意。

- ① 本身有女性恐惧症倾向的人。如果是已婚人士，便是所谓的“妻管严”，奉妻子为神明，对妻子唯命是从。
- ② 与伴侣做爱相比，更偏好自慰，感觉上也认为自慰更舒服。
- ③ 并没有定期进行锻炼或参加体育活动的习惯。
- ④ 工作压力大，并且属于长年坐办公室的类型。回家之后也忘不了工作的事情。
- ⑤ 有来自家庭生活方面的精神压力（如还房贷、与父母同住、子女教育问题等），在妻子面前抬不起头。
- ⑥ 睡眠时间过短（特别是不足5小时的情况）。
- ⑦ 大烟鬼。
- ⑧ 相比日本酒、红酒这样的暖体酒类，更喜欢啤酒或兑水威士忌这类的寒体酒类，且每天都喝。

综上所述，虽说都是阳痿，但其成因也是各种各样的。一般医院针对阳痿，会开一些扩张阴茎海绵体血管、畅通血流的药。顺带一提，这些药中最为人所熟知的“伟哥”的英文写作 *Viagra*，据说这个词乃是由 *Vigor*（有精神）与 *Niagara*（尼亚加拉大瀑布）组成的合成词，寓意“吃了便可如尼亚加拉大瀑布般汹涌”。然而，通过纠正饮食习惯、生活习惯或重新审视自身生理情况，很多阳痿也是可以得到很大程度上的改善的。

关注导致性能力减弱的原因

以阳痿这种形式表现出来的性能力减弱，刨去器质性阳痿或症候性阳痿等生理功能出现障碍的情况，其致病原因大多是“精神压力”。除此之外，也与“吸烟”等不良生活习惯以及生理上的“老化”有关。