

王正芳 編著

男科葆春食療



内 容 提 要

男科葆春食疗，是祖国医学宝库中的重要组成部分，它历史悠久，源远流长，千百年来，深受广大人民的欢迎。

本书根据男科葆春特点，首先，系统地阐述了男科的基础知识，而后着重地讲述了常用食疗中药，常用药膳等内容，并列举药膳配方300余首，对男科常见病的食疗方法，也作了详细的介绍。

本书内容丰富，简明扼要，切合实用，可供从事男科工作者阅读，也可供广大读者参考。

前 言

中国是世界四大文明古国之一，她的灿烂文化，对于人类的进步作出了巨大的贡献。在医学领域里，中国传统食疗，对防病强身，提高人类的健康水平，作出了卓越的贡献。

为了保障人民的身心健康，发挥祖国医学食疗保健的优势，作者本着推波助澜之意，怀着弘扬祖国医学之心，根据男科葆春的特点，参考了国内外有关资料，走访了许多民间老中医，结合自己多年从事男科的临床经验，编纂成《男科葆春食疗》一书。

本书编者在参阅了古今食疗文献的基础上，搜集其精华，博采众长，按照中医理论体系，结合现代医学知识，进行归纳，整理，提高。本书首先阐述了男科的基础知识，而后着重讲述了男科食疗中药，并收集古今验方、宫廷秘方、民间偏方300余首；对男科常用药膳的配方、功效、制作、服法、禁忌等内容，也作了详细的介绍；最后还详细叙述了男科常见病的营养原则，食疗方法等内容。本书结构合理，内容丰富，条目清楚，通俗易懂，切合适用，实为从事男科工作者的良师益友，也是广大男士们的顾问和指南。

本书在编写过程中，曾得到苏州化工实业集团公司吴镇荪总经理的热情关怀和支持，以及有关同志的大力协助，在此深表谢意！

限于编者的水平，加之时间仓促，难免有不妥之处，敬
祈同仁指正。

王正芳

于苏州闻哲酒家

1993年3月

目 录

前 言

上篇 基 础 篇

第一章 男性的解剖与生理	(1)
第一节 男性生殖器的解剖	(1)
第二节 男性生殖系的生理特点	(5)
第二章 男科病的病因病机	(12)
第一节 病因特点	(12)
一、六淫	(12)
二、内伤七情	(14)
三、饮食、劳倦	(15)
第二节 病机特点	(17)
一、阴阳失调	(17)
二、脏腑功能紊乱	(18)
三、气血失调	(19)
四、经络损伤	(21)
第三章 男科病的诊断与辨证	(22)
第一节 四诊	(22)
一、望诊	(22)
二、闻诊	(24)
三、问诊	(24)
四、切诊	(25)

第二节 常用诊疗技术	(26)
一、男性生殖器检查	(26)
二、实验检查	(28)
三、特殊检查	(29)
第三节 辨证要领	(31)
第四章 男科病常用治则和治法	(33)
第一节 治疗原则	(33)
第二节 常用治法	(35)

下篇 食 疗 篇

第一章 中医食疗学概述	(39)
第一节 食物的四气五味	(40)
一、食物的四气	(40)
二、食物的五味	(41)
第二节 食物的禁忌	(43)
一、食药相反	(43)
二、食物禁忌	(43)
第二章 常用食疗中药	(45)
第一节 常用药物	(45)
一、补气药	(45)
人参	(45)
党参	(48)
黄芪	(50)
白术	(52)
茯苓	(53)
山药	(55)
二、补血药	(57)

熟地黄	(57)
当归	(58)
何首乌	(61)
阿胶	(62)
桑椹	(64)
紫河车	(65)
三、补阴药	(67)
玉竹	(67)
北沙参	(68)
天门冬	(69)
麦门冬	(70)
百合	(72)
枸杞子	(73)
四、补阳药	(76)
鹿茸	(76)
杜仲	(77)
补骨脂	(79)
菟丝子	(81)
巴戟天	(82)
蛤蚧	(84)
仙灵脾	(85)
仙茅	(87)
冬虫夏草	(89)
肉苁蓉	(91)
海狗肾	(93)
锁阳	(94)
五、固涩药	(95)
山萸肉	(95)

复盆子	(97)
金樱子	(98)
五味子	(100)
芡实	(101)

第二节 常用食物

一、水陆蔬菜

大蒜	(103)
生姜	(104)
白菜	(105)
冬瓜	(106)
芹菜	(107)
荠菜	(108)
韭菜	(109)
胡萝卜	(110)
萝卜	(111)
黄花菜	(113)
丝瓜	(114)
海带	(115)
黑木耳	(116)
银耳	(117)
藕	(118)
蘑菇	(119)

二、谷物干果

大麦	(120)
小麦	(121)
花生	(122)
芝麻	(123)
绿豆	(124)

黑豆	(125)
莲子	(126)
番薯	(128)
梗米	(129)
糯米	(130)
薏米仁	(131)
三、水果鲜果	(132)
大枣	(132)
山楂	(133)
八月瓜	(134)
西瓜	(135)
白果	(136)
桂圆	(137)
栗子	(138)
荔枝	(139)
核桃	(140)
葡萄	(141)
四、禽兽鱼鳖	(142)
牛肉	(142)
羊肉	(144)
鸡肉	(145)
鸭肉	(147)
狗肉	(148)
猪肉	(149)
鹿肉	(150)
雀肉	(151)
泥鳅	(152)
虾	(153)

龟肉	(154)
海参	(156)
黄鳝	(157)
鲫鱼	(159)
鳖肉	(160)
第三章 常用药膳的制作和方法	(162)
第一节 药膳的炮制	(162)
第二节 药膳的烹调	(167)
第三节 常用药膳方选	(172)
一、常用药饮类	(172)
一味薯蓣饮	(172)
二鲜饮	(173)
人参胡桃饮	(173)
山茱萸饮	(173)
双核饮	(174)
白果冬瓜子饮	(174)
龙眼枣仁饮	(175)
龙眼洋参饮	(175)
竹叶车前饮	(175)
地石榴花饮	(176)
杨梅根糖饮	(176)
金樱子饮	(176)
荸藕茅根饮	(177)
胡萝卜饮	(177)
菟丝子饮	(177)
黄芪白茅饮	(178)
蜂蜜饮	(178)
槐花饮	(178)

鲜藕柏汁饮	(179)
橘皮饮	(179)
二、常用药汤类	(179)
人参黄芪鹿茸汤	(179)
十全大补汤	(180)
九香虾仁汤	(181)
双鞭壮阳汤	(181)
巴戟天鸡肠汤	(182)
凤尾海带汤	(183)
白兰花猪肉汤	(183)
归杞鸡肉汤	(183)
羊肾杜仲汤	(184)
米酒虾米汤	(184)
当归牛尾汤	(185)
羊外肾汤	(185)
壮阳狗肉汤	(185)
杞鞭壮阳汤	(186)
附片羊肉汤	(187)
沙苑鱼胶汤	(187)
鸡鸭肾猫耳须汤	(188)
灰蓉鹿肉汤	(188)
牡蛎知母莲子汤	(189)
补肾金龟汤	(189)
海参羊肉汤	(190)
莲子六一汤	(190)
菟丝狗肉汤	(191)
雀蛋虾仁汤	(191)
菟丝甲鱼汤	(192)

蛤蚧汤	(192)
三、常用药羹类	(193)
山药羹	(193)
山药奶肉羹	(193)
冰糖莲子羹	(194)
白羊肾羹	(194)
什锦鹿茸羹	(194)
羊藏羹	(195)
羊肉羹	(196)
当归生姜羊肉羹	(196)
羊头蹄羹	(197)
羊脊骨羹	(197)
羊肾苁蓉羹	(198)
当归羊肉羹	(198)
苁蓉芋头羊肉羹	(199)
枸杞羊肉羹	(199)
胡桃栗子羹	(200)
海参羹	(200)
莲肉羹	(201)
猪肾羹	(201)
清脑羹	(201)
黄鱼参羹	(202)
猪肾枸杞羹	(202)
藕丝羹	(203)
四、常用药粥类	(203)
山药莲子粥	(204)
山萸肉芡实粥	(204)
白果粥	(204)

肉苁蓉粥	(205)
羊髓粥	(205)
鸡肠莲子粥	(206)
阳起石牛肾粥	(206)
羊脊粥	(207)
金樱子粥	(207)
芡实茯苓粥	(208)
苁蓉羊肉粥	(208)
鱼鳔雀卵米粥	(208)
狗肉粥	(209)
韭菜子粥	(209)
枸杞羊肾粥	(210)
益智仁粥	(210)
核桃粥	(210)
核桃枸杞粥	(211)
桂枝粥	(211)
桑丝子粥	(212)
雀儿粥	(212)
锁阳粥	(213)
鹿角胶粥	(213)
雄鸡粥	(213)
五、常用药酒类	(214)
人参杞黄酒	(214)
山药酒	(214)
双料补酒	(215)
巴戟菟丝酒	(215)
仙灵脾苁蓉酒	(216)
仙灵脾酒	(216)

白花如意甜春酒	(216)
羊膝鹿茸酒	(217)
肉苁蓉酒	(217)
壮阳酒	(218)
全当归酒	(218)
羊肾酒	(219)
虫草酒	(219)
助阳酒	(219)
参杞酒	(220)
枸杞人参酒	(220)
神仙延寿酒	(221)
海马酒	(221)
海狗肾酒	(222)
黄芪杜仲酒	(222)
雀儿酒	(223)
枸杞狗肾酒	(223)
鹿冲酒	(223)
鹿茸人参酒	(224)
服熟脐糯米酒	(224)

六、常用菜肴类

八宝全鸭	(225)
三虾豆腐	(225)
大葱爆海参	(226)
山药鱼片	(226)
白汁桂鱼	(227)
龙马童子鸡	(227)
仙茅炖肉	(228)
百仁全鸭	(228)

虫草黄雀	(229)
虫草鹌鹑	(230)
红烧牛鞭	(230)
红烧海杂	(231)
红杞乌参鸽蛋	(231)
芙蓉猪肝	(232)
杜仲爆羊腰	(232)
补骨脂煲猪肾	(233)
罗汉大虾	(233)
虾仁韭菜	(234)
炸鹿筋丸子	(234)
参归腰花	(235)
香干丝炒芹菜	(235)
枸杞仔鸡	(236)
枸杞桃仁鸡丁	(236)
砂锅鱼头豆腐	(237)
酒醉芙蓉鸡	(237)
核桃鸭子	(238)
缩泉猪肚	(238)
霸王别姬	(239)

第四章 常见男科病的食疗

遗精	(240)
早泄	(245)
不射精症	(248)
血精	(252)
阳痿	(255)
阳强	(259)
房事茎痛	(262)

房劳伤	(265)
隐睾症	(268)
睾丸炎	(270)
睾丸疼痛	(273)
疝气	(275)
前列腺炎	(277)
男性不育症	(281)
男性更年期综合征	(285)

主要参考书目	(289)
---------------------	--------------

上篇 基础篇

第一章 男性的解剖与生理

第一节 男性生殖器的解剖

男性生殖器官可分为两部分，一为内生殖器官，包括生殖腺、管道、附属腺体。生殖腺为睾丸；管道包括附睾、输精管、射精管、尿道；附属腺体包括精囊、前列腺、尿道球腺等。二为外生殖器，包括阴茎、阴囊等。祖国医学在众多的中医文献中对生殖器的解剖名称有相当的认识，现根据历代文献资料简述如下：

（1）辜与辜系：辜，即睾丸，又称“阴卵”。早在两千多年前，《黄帝内经》中就有详细的记载。如《灵枢·邪气脏腑病形篇》说：“小肠有病，小腹痛，腰脊控辜而痛。”《针灸甲乙经》谓：“小肠者，连辜系属于脊。”明·王肯堂在《证治准绳》中说：“肾与膀胱，一脏一腑，其气通于外肾，小肠系于辜丸系会故也。”综观前人所论，辜即睾丸，辜系即精管，是指附睾、附睾管、输精管、射精管、尿道等输精管道。