

Happiness & Health



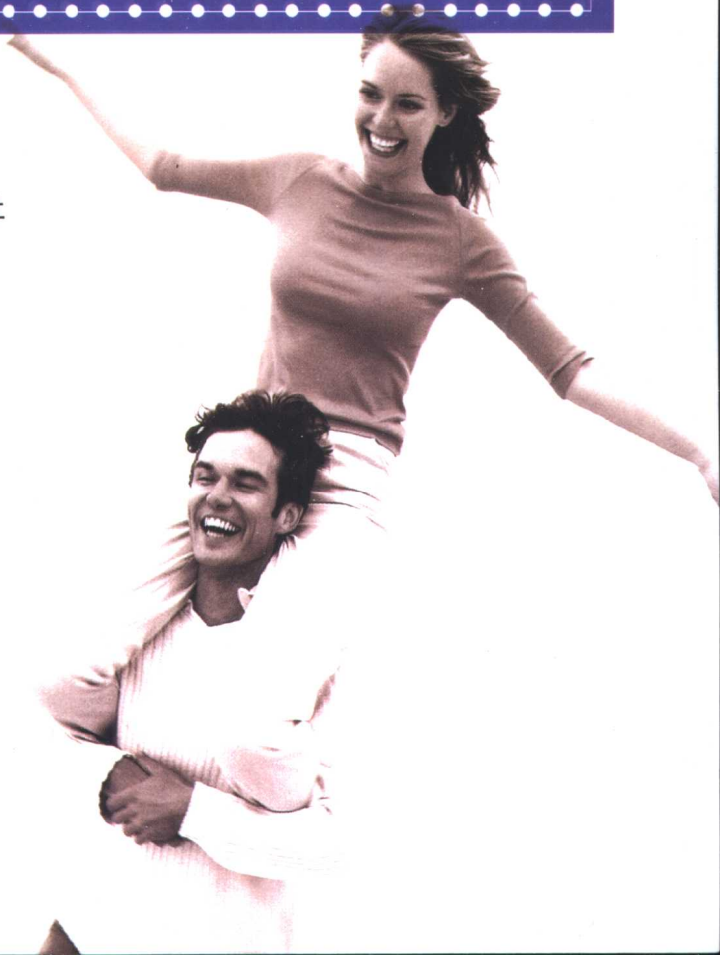
快乐健康
KUAILEHJIANKANG

◎ 健康生活完全手册系列

男性食疗 完全手册



童仁棠 / 编著
吉林科学技术出版社



■ 健康生活完全手册系列

男性食疗



完全手册

童仁棠 / 编著

吉林科学技术出版社

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1175号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

健康生活完全手册系列

男性食疗完全手册

董仁棠 编著

责任编辑:李 梁 周振新 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市第九印刷厂印刷

*

880×1230毫米 32开本 6印张 110 000字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

定价:10.00元

ISBN 7-5384-2669-8/R·604

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

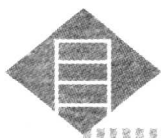
社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com



第一章 男性慢性前列腺炎食疗方

- ◆ 1 湿热型慢性前列腺炎食疗方 / 3
- ◆ 2 瘀血型慢性前列腺炎食疗方 / 6
- ◆ 3 中虚型慢性前列腺炎食疗方 / 8
- ◆ 4 肾虚型慢性前列腺炎食疗方 / 10

第二章 男性前列腺增生食疗方

- ◆ 1 湿热下注型前列腺增生食疗方 / 16
- ◆ 2 肝郁气滞型前列腺增生食疗方 / 19
- ◆ 3 下焦瘀阻型前列腺增生食疗方 / 21
- ◆ 4 肾阳不足型前列腺增生食疗方 / 22
- ◆ 5 肾阴亏耗型前列腺增生食疗方 / 26
- ◆ 6 中气不足型前列腺增生食疗方 / 30

第三章 男性性功能障碍食疗方

- ◆ 1 阳痿食疗方 / 36
- ◆ 2 早泄食疗方 / 55
- ◆ 3 遗精食疗方 / 61

- ◆4 不射精食疗方 / 73

第四章 男性血精食疗方

- ◆1 湿热下注型血精食疗方 / 86
◆2 阴虚火旺型血精食疗方 / 88
◆3 心脾两虚型血精食疗方 / 90
◆4 瘀血内阻型血精食疗方 / 92

第五章 男性不育症食疗方

- ◆1 肾阳衰微型不育症食疗方 / 96
◆2 肾阴亏损型不育症食疗方 / 98
◆3 肝郁火旺型不育症食疗方 / 100
◆4 脾虚气血不足型不育症食疗方 / 102

第六章 男性更年期综合征食疗方

第七章 男性强身益寿食补方

- ◆1 补气食补方 / 113
◆2 补血食补方 / 123
◆3 气血双补食补方 / 130
◆4 补阴食补方 / 137
◆5 壮阳食补方 / 150
◆6 滋阴壮阳食补方 / 156
◆7 补益脏腑食补方 / 158

- ◆8 提高免疫力食补方 / 167

第八章 男性性病食疗方

- ◆1 梅毒食疗方 / 172
 ◆2 艾滋病食疗方 / 174
 ◆3 尖锐湿疣食疗方 / 178
 ◆4 淋病食疗方 / 183



Chapter 7

男性慢性前列腺炎食疗方



Chapter



男性慢性前列腺炎食疗方

慢性前列腺炎是成年男子常见的一种病症。根据资料统计，35岁以上男性，发病率约为1%~40%，发病年龄高峰期为45~50岁。

慢性前列腺炎分为两大类：一是细菌性前列腺炎，主要是由于人体某部位的具感染性或聚集在生殖器上的细菌，在人体抵抗力下降时，侵犯前列腺所引起；另一种是非细菌引起前列腺炎。

由此可见，慢性前列腺炎并非都是由细菌感染所致，所以不能都采用抗生素治疗。但是也不能忽视细菌性或非细菌性前列腺炎的相互影响，即前列腺感染与前列腺的慢性充血二者可互为因果。从而加重前列腺的局部组织损害和充血程度，当前列腺过度充血时，则容易导致细菌的侵犯与生长繁殖。

中医认为慢性前列腺炎最常见的病因有以下几点：

(1) 遗精：多因青壮年期精液未外泄；或房事不节、遗精、手淫等所造成。

(2) 感染：多由脾肺虚弱，容易感冒，或包皮过长，藏污纳垢；或性交不洁所造成。

(3)饮食不节：饮酒过度，以致脾胃运作失常，引起经络阻隔，气血瘀滞。

慢性前列腺炎如被拖延则久病必虚，会伤及脾胃，并损及肾气，因而导致肾阴虚、肾阳虚或肾阴阳两虚。

慢性前列腺炎由于病因不同，其症状各异，且在不同时期，症状也不一样，归纳其症状有如下几种：

(1)排尿方面：有频尿、尿急、尿痛、排尿困难、夜尿多等症状。有的病人在大小便前后经尿道口滴出稀薄、清亮或乳白色的液体，即前列腺液。

(2)疼痛：由于持续的慢性炎症会引起病人下半身不适，会阴、肛门和阴囊等部位都有严重的触痛感和坠胀感，甚至引起下肢疼痛，使病人痛苦不堪，坐卧不安。症状一般以早晨特别明显。

(3)性功能改变：有早泄、遗精、性欲减退或阳痿的状况，部分病人更有射精疼痛和血精症状。慢性前列腺炎也是导致不育症的病因之一。

(4)神经衰弱：失眠多梦，头昏无力，缺乏自信、情绪低沉，记忆力减退。

(5)转移症状：当前列腺炎症扩散至其他组织器官，引起感染，使人体产生过敏反应，如关节炎、神经炎等。

1. 湿热型慢性前列腺炎食疗方

症状有大便时尿道口会有白色前列腺液，频尿、尿急、尿道灼热刺痛，大便干结，口干而苦，小腹及会阴

部有胀满感，此种发炎治疗以清热利湿为主。

马齿苋薏仁红豆粥



【材料】

马齿苋 30 克，薏仁 30 克，红豆 30 克，米 100 克，牛肉汤、精盐、味精、葱段、姜片各适量。



【做法】

马齿苋去根洗净切碎。薏仁、红豆、米去杂质洗净，将前 4 种材料先下锅，加适量牛肉汤、盐、葱、姜大火烧开，用小火慢炖，直到熟透，加味精调味即可。



【用法】

单独服食，每日早晚 2 次，或佐餐服食。



【功效】

健脾去湿，利水通淋。主治慢性前列腺炎湿热型。

玉米须汤



【材料】

玉米须 40 克，车前草 20 克，白茅根 40 克，黄瓜 50 克，猪瘦肉 200 克，米酒、精盐、味精、葱花、姜末、色拉油各适量。



【做法】

玉米须、车前草、白茅根洗净，放入沙锅中加水浸泡 20 分钟，加热煎熬 20 分钟，取汁，再加水煎熬 20 分钟取汁，两次药汁合并。黄瓜洗净切片。沙锅中加热

放入油，油热放猪肉、葱、姜煸炒几下，放米酒、精盐，加入药汁，煮 30 分钟，肉熟时放入黄瓜片，烧开后即可。

**【用法】**

佐餐服食。

**【功效】**

清热除湿，主治湿热型前列腺炎。

凉拌海带丝

**【材料】**

海带丝 150 克，菠菜 500 克，芝麻 20 克，花生 20 克，精盐、香油各适量。

**【做法】**

将海带用温水浸泡涨发，用清水冲洗多次，切成细丝，在沸水锅中氽烫一下，捞出沥干水，放盘中。将菠菜去杂质洗净，放沸水锅中烫透，捞出沥干水，晾凉后放盘中。芝麻洗净，沥干水放锅中，用小火炒香。花生洗净沥干水分放锅中用小火炒熟，研成粉末。将芝麻、花生粉、精盐放盘中拌匀，淋上香油即可。

**【用法】**

佐餐服食。

**【功效】**

清热利湿，开胃健脾。主治湿热型慢性前列腺炎。

2. 瘀血型慢性前列腺炎食疗方

主要症状为会阴部刺痛，小便淋漓涩痛，或前列腺液中夹有脓细胞。此型治疗以活血化瘀为主。

田七人参汁



【材料】

田七 10 克，人参 10 克，白糖适量。



【做法】

将田七、人参洗净，放炖盅内注清水加热煮沸 10 分钟，加糖即可。喝完可再加水烧沸 10 分钟加糖再饮。2 次即可。



【用法】

饮汤代茶。



【功效】

补气活血。主治瘀血型慢性前列腺炎。

黄芪川芎瘦肉汤



【材料】

黄芪 30 克，川芎 20 克，猪瘦肉 100 克，精盐、葱段、姜片、色拉油各适量。

【做法】

黄芪 30 克，川芎 20 克。猪瘦肉洗净，用开水氽烫一下，捞出切片，炒锅烧热放油，油热放入肉片煸炒几下，注入清水适量，放入黄芪、川芎、精盐、葱、姜烧沸，小火慢炖 1 小时，即可。

【用法】

佐餐服食。

【功效】

补气活血，利尿。主治瘀血型慢性前列腺炎。

党参红花红枣茶

【材料】

党参 25 克，红花 10 克，红枣 10 粒，白糖适量。

【做法】

党参、红花、红枣洗净，放沙锅中煮汤，加白糖调好味即可。

【用法】

用此代茶，随意饮服。

【功效】

补气活血，主治瘀血型慢性前列腺炎。

丹参汁

【材料】

丹参 20 克，大枣 10 个，白糖适量。

【做法】

丹参大枣洗净，2种材料先放入沙锅煎煮20分钟，煎成药汁，加白糖调味即可。材料可重复煎煮3次。

【用法】

随意饮服。

【功效】

活血祛瘀。强心宁神。主治瘀血型慢性前列腺炎。

3. 中虚型慢性前列腺炎食疗方

主要症状为病程较长，排尿时尿意不尽，尿后余淋，会阴部感到坠痛，劳累后疼痛加重，疲乏无力，脸色不好，心悸盗汗，食欲不佳。此型治疗以补中益气为主。

芡实茯苓汤

【材料】

芡实20克，茯苓15克，米100克，白糖适量。

【做法】

将芡实、茯苓洗净捣碎，米淘洗干净。锅中加水，放入芡实、茯苓、米加热煮至熟烂成粥，加白糖调服。

【用法】

早晚服食。

【功效】

补肾涩精，健脾利水。主治中虚兼肾虚的慢性前列腺炎。

参芪薏米粥



【材料】

党参 20 克，黄芪 20 克，薏米 50 克，红枣 5 枚，米 100 克。



【做法】

将党参、黄芪、薏米、红枣、米洗净，一起放入锅中，加适量清水，加热煮成粥，可加白糖调味。



【用法】

早晚各 1 次，随意服食。



【功效】

补中益气，健脾去湿。主治中虚型慢性前列腺炎。

茯苓冬瓜皮汤



【材料】

茯苓、冬瓜皮各 30 克，鲫鱼 500 克，生姜、精盐各适量。



【做法】

将鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净。茯苓、冬瓜皮、生姜洗净。将全部用料放于沙锅内，加清水适量，大火煮沸后，再用小火煮 2 小时。



【用法】

饮汤食肉。



【功效】

健脾渗湿，利水通淋。主治中虚型慢性前列腺炎。

4. 肾虚型慢性前列腺炎食疗方

病程较长，因房事过度，或有手淫史，腰酸腿软，阳痿梦遗，尿道口时流黏液，小便余沥不尽，失眠多梦，此型慢性前列腺炎治疗以补肾涩精为主。

薏米芡实扁豆瘦肉汤



【材料】

薏米 20 克，芡实 20 克，扁豆 30 克，猪瘦肉 200 克，精盐、葱段、姜片各适量。



【做法】

将薏米、芡实、扁豆洗净水浸 30 分钟。猪瘦肉洗净切片。以上用料加水下锅煮至熟透即可。



【用法】

适量饮服。



【功效】

补脾肾、去水湿。主治肾虚型慢性前列腺炎。

山药粳米粥



【材料】

山药 150 克，芡实 50 克，肉苁蓉 20 克，米

100 克，大枣 10 个，精盐适量。

**【做法】**

先将山药、肉苁蓉去杂质洗净切成小块，芡实洗净，3 种材料一同下锅慢熬 20 分钟。米、大枣洗净下锅，继续熬至熟烂，加盐（或加白糖）调味即可。

**【用法】**

早晚服食。

**【功效】**

补肾固精，养脾和胃。主治肾虚型慢性前列腺炎。

萝卜冬瓜包子

**【材料】**

萝卜 500 克，冬瓜 500 克，虾皮 50 克，精盐、酱油、葱花、色拉油各适量。

**【做法】**

将萝卜、冬瓜洗净切碎，挤出部分水分，放盆中加虾皮、酱油、精盐、味精、葱花、色拉油，拌匀成馅，包成水饺，煮熟即可食用。

**【用法】**

每餐食用。

**【功效】**

补肾，消食，利水。主治因肾气不足，脾湿不化所导致的慢性前列腺炎。