



中医学博士后、知名健康管理师  
中国中医科学院研究员、国家级保健专家

高海波  
陈飞松

主编

# 男人 养生 这样吃就对了

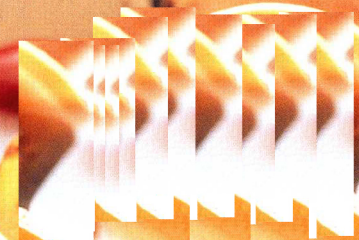
食在好健康  
百姓餐桌上的  
膳食指南  
—权威畅销—

食疗调治, 药膳养生, 排忧解“男”枕边书



高海波 陈飞松 主编

# 男人养生 这样吃就对了



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

男人养生这样吃就对了 / 高海波, 陈飞松主编. --

南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.3

(含章·食在好健康系列)

ISBN 978-7-5537-3797-3

I. ①男… II. ①高… ②陈… III. ①男性—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第209115号

## 男人养生这样吃就对了

---

主 编	高海波	陈飞松
责任编辑	樊明	葛昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

---

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
插 页	4	
字 数	250千字	
版 次	2015年3月第1版	
印 次	2015年3月第1次印刷	

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-3797-3
定 价	39.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

高海波 陈飞松 主编

# 男人养生 这样吃就对了

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

男人养生这样吃就对了 / 高海波, 陈飞松主编. --

南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.3

(含章·食在好健康系列)

ISBN 978-7-5537-3797-3

I. ①男… II. ①高… ②陈… III. ①男性—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第209115号

## 男人养生这样吃就对了

---

主 编	高海波	陈飞松
责任编辑	樊明	葛昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

---

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
插 页	4	
字 数	250千字	
版 次	2015年3月第1版	
印 次	2015年3月第1次印刷	

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-3797-3
定 价	39.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

## 懂得药膳养生 调治男性病症

### ——男人养生，从此吃出健康人生

男性养生保健在现代社会是如此的重要。男性养生保健不仅关系着男人的自身健康，而且也关系到整个家庭的幸福。在男人的潜意识里，自己是家庭的顶梁柱，是强壮的，所以用心专注事业，往往会忽视健康的隐患。“40岁前拿身体挣钱，40岁后拿钱买身体”似乎成了大多数男人最真实、最贴切的写照。为了改变这种状况，男性的养生保健不可忽视。

男人忙于工作、赡养老人、教育子女，成为社会上心理负荷最重、工作与生活压力最大的人群。因此，没有足够的精力和时间去留意自身的身体状况，对身体种种不良反应及一些疾病前兆也缺乏认识。再加上受自身体质、生活习惯、外界环境以及心理压力等因素的影响，使得许多病症都悄无声息的袭击着看似健康的男人，最终“养痍成患”。

男人需要提高自身保健意识、掌握科学养生之道。男人如车，需及时保养，待身体某个零件松了，某个部位出故障了，再去求医，则为时已晚。我们男人要将养生融入于生活，通过日常生活调理逐渐完善、加强我们的身体素质。本书第一章就介绍男人药膳养生的基础知识，引导男人在不同时间、不同体质下因症施膳。有句老话，求医不如求己，防病远胜于治病。健康最大的敌人不是病毒，而是自己。提高自身的保健意识、掌握科学的养生之道对男性的身体健康有着十分重要的意义。

药膳养生，是男性养护五脏、防病治病的一条最安全、最有效、最便捷的途径。现代养生提倡的原则是在不伤根本的前提下综合调理，比如汤药、食疗、运动、按摩等能用的手段都一起用上，尽快把病根治。时下很多男性，尤其是成功男性会选择昂贵的保健品来保养自己的身体，其实很多常见的药材和食材在疗效与营养提供上完全能胜过所谓的保健品，这亦是药膳养生为何这样受人们推崇的原因。

本书的编写参考了《黄帝内经》和《本草纲目》两本医学著作，扩充、讲解《黄帝内经》里的男性养生知识，结合《本草纲目》里的药材和食材功效，将有益于男性健康的药膳推荐给大家。此外，还分别从男性亚健康状态、男性常见疾病、中老年男性高发病症三个角度全面分析，并一一讲解食疗药膳，供广大男性患者选择。希望读者能从中受益，做好日常保健护理，远离疾病的困扰。

我们在此特别制作了阅读导航这一单元，对于全书各章节的部分功能、特点等做一大概说明，这必然会大大提高读者阅读本书的效率。

## 功效标注

以最直接简单的方式标注食材重要的功效。

## 食材解读

用牵线的方式注解食材的性味、归经。

## 成分、功效及应用

介绍食材的主要成分、功能主治、适宜人群及应用小偏方。

## 健康药膳

每个食材均配以2个健康药膳食谱，并配有精美的图片，以供读者烹制食用。

## 五谷杂粮

### 黑米

益气强身  
养精固肾

● 性味  
性平，味甘

● 归经  
归脾、胃经



#### ② 主要成分

富含蛋白质、碳水化合物、B族维生素、维生素E、钙、磷、钾、镁、铁、锌等营养成分。

#### ② 功能主治

具有养精固肾、健脾开胃、补肝明目的功能；主治肾阴亏虚、血虚引发的头昏、须发早白、眼疾和咳嗽等症。

#### ② 适宜人群

一般人皆可食用，尤其适合肾阴亏

虚的男性人群食用。

#### ② 实际应用小偏方

① 肾阴亏虚引起的潮热盗汗、失眠、早洩和遗精等症：黑米60克，小米40克，核桃、莲子各30克。将上述四种食材分别洗净，一同放入锅中煮粥，即可食用。

② 肾虚引起的须发早白、脱发等症：黑米60克、首乌10克、黑芝麻40克；将上述三种原料分别洗净，首乌切成小片，一同放入锅中煮粥，即可食用。

## 健康药膳

### 黑米赤小豆椰汁粥

● 配方 黑米60克，赤小豆30克，椰汁、陈皮、糖各适量。

● 制作 ① 将黑米、赤小豆均泡发洗净，陈皮洗净、切丝；② 锅置于火上，倒入清水，一同放入黑米、赤小豆煮至开花；③ 倒入椰汁，加入陈皮及糖，同煮至浓稠状，即可食用。



### 党参红枣黑米粥

● 配方 黑米80克，党参、红枣各适量，白糖4克。

● 制作 ① 将黑米泡发洗净，红枣洗净、切片，党参洗净、切片；② 将锅置于火上，倒入清水，放入黑米煮至开花；③ 加入红枣、党参同煮至浓稠状，再加入白糖拌匀，即可食用。

## 推荐药膳

介绍男性常见病症的食疗药膳。每个病症均配以2个推荐药膳菜谱，并配有精美的图片，以供读者烹制食用。

### 推荐药膳

## 药鱼汤

15克，山药20克，鲫鱼1条。葱、盐各适量。

鱼、内脏，洗净，在鱼两侧各划几刀；葱洗净，切丝；葱洗净，

药放入锅中，加适量水煮沸，大火熬约15分钟后转中火，煮约10分钟。

后放入葱、葱、盐调味即可。

可以益气健脾；黄芪可益气补肺养肺气。三者搭配同食，可增强患者体质，对体虚有一定的食疗效果。



## 杏仁白萝卜炖猪肺

**主料** 猪肺250克，南杏仁30克，白萝卜200克，花菇50克。

**辅料** 高汤、姜片、盐、味精各适量。

### 制作流程

1. 猪肺反复冲洗干净，切成大块；南杏仁、花菇浸透洗净；白萝卜洗净，带皮切成中块。
  2. 将以上用料连同1.5碗高汤、姜片放入炖盅，盖上盅盖，隔水炖，先用大火炖30分钟，再用中火炖50分钟，后用小火炖1小时即可。
  3. 炖好后加盐、味精调味即可。
- 功效** 猪肺能补肺、止咳、止血；南杏仁能祛痰、止咳、平喘；白萝卜能化痰清热、化积滞。三者合用，能敛肺定喘、止咳化痰、增强体质，适合体虚反反复复者食用。



111



## 14种男性亚健康状态的药膳食疗

本书第三章对男性14种亚健康症状做了详细介绍，包括推荐食物、民间偏方和推荐中药材，并配以对症食疗的药膳菜谱。



## 12种男科常见疾病的药膳食疗

本书第四章对男性患有的12种常见疾病做了详细介绍，包括饮食调养、生活调理、推荐药材和食材，并配以对症食疗的药膳菜谱。



## 22种中老年男性高发药膳食疗

本书第五章对中老年男性患有的22种高发疾病做了详细介绍，包括饮食调养、生活调理、推荐药材和食材，并配以对症食疗的药膳菜谱。





- 12 “一八” “二八” ——发育期和青春期男性养生食材图鉴
- 14 “三八” “四八” ——青壮年期男性养生食材图鉴
- 16 “五八” “六八” ——中年期男性养生食材、药材图鉴
- 18 “七八” “八八” ——中老年期男性养生食材、药材图鉴
- 20 “八八” 之后 ——老年期男性养生食材、药材图鉴



## 第一章

### 药膳与男性养生

- 24 男性“修身”与药膳养生
- 26 药材与食材的四种属性
- 27 药材与食材的五种味道
- 28 药膳搭配的七种关系与用药禁忌
- 30 药膳制作须知
- 32 药膳烹调知识和烹调工艺
- 34 男性四季养生饮食推荐
- 38 男性房事养生饮食禁忌及调养药膳
- 40 男性体质养生饮食推荐
- 45 男性五脏养生饮食推荐



## 第二章

### 全方位掌握56种男性 养生食材

- 52 五谷杂粮
- 52 黑米 益气强身 养精固肾
- 53 粳米 养阴生津 健脾补气
- 54 小米 健脾和胃 补益虚损
- 55 薏米 利水消肿 健脾补肺
- 56 黑芝麻 补益肝肾 滋养五脏
- 57 美味坚果
- 57 莲子 养心益肾 固精止遗
- 58 板栗 补脾健胃 补肾强筋
- 59 核桃 益智补脑 养足肾气
- 60 花生 补气润肺 健脾开胃
- 61 南瓜子 杀菌灭虫 消除肿胀
- 62 松子 强身补骨 润燥滑肠
- 63 榛子 健脾益胃 益气明目
- 64 银杏 敛肺止咳 止带止遗
- 65 养生豆制品
- 65 黑豆 滋阴补肾 健脾利水

- 66 黄豆 健脾益气 宽中润燥  
 67 绿豆 清热解毒 利尿通淋  
 68 赤小豆 利水消肿 解毒排脓  
 69 鸡鸭鱼肉  
 69 猪腰 补肾强腰 补中益气  
 70 猪肚 补益虚损 滋养脾胃  
 71 牛肉 补中益气 滋养脾胃  
 72 羊肉 温补气血 补益肾气  
 73 狗肉 补肾益精 温补壮阳  
 74 鸭肉 补养肺气 补益虚损  
 75 鸽肉 补肾壮阳 健脑补神  
 76 乌鸡 滋阴补肾 退热补虚  
 77 鹌鹑 温肾助阳 补虚益气  
 78 甲鱼 益气补虚 滋阴壮阳  
 79 鳝鱼 补气养血 温阳健脾  
 80 鳊鱼 补虚壮阳 强健筋骨  
 81 银鱼 益脾润肺 补肾壮阳



- 82 鲫鱼 益气健脾 利水消肿  
 83 诱人海鲜  
 83 海参 滋阴补肾 养血益精  
 84 干贝 滋阴补肾 和胃调中  
 85 牡蛎 潜阳敛阴 软坚散结  
 86 蛤蜊 化痰软坚 滋阴利水  
 87 虾 补肾壮阳 预防早衰





88 龟 滋阴补血 益肾健骨

89 健康蔬菜

89 韭菜 补肾助阳 止汗固涩

90 山药 补益脾胃 补肾涩精

91 芹菜 清热平肝 凉血降压

92 西红柿 健胃消食 生津止渴

93 茭白 利尿止渴 补虚健体

94 荸荠 补肾利尿 清热化痰

95 洋葱 散寒健胃 发汗杀菌

96 大蒜 杀菌消炎 防癌抗癌

97 香菇 化痰理气 益胃和中

98 茶树菇 滋阴壮阳 强身保健

99 金针菇 补肝益胃 防癌抗癌

100 黑木耳 凉血止血 补血益气

101 新鲜水果

101 猕猴桃 生津解热 调中下气

102 榴莲 强身健体 健脾补气

103 桑葚 补血滋阴 生津润燥

104 葡萄 益气补血 健胃生津

105 苹果 润肺健胃 生津止渴

106 西瓜 清热解暑 利水止渴

107 杨桃 清热止咳 生津利水

### 第三章

## 14种男性亚健康状态的药膳食疗

110 反复感冒 增强体质 补养肺气

113 失眠多梦 养心助眠 补气健脾

116 倦怠疲劳 滋阴益气 清热宁心

119 畏寒肢冷 散寒止痛 益气补虚

122 腰肌劳损 祛寒通络 补肾强腰

125 性欲减退 补气固本 益肾助阳

128 视力减退 清肝明目 健脾益血

131 食欲不振 暖胃健脾 消食化积

- 134 单纯性消瘦 补益虚损 健脾暖胃
- 137 肥胖 清热解毒 润肠通便
- 140 多汗 敛阴固汗 益气补虚
- 143 尿频 温肾益气 固腰补肾
- 146 便秘 润肠通便 清热利湿
- 149 耳鸣 滋阴补肾 养血补虚

#### 第四章

## 12种男科常见疾病的药膳食疗

- 154 尿路感染 清热解毒 利水消肿
- 157 阳痿 补肾壮阳 益精养血
- 160 异常勃起症 活血化淤 益气补虚
- 163 早泄 收敛固精 补肾助阳
- 166 遗精 补脾益肾 固精安神



- 169 血精 清热解毒 利湿泻火
- 172 少精无精症 滋补肝肾 固精缩尿
- 175 不射精症 补肾益精 益气补血
- 178 前列腺炎 清热利水 解毒排脓
- 181 前列腺增生 清热利湿 利尿通淋
- 184 男性不育症 滋阴补血 益精填髓
- 186 男性更年期综合征 清热解毒 利水消肿





## 第五章

# 22种中老年男性 高发病药膳食疗

- 190 高血压 降压降脂 养心安神
- 193 高脂血症 调节血脂 补肾强腰
- 196 糖尿病 降低血糖 清热利尿
- 199 冠心病 活血通脉 行气散结
- 202 心律失常 养心安神 健脾宁心
- 205 偏头痛 平肝息风 通络止痛
- 208 脑梗死 益智补脑 活血化淤
- 211 打鼾 润肺化痰 畅通呼吸
- 214 慢性支气管炎 泻肺平喘 止咳化痰

- 217 慢性咽炎 清咽利喉 清肺降气
- 220 脂肪肝 消脂减肥 清热平肝
- 223 慢性病毒性肝炎 清热利胆 利水通淋
- 226 肝硬化 利水消肿 解毒渗湿
- 229 痔疮 清热解毒 利水消肿
- 232 慢性肠炎 清热解毒 补脾止泻
- 235 痛风 清热利湿 消肿止痒
- 238 骨质疏松 补肾壮骨 补充钙质
- 241 骨质增生 补肾壮骨 滋阴养血
- 244 风湿性关节炎 祛风除湿 清热解毒
- 247 肩周炎 祛湿散寒 理气止痛
- 250 颈椎病 温经散寒 行气活血
- 253 脱发症 滋补肝肾 乌发防脱

## “一八” “二八” ——发育期和青春期男性养生食材图鉴

“一八”，即8岁，此时男性肾气开始充实、精血逐渐充盈，具有头发茂盛，牙齿更换的特点；“二八”，即16岁，此时男性肾气充盛，具有精子成熟，骨骼不断发育，饭量开始增加的特点，是身体生长发育的高峰。

“一八”“二八”这两个阶段的男子正值身体发育的时期，在饮食上要求营养均衡，多补充蛋白质、维生素、钙、锌、硒等营养成分。

### 鲫鱼

**性味归经** 性平，味甘；归脾、胃、大肠经。

**功效** 健脾，利水，益气。

**主要营养成分** 蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等。

**选购与贮藏** 挑选活的鲫鱼要看其鳞片、鳍条是否完整。以体表无创伤、体色青灰、体形健壮的鲫鱼为佳。活鲫鱼可直接放入水盆中，每天换水；或者将鲫鱼处理好，放入冰箱内冷冻。



### 鸡蛋

**性味归经** 性平，味甘；归脾、胃经。

**功效** 滋阴润燥，养血，养心安神。

**主要营养成分** 鸡蛋清含有蛋白质、钙、磷、铁等；鸡蛋黄含有卵磷脂、脂肪酸等。

**选购与贮藏** 把鸡蛋拿在手里放到耳边摇晃，如果听到里面有像水一样的流动声音，那就说明这个蛋已经不新鲜了。储存时应在冰箱内冷藏。



### 虾

**性味归经** 性温，味甘、咸；归脾、肾经。

**功效** 补肾，壮阳。

**主要营养成分** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A等。

**选购与贮藏** 新鲜的虾，头尾完整，头尾与身体紧密相连，虾身较挺；不新鲜的虾，头与体、壳与肉相连松懈，头尾易脱落或分离，不能保持其原有的弯曲度。冰箱冷冻存放即可。



### 油菜

**性味归经** 性平，味甘；归肺、胃、大肠经。

**功效** 通肠胃，除烦躁，解热，消食。

**主要营养成分** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素等。

**选购与贮藏** 购买时要挑选新鲜、油亮、无虫、无黄叶的嫩青菜，用两指轻轻一掐即断者。不宜长期保存，放在冰箱中可保存24小时左右。

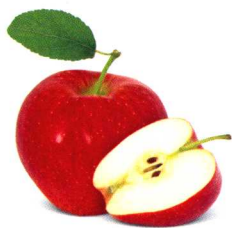
## 苹果

**性味归经** 性凉，味甘、微酸；归脾、肺经。

**功效** 润肺健胃，生津止渴，止泻，下气消食。

**主要营养成分** 碳水化合物、糖类、有机酸、果胶、纤维素、维生素A、B族维生素等。

**选购与贮藏** 选择果柄有同心圆，身上有条纹且比较多，色红艳的。可用家庭中常见的容器储存，纸箱、木箱均可。



## 玉米

**性味归经** 性平，味甘；归胃经，肾经。

**功效** 益肺，健脾，健脑，开胃，止渴，止泻。

**主要营养成分** 蛋白质、脂肪、B族维生素、维生素E、胡萝卜素等。

**选购与贮藏** 甜玉米颗粒整齐，表面光滑、平整，明黄；普通黄色玉米排列不规整，颗粒凹凸不平；黏玉米颗粒整齐，表面光滑、平整，白色；普通白色玉米排列不规整，玉米颗粒凹凸不平。存储的地方要尽量降低温度，并注意防虫。



## 小米

**性味归经** 性凉，味甘、咸；归脾、肾经。

**功效** 健脾，和胃，安眠。

**主要营养成分** 蛋白质、淀粉、钙、铁、维生素A、维生素C、维生素D等。

**选购与贮藏** 选购时应选择米粒大小、颜色均匀，呈乳白色、黄色或金黄色，有光泽，很少有碎米，无虫，无杂质的产品。通常将小米放在阴凉、干燥、通风较好的地方。



## 核桃

**性味归经** 性温，味甘；归肾、肺、大肠经。

**功效** 益智补脑，养足肾气。

**主要营养成分** 蛋白质、钙、磷、铁、锌、胡萝卜素、核黄素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E等。

**选购与贮藏** 选购时，以个大圆整，壳薄白净，干燥，果仁丰满，仁衣色泽黄白，仁肉白净新鲜者为佳。家庭贮藏应选择干燥的地方，不宜潮湿，否则会变质。

## 花生

**性味归经** 性平，味甘；归脾经，肺经。

**功效** 益智、健脾胃。

**主要营养成分** 蛋白质、钙、磷、铁、不饱和脂肪酸、卵磷脂、胡萝卜素、多种维生素等。

**选购与贮藏** 选购花生以果实外壳呈土黄色或白色，果仁部分色泽均匀统一者为佳。贮藏时，新鲜花生最好不要放到冰箱中保存，以免有损花生的口感。将花生尽量晒干，之后装入密闭性良好的容器内，可保存半年左右。



## 杏仁

**性味归经** 性温，味甘、酸；归肺、大肠经。

**功效** 润肺化痰，生津止渴。

**主要营养成分** 维生素B<sub>17</sub>、脂肪酸、绿原酸等。

**选购与贮藏** 选购时，以颗粒均匀、有深棕色脉纹、饱满肥厚、味苦、不发油者为佳。贮藏时应置于通风干燥处，防虫、防霉。





“三八”，即24岁，此时男性肾气已分布全身，具有成长较快，身体有劲，皮肤、筋和肌腱都很有弹性，智齿开始长出的特点；“四八”，即32岁，此时男性精气已充实全身，具有身高不变，身体变宽、变厚，体重稍微有所增加的特点，生理发育达到另外一个高峰。

“三八”“四八”这两个阶段的男子，正值从青年成熟期到青壮期的过渡时期，在饮食上要求营养均衡，坚持补充钙质、蛋白质、维生素A、锌等营养成分，注重科学用餐。

## 扇贝

- 性味归经** 性平，味甘；归肝、胆、肾经。
- 功效** 滋阴补肾，调中下气，利五脏。
- 主要营养成分** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、钙、钾、铁、镁、硒等。
- 选购与贮藏** 应选择外壳颜色比较一致且有光泽、大小均匀的扇贝，不能选太小的，否则会因肉少而食用价值不大；然后看其壳是否张开，活扇贝受外力影响会闭合，而张开后不能合上的为死扇贝，不能选用。冰箱冷冻存放即可。



## 银杏

- 性味归经** 性平，味甘、苦、涩，有小毒；归肺、肾经。
- 功效** 敛肺气，定喘，缩小便。
- 主要营养成分** 蛋白质、脂肪、糖类、淀粉等。
- 选购与贮藏** 选购时，以外壳白色，种仁饱满、色白者为佳。干品置于通风干燥处，鲜果要放在通风阴凉处贮藏，不能暴晒，以防霉变。



## 牛肉

- 性味归经** 性平，味甘；归脾经。
- 功效** 补气养血，健脾益肾。
- 主要营养成分** 蛋白质、脂肪、维生素A、B族维生素、维生素D、钙、磷、铁等。
- 选购与贮藏** 选购时，看肉皮有无红点，无红点的是好牛肉，有红点者是坏牛肉；看肌肉，新鲜牛肉的肌肉有光泽，红色均匀；看脂肪，新鲜牛肉的脂肪呈洁白色或淡黄色。应置于冰箱的冷冻室内贮藏。



## 黄瓜

- 性味归经** 性寒，味甘；归肺、脾、胃经。
- 功效** 止渴，解暑，利尿。
- 主要营养成分** 糖类、甙类、咖啡酸、氨基酸、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、钙、铁、磷等。
- 选购与贮藏** 挑选比较细长均匀的，表面的刺还有一点扎手，颜色看上去很新鲜的。保存时不要清洗，将黄瓜用纸包好，然后在纸外面用保鲜膜或者保鲜袋封严，放进冰箱保存。