

不同体质，进补有别
虚则补之，凉则温之
男人壮阳，女人滋阴
调和人体阴阳，吃出健康与活力



这样吃补阴阳

——男人壮阳女人滋阴菜谱

健康知识+滋阴壮阳饮食宜忌+64种精选食材+65例食疗菜肴

主编 柴可夫

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

这样吃补阴阳

——男人壮阳女人滋阴菜谱

主编 柴可夫

图书在版编目(CIP)数据

这样吃补阴阳:男人壮阳女人滋阴菜谱 / 柴可夫主

编. — 杭州:浙江科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5341-6308-1

I. ①这… II. ①柴… III. ①男性—补阳—菜谱②女性—补阴—菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第258709号

书 名 这样吃补阴阳——男人壮阳女人滋阴菜谱
主 编 柴可夫

出 版 发 行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85176040
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	10
字 数	120 000		
版 次	2015年1月第1版		2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6308-1	定 价	29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,可随时向出版社调换)

责任编辑	刘 丹 王巧玲	责任校对	王 群 梁 峥 李骁睿
特约编辑	李俊民	责任印务	徐忠雷
责任美编	金 晖		



前言 *Preface*

随着生活水平的提高，人们更多地关注如何才能吃出健康，吃出长寿，也就是怎样通过日常饮食来强身健体。常言道：“药补不如食补，药疗不如食疗。”科学地搭配饮食，不仅可以享受美味，还可以滋补与调理身体，从而达到“有病治病，无病防病”的目的。只有学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己并能补充体内所缺营养素的人，才能做到均衡膳食、强健身体。

《这样吃补阴阳——男人壮阳女人滋阴菜谱》共分三部分，简明通俗地介绍了性健康、和谐性生活及滋阴壮阳饮食等有关知识，详细介绍了64种滋阴壮阳的食材，精选了65例滋阴壮阳美食，并以简洁的文字对每款菜肴的材料、制作方法、注意事项及禁忌都作了说明。全书图文并茂，步骤清晰，食材明确，简单易行。按书习做，你一定能烹制出色、香、味俱佳，且营养健康的滋阴壮阳家常菜。





目录 Content

Part 1 性健康与性生活

- 2 性生活的作用
- 4 性生活为什么会力不从心
- 5 看看自己的“性”福指数是多少
- 7 正确认识阳痿
- 8 不射精是怎么回事
- 9 与早泄说 bye-bye
- 10 频繁遗精有害身体健康
- 11 血精的来龙去脉
- 12 睾丸炎的康复
- 13 摆脱月经不调
- 14 缠上了痛经怎么办
- 15 女性性冷淡解密
- 17 阴道炎知多少
- 18 宫颈糜烂的烦恼
- 19 盆腔炎的预防及调理
- 20 乳腺炎的疗愈之道

Part 2 男人壮阳食疗方

- 22 什么是肾虚
- 23 男人壮阳饮食需注意什么
- 24 黄芪
- 25 黄芪人参粥

- 26 冬虫夏草
- 27 虫草枸杞炖水鸭
- 28 杜仲
- 29 杜仲银耳羹
- 30 鸡肉
- 31 葱头油淋鸡
- 32 核桃
- 33 核桃仁牛肉
- 34 巴戟天
- 35 猪腰杜仲巴戟汤
- 36 金樱子
- 37 金樱子杜仲煲猪尾
- 38 淡菜
- 39 淡菜瘦肉煲乌鸡
- 40 海马
- 41 海马党参煲猪展
- 42 鹿茸
- 43 鹿茸鸡汤
- 44 莲子
- 45 枸杞莲子汤
- 46 芡实
- 47 四宝煲老鸽
- 48 羊肉
- 49 当归生姜羊肉汤
- 50 小米
- 51 小米鱼肉粥

- 52 桂圆
- 53 桂圆牛肉汤
- 54 山药
- 55 山药香菇鸡
- 56 黑芝麻
- 57 芝麻粥
- 58 桑葚
- 59 桑葚乌鸡汤
- 60 板栗
- 61 板栗焖羊肉
- 62 五味子
- 63 五味子炖肉
- 64 肉苁蓉
- 65 肉苁蓉粥
- 66 鲍鱼
- 67 虫草鲍参汤
- 68 仙茅
- 69 仙茅金樱子炖鸡肉
- 70 牛肉
- 71 白菜炒牛肉
- 72 韭菜
- 73 韭菜炒鸡蛋
- 74 泥鳅
- 75 参芪泥鳅汤

- 76 虾
- 77 蒸蒜香大虾
- 78 海参
- 79 海参羊肉汤
- 80 菟丝子
- 81 菟丝子笋饭
- 82 益智仁
- 83 益智仁粥
- 84 番茄
- 85 番茄白菜烩牛肉
- 86 何首乌
- 87 猪肝何首乌汤
- 88 肉桂
- 89 肉桂煲鸡肝
- 90 肉桂羊肉粥

Part 3 女人滋阴食疗方

- 92 了解阴虚
- 93 女人滋阴饮食应注意什么
- 94 女贞子
- 95 女贞子黑芝麻瘦肉汤
- 96 蜂蜜
- 97 蜂蜜鹌鹑蛋
- 98 鸡蛋
- 99 番茄炒鸡蛋
- 100 银耳
- 101 银耳百合羹
- 102 黑豆
- 103 黑豆甲鱼煲
- 104 胡萝卜

- 105 胡萝卜豆腐丸
- 106 熟地
- 107 生熟地煲猪尾
- 108 香菇
- 109 香菇蒸滑鸡
- 110 鸽肉
- 111 西瓜乳鸽
- 112 鳖肉
- 113 川贝甲鱼
- 114 蟹
- 115 煮丝瓜蟹肉
- 116 牡蛎
- 117 节瓜蚝豉瘦肉汤
- 118 阿胶
- 119 阿胶牛肉汤
- 120 墨鱼
- 121 河虾烧墨鱼
- 122 鸭肉
- 123 香芋焖鸭
- 124 乌鸡肉
- 125 乌鸡炖海螺肉
- 126 鹌鹑肉
- 127 蒸鹌鹑
- 128 益母草
- 129 益母草炖鱼肚
- 130 红枣
- 131 红枣鸡蛋汤

- 132 石斛
- 133 石斛麦冬养胃汤
- 134 枸杞子
- 135 枸杞子党参乌鸡
- 136 当归
- 137 当归猪血莴笋汤
- 138 蛤蜊
- 139 豆芽蛤蜊冬瓜汤
- 140 玉米
- 141 玉米牛腩汤
- 142 玉竹
- 143 玉竹章鱼鹌鹑汤
- 144 人参
- 145 人参茯苓鱼肚汤
- 146 百合
- 147 西芹百合炒腰果
- 148 麦冬
- 149 麦冬鸡汤
- 150 猪肉
- 151 清蒸酥肉
- 152 薏米
- 153 薏米马蹄猪肉汤
- 154 兔肉
- 155 熟地首乌兔肉汤



Part 1

性健康与性生活

性生活
的作用



性生活的作用

人类有两大欲望，其一为食欲，其二为性欲。食欲的满足与否是个人行为，而性欲的满足是由夫妻共同协作完成的，所以说性生活是夫妻的公共事业。除了享受快感和生育儿女外，和谐的性生活还可以祛病延年，使人美丽。

性生活能祛病延年

据《史记·包公传》记载：济北王侍者韩女腰酸背痛不时发作，且怕冷怕热。包公（淳于意）诊后认为，她的病属于内寒、月经不通，是由于“欲男子而不得”所致。此病例中的韩女因长期不与男子交接，从而酿成闭经、腰痛的病症。现实生活中的乳腺癌、前列腺癌、早衰、阴道炎及性器官萎缩等疾患，大都与性生活不正常密切相关。

古人对正常性生活能补益身体有许多精辟的论述，比如《素女经》说：“男女相成，犹天地相生也。天地得交会之道，故无终竟之限；人失交绝之道，故有夭折之渐。”又说：“交接之道，故有形状，男致不衰，女除百病，心意娱乐气力强。”这说明：凡健康的成年人都必须有正常的性生活，通过性生活可以达到养生的目的；否则，长期抑欲，违背了生理规律，就会导致疾病，并损伤寿命。

现代医学认为性生活能祛病延年的作用主要有以下几方面：

1. 正常而有规律的性生活能维持性器官的生理活动。性交时，体内激素分泌旺盛，心跳加快，血液循环增强，可将血中的养分送达全身，同时也使包括神经系统在内的全身器官处于较佳的运动状态，可防止早衰。
2. 性交时能刺激卵巢及肾上腺释放多量激素，有助于防止妇女乳腺癌的发生；对绝经期妇女还可以减轻不适症状，顺利度过更年期。
3. 男性精液中所含的精液胞浆素，有较强的杀菌作用。性生活不正常，女性阴道长期吸收不到精液，容易发生阴道炎之类疾病。
4. 正常的性生活能使男子精液不致于滞留过久，保持前列腺通畅，避免前列腺癌发生。





5. 长期不过性生活，睾丸或卵巢、脑下垂体前叶的促性腺功能都会下降，雄激素或雌激素分泌减少，从而加快衰老过程。

6. 没有性生活的老年妇女要比同年龄而有性生活的老年妇女更易发生废用性阴道萎缩，长期没有性生活的老年男性也会发生废用性阳痿或性器官萎缩。无论男女，性器官萎缩不仅可能成为某些生理及心理疾病的诱发根源，而且还可能缩短寿命。

7. 老年人的性生活除可避免废用性器官萎缩外，还有助于延缓大脑老化。

性生活是美容的催化剂

痤疮俗称“青春痘”，为青春期常见的一种皮肤疾患，严重影响了人的容貌美观。这主要是由于过多的雄激素引起的，如不加治疗，则此起彼伏，延续反复，难以根除。一旦结婚，雄激素从性生活中“找”到了出路，痤疮也就自动“下岗”，不再“痘”留。

性生活时，体内激素分泌旺盛，高潮时心跳加快，血液循环递增，血液中的营养成分输送到全身，对各个器官，尤其是皮肤受益最大，使之更柔滑润泽。

紧张会导致惹人烦恼的皱纹，疲劳能影响人的精神状态，二者都影响人的容貌。性学专家认为，性交是消除疲劳的最好办法。性生活能让紧张的情绪松弛下来，并且在性交之后能使睡眠更充分，疲劳也随之消失，因此能起到美容作用。

在性冲动时，心情舒畅，瞳孔会放大，两眼会发亮，含情脉脉，此时性交，双方都会觉得对方漂亮。很多人认为这是“情人眼里出西施”，其实不然，这是生理和心理的综合反映，即是通常所说快乐使人美丽。

两位意大利皮肤专家研究发现，性生活能使干性和油性皮肤变得水嫩、滋润、细腻，成为富有弹性的不油也不干的中性皮肤，并使头发变得浓亮，体现出比结婚前或同年龄不过性生活的人更年轻、美丽。有人做过调查，那些显得格外美丽的以及衰老缓慢的，都是性生活比较和谐的人。

性生活对美容的作用已为性学专家所公认。有的说：因具有生理和心理的双重功效，故性交是一种神速的美容疗法。也有的说：性生活是美容的催化剂。两种说法都有一个共同的意思，就是性生活可以使你更美丽。

性生活为什么会力不从心

引起男女在性生活上力不从心的因素很多，通常有下列数种：

1. 男性患有早泄、阳痿、不射精、逆行泄精、遗精等症状；女性患有交媾困难、交媾疼痛、性冷淡和缺乏性高潮等症状。

2. 精神疲劳或心情不愉快而引起大脑某个区域异常兴奋时，会极大地抑制对性刺激的传递，因而无法引起性冲动。

3. 年幼时受到错误的性教育，认为性生活是淫荡、下流的行为，使性欲受到了抑制。女性担心性交痛，惧怕怀孕或曾经遭受过性创伤（如被强奸或乱伦等），产生性交恐惧感和厌恶感，而导致性欲低下。

4. 过度劳累引起的性欲和性功能极大的消退。

5. 缺乏性知识和性技巧，彼此不了解对方的性生理和心理，不懂得性交前准备工作的重要性。有的男子一意孤行，妻子在性生活中得不到快感和性高潮，而对性生活兴趣减退；有的女子在性生活中专门说那些令人扫兴的语言，久而久之，令丈夫性欲减退甚至阳痿。

6. 拘泥于性生活的老套套，不知道创造罗曼蒂克气氛以增加性生活的内涵。长此以往，大脑皮质对性刺激的反应就会迟钝，使性功能减退。

7. 夫妻感情不好，导致性欲减退。

8. 患有神经疾病和神经损伤、内分泌（激素）系统疾病，糖尿病、消耗性的慢性病、精神病、动脉硬化、紧张症、营养不良障碍症等疾病，皆可导致性欲减退。

9. 有些上了年纪的人，不懂得性生活能祛病延年的道理，有性欲望，能忍则忍，结果导致废用性器官萎缩而加速性欲下降。

10. 有些中草药具有抗性激素样作用，很多西药对性功能也有副作用。在常见食物中，兔肉等具有倒阳作用，向日葵和苦瓜能导致睾丸萎缩。长期服用或食用这些药物或食物，而影响性欲的也不在少数。

11. 由于褪黑素猛减、甲状腺功能减退、缺锌等原因而引起的性欲减退，也很常见。

看看自己的“性”福指数是多少

性事的和谐，对生活的幸福指数具有重要的作用。有些年轻夫妇也许会出现性事不协调等问题，即性功能障碍。

现实生活中，“性”福已越来越受到人们的关注和重视。众所周知，随着现代生活节奏加快，人们承受压力越来越大，已经严重影响到人的健康，尤其是都市青年男女，常常会感到身心疲惫、腰酸腿软。和谐的性生活不仅能增进夫妻感情，有益双方身心健康，也直接影响下一代的品质。可以说，和谐的性生活是家庭关系圆满的重头戏，但是性功能障碍又是影响这一指数的重要因素。怎样通过饮食来消除性功能障碍，进而营造圆满的性生活？这是每一个男性和女性都希望得到的结果。

1. 男性主要性功能障碍

(1) **阳痿** 其症状为阴茎痿软，不能勃起进行性交，或勉强勃起不能维持足够长的时间，这是男性常见病之一。

(2) **遗精** 是指不因性交而精液自行泄出的病症，有生理性与病理性之分。中医将精液自遗现象称遗精。有梦而遗者为梦遗；无梦而遗，甚至清醒时精液自行滑出的称为滑精。

(3) **早泄** 其症状是进行性行为时过早射精，无法维持较长时间的性交，包括未与对方接触就射精。

2. 女性主要性功能障碍

(1) **性冷淡** 其症状是长期无性欲，可称之为性欲低下。

(2) **性交出血** 其症状是每逢性交时，阴道即有出血的现象。有的是因器质性病变，如子宫炎等；有的是因肿瘤等情况。

除了上述各类型男女常见的性功能障碍之外，许多慢性疾病对性功能也有影响，如慢性肾脏病、肝硬化、营养不良、高血压、心血管疾病等，都可使自律神经病变，引起勃起功能障碍，或造成性欲低下，或代谢紊乱。

3. 吃出“性”致勃勃

男人要保持性功能的长盛不衰，维持性健康，应当注意各方面的调养、保护，其中饮食调养最重要。在性生活中，人既有精神的欢快，又有物质的消耗，要补充这些耗损，就必须合理增加营养。

我们祖先很早就懂得了饮食与医疗保健的密切关系。我国最早的药学专著《神农本草经》就记载了大枣、芝麻、葡萄、





莲子、山药、核桃等食物具有补肾益精助阳的功能。历代的中医典籍还记载了狗肉、羊肉和动物鞭类都具有提高性欲、治疗性功能障碍的功效。

我国古代的医学家创立了药食同源学说，发明了药膳，巧妙地利用具有医疗作用的食物来达到强身健体的目的。

4. 有利于防止性功能衰退的食物

植物类食品有：芝麻、黄瓜、韭菜、核桃、裙带菜等，动物类食品有：羊肉、泥鳅、麻雀、淡菜（贻贝肉）、虾、海参等。需要强调的是，核桃仁含有丰富的蛋白质和矿物质，如钙、镁、锰、锌等，无论生食熟食，均可治疗肾虚、阳痿、遗精等症。

国外的营养专家用现代技术对一些食物进行了分析研究，认为具有强精效果的食物有山药、鳝鱼、银杏、海参、冻豆腐、海水鱼、豆腐皮、花生、核桃、芝麻等，因为它们含有较多的精氨酸，而精氨酸是形成精子的主要物质。这项研究成果表明，现代医学的研究与我国古代医书的记载有着惊人的一致或相近，由此可以印证我国古代医学家关于食疗食补的科学性。

用食物补肾助阳，只能根据自身身体状况适当进行，不能没限制地过量进补，否则“过犹不及”会带来副作用，对身体造成不必要的伤害。

男人最容易透支的就是健康。合理的饮食和良好的心态则是身体承受重压的基础，所以营养素的摄取、日常三餐的吃法等都是男性必须关注的重要问题。



正确认识阳痿

阳痿表现为有性欲的状态下，阴茎不能勃起进行正常性交；或阴茎虽能勃起，但不能维持足够的时间和硬度，无法完成正常的性生活。阳痿分为原发性和继发性两种。从未进行过性交的称为原发性阳痿；以前可以进行性交，后来出现阴茎不举者称为继发性阳痿。

1. 阳痿的原因

(1) 精神神经因素 如新婚缺乏性知识，有紧张和焦虑的心理，或夫妻感情不和，或自慰过度，或思想负担过重，或脑力和体力劳动过度，或不良精神刺激（如过度抑郁、悲伤等），或性生活过度等均可引起大脑皮层功能紊乱而出现阳痿。

(2) 神经系统病变 大脑局部性损害，如局部性癫痫、脑炎、脑出血压迫，脊髓损伤、脊髓肿瘤、慢性酒精中毒、多发性硬化症等均可引发阳痿。

(3) 内分泌病变 如糖尿病、脑垂体机能不全、睾丸损伤或功能低下、甲状腺机能减退及亢进、肾上腺功能不足等可引起阳痿。

(4) 泌尿生殖器官病变 如前列腺炎、前列腺增生、附睾炎、精索静脉曲张等可导致阳痿。

(5) 药物影响 临床上很多药物对性功能有抑制作用，如利血平、胍乙啶、地高辛、安定、速尿、胃复安等均可导致阳痿。

2. 饮食调养

(1) 多吃壮阳食物 壮阳食物主要有狗肉、羊肉、麻雀、牛鞭、羊肾、核桃、动物内脏、牛肉、猪肉、鸡肉、鸡肝、蛋、山药、银杏、冻豆腐、鳝鱼、海参、墨鱼、章鱼等。

(2) 不必忌口 民间流传的一些说法，如吃丝瓜会阳萎，是没有科学根据的。预防阳痿、早泄不必忌口，以免处处设防，增加心理负担，造成营养缺乏，导致身体虚弱。

3. 其他调养

(1) 节房事 夫妻分床，停止性生活一段时间，避免各类刺激，让中枢神经和性器官得到充分休息，是防治阳痿的有效措施。

(2) 消除心理因素 要正确对待性欲，不能因为一两次性交失败而缺乏信心。夫妻双方要增进感情交流，消除不和谐因素，默契配合。

(3) 提高身体素质 应积极进行体育锻炼，增强体质；并且注意休息，防止过度疲劳，充分调整中枢神经系统。

此外，也要谨慎用药，以防止药物对性功能造成抑制作用。



不射精是怎么回事

不射精是指在性生活中，阴茎能很好勃起，但在性交过程中，不能在女性阴道内射精，达不到性高潮，阴茎勃起一段时间后，就慢慢变软而恢复正常。

不射精分为原发性和继发性两种。原发性不射精是指勃起的阴茎从未能在女性阴道内射精。若过去有性交射精，而现在丧失在阴道内射精的能力，则为继发性不射精。

不射精应与两种情况相区别开来：一种是射精管本身或尿道身体的开口处因发炎、结垢等疾病引起阻塞，会出现射不出精液的现象，但有射精感觉和性高潮。另一种是逆行射精，做过前列腺、膀胱等手术的病人，有时精液会逆射到膀胱里。



1. 不射精的病因

不射精的原因较多，包括性知识缺乏，阴茎进入阴道后不提插，龟头接受刺激不够，因而未能达到射精所需的阈值；情绪激动或精神紧张，如害怕射精会有碍健康；夫妻不和，性兴奋不够，不能将精神集中于性感受上。

此外，长期手淫、性交过频、性疲劳、长期服用抑制性药物、慢性酒精中毒、可卡因慢性中毒、尼古丁中毒、吗啡瘾等也会抑制射精。

2. 不射精的预防

- (1) 加强营养，积极锻炼身体，治疗慢性疾病，补益身体虚亏，恢复体质。
- (2) 性交环境要安静，排除有被打扰可能的心理。
- (3) 增进夫妻感情，营造良好的夫妻关系。
- (4) 注意性生活的方式和姿势，使性器官能接受更多刺激。
- (5) 重病恢复期、远行及劳累后不宜进行房事。

3. 不射精的饮食康复

(1) 肾气不足者，食核桃韭菜炒鸡肉：鸡肉 100 克，核桃仁 20 克，韭菜 30 克；鸡肉洗净切片，韭菜洗净切段，三物炒熟，调味食之。

(2) 肾精亏虚者，食沙参虫草煲乌龟：龟 1 只，沙参 30 克，冬虫草 10 克，加水煲汤，佐油、盐调汤，饮汤食肉。

(3) 淤血阻滞者，食荔枝山楂粥：荔枝 30 克，山楂 30 克，粳米 100 克，加水适量煮粥食。

与早泄说 bye-bye

早泄是指性交时间很短即行排精。有的根本不能完成性交，有的阴茎尚未与女方接触，或刚接触女方外阴或阴道口，或阴茎刚进入阴道不久（一般指少于2分钟）即行射精，排精后阴茎随之疲软，不能维持正常性生活的一种病症。

1. 早泄的类型

一是习惯性早泄，指成年后性交一贯早泄。这种人的性欲旺盛，性生理功能正常，阴茎勃起有力，交媾迫不及待，大多见于青壮年。

二是年老性早泄。是由于性功能减退引起，表现为中老年以后或老年人发生的射精时间提前，常伴有性欲减退与阴茎勃起无力现象。

三是偶见早泄。在某种精神或躯体的应激情况之后发生的早泄，常伴有勃起乏力。大多在身心疲惫、情绪波动时发生。

2. 饮食调养

多食一些具有补肾固精的食物，如牛肉、核桃肉、芡实、栗子、山药、鸽蛋、猪腰等。

3. 其他调养

(1) 戒除手淫，避免发生婚前性行为。

(2) 调整情绪，消除紧张、自卑、恐惧心理。性生活时要充分放松。

(3) 勿纵欲，勿疲劳行房，勿勉强交媾。

(4) 男方患有早泄，女方切勿埋怨、责怪或讥笑，以免加重男方的心理压力。

(5) 积极参加体育锻炼，以提高身心素质，增强意念控制力。

(6) 阴虚火亢型早泄患者，不宜食用过于辛热的食品，如羊肉、狗肉、麻雀、牛羊鞭等，以免加重病情。



频繁遗精有害身体健康

频繁遗精，是指在没有手淫与性生活时的射精。青春期后的男性，每月正常的遗精次数为1~2次。倘若几天发生一次或一个月内发生4~5次以上，或婚后男子有了较为规律的性生活后仍发生频繁的遗精，另外还伴有腰酸腿乏、精神萎靡、头晕眼花、失眠多梦，即为频繁遗精。

中医认为遗精的病因主要有二条：一是肾虚封藏不固，另一是精室受扰。具体来说，造成遗精的原因主要有：

1. 缺乏正确的性知识。如经常处于色情冲动中，或有手淫习惯，使大脑皮质始终处于兴奋状态，从而导致遗精。
2. 生殖器官局部炎症形成不良刺激而引起遗精。如患包皮炎、尿道炎、前列腺炎等诱发性器官充血，造成不良刺激，也会引起遗精。
3. 体质过于虚弱、劳累过度等造成全身器官功能失调，尤其是大脑皮层失去对低级性中枢的控制，而勃起中枢、射精中枢兴奋性增强，进而引起遗精。
4. 喜欢热水浸足，穿紧身衣裤，或入睡后盖被太暖等。

频繁遗精会使人精神萎靡不振、头昏乏力、腰膝酸软、面色发黄，影响身心健康。治疗频繁遗精，可以采用运动疗法，增强人体对低级神经中枢的控制，以避免遗精。比较有效的方法包括：仰卧起坐、提肛运动、自我按摩丹田穴（腹部脐下方2指处）等。饮食上，可多吃枸杞子、紫须参、豇豆、何首乌、海参等食物。



血精的来龙去脉

男子患前列腺炎、精囊炎等疾病时，精液呈粉红色或红色，内含大量红细胞，称为“血精”。根据含血量多少，可表现为肉眼血精、含血凝块，或仅在显微镜下有少量红细胞。

血精常由精囊及前列腺的炎症、结核、结石或外伤、精索静脉曲张、血吸虫、精囊炎、前列腺癌、精阜乳头状瘤、前列腺肥大、肝硬化伴门静脉压增高等疾病引起。

1. 中药治疗

急性期多为湿热下注，治疗宜清热化湿、凉血止血，方用“四妙散”加味（苍术、黄柏、牛膝、薏米、蒲公英、藕节、茅根、生地、大小蓟）。慢性期多为阴虚火旺，治疗宜滋阴降火、凉血止血，方用“知柏地黄汤”加旱莲、女贞子、仙鹤草。后期多为气血亏虚，治疗宜补益气血、引血归经，方用“归脾汤”加减。

2. 饮食疗法

日常饮食中可常食具有滋阴、清热、利湿及凉血止血的食物，如鸭肉、赤豆、冬瓜、鲜藕、荠菜、莲子、大枣、薏米、生地、茯苓、山药、鲜鱼等。

3. 按摩

用按摩精囊前列腺的方法，让精囊内含有的细菌的液体排空，以利于恢复健康。

4. 停止性生活。

5. 用磺胺药或抗生素治疗其炎症。

