

会说话食疗书

男性保健 这样吃就对了

●前国家领导人专职保健医生●著名医学科学家●中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

主编
胡维勤



扫描我，看看补骨脂炖牛肉怎么做



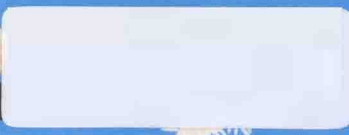
菌



蔬

清热平肝◎凉血降压◎补血益气◎理气和中

蔬菜含有丰富的维生素，能清热除烦，调理男性高血压、冠心病、便秘、小便不利等症。



粮

益气强身◎养精固肾◎滋阴补肾◎健脾利水

五谷杂粮富含B族维生素和多种微量元素，能调理男性潮热盗汗、腰膝酸软、早泄等症。



肉

养血益精◎益气补虚◎滋补肝肾◎润养肺气

肉类中含丰富的蛋白质和氨基酸，能调理男性虚损羸瘦、气血不足、肾虚阳痿等症。

中国首套O2O互动食疗丛书

饮食常识+男性保健食谱+男性病食疗+生活调养

扫描二维码，海量视频同步教你做男性保健美食

长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

中国首套O2O互动食疗丛书

会说话的食疗书



男性保健

这样吃就对了

著名医学科学家、主任医师

胡维勤 / 主编



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性保健这样吃就对了/胡维勤主编. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2014. 11
(会说话的食疗书)
ISBN 978-7-5352-6773-3

I. ①男… II. ①胡… III. ①男性—饮食营养学
IV. ①R153. 9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第205485号

策划编辑/刘焰红 黄 佳
责任编辑/刘焰红 许 可
封面设计/伍 丽
出版发行/湖北科学技术出版社
网 址/<http://www.hbstp.com.cn>
地 址/武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座13~14层
电 话/027-87679468
邮 编/430070
印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司
电 话/0755-82426000
邮 编/518000
开 本/723×1020 1/16
印 张/16
字 数/250千字
2014年11月第1版
2014年11月第1次印刷
定 价/29.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

序言 ---- PREFACE ----

作为家庭主力的男性，既要赚钱养家，又要赡养老人、教育子女，还要应对繁重的工作，从而成为社会上心理负荷最重、工作与生活压力最大的人群。男人为了家庭和事业往往会忽视了健康的隐患，他们对自己身体的种种不良反应及一些疾病的前兆缺乏认识，以至于在遭遇身体不良反应时，没有得到足够的重视，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地袭击着看似健康的男人，最终“养痍成患”。

男人如车，需要及时保养，若等到身体某个零件松了，某个部位罢工了，再去求医，为时已晚。人生漫漫长路，男人这辆车，承载着女人的快乐、家人的幸福，必须要好好爱护与珍惜。生了病必须要去医治，但是不能仅仅依靠药物治疗。所谓求医不如求己，防病远胜于治病。健康最大的敌人不是病菌、病毒，而是我们自己，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。

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，但其实很多常见的食材在疗效与营养提供上完全能胜过所谓的保健品，这亦是食疗为何这样受人们推崇的原因。食疗是男性养护五脏、防病治病的一条最安全、最有效、最便捷的途径，正确合理的食疗可以使男性精力充沛、魅力绽放。

本书分为四个章节，第一章主要介绍了一些男性健康常识，分别是男性的健康元素、男性五种体质的养生法、男性阶段饮食、男性需要补充的营养素、男性养生应该养成的饮食习惯以及应避免走进的饮食误区。第二章精选30种男性保健明星食物，介绍了每种食材的别名、性味归经、每日用量、养生关键、功效主治、选购保存以及其应用指南，对于每种食材还分别推荐了3道养生食谱供读者选择，每道菜谱均附有一个二维码，只需轻松扫一扫，就能跟着视频学做保健美食，让读者一学就会。第三章主要介绍了男性的一系列常见病，如阳痿、早泄、遗精、前列腺炎、咽炎等，详细介绍了每种病症的发病原因、临床症状、饮食及生活保健、民间偏方，另外，针对每种疾病还分别推荐了4~6道对症食疗方，让患者能便捷并有效地治疗疾病。书中第四章主要介绍了生活中的男性保健法，包括一些运动法和穴位保健法。希望男性读者能从中受益，做好日常保健护理，远离疾病的困扰。



有效降低前列腺癌发生率
硼



降低心脏病的死亡率
脂肪酸



预防老年痴呆症
叶酸



强壮骨骼、预防骨质疏松
钙



预防老年斑及神经系统病变
硒



提高男性生育能力
镁

目录 CONTENTS

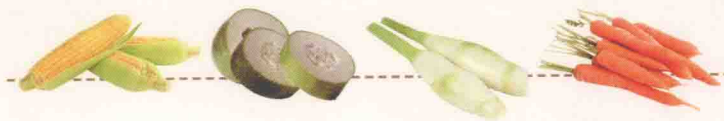


Part 1



男性养生面面观

了解男性五种体质养生法	002
木型体质	002
火型体质	003
土型体质	004
金型体质	004
水型体质	005
了解男性阶段饮食养生法	006
“一八”、“二八”——营养均衡、钙质充足	006
“三八”、“四八”——适度饮食、科学用餐	007
“五八”、“六八”——补肾养肝、预防肥胖	007
“七八”、“八八”——强健筋骨、防癌抗癌	008
“八八”之后——补虚强身、延年益寿	009
男性需要补充的营养素	010
硼——有效降低前列腺癌发生率	010
脂肪酸——降低心脏病的死亡率	010
叶酸——预防老年痴呆症	010
钙——强壮骨骼、减肥	011
甲壳素——减轻关节疼痛	011
硒——预防老年斑及系统病变	011
镁——提高男性生育能力	011
男性养生应养成良好的饮食习惯	012
饮食宜注意酸碱平衡	012
红色、白色和黄色的蔬菜宜多吃	013
水果上午吃，吸收好、排毒快	013



多食醋有助于消化.....	013
早晨醒来, 饮一杯柠檬水清清肠胃.....	014
坚持吃早餐, 增强记忆防疾病.....	014
保持每天饮水, 还要正确饮水.....	014
酒后喝茶不利身体健康.....	014
男性冬季养生宜补肾.....	015
吸烟的男性应补充多种维生素.....	015
育龄男性宜补充“活力素”.....	016
备孕期男性宜多食用提高生育能力的食物.....	017
中年男性宜食用能改善性功能的食物.....	017



30种男性保健“明星食物”

牛肉	020	鸭肉	032
彩椒牛肉丝.....	021	菠萝炒鸭丁.....	033
牛肉煲芋头.....	022	枇杷虫草花老鸭汤.....	034
西兰花炒牛肉.....	023	鸭肉冬瓜粥.....	035
鹿肉	024	排骨	036
鹿肉炒时蔬.....	025	山药焖排骨.....	037
红烧鹿肉.....	026	猴头菇玉米排骨汤.....	038
鹿肉烧冬笋.....	027	洋葱排骨煲.....	039
羊肉	028	猪腰	040
羊肉山药粥.....	029	黄花菜枸杞猪腰.....	041
松仁炒羊肉.....	030	锁阳杜仲猪腰汤.....	042
川香羊排.....	031	木耳炒腰花.....	043

目录 CONTENTS

鲈鱼	044	芹菜拌海带丝	073
山药鲈鱼粥	045	芹菜炒黄豆	074
酱醋鲈鱼	046	鲜虾木耳芹菜粥	075
清蒸开屏鲈鱼	047	茭白	076
鳝鱼	048	茭白炒荷兰豆	077
生滚鳝鱼粥	049	茭白鸡丁	078
淮山鳝鱼汤	050	茭白烧黄豆	079
绿豆芽鳝鱼丝	051	山药	080
海参	052	山药煨牛蹄筋	081
笋烧海参	053	山药炖牛腩	082
海参当归粥	054	茯苓枸杞山药粥	083
干贝烧海参	055	香菇	084
牡蛎	056	香菇鱿鱼粥	085
牡蛎白萝卜汤	057	松子香菇	086
枸杞胡萝卜蚝肉汤	058	香菇炖竹荪	087
姜葱生蚝	059	黑木耳	088
干贝	060	木耳炒百合	089
韭菜炒干贝	061	彩椒木耳烧花菜	090
干贝苦瓜粥	062	黑木耳拌海蜇丝	091
菠菜干贝脊骨汤	063	莲子	092
紫菜	064	红薯莲子粥	093
红烧紫菜豆腐	065	莲子五味子鲫鱼汤	094
紫菜凉拌白菜心	066	莲子花生豆浆	095
紫菜鸡蛋枸杞粥	067	核桃	096
韭菜	068	核桃枸杞粥	097
韭菜炒核桃仁	069	茶树菇核桃仁小炒肉	098
韭菜炒鳝丝	070	山药木耳炒核桃仁	099
猪血韭菜粥	071	腰果	100
芹菜	072	红豆腰果燕麦粥	101



CONTENTS

玉米腰果火腿丁..... 102

腰果虾仁胡萝卜..... 103

南瓜子.....104

南瓜子小米粥..... 105

核桃南瓜子酥..... 106

南瓜子豆浆..... 107

黑芝麻.....108

桑葚黑芝麻糊..... 109

芝麻球..... 110

黑豆芝麻豆浆..... 111

黑米.....112

腰果花生黑米羹..... 113

桑葚黑豆黑米粥..... 114

薏仁黑米豆浆..... 115

芡实.....116

芡实薏米牛肚粥..... 117

淮山芡实老鸽汤..... 118

薏苡白术牛蛙汤..... 119

黑豆.....120

核桃仁黑豆浆..... 121

鲫鱼黑豆汤..... 122

黑豆玉米窝头..... 123

豆腐.....124

生蚝茼蒿炖豆腐..... 125

胡萝卜丝烧豆腐..... 126

黄豆蛤蚧豆腐汤..... 127

枸杞.....128

枸杞红枣芹菜汤..... 129

红薯银耳枸杞羹..... 130

枸杞百合蒸鸡..... 131

杜仲.....132

杜仲花生排骨汤..... 133

鹌鹑淮山杜仲汤..... 134

杜仲银杏叶茶..... 135

冬虫夏草.....136

淮山虫草老鸭汤..... 137

枸杞虫草粥..... 138

枸杞虫草猪肝汤..... 139





Part 3



31种男性常见病 饮食调理方案

阳痿	142	菜心木耳肉片	156
乌鸡海马虫草花汤	143	菌菇丸子汤	156
人参红豆黑米羹	143	银耳杏仁白果羹	157
韭黄炒牡蛎	144	巴戟天猴头菇瘦肉汤	157
马蹄豌豆炒虾仁	144	肾结石	158
板栗羊肉	145	山药冬瓜汤	159
洋葱炒鳝鱼	145	参竹银耳薏米糖水	159
早泄	146	西瓜西红柿汁	160
金樱子芡实粥	147	木耳炒鱼片	160
西蓝花炒虾仁	147	脱发	161
巴戟天苁蓉瘦肉汤	148	无花果红薯黑米粥	162
姜丝狗肉	148	瓜子仁南瓜粥	162
遗精	149	甜酒煮阿胶	163
虾仁鳝鱼粥	150	芝麻鸡片	163
枸杞叶猪肝汤	150	痤疮	164
小米海参粥	151	凉薯糙米饭	165
胡萝卜山药羊肉煲	151	芦荟银耳炖雪梨	165
前列腺炎	152	苦瓜黄豆排骨汤	166
丝瓜马蹄炒木耳	153	车前子丹参冬瓜皮茶	166
西红柿芹菜茼蒿笋汁	153	失眠	167
马齿苋绿豆汤	154	桂圆酸枣仁红枣饮	168
冬瓜鲜虾汤	154	夜交藤乌鸡煲	168
不育症	155	蜂蜜核桃豆浆	169



CONTENTS

杜仲灵芝银耳汤.....	169	杏鲍菇黄豆芽蛭子汤.....	186
口臭	170	小米燕麦荞麦粥.....	187
彩椒白菜心沙拉.....	171	莴笋玉米鸭丁.....	187
黄瓜拌海蜇.....	171	高脂血症	188
小白菜炒黄豆芽.....	172	麦冬山楂茶.....	189
白芍甘草茶.....	172	甜椒紫甘蓝拌木耳.....	189
腰椎间盘突出	173	佛手瓜薏米鸭汤.....	190
补骨脂炖牛肉.....	174	蒜片苦瓜.....	190
猪血黄鱼粥.....	174	高血压	191
猪腰枸杞汤.....	175	玉米须决明菊花茶.....	192
党参虫草花瘦肉汤.....	175	洋葱拌腐竹.....	192
腰肌劳损	176	草菇烩芦笋.....	193
黑豆乌鸡汤.....	177	凉拌芹菜叶.....	193
苁蓉枸杞粥.....	177	冠心病	194
双皮奶.....	178	豆芽拌洋葱.....	195
鲜虾蒸豆腐.....	178	南瓜莲子荷叶粥.....	195
大便溏泻	179	西洋参桂圆茶.....	196
白术淮山猪肚汤.....	180	银花丹参饮.....	196
山药南瓜粥.....	180	脑血栓	197
当归黄芪牛肉汤.....	181	芥蓝炒冬瓜片.....	198
西红柿炒扁豆.....	181	芹菜玉米粥.....	198
感冒	182	蒜苗煮萝卜.....	199
青萝卜炖鸭.....	183	海带豆腐菌菇粥.....	199
橄榄白萝卜排骨汤.....	183	糖尿病	200
灵芝核桃乳鸽汤.....	184	小米豌豆杂粮饭.....	201
香菇扒菜心.....	184	丝瓜烧花菜.....	201
肥胖	185	蒜蓉空心菜.....	202
芹菜烧马蹄.....	186	番石榴水果沙拉.....	202

目录 CONTENTS

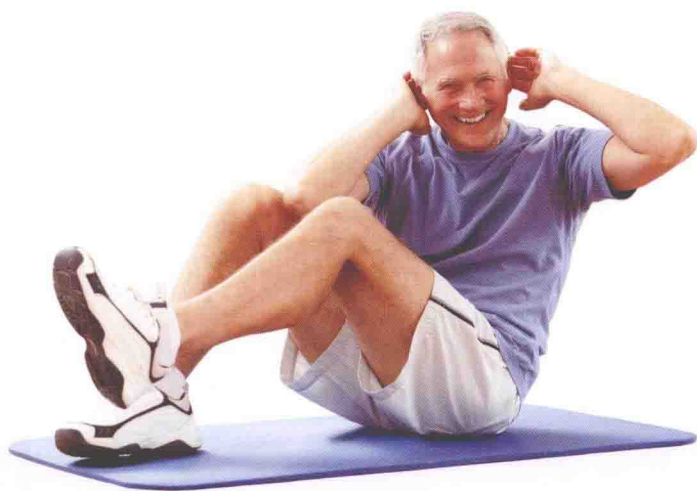
痛风	203	海藻绿豆粥	220
蒜蓉马齿苋	204	雪莲果百合银耳糖水	220
慈姑炒藕片	204	慢性支气管炎	221
红花煮鸡蛋	205	天冬川贝猪肺汤	222
清炒魔芋丝	205	蜂蜜蒸百合雪梨	222
胃及十二指肠溃疡	206	萝卜牛肉粥	223
木耳淮山粥	207	杏仁无花果瘦肉汤	223
紫薯鲜蔬鸡肉粥	207	肺炎	224
鸭血豆腐汤	208	牛奶鲫鱼汤	225
蛤蜊蒸蛋	208	竹荪海底椰排骨汤	225
胰腺炎	209	黄瓜苹果汁	226
山药香菇瘦肉粥	210	蜂蜜柠檬菊花茶	226
南瓜馒头	210	脂肪肝	227
生菜鸡丝面	211	红薯芝麻豆浆	228
柑橘香蕉蜂蜜汁	211	芹菜拌豆腐干	228
痔疮	212	冬瓜绿豆粥	229
西芹炒核桃仁	213	牛蒡山药海带汤	229
香蕉猕猴桃汁	213	肝硬化	230
木瓜杂粮粥	214	豆腐蒸黄鱼	231
白萝卜海带汤	214	红豆薏米牛奶汤	231
便秘	215	西红柿柚子汁	232
肉末空心菜	216	菠菜西蓝花汁	232
芹菜拌茼蒿	216	肾炎	233
小麦红米地瓜粥	217	香菇蒸鲑鱼	234
海带丝拌土豆丝	217	虫草山药猪腰汤	234
咽炎	218	白萝卜粉丝汤	235
胖大海炖雪梨	219	西红柿炒包菜	235
川贝百合炖雪梨	219		



Part 4

生活中的男性保健法

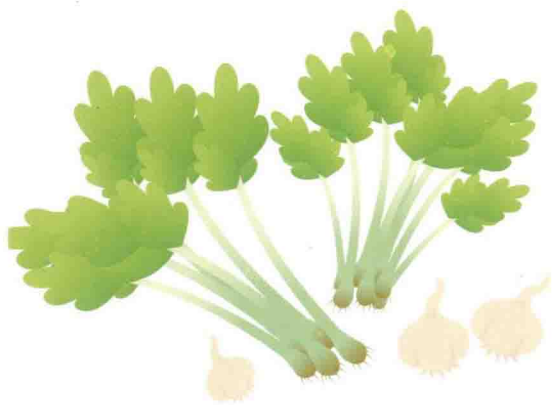
六种简便运动法强身健体	238
仰卧起坐	238
俯卧撑	238
提肛运动	239
慢运动，多散步	240
跳舞也能健身	240
器械锻炼	241
男性补肾强腰穴位保健	242
按摩法	242
拔罐法	243
刮痧法	243
艾灸法	244



Part 1

男性养生面面观

男性的养生保健不仅关系到男人自身的健康，更关系到整个家庭的幸福。我们常说，“是药三分毒”、“药补不如食疗”，由此可见男性饮食调养的必要。本章从《黄帝内经》中所讲的男性养生知识出发，分别从男性五种体质养生法、以“八”为律的阶段养生法、男子需要补充的营养素以及男性养生应养成的良好的饮食习惯和应避免的饮食误区等方面进行了详细的介绍，全面科学地带领男性走进养生课堂。



了解男性 五种体质养生法



中医体质理论源于《黄帝内经》，运用阴阳五行学说，结合人体肤色、形体、禀性、态度以及对自然界变化的适应能力等方面的特征，将大部分男性体质分为木型、火型、土型、金型、水型五种，不同的体质也应采用相应的养生方法，纠正其体质上之“偏”，从而养生延年。

木型体质

此型人五行属木，木性条达曲直，性禀风质，风性属阳，其性开泄。木型人皮肤的气色一般较为苍白，头形较小，脸型较长，肩膀宽阔广大，背部挺直，身材小，手足四肢较为灵活；有才干，办事利索；心智能力强，体力却较不足，属于脑力工作者居多；喜思考，比较容易忧虑伤神；性格较为外向，善外交不善内务；此型人易过敏、猜忌、波动。对于季节的适应性而言，木型人比较安适于春、夏的季节，而比较无法安适于秋、冬两季，甚至如果感受到秋、冬寒凉的气候，就容易生病。

木型人也需要助阳，因此，辛甘之品也需常吃一些，如葱、姜、韭菜宜适度进食。春季由于气候冷暖不一，需要保养阳气。韭菜性温，最宜保养人体阳气。而

且春季常吃韭菜可增强人体脾胃之气，因此，如韭菜炒核桃仁、韭菜炒虾等菜肴可常吃。木型人要少饮酒，但当归酒等滋

补类的药酒可适当饮用，能起到疏通

血脉的作用。黄绿色蔬菜如胡萝卜、菜花、小白菜、甜椒等都宜常食，还应少食寒凉、油腻、黏滞的食物。

有条件的话，木型人要常食菊花粥、陈皮粥。

一般来说，木型人的身体内多阴少阳，而由于风气通于肝，肝与神经系统的关系较为密切，故木型人肝气较旺，易出现肝火旺盛、烦躁易怒或精神抑郁、多愁善感，还易出现肝风内动，如眩晕、头痛、高血压、中风等症，多具有肝、胆及现代医学神经系统疾病的潜在易感性。因此，木型人要注重精神调节，多选择清泻肝火的药材及食物，



如菊花、决明子、赤小豆、绿豆、苦瓜等；宜选择疏肝解郁的药材及食物，如柴胡、佛手瓜、陈皮、猕猴桃、黄花菜；宜常食活血化瘀的药材和食物，如山楂、丹参、木耳等。

木型人还要多吃苦味食物。蔬菜中

的苦瓜，果品中的杏仁和柑橘，还有粮食中的荞麦等，这些带点苦味的食物营养丰富，且含有多多种能防病、治病的活性成分，经常食用不仅能提高人身体的免疫力，而且还能强身健体，对健康有益。

火型体质

此型人五行属火，火性炎上，其性燥热，易伤阴液。

火型人一般皮肤的气色呈现较为红赤，头形较小，脸形较瘦，肩膀及背脊的肌肉，比较丰隆而且宽广，肩背脾腹等各个部位都很匀称，手足四肢相对比较小。走路时，脚步给人的感觉很安稳；肩膀在行进时会有摆动感；性情比较急，行事作为很有魄力；注重外表，追求美丽的东西，对钱财也比较注重，容易对事情不放心因而产生疑虑。

火型人要注意的人体器官是心脏与小肠，其次是血脉及整个循环系统。火型人一般“火气”较大，须以“水”来调剂。因此，火型人的饮食以水性食物为主，以清淡阴柔之品为宜，并且需大量进食蔬菜水果。由于火气通于心，心与精神情志的关系较为密切，故火型人心火较旺，易出现急躁易怒、失眠、咽干口燥、口舌生疮、小便黄赤等症，此类人养生关键在于滋阴抑阳、调养心肾，以水济火。可选择

豆制品、鱼类、瘦肉类、绿叶蔬菜（如芹菜、莴笋、生菜等）、凉性水果（如苹果、梨、桃、香蕉、西瓜、山竹、哈密瓜、葡萄、桑葚等），还可多吃如黑

米、紫米、黑芝麻、黑木耳、香菇、紫菜、发菜、海带、乌骨鸡等食物。经常食用这些食物对于火型体质的男性具有很好的调理功效。

此外，由于火性比较容易耗伤阴液，因此，火型人会出现血液黏稠、运行不畅的情况，比较易患高血压、冠心病、心肌梗死等病症，

这类人还应多食活血化瘀、滋阴养血的食物，如丹参、桃仁、当归、田七、首乌、木耳等。

生活起居上，火型人属阴虚者，畏热喜寒，寒冬易过，热夏难当。每逢春夏季，可到海边、林区、山区去旅游休假。火型体质的男性应平心静气、清心宁神，养成遇事冷静、沉着、心平气和的习惯，避免与人产生争执，还可进行一些陶冶情操的休闲运动，养花鸟以悦心，钓鱼作画以静神。



土型体质

此型人五行属土，土性具有生化、承载、受纳的特性，土型人一般皮肤的气色呈现较为黄，头形较大，脸面呈圆形，肩膀及背部很健壮，腹部大，下肢由大腿到足踵，肌肉都十分结实，手足较为粗短而厚实，身体的上下部比例颇为均等，走路时脚离地面不高，步伐稳重轻快，时常能够保持心情安定的状态，喜欢帮助别人，且善于与人结交，或做有利于他人的事情，而不喜欢权势。对于季节的适应性而言，比较安适于秋、冬的季节，而比较无法安适于春、夏两季，如果感受到春、夏温热的气候，就比较容易生病。

土型人要注意的人体器官是脾与胃，其次是肠及整个消化系统。养生的重点是阴阳并重，形神兼养，综合饮



食，脾胃调理好了，气血才会旺盛。土型人要多吃健脾的食物，至于寒凉、油腻、黏滞等易伤脾胃阳气的食物，则应

尽量少食。土型人的饮食要顺应四

季变化，春天应以辛甘之品为

主，姜、葱、韭菜要适度

进食，黄绿色蔬菜如胡萝

卜、菜花、小白菜、甜

椒等都宜常食。夏天饮

食应该清淡，少食高脂

厚味、辛辣上火之物，

可多食西红柿、黄瓜、苦

瓜、冬瓜、丝瓜、西瓜等新

鲜蔬菜瓜果，起到清热、祛暑、

敛汗、补液等作用，还有助于增进食

欲。秋天要少吃辣，火锅之类的食物要

远离，要多吃酸的食物。冬天可适当增

加温肾壮阳、滋补肾阴的食物。土型人

的生活一定要有规律，保持情绪稳定，

进食不宜过急过饱。

金型体质

此型人五行属金，金有沉降、肃杀、收敛的作用，金型人一般皮肤的气色呈现较为白，头形较小，脸面呈方形，肩膀、背部及腹部都比较小，手足四肢也都较小，足根的部分却非常坚韧厚实，像是另外有骨骼生长在跟骨外部一样，整个人的骨架很坚固，行动也很很快，全身时常都透发着一种清白廉洁的感觉，性情较为急躁，却也能沉着坚毅，擅长于应付必须果决处断的公务。对于季节的适应性而言，

与土型人相似，比较安适于秋、冬的季节，而比较无法安适于春、夏两季，如果感受到春、夏温热的气候，就容易生病。

肺在五行属金，故金型人偏于肺气虚，需要注意的是肺和大肠，其次是气管及整个呼吸系统。

由于金属肺，通于秋气，因此，金型人大多在秋天出生，身体内阳气多而阴气少，一生健康的好坏全在于调理肺肾。养肺要少抽烟，注意作息，每天坚