

前列腺病 绿色疗法

QIANLIEXIANBING LYUSE LIAOFA

主 编 王强虎

饮食对前列腺病治疗有促进作用，前列腺病患者的饮食原则和注意事项，利于疾病康复的食物及各种食疗验方；便与患者掌握和操控的运动和起居、中医的按摩、拔罐、艾灸、敷贴和刮痧疗法。

常见病家庭绿色疗法丛书

前列腺病绿色疗法

QIANLIEXIANBING LYUSE LIAOFA

主 编 王强虎
编 者 郭泉泉 何媛媛 王华丽 宋伟丽
杜玄静 邱高翔 王银存 赵丹青
赵 阳 王丽娜



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

前列腺病绿色疗法 / 王强虎主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.1
(常见病家庭绿色疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-8051-8

I . ①前… II . ①王… III . ①前列腺疾病—中医治疗法 IV . ①R277.57

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 276925 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 申传莱 卢紫晔 责任审读: 周晓洲 赵晶辉
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290 ; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927288
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司
开本: 710mm × 1010mm 1/16
印张: 11.75 字数: 197 千字
版、印次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001 — 4500
定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

编者首先介绍了饮食调理前列腺疾病的作用，利于前列腺康复的食物及各种食疗验方，前列腺疾病患者饮食的注意事项和原则，然后介绍了怎样运动和起居，以及中医按摩、拔罐、艾灸、敷贴和刮痧治疗前列腺疾病的有效方法。本书内容通俗易懂，方法简便实用，取材便利，疗效确切，适合前列腺疾病患者及基层医务人员阅读。

前 言

随着生活水平的提高，人们越来越重视自身的卫生保健和一些慢性疾病的自我调养，而中医非药物疗法被称为“绿色疗法”，一直以来深受喜爱。可以说绿色疗法是医学宝库中一颗灿烂的明珠，是广大医务工作者和疾病作斗争的过程中，经过长期实践探索出来的各式各样的非药物医疗方法。绿色疗法这门新兴的世界医学，简单易学，不受任何条件限制，不需要掌握高深的理论，只要通过实践，即可投身其中。绿色疗法集中西医理论、民间医疗于一体，具有全科医学的优越性。

现代药物以其疗效显著、使用方便主导着疾病的治疗，但毋须讳言“是药三分毒”。如抗肿瘤药物在杀伤肿瘤细胞的同时，也杀伤了正常的细胞；抗生素在杀菌消炎的过程中同样会引起抗药性增加。药物治病的潜在危害严重影响人类的健康。科学家们还发现，药物不仅导致各种药源性疾病，而且还有可能加重人体原有的疾病。而绿色疗法却突破了现代医学这一传统缺陷，强调对疾病进行整体调理，多病同治，特别是对久病未愈的奇难怪病和顽疾有药物所不及的独特疗效。

更为重要的是绿色疗法能开发调动人体自身潜能，能将人体潜在的自控力和调节力转换为治病的能量去战胜疾病，能调整和增强人体自身免疫力，将体内有害的物质和毒素排出体外，达到治疗疾病的目的，达到其他医学想达而达不到的治疗效果。所以医学界有识之士正把眼光转移到天然疗法的研究上。迄今，绿色疗法的研究正席卷全球。天然疗法也已登上了世界医学舞台，被称为绿色医学的绿色疗法已被越来越多的人所认识和青睐。

本书是《常见病家庭绿色疗法丛书》之一。作者在书中详细阐述了心理、按摩、运动、饮食、拔罐、药枕、敷贴、沐浴、点穴、艾灸、起居等绿色疗法。本书在编排方式和内容方面力求通俗易懂，方法简便实用，取材便利，疗效确切，适合于前列腺疾病患者及基层医务人员阅读，是前列腺疾病患者手中必备之宝典。由于作者水平有限，书中如有不妥之处，敬请谅解。

编 者

2014年6月20日于古城西安

目 录

一、饮食调养把好关	1	
前列腺增生患者的饮食原则是什么	1	
宜于调理前列腺疾病的食物	1	
苹果 / 2	狗肉 / 7	松子 / 14
天花粉 / 2	鹤鹑肉 / 8	大枣 / 15
绿茶 / 3	鸽肉 / 9	韭菜 / 15
南瓜子 / 3	猪腰 / 10	荔枝 / 17
西红柿 / 3	海参 / 11	栗子 / 17
枸杞子 / 4	甲鱼 / 12	大葱 / 18
生姜 / 5	鳝鱼 / 12	鸡蛋 / 18
麻雀肉 / 5	对虾 / 13	蜂蜜 / 19
羊肉 / 6	泥鳅 / 13	绿豆 / 20
鹿肉 / 7	牡蛎 / 14	
现代药茶的概念与作用	20	
了解药茶养生疗疾发展史	21	
现代药茶的种类和剂型	22	
宜于调理前列腺疾病的药茶	23	
红枣姜糖茶 / 23	车前草糖茶 / 25	竹叶利尿茶 / 26
香菇红枣茶 / 23	鲜藕茅根茶 / 25	黄芪茅根茶 / 26
二紫车前茶 / 24	玉米须公英茶 / 25	石韦金钱茶 / 27
玫瑰灯心茶 / 24	冬葵叶茶 / 26	杏梨石韦茶 / 27
蕺菜黄柏茶 / 24	竹叶山药茶 / 26	灯心苦瓜茶 / 27
药茶饮用的宜忌	27	
汤是健康廉价的“保险费”	28	
宜于调理前列腺疾病的汤羹	28	



前列腺病绿色疗法

狗肉肉桂汤 / 28	新鲜葡萄汤 / 30	灯心柿饼汤 / 31
狗肉黑豆汤 / 29	马苋车前汤 / 30	兰花猪肉汤 / 32
香菇红枣汤 / 29	公英冬藤汤 / 31	蛇床红枣汤 / 32
红枣姜糖汤 / 29	苹果番茄汤 / 31	参芪冬瓜汤 / 32
带皮荸荠汤 / 30	鲜葵菜叶汤 / 31	冬瓜薏米汤 / 32
甘蔗桃仁汤 / 30	爵床红枣汤 / 31	
你知道喝粥的历史吗.....		33
药粥的作用.....		33
药粥重在健身疗疾.....		34
药粥是“全科医生”.....		35
药粥之妙在调理脾胃.....		35
宜于调理前列腺疾病的药粥.....		35
车前绿豆粥 / 36	粳米鲜藕粥 / 37	苁蓉羊肉粥 / 38
山药菟丝粥 / 36	赤豆鲫鱼粥 / 37	缩尿固精粥 / 39
山药白米粥 / 36	薏仁粳米粥 / 38	韭菜缩尿粥 / 39
丝瓜白米粥 / 37	公英银花粥 / 38	山萸粳米粥 / 39
参芪杞子粥 / 37	肉桂车前粥 / 38	
熬制药粥的宜忌.....		39
宜于前列腺疾病的调理药膳.....		40
栗子炖乌鸡 / 40	兰花猪肉丸 / 41	杜仲炖腰花 / 42
地丁炒田螺 / 41	桃仁炖墨鱼 / 42	绿豆煮肥肠 / 42
枸杞炖乌鸡 / 41	洋葱炒肉片 / 42	泥鳅炖豆腐 / 43
历史上酒与药紧密相关.....		43
药酒的现代概念是什么.....		43
药酒滋补疗法的注意事项.....		44
药酒的优点.....		45
宜于调理前列腺疾病的药酒.....		46
蚂蚁壮阳酒 / 46	黄芪尿频酒 / 47	金樱首乌酒 / 48
补肾缩尿酒 / 46	猕猴桃酒 / 47	
蛤蚧缩尿酒 / 47	壮阳益精酒 / 48	



适合前列腺增生患者的米饭有哪些.....	49	
红枣猕猴桃饭 / 49	八宝饭 / 49	
双红饭 / 49	柿饼糯米蒸饭 / 50	
适合前列腺增生患者的凉拌菜有哪些.....	50	
拌素什锦 / 50	芥末大白菜 / 50	虾米拌银耳 / 51
竹笋拌茼蒿 / 50	凉拌西瓜皮 / 51	
适合前列腺增生患者的炒菜有哪些.....	51	
雪里蕻炒冬笋 / 51	素炒洋葱丝 / 52	
炒丝瓜 / 52	肉末冬瓜 / 52	
适合前列腺增生患者的炖菜有哪些.....	53	
首乌红枣炖甲鱼 / 53	红枣炖鲤鱼 / 53	
川贝知母炖甲鱼 / 53	花生炖鲤鱼 / 53	
适合前列腺增生患者的蒸煮菜有哪些.....	54	
蒸西瓜鸡 / 54	绿球白菜 / 54	薏苡仁排骨 / 54
前列腺疾病饮食的宜忌.....	55	
宜于调理前列腺的维生素.....	56	
富含硒的食物宜于前列腺.....	57	
富含锌的食物宜于前列腺.....	58	
前列腺疾病患者忌喝水不足.....	59	
二、运动调养有疗效.....	61	
前列腺疾病患者的运动养护原则.....	61	
适度运动有助于前列腺疾病康复.....	62	
前列腺炎和前列腺增生要加强骨盆运动.....	63	
宜于前列腺炎和前列腺增生的运动.....	64	
太极拳 / 64	登山 / 66	保健铁裆功 / 69
慢步 / 64	仰卧起身 / 67	内养功保健十八式
爬楼梯 / 65	俯卧起身 / 67	/ 69
提肛 / 65	提肾功 / 67	
垂钓 / 66	延年九转法 / 68	



三、心理调养不可少	72
前列腺炎与心理因素有关吗	72
前列腺疾病患者要谨记“三忘策略”	73
前列腺增生对心理健康有何危害	73
前列腺增生患者如何做好心理保健	74
前列腺增生患者如何调摄精神	75
前列腺疾病患者要树立积极心态	75
前列腺疾病要忌出现的不良心理	76
宜防将抑郁症误诊为前列腺炎	76
内观静养宜于前列腺疾病好转	77
“笑”能改善前列腺疾病患者症状	77
“移情易性”宜于前列腺疾病康复	78
音乐是前列腺疾病患者解郁的好方法	78
四、起居调养促痊愈	80
前列腺疾病患者宜常练书画	80
前列腺疾病患者更要防便秘	80
前列腺增生坐的姿势有讲究	81
骑车过久易患前列腺疾病	81
前列腺也怕冷，天气转凉要注意	82
前列腺疾病影响性功能	82
规律的性生活有助于前列腺	82
长期禁欲无益于前列腺	83
有手淫习惯者对前列腺的害处	83
新婚期性生活过频有损前列腺	84
慢性前列腺炎与性欲亢进	85
慢性前列腺炎与不育症	85
慢性前列腺炎引起不育症的原因	86
慢性前列腺炎与流产	86
如何判断前列腺炎会不会传染	87
前列腺切除后是否影响性生活	88



慢性前列腺炎切勿盲目进补壮阳	88	
前列腺增生患者性生活的宜忌	89	
五、按摩拔罐有奇效	93	
按摩养护前列腺以经络学说为基础	93	
家庭按摩养护前列腺的常用手法	93	
点法 / 94	拿法 / 100	擦法 / 107
按法 / 96	推法 / 101	一指禅推法 / 108
揉法 / 97	摩法 / 102	拍法 / 108
揉压法 / 98	擦法 / 103	摇法 / 109
掐法 / 99	击法 / 104	
捏法 / 99	压法 / 106	
家庭按摩养护前列腺的具体操作	109	
直肠按摩法 / 110	腹部横行按摩法 / 113	腰部泛揉按摩法 / 117
会阴按摩法 / 110	腹部斜行按摩法 / 114	腰背辅助推按法 / 118
腹股按摩法 / 111	腹部环行按摩法 / 114	双肾辅助点按法 / 118
睾丸按摩法 / 112	腰部直行按摩法 / 115	
腹部回旋按摩法 / 112	腰部环行按摩法 / 116	
穴位家庭按摩养护前列腺	118	
中极穴 / 119	阴陵泉穴 / 121	百会穴 / 124
长强穴 / 120	三阴交穴 / 122	肾俞穴 / 124
会阴穴 / 120	涌泉穴 / 123	
前列腺疾病患者宜用足部按摩	125	
拔罐是一种有效的治病疗法	126	
拔罐为什么可祛病	126	
现代医学对拔罐作用机制的认识	127	
拔罐常用的排气方法	128	
拔罐吸拔时间长短的确定	130	
起罐方法及注意事项	131	
拔罐疗法的注意事项	133	
前列腺增生引起的尿潴留(癃闭)治疗	133	



慢性前列腺炎的拔罐治疗..... 134

六、艾灸刮痧两相宜..... 136

艾灸是治病和养生的有效方法..... 136

上天赏赐的养生植物——艾..... 137

艾灸的六大作用..... 139

艾灸的作用特点..... 140

艾灸疗法是如何分类的..... 141

学会灸用艾炷和艾条的制作..... 142

前列腺疾病患者艾灸保健方法..... 145

间接灸疗法..... 145

艾卷灸疗法..... 146

前列腺增生患者艾灸治疗的 5 种方法..... 147

刮痧疗法的历史..... 148

刮痧疗法的特点..... 149

刮痧疗法的机制..... 150

刮痧疗法的预防保健作用..... 151

刮痧疗法的治疗作用..... 153

前列腺增生患者如何刮痧治疗..... 157

七、穴位贴敷与其他疗法..... 158

穴位贴敷的历史与发展..... 158

前列腺疾病穴位贴敷疗法注意事项..... 160

前列腺疾病穴位贴敷疗法作用原理..... 160

前列腺增生患者如何敷贴治疗..... 161

前列腺疾病患者足底外敷疗法..... 163

前列腺疾病患者足底外敷宜忌..... 163

前列腺疾病患者宜于脐部外敷的 11 种处方..... 164

慢性前列腺与增生的物理治疗..... 166

慢性前列腺炎患者如何坐浴治疗..... 167

前列腺增生患者如何足浴治疗..... 168

前列腺疾病患者的足浴宜忌..... 169



慢性前列腺疾病的针刺治疗·····	170
前列腺增生的灌肠疗法·····	171
如何用微波治疗前列腺增生·····	171
前列腺增生患者如何坐浴治疗·····	173
治疗前列腺增生的经典绿色中成药有哪些·····	173
治疗前列腺增生的中药及花粉制剂有哪些·····	174

一、饮食调养把好关

前列腺增生患者的饮食原则是什么

前列腺增生患者饮食上应注意以下几点。

(1) 禁饮烈酒，少食辛辣肥甘之品，少饮咖啡，少食柑橘、橘汁等酸性强的食品，并少食白糖。

(2) 多食新鲜水果、蔬菜、粗粮及大豆制品，多食蜂蜜以保持大便通畅，适量食用牛肉、鸡蛋。

(3) 服食种子类食物，可选用南瓜子、葵花子等，每日食用，数量不拘。

(4) 绿豆不拘多寡，煮烂成粥，放凉后任意食用，对膀胱积热、排尿涩痛者尤为适用。

(5) 不能因尿频而减少饮水量，多饮水可稀释尿液，防止引起泌尿系感染及形成膀胱结石。饮水应以温开水为佳，少饮浓茶。

宜于调理前列腺疾病的食物

大自然赐予了人们众多的食物，每一种食物中都含有不同的营养物质，不同的人对食物的需要是不同的。人体不同的脏器，对食物的选择也不尽相同，但作为主体的人，完全可以根据自身的特点有选择性地进食。不同的人对天然食品的喜好也不完全相同，中老年人在各自的年龄阶段有其不同的需求，即便是相似的体质，相似的年龄，从事不同的工作，或所处的环境不同，对食物的选择也不可能完全相同，但天然食品与生活密切相关，确是真的。当根据你的爱好，你的经济能力，选择性地食用我们推荐的食物之后，你会发现食物的魅力不仅仅是满足了你的食欲，还可使你的前列腺健康得到良好的改善。事实也是这样，前列腺疾病发展缓慢，如果在日常生活中注意饮食调理，可以减轻症状，延缓病情发展，预防并发症的发生。



小贴士

中医学认为，前列腺疾病的病机主要在于肾气虚和湿热下注，有内热时症状加重。因此，饮食调理应以补肾益气为主，辅以利湿清热，有时用升提法，有利于排尿畅通，日常可适当进食补肾益气的食品，如各种瘦肉、动物肾脏、鱼、虾、泥鳅、鸭肉、甲鱼等；配合具有清热利湿解毒功效的药食，使排尿保持通畅，避免感染；并注意饮食清淡，多食新鲜蔬菜水果，戒烟少酒，慎食辛辣、肥腻食品。

苹果

锌是前列腺内的重要抗病元素，并且能够影响到抗炎细胞的功能。慢性前列腺炎患者的前列腺液内，锌含量比正常者明显降低，并且在治疗的过程中很难提高，只有当前列腺炎症痊愈时，锌含量才能够恢复正常。以往医生喜欢让患者服用含锌的药物，但这种治疗方法不宜长期使用，药物剂量也不容易把握。通过吃苹果来补锌，不仅没有任何不良反应，而且有利于人体吸收和利用。对于慢性前列腺炎患者来说，每天吃2~3个苹果，就可获得比较充足的锌元素，达到协同治疗前列腺炎、防止复发的目的，饮用苹果汁或食用果酱也可以。现在根据部分医生的经验讲，苹果汁对锌缺乏有非常好的效果，而且用法简便、安全、易消化吸收，比起将含锌的药物作为辅助剂治疗要好得多。其疗效与浓度成正比，越浓的苹果汁效果越好，所以对于中老年前列腺增生伴性功能障碍者，不妨多喝一点苹果汁。

天花粉

天花粉别名花粉，瓜蒌根，蒌根，白药，瑞雪，天瓜粉，尿瓜根，瓜蒌粉，蒌粉，属清热泻火药。食疗作用：一是可清热生津，用于热病伤津口渴，亦可用于肺胃热盛的消渴病，常配生地黄、知母、芦根等同用；二是可清肺化痰，治疗肺热燥咳，以咳嗽、痰少难出、咽干、苔少或苔厚腻为主要症状，本品既能化除痰浊，又能润肺止咳，对燥痰内结于肺尤为适宜；三是可解毒消肿，多与金银花、赤芍同用，对燥毒炽盛的疮肿有用。临床发现花粉食疗对前列腺疾病有一定的作用。

据日本最新研究制成的一种花粉剂叫塞尿通，治疗前列腺增生有特效。国内制成的花粉片叫前列康片。食疗专家认为常食蜜蜂花粉能防治前列腺增生。因为花粉富含氨基酸、微量元素和各种维生素，特别是丙氨酸、谷氨酸、甘氨酸能起治疗作用。前列腺增生是由于前列腺和其周围组织充血水肿而引起排尿异常症



状。服用花粉及其制剂后可使前列腺组织增加血液循环，减轻水肿，取得满意疗效，且无不良反应。

绿茶

绿茶是未经发酵的、中国产量最多、饮用最为广泛的一种茶，它的特点是汤清叶绿。绿茶是中国的主要茶类，在初制茶六大茶类里产量最高，年产40万吨左右，绿茶产区最广，分布在浙江、安徽、江西、江苏、四川、湖南、湖北、广西、福建、贵州等各个茶区。市场上卖的杭州龙井、黄山毛峰、洞庭碧螺春、庐山云雾、信阳毛尖、峨眉竹叶青、六安瓜片、顾渚紫笋、江山绿牡丹、太平猴魁、金奖惠明、老竹大方、恩施玉露、蒙顶甘露、剑春茶、休宁松萝等，都属于绿茶类。绿茶是将采摘来的鲜叶先经高温杀青，杀灭了各种氧化酶，保持了茶叶绿色，然后经揉捻、干燥而制成，清汤绿叶是绿茶品质的共同特点。

绿茶的特性，较多地保留了鲜叶内的天然物质。其中茶多酚、咖啡碱保留鲜叶的85%以上，叶绿素保留50%左右，维生素损失也较少，从而形成了绿茶“清汤绿叶，滋味收敛性强”的特点。最新科学研究结果表明，绿茶中保留的天然物质成分，对防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎等均有特殊效果，为其他茶类所不及。相关研究也表明，喝绿茶对防治前列腺疾病起到一定作用。中医学的观点认为绿茶可用来排肾毒，洗尿路，化石通淋，提高肾功能，绿茶主治各种膀胱湿热症（中医泛指肾、前列腺、泌尿感染及结石病）。能够强力洗肾，吸附并排出毒素，净化尿路，恢复肾和腺体功能。最好用沸水浸泡15分钟，连喝几天，尿频、尿急、口苦、口干、口臭迅速改善，持续饮用会发现体力增强，精力旺盛。

南瓜子

南瓜子不仅具有不同的风味，还具有一定的保健功效，补充营养既方便又经济。吃南瓜子可预防前列腺疾病，可治疗前列腺肥大症，使因前列腺肥大而引起的小腹痛、尿频和排尿困难等症状消失或明显好转。另外，南瓜子还能改善性功能，激发性潜能，提高性生活质量。因为生南瓜子中除了含有维生素E、维生素A、维生素D、维生素K等对人体有益的物质和大量微量元素以外，还是锌元素的主要来源之一，仅次于海蛎。

西红柿

西红柿，又名番茄、洋柿子、番李子。我们平常吃的西红柿为何看起来会是



红色的呢？这是因为西红柿中含有一种称之为西红柿红素（也叫番茄红素、茄红素）的类胡萝卜素物质，让西红柿看起来红得可爱。这种西红柿红素不但是天然的色素，还是一种抗氧化剂，比 β -胡萝卜素作用更强。它可以预防、修补受损的细胞，还能杀死病细胞，阻止病变进程，特别具有预防前列腺疾病与心血管疾病的效果，也能有效减少其他病症及心脏病的发作。西红柿是意大利料理最常用的原料，意大利人同时也是全欧洲男性前列腺肿大与前列腺炎发病率最低的国家。

西红柿含有较多苹果酸、柠檬酸等有机酸。有机酸除了保护维生素C不被破坏，还可以软化血管，促进钙、铁元素的吸收，帮助胃消化脂肪和蛋白质，这是其他蔬菜所不能替代的。西红柿含有蛋白质、脂肪、糖类、烟酸、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等，其中维生素C的含量为西瓜的10倍。它还含有治疗高血压的维生素P和促进幼儿生长发育的钙、磷、铁等矿物质。西红柿有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压之功效，对高血压病、肾脏病人有良好的辅助治疗作用，具有养颜美容、消除疲劳、增进食欲、减少胃胀食积的功效。其特性介于果实与蔬菜间，适合调制养生料理。

枸杞子

枸杞子是一味常用的补肝益肾中药，其色鲜红，其味香甜。现代医学研究证实其含有甜菜碱、多糖、粗脂肪、粗蛋白、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₂及钙、磷、铁、锌、锰、亚油酸等营养成分，对造血功能有促进作用，还有抗衰老、抗突变、抗肿瘤、抗前列腺疾病及降血糖等作用。中医常常用它来治疗肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、健忘、目眩、目昏多泪、消渴、遗精等病症。枸杞子在增强性功能方面具有独特的作用，民间流传甚广的“君行千里，莫食枸杞”的说法，就是讲枸杞子具有很强的激发性功能的作用，对于那些性功能减弱的人来说，多食枸杞子或其制品，是可行的。对于肾虚型前列腺疾病患者，枸杞子无疑是最受欢迎的美味与妙药，更是一种不可多得的保健营养品。大诗人陆游到老年，因两目昏花，视物模糊，常吃枸杞子治疗。因此而做“雪霁茅堂钟磬清，晨斋枸杞一杯羹”的诗句。可见前列腺疾病患者如果伴有肾虚时不妨将枸杞子作为养生的最佳选择。

具体食疗方法如下。

（1）猪后腿肉250克，枸杞子15克，番茄酱50克。将肉切成小丁，加酒、盐、湿淀粉拌和渍15分钟，滚上干淀粉，放热油中炸酥捞起；枸杞子磨浆调入番



茄酱、白糖、白醋成甜酸卤汁后，倒入余油中，翻炒至稠浓时投入肉丁拌和食用。每日1剂，分次吃完，10天为1个疗程。适于肾阳不足之前列腺增生。

(2) 枸杞子20克，粳米50克。枸杞子洗净，置锅中，加清水500毫升，加粳米，急火煮开5分钟，改文火煮30分钟，成粥，分次食用。可滋阴补肾。主治前列腺肥大属肾阴亏损型，小便不畅，头晕目眩，腰软者。

生姜

生姜是一味极为重要的调味品，同时也可作为蔬菜单独食用，而且还是一味重要的中药材。它可将自身的辛辣味和其他特殊芳香渗入到菜肴中，使之鲜美可口，味道清香。本品为法定药物和食物两用植物。药用以老姜最佳。中医学认为，姜是助阳之品。所以，自古以来中医素有“男子不可百日无姜”之语。而现代临床药理学研究发现，姜具有加快人体新陈代谢、抗炎镇痛、同时兴奋人体多个系统的功能，还能调节前列腺的功能，治疗中老年人前列腺疾病以及性功能障碍。因此，姜常被用于男性保健。不过，姜性辛温，只能在前列腺疾病患者受寒情况下应用，且用量大了很可能破血伤阴。如果有咽痛、咽干、大便干燥等阴虚火旺症状，就不适宜用姜了。

小贴士

吃姜一次不宜过多，以免吸收大量姜辣素，在经肾脏排泄过程中会刺激肾脏，并产生口干、咽痛、便秘等上火症状。烂姜、冻姜不要吃，因为姜变质后会产生致癌物。生姜性质温热，有解表功效。因此，只能在受寒的情况下作为食疗应用，并且有内热者也应慎用。生姜可以熬姜汤喝，也可以用糖腌制而食，或在菜中使用，但食生姜要食鲜姜（即子姜），鲜姜不辣，成分多，功能强，老姜（即母姜）过辣，类似干姜，人难多食，而且会刺激肾脏。生姜由于其性味辛、散、偏温热，故阴虚内热、出血、目赤等患者应当忌食。

麻雀肉

麻雀肉最宜于肾阳不足型前列腺疾病患者食用。麻雀肉甘、温。归肾、膀胱经。麻雀肉具有壮阳益精、暖腰膝、缩尿的作用。可以煨食或煎汤。据《食物秘方》记载，雀肉能“补五脏，益精髓，暖腰膝，起阳道，缩小便，又治妇人血崩带下”。由于雀肉大热，春夏季及患有各种热症、炎症者不宜食用。中医研究雀肉能补阴精，是壮阳益精的佳品，适用于治疗肾阳虚所致的勃起功能障碍、前列