

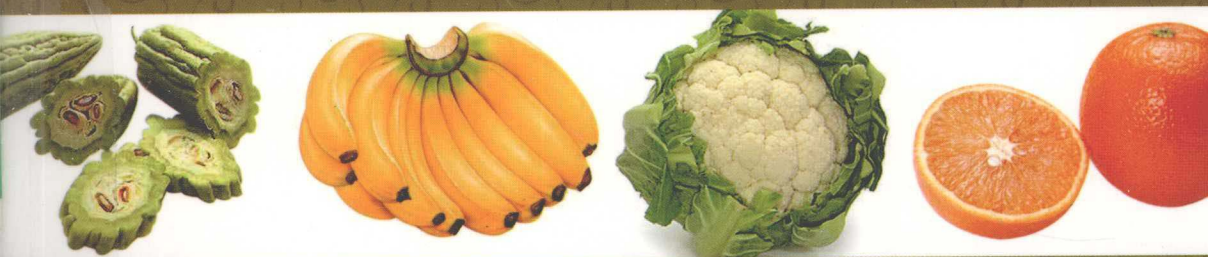


人体三宝：精、气、神

健康生活编委会◎著

吃出 CHI CHU JING QI SHEN 精气神

200道食谱让你由内而外保健康 养足精气 精力十足



精选养精、益气、凝神的饮食精华，缔造健康永不老的旺盛精神，让你身不老 体不衰

图书在版编目(CIP)数据

吃出精气神 / 健康生活编委会编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5384-3723-2

I. ①吃… II. ①健… III. ①保健—食谱

IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第113606号

广告经营许可证号: 2200004000117

吃出精气神

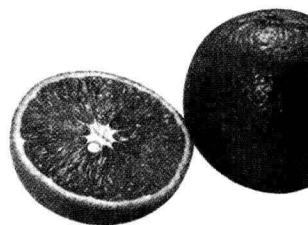
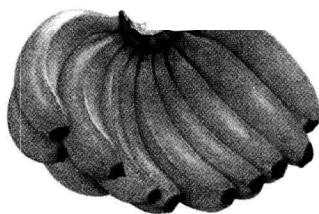
编者 健康生活编委会
编委 曾精卫 许政芳 王佳 寻国兵 张巍耀 李世正 张恒
选题策划 李梁
责任编辑 孙默 马艺轩
封面设计 墨工文化传媒有限公司
制版 墨工文化传媒有限公司
开本 720mm×990mm 1/16
字数 260千字
印张 20.5
印数 1-8000册
版次 2010年11月第1版
印次 2010年11月第1次印刷

出版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发行 吉林科学技术出版社
地址 长春市人民大街4646号
邮编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-85619083
编辑部电话 0431-85619083
网址 www.jltp.com
制版 墨工文化传媒有限公司
印刷 长春新华印刷集团有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-3723-2
定价 29.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

吃出 精气神



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

内容简介

NEIRONG JIANJIE

精、气、神是人们事业与生活的发动机，直接对工作与事业、健康与体质产生巨大的影响，尤其是男性，外表的强大使人们认为男人天生“战无不胜”，而在不经意间疏忽了男人的困境。其实，男人更需要关怀，他们在承受家庭的负担、事业的压力中，早已在不知不觉中透支了健康。但无论是男性还是女性，在现代生活节奏的加快下，心理压力不断增大，体质却每况愈下，使得人们徘徊在亚健康 and 疾病的边缘，男人无法像“男人一样去战斗”，女人无法“幸福着他的‘性福’”。

为此，本书从每一个家庭饮食的主题——滋阴壮阳、阴阳协调出发，以科学严谨而通俗、生动的语言系统地读者通过饮食营养调理精气神提供了专业而详细的科学指导。全书在重点关注男性精气神的饮食营养调理中，也充分地考虑到了女性调理“精气神”的饮食。相信本书将让男人健壮心怡、女人美丽妩媚，引导您和情侣爱心融融，温馨幸福。

古人常说：“天有三宝‘日月星’，地有三宝‘水火风’，人有三宝‘精、气、神’”。的确，精、气、神是人们事业与生活的发动机，直接对工作与事业、健康与体质产生巨大的影响，所以中医倡导的养生就是要调养人的“精、气、神”。

“精、气、神”是人体生命存亡的关键所在，中医有“精脱者死、气脱者死、神失者亦死”的论述。中医认为，“精”和“气”是人体一切生理活动的主要物质基础，“精”在广义上可概括为血液、津液等一切后天水谷饮食所化生的有形液体物质，而狭义上即专指“精液”，与肾功能密切相关，是人体先天生命的源泉；“神”来自先天，但也需要后天水谷饮食来不断滋养、充实，才能不断地健全，“神”也是人体一切精神、思维活动的体现与概括。其中医理论依据在《黄帝内经》中，《灵枢·本神》中说：“五脏主藏精者也，不可伤，伤则失守而阴虚；阴虚则无气，无气则死矣。”由此可见，“精”与“气”二者的关系是多么密切，无精就无气，“无气则死”，精气是非常重要的。《灵枢·本脏》又说：“人之血气精神者，所以养生而周于性命者也。”意思是说，人体血气精神是相互为用，是维护生命的根本。而在《素问·上古天真论》中还说：“积精全神。”指出了只有“积精”才能“全神”，只有聚精，才能会神，这也是精和神的密切关系的说明。综上所述，“精、气、神”三者之间的关系非常密切，是一个不可分割的整体；只有保持精足、气充、神全，才能神采奕奕、祛病延年。因此，古人对“精、气、神”的调护、摄养极为重视。

但现代人生活在这个快节奏与高压力的大环境中，往往忽略了对“精、气、神”的调护、摄养，认为只要不病就是健康。其实，不生病不等于健康。尤其是男性，外表的强大使人们认为男人天生“战无不胜”，而在不经意间疏忽了男人的困境。其实，男人更需要关怀，他们在承受家庭的负担、事业的压力中，早已在不知不觉中透支了健康。但无论是男性还是女性，面对压力的不断增大，体质的每况愈下，徘徊在亚健康 and 疾病的边缘，男人无法像“男人一样去战斗”，女人无法“幸福着她的性福”。

那么，现代人如何调理“精、气、神”呢？古代养生家的实践也证明，通过正确的饮食营养调理精、气、神，再配合其他的修炼方法，往往能够事半功倍。所以我们认为，对现代人来说通过饮食营养调理是最佳选择。特别是男士在性生活后，精、气、神的损耗是很大的，一定要及时补充营养；当然，女士在辛劳、病愈等损耗精、气、神后，同样也要重视营养的补充。因为“精用而不已则劳，劳则竭”，而饮食调理是保有精、气、神最好的灵丹妙药，通过饮食调理，将“后天之气”转换为“先天之气”，培补元精，才能让生命焕发出恒久的青春。

人们常说“身体是革命的本钱”，“健康的体魄是一切美好生活的基础”。为此，本书作者在参阅了大量中医经典、现代医学权威著述和营养学的最新资料后，从家庭饮食的主题——滋阴壮阳、阴阳协调出发，以科学严谨而通俗、生动的语言系统地读者通过饮食营养调理精、气、神提供了专业而详细的科学指导。全书在重点关注男性“精、气、神”的饮食营养调理中，也充分地考虑到了女性调理“精、气、神”的饮食。为便于查阅，另附有“精、气、神”营养调理和肾疾病疗养食谱索引。相信本书将让男人健壮心怡，女人美丽妩媚。在此，也祝愿所有情侣爱心融融，温馨幸福。

PART1 健康从这里开始——调理精气

- ➔ 生命之源——精、气、神
 - 精、气、神营养连线 / 19
 - 精、气、神营养食谱 (1) / 20
 - 精、气、神饮食亮亮点 / 21
 - 精、气、神营养食谱 (2) / 22
 - 精、气、神营养备忘录 / 23
 - 精、气、神营养食谱 (3) / 24
- ➔ 健康的润滑剂——性福
 - 精、气、神营养连线 / 26
 - 精、气、神营养食谱 (1) / 27
 - 精、气、神饮食亮亮点 / 28
 - 精、气、神营养食谱 (2) / 29
 - 调理精气备忘录 / 30
 - 精、气、神营养食谱 (3) / 31
- ➔ 健康的谋杀者——压力
 - 精、气、神营养连线 / 33
 - 精、气、神营养食谱 (1) / 34
 - 精、气、神饮食亮亮点 / 35
 - 精、气、神营养食谱 (2) / 36
 - 压力饮食备忘录 / 37
 - 精、气、神营养食谱 (3) / 38
- ➔ 决定健康的上帝——饮食营养
 - 精、气、神营养连线 / 40
 - 精、气、神营养食谱 (1) / 41
 - 精、气、神饮食亮亮点 / 43
 - 精、气、神营养食谱 (2) / 44
 - 营养补充备忘录 / 45
 - 精、气、神营养食谱 (3) / 46
- ➔ 损害健康的洪水猛兽——血糖
 - 精、气、神营养连线 / 47
 - 精、气、神营养食谱 (1) / 48
 - 精、气、神饮食亮亮点 / 49

精、气、神营养食谱(2) / 50

营养补充备忘录 / 51

精、气、神营养食谱(3) / 52

→ 身体健康的操作者——激素失调

精、气、神营养连线 / 54

精、气、神营养食谱(1) / 55

精、气、神饮食亮亮点 / 56

精、气、神营养食谱(2) / 57

调理血糖备忘录 / 58

精、气、神营养食谱(3) / 59

→ 男人难言得痛苦——勃起功能障碍

精、气、神营养连线 / 61

精、气、神营养食谱 / (1) 62

精、气、神饮食亮亮点 / 63

精、气、神营养食谱 / (2) 64

ED调理备忘录 / 65

精、气、神营养食谱(3) / 66

→ 让“他/她”出轨的开始——性欲减退

精、气、神营养连线 / 67

精、气、神营养食谱(1) / 68

精、气、神饮食亮亮点 / 69

精、气、神营养食谱(2) / 70

性欲调理备忘录 / 70

精、气、神营养食谱(3) / 71

→ 性福和谐——前列腺健康

精、气、神营养连线 / 73

精、气、神营养食谱(1) / 74

精、气、神饮食亮亮点 / 75

精、气、神营养食谱(2) / 76

前列腺保健备忘录 / 77

精、气、神营养食谱(3) / 79

PART2 幸福你的性福——补阳通精

- ➔ 动物“人参”——鹌鹑
精、气、神营养连线 / 81
性福饮食亮亮点 / 81
鹌鹑食用备忘录 / 82
- ➔ 性福超长——蛇肉
精、气、神营养连线 / 84
性福饮食亮亮点 / 84
蛇肉食用备忘录 / 85
精、气、神营养食谱 / 85
- ➔ 地上“龙肉”——驴肉
精、气、神营养连线 / 86
性福饮食亮亮点 / 86
精、气、神营养食谱 / 87
驴肉食用备忘录 / 87
- ➔ 助阳强身——鸽肉
精、气、神营养连线 / 89
性福饮食亮亮点 / 89
鸽肉食用备忘录 / 90
精、气、神营养食谱 / 90
- ➔ 浓缩的都是精品——麻雀肉
精、气、神营养连线 / 92
性福饮食亮亮点 / 92
麻雀肉食用备忘录 / 93
精、气、神营养食谱 / 93
- ➔ 助性“斑龙”——鹿肉
精、气、神营养连线 / 95
性福饮食亮亮点 / 95
鹿肉食用备忘录 / 96
精、气、神营养食谱 / 96
- ➔ 同气相求最补阳——狗鞭
精、气、神营养连线 / 98
性福饮食亮亮点 / 98
狗鞭食用备忘录 / 99

- 精、气、神营养食谱 / 99
- 养血“骄子”——鸡肝
 - 精、气、神营养连线 / 101
 - 性福饮食亮亮点 / 101
 - 鸡肝食用备忘录 / 102
- 精、气、神营养食谱 / 102
- 强筋壮骨——牛蹄筋
 - 精、气、神营养连线 / 104
 - 性福饮食亮亮点 / 104
 - 牛蹄筋食用备忘录 / 105
- 精、气、神营养食谱 / 105
- 物美价廉的滋补佳品——鸡肉
 - 精、气、神营养连线 / 107
 - 性福饮食亮亮点 / 107
 - 鸡肉食用备忘录 / 108
- 精、气、神营养食谱 / 108
- 袖珍“金刚”最需要——蚂蚁
 - 精、气、神营养连线 / 110
 - 性福饮食亮亮点 / 110
 - 蚂蚁食用备忘录 / 111
- 精、气、神营养食谱 / 111
- 补阳佳品——淡菜
 - 精、气、神营养连线 / 113
 - 性福饮食亮亮点 / 113
 - 淡菜食用备忘录 / 114
- 精、气、神营养食谱 / 114
- 精气海洋之星——金枪鱼
 - 精、气、神营养连线 / 116
 - 性福饮食亮亮点 / 116
 - 金枪鱼食用备忘录 / 117
- 精、气、神营养食谱 / 117
- 威猛“水兵”——鲈鱼
 - 精、气、神营养连线 / 119
 - 性福饮食亮亮点 / 119
 - 鲈鱼食用备忘录 / 120
- 精、气、神营养食谱 / 120

- ➔ **生精仓库——虾皮**
精、气、神营养连线 / 122
性福饮食亮亮点 / 122
精、气、神营养食谱 / 123
虾皮食用备忘录 / 123
- ➔ **落子神龙——海马**
精、气、神营养连线 / 124
性福饮食亮亮点 / 124
精、气、神营养食谱 / 125
海马食用备忘录 / 125
- ➔ **八爪精灵通精气——墨鱼**
精、气、神营养连线 / 127
性福饮食亮亮点 / 127
墨鱼食用备忘录 / 128
精、气、神营养食谱 / 128
- ➔ **超强“战斗力”海洋霸主——章鱼**
精、气、神营养连线 / 130
性福饮食亮亮点 / 130
精、气、神营养食谱 / 131
章鱼食用备忘录 / 131
- ➔ **“大力士”食品——核桃**
精、气、神营养连线 / 133
性福饮食亮亮点 / 133
核桃食用备忘录 / 134
精、气、神营养食谱 / 134
- ➔ **滋补状元——桂圆**
精、气、神营养连线 / 136
性福饮食亮亮点 / 136
桂圆食用备忘录 / 137
精、气、神营养食谱 / 137
- ➔ **健身益颜——荔枝**
精、气、神营养连线 / 139
性福饮食亮亮点 / 139
荔枝食用备忘录 / 140
精、气、神营养食谱 / 140
- ➔ **清香性趣——红茶**
精、气、神营养连线 / 142

性福饮食亮亮点 / 142

红茶食用备忘录 / 143

精、气、神营养食谱 / 143

→ 激情四溢惹人醉——红酒

精、气、神营养连线 / 145

性福饮食亮亮点 / 145

性福饮食亮亮点 / 146

红酒食用备忘录 / 146

→ 调和脏腑的起阳草——韭菜

精、气、神营养连线 / 147

性福饮食亮亮点 / 147

韭菜食用备忘录 / 148

精、气、神营养食谱 / 148

→ 最high食品——辣椒

精、气、神营养连线 / 151

性福饮食亮亮点 / 151

辣椒食用备忘录 / 152

精、气、神营养食谱 / 152

→ 强肾助阳益气补血大侠——刀豆

精、气、神营养连线 / 155

性福饮食亮亮点 / 155

刀豆食用备忘录 / 156

精、气、神营养食谱 / 156

→ 活血凝香——肉桂

精、气、神营养连线 / 158

性福饮食亮亮点 / 158

肉桂食用备忘录 / 159

精、气、神营养食谱 / 159

→ 菜中大王——卷心菜

精、气、神营养连线 / 162

性福饮食亮亮点 / 162

卷心菜食用备忘录 / 163

精、气、神营养食谱 / 163

→ 菜中皇后——洋葱

精、气、神营养连线 / 165

性福饮食亮亮点 / 165

洋葱食用备忘录 / 166

精、气、神营养食谱 / 166

PART3 为了性福下一次——填精壮阳

- ➔ 水中人参——泥鳅
 - 精、气、神营养连线 / 169
 - 性福饮食亮亮点 / 169
 - 泥鳅食用备忘录 / 170
 - 精、气、神营养食谱 / 170
- ➔ 补痨伤、壮阳气——甲鱼
 - 精、气、神营养连线 / 173
 - 性福饮食亮亮点 / 173
 - 甲鱼食用备忘录 / 173
 - 精、气、神营养食谱 / 174
- ➔ 补虚损、健脾胃——猪肚
 - 精、气、神营养连线 / 176
 - 性福饮食亮亮点 / 176
 - 猪肚食用备忘录 / 177
 - 精、气、神营养食谱 / 177
- ➔ 河中的牛奶——牡蛎
 - 精、气、神营养连线 / 179
 - 性福饮食亮亮点 / 179
 - 牡蛎食用备忘录 / 180
 - 精、气、神营养食谱 / 180
- ➔ 壮阳益肾补精填髓——虾
 - 精、气、神营养连线 / 183
 - 性福饮食亮亮点 / 183
 - 虾食用备忘录 / 183
 - 精、气、神营养食谱 / 184
- ➔ 高蛋白、低脂肪——干贝
 - 精、气、神营养连线 / 186
 - 性福饮食亮亮点 / 186
 - 干贝食用备忘录 / 187
 - 精、气、神营养食谱 / 187
- ➔ 补肾益精、壮阳疗痿——海参
 - 精、气、神营养连线 / 189
 - 性福饮食亮亮点 / 189
 - 海参食用备忘录 / 189
 - 精、气、神营养食谱 / 190

- ➡ 海上之蔬——海带
 - 精、气、神营养连线 / 191
 - 性福饮食亮亮点 / 191
 - 精、气、神营养食谱 / 192
 - 海带食用备忘录 / 192
- ➡ 滋补强壮，解除疲劳——人参
 - 精、气、神营养连线 / 194
 - 性福饮食亮亮点 / 194
 - 人参食用备忘录 / 194
 - 精、气、神营养食谱 / 195
- ➡ 元气的还原剂——鸡蛋
 - 精、气、神营养连线 / 197
 - 性福饮食亮亮点 / 197
 - 鸡蛋食用备忘录 / 198
 - 精、气、神营养食谱 / 198
- ➡ 补虚损，养肾气——小米及米油
 - 精、气、神营养连线 / 201
 - 性福饮食亮亮点 / 201
 - 精、气、神营养食谱 / 202
 - 小米食用备忘录 / 202
- ➡ 补肝益肾，壮阳涩精——蚕蛹
 - 精、气、神营养连线 / 204
 - 性福饮食亮亮点 / 204
 - 蚕蛹食用备忘录 / 205
 - 精、气、神营养食谱 / 205
- ➡ 益寿延年，滋补肝肾——黑芝麻
 - 精、气、神营养连线 / 207
 - 性福饮食亮亮点 / 207
 - 芝麻食用备忘录 / 208
 - 精、气、神营养食谱 / 208
- ➡ 降脂降糖，软化血管——谷物
 - 精、气、神营养连线 / 210
 - 性福饮食亮亮点 / 210
 - 谷物食用备忘录 / 211
 - 精、气、神营养食谱 / 211

- ➔ 养心益肾，补脾固涩——莲子
精、气、神营养连线 / 213
性福饮食亮亮点 / 213
莲子食用备忘录 / 214
精、气、神营养食谱 / 214
- ➔ 益寿长生果——花生
精、气、神营养连线 / 216
性福饮食亮亮点 / 216
花生食用备忘录 / 216
精、气、神营养食谱 / 217
- ➔ 祛风止泻，润肺除燥——杏仁
精、气、神营养连线 / 219
性福饮食亮亮点 / 219
杏仁食用备忘录 / 220
精、气、神营养食谱 / 220
- ➔ 延迟衰老，延年益寿——蜂蜜
精、气、神营养连线 / 222
性福饮食亮亮点 / 222
蜂蜜食用备忘录 / 222
精、气、神营养食谱 / 223
- ➔ 健身祛病，延缓衰老——花粉
精、气、神营养连线 / 225
性福饮食亮亮点 / 225
精、气、神营养食谱 / 226
花粉食用备忘录 / 226
- ➔ 防癌治癌、补精壮阳——番茄
精、气、神营养连线 / 228
性福饮食亮亮点 / 228
番茄食用备忘录 / 229
精、气、神营养食谱 / 229
- ➔ 民间圣果——桑葚
精、气、神营养连线 / 231
性福饮食亮亮点 / 231
桑葚食用备忘录 / 232
精、气、神营养食谱 / 232

- ➡ 保持青春，增加性能力——草莓
精、气、神营养连线 / 234
性福饮食亮亮点 / 234
草莓食用备忘录 / 235
精、气、神营养食谱 / 235
- ➡ 壮阳补阴，消脂减肥——大葱
精、气、神营养连线 / 237
性福饮食亮亮点 / 237
大葱食用备忘录 / 238
精、气、神营养食谱 / 238
- ➡ 杀菌消毒，降糖降脂——大蒜
精、气、神营养连线 / 240
性福饮食亮亮点 / 240
大蒜食用备忘录 / 241
精、气、神营养食谱 / 241
- ➡ 东方小人参——胡萝卜
精、气、神营养连线 / 242
性福饮食亮亮点 / 242
胡萝卜食用备忘录 / 242
精、气、神营养食谱 / 243
- ➡ 抗癌生精、强肝补肾——南瓜
精、气、神营养连线 / 245
性福饮食亮亮点 / 245
南瓜食用备忘录 / 246
精、气、神营养食谱 / 246
- ➡ 渗水，利小便，升清降浊——豇豆
精、气、神营养连线 / 248
性福饮食亮亮点 / 248
豇豆食用备忘录 / 249
精、气、神营养食谱 / 249
- ➡ 下气调中，止渴润燥的“蔬菜之王”——菠菜
精、气、神营养连线 / 251
性福饮食亮亮点 / 251
菠菜食用备忘录 / 252
精、气、神营养食谱 / 252

PART4 龙马精神生活好——益气凝神

- ➔ 补肾壮阳第一品——狗肉
 - 精、气、神营养连线 / 255
 - 性福饮食亮亮点 / 255
 - 狗肉食用备忘录 / 256
 - 精、气、神营养食谱 / 256
- ➔ 滋养身体，益气养神——鸭肉
 - 精、气、神营养连线 / 258
 - 性福饮食亮亮点 / 258
 - 鸭肉食用备忘录 / 259
 - 精、气、神营养食谱 / 260
- ➔ 冬季补阳佳品——羊肉
 - 精、气、神营养连线 / 262
 - 性福饮食亮亮点 / 262
 - 精、气、神营养食谱 (1) / 263
 - 羊肉食用备忘录 / 264
 - 精、气、神营养食谱 (2) / 265
- ➔ 补肾气，益精髓——羊肾
 - 精、气、神营养连线 / 267
 - 性福饮食亮亮点 / 267
 - 羊肾食用备忘录 / 268
 - 精、气、神营养食谱 / 268
- ➔ 健肾补腰，和肾理气——猪肾
 - 精、气、神营养连线 / 270
 - 性福饮食亮亮点 / 270
 - 猪肾食用备忘录 / 271
 - 精、气、神营养食谱 / 271
- ➔ 温阳健脾，滋补肝肾——鳝鱼
 - 精、气、神营养连线 / 274
 - 性福饮食亮亮点 / 274
 - 鳝鱼食用备忘录 / 274
 - 精、气、神营养食谱 / 275
- ➔ 健脾补肺，固肾益精——山药
 - 精、气、神营养连线 / 277
 - 性福饮食亮亮点 / 277