

健康教育进社区优秀读物

5分钟家庭保健系列



分钟

壮阳

每天5分钟 健康在手中



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社



5分钟

壮阳



ISBN 978-7-5375-4391-0



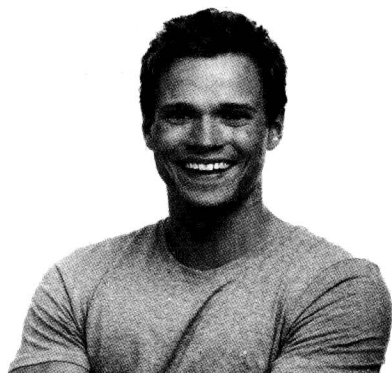
9 787537 543910 >

定价：15.80 元



壮阳

石赞/主编



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

5分钟壮阳/石赞主编. —2版. —石家庄: 河北
科学技术出版社, 2011. 3
(5分钟家庭保健系列)
ISBN 978-7-5375-4391-0

I. ①5… II. ①石… III. ①温补肾阳—基本知识
IV. ①R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第027201号

5分钟家庭保健系列

5分钟壮阳

石赞 主编

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

经 销: 新华书店

印 刷: 河北新华第一印刷有限责任公司

开 本: 889×1194毫米 1/24

印 张: 8.5

字 数: 140千字

版 次: 2011年3月2版第1次印刷

定 价: 15.80元

序

健康是人生第一财富，只有健康的人才有条件去创造财富，而财富是不能替代健康的。珍惜生命、注重健康、延年益寿已成为当今社会人们关注的热点。怎么样才能健康，保护健康用什么方法最好呢？请你在工作之余、闲暇之时阅读一下我们为你提供的“5分钟家庭保健系列”丛书，从中寻觅一些适合自己身体状况的方法和措施，去按图索骥。当你受益了请告诉家人和朋友；如有好的建议请告诉我们。让我们共同为人类的健康努力吧！

为什么用5分钟保健？6分钟不行吗？8分钟不行吗？其实，5分钟就是一个理念。朋友，你知道吗？赢得时间就意味着留住健康。我们平时利用这5分钟，也就是付出5分钟时间，针对自己健康方面的弊端，补弱扶强，健康尽在自己掌握中。

无病不知有病苦，有病方知无病乐。莫让今天的疲劳，变成明天的疾病，“年轻时拼命赚钱，年老时拼命吃药”不是健康之路。纵观当今社会，人们对物质的追求越来越高，生活节奏也越来越快，大家都在拼命地赚钱，疲于工作和事务的应酬。青年人无视病患的敲门声，中年人忘记了健康的隐患，惊觉的老年人感叹为时太晚。扪心自问，难道我几十年来每天就省不出5分钟保健的时间？

生命是宝贵的，也是美丽的，只有珍惜爱护、精心呵护，才能使





其价值得到升华，才能绽放出绚丽的花朵，在生命的长河中创造奇迹。我们将“5分钟家庭保健系列”奉献给读者，就是希望你能在超负荷的工作中、繁忙的家务中挤出5分钟时间，效仿书中所荐之方法去保健养体，为你的事业有成打下基础。健康，是你功成名就的奠基石，该丛书就是为你提供健康的金钥匙，希望你用这把金钥匙，打开健康长寿的幸福之门。

感谢王平原教授为本丛书作指导。盼望与健康有缘的幸运朋友，人手一把金钥匙，健康与你同步。

主 编

前 言

壮阳，广义的含义是指温振全身的阳气，包括壮心阳、壮脾阳、壮肾阳等。狭义的壮阳指的就是壮肾阳，即恢复或兴奋性机能。

壮阳主要是运用补品、补药和具有补益作用的食物来治疗和调理人体由于虚弱而引起的疾病。壮阳的食物有药食同源的作用，正所谓“有病治病，无病调理”，可以起到一定的壮阳作用。

很多人以健壮的男子汉自居，认为自己的身体素质很好，因而不珍惜保养身体；很多非健康的男性也无视自己的身体，依然我行我素，酗酒、嗜烟、暴饮暴食、通宵玩牌，自残其身。因而这些男性的身体总在健康与亚健康的边缘徘徊，极易患阳痿、肾虚、早泄、肝脾虚衰等男性性功能疾病。

肾脏的好坏，对人的寿命、生育、性功能等都具有重要作用。现代社会生活紧张，大多数男性都承受着家庭、事业的重重压力，更需要进行保养，以免出现此类疾病。

本书中收录了数十种壮阳菜谱、汤谱、酒谱、药膳谱等，可以帮你在很短的时间内了解壮阳的基本知识。但是每个人体质不同，生活方式不同，存在问题也不同，而且同一种壮阳方法在不同的人身上常常会有不同的表现，而不同的壮阳方法有时又会表现出类似的效果。所以读者在进行食物壮阳前一定要清楚地了解自己的身体状况，对症下药，不要盲目地进行壮阳。对壮阳要有一个全面的认识，遵循科学而理智的做法，根据自己的体质和具体情况而采取有效的措施。

编 者

目 录

5 分钟男性保健常识

壮阳的含义	2
人至中年须补肾	3
补肾能延缓衰老	5
哪些食物帮助中年人补肾精	6
肾有哪些主要功能	7
男人为什么会阳痿	8
饮食与调节肾功能	9
男人要预防肾结石	11
五大壮阳食物不可信	12
传统节气与补肾	13
肾病的常见症状——水肿	15
早泄的原因及早泄的治疗方法有哪些	16
射精时快感不明显是什么原因	19
手淫会不会导致阳痿、早泄	20
锌——“生命的火花”	21
肥胖与阳痿	22



经常饮酒过量可造成阳痿	23
包皮过长会不会影响性生活的质量	24
前列腺与性的关系	25
早泄患者如何进补	27
遗精患者如何进补	27
男性不育如何进补	28

5分钟壮阳小窍门

男性可用阿胶补肾阳	30
收缩肛提肌有助壮阳	31
适当的运动有助于壮阳	32
多吃淡菜有助于壮阳	33
适量吃些鸽肉有助于壮阳	34
羊肾能“补虚损，壮阳益肾”	34
多吃蜂蜜可以壮阳	35
手指刺激运动有助于壮阳	36

5分钟走出壮阳误区

误区一：壮阳就是增大性器官	38
误区二：服药可有效壮阳补精	39
误区三：壮阳能催发性欲	39
误区四：阳痿、早泄可用同一种药治疗	40
误区五：“补肾壮阳”药是治疗ED的首选	43
误区六：世上有能够彻底治愈ED的药物	43



5分钟按摩壮阳

肌肤按摩壮阳法	46
穴位按摩壮阳法	47
睾丸按摩壮阳法	48
头部按摩壮阳法	49
腹部按摩壮阳法	50
足底按摩壮阳法	52

5分钟肉类壮阳

羊肉	54
驴肉	54
鹿肉	56
蛇肉	56
海马	57
鸡肉	58
狗肉	59
麻雀肉	60

5分钟水产品壮阳

鳊鱼	62
金枪鱼	63
海狗肾	63
鳗鱼	64
鳝鱼	65



泥鳅	66
虾	67
龟	68
鳖	69

5分钟蔬菜壮阳

韭菜	72
香椿	72
胡萝卜	73
山药	73
菠菜	74
番茄	74
大蒜	75
香菇	75
苦瓜	76
草菇	76
苜蓿	77
银耳	78

5分钟谷物壮阳

粳米	80
薏苡仁	80
荞麦	81
小米	81



玉米	82
高粱	82

5分钟药酒壮阳

红参海马酒	84
海狗肾酒	84
毓麟酒	85
期颐酒	85
淫羊藿酒	86
凤宝龙眼酒	86
巴戟熟地黄酒	86
巴戟二子酒	87
海狗肾白参酒	87
仙茅加皮酒	88
龟龄集酒	88
鹿茸萸肉酒	89
淫羊五味酒	89
脾肾两助酒	89
杜仲丹参酒	90
人参酒	90
仙茅淫羊酒	91
肉苁菟丝酒	91
狗肾枸杞酒	91
蛤鞭酒	92



助阳酒	92
海马蛤蚧酒	93
二仙壮阳酒	93
雪莲虫草酒	94
双鞭壮阳酒	94
参茸三鞭酒	95
枸杞菊花酒	95
蛤蚧壮阳酒	96
巴戟淫羊藿酒	96
木香酒	97
右归酒	97
东北三宝酒	97
仙茅助阳酒	98
海马酒	98
鹿龄集酒	99
鹿参酒	99
蛤蚧灵脾酒	100
仙鹿壮阳酒	100
健阳酒	100
仙茅龙眼酒	101
紫石英助阳酒	101
健步酒	102
鹿鞭酒	102
秦椒酒	103



菟虾酒	103
钟乳附子酒	104
鹿茸虫草酒	104

5分钟壮阳菜谱

龙马童子鸡	106
茴香炖雀肉	106
韭菜胡桃烩	107
蒜爆羊肉	107
五味玉米笋	107
白煮羊肉	108
卤乳鸽	109
玉兰花鸡虾塔	109
子姜焖狗肉	110
滑溜鹿里脊	111
芝麻鹌鹑	111
海参雀卵	112
煎酿禾花雀	112
槐花酥虾	113
红烧鹿肉	113
鸡肉炖龟肉	114
炒鳝丝	114
莲子煨鸽	115
蟹黄海参	116



白汁桂鱼	116
红烧海杂拌	117
海参口蘑炖鸽	117
米酒炒海虾	118

5分钟壮阳汤谱

山药羊肉汤	120
归芪猪脚汤	120
附子羊肉鹌鹑汤	121
杜仲五味羊肾汤	121
熟附羊肉汤	122
肉苁蓉乌龟汤	122
二神汤	123
归附乌骨鸡汤	123
冬虫夏草瘦肉汤	124
复元汤	124
淫羊藿汤	125
海马童子鸡汤	125
鸡肉腰片汤	126
胡萝卜狗肉汤	126
骨髓牛鞭汤	127
乌龟狗肉汤	127
补骨脂鱼肚汤	128
苁蓉鸡丝红枣汤	128



三肾壮阳汤	129
麻雀壮阳汤	130
党参泥鳅鱼汤	130
肉苁蓉羊肉温补汤	131
补虚益阳羊肉汤	131
壮阳狗肉巴戟汤	132
巴戟仙茅牛鞭汤	132
虫草鸭块汤	133
芪枣黄鳝汤	133
猪腰脊髓汤	134
杞鞭壮阳汤	135
巴戟天蚌肉汤	135
四子甲鱼汤	136
菟鞭生精汤	136
附地羊汤	137
杞鞭壮阳汤	137
雪凤鹿筋汤	138
苁蓉巴戟鸡肠汤	139
杜仲猪尾汤	139
海参龟板脊髓汤	140
栗子猪腰汤	140
绿梅花萝卜汤	141
枸杞菟丝雀蛋汤	141
莲子乌龟汤	142



莲子牛鞭壮阳汤	142
龙子壮阳汤	143
壮阳狗肉汤	143
三子泥鳅汤	144
枸杞金丝银鱼汤	144

5分钟壮阳粥谱

韭菜籽粳米粥	146
桂浆粥	146
猪肾粥	147
菟丝子粥	147
炒韭籽粥	148
芡实粥	148
枸杞羊肾粥	149
锁阳粥	149
鹿茸粥	150
阳起石牛肾粥	150
韭菜虾粥	150
虾皮菠菜粥	151
鸡肝粥	151
淡菜粥	152
鳔脯脐粥	152
鱿鱼粥	153
锁阳糯米粥	153