

21 世纪营养保健丛书

男 性 营 养 保 健

主 编：顾奎琴



中国医药科技出版社

21 世纪营养保健丛书

男性营养保健

主编 顾奎琴

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一部关于男性营养保健的普及性读物。书中较为详细地介绍了男性不同年龄的生理及性生理,男性不同时期的营养保健,男性性保健与饮食,男性常见病症的食疗等。内容丰富,科学实用,通俗易懂。是不同年龄段男性的必备生活用书。

图书在版编目(CIP)数据

男性营养保健/顾奎琴主编. —北京:中国医药科技出版社,2000.5

(21世纪营养保健丛书)

ISBN 7-5067-2235-6

I. 男… II. 顾… III. 男性-营养卫生 IV. R153.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 09148 号

*

中国医药科技出版社

(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

(电行部电话 62271724 62215131)

保定市时代印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm^{1/32} 印张 6.75

字数 140 千字 印数 1—5000

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

前 言

随着社会经济的发展和人们物质生活水平的提高,人们更重视饮食营养在生命过程中所起的重要作用。认识到合理的营养不但是维持身体健康所必需,而且关系到人类智力的开发、民族健康水平的提高以及造福于子孙后代的大事。

21 世纪,中国乃至世界,人们的饮食观念将发生巨大的变化,回归自然,反朴归真,利用天然食物来保健防病和延缓衰老,正被越来越多的人所重视;改变不良的饮食习惯,注重合理的生活方式与提高生活质量息息相关。中国有句古话“药补不如食补”,因此说,吃是一门很深奥的学问,是一个民族的文化,也影响着一个民族的兴旺发达。

为满足广大读者的迫切需要,我们编写了这套“21 世纪营养保健”丛书,这套丛书的主要内容有:孕产妇营养保健、婴幼儿营养保健、青少年营养保健、中老年营养保健、女性营养保健、男性营养保健等。此书为读者科学系统地介绍了不同人群、不同时期的营养保健知识,并将现代营养学与中医食疗学有机地结合,对普及大众营养保健知识,提高人们科学的饮食观念,将起到很好的指导和促进作用。

此套丛书的编者,在结合多年来的工作实践和经验总结

基础上,收集、整理了大量的古代和现代营养与食疗学方面的资料,并参考了有关专家学者的相关著述,在此表示衷心感谢。

此书在编写的过程中,不断更新、完善,力争将最新观点和知识奉献给广大读者,历经3年时间编写而成。但由于编著者水平有限,不足之处在所难免,敬请广大读者及同行批评指正。

作 者

2000年4月20日

目 录

一、不同年龄阶段的男性生理	(1)
(一) 儿童期男性的生理特征	(1)
1. 儿童期的身体发育及性发育	(1)
2. 儿童期男性的性发育异常	(2)
(二) 青春期男性的生理特征	(4)
1. 青春期的发育特征	(4)
2. 青春期常见的性问题	(5)
3. 青春期值得注意的几个问题	(6)
(三) 中年男性的生理功能及性功能	(7)
1. 中年人的生理特征	(7)
2. 中年期男性生殖器和性器官的 功能变化	(12)
(四) 老年男性的生理功能及性功能	(13)
1. 老年人的生理功能	(13)
2. 老年男性性功能有哪些变化	(16)
二、男性的性生理	(17)
(一) 男性的生殖器官及生理功能	(17)
1. 男性的生殖器官	(18)
2. 男性性器官的生理功能	(19)

3. 雄激素	(20)
4. 精液与精子	(20)
(二) 男性的性生理心理特征	(22)
1. 什么是男性副性征	(22)
2. 男性性本能的几种表现形式	(23)
3. 男性的性心理特征	(25)
4. 男性应掌握的性生活美学原则	(27)
三、中老年男性性生理心理变化及性保健	(29)
(一) 中年男性的生理心理变化	(29)
1. 中年男性性生理的变化特点	(29)
2. 中年男子的性功能有哪些变化	(31)
3. 男子更年期性功能的变化	(31)
(二) 老年男性的生理心理变化	(33)
1. 老年人的性功能的变化特点	(33)
2. 影响老年性功能的心理因素有哪些	(34)
(三) 影响中老年性功能的因素及保健	(35)
1. 影响中老年性功能的生理因素有哪些	(35)
2. 哪些因素能引起中老年男子性功能 衰退	(36)
3. 哪些药物会影响中老年人的性功能	(37)
4. 老年男子的性能力能维持多久	(37)
5. 中老年男子怎样延缓性衰老	(38)
6. 怎样延缓男子性器官的衰老	(39)
7. 为什么说适度的性生活能延缓性衰老	(40)

四、男性的营养 (42)

(一) 男性需要的营养素 (42)

1. 蛋白质 (42)

2. 脂类 (44)

3. 糖类 (46)

4. 热能 (47)

5. 维生素 (50)

6. 无机盐与微量元素 (54)

7. 膳食纤维 (57)

(二) 男性不同时期的营养保健 (58)

1. 青少年男性的营养指导 (58)

2. 成年男性的饮食保健 (59)

3. 中年男性的营养保健 (61)

4. 老年男性的饮食补养 (63)

五、男性常见病的饮食疗法 (65)

(一) 慢性前列腺炎的防治与食疗 (66)

1. 慢性前列腺炎的临床表现 (66)

2. 慢性前列腺炎的防治 (67)

3. 慢性前列腺炎的食疗 (68)

(二) 前列腺增生的防治与食疗 (75)

1. 前列腺增生的主要病因 (75)

2. 前列腺增生的临床表现 (76)

3. 前列腺增生的家庭疗法 (77)

4. 前列腺增生的食疗 (78)

(三)前列腺癌的防治与食疗	(83)
1. 前列腺癌的病因与症状	(83)
2. 前列腺癌的饮食与防治	(84)
3. 前列腺癌的食疗	(85)
(四)男性更年期综合征的防治与食疗	(86)
1. 男性更年期综合征的主要症状	(86)
2. 男性更年期综合征的饮食调养	(87)
3. 男性更年期综合征的辨证分型与饮食 宜忌	(88)
4. 男性更年期综合征的食物选择	(90)
5. 男性更年期综合征的食疗	(97)

六、男性性功能障碍的饮食疗法

(一)阳痿的防治与食疗	(100)
1. 什么是阳痿	(100)
2. 哪些疾病可以引起阳痿	(101)
3. 哪些中老年男子易患阳痿	(102)
4. 阳痿的中医病因	(103)
5. 怎样预防阳痿的发生	(103)
6. 阳痿的饮食治疗	(104)
7. 阳痿的食疗	(105)
(二)早泄的饮食治疗	(119)
1. 怎样才算早泄	(119)
2. 早泄的病因	(120)
3. 早泄的心理疗法	(121)
4. 早泄的饮食治疗	(122)

5. 早泄的食疗	(122)
(三) 不射精症的饮食疗法	(126)
1. 不射精症的病因	(126)
2. 不射精症的中医病因	(127)
3. 不射精症的食疗	(128)
(四) 血精的饮食治疗	(132)
1. 血精的防治	(132)
2. 血精的食物选择	(132)
3. 血精的食疗	(133)
(五) 不育症的饮食治疗	(134)
1. 男性不育症的分类诊断标准	(134)
2. 男性不育症的中医病因	(135)
3. 不育症的饮食调养	(136)
4. 不育症的食疗	(137)
(六) 男性性欲亢进的防治与食疗	(143)
1. 性欲亢进的原因	(143)
2. 男子性欲亢进的中医辨证治疗	(144)
3. 具有平静性欲作用的食物	(145)
(七) 男性性欲减退的防治与食疗	(148)
1. 男性性欲减退的病因	(148)
2. 男子性欲低下的中医辨证治疗	(148)
3. 性功能减退的饮食疗法	(149)
4. 性欲低下的食疗	(157)
七、男性性保健与饮食	(164)
1. 调节性功能的饮食原则	(164)

2. 男子需要补充哪些营养素	(166)
3. 男性的饮食保健	(167)
4. 哪些食物能改善男子的性功能	(168)
5. 茶与咖啡对性功能的影响	(169)
6. 微量元素与男子生殖功能	(170)
7. 吸烟酗酒能危害男性性功能	(171)
8. 男子性健康与饮食调养	(172)
9. 男人乱吃性保健品可伤身折寿	(174)
10. 怎样延长男子汉的黄金时间	(176)
11. 男人怎样保养才能健康长寿	(178)

八、有助于恢复男性阳气的食物

1. 燕窝	(182)
2. 韭菜	(183)
3. 麻雀	(184)
4. 狗肉	(184)
5. 虾	(185)
6. 淡菜	(185)
7. 泥鳅	(185)
8. 驴肉	(185)
9. 羊肾	(186)
10. 羊肉	(186)
11. 牡蛎	(186)
12. 鹌鹑	(186)
13. 麻雀蛋	(187)
14. 松子	(187)

15. 荔枝	(187)
16. 鸡蛋	(188)
17. 蛇肉	(188)
18. 枸杞子	(188)
19. 河苑子	(189)
20. 鸽肉	(190)

九、具有补肾壮阳作用的中药

1. 鹿茸	(191)
2. 鹿角胶	(192)
3. 鹿鞭	(192)
4. 海狗肾	(192)
5. 黄狗肾	(193)
6. 九香虫	(193)
7. 海马	(194)
8. 山茱萸	(194)
9. 补骨脂	(194)
10. 巴戟天	(195)
11. 淫羊藿	(195)
12. 仙茅	(196)
13. 杜仲	(196)
14. 锁阳	(197)
15. 肉苁蓉	(197)
16. 沙苑子	(197)
17. 骨碎补	(198)
18. 冬虫夏草	(198)

19. 雪莲花	(199)
20. 菟丝子	(199)
21. 续断	(199)
22. 狗脊	(200)
23. 桑寄生	(200)

一、不同年龄阶段的男性生理

(一) 儿童期男性的生理特征

1. 儿童期的身体发育及性发育

儿童期可细分为新生儿期、婴儿期、幼儿期及学龄儿童期。其总的发育特点是体格与智力发育迅速。

在体格发育方面,体重、身高、头围、胸围等呈现逐年甚至逐月增加的趋势,尤以骨骼、肌肉的发育更为迅速,内脏的生理功能渐趋完善与成熟。

在智力发育方面,大脑的重量及脑细胞的数量增加迅速,在3岁左右脑细胞的功能分化已大致完成,至8岁时脑细胞

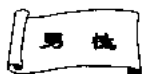
的形态与功能已接近成人。在整个儿童期中,其神经系统以及视、听、味觉等感觉系统的发育及其生理功能渐趋完善,语言表达能力不断提高,适应周围事物及环境的能力增强。

儿童期男性在性发育方面是逐渐发育、逐步向青春期末过渡的。从初生至10岁期间其性器官虽然也在不断发育,但从总体上看发育速度还不能说很快,此时其睾丸容积小、附性腺也不分泌,无第二特征。从11岁至13岁睾丸发育开始加快,但仍处于幼稚状态,只是处在向青春期的过渡中。

2. 儿童期男性的性发育异常

(1) 隐睾症:男孩在胚胎发育过程中睾丸最初位于腹腔之中,随着胚胎的发育,睾丸逐渐由腹腔降入阴囊中。这一过程在婴儿出生之前就已完成,若出生后睾丸仍未进入阴囊就称之为隐睾症。隐睾症以早产儿最为多见,发病率可高达30%;足月新生儿也可见隐睾症,但发病率只有4%。患有隐睾症的新生儿有80%左右在1岁内睾丸能自然下降入阴囊;若2岁后睾丸仍未降入阴囊时须考虑手术治疗,手术的时机选择不宜太迟,否则随着年龄的增加,睾丸处在腹腔内较高温度的影响之下会导致睾丸萎缩,生精细胞减少,以至影响日后的生育能力。对患有隐睾症的新生儿注意喂养是必要的,尤其是早产儿胃容量小、消化能力差,其先天之不足须后天加以补充,在热能及各种营养素的补充上注意不能低于足月新生儿,喂养时可采取少量多次的方法,保证营养充足以促使睾丸尽早下降。

(2) 包茎及包皮过长:阴茎包皮过于狭小,包皮不能上翻露出尿道口和阴茎头时称为包茎,而包皮覆盖阴茎头但能上



翻露出阴茎头时称之为包皮过长。包茎或包皮过长时易积存包皮垢,从而导致局部炎症出现阴茎红肿、疼痛等症状,还有报告称可诱发阴茎癌以及继发尿道口炎、尿道前狭窄等。因此,包茎或包皮过长是儿童家长不可忽视的问题。对患有包茎或包皮过长的儿童,家长应经常用温开水或高锰酸钾溶液为其冲洗局部,避免包皮垢积存。同时应及早请医生检查,及早进行手术。

(3) 性无能及性早熟:由于生活条件的改善,许多儿童在家长们“糊涂地爱”之下逐渐胖起来,使“胖墩”的队伍逐年扩大。有调查报告称,患有小儿肥胖综合征的儿童中大约有5%发生脑垂体脂肪性改变,不仅影响儿童的正常生长发育,而且会引起性激素分泌的紊乱,会出现男孩女性化或女孩男性化。男孩女性化可表现出乳房发育丰满、外生殖器发育不良等,待成年时有可能发生性无能或生殖无能。为此,专家建议肥胖儿童在7岁时,家长应配合医生对肥胖儿童生殖系统的发育进行必要的检查,8岁后应每年检查1~2次,以保证孩子能正常进入青春期。

另据调查资料显示,性早熟现象在儿童生长发育过程中也是一个值得重视的问题。性早熟指的是儿童进入青春期的年龄提前。据对某市小学四~六年级的1000多名10~12岁女生的调查资料显示,有的女孩性早熟比正常生理情况提早5年时间。女孩性早熟的问题,因为女孩月经初潮的过早出现,易引起女孩子的惊慌,或许会更多地受到家长、学校及社会的关注,而对于男孩的性早熟的问题则往往会被忽视。若用生理学的观点进行分析,男孩当中同样会存在性早熟问题。性早熟发生的主要原因在于儿童的食品上,除了高糖、高蛋白、高脂肪膳食等原因,更为重要的原因是一些儿童常吃所谓的

营养保健品，在对性早熟儿童的调查中发现有 68.5% 的儿童经常食用营养保健品。另外在一些动、植物食品的生产过程中是否存在某些生长刺激剂或某些化学物质在食品中的污染或残留尚须进一步调查研究。但有一点是可以肯定的，主要原因来自各类食品，所以对食品选择应慎重。

(二) 青春期的生理特征

1. 青春期的发育特征

青春期是由儿童期发育到成年的过渡时期，这一时期一般指年龄在 11、12 岁至 23、24 岁，通常又把 11~15 岁定为少年期，16~24 岁定为青年期。

青春期发育的特征是在体格形态、生理功能变化、智力行为等方面均会发生一系列突变的关键时期。在这一时期青少年不仅身高、体重迅猛增加，而且全身器官以及生理功能渐趋成熟，尤其表现在性器官、性功能及性特征的发育方面，逐渐成熟发展，出现一系列明显变化。

在体格发育方面青春期是人的一生中体重、身高增长迅速的又一个高峰期，是人出生之后的第二个快速生长发育阶段。据我国的调查结果显示，在 7~17 岁这 10 年间我国中、小学生平均体重可增加 33 千克左右，即由 22 千克增加至 55 千克左右，平均每年增加体重 3~4 千克，成人体重的一半左右是在这一时期增加的；而身高的增加也十分迅速，这 10 年间身高可增加 48 厘米左右，平均每年增加 4~5 厘米，成人身高