

SHIWU ZHONG DE
AIQINGNIAO

张揆一 孙学东 郑秀华 编著

食物中的 爱情鸟

食物中的“爱情鸟”是甜蜜的爱情鸟。

它们是自然界中最美丽的鸟儿，也是爱情的象征。

它们是：“爱情的使者”。

“世界上没有不用的爱情鸟”。

它们是食物中的“爱情鸟”。

它们最安全、最可靠、最有营养价值。



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

食物中的爱情鸟

SHIWU ZHONG DE AIQING NIAO

张揆一 孙学东 郑秀华 编 著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

食物中的爱情鸟/张揆一,孙学东,郑秀华编著. —北京:人民
军医出版社,2005.10

ISBN 7-80194-879-3

I 食... II. ①张... ②孙... ③郑... III. 性功能障碍-食
物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 078198 号

策划编辑:闫树军 崔晓荣 文学编辑:缪其宏 责任审读:周晓洲

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂

装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11

字数:259 千字

版次:2005 年 10 月第 1 版

印次:2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:22.00 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

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要



“爱情鸟”是浪漫的法国人对促进男、女性功能的药物和食物的昵称。国人大多相信“是药三分毒”的说法，相信食物中的“爱情鸟”才是最安全的。

该书共分十二部分，分别解析和阐述了男、女性的生殖结构，影响性生活、性健康的各种因素，向人们介绍了一些具有世界影响、能促进性幸福的一些药物，并结合国人的特点，从益肾、壮阳、养生和调理等方面给向往幸福和谐、美满生活的人们介绍了一些食物和药膳。愿饮食疗法使你的“爱情鸟”展翅飞翔，带给你更多的快乐、幸福。

该书通俗易懂，内容丰富翔实，实用性强，适合专业医务工作者和普通大众参考阅读。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 缪其宏

前言



在汉语词汇中,有许多美妙动听的词组。“爱情鸟”就是其中之一。但若为爱情鸟下一个准确的定义也很难。爱情鸟实际上是美丽、爱情、亲密、和谐、占有与付出的象征。

大自然中的爱情鸟

然而,在大自然中确实有一种鸟——红牡丹,又名爱情鸟。这种鸟分布在非洲南部及东南部,身长约10厘米,体形小,饲养容易,是一种入门的鸟种。绿色的体色,红色的喙,脸颊及喉部为橘红色。个性温驯,具有高频率的叫声。经由人工繁殖饲养,衍生出许多变种颜色,是繁殖该种鸟类的一项乐趣。红牡丹繁殖时会产下4~6枚卵,孵化21~24天,幼鸟35~37天离巢,10天后才会完全独立。还有一种爱情鸟——俗称黑头牡丹,与红牡丹酷似。其差异在于头部的羽色,黑头牡丹的头部看起来好像戴一个黑色的面罩一样。

有一篇报道说,我国首次人工繁殖“爱情鸟”——犀鸟获得成功。冠斑犀鸟主要分布在我

国广西、云南、西藏等地。由于人类的活动,影响了它们栖息的自然环境,其数量已大大减少,目前已被列为濒危的国家二级保护动物。如果一只冠斑犀鸟的配偶死了,它不会苟且偷生或另觅新欢,而是在忧伤中绝食身亡。因为对爱情的坚贞不渝,真正体现了“白头偕老”,故冠斑犀鸟被人们称为“爱情鸟”。

“爱情鸟”对配偶的选择有很高的要求,雄鸟一般不会随意与雌鸟交配,只有互相般配的对象产生爱情后才会成为配偶。因此,人工繁殖的首要条件必须有数量足够大的种群。种群内有适量的雄鸟和雌鸟,供它们自由恋爱。“爱情鸟”的繁殖行为非同寻常,对环境有特殊的要求,这给人工繁殖带来难度。

野生“爱情鸟”总是选择高大树木的洞穴,或悬崖峭壁的天然岩洞缝隙做巢窝;当选到合适的巢址后,雄鸟便邀请雌鸟到巢址查看。雌鸟对巢窝的安全要求很高,必须有足够的高度才能避免敌人侵犯。雌鸟对巢窝的温度、阳光照射程度等也有特定的要求。

选定巢窝后,雄鸟和雌鸟便在巢内大扫除,再由雄鸟衔来软泥、树皮、果实等,雌鸟吐出胃里的黏液,把它们搅拌在一起,封住洞口,只留一条小缝。

雌鸟在封闭的巢中花4~6个星期孵化雏鸟。雏鸟在巢中长成幼鸟,需要40多天。这期间是雄鸟最忙碌的时候,它从早到晚寻找食物,除自用外,还要给雌鸟和雏鸟饲喂。雄鸟为此常常筋疲力尽,瘦得皮包骨头,说明对爱的忠诚。

我国南宁动物园投资200万元,建设了一个鸟园,园内种了榕树、棕榈树等多种亚热带、热带植物,有假山、小湖和人造溪流,空气清新,阳光充足。然后,把40只“爱情鸟”和其他600多只鸟类放入园内混养,模拟野外环境。技术人员用木头制作了10多只巢窝。把这些巢窝分别放在园内不同的高度、不同的位置,等待雌鸟来产卵。起初,雌鸟对人造巢窝不屑一顾。两年

来,不断地调整高度、位置,最近终于有两个巢窝分别被两只雌鸟占据。为了保证人工繁殖的成功,技术人员没有靠近巢窝。他们怀着兴奋的心情继续观察,终于等到了小鸟出巢的那一天。

食物中的爱情鸟

食物中的“爱情鸟”是浪漫的法国人对能促进男性性功能的食物和药物的昵称。俗语说:“是药三分毒”,“世界上没有无毒的药物”;相信食物中的“爱情鸟”才是最安全、最可靠、最有效的强阳品。最近,欧洲性学家们经过多年研究,筛选出一批十分有效的“爱情鸟”食物,这与中国学者研究的结果不谋而合。实际上中国传统医学书籍,早已有了精辟的论述。本书就是为了解决我国许许多多男性被性功能困扰所写的。告诉读者,平时注意吃哪些食物,就能使人体强壮起来,使宝刀不老——雄风长存,夫妻性生活更加美满。

有“性福”才是幸福。调查结果表明:年过40的男人,有73%面临不同程度的勃起功能障碍。其中10%的男子因阳痿婚后不能行房,严重地影响了夫妻感情和家庭和睦。这是1993年新加坡访问了923个到国大医院寻求阳痿和不育治疗的男士得出来的结论。该院每月诊疗约40名寻求阳痿和不育治疗的夫妇,包括复诊病例。国大医院妇产专科顾问钟业成医师说:“当男人有阳痿问题时,他的伴侣也会受影响。如果男子没有向妻子坦白地说明问题,妻子会以为自己的吸引力不够,或认定丈夫有外遇,使男性遭受重重压力而导致问题恶化。”

您可知道,阳痿困扰三十“不立”的病人,到底有多么痛苦? 2004年2月16日,由中国中医研究院西苑医院男科牵头,哈尔滨医科大学附属二院、成都中医药大学附属医院共同参与,曾对我国北京、哈尔滨、成都三城市,应用国际勃起功能指数和生活质量表,对521例勃起功能障碍影响生活质量和112例非阳痿男性人群,进行了首次阳痿(ED)患者生活质量调查,年龄25~

70岁,病程0.5~13年。结果:患者中89.92%的人有不同程度的精神紧张,其中感到“小部分时间精神紧张”的比例最大(63.63%),而非阳痿人群中只占16.97%;63.72%的病人有不同程度的垂头丧气,而非阳痿人群中只占3.57%;72.74%的病人有不同程度的情绪低落,而在非阳痿人群中只占13.39%。该课题组组长、中国中西医结合学会男科专业委员会秘书长、中国中医研究院西苑医院男科郭军副主任医师说,不少患者在调查和诊治中都对他说了“宁愿患其他任何病,哪怕是更痛更危险的病,也不愿患阳痿”。

著名性学专家、中国性学会性医学专业委员会主任委员马晓年主任医师说,阳痿对男子的心理会有强烈的冲击,诸如产生自卑、自贵、焦虑、抑郁、孤独、情绪消沉。这些在疾病基础上的消极心理变化,有时能进一步恶化其与配偶、家庭乃至朋友之间的关系。其实阳痿患者自己心里已经够苦了,这时妻子应该给丈夫更多的关心,和丈夫就性问题展开坦诚、相互尊重和理解交流。千万别再一味指责、挖苦、讽刺、羞辱丈夫了,这样只能造成恶性循环。

专家指出,造成阳痿的原因很多。但其中很重要的一个原因,就是食物的不合理,导致制造精子的工厂不能正常开工生产。由此可见编写这本书的重要意义了。

该书有些什么特点

当您一打开目录,便可以看出该书的内容十分丰富。毫不客气地说,它是一本壮阳的百科全书;是壮阳食物、壮阳药物的词典,又是食疗与药疗的处方大典。其主要特点有:

一能学到知识,调理自己。该书开头四部分主要介绍了男女性解剖、性生理;这是男女性爱的最基本的知识;与此同时,介绍了为什么会发生阳痿,发生了阳痿应当怎么办。这对阳痿患者来说,是非常难得的性医学知识。

二能强身壮体,美满全家。如前所述,这本书是为性功能障碍的人所写的,是解决三十“不立”,雄风“不起”的人的大难题,解决70%左右的人存在的难言之隐问题的书。“爱情鸟进我家,幸福生活满全家”是这本书的真实写照。即便是没有阳痿的人,生活中注意饮食调节,也大有裨益。它可以强身壮体,永葆宝刀不老。

三是能防能治,安全第一。俗语说得好:“药疗不如食疗”“是药三分毒”。本书主要介绍的内容是阳痿的食疗,它比药疗安全百倍。而且这种食疗就在生活之中,只要您能稍加调节,您便会收到美妙的效果。它既能治疗阳痿病,又能预防阳痿病。真可谓“一书在手,幸福全家”。

四是经济实用,幸福一生。这本书可以说,它是走向幸福的起点,发挥雄威的源泉;是阳痿病人的福音,人生必备的床头读物。既经济,又实惠。家庭是社会的细胞,夫妻性生活是家庭美满的纽带。只要夫妻性生活美满,这个家庭就会永生。“雄风起,全家喜;雄风衰,全家衰。”《食物中的爱情鸟》一书在手,保您全家“性”福安康。

家庭是社会的细胞。作者希望该书能在构建和谐家庭、和谐社会中贡献一份力量,我们就完全满意了。该书还有一个特点,即一看就懂,一学就会,通俗实用。为此特推荐给大家,希望广大读者在应用中体验,有不足之处,盼提出批评指正。

编著者

2005年6月

目 录



一、亚当与夏娃性器官的区别	(1)
(一) 亚当性器官的结构	(2)
(二) 亚当性器官的功能	(6)
(三) 夏娃性器官的结构	(10)
(四) 夏娃性器官的功能	(16)
(五) 男性性器官畸形	(20)
(六) 女性性器官畸形	(24)
二、男子性功能障碍	(30)
(一) 阴茎勃起功能障碍	(31)
(二) 射精功能障碍	(45)
(三) 男子性功能的增龄现象	(56)
(四) 男子性功能能保持多大年龄	(59)
(五) 功能性阳痿的自我防治	(61)
三、女子性功能与生活质量	(65)
(一) 女子的性反应周期	(66)
(二) 性功能与生殖功能的关系	(69)



(三) 女子性功能障碍的表现	(78)
(四) 女子性生活的“红灯区”	(91)
四、影响性功能的因素	(93)
(一) 健康因素对性功能的影响	(93)
(二) 心理精神因素对性功能的影响	(104)
(三) 社会因素对性功能的影响	(108)
五、伟哥真的是性功能障碍的“克星”吗	(110)
(一) 伟哥的药理作用	(110)
(二) 伟哥的适应证	(112)
(三) 伟哥的毒副作用	(114)
(四) 伟哥的禁忌证	(115)
(五) 专家对伟哥的评价	(115)
(六) “虎哥”是怎么一回事	(118)
(七) 中药“伟哥”概况	(119)
六、国外专家推荐的“食哥”	(126)
(一) 能增加生殖腺内分泌素的——蜂蜜	(126)
(二) 被称为“爱情菜”的壮阳食品——海藻	(130)
(三) 天然的“伟哥”植物——韭菜	(132)
(四) 保证人体激素分泌正常的——大葱	(135)
(五) 性功能的营养载体——鸡蛋	(137)
七、常用益肾填精类食物	(139)
(一) 豆谷类食物	(139)
(二) 肉食类食物	(146)
(三) 水产类食物	(152)
(四) 果品类食物	(162)
(五) 蔬菜类食物	(167)
(六) 菌(蕈)类食物	(171)
(七) 其他类食物	(174)

八、常用补肾壮阳类食物	(181)
(一)豆谷类食物	(181)
(二)肉食类食物	(189)
(三)水产类食物	(214)
(四)果品类食物	(228)
(五)蔬菜类食品	(231)
(六)作料类食物	(236)
(七)寄生菌类食物	(243)
(八)其他类食物	(246)
九、食物中的“伟哥”还有哪些	(251)
(一)植物性壮阳食物	(251)
(二)动物性壮阳食物	(255)
十、常用性养生类药物	(259)
(一)性养生壮阳类药物	(259)
(二)性养生滋阴类药物	(274)
十一、常用性养生药膳	(283)
(一)性养生药膳粥	(283)
(二)性养生药膳菜	(286)
(三)性养生药膳汤	(290)
(四)性养生药膳酒	(293)
十二、老年性健康与性功能障碍防治	(296)
(一)老年性爱寿命长	(296)
(二)老年人的性保健	(307)
(三)性功能障碍防治	(325)



亚当与夏娃性器官的区别

生物从无性生殖进化到有性生殖,有性生殖从雌雄同体进化到雌雄异体的最高级形式,这时的生殖器官也渐趋复杂和完善,是生物进化的必然结果。

到了人类,生殖器官则进化到了更高级的程度。结构十分复杂,功能更加完善。有的器官还具有多种功能,如阴茎,既是生殖器官,又是泌尿器官,更是性器官——交媾功能。在医学书籍的分类中有的将具有生殖功能的器官归类于生殖系统,有的将生殖系统中有泌尿功能的器官归类于泌尿系统(如阴茎),有的书籍则归类于泌尿—生殖系统。

自从“性系统”被提出来,并得到了大多数学者认同后,在生殖系统中具有性功能的器官又归类于性系统。如男性的阴茎、女性的阴蒂等。当然,本节主要讨论在性爱中具有一定作用的器官以及起辅助功能的器官。

男女两性的性器官结构是不相同的,但它们在功能方面却



有相类似的作用——完成性交。

(一) 亚当性器官的结构

古今中外,亚当都是男性的代名词,是构成人类 1/2 的代表人物。

1. 阴茎 阴茎分为阴茎根、阴茎干(体)及阴茎头(龟头)。阴茎根固定于耻骨上,在尿生殖三角浅袋内,表面覆盖有会阴部皮肤和阴囊皮肤,阴茎根是阴茎的固定部。根的前方为阴茎干,也称为阴茎体,呈圆柱状。阴茎头是阴茎干末端蕈状的膨大部分。阴茎干和阴茎头是阴茎的可动部分,在性交中发挥重要作用。

男子站立或坐位时,松弛的阴茎是悬吊于会阴部呈下垂状态。从正面看是阴茎的前面,又称阴茎背面;用手将阴茎翻起后是阴茎的腹侧面,又称为阴茎尿道面。如图 1 所示。

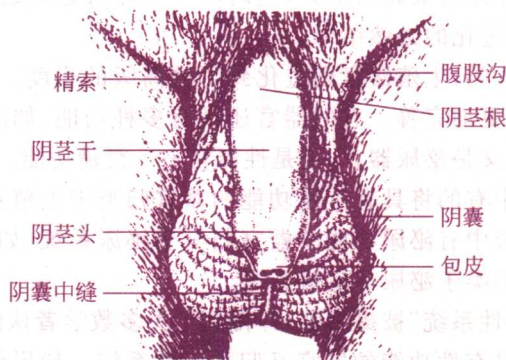


图 1 阴茎正面观

阴茎大小虽然有一定的参考值,但有明显的个体差异性存在。对于中国成年男子阴茎大小的调查研究报告中的结果也不

一、亚当与夏娃性器官的区别

完全一致,详见表 1。

表 1 中国男性阴茎(常态与勃起)长度(厘米)

作者	常 态		勃 起	
	长度	周长	长度	周长
史成礼	8.37(4~14.5)	8.3(4.5~12)	12(9~16)	10.7(8~14)
刘国振	6.55(3.7~10.6)	8.22(6.5~10)		
吴伟成	7.43	8.17	13.4	

从表 1 可以看出,各学者的测量结果存在一定的差异。此外,在常态下同一个人的阴茎长度也不恒定。如紧张、寒冷、严重疾病、过度疲劳等都可使阴茎长度发生变化。再加上阴茎测量方法本身也有较大的差别,所以不要仅从阴茎长度来判断阴茎是否正常。只要能完成正常性交,夫妻双方都能获得满意的性生活,而且能生儿育女就是正常的阴茎。

阴茎内部由 3 个平行的长柱状海绵体组成。海绵体顾名思义,像海绵一样,内部有许多腔隙,与血管相通。阴茎上面的两条海绵体称为阴茎海绵体,下面一条海绵体称为尿道海绵体,尿道从中穿过,具有排尿功能。如果阴茎海绵体内的腔隙充血时,阴茎即变粗变硬、挺拔,即阴茎勃起。阴茎体内部结构见图 2。

2. 阴囊 阴囊位于阴茎根部,像一个壁薄而有韧性的皮口袋,长在阴茎根部与会阴之间。当人站立时它也呈悬挂状态(图 1)。阴囊分别与耻骨部、阴茎皮肤、大腿内侧皮肤及会阴皮肤相连接。阴囊内有睾丸、附睾、输精管起始段,中间有阴囊隔把阴囊分为左右两部分,每个部分中均有上述器官。

阴囊的皮肤柔软而薄弱,光滑而富有弹性,有丰富的汗腺、皮脂腺,表面有明显的色素沉着和少量阴毛。皮肤下只有一层由平滑肌组成的内膜,里面含有致密的结缔组织和弹性纤维。

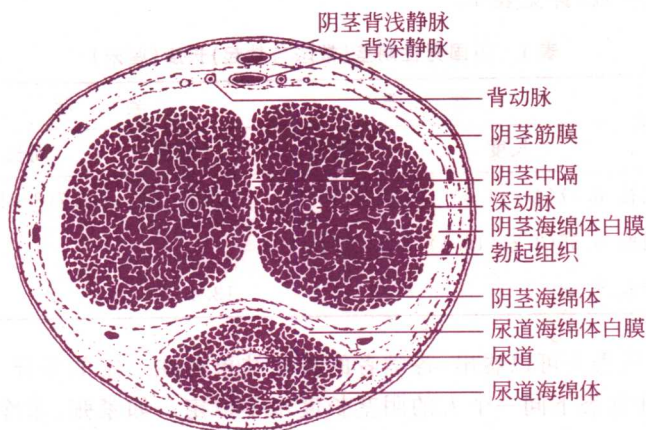


图2 阴茎体内部结构

内膜的前后壁在中线处有纤维向深层延伸,并相互连接形成一道隔膜,把阴囊分为左右两个小口袋。

3. 睾丸 睾丸是卵圆形扁平状的,左右各一,位于阴囊内。成人睾丸长 3.3 厘米、宽 2.3 厘米、厚 1.7 厘米,重 20~30 克。外有两层睾丸鞘膜,内为与睾丸实质密切接触的白膜。白膜在睾丸内成为睾丸纵隔,并分出许多纤维组织,将整个睾丸分成 200 多个睾丸小叶,每个小叶内含有 2~4 条曲细精管,然后相互汇合成直细精管,在睾丸纵隔内交织成睾丸网,再分成 15~20 条睾丸输出小管,最终融合成一条进入附睾头部,与附睾管相接。

睾丸看上去像鲜虾仁的颜色,白里透红,在其表面还可以看到一丝丝血管。在性成熟之前,睾丸基本上处于静止状态,进入青春期后,发育迅速,到 50~60 岁时,睾丸又逐渐开始退缩变小,质地变硬。

4. 附睾 附睾是附着在睾丸后外侧的一对细长、扁平的器

一、亚当与夏娃性器官的区别

官,呈半月形小体,就像帽盖般盖在每个睾丸的后上方。附睾分为头、体、尾三部分,由睾丸网发出十几条曲折的输出小管,盘绕组成附睾的头部。在此段部分,小管不断汇合,最后形成一根构成附睾体部和尾部的又细又长而高度盘绕卷曲的附睾管,长4~6米。

5. 输精管与射精管 输精管是附睾管的直接延续,长约50厘米,管壁较厚,管腔较小。输精管起始于附睾尾端在睾丸后缘上行进入精索。此段输精管位置表浅并且非常游离,是进行输精管结扎的最好部位。

输精管从腹股沟管进入腹腔后,立即向内向下弯行进入小骨盆腔,最后到达膀胱底的后方,两侧输精管逐渐接近,管腔开始膨大形成输精管壶腹。壶腹的下端变细,与精囊腺的排泄管汇合形成射精管。

射精管自前列腺底部进入前列腺实质,全长约2厘米,开口于尿道前列腺部精阜的黏膜上,与前列腺小囊并列,左右各一。

6. 精囊 精囊又称精囊腺,是储存精子的场所,左右各一,形状如同葡萄状,长4~5厘米,位于膀胱底部与直肠之间。精囊的排泄管与输精管末端汇合形成射精管。

精囊的壁由黏膜、肌层和外膜构成。黏膜内突成皱襞,皱襞交叉成网;外膜为疏松结缔组织,内含丰富的血管。

7. 前列腺 前列腺的形状如同一枚板栗,重约20克,位于膀胱颈下方,包绕尿道,宽大的一端在上,尖端在下,中间有尿道穿过——尿道前列腺部。左右两侧的射精管也开口在穿过前列腺的尿道内。

前列腺是男性生殖器官中最大的附属腺体。腺体组织的排列有一定规律,多以尿道为中心排列成内、中、外三个环形区。医学上将前列腺分为五叶:前叶、后叶、中叶、两个侧叶,有利于前列腺疾病的诊断及治疗。