

编写说明

食疗是中医用以治疗疾病的一种方法。其妙处在于寓药于食,药食同用,既提高疗效,又使病人乐于接受。

用食疗方法治疗男性疾病,古已有之,近代又有新的发展,只是方法多散见于各种医书或医家之手,难于检索应用。本书将常见的几十种男性疾病食疗方荟于一册,既有古方,也有大量作者自创方。书中以病统方,简述辨证,按病按证索方,并详述每一药膳的制作方法,即便是素不知医的大众,依此书也能自制药膳,进行家庭治疗。可谓一册在手,虽身处异乡僻壤,也犹如良医在旁。

本书在编写过程中,得到了全国男科专业委员会金之刚教授的支持,洪燕、董文媛、李汉穆等同志做了一些辅助性工作,付出了辛勤的劳动,在此一并表示感谢。

把医学知识普及给大众是我们的愿望和奋斗目标。我们希望有更多的同道携手合作,这样涓涓细流必将汇成大海。本书即为汇向大海的一股细流,细流未免夹杂泥沙,诚请同道批评指正,以期更好地造福大众。

编 者

1997.9 于上海

目 录

第一章 绪论	1
第一节 什么是男性疾病.....	1
第二节 食物为什么能治疗男性疾病.....	3
第三节 男性疾病有哪些饮食禁忌.....	5
第二章 男性性功能障碍	7
第一节 阳萎.....	7
第二节 早泄	17
第三节 遗精	22
第四节 逆行射精	25
第五节 迟射精	29
第六节 射精疼痛	34
第七节 不射精症	38
第八节 性欲低下(性淡漠)	47
第九节 性欲亢进(阳强)	54
第三章 不育症	57
第一节 精液量异常	57
第二节 少精子症	63
第三节 无精子症	67
第四节 弱精子症(死精子症)	69
第五节 精液不液化	73
第六节 血精	76
第七节 精子活动异常	80

第四章 前列腺疾病	84
第一节 急性前列腺炎	84
第二节 前列腺脓肿	86
第三节 慢性细菌性前列腺炎	87
第四节 非细菌性前列腺炎	92
第五节 前列腺痛	93
第六节 前列腺结石	96
第七节 前列腺硬化症	99
第八节 良性前列腺增生症	104
第九节 前列腺癌	114
第十节 前列腺滴虫病	117
第五章 杂病	120
第一节 阴茎硬结症	120
第二节 更年期综合征	121
第三节 老年性尿失禁	129
第四节 男性乳房异常发育症	135
第五节 阴冷	137
第六节 房劳	139
第七节 房事眩晕	146
第八节 房事昏厥	151
第九节 房事茎痛	154
第十节 性窘迫综合征	158

第一章 绪 论

第一节 什么是男性疾病

男性疾病是指男子性功能与生殖方面的疾病。男子生殖与性功能方面疾病包括生殖器的器质性疾病、生殖功能失常及性功能失常疾病。生殖器的器质性疾病系指与睾丸发育有关的睾丸发育不良,睾丸隐于腹腔未降的隐睾症;与睾丸感染有关的睾丸结核、睾丸炎(肾囊痛)、卵辜癌;与精索及其邻近组织有关的有精索静脉曲张、阴囊积液、疝气;与阴茎有关的阴茎过小、阴茎肿胀、阴茎损伤、阴茎硬结症等;与精囊有关的血精、精囊炎等;与前列腺有关的精液有脓细胞、精液异常等。生殖功能失常系指不射精、少精症、精液不液化。性功能及生殖功能都异常的有阳强(性欲亢进)、阳萎、阴茎短小、遗精、早泄、性欲低下、阴囊内缩等。此外,现代医学所称的性传播疾病,如男性淋病、梅毒、软下疳、尖锐湿疣等也属于男性疾病范畴。

一、男性疾病的主要类型及其症状

男性疾病的主要类型有:

睾丸类疾病:多表现为睾丸形态异常或过小(如蚕豆样小),或睾丸不等大、单睾丸或过大,或睾丸部肿胀、变色,或睾丸皮肤粗糙,或睾丸部疼痛。精索病变表现为阴囊根系部肿胀疼痛。

阴茎部疾病：表现为阴茎形态异常，成人阴茎或小如儿童，或过短、内缩，或阴茎部充血肿痛，或触到阴茎部有硬结。与精囊、前列腺有关的主要表现为精中有血，或精液混浊，或尿夹白浊，或小便滴沥不净。

性功能失调类疾病：表现为性欲亢进，或表现为过早射精，或表现为阴茎不能勃起，或表现为性欲低下，厌恶性生活。

性传播类疾病：一般均有性不洁史，症状较特殊，淋病主要表现为尿道痒，流浊或流脓，小便不畅；梅毒表现为阴茎溃疡，可通过特殊检查确定；尖锐湿疣主要表现为外生殖器官表面长有赘疣。

二、男性疾病与哪些脏腑有关

中医认为，男性性器官的生理功能主要与两个脏器有关，其一为肾，其二为肝。

肾主藏精，精主要指维持人体生命活动之精，同时也包括生殖之精。精充则人之性功能、生殖功能正常，反之则异常。《灵枢·本神篇》曰：“精伤则骨酸痿厥，精时自下。”精伤除了表现为精亏之外，还可表现为肾气虚和命门火衰，其病证的性质也属于虚。症状特点为畏寒肢冷，可见阳萎、滑精、早泄、性欲低下。“虚则补之”，上述病证的治疗大法是：补肾精、补肾气、温补命门，即人们常说的壮阳。

肝主筋，男性阴茎为宗筋之会。肝之经脉“入毛中，过阴器，抵小腹……”故肝与生殖系统关系密切。肝血虚、肝阴虚、肝阳虚均可导致男性生殖系统疾病，如缩阳症、阳萎、疝痛等。此外，肝经火旺或肝阳上亢或肝经湿热，也可导致生殖系统疾病，如阳强、淋症、白浊、遗精等。前者当补，后者当清肝、平肝和清利湿热。

男性生殖系统疾病除了与上述两脏有关外，还与心、脾、

奇经八脉有关。心动则神摇，神摇则精不宁，从而出现早泄、遗精等病，治可宁心、清心。脾为后天之本，人体之精赖后天之本的充养，脾虚或脾有湿热，前者则出现四肢怠惰、精少、性欲低下，后者则出现尿频、尿急、白浊等病。虚则补之，可健脾补脾，湿热则宜清利。奇经八脉中的任督冲三脉与生殖系统关系密切。《灵枢·五音五味》即有“其有天宦者，其冲任不盛，宗筋不成……”《素问·骨空论》说：“任脉为病，男子内结七疝……”任脉主一身之阴，督脉督一身之阳。冲任督之脉不盛不调均可导致生殖系统疾病，可依病状表现或补或通，分别调治。

第二节 食物为什么能治疗男性疾病

中医认为，人的脏腑所属五行对饮食五味有所喜和有所恶。古人言：“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾”，不同的味具有不同的治疗作用。一般而言，味厚汁浓多沉降，能补益精血，气甘厚能温补益气。辛能发散，酸苦能通泄。据此辛甘之品多能散风散寒。酸苦之品可清热泻火。例如：海马、鹿肉、羊肉、狗肉、雀肉、鲍鱼、蚕蛾、对虾、韭菜等具有温补肾阳之功，可用于肾阳虚损，命门火衰所致的阳萎、滑精、早泄、精冷不育等症；紫河车、鱼肚、冬虫夏草、海参、蛤蚧、淡菜、鸽肉等，具有补肾填精益髓之功，可用于精子减少、精子活力降低、遗精、滑泄等；牛奶、黑木耳、红枣、桂圆、莲子、阿胶、蜂蜜、桑椹子、菠菜、葡萄等，具有补益气血之功，可用于性欲低下，阳事不举、不育、不孕的辅助治疗；龟版、鳖甲、桑椹子、黄芪、牛髓、猪髓、牡蛎等，具有滋肾填精，育阴之功，用于精血亏损之证，如男子不育、阴茎短小等；冬瓜、苦瓜、丝瓜、泥鳅、莲心等，具有清利湿热之功，可用于精浊、精血、子痈等湿热之证。

《内经》根据脏腑的生理特性,提出了五脏所苦,用其所喜,如“肝苦急,急食甘以缓之……心苦缓,急食酸以收之……脾苦湿,急食苦以燥之……肺苦气上逆,急食苦以泄之……肾苦燥,急食辛以润之。”人生中,各个时期出现脏腑病变而受苦,可以根据五味不同特性,予以针对性纠正,这种纠正方法,不仅仅单指药物的五味,也是对食物的要求,因为药食同源。食物与药物在养生防病中的作用与应用都是基于同一理论基础。所谓“水陆之物为饮食者,可管千百品,具四气五味冷热补泻之性,亦皆禀于阴阳五行,与药无殊……人若知其食性,调而用之,则倍胜于药也”。

《内经》曰:“五味入胃,各归所喜,……久而增气,物化之常也。气增而久,夭之由也。”此言饮食进入胃以后,归于所喜的脏。若长期偏食某味,可使其相应的脏腑功能偏盛,从而导致了各种疾病。“是故多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而色拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝皱而唇揭;多食甘,则骨痛而发落;此五味之所伤也”。这些说明五味太过也会对人体有所伤害,导致不同的疾病。在此基础上,《内经》又根据五味的不同特性,提出了人体气、血、筋、肉、骨发生疾病时的五味所禁,如:“辛走气,气病无多食辛;咸走血,血症无多食咸;苦走骨,骨病无多食苦;甘走肉,肉病无多食甘;酸走筋,筋病无多食酸。”总之,过食五味,疾病丛生。举例而言:辛辣的酒类、辣椒、胡椒、大蒜等,多食易动火,易刺激性功能,引起亢进,性功能亢进者不宜多食。辛味走气,易开汗孔,引起出汗,性交出汗,体弱多汗,易感冒者均应少食。又如咸味易使血液凝滞,男子外阴损伤或体有瘀血败精,或寒凝肝脉致阴囊冷,性欲低下,面唇青暗者均应少食咸。甘味易使人肥胖,男子肥胖易见阴茎睾丸小,甚则生殖无能;女性易患性欲低下或不

孕,故肥胖者应少食甘味。

综上所述,无论是饮食的配伍,或对五味的嗜好,都应该针对不同的体质和病证。补偏纠弊,以平阴阳,使之“阴平阳秘”,也就是补虚扶弱,调整脏腑气血功能,以调整阴阳的偏胜、偏衰、偏亢的病理状态,以致健康延年。清·高士宗说:“五味贵持其平,不可达过,是故谨和五味,得其平矣”,“所好之物不可偏嗜,偏嗜则伤而生疾;所恶之物不可全弃,全弃则脏气不均”,此论确有道理。

第三节 男性疾病有哪些饮食禁忌

古人认为:所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾。又指出,某些食物不可多食。如“梅多食,坏人齿”、“胡桃多食,令人动痰饮”;某些食物不可久食,不可生、冷、热合食,如“大麦久食,令人作痒”,“龟、鳖肉不可合苋菜食之”。

“安生之本,必资于食”,先贤的论述,说明了饮食宜忌是临床治疗环节中的一个重要组成部分;同时提出了搞好饮食卫生,把住病从口入的预防观点。

饮食得宜(包括量、质、型、味、色、香、时等),不仅可以减少药物对人体的多种损害(凡药必有副作用),而且能“补益精气”,提高治疗效果,既有“悦神爽志,能资血气”之功;又有“排邪而安脏腑”之能。例如阳痿,证属阳虚者,可用“海鹿望月”药膳,或用麻雀肉煮食之,少佐调味之品。证属阴虚者,可用“紫姜丸”或“叩羊肚”药膳。老年遗尿,证属阳虚者,以狗肉 500 克,少佐桂枝、姜,红烧或炖服均可。属阴虚者,以龟肉适量,纳入猪肚中,扎紧,文火炖极烂,有脾肾同补之妙。

考之男性疾病，“凡病未愈，或多缘内外杂证，或旧疾复发，皆不善调养所致”，例如淋病、下疳、狐惑病等，可因食雄鸡、鲤鱼、春笋等复发或加重。不育症中的少精症，可因服食棉油、芹菜而使精子数量减少、活动力下降。对此，治疗中必须十分注重饮食忌口。以男性疾病而言，属寒性的病证，如虚寒性阳萎、男性不育等，忌食寒凉食物，如绿豆、冬瓜、芹菜、荸荠等，凉性食物宜少食，冰食、冷饮等生瓜果应禁食；属热性的病证，如子痈、精浊等，忌温热食物，如辣椒、葱、韭菜、蒜等；属气病（气滞、气郁、气逆等）的，如男子更年期综合征、男子乳岩、乳肿等，忌食酸敛之品；属血证的病证，如血精，忌炙烤厚味。毒病，如梅毒、尖锐湿疣，忌海鲜、鸡、虾发物；湿热痰火之病，如遗精、阴痒等，则忌食烟、酒、咖啡、辣椒等刺激之品。以食物品类而言，椒、葱、血、蛋，以食物加工而言，煎炒、炙烤之类，均能助壅动热，凡患阳痈者忌之；瓜果梨柿，生冷性寒之属，俱能损胃伤脾，凡患阴疽者忌之；鸡、鹅、虾蟹、海味，腥荤之属，俱能动风发痒，患疮疥者忌之等，均是忌口的经验之谈。《外科证治全书·饮食宜忌论》说：“夫饮食之所忌者，以其与所患证相妨者也。”一语点破忌口的缘由，值得深入研究。

上述饮食疗法中提出的五味、饮食宜忌等内容是饮食疗法的基本要则。它是祖国医学珍贵科学遗产的重要组成部分之一，许多内容的科学性已被现代科学所证实。美国阿·罗伊教授实验指出：“人类如果合理搭配饮食，讲究饮食卫生，制止偏食，能使自身寿命延长 20～30 年。”对照中医有关食疗的精辟论述，看来此话不是没有道理的。

第二章 男性性功能障碍

男性性功能障碍是男性最常见的一类疾病。

男子自性器官发育成熟到性器官衰老前期应具备正常性欲望和进行正常性生活的能力,此称为性功能。性器官有器质性病变,导致性功能失常者,称为器质性性功能障碍;性器官无器质性改变,性功能不正常者,称为单纯性性功能障碍。常见的性功能障碍有阳萎、早泄、不射精、性欲亢进、遗精等,其主症多为不能进行正常性生活。治疗上,属性器官器质性病变引起的,要对因治疗;属单纯性性功能障碍者可行药物治疗或药膳调理。常用食物一般为两类:其一为补益类,包括动物的脏器(以脏补脏)和补益药物两大部分,动物的脏器如狗肾、牛鞭、驴鞭、羊睾、雀卵、鱼肚等等。补益药物如人参、冬虫夏草、鹿茸、肉苁蓉、淫羊藿等。其二为清泄类,此类包括性味偏凉的食物和部分能清利湿热的药物,如知母、黄柏、苍术等,用以治疗热证或湿热引起的性功能障碍。性功能障碍在药食治疗的同时还应静心寡欲,戒房事,以促使功能逐渐恢复。本章介绍几种常见的男性性功能障碍的药膳治疗。

第一节 阳 萎

【概 述】 阳萎是阴茎不能勃起,或勃起的硬度不够,时间短暂,不能插入阴道,以圆满完成性交的一种疾病。阳萎的病因较为复杂,归纳起来为心理性病因和器质性病因两

大类。中医认为本病多因情志不遂，肝胆湿热，肾气虚等，致使宗筋弛纵所引起。

【辨证】 按照脏腑辨证的方法，阳萎可分为命门火衰、肾精亏损、心脾两虚、肝气郁结、下焦湿热、恐惧伤肾、肾虚血瘀七个证型。

一、益肾膏

【功效】 温补下元、振阳起萎。

【适应证候】 命门火衰证。

本证多由禀赋不足，过度房事或手淫，致真阳耗损、命门火衰而致。

【临床表现】 阳事不举或举而不坚；面色㿔白，精神萎靡，头晕耳鸣，腰膝酸软，四肢不温畏寒怕冷；舌淡苔白，脉沉细无力。

【配料】 高丽参 50 克，牛鞭 10 条，桂圆肉 250 克，黑木耳 250 克，红枣肉 250 克，枸杞子 200 克，肉苁蓉 100 克，带子蜂房 100 克，淫羊藿 100 克，冰糖 800 克，酒适量。

【制法】

1. 高丽参烘干研面备用。
2. 牛鞭对半剖开，去掉内部白膜，洗净切成约 3 厘米长，入开水煮 3 分钟，捞起。
3. 将黑木耳浸泡发胀 2 小时，反复洗净，切成碎末。
4. 将肉苁蓉、蜂房、淫羊藿洗净，按中药煎药法，煎出两道汁过滤备用。
5. 将牛鞭放入铜锅内，入上述药汁，适量的酒和糖，用武火烧开，文火烧 30 分钟，将洗净的桂圆肉、红枣肉切碎和黑木耳、枸杞子一同倒入锅内，加适量的水，用武火烧开，文火慢慢将其熬成糊状，放高丽参末搅拌均匀，再入冰糖收膏，将膏切

成1厘米×3厘米×3厘米大小的块,每天早晚各服一块。

6. 隔日一次,一月为一疗程。

【评 析】 高丽参性微温,味甘微苦,能益肾壮阳、补脾益肺;高丽参含有人参皂甙,具有兴奋肾上腺皮质、促性腺和性腺激素作用。牛鞭味咸性温,能补肾壮阳;含有雄性激素等,能促进人体的基础代谢及性腺的发育。桂圆肉味甘性温,能补心脾益气血;含有葡萄糖和维生素B₁、B₂、C等,能增强机体的新陈代谢。黑木耳和红枣能滋阴降火,补肾强精;含有丰富的蛋白质、维生素B、烟酸、氨基酸,能提高细胞代谢。枸杞子味甘性平,能滋肾补肝;含有甜菜碱、多种氨基酸、维生素B等,增强非特异性免疫作用,为生物刺激剂。淫羊藿、肉苁蓉能补肾阳益精血;含微量生物碱、甙类等,能改善肾上腺皮质功能。带子蜂房辛咸性温,能温脾肾之阳,散寒通络;有丰富的蛋白质、生长激素和人体所必需的氨基酸。梗米能和胃补益身体;有丰富的碳水化合物和维生素,滋养肝胃而不腻。

【注 意】

1. 禁寒凉和易引起腹泻的食品。
2. 加强夫妻间的感情交流。

二、叩羊肚

【功 效】 滋阴降火、填精益髓。

【适应证候】 肾精亏损证。

本证多由房事不节,恣情纵欲,或手淫过度,致肾精亏损,虚热内生,宗筋被灼而致。

【临床表现】 阳事不举;头晕目眩,夜寐不宁,多梦,精神疲惫,五心烦热,小溲短赤,腰酸膝软;舌红少苔,脉细数。

【配 料】 羊肚 250 克,核桃肉 25 克,荸荠 50 克,盐、酱油、黄酒、糖适量。

【制 法】

1. 将羊肚洗净,入锅加适量的水煮到六成熟捞起,倒掉水,再入锅加适量的盐、酱油、黄酒、糖和水煮到八成熟,取出切成条状,然后摆平碗内一周。

2. 将荸荠洗净去皮,与核桃肉一起放在羊肚上面,盖上盘子,入沸水蒸笼蒸 20 分钟取出,将碗倒扣盘子上面,去掉碗就可食用。

3. 开始每日一次,后可隔日一次。一月为一疗程。

【评 析】 羊肚味辛咸性微温,归肾经,能补肾壮阳,以血肉有情之品,化生阴精阳气;羊肚含有蛋白质、脂肪和动物激素等,能促进人体的基础代谢及生精益髓。核桃肉性温味甘,能补肾益精,脂富而能温助肾阳,养血固精,为补肾强骨之要药。荸荠性寒味甘,能滋阴降火、开胃消食、润燥化痰、清音明目;含有丰富的淀粉、蛋白质、糖类、维生素 A、B、C 等,对大肠尿道细菌有明显抑制作用;还有抗癌、降低血压的效用。

【注 意】

1. 勿食生冷寒凉之品,如凉水、雪糕等之类。
2. 每晚临睡前用热水浸泡阴器及足部各一刻钟。
3. 用温热水袋或用手擦阴部,使之生热。

三、仙莲鲫鱼

【功 效】 补益心脾。

【适应证候】 心脾两虚证。

本证系由思虑忧郁,损伤心脾,气血不足,宗筋失养而生本病。

【临床表现】 阳事不举;面色萎黄无华,精神不振,心悸失眠,纳呆乏力;舌淡,苔薄白,脉沉细无力。

【配 料】 白莲肉 20 克,鲫鱼 1 条,猪肉片 50 克,干

香菇 2 个,淫羊藿 5 克,杜仲 8 克,生姜 5 片,盐、料酒、糖、味精适量。

【制 法】

1. 洗净淫羊藿、杜仲,切碎,用纱布包好,待用。
2. 干香菇洗净,用水泡胀,挤去水,去蒂切成丝;生姜切成丝。
3. 将猪肉片切成丝和香菇丝、生姜丝一起装入盆内,加适量的盐、料酒、糖、味精,将其拌匀。
4. 将鲫鱼去鳞、腮、肚杂,洗净后抹少许盐、料酒于鱼肚内,再将药物用纱布包塞入肚内,置盘子中央,将拌匀的肉丝、香菇丝摆鱼上面,入沸水蒸笼蒸 30 分钟即可食用。
5. 隔日一次,一月为一疗程。

【评 析】 白莲肉性平味甘涩,能补脾止泻、益肾固精、养心安神;含多量淀粉、棉子糖,还有蛋白质、脂肪和碳水化合物;与粳米共同增加机体的营养,补充能量。鲫鱼甘咸性微温,能温胃补脾、利尿消肿;含有丰富的氨基酸,能补足机体能量代谢,调节机体的水电解质。猪肉片具有高蛋白质营养,能补充身体所需的各种必需氨基酸,是滋补人体的最佳食品。干香菇、淫羊藿、杜仲三味药均属味辛甘性温热之剂,能温肾壮阳、祛寒除湿,解宗筋之寒;含有仙茅甙、蒽醌类化合物、淫羊藿甙和微量元素等,有促肾上腺皮质激素样作用;也能促进巨噬细胞的增生和提高免疫功能,有类似性激素作用;淫羊藿对机体免疫功能有双向调节作用。

【注 意】

1. 勿食辛辣之品,多配合食用果实及血肉有情之剂。
2. 加强体育锻炼。
3. 转移注意力,将精力投入培养情操方面。

四、山楂兔丁

【功效】疏肝解郁、健脾助阳。

【适应证候】肝气郁结证。

本证多系情志不畅，郁怒伤肝，或思想无穷，所愿不遂，则肝气郁结，疏泄失常，肝失条达，宗筋弛纵。

【临床表现】阳事不举，情志抑郁，胸胁胀满，急躁易怒，善太息；舌红，脉弦细。

【配料】山楂 50 克，青豆 50 克，兔肉 100 克，鸡蛋 1 个，香菇 2 个，红辣椒 2 个，盐、黄酒、糖、酱油、麻油、水淀粉适量。

【制法】

1. 将兔肉洗净，入开水煮烫一下，捞起切成丁，加适量的酱油、料酒、糖、盐、鸡蛋清、淀粉搅拌均匀，腌 10 分钟。

2. 干香菇洗净，加适量的水发胀，挤去水，去蒂切成丁，香菇汁待用。

3. 炒锅内加适量的油，烧热，入兔丁炸一下捞取。

4. 洗净红辣椒，去籽切成丝。

5. 炒锅内加适量的油，烧热，入红辣椒丝炒出辣味，加山楂、青豆、香菇、兔丁炒至熟，起锅前加适量的盐、黄酒、糖、酱油、麻油、味精调味，最后用水淀粉勾芡收汁，装盘食用。

6. 隔日一次，一月为一疗程。

【评析】山楂味酸甘性微温，能消食化积、活血化瘀；含有黄酮类化合物、有机酸、内酯甙类、核黄素及维生素 C 和钙磷铁等，能强心降压，增加冠脉流量、扩张血管；有明显降血脂及减轻动脉粥样硬化，增加胃中酶类，促进消化；对肠道细菌有抑制作用，还有镇静、增加毛细血管的通透性作用。青豆性平味甘，能益脾和胃，和中下气，生津止渴；含有蛋白质、

精氨酸及微量元素等,能增强人体新陈代谢等功能,提高人体免疫力;对性功能及精子的生成有明显的促进作用。兔肉味咸性平,能补脾益肝,以血肉有情之品,化生阴精阳气;均含有蛋白质和动物活性素等,能促进人体的基础代谢和肝蛋白质合成。鸡蛋味甘性微温,能理气和中;配香菇、红辣椒温阳理气;含有丰富的蛋白质、氨基酸及铁钙和维生素、微量元素等,能增加肝脏合成功能,调节机体的免疫功能和能量代谢。

【注 意】

1. 平时食用清淡之品,勿食寒凉、辛辣、肥甘厚腻之物。
2. 配合按摩、气功等疗法,加强体育锻炼。
3. 转移注意力,将精力投入培养情操方面。

五、银花蛤蜊粥

【功 效】 清热利湿。

【适应证候】 肝胆湿热证。

本证系过食肥甘,酿湿生热,或感受湿热之邪,内阻中焦,郁蒸肝胆,伤及宗筋,致使宗筋弛纵不收,而引起阳萎。

【临床表现】 阴茎萎软,阴囊潮湿,臊臭,甚则肿痛,肢体困倦,心烦口苦,大便粘滞,小便短赤,舌质红,苔黄腻,脉滑数。

【配 料】 银花 10 克,粳米 100 克,蛤蜊 4 个,盐、酒适量。

【制 法】

1. 分别将银花、粳米洗净,加水用武火煮沸后改用文火煮。
2. 蛤蜊洗净,待粥未煮稠时入锅,加黄酒、盐调味,煮到蛤蜊开口时,即可食用。
3. 隔日一次,一月为一疗程。

【评 析】 银花味甘性寒，能清热解毒；含有绿原酸、黄酮类、皂甙和肌醇等，有广谱抗菌作用，能抑制炎症渗出和增生，解热和促进白细胞的吞噬功能；对中枢神经系统有兴奋活性，并有一定的降血清胆固醇作用。粳米性平味甘，能和胃缓急、解毒利湿；含有蛋白质、碳水化合物、维生素 B 及微量元素等，为机体提供新陈代谢的物质基础。蛤蚧咸寒入肾，能补肾利水、软坚散瘀等；含有生物活性素，可改善纤溶系统的功能和增加脂质代谢。

【注 意】

1. 不宜与辛辣之品同食用。
2. 多饮水以利排浊。
3. 急症时可同时配合部分抗生素运用。

六、高山飞鸽

【功 效】 益肾宁神。

【适应证候】 惊恐伤肾证。

本证系恐则气下，恐则伤肾；惊恐使肾元之气泄于下，则阳事不振而生本病。

【临床表现】 阳事不举，胆怯多疑，心悸易惊，夜寐多梦，舌淡，苔薄白，脉弦细。

【配 料】 肥鸽 1 只(250 克以上)，人参 5 克，枸杞子 10 克，山茱萸 6 克，杜仲 6 克，熟地 10 克，山药 10 克，当归 6 克，甘草 1.5 克，盐、料酒适量。

【制 法】

1. 人参洗净，加水浸 2~3 小时至软，切成薄片；将枸杞子、山药洗净沥干水。
2. 将山茱萸、杜仲、熟地、当归、炙甘草等洗净用纱布包好。