

食物与性保健

林孟良 张瑞琴 编著

人民卫生出版社

内 容 提 要

本书在简略介绍常见性功能障碍（阳痿、遗精、早泄、性冷淡、不育等）的临床表现和病因之基础上，重点告诉人们如何运用食物调整和改善性功能障碍。全书分影响性功能的食物（包括对性功能有益的食物 212 种，对性功能不利的食物 16 种），治疗性功能障碍的便方 300 多种，治疗性功能障碍的药膳 127 种，自制药酒 45 种，商品药酒 31 种，并详细介绍了有关用法。读者可根据自己的症状，选择适宜的药膳或食物便方进行自我治疗。附录中还介绍了制作家庭药膳的配料加工、常用的中药保健品等。

全书内容丰富，通俗易懂，对性保健很有实用价值。

责任编辑 佟终馨

食物与性保健

林孟良 张瑞琴 编著

人民卫生出版社出版

（北京市崇文区天坛西里10号）

北京密云卫新综合印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 16 $\frac{1}{2}$ 印张 228千字

1989年5月第1版 1989年5月第1版第1次印刷

印数：00,001—15,300

ISBN 7-117-00945-4/R·946 定价：3.75元

〔科技新书目 186—163〕

编写说明

1. 本书收载了对性功能有利的食物208种，不利的食物16种；治疗性功能障碍的食疗便方324种，家庭药膳252种。

2. 以上食物、食疗便方、家庭药膳均引自历代有关“食疗”的专著和报刊，以及民间验方。

3. 考虑本书是科普读物，故有关食物的文献仅注明出处，省略版本、卷数、页码，书后附有主要参考书目。

4. 为使食疗便方简明扼要，省去了来源；家庭药膳为给研究者提供方便，则尽量注明出处。

5. 为满足各地及不同经济状况患者的需求，尽可能从各地所产的食物中筛选入册。

6. 各类食物、药物的计量，均以克、毫升为单位。同时也采用了一些民间计算习惯，如杯、碗、盅、匙等。适量，是指操作和食用时的一般用量。

7. 为更适宜家庭需要，对某些药膳的名称、用量、制作等作了适当删改和调整。

8. 中医的治疗原则是辨证施治。在“治疗性功能障碍的药膳”一章中，注明了药膳的应用范围，请读者根据病因分型选用对症的药膳。食疗便方虽然简单，也最好在询问医生后食用。

9. 目前我国还没有专门研究食物与性功能关系的机构。认为某种食物、便方或药膳能调节性功能或治疗性功能障碍的报道，也只是散在见到，而无确切临床疗效统计资料，故本书介绍的食物、便方、药膳仅供参考，在治疗方面，就目

前而言，也仅能起到辅助作用。

10. 食疗药膳的最大优点是有疾却病，无病保健。所以膳食不但要味美，还要安全，故所用食物和药物一定要以市售食品和中药店销售的合格中药饮片为准。切记不可为追求疗效而盲目增加用量。

11. 对于书中提到的注意事项，请一定予以重视，否则，有可能产生副作用或引起不良后果。

序

性行为正常与否，是人的健康标志之一。

科学认为，性欲和食欲一样，都是人类与生俱来的自然本能，如果不是禁欲主义者，每个人都会重视这个不可回避的现实。

这些年，国外性医学的发展速度很快，不少国家已把性保健列为预防医学的一个重要方面。笔者最近在欧美和东南亚地区考查时发现，有的国家已专门设立了这方面的研究和保健医疗机构。

我国究竟有多少性功能障碍患者，不得而知。但按我个人从医多年的亲身体会，在青、中年甚至老年患者中不懂性知识、性保健的大有人在。临床发现患有阳痿、遗精、滑精、早泄、强中（不泄精）、缺少精子等男性患者，和患有性冷淡、阴痿、不孕症等女性患者不在少数。男女一方有此疾患，常引起对方或双方的感情破裂，乃至家庭为此解体。这些可同情的患者基于自身的或社会的某些压力，对自己的病况常秘而不宣，陷于万分痛苦之中。

当今大治之年，政和民安。随着经济开放，人民科学文化水平提高，群众已开始正确对待性的问题。国内不少性医学研究的科普读物开始露面，这无疑是大好事。

祖国医学对应用食物或天然营养品进行性保健和性功能障碍疾患治疗有丰富的经验。

早在西周时期的《诗经》和春秋时期的《山海经》中就有应用一些食物来“宜子孙”、“宜怀妊”的记载。西汉时

期《盐铁论》中所载的“枸豚韭卵”（枸杞子烧猪肉和韭菜炒禽蛋），可说是较早的性保健药膳方。不只如此，历代所有本草著作皆有以食物或营养保健品来补肾、壮阳、强精、种子的食疗方法。

近年来，以乌鸡、鹿鞭、雀脑等食物为主配制的各种营养保健品在治疗阳痿、精子缺少和不孕等性功能障碍上，取得了可喜的科研成果，有的已在国际医学学术会议上进行交流，颇得国际医学界好评。

由于国际医学界有感于化学性和抗生素药物治疗的弱点，认为这些药物常导致毒性反应和自体免疫性疾病，害多而利少，因此，在欧美和东南亚地区，中国传统保健餐馆如雨后春笋般建立起来，希望健美轻身、补肾壮阳、延年益寿的食客们接踵而来。……所谓世界性中医热潮即与此分不开。

这本书在我国性医学研究起步之际问世，将对国内外医药界、食品界以及广大急待自我保健的读者们提供大量值得研究参考和应用的内容。作为《食物与性保健》的审订者，以先睹本书为快，获益匪浅。纵观全书，确实感到本书不失为文献性较强、具有中医特色而又具有实用意义的科普读物。

最后，我对支持出版本书的编辑部诸公表示敬佩与感谢。在改革之年，各位惠眼识珠、伯乐一顾的精神是难能可贵和值得弘扬的，尚望本书早日付梓，以饷读者。

翁维健

于北京中医学院

1987年元旦

前 言

食物和人的性功能究竟有无关系，这是许多人都关心的问题。古人说：“食色，性也。”（《孟子·告子上》）又说：“饮食男女，人之大欲存焉。”（《礼记·礼运》）就是说，性行为是人的本能，是人类赖以繁衍的基础。和谐的性生活，不仅有益于人的身心健康，而且也可以增进婚姻美满，保障家庭结构的稳定。

当前，婚姻问题已成为世界性的社会问题。离婚率的消长，从一个方面反映了家庭动态、社会稳定及时代发展的趋势，因而哲学、法学、伦理学、社会学及政治学工作者，无不在探讨这个问题。在分析导致家庭解体的各种因素中，性功能障碍造成性生活不和谐而离异的占很大比重。究其根本，即便是夫妻感情非常融洽，但只要男女双方有一方患有性功能障碍，长期不能进行正常的性生活，也会使夫妻感情发生很难弥补的裂痕。我国中医对食物与性功能的关系早有研究，用食物治疗性功能障碍由来已久，并且方法很多。本书从应用方面，以具体的食物疗法配合性医学理论研究，以期通过应用来说明中医食疗对医治性功能障碍所具有的实践价值。

在我国，性，一直被封锁在神秘的领地里。由于得不到健康的性知识教育，不少人缺乏最基本的性知识，性盲、性无知使一些有性疾患和性苦恼的人羞于启齿，怯于就医。这种心理上的不平衡影响了正常的生理功能和对性功能障碍的同步治疗。这里，我们就几种常见性功能障碍的临床表现和

病因作了简单的介绍，重点在于告诉人们如何运用食物调整和改善性欲、治疗性功能障碍。读者可以针对自己的症状，选择适宜的药膳或食物便方做自我治疗，如能有效地解除患者的痛苦，我们便达到了写作本书的第一个目的。

西方国家已把性保健列为重要研究课题。不少国家将它与少年营养保健和老年健康保健并列，作为预防医学三大研究内容之一。研究用食品代替药物，采用天然疗法兴奋人的性欲，在一些国家已经开展起来。据香港报载，意大利人凯基，受我国传统的食补食疗方法的影响，在欧洲开设了专门供应催情食品的餐馆。他用草药和肉豆蔻、肉桂、大蒜、香料等烹调各种有提高性功能作用的食物，吸引了许多食客。香港杂志也报道了墨尔本的一家餐馆同样向食者推出壮阳食品的菜单。

出于民族习惯，东方人比西方人对性要求的表现更为含蓄。所以，中菜饮食文化里的食补助阳药膳与外国的一些单纯催情食品完全不同。食补之旨，在于强身健体，固本培元；催情食品则是急功近利，竭泽而渔。这二者是不能等同的。

我国很早就发现食物对性功能有影响。《素问·脏器发时论》谈到：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”明确指出食物相互作用有滋补身体、益精壮阳的作用。《素问·痿论篇》也指出：

“嗜食醇酒厚味，酿生湿热，流注下焦，扰动精室，引起遗精或嗜食辛辣肥甘，损伤脾胃，运化失常，湿热下注致阳事不举。”从另一方面说明，如果饮食不当，对性欲、性反应、性行为均有不利的作用，甚至导致性功能障碍。

我国古代的养生家、医学家、房中术家甚至道学家，在

他们的经典著作里都大量地记载了调节性欲、治疗性功能障碍的食疗食补药膳和便方。例如，我国最早的一部药食专著《神农本草经》就有许多既是药物又是食物的记载，象大枣、芝麻、蜂蜜、葡萄、莲子、山药、核桃、菌类等，其中多已被证实有提高或抑制性欲的作用。当代人根据前人的食补食疗观点，又研究出新的兴奋性欲的食疗菜，如“枸杞炖狗鞭”，是以枸杞滋补肝肾、益精明目，狗鞭添精补髓、阴兴阳起，用以治疗阳痿、遗精等症。又如“壮阳三丝”，是用黄鸡脯肉、生姜、肉苁蓉等配制而成，有壮阳益气、补精养血的作用。

将文献中作为性活动物质基础的食物进行整理和分析，并用现代科学的观点及精密的检测技术进行深入研究，去其糟粕，留其精华，使之在实践中不断得到验证，在理论上逐步完善，最后形成性医学的一个分支，即性的食疗保健，这是性理论研究所面临的一个重要课题。我们的这一愿望如能引起社会重视，便达到了编著本书的第二个目的。

在编写过程中，我们参阅了国内外有关资料。脱稿后，北京中医学院中医营养教研室主任翁维健副教授对全稿进行了审阅，并赐写序言；北京医院泌尿外科主任医师邵鸿勋教授对部分章节逐字修定；营养与食品卫生界的专家也对本书的部分内容提出宝贵意见。在此，致以衷心的感谢。

庄子说：“始生之物，其形必丑。”对书中缺点错误处，恳盼各界读者批评指教。

林孟良 张瑞琴

1987年2月于北京

目 录

一、影响性功能的食物 (1)

1. 对性功能有益的食物 (4)

(1) 谷豆类 (4)

粳米 (4) 米油 (4) 粟 (5) 大麦 (6) 荞麦 (6)

刀豆 (6) 蚕豆 (7) 豇豆 (7) 白豆 (8) 葫芦巴 (9)

黑大豆 (9) 马料豆 (10)

(2) 肉食类 (10)

羊肉 (10) 羊肠 (11) 羊骨 (11) 羊骨髓 (12) 羊肾 (12)

羊外肾 (13) 猪肉 (13) 猪胃 (14) 猪肾 (14) 猪胰 (15)

猪髓 (15) 猪蹄 (16) 火腿 (16) 牛髓 (16) 牛肾 (17) 牛鞭 (17)

白马阴茎 (18) 野马阴茎 (18) 驴鞭 (18) 鸡 (19) 鸡肝 (19)

鸡肠 (20) 鸡内金 (20) 乌骨鸡肉 (20) 黄母鸡肉 (21) 英

鸡肉 (21) 雪鸡肉 (22) 洋鸭肉 (22) 鸭肉 (22) 麻雀肉 (23)

雀脑 (23) 雀卵 (24) 鹌鹑肉 (24) 石燕肉 (24) 鸽 (25)

雪虾蟆 (25) 蛤蚧 (26) 石龙子 (26) 狗肉 (27) 狗鞭 (28)

狼肉 (28) 獐骨 (29) 黄羊肉 (29) 鹿肉 (29) 鹿胎 (30)

鹿血 (31) 鹿髓 (31) 鹿茸 (31) 鹿角 (32) 鹿角胶 (32)

鹿鞭 (33) 鹿尾 (34) 麋肉 (34) 麋角 (34) 麋茸 (35)

(3) 水产类 (35)

鳗鱼 (35) 黑鱼 (36) 桂鱼 (37) 鳊鱼 (37) 塘鳢鱼 (38)

鲈鱼 (38) 嘉鱼 (39) 黑鲢 (39) 鲤鱼 (39) 鲃鱼 (40) 鲢

鲃鱼 (40) 金线鱼 (41) 鲃鱼 (41) 鲇鱼 (41) 泥鳅 (42)

黄鳝 (42) 鲳鱼 (43) 鰕虎鱼 (43) 海鳗鱼 (44) 黄鱼 (44)

鲛鱼 (45) 乌贼鱼 (45) 乌贼鱼卵 (46) 鱼鳔 (46) 河虾 (47)

对虾 (47) 虾子 (48) 蟹肉 (48) 乌龟肉 (48) 干贝 (49)

- 蛤蜊(49) 魁蛤(50) 牡蛎(50) 淡菜(51) 鲍鱼(51) 海燕(52) 海牛(52) 海参(53) 海狗肾(53) 海马(54) 海龙(54) 龙涎香(55) 芡实(56) 裙带菜(56)
- (4) 昆虫类..... (57)
- 蚂蚁(57) 蜗牛(57) 蟋蟀(58) 九香虫(58) 龙虱(58) 雄原蚕蛾(59) 蚕蛹(59) 蝗虫(60) 蜻蜓(60) 灰花蛾(60) 桂花蝉(61) 枸杞虫(61) 芝麻虫(62) 青蚨(62)
- (5) 果品类..... (62)
- 枸杞子(62) 五味子(63) 覆盆子(64) 金樱子(65) 葡萄(65) 乌梅(66) 龙眼(66) 荔枝(67) 樱桃(68) 菠萝(68) 花红(69) 石榴(69) 桑椹(70) 沙枣(70) 枣(71) 乌饭果(71) 凉粉果(72) 托盘果(72) 白果(72) 核桃仁(73) 栗子(74) 菴藟子(75) 锥栗(75) 橡实(76) 莲子(76) 莲须(77) 莲子心(77)
- (6) 蔬菜、香料..... (78)
- 甘蓝(78) 韭菜(78) 韭菜子(79) 油菜子(80) 萝藦(80) 萝藦子(81) 芹菜(81) 榆木叶(82) 五加皮(82) 香椿头(82) 百合(83) 胡萝卜(83) 芋头(84) 山药(84) 零余子(85) 马铃薯(85) 番薯(86) 黄精根(86) 肉苁蓉(87) 芝麻(87) 肉桂(88) 花椒(89) 丁香(89) 八角(90) 茴香(90) 胡椒(91) 葱(91) 葱子(92) 蒜(92) 茺荑(93)
- (7) 菌类..... (93)
- 白木耳(93) 石衣(94) 石花(94) 茯苓(95) 地耳(95) 冬虫夏草(96) 石松子(96)
- (8) 其他..... (97)
- 茶(97) 咖啡(97) 人乳(98) 羊乳(98) 牛乳(99) 胎盘(99) 脐带(100) 秋石(100) 燕窝(101) 蛤土蟆油(102) 花粉(102) 蜂蜜(103) 蜂乳(104) 蜂王胚(104) 酪(104) 酥(105) 醍醐(105)

2. 对性功能不利的食物…………… (106)
菱角(106) 茭白(107) 冬瓜(107) 芥蓝(107) 蕹菜(108) 黑木耳(108) 大麻仁(109) 海松子(109) 李核仁(110) 土人
参(110) 兔肉(110) 猪脑(111) 羊脑(111) 水獭肉(112) 麝
脂(112) 粗棉子油(112)

二、治疗性功能障碍的便方…………… (114)

1. 早泄的食疗便方…………… (114)
 - (1) 早泄……………(114)
 - (2) 早泄的便方……………(116)
2. 遗精的食疗便方…………… (120)
 - (1) 遗精……………(120)
 - (2) 遗精的便方……………(122)
3. 阳痿的食疗便方…………… (133)
 - (1) 阳痿……………(133)
 - (2) 阳痿的便方……………(136)
4. 女性性冷淡的食疗便方…………… (147)
 - (1) 女性性冷淡……………(147)
 - (2) 女性阴冷的便方……………(148)
5. 不孕(育)症的食疗便方…………… (151)
 - (1) 不孕(育)……………(151)
 - (2) 不孕(育)的便方……………(153)
 女性不孕的便方(153) 男性不育的便方(155)

三、治疗性功能障碍的药膳…………… (159)

1. 概述…………… (159)

附：饮食配伍禁忌……………(161)
2. 菜肴…………… (162)
 - (1) 荤素菜……………(162)
麻条山药(162)糖熘白果(163)拔丝莲子(164)一品薯包(164)
酒煮虾(165)青虾、鸡蛋炒韭菜(166)泥鳅煮韭菜子(166)肝

- 膜扒海参(167) 栗子鱼肚(167) 扒鱼肚鲍鱼(168) 潼沙苑炖
 鲤鱼(168) 红烧海杂拌(169) 扒团鱼海 参(170) 烧 蛤 士 蟆
 油(170) 余三鲜银耳(171) 虫草炖蛤蚧(172) 虫草炖水鸭(172)
 虫草炖甲鱼(173) 沙参炖龟肉(173) 乌龟汤(174) 肉苁蓉乌
 龟汤(174) 甲鱼汤(175) 菟丝子甲鱼汤(175) 山斑鱼汤(176)
 东风螺汤(177) 补髓汤(177) 核桃仁炖蚕蛹(178) 虫草炖黄
 雀(178) 炸麻雀丸子(179) 鸭肝釀焗禾花雀(179) 丁香脆皮
 鹌鹑(180) 桂皮烧鹌鹑(181) 红杞乌参鸽蛋(181) 银耳炖鸡
 (鸭)(182) 龙马童子鸡(183) 核桃仁鸡丁(183) 生地鸡(184)
 枸杞蒸鸡(184) 党参茯苓鸡(185) 清蒸人参鸡(186) 果莲炖乌
 鸡(186) 雪花鸡汤(187) 虫草全鸭(188) 百仁全鸭(188) 核桃鸭
 子(189) 芡实煮老鸭(190) 杜仲爆羊腰(191) 附片蒸羊肉(191)
 枸杞炖羊肉(192) 羊龟汤(192) 当归羊肉汤(193) 复元汤(194)
 生焖狗肉(194) 姜附烧狗肉(195) 淮杞炖狗肉(196) 枸杞炖
 狗鞭(196) 壮阳狗肉汤(197) 红烧鹿肉(197) 煨鹿尾(198)
 扒鹿尾白蘑(199) 人参鹿尾汤(199) 蘑菇烩鹿鞭(200) 鹿鞭
 壮阳汤(201) 鹿茸烧甲鱼(202) 鹿茸炖鸡(203) 鹿尾炖鸡(203)
 烧鹿鞭(204) 滑溜鹿里脊(204) 鹿头汤(205) 人参鹿肉汤(206)
 红烧牛鞭(207) 归参炖牛鞭(208) 冰糖炖牛鞭(208) 烩牛
 鞭(209) 杞鞭壮阳汤(210) 双鞭壮阳汤(210)
- (2) 羹.....(211)
 猪肾羹(211) 羊肉羹(212) 羊藏羹(212) 白羊肾羹(213) 什
 锦鹿茸羹(214) 肉苁蓉羹(214) 核桃栗子糖羹(215)
- (3) 膏.....(215)
 牛髓膏〔1〕(215) 牛髓膏〔2〕(216) 桑椹蜜膏(217) 琼玉
 膏(217) 五味子膏(218) 金樱子膏(218)
- (4) 糕.....(219)
 莲子茯苓糕(219) 泡泡糕(220) 白雪糕(220)
- (5) 糊.....(221)

- 芝麻白糖糊(221) 核桃五味子糊(222)
- (6) 汤·饮·露……………(222)
- 芡实莲子汤(222) 牡蛎知母莲子汤(223) 龙眼枣仁饮(223)
- 胡萝卜饮(224) 蜂蜜饮(224) 人参饮(225) 鲜奶玉露(225)
- 鸡露(226) 参茸补血露(227) 桑椹糖水(228)
- (7) 其他……………(228)
- 芡实莲子饭(228) 禾花雀捐饭(229) 淡菜饼(229) 韭菜饼(230)
- 山药汤饼(230) 山药茯苓包子(231) 鸡头粉雀舌饺子(231)
- 水龙饺子(232) 山药面(233) 山药汤圆(233) 一品山药(234)
- 白莲酿藕(234) 干蒸湘莲(235) 核桃酪(236) 固精核桃糖(237)
- 黄酒核桃泥(237) 冰糖蛤士蟆(238) 金髓煎(238) 法制黑豆(239)
- 药制羊肾(240) 狗鞭鹿肉散(240) 虾米茶(241) 石楠芽茶(241)
3. 粥食……………(242)
- 红薯粥(243) 高粱粥(243) 米油粥(243) 龙虱粥(244) 虾肉粥(244)
- 海参粥(245) 麻雀粥(245) 鸡肝粥(246) 狗肉粥(246)
- 白狗骨粥(247) 猪肾粥(247) 羊肉粥(247) 羊肾粥(248) 羊脊髓粥(248)
- 牛肾粥(249) 鹿角胶粥(249) 鹿尾粥(250) 鹿鞭粥〔1〕(250)
- 鹿鞭粥〔2〕(250) 麋角粥(251) 神仙粥(251)
- 山药粥〔1〕(252) 山药粥〔2〕(252) 石耳粥(253) 莲花粥(253)
- 莲子粉粥(253) 核桃仁粥(254) 金樱子粥(254)
- 枸杞子粥(255) 枸杞叶粥(255) 枸杞羊肾粥(256) 韭菜子粥(256)
- 韭菜粥(256) 白茯苓粥(257) 锁阳粥(257)
- 淡菜粥(258) 芡实粥(258) 芡实粉粥(258) 肉苁蓉粥(259)
- 肉苁蓉羊肉粥(259) 银耳粥(260) 何首乌粥(260) 黄芪粥(261)
- 人参粥(262) 磁石肾粥(262) 紫石英粥(263) 肉桂粥(263)
- 益智仁粥(263) 艾叶粥(264)
4. 药酒……………(264)
- (1) 自制药酒……………(264)

韭菜子酒(266) 山药酒〔1〕(266) 山药酒〔2〕(267) 乌饭果酒(267) 板栗酒(268) 桂圆酒(268) 菟丝子酒(269) 巴戟酒〔1〕(269) 巴戟酒〔2〕(270) 助阳酒〔1〕(270) 助阳酒〔2〕(271) 锁阳酒(272) 雪莲花酒(272) 全当归酒((273) 生地酒(274) 枸杞生地酒(274) 熟地酒(275) 苁蓉酒(275) 白术酒(276) 甘菊花酒(277) 列当酒(278) 桑椹酒(278) 枸杞子酒(279) 人参酒(279) 枸杞人参酒(279) 地骨酒(280) 仙灵脾酒〔1〕(281) 仙灵脾酒〔2〕(281) 蚂蚁酒(282) 龙虱酒(282) 麻雀酒〔1〕(283) 麻雀酒〔2〕(283) 禾花雀酒(284) 鹌鹑酒(284) 石燕酒(285) 对虾酒(285) 海狗肾酒〔1〕(286) 海狗肾酒〔2〕(286) 海马酒(287) 蛤蚧酒(287) 戊戎酒(287) 羊肾酒(288) 鹿鞭酒(288) 鹿茸酒(289) 鹿血酒(289)

(2) 商品药酒……………(290)

至宝三鞭酒(290) 龟龄集酒(290) 云酒(291) 五龙二虎酒(291) 蛤蚧大补酒(291) 龟胶酒(292) 龟苓酒(292) 万年春酒(292) 楠药补酒(293) 参杞补酒(293) 海龙酒(293) 参茸多鞭酒(294) 荣春酒(294) 鹿茸酒(294) 龟鹿酒(294) 灵芝补酒(295) 鹿尾巴补酒(295) 雪蛤大补酒(296) 全鹿酒(296) 鹿筋补酒(296) 虫草补酒(296) 炮天红酒(297) 媚宫酒(297) 仙茅酒(297) 龙虱补酒(298) 金刚酒(298) 中国养生酒(298) 中华明萃酒(299) 老神童酒(299) 娥宫酒(299) 皇宫酒(300)

附录一、制作家庭药膳的配料预加工……………(300)

海参的涨发(300) 鱿鱼的涨发(300) 鲍鱼的涨发(301) 鱼肚的涨发(301) 鹿尾的涨发(301) 熊掌的涨发(301) 鞭类的涨发(302) 燕窝的涨发(302) 蛤士蟆油的涨发(302) 木耳、银耳的涨发(302) 香菇、干蘑菇的涨发(303) 玉兰片的涨发(303) 干莲子的涨发(303) 去核桃壳、核桃皮(303) 甲鱼的宰杀(303) 鹌鹑的宰杀(304)

附录二、配制家庭药膳常用的中药保健品…………… (304)

刺五加(304) 人参(305) 熟地(305) 灵芝(306) 锁阳(307)
仙茅(308) 续断(308) 杜仲(309) 巴戟天(309) 狗脊(310)
列当(311) 菟丝子(311) 沙苑蒺藜(312) 补骨脂(312) 蛇床
子(313) 淫羊藿(314) 桑螵蛸(315) 砂仁(315) 白首乌(316)
何首乌(316)

附录三、主要参考书目…………… (317)

一、影响性功能的食物

要了解食物与性功能的关系，就必须了解哪些食物能够调节性欲、性反应，以便有针对性地选购和食用。否则，不了解这些食物的性味、成分、功用、禁忌，就很难通过合理的食用达到添精补髓，兴阳强肾的功效。譬如，猪肾就不适宜肾气虚寒的病人食用。《本草纲目》明确指出：“盖猪肾性寒，不能补命门精气，肾有虚热者，宜食之；若肾气虚寒者，非所宜矣。今人不达此意，往往食猪肾为补，不可不审。”

掌握下面的饮食原则对调节性机能有着极其重要的意义。

忌食厚味。在动物食品中，要少吃兽类食品，多吃禽类食品，因为禽类含脂肪少。中医认为肥腴食物易伤脾胃。脾胃是精气化生的源泉，是后天之本，脾胃受损，精就不足，很难保证性活动的体力。另外，过食肥腴之食，可产生湿热，流注下焦，引起遗精、早泄和阳痿。从现代医学观点看，脂肪能量的转化过程，需要动用大量的酶，而有的中医认为酶是先天之精。一旦先天之精过度消耗，性功能就要出现障碍。但这并非提倡素食主义，因为英国的医学专家们调查了46个国家和地区，发现食用高纤维食物的国家女性，月经初潮的年龄大大推迟，这是因为月经初潮与体内分泌雌激素量的减少有关。雌性激素是由体内胆固醇转化而来，长期大量食用高纤维食物，可使雌性激素分泌减少，而导致女性性欲降低，影响妇女的生育能力；同时，这和缺乏脂溶性维生素A、维生素E也有关系。所以，美国密西西比大学医学