

农村读物出版社

卢大修 栗 健 著



男子汉 的饮食

3228
142

男子汉丛书

男子汉的饮食

卢大修 栗 健 著

农村读物出版社

1990·北京

男子汉丛书

男子汉的饮食

卢大修 栗健 著

责任编辑：任鹤

•

农村读物出版社出版

肥城县印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

•

850×1168毫米1/32 1.25 印张 25 千字

1990年6月第1版 1990年6月山东第1次印刷

印数：1—6200

书号：ISBN 7-5048-1160-2/Z·109 定价：1.10元

目 录

男子与饮食	卢大修 (1)
话说“葷酒不入山门”	(2)
葷酒何害之有	(2)
男子性功能与饮食	(11)
我国传统滋补食疗一瞥	(12)
男子汉的食谱	栗健 (22)
雪花鱼片	(22)
烧牛蹄筋	(22)
煨鹿尾	(23)
红烧鹿肉	(24)
核桃鸭子	(24)
罗汉大虾	(25)
补髓汤	(25)
葱烧海参	(26)
韭菜粥	(27)
韭菜炒羊肾	(27)
韭菜炒河虾	(28)
山药粥	(28)
羊肉粥	(29)
羊肉烧胡萝卜	(29)
羊肉煨大蒜	(30)
焖狗肉	(30)
狗肉炖红薯	(31)
海参粥	(31)

雀肉粥.....	(32)
炸麻雀.....	(32)
莲子梗米粥.....	(33)
栗子猪肾粥.....	(33)

男子与饮食

卢大修

饮食是人类生活的第一需要。纵览五千年中华文明,从一些传世的古籍文献中可以看到“衣食足而后知荣辱”、“民以食为天”、“饮食男女,人之大欲”之类的文字记载,说明我们祖先对饮食的重要性提高到无以复加的程度,认为是人类社会生活中的头等大事。

我们国家传统的中草药医学源远流长,中国人最早认识到“医食同源”的道理,从远古时代神农氏遍尝百草开始,人类就不断对

其赖以生存的各类食物的物性，及其对人体不同的损益效应做了大量的探索和验证，在“人体和平，惟须好将养”的食疗方面积累了丰富的经验，所有这些都为我国独特的饮食文化宝库增加了举世无匹的灿烂光辉。

我国人民的饮食学问浩如烟海，值得我们继承和发扬光大。十一届三中全会以来，人民的饮食生活从低档向着中高档过渡，讲究吃的营养、卫生和科学，古时的“食不厌精，脍不厌细”已不能满足现时的社会要求。

在饮食生活上，原无男女之分，其所不同的地方，恐怕就是一个性字，因此，这篇文章也可以说是食与性吧。

（一）话说“荤酒不入山门”

山门就是佛教僧尼居住的寺庙庙门，按照佛教的规矩，受了戒的佛家子弟终生都不得动荤腥食物和饮酒。佛家子弟之所以忌食荤腥食物和饮酒，一个是戒杀生，一个是荤酒之物不利于佛家子弟“六根清净”和“修身养性”。

何为荤食？大凡是活着出气，死了见血的禽畜肉食物都属荤食，此外，还包括一些带有辛辣刺激性的蔬菜，例如古人称之为五荤或五辛的葱、韭、薤、蒜等。至于酒，则泛指一切含有酒精成分的液体。

既然“荤酒不入山门”，出家人就只好吃五谷杂粮，吃青菜和豆腐，换句话说，吃素了。

（二）荤酒何害之有

人本来就是具有七情、六欲的，食荤饮酒可使人程度不同地“动情乱性”，一是难保不破戒杀生，二是因性欲而启祸端，佛家大忌是为淫，俗话说：“万恶淫为首”，看来不食荤饮酒可能有助于佛家子弟修身养性，超脱世俗诸般烦恼吧。但是，这也使我们得到

这样的启示，荤食与性是有密切联系的。

禽畜肉食物身上的营养成分与人体差异不大，蛋白质中的氨基酸结构也与人体营养需要相近，所以说这类食物营养价值比较高。按我国中医理论来看，且多对应进补人体需要，即吃肝补肝，吃血补血。猪肉补肾气虚弱，羊肉狗肉壮阳益肾。至于狗鞭、驴鞭、和鹿鞭则更是了不得。在这方面小小麻雀也有“冬三月食之，起阳道，令人有子，壮阳益气”之说。

在荤性蔬菜中，韭菜一名起阳草、壮阳草，有助肾补阳，固精气而暖腰膝的作用。大蒜就更是非寻常可比。日本大阪市立大学渡边正教授在早几年曾写了一本书，名为《大蒜食疗》，谈到大蒜十多种疗效功能时，首先一条就是大蒜的强精壮阳。他认为大蒜可刺激人体内各种激素的分泌，特别是性腺激素的分泌，从而增强人的性欲感。

酒在我们国家历史也是相当久远的。早期的酒多为酒精度很低的果酒，汉代时谷物酿酒逐渐增多，酒精度也高了起来，成为今天的白酒。酒原是我国中医治病的一味药，后来才成为一种饮料。酒的作用在刺激神经兴奋，少饮有舒筋活血功能，过量饮用易伤肝、伤气、伤神、损目和牙齿。严重的可引起酒精中毒致死。因为酒类有损性灵，所以古往今来很多不愉快的事，都坏在贪杯上。

不能从一个极端走向另一个极端。

如上所说，荤酒对性的关系很大，是否可以反其道而行，大开荤酒的胃口呢？显然也是不妥的。

我们国家古代医学家很早就提出：“五谷为养、五畜为益、五菜为充、五果为助”。用现代科学的观点来看，这样全面的营养学说也是无可非议的。

值得注意的是近二十多年来，世界上一些经济发达国家由于动物性食品消费过多，糖尿病、心血管病、肥胖病等成人疾患也有显著增加的趋势，这都源于高蛋白、高脂肪和高糖类营养过剩和不平衡。由此可见偏食禽畜肉食是不足取的，但是偏重于素

食，特别对于成长发育阶段的儿童和青少年也是不足取的。

古人说“饮食有节”。说明吃各种食物都要有一定的限度，在质的方面有荤有素，在量的方面有主有辅，根据每个人的不同体质、体力和年龄等情况适时、适量地进餐，有规律地进餐。进餐不要过饥过饱，不要过冷过热，不要暴饮暴食，不同的食物要合理调配，不要偏食。

古人又说：“半日不食气衰，一日不食少气；过饥过饱、过冷过热肠胃乃伤。”肥甘厚味的禽畜肉类美食过多，令人内热积重而易罹致痼疽疮毒，食物过冷过热还有伤脾肺之害。

按我国中医药理学来讲，各种不同的食物均列在五味、五色之中，也就是各有各的食物属性和功能。如食物的五味有酸、苦、甘、辛、咸。酸多则伤脾，苦多则伤肺，甘多则伤肾，辛多则伤肝，咸多则伤心。

凡酸者，能涩、能收。苦者，能泻、能燥、能坚。甘者，能补、能和、能缓。辛者，能散、能润、能横行。咸者，能下、能软坚。

食物的五色有青、赤、黄、白、黑。与食物的五味酸、苦、甘、辛、咸相对应。五味都是对着人体的五脏而来，所以人们吃东西遇见好吃的或不好吃的都不能太过，过则伤人。

一般来说，身体营养良好的健康人，血液多为中性或偏碱性，而不是偏酸性，血液偏酸性的人大抵疾病丛生，体质衰弱不堪。

大米、白面、鸡、鸭、肉、蛋等含有硫、磷、氯之类非金属元素较多的食品，在人体内部会氧化生成阴离子酸根，使血液酸化，这些食品又可统称之为酸性食品。相反，大多数的瓜果、蔬菜、豆类和奶类，含有较多钠、钾、钙、镁等金属元素，在人体内部会氧化生成阳离子的碱性氧化物，这类食物都属于碱性食品。

为了维持身体健康，调节人体生理酸碱平衡，也有必要适当节制，不偏食。有的人鸡鸭鱼肉营养尚好，到头来身体还是缺

钙，这是酸性食品过量，血液偏酸而增大钙、镁碱性元素消耗之故。随着血液变酸，血液的粘度也增大，各种酸中毒也会因之而发生，其后果是一般人所熟知的高血压、动脉硬化、胃溃疡和便秘等疾病。美味的肉食和蛋类还含有较高的胆固醇，鱼类含胆固醇最低，所以应提倡多吃鱼少吃肉。

我国是大豆的故乡，大豆制品在我国不下数十种，大豆蛋白质是最好的植物蛋白质，同牛奶、鸡蛋一样含有18种氨基酸，适当多吃些豆腐或豆制品有益于人体健康。

50年代后期，我国沿海海带养殖业发展十分迅速，年产已过20万吨，近几年来海带食品加工也已普遍展开，常吃海带食品可使酸性血液变为弱碱性，从而有效地预防高血压、肝硬变、肾脏病、肠胃溃疡和癌症等疾病发生。海带除含碘多外，钙、磷、铁含量也很丰富，对贫血缺铁和缺钙都是很有疗效的。海带含有独特的昆布氨酸，日本东北部盛产海带，常食者长寿的人多。

解放前我国东北地区，海带是除大白菜、土豆外重要的蔬菜，最多一年由日本进口二百五十五万公斤（沈阳）。近几年来由于副食市场日趋繁荣兴旺，海带不断遭受冷落，视为低档菜，这是很值得人们注意的。其实，东北人习惯吃的猪肉炖海带粉条和盐淹的黄豆海带小菜是很有营养名堂的，清拌的酸甜海带丝凉菜也是很清爽、韧脆利口的上好酒菜。为了身体健康，隔三差五吃点海带远比吃滋补药好得多。

一年四季饮食有别，冬春两季地冻天寒，适宜进补，食物重甘肥厚味；夏秋季天热食欲不振，食物顺应天时重清淡，宜多用应时瓜果、蔬菜补充人体水分、维生素和矿物质。

在主食上，精米、白面在营养上均不可取，实质上都是淀粉，关键的营养物质如蛋白质、脂肪、维生素B₁和B₂，以及矿物质多存在于米胚芽和麸皮表层，经加工后这些营养物质大多流失。因此营养学上提倡吃糙米、粗面。

历史上，我国民间习惯食大米、小米混合干饭或二米粥，大米、绿豆或红小豆干饭或大米豆粥，这样混合食用可起到营养互

为补充的作用。面食的混合食用例子也很多，如玉米面混入少量黄豆面，小米面混合黄豆面，白面掺入少量玉米面，荞麦面掺入少量白面等等。至于八宝饭和腊八粥、小枣粥、白薯粥、萝卜粥、栗子粥、莲籽粥、百合粥、马齿苋粥等列在明代李时珍的《本草纲目》上即有数十种之多。可见这种科学吃法的流传已是多么的久远了。遗憾的是今天条件好了，这些主食食用方法却日益湮没无闻。为了健康，很有必要恢复这样好的传统食风。

这里值得一提的是我国西北和西南许多山区出产的荞麦。据科学家的研究，荞麦含的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质远比大米、白面营养丰富得多，更重要的是它还含有路丁这种特殊的营养疗效成分，经常以荞麦面为主食的地方，绝少有高血压和心血管疾病发生。这和经常食用海带的营养疗效是一样的，不过海带中不含有路丁。

堪与荞麦营养比美的还有燕麦和薏米。薏米又名薏苡仁、糯米、回回米，我国南北各地均有出产，属五谷杂粮中的小杂粮，历来多作药用，食用不多。据李时珍的《本草纲目》记载，薏米有健脾益胃、补肺清热、去风胜湿，轻身益气的功效。据近代日本科学家的研究，薏米含有较多的特有的薏米素成分，有明显的抗癌疗效。因此，薏米在日本视为高档的营养疗效食品。薏米的吃口确实不如大米和白面，有点苦涩味，日本人的加工食用方法是先将薏米磨成粉，上煎锅略炒，然后放蒸笼蒸熟，冷却 35°C 混入种麦曲搅拌均匀，堆放在温室内，温室温度 28°C ，28小时后品温升至 38°C 时，摊散，5小时后品温升至 40°C ，再盖席子保温两小时，这样薏米面表面变为黄绿色，质地柔软而有弹性，开始发酵成熟，再移出发酵温室外进行5小时糖化酵解。经过这样的发酵处理既无苦涩味，而且营养更容易为人体吸收利用。常见的日本高档营养疗效食品薏米羊羹就是这样制作的，食用携带均极方便，是日本有名的旅游食品，据说食用后有明显的解除旅途劳顿之功效。

此外，我国有些地方还出产有紫稻米和黑稻米，它们也都有各自的独特营养疗效。这些杂粮共同的特点是单产量较低，包括荞

麦、燕麦和一些杂豆类，一直很少受我国农学家和有关科研部门垂青，给予必要的扶植和发展。

玉米曾是我国北方人民消费量最大的主食，在大米、白面强大的食风排挤下，玉米退居二线和三线，有的作医药、化工原料，有的制酒、制糖，有的出口外销，有的配制禽畜精细饲料。其实，玉米营养价值也比大米、白面好上一截，只不过质粗涩喉，不如大米、白面吃口好而已。我国农民凭经验也知道吃玉米面经饿，吃大米、白面不经饿的简单道理。如果从大米、白面含有的蛋白质成分上看，球蛋白和谷蛋白占了蛋白质总含量百分之八十以上，特别是大米含有的谷蛋白比玉米含量高约一倍多，相反玉米中含有的清蛋白和球蛋白却比大米、白面高约一倍多。这种不同的蛋白质组成，使大米、白面更容易为人体消化和吸收，而玉米消化就比较慢，这也就是玉米饱腹感和经饿的道理。玉米含有的维生素比大米、白面高，纤维素比大米、白面高4~10倍，镁比大米高2~3倍，纤维素可以加速肠道蠕动，有利于及时排便，防止致癌因子的刺激。另外，多食些玉米食品还有助于降低血清胆固醇，预防脑溢血、冠心病的发生，对维持血糖平衡，防止糖尿病也有其积极的意义。玉米中含有较多的镁，有助于血管舒张，增强肠壁蠕动和胆汁分泌，促使肌体排除废物。玉米在中医中又名穿肠草，食物中的异物和一些重金属，人们可以通过食用玉米而排出体外。这是玉米中含有较多纤维素的缘故。

在薯类收获季节，适当地多食些薯类是非常有益于人体健康的，不论是马铃薯还是甘薯，营养价值都很高。据国外的研究，世界上最有营养的食物莫过于马铃薯加鸡蛋，或马铃薯加牛奶，因此以马铃薯为原料的西式菜肴十分普遍，典型的就有各式各样的马铃薯色拉。马铃薯含有的蛋白质氨基酸，除组氨酸外，其必需氨基酸都比大米、白面多得多，特别是大米、白面最缺的赖氨酸。一些科学家认为，经常吃马铃薯的人要比经常吃大米的身体更健康。马铃薯更为可贵的还是它含有一般粮食所没有的维生素C。据说新鲜的马铃薯含维生素C比任何食品都多，甚至连柑桔

也不例外。马铃薯含的烟酸、维生素B₁和B₂也较大米、白面为多。马铃薯含铁和镁之丰富也名列前茅，是人体补充铁、镁营养的廉价来源。

甘薯的营养价值与马铃薯相仿，只是含有较多的糖分，耐藏性和食用加工性能方面较差。

我们的祖先教导我们不偏食，不仅限于荤、素、五味问题，而且也包括粗、细粮问题。总吃大米、白面虽然花样有变化，但万变不离其宗，仍然是大米、白面的本质，这不能不说也是一种偏食。所谓不偏食，就是要我们什么都要吃一点，五谷、五畜、五菜、五果都要兼而吃之。

酒是最能表现男子汉气质的食物，只要是不过分追求刺激，不狂饮，不借酒浇愁，不嗜酒如命，必欲醉乡行，总还是能够适量喝一点为好。

啤酒主要是用大麦芽加蛇麻花发酵制成的含酒精度低的酒类，由于它除含有发酵生成的二氧化碳气外，还含有多种人体营养需要的氨基酸、维生素和矿物质，长期以来被人们称为“液体面包”。堪与啤酒营养比美的还有我国各地精酿的黄酒。黄酒以糯米为主要原料，酒度低的8°，高的15°左右，酒色橙黄透明，风味醇厚，香气浓郁。如绍兴元红、善酿和加饭；山东即墨老酒；福建沉缸酒、福建老酒；江苏封缸酒，苏州醇香酒，无锡惠泉酒等等。从营养风味角度上来看，葡萄酒是有益于人体健康的优良酒类。葡萄酒色、香、味俱佳，晶莹碧透，酒度一般与黄酒相仿，最大不过18°，有的葡萄酒在商标上标以干白葡萄酒和干红葡萄酒，这说明这种酒口味偏酸，含糖分比较低些，相反，不标干白或干红的则属于甜型葡萄酒。我国有名的葡萄酒产地主要有山东烟台、北京、天津、河南民权、辽宁通化等地。

有些外国酒，如白兰地、威士忌、味美思、劳姆酒等，其主要原料也都是用葡萄作酒基酿制而成的。不过这类酒的酒度一般均高于葡萄酒，最高的白兰地酒度可达40°，各有各的风味特色，如白兰地略带苦味，但与味美思的苦味不同，味美思另有

一种柔和的药香味。味美思中加有中药材茴香、豆蔻、大黄、肉桂、龙胆草、藏红花和杭白菊等的浸出液，适量经常饮用有强身补血的特殊疗效，因而有健身葡萄酒的美誉。一些饭店、餐厅配制鸡尾酒也多用这种味美思作酒基。

此外，我国各地还出产有品质风味优良的各种果酒，酒度都在18°以下，质量上佳的有辽宁熊岳的苹果酒，沈阳山楂酒，黑龙江一面坡三梅酒（紫梅、香梅、金梅），四川渠县广柑酒，福建漳州的荔枝酒等，都是载入我国名酒志中的。一些果酒，不仅具有各自果香风味和营养，而且用以适量佐餐，还能大开食兴，助消化，健脾胃和利五脏。

从我国人民的文化修养和酒类消费发展来看，今后酒类消费的发展趋势，将是上述低度酒的天下，而含酒度高的白酒，除少数名白酒外，相当多的无特色白酒的光景会越来越不妙，随着我国食品检测事业的发展，含有甲醛、杂醇油之类有害人体健康的质次白酒将更难有出路。它们有的是用霉变的粮食或薯干酿制的，有的使用臭曲或杂菌污染种曲，有的水质不纯，也有的使用酒精勾兑装瓶成酒，所有这些都是我们国家不容许的，有些地方近几年来已有查处，并绳之以法。作为消费者还是那句老话，“宁吃好桃一口，不吃烂梨一筐”，不要贪图“进口货”的便宜。

白酒是以粮食为原料制成的烈性酒，酒度多在50~65°，无色透明，质地纯净，醇香郁烈。按香型分，有酱香型如茅台酒，有浓香型如五粮液、剑南春、全兴大曲、古井贡酒、洋河大曲和泸州老窖特曲；有清香型如山西汾酒、陕西西凤酒。也有的酒如董酒兼有大曲和小曲两种曲酒风味。一般名酒多属大曲酒。

用粮食酿酒首先要将粮食进行糖化发酵，要使用酒曲。大曲、小曲，一个是自然繁殖菌种，一个是接种菌种，一个以曲霉、根霉、酵母菌为主，尚有较多的杂菌生物群；一个以根霉、毛霉和酵母为主的曲母，也就是酒药或药曲。一个大如砖块，一个小如弹丸。大小曲原料也不同，一个用大麦、小麦、豌豆等，一个用大米、小麦、米糖等。大曲相当多菌种发酵，成酒曲香醇厚味

重，小曲没有大曲菌种复杂，成酒香气清雅口甜。近几年来我国用麸皮作曲酿制了很多优质白酒，如辽宁锦州的凌川白酒，辽宁金县的金州曲酒，河北三河的燕潮酩，哈尔滨的高粱糠白酒，山西祁县的六曲香等等。

白酒除了给人以兴奋，为人体提供短暂的热量（二锅头100克395千卡）外，从营养角度来看，几乎什么意义都没有。因此我们说白酒还是少饮为佳。不过一些白酒经过一番脱臭处理，配以五味子、五加皮、川木瓜、当归、砂仁、薄荷、豆寇、杭白菊、枸杞、人参、鹿茸、虎骨、木瓜、海龙、海马等中药材制就的滋补酒或健身酒又当别论。

滋补酒不宜用来佐餐助兴，而是要看年龄、体质和季节，限量有规律地早晚服用一小盅，当药饮用。滋补酒对青壮年没有多大的实际意义，而对于50岁以上的老年人，却有不容忽视的积极作用。因为这样大的岁数，身体机能开始明显的衰退，及时用滋补药酒跟上，可以有效地调理各种生理机能的活力，相当多的这类滋补酒都有滋阴补肾，强筋壮骨，颐养元阳等疗效。

我国各地的滋补酒名目极多，不少滋补酒生产历史悠久，蜚声海外。我国各地颇有名气的滋补药酒，有虎骨酒、虎骨木瓜酒、三蛇酒、蛤蚧酒、人参酒、人参鹿茸酒、参杞补酒、参桂理中酒、三鞭酒、雪蛤大补酒、鹿尾补酒、参茸灵酒、五加参酒、五加皮酒、国公酒、枸杞酒、北芪酒、鹿筋补酒、百补益寿酒、中国养生酒、资寿酒、四益酒、养脑酒、龟苓酒、八珍酒、菊花白酒、莲花白酒、三游春酒、郁金香酒、碧绿酒、琼花露酒、十全大补酒、长春百寿酒、春花白酒、田七补酒、灵芝酒、鹭竹青酒、春生药酒等等，总计不下数十种，有的是中药厂生产，由中药店出售，有的是地方酒厂生产，由食品店出售。

这类滋补酒对于患有肝炎、肺炎、哮喘、冠心病、高血压和糖尿病人应忌用，对于暂时不宜沾酒的其他疾患，如风寒感冒和呼吸器官病人，也应暂时停止服用。服用这类滋补酒，最好还是能就近请教中医大夫给以指导，这是因为具体每一种滋补酒的滋补

药性不同，每个人的身体素质不同。同是精亏肾虚，也有不同，这同退烧药片并不能对所有发烧病人都有效的道理是一样的。

当然有些由中药材配制的滋补酒药性平和，属于有病滋补，无病健身的，典型的有菊花白、莲花白、菖蒲酒以及各种名目的益寿酒等。多数滋补酒药用成分不是很高，都不能指望喝它一两瓶就能明显见疗效，需要坚持饮用一段时间。服用养阴壮阳补酒，更要特别注意节制房事，否则会造成内分泌代谢紊乱失调。

滋补酒的服用，应选择在秋末和冬春两季。并要与饮茶拉开一段时间，以防茶碱消解酒中有效成分，减弱补滋作用。

（三）男子性功能与饮食

性生活是夫妻恩爱和谐的重要组成部分，一般如果不是有什么疾病，男子对性的欲望要比女性为强，常居主动地位。影响男子性功能的原因固然很多，比如有先天下来性器官发育不良、输精管道阻塞、外生殖器畸形等等，但这毕竟是极少数，需要去医院做手术治疗。相反，较多的男子性功能不振，主要还是由于婚前有手淫史和婚后房事无节制，饮食营养跟不上，其中最普遍的仍是饮食营养的问题。

男子的精液集身体内各种食物营养之大成，特别是维生素A、维生素E、钙、磷、锌、铜等，人体内摄入不足，都会影响男子精液质量。这些营养元素多参予人体内多种酶和胰岛素在人体内进行的复杂代谢过程，促进性激素和性腺活动。

这里引人注意的是锌和铜，人体对它需要并不多，但却必不可少。有资料说一男久婚不育，迁居海滨疗养一年，经常食用海产青蛤、牡蛎之类的贝类，终于得子。这是因为贝类有特异功能，擅长将浩瀚大海中的稀有元素锌、铜据为己有。所以有人称锌为“夫妻和谐素”。在通常的食品中，含锌较多的食品除贝类外，还有干贝、鱼虾、紫菜、黄豆和豆制品等。

铜虽然没有锌那样有夫妻和谐素的美誉，但是人体血清中铜

的含量偏低，也会影响男子不育。一般能常吃些禽畜肉类、肝脏和一些豆制品是不会缺乏铜这种营养元素的。

至于人体精液中需要的其它多种营养元素，在富含锌、铜的食品中也无一不备，问题是不宜偏食和过量，还要常吃些水果和蔬菜。

人们吃了有营养的食物，首先是满足人体内的五脏六腑、筋骨毛皮等组织器官的需要，然后才能归于肾而化为生殖之精。可见男子之精是以大量营养食物为基础的，得来殊非易事，堪充人中之精。虽然男子的精液中精子只占百分之一，但是一次房事射精量有2~6毫升，每毫升精液却有1亿个精子。男子睾丸曲精细管每天能够产出的精子不过三千万个，这种收支出超是很大的，如果不是在房事上加以节制，人们吃的再有营养，也难免精液枯竭，气血耗衰神消，造成人们未老先衰，各种老年病乘虚而入，再也不能与女方同享性的生活了。

节欲保精是男子健身强身的重要一着，年轻人应树立为国家为人民建功立业的雄心大志，不以儿女情长为重，勤于学习和工作，将夫妻恩爱建筑在共同的事业上，响应国家提倡晚婚的号召，为夫妻长远利益着想，适当节制性的生活。一般初婚几年，夫妻性生活不妨每周一次，随着年龄增长，可两三周一次，年过五十可两三月一次。总之，夫妻间的性生活，并非有什么必定之规，而是视双方对性欲的要求和身体素质情况来决定，最忌的是醉酒纵欲。

(四) 我国传统滋补食疗一瞥

人们看各种不同食物的营养价值，常常是将国家卫生出版社出版的食物成分表拿来查一查营养成分。这样并不能完全说明问题的实质。因为不少的食物从这个成分表上来看，几乎看不出有什么特别疗效的成分，比如一些植物性食物含有这样那样的多糖体，一些动物性食物含有甾体类性激素等等。随着近代分析化学的不