

营养食疗

系列

壮滋 阳阴



陆伟瑛
编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养食疗 滋阴壮阳 / 陆伟瑛编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80705-890-8

I. 营… II. 陆… III. ①补阴—食物疗法②补肾壮阳—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 183044 号

营养食疗 滋阴壮阳

YINGYANG SHILIAO ZIYIN ZHUANGYANG

陆伟瑛 编著

出品人	秦 明
责任编辑	周 慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2009年11月第1版
印 次	2009年11月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-890-8
定 价	22.80元

版权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

前言 PREFACE

人食五谷杂粮，孰无七情六欲？性事，在每对夫妻生活中就像吃饭穿衣一样平常。现实生活中，随着生活压力的增大，饮食的无规律，造成了性生活质量的下降。性生活不协调，日益突出。人们经常感受到力不从心，男人会受到阳痿、早泄、不射精、前列腺炎等问题的困扰，女人也会出现性冷淡、月经不调、痛经等问题。其实大部分勃起功能障碍与生理健康有关，如高血压、高胆固醇及动脉硬化等心血管疾病，或糖尿病的并发症等，皆会导致勃起功能障碍。

两性专家和养生专家结合传统的医学理论和常见药材，联手推出《滋阴壮阳食谱》。本书着重从饮食方面来探求解决之道，正确运用饮食调养，帮助提高“性”致，改善性生活，消除性心理障碍。

38种专家推荐具有滋阴壮阳的食材，运用这些常见食材来调养身心。正确的饮食习惯和饮食观念，对因身体虚弱而造成的性功能减退者，有很好的疗效。饮食疗养既美味可口，又经济实惠，富有营养。健康美味的饮食与和谐的性爱有机结合，让性爱更加美满。

精选200道怡情回春佳肴与18种养性滋补药材，重燃你的爱恋火花，不仅满足口福，更能增加情欲。愿大家真正的“性”福美满！



正确饮食
男人更精壮，女人更柔媚
让你浑身是劲

目录 CONTENTS



Part ONE 滋阴壮阳 资讯篇

1

你的性福指数有多高?	2
1. 男性主要性功能障碍 2. 女性主要性功能障碍	
3. 吃出“性”致勃勃 4. 有利于防止性功能衰退的食物	
男人更需要关怀	4
1. 壮阳强身有术 2. 最能展现阳刚魅力的食物	
女人的柔媚关键在养	6
1. 不同年龄段的滋补要诀 2. 常见滋阴养颜圣品	
18种最具滋阴壮阳的中药	10

Part TWO 滋阴壮阳 案例篇

12

MEN

补肾壮阳男人篇	13
阳痿，姓氏名谁?	13
黄精苁蓉骶骨汤	14
牛鞭姜汤	15
巴戟苁蓉炖鹿鞭	16
橄榄木耳炖猪肉	17
天麻炖鹧鸪	18
鱼翅螺头虫草汤	19
海龙海马炖海狗	20
海马牛大力鹿筋炖老鸡	21
海底椰炖雪蛤	22
红参海马炖鸡	23

男人不射不精彩	24
血染“风采”——血精的来龙去脉	25
牛杂萝卜汤	26
补精养血佛跳墙	28
北芪枸杞乳鸽汤	29
灵芝红枣圆肉炖鸡	30
青豆炖排骨	31
金霍斛虫花炖乳鸽	32
砂锅鱼头炖鱼丸	33
猪骨玉米汤	34
田七红参炖鸡	35
牛肉杂骨汤	36
虫花灵芝炖鸡	38
红枣枸杞土鸡汤	39
滑子菇鸡汤	40
虫草鸡肉炖老龟	41
蜈蚣土茯苓炖老鸡	42
田七花旗参炖老鸡	43
洋参金霍斛麦冬炖老鸡	44
黄芪当归人参炖鸡	45
排骨红枣莲藕汤	46
“快枪手”之解密档案	47
黄芪茯苓炖龙骨	48
药材猪肚汤	49
鲜淮山筒骨煲	50
前列腺炎	51
睾丸炎	52
缩阳症	53
洋参双雪瘦肉汤	54
苦瓜干贝炖龙骨	56

人参煲家鸡	57
葛花苦瓜排骨汤	58
川贝鳄鱼炖鹌鹑	59
干贝海鲜羹	60
生蚝牛蒡汤	61
枸杞鳗鱼汤	62
花旗参炖老鸭	63

WOMEN

滋阴养颜女人篇 64

羞答答的月事，静悄悄地调	64
痛经，原来如此！	65
参苓大枣鸡汤	66
桂参大枣猪心汤	67
鲜茯苓茅根炖乳鸽	68
松茸猴头菇炖竹丝鸡	69
金针生地鲜藕汤	70
丹参灵芝炖鸡	71
丹参田七花旗参炖鸡	72
当归鱼头汤	73
清补凉竹丝鸡汤	74
川芎白芷天麻炖鹌鹑	75
私处也“反腐”——正确认识宫颈糜烂	76
红糟羊肉姜汤	77
红枣鸡肉巴戟天炖鹿尾	78
野生灵芝炖老龟	79
党参北芪红枣炖鹌鹑	80
融化冰雪女人——女性性冷淡解析	81
莲子淮山鸽子汤	83

姜片鸽子汤	84
木瓜雪蛤炖老鸡	85
阳道炎	86
香菇牛肉鲍鱼汤	87
虫草枸杞炖鸭	88
雪蛤海鲜羹	89
花胶水鸭汤	90
牛肉莲子红枣汤	91
冬菇枸杞鸡脚汤	92

盆腔炎	93
黄豆炖猪蹄	95
沙参玉竹炖乳鸽	96
川贝桔梗炖鹌鹑	97
乌鸡枸杞汤	98
干贝花胶炖乌鸡	99
菊花北芪炖鹌鹑	100
罗汉果川贝炖鹌鹑	102

乳腺炎	103
参芪枸杞猪肝汤	104
香菜鱼片皮蛋汤	105
青木瓜鱼头汤	106
海底椰炖响螺	107
干贝花胶炖老鸡	108
蝎子金霍斛水蛇炖老鸡	109
川贝雪梨炖鹌鹑	110
人参炖乌鸡	111
番茄红薯牛肉汤	112
金银花煮枇杷	113
银耳炖木瓜	114

Part ONE
滋阴壮阳
资讯篇

你的“性福”指数有多高? _2

男人更需要关怀 _4

女人的柔媚关键在养 _6

18种最具滋阴壮阳的中药 _10

你的**性福**指数有多高

公主和王子结婚了，
从此他们过上了幸福的生活……
童话故事就这样结束了。
但现实生活他们是怎样的呢？



性事的和谐，对生活的幸福指数具有重要的作用。令人羡慕的公主和王子，他们的生活中会不会也出现不和谐的现象呢？如许多年轻的夫妻之间会出现性事不协调等问题，即所谓的性功能障碍。男性出现最多的，诸如阳痿、遗精、早泄、性欲亢进或低下等问题；女性因性冷淡、性疼痛、阴道炎等问题而导致性欲低下。

现实生活中，“性”福，已越来越受到人们的关注与重视了。众所周知，随着现代生活节奏的加快，人们承受压力越来越大，已经严重影响到人的健康，尤其是都市青年男女，常常会感到身心疲惫、腰膝酸软、力不从心……告子曰：食色，性也。性行为是人类的本能之一，因有性生活才得以繁衍后代，同时，这也是增进夫妻感情的纽带。和谐的性生活不仅关系着双方的身心健康，还影响下一代的品质。

性行为是人类本能之一，同时也是夫妻间增加感情，家庭关系圆满的重头戏。无论男女都有可能出现性功能障碍。

1. 男性主要性功能障碍

(1) **阳痿**，其症状为阴茎痿软不能勃起进行性交，或勉强勃起不能维持足够长的时间，这是男性常见病之一。

(2) **遗精**，是指不因性交而精液自行泄出的病症，有生理性与病理性不同。中医将精液自遗现象称遗精。有梦而遗者名为“梦遗”无梦而遗，甚至清醒时精液自行滑出为“滑精”。

(3) **早泄**，其症状是进行性行为时过早射精，无法维持较长时间的性交，包括未与对方接触就射精，影响正常性生活的症状。

2. 女性主要性功能障碍

(1) **性冷淡**，其症状是长期无性欲，可称之为性欲低下。

(2) **性交出血**，其症状是每逢性交时，阴道即有一些出血的现象。有的是因器质性病变，如子宫炎等；有的是因肿瘤等情况。

除了上述各类型男女常见的性功能障碍之外，

许多慢性疾病对性功能也有影响，例如慢性肾脏病、肝硬化、营养不良、高血压、心血管疾病……都可使自律神经病变，引起勃起功能障碍，或造成性欲低下，或代谢紊乱等。

目前，社会上流行一种叫“爱情菜”的美食。

“爱情菜”是将各种食物合理搭配，形成了一些特殊的功效，特别是在滋阴壮阳、增强性功能方面有一定功效。

3. 吃出“性”致勃勃

男人要保持性功能的常盛不衰，维护性健康，应当注意各个方面的调养、保护，其中饮食调养是最重要的方面。众所周知，性生活是成年人的一种正常的生理活动。在性生活中，人体既有精神的欢快，又有物质的耗损，性生活时要消耗一定的精力、体力和营养物质，要补充这些耗损，最基本的是合理增加营养。

我们的祖先很早就懂得饮食和医疗保健的密切关系。我国最早的一部药学专著《神农本草经》就记载了大枣、芝麻、蜂蜜、葡萄、莲子、山药、核桃等食物具有补肾益精助阳的功能，它们对维持和提高男性性功能起着重要作用。历代的中医典籍还记载了狗肉、羊肉和动物的鞭类都具有提高性欲、治疗性功能障碍的功效。

我国古代的医学家创立了药食同源学说，发明了药膳，巧妙地利用具有医疗作用的食物增加营养，达到强身健体的目的。

4. 有利于防止性功能衰退的食物

植物类食品：芝麻、黄瓜、韭菜、裙带菜、核桃等。动物类食品：羊肉、泥鳅、麻雀、淡菜（贻贝肉）、虾、海参等。其中核桃仁含有丰富蛋白质和矿物质，如钙、镁、锰、锌等，还含有脂肪、维生素等多种营养物质，它具有润肺、健肾、补血的功效，无论生食熟食，均可治疗肾虚阳痿、遗精等症。古医书《医林纂要》记载，核桃可以补肾、强命门、固精。

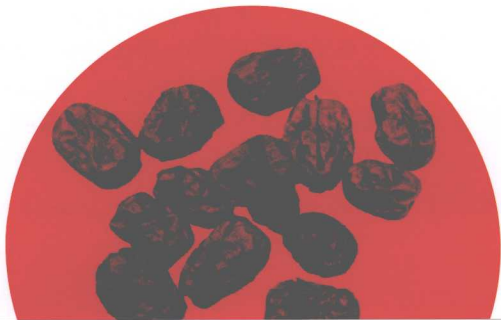
莲子含有大量淀粉、蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、莲碱等营养物质，具有养心安神、益脾固精等功效，脾虚遗精者应当常食。

山药含胆碱、黏液汁、蛋白、淀粉、胡萝卜素、维生素C、B族维生素、铜、钙、磷、铁等营养物质，具有滋肾益肺、补脾健胃功效，常吃可以治疗因肾气亏损所导致的男子遗精、早泄等病症。

国外的营养学专家用现代技术对一些食物进行了分析研究，认为具有强精效果的食物有山药、鳝鱼、银杏、海参、冻豆腐、海水鱼、豆腐皮、花生、核桃、芝麻等，因为它们含有较多的精氨酸，而精氨酸是形成精子的主要物质。这项研究成果表明，现代医学的研究与我国古代医书的记载惊人地一致或相近，由此可以验证我国古代医学家关于食疗食补的科学性。

有补肾助阳作用的食物，只能根据身体状况和疾病状况适当进补，不能没有限制过量进补，否则“过犹不及”会带来副作用，就会对身体造成不必要的伤害。

男人最容易透支的就是健康，合理的饮食和良好的心态则是身体能够承受重任的基础。比如营养素的摄取，日常三餐的吃法等等，都是男性健康必须关注的重要问题。



男人更需要关怀

曾经有一句“其实男人更需要关怀”的广告词，让众多的男人为之振奋，因为它道出了男人的内心感受。如今，男人们越来越觉得自己活得太累，整天都面临来自事业与家庭的压力。为了生活，为了事业，男人总在喧闹的人群中四处奔波忙碌，长此以往，许多男人出现了肾虚虚衰、腰膝酸软，饱受各种疾病的困扰……

1. 壮阳强身有术

天下许多女人的幸福与家庭的安定皆有赖于男人的付出。其实，女人你更应该去关心自己的男人！

最近的性事是否减少了？最近是否总是没有激情？是不是每次都是草草了事？不用急，你应该关注他是不是最近上班比较累或者最近饮食不佳。聪明的你，应该从关注他的饮食开始，就像关心你们之间的幸福一样。

(1) 多吃优质蛋白质。

优质蛋白主要指禽、蛋、水产、畜肉类等动物类蛋白及豆类蛋白。蛋白质含有人体活动所需要的多种氨基酸，它们参与包括性器官、生殖细胞在内的人体组织细胞的构成，如精氨酸是精子生成的重要原料，且有提高性功能和消除疲劳的作用。大豆制品、鱼类均含有较多的精氨酸。有些动物性食品，本身就含有性激素。

酶是一种在体内具有催化活性的特殊蛋白质，能加速化学反应，对人体健康起着极大作用。体内

一旦缺乏酶，就会出现机能减退包括性功能的减退，甚至失去生育能力。酶含在各类食物中，烹制食物时，温度过高，时间过长，特别是炸、烤、煎等方法易使酶遭到破坏。

日本有学者研究后指出，鲍鱼、章鱼以及文蛤、牡蛎、魁蛤、蜆螺、海扇等贝类含丰富的氨基酸，是有效的强精食品。滑溜的水产品也具有强精效果，这类食品有鳗鱼、泥鳅、鲢鱼等。

(2) 摄入适量的脂肪。

近年来，因为成年男子大多担心胆固醇过高会导致肥胖症、心脏病等，所以采取了少摄取脂肪的原则。但从性功能的维护角度看，应适当摄入一定量的脂肪，因为人体内的性激素(雄、雌激素)主要靠脂肪中的胆固醇转化而来，长期素食者会导致性激素分泌减少，对性功能是不利的。另外脂肪中含有一些精子生成所需的必需脂肪酸，必需脂肪酸缺乏时不仅精子生成会受到影响，而且性欲还会下降。食用适量脂肪，还有助于维生素A、维生素E等脂溶性维生素的吸收。肉类、鱼类、禽蛋中含有较



多的胆固醇，适量的摄入有利于性激素的合成，尤其是动物的内脏本身就含有性激素，应适量摄入。

(3)补充与性功能有关的维生素和微量元素。

研究表明，人体内锌的缺乏会引起精子数量减少、畸形精子增加，以及性功能和生殖功能减退，甚至不育。维生素A和维生素E都有延缓衰老和避免性功能衰退的作用，且对精子的生成和提高精子的活动均具有良好的效果。维生素C对性功能的维护也起着积极的作用。

动物的肝脏、动物胰脏、肉类、贝壳类、牛奶、谷类、豆类、马铃薯、蔬菜、红糖等含有大量的锌。肝脏、禽蛋、乳制品、鱼、蟹、贝类、甘蓝、菠菜、韭菜、芹菜、胡萝卜、南瓜、甜薯、干辣椒、番茄等菜中含有丰富的维生素A。谷胚、蛋黄、豆类、硬果、植物油、鸡肉、麦胚、麦片、面包、人造油、花生、芝麻等中含有维生素E。鲜枣、各种蔬菜、水果都含有大量维生素C。

(4)慎用对性功能不利的食品。

粗棉籽油、猪脑、羊脑、兔肉、黑木耳、冬瓜、菱角、火麻仁、杏仁等食物被认为是对性功能不利的食品。中医学认为它们有伤精气、伤阳道和衰精冷肾等不良的作用，应谨慎食用。

2.最能展现阳刚魅力的食物

● **虾**：中医学认为，其味甘、咸，性温，有壮阳益肾、补精之功效。

● **淡菜**：淡菜又名珠菜、壳菜。其味咸，性温，有温肾固精、益气补虚的功效。

● **泥鳅**：味甘，性平，有补中益气、养肾生精功效。

● **驴肉**：性味甘凉，有补气养血、滋阴壮阳、安神去烦功效。

● **松子**：松子是重要的壮阳食品。中医认为，松子仁味甘，性微温，有强阳补骨、和血美肤、润肺止咳、滑肠通便等功效。

● **牡蛎**：味咸，性微寒，有滋阴潜阳、补肾涩精功效。

● **鹌鹑**：医学认为鹌鹑肉可“补五脏，益精血，温肾助阳”，男子常食可增强性功能并增气力、壮筋骨。

● **鸡蛋**：新婚夫妇性生活频繁，体力消耗较大，进食鸡蛋有助于迅速恢复体力。

● **蛇肉**：蛇交尾会持续很长时间(蝮蛇可达6~24小时)，食蛇肉能有效延长性生活时间。

● **鸽肉**：雌雄交配频繁，这是由于鸽子的性激素分泌特别旺盛，因此，鸽肉具有补益肾气、强壮机能的作用。

● **狗肉**：味甘；味咸，性温，具有益脾和胃、滋补壮阳作用。

● **韭菜**：韭菜有固精、助阳、补肾、治带、暖腰膝等作用，适用于阳痿、遗精、多尿者食用。

● **荔枝**：中医认为，荔枝味甘，性温，有补益气血、添精生髓、生津和胃、丰肌泽肤等功效。

● **麻雀**：中医学认为，雀肉能补阴精，是壮阳益精的佳品，适用于治疗肾虚阳虚所致的阳痿、腰痛、小便频密等症状。

● **羊肾**：味甘，性温。有生精益血、壮阳补肾功效。

● **枸杞子**：中医认为，枸杞子味甘，性平，入肝、肾、肺经，有滋补肝肾、益精明目、和血润燥、泽肤悦颜、培元乌发等功效，是提高男女性功能的健康良药。

● **麻雀蛋**：麻雀蛋味甘、咸，性温，可滋补精血、壮阳固肾等。



女人的柔媚关键在养

做柔美、健康的女人是每一个爱美女性所追求的。其实，女人的柔媚与健康完全由自己把握。食物中有许多食品对女性滋阴养颜有疗效，为女性在日常工作生活中提供丰富的营养元素。只要养得合理，吃得科学，美丽和健康就会常伴你左右。



1. 不同年龄段的滋补要诀

女性在不同年龄段有着不同的生理现象，因此，滋补保健的方法也有差别。

少女时期，因女性特征尚未发育成熟，是逐渐适应生活环境和社会环境的时期，如果身体无病，体质正常，就没有必要进行滋补。只要饮食平衡，发育正常，有良好的生活习惯就行。但如果发育迟缓，体弱多病，可多吃一些滋补食品，如鸡、鸭、鱼、肉等之类的。但少女时期体质稚嫩不宜厚补。

成年妇女，因有月经、怀孕、生产、哺乳等生理特点，容易血虚、血淤，身体也会因此变得虚弱，易产生月经不调、痛经、闭经、腰膝酸软无力、畏寒喜暖、头痛头晕等症状。遇到孕期营养不足、产后哺乳、月经或产后失血过多等症状，女性滋补多以补血养血为主，可选用当归、熟地、阿胶，配伍白芍、党参、黄芪、乌鸡等药补或食补，畏寒肢冷者还可加些桂枝等助阳通经的中药。

老年女性，由于卵巢萎缩而绝经，肾气渐衰、精气减少，此时宜采用补肝肾、益气血的方法调养身

心，可以选用枸杞、杜仲、当归、熟地、黄芪等补气血药，也可适当补充些维生素类，如维生素E、维生素A、维生素C、人参蜂王浆等，总之需根据身体状况选择对应的药补或食补。食补作为缓补、慢补，如“当归黄芪炖乌鸡”、“当归生姜炖羊肉”、“当归大枣煎汤服”等，也可在药师或医师的指导下选用免煎中药配方颗粒直接冲服，既方便又快捷。

2. 常见滋阴养颜圣品

女性滋阴补肾的饮食调理方法有很多，身体素质也是各不相同的，受着各方面因素的影响。如精神、心理、社会、生理和病理等，都会引起女性身体和生理功能的异常。

个别女性身体不适，有子宫和其他器官较弱等原因，而导致对性生活的淡漠、厌恶，称为“阴冷”。这种情况的出现，原因是多方面的，包括卵巢功能不足、肾上腺皮质、脑垂体和内分泌功能失调等原因。而大多数女性则是由于情绪抑郁、恐惧、性生活不和谐等心理因素造成的。

● **猪肾**：猪肾又名猪腰子。含有锌、铁、铜、磷、B族维生素、维生素C、蛋白质、脂肪等营养物质，是含锌量较高的食品。中医认为，猪肾味咸，有养阴补肾之功效，适宜于肾虚热性欲较差的女性食用。《本草纲目》中指出：“肾有虚热者宜食之；若肾有虚寒者，非所矣。”因肾虚热所致的性欲低下者，常食猪肾有提高身体活力的作用。

● **项鸡**：项鸡为未生蛋的小母鸡，含有丰富的蛋白质、维生素E、B族维生素、钙、磷、铁等。其味鲜美，性平，有滋阴润燥、补精填髓之功。营养缺乏而性欲较弱的女性最适宜服用。

● **乌骨鸡**：乌骨鸡又名乌鸡，药鸡、黑脚鸡。含有维生素B₁、维生素E、泛酸、蛋白质、脂肪等。其味鲜美，性平，有滋阴清热、补肝益肾之功效，是成年女性的补益佳肴，《本草纲目》中记载：说它能“补虚劳，治消渴，益产妇，治妇人崩中带下，一切虚损等症。”女性常食能滋阴补肾阳，提高机体活力。

● **鸽肉**：鸽肉中含有丰富的蛋白质、铁、磷、钾等，含脂肪较少。其味鲜美，性平，有补肝肾、益气、添精血之功效。《本草纲目》中说“鸽性淫易合，故名；凡鸟皆雄乘雌，此特雌乘雄，故其性

最淫。“女性常食鸽肉可调补气血，提高生理功能。

● **鸽蛋**：鸽蛋含优质蛋白质、磷脂、铁、钙、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素D等营养成分。鸽蛋具有改善皮肤细胞活力，增强皮肤弹性、改善血液循环、使面色红润等功效。鸽蛋有助提高性功能。性欲旺盛者及孕妇不宜食。

● **旱鸭**：旱鸭又名洋鸭，麝香鸭。含丰富的蛋白质、维生素和人体必需的氨基酸。其味鲜美，性微温，有温补肾阳，提高性机能之功效。可治疗因肾阳虚所引起的性冷淡。《本草纲目拾遗》中指出：“其性淫，雌雄相交，且必四五次，故房求用之；助阳道，健腰膝，补命门，暖水脏。”

● **黑大豆**：黑大豆又名黑豆、乌豆。含有丰富的蛋白质、异黄酮类物质及胡萝卜素、烟酸，维生素B₁等。其中的异黄酮物质具有雌激素的作用。现代医学证明，黑豆有提高女性性欲及美化皮肤的功效。





● **眉豆**：含有植物蛋白、维生素B₁、烟酸、粗纤维及钙、磷、铁等。其性平，有健脾肾、益气调中功效。女子常食，可预防妇科病，调节性功能。

● **雪蛤**：生活在中国新疆巴里坤雪山之中，形似蛤蟆，遍身有金钱纹。是一种珍贵的美味和补益食品。其性大热，有补命门、益丹田之功效，可提高女性性功能。注意月经期间不宜食。

● **甲鱼**：甲鱼又名水鱼、团鱼、鳖。含有胶质蛋白、脂肪、碘、维生素A、维生素B₁、维生素D、烟酸、蛋白质、铁、钙、磷等营养成分。其味甘而鲜美，性平，有滋阴补肾、益气补虚功效。是妇科病的良药，对改善女性性功能，预防和治疗妇科疾病有较好的效果。女性常食可大补阴之不足，并可提高免疫机能，激发青春活力。

● **鲤鱼**：含有优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、烟酸等。其味甘，性平，有壮腰补肾、益气养精之功效。医学研究发现，雄性鲤鱼腹中的囊形白色浆状物，有提高男性性功能作用；雌性鲤鱼腹内的鱼子含雌性激素，有提高女性性功能作用。一般情况下，女性服雌鲤鱼为好。

● **芹菜**：芹菜又名香芹、旱芹、胡芹、药芹等。芹菜含芹菜甙、茺荑甙、甘露醇、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素C、蛋白质、脂肪、游离氨基酸、铁、钾、钠钙、磷等营养素。中医认为，芹菜味甘，性凉，有调经止带、平肝息风、清热润肤、养神益力、健脾利湿、清热解毒功效。《神农本草经》说芹菜“益气，保血脉，止血养精，令人肥美”。芹菜可作为月经不调、白带过多女性的重要美容保健食品。芹菜不但有美容护肤作用，还可治疗性冷淡、产后腹痛等病。芹菜还具有提高男女性欲水平的作用。

● **石耳**：含蛋白质、糖类、维生素E和B族维生

素等。其性微寒，有益精填髓、补血明目功效。现代医学证明，石耳可治疗女性不孕。《本草纲目拾遗》中说：“石耳甘寒无毒，有补血明目之功；妇人食之能暖子宫，易于受孕。”

● **石松子**：含石松子油酸、多种不饱和脂肪酸、木聚糖、精蛋白、雌激素等物质。其性平，有补肾益精之功效。现代医学证实，石松子提取物可引起切除卵巢的大鼠出现动情期。女性常服可提高性功能。

● **乌梅**：又称桂梅、梅果。含有甾醇、维生素E、B族维生素、维生素C、苹果酸、柠檬酸、铁、磷等。其味酸、性温，有健脾和胃，补养肝肾之功效。医学研究发现，食用乌梅之后，腮腺会分泌出较多的腮腺素。这种腮腺素有“回春”作用。可焕发人的青春，提高性功能和性欲。40岁左右的女性常食乌梅起着永葆青春的作用。

● **葡萄**：含有果糖、葡萄糖、木糖、苹果酸、草酸、柠檬酸、植物蛋白、维生素A原、维生素B₁、维生素C、烟酸、钙、磷、铁等。其味甘，性平，有补气血，益肝肾之功效。国外医学研究证明，葡萄是强壮体魄，提高性机能活动的食品。女性常食有美颜和增强性欲的作用。

● **大枣**：又称红枣、美枣。含植物蛋白质、脂肪、维生素C、维生素B₂、铁、钙、磷、苹果酸、酒石酸等。其味甘，性平。有补气血、健脾胃、助阴气功效。气虚肾亏的妇女经常吃大枣，可增强性欲，并有润肤美颜功效。

● **桑葚**：又称桑果、桑实。含果糖、葡萄糖、苹果酸、琥珀酸、鞣质、酒石酸、B族维生素、维生素C、铁、钙等。其味酸甜，性微寒，有补肾益肝、滋阴养血功效。妇女常食可调补气血、增强体质，并有乌发美颜和明目功效。

● **枸杞子**：枸杞子又名枸杞。含有胡萝卜素，

维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素C、维生素E、多种游离氨基酸、亚油酸、甜芋碱、铁、钾、锌、钙、磷等成分。中医认为，枸杞子味甘，性平，入肝、肾、肺经，有滋补肝肾，益精明目、和血润燥、泽肤悦颜、培元乌发等功效。是提高男女性功能的健康良药，可用于治疗肝肾阴虚、头晕目眩、视物昏花、遗精阳痿、面色暗黄、须发枯黄、腰膝酸软、阴虚劳嗽、老人消渴等症。现代医药学研究发现，枸杞子有增强机体免疫功能，增强机体抵抗力，促进细胞新生，降低血中胆固醇含量，抗动脉粥样硬化，改善皮肤弹性，抗脏器及皮肤衰老等作用。常服枸杞子，可延缓衰老，美肤益颜及提高性功能。枸杞子有兴奋性神经的作用，性欲旺盛者不宜服用。

● **龙眼肉**：味道鲜美，有强肾补胃、滋阴壮阳作用。对由肾虚引起的妇女蝴蝶斑亦有较好的疗效。对于喜食甜食而胃肠功能较弱的人来说，是良好的促性欲及美容食品。



18种最具**滋阴壮阳**功效的中药

中药材林林总总，其功效也五花八门。
从中挑选了18种具有滋阴壮阳的中药材加以介绍。
深入浅出的文字介绍，
让你也能够成为自己的医药师。
将这些中药好好加以利用，
能够使男人更具有阳刚之魅，使女人更加柔媚。



● 人参

别名：人衔、地精。

营养与功效：能促进性腺激素的分泌，有提高性腺作用，增加精子数量与活动力，改善阳痿、性冷淡等症。特别适宜久病虚弱、惊悸失眠、宫冷、心力衰竭等症之人食用。还能大补元气、补脾益气、生津、安神。

● 鹿茸

别名：血片、鹿茸片、花鹿茸、马鹿茸、大挺片、二杠片、三岔片、毛角片、斑龙珠。

营养与功效：温肾阳、强筋骨、生精髓，为助阳助性之要药，能防治性欲冷淡、子宫虚冷不孕、崩漏带下等症。

● 当归

别名：西归、粉当归、汶当归、岷当归、云当归、干归、干白、秦归。

营养与功效：补血活血，调经止痛，为妇科之良药，对月经不调、体弱无性致、闭经、性冷淡者有效，并促进生殖系统成熟。对月经不调，经闭痛经，虚寒腹痛，肠燥便秘等症有很好的疗效。

● 冬虫夏草

别名：冬虫草、菌虫草、虫草。

营养与功效：补肺益肾，能增强肾上腺素的作用；能调理肾虚、阳痿、遗精、月经失调等症。

● 紫河车

别名：胎盘，人胞。

营养与功效：温肾补精、益气养血，为益精补肾之珍品。能治疗阳痿遗精，不孕少乳等症。

● 阿胶

别名：驴皮胶、二泉胶、傅致胶、盆覆胶。

营养与功效：补血、止血、滋阴润燥，为妇科滋补之要药。

● 何首乌

别名：首乌、赤敛。

营养与功效：补肝肾、益精血，改善虚弱萎黄、腰膝酸软，并可缓和产后不适。

● 黑芝麻

别名：芝麻。

营养与功效：补肝肾，益精血，润肠燥，强筋防老，还有增加乳汁、提高性致的功效。

● 蛤蚧

别名：蛤蚧壳。

营养与功效：助肾阳，益精血，补肺气，定喘咳，适合男性壮阳之用。

● 枸杞子

别名：甘杞子（西枸杞）、津杞子（津血杞、杜杞子）、杞子、枸杞果、地骨子、红耳坠、贡果。

营养与功效：滋补肝肾、益精明目，改善肾阴虚及肾阳不足，还能平和调理生殖、生育等基本生理功能的不足，并增强抗病能力，提升免疫力。

● 黄芪

别名：大有芪、西芪、黑皮芪、黄七。

营养与功效：补气固表、利尿托毒、排脓、敛疮生肌，改善气虚体弱倦怠乏力、性持续力不足，并能快速消除疲劳、恢复体力。

● 杜仲

别名：川杜仲、锦杜仲、厚杜仲、思仙、思仲、丝连皮、丝楝树皮、扯丝皮。

营养与功效：补肝肾、强筋骨、安胎，还能够舒经通络，改善腰酸背痛，怀孕出血或胎动不安，提高免疫力。

● 淫羊藿

别名：仙灵脾、刚前。

营养与功效：补精益髓、滋阴补肾、强筋骨，能够促进精液分泌，刺激感觉神经，间接兴奋性欲。

● 巴戟天

别名：巴戟肉、巴戟、鸡肠风、兔子肠。

营养与功效：补肾阳、强筋骨，能调治肾虚阳痿、遗精早泄、子宫虚冷等症，为调理肾亏症候群要药，补肾助性助孕效果极佳。

● 肉苁蓉

别名：大芸、苁蓉、肉松蓉、甜苁蓉、咸苁蓉、淡苁蓉、金笋。

营养与功效：补肾阳、益精血。补肾阳之不足，并改善不孕、产后血虚、筋骨痿虚，对妇女血崩后的调理也有效。

● 芡实

别名：卵菱、南芡实、北芡实、鸡头果、鸡头米、鸡头实、鸡头包。

营养与功效：益肾固精，改善肾虚遗精、小便失禁，并能改善妇女体虚、分泌物异常等状况。

● 补骨脂

别名：破骨纸、破故纸、婆固脂、黑故子、胡韭子。

营养与功效：温肾助阳、纳气，能改善生殖系统循环虚弱、阳痿、遗精、早泄、遗尿，具有强名门、壮元阳、补肾气的作用。

● 菟丝子

别名：吐丝子、菟丝实、黄藤子、龙须子、豆须子、黄网子。

营养与功效：滋补肝肾、固精缩尿，能助阳益精，调治性功能障碍，调理脾胃，促进饮食消化。

