

zhonglaonianxing Baojianyangshengshu

中老年

性保健养生术

● 人生第二次的胚胎
● 中老年性爱的阶梯
● 生命离不开的伴侣



刘相伟 金盛一 陈朝

编著

内蒙古科学技术出版社

12167
20

P

zhonglaonianxing Baojianyangshengshu

中老年

性保健养生术

刘相伟 金盛一 陈朝 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年性保健养生术/刘相伟,金盛一,陈朝编著. —赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2003.5

ISBN 7-5380-0990-6

I. 中… II. ①刘…②金…③陈… III. ①中年人
—性卫生②老年人—性卫生 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 029833 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

经 销/内蒙古新华书店赤峰分店

邮 编/024000

策 划/斯勤夫

责任编辑/斯日古楞

封面设计/汪景林

印 刷/大板金源民族印刷厂

开 本/850×1168 1/32

印 张/8.75

字 数/200 千

印 数/1-6000 册

版 次/2003 年 5 月第 1 版

印 次/2003 年 5 月第 1 次印刷

定 价/14.00 元

前言

编写《中老年性保健养生术》一书，我与金盛一先生思考了很长时间，主要是如何把它编写成具有科学性、趣味性、实用性和广泛性，使广大中老年朋友一看就懂，行之见效，真正成为家庭益友。另外，老年人要想健康长寿，晚年幸福，中年时期至关重要。如果中年时期心态失衡、体弱多病而又不去很好的保养和医治，怎么会有一个美好的晚年呢？健康与长寿又从何谈起呢？

我们说性健康固然重要，但更重要的是：性健康必须建立在脏腑和肢体及心理健康的基础上。如果一个人，身患某种疾病或心态不正常，又怎么能有正常的性生活呢？

男人过45岁，女人过40岁，从生理上讲，各个器官都进入衰退期，加之长时间的工作和生活压力，导致人体出现不同程度的病变。

要想有一个美好幸福的晚年，就必须在中年时期进行调养。当然有些错过机会的老年人，就更需要进行调养，不能一误再误。

人最大的幸福，莫过于老年健康。老年健康才是人生最有价值，最值得享乐的。那么中老年人怎样调养呢？为什么要强调对肾进行调养呢？祖国医学认为，肾是一生赖以生存的根本，肾为先天之本，它藏精，主

生长发育，主脏腑的功能活动，肾精能生髓，髓通脑，脑为髓之海，故髓能生智，又能生骨，骨能生筋，筋能生爪，爪能生发。肾精又能繁衍后代，调节体内代谢，肾气的强弱，又对性生活的好坏起着重要作用。肾通五脏六腑、四肢百骸，肾的健康对它们来讲是至关重要的，相反脏腑机能健康对肾也是大有相关的。这就是中医治疗时强调对人体整体调整的精髓所在。

鉴于以上想法，本书注重整体调养，着重介绍了中医中药在补肾及性保健方面的作用，常见性功能障碍的临床表现及治疗方法；常见性病的临床表现及治疗方法；中老年相关疾病对性功能的影响。目的是使该书的内容更加丰富，更加贴近家庭生活，更加具备科学性、参阅性和实用性，使读者倍加受益。借此机会，在编写此书过程中给予大力支持和帮助的陈朝、刘畅、张广辉等同志表示真诚的谢意。

由于我们能力有限，书中难免有不足之处，敬请读者批评指正。

作 者

2003年4月

目 录

第一章 中老年性保健知识	(1)
男性生殖系统的解剖及生理关系	(3)
女性生殖系统的解剖及生理关系	(5)
保持身心健康对性生活的重要性	(7)
性生活与年龄有哪些关系	(10)
中老年人性生活次数以多少次为宜	(10)
中老年人的性交时间多长为宜	(11)
性生活前应该注意哪些事项	(11)
性生活中应该注意哪些事项	(12)
性生活后应该注意哪些事项	(12)
当发现自己性功能障碍时怎么办	(13)
性生活对中老年人的身心健康有哪些影响	(13)
阴茎的大小、粗细、软硬在性生活中 有何影响	(15)
如何认识壮阳药物及保健品的作用	(17)
哪些疾病对性功能有影响	(17)
哪些药物对中老年人性功能有影响	(18)
吸烟、喝酒、饮茶对性功能有何影响	(19)
性爱对中老年人的晚年生活尤为重要	(20)
男人是否也有更年期	(21)
为什么中老年人易发生阳痿	(22)

生命在于保养而非只在于运动 (23)

第二章 食品类在保健治疗中的作用 (25)

一、豆类 (27)

黄豆 (27)

黑豆 (27)

蚕豆 (27)

红小豆 (27)

刀豆 (27)

绿豆 (27)

豌豆 (27)

二、米谷类 (28)

大米 (28)

小米 (28)

高粱米 (28)

玉米 (28)

面粉(大麦、小麦) (28)

糯米 (28)

荞麦 (28)

薏米 (28)

芝麻、黑芝麻 (28)

三、糖类 (29)

白糖 (29)

红糖 (29)

饴糖 (29)

蜂蜜 (29)

冰糖 (29)

四、蔬菜类	(29)
白菜	(29)
芹菜	(30)
菠菜	(30)
胡萝卜	(30)
茄子	(30)
西红柿	(30)
辣椒	(30)
马铃薯	(30)
韭菜	(30)
黄瓜	(30)
油菜	(30)
苋菜	(31)
芥菜	(31)
萝卜	(31)
莴笋	(31)
竹笋	(31)
冬瓜	(31)
苜蓿	(31)
大蒜	(31)
青菜	(31)
葱	(32)
圆葱	(32)
藕	(32)
红薯	(32)
山药	(32)
芋头	(32)

五、香料类	(32)
丁香	(32)
肉桂	(33)
花椒	(33)
茴香	(33)
白芷	(33)
薄荷	(33)
草果	(33)
砂仁	(33)
川芎	(33)
白术	(33)
肉苁蓉	(34)
肉豆蔻	(34)
生姜	(34)
陈皮	(34)
藿香	(34)
六、食用菌类	(34)
黑木耳	(34)
白木耳	(34)
冬虫夏草	(35)
灵芝	(35)
香菇	(35)
竹茹	(35)
口蘑	(35)
茯苓	(35)
羊肚菌	(35)
猴头菇	(35)

七、果品类	(35)
荔枝	(35)
苹果	(36)
香蕉	(36)
梨	(36)
桃子	(36)
杨梅	(36)
大枣	(36)
橘子	(36)
橙子	(36)
西瓜	(36)
石榴	(37)
芒果	(37)
葡萄	(37)
桂圆	(37)
山楂	(37)
李子	(37)
樱桃	(37)
柿子	(37)
木瓜	(37)
白果	(38)
甘蔗	(38)
无花果	(38)
板栗	(38)
橄榄	(38)
柠檬	(38)
八、肉类	(38)

羊肉	(38)
鸡肉	(38)
狗肉	(39)
鸭肉	(39)
鸽肉	(39)
鹿肉	(39)
猪肉	(39)
麻雀肉	(39)
鹌鹑肉	(39)
马肉	(39)
骆驼肉	(39)
乌鸡肉	(40)
熊肉	(40)
驴肉	(40)
兔肉	(40)
猫肉	(40)
九、水产类	(40)
海虾(海米)	(40)
对虾	(40)
牡蛎	(41)
河虾	(41)
海蟹	(41)
河蟹	(41)
乌贼	(41)
蚌	(41)
泥鳅	(41)
海龙	(41)

海螺	(41)
海参	(42)
海蜇	(42)
鲍鱼	(42)
鲜贝	(42)
带鱼	(42)
青鱼	(42)
黄鱼	(42)
鱼翅	(42)
鲤鱼	(42)
鲫鱼	(43)
鲢鱼	(43)
黑鱼	(43)
鲶鱼	(43)
鳊鱼	(43)
甲鱼	(43)
十、药膳类	(43)
甲鱼汤类	(43)
鲤鱼汤类	(44)
鲫鱼汤类	(44)
鳊鱼汤类	(44)
黑鱼汤类	(45)
泥鳅鱼汤类	(45)
鞭汤类	(45)
肾辜汤类	(46)
飞禽汤类	(47)
米粥类	(48)

第三章 家庭种植花木类在保健治疗中的作用 (51)

石韦	(53)
贯众	(53)
苍耳子	(53)
射干	(54)
栀子	(54)
白鹤花	(54)
玉米须	(55)
竹叶	(55)
竹沥	(55)
仙鹤草	(56)
仙人掌	(56)
芦荟	(56)
大青叶	(57)
板蓝根	(57)
鸡冠花	(57)
虎耳草	(58)
腊梅花	(58)
月季花	(58)
菊花	(59)
马兰花	(59)
百合花	(59)

第四章 性保健治疗中常用的中草药类 (61)

人参	(63)
海马	(63)

石燕	(63)
蛤蚧	(63)
丁香	(63)
巴戟天	(64)
熟地	(64)
枸杞子	(64)
山茱萸	(64)
五味子	(65)
狗脊	(65)
牛膝	(65)
当归	(65)
杜仲	(66)
何首乌	(66)
破故纸	(66)
益智仁	(66)
鹿茸	(67)
龟板	(67)
鳖甲	(67)
附子	(67)
肉桂	(68)
五加皮	(68)
蛇床子	(68)
淫羊藿	(68)
钟乳石	(69)
阳起石	(69)
海狗肾	(69)
黄狗肾	(69)

252525252525252525

核桃仁	(70)
党参	(70)
蝎子	(70)
熊胆	(70)
薏苡仁	(71)
藕节	(71)
覆盆子	(71)
黄芪	(71)
莲子	(72)
莲子心	(72)
莲须	(72)
桑白皮	(72)
桑螵蛸	(73)
桑椹子	(73)
金樱子	(73)
牡丹皮	(73)
细辛	(74)
肉苁蓉	(74)
石决明	(74)
龙骨	(74)
冬虫夏草	(75)
紫河车	(75)
阿芙蓉	(75)
沉香	(75)
乳香	(76)
木香	(76)
没药	(76)

目 录

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

木鳖子	(83)
篇蓄	(83)
排钱草	(84)
柏子仁	(84)
白僵蚕	(84)
川芎	(84)
蓖麻子	(85)
山梔子	(85)
砂仁	(85)
金银花	(85)
车前子	(86)
苦参	(86)
紫草	(86)
马齿苋	(86)
通草	(87)
青黛	(87)
龙胆草	(87)
白藓皮	(87)
鹤虱	(88)
贯众	(88)
川楝子	(88)
蒲公英	(88)
乌梅	(89)
百部	(89)
土荆皮	(89)
鱼腥草	(89)
韭菜子	(90)