

<<陈氏男性养生补阳全方>>

图书基本信息

书名：<<陈氏男性养生补阳全方>>

13位ISBN编号：9787543043787

10位ISBN编号：7543043785

出版时间：2009-11

出版时间：武汉

作者：陈武山

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<陈氏男性养生补阳全方>>

前言

中医即生活中医即生活。

把中医运用到生活中会大大提升您的生活质量。

饮食亦如此。

关于中医对饮食之道、药食同源的一些建议以及男性病在中医眼中的端倪，都集中在“吃对才叫食疗”的章节中。

如果您是位男士，请先在自测表中确定自己是否需要关注自己的性福问题。

如果您是位女士，也请仔细阅读以了解您的男人。

当然，在使用食疗方之前，建议您先阅读“男人该如何养阳？”

”这部分内容。

这一章节包括了不同年龄男性特有的养阳要点和养阳过程中需要特别注意的问题，我们称之为“不同年龄养阳法”和“养阳关键词”。

当然，对于细心呵护丈夫的贤妻们或对娇妻宠爱有加而更希望自己雄风大展的先生们，建议你们在阅读完与自己相关的部分之外，也尝试着亲手操作一下，以便把关爱落到实处并提升性福的质量。

关于疾病部的阅读，我们建议您先阅读案例，之后再看看相应的食疗方。

案例体现的是相同情况下不同个体的差异，在中医看来，一病千方和千病一方都是合理的。

这里有个小窍门，如果您对自己辨证的功夫不是很有底的话，重点可以看案例分析、适用症和禁忌这三部分。

或者您可以看看食疗方中的配伍，可以大致了解方子适用的人群。

当然也可以报个中医知识普及班学习一些中医基础知识，这样也可为今后的健康做一些准备工作，有百利而无一害。

为了便于您使用本书，我们在附录中还选录了常见的主食、蔬菜和药材的性味、功效。

最后需要说明的是，本书中所使用的药材在正规药店都有销售。

一般卖副食调料的地方虽然也有药材出售，但是并不能保证是按照标准炮制的，为安全起见，建议到正规药店购买。

如果实在没有办法找到某种材料，也可直接联系本书作者帮大家解决。

本书在创作过程中，得到了中国中医科学院著名中医肿瘤专家王泽民教授、著名中医呼吸病专家李智教授及张炜、张岳阳等同事的大力协助和支持，尤其是我的学生熊伟群做了大量的病案整理工作，在此一并致谢。

（特别说明：本书案例中人名均为化名）

<<陈氏男性养生补阳全方>>

内容概要

男人每天为了事业和家庭打拼，身体往往会患有多种疾病，而有些男性病又让男人无法启齿、羞于看医，往往自己胡乱治疗，反而越治越身体越差。

其实真正的验方就在我们生活当中，看似不起眼的青菜萝卜、鱼肉蔬果就可以解决男人的所有问题。男科专家陈武山大夫根据自己20多年的临床经验，总结出上百种男性养生补阳食疗方，同时结合丰富的实际案例对男性最容易遇到的病症都进行了深入的讲解。

本书从中医对男性病的认识讲起，分养生和疗病两大部分，囊括了肾虚、阳痿、早泄、不育等近六十种常见病症。

由浅入深，由表及里，在普及男性保健知识的同时，有效的解决各种男性身体问题。

身体吃出毛病来了怎么办?最简单的就是改变饮食结构，慢慢就能把身体给“吃”好了。

具体怎么做呢？

现在流行的“体质养生”就是非常简单有效的方法。

如果只是身体受损不重，还只是小毛小病的，那么用体质养生法的思想来指导日常饮食就完全够用。

但是如果出了比较大的问题了，那么首先要去看医生，找个明白的医生看一看该如何治疗。

其次，再用饮食疗法辅助调理。

人是秉承天地灵气而生的，遵循着“女七男八”这样的一个生命节律。

作为男子，每八年都会迎来一次生理的变化。

一般而言男性病都是肝和肾出了问题，使人变得阳气不足。

要想“性福”，男人就必须要看护好我们的肝和肾，使我们的肌体随时阳气十足。

这样不但自己会更自信，也能让自己多几分“性福”的把握。

中医在很早的时候就指出，病因有内因、外因、不内外因三种。

而饮食劳逸正是内因中非常重要的一种，包括不正常饮食、过劳和过逸，过劳则又是其中最常见的一种。

很多情况下，人们都没有引起足够的重视，但是过劳造成的后果却是非常严重的。

很多来门诊看病的老人都有同样的叙述就是年轻的时候家境不好，辛苦了一辈子，现在终于能够松口气了，却发现身体已经出现诸多的病症。

<<陈氏男性养生补阳全方>>

作者简介

陈武山，男，江西崇义人，副主任医师，硕士生导师。

中华中医药学会北京男科学分会专家委员。

多年从事中医男科及内科临床工作，是该领域的权威专家之一。

擅长治疗阳痿、前列腺与精囊疾病、男性不育症等男科疾病，提出慢性前列腺炎的“三阶段疗法”新思路和“阳痿从心、肝、肾

<<陈氏男性养生补阳全方>>

书籍目录

中医即生活病从口入，也从口治养生部 不同年龄养阳法 青春男孩 新婚男子 中年男人
 更年期男人的雄劲法宝 阴阳双补 补足肾阳 老年男性的补益秘笈 延缓老年肾亏 改善
 肝肾不足 不同体征养阳法 肥胖男性 暴饮暴食 久坐族 手淫过度 频繁性生活
 工作劳累 用眼过度 睡眠不足 烟酒过度疾病部 发育不良有原因，对症施食效果好
 帮助男孩重新发育 拯救胖男孩的睾丸 促进短小阴茎变长 四类阳痿最常见，食疗显效需坚持
 酗酒型阳痿 手淫型阳痿 受凉型阳痿 房劳型阳痿 低龄房劳须调理 功能衰退多
 进补 中年人缓解房劳 早泄问题不简单，吃对才能有帮助 滋养肝阴解酒毒 长期手淫是恶
 习 调理房劳防早泄 慢性前列腺炎 治疗淋病 补心健脾 遗精问题根在肾，调理好了病
 根消 补肾固精 精关不固 补肾益精 受寒遗精 不育源自疾病，治病同时要调理 肥
 胖不育 酗酒伤精 精液异常 精液质量不佳 有抗精子抗体 精子质量下降 肾虚要滋
 补，分清阴阳不瞎忙 肾虚也分阴和阳 调养肾精亏虚 房事过度引肾虚 滋补肾气虚损
 滋养受伤肺肾 病上加病问题多，康复固元靠食疗 腮腺炎影响生精 老病号的保肾汤 病
 后房事作身 修补受伤隐疾 急性睾丸炎

<<陈氏男性养生补阳全方>>

章节摘录

疾病部生了病必须要去医治，但是不能仅仅依靠药物治疗。

我们提倡的原则是在不伤根本的前提下，无所不用其极，比如汤药、针灸、药浴、食疗、拔罐、运动、按摩等等能用的手段都一起用上，尽快把病根治了。

这里针对男性常见的足以影响生活和生育的疾病，根据我以往治疗的临床经验，整理出了辅助食疗方，供读者在治疗过程中配合使用。

发育不良有原因，对症施食效果好工欲善其事，必先利其器。

——《论语·魏灵公》歪解一下论语。

其实说穿了，很多人感觉不够“性福”，是觉得自己的零部件不好使了。

也对，不能得心应手、随心所欲，必然让人丧气，觉得不爽。

也不对呢，说的是在性生活过程中情感的交流占了很大的比重，只重行动而不重感情显然是不完美的。

不过，无论如何，就像车手希望自己的座驾是台顶级跑车一样，谁会希望自己的骑着自行车去跟法拉利赛跑呢？

帮助男孩重新发育身体讯号：睾丸发育不良，怕冷，易疲劳，尿频，下腹、睾丸发凉。

第一味：【鹿尾竹丝鸡汤】主料：竹丝鸡（一种乌鸡）1只，鹿尾1根，肉苁蓉50克，淮山药100克。

辅料：生姜4片，食盐适量。

做法：1、竹丝鸡剖净，去内脏；2、鹿尾洗净，用温水浸泡，割去残肉及脂肪，切碎；3、肉苁蓉、淮山药、生姜洗净。

4、全部原料放入锅内，武火煮沸后，改文火煲3小时，汤成加食盐调味即可。

用法：佐餐食用，每日分2次服完。

适用：少年睾丸发育不良。

功效：鹿尾味甘、咸性温。

归肝、肾经。

能暖腰膝，益肾精。

竹丝鸡味甘性平。

入肝、肾两经。

能补肝肾，清虚火，益脾补中。

具有温肾壮阳，补虚益精之功。

第二味：【五味苁蓉鹌鹑汤】主料：鹌鹑2只，肉苁蓉、枸杞子各30克，五味子18克。

辅料：食盐适量。

做法：1、鹌鹑剔净毛，去内脏，洗净切块；2、肉苁蓉、五味子、枸杞子分别洗净，与鹌鹑肉同放砂锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，加食盐调味供用。

用法：佐餐食用，每日分2次服完。

适用：阴茎、睾丸发育不良，伴有怕冷，易疲劳，尿频等症。

功效：五味子味酸、甘性温。

归肺、心、肾经。

能收敛固涩，益气生津，补肾宁心。

肉苁蓉味甘、咸性温。

归肺、大肠经。

能补肾阳，益精血。

鹌鹑味甘性平。

入脾、肺经。

能补益气血。

本方具有补肾益精，补髓健脑之功。

第三味：【冬虫夏草汤】主料：冬虫夏草25克，鲜胎盘1只。

<<陈氏男性养生补阳全方>>

辅料：胡椒粉、食盐各少许。

做法：胎盘洗净切碎与冬虫夏草一起放入炖盅内，加水及胡椒粉、食盐适量，拌匀，隔水炖熟即可。

用法：晚上睡前，趁温热食用，每次200毫升。

适用：睾丸发育不良症。

功效：冬虫夏草味甘性平。

入肺、肾二经。

能补肾壮阳，补肺平喘。

胎盘味甘、咸性温。

入肺、心、肾经。

能补气，养血，益精。

本方具有祛寒温肾之功。

可进一步改善睾丸发育不良的状况。

【案例】何玉青同学是由家长带来看男科的，就诊时他已经在读高中三年级，但说话声还像小孩儿，性格也十分内向。

父母开始并没有觉得有什么不对劲的地方，但看到孩子的同学们个个都第二性征明显，唯独自己的儿子没有反应，这才着急了，于是带孩子来男科咨询门诊咨询。

经检查，我发现男孩儿身高、体重、智力等都没有什么异常，唯在检查男孩儿生殖器时发现，患儿的双侧睾丸均还像儿时一样，没有发育胀大起来，阴毛也很稀少，且下腹、睾丸发凉，第二性征不明显。

中医认为，此症为先天不足，肾精素虚之证。

我针对他的情况，结合多年的临床经验，一方面可以给予滋补肾气的中药六味地黄丸等药，另一方面嘱咐父母平时选用中药食疗来保健调治。

先连续食用2个月【鹿尾竹丝鸡汤】，然后食用【五味苁蓉鹤鹑汤】1个月左右，最后再改食用【冬虫胎盘汤】2个月。

结果，经过以上三个食疗方的饮食保健近半年后，患儿的睾丸明显发育，第二性征也明显了许多。

临床用于治疗睾丸发育不良的食疗方还有许多，但它们的作用各有所不同，而各具特色。

如果选择得当，一定能够起到很好的治疗作用。

必须说明的是，睾丸发育不良的治疗越早效果越好，而成人后再想治疗，困难就很大了，甚至已不可恢复。

同效食疗方【巴戟杞子羊肉汤】主料：羊肉750克，枸杞子、巴戟天、大蒜各50克，肉苁蓉45克。

辅料：生姜5片，食盐少许。

做法：羊肉洗净，切大块，用沸水氽去膻味；枸杞子、巴戟天、肉苁蓉、大蒜洗净，待用。

把全部原料放入清水锅内武火煮沸后，改文火煲3小时，加食盐调味即可。

用法：佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

适用：适用于肝肾不足而致睾丸发育不良、不育、腰酸脚软、头晕眼花、夜尿频数、阳痿、精冷等症。

功效：巴戟天味辛、甘性微温。

归肝、肾经。

能补肾助阳，祛风除湿，强筋健骨。

枸杞子味甘性平。

入肝、肾经。

能补肾益精，养肝明目，补血安神。

羊肉味甘性温。

归脾、肾经。

能益气补虚、温中暖下。

本方具有补益肝肾，益精助阳之功。

【虫草狗肉汤】主料：狗肉750克，冬虫夏草30克，淮山药50克，枸杞子25克。

<<陈氏男性养生补阳全方>>

辅料：生姜4片，蜜枣4枚，食盐少许。

做法：狗肉洗净，切大块，用沸水氽去膻味；冬虫夏草、淮山药、枸杞子、生姜洗净；蜜枣（去核）洗净。

把全部原料放入清水锅内，武火煮沸后，改文火煲3小时，加食盐调味即可。

用法：佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

适用：适用于肝肾两虚，肾阳不足而致睾丸发育不全、阳痿滑泄、腰酸脚软、夜尿频数、精少不育等症。

功效：冬虫夏草味甘性平。

归肺、肾两经。

能补肾壮阳，补肺平喘。

狗肉味咸性温。

入脾、胃、肾经。

能补中益气，温肾助阳。

本方具有温补肝肾，益精壮阳之功。

【黄豆狗鞭汤】主料：狗鞭1条，黄豆100克。

辅料：大蒜、生姜、小茴香、植物油、料酒、食盐各适量。

做法：狗鞭洗净切块；黄豆用水浸洗；大蒜去皮捣烂；生姜洗净切片。

油下锅，放入生姜、狗鞭炒5分钟，加料酒、大蒜、小茴香略炒，铲起与黄豆一齐放入砂锅内，加清水适量，武火煮沸用，改用文火煲至黄豆熟烂，加食盐调味即可。

用法：佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

适用：适用于脾肾阳虚所致的隐睾、睾丸偏坠、小便清长、夜尿频数、腰酸乏力、性欲下降、临房不举、举而不坚、早泄、遗精、纳呆、便溏等症。

功效：黄豆味甘性平。

归肾、膀胱经。

能健脾宽中，益气。

狗鞭味咸性温。

归肾经。

能温肾壮阳，补益精髓。

本方具有温肾壮阳，健脾补虚之功。

【杜仲鹤鹑汤】主料：鹤鹑3只，杜仲50克，淮山药100克，枸杞子25克。

辅料：生姜5片，红枣6枚，食盐适量。

做法：鹤鹑去毛剖开，去内脏，滴干水；杜仲、枸杞子、淮山药、红枣（去核）、生姜洗净。

把全部原料放入砂锅内，加清水适量，武火煮沸后，改文火煲3小时，加食盐调味即可。

用法：佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

适用：适用于肝肾不足而致睾丸偏小下坠、腰膝无力、筋骨萎软、发育不良、射精无力、行走脚软等症。

功效：杜仲味甘微辛性温。

入肝、肾经。

能补肝肾，强筋骨。

鹤鹑味甘性平。

入脾、肺经。

能补益气血。

本方具有补益肝肾，强壮筋骨之功。

陈大夫如是说现在很多做父母的生怕孩子营养不够，在小孩发育的时候，弄来一大堆保健品，可是最后发现，小孩还是不如别人的小孩发育得健硕，百思不得其解。

事实上正常的饮食是完全能够满足小孩发育的需要的，敬告各位父母：不要执着的让自己的小孩和别人的小孩比较，出现了问题时还需找专业人士解决。

<<陈氏男性养生补阳全方>>

<<陈氏男性养生补阳全方>>

编辑推荐

51个典型案例，254个食疗验方，一本书解决18岁到80岁男人的所有身体问题。

腰膝酸软、咽干口燥，这些不起眼的毛病通常是重大疾病的先兆。

青菜萝卜、鱼肉蔬果，这些很寻常的蔬菜恰恰是最佳的疗病佳品。

《陈氏男性养生补阳全方》为著名男科专家陈武山融汇中医精华而成的男性养阳金方。

书中针对51个典型案例，列出患病身体先兆，提出254个独门验方，帮助读者解决不同年龄段，不同体征男性的不同生理问题。

作者在介绍每个食疗验方的过程中，不仅为读者列出了主料、辅料、烹制和用法，还进一步分析病理、医理、药理，是读者在中医知识的同时，达到自查、自诊、自疗的效果。

书中还附赠69种蔬菜食疗手册，19种主食食疗手册，是从18岁到88岁男性都不容错过的健康书。

<<陈氏男性养生补阳全方>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>