

<<营养食疗>>

图书基本信息

书名：<<营养食疗>>

13位ISBN编号：9787807058908

10位ISBN编号：7807058900

出版时间：2009-11

出版时间：成都时代出版社

作者：陆伟瑛

页数：114

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>

## <<营养食疗>>

### 前言

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！

## <<营养食疗>>

### 内容概要

和谐、合理的性生活，给双方带来极大愉悦的同时，更可以促进夫妻感情，甚至能强身健体，美容养颜。

但由于现代人的快节奏生活方式、巨大的工作压力、不健康的生活习惯等等，往往造成夫妻生活不和谐，成为羞于开口的隐患。

本书运用传统中医智慧，从古代药典中寻找滋补妙方，并搜集了当世名医的不传药膳，精心搭配五味阴阳、文火煨侍、武火烹煮，有针对性地解决各类性功能问题，助您重拾性生活的乐趣，让男人“挺好”，让女人“你好，我也好”。

## &lt;&lt;营养食疗&gt;&gt;

## 书籍目录

## Part ONE 滋阴壮阳 资讯篇 你的性福指数有多高？

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 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 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Part TWO 滋阴壮阳 案例篇 补肾壮阳男人篇 阳痿，姓氏名谁？

黄精苁蓉骶骨汤 牛鞭姜汤 巴戟苁蓉炖鹿鞭 橄榄木耳炖猪肉 天麻炖鹌鹑 鱼翅螺头虫草汤 海龙海马炖海狗 海马牛大力鹿筋炖老鸡 海底椰炖雪蛤 红参海马炖鸡 男人不射不精彩 血染“风采”——血精的来龙去脉 牛杂萝卜汤 补精养血佛跳墙 北芪枸杞乳鸽汤 灵芝红枣圆肉炖鸡 青豆炖排骨 金霍斛虫花炖乳鸽 砂锅鱼头炖鱼丸 猪骨玉米汤 田七红参炖鸡 牛肉杂骨汤 虫花灵芝炖鸡 红枣枸杞土鸡汤 滑子菇鸡汤 虫草鸡肉炖老龟 蜈蚣土茯苓炖老鸡 田七花旗参炖老鸡 洋参金霍斛麦冬炖老鸡 黄芪当归人参炖鸡 排骨红枣莲藕汤 “快枪手”之解密档案 黄芪茯苓炖龙骨 药材猪肚汤 鲜淮山筒骨煲 前列腺炎 睾丸炎 缩阳症 洋参双雪瘦肉汤 苦瓜干贝炖龙骨 人参煲家鸡 葛花苦瓜排骨汤 川贝鳄鱼炖鹌鹑 干贝海鲜羹 生蚝牛蒡汤 枸杞鳗鱼汤 花旗参炖老鸭 滋阴养颜女人篇 羞答答的月事，静悄悄地调 痛经，原来如此！

参苓大枣鸡汤 桂参大枣猪心汤 鲜茯苓茅根炖乳鸽 松茸猴头菇炖竹丝鸡 金针生地鲜藕汤 丹参灵芝炖鸡 丹参田七花旗参炖鸡 当归鱼头汤 清补凉竹丝鸡汤 川芎白芷天麻炖鹌鹑 私处也“反腐”——正确认识宫颈糜烂 红糟羊肉姜汤 红枣鸡肉巴戟天炖鹿尾 野生灵芝炖老龟 党参北芪红枣炖鹌鹑 融化冰雪女人——女性性冷淡解析 莲子淮山鸽子汤 姜片鸽子汤 木瓜雪蛤炖老鸡 阳道炎 香菇牛肉鲍鱼汤 虫草枸杞炖鸭 雪蛤海鲜羹 花胶水鸭汤 牛肉莲子红枣汤 冬菇枸杞鸡脚汤 盆腔炎 黄豆炖猪蹄 沙参玉竹炖乳鸽 川贝桔梗炖鹌鹑 乌鸡枸杞汤 干贝花胶炖乌鸡 菊花北芪炖鹌鹑 罗汉果川贝炖鹌鹑 乳腺炎 参芪枸杞猪肝汤 香菜鱼片皮蛋汤 青木瓜鱼头汤 海底椰炖响螺 干贝花胶炖老鸡 蝎子金霍斛水蛇炖老鸡 川贝雪梨炖鹌鹑 人参炖乌鸡 番茄红薯牛肉汤 金银花煮枇杷 银耳炖木瓜

## &lt;&lt;营养食疗&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：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，对生活的幸福指数样具有重要的作用。

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。

<<营养食疗>>

媒体关注与评论

“男女居室，人之天伦，独阳不生，独阳不成，人道有不可废者。  
”——无李鹏飞《三元参赞延寿书》

## <<营养食疗>>

### 编辑推荐

《滋阴壮阳》：浓度剖析：解析男性常见性功能隐患 / 男性滋补秘籍；解析女性常见性功能隐患 / 女性滋补诀窍；推荐十八种具有滋补作用的中药，教导如何与天然食材搭配，因人而异适时进补的关键要诀。

“人参”“鹿茸”“淫羊藿”“冬虫夏草”“紫河车”“阿胶”“何首乌”……名医配方，大厨提点，82道 滋阴壮阳美食谱。

补肾助阳牛鞭姜汤、增加性趣枸杞鳗鱼汤、提高性致黄精苁蓉骶骨汤、恢复体能红糟羊肉汤、壮骨蓄精海马牛大力鹿筋炖老鸡、滋阴养颜川贝雪梨炖鹌鹑、补精养血佛跳墙、增强抵抗力虫草鸡肉炖老龟、美容丰胸雪蛤海鲜羹。

滋阴壮阳食疗养生听听专家怎么说

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>