

<<中国性保健药膳>>

图书基本信息

书名：<<中国性保健药膳>>

13位ISBN编号：9787806975039

10位ISBN编号：7806975039

出版时间：2006-1

出版时间：海天出版社

作者：姚海扬

页数：232

字数：234000

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>

<<中国性保健药膳>>

内容概要

本书从性养生的角度，详细介绍了对性有保健作用的食物、中药和调理男女性功能的保健药膳，读者可从中学习在日常生活中做几道性保健的美食佳肴。

提高男女性生活的质量，增强“性福”生活保持“性福”健康长久。

这是姚氏实践的经验之作。

书中主要介绍了中国保健药膳的历史渊源、理论基础、应用原则、常用药膳食物性味功效，尤重中国保健药膳烹调制作的研究，包括了保健药酒、保健药茶、保健药粥、保健菜肴、保健汤羹、保健面点，是保健药膳制作的技术指导书，读后深觉此书既有中医药特色，又有实践和可操作性，使读者可据之以保健疗疾，对社会大有裨益。

<<中国性保健药膳>>

作者简介

姚海扬，1947年生人，中医世家，高唐“树滋堂”第三代传人。
1985年在济南主持筹建山东省第一家滋补药膳饭店“齐鲁药膳楼”，研制的滋补药膳菜，誉称“鲁菜之新裁，别开肴馔之生面”。
有《家庭补身美食》、《齐鲁药膳》、《中国食疗大典》、《中国保健药膳烹调制作》、《中国

<<中国性保健药膳>>

书籍目录

第一章中国性保健略述 一、中国性保健的习俗 二、中国性保健的宜忌 三、中国性保健药膳的适用证
第二章中国性保健药膳实例 一、男士性保健药膳实例 锁阳炖公鸡 鹿衔草炖子鸡 山茱萸炖乌鸡
扒参芪猴头鸡 虫草炖子鸡 紫河车炖乌鸡 锁阳鸡 阳起石炖雄鸡 蛤蚧乌鸡煲 锁阳附片炖公鸡
五倍子炖乌鸡 巴戟酥鸡 二圆蒸童子鸡 榧子牡蛎鸡 鹿角胶蒸鸡 知母龙骨炖鸡 麝香茱萸炖
乌鸡 锁阳蒸鸡汤饺 栀子炒鸡肝 牛膝菟丝鸡 人参炖猪肘 附烩鸡脑 茯苓熟地乌鸡 莲子百合
煲瘦肉 龙马童子鸡 菟丝黄芪乌鸡 陈皮烧肉 附炒鸡片 生地炖乌鸡 枸杞肉丝 双子补肾鸡
山茱萸炖乌鸡 虫草炖蛤蚧 沙苑子炖公鸡 龙骨芡实鸡 莲子煲猪肚 山药炖公鸡 枸杞羊肾乌鸡
枸杞炒肝片 补肾腰花 海参干贝鲤鱼 苡蓉美味鹿肾 灵芝猪腰 虾米温阳茶 巴戟鸡茸鹿筋
附仲炒腰花 茴虾山药丸 翡翠鹿茸筋 附片炒腰花 附片炒虾仁 鹿茸烧虾 二青腰片

<<中国性保健药膳>>

章节摘录

书摘此病在性功能方面的表现多数为性欲减退，少数性欲增强，甚至有性交疼痛、阴部灼热瘙痒、遗溺等，以致影响正常的性生活。

更年期一般可分为绝经期前期、绝经期、绝经后期三个时期。

绝经前期：即卵巢功能开始衰退时期，其特征为卵巢尚有卵泡发育，但不能成熟，有一定的雌激素分泌，但无黄体形成，可表现为月经频发、无排卵月经，月经周期不规则且经量逐渐减少。

绝经期：表现为月经闭止，这是更年期的主要特征。

绝经后期：月经停止后卵巢功能完全停止，继而进入老年期阶段。

更年期持续时间因人而异，一般可在3~8年间。

更年期综合征有以下症状：(1)颜面潮红，周身轰热，热渐涌向头部、颈、胸部皮肤，局部皮温高、出汗，一经蒸发，血管收缩，又有怕冷感，面色苍白，手指发绀。

(2)血压(主要是收缩压)升高，出现阵发性头痛。

(3)心前区有紧迫感，心慌，四肢有蚁行感，肢端麻木；有时有头晕、耳鸣、眼花等；局部冷感，尤以腰骶部明显。

(4)情绪不稳定，思想不集中，激动兴奋，心烦易怒，失眠，严重者类似精神分裂症。

(5)月经紊乱，量少或量多，绝经；外阴、阴道、子宫逐渐萎缩，易发生子宫脱垂，性欲减退，第二性征退化。

(6)总胆固醇、血糖、血脂增高，肥胖，水肿，腰痛，牙齿松动。

更年期综合征的症状是否发生及其轻重程度，除与内分泌功能状态有密切关系外，还与个体体质、健康状态、社会环境、自然环境以及精神神经因素等密切相关。

中医认为更年期综合征是女子绝经前后肾气日衰，天癸将竭，冲任二脉亏虚，精血不足，肾阴阳失调，导致脏腑功能失常。

P16

<<中国性保健药膳>>

媒体关注与评论

书评清朝道光，光绪年间，姚氏家族在册东高唐开设多家中药店铺，悬壶济世，历数代为山左名医，其中最著名的是姚定汉创立的树滋堂。
姚定汉自幼年习医，兼制中药，精通内妇儿及喉科医术，以医行世，所制膏丸散丹用方独特，享誉四邑；每遇疫疠，广施义诊，医德卓著。
民国时，山东聊城地区中医集考伤寒论。
三百名中医应试位居第一。
后创办中和公司，涉足商贸，曾任高唐商会会长。
姚海扬为姚氏第三代传人。

<<中国性保健药膳>>

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>