

<<性功能食疗菜谱>>

图书基本信息

书名：<<性功能食疗菜谱>>

13位ISBN编号：9787534563522

10位ISBN编号：7534563526

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：谢英彪 主编

页数：50

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>

<<性功能食疗菜谱>>

内容概要

性功能是指成年男女具有正常性欲要求，夫妻间有健康愉悦性生活的能力。

一个人的性欲与食欲同样是人类的基本生理需求。

维持正常的性生活，需要健康的性功能。

性健康是爱情、婚姻、家庭的自然基础。

和谐满意的性生活，有助于增进夫妻感情，改善夫妻关系，使人格更完善，生活和工作更有动力，身心更健康，家庭和社会更和谐。

男女的性欲减退、性功能障碍，大多属非器质性病变。

其中多数人可以通过合理营养、平衡膳食、食疗食补、生活起居、体育锻炼、心理调整而得到改善和纠正。

中医中药和食疗药膳在这面积累了丰富的经验，成为中华传统文化中的瑰宝。

为此，我们组织了营养食疗专家和高级厨师一起精心挑选出90道增强性功能的食疗菜肴，编写了本菜谱。

书中详细介绍了每款菜肴的原料、制法、功效及相关资料，并配以精美的菜肴彩色照片，供读者欣赏和选做菜肴时参考。

这些食疗菜肴既色香味形俱佳，又安全有效；既取材方便、制作简单，又科学营养、易学易做，是餐桌上的“伟哥”。

可让广大读者在大饱口福的同时不断增强中青年人的性功能，延缓老年人的性功能减退，促进性健康，促进家庭和谐、生活幸福。

<<性功能食疗菜谱>>

书籍目录

一、性功能基础知识二、增强性功能食疗菜谱 香油开洋蒜苗 香酥虾 凉拌虾仁 韭菜炒鸡蛋 麻辣牛肉 冻羊糕 酒醉猪腰丝 酱烤腰果 芝麻香醋拌苦瓜 蒿香芹菜叶 米酒炒海虾 青蒜炒羊肉丝 虾肉龙凤球 枸杞炒牛鞭花 灵芝乳鸽 活虾炒韭菜 牛尾沙锅 桃核仁炒韭菜 核桃仁鸡丁 核桃仁鸡卷 鹿茸香菇菜心 黄精茯苓鸡 虫草鸭子 虫草香菇煨鳖 二子蒸鸽蛋 淡菜双耳鸡 肉苁蓉乳鸽 清蒸虫草白花鸽 烤大虾 肉苁蓉油焖大虾 锅巴虾仁 肉丝蒜苗 香葱鸭子 参桂鹿茸鸡 补肾龟肉 灵芝牛鞭 海马童子鸡 胡萝卜炖狗肉 清蒸鹿胎鱼肚 羊肾母鸡沙锅 炖海狗肾 鱼泥大虾 三花活虾 滑溜鹿里脊丝 鹿茸炖乳鸽.....

<<性功能食疗菜谱>>

章节摘录

一、性功能基础知识 何为性欲低下 性欲低下，又称性欲减退、性欲淡漠、性欲缺乏等，是指性欲存在不同程度的抑制。

男女均可出现。

性欲低下的男子常表现为对性刺激不感兴趣，缺少应有的性冲动，性情感的表达和性刺激的反应水平降低。

比如妻子温柔的语言、亲昵的抚摸、热情的接吻等性刺激，都不能激起性兴奋和性冲动，做不出相应的性反应，无性交愿望，阴茎不能勃起或勃起不坚。

性欲低下的原因主要有以下三个方面。

(1) 年龄因素：随着年龄的增长而性欲逐渐减退，是生理现象。

正常男性在50岁以后，性欲逐步减退，在70岁时只有少数男性仍有性欲。

(2) 疾病因素：几乎所有的慢性疾病如糖尿病、高血压病、心脏病、肾病等均可引起暂时性的性欲低下。

某些药物如激素类、降血压类、安眠类等及慢性酒精中毒均可引起性欲低下。

此外，体质虚弱、睾丸内分泌不足也会引起性欲低下。

嗜烟也会引起性欲减退。

(3) 精神心理因素：为夫妻间不懂男女性器官的解剖和生理，不懂男女对性刺激反应的差异。

有些是由于夫妻感情不和，相互交流不够，缺乏共同兴趣，在性交时不能很好地配合，没有得到理想的性满足，时间一长逐渐引起性欲下降。

还有一些男性因生活压力大，工作紧张而过度疲劳，引起性欲低下。

.....

<<性功能食疗菜谱>>

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>