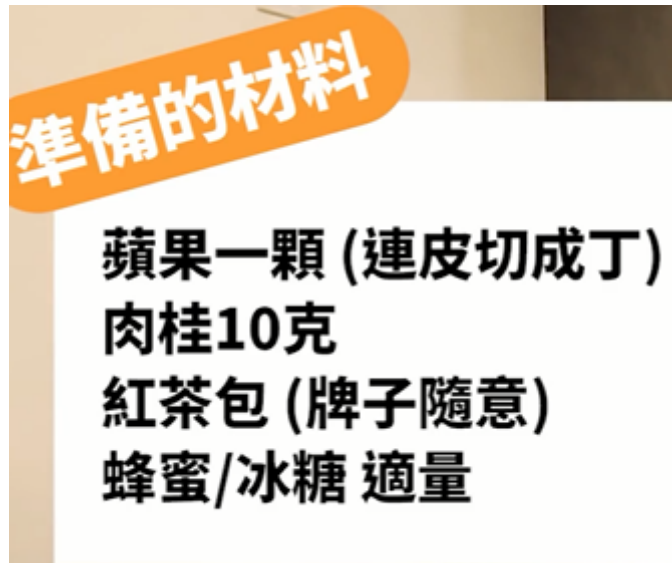


男性保养

茶饮

肉桂苹果茶



肉桂蘋果茶

蘋果一顆(連皮切成丁)、肉桂10克、
紅茶包(牌子隨意)、蜂蜜/冰糖適量

把肉桂以及蘋果一起丟到500c.c.的熱水當中，
小火煮滾再煮10分鐘，隨後加入紅茶浸泡10分鐘

或是將材料全數放入保溫瓶，用滾水浸泡20分鐘

肉苁蓉锁阳鸡汤

準備的材料

老雞	半隻(事先燙過)
豬瘦肉	200g
肉苁蓉	20g
鎖陽	10g
桂圓	5g
陳皮	5g
薑	適量

肉苁蓉鎖陽雞湯 (4人份)

老雞半隻(事先燙過)、豬瘦肉200克、肉苁蓉20克、鎖陽10克、桂圓5克、陳皮5克、薑適量

將所有材料下鍋後加入2000c.c.的水燉煮1個小時

冰糖黃精甜湯

準備的材料

黃精 20克
枸杞
紅棗

可以加入白木耳，銀耳

冰糖黃精甜湯

黃精20克、枸杞、紅棗

**準備黃精20克用冷水泡1小時，
接著加入枸杞和紅棗煮15分鐘即可飲用**

黃精蒸蛋

黃精5g，煮水20分鐘，濾出黃精藥汁，用來蒸雞蛋
黃精藥汁與雞蛋汁比例為1：1，再蒸十分鐘即可

黃精蒸蛋

黃精5克、蛋

準備黃精5克煮水20分鐘，濾出藥汁拿來蒸蛋
黃精藥汁和蛋汁比例1:1

放入電鍋蒸10分鐘即可食用

食物

黃芪

气虚

针对老化问题，免疫力差，早泄/阳痿

能够扩张冠状动脉，提高免疫能力，消减自由基，延缓细胞衰老。

黃精

特性

性平，味甘，归脾、肺、肾经

不燥热、温和安全

补气又补阴

功能

干咳---肺的问题，养肺润燥

容易疲累，隐私不规律---脾的问题，调整肠胃

头发早白，腰酸背痛，男性功能降低，早泄阳痿---肾的问题，帮助益肾补精

降血压，降血脂

养肺阴，益脾气，补肾精。

改善疲劳，延缓衰老。

用法

热水焖泡20分钟

腰酸背痛，可以加一钱杜仲

容易疲惫，加一钱西洋参

枸杞

黑色食物

何首乌、黑豆、黑枣、芝麻、紫菜、黑木耳、桑葚、紫米、栗子、乌梅。
一周吃三次以上

水果类

促进血液流通，多吃**类黄酮**和**花青素**，例如蓝莓、草莓、黑莓、、樱桃、葡萄、苹果以及柑橘类，具有较好的血管扩张能力。
每周各吃一次

其他类

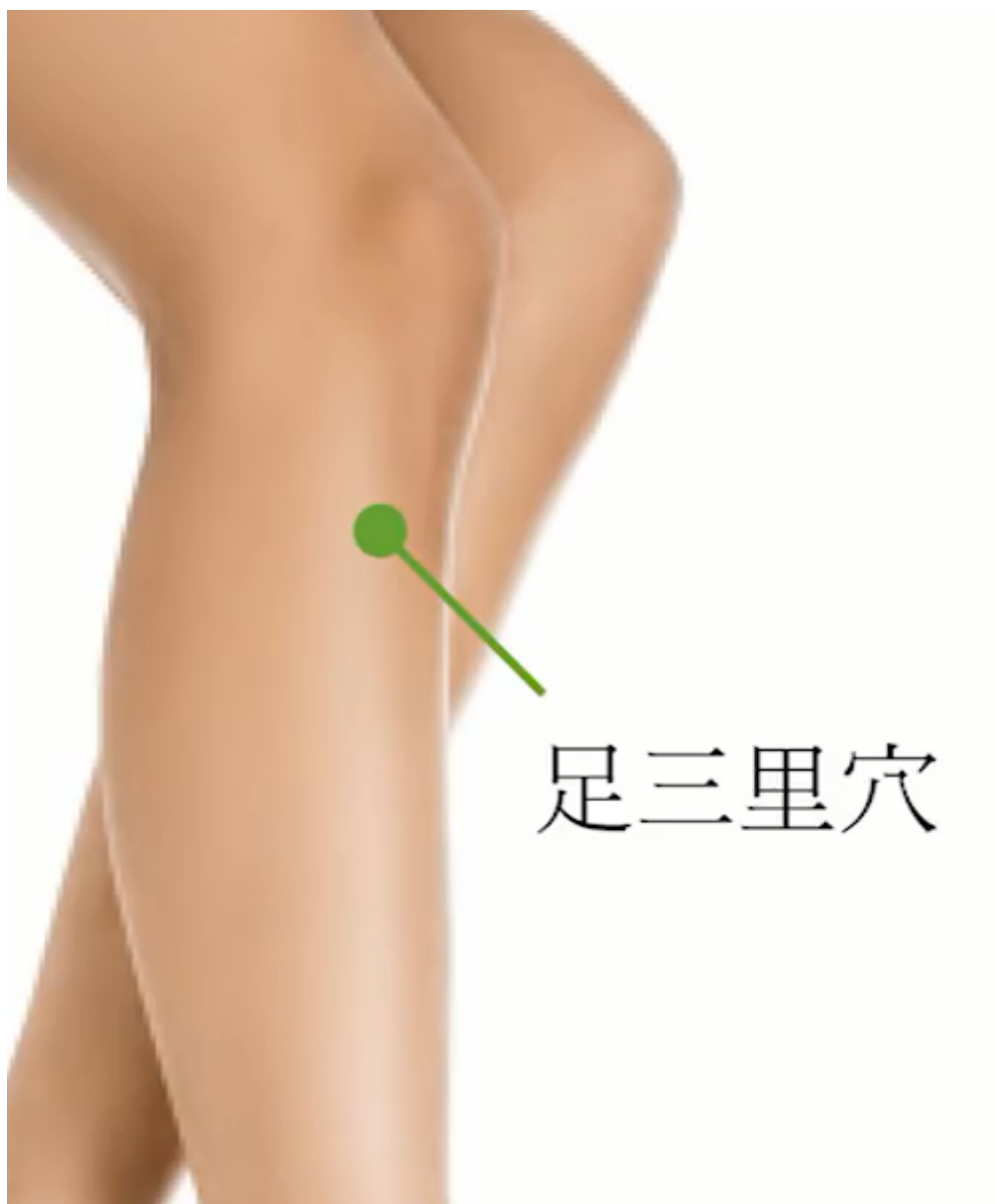
韭菜，海参，核桃仁，牡蛎等

按摩

关元穴



足三里穴



足三里穴

涌泉穴



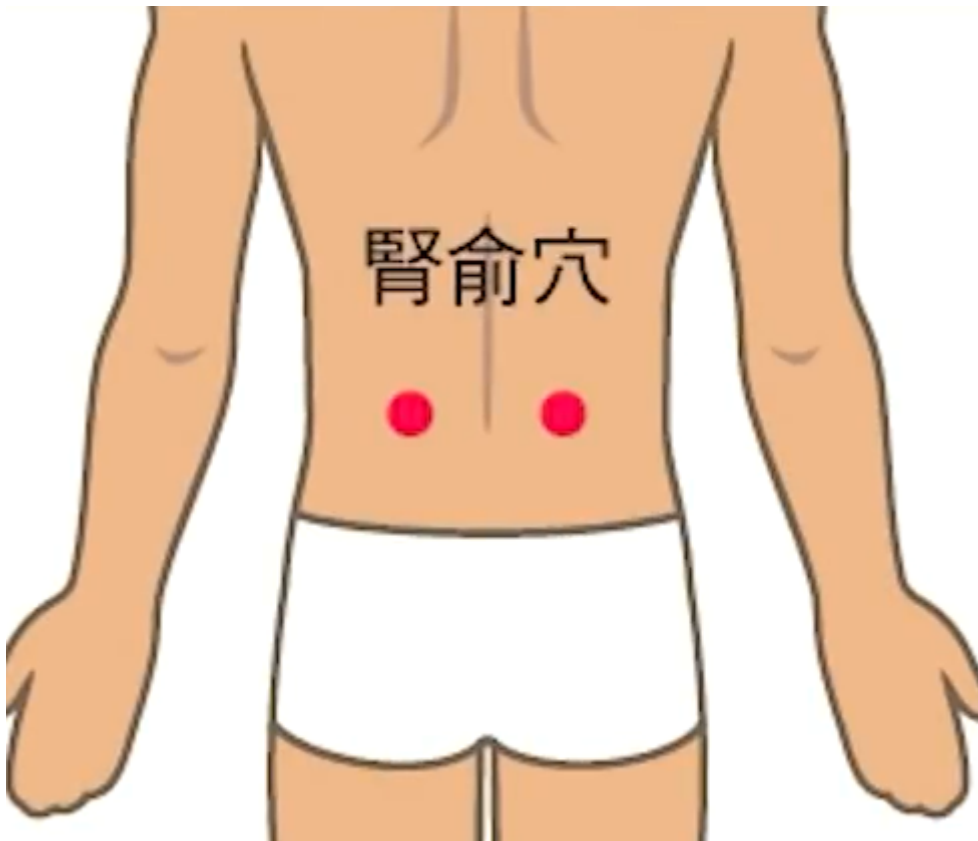
三阴交

足部脚踝内侧网上四根手指的位置



肾俞穴

下背部第二腰椎旁开1.5寸的地方



养生习惯

早上十点，食用枸杞泡茶

下午三点到五点，按摩肾经，手握拳，从胸口揉推到小腹，上下揉推五分钟

睡前按摩涌泉穴(引火下行，补充肾阳)与关元穴(收敛、补充肾气)

运动

一周至少两次，深蹲+快走

强化腿部肌肉，促进睾固酮产生。

凯格尔运动

一组12下，收缩五秒，放松五秒，一天做五次。

西医处方

SSR1，血清素回收抑制剂

血清素浓度太低，就会早泄。

SSR1可以增加浓度，延迟射精。

常用的必利劲，性行为两小时前吃。延缓射精时间2~4倍

特拉玛窦Tramadol

抗忧郁的药
能够止痛以及抑制射精冲动
需长期食用。

涂抹减低敏感药剂

Desensitizing Agents
性行为前涂抹，降低敏感，改善早泄

PDE5i

威力刚，犀力士等
性行为前半小时吃，帮助充血勃起

中医药房

早泄

清相火，清心火，清肝火

阳痿

压力引起or情绪引起