

“吃韭菜、海鮮壯陽”……民間壯陽偏方能信嗎？



致各種補腎壯陽的偏方大行其道。

壯陽偏方不少來自民間傳聞。那麼，這些偏方到底可不可信？

01 關於“早洩”的偏方

1. 吃洋蔥壯陽？

前列腺素是一種不飽和脂肪酸，在人體內廣泛分佈，參與許多代謝過程，人體的很多器官都可以合成前列腺素，與前列腺的功能關係不大。而洋蔥中含有的前列腺素非常少，故吃洋蔥並不能壯陽。

2. 吃韭菜、大蒜壯陽？

韭菜中的確含有硫化化合物、鋅、維生素C等物質，但營養成分與普通蔬菜差別不大，且其中的鋅和維生素含量還沒有常見的蘑菇和白菜高；而大蒜是一種健康的調味品。因此，韭菜和大蒜都沒有壯陽的功效。

3. 吃動物腎臟壯陽？

各種動物腎臟含有豐富的蛋白質和脂肪，但這兩種營養物質並不能治腎虧，也不能緩解腎虛。相反，其中含有的飽和脂肪吃多了，還可能對身體健康帶來壞處。

4. 吃動物生殖器官壯陽？

相比於其他食物，動物外生殖器、睪丸的雄激素含量會稍高一些。但經過加熱和人體胃酸的參與消化，這些激素基本上都被破壞了，故對於壯陽也沒有太大作用。

5. 喝可樂加味精壯陽？

可樂的成分主要是碳酸、甜味劑、咖啡因等，而味精攝入過多會產生迷幻的效果，被很多人等同於“春藥”，其實這種說法並沒有科學依據。

可樂和味精本身並沒有所謂的“催情”效果，合在一起也不會發生化學變化。因此，兩者並不能起到壯陽的作用。

6. 吃海鮮壯陽？

牡蠣中含有礦物質鋅，鋅有利於生殖發育和精子產生，對於性腺健康有重要作用，但目前還沒有證據顯示鋅的攝入能提高男性的性能力。

7. 吃保健品壯陽？

市面上的“壯陽保健品”可能添加了偉哥

（西地那非），雖然可以在短時間內達到效果，但會對身體造成傷害，一定要慎用。

正確的壯陽方法對男性的健康很重要，故應該根據發病原因來選擇適當的方法治療早洩。

02 “早洩”的治療方法

1. 心理治療

早洩的心理治療需要取得患者妻子的配合，緩解患者的緊張心理，消除焦慮，幫助樹立治癒的信心。

2. 行為方法指導

性感集中訓練療法，它的目的是通過擁抱、撫摸、按摩等觸覺刺激手段來教導患者體驗和享受性的快感，克服心理障礙。

3. 局部用藥

主要為局部麻醉藥，通過局部麻醉作用來延緩射精潛伏期。但需要注意，外部用藥一定要在醫生的指導下安全使用。

4. 運動

合理的運動不僅能保持健康的體魄，而且能提高性生活品質。專家建議男性進行每週2~4次、每次30~45分鐘的有氧運動，可提高性生活品質，減少勃起功能障礙發生，提高性欲。

經常吃太飽，身體會發生什麼變化？不只是胖……

我們常強調“飯吃七分飽”，但總有些人，吃的時候没啥感覺，一站起來覺得自己吃撐了；還有些人明明已經吃飽了，還總是硬著頭皮把剩下的飯菜吃完，面對好吃的，就更難管住嘴了……

可吃飯一時爽，吃多了不僅會後悔，更重要的是傷身啊！

經常吃太飽，易引發5大風險

影響大腦 長時間飽食，一方面會影響大腦“海馬體”，導致記憶力下降、反應遲鈍等；另一方面，大量血液會優先供應胃腸道，大腦血液供應相對減少，人不僅易困倦、反應遲鈍，對於本身有動脈硬化等風險人群還可能增加腦中風風險。

增加胃病風險 長期飽食，胃腸道長期超負荷工作，不僅會使胃黏膜一直處於“緊張工作”的狀態，還會破壞胃黏膜屏障，誘發胃潰瘍、胃炎、胃酸反流等疾病。

損傷心臟 經常吃得過飽，容易導致體內的血脂、血糖和血壓升高，誘發高血壓、冠心病、腦卒中和血管壁粥樣硬化等疾病。

英國《每日郵報》曾報導，大量進食會導致心臟負荷加重，引發心肌梗大；美國心臟協會也曾指出，長期飽食的人患上心臟病的風險是正常體重的4倍。

傷肝、傷膽 吃得過飽，會使體內的血液集中在腸胃上，使肝臟得不到足夠的血液和氧氣供應，引起肝臟功能受損。

尤其是經常吃撐後，腸胃處於持續擴張狀態，食物在胃部存留的時間長，容易產生大量細菌和毒素，當其積存而無法排出時，就容易誘發一系列疾病，例如膽囊炎、膽結石等。

降低免疫 長期飽食會降低機體的免疫力，容易出現疲勞、無力、精神萎靡、頭暈、失眠等。

而且長期飽食還會導致機體內的維生素B1含量降低，從而引起免疫細胞功能的下降，增加人體感染病菌的概率。

適當少食，保持“七分飽”

英國倫敦大學學院健康老化研究所研究發現，食量減少40%可能讓壽命延長20年！而“少食”也是有科學定義的，大概吃到七分飽

就夠了。

吃飯“七分飽”，既能使營養達到均衡狀態，還有助於保持體重和預防疾病。

所謂“七分飽”應該是這樣一種感覺：

胃裡還沒覺得“滿”，但對食物的熱情已有所下降，主動進食的速度明顯變慢。

3個習慣，或許能幫到您

規律三餐 每餐在固定時間吃，這樣可避免太餓後吃得又多又快；而且把握了正確的進食時間，消化系統的消化液和酶的產生和釋放能更好地保持平衡，以維持正常生理節律。

一般來說早飯應在7:00-8:00，午飯11:00-12:00，晚飯18:00-19:00。

細嚼慢嚥 細嚼慢嚥能延長用餐時間，刺



激飽腹感神經中樞。一般來說最好保證每口咀嚼20次。對老年人來說，每口飯菜最好咀嚼25次以上。另外，時間應該不少於20分鐘。

合理加餐 人在極度饑餓的時候容易吃過多的食物，很容易就吃過飽，如果感到饑餓了，這個時候可以先喝杯優酪乳、吃點水果或一小把堅果墊墊肚子，相對更容易控制進食量。

988

SUICIDE & CRISIS LIFELINE MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译

美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾

殿內裝璜永久骨灰壇存放設施

單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會

299 Hegar Lane, Augusta

MO 63332

電話：(636)482-4037

傳真：(636)482-4078

E-mail: info@maba-usa.org,

聯絡人：空正法師、空實法師

RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional

cell (314)275-0750

office (314)878-9820

email raymond.chang@cbgundaker.com

web RayMovesMO.com

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供最好的房地產經驗和最高質量服務

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017