「補腎助陽，提高性能力」的飲食淺析

Brief analysis on the diet with the function of tonifying-kidney and assisting-yang, improving sexual ability

陳尚進　*CHEN Shangjin*

（香港·中國醫藥學會學術部　香港浸會大學中醫藥學院碩士研究生）

《聖經》中的亞當、夏娃因偷吃伊甸園的蘋果後，性愛與飲食就結下了不解之緣。在現實生活中，性生活是人類生活的重要內容之一，沒有正常性功能的人，不能列為健康狀態。現代研究證明，性愛與飲食營養確實有關。從飲食中攝取某些食物和營養素，有助促發性慾，調節性感和提高性功能，對家庭生活的美滿及社會上的競爭潛力，都有着不可忽視的影響。本文複習與整理中醫藥膳食療學有關補腎助陽，助性功能康復的食物，供同道在臨證中選用參考。

1　補腎壯陽的佳品——鹿肉

鹿肉為鹿科動物梅花鹿、馬鹿的肉，性味甘溫，入脾胃腎經。有補腎助陽，益氣養血，產後增乳，祛風通絡的功效。鹿肉的補腎壯陽功效，於2008年海峽兩岸中醫藥發展與合作研討會的《中醫藥膳理論與實踐》論文集介紹的10種壯陽食品中，被列為首位[1]。以鹿肉烹調提高性慾，早在民間廣為流傳。新世紀全國高等中醫藥院校教材《中醫藥膳學》論述治療陽萎的驗效方，以鹿肉120-150g，肉蓯蓉30g加適量生薑、蔥、鹽，以水煎成湯羹，每天飲湯食肉，連服數次，常獲佳效[2]。另外，民間常用「鹿肉蓍棗湯」益氣養血，扶陽育精。本藥膳方以鹿肉90g，黃蓍30g，大棗10g加少許鹽與調味劑，水煎內服。有助性慾提高，增進與改善精液質量的功效[2]。總之，以鹿肉作為補腎扶陽，增強性慾之佳品，在民間早已流傳。

2　補腎陽的強壯劑——蝦類

蝦肉（尤其是海蝦）既是美味食品，也是補陽佳品。蝦類性溫味甘咸，入脾肝腎經，有溫腎壯陽，化痰開胃，通乳托毒的功效。中醫藥膳食療學把蝦（長臂蝦科動物青蝦等多種淡水蝦）、對蝦（對蝦科動物的海蝦）、龍蝦（龍蝦科動物的海蝦）列入補腎助陽之妙品[1]。因為蝦肉中的蛋白質高達20%，磷和鋅的含量也十分豐富，它們都與「性機能和生育」密切相關。動物實驗表明，缺乏蛋白質和鋅的雄性動物，可引起睾丸退化，性功能低下，甚至會出現男性不育症[3]。在男科病的臨床實踐中，極為重視蝦的食療作用，認為它有補腎壯陽等功效，故中國民間相傳「蝦有助丈夫稱雄」的贊語。

3　增強性愛的催化劑——魚類

一般說來，沿海地區的居民是魚類的嗜食者，因此他們通常都子孫滿堂。其實，遠在古羅馬時期，人們早已發現魚類是滋補性慾的理想食品，特別是鯊魚的肉，被稱作「性愛的催化劑」，至今仍寶刀未老，享有盛譽。中醫藥膳食療學把鯊魚、鯊魚翅、鯉魚（鯉科動物鯪的肉） 列入補腎壯陽之品[1]。現代科學研究證明，魚體內含有豐富的磷和鋅等，具有增強性愛的有效催化劑。尤其是鋅，它是男性荷爾蒙——睾丸甾酮的代謝必須品。人體沒有足夠的鋅，睾丸甾酮的含量就會很低；沒有足夠的睾丸甾酮，性衝動就沒有辦法順利運轉。鋅還能保護身體對抗心理壓力，提高性興趣[3]。另外，鋅對前列腺腫大，前列腺炎引起的性功能衰退亦有顯著調治功效[3]。所以，鋅是男女性功能保健的「命根子」，有「夫妻性和諧素」之說[3]。最近國外文獻十分強調男性，尤其是性功能開始衰退的中年男性，應多食魚類。因為人類有意識地食用一些富含鋅的魚類等食物，對防治性功能衰退，是很有輔助作用的。

4　陽萎的刺激劑——泥鰍

香港註冊中醫學會版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved

泥鰍為鰍科動物泥鰍、花鰍、大鱗泥鰍的肉或全體，它的性味甘平，入肝、脾、腎經，有補腎助陽，健脾滲濕，益腎利水，清熱祛濕解毒之功效。在水產品中，泥鰍具有特殊的壯陽之力，對治療陽事不起的男科病，尤為靈驗。中醫學認為，泥鰍有明顯的清熱祛濕與解毒作用，特別應用於治療男性生殖器官炎症如前列腺炎、附睾炎、精囊炎等所致的性功能減退或精子生成障礙等證，常可顯佳效[3]。新世紀全國高等中醫藥院校教材《中醫藥膳學》介紹驗治「腎虛陽萎」食療方：泥鰍250g，生蝦肉150g，武火煮熟，臨睡前食肉渴湯，很具功效[1]。民間有傳「鰍魚羹」治腎虛陽萎，以泥鰍250g，加胡椒1-3g，再加鹽適量以水煎服。因為泥鰍、胡椒均有助陽與提高性慾的功效，兩者協同，更具功效。

5　激發性慾的辛味劑——大蔥

大蔥為百合科植物蔥的鱗莖，性溫味辛，入肺、胃經，乃釋家五葷之一。本品有溫中行滯，解毒殺蟲，壯陽提神的功效。雖然大蔥性味辛辣，又較難消化，但營養卻相當豐富，屬中醫壯陽食品，民間常以激發男性的「性慾望」[1] [3]。根據《本草經疏》和《中醫藥膳學》記載，大蔥「能通上下陽氣，解外來怫鬱諸證」。據現代藥理學研究證明：大蔥既能刺激汗腺，有發汗解表之功；又能刺激性腺，激發性慾。因為大蔥中含有一種酶和多種維生素，能保證人體激素正常的分泌，並促使肌體健壯[3]。又因大蔥辛溫刺激，故陰虛內熱及實熱證者，應慎重選用或禁食。

6　性慾低的活力劑——海藻

海藻為馬尾藻科植物海蒿子（大葉海藻）或羊栖藻（小葉海藻）的葉狀體，性寒味苦咸，入肝、胃、腎經。有消痰結，散癭瘤的功效。因入肝、腎經，故有解鬱益腎之功。英國營養協會的帕萊克博士說：「海藻含有長久以來在男人生理過程中，扮演重要角色的一切來源。」在東方食用的燕窩湯，常作為性的活力劑已有千年歷史，而此湯的神奇功效並非真的來自燕窩，而是湯中的海藻和魚卵。眾所周知，甲狀腺對性沖動和性刺激具有很強的功效，甲狀腺活力過低會減少活力和性慾。而海藻中含豐富的碘、鉀和鈉，正是保障甲狀腺活力的主要物質。海藻的含碘量幾乎超過其它所有動植物，而為食物之冠。人們一旦缺碘，不僅造成神經系統，聽覺器官，甲狀腺發育缺陷或畸形，還可導致女性流產，男性的性功能衰退，性慾降低。因此，要經常食用一些海藻類食物，如海帶、紫菜、裙帶菜、筍棲菜等，有助提高性慾[3]。

7　增精的甜味劑——蜂蜜、蜂王漿

蜂蜜為蜜蜂科昆蟲中華蜜蜂所釀的蜜；蜂王漿為蜜蜂科昆蟲中華蜜蜂等之工蜂腺分泌的乳白色膠狀物和蜂蜜配製而成的漿液。有滋補強壯，補中潤燥之功效。營養學家研究發現，蜂蜜中含有大量的植物雄性生殖細胞——花粉，它會產生一種生殖腺內分泌素，這是一種和人類垂體激素相仿的植物激素，具有明顯的活躍性腺的生物活性。同時，蜂蜜中含豐富的糖份，極易被血液吸收，對精液的形成極為有益。醫學專家指出，凡體內缺少丙三醇者則精液減少，而蜂蜜的糖則可以轉化為丙三醇，越是顏色暗淡的蜂蜜，越適合精液稀薄者。至於蜂王漿，其中的冬氨酸則是助性的主要物質，含有促進發育，提高性機能，刺激生殖力，增強機體抵抗力和促進新陳代謝的有效成分。因體弱或年老導致性功能減退者，可堅持服用此種蜂蜜製品，常有養生保健之效[3]。

8　助「腎陽與精氣」康復的還原劑——雞蛋

雞蛋是雉科動物家雞的卵，性味甘平，入肺、脾、胃經。有滋陰潤燥，養血安胎，滋補虛人羸弱的功效。許多性學專家指出，雞蛋是人體性功能營養最強的載體，是性愛後恢復精氣最理想的還原劑。千百年來，阿拉伯人一直流傳着在新婚前吃蔥、炒雞蛋的習俗。在我國民間，也流傳着新婚晚宴吃煎雞蛋的食俗。雞蛋屬高蛋白食品，其所含的14.7%的蛋白質中，主要為卵蛋白和球蛋白，含有人體必須的8種氨基酸，與人體蛋白組成接近。雞蛋蛋白質的人體吸收率可高達90.7%（牛肉僅為85%）。這些優質蛋白質是保證性愛必不可少的一種營

香港註冊中醫學會　版權所有 Copyright HKRCM All Rights Reserved

養物質，它可以強精益氣，消除房事後的「性疲勞症」或「臥室疲勞症」。而且，它在體內還可轉化為精氨酸，可提高男性的精液質量，增強精子活力[3]。

另外，根據營養學家和男科病專家提供的資料表明，淡菜、海參、牡蠣、韭菜和韭菜子、麻雀和麻雀蛋、南瓜子、芝麻、核桃仁、松子、花生、芝麻、乳類、麥芽油、薄荷、辣椒、狗肉、羊肉、雄雞、牛鞭、魚肚、蠶蛾、香芹菜、蘑菇、山藥、黑麥餅等，都有不同程度促進男性性功能的刺激劑或興奮劑[1-3]。所以，古人說「民以食為天」，說明食物是人們生活必須品。人類為了生活和健康，必須進一步認識食物，故有「神農嘗百草」的述說。而本文「補腎助陽，提高性能力」的飲食淺析，正是後世學者與民間對食物與養生保健的探研，值得重視。

參考文獻：

[1] 周文泉, 沙鳳桐, 高普, 等. 中國藥膳理論與實踐. 北京: 中國藥膳研究會, 2008：131-132.

[2] 譚興貴. 中醫藥膳學. 北京: 中國中醫藥出版社. 2004:117-155.

[3] 戴洪余. 平常食物「助性」多. 東方食療與保健, 2007,2:44-45.

（編委：嚴新傑審校2017.07.06）

香港註冊中醫學會 版權所有
Copyright HKRCMP All Rights Reserved