



周鳳珍 註冊中醫師  
香港大學中醫學碩士(針灸學)  
香港大學專業進修學院中醫學深造證書(腫瘤學)  
香港浸會大學中醫藥學院皮膚專科進修證書

# 鹿茸 壯陽強筋骨



雄鹿從2歲到10歲之間每年可鋸茸1至2次。

鹿茸為鹿科動物梅花鹿或馬鹿等各種雄鹿的尚未骨化的幼角，中國主要產地在東北(遼寧、黑龍江、吉林、內蒙古)、新疆、青海、甘肅等，產於東北的鹿茸稱「東馬茸」，又名「關馬茸」，品質較佳，因野生鹿茸產量不穩定，現時大都人工飼養。雄鹿的茸從第三年起每年可鋸茸一至二次，一般生長約十年或以上的老鹿，茸體呈灰白色已成骨化的不可作鹿茸入藥。鹿茸以呈蜜蠟色功

天氣寒冷，老年人多氣血不足，生理功能降低，抗病能力減弱，若能及時調養，增強體質，提高抗病能力，可望延年益壽。今期為大家介紹強壯身體的鹿茸。鹿茸被譽為東北三寶(人參、鹿茸、貂皮)，強身健體的作用明顯，因來源不充裕，故被視為珍品。

效較佳，價錢亦較貴，可燉服、浸酒、研成細末沖服，每次0.5至1克，或入丸、散劑，不入湯劑；如果作湯劑水煎，鹿茸的膠質會黏附在其他藥物上，或是黏附於器皿內壁而被烤成廢品變成浪費，甚至變成有損健康的焦狀物。

鹿茸含膠質、多種氨基酸、卵磷脂、維生素A、多種雄性激素和微量元素(鈣、磷、鎂)等，有促進食慾，改善睡眠，改善能量代謝，加促傷口癒合，增加骨髓造血功能，維護心臟正常功能，調整心律，改善微循環，增強性腺功能等作用。

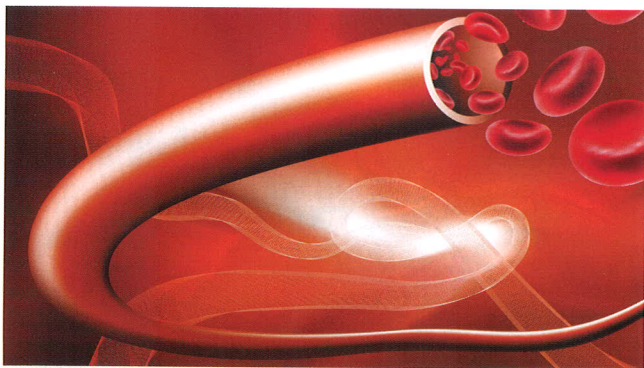


鹿茸含多種人體必需的营养要素，一直被視為滋補藥材。

不少日本的漢方成藥，其有效成份中都有鹿茸出現。







體質偏溫者服用鹿茸，可能會引致損傷微小血管壁，引起出血。

根據中藥典籍記載，鹿茸性溫味甘鹹，歸肝、腎經；具壯元陽，補氣血，益精髓，強筋骨的功效，用於精血不足，虛勞羸瘦，腰膝酸痛，小兒發育不良、骨軟行遲，男子陽痿早洩，婦人宮冷不孕、崩漏(月經量多，淋漓不盡)、帶下。本品性溫助陽，故陰虛陽亢，血熱，胃火盛或有痰熱，以及外感熱病者不宜服用。有研究顯示，鹿茸會損傷微小血管壁引

起出血，故患者高血壓、血管硬化、骨髓及血液病之人士，尤其是體質偏溫者，不要服用，否則易導致全身及內臟出血。有過敏體質者亦應慎用。

古籍有關鹿茸功用主治的記載，《本經》：「主漏下惡血，寒熱驚癇，益氣強志。」。

《本草綱目》：「生精補髓，養血益陽，強健筋骨。治一切虛損，耳聾，目暗，眩暈，虛痢。」《名醫別錄》：「療虛勞灑灑如瘧，羸瘦，四肢酸疼，腰脊痛，小便利，洩精，溺血，破留血在腹，散石淋，癰腫，骨中熱，疽癢。」《本草切要》：「治小兒痘瘡虛白，漿水不充，或大便洩瀉，寒戰咬牙；治老人脾腎衰寒，命門無火，或飲食減常，大便溏滑諸證。」



鹿茸對調理腰膝酸痛、氣虛血弱等十分有效。

## 【保健食療】

### 鹿茸杞子酒

**材料：**鹿茸10克、杞子100克、米酒500毫升。

**製法：**將杞子沖洗後蒸10分鐘，放涼後與鹿茸一起放玻璃瓶內，倒入米酒，浸泡一星期便可飲用，每天1至2次，每次10毫升，可隨飲隨加酒浸泡，至味淡為止。

**功效：**補氣血，益精髓，強筋骨，適合氣血不足，腰膝酸軟，容易疲勞的人士飲用，感冒時則停用。⊕



以鹿茸浸製的藥酒，每天適量服用有滋補的功能。