



活用中药保健康

禾楠 编著

补肾壮阳篇

中医认为，肾是人的先天之本，

阳气是生命的动力和源泉。

补肾壮阳也不是男人的专利。

日常生活中，补肾壮阳保健康，

大有讲究。

第9季
085

广东省出版集团
广东人民出版社

REV



汗牛养生馆 第九季 → 085

如果把人比作一盏油灯，肾就是点灯之油。一旦肾虚就会累及全身，正所谓“肾虚是百病之源”。本书向读者介绍35种补肾壮阳的常用中药，59款药膳食方，还有13篇养生文章，让你在享受美味膳食的同时，强身壮体。



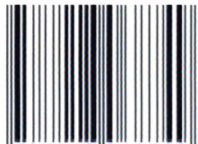
策划出品

汗牛文化
HANNIU CULTURE

更多图书，
请登录汗牛图书在线：
www.hanniubook.com

8.00

ISBN 978-7-218-06874-9



9 787218 068749 >

定价：80.00 元（共10册）

图书在版编目(CIP)数据

活用中药保健康·补肾壮阳篇/ 禾楠编著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 11

(汗牛养生馆·第9季)

ISBN 978-7-218-06874-9

I. ①活… II. ①禾… III. ①温补肾阳—中药疗法 IV. ①R213
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180491号

活用中药保健康·补肾壮阳篇 禾楠编著  版权所有翻印必究

出版人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 郭群花

责任技编: 万海燕

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714(总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06874-9

开 本: 787毫米×1400毫米 1/24

印 张: 50 字数: 1140千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



活用中药保健康·

禾楠 编著

补肾壮阳篇



汗井 养生馆

Health Museum

第9季
085

广东人民出版社
· 广州 ·

NEW



前言

PREFACE

健康的体魄是人生最宝贵的财富。人人都希望拥有强健的身体、保持旺盛的精力、好好享受人生。然而，随着社会竞争的加剧、生活压力的增大，很多人的事业蒸蒸日上，可健康却江河日下。科学的日常养生保健，是获得身体健康的有效措施。

我国自古就有药食同源的理念，推崇“三分医药七分养”、“药补不如食补”的观念，追求有益健康、又能防疾疗病的饮食，从而形成了源远流长、博大精深的药膳文化。药膳，就是以药物为膳食，以膳食为药物，利用中药不同的性味功能，针对人体的症状，对气、血、阴、阳以及五脏六腑的机能进行调整，从而起到祛邪扶正，使人体保持健康的状态。

这套《汗牛养生馆·第9季》以活用中药保健康为主线，把人们日常生活中最常遇到的保健问题，归结为安神助眠、补肾壮阳、补血养颜、补中益气、排毒护肝、祛湿健脾、润燥滋阴、消食健胃、益智补脑、止咳润肺等十个方面，并各自成册。每本分册，都深入浅出地介绍了相关的养生保健知识，并从性味、功能、禁忌等方面详尽介绍了约三十种中药材，还精心推荐了数十款药膳食方。这些药膳食方，既有流传久远的古方，又有活用中药的创新方，既有传统中医药学的内涵，又有现代科学膳食的精华。每个药膳食方，根据药材、食材的特点、养生功效等进行科学搭配，既可强身保健，又能防治疾病。所有的药材、食材都能在中药店或市场里购买，制作方法介绍详细，一看就懂，一学就会，让读者在享受美食的同时，还能轻松地对常见疾病对症施治，滋补强身。

目录

CONTENTS



05 Part1 补肾壮阳知多少

- 6 肾，健康之本
- 8 阳气旺盛，身体才健康
- 9 简单几招，测测你是否肾虚
- 10 走出养肾的误区
- 11 补肾壮阳不是男人的专利
- 12 两个动作，补肾壮阳益健康
- 13 补肾壮阳，五黑食物不可少
- 14 日常补肾壮阳有讲究

15 Part2 活用中药补肾壮阳

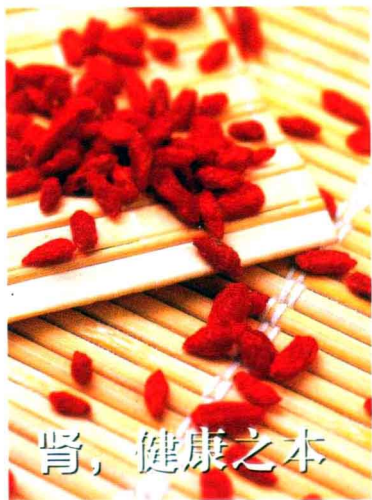
- 16 续断
- 17 续断黄精老鸭汤
- 18 续断杜仲煲猪尾
- 19 何首乌
- 20 何首乌黄芪煲鸡
- 21 何首乌红枣粥
- 22 升麻
- 23 升麻芝麻猪大肠汤
- 24 千斤拔
- 25 千斤拔党参煲猪脚
- 26 千斤拔狗脊煲猪尾
- 27 金樱子
- 28 三子猪瘦肉汤

- 29 杜仲
- 30 杜仲桂圆煲猪腰
- 31 杜仲无花果炖猪瘦肉
- 32 杜仲巴戟水蛇汤
- 33 枸杞
- 34 生蚝淮杞猪瘦肉汤
- 35 鲜人参枸杞煲老鸡
- 36 枸杞羊肾韭菜粥
- 37 常吃枸杞好处多
- 38 海马
- 39 海马党参母鸡汤
- 40 海马枸杞煲狗肾
- 41 骨碎补
- 42 骨碎补猪腰壮筋骨汤
- 43 补骨脂
- 44 补骨脂煲羊小肚
- 45 补骨脂核桃仁煲猪腰
- 46 山茱萸
- 47 山茱萸羊肉补肾汤
- 48 巴戟
- 49 巴戟桑葚龟肉汤
- 50 巴戟枸杞鸡子汤
- 51 巴戟补骨脂双凤粥
- 52 覆盆子
- 53 覆盆子白果煲猪小肚
- 54 肉桂
- 55 肉桂鸡肝温肾汤

- 56 **附子**
- 57 附子黑豆焖狗肉
- 58 熟附子生姜煲狗肉
- 59 **附子——回阳救逆第一品药**
- 60 **雪莲花**
- 61 雪莲花鹿筋鸡爪汤
- 62 **鹿茸**
- 63 鹿茸枸杞鲍鱼汤
- 64 鹿茸枸杞煲乌鸡
- 65 鹿茸淮山酒
- 66 **花胶**
- 67 花胶鹿筋冬虫夏草汤
- 68 花胶翅群炖石蛤
- 69 花胶桂圆炖水鸭
- 70 党参花胶炖鹿筋
- 71 **淮山**
- 72 淮杞鸡爪响螺汤
- 73 莲子淮山煲猪胰
- 74 **仙茅**
- 75 仙茅北芪党参鸡汤
- 76 **核桃仁**
- 77 核桃仁百合煲蚕蛹
- 78 **核桃仁——补肾健脑之珍品**
- 80 **阳起石**
- 81 阳起石公鸡补肾汤
- 82 阳起石肉苁蓉粥
- 83 **海龙**
- 84 海龙巴戟壮阳汤
- 85 **鹿筋**
- 86 鹿筋猪腰温补汤
- 87 淮杞鹿筋猪脚汤
- 88 晶莹鹿筋球
- 89 **锁阳**
- 90 锁阳巴戟羊肉汤
- 91 锁阳姜葱粥
- 92 **补肾壮阳要锁阳**
- 93 **肉苁蓉**
- 94 肉苁蓉红枣煲羊肾
- 95 肉苁蓉枸杞炖鲤鱼
- 96 肉苁蓉党参炖斑鸠
- 97 **桑螵蛸**
- 98 桑螵蛸杜仲煲猪小肚
- 99 **淫羊藿**
- 100 淫羊藿枸杞羊肉汤
- 101 **芡实**
- 102 芡实白果糯米粥
- 103 芡实胡萝卜煲老鸭
- 104 **海参**
- 105 淮杞花旗参炖海参
- 106 海参壮阳粥
- 107 **海参——补肾壮阳的佳品**
- 108 **人参**
- 109 人参薏米炖乌龟
- 110 人参莲藕煲猪脚
- 111 人参蜜枣煲猪瘦肉
- 112 **桂枝**
- 113 桂枝黄芪牛肉汤
- 114 **菟丝子**
- 115 菟丝子鸡肝粥
- 116 **鳖甲**
- 117 鳖甲枸杞乳鸽汤
- 118 **黑芝麻**
- 119 花生黑芝麻煮鹌鹑蛋



Part1 补肾壮阳 **知多少**



上就是肾的精气盛衰的过程。例如，人从小时候直到青年时期，他的精气达到一生的高峰；过了青年时期，从中年、壮年逐渐到老年，肾的精气开始逐步削弱。我们常说：“未老先衰”指的是这一个人肾中的精气早衰。那么“延年益寿”，就是要使人的精气比他的正常值更加旺盛才能达到。

自古以来，长寿的秘诀也好，秘方也好，基本上都是从肾上这个角度出发的，换句话讲，“肾是长寿的基础”，这就充分体现出肾和人体生长发育的密切关系。

二、肾与呼吸也有密切关系

中医认为，人的呼吸虽然靠肺，但它和肾也有着密切的关系，因为，人呼出气固然靠肺，而吸进气除了靠肺，还要靠肾。

中医认为，肾主纳气，纳气，就是说摄纳。假如一个人肾虚了，不能纳气入肾，就会出现呼多吸少的现象，西医叫做呼气延长，这就是肺心病。因而中医治疗肺心病和支气管哮喘，除了治肺以外，更重要的是采取补肾的方法。比如中药里的蛤蚧、五味子等都是纳气入肾的药，这点和现代医学概念不一样。所以练气功，有一种很重要的做法——

中医学的“肾”和现代医学谈到的肾脏概念大不一样。中医学中“肾”的范围要远远超出了现代医学所谓肾脏的范畴。中医学把肾称为“人体先天之本”，所谓“本”指的就是生命之根本。具体来说，肾有多方面的功能，它跟生命诸多方面都有着直接或间接的关系。

一、肾与人体的生长发育密切相关

从中医学的观点来看，人体的生长发育主要靠肾来维持，一个人从生下来到他的童年、少年、青年、壮年直到老年，实际

气入丹田，这就是练肾主纳气的功能。

三、肾与消化的关系也很密切

一个人的消化虽然靠脾和胃，但和肾的关系也很密切。明代有个医学家叫张景岳，他说，一个人要把食物消化吸收，主要靠脾、胃、肾三者的密切配合。就好比熬一锅粥，要锅、勺，还要火，胃像锅，脾就像一把勺，还要靠肾，肾靠肾阳，就像下面的火，才能把这锅粥熬熟。因此，如果肾虚了，脾胃的消化能力必然减弱。例如有的病人早上起来马上上厕所，而且软便不成形，这叫做“五更泻”，很多人不把这当病，有时拖一年、两年，甚至十年都是这样的。西医把这种现象叫做非特异性结肠炎，中医则认为是“脾胃虚弱、命门火衰”，这种病人临床很常见。比如说有些病人早起上厕所，吃完早点还上一次，或者坐在凉的地方，很快就要上厕所，这种病用一般的抗生素是没有作用的，而用补肾的中成药治理，疗效会很明显。

肾与人体水分代谢的关系也很密切，当肾一旦出现问题，即出现水肿、尿少或尿频等症状，所以，糖尿病、前列腺等疾病，都应当从温肾补肾入手。

另外，肾和人体的大脑关系也很密切，人的思维灵敏程度主要靠肾，所以内经上讲：“技巧出焉”，技巧就是聪慧的程度，因而，一般智力不好，健忘等也是肾虚的表现。

总之，肾脏有多方面的功能，人体的成长、发育、牙齿、毛发等，都和肾有直接密切的联系，一个人肾的精气充足，他就身体健康、强壮。





阳气旺盛， 身体才健康



中医认为，阳气是生命的动力和源泉。我们想要永保健康，必须坚持不懈地保养与延长我们的阳气，对抗阴气的过剩生长，从而使阳气始终处于旺盛的状态。这也是《易经》这部玄妙与智慧之书告诉我们的养生真谛。

根据中医理论，气为阳之始，阳为气之末。气，是阳气的这个间断性的划分。这个气，如果不保养好，就会气虚，损害我们的阳，就会发生阳虚，所以阳虚最大的表现就是气虚。气虚是什么呢？气弱、脉弱、怕冷、身体发凉，有了这些症状，就证明你出现阳虚了。

气虚最常出现的是中气虚，也就是脾气虚。脾气虚的表现就不想吃东西，吃下去不消化。中医学叫做食少腹胀，这是脾气虚的特点。如果还不注意，发展下去就会出现脾阳虚。发生脾阳虚，就会腹冷便溏，肚子发冷，拉肚子。所以人小时候，可以不穿衣服，但是，小红兜肚得带上，这是因为要保护脾胃不受寒。否则，将来长大了，就可能会脾阳虚。

阳虚，除了脾阳虚外，还有心阳虚、肝阳虚、肺阳虚、肾阳虚。

心阳虚的表现就是心脏部位发凉、怕冷，而且稍微劳累一点就心慌、脸色不好、气短。

肝阳虚的表现为生命萎靡不振，没有生机。因为生气是主肝，肝气是主生发的。

肺阳虚表现为肺部的阳气虚。最大的特点就是气喘，表现为动一动就气喘、气短，甚至咳嗽。

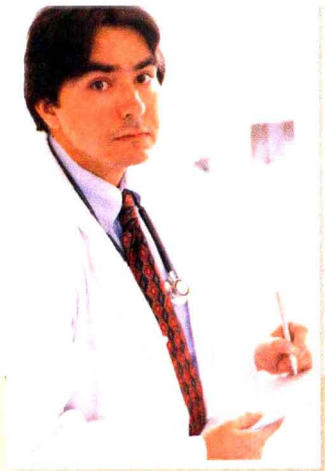
肾阳虚最典型的症状，就是神疲乏力、面色发暗、没有精神，没有气。另外，会伴有腰以下发凉。因为腰部是藏肾的地方，肾阳虚了，火种减少了，火力减小了，所以腰以下会发凉。腰以下发凉最典型的一个症状是小便多，夜尿尤其多。

阳虚会导致我们健康中的多种疾病，因此，在我们一生当中，都要保养阳气。如果你出现了以上所说的症状，就要及时调养治疗，以免出现更大的健康障碍。

简单儿招， 测测你是否肾虚

从报刊、电视到网络，从街头到巷尾，到处充斥着各种各样的补肾壮阳的广告，对于许多补肾壮阳产品的广告词，人们也早已耳熟能详。

可是，怎样才能知道自己是否肾虚呢？下面这个小测试可以帮助你对自己肾的健康功能状况做个粗略的判断：



1. **腰痛**：你是否有腰痛的情况并经常复发，劳累的时候或遇到阴雨天气加重？
2. **尿频**：在正常饮水情况下，你是否会夜尿3次以上，小便无力，淋漓不尽？
3. **神疲乏力**：你是否经常感到疲劳，懒于说话，总想闭目养神，精力不集中，工作没激情或者力不从心？
4. **便秘**：你是否常有大便干燥、排便困难的现象？
5. **失眠健忘**：你是否总感觉到有困意，但总是睡不着，好不容易睡着了又睡醒醒，睡眠质量不好，又经常丢三落四？
6. **畏寒肢冷**：你是否因天气一转凉就手脚冰冷，还特别怕冷，怕吹风？睡觉睡半天也捂不热被窝？
7. **机能衰退**：你是否对房事不感兴趣、质量不高，或者男人刚过40岁就没有晨勃现象？
8. **慢性病缠身**：你是否患有各种慢性病，如慢性肾炎、糖尿病、冠心病、高血压等？
9. **抵抗力差**：你是否抵抗力比较差，感冒、发烧等常见病会经常“光顾”到你的身上？
10. **脱发**：你是否在洗发的时候大量脱发？

以上10个问题，如果你回答“是”超过4个，很可能意味着你有肾虚的问题。当然上面的这个小测试只是一种简单的测试，并不十分精确。要判定是否肾虚，还需要专业医生的综合诊断。



走出养肾的误区

说到肾，很多人认为“肾虚”就是指性功能低下，“补肾”就是“补性”、“壮性”，甚至有人认为补肾是非常丢人的事，是秘而不宣的。事实，这些观点都是错误的，对养生保健非常有害。

肾虚≠肾脏有病变

肾虚主要表现为精神疲乏、头晕健忘、耳鸣耳聋、发脱枯槁、齿摇稀疏、腰背酸痛、性功能失常、男子不育、女子不孕、小儿囟门迟闭和骨软无力、老年人骨质脆弱和易于骨折、尺脉弱等。肾虚是一个综合症候群。

中医的肾虚是人体内脏功能失调的概念，而不是指人体解剖上的肾脏有了病变。但肾病在发展到末期往往会出现肾虚的症状。

养肾≠补性壮阳具

传统中医理论中，肾虚分为肾阴虚和肾阳虚。

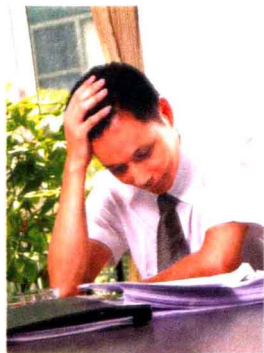
肾阴亦称“真阴”、“元阴”、“肾水”，指肾脏的阴精。肾阴有滋养脏腑的作用，为人体阴液的根本。《景岳全书》称：“五脏之阴气，非此不能滋。”肾阴虚症状为：五心烦热，口干舌燥，睡眠不好，舌质红，舌苔少，脉细数。

肾阳亦称“真阳”、“元阳”、“命门之火”，指肾脏的阳气。肾阳有温养腑脏的作用，为人体阳气的根本。肾阳与肾阴相互依存，两者结合，以维持人体的生理功能和生命活动。肾阳虚症状为：肢寒，怕冷，面色苍白，阳痿，早泄，舌质淡，舌苔薄，脉迟缓等。

而阳痿、早泄等性功能问题与肾阳虚有一定的关系。市面上各种补肾产品所谓的壮阳功能，就是针对中医理论的肾阳虚。

实际上，传统中医理论里的养肾补肾是增强人体抵抗疾病能力的中医理论，男女皆可以养肾，而不是狭义字面的补男性的阳具。





补肾壮阳 不是 男人的专利



很多女性认为补肾壮阳是男人的专利，因而往往忽视了养肾对自身健康的重要性。其实肾与女性健康息息相关。肾为先天之本，女性一生的成长、发育、生殖、衰老各生理阶段，都与肾气盛衰紧密相连，而且女性一些特有的生理现象——月经、白带、怀孕、分娩、哺乳等也与肾中精气密切相关。

女性受各种因素影响，极易发生肾疲劳乃至肾虚。如不注意经期与生产的调理，就容易造成气血亏虚和肾的虚损；不合理的饮食，不科学的节食和错误的减肥方法，导致的营养失衡（包括营养不良、营养缺乏和某些营养，如脂肪、高蛋白、热能过剩等）以及生活起居无规律都会引起女性肾气亏损；另外，现代社会日渐增大的精神压力、工作负担、社会竞争、人际关系、家庭生活和体力付出，都使现代女性极易处于一种身心俱疲的亚健康状态（也可称为肾疲劳状态），长期此起彼伏，会造成肾的严重亏虚和病变。可以说女性肾疲劳和肾虚状况之多，不亚于男性，特别是白领阶层、中年和绝经后女性，比例甚至高于男性。

许多妇科疾病的症状，例如月经不调、行经腹痛、寒湿带下、白带清稀、胎动易滑、痛经闭经、宫寒不孕、性功能降低、性冷淡、乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿、多囊卵巢综合症、更年期综合症等都与肾疲劳和肾虚有关。此外，女性十分关注的早衰易病、容颜老化等问题也与肾功能的失调有很大的关系。

总之，女性同样需要养肾。养肾是女性走出亚健康、预防疾病、养生保健、延缓衰老的重要措施。因此，女性应当走出“养肾是男人的专利”的认识误区，对养肾应予以高度重视。



两个动作，补肾壮阳益健康

牙齿、耳朵与人的寿命密切相关，人在步入老年之后就会出现耳背、牙齿松动及脱落等迹象，所以牙齿和耳朵都需要细心呵护。而通过牙齿和耳朵的运动，不仅能延缓衰老，还能强身健体、预防疾病，是中医公认的养生长寿之道。

叩天钟

晨起叩天钟，牙齿强健身体好。所谓“叩天钟”，也就是叩齿，是古代盛行的一种养生术。民谚“朝暮叩齿三百六，七老八十牙不落”说的就是“叩天钟”。每天早晨上下牙齿反复相互咬叩60~360次，不仅能强健牙齿，对身体其他器官也有很好的锻炼。

中医认为，肾生骨髓，肾气充实则齿健发长。经常叩齿，能使经络畅通、强肾固精。坚持每天叩齿还可以促进面部血液循环，增加大脑的血液供应，使皱纹减少，起到延缓衰老的作用。

鸣天鼓

睡前鸣天鼓，耳好肾好睡眠好。“鸣天鼓”是我国流传已久的一种保健养生方法。其做法是两手心掩耳，然后用两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨，发出的声音如同击鼓，所以古人称作“鸣天鼓”。坚持每天睡前重复做64次，或者早晚各32次，可以预防和治疗眩晕、耳鸣、耳聋、内耳疾病等。

睡前鸣天鼓还有助改善睡眠状况。肾虚患者常表现为精神萎靡不振、睡眠不好，每天睡前鸣天鼓不仅能养神安神，还能促进睡眠，尤其对老年肾虚失眠更为有效。

“叩天钟”和“鸣天鼓”都是非常简单的养生之法，值得大家一试。只需利用早晨或睡前的一点时间，不管是在上班途中，还是躺在床上都可以做，每天坚持下来，不仅能起到强身健体的作用，还能延缓衰老。

补肾壮阳，五黑食物不可少

虽说大家向往皮肤越白越好，但吃的食物却是越黑越健康。中医认为，黑色入肾，黑色食物能滋养和呵护肾。

黑色食物一般含有丰富的微量元素和维生素，如我们平时说的“黑五类”，包括黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳，就是典型的代表。如果仔细研究“黑五类”的营养，就会发现，其中个个都是补肾壮阳的“好手”。

米中的珍品——黑米，也被称为“黑珍珠”，含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、钙、锰、锌等微量元素，其维生素B₁和铁的含量是普通大米的7倍。

黑米有开胃益中、滑涩补精、健脾暖肝、舒筋活血等功效。

黑芝麻，富含对人体有益的饱和脂肪酸，其维生素E含量为植物食品之冠，可清除体内自由基，抗氧化效果显著。对延缓衰老，治疗消化不良和白发早生都有一定作用。

黑木耳，中医认为其具有清肺益气、活血益胃、润燥滋阴、补肾强身之功效。现代医学研究表明，黑木耳胶体具有较强的吸附力，能够清洁肠胃。还含有核酸、卵磷脂等成分，具有健美、美容、延缓衰老之功效。黑木耳是一种可溶性膳食纤维，能补血，高血脂、心梗、脑梗患者多食可溶栓，降低血小板数量。

黑豆，被古人誉为“肾之谷”。黑豆味甘性平，不仅形状像肾，还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效，特别适合肾虚患者。它富含优质蛋白、B

族维生素和维生素E，还含有核黄素、黑色素。对防老抗衰、增强活力、美容养颜有帮助。

有“营养仓库”之称的黑枣，含有蛋白质、糖类、有机酸、维生素和磷、钙、铁等营养成分。中医认为黑枣性温味甘，具有补肾与养胃的功效。

此外，还有黑荞麦、乌鸡、乌梅、紫菜、海参、香菇、黑葡萄等，也都是营养丰富的补肾壮阳食物。



日常 补肾壮阳 有讲究

肾是健康的根本，养生必养肾。俗话说，“冰冻三尺，非一日之寒”，要想养好肾，必须把补肾壮阳的养生理念贯穿到日常保健中。



一、以药膳温肾元，填补表髓

肾的精气有赖于水谷精微的供养，才能不断充盈和成熟。肾喜温，补肾食品有很多，一般可以选用核桃、枸杞、狗肉、羊肉、黑芝麻、龙眼肉等温性食物。冬天是肾主令的季节，可以多吃这些温性的食物来补肾壮阳。

肾虚有阴虚、阳虚之分，进补时对症用膳，方可取得显著效果。肾阳虚可选服羊肉、鹿肾、韭菜等温肾壮阳之物；肾阴虚宜选服海参、地黄、枸杞等滋补肾精之品。

二、适当运动，健肾强身

肢体功能的运动，包括关节、筋骨等组织的运动，由肝肾所支配，因而有肝肾同源之说。善于养生的人，应注重锻炼身体，并持之以恒，以取得养筋健骨、舒筋活络、畅通血脉、增强自身抵抗力之效。

三、睡好子午觉，养肾阳阴

从睡眠上讲，中医强调睡子午觉，就是午时和子时都要睡觉。我们说，子时（午夜23时至1时）养肾阴，午时（中午11时至13时）养肾阳，阳受伤者嗜睡，阴受伤者失眠。另外，中医认为性生活过度同样也会伤肾，所以要节制房事，以免有伤身体健康。

此外，年龄和人体体质的不同，肾会出现不同的健康问题，可以适当服用一些补肾强身的药物和膳食来调理。近年来保健药物如雨后天春笋，多如牛毛，品种之繁多，宣扬之神奇使人真假难辨，因此我们敬告读者务必认真选择不含激素、不含雄性动物器官、无副作用、无毒的保肾强身药物和补品。