



# 計劃生育 宜先養腎

**踏**入新一年，喜氣「羊羊」，相信不少夫婦都有意在羊年生個羊寶寶。古語有云「有仔趁嫩生」並不只是人云亦云，這與中醫經典《黃帝內經》中提到的人體生命週期有密切的關係。

## 女性35歲後 腎氣減弱

中醫認為，受孕的因素除了年輕體力充足外，關鍵還在於男女雙方腎氣的盛衰。腎為先天之本，主生長、發育及生殖。女性28歲前腎氣充盈，是受孕的最佳時機。隨著年齡的增長，35歲後腎氣逐漸減弱，生育能力就會隨之而下降。

## 遲婚遲生育

現今社會人人工作為重，男女普遍遲婚，導致女性生育年齡出現推後情況。如婦女求孕心切，又久久未能成事，漸漸便構成壓力和緊張的心態，造成惡性循環，因此維護腎氣成為欲生育夫婦重要的一環。

## 蠔肉精華 補而不燥

蠔，近年被吹捧為壯陽食品，大行其道。其實古人在數千年前已發現蠔肉的神奇功效。明代的《本草綱目》中記載：「牡蠣肉，多食之，能細活皮膚，補腎壯陽，並能治虛。」蠔肉有滋補肝腎的作用，補而不燥，不僅對男士有壯陽的功效；對於女士更有滋腎陰，養精血的作用。因而自古被視為美味海珍和補腎食品。

